

تأثير استخدام جمباز الموانع علي بعض اجباريات ناشئي الجمباز الفني رجال مرحلة تحت ٧ سنوات

أ.د/ أحمد محمد ابراهيم شويقة

أستاذ تدريب الجمباز ورئيس قسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

م.د/ أحمد وجدي عزت اللاوندي

مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية-جامعة دمياط

اسلام محمد محمود شطا

مدرب جمباز فني

مستخلص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح بدلالة استخدام جمباز الموانع لدى ناشئي جمباز الفني تحت ٧ سنوات، وأجرى البحث بإستخدام المنهج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية قوامها (١٥ لاعب) تحت ٧ سنوات من ناشئي جمباز الفني بنادى أوليمبيا سبورت، وتم تقسيم مجموعتين مجموعة تجريبية وضابطة قوامهما (١٠ لاعبين) ومجموعة أستاذلية قوامها (٥ لاعبين)، وكشفت أهم النتائج عن ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية في مستوى قدرات القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي جمباز الفني لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويوصى الباحث بالاستعانة بإستخدام جمباز الموانع لتأثيره الإيجابي على تحسين القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئي جمباز الفني تحت ٧ سنوات.

الكلمات المفتاحية: جمباز الموانع - الجمباز الفني.



The Effect Of Using Gymnastics Obstacles On The Obligatory Egyptian Cup For Artistic Gymnastics For Men Under 7 Years

Prof. Dr. Ahmed Mohamed Ibrahim Shawiqa

Professor Of Gymnastics Training And Head Of The Sports Training
Department Faculty Of Physical Education, Damietta University

Dr. Ahmed Wagdy Ezzat Ellwanidy

Lecture, Department Of Athletic Training, Faculty Of Physical
Education, Damietta University, Supervisor And Member

Eslam Muhammad Mahmood Shata

Artistic Gymnastics Coach

Abstract

This study aims to identify the effect of a proposed training program in terms of using obstacle gymnastics for artistic gymnastics juniors under 7 years old, The research was conducted using the experimental method and the sample was chosen intentionally consisting of (15 players) under 7 years old from artistic gymnastics juniors at Olympia Sport Club, and was divided into two groups: an experimental and control group consisting of (10 players) and a survey group consisting of (5 players), The most important results revealed the emergence of statistically significant differences between the pre- and post-measurements in the level of physical and skill capabilities of artistic gymnastics juniors in favor of the post-measurement of the experimental group, The researcher recommends using obstacle gymnastics for its positive effect on improving the physical and skill capabilities of artistic gymnastics juniors under 7 years old.

Key Words: Obstacle Gymnastics - Artistic Gymnastics

تأثير استخدام جمباز الموانع علي بعض اجباريات ناشئي الجمباز الفني رجال مرحلة تحت ٧ سنوات

أ.د/ أحمد محمد ابراهيم شويقة

أستاذ تدريب الجمباز ورئيس قسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط

م.د/ أحمد وجدي عزت اللاوندي

مدرس بقسم التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية-جامعة دمياط

اسلام محمد محمود شطا

مدرب جمباز فني

مقدمة البحث:

رياضة الجمباز تعد من الرياضات الأساسية التي تساهم في تطوير مختلف المهارات البدنية. فهي تجمع بين حركات تعتمد بشكل كبير على الذراعين مثل بعض الأجهزة، وأخرى تركز على استخدام الرجلين. كما تتنوع الأنشطة بين الجري، الوثب، القفز، الدفع، والمرجحة. هذه الحركات تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية، مثل القوة، التوازن، والمرونة، مما يعود بفوائد صحية كبيرة على الرياضيين ويساعدهم في تحسين أدائهم العام.

وتتميز رياضة الجمباز الفني بالكلم الهائل من المهارات والتي يجب ان يتدرب عليها اللاعب لامكانية تركيب الجمل الحركيه على الاجهزه وفقاً للمعايير المطلوبه، وعند تعلم هذه المهارات فان اللاعب يحتاج الى كم كبير من التكرارات بالاضافه الى توافر قدرات بدنيه مناسبة لهذه المهارات. (١٧:١٩)

يتفق كلا من احمد امين فوزى (٢٠١٢) و اسامه راتب و ابراهيم عبد ربه (٢٠١٥) و "عزت الكاشف" (٢٠١٥) ان مرحلة الطفولة المتوسطة من (٦-٨ سنوات) هي انسب المراحل لنمو القدرات التوافقية التي اذا لم تكتسب في هذه السن اصبح من العسير اكتسابها فيما بعد بنفس الكيفية، اذ ينجح الطفل في هذه المرحلة في اداء المهارات التي تتميز بالسهولة والتوافق والانسيابية كما ينجح في الربط بين المهارات الحركيه التي تعلمها حديثا بالمهارات السابق تعلمها، كما ان النمو البدني في تلك المرحلة يمكن الطفل من السيطرة والدقه الأداء المهارات الحركيه لتصبح أكثر تناسقا وتنظيما. (١٦:١) (٥٨:٤) (١٢:٨)

ويعتبر جمباز الموانع أهم الرياضات التي تمارس بهدف إعداد البراعم لممارسة كافة الرياضات فنجد أن تعدد الاجهزة المستخدمة في جمباز الموانع إلى تعدد المهارات الحركية التي

تؤدي عليها بهدف اكتساب الصفات البدنية والمهارات الحركية المختلفة وبالتالي يتنوع الإعداد المهاري مما يتطلب إعداد البرامج إعداداً شاملاً متكاملًا، وجمباز الموانع هو الوسيلة التي عادة ما تستخدم في الأعداد وتنوع تمرينات جمباز الموانع بين الجرى والوثب والقفز والدفع والمرجحة والرمي واللقف والتراكيب المختلفة بين تلك الأنماط الحركية، وربط كل ذلك بالمهارات يتطلب توافر العديد من العناصر البدنية الهامة لإداء مثل هذه المهارات وغيرها، مما يعود بالنفع على صحة اللاعب. (٦١:١٨)

جمباز الموانع أحد أنواع الجمباز الذي يلعب دورا حيويا في عملية التعلم وفي المساعدة على التفكير السليم وتنمية الذكاء من خلال المحاولة التي يقوم بها التلميذ لإجتياز المانع أو تخطي الحاجز أو المروق أسفل عارضة منخفضة اوفوق عارضة مرتفعة ويمكن ممارسة جمباز الموانع على مستوى كافة الأعمار بشرط أن يوضع مستوى الممارسين ومرحلتهم السنية في الاعتبار، وتستخدم أجهزة الجمباز الفني والأدوات والأجهزة المساعدة على هيئة موانع تؤدي فيها المسابقات وهذا النوع من الجمباز مرحلة بنائية تشكيلية في صورة مشوقة ففيها يتعود الطفل على الثقة والاعتماد على النفس والتحكم الإنفعالي أثناء العمل مع الزملاء والتغلب على الإنفعالات السلبية والمحافظة على سلامة الجسم والأجهزة الحيوية الداخلية، كما يساهم في تعليم وتنمية المهارات الحركية واكتساب الصفات النفسية كالجرأة وقوة الإرادة والعزيمة والتصميم تتميز كرة اليد بطبيعة حركتها ذات القوة المميزة بالسرعة المرتبطة بالأداء المهاري وتعتمد على العمل العضلي (الديناميكي) . (٤١:٢) (٦١:٥)

تشير "أديل سعد شنودة سامية فرغلي منصور (٢٠٠٢) أن هناك حاجة ملحة لتعديل برامج اعداد المبتدئين في كافة الرياضات لتصبح من خلال جمباز الموانع بما يضمن تكامل الإعداد الحركي وشموله، وذلك على ضوء الأسس الحركية والخصائص الفنية للمهارات الحركية التخصصية . (٢٤:٢)

وتتيح رياضة جمباز الموانع فرصة للأطفال لخلق القدرة على الإبتكار وتحقيق الرضا والسعادة عند النجاح في أداء التكوينات وتنفيذ الحركات المكونة لها، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة على تجسيد التناسق والإستمرار والتوافق والإتزان، وينمي أيضاً إدراك الحاجة إلى القوة والجلد من أجل إتمام بعض الحركات المبتكرة في الجمباز . (٩٤:١٤)

كما يلعب جمباز الموانع دوراً هاماً ومؤثراً في الوصول إلى المستويات العليا فنجد أن الناشئي يجب عليه ليس فقط تنمية القدرة على الوثب ولكن عليه أيضاً أن يحافظ على ارتفاع أو مسافة معينة للوثب عند أداء حركات متتالية. (٥: ١٦٥)

مشكلة البحث

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب، فقد لاحظ الباحث صعوبة الاداء في البطولات ومعاناة الاطفال تحت (٧) سنوات من التدريب التقليدي وصعوبة الاداء علي الاجهزة المستخدمة في البطولة مما يؤدي الي تسرب الناشئين وعدم الرغبة في الاستمرار في التدريب والاستكمال في المنافسة في المراحل العمرية التالية، ونظرا لان الموانع مثل : (سلم حائط-متوازي ارضي-عقله- مرتبه مائله-صندوق مقسم) تساعد علي اشباع احتياجات الناشئين وتضيف المتعة والسرور وروح التحدي عند الاداء كما انها تساعد الناشئين في التغلب علي الخوف من الاداء علي الاجهزة وازافة الثقة وتمهيد الاداء علي اجهزة الجمباز، وفي حدود علم الباحث وجد ان لم تتطرق دراسات سابقة الي دراسة استخدام جمباز الموانع لمعرفة تأثيره علي بعض اجباريات بطولة كاس مصر للجمباز الفني رجال تحت(٧) سنوات.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير استخدام جمباز الموانع علي بعض اجباريات ناشئي الجمباز الفني رجال مرحلة تحت ٧ سنوات "

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي للاعبي الجمباز الفني(تحت٧سنة) لصالح القياس البعدي
٢. توجد نسب تحسن في القياسات القبلية والبعدية في درجة أداء بعض اجباريات ناشئي الجمباز الفني رجال مرحلة تحت ٧ سنوات.

مصطلحات البحث:

جمباز الموانع :

تدريبات يستعمل فيها اللاعب الأدوات والاجهزة المختلفة في صور متعددة ومتباينة وهذه الأدوات يجب أن توضع بحيث تكون كحواجز أو موانع (١٢)

الدراسات المرجعية:

الدراسات العربية:

١. دراسة ايمن محمد عبده عبد العزيز (٢٠٠٧) (٥) : بعنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء المبتدئين في رياضة الجمباز، وتهدف هذه الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي متكامل لتحسين مستوى الأداء المهارى والبدني للمبتدئين في رياضة الجمباز والتعرف على تأثير البرنامج علي تطوير مستوى القدرات الحركية الخاصة بالجمباز، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة، على عينة عمدية عشوائية من نادى الطيران الرياضي بلغت العينة (١٨) مبتدئ أعمارهم بين ٥-٦ سنوات، واستخدم الباحث (شريط قياس ساعة ايقاف - جنيوميتر) كأدوات لجمع بيانات الدراسة، وتوصلت الدراسة الى ان البرنامج التدريبي الموضوع أدى الى تطوير مستوى الاداء المهارى للمبتدئين بنسبة ٣٧.٠٧٠ %، كما ادى البرنامج الى تطوير مستوى القدرات الحركية الخاصة للمبتدئين في الجمباز بنسبة تراوحت بين ١٨.٩٤، ٧٨.٤٣ .

٢. قام كل من محمود عطية، ياسر حسن (٢٠٠٧) (١٣) بأجراء دراسة بعنوان برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع وأثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للأطفال من ٦ إلى ٩ سنوات وإستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تصميم برنامج للياقة البدنية باستخدام جمباز الموانع للأطفال من سن ٦ إلى ٩ سنوات في بعض المتغيرات البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة، القدرة التحمل الدوري التنفسي للأطفال من سن ٦ إلى ٩ سنوات المترددين على مراكز شباب قريتي (أبو تيج، ساحل سليم بمحافظة أسيوط واستخدام الباحثان المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة، واشتملت عينة البحث علي أطفال المرحلة العمرية من سن ٦ إلى ٩ سنوات المترددين على مركزي شباب أبو تيج وساحل سليم بمحافظة أسيوط، وقد بلغ قوام عينة البحث ٤٠٠ طفل بواقع ٢٠٠ طفل في كل مركز شباب جميعهم خضعوا للبرنامج المقترح كمجموعة تجريبية واحدة وكانت أهم النتائج مساهمة جمباز الموانع في تطوير مستوى اللياقة البدنية لدى الأطفال من سن ٦ - ٩ سنوات، كما أدى تدريب الأطفال بأسلوب جمباز الموانع إلى تحسين القدرات التوافقية لديهم، كما أدى استخدام جمباز الموانع إلى استقطاب وتزايد عدد الأطفال المترددين على مراكز شباب القرى لممارسة النشاط الرياضي بدلاً من

ممارستهم العشوائية في الشوارع مما أدى إلي تحسن مستوى القدرات التوافقية المركبة قدرة رد الفعل قدرة التنويع قدرة ضبط الإيقاع، قدرة التوازن، قدرة تحديد الاتجاه المكاني للأطفال من سن ٦ إلى ٩ سنوات المترددين على مراكز شباب قريتي (ابو تيج، ساحل سليم بمحافظة أسيوط

٣. قام بهاء الدين راضي (٢٠١٢م) (٦) بإجراء دراسة بعنوان " تأثير جهاز مساعد مقترح علي بعض مهارات الارتكاز علي جهاز المتوازيين الناشئ الجمباز الفني رجال وكان هدف الدراسة تصميم جهاز مساعد وتأثيره علي أداء بعض المهارات علي جهاز المتوازيين، واستخدم المنهج التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية، وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي طنطا تحت (٨) سنوات وقوامها (٦) لاعبين، وكانت أهم النتائج أن الجهاز المساعد المستخدم له تأثير ايجابي علي مستوي مهارات الامامية الخلفية من الارتكاز والمرجحة الامامية الخلفية للوقوف علي اليدين.(٧)

الدراسات الأجنبية:

١. قام " يادون Yadon (٢٠١١) (٢١) بإجراء دراسة بعنوان " التصميم الميكانيكي لجهاز تدريب جمباز مساعد للوقوف علي اليدين علي الحلق " وكان هدف الدراسة تحديد متطلبات التدريب للجهاز المساعد للتدريب علي الوقوف علي اليدين علي جهاز الحلق باستخدام الميكانيكا الحيوية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت أهم النتائج أن الجهاز المساعد يشبه في تركيبه جهاز الحلق القانوني، وعمل علي تبسيط تعلم المهارة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإجراء القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث الناشئين تحت (٧) سنوات بنادي اوليمبيا اسبورت بمحافظة دمياط.

عينة البحث:

بلغ حجم العينة الكلية للبحث (١٥) لاعب من ناشئى نادى اوليمبيا اسبورت تحت سن (٧) سنوات، وبلغ عدد العينة الأساسية (١٠) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية؛ بالإضافة إلى مجموعة عددها (٥) لاعبين للدراسة الاستطلاعية كما هو موضح في جدول (١).

جدول (١) توصيف عينة البحث

م	العينة	العدد	النسبة	البرنامج
١	عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية)	١٠	%٦٦.٦٧	البرنامج المقترح
٣	عينة البحث الاستطلاعية	٥	%٣٣.٣٣	—
	العينة الكلية للبحث	١٥	%١٠٠	

أسباب اختيار العينة:

١. أن يكون اللاعبين من ناشئى نادى اوليمبيا اسبورت بمحافظة دمياط.
٢. الإنتظام بالتدريب .
٣. أن ينضم اللاعبين برغبتهم وبعد موافقة ولى الامر .

شروط اختيار العينة:

١. أن يكون اللاعبين من تحت ٧ سنوات.
٢. تحقيق التجانس في المجتمع الأصلي.
٣. حصر كافة مكونات المجتمع الأصلي.
٤. اختيار حجم عينة مناسب للبحث.
٥. مراعاة المرحلة العمرية للاعبين.
٦. مراعاة العمر التدريبي للاعبين.
٧. مراعاة المكان الذي ستطبق فيه التجربة

التحقق من اعتدالية توزيع العينة الكلية للبحث:

للتأكد من تجانس العينة الكلية للبحث (١٥) لاعب (المجموعة التجريبية والمجموعة الاستطلاعية)؛ قام الباحث بعمل بعض القياسات، للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات بين أفراد العينة في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح في جدول (٢)، و جدول (٣)، و جدول (٤).

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات (الأساسية) قيد البحث.

(ن=١٥)

القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
		Mean	Median	Std. Dev	Skewness
السن	سنة	٦.٤٢	٦.٥٠	٠.٣٥	-٠.٦٩
الطول	سم	١٢٢.٥٣	١٢٢.٠٠	٢.١٧	٠.٧٣
الوزن	كجم	٢٣.٠٧	٢٣.٠٠	١.٧١	٠.١٢
العمر التدريبي	سنة	١.٩٣	٢.٠٠	٠.٣٧	-٠.٥٧

يتضح من جدول (٢)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (-٣) و (+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للعينة الكلية للبحث في المتغيرات (المهارية) قيد البحث.

(ن=١٥)

م	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
			Mean	Median	Std. Dev	Skewness
الاول	جراند كار عرض + يمين + يسار	درجة	٦.٧٧	٧.٠٠	٠.٥٧	-١.٢١
الثاني	قبة ثبات ١٠ ثواني	درجة	٦.٦٧	٦.٨٠	٠.٤٣	-٠.٩١
الثالث	الوقوف على اليدين باستقامة الجسم و الذراعين في الوضع المائل ٤٥ مع سند الفخذين على بار متوازي أو صندوق مقسم ٢٠ ثانية	درجة	٦.٦٩	٦.٩٠	٠.٤١	-١.٥٤
الرابع	دحرجة أمامية مكورة	درجة	٥.٧٣	٥.٨٠	٠.٤٦	-٠.٤٦
الخامس	شد عقلة بالقبضة المقلوب عدد (٥)	درجة	٤.٥٧	٤.٢٠	٠.٧٢	١.٥٤
السادس	ضغط متوازي في وضع الانبطاح المائل عدد (١٠)	درجة	٥.٤٤	٥.٧٠	٠.٦٤	-١.٢٢
السابع	زاوية فتح على الأرض ثبات ١٠ ثواني	درجة	٥.٣١	٥.٤٠	٠.٦٩	-٠.٣٩
الثامن	التعلق باستقامة الجسم على العقلة و المشي يمين ويسار	درجة	٤.٦٦	٤.٧٠	٠.٥٢	-٠.٢٣
التاسع	التعلق والثبات في الوضع المكور والثبات ٢٠ ثانية (بطن تك)	درجة	٦.٨٥	٧.٠٠	٠.٣٢	-١.٤١

يتضح من جدول (٣)، أن قيم معاملات الالتواء انحصرت بين (-٣) و (+٣) مما يدل على أن قياسات العينة الكلية للبحث في المتغيرات قيد البحث قد وقعت تحت المنحنى الاعتدالي وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات.

التحقق من الخصائص السيكومترية للاختبارات المهارية:

بعد التوصل إلى الاختبارات قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المختارة للتحقق من ثباتها وصدقها، وذلك على النحو التالي:

صدق الاختبارات المهارية:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز (*Discriminat*) بين مجموعتين إحداهما غير المميزة (عينة البحث الإستطلاعية)، والأخرى المجموعة (المميزة) وهي من اللاعبين المشتركين في فريق نادى اوليمبيا اسبورت بمحافظة دمياط تحت (٨ سنوات) ويوضح جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات قيد البحث.

جدول (٤) نتائج اختبار مان وتني (Mann-Whitne Test) وقيمة (Z, U) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس للمجموعة الإستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث

(ن=١ ن=٢=٥)

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الإستطلاعية = ٥		المجموعة المميزة = ٥		اختبار مان وتني	
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	(U)	قيمة (Z)
الاول	جراند كار عرض + يمين + يسار	درجة	٣.٢٠	١٦.٠٠	٧.٨٠	٣٩.٠٠	١.٠٠	٢.٤٧
الثاني	قبة ثبات ١٠ ثواني	درجة	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٣
الثالث	الوقوف على اليدين باستقامة الجسم و الذراعين في الوضع المائل ٤٥ مع سند الفخذين على بار متوازي أو صندوق مقسم ٢٠ ثانية	درجة	٣.٤٠	١٧.٠٠	٧.٦٠	٣٨.٠٠	٢.٠٠	٢.١٩
الرابع	دحرجة أمامية مكورة	درجة	٣.١٠	١٥.٥٠	٧.٩٠	٣٩.٥٠	٠.٥٠	٢.٥٢
الخامس	شد عقلة بالقبضة المقلوب عدد (٥)	درجة	٣.٦٠	١٨.٠٠	٧.٤٠	٣٧.٠٠	٣.٠٠	٢.٠٠
السادس	ضغط متوازي في وضع الانبطاح المائل عدد (١٠)	درجة	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٢
السابع	زاوية فتح على الأرض ثبات ١٠ ثواني	درجة	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦١
الثامن	التعلق باستقامة الجسم على العقلة و المشي يمين ويسار	درجة	٣.٣٠	١٦.٥٠	٧.٧٠	٣٨.٥٠	١.٥٠	٢.٣٠
التاسع	التعلق والثبات في الوضع المكور والثبات ٢٠ ثانية (بطن تك)	درجة	٣.٠٠	١٥.٠٠	٨.٠٠	٤٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦١

يتضح من جدول (٤) أن قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها (١.٩٦)؛ وهذا يعني أنه توجد فروق بين المجموعة الإستطلاعية (غير المميزة) والمجموعة المميزة في الإختبارات قيد البحث، مما يدل على قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات، أي أنها تعد اختبارات صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

ثبات الاختبارات المهارية:

قام الباحث بحساب ثبات الإختبارات بإستخدام طريقة تطبيق الإختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفواصل زمني سبعة أيام بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٥) يوضح معامل الإستقرار بين التطبيق الأول والثاني للعينة الإستطلاعية في الإختبارات قيد البحث.

جدول (٥) معامل الاستقرار بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات المهارية قيد البحث

(ن=٥)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			س	ع ±	س	ع ±	
الأول	جراند كار عرض + يمين + يسار	درجة	٦.٣٤	٠.٥٠	٦.٥٠	٠.٣٨	٠.٨٩١
الثاني	قبة ثبات ١٠ ثواني	درجة	٦.٤٠	٠.٣٨	٦.٧٠	٠.٤٩	٠.٨٩٩
الثالث	الوقوف علي اليدين باستقامة الجسم و الذراعين في الوضع المائل ٤٥ مع سند الفخذين على بار متوازي أو صندوق مقسم ٢٠ ثانية	درجة	٦.٥٤	٠.٤٢	٦.٩٦	٠.٣٠	٠.٨٩٦
الرابع	دحرجة أمامية مكورة	درجة	٥.٨٠	٠.٦٠	٥.٧٠	٠.٤٤	٠.٩٣٠
الخامس	شد عقلة بالقبضة المقلوب عدد (٥)	درجة	٤.٨٠	٠.٨٥	٤.٢٦	٠.٤٢	٠.٨٩٧
السادس	ضغط متوازي في وضع الانبطاح المائل عدد (١٠)	درجة	٥.٥٤	٠.٤٠	٥.٤٨	٠.٧٤	٠.٨٩٠
السابع	زاوية فتح على الأرض ثبات ١٠ ثواني	درجة	٥.٠٤	١.٠٢	٥.٥٢	٠.٤٢	٠.٩١٠
الثامن	التعلق باستقامة الجسم على العقلة و المشي يمين ويسار	درجة	٤.٩٤	٠.٦٨	٤.٤٤	٠.٣٩	٠.٨٩١
التاسع	التعلق والثبات في الوضع المكور والثبات ٢٠ ثانية (بطن تك)	درجة	٦.٨٦	٠.٢٢	٦.٨٦	٠.٤٠	٠.٩٢٢

رج (٣، ٠.٠٥) = ٠.٨٧٨

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائيا بين كل من درجات عينة الدراسة الإستطلاعية في التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية، حيث إن قيم (ر) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) وهذا يدل علي ثبات درجات الاختبارات عند إعادة تطبيقها تحت نفس الظروف.

البرنامج التدريبي المقترح:

خطوات وضع وتنفيذ البرنامج التدريبي:

أتبع الباحثون الخطوات التالية في تصميم برنامجهم التدريبي:

- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي.
- تحديد الأهداف الفرعية لكل مرحلة من مراحل تنفيذ البرنامج.
- توافر الأدوات والأجهزة اللازمة لتطبيق البرنامج التدريبي.
- مراعاة عوامل الامن والسلامة من حيث (شكل التمرين - العوائق - مساحة المكان - الأدوات المستخدمة).
- اجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى الناشئات.
- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
- تحديد أسابيع فترات بداية ووسط وونهاية البرنامج.
- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقا لدرجات الحمل.
- تقسيم أزمدة كل اعداد على المحتوى الفني للبرنامج.

هدف البرنامج:

- تطوير الصفات البدنية الخاصة لناشئي الجمناز الفني رجال لعينة البحث.
- تطوير المهارات لناشئي الجمناز الفني رجال لعينة البحث.
- التثويق والتشويق في البرنامج التدريبي بما يتناسب مع تحقيق أهدافه.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

- الاهتمام بالإحماء قبل البدء في تنفيذ الوحدات التدريبية.
- مراعاة الفروق الفردية بين قدرات اللاعبين ومرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
- التدرج في التمرينات من السهل إلى الصعب مع التدرج في زيادة شدة حمل التدريب.
- استخدام الطريقة التموجية في تشكيل درجة حمل التمرينات المستخدمة.
- استخدام مجموعة تمرينات خاصة بالعضلات العاملة والمشاركة في الأداء المهاري.

- توفير عنصر التنوع والتشويق في الأنشطة والتدريبات المستخدمة.

محتوى البرنامج التدريبي:

قام الباحثون باستخدام تدريبات تحمل القوة الخاصة عن طريق استخدام التمرينات الخاصة بتحمل القوة وتوزيعها على الوحدات التدريبية للوصول للهدف المنشود والخاص بتطوير مهارة الارتكاز زاوية فتحة "Straddle support".

إجراءات البرنامج:

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعة المختارة في الفترة ما بين ٢٠٢٤/٢/١٥ م إلى ٢٠٢٤/٢/١٧ م

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (١٠) لاعبة من ناشئى الجمباز الفني بنادى أوليمبيا سبورت بمدينة دمياط الجديدة، في فترة من ٢٠٢٤/٢/١٩ م إلى ٢٠٢٤/٥/١ م بواقع (١٠) أسابيع و(٣) وحدات تدريب أسبوعية، وكان زمن الوحدة التدريبية الأسبوعية (٦٠) دقيقة، وبشدة تراوحت بين (٥٠ : ٩٥%) من قدرة الناشئين وفترات راحة بينية بين (٢٠ : ١٠٠) ثانية.

القياسات البعدية:

أجريت القياسات البعدية لعينة الدراسة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج في الفترة ٢٠٢٤/٥/٢ م إلى ٢٠٢٤/٥/٤ م.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) *Statistical Package For Social Science* الإصدار (٢٧) مستعينا بالمعاملات التالية:

١. المتوسط الحسابى (Mean)

٢. الوسيط (Median)

٣. الانحراف المعياري (Standard Deviation)

٤. الالتواء (Skewness)
٥. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)
٦. اختبار "ويلكوكسون" (Wilcoxon Test) لدلالة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين صغيرة العدد.
٧. اختبار "مان وتني" (Mann-Whitne Test) لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين غير مرتبطتين صغيرة العدد.
٨. حجم التأثير (Effect Size):
 - أ. للمعاملات اللابارامترية: مربع ايتا (η^2).
 - ب. في حالة (ويلكوكسون): معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (r_{prb}).
٩. نسبة التغيير / التحسن (معدل التغيير) $Change Ratio$
$$نسبة التحسن = \frac{القياس البعدي - القياس القبلي}{القياس القبلي} \times 100$$

عرض ومناقشة النتائج:

سوف يقوم الباحثون بعرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال المعالجات الإحصائية لنتائج تطبيق المقاييس المستخدمة على العينة قيد البحث في ضوء القراءات النظرية والدراسات المرجعية؛ وفي جميع المحاور السابقة سوف يقوم الباحثون بعرض نتائج ومناقشة كل من:

عرض نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض اجباريات الجمناز الفني رجال تحت ٧ سنوات"؛ وللتحقق من صحة الفرض الأول استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) لدلالة الفروق بين متوسط رتب الدرجات في القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، في نتائج درجات الاختبارات (المهارية) قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (Effect Size) باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (Matched Pairs Rank Biserial Correlation) (r_{prb})، بالإضافة إلى استخدام حساب حجم التأثير باستخدام مربع ايتا (η^2)، بالإضافة إلى نسبة التحسن ($Change Ratio$)، كما في جدول (٦) و (٧)

جدول (٦) نتائج اختبار (ويلكوكسون) وقيمة (Z) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية، ونتائج حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة (rprb)، وقيمة مربع ايتا (η^2) في الاختبارات (المهارية) قيد البحث.

(ن=١٠)

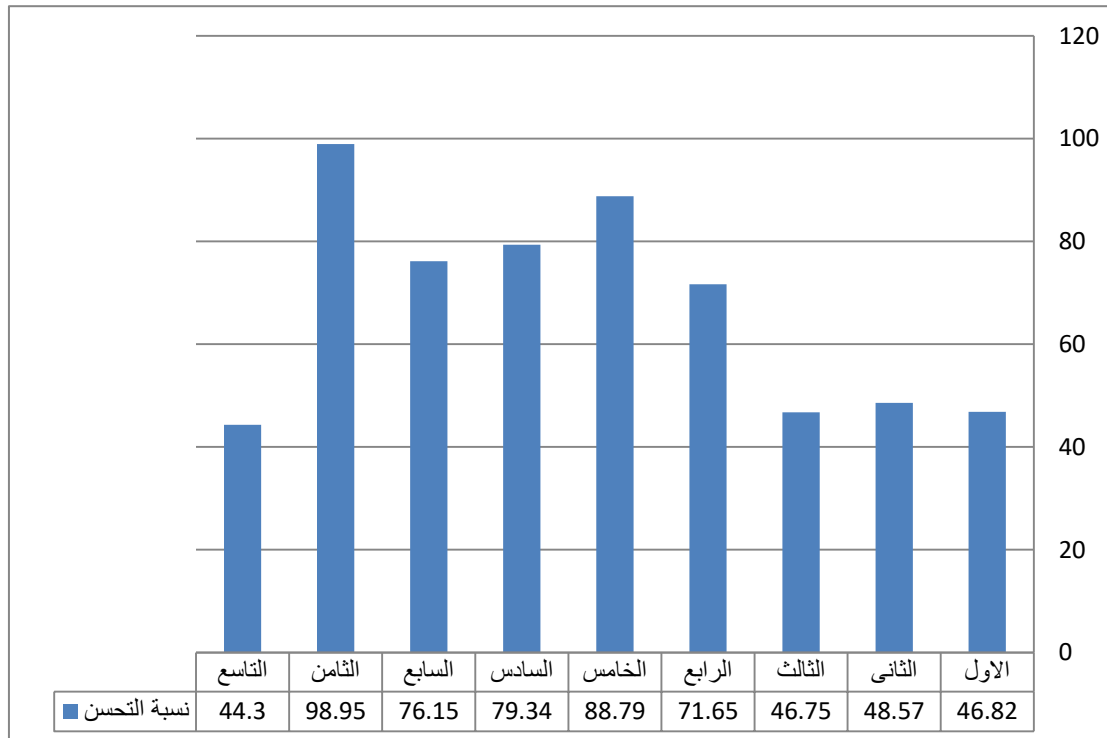
م	الاختبارات	وحدة القياس	الرتب السالبة			الرتب الموجبة			قيمة (Z)	حجم التأثير	
			ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب		(η^2)	(rprb)
الاول	جراند كار عرض + يمين + يسار	درجة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٩٧	١.٠٠	٠.٩٣٩
الثاني	قبة ثبات ١٠ ثواني	درجة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٧	١.٠٠	٠.٩٠٨
الثالث	الوقوف علي اليدين باستقامة الجسم و الذراعين في الوضع المائل ٤٥ مع سند الفخذين على بار متوازي أو صندوق مقسم ٢٠ ثانية	درجة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٧	١.٠٠	٠.٩٠٨
الرابع	دحرجة أمامية مكورة	درجة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٨	١.٠٠	٠.٩١١
الخامس	شد عقلة بالقبضة المقلوب عدد (٥)	درجة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٩٧	١.٠٠	٠.٩٣٩
السادس	ضغط متوازي في وضع الانبطاح المائل عدد (١٠)	درجة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٨٣	١.٠٠	٠.٨٩٥
السابع	زاوية فتح على الأرض ثبات ١٠ ثواني	درجة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٩٢	١.٠٠	٠.٩٢٣
الثامن	التعلق باستقامة الجسم على العقلة و المشي يمين ويسار	درجة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٩١	١.٠٠	٠.٩٢١
التاسع	التعلق والثبات في الوضع المكور والثبات ٢٠ ثانية (بطن تك)	درجة	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	١٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٢.٩٧	١.٠٠	٠.٩٣٩

لاختبار الدلالة الإحصائية في اختبار ويلكوكسون يتم مقارنة قيمة (Z) المحسوبة بقيمة (Z) المتعارف عليها في المنحنى الاعتمالي عند مستوى (٠.٠٠٥) وهي (١.٩٦)؛ ويتضح من جدول (٦) أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) المتعارف عليها؛ وهذا يعنى وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ؛ ويتضح أن قيمة حجم التأثير (rprb) تدل على حجم تأثير (قوي جدا)؛ وأن قيمة حجم التأثير (η^2) تدل على حجم تأثير (ضخم).

جدول (٧) نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية) قيد البحث.
(ن=١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	نسبة التحسن (Change Ratio)
الأول	جراند كار عرض + يمين + يسار	درجة	٦.٦٠	٩.٦٩	٣.٠٩	٤٦.٨٢
الثاني	قبة ثبات ١٠ ثواني	درجة	٦.٦٥	٩.٨٨	٣.٢٣	٤٨.٥٧
الثالث	الوقوف على اليدين باستقامة الجسم و الذراعين في الوضع المائل ٤٥ مع سند الفخذين على بار متوازي أو صندوق مقسم ٢٠ ثانية	درجة	٦.٧٦	٩.٩٢	٣.١٦	٤٦.٧٥
الرابع	دحرجة أمامية مكورة	درجة	٥.٧٥	٩.٨٧	٤.١٢	٧١.٦٥
الخامس	شد عقلة بالقبضة المقلوب عدد (٥)	درجة	٤.٧٣	٨.٩٣	٤.٢٠	٨٨.٧٩
السادس	ضغط متوازي في وضع الانبطاح المائل عدد (١٠)	درجة	٥.٤٢	٩.٧٢	٤.٣٠	٧٩.٣٤
السابع	زاوية فتح على الأرض ثبات ١٠ ثواني	درجة	٥.٢٠	٩.١٦	٣.٩٦	٧٦.١٥
الثامن	التعلق باستقامة الجسم على العقلة و المشي يمين ويسار	درجة	٤.٧٧	٩.٤٩	٤.٧٢	٩٨.٩٥
التاسع	التعلق والثبات في الوضع المكور والثبات ٢٠ ثانية (بطن تك)	درجة	٦.٨٤	٩.٨٧	٣.٠٣	٤٤.٣٠

يتضح من جدول (٧) أن نسبة التحسن في المتغيرات (المهارية) تراوحت بين (٤٤.٣) الى (٩٨.٩٥)



شكل (١) نسب التحسن بين درجات المجموعة التجريبية في المتغيرات (المهارية) قيد البحث.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

مناقشة الفرض الذي ينص علي وجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبينية والبعديه نتيجة استخدام جمباز الموانع في رفع مستوى المهاري للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعديه (قيد البحث)

أن الصفات البدنية أحد العوامل الهامة التي يتأسس عليها نجاح الأداء الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية هذه الصفات الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تبسيط الاداء إذ لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية للنشاط الرياضي الممارس كما أن مستوى اللاعبين يرتفع بشكل ملحوظ في كافة أنواع الأنشطة الرياضية من خلال تنمية وترقية الصفات البدنية.(١٥ : ٦٩)

حيث تعمل اللياقة البدنية الكاملة في جوهرها من تناسق الجسم والعضلات حيث تكتسب اللاعب المرونة والرشاقة والسرعة والقوة، ويفضل أن يمارس من سن خمس سنوات إلى سبع سنوات وتعد رياضة الجمباز من أهم الألعاب الأولمبية التي يحرص على مشاهدتها العديد من شعوب العالم. (١٢ : ٦٨)

ويعزو الباحث تلك النتائج الى أن استخدام جمباز الموانع في تحسين أداء الناشئين من النواحي المهارية خلالها يقوم الناشئ باداء المتطلبات بكفاءة عالية

وجمباز الموانع هو الوسيلة التي عادة ما تستخدم في الاعداد وتنوع تمارينات جمباز الموانع بين الجرى والوثب والقفز والتراكيب المختلفة بين تلك الانماط الحركية وربط كل ذلك بالمهارات يتطلب توافر العديد من العناصر البدنية الهامة لاداء مثل هذه المهارات وغيرها مما يعود بالنفع على صحة اللاعب وهذا ما يؤكد "محمد ضياء" (٢٠١٨م) (١١) وبذلك تكون في حاجة ملحة لتعديل برامج اعداد الناشئين في كافة الرياضات لتصبح من خلال جمباز الموانع بما يضمن تكامل الاعداد الحركي وشمولة وذلك على ضوء الاسس الحركية والخصائص الفنية للمهارات الحركية التخصصية.

ويرى الباحث ان جمباز الموانع إحدى وسائل إعداد الناشئ إعداداً جيداً حيث انها تحتوى على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل في القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن، التحمل وذلك لإحتوائها على ألعاب تميز مدى قدرة الناشئ على إتقان المهارات الحركية وقد ثبت بالدراسة أن تنمية وقد اتفقت هذه النتائج ايضاً مع دراسة محمد ابو الحمد، رفعت عبد اللطيف (٢٠٢٢م) (١٠) التي تؤكد على ان جمباز الموانع التي يحتوى عليها البرنامج المقترح قد أدت

الى الارتقاء بـستوى الاداء الحركي للناشئين مما ادى الى اتقان الاداء المهارى بشكل افضل من التدريبات النظامية المعتادة .

وهوما يؤكد *Peter* (٢٠٠٣م) (٢٢) حيث يشير الى ان برامج جمباز الموانع تمد الناشئين بانواع الانشطة التي تتناسب مع حاجاتهم لتأكيد استمرارية نموهم وتطويرهم البدني والعقلي والانفعالي والاجتماعي مما يدعو الى التأكيد على المدربين لتصميم برامج بدنية تمد الناشئين بالخبرات الحركية التي تخدم قدراته وحاجاته وتدفعه الى الارتقاء بقدراته .

ويعتبر جمباز الموانع من أنشطة اللعب الترويحية التنافسية التي لها دورا حيويا في نمو وتقدم اللاعب، كما أنها وسيلة فعالة من وسائل التربية والإعداد بطريقة عملية يكون الدافع فيها الميل التلقائي للعب، مما يبعث السرور والمرح في نفوس الممارسين وتتميز بإضفاء روح الأداء الجماعي والقدرة علي التكيف وتؤدي على شكل ألعاب ومسابقات بسيطة باستخدام أدوات وأجهزة سهلة غير معقدة أو بدونها، التي تساعد على تنمية الجسم تنمية متزنة من جميع الجوانب كما أنها تشبع حاجاته الأساسية (٢٢)

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٨) وشكل (٢) وجود نسب تحسن في القياسات القبلية والبعدية في درجة أداء بعض اجباريات ناشئي الجمباز الفني رجال مرحلة تحت ٧ سنوات.

ويعزو الباحث هذا التحسن إلي استخدام جمباز الموانع الأمر الذي أسهم في إتاحة فرصة ممارسة، وأداء صعوبات حركية عالية في اجباريات ناشئي الجمباز الفني رجال، حيث أن الاستعانة بصعوبات الموانع تتماشى مع طبيعة الأداء المهارى، وعند استخدام تلك الصعوبات وجدنا تقدم الترتيب العام للفريق المصرى في البطولات بل وأصبح من الدول التي تتنافس على المراكز الأولى في البطولة المشاركة فيها، وعلى الصعيد الآخر جاءت فكرة الاستفادة من جمباز الموانع . من أجل تحسين مستوى اللياقة البدنية، والمساعدة على إظهار الناشئين بالشكل الجمالي الذي يساعد أيضاً في الحصول على درجات عالية، ويساعد في تجميع درجات مع الصعوبات الجديدة، وبالتالي زادت درجات أفراد عينة البحث الأساسية في القياس البعدى، كما تلاحظ أن نسبة التحسن بسيطة، وهذا يتفق مع محمود إبراهيم المتبولى (٢٠١٨م) (١٢) أن التدريب بتمرينات جمباز الموانع له الأثر الفعال في تطوير وتحسين الصفات البدنية الخاصة، وعلى المدرب أن يراعى عند اختيار التمرينات أن تتشابه في تكوينها الحركي مع حركات المهارات.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص علي : توجد نسب تحسن في القياسات القبلية والبعدية في درجة أداء بعض اجباريات ناشئي الجمباز الفني رجال مرحلة تحت ٧ سنوات

تحليل نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٨) وشكل (٢) تأثير البرنامج علي الاداء المهاري في اختبار (شد عقلة بالقبضة المقلوب عدد (٥)) حقق في القياس القبلي (٤.٧٣) وفي القياس البعدي (٨.٩٣) حيث أن الفرق بينهما (٤.٢٠) وبلغت نسبة التحسن (٨٨.٧٩%)، واختبار (ضغط متوازي في وضع الانبطاح المائل عدد (١٠)) حقق في القياس القبلي (٥.٤٢) وفي القياس البعدي (٩.٧٢) حيث أن الفرق بينهما (٤.٣٠) وبلغت نسبة التحسن (٧٩.٣٤%)،

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء المهاري لصالح القياس البعدي".

تحليل نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٨) وشكل (٢) وجود نسب تحسن في القياسات القبلية والبعدية في درجة أداء بعض اجباريات ناشئي الجمباز الفني رجال مرحلة تحت ٧ سنوات، تأثير البرنامج علي الاداء المهاري في اختبار (شد عقلة بالقبضة المقلوب عدد (٥)) حقق في القياس القبلي (٤.٧٣) وفي القياس البعدي (٨.٩٣) حيث أن الفرق بينهما (٤.٢٠) وبلغت نسبة التحسن (٨٨.٧٩%)، واختبار (ضغط متوازي في وضع الانبطاح المائل عدد (١٠)) حقق في القياس القبلي (٥.٤٢) وفي القياس البعدي (٩.٧٢) حيث أن الفرق بينهما (٤.٣٠) وبلغت نسبة التحسن (٧٩.٣٤%)،

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص علي : توجد نسب تحسن في القياسات القبلية والبعدية في درجة أداء بعض اجباريات ناشئي الجمباز الفني رجال مرحلة تحت ٧ سنوات

استخلاصات البحث:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ونتائج المعالجات الإحصائية توصل الباحث الى الاستخلاصات التالية:

١. يؤثر برنامج استخدام جمباز الموانع علي بعض اجباريات ناشئي الجمباز الفني رجال مرحلة تحت ٧ سنوات تأثيراً إيجابياً علي عينة البحث.
٢. تقدم القياسات البعدية عن القياسات القبلية لعينة البحث لجميع متوسطات الاختبارات قيد البحث.
٣. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية للاجباريات.

توصيات البحث:

- في ضوء الاستخلاصات التي تم التوصل إليها في هذا البحث يوصي الباحث بما يلي:
١. الاستفادة من برنامج استخدام جمباز الموانع علي الجوانب البدنية والتي بدورها تساعد في تنمية الجانب المهارى.
 ٢. أوصى اللجنة الفنية بالاتحاد المصرى للجمباز بدراسة برنامج التدريب جمباز الموانع والعمل به في الدورات التدريبية وورش العمل.
 ٣. أوصى المدربين بإستخدام برنامج التدريب استخدام جمباز الموانع في برامجهم الخاصة لما له من تأثير إيجابى على الجانب البدنى والمهارى وخصوصاً في الجمباز الفني.
 ٤. توجيه الباحثين إلى اختبار فاعلية برنامج استخدام جمباز الموانع في المراحل العمرية المختلفة وأفرع الجمباز الأخرى.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

١. احمد امين فوزى :علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته، الفنية للطباعة والنشر الاسكندرية، ٢٠١٢م
٢. أديل سعد شنودة سامية فرغلي منصور (٢٠٠٢).الجمباز الفني، مفاهيم، تطبيقات، ملتقى الفكر، الإسكندرية.

٣. اسامه كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفه : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٥م
٤. إيلين وديع فرج (٢٠٠٢م) : خبرات في الألعاب للصغار والكبار، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية، مصر
٥. أيمن محمد عبده عبد العزيز (٢٠٠٧) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء المبتدئين في رياضة الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة
٦. بهاء الدين راضي(٢٠١٢):تأثير جهاز مساعد مقترح علي بعض مهارات الارتكاز علي جهاز المتوازيين الناشئ الجمباز الفني رجال، كليه التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
٧. عزت محمود الكاشف : الانتقاء في رياضة الجمباز، دار الشباب للطباعة، ٢٠١٥م
٨. كمال عبد الحميد (٢٠٠٢م). رياضة كرة اليد الحديثة، ط ٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٩. كمال عبد الحميد(٢٠٠١م):. رباعية كرة اليد الحديثة - الماهية والأبعاد التربوية - أسس القياس والتقويم - اللياقة البدنية، الكتاب للنشر، القاهرة.
١٠. محمد ابو الحمد، رفعت عبد اللطيف (٢٠٢٢م) تأثير تدريبات جمباز الموانع على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومهارة التصويب في كرة اليد، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضية كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
١١. محمد ضياء الدين رشدي : تأثير جمباز الموانع على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة المبتدئ المصارعة (١٠ - ١٢) سنة رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة دمياط (٢٠١٨م) .
١٢. محمود إبراهيم المتولي. تأثير استخدام تمرينات جمباز الموانع على المرونة والرشاقة وفاعلية الانجاز المهارة الرمية الخلفية بالمواجهه (السينتر الأمامي) للمصارعين الشباب، بحث منشور، المجلة العلمية بكلية تربية رياضية بورسعيد (٢٠١٨ م) .
١٣. محمود عطية، ياسر حسن (٢٠٠٧) : برنامج لياقة بدنية باستخدام جمباز الموانع وأثره على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية المركبة للأطفال من ٦ إلى ٩ سنوات، بحث منشور، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية، جامعة المنيا
١٤. مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي للنشر (٢٠١٤)



١٥. منال السيد عبد الرازق : تأثير استخدام تدريبات الموانع على اللياقة القلبية التنفسية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية للحركات الارضية، رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق (٢٠١٩م).
١٦. نبيلة خليفة وسهير لبيب و ناريمان الخطيب (٢٠١٨): الأسس النظرية والتطبيقية في الجمناز الفني ط ٣، القاهرة

المراجع الأجنبية:

- 17.Agnieszka Jadach (2005):Connection between particular coordinational motor abilities and game efficiency of young femal hand ball player team games in physical education and sport, Poland
- 18.Bauer.T: Comparison of training modalities for power development in the lower extremity gournal of Applid sport science Research 2018
- 19.Canadian Gymnastics Federation: coach in certification manual level(4), vanier city, on tario, Kill & Canada2006
- 20.Emma Rosamond)2006(:The biomechanical design and analysis of gymnastics training equipment
- 21.MR Yeadon)2011(Mechanical design of an auxiliary gymnastics training device for handstand on the ring
- 22.Peter D. Olsen and Will G. Hopkins (2003): The Effect of Attempted Ballistic Training on the Force and Speed of Movements, The Journal of Strength and Conditioning Research: Vol. 17, No. 2, pp. 291–298. School of Physical Education and Department of Physiology, University of Otago, Dunedin, New Zealand
- 23.Woolstenhuime-M-T(2006): Ballistic Stretching Increases Flexibility and Acute Vertical Jump Height When Combined With Basketball Activity; Human Performance Center, Brigham Young University, Provo, UT.

الشبكة العالمية للمعلومات :Internet

- 24.<https://egf.my.canva.site/federation>
- 25.<https://www.gymnastics.sport/site/>