

اثر تطوير بعض القدرات التوافقية على مستوى الاداء المهارى فى رياضة الجمباز

*د/منى يحيى عبد الحميد محمد الفضالى

المقدمه :

اصبح الاهتمام بالرياضه هو الركيزه الاولى لمواجهه تحديات التنميه والتقدم بشكل عام
ولكونها المصدر المؤثر فى كفاءه الانسان وصحته وبالتالي التأثير على مستوى كفاءته وادائه فى
كافة الميادين بما يكفل الارتقاء بمستوى الاداء المهارى (1: 12)

والتدريب الرياضى هو العمليه الشامله للتحسين الهادف لاداء الفرد الرياضى والذى يتحقق
من خلال برامج مخططة للإعداد والمنافسات ، وهو عمليه منظمه تتميز بالديناميكيه والتغيير
المستمر ،ويعد التدريب الجيد هو تعليم جيد ،و هو ايضا طريق اتقان المهاره لدى اللاعبين ،
ويلعب المدرب دوراً هاماً فى عمليه التدريب يتمثل هذا الدور فى إيجاد اطار عمل ملائم يستطيع
من خلاله الناشئ تنميه وتطوير قدراته الكامنه (31: 1)

ومما لاشك فيه ان اساليب التدريب الرياضى قد تقدمت لتحقيق طفره فى المجالات
الرياضيه المختلفه بمسابقاتها الفرديه والجماعيه بشكل يثير الدهشه مستفيده فى ذلك بمبدأ التكامل
بين العلوم والمعارف والتي تهدف الى الوصول باللاعب لتحقيق افضل المستويات الرياضيه فى
المواقف التنافسيه فى مجال تخصصه وفى حدود تخصصه وفى حدود ما تسمح به قدراته البدنيه
والمهاريه والنفسيه والعقليه والاجتماعيه. (23 : 12)

ويشير "عبد الباسط الاشقر" (2010) نقلا عن "فرانك Frank" (1980) ان التوافق
الحركى هو قدرة اللاعب على التنسيق والربط بين عده حركات واحده متناسقه ممكن وضعها فى
معيار آخر، ويذكر "عصام عبد الخالق" (2016) ان التوافق هو قدره الفرد على التنسيق لحركات
مختلفه الشكل والاتجاه بدقه وانسيابيه فى نموذج لاداء حركى واحد. (24: 9) (7 : 23)

ويذكر "محمد لطفى السيد" (2013) ان القدرات التوافقية تعتبر من متطلبات الاداء
المهارى وتختلف عن بعضها البعض فى اتجاها الديناميكي ولا تظهر القدرات التوافقية كقدرات
منفرده بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كى تخدم فى مضمونها تركيب الحركه الكليه بصوره
متناسقه كما ترتبط بالقدرات البدنيه والمهاريه والخططيه واذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات
امكن تحقيق اعلى مستوى من التوافق الحركى العام المطلوب لأداء المهارات الحركيه المتميزه
بالضبط والتحكم الحركى (17: 121)

* مدرس بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

ويتفق كل من "صبحى حسانين" (2001) و"عصام عبد الخالق" (2016) على ان اهم متطلبات التوافق الممتاز تتمثل فى الرشاقه والتوازن والاحساس الحركى والمرونه ودقه الاداء الحركى وسرعته بينما يتطلب القوه البدنيه الزائده او الجلد (15: 32) (9: 25)

فالتوافق هو المظهر النهائى لمجموع مساهمات القدرات التوافقيه فى الأداء الحركى ،ويتوقف مستوى التوافق على مدى قدرة الرياضى فى الإستفاده بما يملك من القدرات التوافقيه وكيفيه الربط بين هذه القدرات لإنجاز الاداء الحركى المطلوب .

ويرى "عصام عبد الخالق (2016)" ان القدرات التوافقيه تختلف عن بعضها البعض فى اتجاهها الديناميكي ومستواها ،كما انها لا تظهر كقدرات منفردة وانما ترتبط دائما بغيرها من شروط الانجاز الرياضى ، واذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات امكن تحقيق اعلى مستوى للتوافق الحركى العام المطلوب لأداء المهارات الحركيه ، وعلى هذا تشترك القدرات التوافقيه والمهارات فى تشكيل الأسس التوافقيه لتحقيق المستوى اثناء النشاط الرياضى. (9: 171)

القدرات التوافقيه تحتوى فيما بينها على العديد من القدرات كالدقه والتوازن والايقاع الحركى والتوجيه الحركى وغيرها مما يشكل قاعده اساسيه لإتقان الأداء المهارى. (12: 18)

ويقسم "مانيل وشنابل Meinel & Shenable" (1998) القدرات التوافقيه العامه الى ثلاث قدرات رئيسيه هى القدره على التعلم الحركى ، التوجيه الحركى ،التكيف او التغيير الحركى ، ويؤكد ان هذه القدرات التوافقيه تؤثر كل منها فى الاخرى حيث ترتبط هذه القدرات الثلاثه فيما بينهم بعلاقات تبادليه . (27: 217)

وتعتبر رياضه الجمباز الفنى احد الرياضات ذات الاداء الفنى الذى يغيب عنه الاحتكاك المباشر بالمنافس ، وتسهم ممارستها مساهمه كبيره فى تنميه القدرات البدنيه المختلفه للفرد فضلا عن تأثيرها الفعال فى رفع كفاءة اجهزة الجسم ،خاصة الجهازين العصبى والحركى ،وهى بهذه الصوره تشكل عمليه متكامله لتنميه الفرد بدنياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً.

ويرتبط اتقان الفرد للمهارات الحركيه الاساسيه لنوع النشاط الحركى الذى يؤديه ارتباطا وثيقا بتنميه بعض القدرات التوافقيه الضرورية للارتقاء بمستوى الاداء لهذا النشاط ،ويعتبر الجمباز من احد الانشطه الهامه التى تتطلب درجه عاليه من التحكم فى اجزاء الجسم المختلفه وخاصه

عند أداء المهارات التي تتطلب عمل أكثر من مجموعته عضليه في وقت واحد ،بالإضافة الى ان تلك المجموعات العضليه تعمل في أكثر من اتجاه في توقيت زمني واحد وهذا يحتاج الى قدر كبير من القدرات التوافقية حيث تساعد على التحكم في اجزاء الجسم المشتركه في أداء المهارات الحركيه بطريقه صحيحه وبدرجه عاليه من الانسيابيه والسلاسه والاستمراريه.

ويشير "عزت الكاشف" (2015) الى ان رياضة الجمباز تتميز بكون ادائها يغلب عليه التوافق العضلي العصبي والاتقان الكامل للمهارات وتركيبها مع بعضها البعض ،فكلما زاد توافق اللاعب وقدراته المهاريه يتقدم مستوى ادائه ،كما ان صعوبه الحركات المؤداه على مختلف الاجهزه تتحدد بدرجه التوافق في الحركات والربط بينها واتقانها بشكل مترابط. (10 : 32)

كما اتفق كلا من "Hirtz هيرتز" (2007) "شفويا Schwope" (2008) و"هاسلر Hasler" (2009) و"جوخ Joch" (2011) و"عزت الكاشف" (2015) "محمد عبد السلام" (2015) على ان الاتزان والاحساس الحركي والقدرة على التوجيه المكاني و قدره الايقاع الحركي و قدره الربط او الوصول والدقه والتوافق تحت ضغوط زمنية والتوقيت الحركي والانسيابيه الحركيه تعتبر من القدرات التوافقية الخاصه برياضه الجمباز .

(18: 26) (39: 32) (31: 22) (12 : 24) (15: 10) (41: 16)

ورياضه الجمباز الفني هي نشاط رياضي ذات طابع خاص يتضمن مجموعه من المهارات الاكروباتيه والمهارات الجمبازيه يتم الترابط بينهما لعمل جمله حركيه بما يتناسب مع الجهاز الذي ستؤدي عليه هذه جمله ولكل جهاز مهاراته الخاصه التي تتناسب مع طبيعه هذا الجهاز . (8 : 43)

ومن خلال عمل الباحثه في تدريس ماده الجمباز الفني بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالجزيره لفته زمنية طويله فقد لاحظت افتقار الطالبات للقدرات التوافقية بشكل واضح مما يؤثر على مستوى الاداء المهارى لهؤلاء الطالبات في رياضة الجمباز ،وكان ذلك يتجلى في بطء الطالبات في عمليه التعلم الحركي لمهارات الجمباز واضطراب ادائهم للمهارات الحركيه وعدم قدرتهم على ربط تلك المهارات ببعضها في جمله حركيه ،وعاده ما يظهر أداء الطالبات لمهارات الجمباز المختلفه حتى للمتميزين منهم في شكل متصلب يبعد كل البعد عن الاداء الجمالي

والديناميكيه والانسيابيه الحركيه وكل ما يميز الاداء الفنى الراقى لمهارات الجمباز الفنى .الأمر الذى دعى الباحثه لمحاولة معالجه هذا القصور لدى الطالبات عن طريق وضع برنامج تدريبي ودراسه تأثيره على تنميه القدرات التوافقية الخاصه برياضه الجمباز وعلى مستوى الاداء المهارى على الأجهزة الأربعة الخاصه بالجمباز الفنى للأنسات .

هدف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي ومعرفه تأثيره على :-

- ١- تطوير بعض القدرات التوافقية المتمثله فى (التوازن الثابت - التوازن الديناميكي - قوه عضلات الرجلين - قوه عضلات الذراعين - مرونة العمود الفقرى - مرونة الفخذين والرجلين - الرشاقه - التوافق - القدره على ادراك الاتجاه - القدره على التوجيه المكانى وتغيير الاتجاه)
- ٢- مستوى الاداء المهارى على اجهزه الجمباز (عارضه التوازن - طاولة القفز - جهاز الحركات الارضييه - العارضتان المختلفتا الارتفاع)

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه فى القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى (قيد البحث) لصالح القياس البعدى .
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطه والتجريبيه فى القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى (قيد البحث) لصالح المجموعه التجريبيه.
- 4- توجد فروق فى نسب التحسن بين المجموعتين الضابطه والتجريبيه فى القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى (قيد البحث) لصالح المجموعه التجريبيه

مصطلحات البحث :

القدرات التوافقية: هي عباره عن شروط بدنيه معينه للانجاز الرياضى يتمكن اللاعب على اساسها من توجيه وضبط نشاطه الحركى وتنفيذ واجباته الحركيه بصوره مناسبه وهادفه.

(9 : 26)

الدراسات السابقه :-

1- دراسه قامت بها" نسرین محمد نبیه "(2004) (18) بعنوان "اثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصه لرفع مستوى الاداء الفنى على عارضه التوازن لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات" وقد استخدمت الباحثه المنهج التجريبي ،وقد بلغت حجم العينه (12) ناشئه ،وكانت من اهم النتائج ان تطوير القدرات التوافقية كان له اثراً ايجابياً على مستوى الاداء المهارى للناشئات على جهاز عارضه التوازن.

2- دراسه قام بها" سامى طه "(2008)(6) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعاليه اداء ضرب الكره بالرأس لناشئي كره القدم تحت 17 سنه "وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ،وقد بلغت حجم العينه (24 ناشئ) وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي قد اثر ايجابياً على فاعليه اداء مهاره ضرب الكره بالرأس.

3- دراسه قام بها "ستانيسلوا وهنريك Stanislaw Zak ,Henrk Duda "(2010)(30) بعنوان "مستوى القدرات التوافقية وبراعه اللعب لدى صغار كره القدم "وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد بلغت حجم العينه (20 ناشئ) وكانت اهم النتائج ان القدرات التوافقية قيد الدراسه لها تأثير ايجابى على كل من السلوك (الحركى و الخططى).

4- دراسه قام بها" زيبجنيوا وتيكووسكى Zibgniew Witkowski "(2012)(33) بعنوان "الخصائص التوافقية كمعيار للتنبؤ بمستوى الانجاز فى كره القدم "وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى، وقد بلغت حجم العينه (26 لاعب) وكانت اهم النتائج انه تم التوصل الى بطاريه اختبارات للقدرات التوافقية يمكن استخدامها كمعيار فى عمليه الانتقاء للناشئين او اللاعبين ذوى المستويات العاليه فى الكره القدم.

5- دراسه قام بها "شتاروتشياك , Starosciak" (2013) (31) بعنوان "التعلم الحركى وعلاقته بالسن و القدرات التوافقية لدى الفتيات "وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى، وقد بلغت حجم العينه (89 فتاه)من سن 10-18 سنه وكانت اهم النتائج ان يوجد علاقه ارتباطيه واضحه بين التعلم الحركى ومستوى القدرات التوافقية (الاتزان - الايقاع الحركى - التكيف الحركى)

اجراءات البحث :

اولا :منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبتة لطبيعته اجراءات هذا البحث ،باستخدام التصميم التجريبي ذوالقياس القبلى البعدى لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه .

ثانيا: مجتمع وعينه البحث :

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات الفرقة الثانيه بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالجزيره ، للعام الجامعى 2019-2020 م والبالغ عددهن (30) طالبه وتتراوح اعمارهن مابين (18-19)سنه ، وتم سحب عينه عشوائيه كعينه استطلاعيه (10) طالبه وبذلك اصبحت عينه البحث الاساسيه قوامها (20) طالبه تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطه قوام كل منها (10) طالبه , وقد قامت الباحثة باجراء التجانس بين افراد مجتمع البحث فى متغيرات النمو(الطول - الوزن - السن) والقدرات التوافقية (التوازن الثابت - التوازن الديناميكي - قوه عضلات الرجلين - قوه عضلات الذراعين - مرونة العمود الفقرى - مرونة الفخذين والرجلين - الرشاقه - التوافق - القدره على ادراك الاتجاه - القدره على التوجيه المكانى وتغيير الاتجاه) ومستوى الاداء المهارى على الاجهزه الاربعه (جهاز عارضه التوازن - طاولة القفز - جهاز الحركات الارضييه - العارضتان المختلفتا الارتفاع) والجدول رقم (1) يوضح تجانس مجتمع البحث فى المتغيرات المختاره قيد البحث .

جدول (1)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمجتمع البحث فى

متغيرات النمو والقدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى قيد البحث

ن = 30

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	وحده القي اس	المتغيرات	
-0.18	160	2.84	159.83	سم	الطول	
1.35	58	2.13	58.96	كجم	الوزن	
0.75	18	0.72	18.18	سنه	السن	
0.575	4.210	1.736	4.543	ث	التوازن الثابت	القدرات التوافقية
0.029	70.00	5.100	70.050	عدد	التوازن الديناميكي	
-0.820	90.00	6.858	88.125	كجم	قوه عضلات الرجلين	
-0.977	7.00	1.075	6.650	ثانيه	قوه عضلات الذراعين	
-0.168	55.00	11.156	54.375	سم	مرونه العمود الفقرى	
-0.345	72.50	4.571	71.975	سم	مرونه الفخذين والرجلين	
0.591	32.00	1.523	32.300	سم	الرشاقه	
0.205	3.00	0.733	3.050	سم	التوافق	
0.262	5.00	0.859	5.075	درجه	القدره على ادراك الاتجاه	
-0.579	2.00	0.648	1.875	درجه	القدره على التوجيه المكاني وتغيير الاتجاه	
0.328	1.75	0.32	1.84	درجه	جهاز عارضه التوازن	مستوى الاداء المهارى
0.262	2.35	0.48	2.70	درجه	طاوله القفز	
0.205	1.66	0.48	1.75	درجه	جهاز الحركات الارضييه	
0.323	1.75	0.37	1.89	درجه	العارضتان المختلفتا الارتفاع	

يتضح من جدول (1) ان قيم معاملات الالتواء لمتغيرات النمو وبعض القدرات التوافقية ومستوى الاداء على الاجهزه الاربعه قيد البحث تنحصر ما بين (-3،+3) مما يشير الى اعتداليه توزيع افراد عينه البحث فى هذه المتغيرات

ثم قامت الباحثة باجراء التكافؤ بين مجموعتين البحث (التجريبيه والضابطه) فى المتغيرات المختاره قيد البحث وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات ويعتبر هذا القياس بمثابة القياس القبلى للمجموعتين والجدول رقم (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى القدرات التوافقية ومستوى الاداء

المهارى

$$10=2n=1$$

قيمه ت	المجموعه الضابطه		المجموعه التجريبيه		وحده القياس	المتغيرات	
	2ع	2س	1ع	1س			
0.04	2.65	159.80	2.80	159.80	سم	الطول	
0.04	2.04	58.17	2.10	58.06	كجم	الوزن	
0.09	0.48	18.14	0.52	18.12	سنه	السن	
0.991	0.985	3.540	1.681	3.995	ث	التوازن الثابت	القدرات التوافقية
0.232	6.019	67.00	4.142	67.40	عدد	التوازن الديناميكي	
0.542	7.880	88.10	6.426	86.80	كجم	قوه عضلات الرجلين	
0.586	1.636	6.30	1.430	5.60	ثانيه	قوه عضلات الذراعين	
0.155	10220	56.00	12.817	55.40	سم	مرونه العمود الفقرى	
0.762	4.478	70.50	3.308	71.50	سم	مرونه الفخذين والرجلين	
0.356	1.636	32.30	1.729	32.10	سم	الرشاقه	
0.706	0.738	3.10	0.949	3.30	سم	التوافق	
1.179	0.738	5.10	0.789	4.80	درجه	القدره على الدراك الاتجاه	
0.963	0.737	1.90	0.483	1.70	درجه	القدره على التوجيه المكانى وتغيير الاتجاه	
0.730	0.60	1.70	0.35	1.58	درجه	جهاز عارضه التوازن	مستوى الاداء المهارى
0.750	0.42	2.15	0.37	2.05	درجه	طاوله القفز	
0.550	0.36	1.53	0.54	1.60	درجه	جهاز الحركات الارضييه	
0.750	0.42	1.65	0.31	1.68	درجه	العارضتان المختلفتا الارتفاع	

* مستوى الدلاله عند 0.05

قيمه ت الجدوليه عند مستوى 0.05 = 2.262

يتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق داله احصائيا عند مستوى 0.05 بين

المجموعتين التجريبيه والضابطه وبعض القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى مما يشير الى تكافؤ مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات .

ادوات ووسائل جمع البيانات :-

1- الاجهزه والادوات المستخدمه :-

- جهاز الرستاميتير :لقياس الطول (سم)
- ميزان طبي :لقياس الوزن (كجم)
- شريط قياس :لقياس المسافات(سم)
- جهاز الديناموميتر :لقياس قوه عضلات الرجلين (كجم)
- بساط ارضى - ساعه ايقاف - طباشير - مقعد سويدي -عقل الحائط

2- الاختبارات والمقاييس (القدرات التوافقيه):

- اختبار الوقوف على مشط القدم :لقياس التوازن الثابت (14 : 308)
- اختبار باس المعدل الديناميكي :لقياس التوازن الحركي (14 : 326)
- اختبار قوه عضلات الرجلين باستخدام جهاز الديناموميتر :لقياس قوه عضلات الرجلين (11 : 435)
- اختبار التعلق مع ثنى الذراعين بنات :لقياس تحمل القوه العضليه للذراعين (15 : 292)
- اختبار الكوبرى لجونسون :لقياس مرونه العمود الفقري (14 : 297)
- اختبار رفع القدم على عقل الحائط :لقياس مرونه الرجلين والفقذين (15 : 325)
- اختبار الجرى الزجراجى بطريقه باور 4.5/3م :لقياس الرشاقه (11 : 461)
- اختبار نط الحبل :لقياس التوافق (11 : 210)
- اختبار المشى فى الممر لقياس القدره على ادراك الاتجاه (4 : 27)
- اختبار القدره على التوجيه المكانى وتغيير الاتجاه (4 : 26) مرفق (5)

3- الاستمارات :-

- استماره الساده الخبراء والمحكمين مرفق (1)
- استماره استطلاع رأى الساده الخبراء لتحديد الفتره الزمنيه لتنفيذ البرنامج ومحتواه مرفق (2)
- استماره استطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم القدرات التوافقيه الخاصه للجمباز الفنى . (قامت الباحثة بعمل دراسه مسحيه لمجموعه من المراجع العلميه والدراسات والبحوث التى تناولت

القدرات التوافقية الخاصه بالجمباز الفني ،ثم عرضها على مجموعه من الخبراء والاساتذه لتحديد اهم هذه القدرات بالنسبه لرياضه الجمباز (مرفق (3))
 كان لزاماً علي الباحثه لتحديد الإختبارات المستخدمة في البحث أن تحدد القدرات التوافقية الخاصة التي يجب توافرها في لاعبات الجمباز الفني، لذا قامت الباحثه بإعداد إستمارة لإستطلاع رأي الخبراء في تلك القدرات ، وبناء علي النسبة المئوية لأراء الخبراء تم تحديد القدرات التوافقية التي زادت نسبتها المئوية عن (80 %)، والجدول التالي يوضح تلك القدرات وفق أراء الخبراء .

جدول (3)

القدرات التوافقية للاعبات الجمباز الفني وفق النسب المئوية لأراء الخبراء

ن = 10

النسبة المئوية	التكرارات	القدرات التوافقية
% 70	70	القدره على ادراك الحس حركى بالمسافه
% 100	10	القدره على التوافق الكلى للجسم
% 100	10	القدره على التوازن الحركى
% 100	10	القدره على التوازن الثابت
% 100	10	المرونه
% 100	10	الرشاقه
% 70	70	قدره توافق العين والذراع /العين والقدم
% 100	10	القوه العضليه للرجلين
% 100	10	القوه العضليه للذراعين
% 70	70	التوافق العضلى العصبى
% 80	8	القدره على السرعه الانتقاليه
% 80	8	القدره على الاحساس العضلى الحركى
% 100	10	القدره على التوجيه المكاني وتغيير الاتجاه
% 100	10	قدره تحمل القوه العام
% 70	70	القدره على تقدير الوضع
% 100	10	القدره على ادراك الاتجاه

وبناء علي نتائج إستطلاع أراء الخبراء تم التوصل إلي القدرات التوافقية الخاصة للاعبات الجمباز الفني

- استماره قياس مستوى الاداء المهارى لأجهزه الجمبازالأربعه مرفق (4)

تم تقييم مستوى الاداء المهارى بواسطه اربع محكمات من اعضاء هيئه التدريس الحاصلات على الدكتوراه وقد تم حذف اعلى واكل درجه وحساب متوسط الدرجتين المتوسطتين ،وقد تم تحديد 7.5 درجه لمستوى الاداء المهارى وهى الدرجه الكليه للجمل الحركيه على كل جهاز من الاجهزه الاربعه .

4) المهارات المقرره على الفرقه الثانيه :

1- جهاز عارضه التوازن :

- البدء بالارتقاء الفردى للقدم البعيده
- الدرجه الخلفيه على الكتف ميزان ركبته
- الشقلبه الجانبيه والهبوط مواجهه موازى بجانب العارضه

2- جهاز طاولة القفز :

- مهاره الشقلبه الاماميه السريعه على حسان القفز

3- جهاز الحركات الارضيه :

- الوقوف على اليدين دحرجه اماميه
- الشقلبه الجانبيه على اليدين
- الشقلبه الخلفيه البطيئه على اليدين
- الشقلبه الاماميه البطيئه على اليدين

4-جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع :

- الطلوع الاتزانى من العارضه السفلى للعارضه العليا
- الطلوع الاتزانى على البار العلوى بدفع الرجلين معا
- الوقوف على العارضه السفلى فتحاً مع الارتكاز باليدين لاداء دوره خلفيه بالمقعده على

مرفق (6)

العارضه السفلى

الدراسات الاستطلاعيه :

الدراسه الاستطلاعيه الاولى : تم اجراء الدراسه فى الفتره من يوم الاربعاء الموافق 2019/9/25م الى يوم الخميس الموافق 2019/9/26م، على عينه قوامها(10) طالبات من خارج عينه البحث الاساسيه ، وتهدف " الى التأكد من المعاملات العلميه (الصدق -الثبات) للاختبارات التوافقيه والمهاريه المستخدمه قيد البحث "

وقد اسفرت النتائج الدراسه عن:

- التأكد من سلامه الادوات والاجهزه المستخدمه فى الاختبارات

- التأكد من فهم الطالبات لكيفيه اداء الاختبارات

- صلاحيه اختبارات القدرات التوافقيه

- صلاحيه الاختبارات المهاريه

المعاملات العلميه للاختبارات القدرات التوافقيه قيد البحث :

1- معامل الصدق :

للتحقق من صدق اختبارات القدرات التوافقيه المستخدمه (قيد البحث) استخدمت الباحثه صدق التمايز على عينه مميزه من (10) طالبات الفرقه الثالثه من طالبات كليه التربيه الرياضيه بنات بالجزيره ،اما العينه الغير مميزه فهى عينه البحث الاستطلاعيه وقوامها (10) طالبات ،وقد تم حساب دلالة الفروق بينهما فى الاختبارات المستخدمه (قيد البحث) وجدول رقم (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

صدق اختبارات القدرات التوافقية

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعه المميزه والغير مميزه فى المتغيرات قيد البحث

$$n=1 \quad n=2 \quad 10$$

قيمه ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعه الغير مميزه		المجموعه المميزه		المتغيرات	
		ع	س	ع	س		
*4.172	0.759	0.633	2.200	1.673	3.959	التوازن الثابت	القدرات التوافقية
*6.428	11.20	4.841	55.90	5.587	67.10	التوازن الديناميكي	
*10.553	21.2	4.909	67.90	6.967	89.10	قوه عضلات الرجلين	
* 8.105	3.10	0.789	3.20	1.418	6.30	قوه عضلات الذراعين	
*8.744	25.10	5.401	82.50	10.916	57.40	مرونه العمود الفقرى	
*7.976	10.90	4.352	60.40	3.831	71.30	مرونه الفخذين والرجلين	
*5.795	3.30	1.506	35.60	1.889	32.30	الرشافه	
*3.839	0.90	0.738	2.10	0.667	3.00	التوافق	
*4.407	1.30	0.675	3.70	1.054	5.00	القدره على ادراك الاتجاه	
*4.359	0.90	0.316	1.10	0.817	2.00	القدره على التوجيه المكانى وتغيير الاتجاه	
*8.610	2.03	0.48	2.80	0.57	3.83	جهاز عارضه التوازن	مستوى الاداء المهارى
*9.320	2.35	0.48	2.05	0.82	4.85	طاولة القفز	
*9.840	2.62	0.53	2.88	0.66	4.50	جهاز الحركات الارضييه	
*8.89	1.8	0.37	1.93	0.52	3.73	العارضتان المختلفتا الارتفاع	

قيمه ت الجدوليه عند مستوى معنويه 0.05 = 2.101 *دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائيه عند مستوى معنويه 0.05 بين متوسطى المجموعه المميزه والمجموعه الغير مميزه لاختبارات القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى قيد البحث مما يشير الى صدق هذه الاختبارات

2- معامل الثبات :-

تم حساب ثبات الاختبارات للمتغيرات قيد البحث بطريقه الاختبارات واعاده تطبيقه Test – Re test على عينه البحث الاستطلاعيه وقوامها (10) طالبات وذلك تحت نفس الظروف والشروط فى التطبيق الاول والثانى والجدول رقم (5) يوضح معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى .

معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى لبيان معامل الثبات لاختبارات متغيرات قيد البحث
ن=10

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		المتغيرات	
	ع	س	ع	س		
*0.683	1.010	2.10	0.633	2.200	التوازن الثابت	القدرات التوافقية
*0.699	3.659	56.00	4.841	55.90	التوازن الديناميكي	
*0.657	5.926	65.00	4.909	67.90	قوه عضلات الرجلين	
*0.815	1.174	2.60	0.789	3.20	قوه عضلات الذراعين	
*0.694	8.822	82.00	5.401	82.50	مرونة العمود الفقرى	
*0.861	4.083	60.00	4.352	60.40	مرونة الفخذين والرجلين	
*0.797	1.581	35.80	1.506	35.60	الرشاقه	
*0.806	0.919	2.30	0.738	2.10	التوافق	
*0.740	0.949	3.40	0.675	3.70	القدره على ادراك الاتجاه	
*0.811	0.675	1.50	0.316	1.10	القدره على التوجيه المكاني وتغيير الاتجاه	
*0.87	0.60	1.97	0.37	1.93	جهاز عارضه التوازن	مستوى الاداء المهارى
*0.84	0.43	1.82	0.53	1.88	طاولة القفز	
*0.81	0.36	1.59	0.54	1.60	جهاز الحركات الارضييه	
*0.85	0.42	2.98	0.48	2.05	العارضتان المختلفتا الارتفاع	

قيمه ر الجدوليه عند مستوى معنويه 0.05 = 0.632 *دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط ذو دلالة احصائية عند مستوى معنويه 0.05 بين التطبيق الاول والثانى لاختبارات المتغيرات قيد البحث مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات

الدراسه الاستطلاعيه الثانيه :

اجرت الباحثة هذه الدراسه فى يوم الاحد الموافق 2019/9/29م حتى يوم الاثنين 2019/9/30م وتضمنت هذه الدراسه تطبيق وحده تدريبيه، وتهدف هذه الدراسه الى :

- تقنين حمل التدريب المستخدم فى البحث
 - مدى استيعاب عينه البحث لكيفيه اداء التدريبات المختلفه
 - التعرف على تشكيل حمل التدريب وزمن الوحده التدريبيه
 - التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثة عند تنفيذ البرنامج
- وتوصلت الدراسه الى ملاءمه البرنامج التدريبي لعينه البحث والهدف الذى يسعى الى تحقيقه وتوافر الامكانيات والادوات اللازمه بتطبيق البرامج وملائمتها للبحث .

تصميم البرنامج التدريبي المقترح :

1-هدف البرنامج : يهدف البرنامج التدريبي الى تنمية القدرات التوافقية الخاصه برياضه الجمباز لافراد العينه ومن ثم تنميه مستوي ادائهن لبعض الجمل الحركيه المقرره للجمباز على الاجهزه الاربعه (عارضه التوازن - طاوله القفز - الحركات الارضيه - العارضتان المختلفتا الارتفاع)

2- اسس وضع البرنامج :

- تناسب محتوى البرنامج مع اهدافه التي وضع من اجله
 - مناسبه محتوى البرنامج للمرحله السنيه
 - تحديد القدرات التوافقية
 - تحديد الفترات الزمنيه للبرنامج والاحمال التدريبيه
 - ان يتصف البرنامج بالمرونه والشمول والتنوع لاشباع حاجات الطالبات من الحركه والنشاط
 - مراعه مبادئ التدريب والتدرج من السهل الى الصعب
 - ان يتضمن تنفيذ البرنامج عوامل الامن والسلامه
 - مراعه التنوع في مكونات الوحدات التدريبيه
- تصميم البرنامج:-**

استندت الباحثة في تصميم البرنامج على مجموعه من المراجع العلميه المتخصصه في علم التدريب الرياضى و منها : "مارتن وكارل ولينرس Maetin Carl &Lehnertz (2008)(25) و"بسطويسى احمد" (2012)(5) و" السيد عبد المقصود" (2014) (4) "عصام وعبد الخالق" (2016)(9) ، و كذلك المراجع العلميه المتخصصه في القدرات التوافقية مثل : "احمد الشاذلى" (2005) (2) و"وبور وبوس وسنجر Boes & Singer" (2010)(21) و Askو "Bc"اسكو بى سى اكوفن" (2012)(18)"السيد عبد المقصود" (2014)(4) كما قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلميه المتخصصه في الجمباز الفنى مثل " احمد الهادى يوسف" (2013)(1) و"عدلى بيومى" (2013)(8)"عزت الكاشف" (2015) (10) ، ثم قامت بعرض البرنامج التدريبي على مجموعه من الخبراء وذلك حتى يتسنى الوصول الى الشكل النهائى والمناسب للبرنامج من حيث التصميم وصولا الى الصلاحيه للتطبيق مرفق (7)

3- محتوى البرنامج : يحتوى البرنامج التدريبي على مجموعه مختلفه من التدريبات الخاصه بتنميه القدرات التوافقية للجمباز والتي تتناسب مع المرحله السنيه لعينه البحث بغرض مساهمه

هذه التدريبات فى تنميه مستوى الاداء المهارى على اجهزه الجمباز الاربعه للجمل الحركيه المقرره عليهم

- قامت الباحثة بوضع الوحدات التدريبيه طبقا لمنهج الجمباز للفرقه الثانيه بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالجزيه بواقع محاضرتين اسبوعيا ، وتم تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبيه من خلال استطلاع راي الخبراء والمسح المرجعى للدراسات والبحوث العلميه ،فقد حددت الباحثة زمن الوحده (90) ق بواقع (2) وحده اسبوعيا يومى (الاثنين - الخميس) لمدته (10)اسابيع اى ما يعادل (20) وحده تدريبيه طوال فتره البرنامج

- وقد تم تدريب المجموعه الضابطه والتي يطبق عليها البرنامج المتبع بالكلية فكان التدريب بواقع (2) وحده اسبوعيا يومى (الاحد - الاربعاء) ، وتم اعطاء تمرينات اعداد بدنى خاص كما هو متبع فى الاسلوب التطبيقى بالكلية ، اى استخدمت الباحثة نفس البرنامج المطبق على المجموعه التجريبيه ولكن بدون تمرينات القدرات التوافقيه

و قد اشتملت الوحده التدريبية على ثلاث مراحل :

1- فتره الاحماء : (10) ق

2- الجزء الرئيسى :

ا- التمرينات الخاصه (برنامج القدرات التوافقيه) (30)ق ب - مهارات الجمباز (40)ق

3- الختام : (10) ق

جدول (6)

نموذج لوحده تدريبيه

ملاحظات	شده الحمل	التكرارات	التدريبات	الزمن	مكونات الدرس
		2/8	1- (الوقوف فتحا - ثبات الوسط) ثنى الراس لاسفل (2-1) ثم للخلف (3-4) ثم ثنى الراس للجبهة اليمنى (5-6) ثم الجبهة اليسرى (7-8)	10ق	اولا : الاحماء اعداد بدنى عام
		2/8	2- (الوقوف فتحا) دوران الكتف الايمن للامام (1-) 2) ثم للخلف (3-4) ويكرر بالكتف الايسر		
		2/8	3-الوقوف فرد وثنى الذراعين بالتبادل امام (1-) 4) فرد وثنى الذراعين بالتبادل جانباً (5-8)		
		2/8	4- (الوقوف فتحا - الذراعين ثبات الوسط) ميل الجذع للامام (1-8) ثم ميل الجذع للخلف (5-8)		
		2/8	5- (الوقوف) الوثب لاعلى (1-8) ثم الوثب للامام وللخلف (1-8) ويكرر ذلك للجبهة اليمنى واليسرى (1-8)		
		2/8	6- (الانبطاح المائل) تقوس الجذع خلف مع الثبات (01-8)		
			تنميه التوازن الثابت والمتحرك اولا :التوازن المتحرك 1- المشى على عارضه التوازن للبنات 2- المشى على خط مرسوم على الارض 3- المشى على مقعد سويدي مقلوب مع حمل كره فى كل يد 4- التمرين السابق مع الجرى ثانيا :التوازن الثابت : 1- توضع كرات طيبه على الارض ،ويقوم كل طالب بمحاوله التوازن بالوقوف على قدم واحده 2- يقف الطالبات على هيئه قطار ويرسم خط اخر على الارض ويقوم كل طالب بمحاوله التوازن بالوقوف عليه وعمل ميزان امامى	30ق	الجزء الرئيسى : اعداد بدنى خاص (القدرات التوافقية)

			3- يجلس الطالبات على الارض فى وضع الجلوس ثم يجلس محاوله رفع الذراعين جانبا وعمل زاويه بالرجلين والارتكاز فقط على المقعد للتوازن		
			مهارة الشقلبه الجانبيه على اليدين على عارضه التوازن	40ق	اعداد مهارى
		2/8	1-(الوقوف)المشى للامام بهدوء وبطء مع رفع الذراعين ببطء لاعلى امام الجسم مع اخذ شهيق عميق (4-1) ثم الرجوع للخلف بهدوء مع خفض الذراعين لاسفل واخراج الزفير (8-5)	10ق	الجزء الختامى: تمرينات تهدئه
		2/8	2- (الوقوف)توقيت منخفض فى المكان مع اهتزاز الذراعين وارتخائها بجانب الجسم (8-1)		
		2/8	3-(الوقوف)توقيت منخفض رفع الذراعين اماما (2-1)عاليا(4-3)جانبا(6-5)ولاسفل(8-7)		
		2/8	4- (الوقوف) رفع الذراعان جانبا عاليا (4-1) ثم خفضهما (8-5)		

- القياس القبلى : قامت الباحثة باجراء القياس القبلى خلال الفتره من الى يوم الثلاثاء 2019/10/1م الى يوم الاربعاء الموافق 2019/10/2م واشتملت على قياسات القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى لعينه البحث

(التجربة الأساسية) تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على الطالبات (عينة البحث) لمدة شهرين ونصف (10 اسابيع) خلال الفترة ما بين يوم السبت الموافق 2019/10/5م حتي يوم الثلاثاء الموافق 2019/12/17م ، وتراوح زمن الوحدة التدريبية (90) ق بواقع (2) وحده اسبوعيا أيام (السبت والثلاثاء) بإجمالي (20) وحدة تدريبية.

- القياس البعدى : قامت الباحثة باجراء القياس القبلى خلال الفتره من الى يوم الاربعاء 2019/12/18م الى يوم الخميس 2019/12/19م واشتملت على قياسات القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى لعينه البحث

المعالجات الاحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط
- نسب التحسن
- الوسيط
- معامل الالتواء
- اختبارات الفروق

عرض ومناقشه النتائج :

اولا : عرض النتائج :

جدول (7)

دلاله الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى القدرات التوافقية ومستوى الاداء

المهارى قيد البحث للمجموعه الضابطه

ن=10

المتغير	القياس القبلى		القياس البعدى		متوسط الفروق	قيمه ت
	ع	س	ع	س		
التوازن الثابت	0.985	3.540	1.728	7.909	4.369	*6.590
التوازن الديناميكي	6.019	67.00	5.949	73.50	6.5	*2.304
قوه عضلات الرجلين	7.880	88.10	11.797	103.50	15.4	*3.257
قوه عضلات الذراعين	1.636	6.30	1.647	10.60	4.30	*5.557
مرونه العمود الفقرى	10.220	56.00	6.433	40.50	15.50	*3.851
مرونه الفخذين والرجلين	4.478	70.50	5.657	79.00	8.5	*3.534
الرشاقه	1.636	32.30	1.713	29.40	2.90	*3.673
التوافق	0.738	3.10	0.516	4.40	1.30	*4.331
القدره على ادراك الاتجاه	0.738	5.10	0.823	6.30	1.20	*3.257
القدره على التوجيه المكاني وتغيير الاتجاه	0.737	1.90	0.516	2.60	0.70	*2.334
جهاز عارضه التوازن	0.6	1.7	0.53	4.43	2.73	*14.10
طاوله القفز	0.43	2.15	1.24	4.4	2.25	*20.85
جهاز الحركات الارضييه	0.36	1.53	0.92	4.2	2.67	*14.1
العارضتان المختلفتا الارتفاع	0.42	1.65	0.97	3.85	2.2	*20.23

قيمه ت الجدوليه عند مستوى معنويه $0.05 = 2.262$ *دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة احصائيه عند مستوى معنويه 0.05 بين

متوسطى القياس القبلى والبعدى لدى المجموعه الضابطه فى متغيرات قيد البحث ولصالح القياس

البعدى

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات التوافقية
ومستوى الاداء المهارى قيد البحث للمجموعه التجريبيه

ن=10

قيمه ت	متوسط الفروق	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغير
		ع	س	ع	س	
*6.352	15.183	6.971	19.178	1.681	3.995	التوازن الثابت
*10.365	21.2	4.527	88.60	4.142	67.40	التوازن الديناميكي
*8.204	30.7	9.205	117.50	6.426	86.80	قوه عضلات الرجلين
*9.317	12.7	3.831	18.30	1.430	5.60	قوه عضلات الذراعين
*6.660	29.5	3.510	25.90	12.817	55.40	مرونه العمود الفقرى
*11.819	18.5	3.333	90.00	3.308	71.50	مرونه الفخذين والرجلين
*13.300	13.2	2.424	18.90	1.729	32.10	الرشاقه
*5.399	1.8	0.316	5.10	0.949	3.30	التوافق
*13.002	4.5	0.675	9.30	0.789	4.80	القدره على ادراك الاتجاه
*5.633	1.40	0.568	3.10	0.483	1.70	القدره على التوجيه المكانى وتغيير الاتجاه
*14.49	4.5	0.5	6.08	0.35	1.58	جهاز عارضه التوازن
*5.56	4.9	0.37	6.95	0.37	2.05	طاوله القفز
*8.52	5.1	0.66	6.7	0.54	1.6	جهاز الحركات الارضيه
*5.70	5	0.75	6.68	0.31	1.68	العارضتان المختلفتا الارتفاع

قيمه ت الجدوليه عند مستوى معنويه $0.05 = 2.262$ *دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة احصائيه عند مستوى معنويه 0.05 بين

متوسطى القياس القبلى والبعدي لدى المجموعه التجريبيه فى متغيرات قيد البحث ولصالح القياس

البعدي

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى قيد البحث

ن=1 ن=2=10

المتغير	المجموعه التجريبيه		المجموعه الضابطه		متوسط الفروق	قيمه ت
	ع	س	ع	س		
التوازن الثابت	6.971	19.178	1.728	7.909	11.27	*6.627
التوازن الديناميكي	4.527	88.60	5.949	73.50	15.10	*8.570
قوه عضلات الرجلين	9.205	117.50	11.797	103.50	14.0	*3.970
قوه عضلات الذراعين	3.831	18.30	1.647	10.60	7.7	*7.834
مرونه العمود الفقرى	3.510	25.90	6.433	40.50	14.6	*8.539
مرونه الفخذين والرجلين	3.333	90.00	5.657	79.00	11.0	*7.108
الرشاقه	2.424	18.90	1.713	29.40	10.5	*15.01
التوافق	0.316	5.10	0.516	4.40	0.70	*4.908
القدره على ادراك الاتجاه	0.675	9.30	0.823	6.30	3.0	*11.96
القدره على التوجيه المكاني وتغيير الاتجاه	0.568	3.10	0.516	2.60	0.60	*3.120
جهاز عارضه التوازن	0.50	6.08	0.53	4.43	1.65	*11.52
طاوله القفز	0.37	6.95	1.24	4.40	2.55	*6.22
جهاز الحركات الارضييه	0.66	6.70	0.92	4.20	2.50	*6.97
العارضتان المختلفتا الارتفاع	0.75	6.68	0.97	3.85	2.83	*11.52

قيمه ت الجدوليه عند مستوى معنويه 0.05 = 2.101 *دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة احصائيه عند مستوى معنويه 0.05 بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى متغيرات قيد البحث ولصالح المجموعه التجريبيه

جدول (10)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى المتغيرات قيد البحث

المجموعه الضابطه			المجموعه التجريبيه			المتغير
نسب التحسن %	بعدي	قبلى	نسب التحسن %	بعدي	قبلى	
%123.42	7.909	3.540	%380.05	19.178	3.995	التوازن الثابت
%9.70	73.50	67.00	%31.45	88.60	67.40	التوازن الديناميكي
%17.48	103.50	88.10	%35.37	117.50	86.80	قوه عضلات الرجلين
%68.25	10.60	6.30	%226.79	18.30	5.60	قوه عضلات الذراعين
%38.27	40.50	56.00	%113.90	25.90	55.40	مرونه العمود الفقرى
%12.06	79.00	70.50	%25.87	90.00	71.50	مرونه الفخذين والرجلين
%9.86	29.40	32.30	%69.84	18.90	32.10	الرشاقه
%41.94	4.40	3.10	%54.55	5.10	3.30	النوافق
%23.53	6.30	5.10	%93.75	9.30	4.80	القدره على ادراك الاتجاه
%36.84	2.60	1.90	%82.35	3.10	1.70	القدره على التوجيه المكائى وتغيير الاتجاه
%160.59	4.43	1.70	%348.10	6.08	1.58	جهاز عارضه التوازن
%104.65	4.4	2.15	%239.02	6.95	2.05	طاوله القفز
%174.51	4.2	1.53	%318.75	6.7	1.6	جهاز الحركات الارضييه
%133.33	3.85	1.65	%297.62	6.68	1.68	العارضتان المختلفتا الارتفاع

يتضح من جدول (10) وجود فروق فى نسب التحسن بين نتائج القياسيين البعديين

للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى متغيرات قيد البحث ولصالح المجموعه التجريبيه

ثانيا : مناقشه النتائج :

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنويه 0.05 بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لدى المجموعه الضابطه فى متغيرات القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدى ،حيث ان قيمه "ت" المحسوبه اكبر من قيمه "ت" الجدوليه عند مستوى 0.05

وتعزو الباحثه هذا التقدم الى الاسلوب التقليدى والذى يعتمد على الشرح اللفظى للمهاره المطلوب تعلمها وقيام المعلم باداء نموذج للمهاره الحركيه وكذلك تصحيح اخطاء الطالبات اثناء عمليه التعلم كل هذا اتاح الفرصه للطالبه كى تتعلم بشكل افضل ،كما ترى الباحثه ان هذا التقدم لكفاءه افراد المجموعه الضابطه حيث الانتظام والاستمرار فى الممارسه والتعلم اضافته الى التنافس المستمر بين الطالبات لتقديم افضل اداء مهارى كل ذلك قد اثر ايجابيا فى كفاءه الاداء المهارى

وترجع الباحثه هذا التقدم ايضا الى المعلمه ودورها فى تعليم وتدريب المهارات الحركيه وذلك بتقديم مجموعه من التدريبات المتدرجه من السهل الى الصعب والتي تناسب المرحله السنيه للطالبات حيث يشير " ابراهيم شحاته" (2013)(13) ان عمليه تعليم مهارات الجمباز ماهى الا تدريب نوعى له خصوصيته وتتطلب تحديد معايير التكرار المعزز للمهارات حتى يتنسى للممارسين اداء المهاره واتقانها وربطها بمهارات اخرى

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه العديد من العلماء انه عند تطبيق برنامج تدريبي معين خلال فتره زمنيه كافيه ينشا مجموعه من التغيرات البدنيه والفسيوولوجيه بشكل ايجابى ينتج عنها تطور وزياده فى القدره على الاداء والانجاز

وهكذا يكون قد تحقق الفرض الاول الذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه الضابطه فى القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى (قيد البحث) لصالح القياس البعدى"

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنويه 0.05 بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لدى المجموعه التجريبيه فى متغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى ،حيث ان قيمه "ت" المحسوبه اكبر من قيمه "ت" الجدوليه عند مستوى 0.05

وتعزو الباحثه تحسن مستوى الاداء المهارى للمجموعه التجريبيه الى البرنامج التدريبى الذى تم وضعه لتنميه القدرات التوافقية الخاصه برياضه الجمباز ، ويؤكد "ستانيسلوا وهنريك Stanislaw Zak ,Henrk Duda" (2013)(31) ان توافر القدرات التوافقية لدى الافراد على

نحو صحيح ودقيق يساعد على سهوله تعلم المهارات الحركيه وتطويرها ، ويتفق فى ذلك "السيد عبد المقصود" (2014)(4) مضيفا ان الاتقان فى المهارات الحركيه لن يتحقق الا من خلال تنميه شامله للقدرات التوافقيه لان مستوى الاداء الفرد فى القدرات التوافقيه يؤثر تأثيرا واضحا على التعلم الحركى

يتفق ذلك مع ما اوضحه كلا من "محمد لطفى" (2013)(17) و"عصام عبد الخالق" (2016)(9) ان القدرات التوافقيه لها دور كبير فى مرحله التعلم وتقدير الزمن اللازم لتعلم اللعبه وسرعه التعلم الحركى وجوده الاداء الحركى وكذلك تعمل على تنسيق العمل فى الحركات مما يساعد على تحقيق اعلى مستوى للتوافق الحركى العام المطلوب للاداء الحركى لانجاز المهارات الحركيه

كما اشارت دراسه كلا من "نسرین محمد نبيه" (2004)(18) و"هبه عبد العظيم حسن" (2005)(19) على ان سرعه وفاعليه تعلم الاداء الفنى للجمباز تعتمد بشكل اساسى على القاعده التوافقيه الحركيه التى تمتلكها الطالبه ومدى خبراتها الحركيه المختلفه

وتعزو الباحثة علي أن البرنامج التدريبي المطبق علي عينة البحث إنما أدي إلي تحسين القدرات التوافقية الخاصة بالجمباز بفعل نوعية التمرينات المستخدمة داخل البرنامج وتنفيذها بتشكيل وحمل تدريبي مقنن وفق ما ورد بالبرنامج التدريبي مما زاد من الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي والجهاز العضلي وعلاقتها معا، ويؤكد علي ذلك ما ذكره يوليوس كاسا JuliusKas (2013) من أن امتلاك اللاعبات للقدرات التوافقية يتأسس بصوره مباشره على مستوى كل من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجي للاعبه، مما يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها(23 : 129-130).

وهكذا يكون قد تحقق الفرض الثانى الذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة احصائيه بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى القدرات التوافقيه ومستوى الاداء المهارى (قيد البحث) لصالح القياس البعدي"

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة احصائيه عند مستوى معنويه 0.05 بين متوسطى القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى متغيرات قيد البحث ولصالح المجموعه التجريبيه ،حيث ان قيمه "ت" المحسوبه اكبر من قيمه "ت" الجدوليه عند مستوى 0.05 وترجع الباحثة هذا التحسن فى مستوى الاداء المهارى لمهارات الجمباز قيد البحث لدى المجموعه التجريبيه مقارنة بالمجموعه الضابطه الى الاهتمام بتنميه القدرات التوافقيه للمجموعه

التجريبيه من خلال البرنامج الموضوع ،ويوضح "ماينل وشنايل" (1998)(27) ان القدرات التوافقية من اهم الشروط الضروريه اللازمه لاتقان الاداء الحركى ،اي كلما زادت نسبة القدرات التوافقية تحسن الاداء المهارى ،كما يشير " نيوماير ومشلنج" (2004)(28) ان القدرات التوافقية هي حجر الزاويه فى سرعه تعلم مهارات الجمباز وتطورها وربطها ببعها البعض فى جمل حركيه هادفه

كما يشير " السيد عبد المقصود" (2014)(4) الى وجود علاقه ارتباطيه بين القدرات التوافقية والمهارات الحركيه حيث ان القدرات التوافقية تمثل اساسا جوهريا لاكتساب المهارات الحركيه ،و"يرى راتشيك" Raczek, J (2007)(29) ان كلما زادت درجه اتقان القدرات التوافقية كان الاداء اكثر اتقانا ،حيث ان القدرات التوافقية لها اهميه كبيره فى التدريب حيث يعكس مستوى القدرات التوافقية بشكل مباشر على مستوى الاداء المهارى

وفي هذا الصدد يشير الباحثان أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمهارات الحركية عامة وبالمهارات التكنيكية بصورة خاصة وبمهارات رياضبة الجمباز بصورة أخص، فهي تعد الأساس الذي تبني عليه تلك المهارات والتي تجعل من التدريب علي الحركات الأكروباتية موجها في مساره الصحيح موفراً بذلك الوقت والجهد بتوافر مقادير كبيرة من التوافق الحركي بما يحوي من الناحية الفسيولوجية، والعمل المتكامل ما بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي لتوفير الجانب البيوميكانيكي للمسارات الحركية للمساهمة في تنظيم وترتيب الأداء كشرط لإتقان الحركات الأكروباتية، وهذا يتفق مع ما أشار اليه كل من نسرين محمد(2004)(18) ويوليوس كاسا (2013)(23) JuliusKas، والسيد عبدالمقصود(2014)(4) ، إتفقوا جميعاً علي وجود علاقة ارتباطيه بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية حيث أن القدرات التوافقية تمثل أساسا جوهريا لاكتساب المهارات الحركية، كما يعتبر التدريب الهادف للمهارات الحركية يتوقف علي التقدم بمستوى القدرات التوافقية، وعلى هذا النحو فان التداخل المتبادل بينهم يوضح مدى توقف مستوى كلا منهم على مستوى الآخر.

كما ترى الباحثة ان البرنامج التدريبي الموضوع على اسس علميه سليمه والذى يناسب مستوى وقدرات الطالبات يعمل على تحسين مستوى ادائهن فى رياضه الجمباز

وهكذا يكون قد تحقق الفرض الثالث الذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه و الضابطه فى القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى (قيد البحث) لصالح المجموعه التجريبيه "

يتضح من جدول (10) وجود فروق في نسب التحسن بين نتائج القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه في متغيرات قيد البحث ولصالح المجموعه التجريبيه

ويتضح ايضا ان نسب التحسن الحادته بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعتى البحث التجريبيه والضابطه فى القدرات التوافقية قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه ويتضح ان التوازن الثابت كان اعلى القدرات تحسنا حيث بلغت نسبه التحسن (380.05%) ثم يليه قوه عضلات الذراعين بنسبه (226.79%) فى حين كانت اقل معدلات التحسن فى مرونة الفخذين والرجلين حيث بلغت نسبه التحسن (25.87%) للمجموعه للتجريبه ،اما المجموعه الضابطه يتضح ان التوازن الثابت كان اعلى القدرات تحسنا حيث بلغت نسبه التحسن (123.42%) ويليه قوه عضلات الذراعين بنسبه (68.25%) فى حين كانت اقل معدلات التحسن فى التوازن الديناميكي حيث بلغت نسبه التحسن (9.70%)

اي ان نسب التحسن فى القياسات البعديه اعلى من القياسات القبليه فى المجموعه التجريبيه عن المجموعه الضابطه فى القدرات التوافقية ومستوى الاداء قيد البحث حيث تراوحت نسبه التحسن للمجموعه التجريبه ما بين (25.87% : 226.79%) فى القدرات التوافقية فى حين تراوحت نسب التحسن للمجموعه الضابطه ما بين (9.70% : 123.42%)

كما يتضح ان القياسات البعديه اعلى من القياسات القبليه فى المجموعه التجريبه من المجموعه الضابطه فى مستوى الاداء المهارى قيد البحث حيث تراوحت نسب التحسن للمجموعه التجريبه ما بين (239.02% الى 348.10%) فى حين تراوحت نسب التحسن للمجموعه الضابطه (104.65% الى 174.51%)

وقد تعزو الباحثه تفوق المجموعه التجريبه على المجموعه الضابطه فى بعض القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى نتيجة لتفوق البرنامج التدريبى والذى يحتوى على تدريبات متنوعه موجهه بصوره مباشره للهدف التدريبى للبرنامج ،تعتبر هذه التدريبات اكثر فاعليه لزياده المدى الحركى للمفاصل وزياده قوه عضلات الرجلين والذراعين لمدى اهميتها فى الجمباز

كما أن وجود الارتباط الوثيق بين القدرات التوافقية والمهارات التكنيكية الرياضية هو ما يعمل علي تنميه وصقل تلك المهارات، حيث يشترط أن يمتلك الرياضي قدرأ وافرأ من القدرات التوافقية من ناحية، وأن تؤدي اللاعبه تدريباً مستمراً على مهارات تكنيكيه عديده بوسائل تدريبيه متنوعه من ناحية أخرى، مما يؤدي إلى تحسين مستوى القدرات التوافقية وهذا ما يمكننا من وصف هذه العلاقة المتبادله بأن القدرات التوافقية شرط ونتيجة لتنميه المهارات التكنيكية في آن واحد، هذا

وتكتسب اللاعبة القدرات التوافقية من خلال التعلم الحركي، ويتطلب تنميتها تنشيط كل من الخواص الإدراكية والحسية الحركية لتوفير التحكم الذاتي في أداء المهارات الحركية (23 : 8).

ومن خلال ماسبق يتضح اثر فاعليه البرنامج عند استخدام نتائجه فى المجال التطبيقى لذلك كان البرنامج التجريبي للمجموعه التجريبيه اكثر ايجابيا مقارنة بالمجموعه الضابطه حيث تفوقت فى جميه القياسات البدنيه والمهاريه قيد البحث

وهكذا يكون قد تحقق الفرض الرابع الذى ينص " توجد فروق فى نسب التحسن بين المجموعتين التجريبيه و الضابطه فى القدرات التوافقيه ومستوى الاداء المهارى (قيد البحث) لصالح المجموعه التجريبيه"

الاستنتاجات والتوصيات :

اولا : الاستنتاجات :

فى حدود عينه البحث واجراءته وما تم التوصل اليه من نتائج يمكن التوصل الى الاستخلاصات التاليه :

- 1- البرنامج التقليدى المتبع بالكلية كان له تأثيرا محدودا نسبيا على القدرات التوافقيه و مستوى الاداء المهارى لعينه البحث .
- 2 - تنميه القدرات التوافقيه لها تأثير ايجابى على ارتفاع المستوى المهارى لدى عينه البحث.
- 3- تفوق المجموعه التجريبيه التى تم تطبيق برنامج تنميه القدرات التوافقيه الخاصه عليها على المجموعه الضابطه فى جميع المتغيرات المختاره قيد البحث
- 4- البرنامج التدريبى المقترح له اثر ايجابى على حاله البدنيه والمهاريه للعينه قيد البحث .
- 5- هناك علاقه طرديه بين مستوى القدرات التوافقيه الخاصه برياضه الجمناز ومستوى الاداء المهارى

ثانيا : التوصيات :

- 1- الاهتمام بتنميه القدرات التوافقيه برياضه الجمناز لكونها احد اهم عوامل تعلم الاداء المهارى وتطويره
- 2- اجراء دراسات مماثله حول ماهيه القدرات التوافقيه بشكل عام وطرق قياسها

- ٣- البدء فى تنمية القدرات التوافقية فى سن مبكره
- ٤- اجراء المزيد من الدراسات حول تحديد القدرات التوافقية الخاصه بالرياضات المختلفه وطرق تنميتها
- 5- ضرورة تصميم بطارية اختبار للقدرات التوافقية الخاصه بالجمباز .
- 6- ضرورة تصميم مستويات معيارية خاصه بمستوى القدرات التوافقية الخاصه بالجمباز .
- 7- ضرورة اشتقاق مجموعه من ترمينات القدرات التوافقية المرتبطة بالمكونات الحركية للمهارات المختلفه علي أجهزة الجمباز .

المراجع العربيه :

1- احمد الهادى يوسف :اساليب منهجيه فى تعليم وتدريب الجمباز ،دار المعارف ،القاهره

2013م،

- 2- احمد فؤاد الشاذلى :قواعد الاتزان فى المجال الرياضى ،دار المعارف،القاهره ،2005م
- 3- ابو العلا عبدالفتاح :التدريب الرياضى والاسس الفسيولوجيه ،دار المعارف ،القاهره ،2009م
- 4- السيد عبد المقصود : "نظريات الحركه" ،دار الفكر العربى ،القاهره ،2014م
- 5- بسطوسى احمد :اسس ونظريات التدريب الرياضى ،دار الفكر العربى ،2012م
- 6- سامى محمود طه : تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على فعاليه اداء ضرب الكره بالراس لناشئ كره القدم تحت 17 سنه ،رساله ماجستير ،غير منشور ،كلية التربيه الرياضيه ،جامعه المنصوره ،2008 م
- 7- عبد الباسط جميل الاشقر : مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين ،بحث منشور ،مجلة نظريات وتطبيقات ،العدد 43، كلية التربيه الرياضيه للبنين ،جامعه الاسكندريه ،2010م
- 8- عدلى حسين بيومى :المجموعات الفنيه فى الحركات الارضيه ،دار الفكر العربى ،القاهره ،2013م
- 9- عصام الدين عبد الخالق :التدريب الرياضى ،نظريات - تطبيقات ، ط9، دار المعارف ،القاهره ،2016م .
- 10- عزت محمود الكاشف :التدريب فى رياضه الجمناز ،مكتبه النهضه المصريه ،القاهره ،2015م
- 11- عماد الدين عباس ابو زيد : "التخطيط والاسس العلميه لبناء واعداد الفريق فى الالعاب الجماعيه (نظريات -تطبيقات)" ، ط2 ،منشاه المعارف ،الاسكندريه ،2007م
- 12- قسم طرق التدريب والتربيه العلميه : " التدريب الرياضى " ، المركز العربى للنشر ،الزقازيق ،2013م .
- 13- محمد ابراهيم شحاته :اسس تعليم الجمناز،دار الفكر العربى ،القاهره ،2013م

14- محمد حسن علاوى ،محمد نصر الدين رضوان : "اختبارات الاداء الحركى " ،دار الفكر

العربى ،القاهره ،القاهره ،2012م

15- محمد صبحى حسانين : "القياس والتقويم فى التربيه البدنيه والرياضيه " ، ط4، دار الفكر

العربى ،القاهره ،2001م

16- محمد محمود عبد السلام :الجمباز للمبتدئين ،دار الفكر العربى ،القاهره،2015م

17- محمد لطفى السيد : الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى ،مركز الكتاب للنشر ،القاهره

، 2013 م

18- نسرين محمد نبيه :اثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصه لرفع مستوى الاداء الفنى

على عارضه التوازن لناشئات الجمباز تحت 8 سنوات ،رساله ماجستير غير

منشوره ،كلية التربيه الرياضيه للبنين ،جامعه الاسكندريه ،2004م

19- هبه عبد العظيم حسن :تأثير برنامج تعليمى مقترح لجاز عارضه التوازن على القدرات

التوافقية ومستوى الاداء المهارى لطالبات كلية التربيه الرياضيه ،رساله دكتوراه غير

منشوره ،كلية التربيه الرياضيه ،جامعه اسيوط ،2005م

ثانيا : المراجع الاجنبيه :

20-Askoe Bc Akoven:Fit Mit koordi-ein project zur foerderung der

koordinativen faehigkiten Bei Voksschuelern .Linz ,2012

21- Boes ,K:Fitness –Testen Und tranieren ,Muenchen ,2010

22-Hasler ,H:Zielgerichtete Vervollkommnung der koordinativen

Faehigkeiten Im Vereinsport Der 7-bis 13 Jaehrigen

Magglingen 46 (2009)

23- Julius Kasa: Relation spip of motorabilities and motor skills in

sport games "The factors determining effectiveness in team

games" faculty of physical education and sport, comenius
university, Brat. Slava, Slovakia(2013)

- 24-Joch,W:Das sportlich Talent ,Mayer &Mayer,Achen,2011
- 25- Martin ,D,Carl,K&Lehnertz ,K:Handbuch Trainingslehre Schorndore
,2008
- 26-Hirtz ,P.:Koordinative Faehigkeiten In Schnabel ,G,Harre,D &Borde
,A,(Hrsg):Trainingswissenschaft ,S.14-122 ,Berlin ,2007
- 27- Meinel ,K.&Schnabel ,G.;Bewegungslehre –Sprtmotorik Abreiss
Theorie Der Sprtlichen Motorik unter Paedagogischem
Aspekt .9 Auflage Einer,Sportverlag Berlin ,1998
- 28-Neumaier ,A,&Mechling .H:Taugt Das Konzept Koordinative
Faehigkeiten Als Grundlage Fur sport Artspezifisches
Koordinationstraining In :Blaser ,P,Witte K&Stucke Ch
,2004
- 29- Raczek,J:Learning And Coordination Skills,2007
- 30- Stanislaw Zak ,Henrk Duda:Level Coordinating Ability but Efficency of
Game of Young football players Team games in physical
Education and sport ,Poland ,2010
- 31- Starosciak ,W,:Motor learning and the Age the level of Coordinatyon
dexterity in Girls ,Human Movement ,no ,2013
- 32-Schwope,F:Turnen in Theorie und praxis Pohl- Verlag ,2008
- 33- Zibgniew Witkowski :Spoecific coordination properties as criteries
Team games in physical Education and sport ,Poland ,2012

34- WWW,Exerciseball Searchportaldirect .com

35- WWW,bdnia .com/p=32773

36- WWW,paaet.edu .Kw/pesd/index 16.htm