

## تأثير استخدام التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٩ سنوات

\* د/ وليد صالح عبدالجواد عبيد

### مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح السعى وراء تحقيق الجودة في العملية التدريبية مطلباً ضرورياً لمواكبة التوجهات العالمية لتحسين مخرجات التدريب وتحقيق التنمية الشاملة للمجتمع، وهذا الأمر قد ساهم إلى حد كبير في تقدم الأجيال وسهولة الوصول إلى المعلومة وتبسيطها حتى يستفيد منها المتدرب بشكل كامل.

وقد وضع الاتحاد المصري للجمباز خطط و برامج المسابقات والأجباريات المهارية وهو يسعى للوصول باللاعبين إلى الأولمبياد، وقد خلص إلى أن الحركات الإجمالية للأعمار السنية المختلفة يجب النظر إليها من منظور متعدد الأبعاد لا يقتصر على الجانب المهارى ولكن يمتد إلى تقسيم المراحل العمرية وفقاً لمراحل النمو والإعداد البدنى وكيفية انتقاء الناشئين، ويذهب بعيداً إلى البرامج التعليمية للمدرب وكيفية إعداده ليقابل كل مرحلة على حدة.

وفى ضوء ذلك وضعت اللجنة الفنية بالاتحاد المصري للجمباز الاجباريات الفنية للموسم ٢٠٢١/٢٠٢٢م وهى تهدف أن تساعد فى الأعداد المهارى الجيد للاعبين لكي يصلوا إلى المستوى الأولمبي.

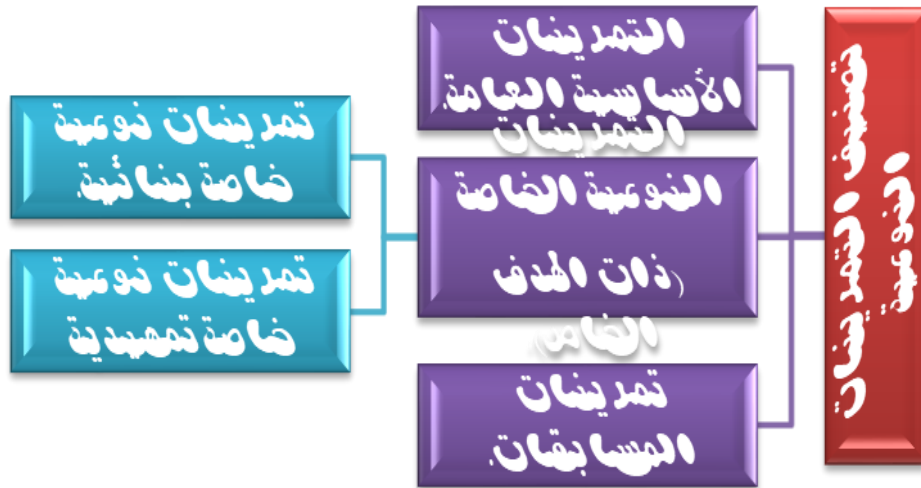
وبالنظر إلى الأجباريات الفنية على جهاز عارضة التوازن نجد أن الجملة الإجمالية تبدأ للمرحلة السنية تحت (٩) سنوات بمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) وهى مهارة متقدمة حيث تؤدى اللاعبه المهارة على جهاز عارضة التوازن كبداية للتقدم للأمام بطول الجهاز حتى نهايته.

وهذه المهارة تؤدى على عارضة التوازن وتعتبر من المهارات الأساسية على جهاز عارضة التوازن وإتقان اللاعبه لها يعتبر مؤشر جيد وقوى للتقدم فى هذا الجهاز لجميع مهارات الارتكاز والصعود بالقوة للوقوف على اليدين.

ومن خلال متابعة بطولات الجمهورية لاحظ الباحث انخفاض مستوى أداء اللاعبات لهذه المهارة ومن خلال المقابلة مع بعض المدربين ومناقشة أسباب انخفاض مستوى الأداء انحصرت آرائهم حول هذه النقاط:

\* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

- أن التدريب على المهارة يحتاج إلى وقت طويل مع أهمية تقنين المراحل و ضبط الانتقال من مرحلة الى أخرى مما يشكل عبء على اللاعب و يتطلب خبرة عالية من المدربين.
  - الشكل المركب للمهارة حيث أنها تتكون من مهارتين الارتكاز الزاوي والوقوف على اليدين.
  - لا يوجد برنامج تمارين محدد ثابت لهذه المهارة و تترك للمجهودات الفردية حسب خبرة المدرب وقدرات اللاعب.
- لذا كان من الأهمية وضع تمارين نوعية متخصصة (بدنية- مهارية) للمهارة قيد البحث يتم من خلالها سرعة التعلم والوصول لمرحلة الإتقان والتثبيت في أقل وقت ممكن، حيث أنها الأساس والمعيار للأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن، ويعتبر نجاح اللاعب في أدائها بشكل جيد مؤشر للتقدم على هذا الجهاز.
- وقد اختلفت الآراء حول مسمى التمارين النوعية، فأحيانا تذكر باسم التمارين الخاصة والتمارين النوعية والتمارين المشابهة والتمارين الغرضية، وكلها فى النهاية تلتقى فى هدف واحد وهو التمارين التى تؤدى بشكل مطابق للأداء المهارى وفى نفس المسار الحركى وبنفس القدر من القوة المستخدمة.
- وتقسم التمارين من حيث أغراضها إلى ما يلى :



شكل (١) يوضح تقسيم التمارين النوعية (٧ : ٢٤ - ٣١) (١٥ : ٣٠ - ٣٩)

كما يذكر **طلحة حسين (١٩٩٣م)** إلى أهمية التمرينات النوعية ويصفها بالتمرينات التي تتصف بالخصوصية في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية في أماكن معينة من الجسم بحكم طبيعة أداء مهارات رياضة الجمباز، حيث تعمل على تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توفيت انقباضها. (٦ : ٥٧، ٥٨)

يؤكد ذلك **السيد عبد المقصود (١٩٩٤م)** أن التمرينات الخاصة (النوعية) يكون بها تطابق ديناميكي بين مسارها وبين مسار التكنيك، وتؤدي أيضا إلى تطوير الصفات الديناميكية للتكنيك، مع ضرورة محاكاة المسار الزمني في بعض أجزاء الحركة على الأقل، والتمرينات الخاصة تأخذ أشكالا متعددة وذلك وفق طبيعة النشاط الرياضي الممارس ومنها:

- أشكال تدريبية إعدادية لتعليم التكنيك الرياضي وخصائص الحركة.
- التدريبات المشابهة للأداء.

- واجبات لتثبيت التكنيك الرياضي. (٢ : ١٨)

يعرف **"يحيى صالح" (١٩٨٣م)** التمرينات النوعية بأنها تمرينات مساعدة تهدف لأعداد وتنمية المهارات الخاصة بنوع النشاط الرياضي في محاولة تشكيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات. (١٦ : ١٨٣)

ويذكر كل من **"محمد إبراهيم شحاتة ومحمد محمود عبد السلام" (١٩٩٢م)** و**"وسام شوقي" (١٩٩٦م)** عن **هارا Harra** إلى أن التمرينات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية لرياضة الجمباز بحيث تحتوى هذه التمرينات النوعية على نوعية مشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين التي يجب تطابق تركيبها الجزئي في مسار (القوة- الزمن) مع تمرينات المنافسة. (٩ : ٣٩٤، ٣٩٥) (١٤ : ٥)

يتم تطبيق التمرينات الخاصة بطريقة متدرجة اعتمادا على الأسس الخاصة بمراحل التعليم المهاري وكذلك وفق التركيب المكاني الزمني والتركيب الديناميكي الزمني (الإيقاع) حيث يذكر **حنفي مختار (١٩٨٨م)** أن التركيب المكاني الزمني للحركات الرياضية الوحيدة يتكون من المرحلة الإعدادية والمرحلة الرئيسية والمرحلة النهائية، كما أشار إلى أهمية الإيقاع للمدرب لمعرفة مسار القوة وتنوعها خلال الحركة. (٤ : ١٤٦ - ١٤٨)

من خلال عمل الباحث كمدير فني ومدرب للعديد من فرق الجمباز للمراحل السنوية المختلفة، لاحظ إن معظم اللاعبات الناشئات يجدن صعوبة في أداء بعض صعوبات حركات الجسم المقررة في الجملة الحركية ومنها (مهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) وارجع الباحث ذلك إلى أن هذه المهارة تحتاج إلى تكنيك عالي وأساليب تعليم وتدريب وتقويم متنوعة تساعد اللاعبات على أداء الصعوبات الحركية وإتقانها، ونتيجة لذلك رأى الباحث

ضرورة المساهمة في حل هذه المشكلة فقام بالإطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية وخبرته التدريبية في هذا المجال، والتي توصل من خلالها إلى إقتراح برنامج تدريبي يستخدم التمرينات النوعية الخاصة لمعرفة مدي تأثيره على مستوى أداء هذه الصعوبة في محاولة لرفع مستوى الأداء المهاري للناشئات، وذلك إيماناً من الباحث بضرورة التوصل لأفضل طريقة لتحسين مستوى أداء اللاعبات في مهاره قيد البحث مما يؤثر بالإيجاب على مستوى أدائهم في الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن.

#### هدف البحث:

يهدف البحث للتعرف على تأثير التمرينات النوعية على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على جهاز عارضة التوازن لناشئات رياضة الجمباز تحت (٩) سنوات.

#### فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في القدرات البدنية الخاصة بمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على جهاز عارضة التوازن لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على جهاز عارضة التوازن لناشئات رياضة الجمباز تحت (٩) سنوات لصالح القياس البعدي.

#### خطة وإجراءات البحث:

##### منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة لمناسبة لطبيعة الدراسة.

##### مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئات الجمباز تحت ٩ سنوات بمحافظة أسيوط والمسجلين بالاتحاد المصري للجمباز للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢م والبالغ عددهم ١٣ لاعبة.

##### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على ستة لاعبات يمثلوا مجتمع البحث لناشئين الجمباز تحت (٩) سنوات بنادي سبورت هوم للخدمات الرياضية والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للجمباز، ويرجع اختيار هذه العينة للأسباب التالية:

- ١- توافر العدد المناسب كعينة لهذه الدراسة.
  - ٢- تقارب المراحل السنوية و الأداء المهارى لأفراد عينة الدراسة.
  - ٣- يقوم الباحث بتدريبيهم ووضع الخطط و البرامج التدريبية لهم.
  - ٤- توافر الأجهزة و الامكانيات اللازمة لتنفيذ تجربة الدراسة.
  - ٥- مستواهم المهارى يسمح بتطبيق البحث (حصولهم على المستوى الأول فى بطولة كأس مصر تحت (٩) سنوات للموسم الرياضى ٢٠٢١/٢٠٢٢م).
- تجانس العينة فى متغيرات النمو الأساسية:

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث حتى يمكن التأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً إعتدالياً فى (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) كما هو موضح بالجدول (١)

#### جدول (١)

الدلالات الوصفية لمتغيرات النمو الأساسية للعينة قيد البحث (الطول- السن- الوزن العمر التدريبي) (ن = ٦)

المعامل التقلطح	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية للمتغيرات الأساسية
-٠,٥٨٩	٠,٤١٨	٧,٥٤	٠,١٢	٧,٥٧	العمر الزمنى (بالسنة)
-٠,٣٠٠	٠,٤٦٣	١١٧,٥٠	٢,١٦	١١٧,٦٧	الطول (بالسنتمتر)
-١,٥٠٣	٠,٢٤٩	٢١,٥٠	٣,٢٥	٢٢,١٧	الوزن (بالكجم)
-١,٦٤٢	٠,٦٤٠	٣,٠٠	٠,٥٩	٣,٢٧	العمر التدريبي (بالسنة)

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠,٢٣٩، ٠,٦٤٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (-١,٦٤٢ : -٠,٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة فى (العمر الزمنى، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

مجالات البحث:

المجال البشري:

ناشئات الجمباز الفني تحت (٩) سنوات بمحافظة أسيوط والمقيدين بسجلات الاتحاد

المصري للجمباز .

المجال الزمنى:

تم إجراء الدراسة فى الفترة من ٢٠٢٢/٢/١م إلى ٢٠٢٢/٥/١٥م.

المجال المكاني:

تم إجراء القياسات وتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية بصالة

الجمباز (walid Academy) بملاعب المدينة الجامعية، بمحافظة أسيوط.

## أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث وسائل متعددة لجمع البيانات كما يلي :

١- تحليل المراجع والدراسات السابقة:

استخدم الباحث تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت باللاعبين والقدرات البدنية والأداء المهارى والبرامج الموضوعية للاستعانة بها فى البحث الحالي والاختبارات البدنية والاداء المهارى كمتغير تابع للمتغير التجريبي (التدريبات النوعية) قيد البحث.

٢- المقابلة الشخصية :

تم عرض استمارات الاستبيان على السادة خبراء في رياضة الجمباز والتدريب الرياضي وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١) عن طريق المقابلة الشخصية كل على حده لإبداء الرأي في الاختبارات البدنية والمهارية وأيضاً البرنامج التدريبي ومحتوياته.

٣- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ساعات إيقاف لقياس الزمن بالثانية. - عارضة توازن قانونية.
- أقماع بلاستيكية . - متوازي ناشئين.
- جهاز ريستميتير لقياس الطول والوزن. - اكياس رمل.
- عقل حائط. - متوازي ارضي.
- سلم قفز - حبال مطاطة.
- عارضة توازن مستويات مختلفة. - ستب تدريبي.

٤- الاستبيانات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بتصميم واستخدام الاستمارات التالية :

- استمارة لتحديد القدرات البدنية الخاصة للعينة قيد البحث .
- استمارة لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في تحديد فترات ومحاور البرنامج التدريبي.
- استمارة تسجيل متغيرات النمو (الاسم، السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

خطوات إجراء البحث:

أولاً: تحديد العمل العضلي لمهارة البحث:

تم تصنيف المهارة قيد البحث وفقاً لنوع العمل العضلي (الدفع- الارتكاز- التعلق) نقلاً عن "أحمد الهادي" (٢٠١٠م) والذي صنف حركات الجمباز طبقاً للبناء الديناميكي

المتشابهة وخاصة لحركات الجذع – والأطراف، حيث يتكون العمل العضلي الأساسي لمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على جهاز عارضة التوازن من:

- مجموعة العضلات العاملة الذراعين ومفصل الكتفين
- مجموعة العضلات العاملة على الجذع (البطن - الظهر).
- مجموعة العضلات العاملة على الفخذ والآلية. (١: ٨٧)

ثانياً: وضع التمرينات النوعية :

تم إعداد التمرينات النوعية الخاصة بمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على جهاز عارضة التوازن، وذلك من خلال:

- البناء الحركي للمهارة (مرحلة تمهيدية- مرحلة رئيسية- مرحلة نهائية).
- تحليل العمل العضلي الخاص بالأداء المهارى لمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على جهاز عارضة التوازن.
- تحليل بعض الفيديوهاآت التدريبية والتوضيحية لمراحل الأداء لمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على جهاز عارضة التوازن والموضوعة من قبل الاتحاد الدولي للجمباز.
- خبرة المدرب فى مجال التدريب الرياضى للجمباز.

وقد روعي عند اختيار ووضع هذه التمرينات ما يلي:

- تحديد طرق وأساليب التدريب المناسبة لطبعة التمرينات النوعية من حيث تمرينات القوة والمرونة والاتزان وهى (طريقتى التدريب التكرارى والفتري بنوعيه المرتفع والمنخفض الشدة).
- أداء التمرينات النوعية للمهارة أولاً على (جهاز الحركات الارضية- عقل الحائط- المتوازي- عارضة التوازن الارضية).
- تقسيم الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن إلى ثلاث مراحل (مرحلة الارتكاز- مرحلة السحب من الارتكاز- مرحلة الوقوف على اليدين بالقوة).
- مراعاة عدم الانتقال إلى المستوى الأصعب فى الأداء المهارى حتى يتم إتقان المستوى الأقل صعوبة.
- تحديد نوع الانقباض العضلي المستخدم للأداء المهارى لمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) وفق لتصنيف العمل العضلي للدكتور أحمد الهادي ٢٠١٠م.
- مراعاة مبدأ التدرج من السهولة الى الصعوبة ومن البسيط الى المركب.
- أن تحتوى التمرينات النوعية على جزء الأساسى من المهارة.

- أن تكون أسهل من الأداء المهارى ذاته.

**ثالثاً: الاختبارات البدنية والكفاءة المهارية :**

قام الباحث بتحديد أهم الاختبارات التى تقيس القدرات البدنية والكفاءة المهارية المرتبطة بالأداء المهارى لمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) وذلك عن طريق تحليل المراجع والبحوث العلمية والدراسات السابقة (١) (٨) (٩) (١٠) (١١) (١٢) (١٧) (١٨) وقد روعي فى هذه الاختبارات ما يلي:

- تحقيق الشروط العلمية (صدق- ثبات- موضوعية) للاختبارات المختارة.
- سبق تنفيذها على عينات مشابهة للعينة قيد البحث.
- يمكن تطبيقها ببسر وسهولة مع توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة وهذه الاختبارات

هي:

**الاختبارات البدنية:**

- (انبطاح أفقي) ثنى الذراعين كاملاً (قوة عضلية للذراعين والحزام الكتفى).
- (تعلق) ثنى الذراعين كاملاً (قوة عضلية للذراعين والكتفين والجذع).
- (تعلق بالرجلين على حضان القفز) بطن عميق (قوة عضلية لعضلات البطن).
- (انبطاح منحنى عال) رفع الجذع عالياً (قوة عضلية لعضلات الظهر).
- (تعلق عقل حائط) رفع الرجلين عالياً (قوة عضلية لعضلات البطن السفلية).
- (ملخة عصا) مرونة مفصل الكتف.

اختبارات الكفاءة المهارية:

- ثبات زاوية  $v$  (ث).
  - بريس بالانس ضم (متوازيين) (عدد).
  - ارتكاز زاوية فتح (ث).
  - تسلق حبل ٥ متر (ث).
  - أداء مهاري (بريس بالانس) (عدد).
- المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

**صدق التمايز:**

أولاً: صدق التمايز للاختبارات البدنية والكفاءة المهارية (قيد البحث) :

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مميزة والاخرى غير مميزة وذلك في الفترة للاختبارات البدنية والكفاءة المهارية قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك .



## جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير المميزة في الاختبارات البدنية والكفاءة  
المهارية لناشئات الجمباز (ن=١=٢=٦)

قيمة ت	فرق المتوسطين	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع ±	س-	ع ±	س-			
٦,٢٦	-٩,٨٣	١,٣٧	١٧,٣٣	٢,٦٤	٢٧,١٧	عدد	(انبطاح أفقي) ثنى الذراعين كاملا (عدد)	الاختبارات البدنية
٩,٨١	-٣,٦٧	٠,٨٩	٨,٠٠	١,٩٧	١١,٦٧	عدد	(تعلق ثنى الذراعين كاملا) (عدد)	
٤,٦٠	-٩,٨٣	-١,٧٥	٢١,٦٧	٢,٣٥	٣١,٥٠	عدد	بطن عميق (تعلق بالرجلين على حضان القفز) (عدد)	
٦,١٢	-٦,٦٧	١,٤٧	١٦,٨٣	٢,٢٦	٢٣,٥٠	عدد	( انبطاح منحني عال) رفع الجذع عاليا (عدد)	
٧,٤٢	-٢,٨٣	١,٠٥	١٣,٦٠	١,٢١	١٦,٣٣	عدد	(تعلق عقل حائط) رفع الجذع عاليا (عدد)	
٨,٦٥	٤,٨٣	١,٧٥	١٤,٣٣	١,٠٥	٩,٥٠	سنتيمتر	ملخة عصا (سم)	
٤,١٧	-٤,٠٠	١,٧٢	١٤,٨٣	١,١٧	١٨,٨٣	الثانية	ثبات زاوية ٧ (ث)	اختبارات الكفاءة المهارية
٢,٤٧	-٠,٦٧	٠,٥٢	١,٦٧	٠,٥٢	٢,٣٣	عدد	برس بالانس ضم (متوازيين) (عدد)	
٩,١٤	-١٧,٣٣	٢,٠٧	٤١,٣٣	٢,٦٦	٥٨,٦٧	الثانية	ارتكاز زاوية فتح (ث)	
٢,٤٢	٤,٠٠	١,٢١	٢٨,٣٣	١,٥١	٢٤,٣٣	الثانية	تسلق حبل ٥ متر (ث)	
٨,٩١	-٤,٠٠	٢,٠٧	٥,٥٠	١,٠٥	٩,٥٠	عدد	أداء مهاري (بريس بالانس) (عدد)	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,٤٢ : ٩,٨١) مما يشير إلى أن الاختبارات البدنية واختبارات الكفاءة المهارية قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.  
ثانياً: الثبات :

لإيجاد معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق (TEST. RE-TEST) على نفس المجموعة المميزة للعينة المستخدمة في الصدق وذلك بعد عشرة ايام من التطبيق الأول للاختبارات البدنية واختبارات الكفاءة المهارية قيد البحث وجدول (٣) يوضح ذلك.

## جدول (٣)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية والكفاءة المهارية لناشئات الجمباز قيد البحث (ن = ٦)

قيمة ر	فرق المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع ±	س-	ع ±	س-			
٠,٩٦٣	٠,٣٣	٢,١٤	٢٦,٨٣	٢,٦٤	٢٧,١٧	عدد	(انبطاح أفقي) ثنى الذراعين كاملا	الاختبارات البدنية
٠,٩١٩	٠,٣٣	١,٥٥	١٢,٠٠	١,٩٧	١١,٦٧	عدد	(تعلق) ثنى الذراعين كاملا	
٠,٨٧٦	٠,٥٠	٢,٥٣	٣٢,٠٠	٢,٣٥	٣١,٥٠	عدد	(تعلق بالرجلين على حضان القفز) بطن عميق	

تابع جدول (٣)  
معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية والكفاءة المهارية لناشئات  
الجمباز قيد البحث (ن = ٦)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		المتوسطين	فرق القيمة ر
		س-	ع ±	س-	ع ±		
(انبطاح منحني عال) رفع الجذع عاليا	عدد	٢٣,٥٠	٢,٢٦	٢٤,٠٠	٢,١٩	٠,٥٠	٠,٨٤٩
(تعلق عقل حائط) رفع الجذع عاليا	عدد	١٦,٣٣	١,٢١	١٦,٠٠	٠,٨٩	٠,٣٣	٠,٧٣٩
ملخة عصا	سنتيمتر	٩,٥٠	١,٠٥	٩,٦٧	١,٠٣	٠,١٧	٠,٩٢٣
ثبات زاوية V	الثانية	١٨,٨٣	١,١٧	١٨,٦٧	١,٢١	٠,١٧	٠,٩٤٢
(متوازيين) برس بالانس ضم	عدد	٢,٣٣	٠,٥٢	٢,٥٠	٠,٥٥	٠,١٧	٠,٧٠٧
ارتكاز زاوية فتح	الثانية	٥٨,٦٧	٢,٦٦	٥٩,١٧	٢,٩٩	٠,٥٠	٠,٩١٣
تسلق حبل ٥ متر	الثانية	٢٤,٣٣	١,٥١	٢٤,٥٠	١,٣٨	٠,١٧	٠,٩٦٤
أداء مهاري (بريس بالانس) على الأرض	عدد	٩,٥٠	١,٠٥	٩,٦٧	١,٣٧	٠,١٧	٠,٩٧٧

قيمة ر عند مستوى  $0,05 = 0,63$

يتضح من جدول (٣) أن معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق دال إحصائيا في الاختبارات البدنية واختبارات الكفاءة المهارية، مما يدل على ثبات تلك الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٧٣٩ : ٠,٩٧٧) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٥).

التوصيف الإحصائي للعينة في الإختبارات البدنية والمهارية :

#### جدول (٤)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومعاملى الالتواء والتفطح لدى عينة البحث فى القياس القبلى لاختبارات القدرات البدنية (ن = ٦)

المعاملات الإحصائية	وحدة القياس	متوسط حسابي	انحراف معياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفطح
(انبطاح أفقى) ثنى الذراعين كاملا (عدد)	عدد	٢٧,٨٣	٣,٣١	٢٧,٥٠	٠,١٦٩	-٢,٢٠٢
(تعلق) ثنى الذراعين كاملا(عدد)	عدد	١٢,٣٣	٢,٣٤	١٢,٥٠	-٠,٣١٨	-١,٦٦٤
بطن عميق (تعلق بالرجلين على حضان الففز(عدد)	عدد	٣٢,٣٣	٢,١٦	٣٢,٥٠	-٠,٤٦٣	-٠,٣٠٠
(انبطاح منحني عال)رفع الجذع عاليا(عدد)	عدد	٢٤,١٧	١,٤٧	٢٤,٥٠	-٠,٤١٨	-٠,٨٥٩
(تعلق عقل حائط) رفع الجذع عاليا(عدد)	عدد	١٧,٠٠	١,٤١	١٧,٠٠	٠,٠٠٠	-٠,٣٠٠
ملخة عصا(سم)	سنتيمتر	١٠,١٧	١,١٧	١٠,٠٠	٠,٦٦٨	-٠,٤٤٦
ثبات زاوية V (ث)	الثانية	٢٠,١٧	٢,٤٨	١٩,٥٠	١,٩٥٠	٤,٢٧٠
برس بالانس ضم (متوازيين) (عدد)	عدد	٢,١٧	٠,٧٥	٢,٠٠	-٠,٣١٣	-٠,١٠٤
ارتكاز زاوية فتح (ث)	الثانية	٦١,٣٣	٥,٦٥	٦١,٠٠	٠,٤٨٨	-٠,٥٦٧
تسلق حبل ٥ متر (ث)	الثانية	٢٥,٣٣	٢,٢٥	٢٥,٥٠	٠,٦٤٣	٠,٣٠٦
أداء مهاري (بريس بالانس)(عدد)	عدد	١٠,٨٣	١,٤٧	١٠,٥٠	٠,٤١٨	-٠,٨٥٩

يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠,٤٦٣ : ١,٩٥٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٢,٢٠٢ : ٤,٢٧٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في متغيرات البحث الأساسية (القدرات البدنية- الكفاءة المهارية).

#### تقييم مستوى الأداء المهارى:

تم تقييم مستوى الأداء المهارى عن طريق لجنة حكام مسجلين بالاتحاد المصري للجماز، وذلك من خلال اجباريات الاتحاد المصري للجماز.

#### رابعاً: الدراسات الاستطلاعية:

تم إجراء ثلاث دراسات استطلاعية وهى :

##### الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه الدراسة وكان الهدف من القيام بهذه الدراسة الاستطلاعية التعرف على:

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

##### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة وكان الهدف منها التعرف على مدى مناسبة الاختبارات البدنية و المهارية بالنسبة للمرحلة السنوية وتحديد الصعوبات التى قد تواجه تنفيذها مع ترتيبها وفق مجموعات العمل العضلي.

##### الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

أجريت هذه الدراسة وكان الهدف منها تطبيق وحدتان من البرنامج التدريبي للتعرف على مدى مناسبة تشكيل درجة حمل التدريب من حيث (شدة- حجم- كثافة) ومدى مناسبة التكرارات مع شدة المثير، مع تحديد الفترة الزمنية المناسبة للاستشفاء وذلك وفق مؤشر النبض.

وتم التوصل من الدراسات الاستطلاعية إلى ما يلي:

- ١- تحديد التمرينات النوعية المناسبة.
- ٢- ترتيب التمرينات في تسلسل وفق درجة صعوبتها.
- ٣- تم التعرف على الحد الأقصى للأداء لكل تمرين بالنسبة للاعبين و الذي من خلاله أمكن تشكيل حمل التدريب لكل لاعب مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين خلال الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح.

### البرنامج المقترح

#### تصميم البرنامج التدريبي المقترح

تم الاستعانة ببعض المراجع العربية والأجنبية في وضع التدريبات النوعية التي تتناسب مع هدف البحث وقد تم تطبيق التدريبات النوعية على العينة قيد البحث، كما تم وضع التخطيط الزمني لمحتوي البرنامج التدريبي للتدريبات النوعية التي تتناسب مع هدف البحث، ولتحقيق ذلك قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع وعرضها على العديد من الخبراء في مجال التدريب الرياضي لإبداء الرأي في محتوى البرنامج التدريبي المقترح.

#### الهدف من البرنامج التدريبي المقترح

وضع الباحث الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي

المقترح فيما يأتي :

- ١- تنمية القدرات البدنية للاعبين للارتقاء بالمستوى البدني.
- ٢- تنمية وتحسين مستوي المهارات الحركية وزيادة فاعلية استخدامها.

#### أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- ١- التأكد من الحالة الصحية للاعبين بتوقيع الكشف الطبي عليهم.
- ٢- تطبيق التمرينات النوعية داخل الوحدات التدريبية المقترحة.
- ٢- تخطيط فترة الإعداد وذلك عن طريق الخطوات التالية :
- تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب الأسبوعية وذلك بجمع عدد ساعات التدريب خلال كل الأسابيع وفقاً لدرجات الحمل .
- تحديد زمن التدريب الكلي خلال فترة الإعداد ثم تقسيم زمن التدريب العملي في الصالة على عناصر الإعداد المختلفة وفقاً لنسبة كل إعداد " بدني- مهاري".
- وضع متطلبات الإعداد البدني بنوعية العام والخاص ثم تحديد النسبة المئوية لكل صفة بدنية مطلوب تحسينها وفقاً للهدف الموضوع.

- تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية ثم توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي "البدنية- المهارية" على أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل الأسبوعية.
- اختيار محتوى التمرينات داخل البرنامج التدريبي بحيث تتناسب مع أهداف البرنامج التدريبي المقترح للوصول للاعب للحالة التدريبية المثلى.
- الاستعانة بالأجهزة والأدوات أثناء أداء التدريب لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء.
- استخدام طرق التدريب المختلفة بما يتناسب مع هدف التدريب.
- تشكيل حمل التدريب بالطريقة التمجوية (١ : ٢) مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم.

وبناء على ذلك قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي بعد الاستناد إلى الأسس العلمية

التالية :

- تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج التدريبي.
- الاسترشاد بأراء الخبراء في مجال التدريب الرياضي، في وضع البرنامج المقترح.
- المرونة في تطبيق البرنامج لتحقيق الأهداف الإستراتيجية والشمولية في تطبيق التمرينات التي تعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية.
- أن يتمشى البرنامج التدريبي مع الإمكانيات المتاحة.

**خطوات إعداد البرنامج :**

- ١- بعد الإطلاع على المراجع والدوريات العلمية والانترنت قام الباحث بإعداد التمرينات.
- ٢- تم تطبيق التدريبات النوعية في الجزء الرئيسي بالبرنامج التدريبي المقترح .

**التخطيط الزمني للبرنامج :**

- مدة البرنامج ١٢ أسبوع .
- عدد الوحدات التدريبية ٣ وحدات تدريبية اسبوعياً.
- عدد الوحدات الكلية ٣٦ وحدة تدريبية.
- أيام التدريب (الأحد، الثلاثاء، الخميس).
- زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) ق.

تم تقسيم البرنامج التدريبي إلى ثلاث مراحل رئيسية هم :

- ١- مرحلة الاعداد العام : ..... (٤ اسابيع)
- ٢- مرحلة الاعداد الخاص: ..... (٥ اسابيع)
- ٣- مرحلة ما قبل المنافسات: ..... (٣ اسابيع)

## جدول (٥)

## التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي بدون الاحماء والتهدة

الزمن الكلي لمراحل الاعداد المختلفة	مرحلة الاعداد العام				
	توزيع أزمدة الوحدات التدريبية				
	الاحد	الثلاثاء	الخميس	مج (ق)	الأسابيع
٤٤٠ اق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق	الأسبوع الأول
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق	الأسبوع الثاني
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق	الأسبوع الثالث
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق	الأسبوع الرابع
	مرحلة الاعداد الخاص				
	توزيع أزمدة الوحدات التدريبية				
٨٠٠ اق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق	الأسبوع الخامس
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق	الأسبوع السادس
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق	الأسبوع السابع
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق	الأسبوع الثامن
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق	الأسبوع التاسع
	مرحلة الاعداد ما قبل المنافسات				
	توزيع أزمدة الوحدات التدريبية				
١٠٨٠ اق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق	الأسبوع العاشر
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق	الأسبوع الحادي عشر
	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق	الأسبوع الثاني عشر

يتضح من الجدول (٥) التوزيع الزمني لمراحل البرنامج التدريبي (الاعداد العام- الاعداد الخاص- ما قبل المنافسات) حيث بلغ زمن مرحلة الاعداد العام بدون الاحماء والتهدة (٤٤٠ اق)، بينما بلغ زمن مرحلة الاعداد الخاص بدون الاحماء والتهدة (٨٠٠ اق)، ومرحلة ما قبل المنافسات بلغت بدون الاحماء والتهدة (١٠٨٠ اق).

## جدول (٦)

## توزيع درجات الحمل على الاثني عشر أسبوعاً

الأسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٢ اسبوع
حمل أقصى													
حمل عالي													
حمل متوسط													
حمل													
٩٠-١٠٠%													
٧٥-٩٠%													
٥٠-٧٥%													

يتضح من الجدول السابق ان درجات الحمل خلال الاسبوع كالتالي:

- \* الحمل الأقصى ..... (٢ أسابيع) .
- \* الحمل العالي ..... (٦ أسابيع) .
- \* الحمل المتوسط ..... (٤ أسابيع) .

ثم تم تقسيم الزمن الكلي للبرنامج بدون زمن الأحماء والتهدئة على فترات الإعداد المختلفة (الإعداد العام/ الإعداد الخاص/ الإعداد ما قبل المنافسات) على النحو التالي:

- الإعداد البدني : زمن الإعداد البدني (٣٣%) = ١٤٢٢ دقيقة تقريبا.
  - الإعداد المهاري : زمن الإعداد المهاري (٦٤%) = ٢٨٩٨ دقيقة تقريبا.
- كما تراوح كل من زمن مرحلة الإعداد العام، ومرحلة الإعداد الخاص، ومرحلة الإعداد ما قبل المنافسات كالتالي:

- زمن مرحلة الإعداد العام = ١٤٤٠ دقيقة
- زمن مرحلة الإعداد الخاص = ١٨٠٠ دقيقة
- زمن مرحلة ما قبل المنافسات = ١٠٨٠ دقيقة
- مجموع المراحل الثلاث = ٤٣٢٠ دقيقة ( زمن البرنامج ) وجدول رقم (٧) (٨) (٩) (١٠) يوضح ذلك.

### جدول (٧)

### توزيع الإعداد البدني والمهاري على الأثنى عشر أسبوعاً

توزيع نسب محتوى الأعداد لكل أسبوع من الأسابيع

فترة الأعداد

نسبة الأعداد	الإعداد ما قبل المنافسات			الأعداد الخاص					الأعداد العام				الإعداد
	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
%٣٢,٩٠	%١٠	%١٥	%١٥	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٣٠	%٤٥	%٥٥	%٧٠	%٧٠	بدني
١٤٢٢	٣٦	٥٤	٥٤	٧٢	٧٢	٧٢	٩٠	١٠٨	١٦٢	١٩٨	٢٥٢	٢٥٢	زمن (ق)
%٦٧,١٠	%٩٠	%٨٥	%٨٥	%٨٠	%٨٠	%٨٠	%٧٥	%٧٠	%٤٥	%٤٥	%٣٠	%٣٠	مهاري
٢٨٩٨	٣٢٤	٣٠٦	٣٠٦	٢٨٨	٢٨٨	٢٨٨	٢٧٠	٢٥٢	١٦٢	١٦٢	١٠٨	١٠٨	زمن (ق)
%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	المجموع
٤٣٢٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	٣٦٠	زمن (ق)

تم توزيع النسب المئوية داخل كل أسبوع على ان يشكل كل اسبوع نسبة (١٠٠%) ثم تحويل النسب إلى ازمته وجمع النسب نجد انها تمثل ١٠٠%، وجمع الأزمنة نجد ان مجموعها داخل الاسبوع تساوي ٣٦٠ ق وبذلك يكتمل زمن الثلاث وحدات داخل الاسبوع علما بان زمن الوحدة ١٢٠ ق.

## جدول (٨) توزيع الاعداد البدني (عام/ خاص) على الاثني عشر اسبوعاً

التوزيع الزمني لمحتوي الاعداد البدني لكل أسبوع من الأسابيع

نسبة الأعداد	فترة الأعداد												إعداد
	الاعداد ما قبل المنافسات			الأعداد الخاص					الأعداد العام				
	الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
١٤٢٢	٣٦	٥٤	٥٤	٧٢	٧٢	٧٢	٩٠	١٠٨	١٦٢	١٩٨	٢٥٢	٢٥٢	زمن البدني
%٤٨	.	١٠	١٠	١٥	١٥	٢٠	٢٥	٣٠	٤٠	٢٠	١٠٠	٩٠	%
٦٨٥	.	٥٠,٤	٥٠,٤	١٠٠,٨	١٠٠,٨	١٤٠,٤	٢٢,٥	٣٢,٤	٦٤,٨	٣٩,٦	٢٥٢	٢٢٦,٨	ق
%٥٢	١٠٠	٩٠	٩٠	٨٥	٨٥	٨٠	٧٥	٧٠	٦٠	٨٠	.	١٠	%
٧٣٧	٣٦	٤٨,٦	٤٨,٦	٦١,٢	٦١,٢	٥٧,٦	٦٧,٥	٧٥,٦	٩٧,٢	١٥٨,٤	.	٢٥,٢	ق

يوضح جدول (٨) توزيع الاعداد البدني ( اعداد بدني عام ، اعداد بدني خاص) على الاثني عشر اسبوعاً على ان يكون الزمن الكلي للأعداد البدني (٤٢٢ ق) وهذا الزمن يمثل ١٠٠% ثم انقسمت فترة الاعداد كما هو موضح بالشكل إلى بدني عام وبدني خاص، وتم توزيع النسب المئوية على الاثني عشر اسبوعاً ، ثم تم تحويل النسب إلى ازمته وجمع زمن البدني العام والبدني الخاص نحصل علي الزمن الكلي للأعداد البدني.

## جدول (٩) توزيع عناصر الاعداد البدني العام

توزيع نسب محتوى الاعداد (البدني العام)

نسبة الأعداد	توزيع نسب محتوى الاعداد (البدني العام)												الإعداد البدني العام
	الاعداد ما قبل المنافسات			الأعداد الخاص					الأعداد العام				
	الأسبوع الثاني عشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع العاشر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
%٤٣	%٠	%٠	%٠	%٢٠	%٢٠	%١٠	%٢٠	%٢٠	%٠	%٠	%٦٠	%٥٦	التحمل
٢٩٣,٩٤(ق)	.	.	.	٢,١٦	٢,١٦	١,٤٤	٤,٥	٦,٤٨	.	.	١٥١,٢	١٢٦	الزمن(ق)
%٢١	%٠	%٥٠	%٠	%٢٠	%٢٠	%١٠	%٢٠	%٢٠	%٠	%٠	%٢٠	%٣٣	القوة
١٤٥,٤٤(ق)	.	٢,٧	.	٢,١٦	٢,١٦	١,٤٤	٤,٥	٦,٤٨	.	.	٥٠,٤	٧٥,٦	الزمن(ق)
%٨	%٠	%٥٠	%٥٠	%٢٠	%٢٠	%٤٠	%٣٠	%٢٠	%٣٧,٥٠	%٠	%٠	%٠	السرعة
٥٣,٠١(ق)	.	٢,٧	٢,٧	٢,١٦	٢,١٦	٥,٧٦	٦,٧٥	٦,٤٨	٢٤,٣	.	.	.	الزمن(ق)
%٥	%٠	%٠	%٠	%٠	%٠	%١٠	%٠	%٥	%١٢,٥٠	%٢٥	%٥	%٠	المرونة
٣٣,٦٦(ق)	.	.	.	.	.	١,٤٤	.	١,٦٢	٨,١	٩,٩	١٢,٦	.	الزمن(ق)
%١٢	%٠	%٠	%٥٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٥٠	%٥	%٥,٥٠	الرشاقة
٨٢,٠٨(ق)	.	.	٢,٧	٢,١٦	٢,١٦	٢,٨٨	٤,٥	٦,٤٨	١٦,٢	١٩,٨	١٢,٦	١٢,٦	الزمن(ق)
%٦	%٠	%٠	%٠	%٢٠	%٢٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٢,٥٠	%٢٥	%٥	%٠	التوافق
٤١,٨٥(ق)	.	.	.	٢,١٦	٢,١٦	١,٤٤	٢,٢٥	٣,٢٤	٨,١	٩,٩	١٢,٦	.	الزمن(ق)
%٥	%٠	%٠	%٠	%٠	%٠	%٠	%٠	%٥	%١٢,٥٠	%٠	%٥	%٥,٥٠	التوازن
٣٤,٩٢(ق)	.	.	.	.	.	.	.	١,٦٢	٨,١	.	١٢,٦	١٢,٦	الزمن(ق)
٦٨٥(ق)	.	٥,٤	٥,٤	١٠,٨	١٠,٨	١٤,٤	٢٢,٥	٣٢,٤	٦٤,٨	٣٩,٦	٢٥٢	٢٢٦,٨	المجموع



يوضح جدول (٩) توزيع عناصر الاعداد البدني العام (تحمل، قوة، سرعة، مرونة، رشاقة، توافق، توازن) على الاثني عشر اسبوعاً وخلال مراحل الاعداد المختلفة.

### جدول (١٠)

توزيع عناصر الاعداد البدني الخاص والتدريبات النوعية على الاثني عشر اسبوعاً

نسبة الأعداد	توزيع نسب محتوى الأعداد (البدني الخاص)												الإعداد البدني الخاص
	الأعداد ما قبل الجناحسات			الأعداد الخاص					الأعداد العام				
	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
%٦,٥٠	%١٠	%١٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٠	%٠	%٠	%٠	السرعة انتقالية
(ق)٤٨,٠٦	٣,٦	٤,٨٦	٧,٢٩	٦,١٢	٦,١٢	٥,٧٦	٦,٧٥	٧,٥٦	٠	٠	٠	٠	الزمن(ق)
%٦,٥٠	%١٠	%١٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٠	%٠	%٠	%٠	الرشاقة
(ق)٤٨,٠٦	٣,٦	٤,٨٦	٧,٢٩	٦,١٢	٦,١٢	٥,٧٦	٦,٧٥	٧,٥٦	٠	٠	٠	٠	الزمن(ق)
%٦,٥٠	%١٠	%١٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٠	%٠	%٠	%٠	السرعة الحركية
(ق)٤٨,٠٦	٣,٦	٤,٨٦	٧,٢٩	٦,١٢	٦,١٢	٥,٧٦	٦,٧٥	٧,٥٦	٠	٠	٠	٠	الزمن(ق)
%٦	%١٠	%١٠	%٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٠	%٠	%٠	%٠	تحمل السرعة
(ق)٤٣,٢	٣,٦	٤,٨٦	٢,٤٣	٦,١٢	٦,١٢	٥,٧٦	٦,٧٥	٧,٥٦	٠	٠	٠	٠	الزمن(ق)
%٦,٥٠	%١٠	%١٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٠	%٠	%٠	%٠	القوة المميزة بالسرعة
(ق)٤٨,٠٦	٣,٦	٤,٨٦	٧,٢٩	٦,١٢	٦,١٢	٥,٧٦	٦,٧٥	٧,٥٦	٠	٠	٠	٠	الزمن (ق)
%٦٨	%٥٠	%٥٠	%٣٥	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%١٠٠	%١٠٠	%٠	١٠٠	التدريبات النوعية
(ق)٥٠١,٦٦	١٨	٢٤,٣	١٧,٠١	٣٠,٦	٣٠,٦	٢٨,٨	٣٣,٧٥	٣٧,٨	٩٧,٢	١٥٨,٤	٠	٢٥,٢	الزمن (ق)
(ق)٧٣٧	٣٦	٤٨٦	٤٨٦	٦١٢	٦١٢	٥٧٦	٦٧,٥	٧٥,٦	٩٧٢	١٥٨,٤	٠	٢٥,٢	المجموع

يوضح جدول (١٠) توزيع عناصر الاعداد البدني العام (تحمل، قوة، سرعة، مرونة، رشاقة، توافق، توازن) والتدريبات النوعية على الاثني عشر اسبوعاً وخلال مراحل الاعداد المختلفة.

إجراءات البحث الإدارية والتنظيمية :

إعداد استمارات التسجيل

١- استمارة تسجيل القياسات الأساسية.

٢- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية.

الخطوات التنفيذية للبحث :

القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية في متغيرات البحث لمجموعة البحث التجريبية في الفترة من ٢٠٢٢/٢/١٥م إلى ٢٠٢٢/٢/١٧م، وقد راعى الباحث تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

### تطبيق البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع، وتم التطبيق في الفترة من ٢/٢٢/٢٠٢٢م إلى ١١/٥/٢٠٢٢م بواقع (٣) وحدات أسبوعياً أي (٣٦) وحدة طوال فترة تطبيق البرنامج، حيث تراوح زمن الوحدة (١٢٠ ق).

### - القياس البعدي :

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية في الفترة من ١٤/٥/٢٠٢٢م إلى ١٥/٥/٢٠٢٢م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

تم إجراء المعاملات الإحصائية للبيانات الخام باستخدام الحاسب الآلي وبرنامج الإحصاء SPSS22 وذلك للحصول على:

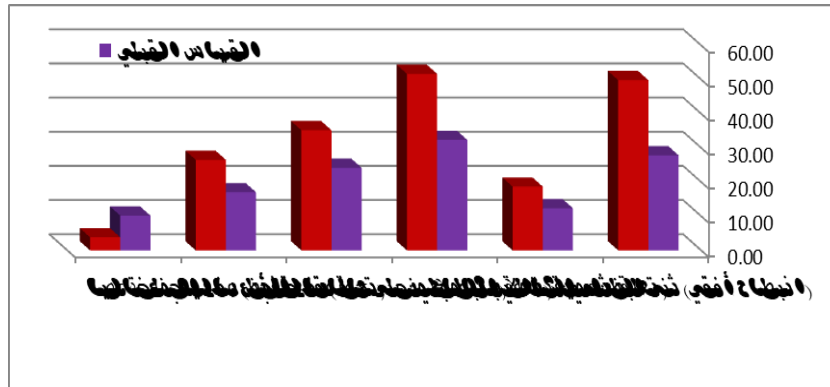
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط الحسابي.
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح.
- اختبارات لدلالة الفروق (T.TEST).
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- عرض ومناقشة النتائج:

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في نتائج اختبارات القدرات البدنية (ن = ٦)

المعالجات الإحصائية اختبارات القدرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع ±	س -	ع ±	س -			
انبطاح أفقي) ثنى الذراعين كاملاً	عدد	٣,٣١	٤٩,٨٣	٤,٠٢	٤٩,٨٣	٢٢,٠٠	٥,٨١٧	٧٩,٠٤
(تعلق) ثنى الذراعين كاملاً	عدد	٢,٣٤	١٨,٦٧	٠,٥٢	١٨,٦٧	٦,٣٣	٣,٥٤١	٥١,٣٥
بطن عميق(تعلق بالرجلين على حضان القفز	عدد	٢,١٦	٥١,٦٧	٢,٧٣	٥١,٦٧	١٩,٣٣	٤,٤٨٠	٥٩,٧٩
(انبطاح منحني عال) رفع الجذع عالياً	عدد	١,٤٧	٣٥,١٧	٢,٣٢	٣٥,١٧	١١,٠٠	٩,٤١٢	٤٥,٥٢
(تعلق عقل حائط) رفع الرجلين عالياً	عدد	١,٤١	٢٦,٥٠	١,٨٧	٢٦,٥٠	٩,٥٠	٨,٥٣٥	٥٥,٨٨
ملخة عصا	سنتيمتر	١,١٧	٣,٨٣	٠,٤١	٣,٨٣	٦,٣٣	٩,٧٣٢	١٦٥,٢٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨٣



شكل (٢) الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في نتائج اختبارات القدرات البدنية

يتضح من جدول (١١) وشكل (٢) ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة لناشئات الجمباز، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج طبيعة التدريبات النوعية وتركيز البرنامج عليها حيث كان من المتوقع ان يكون ذلك حينما تم اختصاصها بالتحسين من خلال التطبيق فأسفرت النتائج على تحسينها بنسب تحسن تراوحت ما بين (٤٥,٥٢% : ١٦٥,٣٢%).

كما يتضح من الاختبار ((انبطاح أفقي) ثنى الذراعين كاملا) أنه حصل نسبة تحسن في اختبارات القوة العضلية وكانت ٧٩,٠٤% مما يدل على تأثير التمرينات النوعية الخاصة بنسبة عالية في تنمية عنصر القوة العضلية للذراعين والحزام الكتفي وهو المرتبط بدرجة كبيرة بنوع العمل العضلي لمهارة البريس بالانس، يليه الاختبار ((تعلق عقل حائط) رفع الرجلين عاليا) وكانت نسبته ٥٥,٨٨% وهو خاص بقياس القوة العضلية لعضلات البطن العلوية، ثم اختبار ((تعلق) ثنى الذراعين كاملا) وكانت نسبته التحسن ٥١,٣٥% وهو خاص بقياس القوة العضلية للذراعين والحزام الكتفي، ثم اختبار رقم (بطن عميق) (تعلق بالرجلين على حصان القفز) وكانت نسبة التحسن ٥٩,٧٩% وهو خاص بعضلات البطن السفلية ثم اختبار رقم ((انبطاح منحني عال/ رفع الجذع عاليا) وكانت نسبته التحسن ٤٥,٥٣% وهو خاص بقياس القوة العضلية لعضلات الظهر، وبالنسبة لعنصر المرونة لمفصل الكتف فتم قياسه بالاختبار (ملخة عصا) وكانت نسبة التحسن ١٦٥,٢٢%.

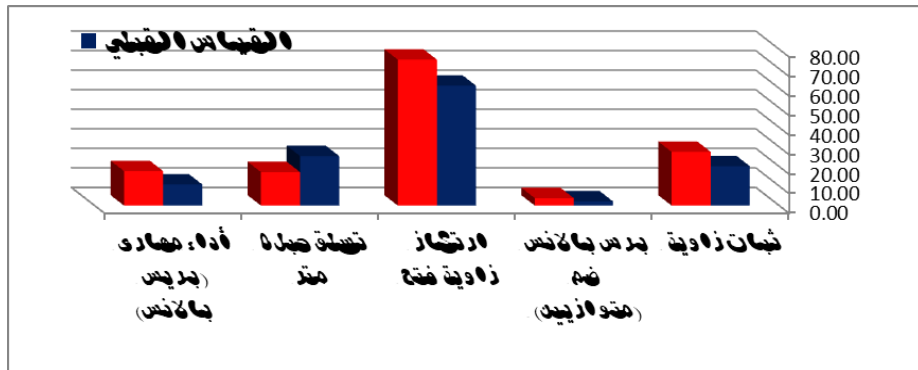
وذلك يتفق مع ما ذكره يحيى صالح أن التمرينات النوعية الخاصة تساعد على الأعداد البدني والتمهيد لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة والتي استمدت أشكالها من أشكال المهارات المتعلمة وأجزائها والتي تخدم في المقام الأول التكنيك الحركي. (١٦: ١٨٣)

## جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في اختبارات الكفاءة المهارية (ن = ٦)

المعاملات الإحصائية اختبارات الكفاءة المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
		س-	ع ±	س-	ع ±			
ثبات زاوية v	الثانية	٢٠,١٧	٢,٤٨	٢٧,٥٠	١,٨٧	٧,٣٣	٨,٩١٧	٣٦,٣٦٤
برس بالانس ضم (متوازيين)	العدد	٢,١٧	٠,٧٥	٣,٨٣	٠,٩٨	١,٦٧	٤,٠٢٨	٧٦,٩٢٣
ارتكاز زاوية فتح	الثانية	٦١,٣٣	٥,٦٥	٧٤,٦٧	٣,٧٨	١٣,٣٣	٣,٥٧٢	٢١,٧٣٩
تسلق حبل ٥ متر	الثانية	٢٥,٣٣	٢,٢٥	١٧,١٧	٠,٧٥	٨,١٧	٣,٧١٨	٤٧,٥٧٣
أداء مهاري (بريس بالانس)	العدد	١٠,٨٣	١,٤٧	١٧,٦٧	٠,٨٢	٦,٨٣	٨,٣٦٨	٦٣,٠٧٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ =



شكل (٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في اختبارات الكفاءة المهارية

يتضح من جدول (١٢) (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في نتائج اختبارات الكفاءة المهارية لصالح القياس البعدي وهي دالة عند مستوى ٠,٠٥ وذلك يؤكد تأثير التدريبات النوعية في تحسين مستوى أداء الناشئات في اختبارات الكفاءة المهارية. وكانت أعلى نسبة تحسن في اختبار برس بالانس ضم (متوازيين) وكانت (٧٦,٩٢٣%)، يليه اختبار أداء مهاري (بريس بالانس) (عدد) وكانت نسبته (٦٣,٠٧٧%)، يليه اختبار تسلق حبل ٥ متر ويحسب سرعة التسلق بالثانية وكانت نسبته (٤٧,٥٧٣%)، يليه اختبار ثبات زاوية v (ث) وكانت نسبته (٣٦,٣٦٤%)، يليه اختبار ارتكاز زاوية فتح (ث) ثبات وكانت نسبته (٢١,٧٣٩%)، ومن الملاحظ أن جميع الاختبارات السابقة تركز بالقدر الأكبر على عنصر القوة العضلية سواء النسبية أو المطلقة وكذلك القوة

العضلية الثابتة والمتحركة، ويرجع الباحث سبب اختلاف نسب التحسن فى الاختبارات المهارية إلى الأسباب التالية :

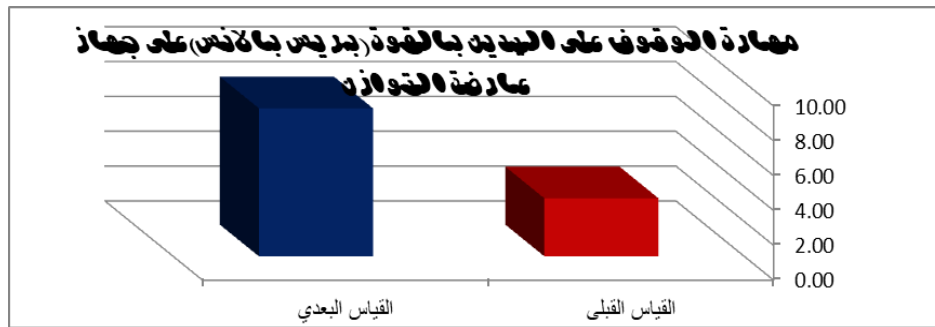
- التدريبات النوعية المقترحة اهتمت بجميع أشكال القوة الخاصة بالأداء المهارى لمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على عارضة التوازن.
- قصور فى البرنامج التقليدي المطبق سابقا على بعض نواحي القوة دون مراعاة التسلسل الصحيح للمسار الحركي للعضلات العاملة لمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على عارضة التوازن.

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث فى مستوى الأداء لمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على جهاز عارضة التوازن (ن = ٦)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
		س-	ع ±	س-	ع ±			
مهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على جهاز عارضة التوازن	الدرجة	٣,٣٣	٠,٨٢	٨,٥٠٠	٠,٥٤٨	٥,١٦٧	٧,٥٣٧	١٥٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ =



شكل (٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث فى مستوى الأداء لمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على جهاز عارضة التوازن

يتضح من جدول (١٣) (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى مستوى الأداء المهارى لمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على عارضة التوازن حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ٧,٥٣٧ وهي دالة عند مستوى ٠,٠٥ وذلك يؤكد ارتفاع مستوى الأداء المهارى الذي يدل على ايجابية التمرينات النوعية الخاصة لمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على عارضة التوازن.

### مناقشة النتائج:

ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحث يتضح أن التمرينات النوعية المقترحة كان لها الفضل في تنمية الجوانب التكنيكية دون غيرها وهذا يرجع إلى تشبيه المستقبلات الحسية في العضلات وبالتالي تنمية الإحساس الحركي، كما أن تشابه التمرينات مهارية الخاصة مع الأداء الفني يعمل على حدوث توازن بين عمليات (الاستثارة- الكف) الخاصة بالنشاط العصبي وهذا يؤدي إلى دخول اللاعب بسرعة في مرحلة الإتقان والتثبيت الخاصة بالمهارة.

وهذا ما يؤكد "أحمد الهادي" (٢٠١٠م) نقلا عن هاينز Heinz أن تحسين وتطوير الأداء يمكن التوصل إليه عن طريق تطوير الصفات البدنية والحركية، والتي يجب أن تتوفر في ناشئات الجمباز، وذلك بوضع الوسائل والأساليب الملائمة لتنميتها وتطويرها بطريقة علمية، بالإضافة إلى أنها توفر الجهد والوقت وتساهم في تطوير مستوى الأداء بطريقة جيدة. (١: ٢٩٢).

كما يتفق "طلحة حسين" (١٩٩٣م) وكرستي بrolاند Kristy Browland (١٩٨٨م) أن التمرينات النوعية هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى كما ونوعا وتوقيتا وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى. (٥: ٢١) (٢٠: ١٣٨)

كما يتضح إن التمرينات النوعية المقترحة أدت إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة العضلية مما أدى إلى رفع كفاءة المجموعات العضلية العاملة على المفاصل بالنسبة لمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على عارضة التوازن مما أدى إلى زيادة القدرة على التحكم في أجزاء الجسم والاقتصاد في الجهد مع حدوث التناسق بين حركات الجسم وهذا أدى إلى تنمية المسارات الحركية للأداء المهارى وتقليل فترة التعليم وذلك للوصول إلى مستوى الأداء المثالي في أقل فترة زمنية ممكنة.

كما يتضح أن الفهم الكامل لنوع العمل العضلي أثناء الأداء المهارى ثم وضع تمرينات مهارية وبدنية مقترحة مشابهة للأداء المهارى مع التنوع في استخدام طرق العمل العضلي أدى إلى نتائج ايجابية سواء في مستوى عناصر اللياقة البدنية أو مستوى الأداء المهارى.

ويتضح أن تدريب القوة أساس جوهرى لرفع الإنجاز حيث يؤثر فى تحسين وظيفة الجهاز العضلى العصبى مما يرفع من قدرته على تحويل الطاقة وتعميق مسارات الضبط والتحكم للوصول إلى إشارات عضلية أكثر فاعلية، ومن خلال ذلك يتمكن اللاعب من توزيع القوة بطريقة أفضل، وأهم طرق التدريب هى التى تتطابق فى تركيبها الجزئى مع مسار القوة والزمن مع تمرينات المنافسة وأيضاً يرتبط بتنمية الصفة البدنية الخاصة بنوعية الأداء من جانب ومن ناحية أخرى بقدرة الأسلوب على توفير إمكانية التدريب على المهارة ذاتها.

(١٩ : ١٣٤، ١٣٥)، (٩ : ١٧٢)

كما يرجع الباحث التقدم فى المستوى المهارى والقدرات البدنية إلى التمرينات النوعية التى تم وضعها فى ضوء القواعد العامة لتقسيمات الأداءات الحركية للمهارة (المرحلة الإعدادية- المرحلة الرئيسية- المرحلة النهائية) حيث أنها متدرجة ومتسلسلة فى درجة الصعوبة التى أدت إلى تحسين بعض خصائص الحركة الرياضية ومنها (الإيقاع الحركى) والخاص بالتناغم فى نقل اليدين والتقدم للأمام مع المحافظة على مركز ثقل الجسم دون السقوط.

كما يعتبر إتقان اللاعب لأداء مهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على جهاز الحركات الارضية هي اساس اداء حركات الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على عارضة التوازن.

الاستنتاجات:

- فى ضوء النتائج التى توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:
- يسهم برنامج التدريبات النوعية فى تحسين بعض القدرات البدنية لمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على جهاز الحركات الارضية مما يؤدي الى تحسن الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٩ سنوات.
  - برنامج التدريبات النوعية يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء لمهارة الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على جهاز الحركات الارضية مما يؤدي الى تحسن (الوقوف على اليدين بالقوة (بريس بالانس) على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٩ سنوات.

- هناك فروق فى مستوى تقدم اللاعبين وذلك يرجع إلى الفروق الفردية بين اللاعبين المتمثلة فى:

- فروق فى مستوى القدرات البدنية لدى اللاعبين.
- فروق فى اكتساب القدرات البدنية لدى اللاعبين.
- فروق فى مستوى اكتساب الأداء المهارى بين اللاعبين.

التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلى:

- ١- أن يهتم المدرب عند وضع التمرينات النوعية بالتالى:
  - \* شكل الأداء المثالي.
  - \* المراحل الفنية الحاسمة فى الأداء.
  - \* ضرورة معالجة أخطاء الأداء بسرعة.
  - \* تنمية العضلات العاملة والمقابلة بمعنى التوازن فى تنمية المجموعات العضلية الخاصة بالأداء المهارى.
  - \* مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
  - \* الابتكار العلمى فى وضع التمرينات النوعية مع الاعتماد على الأسس العلمية فى وضع هذه التمرينات مثل (الجوانب الفسيولوجية- الأسس الميكانيكية- تحليل العمل العضلي).
- ٢- إجراء البحوث المشابهة فى المهارات التى يجد المدرب صعوبة فى تعليمها والارتقاء بها.
- ٣- أن يهتم الاتحاد المصرى للجىماز بالبحوث فى مجال التدريب مع وضع مكتبة علمية بالاشتراك مع كليات التربية الرياضية وتنظيم دورات تدريبية للمدربين لتطبيق هذه البحوث وإعادة مناقشتها مرة أخرى.
- ٤- الاستعانة بالخبراء فى مجال لعبة الجىماز فى وضع البرامج سواء التعليمية (الخطوات التعليمية لكل مهارة) أو التدريبية وما تشمله من طرق تقنين حمل التدريب والطرق الحديثة فى التدريب.
- ٥- يوصى الباحث الاتحاد المصرى للجىماز بالاشتراك مع كليات التربية الرياضية بتنظيم دورات للمدربين وتخصص شعبة تدريب جىماز والعاملين فى مجال تدريب الجىماز عن الأسس والقواعد التى يتم فى ضوءها وضع التمرينات النوعية.



**(( المراجع ))****أولاً: المراجع العربية:**

- ١- أحمد الهادي يوسف: أساليب متطورة في تدريب الجمباز (باستخدام العمل العضلي)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ٢- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز، مكتب حسناء، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٣- حسنى سيد أحمد حسين: برنامج باستخدام تكنولوجيا التعلم وتأثيره على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وسرعة التعلم لمهارة المقص الامريكى (توماس) على حصان الحلق، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥١، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٤- حنفى محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ٥- طلحة حسين حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى، دار الفكر العربى، ١٩٩٣م.
- ٦- طلحة حسين حسام الدين، مصطفى محمد، حسن على أنيس، إسماعيل أبو زيد: التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركى فى الجمباز، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية والرياضية فى الوطن العربى، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.
- ٧- عطيات محمد خطاب: التمرينات للبنات، دار المعارف، الطبعة الرابعة، ١٩٨٧م.
- ٨- فوزي يعقوب، عادل عبد البصير: النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز، دار الفكر العربى، ١٩٨٢م.
- ٩- محمد إبراهيم شحاتة: دليل الجمباز الحديث، ط٢، دار المعارف، ١٩٩٢م.
- ١٠- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: القياس فى التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٩م.
- ١١- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ١٢- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم فى التربية الرياضية، ط٣، ج١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.

١٣- مهاب عبد الرزاق، محمود محمد محمد حسن، محمد محمد عبد العزيز: وضع درجات معيارية لاختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئ الجمباز الفني تحت ٨-١٠ سنوات بجمهورية مصر العربية، مؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضية (٥-٧) أكتوبر الجزء الثاني، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.

١٤- وسام شوقي زكي: 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 حلون، ١٩٩٦م.

١٥- ليلى زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، ١٩٨٢م.

١٦- يحيى محمد صالح: تأثير التمرينات النوعية الخاصة على مستوى الأداء فى الجمباز، بحث منشور، مجلة حلوان، المجلد السادس، العدد الثاني، ١٩٨٣م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية :

17- Clarke, A.H.,; Application of Measurement to Health and Physical Education, 5th.. Englewood Cliffs. N.j.7976.

18- Gensen, CR and Hirst,c.c; Measurement in Physical Education and Athletics', Macmillan Publishing .Co., Inc. New yourk, 1980

19- Harra, D.,:Trainingslehre, Sportverlog ,BERLIN .1971.

20\_Kristy Browland :Boys Gymnastics rules Brice darbinbulsher ronssas, Missouri, u.s.a.,1988

21-Men,s Artistic Gymnastic (2001): International Gymnastic Federation code of Points, New Version.

<http://faculty.ksu.edu.sa/٧٥٦٠٣/DocLib٢١/%D%A%D%AD%D%A%B%٢٠%D%٨٥%D%٨٧%D%٨A%D%٨B%D%٨A%D%٨A%D%٨٤%D%٨٥%D%٨AC%D%٨A%D%٨B١.doc>