

تأثير تمارينات القوة الوظيفية على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء على حسان الحلق لناشئ الجمباز

ياسر ثابت نكى على
أ.د. / محمد الشامى
د / أحمد مصطفى أمام

المقدمة

اصبح التقدم العلمي السمه المميزه للعصر الحالي بما يساهم به الكثير من الحلول العلميه
العديد من المشكلات في جميع مجالات الحياه بصفة عامة والتربيه البدنيه والرياضيه بصفه
خاصه ويظهر ذلك جليا من خلال متابعتنا للمستويات العالميه في البطولات والدورات
الاولمبيه نستطيع ان نتعرف على مدى التقدم الهائل والارتقاء السريع في مستوى اداء اللاعبين
في الانشطه المختلفه.

ولقد حققت رياضه الجمباز في الاونه الاخيرطفرات في الاداء تمثلت فى مقدرة لاعبيها على
اداء تمارينات تتميز بالشكل الفني والجمالي السليم وهذا بطبيعته الحال يفرض على لاعب
الجمباز ضرورة ان يتمتع ببعض الصفات البدنيه والقدرات المهاريه والنفسيه كما يحتم على
اللاعب قضاء فتره زمنيه كبيره في التدريب من اجل تنميه تلك الصفات.
اصبح تطور اداء المهارات ضروره فى ظل تطور برامج الاعداد المختلفه بالنسبه للاعب
وارتباطها بالاساليب العلميه الحديثه وتتميز رياضه الجمباز بالتغير المستمر للمتطلبات الحركية
الواقعه على اللاعب والتي ظهرت نتيجة التطور الحادث لرياضه الجمباز مما يتطلب من
اللاعب قدرات بدنيه خاصه توهمه لتطوير القدرات المهارية.

تعتبر رياضة الجمباز إحدى الأنشطة الرياضية التي تطور أدائها الحركي في الآونة الأخيرة
بمعدلات سريعة، ويعبر عن ذلك بوضوح من خلال ما يشاهد في بطولات العالم والدورات
الأولمبية من الارتقاء والتقدم في جمال الأداء المهاري وأن دل ذلك على شيء فإنما يدل على
مدى القدرة على توظيف الحقائق العلمية لخدمة هذه الرياضة إلا أن رياضة الجمباز في مصر
تعاني العديد من المشاكل لكي تلحق بركب التطور الرياضي العالمي وذلك ليس فقط بالنسبة
للمستويات العالية ولكن أيضاً على مستوى القاعدة العريضة.

وتتميز المهارات بالتغير المستمر للمتطلبات الحركية الواقعة على اللاعب والتي ظهرت نتيجة التطور الحادث لرياضة الجمباز، مما يتطلب من اللاعب إعادة تشكيل المهارات التي تعلمها وتعلم مهارات حركية جديدة وبالتالي يتطلب إعداد بدني خاص حتى يستطيع اللاعب إنجاز الواجبات الحركية الجديدة والذي يتناسب تماماً لتنمية الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارات.

لذلك يحتاج لاعب الجمباز الى صفات وقدرات بدنية، تميزها عن الرياضات الفردية الأخرى، حيث تتسم رياضة الجمباز بصعوبات في الأداء الفني فائق المستوى وتحدي لقدرات اللاعب، مما يتطلب منه إمكانيات بدنية مميزة، وخاصة مكون القوة العضلية الذي يعد أهم صفة بدنية للاعب الجمباز وعلاقتها المباشرة بمستوى الأداء الفني .

ويتطلب من الناشئ في رياضة الجمباز أن يتحكم في جسمه وذلك من خلال القوة العضلية والتوازن، ويحتاج لاعب الجمباز إلى مستوى عالي من القوة العضلية والقدرة العضلية والتحمل العضلي العام لإكمال الحركات والاحتفاظ بأوضاع الجسم والأداء الماهر.

ويذكر عصام عبد الخالق (٢٠٠٩م) أن طرق التدريب الرياضي من الأساليب اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للاعب للوصول إلى أقرب السبل لتحقيق المطلوب، وتعرف بأنها النظام المنقن المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق الموصل إلى الهدف من عملية التدريب الرياضي.

لذا استخدم الباحث تدريبات القوة الوظيفية لمعرفة مدى تأثيرها على نتيجة بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لجهاز حسان الحلق.

الهدف من البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير " تدريبات القوة الوظيفية علي بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لجهاز حسان الحلق".

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لجهاز حسان الحلق لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لجهاز حسان الحلق لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لجهاز حسان الحلق لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث

القوة الوظيفية:

يعرفها فايو كومانا (Fabio Comana) (٢٠٠٤م) بأنها عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي، وعرضي، وجانبي) تشتمل على التسارع والتنشيت والتباطؤ، بهدف تحسين القدرة الحركية، القوة المركزية (يقصد بها العمود الفقري ومنصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية.

تدريبات القوة الوظيفية

هي تدريبات نوعية خاصة بطبيعة الأداء تهدف إلى تطوير عنصري القوة والتوازن معا من خلال التركيز على تقوية عضلات المركز التي تعتبر منشأ الحركة.
مستوى الأداء :

وهي الدرجة التي تعبر عن اداء اللاعب لمهارة معينة ماخوذا في الاعتبار المسار الحركى وزمن أدائها.

حصان الحلق:

يعتبر حسان الحلق احد اجهزة الجمباز ذات الطبيعة الخاصة والتي يعتمد على عمل الزراعين ودوائر الرجلين مع الاستمرارية فى الاداء دون توقف.
ناشئين الجمباز

وهي مرحلة اعداد الاعبين اعدادا صحيحاً مبنياً على أسس علمية صحيحة " ولا بد لهذا الإعداد ان يكون شاملاً لمختلف جوانب العملية التدريبية من ناحيتي الإعداد البدني والإعداد المهارى.

القدرات البدنية

هو قدرة اللاعب على الإستمرار في الأداء بفاعليه دون هبوط في كفاءته أو هو مقدرة اللاعب على مقاومه التعب لفترة زمنية طويله.

الدراسات السابقة العربية:

- اجرا اشرف يحيى شحاته عوض دراسه سنه ٢٠١٣ بعنوان تصميم برنامج للتدريب الوظيفي للاعبى كره اليد وهدف الدراسه تصميم برنامج للتدريب الوظيفي لعينه من لاعبي فريق كره اليد للشباب والناشئين بنادي طلائع الجيش والتعرف على تاثير هذا البرنامج على مستوى الاداء البدني والفني للاعبين تم اختيار العينه بالطريقه العامديه وقوامها ١٩ لاعب اعتمد الباحث على المنهج التجريبي وظهرت النتائج ان البرنامج التدريبي ادى الى زياده مستوى القدرات البدنيه والمهاريه وصلاحيه البرنامج للتطبيق على كره اليد للناشئين
- قام وجيه احمد قرني بدراسه سنه ٢٠١٤ بعنوان تدريبات القوه الوظيفيه واثرها على بعض المتغيرات البدنيه المهارات الحركيه للاعبى كره اليد وهدف الدراسه التعرف على تاثير تدريبات القوى الوظيفيه على بعض المتغيرات البدنيه والمهارات الحركيه قيد البحث للاعبى كره اليد تم اختيار العينه بالطريقه العمديه وبلغ افراد العينه ١٦ لاعب مقسمه على مجموعتين اعتمد الباحث على المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين وظهرت تدريبات القوه الوظيفيه تطورا ملحوظه في مستوى المتغيرات البدنيه والمهارات الحركيه قيد البحث
-

٢/٢/٢ الدراسات السابقة الاجنبية

- اجرى دراسة بعنوان هل لتدريب قوة المركز تائثرعلى حركات الجرىsato,kimitak,mokha,monique2014
- وثبات الطرف السفلى فى اداء ٥٠٠٠ متر للمتسابقين وهدف الدراسة هو تحديد اثار ٦ اسابيع من تدريبات قوة المركز على قوة رد فعل الارض وثبات الطرف السفلى والاداء العام على المتسابقين تم اختيار العينه بالطريقه العمديه وبلغ افراد العينه ١٨ لاعب اعتمد الباحث على المنهج التجريبي وظهرت النتائج ان المجموعة التى استخدمت تدريبات قوة المركز تحسنا كبيرا فى ال ٥٠٠٠ متر وقد تكون تدريبات قوة المركز وسيلة فعالة لتحسين الاداء للمتسابقين

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية احدهما تجريبية والأخرى ضابطة؛ باستخدام القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث من ناشئ الجمباز تحت ١٢ سنة نادي وادي دجلة المعادي والبالغ عددهم (٢٣) ناشئ والمسجلين بالاتحاد المصر للجمباز للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، وقد تم استبعاد عدد (٣) ناشئين لعدم انتظام (٢) ناشئين في التدريب، واصابة (١) ناشئ، وبذلك يتكون المجتمع النهائي من (٢٠) ناشئ.

عينة البحث

يتألف مجتمع البحث من ناشئ الجمباز تحت ١٢ سنة نادي وادي دجلة المعادي والبالغ عددهم (٢٣) ناشئ والمسجلين بالاتحاد المصر للجمباز للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، وقد تم استبعاد عدد (٣) ناشئين لعدم انتظام (٢) ناشئين في التدريب، واصابة (١) ناشئ، وبذلك يتكون المجتمع النهائي من (٢٠) ناشئ.

٢/٢/٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من ناشئ الجمباز بنادي وادي دجلة المعادي والمسجلين بالاتحاد المصري للجمباز للموسم الرياضي (٢٠٢٢/٢٠٢٣) والبالغ عددهم (١٦) ناشئ، والتي تم تقسيمهم الي مجموعتين تجريبية واخري ضابطة وقوام كل منهما (٨) ناشئين، كما تم اختيار عينة اخري استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعددهم (٦) ناشئين.

جدول (٣)

توصيف عينة البحث

م	العينة	العدد	النسبة المئوية	المجموع
١	الاساسية	٨	٤٠ %	٢٠
٢	ضابطة	٨	٤٠ %	
٢	الاستطلاعية	٦	٢٠ %	

الدلالات الاحصائية لعينه البحث في قياسات متغيرات النمو (الطول-الوزن-السن-العمر
التدريبي)
ن=١٦

المتغيرات المعياري الالتواء	وحدة القياس	المتوسط الوسيط الانحراف
الطول سنتيمتر	١٥٠.١٢٠	١٥٠.٥٠٠ ٧.٢٦٠-٠.١٥٧
الوزن كليوجرام	٤٥.٥٩٠	٤٦.٠٠٠ ٢.١٨٠-٠.٥٦٤
السن سنه	١١.٥٦٠	١١.٢٥٠ ٢.٠٥٥-٠.٤٥٣
العمر التدريبي سنه	٣.٥٦٠	٣.٥٠٠ ١.٢٥٠-٠.١٤٤

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لقياسات متغيرات النمو (الطول-الوزن-السن-العمر التدريبي) تتراوح ما بين (٠.٤٥٣ : -٠.٥٦٤) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين (-٣,٣+) مما يدل على أن أفراد عينة البحث تندرج تحت المنحنى الاعتمالي في جميع متغيرات النمو والعمر التدريبي.

أدوات البحث:

استند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلي الوسائل والأدوات التالية :

١/٤/ الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ٠١ / ٠٣ / ٢٠٢٣ إلى ١٥ / ٠٣ / ٢٠٢٣ علي عينة من السادة الخبراء من أساتذة كليات التربية الرياضية والمتخصصين في رياضة الجمباز وعددهم (١٠) خبراء، وعينة البحث الاستطلاعية والمكونة من ناشئ الجمباز (جهاز حصان الحلق) ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (٦) ناشئين (العينة الاستطلاعية) :-

استهدفت الآتي :-

- تحديد الأنشطة والأدوات والأجهزة المستخدمة التي يمكن استخدامها في البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية لتحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لجهاز حصان الحلق لناشئ الجمباز من خلال عمل مسح شامل للأنشطة والأجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة.
- تحديد الاختبارات الخاصة القدرات البدنية.
- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من مناسبة الوقت الزمنى المحدد لمجموعة الاختبارات المستخدمة.
- التعرف على مناسبة الاختبار مع قدرات عينة البحث.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى :-

- تم تحديد الأنشطة والأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة وذلك من خلال استمارة استطلاع رأى الخبراء .
- تم تحديد القدرات البدنية قيد البحث
- تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية .
- تم تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس أفراد عينة البحث .

٢/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٠١ / ٠٦ / ٢٠٢٣ حتى ٠٥ / ٠٦ / ٢٠٢٣ علي عينة من ناشئ الجمباز (جهاز حصان الحلق) ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (٦) ناشئين (العينة الاستطلاعية) :-
- استهدفت الآتي

- حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية ومستوي الاداء المهارى لجهاز حصان الحلق.
- حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.
- اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية: ■

- ١- معامل الصدق:

٦.٧١٤-١.٨٦٤	١٥.١٤٣٠.٥٣٥٨.٤٢٩	ثانية	الوقوف على اليدين	٨
			*٩.١٥٩	
٧٦.٤٢٩٢.٢٦٨	٦٣.٨٥٧	درجة	الوثب على العلامات (باس المعدل)	٩
			*٦.٨٢٣ ١٢.٥٧١-٤.٣١٥	
٧.٣٩٠-٤.١٩٨	٦٢.٩٨٨٣.١٧٢		٥٥.٥٩٩	١٠
				مرونة الكتفين سم
				*٨.٦٦٩
*٧.٥١٦٤.٩٥٣٠.٢٩٣٣.٥٧٧٠.٨٧٠.٨.٥٣٠			ثني الجذع من الوقوف سم	١١
٤.٨٧٦	١٦٨.٨٧٢	زاوية	وقوف فتحة القدمين متباعدتين لأقصى مدى	١٢
			*٦.٨٨١ ٩.٣٥٧-٥.٩٠٢ ١٧٨.٢٢٨	
٣.١٧١-٠.٤٨٨٩.٣١٤١.٠٦٩٦.١٤٣		درجة	مستوى أداء جملة حسان الحلق	١٣
				*٨.٠٤١

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١.٨١٢

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية ومستوي أداء حسان الحلق ولصالح المجموعة المميزة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند معنوية (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبارات قيد البحث .

٢- معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات للاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني قدرة أسبوعاً واحداً علي عينة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم (٦) ناشئين، كما هو موضح بالجدول (١٠)

جدول (١٠)

معامل الثبات بين التطبيق الاول والثاني لاختبارات البحث البدنية ومستوي الاداء المهارى لجهاز حسان الحلق

$$ن = ٦$$

م الاختبارات وحدة القياس التطبيق الاول إعادة التطبيق قيمة "ر"

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١٥.٠٩٧١.٧١٨	١٤.٥٧١	ث اختبار الارتكاز علي حسان الحلق	١ *٠.٨٨٣٢.٢٤٤
١١.٧١٤	ث	اختبار الوقوف علي اليدين علي جهاز حصلن الحلق	٢ *٠.٩١٢١.٤٦٨ ١٢.٠٦٩١.١١٣
٤.٨٨٩١.١٣٤٤.٥٧١	ث	اختبار التعلق المقلوب علي جهاز الحلق والثبات	٣ *٠.٨٦٩١.٤٥٢
٠.٨٨٢	١٣.٨٨٢١.٠٠٠	١٤.٠٠٠ قوة الظهر بالديناموميتر كجم	٤ *٠.٩٤٠
١.٧٠٠	١٧.٨٧٣١.١١٣	١٧.٢٨٦ قوة الرجلين بالديناموميتر كجم	٥ *٠.٨٧٩
*٠.٨٨٣٠.٦٠٥٢.٠٦٩٠.٠٧٩١.٥٤٣		الوثب الطويل من الثبات متر	٦
*٠.٩٤٣١.٣٣١٥.٩٢٦٠.٩٧٦٥.٥٧١		الوقوف على المشطين ثانية	٧
*٠.٩٠٢٠.٨٥٣٨.٧٤٧٠.٥٣٥٨.٤٢٩		الوقوف على اليدين ثانية	٨
٦٣.٧٣٩٢.٢٦٨	٦٣.٨٥٧	درجة الوثب على العلامات (باس المعدل)	٩ *٠.٩٢٤٢.١٥٠
*٠.٩٠٨٣.١٦٢	٥٤.٦٣٦٣.١٧٢	٥٥.٥٩٩ مرونة الكتفين سم	١٠
*٠.٨٥٥٠.٧٩٩٨.١٢٢٠.٨٧٠٨.٥٣٠		ثني الجذع من الوقوف سم	١١
٤.٨٧٦	١٦٨.٨٧٢	زاوية وقوف فتحة القدمين متباعدتين لأقصى مدى	١٢ *٠.٨٩٦٤.١٦٦ ١٦٦.٨٩١
*٠.٨٣٣٠.٩٥١٦.٠٢٥١.٠٦٩٦.١٤٣		مستوى أداء جملة حسان الحلق درجة	١٣ *قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٧٢٩

يوضح جدول (١٠) ان جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية للمتغيرات البدنية ومستوي الاداء المهارى لجهاز حسان الحلق حيث تراوحت القيم ما بين (٠.٨٣٣ : ٠.٩٤٣) مما يدل على ان هذه الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

٣/٤/٣ الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

بعد أن تم استطلاع رأي الخبراء في برنامج البحث (تدريبات القوة الوظيفية) قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ١٠/٠٦/٢٠٢٣ وحتى يوم ١٥/٠٦/٢٠٢٣ ، علي عينة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم (٦) ناشئين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية :

استهدفت هذه الدراسة:

- تهدف الدراسة إلى تجربة بعض الوحدات من البرنامج التدريبي المقترح للتأكد والتحقق من:
- ملائمة وتناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص والتوزيع الزمني لها.
- تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية لتصنيف الأحمال لناشئين وفقاً لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.
- تقنين ومناسبة توزيع أحمال التدريب وفقاً لأجزاء وحدات البرنامج التدريبي باستخدام معادلة نبض التدريب المستهدف.
- ملائمة وصلاحيّة المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ الوحدات التدريبية.
- تفهم وتقبل الناشئين للوحدات التدريبية بجدية وعزم وإصرار في التنفيذ للوصول إلى مستوى عالٍ.
- تطبيق بعض أجزاء برامج البحث للتأكد من مدي ملائمتها لأفراد العينة قبل البدء في تنفيذ البحث.
- التأكد من الوحدات الزمنية المحددة للوحدة التدريبية الواحدة.
- التعرف علي المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق.
- مدى ملائمة التمرينات والتدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

- التأكد من ملائمة محتوى الوحدة التدريبية ملائم مع الزمن المخصص لها والتوزيع الزمني التدريبية حيث طبق الباحث وحدات بأزمنة مختلفة بداية من (٤٥ق : ١٢٠ق) وقد لاحظ الباحث أن زمن الوحدة ٦٠ق يمثل الحد الأقصى في مقدرة الناشئين.
- تم تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البيئية المناسبة، وتقنين وتوزيع أحمال التدريب حيث قام الباحث بعمل استطلاع رأي خبراء لمكونات حمل التدريب الخاصة التي يمكن استخدامها في البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية .
- تم تقنين حمل التدريب باستخدام معدل النبض.

- تم التأكد من صلاحية المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذ وحدات التدريب.
 - التأكد من تقبل أفراد العينة لبرامج البحث وقدرتهم علي أداء ما يطلب منهم.
 - صلاحية البرنامج للتنفيذ خلال زمن الوحدة وفقاً لكل جزء على حدة من أجزاء الوحدة في الخطة العامة للبرنامج.
 - تحديد الفترات المناسبة لتطبيق كل برنامج من حيث التوقيت اليومي المناسب، وكذلك عدد الأيام المناسبة خلال الأسبوع.
 - تم استبعاد التمرينات الصعبة التي لم تستجيب لها عينة البحث وتم استبدالها بمجموعة أخرى من التمرينات التي تؤدي إلى نفس الغرض.
 - وقد تم التأكد من مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج التدريبي وملاءمة التمرينات والتدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي.
- ٥/٣ البرنامج التدريبي المقترح.

أهداف البرنامج:-

- يهدف تطبيق البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة تحقيق ما يلي:-
- تنمية القدرات البدنية الخاصة لناشئ الجمباز (جهاز حسان الحلق) باستخدام تدريبات القوة الوظيفية.
- تحسين مستوى الاداء المهارى لجهاز حسان الحلق باستخدام تدريبات القوة الوظيفية.
- أسس تصميم البرنامج التدريبي المقترح:-
- حاول الباحث مراعاة الأسس الآتية عند تصميم البرنامج التدريبي المقترح:-
- تحقيق أهداف البرنامج.
- تنوع طرق التدريب المستخدمة ما بين التدريب الفترى مرتفع الشدة بشدة ما بين ٧٥-٩٠٪ من الحد الأقصى وما بين التدريب التكراري بشدة من ٨٠-١٠٠٪ من الحد الأقصى
- أداء التدريبات بأقصى سرعة ممكنة.
- التدرج في زيادة الحمل التدريبي بعد كل قياس بيني وذلك بقياس المستوي بالنسبة للقوة القصوى لكل فرد من أفراد العينة على مراحل للوقوف على تقدم المستوي من جهة، وتحديد شدة مثير التدريب الجديد من جهة أخرى.
- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.

- مراعاة مبدأ التحمل الفردي من خلال الاستمارة الفردية لتسجيل متغيرات حمل التدريب لكل جزء من أجزاء البرنامج.
- توفير الامكانيات المادية (الأجهزة والأدوات) المتطلبة لتطبيق إجراءات البحث.
- توفير عنصر التنوع والتشويق فى الأنشطة والتدريبات المستخدمة.
- تشابه شكل أداء التمرينات الخاصة مع طبيعة الأداء المهاري على جهاز حسان الحلق ، بحيث تعمل العضلات فى مسار حركى وزمنى مشابه للأداء أثناء المنافسة تقريبا.
- التقنين الجيد لمكونات حمل التدريب (زمن الأداء – زمن الراحة بين مرات الأداء – عدد مرات التكرار – عدد المجموعات – زمن الراحة بين المجموعات) لتجنب ظاهرة الحمل الزائد Over Training والإحترق الرياضى Burnout.
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى عينة البحث من حيث السن والنوع والمستوى البدني والمنافسات
- الشمول والتكامل بين مكونات البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريب القوة الوظيفية ، بهدف التنمية الشاملة والمتكاملة لرفع مكونات الحالة التدريبية للناشئ.
- مراعاة الارتقاء التدريجي بمستويات الحمل خلال البرنامج التدريبى •
خطوات تصميم البرنامج التدريبى المقترح:-
- فى ضوء المراجع العلمية والمصادر المتخصصة، واستطلاع رأى الخبراء، قد تمكن الباحث من التوصل إلى:-
- تحديد طريقة التدريب:-
- اعتمد الباحث على استخدام طريقة التدريب الفترى بنوعية بشكل أساسى لتنمية القدرات البدنية عند تطبيق البرنامج التدريبى المقترح، بالإضافة إلى طرق التدريب المختلفة.
- تحديد التوزيع الزمن العام للبرنامج التدريبى المقترح:-
- تم تحديد زمن البرنامج بحيث يتكون من (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعية بإجمالي (٢٤) وحدة.
- تحديد عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج التدريبى المقترح:-
- حدد الباحث عدد وحدات البرنامج بحيث تتكون من (٨) اسابيع، تضم ثلاث مرحل تدريبية رئيسية، وتشمل (٢٤) وحدة تدريبية أسبوعية بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية.
- تحديد نظام تشكيل حمل التدريب فى البرنامج التدريبى المقترح:-

□ استخدم الباحث الطريقة التمرجية في تشكيل التدريب خلال مرحلة الإعداد مستخدماً التشكيل الاساسى (٢:١) خلال دورة الحمل على مدار (٢) شهرين مدة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح حيث كانت الجرعة الولي حمل متوسط , الجرعة الثانية حمل عالي ، الجرعة الثالثة حمل عالي.

توزيع درجات الحمل علي الأسابيع التدريبية فى البرنامج التدريبى:-

تم توزيع درجات الحمل علي الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي علي أن تكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٥٠-٧٤٪) والحمل العالي ما بين (٧٥-٨٤٪) والحمل الأقصى من (٨٥-٩٠٪) إلى حدود مقدرة الناشئ. مكونات وحدة التدريب:

لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبى تم وضع محتوى الوحدات التدريبية لتحسين النواحي البدنية والحفاظ علي الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة ، ولقد تم تقسيم محتوى كل وحدة تدريبية علي النحو التالي:

أ- الجزء التمهيدي (الإحماء):

الجزء الإعداد (التمهيدي) ويستغرق هذا الجزء في المتوسط (٧ق) ويهدف إلي تهيئة الفرد وجعله في وضع مناسب لحل واجبات الوحدة ويهدف إلي :

- الاسترخاء . - الإحماء والتحميل الأولي .

- التنظيم الحركي - التهيئة التربوية

ب- الجزء الرئيسي:

الجزء الرئيسي ويستغرق هذا الجزء في المتوسط (٥٠ ق) ويهدف إلي تنمية القوة الوظيفية والعضلية والتوازن وتطوير مستوى الأداء المهارى لجهاز حسان الحلق في وضع مناسب لحل واجبات الوحدة ويهدف إلي :

ويعتبر هذا الجزء من أهم الأجزاء في الوحدة التدريبية حيث يحقق محتواه الهدف المطلوب من البرنامج التدريبى .

ج- الجزء الختامي :

ويستغرق هذا الجزء (٣ق) ويهدف إلي محاولة العودة بالناشئ الي حالته الطبيعية ، بقدر الإمكان بعد الجهد المبذول عن طريق :

جدول (١١)

التوزيع الزمني والنسبي لأجزاء الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية
خلال مدة تنفيذ البرنامج (٨ اسابيع)
البيان

أجزاء الوحدة التدريبية	عدد الوحدات التدريبية	الزمن الكلي لأجزاء الوحدات التدريبية	النسبة المئوية للزمن الإجمالي
الإحماء	٢٤	١٦٨ ق	١١.٦٧ %
الجزء الرئيسي	٢٤	١.٢٠٠ ق	٨٣.٣٣ %
الختام	٢٤	٧٢ ق	٥ %
الزمن الإجمالي للبرنامج التدريبي	١٤٤٠ ق		١٠٠ %

٦/٣ الدراسة الأساسية:

القياسات القبلية :

تم إجراء القياس القبلي للناشئين عينة البحث فى الفترة من ٢٥ / ٠٣ / ٢٠٢٣ : ٢٧ / ٠٣ / ٢٠٢٣ حيث شمل القياس القبلي علي قياسات النمو والاختبارات البدنية ومستوي الاداء المهارى لجهاز حسان الحلق.

التجربة الأساسية:-

تم تطبيق البرنامج قيد البحث على أفراد عينة البحث باستخدام تدريبات القوة الوظيفية للمجموعة التجريبية ، خلال الفترة من ٠٤ / ٠١ / ٢٠٢٣ إلى ٢٦ / ٠٥ / ٢٠٢٣ لمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً.

القياسات البعدية: -

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق مراحل البرنامج التدريبي المقترح وذلك فى الفترة من ٢٨ / ٠٥ / ٢٠٢٣ إلى ٣٠ / ٠٥ / ٢٠٢٣ .

٧/٣ المعاملات الإحصائية:-

بعد جمع البيانات وتسجيل نتائج الاختبارات والقياسات المختلفة للمتغيرات القيد، وقد تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتحقق من صحة الفروض، باستخدام القوانين الإحصائية والبرنامج الإحصائي للحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الذى يرمز له بالرمز SPSS مستخدماً المعالجات الإحصائية التالية:

عدد خاص ببحوث المؤتمر السنوي الثانى للدراسات العليا للعلوم الإنسانية بجامعة بنها

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت" لدلالة الفروق.
- معامل الارتباط سييرمان.
- معادلة نسبة التغير.

٠/٤ عرض ومناقشة النتائج

١/٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لجهاز حسان الحلق لناشئ الجمباز.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية
ن=٨

م	المتغيرات	وحده القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	فروق المتوسطات
	قيمة "ت"	نسب التغير			
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	اختبار الارتكاز على حسان الحلق	ث	١٤.٠٠٠	٢٥.٧٥٠	١.٣٠٩
			١١.٧٥٠-١.٢٨٢	١٥.٦٦٧ *	٨٣.٩٢٩ %
٢	اختبار الوقوف على اليدين على جهاز حصلن الحلق	ث	١١.٢٥٠	١٩.٣٧٥	٠.٨٨٦
			٨.١٢٥-١.٤٠٨	٢٣.٩١٠ *	٧٢.٢٢٢ %
٣	اختبار التعلق المقلوب على جهاز الحلق والثبات	ث	٧.٥٢٥	٠.٧٠٧	٤.٢٥٠
			٣.٢٧٥-٠.٦٤١	١٦.٧٦٧ *	٧٧.٠٥٩ %
٤	قوة الظهر بالديناموميتر كجم	كجم	١٤.٠٠٠	٢٠.١٢٥	٠.٧٥٦
			١١.١٥٨	٦.١٢٥ *	٤٣.٧٥٠ %

٥	قوة الرجلين بالديناموميتر كجم	١٦.٥٠٠	٢٢.٥٠٠	١.٥١٢	١.٤١٤	١١.٢٢٥٦.٠٠٠ *	٣٦.٣٦٤ %
٦	الوثب الطويل من الثبات متر	١.٥٦٣	١.٥٥٢	١.١٨٨	١.١٣٦	١٣.٧٩٢ *	٣٩.٩٨٧ %
٧	الوقوف على المشطين ثمانية	٥.١٢٥	٥.٨٣٥	٥.٢٥٠	٥.٨٨٦	٨.٠٠٤ *	٨٠.٤٨٨ %
٨	الوقوف على اليدين ثمانية	٨.٢٥٠	٧.٧٨	١٢.٧٥٠	١.٤٨٨	٩.٧٢١ *	٥٤.٥٤٥ %
٩	الوثب على العلامات (باس المعدل) درجة	٦٣.٦٢٥	٦٣.٦٢٥	١.٦٨٥	٧٤.٢٥٠	٦.٨٧٢ *	١٦.٦٩٩ %
١٠	مرونة الكتفين سم	٥٤.٢٩٦	٥٤.٢٩٦	٦١.٤٣٢	٤.١٣٢	٧.١١٦ *	١٣.١٤٣ %
١١	ثني الجذع من الوقوف سم	٨.٢٦٩	٨.٢٦٩	٥.١٣٦	٥.٩٦٣	٣٧.٩٢٥ %	
١٢	وقوف فتحة القدمين متباعدتين لأقصى مدى زاوية	١٧٥.٦٧٢	١٧٥.٦٧٢	٥.٨٣٦	٦.١٣٦	٥.٣٢٨ *	٣.٦١٩ %

* قيمه (ت) الجدولية عند مستوي معنويه (٠,٠٥) = ١.٨٨٥

يتضح من جدول (١٢) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٥.٣٢٨ : ٢٣.٩١٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية، وتراوحت نسب التغير ما بين (٣.١٦٩ % : ٨٣.٩٢٩ %)

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لجهاز حسان الحلق

ن=٨

ويشير محمد الروبي (٢٠٠٦) إلى أن التدريب بالقوة الوظيفية من الوسائل الفعالة لتطوير القوة العضلية بأنواعها، حيث يؤدي التدريب بالقوة الوظيفية إلى زيادة قوة العضلات نتيجة لتعرضها لثقل متدرج الصعوبة، مما يؤدي إلى حدوث نوع من التكيف للعضلات المشتركة في العمل، وزيادة القوة العضلية نتيجة لتعرضها لمقاومة أكبر (٢٧: ٦٤)

كما يرى الباحث ان تقدم المجموعة التجريبية (القوة الوظيفية) وذلك لاحتواء البرنامج على تدريبات بسرعات مختلفة لمهارات الحركية علي جهاز حسان الحلق مع تركيبات مختلفة لهذه التدريبات باستخدام القوة الوظيفية أثناء الأداء ومقارنة الأداء من حيث القوة والتوازن فهي تؤدي إلى تحسن في مستوى الأداء وذلك لتحسن القوة العضلية فهي تلعب دور رئيسي في تسحن الأداء المهاري.

ويشير مفتى حماد (٢٠١١) إلى أهمية التدريب بالقوة الوظيفية في تنمية وتطوير القوة العضلية بأنواعها والسرعة والمرونة وتطوير الأداء المهاري ، وأن التدريب بالقوة الوظيفية يعتبر من أفضل وسائل التدريب المؤثرة في إكساب اللاعبين القدرات الحركية المختلفة مع التقدم بالمستوى المهاري.

(٣٥: ١٥)

ويشير طلحة حسام الدين (٢٠١٢م) إلى أن تدريبات القوة الوظيفية أهم ما يميزها أن تكرر أدائها كفيل بأن يحقق نموا في القوة والقدرة العضلية مما قد يخدم الأداء المهاري بشرط أن تؤدي التدريبات بنفس أسلوب الأداء المطلوب في تلك المهارات، بالإضافة إلى أن التدريب بالقوة الوظيفية مع السرعة يعمل على تحسين مستوى أداء الجهاز العصبي وبالتالي زيادة وتنمية سرعة الأداء. (١٣: ١٨٤)

كما ادي برنامج القوة الوظيفية الي تاثير إيجابي للقدرات البدنية ومستوي أداء جملة جهاز حسان الحلق نتيجة لاستخدام تدريبات مشابهة لطبيعة الأداء المهاري لناشئين وذلك باستخدام المقاومة بقل الجسم والتدريبات الحرة بغرض أن يكون التدريب مشابه لطبيعة الأداء الحركي المستخدم في المنافسات، وبالتالي ساهمت هذه التدريبات في تحسين مستوى الأداء المهاري، وترتبط فاعلية الأداء المهاري بالمتغيرات المساهمة في تحسين الأداء البدني والمهاري لناشئين.

ويتفق ذلك مع دراسة كل من سامح محمد المصري (٢٠٠٤) والتي أشارت الي وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في الصفات البدنية والمهارية وذلك باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ضمن برنامجها مما أدى إلى تطوير الصفات البدنية والمهارية ومستوى الأداء المهاري.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة علاء الدين حماد (٢١) حيث أسفرت اهم النتائج على ان البرنامج المقترح ادى الى تحسين القدرات الحركية للاعبات الجمباز المتمثلة في القدرة العضلية للرجلين والذراعين، والقوة الخاصة ومستوى الاداء على جهاز المتوازي.

١/٤٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول: توجد فروق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لجهاز حصان الحلق لناشئ الجمباز.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية

ن=٨

م	المتغيرات	وحده القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	فروق المتوسطات
	قيمة "ت"	نسب التغير			
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	اختبار الارتكاز على حصان الحلق	ث	١٤.٥٠٠	١٧.٧٥٠	١.٦٠٤
			٣.٢٥٠-١.٠٣٥		
			*١٠.٣٧٠		
			%٢٢.٤١٤		
٢	اختبار الوقوف على اليدين على جهاز حصان الحلق	ث	١١.٦٢٥	١٥.٣٧٥	٣.٧٥٠
			١٠.٦١		
			١٥.٣٧٥		
			٠.٧٤٤		
			*١٠.٢٤٧		
			%٣٢.٢٥٨		
٣	اختبار التعلق المقلوب على جهاز الحلق والثبات	ث	٦.١٢٥	١٠.٧٤٤	٤.٦٢٥
			١.٥٠٠-٠.٧٤٤		
			*٧.٤٨٣		
			%٣٢.٤٣٢		
٤	قوة الظهر بالديناموميتر كجم		١٣.٨٧٥	١٧.٧٥٠	٣.٨٧٥
			٨.٧٩٣		
			*٨.٧٩٣		
			%٢٧.٩٢٨		
٥	قوة الرجلين بالديناموميتر كجم		١٦.٣٧٥	٢٠.١٢٥	٣.٧٥٠
			١٣.٧٥٠		
			*٥.٣٥١		
			%٢٢.٩٠١		
٦	الوثب الطويل من الثبات متر		١.٥٧٥	١.٨٠٠	٠.٢٢٥
			١.٢٨		
			*٤.٠٢٥		
			%١٤.٢٨٦		
٧	الوقوف على المشطين ثمانية		٠.٩٢٥	٠.٧٥٦	٠.١٦٩
			٠.٥٠٠-٠.٧٥٦		
			*٥.٢٩٢		
			%٣٦.٣٦٤		

٢.٧٥٠-٠.٧٥٦	١٠.٥٠٠	١.٠٣٥	٧.٧٥٠	ثانية	الوقوف على اليدين	٨
						*٦.٠٦٨ %٣٥.٤٨٤
٦٦.٢٥٠	٢.١٦٧	٦٢.٨٧٥	درجة	(باس المعدل)	الوثب على العلامات	٩
						٣.٣٧٥-١.٦٦٩ *٤.٧٨٤ %٥.٣٦٨
٢.٢٠١-٤.١٢٠	٥٨.٠٠١	٣.٤٤٨	٥٥.٨٠٠	سم	مرونة الكتفين	١٠
						*٥.٧٧٠ %٣.٩٤٤
*٤.٦١٧	٢.١٥٤	٠.٢١٤	٦.٦٥٢	١.١٤٦	٨.٨٠٦	١١
						ثني الجذع من الوقوف سم %٢٤.٤٦١
٥.١٥٢	١٦٨.٧٨٢	زاوية	مدى	متباعدتين لأقصى	وقوف فتحة القدمين	١٢
						١٧٢.٢٧٠ ٣.٤٨٨-٥.٨٢٤ *٣.٩٨٢ %٢.٠٦٧

*قيمه (ت) الجدولية عند مستوي معنويه (٠,٠٥) = ١.٨٨٥

يتضح من جدول (١٤) أن هناك فروق ذات داله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٣.٩٨٢ : ١٠.٣٧٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية، وتراوحت نسب التغير ما بين (%٢.٠٦٧ : %٣٦.٣٦٤)

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوي

الأداء المهاري لجهاز حسان الحلق

ن=٨

م المتغيرات وحده القياس القياس القبلي القياس البعدي فروق المتوسطات قيمة "ت" نسب التغير

المتوسط الحسابي الانحراف المعياري المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

١ مستوى أداء جملة جهاز حسان الحلق درجة ٠.٦٤١٧.١٢٥١.٠٣٥٦.٢٥٠
*٢.١٩٨٠.٨٧٥
%١٤.٠٠٠

*قيمه (ت) الجدولية عند مستوي معنويه (٠,٠٥) = ١.٨٨٥

يتضح من جدول (١٥) أن هناك فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهارى لجهاز حسان الحلق لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة (ت) بين (٢٠١٩٨) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى لجهاز حسان الحلق ، وبلغت نسب التغير ما بين (١٤.٠٠٪) ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى برنامج التدريب الكروس فيت وذلك لما يحتويه من تدريبات وأنشطة متنوعة تحمس اللاعبين للاستمرار في التدريب بكفاءة وفاعلية وتهدف إلى تحسن وتثبيت ودقة مستوى الأداء المهارى حيث أن تحديد حجم التدريب المناسب وشدته والاختبار الأمثل لسرعه الأداء خلال التدريب قد انعكس أثر ذلك على مستوى الأداء المهارى للدورات الهوائية للاعبين.

ويتفق ذلك مع ما ذكره مفتي ابراهيم حماد (٢٠١١) أن الإعداد البدني الجيد يسهم في تنمية وتطوير الأداء وظهوره بمستوى أداء مثالي (٣٥:٧).

وقد شهد مجال التدريب بصفة عامة والجمباز بصفة خاصة تقدما ملحوظا لتحقيق أعلى المستويات الرياضية ورياضة الجمباز تعد من الأنشطة الرياضية الفردية التي تسهم ممارستها بدرجة كبيرة في تطوير وتحسين القدرات البدنية والحركية والمهارية وذلك من خلال التعرض لأعباء البرامج التدريبية المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية ليؤدي به في النهاية إلى انجاز الواجبات الحركية على أجهزة الجمباز المختلفة (٣: ١٤).

ويعزي الباحث سبب تقدم المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القياس القبلي لجميع مكونات اللياقة البدنية ومستوى أداء جملة جهاز حسان الحلق إلى أن تطبيق البرنامج المتبع (التقليدي) الذي احتوى على طرق وأساليب التدريب على المهارات الأساسية لجملة جهاز حسان الحلق ، ومما لاشك فيه البرنامج التقليدي المطبق على "المجموعة الضابطة" والمتبع في معظم الأندية يستخدم والذي يعتمد على توجيه المدرب للمعلومات وتقديم التغذية التصحيحية للناشئين من وقت لآخر أثناء التدريب تعليقا على أهم الأخطاء وتقديم المثبرات والتعزيزات للناشئين.

١١/٥ الاستنتاجات

١. أدت تدريبات القوة الوظيفية الى تحسن في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ الجمباز علي جهاز حسان الحلق.

٢. أدت تدريبات القوة الوظيفية الى تحسن في مستوى الأداء المهاري لجهاز حسان الحلق.
٣. هناك تاثير مرتفع إيجابي لبرنامج القوة الوظيفية على القدرات البدنية المرتبطة بجهاز حسان الحلق حيث تراوحت نسب التغير ما بين (١٦.٦٩٩% : ٨٣.٩٢٩%).
٤. هناك تاثير ايجابي لبرنامج القوة الوظيفية على مستوى الأداء المهاري لجهاز حسان الحلق حيث تراوحت قيم نسب التغير (٤٥.٨٣٣%).
٥. توجد فروق بين القياسات فروق ذات داله إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، كما تراوحت نسب التغير ما بين (١١.٣٣٢% : ٦١.٥١٥%).
٦. توجد فروق ذات داله إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٣١.٨٣٣%).

٢/٥ التوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها في هذا البحث فقد أوصي الباحث بالآتي

١. الاهتمام بإدراج أسلوب القوة الوظيفية داخل برامج التدريب والتنوع في وضع تدريباته بما يساعد في تحقيق أهداف تدريبية متعددة.
٢. ضرورة اهتمام المدربين بنوعية أنشطة التدريب القوة العضلية الوظيفية ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لتكنيك مهارات الجباز عامة وجهاز حسان الحلق خاصة ، تحقيقاً لمبدأ الخصوصية والتنوع والاختلاف.
٣. ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة بالإضافة لأسلوب التدريب القوة الوظيفية للارتقاء بمكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين ولتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
٤. ضرورة إجراء دراسة أخرى مشابهة للتعرف على تأثير استخدام أسلوب القوة الوظيفية على تحسين مهارات أخرى.
٥. عقد دورات صقل للمدربين لإمدادهم بالمعارف والمعلومات حول أسلوب (القوة الوظيفية) بهدف نشر استخدام هذا الأسلوب بين المدربين للاستفادة من مميزاته وتحسين المستوى الرياضي للاعبين.

٠/٦ المراجع

١/٦ المراجع باللغة العربية.

١. ريسان خريط، ابو العلا عبد الفتاح التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، مدينة نصر، القاهرة، ٢٠١٦
٢. سعد محمد دخيل
تأثير تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والمهارات الاساسية في كرة القدم لمنتخب جامعة النهدين، مجلة التربية الرياضية، مج ٣٠، ١٤، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، ٢٠١٨
٣. عصام جمال ابو النجا الموسوعه العلميه في علم التشريح الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٨
٤. مدحت سيد صالح استراتيجيات التدريب الرياضي ، مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٩
٥. نشوى محمد رفعت فتحي تأثير تدريبات ثبات الجزع على بعض المتغيرات البدنيه الخاصه ومستوى اداء بعد مهارات الجمباز الفني الانسات، رساله دكتوراه ،كلية التربية الرياضييه، جامعه بورسعيد، ٢٠١٧

٢/٦ المراجع باللغة الاجنبية

٦. Jeffrey c. Ives : (٢٠١٤) Motor Behavior, Walters, Kluwer Health Lippincott, Williams, Wilkins, USA
٧. Kelly L. Parkhouse, Nick Ball, Influence of ()2011 : dynamic versus static core exercises ,on performance in field based fitness tests Department of Sport and Exercise Science, University of Portsmouth, UK
٨. MacKenzie Sullivan, James Masi : (٢٠١٦) Department of Engineering , A Static and Dynamic Study on Balance , ,University of Southern Maine
٩. William E. Prentice, Daniel D . Arnheim

: (٢٠٠٥), "Athletic Training", of Principles Arnhem's",
McGraw-Hill (TX)

٧/٠ المرفقات

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم الوظيفة
١	١.د/ محمد فواد محمود محمد حبيب استاذتدريب الجمباز المنقرغ بقسم تدريب الرياضات الاساسية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان.
٢	٢.د/ رؤوف عبدالكريم عبدالرؤوف مدرس دكتور بقسم تدريب الرياضات الاساسية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان.
٣	٣.م.د/ صالح مسعود فرج استاذ مساعد بقسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بابوقير جامعة الأسكندرية .
٤	٤.م.د/ اشرف نشأت كمال الدين مدرس دكتور بقسم تدريب الرياضات الاساسية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان
٥	٥.د/ مؤمن حسين كمال مدرس دكتور بقسم الجمباز و التمرينات و العروض الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان

مرفق (٢)

أسماء السادة المحكمين (*).

م	الاسم الوظيفة
١	١. احمد سمير الجمال حكم درجة ثانية بالاتحاد المصري للجمباز
٢	٢. احمد رمضان عدلي حكم درجة أولي بالاتحاد المصري للجمباز
٣	٣. صالح مسعود فرج حكم درجة اولي بالاتحاد المصري للجمباز
٤	٤. عرفات احمد محمد حكم دولي بالاتحاد المصري للجمباز

مرفق (٣)

استمارة تقييم الأداء المهاري لمهارة

قياس مستوى الأداء للاعبين الجمناز من خلال استمارة التحكيم المعمول بها من قبل الاتحاد المصري للجمناز

خصومات الأداء الفني إضافة الأداء الصحيح

الحكم

المرحلة

حكم E١	حكم E٢	حكم E٣	حكم
E4 حكم			
D1 حكم			
D2 مجموع الدرجات لكل مرحلة			

الدرجة الدرجة الدرجة الدرجة الدرجة

الجزء التمهيدي

درجتان

الجزء الرئيسي

خمس درجات

الجزء الختامي

ثلاث درجات

(١٠ درجات)

الإجمالي

خصومات

الأداء الفني

م

الأخطاء الصغرى الأخطاء المتوسطة الأخطاء الكبرى السقوط
١ ٠.١ درجة ٠.٣ درجة ٠.٥ درجة ١ درجة

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضى

تأثير تمارين القوة الوظيفية على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على حسان

الحلق لناشئ الجمباز

اعداد اشرف

ياسر ثابت نكى على أ.د / محمد الشامى

د / أحمد مصطفى أمام

قام الباحث بدراسة بعنوان " تأثير تمارين القوة الوظيفية على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على حسان الحلق لناشئ الجمباز " واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية احدهما تجريبية والأخرى ضابطة؛ باستخدام القياسين القبلي والبعدي من ناشئ الجمباز تحت ١٢ سنة نادي وادي دجله المعادي والبالغ عددهم (٢٣) ناشئ والمسجلين بالاتحاد المصرى للجمباز للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، وقد تم استبعاد عدد (٣) ناشئين لعدم انتظام (٢) ناشئين في التدريب، واصابة (١) ناشئ، وبذلك يتكون المجتمع النهائي من (٢٠) ناشئ وقد تم تطبيق البرنامج فالفترة من ١/٤/٢٠٢٣ الى ٢٦/٥/٢٠٢٣ لمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً .

و اهم النتائج :

١. أدت تدريبات القوة الوظيفية الى تحسن في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ الجمباز علي جهاز حسان الحلق.
٢. أدت تدريبات القوة الوظيفية الى تحسن في مستوى الأداء المهاري لجهاز حسان الحلق.

٣. هناك تأثير إيجابي لبرنامج القوة الوظيفية على القدرات البدنية المرتبطة بجهاز حسان الحلق.

٤. يجب اتقان الازواج الاساسية حتي يمكن تطوير الأداء المهاري البحث.

Faculty of Physical Education

Department of Sports Training

The Effect of Functional Strength Exercises on improvement Some
Physical Abilities and Performance Level
On pommel horse to Gymnastics Players

Research submitted as part of the requirements for obtaining a master's
degree in physical education

Supervised By

Prof. Dr. Mohamed El-shami

Dr. Ahmed Mustafa Emam

By

Yasser Thabet Zaki Ali

The researcher conducted a study entitled "The Effect of Functional Strength Exercises on the Development of Some Games and the Level of Performance on the Game Horse in Terms of Gymnastics". You can exclude the pre- and post-measurements from the gymnasts under 12 of Wadi Degla Maadi Club, who numbered (23) and originated in the final community from (20). Work began in the program, starting from 1/4/2023 to 26/5/2023 for a period (8) weeks, with (3) training units per .week

:And the most important results for

١. Functional strength training led to an improvement in the level of some physical variables for young gymnasts on the pommel horse .apparatus

٢. Functional strength training led to an improvement in the skill level .of the pommel horse apparatus

٣. There is a high effect of the functional strength program on the .physical abilities associated with the pommel horse apparatus

٤. The basic conditions must be mastered so that the skillful .performance of the study skills can be developed