

تأثير تنمية بعض عناصر البدنية على مستوى أداء دوران
Back split with ring with help 1080
للاعبات الجمناز الإيقاعى

د / زيزيت عزيز صبحى

تأثير تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء دوران
Back split with ring with help 1080°
للألعاب الجمباز الإيقاعي

د / زيزيت عزيز صبحي^١

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعي إحدى الرياضات الفنية الإبداعية والتي يعبر فيها الجسم عن الأداء الحركي المميز لأنماط حركية متنوعة سواء كان الأداء حرراً أو باستخدام الأدوات وهو معتمد على المزج بين القدرات الجسمية والأحاسيس الداخلية .

(٦ : ٧٩) ، (١٤ : ١٧)

والجمباز الإيقاعي من الرياضات المركبة التي تشمل على عدد كبير من المهارات الصعبة والتي تحتاج إلى وقت طويل لتعلمها وإتقانها إلا أنه يجب ألا نهتم فقط بتعليمها وتطويرها ، بل يجب أن يهتم بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بها .

وهذا ما تشير إليه " ياسمين البحار و سوزان طنطاوى " (٢٠٠٤) حيث تذكر أنه لا يجب ألا يقتصر التدريب في الجمباز الإيقاعي على النواحي المهارية فقط بل يجب الاهتمام بتدريبات اللياقة البدنية التي تعتبر من التدريبات الإجبارية للاعبة الجمباز الإيقاعي والتي لا تقل أهمية عن الجانب المهارى والخططى . (١٧ : ٢٤)

كما تذكر " سامية الهجرسى " (٢٠٠٤) أنه يتطلب الوصول إلى المستويات العالية في الجمباز الإيقاعي للتدريب المستمر على أسس علمية متقدمة للوصول إلى مستوى فائق فسي عناصر اللياقة الخاصة والتي أهمها المرونة ، التوافق ، السرعة ، القوة ، الجلد . (٦ : ٨٦)

ويشير " Titov.y " (١٩٩٩) أنه يجب الاهتمام بالإعداد البدنى العام والخاص للاعبة الجمباز الإيقاعي لتصل إلى درجة عالية في الأداء ، والإعداد البدنى للاعبة يجب أن يشمل على كل من الإعداد البدنى العام والخاص بمستويات مختلفة مثل (المرونة والقدرة والتوافق) واللذين يجب أن ينمو لأعلى مستوى (الحد الأقصى) لكن نواحي اللياقة البدنية الأخرى مثل (القوة والسرعة والتحمل) تحتاج للاعبة إلى أن تصل إلى درجة مناسبة (مثلى) حتى تتمكن من الأداء بطريقة صحيحة وبنجاح . (١٨ : ١٣٢)

(٢) مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

يشمل على كل من الإعداد البدني العام والخاص بمستويات مختلفة مثل (المرونة والتقدير والتوافق) واللياقة البدنية يجب أن ينمو لأعلى مستوى (الحد الأقصى) لكن نواحي اللياقة البدنية الأخرى مثل (القوة والسرعة والتحمل) تحتاج للاعب إلى أن تصل إلى درجة مناسبة (مثلى) حتى تتمكن من الأداء بطريقة صحيحة وبنجاح . (١٨ : ١٣٢)

وتذكر " زيزيت عزيز " (١٩٩٤) أن هناك عوامل متعددة تؤثر في مستوى أداء لاعبات الجمباز الإيقاعي ومن تلك العوامل القدرات الحركية والتي وجدت أنه من الضروري في التدريب مراعاة تنمية هذه القدرات الخاصة بالمهارات الحركية المختلفة وذلك لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبات وهذه القدرات هي (القوة المميزة بالسرعة للرجلين - قوة تحمل الظهر والبطن - مرونة العمود الفقري - التوافق) . (٥ : ٤ ، ٤١)

وتذكر " ياسمين البحار و سوزان طنطاوي " (٢٠٠٤) أنه يجب الاهتمام بالإعداد البدني العام للاعبة الإيقاعي وتبدأ تدريبات الإعداد العام في بداية فترات الإعداد وتهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية بصفة عامة ويوجه الإعداد البدني العام نحو المكونات العامة والأساسية لعناصر اللياقة البدنية وهي القوة والسرعة والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن ، ويجب على المدربة مراعاة التنمية الشاملة والمتزنة لهذه العناصر . (١٧ : ٢٥ ، ٢٦)

كما تشير شبكة المعلومات العالمية من خلال الموقع العلمي للرياضة في استراليا ، أن الجمباز الإيقاعي يحتاج إلى تدريبات بدنية لتنمية وتطوير القوة والمرونة مع أداء بعض الحركات الراقصة ، ويشير الموقع إلى أهمية التدريب البدني وخاصة القوة والمرونة وخاصة مع صعوبة المهارات . (١٩)

ومن هنا ترى الباحثة إن هناك عوامل متعددة تؤثر في مستوى أداء اللاعبات ومن تلك العوامل ، العناصر البدنية الخاصة وإنه لكي تصل للاعبة إلى مستوى مرتفع في الأداء وتحصل على درجة مرتفعة في الجمل الحركية المختلفة سواء حره أو بالأدوات يجب أن تؤدي صعوبات هذه الجملة بمستوى عالي من المهارة الفنية وهذه الصعوبات لها عناصر بدنية خاصة يجب تلميتها وذلك لرفع مستوى الدرجة للاعبة .

ورأت الباحثة أن تتطرق إلى جانب آخر هام يؤدي إلى رفع مستوى الأداء للاعبات الجمباز الإيقاعي وهو الباليه ومجموعاته الأساسية .

حيث تشير " سامية الهجرسي " (٢٠٠٤) أن الباليه الكلاسيكي والرقص الابتكاري الحديث جزء أساسي في خطة التدريب والإعداد البدني للاعبات الجمباز الإيقاعي وذلك للأسباب الآتية :

- ينمي عناصر اللياقة البدنية الخاصة من خلال تدريبات البار والتدريبات الحرة .
- ينمي القدرة على الخلق والابتكار والإبداع .
- ينمي لدى اللاعب القدرة على متابعة يديها ورأسها وفقاً لعناصر الحركة المتغيرة و بالتالي يضيف الأداء الجمالي على الجملة الحركية .

(٦ : ١٦٢)

كما تذكر " نائرة العبد " (١٩٨٦) إن التمرينات الحديثة (الجمباز الإيقاعي) يقتبس من الباليه أسسه الفنية حتى تكون نقطة الإنطلاق للابتكارات المنفردة وفقاً للأسس التربوية المحددة ، وأنه من أفضل الطرق للتدريب بوجه عام هو أن تتمرن اللاعب من البداية على ترك العارضة في لحظة في منتصف أى حركة وينطبق ذلك على الدورانات . (١٤ : ٥٩)

ومن منطلق أهمية الباليه ومجموعاته الأساسية ومن بينها الدورانات فقد ذكرت " سامية الهجرسي و بركسان حسين " (٢٠٠٤) أن الدورانات Turns and Pivots هي حركات دورانية تؤدي على قدم أو قدمين حول المحور العمودي لجسم اللاعب ويتضمن مركب التوازن والتدوير حيث يحدثان التوازن الحركي والدورانات هامة بالنسبة للاعبة الجمباز الإيقاعي ، وتعتمد الدورانات على عدة عوامل مثل : (شكل الدوران - تفوق اللاعب وتميزها - قوة عضلات رجل الارتكاز - قابلية العضلات المشتركة للشد المحكم - الثبات الدهليزي) وأيضاً علاوة على ذلك يمكن التنويع من خلال تحريك الرجل الحرة للأمام أو للجانب أو للخلف سواء مثنية أو مفردة . (٧ : ٦٩ - ٧٤)

وتذكر " ياسمين البحار و سوزان طنطاوي " (٢٠٠٤) أن الدورانات بالارتكاز على قدم واحدة Pivots or pirouette يؤدي بعده أوضاع ويبدأ ينصف دائرة حتى ٧ أو ٨ دورانات كاملة ، وهناك عدة خصائص يجب أن تتسم بها الدورانات بالارتكاز وفقاً لقانون التحكيم هي :

- تؤدي على الأمشاط .
- الشكل محدد وثابت أثناء الدوران وحتى نهايته .
- مدى جيد في الشكل .

وهناك أنواع عديدة للدورات هي :

١ - دورات صغيرة Small Pivots .

٢ - دورات كبيرة بالارتكاز Grand Pivots .

وهناك طريقتين لرفع الرجل وهى Arabesque , Attitude . (١٧ : ١١٩ -

(١٥٠

ومما سبق ومن خلال عمل الباحثة فى مجال التدريب والتحكيم فى الجباز الإيقاعى فقد وجدت أن الدورانات فى الجباز الإيقاعى مهمة جداً حيث إنه ووفقاً لقانون التحكيم الدولى.

فإن حركات الجسم تنقسم إلى :

- مجموعة أساسية (الوثبات والفجوات والتوازنات والدورات. والمرونة والتموجات) .
- مجموعات أخرى (الانتقالات ، الحجلات ، والخطوات الراقصة والمرجحات ، والدوائر واللفات) .

ومن هذا التصنيف نجد أن الدورانات Turns and pivots عنصر أساسى فى رياضة الجباز الإيقاعى وعددها (١٢٩) دوران تتدرج صعوبتها من $A = ٠,١$ حتى $H = ٠,٨$ (٢٠).

وقد اختارت الباحثة الدوران الثلاثى Back split with ring with help لأنها لاحظت قصور فى أداء هذا الدوران عند معظم لاعبات الجباز الإيقاعى فى مختلف الأعمار وأن المدربات يقمن بتدريب هذا الدوران دون إتباع القواعد العلمية فى التدريب ومعتمدين فقط على الاجتهادات الفردية فى شرح الدوران وتدريبه ، ودرجة صعوبة هذا الدوران فى القانون الدولى ٠,٥ وترتفع فى حالة زيادة عدد الدورانات ، كما إن هذه الدورة أساس لتعلم كثير من الدورانات الأخرى .

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها وخبرتها فى مجال التدريب والتحكيم عدم دقة أداء هذا الدوران لدى لاعبات الجباز الإيقاعى فى جمهورية مصر العربية بمقارنتهم

بلاعبات الدول الأخرى وذلك من خلال استعراض شرائط الفيديو للبطولات العالمية والبطولات المقامة للاعبات المصريات مما يعرضهم لخصم درجة هذا الدوران .

وبعد الإطلاع على الدراسات العربية والأجنبية وجدت الباحثة أنه لم يقوم أى من هذه الدراسات بمحاولة لرفع مستوى أداء هذا الدوران، مما أدى إلى تفكير الباحثة فى عمل برنامج لرفع مستوى أداء هذا الدوران 1080° عن طريق تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة به وذلك لتحسين مستوى أدائها من الناحية الفنية .

أهداف البحث :

وضع برنامج لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء للدوران الثلاثى 1080° Back split with ring with help للاعبات الجمباز الإيقاعى وذلك لتعرف على :-

- ١- التعرف على تأثير البرنامج على تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالدوران الثلاثى 1080° Back split with ring with help للاعبات الجمباز الإيقاعى.
- ٢- التعرف على تأثير تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة على مستوى أداء الدوران الثلاثى 1080° Back split with ring with help للاعبات الجمباز الإيقاعى.

فروض البحث :

- ١- يؤثر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالدوران الثلاثى 1080° Back split with ring with help للاعبات الجمباز الإيقاعى.
- ٢- يؤثر تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء الدوران الثلاثى 1080° Back split with ring with help للاعبات الجمباز الإيقاعى.

مصطلحات البحث :

: Back split with ring with help 1080°

هو دوران يؤدي لثلاث مرات على قدم واحدة مع مسك الرجل الحرة من الخلف وهي مثنية (حلقة) ودرجة صعوبتها في قانون تحكيم الجباز الإيقاعى ٥,٥ من الدرجة. (*)

الدراسات السابقة :

قامت " فاطمة عبد الحميد السعيد " (١٩٧٣) (١٣) بدراسة عنوانها : " دراسة عن التعبير الحركى (الباليه) أساس لإكتساب المهارات اللازمة للاعبة التمرينات والجباز " ، تهدف معرفة تأثير الحركات الأساسية للباليه لإكتساب المهارات وتنمية عناصر اللياقة البدنية (القوة والتحمل والتوافق والرشاقة والسرعة) واشتملت عينة البحث على عدد (٨٠) تلميذه من كلية السلام تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة ٤٠ تلميذة وقد استخدمت الباحثة اختبار جامعة انديانا للياقة البدنية لقياس اللياقة الحركية لكل تلميذة ، استخدمت المنهج التجريبي لإجراء البحث وكانت أهم النتائج أن مستوى اللياقة البدنية قبيل التدريب لجميع تلميذات العينة يتراوح بين ضعيف وضعيف جداً و أن التدريب بالحركات الأساسية للباليه والتمرينات أدى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية .

قامت " سهير أحمد زكى رياض " (١٩٧٧) (٨) بدراسة عنوانها : " دراسة مقارنة لأهم عناصر اللياقة البدنية لراقصى فن الباليه وفن الرقص الشعبى " ، وتهدف الدراسة إلى تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية لكل من الباليه وفن الرقص الشعبى مع عمل مقارنة بين عناصر اللياقة البدنية للباليه والرقص الشعبى ، وعينة البحث من فرقة باليه أوبرا القاهرة وفرقة رضا للفنون الشعبية ، استخدمت المنهج التجريبي لإجراء الدراسة وكان من وسائل جمع البيانات مجموعة من الاختبارات التى تقيس عناصر اللياقة البدنية المختلفة (اختبار القوة العضلية والمرونة) وكان من أهم النتائج فى اختبار القوة العضلية للباليين

(*) تعريف اجرائى

كانت هناك فروق دالة لصالح الباليه وفى اختبار المرونة للبين لم توجد فروق جوهرية بين الباليه والرقص الشعبى .

قامت " عفاف أحمد أحمد عبد المطلب " (١٩٨٩) (١٢) بدراسة عنوانها : " عناصر اللياقة البدنية وأهميتها لطلاب المعهد العالى للباليه ، تصميم اختبارات ومستويات معيارية للياقة البدنية " وتهدف إلى التعرف على أهمية عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لطلاب الباليه ، كما تهدف إلى التوصل إلى مجموعة من اختبارات اللياقة البدنية العامة والخاصة تكون مناسبة لطلاب الباليه وتحديد مستويات معيارية للياقة البدنية لطلاب الباليه وعينة البحث عددها ٩٠ طالباً وطالبة من مدرسة الباليه ٣٤ طالب و ٥٦ طالبة واستخدمت المنهج الوصفى " دراسة الحالة " لمناسبته لطبيعة الدراسة وكان أهم نتائج هذه الدراسة اللياقة البدنية العامة والخاصة لطلاب الباليه من النواحي الهامة التى تسهم فى الارتقاء بمستوى طلاب الباليه ، أتضح أن التركيز على عناصر اللياقة البدنية (القوة - التحمل - الرشاقة - القدرة - السرعة - التحمل الدورى التنفسى) يعمل على الارتقاء باللياقة الخاصة لطلاب الباليه .

قام " جمال صالح حسين شرف " (١٩٩١) (٤) بدراسة عنوانها : " عناصر اللياقة البدنية وأثرها على الأداء فى المرحلة المتوسطة لدارسى الباليه الكلاسيكى بمدرسة الباليه المصرية " ، وكانت تهدف إلى إيجاد بعض التمرينات التى تشتمل على عناصر اللياقة البدنية لتساعد فى رفع مستوى اللياقة البدنية العام ، ومحاولة إثبات أن المستوى العالى من اللياقة البدنية على درجة كبيرة من الأهمية لتنمية قدراته الحركية ليكون فى أعلى مستوى من الرشاقة والسرعة والتوافق ، وكانت عينة البحث من دارسى فن الباليه الكلاسيكى بالمعهد العالى للباليه ، واستخدم المنهج التجريبي ، وكانت أهم النتائج : أن عناصر اللياقة البدنية تلعب دوراً هاماً وحيوياً فى تكوين الجسم وفى الأداء الفائق والتحكم فى عضلات الجسم العامة وهذه العناصر هى عضلات الرجلين والظهر والبطن خاصة .

قامت " عزة محمد سامى ندا " (١٩٩٧) (١٠) بدراسة بعنوان : " دراسة عملية لبعض حركات الدوران على الأرض وفى الهواء من خلال منهج الرقص الكلاسيكى لطالبات السنة النهائية " وكانت تهدف إلى إيجاد مجموعة من التمرينات تساعد على إتقان أداء حركات الدوران على الأرض ، وإيجاد مجموعة من التمرينات تساعد على إتقان أداء حركات الدوران فى الهواء ، وإيجاد مجموعة من التمرينات تساعد على إتقان أداء حركات الدوران على أطراف الأصابع .

وكانت عينة البحث طالبات السنة النهائية للمعهد العالى للبالغين واستخدمت الباحثة المنهج التاريخى ، التحليلى ، التعليمى ، التطبيقى ، وكان من أهم النتائج ساعدت التمرينات المختارة على إكتساب التوافق الأولى والجيد للطالبات فى الأداء البدنى ، وتساعد على إتقان الأداء وتثبيت المهارة للطالبات فى الأداء البدنى ، ساعدت التمرينات على تنمية المهارات لهذه النوعية الحركية - ارتفاع المستوى الأدنى لهذه النوعية من الحركات .

التعليق على الدراسات :

- اختلفت العينات لهذه الدراسات بما يتفق وطبيعة كل دراسة وأهدافها .
- استخدمت جميع الدراسات المنهج التجريبي فيما عدا دراسة واحدة استخدمت المنهج الوصفي بالإضافة إلى المنهج التجريبي .
- تعددت وسائل جمع البيانات فى الدراسات إلا أن كان معظمها يستخدم اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية .

الاستفادة من الدراسات :

- الدراسات السابقة لم تتناول موضوع الدراسة الحالية وبذلك تكون قد ساهمت فى تحديد دراسة الموضوع الحالى .
- ساهم تحليل الدراسات المرتبطة فى تحديد واختيار العينة وفق شروط تتلائم مع طبيعة الدراسة .
- استخدام واختيار الاختبارات التى يعتمد عليها للقياسات المطلوبة لعناصر اللياقة البدنية .
- تحديد الأساليب الإجرائية والإحصائية لمعالجة البيانات الخاصة بالدراسة الحالية .
- استفادت الباحثة من نتائج تلك الدراسات عند تفسير ومناقشة نتائج الدراسة الحالية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بواسطة التصميم التجريبي للقياس القبلى والبعدى لمجموعة واحدة .

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الجميز الإيقاعي تحت ١٥ سنة من نادى سبورتنج بالإسكندرية والمسجلات بالاتحاد المصرى للجميز وعددهم (٩ لاعبات).

وقد تم اختيار الباحثة لهذه المرحلة السنية حيث لوحظ عدم قدرة اللاعبات فى هذه المرحلة السنية على أداء الدوران بطريقة فنية صحيحة .

وقد تم الاستعانة بلاعبة من نادى سموحة بالإسكندرية لتصويرها عند أدائها حركة الدوران الثلاثى 1080° المختارة قيد البحث ، حيث أجمع الخبراء على أن اللاعبه تؤدي الدوران بطريقة فنية صحيحة وهذه اللاعبه هى بطلة مصر وأفريقيا لعام (٢٠٠٢) وبطلة مصر لعام (٢٠٠٣ ، ٢٠٠٤) وحاصلة على المركز الثالث فردى عام فى بطولة الحب والسلام الدولية والتي أقيمت بالقاهرة ديسمبر ٢٠٠٥م .

وقامت الباحثة بإجراء عملية التجانس جدول(١) بين أفراد عينة البحث الأساسية فى بعض المتغيرات والتي قد تؤثر على المتغيرات التجريبية وهى كما يلى (العمر الزمنى والطول والوزن) .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات النمو لعينة البحث

ن = ٩

م	متغيرات النمو	وحدة القياس	عينة البحث		الوسيط	معامل الالتواء
			م	±ع		
١	السن	شهر	١٦٩,٧٧٧	٣,٩٢٩	١٧٠,٠٠٠	٠,٢٧٧
٢	الطول	سم	١٥٠,٤٤٤	٣,٤٣١	١٥٠,٠٠٠	٠,٥١١
٣	الوزن	كيلوجرام	٣٩,٧٧٧	٢,٢٢٣	٣٩,٠٠٠	٠,٧٩٦

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٦٨٤

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء يقع بين (٠,٥١١-إلى ٠,٧٩٦) أي ينحصر بين (± ٣) مما يدل على أن عينة البحث متجانسة في هذه المتغيرات .

كما قامت الباحثة بإجراء عملية التجانس جدول (٢) بين أفراد عينة البحث الأساسية في عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء قيد البحث .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء لعينة البحث

ن = ٩

م	عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	عينة البحث		الوسيط	معامل الالتواء
			م	ع±		
١	قوة رجلين" الوثب العمودي"	سم	٣٦,٢٢٢	٦,٢٤٠	٣٥,٠٠٠	٠,٥٤٣
٢	قوة ظهر 'رفع الجذع من الانبطاح'	عدد/زمن	٢١,٤٤٤	٣,٨٧٦	٢١,٠٠٠	٠,٤٢٧
٣	مرونة " الكوبرى"	سم	٣٧,٦٦٢	٨,٩٠٢	٣٥,٠٠٠	٠,٣٥٤
٤	قوة بطن "التعلق رفع الرجلين"	عدد/زمن	٦,١١١	١,٦٩١	٦,٠٠٠	٠,٣٧٧
٥	توازن " التوازن علي قدم واحدة "	ث	٤,٢٢٢	١,٢٠١	٤,٠٠٠	٠,٥٧٤
٦	توازن "اختبار دورتين بالارتكاز ' Basse"	عدد	٤,٨٨٨	٢,٣١٥٤١	٤,٠٠٠	٠,٦٣٨
٧	مستوي الأداء	درجة	٧,٣٠٠٠	٦١٦٤٤٠	٧,٠٠٠	٠,٧٩٤

يتضح من الجدول (٢) أن معامل الالتواء يقع بين (٠,٣٥٤-إلى ٠,٧٩٤) أي ينحصر بين ± ٣ مما يدل على أن عينة البحث متجانسة في هذه المتغيرات .

وسائل جمع البيانات :

١ - للعناصر البدنية الخاصة بالدوران :

قامت الباحثة بمسح للمراجع والدراسات التي تناولت عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالدورات ومنها ما ذكرته " زيزيت عزيز " (١٩٩٤) ، " وسامية الهجرسي " (٢٠٠٤) ، " وياسمين البحار و سوزان طنطاوى " (٢٠٠٤) أن أكثر العناصر البدنية الخاصة بالدورات هي قوة عضلات رجل الارتكاز وقوة عضلات البطن والظهر ومرونة العمود الفقري والتوازن الثابت والمتحرك. (٥ : ٧٧) ، (٦ : ٧٤) ، (١٧ : ١٤٤ ، ١٤٦)

ثم قامت الباحثة بعمل مقابلة شخصية لاستطلاع رأى مدربات الجمباز الإيقاعى مرفق (١) وكانت شروط اختيار المدربة :

- ١- مدربات معتمدات بالاتحاد المصرى للجمباز .
- ٢- خبرة لا تقل عن خمس سنوات للحاصلات على بكالوريوس تربية رياضية .
- ٣- خبرة لا تقل عن ١٠ سنوات لغير الحاصلات على بكالوريوس تربية رياضية .

بعمل استمارة لاختيار العناصر البدنية الخاصة بالدوران الثلاثى مرفق (٢) ، وقد تم عرض نموذج لأداء الدوران الثلاثى مكون من (٢٨) صورة للأداء الصحيح للدوران وذلك ليكون اختيار العناصر مبنى على أساس سليم واتفقت المدربات على نفس العناصر التى سبق ذكرها .

٢ - الاختبارات البدنية :

قامت الباحثة بعمل مقابلة شخصية مع المدربات لاختيار الاختبارات البدنية الخاصة بالعناصر البدنية المختارة ، وذلك بغرض اختيار مجموعة من الاختبارات لاختيار المناسب منها .

وقبل ذلك تم عرض الرأى الذى ذكره " Titev.Y " (١٩٩٩) على المدربات وهو أن القوة العضلية تتناسب مع المقطع العرضى للعضلة قطر العضلة ، وبالرغم من تلك العلاقة النسبية بين قطر العضلة وقوتها إلا أن زيادة مقطع العضلة خاصة فى الأرجل أمر

غير مرغوب فيه للاعبات ، حيث يجب تنمية القوة المميزة بالسرعة بدلاً من القوة القصوى خاصة في عضلات البطن والظهر والرجلين والذراعين . (١٨ : ١٥٠ - ١٥٥)

ومن هذا المنطلق اختارت الباحثة الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة للرجلين والبطن والظهر بدلاً من القوة القصوى لاختبار اللاعبات في عناصر اللياقة البدنية المختارة والخاصة بالدوران بالإضافة إلى اختبارات العناصر الأخرى (المرونة والتوازن) وكانت هذه الاختبارات هي :

١. اختبار الوثب العمودي وحدة القياس (سم)
٢. اختبار رفع الجذع من الانبطاح وحدة القياس (عدد/زمن)
٣. اختبار التعلق رفع الرجلين وحدة القياس (عدد/زمن)
٤. اختبار الكوبرى وحدة القياس (سم)
٥. اختبار التوازن على قدم واحدة وحدة القياس (ث)
٦. اختبار دورتين بالارتكاز Basse وحدة القياس (عدد)

٢- التمرينات الخاصة بالعناصر البدنية المختارة :

لتحديد أهم التمرينات المناسبة لاستخدامها في البرنامج تم عمل مسح للمراجع والدراسات وقد تم استخلاص مجموعة من التمرينات لكل عنصر من العناصر البدنية المختارة لاستخدامها في البرنامج المقترح مرفق (٣) لاختيار المناسب منها في البرنامج .

وقد تم عرضها على المدربات في المقابلة الشخصية وقد تم اختيار التمرينات المناسبة لكل عنصر مرفق (٤) وذلك لمناسبتها لطبيعة أداء الدوران ومستوى اللاعبات وتحقيقها للغرض المطلوب وهو تنمية العناصر البدنية الخاصة .

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بهذه الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١٠ / ٦ / ٢٠٠٥م إلى ١٤ / ٦ / ٢٠٠٥م على عينة استطلاعية تتكون من (٦) لاعبات تحت ١٥ سنة (منتخب من الأندية) يتدربن بالمركز الأولمبي بالمعادي ، عدد (٦) لاعبات تحت ١٢ سنة من نادي سبورتنج . واستهدفت هذه الدراسة إجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث .

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :

أولاً : الصدق :

للتحقق من صدق الاختبارات (قيد البحث) استخدمت الباحثة صدق التمايز ، وذلك بمقارنة نتائج قياسات العينتين إحداهما تحت ١٥ سنة (المجموعة المميزة) والأخرى تحت ١٢ سنة (المجموعة الغير مميزة) جدول (٣) وتم إيجاد دلالة الفروق بين هذه القياسات.

جدول (٣)
دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و المجموعة غير المميزة في
اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

ن = ١٢

عناصر اللياقة البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
	م	ع±	م	ع±		
قوة رجلين" الوثب العمودي"	٣٣,١٦٧	١,٧٢٢	٢٨,١٦٦	٢,١٣٦	٥,٠٠١	٤,٤٦٢*
قوة ظهر "رفع الجذع من الانبطاح"	١٩,٨٣٣	١,٣٢٩	١٦,٠٠٠	١,٥٤٩	٣,٨٣٣	٤,٦٠٠*
مرونة " الكوبري"	٣٦,٠٠٠	٢,٥٢٩	٢٨,٨٣٣	٢,٠٤١	٧,١٦٧	٥,٤٠٠*
قوة بطن "التعلق رفع الرجلين"	٥,٨٣٣	١,١٦٩	٤,٠٠٠	٠,٨٩٤	١,٨٣٣	٣,٠٥١*
توازن " التوازن علي قدم واحدة"	٤,٠٠٠	٦٣٢٤.	٢,٦٦٦	٠,٥١٦	١,٣٣٤	٤,٠٠٠*
توازن "اختبار دورتسين بالارتكاز Basse"	٤,١٦٧	٠,٧٥٣	٢,٥٠٠	٠,٥٤٧	١,٦٦٧	٤,٣٨٥*

يتضح من جدول (٣) وجود فروق داله إحصائيا عند مستوي ٠,٠٥ بين المجموعة المتميزة والمجموعة غير المتميزة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ، مما يدل علي أن اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ميزت بين المجموعتين ، مما يدل علي صدق اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

ثانياً: الثبات :

لإيجاد معامل الثبات تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه على المجموعة المميزة تحت ١٥ سنة بفواصل زمنية قدره (٣ أيام) فكان التطبيق الأول ١٠ / ٦ / ٢٠٠٥م والتطبيق الثاني في ١٤ / ٦ / ٢٠٠٥م ، ثم إيجاد معامل الارتباط بين درجات التطبيقين

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث

ن = ٦

قيمة معامل الارتباط	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		عناصر اللياقة البدنية
		ع±	م	ع±	م	
٠,٨٩٥	٠,٥٠١	١,٢١١	٣٢,٦٦٦	١,٧٢٢	٣٣,١٦٧	قوة رجلين " الوثقب العمودي "
٠,٩٣٣	٠,٣٣٣	١,٠٤٨	١٩,٥٠٠	١,٣٢٩	١٩,٨٣٣	قوة ظهر " رفع الجذع من الانبطاح "
٠,٩٢٦	٠,٦٦٧	٢,٧٣٢	٣٥,٣٣٣	٢,٥٢٩	٣٦,٠٠٠	مرونة " الكوبري "
٠,٩٠٨	٠,٦٦٦	٤,٠٨٢	٥,١٦٧	١,١٦٩	٥,٨٣٣	قوة بطن " التعلق رفع الرجلين "
٠,٩٠٥	٠,٥٠٠	١,٠٤٨	٣,٥٠٠	٦٣٢٤.	٤,٠٠٠	توازن " التوازن على قدم واحدة "
٠,٨٤٠	٠,١٦٧	٠,٦٣٢	٤,٠٠٠	٠,٧٥٣	٤,١٦٧	توازن " اختبار دورتسين بالارتكاز " Basse "

يتضح من الجدول (٤) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ، حيث كان معامل الثبات للاختبار ذو دلالة عالية بلغت قيمته (٠,٨٤٠ إلى ٠,٩٣٣) ، مما يدل على ثبات اختبارات عناصر اللياقة البدنية قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

أجريت هذه الدراسة في الفترة من ١٧ / ٦ / ٢٠٠٥ إلى ٢٢ / ٦ / ٢٠٠٥م واستهدفت الدراسة تحديد جرعات البداية للتمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح وأيضاً معرفة مدى مناسبة الأحمال التدريبية من (شدة الحمل ، المجموعات ، التكرارات للتمرينات " حجم الحمل " ، فترة الراحة البدنية المستخدمة) بالإضافة إلى معرفة مدى تفهم أفراد العينة لطبيعة التمرينات وكيفية أدائها .

وكان من أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى والثانية ما يلي :

- صلاحية الاختبارات المستخدمة في إجراءات البحث علمياً (الصدق والثبات) .
- تم تحديد بداية جرعات التدريب خلال البرنامج المقترح بـ ٣٠ % من الحمل الأقصى للاعبات .
- ملائمة محتوى البرنامج التدريبي لأفراد عينة البحث ومستواهم المهاري .
- استخدام فترة الراحة الإيجابية بين كل مجموعة من مجموعات التمرينات .

البرنامج التدريبي المقترح :

الهدف من البرنامج :

يهدف إلى تنمية العناصر البدنية الخاصة بالدوران الثلاثي 1080° ومعرفة أثر ذلك على تحسين مستوى الأداء في الدوران للاعبات الجمباز الإيقاعي تحت ١٥ سنة .

شدة الحمل للتمرينات المستخدمة :

- حيث أنه سوف تقوم الباحثة بإجراء البرنامج في الفترة الانتقالية وبداية مرحلة الإعداد حيث يشير " Titov,y " (١٩٩٩) إن هذه الفترة من أهم الفترات لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتدريباته باليه ، كما أن تدريب لاعبات الجمباز الإيقاعي في الفترة الانتقالية وبداية مرحلة الإعداد يمكن تقسيمه إلى عدد (٢) وحدة تدريبية في اليوم .
- تدريب صباحي بشدة تتراوح ما بين ٥٠-٧٥ % من مكونات العناصر الخاصة بالأداء .
 - تدريب مسائي بشدة تتراوح ما بين ٣٠-٥٠ % من مكونات عناصر الأداء وهي تدريبات باليه وتدريبات لياقة.

(١٨ : ١٨٥)

ويشير "محمد حسن علاوى ، أبو العلا بد الفتاح" (١٩٩٤) إلى ضرورة التذكير بعمليات التدريب التى تهدف إلى تنمية القوة العضلية للناشئين ويجب أن تتراوح الشدة من ٢٠ - ٥٠ ٪ فى سن ١٥ سنة . (١٦ : ١٣٦)

كما يذكر " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٧) أنه عند تدريب الألعاب الفردية مثل الملاكمة والتنس والسلاح (تنمية القوة المميزة بالسرعة) يستخدم شدة حمل فى حدود ٣٠ - ٥٠ ٪ . (١ : ١٣٥ - ١٣٦)

حجم الحمل :

يذكر " عصام عبد الخالق " (١٩٩٢) أنه لتطوير المرونة يكرر التمرين (١٠ - ١٥) مرة وتكرار المجموعة من (٢ - ٥) مجموعات . وأن لتنمية القوة المميزة بالسرعة تستخدم عدد مرات للتكرار للتمرين الواحد لا يزيد عن ٢٠ مرة وتكرار التمرين الواحد من (٤ - ٦) مجموعات . (١١ : ٩٧ ، ١٢٨)

وتشير " ياسمين البحار و سوزان طنطاوى " (٢٠٠٤) أنه عندما تكون الشدة ما بين ٣٠ - ٥٠ ٪ يكون تكرار التمرين يتراوح ما بين ٢٥ - ٣٥ مرة . (١٧ : ٣١٢)

فترة الراحة البينية :

يشير " عصام عبد الخالق " (١٩٩٢) أن فترة الراحة عند تنمية القوة المميزة بالسرعة هى من (٣ - ٥) دقائق ، ويذكر " Titov.y " (١٩٩٩) أنه عند تدريب اللاعبات على تعلم الأداء الفنى للعناصر الأساسية والمكونات الخاصة بالجهاز الإيقاعى يمكن ان تكون الوحدة التدريبية فى حدود ٦٠ - ٩٠ ق بعدد ٣ - ٤ مرات فى الأسبوع . (١١ : ٩٧) ، (١٨ : ١٧٢)

وتشير الباحثة إلى أن توزيع الأحمال التدريبية (شدة الحمل ، حجم الحمل ، كثافة الحمل) للبرنامج التدريبى المقترح لتنمية العناصر البدنية الخاصة ، لتنمية مستوى الأداء للدوران الثلاثى 1080° Back split with ring with help موضحة بالجدول (٥)

جدول (٥)

توزيع الاحمال التدريبية (شدة الحمل - حجم الحمل - فترة الراحة) للبرنامج التدريبي لتنمية العناصر البدنية الخاصة
لتحسين مستوى أداء الدوران الثلاثي 1080°

الغنام بال دقائق	الجزء الرئيسي بالدقائق	الجزء الرئيسي						الإحصاء بالدقائق	اليان الأسبوع
		فترة الراحة البينية		حجم مجموعات الحمل		شدة الحمل			
		إلى	من	إلى	من	إلى	من		
١٥	١٨٠	١٥	٤٥	٤	٣	٣٥	٣٠	٤٥	الأول
١٥	١٨٠	١٥	٤٥	٤	٣	٤٠	٣٥	٤٥	الثاني
١٥	١٨٠	١٥	٣٠	٤	٤	٣٥	٣٠	٤٥	الثالث
١٥	١٨٠	١٥	٤٥	٥	٤	٤٥	٣٥	٤٥	الرابع
١٥	١٨٠	١٥	٣٠	٤	٤	٣٥	٣٠	٤٥	الخامس
١٥	١٨٠	١٥	٣٠	٤	٤	٣٥	٣٠	٤٥	السادس
١٥	١٨٠	١٥	٣٠	٤	٤	٤٥	٣٥	٤٥	السابع
١٥	١٨٠	١٥	٣٠	٤	٤	٣٥	٣٠	٤٥	الثامن
١٥	١٨٠	١٥	٤٥	٤	٤	٣٥	٣٠	٤٥	التاسع
١٥	١٨٠	١٥	٣٠	٤	٣	٥٠	٤٠	٤٥	العاشر
١٥	١٨٠	١٥	٣٠	٤	٤	٤٥	٣٥	٤٥	الحادي عشر
١٥	١٨٠	١٥	٣٠	٤	٣	٥٠	٤٠	٤٥	الثاني عشر

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :

قامت الباحثة بتحديد الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق البرنامج من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث في البرامج التدريبية للأنشطة الفردية والجماعية وكانت كالاتي :

- مدة تطبيق البرنامج التدريبي ١٢ أسبوع .
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ٣ وحدات .
- زمن الوحدة التدريبية ٨٠ دقيقة .
- عدد وحدات التدريب في البرنامج ٣٦ وحدة تدريبية .

وتشير الباحثة إن نموذج محتوى البرنامج التدريبي المقترح خلال أربع أسابيع موضحاً بمرفق (٥)

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة على عينة البحث في الفترة الزمنية من ٢٥ / ٦ / ٢٠٠٥م إلى ٢٧ / ٦ / ٢٠٠٥م على النحو التالي :

١- الاختبارات :

- يوم ٢٥ / ٦ / ٢٠٠٥م : (اختبار الوثب العمودي- اختبار رفع الجذع من الانبطاح - اختبار الكوبري) .

- يوم ٢٧ / ٦ / ٢٠٠٥م : اختبار التعلق رفع الرجلين - اختبار التوازن على قدم واحدة - اختبار دورتين بالارتكاز في وضع (Basse) .

٢- مستوى الأداء :

فى الدوران الثلاثى 1080° Back split with ring with help فى يوم ٢٩ / ٦ / ٢٠٠٥ وذلك بواسطة (٤) محكمات حاصلات على شهادات تحكم فى الجىماز الإيقاعى ومن ضمنهم كانت الخبيرة الروسية والحكم الدولى فى الجىماز الإيقاعى ، وقد حددت الباحثة الدرجة من (١٠) درجات وقامت كل محكمة بإعطاء درجة لكل لاعبة وتحسب الدرجة عن طريق شطب أعلى درجة وأقل درجة من درجات الحكام الأربعة وتحسب متوسط الدرجتين الأخريتين فتكون درجة اللاعبة .

مرحلة تطبيق البرنامج التدريبى :

تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح على أفراد المجموعة التجريبية فى الفترة الزمنية من ١ / ٧ / ٢٠٠٥م وحتى ٢٣ / ٩ / ٢٠٠٥م ولمدة (١٢) أسبوع متصلة .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق محتوى البرنامج وبسبب ترتيب القياسات القبلية فى الفترة من ٢٥ / ٩ / ٢٠٠٥م إلى ٢٨ / ٩ / ٢٠٠٥م .

المعالجات الإحصائية :

قامت الباحثة بمعالجة البيانات الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- معامل الارتباط .
- إختبار " ت " .
- النسبة المئوية (معدل التغير) .

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج :

- عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص على " يؤثر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالدوران 1080° Back split with ring with help للاعبات الجمباز الإيقاعي " .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي
في عناصر اللياقة البدنية

ن = ٩

م	عناصر اللياقة البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	م	ع±	م		
١	قوة رجلين " الوثب العمودي "	٦,٢٤٠	٤٠,٦٦٧	٦,٥٣٨	٤٠,٦٦٧	٤,٤٤٥	*٦٨,٣٥٣
٢	قوة ظهر " رفع الجذع من الانبطاح "	٣,٨٧٦	٢٥,٥٥٦	٤,١٢٦	٢٥,٥٥٦	٤,١١٢	*٢٠,٥٢٤
٣	مرونة " الكوبري "	٨,٩٠٢	٣٣,٤٤٤	٨,٨٣٣٣	٣٣,٤٤٤	٤,٢٢٢	*١٣,٠٣٤
٤	قوة بطن " التعلق رفع الرجلين "	١,٦٩١	٩,٢٢٢	١,٦٤١	٩,٢٢٢	٣,١١١	*١٠,٠٥٨
٥	توازن " على قدم واحدة "	١,٢٠٢	٧,٠٠٠	١,٧٣٢	٧,٠٠٠	٢,٧٧٨	*١٢,٥٠٠
٦	توازن " اختبار دورفين بالارتكاز " Basse "	٢,٣١٥	٧,٥٥٥	٢,٠٤٥	٧,٥٥٥	٢,٦٦٧	*٩,٢٣٨

قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ١,٨٦٠

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس

البعدي لصالح القياس البعدي في مستوي عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث.

- عرض نتائج الفرض التانى الذى ينص على : " يؤثر تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بتأثيراً إيجابياً على مستوى أداء الدوران الثلاثى Back split with ring with help 1080° لدى لاعبات الجمباز الإيقاعى . "

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث فى مستوى الأداء

ن = ٩

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
	م	ع±	م	ع±		
مستوي الأداء	٧,٣٠٠٠	٠,٦١٦	٨,٦٢٠	٠,٤٩٩	١,٣٢٠	*٢٦,٧٧٧

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي فى مستوى الأداء لعينة البحث .

جدول (٨)

معدل التغير القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية فى عناصر اللياقة البدنية و مستوى الأداء

ن = ٩

م	عناصر اللياقة البدنية	القياس القبلي		القياس البعدي		معدل التغير %
		م	ع±	م	ع±	
١	قوة رجلين " الوثب العمودي "	٣٦,٢٢٢	٦,٢٤٠	٤٠,٦٦٢	٦,٥٣٨	% ٣٥,٠٩٩
٢	قوة ظهر " رفع الجذع من الاتبطاح "	٢١,٤٤٤	٣,٨٧٦	٢٥,٥٥٥	٤,١٢٦	% ٢٠,٢٥٢
٣	مرونة " الكوبرى "	٣٧,٦٦٢	٨,٩٠٢	٢٣,٤٤٤	٨,٨٣٣	% ١١,١٩٩
٤	قوة بطن " التعلق رفع الرجلين "	٦,١١١	١,٦٩١	٩,٢٢٢	١,٦٤٢	% ٥٠,٩٠٨
٥	توازن " على قدم واحدة "	٤,٢٢٢	١,٢٠١	٧,٠٠٠	١,٧٣٢	% ٦٥,٧٩٨
٦	توازن " اختبار دورتسين بالارتكاز " Basse "	٤,٨٨٨	٢,٣١٥	٧,٥٥٥	٨,٦٢٢	% ٥٤,٥٦٢
٧	مستوي الأداء	٧,٣٠٠	٠,٦١٦	٨,٦٢٠	٠,٤٩٩	% ١٨,١٠٠

يتضح من الجدول (٨) معدل التغير لكل عنصر من العناصر البدنية ومستوى الأداء والتي تراوحت بين ١١,١٩٩ % كأصغر قيمة و ٦٥,٧٩٨ % كأكبر قيمة .

ثانياً : مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

أظهرت نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والبعدي فى جميع العناصر البدنية الخاصة بالدوران الثلاثى وذلك لصالح القياس البعدى ، وترجع الباحثة التقدم الحادث لجميع المتغيرات البدنية الخاصة الى الدرجة العالية لفاعلية التأثير التدريبي فى تنمية العناصر البدنية لأفراد عينة البحث ، كما تؤكد هذه النتائج أيضاً بصورة غير مباشرة صحة وتشكيل البرنامج التدريبي بالإضافة الى سلامة اختبار التمرينات والتي تعمل على تنمية تلك العناصر البدنية ، حيث يؤكد "السيد عبد المقصود" (١٩٩٧) عن فرخو شانسكى وآخرون أنهم أشاروا فى العديد من أبحاثهم ومقالاتهم العلمية الى الدور الخاص والهام لضرورة تشابه التمرينات المستخدمة فى التدريب وتلك المستخدمة فى نوع النشاط الممارس (٣ : ١٤٣)

ويذكر " عادل عبد البصير " (١٩٩٢) أن الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب لها النجاح عند التنفيذ ما لم تعتمد بدرجة كبيرة على الصفات البدنية الخاصة بها ، كما أن لتقنين أداء التمرينات الأساسية فى البرنامج من حيث الشدة والحجم والراحة كان له دور هام فى تحقيق هذه النتائج . (٩ : ١٦١)

ويشير " أحمد الهادى " (١٩٩٧) نقلاً عن " هانز Heinz " أن تحسين وتطوير مستوى الصفات البدنية يجب أن يكون بواسطة وضع وسائل وأساليب بطريقة علمية لتنمية وتطوير تلك العناصر . (٢ : ٢٩٢)

وهذا ما إتبعته الباحثة عند وضع البرنامج التدريبي لتنمية الصفات البدنية الخاصة بالدوران الثلاثى وذلك لتحسين مستوى هذه الصفات البدنية وبهذا يتحقق فرض البحث الأول .

مناقشة نتائج الفرض الثانى :

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذاتة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الأداء لصالح القياس البعدى .

وفى هذا الصدد يشير " أحمد الهادى " (١٩٩٧) نقلاً عن " هاينز Heinz " أن تحسين وتطوير مستوى الأداء يمكن التوصل إليه عن طريق تطوير الصفات البدنية .

(٢ : ٢٩٢)

وتذكر " ماجدة رجب " (١٩٨٦) أنه يجب العمل على تنمية القدرات الحركية الأكثر ارتباطاً بكل مهارة من مهارات التمرينات الفنية حتى يمكن الإسهام فى رفع مستوى الأداء للمهارات . (١٥ : ١٢٩)

وتغزى الباحثة مقدار هذا التحسن إلى مناسبة التمرينات للبرنامج التدريبى والذى أدى بدوره إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة بالدوران الثلاثى (قيد البحث) والذى كان له أثر فعال فى تطوير مستوى الأداء لدى لاعبات الجمباز الإيقاعى تحت ١٥ سنة .

ويتضح من جدول (٨) النسبة المئوية لمعدل تغير القياس البعدى عن القبلى للمجموعة التجريبية فى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء حيث بلغت أعلى نسبة تقدم لعنصر التوازن (٦٥,٧٩ %) ، وتعتبر الباحثة هذه العنصر أهم عنصر من وجهة نظرها لهذا الدوران وبلغت أقل نسبة تقدم لعنصر المرونة (١١,١٩ %) كما أن هناك نسبة تحسن فى مستوى الأداء وصلت إلى (١٨,١ %) وترجع الباحثة ذلك إلى تطبيق محتوى البرنامج التدريبى وما يحتويه من تمرينات خاصة تتشابه مع الأداء المهارى فى الجمباز الإيقاعى وبذلك يتحقق فرض البحث الثانى .

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات :

- ١- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في العناصر البدنية الخاصة بالدوران الثلاثي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- ٢- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء للدوران الثلاثي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- ٣- حدث معدل تغير في العناصر البدنية الخاصة بالدوران الثلاثي وكذلك مستوى الأداء.

ثانياً : التوصيات :

في حدود خصائص عينة البحث ، وفي ضوء مناقشة وتفسير النتائج واستخلاصات البحث توصي الباحثة بما يلي :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي على لاعبات الجمناز الإيقاعي تحت ١٥ سنة لما له من تأثير إيجابي على تنمية العناصر البدنية ومستوى الأداء للدوران الثلاثي 1080° .
- ٢- إجراء دراسة مماثلة على مهارة أخرى .
- ٣- الاهتمام بتصميم برامج لتنمية العناصر البدنية الخاصة بالمجموعات الأساسية للجمناز الإيقاعي للمراحل السنوية المختلفة .

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضى ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٧ .
- ٢- أحمد الهادى يوسف : أساليب منهجية فى تعلم وتدريب الجمباز ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٣- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى ، تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤- جمال صالح حسين شرف : عناصر اللياقة البدنية وأثرها على الأداء فى المرحلة المتوسطة لدارسى الباليه الكلاسيكى بمدرسة الباليه المصرية ، رسالة ماجستير ، أكاديمية الفنون ، المعهد العالى للباليه ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٥- زيزيت عزيز صبحى : تأثير تنمية القدرات الحركية الخاصة ببعض صعوبات الجمباز الإيقاعى فى مستوى أداء اللاعبات فوق ١٤ سنة ، رسالة دكتوراه ، جامعة طنطا ، ١٩٩٤ م .
- ٦- سامية أحمد كامل الهجرسى : التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعى ، المفاهيم العلمية والفنية ، مطبعة الغنا ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ٧- سامية أحمد كامل الهجرسى ، بركسان عثمان حسين : الجمباز الإيقاعى المفاهيم العلمية والفنية ، مكتبة ومطبعة الغد ، ٢٠٠٤ م .
- ٨- سهير احمد زكى رياض : دراسة مقارنة لأهم عناصر اللياقة البدنية لراقصى فن الباليه وفن الرقص الشعبى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧ م .
- ٩- عادل عبد البصير : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ١٠- عزة محمد سامى ندا : دراسة عملية لبعض حركات الدوران على الأرض وفى الهواء من خلال منهج الرقص الكلاسيكى لطالبات السنة النهائية ، رسالة دكتوراه ، أكاديمية الفنون ، المعهد العالى للباليه ، قسم طرق التدريس ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

- ١١- **عصام عبد الخالق** : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م .
- ١٢- **عفاف احمد عبد المطلب** : عناصر اللياقة البدنية واهميتها لطلاب المعهد العالي للبيانيه - تصميم اختبارات ومستويات معيارية للياقة البدنية ، رسالة دكتوراه ، أكاديمية الفنون المعهد العالي للبيانيه ، القاهرة ، ١٩٨٩ .
- ١٣- **فاطمة عبد الحميد السعيد** : دراسة عن التعبير الحركي (البيانيه) أساس لإكتساب المهارات اللازمة للاعبية التمرينات والجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، المعهد العالي للتربية الرياضية للمعلمات ، القاهرة ، ١٩٧٣ .
- ١٤- **نسائرة العبد** : التمرينات الحديثة أصولها ومكوناتها ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- ١٥- **ماجدة على محمد رجب** : دراسة القدرات الحركية المرتبطة بأداء التمرينات الفنية لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، رسالة دكتوراه ، الإسكندرية ، ١٩٨٦ .
- ١٦- **محمد حسن علاوى ، أبو الغلا عبد الفتاح** : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة الثالثة ، ١٩٩٤ .
- ١٧- **ياسمين البحار ، سوزان طنطاوى** : أسس تدريب الجمباز الإيقاعى ، ٢٠٠٤ .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 18- *Nadejda, J & Yuni Titov* : Rhythmic gymnastics, U.S.A gymnastic international, federation of gymnastic, Human, Kinetics 1999.
- 19- *The Australian sports commission*
<http://www.aisorg.oumutietion/fuelsport.htm>
- 20- *Federation international de gymnastic code of points* rhythmic gymnastics, printed FIG 2001 – 2004, July 31, 2002 .