

تأثير التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بالجمباز الفني أنسات على مستوى الأداء الفني للاعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومى المصرى

* د/ ولاء محمد كامل العبد

** د/ محمد عبده على رسلان

الملخص :

يهدف البحث إلي وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بالجمباز الفني ومعرفة تأثيره علي مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومى المصرى. وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (١١) لاعبة سباحة توقيعية بالمنتخب القومى المصرى، ومن أدوات البحث: تقييم مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية- برنامج التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بالجمباز الفني، ومن أهم الأساليب الإحصائية : المتوسط الحسابى- الإنحراف المعياري- الوسيط- معامل الإلتواء- معامل الارتباط البسيط- إختبار "ت" - نسب التحسن % . ومن أهم النتائج: يؤثر إستخدام التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفني تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) على مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومى المصرى، زاد معدل نسب التحسن لتأثير التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفني لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية وبلغ قدره (٣.٦٨%). ومن أهم التوصيات : ضرورة إستخدام التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفني خلال فترة الإعداد الخاص وقبيل المنافسات لتطوير مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومى المصرى، توجيه نتائج البحث والبرنامج التدريبي المستخدم وخطوات تنفيذه إلى مدربات السباحة التوقيعية لإمكانية الإستفادة من نتائج البحث الحالى.

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية- كلية التربية الرياضية- جامعة مدينة السادات.

** مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة مدينة السادات.

Research Summary

The research aims to develop a training program using physical and skill exercises for artistic gymnastics and to know its impact on the level of performance of the kinetic sentence of the synchronized swimming players in the Egyptian national team. The researcher used the experimental method on a sample of (11) synchronized swimming players in the Egyptian national team, and among the research tools: assessing the performance level of the kinetic sentence of synchronized swimming players - the physical and skill training program for artistic gymnastics, and among the most important statistical methods: arithmetic mean - standard deviation - median - Correlation coefficient - simple correlation coefficient - "t" test - percentage improvement percentage.

Among the most important results: The use of physical and skill exercises for artistic gymnastics has a positive and statistically significant effect at the level of significance (0.05) on the level of performance of the kinetic sentence of the synchronized swimming players in the Egyptian national team. The rate of improvement rates for the effect of the physical and skill exercises of artistic gymnastics increased for the members of the basic research sample in the level of performance of the kinetic sentence of the synchronized swimming players and amounted to (3.68%). **Among the most important recommendations:** The necessity of using physical and skill exercises for artistic gymnastics during the special preparation period and before the competitions to develop the level of performance of the kinetic sentence of the synchronized swimming players in the Egyptian national team. Directing the results of the research and the training program used and the steps of its implementation to the synchronized swimming coaches, in order to benefit from the results of the current research.

المقدمة ومشكلة البحث :

يعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب الفردية، والجماعية عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات عن طريق الأداء المتكامل والمتطور السريع الذي تسعى إليه دول العالم، وارتفاع مستوى الأداء يعكس بوضوح حتمية الاتجاه للأساليب التدريبية الحديثة، وقد حرصت معظم هذه الدول إن لم يكن جميعها على إعداد منتخباتها، وتزويد مدربيها بفكر جديد للأداء، وذلك لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية، وتحقيق أعلى المستويات الرياضية حيث أنه إذا ما تم تخطيط نظام التدريب بشكل جيد فإن النتيجة هي تطوير القدرات البدنية، وتطوير مستوى الأداء المهارى في نوع النشاط الرياضي التخصصي.

ويشير **عبد العاطي السيد وآخرون (٢٠٠٨)** أنه ظهر في الآونة الأخيرة إتجاهات حديثة تشير إلى نوع معين من التمرينات، وتسمى التمرينات النوعية أو التمرينات الغرضية حيث تساعد هذه التمرينات إلى الارتقاء بمستوى العديد من الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة، وهذا النوع من التمرينات تصل إلي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى، والبدني كماً ونوعاً، وتوقيتاً للأداء وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى، والبدني لممارسيه في نوع النشاط الرياضي. (٢:١٤)

ويضيف **عماد الدين عباس (٢٠٠٥)** بأنه يجب على المدرب الرياضى عند وضع برامج التدريب أن تحتوى تلك البرامج على التدريبات التخصصية التى تشابه متطلبات الأداء الحركى بالنشاط الرياضى الممارس، وباستخدام نفس المجموعات العضلية، وفى الإتجاه العام للعبة نفسها سواء البدنى أو الفنى. (١٧: ١٦٢)

ويتفق كل من **"محمد إبراهيم شحاته وأحمد الشاذلي (٢٠٠٦)**، **عائشة عبد المولى وإيمان أبو الذهب" (٢٠١٣)** أن رياضة الجمباز تعد إحدى الرياضات الأساسية العالمية، والتي تحظى باهتمام كبير على الصعيد الأولمبى والدولى، حيث أن تنوع منافسات الجمباز يجعلها فى مقدمة الأنشطة الرياضية، كما أنها تتضمن أداء العديد من المهارات المركبة على الأجهزة المختلفة، والتي تتميز بأداء فنى فائق، وتحدى لقوانين الطبيعة، بالإضافة إلى أن رياضة الجمباز هى المدخل الصحيح لتحقيق، واكتساب اللياقة البدنية العامة، والخاصة (القوة- المرونة- السرعة- التحمل- التوازن)، تحسين التوازن الثابت، والحركى، والإدراك الحسى الحركى، وزيادة الثقة بالنفس والشجاعة، وبعض السمات الإرادية الأخرى. (١٩: ١٣) (١٨:١١)

ويشير **وجدى مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (٢٠٠٨)** أن الملاحظ لمستويات الأداء في الرياضات الفردية، وخاصة رياضة الجمباز، والسباحة التوقيعية التي ازدادت شعبيتها أكثر فأكثر بفضل ما يقدمه لاعبي تلك الرياضات بحيث نكاد نرى أداء متكامل لكل مكونات التفوق الرياضي (البدنى - الفنى - العقلى - النفسى)، وخاصة منها البدنية بحيث أضحى اللاعبون يقدمون مجهودات هائلة لم تكن بالأمس القريب ممكنة. (١٨:٢٤)

ويذكر **ديفيد وجون David & John (٢٠٠٨)** أن القدرات البدنية بعناصرها المختلفة هي الأساس في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها، وهي بمثابة أساس البيت الذي يقوم عليه باقي البناء، فإذا كان الأساس متيناً قوياً ظل البيت متماسكاً صلباً أمام العوامل الخارجية، وإذا كان الأساس هشاً ضعيفاً، فإن البيت كله معرض للانهدام، لذا يجب الاهتمام بتنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة بنوع الرياضة الممارسة. (٨:٢٧)

ويرى **يحيى السيد الحاوى (٢٠١٥)** أن الأداء البدنى والأداء المهارى يمكن تطويره من خلال عملية محددة وواضحة، وهى نمو المكونات البدنية اللازمة، وتشكيل المهارات الحركية الأساسية للنشاط التخصصى، ولذلك يعتبر الإعداد البدنى من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركى التخصصى لما يحتويه من تمرينات خاصة التى تتناسب من حيث عملها العضلى مع النشاط الرياضى التخصصى. (١١٤:٢٥-١١٥)

فالأمر لم يعد عشوائياً بل أصبح على درجة عالية من التقنين، والدقة وصاحب البصيرة يستطيع أن يرى خلف هذه الإنجازات فريقاً من العاملين يصعب حصره، ووصفه بعدد معين كل منهم دفع بهذه الإنجازات خطوة على الطريق حتى تكاملت الدفعات فارتقت إلى مستوى الإتقان الناتج عن أبحاث علماء الرياضة. (١٥٤: ٤)

ويذكر **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠١)** أن الأداء المهارى يتم بصورة أفضل إذا كان التدريب خاص بنوع النشاط الممارس، ويتضمن أهم العضلات العاملة في النشاط وبنفس طريقة استخدامها في المنافسة، وبنفس سرعة الحركة، ومصادر الطاقة. (٢٩٥: ١٥)

ويتفق كل من **"كيورتن Cureton (٢٠٠٤)**، **نبيلة عبد الرحمن وسلوى فكرى"** (٢٠٠٦) على أن الأبحاث العلمية التي تجرى لإعداد، وتطوير برامج التدريب في رياضة السباحة التوقيعية تلعب دوراً هاماً في تقدم، ورفق مستوى اللاعبات في الفترة الحالية، وخصوصاً فى الدول التي تحظى بفكر، وقناعة المسؤولين فيها بأهمية الرياضة في بناء قاعدة عريضة من الناشئات عن طريق إكسابهن قدرات بدنية للارتقاء بهن إلى مستوى الإنجاز،

حيث يتم تخطيط برامج التدريب على مستوى طويل المدى لتصبح الناشئة على درجة عالية من القدرات البدنية التي تمكنها من الأداء الفني لأقصى مدى تسمح به قدرتها، ومن ثم الوصول إلى مستوى عالٍ، فالقدرات البدنية للاعبات السباحة التوقيعية تعد شرطاً أساسياً وضرورياً، فهي العمود الفقري الذي تبنى عليه المهارات الفنية المختلفة بكفاءة عالية. (٢٦:١٣٨) (٢٣:٢٩)

وتعتبر السباحة التوقيعية من الأنشطة الرياضية التي تطلب ممارستها أداء مهارات ذات مواصفات معينة، وتكنيك دقيق بمصاحبة الموسيقى، وتحتاج إلى إمكانيات حركية ومتطلبات خاصة لأداء مهاراتها، ولذلك لا بد أن يراعى عند التخطيط لتدريب اللاعبات أن توجه طاقات اللاعبه البدنية، والفنية، والنفسية بشكل دقيق مع توضيح جميع أجزاء المهارات المستهدف التدريب عليها على أن ينظم المدرب، ويراقب، ويوجه باستمرار طريقة أداء اللاعبات للمهارات بفاعلية كبيرة لضمان الأداء الفني العالى. (٢٩: ١٢٤)

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والتطبيقية لسنوات في تدريب الجمباز الفني أنسات، وعمله كمخطط احمال ومدرب للياقة البدنية للاعبات المنتخب القومى المصرى للسباحة التوقيعية المؤهلين للمشاركة في دورة الألعاب الأولمبية (طوكيو ٢٠٢٠) لاحظ أن السباحة التوقيعية فى مصر ظلت ثابتة عند مستوى محدد لم تكن قادرة على تخطى هذا المستوى، وكان تمثيل مصر فى أى بطولة سابقة يكون تمثيل شرفى فقط، فكان لا بد من وجود شكل وأسلوب تدريبي يعمل على إحداث تطوير لمستوى أداء اللاعبات واحداث الفارق فى تلك البطولة الهامة، وقد تم إدخال الكثير من الأساليب التدريبية، ولكن كانت المحصلة فى النهاية عدم إحداث التطوير المطلوب، وكانت النتائج خير دليل على ذلك، ويرى الباحث إذا كنا نريد إحداث تطوير حقيقي فلا بد من زيادة الصعوبات الموجودة فى جملة أداء لاعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومى المصرى وقد اقترح علي الجهاز الفني للمنتخب القومى المصرى للسباحة التوقيعية ان وجود تلك الصعوبات قادرة على إحداث التغيير والتطوير المطلوب فتم الموافقة علي الاقتراح وتم الاستعانة بصعوبات من رياضة الجمباز الفني أنسات تحت إشراف السیده الدكتور / ولاء محمد كامل العبد عضو اللجنة الفنية أنسات بالاتحاد المصرى للجمباز حيث ان اختيار الصعوبات لا بد وان تتماشى مع طبيعة الأداء الفني فى رياضة السباحة التوقيعية وذلك من خلال التدريب على بعض مهارات الجمباز الفني عالية الصعوبة مثل الدورة الهوائية الأمامية المكورة، والدورة الهوائية الأمامية المنحنية، والدورة الهوائية الامامية المستقيمة، والدورة الخلفية الهوائية المكورة، والدورة الهوائية الخلفية المستقيمة، والدورة

الهوائية الخلفية المستقيمة مع الدوران حول المحور الطولي دورة كاملة، والتي من خلالها يمكن تطوير أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومى المصري، وتولي الباحث مهمة التدريب علي تلك المهارات بالإضافة إلى تنفيذ مجموعة كبيرة من التدريبات البدنية الخاصة بالقوة العضلية والقدرة العضلية، والتدريبات الخاصة باستقامة الرجلين المستخدمة أيضا في رياضة الجمباز الفني أنسات بالتنسيق مع السيدة عضو اللجنة الفنية أنسات بالاتحاد المصري للجمباز حتى تكتمل العملية التدريبية من الجانبين البدني والمهارى للاعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومى المصري حتي يصبح علي اعلي درجات الجاهزية للمشاركة في دورة الألعاب الأولمبية (طوكيو ٢٠٢٠).

كما لاحظ الباحثون من خلال إطلاعهم على العديد من الدراسات المرجعية في التدريبات المشابهة مثل دراسة كل من "إيهاب محمد الصادق (٢٠٠٥) (٦)، روضة حمدى إبراهيم (٢٠١١) (٧)، عزة على قاسم (٢٠١١) (١٦)، بارمالام وبوشبراجان Parimalam & Pushparajan (٢٠١٣) (٣١)، مناف مجيد حسان (٢٠١٥) (٢٢)، أحمد محمود حسن وبدري عيد حماد (٢٠١٦) (٢)، شادى محمد الشحات (٢٠٢٠) (٨) حيث أتضح أنه لا توجد دراسة علمية واحدة - في حدود علم الباحثون- تناولت ودراسة تأثير استخدام التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفنى فى تطوير الجوانب الفنية للاعبات السباحة التوقيعية الأمر الذى دفع الباحثون إلى خوض هذه التجربة من أجل التعرف على تأثير استخدام التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفنى على مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومى المصري.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بالجمباز الفنى ومعرفة تأثيره علي مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومى المصري المشارك في دورة الالعاب الاولمبية (طوكيو ٢٠٢٠).

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية لصالح متوسطات القياسات البعدية.
- ٢- توجد نسبة تحسن للقياسات البعدية عن القبليّة فى مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية.

مصطلحات البحث :

- البرنامج التدريبي Training program :

هو "أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف المطلوب". (٢٠: ٢٧٦)

- التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفني

Physical and Skill exercises for Artistic Gymnastics :

هي "تمارين نوعية خاصة بالجمباز الفني ومنطلقة من نفس طبيعة الأداء المهارى في السباحة التوقيعية التي تتطابق من حيث (المسار الزمني- القوة) والتركيز على المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي أثناء التدريبات أو المنافسة بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلي بكل خصائصه". (تعريف إجرائي)

- السباحة التوقيعية Synchronized Swimming :

هي "حركات رياضية تؤدي في الوسط المائي تجمع بين رياضة الجمباز، والباليه والرقص الحديث، وكذلك رياضة السباحة، والتزحلق على الماء، والغطس وفن التمثيل، والإخراج والتذوق الموسيقي، وتؤدي في إيقاعات سريعة". (٣٠: ٩٩)

الدراسات المرجعية :

- ١- دراسة "إيهاب محمد الصادق" (٢٠٠٥) (٦) وأستهدف التعرف على فعالية حركات الأكروبات في تحسين أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) مصارعاً بمنتهج المصارعة بجامعة الزقازيق تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٠) مصارعين، ومن أهم النتائج : فاعلية استخدام حركات الأكروبات في تطوير مستوى أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية للمصارعين.
- ٢- دراسة "روضة حمدي إبراهيم" (٢٠١١) (٧) وأستهدف التعرف على تأثير استخدام بعض تدريبات الأداء الفني على تحسين المستوى المهارى للبراعم فى السباحة، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٢٠) برعماً فى السباحة تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٠) براعم، ومن أهم النتائج: تدريبات الأداء الفني أدت إلى تطوير مستوى الأداء المهارى للبراعم فى السباحة.
- ٣- دراسة "عزة على قاسم" (٢٠١١) (١٦) وأستهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى لطالبات الفرقة

الرابعة بكلية التربية الرياضية، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث من عدد (٣٠) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة حلوان تم تقسيمهن الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٥) طالبة، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج المقترح للجماز تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهارى لطالبات الفرقة الرابعة بالكلية.

- ٤- دراسة "بارمالام وبوشبراجان Parimalam & Pushparajan" (٢٠١٣) (٣١) وأستهدف التعرف على تأثير استخدام برنامج تدريب نوعى لكرة السلة على مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبات كرة السلة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) لاعبة مقسمة الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٥) لاعبة كرة سلة، ومن أهم النتائج : فاعلية إستخدام التدريبات النوعية فى تطوير مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبات كرة السلة.
- ٥- دراسة "مناف مجيد حسان" (٢٠١٥) (٢٢) وأستهدف التعرف على تأثير حركات الجمناستك الأرضية فى تطوير مستوى الأداء الفنى وبعض القدرات البدنية الخاصة ببعض مسكات المصارعة الرومانية من الجلوس فئة الرجال، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) طالباً بالمرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة الأنبار بالعراق تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٠) طلاب، ومن أهم النتائج: فاعلية إستخدام حركات الجمناستك الأرضية فى تطوير مستوى الأداء الفنى لبعض مسكات المصارعة الرومانية من الجلوس.
- ٦- دراسة "أحمد محمود حسن وبدري عيد حماد" (٢٠١٦) (٢) وأستهدف التعرف على تأثير التدريبات النوعية بأجهزة الجماز المختلفة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي التايكوندو، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٢٤) لاعب تايكوندو تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٢) لاعباً، ومن أهم النتائج : يؤثر إستخدام التدريبات النوعية بأجهزة الجماز المختلفة تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات المهارية للاعبي التايكوندو.
- ٧- دراسة "شادى محمد الشحات" (٢٠٢٠) (٨) وأستهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الترامبولين على مستوى القدرة العضلية والأداء الفنى لبعض المهارات المركبة على جهاز الحركات الأضوية فى الجماز، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث من عدد (١٠) لاعبين، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام

الترامبولين تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء المهارات المركبة على جهاز الحركات الأضوية في الجمباز.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذا البحث، متبعاً التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياسات القبليّة والبعدية.

مجتمع وعينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومي المصري، في الموسم التدريبي ٢٠٢٠/٢٠٢١، حيث بلغ عدد مجتمع البحث (١١) لاعبة تم إختيارهن جميعاً كعينة أساسية للبحث بنسبة مئوية قدرها (١٠٠%).

وتم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير علي المتغير التجريبي مثل معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ومستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية، والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو ومستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية (ن = ١١)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	السنة	١٩.٨٠	٠.٧٥	١٩.٦٠	٠.٨٠
الطول	سم	١٦٣.٥٥	٤.٩٣	١٦٢.٠٠	٠.٩١
الوزن	كجم	٤٩.٨٢	٢.٦٣	٤٩.٠٠	٠.٩٤
العمر التدريبي	السنة	١١.٧٠	٠.٨١	١١.٥٠	٠.٧٤
مستوى أداء الجملة في السباحة التوقيعية	درجة	٩.٥٠	٠.٢٣	٩.٤٥	٠.٦٥

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو ومستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلي إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامير لقياس إرتفاع القامة.

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.

- ساعة إيقاف.

- صالة جمباز بأدواتها المتعددة.

ثانياً: تقييم مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية :

تم تقييم مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات المنتخب القومى المصرى للسباحة التوقيعية والتي تحتوي علي :-

- Barracuda
- Crane Position
- Ballet Leg Position
- Knight Position
- Flamingo Position
- Split Position
- Vertical Position
- Rocket
- Salto Backward
- Street Full Twist

وذلك بواسطة عدد (٥) محكمات للسباحة التوقيعية معتمدين من الاتحاد المصري للسباحة (ملحق ١)، وذلك بإعطاء لاعبات السباحة التوقيعية درجة من (١٠) درجات للجملة الحركية، على أن يتم إستبعاد الدرجتين الكبرى والصغرى ويتم الإبقاء على الدرجتين الباقيتين على أن يؤخذ متوسطهما.

برنامج التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفنى:

الهدف من البرنامج التدريبي:

١- تطوير مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومى المصرى بإستخدام التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفنى.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- أن تسهم كافة محتويات وحدة التدريب على تحقيق أهدافها.
- تطبيق مبدأ الإستمرارية فى التدريب.
- مراعاة التدرج فى حمل التدريب من السهل إلى الصعب.
- تم إستخدام طريقة التدريب الفترى بشقية المرتفع والمنخفض الشدة خلال الوحدات التدريبية لما لها من مميزات تتماشى مع أهداف وطبيعة البحث.

- مراعاة أن تكون بداية شدة الحمل (٧٠%) بالبرنامج التدريبي.
- استخدام الراحة الإيجابية بين المجموعات التدريبية.
- مراعاة التنوع في التمرينات المستخدمة لتوافر عنصر التشويق.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة علي مدار تنفيذ التدريبات.

محتوى البرنامج التدريبي المقترح:

تم وضع محتوى برنامج التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفني بعد الرجوع إلى المراجع العلمية المتخصصة في الجمباز مثل "أديل سعد وسامية فرغلي (١٩٩٩) (٣)، عادل عبد البصير (٢٠٠٤) (١٢) (١٣)، عائشة عبد المولى وإيمان أبو الذهب (٢٠١٣) (١١)، إيمان عبدالله (٢٠١٧) (٥) وبناءً على ذلك قام الباحثون بتحديد مجموعة التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفني بعد حصر كافة التدريبات وإختيار المناسب منها لطبيعة أفراد عينة البحث لآعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومي المصري، ثم تم عرض مجموعة التدريبات البدنية للجمباز الفني وعددها (١٠١) تمريناً للمرونة والإطالة، وعدد (١٤) تمريناً للباليه الأرضي، وعدد (٢٣) تمريناً للقوة العضلية، وعدد (٢٠) تمريناً لإستقامة الرجلين، والتدريبات المهارية للجمباز الفني وعددها (٢٩) تمريناً (ملحق ٢) على عدد (٥) أساتذة تدريب الجمباز بكليات التربية الرياضية (ملحق ٢) للتحقق من مناسبة وصلاحيه التدريبات للتطبيق على أفراد عينة البحث الأساسية.

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :

- قام الباحثون بتحديد التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح من خلال الإطلاع على الدراسات المرجعية (٢)،(٦)،(٧)،(٨)،(١٦)،(٢٢) كما يلي:
- عدد أسابيع البرنامج التدريبي المقترح (١٢) أسبوع.
 - عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع (٥) وحدات.
 - زمن الوحدة التدريبية اليومية (١٢٠) دقيقة.
 - زمن التهيئة البدنية يتراوح ما بين (٢٥ - ٣٠) دقيقة.
 - زمن الجزء الرئيسى يتراوح ما بين (٨٠ - ٨٥) دقيقة (إعداد بدنى خاص + تدريبات فنية).
 - زمن الجزء الختامى (١٠) دقائق.
 - إجمالى وحدات التدريب فى البرنامج (٦٠) وحدة.
- وقد تم عرض محتوى برنامج التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفني على مجموعة من أساتذة تدريب الجمباز بكليات التربية الرياضية (ملحق ٢)، وبعد العرض على الخبراء تم

إجراء التعديلات فى البرنامج بما يتفق مع آراء الخبراء، وبذلك أصبح برنامج التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفنى (ملحق ٣) صالح للتطبيق على أفراد عينة البحث الأساسية.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومى المصرى خلال الفترة من ٢٠٢١/٤/١ وحتى ٢٠٢١/٤/٣.

تطبيق برنامج التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفنى:

قام الباحثون بتطبيق محتوى برنامج التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفنى على أفراد عينة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٠٢١/٤/٤، وحتى ٢٠٢١/٧/٢، ولمدة (١٢) أسبوع متصلة بواقع (٥) وحدات تدريبية فى الأسبوع، وزمن الوحدة اليومية (١٢٠) دقيقة، ويشير الباحثون إلى أن التدريب الخاص بمهارات السباحة التوقيعية تم بالفترة التدريبية الصباحية تقوم به المدربة الخاصة بالسباحة التوقيعية.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومى المصرى فى الفترة من ٢٠٢١/٧/٤ وحتى ٢٠٢١/٧/٦ بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

الأساليب الإحصائية قيد البحث:

قام الباحثون بمعالجات البيانات إحصائياً، باستخدام أساليب التحليل الإحصائى التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الإنحراف المعيارى.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- إختبار "ت".
- نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

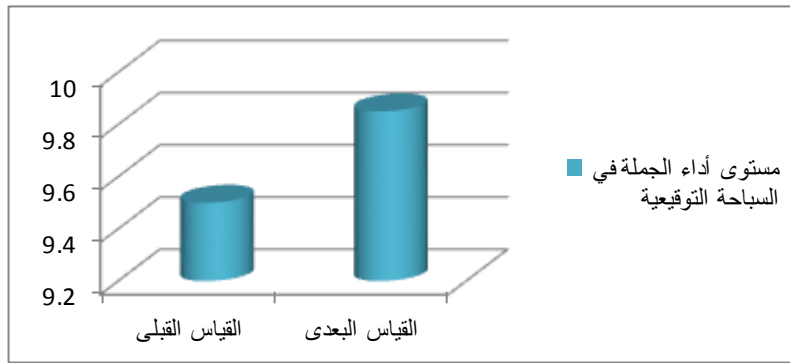
جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء الجملة في السباحة التوقيعية ن = ١١

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		١م	١ع	٢م	٢ع	
مستوى أداء الجملة في السباحة التوقيعية	درجة	٩.٥٠	٠.٢٣	٩.٨٥	٠.١٨	*٣.٩٦

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.٢٢٦ * دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٢) توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء الجملة في السباحة التوقيعية ولصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث

الأساسية في مستوى أداء الجملة في السباحة التوقيعية

ويرجع الباحثون التحسن في مستوى أداء الجملة في السباحة التوقيعية لأفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية استخدام التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفني حيث تم تنفيذ مجموعة تدريبات بدنية لتطوير الجوانب البدنية للاعبات السباحة التوقيعية، كما تم تنفيذ مجموعة من التدريبات المهارية الخاصة بالتدريب على الدورة الهوائية الأمامية المكورة، والدورة الهوائية الأمامية المنحنية، والدورة الهوائية الامامية المستقيمة، والدورة الخلفية الهوائية المكورة، والدورة الهوائية الخلفية المستقيمة، والدورة الهوائية الخلفية المستقيمة مع

الدوران حول المحور الطولي دورة كاملة، حيث أن النجاح في الأداء المهارى للجملة الحركية فى السباحة التوقيعية وتنفيذ حركات ذات صعوبات عالية، وأدائها بصورة مثالية يحتاج لتطوير القدرات البدنية والتدريب على بعض مهارات الجمباز الفنى من خلال برامج الإعداد البدني والفنى بنفس خصوصية الأداء المهارى حيث يساعد ذلك على حدوث التكيف المطلوب لنوع، وطبيعة العمل المطلوب فى الأداء المهارى للجملة الحركية فى السباحة التوقيعية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **طلحة حسين وآخرون** (١٩٩٧)، و **ودن ورينولدز Whiddan & Ran** (٢٠٠٧) أن مبدأ خصوصية التدريب يرتبط بالحقيقة القائلة بأن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب متشابه لدرجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدي ذلك إلي عائد تدريبي أفضل خلال المنافسة حيث يمكن ملاحظة هذا المبدأ في عدد كبير جداً من المهارات الرياضية وظروف المسابقة الرياضية. (٤٨ : ١٠) (٣٢ : ١٩١)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من **"إيهاب محمد الصادق"** (٢٠٠٥) (٦)، **روضة حمدى إبراهيم** (٢٠١١) (٧)، **عزة على قاسم** (٢٠١١) (١٦)، **بارمالام وبوشبراجان Parimalam & Pushparajan** (٢٠١٣) (٣١)، **مناف مجيد حسان** (٢٠١٥) (٢٢)، **أحمد محمود حسن وبدرى عيد حماد** (٢٠١٦) (٢)، **شادى محمد الشحات** (٢٠٢٠) (٨) على فاعلية استخدام التدريبات على أجهزة الجمباز والتدريبات المشابهة للأداء فى تطوير مستوى الأداء الفنى للاعبى الرياضات الفردية والجماعية.

ويضيف **"مسعد على محمود"** (٢٠٠٦) أن التدريبات النوعية المشابهة للأداء تمثل دوراً هاماً فى تحسين المهارة، ولزيادة فاعلية هذه التدريبات ينبغي إتباع بعض الأسس منها أنه يجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها، وأن تشترك فيه العضلات العاملة فى الحركة عن طريقه البدء بالتدريبات البسيطة، والتدرج منها إلى التدريبات الأكثر صعوبة. (٢١ : ٢٣٤)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية لصالح متوسطات القياسات البعدية".

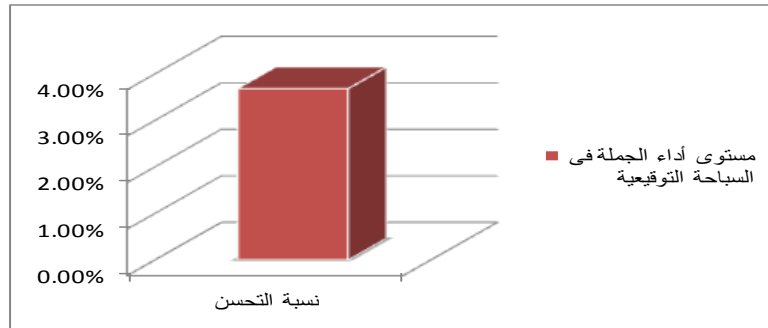
ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

جدول (٣)

نسبة تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء الجملة في السباحة التوقيعية

المتغير	المجموعة الواحدة		ن = ١١
	قبلي	بعدي	
مستوى أداء الجملة في السباحة التوقيعية	٩.٥٠	٩.٨٥	% ٣.٦٨

يتضح من الجدول رقم (٣) توجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء الجملة في السباحة التوقيعية بلغ قدرها (%٣.٦٨).



الشكل رقم (٢)

نسبة تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء الجملة في السباحة التوقيعية

ويعزى الباحثون هذا التحسن في مستوى أداء الجملة في السباحة التوقيعية وقد بلغ قدره (%٣.٦٨) إلى استخدام التدريبات البدنية والمهارية الخاصة بالجمباز الفني الأمر الذي أسهم في إتاحة فرصة ممارسة، وأداء صعوبات حركية عالية في جملة السباحة التوقيعية، حيث أن الاستعانة بصعوبات من رياضة الجمباز الفني تتماشى مع طبيعة الأداء المهارى في رياضة السباحة التوقيعية، وعند استخدام تلك الصعوبات وجدنا تقدم الترتيب العام للفريق المصرى في البطولات بل وأصبح من الدول التى تتنافس على المراكز الأولى في البطولة المشاركة فيها، وعلى الصعيد الآخر جاءت فكره الاستفادة من التدريبات البدنية الخاصة بالجمباز الفني أنسات من أجل تحسين مستوى اللياقة البدنية للاعبات، والمساعدة على إظهار اللاعبات بالشكل الجمالى الذى يساعد أيضاً في حصولهن على درجات عالية، ويساعد في تجميع درجات مع الصعوبات الجديدة، وبالتالي زادت درجات أفراد عينة البحث الأساسية في القياس البعدي، كما نلاحظ أن نسبة التحسن بسيطة، وهذا يرجع إلى المستوى الفني الكبير

للاعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومى المصرى، والذى يعد للدورة الأوليمبية بطوكيو، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : **طلحة حسام الدين (١٩٩٧)(٩)**، **دونا لد شو Donld Chu (٢٠٠٢)(٢٨)**، **أحمد إبراهيم (٢٠٠٥)(١)** بأن التدريب يجب أن يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالحركات في المهارة، كما أن الأسلوب الأمثل لتنمية القدرات البدنية، والجوانب الفنية هو أن يتشابه فيه المسار الحركى خلال التدريب مع المسار الحركى خلال أداء المهارة ذاتها.

ويضيف **محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٧)** أن التدريب بتمرينات الأداء المطابق لحركات المهارة باستخدام العضلات العاملة في الأداء المطلوب، له الأثر الفعال في تطوير وتحسين الصفات البدنية الخاصة، وعلى المدرب أن يراعى عند اختيار التمرينات أن تتشابه في تكوينها الحركى مع حركات المهارات. (١٨: ٣٨)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذي ينص علي : " توجد نسبة تحسن للقياسات البعدية عن القبلية في مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية".

الإستخلاصات:

في حدود هدف وفروض البحث والنتائج المستخرجة، وفي حدود عينة البحث تمكن الباحثون من إستخلاص ما يلي :

١- يؤثر إستخدام التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفنى تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) على مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومى المصرى.

٢- زاد معدل نسبة التحسن لتأثير التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفنى لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية وبلغ قدره (٣.٦٨%).

التوصيات :

في حدود عينة البحث، وفي ضوء نتائجه يوصى الباحثون بما يلي:

١- ضرورة إستخدام التدريبات البدنية والمهارية للجمباز الفنى خلال فترة الإعداد الخاص وقبيل المنافسات لتطوير مستوى أداء الجملة الحركية للاعبات السباحة التوقيعية بالمنتخب القومى المصرى.

٢- توجيه نتائج البحث والبرنامج التدريبى المستخدم وخطوات تنفيذه إلى مدربات السباحة التوقيعية لإمكانية الإستفادة من نتائج البحث الحالى.

- الأضوية فى الجمباز"، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد (٣٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٩- طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٧): الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى، الجزء الأول، القاهرة.
- ١٠- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧): الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى، ج١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١١- عائشة عبد المولى، إيمان أبو الذهب (٢٠١٣): أسس الجمباز الفنى للآنسات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٢- عادل عبد البصير على (٢٠٠٤): أسس ونظريات الجمباز الحديث، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٣- عادل عبد البصير على (٢٠٠٤): الجمباز الفنى (بنين- بنات)، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٤- عبد العاطى السيد، وآخرون (٢٠٠٨): تخطيط التدريب الرياضى، دار المغربى للطباعة، القاهرة.
- ١٥- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠١): الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحله ما قبل البلوغ، الأساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة.
- ١٦- عزة على قاسم (٢٠١١): "تأثير برنامج مقارح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٤٠)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ١٧- عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٨- محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٧): التدريب بالأثقال، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٩- محمد إبراهيم شحاتة، أحمد فؤاد الشاذلى (٢٠٠٦): التطبيقات الميدانية للتحليل الحركى فى الجمباز، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٢٠- محمد جابر بريقع، إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤): التدريبات الغرضية "أسس- مفاهيم- تطبيقات"، منشأة المعارف، الإسكندرية.

- ٢١- **مسعد على محمود (٢٠٠٦):** المدخل لعلم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع، المنصورة.
- ٢٢- **مناف مجيد حسان (٢٠١٥):** "تأثير حركات الجمناستيك الأرضية في تطوير مستوى الأداء الفني وبعض القدرات البدنية الخاصة ببعض مسكات المصارعة الرومانية من الجلوس فئة الرجال"، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة الأنبار، العراق.
- ٢٣- **نبيلة عبد الرحمن، سلوى فكري (٢٠٠٦):** منظومة التدريب الرياضي، فلسفية - تعليمية - نفسية - فسيولوجية - بيوميكانيكية - إدارية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٤- **وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السوي (٢٠٠٢):** الأسس العلمية للتدريب الرياضي، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا.
- ٢٥- **يحيى السيد الحاوي (٢٠١٥):** المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، القاهرة.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 26- **Cureton, E., (2004):** Encyclopedias and sport Bright, publishing Cublishing company. inc, W.B. Sunders company Philadelphia : U.S.A.
- 27- **David, G., & John, O., (2008):** Understanding motor development infants children adolescents adults, 5th ed, Mc Graw hill: U.S.A.
- 28- **Donald Chu (2002):** Explosive power & strength complex training for maximum Results ,Ather sports, Human kinetics , California.
- 29- **Forbes, M.S. (1989):** Coaching Synchronized Swimming Effectively , Lesisure Press, Champaign, U.S.A., P., 124.

- 30- Gemna, K.E., Wells, C.L. (1989):** Heart Rates of Elite Synchronized Swimmers. American College, The physician Sports Medicine, Vol: 15, No., 10.
- 31- Parimalam & Pushparajan (2013):** Effect of specific basketball training program on physical fitness and skill performance variables of inter collegiate women basketball players ,International Journal of Advanced Life Sciences, (IJALS), Vol. (6), Issue, (1), Feb.
- 32-Whiddon, L., Reynolds (2007):** Teaching Basketball, Burgess co, U.S.A.