جامعة قناة السويس

تأثير تمرينات العدو على تنمية سرعة الاقتراب ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز من ٨-١٠ سنوات

* د./ إيهاب عبد المنعم محمود مصطفى

مقدمة ومشكلة البحث :

إن التقدم الحادث فى جميع الأنشطة الرياضية فى غضون العشر سنوات الماضية يرجع إلى تقدم وتطور القدرات البدنية والمهارية وطرق التدريب المختلفة.

ولما كان أهداف التدريب الرياضي هو الارتقاء بقدرات اللاعب بدنياً إلى أقصى ما يمكن لذا يحتاج العاملون فى المجال الرياضى عند تطوير اللاعب بدنياً إلى ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية الصفات البدنية بصفة عامة بالإضافة إلى تأثيرها على مستوى اللاعب مهارياً. (١٣ : ٣)

وتتميز رياضة الجمباز بتعدد مهاراتها على مختلف الأجهزة ويعتبر حصان القفز أحد هذه الأجهزة التى تمكن اللاعب من الحصول على درجة مرتفعة بأدائه مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين وذلك لما يتفق مع قدراته البدنية فى المرحلة السنية من ٨-١٠ سنوات. (٦ : ٢)

ويعتبر جهاز حصان القفز أحد أجهزة الجمباز ذات الطبيعة الخاصة التى تعتمد على مراحل فنية أساسية وهى الاقتراب- الارتقاء- الطيران الأول- الدفع باليدين- الطيران الثانى- الهبوط.

وتعد مرحلة الاقتراب من أهم المراحل التى تعمل على نجاح القفزة من خلال سرعة الاقتراب وهى عبارة عن الجرى متدرج فى السرعة حتى يصل اللاعب إلى أقصى سرعة قبل الارتقاء على سلم القفز وأن المسافة اللازمة للاقتراب تتراوح ما بين ١٥ إلى ١٨م. (١٤ : ١٦٩)

* مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس.

ويوضح عادل عبد البصير (١٩٩٨م) أنه يتحتم على اللاعب ارتفاع سرعة عدوه لدرجة مثالية حيث تتراوح سرعة الاقتراب من (٧,٥م/ث) إلى (٨م/ث).(٩ : ١١٧)

مما سبق يرى الباحث أن تنمية سرعة الاقتراب على جهاز حصان القفز تحتاج إلى بعض التمرينات الخاصة بالعدو لتنميتها وتحسين مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز لناشئ من ٨-١٠ سنوات ومن خلال عمل الباحث فى مجال التحكيم لبطولات الجمهورية فى خلال الخمس سنوات الماضية لاحظ أن معظم اللاعبين الناشئين للمرحلة السنية قيد البحث لديهم ضعف مستوى سرعة الاقتراب على جهاز حصان القفز مما يؤثر ذلك على مستوى الأداء المهارى.

ومن خلال اطلاع الباحث على البحوث والدراسات العلمية وفى حدود علم الباحث وجد ندرة فى الدراسات التى اهتمت بتنمية وتطوير السرعة بمرحلة الاقتراب. لذا وجب على الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع برنامج مقترح باستخدام تمرينات العدو لتنمية سرعة الاقتراب ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز من ٨-١٠ سنوات.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

١- وضع برنامج مقترح لتمرينات العدو لتنمية سرعة الاقتراب ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز من ٨-١٠ سنوات.

٢- تأثير تمرينات العدو على تنمية سرعة الاقتراب ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز من ٨-١٠ سنوات.

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى سرعة الاقتراب ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز من ٨-١٠ سنوات لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى سرعة الاقتراب ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز من ٨-١٠ سنوات لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القياس البعدى فى سرعة الاقتراب ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز لناشئ الجمباز من ٨-١٠ سنوات ولصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات المرتبطة :

- دراسة كريمو ونيوتن **Kraemer Newten** (١٩٩٤م) بهدف دراسة أساليب تنمية الوثب لأعلى ولقد أشار إلى أن مهارة الوثب لأعلى من المهارات الهامة فى العديد من الأنشطة وهى تدل على القدرة الانفجارية للطرف السفلى والذى يتطلب ردود أفعال عصبية معقدة بالإضافة لخصائص معينة فى العضلات العاملة ويعتمد ذلك على طبيعة وشكل المهارة المطلوبة، ولقد استخدما فى الدراسة أساليب متعددة منها التدريبات التقليدية لتنمية القدرة وتدريبات الأشكال وتدريبات البليومتريك، ولقد أشارت الدراسة إلى أن القدرة العضلية تسهم فى العديد من الصفات الهامة والمساعدة مثل السرعة وردود الأفعال والرشاقة وتحسن الأداء ولقد أكد على الاهتمام بدراسة دلالات اختبار الوثب العالى كمقياس للقدرة وأشار إلى أن تدريب البليومتريك ذو فاعلية كبيرة فى تحسين القدرة العضلية للرجلين من الأساليب الأخرى. (٢٥)

- أجرى هيتشيون وآخرون **Hutchinson et al.** (١٩٩٨م) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير أساليب مختلفة من التدريب على أداء الوثبات للاعبات الجمباز الإيقاعى باستخدام

التدريب فى حمام السباحة وباستخدام تدريبات الباليه حيث استمر البرنامج لمدة شهر تحسنت القدرة العضلية للاعبات الجمباز بنسبة ٢٢% بينما تحسن ردود الفعل بنسبة ٥٠% وزاد ارتفاع الوثبات بنسبة ١٦,٥% ويؤكد على أهمية العمل على زيادة القدرة على الوثب **Leaping Ability** لتحسين مستوى الأداء للوثبات فى الجمباز الإيقاعى. (٢٤)

- قام ياسر السيد عاشور (١٩٩٩م) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين فى جهاز الحركات الأرضية، وتمثلت عينة البحث فى (١٦) لاعب تحت (١٠)، (١٢) سنة بنادى التوفيقية للتنس، واستخدم الباحث المنهج التجريبى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وعن طريق القياس القبلى والبعدى، وقد أسفرت النتائج على أن برنامج القوة العضلية البليومترى يؤثر بفاعلية على تنمية القدرة العضلية للاعبى الجمباز ويؤدى لرفع مستوى أداء الشقلبات الأمامية على جهاز الحركات الأرضية.(٢٢)

- أجرى محمد فؤاد محمود حبيب، حاتم أبو حمدة هليل (٢٠٠١م) دراسة بهدف التعرف على تأثير تنمية الارتكاز بالذراعين على مستوى أداء مهارة دوائر الرجلين المزدوجة وعددية تكرار على جهاز حصان الحلق. واشتملت عينة البحث على (١٢) لاعب جمباز من الناشئين تحت (١٠)، (١٢) سنة بالنادى الأهلى، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين بنظام الأزواج المتناظرة بحيث يصبح عدد المجموعة التجريبية (٦) لاعبين وعدد المجموعة الضابطة (٦) لاعبين وعن طريق القياس القبلى البعدى أسفرت النتائج أن البرنامج التدريبى لتنمية الارتكاز بالذراعين يؤدى إلى تطوير مستوى أداء مهارة دوائر الرجلين المزدوجة على أجزاء حصان الحلق وزيادة تكرار أداءها. (١٩)

- كما أجرى أحمد عبده أحمد مهران (٢٠٠٢م) دراسة بهدف معرفة مساهمة بعض المتغيرات الديناميكية والبدنية الخاصة فى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة بالدورة الهوائية الأمامية المكورة على حصان القفز، واستخدام المنهج الوصفى على عينة من لاعبى مستوى القمة فى الجمباز بجمهورية مصر العربية وكان عددهم ٨ لاعبين، وقد أسفرت النتائج عن

وجود علاقة ارتباطية بين بعض المتغيرات البدنية الخاصة والديناميكية المختارة ودرجة مستوى أداء المهارة قيد البحث. (٢)

- قامت أمل رياض محمد عبد الرحمن (٢٠٠٢م) بدراسة تأثير تدريبات البليومتريك على تنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومستوى الأداء المهارى على حصان القفز واشتملت عينة البحث على ٤٠ طالبة من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة واتبعت الباحثة المنهج التجريبى باستخدام القياسات القبلية البعدية لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت من أهم النتائج أهمية استخدام تدريبات البليومتريك فى تنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين عند تدريبات طالبات الكلية فى الجمباز.(٥)

- وقد قامت فليبيا وانيس **Filipa & Eunice** (٢٠٠٢م) بدراسة التحليل البيوميكانيكي للوثبات فى الجمباز الإيقاعى كينماتيكا وطرق الأداء الفنية المستخدمة بهدف تحليل الوثبات الأساسية فى الجمباز الإيقاعى منها "وثبة الليب" **Leap Jump** بالجذع المفرود مع اقتراب القدم من الرأس ووثبة **Cossack Jump** مع مد الجذع واقتراب القدم من الرأس، وقد تمت الدراسة على ٢٩ لاعبة متوسط أعمارهن ١٢,٩ سنة وبانحراف معيارى قدره ١,١ سنة منهم ١٧ من لاعبات المستوى العالى وقد تم وضع درجة لكل لاعبة عن طريق هيئة التحكيم وتصوير الأداء وتحليله ميكانيكياً وقد أوضحت النتائج أن العلاقة بين زمن الارتقاء وزمن الطيران وارتفاع مركز الثقل ومستوى الأداء كانت عالية ومعنوية مما يشير إلى أنها عامل حاسم فى أداء الوثبات فى الجمباز الإيقاعى. (٢٣)

- وقد أجرى علاء الدين حامد، جمال عبد الملك فارس (٢٠٠٣م) دراسة بهدف التعرف على تأثير تدريبات مجموعة القوة الثبات على بعض التغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحلق للاعبى الجمباز الناشئين من ١٠-١٢ سنة وشملت عينة البحث على عشرة لاعبين من نادى هيئة قناة السويس ببورفؤاد وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقد أسفرت النتائج عن أن البرنامج التدريبى كان له تأثير إيجابى على مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحلق لدى أفراد المجموعة التجريبية. (١٢)

- قام أشرف عبد العال الزهرى، منى السيد عبد العال إبراهيم (٢٠٠٤م) دراسة بهدف التعرف على الأهمية النسبية لبعض أشكال القوة والقدرات التوافقية والحس حركية لدى الناشئين فى رياضة الجمباز، واشتملت العينة على ٤٥ لاعب من أندية سبورتنج والأوليمبى بالإسكندرية وقد أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بتنمية أشكال القوة والسرعة والقدرات التوافقية والحس حركية عند تعليم وتدريب الجمل الاجبارية تحت ٨، ١٠ سنوات. (٣)

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبى بتصميم مجموعتين (تجريبية- ضابطة) لمناسبته لطبيعة البحث.

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى نادى هيئة قناة السويس ببورفؤاد واشتملت العينة على (١٢) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. وتم تطبيق البرنامج التدريبى المقترح لتمرينات سرعة الاقتراب على المجموعة التجريبية فقط وأما المجموعة الضابطة فقد خضعت للبرنامج التدريبى المتبع.

- الاختبارات والقياسات المستخدمة فى البحث :

قام الباحث بقياس اللياقة البدنية الخاصة لأفراد عينة البحث باستخدام بطارية اختبار اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الجمباز الناشئين لإجراء التكافؤ بين المجموعتين وذلك بعد إجراء المعاملات العلمية للاختبارات واشتملت على مجموعة اختبارات لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

وطبقت على عينة عددها ١٠ لاعبين من لاعبي الجمباز الفني بالأندية الأخـــرى ٥ لاعبين متميزون و٥ لاعبين مستواهم منخفض وذلك وفقاً لنتائجهم فى أخر بطولة وهـــم فى نفس المرحلة السنية ومن خارج عينة البحث لحساب صدق الاختبارات البدنية بواسطة طريقة التمايز وذلك يوم ٢٠٠٥/٧/٢م، وكذلك حساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيـــق الاختبار وذلك يوم ٢٠٠٥/٧/٢م وإعادة تطبيقه يوم ٢٠٠٥/٧/٩م.

وكانت هذه الاختبارات كما يلى :

١- المرونة.

- عمل كوبرى "قبة.

- ملخة عصا.

- من الجلوس طولاً ثنى الجذع أماماً لأقصى مدى ممكن.

- جراند كار (يمين، شمال، أمامى).

٢- السرعة :

- اختبار العدو ٢٠م فى أقل زمن ممكن (ث).

٣- القدرة :

- تسلق حبل ارتفاعه ٤م فى أقل زمن ممكن (ث).

٤- القوة الثابتة :

- التعلق الصليبى (كروس) على جهاز الحلق والثبات (ث).

- الميزان التعلقى الخلفى (بلانش مقلوب) على جهاز الحلق والثبات (ث).

- الميزان التعلقى الأمامى (بلانش أمامى) على جهاز الحلق والثبات (ث).

- الارتكاز الزاوى حرف "V" على جهاز المتوازيين والثبات (ث).

- الميزان الارتكازى فتحاً "بلانش فتحاً" على جهاز الأرضى والثبات (ث).

٥- القوة الحركية :

- من التعلق على جهاز الحلق الشد وطلوع الجسم للوصول لوضع الارتكاز (تـــوأرمز) (بالعدد).

جامعة قناة السويس

- من وضع الارتكاز الزاوى على جهاز المتوازين الضغط للوصول لوضع الوقوف علـى اليدين بالقوة مع ثنى الذراعين أثناء الطلوع (بالعدد).
- من وضع الارتكاز الزاوى فتحاً على جهاز المتوازين الضغط للوصول لوضع الوقـوف على اليدين (بالعدد).

٦- تحمل قوة :

- دوائر الرجلين على عش الغراب (فلانكات) (بالعدد).
- توماس على جهاز عش الغراب (بالعدد). (١٢ : ٢٠١)، (٢٦ : ٣٨)، (٢٧ : ١١٠)

جدول (١)

معاملات صدق التمايز للاختبارات البدنية

$ن_1 = ن_2 = ٥$

الاختبارات البدنية / بيانات إحصائية			وحدة القياس	المجموعة غير المميزة ن = ٥		المجموعة المميزة ن = ٥		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	إيتا٢	معامل الصدق
				س/	±ع	س/	±ع				
المرونة	عمل كوبرى "قبة"		درجة	٨,٤٠	٠,٨٩	٩,٨٠	٠,٤٥	-١,٤	٣,١٣٠	٠,٧٤٢	٠,٧٥١
	ملخة عصا		درجة	٦,٨٠	١,٣٠	١٠,٠٠	٠,٠٠	-٣,٢	٥,٤٨٨	٠,٨٨٩	٠,٧٩٠
	ثنى الجذع أماما		درجة	٧,٦٠	٠,٥٥	١٠,٠٠	٠,٠٠	-٢,٤	٩,٧٩٨	٠,٩٦١	٠,٩٢٣
	جراند كار	يمين	درجة	٧,٦٠	٠,٥٥	٨,٨٠	٠,٤٥	-١,٢	٣,٧٩٥	٠,٨٠٢	٠,٧٤٣
		شمال	درجة	٧,٤٠	٠,٥٥	٨,٦٠	٠,٥٥	-١,٢	٣,٩٤٦	٠,٧٧٥	٠,٧٠٠
		أمامى	درجة	٨,٢٠	٠,٨٤	٩,٦٠	٠,٥٥	-١,٤	٣,١٣٠	٠,٧٤٢	٠,٧٥١
السرعة	٢٠م عدو		ث	٣,٧٨	٠,٢٢	٣,٢٥	٠,١١	-٠,٥٣	٤,٩٠١	٠,٨٦٦	٠,٧٥٠
القوة المميزة بالسرعة	تسلق حبل ٤م		درجة	١,٢٠	١,٦٤	٨,٢٠	٠,٨٤	-٧,٠	٤٨٩.	٠,٩٤٩	٠,٩٠٠
القوة الاستاتيكية	كروس (حلق)		درجة	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٢٠	١,٤٨	-٢,٢	٣,٣١٧	٠,٧٦١	٠,٧٧٩
	بلانش مقلوب (حلق)		درجة	٣,٤٠	٢,٣٣	٩,٢٠	٠,٨٤	-٥,٨	٥,٢٤٠	٠,٨٨٠	٠,٧٧٤
	بلانش أمامى (حلق)		درجة	٦,٦٠	١,٧٥	٩,٩٠	٠,٢٢	-٣,٣	٤,١٩١	٠,٨٢٩	٠,٦٨٧
	زاوية "٧" (متوازى)		درجة	٣,١٠	٢,٨٨	١٠,٠٠	٠,٠٠	-٦,٩	٥,٣٥٥	٠,٨٨٤	٠,٧٨٢
	بلانش فتح (أرضى)		درجة	٠,٧٠	١,١٠	٩,٢٠	١,١٥	-٨,٥	١١,٩٦١	٠,٩٧٣	٠,٩٤٧
القوة الديناميكية	نوارمز (حلق)		درجة	١,٩٠	١,٩٢	٨,٠٠	١,٩٠	-٦,١	٥,٠٤٨	٠,٨٧٢	٠,٧٩١
	برس بلانس بثنى الذراعين (متوازى)		درجة	٧,٨٠	١,٣٥	١٠,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢	٣,٦٤١	٠,٧٩٠	٠,٦٢٤
	برس بلانس فتحا (متوازى)		درجة	٩,٥٠	٠,٨٧	١٠,٠٠	٠,٠٠	-٠,٥	٢,٣٩١	٠,٧١٥	٠,٧٧٢
تحمل القوة	فلانكات (عش غراب)		درجة	٩,٠٠	٠,٣١	١٠,٠٠	٠,٠٠	-١,٠	٣,٦٥١	٠,٧٩١	٠,٦٥٢
	توماس (عش غراب)		درجة	٣,٦٠	٣,٣١	٨,٦٠	٠,٨٩	-٥,٠	٣,٢٦٥	٠,٧٥٦	٠,٦٧١
مستوى الأداء المهارى على جهاز حصان القفز			درجة	٦,٦٠	٠,١٦	٧,٣٠	٠,٢٥	-٠,٧	٥,٥٣٤	٠,٨٩٠	٠,٧٩٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ = ٢,٣١

يوضح جدول (١) أن قيمة ت المحسوبة للاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين ٢,٣٩١، ١١,٩٦١ كما انحصرت معاملات الصدق لها ما بين ٠,٦٢٤، ٠,٩٤٧.

جدول (٢)

معاملات ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٥

بيانات إحصائية / الاختبارات البدنية			وحدة القياس	المجموعة غير المميزة ن = ٥		المجموعة المميزة ن = ٥		معامل الارتباط
				س١	±ع١	س٢	±ع٢	
المرونة	عمل كوبرى "قبة"		درجة	٩,٢٠	٠,٨٤	٩,٤٠	٠,٥٥	٠,٨٧٣
	ملخة عصا		درجة	٩,٢٠	١,٣٠	٩,٠٠	٠,٧١	٠,٨١٣
	ثنى الجذع أماماً		درجة	٩,٤٠	٠,٨٩	٩,٤٠	٠,٨٩	٠,٧٦٣
	جراند كار	يمين	درجة	٠,٨٩	٨,٦٠	٠,٥٥	٠,٧٦١	١,٢-
		شمال	درجة	٠,٥٥	٩,٢٠	٠,٤٥	٠,٦٣٥	١,٢-
		أمامي	درجة	٠,٤٥	٩,٤٠	٠,٥٥	٠,٨٠٤	١,٤-
السرعة	٢٠م عدو		ث	٣,٨٠	٠,١٩	٣,٤٧	٠,١٩	٠,٧٢٦
قوة مميزة بالسرعة	تسلق حبل ٤م		درجة	٦,٧٠	٢,٤٤	٦,٦٠	٢,٧٩	٠,٩٥٠
القوة الاستاتيكية	كروس (حلق)		درجة	١,٤٠	١,٦٧	١,٦٠	١,٥٢	٠,٨٦٧
	بلانش مقلوب (حلق)		درجة	٧,٤٠	١,٦٤	٨,٦٠	٢,٠٧	٠,٩٨٠
	بلانش أمامى (حلق)		درجة	٩,٣٠	٠,٦٧	٩,٠	٠,٩٤	٠,٨٠٠
	زاوية " ٧" (متوازى)		درجة	٩,٣٠	١,١٠	٩,٣٠	٠,٦٧	٠,٩٤٢
	بلانش فتح (أرضى)		درجة	٧,٢٠	٤,٠١	٧,٢٠	٣,٥٨	٠,٩٥٩
القوة الديناميكية	توارمز (حلق)		درجة	٧,١٠	٢,٣٣	٧,٠	٢,٣٥	٠,٩٣٨
	برس بلانس بثنى الذراعين (متوازى)		درجة	٩,٦٠	٠,٨٩	٩,٠	١,٣٧	٠,٨١٢
	برس بلانس فتحا (متوازى)		درجة	٩,٨٠	٠,٤٥	٩,٩٠	٠,٢٢	٠,٧٢٠
تحمل القوة	فلانكات (عش غراب)		درجة	٩,٦٠	٠,٦٥	٩,٧٠	٠,٤٥	٠,٧٧٢
	توماس (عش غراب)		درجة	٨,١٠	١,٢٩	٧,٩٠	١,٣٩	٠,٩٤٧
مستوى الأداء المهارى على جهاز حصان القفز			درجة	٦,٦٠	٧,٠٤	٦,٣٧	٧,٠٦	٠,٦٣٥

يشير جدول (٢) إلى أن معاملات ثبات الاختبارات البدنية قد انحصرت ما بين (٠,٦٣٥، ٠,٩٨٠) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة تدل على ثبات هذه الاختبارات.

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القياس القبلى

ن١ = ن٢ = ٦

بيانات إحصائية / الاختبارات البدنية			وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (ى) المحسوبة
				ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	
السن			سنة	٣٦,٥	٤١,٥	٦,٠٨	٦,٩٢	١٥,٥
الطول			سم	٣٩	٣٩	٦,٥٠	٦,٥٠	١٨
الوزن			كجم	٣٧	٤١	٦,١٧	٦,٨٣	١٦
المرونة	عمل كوبرى "قبة"		درجة	٣٨,٥	٣٩,٥	٦,٤٢	٦,٥٨	١٧,٥٠
	ملخة عصا		درجة	٣٨,٥	٣٩,٥	٦,٤٢	٦,٥٨	١٧,٥٠
	ثنى الجذع أماما		درجة	٤٠,٥	٣٧,٥	٦,٧٥	٦,٢٥	١٦,٥٠
	جراند كار	يمين	درجة	٣٦,٥	٤١,٥	٦,٠٨	٦,٩٢	١٥,٥٠
		شمال	درجة	٣٤,٥	٤٣,٥	٥,٧٥	٧,٢٧	١٣,٥٠
		أمامي	درجة	٣٤	٤٤	٥,٦٧	٧,٣٣	١٣,٠
السرعة	٢٠م عدو		ث	٤٠	٣٨	٦,٦٧	٦,٣٣	١٧,٠
قوة مميزة بالسرعة	تسلق حبل ٤م		درجة	٤١,٥	٣٦,٥	٦,٩٢	٦,٠٨	١٥,٥٠
القوة الاستاتيكية	كروس (حلق)		درجة	٣٩,٥	٣٨,٥	٦,٥٨	٦,٤٢	١٧,٥٠
	بلانش مقلوب (حلق)		درجة	٢٢,٥	٥٥,٥	٣,٧٥	٩,٢٥	١٠,٥
	بلانش أمامى (حلق)		درجة	٤١	٣٧	٦,٨٣	٦,١٧	١٦,٠
	زاوية "٧" (متوازى)		درجة	٤٤	٣٤	٧,٣٣	٥,٦٧	١٣,٠
	بلانش فتح (أرضى)		درجة	٤١	٣٧	٦,٨٣	٦,١٧	١٦,٠
القوة الديناميكية	توارمز (حلق)		درجة	٣٧,٥	٤٠,٥	٦,٢٥	٦,٧٥	١٦,٥
	برس بلانس بثنى الذراعين (متوازى)		درجة	٣٩	٣٩	٦,٥٠	٦,٥٠	١٨,٠
	برس بلانس فتحا (متوازى)		درجة	٣٨,٥	٣٩,٥	٦,٤٢	٦,٥٨	١٧,٥
تحمل القوة	فلانكات (عش غراب)		درجة	٣٩,٥	٣٨,٥	٦,٥٨	٦,٤٢	١٧,٥
	توماس (عش غراب)		درجة	٤١,٥	٣٦,٥٠	٦,٩٢	٦,٠٨	١٥,٥
مستوى الأداء المهارى على جهاز حصان القفز			درجة	٤٢,٥	٣٥,٥	٧,٠٨	٥,٩٢	١٤,٥

قيمة "ى" الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ = ١٠

يشير جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ فى الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس القبلى.

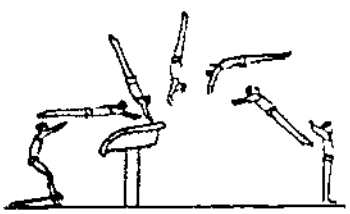
- المتغيرات البدنية الخاصة بسرعة الاقتراب :

من خلال الاطلاع والاستفادة من الدراسات المرتبطة وتحقيقاً لأهداف الباحث قام الباحث بتحديد المتغيرات البدنية الخاصة بسرعة الاقتراب ومستوى الأداء المهارى.

- العدو ٢٠م (ث). - الوثب العمودى من الثبات (سم).
- الوثب العريض من الثبات (سم).
- السرعة المتوسطة لثلاث وثبات من الثبات م/ث.
- السرعة المتوسطة لثلاث حجلات يمين م/ث.
- السرعة المتوسطة لثلاث حجلات يساراً م/ث. (١١ : ٦٨)، (١٦ : ٧٠)، (١٨ : ٢٨١)، (١٩ : ١٤٠)، (٢٠ : ٣٣٥)، (٢٨ : ٩٨)

مستوى الأداء المهارى :

تم قياس مستوى الأداء المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز للمرحلة السنية من ٨-١٠ سنوات وتم التقييم وفق قانون التحكيم بالاتحاد المصرى للجمباز وتم عن طريق المحلفين من حكام منطقة بورسعيد للجمباز المعتمدين والمسجلين بسجلات الاتحاد المصرى للجمباز.



مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت هذه الدراسة خلال الفترة من ٢٠٠٥/٧/١٠م إلى ٢٠٠٥/٧/١٢م على عينة الدراسة وتهدف إلى :

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة سواء فى القياسات أو التدريب ومناسبتها لتحقيق هدف البحث.
- التعرف على شدة حمل التدريب لتمرينات العدو مجال البحث.

التجربة الأساسية :

- تم القياس القبلى على عينة البحث الأساسية فى ٢٠٠٥/٧/١٤م.
- تم تطبيق البرنامج التدريبى على عينة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٠٠٥/٧/١٦م إلى ٢٠٠٥/١٠/٦م حيث قام الباحث بتطبيق البرنامج لمدة اثنى عشر أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع وتراوح زمن الوحدة ما بين (١٢٠-١٥٠) دقيقة على أن تكون تمرينات العدو على المجموعة التجريبية بعد الإحماء مباشرة بينما يتم تطبيق الإحماء التقليدى على المجموعة الضابطة. ومرفق (١) يوضح وحدات تدريبية من البرنامج.
- تم تطبيق القياس البعدى على عينة البحث الأساسية فى ٢٠٠٥/١٠/٨م وبنفس طريقة القياس القبلى.

أسس وضع البرنامج :

- تؤدى تمرينات العدو بعد عملية الإحماء على خطوط مرسومة حتى يتم الإتقان التام لأداء التمرينات مع ملاحظة حركة الذراعين والركبتين لتحسين أداء الجرى.
- تتمثل الشدة فى المسافة وتتراوح من ١٥-٢٥م وبتكرار ٢-٣ مرة وبمجموعتين وتكون سرعة الأداء عالية وتتراوح فترة الراحة بين المجموعات ٢ق.
- يتم الارتقاء بالحمل كل أسبوعين.

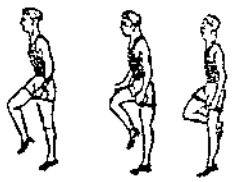
- تمرينات البرنامج المقترح :

- التمرينات :

١- الجرى على المشط مع رفع العقب : **Dripple**

الجرى على المشط مع تبادل رفع العقبين فقط وعدم زيادة رفع الركبة وانبساط الرجل بأكملها عند وضعها على الأرض والتقاط المشط الآخر فى رشاقة مع استقامة الجسم وتدلى الذراعين بجانبه. ويعمل هذا التدريب على مرونة مفصل القدم والركبة.

٢- الجرى أماماً مع تبادل رفع الركبتين عالياً : **High Knee**



الجرى أماماً على الأمشاط مع تبادل رفع الركبتين عالياً، ويكون الجذع عمودياً على عضلات الفخذ الأمامية- وعضلات الفخذ الأمامية وعضلات الفخذ الخلفية عمودية مع العضلة الكفلية ومفصل القدم المرفوعة متدلى وفى ارتخاء تام- وتتدلى الذراعين بجانب الجسم، وهذا التدريب يفيد عضلات الفخذ الأمامية ومفصل الركبة والقدم.

٣- الجرى أماماً مع تبادل لمس العقب المقعدة : **Back Kick**

وقوف- ثبات الوسط مع قلب الكفين بحيث أن يوجها اتجاه الحركة ويوضعا على الجزء العلوى للحوض والإبهامين للأمام قليلاً مع تقوس الجذع بالضغط بالأصابع (وذلك لصحة أداء التمرين واستفادة عضلات الفخذ الخلفية) أو تتدلى الذراعين بجانب الجسم مع عدم سقوط الكتفين للأمام مع تحريكهما ببساطة وسهولة الأداء وبسحب القدم من الأرض مع بقاء الركبة فى مكانها ولمس المقعدة بكعب القدم مع شد المشط.

جامعة قناة السويس

٤- الدفع عالياً : **Hopping**

وقوف- الارتقاء بالقدم المتقدمة مع أرجحة الرجل الخلفية. وشد الرجل المتقدمة بجذب الركبة على الصدر للدفع عالياً مع تبادل أرجحة الذراعين.

٥- الدفع الخفيف للأمام : **Light Pushing**

ميل الجسم أماماً مع الدفع بالقدم الخلفية وعمل عضلات الرجل الدافعة بأكملها لتساعد على تقدم الجسم وزيادة مرحلة الطيران، وتبادل ارتقاء القدمين مع تبادل رفع الركبتين ومرجحة الذراعين فى حركة بسيطة مثل حركة العدو.

٦- الدفع بقوة للأمام : **Strong Pushing**

الدفع أماماً مثل التدريب السابق مع زيادة ميل الجسم وزيادة الدفع بالقدم الدافعة وطالة مدى حركة الركبة الأمامية والذراعين وزيادة مرحلة الطيران مع ارتكاز الجسم على مقدمة القدم وليس على الكعب.

وتم الاستعانة بهذه التمرينات من خلال المراجع الآتية :(٤ : ٤٥)، (٧ : ١١٩-١٢١)، (١١ : ٩٨)، (١٦ : ٦٤)، (٢٠ : ٣٣٧)

البرنامج التدريبى لتدريبات العدو

مكونات الحمل / التمرينات	الأسبوع الأول والثانى					الأسبوع الثالث والرابع				
	الشدة	التكرار	المجموعات	سرعة الأداء	راحة	الشدة	التكرار	المجموعات	سرعة الأداء	راحة
Dripple	١٥م	٢	٢	عالية	٢ق	١٥م	٣	٢	عالية	٢ق
High Knee	١٥م	٢	٢	عالية	٢ق	١٥م	٣	٢	عالية	٢ق
Back Kick	١٥م	٢	٢	عالية	٢ق	١٥م	٣	٢	عالية	٢ق
Hopping	١٥م	٢	٢	عالية	٢ق	١٥م	٣	٢	عالية	٢ق
Light Pushing	١٥م	٢	٢	عالية	٢ق	١٥م	٣	٢	عالية	٢ق
Strong Pushing	١٥م	٢	٢	عالية	٢ق	١٥م	٣	٢	عالية	٢ق

تابع البرنامج التدريبى لتدريبات العدو

مكونات الحمل / التمرينات	الأسبوع الخامس والسادس					الأسبوع السابع والثامن				
	الشدة	التكرار	المجموعات	سرعة الأداء	راحة	الشدة	التكرار	المجموعات	سرعة الأداء	راحة
Dripple	٢٠م	٢	٢	عالية	٢ق	٢٠م	٣	٢	عالية	٢ق
High Knee	٢٠م	٢	٢	عالية	٢ق	٢٠م	٣	٢	عالية	٢ق
Back Kick	٢٠م	٢	٢	عالية	٢ق	٢٠م	٣	٢	عالية	٢ق
Hopping	٢٠م	٢	٢	عالية	٢ق	٢٠م	٣	٢	عالية	٢ق
Light Pushing	٢٠م	٢	٢	عالية	٢ق	٢٠م	٣	٢	عالية	٢ق
Strong Pushing	٢٠م	٢	٢	عالية	٢ق	٢٠م	٣	٢	عالية	٢ق

تابع البرنامج التدريبى لتدريبات العدو

مكونات الحمل / التمرينات	الأسبوع التاسع والعاشر					الأسبوع الحادى عشر والثانى عشر				
	الشدة	التكرار	المجموعات	سرعة الأداء	راحة	الشدة	التكرار	المجموعات	سرعة الأداء	راحة
Dripple	٢٥م	٢	٢	عالية	٢ق	١٥م	٣	٢	عالية	٢ق
High Knee	٢٥م	٢	٢	عالية	٢ق	١٥م	٣	٢	عالية	٢ق
Back Kick	٢٥م	٢	٢	عالية	٢ق	١٥م	٣	٢	عالية	٢ق
Hopping	٢٥م	٢	٢	عالية	٢ق	١٥م	٣	٢	عالية	٢ق
Light Pushing	٢٥م	٢	٢	عالية	٢ق	١٥م	٣	٢	عالية	٢ق
Strong Pushing	٢٥م	٢	٢	عالية	٢ق	١٥م	٣	٢	عالية	٢ق

جامعة قناة السويس

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين البعدى والقبلي لدى المجموعة الضابطة ن = ٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	عدد الرتب		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيم Z المحسوبة
			-	+	-	+	-	+	
١	سرعة ٢٠م عدو	ث	٦	-	٢١	-	٣,٥	-	-٢,٢٠١*
٢	وثب عمودى من الثبات	سم	٦	-	٢١	-	-	٣,٥٠	-٢,٢٣٢*
٣	وثب عريض من الثبات	سم	٦	-	٢١	-	-	٣,٥٠	-٢,٢٢٦*
٤	السرعة المتوسطة لثلاث وثبات من الثبات	م/ث	٦	-	٢١	-	-	٣,٥٠	-٢,٢٠١*
٥	السرعة المتوسطة لثلاث حجلات يمين من الثبات	م/ث	٦	-	٢١	-	-	٣,٥٠	-٢,٢٠١*
٦-	السرعة المتوسطة لثلاث حجلات شمال من الثبات	م/ث	٦	-	٢١	-	-	٣,٥٠	-٢,٢٠١*
٧	مستوى الأداء المهارى	درجة	٦	-	٢١	-	-	٣,٥٠	-٢,٠٧*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ = ٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعدي والقبلي لدى المجموعة التجريبية ن = ٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	عدد الرتب		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيم Z المحسوبة
			-	+	-	+	-	+	
١	سرعة ٢٠م عدو	ث	٦	-	٢١	-	٣,٥	-	-٢,٢٠١*
٢	وثب عمودى من الثبات	سم	٦	-	٢١	-	-	٣,٥٠	-٢,٢٠٧*
٣	وثب عريض من الثبات	سم	٦	-	٢١	-	-	٣,٥٠	-٢,٢٠٧*
٤	السرعة المتوسطة لثلاث وثبات من الثبات	م/ث	٦	-	٢١	-	-	٣,٥٠	-٢,٢٠٧*
٥	السرعة المتوسطة لثلاث حجلات يمين من الثبات	م/ث	٦	-	٢١	-	-	٣,٥٠	-٢,٢٠٧*
٦ -	السرعة المتوسطة لثلاث حجلات شمال من الثبات	م/ث	٦	-	٢١	-	-	٣,٥٠	-٢,٢٠١*
٧	مستوى الأداء المهارى	درجة	٦	-	٢١	-	-	٣,٥٠	-٢,٢٠١*

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ = ٢

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى

ن١ = ن٢ = ٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (ى) المحسوبة
			ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	
١	سرعة ٢٠م عدو	ث	٤٣,٥٠	٣٤,٥٠	٧,٢٥	٥,٧٥	*٣,٥٠٠
٢	وثب عمودى من الثبات	سم	٣٠,٠	٤٨,٠٠	٥,٠٠	٨,٠٠	*٢,٠٠٠
٣	وثب عريض من الثبات	سم	٣٤,٠	٤٤,٠٠	٥,٦٧	٧,٣٣	*٣,٠٠٠
٤	السرعة المتوسطة لـثلاث وثبات من الثبات	م/ث	٣١,٥٠	٤٦,٥٠	٥,٢٥	٧,٧٥	*٢,٥٠٠
٥	السرعة المتوسطة لـثلاث حجلات يمين من الثبات	م/ث	٣٢,٠	٤٦,٠٠	٥,٣٣	٧,٦٧	*٢,٠٠٠
٦	السرعة المتوسطة لـثلاث حجلات شمال من الثبات	م/ث	٣٤,٥٠	٤٣,٥٠	٥,٧٥	٧,٢٥	*٣,٥٠٠
٧	مستوى الأداء المهارى	درجة	٢٣,٥٠	٥٤,٥٠	٣,٩٢	٩,٠٨	*٢,٥٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية ٠,٠٥ = ١٠

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدى فى الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً : مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج الجدولين (٤)، (٥) الخاصة بدلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لكل مجموعة على حدة وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ لجميع الاختبارات البدنية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز. ويرجع ذلك إلى أن البرنامج التدريبى للمجموعتين أدى إلى تحسن فى الاختبارات البدنية ومستوى الأداء

المهارى وذلك يرجع إلى الاستمرارية والانتظام فى التدريب وصحة البرامج الموضوعة وهو ما يوضحه عادل عبد البصير (١٩٩٩م) أن عملية التكيف فى التدريب لا يمكن أن تستمر أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر المتواصل فالصفات البدنية والمهارات الحركية تقل إذا لم تثبت فى حالة التدريب لمدة طويلة ولذلك فإن عملية التدريب يجب أن تستمر بدون توقف مع التحميل بمعنى زيادة حمل التدريب بطريقة متدرجة ومقننة. (١٠ : ٧٢)

كما يؤكد محمد علاوى وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠م) أن التدريب الرياضى المنظم يؤدى إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلى ويظهر ذلك بصورة مباشرة فى قدرة العضلة على إنتاج القوة العضلية سواء كانت ثابتة أو متحركة، كما تزيد سرعة الانقباض العضلى. (١٧ : ١١٨)

كما أظهرت نتائج جدول (٦) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث التقدم الحادث للقياسات البدنية ومستوى الأداء المهارى إلى الدرجة العالية لفاعلية تأثير تمرينات العدو للمجموعة التجريبية فى تنمية وتحسين السرعة لدى أفراد العينة كما تؤكد هذه النتائج أيضاً بصورة غير مباشرة صحة وتشكيل البرنامج التدريبى المستخدم وفقاً لأسلوب العمل العضلى بالإضافة إلى سلامة اختيار التمرينات المستخدمة والاهتمام بتدرج سرعة أداء التمرينات إلى أن تصل الحركة إلى السرعة القصوى مع الاهتمام بصحة الأداء. وحيث أن الهدف الأساسى فى مرحلة الاقتراب هو تحقيق أعلى قدر من السرعة على مدار مسافة الاقتراب.

لذا يؤكد طلحة حسام وآخرون (١٩٩٣م) أن إعداد ناشئ الجمباز يتطلب عنصر السرعة الانتقالية كمطلب أساسى لجهاز حصان القفز. (٨ : ٥٩)

ويوضح عادل عبد البصير (١٩٩٨م) أنه يتحتم على اللاعب ارتفاع سرعة عدوه لدرجة مثالية كما يجب أن يتم الدفع بدرجة من القوة المناسبة وبزاوية مناسبة لأداء القفزة، حيث تتراوح سرعة الاقتراب من (٧,٥ م/ث) إلى (٨ م/ث) وزمن الدفع بالرجلين على السلم من (٠,١٠ ثانية) إلى (٠,١٢ ثانية) تقريباً، القوة النسبية للدفع التى تنتجها الرجلين معاً بعد

مرحلة الفرملة (التوقف) من (١٢كجم/ كجم) إلى (١٤ كجم/كجم) من وزن جسم اللاعب. (٩ : ١١٧)

ويشير الاتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة أن الخطوة تشمل على مرحلة الارتكاز ومرحلة الطيران ويمكن تقسيمها إلى مرحلة ارتكاز أمامى ومرحلة الدفع بالنسبة لرجل الارتكاز ومرجحة أمامية ومرحلة العودة للرجل الحرة ولمرحلة الارتكاز الأمامى والدفع أهمية كبيرة، ففى الارتكاز الأمامى تتناقص قوة اندفاع جسم اللاعب للأمام وهى يمكن تقليلها بواسطة :

- هبوط نشط وفعال لمشط القدم للأرض.
- حركة تحليلية من مشط القدم وخاصة فى سرعة الاقتراب.

وأثناء هذه المرحلة فإن الطاقة مختزنة بالعضلات وعند انثناء الرجل لتخفيف الصدمة مع الأرض فإن هذه العملية تعرف بالامتصاص وتعتبر مرحلة الدفع هى الجزء الوحيد لتزايد سرعة الجسم فى الخطوة، ويهدف اللاعب إلى توجيه أكبر كمية دفع للأرض بالقدمين فى أقصر زمن ممكن وتحدث قوة الدفع هذه عن طريق انقباض عضلات الرجل وخروج الطاقة المختزنة عند امتداد الرجل للحصول على أقصى تسارع مع كل خطوة إنه من الضرورى أن يكون هناك امتداد كامل لمفاصل القدم والركبة والحوض بالتوافق مع مرجحة نشطة للرجل الحرة وحركة قوية بالذراعين للأمام. (٧ : ٦٢٥)

وهذا ما قام به الباحث أثناء تطبيقه تجربة البحث ومراعاة أداء التمرينات بالطريقة الصحيحة.

ويرجع التقدم الحادث فى مستوى الأداء المهارى إلى تحسن صفة السرعة من خلال تمرينات العدو حيث يشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) بأنه تتأثر السرعة بدرجة الأداء المهارى حيث يحقق ذلك الاقتصادية فى بذل الجهد. (١ : ١٨٨)

ويؤكد عادل عبد البصير (١٩٩٩م) أن صفة السرعة تعتبر من أهم الصفات البدنية التى تؤدى إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى. (١٠ : ١٠٥)

إن الاقتراب يعتبر مؤثر للسرعة الانتقالية والذى يتميز بصيغة السرعة الأفقية التى لها تأثير

كبير على إنجاز وتنفيذ القفز حيث يمنح اللاعب زيادة قوة الدفع من سلم القفز وتعتبر زيادة السرعة الانتقالية تكون بشكل مناسب وبحيث تصل إلى أقصاها قبل الخطوة الأخيرة للوصول إلى سلم القفز بهدف تجميع القوة لأخذ الدفع المناسب والارتقاء من السلم.

(٩ : ١٩١)

ومما سبق يرى الباحث أن تمرينات العدو تمثل جزاء أساسياً من مراحل الحركة الهامة والمراد التركيز عليها ولذلك فهى تخدم مرحلة الاقتراب فى جهاز حصان القفز بصورة مباشرة وبذلك فهى تمرينات إعدادية خاصة ويمكن زيادة شدة التمرين حيث تصبح تمرينات خاصة متقدمة وذلك عن طريق زيادة الانتقال أو زيادة التكرارات أو إطالة المسافة وبذلك يمكن أن تخدم الصفات البدنية الخاصة بجانب تحسن مستوى الأداء المهارى.

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة والمعالجة الإحصائية توصل الباحث إلى ما يلى :

١- يؤثر البرنامج التدريبى باستخدام تمرينات العدو إيجابياً على سرعة الاقتراب ومستوى الأداء المهارى على جهاز حصان القفز.

٢- أظهرت نتائج استخدام تمرينات العدو تفوقاً على البرنامج التطبيقى المتبع فى سرعة الاقتراب ومستوى الأداء المهارى على جهاز حصان القفز.

ثانياً : التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه يوصى الباحث بما يلى :

١- استخدام تمرينات العدو فى تنمية سرعة الاقتراب عند تدريب ناشئين الجمباز من ٨-١٠ سنوات.

٢- استخدام تمرينات العدو كجزء أساسى من التدريبات اليومية وخاصة لناشئ الجمباز ويفضل أن تؤدى بعد عملية الإحماء وتمرينات الإطالة.

٣- استخدام تمرينات العدو زيادة الأثقال أو زيادة التكرارات أو إطالة المسافة وبذلك يمكن

أن تخدم الصفات البدنية الخاصة بجانب تحسين مستوى الأداء المهارى.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (١٩٩٧م)، التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢- أحمد عبده أحمد مهران : (٢٠٠٢م)، مساهمة بعض المتغيرات الديناميكية والبدنية الخاصة فى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين المتبوعة بالدورة الهوائية الأمامية المكورة على حصان القفز، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، العدد الرابع، يناير.

٣- أشرف عبد العال الزهرى ومنى السيد عبد العال إبراهيم : (٢٠٠٤م)، الأهمية النسبية لبعض أشكال القوة والقدرات التوافقية والحس حركية لدى الناشئين فى رياضة الجمباز، مجلة العلوم البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية السادات، جامعة المنوفية.

٤- الاتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة : (بدون)، اجرى اقفز ارمى، المرشد العلمى لتعليم ألعاب القوى، المستوى الأول.

٥- أمل رياض محمد عبد الرحمن : (٢٠٠٢م)، تأثير تدريبات البليومتريك على تنمية القوة الانفجارية للذراعين والرجلين ومستوى الأداء المهارى على حصان القفز، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية

الرياضية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، العدد الرابع، يناير.

٦- إيهاب عادل عبد البصير : (٢٠٠٠م)، "تأثير تنمية القوة العضلية النسبية ومرونة مفاصل الكتفين والفخذين على بعض المتغيرات الميكانيكية للدفع خلال أداء بعض القفزات على حصان القفز"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

٧- ذكى محمد درويش، عادل محمود عبد الحافظ : (١٩٩٧م)، موسوعة ألعاب القوى فن العدو والتتابعات، دار المعارف، القاهرة.

٨- طلحة حسام ، مصطفى كامل ، حسن على أنيس ، إسماعيل أبو زيد : (١٩٩٣م)، التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركى فى الجمباز، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية فى الوطن العربى، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ديسمبر.

٩- عادل عبد البصير على : (١٩٩٨م)، النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث، الجزء الثانى، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٠- عادل عبد البصير على : (١٩٩٩م)، التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١١- عبد المنعم إبراهيم هريدى : (١٩٨٤م)، "استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة للوثب الطويل وأثرها على الأداء"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية

التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.

١٢- علاء الدين حامد مصطفى وجمال عبد الملك فارس : (٢٠٠٣م)، تأثير تدريبات مجموعة القوة والثبات على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحلق للاعبى الجمباز الناشئين من ١٠-١٢ سنة، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، العدد السابع، ديسمبر.

١٣- على محمد عبد الرحمن، طلحة حسام الدين : (١٩٩٢م)، كينسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٤- محمد إبراهيم شحاتة : (١٩٨٧م)، دليل الجمباز الأرضى وجهاز حصان القفز، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية.

١٥- محمد إبراهيم شحاتة : (٢٠٠٣م)، تدريب الجمباز المعاصر، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٦- محمد جابر يونس : (١٩٩٤م)، "أثر استخدام تدريبات البليومتريك كأحد مكونات برنامج تدريبى مقترح على المتطلبات البدنية والمستوى الرقمى لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

١٧- محمد حسن علاوى، : (٢٠٠٠م)، فسيولوجيا التدريب الرياضى،

جامعة قناة السويس

أبو العلا أحمد عبد الفتاح دار الفكر العربى، القاهرة.

١٨- محمد صبحى حسانين : (١٩٩٥م)، القياس والتقويم فى التربية الرياضية، الجزء الأول، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٩- محمد فؤاد محمود حبيب، حاتم أبو حمده هليل : (٢٠٠١م)، تأثير تنمية الارتكاز بالذراعين على مستوى أداء مهارة دوائر الرجلين المزدوجة وعددية تكرار أعلى جهاز حصان الخلق، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، العدد الثانى.

٢٠- محمد محمد القاضى : (٢٠٠٣م)، تأثير تمرينات بليومترية عالية الشدة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والبيوكيميائية والمستوى الرقمى باستخدام فترات راحة مختلفة قبل المنافسة لمتسابقى الوثب الطويل، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، العدد السابع، يناير.

٢١- محمد محمد عبد العال، عبد المنعم إبراهيم هريدى والسيد شحاتة أحمد : (٢٠٠٠م)، تأثير استخدام أساليب تدريبات الاثقال والبليومتريك والمختلط على التطور الديناميكى للقدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقمى لمسابقة الوثب الطويل"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد التاسع والثلاثون، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.

٢٢- ياسر السيد عاشور : (١٩٩٩م)، "تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنمية

القدرة العضلية للذراعين على مستوى أداء مهارات الشقلبات الأمامية على جهاز الحركات الأرضية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

23- Filipa Sousa and Eunice Lebre : (2002), Biomechanics of jumps in rhythmic sport gymnastics (RSG) kinematic analysis Bulletin.

24- Hutchinson M.R., Tremain, L., Christiansen, J., & Beitzel, J. : (1998), Improving leaping ability in elite rhythmic gymnast medicine and science sports exercise.

25- Kraemer William J. and Newton Robertu : (1994), Training for improving vertical jump in sports science exchange.

26- Marin, L., Bardy, B.G. and Boostma, R.J. : (1999), Level of gymnastic skill as an intrinsic constraint of postural coordination. Journal of Sports Sciences, 17(8), Aug.

27- Men's Artistic Gymnastic : (2001), International gymnastic federation, Code of Points, new Version.

28- Peham, C., Licka, T., Kapoun, M. and Schiedl, M. : (2001), A new method to quantify harmony of the horse rider system in dressage. Sports Engineering.