



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

تأثير برنامج تدريبات نوعية للقوة والمرونة الخاصة على

تحسين مستوى أداء مهارة الارتكاز زاوية حادة

لناشئ الجمباز

دكتور

محمد محمد عبد العزيز

مدرس بقسم التمرينات والجمباز

بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

دكتور

محمود محمد محمد حسن

مدرس بقسم التمرينات والجمباز

بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد الثالث - سبتمبر ٢٠٠٤



تأثير برنامج تمارينات نوعية للقوة والمرونة الخاصة على تحسين مستوى أداء مهارة الارتكاز زاوية حادة لناشئ الجمباز

* د/محمود محمد محمد حسن

** د/محمد محمد عبد العزيز

المقدمة ومشكلة البحث:

يشير فوزى يعقوب وعادل عبد البصير للإعداد البدنى للاعب الجمباز بأنه الدعامة الأولى التي يرتكز عليها اللاعب لإمكان الوصول بحالة التدريب لأعلى المستويات الرياضية العالمية فى رياضة الجمباز. (١٣:٣٧)

ويذكر محمد إبراهيم شحاته (١٩٩٢م) أن عملية الإعداد البدنى للصفات البدنية الأساسية يجب أن ترتبط إلى حد كبير بالمهارات الحركية لرياضة الجمباز وعلى ذلك ففى أثناء التدريب يجب النظر إلى تنمية الصفات البدنية وكذلك تنمية المهارات الحركية على أنها جزءان لعملية واحدة.

وعلى ذلك فعلى كل مدرب جمباز أن يضع فى اعتباره مراعاة الارتباط الوثيق بين تنمية الصفات الأساسية وبين عمليات التدريب على الأداء المهارى (١٤:٣٩١)

ويرى الباحثان أن عملية الإعداد البدنى فى رياضة الجمباز تعتمد على عدة أسس هادفة تقود المدرب إلى الأسلوب الأمثل فى تدريب المهارة ومنها:

١- الفهم الدقيق للمهارة من خلال التعرف على مراحلها.

٢- محاولة الربط بين الحركات المتشابهة فى التعليم لتوفير الوقت، فقد يتشابه المسار الحركى لأداء المهارات مع اختلاف الجهاز لذا فمن الواجب فهم المجموعات الحركية

* مدرس بقسم التمارينات والجمباز بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

** مدرس بقسم التمارينات والجمباز بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

وما يحتويه من مهارات متشابهة حتى يسهل عملية التعليم والتدريب اعتماداً على مبدأ انتقال أثر التدريب.

٣- خبرة الملعب وذلك من أجل ابتكار بعض التمرينات النوعية والتي تتشابه في المسار الحركي مع الأداء المهارى للمهارة المراد تعلمها.

٤- استغلال الأدوات والأجهزة المتاحة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة (أسانك مطاطة - أكياس رمل - عقل حائط.....).

٥- ومن المهم الإطلاع على ما هو جديد دائماً فى مجال التدريب الرياضى وخاصة البحوث التى تهتم بالإعداد البدنى والتى تحتوى على مقارنات بين طرق التدريب للتوصل إلى أى الطرق أفضل وأسرع فى تنمية القوة البدنية والمرونة الخاصة حتى لا تخضع عملية التدريب الرياضى إلى المحاولة والفشل فى تنمية هذه الصفات.

ويؤكد ذلك محمد إبراهيم شحاته (١٩٩٢م) إن عملية الإعداد البدنى الخاص تتطلب أداء تمرينات لها إتصال وثيق بالتمرين المراد تنفيذه فى الجملة الحركية والتى تحتوى على جزء أو أكثر من الأداء الفنى للتمرين. (٣٩٤:١٤)

كما يشير طلحه حسين حسام الدين وآخرون (١٩٩٣م) إلى أهمية التمرينات النوعية واستخدمها بسمى التدريب النوعى أو التمرينات الغرضية أو التمرينات الخاصة لما لها من خصوصية فى تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية طبقاً لطبيعية أداء مهارات الجمباز على الأجهزة المختلفة. (٥٨ ، ٥٧ : ٨)

وقد أشار السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) أن التمرينات الخاصة يكون بها تطابق ديناميكى بين مسارها وبين مسار التكنيك، وتودى أيضاً إلى تطوير الصفات الديناميكية للتكنيك، مع ضرورة محاكاة المسار الزمني فى بعض أجزاء الحركة على الأقل، والتمرينات الخاصة تأخذ أشكالاً متعددة وذلك وفق طبيعة النشاط الرياضى الممارس .

- أشكال تدريبية إعدادية لتعليم التكنيك الرياضى وخصائص الحركة .

- تدريبات المحاكاة.

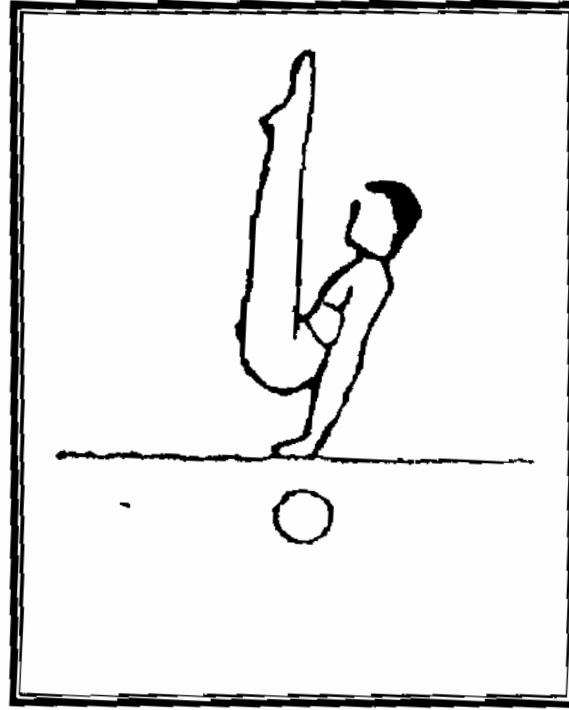
- واجبات لتثبيت التكنيك الرياضى. (١٨٠:٤)

مجلة كلية التربية الرياضية
ويعرف يحيى صالح (١٩٨٣م) التمرينات النوعية بأنها تمرينات مساعدة تهدف
لاعداد وتمية المهارات الخاصة بنوع النشاط الرياضى فى محاولة تشكيل وبناء الجسم بما
يتناسب مع متطلبات المهارات. (٢١: ١٨٣)

ويذكر كل من محمد إبراهيم شحاته ومحمد محمود عبد السلام (١٩٩٢م) ووسام
شوقى (١٩٩٦م) عن هارا Harra إلى أن التمرينات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء
الصحيح للمهارات الحركية الأساسية لرياضة الجمباز بحيث تحوى هذه التمرينات النوعية
على نوعية مشابهه للأداء الفنى الأساسى للتمرين التى يجب تطابق تركيبها الجزئى فى
مسار (القوة - الزمن) مع تمرينات المنافسة. (١٤: ٣٩٥، ٣٩٤) (٢٠: ٥)

ويرى الباحثان أن هناك بعض المهارات تحتاج إلى المزيد من الوقت والجهد أثناء
عملية الإعداد البدنى والمهارى نظراً لصعوبتها، كما أن هناك اختلاف فى وجهات نظر
المدرسين فى تحديد التمرينات النوعية المؤثرة بفاعلية فى تحسين النواحي البدنية والأداء
المهارى الخاص بهذه المهارات.

ومهارة (الارتكاز زاوية حادة والثبات ٢) أحد مهارات مجموعة القوة والثبات
وهى تؤدى على جهاز الحركات الأرضية وفق قانون التحكيم الدولى ضمن المجموعة
الأولى وهى مجموعة أجزاء القوة والتوازن والمرونة وتصنف وفق قانون التحكيم الدولى
ضمن صعوبات (B)، كما أنها تؤدى على جهاز الحلق ضمن المجموعة الرابعة وهى
مجموعة أجزاء القوة والثبات وتصنف ضمن صعوبات (A).



شكل (١)

مهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات (٢) ثاتية



كما أن مهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات (٢) ثاتية تعتبر مفتاح للعديد من المهارات الأخرى وتؤدى إما كمرحلة تمهيدية للمهارة أو تدخل فى الجزء النهائى للمهارة ككل، ونظراً لأهمية هذه المهارة قامت اللجنة الفنية بالاتحاد المصرى للجىماز بوضعها ضمن إجباريات الجمل الحركية فى مرحلة تحت ٨ سنوات وهى مرحلة مبكرة عمرياً وذلك على جهازى (الحركات الأرضية - المتوازيين).

وتحتاج هذه المهارة فى عملية الإعداد إلى تنمية كل من صفتى القوة والمرونة الخاصة، ويعتبر هاتان الصفتان من الركائز الأساسية لهذه المهارة، ومن خلال هذه

مجلة كلية التربية الرياضية
الدراسة يحاول الباحثان تحديد نوعية العمل العضلي لهذه المهارة لوضع تمارين نوعية
متخصصة لصفتي القوة والمرونة الخاصة بمهارة الارتكاز زاوية حادة ومعرفة مدى
تأثيرها على مستوى الأداء.

هدف البحث:

- 1- تصميم برنامج تمارين نوعية لتنمية القوة والمرونة الخاصة لناشئي الجمباز تحت 8 سنوات.
- 2- التعرف على تأثير برنامج التمارين النوعية لتنمية القوة والمرونة الخاصة على تحسين مستوى الاداء لمهارة الارتكاز زاوية حادة لناشئي الجمباز تحت 8 سنوات.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في القوة والمرونة الخاصة لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى الاداء لمهارة الارتكاز زاوية حادة على جهازى الحركات الأرضية والمتوازيين لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للقوة والمرونة الخاصة لصالح المجموعة التجريبية.
- 4- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى الاداء لمهارة الارتكاز زاوية حادة على جهازى الحركات الأرضية والمتوازيين لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات السابقة:

- ١- دراسة أحمد الهادي يوسف (١٩٨٢م) (١) عنوانها " تأثير تدريبات المرونة على مستوى أداء لاعبي الجمناز الناشئين تحت ١٢ سنة" واستهدفت الدراسة التعرف على اثر تدريبات للمرونة على مستوى لاعبي الجمناز، واستخدام المنهج التجريبي على عينة عمدية شملت (٩٦) لاعب وأسفرت أهم النتائج أن تدريبات المرونة المقترحة لها تأثير ايجابي على مستوى الاداء للاعبي الجمناز تحت ١٢ سنة.
- ٢- دراسة يحيى محمد صالح (١٩٨٣م) (٢١) وعنوانها " تأثير التمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء في الجمناز"، واستهدفت التعرف على مدى تأثير مستوى الأداء لبعض الحركات الارضية في الجمناز بممارسة بعض التمرينات الغرضية الخاصة، واستخدم المنهج التجريبي مستعيناً بطريقة المجموعات المتكافئة والقياس البعدي، وأسفرت أهم النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء للحركات الأرضية في الجمناز بين أفراد المجموعة التي تمارس التمرينات الغرضية الخاصة البنائية والتمهيدية أثناء تعلم الحركات الأرضية وأفراد المجموعة التي تتعلم نفس الحركات دون ممارسة هذه التمرينات لصالح المجموعة الأولى.
- ٣- دراسة طلحة حسام الدين، مصطفى محمد، حسن على أنيس، إسماعيل أبو زيد: (١٩٩٣م) (٨) وعنوانها "التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمناز، واستهدفت التعرف على تأثير استخدام مجموعة مختارة من التمرينات النوعية على مستوى التحصيل الحركي في الجمناز تلاميذ وتلميذات المرحلة الأولى بدولة الإمارات العربية واستخدام الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وأسفرت أهم النتائج أن التمرينات النوعية حققت التوافقات المطلوبة لممارسة رياضة الجمناز.
- ٤- دراسة هدايات حسنين، ناريمان الخطيب (١٩٩٧م) (١٩) وعنوانها "أثر برنامج تدريبي لتنمية عنصرى القدرة والمرونة للعضلات والمفاصل العاملة على تحسين مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات التي تتم بالثني مع المد الفجائى فى رياضة الجمناز، واستهدفت الدراسة معرفة تأثير تنمية عنصرى القدرة والمرونة للعضلات والمفاصل العاملة على تحسين مستوى الأداء المهارى، واستخدم المنهج التجريبي واختيرت العينة

مجلة كلية التربية الرياضية
بالطريقة العمدية واشتملت على ١٥ لاعبه من ناشئات الجمباز تحت ١٤ سنة، أسفرت
أهم النتائج أن البرنامج التدريبي الخاص أسهم في تنمية عنصرى القدرة والمرونة
للعضلات والمفاصل العاملة فى المهارات التى تتم بالثنى مع المد المفاجئ كما أسهم فى
تحسين مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات التى تتم بالثنى مع المد الفجائى
للمهارات.

إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة)
لمناسبتة وطبيعة هذه الدراسة.

- مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي الجمباز تحت ٨ سنوات بمحافظة أسيوط.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت فى لاعبي مركز الموهوبين
بمحافظة أسيوط وعددهم ٢٠ لاعب تم تقسيمهم لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى
ضابطة بالطريقة العشوائية كالتالى:

- عشرة لاعبين (مجموعة تجريبية) والتي تستخدم البرنامج المقترح. مرفق (٦)

- عشرة لاعبين (مجموعة ضابطة) والتي تستخدم البرنامج التقليدى. مرفق (٨)

قام الباحثان بإجراء تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات (الطول،
الوزن، السن، العمر التدريبي) وهذا ما يوضحه جدول (١).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي)

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة اختبار مان وتي	المجموعة التجريبية ن=١٠		المجموعة الضابطة ن=١٠		الدلالة الإحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
غير دال	٠,٠٧٥	٤٩	٤,٩٢	١١٤,٨٠	٤,٥٧	١١٤,٣٠	الطول (سم)
غير دال	٠,٢٢٧	٤٧	١,٨٩	١٧,٧٠	١,٥٢	١٧,٩٠	الوزن (كجم)
غير دال	٠,٣٠٢٠	٤٦	٠,٤٣	٦,٦٣	٠,٤٧	٦,٧٤	السن (سنة)
غير دال	٠,٠٣٧	٤٩,٥	٠,٦٣	٩,٨٠	٠,٣٢	٩,٩٠	العمر التدريبي (شهور)

مستوى الدلالة عند $0,05 =$ أقل من ٢٧ بمعلومية Z التي ١,٩٦

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في متغيرات (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي) وذلك باستخدام اختبار مان ويتي بدلالة (Z) لدلالة الفروق.

كما قام الباحثان بأجراء تكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض الاختبارات البدنية لصفتي القوة والمرونة الخاصة واستخدمت أيضاً كقياس قبلي للمجموعتين كما أشار بذلك محمد حسن علاوى ونصر الدين رضوان (١٩٨٢م) ومحمد ابراهيم شحاته (١٩٩٢م) كما يوضح ذلك جدول (٢).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي للاختبارات البدنية ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة اختبار مان ويتى	المجموعة التجريبية ن = ١٠		المجموعة الضابطة ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات الإحصائية
			ع ±	س	ع ±	س		
غير دال	٠,٧٥-	٤٠	١,٥٦	١٠,٣	١,٤٧	٩,٨٠	سم	١- اثني الجذع اماما اسفل من الوقوف
غير دال	٠,٧١	٤٠,٥	٠,٧٣	٧,٩	٠,٩٦	٧,٦٠	عدد	٢- ثني الذراعين من الانبطاح المغل
غير دال	٠,٦٨-	٤٦	١,٩١	١٣,١٠	١,٣٩	١٢,٨٠	عدد	٣- الدفع على المتوازيين
غير دال	٠,٣٧-	٤٥	١,٧٠	٧,٣٠	١,٣٣	٧,٠٠	عدد	٤- اشد على جهاز العتلة
غير دال	١,٢٠	٣٤	١,٢٢	٥,٨٠	٠,٧٨	٥,٢٠	عدد/١٥ث	٥- رفع الرجنين من التعلق
غير دال	٠,٦٨	٤١	٠,٨٩	٤,٨٠	٠,٦٤	٤,٢٠	درجة	الوقوف على الذراعين بالقوة (برس بالانس)

مستوى الدلالة عنده ٠,٠٥ = أقل من ٢٧ بمعلومية Z التي = ١,٩٦

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات البدنية وذلك باستخدام اختبار (مان ويتى) بدلالة (Z) بدلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين، مما يؤكد على تكافؤ عينتي الدراسة في

مجلة كلية التربية الرياضية
 المتغيرات البدنية حيث أن جميع قيم (Z) في الاختبارات السابقة كانت أقل من ١,٩٦ مما يدل على عدم وجود فروق بين المجموعتين لتجريبية والضابطة في القياس القبلي.
 كما تم إجراء تكافؤ بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في مستوى الأداء المهاري واستخدمت أيضاً كقياس قبلي للمجموعتين وهذا ما يوضحه جدول (٣).

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين المجموعة الضابطة

والمجموعة التجريبية في القياس القبلي لمستوى الأداء المهاري ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة اختبار مان وتي	المجموعة التجريبية ن = ١٠		المجموعة الضابطة ن = ١٠		الدلالة الإحصائية المهارات
			ع	س	ع	س	
غير دال	٠,٧٩	٣٩,٥	١,٢٠	٥,١٠	٠,٦٣	٤,٨٠	١- مهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات ٢ثانية على جهاز الحركات الأرضية.
غير دال	٠,١١	٤٨,٥	١,٠١	٤,٨	٠,٨٤	٤,٩٠	٢مهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات ٢ثانية على جهاز المتوازيين.

مستوى الدلالة عند ٠,٠٥ = أقل من ٢٧ بمعلومية Z التي = ١,٩٦

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية في القياس القبلي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في مستوى الأداء المهاري لمهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات ٢ثانية على جهاز الحركات الأرضية والمتوازيين.

مرفق (٧)

الإجراءات التنفيذية:

أولاً: تحديد العمل العضلي للمهارة قيد الدراسة:

تم تصنيف مهارة الدراسة وفقاً لنوع العمل العضلي الذي يذكره أحمد الهادي (١٩٩٧م) والذي وضع تقسيم حركات الجمباز طبقاً للبناء الديناميكي المتشابهة وخاصة لحركات الجذع - والأطراف، حيث يتكون العمل العضلي الأساسي لمهارة الارتكاز زاوية حادة من:

- مجموعة العضلات العاملة على ثني مفصل الحوض.

- مجموعة العضلات العاملة على مد مفصل الكتفين. (٢: ٨٧)

ثانياً: وضع التمرينات النوعية لصفتي القوة القصوى والمرونة:

تم تصميم استمارة استبيان للتعرف على انساب التمرينات النوعية للقوة القصوى والمرونة الخاصة بمهارة الارتكاز زاوية حادة وقد روعي عند اختيار ووضع هذه التمرينات ما يلي:

- تحديد أهم العضلات العاملة والمقابلة أثناء الأداء المهاري.

- التمرينات النوعية تم وضعها بحيث تكون متدرجة في الصعوبة.

- أن تحتوي على الجزء الأساسي من المهارة.

- أن تكون أسهل من الأداء المهاري ذاته.

- تحديد نوع الانقباض العضلي المستخدم.

- تحديد طرق وأساليب التدريب الخاص بكل شكل من أشكال القوة والمرونة.

- تحديد المستوى البدني للاعبين عينة الدراسة.

وقد قام الباحثان بعرض هذه الاستمارة مرفق (٣) على (٥) من الخبراء المتخصصين في رياضة الجمباز مرفق (١) وقد ارتضى الباحثان نسبة الموافقة ٨٠% للتمرين وتم استبعاد التمرينات التي تقل عن ذلك.

تم تحديد أهم الاختبارات التي تقيس لصفتي القوة القصوى والمرونة الخاصة المرتبطة بالأداء المهارى لمهارة الارتكاز زاوية حادة وذلك عن طريق تحليل بعض المراجع (٢) (٨) (١٤) (١٦) والبحوث العلمية (٣) والدراسات السابقة (١١) (١٨) (٢٢) (٢٣) (٢٦) وتم التوصل إلى الاختبارات التالية التي تقيس القدرات المختارة وهى:-

١- اختبارات المرونة:

أ- مد حركة النتى للأمام للعمود الفقري عن طريق اختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف.

٢- اختبارات القوة العضلية:

أ- اختبار انبطاح عميق ثنى الذراعين.

ب- اختبار الدفع على المتوازيين.

ج- اختبار الشد لأعلى على جهاز العقلة.

د- اختبار رفع الرجلين من التعلق والمسك من أعلى.

هـ- اختبار الوقوف على الذراعين بالقوة (برس بالانس). مرفق (٤)

وقد روعى فى اختيار هذه الاختبارات:

أ- تحقيق الشروط العلمية (صدق - ثبات - موضوعية).

ب- سبق تنفيذها على عينات مشابهة لعينة الدراسة.

ج- أنها تقيس الصفات البدنية المرتبطة بمهارة الدراسة.

رابعاً: البرنامج المقترح:

١- هدف البرنامج:

يستهدف البرنامج المقترح تنمية القوة والمرونة الخاصة لتحسين مستوى الأداء لمهارة الارتكاز زاوية حادة على جهازى الحركات الأرضية وللمتوازيين لدى لاعبي الجمباز الناشئين تحت ٨ سنوات على أفراد المجموعة للتجريبية.

٢- أسس وضع البرنامج:

وقد روعى عند وضع البرنامج الأسس العلمية لوضع البرامج التدريبية لتدريب ناشئى الجميز والتى ذكرها فوزى يعقوب وعادل عبد البصير (١٩٨٥م)

- نوع العمل العضلى أثناء الأداء.

- مراعاة عنصر التشويق والإثارة أثناء تنفيذ البرنامج.

- الاهتمام بالتوازن فى تنمية عناصر الصفات البدنية.

- مراعاة مكونات البرنامج بما يتفق مع تحديد الهدف منه.

- مراعاة مكونات حمل التدريب (شدة - حجم - كثافة) لكل لاعب مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

كما أن عملية تطوير الصفات اللياقة البدنية عند المبتدئين تتراوح من ٥٠% الى ٦٠% من زمن التدريب، كما يمكن تنمية القوى العظمى باعطاء مثير يتراوح قوة تأثيره بين ٧٥% الى ١٠٠% من الحد الأقصى لقوة اللاعب مع اعطاء فترة راحة من ٩٠ ث الى ١٨٠ ث، وبالنسبة للقوة المميزة بالسرعة يمكن اعطاء مثير يتراوح قوة تأثيره من ٤٠% الى ٦٠% من القوة العظمى مع تكرارها من مرة الى ١٠ مرات. (٣٧،٣٩: ١٣)

وقد استخدم الباحثان طريقة التدريب التكرارى لمناسبتة وطبيعة الصفات البدنية المراد تميمتها وهذا ما يؤكد عادل عبد البصير (١٩٩٩م) ان طريقة التدريب التكرارى تستخدم لتنمية القوة القصوى وتعمل على تحسين مستوى التحمل الخاص. (١٠: ١٦١، ١٦٢)

٣- وسائل تنفيذ البرنامج:

- عقل حائط. - صندوق مقسم. - حبال مطاطة - مقاعد سويدية.

- حصان قفز. - سلم قفز. - بطاقة تسجيل مستوى الأداء.

٤- محتوى البرنامج:

- تقديم معرفى.
- احماء.
- تمرينات نوعية.
- خطوات تعليمية للمهارة المختارة.
- ختام وتهنئة.

٥- التوزيع الزمني للبرنامج:

تم تحديد الزمن الكلى للتدريب خلال البرنامج المتبع وفقاً لما يلى:

- عدد الأسابيع = ١٢ أسبوع.
 - عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع = ٤ وحدات تدريبية.
 - زمن الوحدة التدريبية = ١٢٠ دقيقة.
- الزمن الكلى للبرنامج = ١٢ أسبوع × ٤ وحدات × ١٢٠ دقيقة زمن الوحدة التدريبية = ٥٧٦٠ دقيقة.

تم توزيع هذا الزمن على نواحي الأعداد المختلفة (بدنى - مهارى - معرفى) تبعاً للنسب التالية:

$$\text{إعداد بدنى} = 40\% = \frac{5760 \times 40}{100} = 2304 \text{ دقيقة.}$$

$$\text{إعداد مهارى} = 50\% = \frac{5760 \times 50}{100} = 2880 \text{ دقيقة.}$$

$$\text{إعداد معرفى} = 10\% = \frac{5760 \times 10}{100} = 576 \text{ دقيقة.}$$

يمثل زمن البرنامج المقترح ٢٥% من الزمن الكلي للبرنامج المتبع خلال ثلاثة

أشهر فقط بواقع النسب التالية:

$$23.4 \times 25$$

$$\text{الإعداد البدني} = \frac{576}{100} = \text{دقيقة خلال الثلاثة أشهر}$$

زمن الإعداد البدني في الوحدة التدريبية = $576 \div 48 = 12$ وحدة تدريبية = ١٢ دقيقة.

$$288.0 \times 25$$

$$\text{الإعداد المهاري} = \frac{720}{100} = \text{دقيقة خلال الثلاثة أشهر}$$

زمن الإعداد المهاري في التدريبية الواحدة = $720 \div 48 = 15$ وحدة تدريبية = ١٥ دقيقة.

$$576 \times 25$$

$$\text{الإعداد المعرفي} = \frac{144}{100} = \text{دقيقة خلال الثلاثة أشهر}$$

زمن الإعداد المعرفي في التدريبية الواحدة = $144 \div 48 = 3$ وحدة تدريبية = ٣ دقيقة.

ومن خلال ما سبق نجد أن زمن التمرينات النوعية لتنمية النواحي البدنية للقوة

والمرونة الخاصة بالبرنامج المقترح في الوحدة التدريبية الواحدة.

جدول (٤)

محاویر البرنامج التدريبي المقترح

م	محاویر البرنامج	الزمن
١	الفترة الكلية للبرنامج	ثلاثة شهور
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٤ وحدات تدريبية
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج الكلي	٤٨ وحدة تدريبية
٤	زمن الوحدة التدريبية للبرنامج التقليدي	١٢٠ دقيقة
٥	الزمن الكلي للبرنامج التقليدي	٥٧٦٠ دقيقة
٦	زمن البرنامج المقترح للتمرينات النوعية يساوي ٢٥% من الزمن الكلي للبرنامج التقليدي	١٤٤٠ دقيقة
٧	زمن التمرينات النوعية البدنية ٤٠%	٥٧٦ دقيقة
٨	زمن التمرينات النوعية والمهارية ٥٠%	٧٢٠ دقيقة
٩	زمن التقديم المعرفي ١٠%	١٤٤ دقيقة
١٠	زمن التمرينات النوعية خلال الوحدة التدريبية والتقديم المعرفي (بدني - مهاري)	٢٧ دقيقة

كما تم توزيع هذه التمرينات النوعية على الوحدات التدريبية مع مراعاة التدرج في درجة صعوبة وكذلك نوع العمل العضلي لأجزاء الجسم وهذا ما يوضحه مرفق (٦).

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء خطوات الدراسة الاستطلاعية على ستة لاعبين خارج عينة الدراسة ومن نفس مجتمع البحث وتهدف هذه الدراسات الاستطلاعية إلى تحديد بعض الجوانب التي عن طريقها يستطيع الباحثان تطبيق البرنامج التدريبي على أسس علمية وبدون معوقات وهذه الخطوات هي:

الخطوة الأولى:

أجريت في المدة من ١٧ ، ١٨ أغسطس ٢٠٠٣م وكان الهدف من القيام بهذه الدراسة الاستطلاعية التعرف على:

- ١- مدى مناسبة التمرينات بالنسبة للمرحلة السنوية للاعبين.
- ٢- ترتيب التمرينات النوعية وفق درجة صعوبتها.
- ٣- التعرف على الحد الأقصى لأداء اللاعبين في كل تمرين وذلك لإمكانية تشكيل درجة حمل التدريب.

الخطوة الثانية:

أجريت في المدة من ٢١ ، ٢٢ أغسطس ٢٠٠٣م وكان الهدف من القيام بها التعرف على مدى مناسبة الاختبارات البدنية والمهارية بالنسبة للمرحلة السنوية وتحديد الصعوبات التي قد تواجه تنفيذها مع ترتيبها وفق مجموعات العمل العضلي.

الخطوة الثالثة:

أجريت هذه الدراسة في المدة ٢٤ ، ٢٦ أغسطس ٢٠٠٣م وكان الهدف منها تطبيق وحدتان من البرنامج للتعرف على مدى مناسبة تشكيل درجة حمل التدريب من حيث (شدة - حجم - كثافة) ومدى مناسبة التكرارات مع شدة المثير والذي يتناسب مع نوع الصفة البدنية المراد تمييزها مع تحديد الفترة الزمنية المناسبة للاستشفاء وفق مؤشر النبض.

قام الباحثان بتصميم استمارة تقييم الأداء المهارى لمهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات ٢ثانية على جهازى الحركات الأرضية والمتوازيين وتم توصل إلى الشكل النهائى لها وهى تتضمن:

- ١- ارتكاز زاوية (زاوية مفصل الفخذ من صفر: ٣٠) الدرجة ٥.
- ٢- ارتكاز زاوية (زاوية مفصل الفخذ من ٣٠: ٦٠) الدرجة ٧,٥.
- ٣- ارتكاز زاوية حادة (زاوية مفصل الفخذ من ٦٠: ٩٠) الدرجة ١٠ مرفق(٥)

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للمتغيرات (البدنية القوة والمرونة - مستوى الأداء المهارى) على المجموعة التجريبية والضابطة خلال الفترة من ٢٩ ، ٣١ أغسطس ٢٠٠٣م

تنفيذ البرنامج التدريبي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية لمهارة الارتكاز زلوية حادة والثبات ٢ثانية على جهازى الحركات الأرضية والمتوازيين على لاعبي المجموعة التجريبية خلال الفترة من ٢ سبتمبر إلى ٢٣ نوفمبر ٢٠٠٣م، كما طبق البرنامج التدريبي التقليدي على المجموعة الضابطة ولكن دون تطبيق برنامج التمرينات النوعية.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للمتغيرات (البدنية القوة والمرونة- مستوى الأداء المهارى) على المجموعة التجريبية والضابطة وذلك بعد مدة البرنامج التدريبي مباشرة خلال الفترة من ٢٥ ، ٢٨ نوفمبر ٢٠٠٣م.

المعالجات الإحصائية:

تم معالجة بيانات نتائج البحث إحصائياً باستخدام:

- الإحصاء الوصفي **Desciptre Statistics** وذلك من خلال:

١- المتوسط الحسابى .The arithmetic mean

٢- الانحراف المعياري .The mean deviation

- الإحصاء الاستدلالي **Inferential statistics** :

وذلك من خلال الإحصاء اللابارومتري باستخدام اختبار مان ويتنى

The Mann-Whitney Test. كما أشار بذلك محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٩م)

(١٦:٥٥-٦٦-١٢٣-٢١٩)

جدول (٥)

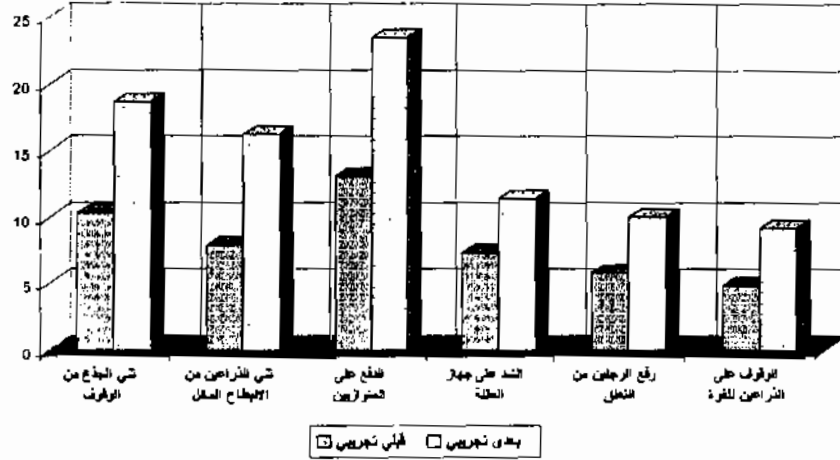
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة الاختبار من رتق	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالة الإحصائية	
				ع	س	ع	س	وحدة القياس	الاختبارات البدنية
دال	٣,٧٨	٠,٠٠	%٨١,٦	٢,٦٧	١٨,٧٠	١,٥٦	١٠,٣	سم	١- ثنى الجذع اماما أسفل من الوقوف
دال	٣,٧٨	٠,٠٠	%١٠,٦	١,٠٨	١٦,٣٠	٠,٧٣	٧,٩	عدد	٢- ثنى الذراعين من الانبطاح العالي
دال	٣,٧٨	٠,٠٠	%٧٩,٤	١,٨٧	٢٣,٥	١,٩١	١٣,١٠	عدد	٣- الدفع على المتوازيين
دال	٣,٧٨	٠,٠٠	%٥٦,٢	١,٨٣	١١,٤	١,٧٠	٧,٣٠	عدد	٤- شد على جهاز العقلة
دال	٣,١٣	٨,٥	%٧٢,٤	١,٢٥	١٠,٠	١,٢٢	٥,٨٠	عدد/١٥ ثا	٥- رفع الرجلين من التعلق
دال	٣,٧٨	٠,٠٠	%٩١,٧	١,٠٣	٩,٢٠	٠,٨٩	٤,٨٠	درجة	٦- بالقوة (برس بالانس) على الذراعين

مستوى الدلالة عند ٠,٠٥ أقل من ٢٧ بمعلومية Z التي = ١,٩٦

يتضح من جدول (٥) أن هناك فروقا دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية حيث كانت قيمة (Z) في اختبار ثنى الجذع امام أسفل من الوقوف (٣,٧٨) ونسبة التحسن %٨١,٦ بينما في اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح العالي كانت قيمة (Z) ٣,٧٨ بنسبة تحسن %١٠,٦ وفي اختبار الدفع على المتوازيين كانت قيمة (Z) ٣,٧٨ بنسبة تحسن %٧٩,٤ وفي اختبار الشد على جهاز العقلة كانت قيمة (Z) ٣,٧٨ بنسبة تحسن %٥٦,٢ وفي اختبار رفع الرجلين من التعلق كانت قيمة (Z) ٣,١٣ بنسبة تحسن %٧٢,٤ وفي اختبار الوقوف على الذراعين بالقوة (برس بالانس) كانت قيمة (Z) ٣,٧٨ بنسبة تحسن %٩١,٧ وهذا ما يوضحه شكل (٢)



شكل (٢) الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاختبارات البدنية

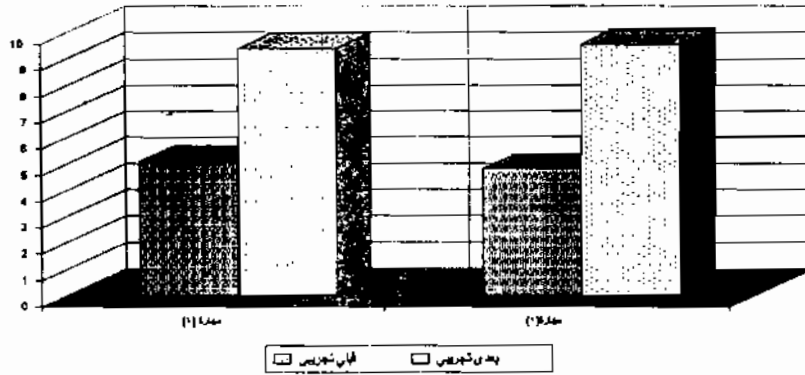
جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري ن = 10

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة اختبار مان ويتس U	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		المهارات
				ع	س	ع	س	
دال	٣,٧٨	٠,٠٠٠	%٨٤,٧	٠,٣٥	٩,٤٢	١,٢٠	٥,١٠	١. مهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات على جهاز الحركات الأرضية
دال	٣,٧٨	٠,٠٠٠	%٩٩,٢	٠,٣٥	٩,٥٦	١,٠١	٤,٨	٢. مهارة الارتكاز زاوية حادة على جهاز المتوازيين

مستوى الدلالة عند ٠,٠٥ أقل من ٢٧ معلومية Z التي = ١,٩٦

يتضح من جدول (٦) أن هناك فروقا دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري حيث كانت قيمة (Z) في مهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات (٢) ثانية على جهاز الحركات الأرضية ٣,٧٨ بنسبة تحسن %٨٤,٧، بينما كانت قيمة (Z) في مهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات (٢) ثانية على جهاز المتوازيين ٣,٧٨ وبنسبة تحسن %٩٩,٢. وهذا ما يوضحه شكل (٣)



شكل (٣) الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في مستوى الأداء الدهارى

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة التروق بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية ن = ١٠

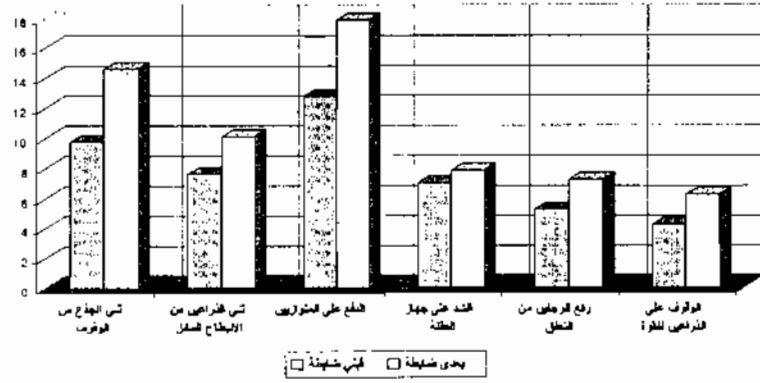
مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة اختبار مان وتنى	نسبة التحسن	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالة الاحصائية	
				ع	س	ع	س	الاختبارات البدنية	
دال	٢,٢٢	٦١,٠٠	%٤٨,٩	١,٠٩	٢,٦٠	١,٤٧	٩,٨٠	مم	١-تسى لجنح من والوقوف
دال	٢,٦٤	١٥,٠٠	%٣٢,٠	١,٨٥	٢,١٠	١,٩٦	٧,٦٠	عدد	٢-تسى لزارعين من الابطاح لعلى
دال	٢,٤٣	٤,٥	%٢٩,٠	١,٠٠	١,٨٠	١,٢٩	١٢,٨٠	عدد	٣-تدفع على المتولين
غير دال	١,١٣	٢٥	%١١,٤	١,٥٠	١,٦٠	١,٣٣	٧,٠٠	عدد	٤-تشد على جهاز قطعة
دال	٢,٨٧	١٢	%٣٨,٥	١,٠٠	١,٠٠	١,٧٨	٥,٢٠	عدد/١٥	٥-رفع لرجلين من فتطلى
دال	٢,٢٣	٢٠,٥	%٤٧,٦	١,٠٠	١,٥٠	١,٦٤	٤,٢٠	لرجة	٦-لوقسوع على الغرايين بلقوة لروس بالأصم

مستوى الدلالة عند ٠,٥ = أقل من ٢٧ يمثل نسبة التنى = ١,٩٦

يتضح من جدول (٧) أن هناك دلالة بين مستوى الدلالة بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية حيث كانت قيمة (Z) فى اختبار تنى

مجلة كلية التربية الرياضية
 الجذع أماما أسفل في الوقوف ٣,٣٢ وبنسبة تحسن ٤٨,٩% وفي اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح العالي كانت قيمة (Z) ٢,٦٤ وبنسبة تحسن ٣٢,٠٠% وفي اختبار الدفع على المتوازيين كانت قيمة (Z) ١,١٣ وهي غير دالة إحصائياً حيث أنها أقل من قيمة ١,٩٦، في اختبار رفع الرجلين من التعلق كانت قيمة (Z) ٢,٨٧٠ وبنسبة تحسن ٣٨,٥% وفي اختبار الوقوف بالذراعين بالقوة (برس بالأنس) كانت قيمة (Z) ٢,٢٣٠ وبنسبة تحسن ٤٧,٦% وهذا ما يوضحه شكل (٤).



شكل (٤) الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للاختبارات البدنية

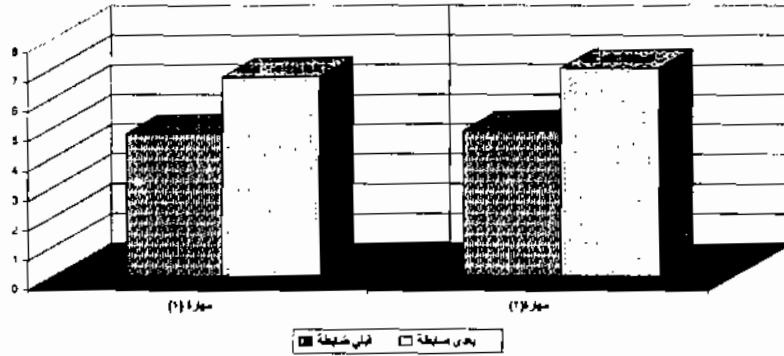
جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهارى ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة اختبار مان وتسي	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالة الإحصائية الاختبارات البدنية
				ع	س	ع	س	
دال	٢,٨٧	١٢,٠٠	%٤٠,٠٩	١,٦٠	٦,٧٠	٠,٦٣	١,٨٠	١- مهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات ٢ ثنية على جهاز الحركات الأرضية
دال	٣,٢١	٧,٥	%٤٣,٣	٠,٨٨	٧,٠٢	٠,٨٤	٤,٩٠	٢- مهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات ٢ ثنية على جهاز المتوازيين

مستوى الدلالة عند ٠,٥ = أقل من ٢٧ بمعلومية Z التي = ١,٩٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى حيث كانت قيمة (Z) فى مهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات ٢ ثانية على جهاز الحركات الأرضية ٢,٨٧٠ وبنسبة تحسن ٤٠,٨% بينما كانت قيمة (Z) فى مهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات ٢ ثانية على جهاز المتوازيين ٣,٢١ وبنسبة تحسن ٤٣,٣% وهذا ما يوضحه شكل (٥)



شكل (٥) الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء المهارى
جدول (٩)

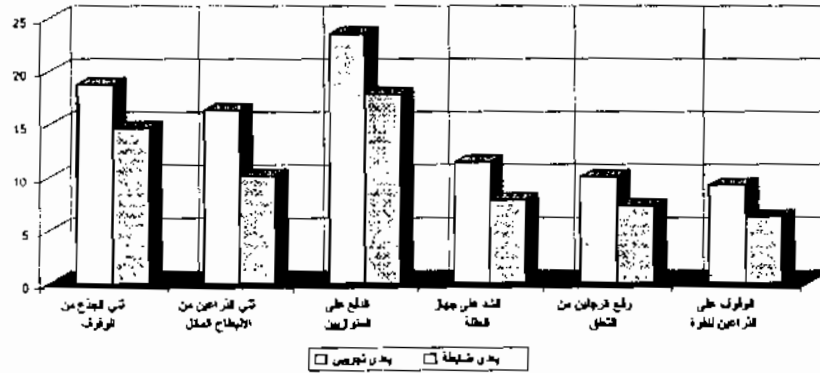
المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين المجموعة الضابطة

والمجموعة التجريبية فى القياس البعدي للاختبارات البدنية ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة اختبار مان وتنى	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالة الإحصائية	
			ع	س	ع	س	القياس	الاختبارات البدنية
دال	٢,٩٥	١١,٠٠	٢,٦٧	١٨,٧٠	١,٠٢	١٤,٦٠	مم	١- شتى الجذع لهما اسفل من الوقوف
دال	٣,٣٢	٦,٠٠	١,٠٨	١٦,٣٠	١,٨٥	١٠,١٠	عدد	٢- شتى لسراعين مسن الانبساط فعلى
دال	٣,٠٩	٩,٠٠	١,٨٧	٢٣,٥	١,٦٦	١٧,٨٠	عدد	٣- الدفع على المتوازيين
دال	٢,٧٢	١٤,٠٠	١,٨٣	١١,٤٠	١,٤٩	٧,٨٠	عدد	٤- الشد على جهاز قفص
دال	٢,٩٨	١٠,٥	١,٢٥	١٠,٠٠	٠,٨٤	٧,٢٠	عدد/٥ ث	٥- رفع الرجلين من التعلق
دال	٣,٢٠	١,٠٠	١,٠٣	٩,٢٠	٠,٩٢	٦,٢٠	درجة	٦- الوقوف على الفرعين بالقبضة (برس بالانس)

مستوى الدلالة عند ٠,٥ = أقل من ٢٧ بمطومية Z التى = ١,٩٦

يتضح من جدول (٩) أن هناك فروقا دالة احصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية حيث كانت قيمة (Z) في اختبار ثني الجذع من والوقوف ٢,٩٥، وفي اختبار ثني الذراعين من الانبطاح العالي كانت قيمة (Z) ٣,٣٣، وفي اختبار الدفع على المتوازيين كانت قيمة (Z) ٣,٠٩، وفي اختبار الشد على جهاز العقلة كانت قيمة (Z) ٢,٧٢، وفي اختبار رفع الرجلين من التعلق كانت قيمة (Z) ٢,٩٨، وفي اختبار الوقوف على الذراعين بالقوة (برس بالأنس) كانت قيمة (Z) ٣,٠٢. وهذا ما يوضحه شكل (٦)



شكل (٦) الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية

والضابطة للاختبارات البدنية

جدول (١٠)

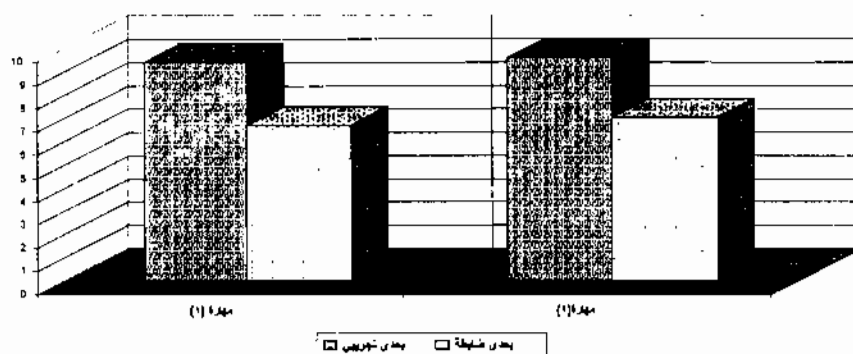
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين المجموعة الضابطة

والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة Z	قيمة اختبار مان وثنى	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالة الإحصائية	المهارات
			ع	س	ع	س		
دال	٣,٥٩	٢,٥	٠,٣٥	٩,٤٢	١,٦٠	٦,٧٠	١- مهارة الارتكاز زاوية حادة والثبت ٢ ثقبية على جهاز الحركات الأرضية	
دال	٣,٤٠٠	٥,٠٠	٠,٣٥	٩,٥٦	٠,٨٨	٧,٠٢	٢- مهارة الارتكاز زاوية حادة والثبت ٢ ثقبية على جهاز المتوازيين	

مستوى الدلالة عند ٠,٥ = أقل من ٢٧ بمعلومية Z التي = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٠) أن هناك فروقا دالة إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى حيث كانت قيمة (Z) في مهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات ٢ ثانية ٣,٦، بينما كانت قيمة (Z) في مهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات ٢ ثانية على جهاز المتوازيين ٣,٤٠ وهذا ما يوضحه شكل (٧)



شكل (٧) الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهارى

مناقشة النتائج وتفسيرها:

من الجداول (٥، ٦، ٧، ٨) تم التحقق من صحة الفرضين الأول والثاني حيث "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القوة والمرونة الخاصة وكذلك في مستوى الأداء المهارى لمهارة الارتكاز زاوية حادة على جهازى الحركات الأرضية والمتوازيين وذلك لصالح القياس البعدي، ويرى الباحثان أن البرنامج المنبع للمجموعة الضابطة أدى إلى تنمية الصفات البدنية المتمثلة في القوة والمرونة الخاصة كما أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لمهارتى الدراسة ويتضح أيضاً أن البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية في تنمية الصفات البدنية أدى إلى تنمية الصفات البدنية المتمثلة في القوة والمرونة الخاصة وإلى تحسين مستوى الاداء المهارى وهذا يتفق مع نتائج دراسة عدلى حسين بيومى (١٩٨٣) والتي تشير إلى أهمية تدريبات القوة العضلية ضمن مكونات اللياقة البدنية الخاصة. (٦٧:١٢)

مجلة كلية التربية الرياضية
ويؤكد ذلك بلوتكين Plotkin (١٩٨٣) أن القوة الخاصة لتدريب الجمباز يجب أن
تقى باحتياجات ومتطلبات الجمباز والمبادئ الخاصة النوعية التي تشمل على تمارين
تستخدم في التدريب والتي يجب أن تكون متشابهة مع التمارين التي تؤدي في
المسابقة. (٢٣:٢٧)

كما يتضح أن البرنامج المقترح باستخدام التمارين النوعية أدى إلى زيادة نسبة
التحسن بدرجة كبيرة سواء في الاختبارات البدنية أو بالنسبة لمستوى الأداء المهارى لمهارة
الارتكاز زاوية حادة والثبات ٢ ثانية على جهازى الحركات الأرضية والمتوازيين وذلك
بالنسبة للمجموعة التجريبية.

كما يتضح في جدول (٩ ١٠٠) صحة الفرض الثالث والرابع والذان ينصان على
"وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى بالنسبة
للقوة والمرونة الخاصة ومستوى الاداء لمهارة الارتكاز زاوية حادة على جهازى الحركات
الأرضية والمتوازيين لصالح المجموعة التجريبية".

مما يدل على أن برنامج التمارين النوعية أثر على مستوى اللاعبين سواء في
تنمية القوة أو المرونة الخاصة أو مستوى الاداء لمهارة الارتكاز زاوية حادة على جهازى
الحركات الأرضية والمتوازيين بالنسبة للمجموعة التجريبية بدرجة افضل من البرنامج
المتبع والذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة.

لذا يرى الباحثان أن التدريب على المهارات الحركية يكون من خلال تمارين
نوعية مشابهة لطبيعة الاداء المهارى ومقاربة من حيث طريقة العمل العضلى ومشابهة
ومتطابقة من حيث زمن الاداء ومن حيث مقدار القوة المستخدمة مع التنوع في طرق العمل
العضلى أثناء تنمية الصفات البدنية.

وهذا ما يؤكد محمد إبراهيم شحاته (١٩٩٢م) أن عملية الإعداد البدنى الخاص
تتطلب أداء تمارين لها اتصال وثيق بالتمرين المراد تنفيذه في الجملة الحركية. (٣٩٤:١٤)

ويؤكد ذلك أيهاب عادل عبد البصير (٢٠٠٠م) نقلا عن بوهرل وفيرنر Buhle
and Werner أن تدريب صفة القوة العضلية وبخاصة القوة يجب أن يكون متكامل مع
تدريب المهارة فى الجمباز مع مراعاة أن التدريب لزيادة حجم العضلة والقوة هام، ولكن
الهدف الأكثر أهمية للتدريب هو أقصى قوة من أقل حجم للعضلة. (٢٣:٥)

كما يتضح مما سبق أن البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية والتي روعي فيها الأسلوب العلمى من حيث ترتيب التمرينات وفق درجة الصعوبة ومن حيث تشكيل درجة حمل التدريب لكل لاعب مما حقق تقدما كبيرا سواء فى القوة والمرونة الخاصة وكذلك بالنسبة لمستوى أداء مهارة الارتكاز زاوية حادة على جهازى الحركات الأرضية أو المتوازيين وهذا يتفق مع نتائج دراسات وابحاث كل من جمال علاء الدين (١٩٨٠) وصديق محمد طولان (١٩٨٢) وتادر محمد مرجان (١٩٩٠) وناصر أحمد محمد السيد (١٩٩٨) فى ضرورة أن يكون الأسلوب الأمثل لتدريب القوة هو الذى يتشابه فيه المسار الزمنى للقوة فى المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمنى لها خلال أداء المهارة ذاتها. (٩٤:٦) (٢٣٣، ٧) (١٨:٧) (٤:١٨)

كما يشير كرسى برونلاند Kristy Browland (١٩٨٨)م إلى وجود عدة اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية التدريب النوعى أو التمرينات النوعية التى تعنى ذلك النوع من التمرينات التى يتشابه فيها المسار الزمنى للقوة فى المجموعات العضلية العاملة خلال أداء المهارة فى الأوضاع التى تكون فى مجموعها الشكل النهائى للحركة. (١٣٨:٢٥)

الاستنتاجات:

- ١- أثبتت نتائج البحث أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية المستخدمة للبرنامج المقترح وبين المجموعة الضابطة المستخدمة للبرنامج المتبع فى مستوى القوة والمرونة الخاصة وكذلك مستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية باستخدام اختبار مان وتى بدلالة z والتي تساوى ١,٩٦ .
- ٢- التمرينات النوعية المقترحة أدت إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة العضلية والمرونة الخاصة مما أدى إلى رفع كفاءة المجموعات العضلية العاملة على المفاصل بالنسبة لمهارة الدراسة وكذلك الاقتصاد فى الجهد مع تقليل فترة التعليم وذلك للوصول إلى مستوى الأداء المثالى فى أقل فترة زمنية ممكنة.
- ٣- يسهم برنامج التدريبات النوعية فى تحسين مستوى الأداء لمهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات ٢ثانية على جهازى الحركات الأرضية والمتوازيين مع تقليل فترة التعليم والوصول لمرحلة الإتقان والتثبيت فى أقل فترة زمنية.

التوصيات:

في إطار النتائج التي تم التوصل إليها يوصى الباحثان بما يلي:

- ١- أهمية استخدام البرنامج التدريبي المقترح من قبل الاتحاد المصري للجمباز وتعميمه على المدربين في جمهورية مصر العربية باستخدام التمرينات النوعية للقوة والمرونة الخاصة لما له من تأثير في سرعة تعلم ورفع مستوى الأداء المهارى لمهارة الارتكاز زاوية حادة والثبات ٢ثانية على جهازى الحركات الأرضية والمتوازيين لناشى الجمباز.
- ٢- ضرورة إلمام المدربين بقانون التحكيم للاستفادة من المهارات المشابهة في المجموعات الحركية المختلفة على أجهزة الجمباز في عملية التعليم.
- ٣- توجيه مدربين والعاملين في حقل التدريب لرياضة الجمباز إلى ابتكار تمرينات نوعية جديدة سواء بأجهزة أو بأدوات مساعدة مع اتباع الأساليب العلمية في تخطيط وتقنين الأحمال التدريبية لناشى الجمباز.
- ٤- في مجال رياضة الجمباز من الأهمية إجراء دراسات مشابهة لابتكار بعض التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهارى سواء لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة أو لتحسين مستوى الأداء المهارى مما يؤدي إلى تقليل فترة التعليم مع توفير الوقت والجهد بالنسبة للاعب والمدرّب مع ابتكار التمرينات النوعية الجديدة لتعلم المهارة المطلوبة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد الهادى يوسف: تأثير تدريبات المرونة على رفع مستوى أداء لاعبي الجمناز الناشئين تحت ١٢ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٧٥م.
- ٢- أحمد الهادى يوسف: أساليب منهجية فى تعليم وتدريب الجمناز، دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٣- أحمد محمد عبد النظيف: الخصائص التكنيكية لبعض مهارات الجمناز كأساس للتدريب النوعى، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.
- ٤- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضى توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز، مكتبة الحساء، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٥- أيهاب عادل عبد البصير على: تأثير تنمية القوة العضلية ومرونة مفاصل الكتفين والفخذين على بعض المتغيرات الميكانيكية للدفع خلال أداء بعض القفزات على حصان القفز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٠م.
- ٦- جمال محمد علاء: أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثبة العمودية للناشئين ، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية، للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨٠م.
- ٧- صديق محمد طولان: دراسة العلاقة بين قياسات بعض أشكال قوة الذراعين والحزام الكتفى وبين مستوى الأداء المهارى لتمرين الطلوع بالشد والضغط لمارتكاز على جهاز الحلق، مجلة دراسات وبحوث، العدد الثالث ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢م
- ٨- طلحة حسام الدين: الميكانيكا الحيوية، الأسس النظرية والتطبيقية، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٣م.

- ٩- طلحة حسام الدين وآخرون: التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركى فى الجمباز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان ٢٤ ديسمبر ١٩٩٣م.
- ١٠- عادل عبد البصير على: التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١١- عبد الحميد غريب شرف: تأثير برنامج تدريبي مقترح لرياضة الجمباز على بعض المكونات البدنية والمهارات الحركية للناشئين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالمنيا، جامعة المنيا، ١٩٨٧م.
- ١٢- على حسين بيومى: القوة العضلية وعلاقتها بمستوى الأداء الحركى فى جمباز المستويات العالية، المؤتمر العلمى الرابع للدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.
- ١٣- فوزى يعقوب، عادل عبد البصير: النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ١٤- محمد إبراهيم شحاته: دليل الجمباز الحديث، ط٢، دار المعارف، ١٩٩٢م.
- ١٥- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: "أختبارات الأداء الحركى"، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ١٦- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء اللابارمترى فى بحوث التربية الرياضية، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٩م.
- ١٧- نادر محمد مرجان: أثر الارتقاء بمستوى القوة الخاصة على تطوير أداء بعض اوضاع الثبات على جهاز الحلق، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ١٩٩٠م.
- ١٨- ناصر أحمد محمد: تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية على مستوى أداء مهارة الطلوع من الارتكاز الزاوى فتحاً للوقوف على اليدين فى الحركات الأرضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٨م.

- ١٩- هدايات حساتين، ناريمان الخطيب: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القدرة والمرونة للعضلات والمفاصل العاملة على تحسين مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات التى تتم بالثنى مع المد الفجائى فى رياضة الجمباز، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.
- ٢٠- وسام شوقى زكى: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارات على جهاز الحلق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.
- ٢١- يحيى محمد صالح: تأثير التمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء فى الجمباز، بحث منشور، مجلة حلوان، المجلد السادس، العدد الثانى، ١٩٨٣م.
- ٢٢- يوسف محمد يوسف عرابى: المعايير التكنيكية كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة بمجموعة دوائر المعقدة الخلفية فى رياضة الجمباز" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 23-Chu, D.A. : **Strength exercises specifieta gymnastics.** Journal of strength and conditioning research (champion 111) & (2) united states. 1994
- 24-Kristy, Browland : **Boys gymnastiees Rules brice darbinbulisher ronssas** , Missouri, U.S.A 1994.
- 25-Plotkin A.B., Rubin V. S and Arkeev, L, J: Oprozhengenic soportivlyen leuspyed aiatsvnaie pologotovka to vleshy gimasti [Exercises with weights in spescific condition of elite gymnastics] *Gymnastika* 1995
- 26-Sandrs, B. B: **Strength and conditioning for gymnastics, athleteics institute**, North Plam Beach Fla, Video cassette, sd., Col., 60 min indiana Polis, U.S.A 1986.

27-Borrmann, G.: Anatomisch Physiologisch zusammenhänge bei turnischen bewegungen [relationship between anatomy, physical and gymnastics movements]. InG. Borrmann third Edition, Berlin, G.D.R., Sportverlag ,1978.

28-Oppel, C.: Die abhängigkeit turnischer leistungen in jugendalter vorder muskellkraft [the dependency of gymnastics Performance on muscular strength during the junior ages]. Theorie u. Praxis D. Körperkultur, 12. 1967

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج تمارين نوعية للقوة والمرونة الخاصة على تحسين مستوى أداء مهارة الارتكاز زاوية حادة لناشيء الجمباز

هدف البحث :

- 1- تصميم برنامج تمارين نوعية لتنمية القوة والمرونة الخاصة لناشيء الجمباز تحت ٨ سنوات.
 - 2- التعرف على تأثير برنامج التمارين النوعية لتنمية القوة والمرونة الخاصة على تحسين مستوى الاداء لمهارة الارتكاز زاوية حادة على جهازى الحركات الارضية والمتوازيين لناشيء الجمباز تحت ٨ سنوات.
- واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (مجموعة تجريبية – ومجموعة ضابطة). واشتملت عينة الدراسة على ٢٠ لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين عشرة لاعبين (مجموعة تجريبية) وعشرة لاعبين (مجموعة ضابطة) وتم اعداد تمارين نوعية وفق نوع العمل العضلى للمهارة لصفى القوة والمرونة وتم وضع هذه التمارين فى برنامج تدريبي مقترح تم تنفيذه على المجموعة التجريبية.

وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية :

- 1- برنامج التمارين النوعية اثر على مستوى اللاعبين سواء فى تنمية القوة والمرونة الخاصة أو على مستوى الاداء لمهارة الارتكاز زاوية حادة على جهازى الحركات الارضية والمتوازيين بالنسبة للمجموعة التجريبية بدرجة افضل من البرنامج المتبع.

Abstract

The effect of a Specific Exercises program of power and Special Flexibility on Improving the Achievement Level skill of Angle v. for the Gymnastics Young players

The Research objectives :

- 1- Designing a Specific exercises program to improve power and special flexibility for the gymnastics young players under 8 years.
- 2- Identifying the effect of a specific exercises program to improve power and special flexibility on promoting the performance level skill of angel v. on the floor movements and parallel bars sets for the gymnastics young players under 8 years.

The researchers used the experimental approach by designing two groups (an experimental group and a control one). The sample included 20 players experimental group and 100 a control onc. Specific exercises were prepared according to the kind of physical work of the skill for power and flexibility a suggested training program applied on the experimental group.

The study reached the following findings :

- 1- The specific training program affected the players performance level whether in promoting power and special flexibility or in the performance level skill of angel v. on the floor movements and parallel bars sets for the experimental group higher than the followed program.