

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة الجُمباز أحد الأنشطة الرياضية التي لها أهميتها في المجال التنافسي الأولمبي والعالمي ؛ لتميزها بتعدد أنواعها وتباين الأجهزة والأدوات المستخدمة عند أداء مهاراتها الى جانب الابتكار والابداع في الأساليب الفنية للأداء الحركي على الأجهزة المختلفة، مما يضيف عليها صفة جمالية تجذب الرياضي والمشاهد على حد سواء.(٤ - ٢٠١٦)

ويعد الجُمباز الفني أحد أفرع الجُمباز الأكثر شعبية وأهمية وإقبالاً من الناشئين، وتتطور فيه مهارات الجُمباز، بدرجة تصل في أداؤها إلى درجة الإبداع البشري.

وينظم الإتحاد المصري للجُمباز (٢١ - ٢٠١٨) برنامج مسابقات لبراعم الجُمباز الفني (بنين - بنات) للهواه بإجباريات خاصة بهم ووفقاً لبرنامج زمني سنوياً مرفق (١)، (٢)، ويشمل برنامج الإجباريات حركات على أجهزة التمرينات الأرضية، العقلة، طاولة القفز، المتوازي (للبنين)، عارضة التوازن (للبنات)، وقد شارك في البطولة الأولى لعام (٢٠١٨م) عدد (١٠٥٤) لاعب ولاعبة مرفق (٣).

ومن خلال عمل الباحث في تدريب وتحكيم الجُمباز الفني رجال، فقد لاحظ صعوبة بعض الحركات التي قد تسبب تعب وألم للناشئ عند أداؤها، مما يصعب باستمرار الناشئ في التدريب؛ مثل أداء مهارات جلوس البرجل الجانبي والأمامي، والشد على العقلة ، مما يؤدي الى تسرب عدد كبير من البراعم في الاستمرار بممارسة رياضة الجُمباز.

وتعد التمرينات الخاصة القاعدة الأساسية لإكساب وتحسين أداء مهارات رياضة الجُمباز، الى جانب دورها الكبير في تحسين أداء المهارات ، إلا أنها قد تسبب إحساس الطفل بتعب والم عند تعلمه بعض الحركات الإيجابية نتيجة صعوبتها على الطفل (١٠ : ٣٢).

ويمكن وضع تعريف إجرائي للتمرينات الخاصة بأنها مجموعة الحركات البدنية التي يؤديها براعم الجُمباز والتي تستند على أسس علمية بغرض المساعدة في اكساب المهارات الحركية لبراعم الجُمباز الفني.

ويؤكد أمين الخولي ، واسامة راتب (٧ - ٢٠٠٧م) ، أن أنشطة الطلاقة الحركية تعد مجالاً طيباً لاكتساب المهارات الحركية وتزخر بالكثير من فرص الابداع والخيال والطلاقة والمتعة، وتساهم في إكساب التوافق ، والرشاقة ، والمرونة ، والاتزان ، والدقة ، وهذا يساعد على ظهور المواهب الحركية بين الأطفال.

كما أنها تمهد لتعلم المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية وتنقسم إلى: حركات تقليد الحيوان ، والتشقلب ، والاتزان المقلوب، وحركات براعة الإلتزان ، وحركات البراعة الفردية ، وحركات البراعة مع الزميل.

ولوصول اللاعبين الى المستويات الجيدة والمتقدمة ، يتطلب من المدرب تلقينهم للمهارات الأساسية بطريقة

علمية ومشوقة (٦ - ١٩٩٧).

وتساهم أنشطة الطلاقة الحركية في اشباع إحتياجات الناشئ ويؤديها مع الشعور بالسرور، دون الإحساس بالملل، وتساهم في إكساب الصفات البدنية ، والحركية ، والنفسية.

ويمكن وضع تعريف إجرائي لأنشطة الطلاقة الحركية بأنها قدرة البراعم على أداء حركات مشوقة ومتنوعة موجهة لتحسين أداء بعض المهارات الحركية لبراعم الجمناز الفني.

ويحتل موضوع الرضا الحركي مكانة هامة في الممارسة البدنية لما له من أهمية كبيرة في تحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها (١٥ : ٢٠١٧م).

ومن هنا يظهر دور الرضا الحركي في أن الناشئين الأكثر رضا وإقتناع عما يؤدونه، يميلون لتحقيق مستويات مرتفعة من النتائج ويتوقع منهم الأداء بفعالية أكثر ويجعل الناشئ يكون أكثر إنتاجية وإيجابية في التفاعل وأكثر إستقراراً وسعادة، مما يعكس بالتالي تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالسعادة والرضا عن الأداء في الحركات التي يطلب من الناشئين ممارستها.

وفي حدود علم الباحث ، وما استطاع التوصل اليه ، فإنه لم تتطرق أبحاث إلى دراسة تأثير التمرينات الخاصة وبعض أنشطة الطلاقة الحركية المتتابة على تحسين الرضا الحركي والحركات الإجبارية لبراعم الجمناز، بحيث يتم إعطاء التمرين الخاص ويتبعه نشاط من أنشطة الطلاقة الحركية في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، وهذا ما دعي الباحث إلى إجراء تلك الدراسة.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على ما يلي:

- ١- تأثير البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمرينات الخاصة، وأنشطة الطلاقة الحركية المتتابة على تحسين الرضا الحركي لبراعم الجمناز الفني من (٥ - ٨) سنوات.
- ٢- تأثير البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمرينات الخاصة ، وأنشطة الطلاقة الحركية المتتابة على تحسين درجة أداء الحركات الإجبارية لبراعم الجمناز الفني من (٥ - ٨) سنوات.

فروض البحث:-

تحقيق أهداف البحث تم وضع الفروض التالية:

- ١- توجد فروق دال إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة البحث(البنات) في قياس الرضا الحركي، ودرجات أداء الحركات الإجبارية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دال إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة البحث(البنون) في قياس الرضا الحركي، ودرجات أداء الحركات الإجبارية لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دال إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة البحث(الكل) في قياس الرضا الحركي، ودرجات أداء الحركات الإجبارية لصالح القياس البعدي.

الدراسات المرجعية: مرفق (٤)

إجراءات البحث:

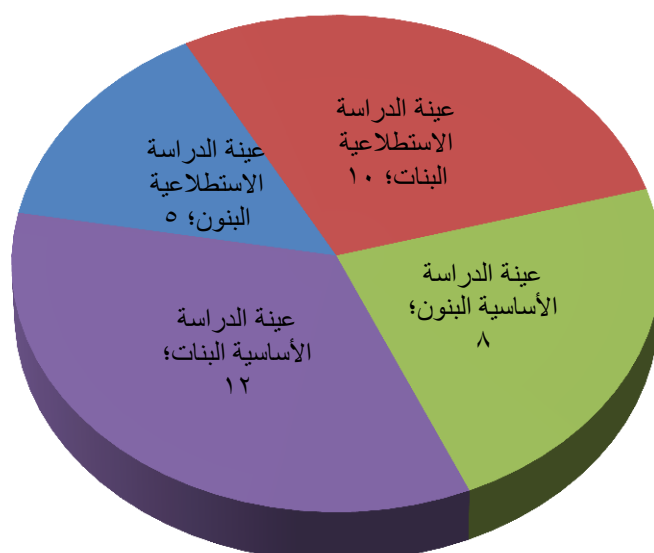
أستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، والتي تمثل براعم الجميز بنادي اتحاد الأشراف (فرع دمياط) ، وعددهم (٢٠) ناشئ (١٢ بنت، ٨ بنون) ، وهم يشكلون ٥٧,١٥% من مجتمع البحث جدول (١) ، وطبقت عليهم الدراسة الأساسية كمجموعة تجريبية واحدة ؛ حيث أجريت القياسات القبلية لهذه العينة.

جدول (١) توصيف عينة البحث.

م	نوع العينة	العدد	النسبة
١	عينة الدراسة الاستطلاعية (١٥)	٥	١٤.٢٩
٢		١٠	٢٨.٥٧
٣	عينة الدراسة الأساسية (٢٠)	٨	٢٢.٨٦
٤		١٢	٣٤.٢٩
	العينة الكلية (المجتمع البحث)	٣٥	%١٠٠

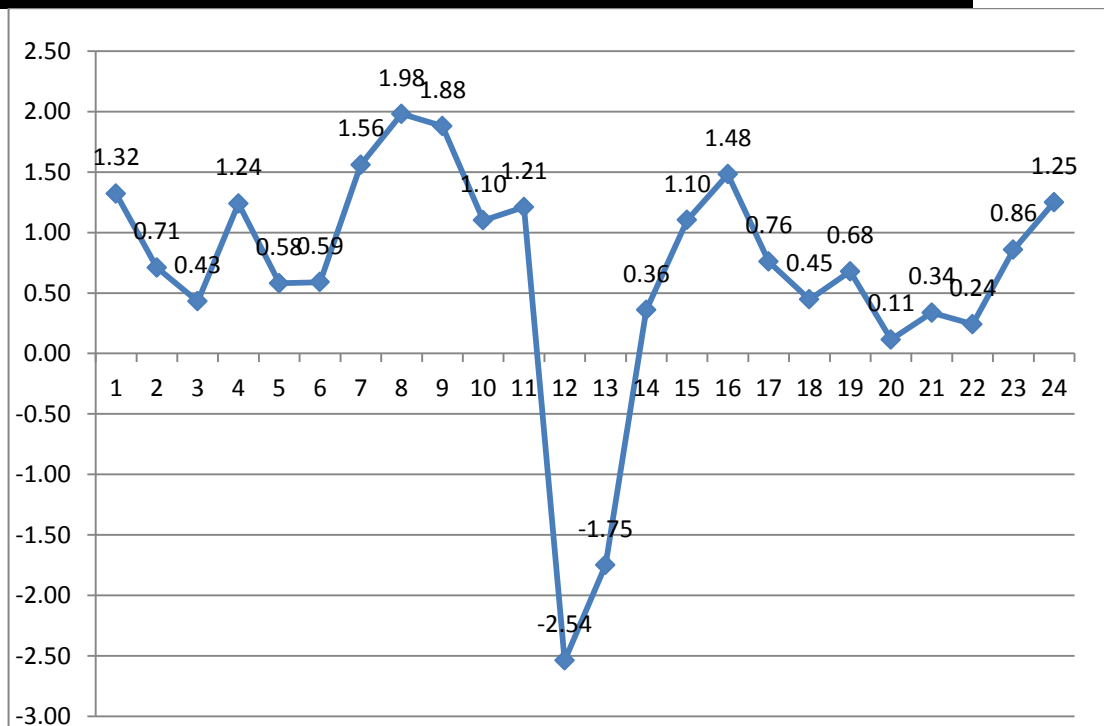


شكل (١) عينة البحث.

جدول (٢) تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

(ن=٣٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	معامل الالتواء
السن	سنة	٥.٤٨	١.٠٩	١.٣٢
الطول	سم	١١٥.٠٣	١٠.٦٣	٠.٧١
الوزن	كجم	٢٠.٤٣	٢.٩٩	٠.٤٣
جراند كار يمين	سم	١٣.٠١	٤.٨٥	١.٢٤
جراند جار يسار	سم	١٣.٣٤	٤.٣١	٠.٥٨
قبة ه ث	درجة	٣.١٥	٠.٧٦	٠.٥٩
دحرجة أمامية	درجة	٣.٧٨	١.٥٠	١.٥٦
دحرجة خلفية مائلة	درجة	٣.٦٥	١.٧٤	١.٩٨
العجلة	درجة	٣.٣٤	١.٣٤	١.٨٨
العقلة	درجة	٣.٦١	١.٦٦	١.١٠
حصان القفز	درجة	٣.٧٨	١.٩٣	١.٢١
المتوازي (للبنين)	درجة	٣.٩٠	١.٣٠	٢.٥٤-
عارضه التوازن (للبنات)	درجة	٤.١٠	١.٥٤	١.٧٥-
البعد الأول (جراند كار يمين أو شمال)	درجة	٨.٢٠	١.٦٧	٠.٣٦
البعد الثاني (قبة ثبات ه ث)	درجة	٦.٥٠	١.٣٦	١.١٠
البعد الثالث (دحرجة أمامية على مستوى أفقي)	درجة	٥.٩١	٠.٨٣	١.٤٨
البعد الرابع (دحرجة خلفية على مستوى مائل)	درجة	٦.٤٠	١.٥٨	٠.٧٦
البعد الخامس (عجلة فتح)	درجة	٧.١١	٠.٧٤	٠.٤٥
البعد السادس (العقلة)	درجة	٨.٤٠	١.٧٧	٠.٦٨
البعد السابع (حصان القفز)	درجة	١٠.١٥	٣.٩٤	٠.١١
البعد الثامن (بنون)	درجة	٤.٦٠	٠.٨٩	٠.٣٤
البعد التاسع (بنات)	درجة	٥.١١	١.٣٧	٠.٢٤
الدرجة الكلية (بنون)	درجة	٥٧.٢٧	٦.٢٠	٠.٨٦
الدرجة الكلية (بنات)	درجة	٥٧.٧٨	٦.٠٧	١.٢٥



شكل (٢) تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث

يتضح من جدول (٢) وشكل (2) أن قيمة معامل الالتواء انحصرت بين قيمة ± 3 بالنسبة في المتغيرات قيد البحث.

حساب معامل صدق وثبات المقياس: مرفق (٥) .

الدراسة الإستطلاعية: مرفق (٦) .

أدوات البحث:

الاختبارات والمقاييس: لتحديد المقدار الكمي للرضا الحركي قيد البحث، استخدم الباحث مقياس الرضا الحركي لبراعم الجمباز الفني ٥ - ٨ سنوات لأحمد المطري (٣ - ٢٠١٩) مرفق (٧).

ملحوظة :

عند عرض المقياس للتطبيق على عينة البحث تم قراءة العبارة أمام المفحوصين من قبل الباحث ، وذلك لتوضيح وتسهيل محتوى كل عبارة ، ولسهولة الاستجابة على المقياس ، وتفسير وشرح العبارات - وذلك أثناء تطبيق الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية - نظرا لصغر سن المرحلة العمرية للمفحوصين.

تصميم البرنامج المقترح:

قام الباحث بوضع البرنامج التدريبي المقترح بهدف تحسين الحركات الإجبارية لبراعم الجمباز الفني (بنين- بنات) ، وذلك باستخدام بعض التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية المتتابة على أطفال نادى إتحاد الأشراف فرع دمياط.

بعد الاطلاع على العديد من المراجع في مجال التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية، وكذا المراجع المتخصصة في مجال التدريب الرياضي (١ : ٢٠١١م)، (١٤ : ٢٠١٢م)، والاستعانة بخبرة المتخصصين في مجال رياضة الجمباز، بالإضافة إلى خبرة الباحث كمدرّب وحكم جمباز فني رجال أمكن اختيار وتحديد محتوى البرنامج الخاص (التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية المتتابة) ، والتي تم اختيارها متناسبة لخصائص المرحلة السنوية (٥- ٨) سنوات، ولطبيعة أداء الحركات الإجبارية وتشكيل حمل التدريب مرفق (٨) .

أسس وضع البرنامج:

- تم تشكيل حمل التدريب بحيث يقوم كل ناشئ بأداء الحد الأقصى في كل تمرين. مرفق (٩)
- استخدام طريقة التدريب الفترى (١٤ - ٢٠١١م).
- الشدة المستخدمة (٥٠ - ٧٥%) من أقصى ما يستطيع الطفل تحمله خلال الوحدات التدريبية من الأولى الى السابعة ، واستخدام التدريب المرتفع الشدة (٩٠%) خلال الوحدة التدريبية الثامنة ، لارتفاع قدرات البراعم في نهاية البرنامج.
- إجمالي التكرارات بالمجموعات (٢٠ - ٣٠) تكرار (١٤ - ٢٠١١م).

- تحتوى المجموعة على عدد (٥ - ١٠) تكرارات.
- عدد المجموعات (٢ - ٤) مجموعات.
- عدد مرات التدريب الأسبوعية (٣) وحدات تدريبية (١ : ٢٠١٢م).
- زمن الوحدة التدريبية (٦٠ق).
- يتم تشكيل حمل التدريب خلال الوحدة الأسبوعية طبقاً للنموذج (١ : ٢) أى يوم حمل منخفض يتبعه يومان حمل عال (١٢ - ٢٠٠٩م) (١٧ - ١٩٩٨) ، أما بالنسبة لتشكيل الحمل خلال دورة الحمل الفترية فكان (٢ : ١) أى أسبوعان حمل مرتفع يعقبه أسبوع أقل إرتفاعاً (أسبوع راحة) (١٢ - ٢٠٠٩م)، وتعنى درجة قليلة (حمل منخفض) من الحمل اليوم يعقب ذلك يومين حمل مرتفع.
- التدرج فى الارتفاع بشدة الحمل.
- عدد التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية فى الوحدة التدريبية (٤) تمرينات.
- يتم إعطاء التمرين الخاص ويتبعه تمرين أنشطة الطلاقة الحركية فى الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية. مرفق (١٠ ، ١١).
- أداء التمرينات على أرضية مطاطية للأمان.
- تم تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاث أجزاء. مرفق (١٢) .
- أ- الإحماء ومدته (١٠ق)، ويتم إعطاء مجموعة من التمرينات لتهيئة الجسم للعمل.
- ب- الجزء الرئيسى ومدته (٤٥ق) ، ومقسم إلى جزئين (مهارى، والتمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية).
- ج- الجزء الختامى ومدته (٥ق)، ويعطى فيه للناشئ مجموعة من التمرينات أو الألعاب الصغيرة بغرض عودة الجسم للحالة الطبيعية.
- التوزيع الزمنى لبرنامج التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية المتتابعة بالجزء الرئيسى فى الوحدة التدريبية بتحديد زمن التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية لكل وحدة تدريبية على حدة مرفق (١٣).
- مراعاة أن تكون التمرينات تتميز بالمرح والتشويق. (١٤ : ٢٠١١م).

تقويم البرنامج:

تم تقويم البرنامج من خلال نتائج القياسات القبليّة والبعدية فى مقياس الرضا الحركي، ودرجة أداء الحركات الإجبارية لبراعم الجمباز الفني (بنين - بنات)، وذلك من خلال معالجة هذه النتائج بالطرق الإحصائية لمعرفة تأثير التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية المتابعة على تحسين الرضا الحركي ، ودرجة أداء الحركات الإجبارية لبراعم الجمباز الفني قيد الدراسة.

الخطوات التنفيذية للبحث:

القياسات القبليّة:

- أجريت القياسات القبليّة فى الفترة من ١٦ - ١٨/٤ / ٢٠١٩م على عينة الدراسة الأساسية فى جميع المتغيرات قيد البحث.

تطبيق تجربة البحث:

- تم تطبيق تجربة البحث في الفترة من ٤/٢٠ - ١٣ / ٦ / ٢٠١٩م (لمدة شهرين متتاليين) بصالة الأنشطة التابعة لنادى اتحاد الأشراف فرع دمياط.

القياسات البعدية:

- تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من ١٥ - ١٧ / ٦ / ٢٠١٩م على مجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

ملحوظة :

تم قياس جلوس الرجل (الجراندي كار يمين أو شمال) باتخاذ اللاعب (وقوف . الوضع أماما) ثم يقوم اللاعب بفتح الرجلين لأقصى مدى ممكن ، وتقاس المسافة عموديا على الأرض من عظمتي العانة بين الرجلين بسم أو المسافة بين ملتقى التحام البنطلون حتى الأرض (١٩٩٢-٥) .

تقييم الأداء المهاري:

- استعان الباحثان بلجنة من الحكام المعتمدين بالاتحاد المصري للجهاز لتقييم مستوى الأداء المهاري مرفق (١٤).

- يقيم الأداء المهاري بدرجات من الصفر إلى عشرة بخصومات من (١٠/١) عشر الدرجة إلى (١) درجة وفقاً لخصومات الأداء، ويتم وضع الدرجة في استمارة التسجيل لدرجات المحكمين للأداء المهاري مرفق (١٥).

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (٢٣) مستعينة بالمعاملات التالية:

- ١- المتوسط والوسيط، والانحراف المعياري ، والالتواء.
- ٢- معامل ارتباط "بيرسون".
- ٣- التجزئة النصفية لـ"سبيرمان براون" و"جتمان".
- ٤- معامل ثبات "ألفا كرونباخ".
- ٥- اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين من البيانات.
- ٦- حجم التأثير (Effect Size) باستخدام مربع ايتا (η^2) في حالة اختبار (ت).
- ٧- نسبة الكسب لـ"ماك جوجيان".
- ٨- نسبة التغيير / التحسن (معدل التغيير) *Change Ratio*

عرض ومناقشة النتائج:
أولاً : عرض نتائج البحث :

جدول (٣) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية (بنات) في المتغيرات قيد البحث.

حجم التأثير (η^2)	قيمة (ت)	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	
			الانحراف (ع±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع±)	المتوسط (س)		
٠.٦٠٠	٤.٠٦	٥٣.٦٦	٤.١٥	٤.٥٠	٥.٨٥	٩.٧١	سم	جراند كار يمين
٠.٧٠٤	٥.١٢	٥٣.٤١	٤.٨٩	٥.٦٧	٥.٧٨	١٢.١٧	سم	جراند جار يسار
٠.٩٦٤	١٧.٢٣	١٦٥.٦٢	٠.٦٧	٨.٤٢	٠.٧٢	٣.١٧	درجة	قبة ٥ ث
٠.٨٥٥	٨.٠٤	١٣٣.٩٢	١.٢١	٨.٠٠	١.٤٤	٣.٤٢	درجة	دحرجة أمامية
٠.٧٥٠	٥.٧٤	١٠٠.٠٠	١.٠٠	٧.٥٠	١.٨٢	٣.٧٥	درجة	دحرجة خلفية مائلة
٠.٨٢٧	٧.٢٤	٢١٨.٦٧	٢.٢٩	٧.١٧	١.١٤	٢.٢٥	درجة	العجلة
٠.٦٢٣	٤.٢٦	٥١.١٧	١.٧٠	٥.١٧	١.١٦	٣.٤٢	درجة	العقلة
٠.٧٥٠	٥.٧٤	١٠٩.٦٥	١.٨٥	٧.١٧	١.٠٠	٣.٤٢	درجة	حصان القفز
٠.٨١٠	٦.٨٤	٧٣.٠٢	١.٤٤	٨.٠٨	٠.٨٩	٤.٦٧	درجة	عارضضة التوازن (للبنات)
٠.٩٤٦	١٣.٨٣	١١١.١٧	١.٦١	١٢.٦٧	١.٠٤	٦.٠٠	درجة	البعد الأول (جراند كار يمين أو شمال)
٠.٩٨٠	٢٣.٣٣	٨١.٥٩	٠.٦٢	١٠.٧٥	١.٠٠	٥.٩٢	درجة	البعد الثاني (قبة ثبات ٥ ث)
٠.٩٥٥	١٥.٣٥	٩٠.٩١	١.٠٠	١٠.٥٠	١.٠٠	٥.٥٠	درجة	البعد الثالث (دحرجة أمامية على مستوى أفقى)
٠.٩٢٦	١١.٧٦	٧٣.٧٩	١.٢٣	١٣.٣٣	١.٥٠	٧.٦٧	درجة	البعد الرابع (دحرجة خلفية على مستوى مائل)
٠.٩٧٥	٢٠.٥٢	٩٧.٣٥	٠.٦٥	١٢.٦٧	٠.٩٠	٦.٤٢	درجة	البعد الخامس (عجلة فتح)
٠.٩٥٧	١٥.٦٣	٧١.٠٧	١.٢٢	١٤.٢٥	١.١٥	٨.٣٣	درجة	البعد السادس (العقلة)
٠.٨٨٠	٨.٩٨	٨١.٥٨	٢.٣٨	١٧.٢٥	١.٩٨	٩.٥٠	درجة	البعد السابع (حصان القفز)
٠.٩٧٠	١٨.٨٤	٧٣.٩٤	١.١٤	١٢.٧٥	١.٣٧	٧.٣٣	درجة	البعد التاسع (بنات)
٠.٩٨٤	٢٥.٧٥	٨٣.٨٢	٣.٨٣	١٠.٤١ ٧	٦.٠٧	٥٦.٦٧	درجة	الدرجة الكلية (بنات)

$$ت ج (١١, ٠.٠٥) = ٢.٢٠$$

يتضح من جدول (٣) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٤.٠٦) و(٢٥.٧٥).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع باستخدام مربع ايتا (η^2)، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٦٠٠) و(٠.٩٨٤) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية (بنون) في المتغيرات قيد البحث.
(ن=٨)

حجم التأثير (η^2)	قيمة (ت)	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
			الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)			
٠.٨٢٩	٥.٨٣	٤٨.٥٨	٢.٨٥	٨.١٣	٣.٧٠	١٥.٨١	سم	جراند كار يمين	مهارة
٠.٨٢٤	٥.٧٣	٤٠.٠٠	١.٨٣	٩.٧٥	٣.٥٤	١٦.٢٥	سم	جراند جار يسار	
٠.٩٨٤	٢٠.٥٨	١٩٠.٩٧	٠.٧٤	٨.٣٨	٠.٨٣	٢.٨٨	درجة	قبة ه ث	
٠.٨٧٧	٧.٠٨	١٣٦.٦٩	١.٣١	٨.٠٠	١.٦٩	٣.٣٨	درجة	دحرجة أمامية	
٠.٩٦٠	١٢.٩٦	٢٨١.٦٩	٠.٩٩	٨.١٣	١.١٣	٢.١٣	درجة	دحرجة خلفية مانلة	
٠.٩٢١	٩.٠٢	٢١٥.٢٠	٠.٨٣	٧.٨٨	١.٥١	٢.٥٠	درجة	العجلة	
٠.٤٩٧	٢.٦٣	١٠٠.٠٠	٢.٠٠	٦.٥٠	٢.٣١	٣.٢٥	درجة	العقلة	
٠.٨٤٠	٦.٠٦	١١٩.٣٨	١.٦٤	٧.١٣	٠.٨٩	٣.٢٥	درجة	حصان القفز	
٠.٧١٠	٤.١٤	٧٩.٩١	١.٧٣	٧.٨٨	١.٣٠	٤.٣٨	درجة	المتوازي (للبنين)	تفسيه
٠.٩٢٦	٩.٣٤	٦٢.١٨	٠.٩٢	١٣.٣٨	١.٦٧	٨.٢٥	درجة	البعد الأول (جراند كار يمين أو شمال)	
٠.٩٠٣	٨.٠٨	٥٦.٢٥	١.٢٨	١٠.٧٥	١.٣٦	٦.٨٨	درجة	البعد الثاني (قبة ثبات ه ث)	
٠.٩٤٢	١٠.٦٥	٧٣.٤١	٠.٥٢	١٠.٦٣	٠.٨٣	٦.١٣	درجة	البعد الثالث (دحرجة أمامية على مستوى أفقي)	
٠.٩٢٦	٩.٣٨	٩٤.٥٢	٠.٨٣	١٣.١٣	١.٥٨	٦.٧٥	درجة	البعد الرابع (دحرجة خلفية على مستوى مانل)	
٠.٩٥٨	١٢.٦٩	٧٧.٩١	٠.٩٩	١٣.١٣	٠.٧٤	٧.٣٨	درجة	البعد الخامس (عجلة فتح)	
٠.٩٢١	٩.٠٣	٨٤.٩٦	١.٠٧	١٥.٥٠	١.٧٧	٨.٣٨	درجة	البعد السادس (العقلة)	
٠.٨٠٨	٥.٤٢	٧٠.٢٩	١.٣٩	١٧.٢٥	٣.٩٤	١٠.١٣	درجة	البعد السابع (حصان القفز)	
٠.٨٦٨	٦.٧٨	٧٩.٥٣	١.٠٦	٧.٦٣	٠.٨٩	٤.٢٥	درجة	البعد الثامن (بنون)	
٠.٩٧٧	١٧.٢١	٧٤.٤٠	٤.١٠	١٠.٣٨	٦.٢٠	٥٨.١٣	درجة	الدرجة الكلية (بنون)	

$$ت ج (٧, ٠.٠٥) = ٢.٣٦$$

يتضح من جدول (٤) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٢.٦٣) و(٢٠.٥٨).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع باستخدام مربع اينتا (η^2)، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٤٩٧) و(٠.٩٨٤) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية (الكل) في المتغيرات قيد البحث.

حجم التأثير (η^2)	قيمة (ت)	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
			الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)			
٠.٦٩١	٦.٥٢	٥١.٠٣	٤.٠٣	٥.٩٥	٥.٨٥	١٢.١٥	سم	جراند كار يمين	مهارة
٠.٧٤٨	٧.٥١	٤٧.١٠	٤.٣٩	٧.٣٠	٥.٣١	١٣.٨٠	سم	جراند جار يسار	
٠.٩٧٢	٢٥.٦٤	١٧٥.٤١	٠.٦٨	٨.٤٠	٠.٧٦	٣.٠٥	درجة	قبة ٥ ث	
٠.٨٦٤	١٠.٩٧	١٣٥.٢٩	١.٢١	٨.٠٠	١.٥٠	٣.٤٠	درجة	دحرجة أمامية	
٠.٨٢٤	٩.٤٢	١٥٠.٠٠	١.٠٢	٧.٧٥	١.٧٤	٣.١٠	درجة	دحرجة خلفية مانلة	
٠.٨٦٤	١٠.٩٩	٢١٧.٠٢	١.٨٥	٧.٤٥	١.٢٧	٢.٣٥	درجة	العجلة	
٠.٤٨٣	٤.٢١	٧٠.١٥	١.٨٩	٥.٧٠	١.٦٦	٣.٣٥	درجة	العقلة	
٠.٧٨٥	٨.٣٢	١١٣.٤٣	١.٧٣	٧.١٥	٠.٩٣	٣.٣٥	درجة	حصان القفز	
٠.٧١٠	٤.١٤	٧٩.٩١	١.٧٣	٧.٨٨	١.٣٠	٤.٣٨	درجة	المتوازي (للبنين)	
٠.٨١٠	٦.٨٤	٧٣.٠٢	١.٤٤	٨.٠٨	٠.٨٩	٤.٦٧	درجة	عارضة التوازن (للبنات)	
٠.٩٢٥	١٥.٣٦	٨٧.٦٨	١.٣٩	١٢.٩٥	١.٧١	٦.٩٠	درجة	البعد الأول (جراند كار يمين أو شمال)	نفسية
٠.٩٤٥	١٨.١١	٧٠.٦٣	٠.٩١	١٠.٧٥	١.٢٢	٦.٣٠	درجة	البعد الثاني (قبة ثبات ٥ ث)	
٠.٩٤٨	١٨.٦٤	٨٣.٤٨	٠.٨٣	١٠.٥٥	٠.٩٧	٥.٧٥	درجة	البعد الثالث (دحرجة أمامية على مستوى أفقي)	
٠.٩٢٣	١٥.١١	٨١.٥١	١.٠٧	١٣.٢٥	١.٥٦	٧.٣٠	درجة	البعد الرابع (دحرجة خلفية على مستوى مانل)	
٠.٩٦٧	٢٣.٦١	٨٨.٩٧	٠.٨١	١٢.٨٥	٠.٩٥	٦.٨٠	درجة	البعد الخامس (عجلة فتح)	
٠.٩٣١	١٦.٠٠	٧٦.٦٥	١.٢٩	١٤.٧٥	١.٣٩	٨.٣٥	درجة	البعد السادس (العقلة)	
٠.٨٥١	١٠.٤٢	٧٦.٩٢	٢.٠٠	١٧.٢٥	٢.٨٤	٩.٧٥	درجة	البعد السابع (حصان القفز)	
٠.٨٦٨	٦.٧٨	٧٩.٥٣	١.٠٦	٧.٦٣	٠.٨٩	٤.٢٥	درجة	البعد الثامن (بنون)	
٠.٩٧٠	١٨.٨٤	٧٣.٩٤	١.١٤	١٢.٧٥	١.٣٧	٧.٣٣	درجة	البعد التاسع (بنات)	
٠.٩٧٧	١٧.٢١	٧٤.٤٠	٤.١٠	١٠.١٣٨	٦.٢٠	٥٨.١٣	درجة	الدرجة الكلية (بنون)	
٠.٩٨٤	٢٥.٧٥	٨٣.٨٢	٣.٨٣	١٠.٤١٧	٦.٠٧	٥٦.٦٧	درجة	الدرجة الكلية (بنات)	

تج (١٩، ٠.٠٥) = ٢.٠٩

يتضح من جدول (٥) أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (٤.١٤) و(٢٥.٧٥).

ولتحديد الدلالة التطبيقية للمتغير المستقل علي المتغير التابع تم حساب حجم التأثير الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع باستخدام مربع ايتا (η^2)، وتراوحت قيم (η^2) بين (٠.٧١٠) و(٠.٩٨٤) وهذا يدل على حجم تأثير (ضخم Huge).

وللتحقق من فاعلية البرنامج استخدم الباحث نسبة الكسب لـ"ماك جوجيان" وتكون مقبولة إذا لم تقل قيمة هذه النسبة عن (٠.٦)، كما في جدول (٦).

لم يقم الباحث بحساب الفاعلية جراند كار يمين و جراند كار يسار، نظرا لعدم وجود درجة عظمى للاختبارين، والتي تتطلبها معادلة (نسبة الكسب لـ"ماك جوجيان")؛ وذلك لأن الاختبارين تم قياسهما ب(سم).

جدول (٦) نسبة فاعلية البرنامج لـ "ماك جوجيان" وقيمة (MG) ، في نتائج الاختبارات قيد البحث للمجموعة التجريبية (الكل)

المتغيرات	وحدة القياس	الدرجة العظمى	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	Gain Ratio (MG)
جراند كار يمين	سم	—	١٢.١٥	٥.٩٥	—
جراند جار يسار	سم	—	١٣.٨٠	٧.٣٠	—
قبة ٥ ث	درجة	١٠	٣.٠٥	٨.٤٠	٠.٨
دحرجة أمامية	درجة	١٠	٣.٤٠	٨.٠٠	٠.٧
دحرجة خلفية مائلة	درجة	١٠	٣.١٠	٧.٧٥	٠.٧
العجلة	درجة	١٠	٢.٣٥	٧.٤٥	٠.٧
العقلة	درجة	١٠	٣.٣٥	٥.٧٠	٠.٤
حصان القفز	درجة	١٠	٣.٣٥	٧.١٥	٠.٦
المتوازي (للبنين)	درجة	١٠	٤.٣٨	٧.٨٨	٠.٦
عارضة التوازن (للبنات)	درجة	١٠	٤.٦٧	٨.٠٨	٠.٦
البعد الأول (جراند كار يمين أو شمال)	درجة	١٥	٦.٩٠	١٢.٩٥	٠.٧
البعد الثاني (قبة ثبات ٥ ث)	درجة	١٢	٦.٣٠	١٠.٧٥	٠.٨
البعد الثالث (دحرجة أمامية على مستوى أفقى)	درجة	١٢	٥.٧٥	١٠.٥٥	٠.٨
البعد الرابع (دحرجة خلفية على مستوى مائل)	درجة	١٥	٧.٣٠	١٣.٢٥	٠.٨
البعد الخامس (عجلة فتح)	درجة	١٥	٦.٨٠	١٢.٨٥	٠.٧
البعد السادس (العقلة)	درجة	١٨	٨.٣٥	١٤.٧٥	٠.٧
البعد السابع (حصان القفز)	درجة	٢١	٩.٧٥	١٧.٢٥	٠.٧
البعد الثامن (بنون)	درجة	٩	٤.٢٥	٧.٦٣	٠.٧
البعد التاسع (بنات)	درجة	١٥	٧.٣٣	١٢.٧٥	٠.٧
الدرجة الكلية (بنون)	درجة	١٢٣	٥٨.١٣	١٠١.٣٨	٠.٧
الدرجة الكلية (بنات)	درجة	١١٧	٥٦.٦٧	١٠٤.١٧	٠.٨

مناقشة النتائج :

- ١- مناقشة نتائج الرضا الحركى ودرجات الحركات الاجبارية على مختلف أجهزة الجباز الفنى للمرحلة السنية ٥-٨ سنوات لبراعم الجباز الفنى (بنات) :
- فيتبين من نتائج جدول (٣) والخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدي للمجموعة التجريبية (بنات) فى المتغيرات قيد البحث الاتى :
- وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدي للمجموعة التجريبية (بنات) فى الحركات الاجبارية وأبعاد الرضا الحركى عند مستوى (٠.٠٥) لصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن للحركات الاجبارية ما بين ٥١.١٧ % ، ٢١٨.٦٧ % ، وقيم (ت) المحسوبة بين ٤.٢٦ ، ١٧.٢٣ ، وتم

حساب حجم التأثير الذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع بين ٠.٦٢٣ ، ٠.٩٦٤ ، وهذا يدل على حجم تأثير ضخم .

ويرجع الباحث هذا التحسن الي فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية المتتابعة ، وهذه التدريبات ساعدت على تحسين درجة أداء الحركات الاجبارية قيد البحث .
وقد ظهر واضحا ارتفاع نسبة تحسن مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين بنسبة تحسن ٢١٨.٦٧ % وهي أعلى نسبة تحسن بين المهارات ، ويرجع ذلك الباحث الي نوعية التدريبات الخاصه والتي تتشابه حركيا مع اداء المهارة مثل تمرين القفز علي جانبي الصندوق ، وهذا يتفق مع نتائج كلا من الهام فلاه (Ellham fallah) ، وبارفاش نورباكش (Parivash nourbaksh) ، وجاليه باغرلي (Jaleh bagherly) (2015-20) في ان التمرينات الخاصه لها تأثير كبير في تحسين الأداء المهاري لناشئات الجمباز .
الي جانب استخدام انشطه الطلاقه الحركيه والتي ساعدت علي تقويه الذراعين والجذع مثل دوائر القاعده [الدفع باليد مع اللف ٤١ ، ٢١١ ، ٤١٣ ، لفه كامله] ، ورفسه الحصان .

- كما تراوحت نسب التحسن لأبعاد الرضا الحركي بين ٧١,٠٧% ، ١١١,١٧% ، وقيم (ت) ، المحسوب بين

٨,٩٨ ، ٢٣,٣٣ ، و تم حساب حجم التأثير بين ٠,٨٨٠ ، ٠,٩٨٠ ، و هذا يدل علي حجم تأثير ضخم .

ويرجع الباحث التحسن الي فاعليه البرنامج التدريبي وبخاصة انشطه الطلاقة الحركيه قيد البحث ، وهذا يتفق مع ما ذكره العديد من الخبراء في ان انشطه الطلاقة الحركيه تعد مجالا طيبا لاكتساب المهارات الحركيه ، كما تشبع احتياجات الناشئ ويؤديها مع الشعور بالسرور دون الاحساس بالملل (٧ - ٢٠٠٧) (١٥ : ٢٠١٧) .

وهذا يؤكد صحه الفرض الاول والذي ينص علي انه توجد فروق داله احصائيا عند مستوي [٠.٠٥ و ٠] بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية (بنات) في المتغيرات قيد البحث .

٢- مناقشة نتائج الرضا الحركي ودرجات الحركات الاجبارية على مختلف أجهزة الجمباز الفني للمرحلة السنية ٥-٨ سنوات لبراعم الجمباز الفني (بنين) :

فيتين من نتائج جدول (٤) والخاص بدلاله الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعه التجريبية (بنون) في المتغيرات قيد البحث الاتي:

- وجود فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعه التجريبية (بنون) في الحركات الاجباريه والرضا الحركي عند مستوي (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي.

فنتراوح نسب التحسن للحركات الاجباريه ما بين ٤٠,٠٠% ، ٢٨١,٦٩% ، وتم حساب حجم التأثير والذي يعبر عن حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع باستخدام مربع ايتا (n^2) وتراوحت قيم (n^2) بين ٠,٤٩٧ ، ٠,٩٨٤ ، وهذا يدل علي حجم تأثير ضخم.

ويرجع الباحث هذا التحسن الي فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات الخاصه وأنشطة الطلاقه الحركيه المتتابعه ، والتي ساعدت علي تحسين درجة اداء الحركات الاجباريه قيد البحث ، فعلي سبيل المثال كان نسبه

تحسن مهاره الدرجه الخلفيه المتكوره ٢٨١,٦٩% ، وهي اعلي نسبة تحسن بين المهارات للبنين ، ويرجع ذلك الباحث الي نوعية التمرينات الخاصه مثل تمرين (وقوف.الذراعان عاليا) نصف درجه خلفا للارتكاز علي الكتفين مع ثني الرجلين ، الي جانب التدريب علي وضع التكور كما في تدريب (وقوف علي الكتفين. تكور) و بعض تمرينات تقويه الذراعين والتي بدورها تحسن الدفع باليدين عند الناشئين مثل (الارتكاز) المشي باليدين للامام علي جهاز المتوازي ، وهذا يتفق مع ما ذكره عبد المنعم سليمان برهم ، ومحمد خميسي ابو نمره (١٠-١٩٩٥) بان التمرينات الخاصه هي القاعده الاساسيه لاكتساب وتحسين مهارات الجباز بالاضافة الي بعض أنشطة الطلاقة الحركية مثل نشاط دوائر القاعدة (الدفع باليدين مع اللف ١/٤ ، ٢/١ ، ٣/٤ ، لفة كاملة والذي يتشابه مع أداء مرحلة الدفع باليدين عند أداء مهارة الدرجة الخلفية المتكورة ، الي جانب بعض التدريبات التي تقوى عضلات الذراعين وحزام الكتف مثل التعلق مرجحة الجسم اماما ، السقوط الأمامي برجل واحدة من الميزان الأمامي ، بالاضافة الي الجزء المهارى ، وما يشمله من تدريبات لمهارة الدرجة الخلفية المتكورة على سطح مائل ، وهذا يتفق مع ما ذكرته عفاف عبد الكريم (١١-١٩٩٥) من أن تقديم أنشطة الطلاقة الحركية بأسلوب منطقي يساعد على تطوير مهارات الجباز .

- كما تراوحت نسب التحسن لأبعاد الرضا الحركي بين ٥٦,٢٥% ، ٩٤,٥٢% ، وتم حساب حجم التأثير بين ٠,٨٠٨ ، ٠,٩٥٨ ، وهذا يدل على حجم تأثير ضخم.

ويرجع الباحث ذلك الي فاعليه البرنامج ونجاح انشطه الطلاقة الحركية فعلي سبيل المثال كان نسبه تحسن بالبعد الرابع (درجه خلفيه علي مستوي مائل) ٩٤,٥٢% وهي اعلي نسبه تحسن ، ويرجع ذلك الي بعض انشطه الطلاقة الحركية مثل دوائر القاعدة ، و(التعلق) مرجحه الجسم اماما ، والسقوط للأمام برجل واحده من الميزان الامامى ، والتي ساعدت على تحسين قوة عضلات الذراعين وبالتالي تحسين أداء المهارة من خلال الدفع باليدين عند أداء المهارة ، وهذا التنوع في انشطه الطلاقة الحركية ادى الي تفاعل الناشئين وقبالهم علي تمرينات البرنامج ، وكذلك ارتباط هذه الأنشطة بميول واستعدادات وقدرات (البنين).

وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني الذي ينص علي انه توجد فروق داله احصائيا عند مستوي (٠,٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (بنون) في المتغيرات قيد البحث.

٣- مناقشة نتائج الرضا الحركي ودرجات الحركات الاجبارية على مختلف أجهزة الجباز الفني للمراحل السنوية ٥-٨ سنوات لبراعم الجباز الفني (الكل) :

فيتين من نتائج جدول (٥) والخاص بدلالة الفروق بين القياس والقياس البعدي للمجموعات التجريبية (الكل) في المتغيرات قيد البحث الاتي :

- وجود وفروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية (الكل) في الحركات الاجبارية والرضا الحركي عند مستوى (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي .

فتراوحت نسب التحسن ما بين ٤٧,١٠% ، ٢١٧,٠٢% ، وكان حجم التأثير ما بين ٠,٤٨٣ ، ٠,٩٨٤ ، وهذا يدل على حجم تأثير ضخم .

ويرجع الباحث هذا التحسن الى محتوى البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية المتتالية ، وما تحتويه من تنوع وتعدد في التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية ، والذي تم أدائها في تتابع ، وكذلك ارتباط هذه الأنشطة بميول واستعدادات وقدرات الناشئين ، وما تمثله للأطفال من تحدى حركى ، بالإضافة الى الجزء المهارى ، وما يشمله من تدريبات للمهارات الحركية الأساسية قيد الدراسة بالإضافة الى عوامل النضج والتطور الطبيعي للناشئ والذي أدى بدوره الى تحسن في درجات الأداء المهارى لدى براعم الجمباز .

وهذا يتفق مع ما ذكره أمين الخولى (٧ - ٢٠٠٧) بأن أنشطة الطلاقة الحركية تساعد على اتقان المهارات الحركية الأساسية الخاصة بالأنشطة الرياضية ، بالإضافة لما ذكرته هويدا فتحي السيد (١٩ - ٢٠٠١) من أن لبرنامج الطلاقة الحركية تأثير ايجابي على تحسين بعض المهارات في الجمباز والرضا الحركي للأطفال ، ومع ما ذكره محمد شحاته وهشام صبحى ، واسلام سالم (١٦ - ٢٠١٤) من أن التمرينات المرتبطة برياضة الجمباز تحسن أداء حركاتها ويتفق ذلك مع نتائج كلا من أحمد محمود الجندي وحسانين عبد الهادي ، ووديع مرسى وبسمة صبري جمعه (٢ - ٢٠١٥) في أن التمرينات الخاصة تساعد على تحسين الأداء المهارى .

وهذا يؤكد صحة الفرض الثالث ، والذي ينص على أنه توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الكل) في المتغيرات قيد البحث .

كما يتضح من جدول (٦) والخاص بنسبة فاعلية البرنامج ل" ماك جوجيان " وقيمة (MG) أن نسبة الكسب ل"ماك جوجيان" لا تقل عن ٠,٦ ، فى جميع متغيرات البحث (الحركات الاجبارية ، وأبعاد الرضا الحركى) ، فيما عدا مهارة جهاز العقلة .

وإذا كانت نسبة الكسب ل"ماك جوجيان" لا تقل عن ٠,٦ دل ذلك على أن فاعلية البرنامج مقبولة. ويرجع الباحث انخفاض نسبة الكسب ل " ماك جوجيان " الى أقل من ٠.٦ بالنسبة للمهارة على جهاز العقلة (٠.٤) الى صعوبة جهاز العقلة والشد عليه ضد اتجاه الجاذبية الأرضية ، وخاصة لهذه المرحلة السنوية (٥-٨) سنوات (مسابقة الهواة) ، لما يتطلبه الأداء من قوة عضلات الذراعين وحزام الكتف ، وذلك يتطلب زيادة مدة البرنامج لأكثر من شهرين لتكون فاعلية البرنامج أكثر تأثيرا تجاه جهاز العقلة .

استنتاجات البحث :

في ضوء أهداف وفروض البحث وفى حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة في جمع البيانات وعرض ومناقشة النتائج تمكن الباحث من التوصل الى الاستنتاجات الاتية :

- ١- التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية المتتالية لها تأثير ايجابي على تحسين الرضا الحركي لبراعم الجمباز الفني قيد البحث .
- ٢- التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية المتتالية لها تأثير ايجابي على تحسين الحركات الاجبارية لبراعم الجمباز الفني قيد البحث .

- ٣- استخدام أنشطة الطلاقة الحركية بتتابع مع التمرينات الخاصة ساعد على تحسين أداء المهارات الحركية اسرع واسهل لأنها تثير الناشئ لإنتاج أفضل ما لديه.
- ٤- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الخاصة وبعض أنشطة الطلاقة الحركية أدى الى ارتفاع نسب تحسن أبعاد الرضا الحركي والحركات الاجبارية قيد البحث بين القياسين البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية .

التوصيات :

في ضوء الاستخلاصات السابقة ومناقشة النتائج يوصى الباحث بما يلي :

- ١- اعتماد أسلوب التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية المتتابعة كأسلوب أساسي في تعليم وتدريب المهارات الأساسية لبراعم الجباز الفني .
- ٢- ادراج اللجنة الفنية باتحاد الجباز لأسلوب التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية في برامج تأهيل المدربين عند تصنيفهم لمستويات .
- ٣- توفير الامكانيات والمستلزمات الضرورية التي تحتاجها مدارس أو فرق الجباز من اجل انجاز العمل التعليمي والتدريبي بأسلوب التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية المتتابعة.
- ٤- اعداد منهج أو برنامج خاص باتحاد الجباز مرتبط بإكساب الناشئين لمهارات الجباز باستخدام أسلوب التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية المتتابعة يوزع على مدربي الجباز بمناطق الجمهورية .
- ٥- أوصى الدراسين والباحثين بإجراء دراسات مشابهة في التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية المتتابعة مع ربطها بالعديد من المتغيرات والمهارات بأنواع الجباز على أن تطبق بعينات مختلفة .

قائمة المراجع:

المراجع العربية :

- ١ أبو العلا أحمد عبد الفتاح(٢٠١٢م): التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، ص١٥٧.
- ٢ أحمد أحمد محمود الجندي وحسانين عبد الهادي ، ووديع محمد المرسى وبسمة صبري (٢٠١٩): تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الطلوع بالكب على العارضتين المختلفتا الارتفاع على مستوى الأداء لناشئات الجمباز ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد ٢٦ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ص ١٧١- ١٧٨ .
- ٣ أحمد المطرى (٢٠١٩) : تأثير بعض أنشطة البراعة الحركية على الرضا الحركى للحركات الاجبارية لبراعم الجمباز الفنى تحت ٨ سنوات ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط .
- ٤ أحمد الهادى يوسف(٢٠١٦): قراءات موجهة فى تدريب الجمباز، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، ص ٣٩، ص٥٦٢-٥٦٣.
- ٥ أحمد الهادى يوسف (١٩٩٢): تكنولوجيا الحركة فى الجمباز ، مطبعة التونى ، الاسكندرية ، ص٢٤٨ .
- ٦ أشرف عبد العال الزهرى (١٩٩٧م): تصميم نموذج إعداد خاص لإكتساب المهارات الأساسية لجمباز المبتدئين، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية، ص٤٤.
- ٧ أمين أنور الخولى، وأسامة كامل راتب(٢٠٠٧م): التربية الحركية للأطفال، دار الفكر العربى، القاهرة، ص٣٧١.
- ٨ حمدية عبد الله الخضرى(٢٠٠٩م): تأثير برنامج للأنشطة الحركية بإستخدام الأدوات والأجهزة على القدرات البدنية وبعض مهارات الجمباز والرضا الحركى لطفل ما قبل المدرسة، المؤتمر الدولى الأول للرياضة والطفولة، ١٤- ١٥ أكتوبر ٢٠٠٩م، كلية التربية، جامعة طنطا، ص٩٥- ٩٦ .
- ٩ صفاء مصطفى درويش(٢٠٠٤م): تصميم برنامج العاب بالأدوات الصغيرة والتعرف على تأثيره على الرضا الحركى، وخفض النشاط الزائد لمرحلة رياض الأطفال. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة.
- ١٠ عبد المنعم سليمان برهم، ومحمد خميس أبو نمره(١٩٩٥م): موسوعة التمرينات الرياضية ، ط ٢، الجزء الأول، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، ص٣٢.
- ١١ عفاف عبد الكريم (١٩٩٥) : البرامج الحركية والتدريس للصغار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ص ٣٨١.

- ١٢ على فهمى البيك، وعماد الدين عباس أبو زيد، ومحمد أحمد عبده خليل (٢٠٠٩م): طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص ١٨١، ص ١٩٥.
- ١٣ غادة جلال عبد الحكيم (٢٠٠٨م): تأثير برنامج قصص حركية على الرضا الحركى والمهارات الحياتية لأطفال ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ١٤ مفتى إبراهيم حماد (٢٠١١م): التدريب الرياضى للناشئين والمدرب الناجح ، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ص ٦٢ - ٦٣ - ٦٤، ص ١٩٨.
- ١٥ محروس محمد قنديل، وعفاف عثمان عثمان (٢٠١٧م): تأثير برنامج للطلاقة الحركية على المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة الوقوف على اليدين على جهاز الحركات الأرضية لناشئات جمباز تحت ٧ سنوات، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة - مصر، العدد الثلاثون - نوفمبر ٢٠١٧م، ص ٢٦١-٢٧٨.
- ١٦ محمد ابراهيم شحاته وهشام حسنين واسلام سالم (٢٠١٤) : أسس ومبادئ الجمباز الفنى ، ما هي للنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، ص ٥ .
- ١٧ محمد حسن علاوى (١٩٩٨م): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨ مرام محمد محمد (٢٠١٤م): تأثير عرض مقترح للجمباز للجميع على الطلاقة الحركية لدى التلاميذ من ٦ - ٩ سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية (للبنين - البنات)، جامعة المنصورة.
- ١٩ هويدا فتحى السيد (٢٠٠١م): تأثير برنامج مقترح للطلاقة الحركية على تنمية بعض المهارات الحركية في الجمباز والرضا الحركي لرياض الأطفال، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات.

المراجع الأجنبية :

20- Fallah, E., Nourbakhsh, P., & Bagherly, J. (2015). The effect of eight weeks of gymnastics exercises on the development of gross motor skills of five to six years old girls. *European Online Journal of Natural and Social Sciences: Proceedings*, 4(1 (s)), pp-845.

Internet شبكة المعلومات الدولية:

21-<https://www.facebook.com/?epa=search-Box>.

ملخص البحث باللغة العربية

"تأثير بعض التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية المتتابة على تحسين الرضا الحركي والحركات الإلجبارية لبراعم اللمباز الفني (بنين - بنات) من ٥ - ٨ سنوات".

يهدف البحث الى تحسين درجات أداء الحركات الالبارية لبراعم اللمباز الفني من (٥-٨) سنوات ، بنادي اتحاد الاشراف بالإضافة الى تحسين الرضا الحركي من خلال وضع برنامج تمرينات خاصة وأنشطة الطلاقة الحركية المتتابة.

وقد تم تطبيق البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية والتي تمثلت في عدد (٢٠) ناشئ (١٢ بنت ، ٨ بنون) ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة. وقد أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية المتتابة أدت الى :

- ١- تحسين درجات أداء الحركات الالبارية لبراعم اللمباز الفني قيد البحث.
- ٢- تحسين الرضا الحركي لبراعم اللمباز الفني قيد البحث.
- ٣- ارتفاع نسب تحسن جميع أبعاد الرضا الحركي ودرجات أداء الحركات الالبارية بين القياسات القبلية والبعديّة.

ويوصى الباحث الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات الخاصة وأنشطة الطلاقة الحركية المتتالية عند تحسين درجات أداء الحركات الالبارية لبراعم اللمباز الفني (٥-٨) سنوات ، ومراعاة الاسس العلمية عند تنفيذ البرنامج .

Effect of some special exercises And activities of motor fluency Sequentially To improve motor satisfaction And forced movements For Artistic Gymnastics (Boys – Girls) 5 – 8 years

The research aims to Improve the performance of compulsory movements For artistic gymnastics buds of 5–8 years Club Union supervision As well as improving motor satisfaction Through the development of a program Special exercises and activities of continuous motor fluency .

The search has been applied On a sample that was selected in a deliberate manner Which was in the number of (20) emerging (12 daughters, 8 sons) The researcher used the one–group experimental approach .

The results have shown that Proposed Training Program Using special exercises and subsequent motor fluency activities led to :

- 1– Improving the performance of the forced movements of the artistic gymnastics buds under consideration .
- 2– Improving the motor satisfaction of artistic gymnastics buds under consideration.
- 3– High rates of improvement in all dimensions of motor satisfaction And the degrees of performance of forced movements between tribal and remote measurements .

The researcher is recommended Use the proposed training program Using special exercises and activities of continuous motor fluency Sequentially When improving the performance of compulsory movements For artistic gymnastics buds 5–8 years , The scientific bases in the implementation of the program.