



## برنامج تدريبي باستخدام أداة (HOPZ) وأثره على تنمية عناصر اللياقة البدنية

### الخاصة ومستوي أداء بعض الوثبات في جمباز الأيروبيك دانس

\*م.د/عظيات محمد محمد السيد

#### مقدمة ومشكلة البحث

يشهد العصر الذي نعيشه انفجارا معرفيا في شتي مجالاته ،وننتج عن ذلك تغيير في المفاهيم والنظريات والحقائق ،وأصبح الإنسان غير قادرا علي ملاحقة الأكتشافات العلمية المتسارعة ،وأصبح الأمر غير مقتصر علي انتشار التعليم والتدريب واتساع قاعدته بل يمتد إلي تحسين نوعيته حتي يتعلم ويتدرب اللاعبين ويجعله قادرا علي الوصول إلي مستوي أداء تتناسب مع احتياجات ومتطلبات العصر .

ويشير فتحي أحمد إبراهيم ٢٠٠٨م إلى أنه في العصر الحديث أهتم الكثير من العلماء بوضع أساليب وأسس تحقق أغراض التدريبات باعتبارها الأساس والأصل لكل الحركات البدنية. (٣ : ٣) وأشار محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) لقد أصبح توفير الأدوات والأجهزة المساعدة العناصر الأساسية التي يقوم عليها أي برنامج للتدريب الرياضي وذلك لأنه ليس من الممكن أن يرتفع مستوي الأعبات دون توفير الأدوات اللازمة لنجاح تلك البرنامج ،وهناك العديد من الأدوات والأجهزة المساعدة التي أنتشرة مؤخرا يمكن إستخدامها في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات الحركية ولكل أداة من هذه الأدوات من المستلزمات الضرورية في التدريب وأن وجودها له قيمة الكبيرة في دفع اللاعبات إلي المشاركة الإيجابية في التدريب وبث روح الحماس والرغبة في مواصلة الأداء ،كما أنها تضيف الكثير من عناصر التشويق والسرور.(١٧:٥) وتؤكد سامية أحمد الهجرسي (٢٠٠٤م)إلي اهمية الإستفادة القصوي من الأدوات المتنوعة والأجهزة لتحسين اللياقة البدنية وضمان التقدم والتطور .(١٦٠:١)

أن أداة (HOPZ) تتكون من حزام للخصر قابل للتشكيل ، ويتدلي منه أثنان من الأشرطة المطاطية تصل ما بين رسغ القدمين وحزام الخصر ومن مميزاتهما السماح بالممارسه للأكبر عدد من التدريبات المتنوعة ، ولوزنها الخفيف وحجمها الصغير يمكن اصطحابها لأي مكان، والمساهمة في تنميه عناصر اللياقة البدنية دون الحاجة إلى أي أجهزة أخرى، وتنمى جميع العناصر من خلال أداة واحدة فقط تعمل على تدريب قوة الساق المتفجرة ويقوي العضلات لقفزة رأسية أعلى ، ولجميع الفئات العمرية للذكور والإناث والرياضيين وغير الرياضيين والأصحاء وأصحاب الإعاقة الجسدية، كما

\* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية -جامعة المنوفية.





يمكن تنميته عناصر اللياقة البدنية العامة والمهارات الرياضية الخاصة، ومن خلا أداة (HOPZ) تستخدم وزن الجسم ضد الجاذبية لبناء القوة والتوازن والتوافق والمرونة ولتطوير القدرة العضلية والرشاقة وتحمل القوة، وتعتمد في أدائها على عضلات البطن والظهر والحوض باستخدام مجموعته من التدريبات المختلفة ويمكن استخدامها للجميع دون التفرقة في العمر أو الجنس، وبطرق متنوعة، كما يمكن تعديلها طبقاً للفروق الفردية للممارسين. (٢٧)(٢٦)

وتعتمد تدريبات بأداة (HOPZ) في أدائها ، على أسس رئيسية :

١- مبدأ اتجاه المقاومة The principle of vector resistance: وهي زيادة المقاومة عن طريق ابتعاد الجسم عن نقطة ارتكاز الجهاز ثم العودة لنقطة الارتكاز .

٢- مبدأ الثبات The principle of instability : وهو أداء التدريبات بالارتكاز حسب الاستخدام .

وتعد تدريبات بأداة (HOPZ) من الأساليب والوسائل الحديثة التي يخلق من خلالها برنامج تدريبي فعال يمكنه تحسين الأداء الرياضي، ويمكن تنمية متغيرات اللياقة البدنية العامة والمهارات الرياضية الخاصة حيث يمكن إدماجها في البرامج الرياضية للرياضات المختلفة مثل: التنس، السباحة، القدم، السلة، فنون الدفاع عن النفس، جمباز، وغيرها من الألعاب الرياضية.

وطبقاً "لقانون الإتحاد الدولي للجمباز الأيروبيك (٢٠١٧ - ٢٠٢٠م) صنف جمباز الأيروبيك علي أنه ذلك النوع من أنواع الجمباز الذي يتضمن أداء جملة حركية بمصاحبة الموسيقى ،حيث يقوم اللاعبون بالأداء الحركات بتركيز ،ويجب علي اللاعبين أن تظهر أفضل الأداء للحركات التي تتوافق مع الجملة الموسيقية ،وأن جمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance فرع من فروع الجمباز الأيروبيك Aerobic حيث يتم من خلال مجموعته من اللاعبين وعددهم ٨ لاعبين سواء كانوا من بنين أو البنات أو المختلط وعمرهم ١٨ سنة أو أكثر وزمن أداء الجملة ١٢٠ ث (± ٥ ث)،المساحة المحددة للأداء في البطولات ١٠ م × ١٠م بمصاحبة الموسيقى تؤدي بدون أدوات، ولا يقتصر الأمر على ذلك بل يتعدى إلى ابتكار. (١٢: ٢/٩، ٢٩-٦)

وتشير عطيات محمد محمد السيد ٢٠١٧ م أن جمباز الأيروبيك دانس يعبر فيها الجسم عن الأداء الحركي المميز والعادي لأنماط حركية متنوعة، فتتمى لدى اللاعبين قدرات إبداعية جديدة معتمده على إمكانيات الفردية بحيث يصل بهذه القدرات إلى كفاءة ومهارة أكثر إحساساً وتعبيراً".

(٢: ١٨)

ويجب إرتداد الملابس الرياضييه قطعتين أو قطعه واحدة غير فضفاضة وتركيب الجملة من الموسيقى وتحتوي علي بعض المهارات الفنية والتزامن مع الإبتكار والإبداع حيث يذكر قانون الإتحاد الدولي للجمباز الأيروبيك (٢٠١٧ - ٢٠٢٠م) على أهميه ارتباط عناصر اللياقة البدنية بأداء الجملة





الفنية لجمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance ارتباطا وثيقا حيث تحتاج الجملة إلى التوافق والمرونة والرشاقة، وتحتاج إلى التوافق والرشاقة والسرعة والقوة.

وتحتاج الوثبات إلى القوة والرشاقة والتوازن والتوافق، وتحتاج إلى المرونة والتوافق والتوازن، وتحتاج إلى القوة المميزة بالسرعة والتوافق والتوازن والمرونة، والتوازن يحتاج إلى التوافق والدقة والرشاقة والقوة. (١٢: ٥-٦)

وهناك ارتباط عناصر اللياقة البدنية بجمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance حيث يحتاج المشي إلى التوافق والمرونة والرشاقة، والجرى يحتاج إلى التوافق والرشاقة والسرعة والقوة، والوثبات تحتاج إلى القوة والرشاقة والتوازن والتوافق، والدورات تحتاج إلى القوة المميزة بالسرعة والتوافق والتوازن والمرونة، والتوازن يحتاج إلى التوافق والدقة والرشاقة والقوة، ويذكر **قانون الإتحاد الدولي للجمباز الأيروبيك (٢٠١٧ - ٢٠٢٠م)** وارتباط عناصر اللياقة البدنية بالجمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance ارتباطا وثيقا حيث تحتاج الوثبات إلى القوة والرشاقة والتوازن والتوافق، والدورات تحتاج إلى القوة المميزة بالسرعة والتوافق والتوازن والمرونة، والتوازن يحتاج إلى التوافق والدقة والرشاقة والقوة. (١٢: ٨-١٢)

وتشكل الوثبات والفجوات عنصر رئيسا من عناصر حركات الجسم الأساسية التي تحتوي عليها الجمل الحركية في جمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance طبقا **للإتحاد الدولي للجمباز الأيروبيك (٢٠١٧ - ٢٠٢٠م)** حيث تعتبر الوثبات في جمباز الأيروبيك دانس من المتطلبات الأساسية لقانون تحكيم جملة جمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance سواء كانت جملة فردي أو زوجي أو ثلاثي أو خماسي كما أنهما من المجموعات الأساسية الهامة التي تتطلب دقة بالغة في اتقان أوضاع القدمين والرجلين وقدرة الجسم على الارتقاء والتحليق في الهواء بأشكال مختلفة.

(١٢: ٢٤)

ومن خلال عمل **الباحثة** في مجال تدريب جمباز الأيروبيك بنادي النوبي العام - بالأسماعيلية قد وجدت أن مستوى الأداء الفني لاعبات الدرجة الأولى في الوثبات (AIR TURN - STRDDLE JUMP - COSSACK) وهي من المهارات الأساسية لجمباز الأيروبيك ليس على الوجه المرضي رغم ما يبذل معهن من استخدام طرق تعليم وتدريب متنوعه، وإستخدام وسائل الإيضاح والأدوات المعينة المناسبة.

مما دعا **الباحثة** إلى إستخدام إحدى الوسائل الحديثة تعتمد علي تدريبات بأداة ( HOPZ ) التي يمكنها رفع مستوي عناصر اللياقة البدنية الخاصة المرتبطة بأداه تلك الوثبات الأساسية مما حدا إلى العمل على إيجاد أسلوب لرفع مستوى مجموعة اللياقة البدنية التي تساهم في أداء هذه المهارات





لدى اللاعبات، وك محاولة للتعرف على تأثير برنامج بأداة (HOPZ) على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الجمباز الأيروبيك دانس (Dance Aerobic (AIR TURN – STRDDLE JUMP – COSSACK JUMP) للاعبات الدرجة الأولى بنادي النوبي العام بالإسماعيلية .

#### هدف البحث:

تصميم برنامج تدريبي باستخدام أداة (hopz) للتعرف على :  
- أثر تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصه ببعض الوثبات (STRDDLE JUMP – COSSACK JUMP – AIR TURN) للاعبات جمباز الايروبيك دانس .  
- أثر تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الوثبات (JUMP – AIR TURN – COSSACK STRDDLE JUMP) للاعبات جمباز الايروبيك دانس .

#### فروض البحث:

- توجد فروق داله إحصائيا" بين القياس القبلي والبعدي في مستوي قياسات عناصر اللياقة البدنية الخاصة في جمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.  
- توجد فروق دالة احصائيا" بين نسب التحسن لكلا من القياسين القبلي والبعدي لقياس مستوي قياسات عناصر اللياقة البدنية الخاصة في جمباز الأيروبيك دانس Dance Aerobic للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.  
- توجد فروق داله إحصائيا" بين القياس القبلي والبعدي في مستوي أداء بعض الوثبات (AIR TURN – COSSACK JUMP – STRDDLE JUMP) في جمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.  
- توجد فروق دالة احصائيا" بين نسب التحسن لكلا من القياس القبلي والبعدي لقياس مستوي أداء بعض الوثبات (STRDDLE JUMP – COSSACK JUMP – AIR TURN) في جمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

#### مصطلحات البحث

#### تدريبات بأداة (HOPZ):

نوع من التدريبات تستخدم وزن الجسم ضد الجاذبية لبناء القوة والتوازن والتوافق والمرونة ولتطوير القدرة العضلية والرشاقة وتحمل القوة، وتعتمد في أدائها على زيادة قوة الساق المنقجرة وتقوية عضلات الجسم السفلية لزيادة القدرة على القفز .

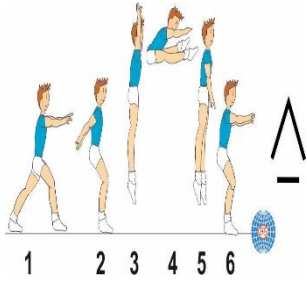


### الوثبات قيد البحث :

**وثبة AIR TURN:** وهي عبارة عن وثبة عالية و فرد الجسم عمودي كاملا ويدور حول الجسم ٣٦٠ درجة والهبوط علي القدمين شكل (١) . (١٢ : ٣٦،٦٧)

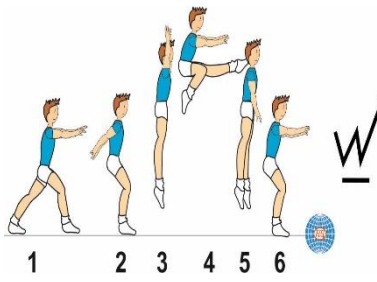
**وثبة COSSACK JUMP:** وهي عبارة عن وثبة عالية مع تبادل رفع الرجلين عاليا واحده موازية الأرض والاخرى منثنية من الركبة وتلامس الساق الفخذين وكلا الفخذين متوازيين مع الأرض، الهبوط علي القدمين شكل (٢) . (١٢ : ٤١،٦٧)

**وثبة STRDDLE JUMP:** وهي عبارة عن وثبة رأسية مع فتح الرجلين بزواوية ٩٠ درجة ويجب الأ تزيد الزاوية بين الجذع والساق عن ٦٠ درجة ،كما يجب أن تكون الرجلين موازيين للأرض والهبوط علي القدمين معا شكل (٣) . (١٢ : ٤٥،٦٧)



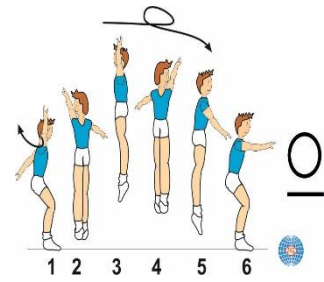
شكل (٣)

**وثبة STRDDLE JUMP**



شكل (٢)

**وثبة COSSACK JUMP**



شكل (١)

**وثبة AIR TURN**

### الدراسات المرجعية:

- دراسه محروس محمد قنديل، منال طلعت محمد، نسمة محمد فراج ٢٠١٦م بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تمارينات للمقاومة الكلية للجسم TRX على تنمية الوثبات الأساسية في التمارينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تمارينات المقاومة الكلية للجسم TRX على تنمية الوثبات الأساسية في التمارينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ، وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام برنامج تمارينات المقاومة الكلية للجسم TRX أدى إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية المختلفة على باقي المهارات الأساسية والفنية في التمارينات الفنية الإيقاعية. (٦)

- دراسه عطيات محمد السيد محمد السيد ٢٠١٧م بدراسة عنوانها " تأثير تدريبات التايبو TAE BO علي تنمية الصفات البدنية ومستوي الأداء المهاري لاعبات الجمباز الأيروبيك دانس الدرجة الأولى"، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات التايبو TAE BO على تنمية الكفاءة البدنية ومستوي



الأداء المهاري لدي لاعبات الجمباز الايروبيك دانس ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية من ٨ لاعبات ، وأشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام استخدام تدريبات التايبو TAE BO حقق نتائج افضل من استخدام التدريبات التقليدية في مستوى الأداء المهاري في الأيروبيك دانس للاعبات. (٢)

- دراسته لين وأخرون Lynn , and all ١٩٩٥م بدراسة عنوانها "تأثير تدريبات صندوق الخطو والأيقاع علي الاستجابات الفسيولوجية للأيروبيك دانس"، وتهدف الدراسة معرفة تأثير تدريبات صندوق الخطو والأيقاع علي الاستجابات الفسيولوجية للأيروبيك دانس ، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي ، وأشارت أهم النتائج إلى أن تأثير تدريبات صندوق الخطو والأيقاع أدي الي التحقق من الاستجابات الفسيولوجية للأيروبيك دانس ذات التأثير المتغير في الأرتفاع والإنخفاض. (١٨)

- دراسته أمل صلاح سرور Amal Salah Sorour ٢٠١٤م بدراسة عنوانها "تأثير تمرينات بمقاومة وزن الجسم بإستخدام أداة TRX علي بعض القدرات البدنية ومستوي أداء العناصر الفنية الأساسية للحبل"، وتهدف الدراسة الي التعرف علي أثر تمرينات بمقاومة وزن الجسم بإستخدام أداة TRX المعلق علي بعض القدرات البدنية ومستوي أداء العناصر الفنية الأساسية للحبل ، واستخدم الباحثة المنهج التجريبي ، وأشارت أهم النتائج إلى أن تمرينات TRX أثرت ايجابيا علي مستوي الصفات البدنية العامة وأداء الطالبات لجملة الحبل في التمرينات الفنية.(١٣)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

المنهج التجريبي باستخدام الإسلوب التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بتصميم القياس القبلي - البعدي .

المجال المكاني : صاله الجمباز نادي كفر المصيلحه - شبين الكوم - المنوفية .

المجال الزمني : تم اجراء الدراسات الإستطلاعية وقياسات البحث القبليه والبعديه وتطبيق تدريبات HOPZ بنسب مختلفة أثناء فترة الإعداد الخاص ضمن البرنامج التدريبي الخاص بلاعبات الأيروبيك دانس Aerobic Dance في الفترة من ٢٠١٨/١٢/٨م وحتى ٢٠١٩/٣/١م.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبات الأيروبيك دانس Aerobic Dance بنادي النوبي العام بالإسماعيلية للموسم (٢٠١٨م - ٢٠١٩م) وعددهم (١٦) لاعبة .

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عدد العينة (٨) لاعبات، باستخدام مجموعة تجريبية واحدة بالقياس القبلي والبعدي ، وتم تطبيق البرنامج المقترح HOPZ عليها ، تم اختيار عينة





استطلاعية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث قوامها (٨) لاعبات من خارج عينه الأساسيه لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية عليهن .

اعتدالية التوزيع لقيم متغيرات النسب:

يتضح من جدول (١)، (٢) اعتدالية توزيع جميع أفراد مجتمع البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني، الوزن، الطول، العمر التدريبي) مرفق (٦)، المتغيرات البدنية التي تم اختيارها من أراء الخبراء مرفق (٥) ومستوى الأداء المهارى التي تم تحكيمها من قبل هيئة التحكيم مرفق (٣) للتأكد من أن جميعها تقع تحت المنحني الاعتدالي .

### جدول (١)

تجانس عينة البحث فى المتغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)

والعمر التدريبي  
ن = (١٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	٢١,٧٧٥	٢١,٥٠٠	٠,٧٤٤	٠,٨٢٤
	الطول	١٥٩,٠٠٠	١٥٩,٥٠٠	٢,١٣٨	-٠,٥٨٥
	الوزن	٦٠,٠٠٠	٦٠,٥٠٠	١,٥١٢	-٠,٩٩٢
العمر التدريبي	سنة	٢,٣٣	٢,٠٠	٠,٤٩	٠,٧٩

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لقياسات متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (-٠,٥٥٨٥، ٠,٨٢٤) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين  $(\pm ٣)$  مما يدل علي أن أفراد عينة البحث تدرج تحت المنحني الاعتدالي في جميع متغيرات النمو والعمر التدريبي قيد البحث.

### جدول (٢)

تجانس عينة البحث فى قياسات اللياقة عناصر

البدنية والوثبات قيد البحث  
ن = (١٦)

عناصر اللياقة البدنية والوثبات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
التوافق "الذراعين مع الرجلين"	عدد	١,٨٧٥	٢,٠٠٠	٠,٦٤١	٠,٠٦٨
القوة "عضلات البطن"	عدد/ث	١٥,٦٢٥	١٦,٠٠٠	١,٣٠٢	-١,١٤٠
الرشاقة	عدد/ث	٤,٦٢٥	٥,٠٠٠	٠,٥١٨	-٠,٦٤٤





تابع جدول (٢)

تجانس عينة البحث في قياسات اللياقة عناصر

ن = (١٦)

البدنية والوثبات قيد البحث

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	عناصر اللياقة البدنية والوثبات قيد البحث	الوثبات قيد البحث
١,٣٣٨	٤,١٣٨	٦١,٥٠٠	٦٣,٣٧٥	عدد/ث	المرونة "الجذع"	الوثبات قيد البحث
٠,٩٣٥	١,٠٦٩	٠٠,٥٢٣	٢٣,٠٠٠	سم	المرونة "الحوض"	
-٠,٦٤٤	٠,٥١٨	٦,٠٠٠	٥,٦٢٥	عدد/ث	التوازن "الثابت"	
-٠,٠٨٦	١,٤٥٨	٩٧,٠٠٠	٩٦,٨٧٥	سم	القدرة العضلية "للرجلين"	
٠,٠٧٨	٠,٠٤١	٠,١٠٠	٠,١١٣	درجة	AIR TURN	
-٠,٠٦٨	٠,٠٦٤	٠,١٠٠	٠,٠٨٨	درجة	COSSACK	
٠,٠٨٤	٠,٠٦١	٠,١٠٠	٢٠,١١	درجة	STRDDLE JUMP	

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لقياسات متغيرات مستويات (اللياقة البدنية - الوثبات قيد البحث) لأفراد عينة البحث قد تراوحت ما بين (١,٣٣٨ : -١,١٤٠)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين (٣ ±) مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى علي عينة قوامها (٨) لاعبات بنادي النوبي العام من مجتمع المرحلة السنوية لعينة البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك في الفترة من ٢٤/١١/٢٠١٨م إلي ٢٦/١١/٢٠١٨م، وكان الهدف من الدراسة ما يلي:

- التأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة ومدى مناسبتها لعينة البحث.
  - تحديد الزمن اللازم لعملية القياس للاختبارات.
  - التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
  - اختيار المساعدين وتدريبهم على إجراء القياسات.
  - التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثة.
- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.







## المعاملات العلمية لاختبارات اللياقة البدنية:

### معامل الصدق:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق باستخدام صدق المقارنة الطرفية على عينة من اللاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وعددهم (٨) لاعبات وقد قامت بإيجاد صدق المقارنة الطرفية باستخدام الربع الأعلى والربع الأدنى لعينة البحث بهدف حساب معامل الصدق، للاختبارات عناصر اللياقة البدنية مرفق (٥) قيد البحث وذلك في الفترة من ٢٧/١١/٢٠١٨م الي ٤/١٢/٢٠١٨م وقد أسفرت نتائج هذه البحث عن معامل الصدق للاختبارات قيد البحث كما يوضح الجدول (٣).

### جدول (٣)

#### دلالة الفروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى في قياسات

#### عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

(ن=٨)

مستوي الدلالة	قيمة "Z"	الربع الأدنى		الربع الأعلى		وحدة القياس	عناصر اللياقة البدنية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠.٣٦	٢,٠٩٧*	٢٥,٠٠	٦,٢٥	١١,٠٠	٢,٧٥	عدد	التوافق "الذراعين والرجلين"
٠.٢٠	٢,٣٢٣*	٢٦,٠٠	٦,٥٠	١٠,٠٠	٢,٥٠	عدد/ث	القوة "عضلات البطن"
٠.١٧	٢,٣٨١*	٢٦,٠٠	٦,٥٠	١٠,٠٠	٢,٥٠	عدد/ث	الرشاقة
٠.١٩	٢,٣٥٢*	٢٦,٠٠	٦,٥٠	١٠,٠٠	٢,٥٠	عدد/ث	المرونة "الجزع"
٠.١٧	٢,٣٨١*	١٠,٠٠	٢,٥٠	٢٦,٠٠	٦,٥٠	سم	المرونة "الحوض"
٠.١٨	٢,٣٦٦*	٢٦,٠٠	٦,٥٠	١٠,٠٠	٢,٥٠	عدد/ث	التوازن "الثابت"
٠.٢٠	٢,٣٢٣*	٢٦,٠٠	٦,٥٠	١٠,٠٠	٢,٥٠	سم	القدرة العضلية "للرجلين"

\* قيمة "Z" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥ = ١,٩٦٦

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة (ت) المحسوبة في جميع المجالات أكبر من قيمه (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني قدرة هذه الاختبارات على التمايز بين المستوى المرتفع والمستوى المنخفض مما يؤكد صدق المقارنة الطرفية ، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة التي وضعت من أجلها.





### معامل الثبات للاختبارات:

تم حساب معامل الثبات للاختبارات عناصر اللياقة البدنية التي تم تحديدها من اراء الخبراء مرفق (٢) عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه علي العينة الاستطلاعية من مجتمع المرحلة السنوية لعينة البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (٨) لاعبات من نادي النوبي العام ، ويوضح ذلك جدول (٤).

### جدول (٤)

#### معاملات الارتباط بين قياسات التطبيق الأول والثاني عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

ن=٨)

مستوي الدلالة	قيمة "ر"	اعادة التطبيق		التطبيق الاول		وحدة القياس	عناصر اللياقة البدنيه
		انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي		
٠,٠٠٠	*٠,٩٧٦	١,٠٣٥	٢,٧٥٠	١,٤١٤	٣,٠٠٠	عدد	التوافق "الذراعين والرجلين"
٠,٠٠٠	*٠,٩٨٩	٣,٩٥٥	١٨,٧٥٠	٤,٦٢١	١٩,٢٥٠	عدد/ث	القوة "عضلات البطن"
٠,٠٠٠	*٠,٩٥٦	٢,٨٧٥	٧,٣٧٥	٣,٣٩٩	٧,٨٧٥	عدد/ث	الرشاقة
٠,٠٠٠	*٠,٩٨١	١٢,٠٨٣	٧٦,٠٠٠	١٣,٤٤٨	٧٧,٥٠٠	عدد/ث	المرونة "الجذع"
٠,٠٠٠	*٠,٩٨٥	٣,٨٨٢	١٩,٧٥٠	٣,٥٨٦	٢٠,٠٠٠	سم	المرونة "الحوض"
٠,٠٠٢	*٠,٩١٠	٣,٦٦٥	٩,٠٠٠	٤,٢٤١	٩,٦٢٥	عدد/ث	التوازن "الثابت"
٠,٠٠١	*٠,٩٢٣	٦,٧٠٧	١٠٣,١٢٥	٨,٦١٨	١٠٤,٣٧٥	سم	القدرة العضلية "للرجلين"

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥ = ٠,٨٣٤

يتضح من الجدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجات عينة التقنين في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني وقد انحصرت قيم معامل الارتباط للاختبارات ما بين (٠,٩١٠ - ٠,٩٨٥) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥ مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث.

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

التعرف علي إمكانية تطبيق البرنامج بأداه (Hopz) وتحديد الشدة والحجم والكثافة والأدوات المستخدمة وصلاحياتها مناسبة لمكان التدريب وذلك في الفترة من ٢٤/١١/٢٠١٨م إلي ٣٠/١١/٢٠١٨م علي عدد (٨) لاعبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقد أسفرت نتائج





الدراسة عن مناسبة التدريبات بأداة (Hopz) المقترحة وملائمة الأدوات وصلاحياتها ومكان التدريب لإجراءات البحث، وتحديد حمل التدريب (الشدة والحجم والكثافة) لمكونات التدريب بأداة (Hopz).  
وسائل وأدوات جمع البيانات  
اعتمدت الباحثة في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، على الأدوات التالية :

#### الاستمارات والمقابلة الشخصية

- استمارة استطلاع رأى لتحديد عناصر اللياقة البدنية واختباراتها والبرنامج قيد البحث مرفق (٤).
- استمارة استطلاع رأى لتحديد اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارات قيد البحث. مرفق (٥)
- استمارة استطلاع رأى لتحديد التدريبات المستخدمة في البرنامج بأرتداء أداة (HOPZ) للعرض علي الخبراء قيد البحث مرفق (٧).

#### القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث

#### قياسات متغيرات الأساسية

تم قياس متغيرات النمو(السن - الطول - الوزن)والعمر التدريبي للاعبات مجموعة البحث (التجريبية) وقد تم تفرغ نتائج القياسات في الاستمارة المخصصة لذلك.

#### قياس عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

تم استخدام الآتي:

- قياس القدرة على التوافق بأستخدام "اختبار الوثب بالحبل".
- قياس القوة العضلية للبطن بأستخدام "اختبار الجلوس من الرقود ٢٠ ثانية".
- قياس الرشاقة بأستخدام "اختبار الانبطاح من الوقوف ١٠ ثواني".
- قياس المرونة للجذع بأستخدام "اختبار ثنى الجذع خلفا من الوقوف".
- قياس المرونة للحوض بأستخدام "اختبار فتحة البرجل الجانبي".
- قياس التوازن الثابت بأستخدام "اختبار الوقوف بالقدم طولية على عارضة".
- قياس القدرة العضلية للرجلين بأستخدام "اختبار الوثب العمودي" مرفق(٤).

#### الأجهزة والأدوات

الأجهزة :

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول والوزن/سم.
- استمارات تفرغ نتائج.
- كاميرا ديجيتال.



- مراتب أسفنجية.
  - مسطرة مدرجة/سم.
  - ساعة إيقاف/١. ث.
- الأدوات:

- عدد ٨ من أداة HOPZ كما هي موضحة بالشكل التالي مرفق (١).



شكل (٤) أداة HOPZ

### إجراءات تنفيذ التجربة

#### القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعة التجريبية في جميع عناصر اللياقة (البدنية-المهارية) قيد البحث خلال الفترة ٦/٥/١٢/٢٠١٨م.

#### التجربة الأساسية

تم تطبيق برنامج تدريبي باستخدام أداة (HOPZ) علي المجموعة التجريبية مرفق (٨) لمدة (١٢ أسبوع) بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت- الاثنين- الأربعاء- الجمعة) في الفترة من يوم السبت الموافق ٨/١٢/٢٠١٨م إلى يوم الجمعة الموافق ١/٣/٢٠١٩م خلال الموسم ٢٠١٨/٢٠١٩م.

### جدول (٥)

#### التوزيع الزمني لبرنامج (HOPZ) المقترح

م	البيان	التوزيع الزمني للبرنامج
١	عدد الأسابيع	(١٢) أسبوع
٢	عدد الوحدات التدريبية	(٤٨) وحدة تدريبية
٣	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	(٤) وحدات تدريبية
٤	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	(١٢٠) دقيقة
٥	زمن التطبيق في الأسبوع	(٤٨٠) دقيقة
٦	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	(٥٧٦٠) دقيقة



## القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في جميع عناصر اللياقة (البدنية-الوثبات قيد البحث) قيد البحث وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية ٢/٣/٢٠١٩م إلى ٣/٣/٢٠١٩م.

## المعالجات الإحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) للحصول على المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- معامل نسب التحسن.
- اختبار ويلكوكسون Wilcoxon للفروق (Z).
- اختبار مان وتني.

## عرض النتائج ومناقشتها:

### عرض النتائج

عرض نتائج القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية في قياسات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

## جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية في قياسات

عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ( ن = ٨ )

مستوي الدلالة	الاختبار (Z) من ويلكوكسون	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	عناصر اللياقة البدنية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
.٠٠٨	٢,٦٤٠*	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	عدد	التوافق "الذراعين والرجلين"
.٠١١	٢,٥٣٠*	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	عدد/ث	القوة "عضلات البطن"
.٠١٢	٢,٥٢٧*	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	عدد/ث	الرشاقة
.٠١٢	٢,٥٢٤*	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	عدد/ث	المرونة "الجذع"
.٠١١	٢,٥٣٠*	٠,٠٠	٠,٠٠	٣٦,٠٠	٤,٥٠	سم	المرونة "الحوض"
.٠١١	٢,٥٣٠*	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	عدد/ث	التوازن "الثابت"
.٠١٢	٢,٥٢٧*	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	سم	القدرة العضلية "للرجلين"

\* قيمة "Z" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥ = ١,٩٦٦





يوضح جدول (٦) وباستخدام اختبار (ويلكوكسون: Wilcoxon) لدلالة الفروق بين العينات المرتبطة يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث ان مستوي الدلالة لهذه المتغيرات أقل من مستوى المعنوية وتراوحت ما بين (٠,٠١١ : ٠,٠١٧)، وان جميع قيم اختبار (Z) من ويلكوكسون المحسوبة أكبر من قيمة الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥.

## جدول (٧)

نسب التحسن المئوية بين القياسين (القبلي - البعدي) في مستوي

عناصر اللياقة البدنية قيد البحث (ن = ٨)

عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	نسبة التحسن
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
التوافق "الذراعين والرجلين"	عدد	١,٨٧٥	٠,٦٤١	٣,١٢٥	٠,٥١٨	-١,٢٥٠	٦٦,٦٦٧%
القوة "عضلات البطن"	عدد/ث	١٥,٦٢٥	١,٣٠٢	٢٢,٣٧٥	١,٠٦١	-٦,٧٥٠	٤٣,٢٠٠%
الرشاقة	عدد/ث	٤,٦٢٥	٠,٥١٨	٧,٢٧٥	١,٢٤٦	-٢,٦٥٠	٥٧,٢٩٧%
المرونة "الجذع"	عدد/ث	٦٣,٣٧٥	٤,١٣٨	٨٦,٣٧٥	٤,٩٥٥	-٢٣,٠٠٠	٣٦,٢٩٢%
المرونة "الحوض"	سم	٢٣,٠٠٠	١,٠٦٩	١٥,٧٥٠	١,١٦٥	٧,٢٥٠	٣١,٥٢٢%
التوازن "الثابت"	عدد/ث	٥,٦٢٥	٠,٥١٨	٩,٢٠٠	١,٥١٢	-٣,٥٧٥	٦٣,٥٥٦%
القدرة العضلية "للرجلين"	سم	٩٦,٨٧٥	١,٤٥٨	١٠٧,٨٧٥	٢,٢٣٢	-١١,٠٠٠	١١,٣٥٥%

كما يتضح من الجدول (٧) أن تراوحت نسب التحسن عناصر اللياقة البدنية ما بين (١١,٣٥٥%) الي (٦٦,٦٦٧%) وذلك لصالح القياس البعدي.

## جدول (٨)

دلالة الفروق بين بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في قياسات

مستوي الوثبات قيد البحث (ن = ٨)

مستوي الدلالة	الاختبار من (Z) ويلكوكسون	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الوثبات قيد البحث
		مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب		
٠,٠٠٨	* ٢,٦٣٦	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	درجة	AIR TURN
٠,٠١٤	* ٢,٤٦٠	٢٨,٠٠	٤,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	درجة	COSSACK
٠,٠١٠	* ٢,٥٨٥	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠,٠٠	٠,٠٠	درجة	STRDDLE JUMP

\* قيمة "Z" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٥ = ١,٩٦٦





يوضح جدول (٨) وباستخدام اختبار (ويلكوكسون: Wilcoxon) لدلالة الفروق بين العينات المرتبطة يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الوثبات قيد البحث ولصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث أن مستوى الدلالة لهذه المتغيرات أقل من مستوى المعنوية حيث بلغت (٠,٠٨) وإن جميع قيم " اختبار (Z) من ويلكوكسون" المحسوبة أكبر من قيمة الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

### جدول ( ٩ )

نسب التحسن المئوية بين القياسين ( القبلي - البعدي ) للمجموعة التجريبية في قياسات  
مستوي الوثبات قيد البحث ( ن = ٨ )

الوثبات قيد البحث	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	نسبة التحسن
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
AIR TURN	درجة	٠,٠٤١	٠,٣١٣	٠,٠٣٥	٠,٢٠٠	١٧٧,٧٧٨%	
COSSACK	درجة	٠,٠٦٤	٠,٢٨٨	٠,٠٣٥	٠,٢٠٠	٢٢٨,٥٧١%	
STRDDLE JUMP	درجة	٠,٠٦١	٠,٣٧٥	٠,٠٤٦	٠,٢٦٣	٢٣٤,٨٢١%	

كما يتضح من الجدول ( ٩ ) ان بلغت نسب التحسن مستوي الوثبات قيد البحث تراوح ما بين ( ١٧٧,٧٧٨% ) الي ( ٢٣٤,٨٢١% ) وذلك لصالح القياس البعدي.

### مناقشة النتائج

قامت الباحثة بعرض نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث الخاصة بالمجموعة التجريبية) ، وذلك لمعرفة دلالات الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمستويات الأداء المهاري (قيد البحث):

- مناقشة نتائج الفرض الأول الذي ينص على توجد فروق داله إحصائياً" بين القياس القبلي والبعدي في مستوي قياسات عناصر اللياقة البدنية الخاصة في جمباز الأيروبيك دانس Dance Aerobic للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية في قياسات عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الجمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance للمجموعة التجريبية قيد البحث (قياس القدرة على التوافق ، قياس القوة العضلية للطن ، قياس الرشاقة ، قياس المرونة للجذع ، قياس المرونة للحوض ، قياس التوازن الثابت ،





قياس القدرة العضلية للرجلين ) لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "Z" الجدولية عند مستوي معنوية  $0,05 = 1,9666$  وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية  $(0,05)$  مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية في تلك عناصر اللياقة البدنية الخاصة بدرجة دالة إحصائياً. يوضح جدول (٦) وباستخدام اختبار (ويلكوكسون: Wilcoxon) لدلالة الفروق بين العينات المرتبطة يتضح وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية  $0,05$  حيث ان مستوي الدلالة لهذه عناصر اللياقة البدنية الخاصة أقل من مستوى المعنوية وتراوحت ما بين  $(0,011)$  :  $(0,017)$ ، وان جميع قيم " اختبار (Z) من ويلكوكسون" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية  $0,05$ .

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً لدى لأعبات الدرجة الأولى للجماز الأيروبيك دانس Aerobic Dance للمجموعة التجريبية في تلك عناصر اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات بأداة (HOPZ) المقترح، والذي تضمن تدريبات التوافق والقدرة والرشاقة والمرونة والتوازن والقوة، والتي بدورها ساعدت في رفع مستوى الاداء المهاري للأعبات الدرجة الأولى للجماز الأيروبيك دانس Aerobic Dance في الوثبات قيد البحث. كما يرجع الباحث هذا التطور إلى تأثير برنامج تدريبات بأداة (HOPZ) قيد البحث، والذي ساعد على رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبات الدرجة الأولى للجماز الأيروبيك دانس Aerobic Dance للمجموعة التجريبية والذي بدوره أدى الى رفع مستوى أداء الوثبات لدى هؤلاء اللاعبات الدرجة الأولى للجماز الأيروبيك دانس Aerobic Dance، إذ أن التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الانجاز من خلال البرنامج المقترح.

وتؤكد هبة محمد سعيد ٢٠٠٤م، سوجيفان وسين Sukhjivan Singh,et ٢٠١٥م أن استخدام البرامج التدريبية المتنوعة في الوحدة التدريبية يعطى فروق دالة احصائياً بشكل واضح في تطور عناصر المتغيرات البدنية (القوة- التحمل- المرونة- التوازن- القدرة- الرشاقة) لدى اللاعبين، كما انه يعطى نتائج افضل من التدريبات التقليدية. (١١)(٢٢)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من هالة محمد سعيد ١٩٩٦م، ناتاسا فيسك ستالك وآخرون Dalibor Pastucha,et ٢٠٠٧م، دالبير باستوك وآخرون Natasa Viskic-stalec,et ٢٠١٢م، جوكوين كالاتايود وآخرون Joaquin Calatayud,et ٢٠١٤م، جوزيه لويس ماته مانوز وآخرون José Luis Maté Muñoz,et ٢٠١٤م، والتي تؤكد على ان البرامج التدريبية







المتوقعة لها تأثير إيجابي في تطوير وتحسين عناصر اللياقة البدنية قيد البحث بشكل ملحوظ، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي. (١٠)(٢٠)(١٥)(١٦)(١٧)

وبذلك فنتائج الدراسة بجدول رقم (٦) تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على:-

توجد فروق داله إحصائياً" بين القياس القبلي والبعدي في مستوي قياسات عناصر اللياقة البدنية في جمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي. - مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على توجد فروق دالة احصائياً بين نسب التحسن لكلا من القياسين القبلي والبعدي لقياس مستوي عناصر اللياقة البدنية الخاصة في جمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance للاعبات الدرجة الأولى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

كما يتضح من الجدول ( ٧ ) أن تراوحت نسب التحسن لعناصر اللياقة البدنية الخاصة البدنية ما بين (١١,٣٥٥%) الي (٦٦,٦٦٧%) وذلك لصالح القياس البعدي.

كما يوضح جدول (٧) أن جميع قياسات عناصر اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث قد تحسنت لدى لاعبات الدرجة الأولى للجمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance للمجموعة التجريبية، حيث كانت أعلى نسبة تحسن في قياس القدرة على التوافق، وبلغت نسبة تحسنه ٦٦,٦٦٧% وأقل نسبة تحسن كانت في قياس القدرة العضلية للرجلين ، وبلغت نسبة تحسنه ١١,٣٥٥%.

ويعزى الباحثة الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى لاعبات الدرجة الأولى جمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance المجموعة التجريبية في مستويات الوثبات قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات بأداة ( HOPZ ) المقترح، والذي تضمن تدريبات التوافق والقدرة والرشاقة والمرونة والتوازن والقوة، والتي بدورها ساعدت في رفع مستوى الاداء المهارى للاعبات الدرجة الأولى جمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance الوثبات قيد البحث.

كما يرجع الباحثة هذا التطور إلى تأثير برنامج تدريبات بأداة ( HOPZ ) قيد البحث، والذي ساعد على رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبات الدرجة الأولى جمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance المجموعة التجريبية والذي بدوره أدى الى رفع مستوى اداء بعض الوثبات لدى هؤلاء اللاعبات الدرجة الأولى للجمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance ، إذ أن التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الانجاز من خلال البرنامج المقترح.





وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من فالمر تريكولي وآخرون VALMOR et TRICOLI, ٢٠٠٥ م ، بيتاني ي. مارتن ستيفنز وآخرون Bethany E. Martyn- Ronald L. Snarr, Michael إيسكو ، ٢٠١٢ م ، رونالد ال. سنار ، مايكل آر. إيسكو Stevens,et R. Esco ٢٠١٣ م، جوزيه لويس ماته مانوز وآخرون José Luis Maté-Muñoz,et ٢٠١٤ م، و نسمة محمد فراج ٢٠١٦ م، وعظيات محمد محمد السيد ٢٠١٧ م ، والتي تؤكد على ان البرامج التدريبية المتنوعة لها تأثير إيجابي في تطوير وتحسين عناصر المتغيرات البدنية قيد البحث بشكل ملحوظ، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي. (٢٣)(١٤)(١٩)(١٧)(٩)(٢)

وبذلك فننتائج الدراسة بجدول رقم (٧) تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على:-

توجد فروق دالة احصائياً بين نسب التحسن لكلا من القياسين القبلي والبعدي لقياس مستوي عناصر اللياقة البدنية الخاصة في جمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance للاعبات الدرجة الأولى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

- مناقشة نتائج الفرض الثالث الذي ينص على توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوي أداء الوثبات (STRDDLE - COSSACK JUMP - AIR TURN) في جمباز الأيروبيك دانس Dance Aerobic للاعبات الدرجة الأولى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية في قياسات مستويات أداء الوثبات قيد البحث (COSSACK - AIR TURN - STRDDLE JUMP) لصالح القياس البعدي، قيمة "Z" الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٥=١,٩٦٦ وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يشير الى تحسن المجموعة التجريبية في تلك قياسات مستوي الوثبات قيد البحث بدرجة دالة إحصائياً.

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أداء الوثبات قيد البحث ولصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث ان مستوي الدلالة لهذه المتغيرات أقل من مستوى المعنوية حيث بلغت (٠,٠٨) وان جميع قيم " Z) اختبار من ويلكوكسون" المحسوبة أكبر من قيمته الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

ويعزى الباحثة الفروق الدالة إحصائياً لدى لاعبات الدرجة الأولى جمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance للمجموعة التجريبية في مستويات الوثبات قيد البحث (AIR TURN - STRDDLE JUMP - COSSACK JUMP) قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات





بأداة ( HOPZ ) المقترح، والذي تضمن تدريبات التوافق والقدرة والرشاقة والمرونة والتوازن والقوة، والتي بدورها ساعدت في رفع مستوى أداء الوثبات للأعبات الدرجة الأولى جمباز الأيروبيك دانس DAerobic Dance في الوثبات قيد البحث.

كما يرجع الباحثة هذا التطور إلى تأثير برنامج تدريبات بأداة ( HOPZ ) قيد البحث، والذي ساعد على رفع مستوى الأداء الوثبات قيد البحث ( COSSACK JUMP – AIR TURN – STRDDLE JUMP ) لدى لاعبات الدرجة الأولى جمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance للمجموعة التجريبية والذي بدوره أدى الى رفع مستوى أداء الوثبات لدى اللاعبات الدرجة الأولى جمباز الأيروبيك دانس Aerobic Dance ، إذ أن التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور الانجاز من خلال البرنامج المقترح.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من فالمر تريكولي وآخرون VALMOR et TRICOLI, ٢٠٠٥م، سكوفستال. جيه وآخرون Schoffstall J , et ٢٠١٠م، داليبور باستوكه وآخرون Dalibor Pastucha, et ٢٠١٢م، رونالد ال. سنار مايكل أر. إيسكو Ronald L. Esco Snarr Michael R. ٢٠١٣م، جوكوين كالاتايود وآخرون Joaquin Galatayud, et ٢٠١٤م، جوزيه لويس ماته مانوز وآخرون José Luis Maté–Muñoz, et ٢٠١٤م، و نسمة محمد فراج ٢٠١٦م والتي تؤكد على ان البرامج التدريبية المتنوعة لها تأثير إيجابي في تطوير وتحسين مستوى الأداء المهاري قيد البحث بشكل ملحوظ، حيث كانت نتائجهم تدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي. (٢٣)(٢١)(١٥)(١٩)(١٦)(١٧)(٩)

وبذلك فنتائج الدراسة بجدول رقم (٨) تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على:-

توجد فروق داله إحصائية" بين القياس القبلي والبعدي في مستوي أداء الوثبات (AIR TURN – COSSACK JUMP – STRDDLE JUMP ) في جمباز الأيروبيك دانس Dance Aerobic للاعبات الدرجة الأولى للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

- مناقشة نتائج الفرض الرابع الذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين نسب التحسن لكلا من القياسين القبلي والبعدي لقياس مستوي أداء الوثبات (AIR TURN – COSSACK – JUMP – STRDDLE JUMP ) في جمباز الأيروبيك دانس Dance Aerobic للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.





كما يتضح من الجدول ( ٩ ) ان بلغت نسب التحسن لمستوى أداء الوثبات قيد البحث تراوح ما بين ( ١٧٧,٧٧٨% ) الي ( ٢٣٤,٨٢١% ) وذلك لصالح القياس البعدي.

كما يوضح جدول (٩) أن جميع قياسات مستويات الوثبات قيد البحث قد تحسنت لدى لاعبات الدرجة الأولى جمباز الأيروبيك دانس ، حيث أن نسبة التحسن المئوية لمستوى أداء وثبة AIR TURN قد بلغ ١٧٧,٧٧٨%، ونسبة التحسن المئوية لمستوى أداء وثبة COSSACK JUMP قد بلغ ٢٢٨,٥٧١%، ونسبة التحسن المئوية لمستوى أداء وثبة STRDDLE JUMP قد بلغ ٢٣٤,٨٢١%

وبالتالى أظهرت النتائج التى يوضحها الجدول (٩) الخاص بنسبة التحسن لقياسات المجموعة التجريبية ارتفاع في نسبة التحسن المئوية لمستوى اداء الوثبات قيد البحث للمجموعة التجريبية.

ويعزو ذلك التحسن لمستوى أداء المجموعة التجريبية فى اداء الوثبات يرجع إلى تأثير برنامج تدريبات بأداة ( HOPZ ) المقترح وقد أتضح ذلك من خلال النتائج التالية:

ويرجع الباحثة سبب التحسن الحادث فى المجموعة التجريبية فى قياسات مستويات الأداء المهارى (قيد البحث) إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات بأداة ( HOPZ ) قد أثر تأثيراً "فعالاً" على تلك عناصر اللياقة البدنية قيد البحث حيث أن التدريبات المستخدمة بأداة ( HOPZ ) قيد البحث قد ساهمت فى إتقان وتحسين مستوى أداء الوثبات قيد البحث، حيث راعى برنامج تدريبات بأداة ( HOPZ ) التنوع من حيث البناء الديناميكي وتأثيره على العضلات العاملة فى اداء الوثبات وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بتلك الوثبات.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من لين دايربي وآخرون **Lynn A.Darby,et all** ١٩٩٥م ، سكوفستال جيه وآخرون **Schoffstall JE ,et all** ٢٠١٠م، بي سي .أليه تريبروها **Bc. Aleš Trubiroha** ٢٠١٠م ، جوزيه لويس ماته مانوز وآخرون **José Luis Maté** ٢٠١٥م، سوخجيفان **Muñoz,et all** ٢٠١٤م، زوزانا جاجدوسيكوفا **Zuzana Gajdošíková** ٢٠١٥م، سوينغ **Sukhjivan Singh** ٢٠١٥م على أن تدريبات المتنوعه لها تأثير إيجابى فى تطوير وتحسين مستوى الأداء المهارى للوثبات قيد البحث بشكل ملحوظ. (١٨)(٢١)(٢٤)(١٧)(٢٥)(٢٢) ومن خلال النتائج السابقة يكون قد تحقق صحة الفرض الرابع والذى ينص على توجد فروق دالة احصائياً بين نسب التحسن لكلا من القياسين القبلي والبعدي لقياس مستوى أداء الوثبات ( AIR TURN – COSSACK JUMP – STRDDLE JUMP ) فى جمباز الأيروبيك دانس **Aerobic Dance** للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.





## الاستخلاصات والتوصيات:

### - الاستخلاصات :

فى حدود هذه الدراسة واسترشادا باهدافها والخطوات المتبعة فيها للتحقق من صحة الفروض وفى ضوء القياسات المستخدمة وفى حدود عينة البحث والاسلوب الاحصائى المستخدم فقد تم التوصل الى الاستخلاصات الآتية:-

- استخدام تدريبات بأداة ( HOPZ ) حقق نتائج أفضل من استخدام التدريبات التقليدية فى مستوى أداء الوثبات (STRDDLE JUMP – COSSACK JUMP – AIR TURN) فى جمباز الأيروبيك دانس للاعبات الدرجة الأولى.

- برنامج تدريبات بأداة ( HOPZ ) المقترح ادى الى حدوث تحسن واضح وملحوظ فى مستويات أداء الوثبات (STRDDLE JUMP – COSSACK JUMP – AIR TURN) بالنسبة للمجموعة التجريبية.

### التوصيات :

فى ضوء استخلاصات البحث يمكن ان توصى بما يلى:-

- العمل على تطبيق برنامج تدريبات بأداة ( HOPZ ) قيد البحث على جميع اللاعبات الدرجة الأولى الأيروبيك دانس وغيرها من اللاعبات و اللاعبين الأيروبيك لما لة من تأثير ايجابى واضح فى تحسن مستوى أداء الوثبات قيد البحث.

- العمل على اجراء المزيد من البحوث حول تطبيق برنامج تدريبات بأداة ( HOPZ ) على باقى الأنشطة الرياضية المختلفة.

- العمل على تطبيق برنامج تدريبات بأداة ( HOPZ ) لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة على باقى المهارات الأساسية والفنية فى الجمباز الأيروبيك .

- محاولة دمج أساليب وبرامج تدريبات بأداة ( HOPZ ) مع غيرها من أساليب وبرامج التدريبات الحديثة فى برامج التدريب للوصول الى افضل واعلى النتائج للياقة البدنية والمهارية فى جمباز الأيروبيك وفى مختلف الأنشطة الرياضية الأخرى.





## قائمة المراجع

- ١- سامية أحمد الهجرسي : مقدمة في التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي (المفاهيم العلمية والفنية)، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٢- عطيات محمد السيد : تأثير تدريبات التايبو TAE BO على تنمية الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري للاعبات الجمباز الايروبيك دانس الدرجة الأولى، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٧م.
- ٣- فتحى أحمد إبراهيم : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، دار الوفاء للنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ٤- محمد السيد : التقويم والقياس (نظريات وتطبيقات)، مكتبة ٦ أكتوبر، المنصورة ٢٠٠٨م.  
خليل، على السعيد  
ريحان، سامى محب  
حافظ
- ٥- محمد حسن علاوى، محمد نصرالدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٦- محروس محمد قنديل، منال طلعت محمد، نسمة محمد فراج : تأثير برنامج تمرينات للمقاومة الكلية للجسم TRX على تنمية الوثبات الأساسية فى التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، قبل للنشر بتاريخ أغسطس ٢٠١٦م، والنشر بالعدد ٢٨ مارس ٢٠١٧م.
- ٧- محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ط٤، الجزء الأول، دار الفكر العربى للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٨- مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد : الاختبار الاوروبى للياقة البدنية يوروفيت، مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٩- نسمة محمد فراج : تأثير برنامج تمرينات المقاومة الكلية للجسم على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى التمرينات الفنية الإيقاعية والصفات البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٦م.





- ١٠- هالة محمد سعيد : برنامج مقترح لتنمية المرونة والقوة العضلية وتأثيره على مستوى اداء بعض الوثبات فى التمرينات الحديثة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٦م.
- ١١- هبة محمد سعيد : برنامج مقترح باستخدام الحبال المطاطية لتحسن المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى اداء بعض الوثبات فى التمرينات الاليقاعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٤م.

- 12- Aerobick : federation in ternatinale de Gymnastique 2017-2020.  
Gymnastic
- 13- Amal Salah Sorour : Effects of body weright resistant exercises by TRX tool on some physical abilities and the performance level of fundamental technical apparatus for rope، Assiut Journal of sports and arts ,2014.
- 14 Bethany E. Martyn- : EFFECTS OF A DANCE SEASON ON THE  
Stevens, Lee E. PHYSIOLOGICAL PROFILE OF COLLEGIATE  
Brown, William C. FEMALE MODERN DANCERS, Center for Sport  
Beam, Leonard D. Performance, Human Performance Laboratory,  
Wiersm: Department of Kinesiology, California State  
University, Fullerton, CA, Med Sport 16 (1): 1-5,  
2012
- 15 Dalibor Pastucha, Clinical anatomy aspects of functional 3D training –  
Radka Filipcikova, case study, Biomed Pap Med Fac Univ Palacky  
Marcela Olomouc Czech Repub; 156(1):63–69, Mar 2012.  
Bezdictkova, Zdenka  
Blazkova, Ivana  
Oborna, Jana  
Brezinova, Libor  
Machalek, Eliska  
Sovova, Vit Cajka,  
Jan Bajorek
- 16- Joaquin Calatayud, : Muscle Activation during Push-Ups with Different  
Sebastien Borreani, Suspension Training Systems, Journal of Sports  
Juan C. Colado, Science and Medicine, 502 – 510, 13/2014.  
Fernando F Martín,





- Michael E. Rogers,  
David G. Behm,  
Lars L. Andersen
- 17 José Luis Maté- : Effects of Instability versus Traditional Resistance  
Muñoz, Antonio J. Training on Strength, Power and Velocity in  
Monroy Antón, Untrained Men, Journal of Sports Science and  
Pablo Jodra Jiménez Medicine, 460-468,13/ 2014.  
and Manuel V.  
Garnacho-Castaño
- 18 Lynn A. Darby : The Effects of Cadence, Impact, and Step on  
PhD,Kathy D. Physiological Responses to Aerobic Dance Exercise,  
Browder &Brenda Research Quarterly for Exercise and Sport Volume  
D. Reeves 66, Pages 231-238, 1995
- 19 Ronald L. Snarr, : Electromyographic Comparison of Traditional and  
Michael R. Esco Suspension Push-Ups, Journal of Human Kinetics,  
volume 39/2013.
- 20 Natasa Viskic- : The Impact of Dance-Aerobics Training on the  
stalec, Janez stalec, Morpho-Motor Status in Female High-Schoolers ,  
Ratko Katic, Durda Coll. Antropol. (2007): 259–266  
Podvorac4 and  
Darko Katovic
- 21- Schoffstall JE, : Electromyography response of the abdominal  
Titcomb DA, musculature to varying abdominal exercises, J  
Kilbourne BF Strength Cond Res. (12):3422-6 Dec;24. 2010.
- 22- Sukhjivan Singh ; Effect of TRX Training Module on Legs Strength  
; and Endurance of Females, MR INTERNATIONAL  
JOURNAL OF APPLIED HEALTH SCIENCES,  
October 2015.
- 23 VALMOR ; SHORT-TERM EFFECTS ON LOWER-BODY  
TRICOLI, FUNCTIONALPOWER DEVELOPMENT,  
LEONARDO WEIGHTLIFTING VS. VERTICAL JUMP  
LAMAS TRAINING PROGRAMS, Journal of Strength and  
ROBERTO Conditioning Research, 19(2), 433–437, 2005.  
CARNEVALE,  
AND CARLOS  
UGRINOWITSCH  
1







- 24- Bc. Martin Hajnovič TRX (Závesný trénink), Diplomová práce, MASARYKOVA UNIVERZITA, Fakulta sportovních studií, Brno, 2010.
- 25- Bc. Zuzana Gajdošíková Intervalový trénink TABATA a možnosti jeho aplikace v současném tréninkovém procesu, Diplomová práce, MASARYKOVA UNIVERZITA, Fakulta sportovních studií, Brno, 2015.
- 26- <https://www.amazon.com/SKLZ-HOPZ-Vertical-Jump-Trainer/dp/B00Y7X225M>
- 27- <http://www.skiz.com/cscqa-event/hopz-2.0/APD-HOPZXG01.html>

