

تأثير استخدام تدريبات جمباز الموانع علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى ناشئى كرة اليد

دكتور/ عمرو محمود ابو الفضل

دكتورة / ايمان نجيب محمد شاهين

مدرس بقسم الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية -
كلية التربية الرياضية - جامعة مطروح

أستاذ مساعد بقسم الألعاب الجماعية ورياضات
المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد بمثابة الركن الاساسي التي تبنى عليها اللعبة ككل واكثرها حساسية، وتفردها بطبيعة خاصة تميزها عن غيرها من الألعاب الجماعية الأخرى، لذا تتطلب كغيرها من الألعاب الجماعية ضرورة إتقان الأداء المهارى للمهارات الأساسية الخاصة بها، بالإضافة إلى السلوك الحركي الذي يتميز بالتناسق والتسلسل والدقة في الاداء حتى يتحقق في النهاية الهدف الأساسي.

نطلاقاً من أن الأداء الفني وطبيعة الاعداد من العوامل الهامة والمؤثرة في تحقيق الإنجاز الرياضي، لذا لزم علينا كمتخصصين في مجال التدريب الرياضي توضيح أن الأداء الفني الصحيح والأعداد الخططي الجيد لن يتوافرا بالشكل اللائق إلا إذا تم إعداد الأفراد اعدادا بدنيا شاملا متكاملًا، حيث أنه من خلال توافر اللياقة البدنية يتميز الرياضي ويتمكن من أداء المهارات الحركية بصورة توافقية صحيحة مما يسهم في تحقيق الفوز في المحافل الرياضية.(٣:٥١)

كما يؤكد كلا من " فوزى رزق " " عادل عبد البصير " (٢٠٠٠م) نقلا عن " Agnieszka " (٢٠٠٥م) أن الإعداد البدني يعد أولي أنواع الإعداد الهامة في هذه الرياضة بهدف الوصول بالرياضي إلي مثالية الأداء وفاعليته أيضاً، كما تعد القدرات الحركية الخاصة أساساً هاماً للارتقاء بالمستوي الرقمي، وعليه فقد اهتم المتخصصون بتحديد أهم القدرات الحركية الخاصة لكل مسابقة من مسابقات الميدان والمضمار لتكون مرشداً لكل العاملين في هذا المجال بهدف تحقيق أعلي مستوي(٨) :

(١٠٥)(١٩:٦١)

ويعتبر جمباز الموانع أهم الرياضات التي تمارس بهدف إعداد البراعم لممارسة كافة الرياضات، فنجد أن تعدد أجهزة المختلفة المستخدمة في جمباز الموانع إلي تعدد المهارات الحركية التي تؤدي عليها،

يهدف 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 تمارين جمباز الموانع بين الجرى والوثب والقفز والدفع والمرجحة والرمي واللقف والتراكيب المختلفة بين تلك الأنماط الحركية، ويربط كل ذلك بالمهارات يتطلب توافر العديد من العناصر البدنية الهامة لإداء مثل هذه المهارات وغيرها، مما يعود بالنفع على صحة اللاعب.(٦١:٢٠)

وجمباز 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 تخطى الحاجز او 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 يعود الطفل على الثقة والإعتماد 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 وإكتساب الصفات النفسية كالجرأة وقوة الإرادة والعزيمة والتصميم تتميز كرة اليد بطبيعة حركتها ذات القوة المميزة بالسرعة المرتبطة بالأداء المهاري وتعتمد على العمل العضلي (الديناميكي).(٤١:٤)(٦١:٢)

وتشير " 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 علي ضوء الأسس الحركية والخصائص الفنية للمهارات الحركية التخصصية.(٢٤:١)

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 ، وينمى أيضاً إدراك الحاجة إلى القوة والجلد من أجل إتمام بعض الحركات المبتكرة في الجمباز . (٩٤:١٧)

كما تلعب القدرة العضلية وعناصر اللياقة البدنية دوراً هاماً ومؤثراً في الوصول إلى المستويات العليا فنجد أن الناشئ 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)(٤١:٢١)

وفي إطار تنمية وتطوير مستويات الأداء في كرة اليد تعددت طرق وأساليب التدريب الهادفة لذلك يعد التدريبات التي تؤدي في اتجاه الحركة المهارية من أفضل أساليب التدريب

المؤثرة والهادفة والتي تعمل على إكساب اللاعب القدرات الحركية المختلفة كالقدرة العضلية والسرعة وكذلك اكتساب الصفات الفسيولوجية الهامة التي تساعد اللاعبين على الأداء طوال شوطي المباراة بنفس الكفاءة حتى النهاية.(٦٢:٣)

ويعتبر ميدان لعبة كرة اليد ضمن الميادين التي تأثرت إيجابياً بشكل كبير من خلال تطور علم التدريب الرياضي وتحديث طرق وأساليب التدريب حيث أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تعتمد إلى حد كبير على اللياقة البدنية العالية إلى جانب إتقان الأداء المهارى والخططي لذلك خصتها الأبحاث والتجارب العلمية التي استهدفت التعرف على عناصر إعداد اللاعب والفريق بكل اهتمام.(٣٢:٢٣)(٣٢:٢٤)

ويرى الباحثان إلى أن مستوى أداء ناشئي كرة اليد يتأثر بعدة عوامل مختلفة فمنها عوامل بدنية وفسيولوجية ونفسية، والعوامل البدنية من أكثر العوامل المؤثرة في تحسين الاداء المهارى ومهارات التصويب الخاصة بكرة اليد (التصويب بالوثب الطويل - والتصويب بالوثب عالياً) صعبة الأداء حيث أنها تتطلب مواصفات مهارية و بدنية وحركية خاصة مثل قوة التصويب والدقة وقوة وسرعة عمل عضلات الرجلين لتساعد اللاعب على الوثب سواء لاعلى او للامام وقدرة عضلات الذراعين والحزام الكتفي والصدر لتمكنه من التصويب بأمتل قوة وسرعة.

وحيث نجد أن تحقيق متطلبات الأداء البدني والمهاري من أهم مقومات بناء البرامج التدريبية فإن من أهم المتطلبات التي تتناولها العديد من البحوث والدراسات وهي القدرة العضلية لأهميتها القصوى في الكثير من الأداءات في كرة اليد كمتطلب بدني أساسي.(٥: ١٦ ، ١٧)

ومن خلال ما اطلع عليه الباحثان من المراجع العلمية والدراسات السابقة كدراسة دليا معروف الحضري(٢٠٢٢م) (٦) بعنوان تأثير برنامج جمباز الموانع على السلوك العدواني ومستوى اداء بعض مهارات جهاز الحركات الارضية لدى المعاقين ذهنيا ، شيماء على غريب (٢٠٠٣)(٧) بعنوان " تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع على السلوك العدواني وعلاقتة بالمستوى الاجتماعى الاقتصادى، ودراسة محمد ابو الحمد ، رفعت عبد اللطيف (٢٠٢٢م)(٩) بعنوان تأثير تدريبات جمباز الموانع على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومهارة التصويب فى كرة اليد، ودراسة محمد رمضان حسين (٢٠٢٢م)(١٠) بعنوان تأثير الإحماء باستخدام جمباز الموانع على تحسين بعض القدرات البدنية لناشئي الجمباز والتي أشارت جميعها إلى أهمية استخدام الألعاب وجمباز الموانع في تحسين مستوى الاداء المهارى والبدنى ويرى الباحثان من خلال عملهم في هذا المجال أن للعب دور إيجابى وفعال لدى القدرات البدنية والمهارية للاعبين، على أنه يجب مراعاة الربط بين مستوى الاداء المهارى والبدنى ، ومن هنا تفعيل برامج جمباز الموانع من خلال

برنامج ألعاب مقترحة والذي يعد بدوره من المتطلبات الأساسية في المجال التربوي والتعليمي والتدريبي للناشئين ومن خلال تدريب الباحثان لفرق الناشئين بمحافظة الغربية لاحظا انخاف في مستوى اللياقة البدنية لدى ناشئى كرة اليد بنادى طنطا الرياضى والذي ظهر بوضوح من خلال اداء الناشئين للمهارات الهجومية وخاصة في نهاية المباراة وبوضوح اكثر في الشوط الثانى نظرا للعب البدنى الذى قدمه الناشئين طول فترة المباراة ونظرا لصغر السن حيث انهم في مرحلة الاعداد لتكوين لاعب جيد فان الاكثر من التدريبات البدنية قد يؤثر سلبا على القدرات البدنية وتعرضهم للاصابات ومن هنا جاءت فكرة البحث فى استخدام جمباز الموانع كنوع من الالعاب الذى يتميز بالتنشيق والاثارة بين الناشئين مما يسهم فى رفع مستوهم البدنى بشكل يتناسب مع العمر الزمنى لهم وهذا ما دفع الباحثان الى اجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام جمباز الموانع علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى ناشئى كرة اليد.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام جمباز الموانع علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى ناشئى كرة اليد وذلك من خلال:

- **تطوير مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئى كرة اليد.**
- **تطوير مستوى الاداء المهارى لدى ناشئى كرة اليد.**

فروض البحث

يتفرض الباحثان انه:-

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية فى مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى ناشئى كرة اليد ولصالح القياس البعدى.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية فى مستوى الاداء المهارى لدى ناشئى كرة اليد ولصالح القياس البعدى.

بعض المصطلحات الواردة في البحث

جمباز الموانع

هو أحد الأنشطة الرياضية التي تحتوي على مجموعات حركية كثيرة ومتنوعة وغير مرتبطة بشكل محدد أو أجهزة محددة الغرض ، والغرض منه هو تخطى هذه الموانع بأى طريقة ، ويستخدم للمرحلة السنية من (٦ - ١٢) سنة، كما يستخدم أيضاً للمراحل الأخرى لإعداد المراحل المتقدمة .

(٣٧ : ١٩)

منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي تصميم المجموعة التجريبية الواحدة مع تطبيق القياسات

القبلية- البعدية لها.

مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث يتمثل في ناشئي كرة اليد بنادي طنطا الرياضى بمحافظة الغربية تحت (١٤) سنه بنين ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد اشتملت علي (١٥) ناشئ وبالإضافة إلي عدد (٨) ناشئين لاجراء المعاملات العلمية والاختبارات قيد البحث وتبين جداول (١)، (٢)، (٣) المعالجة الإحصائية لتوصيف عينة البحث :-

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لمتغيرات

(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) لعينة البحث

(ن=٢٢)

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | الالتواء |
|----------------|-------------|-----------------|-------------------|---------|----------|
| السن | سنة | ١٣.٧٦٠ | ٠.٢٢٩ | ١٣.٦٥٠ | ٠.٤٦٣ |
| الطول | سم | ١٥٩.٧٣٣ | ٢.٠١٧ | ١٥٩.٠٠٠ | ٠.٥٤٤- |
| الوزن | كجم | ٤٧.٤٠٠ | ١.٩٥٧ | ٤٧.٠٠٠ | ١.٣٢٨ |
| العمر التدريبي | سنة | ٤.٢٣٠ | ٠.٣٢٠ | ٤.٣٤٠ | ٠.٨٤٧- |

يتضح من جدول (١) ان قيم معاملات الالتواء فى المتغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات فى هذه المتغيرات .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لاختبارات

البدنية لعينة البحث

(ن = ٢٢)

| الاختبارات البدنية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|----------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| الوثب العمودي | سم | ٢٤.٨٨ | ٢.٤٣ | ٢٣.٠٠ | ٠.١٧٥ - |
| الوثب العريض | سم | ١٤٣.٥٦ | ٥.٢٣ | ١٤٠.٠٠ | ٠.٠٤٠ |
| الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين | تكرار | ٩.٠٥ | ١.٨٩ | ٨.٠٠ | ٠.١٥٦ |
| رمي كرة طبية (١ كجم) لأبعد مسافة | متر | ٧.٠٦ | ٠.٥٣ | ٦.٥٠ | ٠.٢٢٢ |

يتضح من جدول (٢) ان قيم معاملات الالتواء في المتغيرات (البدنية) قيد البحث قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في كل من المتغيرات المهارية لعينة البحث

(ن=٢٢)

| المتغير | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | الالتواء |
|----------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------|
| المهارية | ث | ٨٠.٣٠ | ٥.٤٢ | ٧٩.٠٥ | ٠.٢٧ |
| | م | ١.٢٠ | ٠.٢١ | ١.١٥ | ١ |
| | ث | ٧٧.٢٢ | ١.٢٢ | ٧٤.١٥ | ٠.١٢ |
| | درجة | ٠.٧٠ | ٠.٨٩ | ٠.٦٧ | - ٠.٦٧ |
| | درجة | ٣.٢٠ | ١.١١ | ٣.١٥ | ١.٤٠ |

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء قيد البحث قد انحصرت بين (± 3) مما يشير إلى أن أفراد العينة تقترب من الاعتدالية في المتغيرات قيد البحث مما يدل على تجانس العينة. أدوات جمع البيانات:

استعان الباحثان في جمع بيانات البحث بالأدوات التالية:

أ- تحليل الوثائق (السجلات كأحد الوثائق الرسمية)

- تم الأستعانة بالسجلات المتوفرة بإدارة النادي للحصول على البيانات المتعلقة بأفراد العينة والمتمثلة في عدد ناشئي كرة اليد، العمر الزمني للناشئين عينة البحث (تاريخ الميلاد).

ب- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمترات.
- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم بالكيلو جرام.
- (ملعب كرة يد- كرات يد- كرات طبية- ساعة ايقاف- شريط لاصق- مسطرة مدرجة- صناديق مقسمة - احبال مطاطية- حواجز - اقماع - سلم ارضي- جهاز تصويب الوثب العالي- ستارة مرمي - اطواق)

ج- القدرات البدنية (مرفق (٣)

- الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة العضلية الافقية للرجلين.

- الوثب العريض لقياس القدرة العضلية الراسية للرجلين
 - الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين القوة العضلية للذراعين.
 - رمي كرة طبية (١ كجم) لأبعد مسافة القدرة العضلية للذراعين
 - **د- القدرات المهارية: (مرفق)(٣)**
 - سرعة التصويب بالوثب الطويل ١٠ كرات في اقل زمن
 - التصويب بالوثب الطويل على المرمى
 - سرعة التصويب بالوثب العالي ١٠ كرات في اقل زمن
 - دقة تصويب بالوثب الطويل ١٠ كرات
 - مستوى اداء التصويب من الثبات من خط ال ٩م
- حيث اختار الباحثان تطبيق الاختبارات التي حصلت على ٧٠% فأكثر من ترشيحات الخبراء.

د - الدراسة الاستطلاعية:

- قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٨ ناشئين) من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٦/٣م إلى ٢٠٢٣/٦/٧م وذلك للتعرف على:
- أ- مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب وفي القياس.
 - ب- دقة وكفاءة المساعدين وتفهمهم لمواصفات القياسات والاختبارات قيد البحث.
 - ج- تنظيم سير العمل وتنسيقه وترتيب تطبيق الاختبارات وكذلك اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه الباحثان أثناء التنفيذ، وكذلك تشكيل حمل التدريب.
 - د- التحقق من مناسبة التدريبات والاختبارات الموضوعية لعينة البحث.
 - هـ- حساب صدق وثبات القدرات المهارية والبدنية قيد البحث.
- وأسفرت الدراسة عن ملائمة التدريبات للاعبات وصلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة، كما أسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية أيضاً على ما يوضحه جدول(٤)(٥)

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث

أ-الصدق:

- تم حساب صدق الاختبارات المهارية والبدنية باستخدام طريقة صدق التمايز وذلك يوم (٢٠٢٣/٦/٣م). حيث قام الباحثان بمقارنة نتائج أفراد العينة الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين كرة يد ، وظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الربيع الاعلى والربيع الادنى لصالح الربيع الاعلى في الاختبارات المهارية والبدنية مما يشير الى صدق الاختبارات في قياس ما وضعت من أجلة.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين قياسات (الربيع الأعلى - الربيع الأدنى) لاختبارات المتغيرات البدنية
لعينة البحث الإستطلاعية

ن=٨

| م | الاختبارات البدنية | الربيع الأعلى (ن ١) | | الربيع الأدنى (ن ٢) | | فرق المتوسطات | قيمة (ت) ودلالاتها |
|---|----------------------------------|---------------------|------|---------------------|------|---------------|--------------------|
| | | س | ع + | س | ع + | | |
| ١ | الوثب العمودي | ٢٧.٠٠ | ٠.٧٩ | ٢١.٠٠ | ٠.٧٩ | ٦.٠٠ | *٨.٥٤ |
| ٢ | الوثب العريض | ١٤٦.٤٣ | ٢.٤٦ | ١٣١.٤٢ | ٢.٢٢ | ١٥.٠١ | *١٢.٩٩ |
| ٣ | الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين | ١١.٧٠ | ٠.٦٧ | ٧.٦٦ | ٠.٧٠ | ٤.٠٤ | *٩.٩٤ |
| ٤ | رمي كرة طبية (١ كجم) لأبعد مسافة | ٧.١٤ | ٠.٣٣ | ٥.٩٩ | ٠.٣٧ | ١.١٥ | *٦.٤٤ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٧٧٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في جميع اختبارات القدرة العضلية قيد البحث، مما يدل على صدق تلك الاختبارات.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في للاختبارات المهارية قيد البحث

ن=٨

| مستوى الدلالة | قيمة "ت" | الربيع الأدنى (ن ٢) | | الربيع الأعلى (ن ١) | | وحدة القياس | الاختبارات المهارية |
|---------------|----------|---------------------|-----------------|---------------------|-----------------|-------------|---|
| | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | |
| دال | *١٩.٣٦ | ١.٤٦ | ٧٠.٦٤ | ١.٨٧ | ٤٣.٦٦ | ثانية | سرعة التصويب بالوثب الطويل ١٠ كرات في اقل زمن |
| دال | *٦.٠٢ | ٠.٧٠ | ١.٠٥ | ٠.٣٢ | ١.٩٥ | متر | التصويب بالوثب الطويل على المرمى |
| دال | *٥.٦٧ | ٠.٩٨ | ٦٠.٠٠ | ١.٣٦ | ٤٥.٣٣ | ثانية | سرعة التصويب بالوثب العالي ١٠ كرات في اقل زمن |
| دال | *٥.٧٠ | ٠.٩٤ | ٧٠.١٣ | ٠.٩٢ | ٥٥.١٥ | ثانية | دقة تصويب بالوثب الطويل ١٠ كرات |
| دال | *٥.٩٣ | ٠.٩٩ | ١.١٠ | ١.١٠ | ١.٤٠ | متر | مستوى اداء التصويب من الثبات من خط ال ٩م |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في جميع اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث، مما يدل على صدق تلك الاختبارات.

ثبات الاختبارات:

قام الباحثان بحساب معامل الثبات للاختبارات المهارية والبدنية عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعة من الناشئين تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وقوامها (٨) ناشئين وإعادة تطبيقها على نفس الناشئين مرة أخرى خلال (٤) ايام من التطبيق الأول في الفترة من ٢٠٢٣/٦/٤م الى ٢٠٢٣/٦/٧م لحساب معامل الثبات وبدل معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني علي معامل ثبات.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات البدنية

لعينة البحث الإستطلاعية (ن = ٨)

| م | اختبارات البدنية | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | معامل الارتباط (ر) | مستوى الدلالة |
|---|----------------------------------|---------------|------|----------------|------|--------------------|---------------|
| | | ع + | م | ع + | م | | |
| ١ | الوثب العمودي | ٢٤.٤٠ | ٢.٨٧ | ٢٤.٥٣ | ٢.٧٤ | *٠.٩٣ | دال |
| ٢ | الوثب العريض | ١٣٩.٣٥ | ٧.٧٨ | ١٣٩.٧٦ | ٧.٥٤ | *٠.٨٩ | دال |
| ٣ | الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين | ٩.٧٤ | ٢.١٠ | ٩.٩٤ | ٢.٠١ | *٠.٨٧ | دال |
| ٤ | رمي كرة طبية (١كجم) لأبعد مسافة | ٧.٣٨ | ٠.٨٢ | ٧.٤٧ | ٠.٧١ | *٠.٩٢ | دال |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٦) وجود معاملات ارتباطية عالية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والثاني في جميع اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث. مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات المهارية

لعينة البحث الإستطلاعية (ن = ٨)

| مستوى الدلالة | معامل الارتباط (ر) | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | الاختبارات المهارية |
|---------------|--------------------|----------------|-------|---------------|-------|-------------|---|
| | | ع + | م | ع + | م | | |
| دال | *٠.٩٧ | ١.٢٩ | ٦٩.٠٣ | ١.٢٥ | ٦٨.١٣ | ثانية | سرعة التصويب بالوثب الطويل ١٠ كرات في اقل زمن |
| دال | *٠.٩٩ | ٠.١٤ | ١.١٩ | ١.٥٠ | ١.٢٠ | متر | التصويب بالوثب الطويل على المرمى |
| دال | *٠.٩٦ | ١.٣٥ | ٣.١٤ | ١.٣٦ | ٣.١٢ | ثانية | سرعة التصويب بالوثب العالي ١٠ كرات في اقل زمن |
| دال | *٠.٨٩ | ١.٠١ | ٢.٥٨ | ٠.٩٢ | ٢.٥٩ | ثانية | دقة تصويب بالوثب الطويل ١٠ كرات |
| دال | *٠.٩٤ | ٠.٩٢ | ٣.١٥ | ١.١٠ | ٣.١٢ | متر | مستوى اداء التصويب من الثبات من خط ال ٩م |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٥ = ٠.٣٠٦

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مره ثانية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٧٨ - ٠.٩٩)، مما يشير إلى ان الاختبارات المستخدمة على درجة عالية من الثبات.

برنامج جمباز الموانع :-

١- الهدف من البرنامج :

- معرفة تأثير استخدام جمباز الموانع كأسلوب مقترح لتحسين القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة اليد.

- تأثير استخدام البرنامج المقترح لجمباز الموانع على مستوى الاداء المهارى لدى ناشئى كرة اليد.

٢- وحدات البرنامج :

لتحقيق أهداف الدراسة وضبط بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المجموعة قام الباحثان بتحديد الآتي :

- بلغ زمن الوحدة اليومية للبرنامج ٤٥ دقيقة.

- تراوح زمن التطبيق ما بين ٥ - ٨ دقائق.

- تم تحديد عدد (٣) تدريبات لمحتوى المهارات المقترحة (٢) تدريب العاب الصغيرة باستخدام جمباز الموانع لمحتوى الوحدة اليومية بناءً على زمن تطبيق كل لعبة.

- مناسبة البرنامج المقترح للناشئين وحماستهم وسعادتهم عند أدائهم يتم التطبيق لمجموعة البحث من الساعة ٩.٠٠ حتى ٩.٤٥ صباحاً يوم الأحد ومن الساعة ١٠.٠٠ حتى ١٠.٤٥ صباحاً يومي الثلاثاء والأربعاء.

جدول (٧)

التوزيع الزمني لفترة تطبيق التجربة الأساسية للبحث

| م | عناصر التطبيق | الزمن |
|---|--|----------------------|
| ١ | عدد أسابيع التطبيق | ٨ أسبوعاً |
| ٢ | عدد الوحدات الخاصة بجمباز الموانع في الأسبوع | ٣ أسبوعياً |
| ٣ | زمن الوحدة | ٤٥ دقيقة |
| ٤ | الزمن الكلى للبرنامج المقترح | ١٠٨٠ دقيقة (١٨ ساعة) |

محتوى البرنامج :

اشتمل محتوى البرنامج على ما يلي :

اشتمل البرنامج المقترح (٣٤) تمرين للأحماء ، (٨) تطبيقات من جميز الموانع للجزء الرئيسي وتدرجات للتدرج بالمهارات الخاصة فى كرة اليد (١٠) تمارين على شكل ألعاب صغيرة للجزء الختامى مرفق (٥).

أسس اختيار جميز الموانع للبرنامج :

لقد راع الباحثان عند إختيار وتوزيع جميز الموانع الآتى :

- ١- توزيع هذه ألعاب ونماذج جميز الموانع على الوحدات التدريبية تبعاً لأهدافها.
- ٢- أن تحقق فى مجموعها الهدف العام للبحث وأن تحقق الألعاب ونماذج جميز الموانع المختارة لكل وحدة الغرض منها.
- ٣- أن تتلائم مع المرحلة السنوية لناشئى كرة اليد عينة البحث مع مراعاة عامل التشويق والتدرج.
- ٤- أن يتناسب زمن الأداء مع زمن الجزء المخصص لها خلال كل وحدة تدريبية.
- ٥- أن تتميز بالمرونة وسهولة التطبيق والتنوع.
- ٦- أن تتناسب الألعاب ونماذج جميز الموانع المختارة مع الأدوات والإمكانات المتاحة.
- ٧- مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين .
- ٨- مراعاة عامل الأمن والسلامة عند تطبيق نماذج جميز الموانع والألعاب التمهيدية المختارة.

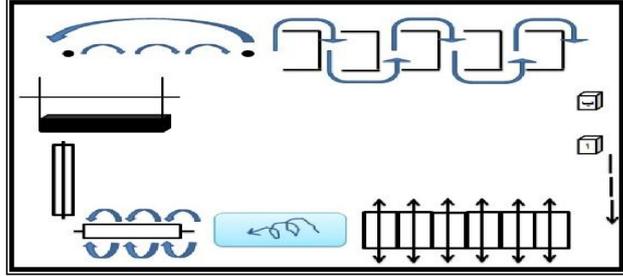
توزيع جميز الموانع فى الوحدة التعليمية :

- ١- ألعاب صغيرة باستخدام جميز الموانع خاصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة وتكون فى جزء الإعداد البدنى.
- ٢- ألعاب صغيرة باستخدام جميز الموانع لتنمية المهام مهارية لدى ناشئى كرة اليد.
- ٣- التغيير فى مستويات الأجهزة والادوات فى جميز الموانع من حيث الارتفاع والتغيير فى المسافات بين العوائق أو الحواجز .
- ٤- استخدام أكثر من اداة مع اختلاف طبيعة كل اداة عن الأخرى، مثل تنفيذ جميز الموانع فى شكل دائرة والعمل فى محطات تنمى كل محطة صفة بدنية او مهارة أساسية تختلف عن المحطة الأخرى

وقد راع الباحثان عند إختيارها لنماذج جميز الموانع والالعاب الصغيرة توازنها وتنوعها ومرونتها وفقاً للقدرات البدنية لهؤلاء الناشئين وأن تتطلب ممارستها قدراً من الصعوبة لتحقيق الغرض الذى أختيرت من أجله ، ولزيادة عامل الدافعية والتشويق نحو الممارسة راع الباحثان التنوع عند التكرار ، وأعتمد الباحثان على الألعاب الجماعية لتنمية وتطوير المهارات لدى ناشئى كرة اليد.

جدول (٨)

نموذج من وحدة تدريبية

| الأجزاء | الزمن | المحتوى | المجموعة | الراحة |
|------------------------------------|-------|--|----------|--------|
| الجزء التمهيدي | (١٠ق) | إجراءات تنظيمية لاعداد الدائرة التدريبية. إجماء عام ١٣ - ١٧ - ١٨ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٧ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٠ . | ١ | - |
| الجزء الرئيسي | (١٥ق) | - تطبيق (٥) من جمباز الموانع على شكل مسابقات لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية .  | ٢ | ٣٠ ث |
| | (١٥ق) | - التصويب بالوثب الطويل على المرمى: | - | - |
| | | ١- من وضع الاقتراب بتحديد الاقماغ لتحديد الخطوات . | - | - |
| | | ٢- التمرير من الزميل ولاستلام ثم الخطوات الصلثة المحددة والتصويب على المرمى. | ٢ × ٨ | ١٠ ث |
| | | ٣- نفس التمرين السابق مع زيادة تحديد العلامات على المرمى بالتصويب | ٢ × ٨ | ١٠ ث |
| | | ٤- من الوضع السابق يؤدي الناشئ التمرينات السابقة مع التكرار بالنقاط وفقا للاهداف | ٢ × ٨ | ١٠ ث |
| ٥- التدريب التنافسي بين الناشئين . | ٢ × ٨ | ١٠ ث | | |
| الجزء الختامي | (٥ق) | (الوقوف) في دائرة ويمسك الكرة احد التلاميذ ثم رمى الكرة لاي تلميذ وعليه لقفها ويخرج من لم يلقف الكرة. | - | - |

تطبيق البرنامج :

قام الباحثان بإستبدال الطريقة المتبعة بجزء الإعداد البدني العام والخاص بالألعاب المقترحة باستخدام جمباز الموانع التي تنمي نفس العناصر ، وكذلك إستبدال الطريقة المتبعة للتدريب في الجزء الرئيسي بنماذج جمباز الموانع ، مع مراعاة التدرج من السهل للصعب وحسب أهمية كل مهارة وذلك عن

طريق شرح اللعبة مع تصحيح الأداء ، وقام الباحثان بالتدريب الوحدة كاملة مع إستخدام الألعاب الصغيرة في جزئي الإعداد البدني والجزء الرئيسي والجزء الختامي.

التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على العينة الاستطلاعية وقوامها (٨) ناشئين مجتمع البحث وليست من العينة قيد الدراسة يوم ١٤/٦/٢٠٢٣ م ، وقد أجريت هذه الدراسة لتنفيذ وحدة تدريبية بإستخدام جمباز الموانع (البرنامج المقترح) يهدف الى التعرف على أى صعوبات قد تواجه الباحثان عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث وذلك من خلال:

١- التأكد من ملائمة المكان الخاص بتطبيق الدراسة الأساسية.

٢- مدى توافر الأدوات المستخدمة وملائمتها للإستخدام.

٣- مدى تفهم الناشئين للألعاب والتدريبات وطريقة أدائها.

٤- التأكد من قدرة الناشئين على مزاوله العاب الخاصة بجمباز الموانع.

٥- تحديد الألعاب المناسبة لزمن كل جزء من أجزاء الوحدة تدريبية.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن ما يلي:

١- إعداد المكان الخاص بتطبيق الدراسة الأساسية مع توفير الأدوات اللازمة.

٢- الألعاب في مستوى الناشئين وأتضح فهمهم لطريقة أدائها.

٣- تم تحديد الألعاب المناسبة لزمن كل جزء من أجزاء الوحدة التعليمية، ولقد تم توزيع محتوى أجزاء

الوحدة التعليمية وفقا للتوزيع الزمني للوحدة ، وجدول (٩) يوضح ذلك .

القياسات القبلية

قاما الباحثان بإجراء القياسات القبلية للبحث وذلك بتطبيق اختبار المتغيرات البدنية والمهارية خلال الفترة من ١٧/٦/٢٠٢٣ حتى ١٨/٦/٢٠٢٣ على جميع أفراد عينة البحث طبقا للتوزيع الزمني الذي أتبع في التجربة الاستطلاعية على النحو التالي:

- ١٧/٦/٢٠٢٣ م المتغيرات البدنية لدى ناشئى كرة اليد .

- ١٨/٦/٢٠٢٣ م اختبار الاداء المهارى.

على أن يتم إجراء القياسات القبلية للبحث من الساعة ٩.٠٠ حتى ١١ صباحاً ومن الساعة

١١.٣٠ حتى ١.٣٠ صباحاً .

وقد راع الباحثان أثناء تطبيق الاختبارات والمقاييس السابقة ما يأتي:

- إجراء بعض التمرينات كإحماء قبل البدء في القياس القبلي.

- استخدام أدوات قياس واحدة لجميع أفراد العينة.

- تسجيل البيانات الخاصة بالبحث في بطاقات التسجيل المعدة لذلك مباشرة.

تطبيق تجربة البحث الأساسية

قام الباحثان بتطبيق التجربة الأساسية لمجموعة البحث خلال الفترة الزمنية من يوم ٢٠٢٣/٧/١م حتى يوم ٢٠٢٣/٨/٢٠م.

القياسات البعدية

بعد الإنتهاء من تطبيق التجربة الأساسية ، قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية للبحث وذلك بتطبيق اختبار المتغيرات البدنية والمهارية في ٢٠٢٣/٨/٢٣م لجميع أفراد عينة البحث وذلك بنفس شروط القياس القبلي وبنفس ترتيب الاختبارات

وبعد الإنتهاء من تطبيق الاختبارات والقياسات ومراجعة النتائج بدقة تم تفرغها في استمارة تفرغ البيانات وإعدادها للمعالجة الإحصائية.

المعالجات الإحصائية

وقد تم معالجة البيانات إحصائيا وذلك بحساب :

١- المتوسط الحسابي.

٢- الوسيط.

٣- الانحراف المعياري.

٤- معامل الالتواء.

٥- دلالة الفروق باختبار "ت".

٦- معدل التغير (نسبة التحسن).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج

جدول (٩)

دلالة الفروق ومعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لدى ناشئى كرة اليد

ن=١٥

| معدل التغير | قيمة ت ودلالاتها | فروق المتوسطات | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | المتغيرات البدنية |
|-------------|------------------|----------------|---------------|--------|---------------|--------|-------------|----------------------------------|
| | | | ع | م | ع | م | | |
| %٢٠.٣٨ | *٤.٥٨ | ٦.٣٧ | ٠.٩١ | ٣١.٢٥ | ٢.٤٣ | ٢٤.٨٨ | سم | الوثب العمودي |
| %١٤.٦٥ | *٦.٢٩ | ٢٤.٦٥ | ٠.٣٣ | ١٦٨.٢١ | ٥.٢٣ | ١٤٣.٥٦ | سم | الوثب العريض |
| %٣١.٩٠ | *٤.٤٤ | ٤.٢٤ | ٠.٤١ | ١٣.٢٩ | ١.٨٩ | ٩.٠٥ | تكرار | الانبطاح المائل ثنى ومد الذراعين |
| %٣٧.٦٣ | *٦.٢٥ | ٤.٢٦ | ٠.٢٥ | ١١.٣٢ | ٠.٥٣ | ٧.٠٦ | متر | رمي كرة طبية (١ كجم) لأبعد مسافة |

قيمة "ت" الجدولية (٢.٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير الى تحسن المتغيرات المهارية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق ومعدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لدى ناشئى كرة اليد

ن=١٥

| معدل التغير | قيمة ت ودلالاتها | فروق المتوسطات | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | المتغيرات المهارية |
|-------------|------------------|----------------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|---|
| | | | ع | م | ع | م | | |
| %٧ | *٨.٤٩ | ١٠.٠١ | ٥.٣٥ | ٦٠.٣٢ | ٥.٤٢ | ٧٠.٣٣ | ث | سرعة التصويب بالوثب الطويل ١٠ كرات في اقل زمن |
| %٤٦ | *٩.٥٢ | ٠.٠٣ | ٠.٢١ | ١.٨٠ | ٠.٢١ | ١.٥٠ | م | التصويب بالوثب الطويل على المرمى |
| %٧٠ | *٧.٥٩ | ١٣.٥٥ | ٤.٤٧ | ٤٥.٥٩ | ١.٢٢ | ٥٩.١٤ | ث | سرعة التصويب بالوثب العالي ١٠ كرات في اقل زمن |
| %٢٤ | *٧.٠٠ | ١.١ | ١.٣٣ | ١.٧٠ | ٠.٨٩ | ٠.٦٠ | عدد مرات | دقة تصويب بالوثب الطويل ١٠ كرات |
| %٥٢ | *٨.٦٩ | ٢.٣٧ | ٠.٧٣٨ | ٦.٠٢ | ١.١١ | ٣.٦٥ | درجة | مستوى اداء التصويب من الثبات من خط ال ٩ م |

قيمة "ت" الجدولية (٢.٥٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير الى تحسن المتغيرات المهارية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير الى تحسن المتغيرات المهارية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي ويرجع الباحثان تلك النتيجة الى استخدام برنامج جمباز الالعاب المستخدم والذي يعمل على الارتقاء بالمستوى البدني والذي يؤثر بشكل مباشر على مستوى الاداء المهارى من خلال التمرينات التي تعمل على الوثب المتكرر والتي تعمل على تكرار الحبل والجرى باستمرار والذي يسهم فى الارتقاء بالمستوى البدني.

وقد أشار محمد رمضان (٢٠٢٢م) على أهمية البرامج الحركية الموجهة لتنمية القدرات البدنية للناشئين باعتبارها وسيلة لتطوير القدرات الحركية لدى الناشئين، وخاصة البرامج التي تحتوي على ألعاب ومسابقات بأدوات، أو بدون أدوات، حيث تمد الناشئين بالخبرات الحركية، مما يساعدهم على تنمية المهارات الأساسية المختلفة لديهم. (٣١:١٠)

ويرى Fred (٢٠١٤م) أن جمباز الألعاب والموانع يعمل على تنمية قدرات الطفل البدنية المختلفة كالسرعة، والرشاقة، والمرونة، والتحمل، والتوازن، بالإضافة إلى تحسين الأجهزة العضوية المختلفة بالجسم، كذلك فهو يكسب الطفل المهارات التوافقية والقدرة على التحكم بالأداء. (٣١:٢٢)

ويعزو الباحثان هذا التحسن في القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث من ناشئى كرة اليد إلى التأثير الإيجابي لبرنامج جمباز الموانع المقترح، بما يحتويه من تمرينات وألعاب متنوعة، تم اختيارها بعناية لتتلاءم مع خصائص عينة البحث وقدراتهم، لتقدم الجوانب المهارية والبدنية الأساسية بشكل ألعاب ومسابقة شيقة، بالإضافة إلى ممارسة النشاط الحركي بصورة منتظمة من خلال البرنامج ساهم في رفع مستوى القدرات البدنية لدى أفراد عينة البحث.

وتتنفق نتائج هذا البحث مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة، فقد قام محمد على خطاب، اسامة فؤاد محمد (٢٠١٦م) بدراسة توصلت إلى نجاح برنامج مقترح لجمباز الألعاب والموانع في تنمية وتطوير القدرات الحركية والمستوى المهاري للناشئين، وتوصلت دراسة محمود ابراهيم (٢٠١٨م) إلى فاعلية برنامج مقترح لجمباز الألعاب في تنمية وتطوير القدرات البدنية للاعبين، كذلك توصلت دراسة منال السيد (٢٠١٩م) إلى أن استخدام جمباز الألعاب في الجزء الأول من درس الوحدة يؤثر

تأثيراً إيجابياً على الصفات البدنية الخاصة ويرفع من مستوى الأداء المهاري واللياقة التنفسية، محمد ضياء (٢٠١٨م) والتي أظهرت نتائجها نجاح برنامج مقترح لجمباز الموانع في رفع مستوى القدرات البدنية للاعبين.

وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث الاول والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه فى مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى ناشئى كرة اليد ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير الى تحسن المتغيرات المهارية لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

ويرى الباحثان أن جمباز الألعاب والموانع يعمل على تنمية قدرات الطفل البدنية المختلفة كالسرعة، والرشاقة، والمرونة، والتحمل، والتوازن، بالإضافة إلى تحسين الأجهزة العضوية المختلفة بالجسم، كذلك فهو يكسب الناشئين القدرات المهارات والقدرة على التحكم بالأداء.

كما تذكر " مرفت الطوانسى (٢٠٠٢م) (١٤) أن هذه الألعاب تراعي التجديد والتغيير في الشكل مربع ، دائرة ، قاطرة ، والتغيير في الوضع الأساسي الذي تبدأ منه اللعبة والتغيير في شكل واتجاه حركة الناشئين والتغيير في اتجاه الاداء ونوع المهارة أو زيادة أو نقص عدد المهارات المستخدمة وزيادة ونقص عدد الادوات وعدد اللاعبين .

وجمباز الموانع هو الوسيلة التي عادة ما تستخدم فى الاعداد وتنوع تمارينات جمباز الموانع بين الجرى والوثب والقفز والدفع والمرجحة والرمى 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 " هبة احمد" (٢٠١٨م) (١٨) وبذلك تكون فى حاجة ملحة لتعديل برامج اعداد المبدئين فى كافة الرياضات ومنها مجال كرة اليد لتصبح من خلال جمباز الموانع بما يضمن تكامل الاعداد الحركى وشمولة وذلك عل ضوء الاسس الحركية والخصائص الفنية للمهارات الحركية التخصصية.

ويرى الباحثان ان جمباز الموانع إحدى وسائل إعداد الناشئى إعداداً جيداً حيث انها تحتوى على عناصر اللياقة البدنية والتي تتمثل فى القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن ، التحمل وذلك لإحتوائها على ألعاب تميز مدى قدرة الطفل على اتقان المهارات الحركية وقد ثبت بالدراسة أن تنمية

القدرات البدنية للاطفال عن طريق التمرينات الشكلية النظامية تؤدي الى بعض التقدم إلا انها تؤدي الى الملل وعدم الارتياح وسرعة التعب.

وقد اتفقت هذه النتائج ايضاً مع دراسة محمد ابو الحمد ، رفعت عبد اللطيف (٢٠٢٢م) (٩) التي تؤكد على ان جمباز الالعاب التي يحتوى عليها البرنامج المقترح قد أدت الى الارتقاء بمستوى الاداء الحركى للناشئين فى رياضة كرة اليد مما أدى الى اتقان الاداء المهارى لمهارات كرة اليد بشكل افضل من التدريبات النظامية المعتادة .

وهوما يؤكد "Peter" (٢٠٠٣م) حيث يشير الى ان برامج جمباز الموانع تمد الناشئين بانواع الانشطة التي تتناسب مع حاجاتهم لتأكيد استمرارية نموهم وتطورهم البدنى والعقلى والانفعالى والاجتماعى مما يدعو الى التأكيد على المدربين لتصميم برامج بدنية تمد الناشئين بالخبرات الحركية التي تخدم قدراته وحاجاته وتدفعه الى الارتقاء بقدراته. (٢٦ : ٤٩)

ويعتبر جمباز الموانع من أنشطة اللعب الترويحية التنافسية التي لها دورا حيويا في نمو وتقدم المتعلم ، 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 علي شكل ألعاب ومسابقات بسيطة باستخدام أدوات وأجهزة سهلة غير معقدة أو بدونها ، التي تساعد علي تنمية الجسم تنمية متزنة من جميع الجوانب كما أنها تشبع حاجاته الأساسية (٥١:٢٧) وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث الثانى والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة فى مستوى بعض المتغيرات المهارية الخاصة لدى ناشئى كرة اليد ولصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:
- فعالية برنامج جمباز الموانع المقترح في تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى ناشئى كرة اليد.
 - فعالية برنامج جمباز الموانع المقترح في تحسين مستوى المتغيرات المهارية لدى ناشئى كرة اليد.

التوصيات:

- بناء على ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات يوصى بما يلي:
- الاستفادة من برنامج جمباز الموانع المقترح لما له من تأثير إيجابي على تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة اليد.
 - الاهتمام بوضع برامج جمباز الالعاب مختلفة ومتنوعة تخدم الفئات الرياضية.
 - إجراء دراسات مشابهة على ناشئى جمباز الالعاب في المراحل السنية المختلفة، وتصميم برامج جمباز الالعاب خاصة لهم تخدم جوانب أخرى لم تتعرض لها هذا البحث.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أديل سعد شنودة، سامية فرغلي منصور (٢٠٠٢): الجمباز الفني ، مفاهيم ، تطبيقات ، ملتقى الفكر، الإسكندرية.
- ٢- إيلين وديع فرج(٢٠٠٢م): خبرات في الألعاب للصغار والكبار، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، مصر.
- ٣- جبريد لانجربوف، تيواندرت (٢٠٠٢م): كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، ترجمة كمال عبد الحميد وزينب فهمي ، دار الفكر العربي ، ط٤ ، القاهرة .
- ٤- كمال عبد الحميد (٢٠٠١م) رباعية كرة اليد الحديثة- الماهية والأبعاد التربوية- أسس القياس والتقويم - اللياقة البدنية،الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٥- كمال عبد الحميد (٢٠٠٢م) رياضة كرة اليد الحديثة ، ط٢،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٦- دليا معروف الحضري(٢٠٢٢م) تأثير برنامج جمباز الموانع على السلوك العدواني ومستوى اداء بعض مهارات جهاز الحركات الارضية لدى المعاقين ذهنيا، بحث علمى منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون الرياضية،كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ٧- شيماء على غريب (٢٠٠٣) : " تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع على السلوك العدواني وعلاقتة بالمستوى الاجتماعى الاقتصادى " رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٨- فوزى رزق الله ، عادل عبد البصير(٢٠٠٠) : النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٩- محمد ابو الحمد ، رفعت عبد اللطيف (٢٠٢٢م) تأثير تدريبات جمباز الموانع على تنمية بعض المتغيرات البدنية ومهارة التصويب فى كرة اليد، بحث علمى منشور، مجلة علوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٠- محمد رمضان حسين (٢٠٢٢م) تأثير الإحماء باستخدام جمباز الموانع على تحسين بعض القدرات البدنية لناشئي الجمباز، بحث علمى منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ١١- محمد ضياء الدين رشدى (٢٠١٨م) تأثير جمباز الموانع على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة لمبتدى المصارعة (١٠-١٢) سنة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،جامعة دمياط.

١٢- محمد على خطاب، اسامة فؤاد محمد (٢٠١٦م) تأثير استخدام جمباز الموانع على تطوير القدرات الحركية الخاصة لبراعم القفز بالزانة، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية و علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

١٣- محمود ابراهيم المدبولي (٢٠١٨م) تأثير استخدام تمارين جمباز الموانع على المرونة والرشاقة وفاعلية الانجاز لمهارة الرمية الخلفية بالواجهة (السننير الامامي) للمصارعين الشباب، بحث منشور، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.

١٤ - مرفت محمد الطوانسى (٢٠٠٢) : " تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع على تنمية مفهوم الذات والتوافق النفسى وعلاقتها بمستوى أداء الجمباز فى المرحلة الابتدائية "، مجلد (١٦) ، عدد (١) ، القاهرة .

١٥- منال السيد عبد الرازق (٢٠١٩م) تأثير استخدام تدريبات الموانع على اللياقة القلبية التنفسية وبعض المتغيرات البدنية والمهارية للحركات الارضية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٦- نادية عبد القادر أحمد (١٩٩٥): "تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع على التوافق النفسى وبعض الصفات البدنية للصم والبكم" ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، مجلد (١٦) ، عدد (١) ، جامعة الزقازيق .

١٧ - نبيلة خليفة وسهير لبيب و ناريمان الخطيب (٢٠١٨) : " الأسس النظرية والتطبيقية فى الجمباز الفنى " ط ٣ ، القاهرة .

١٨- هبة احمد محمود (٢٠١٨م) تأثير جمباز الموانع على بعض القدرات الحركية للمبتدئات فى الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

19-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.

20-Bauer.T : Comparison of training modalities for power development in the lower extremity journal of Applid sport science Research ٢٠١٨.

21-Canadian Gymnastics Federation : coach in certification manual level (4), vanier city , on tario ,Kill & hg , Canada ٢٠٠٦.

22-Fred: compilation and preparation high the gymnastics, Macmillan Company, New York. ٢٠١٤ .

23-Gallahue, D.L. & Donnelly, F.C. (2003): Developmental physical education for all children (4th Ed.). China: Human Kinetics

24-Julius Kasa (2005): Relationship of motor abilities and motor skills in sport games "The factors determining effectiveness in team games" faculty of physical education and sport, Comenius university, Brat. Slava, Slovakia.

25-Pearson, D., Faigenbaum A., Conley, M. And Kraemer, W. The National Strength and Conditioning Association's basic guidelines for the resistance training of athletes. Strength and Conditioning Journal. 22(4): 14-27. 2000.

26 - 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

27- 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.

ملخص البحث

"تأثير استخدام تدريبات جمباز الموانع علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة

ومستوى الاداء المهارى لدى ناشئى كرة اليد"

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات جمباز الموانع علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى ناشئى كرة اليد واستخدم الباحثان المنهج التجريبي تصميم المجموعة التجريبية الواحدة مع تطبيق القياسات القبلية- البعدية لها واشتمل مجتمع البحث يتمثل في ناشئى كرة اليد بنادي طنطا الرياضى بمحافظة الغربية تحت (١٤) سنة بنين ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد اشتملت علي (١٥) ناشئى وبالإضافة إلي عدد (٨) ناشئين لاجراء المعاملات العلمية والاختبارات واستخدم الباحثان اختبارات (الوثب العمودي - الوثب العريض - الانبساط المائل ثنى ومد الذراعين -رمي كرة طبية (١ كجم) لأبعد مسافة) لقياس مستوى القدرات البدنية واختبارات (سرعة التصويب بالوثب الطويل ١٠ كرات في اقل زمن -التصويب بالوثب الطويل على المرمى -سرعة التصويب بالوثب العالي ١٠ كرات في اقل زمن- دقة تصويب بالوثب الطويل ١٠ كرات -مستوى اداء التصويب من الثبات من خط ال ٩م) لقياس المتغيرات المهارية وكانت من اهم النتائج فعالية برنامج جمباز الموانع المقترح في تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى ناشئى كرة اليد وكذلك فعالية برنامج جمباز الموانع المقترح في تحسين مستوى المتغيرات المهارية لدى ناشئى كرة اليد وتوصى الدراسة الاستفادة من برنامج جمباز الموانع المقترح لما له من تأثير إيجابي على تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة اليد والاهتمام بوضع برامج جمباز الالعاب مختلفة ومتنوعة تخدم الفئات الرياضية.

Abstract

"The effect of using steeplechase gymnastics exercises on some special physical variables and the level of skill performance among handball youth"

"Thee research aims to identify the effect of using steeplechase gymnastics exercises on some special physical variables and the level of skill performance among handball juniors. The researchers used the experimental approach, designing one experimental group with the application of pre-post measurements to it. The research population included the handball juniors at the Tanta Sports Club in Gharbia Governorate. Under (14) boys, the research sample was chosen intentionally and included (15) juniors, in addition to a number of (8) juniors to conduct scientific transactions and tests. The researchers used tests (vertical jump – broad jump – inclined prone position, bending and extending the arms – throwing a medicine ball (1 kg) for the longest distance) to measure the level of physical abilities and tests (the speed of shooting the long jump, 10 balls in the shortest time – shooting the long jump at the goal – the speed of shooting the high jump, 10 balls in the shortest time – the accuracy of shooting the long jump, 10 balls – the level of stability shooting performance From the 9m line) to measure skill variables. One of the most important results was the effectiveness of the proposed steeplechase gymnastics program in improving the level of physical fitness among handball juniors, as well as the effectiveness of the proposed steeplechase gymnastics program in improving the level of skill variables among handball juniors. The study recommends benefiting from the proposed steeplechase gymnastics program for It has a positive impact on improving the physical and skill variables of handball youth, and there is interest in developing different and varied gymnastics programs that serve sports groups.