

## تأثير التدريبات النوعية فى ضوء أوضاع عمل الحوض فى الجباز على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لبراعم الجباز تحت ١٠ سنوات

<sup>١</sup> د/ محمد أبو الحمد عبدالوهاب عبيد

### مقدمة البحث:

تشير الدراسات الحديثة فى المجال الرياضى بشكل عام ورياضة الجباز بشكل خاص إلى أن الوصول إلى المستويات العالمية يكون نتيجة الوصول بالأداء الفنى إلى أعلى مستوى، وذلك عن طريق الإستعانة بالاساليب العلمية الحديثة فى عملية التدريب الرياضى. وتعتبر التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهارى الدعامة الرئيسية الأولى التى يركز عليها المبتدئ فى رياضة الجباز لإمكانية الوصول بحالته التدريبية إلى أعلى مستوى ممكن، حيث تعمل هذه التدريبات على تركيز الكمية اللازمة من قوة انقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت انقباضها، وانها تعطى الاحساس المطلوب لتنفيذ المهارة. (١: ٩٩)

ويشير "سعيد عبد الرشيد" (٢٠٠١م) ان التدريب النوعى هو ذلك النوع من التدريب الذى يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهارى وتفصيله الدقيقة، بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلى، وهذا النوع من التدريبات يفضل أدائه على نفس جهاز الجباز المؤدى عليه المهارة أو الجهاز البديل مع استخدام أجهزة السند المساعدة والمناسبة لطبيعة المهارة وفى كل الأحوال فإن هذا النوع من التدريبات يعمل على تنمية ديناميكية الانقباض العضلى بين الانقباض والانبساط كإيقاع حركى يقتضيه تحقيق هدف المهارة. (٨: ٣٣)

ويذكر "محمد إبراهيم شحاته" (٢٠١١م) أن هذا النوع من التدريب يعتمد على ما يسمى بخريطة العمل العضلى للأداء المهارى والتى تختلف من أداء لآخر ومن فرد لآخر كما أنها تختلف أيضا بالنسبة للفرد الواحد من محاولة لأخرى، إلا أن اختلاف خريطة العمل العضلى للفرد الواحد فى الأداء المعين بتكرار المحاولات لا يعتبر محكاً رئيسياً فى الحكم على الخصوصية فهذه الفروق فى مقادير وتوقيتات ونوعية العمل العضلى هى فروق ناتجة عن الاختلافات والتغى ارت التى تحدث فى البيئة الميكانيكية من الناحية الكمية، فلا يمكن ان تتشابه محاولتين للاعب واحد فى كل متغيرات بيئتها الميكانيكية خاصة فى تلك الاداءات التى تتطلب بذلا لقوى عضلية قصوى فى توقيتات زمنية محددة أو تناوبا فى العمل العضلى بين صورته المختلفة فى المجموعة العضلية الواحدة، لذا فان تحديد خريطة العمل العضلى تحكمه

<sup>١</sup> استاذ مساعد بقسم التمرينات والجباز والتعبير الحركى- كلية التربية الرياضية- جامعة أسوان

عده معايير من أهمها الخصائص التكنيكية للأداء ومتطلبات تحقيق هذه الخصائص بأعلى كفاءة ممكنة وبأقل جهد وبناء على ذلك فان توقيت الانقباض. العضلى وشدته وفترة دوامه ونوعه وما الى ذلك من خصائص فسيولوجية مميزة هي الأدوات الرئيسية في تحديد معالم هذه الخريطة. (١٧ : ٢٠)

ويشير "طلحة حسام الدين" (٢٠١٤م) إلى أن للعضلات ثلاثة أنواع من العمل (عمل العضلة بالتقصير - العمل العضلى الثابت - العمل العضلى بالتطويل) وتعتمد هذه الأشكال الثلاثة على توازن القوى والعزوم الناتجة فى أى لحظة من لحظات الحركة. (١١ : ١٧٥) لذلك يركز نظام العمل العضلى الأساسى على تجميع عناصر حركية فنية متتابعة ووضعتها فى مجموعات كبيرة بحيث يشكل العمل العضلى فيها العامل الأساسى، وبالرغم من تجميع هذه العناصر (الحركات) المتشابهة فى مجموعة حركية إلا أن محتوى بعض العناصر (الحركات) ينتمى إلى أكثر من تصنيف فى آن واحد.

ويعتبر التعرف على ماهية الأداء فى الحركات المختلفة وتحديد التركيب الديناميكي المتشابه يعطى فهم أفضل لكيفية الإعداد البدنى الخاص مما يسهل فى النهاية عملية التدريب، لذا فقد تم تقسيم حركات الجمباز طبقاً للعمل العضلى المتشابه كالتالى:

- ١- مجموعة حركات مد مفصلى الفخذين.
  - ٢- مجموعة حركات ثنى مفصلى الفخذين.
  - ٣- مجموعة حركات مد مفصلى الكتفين.
  - ٤- مجموعة حركات ثنى مفصلى الكتفين.
  - ٥- مجموعة حركات المد أو الدفع بالذراعين. (١ : ١٤، ١٥)
- فكل مهارة تحتاج إلى مجموعة عضلية نشطة للأداء، الأربطة ومفاصل الجسم ويعتمد ذلك أكثر على مفاصل المقعدة (الحوض) والأكتاف. (١٤ : ٤٥)

وهناك العديد من المهارات الفنية المتطورة فى رياضة الجمباز يلعب فيها وضع الحوض دوراً أساسياً فى انجازها، لذا فإن مرونة الحوض من العوامل الهامة الأساسية فى أداء المرجحات بطريقة إبداعية، وأن ثبات هذا المفصل أيضاً له دور أساسى فى مواضع أخرى وفقاً للنواحي الفنية، ومن وجهة النظر الديناميكية فإن أوضاع عمل الحوض فى الجمباز قد تأتى بمظهرين هما:

- ١- العمل العضلى الثابت.
- ٢- العمل العضلى الديناميكي. (١ : ٦٨)

وأشار "عبدالرؤوف الهجرسي، هديات حسنين" (٢٠٠٨م) أنه على المدربين التعرف على مفتاح عمل العضلات حيث يساعد ذلك في الأداء الفنى السليم للمهارات الحركية والوصول الى الأوضاع الصحيحة للجسم مع الانتباه لعمل الأربطة والعضلات والمفاصل أثناء أداء المهارة سواء فى الأوضاع الثابتة أو أثناء الحركة. (١٤: ٥٥، ٥٦)

فالعمل العضلى يعنى استجابة العضلة للإستثارة وعندما تستجيب العضلة يحدث شد قد يسبب تناقص فى طول العضلة أو أى شكل من الأشكال الأخرى التى تشير إلى أن العضلة قد استجابت للإستثارة وبدا عليها أنها فى حالة عمل. (١٢: ٤٢)

ويعتبر مفصل الفخذ من المفاصل المعروفة (بالكرة والحق) وهو يتكون من التمثيل بين الفخذ والحوض ويمكن أن يتحرك فى اتجاهات القبض والمد والتقريب والتبعيد واللف للداخل واللف للخارج والدوران، ويمكن أن يزيد المد عن الوضع الطبيعى إلى ما بعد ١٨٠°، ويحيط بمفصل الفخذ عشرين عضلة تعتبر من أقوى عضلات الجسم ككل. (١٢: ١٦٧)

فالمد والقبض لعضلات المقعدة (الحوض) مفتاح لأداء العديد من المهارات فى رياضة الجمباز وذلك كى تتمكن المفاصل من أداء الإنحناء العميق أو الفتح المتقوس. (١٤: ٤٦)

والتعرف على العمل العضلى للمراحل التى يمر بها اللاعب عند أداء المهارات يساعد على تصميم جيد للتدريبات المشابهة لطبيعة الأداء المهارى (التدريبات النوعية) لكل مهارة على حده، وتحديد العضلات العاملة فى النشاط الرياضى الممارس يساعد المدربين كثيراً على وضع البرامج التدريبية السليمة، التى تهدف إلى تنمية الحالة الوظيفية لهذه العضلات دون غيرها. (٥: ٢) (٧: ١٧٤)

**مشكلة البحث:**

يعتبر تعلم حركات جديدة أو مركبة فى الجمباز يكون عن طريق إعادة تنظيم بعض الأوضاع والحركات التى تعلمها اللاعب مسبقاً وإخضاعها لمتطلبات الحركة الجديدة المراد تعلمها، لذا التعرف على هذه الأوضاع والحركات متطلب أساسى لنجاح عمليتى التعليم والتدريب وعلى المدرب الناجح أن يتمكن من معرفة تلك الأوضاع وإتقان تعليمها للوصول باللاعبين الى أعلى المستويات الرياضية الممكنة فى تركيب الجمل الحركية على بعض أجهزة الجمباز.

إلا أنه عند متابعة مستوى البراعم خلال المسابقات نجد أن معظم الخصومات تكون على الأخطاء الخاصة بعدم الثبات فى الأوضاع الصحيحة للأداء والنتيجة عن عدم قدرتهم على المحافظة على وضع الجسم لفترة معينة وخاصة المحافظة على ثبات مفصل الحوض

الذى يعتبر كما اشرنا من خلال العرض السابق الى اهمية فى رياضة الجمباز، هذا بالإضافة الى حركات المرجحات والشقلبات والتي أيضاً لعمل الحوض دور أساسى فى نجاح ادائها بالشكل المطلوب.

ومن خلال خبرة الباحث العلمية كأستاذ مساعد ومتابعة التطور الحادث فى الأساليب العلمية والتدريبية الخاصة برياضة الجمباز من خلال الدراسات والأبحاث العلمية الحديثة بالإضافة الى الخبرة العملية كمدير فنى ومدرّب جمباز للعديد من الأندية والأكاديميات لاحظ الباحث الاتى:

١- أن العديد من الدراسات والأبحاث العلمية فى رياضة الجمباز قد استخدموا الأساليب الحديثة فى التعليم والتدريب وذلك فى محاولة لتحقيق أفضل مستوى للأداء للاعبين، وأن بعض تلك الدراسات قامت بوضع البرامج التدريبية الخاصة بها بناءً على العمل العضلى الخاص بالمهارات التى تم اختيارها خلال تطبيق تلك الدراسات والبحوث، ولكن بعد البحث والإطلاع وعلى حد علم الباحث لم تتطرق الدراسات والبحوث العلمية الى دراسة عمل الحوض فقط فى رياضة الجمباز وهنا يقصد بعمل الحوض (المدى الحركى للمفصل- قوة العضلات الخاصة بمنطقة الحوض والمشاركة فى الأداء) حيث أشارت دراسة "إيمان سليمان" (١٩٩٨م) (٤) إلى أن مفصل الفخذ من المفاصل الأساسية فى رياضة الجمباز على الأجهزة المختلفة وأنه من المفاصل حرة الحركة.

٢- أن أداء العديد من مهارات الجمباز وعلى مختلف الأجهزة تعتمد اعتماداً أساسى على عمل الحوض أثناء أداء تلك المهارات ومن خلال خبره الباحث كمدرّب لاحظ أن معظم المشكلات الخاصة بالتعليم والأداء للمهارات تظهر بشكل واضح عندما يكون عمل الحوض هو الأساس فى أداء تلك المهارات وخاصة فى الأداء المتحرك مثل أداء المرجحات سواء على جهاز العقلة أو جهاز المتوازيين فحركة المفصل وعمل العضلات قد تؤثر بشكل واضح فى مستوى الأداء لذا يحتاج المدرب باستمرار الى البحث عن تدريبات خاصة لتحسين مستوى أداء تلك المهارات، وعليه فإن الباحث يأمل بأن يصل من خلال نتائج البحث الحالى إلى التعرف على أفضل أوضاع عمل الحوض فى الجمباز ويتم وضع بعض التدريبات التى قد تساعد المدربين فى الإرتقاء بمستوى اللاعبين وخاصة البراعم.

فالوصول إلى المدى الحركى لمفاصل الجسم للاعب الجمباز من المتطلبات الأساسية فى إعداد البراعم والتي تجعل أداء المهارات أكثر سهولة وأيضاً فعالية للوصول إلى الأداء

الصحيح سواء من الناحية الفنية أو الشكلية، وذلك بالإضافة إلى أن القانون الدولي للجمباز ينص على ضرورة أن يشمل الأداء على الأجهزة المختلفة متطلبات يقوم فيها مدى الحركة في المفاصل بالدور الأساسي عند أداء المهارات.

وعلى اللاعب أداء الحركات بصورة واضحة وبما لا يدع مجالاً للشك بقدرته على أداء الحركة المقصودة، والأوضاع الوسيطة أو غير الواضحة دائماً تتعرض للخصم من قبل لجنة الحكام (E)، ويمكن أن تقود الحركة إلى عدم اعتراف لجنة حكام (D) بها. (٣: ١٥٦)

وهذا ما أكده "محمد إبراهيم شحاته" (٢٠٠٣م) أنه يتم تطوير المهارات الأساسية في رياضة الجمباز عند التعديل في شكل الجسم من التكور إلى الإستقامة وأيضاً إذا ما تم إضافة أجزاء من اللف عند الأداء أو زيادة الدورات أو المزج بين الدورانات واللفات. (١٨: ١٩)

وتشير العديد من المراجع على أن استخدام تمرينات تقوية العضلات التي تتحكم في حركة مفصل الحوض سواء بالقبض أو المد وهي العضلات التي تربط بين الجزء العلوى والجزء السفلى من الجسم يعتبر الأساس في التحكم في الجسم سواء في حالة الثبات أو الحركة كما تمثل القاعدة الأساسية لأداء معظم الحركات الرياضية. (٢٧)

#### أهمية البحث:

- ١- وضع مجموعة من التدريبات النوعية الخاصة بأوضاع عمل الحوض في الجمباز.
- ٢- قد يساهم هذا البحث المدربين في وضع برامج للإعداد الخاص للبراعم على اسس علمية.

#### هدف البحث:

تأثير التدريبات النوعية في ضوء أوضاع عمل الحوض في الجمباز على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لبراعم الجمباز تحت ١٠ سنوات.

#### فرض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للعينة قيد البحث في مستوى المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - التحمل العضلى) ولصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للعينة قيد البحث في مستوى الأداء المهارى لبراعم الجمباز تحت ١٠ سنوات ولصالح القياس البعدى.

## بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

## العمل العضلي:

هو تنبيه عصبي للعضلات المشاركة في تحريك أو تثبيت الجهاز العضلي الهيكلي.

(١١ : ١٧٥)

## المدى الحركي:

هو القدرة على تحقيق الحركة على أحد الأسطح الفراغية المعروفة ويتم التعرف عليها

بالقياس ويستخدم لذلك جهاز الجينوميتر (جهاز قياس الزوايا). (١٢ : ٩)

## مد مفصلي الفخذين:

عبارة عن فتح زاوية الجذع مع الرجلين أي ابعاد الرجلين عن الجذع للخلف أو ابعاد

الجذع عن الرجلين. (١ : ١٤)

## ثنى (قبض) مفصلي اللفخذين:

عبارة عن غلق زاوية الجذع مع الرجلين وتكون بقبض الرجلين على الجذع أو بثنى

الجذع أماماً على الرجلين. (١ : ١٤)

## الدراسات المرتبطة:

## جدول (١)

## يوضح الدراسات المرتبطة

م	اسم الباحث	السنة	عنوانها
١	حازم حسن محمود، ايهاب عبدالمنعم محمود، مروان على شمخ (٧)	٢٠١٠	دراسة مقارنة لأداء مهارتي الدورة الأمامية والخلفية بدلالة المؤشرات البيوميكانيكية والعمل العضلي لتصميم برنامج تدريبي نوعي لناشئي الجمباز
٢	Khaled abuwarda خالد ابو وردة (٢٩)	٢٠١٤	تأثير تدريبات الثبات الأساسية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء للاعبي الجمباز الناشئين
٣	Kwang jankim كوينج جانكيم (٣٠)	٢٠١٥	تأثير قوة عضلات المركز على المرونة والقوة العضلية وأداء الضربة الأولى للاعبات الجولف المحترفات

تابع جدول (١)  
يوضح الدراسات المرتبطة

م	اسم الباحث	السنة	عنوانها
٤	صقر غانم عبدالرزاق (١٠)	٢٠١٦	تأثير استخدام برنامج للتدريبات النوعية على تحسين مستوى الاداء لبعض أوضاع القوة والثبات من المرجحة على جهاز الحلق والخاصة بتنمية القوة النسبية
٥	ياسر محمد محمد (٢٦)	٢٠١٧	العمل العضلي لمهارة الارتكاز الأمامي الأفقي "البلاش" على جهاز الحلق في الجمباز
٦	نشوى محمد رفعت (٢٣)	٢٠١٧	تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الجمباز الفني للآنسات.
٧	محمد محمود حسن (٢١)	٢٠١٩	تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية الخيال الحركي والأوضاع الأساسية المرتبطة بمهارات الجمباز للاعبى الجمباز تحت 7 سنوات
٨	ياسر شافعى، عزة فؤاد، محمد مبروك (٢٥)	٢٠٢٠	تأثير برنامج تدريبي على كل من قوة عضلات البطن السفلى ومرونة مفصل الحوض والخذن للاعبى كرة القدم
٩	حاتم ابوحمده هليل، طلحة حسام الدين، سامح محمد المصرى (٦)	٢٠٢٠	التحليل الالكترومايوجرافى لبعض عضلات منطقة مركز الجسم لمهارة الوقوف على اليدين ثم تغيير الاتجاه ١٨٠° والثبات
١٠	وليد صالح عبدالجواد (٢٤)	٢٠٢٢	تأثير استخدام التدريبات النوعية على مستوى أداء مارة الوقوف على اليدين بالقوة" بريس بالانس" على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت 9 سنوات
١١	سعيد محمد غنيمي (٩)	٢٠٢٣	تأثير تنمية قوة وثبات عضلات المركز على مستوى اداء مهارة الكودي للاعبى جمباز الترامبولين

**منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام "التصميم التجريبي لمجموعة واحدة" عن طريق القياسين القبلي والبعدي وذلك لمناسبة لطبيعة البحث.

**مجتمع البحث:**

اشتمل مجتمع البحث على لبراعم الجباز تحت (١٠ سنوات) بمحافظة أسوان والمسجلين بالاتحاد المصري للجباز وعددهم ٢٠ لاعب.

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث من براعم الجباز تحت (١٠ سنوات) من أكاديمية فلامينجو للجباز ونادى التجديف بمحافظة أسوان وعددهم (٢٠) بنسبة (١٠٠%) من المجتمع وتم تقسيمهم كالتالى:

١- عينة البحث الأساسية وعددهم (١٥) لاعب.

٢- عينة استطلاعية (٥) لاعب ومن خارج العينة الاساسية لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات الخاصة بالبحث.

**تجانس عينة البحث:**

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح في الجداول التالية:

**جدول (٢)**

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لعينة البحث في المتغيرات الأساسية ن = (٢٠)

البيان المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الأساسية	السن	سنة	٩،٦٢	٠،١٦	٩،٦	٠،٣١٣
	الطول	سم	١٢٦،١	١،٧٧	١٢٦	٠،٤٦١
	الوزن	كجم	٢٧،٠٣	٢،٠٩	٢٧،٥	٠،٠٩٢-
	العمر التدريبي	سنة	٤،٧٨	٠،٣١	٤،٨	٠،١٥١-

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات البحث إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الاساسية، كما انحصرت معامل الالتواء ما بين (٠،١٥١- الى -٠،٤٦١) مما يؤكد إعتدالية توزيع بيانات أفراد عينة



البحث حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 3$  وتقترب جداً من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة قيد البحث.

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية ن = (١٥)

البيان المتغيرات	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
البدنية	رفع الجذع من الرقود ١٥ ث	عدد	١٢،٨٧	٠،٨٣٤	١٣	٠،٥٧٩ -
	رفع الجذع من الرقود	عدد	٣٣،٠٧	١،٩٨١	٣٤	٠،٤٢٤ -
	رفع الرجلين من التعلق	عدد	٦،٣٣	٠،٧٢٤	٦	٠،٦٢٨ -
	رفع الجذع من الانبطاح ١٥ ث	عدد	١١،٨٧	١،١٢٦	١٢	٠،٦٤٣ -
	رفع الجذع من الانبطاح	عدد	٣٠	١،٧٣٢	٣٠	٠،٦٦٦ -
	الانبطاح الأفقي	ثانية	١٢٧،٢	١،٨٥٩	١٢٧	٠،٢٠٣ -
المهارية	وقوف على اليدين	درجة	٦،٣٣	٠،٥٥٦	٦،٥٠	١،١٤٥ -
	جهاز المتوازيين	درجة	٨،٣٨	٠،٥٣٣	٨،٤٠	٠،٣٨٢ -
	جهاز العقلة	درجة	٨،٥٧	٠،٤٥٧	٨،٥٠	٠،٣٠٢ -
	جهاز عش الغراب	درجة	٨،٠٥	٠،٣٦٤	٨	٠،٠٣٥ -
	جهاز الحركات الارضية	درجة	٩،٢٧	٠،٢٤٧	٩،٣٠	٠،٤٧٧ -
	جهاز طاولة القفز	درجة	٨،٩٥	٠،٣٨٠	٨،٩٠	٠،٧٧٩ -

يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في المتغيرات البدنية (القوة - التحمل)، والمتغيرات المهارية، حيث انحصر معامل الالتواء ما بين (- ١،١٤٥ الى ٠،٦٦٦) مما يؤكد إعتدالية توزيع بيانات أفراد عينة البحث حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 3$  وتقترب جداً من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة قيد البحث.

### وسائل جمع البيانات:

اعتمد الباحث في الحصول على البيانات الخاصة بهذا البحث على ما يلي:

- ١- تحليل السجلات الخاصة بالبراعم لتحديد تاريخ الميلاد لحساب السن (العمر الزمني) والعمر التدريبي للاعبين وذلك لتجانس اللاعبين.
- ٢- تحليل المراجع والدراسات للتعرف على العضلات العاملة في أوضاع الحوض (القبض- المد- التثبيت) مثل "أحمد الهادي (١)، محمود اسماعيل (٢٢)، عبدالرحمن عبدالحميد (١٣). (مرفق ١)

٣- تحليل المراجع والدراسات التي تناولت التدريبات النوعية مثل (٢) (٧) (١٠) (١٥) (١٦) (١٧) (٢٤) وذلك للتعرف على أهم المحاور التي راعاها الباحثون عند إعداد برنامج التمرينات النوعية.

٤- تحليل المراجع والدراسات للتعرف على أهم التدريبات النوعية المناسبة لطبيعة البحث. (مرفق ٢)

٥- تحليل المراجع والدراسات للتعرف على أهم الاختبارات المناسبة للبحث. (مرفق ٣)

٦- الاجباريات الفنية الخاصة بالاتحاد المصري للجمباز للموسم ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م (مرفق ٤) لتحديد المهارات الفنية ودرجة الصعوبة الخاصة بها لبراعم الجمباز تحت ١٠ سنوات، وتم اختيار الجمل على اجهزة (المتوازيين- العقلة- عش الغراب- الحركات الأرضية- طاولة القفز) الخاصة بالبحث والمناسبة لطبيعة البحث والتي سيتم تقييمها عن طريق التصوير بالفيديو وعرضها على محكمين معتمدين بالاتحاد المصري للجمباز. (مرفق ٥)

#### الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- رستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).
- ساعة إيقاف Stopwatch لقياس الزمن.
- جهاز الحركات الأرضية.
- كاميرا تصوير فيديو.
- صناديق مختلفة الارتفاع.
- جهاز المتوازيين.
- مقاعد سويدية.
- مراتب هبوط.
- ترامبولين.
- اساتك مطاطة.
- أنقال حرة.
- كرات طبية.
- سلم قفز.
- جهاز عش الغراب.

## المعاملات العلمية لإختبارات البحث:

تم إجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات البدنية قيد البحث، وكذلك حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمهارات قيد البحث في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٧/١٨ م الى يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٧/٢٢ م.

## الصدق:

قام الباحث بإستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الإختبارات علي عينة غير مميزة وهم من الأطفال تحت ١٠ سنوات الممارسين للرياضة، والمجموعة المميزة وهم عينة البحث الإستطلاعية من براعم الجماز تحت ١٠ سنوات والمسجلين بالاتحاد المصري للجماز، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الإختبارات، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

## جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية والمهارية

المستخدمة (ن=١=٢=٥)

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموع المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٦,٥٣	٠,٨٣٧	٩,٨٠	٠,٧٠٧	١٣,٠٠	عدد	رفع الجذع من الرقود ١٥ ث
٦,٤٩	١,١٤٠	٢٦,٤٠	٢,٢٨٠	٣٣,٨٠	عدد	رفع الجذع من الرقود
٤,٩٢	٠,٨٣٧	٤,٢٠	٠,٥٤٨	٦,٤٠	عدد	رفع الرجلين من التعلق
٦,٢١	٠,٨٩٤	٨,٤٠	٠,٨٣٧	١١,٨٠	عدد	رفع الجذع من الانبطاح ١٥ ث
٨,٥٢	١,٣٠	٢٣,٨٠	١,١٤٠	٣٠,٤٠	عدد	رفع الجذع من الانبطاح
٢٢,٤٢	٢,٧٤	٩٣,٠٠	٢,٠٠	١٢٧	ثانية	الانبطاح الافقي
٦,١٨	٠,٥٦٧	٤,٤٨	٠,٣٤٩	٦,٣٢	درجة	وقوف على اليدين
١١,٩٣	٠,٤٦١	٥,٣٦	٠,٤٧١	٨,٨٨	درجة	جهاز المتوازيين
٢١,٠٤	٠,١٨٢	٥,٩٦	٠,٢٧٨	٩,٠٨	درجة	جهاز العقلة
٢٠,٣٥	٠,٢٠٧	٥,٢٤	٠,٢٧٠	٨,٣٤	درجة	جهاز عش الغراب
٢٢,٥١٢	٠,٣٣٩	٥,٧٠	٠,١٥٢	٩,٤٤	درجة	جهاز الحركات الارضية
٢٩,٠٧٣	٠,٢٧٠	٤,٦٤	٠,٢٢٤	٩,٢٠	درجة	جهاز طاولة القفز

\* دال احصائياً عند مستوى  $0,05 >$

قيمة ت الجدولية عند مستوي  $0,05 = 1,86$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين كلا من درجات بين المجموعة المميزة وغير مميزة لصالح أفراد المجموعة المميزة حيث أن قيمة (ت) المحسوبة قد فاقت

قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يعني قدرة الإختبارات على التمييز بين المستويات وبذلك تكون صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.  
الثبات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه ((Test - Re test)، بعد مرور (٥) ايام من تطبيق القياس الأول لحساب ثبات المقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة الاستطلاعية. والجدول (٥) يوضح ذلك.

### جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية والمهارية (ن = ١ ن = ٢ = ٥)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠,٨٤٥	٠,٨٣٧	١٢,٢٠	٠,٧٠٧	١٣,٠٠	عدد	رفع الجذع من الرقود ١٥ ث
* ٠,٩٣٠	١,٤١	٣٤,٠٠	٢,٢٨	٣٣,٨٠	عدد	رفع الجذع من الرقود
٠,٨٧٣	٠,٨٣٧	٦,٢٠	٠,٥٤٨	٦,٤٠	عدد	رفع الرجلين من التعلق
* ٠,٩٤٣	١,١٤٠	١١,٦٠	٠,٨٣٧	١١,٨٠	عدد	رفع الجذع من الانبطاح ١٥ ث
٠,٨٥٢	٢,٠٧	٣٠,٦٠	١,١٤٠	٣٠,٤٠	عدد	رفع الجذع من الانبطاح
* ٠,٩٦٢	١,٩٥	١٢٧,٤	٢,٠٠	١٢٧	ثانية	الانبطاح الافقي
* ٠,٩٢٤	٠,٥٠٢	٦,٢٢	٠,٣٤٩	٦,٣٢	درجة	وقوف على اليدين
٠,٨٦٦	٠,٤٩٠	٨,٧٠	٠,٤٧١	٨,٨٨	درجة	جهاز المتوازيين
** ٠,٩٦٤	٠,٢١٧	٩,١٢	٠,٢٧٧	٩,٠٨	درجة	جهاز العقلة
* ٠,٨٨٩	٠,٢٩٢	٨,٤٠	٠,٢٧٠	٨,٣٤	درجة	جهاز عش الغراب
٠,٨٠٨	٠,١٢٢	٩,٤٠	٠,١٥٢	٩,٤٤	درجة	جهاز الحركات الارضية
٠,٨٥٧	٠,٢٦١	٩,٢٦	٠,٢٢٤	٩,٢٠	درجة	جهاز طاولة القفز

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي الدلالة (٠,٠٥) = ٠,٨١

يتضح من جدول رقم (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات البدنية ومستوى أداء جملة تحت ١٠ سنوات عند مستوى (٠,٠٥) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات هذه الإختبارات، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني التي تراوحت ما بين (٠,٨٠٨ الى ٠,٩٦٤) مما يدل على أن الإختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

**البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية:**

من خلال الرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة اتضح ان عملية بناء البرنامج تتم بشكل منظم وتتطلب خطة شاملة لإعداده ويتم ذلك في ضوء إجراءات متسلسلة منها:

**فلسفة البرنامج:**

تنمية مستوى الأداء المهارى لبعض مهارات الجمباز براعم تحت ١٠ سنوات من خلال وضع الخطط والبرامج فى ضوء أوضاع عمل الحوض فى الجمباز باستخدام مجموعة من التدريبات النوعية.

**اسس وضع البرنامج:**

- أن يراعى البرنامج المرحلة السنوية لعينة البحث.
- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من أجله.
- أن يتناسب محتوى البرنامج مع خصائص النمو للمرحلة السنوية.
- أن تكون التدريبات النوعية المختارة مناسبة لعينة البحث ومحقة لأهدافه.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- أن يتم تقديم المعلومات بأساليب شيقة ومتنوعة بما يتناسب مع اللاعبين.
- أن يتميز البرنامج بالتشويق واشباع حاجات اللاعبين.
- التدرج فى البرنامج من السهل الى الصعب ومراعاة المبادئ الخاصة بالمرحلة السنوية.

**التوزيع الزمنى للبرنامج:**

- تحديد الزمن الكلى للتدريب خلال البرنامج المتبع وفقاً لما يلى:
- استخدام طريقة التدريب الفترى (مرتفع ومنخفض الشدة)
  - عدد الأسابيع = ١٢ أسبوع.
  - عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع = ٤ وحدات تدريبية.
  - زمن الوحدة التدريبية = ١٨٠ دقيقة.
  - الزمن الكلى للبرنامج التدريبى = ١٢ أسبوع × ٤ وحدات تدريبية × ١٨٠ دقيقة زمن الوحدة التدريبية = ٨٦٤٠ دقيقة.
  - زمن التدريبات النوعية المقترحة من الزمن الكلى للبرنامج التدريبى (٣٠ دقيقة):
  - ٤٨ وحدة تدريبية × ٣٠ دقيقة = ١٤٤٠ دقيقة.

**خطوات تطبيق البحث:****القياسات القبليّة:**

قام الباحث بالحصول على البيانات الخاصة بالبحث كالتالي:  
 - المتغيرات الأساسية (الطول- الوزن- العمر- العمر التدريبي) يوم الاحد الموافق  
 ٢٣/٧/٢٠٢٣ م.

- المتغيرات البدنية يوم الاثنين الموافق ٢٤/٧/٢٠٢٣ م.  
 - القياسات المهارية قيد البحث يوم الثلاثاء الموافق ٢٥/٧/٢٠٢٣ م.

**تنفيذ تجربة البحث:**

تم تنفيذ البحث من يوم السبت الموافق ٢٩/٧/٢٠٢٣ م حتى يوم الجمعة الموافق  
 ٢٠/١٠/٢٠٢٣ م ولمدة ١٢ اسبوع.

**القياسات البعدية:**

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية كالتالي:

- المتغيرات البدنية يوم الاحد الموافق ٢٢/١٠/٢٠٢٣ م.  
 - القياسات المهارية قيد البحث يوم الاثنين الموافق ٢٣/١٠/٢٠٢٣ م.

**المعالجات الإحصائية:**

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج  
 حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وتم استخدام المعالجات الإحصائية  
 المناسبة لطبيعة البحث.

**عرض النتائج ومناقشتها:**

في ضوء أهداف البحث، وتحقيقاً لفروضة يتناول الباحث عرض النتائج التي تم  
 التوصل إليها ومناقشتها من خلال المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها:

**عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:**

ينص الفرض الأول على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة  
 والبعدية للعينة قيد البحث في مستوى المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة- التحمل  
 العضلي) ولصالح القياس البعدي، والجدول التالي يوضح عرض نتائج الفرض الأول.

## جدول (٦)

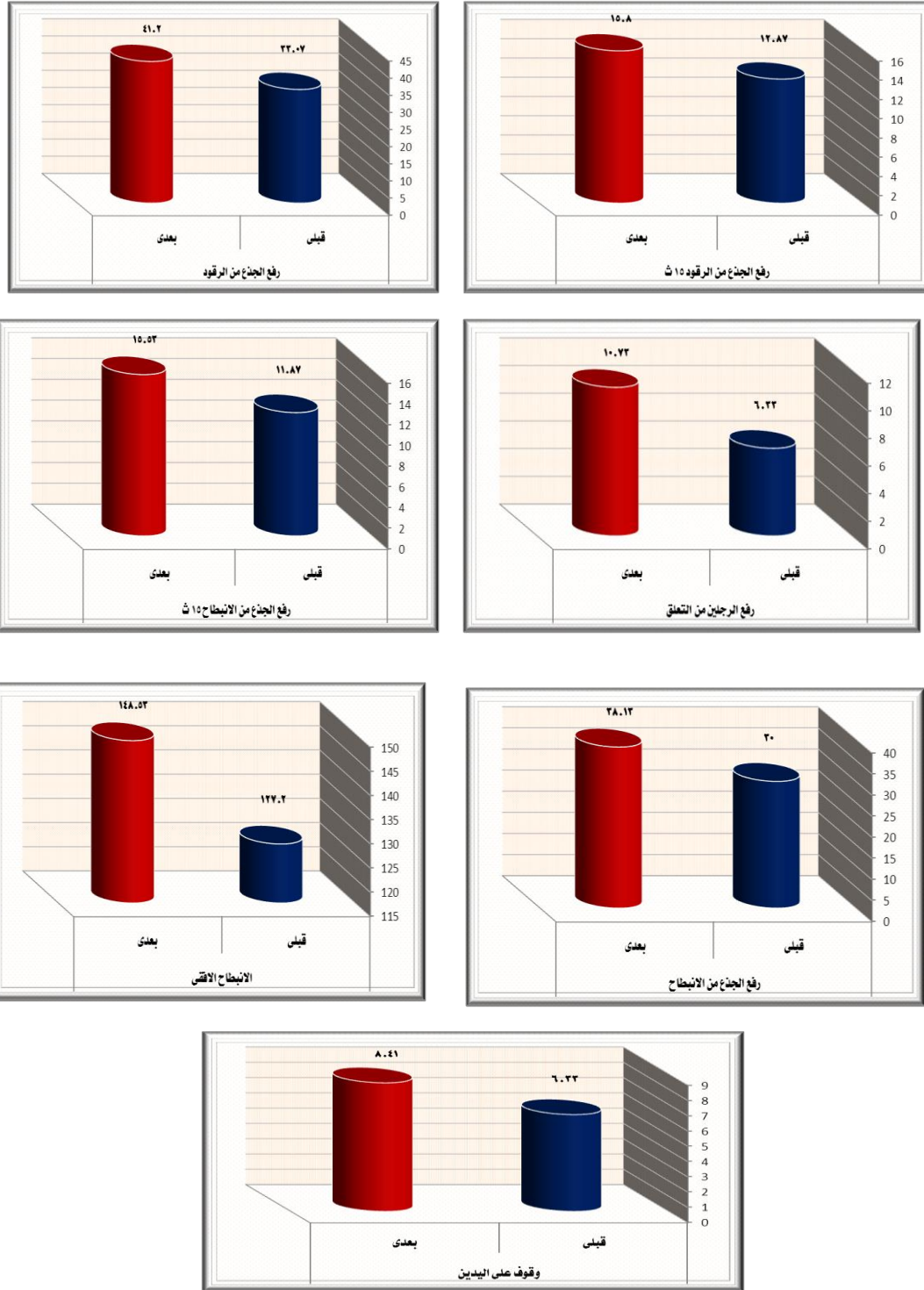
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وحجم التأثير بالنسبة للمتغيرات البدنية للعينة قيد البحث ن = ١٥

المتغيرات البدنية	العنصر	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	نسبة التحسن	حجم التأثير d	دلالة حجم التأثير
		ع	م	ع	م				
رفع الجذع من الرقود ١٥ ث	قوة	١٢،٨٧	٠،٨٣٤	١٥،٨٠	١،٣٧	٦،٨١	٢،٩٣	١،٧٦	مرتفع
رفع الجذع من الرقود	تحمل	٣٣،٠٧	١،٩٨	٤١،٢٠	٢،٠٤	٩،٩٧	٨،١٣	٢،٥٧	مرتفع
رفع الرجلين من التعلق	قوة	٦،٣٣	٠،٧٢	١٠،٧٣	١،١٦	١٠،٣٩	٤،٤	٢،٦٨	مرتفع
رفع الجذع من الانبطاح ١٥ ث	قوة	١١،٨٧	١،١٣	١٥،٥٣	١،٢٥	١٠،٥٦	٣،٦٦	٢،٧٣	مرتفع
رفع الجذع من الانبطاح	تحمل	٣٠	١،٧٣	٣٨،١٣	٢،٣٩	١٢،٥٨	٨،١٣	٣،٢٥	مرتفع
الانبطاح الافقي	تحمل	١٢٧،٢	١،٨٦	١٤٨،٥٣	٧،٤٨	١٠،٢١	٢١،٣٣	٢،٦٤	مرتفع
وقوف على اليدين	مهارى	٦،٣٣	٠،٥٦	٨،٤١	٠،٥٠	١٣،٢٤	٢،٠٨	٣،٤٢	مرتفع

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 1,76$

مستويات حجم التأثير: -  $0,2$  : منخفض  $0,5$  : متوسط  $0,8$  : مرتفع

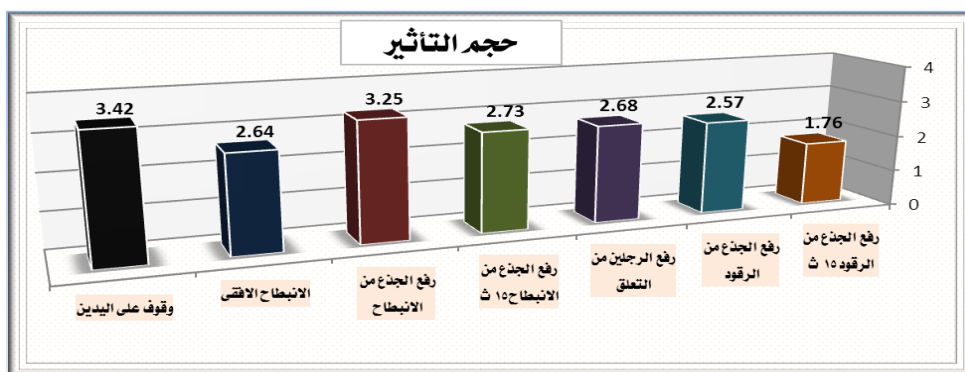
يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $0,05$  بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - التحمل العضلي)، كما يتضح أن قيم حجم التأثير للأختبارات أكبر من  $(0,8)$  وقد حققت قيم تراوحت ما بين  $(1,76)$  إلى  $(3,42)$  وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي بشكل كبير على المتغير التابع، والأشكال (١) (٢) توضح ذلك.



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الاختبارات البدنية





شكل (٢)

### حجم التأثير للاختبارات البدنية الخاصة بعينة البحث

يشير الجدول رقم (٦) إلى أن التدريبات النوعية المستخدمة قد أثرت في جميع المتغيرات البدنية حيث تراوحت نسبة التحسن في المتغيرات ما بين (٢,٩٣% إلى ٢١,٢٢%) وأن أكثر المتغيرات تأثيراً اختباراً الوقوف على اليدين بحجم تأثير (٣,٤٢) وأقل المتغيرات اختباراً رفع الجذع من الرقود في ١٥ ث بحجم تأثير (١,٧٦).

ويرجع الباحث سبب تلك الفروق في المتغيرات البدنية إلى تأثير التدريبات البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية والتي تمت وفق الأساليب العلمية الحديثة التي استخدمها الباحث والتي كان لها تأثير فعال في تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويشير "أحمد الهادي" (١٩٩٧م) أن وضع التمرينات الملائمة وتنميتها وتطويرها بطريقة علمية يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية والتي يجب أن تتوافر في ناشئ الجمباز والتي من شأنها أن توفر الجهد والوقت وتسهم في تطوير مستوى الأداء. (١: ٢٩٢)

لذلك فإن التدريبات النوعية هي التدريبات المساعدة الأكثر خصوصية والتي تهدف للإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي في أقصى درجات التخصص سواء من ناحية الكم أو النوع وتوظيفاً وفقاً للإستخدامات اللحظية للمجموعات العضلية العاملة في الأداء. (١٧: ٨٥)

ومن خلال الجدول رقم (٥) والذي يوضح نتائج الفرض الأول حيث يؤكد الباحث أن هذه النتائج جاءت نتيجة استخدام التدريبات النوعية والتي أدت إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية والتي تم اختيارها وفقاً للتشابه مع العمل العضلي لمفصل الحوض مما أدى إلى نتائج إيجابية تتفق مع بعض الأبحاث التي استخدمت التدريبات النوعية مثل دراسة "صقر غانم" (٢٠١٦) (١٠)، ودراسة "وليد صالح" (٢٠٢٢م) (٢٤)، علاء الدين حامد (٢٠٢٢م) (١٥)، حازم حسن

(٢٠١٠م) (٧)، أحمد مطر" (٢٠٢١م) (٢) وان استخدام التدريبات النوعية يؤدي الى تحسن ملحوظ خلال فترة زمنية صغيرة في المستوى المهارى للبراعم مما يقلل الوقت فى عملية الإعداد وذلك لاستخدام التدريبات النوعية المجموعات العضلية العاملة بالمهارة.

ويتفق الباحث مع "أحمد الهادى (٢٠١٠م) محمد عبدالرحيم" (١٩٩٨م) على أن القوة تلعب دوراً هاماً للوصول الى أعلى مقدرة رياضية وتأتى فى الأهمية الأولى للاعب الجمناز وخاصة البراعم، حيث يتم من خلالها حركات الثنى والمد بفاعلية فى أداء حركات الجمناز، ويحتاج لاعب الجمناز إلى مستوى عالي من القوة العضلية والقدرة العضلية والتحمل العضلي العام لإكمال الحركات والاحتفاظ بأوضاع الجسم والأداء الماهر، ويتحقق ذلك باستخدام التدريبات النوعية وفقاً لنتائج العديد من الدراسات والمراجع العلمية. (٢٠: ٢٢٧) (١: ٩٩) وتشير العديد من المراجع على أن استخدام تمارين تقوية العضلات التى تتحكم فى حركة مفصل الحوض سواء بالقبض أو المد وهى العضلات التى تربط بين الجزء العلوى والجزء السفلى من الجسم يعتبر الأساس فى التحكم فى الجسم سواء فى حالة الثبات أو الحركة كما تمثل القاعدة الأساسية لأداء معظم الحركات الرياضية. (٢٧)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الاول والذى ينص على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للعينة قيد البحث فى مستوى المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - التحمل العضلى) ولصالح القياس البعدى".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

ينص الفرض الاول على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للعينة قيد البحث فى مستوى الأداء المهارى لبراعم الجمناز تحت ١٠ سنوات ولصالح القياس البعدى، والجدول التالى يوضح عرض نتائج الفرض الثانى.

#### جدول (٧)

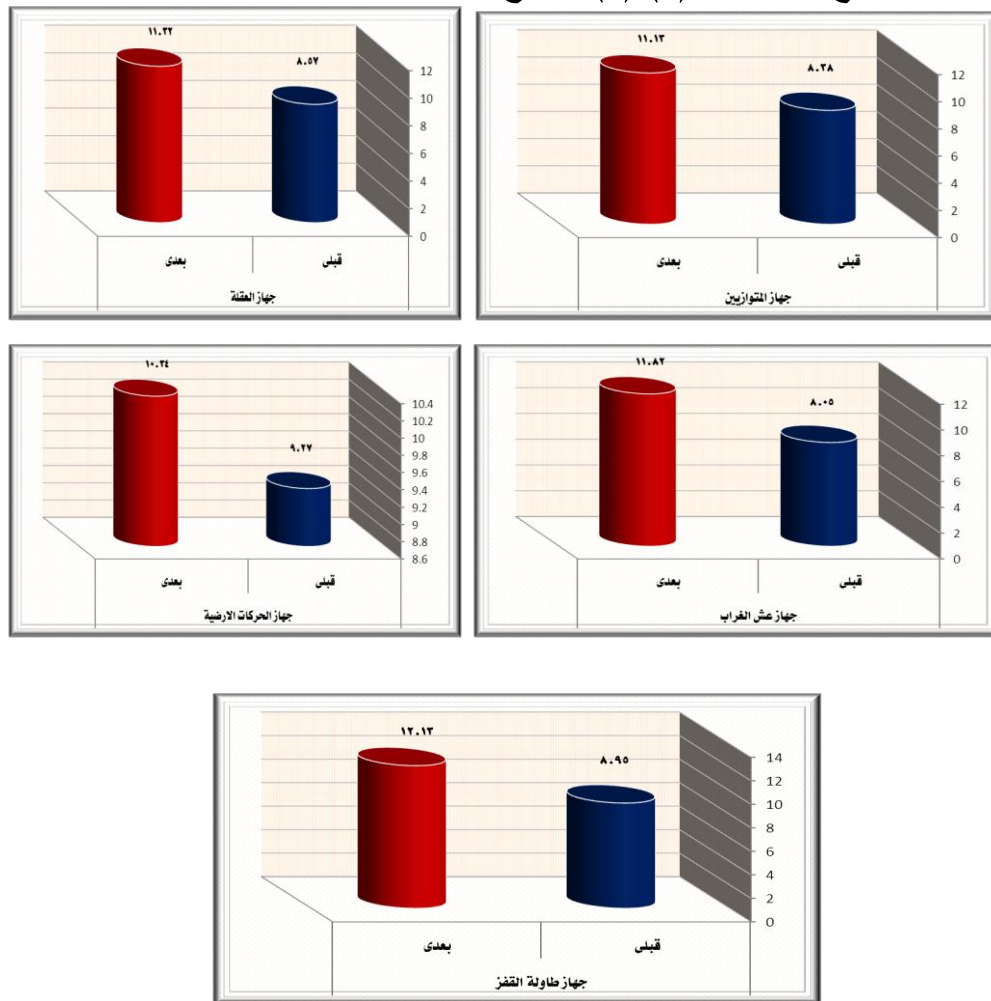
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وحجم التأثير بالنسبة لمستوى الاداء المهارى للعينة قيد البحث ن = ١٥

المتغيرات البدنية	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"	نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
	ع	م	ع	م				
جهاز المتوازيين	٠,٥٣٣	٨,٣٨	١١,١٣	٠,٧٨	١٢,٦٨	٢,٧٥	٣,٢٧	مرتفع
جهاز العقلة	٠,٤٦	٨,٥٧	١١,٣٢	٠,٧٣	١٥,٥٧	٢,٧٥	٤,٠٢	مرتفع
جهاز عش الغراب	٠,٣٦	٨,٠٥	١١,٨٢	٠,٥١	١٨,٧٩	٣,٧٧	٤,٨٥	مرتفع
جهاز الحركات الارضية	٠,٢٥	٩,٢٧	١٠,٣٤	٠,٤٤	٩,٩٤	١,٠٧	٢,٥٧	مرتفع
جهاز طاولة القفز	٠,٣٨	٨,٩٥	١٢,١٣	٠,٤٦	٢٢,٣٣	٣,١٩	٥,٧٧	مرتفع

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.76$

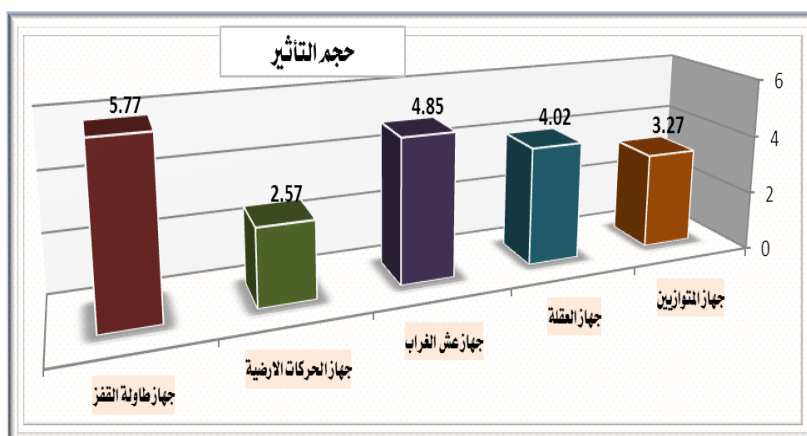
مستويات حجم التأثير: -  $0.2$ : منخفض  $0.5$ : متوسط  $0.8$ : مرتفع

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى  $0.05$  بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى الأداء المهارى لبراعم الجمباز تحت ١٠ سنوات على أجهزه (المتوازيين- العقلة- عش الغراب- الحركات الأرضية- طاولة القفز) كما يتضح أن قيم حجم التأثير للأختبارات أكبر من  $(0.8)$  وقد حققت قيم تراوحت ما بين  $(2.57$  إلى  $5.77)$  وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي بشكل كبير على المتغير التابع، والاشكال (٣) (٤) توضح ذلك.



شكل (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء المهارى



شكل (٤)

### حجم التأثير للاختبارات المهارية الخاصة بعينة البحث

يشير الجدول رقم (٧) إلى أن التدريبات النوعية المستخدمة قد أثرت في مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية على أجهزه (المتوازيين- العقلة- عش الغراب- الحركات الأرضية- طاولة القفز) حيث تراوحت نسبة التحسن في المتغيرات ما بين (١,٠٧% الى ٣,٧٧%) وأن أكثر المتغيرات تأثيراً جهاز طاولة القفز بحجم تأثير (٥,٧٧) وأقل المتغيرات جهاز الحركات الأرضية بحم تأثير (٢,٥٧).

ويرجع الباحث التحسن في مستوى الأداء المهارى لبراعم الجمناز تحت ١٠ سنوات الى البرنامج التدريبي الذي تم وفق الأسس والمبادئ العلمية والذي تم استخدام التدريبات النوعية فيه حيث تم تشكيل مجموعة من التدريبات مشابهة لتلك المستخدمة لتعليم المهارات الخاصة بالجملة، هذا بالإضافة الى تحسن المتغيرات البدنية عن طريق التدريبات المستخدمة على المجموعات العضلية الخاصة بمفصل الحوض والتي ساعدت في النهاية على تحسن مستوى الأداء المهارى لبراعم الجمناز تحت ١٠ سنوات على الاجهزه المختلفة.

وهذا يتفق مع "صقر غانم" (٢٠١٦م) (١٠) على أن هذا التحسن أدى إلى زيادة القدرة على التحكم في أجزاء الجسم والإقتصاد في الجهد مع حدوث التناسق بين حركات الجسم مما يقلل فترة التعليم والتدريب والوصول إلى مستوى الأداء الجيد في أقل فترة زمنية ممكنة.

وقد أشار "Khaled abuwarda" (٢٠١٤) (٢٩) الى أن التدريبات التي تعمل على تقوية العضلات الخاصة بمنطقة الحوض والجذع تساعد في زيادة قدرة اللاعب في التحكم بجسمه أثناء أداء المهارات حيث يحتاج اللاعب الى تثبيت مفصل الحوض وعضلات اسفل الظهر لأداء المهارات بكفاءة عالية.

واتفق الباحث مع كلاً من " محمد إبراهيم شحاتة " (٢٠٠٣م) " ماجده محمد السعيد " (٢٠٢٢م) " Chenfu Huang " (٢٠٠٩م) على أن التدريبات النوعية المهارية تتشابه من حيث تركيب مراحل الأداء المهارى من قوة وسرعة والمسار الزمنى وكذلك اتجاه العمل العضلى للمهارات وفى الأوضاع التى تكون فى مجموعها الشكل النهائى للحركة حيث تكون وظيفة تلك التدريبات هى تطوير الصفات البدنية والمهارية معاً فى نفس الوقت. (١٩) (١٦) (٢٨)

ولذلك يعزو الباحث التحسن فى مستوى الأداء المهارى الى التدريبات النوعية التى أدت إلى تحسن المستوى البدنى للعناصر المرتبطة بالعمل العضلى لمفصل الحوض والعضلات المحيطة به وقد ساعد ذلك فى تحسن المستوى المهارى لعينة البحث واتفق ذلك مع نتائج دراسة كلاً من "صقر غانم (٢٠١٦) (١٠)، وليد صالح (٢٠٢٢) (٢٤)، علاء الدين حامد (٢٠٢٢) (١٥)، حازم حسن (٢٠١٠) (٧)، أحمد مطر" (٢٠٢١) (٢). ومن خلال ما سبق فقد تحقق صحة الفرض الثانى والذى نص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة قيد البحث فى مستوى الأداء المهارى لبراعم الجباز تحت ١٠ سنوات ولصالح القياس البعدي. الإستنتاجات:

فى حدود أهداف البحث وفروضة وفى حدود عينة البحث ومن خلال النتائج توصل الباحث إلى بعض الإستنتاجات:

- ١- التوصل إلى مجموعة من التدريبات النوعية والمشابه للأداء الخاص بعمل الحوض سواء بالقبض أو المد أو التثبيت.
- ٢- استخدام التدريبات النوعية خلال البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن المتغيرات البدنية (القوة والتحمل) لبراعم الجباز تحت ١٠ سنوات.
- ٣- استخدام التدريبات النوعية خلال البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين مستوى أداء الجملة الفنية على الاجهزه لبراعم الجباز تحت ١٠ سنوات.

التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى:

- ١- استخدام التدريبات النوعية خلال البرامج التدريبية للاعبى الجباز لما لها من تأثير ايجابي على تحسن المستوى البدنى والمهارى.

- ٢- اجراء دراسات باستخدام التدريبات النوعية على مراحل سنوية مختلفة للتعرف على تأثير هذه التدريبات.
- ٣- توجيه عناية الباحثين بمدى أهمية التدريبات النوعية وإعداد البرامج الخاصة بها والتي من شأنها سرعة تعلم واتقان المهارات.
- ٤- وضع التدريبات النوعية فى بداية فترة الإعداد للاعبين حتى تساعد على تقليل الوقت والجهد فى تعلم المهارات خلال الموسم التدريبى.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- احمد الهادى يوسف (٢٠١٠م): أساليب متطورة فى تدريب الجىماز (باستخدام العمل العضى الاسس النظرية والتطبيقية) دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢- احمد مطر الظاهر (٢٠٢١م): المنحنى الخصائى للتغير الزاوى اللحظى للرجل الحرة الفاعلة كأساس لوضع تمرينات نوعية فى رياضة الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة عدد ٥٧، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٣- القانون الدولى للجمباز الفنى رجال ٢٠٢٠/٢٠٢٤م
- ٤- ايمان سليمان طه (١٩٩٨م): علاقة فائض مرونة بعض المفاصل بالقوة المطلقة والنسبية المرتبطة بأداء بعض مهارات الشقلبات فى الجىماز، بحث منشور، مج ٢١، ع ٤٨، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.
- ٥- جمال زاهر إبراهيم (٢٠٠٧م): أثر استخدام مماثل تدريبى لتحسين سرعة ودقة الهجمات البسيطة فى رياضة المبارزة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، ج ٢، ع ٣٣، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- ٦- حاتم ابوحمده هليل، طلحة حسام الدين، سامح محمد المصرى (٢٠٢٠م): التحليل الالكترومايوجرافى لبعض عضلات منطقة مركز الجسم لمهارة الوقوف على اليدين ثم تغيير الاتجاه ١٨٠° والثبات، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع ٩٠، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

- ٧- **حازم حسن محمود، ايهاب عبدالمنعم محمود، مروان على شمش (٢٠٠٩م):** دراسة مقارنة لأداء مهارتي الدورة الأمامية والخلفية بدلالة المؤشرات البيوميكانيكية والعمل العضلي لتصميم برنامج تدريبي نوعي لناشئي الجمباز، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، مج ١، ع ١٨، كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد.
- ٨- **سعيد عبد الرشيد (٢٠١١م):** الخصائص البيوميكانيكية كمحددات لتشخيص البناء الحركي لمهارة الشقلبة الخلفية على جهاز الحركات الارضية، مجلة البحوث النفسية والتربوية كلية التربية الرياضية، جامعه المنوفية ، العدد الاول.
- ٩- **سعيد محمد غنيمي (٢٠٢٣م):** تأثير تنمية قوة وثبات عضلات المركز على مستوي اداء مهارة الكودي للاعبى جمباز الترامبولين، بحث منشور، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، ع ١١٧، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
- ١٠- **صقر غانم عبدالرزاق (٢٠١٦م):** تأثير استخدام برنامج للتدريبات النوعية على تحسين مستوى الاداء لبعض أوضاع القوة والثبات من المرجحة على جهاز الحلق والخاصة بتنمية القوة النسبي، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع ٧٨، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١١- **طلحة حسام الدين (٢٠١٤م):** المدخل البيوميكانيكى فى دراسات علوم الحركة، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٢- **طلحة حسام الدين (٢٠١٤م):** علم الحركة الوصفى الوظيفى، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٣- **عبدالرحمن عبدالحميد زاهر (٢٠١٣م):** علم التشريح الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- **عبدالرؤوف الهجرسى، هديات احمد حسنين (٢٠٠٨م):** قواعد التدريب فى رياضة الجمباز الفنى (قوة- جمال- إبداع- شجاعة)، دار الفكر العربى.
- ١٥- **علاء الدين حامد مصطفى (٢٠٢٢م):** تأثير التدريبات النوعية علي مستوى أداء مهارة المقعد الخلفية للوقوف علي اليدين علي جهاز العارضتي مختلفتي الارتفاع لناشئات الجمباز تحت ٩ سنوات، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث

والدراسات فى التربية الرياضية، عدد ٤٤، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.

١٦- ماجده محمد السعيد، أحمد على قطب (٢٠٢٢م): تدريبات نوعية فى ضوء نتائج التشخيص البيوميكانيكى للبناء الحركى لمهراه (الروس) على جهاز العارضتين المختلفتين الارتفاع للانسات، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مج ٣٧، ع ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة السادات.

١٧- محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١٠م): منظومة التدريب النوعى للجمباز الفنى رجال، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية.

١٨- محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣م): أسس تعلم الجمباز، دار الفكر العربى، الإسكندرية.

١٩- محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣م): تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربى.

٢٠- محمد عبد الرحيم إسماعيل (١٩٩٨م): تريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢١- محمد محمود حسن (٢٠١٩): تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية الخيال الحركى والأوضاع الأساسية المرتبطة بمهارات الجمباز للاعبى الجمباز تحت 7 سنوات، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٢٢- محمود اسماعيل الهاشمى (٢٠١٦م): التشريح الوظيفى، مركز الكتاب الحديث.

٢٣- نشوى محمد رفعت (٢٠١٧م): تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض مهارات الجمباز الفنى للانسات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.

٢٤- وليد صالح عبدالجواد (٢٠٢٢م): تأثير استخدام التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين بالقوة "بريس بالانس" على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت 9 سنوات، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج ٤، ع ٦٠، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٢٥- ياسر شافعى، عزة فؤاد، محمد ميروك (٢٠٢٠م): تأثير برنامج تدريبي مقترح على كل من قوة عضلات البطن السفلى ومرونة مفصل الحوض والفخذ للاعبى



كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع ٩٠، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٢٦- ياسر محمد محمد (٢٠١٧م): العمل العضلي لمهارة الارتكاز الأمامي الأفقي "البلانش" على جهاز الحلق في الجمباز، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج ٣، ع ٤٤، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 27- Allen, Skip (2002): Core Strength Training, Science Institute Sports Sciences Exchange Round Table.
- 28- Chenfu Huang & Gin-Shu Hsu, (2009): Biomechanical Analysis Of Gymnastics Back Handspring, National Taiwan Normal University Taiwan.
- 29- Khaled abuarda (2014): Effect of Core Stability Training on Some Physical Variables and the Performance Level on Junior Gymnast, Assiut Journal of Sport Science and Arts, v9, Faculty of Physical Education, University of Assiut.
- 30- Kwang Jankim(2015): Effect of center muscles strengthening training on flexibility, muscles strength and driver shot performance in female professional golfers, korea institute of sport science, international journal, vo 22.