

فاعليه تأثير التدريبات النوعية علي تحسين بعض عناصر اللياقة الحركية ومستوي اداء مهارة القفز داخلا من الفرد خلفا علي طاولة القفز

د/ مروة جوده أحمد محمد

مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

مقدمة البحث :

لقد ظهر مصطلح التدريب النوعي حديثا في مجال التدريب الرياضي والذي له صفة الخصوصية في الاداء المهارى ، وتمرينات هذا النوع هي اقصى درجات التخصص كما ونوعا وتوقيتا بمعنى التنمية وفقا للاستخدامات اللحظية للمجموعات العضلية داخل الاداء المهارى والتي تعتبر عاملا حاسما في نجاح عملية توظيف العمل العصبي والعضلي لهذا الاداء. (١٦٢، ٦-١٦٣)

ويذكر "ابو العلا عبد الفتاح" (٢٠٠٥م) أن التدريبات التوعوية من افضل الاساليب المستخدمة في برامج اعداد اللاعبين لان التدريبات النوعية تتفق مع طبيعة الاداء باستخدام نفس المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها ، و كان التدريب أكثر خصوصية كلما ادي الي عائد تدريبي عالي المستوي مما يكون له كبير الاثر في تنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارات الحركية المختلفة (٩٠،١)

ويؤكد " السيد بيومي" (٢٠٠٤م) ان التدريبات النوعية بمثابة تمرينات مساعدة تهدف للإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي بمحاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات. (٥، ٢)

ويتم تطبيق التدريبات النوعية بطريقة متدرجة اعتمادا على الاسس الخاصة بمراحل التعليم المهارى وفق التركيب الزمنى والتركيب الديناميكي هذا الى اهمية الايقاع الحركي للمدرب لمعرفة مسار القوه وتنوعها خلال الحركة. (٩، ١٤٦)

ويضيف "عصام عبد الخالق" (٢٠١٥م) بأن معرفة أقسام سير الحركة يساهم علي التعلم المهاري، وأنه كلما كانت تلك التدريبات النوعية متشابهة في بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الاداء المهاري الرياضي وأن الدور الرئيسي لهذه التدريبات يكمن في أنها تعمل في المسار الحركية وبالتالي تختص العمل على المجموعه العضلية المشتركة في الاداء (٢٤٠، ٢٤١، ١٦)

وتعتبر التمرينات النوعية المشابهه للاداء المهاري الداعمة الرئيسية الاولي التي يركز عليها المبتدئ في رياضة الجمباز لامكانية الوصول بحالته التدريبية الي اعلي مستوي ممكن ، حيث تعمل هذه التمرينات علي تركيز الكمية اللازمة من قوة انقباض العضلات للاداء السليم وكذلك توقيت انقباضها ، وانها تعطي الاحساس المطلوب لتنفيذ المهارة (٣ ، ٩٩)

ويؤكد " أحمد يوسف" (٢٠١٠م) أن التدريبات النوعية المشابهه للاداء والاعداد البدني الخاص هما العامة الرئيسية الاولي التي يركز عليها المبتدئ وذلك لامكانية الوصول بحالته التدريبية الي اعلي مستوي ممكن (٣ ، ٩٩)

وتضيف " عزيزة محمود " (٢٠٠٣م) الي أن الاعداد البدني من متطلبات الاساسية لاي رياضي ويقصد به كل الاجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويؤديها اللاعب ليصل الي قمة اللياقه الحركية له والتي بدونها لا يستطيع اللاعب ان يتقدم بالاداء المهاري المطلوب منه وفقا لمتطلبات الجمباز كما أن الاعداد البدني هو تنمية الصفات البدنية الاساسية والضرورية لدي الفرد الرياضى (٩٤ ، ٩٠)

ويشير "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) الي ضرورة ان تكون تدريبات اللياقة الحركية للانشطة الرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات هذا النشاط حيث يعتبر التدريب عن طريق التمرينات النوعية وسيلة لتطوير امكانيات الفرد لانجاز الواجب الحركي المطلوب لذا فانه يجب ان تركز برامج تنمية الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمباز بصفة اساسية علي نوعية وطبيعة اداء المهارات ، وذلك داخل كل مرحلة من المراحل الفنية للاداء من خلال التمرينات الخاصة التي تتشابه حركاتها في تكوينها و متطلباتها واتجاه عملها مع تلك الحركات التي تؤدي اثناء المسابقة وذلك لرفع مستوى الاداء الفني. (١٥، ٩٢)

وتشكل اللياقة الحركية أهمية بالغة في رفع مستوى الاداء الرياضى العام ، وقد حاول خبراء التدريب الي البحث في الاساليب الحديثة لاكتساب اللياقة الحركية والصحة العامة باستخدام التمرينات التي لا تتطلب استخدام الادوات والاجهزة عالية التكلفة (٣٣، ١٩)

ويضيف "حمادة مفتي" (٢٠٠٩م) تتضمن اللياقة الحركية علي مكونات عديدة فهناك مكونات متعلقة بالصحة ومكونات متعلقة بالمهارة الحركية ، ومن المكونات اللياقة الحركية المتعلقة باداء المهارة الحركية (التوازن -التوافق العضلي العصبي- الرشاقة - المرونة- القوة العضلية - السرعة) (45،١٢)

ويوضح "حازم محمود" (٢٠٠٥م) ان رياضة الجمباز تعتبر أحد الانشطة الرياضية الفردية التي تسهم في أشباع حاجات الافراد من القوة الي جانب مهارات الاتزان والمرونة وكلها تتطلب تغييرا في اوضاع الجسم سواء علي الارض او في الهواء او علي الاجهزة وتستلزم درجة عالية من التحكم الحركي وادراك المكان والزمان بالاضافة الي توافق العضلي والعصبي. (٢،10)

وتعد رياضة الجمباز كونها من الرياضات الاساسية الاكثر تطورا خاصة علي المستوي العالمي ، لذا حظت باهتمام كبير في مختلف الدورات الاولمبية والبطولات العالمية ، فهي تتضمن العديد من المهارات المختلفة التي تتميز بقدر عالي من الاداء الفني والذي يعتبر احد أهم العوامل الرئيسية المؤدية الي تحقيق الانجاز .

وتتميز رياضة الجمباز بتعدد اجهزتها ومن ضمن هذه الاجهزة حسان القفز الذي شمله تطورا كبيرا خاصة بعد التعديلات التي ادخلت على قانون جهاز حسان القفز، كما ان جهاز حسان القفز من اجهزة جمباز المنافسات التي تتميز مهاراتها بالتطور السريع . (٢٦ :٣٢)

ومن خلال خبرة الباحثة العلمية والعملية في مجال تدريس وتدريب رياضة الجمباز لاحظت افتقار الطالبات في اداء بعض مهارات طاوله القفر وبالاخص مهارة "القفز داخلا من الفرد خلفا" وان هناك قصور في المستوي البدني والمهاري لدي طالبات عينه البحث من طالبات الفرقة الثانية وقد أرجعت الباحثة ذلك القصور الي افتقار الطالبات لبعض عناصر اللياقة الحركية والمهارية وقد أشار كل من ، مريم خليفة (٢٠١٩م) (٢٩) ، فاطمة سعيد (٢٠٢٣م) (٢٠) ، ادهم نبيل (٢٠١٧م) (٧) كريم غريب (٢٠١٤م) (٢٣) ، اسلام ابراهيم (٢٠١٥م) (٤) ، كريم راشد (٢٠١٩) (٢٢) أن تدريبات النوعية لها تأثير ايجابي علي اللياقة الحركية ومنها التأثير علي المستوي المهاري في كل من (العاب القوي" الجري ١٥٠٠م" - الجمباز" العارضتان مختلفتان الارتفاع " - الملاكمة- المصارعه - التايكندوا) الا انه لم يتطرق أحد للتعرف علي تأثيرها في رياضة الجمباز علي مهاره "القفز داخلا من الفرد خلفا" الامر الذي أدى الباحثة الي استخدام تدريبات النوعية للتعرف علي تأثيرها علي بعض عناصر اللياقة الحركية والمهارية ، وترى الباحثة ضرورة استخدام

هذا النوع من التدريب الذي يؤدي إلي رفع كفاءة البدنية و المهارية، لذلك رأت الباحثة اهمية القيام بدراسة علمية بهدف معرفة فاعليه تأثير التدريبات النوعية علي تحسين بعض عناصر اللياقة الحركية ومستوي اداء مهارة القفز داخلا من الفرد خلفا علي طاولة القفز

هدف البحث

يهدف البحث الي :

- معرفة تأثير التدريبات النوعيه علي بعض عناصر اللياقه الحركيه (القدرة العضلية للرجلين - المرونة - القوه العضلية للذراعين - الرشاقة - السرعة - التوافق- التوازن الثابت) لعينه البحث من الفرقه الثانية.

- معرفة تأثير التدريبات النوعيه وعلي مستوى اداء مهارة القفز داخلا من الفرد خلفا "لعينة البحث من طالبات الفرقة الثانية

فروض البحث :

- توجد فروق دالة احصائيا ومعدل تغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في عناصر اللياقه الحركية والمهارية قيد البحث لمهارة القفز داخلا من الفرد خلفا لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق دالة احصائيا ومعدل تغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقه الحركية والمهارية قيد البحث لمهارة القفز داخلا من الفرد خلفا لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اللياقه الحركية والمهارية قيد البحث لمهارة القفز داخلا من الفرد خلفا لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

اللياقة الحركية :

اللياقة الحركية تعني مجموعه من المكونات التي تساعد الانسان علي اداء الحركات بكفاءة ، كما انها تتطلب ان يكون الفرد قادرا علي اداء الحركات المختلفة التي تتطلبها حياة العامة ومهنته)

(183،٢٨

التدريبات النوعية :

التدريبات النوعية هي ذلك النوع من التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية او مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الاداء المهاري وتفاصيلة الدقيقة بحيث يشمل التدريب كل لحظات الاداء الفعلي (١٣)، (٣٣)

الدراسات المرتبطة :

١- **مريم خليفة (٢٠١٩م) (٢٩) :** دراسة بعنوان "تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئين الصم فى مسابقة الوثب الطويل"، وتهدف الي التعرف علي تأثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لناشئين الصم فى مسابقة الوثب الطويل، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت عينة البحث علي تلاميذ مدرسة الامل للاعاقة السمعية، المرحلة السنية من (١٢ : ١٤) سنه وقد بلغ عددهم ١٢ تلميذ، كانت **أهم النتائج** وجود تأثير ايجابي للبرنامج على المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لناشئى مسابقة الوثب الطويل من الصم بدولة الكويت.

٢- **محروس محمد (٢٠١٦م) (٢٤) :** دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبات نوعية لمرحلة الارتقاء بمستوى الاداء لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين والهبوط على الظهر لجهاز طاولة القفز لناشئات الجمباز"، وتهدف الي التعرف علي تأثير بعض تدريبات نوعية لمرحلة الارتقاء بمستوى الاداء لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين والهبوط على الظهر لجهاز طاولة القفز لناشئات الجمباز، استخدم الباحث المنهج التجريبي، العينة ١٤ ناشئة وكانت **أهم النتائج** فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام برنامج تدريبات نوعية فى تحسين مستوى المتغيرات البدنية وفى تحسين مستوى الاداء المهارى للمهارة الاجبارية للجمباز الفنى انسات.

٣- **كريم اسماعيل (٢٠١٨م) (٢١) :** دراسة بعنوان " تأثير استخدام تدريبات نوعية مقترحه علي تحسين مستوي أداء بعض مهارات الجودو " وتهدف الدراسة الي التعرف علي تأثير استخدام التدريبات النوعية علي كفاءه البراعم في الاداء البدني وفي مستوي اداء الكاتا وتم اجراء الدراسة علي عينة قوامها ٢٠ لاعب واستخدم معهم المنهج التجريبي **وأظهرت النتائج** ان البرنامج التدريبي باستخدام التريبات النوعية اثره ايجابيا علي كفاءة البراعم في الاداء البدني وادي الي تحسن مستوي اداء الكاتا.

٤- **ادهم نبيل (٢٠١٧م) (٧) :** دراسة بعنوان التدريبات النوعية الخاصة وتأثيرها علي تحسين مرحلة تزايد السرعة والمستوي الرقمي لمتسابقى ١٠٠ متر عدو، وهدفت الدراسة التي تصمىم برنامج تدريبي للتدريبات النوعية الخاصة لتحسين المستوي الرقمي لمتسابقى ١٠٠ متر عدو،

وعينه البحث ١٠ متسابقين وأهم النتائج التي توصل اليها الباحث الي تأثير البرنامج التدريبي المقترح ايجابيا علي الصفات البدنية والكينماتيكية والمستوي الرقمي لمتسابقين ١٠٠ متر عدو .
 ٥- بيريز وأخرون Perez M.A, et al (٢٠٠٣م) (32): دراسه بعنوان " اهم التدريبات النوعيه واثرها علي تحسين مستوي الاداء المهاري" هدف البحث التعرف علي اهم التدريبات النوعيه واثرها علي تحسين مستوي الاداء المهاري لكرة السلة، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت عينه البحث ٥٠ لاعب ، أهم النتائج التدريبات النوعية اثرت ايجابيا علي تحسين مستوي الاداء المهاري لكرة السلة .

٦- اولكسندر كرازيلشيكوف alexander krasilshchikov (٢٠١٣م) (34): دراسة بعنوان " تأثير التدريب القصير المدي المتعدد الجوانب والتدريب النوعي علي اللياقة البدنية الخاصة لاطفال المدارس الماليزية"، هدف البحث التعرف علي تأثير التدريب متعدد الجوانب والتدريب النوعي علي اللياقة البدنية الخاصة لاطفال المدارس الماليزية ، عينه البحث ٣٠ طالب ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، أهم النتائج التي توصل اليها الباحث الي ان للتدريبات المتعددة الجوانب والتدريبات النوعية اثر ايجابي علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة لاطفال المدارس الماليزي .

٧- فاطمة سعيد (٢٠٢٣ م) (٢٠) : دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبات نوعية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية وسمات الدافعية علي جهاز طاولة القفز"، هدف البحث التعرف علي تأثير التدريبات نوعية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية وسمات الدافعية علي جهاز طاولة القفز ، عينه البحث (١٠٥) طالبة ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، أهم النتائج ان التدريبات النوعية أثر ايجابيا علي بعض المتغيرات البدنية وسمات الدافعية علي جهاز طاولة القفز .

٨- كريم غريب (٢٠١٤ م) (٢٣) : دراسة بعنوان "برنامج تدريبي نوعي وتأثيره علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوي اداء مهارات الحركات الارضية لناشئ الجمباز"، هدف البحث التعرف علي تأثير التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوي اداء مهارات الحركات الارضية لناشئ الجمباز ، العينة ١٢ لاعب من ناشئ تحت ١١ سنة ، أهم النتائج ادي استخدام التدريبات النوعية الي تحسين المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوي اداء مهارات الحركات الارضية لناشئ الجمباز.

٩- اسلام ابراهيم (٢٠١٥م) (٤) : دراسة بعنوان "برنامج تدريبي باستخدام تدريبات نوعية (بدنية ومهارية) وتأثيره علي بعض مهارات مجموعتي القوة علي جهاز الحلق في رياضة الجمباز"، هدف البحث التعرف علي تأثير التدريبات النوعية علي بعض مهارات مجموعتي القوة علي جهاز الحلق في رياضة الجمباز، ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت العينة ١٢ لاعب من الدرجة الثانية مقيدين بالاتحاد المصري للجمباز بمنطقة القاهرة، وكانت اهم النتائج ادي استخدام التدريبات النوعية (البدنية ومهارية) الي تحسين المتغيرات المهارية لمجموعتي القوة علي جهاز الحلق في رياضة الجمباز.

١٠- أساما صفوت (٢٠٢٠م) (٥): دراسة بعنوان "تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين بعض الخصائص البدنية والمهارية لبراعم التايكوندو"، وتهدف الدراسة الي التعرف علي تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين بعض الخصائص البدنية والمهارية لبراعم التايكوندو، وتم إجراء الدراسة علي عينة قوامها ٣٠ سباح، استخدم معهم المنهج التجريبي، أثبتت النتائج أن استخدام التدريبات النوعية المقترحة له أثر ايجابي علي تحسين بعض الخصائص البدنية والمهارية لبراعم التايكوندو.

١١- كريم راشد (٢٠١٩م) (٢٢): دراسة بعنوان " تأثير استخدام التمرينات التوعية لتحسين أداء الجملة الاجبارية علي جهاز الحلق لناشئ الجمباز الفني تحت (١٩ سنة"، وتهدف الدراسة الي التعرف علي تأثير استخدام التمرينات النوعية لتحسين اداء الجملة الاجبارية علي جهاز الحلق لناشئ الجمباز الفني تحت (١١) سنة، علي عينة قوامها (١٠) لاعبين من ناشئ الجمباز، يمثلون نادي (سبورتينج، سموحه) بمحافظة الاسكندرية، وأهم النتائج ان تدريبات النوعية الخاصة لها تأثير ايجابي علي تحسين مستوى اداء الجملة لناشئين وتقييم مستوى الاداء الكلي لافراد العينة الاساسية.

الاستفادة من الدراسات السابقة :

- صياغة مشكلة البحث وتحديد اهدافه .
- الاستفادة من الدراسات في بناء الاطار النظري للبحث.
- تحديد وسائل جمع البيانات المناسبة واجراءات البحث وتحديد المنهج المناسب .
- استخدام المعادلات الاحصائية المناسبة وكيفية عرض وتحليل وتفسير النتائج والبيانات .
- توجيه الاستنتاجات والتوصيات في ضوء نتائج البحث.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

وفقاً لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي قيد البحث

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات بجامعة الزقازيق الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م حيث أشتمل مجتمع البحث علي (٩٥) طالبة ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ قوامهن (٩٠) طالبة، وتم استبعاد (٥) طالبات لعدم انتظامهم ، تم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٣٠) طالبة ، ثم قامت الباحثة بإختيار عدد (٣٠) طالبات عشوائياً كعينة استطلاعية من البنات المشاركات في الانشطة الرياضية من الفرقة الثانية .
والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث

المجتمع الأصلي	المستبعدات	مجتمع البحث	العينة الإستطلاعية	عينة البحث الأساسية
٩٥	٥	٩٠	٣٠	٦٠
				٣٠
				٣٠

تجانس عينة البحث:

تم ايجاد التجانس بين أفراد عينة البحث الكلية للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتمالي وذلك في القياسات التالية (متغيرات النمو، اللياقة الحركية، المهارة) كما هو موضح بالجدول (٢).

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجتمع البحث (التجانس)

ن=٩٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية	السن	١٨,١١	٠,٧٨	١٨	٠,٤٢
	الطول	١٦٢,٥٢	٣,١٢	١٦٤	١,٤٢-
	الوزن	٥٨,٩٤	٣,٤٣	٦٠	٠,٩٢-
متغيرات اللياقة الحركية	توافق	١٥,٦١	٠,٩٩	١٥	١,٨٤
	مرونة	٤,٣٧	٠,٩٨	٤,٥٠	٠,٩٣-
	رشاقة	١٦,٦٤	٠,٩٩	١٧	١,٠٩-
	القدرة العضلية للرجلين	١٦,٥٨	٤,٠٥	١٨	١,٠٥-
	القوة العضلية للذراعين	٥,٠٧	٠,٨٣	٥٠	٠,٢٥
	التوازن الثابت	١٣,١٦	٤,٧٩	١٠	١,٩٧
	السرعة	٦,٨٦	٠,٧٨	٧	٠,٥٣-
	الاقتراب	١,٠٧	٠,٤٠	١	٠,٥٢
المتغيرات المهارية	الارتقاء	١,٠٣	٠,٣٦	١	٠,٢٥
	الطيران الاول	٠,٩٦	٠,٣٨	١	٠,٣١-
	الارتكاز والدفع	٠,٩٥	٠,٣١	١	٠,٤٨-
	الطيران الثاني	٠,٩٣	٠,٤١	١	٠,٥١-
	الهبوط	١,٠١	٠,٣٨	١	٠,٠٧
	المجموع الكلي للمهارة	٥,٩٦	١,٠٩	٦	٠,١١-

يتضح من جدول (٢) ان جميع المتغيرات قيد البحث ينحصر ما بين ± 3 مما يدل على تجانس البحث

تكافؤ مجموعتي البحث:

بعد أن تأكدت الباحثة من أعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الاساسية تم تقسيمها الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وتم ايجاد التكافؤ بينهما في المتغيرات (قيد البحث) كما هو موضح بالجدول رقم (٣)

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبليين للمتغيرات قيد البحث

$$n=2=30$$

قيمة (ت)	القياس القبلي للمجموعة التجريبية		القياس القبلي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠,٣٢٤	٠,٨٠	١٨,١٠	٠,٧٩	١٨,١٦	سنة	السن	المتغيرات الأساسية
٠,٧٨٧	٣,٠٢	١٦٣	٣,٢٠	١٦٢,٣٦	سم	الطول	
٠,٤٨٩	٣,٤٩	٥٨,٧٣	٣,٣٧	٥٩,١٦	كجم	الوزن	
٠,١٢٨	١,٠٠٦	١٥,٥٦	١,٠٠٣	١٥,٦٠	ث	توافق	متغيرات اللياقة
٠,٢٥٥	٠,٩٨	٤,٣٠	١,٠٣	٤,٣٦	سم	مرونة	
٠,١٢٧	١,٠٠٣	١٦,٦٠	١,٠٣	١٦,٦٣	ث	رشاقة	المتغيرات الحركية
٠,٥٤٢	٤,٠٤	١٦,٢٣	٤,٠٥	١٦,٨٠	سم	القدرة العضلية للرجلين	
٠,٤٦٢	٠,٧٨	٥	٠,٨٨	٥,١٠	ث	القوة العضلية للذراعين	
٠,٤٦٤	٤,٩١	١٣,٥٠	٤,٨٧	١٣,١٦	ث	التوازن الثابت	
٠,١٦٣	٠,٧٧	٦,٨٦	٠,٨٠	٦,٩٠	ث	السرعة	
٠,٤٥١	٠,٤٢	١,١١	٠,٤٣	١,٠٦	درجة	الاقتراب	المتغيرات المهارية
٠,٣٣١	٠,٣٨	١,٠٦	٠,٣٩	١,٠٣	درجة	الارتقاء	
٠,١٣٩	٠,٢٩	٠,٩٥	٠,٤٣	٠,٩٦	درجة	الطيران الاول	
٠,١٤٨	٠,٣٤	٠,٩٦	٠,٣٥	٠,٩٥	درجة	الارتكاز والدفع	
٠,٣٠٥	٠,٤٤	٠,٩٥	٠,٤٣	٠,٩٣	درجة	الطيران الثاني	
٠,٤٨٩	٠,٤٤	١,٠٥	٠,٤٠	١,٠١	درجة	الهبوط	
٠,٤٤٢	٠,٩٤	٦,١٠	١,٤٠	٥,٩٦	درجة	المجموع الكلي للمهارة	

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٢

يتضح من الجدول (٣) لا توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث. مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المختاره قيد البحث.

ثالثاً: أدوات البحث:

وسائل جمع البيانات:

المقابلة الشخصية: ملحق (١)

قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء في المجال والبالغ عددهم (١٠).

إستمارات تسجيل البيانات: ملحق (٤)، (٥)

قامت الباحثة بتصميم إستمارات إستطلاع الرأى ثم عرض هذه الإستمارات على الخبراء لتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ مجموعة التدريبات المقترحة، وعدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع، وزمن الوحدة التدريبية اليومية، وكذلك لتحديد أفضل الإختبارات البدنية والمهارية والتي تحقق أهداف البحث.

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث: الأجهزة المستخدمة:

- جهاز الروستاميتير: لقياس الطول (بالسنتيمتر).
 - ميزان طبي: لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- الأدوات المستخدمة:

- شريط قياس: لقياس المسافات (بالسنتيمتر).
- ساعة إيقاف: لقياس الأزمنة فى بعض الإختبارات (بالثانية).
- صندوق الخطو، مقاعد سويدية، أحبال ذات مقابض خشبية.
- طباشير للرسم ، قطعه قماش ، مانيزيا ، ساعه ايقاف .
- كرات طبيه ، بساط .

٢- الإختبارات البدنية الخاصة بالبحث: ملحق (٦) الإختبارات الخاصة باللياقة الحركية:

- إختبار الدوائر الرقمية لقياس توافق الرجلين والعين.(بالثانية).
- إختبار ثني الجذع من الجلوس لقياس المرونة وتحديد مرونة أسفل الظهر .(بالسنتيمتر).
- إختبار الجري الزجراجي بطريقة باور لقياس قياس رشاقة الكلية للجسم .(بالثانية).
- اختبار الوثب العودي من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين (بالسنتيمتر)
- اختبار الشد لاعلي بواسطة عقلة للبنات لقياس قوه عضلات الذراعين (بالثانية)
- اختبار الوقوف علي قدم واحدة اطول فترة ممكنة لقياس التوازن الثابت (بالثانية)

رابعاً: قياس مستوى الأداء المهارى :

تم تقييم مستوى الأداء عن طريق لجنة مكونة من أربع أعضاء من هيئة التدريس الحاصلات على الدكتوراة مع خبرة لاتقل عن خمسة عشرة عاما بتدريس الجمباز وقد تم تقييم مستوى الأداء للمهارات قيد البحث على طاوله القفز.

١- الاقتراب.

٢- الارتقاء.

٣- الطيران الاول.

٤- الارتكاز والدفق.

٥- الطيران الثاني.

٦- الهبوط

وهي من المهارات المقررة عليهن، وقد تم حذف أعلى درجة وأقل درجة لكل مرحله وأخذ متوسط الدرجتين المتوسطتين وتقدير الدرجة لكل مهاره من (٢.٥) درجة ومجموع الدرجات (١٥) درجه علي جهاز طاوله القفز.

قامت الباحثة باختيار المتغيرات والاختبارات المناسبة لقياسها والتي حصلت علي نسبة ٨٠% فأكثر من رأي السادة الخبراء وعددهم (١٠) من الحاصلين علي درجة الأستاذ في مجال التربية الرياضية وجدول رقم(٤) يوضح النسبة المئوية لرأي السادة الخبراء وكانت علي النحو التالي:

جدول (٤)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء حول تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بالأداء

المتغيرات اللياقة الحركية	الاختبار التي تقيسها	تكرارات الخبراء	رأي الخبراء
توافق	اختبار الدوائر الرقمية	١٠	١٠٠%
مرونة	اختبار ثني الجذع من الجلوس	٨	٨٠%
رشاقة	اختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو	٨	٨٠%
القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العمودي من الثبات	١٠	١٠٠%
القوة العضلية للذراعين	اختبار الشد لاعلي بواسطة عقلة بنات	٩	٩٠%
التوازن الثابت	اختبار الوقوف اطول فترة ممكنة	١٠	١٠٠%
السرعة	اختبار العدو مسافة من ٢٥ : ٣٠ م	٨	٨٠%

يتضح من الجدول (٤) ان النسب المئوية لآراء السادة الخبراء وكان عددهم (١٠) حول تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة بالأداء علي جهاز عارضة التوازن تراوحت ما بين (٨٠% - ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبه (٨٠%) فأكثر لهذه الآراء.

خامسا: الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة مكونة من (٣٠) طالبات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/٧م الي ٢٠٢٣/١٠/١٤م وذلك بهدف

التعرف علي مدى ملائمة ومناسبة المكان وصلاحيه أدوات القياس وايجاد المعاملات العلمية لأدوات البحث. مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

المعاملات العلمية:

الصدق:

تم حساب صدق المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) عن طريق صدق (التمايز) على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل مجموعة منهم (٣٠) طالبة، أحدهما تمثل عينة البحث الأستطلاعية (مجموعة غير المميزة) والمجموعة الأخرى من الطالبات المشاركات في الأنشطة الرياضية من الفرقة الثانية (المجموعة المميزة) والجدول (5) يوضح ذلك.

المعاملات العلمية:

أولاً: الصدق

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين الغير مميزة والمميزة في المتغيرات البدنية والمهارية

$$n=1 \quad n=2 \quad n=30$$

قيمة (ت)	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٤,٣٣٥	١,٧٦	١٤,٠٦	٠,٩٩	١٥,٦٦	ث	توافق	المتغيرات البدنية
٣,٧٢٥	١,١٦	٥,٥٠	٠,٩٧	٤,٤٦	سم	مرونة	
٥,٩٦٩	١,٥٨	١٤,٦٦	٠,٩٨	١٦,٧٠	ث	رشاقة	
٣,٢٩٨	٣,٥٤	٢٠,٠٣	٤,١٧	١٦,٧٣	سم	القدرة العضلية للرجلين	
٤,٦٣٠	٢,٧٠	٧,٥٣	٠,٨٦	٥,١٣	ث	القوة العضلية للذراعين	
٣,٩٦١	٣,٩٦	١٧,٣٠	٤,٧٣	١٢,٨٣	ث	التوازن الثابت	
٣,٤١٨	١,٢٦	٥,٩٠	٠,٧٩	٦,٨٣	ث	السرعة	
٥,٢١٢	١,٣٥	٢,٣٦	٠,٣٣	١,٠٣	درجة	الاقتراب	المتغيرات المهارية
٤,٧٦٥	١,١٣	٢	٠,٣٣	١,٠١	درجة	الارتقاء	
٤,٨٩٢	٠,٩٥	١,٩٠	٠,٤١	٠,٩٦	درجة	الطيران الاول	
٣,٣٦٢	٠,٨٠	١,٤٥	٠,٢٥	٠,٩٣	درجة	الارتكاز والدفع	
٣,٥٧٩	١,٠٧	١,٦٦	٠,٣٩	٠,٩١	درجة	الطيران الثاني	
٤,٨٧٧	٠,٩٤	١,٨٥	٠,٣٩	٠,٩٦	درجة	الهبوط	
١١,٦٠١	٢,٤٢	١١,٢٨	٠,٨٧	٥,٨٣	درجة	المجموع الكلي للمهارة	

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٢

، يتضح من الجدول (٥) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين للمجموعتين الغير المميزة والمميزة للصلاح القياس البعدي للمجموعة المميزة للمتغيرات قيد البحث.

ثانياً: الثبات الاختباريات :

تم حساب ثبات الاختباريات البدنية المختارة بطريقة تطبيق الاختباريات وإعادة تطبيقها Test-Retest علي عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٣٠) طالبة وذلك لحساب معامل الارتباط، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الاتباط بين القياسين التطبيق الاول واعادة التطبيق في المتغيرات البدنية والمهارية
ن=٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)	
		ع	م	ع	م		
المتغيرات البدنية	توافق	١٥,٦٦	١٥,٦٠	٠,٩٩	٠,٩٦	*٠,٩٣١	
	مرونة	٤,٤٦	٤,٥٠	٠,٩٧	١,٠٠٨	*٠,٩٨٤	
	رشاقة	١٦,٧٠	١٦,٦٣	٠,٩٨	٠,٩٦	*٠,٩٣٠	
	القدرة العضلية للرجلين	١٦,٧٣	١٦,٧٦	٤,١٧	٤,٢٠	*٠,٩٩٩	
	القوة العضلية للذراعين	٥,١٣	٥,١٦	٠,٨٦	٠,٨٧	*٠,٩٧٨	
	التوازن الثابت	١٢,٨٣	١٢,٩٠	٤,٧٣	٤,٦٧	*٠,٩٧٧	
	السرعة	٦,٨٣	٦,٦٧	٠,٧٩	٠,٨٥	*٠,٩٠٥	
المتغيرات المهارية	مهاراة القفز داخل من القفز خلفا علي حصان القفز وتشمل طلي	الاقتراب	١,٠٣	١,٠٦	٠,٣٣	٠,٣٦	*٠,٩٣٨
		الارتقاء	١,٠١	١,٠٥	٠,٣٣	٠,٤٧	*٠,٨٧٧
		الطيران الاول	٠,٩٦	١	٠,٤١	٠,٤١	*٠,٩٠٣
		الارتكاز والدفع	٠,٩٣	٠,٩٥	٠,٢٥	٠,٣٠	*٠,٩٦٢
		الطيران الثاني	٠,٩١	٠,٩٦	٠,٣٩	٠,٤٧	*٠,٩٠٧
		الهبوط	٠,٩٦	٠,٩٨	٠,٣٩	٠,٣٣	*٠,٩٦٧
		المجموع الكلي للمهارة	٥,٨٣	٦,٠١	٠,٨٧	١,١٢	*٠,٩٤٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباطية بين كل التطبيق الاول واعادة التطبيق في المتغيرات البدنية والمهاري قيد البحث.

خامسا: مجموعة التدريبات المقترحة: ملحق (٧)

- هدف التدريبات:
- التأثير الإيجابي باستخدام بعض التدريبات النوعية على تحسين بعض عناصر اللياقة الحركية قيد البحث وتحسين المستوي المهاري لمهارة القفز داخلا من الفرد خلفا علي جهاز طاولة القفز

- أسس وضع مجموعة التدريبات المقترحة:
راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع التدريبات المقترحة:
- تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها.
- مراعاة تحقيق عوامل الأمن والسلامة عند التطبيق.
- مراعاة مبدأ التدرج بالمحتوى حيث يبدأ من السهل إلى الصعب ومن البسيط الي المركب.
- مناسبة محتوى التدريبات للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث.
- **المدة الزمنية للبرنامج:**
- قامت الباحثة باستطلاع رأى السادة الخبراء ملحق (٤) في محتوى الخطة الزمنية والتدريبية للبرنامج المقترح من حيث (الفترة الكلية للبرنامج - عدد مرات التدريب اليومية - زمن جرعة التدريب اليومية- ومحتوي البرنامج)، كما يوضح الجدول (٧) النسبة المئوية لرأي السادة الخبراء في محتوى الخطة الزمنية والتدريبية للبرنامج المقترح .

جدول (٧)

النسبة المئوية لرأي السادة الخبراء

في محتوى الخطة الزمنية والتدريبية للبرنامج المقترح

م	المحتوى الزمني والتدريبي	رأي السادة الخبراء
١	الفترة الكلية للبرنامج	٨ أسابيع
٢	عدد مرات تكرار التدريب/ الأسبوع	٢مرات
٣	زمن جرعة التدريب اليومية	١٠ دقائق إجماء ٧٥ دقيقة جزء رئيسي ٥ دقائق تهدئة

وقامت الباحثة بتحديد عدد الأسابيع لفترة الإعداد ككل والتي سيطبق فيها البرنامج (٨) اسابيع، بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً بمعدل (٩٠) دقيقة لكل وحده، وبذلك يبلغ عدد الوحدات التدريبية في البرنامج المقترح ككل (١٦) وحده تدريبيه، كما يبلغ عدد ساعات التدريب في البرنامج (٢٤) ساعة أي (١٤٤٠) دقيقة، ويوضح الجدول رقم (٨) مكونات الوحدة التدريبية اليومية .

جدول (٨)

مكونات الوحدة التدريبية اليومية

الفترة	الزمن بالدقيقة
الإحماء	١٠
اعداد بدني	٢٥
اعداد مهاري	٥٠
فترة التهدئة	٥
زمن الوحدة التدريبية	٩٠

سادسا : الدراسة الاساسية

القياس القبلي:

تم اجراء القياسات القبلية لعينه البحث التجريبية والضابطة لمتغيرات النمو وتتمثل في (السن - الطول - الوزن) ومستوى الاداء للمهارة (قيد البحث) من يوم ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٣ م .

تطبيق البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية في الفصل الدراسي

الاول للعام الجامع ٢٠٢٣/٢٠٢٤ في الفترة من ١٧/١٠/٢٠٢٣ الى يوم ٩/١٢/٢٠٢٣ واحتوى البرنامج المقترح على (١٦) وحدة تدريبيه ثم تطبيقها على (٨) اسابيع بواقع وحدتين تدريبيه في الاسبوع، بينما تم تطبيق البرنامج التقليدي علي المجموعة الضابطة وقد طبق عليهم البرنامج المتبع بالكلية بالطريقة التقليدية، في ايام عكس المجموعه التجريبية ، وكلاهما بعد انتهاء اليوم الدراسي .

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية و المهاريه قيد البحث وتحت نفس شروط القياس القبلي وذلك في يوم ١٠/١٢/٢٠٢١ م .

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج (SPSS) للمعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الانحراف

المعياري - معامل الالتواء - اختبار Independent samples T-test - معامل الارتباط

.(Pearson)

عض ومناقشة النتائج:
أولاً: عرض النتائج

جدول (٩)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي للمجموعة الضابطة		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		قيمة (ت)	التحسن %
		ع	م	ع	م		
متغيرات اللياقة الحركية	ث	١٥,٦٠	١,٠٠٣	١٤,٨٠	١,٤٢	٣,٤٤٩	٥,٤٠٥-%
توافق مرونة رشاقة	سم	٤,٣٦	١,٠٣	٥,٠٦	١,٤١	٣,٣٣٦	١٦,٠٥-%
القدرة العضلية للرجلين	ث	١٦,٦٣	١,٠٣	١٥,٧٦	١,٦٣	٣,٢٦١	٥,٥٢-%
القوه العضلية للذراعين	سم	١٦,٨٠	٤,٠٥	١٨,٣٣	٣,٧٠	٢,٤٩٩	٩,١٠-%
التوازن الثابت	ث	٥,١٠	٠,٨٨	٦,٢٦	١,٦٨	٣,٤٣٨	٢٢,٧٤-%
السرعة	ث	١٣,١٦	٤,٨٧	١٥,٥٦	٥,٣٦	٢,٨٧٨	١٨,٢٣-%
الاقتراب	درجة	١,٠٦	٠,٤٣	١,٥٠	٠,٥٠	٣,٨٧٧	٤١,٥٠-%
الارتقاء	درجة	١,٠٣	٠,٣٩	١,٣٣	٠,٥٣	٣,٥٢٥	٢٩,١٢-%
الطيران الاول	درجة	٠,٩٦	٠,٤٣	١,١٨	٠,٦٢	٢,٥٣٨	٢٢,٩١-%
الارتكاز والدفع	درجة	٠,٩٥	٠,٣٥	١,١٣	٠,٤٧	٢,٤٨٣	١٨,٩٤-%
الطيران الثاني	درجة	٠,٩٣	٠,٤٣	١,٢٠	٠,٥٥	٢,٣٣٣	٣٩,٠٣-%
الهبوط	درجة	١,٠١	٠,٤٠	١,٣٠	٠,٥٦	٢,٤٨٢	٢٨,٧١-%
المجموع الكلي للمهارة	درجة	٥,٩٦	١,٤٠	٧,٦٥	١,١٦	٧,٨٧٦	٢٨,٣٥-%

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٤٥ ، يتضح من الجدول (٩) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث
ن=٣

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (ت)	التحسن %		
		ع	م	ع	م				
متغيرات اللياقة الحركية	ث	١٥,٥٦	١,٠٠٦	١٣,٣٣	٠,٩٥	٨,٨٥٣	١٦,٧٢-%		
مرونة	سم	٤,٣٠	٠,٩٨	٦,٠٦	١,٧٩	٤,٥٨١	٤٠,٩٣-%		
رشاقة	ث	١٦,٦٠	١,٠٠٣	١٤,٢٣	١,٥٦	٧,٦٦٤	١٦,٦٥-%		
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٦,٢٣	٤,٠٤	٢٠,٥٠	٣,٥٤	٤,٦٧٨	٢٦,٣٠-%		
القوة العضلية للذراعين	ث	٥	٠,٧٨	٧,٧٦	٢,٠٦	٨,٠٢٦	٥٥,٢٠-%		
التوازن الثابت	ث	١٣,٥٠	٤,٩١	١٩,١٠	٤,٤٧	٤,١٩٩	٤١,٤٨-%		
السرعة	ث	٦,٨٦	٠,٧٧	٥,٣٠	٠,٩٥	٧,١٨٥	٢٩,٤٣-%		
المتغيرات المهارية	مهارة القفز دخلا من الفرد خلفا علي حصان القفز وتنم على	الاقتراب	درجة	١,١١	٠,٤٢	١,٨٥	٠,٣٩	٦,٤١٦	٦٦,٦٦-%
		الارتقاء	درجة	١,٠٦	٠,٣٨	١,٦٥	٠,٥١	٥,٢٩٩	٥٥,٦٦-%
		الطيران الاول	درجة	٠,٩٥	٠,٢٩	١,٧٠	٠,٥٨	٥,٩٤٣	٧٨,٩٤-%
		الارتكاز والدفع	درجة	٠,٩٦	٠,٣٤	١,٦٠	٠,٤٨	٥,٩١٧	٦٦,٦٦-%
		الطيران الثاني	درجة	٠,٩٥	٠,٤٤	١,٥٨	٠,٥٧	٥,١٨٩	٦٦,٣١-%
		الهبوط	درجة	١,٠٥	٠,٤٤	١,٧٠	٠,٥٣	٤,٧٨٢	٦١,٩٠-%
		المجموع الكلي للمهارة	درجة	٦,١٠	٠,٩٤	١٠,٠٨	١,٨٩	١١,٥٢٠	٦٥,٢٤-%

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٤٥ ، يتضح من الجدول (١٠) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للصالح القياس البعدي.

جدول (١١)

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

$$n_1 = n_2 = 30$$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي للمجموعة الضابطة		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (ت)		
		ع	م	ع	م			
متغيرات اللياقة الحركية	ث	١٤,٨٠	١٤,٤٢	١٣,٣٣	٠,٩٥	٤,٦٧٩		
توافق مرونة	سم	٥,٠٦	١,٤١	٦,٠٦	١,٧٩	٢,٣٩٥		
رشاقة	ث	١٥,٧٦	١,٦٣	١٤,٢٣	١,٥٦	٣,٧٠٨		
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٨,٣٣	٣,٧٠	٢٠,٥٠	٣,٥٤	٢,٣١٥		
القوة العضلية للذراعين	ث	٦,٢٦	١,٦٨	٧,٧٦	٢,٠٦	٣,٠٨٨		
التوازن الثابت	ث	١٥,٥٦	٥,٣٦	١٩,١٠	٤,٤٧	٢,٧٧٠		
السرعة	ث	٦,٢٣	٠,٨٩	٥,٣٠	٠,٩٥	٣,٩٠٦		
المتغيرات المهارية	مهارة الفنز دخلا من الفرد خلفا علي حصان الفنز وتشمل علي	الاقتراب	درجة	١,٥٠	٠,٥٠	١,٨٥	٠,٣٩	٢,٩٧١
		الارتقاء	درجة	١,٣٣	٠,٥٣	١,٦٥	٠,٥١	٢,٣٥٤
		الطيران الاول	درجة	١,١٨	٠,٦٢	١,٧٠	٠,٥٨	٣,٣٢٢
		الارتكاز والدفع	درجة	١,١٣	٠,٤٧	١,٦٠	٠,٤٨	٣,٧٩٣
		الطيران الثاني	درجة	١,٢٠	٠,٥٥	١,٥٨	٠,٥٧	٢,٦٤٠
		الهبوط	درجة	١,٣٠	٠,٥٦	١,٧٠	٠,٥٣	٢,٨١٢
		المجموع الكلي للمهارة	درجة	٧,٦٥	١,١٦	١٠,٠٨	١,٨٩	٥,٩٨٩

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٤٥

يتضح من الجدول (١١) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

من خلال العرض السابق للنتائج التي توصلت اليها الباحثة وفي إطار أهداف البحث وفروضه ومنهجه واسترشادا بنتائج الدراسات المرتبطة والقراءات النظرية سوف يتم مناقشة هذه النتائج وذلك من خلال:

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة الحركية ومستوى الاداء المهارى لمهارة القفز داخلا من الفرد خلفا على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي وقد تراوح معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ما بين (-٥,٤٠٥% ، ٣٩,٠٣%)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة مريم خليفة عرب (٢٠١٩م) (٢٩)، محروس محمد (٢٠١٦م) (٢٤)، فاطمة سعيد (٢٠٢٣م) (٢٠)، كريم غريب (٢٠١٤م) (٢٣)، اسلام ابراهيم (٢٠١٥م) (٤)، كريم راشد (٢٠١٩م) (٢٢) ادهم نبيل اسماعيل (٢٠١٧م) (٧) في أنه للمعلم دور بالغ الأهمية في الشرح وأداء النموذج الصحيح.

وترجع الباحثة هذا التحسن في القياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعه الضابطة الي انتظام أفراد المجموعه الضابطة في تنفيذ وحدات التدريب باستخدام الطريقة التقليدية والذي روعي فيها المستوي المهاري لافراد المجموعة واصلاح اخطاء الاداء المهاري بشكل مستمر وتقنين وحدات التدريب بصورة علمية ، في كل وحدات التدريب طول فترة التطبيق وذلك لتحقيق أقصى استفادة ممكنة في أقل وقت ممكن ، وذلك يتحقق زيادة وتحسن في القياس البعدي لمستوي الأداء البدني والمهاري للمجموعة الضابطة

وطبقاً لما تم مراعاته من قواعد اساسية تبنى عليها طرق التدريس من حيث التدرج من المعلوم إلى المجهول ومن البسيط إلى المركب، وتبنى هذه القاعدة على أن العقل يدرك الأشياء ككل ثم يتبين الأجزاء والتفاصيل بعد ذلك حيث ان النشاط الرياضي والممارسة الرياضية تقدم مجموعة من المهارات النفسية الأساسية التي تساعده على التوافق النفسي والتغلب على الضغوط النفسية التي تواجهه خلال الممارسة. (١٩،٤٥)

ويؤكد كل من جمال عبد الحليم ، ومحمد حامد (٢٠١٣م) أن التدريب عموما ينمي ويحسن ولكن بصورة نسبية . (٨، ٢٠٩).

ومما سبق يتضح صحة الفرض الأول من فروض البحث والذي ينص علي:
"توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تحسين بعض عناصر اللياقة الحركية ومستوي اداء مهارة القفز داخلا من الفرد خلفا علي طاولة القفز لصالح القياس البعدي"

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لمهارة القفز داخلا على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدى وقد تراوح معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ما بين (-١٦,٦٥% ، ٧٨,٩٤%)

وترجع الباحثة ذلك الي التدريبات النوعية التي قامت بتصميمها والتي تتشابهه مع طبيعة المسار الحركي للمهارة قيد البحث والتي تم انتقائها من خلال مراجع الجباز المختلفه والتدرجات الفنية والتعليمية للمهارة قيد البحث حيث تتشابه التدريبات النوعية فى تكوينها الحركي مع المهارات التى تؤديها الطالبه والتي قامت بعرضها علي الخبراء المتخصصين ومع تطبيق الاسس التي تم وضعها للبرنامج التعليمي مما كان له الأثر الفعال فى تطوير وتحسين اللياقة الحركية الخاصة .

وينحصر الغرض من التدريبات النوعية فى محاولة الاعداد والتمهيد لاكتساب التعلم الحركى للمهارات الاساسية وتنمية عناصر اللياقة الحركية الخاصة وتشكيل الجسم بما يتناسب مع متطلبات النشاط الممارس بحيث يتشابه الاداء فى هذه التدريبات النوعية مع الاداء الفعلي للمهارات وبالقوة المناسبة والسرعه المطلوبة والمسار الزمني والحركي المطلوب (١٨،٩٠)

ويشير "احمد بيومي" (٢٠٠٤م) ان التدريبات النوعية بمثابة تمرينات مساعدة تهدف للإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي بمحاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات. (٢، ٢)

هذا بالاضافه الي ما اشار اليه " محمد عبد الرحمن" و" ابراهيم شحاته" ان كل مجموعة مهاريه لها خصوصيتها، وعليه ظهر انه من الافضل دراسة كل مهارة بذاتها من خلال التعرف على المسار الحركي للأداء لتحديد الوسائل التدريبية، وعليه اتفقوا على استخدام التدريبات النوعية او المشابهة لطبيعة الاداء لتعمل على تطوير وتعديل مستوى الانجاز لما لها من اهمية فى تصحيح اوضاع الجسم اثناء اداء مهارات الجباز، كما انها تمثل الاساس المهارى لإتقان اداء المهارات الحركيه (٢٥، ٥٩)

هذا الي جانب ما تم مراعاته من اسس عند وضع وتطبيق التدريبات النوعية بطريقة متدرجة اعتماداً على الأسس الخاصة بمراحل التعلم المهارى وفق التركيب الزمني والتركيب الديناميكي وما تم مراعاته من شروط واهمها ان تحتوى هذه التدريبات على تركيب الجزء الرئسى للمهارة الحركية وان تكون سهلة ويمكن تقنين احوالها، كما راعت الباحثة ان يتوقف عدد تكرار

التمرين على قدرة الطالبات، هذا الي جانب البدء بالتدريبات البسيطة السهلة ثم التدرج في استخدام التدريبات الصعبة ،ومراعاة الفروق الفردية بين الطالبات عند تكرار التدريبات النوعية. وقد راعت الباحثة ان هناك تكامل بين مراحل الاداء المهاري و معرفة المحددات عن طريق تحديد مراحل أداء المهارة بدأ بمرحلة (الاقتراب - الارتقاء - الطيران الاول - الارتكاز والدفع - الطيران الثاني- مرحلة الهبوط) .

ويؤكد " مسعدعلي (٢٠٠٣م)" أن التمرينات النوعية المشابهة للأداء تحتل دورا هاما في تحسين الاداء المهاري ، ولزيادة فاعلية هذه التمرينات ينبغي اتباع الأسس التالية: أن تتفق التمرينات مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها ، أن تبدأ بالتمرينات البسيطة والتدرج منها الي التمرينات الأكثر صعوبة ، وضع التمرينات بطريقة منظمة ومتسلسلة في طبيعتها. (٨، ٣٠)

وقد انفتحت نتائج البحث مع نتائج كل من كريم اسماعيل (٢٠١٨م)"(٢١) ، محروس محمد (٢٠١٦م) (٢٤) ، بييريز وآخرون Perez M.A, et al (٢٠٠٣م) (٣٣) ، اولكسندر كرازيلشيكوف alexander krasilshchikov (٢٠١٣م) (٣٤) ، مريم خليفة (٢٠١٩م) (٢٩) ، فاطمة سعيد (٢٠٢٣م) (٢٠) ، ادهم نبيل (٢٠١٧م) (٧) كريم غريب (٢٠١٤م) (٢٣) ، اسلام ابراهيم (٢٠١٥م) (٤) ، كريم راشد (٢٠١٩م) (٢٢) ان البرامج الموجهه باستخدام التدريبات النوعية والغرضية او الخاصه او الموجهه اثرت ايجابياً علي المتغيرات البدنية والمهارية في الانشطة الرياضية المختلفة.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص علي:

"توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين بعض عناصر اللياقة الحركية ومستوي اداء مهارة القفز داخلا من الفرد خلفا علي طاولة القفز لصالح القياس البعدي"

يتضح من الجدول (١١) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة هذا التقدم لصالح المجموعة التجريبية في كل من المتغيرات البدنية والمهارية ، حيث حصلت علي اعلي معدلاتها في المتغيرات المهارية والبدنية في المجموعة التجريبية بينما المجموعة الضابطة كانت نتائجها متوسطة وترجع الباحثة ذلك للبرنامج التجريبي

باستخدام التدريبات النوعية من خلال التدريبات النوعية في ضوء خصائص المهارة قيد البحث وما تم مراعاته عند وضع اسس البرنامج التدريبي وتنفيذه من تشجيع ورفع مستوى الطموح ووضع تدريبات تعدي قدرات الطالبة مع التشجيع واثارة الدافع لدي الطالبة لتحدي العقبات واستثارتها لبذل اقصي مجهود .

ويضيف "محمد رمضان" (٢٠١٥م) لمن الاهمية الاستعانه بالتدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعه الاداء المهاري ، واستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة وفي نفس المسار الحركي له أثر فعال في تحسين الصفات البدنية ومن ثم التحسين في الاداء المهاري للمهارات المطلوبة أدائها (٢٧، ٧)

كما يؤكد " وجيه أحمد شمندی " (٢٠٠٢) أن استخدام التدريبات النوعية المشابهة لطبيعة الاداء المهاري تساعد علي تطوير المهارات الاساسية في الانشطة الرياضية المختلفة لذا يجب أن توضع تلك التدريبات بناءا علي التحليل الفني لمراحل أداء تلك المهارات (٣١، ١٦) ويشير "علي فهمي البيك وآخرون" (٢٠٠٨م) الي ضرورة استخدام التدريبات الخاصة بالنسبة للمبتدئين والناشئين على أن تنمى بطريقة شاملة مع الحفاظ على العلاقة بين التنمية الشاملة والتدريبات الخاصة ويجب أن تكون هذه العالقة متوازنة . (١٧، ١٩)

وقد اتفقت نتائج البحث مع نتائج كل من " بيريز وآخرون Perez M.A, et al " (٢٠٠٣م (٣٣) ، اولكسندر كرازيلشيكوف alexander krasilshchikov (٢٠١٣م) (٣٤) ، مريم خليفة عرب (٢٠١٩م) (٢٩) ، فاطمة سعيد (٢٠٢٣م) (٢٠) ، محروس محمد (٢٠١٦م) (٢٤) ، كريم غريب (٢٠١٤م) (٢٣) ، اسلام ابراهيم (٢٠١٥م) (٤) ، كريم راشد احمد حسن (٢٠١٩م) (٢٢) ، كريم اسماعيل (٢٠١٨م) (٢١) " ان البرامج الموجهه باستخدام التدريبات النوعية او الغرضية او الخاصه او الموجهه اثرت ايجابيا علي المتغيرات البدنية والمهارية و في الانشطة الرياضية المختلفة.

وهذا يحقق الفرض الثالث والذي ينص علي:

"توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تحسين بعض عناصر اللياقة الحركية ومستوي اداء مهارة القفز داخلا علي طاولة القفز لصالح المجموعة التجريبية"

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث واستناد إلى ما أظهرته نتائج البحث تم نستخلص الآتى:

- ١- التدريب بأستخدام تدريبات النوعيه أدي الي حدوث تحسن في مستوى الاداء المهاري لمهارة القفز داخلا من الفرد خلفا علي طاولة القفز للمجموعه التجريبية .
- ٢- التدريب بأستخدام تدريبات النوعية أثر إيجابيا على بعض عناصر اللياقة الحركية (التوافق ، المرونة ، الرشاقه ، القدرة العضليه للرجلين ، السرعه ، التوازن ، قوة عضلات الزراعين، التوازن) لدي المجموعه التجريبية .
- ٣- طالبات المجموعه التجريبية التي استخدمت تدريبات النوعية تفوقت علي طالبات المجموعه الضابطة في المستوى المهاري للمهارة القفز داخلا من الفرد خلفا علي طاولة القفز .

ثانيا : التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث وتحقيقا لفروضه توصى الباحثة بالآتى :

- ١- ضرورة تطبيق برنامج التدريبات النوعيه لما لها من تأثير ايجابي علي المتغيرات المهاريه .
- ٢- ضرورة تطبيق برنامج التدريبات النوعيه لما لها من تأثير ايجابي علي اللياقة الحركية .
- ٣- تطبيق برنامج التدريبات النوعية على اجهزة الجمناز المختلفة .
- ٤- تطبيق برنامج التدريبات النوعية على الفرق الدراسة المختلفة .

قائمة المراجع :

- ١- أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٥م) فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أحمد السيد بيومي (٢٠٠٤م) : تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية الكومي كاتا علي فاعلية الاداء المهاري لناشئ الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية رياضيه، جامعه طنطا
- ٣- أحمد الهادي يوسف (٢٠١٠م) : أساليب متطوره في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الاساسي ، دار الفكر العربي ، جامعه حلوان
- ٤- اسلام ابراهيم (٢٠١٥م) : " برنامج تدريبي باستخدام تدريبات نوعية (بدنية_ مهارية) وتأثيره علي بعض مهارات مجموعتي القوة علي جهاز الحلق في رياضة الجمباز " ، رسالة ماجستير ، كلية تربية الرياضية ، جامعه السادات
- ٥- أساما صفوت محمد حمدي (٢٠٢٠م) : دراسة بعنوان"تأثير استخدام التدريبات النوعية علي تحسين بعض الخصائص البدنية والمهارية لبراعم التايكوندو، رسالة ماجستير ،كلية تربية رياضية ، جامعه حلوان
- ٦- اشرف سعد عبد الحميد (٢٠٠٢م): التعرف على تاثير برنامج التمرينات النوعية على مستوى اداء بعض مهارات الجمباز بدرس التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعه الزقازيق.
- ٧- ادهم نبيل أسماعيل (٢٠١٧م) : التدريبات النوعية الخاصة وتأثيرها علي تحسين مرحلة تزايد السرعة والمستوي الرقمي لمتسابقى ١٠٠ متر عدو ، رسالة ماجستير ، كليه تربية رياضيه ، جامعه الاسكندرية .
- ٨- جمال عبد الحليم الجمل ، محمد حامد شعبان (٢٠١٣م) : العاب مضرب (هوكي - تنس الطاولة) الطبعه الاولي ، دار الجمل للطباعة والنشر ، طنطا
- ٩- جمال كمال مطر (٢٠٠٤م): الخصائص التكنيكية لبعض المهارات القريبية من عارضة العقلة كمحددات لوضع التمرينات النوعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين جامعه حلوان.
- ١٠- حازم محمود (٢٠٠٥م) : " اثر برنامج تدريبي بأستخدام التمرينات النوعية علي تحسين الاداء الفني لمهارة الهيلين كير علي المتوازيين " ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية .
- ١١- حسنين محمد صبحى(٢٠٠٣م) :القياس والتقويم فى التربية البدنية الرياضية، ط٥، دار الفكر العربي،القاهرة.

- ١٢- **حماد إبراهيم مفتي (٢٠٠٩) :** اللياقة البدنية للصحة والرياضة، الطبعة الأولى، دارالكتاب الحديث
- ١٣- **صفية أحمد محي الدين (٢٠٠١م) :** العلاقة بين مستوى الاداء الحركي والتوازن لكل من مجموعة التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- ١٤- **عزيزة محمود سالم (٢٠٠٣م) :** رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٥- **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م) :** " التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات " ، ط١٣ دار المعارف ، القاهرة .
- ١٦- **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠١٥م) :** التدريب الرياضي ، " نظريات وتطبيقات " الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، القاهرة .
- ١٧- **على فهمي بيك، عماد الدين ، عباس أبو زيد ، محمد أحمد عبده (٢٠٠٨م) :** تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية
- ١٨- **عماد الدين سيد حسب الله (٢٠٠٠م) :** وضع مستويات معيارية للتدريبات النوعية وفقا للخصائص التكتيكية لبعض المجموعات المهارية فى رياضة الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشور، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ١٩- **غادة جلال عبد الحكيم (٢٠٠٨م) :** طرق تدريس تربية رياضية، دار الفكر العربي .
- ٢٠- **فاطمة سعيد محمود السيد (٢٠٢٣م) () :** تأثير برنامج تدريبات نوعية علي بعض المتغيرات *البدنية والمهارية وسمات الدافعية علي جهاز طاولة القفز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه الزقازيق .
- ٢١- **كريم أسماعيل مصطفى (٢٠١٨م) () :** تأثير استخدام تدريبات نوعية مقترحه علي تحسين مستوى أداء بعض مهارات الجودو، رساله ماجستير ، كليه تربيه رياضيه ، جامعه حلوان .
- ٢٢- **كريم راشد احمد حسن (٢٠١٩) () :** باجراء دراسة باستخدام التمرينات النوعية تهدف الي تحسين اداء الجميلة الاجبارية علي جهاز الحلق لناشي الجمباز الفني تحت (١١) سنة ، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية ، جامعه اسكندرية .
- ٢٣- **كريم غريب (٢٠١٤م) :** " برنامج تدريبي نوعي وتأثيره علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوي أداء مهارة الحركات الارضية لناشي الجمباز " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه مدينة السادات .

- ٢٤- محروس محمد قنديل (٢٠١٦م) : تاثير برنامج تدريبات نوعية لمرحلة الارتقاء على مستوى الاداء لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين والهبوط على الظهر لجهاز طاولة القفز لناشئات الجمباز، المجلة العلمية لعلوم التربية لبدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
- ٢٥- محمد ابراهيم شحاته (٢٠١١م): منظومة التدريب النوعى للجمباز الفنى رجال، مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية
- ٢٦- محمد ابراهيم شحاته، احمد الهادى يوسف (٢٠٠٠م): برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى اداء بعض المهارات الاساسية على جهاز العقلة للاعبين الجمباز الناشئين، المؤتمر الدولى الرياضة للجميع فى الدول النامية، كلية التربية الريضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٧- محمد رمضان بدوي (٢٠١٥م) : تأثير التدريب النوعية لتحسين الطريقة الفنية لسباحة الفراشة لدي طلاب كلية تربية رياضية
- ٢٨- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣ م) : القياس والتقويم فى التربية البدنية الرياضية، ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٩- مريم خليفة عرب (٢٠١٩م): تاثير التدريبات النوعية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقى لناشئين الصم فى مسابقة الوثب الطويل، بحث منشور، كلية التربية الاساسية والهيئه العامه للتعليم التطبيقى والتدريب بالكويت .
- ٣٠- مسعد على محمود (٢٠٠٣م): موسوعه المصارعه الرومانية الحرة للهواه، دار الكتب القومية، المنصورة.
- ٣١- وجيه أحمد شمندى (٢٠٠٢م) : إعداد لاعب الكاراتيه. للبطولة ، مطبعة خطاب ، القاهرة

- 32- Perez M.A et al (2003): software for planning sport training : Basketball application, international journal of performance Analysis in sport, University of Wales Institute, Cardiff, 1 December .
- 33- Stephens, J.T; Glenn Pait, T. (٢٠٠٣): Golf Forever: The Spine and More: A Health Guide to Playing the Game. Stephens Press, LLC, 1-932173-06-4,9781932173062,238p
- 34- Krasilshchikov, Oleksandr, and Kubang Kerian(2013) : "Effects of Short Term Multilateral and Sport Specific Training on Physical Fitness Profile of Malaysian School Children." International J Research Pedagogy and Technology in Education and Movement Sci 1, no. 3: 30-42