

**تأثير تمارين المرونة بالمقاومة على مستوي أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي اليبين****أ.م.د/ عمر أحمد عبدالنجيم حسن**

أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية علوم الرياضة جامعة المنيا

**د/ عبدالله محمد سعد حسين الانصاري**

مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية علوم الرياضة جامعة المنيا

**الباحث/ سبع عبد الرحمن رشوان محمد**

باحث بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية علوم الرياضة جامعة المنيا

**مقدمة ومشكلة البحث:**

شهد العصر الحديث تطوراً غير مسبوق في شتى الميادين، الأمر الذي انعكس بوضوح على مختلف جوانب التربية البدنية والرياضية ولا شك أن الاعتماد على المنهج العلمي، بمختلف توجهاته الحديثة والمتعددة، أصبح ضرورة في كافة المجالات، وبخاصة في المجال الرياضي، حيث يسهم بشكل فعال في بلوغ أعلى المستويات، وقد شهد علم التدريب الرياضي تطورات ملحوظة، سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، نتيجة للبحوث والتجارب العلمية المتواصلة التي تسعى إلى توظيف أساليب ووسائل تدريبية متنوعة، تُسهم بدورها في تطوير أداء اللاعبين استناداً إلى نظريات ومفاهيم التدريب الرياضي وتطبيقاته الميدانية.

**ويشير وجدي مصطفى (٢٠١٤)** أنه في السنوات الأخيرة شهدت تقنيات التدريب نمواً وتطوراً مطرداً، وأضح ذلك في مجالات ونماذج عديدة ساهمت ومازالت تسهم في رقي العملية التدريبية وإيصالها بالطريقة المثلى للمتدرب، وتحقق هذه التقنيات والوسائل مجموعة من التسهيلات للمدرب مما يساعد في تحقيق الأهداف التدريبية المرجوة. **ويرى محمد ابراهيم (٢٠٠٣)** ان أساسيات التدريب الرياضي تركز على أساليب وطرق التدريب التي تهدف إلى التقدم باللاعب لأقصى حدود إمكانياته وتساعد هذه الأسس المدرب على إنجاز واجباته وتخطيط عمله وتؤدي إلى الطريق الصحيح لتنفيذ عملية التدريب (٢٥ : ٦٨٧) (١٥ : ١٧٣)

وانطلاقاً من الوسائل والاساليب والطرق التدريبية المستحدثة انتشرت في الآونة الاخيرة بعض التدريبات التي تساعد على تنمية المرونة بالمقاومة لدى ممارسيها، وتسهم تدريبات المرونة بالمقاومة في تعزيز كفاءة العضلات والمفاصل على حد سواء، من خلال العمل على إطالة

العضلات تحت ضغط مقاوم، مما يحفز الاستجابة العصبية العضلية بشكل أكثر فاعلية. وتستخدم هذه التدريبات بشكل متزايد ضمن البرامج التدريبية للرياضيين، لما لها من أثر إيجابي في تحسين المدى الحركي، وزيادة القوة العضلية، وتحقيق التوازن بين الاستطالة والانقباض في الحركات المعقدة. لذا، فإن دمج المقاومة في تدريبات المرونة يُعد اتجاهًا علميًا حديثًا يعزز من فعالية الأداء البدني، ويسهم في الارتقاء بالمستوى الرياضي.

ويشير كلا من "حمدي أحمد وتوت السيد" (٢٠١٠) إلى أن طرق وأساليب تمارين الإطالة كثيرة ومتنوعة فمنها الإطالات الثابتة **static stretching** والإطالات الانعزالية النشطة **(AIS) active isolated stretching**، إطالات بالمقاومات **Ki-Hara**، تقنية الإصدار النشط **active release technique**، التسهيلات العصبية **(PNF)**، إطالات اليوجا **Yoga stretching** (٨ : ٤٣).

وتوضح "البيني Albini" (٢٠٢٠) إلى أن على الرغم من احتواء تلك التدريبات على كلمة مقاومة إلا أنها لا تستخدم أشرطة المقاومة (الأربطة المطاطية)، فهي ليست شكلاً مخصصاً لتدريب المقاومة في حد ذاته (على الرغم من أنها تهدف إلى التقوية)، كما أنها لا تشبه البلايوس بالرغم من أن بعض الحركات تشمل عضلات المركز وهذا ما يميزها، كما أنها لا تشبه اليوجا التي تعتمد على التحرك من خلال مقاومة الجسم والثبات في أوضاع معينة، فالأمر لا يتعلق بنشاط الحركات، فهي تختلف عن أنواع الإطالات الأخرى في أنها تركز على العضلات الفردية واللفائف المتصلة بها والوصول إلى أقصى مدى حركي (٢٧ : ٢١).

ويذكر **تولاكسس واخرون Tsolakis et al** (٢٠١٠) إلى أن تمارين الإطالة تعد مطلباً أساسياً في المرونة العضلية حيث أنها توفر للجهاز العضلي درجة عالية من الأمان والحماية من التمزقات العضلية وما شابه ذلك من الإصابات التي قد يسببها الأداء المفاجئ للمهارات كاستجابة لبعض المواقف أو متطلبات الأداء (٣٣ : ١٠٥).

**ويرى دي كاجنو Di Cagno et al** (٢٠١٠) ان الإطالة تساهم مع باقي القدرات البدنية الأخرى مثل القوة والتحمل والسرعة والتوافق والمرونة في تكوين الأداء المثالي، فهي من الركائز التي يتأسس عليها اكتساب واتقان الأداء الحركي بهدف الوصول إلى المستويات العليا، حيث يؤدي انخفاض مستوى المرونة إلى عدم القدرة على الاستفادة من مستويات القوة والتي يتم تنميتها كما يرتبط نمو القوة بمدى القدرة على أداء التمرين في مستويات مختلفة من المدى الحركي للمفاصل (٢٩ : ٢٣)

كما يوضح تولاكسس وآخرون (Tsolakis et al ٢٠١٠) أن زيادة درجة المرونة العضلية وطولها يؤثر بشكل إيجابي على قوة تقلص العضلات ، كما أنه كلما تميزت العضلة بطولها وقدرتها على استطالة العضلات كما أنه يساعد على إنتاج أفضل درجة من قوة العضلات، كما أن تمارين الإطالة العضلية لعضلات الجسم المختلفة، وخاصة المجموعة العاملة في الأداء قبل التدريب أو وحدة المنافسة، تقلل من مخاطر شد وتمزق العضلات أو الالتواءات المفاصل بالإضافة إلى تحسين وعي الفرد بأوضاع جسمه (٣٣ : ٢٨).

ويوضح توريس وآخرون (Torres et al ٢٠٠٩) إلى أن تمارين المرونة تعمل على الحفاظ على تقلص العضلات التي تتجنب الإصابات. وتضيف أن هذا النوع من الإطالة يصعب تعلمه وسيفقد فعاليته إذا لم يؤد إلى مقاومات مناسبة، حيث يمكن للاعب أن يكتسب المرونة مع القوة بالإضافة إلى سرعة التخلص من حمض اللاكتيك ، ويمكن إجراؤه من قبل. أو بعد المنافسة حيث يفيد بعد المنافسة في تقليل الشعور بالألم وتقليل شدة توتر العضلات والمسابقة للعمل على تقليل العضلات (خفة العضلات) (٣٢ : ٥) .

وقد أشار وارداني وآخرون (Wardani et al. 2022) إلى أهمية تدريبات الإطالة في الجمناز حيث أن مرونة العضلات هي المكون الرئيسي الذي يجب امتلاكه، وذلك لأن غالبية الرياضيين الموهوبين يستحيل عليهم تحقيق أقصى قدر من الأداء إذا لم يكن لاعبهم مرناً بدرجة كافية، ويمكن إنتاج أقصى أداء للتمرين إذا كان لدى اللاعب يتمتع بدرجة مرونة جيدة، أن السرعة والقوة والقدرة على التحمل وخفة الحركة والمرونة والتوازن كلها قدرات بدنية تلعب دوراً في نجاح لاعب الجمناز التنافسي وترتبط بالقدرة على الحفاظ على المشاركة الخالية من الإصابات (٣٤ : ٤٨٨).

وتذكر إيمان كمال (٢٠٢٠) ان الجمناز يعتبر أحد الأنشطة الرياضية التي تستخدم بعض الأجهزة لأداء الحركات عليها، كوسيلة تربوية تهدف الوصول بالفرد إلي اقصي ما تؤهله قدراته واستعداداته البدنية والعقلية نافعاً في المجتمع الذي يعيش فيه، والنفسية والانفعالية والاجتماعية حتي يكون عضواً كما أنه من الرياضات الفردية التي تتطلب من اللاعب التغلب علي مخاوفه أثناء تعلم الحركات وأدائها ثم إجادتها، وتمارس هذه الرياضة بواسطة عدة أجهزة مختلفة ومعظم هذه الاجهزة تظهر العديد من الحركات البالغة التعقيد طبقاً لاختلاف طبيعة الأداء علي كل جهاز (٥ : ٣)

كما تعتبر الحركات الأرضية عنصراً هاماً في جمباز الأجهزة، وذلك لتشابه مهاراتها مع المهارات التي تؤدي على باقي الأجهزة الأخرى، فهي تعد أساس لجميع الحركات على الأجهزة المختلفة، وجملة الحركات الأرضية للبنات تكون مصحوبة بالموسيقى؛ ويجب استخدام كافة المساحة المخصصة والمسموح بها قانونياً وبكافة الاتجاهات (٤ : ٦٢)

ويعد جهاز الحركات الأرضية من أكثر الأجهزة إثارة وتشويق لدى المشاهدين لما تحتويه لجملة الحركية من عناصر أوروبية مشتركة، وعناصر غير أوروبية من عناصر جمبازية أخرى مثل، أجزاء القوة، والثبات والمرونة، وتغيير الاتجاه، كل ذلك يتم تركيبه في شكل جملة حركية ذات إيقاع متناسق يؤدي خلال (٧٠) ثانية، وتتحصر المتطلبات الخاصة على جهاز الحركات الأرضية في خمس مجموعات مهارية هي (عناصر غير أوروبية، سلسلة أوروبية أمامية سلسلة أوروبية خلفية، عناصر أوروبية خلفية مع نص لفة أو بالجانب، النهايات الحركية) (٣٠ : ٦٤)

كما تعد المهارات المؤداه على هذا الجهاز من المهارات الأساسية التي يعتمد عليها المدرب في تطوير مستوى الأداء على بقية الأجهزة الأخرى والتي يستفيد منها المدرب واللاعب كأداء مهاري اخل محتوى الجمل الحركية للأجهزة الأخرى ( الحلق، والمتوازيين، العقلة) (١٧ : ١٢١٩)

**ويري الباحثون** ان تمارينات المرونة بالمقاومة تُعد من الأساليب التدريبية المتميزة بتنوعها وتكاملها، إذ تتضمن حركات تستهدف مجموعات عضلية متعددة تعمل إما بشكل متزامن أو متتابع، مما يعزز من كفاءة الأداء الحركي. وتُركز هذه التمارين على تطوير وظائف الجسم الحركية والقدرات الأساسية اللازمة للنجاح الرياضي، فضلاً عن دورها في تحسين جودة الأداء وتقليل احتمالية التعرض للإصابات. كما تسهم هذه التدريبات المتقدمة في تنمية أنماط حركية شائعة في النشاط الرياضي، الأمر الذي يساعد الطلاب على الوصول إلى مستويات عالية من المرونة، والقوة أثناء الأداء.

ومن خلال خبرة **الباحثون** الميدانية في تدريب وتدريب مقررات الجمباز ودراساتهم الأكاديمية لاحظوا ضعف مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين لدى بعض طلبة "تخصص الجمباز" بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا كما لاحظوا انخفاض في مستوى المرونة والقدرة العضلية والتي تعد من اهم المتطلبات البدنية الخاصة بجهاز الحركات الأرضية، بالإضافة الي ان الطرق التدريبية التقليدية ليس له جدوي في رفع مستوى الطلبة مما دفع الباحثون للبحث عن أساليب حديثة في التدريب كحل لهذه المشكلة.

وفي هذا الصدد يري الباحثون أن رفع مستوى الأداء لدي طلبة عينة البحث لن يحدث الا من خلال محاولة الاهتمام المتكامل بتحسين مستوى الحالة البدنية لديهن بالإضافة الى اتباع الطرق والأساليب التدريبية الحديثة في عملية التدريب، الأمر الذي دعا الباحثون الى محاولة البحث عن أسلوب يسهم في تحسين مستوى المرونة والقوة العضلية وتنظيم طريقة أداء وتنفيذ المهارات لدي افراد عينة البحث والذي سينعكس بدوره على رفع مستوى الأداء المهاري.

حيث وجد الباحثون ان استخدام تمارينات المرونة بالمقاومة يمكن أن يساعد في تحسين مستوى المرونة والقوة العضلية لدي عينة البحث، مما ينعكس على رفع مستوى الأداء المهاري لعينة البحث، مما دفع الباحثون لإجراء تلك الدراسة في محاولة علمية جادة لإظهار أهميتها وتوجيه المدربين الى تلك النوع من التدريبات متناولين "تأثير تمارينات المرونة بالمقاومة على مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين".

#### هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى معرفة تأثير تمارينات المرونة بالمقاومة على مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين.

#### فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث وضع الباحثون الفروض الآتية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى أداء الشقلبة الخلفية علي اليدين علي جهاز الحركات الارضية ولصالح القياس البعدي.
- ٢- معدل نسب التغير المئوية للقياسات البعدية أعلى من القبليّة للمجموعة قيد البحث.

#### مصطلحات البحث:

#### تدريبات المرونة بالمقاومة:

" هي نوع من التدريبات التي تدمج بين إطالة العضلات ومقاومة خارجية مثل الأوزان أو أربطة المقاومة، وتهدف إلى زيادة مدى الحركة النشط للمفاصل، وتحسين القوة العضلية أثناء الإطالة، وتعزيز التوازن العصبي العضلي. وتُعد هذه التمارين فعالة في تحسين الأداء الرياضي وتقليل خطر الإصابات، من خلال العمل على استطالة العضلات وهي تحت توتر مقاوم" (٣١: ٢٥٥).

## خطة وإجراءات البحث:

## منهج البحث:

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختياراً لفروضه استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية عن طريق القياس القبلي والبعدي لها.

## مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طلبة الفرقة الرابعة البنين بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي كلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م والبالغ عددهم الإجمالي (٢١) طالب.

## عينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طلبة "تخصص الجمباز" الفرقة الرابعة بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي كلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام ٢٠٢٤/٢٠٢٥م حيث بلغ قوامها (٩) تسعة طلبة، وتم اجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة بلغ قوامها (١٢) اثني عشر طالب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات وتقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

## اعتدالية توزيع أفراد العينة:

قام الباحثون بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع عينة البحث الاساسية والاستطلاعية في ضوء معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) ومستوي أداء الشقلبة الخلفية علي اليدين علي جهاز الحركات الارضية، وذلك لضمان الاعتدالية في توزيع أفراد عينة البحث، وجداول (١) (٢) توضح ذلك.

## جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو ومستوي أداء الشقلبة الخلفية علي اليدين علي جهاز الحركات الارضية لعينة البحث الاساسية والاستطلاعية (ن = ٢١)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	٢١.٦٤	٢١.٩٥	٠.٧٥	١.٢٥-
الطول	سم	١٧٤.٧٣	١٧٤.٠٠	٦.٠٩	٠.٣٦
الوزن	كجم	٦٥.٥٦	٦٥.٥٠	٦.٠٢	٠.٠٣
الشقلبة الخلفية علي اليدين	درجة	٥.٥٤	٥.٨	٠.٤٣	١.٨٣-

يتضح من جدول (١) ان قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو (السن - الطول - الوزن) ومستوي أداء الشقبة الخلفية علي اليدين علي جهاز الحركات الارضية قد تراوحت ما بين (- ١.٨٣ : ٠.٣٦) وجميعها تنحصر ما بين ( $\pm 3$ ) مما يشير الى اعتدالية توزيع عينة البحث الاساسية والاستطلاعية في تلك المتغيرات.

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو القدرة العضلية ومستوي أداء الشقبة الخلفية علي اليدين علي جهاز الحركات الارضية لعينة البحث الاساسية (ن = ٩)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	٢١.٥٤	٢١.٢٠	٠.٦٠	١.٧٣
الطول	سم	١٧٤.٨٤	١٧٣.٠٠	٦.٨٦	٠.٨١
الوزن	كجم	٦٦.٠٠	٦٦.٥٠	٥.٠٢	٠.٣٠-
الشقبة الخلفية علي اليدين	درجة	٥.٥٨	٥.٨٠	٠.٤٧	١.٣٦-

يتضح من جدول (٢) ان قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو (السن - الطول - الوزن) ومستوي أداء الشقبة الخلفية علي اليدين قد تراوحت ما بين (- ١.٣٦ : ١.٧٣) وجميعها تنحصر ما بين ( $\pm 3$ ) مما يشير الى اعتدالية توزيع عينة البحث الاساسية في تلك المتغيرات. أدوات جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

### جدول (٣)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

م	الأدوات والاجهزة	م	الأدوات والاجهزة
١	جهاز الرستاميتير لقياس الطول.	٨	العصا المطاطية أو عصا التمدد
٢	ميزان طبي إلكتروني لقياس الوزن .	٩	أسطوانة التدليك
٣	ساعة إيقاف لقياس وتسجيل الزمن.	١٠	باتل روب "الحوال القتالية"
٤	علامات وشرائط لاصقة.	١١	الأوزان الحرة الخفيفة
٥	كرات طبية.	١٢	الأشرطة المعلقة
٦	الكرة السويسرية	١٣	لوحة التوازن
٧	أشرطة المقاومة	١٤	مراتب مختلفة الارتفاعات.

ثانيا: الاستمارات المستخدمة في البحث:

١- استمارات تسجيل البيانات: ملحق (١)

أ- استمارة تسجيل البيانات الشخصية.

ب- استمارة تسجيل مستوى الأداء للمهارة قيد البحث.

٢- استمارات استطلاع رأى السادة الخبراء:

تم عرض استمارات استطلاع رأى السادة الخبراء على السادة الخبراء الوارد أسمائهم في ملحق (٢) مع مراعاة ان يكون الخبير من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية أو مدرب متخصص في مجال رياضة الجمباز وتتجاوز خبرته (١٠) عشر سنوات، وقد ارتضى الباحثون نسبة الموافقة والاهمية ٧٠% فأكثر لقبول المتغير المستطلع عنه الرأى.

أ- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول البرنامج التدريبي قيد البحث ملحق (٣).

ثالثا: تقييم مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين قيد البحث:

تم تقييم مستوى الاداء المهارى لمهارة الشقلبة الامامية على طاولة القفز قيد البحث لعينة البحث بواسطة لجنة مكونة من ثلاثة محكمين من الخبراء في مجال رياضة الجمباز ومن اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية ولديهم خبرة لا تقل عن (١٠) عشر سنوات ملحق (٢) وقاموا بوضع الدرجات لكل طالب على حدة وتم احتساب الدرجة على اساس متوسط درجات المحكمين لكل طالب وتم تحديد الدرجة النهائية من (١٠) درجات.

المعاملات العلمية لتقييم مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين قيد البحث:

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات لتقييم مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الامامية على طاولة القفز قيد البحث في الفترة من الاحد الموافق ٢٩/٩/٢٠٢٤م إلى الاربعاء الموافق ٢/١٠/٢٠٢٤م وذلك على النحو التالي:

الصدق:

تم حساب صدق تقييم مستوى الاداء لمهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين قيد البحث عن طريق صدق التمايز، وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية حيث بلغ عددهم (١٢) اثنى عشر طالب بواقع (٦) ستة طلبة مميزين، (٦) ستة طلبة غير مميزين، وتم حساب دلالة الفروق بينهما في المهارة قيد البحث، والجدول (٤) يوضح النتيجة.

## جدول (٤)

دلالة الفروق بين الطلبة المميزين والغير مميزين في تقييم مستوى الاداء

لمهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين قيد البحث (ن=١٢)

sig	قيمة Z	W	U	المجموعة الغير مميزة (ن=٤)		المجموعة المميزة (ن=٤)		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
				مجموع الترتب	متوسط الترتب	مجموع الترتب	متوسط الترتب		
٠.٠٢	٢.٣٤	١٠.٠٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	درجة	الشقلبة الخلفية علي اليدين

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المميزين وغير المميزين في تقييم مستوى الاداء لمهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين قيد البحث وفي اتجاه الطلبة المميزين، حيث ان قيمة احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير الى صدق تقييم المستوى المهارى وقدرته علي التمييز بين المجموعات.

## النتائج:

لحساب ثبات تقييم مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين قيد البحث استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٢) اثني عشر طالب من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الاساسية وبفاصل زمني مدته (٣) ايام بين التطبيق واعادة التطبيق، والجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

## جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق في تقييم مستوى الأداء لمهارة

الشقلبة الخلفية علي اليدين قيد البحث (ن=١٢)

قيمة ر	اعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
	ع	م	ع	م		
٠.٩٩	١.٣٢	٦.٥٦	١.١٦	٦.٣٨	درجة	الشقلبة الخلفية علي اليدين

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (١٠) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٩٧.

يتضح من جدول (٥) ما يلي:

بلغ معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لتقييم مستوى الاداء لمهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين قيد البحث (٠.٩٩) وهو معامل ارتباط دال احصائيا حيث ان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات قياس تقييم مستوى الاداء.

## البرنامج التدريبي قيد البحث: ملحق (٤)

## ١- هدف البرنامج

تنمية مستوى بعض القدرة العضلية ومستوي أداء الشقبة الامامية باليدين علي جهاز عارضة التوازن قيد البحث من خلال استخدام تدريبات "K Box".

## ٢- تخطيط البرنامج التدريبي:

تم إعداد البرنامج التدريبي بعد الاطلاع على العديد من المراجع مثل "احمد سمير" (٢٠١٩)(٣)، "حسن أبو عبده" (٢٠١٩)(٦)، "احمد الهادي" (٢٠١٦)(٢)، "على البيك" (٢٠٠٨)(١٤)، "مفتى إبراهيم" (١٩٩٨) (١٩) وكذلك الدراسات السابقة والابحاث مثل "مودة مجدي" (٢٠٢٥) (٢٠)، "حسين عبد الونيس" (٢٠٢٣) (٧)، "عادل مصطفى، أحمد محمد، ومصطفى محمد" (٢٠٢٣) (١٠)، "هاني جعفر" (٢٠٢٣) (٢٤)، "محمد سامي" (٢٠٢٢) (١٧)، "عفاف السيد" (٢٠١٨)(١٣)، واستطلاع آراء الخبراء ملحق (٣) حول تحديد المددة الزمنية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الاسبوع وزمنها ودورة الحمل وشدة الحمل ونسب زمن الاعدادات وكذلك نسب زمن المتغيرات البدنية العامة والخاصة التي يهدف البرنامج الى تنميتها، وبناء على نتائج القياس القبلي لعينة البحث قام الباحثون بإعداد البرنامج التدريبي كما هو موضح بملحق (٤).

## الخطوات التنفيذية للبحث:

## أ- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الفترة من الاحد الموافق ٢٩/٩/٢٠٢٤م إلى الاربعاء الموافق ٢/١٠/٢٠٢٤م على عينة قوامها (١٢) اثني عشر طالب من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، بغرض التعرف على مدى سلامة الادوات وصحة المعاملات العلمية لتقييم مستوى الأداء للمهارة قيد البحث وتنفيذ بعض تمرينات البرنامج التدريبي قيد البحث لمعرفة مدى مناسبتها أثناء إجراء الدراسة الاساسية لعينة البحث، واسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن صحتها وملائمة الادوات وتقييم مستوى الاداء وأيضا التمرينات المستخدمة قيد البحث.

**ب- القياس القبلي:**

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث لتقييم مستوى أداء الشقبة الخلفية علي اليدين علي جهاز الحركات الارضية وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/١٠/٣م.

**ج- تطبيق البرنامج:**

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية قيد البحث، وذلك باستخدام تمرينات المرونة بالمقاومة **ملحق (٥)** حيث استغرق مدة (٨) ثمانية أسابيع في الفترة من الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/١٠/٨م إلى الاحد الموافق ٢٠٢٤/١٢/١م ويتكون من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات أسبوعيا ايام الاحد والثلاثاء والخميس، و**ملحق (٦)** يوضح نموذج لوحدة تدريبية.

**د- القياس البعدي:**

بعد انتهاء الفترة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحثون بإجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك في يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٤/١٢/٢م.

**المعالجات الإحصائية المستخدمة:**

في ضوء اهداف وفروض البحث استخدم الباحثون الاساليب الاحصائية التالية:

المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار مان ويتي اللابارومتري - اختبار ويلكوكسون اللابارومتري - نسبة التغير المئوية. وقد ارتضى الباحثون مستوى دلالة عند (٠.٠٥)، كما استخدم البرنامج الإحصائي SPSS وبرنامج Excel لحساب المعاملات الاحصائية وتم تنسيق كتابة الأرقام بعد العلامة العشرية برقمين.

تفسير النتائج ومناقشتها:

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى أداء الشقلبة الخلفية علي اليدين علي جهاز الحركات الارضية

(ن=٩)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمالية الخطأ
الشقلبة الخلفية علي اليدين	درجة	قبلي	٥.٦٢	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	-٢.٥٧	٠.٠٠١
		بعدي	٧.٥٧	٤.٥٠	٣٦.٠٠٠		

يتضح من جدول (٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى أداء الشقلبة الخلفية علي اليدين علي جهاز الحركات الأرضية ولصالح القياس البعدي حيث ان قيم احتمالية الخطأ اصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٠٥).

## جدول (٧)

معدل نسبة التغير المئوية للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة قيد البحث في مستوى أداء الشقلبة الخلفية علي اليدين علي جهاز الحركات الارضية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	نسب التغير
الشقلبة الخلفية علي اليدين	درجة	التجريبية	٥.٦٢	٧.٥٧	٣٧.٩٠ %

يتضح من جدول (٧) أن معدل نسبة التغير المئوية للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة قيد البحث في مستوى أداء الشقلبة الخلفية علي اليدين علي جهاز الحركات الأرضية بلغ (٣٧.٩٠ %).

## تفسير النتائج ومناقشتها:

من خلال فروض البحث وتحقيقاً لأهدافه وفق البيانات التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها احصائياً سوف يقوم الباحثون بتفسير النتائج في البحث وفقاً لترتيب النتائج التي تم التوصل إليها:

فقد أظهرت نتائج جدول (٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى أداء الشقبة الخلفية علي اليدين علي جهاز الحركات الأرضية ولصالح القياس البعدي حيث ان قيم احتمالية الخطأ اصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥). ويعزو الباحثون هذه الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث في مستوى الأداء للمهارة قيد البحث إلى التخطيط الجيد لتمارين الإطالة بالمقاومات وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث بهدف تنمية المرونة والقوة العضلية، حيث راع الباحثون التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات المركز والذراعين والرجلين بالإضافة إلى تركيز الباحث على المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء المهاري ودقة اختيار تمارين الإطالة بالمقاومات حيث أدى ذلك إلى تحسين المتغيرات البدنية التي انعكست على تحسين المتغيرات المهارية قيد البحث. كما يعزو الباحثون التطور في مستوى الاداء للمهارة قيد البحث إلى تمارين المرونة بالمقاومة حيث أدت إلى رفع كفاءة المتغيرات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث للطلبة مما ادت تمارين المرونة بالمقاومة الى تطور والقدرة العضلية للرجلين التي أثرت بشكل ملحوظ على مرحلة الارتقاء للمهارة والقوة العضلية للذراعين التي ساعدت على اتمام مرحلة الدفع باليدين وايضا تطور مستوى مرونة الجذع الذي ساعد الطلبة على اداء الجزء الرئيسي للمهارة بشكل عام بصورة جيدة ومتقنة مما انعكس إيجابياً على مستوى الاداء للمهارة قيد البحث.

ويرى الباحثون ان لتمارين المرونة بالمقاومة دور فعال في تقوية عضلات المركز والجذع كما لها أيضا تأثير على مرونة الجذع وذلك نظرا لأن تدريب الإطالة بالمقاومات يوفر زيادات فورية وتراكمية ودائمة في المرونة، ويزيل الألم الناتج عن التمدد، ويمنع حدوث إصابات ناتجة عن الإطالة المفرطة وهذا ما أشار اليه نجلاء البدي وعمر صابر (٢٠١٨) (٢٢).

ويشير عبدالله الأنصاري" (٢٠١٩)(١١) أن من أهم سمات تمارين المرونة قيد البحث هو التركيز على مجموعة عضلات المركز (عضلات البطن والظهر) حيث تقوم عضلات المركز القوية بربط الطرف السفلي بالطرف العلوي بالإضافة إلى منع تسرب القوة من خلال الإطالة مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين قوة عضلات المركز ومرونته، كما أنها تقدم تعدد للمستويات بمعنى أداء الحركات الرياضية في أكثر من اتجاه وعدم قصر التمرين على اتجاه واحد فقط والتركيز على عضلات التثبيت الرئيسية الموجودة في المركز ضد المقاومات والتي تؤثر على أداء المهارات ، وظهر انعكاس تطور عضلات المركز واطالتها بشكل ملحوظ في أداء مرحلة الارتكاز والدفع باليدين لدى الطلبة.

ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه ناريمان الخطيب وآخرون (١٩٩٧) (٢١) أن للإطالة العضلية أهمية كبيرة في تنمية المرونة والوقاية من الإصابة وتطوير المهارات والقدرات البدنية بالإضافة إلى سرعة استعادة الشفاء وإزالة الألم العضلي ، كما تلعب الإطالة دور حيوي في تحسين المدى الحركي المفاصل الجسم المختلفة والتي تلعب دور بالغ الأهمية في الأداء المميز للاعب في العديد من المهارات والقدرات الحركية حيث يؤدي ضيق المدى الحركي في المفصل إلى إعاقة مستوى إظهار القوة والسرعة والتوافق لدى الرياضي، كما يؤدي إلى ضعف مستوى التوافق العصبي بين الألياف العضلية داخل العضلة وكذلك بين العضلات، ويؤدي هذا بالتالي إلى انخفاض الاقتصادية في الأداء وكثيراً ما يكون سببا لحدوث إصابات العضلات والأربطة.

ويري الباحثون أن العلاقة بين الأداء المهاري للشقبة الخلفية على اليدين ومتطلباتها البدنية المختلفة العامة، الخاصة هي علاقة وثيقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد طلبية التخصص، وألا يكون هناك انفصال بين الإعدادين المهاري والبدني بل على العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات الأداء المهاري، فذلك يحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى الطلبة، فعندما يمتلك الطالب المرونة والقوة العضلية بدرجة عالية يستطيع الأداء المهاري بصورة جيدة.

ويتفق كلا من "محمد علاوى" (١٩٩٤م) (١٦) ، "طلحة حسام الدين وآخرون" (١٩٩٧م) (٩) "محمد صبحي" (٢٠٠١م) (١٨) على أهمية عنصر المرونة والقوة في الأداء الحركي إذ أنهما

يشكلان مع باقي الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والرشاقة والتحمل الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي ، وتسهم بقدر كبير في التأثير على المستوى المهاري .

وهذا يوضحه أليسيا دياز ولي ديفيدسون **Alicia Diaz, Lee Davidson 2021**

(٢٨) من أن النجاح في الأداء المهاري يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية.

كما يتفق مع "نجلاء البديري وعمرو صابر" (٢٠١٨)(٢٢) أن تمارين المرونة بالمقاومة تقدم كفاءة غير مسبوقة، مقارنة بتدريبات القوة التقليدية التي تعتمد على استخدام الآلات، أو الأوزان الحرة، أو الأشرطة المطاطة، أو وزن الجسم السلبي لإنتاج المقاومة وإنتاج القوة للتغلب عليها، بينما في تمارين الكي هارا KI-Hara نجد أن اللاعب هو من ينتج القوة والمقاومة معا.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من من **حسين عبد الونيس (٢٠٢٣) (٧)**، **هاني جعفر (٢٠٢٣) (٢٤)**، **أحمد السيد (٢٠٢٢) (١)**، **ياقوت زيدان (٢٠٢٢) (٢٦)**، **عفاف السيد (٢٠١٨) (١٣)**، **نجلاء البديري (٢٠١٨) (٢٣)** في أن تدريبات المرونة والقوة العضلية يسهما في تحسين المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري.

وهذا يتفق مع ما ذكره **احمد الهادي (٢٠١٦) (٢)** أن الاعداد البدني يرتبط ارتباطا وثيقا بالإعداد المهاري كما توجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفع المستوى البدني للاعبين وتحسن لديهم اللياقة البدنية كلما زادت قدرتهم علي تعلم وإتقان الأداء الفني للمهارات الحركية، ومهارات الجمباز لابد لأدائها وجود قدرأ كبيراً من القدرات البدنية حتى تعين اللاعب على الأداء لما في مهارات الجمباز من صعوبة وكما يتوقف مستوى أداء اللاعب للمهارة على امتلاكه قدرات حركية خاصة، ويجب على المدربين ربط اداء اللاعب المهاري بالأعداد البدني الخاص الذي هو حجر الزاوية في الجمباز .

**كما يعزو الباحثون التحسن في مستوى اداء مهارة الشقلبة الخلفية علي اليدين على جهاز الحركات الارضية نتيجة اداء الطلبة للتدريبات المهارية لما لها من دور فعال في احساس اللاعب بالمسار الحركي لكل مرحلة من مراحل الاداء الفنية للمهارة قيد البحث مما ساعد الطلبة على اداء المهارة بشكل مثالي، كما ينبغي على اللاعب عندما يحاول تحسين مستواه المهاري أن يقوم بدمج كلاً من المتغيرات والصفات البدنية مع تأدية المهارات المختلفة مما يشكل نسق متكامل يعمل على**

رفع أداء المهارات الحركية من خلال تحسين المستوى البدني ويعزو الباحثون التحسن الناتج في مستوى الاداء للمهارة قيد البحث للطلبة، إلى زيادة وتطور الحالة البدنية لهم مما أدى إلى ارتفاع الحصيلة المهارية والحركية لديهم، وهذا يتفق مع ما ذكره كلا من "عبدالله الأنصاري" (٢٠٢٢)(١٢)، "مودة مجدي" (٢٠٢٥) (٢٠)، "عادل مصطفى، أحمد محمد، ومصطفى محمد" (٢٠٢٣) (١٠) محمد سامي" (٢٠٢٢) (١٧)،

ومما سبق ذكره يرجع الباحثون هذه النتيجة إلى التأثير الايجابي الواضح الذي حققه البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات المرونة بالمقاومة على تنمية مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الارضية.

وبذلك يتحقق الفرض الاول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى أداء الشقلبة الخلفية علي اليدين علي جهاز الحركات الارضية ولصالح القياس البعدي".

ويتضح من جدول (٧) أن معدل نسبة التغير المئوية للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة قيد البحث في مستوى أداء الشقلبة الخلفية علي اليدين علي جهاز الحركات الأرضية بلغ (٣٧.٩٠ %).

ويعزو الباحثون الفرق الحادث في نسبة التغير المئوية والتي جاءت لصالح القياس البعدي نتيجة لاستخدامها تمرينات المرونة بالمقاومة.

وهذا يتفق نتائج دراسة كلا من حسين عبد الونيس (٢٠٢٣) (٧)، هاني جعفر (٢٠٢٣) (٢٤)، أحمد السيد (٢٠٢٢) (١)، ياقوت زيدان (٢٠٢٢) (٢٦)، عفاف السيد (٢٠١٨) (١٣)، نجلاء البدري (٢٠١٨) (٢٣) "عبدالله الأنصاري" (٢٠٢٢)(١٢)، "مودة مجدي" (٢٠٢٥) (٢٠)، "عادل مصطفى، أحمد محمد، ومصطفى محمد" (٢٠٢٣) (١٠) محمد سامي" (٢٠٢٢) (١٧) والتي أشارت نتائج دراستهم إلى تحسن معدل نسب التغير لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد أبحاثهم.

وبهذا يكون قد تحقق الفرض الرابع والذي ينص على ان " معدل نسب التغير المئوية للقياسات البعدية أعلى من القبلية للمجموعة قيد البحث".

## الاستخلاصات

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي ضوء عينة البحث والمنهج المستخدم وعلى أساس الأسلوب الإحصائي المستخدم في معالجة البيانات وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثون إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات المرونة بالمقاومة أثر إيجابيا على مستوى الاداء لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الارضية بنسبة ٣٧.٩٠ %.
- ٢- تعمل تمرينات المرونة بالمقاومة ذات الشدة العالية على رفع كفاءة طلبة تخصص الجمباز بكلية التربية الرياضية مهاريا.

## التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحثون بما يلي:

- ١- استخدام تمرينات المرونة بالمقاومة كأسلوب تدريبي فعال في تطوير الصفات البدنية والمهارية في الجمباز لطلبة كليات التربية الرياضية.
- ٢- توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي الى العاملين في مجال تدريب رياضة الجمباز.
- ٣- استخدام تمرينات المرونة بالمقاومة ضمن برامج الاعداد البدني طوال الموسم التدريبي.
- ٤- الاهتمام بتطبيق تمرينات المرونة بالمقاومة في عينات مختلفة.
- ٥- اجراء دراسات مشابهة باستخدام تمرينات المرونة بالمقاومة على أنشطة رياضية أخرى وعلى عينات ومراحل ومتغيرات أخرى.

## المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد السيد الحبشي (٢٠٢٢): تأثير تدريبات الإطالة بالمقاومات (كي - هارا) على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠ م زحف على الظهر، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٧٢، العدد ١٤١، ص ص ١٩٩-٢١٥، كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق.
- ٢- أحمد الهادي يوسف (٢٠١٦): قراءات موجهة في تدريب الجمباز، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣- احمد سمير الجمال (٢٠١٩): اسس تدريب الجمباز الفني، مؤسسة عالم الرياضة، الاسكندرية.
- ٤- أديل سعد شنودة وسامية فرغلي منصور (١٩٩٩): الجمباز الفني مفاهيم وتطبيقات، الطبعة الأولى، ملتقى الفكر، الإسكندرية.
- ٥- إيمان كمال الدين المعصراوي (٢٠٢٠): استخدام المنصة التعليمية (Google Classroom) وتأثيرها على التحصيل المعرفي في الجمباز، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، عدد (٤٤)، ص ص ١-٢٥.
- ٦- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٩): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ما هي للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- ٧- حسين عبد الونيس حسين (٢٠٢٣): أثر استخدام تدريبات الإطالة بالمقاومة (Ki-Hara) على تنمية المرونة والقوة ومستوى أداء بعض الصعوبات المهارية بجمباز الأيروبيك، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، المجلد ٧، العدد ١٣، ص ص ٧٢-٩٥، كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف.
- ٨- حمدي أحمد وتوت السيد (٢٠١٠): تمرينات الإطالة والمرونة (وصف تشريحي - واختبارات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- طلحة حسام الدين، سعيد عبد الرشيد خاطر ، مصطفى كامل محمد، وفاء صلاح الدين (١٩٩٧): الموسحوعة العلمية في التدريب الرياضي، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

- ١٠- عادل مصطفى كمال، أحمد محمد حسني أبو زيد، ومصطفى محمد جمعة محمد (٢٠٢١): تقييم الأداء الفني لبعض مهارات جهاز الحركات الأرضية في الجمباز الفني لطلاب كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، المجلد ١٠، العدد ٦، ص ص ٢٩-٤٨، كلية التربية الرياضية - جامعة اسوان.
- ١١- عبدالله محمد سعد الأنصاري (٢٠١٩): تأثير التدريبات الوظيفية علي مستوى أداء الجملة الحركية في الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ١٢- عبدالله محمد سعد الانصاري (٢٠٢٢): تأثير استخدام تدريبات الانساني "Insanity" على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٣- عفاف السيد شعبان (٢٠١٨): تأثير تدريبات الإطالة بالمقاومات "كي - هارا" على المرونة ومستوى أداء البومزا تاجوك بالجن لدى ناشئات التايكوندو، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، عدد ٢٩، ص ١٣٧-١٥٤، كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.
- ١٤- على فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده (٢٠٠٨): تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٥- محمد ابراهيم شحاته (٢٠٠٣م): تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- محمد حسن علاوي (١٩٩٤): علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ١٧- محمد سامي محمود سعيد (٢٠٢٢): تأثير استخدام التدريب العنقودي على مؤشرات التعب العضلي ومستوى أداء بعض الشقلبات على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجمباز، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٦١، الجزء ٤، ص ص ١٢١٥-١٢٣٧، كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.
- ١٨- محمد صبحي حسانين (٢٠٠١) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تدريب - قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٢٠- مودة مجدي جلال محمود الديب (٢٠٢٥): تدريبات "INT" وأثرها على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية السريعة على جهاز الحركات الأرضية، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، المجلد ٨، العدد ٢١، ص ص ١٣٣-١٥٥، كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف
- ٢١- ناريمان محمد الخطيب، عبد العزيز أحمد النمر، عمرو حسن السكري (١٩٩٧): الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- نجلاء البديري نور الدين ، عمرو صابر حمزة (٢٠١٨): التدريب الوظيفي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٣- نجلاء البديري نور الدين (٢٠١٨): تأثير تدريبات المرونة بالمقاومات (Ki-Hara) بمصاحبة أسطوانة الفوم (Foam Roller) على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة عدو ١٠٠ م حواجز، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية، العدد ١، ص ص ٣٦-٥٤، كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.
- ٢٤- هاني جعفر عبد الله الصادق (٢٠٢٣): تأثير تدريبات "كي - هارا" على المرونة ومستوى أداء المهارات الأساسية في المصارعة الرومانية لطلاب كلية التربية الرياضية، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة، المجلد ١١، العدد ١١، ص ص ١٧٣-١٩١، كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.
- ٢٥- وجدي مصطفى الفاتح (٢٠١٤م): الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي. الجيزة، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة.
- ٢٦- ياقوت زيدان علي عبدالله (٢٠٢٢): تأثير تدريبات الإطالة بالمقاومات "Hara-Ki" على المرونة والقوة العضلية وسرعة ودقة الإرسال الساحق لناشئي الكرة الطائرة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٦٠، الجزء ٢، ص ص ٦٨٧-٧١٠، كلية التربية الرياضية - جامعة أسبوط.

## ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 27- **Albini, E. (2020).** Myofascial training: Intelligent movement for mobility, performance, and recovery. Human Kinetics
- 28- **Alicia Diaz, Lee Davidson (2021):** stretching: Flexibility Exercises for the Top Ten Activities of Active People over 50, Kindle Edition.
- 29- **Di Cagno, A., Baldari, C., Battaglia, C., Gallotta, M. C., Videira, M., Piazza, M., & Guidetti, L. (2010).** Preexercise static stretching effect on leaping performance in elite rhythmic gymnasts. The Journal of Strength & Conditioning Research, 24(8), 1995-2000.
- 30- **Fédération Internationale De Gymnastique.( 2022).** Fig Apparatus Norms, Edition
- 31- **Nelson, R. T. & Bandy, W. D. (2004):** Eccentric training and static stretching improve hamstring flexibility of high school males, Journal of Athletic Training, 39(3), 254–258.
- 32- **Torres., D, Tierney., A, Steven., S,( 2009)** Resistance Stretching with Dara Torres, NTSC.
- 33- **Tsolakis, C., Douvis, A., Tsiganos, G., Zacharogiannis, E., & Smirniotou, A. (2010).** Acute effects of stretching on flexibility, power and sport specific performance in fencers. Journal of Human Kinetics, 26, 105-114. <https://doi.org/10.2478/v10078-010-0054-x>
- 34- **Wardani, S. K., Nugroho, S., Hartanto, A., Billy, B. T. P. W., Yachsie, A. R. A., Arianto, A. C., & Nurdin, U.(2022).** Experimental Study of Static-Dynamic Stretching and Muscle Strength and Its Effect on the Flexibility of Athletes in Gymnastics.

## تأثير تمارين المرونة بالمقاومة على مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي اليمين

\*أ.م.د/ عمر أحمد عبدالنعيم حسن

\*\*د/ عبدالله محمد سعد حسين الانصاري

\*\*\*الباحث/ سبع عبد الرحمن رشوان محمد

يهدف هذا البحث معرفة تأثير تمارين المرونة بالمقاومة على مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي اليمين، ووفقاً لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه فقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية عن طريق القياس القبلي والبعدي لها، ويتمثل مجتمع البحث في طلبة الفرقة الرابعة البنين بقسم التمارين والجمباز والتعبير الحركي كلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م والبالغ عددهم الإجمالي (٢١) طالب، قام الباحثون باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طلبة "تخصص الجمباز" الفرقة الرابعة بقسم التمارين والجمباز والتعبير الحركي كلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام ٢٠٢٤/٢٠٢٥م حيث بلغ قوامها (٩) تسعة طلبة، وتم اجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة بلغ قوامها (١٢) اثني عشر طالب من نفس مجتمع البحث، واسفرت النتائج على ان البرنامج التدريبي باستخدام تمارين المرونة بالمقاومة أثر إيجابيا على مستوى الاداء لمهارة الشقلبة الخلفية على اليمين على جهاز الحركات الارضية بنسبة ٣٧.٩٠ %، تعمل تمارين المرونة بالمقاومة ذات الشدة العالية على رفع كفاءة طلبة تخصص الجمباز بكلية التربية الرياضية مهاريا.

\*أستاذ مساعد بقسم التمارين والجمباز والتعبير الحركي بكلية علوم الرياضة جامعة المنيا.

\*\*مدرس بقسم التمارين والجمباز والتعبير الحركي بكلية علوم الرياضة جامعة المنيا.

\*\*\*باحث بقسم التمارين والجمباز والتعبير الحركي بكلية علوم الرياضة جامعة المنيا.

## The effect of resistance flexibility exercises on the level of performance for back handspring skill

\* Prof. Dr. Omar Ahmed Abdelnaeem

\*\* Dr. Abdalla Mohamed Saad Alansary

\*\*\* Researcher / Sabaa Abdalrahman Rashwan

This research aims to find out the effect of flexibility exercises with resistance on the level of performance of the skill of the back somersault on the hands, and according to the nature of the research problem and to achieve its objectives and a test of its hypotheses, the researchers used the experimental approach, using experimental design using experimental design for one experimental group by pre- and post-measurement of it, and the research community is represented in the fourth year boys students in the Department of Exercise, Gymnastics and Motor Expression, Faculty of Physical Education, Minia University, for the academic year 2024/2025, with a total number of (21) students, The researchers selected the basic research sample in a deliberate way from the students of the "gymnastics major" fourth year in the Department of Exercise, Gymnastics and Motor Expression, Faculty of Physical Education, Minia University for the year 2024/2025 AD, where the strength of (9) nine students, and the exploratory study was conducted on a sample of (12) twelve students from the same research community, and the results resulted in the training program using flexibility exercises with resistance A positive impact on the level of performance of the skill of the back somersault on the hands on the ground movements device by 37.90%, working Flexibility exercises with high intensity resistance to raise the efficiency of gymnastics students at the Faculty of Physical Education skillfully.

\* Assistant Professor at the Department of Exercise, Gymnastics and Dance, Faculty of Sports Sciences, Minia University.

\*\* Lecturer at the Department of Exercise, Gymnastics and Dance, Faculty of Sports Sciences, Minia University.

\*\*\* Researcher at the Department of Exercise, Gymnastics and Dance, Faculty of Sports Sciences, Minia University.

المجلد (٣٨) عدد يونية ٢٠٢٥ الجزء الرابع

مجلة علوم الرياضة