



## تأثير برنامج تدريبي نوعي على بعض القدرات الحسـ حرـكـية ومستوى الأداء المـهـاري على جهاز الحركـات الأرضـية في الجـمبـاز الفـني رـجـال

د. نوال عبد الله الفتـحـي د. عائـشـة البـهـلـول سـعـد

تـارـيخ نـشـر الـبـحـث 2025/8/25 تـارـيخ اـسـتـلام الـبـحـث 2025/5/14

### المـلـخـص

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي نوعي مقترن ومعرفة تأثيره على القدرات الحسـ حرـكـية (الإحساس البصري ، الإحساس بالزمن ، الإحساس بالمسافة ، الإحساس بالاتزان ) لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية ، وكذلك مستوى الأداء المـهـاري لمـهـارـة الدـحـرـجـة الأمـامـية الطـائـرـة وـمـهـارـة الدـحـرـجـة الـخـلـفـيـة للـوقـوف عـلـى الـيـدـيـن فـي جـمـبـازـ الـحـرـكـات الأرضـية فيـ جـمـبـازـ طـلـابـ كـلـيـةـ التـرـيـبـ الـبـدـنـيـةـ وـعـلـومـ الـرـياـضـةـ بـجـامـعـةـ الـزاـوـيـةـ ، وـقـدـ استـخدـمـ الـبـاحـثـاتـ الـمـنهـجـ الـتـجـرـيـبـيـ بـتـصـمـيمـ الـمـجـمـوعـةـ الـتـجـرـيـبـيـةـ الـواـحـدـةـ بـأـسـلـوبـ الـقـيـاسـيـنـ الـقـبـليـ وـالـبـعـديـ ، وـطـبـقـ الـبـرـنـامـجـ عـلـىـ عـيـنـةـ تمـ اـخـتـيـارـهـاـ بـالـطـرـيـقـةـ الـعـشـوـانـيـةـ مـنـ طـلـابـ سـنـةـ ثـانـيـةـ بـكـلـيـةـ التـرـيـبـ الـبـدـنـيـةـ وـعـلـومـ الـرـياـضـةـ بـجـامـعـةـ الـزاـوـيـةـ لـلـعـامـ الجـامـعـيـ 2024\_2025ـ ،ـ وـبـلـغـ عـدـدـهـمـ ( 6 ) طـلـابـ ،ـ وـأـسـفـرـتـ أـهـمـ النـتـائـجـ إـلـىـ أـنـهـ هـنـاكـ فـروـقـ ذاتـ دـلـالـةـ إـحـصـائـيـةـ بـيـنـ الـقـيـاسـيـنـ الـقـبـليـ وـالـبـعـديـ لـلـمـجـمـوعـةـ الـتـجـرـيـبـيـةـ فـيـ الـقـدـرـاتـ حـسـ حرـكـيـةـ وـكـذـلـكـ الـقـدـرـاتـ الـبـدـنـيـةـ قـيدـ الـبـحـثـ وـلـصـالـحـ الـقـيـاسـ الـبـعـديـ ،ـ وـبـهـذـاـ يـكـونـ أـنـ الـبـرـنـامـجـ التـدـرـيـبـيـ الـنـوـعـيـ الـمـقـتـرـنـ أـدـىـ إـلـىـ تـطـوـيرـ الـقـدـرـاتـ حـسـ حرـكـيـةـ وـكـذـلـكـ الـبـدـنـيـةـ مـاـ أـدـىـ إـلـىـ الـاـرـتـقاءـ بـمـسـتـوـىـ الـأـدـاءـ لـمـهـارـتـيـ الدـحـرـجـةـ الـأـمـامـيـةـ الطـائـرـةـ وـالـدـحـرـجـةـ الـخـلـفـيـةـ الـلـوـقـوفـ عـلـىـ الـيـدـيـنـ عـلـىـ جـمـبـازـ الـحـرـكـاتـ الأرضـيةـ لـطـلـابـ سـنـةـ الـثـانـيـةـ بـكـلـيـةـ التـرـيـبـ الـبـدـنـيـةـ وـعـلـومـ الـرـياـضـةـ بـجـامـعـةـ الـزاـوـيـةـ .ـ

**الكلمات المفتاحية :** برنامج تدريبي نوعي ، القدرات الحسـ حرـكـيـةـ ،ـ جـمـبـازـ الـفـنيـ رـجـالـ



## **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

تاریخ نشر البحث / 25/8/2025

تاریخ استلام البحث / 14/5/2025

### **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 ترتكز على برامج مختلفة بهدف رفع مستوى الأداء المهاري وذلك من خلال التدريب على بعض المهارات بحيث تؤدي هذه المها رات بالشكل المطلوب على شكل جملة حركية معينة ، لذلك من الضروري أن تنظم تلك البرامج بحيث تتماشى مع أهداف الخطة التدريبية الموضوعة .

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 يعطي 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 لابد 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 ممارسة رياضة الجمباز يحتاج إلى هذه القدرات بدرجة أكبر بكثير لكي يستطيع أن يصل إلى المستوى الرياضي المطلوب .

كما تمكنا القراءات 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 وتدريسية متطرفة ومتعددة ، 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 . (شحاته، 2010، ص 15)

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

## 1\_2 أهمية ومشكلة البحث :

الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية يعد مهم جداً لنجاح الجسم الأداء على باقي الأجهزة في رياضة الجمباز ، فإنه 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 تشتراك في أداء المهارات ، وكذلك العمل العضلي لها .



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

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

إن جهاز الحركات الأرضية في الجمباز الفني للرجال يعتبر المدخل الرئيسي لجمباز الأجهزة ، فالمهارات على هذا الجهاز تشكل حجر الزاوية له ، كما تعمل هذه المهارات على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجمباز 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 الجمباز 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 إلى عدم الاهتمام بوضع تدريبات نوعية لتطوير القدرات الحس \_ حركية المرتبطة بمهارات على جهاز الحركات الأرضية في برنامج التدريبي منتظم .

فمهارات الحركات الأرضية تتطلب تدريبات نوعية لتطوير القدرات الحس \_ حركية بحيث تكون 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 الارتفاع بمستوى الأداء . (دسوفي، 2002، ص 3)

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

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

### **3\_1 أهداف البحث :**

يهدف البحث إلى وضع برنامج تدريبي نوعي مقترن 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 الجمباز لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية .

#### **4\_ فروض البحث :**

من خلال الهدف تفترض الباحثات 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 ومهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين لطلاب السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية .

#### **5\_ المصطلحات المستخدمة في البحث :**

##### **1\_5\_1 التدريب النوعي :**

هو ذلك التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو تدريبات مرحلية منطقية من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفاصيله 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 تساعده 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\_ الدراسات المشابهة :**

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

العنوان "أثر استخدام التمارينات النوعية لرفع مستوى أداء مهاره الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على حسان القفز " ، هدف هذه الدراسة الارتفاع بمستوى أداء مهاره الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على جهاز حسان القفز من خلال برنامج المقترن للتمارينات النوعية ،



استخدمت الدراسة منهج التجريبي لملائمة طبيعة الدراسة ، اشتملت عينة الدراسة على ناشئات تحت ( 9 ) سنوات ، وعدهن ( 14 ) ناشئة ، ومن أهم النتائج أن للبرنامج المقترن إيجابي على ارتفاع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على جهاز حسان القفر . (الدسوقي، 2002)

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

العنوان "تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس \_ حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتکورة على عارضة التوازن" ، تهدف الدراسة إلى تحسين الأداء الفني لمهارة الدورة الأمامية المکورة على عارضة التوازن من خلال التدريبات النوعية للإدراك الحس \_ حركي ، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لمناسبة طبيعة 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 المتکورة على عارضة التوازن وأدى هذا التحسن في المتغيرات البيوميكانيكية من خلال البرنامج التدريبي النوعية إلى الارتفاع بمستوى الأداء المهاري لمجموعة الدراسة . (دسوقي، 2002)

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

العنوان "تأثير بعض التدريبات النوعية ذات الصفة المميزة لمهارات الجمباز الأرضي على تنمية كفاءة الجهاز الدهليزي للتلاميذ الصم والبكم بمدينه سبها" ، بهدف التعرف على تأثير التدريبات النوعية ذات الصفة المميزة للجمباز الأرضي على تنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي وعلى مستوى أداء بعض المهارات وهي الوقوف على الرأس ، الوقف على اليدين ، الشقلبة الجانبية للوقوف على اليدين ، الدرجة الأمامية ، الدرجة الخلفية ، ميزان مواجه للتلاميذ الصم والبكم ، واستخدم الباحثون المنهج تجريبي بالقياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة ، وقد تم اختيار مجتمع الدراسة بالطفرة العمدية من تلاميذ المرحلة الثانية للتعليم الأساسي (الرابع والخامس والسادس) بمركز الأمل الصم وضعاف السمع بمدينة سبها وعدهم ( 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 التدريبات النوعية تؤثر تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً على تنمية الكفاءة الوظيفية للجمباز الأرضي للتلاميذ الصم والبكم وتحسين مستوى الأداء المهاري في بعض مهارات الجمباز الأرضي للتلاميذ 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 دراسة : عائشة البهلوان 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 المقترن على ديناميكية تطوير بعض القدرات الحس \_ حركية



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

### **3 منهج وإجراءات البحث :**

#### **3\_1 منهج البحث :**

استخدمن الباحثات منهج التجاري بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات القياسين القبلي والبعدى لملايئته طبيعة 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 العدمية ، حيث اشتملت على ( 10 ) طلاب الطلاب المتميزين 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 ) ، وللتتأكد من صلاحية الاختبارات والبرنامج .

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

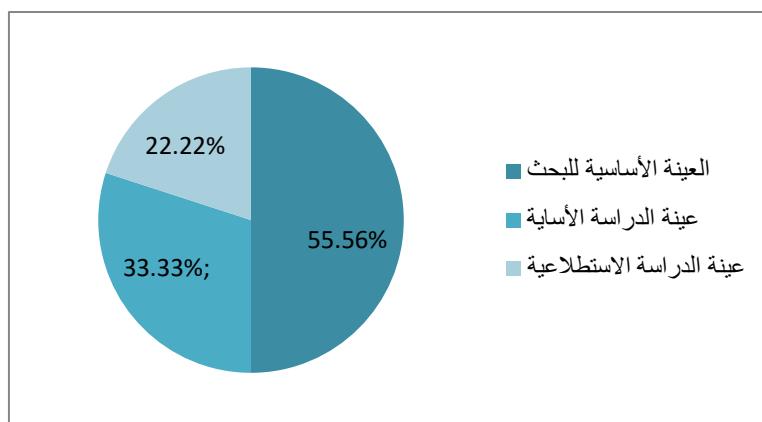


. والجدول (1) يوضح التوزيع العددي والنسبة لعينة البحث من إجمالي مجتمع البحث .

**جدول (1) التوزيع العددي والنسبة لإفراد 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 ابائي (1) بوضوح التوزيع النسبي لعينة البحث من إجمالي مجتمع البحث .



**الشكل ابائي (1) التوزيع والنسبة لإفراد العينة من إجمالي عدد أفراد مجتمع البحث**

يتضح من الجدول والشكل ابائي (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 .



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

**جدول (2) المتوسط الحسابي والاتحراف المعياري ومعامل الالتواء بين أفراد العينة الأساسية في جميع متغيرات البحث  $n=6$**

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	المتغيرات الأساسية للنمو
-1.031	1.770	0.035	1.760	الطول	
-0.186	75.500	2.683	75.000	الوزن	
-0.968	20.000	0.516	19.667	العمر	
0.870	2.225	0.063	2.255	الإحساس البصري	متغيرات القدرات الحس حركية
0.570	2.845	0.080	2.857	الإحساس بالزمن	
-0.950	1.835	0.452	1.567	الإحساس بالمسافة	
0.193	2.815	0.044	2.820	الإحساس بالاتزان	
0.968	3.000	0.516	3.333	الدرجة الأمامية الطائرة	
0.857	3.500	0.816	3.667	الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين	
مستوى الأداء					

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 لمهاراتي 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 توزيعا طبيعيا وهذا يؤكّد 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) ، (شحاته، 2010) ، (دسوقي، 2002) في حدود علم الباحثات تم تحديد الاختبارات الآتية وفقاً لقدرات 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\_3 اختبارات مستوى الأداء :**

تم تقييم مستوى الأداء باستخدام استمار 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 رسيتاميتر 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 بالباحثات بإجراء الاختبارات التطبيق أول يوم الأحد بتاريخ : 1 / 12 / 2024 ، وتم إعادة تطبيق الاختبارات في يوم السبت بتاريخ : 7 / 12 / 2024 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

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

يتضح من الجدول ( 3 ) أن قيم مستوى الدلالة تتحصر ما بين ( 0.007 \_ 0.038 ) وهي قيم أقل من ( 0.05 ) وقيم معامل الثبات تتحصر 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 / 2024 م 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) ، (شحاته، 2010) ، قامن الباحثات بحصر مجموعة من التدريبات النوعية التي تعمل على تحسين وتطوير القدرات الحس حركية والتي تكون أكثر ارتباطاً بالمهارات على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز الفني للرجال ، وقد تمت مراعاة أن يتكامل البرنامج بين محتوياته وأن يتنااسب مع قدرات الطلاب المتميزين بالمرحلة الدراسية الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كما استخدمن تمرينات إحماء متعددة تهدف إلى تنشيط الدورة الدموية وتهيئة الطلاب بدنياً ل迎接 the 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 ، تهدئة) 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	النكرار	الراحة
الإحماء	10د	جري خيفي + تمرينات عامة (دوران الذراعين ، رفع الركبة ، قفزات صغيرة (تمرينات إطالة ديناميكية للمفاصل الأساسية (الكتف ، الفخذ ، الركبة ) .				
الجهد والقدرة	40د	قفز بالحبل مع أداء حركات يدين معاكسة (رفع اليد اليمنى والقدم اليسرى في وقت واحد	تحسين التوافق الحركي	عالية %85_75	مجموعات 30 ثانية X	30 ثانية
الجهد والقدرة	60د	تنفيذ سلسلة من الحركات (شقلبة أمامية + قفزة دوران) على إيقاع منتظم	تحسين الإحساس الزمني	متوسطة إلى عالية %80_70	مرات التسلسل المهاري X	60 ثانية



90 ثانية	3 مرات	عالية %90_80	تطوير الربط بين المهارات والسلسل الحركي	تنفيذ تسلسل يتكون من (شقلبة أمامية + وقوف على اليدين + دحرجة أمامية + قفزة نصف دوران)		
تمارين إطالة للعضلات المستخدمة ( عضلات الفخذ ، الكتف ، الظهر ) .	تمارين استرخاء وتتنفس عميق .	10	ثانية			

### 3\_9 الدراسة الأساسية للبحث :

#### 3\_9\_1 القياسات القبلية :

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

#### 3\_8\_2 تنفيذ البرامج التدريبي :

تطبيق البرنامج التدريبي النوعي المقترن 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 بالباحثات بإجراء الاختبارات البعدية وذلك في يوم بتاريخ : 27 / 2 / 2025م .

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

استخدمن الباحثات الحقيقة 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 عمل الباحثات على عرض النتائج في جداول بحسب فروض البحث .

**4\_1\_4 الفرض الأول والذي ينص على :** أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي في القدرات الحسـ حركية ( الإحساس البصري ، الإحساس بالزمن ، الإحساس بالمسافة ، الإحساس بالاتزان ) طلاب السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الزاوية .

جدول ( 5 ) دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في متغيرات القدرات الحسـ حركية ن = 6

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

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 ) وأيضا 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 ) المحتسبة قد تراوحت ما بين ( 8.755 - 62.578 ) في اختبارات القدرات الحسـ حركية قيد البحث وكانت قيمة مستوى الدلالة ( 0.000 ) لكل الاختبارات وهي قيم أقل من ( 0.05 ) .

**4\_1\_4 الفرض الثاني والذي ينص على :** أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين 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 .

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

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

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 البعدى 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 دارسة ( 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 ، فرؤيه 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 ايضاً 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 البهلوان سعد (2012) والتي تؤكد على أن البرنامج التدريبي النوعي المقترن يؤثر تأثير إيجابي في القدرات الحسـ 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 لمهاراتي الدرجة الأمامية الطائرة والدرجة الخلفية للوقوف على اليدين ، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (سعد ، 2012) ، (الدسوقي، 2002) ، والتي تنص على انه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات ولصالح القياس البعدي .

وكذلك ان للبرنامج التدريبي النوعي المقترن 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 تتحقق الفرض الثاني للبحث .

#### 1\_5 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 الحسـ حركية وكذلك القدرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .

2 \_ أدى البرنامج التدريب النوعي المقترن إلى تطوير القدرات الحسـ حركية وكذلك البدنية مما أدى إلى الارتفاع بمستوى الأداء لمهاراتي الدرجة الأمامية الطائرة والدرجة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز الحركات الأرضية لطلاب السنة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية .

#### 2\_5 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 الحسـ حركية الأكثر ارتباطاً بمهارات على جميع أجهزة الجمباز الفني .



## المراجع

- 1 \_ أديل سعد شنودة. (2006). *الجمباز الفني " مفاهيم \_ تطبيقات "* (المجلد ثالثة). الإسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
- 2 \_ جمال كامل مطر. (2004). *الخصائص التكنيكية لبعض المهارات القربية 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 مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على حسان القفز.* الإسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- 4 \_ عائشة البهلوان سعد . (2012). *تأثير برنامج تدريب نوعي على ديناميكية تطوير بعض القراءات الحس \_ حركية لجملة الحركات الأرضية .* كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 5 \_ عبد الستار جبار الضمد. (2000). *فيسيولوجيا 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 بمدينه سوها.* علوم الرياضة الجماهيرية والتربية البدنية.
- 7 \_ عصام الدين عبد الخالق. (2004). *التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات.* دار المعرف ، 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 شحاته. (2010). *منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال.* جامعة إسكندرية.
- 10 \_ مروة مدحت حسن. (2010). *برنامج تدريبي نوعي وتأثيره على بعض العناصر البدنية ومستوى أداء السلسة 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 المتکورة 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 المعاينين ذهنياً وأقرانهم بمدارس الأسوياء . كلية التربية البدنية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- 13\_ هشام صبحي حسن، و مرفت أحمد كمال . (2001). تأثير التدريب البليومترى في تحسن مستوى أداء الدورة الهوائية الأمامية المكونة للناشئات على جهاز الحركات الأرضية. نظريات وتطبيقات، العدد واحد وأربعون .