



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية

**تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة على الربط الحركي
بين بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية
لللاعب الجنباز (تحت ٩ سنوات)**

م.م / شادي محمد الشحات الحناوي

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد الثالث عشر - سبتمبر ٢٠٠٩م

تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة على الربط الحركي بين بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية للاعبي الجميز (تحت ٩ سنوات)

م.م / شادي محمد الشحات الحناوي

١/١ المقدمة

يتفق جوليوس كاسا Julius Kasa (٢٠٠٥) مع جمال إسماعيل (٢٠٠٢) على أن القدرات التوافقية ذات أهمية كبيرة في كل من السرعة والدقة وزمن اكتساب المهارات الحركية ، كما أنها تتأسس بصورة مباشرة على مستوى كل من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية ، ويمكن التدريب على القدرات التوافقية بصورة منفردة أو خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالنواحي البدنية و المهارية. (١٧ : ١٢٩) ، (٣ : ١١ ، ١٢)

٢/١ مشكلة البحث

ومن خلال متابعة الباحث لتدريب فرق الجميز بمنطقة الدقهلية ، لاحظ الباحث : وجود قصور كبير في مستوى الأداء الفني في القدرة على الربط الحركي بين بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية للاعبين الجميز تحت ٩ سنوات ، الأمر الذي يؤثر بالسلب على درجة اللاعب في الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية ، ويفترض الباحث أن هذا القصور بسبب :

افتقار المرحلة السنية قيد البحث لبرامج التدريب المقننة والمصممة لتنمية وتطوير القدرة على الربط الحركي على جهاز الحركات الأرضية للاعبين هذه المرحلة .

* مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي _ كلية التربية الرياضية _ جامعة المنصورة .

لذلك لجأ الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي بهدف تطوير الأداء الفني للاعب في القدرة على الربط الحركي بين بعض المهارات داخل الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية ، وبالتالي الارتقاء بدرجة اللاعب على الجهاز والتي تعكس مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية للاعبى الجميز تحت ٩ سنوات ، ولعله يكون بمثابة المرجع العلمي المقنن الذي يمكن الاستناد عليه من قبل العاملين في مجال التدريب الرياضي والجميز ، إسهاما في تطوير أداء اللاعب ، بما يتماشى مع التطور المذهل في رياضة الجميز .

٣/١ هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة على الربط الحركي بين بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية للاعبى الجميز (تحت ٩ سنوات) من خلال :

١. التعرف على دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم برنامج تنمية القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث .
٢. التعرف على دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة التي تستخدم البرنامج التقليدي (المتبع) في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث.
٣. التعرف على دلالة فرق الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث.

٤/١ فروض البحث

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث.

٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدى فى القدرة على الربط الحركى بين المهارات قيد البحث.

٣. توجد فروق دالة إحصائية بين فرق الفروق للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى القدرة على الربط الحركى بين المهارات قيد البحث.

٥/١ مصطلحات البحث

- القدرات التوافقية : وهى عبارة عن شروط بدنية وحركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضى تمكن اللاعب فى جميع أنواع الأنشطة الرياضية من التحكم فى الأداء الحركى . (٣ : ١٢)

- القدرة على الربط الحركى : قدرة الرياضى على تركيب الحركات الكلية من الحركات الجزئية والتقنيات المنفردة ، بما يتناسب وطبيعة الموقف أثناء التنافس .. (٣ : ١٥)

٠/٢ الدراسات السابقة
١/٢ الدراسات العربية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	النوع	السنة	هدف الدراسة	المنهج	البيئة	أهم الاستنتاجات
١	تراخي محمد عبد الرحمن (٢)	دراسة عملية للتحركات التوافقية	إنتاج علمي	١٩٨٣	التعرف على الاختبارات التي تقوم بها بعض القدرات التوافقية لبعض طالبات الفرق الرياضية من كلية التربية الرياضية البنات بالإسكندرية.	الوصفي	(١٠٠) طالبة في الفرقة الرابعة	الرياضة وتعلم بالخيال B.L.T. التوازن ويقيم بالقدم طوريا على الموضحة، الإحساس الحركي العضلي، ويقيم بالورش وبمسافة والعينية مقلتين، السرعة ويقيم بالعدو ومسافة (٥٠).
٢	سامية حسن عبد الكريم (٤)	دراسة تحليلية للتحركات الإيقاعية والتوافقية المرتبطة بالأداء في التعبير الحركي لطلابات التربية الرياضية	مكتوبه	١٩٨٩	تحديد الاختبارات التي تقوم بها القدرات التوافقية لطلابات من الفرقة الثانية والابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية	الوصفي	(٣٣٨) طالبة	تحديد نتائج التحول العاطفي للتألق في حدود تشبهات الاختبارات المستخدمة وأكثر هذه العوامل تشبها على التألق كالت (التوازن- الرشاقة- المرونة- القدرة- القوة- القدرة على التحم).
٣	إيمان حسن العجيلي (١)	فعالية استخدام جميل العرائع على مستوى التحركات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا	إنتاج علمي	١٩٩٨	التعرف على فعالية استخدام جميل العرائع على مستوى التحركات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا	التجريبي	(١٠) تطل	ممارسة برنامج جميل العرائع له تأثير إيجابي على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنيا

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	النوع	السنة	هدف الدراسة	النتائج الوصفية	العيبة	اهم الاستنتاجات
٤	هبة أحمد بلبح (١٣)	مراعاة عاملية تدريبات القدرات العقلية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية الرياضية الثانوية.	ماجستير	١٩٩٩	١- التعرف على أهم القدرات المميزة للتلميذات المرحلة الإعدادية. ٢- التعرف على الفرق بين التلميذات في القدرات العقلية خلال مسنرات مرحلة المراهقة.	الوصفي	(١٣٠) تلميذة	١- تم تحديد أهم القدرات العقلية لكل فصل دراسي من المصنوع الثلاثة. ٢- تطوّر القدرات العقلية من التعلم إلى الخلق خلال مسنرات الممارسة الرياضية المنتظمة، حيث تتكون القفرة على توافيق العين واليد بعد التوافق الكلي.
٥	نمرين محمود تبيه (١٢)	أثر تطوير بعض القدرات العقلية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفسي على عروض التوازن تحت المشعات الجوز تحت ٨ سنوات	ماجستير	٢٠٠٤	أثر تطوير بعض القدرات العقلية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفسي على عروض التوازن تحت المشعات الجوز تحت ٨ سنوات	التجريبي	(١٦) لاعبة جوبال	١- فاعلية البرنامج المقترح لتنمية القدرات العقلية (قذرة التوازن بنوعيه، قذرة الربط) للمجموعة التجريبية فسي ربح مستوى الأداء الفسي على عرضة التوازن المشعات الجوز تحت ٨ سنوات
٦	هبة عبد العظيم حسن (١٤)	تأثير برنامج تطويع مقترح لجهاز عرضة التوازن على القدرات العقلية ومستوى الأداء الموهول للاعبات كدية التربية الرياضية	مكتوبه	٢٠٠٥	التعرف على تأثير برنامج تطويع مقترح لجهاز عرضة التوازن على القدرات العقلية ومستوى الأداء الموهول للاعبات كدية التربية الرياضية	التجريبي	(٣٠) طلبة من الفرقة الثانية	إن للبرنامج التطويعي المقترح تأثير إيجابي على القدرات العقلية التي توازن قيد البحث وهي التوازن الينشاق- السرعة- الإحساس الحركي

٢/٣ الدراسات الأجنبية

٢	اسم الباحث	عنوان الدراسة	النوع	السنة	هدف الدراسة	المنهج	العينات	اهم الاستنتاجات
٧	Vladimir Starosta (20)	التوافق الحركي كعلم في نظام الانتقاء الرياضي	إنتاج علمي	١٩٨٤	اختبار الافتراضات الآتية: - مستوى الحركة التي افقوية تأخذ في التغيير أثناء فترات مختلفة من التدريب. - كل رياضة لها مستوى ثابت من الحركة ضمنها. - الحركة التي افقوية تتغير عموما بعمل التدريب الزائد.	الوصفي	(٢٤٦) لاعب بالطريق القلبي من سبعة رياضات مختلفة	وضع العينة تحت الاختبار من خلال مقاييس مختلفة وكلمات أهم النتائج قبل من الحركة البدائية التي افقوية التي حددتها الباحثة
٨	Jerzy Eiderl, Pawel Cieszczyk (16)	مستوى بعض القدرات التي افقوية كعمل الانتقاء الأول في عصر ١٠ سنوات للرياضات المختلفة	إنتاج علمي	٢٠٠٤	تقديم مستوى القدرات التي افقوية المغفرة للأول في عصر ١٠ سنوات من أجل انتقاء وتوجيه اللاعبين للرياضات التي تناسب قدراتهم	الوصفي	(١٣٦) تلميذ ١٠ سنوات	هناك لمدى مدفوية بين الأداء العينة في بعض القدرات التي افقوية مثل القدرة على بذل الجهد المتكسب والتكيف مع الأوضاع المتغيرة ، بينما كانت القدرة غير مدفوية في العدة على التوازن
٩	Wladyslaw Machnac (21)	ديناميكية تنمية التوافق الحركي البسيطة والحركية للأطفال من ٧-١٤ سنة	إنتاج علمي	٢٠٠٦	مقارنة التوافق الحركي للأطفال في المرحلة السنية قبل البحث من خلال نوعين من الحركات البسيطة والحركية	التجريبي	(١٧٩) طفل ٧٨٥ بنت ٢٩٤ ولد ١٤٧ سنة	هناك علاقة مدفوية بين العمر وبين زمن أداء الحركات سواء كانت بسيطة أو مركبة
١٠	Vladimir Liakh, Janusz Jaworski, Tomasz Wieczorek (19)	الموجهة الجينية للقدرات التي افقوية	إنتاج علمي	٢٠٠٧	التعرف على تأثير كل من الوراثة والبيئة على مستوى القدرات الحركية التي افقوية	الوصفي	(٧٤) شخصين ١٩٧ سنة	هناك علاقة طردية بين الجوانب الوراثية (الجينية) ومستوى القدرات الحركية التي افقوية الفرد

٣/٢ التعليق على الدراسات السابقة :

أظهرت نتائج الدراسات السابقة ما يلي :

أهمية القدرات الحركية التوافقية وعلاقتها المباشرة بمستوي الأداء الفني في الأنشطة الرياضية المختلفة مما يساهم في الوصول إلى المستوى الفائق في الأداء ، وقد اتفقت معظم نتائج الدراسات السابقة على ذلك ، ففي دراسات كل من " إيمان حسن الجبيلي " ١٩٩٨ ، " غادة محمد عبد الحميد " ١٩٩٠ ، " نسرين محمود نبيه " ٢٠٠٤ ، " هبة عبد العظيم حسن " ٢٠٠٥ ، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين (القبلي - البعدي) في متغيرات القدرات التوافقية وفي الأداء الفني للمهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير البرنامج التجريبي المقترح في تنمية القدرات التوافقية و الأداء الفني للاعب .

تحديد وتقنين مجموعة من الاختبارات التي يمكن من خلالها قياس القدرات التوافقية لبعض الأنشطة الرياضية ، فقد أظهرت نتائج دراسات كل من " تراحي محمد عبد الرحمن " ١٩٨٢ ، " سامية حسن عبد الكريم " ١٩٨٩ ، " هبة أحمد بلنغ " ١٩٩٦ ، أهمية بناء بطاريات اختبار لقياس القدرات التوافقية لكل نشاط رياضي تخصصي والعلاقة الطردية بين مستوى القدرات التوافقية والمستوى الفني للاعب ، فقد اتفقت نتائج كل من،

Vladimir Starosta (20) ، Jerzy Eiderl ,Pawel Cieszczyk (16)

Vladimir Liakh , Janusz Jaworski , Tomasz (19) ، (21)Wladyslaw Machnacz

على أهمية تنمية وتطوير القدرات التوافقية بالنسبة للأداء الفني ، حيث كانت جميع نتائج هذه الدراسات دالة إحصائياً لصالح استخدام تمارينات القدرات التوافقية في تقدم

مستوي الأداء الفني للألعاب الرياضية المختلفة بشكل عام وفي رياضة الجمباز بشكل خاص وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في الآتي :

١. انتقاء تمرينات البرنامج التدريبي المناسبة و الاختبارات المناسبة للقدرة التوافقية قيد البحث .
٢. صياغة أهداف البحث وفروضه واختيار المنهج ذو التصميم المناسب للبحث .
٣. التعرف على كيفية تنفيذ إجراءات البحث واختيار المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث .
٤. تحديد الطريقة المناسبة لعرض وتفسير النتائج ومناقشتها .

٠/٣ الإجراءات

١/٣ **منهج البحث** : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة .

٢/٣ مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من لاعبي الجمباز تحت ٩ سنوات والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري للجمباز وبلغ مجتمع البحث ٢٤ لاعباً بمنطقة الدقهلية ، وتم اختيار عدد ١٢ لاعباً لعينة البحث الأساسية من نادي جزيرة الورد ، تم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية ، قوام كل منها ٦ لاعبين كما يلي

- المجموعة التجريبية؛ وتم تطبيق البرنامج التدريبي عليها .

- المجموعة الضابطة ؛ و تم تطبيق البرنامج التقليدي عليها ، وتم إجراء التجانس و التكافؤ بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة

جدول (١)

توزيع عينة البحث

العدد	العينة	
٦	المجموعة التجريبية	عينة الدراسة الأساسية
٦	المجموعة الضابطة	
١٢	عينة الدراسة الاستطلاعية	
٢٤	مجتمع البحث	

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية

ن-١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
الطول	سم	١٢٩,١٦٧	١٢٨,٥	٢,٩٤٩	٠,٢٣٩
الوزن	كجم	٢٧	٢٧,٥	٢,٣٧٤	٠,٢٩٣ -
السن	سنة	٨,٣	٨,٣	٠,١٤	٠
العمر التدريبي	سنة	٣,٣٨	٣,٣٨	٠,١٤	٠

يتضح من خلال النتائج المشار إليها في جدول (٢) ان قيم معامل الالتواء تنحصر

بين (٣+ ، ٣-) مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) ، وأنها تقع في حدود المنحنى الاعتمالى .

جدول (٣)

تكافؤ المجموعة التجريبية و الضابطة في

١٦-٢-٦

القدرة على الربط الحركي

Z	U	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبار	المتغير
		مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب			
٠,٨١١	١٣	٣٤	٥,٦٦٧	٤٤	٧,٣٣٣	درجة	موضع الربط الحركي الأول	تقييم القدرة على الربط الحركي
.	١٨	٣٩	٦,٥	٣٩	٦,٥	درجة	موضع الربط الحركي الثاني	
٠,٣٢٣	١٦	٣٧	٦,١٦٧	٤١	٦,٨٣٣	درجة	موضع الربط الحركي الثالث	

قيمة "U" الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0$ *دال =

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 1,98$ *دال =

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات التوافقية و المهارية قيد البحث حيث أن قيمة U المحسوبة أعلى من قيمة U الجدولية عند مستوى معنوية $0,05$ وقيمة Z المحسوبة أقل من قيمة Z الجدولية عند مستوى معنوية $0,05$ مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث .

٣/٢ طرق تقييم الأداء الفني

تم تصوير مواضع الربط الحركي الثلاثة قيد البحث باستخدام "كاميرا الفيديو" مرتين المرة الأولى قبل بداية البرنامج التدريبي والمرة الثانية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي وتم عرض شريط الفيديو على أربعة محكمين معتمدين من الاتحاد

المصري للجمباز حيث أعطى كل حكم درجة من عشر درجات لتقييم الأداء الفني للقدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث لكل لاعب ، وتم حذف أعلى وأقل درجة لتصبح درجة اللاعب هي متوسط الدرجتين المتوسطتين .

وفي هذا الصدد يشير كل من "محمد صبحي حساتين" ١٩٩٥ ، "محمد السيد خليل" ١٩٩٨ إلى أن التقويم الاعتباري Subjective Evaluation هو نوع من التقويم الذي لا يعتمد على المعايير والمستويات والمحكات ولكن يعتمد على خبرات القانمين بالقياس ، ويستخدم التقويم الاعتباري في العديد من الأنشطة الرياضية وبخاصة الجمباز والغطس و الجمباز الايقاعي و البالية المائي ، حيث توضع شروط موحدة يتم الاتفاق عليها مسبقاً بين المحكمين ، حتى يمكن الوصول إلى قدر عالي من الموضوعية في تقدير الدرجة . (٩:٧) ، (٤٢:٩)

٤/٣ الدراسة الاستطلاعية :-

أجرى الباحث الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٠٩/٥/٩ إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٩/٥/٢٠ على لاعبي الجمباز من عينة الدراسة الاستطلاعية و من غير العينة الأصلية للبحث ولكنهم بنفس مواصفات عينه البحث ومن مجتمع البحث وبلغ عددهم ١٢ لاعب ، وذلك لتحقيق الأهداف الآتية :

١. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة وطريقة استخدامها
٢. التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالقياسات
٣. تدريب المساعدين على طريقة إجراء وتسجيل القياسات الخاصة بالبحث ،
٤. وضع تمارينات البرنامج التدريبي الموجهة لتنمية القدرات التوافقية قيد البحث
٥. مدى ملائمة طريقة ادائها للاعب الجمباز بالمرحلة السنوية قيد البحث

٦. تقنين متغيرات حمل التدريب لتمرينات البرنامج

٧. التأكد من مناسبة متغيرات حمل التدريب لتمرينات البرنامج .

٥/٣ أسس وضع البرنامج :

١/٥/٣ مدة البرنامج

يتلق تيرى اوبراين Teri S.O,Brien (١٩٩٧) مع محمد عبد الرحيم إسماعيل (١٩٩٨) ، عبد العزيز احمد النمر ، ناريمان محمد الخطيب (٢٠٠٠) ، مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠٠) على أنه يمكن تحديد مدة البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية للاعبين الجميز تحت ٩ سنوات (أطفال في مرحلة ما قبل البلوغ) -١٢ أسبوع ، بواقع ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع لمدة زمنية من ٤٠ إلى ٩٠ دقيقة ويمكن أن يزيد زمن الوحدة التدريبية عن ذلك مع مراعاة حساب أزمنة فترات الراحة البينية . (١٨:٣٩)، (١٠:٦٦)،(٦:٥٣)،(١١:١٠)

و يذكر كلامن ويرنر هوجر وشارون هوجر Werner Hoeger Sharon (١٩٩٦) والاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (١٩٩٩) انه عند تنمية المكونات البدنية يجب أن تكون الوحدات التدريبية من (٢-٣) مرات أسبوعياً.(٨:١١٦)، (١٥:٩٨).

٢/٥/٣ متغيرات حمل التدريب

تم التحكم في متغيرات حمل التدريب بما يتناسب مع الهدف من كل تمرين ومن كل مرحلة بالبرنامج وكذلك بما يتناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث وذلك باستخدام أسلوب التدريب الدائري وتطبيقاً لمبدأي التدرج والتموج في شدة حمل التدريب ، تم تشكيل حمل التدريب من خلال :

جدول (٤)

متغيرات حمل التدريب

فترات الراحة البينية		الحجم			زمن أداء التمرين
بين المجموعات	بين التكرارات	مجموع التكرارات	عدد المجموعات	تكرارات التمرين في المجموعة	

٦/٣ الدراسة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية في الفترة الزمنية من يوم الأحد الموافق ٢٠٠٩/٥/٢٤ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٩/٨/١٣ ، ذلك لمدة ١٢ أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وقد قام الباحث بإجراء القياسات البعدية في يوم السبت الموافق ٢٠٠٩/٨/١٥ وذلك بصالة الجمار بنادي جزيرة الورد الرياضي بالمنصورة

٧/٣ المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي
- المتوسط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء - معامل الارتباط
- اختبار مان ويتي لعينتين مستقلتين . (U - Test)
- Mann - Whitney Rank - Sum Test
- اختبار ويلكوكسن لعينتين مرتبطتين . (W - Test)
- Wilcoxon Matched - Pairs Signed - Ranks Test
- اختبار القيمة الحرجة (Z) .
- نسبة التحسن = $\frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{100} \times X$
- القياس القبلي

١/٤ عرض النتائج

١/١/٤ عرض نتائج الفرض الأول :

١/١/١/٤ عرض دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث

ن - ٦

Z	W	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبار	النتيجة
		مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب			
*٢,٢١٤	*٠	٢١	٣,٥	٠	٠	درجة	موضع الربط الحركي ١	تقييم القدرة على الربط الحركي
*٢,٢٢٦	*٠	٢١	٣,٥	٠	٠	درجة	موضع انحرط الحركي ٢	
*٢,٢٠٧	*٠	٢١	٣,٥	٠	٠	درجة	موضع الربط الحركي ٣	

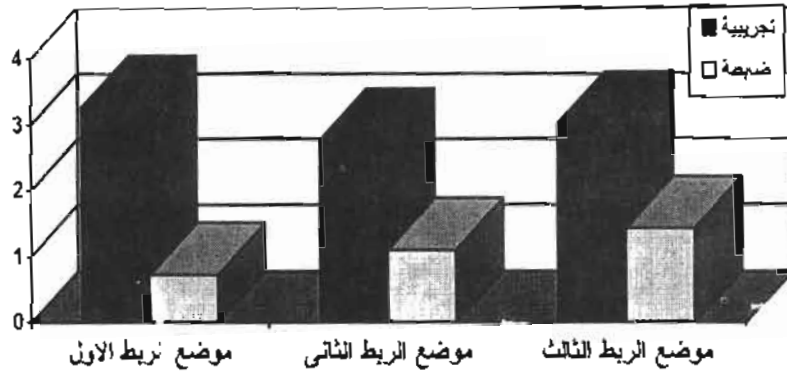
قيمة "W" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥ * دال

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦ * دال

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث أن قيمة Z المحسوبة أعلى من قيمة Z الجدولية ، كما أن قيمة W المحسوبة أقل من قيمة W الجدولية .

شكل (١)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث



٢/١/٤ عرض نتائج الفرض الثاني :

١/٢/١/٤ عرض دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث

٦ ن

W	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الاختبار	المتغير
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
*٢,٢٢٦	٣,٥	٢١	٠	٠	درجة	موضع الربط الحركي ١	تقييم القدرة على الربط الحركي
*٢,٢٠١	٣,٥	٢١	٠	٠	درجة	موضع الربط الحركي ٢	
*٢,٢٠٧	٣,٥	٢١	٠	٠	درجة	موضع الربط الحركي ٣	

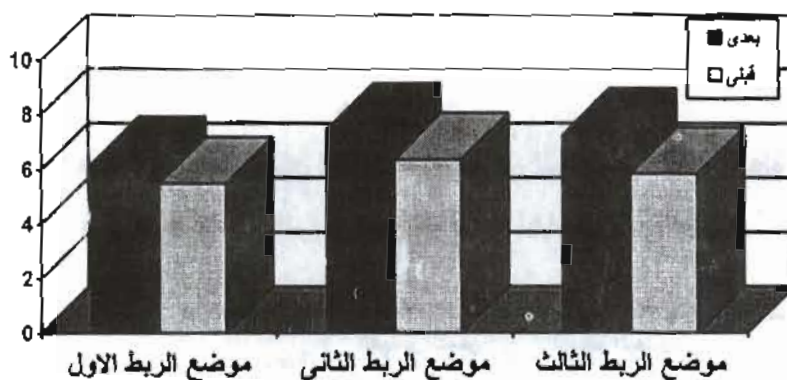
قيمة "W" الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0$ * دال

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى معنوية $1,96 = 0,05$ * دال

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية $0,05$ حيث أن قيمة Z المحسوبة أعلى من قيمة Z الجدولية ، كما أن قيمة W المحسوبة أقل من قيمة W الجدولية .

شكل (٢)

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث



٣/١/٤ عرض نتائج الفرض الثالث :

١/٣/١/٤ عرض دلالة فرق الفروق للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة :

جدول (٧)

دلالة فرق الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث ١ن - ٢ن - ٦

Z	U	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبار	المتغير
		مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب			
*٢,٨٩٢	*٠	٢١	٣,٥	٥٧	٩,٥	درجة	موضع الربط الحركي ١	تقييم القدرة على الربط الحركي
*٢,٩٠٣	*٠	٢١	٣,٥	٥٧	٩,٥	درجة	موضع الربط الحركي ٢	
*٢,٨٨٧	*٠	٢١	٣,٥	٥٧	٩,٥	درجة	موضع الربط الحركي ٣	

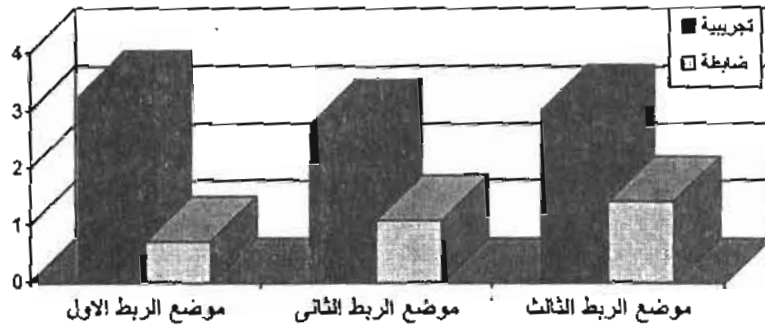
قيمة " U " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٥ * دال

قيمة " Z " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٨ * دال

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية و درجات المجموعة الضابطة في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، حيث أن قيمة U المحسوبة أقل من قيمة U الجدولية ، كما أن قيمة Z المحسوبة أعلى من قيمة Z الجدولية .

شكل (٣)

الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث



نسبة التحسن في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة :

جدول (٨)

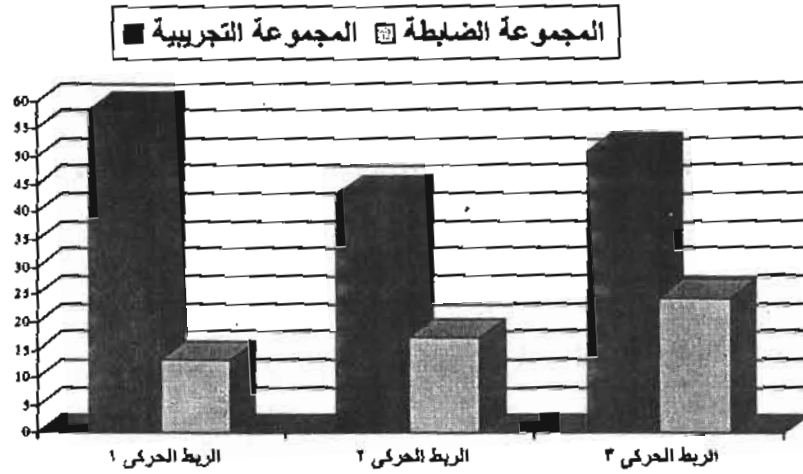
نسبة التحسن في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

الفرق في نسب التحسن	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				وحدة القياس	الاختبار	التغير
	نسبة تحسن	فرق	بعدي	قبلي	نسبة تحسن	فرق	بعدي	قبلي			
%٤٥,١٧	%١٣,٣٣	٠,٧٣	١,٢٣	٥,٥	%٥٨,٥١	٣,٢٧	٨,٨٥	٥,٥٨	درجة	موضع الربط الحركي ^١	تقييم القدرة على الربط الحركي
%٣٥,٩٥	%١٧,٢٨	١,١	٧,٤٧	٦,٣٧	%٤٣,٢٣	٢,٧٧	٩,١٧	٦,٤	درجة	موضع الربط الحركي ^٢	
%٢٦,٦٢	%٢٤,٥٠	١,٤٣	٧,٢٨	٥,٨٥	%٥١,١٢	٣,٠٣	٨,٩٧	٥,٩٣	درجة	موضع الربط الحركي ^٣	

يوضح جدول (٨) نسب التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للقدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث والذي يوضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن.

شكل (٤)

نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث



٢/٤ مناقشة النتائج :

١/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الأول :

١/١/٢/٤ مناقشة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث :

يشير جدول (٥) انه قد حدث تقدم ملحوظ في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية ، حيث تشير النتائج إلى ظهور تحسناً معنوياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ، ويعزى الباحث هذا التقدم الحادث إلى تأثير البرنامج التدريبي للقدرة التوافقية المطبق على المجموعة التجريبية و تتفق هذه النتائج مع نتائج كلا من " إيمان حسن الجبيلي " ١٩٩٨ ، " غادة محمد عبد الحميد " ١٩٩٠ ، " نسرين محمود نبيه " ٢٠٠٤ ، " هبه

عبد العظيم حسن" ٢٠٠٥ ، "تراجي محمد عبد الرحمن" ١٩٨٢ ، "سامية حسن عبد
الكريم" ١٩٨٩ ، "هبة أحمد بليغ" ١٩٩٩ ، "شيماء محمد محمود" ٢٠٠٤ ،
Vladimir StarostaWladyslaw (46) ، Jerzy Eiderl ،Pawel Cieszczyk (34)
Vladimir Liakh ، Janusz Jaworski ، Tomasz 44 (47)Machnacz

حيث أجمعت على أهمية تنمية وتطوير القدرات التوافقية بالنسبة للأداء الفني ،
حيث كانت جميع نتائج هذه الدراسات دالة إحصائياً لصالح استخدام تمارينات القدرات
التوافقية في تقدم مستوي الأداء الفني للألعاب الرياضية المختلفة بشكل عام وفي رياضة
الجمباز بشكل خاص وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على الآتي (توجد فروق دالة
إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في
المتغيرات التوافقية والمهارية قيد البحث) .

٢/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثاني :

١/٢/٢/٤ مناقشة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في
القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث :

بشير جدول (٦) إلى حدوث تحسن معنوي بين القياسين القبلي والبعدي لصالح
القياس البعدي في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث للمجموعة
الضابطة، حيث تشير النتائج إلى ظهور فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح
القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة ، ويعزى الباحث هذا التقدم الحادث إلى تأثير
البرنامج المتبع (بدون تمارينات القدرات التوافقية) المطبق على أفراد المجموعة الضابطة
وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على الآتي (توجد فروق دالة إحصائياً بين
القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في المتغيرات
التوافقية والمهارية قيد البحث).

٣/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثالث :

١/٣/٢/٤ مناقشة دلالة فرق الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث :

كما تشير نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دالة احصائياً بين فرق الفروق للمجموعة التجريبية و فرق الفروق للمجموعة الضابطة لصالح فرق الفروق للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث لصالح فرق الفروق للمجموعة التجريبية .

ويرى الباحث ان تحسن المجموعة التجريبية بدرجة معنوية أفضل من المجموعة الضابطة يرجع لتاثير المجموعة التجريبية ببرنامج تمرينات القدرات التوافقية مما أدى إلى ارتفاع مستوى القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث لديهم بدرجة معنوية أكبر من المجموعة الضابطة التي تتدرب بالبرنامج المتبع (بدون تمرينات القدرات التوافقية) وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص على الآتي (توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق الفروق للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لصالح فرق الفروق للمجموعة التجريبية في المتغيرات التوافقية و المهارية قيد البحث) .

١/٥ الاستنتاجات :

أسفرت النتائج ان المجموعة التجريبية قد تحسنت بنسبة أفضل من المجموعة الضابطة في القدرة على الربط الحركي بين المهارات قيد البحث .

- فقد بلغ مقدار نسبة التحسن في (موضع الربط الحركي الأول) ٥٨,٥١% للمجموعة التجريبية وبلغت ١٣,٣٣% للمجموعة الضابطة وبلغ مقدار التحسن في (موضع الربط الحركي الثاني) ٤٣,٢٣% للمجموعة التجريبية وبلغت ١٧,٢٨% للمجموعة الضابطة وكذلك بلغ مقدار التحسن في (موضع الربط الحركي الثالث) ٥١,١٢% للمجموعة التجريبية وبلغت ٢٤,٥٠% للمجموعة الضابطة .

٢/٥ التوصيات : في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصى الباحث بما يلي :

١/٢/٥ الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح (تمرينات القدرات التوافقية) لتنمية القدرة على الربط الحركي على مستوى قطاع الناشئين في رياضة الجمباز .

١/٢/٥ ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية الأخرى داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجمباز ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني .

٣/٢/٥ الاهتمام بتنوع الأجهزة الأساسية والمساعدة المستخدمة داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجمباز ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني .

٤/٢/٥ استخدام الاختبارات المستخدمة لقياس القدرة التوافقية قيد البحث داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجمباز ، للوقوف على مستوى الإنجاز.

٥/٢/٥ الاهتمام بتصميم بطارية اختبارات ذات مستويات معيارية خاصة بالقدرات التوافقية الأخرى لناشلي رياضة الجمباز .

٦/٢/٥ إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على أجهزة الجمباز المختلفة، وعلى المراحل السنية الأخرى .

المراجع العربية :

- ١- إيمان حسن الجبيلي : فعالية استخدام جمباز الموانع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً . المؤتمر العملى للبحوث "الرياضة والمجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين" . المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٧-٩ أكتوبر ، ١٩٩٨ م .
- ٢- تراجى محمد عبد الرحمن : دراسة عاملية للقدرات التوافقية . المؤتمر العلمى الأول ، الرياضة والمرأة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ٣- جمال إسماعيل مطاوع : الإعداد البدنى ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢ م .
- ٤- سامية حسن عبد الكريم : دراسة تحليلية للقدرات الإيقاعية والتوافقية المرتبطة بالأداء فى التعبير الحركى لطالبات التربية الرياضية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، الإسكندرية ، ١٩٨٩ م .
- ٥- شيماء محمد محمود : توظيف الحاسب الألى فى وضع معايير للقدرات التوافقية للأطفال . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
- ٦- عبد العزيز النمر ، ناريمان محمد الخطيب : الإعداد البدنى والتدريب بالأثقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ . الطبعة الأولى ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .

- ٧- محمد السيد خليل : الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية . مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٨م.
- ٨- محمد إبراهيم شحاتة : دليل الجميز الحديث ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م.
- ٩- محمد صبحي حساتين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة . الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ١٠- محمد عبدالرحيم إسماعيل : تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار . الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
- ١١- مفتى إبراهيم حماد : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال فى المرحلة الابتدائية والإعدادية . مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ١٢- نسرين محمود نبيه : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجميز تحت ٨ سنوات . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤م.
- ١٣- هبة أحمد بليغ : دراسة عاملية للقدرات التوافقية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩م.

١٤ - هبة عبد العظيم : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ٢٠٠٥م .

المراجع الأجنبية :

- 15- American Alliance : Physical Education for Lifelong Fitness .
for Health , Physical Human Kinetics Publisher , USA ,1999.
Education, Recreation
and Dance
- 16- Jerzy Eiderl , : The Level of Chosen Coordination
Pawel Cieszczyk Abilities in 10 Year Old Boys as Selection
Criteria for Sport Classes . Journal of
Human Kinetics , Volume 12 , 2004 .
- 17- Julius Kasa : Relationship of Motor Abilities and Motor
Skills in Sport Games . Journal of Human
Kinetics , Volume 12 , 2005 .
- 18- Teri S. O'Brien : The Personal Trainer's Handbook . Human
Kinetics Publisher , USA ,1997.
- 19- Vladimir Liakh , : Genetic Endowment of Coordination
Janusz Jaworski , Motor Abilities - Review of Family and
Tomasz Wieczorek Twin Research . Journal of Human
Kinetics , Volume 17 , 2007 .

- 20- Vladimir Starosta : Movement Co-ordination as an Element in Sport Selection System , Journal of Human Kinetics , Volume 7 , 2002 .
- 21- Wladyslaw Machnacz The Dynamics of Simple and Complex Movement Coordination Development in Children Between the Age of 7-14 . Journal of Human Kinetics , Volume 15 , 2006 .

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة على الربط الحركي بين بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية لللاعب الجميز (تحت ٩ سنوات)

* م.م / شادي محمد الشحات العناوي

تعد القدرات التوافقية أحد أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين حيث تنبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي ، كما تعد أحد وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ، ولذا يهدف هذا البحث إلى تعرف " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئي الجميز تحت ٩ سنوات " ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ٦ ناشئين يمثلون المرحلة العمرية تحت ٩ سنوات ، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث ، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي (المقترح) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) في جميع المتغيرات قيد البحث ، ويوصى الباحث بالاستفادة من برنامج القدرات التوافقية المقترح لتنمية القدرات التوافقية قيد البحث و تطبيقه على مستوى قطاع الناشئين في رياضة الجميز ، وضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجميز ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني .

* مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي _ كلية التربية الرياضية _ جامعة المنصورة .

Abstract

Effect of training program for developing the ability of motor connection among some skills on the floor exercise for gymnasts under 9 years .

** Ass.Lecturer Shady Muhammad Alshahhat Alhenawy*

coordination abilities are one of the most compatibility factors needed to improve the technical performance of the players as emanating from a qualitative analysis of professional sports activity, and is also one of the means of control and control performances of different movement, and therefore this research aims to identify "the effect of a training program for some building consensus on the level of technical performance of the phrase movements of the youth team gymnastics floor under 9 years, "The researcher used the experimental method for its convenience to the goal and hypotheses, using the experimental design of two experimental and one other officer strength of 6 juniors, each representing the age group under 9 years, and was based researcher to the tools and means to work towards the objective Search , The most important results on the superiority of the experimental group used the training program (proposal) on the control group used the program approach (traditional) in all the variables in question, the researcher recommended that the capacity to benefit from the proposed consensus for the development of coordination abilities in question and applied to the sector level in the young gymnastics, and the need to focus on the development of coordination abilities within the training programs for young stages in the sport of gymnastics, and because of its positive impact on raising the level of technical performance .

** Assistant lecturer in The Department of Sports Training - Faculty of physical Education - Mansoura University .*