

تأثير تمارينات المركز على مستوى أداء بعض المتغيرات المهارية فى مقرر الجمباز لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

الدكتور/ محمد أحمد الشامي

الدكتور/ أحمد المغاوري مروان

الدكتور/ أحمد مصطفى إمام

الباحث/ أحمد أسامه أنور

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارينات على مستوى أداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين لطلاب الفرقة الثانية بجامعة بنها، و استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبليّة البعدية لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية (تمارينات المركز) والأخرى مجموعة ضابطة، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها ، وبلغ قوام عينة البحث (٨٠) طالب تم اختيارهم كعينة أساسية، وتم استبعاد (١٠) طلاب كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات، حيث بلغ حجم العينة الإجمالي (٧٠) طالب تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين إحداهما ضابطة (٣٥) والآخرى تجريبية (٣٥)، وأشارت أهم النتائج إلى:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ فى المتغيرات المهارية قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى ولصالح المجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ فى المتغيرات قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى ولصالح المجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ فى المتغيرات قيد البحث بين القياس البعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث .

Summary of the research in English:

The research aims to identify the effect of a training program using exercises on the level of performance of the skill of forward somersault on

the hands for second year students at Benha University. The researcher used the experimental method using pre-post measurements for two groups, one of which was an experimental group (center exercises) and the other a control group. The research sample was also chosen. The intentional method was taken from the students of the second year at the Faculty of Physical Education, Benha University. The strength of the research sample was (80) students who were chosen as a basic sample, and (10) students were excluded as an exploratory sample from within the research community to conduct scientific transactions for the tests, so the total sample size reached (70). Students were randomly divided into two groups, one a control group (35) and the other an experimental group (35). The most important results indicated:

-There are statistically significant differences at a significance level of 0.05 in the skill variables under research between the pre-measurement and the post-measurement in favor of the post-measurement and in favor of the experimental group for the variables under research.

-There are statistically significant differences at a significance level of 0.05 in the variables under research between the pre-measurement and the post-measurement in favor of the post-measurement and in favor of the control group for the variables under research.

-There are statistically significant differences at a significance level of 0.05 in the variables under research between the post-measurement in favor of the post-measurement of the experimental group for the variables under research.

مقدمة البحث:

أن عملية التقدم في المجال الرياضي تحتاج الى المزيد من الجهد في البحث على العديد من الطرق والاساليب التي تعمل على الاقتصاد في الجهد والوقت التي تتناسب مع طبيعة كل رياضة وطبيعة كل مهارة فيها وطبيعة المرحلة السنوية وتختلف اختيار كل طريقة تدريبية طبقا من الهدف من العملية التدريبية والتعلمية .

ويرى العديد من الخبراء أن كل الطرق والاساليب التدريبية لا تتناسب مع العديد من الرياضات او المهارات وايضا طبيعة العضلات العاملة وأيضاً المراحل السنوية والاعمار التدريبية لكي يتمكن من الوصول الى الاداء المثالي يجب علينا اختيار الطريقة والاسلوب التي تتناسب مع نوع النشاط الرياضي وايضا المهارة المطلوب ادائها والتي تركز على العضلات العاملة فمثلا الطرق والاساليب التدريبية التي تستخدم في الرياضات الجماعية تختلف عنها في الرياضات الفردية. (١٥:١٠)



وكما أن التنوع في استخدام الأساليب التدريبية الحديثة من إحدى الطرق الهامة التي تعمل على الارتقاء بالأداء البدني والمهاري للاعب ولمواكبة هذا التطور يجب أنتقاء الأساليب الأفضل لتحسين مستوى الأداء البدني والوصول الى نتائج أفضل . (٦٠:١١)

ويشير "عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب" (٢٠١٧) الى أهمية التركيز اختيار التمرينات المناسبة عند تصميم البرامج التدريبية خاصة برامج القوة العضلية التي تعمل على العناية بتقوية المجموعات العضلية المحيطة بالمفصل وجانبى الجسم بشكل جيد للوصول للتوازن العضلى . (١٥٨:٧)

ويشير رون جونز (٢٠٠٣م) الى أن تمرينات المركز تعتبر من الاشكال التدريبية المستخدمة حديثا فى المجال الرياضي . (٢٠٠:٢٠)

وكما يرى هودجيس (٢٠٠٣م) ان تمرينات المركز هى تمرينات خاصة تهدف الى تطوير وتقوية عضلات البطن والظهر والحجاب الحاجز الاعلى والحوض وعضلات الفخذ وتعمل على نقل القوة الناتجة من الطرف السفلى من خلال الجذع الى الطرف العلوى والعكس وثبات الاداء والتسلسل الحركى . (١٦:١٩١)

ويضيف كلا من " مروان على (٢٠١٣م)" أن برامج تدريب عضلات مركز الجسم تمثل اتجاه حديث لتنمية اللياقة البدنية وتطوير الاداء الحركى، حيث أن منطقة الجذع أو المركز لها أهمية مميزة فى النقل الحركى من والى الاطراف والتي تساعد اللاعب فى زيادة مستوى الاداء بزيادة معدل تسارع الجسم خلال مداه الحركى . (١:١٣)

ويضيف " جويل بريس" أن تمرينات المركز لم تقتصر على تمرينات منطقة الظهر والبطن بل تعتمد على التكامل فى الحركة للجسم كوحدة واحدة للوصول الى عضلات متزنة وقوية حول العمود الفقرى من جميع الاتجاهات المحيطة به ، وتتدرج برامج تمرينات المركز الى عدة مراحل المرحلة الاولى من البرنامج تعتمد على وزن الجسم والعمل ضد الجاذبية الارضية ثم تقليل مساحة الارتكاز على الارض ثم تاتي المرحلة الثانية باستخدام وسائل مساعدة مثل (الكرة السويسرية - الكرة الطبية) ثم المرحلة الثالثة بأستخدام اجهزة الانتقال . (١٧:٢٠٦)

ويضيف بانجابى (٢٠٠٣) أن تمرينات المركز انتقلت من اتجاه الطب الرياضى الى اتجاه اللياقة البدنية بسرعة هائلة ، فجميع برامج اللياقة البدنية كالبلاستس واليوجا وغيرها من التمرينات تتبع المبادئ الاساسية لتمرينات المركز . (١٨:٣٧١)

وتعتبر رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية الهامة والحيوية والتي تحتاج إلى طرق وأساليب متطورة لتدريبها حتى يمكن التقدم بمستوى الأداء المهاري خاصة وأنها تعتبر من الرياضات الأساسية التي تسهم في تنمية الصفات البدنية والقدرات مهارية للاعبين لأي نشاط رياضى آخر . (٧:١)

و حيث تحتل أنشطة رياضة الجمباز مكانا هاما في برامج التربية الرياضية على جميع المستويات التعليمية حيث تساعد في تحقيق اغراض التربية الرياضية ، فالبرنامج الذي يغفل أنشطة رياضة الجمباز قد فقد فرصة ذهبية في مساعدة الطالب على النمو المتكامل فيجب أن تكون أنشطة رياضة الجمباز مستمرة ومرتبطة ومتكاملة في برامج التربية الرياضية فهي تعمل على تأكيد ذاتية الطالب وثقته في قدراته. (١٣:١)

كما أن فنية الأداء الفائق لحركات الجمباز لا تأتي إلا عن طريق الدراسة الشاملة المستفيضة والبحث التخصصي في جميع المكونات ذات الصلة بهذا الأداء والتي تتمثل في مكونات اللياقة الحركية من قدرات بدنية وتوافقية وكيفية تنميتها، بالإضافة إلى عوامل القوة الخارجية والداخلية وكيفية الإستفادة منها وتطبيقها على حركات جسم اللاعب، ومن ثم كان لزاماً على جميع العاملين في مجالات التدريب والتدريس في ميدان رياضة الجمباز أن يقوموا بالبحث والدراسة المستفيضة لرفع المستوى الفني للاعب الجمباز من جهة ولتطوير هذه الرياضة في بلدنا لما هو أفضل من جهة أخرى حتى نلحق بركب التقدم في هذا الميدان . (٢ : ١)

وتذكر كل من عزيزة محمود سالم وآخرون (٢٠٠٩م) أن البعض يعرف الجمباز بأنه أحد أنواع الرياضات التي يستخدم فيها بعض الأجهزة لأداء حركات بدنية معينة عليها كوسيلة للتربية بغرض الوصول بالإنسان إلى أعلى مراتب قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية حتى يكون عضواً نافعاً في المجتمع الذي يعيش فيه، كما يعرف بأنه ذلك النشاط الذي يمارس على بعض الأجهزة أو على الأرض طبقاً لقوانين متعارف عليها. (٨ : ٨,٧)

وجهاز التمرينات الأرضية هو أحد أجهزة الجمباز الفني للرجال الذي يجب أن يؤدي عليه اللاعب مجموعة من الحركات التي تظهر القوة والمرونة والتوازن، وكل جملة حركية على الجهاز يجب أن تتكون من مجموعة حركات مثل الشقلبات الهوائية والدورانات والقفزات كما يجب أن تستغل كل مساحة الجهاز أثناء الأداء. (١٢ : ٢)

ويذكر أحمد الهادي يوسف (٢٠١٠م) ان تمرين الجمباز عبارة عن مجموعة حركية ذات اشكال مختلفة وبدايات ونهايات , متنوعه تبعا لصعوبة كل حركة في نطاق المجموعة , والتركيب الفني الأساسي لها، ولكن الغرض منها واحد، وفي حدود ما تسمح به القواعد والتصميمات التي تصدرها اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد الدولي للجمباز، وهذه القواعد والتصميمات تحدد شكل الحركة وطريقة أدائها ودرجة صعوبتها وارتباط وتنسيق الحركات بعضها البعض.(١٠ : ١)



٢/١ مشكلة البحث.

تمثل مادة الجمباز أهمية خاصة في التربية الرياضية، إذا تميز بتعدد مهاراتها على أجهزتها المختلفة والتي تعمل على اكتساب اللياقة البدنية وتحقيق البناء الجسماني الحركي، ومادة الجمباز من المواد العملية الأساسية التي يدرسها طلاب التربية الرياضية ومن ثم تقوم بدور فعال في تقدير الطالب، ويحتوي منهاج كل فرقة على العديد من المهارات ذات النواحي الفنية وهي المواد الصعبة التي تحتاج إلى توافق عصبي عضلي بالإضافة إلى القدرات الخاصة بها مما يتطلب أعداداً كاملاً من النواحي البدنية والمهارية ويتوقف ذلك على حسن اختيار الطريقة والأساليب التدريبية المناسبة في مستوى أداء المهارات المقررة والصعبة حتى يتمكن الطالب من اكتساب واستيعاب المهارات التي يتضمنها منهاج ومن ثم نصل إلى تحقيق الفائدة المرجوة. (٤:١٢)

و يذكر محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١١م) أن رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية الهامة والحيوية والتي تحتاج إلى طرق وأساليب متطورة لتدريبها حتى يمكن التقدم بمستوى الأداء المهاري خاصةً وأنها تعتبر من الرياضات الأساسية التي تسهم في تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية للاعبين لأي نشاط رياضي آخر. (١١:١٥)

حيث يؤدي الطالب على كل جهاز من أجهزة الجمباز المقررة جملة حركية تحتوي على بعض مهارات الجمباز والمنبثقة من المنهج المقرر على الطالب وتتباين درجة الصعوبة المؤداة وتختلف وفقاً لكل جهاز وفقاً لطبيعة الأداء التي وتتباين قدراتهم على أداء المهارات داخل الجملة الواحدة على الشكل الهندسي لأجهزة الجمباز، الأمر الذي يدعو إلى ضرورة معرفة وتحديد تلك المهارات التي تشكل صعوبة بالنسبة للطالب وتؤثر على هارمونية الأداء حيث يتوقف أداء كل مهارة داخل الجملة على ما يسبقها وما يليها، ومادة الجمباز من المواد التي تشكل صعوبة لطالب كلية التربية الرياضية إذا ما قورنت بباقي المواد الأخرى التي يقوم الطالب بدراستها بالكلية. (٤:١١)

و تحتاج كل مادة تعليمية من وقت لآخر إلى إعادة النظر في الأهداف والأساليب التنفيذية وفي الطاقات البشرية فمراجعة المهارات الخاصة بها وأساليب التدريب عليها على فترات يعتبر أمراً ضرورياً ويعتبر الأعداد النوعي لطلبة كليات التربية الرياضية من الأمور الهامة التي تواجه القائمين بالتدريس في هذه الكليات. (٥٧:٢)

وقد لاحظ الباحث من خلال مشاركته في تدريس مادة الجمباز لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة بنها بقسم (نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي) أن نسبة كبيرة من طلاب الفرقة الثانية بالكلية غير قادرين طبيعة الأداء الحركي لبعض المهارات، وذلك بسبب انخفاض بعضهم لبعض الصفات البدنية المرتبطة بالرياضة الجمباز وأيضا بصفة عامة وبصفة خاصة الصفات البدنية المرتبطة بطبيعة المهارات المقررة أدائها خلال السنة الدراسية (الفرقة الثانية) (الوقوف على اليدين - الشقلبة الامامية على اليدين - الشقلبة الامامية لوضع الرقود على جهاز طاولة القفز) التي وجد الباحث أنها تعتمد بشكل كبير على عضلات المركز، البطن، الظهر، الجذع، وأيضا إهمال العضلات العاملة (عضلات المركز) التي تعمل على اكتساب التوازن الحركي والعضلي مثل عضلات المركز التي

تعتبر عامل مهم جدا في اكساب الفرد المزيد من التوازن العضلي والنقل الحركي بين عضلات الجسم والانسيابية في الاداء .

ومن هنا جاء التفكير في كيفية تحسين مستوى أداء مهارة (الوقوف على اليدين - الشقلبة الامامية على اليدين - الشقلبة الامامية لوضع الرقود على جهاز طاولة القفز) المقررة في مادة الجمباز وتطوير القدرات البدنية المرتبطة بتلك المهارات بصفة خاصة والقدرات البدنية المرتبطة برياضة الجمباز بصفة عامة والذي يعمل على تطوير وتنمية مستوى الاداء البدني والمهارى لدى الطلاب وذلك عن طريق تمارين المركز التي تعمل على تطوير عضلات الجذع (عضلات المركز) الذي يعمل على تحسين مستوى الاداء البدني والمهارى للمهارات المقررة (الوقوف على اليدين - الشقلبة الامامية على اليدين - الشقلبة الامامية لوضع الرقود على جهاز طاولة القفز) لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها .

أهمية البحث.

تبرز أهمية البحث في كونها دراسة ميدانية تسهم في تحسين مستوى أداء مهارة لاشقلبة الامامية على اليدين المقررة الجمباز لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها وذلك من خلال :-

١ برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين المركز

هدف البحث.

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمارين على مستوى أداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين لطلاب الفرقة الثانية بجامعة بنها .

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة للمجموعة الضابطة مستوي أداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة مستوي أداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.



مصطلحات البحث.

١- تمرينات المركز :

هى تمرينات خاصة بالعضلات المحيطة بمنطقة الجذع والتي تهدف الى تطوير عنصرى القوة والاتزان معا من خلال التركيز على تقوية عضلات المركز. (٦:١)

٢- مستوى الاداء المهارى :

هى الدرجة التى تعبر عن اداء اللاعب لمهارة معينه ما خوذ فى الاعتبار المسار الحركى وزمن ادائها. (١٦ : ٩)
الدرسات السابقة:

- أجرى أحمد محمود حسن (٢٠٢١م) (٣) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات قوة المركز على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقى لمتسابقى دفع الجلة للمعاقين ذهنيا" استخدام فيها المنهج التجريبي وقد بلغ قوام العينة ١٠ من متسابقى الدفع بالجلة
- وقام صالح مسعود فرج ، أحمد سمير الجمال (2023) (6) : تأثير استخدام تمرينات ثبات المركز لتنمية بعض مؤشرات الحالة البدنية والفسيوولوجية وتحسين بعض المهارات الاساسية على جهاز المتوازيين لطلاب كلية التربية الرياضية وبلغ قوام عينة البحث ٥٠ طالب من الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية وقد أسفرت النتائج على توجد فروق احصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية
- وقام على السيد على (٢٠١٩م) (٩) دراسة بعنوان : تأثير تدريبات قوة المركز على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الانزلاق فى البدء والدوران وبلغ قوام عينة البحث ٢٦ ناشى نادى بنها وكنات النتائج كالاتى تفوق العينة التجريبية على الضابطة بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الانزلاق فى البدء والدوران.
- وقام وليد صالح عبد الجواد (٢٠١٤م) (١٤): تأثير تدريبات قوة المركز وثبات الجزء المركزى على مستوى أداء بعض مهارات القوة والثبات على جهاز الحلق لناشئى نحت ١٠ سنوات واستخدم فيها الباحث المنهج التجريبي وبلغ قوام عينة البحث عينة قوامها (٦) من ناشئى المرحلة السنوية تحت ١٠ سنوات باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وقد اسفرت النتائج على ان البرنامج التدريبي أدى الى تحسين مكونات القوة العضلية والتوازن فى رياضة الجمباز ، وكذلك أدى الى تحسين مهارة الارتكاز والوقوف على اليدين ثبات ٥ ثوانى .

اجراءات البحث :

منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام القياسات القبليّة البعدية لمجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية (تمرينات المركز) والأخرى مجموعة ضابطة .

مجتمع وعينة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الثانية (بنين) بكلية التربية الرياضية جامعة بنها وعددهم (٧٩٠) طالب مستجد في العام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م.

٢/٢/٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها ، وبلغ قوام عينة البحث (٨٠) طالب تم اختيارهم كعينة أساسية، وتم استبعاد (١٠) طلاب كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات، حيث بلغ حجم العينة الإجمالي (٧٠) طالب تم تقسيم عشوائيا الى مجموعتين احدهما ضابطة (٣٥) والاخرى تجريبية (٣٥)، وجدول (١)، يوضح ذلك.

جدول (١)

توصيف مجتمع و عينة البحث

عينة البحث الاساسية		مجتمع البحث الاصلى	
النسبه %	العدد	النسبه %	العدد
١٠,١٢%	٨٠	١٠٠%	٧٩٠

أسباب اختيار الباحث لعينة البحث:

- طبيعة المهارات المقررة على طلاب الفرقة الثانية التي يوجد بها مهارات تشكل صعوبة.
- طلاب الفرقة الثانية لديهم معرفة سابقة بالمهارات الاولية .
- انخفاض مستوى اداء مهارات الفرقة الثانية بشكل ملحوظ.

٣- اعتدالية البيانات لأفراد عينة البحث:

تم حساب اعتدالية البيانات لأفراد عينة البحث (العينة الأساسية "٧٠" + العينة الاستطلاعية "١٠" مبتدئ) في المتغيرات قيد الدراسة (النمو- المهارة)

جدول (٢)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	القياسات	
٠.٥٤	٠.٨٦	١٩	١٩,٠٧	السنة	العمر الزمني	القياسات الخاصة بمعدل النمو
٠.٠٥٠	٠.٥٠	١٦٩	١٦٩,٤	متر	الطول	
٠.٨٥	٠.٦٣	٦٨	٦٨,٥	كجم	الوزن	
٠.٢٩-	٠.٦٦	٥	٥.٢٣	درجة	الوقوف على اليدين	القياسات المهنية
٠.٢٢	٠.٦٣	٤	٣.٧٧	درجة	الشقلبة الامامية على اليدين	
٠.٢٢	٠.٧٨	٣	٢.٧٨	درجة	الشقلبة الامامية على طاولة القفز	

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات (النمو- والمهارة) قد تراوحت ما بين (-٢٩: ٠.٢٢) وهي قيم تنحصر ما بين ± ٣ ، مما يشير إلى اعتدالية البيانات لأفراد عينة الدراسة الأساسية في المتغيرات المختارة والتي يمكن أن تؤثر في قيمة المتغيرات المعنية.

تكافؤ مجموعتي البحث :

التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات النمو :

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (البدنية - المهارة) و جدول (٢) يوضح مدى تكافؤ متغيرات البحث في هذه المتغيرات

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن = ٣٥		المجموعة التجريبية ن = ٣٥		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠.٢٣٢	٠.٦٤	٥.٢٥	٠.٨٨	٥.٤٥	درجة	الوقوف على اليدين
٠.١٢٧-	٠.٦٣	٣.٧٨	٠.٦٤	٣.٧٧	درجة	الشقلبة الامامية على اليدين
٠.١٨٣	٠.٧٧	٢.٧٠	٠.٧٩	٢.٨٦	درجة	الشقلبة الامامية على طاولة القفز

يوضح جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية للعينة قيد البحث حيث انحصرت قيمة ت المحسوبة بين - ١٢٧ : ٠.١٨٣ وهي أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ (١.٦٩) مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية و الضابطة فيالمتغيرات المهارية قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات

بعد الاطلاع على العديد من المراجع المتخصصة والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث والاستعانة برأى السادة الخبراء ، قام الباحث بتحديد الادوات والأجهزة والاختبارات والمقاييس الملائمة لموضوع البحث امكن الباحث الى التوصل الى اهم الاختبارات والادوات والاجهزة اللازمة لجمع البيانات وقد راعى الباحث فلا اختيارها الاتي.

أن تكون فعالة في تشخيص الجوانب المحددة للبحث .

أن تتوفر لها معايير العلمية (الثبات- الصدق)

١/٥/٣ الاجهزة والادوات المستخدمة .

- جهاز رستاميتير (لقياس الطول) (سم).
- ميزان طبي لقياس الوزن (كجم)
- شريط قياس
- جهاز ديناميتير



- طاولة قفز
- مراتب هبوط
- استمارات تسجيل البيانات.
- قام الباحث بتصميم الاستمارات التالية لتسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث:
- استمارة تسجيل قياسات (الطول -الوزن- العمر الزمني) مرفق(١)
- استمارة
- تسجيل قياسات الطلاب فى المتغيرات المهارية مرفق(٢)
- استمارة تسجيل تسجيل قياسات المستوى المهارى للطلاب فى مهارات قيد البحث مرفق(٣)
- التقييم المهارى
- قام الباحث بالاستعانة بمجموعة من السادة أعضاء هيئة التدريس لتقييم أداء المهارات قيد البحث فى القياس القبلى والبعدى أيضا مرفق(٤)
- المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

معامل الصدق:

لحساب معامل الصدق أستخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة (١٠ طلاب بالفرقة الثالثة والرابعة بالكلية يمارسون رياضة الجمباز) والأخرى مجموعة غير مميزة (عينة البحث الاستطلاعية وعددهم ١٠ طلاب بالفرقة الثانية بالكلية) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

قيمة "ت"	المجموعة الغير مميزة ن = ١٠		المجموعة المميزة ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٥.٩٥	٠.٤٨	٤.٧	٠.٩١	٨	درجة	الوقوف على اليدين
٧.٨٣	٠.٦٧	٣.٧	٠.٣١	٧.٨	درجة	الشقلبة الامامية على اليدين
٥.٢٤	٠.٧٨	٢.٨	٠.٤٢	٦.٨	درجة	الشقلبة الامامية على طاولة القفز

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (١.٦٩) (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات المهارية لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الإختبارات.

الثبات

لحساب معامل الثبات فقد تم استخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات قيد البحث على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني قدره (٣) أيام، وذلك بالنسبة للمتغيرات المهارية ثم تم حساب الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني

قيمة "ر"	التطبيق الثاني ن = ١٠		التطبيق الاول ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٠,٨٥٣	٠,٦٩	٥,٦	٠,٤٨	٥,٧	درجة	الوقوف على اليدين
٠,٩٨٤	٠,٥٢	٣,٥	٠,٦٧	٣,٧	درجة	الشقلبة الامامية على اليدين
٠,٨٧	٠,٩٠	٢,٨	٠,٧٨	٢,٨	درجة	الشقلبة الامامية على طاولة القفز

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢ * دال عند مستوى

٠,٠٥

يتضح من الجدول (١٢) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ومقياس قلق الإختبار مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند التطبيق.

البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تمرينات المركز مرفق (١٤)

أهداف البرنامج التعليمي المقترح :

- تحسين بعض المتغيرات البدنية فى رياضة الجمباز لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها
- تحسين مستوى أداء مهارات الجمباز (وقوف على اليدين - الشقلبة الامامية على اليدين - الشقلبة الامامية على طاولة القفز) لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات الطلاب أفراد عينة البحث.
- التأكد من أداء الاحماء بشكل ملائم وكافى لطبيعة المجهود البدنى .
- التدرج فى زيادة الحمل بما يتناسب مع قدرات الطلاب .
- ضرورة أن تحتوى الوحدات التدريبية على تمرينات تعمل على رفع مستوى القدرات البدنية والمهارية لدى الطلاب .
- أن تحتوى الوحدات التدريبية تمرينات متنوعة .

- الشمول والتنوع بما يتناسب مع الفروق الفردية معتمداً على الخبرات السابقة التي لدى الطلاب.
- مراعاة مبدأ التدرج وتحفيز على تحسين المستوى البدني والمهاري .
- أن يُحقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات المركز تكامل كافة أجزاء الجسم والعضلات اللازمة في أداء المهارات المقررة.
- أن يحقق البرنامج اكبر قدر من الاستفادة في المستوى البدني والمهاري لدى الطلاب.
- إجراء عملية التقويم في نهاية الوحدة التدريبية .
- تصميم الوحدات التدريبية المقترحة:
- قام الباحث بتصميم الوحدات التدريبية لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات المركز ، حيث قامت بتحليل مهارات الجمباز قيد البحث وذلك بهدف : استخراج النقاط الفنية الخاصة بكل مهارة.
- محددات البرنامج التدريبي:**
- **الجزء التمهيدي (الاحماء والتهيئة)**
- قام الباحث باختيار التمارينات الخاصة بالاحماء والاطالة والتي تخدم الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية
- **الجزء الرئيسي (فترة التدريب الاساسية)**
- يحتوي الجزء الرئيسي على (الاعداد البدني -الاعداد المهاري)
- **الجزء الختامي (فترة التهدئة):**
- يهدف الجزء الختامي الى محاولة العودة بالفرد الى حالته الطبيعية أو ما يقرب منها بقدر الامكان وذلك بخفض حمل التدريب بصورة تدريجية
- تنفيذ البرنامج .**
- قام الباحث بتنفيذ البرنامج في الفصل الدراسي الثاني في العام الجامعة ٢٠٢٢/٢٠٢٣ في الفترة من ١٣/٣/٢٠٢٢م الى ١/٥/٢٠٢٢م
- ٥/٧/٣ التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:**
- قام الباحث بتحديد زمن البرنامج بما يتناسب مع طبيعة الفصل الدراسي الثاني واليوم الدراسي والجدول (٦) يوضح الازمنة الخاصة بالبرنامج

مكونات وازمنة البرنامج

جدول (٦)

محتوى البرنامج	
٩ أسابيع	- الفترة الكلية للبرنامج
٢٧ وحدة بواقع واحدات ٣ اسبوعيا	- عدد الوحدات التدريبية
٩٠ دقيقة	- زمن الوحدة
١٥ دقيقة	- جزء الاحماء
٣٠ دقيقة	- جزء الاعداد البدني
٤٠ دقيقة	- الاعداد المهاري
٥ دقيقة	- التهدئة

درجات حمل التدريب المستخدمة:

إن درجات حمل التدريب هي درجة تشير إلي تأثير مكونات حمل التدريب (الشدة - الحجم - الكثافة) في الفرد الرياضي وتمثل نسبة مئوية من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله . كما يشير إلي وجود خمس درجات لحمل التدريب (الحمل الأقصى ، الأقل من الأقصى ، المتوسط ، البسيط ، المتواضع) وإن جميع درجات حمل التدريب تستخدم في تطوير مستوي اللاعب خلال كافة الدورات الحملية وإن التغير في درجات الحمل المقدم أمرا ضروريا حيث أن لكل منها دورها الهام والفعال لرفع مستوي اللاعب .

تحديد شدة الحمل بأستخدام متوسط معدل نبض القلب:

قام الباحث بأستخدام طريقة كارفونين **karvonen** لتحديد معدل النبض المستهدف للتدريب **target heart rate** في ضوء شدة حمل التدريب المطلوب بناء علي متوسط معدل نبض القلب لعينة البحث وذلك بإستخدام المعدلة التالية:

شدة الحمل = (إحتياطي نبض القلب X الشدة المطلوبة / ١٠٠) + نبض الراحة ن/ق

مع العلم إن إحتياطي النبض = ٢٢٠ - العمر الزمني

- متوسط أقصى معدل للنبض لعينة البحث = ٢٠١ نبضة /ق

متوسط نبض الراحة لعينة البحث = ٧٢ نبضة /ق

ومن خلال ماسبق عرضة فقد تمكن الباحث من تحديد معدل النبض المستهدف في ضوء شدة الحمل المستخدمة في الوحدة التدريبية وذلك لعينة البحث والجدول التالي يوضح ذلك جدول (٧):

جدول (٧)

تحديد شدة الحمل باستخدام معدل النبض المستهدف

معدل النبض المستهدف	الشدة المطلوبة	درجة الحمل	احتياطي النبض	نبض الراحة
٢٠١ : ١٨ ن/ق	٩٠ - ١٠٠ %	الأقصى	١٢٩ ن / ق	٧٢ ن / ق
١٨٦ : ١٦٩ ن / ق	٧٥ : ٨٩ %	الأقل من الأقصى		
١٦٧ : ١٣٦ ن / ق	٥٠ : ٧٤ %	المتوسط		

يوضح جدول (١٢) درجة الحمل والشدة ومعدل النبض المستخدمة في كل درجة حمل .

أساليب التقويم:

أستعان الباحث بمجموعة من أساليب التقويم مثل التقويم القبلي للوقوف على مستوى الطلاب في أداء المهارات قيد البحث، كما تم استخدام التقويم المرحلي من خلال أداء مجموعة من التمرينات تساعد الطلاب على رفع المستوى البدني والمهاري وذلك خلال تطبيق تجربة البحث، بالإضافة إلى استخدام التقويم البعدي لمقارنته بنتائج التقويم القبلي للوقوف على ما تحقق من نتائج في المستوى البدني والمهاري في البحث.

وبعد الانتهاء من إعداد البرنامج التدريبي وفقاً لمراحله تم عرضه على مجموعة من الخبراء التدريب بكيالات التربية الرياضية (ملحق ٥)، وقام لباحث بإجراء التعديلات والذي أشار إليها الخبراء حتى أصبح البرنامج التدريبي في صورته النهائية (ملحق ٦).

التجربة الاساسية

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٢/٢/٢١ وحتى ٢٠٢٢/٢/٢٤ على أفراد العينة الإستطلاعية وقوامها (١٠) طالب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وأستهدفت تطبيق وحدة تدريبية للتأكد من مناسبتها لمستوى أفراد عينة البحث من حيث وضوح الأهداف العامة للبرنامج ومناسبة محتوى الوحدة والزمن المحدد لها ، وأساليب التقويم المستخدمة، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن وضوح الأهداف العامة للبرنامج ومناسبة محتوى الوحدة والزمن المحدد لها ، وأساليب التقويم المستخدمة.



القياسات القبليّة :

قبل إجراء القياسات القبليّة قام الباحث بعمل وحدة تدريبية أسبوعية لأفراد عينة البحث الأساسيّة لكي يصل جميع أفراد العينة إلى مستوى معين يمكن الباحث من خلاله إجراء القياسات القبليّة، وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/٢/٢٨ وحتى ٢٠٢٢/٣/٣، ثم قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في الفترة من ٢٠٢٢/٣/٦ وحتى ٢٠٢٢/٣/٨.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارينات المركز على أفراد المجموعة التجريبية لمدة (٩) أسابيع متصلة بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/٣/١٣ وحتى ٢٠٢٢/٥/١ كما تم استخدام أسلوب التعلم بالأمر في تعلم مهارات الجمباز قيد البحث لأفراد المجموعة الضابطة).

القياسات البعديّة :

تم إجراء القياسات البعديّة لمجموعتي البحث في الفترة من ٢٠٢٢/٥/٢ إلى ٢٠٢٢/٥/٢ في مستوى أداء مهارات الجمباز قيد البحث بنفس ترتيب وشروط القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية قيد البحث: Statistical Analysis

أستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

Mean	- المتوسط الحسابي.
Standard Deviation	- الانحراف المعياري.
Mediain	- الوسيط.
Skewness	- معامل الإلتواء.
Correlation Cofficients	- معامل الارتباط البسيط.
T.Test	- إختبار "ت".
Progress Ratios	- نسب التحسن .

عرض النتائج ومناقشتها
عرض النتائج

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في المتغيرات والمهارية قيد البحث
ن = ٣٥

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٥.٧٣	٠.٤٢	١٠	٠.٨٨	٥.٤٥	درجة	الوقوف على اليدين
٧.٩٨	٠.٤٨	٩.٦	٠.٦٤	٣.٧٧	درجة	الشقلبة الامامية على اليدين
٧.٢٦	٠.٥٠	٩.٥	٠.٧٩	٢.٨٦	درجة	الشقلبة الامامية على طاولة القفز

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الجمباز (الوقوف على اليدين - الشقلبة الامامية على اليدين - الشقلبة الامامية على طاولة القفز) لصالح القياس البعدي

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية

قيد البحث

قيمة "ت"	القياس البعدي ن = ٣٥		القياس القبلي ن = ٣٥		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٣.٣٩	٠.٧٢	٧.٢٢	٠.٦٤	٥.٢٥	درجة	الوقوف على اليدين
٢.٨٢	٠.٥٥	٥.٩	٠.٦٣	٣.٧٨	درجة	الشقلبة الامامية على اليدين
٣.٦٣	٠.٨٤	٥.٩	٠.٧٧	٢.٧٠	درجة	الشقلبة الامامية على طاولة القفز

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارات الجمباز قيد البحث لصالح القياس البعدي

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة المتغيرات والمهارية قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة ن = ٣٥		المجموعة التجريبية ن = ٣٥		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٣.٧٥	٠.٧٢	٧.٢٢	٠.٤٢	١٠	درجة	الوقوف على اليدين
٥.٢٨	٠.٥٥	٥.٩	٠.٤٨	٩.٦	درجة	الشقلبة الامامية على اليدين
٤.٥	٠.٨٤	٥.٩	٠.٥٠	٩.٥	درجة	الشقلبة الامامية على طاولة القفز

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارات الجمباز قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات المهارية أسفرت نتائج الجدول () عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث أشارت النتائج الى ما يلي.

وفي المستوى المهاري في الوقوف على اليدين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٧٣) في القياس (القبلي / البعدي) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند المستوى ٠.٠٥ (١.٦٩) مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وفي المستوى المهاري في مهارة الشقلبة الامامية على اليدين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧.٩٨) في القياس (القبلي / البعدي) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند المستوى ٠.٠٥ (١.٦٩) مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وفى المستوى المهارى فى مهارة الشقلبة الامامية على طاولة القفز بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧.٢٦) فى القياس (القبلى / البعدى) وهى أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند المستوى ٠.٠٥ (١.٦٩) مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجح الباحث هذا التحسن فى مستوى المهارى إلى فاعلية البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تمرينات المركز ، حيث تعمل على تحسن مستوى أداء بعض مهارات الجمباز المقررة لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها مما يدل على أرتبط أهمية تمرينات فى أغلب برامج الجمباز التدريبية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: أحمد محمود حسن (٢٠٢٠) (٣) صالح مسعود فرج (٢٠٢٣) (٦)،

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على: "١ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية فى مستوى على مستوى أداء بعض المتغيرات المهارية فى مقرر الجمباز لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

٢/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثانى والذي ينص توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياسات البعدية للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات المهارية (مقرر الجمباز) ، حيث أشارت النتائج الى ما يلى :

أشارت نتائج الجدول (٢.٣) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء مهارات الجمباز قيد البحث لصالح القياس البعدى .

فى الوقوف على اليدين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٣٩) فى القياس (القبلي / البعدى) وهى أكبر من قيمة "ت" عند المستوى ٠.٠٥ (١.٦٩) مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى.

فى الشقلبة الامامية على اليدين بلغت قيمة (ت) المسحوبة (٢.٨٢) فى القياس (القبلي / البعدى) وهى أكبر من قيمة "ت" عند المستوى ٠.٠٥ (١.٦٩) مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى.

في الشقلبة الامامية على طاولة القفز بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٦٣) في القياس (القبلي / البعدي) وهي أكبر من قيمة "ت" عند المستوى ٠.٠٥ (١.٦٩) مما يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك التحسن لأفراد المجموعة الضابطة في المستوى البدني والمهاري إلي التزام المجموعة الضابطة بالاعمال التدريبية الخاصة بطبيعة المحاضرات .

ويتفق ذلك ،أحمد محمود حسن ،على السيد على، صالح مسعود فرج واحمد سمير الجمال(٢٠٢٣)،

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني جزئياً والذي ينص على " لصالح القياس البعدي.

٣/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثالث الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في **على مستوى أداء بعض المتغيرات المهارة** . لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

أظهرت نتائج الجدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارات الجمباز قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

وفي المستوى المهاري في الوقوف على اليدين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٣.٧٥) في القياس (القبلي / البعدي) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند المستوى ٠.٠٥ (١.٦٩) مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وفي المستوى المهاري في مهارة الشقلبة الامامية على اليدين بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٢٨) في القياس (القبلي / البعدي) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند المستوى ٠.٠٥ (١.٦٩) مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وفي المستوى المهاري في مهارة الشقلبة الامامية على طاولة القفز بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤.٥) في القياس (القبلي / البعدي) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند المستوى ٠.٠٥ (١.٦٩) مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية.



ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية تمارينات المركز والتي تركز على تنميتها لتحسين مستوى الاداء فى مهارات الوقوف على اليدين ،الشقلبة الامامية على اليدين، الشقلبة الامامية على طاولة القفز، يرجح الباحث هذا التحسن فى المتغيرات المهارية الى ارتباط تمارينات المركز بمستوى الاداء الخاصة برياضة الجمباز وايضا الى تحسين العضلات العاملة التي تدخل فى الاداء المهارى.

و يرى (هودجيس) Hodges (٢٠٠٣م) (١٦) ان تمارينات المركز هى تمارينات خاصة تهدف الى تطوير وتقوية عضلات البطن والظهر والحجاب الحاجز الاعلى والحوض وعضلات الفخذ وتعمل على نقل القوة الناتجة من الطرف السفلى من خلال الجذع الى الطرف العلوى والعكس وثبات الاداء والتسلسل الحركى . وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على انه" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوي المتغيرات البدنية والمهارية (مقرر الجمباز). لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية."

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً - الاستخلاصات :

فى حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث للاتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ فى المتغيرات المهارية قيد البحث بين القياس القبلى والقياس البعدي لصالح القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ فى المتغيرات قيد البحث بين القياس القبلى والقياس البعدي لصالح القياس البعدي ولصالح المجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ فى المتغيرات قيد البحث بين القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث .

ثانياً: التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث واستنتاجاته يوصى الباحث بما يلى :

- ١ - تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات المركز بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على طلاب كليات التربية الرياضية ل دورها فى تحسين مستوى أداء المتغيرات المهارية.



Print ISSN: 2682-2687

Online ISSN: 2682-2695

جامعة بنها



المجلة العلمية للتربية
البدنية وعلوم الرياضة

Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences



٢ - إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة .

٣ - إجراء دورات تدريبية من قبل الجهات المعنية لمدربي ومعلمي الجمباز وتوعيتهم

بأهمية برامج تمارين المركز .



المراجع

اولا المراجع العربية

١. احمد الهادى يوسف: أساليب منهجية فى تعليم وتدريب الجمباز ، دار المعارف ،أسكندرية ،١٩٩٧م.
٢. أحمد محمد عبدالمنعم : تأثير تنمية القدرات التوافقية فى ضوء نسب المساهمة على مستوى أداء جملة حركية على جهاز الحركات الأرضية فى الجمباز . رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بنها , ٢٠١٩ .
٣. أحمد محمود حسن: تأثير تدريبات قوة المركز على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى دفع الجلة للمعاقين ذهنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جماعة بنها ٢٠٢٠م
٤. أمال محمد: فاعليه التدريبات الوظيفيه التكامليه على بعض المتغيرات البدنيه الخاصه ومستوى الاداء المهارى لبعض التوازنات والدورات فى التمرينات الايقاعيه , بحث منشور , كليه التربيه الرياضيه للبنات , جامعه الزقازيق, العدد الخامس , ٢٠٠٥م.
٥. تهانى حسن احمد: الأهمية التطبيقية لمقررات الاعداد المهني لخريجات شعبة التربية الرياضية بمعهد التربية رسالة ماجستير بدولة الكويت ،١٩٩٣م.
٦. صالح مسعود فرج ،أحمد سمير الجمال: تأثير استخدام تمرينات ثبات المركز لتنمية بعض مؤشرات الحالة البدنية والفسولوجية وتحسين بعض المهارات الاساسية على جهاز المتوزيين لطلاب كلية التربية الرياضية ، مجلة التربية البدنية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية،٢٠٢٢م.
٧. عبد العزيز وناريمان الخطيب : ٢٠١٧ تخطيط برامج التدريب الرياضى ،الاساتذة للكتاب ، القاهرة.
٨. عزيزة محمود سالم, هديات أحمد حساين: رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق, كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة, القاهرة (١٩٩٩م) .
٩. على السيد على: تأثير تدريبات قوة المركز على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الأنزلاق فى البدء والدوران ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة بنها ،٢٠١٩م.
١٠. على عبد المنعم البنا : اتجاهات معاصرة فى طرق تدريس الجمباز الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
١١. محمد ابراهيم شحاته: دليل الجمباز الحديث دار المعارف الإسكندرية ،١٩٩٢م..



١٢. محمد أحمد الشامي: تأثير برنامج مقترح على تحسين أداء بعض المهارات الصعبة بالجمال الحركية بمادة الجمباز للطلاب ، رسالة دكتوراة جامعة الزقازيق، ١٩٩٦م.
١٣. مروان على عبدالله ، محمود عبد المحسن : العلاقة بين ثبات المركز والاداء البدني لدى لاعبي الالعاب الجماعية مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، جامعة الاسكندرية المجلد رقم ١١ يوليو ٢٠١٤ مقال ديسمبر ٢٠١٣.
١٤. وليد صالح عبد الجواد: تأثير تدريبات قوة المركز وثبات الجزء المركزي على مستوى أداء بعض مهارات القوة والثبات على جهاز الحلق لناشئي نحت ١٠ سنوات، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، ٢٠١٤م .

ثانيا المراجع الاجنبية

16. **Hodges p.w(2003)**: core stability exercise in chronic low back pain .orthop .clin north am .34:245-254
17. **Joel press ,w ben kiber & Aroan scicasia** : thr role of core stability in athletic function .sport medicine. (١٩٨٢، ٠٠٦-١٨٩)، ٣(٣٦)
18. **Panjab, M .M.(2003)**: CLINICAL spinal instability and low back pain .J.Electromomy .kinesiol .13:371-379
19. **Justin Shinkle**: Effect of Core Strength on the Measure of Power in the Extremities, A Thesis Presented to The College of Graduate and Professional Studies, Department of Athletic Training, Indiana State University International Scientific Conference for.(2013, 23-25 October).
20. **Ron jones** : functional raining #1: introduction , reebo Santana ,jose carlos univ,U.S.A