

تأثير برنامج للقدرة الحركية التكتيكية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء مهاره طلوع

بطن علي العارضة السفلي علي جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع

ناهد خيرى فياض (*)

ناديه عبدالقادر (**)

سمر سمير (***)

الزهراء سليم حسن سليم (****)

المقدمه

التدريب الرياضي عمليه تتكامل فيها كل الصفات البدنيه والحركيه العامه والخاصه وتنميتها كالتسرع والمرونه والرشاقه والتحمل والقوه العضليه والمهارات الحركيه ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق اعلي المستويات الرياضيه في العديد من الانشطه الرياضيه طبقا لقرارات وامكانيات كل لاعب (٢٠:١١)

ويضيف "أبو العلا أحمد" (٢٠١٢م) ان التدريب الرياضي حظي بتقدم كبير في السنوات الأخيرة حيث إرتبط بعلوم كثيرة كعلوم الحركة بفروعها المختلفه مما كان له الأثر الإيجابي في ظهورها بمظهر علمي ذي فاعليه كبيره على المستوي الرياضي. (٥:١)

رياضة الجمباز احدى الرياضات التي تستخدم الأجهزة لاداء حركات بدنية بغرض الوصول بالانسان الى أعلى ما يمكن أن تصل به قدراته البدنية في هذا المجال ولا يقف اتقان اداء مهاراتها عند حد معين بفضل التقدم في القدرة على التحليل الميكانيكى للحركات ، وطرق وأساليب التدريب (١٥ : ٢٠١-٢١٤)

ورياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية الأساسية التي تتميز بالأداء الراقى الأمر الذى يتطلب أعداد الناشئين إعدادا شاملا من حيث (القوة ، المرونة والسرعة الحركية والتوازن والتوافق والرشاقة والإحساس الحركي) الذى يمثل القاعدة الأساسية للوصول إلى أفضل أداء. (١٣:١٧)

(*) أستاذ متفرغ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية تربية رياضية بنات الزقازيق

(**) أستاذ متفرغ بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية تربية رياضية بنات الزقازيق

(***) أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية تربية رياضية بنات الزقازيق

(****) معيد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية تربية رياضية بنات الزقازيق

ويعتبر جهاز العارضتان المختلفا الإرتفاع من أحدث أجهزة جمباز البنات وتنفرد البنات بهذا الجهاز دون الرجال ؛وذلك بما تتميزن به اجسامهن من جوانب تشريحية كإنخفاض مركز ثقل الجسم وعرض الحوض ، لحزام الكتف . كما أن جهاز العارضتان المختلفتا الإرتفاع يعمل علي تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال الحركات المؤداه عليه التي تتطلب القوة والقدرة والمرونة والرشاقة والتوافق وذلك لما تتميز الحركات من سرعة واستمرارية وإنسيابية وتغيير في القبضات والإنتقال من خلال العارضتان ، كما يعمل ايضا جهاز العارضتان المختلفتا الإرتفاع علي تنمية الخصائص النفسية والعقلية كاليقظة والجرأة والشجاعة والدقة. (٣٤.٣٢:١٣)

ومهاره طلوع البطن على البار السفلى بمرجحة رجل ثم الثانية من المهارات المهمة حيث تحتاج الي مرونة مفصل الفخذ.والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وقوة الذراعين التوافق والتوازن (الأوضاع المعكوسة)

مشكلة البحث

ومن خلال قيام الباحثة بتدريس الجمباز لطالبات الفرقة الثانية لاحظت انخفاض في مستوى الأداء علي جهازالعارضتان مختلفا الارتفاع وترجع الباحثة ذلك لضعف المتغيرات البدنيه الخاصة بالجهاز مما يؤدي ذلك الي السقوط المتكرر وما يتبعه من انخفاض مستوى الاداء علي الجهازومن هنا تبرز مشكلة البحث في محاولة وضع برنامج للقدرات الحركيه التكتيكية مقترح لمعرفة أثره على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى على جهاز العارضتان مختلفا الارتفاع.

حيث أشار كلا من " عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" (٢٠١٧) (١٠) ووجدى الفاتح (٢٠١٦) (١٩) أن الاداء المهارى يرتبط ارتباطا وثيق بالقدرات البدنية حيث ان اللاعبين الذين تتوفر لديهم أساس قوى من القدرات البدنية يتطور لديهم الجانب المهارى أسرع من ليس لديهم ذات الاساس البدنى فالقدرات البدنية هى التى تؤهل اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتمشى مع مواقف الأداء المشابهة لرياضة الجمباز الفنى .

هدف البحث:

يهدف البحث إلي تصميم تدريبات للقدرات الحركيه التكتيكية للتعرف علي

- ١- تأثير البرنامج المقترح للقدرات الحركيه التكتيكية علي بعض المتغيرات البدنية (القوة العضلية للذراعين والبطن وقوة القبضة اليمنى واليسرى)
- ٢- تأثير البرنامج المقترح للقدرات الحركيه التكتيكية علي مستوى الأداء المهارى لمهارة طلوع بطن علي العارضة السفلي علي جهاز العارضتان المختلفا الارتفاع .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية (القوة العضلية للذراعين والبطن وقوة القبضة اليمنى واليسرى) ومستوى الأداء المهاري لمهارة طلوع بطن علي العارضة السفلي على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع لصالح القياس البعدي.
 - ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع لصالح القياس البعدي.
 - ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعه التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية(القوة العضلية للذراعين والبطن وقوة القبضة اليمنى واليسرى)ومستوى الأداء المهاري لمهارة طلوع بطن علي العارضة السفلي على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع لصالح المجموعة التجريبية.
 - ٤- يوجد فروق فى نسبة التحسن بين القياسات القبليه والبعديه لمجموعتي البحث التحريية و الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لمهارة طلوع بطن علي العارضة السفلي على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع لصالح المجموعة التجريبية
- مصطلحات البحث :

-القدرات الحركيه التكتيكية اجرائي

هي مجموعه من الخطط التدريبيه وضعت في ضوء التدريبات النوعيه والغرضيه بهدف التأثير الايجابي علي المتغيرات البدنيه والمهارية للعارضتان مختلفتا الارتفاع قيد البحث

الأداء الفني في الجمباز : (تعريف اجرائي)

هو المسار الفني للمهارات علي جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع تتمثل في الحركة التمهيديه والأساسية والنهائية لكل مهارة من المهارات قيد البحث

مستوى الأداء المهاري: (تعريف اجرائي)

هو متوسط الدرجة التي تحصل عليها الطالبة عند أداء مهارات جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع لطالبات الفرقة الثانية خلال أربعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس وذلك باستبعاد الدرجة العليا والمنخفضة واخذ متوسط الدرجتين لكل مهارة من المهارات قيد البحث .

الدراسات المرجعية :

وقد دلت دراسة أحمد علي محمد عبد الرحمن (٢٠٠٧) (٣) الي ان تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تطوير مستوي أداء مهارة الدوريتين الهوائيتين الخلفيتين المفردتين علي جهاز العقلة كنهاية حركة في جمباز الرجال ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي واثبت النتائج مدي تحسن الاداء المهاري واهميه البرنامج التدريبي وتأثيره علي عينة البحث ؛ كما اشارت أمل رياض (٢٠٠٥) (٧) بدراسة بعنوان " تطوير القدرة العضلية وتأثيرها علي الدفع بالذراعين والرجلين ومستوي أداء بعض السلاسل الأكروبياتية علي جهازي عارضة التوازن والحركات الأرضية لناشئات الجمباز " ، وكان الهدف تصميم برنامج يحقق عنوان الدراسة ، وذلك علي عينة قوامها ٦ من ناشئات الجمباز الفني تحت ١٢ سنة ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ، وكان من أهم نتائجها أن البرنامج التدريبي كان له تأثيراً إيجابياً علي مستوي أداء السلاسل الأكروبياتية والقدرة العضلية .

كما قامت هبه محمد النجار (٢٠١٧) (١٨) بإجراء دراسة بعنوان التدريبات الاعدادية والمهارات الاساسية لتطوير مستوى الصعوبة والاداء الفني للجملة الاختيارية لناشئات الجمباز الفني، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢) لاعبه من الناشئات تحت ١١ سنة، حيث قسمت العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية من نادى القاهرة الرياضى والاخرى ضابطة من نادى مدينة نصر، وقد اظهرت اهم النتائج الى رفع مستوى الاداء الفني على جهاز العارضتان مختلفا الارتفاع وتحسين الصعوبات الجملة الاختيارية لناشئات الجمباز .

قام كلا من اسامه عز الرجال محمد العوض واحمد علي قطب عبد الحليم (٢٠٢٢) (٦) باجراء دراسة بعنوان "تأثر تدريبات نوعيه علي مستوي اداء مهارة (The Roth) علي جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع بهدف تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية والتعرف علي تأثير هذا البرنامج علي مستوي أداء مهارة the Rot واستخدام المنهج التجريبي وذلك علي عينة قوامها لاعبة من لاعبي فريق تحت ١٣ سنوات بنات بنادي الصيد الرياضي ووضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح البرنامج التدريبي واكد عماد الدين سيد حسب الله (٢٠٠٠) (١٤): باجراء دراسة بعنوان " وضع مستويات معيارية للتدريبات النوعية وفقا للخصائص التكنيكية لبعض المجموعات المهارية في رياضة الجمباز بهدف وضع مستويات معيارية للتدريبات النوعية وفقا للخصائص التكنيكية لبعض المجموعات المهارية في رياضة الجمباز وقد استخدم الباحث المهج الوصفي وقد بلغ قوام العينه (٢٣) ناشئ يمثلون الربع اندية وقد اسفرت النتائج علي اهمية استخدام التدريبات النوعية وفقا للخصائص التكنيكية واثرها الايجابي علي الاداء المهاري

إجراءات البحث

منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بطريقة القياس القبلي البعدي حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث : تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق للعام الجامعي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ م للفصل الدراسي الأول

عينة البحث قامت الباحثة باختيار عينة البحث من مجتمع البحث بالطريقة العشوائية العمدية وهم الشعب التي تقوم الباحثة بالتدريس لهم والبالغ عددهم ١٥٠ طالبة وتتراوح أعمارهن من (١٩ - ٢٠) سنة.

حيث استبعدت الباحثة عدد (٦٠) طالبة منهم عدد(٢٠) طالبة باقيات للإعادة وعدد(٢٥) طالبة مشتركات في منتخبات الكلية وعدد (٥) طالبات مصابة و عدد (١٠) طالبة غير منتظمة ، وبذلك أصبحت العينة الأساسية للبحث (٩٠) طالبة حيث كانت المجموعة الاستطلاعية قوامها (٣٠) طالبة والمجموعة التجريبية والضابطة قوام كلا منهما (٣٠) طالبة،

والجدول رقم (١) يوضح توصيف مجتمع البحث التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكليه للبحث :

جدول رقم (١)

توصيف مجتمع البحث

| البيان | المجتمع | العينة | عينة البحث الاساسية | |
|--------------|---------|--------|---------------------|--------------------|
| | | | المجموعة الضابطة | المجموعة التجريبية |
| إجمالي العدد | ١٥٠ | ٩٠ | ٣٠ | ٣٠ |

وللتأكد من إعتدالية مجتمع البحث قامت الباحثة بإيجاد المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو (العمر-الطول - الوزن) ويتضح ذلك من خلال جدول رقم(٢)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة معامل الالتواء لعينة البحث

في متغيرات النمو (تجانس عينة البحث) ن = ٩٠ = ١

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|-----------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| العمر | سنة | ١٩.٥٥ | ٠.٤٩ | ٢٠ | -٢.٧٥ |
| الطول | سم | ٥٨.٣١ | ٥.٢٢ | ٥٩.٠٠ | -٠.٣٩ |
| الوزن | كجم | ١٦١.٠٤ | ٤.٠٨ | ١٦٠.٠٠ | ٠.٩٦ |

ويتضح من الجدول رقم (٢) أن قيم معامل الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات المختارة (قيد

البحث) انحصرت بين ± ٣ مما يشير إلي (إعتدالية توزيع) مجتمع البحث في متغيرات النمو

جدول (٣)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة معامل الالتواء لعينة البحث

في متغيرات البدنية (تجانس عينة البحث) ن = ٩٠ = ١

| المتغيرات البدنية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|------------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|
| الرشاقة | درجة | ١٣.٩٨ | ١٦.٠٠ | ٤.٤٠ | -1.37 |
| توازن حركي | درجة | ٥٤.٧٨ | ٥٥.٠٠ | ٩.٤٠ | -0.07 |
| توازن ثابت | ث | ٥.٠٧ | ٥.٠٠ | ١.٥٦ | 0.13 |
| القوة العضلية للذراعين | ث | ٤.٨٨ | ٥.٠٠ | ١.٨٨ | -0.19 |
| القوة العضلية للبطن | عدد | ١٧.٥٢ | ١٧.٠٠ | ١.٤١ | 1.10 |
| التوافق | عدد | ٥٠.٧١ | ٥٠.٠٠ | ٧.١٨ | 0.29 |
| القوة العضلية للرجلين | سم | ٢٧.٢٩ | ٢٧.٠٠ | ٢.٣٦ | 0.36 |
| قوة القبضة اليمنى | كجم | ١٧.١٦ | ١٧.٠٠ | ١.٢٨ | 0.37 |
| قوة القبضة اليسرى | كجم | ١٦.٥٠ | ١٦.٦٠ | ١.٢٤ | -0.24 |

ويتضح من الجدول رقم (٣) أن قيم معامل الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات المختارة (قيد البحث) انحصرت بين ± 3 مما يشير إلى اعتدالية مجتمع البحث في جميع المتغيرات البدنية (الرشاقة ، توازن الحركي ، توازن ثابت ، القوة العضلية للذراعين ، القوة العضلية للبطن ، التوافق ، القوة العضلية للرجلين ، قوة القبضة اليمنى ، قوة القبضة اليسرى) .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة معامل الالتواء في الاداء المهاري

لعينة البحث (تجانس عينة البحث) ن = ٩٠ = ١

| المتغيرات المهارية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|--------------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|
| ظلع بطن علي البار السفلي | درجة | ١.٥٧ | ١.٥٠ | ٠.٧٣ | ٠.٢٨ |

ويتضح من الجدول رقم (٤) أن قيم معامل الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات التجريبية (قيد البحث) انحصرت بين ± 3 مما يشير إلى اعتدالية مجتمع البحث في المتغيرات التجريبية.

وبعد أن تم التأكد من اعتدالية مجتمع البحث في المتغيرات المختارة (قيد البحث) قامت الباحثة بسحب عينة استطلاعية قوامها (٣٠) طالبة من العينة الكلية ، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (التجريبية - الضابطة) قوامها (٦٠) طالبة ، تم تقسيمهن بالطريقة العشوائية إلى

مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلا منهما (٣٠) طالبة ، ثم قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة والجدول رقم (٥) ، يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية المختارة (قيد البحث).

جدول (٥)

دلالة الفروق في القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في

المتغيرات البدنية (التكافؤ بين التجريبية والضابطة) ن=١ ن=٢=٣٠

| قيمة "ت" | الفرق بين المتوسطين | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | وحدة القياس | المتغيرات البدنية |
|----------|---------------------|--------------------|-------|------------------|-------|-------------|------------------------|
| | | ٢ع | ٢م | ١ع | ١م | | |
| ١.٨٣ | ٠.٨٠ | ١.٥٦ | ٤.٦٣ | ١.٨٢ | ٣.٨٣ | ث | القوة العضلية للذراعين |
| ١.٧٢ | ٠.٦٠ | ١.٤٦ | ١٧.٧٣ | ١.٢٢ | ١٧.١٣ | عدد | القوة العضلية للبطن |
| ١.١٠ | ٠.٣٥ | ١.٣٢ | ١٧.٢٢ | ١.١٧ | ١٦.٨٧ | كجم | قوة القبضة اليمنى |
| ١.١٢ | ٠.٣٦ | ١.٣٥ | ١٦.٦٠ | ١.١٨ | ١٦.٢٤ | كجم | قوة القبضة اليسرى |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = (٢.٠٤٨)

ويتضح من الجدول رقم (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبليّة للمتغيرات (قيد البحث) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية (قوة عضلية للذراعين، قوة عضلية للبطن، قوة القبضة اليمنى، قوة القبضة اليسرى)

وقامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة والجدول رقم (٦) ، يوضح تكافؤ مجموعتي البحث في الأداء المهارى للمهارة قيد البحث (قيد البحث).

جدول (٦)

دلالة الفروق في القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مراحل

الأداء المهارى (التكافؤ بين التجريبية والضابطة) ن=١ ن=٢=٣٠

| قيمة "ت" | الفرق بين المتوسطين | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | وحدة القياس | المتغيرات المهارية |
|----------|---------------------|--------------------|------|------------------|------|-------------|---------------------------|
| | | ٢ع | ٢م | ١ع | ١م | | |
| ١.١٨ | ٠.٢٢ | ٠.٧٥ | ١.٥٢ | ٠.٦٨ | ١.٣٠ | درجة | طلوع بطن علي البار السفلي |

ويتضح من الجدول رقم (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية للمتغيرات (قيد البحث) مما يدل علي تكافؤ مجموعتي البحث في مراحل الأداء المهاري.

وسائل وأدوات جمع البيانات : قامت الباحثة بتصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات وفقا لأليات العمل داخل البحث إلي ما يلي :

مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلميه ، الملاحظه العلميه / المقابله الشخصي .

الادوات والأجهزه المستخدمه في قياسات متغيرات البحث :

أولاً : أدوات خاصة بقياس متغيرات النمو

١- الطول: باستخدام جهاز الرستاميتتر . (لأقرب سم).

٢- الوزن: باستخدام الميزان طبي . (لأقرب كجم).

٣- العمر الزمني: من خلال الاطلاع علي تاريخ الميلاد من سجل الطالبة.

ثانياً: الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات البدنية:

١- اختبار الوثب بالحبل . (لقياس التوافق)

٢- اختبار الشد لأعلي بواسطة العقلة . (لقياس قوة عضلات الذراعين والمنكبين)

٣- اختبار الوقوف على مشط القدم . (لقياس التوازن الثابت)

٤- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي . (لقياس التوازن الديناميكي)

٥- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين . (لقياس قوة عضلات البطن)

٦- اختبار قوة القبضة . (لقياس قوة القبضة اليمني واليسري)

٧- اختبار الوثب العمودي لسارجينت (لقياس القوة الانفجارية للرجلين)

٨- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (لقياس الرشاقة)

ثالثاً: قياس مستوى الأداء المهاري:

تم تقييم الطالبة عن طريق لجنة مكونة من خمسة أعضاء من هيئة التدريس الحاصلات على الاستاذ مع خبرة لا تقل عن خمسة عشرة عاماً بتدريس الجمباز وقد تم تقييم مستوى الأداء للمهارة قيد البحث على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع (طلوع بطن علي العارضة السفلي) وهي من المهارات المقررة عليهن، وقد تم حذف أعلى درجة وأقل درجة للمهارة وأخذ متوسط الدرجتين المتوسطتين وتقدير الدرجة للمهارة من (٥) درجات علي جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع.

قامت الباحثة باختبار المتغيرات البدنية والاختبارات المناسبة لقياسها والتي حصلت علي نسبة ٨٠% فأكثر من رأى السادة الخبراء وعددهم (١٠) من الحاصلين على درجة الأستاذ في مجال الجمباز ملحق (١) وجدول التالي يوضح النسبة المئوية لرأى السادة الخبراء وكانت علي النحو

التالي:
جدول (٧)

النسب المئوية لأراء الخبراء حول أهم المتغيرات البدنية

الخاصة لمهارات الجمباز قيد البحث

ن = ١٠

| القدرات البدنية | الاختبارات التي تقيسها | تكرارات الخبراء | رأى الخبراء |
|------------------------|---|-----------------|-------------|
| التوافق | - اختبار الوثب بالحبل. | ٧ | ٧٠% |
| الرشاقة | - اختبار الانبطاح المائل من الوقوف | ٥ | ٥٠% |
| قوة القبضة | - اختبار قوة القبضة اليمني | ١٠ | ١٠٠% |
| قوة القبضة | - اختبار قوة القبضة اليسري | ١٠ | ١٠٠% |
| قوة عضلات البطن | - اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين | ٨ | ٨٠% |
| القوه العضليه للذراعين | - اختبار الشد لأعلى بواسطة العقلة للبنات. | ١٠ | ١٠٠% |
| القدرة العضلية للرجلين | - اختبار اختبار الوثب العمودي لسارجنت | ٧ | ٧٠% |
| التوازن الثابت | - اختبارالوقوف على مشط القد م. | ٦ | ٦٠% |
| التوازن المتحرك | - اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي. | ٦ | ٦٠% |

يتضح من الجدول(٧) ان النسب المئوية لأراء السادة الخبراء حول تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بالأداء علي جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع تراوحت ما بين(٥٠%-١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبه (٨٠%) فأكثر لهذه الآراء.

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية يوم الاثنين الموافق ١٠/١٠/٢٠٢٢ الي يوم الخميس الموافق ١٣/١٠/٢٠٢٢ علي العينه الاستطلاعية. وذلك للتعرف علي:

- ١- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- ٢- تدريب المساعدين علي كيفية أداء الاختبارات وتسجيل النتائج.
- ٣- معرفه الصعوبات التي قد تتعرض لها الباحثة عند تطبيق البرنامج للتغلب عليها.

٤- تقدير الزمن الذي تستغرقه الطالبة في أداء الاختبارات.

٥- استخراج المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

٦- التعرف علي مدى مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.

٧- التعرف علي مدى ملائمة محتوى البرنامج لعينة البحث.

وقد أسفرت نتائج دراسته الاستطلاعية عن : صلاحية ومناسبة الاختبارات والادوات والاجهزه المستخدمه ، تدرج التدريبات من السهل إلي الصعب أدي إلي تنفيذ اللاعبين لهابسهوله ، إزالة أي صعوبات يمكن حدوثها أثناء تجربة البحث الأساسي، الصعوبات التي قد تواجه الباحثه عند تنفيذ تجربته الأساسي للبحث والعمل علي تلافيها.

حساب معامل صدق الأختبارات قيد البحث :

استخدمت الباحثة صدق التمايز علي عينة مميزة وهم الطالبات المشتركات بالفرق الرياضية بالكلية من الفرقة الثالثة تخصص الجمباز وعددهن (٣٠) طالبه أما العينة الغير مميزة فهي عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٢٠) طالبة، وقد تم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبارات المستخدمة قيد البحث، وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٣٠

| قيمة (ت) | المجموعة الغير مميزة | | المجموعة المميزة | | وحده القياس | للاختبارات البدنية |
|-------------|----------------------|-------|------------------|-------|----------------|---|
| | ع | م | ع | م | | |
| 5.42 | 2.3 | ٤.٧٥ | ٠.٧٥ | ٩.١٢ | ث | اختبار الشد لأعلي بواسطة العقلة |
| 4.01 | 3.02 | ١٧.٤٣ | ٠.٣١ | ٢٥.٠١ | عدد | اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين |
| 7.88 | 1.65 | ١٧.٠٣ | ١.٠٠ | ٢٥.١٣ | كجم | قوة القبضة اليمنى |
| 6.04 | 1.32 | ١٦.٥٢ | ١.٣٠ | ٢٦.٠١ | كجم | قوة القبضة اليسرى |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٤

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة المميزة، مما يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.

٢ - الثبات:

تم حساب ثبات الاختبارات البدنية المختارة بطريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها علي عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٣٠) طالبة بفاصل زمني (٣) ايام وذلك لحساب معامل الارتباط، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك

جدول (٩)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني
للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث

ن = ٣٠

| الاختبارات البدنية | وحده القياس | التطبيق الاول | | التطبيق الثاني | | قيمة (ر) |
|---|-------------|---------------|------|----------------|------|----------|
| | | ع | م | ع | م | |
| اختبار الشد لأعلي بواسطة العقلة | ث | ٤.٧٥ | 2.3 | 4.91 | 2.11 | 92.01 |
| اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين | عدد | ١٧.٤٣ | 3.02 | 17.77 | 1.54 | 88.1 |
| قوة القبضة اليمنى | كجم | ١٧.٠٣ | 1.65 | 17.24 | 1.03 | 91.15 |
| قوة القبضة اليسرى | كجم | ١٦.٥٢ | 1.32 | 16.91 | 2.05 | 89.91 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية ٢٨ = (٢.٠٤٨)

يتضح من جدول رقم (٩) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) ومما يشير إلى أن الاختبارات المستخدمة في المتغيرات البدنية قيد البحث على درجة مقبولة من الثبات

خامساً: البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التكتيك

قامت الباحثة بتصميم برنامج تدريبي مقترح من خلال تحديد أفضل الاساليب والمبادئ لتخطيط واعداد البرنامج والتي تم استخلاصها من المسح المرجعي وازاء الخبراء ملحق (١) وفقاً لما يلي :

هدف البرنامج :

هو التأثير الايجابي علي المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث من خلال القدرات الحركية التكتيكية

الاسس العامه لوضع البرنامج التدريبي:

أسس وضع البرنامج:

- ١- بناء البرنامج طبقاً للأسس العلمية.
 - ٢- أن يحقق الهدف الذي وضع من اجله.
 - ٣- مراعاة المرحلة السنوية المخصصة لها ومستوي القدرات والفروق الفردية.
 - ٤- مراعاة تناسب البرنامج مع زمن وعدد وحدات التدريب.
 - ٥- مراعاة التدرج بالتدريبات من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب.
 - ٦- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
 - ٧- مراعاة تنوع مكونات الوحدة التدريبية.
 - ٨- التركيز علي الأداء الأمثل للمهارات قيد البحث مع
 - ٩- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
 - ١٠- مناسبة وقت ومكان التدريب.
 - ١١- مرونة البرنامج وقبوله للتعديل.
 - ١٢- مراعاة أسس وقواعد وطرق التدريس بالبرنامج ويتم ذلك عن طريق:
- التدرج في تعلم المهارات من السهل الي الصعب بما يتناسب مع مستوى التلميذات.
 - التدرج باستخدام الاجهزة المنخفضة ثم المرتفعة في حالات الوثب.
 - التدرج في زيادة السرعة.
 - مراعاة شكل وأحجام الأجهزة والأدوات بما يتناسب مع خصائص وعمر عين البحث.
 - تثبيت الحركات والمهارات من خلال التكرار المستمر.

والاسس الخاصه بالبرنامج المقترح

- ١- تحليل الخصائص الفنية للمهارة وتقسيمها الي ثلاث مراحل (تمهيدية -رئيسية - نهائية)
 - ٢- استخلاص التدريبات المقترحة من التحليل الفني للمهارة
- وقد تم اختيار التدريبات المقترحة من خلال المقابلات الشخصية مع الخبراء ومتابعة تدريبات الاتحاد الدولي للجمباز والمسح المرجعي
- ٣- تحديد مرحلة ومدة تطبيق التدريبات المقترحة

محتوي البرنامج:

قامت الباحثة باستطلاع اراء الخبراء في محتوى البرنامج والفترة الزمنية ملحق (٤)

المدة الزمنية للبرنامج:

بعد أن تم تحديد أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح،قامت الباحثة باستطلاع رأى السادة الخبراء في محتوى الخطة الزمنية والتدريبية للبرنامج المقترح من حيث (الفترة الكلية للبرنامج - عدد مرات التدريب اليومية - زمن جرة التدريب اليومية) ومحتوي البرنامج ملحق رقم (٨) والجدول رقم (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

النسبة المئوية لرأي السادة الخبراء

في محتوى الخطة الزمنية والتدريبية للبرنامج المقترح

(ن = ١٠)

| م | المحتوى الزمني والتدريبي | رأي السادة الخبراء | النسبة المئوية |
|---|---------------------------------|---|----------------|
| ١ | الفترة الكلية للبرنامج | ٨ أسابيع | ٨٠% |
| ٢ | عدد مرات تكرار التدريب/ الأسبوع | ٣ مرات | ٩٠% |
| ٣ | زمن جرة التدريب اليومية | (١٠) ق إحماء (٤٥) ق جزء رئيسي (٥) ق تهدئة | ٩٠% |

قامت الباحثة بتحديد عدد الأسابيع لفترة الإعداد ككل والتي سيطبق فيها البرنامج (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً بمعدل (٦٠) دقيقة لكل وحده، وبذلك يبلغ عدد الوحدات

التدريبية في البرنامج المقترح ككل (٢٤) وحده تدريبيه، كما يبلغ عدد ساعات التدريب في البرنامج (٢٤) ساعة أي (١٤٤٠) دقيقة.

وفي ضوء اراء السادة الخبراء قامت الباحثة بوضع البرنامج والوحدات التدريبية وفيما يلي مكونات الوحدة التدريبية

جدول (١١)

مكونات الوحدة التدريبية اليومية

| الزمن | الفترة |
|--------|----------------|
| ق (١٠) | الإحماء |
| ق (١٠) | اعداد بدني عام |
| ق (١٥) | اعداد بدني خاص |
| ق (٢٠) | اعداد مهاري |
| ق (٥) | فترة التهدئة |

[أ] فترة الإحماء

هذا الجزء من الوحدة التدريبية الغرض منه تهيئة أجهزة الجسم المختلفة لأداء الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، ويشمل علي مجموعة التمرينات لكل أجزاء الجسم (الرقبة - الذراعين - الجذع - الرجلين)، وذلك من أجل تهدئة العضلات للعمل وبالتالي تجنب حدوث الإصابة وأستغرق الزمن المخصص لهذا الجزء (١٠) ق من الزمن الكلي المخصص للوحدة التدريبية اليومية خلال فترة تطبيق التدريبات .

[ب] الجزء الرئيسي

يعتبرأهم جزء في محتوى الجرعة التدريبية اليومية حيث انه يحقق الهدف الذي وضع من اجله البرنامج المقترح كما راعت الباحثة ان يشتمل الجزء الرئيسي علي مجموعة من التدريبات التي تساعد علي تقوية العديد من المجموعات العضلية بالجسم مما يؤدي إلى ارتفاع المستوي البدني وبالتالي مستوى الأداء المهاري على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع .حيث يشتمل الجزء الرئيسي علي :

١- اعداد بدني عام. (١٠) ق.

٢- اعداد بدني خاص. (١٥) ق.

٣- اعداد مهاري. (٢٠) ق.

وقد تم تنفيذ البرنامج باستخدام تدريبات **التكتيك** مع المجموعة التجريبية في الجزء الرئيسي (الاعداد البدني) لمدته (١٥) دقيقة وقد راعت الباحثة تصعيب التدريب والتدرج في شدته من وحده الي اخري اما المجموعه الضابطة فقد قامت بتنفيذ الوحده طبقا للبرنامج النمطي للكلية وقد تم تثبيت جميع مفردات الوحده التدريبية للمجموعتين فيما عدا الجزء الخاص بالاعداد البدني الخاص حيث طبق فيه طبقا لبرنامج الكلية .

[ج] فترة التهدئة

الزمن المخصص لفترة التهدئة (٥) ق في نهاية كل وحدة تدريبية يومية ، والتي تؤدي إلي انتظام معدل نبض القلب، وعودة أجهزة الجسم المختلفة إلي حالتها الطبيعية وقد استخدمت الباحثة تمرينات الاسترخاء والمرجحات بالعد البطئ لخفض شدة الحمل الواقع علي الأجهزة الحيوية للجسم مما يساعد علي رجوع الطالبة إلي حالتها الطبيعية.

الدراسة الأساسية:-

القياس القبلي : تم إجراء القياسات القبلية لمتغيرات النمو وتتمثل في (السن - الطول - الوزن) (المتغيرات البدنية -مستوى الأداء) للمهارات قيد البحث لأفراد عينة البحث الأساسية من يوم الموافق الاحد ١٦/١٠/٢٠٢٢ م ويوم الاثنين الموافق ١٧/١٠/٢٠٢٢ م.

تطبيق البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية في الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ في الفترة من يوم الاربعاء(١٩/١٠/٢٠٢٢) إلى يوم الاثنين (٥/١٢/٢٠٢٢) واحتوى البرنامج المقترح علي (٢٤) وحدات تدريبية تم تطبيقها علي (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وتم تطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية ، أيام (السبت والاثنين و الاربع) في الأسبوع أما المجموعة الضابطة فكانت أيام التطبيق (الاحد و الثلاثاء والخميس) وقد طبق عليها البرنامج المتبع بالكلية بالطريقة التقليدية ، وكلاهما بعد الانتهاء من اليوم الدراسي .

القياس البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وتحت نفس الشروط التي تم فيها القياس القبلي في الفترة من يوم الاربع (٧/١٢/٢٠٢٢) و يوم الخميس (٨/١٢/٢٠٢٢).

المعالجة الإحصائية

أستخدمت الباحثه في المعاملات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسه برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)

الإصدار (١٦) مستعينه بالمعاملات التاليه :

(١) المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري

(٢) معامل الألتواء

(٣) معامل الارتباط

(٤) إختبار (T-test) للمجموعه الواحده وللمجموعتين T-test .

(٥) نسبة التحسن

القياس البعدي - القياس القبلي

$$\text{معدل التحسن} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{100 \times}$$

القياس القبلي

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض نتائج الفرض الاول ومناقشتها :

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي و البعدي للمجموعه

التجريبية في المتغيرات قيد البحث

(ن = ٣٠)

| المتغيرات | وحده القياس | قبلي | | بعدي | | الفرق بين المتوسطين | قيمة "ت" |
|-----------|-------------|-------|------|-------|------|---------------------|----------|
| | | (م) | (ع) | (م) | (ع) | | |
| البدنية | ث | ٤.٦٣ | ١.٥٦ | ٢٨.٧٠ | ٣.٦٨ | ٢٤.٠٧ | ٣٧.٦٣ |
| | عدد | ١٧.٧٣ | ١.٤٦ | ٣٦.٦٣ | ٢.٨١ | ١٨.٩٠ | ٣٠.٩٤ |
| | كجم | ١٧.٢٢ | ١.٣٢ | ٣١.٣٥ | ٢.٤٨ | ١٤.١٣ | ٣٢.٩٩ |
| | كجم | ١٦.٦٠ | ١.٣٥ | ٣٠.٤٤ | ٢.٥٠ | ١٣.٨٣ | ٣٠.٥٩ |
| التهابيه | درجة | ١.٥٢ | ٠.٧٥ | ٣.٩٢ | ٠.٥٧ | ٢.٤٠ | ١٥.٧٥ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٦٩٩

يتضح من جدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية البدنية القوة العضلية (للذراعين والبطن وقوة القبضة اليمنى واليسرى) والمستوى المهاري لمهارة طلوع بطن علي العارضة السفلي في اتجاه القياس البعدي.

حيث تراوحت قيمه (ت) ما بين (١٥.٧٥ : ٣٧.٦٣) في اتجاه القياس البعدي وهي معنويه احصائيا عند مستوى معنويه ٠.٠٥ .

وتعزي الباحثه وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي بالمجموعه التجريبية في اتجاه القياس البعدي الي تدريبات التكتيك حيث أنه قد حدث تقدم ملحوظ في القوة العضلية للبطن والذراعين وقوة القبضة اليمنى واليسرى والمستوي المهاري في المهاره قيد البحث للمجموعه التجريبية .

حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث ، وذلك يتفق مع دراسة أهل رياض (٢٠٠٥) (٧) بدراسة بعنوان " تطوير القدرة العضلية وتأثيرها علي الدفع بالذراعين والرجلين ومستوي أداء بعض السلاسل الأكروباتية علي جهاز عارضة التوازن والحركات الأرضية لناشئات الجمباز " ، وكان من اهم نتائجها وجود تحسن في المتغيرات البدنية والمهارة في القياس البعدي ومستوي التغير .

ويتفق ذلك مع هبه محمد النجار(٢٠١٤)(١٨) : التدريبات الاعدادية والمهارات الاساسية لتطوير مستوى الصعوبة والاداء الفني للجملة الاختيارية لناشئات الجمباز الفني ووضحت النتائج اهمية هذه التدريبات علي تحسن مستوى الاداء المهاري التكتيكي .
عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها :-

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعدي و القبلي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

(ن = ٣٠)

| المتغيرات | وحده القياس | قبلي | | بعدي | | الفرق بين المتوسطين | قيمة "ت" |
|-----------|-------------|-------|------|-------|------|---------------------|----------|
| | | (م) | (ع) | (م) | (ع) | | |
| البدنية | ث | ٣.٨٣ | ١.٨٢ | ١٠.١٧ | ٢.٠٤ | ٦.٣٤ | ١٤.٢٢ |
| | عدد | ١٧.١٣ | ١.٢٢ | ٣١.١٣ | ٣.٧٤ | ١٤.٠٠ | ١٩.٩١ |
| | كجم | ١٦.٨٧ | ١.١٧ | ٢٥.٩٨ | ١.٥٩ | ٩.١٢ | ٢٢.٠٦ |
| | كجم | ١٦.٢٤ | ١.١٨ | ٢٥.٤١ | ١.٥٩ | ٩.١٧ | ٢٢.٥١ |
| ت | درجة | ١.٣٠ | ٠.٦٨ | ٢.٨٣ | ٠.٤٨ | ١.٥٣ | ١٢.١٠ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٦٩٩

يتضح من جدول رقم (١٣) توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث والمستوى المهاري لمهارة طلوع بطن علي البار السفلي قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.

حيث تراوحت قيمه (ت) ما بين (١٢.١٠ : ٢٢.٥١) في اتجاه القياس البعدي وهي معنوية احصائياً عند مستوى معنويه ٠.٠٠٥ .

وتعزى الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية والمهارة قيد البحث بالمجموعة الضابطة في اتجاه القياس البعدي تبعاً الى استجابة كل متغير لأسلوب التدريب التقليدي ومما لا شك أن الأسلوب التقليدي أثر على مستوى الطالبات في القوة العضلية للرجلين والبطن والذراعين والقوة الانفجارية مما أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري .

حيث يشير جدول (١٣) انه قد حدث تقدم ملحوظ في القدرات البدنية (قيد البحث) والمستوي الاداء المهاري والفني للمهارة قيد البحث وتعزى الباحثة هذا التقدم إلى تأثير البرنامج التقليدي والذي احتوي علي تمارين للاحماء وتمارين المرونه ، الرشاقه ، التحمل ، القوه والسرعه وتمارين علي المهارة إلي جانب إنتظام الطالبات الأمر الذي أدى إلي حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي الارتفاع في مستوى الاداء ، حيث يشير " عادل عبد البصير " (١٩٩٩م) (٩) : إلي أن عملية التكيف في التدريب والإرتقاء بالمستوي لا يمكن أن يتم أو يتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل

وهذا يتفق مع كلا من "احمدنورالدين محمد" (٢٠١٦م) (٥) "احمدعاصم عثمان" (٢٠١٧م) (٢) على أن المجموعة الضابطة قد حدث فيها التقدم نتيجة للأسلوب التقليدي المتبع في التدريب وقد أعطت جميع الدراسات السابقة دلالة إحصائية لنتائج المجموعة الضابطة في المتغيرات ، أي أن الأسلوب التقليدي في التدريب يعطى نتائج إيجابية أيضاً ولكن بنسبة أقل من المجموعة التجريبية في المتغيرات (قيد البحث).

وهذا يحقق الفرض الثاني الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع لصالح القياس البعدي.

عرض نتائج الفرض الثالث ومناقشتها :-

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث

(ن=١=٢=٣٠)

| المتغيرات | وحده القياس | الضابطة | | التجريبية | | الفرق بين المتوسطين | قيمة "ت" |
|---------------------------|-------------|---------|------|-----------|------|---------------------|----------|
| | | (م) | (ع) | (م) | (ع) | | |
| القوة العضلية للذراعين | ث | ١٠.١٧ | ٢.٠٤ | ٢٨.٧٠ | ٣.٦٨ | ١٨.٥٣ | ٢٤.١٥ |
| القوة العضلية للبطن | عدد | ٣١.١٣ | ٣.٧٤ | ٣٦.٦٣ | ٢.٨١ | ٥.٥٠ | ٦.٤٤ |
| قوة القبضة اليميني | كجم | ٢٥.٩٨ | ١.٥٩ | ٣١.٣٥ | ٢.٤٨ | ٥.٣٧ | ١٠.٠٠ |
| قوة القبضة اليسري | كجم | ٢٥.٤١ | ١.٥٩ | ٣٠.٤٤ | ٢.٥٠ | ٥.٠٣ | ٩.٣١ |
| ظهور بطن علي البار السفلي | درجة | ٢.٨٣ | ٠.٤٨ | ٣.٩٢ | ٠.٥٧ | ١.٠٨ | ٧.٩٤ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول رقم (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي للمجموعة التجريبية والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية البدنية قيد البحث، و المستوى المهاري لمهارات الجمباز قيد البحث في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

حيث تراوحت قيمه (ت) ما بين (6.44 : ٢٤.١٥) وهي معنوية احصائيا عند مستوي معنويه ٠.٠٠٥. أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٤) الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) في الاختبارات (قيد البحث) والمستوي المهاري لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

وتعزي الباحثة هذا التقدم الذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن **تدريبات التكتيك** المتبعة اشتملت على تدريبات لتنمية الرشاقة والقوة العضلية والتوافق والتوازن من قبل الباحثة والذي أدى بدوره الى تحسن وتطوير المستوى المهاري والتكتيكي لدي الباحثة، حيث أن هذه الطريقة أكثر فعالية من الطريقة التقليدية، مما أدى إلى قدره اللاعبين على أداء المهارة بصورة عالية في الانسيابية والاتزان والتوافق ، وبالتالي تحسنت نواتج القدرات البدنية قيد البحث والاداء الفني والتكتيكي للمجموعة التجريبية قيد البحث بصورة جيدة .

كما أكدت دراسة قام بها "أحمد علي محمد عبد الرحمن(٢٠٠٧) (٣) الي تاثير البرنامج التدريبي المقترح علي تطوير مستوي أداء مهارة الدورتين الهوائيتين الخلفيتين المفردتين علي جهاز العقلة كنهاية حركة في جمباز الرجال ، **واثبت النتائج** مدي تحسن الاداء المهاري واهميه البرنامج

التدريبي وتأثيره علي عينة البحث ؛ وكما اشار كلا من عزه حلمي محمد وناهد خيري فياض ونادية عبدالقادر احمدعام (٢٠١٦م)" (١٢) : مدي تأثير برنامج قوة انفجارية مقترح لعضلات الرجلين والذراعين وتأثيره علي أداء الشقلبة الأمامية علي حصان القفز لناشئي الجمباز "ووضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح البرنامج التدريبي و يتفق ذلك مع "محمد شحاته"(٢٠٠٣) (١٧) ان التطوير الحادث في كلا من القدرة ، والمرونة ، والرشاقة يساعد على الأرتقاء بالمستوى الرقمي ، ولكي تصل إلى المستوى المنشود يتم ذلك من خلال التدريب على العديد من البرامج التدريبية المقننة على أسس علمية بهدف تحسن مستوي اللاعبين في المتغيرات البدنية والمستوي المهاري ومما سبق نجد أن الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهاري على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع لصالح المجموعة التجريبية. عرض نتائج الفرض الرابع ومناقشتها :-

جدول (١٥)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

(ن=٢=٣٠)

| المتغيرات | | وحده القياس | المجموعه التجريبية | | | المجموعه الضابطة | |
|-----------|---------------------------------|-------------|--------------------|---------------|---------------|------------------|-------|
| القبلي | البعدي | | معدل التغير | القياس القبلي | القياس البعدي | معدل التغير | |
| البدنية | القوة العضلية للذراعين | سم | ٤.٦٣ | ٢٨.٧٠ | ٥١٩.٨٧ | ٣.٨٣ | ١٠.١٧ |
| | القوة العضلية للبطن | كجم | ١٧.٧٣ | ٣٦.٦٣ | ١٠٦.٦٠ | ١٧.١٣ | ٣١.١٣ |
| | قوة القبضة اليمنى | ثانية | ١٧.٢٢ | ٣١.٣٥ | ٨٢.٠٦ | ١٦.٨٧ | ٢٥.٩٨ |
| | قوة القبضة اليسرى | ثانية | ١٦.٦٠ | ٣٠.٤٤ | ٨٣.٣١ | ١٦.٢٤ | ٢٥.٤١ |
| المهارة | مهارة طلوع بطن علي البار السفلي | درجة | ١.٥٢ | ٣.٩٢ | ١٥٧.٨٩ | ١.٣٠ | ٢.٨٣ |

يتضح من جدول رقم (١٥) تفاوت نسب التحسن في القياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومهارات الجمباز قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية

كما يتضح وجود فروق بين نسب تغير القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعه الضابطة في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت ما بين (٥٤.٠٦% : ١٦٥.٥٣%) ولصالح القياس البعدي . كما يتضح وجود فروق بين نسب تغير القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعه التجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت ما بين (٨٢.٠٦% : ٥١٩.٨٧%) ولصالح القياس البعدي . وتعزي الباحثة هذا التقدم الذي كان له تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن تدريبات التكتيك المتبعة اشتملت على تدريبات القوة العضلية للذراعين والقوة العضلية للبطن وقوة القبضة اليمنى واليسرى من قبل الباحثة والذي أدى بدوره الى تحسن وتطوير المستوى المهاري والتكتيكي لدي الباحثة، حيث أن هذه الطريقة أكثر فعالية من الطريقة التقليدية، مما أدى إلى قدره اللاعبين على أداء المهارة بصورة عالية في الانسيابية والاتزان والتوافق ، وبالتالي تحسنت نواتج القدرات البدنية قيد البحث والاداء الفني التكتيكي للمجموعة التجريبية قيد البحث بصورة جيدة .

كما في دراسة كلا من اسامه عز الرجال محمد العوض واحمد علي قطب عبد الحليم (٢٠٢٢)(٦):"تأثر تدريبات نوعيه علي مستوي اداء مهارة (The Roth) علي جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع ووضحت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح البرنامج التدريبي

ومن هنا اثبت صحة الفرض بانه يوجد فروق في نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ومستوى الأداء المهاري على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع لصالح المجموعة التجريبية

الاستخلاصات

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التكتيك أثر إيجابيا بدلاله معنويه علي جميع المتغيرات البدنيه والمهاريه قيد البحث لدي المجموعه التجريبية .
- ٢- الطريقة التقليدية لها تأثير ايجابي علي جميع المتغيرات البنيه والمهاريه قيد البحث لدي المجموعه التجريبية
- ٣- ارتفعت نسب معدلات التحسن في اتجاه المجموعه التحريية في جميع المتغيرات البنيه والمهاريه قيد البحث.

التوصيات

في ضوء التحليل الاحصائي للبيانات واعتمادا علي الاستخلاصات التي توصلت إليها الباحثة
توصي بالاتي :

- ١- بتطبيق تدريبات التكتيك لما لها من تأثير إيجابي علي متغيرات البحث البدنية (قوة العضلية للذراعين- قوة عضلات البطن وقوة القبضة اليمنى واليسري)
- ٢- بتطبيق تدريبات التكتيك لما لها من تأثير إيجابي علي متغيرات المهارة لمهارة طلوع بطن علي البار السفلي علي جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع

المراجع :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م): التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة. ص ٥
- ٢- أحمد عاصم عثمان: "تأثير تدريبات السرعة والرشاقة وسرعه الانطلاق S.A.Q على تطوير أداء مجموعات (الناجي نوكاتا) لدى لاعبي رياضة الجودو،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،جامعة بنها،(٢٠١٧م)
- ٣- أحمد علي محمد عبد الرحمن : (٢٠٠٢م) تخطيط الموسم التدريبي في رياضة الجمباز في ضوء تعديلات قانون التحكيم لمتطلبات الاداء "٢٠٠١" - رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - القاهرة.
- ٤- أحمد علي محمد عبد الرحمن : (٢٠٠٧م) تخطيط الموسم التدريبي في رياضة الجمباز في ضوء تعديلات قانون التحكيم لمتطلبات الاداء "٢٠٠١" - رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - القاهرة.
- ٥- أحمد نور الدين محمد : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو على تحسين بعض القدرات البدنيه ومستوى الاداء الخططى الهجومي الفردي لناشئء كره القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادى (٢٠١٦ م) .
- ٦- اسامه عز الرجال محمد العوض واحمد علي قطب عبد الحليم: "تأثر تدريبات نوعيه علي مستوي اداء مهارة (The Roth) علي جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة المجلد (٣٧) العدد (٣) يناير ٢٠٢٢

- ٧- أمل رياض محمد عبد الرحمن : تطوير القدرة العضلية وتأثيرها علي الدفع بالذراعين والرجلين ومستوي أداء بعض السلاسل الألكتروبائية علي جهازي عارضة التوازن والحركات الأرضية لناشئات الجمباز - مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة جامعة المنوفية - المجلد الأول - العدد الثامن - يوليو، ٢٠٠٥ م
- ٨- حسب الله، عماد الدين سيد، محمود، نبيل عبدالمنعم، علي، حمدي أحمد، و حسام الدين، طلحة حسين محمود. (٢٠٠٠). وضع مستويات معيارية للتدريبات النوعية وفقاً للخصائص التكنيكية لبعض المجموعات المهارية في رياضة الجمباز (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة الزقازيق، الزقازيق..
- ٩- عادل عبد البصير(١٩٩٩م): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : (٢٠٠٧م) برامج تخطيط التدريب ، الاساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة)
- ١١- عبدالسلام عبدالرحمن (٢٠١٠) : اساسيات المناهج التعليميه واساليب تطويرها ط ٢ سلسلة بحث تربويه ،دار المناهج ،عمان ص ٢٠
- ١٢- عزه حلمي محمد ،ناهد خيرى فياض ،نادية عبدالقادر أحمد" برنامج قوة انفجارية مقترح لعضلات الرجلين والذراعين وتأثيره علي أداء الشقلبة الأمامية علي حصان القفز لناشئي الجمباز -مجلة بحوث التربية النوعية جامعة المنصورة ، المجلد أكتوبر ٢٠١٦ العدد ٤٤
- ١٣- عزيزة محمود سالم وهديات حسنين ومرفت محمد سالم (٢٠١٤): رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر ، القاهرة. : ٣٢ ، ٣٤
- ١٤- عماد الدين سيد حسب الله (٢٠٠٠) :بحث دكتوراه بعنوان "وضع مستويات معيارية للتدريبات النوعية وفقاً للخصائص التكنيكية لبعض المجموعات المهارية في رياضة الجمباز" جامعة الزقازيق كلية التربية الرياضية للبنين قسم التمرينات والجمباز
- ١٥- فضيلة حسين يوسف. (١٩٨٢). أثر تنمية القوة العضلية على أداء بعض مهارات متوازي البنات.دراسات وبحوث، مج ٥، ع ٣، ٢٠١ - ٢١٤.
- ١٦- محمد إبراهيم شحاتة ، أحمد فؤاد الشاذلي :التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي في الجمباز، المكتبة المصرية للطباعة و النشر والتوزيع، الإسكندرية ، الطبعة الأولى، ٢٠٠٦م ص١٣

- ١٧- محمد إبراهيم شحاته (٢٠٠٣م): تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- هبة محمد النجار: التدريبات العدائية والمهارية الساسية لتطوير مستوى الصعوبة والاداء الفنى للجملة الاختيارية لنشآت الجمباز، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة ٢٠١٤م.
- ١٩- وجدى مصطفى الفاتح (٢٠١٦م): نظريات وتطبيقات الاعداد البدنى للناشئين فى المجال الرياضى ، مركز الكتاب للنشر.