

تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز

* د/ أحمد محمود حسن محمد

الملخص :

استهدف الباحث تصميم برنامج تدريبي ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية- القدرة العضلية- القوة الانفجارية- الرشاقة- المرونة) الخاصة بمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز، ومستوى اداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لتحقيق هدف هذا البحث واشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الرابعة تخصص الجمناز بقسم التمرينات والجمناز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا وذلك في الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م، والبالغ عددهم (٢٠) طالب، وقام الباحث باختيار عينة عمدية قوامها (٢٠) عشرون طالب من إجمالي مجتمع البحث. وقد أشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي أثر إيجابيا على تنمية المتغيرات البدنية المتمثلة في (السرعة الانتقالية بنسبة ١٨,٤٨% - القدرة للرجلين بنسبة ٢٥,٧٠% - القوة العضلية للذراعين بنسبة ٣٧,٥% - الرشاقة بنسبة ٣٦,٥٧% - المرونة بنسبة ١٤,٧٩%) وأثر إيجابيا على مستوى اداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز بنسبة ٥٣,٢٩%.

* أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمناز والتعبير الحركي-جامعه المنيا.

Abstract

The researcher aimed to design a training program and find out its impact on some physical variables (transitional speed - muscular ability - explosive power - agility - flexibility) for the skill of the front handspring on vault device, and the level of performance of the skill of the front handspring on the hands on vault device, and the researcher used the experimental approach to suit it to achieve the goal of this research and the research community included students of the fourth year of gymnastics specialization in the Department of Exercise, Gymnastics and dance at the Faculty of Physical Education, Minia University, in the first semester of the year University 2021/2022, numbering (20) students, and the researcher selected a deliberate sample of (20) twenty students from the total research community. The most important results indicated that the training program had a positive impact on the development of physical variables represented in (transitional speed by 18.48% - ability for the legs by 25.70% - muscle strength of the arms by 37.5% - agility by 36.57% - flexibility by 14.79%) and positively affected the level of performance of the front somersault skill on the hands on vault device by 53.29%. .

مقدمة ومشكلة البحث :

وفقاً لما يحدث في عصرنا الحالي من تقدم في طرق وأساليب التدريب الحديثة لتطوير مستوى اللاعب الى أعلى المستويات الرياضية، أصبحت عملية التطوير من الأمور الضرورية لنتمكن من مسايرة التقدم في المستويات الرياضية في الدول المتقدمة من خلال ايجاد نظم وأساليب تدريبية حديثة نستطيع من خلالها تطوير مستوياتنا الرياضية في ظل موجة التقدم الرياضى الكبيره لدول العالم المتقدمة، بهدف الوصول بالفرد الى أعلى مستوى ممكن،.

ويسهم التدريب الرياضي إسهاماً بارزاً لتحقيق المستويات المتقدمة من خلال التخطيط الجيد لبرامجه، ولقد ظهر مؤخراً الاهتمام المتزايد باللياقة البدنية ومكوناتها باعتبارها من أهم متطلبات الأداء في الرياضات المختلفة وما يترتب عليها من تقدم في مستوى الأداء المهارى وما ينتج عنها من تطور في الأداء الخططي مما يؤدي للوصول إلى المنافسات العالمية، حيث ان اللياقة البدنية تعتبر العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تقارب المستوي المهارى لدي المتنافسين واللاعبين وذلك لكون اللياقة البدنية هي الدعامة الأساسية في الأداء المهارى بصورة مناسبة وسليمة.

ويري "حسن السيد" (٢٠٠٧) أن تخطيط التدريب الرياضي يعتبر العامل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار العمل الرياضي الهادف، وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وتخطيط التدريب الرياضي عبارة عن تنسيق وتنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه وكذلك مع المبادئ الخاصة التي تحدد الشكل المناسب لتنظيم حمل التدريب أثناء فترة زمنية محددة لتحديد أهداف واقعية وواضحة ودقيقة ومتسلسلة الترتيب (٣٤٩: ٥).

ويشير يحيى السيد (٢٠٠٢) الى ضرورة اتخاذ البرامج التدريبية الشكل والهيكل والتنظيم الذى يتناسب مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل والاساليب المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهارى والنفسي للاعبين فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستويات الرياضية، ويرى محمد ابراهيم (٢٠٠٣) أن أساسيات التدريب تركز علي الاساليب والطرق التي تؤدي بالرياضي الي الانجاز وتحقيق حدود إمكانياته وفق تخطيط علمي سليم. (٣٠: ٢١). (١٧٣: ١٣)

ويذكر وجدي مصطفى (٢٠١٤) أنه في السنوات الأخيرة شهدت تقنيات التدريب نموا وتطورا مطردا، وأتضح ذلك في مجالات ونماذج عديدة ساهمت ومازالت تسهم في رقي العملية التدريبية وإيصالها بالطريقة المثلى للمتدرب، وتحقق هذه التقنيات والوسائل مجموعة من التسهيلات للمدرب مما يساعد في تحقيق الأهداف التدريبية المرجوة. (٢٩: ٦٨٧)

ويرجع احمد الهادي (٢٠١٦) إهتمام الدول المتقدمة في مجال رياضة الجمناز بالتخطيط لإعداد وتنمية القدرات البدنية الخاصة بلاعبى الجمناز كوسيلة علمية فعالة تتضمن أهداف محددة تساعد في تقييم مدى تقدم اللاعبين، والكشف عن مواطن الضعف لديهم وإرشادهم وإيجاد طرق علاجهم، كما إنها تسهم في معرفة مستوى نمو اللاعبين بجانب موازنة اللاعبين بعضهم ببعض والذي يعتبر عامل أستثارة وزيادة في التشويق لتحقيق المستويات المطلوبة في اللياقة والمهارة. (١: ٥٥٣)

ونجد ان رياضة الجمناز تحتاج الى صفات وقدرات بدنية، تميزها عن الرياضات الفردية الاخرى حيث تتسم رياضة الجمناز بصعوبات في الاداء الفني فائق المستوى و تحدى لقدرات اللاعب، مما يتطلب منه امكانات بدنية مميزة و خاصة مكون القوة العضلية والقدرة والرشاقة والمرونة والتوازن والتي تعد من اهم الصفات البدنية للاعب الجمناز وعلاقتها المباشرة بمستوى الاداء الفني (٧: ١١).

ويذكر أحمد الهادي (٢٠١٦) أنه يجب التدريب بصفة أساسية على الربط بين القدرات البدنية والمهارات الفنية بصورة مثالية لكي يصل الرياضى الى درجة عالية من ثبات المستوى التكنيكي تحت ظروف المنافسة، ودلت الخبرة العملية على إنه في ضوء التدريب الذى يتم أثناء المرحلة الأولى من فترة الإعداد والنتائج التى يتم التوصل إليها فى مرحلة تنمية القدرات البدنية العامة يتم تحديد المستوى المنتظر الوصول إليها فى المراحل التدريبية التالية الى حد كبير (١: ٥٥٤).

ويرى تيسير عبد السلام (٢٠١٥) أن رياضة الجمناز هي القاعدة الاساسية لأن حركتها عبارة عن تمارين اساسية ومساعدة لكل الالعاب الرياضية كونها تنمى القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمرونة وتحمل القوة والرشاقة إضافة الى انها تعمل على تنمية المجموعات العضلية للذراعين والكتفين والصدر والبطن والتي غالبا ما تهمل هذه الاجزاء من الجسم فى بعض الرياضات والالعاب الاخرى (٣: ٩).

ويذكر محمد شحاته (٢٠٠٣) ان المهارات تتميز بالتغير المستمر للمتطلبات الحركية الواقعة على اللاعب والتي ظهرت نتيجة التطور الحادث لرياضة الجمناز، مما يتطلب من اللاعب إعادة تشكيل المهارات التى تعلمها وتعلم مهارات حركية جديدة وبالتالي يتطلب اعداد

بدنى خاص حتى يستطيع اللاعب إنجاز الواجبات الحركية الجديدة والذي يتناسب تماما لتنمية الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارات (١٧: ٢٤٥).

ومن خلال تخصص الباحث فى رياضة الجمباز وقيامه بتدريس مقررات الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، لاحظ انخفاض في مستوى بعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لدى طلبة الفرقة الرابعة تخصص الجمباز، ولان التعليم والتدريب اصبح يعتمد على الاساليب الحديثة وغير التقليدية لضمان الوصول الى اعلى المستويات ووضع حلول للصعوبات التى يواجهها الطلبة اثناء التدريب فى تعلم واتقان المهارات الفنية لذا وجد الباحث ان يربط النواحي البدنية والاداء المهارى من خلال تصميم برنامج تدريبي يعمل على تنمية المتغيرات البدنية وتحسين مستوى الاداء المهارى لطلبة تخصص الجمباز.

هدف البحث:

- يهدف هذا البحث الى تصميم برنامج تدريبي ومعرفة تأثيره على:
- ١- بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية- القدرة العضلية- القوة الانفجارية- الرشاقة- المرونة) الخاصة بمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز.
 - ٢- مستوى اداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.

فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز.

مصطلحات البحث:

البرنامج التدريبى Training Program :

"هو مجموعة التمرينات التى تحتويها السعة التدريبية داخل إطار المنهج الموضوع للعلمية التدريبية لتحقيق الهدف الموضوع للنشاط البدنى الذى يقوم به الفرد" (٢٨: ٦٦).

التخطيط:

"هو العملية الذهنية لتقرير الإجراءات الضرورية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد للوصول إلى المستويات الرياضية العالية (١١: ٢٠٤).

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث:

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية عن طريق القياس القبلي والبعدى لها.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طلبة الفرقة الرابعة البنين بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي كلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م والبالغ عددهم الاجمالي (٢٠) طالب.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث حيث اشتملت عينة البحث الاساسية على تخصص جمباز بنين وعددهم (١٢) طالب كمجموعة تجريبية، وعينة الدراسة الاستطلاعية من طلبة تخصص التمرينات وعددهم (٨) طلبة.

اعتدالية التوزيع التكرارى لعينة البحث:

قام الباحث بإيجاد اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو، المتغيرات البدنية، والمهارة قيد البحث، والجدولين (١، ٢) يوضحا ذلك:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	٢١,٠٣	٢٠,٩٠	٠,٦٠	٠,٦٥
	الطول	١٧٢,٨٥	١٧٣,٠٠	٣,٢٥	٠,١٤ -
	الوزن	٦٩,٤١	٦٨,٤٠	٥,٦٨	٠,٥٣
المتغيرات البدنية	٣٠م عدو من البدء العالى	٥,٠٨	٥,٠٨	٠,٣٢	٠,٠٠
	الوثب العريض من الثبات	١٨٢,٥٥	١٨٤,٠٠	٨,٩١	٠,٤٩ -
	الدفع لأعلى على جهاز المتوازي	١٥,٦٥	١٦,٠٠	٢,٦٢	٠,٤٠ -
	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ا)	٥,١٥	٥,٠٠	٠,٨١	٠,٥٦
	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٢٤,٤٣	٢٤,٥٠	٣,٣٨	٠,٠٦ -
المتغيرات المهارية	الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز	٥,٩٣	٥,٢٥	١,٣١	١,٥٣

يتضح من الجدول (١) ما يلي: أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية تراوحت ما بين (-٠,٤٩ : ١,٥٣) وجميعها تنحصر ما بين (± 3) مما يشير الى اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث لعينة البحث الأساسية (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	٢١,١٨	٢١,٢٥	٠,٦٣	-٠,٣٣
	الطول	١٧٣,٤٢	١٧٣,٠٠	٣,٤٠	-٠,٣٧
	الوزن	٦٨,٨٩	٦٨,٤٠	٥,٨١	-٠,٢٥
المتغيرات البدنية	٣٠م عدو من البدء العالي	٥,١٤	٥,١٠	٠,٢٨	-٠,٤٣
	الوثب العريض من الثبات	١٨٢,١٧	١٨٤,٠٠	٩,١٢	-٠,٦٠
	الدفع لأعلى على جهاز المتوازي	١٦,٠٠	١٦,٠٠	٢,٣٧	-٠,٠٠
	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ اث)	٥,٢٥	٥,٠٠	٠,٧٥	-١,٠٠
	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٢٤,٥٤	٢٤,٥٠	٣,٣٩	-٠,٠٤
المتغيرات المهارية	الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز	٥,٦٣	٥,٠٠	١,٣٦	-١,٣٩

يتضح من الجدول (٢) ما يلي: أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية تراوحت ما بين (-٠,٦٠ : ١,٣٩) وجميعها تنحصر ما بين (± 3) مما يشير الى اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

١ - الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتز لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- مقاعد سويدية.
- صندوق مرونة.
- جهاز طاولة قفز قانوني.
- مهر.
- شريط قياس وشرائط لاصقة.
- صندوق مقسم.
- مراتب اسفنجية.
- سلم قفز.

٢- الاستمارات المستخدمة في البحث:

أ- استمارات جمع البيانات ملحق (٥)

✓ استمارة لتسجيل البيانات الشخصية للطلبة.

✓ استمارة لتسجيل نتائج القياسات البدنية.

✓ استمارة لتسجيل نتائج تقييم المستوى المهاري.

ب- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء :

✓ استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز ملحق (٢).

✓ استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية ملحق (٣).

✓ استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد البيانات الخاصة بالبرنامج التدريبي ملحق (٤).

الاختبارات المستخدمة في البحث: ملحق (٦)

من خلال اطلاع الباحث على المراجع المتخصصة فى الاختبارات مثل "كمال عبد الحميد" (٢٠١٦) (١٥)، محمود اسماعيل (٢٠١٥) (٢٣)، مصطفى حسين، أحمد كمال، مختار أمين (٢٠١٣) (٢٥)، ليلى السيد (٢٠١٢) (١٦)، محمد صبحي" (٢٠٠٤) (٢٠)، واستطلاع آراء الخبراء ملحق (٣) حول تحديد الاختبارات البدنية التى تقيس المتغيرات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث، حيث أشارت المراجع المختلفة لأهميتها للمهارة قيد البحث، حيث تم تطبيق هذه الاختبارات على أفراد المجموعة الاستطلاعية للوقوف على مدى مناسبتها للتطبيق أثناء اجراء الدراسة الأساسية وتمثلت تلك الاختبارات فى الآتى:

✓ اختبار "٣٠م عدو من البدء العالى": لقياس السرعة الانتقالية ووحدة قياسه الثانية.

✓ اختبار "الوثب العريض من الثبات": لقياس القدرة العضلية للرجلين ووحدة قياسه السنتيمتر.

✓ اختبار "الدفع لأعلى على جهاز المتوازي": لقياس القوة العضلية للذراعين ووحدة قياسه العدد.

✓ اختبار "الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)": لقياس الرشاقة ووحدة قياسه العدد.

✓ اختبار "ثنى الجذع للأمام من الوقوف": لقياس المرونة ووحدة قياسه السنتيمتر.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات للاختبارات البدنية قيد البحث في الفترة من الاثنين الموافق ١٠/١٠/٢٠٢٢م إلى الخميس الموافق ١٣/١٠/٢٠٢٢م وذلك على النحو التالي:

الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق صدق التمايز، وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددهم (٨) ثمانية طلبة بواقع (٤) اربعة طلبة مميزين، (٤) اربعة طلبة غير مميزين، وتم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبارات، والجدول (٣) يوضح النتيجة.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الطلبة المميزين وغير المميزين في الاختبارات البدنية قيد البحث

(ن=٨)

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة (ن=٤)		المجموعة الغير مميزة (ن=٤)		U	W	قيمة Z	احتمالية الخطأ
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
٣٠م عدو من البدء العالي	ثانية	٢,٥٠	١٠,٠٠	٦,٥٠	٢٦,٠٠	٠,٠٠	١٠,٥٠	٢,٣١	٠,٠٢
الوثب العريض من الثبات	سم	٦,٥٠	٢٦,٠٠	٢,٥٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٢,٣١	٠,٠٢
الدفع لأعلى على جهاز المتوازي	عدد	٦,٥٠	٢٦,٠٠	٢,٥٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٢,٣٤	٠,٠٢
الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	عدد	٦,٣٨	٢٥,٥٠	٢,٦٣	١٠,٥٠	٠,٥٠	١٠,٥٠	٢,٢٩	٠,٠٢
ثني الجذع للأمام من الوقوف	سم	٦,٥٠	٢٦,٠٠	٢,٥٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٢,٣٢	٠,٠٢

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المميزين والطلبة الغير مميزين في الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه الطلبة المميزين، حيث ان جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يشير الى صدق الاختبارات وقدرتها علي التميز بين المجموعات.

الوثبات:

لحساب وثبات الاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٨) ثمانية طلبة من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأساسية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق واعادة التطبيق، والجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٨)

قيمة ر	اعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م		
٠,٩٣	٠,٣٨	٤,٩٦	٠,٣٧	٥,٠٣	ثانية	٣٠م عدو من البدء العالي
٠,٩٩	١٢,١٤	١٧٩,٢٥	٩,١٦	١٨٣,١٣	سم	الوثب العريض من الوثبات
٠,٩٩	٣,٥٢	١٥,٨٨	٣,٠٤	١٥,١٣	عدد	الدفع لأعلى على جهاز المتوازي
٠,٨٧	٠,٨٩	٤,٧٥	٠,٩٣	٥,٠٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ا)
٠,٩٩	٤,٢٢	٢٥,١٣	٣,٥٨	٢٤,٢٥	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف

الجدولية عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٨٣.

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠,٨٧ : ٠,٩٩) وهى معاملات ارتباط دالة احصائيا حيث ان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

تقييم مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز طاولة القفز :

حيث تم تقييم مستوى الاداء المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز طاولة القفز قيد البحث لعينة البحث بواسطة لجنة مكونة من ثلاثة محكمين من الخبراء في مجال رياضة الجمباز ومن اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية ولديهم خبرة لا تقل عن (١٠) عشر سنوات ملحق (١) وقاموا بوضع الدرجات لكل طالب على حدة وتم احتساب الدرجة على اساس متوسط درجات المحكمين لكل طالب وتم تحديد الدرجة النهائية من (١٠) درجات.

المعاملات العلمية لتقييم مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز طاولة القفز:

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات لتقييم مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز طاولة القفز قيد البحث فى الفترة من الاثنين الموافق ١٠/١٠/٢٠٢٢م إلى الخميس الموافق ١٣/١٠/٢٠٢٢م وذلك على النحو التالى:

الصدق:

تم حساب صدق تقييم المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز طاولة القفز قيد البحث عن طريق صدق التمايز، وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددهم (٨) ثمانية طلبة بواقع (٤) اربعة طلبة مميزين، (٤) اربعة طلبة غير مميزين، وتم حساب دلالة الفروق بينهما فى المهارة قيد البحث، والجدول (٥) يوضح النتيجة.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الطلبة المميزين وغير مميزين فى تقييم المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز قيد البحث (ن=٨)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعة المميزة (ن=٤)		المجموعة الغير مميزة (ن=٤)		U	W	قيمة Z	احتمالية الخطأ
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
الشقلبة الأمامية علي جهاز طاولة القفز	درجة	٦,٥٠	٢٦,٠٠	٢,٥٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	١٠,٠٠	٢,٣٤	٠,٠٢

يتضح من جدول (٥) ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المميزين وغير المميزين في تقييم المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز طاولة القفز قيد البحث وفى اتجاه الطلبة المميزين، حيث ان قيمة احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يشير الى صدق تقييم المستوى المهارى وقدرته علي التمييز بين المجموعات.

النتائج:

لحساب ثبات تقييم المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز طاولة القفز قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٨) ثمانية طلبة من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأساسية وبفاصل زمنى مدته (٣) ايام بين التطبيق واعادة التطبيق، والجدول (٦) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق فى المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز قيد البحث (ن=٨)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	التطبيق		اعادة التطبيق		قيمة ر
		م	ع	م	ع	
الشقلبة الأمامية علي جهاز طاولة القفز	درجة	٦,٣٨	١,١٦	٦,٥٦	١,٣٢	٠,٩٩

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠١) = ٠,٨٣.

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

بلغ معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لتقييم مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز طاولة القفز قيد البحث (٠,٩٩) وهو معامل ارتباط دال احصائيا حيث ان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى ثبات الاستمارة.

الخطوات التنفيذية للبحث:

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة استطلاعية في الفترة من الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٠م إلى الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٣م على عينة قوامها (٨) ثمانية طلبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، بغرض التعرف على مدى مناسبة البرنامج التدريبي قيد البحث لعينة البحث، والتعرف على مدى سلامة الادوات والاختبارات المستخدمة وتنفيذ بعض تمرينات البرنامج واسفرت نتائج الدراسات الاستطلاعية عن صحتها وملائمة الاختبارات المستخدمة وكذلك سلامة الادوات.

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز قيد البحث وذلك في يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/١٠/١٧م.

تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية قيد البحث، وذلك باستخدام تدريبات البرنامج التي حيث استغرق مدة (٨) ثمانية أسابيع في الفترة من الاربعاء ٢٠٢٢/١٠/١٩م إلى الاثنين ٢٠٢٢/١٢/١٢م ويتكون من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات أسبوعيا ايام الاحد والثلاثاء والخميس حيث قام الباحث في تلك الفترة بتنفيذ البرنامج التدريبي قيد البحث ملحق (٨) على المجموعة التجريبية.

تخطيط البرنامج التدريبي:

- حيث قام الباحث بتخطيط البرنامج التدريبي بحيث يحتوى على الاعداد البدنى و المهارى مع مراعاة ان يكون الاحماء والختام خارج زمن البرنامج كما يلي:
- عدد الأسابيع لفترة الإعداد ككل والتي سيطبق فيها البرنامج (٨) ثمانية أسابيع.
 - عدد أسابيع فترة الإعداد:

✓ الإعداد العام (٢) أسبوعين الإعداد الخاص (٤) أربعة أسابيع. ما قبل المنافسات (٢) أسبوعين

عدد الوحدات في الأسبوع:

تم التدريب بواقع (٣) وحدات في الأسبوع أيام الأحد والثلاثاء والخميس.
تحديد دورة الحمل:

✓ دورة الحمل الأسبوعية = (٢ : ١) دورة الحمل اليومية = (٢ : ١)

شدة الحمل المستخدمة في البرنامج

شدة الحمل الأقصى ٩٠ % ١٠٠ % من أقصى ما يستطيع الطالب تحمله

شدة الحمل العالي ٧٥ % أقل من ٩٠ % من أقصى ما يستطيع الطالب تحمله

شدة الحمل المتوسط ٦٠ % أقل من ٧٥ % من أقصى ما يستطيع الطالب تحمله

قام الباحث باستخدام معادلة كارفونين لتحديد وتقنين شدة الحمل وهي كالتالي:

معدل النبض المستهدف =

احتياطي أقصى معدل النبض × النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف + معدل النبض
أثناء الراحة

مثال لحساب شدة ٩٠ % لفرد عمره ٢١ سنة:

متوسط النبض اثناء الراحة = ٧٠ / ق

أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - العمر الزمني

= ٢٢٠ - ٢١ = ١٩٩ / ق

احتياطي أقصى معدل النبض = أقصى معدل للنبض - معدل النبض اثناء الراحة

= ١٩٩ - ٧٠ = ١٢٩ / ق

معدل النبض عند شدة ٩٠ % = ١٢٩ × ٩٠ % + ٧٠ = ١٨٦,١ / ق

وتم تحديد الشدة المستخدمة طبقا لطريقة التدريب المستخدمة وهي: (طريقة التدريب

الفترة مرتفع الشدة)

زمن الوحدة التدريبية: من خلال الدراسات السابقة والمراجع وتمشيا مع آراء الخبراء

كانت كما يلي:

الوحدة ذات الحمل الأقصى ٨٠ دقيقة، الوحدة ذات الحمل العالي ٧٠ دقيقة الوحدة

ذات الحمل المتوسط ٦٠ دقيقة. التوزيع الزمني للبرنامج والتمارين المستخدمة بالبرنامج

مرفق رقم (٧)

القياس البعدي:

بعد انتهاء الفترة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحث بإجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز قيد البحث يوم الاربعاء الموافق ١٤/١٢/٢٠٢٢م.

الأسلوب الاحصائي المستخدم:

فى ضوء اهداف وفروض البحث استخدم الباحث الاساليب الاحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - اختبار مان ويتنى اللابارومتري.
 - اختبار ويلكسون اللابارومتري.
 - الوسيط.
 - معامل الالتواء.
 - معامل الارتباط.
 - النسبة المئوية لمعدل التغير
- وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند (٠,٠١)، (٠,٠٥) كما استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS لحساب بعض المعاملات الاحصائية وتم تنسيق كتابة الأرقام بعد العلامة العشرية برقمين.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث بطريقة ويلكوسون اللابارومتريية (ن = ١٢)

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي			القياس البعدي			قيمة (Z)	احتمالية الخطأ
		المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
السرعة الانتقالية	٣٠م عدو من البدء العالي	٥,١٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,١٩	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٣,٠٦	٠,٠٠
القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض من الثبات	١٨٢,١٧	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٢٢٩,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٦	٠,٠٠
القوة العضلية للذراعين	الدفع لأعلى على جهاز المتوازي	١٦,٠٠	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٢٢,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٨	٠,٠٠
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)	٥,٢٥	٥,٥٠	٥٥,٠٠	٧,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٧	٠,٠٠
المرونة	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٢٤,٥٤	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٢٨,١٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٨	٠,٠٠

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وفى اتجاه القياس البعدى حيث ان جميع قيم احتمالية الخطأ اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية (ن = ١٢)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي			القياس البعدى			قيمة (Z)	احتمالية الخطأ
		المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز	درجة	٥,٦٣	٦,٥٠	٧٨,٠٠	٨,٦٣	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٧	٠,٠٠

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى اداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز وفى اتجاه القياس البعدى حيث ان قيمة احتمالية الخطأ اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥).

جدول (١٠)

معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات البدنية والمهارية	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	١م - ٢م	معدلات نسب التغير المئوية %
السرعة الانتقالية	ثانية	٥,١٤	٤,١٩	٠,٩٥	١٨,٤٨ %
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٨٢,١٧	٢٢٩,٠٠	٤٦,٨٣	٢٥,٧٠ %
القوة العضلية للذراعين	عدد	١٦,٠٠	٢٢,٠٠	٦,٠٠	٣٧,٥ %
الرشاقة	عدد	٥,٢٥	٧,١٧	١,٩٢	٣٦,٥٧ %
المرونة	سم	٢٤,٥٤	٢٨,١٧	٣,٦٣	١٤,٧٩ %
الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز	درجة	٥,٦٣	٨,٦٣	٣,٠٠	٥٣,٢٩ %

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

تراوحت معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز قيد البحث ما بين (٥٣,٢٩ % : ١٤,٧٩ %) وفي اتجاه القياسات البعدية مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي في المتغيرات البدنية ومهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث ان جميع قيم احتمالية الخطأ اصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، وهذه الفروق تدل على مستوى التطور في المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويعزو الباحث هذا التغير والتحسن في القدرات البدنية في القياس البعدي لعينه البحث الي انتظام افراد عينه في التدريب والي الاستمراريه في التدريب بحسب البرنامج التدريبي الموضوع من قبل الباحث الذي روعي فيه التناسب بين فترات العمل والراحه وكذا الشده المناسبه والتنويع في التدريبات وكيفيه ادائها وكذا ربط التدريبات ببعضها البعض في سياق متناسق والتغير من اساليب التدريبات والعمل علي دخول الادوات بداخل تلك التدريبات بما يتناسب مع مهاره المراد تحسينها مع مراعاة عوامل الامن والسلامه داخل البرنامج التدريبي مما ادي هذا بدوره الي تنميه الصفات البدنيه قيد البحث لعينه البحث

وهذا مايتفق معه كلا من عصام عبد الخالق (١٩٩٤) (١١)، وجدي الفاتح" (٢٠٠٤) (٢٩) انه في التدريب الرياضي الحديث يكون هناك مراعاة للتدريبات المعطاه للاعب ويجب التنويع في كيفيه ادائها وكذا تنويع الاسطح التي تؤدي عليها هذا ومع مراعاة الاسس العلميه عند وضع التدريبات البدنيه مع اخذ في الاعتبار المرحله العمريه والتدريبيه في تلك التدريبات والتقنين العلمي لها مما يحقق منها الهدف المرجو الا وهو التنميه البدنيه مع الاحتفاظ بتلك التنميه من خلال عدم الانقطاع عن التدريب ومراعاة تقنين حمل التدريب ووضع فتراتى العمل والراحه علي اسس علميه كي نصل لجاهزيه تلك الصفات البدنيه والاستفاده منها باكمل وجهه في النشاط الممارس ويتم الاستفادة منه بدنيا

ويعزو الباحث هذا الفارق في المستوي البدني في القياس البعدي لعينه البحث الي فاعليه البرنامج التدريبي المطبق علي مجموعه البحث ،حيث تم اختيار التدريبات البدنيه بعنايه وبحرص شديد بما يتناسب مع الفئه العمريه لعينه البحث.

كما روعي ايضا ان يكون اتجاه الحمل التدريبي في اتجاه الصفات البدنيه الخاصه بالمهاره المراد تحسينها وايضا تكون موظفه بشكل يخدم المهاره بشكل افضل ويتفق هنا كلا من "هبه النجار (٢٠١٤) (٢٦)، مرتضي محسن (١٣) (٢٠١٠م) (Putzu2008) (٣٧) علي ان تطوير الصفات البدنيه في رياضه الجمباز يجب ان يكون متوفر من خلال الوضع الجيد للوسائل العلميه والاساليب الملائمه هذا بالاضافه الي ان تكون هذه الوسائل تتسم بتوفير الجهد والوقت وتعمل علي تطوير المستوي المهاري.

وفي هذا الصدد اتفق كلا من كارل مايكل (٣١) Car micla; (٢٠٠٥)، علي كريم (٢٠١٠) (١٢) علي انه يجب ان يكون البرنامج التدريبي مرتكزا علي اساسيات تطوير الاداء البدني والصفات البدنيه الخاصه بالنشاط الممارس تنميه شامله ومتزنه واختيار التدريبات التي تتماشى مع الهدف الرئيسي للبرنامج ممايودي بدوره لرفع المستوي البدني للاعبين طالما يقوموا بتطبيق التدريبات المعطاه بشكل علمي ومدرّس وهذا ما اخذه الباحث في الاعتبار في البرنامج المقترح مما ادي الي ارتفاع وتحسن المستوي البدني في القدرات البدنيه قيد البحث.

هذا وتحقق الفرض الاول الذي ينص: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز".

ويتضح من جدول (٩) توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز.

ويغزو الباحث هذا التأثير الي البرنامج التدريبي المقترح وللتدريبات التي تكون منها البرنامج التي كانت تنمي مباشره الصفات البدنيه الخاصه بمهاره الشقلبه الاماميه علي حصان القفز حيث تنوعت التدريبات ووزعت علي المراحل المختلفه للقفزه مما ادي الي تحسن تلك المهاره، وأيضا هذا التقدم في المستوي المهاري كان نتاج الاسس العلميه التي بني عليها البرنامج بدأ من وضع هدف البرنامج مروراً للتقنين العلمي لشده التدريبات وايضا الاختيار الانسب لدورات الحمل التي تناسب المرحله العمرية والمستوي التدريبي لعينه البحث.

وهذا يتفق مع ما ذكره كلا من "محمد حسين (٢٠٠٩) (١٩)، أحمد خطاب (٣) (٢٠٠٩)، مني عبد الحميد (١٤) (٢٠٢٠) علي ان البرنامج التدريبي المقنن علي اسس

علميه والمكون من تدريبات تخدم مهاره يكون له بالغ الاثر علي تنميه الجانب المهاري في الجمباز

واتفق معهم "ديوو جو كينج" (٢٠٠٩) Di cangno al-all (٣٢) علي أن البرامج التدريبه الحديثه التي تتسم التخطيط العلمي السليم والتي لاتقل مدتها عن (٨) ثمانيه اسابيع وتكون فيها الجرعات التدريبه مناسبه للعمر التدريبي وطبيعته الاداء المهاري تتحسن المهارات الحركيه بشكل اسرع وافضل من غيرها من البرامج الغير مقننه وكذا يكون فيها نسبه ثبات المهاره والوصول لدرجه الاتقان غير متغيره او متذبذبه نظرا لاطار العلمي والنسق التخطيطي المتبع داخل البرنامج وهذا بدوره الي الي تحسين عينه البحث في مهاره الشقلبه الاماميه علي حصان القفز.

ويذكر "أحمد الهادي" (١) (٢٠١٦) ان مهارات الجمباز يلزمها قدرا كبيرا من القدرات البدنيه التي تكون بمثابة المحفز لاجهزه الجسم الحيويه في اخراج اكبر قدرا من الطاقه للتدريب علي المهارات واتقانها وهذا لن يتحقق الا في وجود تكامل وانسجام بين تلك الاجهزه الحيويه والعضلات والمفاصل التي تكون داخل المسار الحركي للمهاره وهذا بالتحديد ماروعي في تخطيط البرنامج التدريبي المقترح حيث وضعت التدريبات بعنايه شديده لكي تخدم المسار الحركي للمهاره وايضا تنمي في الوقت نفسه القدرات البدنيه الخاصه بالمهاره مع ضبط التكررات والشده المطلوبه لكل تمرين علي حدا مما اثر ايجابيا في تنميه مهاره الشقلبه الاماميه علي حصان القفز.

وفي هذا الصدا يشير ستاروستا 1998 Starosta (٣٥) انه ينبغي علي اللاعب عندما يشرع في تحسين مستواه في المهارات الحركيه يجب عليه ان ينمي الجوانب البدنيه لاسيما الجوانب الخاصه بالمهارات المطلوب تنميتها حيث انه هناك علاقه طريه بين المستوي المهاري والجانب البدني اي انه كلما زاد احدهما زاد معه الاخر بالضروره اي ان التحسن في المستوي البدني يتبعه مباشره اتقان وتحسن في المستوي المهاري طالما ان التدريبات في نسق علمي مقنن ونري ذلك جليا في مهارات الجمباز المختلفه حيث لاجود لمهارات متقنه بغير مستوي بدني متقدم وهذا مادي الي تحسين عينه البحث في مهاره الشقلبه الاماميه علي حصان القفز.

ويتفق أيضا "عبد الله الانصاري" (٢٩) (٢٠٢٢)، حميده عطيه ولمياء ياسر (٦) (٢٠٢١)، محمد فؤاد وآخرون (٢٠٢٠) (٢١)، محمود عبد العال" (٢٤) (٢٠٢٠) انه يجب الاهتمام بالبرامج التدريبه المتخصصه والمتبع فيها الاساليب العلميه ودمجها بالتدريبات

والاساليب التدريبية التي تخدم مهاره وكذا يجب الاهتمام بالتدريبات الخاصه باجزاء المهاره مما ينعكس اثره على المستوى المهارى والمهارات الحركيه المركبه.

هذا وقد تحقق الفرض الثانى والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز.

الاستخلاصات

في ضوء هدف البحث وفروضه وفى ضوء عينة البحث والمنهج المستخدم وعلى أساس الأسلوب الإحصائي المستخدم في معالجة البيانات وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية:

- ١- البرنامج التدريبى أثر إيجابيا على تنمية المتغيرات البدنية المتمثلة فى (السرعة الانتقالية بنسبة ١٨,٤٨% - القدرة للرجلين بنسبة ٢٥,٧٠% - القوة العضلية للذراعين بنسبة ٣٧,٥% - الرشاقة بنسبة ٣٦,٥٧% - المرونة بنسبة ١٤,٧٩%) الخاصة بمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز.
 - ٢- البرنامج التدريبى أثر إيجابيا على المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز.
 - ٣- تعمل تدريبات البرنامج التدريبى قيد البحث على رفع كفاءة طلبة تخصص الجمناز بكلية التربية الرياضية بدنيا ومهاريا.
- التوصيات:**

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى:

- ١- استخدام برامج تدريبية فعالة فى تطوير المتغيرات البدنية والمهارية فى الجمناز لطلبة كليات التربية الرياضية.
- ٢- توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبى الى العاملين فى مجال تدريب رياضة الجمناز.
- ٣- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبى قيد البحث على عينات مختلفة.
- ٤- إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج تدريبية متطورة فى أنشطة رياضية اخرى وعلى عينات ومراحل ومتغيرات أخرى.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد الهادى يوسف (٢٠١٦): قراءات موجهة فى تدريب الجمباز، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- أحمد سمير الجمال (٢٠١٩): اسس تدريب الجمباز الفنى، مؤسسة عالم الرياضة، الاسكندرية.
- ٣- أحمد خطاب محمد (٢٠٠٩): تأثير تدريبات البلاطس علي المستوي الفني للمهارات الاساسيه لجهاز الحركات الارضييه لناشئات الجمباز مجله اسيوط لعلوم وفنون التربيه الرياضيه كليه التربيه الرياضيه جامعه اسيوط.
- ٤- تيسير عبد السلام الدرملى (٢٠١٥): المهارات الفنية للجمباز، مؤسسة عالم الرياضة دار الوفاء، القاهرة.
- ٥- حسن السيد أبو عبده (٢٠٠٧): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة السابعة، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٦- حميدة عبدالله عطية، لمياء ياسر محمد (٢٠٢١): تأثير التدريبات الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية وتحسن مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩٢، الجزء ٤، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٧- عادل عبد البصير على (١٩٩٩): التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٨- عبدالعزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠) : الاعداد البدنى و التدريب بالانتقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ، الطبعة الاولى، الاساتذة للكتاب الرياضى، القاهرة.
- ٩- عبدالله محمد سعد الانصارى (٢٠١٩): تأثير التدريبات الوظيفية علي مستوي أداء الجملة الحركية في الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٠- عبدالله محمد الانصارى (٢٠٢٢): تأثير استخدام تدريبات الانساني Insanity على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهارة الشقلبة الامامية على طاولة القفز، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

- ١١- عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٤): التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، الطبعة الثامنة، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٢- علي جاسم كريم (٢٠١٠): تأثير تمرينات للقوة العضلية الخاصة في تطوير اداء حركه الصليب المقلوب علي جهاز الحلق مجله كليه التربيه الرياضيه المجلد ٢٢ العدد ٣ جامعه بغداد
- ١٣- مرتضي محسن عيد (٢٠١٠): القدره العضليه للرجلين وعلاقتها باداء الشقلبه الخلفيه علي اليدين علي بساط الحركات الارضيه للجماز الفني رجال مجله علوم التربيه العراق
- ١٤- مني عبد الحميد محمد (٢٠٢٠) تأثير برنامج تدريبي مقترح علي مستوي الاداء المهاري وبعض الصفات البدنيه لناشئات الجماز تحت ٧ سنوات في ضوء متطلبات الجمله الاجباريه المجله العلميه لعلوم وفنون الرياضه جامعه حلون
- ١٥- كمال عبد الحميد اسماعيل (٢٠١٦): اختبارات قياس وتقويم الاداء المصاحبة لعلم حركة الانسان، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- ليلى السيد فرحات (٢٠١٢): القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- محمد ابراهيم شحاته (٢٠٠٣م): تدريب الجماز المعاصر، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٨- محمد ابراهيم شحاته (٢٠١٠): منظومة التدريب النوعى للجماز الفنى رجال، مؤسسة حورس الدولية، القاهرة.
- ١٩- محمد حسين عبد الله (٢٠٠٩): فعاليه برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنيه الخاصه ببعض الحركات الارضيه لدي طلاب التربيه الرياضيه بجامعه الاقصي رساله ماجستير غير منشوره كليه التربيه زفلسطين
- ٢٠- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٤): القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢١- محمد فؤاد محمود، سيدة علي عبدالعال، حسين عبدالونيس حسين، عبدالله شحاتة سعد (٢٠٢٠): برنامج تدريبي بدلالة العجز الثنائي وأثره على القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز طاولة القفز،

بحث منشور، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.

٢٢- مني عبد الحميد محمد (٢٠٢٠): تأثير برنامج تدريبي مقترح علي مستوى الاداء المهاري وبعض الصفات البدنيه لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات في ضوء متطلبات الجمله الاجباريه المجله العلميه لعلوم وفنون الرياضه جامعه حلون.

٢٣- محمود اسماعيل الهاشمي (٢٠١٥): التمرينات والاحمال البدنية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

٢٤- محمود عبدالعال عكاشة (٢٠٢٠): تأثير تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات التوافقية الخاصة ومستوى أداء الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز، بحث منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٥٢، عدد يونيو، ٢، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

٢٥- مصطفى حسين باهى، أحمد كمال نصارى، مختار أمين عبدالعليم" (٢٠١٣): مقدمة في الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضى، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

٢٦- هبه محمد النجار (٢٠١٤): التدريبات الاعداديه المهاريه لتطوير مستوى الصعوبه والاداء الفني للجمله الاختياريه لناشئات الجمباز رساله دكتوراه غير منشوره كلبه التربيه الرياضيه بنات.

٢٧- هبه عبد العظيم حسن (٢٠٠٩): تأثير تنميه القوه المميزه بالسرعه والقوه النسيه علي تحسين اداء مرحله الدفع باليدين علي حصان القفز لطالبات كليه التربيه الرياضيه بجامعه اسيوط مجله اسيوط لعلوم وفنون التربيه الرياضيه كليه التربيه الرياضيه جامعه اسيوط.

٢٨- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد (٢٠٠٢): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، المنيا.

٢٩- وجدي مصطفى الفاتح (٢٠١٤): الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة للنشر، الجيزة.

٣٠- يحيى السيد الحاوي (٢٠٠٢م): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، القاهرة.

ثانياً: المراجع الاجنبية

- 31- **Car Michael, r,bommpa; (2005):** cplanning lontzu,dg term coaches
semnar Competitive and amotuer rhythmicse gymnasticse
gend differences journal of scinence and medicine in sport
,12 (3) 411-416
- 32-**Dorgo,king,g...candelare a.brickey.gd (2009):** the effects of manual
restance training on fitness in adolescents gournal of
strength and conditioning
- 33- **Henson, P. (1996) :** Plyometric Training, Track & Field Coaches
Review, Vol, 96, No.1, pp 32.
- 34- **Schmitz, D., (2003):-** Functional Training Pyramids, New Truer
High School, kinetic Wellness Department , USA
- 35-**Starosta (1998):** Movement coordination as dement in sport selection
system biology of sport, journal, Article Warsaw
- 36-**Tim bacon. M.A et al (2006):** Princeton squash strength training
manual, july '. Med Sci Sports Exerc
- 37- **Putzu d, (2008):** planning gymnaticse raining gymnasticse magazine
Italian