تأثير التدريب الباليستي علي تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة وتطويرمستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني .

أصبح تقدم المجتمعات البشرية المعاصرة من أهم العوامل الأساسية لتطوير البحث العلمي للوصول إلى أعلى المستويات بصفة خاصة فى مجال التربية الرياضية حيث يتميز العصر الذي نعيشه في نواحي الحياة المختلفة بالتطور السريع والتقدم المستمر والمعرفة المتجددة من الناحية العلمية والعملية من نظريات وحقائق علمية متتابعة. (2 : 2)

ويسعي علماء التدريب الرياضي فى محاولة الوصول إلى أفضل الطرق التي تعمل على الارتقاء بمستوى أداء اللاعب باعتبار أن الأداء هو محور ومصدر الأهتمام فى العملية التدريبية كما أن تحقيق المستويات الرياضية العليا يعكس مدى نجاح برامج التدريب وما تقدمه من وسائل وأساليب مختلفة تعمل باستمرار على تقدم اللاعبين وأخراج أقصي قدراتهم (14 : 4)

وقد ظهرت في الآونة الأخيرة طريقة حديثة نسبياً تسمى بالتدريب الباليستي Ballistic training وهي تستخدم للتغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي هذا بالإضافة إلى تنمية العضلات العاملة والمقابلة والمثبتة كما أنها تضيف الحركات التي تتميز بتزايد السرعة لأقصى مدى مع قذف الأداة أو الثقل في الفراغ فهي طريقة لا يوجد بها نقص أو انخفاض في السرعة وهذه الطريقة تزيد من القدرة العضلية للرجلين.(4 : 4)

ويشير ميشيل ستون ، وأخرون Michael stone et al (1998م) أن التدريب الباليستى يزيد من سرعة الأداء الحركي كما أن القوة المكتسبة في هذا النوع من التدريب تؤدى الى أداء أفضل فى النشاط الممارس وذلك من خلال تشابه طبيعة التدريبات الباليستية مع طبيعة أداء النشاط بالإضافة أنها تعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيرا خلال مدى الحركة فى المفصل وبكل سرعة وقوة (26 : 25)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

حيث أن الحركات التى تؤدى بأقصى سرعة وتسارع يمكن اعتبارها حركات باليستية والتى تتميز بمعدلات الانطلاق العالية وأزمنة الانقباض القصيرة وتؤثر الحركة الباليستية على تنشيط العضلة والتكيف العضلي العصبي (11: 32).

كما أن الحركة الباليستية (ballistic movement) هي الحركة المؤداه بواسطة العضلات ولكنها تستمر بواسطة كمية التحرك(العجلة) للأطراف كما ان التدريب الباليستى يعتبر من افضل أساليب التدريب المستحدثة التى يمكن من خلالها تحسين الأداء بصورة افضل(29).

حيث يعمل التدريب الباليستى علي تنمية معدل اللياقة البدنية بما يحقق التنمية الشاملة والمتزنة لجميع قدرات اللاعبات البدنية والحركية لتأهيل الجسم وتحقيق متطلبات المستويات الرياضية العالية كما انه يهدف إلى اكتساب اللاعبات الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة ويعد تحسين وتطوير القدرات البدنية والحركية والعمل على دوام تطويرها إلى أقصى مدى حتى يمكن الوصول باللاعبات لأعلى مستوى ممكن وترتبط عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية كما يعنى كفاءة أعضاء معينة من الجسم وتدريبها تدريبات خاصة للذراعين والجذع والرجلين.(3 : 7)

هذا وتعتبر الحركات الأرضية من أحب أجهزة الجمباز لدي الكثير من اللاعبين واللاعبات وذلك لسهولة اتقانهم معظم الحركات المؤداه في زمن معين وغالبا ما يتفنن فيها اللاعبون لتقديم عرض متصل من الحركات في توقيت سليم كالنغم الذي يضفي علي المتفرجين الأحساس بجمال الأداء وروعة الأخراج (1 ، 1)

ويحتاج هذا الجهاز إلي مقدرة كبيرة من اللاعبات كالتوافق العضلي والتحكم في أعضاء الجسم وقوة العضلات والأحساس بالتوقيت والمقصود هنا بضرورة توافر هذه الصفات هو أن جسم اللاعبات يتخذ اشكالا متعددة خلال أدائهم لهذه الحركات سوء بالارتكاز او بالطيران او الدوران في الهواء . (1 ، 1)

مشكلة البحث

تعتبر الحركات الأرضية هي المدخل التعليمي التربوي لجمباز الأجهزة وجمباز البطولات لأنها تشكل حجر الزاوية في تعليم جمباز الأجهزة حيث تعمل الحركات الأرضية علي الأرتقاء بمستوي اللياقة البدنية الخاصة بالجمباز والتي تساهم بشكل فعال في سهولة أداء المهارات علي أجهزة

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الجمباز المختلفة وكذلك تعتبر أرضا خصبا لتعلم العديد من المهارات المتشابهة علي باقي أجهزة الجمباز الأخري. (9 ، 13)

حيث أن التدريبات الباليستية تزيد من سرعة الأداء الحركي بمعنى ان القوة المكتسبة من هذا النوع من تدريبات تؤدى إلى أداء حركي أفضل فى النشاط الرياضي الممارس وهذا بالإضافة إلى أن تدريبات المقاومة الباليستية تعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجيرا خلال المدى الحركي فى المفصل وبكل سرعات الحركة .(26 : 215)

ولتطوير مستوي الأداء لكي تصل اللاعبات إلي المستوي الامثل حتي يتحقق هدف الحركة وذلك لا يأتي الا عن طريق أستمرار تحسين طريقة التنفيذ من الناحية الفنية وكذلك الأقتصاد في طريقة الأداء لذا يتضح مدي الاهتمام بمعرفة اللاعبات للحركات المختلفة سواء من الناحية الفنية او الشكلية لما لها من تأثير واضح علي مقومات الحركات من ناحية تناسقها وتوقيتها وتقيمها (1 ، 1)

ومن خلال خبرة الباحث وعمله مدرب جمباز وجد أن التدريب الباليستي طريقة مؤثرة ليس فقط لزيادة قوة وسرعة العضلات او القدرة العضلية اواللياقة البدنية حيث يعمل التدريب الباليستي على زيادة سرعة النسيج العضلى كما أن التدريب الباليستى يطور العضلات لتعمل بسرعة وقوة كما في المنافسة الرياضية للأرتقاء بالمستوي البدني والمهاري للناشئات لذلك كان لابد من عمل برنامج يخدم هذا النوع من التدريب في رياضة الجمباز لكي تصل الناشئات إلي مستوي الأداء الأمثل والنموذجي لتحقيق البطولات حيث نري ذلك الأنخفاض في المستوي واضحا علي جهازي الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني حيث أنه من الممكن ان تعمل تدريبات الباليستي علي تعويض هذا القصور الناتج في الأداء والتغلب علي المقاومات المختلفة سواء في الهواء او علي الأرض للوصول لأفضل مستوي ممكن في رياضة الجمباز.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف علي " تأثير التدريب الباليستي علي تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة وتطوير مستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني .

من خلال معرفة :

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

1- تأثيرالتدريب الباليستي علي تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة لناشئات الجمباز الفني .

2- تأثير التدريب الباليستي علي تطوير مستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني .

فروض البحث :

1- توجد فروق ذات دلاله إحصائيه بين القياسات القبلي والبيني والبعدي فى استخدام التدريب الباليستي لناشئات الجمباز الفني لصالح القياس البعدى.

2- توجد فروق ذات دلاله إحصائيه بين القياسات القبلي والبيني والبعدي فى مستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لصالح القياس البعدي لناشئات الجمباز الفني .

مصطلحات البحث :

التدريب الباليستى: Ballistic training

- أنه قدرة العضلات على أداء حركات بأقصي سرعة ممكنة عند مقاومات خفيفة ومتوسطة تتراوح من 30:50%.(23 : 17)
- والتدريب الباليستي هو أسلوب تدريبي يعتمد في محتواة على العمل السريع للعضلات ضد مقاومات خفيفة أو متوسطة وذلك بما يتناسب مع طبيعة المهارة .(7 : 14)
- وهى طريقة مشتقة من اساليب التدريب لتطوير وتنمية القوة العضلية وقدرة العضلات على أداء الحركات التى تتميز بالأداء الذى يعتمد على عنصرى القوة والسرعة والتغلب على نقص السرعة .(5 : 4)
- مكونات اللياقة البدنية الخاصة

هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد علىها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته التخصصية والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل كقياس(القوة العضلية – السرعة – المرونة– القوة المميزة بالسرعة– الرشاقة– الخ). (30) .

مستوى الأداء المهارى: level of performance

هي درجة أداء اللاعب لمهارة بناء على المسار الحركي والزمني.(6 : 9)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث وذلك باستخدام القياس القبلي والبيني والبعدى للمجموعة الواحدة .

مجتمع وعينة البحث:

يشتمل مجتمع البحث علي ناشئات الجمباز بنادي الأتحاد السوداني العام وتم إختيار عدد (15) من ناشئات الجمباز المسجلين بالاتحاد المصري للجمباز تراوحت أعمارهن (11) سنة وتم إختيار عينه البحث بالطريقه العمديه وبذلك أصبحت عينه البحث الأساسيه (9) ناشئات وتم إستبعاد (6) ناشئات لإجراء الدراسه الإستطلاعيه عليهم وجدول (1) يوضح تصنيف مجتمع البحث .

جدول (1)

تصنيف مجتمع البحث

تصنيف مجتمع البحث	العدد	النسبة المئوية
العينة الأساسية	9	%60
العينة الإستطلاعية	6	%40
العدد الكلى	15	%100

أسباب إختيار عينة البحث :

- مناسبة هذه المرحلة السنية لاجراء البحث عليهم .
- إستعداد الناشئات من العينة للمشاركة فى البحث طوال فترة التطبيق .
- استفادة جميع الناشئات من التدريبات لتحسين مستوي الأداء البدني والمهاري لتحقيق انجاز جديد .

وجدول (2) يوضح إعتدالية مجتمع البحث فى متغيرات النمو والعمر التدريبى .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (2)

المتوسطات الحسابيه والانحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء لمجتمع البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي ن=15

قياس / المتغيرات		وحدة القياس	م	ع	الوسيط	معامل الإلتواء
متغيرات النمو	السن	سنة	11.00063	0.381409	11.05	-1.66163
	الطول	سم	142.725	1.167619	142.8	0.234049
	الوزن	كجم	40.275	1.087198	40	-0.16186
العمر التدريبي		سنة	6.763125	0.358175	6.95	-1.23335

يتضح من جدول (2) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت ما بين ±3 في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي مما يدل أن مجتمع البحث يقع تحت منحنى إعتدالى واحد.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أ- الأجهزة والأدوات:

- جهاز ريستاميتر لقياس الطول مقدراً بالسنتيمتر .
- ميزان طبى لقياس الوزن مقدراً بالكيلو جرام .
- ساعة إيقاف .
- مسطرة مدرجة لقياس المرونة (سم) .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق برنامج التدريب الباليستي

- أحبال مطاطية ، أحبال وثب – كرات طبية 3 – 5 كيلوجرام ، اقماع ، ترامبولين – جهاز حركات أرضية صناديق 40-60سنتيمتر ، مقاعد سويدية ، مراتب ، سلم قفز قانوني ، عقل حائط ، جهاز طاولة قفز قانوني – صالة أثقال بمحتوياتها .

ب- الإختبارات المستخدمة :

- قوة القبضة
- الوثب العمودى لسارجنت
- مرونة المنكبين(الكتفين)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- اختبار القدرة العضلية العمودية للوثب (الشغل)
- اختبار مرونة ثني الجذع اماما (المسطرة)
- اختبار دفع كرة طبية 3 كجم باليدين
- اختبار الجري الزجزاجي علي شكل 8
- اختبار السرعة 50 متر
- الأجباريات المهارية لمرحلة تحت 11 سنة لناشئات الجمباز الفني

وقد أسفرت الدراسه الإستطلاعيه على ما يلى :

- صلاحية أجهزة القياس المستخدمه فى البحث .
- صلاحية الإختبارات المستخدمه وملائمتها للعينه .
- تفهم المساعدين لما وجه إليهم من تعليمات وإرشادات .
- تفهم الناشئات لطبيعة البحث وإتباعهم الخطوات الصحيحه للقياس .
- أجريت المعاملات العلمية التى تناسب البحث من صدق وثبات للإختبارات المستخدمة .

د- المعاملات العلميه:

أولاً : الصدق

تم حساب الصدق لإختبارات مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالتدريب الباليستي وتطوير مستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني عن طريق الصدق التجريبي (صدق التمايز) علي مجموعة تجريبية واحدة قوام كل منهما (6) ناشئات إحداهما تمثل العينة الاستطلاعية والمسحوبة من مجتمع البحث (مجموعة مميزة) والمجموعة الأخرى ذات مستوي منخفض في رياضة الجمباز(المجموعة غير المميزة) وهم من الناشئات الغير منتظمين في العملية التدريبية داخل نادي الاتحاد السوداني العام وذلك يوم السبت الموافق 2021/1/9م وجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه فى مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالتدريب الباليستي وتطوير مستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني

ن1=ن2=6

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
			م	ع	م	ع	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني	جهاز الحركات الأرضية	درجة	12.535	0.34777	9.8083	0.22999	3.620
	طاولة القفز	درجة	14.785	0.33904	11.35	0.18708	8.680
مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالتدريب الباليستي	قوة القبضة	درجة	15.2016	0.73185	11.201	0.8738	5.883
	الوثب العمودى لسارجنت	(كجم/ م/ ثانية)	202.166	1.16904	1.8616	0.0194	4.740
	مرونة المنكبين	درجة	21.35	1.73867	13.185	0.6044	3.6
	اختبار القدرة العضلية العمودية للوثب (الشغل)	سم/ كيلوجرامات	2.07166	0.11125	1.665	0.0104	1.980
	اختبار مرونة ثني الجذع اماما (المسطرة)	سم	-21.166	2.63944	3.3333	0.8164	3.52
	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم باليدين	متر	4.865	0.03937	2.4333	0.12110	5.37
	اختبار الجري الزجزاجي علي شكل 8	ثانية	6.85333	0.16342	4.4733	0.08500	3.34
	اختبار السرعة 50 متر	ثانية	4.60666	0.12355	5.9916	0.14729	3.82

قيمة "ت" الجدوليه عند مستوى دلاله 0.05 = 1.89

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعه المميزه والمجموعه غير المميزه وذلك لصالح المجموعة المميزه مما يدل على وجود تمايز بين المجموعتين وهذا يشير إلى صدق القياسات فيما وضعت من أجله.

ثانيا : الثبات

تم حساب الثبات للاختبارات فى مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالتدريب الباليستي وتطويرمستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني بطريقة تطبيق الاختباروإعادة تطبيقه Re test, Test علي العينة الإستطلاعية نفسها المسحوبة من مجتمع البحث بفاصل زمني 7 أيام حيث تم القياس الأول يوم السبت الموافق 2021/1/16م والقياس الثاني يوم السبت الموافق 1/23 /2021م وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني لجميع المتغيرات المهارية والبدنية (قيد البحث) وجدول رقم(4) يوضح ذلك.

جدول (4)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

معامل الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني فى مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالتدريب الباليستي وتطوير مستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني .

ن1=ن2=6

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ر
			م	ع	م	ع	
مستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني	جهاز الحركات الأرضية	درجة	12.29	0.53446	10.6011	0.31026	0.0977
	طاولة القفز	درجة	12.60111	0.43158	11.4777	0.29059	-0.131
مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالتدريب الباليستي	قوة القبضة	درجة	13.04556	0.57699	11.2677	0.76131	0.9305
	الوثب العمودى لسارجنت	(كجم/ م/ ثانية)	23.52222	0.13944	1.87	0.02666	0.0728
	مرونة المنكبين	درجة	18.0775	1.19977	13.29	0.54143	0.0611
	اختبار القدرة العضلية العمودية للوثب (الشغل)	سم/ كيلوجرامات	1.835555	0.03431	1.67555	0.01810	0.7326
	اختبار مرونة ثني الجذع اماما (المسطرة)	سم	-5.222	1.56347	2.444	1.13038	0.0405
	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم باليدين	متر	3.4177	0.26276	2.4	0.12247	0.0316
	اختبار الجري الزجزاجي علي شكل 8	ثانية	5.71666	0.19799	6.82555	0.14492	0.7947
	اختبار السرعة 50 متر	ثانية	5.313333	0.12052	6.02777	0.13782	0.6333

قيمة "ر" الجدوليه عند مستوى دلاله 0.05 = 0.87يتضح من جدول (4) أن معاملات الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني قد تراوحت مابين (0.131- ، 0.9305) أى إنحصرت ما بين ±1 مما يشير إلى ثبات درجات هذه الإختبارات .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الخطوات التنفيذية لتجربة البحث:

القياس القبلي:

طبق الباحث القياس القبلي على عينة البحث والبالغ عددها (9) ناشئات وذلك في نادي الاتحاد السوداني العام فى يوم الأربعاء الموافق 2021/1/20م وإشتمل على قياس مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالتدريب الباليستي وتطوير مستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني.

تطبيق تجربة البحث الأساسية:

تم تطبيق التدريب الباليستي على عينة البحث في الفترة من يوم السبت الموافق 2021/1/23م وحتى يوم السبت الموافق 2021/4/24م حيث تم تنفيذ التدريبات خلال (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت والأثنين والأربعاء) وذلك داخل نادي الاتحاد السوداني العام حيث استغرق زمن الوحدة التدريبية في بداية التدريب

(90) دقيقة وفى نهاية التدريب (120) دقيقة حيث تحتوى كل وحده على الإحماء – الجزء الرئيسي الذي يشتمل على التدريب الباليستي ومكونات اللياقة البدنية الخاصة والتدريب المهارى علي جهازي الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني والتهدئة في نهاية الوحدة .

جدول (5)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية لعينة البحث

أجزاء الوحده التدريبيه	محتوى الوحدة	الزمن المقترح
الإحماء	تمرينات الأحماء	20 ق
الجزء الرئيسى	التدريب الباليستي	30 ق
	المكونات البدنية الخاصة	20 ق
	والتدريب المهارى	40 ق
التهدئه	مجموعة تمرينات للإسترخاء وتهدئة الجسم	10ق

محتوى الوحدة التدريبية اليومية :

(1) الإحماء:

الغرض من هذا الجزء هو تهيئة أجهزة الجسم وتنشيط الدورة الدموية ويشتمل على تمرينات لكل أجزاء الجسم كما شمل هذا الجزء على تمرينات الإطالة والتي تعمل على تحسين المرونة وتساعد على تنشيط العضلات وقد إستغرق زمن الإحماء(20) دقيقة عند بداية كل وحدة تدريبية طوال فترة تنفيذ التدريب الباليستي لناشئات الجمباز الفني .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(2) الجزء الرئيسي:

يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية لأنه يؤدى إلى تحقيق الهدف من التدريب الباليستي وقد إستغرق زمن مدة هذا الجزء(90) دقيقة .

التهدئة:

وتشمل على مجموعة من تدريبات التهدئة الخاصة بعضلات الجسم والتي تأخذ شكل الإسترخاء ومحاولة العودة بها إلى حالتها الطبيعية وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (10) دقائق في نهاية كل وحدة تدريبية يومية .

جدول (6)

التوزيع الزمني لبرنامج التدريب الباليستي بالنسب المئوية والساعات

المرحلة --- درجة الحمل	تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة (المرحلة الأولى)			التدريب الباليستي (المرحلة الثانية)						التدريب المهاري لجهاز طاولة القفز والحركات الأرضية (المرحلة الثالثة)				الاجمالى
الأسبوع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	الساد س	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر		
حمل أقصى														
حمل عالي														
حمل متوسط														
هدف المرحلة أو الفترة التدريبية	تطوير الحالة التدريبية العامة			تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة التي تؤثر على مستوى الأداء المهارى						المحافظة على مستوى الأداء البدني والمهارى				
الزمن بالدقائق	1500 ق			1500 ق						1500 ق				4500 دقيقة
عدد الساعات	25			25						25				75 ساعة
النسبة	%33.3			%33.3						%33.3				%100

جدول (7)

زمن الوحدة: 90 – 120 دقيقة.	الوحدة رقم(1) من البرنامج التدريبي	الشهر: الأول.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

التاريخ: 2021/1/27م	حمل التدريب / متوسط	الأسبوع: الأول .
الهدف الرئيسي: النواحي المهارية علي جهاز طاولة القفز والحركات الارضية		**اليوم: الأربعاء**

الأهداف الفرعية: التدريب الباليستي لتنمية بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة علي جهاز طاولة القفز والحركات الارضية لناشئات الجمباز

م	أجزاء الوحدة	المحتوي		الأدوات	الحجم			الراحة	التشكيل
					زمن	عدد	تكرار مجموعة		
1	الإحماء (20 ق)	**(وقوف) فتح وضم الرجلين والذراعين معا0 (وقوف) المشى حول بساط الحركات الأرضية 0 (وقوف) الجرى أماما وجانبا 0 (وقوف) الجرى مع تبادل رفع الركبتين أماما0 (وقوف) الجرى متدرج مع السرعة . (وقوف) الوثب مع عمل نصف لفة فى الهواء ثم لفة كاملة0**		بساط الحركات الأرضية	20ق	2	1	5 ق	
الجزء الرئيسي 2	التدريب الباليستي لتنمية بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة (45ق)	**السرعة**	(وقوف) الجري بأقصى سرعة مسافة 50م		6 ق	2	3	35ث	(30ق)
		الرشاقة	(وقوف) الوثب في المكان عدة مرات ثم لف الجسم دورة كاملة في الهواء		6 ق	2	3	35ث	
		قوة مميزة بالسرعة	(وقوف) الوثب العريض من الثبات.		6 ق	2	3	35ث	
		قوة مميزة بالسرعة	(وقوف) الوثب العمودي لأعلى نقطة .		6 ق	2	3	35ث	(30ق)
		المرونة	(وقوف ثبات الوسط) عمل دوران للجذع عدة مرات بالتبادل يمينا ويسارا		6 ق	2	3	35ث	
		المرونة	(وقوف فتحا- ميل الجذع أماما أسفل) وعمل إطالة للعضلات الخلفية		6 ق	2	3	35ث	
		المرونة	(وقوف - الذراعان جانبا) ثني الذراعان مع دوران مفصل الكتف للأمام والخلف		6 ق	2	3	35ث	
	التدريبات المهارية (30ق)	**طاولة قفز**	الأرتقاء علي سلم القفز لأعلي ثم الهبوط		11 ق	2	3	1ق	
		طاولة قفز	أداء الأرتقاء المزدوج للوصول إلي الوقوف علي اليدين .		11 ق	2	3	1ق	
		طاولة قفز	أداء القفزة الثانية لمهارة اليوريشينكو كاملة علي جهاز طاولة القفز والهبوط علي مراتب .		11 ق	2	3	1ق	
		الحركات الارضية	وقوف علي اليدين وضع الرجلين مائلا علي الحائط ومرجحة الرجلين خلفا مع الدفع بالذراعين للهبوط علي المرتبة لتأكيد وفاعلية حركة الدفع باليدين معا		11 ق	2	2	1ق	
		تدريبات مهارية	دورة هوائية مع الدوران ^360		11 ق	2	2	1ق	
		تدريبات مهارية	أداء عناصر اكروباتية في اتجاهات مختلفة امامية وخلفية فقط		11 ق	2	2	1ق	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

3	الختام (10ق)	- تمرين للاسترخاء والتهدئة - (وقوف) المشي مع مرجحة الذراعين . - (وقوف) المشي حول بساط الحركات الأرضية . - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما أسفل . - (وقوف) مرجحة الذراعين أماما جانبا عاليا أسفل . - (وقوف) مرجحة الرجلين أماما أسفل .		5ق	1	1	5 ق	

القياس البعدي

طبق الباحث القياس البعدي على عينة البحث والبالغ عددها (9) ناشئات وذلك في نادي الاتحاد السوداني العام فى يوم السبت الموافق 2021/4/24م وإشتمل على قياس ومكونات اللياقة البدنية الخاصة بالتدريب الباليستي وكذلك التدريب المهارى علي جهازي الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني مع مراعاة الشروط والتعليمات المتبعة في الاختبارات والقياسات وبعد الإنتهاء من تطبيق التدريبات قام الباحث بأخذ القياس البعدى لعينة البحث بنفس طريقة القياس القبلي في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يومي الأثنين والثلاثاء الموافق 26- 27 /4/ 2021 م.

المعالجات الإحصائية:

لمعالجة البيانات إحصائياً قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- **المتوسط الحسابى** **Mean**
- **الإنحراف المعيارى** **Standard Deviation**
- **الوسيط** **Mediain**
- **معامل الإلتواء** **Skewness**
- **معامل الإرتباط البسيط** **Correlation Cofficients**
- **إختبار "ت"** **T.Test**
- **نسبة التحسن** **Progress Ratios**
- **تحليل التباين انوفا** **ANOVA**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مناقشة النتائج

جدول (8) يوضح معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلى والبينى والبعدى) في القياسات البدنية للتدريب الباليستي عينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوى LSD

المتغيرات		القياسات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	دلالة الفروق بين المتوسطات			قيمة LSD
					قبلى	بينى	بعدى	
القياسات البدنية للتدريب الباليستي	قوة القبضة	قبلى	11.267	0.761311		* 0.24299	* 0.517775	-0.312
		بينى	13.07	0.527974			* 0.274781	
		بعدى	15.147	0.696119				
	الوثب العمودى لسارجنت	قبلى	1.874	0.029889		* 4183.23	* 1.19444	-17.13
		بينى	1.9522	0.029889			* -4182.04	
		بعدى	202.6	1.173788				
	مرونة مفصل الكتف	قبلى	13.272	0.513632		* 0.8995	* 1.43071	-0.429
		بينى	18.057	1.123841			* 0.53113	
		بعدى	21.81	1.444876				
	اختبار القدرة العضلية العمودية للوثب (الشغل)	قبلى	1.6755	0.018105		* 0.0010	* 0.02077	−0.039
		بينى	1.8355	0.034319			* 0.01975	
		بعدى	2.1366	0.151905				

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

-0.886	* 8.57142	* 1.5535		1	3.3333	قبلى	اختبار مرونة ثني الجذع اماما (المسطرة)
	* 7.01785			1.56347	−5.222	بينى	
				2.915476	−23.66	بعدى	
-0.081	* 0.00482	* 0.0735		0.122474	2.4	قبلى	اختبار دفع كرة طبية 3 كجم باليدين
	* -0.06874			0.262763	3.4177	بينى	
				0.065149	4.9022	بعدى	
-0.059	* 0.00721	* 0.0318		0.144923	6.8255	قبلى	اختبار الجري الزجزاجي علي شكل 8
	*-0.02469			0.19799	5.7166	بينى	
				0.090293	4.4555	بعدى	
-0.066	*0.014098	* 0.0140		0.13782	6.0277	قبلى	اختبار السرعة 50 متر
	* 7.67857			0.12052	5.3133	بينى	
				0.11791	4.3344	بعدى	

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتضح من جدول (8) الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلى والبينى والبعدى) في قياس الاختبارات البدنية لعينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوى LSD. تحسن القياس البينى عن القياس القبلى بشكل معنوى فى حين تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى والبينى بشكل معنوى وذلك فى القياسات البدنية للتدريب الباليستي خلال القياسات الثلاثة.

جدول (9) يوضح تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلى والبينى والبعدى) في القياسات البدنية للتدريب الباليستي ( ) لعينة البحث .

المتغيرات		مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
القياسات البدنية للتدريب الباليستي	قوة القبضة	بين القياسات	2	70.13671	35.06836	*75.51341	دال
		داخل القياسات	21	11.14557	0.464399		
		المجموع	23	81.28229			
	الوثب العمودى لسارجنت	بين القياسات	2	218888.3	109444.2	*78.46531	دال
		داخل القياسات	21	33475.43	1394.809		
		المجموع	23	252363.7			
	مرونة مفصل الكتف	بين القياسات	2	318.51817	159.2591	*182.1127	دال
		داخل القياسات	21	18.364675	0.874508		
		المجموع	23	336.88285			
	اختبار القدرة العضلية العمودية للوثب (الشغل)	بين القياسات	2	0.967575	0.483788	*65.5137	دال
		داخل القياسات	21	0.155075	0.007385		
		المجموع	23	1.12265			
	اختبار مرونة ثني الجذع اماما (المسطرة)	بين القياسات	2	3131.583	1565.792	*419.5423	دال
		داخل القياسات	21	78.375	3.732143		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

			3209.958	23	المجموع	
دال	*409.773	12.83053	25.661058	2	بين القياسات	اختبار د فع كرة طبية 3 كجم باليدين
		0.031311	0.6575375	21	داخل القياسات	
			26.31859	23	المجموع	
دال	*650.2548	11.05627	22.11253	2	بين القياسات	اختبار الجري الزجزاجي علي شكل 8
		0.017003	0.357063	21	داخل القياسات	
			22.4696	23	المجموع	
دال	*355.351	5.887404	11.774808	2	بين القياسات	اختبار السرعة 50 متر
		0.016568	0.347925	21	داخل القياسات	
			12.122733	23	المجموع	

* قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 3.46

للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه :

توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج اختبارات القياسات البدنية للتدريب الباليستي قيد البحث بين قياسات البحث الثلاثة لصالح القياسين البيني والبعدى.

وتم مراجعة نتائج البحث المرتبطة بالفرض الاول وأظهرت ما يلي :

يوضح الجدول رقم (8) المتوسط الحسابي لنتائج اختبارات القياسات البدنية للتدريب الباليستي لأفراد عينة البحث خلال قياسات البحث الثلاثة حيث يتضح تقدم المتوسط الحسابي لكل من

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

القياس البيني والبعدى عن القياس القبلي في جميع اختبارات القياسات البدنية للتدريب الباليستي (قيد البحث) ويوضح الجدول رقم(9) تحليل التباين بين المتوسطات الحسابية للمقارنة بين نتائج قياسات البحث الثلاثة في اختبارات القياسات البدنية للتدريب الباليستي لأفراد عينة البحث حيث يتضح من الجدول وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة حيث كانت قيمة (ف)المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية في جميع اختبارات القياسات البدنية للتدريب الباليستي قيد البحث.

ويوضح الجدول رقم (8) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة في اختبارات القياسات البدنية للتدريب الباليستي لأفراد عينة البحث حيث يتضح من الجدول وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي (ق1) والقياس البيني (ق2) في بعض الاختبارات وكذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي (ق1) والقياس البعدى (ق3) في جميع الاختبارات وكذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس البيني (ق2) والقياس البعدى (ق3) في جميع الاختبارات حيث كانت كالتالى :

- قوة القبضة (0.24299* / 0.517775*)
- الوثب العمودى لسارجنت (4183.23* / 1.194444*)
- مرونة مفصل الكتف (0.8995* / 1.430714*)
- اختبار القدرة العضلية العمودية للوثب (الشغل) (0.0010* / 0.020771*)
- اختبار مرونة ثني الجذع اماما (المسطرة) (1.5535 * / 8.571429*)
- اختبار د فع كرة طبية 3 كجم باليدين (0.0735 * / 0.004827*)
- اختبار الجري الزجزاجي علي شكل 8 (0.0318* / 0.007213*)
- اختبار السرعة 50 متر (0.0140* / 0.014098*)

ويوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبينى والبعدى لصالح القياس البعدى وذلك في قياس قوة القبضة حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي(11.267) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني(13.07) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدى (15.147) وكذلك الوثب العمودى لسارجنت . حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (1.874) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني(1.9522) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدى(202.6) . مرونة مفصل الكتف حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (13.272) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني(18.057) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدى (21.81) اختبار القدرة العضلية العمودية للوثب (الشغل) حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (1.6755) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (1.8355)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدى(2.1366) اختبار اختبار مرونة ثني الجذع اماما (المسطرة) حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي(3.3333) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (5.222-) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدى(23.66-) اختبار دفع كرة طبية 3 كجم باليدين حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (2.4) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (3.4177) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدى (4.9022) اختبار الجري الزجزاجي علي شكل 8 حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي(6.8255) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (5.7166) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدى(4.4555) اختبار السرعة 50 متر حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي(6.0277) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني (5.3133) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدى(4.3344) وهذا يؤكد على أن البرنامج التدريبي أدى إلي تطوير وتحسن في القياسات البدنية للتدريب الباليستي قيد البحث .

ويوضح كلا من جورج بلوج وآخرون (2001م) إلى أن استخدام الكرات الطبية في برنامج التدريبات الباليستية تعمل على تقوية الجسم وتستخدم لجعل الجهاز العصبي العضلي أكثر حساسية نحو الاستجابة بشكل فوري للأداء الحركي وتُعد التدريبات الباليستية مناسبة وهامة لتحسين أداء الرياضيين (21، 26).

ويرجع الباحث هذا التقدم إلى تأثير برنامج التدريبي الباليستي وما تضمنه من تدريبات مصممة وموجهة لتنمية القدرات البدنية من خلال تدريبات باستخدام الوثب والصناديق بالإضافة إلى استخدام الكرات الطبية وكلها تدريبات تزيد من مستوى القدرات البدنية ويتفق ذلك ما ذكره" تشارلز ستالي Charlesistyaley "(1996) فى أن التدريب الباليستي يزيد من سرعة اللاعب وقدرته على الوثب وذلك من خلال تمرينات مكثفة تعمل على حدوث تكيف فى الجهاز العصبي(13 : 15)

كما يعزو الباحث هذا التحسن إلى أن التدريب الباليستي وما يتضمنه من تدريبات تراوحت شدتها من 30-: 50 % من قدرة اللاعب وكذلك التركز على سرعة أداء تدريبات الوثب بالقدمين أو دفع الأرض بالذراعين مما يعمل على زيادة مخرجات القدرة الميكانيكية ويتفق ذلك مع ما توصل إليه " جورج وروبرت ووارد George . B Robertr .Ward" (1988) ان التدريب الباليستي من أنسب أنواع التدريب لتنمية السرعة والقوة الميزة بالسرعة حيث أن أغلب التدريبات تؤدي بصورة انفجارية وليس بها أي انخفاض فى السرعة حيث يتم تحويل الانقباض بالتطويل إلى انقباض بالتقصير بأقصى سرعة. (22 :118)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويضيف "ميشيل كنت Michael Kent " (1998) أن تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال تدريبات الباليستي تؤثر دورها على أي مهارة تحتاج إلى القدرة على الوثب لأعلى وأيضا قدرة الذراعين ومن ثم فهي تدريبات فعالة فى رياضات عديدة (27 : 60)

ويذكر " جورج دينتمان وآخرون George dintiman,et al(1997م)" : أن كلمة (باليستى pallistic) تعنى دراسة مسار طيران القذائف كما يتم تعريف الحركة الباليستية بأنها الحركة المؤداة بواسطة العضلات ولكنها تستمر بواسطة كمية التحرك (العجلة) للأطراف كما أن التدريب الباليستى يعتبر من أفضل أساليب التدريب المستحدثة التي يمكن من خلالها تحسين الأداء بصورة أفضل لتنمية القدرات الحركية. (27: 15)

ويشير شارلز ، ستالى Chalies, staley (1996م) إلى أن تدريب المقاومة الباليستية يصف الحركات التي تتميز بتزايد السرعة لأقصى حد مع قذف الأداة أو الثقل فى الفراغ أو الطيران .(18: 25)

كما يعرفه ادموند بيرك"Ednund R B urk" (2001م) بأنه أداء حركات انفجارية بمقاومات ويتضمن قذف الثقل أو الأداء بأقصى سرعة ممكنه (19: 9)

ويتفق كلا من "جيرى وموران وجورج ومالك جلين" Gary, moran, Gerge&, Mc Glynn (1997م) على أن تدريبات المقاومة الباليستية تتضمن حركات انفجارية ضد مقاومة بأقصى سرعة ممكنة وهى طريقة حديثة نسبيا تربط بين عناصر السرعة والقوة . (20 : 32)

ويؤكد ادموند ، وبريك Edmond R. Burke (1991م) على أن تدريب المقاومة الباليستية يؤدى إلى زيادة السرعة عند استخدام أوزان خفيفة ذلك لأنة يشتمل فى تدريباته الإسراع بالثقل أو الجسم بطريقة انفجارية إلى أعلى سرعة تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى ما أنه يشتمل على تمرينات الاقعاء بالإضافة إلى تدريبات الكرة الطبية ومجموعة من التدريبات تشتمل على الوثب وقذف كرات طبية والوثب مع مسك الثقل وكلها حركات تزيد من السرعة والقدرة والرشاقة .(19 : 315)

يذكر جورج دنتيمان ،آخرون". George Dintiman,et al"(1997م) أن التدريب الباليستى يزيد من القوة بنسبة 18% عن تدريبات المقاومة الثقيلة كما يعمل هذا النوع من التدريب على تكيف العضلات للانقباض بصورة أسرع كما انه يجبر الألياف السريعة على إنتاج اكبر قدر من القوة فى أقل زمن ممكن فهو يتضمن رفع أثقال خفيفة نسبيا وبسرعات عالية وهنا نوضح الفرق بين تدريبات المقاومات التقليدية وتدريبات المقاومة الباليستية .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(121- 120 : 22)

ويشير فلك Fleek SJ، كريمر Kramer W.J" (2004م) أن التدريب الباليستى يمتاز بأنه يعتمد فى حركاتة على التحرر من الثقل وهذا يجبر الألياف العضلية على سرعة الانقباض لإنتاج أقصى قوة فى أقل زمن . (23 : 120)

ويتفق كلا من كيفن نيول Kevin Newell ، محمد أحمد رمزى أن التدريب الباليستى من أفضل الطرق المستخدمة فى تنمية القدرة العضلية بالإضافة إلى أنه يثير العضلات بسرعة عالية في نهاية منحنى (السرعة _ القوة) الخاص بتلك العضلات.

(130 - 12 ، 50- 23)

ويتفق مصطفى أحمد ونوال مهدى العبيدى وفلك ، وكريمر Fleck S. j & Kramer W .J ، تيم شيت Time Schett إلى أن نسبة المقاومة المستخدمة في التدريبات الباليستة تتراوح ما بين (30: 50%) والتي تتمثل في تدريبات الأثقال _ أقصى ثقل يمكن رفعة لمرة واحدة _حتى لا يكون الثقل عبئا على الجسم ويؤثر سلبيا على سرعة الانقباض العضلي بما يسبب الإصابة .

(14: 15)،(17: 131)، (23: 119)، (28: 3)

ويؤكد ذلك ماك ايفوى ، نيوتن Mcevoy& Neuten (1998م) أن تدريبات الباليستى ينتج عنها مزايا قوية في القوة المميزة بالسرعة ويعتبر تدريبات المقاومة الباليستية من انسب الأساليب للوصول بالقوة الانفجارية إلى الحد الأقصى إذ أن القوة الانفجارية تحدد عند حمل شدته من 30: 50% من الحد الأقصى لمقدرة اللاعب. (120: 25)

كما أن تدريبات المقاومة الباليستية تزيد من القوة وان هذا النوع في التدريب يؤدى إلى أداء أفضل فى إنتاج القوة وتحسنها وذلك يعتمد على طبيعة التدريبات الباليستية بالإضافة أنها تعمل على زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع أكثر تفجيرا خلال مدى الحركة فى المفصل .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من مصطفى عبد الباقى (2005م) وميشيل ستون وآخرون .Michael stone et al(1998م) أن التدريبات البالستية تتميز بالأداء الانفجاري وبطبيعتها القذفية وهو طريقة حديثة نسبيا تؤدى الى زيادة القدرة بشكل فعال وأن تدريبات

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الباليستى تعتبر واحدة من أنسب الطرق لتنمية القوة العضلية لأنها تجمع فى طبيعة أدائها بين صفتى القوة والسرعة معاً.(16- 25 ، 26 - 12)

كما أن التدريبات الباليستية قد ساهمت بشكل ايجابى فى تحسن القدرة العضلية نتيجة لطبيعة التدريب الباليستي التي تؤدى إلى زيادة القدرة العضلية ويشير الباحث إلى أن تلك النتيجة إتفقت تماما مع ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية مما يؤكد فاعلية برنامج التدريبي الباليستي فى التأثير بشكل إيجابي فى تنمية القدرة العضلية للاعبى الجمباز .

ويري الباحث أن تلك الفروق بين القياسات الثلاثة يرجع إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب الباليستي علي نتائج تلك القياسات لعينة البحث حيث أن الجانب البدني في برنامج التدريب الباليستي يعبر عن مدي ما تم التوصل اليه من نتائج وكذلك هو دلالة ومؤشر جيد من أجل تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري ويعبر عن الحالة التدريبية الخاصة بناشئات الجمباز.

ومن خلال الوقوف علي نتائج تلك البحث تبين انه يوجد فروق ذات دلاله إحصائيه بين القياسات القبلي والبيني والبعدي فى استخدام التدريب الباليستي لناشئات الجمباز لصالح القياس البعدى.

وجدول (10) يوضح معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلى والبينى والبعدى) في قياسات الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني عينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوى LSD

يتضح من جدول (10) الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلى والبينى والبعدى) في قياس فى مستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني لعينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوى LSD حيث تحسن القياس البينى عن القياس القبلى بشكل معنوى فى حين تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى والبينى بشكل معنوى وذلك فى قياس مستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لصالح القياس البعدي لناشئات الجمباز الفني خلال القياسات الثلاثة.

المتغيرات		القياسات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	دلالة الفروق بين المتوسطات			قيمة LSD
					قبلى	بينى	بعدى	
القياسات المهارية	الحركات الأرضية	قبلى	10.6666	0.180278		0.1327	0.028393	-0.129

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

		بينى	11.6788	0.350729		-0.10433	
		بعدى	13.1666	0.158114			
	طاولة القفز	قبلى	11.4555	0.229734	0.1606	0.12837	-0.170
		بينى	12.6344	0.375736		-0.03229	
		بعدى	14.9122	0.337779			

جدول (10) يوضح معنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلى والبينى والبعدى) في القياسات المهارية عينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوى LSD

يتضح من جدول (10) الخاص بمعنوية الفروق بين القياسات الثلاثة (القبلى والبينى والبعدى) في القياسات المهارية لعينة البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوى LSD تحسن القياس البينى عن القياس القبلى بشكل معنوى فى حين تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى والبينى بشكل معنوى وذلك فى القياسات المهارية خلال القياسات الثلاثة.

جدول (11) يوضح تحليل التباين (ANOVA) بين القياسات الثلاثة (القبلى والبينى والبعدى) في (القياسات المهارية) لعينة البحث .

المتغيرات		مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
القياسات المهارية	الحركات الأرضية	بين القياسات	2	25.83250833	12.91625	*204.4655	دال
		داخل القياسات	21	1.3265875	0.063171		
		المجموع	23	27.15909583			
	طاولة القفز	بين القياسات	2	48.793675	24.39684	*222.4467	دال
		داخل القياسات	21	2.303175	0.109675		
		المجموع	23	51.09685			

* قيمة ف الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 3.46

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه :

توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج اختبارات القياسات المهارية قيد البحث بين قياسات البحث الثلاثة لصالح القياسين البيني والبعدى.

وتم مراجعة نتائج البحث المرتبطة بالفرض الثاني وأظهرت ما يلي :

يوضح الجدول رقم (10) المتوسط الحسابي لنتائج اختبارات القياسات المهارية لأفراد عينة البحث خلال قياسات البحث الثلاثة حيث يتضح تقدم المتوسط الحسابي لكل من القياس البيني والبعدى عن القياس القبلي في جميع اختبارات القياسات المهارية (قيد البحث) ويوضح الجدول رقم(11) تحليل التباين بين المتوسطات الحسابية للمقارنة بين نتائج قياسات البحث الثلاثة في اختبارات القياسات المهارية لأفراد عينة البحث حيث يتضح من الجدول وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين قياسات البحث الثلاثة حيث كانت قيمة (ف)المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية في جميع اختبارات القياسات المهارية قيد البحث.

ويوضح الجدول رقم (10) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الثلاثة في اختبارات القياسات المهارية لأفراد عينة البحث حيث يتضح من الجدول وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي (ق1) والقياس البيني (ق2) في بعض الاختبارات المهارية وكذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس القبلي (ق1) والقياس البعدى (ق3) في جميع الاختبارات وكذلك وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس البيني (ق2) والقياس البعدى (ق3) في جميع الاختبارات حيث كانت كالتالى :

الحركات الأرضية (0.1327* /0.028393 *)

طاولة القفز (0.1606* / 0.12837*)

ويوجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبينى والبعدى لصالح القياس البعدى وذلك في قياس الحركات الأرضية حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (10.6666) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني(11.6788) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدى(13.1666) وكذلك جهاز طاولة القفز حيث كان المتوسط الحسابي للقياس القبلي (11.4555) وكان المتوسط الحسابي للقياس البيني(12.6344) وكان المتوسط الحسابي للقياس البعدى(14.9122) وهذا يؤكد على أن البرنامج التدريبي أدى إلي تطوير وتحسن في القياسات المهارية قيد البحث .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما تشير تلك النتائج انه يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة علي اجهزة الجمباز المختلفة حيث تعمل علي تطوير الأداء الفني للمهارات بشكل كبير من خلال المقاومة الباليستية كما يمكن استخدام الكرات الطبية أيضاً كوسيلة لتقوية عضلات الجسم وزيادة تحمله .

ويعزي الباحث تلك النتائج الي أن التدريب الباليستي عمل علي تحسين وتطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل الرشاقة والمرونة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة والتى من خلالها تقوم الناشئات بأداء مهارات وحركات جيدة تعمل على تحسين الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز .

حيث أن التدريب الباليستي أثر بالايجاب علي تطوير مستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني حيث تبين وجود فروق ذات دلاله إحصائيه بين القياسات القبلي والبيني والبعدي فى مستوي الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لصالح القياس البعدي لناشئات الجمباز الفني مما عمل علي تقدم وتحسن في المستوي المهاري للناشئات .

الإستنتاجات والتوصيات

الإستنتاجات

فى حدود منهج البحث والأدوات المستخدمة والعينة التى طبق عليها البحث والنتائج التى أسفرت عنها الدراسة نستطيع أستخلاص ما يلى :

أوضحت نتائج البرنامج التدريبى المقترح المطبق على عينه البحث تحسناً معنويا فى جميع مكونات اللياقة البدينة الخاصة بالتدريب الباليستي وكذلك الأداء المهاري لناشئات الجمباز علي جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز .

التوصيات

فى ضوء الإجراءات التى تمت فى هذة الدراسة وفى حدود عينة البحث المختارة وإستناداً إلى النتائج التى آلت إليها هذة الدراسة يمكن أن نوصى بما يلي :

- ضرورة الإهتمام بالتدريبات الباليستية لما لها من نتائج فعالة على النواحى البدنية والمهارية لناشئات الجمباز الفني .
- إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة بالتدريبات الباليستية على عينات أخرى من لاعبي ولاعبات رياضة الجمباز.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المراجع.

المراجع العربية:

1 أحمد ابراهيم شحاته ، أحمد فؤاد الشاذلي فن الحركات الرضية للجمباز، مكتبة نرجس الطبعة الخمسة (2006م)

2 أحمد حلمي سعد البيولوجيا الجزئية وعلاقتها بالقوة العضلية كمؤشر لانتقاء المبتدئين في المصارعة من أطفال المؤسسات الإيوائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها(2009م) .

3 أحمد عبد الحميد عمارة المصارعة (تعليم – تدريب – قانون) دار G.M.S، القاهرة(2001م).

4 أحمد فاروق خلف تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجي للاعبي كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان(2003م).

5 أحمد محمد حيدر تأثير التدريبات الباليستية على القدرة العضلية ومستوى أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم ، بحث منشور كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم (2014م)

6 تامر عماد الدين سعيد تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام التدريبات الباليستية الخاصة علي مستوي الأداء المهاري للمصارعين، إنتاج علمي،(2014م) .

7 حمد رياض على محمد تأثير برنامج تدريبي باستخدام المقاومة الباليستية في تحسين القدرة العضلية والمستوي الرقمي للاعبي دفع الجلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية (2010م).

8 صفاء صالح حسين تاثير التدريبات التبادلية للباليستى والفالون دافا على بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية لدى لاعبات الكاراتية ، المؤتمر

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

		الإقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط ، كلية التربية الرياضية – أبو قير – جامعة الاسكندرية 15 اكتوبر (2008م).
9	عدلي حسين بيومي	المجموعات الفنية في الحركات الأرضية ، الطبعة السادسة ، (2010م) .
10	عزت إبراهيم السيد محروس	تأثير التدريب المتباين بإستخدام الأثقال والبليومترك على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى للاعبى الوثب الطويل ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان(2004م) .
11	على محمد طلعت	تأثير استخدام تدريب المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان (2003 م).
12	**محمد أحمد رمزى**	تأثير استخدام التدريب الباليستى على القدرة العضلية القصوى وبعض الخصائص الميكانيكية للذراع الرمى فى الرمح، إنتاج علمي، مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق (2007م).
13	محمد حسن علاوى	علم التدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة (1994م).
14	مجدي أحمد عبد العال	بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية في رياضة المصارعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق (1998م).
15	مصطفى أحمد السيد محمد	تأثير كلاً من التدريب الباليستي والبليومتري على القدرة العضلية وتحسين الأداء للاعبي الكوميتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، (2013م) .
16	مصطفى هاشم عبد الباقى	دراسة مقارنة التأثير باستخدام أسلوب التدريب البليومترى والتدريب الباليستى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة، رسالة ماجيستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان (2005 م).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

17 نوال مهدي العبيدي تأثير برنامج التدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد، المؤتمر العلمي الدولي الثاني، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

المراجع الأجنبية

18 Charles staly ; (1996): fundmentals of strength acquisition for combat : sport staley west netinternational sport science association.،

19 Edmund R. Burk: Ballistic training for explosive results, human Kinetics publishers, 2001

20 Gary , Moran , George , & Mc Glynn (1997) : Cross Training for Sports , Human Kinetics Publisher , United States of America

21 George Blough and others (2001): Sports Speed forever, Buy Leroy Burvell, Second edition.

22 George Dintiman, Bob Ward, Tom Tellez (1997): Sports speed, second edition, human Kinetics(I.)

23 Fleck S. And Kramer W.J. (2004) : Designing resistance training program , 3rd ed. , Human kinetics champaign , New York U.S.A.

24 Kevin Newell (2003): Going Ballistic, An article from Coach & athletic journal, facility focus, April.

25 Mcevoy, K.P. Neuten, R.U (1998) : Baseball throwing speed and base running speed the effect of ballistic resistance training research journal of strength.

26 Michael , H,Stone , Steven S. Plisk , Margaret E.Stoneetal (1998):Athleti performance development, strength and conditioning , volume 20 number 6

27 Michael Kent (1998): The Oxford Dictionary of Sports Science and medicine Oxford University Press

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

28 Tim schett (2004) : go ballistic : this revolutionary high – velocity training system will help you bust through sticking points , become more explosive and speed up xour muscle cains, muscle & fitness, Oct.

مراجع شبكة المعلومات الدولية

29 -www.sport-fitness-advisor.com

30 -https://ar.wikipedia.org

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com