



## تأثير برنامج تدريبي نوعي على بعض القدرات الحس \_ حركية ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية في الجمناز الفني رجال

د. نوال عبد الله الفتحي د. عائشة البهلول سعد د. عفاف رمضان الجدي

تاريخ نشر البحث 2025/8 /25

تاريخ استلام البحث 2025/5/14

### الملخص

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي نوعي مقترح ومعرفة تأثيره على القدرات الحس \_ حركية (الإحساس البصري ، الإحساس بالزمن ، الإحساس بالمسافة ، الإحساس بالانزان ) لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية ، وكذلك مستوى الأداء المهاري لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة ومهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين في جهاز الحركات الأرضية في الجمناز لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة بأسلوب القياسين القبلي والبعدي ، وطبق البرنامج على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية من طلاب سنة ثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية للعام الجامعي 2024م\_2025م ، وبلغ عددهم ( 6 ) طلاب ، وأسفرت أهم النتائج إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحس \_ حركية وكذلك القدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، وبهذا يكون أن البرنامج التدريبي النوعي المقترح أدى إلى تطوير القدرات الحس \_ حركية وكذلك البدنية مما أدى إلى الارتقاء بمستوى الأداء لمهارتي الدرجة الأمامية الطائرة والدرجة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز الحركات الأرضية لطلاب السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية .

**الكلمات المفتاحية : برنامج تدريبي نوعي , القدرات الحس \_ حركية , الجمناز الفني رجال**



## **The Effect of a Specialized Training Program on Certain Sensorimotor Abilities and the Skill Performance Level on the Floor Exercise in Men's Artistic Gymnastics**

Dr. Nawal Abdullah Al-Fathli

Dr. Aisha Al-Bahloul Saad

Dr. Afaf Ramadan Al-Jadi

تاريخ نشر البحث 2025/8 /25

تاريخ استلام البحث 2025/5/14

### **Abstract:**

This research aims to design a proposed specialized training program and investigate its effect on sensorimotor abilities (visual perception, time perception, distance perception, and balance perception) among students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Al-Zawiya. It also aims to assess its impact on the skill performance level of the front handspring roll and the backward roll to handstand on the floor exercise apparatus in artistic gymnastics.

The researchers used the experimental method with a one-group design employing pre- and post-measurements. The program was applied to a randomly selected sample of second-year students from the Faculty of Physical Education and Sports Sciences at the University of Al-Zawiya during the academic year 2024–2025. The sample consisted of six (6) students.

The most important findings showed statistically significant differences between the pre- and post-tests in favor of the post-test in the sensorimotor abilities and physical capacities under study. This indicates that the proposed specialized training program led to improvements in sensorimotor and physical abilities, which in turn contributed to enhancing the performance level of the front handspring roll and the backward roll to handstand on the floor exercise among second-year students at the University of Al-Zawiya.

**Keywords:** qualitative training program, sensorimotor abilities, men's artistic gymnastics



## 1\_1 مقدمة البحث :

إن العملية التدريبية في رياضة الجمباز تركز على برامج مختلفة بهدف رفع مستوى الأداء المهاري وذلك من خلال التدريب على بعض المهارات بحيث تؤدي هذه المهارات بالشكل المطلوب على شكل جملة حركية معينة ، لذلك من الضروري أن تنظم تلك البرامج بحيث تتمشى مع أهداف الخطة التدريبية الموضوع .

حيث يجب الاعتماد على التدريبات التي تكون مشابهة للأداء الفعلي للمهارات بأقصى درجات التخصص ، ذلك من حيث الكم ، والنوع ، والتوقيت ، وهذا ما يعرف بالتدريب النوعي الذي يغطي جانب الخصوصية في الأداء المهاري للمهارات في رياضة الجمباز ، فالتدريب النوعي يعتمد على ما يسمى بخريطة العمل العضلي للأداء المهاري والتي تختلف من أداء إلى آخر . (مطر، 2004، ص 20)

تلعب القدرات الحس \_ حركية دوراً هاماً وحيوياً في شتى فروع الرياضة بصفة عامة ورياضة الجمباز بصفة خاصة ، أنه لا بد من توافر قدرات حس \_ حركية بجانب القدرات البدنية تكون محددة لكل نشاط ، فإذا كان الشخص الذي يمارس أي نشاط رياضي يحتاج إلى القدرات الحس \_ حركي والقدرات البدنية بدرجة كبيرة فإن ممارس رياضة الجمباز يحتاج إلى هذه القدرات بدرجة أكبر بكثير لكي يستطيع أن يصل إلى المستوى الرياضي المطلوب .

كما تمكننا القدرات الحس \_ حركية من تحديد وضع الجسم وأجزائه واتجاهاته في الحركة وكذلك الوضع الكلي للجسم والمواصفات الحركية الجسم ككل . (أحمد، 2002، ص 34)

فرياضة الجمباز تعتبر من الرياضات التي تحتاج إلى طرق وأساليب تدريبية وتدريبية متطورة ومتنوعة ، حتى تتم عملية التقدم بمستوى الأداء المهاري للمهارات فيها ، فهي من الرياضات التي تسهم في تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية التي تحتاجها الصحة العامة للجسم . (شحاتة، 2010، ص 15)

كما أن رياضة الجمباز تطورت تطوراً ملحوظاً وخاصة في استحداث عدد كبير من المهارات الجديدة ذات الصعوبات العالية ، والتي تأخذ اهتماماً كبيراً لوضع أساسيات الأداء التي تبنى عليها الأداء الحركي . (سعد ، 2012، ص 39)

## 2\_1 أهمية ومشكلة البحث :

الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية يعد مهماً جداً لنجاح الجسم الأداء على باقي الأجهزة في رياضة الجمباز ، فانه يتطلب توافق وتناسق تام بين أجزاء الجسم المختلفة وخاصة الأجزاء التي تساهم في الأداء ، فهو كذلك يحتاج إلى برامج تدريبية نوعية لتطوير القدرات الحس \_ حركية المرتبطة بالأداء المهاري للمهارات في جهاز الحركات الأرضية .

وإن التدريبات النوعية في رياضة الجمباز تحتاج إلى بذل مجهود كبير من القائمين بعملية التدريب وذلك في معرفة التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية في الحركات الأرضية بمعرفة العضلات التي تشترك في أداء المهارات ، وكذلك العمل العضلي لها .

حيث تستخدم التدريبات النوعية لتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية في رياضة الجمناز فهذه التدريبات تتشابه مع الأداء الفني للمهارات . (دسوقي، 2002، ص 22)

لذلك يجب تحديد القدرات الحس \_ حركية المرتبطة بمهارات الحركات الأرضية في الجمناز الفني التي يجب توفرها عند الإعداد للبرامج التي تعتمد على التدريبات النوعية ، والتي تعمل على تطويرها .

إن جهاز الحركات الأرضية في الجمناز الفني للرجال يعتبر المدخل الرئيسي لجمناز الأجهزة ، فالمهارات على هذا الجهاز تشكل حجر الزاوية له ، كما تعمل هذه المهارات على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجمناز الفني ، والتي تساهم بشكل فعال في سهولة أداء المهارات على الأجهزة المختلفة ، فالأداء على جهاز الحركات الأرضية يتطلب عدد كبير من المجموعات الفنية التي تتشابه مع المجموعات الفنية المتواجدة في أجهزة الجمناز الأخرى . (حسن و كمال ، 2001، ص 209 \_ 210)

وبالرجوع إلى دراجات الطلاب في سنوات الماضية تم التعرف على مستوى الأداء المهاري ، فقد لوحظ انخفاض في مستوى الأداء ، ورجحت الباحثات ذلك الى عدم الاهتمام بوضع تدريبات نوعيه لتطوير القدرات الحس \_ حركية المرتبطة بالمهارات على جهاز الحركات الأرضية في برنامج التدريبي منتظم .

فمهارات الحركات الأرضية تتطلب تدريبات نوعية لتطوير القدرات الحس \_ حركية بحيث تتكون هذه التدريبات من تمرينات تتشابه في تكوينها مع الأداء من حيث المتغيرات الأساسية للمهارات ( المسافة ، الاتزان ، الزمن ) وكذلك تكون في اتجاه العمل العضلي المطلوب ، فهذه التمرينات كما تعمل على تطوير الصفات الحركية فإنها تعمل أيضاً على تطوير الصفات البدنية الخاصة وكذلك الارتقاء بمستوى الأداء . (دسوقي، 2002، ص 3)

وبما أن الباحثات هن أحد أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الزاوية ومنهن القائمات بتدريس مفردات مادة الجمناز واللاواتي من ضمن واجباتهن النهوض بمستوى الأداء في رياضة الجمناز ، لذلك ارتئن وضع برنامج تدريبي نوعي لتطوير القدرات الحس \_ حركية المرتبطة بالدرجة الأمامية الطائرة والدرجة الخلفية للوقوف على اليدين في جهاز الحركات الأرضية في الجمناز الفني لطلاب السنة الثانية وذلك لرفع من مستوى الأداء المهاري لهم .

فالتدريبات النوعية المشابهة للأداء المهاري تعد الدعامة الرئيسية الأولى والتي يركز عليها الأداء في رياضة الجمناز لإمكانية الوصول بالحالة التدريبية إلى أعلى مستوى ممكن .

### 3\_1 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي نوعي مقترح ومعرفة تأثيره على

1\_ القدرات الحس \_ حركية (الإحساس البصري ، الإحساس بالزمن ، الإحساس بالمسافة ، الإحساس بالاتزان ) لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية .



2\_ مستوى الأداء المهاري لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة ومهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين في جهاز الحركات الأرضية في الجمناز لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية .

#### 1\_4 فروض البحث :

من خلال الهدف تفترض الباحثة ما يلي :

1\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات الحس \_ حركية (الإحساس البصري ، الإحساس بالزمن ، الإحساس بالمسافة ، الإحساس بالاتزان ) لطلاب السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية .

2\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة والمهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين لطلاب السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية .

#### 1\_5 المصطلحات المستخدمة في البحث :

##### 1\_5\_1 التدريب النوعي :

هو ذلك التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو تدريبات مرحلية منطلقة من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفصيله الدقيقة والتي تشمل كل اللحظات التي يمر بها الأداء الفعلي بكل خصائصه . (عبد الخالق، 2004، ص 59)

##### 1\_5\_2 قدرات الحس \_ حركية :

هي تلك القدرات التي تساعد على تحديد أوضاع الجسم وأجزائه في الفراغ وكذلك تحديد القوة المطلوبة لانقباض العضلات والتحكم في الاتجاه والمسافة المطلوبة أثناء الأداء (سعد ، 2012، ص 6)

##### 1\_5\_3 مستوى الأداء المهاري :

هو التصنيف الرقمي للطالب بناءً على نتائجه في الامتحانات العملية خلال مراحل السنة الدراسية الواحدة معبراً عنه بدرجات رقمية وفقاً إلى اللائحة المعتمدة من الكلية أو الجامعة . (سعد ، 2012، ص 6)

#### 2\_2 الدراسات المشابهة :

##### 2\_2\_1 دراسة : ريم محمد الدسوقي محمد (2002)

العنوان " أثر استخدام التمرينات النوعية لرفع مستوى أداء مهاره الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على حصان القفز " ، هدف هذه الدراسة الارتفاع بمستوى أداء مهاره الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على جهاز حصان القفز من خلال برنامج المقترح للتمرينات النوعية ،

استخدمت الدارسة منهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة ، اشتملت عينة الدراسة على ناشئات تحت ( 9 ) سنوات ، وعددهن ( 14 ) ناشئة ، ومن أهم النتائج أن للبرنامج المقترح أثر إيجابي على ارتفاع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على جهاز حضان القفز . (الدسوقي، 2002)

## 2\_2\_2 دراسة : مهاب عبد الرزاق أحمد دسوقي (2002)

**العنوان** " تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس \_ حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن " ، تهدف الدراسة إلى تحسين الأداء الفني لمهارة الدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن من خلال التدريبات النوعية للإدراك الحس \_ حركي ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لمناسبتها لطبيعة الدراسة ، اشتملت عينة البحث عن ( 8 ) لاعبات تحت ( 12 ) سنة ، من مركز تدريب الاتحاد بمنطقة الإسكندرية ، ومن أهم النتائج أنه أدى استخدام التدريبات النوعية للإدراك الحس \_ حركي إلى تحسين المتغيرات البيوميكانيكية بمهارة الدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن وأدى هذا التحسن في المتغيرات البيوميكانيكية من خلال البرنامج التدريبات النوعية إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لمجموعة الدراسة . (دسوقي، 2002)

## 2\_2\_3 دراسة : عبد السلام الفيتوري ، السيد العقاد ، وأحمد محمود ( 2006 )

**العنوان** " تأثير بعض التمرينات النوعية ذات الصفة المميزة لمهارات الجمباز الأرضي على تنمية كفاءة الجهاز الدهليزي للتلاميذ الصم والبكم بمدينة سبها " ، بهدف التعرف على تأثير التمرينات النوعية ذات الصفة المميزة للجمباز الأرضي على تنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي وعلى مستوى أداء بعض المهارات وهي الوقوف على الرأس ، الوقوف على اليدين ، الشقلبة الجانبية للوقوف على اليدين ، الدحرجة الأمامية ، الدحرجة الخلفية ، ميزان مواجه للتلاميذ الصم والبكم ، واستخدم الباحثون المنهج تجريبي بالقياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة ، وقد تم اختيار مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية من تلاميذ المرحلة الثانية للتعليم الأساسي (الرابع والخامس والسادس ) بمركز الأمل الصم وضعاف السمع بمدينة سبها وعددهم ( 24 ) تلميذ وقد استبعد الباحثون عدد ( 2 ) تلميذان من مجتمع الدراسة ، ثم تم عشوائياً تحديد عدد ( 14 ) تلميذ كعينة أساسية ليبقى عدد ( 8 ) تلاميذ للدراسة الاستطلاعية ، وأسفرت أهم النتائج إلى أن التمرينات النوعية تؤثر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً على تنمية الكفاءة الوظيفية للجمباز الدهليزي للتلاميذ الصم والبكم وتحسين مستوى الأداء المهاري في بعض مهارات الجمباز الأرضي للتلميذ الصم والبكم ، كما أنه توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي ومهارات الجمباز الأرضي قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي . (الفيتوري، العقاد، و محمود، 2006)

## 2\_2\_5 دراسة : عائشة البهلول محمد سعد ( 2012 )

**العنوان** " تأثير برنامج تدريبي نوعي على ديناميكية تطوير بعض القدرات الحس \_ حركية لجملة الحركات الأرضية لطلاب كلية التربية البدنية الزاوية \_ بليبيا " ، بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي النوعي المقترح على ديناميكية تطوير بعض القدرات الحس \_ حركية

لجملة الحركات الأرضية لطلاب كلية التربية البدنية الزاوية \_ بليبيا ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين ( تجريبية وضابطة ) والقياسات التتبعية ( القبلي ، البيني 1 ، البيني 2 ، البعدي ) ، أجريت الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية قوامها 27 طالب من طلاب السنة الرابعة بكلية التربية البدنية بجامعة الزاوية \_ بليبيا ، وكانت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبي النوعي المقترح أدى إلى تطوير ديناميكية مستوى الأداء المهاري لمهارات جملة الحركات الأرضية لطلاب البكالوريوس بكلية التربية البدنية بجامعة الزاوية بليبيا . (سعد ، 2012)

### 3 منهج وإجراءات البحث :

#### 3\_1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث .

#### 3\_2 مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث في الطلاب المتميزين من طلاب السنة الثانية بكلية التربية البدنية جامعة الزاوية للعام الجامعي 2024م \_ 2025م ، والبالغ عددهم ( 18 ) طالب .

#### 3\_3 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، حيث اشتملت على ( 10 ) طلاب الطلاب المميزين والمسجلين بالسنة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية مقسمين كما يلي :

\_\_ **الدراسة الاستطلاعية :** اشتملت على 4 طلاب من خارج العينة الأساسية للبحث لإجراء المعاملات العلمية ( الصدق والثبات ) ، وللتأكد من صلاحية الاختبارات والبرنامج .

\_\_ **الدراسة الأساسية :** واشتملت على 6 طلاب من المسجلين بالسنة الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية .

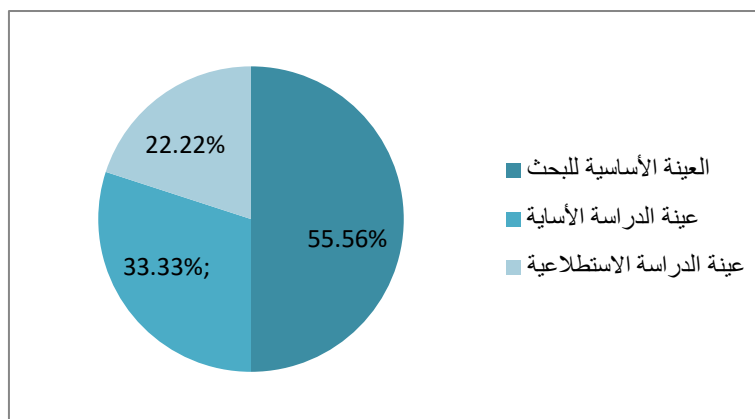


والجدول (1) يوضح التوزيع العددي والنسبي لعينة البحث من إجمالي مجتمع البحث .

جدول (1) التوزيع العددي والنسبي لأفراد العينة من إجمالي عدد أفراد مجتمع البحث

العينة	العدد	النسبة المئوية من إجمالي مجتمع البحث
إجمالي عينة البحث	10	% 55.556
عينة الدراسة الأساسية للبحث	6	% 33.333
عينة الدراسة الأساسية للبحث	4	% 22.222
إجمالي مجتمع البحث	18	% 100.00

والشكل ابياني (1) بوضح التوزيع النسبي لعينة البحث من إجمالي مجتمع البحث .



الشكل ابياني (1) التوزيع والنسبي لأفراد العينة من إجمالي عدد أفراد مجتمع البحث

يتضح من الجدول والشكل البياني (1) أن عدد أفراد العينة (10) طلاب ويمثلون (%55.556) من إجمالي مجتمع البحث ، وعدد أفراد العينة الأساسية للبحث (6) طلاب ويمثلون (%33.333) من إجمالي مجتمع البحث بينما كان عدد أفراد الدراسة الاستطلاعية (4) طلاب ويمثلون (%22.222) من إجمالي مجتمع البحث .



وعملن الباحثات على إجراء التجانس بين أفراد العينة الأساسية للبحث وهو كما موضح بالجدول (2) .

جدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء بين أفراد العينة الأساسية في جميع متغيرات البحث ن=6

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية للنمو	الطول	1.760	0.035	1.770
	الوزن	75.000	2.683	75.500
	العمر	19.667	0.516	20.000
متغيرات القدرات الحس حركية	الإحساس البصري	2.255	0.063	2.225
	الإحساس بالزمن	2.857	0.080	2.845
	الإحساس بالمسافة	1.567	0.452	1.835
	الإحساس بالاتزان	2.820	0.044	2.815
مستوى الأداء	الدرجة الأمامية الطائرة	3.333	0.516	3.000
	الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين	3.667	0.816	3.500

يتضح من الجدول (2) أن قيمة معامل الالتواء في جميع المتغيرات المتمثلة في ( الطول ، الوزن ، العمر ، الإحساس البصري بالمسافة ، الإحساس بالزمن ، الإحساس بالتوازن ، الإحساس بالمسافة ، واختبار مستوى الأداء لمهارتي الدرجة الأمامية الطائرة والدرجة الخلفية للوقوف على اليدين ) كانت محصورة ما بين (-1.031 \_ 0.968 ) ، وهي قيم أقل من ( $\pm 3$ ) مما يدل على أن بيانات أفراد العينة الأساسية للبحث موزعة توزيعاً طبيعياً وهذا يؤكد على التجانس بين أفراد العينة .

### 3\_4 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث :

#### 3\_4\_1 اختبارات القدرات الحس حركية :

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة (شنودة، 2006) ، (أبو عزام ، 2007) ، (سعد ، 2012) ، (الدسوقي، 2002) ، (شحاتة، 2010) ، (دسوقي، 2002) في حدود علم الباحثات تم تحديد الاختبارات الآتية وفقاً للقدرات الحس حركية قيد البحث .

1\_ اختبار الإحساس البصري المقارن بالمسافة لقياس الإحساس البصري .

2\_ اختبار الإحساس بالزمن لمدة 30 ن لقياس الإحساس بالزمن .

3\_ اختبار المشي مسافة 11 م في خط مستقيم لقياس الإحساس بالمسافة .

4\_ اختبار الوقوف على اليدين الثبات بدون حركة لمدة 5 ث .

### 3\_4\_2 اختبارات مستوى الأداء :

تم تقييم مستوى الأداء باستخدام استمارة التقييم الخاصة المعدة من قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي ، وكانت الدرجة الكلية لكل مهارة من ( 10 ) وتم التقييم من مجموعة من القائمين على تدريس مادة الجمباز .

### 3\_5 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

\_ جهاز الحركات الأرضية ، لأداء المهارات قيد البحث .

\_ جهاز رسيتميتير لقياس الطول .

\_ جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن .

\_ جهاز مسطرة لقياس الإحساس البصري المقارن بالمسافة .

\_ ساعة إيقاف لقياس الزمن .

\_ شريط لاصق .

\_ شواخص ( أعلام ) .

\_ شريط قياس لقياس المسافة .

\_ أوراق وأقلام لتسجيل البيانات .

\_ جهاز كمبيوتر لتنفيذ الخطوات الإحصائية .

### 3\_6 المعاملات العلمية للاختبارات :

تم حساب المعاملات العلمية للبحث ( الثبات والصدق ) على عينة الدراسة الاستطلاعية وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وبلغ عددهم ( 4 ) طلاب .

### 3\_6\_1 ثبات الاختبارات :

تم حساب معامل الثبات بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث والتي تم تطبيقها بنفس الظروف ونفس المكان وبنفس الأدوات فقد قمن الباحثات بإجراء الاختبارات التطبيق أول يوم الأحد بتاريخ : 1 / 12 / 2024 م ، وتم إعادة تطبيق الاختبارات في يوم السبت بتاريخ : 7 / 12 / 2024 م وذلك كما هو موضح في الجدول ( 3 )

### 3\_6\_2 صدق الاختبارات :

تم حساب معامل الصدق باستخدام الجذر التربيعي لمعامل الثبات وذلك كما هو موضح في جدول ( 3 )

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيقين الأول والثاني ومعامل الثبات ومعامل الصدق  
ن=4

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق
	س'	ع	س'	ع			
الإحساس البصري المقارن بالمسافة	2.213	0.150	2.280	0.638	0.024	0.976	0.988
الإحساس بالزمن لمدة 30 ث	1.773	0.103	1.763	0.073	0.007	0.993	0.996
المشي مسافة 11م في خط مستقيم	0.850	0.054	0.875	0.017	0.030	0.970	0.985
الوقوف على اليدين لمدة 5 ث	2.898	0.139	2.863	0.062	0.016	0.984	0.992
مستوى أداء مهارة الدرجة الأمامية الطائرة	3.500	0.577	3.750	1.500	0.038	0.962	0.981
مستوى أداء مهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين	3.000	0.817	3.750	1.258	0.027	0.973	0.986

يتضح من الجدول ( 3 ) أن قيم مستوى الدلالة تنحصر ما بين ( 0.007 \_ 0.038 ) وهي قيم أقل من ( 0.05 ) وقيم معامل الثبات تنحصر ما بين ( 0.962 \_ 0.993 ) مما يدل على أن الاختبارات قيد البحث تتسم بالثبات لما صممت لأجله .

كما يتضح من نفس الجدول أن قيم معامل الصدق تتراوح ما بين ( 0.981 \_ 0.996 ) مما يدل على أن الاختبارات قيد البحث تتسم بقدر عالي من الصدق لما وضعت من أجله .

### 3\_7 الدراسة الاستطلاعية للبحث :

أجريت هذه الدراسة على عينة من خارج العينة الأساسية للبحث وتم اختيارها بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ، وكان قوامها 4 طلاب ، وأجريت بتاريخ : 1 / 12 / 2024م بهدف :

- 1\_ الوقوف على كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- 2\_ التعرف على مدى مناسبة الاختبارات والقياسات قيد البحث مع أفراد العينة .
- 3\_ تعرف على الزمن اللازم لإجراء الاختبارات والقياسات قيد البحث .
- 4\_ التعرف على مدى مناسبة التدريبات النوعية للطلاب .

### 3\_8 البرنامج التدريبي النوعي المستخدم في البحث :

#### 3\_8\_1 محتوى البرنامج التدريبي النوعي المستخدم في البحث :

بالاسترشاد بالدراسات السابقة (الدسوقي، 2002) ، (سعد ، 2012) ، (الفيتوري، العقاد، و محمود، 2006) ، (دسوقي، 2002) ، وبعض المراجع العلمية (شنودة، 2006) ، (عبد الخالق ع.، 2004) ، (شحاتة، 2010) ، قام الباحثون بحصر مجموعة من التدريبات النوعية التي تعمل على تحسين وتطوير القدرات الحس حركية والتي تكون أكثر ارتباطاً بالمهارات على جهاز الحركات الأرضية في الجباز الفني للرجال ، وقد تمت مراعاة أن يتكامل البرنامج بين محتوياته وأن يتناسب مع قدرات الطلاب المتميزين بالمرحلة الدراسية الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كما استخدمت تمارين إحماء متنوعة تهدف إلى تنشيط الدورة الدموية وتهيئة الطلاب بدنياً لتقبل الحمل التدريبي من حيث الشدة في الأداء وذلك قبل البدء تطبيق التدريبات النوعية المستخدمة في البحث .

#### 3\_8\_2 التقسيم الزمني للبرنامج :

تم تقسيم البرنامج إلى (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية زمن الوحدة التدريبية (60) دقيقة ، وتم تقسيم الوحدة التدريبية إلى أربعة أجزاء رئيسية (إحماء عام ، إحماء خاص ، تدريبات نوعية ، تهيئة ) كما هو موضح في نموذج الوحدة التدريبية بالجدول (3) .

جدول ( 4 ) نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج التدريبي النوعي

أجزاء الوحدة	الزمن	محتوى الوحدة	الهدف	الشدة	التكرار	الراحة
الإحماء	10د	جري خفيف + تمارين عامة (دوران الذراعين ، رفع الركبة ، قفزات صغيرة (تمارين إطالة ديناميكية للمفاصل الأساسية (الكتف ، الفخذ ، الركبة) .				
الجزء الرئيسي	40د	المشي على خط مستقيم بوضع كرة صغيرة على الرأس مع تغيير وضع الذراعين (فوق الرأس ، أمام الصدر ، للجانب )	تنمية التوازن والتحكم بالجسم	متوسطة 60_70%	3مرات 15X متر	30 ثانية
		قفز بالحبل مع أداء حركات يدين معاكسة (رفع اليد اليمنى والقدم اليسرى في وقت واحد	تحسين التوافق الحركي	عالية 75_85%	4مجموعات 30 X ثانية	45 ثانية
		تنفيذ سلسلة من الحركات (شقلبة أمامية + قفزة دوران) على إيقاع منتظم	تحسين الإحساس الزمني	متوسطة إلى عالية 70_80%	3مرات التسلسل المهاري	60 ثانية

90 ثانية	3 مرات	عالية 80_90%	تطوير الربط بين المهارات والتسلسل الحركي	تنفيذ تسلسل يتكون من (ثقلية أمامية + وقوف على اليدين + درجة أمامية + قفزة نصف دوران)		
تمارين إطالة للعضلات المستخدمة ( عضلات الفخذ ، الكتف ، الظهر ) . تمارين استرخاء وتنفس عميق .					10	التجهيز

### 3\_9 الدراسة الأساسية للبحث :

#### 3\_9\_1 القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة في يوم بتاريخ : 10 / 12 / 2024م على أفراد العينة الأساسية للبحث .

#### 3\_8\_2 تنفيذ البرامج التدريبية :

تطبيق البرنامج التدريبي النوعي المقترح على أفراد مجموعة البحث الأساسية تحت إشراف أساتذة من قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي تخصص الجمباز وذلك في الفترة من : 14 / 12 / 2024م إلى : 26 / 2 / 2025م .

#### 3\_9\_3 القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي النوعي على مجموعة البحث التجريبية قمن الباحثات بإجراء الاختبارات البعدية وذلك في يوم بتاريخ : 27 / 2 / 2025م .

### 3\_10 المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

استخدمن الباحثات الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات وتضمنت هذه المعالجات المعاملات الإحصائية التالية :

- \_\_ المتوسط الحسابي .
- \_\_ الانحراف المعياري .
- \_\_ الوسيط .
- \_\_ معامل الارتباط .
- \_\_ اختبار (ت) لحساب الفروق بين وسطين حسابيين مرتبطين .

#### 4 عرض ومناقشة النتائج :

##### 4\_1 عرض النتائج :

من خلال البيانات التي تم تجميعها للاختبارات قيد البحث عملن الباحثات على عرض النتائج في جداول بحسب فروض البحث .

**4\_1\_1 الفرض الأول والذي ينص على :** أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في القدرات الحس \_ حركية ( الإحساس البصري ، الإحساس بالزمن ، الإحساس بالمسافة ، الإحساس بالانزان ) لطلاب السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية .

**جدول ( 5 ) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في متغيرات القدرات الحس \_ حركية ن = 6**

الاختبارات	قياس قبلي		قياس البعدى		مستوى الدلالة	قيمة ت
	س	ع	س	ع		
الإحساس البصري بالمقارن بالمسافة	2.255	0.063	0.162	0.040	0.000	54.578
الإحساس بالزمن لمدة 30 ث	2.857	0.080	0.142	0.050	0.000	62.868
المشي مسافة 11 م في خط مستقيم	1.567	0.450	0.065	0.078	0.000	8.755
الوقوف على اليدين لمدة 5 ث	2.820	0.044	0.617	0.172	0.000	21.280

يتضح من جدول ( 5 ) أن قيمة المتوسط الحسابي لاختبار الإحساس البصري المقارن بالمسافة في القياس القبلي كانت ( 2.225 ) وبانحراف معياري ( 0.063 ) بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدى ( 0.162 ) وبانحراف معياري ( 0.040 ) ، والمتوسط الحسابي لاختبار الإحساس بالزمن لمدة 30 ث بلغ ( 2.857 ) في القياس القبلي وبانحراف معياري بلغ ( 0.080 ) أما في القياس البعدى فقد بلغ المتوسط الحسابي ( 0.142 ) وبانحراف معياري ( 0.050 ) ، وكذلك المتوسط الحسابي لاختبار المشي مسافة 11 متر في خط مستقيم في القياس القبلي كان ( 1.567 ) وبانحراف معياري ( 0.450 ) وفي القياس البعدى كان المتوسط الحسابي ( 0.065 ) والانحراف المعياري كان ( 0.078 ) وأيضاً اختبار الوقوف على اليدين لمدة 5 ث كان المتوسط الحسابي ( 2.820 ) والانحراف المعياري كان ( 0.44 ) في القياس القبلي أما القياس البعدى فإن المتوسط الحسابي فكان ( 0.617 ) والانحراف المعياري كان ( 0.172 ) ، وكانت قيمة ( ت ) المحسوبة قد تراوحت ما بين ( 8.755 \_ 62.578 ) في اختبارات القدرات الحس \_ حركية قيد البحث وكانت قيمة مستوى الدلالة ( 0.000 ) لكل الاختبارات وهي قيم أقل من ( 0.05 ) .

**4\_1\_2 الفرض الثاني والذي ينص على :** أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في مستوى الأداء المهاري لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة والمهارة

الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين لطلاب السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية .

جدول ( 6 ) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث  $n = 6$

الاختبارات	قياس قبلي		قياس البعدي		مستوى الدلالة	قيمة ت
	ع	س	ع	س		
مهارة الدرجة الأمامية الطائرة	0.516	3.333	0.817	7.333	0.000	-10.954
الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين	0.817	3.667	0.817	7.333	0.001	-7.416

يتضح من الجدول ( 6 ) أن قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي لاختبار مستوى الأداء لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة كانت ( 3.333 ) وبانحراف معياري ( 0.516 ) ، وقيمة المتوسط الحسابي لمهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين فكانت ( 3.667 ) وبانحراف معياري ( 0.817 ) ، بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي لاختبار مستوى الأداء للمهارتين ( 7.333 ) وبانحراف معياري ( 0.817 ) ، وكانت قيمة ( ت ) المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الأمامية الطائرة (-10.954) ومستوى الدلالة ( 0.000 ) وهي قيمة أقل من ( 0.05 ) ، قيمة ( ت ) المحتسبة بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين (-7.416) ومستوى الدلالة ( 0.001 ) وهي قيمة أقل من ( 0.05 ) .

#### 4\_2 مناقشة النتائج :

بناء على العرض السابق للنتائج سيتم مناقشتها بحسب ترتيب الفروض .

##### أولاً / فيما يخص الفرض الأول :

من الجدول ( 5 ) نجد أن مستوى الدلالة أقل من مستوى الدلالة ( 0.05 ) يدل على أنه توجد فروق بين القياسين لصالح القياسين البعدي في متغيرات القدرات الحس \_ حركية وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة (سعد ، 2012) ، (حسن م.، 2010) .

كما تتفق هذه النتائج مع ما جاء به عبد الستار جبار ( 2000 ) بأن الإحساس البصري المقارن بالمسافة له أهمية فائقة في تعليم الحركات وإتقانها ، ف رؤية الطالب للمهارة المراد تعلمها من العوامل التي يستطيع من خلالها القدرة على تصور أولي للمهارة الجديدة في شكلها العام . (الضمد، 2000، ص 31)

كما يؤكد أيضاً عصام عبد الخالق ( 2004 ) بأن الإحساس بالزمن يتمثل في قدرة الطالب على الإحساس بسرعة الأداء . (عبد الخالق ع.، 2004، ص 124)



وبهذا تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة عائشة البهلول سعد (2012) والتي تؤكد على أن البرنامج التدريبي النوعي المقترح يؤثر تأثير إيجابي في القدرات الحس \_ حركية المرتبطة بمهارات الحركات الأرضية . (سعد ، 2012، ص 164)  
وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث .

#### ثانياً / فيما يخص الفرض الثاني :

من جدول ( 6 ) نجد أن مستوى الدلالة أقل من مستوى دلالة ( 0.05 ) مما يدل على أنه توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لمهارتي الدرجة الأمامية الطائرة والدرجة الخلفية للوقوف على اليدين ، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (سعد ، 2012) ، (الدسوقي، 2002) ، (دسوقي، 2002) ، والتي تنص على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات ولصالح القياس البعدي .

وكذلك ان للبرنامج التدريبي النوعي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية بما يتضمنه من تدريبات تعمل في نفس المسار الحركي للعضلات العاملة للأداء المهاري التي أدت تطور الأداء . (سعد ، 2012، ص 185)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث .

#### 5\_1 الاستنتاجات :

استناداً لتحليل البيانات التي تم الحصول عليها تمكن الباحثات من الوصول إلى الاستنتاجات التالية :

1\_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحس \_ حركية وكذلك القدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

2\_ أدى البرنامج التدريب النوعي المقترح إلى تطوير القدرات الحس \_ حركية وكذلك البدنية مما أدى إلى الارتقاء بمستوى الأداء لمهارتي الدرجة الأمامية الطائر والدرجة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز الحركات الأرضية لطلاب السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية .

#### 5\_2 التوصيات :

استرشاداً بالنتائج التي توصلن إليها الباحثات فإنهن توصي بالاتي :

- 1\_ استخدام التدريبات النوعية لتطوير الأداء المهاري على جميع أجهزة الجمباز الفني .
- 2\_ استخدام التدريبات النوعية لتطوير القدرات الحس \_ حركية الأكثر ارتباطاً بالمهارات على جميع أجهزة الجمباز الفني .



## المراجع

- 1\_ أديل سعد شنودة. (2006). الجمباز الفني " مفاهيم \_ تطبيقات " (المجلد الثالثة). الإسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
- 2\_ جمال كامل مطر. (2004). الخصائص التقنية لبعض المهارات القريبة من عارضة العقلة كمحددات لوضع التمرينات النوعية . كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- 3\_ ريم محمد الدسوقي. (2002). أثر استخدام التمرينات النوعية لرفع مستوى أداء مهاره الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على حصان القفز. الإسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- 4\_ عائشة البهلول سعد . (2012). تأثير برنامج تدريب نوعي على ديناميكية تطوير بعض القدرات الحس \_ حركية لجملة الحركات الأرضية . كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 5\_ عبد الستار جبار الضمد. (2000). فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة (المجلد الأولى). عمان: دار الفكر للطباعة.
- 6\_ عبد السلام الفيتوري، السيد العقاد، و محمد محمود. (2006). تأثير بعض التمرينات النوعية ذات الصفة المميزة لمهارات الجمباز الأرضي على تنمية كفاءة الجهاز الدهليزي للتلاميذ الصم والبكم بمدينة سبها. علوم الرياضة الجماهيرية والتربية البدنية.
- 7\_ عصام الدين عبد الخالق. (2004). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. دار المعارف ، الإسكندرية.
- 8\_ ماجدة محمود أبو عزام . (2007). دراسة تحليلية لبعض الادركات الحس حركية للاعبين سلاح الشيش وعلاقتها بمستوى الانجاز. كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 9\_ محمد إبراهيم شحاتة. (2010). منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال. جامعة لإسكندرية.
- 10\_ مروة مدحت حسن. (2010). برنامج تدريبي نوعي وتأثيره على بعض العناصر البدنية ومستوى أداء السلسلة الحركية الخلفية الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية للاعبات الجمباز تحت 10 سنوات . كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .



- 11\_ مهاب عبد الرزاق دسوقي. (2002). تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن . كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 12\_ نجدة لطفي أحمد. (2002). فاعلية برنامج للتمرينات على بعض القدرات الحس حركية والسلوك التوافقي للأطفال بمدارس المعاقين ذهنياً وأقرانهم بمدارس الأسوياء . كلية التربية البدنية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- 13\_ هشام صبحي حسن، و مرفت أحمد كمال . (2001). تأثير التدريب البليومتري في تحسين مستوى أداء الدورة الهوائية الأمامية المتكورة للناشئات على جهاز الحركات الأرضية. نظريات وتطبيقات، العدد واحد وأربعون .