

تأثير تدريبات نوعية في الوسط المائي علي مستوى أداء بعض المهارات علي جهاز الحلق

*أ.د/ اشرف عبد العال

*أ.م.د/ محمد أحمد عبد الغني

* الباحث/ أحمد محمد محمد خضري

المقدمة و مشكلة البحث :

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي الذي يغزو جميع المجالات ويتسابق العلماء والباحثون لتطبيق أحدث الأساليب العلمية للتغلب على ما يعترض مسيرة التقدم من مشكلات ووسيلتهم في ذلك الدراسة العلمية والبحث في جميع المجالات.

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات التي وصلت إلى مستوى عالي من الدقة والإتقان معتمدة في ذلك على الأساليب العلمية الحديثة، والذي أدى إلى ظهور مهارات مبتكرة وجديدة مع زيادة الصعوبة على الأجهزة المختلفة (١٢ : ٢)

وذلك لأن الجمباز نشاط رياضي يحتوي على كم هائل من المهارات التي تختلف باختلاف التصميم الهندسي للجهاز وأحيانا باختلاف الخصائص التكنيكية للمهارات ، وعليه تهدف برامج الإعداد في كافه الرياضات والتي من ضمنها الجمباز الي تعليم وتطوير المهارات الحركية انطلاقا من طبيعة ومتطلبات الأداء وعليه أصبح على المدربين ضرورة الالمام بتلك البرامج بأنواعها وخصائص المرحلة العمرية ومستوي الحالة التدريبية التي وضعت من أجلها تلك البرامج (١٠:٦١) (١:٢٦٥)

ويعتبر جهاز الحلق من أجهزة الجمباز التي لها طبيعة أداء خاصة حيث تتضمن الجملة علي هذا الجهاز مهارات من التعلق و المرجحة و كذلك الارتكاز بالإضافة الي القوة و الثبات و التي غالبا ما تكون في وضع الوقوف علي اليدين أو الارتكاز الزاوي أو الارتكاز الصليبي ثم النهايات الحركية الأمر الذي يظهر اهمية الاتزان لإنجاز الأداء علي جهاز في افضل صورة حيث أن الاهتزاز في أوضاع الثبات يؤدي الي خصم أجزاء من الدرجة حسب مستوى الخطأ بالإضافة الي التأثير السلبي لهذا الاهتزاز علي الحركات التالية الأمر الذي قد

يؤدي لفشل اللاعب في أدائها أو السقوط و هو ما نص عليه القانون الدولي لتحكيم الجمناز .
(١٧ : ١٥٤٦) (١٩ : ٦٣)

وتكمن صعوبة جهاز في انه الجهاز الوحيد في رياضة الجمناز الذي يتميز بعدم ثبات قاعدة الارتكاز الخاصة به (الحلقتين) مما يلقي العبء علي اللاعب لتثبيت قاعدة الارتكاز ثم تثبيت مركز ثقل كتلة الجسم .

يعتبر جهاز الحلق من الأجهزة ذات الطبيعة الخاصة حيث أن حلقاته غير ثابتة مما يتطلب توافر درجة عالية من القوة العضلية الخاصة لدى لاعبي الجمناز ، وقد تطورت الحركات على جهاز الحلق تطوراً كبيراً وازدادت درجة صعوبتها الأمر الذي استلزم تطوراً مماثلاً في طرق تدريب اللاعبين .

وينص قانون تحكيم الجمناز أنه يجب أن يتضمن التمرين على جهاز الحلق حركة واحدة على الأقل درجة صعوبتها (B) من كل مجموعة من مجموعات الحركات الآتية :

- حركات الكب والمرجحات.

- حركات المرجحة المنتهية بالوقوف على اليدين والثبات (٢ ث).

- حركات المرجحة المنتهية بحركة قوة والثبات (٢ ث).

- حركات القوة والثبات (٢ ث).

- حركات النهايات ويجب أن تكون درجة صعوبتها (C) علي الأقل (١٦.٣-١٧)

مما سبق يتضح أهمية كل من حركات المرجحة وحركات القوة علاوة على انه ممكن الحصول على درجات المحسنات عند أداء حركات القوة ذات الصعوبة

الأمرالذي يؤكد أهميتها للاعب الجمناز عند أداء تمرينه علي جهاز الحلق و يعمل اللاعب خلال (E,D)

ادائه لحركات القوة ضد مقاومة ثابتة تتمثل في وزن كتلة جسمه مع رفع أو خفض هذه الكتلة والثبات، من هنا تصبح العلاقة وزن كتلة جسم اللاعب و اتجاه ووضع الجسم خلال الأداء بالقوة العضلية المبذولة أهمية خاصة يجب وضعها في الاعتبار، مما يؤكد أهمية تنمية

هذا النوع من القوة عن طريق استخدام تمارينات مشابهة لطبيعة الأداء الحركي لتلك المهارات (٩: ١٩٤ - ١٩٥).

وتتصف التدريبات النوعية بالخصوصية في تنمية الصفات البدنية و القدرات الحركية في أماكن معينة من الجسم بحكم طبيعة أداء مهارات رياضة الجمباز ، حيث تعمل علي تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت انقباضها.(٨: ٥٧ ، ٥٨) كما تحتل التدريبات النوعية أهمية خاصة في رياضة الجمباز ولا غني عنها في تطوير وتنمية القدرات البدنية الأساسية المرتبطة بالأداء الفني، فهي من أفضل وأكثر الأساليب التي يجب أن يشيع استخدامها في رياضة الجمباز لأنها هي الأكثر خصوصية عن باقي أنواع التدريبات والتي تهدف الي تنمية المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي في اقصي درجات التخصص. (٥: ٩) (١٤ : ٢٢)

ويعتبر التدريب المائي وسيلة هامة لرفع مستوى الصفات البدنية والمهارية حيث يساعد علي تنمية التحمل والتوازن والتوافق والرشاقة واستطالة العضلات وتقويتها دون التعرض للإصابات ويتميز التدريب بالوسط المائي بالترويح عن النفس وخفض الاجهاد علي العظام وتقليل فرص الإصابة (٤ : ٩١) (٦ : ١٧) (٢٠ : ٣).

كذلك فإن التدريب في الوسط المائي يتيح مقاومة في اتجاهات متعددة بينما الجاذبية الأرضية علي الأرض تكون بمثابة قوة وحيدة وهذا يجعل المتعلم يحقق ما يمكن تحقيقه علي الأرض ولكن في نصف الوقت، ويحقق اتزان للعضلات لمقاومة الإصابات بسهولة أكبر وبشكل أسرع وأكثر فاعلية لأن لماء يحدث مقاومة متوازنة في اتجاهات متعددة بالتساوي علي جميع اسطح الجسم بالإضافة إلي أن استخدام الأدوات في التدريب المائي تزيد من شدة لتمرين. (١٥ : ١٢١ - ١٣٧)

ان التدريب داخل الماء يسهل في تحسين اللياقة الحركية وتجنب لألم ويعيد توازن الجسم، ولذلك فإن لتحركات الأقوي والأسرع وحتى البسيطة ايضا داخل الماء يقابلها مقاومات اكبر، فهو يعتبر إمداد عالي القوة لكل من القدرات البدنية (السرعة، القوة، القدرة، الرشاقة، التحمل، التوازن). (١٨ : ٨٩)

علي ان التمرينات داخل الوسط المائي يعد وسيلة مؤثرة وفعالة لزيادة عدد وانواع التمرينات المائية المتاحة للاعب، ولا يشترط اتقان المتعلم للسباحه، نظرا لامكانيه اداء التمرينات في الجزء الضحل. (٣ : ١٠) (٢ : ٢٤٣)

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب للجهاز ومن خلال متابعه وحضور البطولات التي ينظمها الاتحاد المصري للجهاز لاحظ الباحث أن هناك انخفاض في مستوى الاداء الفني على جهاز الحلق وخاصة للمرحلة السنية تحت (١١ سنه) وذلك لأنها المرحلة الاولى التي تستخدم جهاز الحلق ومن خلال بعض المقابلات الشخصية التي قام بها الباحث خلال تلك البطولات مع المدربين تبين أن هناك صعوبة في التعامل مع الجهاز لأول مره وخاصة انه خلال السنوات السابقة (قبل ٢٠١٥م) كانت الجملة الحركية على جهاز الحلق تبدأ من المرحلة السنية (تحت ١٠ سنوات) ومع التعديلات الحديثة أصبح على اللاعب اتقان عدد اكبر من المهارات في فترة اقل، لذلك فإن هناك حاجه ملحه لإستخدام اساليب حديثة تعمل على تحسين الاداء على الجهاز وفي نفس الوقت تقلل من عامل الخوف من السقوط حيث يعتبر جهاز الحلق من أصعب اجهزة الجمناز نظراً لارتفاع الجهاز عن الارض وكذلك عدم ثبات الجهاز اثناء الاداء، لذلك حاول الباحث في التغلب على هذه الصعاب ومن خلال عمله ايضاً في مجال السباحه واستخدامه مجموعه من التدريبات البدنية داخل الوسط المائي فقد اتجه فكر الباحث لاستخدام الوسط المائي لتعليم مهارات الجمناز على جهاز الحلق وذلك لسهولة العمل داخل الوسط المائي في قدره اللاعب على عمل اوضاع وحركات يصعب ادائها خارج الماء وايضاً يعتبر عامل امان للاعب، ومن خلال البحث عن الدراسات التي قامت باستخدام الوسط المائي سواء في رياضة الجمناز او في اى رياضة أخرى والتي اثبتت نتائج ايجابية.

حيث أن استخدام الوسط المائي ساهم في تطوير بعض لقدرات البدنية كقوة والتحمل والمرونة حيث يعمل علي مرونة المفاصل واستطالة العضلات وتقويتها دون التعرض لأي إصابات أو مضاعفات و ذلك عن طريق تدريبات ضد مقاومة الماء باستخدام أثقال متدرجة (١٣ : ٢٣).

وأن التدريب في الوسط المائي له تأثير ايجابي على الاستجابات الفسيولوجية المتمثلة في الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة، ضغط الدم، السعة الحيوية للريثتين، دليل التوتر لإيقاع القلب). (١١ : ١٠١)

اهداف البحث :

يهدف البحث الي تصميم تدريبات نوعية داخل الوسط المائي علي جهاز الحلق و معرفة تأثيرها علي:

١- تنمية مستوي أداء بعض مهارات جهاز الحلق لدي عينة البحث.

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي و البعدي في تنمية بعض المهارات الاساسية علي جهاز الحلق لدي عينة البحث و لصالح القياس البعدي.
المصطلحات البحث :

- الوسط المائي:

هو عباره عن وسط مادي شفاف يستخدم كنوع من انواع المقاومه تؤدي فيه مجموعه من التمرينات المتنوعه بحيث تكون جميع اجزاء الجسم مغموره داخل الماء الي نهاية الرقبه و تؤدي فيه جميع الحركات بالذراعين و الرجلين داخل الماء الحره او باستخدام ادوات (١٦ : ٥٦٣)

- التدريبات النوعية:

هي ذلك النوع من التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري و تفاصيل الدقيقة و حيث يشمل التدريبات كل لحظات الأداء الفعلي . (٧ : ٣٣)

اولاً:الدراسات العربية :

م	الاسم	النوان	الهدف	العينة	المنهج	اهم النتائج
١	ابراهيم محمود محمد ٢٠٠٨	تدريبات نوعية باستخدام جهاز مبتكر لتحسين مستوى أداء بعض مهارات القوة والثبات على جهاز الحلق في رياضة الجمباز "	التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية باستخدام الجهاز المبتكر على مستوى القوة العضلية المسئولة عن أداء المهارات ومستوى أداء المهارات قيد البحث	١٥ ناشئ	المنهج التجريبي	وكانت أهم نتائج الدراسة تحسن في مستوى القوة العضلية وكذلك بعض مهارات القوة والثبات (قيد البحث) بإستخدام الجهاز المبتكر .
٢	ياسر السيد محمد عاشور (٢٠٠٩)	تأثير تنمية الاتزان على مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحلق للناشئين في الجمباز	واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تنمية الاتزان بنوعية الثابت والمتحرك على المستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحلق لناشئ الجمباز تحت عشرة سنوات	١٠ لاعبين	التجريبي	وكانت أهم النتائج أن تنمية الاتزان له تأثير فعالا على درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحلق لناشئ الجمباز .
٣	محمد ضاحي عباس حسن ٢٠١٠	" التغير الزاوي لمفصلي الفخذين و الكتفين كأساس لوضع تمرينات غرضية لمهارتي الارتكاز و الوقوف على اليدين علي جهاز الحلق"	واستهدفت الدراسة الوصول الي مقادير التغير الزاوي لمفصلي الفخذين و الكتفين كأساس لوضع تمرينات غرضية لمهارتي الارتكاز الزاوي و الوقوف علي اليدين علي جهاز الحلق	لاعبان منتخب مصر	المنهج الوصفي	١- التغير الزاوي لمفصل الفخذ أثناء أداء مهارة الارتكاز الزاوي بدأ من زاوية مستقيمة ثم تم غلق الزاوية تدريجيا حتى وصل إلى زاوية قائمة مع الجذع أثناء مرحلة رفع الرجلين في زمن مقداره ٠.٩٦ ث ثم الثبات مالا يقل عن ث علي الزاوية القائمة لمفصل الفخذ ثم يعود لغلق الزاوية تدريجيا أثناء المرحلة النهائية.

خطة وإجراءات البحث

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال استخدام "التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة " عن طريق القياس القبلي والبعدي, وذلك لمناسبته وطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث:

- مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئى رياضة الجمناز الفنى من بنادى حدائق الاهرام بالقاهرة والبالغ عددهم (١٠ لاعب) وما يماثلهم فى العمر التدريبى والمسجلة بالاتحاد المصرى للجمناز للموسم الرياضى ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى رياضة الجمناز بنادى حدائق الاهرام بالقاهرة, وعددهم (٥) ناشئين من المرحلة السنوية تحت (١١) سنة للموسم الرياضى ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م

- التجانس بين أفراد العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث وذلك للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة قيد البحث تتوزع إعتدالياً فى جميع متغيرات النمو قيد البحث, ويتضح من جدول () التجانس فى متغيرات النمو الأساسية (العمر الزمنى - الطول - الوزن - العمر التدريبى), والتي قد تؤثر على نتائج البحث.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو الأساسية (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

(ن = ٦)

المتغيرات	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية للتوصيف		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	لأقرب شهر	١١٤.١٧	٦٤,٢	٨٦,٠
الطول	سم	٥٨,١٣٠	٨٨,١	٠,٠٣
الوزن	كجم	٤٥,٣٠	١٨,١	٣٩,٠
العمر التدريبي	لأقرب شهر	٥,٤٧	١٧,٢	٠,٧٨

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث أن جميع معاملات الالتواء في المتغيرات (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي) قد انحصرت ما بين (± ٣) ، حيث كانت أعلى قيمة للالتواء (٠,٨٦) وأقل قيمة (٠,٠٣)، مما يدل على إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية.

- أدوات جمع البيانات:

أعتمد الباحث في جمع البيانات الخاصة بالدراسة الحالية إلى الأدوات والوسائل التالية:

- المراجع العلمية للتوصل إلي الاختبارات الأكثر مناسبة لطبيعة البحث

- القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

بناءا علي التحليل المرجعي لأداء المهارة قيد البحث ومتطلبات استخدام تأثير التدريبات النوعية في الوسط المائي علي بعض المهارات علي جهاز الحلق وأراء الخبراء في مجال الجمباز توصل الباحث علي الاختبارات التالية :

١- اختبار الارتكاز الزاوي على شكل حرف L على المتوازيين

٢- اختبار الارتكاز على الحلق

٣- الارتكاز علي جهاز الحلق زاوية (L) و الثبات

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب والقياس.

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.

- رستاميتير لقياس الطول (بالسنتيمتر).

- ساعة إيقاف **Stopwatch** لقياس الزمن.

- جهاز الحلق.

- جهاز المتوازي.

- كاميرا تصوير فيديو.

- شرائط تسجيل فيديو.

- حمام سباحة.

- تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

استخدم الباحث تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بتأثير استخدام التدريبات النوعية في الوسط المائي والمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) وكذلك التي تهتم بالبرامج التدريبية للناشئين وأيضاً التي تهتم بدراسة العمل العضلي للمهارات الرياضية وخاصة في مجال تدريب الجمباز.

٤/ المعاملات العلمية للاختبارات في البحث:

١/٤/٣ الصدق:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداها مجموعة مميزة وهم من اللاعبين الناشئين بنادي حدائق الاهرام بالقاهرة وقوامها (٥) ناشئين تحت (١١) سنة، والمجموعة غير المميزة وهم من ناشئى بنادي حدائق الاهرام بالقاهرة وعددهم (٥) ناشئين، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الاختبارات، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

معاملات صدق التمايز للاختبارات مستوى الأداء المهاري قيد البحث

$$(ن = ١ ن = ٢ = ٦)$$

م	المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"	الدلالة
			ع	م	ع	م		
١	الارتكاز الزاوى على اليدين (زاوية L)	درجة	٨,٣٨٣	٠,٥٨٥	٥,٨١٤	٠,٨٠٣	٥.٢٧٥	دال

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين كلاً من قياسات المجموعة المميزة والغير مميزة لصالح أفراد المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يعني قدرة الاختبار المهاري على التمييز بين المستويات وبذلك تكون صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

الثبات Reliability :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test)، بعد مرور (١٠) أيام من تطبيق القياس الأول (٢٠٢١/١٢/١٢م) إلى (٢٠٢١/١٢/٢٢م) لحساب ثبات المقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة الاستطلاعية. والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معاملات الثبات لاختبار مستوى الأداء المهاري قيد الدراسة

$$(ن = ٦)$$

C	المتغيرات	وحدات القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
			ع	م	ع	م	
١	الارتكاز الزاوى على اليدين (زاوية L)	درجة	٥,٨١٤	٠,٨٠٣	٥,٨٦١	٠,٧٢٩	٠,٩٩٩

يتضح من جدول رقم (٣) وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين كل من درجات العينة الاستطلاعية في التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثانى لنفس المجموعة فى الاختبارات المهارية ، حيث جاءت قيم "ر" دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥ - ٠.٠١)، وهذا يعنى ثبات درجات الاختبار عند إعادة تطبيقه تحت نفس الظروف .

يتضح من جدول (٣) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لإيجاد معامل ارتباط مستوى الأداء المهارى، عدم وجود فروق معنوية فى المستوى الاداء المهارى بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى حيث بلغ معامل الارتباط ما بين (٠,٧٤٦ الى ٠,٩٩٩) مما يؤكد أن الاختبارات تتسم بالثبات وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف .

توصيف عينة البحث فى المتغيرات الاساسية:-

بعد التأكد من صدق وثبات الاختبارات (البدنية والمهارية) التى وقع عليها الاختبار من خلال تحليل المحتوى للمراجع والدراسات السابقة وإستطلاع رأى الخبراء والمعاملات العلمية ، قام الباحث بعمل توصيف إحصائى للعينة قيد البحث للتأكد من تجانس العينة حتى يتسنى لة البدء فى إستكمال إجراءات البحث، والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى عينة البحث في القياس القبلي في المتغيرات ومستوى الأداء المهارى قيد البحث

م	المتغيرات	وحدات القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
٦	الارتكاز الزاوى على اليدين (زاوية L)	درجة	٥.٩٢٨	٠.٧٦٢	٧.٩	٢,٢٦٥-

يتضح من نتائج الجدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء في المتغيرات المهارية لعينة البحث انحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلي اعتدالية توزيع عينة البحث في هذه المتغيرات .

الإجراءات التنفيذية للبحث:

▪ تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

▪ أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى:

يهدف البحث الي تصميم تدريبات نوعية داخل الوسط المائي علي جهاز الحلق و معرفة تأثيرها علي:

١- تنمية مستوي أداء بعض مهارات جهاز الحلق لدي عينة البحث.

أسس تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

تم مراعاة الأسس التالية :

- تم إستخدام طريقة التدريب (الفترة منخفض ومرتفع الشدة) بإستخدام اسلوب التدريب المشابه للأداء (الايزو كينتك).
 - ملائمة البرنامج للمرحلة السنية للعينة قيد البحث.
 - بناء البرنامج وفقاً للخصائص التي يمتاز بها اللاعبين
 - استخدام تدريبات تشمل المجموعات العضلية المختلفة .
 - مراعاة الاسس العلمية المتعلقة بحمل التدريب من حيث (الشدة - والحجم - والراحة) طبقاً لمستويات المشاركين في البرنامج ، والتي تحقق اقل احتمال للإصابة .
 - توافر عوامل الأمن والسلامة.
 - توافر الامكانيات المادية (الاجهزة والأدوات) المتطلبة لتطبيق إجراءات البحث.
 - مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل إلى الصعب.
- خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

فى ضوء المسح المرجعى للمراجع العلمية والمصادر المتخصصة، واستطلاع رأى الخبراء، قد تمكن الباحث من التوصل إلى:

١- تحديد التوزيع الزمنى العام للبرنامج التدريبي المقترح:

تم تحديد زمن البرنامج بحيث يتكون من (شهرين) .

٢- تحديد عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج التدريبى المقترح :

حدد الباحث عدد وحدات البرنامج وهى عبارة عن (٢٤ وحدة تدريبية) بواقع (٣ وحدات) أسبوعية.

٣- تحديد نظام تشكيل حمل التدريب فى البرنامج التدريبى المقترح :

استخدم الباحث الطريقة التوجيهية فى تشكيل التدريب مستخدماً التشكيل الاساسى

(١:٢) خلال دورة الحمل على مدار مدة تطبيق البرنامج التدريبى المقترح.

٤- توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية فى البرنامج التدريبى:

تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبى على

أن تكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٦٠-٦٥٪) والحمل العالى ما بين (٧٥-٨٠٪) من إلى حدود مقدرة اللاعب.

٥- محتوى الوحدات التدريبية:

يمثل محتوى الوحدات التدريبية مجموعة التمرينات والتدريبات المستخدمة لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة والمناسبة لعينة البحث وذلك خلال مراحل البرنامج التدريبى المقترح والتي تعمل على إحداث حالة من التنوع فى التدريب لتحقيق التنمية والثبات والتكيف لهذه العناصر والتي يراعى فيها تلاشى ظاهرة الحمل الزائد

▪ توزيع زمن فترة الإعداد العام خلال البرنامج:

سوف يتم توزيع زمن فترة الإعداد العام على كلاً من:

- ١- الإعداد البدنى: (٦٥٪)
- ٢- الإعداد المهارى: (٣٥٪)

جدول (٥)

التوزيع النسبي والزمني لمراحل الإعداد (البدنى - المهارى - المعرفى) خلال فترة
(الإعداد العام)

وحدة القياس		النسبة المئوية		الزمن بالدقائق		الإعداد
الإعداد البدنى		٦٥%		١٠٩٢ ق		
العام	الخاص	٣٥%	٦٥%	٣٨٢ ق	٧١٠ ق	
الإعداد المهارى		٣٥%		٥٨٨ ق		
المجموع		١٠٠%		١٦٨٠ ق		

يتضح من جدول (٥) التوزيع النسبي والزمني لمراحل الإعداد (البدنى - المهارى)، حيث بلغت نسبة الإعداد البدنى العام (٦٥%) من النسبة الكلية بواقع (١٠٩٢ ق)، بينما بلغت نسبة الإعداد المهارى (٣٥%) من النسبة الكلية بواقع (٥٨٨ ق).

جدول (٦)

التوزيع النسبي والزمني للإعداد المهارى خلال فترة الإعداد العام

م	المهارة	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	الارتكاز الزاوى على اليدين (زاوية L)	١٠٠%	٥٨٨ ق
مجموع		١٠٠%	٥٨٨ ق

يتضح من جدول (٦) التوزيع النسبي والزمني للإعداد المهارى .

- أساليب تقييم البرنامج:

تم تقييم البرنامج من خلال مقارنة نتائج القياسات القبلية والبعدية فى كل من المتغيرات (البدنية - المهارية) وذلك من خلال معالجة هذه النتائج بالطرق الإحصائية لمعرفة تأثير البرنامج التدريبى المقترح على متغيرات البحث.

- تجربة البحث الأساسية:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على النحو التالي:

▪ إجراء القياسات القبليّة.

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم ٢٠٢١/١٢/١٣ م والتي

تضمنت قياس:

▪ اليوم الأول: ٢٠٢١/١٢/١٣ م: تطبيق الإختبارات المهارية.

▪ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من ٢٠٢١/١٢/١٥ م إلى ٧

/ ٢٠٢٢/٢ م، (لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً).

▪ إجراء القياسات البعديّة:

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة للمتغيرات قيد البحث وذلك يوم ٢٠٢٢/٢/١٠ والتي

تضمنت قياس:

١- اليوم الاول: ٢٠٢٢/٢/١٠ م: تطبيق الإختبارات المهارية.

▪ المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------|
| - المتوسط الحسابي. | - | معامل الالتواء. |
| - الوسيط. | - | معامل الارتباط. |
| - الانحراف المعياري. | - | معامل التمييز. |
| - إختبار دلالة الفروق بين المتوسطات | - | نسبة الارتباط. |

(T.Test).

- معامل نسب التغير للمتوسطات (%).

عرض نتائج الفروض:

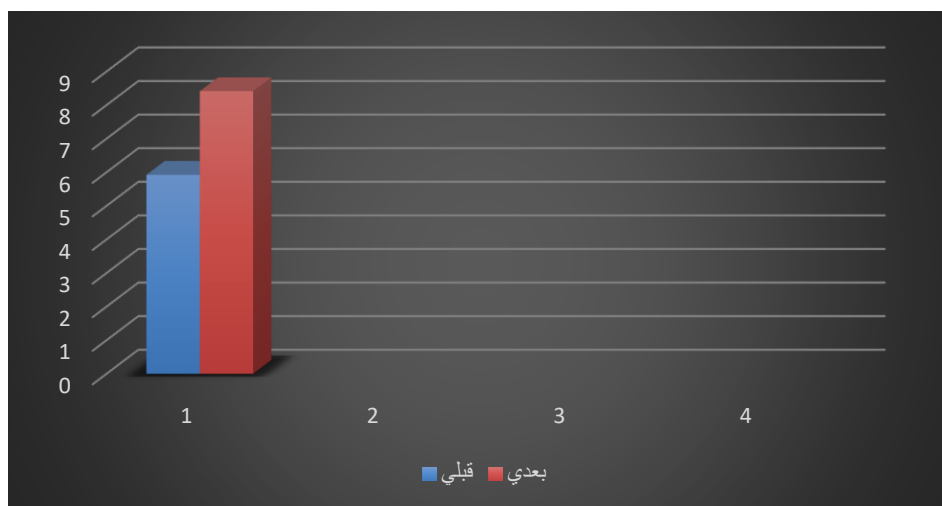
عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي في مستوى أداء مهارة الارتكاز الزاوى على اليدين (زاوية L) لصالح القياس البعدي "

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات
المهارية للعينة (ن=١٠)

المتغيرات	وحدات القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع	م	ع	م				
مهاري	درجة	٥,٩٢٨	٠,٧٦٢	٨,٤١٧	٠,٢٦٤	٩,٥٩١	%٤١,٩٩	٢,٤٨٩	مرتفع

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.22$



شكل (١)

متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات المهارية

- مناقشة نتائج الفروض:

٤- باستعراض نتائج جدول (٧) والخاص بمستوى أداء مهارة الارتكاز علي جهاز الحلق زاوية (L) والثبات لدى عينة البحث يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .

ويعزو الباحث هذا التقدم في الأداء المهارى إلى التخطيط الجيد لبرنامج التدريبات النوعية وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمى مناسب للمرحلة السنية والتدريبية مما نتج عنه تحسن بدنى انعكس على مستوى الأداء المهارى ، حيث وضع البرنامج باستخدام التدريبات النوعية لتشابه المسار الحركى والهندسى للمهارة لتكون أكثر فاعلية .

كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كلا من دراسة " ابراهيم محمود محمد (٢٠٠٨) دراسة ياسر السيد محمد عاشور (٢٠٠٩) ، دراسة محمد ضاحي عباس حسن (٢٠١٠) أن التدريبات النوعية في الوسط المائي لها تأثير إيجابي علي مستوي القدرات البدنية مما ينعكس علي مستوي الاداء المهارى وسرعة والتعلم الحركي وتعتبر من أفضل الأساليب الحديثة المستخدمة لتحسين المستوى المهارى .

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا إلى المعالجات الاحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات النوعية في الوسط المائي المقترح أدى إلى تحسن مستوى أداء بعض المهارات (الارتكاز الزاوى على اليمين (زاوية L)) فى رياضة الجمباز.
- ٢- تدريبات النوعية في الوسط المائي المقترحه أدت إلى نتائج البحث أفضل مهارياً لأفراد العينة قيد البحث.
- ٣- استخدام العديد من الادوات المساعدة عند أداء التدريبات أدت إلى تحسين القوة العضلية والتوازن والذي أدى بدوره إلى تحسين المهارات قيد البحث.

التوصيات:

- في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود العينة، يوصى الباحث بما يلي:
- ١- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح لفاعليته وتأثيره الايجابي على مستوى الأداء المهارى على جهاز الحلق لناشئ الجمباز تحت (١١) سنوات .
 - ٢- التركيز على تدريبات النوعية في الوسط المائي عند وضع البرامج التدريبية لما لها من أثر ايجابي على مستوى الأداء المهارى على جهاز الحلق لناشئ الجمباز تحت (١١) سنوات .
 - ٣- مراعاة إختيار تدريبات النوعية بما يتمشى مع اساليب الانقباضات العضلية السائدة والمسار الحركى للقوة خلال الأداء المهارى فى رياضة الجمباز .
 - ٤- إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهه على مراحل سنية مختلفة على باقى أجهزة الجمباز باستخدام تدريبات النوعية في الوسط المائي كعوامل أساسية مؤثرة على مستوى الاداء المهارى.
 - ٥- إجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهه على باقى أجهزة الجمباز المختلفة.

المراجع :

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٣م) : فسيولوجيا التدريب و الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠١٢م) : التدريب الرياضي المعاصر ، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى ، القاهرة .
- ٣- جمال عبد الحليم الجمل (٢٠٠٤م) : التمرينات المائية و اللياقة ، مؤسسة الجمل للطباعة و الاعلان .
- ٤- خيرية ابراهيم السكري ، محمد جابر بريقع (٢٠٠٤م) : " مفهوم التدريب في الوسط المائي و تطبيقاته في الالعاب الجماعية و الفردية " ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي استراتيجيات انتقاء و اعداد المواهب الرياضية في ضوء التطور التكنولوجي و الثورة.
- ٥- ريم محمد الدسوقي (٢٠٠٢م) : اثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين للناشئات علي حصان القفز، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية.
- ٦- زكي محمد محمد حسن (٢٠٠٤م) : " من اجل قدرة عضلية افضل تدريب بليومتريك و السلاالم الرملية و الماء ، المكتبة المصرية.
- ٧- سعيد عبد الرشيد خاطر (٢٠٠١م) : الخصائص البيوميكانيكية كمحددات لتشخيص البناء الحركي لمهارة الشقلبة الخلفية علي جهاز الحركات الأرضية، بحث منشور، مجلة البحوث النفسية و التربية، العدد الأول السنة الخامسة عشر.
- ٨- طلحة حسين حسام الدين ، مصطفى حمد ، حسن علي أنيس، إسماعيل أبو زيد (١٩٩٣م) : التمرينات النوعية و علاقتها بمستوي التحصيل الحركي في الجمباز، مؤتمر بالقاهرة ، جامعة حلوان.

٩- **علاء الدين حامد مصطفى، جمال عبد الملك فارس (٢٠٠٣م) :** تأثير تدريبات مجموعة القوة و الثبات علي بعض المتغيرات الفسيولوجية و مستوي أداء الجملة الاجبارية علي جهاز الحلق للاعبين الجمناز الناشئين من ١٠ - ١٢ سنة ،رسالة دكتوراة منشورة، المجلة العلمية للبحوث و الدراسات ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد .

١٠- **على البيك (١٩٩٣م) :** تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف الإسكندرية.

١١- **محمد إبراهيم على (٢٠٠٥م) :** " تأثير استخدام الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل " رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

١٢- **محمد محمد عبد العزيز ضيف (٢٠٠٢م) :**المحددات البيوميكانيكية كدالة لوضع برنامج تدريبي لمهارات مجموعة الكب علي جهاز العقلة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

١٣- **مرفت محمد عبداللطيف (٢٠٠٠م) :** تأثير استخدام أسلوب التدريب خارج و داخل الماء (هيدروايروبك)علي مستوي الإعداد البدني للمبارزين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الإسكندرية .

١٤- **مهاب عبد الرازق أحمد (٢٠٠٢م) :** تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس حركي لتحسين الاداء الفني للدورة الامامية المتكورة علي عارضتي التوازن، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية.

١٥- **نعمات أحمد عبد الرحمن (٢٠٠٠م) :** "الأنشطة الهوائية " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

١٦- **هبة رحيم عبد الباقي (٢٠١٨م) :** تأثير تدريبي باستخدام الوسط المائي علي بعض القدرات البدنية و مستوي الاداء المهاري في التمرينات الإيقاعية ،بحث منشور، دار

المنظومة، مجلة أسيوط لعلوم و فنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية - جامعة
أسيوط.

١٧- ياسر السيد محمد عاشور (٢٠٠٩م) : تأثير تنمية الاتزان علي مستوي أداء جملة
الاجبارية علي جهاز الحلق للناشئين في الجمباز ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث - كلية
التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق .

١٨- **oumie & Collier, D**(٢٠٠٣م) : “Effects arthritis exercise programs
on function, Fitness and perceived activates of daily living measures
in odults with arthritis. WWW.pulemed.

١٩- **International Gymnastic federation** (٢٠٠٩م): Cod Of points
for men’s artistic gymnastics competition sat world
champion ships Olympic Games .

٢٠- Ww. Aqua water workout Equipment.htm, ٢٠١٢.