

تأثير استخدام التمرينات الزوجية بالأسلوب الدائري في بعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة أداء الجملة الإجمالية للحركات الأرضية لناشئي الجمباز تحت ٧ سنوات

أ.م.د. إيهاب عبدالمنعم محمود

أستاذ مساعد

بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية
بكلية التربية الرياضية (بنين بنات)
جامعة بورسعيد

م.د. عماد عبد الغني مصيلحي سعد

مدرس دكتور

بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية
بكلية التربية الرياضية (بنين بنات)
جامعة بورسعيد

ملخص البحث:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكباً مع مستحدثات علم التدريب الرياضي، والارتقاء بتلك المستويات لم يأت من فراغ بل مازال العلم هو الأساس في تحقيق ذلك؛ ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية، حيث إنه يُعد الوسيلة المهمة من وسائل التربية البدنية والرياضة بل والمجال الأكثر استخداماً للتطبيقات العملية النظريات والافكار التي أفرزتها العلوم المرتبطة بهذا المجال.

وتهدف عملية إعداد الناشئين في رياضة الجمباز إلى التمتع بالقدرات البدنية العالية لناشئي والتي تساعده على أداء متطلبات الواجب الحركي في رياضة الجمباز، والوصول إلى المستويات العالية وتحقيق الإنجاز الرياضي على مدار عمره التدريبي، ويُعد استخدام الأساليب الحديثة في التدريب لتنفيذ أنواع التمرينات الأمثل لوضع الفرد على طريق التنمية الشاملة المستدامة لتطوير لياقته بصورة مستمرة في نشاطه التخصصي.

ويهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التمرينات الزوجية بالأسلوب الدائري في بعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة أداء الجملة الإجمالية للحركات الأرضية لناشئي الجمباز تحت (٧) سنوات.

وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة والتي طُبّق عليها البرنامج التدريبي المقترح، كما قام الباحثان بالتأكد من تجانس عينة البحث الأساسية في متغيرات العمر الزمني، والعمر التدريبي، والطول والوزن، وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ودرجة أداء الجملة الإجمالية لناشئي الجمباز تحت ٧ سنوات، كما قام الباحثان بإجراء المعاملات العلمية لجميع الاختبارات وأُستخدِمَ فيها برنامج (SPSS) لإجراء الأساليب والمعالجات الإحصائية المناسبة مع طبيعة البحث، وقد أوضحت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات الزوجية بأسلوب التدريب الدائري له تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة (التوازن، تحمل الأداء، السرعة، القوة، تحمل القوة، والمرونة)، كما أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تحسين درجة الأداء المهاري في الجملة الإجمالية علي جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجمباز تحت (٧) سنوات لأفراد المجموعة التجريبية عينة البحث.

أولاً: مشكلة البحث وأهميته

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكباً مع مستحدثات علم التدريب الرياضي، والارتقاء بتلك المستويات لم يأت من فراغ بل مازال العلم هو الأساس في تحقيق ذلك؛ ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية، فستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته، حيث إنه يُعد الوسيلة المهمة من وسائل التربية البدنية والرياضة بل والمجال الأكثر استخداماً للتطبيقات العملية النظريات والافكار التي أفرزتها العلوم المرتبطة بهذا المجال.

حيث يؤكد كلا من محمد علاوي (٢٠٠٤م)، وعصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) على أن التدريب الرياضي عملية تهدف إلى الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته حتى يمكن اكسابه الأسس الفنية والبدنية التي تُسهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة ممكنة، حيث يتركز هدف هذه العملية في الإعداد المتكامل للفرد بدنياً وحركياً وفكرياً ونفسياً واجتماعياً وأخلاقياً لتحقيق أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس. (١٣ : ٥٤)، (٩ : ٣١)

وقد أوضح عبد الحميد شرف (١٩٩٦م) أن دراسة المراحل السنوية المبكرة ذات أهمية خاصة في إعداد اللاعبين لمواجهة التطور السريع في المجال الرياضي وخصوصاً في مجال الجُمباز، حيث تحقق معرفة خصائص المشتركين ومعرفة احتياجاتهم طبقاً لخصائص كل مرحلة سنوية الأرتقاء بالمستوى البدني والحركي. (١٠٩ :٥)

ويؤكد ذلك عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) "أن تدريب الناشئين أعقد وأصعب من تدريب الكبار فالعمل مع الناشئين يحتاج إلى معرفة تامة بخصائص وسمات واستعدادات وقدرات واتجاهات الناشئين لتحديد كيف تكون البداية وكيفية الاستمرار للوصول بالناشئ في النهاية إلى أعلى مستوى في المجال الرياضي، والوصول بالناشئين إلى المستويات الرياضية العالية لا يأتي جزافاً بل من خلال التدريب المقنن والمنظم لفترات طويلة مع الناشئين على أسس علمية واضحة، باعتبارهم هم القاعدة الأساسية للوصول إلى النتائج الرياضية العالية". (٦٢ :٩)

كما يرى كلا من عصام عبد الخالق (٢٠٠٠م)، وعادل عبد البصير (٢٠٠٤م) أن الإعداد البدني بأشكاله المختلفة أساساً للقدرات الرياضية التي يمكن تطويرها واستكمالها عن طريق عملية الاستعداد المبني على القوانين المؤثرة والمحددة، فالإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في أداء مهارات الأنشطة الحركية حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الرياضي الوظيفية والنفسية، وتحسن قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول إلى المستويات العالمية. (٨٦ :٤)، (٤ :٤)

حيث تتم عملية تطوير وتنمية الإعداد البدني والمهاري من خلال استخدام التمرينات البدنية المختلفة بكافة أنواعها ومن بينها التمرينات الزوجية، ومن هنا كان الاهتمام بهذا النوع من التمرينات على وجه الخصوص حيث يوضح كل من موسى إبراهيم وعادل حسن (١٩٩٩م)، وصديق طولان (٢٠٠٢م) أن هذه النوعية من التمرينات تُساعد الفرد في بناء الجسم وتنمية الصفات البدنية المختلفة، كما تُساعد على تحسين الوظائف الفسيولوجية، كما أن العمل الزوجي يُساعد اللاعب على أن يُزيد من قدرته على الأداء أكثر منه في العمل الفردي، أما من الناحية الاجتماعية فإن اللاعب يتعلم كيف يتعامل ويستوعب حركات زميلة وقدرته على الابتكار، بالإضافة إلى أن التمرينات الزوجية مثيرة ومشوقة للممارسين؛ وذلك لخروجها عن المألوف من الناحية الشكلية مما يساعد في إبعاد الملل، كما أنها تلائم الصغار والكبار وكلا الجنسين. (١١٨، ٢٥ :٣)، (٢٠١ :١٨)

حيث يؤكد محمد عبد المقصود (٢٠٠٣م) على أن العمل الزوجي ليس مجرد طريقة لتكرار المهارات لشخص آخر ولكنها في ذاتها تُعتبر شيئاً مميزاً وله نتائجه الطيبة، وفي أي تمرين يلاحظ فردين يعملان سوياً توجد بينهما رابطة تسمى هات وخذ، حيث يتعلم الفردين أقصى درجة من المشاركة في الأفكار واختيار كل منهما الآخر بصورة سليمة. (٢٨ :١٥)

ويذكر يس حبيب (٢٠١٠م) "أن التمرينات الزوجية كأحد أهم أنواع التمرينات البدنية تساعد الفرد الرياضي على النمو البدني المتزن وتعمل على تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية، كما تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية العامة والخاصة وتكسب الجسم القوام الجيد الرشيق، وكذلك بعد تنمية إحساسه بالجمال والسعادة والمرح والسرور وذلك من خلال الأداء الحركي أثناء عملية التدريب. (٤٧، ٤٦ :١٩)

ولكي يتحقق هدف التمرينات الزوجية لابد من تنفيذها من خلال أسلوب تدريب متميز ومقنن علمياً ويتمشى مع طبيعة هذه التمرينات لتحقيق هدف عملية التدريب الرياضي والوصول بالناشئ في رياضة الجُمباز إلى المستويات العالية وتحقيق الإنجاز الرياضي على كافة المستويات، حيث تحتل أساليب التدريب الحديثة والمختلفة جانباً مهماً من اهتمام العلماء والباحثين حيث دأبوا من خلال البحوث العلمية والدراسات المقارنة ذات الاتجاهات المختلفة إلى محاولة التعرف على مدى تأثير كل منها وأفضلها.

ويؤكد محمد مصطفى (٢٠١٦م) على أن أساليب التدريب الرياضي تطورت تطوراً هائلاً خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين وأصبح المدرب يتابع كل ما هو جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه. (٩ :١٤)

ويُعد التدريب الدائري أحد الأساليب المستخدمة في التدريب، يهدف إلى الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي، وكذلك تطوير واكتساب الجوانب مهارية والخطوية للاعبين، فالتدريب الدائري ليس طريقة من طرق التدريب قائمة بذاتها ولكنه تنظيم للتدريب وما يحتويه من تمرينات وأنشطة حركية مختلفة ويمكن استخدامه في الطرق التدريبية الأخرى.

حيث يؤكد كلا من كمال درويش ومحمد حسانيين (٢٠٠١م) على أن مصطلح التدريب الدائري ليس طريقة من طرق التدريب المعروفة، ولكنه أسلوب تنظيمي لهذه الطرق له أصوله النظرية والعملية وله شروطه ومجالاته أيضاً، فهو أسلوب عمل أو طريقة تنظيمية يعتمد في مجالاته على طرق التدريب المختلفة، ويستخدم أيضاً نفس طرق تقنين الحمل المعمول به في هذه الطرق من حيث الشدة والحجم والكثافة (فترات الراحة البينية). (١٢: ٢٣)

ويذكر عادل عبد البصير (٢٠٠٤م) "أن التدريب الدائري بتنوعه يؤثر على تركيب وتشكيل التدريب البدني والتمرينات الخاصة به، ويهدف إلى تطوير وتحسين العلاقة بين الصفات البدنية المختلفة، واستخدامه في البرامج التدريبية المختلفة يسمح باشتراك جميع المجموعات العضلية المحددة بهدف إنجاز عملية التحميل التي تعتمد على هدف ومدى الاشتراك في التدريب على الإعداد البدني. (٤: ١)

كما يوضح يس حبيب (٢٠١٠م) أن الهدف من التدريب الدائري كان لا يتعدى كونه نظاماً للتدريب يوجه إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للتلاميذ في حدود النشاط الرياضي داخل المدرسة، ولكن تم تطويره لينتقل ويصبح أسلوباً تنظيمياً من أساليب التدريب التي تستخدم في مجال التدريب الرياضي له مجالاته وقواعده وأسس وحالاته التنظيمية والمقننة والمستمدة من طرق التدريب المعروفة والمختلفة. (١٩: ١١٩)

ومن خلال ما سبق عرضه تبرز الحاجة إلى إعداد ناشئ يتمتع بالقدرات البدنية العالية التي تساعده على أداء متطلبات الواجب الحركي في رياضة الجمباز والوصول إلى المستويات العالية وتحقيق الإنجاز الرياضي على مدار عمره التدريبي، واستخدام الأساليب الحديثة في التدريب لتنفيذ أي نوع من أنواع التمرينات يُعد السبيل الأمثل لوضع الفرد على طريق التنمية الشاملة المستدامة لتطوير لياقته بصورة مستمرة في نشاطه التخصصي.

ومن هذا المنطلق رأى الباحثان أن الناشئ في هذه المرحلة العمرية - مرحلة تحت سبع سنوات - لابد وأن يمتلك معدلات مرتفعة من مكونات اللياقة البدنية التي تساعده على أداء متطلبات الأداء المهاري الخاص جداً في رياضة الجمباز؛ لما لهذه الرياضة من وضعية خاصة عن غيرها من الرياضات الأخرى حيث أنه لا يمكن ممارستها إلا في سن مبكرة والاستمرار فيها يتطلب أن يمتلك الفرد مقومات بدنية خاصة وكفاءة وكفاية عاليتين، وذلك للوصول إلى المستويات المرتفعة في الأداء؛ مما دفع الباحثان إلى محاولة إعداد وتجريب مجموعة من التمرينات الزوجية ومن خلال برنامج تدريبي مقنن يتناسب مع خصائص المرحلة السنية وأيضاً يتناسب مع قدراتهم البدنية والحركية.

ولا يقتصر تنفيذ وتطبيق هذه التمرينات داخل البرنامج على الناحية الشكلية والتنظيمية لهذه التمرينات داخل الوحدة التدريبية؛ ولهذا فقد رأى الباحثان لاكتمال المنظومة التدريبية - على حد علمهما - ضرورة استخدام أسلوب تدريبي يتناسب مع هذه التدريبات لتنفيذها داخل الوحدة التدريبية وعلى مدار البرنامج التدريبي ككل تمثل في الأسلوب الدائري للتمرينات الزوجية والذي قد يؤدي إلى تحقيق الهدف من البرنامج وهو تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة والقدرات الحركية والمهارية الخاصة كمتطلبات أساسية للأداء الحركي لمهارات رياضة الجمباز بالمرحلة السنية قيد البحث.

وقد اعتمدا الباحثان في الوصول إلى ذلك على المسح المرجعي للمراجع والرسائل العلمية والتي أجريت في مجال البحث، والتي أسفرت عن قلة استخدام الأسلوب الدائري للتمرينات الزوجية للاعبين الناشئين تحت (٧) سنوات مما دفعهما إلى محاولة إعداد برنامج مقترح للتمرينات الزوجية باستخدام الأسلوب الدائري ومعرفة أثره على بعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء للجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجمباز تحت (٧) سنوات.

ويرى الباحثان أن هذا لا يُعد تقليلاً من أهمية البرامج المتبعة في تنفيذ برامج التدريب الخاصة برياضة الجمباز، ولكن يُعتبر هذا البرنامج المقترح إضافة إلى هذه البرامج وتابعاً ومكمل لها وينفذ من داخلها، فهو حالة من عمليات التطوير المستمرة للوصول إلى أعلى مستوى من مستويات الإنجاز في الجمباز، لأن عمليات البحث لا يقتصر هدفها على حل المشكلات العلمية والحركية فقط ولكن هدفها أيضاً يتركز على تجريب مجموعة من النظريات الحديثة ومدى إمكانية تطبيقها في الواقع العملي من أجل تحقيق عمليات التطوير والتحديث المستمر لمواجهة تحديات هذا العصر وما به من تقدم في شتى مجالات الحياة بصفة عامة ومجال التربية البدنية والرياضة بصفة خاصة.

ثانياً: هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى محاولة تحسين درجة مستوى أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجمباز تحت (٧) سنوات وذلك من خلال:
١- تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة للجملة الإجمالية لجهاز الحركات الأرضية.

٢- استخدام التمرينات الزوجية بالأسلوب الدائري لتحسين درجة الأداء الخاصة بالجملة الإجبارية لجهاز الحركات الأرضية قيد البحث.

ثالثاً: فرضا البحث

١- يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

٢- يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجميز تحت (٧) سنوات لصالح القياس البعدي.

رابعاً: مصطلحات البحث:

١- التمرينات الزوجية:

تُعرف التمرينات الزوجية بأنها "هي تلك الأوضاع والحركات التي يؤديها زميلين بدون استخدام أداة، أو باستخدام أداة، أو أكثر في وقت واحد طبقاً للمبادئ التربوية والأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية والمهارية والصفات البدنية العامة والخاصة، واكتساب المعارف والمعلومات النظرية والعملية للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في الانجاز الحركي والوظيفي بصفة خاصة وفي مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة. (١٠ : ٣٣)

٢- الأسلوب الدائري:

يُعرف الأسلوب الدائري بأنه "عبارة عن أسلوب تنظيمي لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية." (١٢ : ٢٣)

خامساً: الدراسات المرجعية:

١- الدراسات العربية:

أ - قام عرفة مطاوع (٢٠٠١م) بدراسة تهدف الي التعرف علي أثر استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية في الإحماء والإعداد البدني على تحسين مستوى أداء بعض حركات الرشاقة في رياضة الجميز لتلاميذ الصف الأول الإعدادي، حيث تمثلت عناصر اللياقة البدنية في (القوة، الرشاقة، التوازن الثابت والحركي، التوافق، والسرعة)، وتمثل الأداء الفني في بعض حركات الرشاقة والتوازن في رياضة الجميز، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ عدد العينة (٦٠) تلميذاً، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعتان التجريبتان على المجموعة الضابطة وذلك في معدلات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث، ومستوى الأداء المهاري لحركات الرشاقة والتوازن في رياضة الجميز. (٦)

ب - أجرى محمد عبد المقصود (٢٠٠٣م) دراسة تهدف الي التعرف علي أثر استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية على بعض المتغيرات البدنية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي، وتمثلت هذه المتغيرات في (القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، السرعة، المرونة، التحمل العام، تحمل القوة، التوافق، والتحمل الدوري التنفسي)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ عدد العينة (٦٠) تلميذاً، وكانت أهم النتائج ان البرنامج المقترح أدى إلى تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة قيد البحث لدى أفراد عينة البحث. (١٥)

ج- قاما كل من أشرف الزهري وإسلام سالم (٢٠٠٨م)، بدراسة تهدف إلي التعرف علي تأثير استخدام التمرينات الزوجية بأسلوب المقاومة والمساعدة في بعض المتغيرات البدنية الخاصة بإجباريات براعم الجميز، وتمثلت المتغيرات البدنية في (المدى الحركي، القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، الاتزان، السرعة، التوافق، والرشاقة)، أما الأداء المهاري فكان متمثلاً في الأداءات الفنية لجهاز الحركات الأرضية، وجهاز المتوازي، وجهاز العقلة، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي، وبلغ عدد العينة (٣٦) لاعب، وكانت أهم النتائج برنامج التمرينات الزوجية بأسلوب المقاومة والمساعدة أثر إيجابياً في رفع مستوى جميع المتغيرات البدنية والأداء للمهارات الحركية. (١)

د - أجرت عزة صالح (٢٠٠٩م)، دراسة تهدف إلي التعرف علي تأثير التدريب الدائري علي بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوي الأداء المهاري في الجميز الفني لطالبات الفرقة الأولى الباقيات للإعادة، وتمثلت عناصر اللياقة البدنية في (التحمل العضلي، القدرة، القوة، السرعة، الرشاقة، والمرونة)، أما بالنسبة للأداء المهاري فتمثل في الأداء الفني لجهاز الحركات الأرضية، وجهاز العارضتان مختلفي الارتفاع، وجهاز عارضة التوازن، وجهاز حصلن القفز)، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ عدد العينة (٣٦) طالبة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى الي تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوي الأداء المهاري في الجميز الفني لطالبات الفرقة الأولى الباقيات للإعادة. (٧)

٢- الدراسات الأجنبية:

أ- قام توماس بلانت واخرون Thomas Planet at AL (٢٠١١م)، دراسة تهدف الي التعرف علي تأثير التمرينات الزوجية علي الحالة البدنية لدي طلاب الجامعة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ عدد العينة (١٠٢) طالب جامعي، وكانت اهم النتائج أن التمرينات الزوجية ساعدت علي تحسين الحالة البدنية وساعدت طلاب الجامعة علي تحمل التعب وتأخر ظهوره. (٢٦)

ب - أجرى خالد أبو وردة Khaled I, Abu Warda (٢٠١٤م)، دراسة تهدف الي التعرف علي تأثير تدريبات الجزء المركزي للجسم علي القدرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري للناشئين في رياضة الجمناز، حيث كانت القدرات البدنية الخاصة متمثلة في (التوازن، السرعة، القوة، تحمل القوة، المرونة)، وتمثل الأداء المهاري في الأداء الفني لجهاز الحركات الأرضية، وجهاز حضان القفز، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ عدد العينة (١٢) لاعباً، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح أدى الي تحسين القدرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري للناشئين في رياضة الجمناز. (٢٢)

ج- قام جاني مايرز Janna L, Mayrs (٢٠١٧م)، بدراسة تهدف الي التعرف علي تأثير التدريب الزوجي مع زميل مناسب علي تحسين الأداء البدني للاعبين الدرجات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ عدد العينة (٢٤) لاعب درجات، وكانت أهم النتائج أن التدريب الزوجي أدى الي تحسين الأداء البدني والتقليل من التعب والإجهاد. (٢١)

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات السابقة – السابق عرضها – استطاع الباحثان أن يضعوا الأسس العلمية والمنهجية للبحث الحالي من خلال تحديد المنهج المستخدم وتحديد الإطار العام والإجراءات الخاصة بالبحث، وكذلك التعرف على افضل الوسائل لجمع البيانات والاستفادة من نتائج هذه الدراسات في مناقشة نتائج هذا البحث والتوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات المتعلقة بالنتائج التي تم التوصل إليها، حيث أن تلك الدراسات اتفقت في نتائجها سواء على المستوى القومي أو العالمي بأن التمرينات الزوجية تؤثر بالإيجاب على الأداء الحركي والمهاري، وكذلك تحسن الحالة البدنية للاعبين.

سادساً: إجراءات البحث

١- منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة التي يُطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبه لطبيعة البحث.

٢- مجتمع وعينة البحث:

أ- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من ناشئي الجمناز تحت (٧) سنوات بنادي هواه الصيد ببورفؤاد وقد بلغ عددهم (٢٣) ناشئاً.

ب- عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الجمناز تحت (٧) سنوات بنادي هواه الصيد ببورفؤاد، وبلغ عدد العينة (٢٠) ناشئاً، تم تقسيمهم كالتالي.

– العينة الأساسية:

بلغ عدد العينة الأساسية (١٠) ناشئين تحت (٧) سنوات بنادي هواه الصيد ببورفؤاد، وتم اختيارهم للأسباب

التالية:

- قيام الباحثان بتدريب أفراد العينة.

- تماثل العمر الزمني والتدريبي لأفراد العينة.

- انتظام جميع أفراد العينة بالتدريب داخل النادي.

- جميع أفراد العينة يخضعون لخطة تدريبية واحدة بنفس عدد الساعات التدريبية.

– العينة الاستطلاعية:

بلغ عدد العينة الاستطلاعية (١٠) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية ولها نفس مواصفات

العينة الأساسية، وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية الخاصة بالمعاملات العلمية للاختبارات والتأكد من سلامة البرنامج التدريبي قيد البحث.

٣- تجانس العينة الأساسية:

تم إجراء التجانس على عينة البحث الأساسية للمجموعة التجريبية والبالغ عددها (١٠) ناشئين في الآتي:
أ- متغيرات (العمر الزمني- العمر التدريبي- الطول- الوزن).

ب- تم استخدام الاختبارات البدنية للاعبين الجميز تحت (٧) سنوات لقياس القدرات البدنية الخاصة الموضوعه من اللجنة الفنية للاتحاد المصري للجميز للموسم الرياضي ٢٠١٦م الي ٢٠١٧م.

ج- درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجميز تحت (٧) سنوات.

جدول (١)

التوزيع الاعتدالي لدرجات المجموعة التجريبية (قيد البحث) وتجانسها في متغيرات العمر الزمني والعمر التدريبي والطول والوزن وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ودرجة أداء الجملة الإجبارية لناشئي الجميز تحت (٧) سنوات.

(ن = ١٠)

المجموعة التجريبية						وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات
الالتواء	الوسيط	±ع	س-	الحد الأعلى	الحد الأدنى		
٠,٤٧-	٦,٠٨	٠,٠٤	٦,٠٦	٦,١٠	٦,٠٠	شهور/سنة	العمر الزمني.
٠,٦٩	٢,٠٩	٠,٤٤	٢,٣٦	٣,٠٠	٢,٠٦	شهور/سنة	العمر التدريبي.
٠,١٣-	١,١٨	٠,٠٧	١,١٩	١,٢٨	١,٠٦	سنتيمتر	الطول.
٠,٦١-	١٩,٠٠	١,٨٢	١٨,٨٤	٢١,٠٠	١٥,٣٠	كيلو جرام	الوزن.

القدرات البدنية الخاصة:

١,١٩-	٨,٤٥	٠,٢٢	٨,٣٩	٨,٦٠	٧,٩٠	درجة	اختبار بلانس ثبات ٢٠ ث مع لمس المشطين لبار المتوازي.(توازن - تجمل أداء)
٠,٩٧-	٨,٣٠	٠,٦٢	٨,٠١	٨,٥٠	٧,٠٠	درجة	اختبار الجري بأقصى سرعة ٢٠ م في ٣,٩ ث.(سرعة)
١,٤١-	٧,٧٠	٠,٧٦	٧,٤٧	٨,٢٠	٦,٠٠	درجة	اختبار شد عقلة ٥ مرات.(قوة)
٠,٣٦-	٧,٩٥	٠,٦٥	٧,٨٩	٨,٧٠	٦,٨٠	درجة	اختبار الضغط علي المتوازي في وضع الأنبطاح المائل ١٠ مرات.(تحمل قوة)
٠,٢٤-	٧,٧٥	٠,٦٢	٧,٨١	٨,٥٠	٦,٨٠	درجة	اختبار التعلق علي العقلة ٢٠ ث.(مرونة)
٠,٦٧-	١٠,٤٥	١,٣٥	١٠,٣٨	١١,٧٠	٨,٢٠	درجة	درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجميز تحت (٧) سنوات

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠,٦٨٧)

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت (±٣) مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات وتجانس عينة البحث قبل إجراء التجربة الأساسية.

٤- أدوات البحث:

أ- استمارة جمع البيانات الخاصة بكل من (العمر الزمني- العمر التدريبي- الطول- الوزن - الاختبارات البدنية - درجة الأداء المهاري للجملة الإجبارية لجهاز الحركات الأرضية). مرفق (١)

ب- الاختبارات البدنية للاعبين الجميز تحت (٧) سنوات لقياس القدرات البدنية الخاصة بالجملة الإجبارية لجهاز الحركات الأرضية لناشئي الجميز تحت (٧) سنوات والمتمثلة في (التوازن، تحمل الأداء، السرعة، القوة، تحمل القوة، المرونة) والموضوعه من قبل اللجنة الفنية للاتحاد المصري للجميز للموسم الرياضي ٢٠١٦م الي ٢٠١٧م، حيث تم الالتزام بها في إجراءات البحث. مرفق (٢)

ج- تم قياس درجة أداء الجملة الإجبارية لناشئي الجميز تحت (٧) سنوات باستخدام طريقة المحكمين وفقاً لإرشادات قانون التحكيم الدولي عن طريق حكام معتمدين من الاتحاد المصري للجميز. مرفق (٣)

٥- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة على عينة قوامها (٦) ناشئين تحت (٧) سنوات بنادي هواه الصيد ببورفؤاد من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية ولها نفس مواصفات العينة الأساسية، وإعادة تطبيق هذه الاختبارات بعد مُضي أسبوعين لحساب معامل الثبات، وقد تمت في الفترة من ٢٠١٧/٥/١٠م إلى ٢٠١٧/٥/٢٥م بهدف:

أ- إجراء وحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة في الدراسة.

ب- التأكد من تفهم المساعدين لأدوارهم ولأهداف البرنامج التدريبي المقترح، وفهمهم لتطبيق الاختبارات وطريقة التسجيل لنتائج هذه الاختبارات.

ج- التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق الاختبارات المقترحة، ومناسبة مكان التطبيق.

- المعاملات العلمية (الصدق-الثبات) للاختبارات المستخدمة: - صدق التمايز:

جدول (٣)

اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test لدلالة الفروق بين المجموعتين
المميزة وغير مميزة في الاختبارات المستخدمة

(ن = ١ = ٢ = ٦)

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ي)	متوسط الرتب		مجموع الرتب		الأحصاء الاختبارات
		مميزة	غير مميزة	مميزة	غير مميزة	
٠,٠١	٢,٥٠	٩,٠٨	٣,٩٢	٥٤,٥٠	٢٣,٥٠	اختبار بلانس ثبات ٢٠ث مع لمس المشطين لبار المتوازي.(توازن - تحمل أداء)
٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٥٠	٣,٥٠	٥٧,٠٠	٢١,٠٠	اختبار الجري بأقصى سرعة ٢٠م في ٣,٩ث.(سرعة)
٠,٠٠	٠,٥٠	٩,٤٢	٣,٥٨	٥٦,٥٠	٢١,٥٠	اختبار شد عقلة ٥ مرات.(قوة)
٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٥٠	٣,٥٠	٥٧,٠٠	٢١,٠٠	اختبار الضغط على المتوازي في وضع الأنبطاح المائل ١٠ مرات.(تحمل القوة)
٠,٠٠	٠,٠٠	٩,٥٠	٣,٥٠	٥٧,٠٠	٢١,٠٠	اختبار التعلق على العقلة ٢٠ث.(مرونة)

يوضح جدول (٣) أن قيم مان ويتني في للمجموعتين المميزة وغير مميزة قد بلغت في الاختبارات البدنية علي التوالي (٢,٥٠)، (٠,٠٠)، (٠,٥٠)، (٠,٠٠)، (٠,٠٠)، (٠,٠٠)، (٠,٠٠)، وبمستوى دلالة إحصائية بلغت علي التوالي (٠,٠١)، (٠,٠٠)، (٠,٠٠)، (٠,٠٠)، (٠,٠٠)، (٠,٠٠)، (٠,٠٠)، (٠,٠٠) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة ذات متوسط الرتب الأفضل، مما يدل على ارتفاع معامل صدق هذه الاختبارات، ويتبين من ذلك أن الاختبارات البدنية (قيد البحث) اختبارات صادقة.

- حساب معامل الثبات للاختبارات المستخدمة:

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المستخدمة (قيد البحث)
(ن=١٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الإحصاء المقياس
	ع±	س'	ع±	س'	
٠,٩٧	٠,١٧	٨,٢٨	٠,١٤	٨,٣٣	اختبار بلانس ثبات ٢٠ث مع لمس المشطين لبار المتوازي.
٠,٨٨	٠,٦٨	٧,٧٧	٠,٧٤	٧,٨٢	اختبار الجري بأقصى سرعة ٢٠م في ٣,٩ث.
٠,٩٠	٠,٧٣	٧,٥٠	٠,٨١	٧,٥٨	اختبار شد عقلة ٥ مرات.
٠,٩٨	٠,٧١	٨,٠٢	٠,٧٥	٨,٠٠	اختبار الضغط على المتوازي في وضع الأنبطاح المائل ١٠ مرات.
٠,٩٨	٠,٤٦	٧,٦٥	٠,٥٠	٧,٨٣	اختبار التعلق على العقلة ٢٠ث

يتضح من جدول (٤) أن معامل الارتباط الدال على معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية (قيد البحث) قد بلغت للاختبارات على التوالي (٠,٩٧)، (٠,٨٨)، (٠,٩٠)، (٠,٩٨)، (٠,٩٨)، وجميع تلك القيم دالة عند مستوى معنوي (٠,٠٥)، مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

٦- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٦/٥/٢٠١٧م الي ٢/٦/٢٠١٧م، بهدف التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة المستخدمة، وتقنين التمرينات الزوجية المستخدمة بالأسلوب الدائري التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي المقترح، وتم ذلك باستخدام عينة من (٤) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية ولها نفس مواصفات العينة الأساسية، وقد حققت الدراسة الاستطلاعية جميع الأهداف التي طُبقت من أجلها، وبناء على نتائجها وجد الباحثان أن نتائج الدراسة الاستطلاعية كانت مطمئنة ومهيأة لإجراء تجربة البحث الأساسية، مما دفع الباحثان بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

٧- الإجراءات التنفيذية للتجربة الأساسية:

أ- القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبلية علي عينة البحث الأساسية بناي هواه الصيد ببورفؤاد وذلك خلال الفترة من ٢٠١٧/٥/٢م إلى ٢٠١٧/٥/٨م.

ب- تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثان بتنفيذ وتطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠١٧/٦/٥م إلى ٢٠١٧/٨/٢٨م، حيث استغرق تنفيذ برنامج التدريبي المقترح ثلاثة أشهر بواقع (١٢) أسبوع، بمعدل (٣) وحدات أسبوعياً بإجمالي (٣٦) وحدة تدريبية و زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة وتم التطبيق بناي هواه الصيد ببورسعيد، وقد اعتمدا الباحثان على وضع الخطة الزمنية لتطبيق وتنفيذ التجربة على المسح المرجعي للمراجع والدراسات العمية والتي تناولت الموضوعات والبحوث المرتبطة بمتغيرات الدراسة والتي من خلالها تم التوصل إلى الخطة الزمنية الخاصة بتطبيق وإجراء البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية. مرفق (٤)

ج- القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية علي عينة البحث الأساسية بناي هواه الصيد ببورفؤاد وذلك خلال الفترة من ٢٩/٨/٢٠١٧م الي ٢٠١٧/٨/٣٠م.

سابعاً: المعالجات الإحصائية

قام الباحثان باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) في إجراء المعالجات الإحصائية الخاصة بالبحث.

ثامناً: عرض ومناقشة النتائج

١- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٥)

اختبار ويلكسون Wilcoxon Test لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

(ن=١٠)

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الإحصاء	الاختبارات
		+	-	+	-	+	-		
٠,٠٠٠	٢,٨١-	٥,٥٠	٠,٠٠٠	٥٥,٠	٠,٠٠٠	١٠	٠	اختبار بلانس ثبات ٢٠ مع لمس المشطين لبار المتوازي (توازن - تحمل أداء)	
٠,٠٠٠	٢,٨٠-	٥,٥٠	٠,٠٠٠	٥٥,٠	٠,٠٠٠	١٠	٠	اختبار الجري بأقصى سرعة ٢٠م في ٣,٩ث.	
٠,٠٠٠	٢,٨٠-	٥,٥٠	٠,٠٠٠	٥٥,٠	٠,٠٠٠	١٠	٠	اختبار شد عقلة ٥ مرات.(قوة)	
٠,٠٠٠	٢,٨١-	٥,٥٠	٠,٠٠٠	٥٥,٠	٠,٠٠٠	١٠	٠	اختبار الضغط علي المتوازي في وضع الأنبطاح المائل ١٠ مرات.(تحمل قوة)	
٠,٠٠٠	٢,٨١-	٥,٥٠	٠,٠٠٠	٥٥,٠	٠,٠٠٠	١٠	٠	اختبار التعلق علي العقلة ٢٠ث.(المرونة)	

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = (٨,٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥).

يُوضح جدول (٥) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة قد بلغت على التوالي (٢,٨٠-)، (٢,٨١-)، (٢,٨١-)، وتلك القيم أصغر من قيمة ويلكسون الجدولية (Z) البالغة (٨,٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وبمستوى دلالة إحصائية بلغ لجمعهم (٠,٠٠)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسيين حقيقية ولصالح القياس البعدي.

٢- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يُشير جدول (٥) والخاص بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية الخاصة والمتمثلة في (التوازن، تحمل الأداء، السرعة، القوة، تحمل القوة، المرونة) إلي أن هناك فروقاً بين القياسيين (القبلي والبعدي) وهذه الفروق حقيقية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان سبب تفوق القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة إلي اتباع الأسلوب العلمي في تخطيط البرنامج التدريبي بجميع ما يحتويه من تدريبات الإعداد البدني والإعداد المهاري إضافة إلي التمرينات الزوجية والتي تم تطبيقها باستخدام الأسلوب الدائري والتي تتميز طبيعة أداء تدريباتها بأداء حركي واسع والتي كان لها أثر كبير علي تنمية القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من علاء الدين عليوة ومحمد مرسل (٢٠٠٢م)، إلي أنه يمكن من خلال ممارسة التمرينات الزوجية بصورة مقننة ومستمرة اكتساب وتطوير عناصر اللياقة البدنية المختلفة. (٣٤ : ١٠)

كما يوضح مفتي حماد (٢٠٠١م)، علي أن استخدام التمرينات التي يغلب علي أداؤها التغيير في سرعة توقيت أداء الحركة والتغيير في وضع بدء الحركة تعتبر من أهم أساليب تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية. (١٧ : ١٥٩)

كما يتفق ذلك مع ما أوضحه يس حبيب (٢٠١٦م)، أن التمرينات الزوجية كأحد أنواع التمرينات لها أهمية كبيرة في الإعداد البدني لمكونات اللياقة البدنية بحيث تكون هذه التمرينات موزعة ومنظمة ومقننة لعملية التدريب وحيث يتحقق ذلك وفقاً لنوع الرياضة الممارسة ومتطلباتها بالإضافة إلي الكم والكيف لهذه التمرينات، كما أنها تعتبر من أهم أنواع التمرينات البنائية وذلك لتعدد مميزاتها وخاصةً في الجزء الخاص بالإعداد البدني في البرامج التدريبية، كما أنها تعمل علي إثارة عامل المنافسة والتشويق وإشاعة روح المرح والسرور مما يُقلل من ملل التمرين فينعكس ذلك علي زيادة معدلات التطوير والتحسين في معدلات اللياقة البدنية العامة والخاصة. (٢٠ : ١٦، ١٤٩)

كما يعزو الباحثان التحسن في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لا ترجع إلي استخدام التمرينات الزوجية فقط ولكن يرجع ذلك إلي اقتران استخدامها بالتدريب الدائري في تنفيذ هذه التمرينات كأسلوب للتنفيذ بصورة منظمة ومقننة حيث يُعد هذا الأسلوب من الأساليب الهادفة في العملية التدريبية ذو أثر كبير في رفع المستوى البدني والمهاري في الجمارك وخاصةً في المراحل السنية المتقدمة.

حيث اتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة عزة صالح (٢٠٠٩م)، إلي أن استخدام التدريب الدائري كأسلوب لتنفيذ محتوى البرنامج يساعد علي تطوير وتحسين مستوى مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجمارك كالتحمل العضلي والقدرة والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة. (٧)

وهذا ما أكده كل من كمال درويش، ومحمد حسنين (٢٠٠١م) علي أن التدريب الدائري كأحد الأساليب التنظيمية يقوم بتنظيم محتوى التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي المستخدم بغرض رفع مستوى القدرات البدنية والحالة الوظيفية لها، وخاصةً علي مستوى رياضة المنافسات والمستويات العالية في معظم الأنشطة الرياضية. (١٢ : ٢١)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من عرفة مطاوع (٢٠٠١م)، ومحمد عبد المقصود (٢٠٠٣م)، وميك جيسوشيك Mike Jesowshek (٢٠٠٦م)، ودراسة توماس بلانت وأخرون (٢٠١١م) التي توصلت إلي أن ممارسة التمرينات الزوجية أدي إلي تطوير عناصر اللياقة البدنية كالمرونة والقوة المميزة بالسرعة والتوازن والتوافق والرشاقة. (٦ : ١٣٦)

(١٥ : ١١٢)، (٢٤)، (٢٦)

وبناء على ما سبق يرى الباحثان أن الفرض الأول قد تحقق والذي ينص على أنه:
"يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي".

٣- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (٦)
اختبار ويلكسون Wilcoxon Test لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة أداء الجملة الإجمالية لناشئي الجمباز تحت ٧ سنوات.

(ن = ١٠)

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الإحصاء
		+	-	+	-	+	-	
٠,٠٠	٢,٨١-	٥,٥٠	٠,٠٠	٥٥,٠	٠,٠٠	١٠	٠	درجة أداء الجملة الإجمالية لناشئي الجمباز تحت (٧) سنوات.

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = (٨,٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥).

يُوضح جدول (٦) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في درجة أداء الجملة الإجمالية علي الجهاز الأرضي قد بلغت (-٢,٨١)، وتلك القيمة أصغر من قيمة ويلكسون الجدولية (Z) البالغة (٨,٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) وبمستوى دلالة إحصائية بلغ لجمعهم (٠,٠٠)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) ويعني ذلك أن الفروق بين القياسيين حقيقية ولصالح القياس البعدي.

٤- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يُشير جدول (٦) والخاص بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة أداء الجملة الإجمالية لناشئي الجمباز تحت (٧) سنوات (قيد البحث) إلي أن هناك فروقاً بين القياسيين (القبلي والبعدي) وهذه الفروق حقيقية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان سبب تفوق القياس البعدي في درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجمباز تحت (٧) سنوات (قيد البحث) إلي أن البرنامج التدريبي المقنن والذي تم اختياره وفقاً لخصائص المرحلة السنية قيد البحث وما يحتويه من تمارين زوجية تم تنظيمها وتنفيذها بالأسلوب الدائري وتمارين الإعداد البدني العام والخاص وتمارين الإعداد المهاري والذي دام تطبيقه وتنفيذه لمدة ثلاث أشهر بواقع (٣٦) وحدة تدريبية على مدار (١٢) أسبوع، أدى إلي تحسن القدرات البدنية الخاصة قيد البحث مما انعكس ذلك علي تحسين وارتفاع درجة الأداء المهاري لأفراد عينة البحث في الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجمباز تحت (٧) سنوات.

وهذا ما أكده كل من علي البيك وعماد الدين غباشي (٢٠٠٣م)، على أن عملية تطوير وتحسين مكونات اللياقة البدنية من المقومات الأساسية والهامة في أداء المهارات الحركية لكل نشاط رياضي حيث كل مهارة من هذه المهارات لها متطلبات بدنية خاصة يجب توافرها في الفرد الرياضي لنجاح أداء هذه المهارات بطريقة متقنة. (١١: ٨٦)

وفي هذا الصدد يُشير حازم محمود (٢٠٠٨م) إلي أن التمارين النوعية كالتمارين الزوجية والموجهة والمتشابهة للمسارات الحركية للمهارة المستهدفة تؤدي إلي تحسن مستوى الأداء المهاري، كما تُزيد من سرعة واتقان التعلم للاعبين الجمباز. (٢: ٨٧)

كما يؤكد يس حبيب (٢٠١٦م) على أن التمارين البدنية بشكل عام والتمارين الزوجية بشكل خاص تُشكل أساساً كبيراً للإعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الحركية والتي تهدف للوصول بالفرد إلي القدر الكافي من المهارة الحركية مما يُساعد على رفع مستواه في النشاط الذي يمارسه وذلك من خلال التمارين التي تعمل على تنمية ورفع مستوى اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والمرونة والتحمل والرشاقة والجلد والتوافق العضلي العصبي. (٢٠: ٤٧)

كما يُرجع الباحثان سبب تفوق أفراد عينة البحث في مستوى أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية إلى استخدام التمرينات الزوجية بأشكالها المختلفة حرة بدون أدوات وبأدوات وتدرجها من السهل إلى الصعب وتنظيمها بصورة مقننة في أجزاء معينة من الوحدة التدريبية، وليس هذا فحسب بل أن كل ما سبق تم باستخدام أحد أهم الأساليب التدريبية وهو الأسلوب الدائري والذي زاد من فاعلية ممارسة وأداء التمرينات الزوجية المستخدمة في البرنامج التدريبي، حيث أدى ذلك على خلق روح من التنافس والدافعية بين اللاعبين أدى إلى الإقبال على أداء الواجبات الحركية وتكرارها والاستمرار في أداء الوحدات التدريبية دون فتور أو ملل وأدى ذلك كله في النهاية إلى تنمية القدرات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث مما انعكس على تحسين مستوى أداء اللاعبين للجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية في الجباز.

حيث اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسات كل من عرفة مطاوع (٢٠٠١م)، ومحمد عبد المقصود (٢٠٠٣م)، ومحمد مرسل أرياب وأسامة عبد الرحمن (٢٠٠٣م)، وعزة صالح (٢٠٠٩م)، حيث أثبتت هذه الدراسات أن التمرينات الزوجية المنظمة والمقننة تؤثر بشكل إيجابي على كل من المتغيرات الحركية والبدنية والمهارية. (٦)، (١٥)، (١٦)، (٧)

كما اتفقت هذه النتائج أيضاً مع نتائج دراسة توماس بلانت وأخرون (٢٠١١م)، وسامويل فلورنزا وأخرون Samuel Forlenza et al (٢٠١٢م)، لورا ويليامز Laura Williams (٢٠١٧م) على أن ممارسة التمرينات الزوجية بصورة منظمة ومنظمة ومقننة يوفر قدر من الاستمتاع والتحفيز والدافعية خلال الممارسة الرياضية لتحقيق أفضل مستوى بدني ومهاري، كما تعمل على تلبية بعض المتطلبات النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى عامل المنافسة والذي يوفر قدر عالي من الدافعية بين الزميلين واستثارة الطاقة الداخلية لهما والذي يؤدي بدوره إلى تطوير الحالة البدنية والمهارية لهما في النشاط الممارس. (٢٦)، (٢٥: ١٨٦)، (٢٣)

وبناء على ما سبق يرى الباحثان أن الفرض الثاني قد تحقق والذي ينص على أنه:
"يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجباز تحت ٧ سنوات لصالح القياس البعدي".

تاسعاً: الاستنتاجات

في حدود هدف وفرض البحث، ومن واقع البيانات التي جمعت لدى الباحثين، وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة، وفي حدود عينة البحث، وفي ضوء تفسير النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها، فقد توصل الباحثان إلي الاستنتاجات الآتية:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات الزوجية بأسلوب التدريب الدائري له تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية عينة البحث.
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات الزوجية بأسلوب التدريب الدائري له تأثير إيجابي في تحسين درجة الأداء المهاري في الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجباز تحت (٧) سنوات أفراد المجموعة التجريبية عينة البحث.

عاشراً: التوصيات

- في ضوء ما أسفرت عنه الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي:
- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتمرينات الزوجية بالأسلوب الدائري في برامج تدريب الناشئين تحت (٧) سنوات في رياضة الجباز على جهاز الحركات الأرضية.
 - ٢- تفعيل البرنامج التدريب المقترح ضمن الخطة التدريبية الخاصة بإعداد الناشئين في رياضة الجباز والتي يقرها الاتحاد المصري للجباز.
 - ٣- القيام بمجموعة من ورش العمل للمدربين لتدريبهم على كيفية تطبيق وتنفيذ هذا البرنامج.
 - ٤- محاولة تدريب مثل هذه البرامج على أجهزة أخرى ومراحل سنوية أخرى ونوعيات تمرينات أخرى بأساليب تدريبية مستحدثة خاصة برياضة الجباز.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- أشرف عبد العال الزهري، إسلام محمد سالم: (٢٠٠٨م)، "تأثير استخدام التمرينات الزوجية بأسلوب المقاومة والمساعدة في بعض المتغيرات البدنية بإجباريات براعم الجمباز"، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، السنة السابعة (يناير)، العدد الثالث عشر، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، جامعة المنوفية.
- ٢- حازم حسن محمود: (٢٠٠٨م)، "دراسة تحليلية لتأثير التدريبات النوعية على رفع مستوى الأداء المهاري للجمباز من ست سنوات"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٣٤، يناير، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج، الإسكندرية.
- ٣- صديق محمد طولان: (٢٠٠٢م)، أساسيات التمرينات، مركز ذهب للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ٤- عادل عبد البصير علي: (٢٠٠٤م)، التدريب الدائري أسسه وتطبيقاته، المكتبة المتحدة للطباعة والنشر، بورفؤاد، بورسعيد.
- ٥- عبد الحميد غريب شرف: (١٩٩٦م)، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز التنمية البشرية، القاهرة.
- ٦- عرفة أحمد مطاوع: (٢٠٠١م)، "أثر استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية في (الإحماء والإعداد البدني) على تحسين مستوى أداء بعض حركات الرشاقة في رياضة الجمباز لتلاميذ الصف الأول الاعدادي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بأبو قير، جامعة الإسكندرية.
- ٧- عزة على صالح: (٢٠٠٩م)، "التدريب الدائري وتأثيره على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري في الجمباز الفني لطالبات الفرقة الأولى الباقيات للإعادة"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٢٩، الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة أسبوط.
- ٨- عصام الدين مصطفى عبد الخالق: (٢٠٠٠م)، التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط ١٠، دار المعارف، القاهرة.
- ٩- عصام الدين مصطفى عبد الخالق: (٢٠٠٥م)، التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط ١٢، دار المعارف، القاهرة.
- ١٠- علاء الدين محمد علوية، محمد مرسال حمد أرباب: (٢٠٠٢م)، التمرينات البدنية المصورة (فردية - زوجية - جماعية على شكل ألعاب صغيرة)، دار بلال للطباعة والنشر، المنصورة.
- ١١- على فهمي البيك، عماد الدين عباس غياشي: (٢٠٠٣م)، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، تخطيط وتصميم البرامج التدريبية- نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٢- كمال عبد الحميد درويش، محمد صبحي حسنين: (٢٠٠١م)، الجديد في التدريب الرياضي- الطرق والأساليب والنماذج- لجميع الألعاب والمستويات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمد حسن علاوي: (٢٠٠٤م)، سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ١٤- محمد حسني مصطفى: (٢٠١٦م)، "تأثير تدريبات الساكيو q.a.s على بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي المشروع القومي بمحافظة الدقهلية"، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٥- محمد دسوقي عبد المقصود: (٢٠٠٣م)، "دراسة استخدام بعض أشكال التمرينات الزوجية على بعض المتغيرات البدنية لتلاميذ الصف الأول الإعدادي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية.
- ١٦- محمد مرسل حمد أرباب، اسامة عبد الرحمن: (٢٠٠٣م)، "تأثير برنامج باستخدام التمرينات الزوجية النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة للمبارزين تحت ١٤ سنة"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١٧- مفتي إبراهيم حماد: (٢٠٠١م)، التدريب الرياضي الحديث تخطيط تدريب وقيادة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- موسى فهمي إبراهيم، عادل علي حسن، (١٩٩٩م)، التمرينات والعروض الرياضية، ط٩، دار المعارف، القاهرة.
- ١٩- يس كامل حبيب: (٢٠١٠م)، أصول التمرينات بين النظرية والتطبيق، الجزء الأول، التركي للكمبيوتر والطباعة، طنطا.
- ٢٠- يس كامل حبيب: (٢٠١٦م)، أصول التمرينات بين النظرية والتطبيق، الجزء الثاني، التركي للكمبيوتر والطباعة، طنطا.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 21- Jannae L. Mayers: 2017, "Effects of Virtual Teaining on Cvcling Time Trail Performance in Recreatinally Active Females", Exercise Seience and Sports Studies, Voul 4, Iss 21, April.
- 22- Khaled. Abu Warda: 2014, Effect of Core Stability Training on Some Physical Variablesand The Performance level on Junior Gymnest, Assiut journal of Sport Science and Arts (AISSA).
- 23- Loura williams: 2017, "Partner Work out: Work out with a Partner for and Douple The Motivation and Twice The Impact", Dorling Kindersley Pub, U.S.A.
- 24- Mike, Josowshek: 2006, Traning Partners. The Key to Success, Copyright. <http://www.Trulyhuge.com/> Training partners. html.
- 25- Samuel Forlenza, et al: 2012, "Is my Exercise Partner Similar Enough? Partner Characteristics as a Moderator of The Kohler Effect in Exercise", Games for Heals Journal, Voul 1, issue 6, 19 des.
- 26- Thomas J. Plante et al: 2011, "Impact of Exercise Partner Attactiveness on Moodm Enjoyment and Exertion", International Journal pf Exercises Seiences, Vol4, Iss 4.

