

تأثير الألعاب الغرضية وجمباز الموانع على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهارات الدحرجات

أ.م.د/ محمد شمندى يس
د/ محمد ابوالمحمّد عبدالوهاب
الباحثة/ ولاء صلاح محمد

المقدمة ومشكلة البحث :-

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمى الذى يغزو جميع المجالات ويتسابق العلماء والباحثون لتطبيق احدث الاساليب العلمية للتغلب على ما يعترض مسيرة التقدم من مشكلات ووسيلتهم فى ذلك الدراسة العلمية والبحث فى جميع المجالات .

يعتبر التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للاداء الرياضى والذى يتحقق من خلال برنامج مخطط للاعداد والمنافسات ، وهو عملية ممارسة منتظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر ، ولا بد ان يديرها مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب او الفريق تنمية وتطوير قدراتهم الكامنة . (٣٧ : ٣١)

لذلك اهتمت جميع دول العالم المتقدمة اهتماما كبيرا وشاملا بتدريب الناشئين من كافة الاعمار والنواحى وفى جميع الالعاب الرياضية والتي منها رياضة الجمباز (الجمناستك) حيث يجب ان يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضى للمرحلة السنوية التى تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن (٢١) سنة، وقد بات استثمار كافة الجوانب التى تسهم فى توسيع قاعدة تدريب جميع المستويات من الطلبة والرياضيين مما ادى الى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الاعداد البدنى والمهارى للاعبين عند وضع البرامج التدريبية على اسس علمية مدروسة لتطوير القدرات البدنية والارتقاء بمستوى اداء اللاعبين(٢١ : ٢٥٩)

ورياضة الجمباز من الرياضات الفردية ولها تأثير فعال في كفاءة وحيوية أجهزة الجسم ونتيجة لممارستها تحدث تغيرات وظيفية وتكوينية في أعضاء الجسم وأجهزته خاصة الجهازين الحركي والعصبي والمقصود بهذا التغير والتحسين في أجهزة الجسم هو التكيف البيولوجي الذي يحدث نتيجة لممارسة الجمباز ، وللجمباز أهمية خاصة كرياضة فهو يعتمد على التوافق والمهارة وينمي الكثير من الصفات العقلية كاليقظة والجرأة والدقة ، كما ان كثير من حركات ومهارات الجمباز تستدعي التفكير السريع وحسن التصرف ، وهو بهذه الصورة يشكل عملية متكاملة لتنمية الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا . (١٠ ، ٩ : ٢٤)

ويتفق كل من عماد حمدي ، امين الخولي ، واخرون ١٩٩٤م منير عابد عام ٢٠٠٢م ، واشرف راجح ١٩٩٧م ، وعزة صيام عام ١٩٩٥م ، وهويدا اسماعيل ١٩٩٣م على ان استخدام الالعب الغرضية في تعليم المهارات الاساسية قد يسهم في تعلم واتقان المهارات بصورة اكثر قبولا وتشويقا فالالعب الغرضية احدي الوسائل الهامة في التعلم التي تساعد المتعلم على بناء صورة جمالية كبيرة كاملة، وهذا يجعل الممارسة هادفة ومشوقة للطالب. (٧ : ١٦٦) (٣ : ٥) (٣٩ : ٣٠)

وتعتبر الالعب الغرضية احدي جوانب الانشطة الرياضية ووسيلة من وسائل التربية التي تسير وفقا لاصول التربية العامة وطرقها وتنوعها وتباين قواعدها واختلاف اساليبها بين السهل البسيط والصعب المركب ، وتتمشى مع طرق التربية حيث يبدا النشاط من المعلوم الى المجهول او تنوع الموضوع لاشباع الرغبات وزيادة الدافعية نحو الممارسة والبعد عن الملل . وبهذا تتفق الالعب الغرضية في مبادئها مع ما ترمى الى التربية العامة . (٣٥ : ٢١٨)

ويشير "مجدى شوقي ٢٠٠٠م" الى ان الالعب الغرضية احدي الوسائل ذات الاهداف التربوية فهي تختص بمجموعة من القيم التربوية التي تجعلها ذات اهمية بالغة

في المجال التعليمي ذلك لأنها تتضمن تنوعا كبيرا في انشطتها الحركية التي تتناسب مع الامكانيات المتاحة من ادوات واجهزة وملاعب . (٢٢ : ١١٥)

كما يشير "محمد حسن علاوى (١٩٨٢م)" ان الالعب الغرضية تتميز دون غيرها من الالعب او الانشطة الرياضية الاخرى بعدم وجود مهارات حركية او خطط ثابتة معينة لكل لعبة ولا ترتبط بزمن او عدد المشاركين او مساحة وحجم الملعب او مواصفات الادوات المستخدمة باية اشتراطات او قواعد دولية ولكنها تتفوق عليهم بملائمتها مع الظروف ومرونتها في القواعد حيث يمكن تغييرها او تعليمها بما يتلائم ومحاولة تحقيق الاهداف التربوية المرجوة . (٢٦ : ١٥)

ويضيف كل من عمرو ابو المجد ، جمال اسماعيل (٢٠٠١م) ان الالعب الغرضية تسهم بقدر وافر في التربية العقلية للطلاب ، ففي كثير من الالعب الغرضية يمكن تعليم الانتباه والتركيز وسرعة ودقة الملاحظة ، كما يمكن الارتقاء بعمليات الادراك والتفكير والتذكر وغيرها وبالتالي سرعة اكتساب وتعلم المهارات الحركية باقل وقت وجهد . (١٨ : ١٨)

يعتبر جمباز الموانع من اقوى انواع الجمباز في اعداد الشباب وتدريبهم ، ويمكننا تشبيهه بالالعب الصغيره الممهده للالعب الكبيرة ، يستعمله الكبار والصغار لتقوية اجسامهم وتحسين حركاتهم ، وليس له قاعدة ثابتة او طريقة معينة ولكنه يعتمد على مدى تفكير اللاعب للتغلب على العوائق والصعوبات ، ويفضل ادائه في صورة مسابقات ومنافسات وتتابعات بين مجموعات متكافئة في العدد والقوة . (٢٩ : ١٩) ، (٣٠)

وهو ليس قاصرا على مرحلة سنية معينة ولكنه متدرج ومتطور ومناسب لجميع الاعمار ، ويمكن ادائه في مساحة صغيرة و بادوات بسيطة ، ويعتبر تمهيدا للاداء على الاجهزة القانونية المختلفة للجمباز بطريقة التدرج في اداء الحركات والتنوع في

شكل الادوات ، كما ينمى جميز الموانع الحواس ويعطى فرصة التفكير والابتكار ،
وينمى كثير من الصفات الاجتماعية كالمساعدة المتبادلة والجرأة والثقة بالنفس .
(٣٢ : ٢١٢)

ونظرا لوجود تمارين كثيرة وحركات متنوعة اذا استخدمت الادوات كموانع فان
اهم واجبات المدرب العمل على كيفية اخراج هذه المهارة ودقة وسرعة فائقة ويتنوع
وتعدد مستمر . (٣٤ : ٢٩)

ومن الادوات والاجهزة التى تستخدم فى جميز الموانع مقعد سويدى - مهر -
صندوق مقسم - اجزاء من الصندوق - سلالم حائط - كرات طبية - عارضة توازن -
مراتب - حبال . (٣٦ : ٤٤)

كذلك تعتبر الحركات الارضية هى الركيزة الاساسية الهامة لممارسة رياضة (الجميز) ،
حيث يبدأ الفرد فى تعلمها فى سن مبكرة اذا تم مقارنتها بالعمر والسن
التعليمى لبقية اجهزة (الجميز) ، فهى التمهيد والاعداد للفرد للعب على الاجهزة ،
وهذا ما ايده واجمع عليه المهتمون برياضة الجميز فى جميع انحاء العالم ، ومن
ناحية اخرى نجد ان طبيعة العمل والاداء الحركى على الاجهزة هى نفس طبيعة الاداء
على الارض ، ومن هنا كانت اهمية الحركات الارضية فى انها تخدم الاداء على
اختلاف الاجهزة . (٢٨ : ٥)

وحول اهمية عناصر اللياقة البدنية والقوة العضلية لرياضة (الجمناستك) فقد
اثبتت البحوث والدراسات وجود علاقة مباشرة بين النتائج الرياضية ومستوى نمو اللياقة
البدنية او بعض عناصرها لدى لاعبي (الجمناستك) ، وان تنمية بعض عناصر اللياقة
البدنية يكون غرضها اتقان الحركات المدرجة فى البرنامج ، بحيث تكون عملية التنمية
منفقة فى طبيعتها مع طبيعة الانقباض العضلى عند اداء التمرينات . (١٦ : ١١٢)

واللياقة البدنية بعناصرها المختلفة من سرعة ورشاقة وقوة وتحمل تعد ذات أهمية بالغة ، ومهمة في اعداد الفرد وتطوير لياقته الحركية الخاصة بنوع النشاط على مستوى فنى وعال ، وبطريقة مناسبة مستغلين طاقة الفرد وجميع القوي الكامنة فيه وتوجيهها بالاتجاه الصحيح الى افضل النتائج ، لذا يجب الاهتمام بالعمل على تحسين مستوى اللياقة وعناصرها المختلفة. (٩ : ٢٧)

وترى الباحثة ان هناك العديد من الدراسات والبحوث التي اكدت وجود علاقة بين النتائج الرياضية للاعب الجمباز ومستوى نمو لياقته وبعض قدراته البدنية مثل دراسة كل من لمياء الديوان (١٩٩٢)، ودراسة ياسر عاشور (١٩٩٩) ودراسة حيدر اسماعيل (٢٠٠٥)، ودراسة ماركوس ويلينريتر (١٩٩٧).

ومن خلال العرض السابق لمدى أهمية استخدام جمباز الموانع والألعاب الغرضية في تنمية العديد من عناصر اللياقة البدنية التي تعتبر الأساس في معظم الرياضات وخاصة رياضة الجمباز حيث تتطلب من اللاعب ان يتمتع بمستوى عال من اللياقة البدنية حتى يستطيع اداء المهارات بشكل انسيابي وبدون صعوبة، ومن خلال متابعة الباحثة لمبتدئات الجمباز الفنى بالاندية والاكاديميات الخاصة بتدريب الجمباز لاحظت الباحثة ضعف في المستوى البدنى خاصه ان سن ممارستهم للجمباز قد تخطى السن المناسب لممارسة الجمباز حيث مارسن الجمباز في سن ١٠ سنوات فاكثراً مما يجعل تعليم المهارات اكثر صعوبة كما في مهارات الدرجات حيث تتطلب الدوران حول المحور الراسى والذى يزيد من عامل الخوف من الاصابة لدى المبتدئات مما يؤدي الى عدم القدرة على الاداء بالشكل الصحيح ، لذلك تقترح الباحثة استخدام هذه التدريبات في شكل العاب غرضية وكذلك استخدام تمارينات جمباز الموانع حيث انها تشتمل على عدد متنوع من الادوات التي تجعل الاداء يتصف بالمتعة وعدم الشعور بالملل.

اهمية البحث والحاجة اليه :-

تكمن اهمية الدراسة ومدى الحاجة اليها من خلال النقاط التالية تعد هذه الدراسة من المحاولات العلمية لدمج كلاً من جمباز الموانع والالعاب الغرضية لتنمية الجانب البدنى والمهارى.

١. قد تبرز الدراسة اهمية دور المدرب فى اختيار الالعاب الغرضية وتمارينات جمباز الموانع التى تسهم فى تحسين القدرات الخاصة بالحركات الارضية فى مادة الجمباز وخاصة الدرجات .

٢. تأمل الباحثة ان يكون هذا البحث احد الركائز التى يمكن للمدربين الاستعانة بها عند تخطيط برامج التدريب فى رياضة الجمباز .

هدف البحث :-

يهدف البحث الى معرفة تاثير الالعاب الغرضية وجمباز الموانع على:-

١. بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية - مرونة - الرشاقة - توافق - توازن) لدى عينة البحث .
٢. مستوى الاداء المهارى لبعض مهارات الدرجات (الدرجة الامامية المكورة - الدرجة الخلفية المكورة - الدرجة الجانبية المكورة - الدرجة الجانبية المفردة - الدرجة الامامية فتحاً - الدرجة الخلفية فتحاً) لدى عينة البحث .

فروض البحث :-

١. توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعدية فى بعض عناصر اللياقة البدنية (القدرة العضلية - توافق - توازن - مرونة - الرشاقة) لصالح القياسات البعدية لدى عينة البحث.

٢. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسات القبليية والقياسات البعدية فى مستوى الاداء المهارى لبعض مهارات الدرجات (الدرجة الامامية المكورة - الدرجة الخلفية المكورة - الدرجة الجانبية المكورة - الدرجة الجانبية المفرودة - الدرجة الامامية فتحاً - الدرجة الخلفية فتحاً) لصالح القياسات البعدية لدى عينة البحث.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث :-

١- جمباز الموانع:

هو الحركات او التمرينات التى تؤدى من خلال استخدام الاجهزة والادوات كموانع وبالتالي فهو جزء من التمرينات على الادوات. (٤٢ : ٥)

٢- الالعب الغرضية:

هى اى نشاط او حركات او تمرينات يؤديها اكثر من لاعب ويكون لها قوانين خاصة من حيث الادوات المستخدمة ولا تتطلب مساحات كبيرة عند تطبيقها ويمكن ان يمارسها كل الافراد فى جميع مراحل العمر ، ويغلب عليها طابع المنافسة الموجهة والشريفة ، والتى تضى على مشاركيها الحماس والسرور والبهجة . (٨ : ٧)

٤-جهاز الحركات الارضية :

احد اجهزة الجمباز الفنى . يؤدى اللاعب حركاته على بساط مساحته ١٢م × ١٢م والتي تتصف بالقوة والمرونة والتوازن وكذلك تحتوى على حركات مربوطة مثل القلبات الهوائية الامامية والخلفية والجانبية ، الوقوف على اليدين ، حركات اللف حول المحور الطولى مع حركات تعبيرية جمالية ويجب ان تنفذ هذه الحركات على كامل مساحة البساط بفترة زمنية لاتزيد عن ٧٠ ثانية . (٣ : ٨)

الدراسات باللغة العربية

دراسة " رحاب الشيخ " (٢٠٠٠م) (١١) بعنوان " تأثير برنامج مقترح باستخدام الالعب الغرضية على تنمية المهارات الاساسية فى كرة السلة المرحلة الاعدادية " استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، اجريت الدراسة على عينة قوامها ٨٨ تلميذ ، وقد توصلت الباحثة الى اهم النتائج وهى البؤنماج المقترح للالعب الغرضية يؤثر ايجابيا على تنمية المهارات الاساسية لكرة السلة نظرا لتجاوب التلاميذات معها لمناسبته للخصائص السنية من حيث المنافسة والتشويق .

دراسة " قوت عبد التواب بشير " (١٩٨٢) (٢٠) بعنوان " تأثير استخدام جمباز الموانع والالعب فى تنمية بعض العناصر البدنية لتلميذات الصف الاول الاعدادى " وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من المدارس الحكومية بالمعادى ، واختارت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة ، وكانت اهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية التى تم تدريبها بجمباز الموانع والالعب فى جميع عناصر الاختبار.

دراسة " عبد الرازق كاظم على " (٢٠٠١) (١٥) بعنوان " اثر جمباز الموانع فى تطوير مستوى اللياقة البدنية للاعبى الجمباز المبتدئين من سن (٦ : ١٠ سنوات) . واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي نادى الشباب الرياضى المبتدئين باعمار (٦ - ١٠) سنوات ، واسفرت نتائج البحث ات البرنامج التجريبي المقترح يؤثر فى تطوير الصفات البدنية (القوة - المرونة - الرشاقة - السرعة) وهى من اهم الصفات التى يحتاجها لاعب الجمباز .

دراسة " سمر مصطفى حسن ، احمد اسماعيل احمد " (٢٠٠٩) (١٢) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جمباز الموانع على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والقدرات البدنية للاعبى المشروع القومى للناشئين " بمحافظة

اسيوط مواليد ١٩٩٧ م من سن ١١ : ١٢ سنة خلال مرحلة الاعداد البدنى من المشروع على كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والقدرات البدنية الخاصة والعلاقة بينهما واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة وقد اختيرت العينة الاساسية بالطريقة العمدية وعددها ٥٠ تلميذ بعد تطبيق اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واختبارات اللياقة البدنية الخاصة على مجتمع البحث واطهرت النتائج البرنامج التدريبي المقترح له دور ايجابى فى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتنمية القدرات البدنية الخاصة والدمج ما بين اللياقة البدنية من اجل السلامة العضوية متمثلة فى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية من اجل الاداء متمثلة فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث .

دراسة " محمد ضياء الدين رشدى " (٢٠١٨) (٢٩) بعنوان " تاثير استخدام تمرينات جمباز الموانع على المرونة والرشاقة فاعلية الانجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة (السنتر الامامى) للمصارعين الشباب " استهدفت الدراسة التعرف على تاثير استخدام تمرينات جمباز الموانع على الرشاقة وفاعلية الانجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهه للمصارعين الشباب (١٤ _ ١٦ سنة) وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، واختيرت العينة بالطريقة العمدية من رياضة المصارعة والمقيدين بمركز شباب فارسكو بحيث يتكون عددهم من (٢٢) ناشيء تتراوح اعمارهم جميعا (١٤ _ ١٦) تم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية قوام كل منها (١١) ناشيء ، واطهرت النتائج ان تمرينات جمباز الموانع تؤثر تاثيرا ايجابيا على المرونة والرشاقة وفاعلية الانجاز للرمية الخلفية بالمواجهة (السنتر الامامى) لدى المصارعين الشباب .

دراسة كل من "شريف على طه ، ياقوت زيدان على " (٢٠٠٦) (١٣) بعنوان " تاثير برنامجى العاب صغيرة وجمباز الموانع على المهارات الحركية الاساسية

فى كرة اليد للحلقة الاولى من التعليم الاساسى " استهدفت على التعرف على تاثير برنامجين مقترحين للالعاب الصغيرة وجمباز الموانع على المهارات الحركية الاساسية المرتبطة بمهارة كرة اليد لتلاميذ الصف الرابع بالحلقة الاولى من التعليم الاساسى ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين، واختيرت العينة بالطريقة العشوائية من تلاميذ الصف الرابع بالحلقة الاولى من التعليم الاساسى ، وكان قوامها (٥٠) تلميذ من مدرسة اللغات التجريبية بكفر الشيخ للعام الدراسى ٢٠٠٤/٢٠٠٥ م ، تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين قوام كل منهم (٢٥) تلميذ ، احدهما يطبق عليها برنامج جمباز الموانع والاخرى يطبق عليها برنامج الالعاب الصغيرة ، وظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية التى استخدمت جمباز الموانع فى تطوير المهارات الحركية الاساسية المرتبطة بكرة اليد قيد البحث . وقد اوصى الباحثان بان استخدام الالعاب الصغيرة وجمباز الموانع يساهم فى تطوير المهارات الحركية الاساسية .

دراسة كل من "محمود عطية بخيت ، ياسر حسن حامد" (٢٠٠٦) (٣٠) بعنوان "برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع واثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للاطفال من ٦-٩ سنوات " استهدفت التعرف على تاثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية ومستوى القدرات التوافقية للاطفال من ٦-٩ سنوات ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلى البعدى لمجموعة تجريبية واحدة ، وبلغ حجم العينة (٤٠٠) طفل من المترددين على مركزى شباب ابو تيج وساحل سليم بمحافظة اسيوط ، بواقع (٢٠٠) طفل لكل مركز شباب جميعهم خضعوا للبرنامج المقترح كمجموعة واحدة تجريبية وكانت اهم النتائج ان اسلوب جمباز الموانع ساهم فى تطوير مستوى اللياقة البدنية وتحسين القدرات التوافقية لدى عينة البحث ، وقد اوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بممارسة اسلوب جمباز الموانع فى المدارس والاندية ومراكز الشباب .

ياسر محمد ابو الفتوح (١٩٩٣) (٤٠) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح لجمباز الالعاب والموانع على مستوى الاعداد البدنى لمبتدئى الجمباز ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالباً بالفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، قوام كل منها (٢٠) طالبا ، ومن ادوات البحث : اختبارات بدنية - برنامج الجمباز الالعاب والموانع المقترح ، ومن اهم النتائج يؤثر استخدام جمباز الالعاب والموانع تأثيراً ايجابياً على مستوى الاعداد البدنى لمبتدئى الجمباز .

ياسر محمد عبده (١٩٩٧) (٤١) دراسة استهدفت التعرف على تأثير استخدام جمباز الموانع فى جزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية على تنمية القدرات الادراكية الحركية لتلاميذ المرحلة الاعدادية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) تلميذاً بالمرحلة الاعدادية ، تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كل منهما (٣٠) تلميذاً ، ومن ادوات البحث : اختبارات القدرات الادراكية الحركية - برنامج جمباز الموانع المقترح ، ومن اهم النتائج : استخدام جمباز الموانع فى جزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية اثر ايجابياً على تنمية القدرات الادراكية الحركية لتلاميذ المرحلة الاعدادية .

دراسة " صفية منصور ، واميرة عبد الفتاح " (١٩٨٦) (١٤) استهدفت الدراسة التعرف على " اثر برنامج العاب صغيرة مقترح على تطوير المهارات الاساسية بكرة اليد واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي واختيرت العينة بالطريقة العشوائية وكان عددها (٣٠٠) تلميذ وتلميذة من المرحلة الابتدائية وكان من اهم النتائج ان برنامج الالعاب الصغيرة المقترح ادى الى تطور المهارات الحركية بكرة اليد .

عماد حمدي بليدي (٢٠٠١) (١٧) استهدفت الدراسة التعرف على " تأثير استخدام الألعاب الصغيرة علي تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لرياضة

الملاكمة "واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة علي ٦٠ طالب ٣٠ طالب للمجموعة التجريبية، و ٣٠ طالب للمجموعة الضابطة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، ومن اهم النتائج تحسن مستوي أداء الملاكمين في أداء المهارات الحركية لأفراد عينة البحث المجموعة التجريبية، تحسن مستوي أداء الملاكمين في أداء المهارات الحركية لأفراد عينة البحث المجموعة الضابطة ولكن بصورة أقل بكثير عن أفراد المجموعة التجريبية .

دراسة مرعي، عبد الجبار عبد الرزاق حسو(٢٠٠٢) (٣١) : اثر التدريب الفتري في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك، أطروحة دكتوراه غير منشورة، مكتبة التربية الرياضية، جامعة الموصل، هدفت الدراسة التعرف على: اثر التدريب الفتري في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك ، أجريت الدراسة على عينة من فئة الناشئين في الجمناستك وبأعمار (٩ - ١٢) سنة والبالغ عددهم (٢١) لاعبا والمشاركين في بطولات الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك إذ قسموا على ثلاثة مجاميع بواقع (٧) لاعبين لكل من المجموعتين التجريبية الأولى والثانيةو (٧) لاعبين للمجموعة الضابطة ، اعد الباحث برنامجاً تدريبياً وذلك بالاعتماد على(دليل بناء برنامج للتدريب الفتري) لتطوير بعض عناصر اللياقة الخاصة والحركية فضلاً عن مستوى الأداء المهاري وتم عرضه على مجموعة من المختصين واستغرق تنفيذه مدة ثمانية أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، أسفرت النتائج عن ما يأتي: اثبت فاعلية التدريب الفتري لمنطقة العمل الأولى (ATP-PC) في عنصر القوة الانفجارية(للذراعين والرجلين) وفاعلية منطقة العمل الثاني (ATP_PC_LA) في كل من عناصر (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة لعضلات الذراعين والرجلين والبطن والرشاقة والتوافق) فضلاً عن اللياقة الحركية ومستوى الأداء المهاري على أجهزة الجمناستك.

دراسة مصطفى، علاء الدين حامد، (١٩٩٩) (٣٣) : تأثير تنمية القوة العضلية النسبية والمرونة لمفاصل كل من الذراعين والرجلين والعمود الفقري على مستوى أداء سلسلة اكروباتيكية خلفية على بساط الحركات الارضية في الجمباز، مجلة اسيوط، للعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ١٢، ج٢، مصر ، هدفت الدراسة التعرف على ، تأثير تنمية القوة العضلية النسبية والمرونة لمفاصل كل من الذراعين والرجلين والعمود الفقري على مستوى اداء القلبة الجانبية والمنحنية مع ربع لفة المتبوعة بالقلبة الخلفية على اليدين والدورة الهوائية المكورة المزدوجة على الارض فضلاً عن حركات الدفع والمد بالضغط للذراعين في أداء السلسلة الاكروباتيكية ، أجريت الدراسة على عينة من لاعبي الجمناستك الناشئين لفئة (١٢-١٤) سنة والبالغ عددهم (٨) لاعبين مستخدماً التصميم التجريبي للقياس (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية الواحدة، واعد الباحث برنامجاً تدريبياً مقترحاً معتمداً على طريقتي التدريب التكراري والفتري بنوعية (المنخفض والمرتفع الشدة) وباستخدام التنظيم الدائري، واشتمل البرنامج على تمارينات خاصة للقوة العضلية والمرونة مستغرقاً ثلاثة اشهر بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وأسفرت النتائج عما يأتي :

- ١- ان مرونة العمود الفقري ومطاطية العضلات خلف الفخذين لهما تأثير إيجابي على تحسن مفاصل الكتفين والذراعين والفخذين فضلاً عن تأثيرها في مستوى اداء القلبة الجانبية والمنحنية مع ربع لفة والدورة الهوائية المكورة والمزدوجة على بساط الحركات الارضية .
- ٢- ان تنمية القوة العضلية النسبية للعضلات العاملة على مفاصل كل من الكتفين والذراعين والفخذين له تأثير إيجابي على تنمية وتحسين القوة العضلية للعضلات العاملة على كل من مفصلي الكتفين والذراعين في حركات الشد للأعلى والدفع والمد باليدين بالضغط للأعلى.

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي من خلال استخدام "التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياسين القبلي والبعدي" وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

إشتمل مجتمع البحث على مبتدئات الجمباز من سن (١٠-١٥ سنة)

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اكااديمية الجمباز الخاصة وعددهم ١٠ مبتدئات .

التجانس بين أفراد عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء القياسات الخاصة بالتجانس وذلك لإيجاد معامل الالتواء لأفراد عينة البحث الأساسية قبل بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وذلك للدلالة على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية لضمان الاعتدالية في متغيرات البحث، والتي قد تؤثر على نتائج البحث، وكانت النتائج كالتالي:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن - الذكاء)

ن = (١٠)

البيان المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الأساسية	السن	سنة	١٠,٠٦	١٠,٠٥	٠,٠٥	٠,٠١-
	الطول	سم	١٤٣	١٤٢	٤,٦٩	٠,٨٠
	الوزن	كجم	٤٢,٨٠	٤٢	٢,٥٩	٠,٣٦

يتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن - الذكاء) حيث انصر معامل الالتواء ما بين - ٠,٠١ إلى ٠,٨٠) مما يؤكد إعتدالية توزيع بيانات أفراد عينة البحث حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 3 وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة قيد البحث .

٦ أدوات جمع البيانات:

قامت الباحثة بتحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم على عينة البحث، واستعانت في جمع بيانات هذه الدراسة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة في التدريب الرياضي بصفة عامة وفي تدريب الجمباز بصفة خاصة.

١/٦/٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب والقياس.

- الصندوق المقسم - السلام والنوافذ

- المهر
 - الكرات الطبية
 - المقعد السويدى
 - الحبال
 - عارضة التوازن
 - جهاز الحلق
 - جهاز العقلة
 - الترامبولين
 - المراتب
 - متوازى منخفض
- ٢/٦/٣ الإستبيانات المستخدمة فى البحث .

٢/٢/٦/٣ استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المحاور والفترات الزمنية للبرنامج
التدريبي المقترح. مرفق (١)

استهدفت الاستمارة :

تحديد المحاور والفترات الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح.

خطوات إعداد الاستمارة:

الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة.

١- بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة تم وضع الاستمارة في صورتها المبدئية وعرضها على السادة الخبراء المتخصصين مع عمل التعديلات المقدمة من الخبراء وتوصلت الباحثة إلى الاستمارة بشكلها النهائي:

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء فى تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور

$$N = (10)$$

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع	١٠	٧٦.٩ %
٢	عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع (٣) وحدات.	١٠	٧٦.٩ %
٣	تطبيق الالعاب خلال فترة الاعداد البدنى	١٢	٩٢.٣ %
٤	زمن الوحدة التدريبية (٩٠ ق).	١١	٨٤.٦ %
٥	زمن الالعاب الغرضية داخل الوحدة (٣٠ ق)	١٢	٩٢.٣ %
٦	زمن الإحماء داخل الوحدة التدريبية (١٥ ق)	١٠	٧٦.٩ %
٧	زمن الختام داخل الوحدة التدريبية (١٠ ق)	١٢	٩٢.٣ %
٨	دورة الحمل الأسبوعية (١:٢).	١١	٨٤.٦ %

يوضح الجدول رقم (١) عدد التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة

الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح. حيث انحصرت التكرارات ما بين (١٠)

إلى (١٢) تكرارات، وانحصرت النسبة المئوية للمحاور ما بين (٧٦.٩%) إلى (٩٢.٣%) من الآراء.

٣/٢/٦/٣ استمارة إستطلاع راي الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجمباز والمناسبة للمرحلة السنية والمهارات المؤداه على جهاز الحركات الأرضية. مرفق(٥).

استهدفت الإستمارة: تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

خطوات إعداد الإستمارة:

١- الإطلاع على المراجع والدراسات العلمية لتحديد العناصر الخاصة برياضة الجمباز عموماً.

٢- تم إعداد إستمارة لعرضها على السادة الخبراء تتضمن هذه العناصر وذلك لإختيار العناصر المناسبة لعينة البحث.

٣- توصلت الباحثة وفقاً لآراء السادة الخبراء الى الشكل النهائى للإستمارة والعناصر المناسبة لعينة البحث.

جدول (٣)

الأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة

ن = (٨)

م	العنصر	مناسب	النسبة المئوية	غير مناسب	النسبة المئوية
١	قوة قصوى	٢	%١٦.٧	١٠	%٨٣.٣
٢	قدرة عضلية	١٠	%٨٣.٣	٢	%١٦.٧
٣	قوة إنفجارية	٤	%٣٣.٣	٨	%٦٦.٧
٤	تحمل قوة	٥	%٤١.٧	٧	%٥٨.٣
٥	تحمل دورى تنفسى	٥	%٤١.٧	٧	%٥٨.٣
٦	تحمل عضلى	٤	%٣٣.٣	٨	%٦٦.٧
٧	سرعة إنتقالية	٦	%٥٠	٦	%٥٠
٨	سرعة حركية	٧	%٥٨.٣	٥	%٤١.٧
٩	سرعة رد الفعل	٣	%٢٥	٩	%٧٥
١٠	رشاقة	١٠	٨٣.٢	٢	%١٦.٧
١١	مرونة	١١	%٩١.٧	١	%٨.٣
١٢	توافق	١٠	%٨٣.٣	٢	%١٦.٧
١٣	توازن	١١	٩١.٧	١	%٨.٣
١٤	دقة	٣	%٢٥	٩	%٧٥

يتضح من الجدول رقم (٨) أن آراء السادة الخبراء انحصرت ما بين (٨.٣:٩١.٧%) بالنسبة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة فى رياضة الجمباز والمناسبة لعينة البحث، إرتضت الباحثة نسبة (٨٣.٢%) من النسبة المئوية لإتفاق آراء الخبراء وقد تم إستبعاد ما هو أقل من ذلك.

نتائج الإستمارة:

توصلت الباحثة من خلال هذه الإستمارة الى عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمناسبة لعينة البحث وهى

١- القدرة العضلية.

٢- رشاقة.

٣- مرونة.

٤- توافق.

٥- توازن.

القياسات والإختبارات المستخدمة فى البحث:

الإختبارات الخاصة بالمتغيرات المهارية:

تم تقييم مستوى أداء المهارات قيد الدراسة عن طريق المحكمين من اعضاء التدريس والحاصلين على درجة الدكتوراه فى الجمباز .

الإختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية:

قامت الباحثة باختيار مجموعة من الاختبارات البدنية والمناسبة لطبيعة البحث وذلك بالرجوع الى السادة المشرفين

٨ الدراسات الاستطلاعية:.

١ /٨/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠١٩/٢/٩ إلى ٢٠١٩/٣/١ ، حيث هدفت إلى تحقيق الآتى:

- التأكد من صلاحية الصالة المغطاة بكلية التربية الرياضية المطبق بها تجربة البحث من حيث التهوية والإضاءة ومواعيد التدريب.
- التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
- تدريب المساعدين على طرق إجراءات الإختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث. مرفق(٣)

من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى استطاعت الباحثة التوصل إلى النتائج التالية:

- مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة داخل البرنامج المقترح للعينة قيد البحث.
 - تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج.
 - كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم فى القياس وتسجيل النتائج والتعامل مع عينة البحث.
 - صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البرنامج المقترح.
- الدراسات الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٠١٩/٣/٥ م إلى ٢٠١٩/٤/٢١ م، بهدف تحقيق الآتى:

- التعرف على مدى ملائمة الالعب الغرضية وتدريبات جمباز الموانع فى البرنامج المقترح لخصائص المرحلة السنوية لعينة الدراسة.
- قدرة العينة على فهم وأداء الالعب الغرضية وتدريبات جمباز الموانع بدون اى صعوبة.
- من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية استطاعت الباحثة التوصل إلى النتائج التالية:
- تم التأكد من أن الالعب الغرضية وتدريبات جمباز الموانع قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التدريبات المقترحة دون أي صعوبات، مما توافر لدي الباحثة إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية.

المعاملات العلمية للاختبارات:

١/٩/٣ الصدق:

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الإختبارات علي عينة مميزة وهم من اللاعبات من اكاديمية الجمباز الخاصة ، وأهم ما يميزهم قضاء فترة تدريب مدتها (عام)، وتم إجراء هذه الإختبارات في الفترة من ٢٠١٩/٥/٥م إلى ٢٠١٩/٥/١٠، وقد قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الإختبارات، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (١)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و غير المميزة في الإختبارات
البدنية المستخدمة ن = ١ = ٢ = (٥)

م	البيانات الإحصائية	المجموعة المميزة ن=٥		المجموعة غير المميزة ن=٥		الالاختبارات	الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	اختبار مرونة الجذع	٧,٠٠	١,٥٨	٢١,٢٠	١,٣	٣,٣٤	دال
٢	اختبار المشي على عارضة التوازن	١٤,٦	٠,٩١	٨,٣٥	٠,٩	٧,١٤-	دال

٣	الوقوف بمشط القدم على مكعب	١٢,٤	٢,٤١	٤٦,٤٠	١,٩	٣,٥٨	دال
٤	اختبار نط الحبل (للجنسين)	١٠,٢	٠,٨٤	٢٥,٤٠	١,٣	٣,٣٨	دال
٥	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في ١٠ ثواني	٨,٤٠	١,١٤	٢٢,٨٠	١,٣	٣,٣٩	دال
٦	اختبار الوثب العريض من الثبات	١,٣٢	٠,٠٨	١,٨٩	٠,٢	٤,٢٩	دال
٧	اختبار الجلوس من الرقود (٣٠ ث)	١٤	١,٥٨	٢٧,٦٠	١,١	٤,١٨	دال

٢,١٣ = قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين كلا من درجات بين المجموعة المميزة والغير مميزة لصالح أفراد المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يعني قدرة الإختبارات على التمييز بين المستويات وبذلك تكون صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

جدول (٤)
دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و غير المميزة في الإختبارات المهارية
ن = ١ = ٢ = (٥)

م	الإختبار	المجموعة المميزة ن=٥		المجموعة غير المميزة ن=٥		البيانات الإحصائية	الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	الدرجة الأمامية المكورة	١,٧٠	٠,٦٧	٨,١٠	٠,٨٢	٣,٧٩	دال
٢	الدرجة الخلفية المكورة	٢,٥٠	٠,٣٥	٧,٦٠	٠,٨٢	٣,٠٢	دال
٣	الدرجة الجانبية	٢,٧٠	٠,٢٧	٧,٥٠	٠,٧٩	٣,٠٧	دال
٤	الدرجة الاممية المفردة	٢,٦٠	٠,٤٢	٧,٧٠	٠,٧٦	٣,٥٥	دال
٥	الدرجة الامامية فتحاً	٣,٠٠	٠,٥٠	٨,٠٠	٠,٧٩	٣,٢٠	دال
٦	الدرجة الخلفية فتحاً	٢,٩٠	٠,٤٢	٨,١٠	٠,٦٥	٤,٨٩	دال

٢,١٣ = قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين كلا من درجات بين المجموعة المميزة والغير مميزة لصالح أفراد المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يعني قدرة الإختبارات على التمييز بين المستويات وبذلك تكون صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يعني قدرة الإختبارات على التمييز بين المستويات وبذلك تكون صادقة لقياس المهارات التي وضعت من أجلها.

الثبات:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test)، بعد مرور (١٥) يوم من تطبيق القياس الأول ٢٠١٩/٥/٥ م إلى ٢٠١٥/٥/٢٠ م لحساب ثبات المقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة الاستطلاعية. والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في
ن = (٥)

الإختبارات البدنية

م	البيانات	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	إختبار مرونة الجذع	٧,٢٠	١,٧٩	٧,٠٠	١,٥٨	٠,٩٧٢	غير دال
٢	إختبار المشي على عارضة التوازن	١٤,٦٠	١,٥٢	١٤,٤٠	٠,٨٩	٠,٨٨٥	غير دال
٣	الوقوف بمشط القدم على مكعب	١٢,٦٠	٢,٣٠	١٢,٨٠	٢,٤٩	٠,٩٤٢	غير دال
٤	إختبار نط الحبل (للجنسين)	١٠,٦٠	٠,٨٩	١٠,٢٠	٠,٨٤	٠,٨٠٢	غير دال
٥	إختبار الانبطاح المائل من الوقوف في ١٠ ثواني	٨,٤٠	١,١٤	٨,٢٠	١,٣٠	٠,٩٤٢	غير دال
٦	إختبار الوثب العريض من الثبات	١,٣٣	٠,٠٦	١,٣٤	٠,٠٩	٠,٩٣٧	غير دال

٧	اختبار الجلوس من الرقود (٣٠ ث)	١٣,٦٠	٢,٠٧	١٣,٨٠	١,٦٤	٠,٨٥١	غير دال
---	-----------------------------------	-------	------	-------	------	-------	---------

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ٠,٨١

يتضح من جدول رقم (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات البدنية حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الإختبارات، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مما يدل على أن الإختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

جدول (١٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول
ن = (٥)

والثاني في الإختبارات المهارية

م	البيانات الإحصائية الإختبار	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
١	الدرجة الأمامية المكورة	٢,٩٠	٠,٤٢	٢,٨٠	٠,٧٦	٠,٩٠٦	غير دال
٢	الدرجة الخلفية المكورة	٢,٨٠	٠,٤٥	٣,٠٠	٠,٥٠	٠,٨٣٩	غير دال
٣	الدرجة الجانبية	٢,٧٠	٠,٥٧	٢,٩٠	٠,٤٢	٠,٨٩١	غير دال
٤	الدرجة الجانبية المفرودة	٣,٠٠	٠,٥٠	٣,٢٠	٠,٥٧	٠,٨٧٧	غير دال
٥	الدرجة الامامية فتحاً	٣,٢٠	٠,٢٧	٣,٣٠	٠,٤٥	٠,٩١٩	غير دال
٦	الدرجة الخلفية فتحاً	٢,٧٠	٠,٥٧	٢,٨٠	٠,٤٥	٠,٩٣٢	غير دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) =

يتضح من جدول رقم (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات المهارية حيث جاءت قيمة (ر)

المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الإختبارات، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التى تراوحت ما بين (٠.٨٧٧ - ٠.٩٣٢).

التوزيع الزمنى للبرنامج:

تحديد الزمن الكلى للتدريب خلال البرنامج المتبع وفقاً لما يلى:

- عدد الأسابيع = ٨ اسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع = ٣ وحدات تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ دقيقة.
- الزمن الكلى للبرنامج التدريبى = ٨ اسابيع \times ٣ وحده تدريبية \times ٩٠ دقيقة زمن الوحدة التدريبية = ٢١٦٠ دقيقة.
- زمن الالعب الغرضية وجمباز الموانع من الزمن الكلى للبرنامج التدريبى هى ٣٠ دقيقة.

تجربة البحث الأساسية:

القياس القبلى:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠١٩/٥/٥م والتى تضمنت قياسات المتغيرات البدنية ومهارات الجمباز قيد البحث .

تطبيق البرنامج التدريبى المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على عينه البحث وتنفيذ الوحدات التدريبية بالصالة فى الفترة من ٢٠ / ٥ / ٢٠١٩م حتى ٣٠ / ٧ / ٢٠١٩م.

القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٥/٥م والتي تضمنت قياسات المتغيرات البدنية ومهارات الجمباز قيد البحث.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط.
- الانحراف المعيارى.
- مستوى الدلالة
- معامل الالتواء.
- معامل الإرتباط.
- نسبة التحسن.
- اختبار T.test.

عرض النتائج ومناقشته

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضه تتناول الباحثة عرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها:

عرض نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

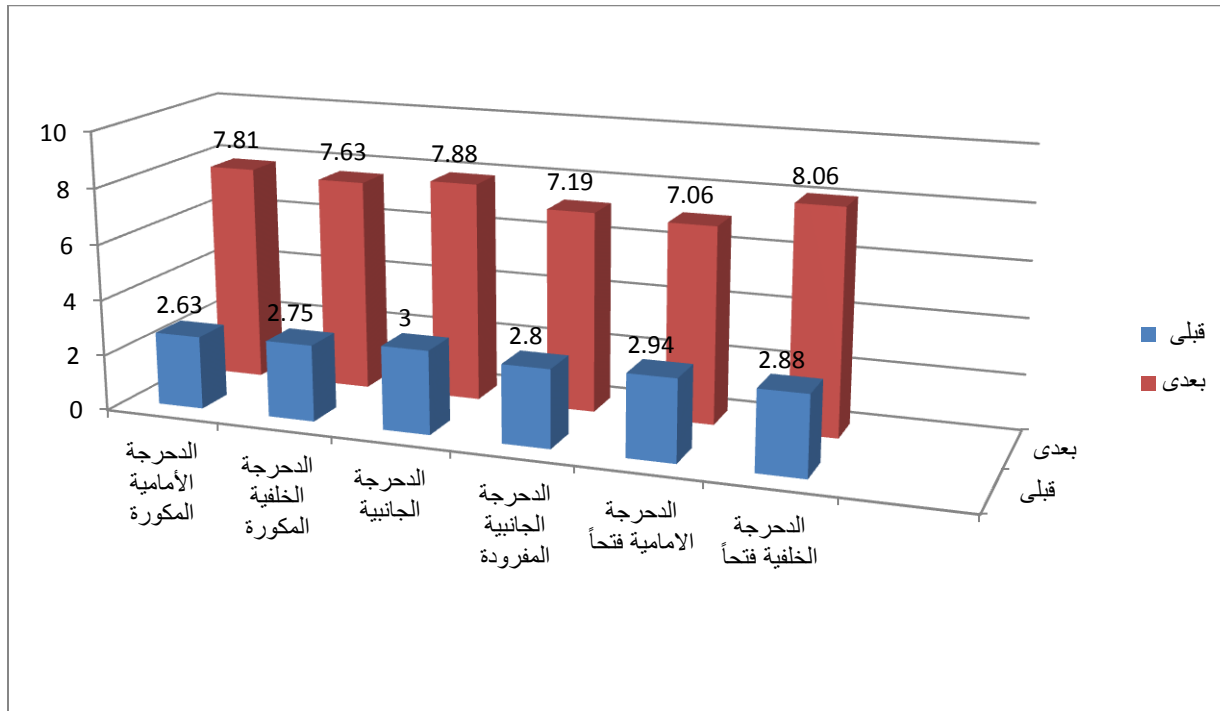
جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = (٨)

م	الاختبار	البيانات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن %
				س	ع	س	ع		
١	اختبار مرونة الجذع		سم	٧,٣٨	٠,٩٢	١٥,٠٠	٠,٩٣	٣,٦٢	٥٠,٨٣
٢	اختبار المشي على عارضة التوازن		ث	١٤,٧٥	٠,٧١	٩,٠٠	١,٠٧	٣,٦٦	٦٣,٨٩
٣	الوقوف بمشط القدم على مكعب		ث	١٢,٢٥	٠,٨٩	٢٢,٦٣	١,٧٧	٣,٣١	٤٥,٨٦
٤	اختبار نط الحبل (للجنسين)		عدد	١٠,٢٥	٠,٨٩	١٨,٨٨	١,١٣	٣,٩١	٤٥,٧٠
٥	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في ١٠ ثواني		عدد	٨,٧٥	١,٠٤	١٧,٥٠	١,٠٧	٣,٢٢	٥٠,٠٠
٦	اختبار الوثب العريض من الثبات		متر	١,٣١	٠,٠٦	١,٦٥	٠,٢٦	٧,٩٤	٢٠,٧٤
٧	اختبار الجلوس من الرقود (٣٠ ث)		عدد	١٢,٢٥	١,٦٧	٣١,٠٠	٠,٥٣	٣,٢٨	٦٠,٤٨

* دال احصائياً عند مستوى $0.05 >$ - قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $0.05 >$ ٢,١٣

يوضح الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لعينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في جميع المتغيرات، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٢٨ - ٧.٩٤)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٠.٧٤ - ٦٣.٨٩).



شكل (١) الفرق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لبعض المتغيرات البدنية قيد البحث وترجع الباحثة سبب تلك الفروق في المتغيرات البدنية إلى تأثير التدريبات المقننة وفق الأساليب العلمية الحديثة التي استخدمتها الباحثة خلال البرنامج المقترح والتي كان لها تأثير فعال في تحسن المتغيرات البدنية.

كما تشير دراسة كلا من دولت عبد الرحمن ١٩٨١م، وإيلين وديع فرج ١٩٨٣م، واحمد ممدوح ذكي ١٩٨٥م، في أن الألعاب الصغيرة في برنامج التدريب تعمل على رفع المستوى البدني كما تعمل على زيادة كفاءة الجهاز التنفسي وكذلك تنمية بعض القدرات الحركية، وان الألعاب الصغيرة تعطي دلالة إحصائية تفوق ما يمكن أن يحدثه التدريب بالطريقة التقليدية. (١٠) (٢)

كما تتفق النتائج مع دراسة اشرف حافظ محمود ١٩٩٢م أن الألعاب الصغيرة في برامج التدريب تؤثر تأثيراً إيجابياً على رفع المستوى البدني بالنسبة للمصارعين الناشئين. (٤)

وأيضاً تتفق نتائج البحث مع ما أظهرته نتائج دراسات كلا من إكرام محمد عبد الحافظ ١٩٧٦م، محمد توفيق الوليلي ١٩٨٢م، ابتهاج احمد عبد العال ١٩٨٥م، نبيلة عبد المنعم شحاتة ١٩٨٧م، مجدي احمد شوقي ١٩٩٢م، عماد حمدي بليدي ٢٠٠١م في أن الألعاب الصغيرة في برنامج التدريب تعمل على تحسين مستوي الأداء المهاري وذلك لما تتميز به الألعاب الصغيرة من عامل السرور والتشويق والمنافسة وكذلك دفع اللاعبين نحو الممارسة ويجعلهم مقبلين علي الاستمرار في التدريب

(٦) (٢٥) (١) (٣٨) (٢٣) (١٧)

وبذلك يتم تحقيق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض عناصر اللياقة البدنية (القدرة العضلية - مرونة - رشاقة - توافق - توازن) لدى أفراد العينة لصالح القياس البعدي .

عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

جدول (٧)

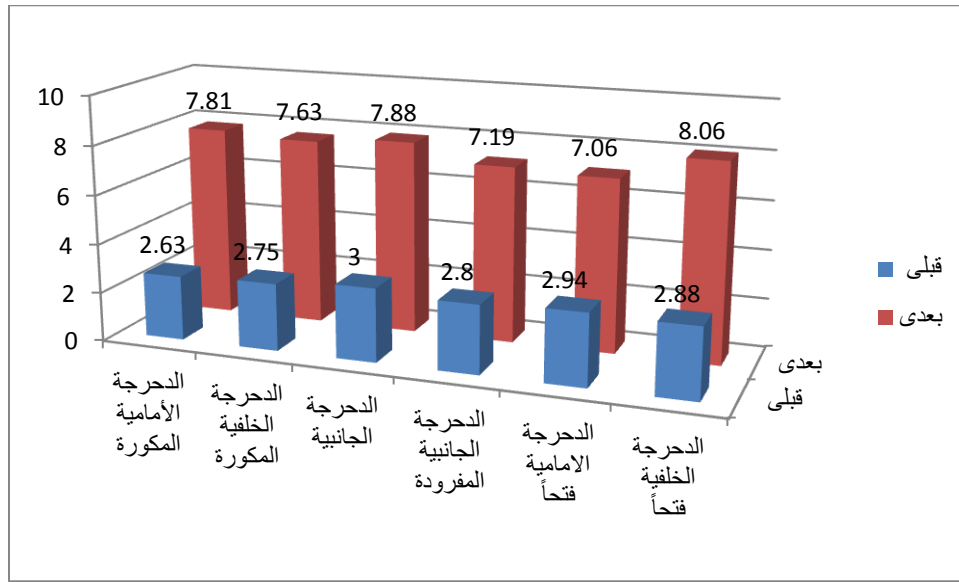
دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية

قيد البحث ن = (٨)

م	الاختبار	البيانات الإحصائية		القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع	س	ع	س	ع	س		
١	الدرجة الأمامية المكورة	٢,٦٣	٠,٦٤	٧,٨١	٠,٧٥	٤,٦٩	٠,٧٥	٦٦,٤٠	
٢	الدرجة الخلفية المكورة	٢,٧٥	٠,٧١	٧,٦٣	٠,٥٨	٤,١٧	٠,٥٨	٦٣,٩٣	
٣	الدرجة الجانبية	٣,٠٠	٠,٤٦	٧,٨٨	٠,٦٤	٧,٦٩	٠,٦٤	٦١,٩٠	
٤	الدرجة الجانبية المفردة	٢,٨٠	٠,٤٦	٧,١٩	٠,٦٥	٦,٩٣	٠,٦٥	٦٠,٨٧	
٥	الدرجة الامامية فتحاً	٢,٩٤	٠,٧٣	٧,٠٦	٠,٥٦	٣,٣٨	٠,٥٦	٥٨,٤١	
٦	الدرجة الخلفية فتحاً	٢,٨٨	٠,٤٤	٨,٠٦	٠,٥٦	٩,٤١	٠,٥٦	٦٤,٣٤	

* دال احصائياً عند مستوى > 0.05 - قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $> 0.05 = 2.13$

يوضح الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي في مستوى أداء جملة جهاز المتوازيين لعينة البحث لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .



شكل (٢) الفرق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للجملة المهارية قيد البحث

كما يشير كلا من (شريف على طه يحيى ، ياقوت زيدان على) ان جمباز الموانع بمحتواه من الالعاب والمراوغة والمطاردة عن طريق عبور الموانع واجتيازها اما بالتسلق او الوثب او المروق من اسفلها او القفز والوثب بالمشى و الجرى ، ادى الى تنمية وتطوير المهارات الحركية الاساسية المرتبطة بكرة اليد

(١٣ : ٩٧)

كما يشير (حسن علاوى ١٩٩٣) بان اللعب يقوى الجسم ويمرن العضلات ويعين اجهزة الجسم الداخلية على القيام بعملياتها ويعمل على الترقية عملية النمو للاطفال ، ويرجع هذا التطور الى ان الدرس الجيد المنظم يجعل الاطفال فى حركة دائمة دون الخروج عن النظام ، وهذا يروى تعطش الطفل للحركة وينظم القابلية الطبيعية لحركته الدائمة والنجاح فى اداء ذلك يتطلب برامج بها العاب مشوقة ومنافسة وجمباز الموانع الذى يشمل التمارين لى يسعد بعا اطفال هذه المرحلة ويزيد من قوتهم ، وهذا ما تم تحقيقه من خلال البرنامج . (٢٧ : ٤٥)

الإستنتاجات :

- ١- باستخدام الالعاب الغرضية وجمباز الموانع أدى إلى تحسن مستوى عناصر اللياقة البدنية وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلي والبعدي.
- ٢- باستخدام الالعاب الغرضية وجمباز الموانع أدى إلى تحسن مستوى أداء مهارات الدرجات وظهر ذلك من خلال الفارق بين درجات القياسين القبلي والبعدي.

التوصيات:

- ١- إجراء دراسات مشابهه لاستخدام الالعاب الغرضية وجمباز الموانع على مراحل سنوية مختلفة وعلى مهارات واجهزة اخرى.
- ٢- ضرورة إستخدام تدريبات الالعاب الغرضية وجمباز الموانع للناشئين فى الجمباز لتنمية عناصر اللياقة البدنية .

المراجع

١. ابتهاج احمد عبد العال ١٩٨٥م: اثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة التمهيديّة على مستوى أداء المهارات الأساسية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
٢. احمد ممدوح نكي ١٩٨٥م: اثر استخدام الألعاب الصغيرة في تحسين اللياقة البدنية بجزء الإعداد البدني في درس التربية الرياضة للمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
٣. اسلام جميل القضاة : اثر استخدام الاوزان المضافة على تطوير مستوى تحمل القوة والاداء المهارى للوقوف على اليدين على جهاز الحركات الارضية لدى طالبات كلية علوم الرياضة فى جامعة مؤتة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية علوم الرياضة ، جامعة مؤتة ، ٢٠١٦ م .
٤. أشرف حافظ محمود ١٩٩٢م تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوي اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
٥. اشرف فكرى راجح : اثر استخدام الالعاب الغرضية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧ م .
٦. إكرام محمد عبد الحفيظ ١٩٧٦م : الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة وتأثيرها على بعض المهارات الحركية في مسابقات ألعاب القوى لتلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، جامعة حلوان.

٧. امين انور الخولى ، محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان ، درويش جلون : التربية الرياضية المدرسية ، دليل علم الفصل وطالب التربية العلمية ، الطبعة ٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٨. السيد محمد السيد بدوى : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الالعاب الغرضية على تحسين مستوى اداء بعض مهارات التايكوندو للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مدينة السادات ، ٢٠١٣ م .
٩. ايمان ابو جعب : اللياقة البدنية لدى طالبات الجامعات الفلسطينية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، الخرطوم ، السودان ، ٢٠٠١ م .
١٠. دولت عبد الرحمن عبد القادر ١٩٨١م: دراسة اثر برنامج مقترح للالعاب الصغيرة لتنمية بعض الصفات البدنية والإنتاج لعاملات الشركة الشرقية للكتان والقطن، مجلة وبحوث جامعة حلوان، المجلد الرابع، العدد الثالث.
١١. رحاب الشيخ : تأثير برنامج مقترح باستخدام الالعاب الغرضية على تنمية المهارات الاساسية فى كرة السلة لتلميذات المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
١٢. سمر مصطفى حسن ، احمد اسماعيل احمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جمباز الموانع على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والقدرات البدنية الخاصة للاعبى المشروع القومى للناشئين ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٢٩ ، الجزء الاول ، نوفمبر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ٢٠٠٩ .
١٣. شريف على طه يحيى ، ياقوت زيدان على : تأثير برنامجى العاب صغيرة وجمباز موانع على تنمية بعض المهارات الحركية الاساسية فى كرة اليد للحلقة الاولى من التعليم الاساسى ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، ٢٠٠٦ م .
١٤. صفية منصور سلطان ، اميرة عبد الفتاح ابو قنديل : برنامج العاب صغيرة مقترح لتطوير المهارات الحركية الاساسية بكرة اليد سبعة افراد لمرحلة الطفولة المبكرة من (٦ - ٩) ، مجلة بحوث التربية البدنية ، كلية الرياضة ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦ م .

١٥. **عبد الرزاق كاظم على** : اثر جمناستك الموانع فى تطوير مستوى اللياقة البدنية للاطفال من سن ٦-١٠ سنوات ، المؤتمر العلمى الاول ، المجلد ٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
١٦. **عبد المحسن على ، عبد . هيثم** : تأثير برنامج تعليمى باستخدام تمارين مقترحة لتنمية القوة العضلية فى تعليم مهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي ، انتاج علمى ، مجلة علوم التربية الرياضية ، مجلد ٥ ، عدد ٣ ، جامعة بابل ، ٢٠٠٦ .
١٧. **عماد حمدي بلبيدي ٢٠٠١م**: تأثير استخدام الألعاب الصغيرة علي تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعه حلوان.
١٨. **عمرو ابو المجد ، جمال اسماعيل النمكى** : الالعب التكتيكية والترويحية الحديثة فى كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ م .
١٩. **فضيلة حسين سرى** : جميز البنات ، الطبعة السادسة ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
٢٠. **قوت عبد التواب بشير** : دراسة مقارنة لاثر استخدام جميز الموانع والالعب كاعداد بدنى لتلميذات الصف الاول الاعدادى ، المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، ابو قير ، الاسكندرية ، مارس ١٩٨٢ م .
٢١. **ماهر البياتى ، فارس يوسف** : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، مجلة التربية الرياضية ، مجلد ١٣ ، عدد ١ ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ م .
٢٢. **مجدى احمد شوقى** : دليل الالعب الصغيرة ، الطبعة ٢ ، مكتبة العزيزى للكمبيوتر ، ٢٠٠٠ م .

٢٣. **مجدي احمد شوقي ١٩٩٢م** : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على مدى الاستفادة التعليمية بجزء الألعاب الجماعية بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٢٤. **محمد ابوالحمد عبد الوهاب** : اساسيات الجمباز الفنى الحديث ، الطبعة الاولى ، اسوان ، ٢٠١٧ .
٢٥. **محمد توفيق الوليلى ١٩٨٢م**: اثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهارى في بعض الوظائف الفسيولوجية للاعب كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
٢٦. **محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان** : اختبارات الاداء الحركى ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
٢٧. **محمد حسن علاوى** : موسوعة الالعاب الرياضية ، ط ٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
٢٨. **محمد حسين عبد الله ابو عودة** : فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الارضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الاقصى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الازهر ، ٢٠٠٩ م .
٢٩. **محمد ضياء الدين رشدى** : تاثير استخدام تمارينات جمباز الموانع على المرونة والرشاقة فاعلية الانجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة (السنتر الامامى) للمصارعين الشباب ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية ، العدد ٣٥ ، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط ، ٢٠١٨ .
٣٠. **محمود عطية بخيت ، ياسر حسن حامد** : برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع واثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للاطفال من ٦-٩ سنوات ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٢٣ ، الجزء الثانى ، نوفمبر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ٢٠٠٦ م .

٣١. مرعي، عبد الجبار عبد الرزاق حسو (٢٠٠٢): اثر التدريب الفكري في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستيك، أطروحة دكتوراه غير منشورة، مكتبة التربية الرياضية، جامعة الموصل.
٣٢. مصطفى كامل محمد : تأثير برنامج مقترح لجمبازالموانع خلال فترة الاحماء على تنمية بعض العناصر البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بالسعودية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٩ ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
٣٣. مصطفى، علاء الدين حامد، (١٩٩٩): تأثير تنمية القوة العضلية النسبية والمرونة لمفاصل كل من الذراعين والرجلين والعمود الفقري على مستوى أداء سلسلة اكروباتيكية خلفية علىبساط الحركات الارضية في الجمباز، مجلة اسيوط، للعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ١٢، ج٢، مصر.
٣٤. معيون زنون واخرون : المبادئ النفسية والتعليمية للجمباز والتمرنات البدنية ، وزارة التعليم العالي ، والبحث العلمى ، المكتبة الوطنية ، جامعة الموصل ، بغداد ، ١٩٨٥ م .
٣٥. منير مصطفى عابدين : اثر الالعب الغرضية على تعلم بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٢ م .
٣٦. نادية عبد القادر احمد : تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع على بعض المكونات البدنية والضغط النفسى للموظفات العاملات بجامعة الزقازيق ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، مجلد ٢٢ ، العدد ٥٢ ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩ م .
٣٧. نبيلة عبد الرحمن ، سلوى فكرى : منظومة التدريب الرياضى ، فلسفة - تعليمية - نفسية - فسيولوجية - بيوميكانيكية - ادارية ، ط٢ ، دار الفكر ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
٣٨. نبيلة عبد المنعم شحاتة ١٩٨٧م : اثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تحسين الأداء المهارى في كرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان.

٣٩. هويدا عبد الحميد اسماعيل : تأثير استخدام الالعب الصغيرة والادوات المساعدة على بعض المهارات الحركية الهجومية فى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م .
٤٠. ياسر محمد ابو الفتوح : تأثير برنامج مقترح لجمباز الالعب والموانع على مستوى الاعداد البدنى لمبتدئى الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م .
٤١. ياسر محمد عبده : تأثير استخدام جمباز الموانع فى جزء الاعداد البدنى بدرس التربية الرياضية على تنمية القدرات الادراكية الحركية لتلاميذ المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٧ م .
٤٣. Holbrook Jennifer , K , Gymnastics , amovement a ctivity for children aged five eleven years , mac Donald and Evans , LTP , 1973 .