

اثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لتحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على
اليدين على جهاز طاولة القفز لطلبة جامعة فلسطين

The Impact of Quality Exercises on Performing the Front Handspring Vault among the PE Students in the University of Palestine

علاء عيسى

Alaa Issa

قسم التربية الرياضية، جامعة فلسطين التقنية، طولكرم، فلسطين

بريد الكتروني: i_k_alaa@yahoo.com

تاريخ التسليم: (2015/3/7)، تاريخ القبول: (2015/10/11)

ملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير استخدام التمرينات النوعية على تحسين مستوى مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لدى طلاب قسم التربية الرياضية، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عمدية من طلاب تخصص التربية الرياضية والبالغ عددهم (40) طالبا مسجلين مساق جميز (1) واستخدم الباحث المنهج التجريبي. وأظهرت النتائج وبعد تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية والبرنامج الاعتيادي على أفراد المجموعة الضابطة أن البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات النوعية الذي تعرضت له المجموعة التجريبية له دور وفعال في تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة بالمهارة والتي اثر بشكل ايجابي وفعال على تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز، وعليه يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بالتمرينات النوعية لما لها من أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارة والمؤثرة في تحسين الأداء الفني للمهارات على جهاز طاولة القفز.

الكلمات الافتتاحية: التمرينات النوعية، مهارة الشقلبة الامامية على اليدين، جهاز طاولة القفز.

Abstract

The study aimed to identify the impact of using quality exercises to improve the front handspring vault among the PE students. To achieve

this goal, the study was conducted on a purposive sample of 40 PE students who are enrolled in gymnastic (1) class, the empirical research was used. After applying the quality training on the experimental group and the regular training on the control group, the results have shown that the suggested quality training has a great role in improving the front handspring vault, and therefore the researcher recommend that the quality training must be used more often due to its significant importance on improving the front handspring vault.

Keywords: Exercise Performance, Front handspring, Vault.

مقدمة الدراسة وإطارها النظري

نتيجة للتقدم العلمي الذي اجتاح مختلف مجالات الحياة فقد حظي النشاط الرياضي بنصيب كبير من التقدم والتطور، حتى أصبحت بطولات العالم والدورات الأولمبية مسرحاً يستعرض فيه الأبطال والرياضيين براعتهم بإظهار ما توصلوا إليه من ابتكار جديد من فنون الإبداع الحركي.

ويذكر (Shehata, 2010) تعتبر رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية الهامة والحيوية والتي تحتاج إلى طرق وأساليب متطورة لتدريبها حتى يمكن التقدم بمستوى الأداء المهاري خاصة وأنها تعتبر من الرياضات الأساسية التي تسهم في تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية للاعبين لأي نشاط رياضي آخر.

تذكر (Mohamed, 2012) في الاونة الأخيرة ظهرت اتجاهات حديثة تشير إلى استخدام التمرينات النوعية وأهميتها في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة وهذه التمرينات تعمل على خدمة الأداء المهاري كما تعمل على تحسين المسار العصبي العضلي لدى الأداء.

يذكر (Ibrahim, 2009) على أن استخدامات التدريبات النوعية المناسبة لنوعية النشاط الممارس هو الأسلوب الأمثل للتقدم بالأداء مع مراعاة بعض الاعتبارات الأخرى.

وتؤكد (Shaheen, 2010) أن استخدام التدريب النوعي يؤدي إلى تحسين واضح في الأداء المهاري، وهي الوسيلة الأساسية وخاصة خلال فترة الإعداد البدني، فالتدريبات النوعية تعطي الإحساس المطلوب لتنفيذه في المهارات الحركية باستخدام نفس المجموعة العضلية العاملة فهذه التدريبات تساعد على تصحيح المسار الحركي للأداء المطلوب ذلك لأنها تمرينات تمهيدية أو مساعدة تهدف إلى تنمية مستوى الأداء المهاري.

ويضيف (Sarse, 2001) أن استخدام التدريبات النوعية المشابهة للأداء المهاري يسهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء المهارات الحركية.

ويذكر (Dasooqi, 2002) تستخدم التمرينات النوعية لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية لرياضة الجمباز وتحتوي على نمط متشابه للأداء الفني الأساسي للمهارة وهي التدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء الفني للمهارة وباستخدام المجموعة العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي.

ويؤكد (Qutub, 2004) على أهمية التدريبات النوعية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري والوصول إلى المستويات العالمية حيث يشير إلى أن هذه التدريبات تعمل على تصحيح الأوضاع التي يتخذها الجسم أثناء الأداء المهاري وتستخدم بغرض الأعداد والتمهيد لتعليم الحركات والمهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة وهي تخدم في المقام الأول التكنيك الحركي .

ويضيف (Sanani, 2010) انه من الأهمية الاستعانة بالتدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الأداء المهاري.

ويوضح (Shehata, 2010) أن التدريبات النوعية تحتوي على نوعية مشابهة للأداء الفني الأساسي للمهارة واستخدام نفس العضلات العاملة في الأداء المهاري المطلوب ولها الأثر الفعال في تنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية.

ويشير (Abdel Basir, 1998) أن التدريبات النوعية المشابهة للأداء المهاري هي الدعامة الرئيسية الأولى التي يركز عليها المبتدئ في الجمباز لإمكانية الوصول بحالته التدريبية إلى أعلى مستوى ممكن.

ويذكر (Bompa, 1999) حيث أن الهدف الرئيسي للتدريبات النوعية هو تطوير مستوى أداء المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي عن طريق تطوير خصائص النشاط الرياضي باعتبار تلك الخصائص هي العامل المهيمن والمسيطر على النجاح في المنافسات.

هذا ويعتبر جهاز حسان القفز من الأجهزة التي تحتاج إلى اهتمام خاص باعتباره الجهاز الوحيد من أجهزة الجمباز الذي يشمل الأداء عليه مهارة واحدة فقط، ويتطلب الأداء عليه قفزين وتستغرق المهارة من (4:6) ثواني وقد يوفق اللاعب في إحدى القفزين ويحصل على درجة عالية في حين انه لكي يحصل على هذه الدرجة على أي جهاز آخر نجده يبذل جهدا مضاعفا، لذا يجب الإكثار من أوقات التدريب على هذا الجهاز (Sands, 1994, p 2).

ويؤكد شحاتة (Shehata, 1992) على أن جهاز طاوله القفز ذات صفة وطبيعة خاصة في رياضة الجمباز حيث يتطلب الأداء عليه مهارة واحدة فقط مما يستدعي ارتباطه بصفات بدنية كثيرة ومرتبطة بالصفات البدنية التي تتطلبها الأجهزة الأخر.

كما ويذكر شحاتة (Shehata, 1991) أن الإعداد البدني الخاص بجهاز طاولة القفز يتضمن تمرينات نوعية مشابهه للأداء ولها اتصال وثيق بمتطلبات العمل على الجهاز، كما ينبغي أن تحتوي تلك التمرينات على تركيب الجزء الرئيسي للتمرين المراد تنفيذه وتتابع التمرينات الخاصة من السهل إلى الصعب.

ويتفق (Mohammed, 2012) إلى انه يمكن تقسيم التدريبات النوعية إلى:

- تمرينات نوعية خاصة بنائية: وهي التمرينات التي تستخدم بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة وتشكيل الجسم بما يتناسب مع متطلبات هذه الأنشطة وتشمل تمرينات لتقوية العضلات وتمرينات لمرونة المفاصل وغيرها من الصفات.
- تمرينات نوعية خاصة تمهيدية: هي التمرينات التي تستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة والتي تستمد من أشكال المهارات وأجزائها وهي تستخدم في المقام الأول التكنيك الحركي.

تعريف المصطلحات

التمرينات النوعية: بأنه ذلك التدريب الذي يستخدم القوانين الطبيعية والعمل العضلي الذي يشابه في المسار الزماني والمكاني عند الأداء المهاري مع قابلية التنفيذ بوسائل تدريبية تساعد على اكتساب الأداء مع الاقتصاد في بذل الجهد العضلي (Shehata, 2011, p19).

الدراسات السابقة

دراسة الصنعاني، إيمان فرج بشير (Sanani, 2010) بعنوان تأثير التدريب النوعي على تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفردة لناشئات الجمباز وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي النوعي على تحسين الادعاء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفردة لناشئات الجمباز واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي والمنهج الوصفي واختيرت العينة بالطريقة العمدية من لاعبات تحت 11 سنة بنادي سموحة الرياضي وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي النوعي الذي اشتمل على تمرينات متشابهة لطبيعة الأداء أدى إلى تحسين الأداء المهاري والمتغيرات الكينماتيكية لمهارة الشقلبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفردة.

دراسة حسن، مروة مدحت (Hassan, 2010) بعنوان برنامج تدريبي نوعي على بعض العناصر البدنية ومستوى أداء السلسلة الحركية الخلفية الاجبارية على جهاز الحركات الارضية للاعبات الجمباز تحت 10 سنوات وتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي النوعي المقترح على بعض العناصر البدنية الخاصة ودورها في تحسين مستوى أداء السلسلة الحركية الخلفية الاجبارية على جهاز الحركات الارضية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واختيرت العينة بالطريقة العمدية من لاعبات تحت 10 سنوات بنادي المؤسسة الرياضية

العسكرية ونادي طنطا الرياضي وظهرت النتائج ان البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تنمية العناصر البدنية قيد الدراسة والمستوى المهاري مما ادى الى ارتفاع نسبة التحسن في مستوى الاداء المهاري لمجموعة الدراسة.

دراسة هليل، حاتم أبو حمده (Haleal, 2005) بعنوان تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء مهارتي (مجيار Magyar) و(سيفادو Sivado) على جهاز حسان الحلق للناشئين في رياضة الجمباز وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارتي (مجيار Magyar) و(سيفادو Sivado) على جهاز حسان الحلق للناشئين في رياضة الجمباز والتعرف على تأثير التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارتي (مجيار Magyar) و(سيفادو Sivado) على جهاز حسان الحلق للناشئين في رياضة الجمباز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واختيرت العينة بالطريقة العمدية واشتملت على (12) لاعبا من ناشئين الجمباز تحت (11) سنة بنادي الصيد الرياضي ونادى التوفيقية الرياضى والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للجمباز وأظهرت النتائج أن التمرينات النوعية هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى كما ونوعا وتوقيتا وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى.

دراسة أحمد، مهاب عبد الرزاق (Ahmed, 2002) بعنوان تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحسي - الحركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن وتهدف الدراسة إلى تحسين الأداء الفني لمهارة الدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن من خلال التدريبات النوعية للإدراك الحسي - الحركي وتستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكانت قوامها (8) ثمانية لاعبات بمركز تدريب الاتحاد المصري للجمباز بمنطقة الإسكندرية وظهرت النتائج ان برنامج التدريبات النوعية للإدراك الحسي - الحركي يساهم في تحسين الأداء لمهارة الدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن، يؤدي استخدام التدريبات النوعية للإدراك الحسي - الحركي إلى تحسين المتغيرات البيوميكانيكية (التركيب الزمني، الإزاحة، السرعة، مركز ثقل الجسم، أشكال وزوايا مفاصل الجسم) كما ساهمت التدريبات النوعية في تحسين مستوى الأداء المهارى.

دراسة عبد الرزاق، هيثم (Abdel Razek, 2006) بعنوان تأثير استخدام برنامج للتدريبات النوعية على تحسين أداء مهارة اللف حول المحور الطولي للوصول للقبضة المعكوسة من المرجحة الكبرى الأمامية على جهاز العقلة وتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية في تحسين الصفات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة اللف حول المحور الطولي للوصول للقبضة المعكوسة على جهاز العقلة والتعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية على تحسين مستوى الأداء الفني لمهارة اللف حول المحور الطولي للوصول للقبضة المعكوسة على جهاز العقلة وتحديد أهم الصفات البدنية المساهمة في تحسين مستوى الأداء الفني لمهارة اللف حول المحور الطولي للوصول للقبضة المعكوسة على جهاز العقلة وتستخدم الباحث المنهج التجريبي تم إجراء هذه الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة العمدية والتي تمثل المجتمع الكلى وشملت فريق تحت 14 سنة للبنين بنادي الإسكندرية الرياضي

سبورتنج وعددهم (8) ثمانية لاعبين وظهرت النتائج أن التدريبات النوعية تحتوي على نوعية مشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين واستخدام نفس العضلات العاملة في الأداء المهاري المطلوب وله الأثر الفعال في التعليم، وتستخدم التدريبات النوعية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية.

دراسة عاشور، ياسر السيد محمد (Ashoor, 2008) بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء مهارة التلويح بالارتكاز المقاطع على حلقة واحدة على جهاز حصان الحلق وتهدف الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة التلويح الدائري بالارتكاز المقاطع على جهاز حصان الحلق للناشئين في رياضة الجمباز والتعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء مهارة التلويح الدائري بالارتكاز المقاطع على جهاز حصان الحلق للناشئين في رياضة الجمباز و استخدم الباحث المنهج التجريبي واختيرت العينة بالطريقة العمدية واشتملت على (10) لاعبين من ناشئي الجمباز تحت (12) سنة من نادي الصيد الرياضي ونادي القاهرة الرياضي والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للجمباز وأظهرت النتائج أن برنامج التمرينات النوعية يسهم في تحسين بعض الصفات البدنية لمهارة التلويح الدائري بالارتكاز المقاطع على جهاز حصان الحلق للاعبين تحت 12 سنة وأن برنامج التمرينات النوعية يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء لمهارة البحث على جهاز حصان الحلق للاعبين تحت 12 سنة.

مشكلة الدراسة

تعتمد العملية التدريبية في رياضة الجمباز على العديد من برامج الإعداد المختلفة والتي منها البدني والمهاري والتي تتضافر فيما بينها باستمرار، بهدف رفع مستوى أداء اللاعب من خلال إتقان المحتوى المهاري للجملة الحركية على الأجهزة، لذا من الضروري أن تتسق هذه البرامج التدريبية فيما بينها وأن تتماشى مع أهداف الخطة الموضوعية.

وفي ضوء ذلك يشير (زكريا، 2008) إلى أن الوصول إلي المستوى المطلوب لأداء الجمل الحركية يعتمد بالقدر الأكبر علي الصفات البدنية التي تعتبر أهم المقومات والعناصر الرئيسية في تعليم وإكساب المهارات الحركية ونجاح أدائها بشكل جيد، حيث يتميز لاعب الجمباز المثالي بالقوة العضلية لمنطقة حزام الكتف والذراعين والبطن والظهر، كما أن للقوة العضلية للطرف السفلي أهمية كبيرة في أداء مهارات التمرينات الأرضية وحصان القفز، كما يتميز لاعب الجمباز بمستوي عال من صفات السرعة والرشاقة والمرونة.

كما ويشير (Ahmed, 2002) انه لكي يمكن تطوير الإحساس بالأداء الحركي في مهارات الجمباز لدى اللاعبين ينبغي الاهتمام بإعطاء تدريبات متشابهة مع متطلبات الأداء المهاري وفي نفس الاتجاه .

ويؤكد (Abdel Kalek, 2009) تحتل التدريبات النوعية أهمية خاصة في رياضة الجمباز حيث تعمل على تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة، فهي تعتبر من أفضل

الأساليب لتنمية الأداء وذلك من خلال التدريب بأسلوب يتشابه بدرجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها وكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى إلى عائد تدريبي عالي خلال العملية التدريبية.

ومن خلال عمل الباحث في قسم التربية الرياضية ومدرس المساق الجميز فقد لاحظ انخفاض مستوى الطلاب في مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز على الرغم من أن الفترة الزمنية المخصصة للإعداد البدني وكذلك المخصص للمهارة في خطة تدريس المساق كافية لإتقان المهارة، مما دفع الباحث لوضع برنامج تدريبي يكون فيه طريقة العمل العضلي أثناء التدريب مشابه لطريقة العمل العضلي أثناء الأداء المهاري.

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة بالاتي

- الاهتمام بالتدريبات النوعية بهدف تطوير الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.
- زيادة أدراك المدربين نحو أهمية التمرينات النوعية وكيفية استخدامها وطرق تقنيها بالبرنامج التدريبي.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى

- التعرف إلى دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات (القبلية - البعدية) لدى كل من المجموعتين التجريبيية والضابطة في الاختبارات البدنية المختارة.
- التعرف إلى دلالة الفروق الإحصائية بين القياسات (القبلية - البعدية) لدى كل من المجموعتين التجريبيية والضابطة في مستوى الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.
- التعرف إلى دلالة الفروق الإحصائية في القياس (البعدية) للاختبارات البدنية المختارة ومستوى الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز بين المجموعتين التجريبيية والضابطة.

فروض الدراسة

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية - البعدية) لدى كل من المجموعتين التجريبيية والضابطة في قياسات الاختبارات البدنية المختارة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية - البعدية) لدى كل من المجموعتين التجريبيية والضابطة في مستوى الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس (البعدي) للاختبارات البنوية المختارة ومستوى الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز. يبين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

حدود الدراسة

اشتملت الدراسة على المجالات الآتية

الحد البشري: اشتمل مجتمع الدراسة على طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة فلسطين في مساق جمباز (2).

الحد الزماني: تم تنفيذ الدراسة الاستطلاعية وقياسات الدراسة وتنفيذ البرنامج المقترح خلال العام الدراسي 2014/2015 إذ طبقت التجربة الأساسية لمدة ثمانية أسابيع متتالية في الفترة من 2014/9/15 إلى 2014/11/21.

الحد المكاني: تم تنفيذ الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إجراء قياسات الدراسة وأيضاً تنفيذ البرنامج التدريبي على مجموعة الدراسة في صالة الجمباز الخاصة بقسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين حيث تتوفر الأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج، وكذا لسهولة تواجد اللاعبين في الأوقات المخصصة للتدريب.

منهج الدراسة

ستخدم الباحث المنهج التجريبي بإتباع التصميم التجريبي ذي المجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة من مجموعتي الدراسة.

مجتمع الدراسة

اشتمل مجتمع الدراسة على طلبة قسم التربية الرياضية بجامعة فلسطين والبالغ عددهم 245 طالباً.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة من طلبة الدرجة الثانية في قسم التربية الرياضية بجامعة فلسطين، بالطريقة العمدية وذلك للأسباب الآتية:

1. سهولة تواجد أفراد العينة في الأوقات المخصصة للتدريب.
2. تقارب المستوى السنوي لطلاب عينة الدراسة.
3. تعتبر المهارة موضوع الدراسة على جهاز المتوازي ضمن الخطة الدراسية والمقررة عليهم ولم يسبق لهؤلاء الطلاب دراستها أو الإلمام بها.

وقد بلغت العينة (40) طالب، وقد قام الباحث باستبعاد الطلاب المرضى أو المصابين والطلاب الراضين في المقرر وكذلك الطلاب الذين مارسوا رياضة الجمباز ووصلوا إلى مستوى معين وأيضا الطلاب الذين تجاوزوا نسبة الغياب المسموح بها، إذ بلغ عددهم (2) طالب، كما تم استبعاد الطلبة الذين اشتركوا في المعاملات العلمية للاختبارات وبلغ عددهم (8) طالبا وفي ضوء العدد المتبقي قام الباحث بتقسيم أفراد العينة عشوائيا كالآتي:

1. تم اختيار عدد (15) طالبا كمجموعة ضابطة تخضع للبرنامج التقليدي المتبع في التدريب على المهارة الحركية على جهاز طاولة القفز.

2. تم اختيار عدد (15) طالبا كمجموعة تجريبية تخضع للبرنامج التدريبي المقترح في التدريب على المهارة الحركية على جهاز طاولة القفز.

جدول (1): الدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية لمجموعة الدراسة (السن - الطول - الوزن).

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية
0.166	0.647	20.000	19.833	السن
0.906	3.122	196.000	170.103	الطول
0.100	1.690	68.000	68.166	الوزن

كما وقد قام الباحث بعمل التجانس لأفراد عينة الدراسة في القوة القصوى وكذلك في الأداء الفني لمهارة الوقوف على اليدين على المتوازي موضوع الدراسة وتوصل إلي:

جدول (2): التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البدنية واختبار الأداء المهاري قيد الدراسة قبل التجربة (التجانس).

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية للمتغيرات
اختبارات القوة المميزة بالسرعة				
0.018	0.996	9.000	9.200	اختبار عضلات الذراعين
-0.124	3.671	45.500	44.966	اختبار عضلات الرجلين
0.303	0.968	10.000	10.400	اختبار عضلات البطن
-0.198	0.899	12.000	11.466	اختبار عضلات الظهر

...تابع جدول رقم (2)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية المتغيرات
				اختبارات المرونة
0.067	2.190	29.000	28.600	اختبار مرونة مفصلي الكتفين
0.511	2.018	10.000	10.166	اختبار مرونة العمود الفقري
				اختبار التوافق
-0.130	0.310	7.155	7.153	اختبار الدوائر المرقمة
				اختبار التوازن
0.630	0.107	6.200	6.249	اختبار الوقوف على مشط القدم
				اختبار السرعة الحركية
0.055	0.116	4.750	4.748	اختبار عدو 30 متر
				اختبار الأداء المهاري
0.198	0.422	1.500	1.450	الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز

أظهرت النتائج والخاص بتجانس بيانات عينة الدراسة في الاختبارات البدنية قيد الدراسة قبل التجربة أن معاملات الالتواء بلغ (0.124- و 0.630) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 0.3 . وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة الدراسة قبل التجربة.

في حين أظهرت النتائج والخاص بتجانس بيانات عينة الدراسة في اختبار الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة قبل التجربة أن معاملات الالتواء بلغ (0.198) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 0.3 . وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة الدراسة قبل التجربة.

أدوات الدراسة

الأجهزة والأدوات المستخدمة

استخدم الباحث الأدوات الآتية لجمع المعلومات

- رستاميتير لقياس الطول (بالسم).
- ساعة توقيت.
- ميزان لقياس الوزن (كغم).
- عارضة التوازن.
- كميرا فيديو.
- مقعد سويدي.

– مسحوق ماغنيسيوم.

– اطواق

– جهاز طاولة قفز.

– اقماع

اختبارات الصفات البدنية

قام الباحث باستطلاع رأي عدد (10) خبراء في هذا المجال، وتم اختيار الاختبارات التي حصلت على 90% فأعلى ملحق (2):

أولاً: القوة المميزة بالسرعة

– اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل (10 ث).

– اختبار الوثب العمودي لسارجنت.

– اختبار الجلوس من الرقود (10ث).

– اختبار ثني ورفع الجذع (10ث).

ثانياً: المرونة

– اختبار رفع الكتفين.

– ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس.

ثالثاً: التوافق

– اختبار الدوائر الرقمية.

رابعاً: التوازن

– اختبار الوقوف على مشط القدم .

خامساً: السرعة الحركية

– عدو مسافة 30م.

المعاملات العلمية للاختبارات

ولقد تم التحقق من هذه الاختبارات ومدى استيفائها لمختلف الجوانب ومناسبتها للغرض الذي وضعت من أجله، وقد تم إيجاد معامل الصدق وذلك بطريقة صدق المحكمين وبطريقة التمايز لمتغيرات الدراسة لأفراد عينة البحث ومعامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية في الاختبارات المطبقة في البحث.

صدق المحكمين

من اجل التوصل لمدى مناسبة الاختبارات من قبل الباحث بالصفة المبدئية ومن الناحية العلمية للتطبيق على أفراد عينة الدراسة تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين بعدد (10) محكمين من ذوي الخبرة العلمية بموضوع الدراسة ملحق رقم (1)، تم اختيار الاختبارات التي حصلت علي نسبة 90% فأعلى.

ثبات اختبارات الصفات البدنية

لتحديد ثبات الاختبارات البدنية تم تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (8) من الطلاب وتم إعادة تطبيق الاختبارات مرة أخرى على نفس العينة بعد مرور (3) أيام من التطبيق الأول، باستخدام معامل الارتباط البسيط لإيجاد معامل الارتباط بين قيم التطبيق الأول للاختبارات مع قيم التطبيق الثاني.

جدول (3): الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لإيجاد ثبات الاختبارات البدنية والاداء المهاري.

معامل الثبات	قيمة ت	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الدالات الإحصائية العضلات
		±ع	س	±ع	س	
اختبارات القوة المميزة بالسرعة						
0.535	0.691	0.676	8.800	0.798	8.933	اختبار عضلات الذراعين
0.780	0.299	1.684	46.133	2.329	46.000	اختبار عضلات الرجلين
0.911	14.321	1.121	13.600	0.915	9.533	اختبار عضلات البطن
0.875	17.823	0.593	14.066	0.925	10.000	اختبار عضلات الظهر
اختبارات المرونة						
0.973	2.092	1.907	27.933	1.882	27.600	اختبار مرونة مفصلي الكتفين
0.922	1.740	0.179	11.066	1.112	1.333	اختبار مرونة العمود الفقري
اختبار التوافق						
0.989	0.508	0.179	7.616	0.208	7.611	اختبار الدوائر المرقمة
						اختبار التوازن
0.986	1.468	0.119	6.446	0.117	6.436	اختبار الوقوف على مشط القدم

...تابع جدول رقم (3)

معامل الثبات	قيمة ت	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الدلالات الإحصائية العضلات
		±ع	س	±ع	س	
						اختبار السرعة الحركية
0.967	1.600	0.119	4.423	0.142	4.438	اختبار عدو 30 متر
						اختبار الأداء المهاري
0.757	0.807	0.296	1.633	0.416	1.566	الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز

وتظهر النتائج والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات اختبارات القدرات البدنية و اختبار الأداء المهاري، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني. حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.250، 2.092) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05. كما بلغ معامل الثبات ما بين (0.419، 0.989) مما يؤكد أن المتغيرات تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

طريقة تقييم الأداء المهاري

تم تقسيم درجة الأداء الفني للمهاري قيد الدراسة عن طريق لجنة المحكمين المعتمدين من قبل الاتحاد الفلسطيني للجمباز في الضفة الغربية والبالغ عددهم (5)، وتم التقييم وفقا لقواعد التحكيم القديمة بحيث تم حذف أعلى علامة وأدنى علامة واخذ الوسط الحسابي لباقي العلامات.

تصميم البرنامج التدريبي

الهدف من البرنامج

تم وضع التمرينات النوعية المقترحة في صورة برنامج مقترح وقد تم استقطاع الزمن المخصص من البرنامج التقليدي للمهارة المقترحة وصياغته في صورة برنامج مقترح يتمشى مع البرنامج الموضوع. ملحق رقم (3).

أسس تصميم البرنامج

- تحديد الهدف العام من البرنامج.
- مراعاة الفروق الفردية بين المتدربين.
- مواكبة البرنامج للعصر الحديث في استخدام الوسائل الحديثة في التدريب.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العلمي.

- بناء البرنامج ومراعاة ملائمة لأفراد عينة البحث.
- مراعاة توفير الإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج.
- إتاحة وقت ملائم للتدريب.
- مراعاة التكرارات المناسبة.
- مراعاة فترات الراحة البينية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة الطبيعية.

الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج

- اتبع الباحث في وضع هذا البرنامج نظاماً يتفق مع الأسس والقواعد الخاصة بالتدريب الفئري مرتفع الشدة بشكل الحمل البدني والراحة وفقاً لأهداف البحث لتحسين عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة قيد الدراسة لتحسين درجة الأداء الفني وبما يتناسب مع عينة البحث.
- أن يتشابه المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال أداء المهارة.
- ينفذ البرنامج على مجموعة البحث في شكل وحدات تدريبية يتم تنفيذ تمارين كل وحدة في شكل محطات متتالية باستخدام التحميل الفردي للاعبين كل على حسب مقدراته الوظيفية.
- مراعاة الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل والتوقيت الصحيح لتكرار التمرين أو التدريب والاستمرارية في المحطة.
- أداء التمرينات البدنية الخاصة مع التدرج في تصعبها مع مراعاة عامل الأمن والسلامة عند استخدام الأدوات والأجهزة.
- استخدام الشدة اقل من القصوى في أداء تمارين النوعية ، وقد كانت بنسبة 80% - 90% من أقصى مستوى للاعب، عند أداء التمرينات بالأدوات وعلى الاجهزة.

الدراسة الأساسية

- تم تطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من 2014/9/15 الى 2014/11/21 حيث قام الباحث بعمل القياسات /القبلية - البعدية كما يلي:
- قام الباحث بقياس قبلي للعناصر البدنية المرتبطة بالمهارة.
- وقام الباحث بتقييم قبلي لمستوى أداء الطلاب لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.

– ثم قام الباحث بتطبيق برنامج التدريبات لعينة الدراسة على مدى ثمانية أسابيع متتالية، بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، (أيام الأحد – الثلاثاء – الخميس) حيث بلغت جميعها أربعة وعشرون وحدة تدريبية وكان زمن الوحدة التدريبية تسعين دقيقة (90ق) وكان زمن التدريب الكلي (1080 ق) قسمت كل وحدة تدريبية إلى ثلاثة أجزاء (الإعدادي والرئيسي والختامي) وقد راعى الباحث أتباع الأسس العلمية والواجبات المستهدفة في كل وحدة تدريبية من حيث التمرينات التي تم اختيارها من جانب الخبراء في وضع البرنامج التدريبي وكذلك الأسلوب المستخدم في عملية التدريب مع مراعاة أتباع خطوات تعليمية متدرجة (من السهل إلى الصعب) وطرق السند الموجهة والتمرينات البدنية الموجهة لنفس العضلات العاملة في المهارة قيد البحث.

– وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح للتدريبات الموضوعة قام الباحث بإجراء عملية القياس البعدي للعناصر البدنية والتقييم البعدي لمستوى الأداء لدى طلاب الدراسة لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لمعرفة مدى تأثير البرنامج في تحسين درجة مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.

الأسلوب الإحصائي

تبعاً للتصميم التجريبي وفي ضوء المتغيرات الدراسة استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي (س).
- الانحراف المعياري (ع).
- صدق التمايز.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) الفروق قبل وبعد التجربة لنفس المجموعة.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: نتائج الفرضيتين الأولى والثانية واللتان تنصان على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبلية – والبعدية) لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية وفي مستوى الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية اليدين على طاولة جهاز القفز.

جدول (4): الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبي في اختبارات القدرات البدنية واختبار الأداء المهارية.

نسبة التحسن %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الاختبارات
		±ع	س	±ع	س	
اختبارات القوة المميزة بالسرعة						
60.002	9.870	1.486	14.933	1.175	9.333	اختبار عضلات الذراعين
26.823	7.288	4.225	58.000	3.453	45.733	اختبار عضلات الرجلين
45.232	22.949	1.082	15.200	1.060	10.466	اختبار عضلات البطن
38.210	27.436	0.828	16.400	0.743	11.866	اختبار عضلات الظهر
اختبارات المرونة						
25.472	9.671	1.923	35.466	1.907	28.266	اختبار مرونة مفصلي الكتفين
68.885	9.808	1.603	17.000	2.186	10.066	اختبار مرونة العمود الفقري
اختبار التوافق						
13.634	34.242	0.109	6.176	0.031	7.151	اختبار الدوائر المرقمة
اختبار التوازن						
15.649	30.977	0.112	5.250	0.084	6.224	اختبار الوقوف على مشط القدم
اختبار السرعة الحركية						
18.460	15.370	0.181	3.878	0.119	4.756	اختبار عدو 30 متر
اختبار الأداء المهارية						
414.285	21.418	0.702	7.200	0.430	1.400	الشقلبة الامامية على البيدين على جهاز طاولة القفز

يتضح من الجدول (4) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات القدرات البدنية للمجموعة التجريبية أن المجموعة التجريبية والتي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح قد حققت تقدماً جوهرياً عند مستوى 0.05 في جميع اختبارات القدرات البدنية التي طبقت خلال فترة التجربة حيث بلغت نسبة التحسن بين (13.634، 68.885%) ويرجع الباحث هذا التقدم إلى طبيعة ومحتويات البرنامج التدريبي المقترح ومحتوياته وطريقة التدريب المستخدمة الذي خضعت له هذه المجموعة. كما يرجع الباحث التقدم في مستوى القدرات البدنية

إلى التمرينات النوعية حيث أنها متدرجة و متسلسلة في درجة الصعوبة و التي أدت إلى تحسين بعض خصائص الحركة الرياضية ومنها (الإيقاع الحركي).

ويتضح أيضا من الجدول (4) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في تقييم المحكمين للأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة للمجموعة التجريبية إن المجموعة التجريبية والتي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح قد حققت تقدما جوهريا عند مستوى 0.05 في درجات تقييم المحكمين لمستوى الأداء المهاري خلال فترة التجربة حيث كانت نسبة التحسن للأداء المهاري (414.285) ويرجع الباحث هذا التحسن إلى أن استخدام التمارين النوعية المشابهة للأداء لتطوير القدرات البدنية أدى إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وهذا يتفق مع كل من (land, Kristy Brow, 1998)، (Talha Hussein, et al,) (1998) و (Haleal,Hatem Abu Hamda, 2005) على أن التدريبات النوعية هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كماً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية داخل الأداء المهاري.

ويتفق الباحث مع ما ذكره (Yasser Mohammed Ashour, 2008) إلى أنه بدون تطوير الصفات البدنية الضرورية لتنفيذ المهارات لا يمكن للاعب الجمباز أو المدرب النهوض بالأداء الفني لمهارات الجمباز.

كما ويرى الباحث أن التمرينات النوعية المقترحة كان لها الفضل في تنمية الجوانب التكنيكية وهذا يرجع إلى تنبيه المستقبلات الحسية في العضلات و بالتالي تنمية الإحساس الحركي، كما أن تشابه التمرينات المهارية 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.

جدول (5): الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية واختبار الأداء المهاري.

نسبة التحسن %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الاختبارات
		±ع	س	±ع	س	
اختبارات القوة المميزة بالسرعة						
31.623	10.640	1.000	11.933	0.798	9.066	اختبار عضلات الذراعين
6.676	12.478	3.731	47.933	3.534	44.933	اختبار عضلات الرجلين
23.226	7.744	1.162	12.733	0.899	10.333	اختبار عضلات البطن

...تابع جدول رقم (5)

نسبة التحسن %	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية الاختبارات
		±ع	س	±ع	س	
19.284	11.117	0.774	13.200	0.883	11.066	اختبار عضلات الظهر
اختبارات المرونة						
6.221	16.837	2.576	30.733	2.463	28.933	اختبار مرونة مفصلي الكتفين
23.387	12.616	1.951	12.667	1.907	10.266	اختبار مرونة العمود الفقري
اختبار التوافق						
2.411	13.265	0.046	7.055	0.031	7.156	اختبار الدوائر المرقمة
اختبار التوازن						
2.311	8.113	0.115	6.129	0.123	6.274	اختبار الوقوف على مشط القدم
اختبار السرعة الحركية						
7.299	17.197	0.124	4.394	0.117	4.740	اختبار عدو 30 متر
اختبار الأداء المهاري						
222.2	31.623	0.422	4.833	0.361	1.500	الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز طاولة القفز

يتضح من الجدول (5) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات القدرات البدنية للمجموعة الضابطة أن المجموعة الضابطة والتي خضعت للبرنامج التقليدي (البرنامج الدراسي) حققت تقدماً عند مستوى 0.05 في جميع اختبارات القدرات البدنية التي طبقت خلال فترة التجربة حيث بلغت نسبة التحسن بين (1.144، 31.623)، ويرجع الباحث هذا التقدم إلى طبيعة ومحتويات البرنامج الدراسي الذي خضعت له هذه المجموعة الضابطة من قبل الكلية وكذلك الانتظام في التدريب.

كما ويرى الباحث وأن تمارينات وحركات الجمباز تقتضي تنقلات وتحركات مختلفة ومتنوعة مع المحافظة على وزن جسم اللاعب كمقاومة، الأمر الذي يؤدي تنمية القدرات البدنية للطالب.

كما ويتضح من الجدول (5) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في تقييم المحكمين لمستوى للأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة للمجموعة الضابطة أن المجموعة الضابطة والتي خضعت للبرنامج التقليدي (البرنامج الدراسي) قد أظهرت فروقا جوهرية عند مستوى 0.05 لمستوى الأداء المهاري خلال فترة التجربة حيث كانت نسبة التحسن للأداء

المهاري (222.2%) ويرجع الباحث هذا التقدم إلى طبيعة ومحتويات البرنامج الدراسي الذي خضعت له المجموعة الضابطة.

ثانياً: نتائج الفرضية الثالثة والتي تنص على

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس (البعدي) لدى كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية ومستوى الاداء الفني لمهارة الشقلبة الإمامة على اليدين على جهاز طاولة القفز بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (6): الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية واختبار الاداء المهاري.

قيمة ت	المجموعة الضابطة ن = 15		المجموعة التجريبية ن = 15		الدلالات الإحصائية الاختبارات
	ع±	س	ع±	س	
اختبارات القوة المميزة بالسرعة					
8.503	1.000	11.000	1.486	14.933	اختبار عضلات الذراعين
6.916	3.731	47.933	4.225	58.000	اختبار عضلات الرجلين
6.014	1.162	12.733	1.082	15.200	اختبار عضلات البطن
10.930	0.774	13.200	0.828	16.400	اختبار عضلات الظهر
اختبارات المرونة					
5.703	2.576	30.733	1.922	35.466	اختبار مرونة مفصلي الكتفين
6.644	1.951	12.666	1.603	17.000	اختبار مرونة العمود الفقري
اختبار التوافق					
28.556	0.046	7.055	0.109	6.146	اختبار الدوائر المرقمة
اختبار التوازن					
21.129	0.115	6.129	0.112	5.250	اختبار الوقوف على مشط القدم
اختبار السرعة الحركية					
9.095	0.124	4.394	0.181	3.878	اختبار عدو 30 متر
اختبارات الاداء المهاري					
11.605	0.361	4.833	0.702	7.200	الشقلبة الإمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز

يتضح من الجدول (6) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس ألبعدى في اختبارات القدرات البدنية واختبار الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة أن هناك تفوقاً جوهرياً حققته المجموعة التجريبية عند مستوى (0.05) في جميع اختبارات القدرات البدنية واختبار الأداء المهاري، ويرجع الباحث هذا التقدم الجوهري للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية واختبار الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة إلى أن التمرينات النوعية المقترحة اهتمت بجميع أشكال القدرات البدنية الخاصة بالمهارة قيد الدراسة على جهاز طاولة القفز والتي تلعب دور هام وحيوي في تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة.

وهذا يتفق مع رأي كل من (chidac, 1998)، (toudoro, 1999) و (Mohaed) (Ibrahim Shehata, 2011) على أن لاعب الجمباز يحتاج إلى أسلوب تدريبي يتشابه والمسار الحركي للأداء أي بمعنى يجب أن يكون طريقة وأسلوب العمل العضلي أثناء التدرينات البدنية مشابه لطريقة العمل العضلي أثناء الأداء المهاري.

ويتفق ايضا مع كل من (Roethisberger, 1998)، (Tonry, 1997)، بان التدريب باستخدام التمرينات النوعية الخاصة و المشابه للعمل العضلي للأداء المهاري والتي يمكن قياس مستوي تقدمها من خلال اختبارات علمية مقننه هي أفضل طريقة لرفع كفاءه العمل البدني لدي لاعب الجمباز.

ويرى الباحث أن التمرينات النوعية المقترحة أدت إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة قيد الدراسة 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 المهاري وتقليل فترة التعلم وذلك للوصول إلى مستوى الأداء الجيد في أقل فترة زمنية ممكنة، كما ويتضح أن التعرف على القدرات البدنية الخاصة بالمهارة ومن ثم وضع تمرينات بدنية مقترحة مشابهة للأداء المهاري مع التنوع في استخدام طرق العمل العضلي أدى إلى نتائج ايجابية في مستوى القدرات البدنية.

ويتفق هذا مع ما ذكره (Adel Abdul Basir, 1998) أن من أهم طرق التدريب هي التي تتطابق في تركيبها الجزئي مع مسار القوة و الزمن 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.

الاستنتاجات

استناداً إلى النتائج التي تم التوصل إليها والمرتبطة بأهداف البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وخصائصها فقد تم التوصل للاستنتاجات التالية:

1. أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين النوعية التي تعمل في نفس المسار الحركي والموجه لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة قيد الدراسة على جهاز طاولة

- القفز والذي تعرضت له المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي وفعال في تنمية القدرات البدنية و المرتبطة بمستوى الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة على جهاز طاولة القفز.
2. أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمارين النوعية التي تعمل في نفس المسار الحركي ذو فاعلية في تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة على جهاز طاولة القفز.
3. البرنامج التقليدي الخاص بقسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية والذي تعرضت له المجموعة الضابطة أدى إلى تحسن طفيف في القدرات البدنية المرتبطة بمستوى الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة على جهاز طاولة القفز.

التوصيات

- في حدود خطة وإجراءات هذا الدراسة وبناء على العلاقة الايجابية التي بينها هذا البحث بين تنمية القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة وتحسن مستوى أدائها، واستنادا على نتائج يوصي الباحث بما يأتي:
1. ضرورة الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح من قبل العاملين في تدريس الجمباز وتدريبه لتنمية القدرات البدنية باستخدام التمارين النوعية لما لها من أهمية كبيرة في تحسين الأداء الفني للمهارات على جهاز طاولة القفز.
2. ضرورة إجراء دراسات مشابهه للتعرف على تأثير التمارين النوعية على مهارات الجمباز على جميع الأجهزة بهدف رفع مستوى الأداء في رياضة الجمباز.

References (Arabic & English)

- Abdul Basir, Adel. (1998). *Theories and scientific bases in gymnastics training*, House of The Arab ideology.
- Abdel Razek, Haitham. (2006). The effect of using quality training program in improving the performance level of the skill of draping around the longitudinal axis to reach the inverted fist of the the front great swinging on the ring device , Scientific research output, *Journal of the Faculty of Physical Education for males*, Helwan University.
- Ahmed, Hosni Sayed. (1996). *The effect of using some methods to develop a sense of muscle - dynamic and visual sense of the front somersault on the hands*. PhD Thesis, unpublished, Faculty of Physical Education for Males, Alexandria University.

- Ahmed, Mohab Abdel Razek. (2002). *The impact of Quality training of perception" dynamic -sense to improve the technical performance of the bacterium front cycle on the balancing of the both bars.* Unpublished PhD Thesis, Faculty of Physical Education for males, Alexandria University.
- Bompa, o.T. (1999). *Periodization training for sport.* Programs for peak strength in 35 sports, human kinetics.
- Dasooqi, Mohab. (2002). *The impact of quality exercises on performing the front loop on the balance beam.* PHD thesis, the university of Alexandria.
- Don tonry, R. (1997). *Acquire mentroutin through Gymnastic apparatus,* starrise international canda.
- Fadel chidac, H. (1998). *The cooch's yearly planning. Handbook starrise international,* Canada.
- Fred,. R. (1998). *Gymnastic skills progression,* The maccmilan compony, new york.
- Haleal, Hatem Abu Hamda. (2005). The effect of using the qualitative exercises on the performance of the both skills level (Magyar) and (Sivado) on the horse ring for beginners in gymnastics sport, published thesis. *Journal of Contemporary Psychology and Humanities.* Faculty of Arts, Almania University, the sixth folder.
- Hassan, Marwa Medhat. (2010). *The impact of a quality training program on the physical elements and the performance of Closed kinetic chain exercises on the floor apparatus amongst the female gymnasts under 10.* PHD thesis, the University of Alexandria.
- Ibrahim, Muhannad ahamd. (2009): *The impact of a quality training program on improving the serve among the volleyball beginners,* MA thesis the university of Tanta, p33
- Kristy, B. (1988). *land Boys Gymnastics rules Brice drab in blusher rinses,* Missouri, u.s.a.

- Mohammad, Aisha Albahloul. (2012). *The impact of using a quality training on the development dynamic of cognitive abilities of floor exercise among the PE students*, PHD thesis, PE department, the university of Alexandria, p10.
- Qutub, Yasser Ali. (2004). *The impact of a quality training program using an alternative apparatus on performing the front handspring*, MA thesis, Al-manofia university, p19.
- Sanani, Eman Faraj Basheer. (2010). *The impact of quality training on performing the front handspring followed by a solo front loop*. PHD thesis, the university of Alexandria
- Shaheen, Eman Najeeb. (2010). *The impact of quality training on improving the pronation pass in handball*. MA thesis the University of Tanta, p36.
- Sands. B. (1994). *Beginning Gymnastics*, Contenporary Book, INC Chicago.
- Shehata, Mohamed Ibrahim. (2004). *Dynamic analysis for the sport of gymnastics*, the Egyptian Library, Laurent Alexandria.
- Shehata, Mohamed Ibrahim. (1992). *The basics of gymnastics*, Tuni Press, Alexandria.
- Shehata, Mohamed Ibrahim. (1991). *The basis of gymnastics devices*, Al Maaref Establishment, Alexandria.
- Shehata, Mohamed Ibrahim. (2011). *Technical quality training Gymnastics system For Men*, Horus International Foundation, Alexandria.
- Zakarya, Yahya Muhammad. (2008). *The biomechanical characteristics of a number of quality exercises of walk over skill on the balance beam*, the 4th International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance, Conference ICHPER.SD Middle East, ch5, PE department, the university of Alexandria

ملحق رقم (1)
أسماء السادة الخبراء

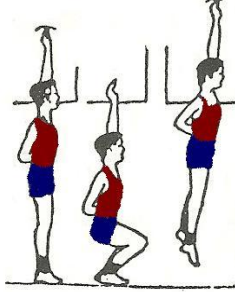
التسلسل	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	محمد إبراهيم شحاتة	أستاذ دكتور	تدريب جميز	كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية
2	حسني سيد احمد	أستاذ دكتور	تدريب جميز	كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية
3	عماد عبد الحق	أستاذ دكتور	تدريب جميز	كلية التربية الرياضية جامعة النجاح
4	بهجت أبو طامع	أستاذ مشارك	تدريب سباحة	قسم التربية الرياضية جامعة فلسطين التقنية
5	جمال أبو بشارة	أستاذ مساعد	تدريب قدم	قسم التربية الرياضية جامعة فلسطين التقنية
6	مها راسم جراد	أستاذ مساعد	تدريب سباحة	قسم التربية الرياضية جامعة فلسطين التقنية
7	محمد حسين أبو عودة	أستاذ مساعد	تدريب جميز	التربية والتعليم - غزة
8	مالك راسم عباس	مدرس	تدريب جميز	كلية التربية الرياضية جامعة النجاح
9	رشا رشاد بدير	مدرس	تدريب جميز	قسم التربية الرياضية جامعة فلسطين التقنية
10	سامي إبراهيم محمود	مدرس	تدريب جميز	كلية التربية الرياضية جامعة الأقصى - غزة

ملحق رقم (2) الاختبارات البدنية

أولا: اختبار الوثب العمودية Vertical Power Jump Test

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات اللازمة: مكان مناسب للوثب، شريط قياس.



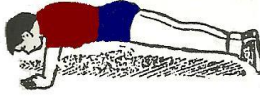
وصف الأداء: يقف المختبر مواجه للوحة بالجانب ويمد الذراع المفضلة عاليا لأقصى مدى ممكن ووضع علامة عند إصبعه الأوسط ووضع الذراع الأخرى خلف الظهر، يغمس الفرد أصابعه بالطباشير ثم يقوم بثني الركبتين مع احتفاظه بذراعه لأعلى، ينادي على المختبر بالوثب لأعلى ثم يلمس اللوحة.

تقيم الاختبار: يعطى المختبر ثلاثة محاولات وتسجل أفضل محاولة وذلك بحساب الفرق بين العلامتين.

ثانيا : اختبار الانبطاح المائل والدفع بالذراعين Push- Ups Test

الهدف من الاختبار: قياس القوة العضلية للذراعين.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف.



وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل، وعند سماع الإشارة يبدأ بثني الذراعين (المرفقين) ومدهما أكبر عدد ممكن من المرات خلال (15) ثانية، مع مراعاة ملامسة الصدر للأرض أثناء ثني الذراعين وفرد الذراعين بكاملها أثناء الدفع.

تقيم الاختبار: تسجيل وحساب عدد مرات التكرار الصحيحة خلال (15) ثانية

ثالثا: اختبار الجلوس من الرقود

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن.

الأدوات اللازمة: فرشاة، زميل، ساعة توقيت.

وصف الأداء: يكون من وضع رقود القرفصاء (ثني الركبتين) مع تشبيك اليدين خلف الرقبة والمرفقين على الأرض، يبدأ الاختبار مع سماع إشارة البدء وذلك بثني الجذع لاتخاذ وضع جلوس القرفصاء والرجوع للوضع الا بتدائي يجب الاستمرار في الأداء بطريقة صحيحة للحصول على أكبر عدد من التكرارات خلال 15 ث يقوم الزميل بتنثيب القدمين ومسك رسغي القدم.

رابعاً: اختبار ثني ورفع الجذع



الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر.

الأدوات اللازمة: فرشاة، ساعة توقيت.

وصف الأداء: يكون من وضع رقود القرفصاء (ثني الركبتين) مع تشبيك اليدين خلف الرقبة والمرفقين على الأرض، يبدأ الاختبار مع سماع إشارة البدء وذلك بثني الجذع لاتخاذ وضع جلوس القرفصاء والرجوع للوضع الابتدائي يجب الاستمرار في الأداء بطريقة صحيحة للحصول على أكبر عدد من التكرارات خلال 15 ث يقوم الزميل بتثبيت القدمين ومسك رسغي القدم.

الهدف من الاختبار: قياس مدى مرونة الظهر والفخذ في حركات الثني للإمام من وضع الجلوس الطويل.

خامساً: اختبار ثني الجذع للإمام من وضع الجلوس



الهدف من الاختبار: قياس مدى مرونة الظهر والفخذ في حركات الثني للإمام من وضع الجلوس الطويل.

الأدوات اللازمة: شريط قياس أو مسطرة مدرجة.

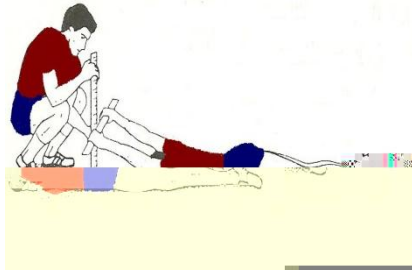
وصف الأداء: يقوم المختبر بالجلوس الطويل مع استقامة الظهر واليدين على الجانب وملامستين للأرض، يحاول المختبر مد الذراعين أماماً على استقامتها وثني الجذع للأمام للوصول إلى ابعاد مدى ممكن.

تقييم الاختبار: يعطى المختبر ثلاثة محاولات، وتحسب مسافة أفضل محاولة من بداية العقبين حتى المدى الذي يستطيع أن يصل إليه بأطرف الأصابع، ويتم تدرج المسطرة على أن يكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف القريب من المختبر بالسالب والتي تقع في النصف البعيد عن المختبر بالموجب.

سادساً: اختبار رفع الكتفين (Shoulder Elevation Test)

الهدف من الاختبار: قياس مرونة الكتفين في حالات الرفع.

الأدوات اللازمة: قائم مقسم إلى وحدات كل منها (1) سم وتثبت عمودياً على الأرض مع بداية التقييم من أسفل القائم ويلحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض ويسهل تحريكها لأعلى وأسفل.



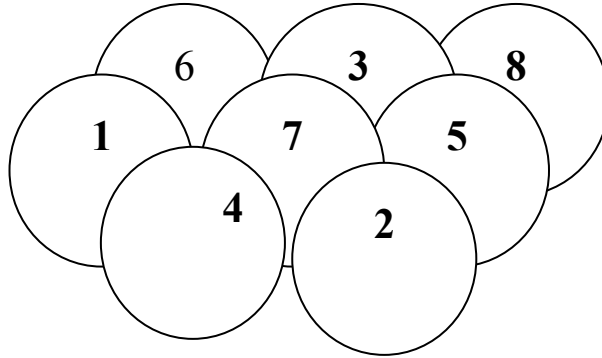
وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الانبطاح على الأرض مع مد الذراعين باتساع الكتفين، ويقبض المختبر على العارضة ويقوم برفعها لأعلى لأقصى مدى مع احتفاظه ببقاء الذقن ملامسة للأرض وامتداد المرفقين والرسغين.

تقيم الاختبار: يعطى للمختبر ثلاثة محاولات وتحسب أفضل محاولة وذلك بقياس المسافة من الأرض لأسفل العارضة مباشرة .

سابعاً: اختبار الدوائر المرقمة

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على تقدير الوضع.

الأدوات: ساعة إيقاف، ثماني دوائر مرسومة على الأرض يكون قطر كل منها 50 سم.



طريقة الأداء: يقف اللاعب في الدائرة رقم 1 وعند سماع الصافرة يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم 2 ثم الدائرة 3 حتى الدائرة 8 بأقصى سرعة.

التسجيل: يسجل للاعب الزمن الذي استغرقه في الانتقال عبر ثماني الدوائر (منذ سماع الإشارة وحتى ملامسته للدائرة رقم 8).

يعطى للاعب ثلاث محاولات، يتم احتساب أفضل محاولة.

ثامناً: اختبار السرعة 50 متر

الهدف من الاختبار: قياس السرعة للاعب .

الأدوات: ساعة توقيت ، أقماع .

طريقة الأداء: يقوم اللاعب بأداء العدو من بدء العالي خلف الخط وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة وعند وصوله للقمع الأول الذي يبعد 10م عن خط البداية يتم احتساب الوقت حتى يصل إلى القمع الثاني الذي يبعد 40 م عن خط البداية. أي يتم حساب مسافة العدو الأصلية 30م.

طريقة التسجيل: يمنح اللاعب محاولتين ويسجل أقلها، يسجل الزمن إلي أقرب 10/1 ث لأحسن محاولة الزمن.

تاسعا: اختبار التوازن الوقوف على عارضة التوازن

الهدف من الاختبار: قياس التوازن.

الادوات : عارضة التوازن، ساعة توقيت.

طريقة الاداء: يقوم اللاعب بوضع مشط قدمها على العارضة بصورة متعامدة، عند الإشارة يقوم برفع القدم الأخرى عن الأرض محاولة الاحتفاظ بتوازنها علي مشط القدم علي العارضة لأطول فترة ممكنة.

- يقوم كل لاعب بتكرار الاختبار (6) مرات بواقع (3) مرات لكل قدم.

- إذا لمس كعب أو مشط المختبرة الأرض تنتهي المحاولة.

- اللاعب الذي يفقد توازنه خلال الثلاث ثواني الأولى من المحاولة يسمح لها تكرار نفس المحاولة مرة أخرى.

- يمكن الأداء بالحذاء أو بدونه مع مراعاة الأداء للجميع بطريقة موحدة.