

عنوان البحث

**فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض مهارات الجمباز لدى طالبات كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج - بولاية جنوب كردفان**

د. رقية عمر ادم ابكر¹ د. عبدالعظيم جادالله يعقوب حمد² د. سمية جعفر حميدي سليمان³

¹ جامعة الدنج . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

² جامعة الدنج . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، Abdelazimiyag6@gmail.com

³ جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا . كلية التربية البدنية و الرياضة .

HNSJ, 2023, 4(4); <https://doi.org/10.53796/hnsj445>

تاريخ القبول: 2023/03/11م

تاريخ النشر: 2023/04/01م

المستخلص

هدفت هذا الدراسة إلي التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج بولاية جنوب كردفان, استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وتكون المجتمع من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج , وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات المستوى الثالث وقد بلغ عددهن (20) طالبة و استخدمت الباحثتان الاختبارات والمقياس كأداة لجمع البيانات , وتضمن البرنامج التدريبي المقترح (12) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبيا أسبوعيا وزمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة وتم معالجة البيانات إحصائيا" باستخدام الحزمه الإحصائية للعلوم لاجتماعية (SPSS) ومن أهم نتائج البحث اثر فاعلية البرنامج التدريبي أجابا في تحسين مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين الصالح القياس البعدي لعينة الدراسة, واثر البرنامج التدريبي المقترح أجابا في تحسين مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز لصالح القياس البعدي, توصل الباحثتان الاهتمام بالفروق الفردية بين لطالبات عند وضع البرنامج التدريبي في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة.

الكلمات المفتاحية: تخطيط البرنامج لتدريبي – مهارات لجمباز – الإعداد لمهاري – أنواع لجمباز - أنواع أجهزة الجمباز.

RESEARCH TITLE**THE EFFECTIVENESS OF A PROPOSED TRAINING PROGRAM TO IMPROVE SOME GYMNASTICS SKILLS FOR FEMALE STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCES AT DILLING UNIVERSITY IN SOUTH KORDOFAN STATE**

**Dr. Ruqaya Omar Adam Abbakar¹ Dr. Abdelazim Jadallah Yahoub Hamad²
Dr. Somaya Jaafar Hamidi Suleiman³**

¹ University of Dilling - College of Physical Education and Sports Sciences.

² University of Dilling - Faculty of Physical Education and Sports Sciences,
Abdelazimyag6@gmail.com

³ Sudan University of Science and Technology - College of Physical Education and Sports.

HNSJ, 2023, 4(4); <https://doi.org/10.53796/hnsj445>

Published at 01/04/2023

Accepted at 11/03/2023

Abstract

This study aimed to Identify the effectiveness of a proposed training program to improve some gymnastics skills among the students of the College of physical Education and sport sciences' at the university of Dilling in the state of south kordofan using the experimental method using the tribal and remote measurement method for its relevance to this study in the intentional manner the number of third-level students was(20) students the tests and scale were used as a performance for data collection the proposed training program included (12) training units ,three units per week, and the training un it time was (90)minutes the data was processed statistically using statistical packages for social sciences (spss) . the study fond that there are statistically significant differences between the two measurements (cardiac and dimensional)in favor of the dimensional measurement in improving the level of skill performance (for the skill) of lateral somersault on the hands. The study also found that there statistically significant differences between the two measurements(pre-and post-test) in favor of the post –measurement in improving the level of skill perfomace (for the skill) of the front somersault on the hands on the jumping table .

Key Words: training program planning- gymnastics skills- skill preparation - types of gymnastics - types of gymnastics.

1-1 المقدمة :

لقد تأثرت التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة بالتقدم وتطور التكنولوجيا الحديثة في مختلف الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية خاصة رياضة الجمباز إذ اتخذت العملية التدريبية شكلا وهيكلًا تنظيميًا يتماشى مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة الحديثة بما يتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس والفئة العمرية للمدربين من خلال اختيار المدربين الأفضل واحداث الأساليب والطرق التي تناسب مع النشاط الرياضي التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج واستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط للوصول إلى تأثير مباشر ألالارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري والنفسي والخططي والذهني للاعبين من هنا يظهر دور التخطيط السليم للبرامج التدريبية في المقام الأول كما أشار إليه عبد المقصود وحسن الشافعي منهاجا أو مدخل لحل المشكلات وهذه المنهج لكي يكون فعالا ومجديا يلزم إن يكون مفهوم ومقبولا من القائمين على تنفيذه (أبو زيد عماد الدين, 2005م, ص15).

ويشير كاس لينن (2007م) إلى إن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة التي تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة التي تساعده على النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة لأنها تشكل حجر الأساس للوصول إلى المستويات الرياضية العالية لذلك يجب العمل على تنميتها وتطويرها لأقصى مدى لها من دور فعال في رفع ونجاح مستوى الأداء المهاري للفرد فإذا افتقر الفرد لهذه المتغيرات لاستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه.

الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطا وثيقا إذا يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية بل وكثير ما يقاس هذا الأداء المهاري بمدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية (عصام عبد الخالق, 2005م, ص 65).

ونرى إن المفهوم العام لتدريب الجمباز والذي تم إعداده وتطبيقه بصالات الجمباز في البلاد المتقدمة في هذه المجال وهو ما نصبو ونسعى إليه إلا هو الابتعاد عن الشكل التقليدي المتبع في التدريب حيث نرى إن أسلوب العمل في مرحلة الجمباز الألعاب بعمل على إيجاد ممارسة أمنة ومشوقة وجذابة

2-1 مشكلة الدراسة :

من خلال عمل الباحثتان في مجال تدريب الجمباز لاحظتا تندي في مستوى الأداء المهاري لدى طالبات ولكونه من الأنشطة الإجبارية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج ويتم التدريب في سن متقدم ونظر لما تطلبه هذا الرياضة من قدرات بدنية ومهارية عالية وذلك خوفا من أداء المهارات أو السقوط من الأجهزة وحدث الإصابة ويعد برنامج تدريب الجمباز أمرا بالغ الأهمية للمساعدة في الوصول إلى مستوى الانجاز ولكن غياب هذا الاهتمام وعدم تهيئة البرامج التدريبية المناسبة فأنه يؤدي إلى قصور في برامج الإعداد والمهاري وبالتالي يؤثر على مستوى الأداء الطالبات لذا رأت الباحثتان ضرورة إجراء دراسة للتعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج جنوب كردفان .

3-1 أهمية الدراسة الحاجة إليه :

تتجلى أهمية الدراسة في طبيعة الموضوع الذي يدرسه الباحثتان من هذا الدراسة إن تجيب نتائج هذه الدراسة على العديد من التساؤلات التي تدور في ذهن المدربين والباحثين حول برامج التدريب في مهارات الجمباز .

- ويعد النجاح والارتقاء بلاعبات الجمباز (الطالبات) والوصول بهم إلى مراتب متقدمة لأيتم إلا بتوفير برامج تدريبية حديثة تعمل على تنمية الجوانب البدنية والمهارية والنفسية .
- 1- قد يساعد هذه الدراسة المدرسين والمدربين والعاملين في المجال الرياضي التعرف على فاعلية برنامج ألتدربي المقترح لتحسين بعض مهارات الجمباز .
 - 2- قد تساهم هذا الدراسة في وضع الحلول المتعلقة بالصعوبات التي تواجه الطالبات أثناء تدريب مهارات الجمباز .
 - 3- الكشف عن أهمية طرق التدريب الجمباز .

1-4 أهداف الدراسة :

- 1- التعرف علي فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض مهارات الجمباز لدى الطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج جنوب كردفان .
- #### 1-5 فروض البحث :

- 1- ما اثر فاعلية البرنامج ألتدربي في تحسين مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس ألبعدي لطالبات جامعة الدنج.
- 2- ما اثر فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي لطالبات جامعة الدنج .

1-6مجالات الدراسة :

- المجال المكاني: انحصر الحدود الإمكانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج .
- المجال ألزمني : انحصر الحدود الزمنية في الفترة من 2021م - 2022م .

1-7 مصطلحات الدراسة :

- 1- التدريب الرياضي: هو (إعداد الرياضي للوصول إلى المستوى العالي) (أبو العلاء احمد عبد الفتاح ,1997م ,ص56)
- 2- مادة الجمباز: (عبارة عن مجموعة من الحركات ذات أشكال مختلفة وبدايات ونهايات متنوعة تبعا لصعوبة كل حركة في نطاق المجموعة التركيب الفني الأساسي لها وتشمل العديد من المهارات على أجهزة الرجال والسيدات)(محمد إبراهيم شحاتة ، 2003م ، ص 42) .
- 3- مستوى الأداء المهارى : هو(الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإنقان حركات النشاط الممارس على إن تودي بشكل يتسم بالأنسابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد تحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد) . (أميرة محمد مطر , 2012م ,ص64).
- 4- الأداء الحركي : هو (السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم والتدريب للحركات الرياضية والذي يعكس في النهاية قدرة ودافعية الرياضي للوصول إلى نتائج معينة ويقاس باختبارات حركية خاصة تسمى باختبارات الأداء ولذا فهو الكيفية التي تؤدي بها المهارة هو مرتبط بشكل وجوه الحركة إما الشكل فهو الصورة الظاهرية للحركة و يكمن تحديدها بواسطة التحليل الحركي السينمائي إما جوهر الحركة فهو مرتبط بديناميكية الحركة) . (أبو ذهب , وإيمان سليمان , 2013م , ص 53).
- 5- طريقة التدريب : (عبارة أن الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في قيم محددة للحمل التدريبي الموجة) .(عامر فاخر، 2011م ، ص210).

مفهوم البرامج :

ويعرفه مفتي إبراهيم (بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف) لذلك نجد إن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص. (مفتي إبراهيم حماد ، 1997م، ص260) .

أهمية البرنامج :

للبرنامج أهمية كبيرة نلخصها بما يأتي :

- 1- فاعلية التخطيط أي إكساب التخطيط الفاعلية .
- 2- ضمان نجاح العملية الإدارية .
- 3- البرنامج يحقق اقتصاد في الوقت المستخدم .
- 4- يساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية .
- 5- اعتماد العملية والدقة في تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي .
- 6- الحرص والجدية في تطبيق التعليمات والتوجيهات الخاصة بمحتويات البرنامج . (موفق اسعد محمود الهيبي ، 2011م ، ص 231) .

أسس بناء البرامج التدريبية

- 1- إن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن .
- 2- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم .
- 3- إن يكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن .
- 4- إن تبني البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة والأهداف الاجتماعية وفلسفة المجتمع والشخصية الفئات العمرية الصغيرة

- 5- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذ خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية - والمهارات المعلومات الرياضية - والاجتماعية) بما تناسب مع كل مرحلة سنوية
- 6- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية ومفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية (محمد الحماحي، وأمين الخولي، 1999م، ص44) .

مبادئ تصميم البرنامج التدريبي :

- 1- يجب إن يكون بناء وتصميم البرامج التدريبية من لدن ذوي الخبرة والاختصاص .
 - 2- يجب إن تتطابق مفردات البرنامج التدريبي مع الفئة العمرية التي صمم لها البرنامج .
 - 3- إن يمتاز البرنامج التدريبي بالمرونة في التغيير والتنوع والإضافة .
 - 4- تحديد عدد اللاعبين الذين يشاركون في البرنامج .
 - 5- الأخذ بنظر الاعتبار إمكانيات وقدرات ومستويات اللاعبين الذين يطبق عليهم البرنامج التدريبي .
 - 6- السعي إلى تحقيق الأهداف المخطط الوصول إليها .
 - 7- خدمة نوع الخبرات المطلوبة وتنميتها .
 - 8- تطبيق البرنامج على وفق ماهر متوافر وما هو متاح من إمكانيات .
- وضع وتحديد الخطوات (التعليمات) التي يسير عليها العمل في البرنامج . (عصام عبد الخالق ، 1997م ، ص 231) .

تنظيم وترتيب النشاطات في البرنامج التدريبي:

يتوقف نجاح البرنامج التدريبي على تنظيم عناصره ومحتوياته وبنائها على وفق الأسس والمبادئ الصحيحة

لتصميم البرنامج من خلال عناصره الأساسية التالية :

- تنظيم مكونات حمل التدريب وجدولتها .
- تنظيم درجات حمل التدريب .
- تشكيل حمل التدريب .

تنظيم مفردات البرنامج التدريبي بحسب تسلسلها وأهميتها وهدف الوحدة التدريبية (موفق اسعد محمود

إلهيتي ، 2011م ، ص234) .

الخطوات المتبعة لتنفيذ البرنامج التدريبي :

من اجل تحقيق النجاح في البرنامج التدريبي المعد والوصول إلى الأهداف التي من اجلها وضع البرنامج

وضمن نجاحه للارتقاء بمستوى اللاعبين يعتمد المدرب على تنفيذ الخطوات التالية :

- 1- يقوم المدرب بشرح وتوضيح مضمون ومحتوى الوحدة التدريبية وأهدافها .
- 2- تحديد وتهيئة وإعداد الملعب (مكان التدريب) .
- 3- تهيئة مستلزمات التدريب . (أجهزة وأدوات) .
- 4- الالتزام بالوقت المحدد لبدء الوحدات التدريبية .
- 5- الالتزام بتطبيق عناصر البرنامج التدريبي بحسب تسلسلها (القسم الإعدادي والقسم الرئيسي والقسم النهائي) .

6- تسجيل وتدوين الملاحظات من لدن المدرب حول تأثير الحمل ومفردات البرنامج التدريبي على اللاعبين

7- الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين . (موفق اسعد محمود ، 2011م ، ص233-235)

مراحل البرنامج التدريبي :

إن أي برنامج يمر بثلاث مراحل وكل مرحلة منها تتميز بمواصفات وخصائص تتعلق بها وهذه المراحل

هي :

مرحلة الأولى : إعادة بناء وإعداد .

يبدأ البرنامج في هذه المرحلة بالعودة إلى مستوى الحالة التدريبية السابقة وتكون هذه المرحلة مهمة ولاسيما

للاعبين الذين انقطعوا عن التدريب أو مع اللاعبين الناشئين .

أهدافها:

تهدف المرحلة الأولى من البرنامج التدريبي إلى :

1- إعادة عضلات الجسم إلى حالتها الأولى التي كانت عليها سابقا والتي تستطيع تحمل الأعباء والجهود البدنية العالية .

2- يتم التركيز فيها على للاعبين الذين عاودوا التدريب بعد الانقطاع الطويل .

3- كما انه تعد مرحلة إعداد للاعبين الناشئين من اجل تهيئتهم لاستقبال المراحل التي بعدها الأدوات

المستخدمة في البرنامج :

الإلمام بالأدوات والإمكانات المطلوبة لتنفيذ محتوى البرنامج يساعد على تحقيق الهدف منه وتعتبر الأدوات

والأجهزة من أهم العناصر الرئيسية لإنجاح أي برنامج في التربية الرياضية لذلك كان من الضروري توفير هذه

الأدوات والأجهزة اللازمة الممارسة أي نشاط وليس توفيرها فقط بل توفير من المستوى الجيد وذلك للحصول على

النتائج المرجوة من البرنامج .

أهمية الأدوات في الأتي :

- 1- تساعد على رفع المستوى المهاري والأداء الحركي .
 - 2- تعمل على تفادي الفرد للإصابات .
 - 3- تساعد المربي على تعليم المهارة في اقصر وقت ممكن .
 - 4- الأداء إحدى الوسائل المهمة في إكساب اللياقة البدنية العامة والخاصة .
 - 5- وسيلة فعالة وجيدة من وسائل التشويق .(عصام الدين متولي ,2008م ,ص76) .
- مراعاة الأتي عند اختيار الأدوات :

- 1- دقة التصميم وجمال الشكل وسهولة الاستعمال .
 - 2- أن تتماشى مع المواصفات القانونية للنشاط وتتناسب مع عدة مستويات في الأداء .
 - 3- أن تكون مصنوعة من مادة ذات جودة عالية لتوفير عوامل الأمن والسلامة ويمكن استخدامها لأطول فترة ممكنة وبذلك يتوفر فيها عامل الاقتصاد والتوفير
- تقويم البرنامج التدريبي :

أصبح التقويم في العصر الحديث مرتبطا ارتباطا وثيقا بكل العمليات التربوية فبواسطته يمكن معرفة أسباب النجاح أو الفشل في تحقيق الأهداف المرغوبة وبالتالي يمكن إجراء عملية التطوير (كمال عبد الحميد،محمد نصر الدين رضوان،1994م، ص18) .

التقويم "هو العملية التي يمكن من خلالها التعرف على درجة تحقيق الأهداف الموضوعية أو المحددة (عصام الدين متولي، 2008م، ص216) .

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني -مهاري - خططي - ذهني - نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو كثر من البرنامج التدريبي.(مفتي إبراهيم حماد ،1997م، ص270).

لإطار النظري والدراسات السابقة:

ماهية البرنامج :

ويعرفه مفتي إبراهيم (بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف) لذلك نجد إن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص.(مفتي إبراهيم حماد ، 1997م،ص260)

- 1- أسس بناء البرامج التدريبية : يتفق كل من محمد أحمادي وأمين الخولي وكذلك كل من عمرو أبو المجد وجمال النمكي بان الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية .
- 2- إن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن .
- 3- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم .
- 4- إن يكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن .
- 5- إن تبني البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة والأهداف الاجتماعية وفلسفة المجتمع والشخصية الفئات العمرية الصغيرة .
- 6- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذ خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية - والمهارات المعلومات الرياضية - والاجتماعية) بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية

7- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية ويجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية. (محمد الحماحي، وأمين الخولى، 1990م، ص44).

أهمية البرنامج :

- 1- فاعلية التخطيط أي إكساب التخطيط الفاعلية .
- 2- ضمان نجاح العملية الإدارية .
- 3- البرنامج يحقق اقتصاد في الوقت المستخدم .
- 4- يساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية .
- 5- اعتماد العلمية والدقة في تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي .
- 6- الحرص والجدية في تطبيق التعليمات والتوجيهات الخاصة بمحتويات البرنامج . (موفق اسعد محمود إلهيتي ، 2019م ، ص231) .

خطوات تصميم وإعداد البرنامج التدريبي :

إن بناء وتصميم البرنامج التدريبي بشكل صحيح بحسب السياقات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي يتطلب الاعتماد على المقومات التالية :

الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي :

إن هدف البرنامج التدريبي يؤخذ من الأهداف المحددة في تخطيط التدريب وتحديد هذه الأهداف يسهل مهمة المدرب في وضع مفردات ومحتويات الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي وكذلك يجعل المدرب قادراً على اختيار الوسائل والطرائق التدريبية المناسبة والتي تساعد في تحقيق الأهداف العامة والفرعية المخططة للبرنامج.

تحديد الإطار العام للبرنامج التدريبي :

لكي يكون البرنامج واضحاً يجب تحديد المفردات والتمرينات والواجبات التي يتضمنها البرنامج وتحديد الإطار العام لها من خلال أقسام الوحدة التدريبية التي يبني عليها البرنامج وهذه الأقسام هي: القسم الإعدادي والقسم الرئيسي والقسم النهائي .

تنظيم وترتيب النشاطات داخل البرنامج :

توقف نجاح على تنظيم عناصره ومحتوياته وبنائها على وفق الأسس والمبادئ الصحيحة لتصميم البرنامج من خلال عناصره الأساسية التالية :

- تنظيم مكونات حمل التدريب وجدولتها .
- تنظيم درجات حمل التدريب .
- تشكيل حمل التدريب .
- تنظيم مفردات البرنامج التدريبي بحسب تسلسلها وأهميتها وهدف الوحدة التدريبية .

الخطوات المتبعة لتنفيذ البرنامج التدريبي :

من أجل تحقيق النجاح في البرنامج التدريبي المعد والوصول إلى الأهداف التي من أجلها وضع البرنامج وضمان نجاحه للارتقاء بمستوى اللاعبين يعتمد المدرب على تنفيذ الخطوات التالية :

- 1- يقوم المدرب بشرح وتوضيح مضمون ومحتوى الوحدة التدريبية وأهدافها.
- 2- تحديد وتهيئة وإعداد الملعب (مكان التدريب) .

- 3- تهيئة مستلزمات التدريب . (أجهزة وأدوات) .
- 4- الالتزام بالوقت المحدد لبدء الوحدات التدريبية .
- 5- الالتزام بتطبيق عناصر البرنامج التدريبي بحسب تسلسلها (القسم الإعدادي والقسم الرئيسي والقسم النهائي
- 6- تسجيل وتدوين الملاحظات من لدن المدرب حول تأثير الحمل ومفردات البرنامج التدريبي على اللاعبين
- 7- الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين . (موفق اسعد محمود ، 2011 م، ص233-235) .

تقويم البرنامج التدريبي :

أصبح التقويم في العصر الحديث مرتبطا ارتباطا وثيقا بكل العمليات التربوية فبواسطته يمكن معرفة أسباب النجاح أو الفشل في تحقيق الأهداف المرغوبة وبالتالي يمكن إجراء عملية التطوير (كمال عبد الحميد، محمد نصر الدين رضوان، 1994م، ص18) .

التقويم "هو العملية التي يمكن من خلالها التعرف على درجة تحقيق الأهداف الموضوعية أو المحددة" (وجدي مصطفى الفاتح ، 2002م، ص216) .

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني -مهاري - خططي - ذهني - نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

تعريف المهارة :

تعريف المهارة : (بأنها سلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه والأداء).

وعرفها "هيرتر (بأنها الخاصية الحركية المركبة للفرد والتي تظهر إمكانات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي وأجهزة الجسم الأخرى). (عدلي بيومي ، 1998م، ص47) .

لمهارة : هو (إلا برنامج ذهني لتنفيذ حركة معينة يكتسبه الرياضي من خلال التعلم الحركي ويتميز هذا البرنامج الحركي الذهني بثبات عال بحيث يتمكن الرياضي من تنفيذ الحركة بصورة إرادية ثابتة في جميع الظروف والمواقف)

وهو بذلك يهدف إلى إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريب والمعلومات بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها وللإعداد المهاري يجب مراعاة الآتي:

- استخدام الإحماء المناسب للمهارة .
- توضيح النواحي الفنية الخاصة بالمهارة .
- مراعاة الفروق الفردية في المستويات .
- تكون عملية التعلم لمهارة في الثلث الأول من وحدة التدريب.
- مراعاة عنصر التشويق واختيار محتويات البرنامج المهاري .
- مراعاة الانتظام في وحدات التدريب.
- تحديد عدد مرات التكرار . (مفتي إبراهيم ، 1994م، ص65) .

علاقة الأداء المهاري بالسن والجنس :

لقد أجريت تجارب للتعرف على اثر السن والجنس في تعليم المهارات الحركية فوجد إن معدل التعلم الحركي يزداد بزيادة العمر حتى سن العشرين تقريبا فلقد اجري (تايلور) تجربة التعلم مهارات الوثب والرمي ، وجد إن نسبة تحميل تلاميذ الصف الخامس في القياسات هذه المهارات اكبر من ذلك التي سجلها تلاميذ الصف الثاني.

وقد ادات دراسة "الدرمان " على مجموعتين من الأولاد والبنات التي تتطلب سرعة حركات الذراعين

أسرع من البنات .

علاقة الأداء للمهاري باللياقة البدنية :

يرتبط الأداء للمهاري بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطا وثيقا إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الادعاء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة والدقة والسرعة والتوافق والرشاقة . (شحاتة إبراهيم , 2003م , ص 199) .

قواعد عامة في التدريب الحركي لاكتساب الأداء المهاري :

- 1- يتميز الإعداد المهاري في سن الطفولة بفاعلية عالية حيث يتصف الجهاز العصبي في سن الطفولة بمرونة جيد إذ يتوفر الشروط اللازمة لتنمية الخطوط العصبية الضرورية.
- 2- يجب ترشيد عملية اكتساب للأداء الحركي بالصورة المثالية النهائية لهذا الأداء مع مراعاة إمكانات الفرد حيث يحقق التدريب الاقتراب تدريجيا من الصورة المثالية النهائية.
- 3- يجب إن يكون اكتساب وإتقان المهارات الحركية في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية حيث يكون الرياضي في حالة بدنية ونفسية جيدة غير متعب لكي يستطيع إن يركز انتباهه وقدراته لتحسين الأداء.
- 4- مراعاة عدد التكرار لتأدية حركة معينة للعرض المباشر من التدريب.
- 5- يجب إتقان وثبتت المهارة الحركية تحت الظروف المحتملة لخطط اللعب .
- 6- لا تنتهي عملية التدريب للأداء الحركي بثبت المهارة الحركية إلا بشكل نسبي حيث إن كلما تحسنت الحالة البدنية للفرد كلما تمكن من تحسين مستوى الأداء الحركي .
- 7- يجب رفع متطلبات التدريب تدريجيا في الإعداد المهاري .
- 8- يجب تحديد تسلسل المهارات الحركية بما يضمن تعلم المهارات المتشابهة في إن واحد وفي توالى مباشر حسب صعوبتها . (شحاتة محمد إبراهيم , 2007م , 86) .

مراحل الإعداد المهاري :

تم عملية الإعداد المهاري بمراحل أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها نوجزها فيما يلي : مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية الرياضية :

وتبدأ هذه المرحلة مع محاولة المدرب تقديم المهارة للاعب بواسطة إحدى الطرق المعروفة .

أهمية هذه المرحلة في النقاط التالية :

- 1- تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة وإتقانها .
- 2- تهدف إلى اكتساب الفرد مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والبصري والحركي حتى يمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب على الأداء والممارسة .
- 3- استثارة دوافع اللاعب لتعلم

ثانيا : مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية الرياضية :

مع تكرار الأداء وإصلاحا لأخطاء اللاعب يبدأ في تحسين مستوى ادائه للمهارة والارتقاء به.

ثالثا : مرحلة إتقان وثبتت المهارة الحركية الرياضية:

لا يكفي إن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع إن يؤدي المهارة بدقة إنشاء المباريات لذلك لا بد إن يصل اللاعب إلى مرحلة يكون الأداء الدقيق المتقن للمهارة ثابتا دائما عند أدائها تحت إي ظروف خصوصا إنشاء المباريات ويصبح أداءه للمهارات إنشاء المنافسات أليا ومتقنا ودقيقا. (محمد إبراهيم شحاتة , 1992م , 100ص).

ويتوقف تقسيم مراحل تعليم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية كما يراها بافلوف أي تأثير الجهاز العصبي على تعلم الحركة حيث يؤثر الجهاز العصبي على عملية التعلم طبقاً للمراحل الثلاثة التالية :

- مرحلة انتشار (إشعاع) العمليات العصبية .

- مرحلة تركيز العمليات العصبية من خلال عمليات (الكف) .

- مرحلة الثبات والأولية (الأوتوماتيكية) .

العوامل التي تؤثر على الأداء المهاري في الجمباز :

1- الاتجاه : إذا كانت الحركة انتقالية يكون الاتجاه إماماً ، للخلف ، جانبا ، أقواس ، دوائر . خطوط مستقيمة ومائلة وإذا كانت الحركة ثابتة يكون الاتجاه عمودي ، أفقي للإمام ، للخلف ، عالياً ، أسفل ، جانبي وهذا يكون أكثر وضوحاً على جهاز الحركات الأرضية من القانون أو الاستغلال الأمثل للاتجاهات حتى تعرض الطالبة للخصم .

2- الفراغ : الاستخدام الأمثل للجسم وحركته في الفراغ على جميع المستويات (عالي - منخفض) مع إعطاء المهارة المستوى الملائم لها .

3- المدى : هو الدرجة القصوى التي يصل إليها الجسم احد أجزائه عند أداء المهارة وهو الذي يساعد على سرعة تحرك الجسم .

4- التركيز : التركيز العضلي والعصبي هام جداً للوصول إلى نقطة معينة في جميع الاتجاهات مهما اختلف وضع واللاعب في الاتجاه المطلوب للوصول لأعلى درجة في أداء الجسم (أميرة محمد، 2012م ، ص75).

عوامل الأمن والسلامة في الجمباز :

إن إعداد اللاعب إعداداً يتناسب مع المسابقات والبطولات والمهارات التي يتعلمها ويتدربها لذا يجب إن تكون الأولوية عند التعليم مراعاة اعتبارات الأمن والسلامة جناً إلى جنب مع ارتفاع معدل زيادة الجهد في الأداء . يوجد مؤشرات تبين الحاجة القصوى لهذه الإجراءات الوقائية في مجال رياضة الجمباز نذكر منها:

1- زيادة عدد المشتركين : فكلما زاد عدد المشتركين ازداد احتمال وقوع الإصابة .

2- موافق المخاطرة المتوقعة من لاعبي الجمباز . (احمد الهادي يوسف ، 2010م ، ص160)

إن لاعبي الجمباز يجابهون إخطار محققة وقد تكون هذا العنصر الكامن من وراء المخاطرة هو الدافع لهذه الممارسة أو المثير الاقتحام للخطر فإجراءات الوقاية الصحيحة قد تقلل من احتمال حدوث الإصابة حتى يستمتع اللاعب بممارسة هذه الرياضة وعلى هذا يجب على ملاحظة ما يأتي :

- إن يتأكد من وجود مكان جيد للهبوط بما يتفق ومدى الهبوط بحيث لا توجد أي معوقات في طريق اللاعب .

- إن يرتدي الأدوات الشخصية الخاصة بالوقاية وكذلك الملابس القانونية .

- التأكد من صلاحية الأجهزة للاستخدام والامتناع عن استخدامها في حالة عدم صلاحيتها .

- إن يكون اللاعب متهيئاً ويقظاً في إثناء أداء نهاية الحركات (الهبوط) .

- عدم التردد في تنفيذ الحركة المطلوب أدائها .

- توفر الثقة إثناء أداء الحركات .

- خلع ساعة اليد والخواتيم قبل التمرين .

- التأكد من خلو الملابس من أي عائق .
 - التأكد من أداء الإحماء الكافي المناسب .
- وسائل الأمن والوقاية الشخصية للاعب.(محمد إبراهيم شحاتة, م2003, ص 122) .

أسباب الإصابات في رياضة الجمباز :

- 1- عدم احترام مبادئ التدريب وسوء اختيار الطرق المناسبة للتدريب .
- 2- سوء تنظيم للمباريات والتدريبات .
- 3- سوء استعمال الأجهزة .
- 4- عدم التأكد من صلاحية الأجهزة أو عدم تثبيتها بشكل جيد .
- 5- حالة الإرهاق والإعياء من جراء التدريبات والمنافسات .
- 6- سوء التحضير البدني والنفسي .
- 7- التغيرات في الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم .
- 8- عدم إجراء الإحماء قبل مباشرة في التدريبات والمباريات .
- 9- التمرين العنيف بعد الانقطاع الطويل عن التدريب .
- 10- ارتداء ملابس وإغراض غير مناسبة للتمرين (ارتداء ساعة خاتم نظارات) .
- 11- عدم احترام المنهجية في التمرينات (مبادئ التعليم التربوية) .
- 12- أداء الحركات المعقدة والصعبة بدون تحضير مسبق لها .
- 13- غياب المساعدة أو المساندة (عدلي حسين بيومي, 1998م, ص189) .

أبرز الإجراءات الوقائية من الإصابات :

- 1- التأكد من أماكن التدريب والتعليم في حاله جيدة ومتلائمة مع المتطلبات الصحية السلمية من إضاءة وتهوية ومساحات واسعة بين الأجهزة .
- 2- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة والقيام بالصيانة لازمة للحفاظ على صلاحيته
- 3- يجب ارتداء الأدوات الشخصية الخاصة بالوقاية وارتداء الملابس المناسبة لرياضة الجمباز (لفائف الرسغين - واقى كف اليد من أي احتكاك بالأجهزة وتقليل فرصة إفلات قبضة يد اللاعب من الجهاز أثناء الأداء) .
- 4- خلع ساعة اليد والدبل والخواتم قبل التدريب .
- 5- استخدام مسحوق المانيزيا (كربونات ماغنسيوم مخففة) لتجفيف عرق كف اليد ومنع الانزلاق وخاصة في مهارات التي تؤدي بمرجات أو التحرر والمسك على أجهزة العقلة والحلق والمتوازي .
- 6- يجب الاهتمام بطريقة الهبوط من على الأجهزة(ثني الركبتين حتى يسمح باستقرار مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز بجانب امتصاص قوة الصدمة وأرجحة الذراعين أماما عاليا كحركة مساعدة للاحتفاظ بالتوازن) .
- 7- الاعتناء بالإحماء قبل التدريب والمباراة .
- 8- احترام مبادئ التخطيط للتدريب والمباريات .
- 9- احترام قواعد التعلم المهاري الحركي .
- 10- الوعي الكامل للمدرب بكافة المخاطر ونواحي المجازفة لكل مهارات الجمباز على جميع الأجهزة .
- 11- عدم تعليم اللاعبين مهارات صعبة تفوق حدود قدراتهم وإمكانياتهم البدنية والمهارية.

- 12- إتقان طريقة نقل وتعديل وتثبيت الأجهزة والأدوات.
- 13- عدم السماح للاعب بالعودة إلى تدريب بعد الإصابة إلا بعد إتمام المدة المحددة لشفائه .
- 14- إجراء الفحص الطبي الدوري قبل وأثناء المنافسات.
- 15- التزام اللاعب بتعليمات المدربين .(عدلي حسن بيومي,1998م , ص190) .

الدراسات السابقة:

- 1- دراسة مالك راسم محمد عباس (2013م) : بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجمباز طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية . رسالة دكتوراه منشورة . هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجمباز طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (36) طالبا من تخصص التربية الرياضية المسجلين المساق الجمباز (1) وزعت عشوائيا بالتساوي وخضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح الذي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا واستخدم المنهج التجريبي واستخدم البرنامج الحزم الإحصائية (SPSS). توصلت الدراسة إلى إن البرنامج التدريبي المقترح اثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي والصالح القياس البعدي وكانت النسبة المئوية للتغير على النحو التالي: القدرة للرجلين (15.23%) والقدرة للذراعين (18.42%) والقدرة للرجلين (31.24%) والقوة للذراعين(37.18%) ومرونة الجرع (19.50%) ومرونة الكتفين (20.37%) والرشاقة (8.65%) واختبار جهاز الحركات الأرضية (239.33%) واختبار جهاز المتوازي %302.53() واختبار جهاز طاولة القفز (314,66%) واختبار جهاز الحلق (249.71) . إن البرنامج التدريبي التقليدي اثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي والصالح القياس البعدي وكانت النسبة المئوية على النحو التالي : القدرة للرجلين (6.58%) والقدرة للذراعين(6.91%) والقوة للرجلين (11.69%) والقوة للذراعين (14.89%) ومرونة الجرع (6.91%) والرشاقة (2.99%) واختبار جهاز الحركات الأرضية (153.58%) واختبار جهاز المتوازي (123.87%) واختبار جهاز طاولة القفز (153.90%) واختبار جهاز الحلق (101.14%) ,
- 2- دراسة عماد صالح عبد الخالق (2011م): بعنوان اثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب لتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء لمهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية الضفة الغربية فلسطين. هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان القفز , وقد تكونت عينة الدراسة من (36) طالبا من طلبة كلية التربية الرياضية ممن سجلو في مساق جمباز (1) وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملاءته طبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة ' فقد قسم الباحث الطلبة اى مجموعتين بواقع (18) طالبا لكل مجموعة , المجموعة التجريبية وهي التي طبق عليها البرنامج التدريبي العقلي المصاحب لأداء المهاري, والمجموعة الضابطة هي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري فقط , أظهرت نتائج هذه الدراسة : وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري للحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية على بساط

الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض , كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي والصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري , وأوصى الباحث باستخدام برنامج التدريب العقلي المصاحب لتدريب المهاري في تعليم مهارات الجمباز لما من أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري. اتفقت أغلبية الدراسات السابقة في استخدام المنهج التجريبي واختلفت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في المتغيرات التالية (اللياقة البدنية والمهارية والنفسية).

إجراءات الدراسة

1- منهج الدراسة :

استخدمت الدراسات المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبأسلوب القياسين القبلي والبعدي.

2- مجتمع الدراسة :

مجتمع الدراسة من طالبات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج بولاية جنوب كردفان .

3- عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات المستوى الثالث بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبلغ عددهن (20) طالبة. المعرفة تجانس العينة قامت لباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري كل من العمر البيولوجي ، الوزن ، الطول ، والجدول رقم (3-1) أدناه يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتجانس العينة من حيث العمر والوزن والطول

م	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
-1	العمر (س)	23.80	1.15
-2	الوزن (ك . م)	60.60	7.16
-3	الطول (م)	1.61	0.047

يلاحظ من الجدول رقم (3-1) أعلاه إن الانحراف المعياري لكل متغيرات عينة البحث جاء أقل من المتوسط الحسابي مما يدل على تجانس العينة .

4- وسائل جمع البيانات:

البرنامج التدريبي والاختبارات والمقياس.

الدراسة الأولى: (تحديد بعض مهارات الجمباز) .

هدفت الدراسة الأولية لتصميم استمارة التحديد أهم مهارات الجمباز حيث تم عرض الاستمارة على الخبراء الاختيار بعض مهارات الجمباز وإعطاء درجة من (10). جدول رقم(3-2) يوضح ترتيب مهارات الجمباز المختارة على حسب رأي الخبراء .

الترتيب	النسبة	مهارات الجمباز	الرقم
5	%60	الوقوف على الرأس.	-1
1	%100	الشفلية الأمامية على اليدين على طاولة القفز .	-2
3	%78	الشفلية الخلفية على اليدين	-3
2	%95	الشفلية الجانبية على اليدين	-4
4	%62	الدحرجة الجانبية المتكورة	-5

5- الأسس العلمية المتبعة في وضع البرنامج التدريبي المقترح :

اعتمدت الباحثة في وضع البرنامج التدريبي المقترح على المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة

والمتشابهة في تخطيط البرنامج التدريبي كما اعتمد على رأى الخبراء والمحكمين من ذو الاختصاص في المجال الرياضي وتم عرض التمارين والاختبارات والمهارية حيث تتضمن البرنامج تدريبات مهارات الجمباز (مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز ومهارة الشقلبة الجانبية على اليدين) محلق رقم (4)

6- هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض مهارات الجمباز ومهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز .

7- الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج : تم تحديد مدة البرنامج التدريبي المقترح (4 اسابيع) بواقع (3 وحدات تدريبية أسبوعية) وبلغ عدد الوحدات التدريبية 12 وحدة تدريبية وبناء على ذلك استغرق هذا البرنامج شهر و زمن التطبيق الوحدة 90 دقيقة

8- محتوى البرنامج : تشمل الوحدة التدريبية على ثلاثة مراحل أساسيا المرحلة التمهيديّة , المرحلة الرئيسيّة والمرحلة الختامية .

المرحلة التمهيديّة : وهي تشمل على تمارينات تحضيرية لدخول في النشاط .

1- الإحماء العام الجري حول الملعب

2- تمارينات الإطالة

3- الإحماء العام والخاص

المرحلة الرئيسيّة وتشمل على التمارين وتدريبات مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاوله القفز ومهارة الشقلبة الجانبية على اليدين .

المرحلة الختامية : الرجوع إلى الوضع الطبيعي جري خفيف حول الملعب أداء بعض التمارين التنفسية

والاسترخائية

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

عرضت الدراسة البرنامج المقترح بصورته الأولى على عدد من الخبراء والمحكمين بهدف الحكم تطبيق البرنامج لاختيار صلاحية البرنامج التدريبي المقترح و تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي ترغب الدراسات في التعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث (ليلي السيد فرحات, 2001م , ص 45) وكذلك التجربة استطلاعية كانت بهدف قياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداء المستخدمة في الدراسة الميدانية أي الاختبارات المهارية وقامت الدراسات بإجراء دراسة الاستطلاعية في الفترة من 8/1 / 2021م على عينة قوامها (5) طالبات بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج من نفس المجتمع البحث الأساسية .

جدول رقم (3-4) يوضح البرنامج التدريبي المقترح بناء على رأى الخبراء والمحكمين .

المتغير	قبل التعديل	بعد التعديل
عدد الوحدات في الأسبوع	2	3
عدد مرات في الأسبوع	2	3
زمن الوحدة	60د	90د
شدة التدريب	55%	65-70%
الإحماء في الوحدة اليومية	10د	15د

الوحدة التدريبية اليومية التي شملت الأتي :

- الاشتراك في الإحماء العام والخاص والتمارين والتهدئة في كل الوحدات التدريبية .
- الجزء الرئيسي يحتوى على كل وحدة تدريبية على تنفيذ تدريبات تنمية المهارات المختارة
- مراعاة الفروق الفردية بين عينة الدراسة خاصة في أيام الدورة الشهرية .
- التدرج من السهل إلى الصعب خلال تنفيذ التدريب .
- مراعاة التنوع والشمول في التدريبات بحث تسهم تنمية جميع أجزاء الجسم.
- التدرج في تشكيل حمل التدريب من حيث الشدة والحجم .
- مراعاة مبد التدرج مع زيادة حمل التدريب .
- استخدام الشدة تتراوح 65% إلى 75% ما يستطيع اللاعب تحمله.
- التدريبات بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع .

الاختبارات المهارية :

قامت الباحثة باختيار مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز لمناسبتها لقدرات وإمكانات عينة البحث.

مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين :

الجزء التمهيدي :

يودى المهارة من الوقوف أو من الاقتراب من 2-3 خطوات.

رفع رجل لارتقاء ثم وضعها على الأرض وثني الجرع جانبا في نفس الاتجاه.

الجزء الرئيسي:

وضع اليد القريبة من قدم الارتقاء على الأرض والذراع ممددة مع مرجحة الرجل الحرة جانبا عاليا

والدفع بقدم الارتقاء في نفس الاتجاه .

الجزء الختامي:

وضع اليد البعيدة والذراع ممددة للمرور بوضع الوقوف على اليدين فتحا مع استمرار الدفع باليد

القريبة للوصول إلى وضع الوقوف فتحا ثم الهبوط على الأرض.

مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز :

الجزء التمهيدي :

وتتمثل في الاقتراب والارتقاء من الأرض لسلم القفز والارتقاء مرة أخرى في اتجاه طاولة القفز .

الجزء الرئيسي:

التي تلي عملية الارتكاز الحظي ويتم فيها الدفع المباشر في لحظة الاتصال بالجهاز وتعديل وضع

الجسم للبدء في مرحلة النهائية .

الجزء الختامي :

بعد التعديل وضع الجسم بوضع الجلوس أو الوقوف في الهواء يقوم اللاعب بأداء الشقلبة الاستعداد

للهبوط والهبوط بالقدمين معا في مواجهة جهة نهاية مراتب الجمباز الهبوط.

تقييم المهارة :

قامت الباحثة بتقسيم مراحل الأداء لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين و مهارة الشقلبة الأمامية على

اليدين على طاولة القفز إلى ثلاثة مراحل اعتمد على ما أشار إليه احمد على عبد الرحمن وحاتم أبو

حمده إن الجمباز ضمن الأنشطة المهارات الوحيدة وان ذلك النوع من الأنشطة الوحيدة الحركة يمر بمراحل تساعده على تأديته الحركة (التمهيدية - الأساسية - النهائية) قامت الباحثة بتقسيم مراحل الحركة حيث توزيع الدرجات لكل مرحلة على حدة بما يتفق مع الدرجة النهائية للتقييم المهاري.

المعاملات العلمية للتقنين الاختبارات (الصدق والثبات) :-

الصدق الإحصائي : التقدير صدق الاختبار قامت الدراسة باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار عيثة تعتبر درجات الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لجودة الاختبار والمقاييس والصدق مسالة درجة حيث تتعلق بنتائج الاختبار أو المقياس نفسه أي أن يكون الاختبار صادقاً في قياس ما وضع من اجله (ليلي السيد فرحات, 2001م ص 47).

صدق المحتوى أو الصدق الظاهري :

يتحقق صدق المحتوى البرنامج المقترح من خلال حكم الخبراء بعد استطلاع آرائهم ثم تعديل البرنامج وفق ما اتفق عليه بالإضافة والحذف حتى صار المحتوى يتوافق مع مقدرات عينة الدراسة وصار محتواه صادقاً فيما يقس ما وضع من اجله . أما الصدق الظاهري فقد تحقق من خلال بناء البرنامج الذي تمت صياغته وفق الأسس العلمية لتصميم البرامج التدريبية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية .

الثبات :

أن الإجراء الشائع لتحديد (درجة الثبات) هو إعادة الاختبار كاملاً وباستخدام نفس الأفراد وتحت نفس الظروف وإيجاد معامل الارتباط للنتائج التي تحصل عليها في المرتين وهذا ما تم في لتحقيق الثبات . تم تحديد صدق وثبات الاختبارات قيد البحث عن طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار على عدد (5) طالبات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج بولاية جنوب كردفان غير عينة الدراسة وبعد ثلاثة أيام تم تطبيق الاختبارات لنفس المجموعة وفي نفس الظروف، ثم تم إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيقين .

لإيجاد الثبات والصدق قام الدراستان باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط

لعينة (5) من مجتمع البحث ، جدول رقم (3-4) يوضح صدق وثبات الاختبار:

أسم الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط (الثبات)	الصدق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1- اختبار مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين	6,70	1.20	7.20	1.49	0.70	0.83
2- اختبار مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز	6.30	1.20	5.80	0.84	0.73	0.85

يلاحظ من الجدول رقم (3-6) أعلاه درجات معامل الثبات انحصرت ما بين (0.70-0.73) ودرجات معامل الصدق انحصرت ما بين (0.80-0.85) وهي نسب عالية تؤكد مدى صدق وثبات الاختبارات قيد البحث ، مما مكن الباحثة من استخدامها . **جدول رقم (3-5)** نموذج يوضح البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض مهارات الجمباز (ومهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز) (البرنامج في صورته النهائية) الزمن (90دق).

الأسبوع الثالث الرابع: (يوم الثلاثاء) الوحدة التدريبية رقم (8) - هدف الوحدة التدريبية : تدريب مهارة الشقبة الجانبية على اليدين زمن الوحدة التدريبية 90دقيقة - بواقع (3) وحدة في الأسبوع : (الأحد - الثلاثاء - الخميس)

أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج	الغرض	محتوى البرنامج التدريبي	الزمن	شدة التدريب	التكرارات	الأدوات	زمن فترة الراحة بين المجموعات
الجزء التمهيدي	المقدمة : الإحماء عام وخاص	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	الجري الخفيف الجري المتنوع) إماما -جانبا - خلفا (.الجري الخفيف بخطوات قصيرة.	15دق	60% - 70%			
	تمارين الإطالة والمرونة 1- (وقوف- الذراعين ثبات الوسط) طعن القدم جانبا بالتبادل . 2- (وقوف-الذراعان عاليا) تبادل ميل الجزع جانبا مع رفع الكتفين. 3- (وقوف - مع فرد الذراعين للجانب) تحريك الذراعين دوائر صغيرة وبطنيه الكتفين .	تهيئة المفاصل والعضلات		15دق				
الجزء الرئيسي	الأعداد المهاري :	تدريب مهارة الشقبة الجانبية على اليدين .	ينفذ القسم الخاص بمهارة الشقبة الجانبية على . تؤدي المهارة من الوقوف والاقتراب من 2-3 خطوات . رفع الرجل الارتقاء ثم وضعها على الأرض وثني الجزع جانبا في نفس الاتجاه	35ق		7-10مرات	مراتب جمباز	30ث- 60ث

				<p>وضع اليد القريبة من قدم الارتقاء على الأرض والزرع ممدوه مع مرجحة الرجل الحرة جانباً عالياً والدفع بقدم الارتقاء في نفس الاتجاه</p> <p>وضع اليد البعيدة والزرع ممدوه للمرور بوضع الوقوف على اليدين فتحة مع استمرار الدفع باليد القريبة للوصول إلى وضع الوقوف فتحة .</p> <p>أن يكون الجسم مفردو في جميع مراحل الأداء .</p> <p>تؤدي المهارة في خط مستقيم الرأس في وضع الطبيعي المرجحة القوية للرجل والدفع بقوة باليد التي تترك الأرض أخيراً .</p>			
			كدق	<p>تدريبات تهدئة واسترخاء تمارين مرونة .</p>	الرجوع إلى حالة الاستشفاء		الجزء الختامي

الأسبوع الخامس السادس : (يوم الأحد) - هدف الوحدة التدريبية تدريب مهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز - زمن الوحدة التدريبية 90دقيقة - الوحدة التدريبية بواقع (3) وحدات في الأسبوع : (الأحد - الثلاثاء - الخميس)

أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج	الغرض	محتوى البرنامج التدريبي	زمن الأداة	شدة التدريب	التكرارات	الأدوات	زمن فترة الراحة بين المجموعات
الجزء التمهيدي	المقدمة : الإحماء عام وخاص	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	الجري الخفيف . الجري المتنوع (إماما -جانبا - خلفا) .	15د ق	80% 85%			.
	تمرنات الإطالة والمرونة : 1-(وقوف فتحة -الذراعان) مرجحة الذراعين أسفل إماما. 2-(وقوف- ثني الجزع إماما أسفل مع لمس الرجل المقابلة) تبادل لف الجزع على الجانبين . 3-(ووقوف -الذراعين ثبات الوسط) تبادل الطعن إماما مع رفع الذراعين جانبا .	تهيئة المفاصل والعضلات		15د ق				
الجزء الرئيسي	الإعداد المهاري	تدريب مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حسان القفز .	- عمل المهارة على الشقلبة على الأرض حتي يتقنها . - عمل المهارة على قطعة من صندوق خشبي ثم التدرج على الارتفاع المناسب . - الدفع باليدين ثم الهبوط .	40د ق			توقيت صندوق مقسم مختلف الارتفاعات جهاز حسان القفز . مراتب الجمباز سلم القفز .	30ث 90ث

					- يودى اللاعب المهارة على حضان القفز من وضع سلم القفز على أبعاد مختلفة من حضان القفز مع زيادة البعد في كل مرة.		
				15د ق	تدريبات تهدئة واسترخاء . تمارين المرونة العاب ذكاء .	الرجوع إلى حالة الاستشفاء	الجزء الختامي

القياسات القبيلة : قامت الدراستان بإجراء القياسات القبيلة المجموعة التجريبية في المتغيرات الأساسية الاختبارات المهارة 2021 / 8/9 م (مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز ومهارة الشقلبة الجانبية على اليدين)
تطبيق البرنامج :

بعد الدراسة الاستطلاعية تأكدت الدراستان من المعاملات العلمية للبرنامج التدريبي المقترح والتكافؤ بين أفراد مجموعة البحث في بعض المتغيرات الدراسة وقد تم تطبيق البرنامج المقترح ابتداء من 2021 / 8/12 م إلى 2021/ 10/12 م على المجموعة التجريبية عينة البحث (20) طالبة.
القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تنفيذه على المجموعة التجريبية (20) طالبة تم إجراء القياس البعدي وذلك في يوم 2021 / 10/13 م بنفس الأسلوب وتحت الظروف التي تمر بها القياس القبلي .
المعالجات الإحصائية

قامت الدراستان باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) .

عرض ومناقشة النتائج :-

عرض النتائج الفرض الأول والثاني :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في تحسين مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين لصالح القياس البعدي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في تحسين مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز لصالح القياس البعدي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج .

وجداول رقم (4-1) يوضح ذلك المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المسحوبة للقياسين القبلي والبعدى لعينة الدراسة في الاختبارات قيد البحث في قياس مهارتي الشقلبة الجانبية على اليدين - والشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز.

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدى	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1-	اختبار الشقلبة الجانبية على اليدين العجلة (مهارة).	6.50	1.58	7.57	1.21
2-	اختبار الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز (مهارة).	6.150	1.18	7.45	1.25

يوضح من الجدول (4-2) أعلاه أن المتوسط الحسابي بلغ (6.50) والانحراف المعياري بلغ (1.58) في القياس القبلي لدرجات اختبار الشقلبة الجانبية على اليدين - العجلة ، والمتوسط الحسابي بلغ (7.57) والانحراف المعياري بلغ (1.21) للقياس البعدى لنفس الاختبار ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.69) ، والمتوسط الحسابي بلغ (6.150) والانحراف المعياري بلغ (1.18) في القياس القبلي لدرجات اختبار الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز ، والمتوسط الحسابي بلغ (7.45) والانحراف المعياري بلغ (1.25) للقياس البعدى لنفس الاختبار ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.33) ويلاحظ إن قيمة (ت) المحسوبة لكل الاختبارات مهارية قيد البحث جاءت اكبر من (ت) الجدولية والتي بلغت قيمتها (2.09) وهذا يؤكد وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدى للاختبارات قيد البحث لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج ولصالح القياس البعدى . وهذه النتيجة تجيب على فروض الدراسة الأول و الثاني ايجابياً.

تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدى) في تحسين مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين لصالح القياس البعدى لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج ايجابياً وترى الدراسات هذه النتيجة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدى) في تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين لصالح القياس البعدى قيد البحث ، وهناك تباين في نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدى في درجة الأداء لمهارة الشقلبة الجانبية وقد أكد محمد إبراهيم شحاتة (2010 م) على أهمية تدريب وتطوير المهارات الأساسية وأثرها على إتقان المهارات الاخرى لأنها تؤثر مباشرة في الجزء المكمل للمهارات الأكثر صعوبة تدريجياً ويرتبط مستوى الأداء المهاري ارتباط وثيقاً بين المهارات الحركية والمتطلبات البدنية خاصة عند تدريب بعض مهارات الجمباز و احتواءها على تمرينات متنوع وكان له الأثر في تطوير مستوى الأداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين، هذا يؤكد على صحة الفرض الأول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدى) في تحسين مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين لصالح القياس البعدى لعينة الدراسة .

تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرض الثاني :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدى) في تحسين مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز لصالح القياس البعدى لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج ايجابياً . ويشير احمد الهادي يوسف (2010م) إن الجمباز هو احد الأنشطة الرياضية الفردية التنافسية التي تتميز عن باقي الأنشطة الرياضية الاخرى ويظهر ذلك في التصميم الهندسي الأجهزة المختلفة والمتباينة والتي تؤدي عليها

جمل حركية ذات محددات معينة اقراها القانون الدولي لتحكيم الجمباز في المنافسات الدولية والاولمبية والعالمية بمفاهيم ذات صلة بمعاني (الصعوبة -الربط - الأداء)وترى الدراسات ان مستوى الأداء المهاري التطور في الصفات البدنية وان كانت بنسبة مختلفة أي إن هناك ارتباط وثيقا بين المهارات الحركية والمتطلبات البدنية في أي نشاط رياضي وفي لعبة الجمباز والربط بين الجانب البدني والمهاري في التمارين وجود التدريبات ذات التأثير المباشر على الأداء الفني أدى إلى حدوث التطور المهاري وهذه ما يوكد (حنفي مختار, 1998م) إن اختيار التدريبات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان المهارات الأساسية. كما يشير عصام عبد الخالق (2005م) إن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباط وثيقا إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذه الأداء من قدرات بدنية وحركية بل وكثير ما يقاس هذه الأداء بمدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية . هذا يوكد على صحة الفرض الثاني توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين القياسين (القبلي والبعدي) في تحسين مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين لصالح القياس البعدي لعينة الدراسة .

الاستنتاجات :

- 1- ساهم البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين لصالح القياس البعدي.
- 2- ساهم البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز) لصالح القياس البعدي.

التوصيات :

- 1-مراعاة الفروق الفردية بين الأعباء عند وضع البرامج التدريبية الخاصة بلعبة الجمباز .
- 2-الاهتمام باستخدام الأدوات والوسائل الأجهزة الحديثة عند تدريب الجمباز.
- 3-ضرورة توفر عوامل الأمن والسلامة اثناء تدريب الجمباز.

المصادر والمراجع :

- 1- أبو العلاء احمد عبد الفتاح (1997م)التدريب الرياضي و لأسس الفسيولوجي , القاهرة, ط, دار الفكر العربي.
- 2- أبو دهب وإيمان سليمان(2013م) أسس التدريب الجمباز الفني للأنسات, ط1, مصر , منشأة المعارف الإسكندرية
- 3- أبو زيد , عماد الدين (2005م) أسس البحث الإعداد الرسائل الجامعية ط1 الأردن مؤسسة الورق .
- 4- حماد مفتي إبراهيم (1998م)التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة , القاهرة , دار الفكر العربي.
- 5- شحاتة محمد إبراهيم (2003م) تدريب الجمباز المعاصر ط1, القاهرة , دار الفكر العربي .
- 6- عدلي بيومي حسين , (1998م) المجموعات الفنية في الحركات الأرضية , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي.
- 7- عامر فاخر شغاتي (2011م) علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ط1 , العراق , دار الكتب و الوثائق .
- 8- عصام عبد الخالق (1997م) التدريب الرياضي , ط2 , القاهرة , دار الكتب الجامعية .
- 9- شحاتة محمد إبراهيم, وفارزو صباح السيد (2007م) دليل الجمباز الفني أنسات الإسكندرية المكتبة المصرية .
- 10- محمد أحمامي وأمين الخولى (1999م) أسس بناء البرامج التربوية الرياضية, القاهرة , دار الفكر العربي

- 11- مفتي إبراهيم حماد (1997م) البرامج التدريبية المخططة فرق كرة القدم , القاهرة , الجزء الأول, مركز الكتاب والنشر .
- 12- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2002م) الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب, دار الهدى للنشر والتوزيع المنيا .
- 13- موفق اسعد محمود إلهيتي(2019م) طرائق التدريب الرياضي وأساليبه المختلفة , ط1 دار العرب للدراسات والنشر والترجمة .
- 14- أميرة محمد مطر ,نادية غريب حمودة (2012م) الجمباز الفني وتطبيقاته في ضوء المستجدات العلمية , ط1, القاهرة , جامعة حلوان .
- 15- محمد إبراهيم شحاتة(1992م) دليل الجمباز الحديث, ط1, الإسكندرية , دار المعارف .