

## تأثير التدريب المركب علي بعض المتطلبات البدنية لناشئي الترامبولين

أستاذ مساعد دكتور / سعيد محمد غنيمي محمد عبدربه

استاذ مساعد دكتور بقسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه الإسكندرية - جمهورية مصر العربية

### المقدمة ومشكلة البحث

تعد رياضة الجمباز من الرياضات التي حققت تطورا مذهلا في السنوات القليلة الماضية وهذا التطور لم ياتي الا من خلال برامج تدريبية متطور ومرتفعه المستوي ، ورياضه الجمباز من الرياضات الغنيه بالمواقف الفعاله ذات التأثير المباشر علي اعضاء الجسم واجهزته الحيويه ، واصبحت الدورات الاولمبيه وبطولات العالم ميدانا تنافسيا كبيرا يظهر فيه اللاعبين ما امكن الوصول اليه من تقدم واتقان للحركات علي اجهزه الجمباز المختلفه ( ٦ : ١٣ ) ( ١٦ : ٦٢ )

ويعد جمباز الترامبولين احد اهم انواع الجمباز ، والذي يتسم بدرجة عاليه من الصعوبه ، لما يتطلبه من سيطره عاليه علي اجزاء الجسم في الهواء ، كما تتطلب المنافسه فيه علي اداء سلسه حركيه تتكون من ( ١٠ ) مهارات متتاليه بدون توقف ، وتتسم كل مهاراته بالصعوبه . ( ١٢ : ١٠ )

وتعد القوة العضليه والسرعة والرشاقه والمرونه من اهم عناصر اللياقة البدنية التي يتطلبها طبيعة الاداء المهاري في جمباز الترامبولين وخاصة في مراحل الناشئين ، لما لها من اهمية كبيره في قدرة اللاعب علي اتمام الحركات بالشكل الجيد وفقا لمعايير الاداء الموضوعه من قبل الاتحاد الدولي للجمباز .

ويعتبر الربط بين القوة العضليه والسرعه في العضلات من اهم متطلبات الاداء ومن اهم مميزات الرياضيين المتفوقين ، لاملاكهم قدرا كبيرا من القوه والسرعه مع القدرة علي الربط بينهم في شكل متكامل لاداء حركات القوة السريعه . ( ١١ : ٢ )

كما ان تنمية القدرات البدنية هي المكون الاساسي الذي يساعد في الحصول علي اعلي المستويات ، ويرتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية ، حيث انه لن يستطيع الرياضي اتقان المهارات الحركية للنشاط الرياضي في حاله افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النشاط ، وتعتبر تنمية القدرات البدنية من العوامل الفعاله لتحسين مستوي الاداء في الانشطة الرياضية وتتنوع القدرات البدنية تبعا لنوع النشاط الرياضي وكلما تحسنت القدرات البدنية ارتفع مستوي الاداء المهاري . ( ١١ : ٢ )

ويعد إتباع الاسس والاساليب العلمية الحديثة في بناء البرامج التدريبية ، والتي تضع في اعتبارها الامكانيات البدنية للاعبين ، وهو حجر الاساس في عملية تطوير وتحسين مستوى اللاعبين مما يعود بالتحسن في معدل الانجاز الرياضي. ( ١٠ : ١ )

ويعتبر التدريب المركب هو أحد التدريبات الاساسية الهامة التي تستخدم لتنمية العديد من القدرات البدنية الخاصة منها ( السرعة ، القوة العضلية ، القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية ، الرشاقة ) وهو عبارة عن نظام تدريبي يمزج بين تدريبات القوة و السرعة عن طريق استخدام تدريبات المقاومة ذات الشدة العالية مع تدريبات البليومترية وذلك للوصول للأداء الامثل حيث يمنح اللاعب الحصول على أقصى نتائج في اقصر زمن ممكن من خلال الجمع بين فوائد ومزايا بين التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري. 13 : ٢٥١

كما تعد التدريبات المركبة من أفضل الاساليب التدريبية المستخدمة لتنمية السرعة و القوة بأنواعها لأنه من خلالها يتم الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدريب البليومترية. ( ١٤ : ١١٩ )

وتعد برامج التدريب المركب من افضل البرامج التجريبيه، التي تساعد في الوصول لافضل اداء حيث انه تساعد اللاعب في الحصول علي افضل نتائج ، في اقصر زمن ممكن ، من خلال الجمع بين فوائد ومزايا التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري. ( ١١ : ١ )

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب لجمباز الترامبولين لاحظ انخفاض في مستوي الصفات البدنية ، المحدد من قبل الاتحاد المصري للجمباز والمقام لها بطولة الاعداد البدني لناشئ جمباز الترامبولين ، الامر الذي دعي الباحث لاجراء هذا البحث .

### - هدف البحث -

يهدف البحث الي التعرف علي :-

اثر التدريب المركب علي بعض المتطلبات البدنيه لناشئي الترامبولين من ٩ الي ١٢ سنه

### - فرض البحث -

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث الاتي :-

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في مستوي القدرات البدنية لعينه البحث لصالح القياس البعدي.

### إجراءات البحث :

#### - منهج البحث

المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي للمجموعه الواحده

### - مجتمع عينة البحث:-

اشتملت عينه البحث علي (١٤) ناشئى جمباز الترامبولين بنادي العاملين بكلية التربية الرياضييه للبنين بالاسكندريه الموسم الرياضي ( ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ ).

### - أدوات البحث

- القياسات والاختبارات البدنية المطبقة ،الموضوعه من قبل الاتحاد المصري للجمباز ، المحدد لها بطوله الاعداد البدني لناشئي جمباز الترامبولين : مرفق ( ١ )

- الاخبار الاول : الوثب الطويل من الثبات
- الاختبار الثاني : الوثب العمودي
- الاختبار الثالث : الجري السريع ٢٠ متر
- الاختبار الرابع : تمرين البطن بايك
- الاختبار الخامس : الوقوف علي اليدين ( ١٠ ثوان )
- الاختبار السادس : تمرين عضلات الظهر السفلية
- الاختبار السابع : تمرين تكرار رفع و خفض الذراعين مفرودتين
- الاختبار الثامن : تمرين زمن الطيران ( ١٧ )

التوصيف الإحصائي للقياسات البدنية وتقييم الاداء المهارى لعينة البحث .

جدول ( ١ ) يوضح الدلالات الإحصائية للاختبارات البدنية لعينة البحث . ن = ١٤

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الاختبارات
٠.٤٢-	٠.٣٢-	١.١٠	٥.٠٠	٥.١٤	درجة	الوثب العريض
٠.١٨-	٠.٠٧-	٠.٨٤	٦.٠٠	٥.٦٤	درجة	الوثب العمودي
٠.٨٥-	٠.٠٠	١.٣٠	٤.٠٠	٤.٠٠	درجة	الجري السريع ٢٠ متر
١.١٨-	٠.٤٧-	١.٤٠	٥.٠٠	٤.٥٧	درجة	تمرين بطن بايك (١٠ث)
١.٥٠-	٠.٣٧-	١.٨٥	٤.٥٠	٤.٢١	درجة	الوقوف علي الذراعين والثبات (١٠)
٠.٠٥	١.٠٠-	١.٣٣	٥.٥٠	٤.٩٣	درجة	تمرين عضلات الظهر السفليه (١٠ث)
٠.٣٤	٠.٩٥-	٠.٩٥	٥.٠٠	٥.١٤	درجة	تمرين تكرار رفع وخفض الذراعين (١٠ث)
٠.١١	٠.١٢	١.١٥	٤.٠٠	٣.٦٤	درجة	زمن الطيران

يتضح من جدول (١) الخاص بالدلالات الإحصائية للاختبارات البدنية لعينة البحث الكلية أن البيانات معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء فيها ما بين ( -١.٠٠ إلى ٠.١٢ ) . وهذه القيم تقترب من الصفر ، وتقع في المنحنى الإعتدالى ما بين (  $\pm 3$  ) مما يؤكد على إعتدالية العينة فى جميع الإختبارات البدنية.

## إجراءات تنفيذ البحث

### - القياسات القبليّة

تم إجراء القياسات القبليّة علي أفراد عينة البحث في الفترة الزمنية من ٢٠٢٣/٨/٢٠ إلي ٢٠٢٣/٨/٢٥.

### - إعداد البرنامج

من خلال المسح المرجعي وإطلاع الباحث علي الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة قام الباحث بتصميم البرنامج ملحق رقم (٤)

### - تحديد المدة الزمنية للبرنامج :

تم تحديد مدة البرنامج ب ( ١٢ ) أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا زمن الوحدة التدريبيه ٩٠ دقيقه .

### تطبيق التجربة ( البرنامج )

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح في الفترة من (٢٠٢٣/٨/٢٧) إلي (٢٠٢٣/١١/١٧)

### القياسات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة تم إجراء القياسات البعدية علي أفراد عينة البحث في الفترة الزمنية من (٢٠٢٣/١١/١٩) إلي (٢٠٢٣/١١/٢٣)

### - الاساليب الإحصائية المستخدمة

\* المعالجات الاحصائية:

تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة (٠.٩٥) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) ٠.٠٥ وهي كالتالى :

- الوسيط.
- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعياري .
- معامل الإلتواء.
- معامل التفلطح.
- اختبار ( ت ) للمشاهدات المزدوجة .
- نسبة التحسن %.
- مربع إيتا.
- حجم التأثير لكوهن.
- مقدار حجم التأثير.

**عرض ومناقشة النتائج**

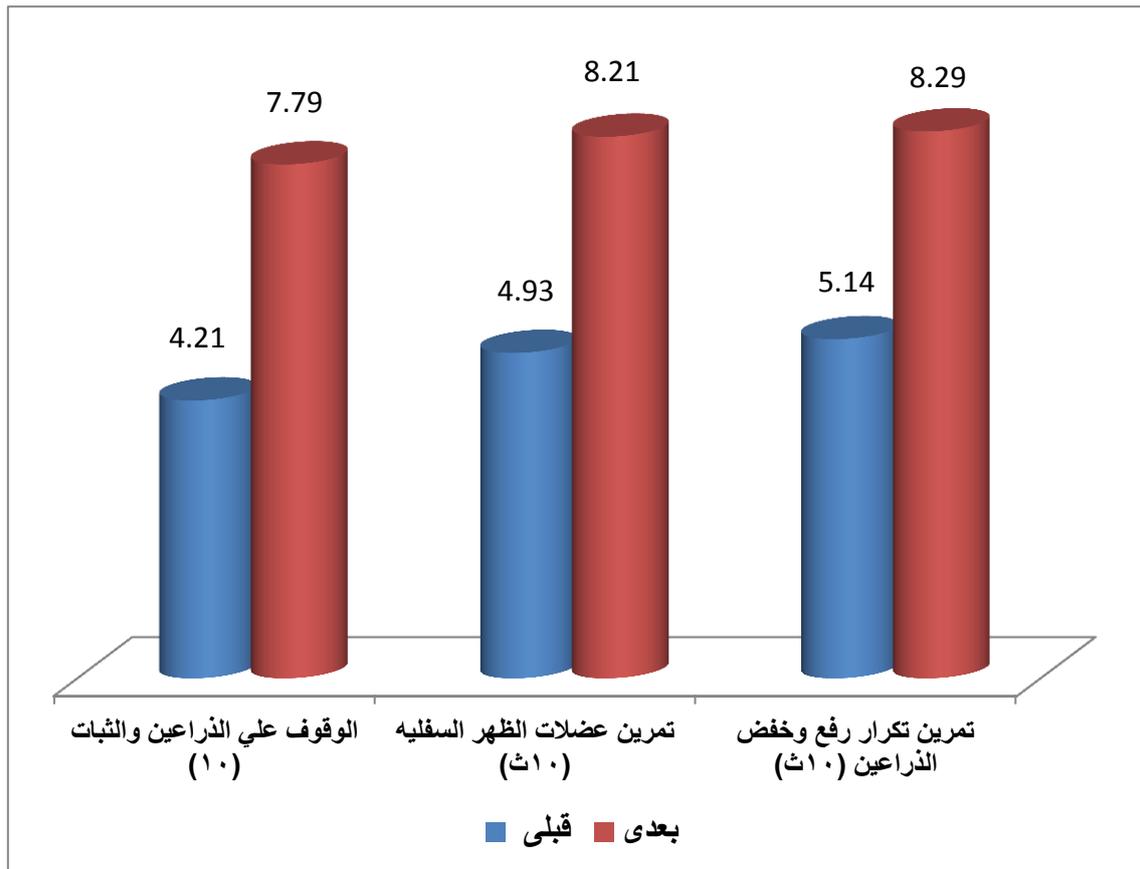
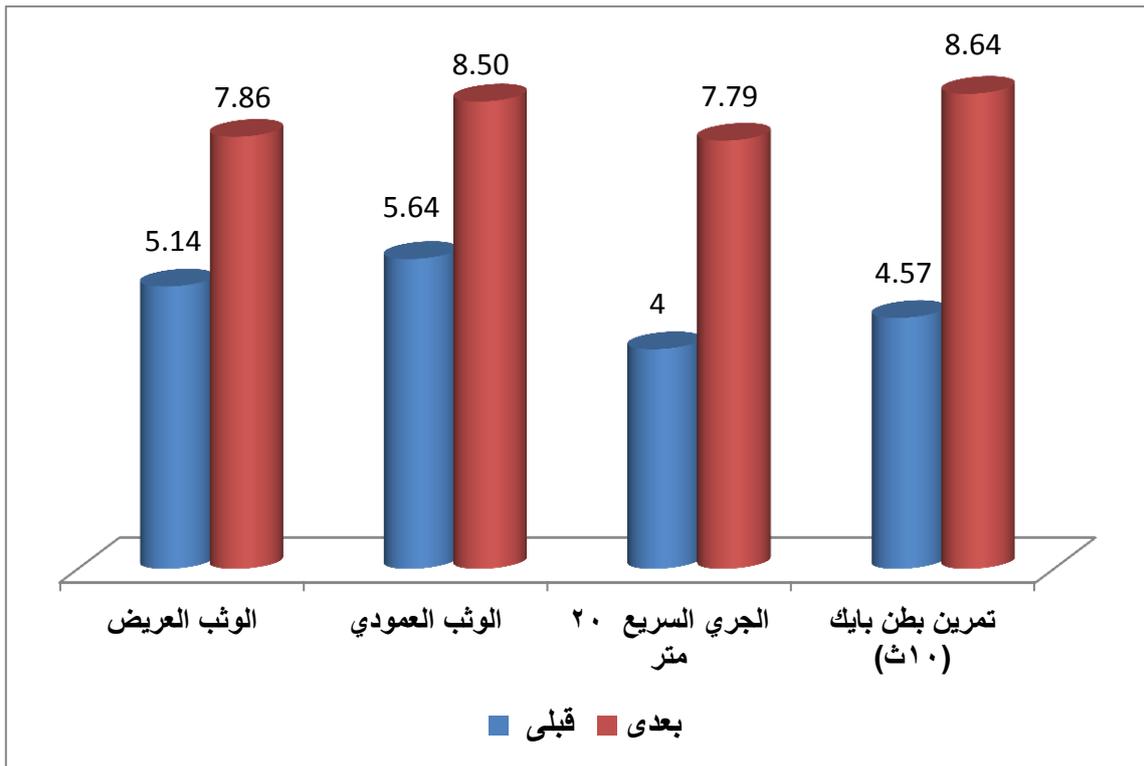
جدول (٢) يوضح الدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة . ن =

١٤

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية الإختبارات
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٢٧.١٤%	٠.٠٠٠	*٨.٩٢	١.١٤	٢.٧١	٠.٩٥	٧.٨٦	١.١	٥.١٤	الوثب العريض
٢٨.٥٧%	٠.٠٠٠	*١١.٢٦	٠.٩٥	٢.٨٦	٠.٧٦	٨.٥	٠.٨٤	٥.٦٤	الوثب العمودي
٣٧.٨٦%	٠.٠٠٠	*٩.٥٩	١.٤٨	٣.٧٩	١.٣١	٧.٧٩	١.٣	٤	الجري السريع ٢٠ متر
٤٠.٧١%	٠.٠٠٠	*١١.٤٧	١.٣٣	٤.٠٧	٠.٦٣	٨.٦٤	١.٤	٤.٥٧	تمرين بطن بايك (١٠ث)
٣٥.٧١%	٠.٠٠٠	*٧.٤٩	١.٧٩	٣.٥٧	٠.٧	٧.٧٩	١.٨٥	٤.٢١	الوقوف على الذراعين والثبت (١٠)
٣٢.٨٦%	٠.٠٠٠	*١٠.٨٠	١.١٤	٣.٢٩	٠.٥٨	٨.٢١	١.٣٣	٤.٩٣	تمرين عضلات الظهر السفلية (١٠ث)
٣١.٤٣%	٠.٠٠٠	*١١.٤٥	١.٠٣	٣.١٤	٠.٤٧	٨.٢٩	٠.٩٥	٥.١٤	تمرين تكرار رفع وخفض الذراعين (١٠ث)

\* قيمة ( ت ) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.١٦)

يتضح من الجدول ( ٢ ) الخاص بالدلالات الإحصائية للإختبارات البدنية ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى جميع الإختبارات ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة فيها ما بين (٧.٤٩ إلى ١١.٤٧) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = (٢.١٦) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥ ، وتراوحت نسب التحسن فى جميع الإختبارات البدنية ما بين (٢٧.١٤% إلى ٤٠.٧١% ) وذلك لصالح القياس البعدى .



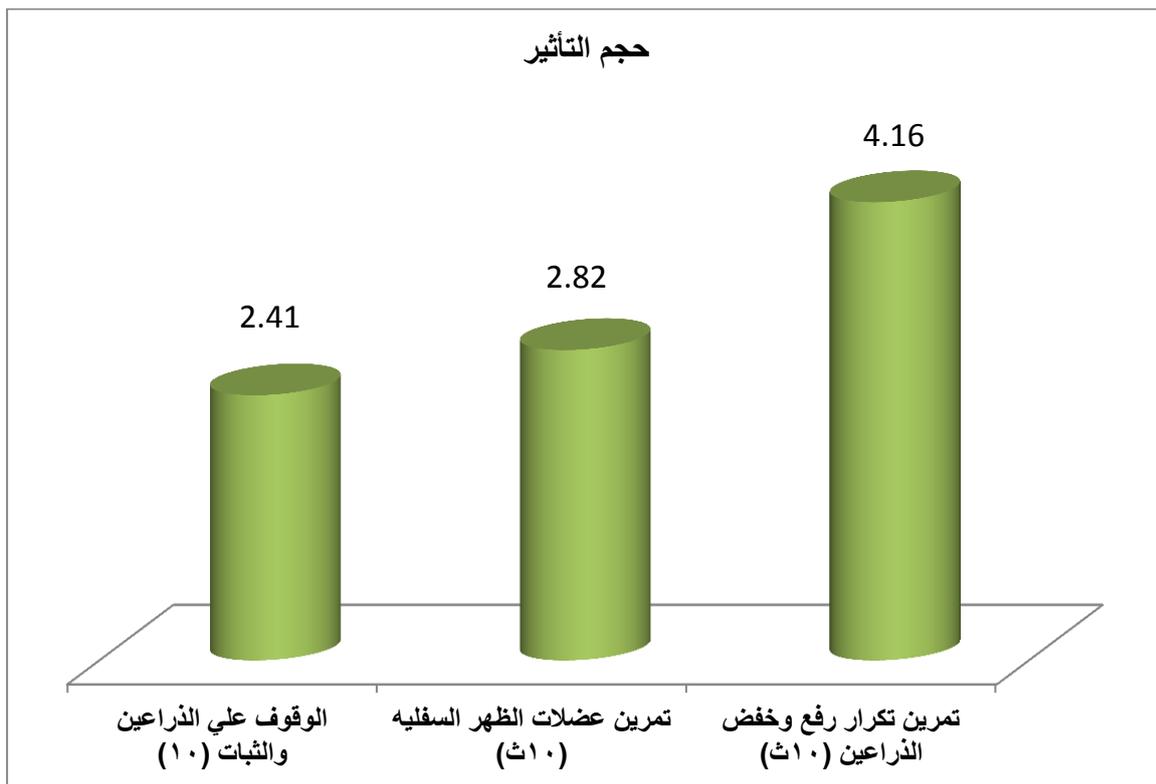
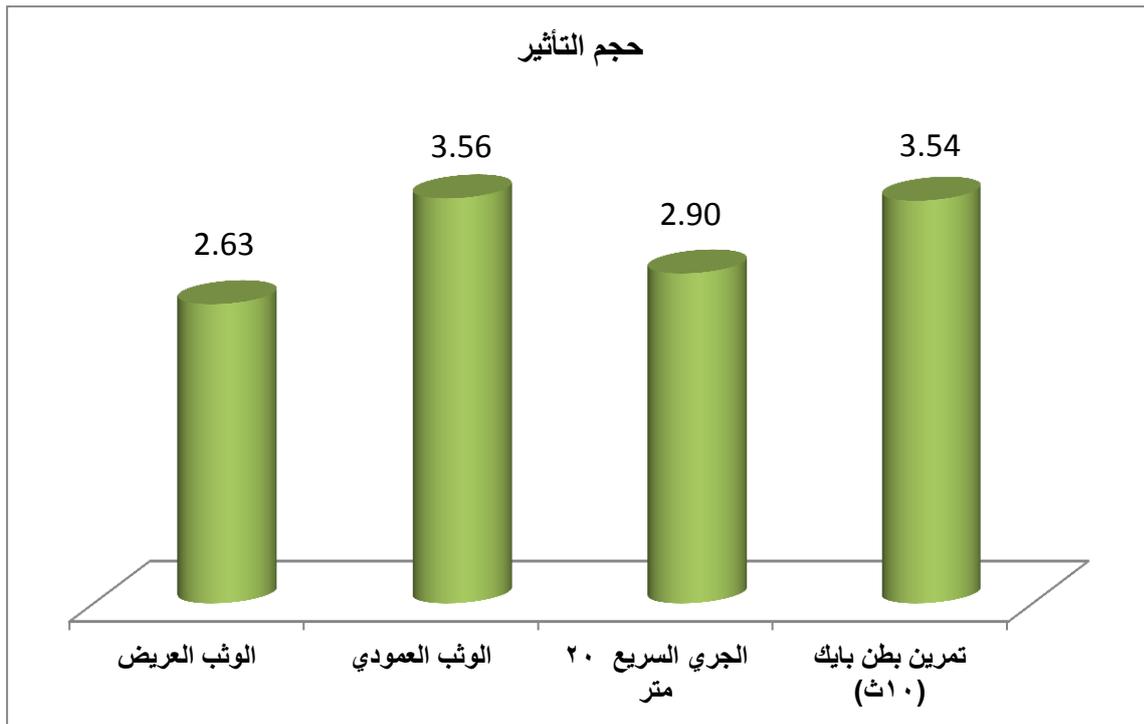
الشكل البياني ( ١ ) يوضح الفروق بين المتوسط الحسابي للإختبارات البدنية قبل وبعد التجربة .

جدول ( ٣ ) يوضح معنوية حجم التأثير للإختبارات البدنية وفقاً لمعادلات كوهن بعد التجربة .  
ن = ١٤

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير لكوهن	قيمة ايتا٢	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبارات
مرتفع	٢.٦٣	٠.٨٦	٠.٠٠	٨.٩٢	درجة	الوثب العريض
مرتفع	٣.٥٦	٠.٩١	٠.٠٠	١١.٢٦	درجة	الوثب العمودي
مرتفع	٢.٩٠	٠.٨٨	٠.٠٠	٩.٥٩	درجة	الجري السريع ٢٠ متر
مرتفع	٣.٥٤	٠.٩١	٠.٠٠	١١.٤٧	درجة	تمرين بطن بايك (١٠ث)
مرتفع	٢.٤١	٠.٨١	٠.٠٠	٧.٤٩	درجة	الوقوف علي الذراعين والثبات (١٠)
مرتفع	٢.٨٢	٠.٩	٠.٠٠	١٠.٨٠	درجة	تمرين عضلات الظهر السفليه (١٠ث)
مرتفع	٤.١٦	٠.٩١	٠.٠٠	١١.٤٥	درجة	تمرين تكرار رفع وخفض الذراعين (١٠ث)

\*حجم التأثير: من ٠.٠٠ إلى ٠.٢٩:منخفض ، من ٠.٣٠ إلى ٠.٤٩: متوسط ، من ٠.٥٠ إلى ٠.٨٠ فأكثر: مرتفع

يتضح من جدول (٣) الخاص بمعنوية حجم التأثير للإختبارات البدنية وفقاً لمعادلات كوهن تراوحت ما بين (٢.٤١ إلى ٤.١٦) وهذه القيم أكبر من (٠.٨) ولذلك كان حجم التأثير مرتفع في جميع الإختبارات البدنية.



الشكل البياني (٢) يوضح قيمة حجم التأثير للإختبارات البدنية بعد التجربة .

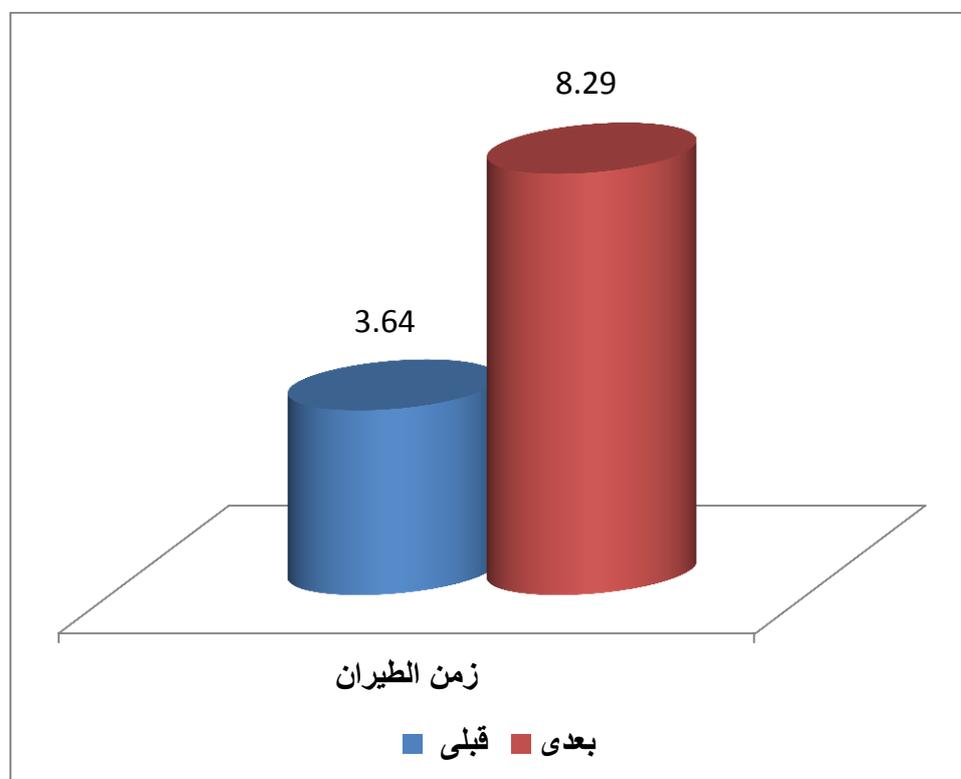
جدول ( ٤ ) يوضح الدلالات الإحصائية لإختبار زمن الطيران ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة .  
ن =

١٤

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية الإختبار
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	
%٤٦.٤٣	٠.٠٥	*١٢.٤٧	١.٣٩	٤.٦٤	٠.٤٧	٨.٢٩	١.١٥	٣.٦٤	زمن الطيران

\* قيمة ( ت ) الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.١٦)

يتضح من الجدول رقم ( ٤ ) الخاص بالدلالات الإحصائية لإختبار زمن الطيران ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة : وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى الإختبار ، حيث بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة (١٢.٤٧) وهذه القيمة أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠.٠٥ ) = (٢.١٦) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥ ، وبلغت نسب التحسن فى إختبار زمن الطيران ( ٤٦.٤٣ %) وذلك لصالح القياس البعدى .



الشكل البياني ( ٣ ) يوضح الفروق بين المتوسط الحسابى لإختبار زمن الطيران قبل وبعد التجربة .

جدول (٥) يوضح معنوية حجم التأثير لإختبار زمن الطيران وفقاً لمعادلات كوهن بعد التجربة .  
ن = ١٤

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير لكوهن	قيمة إيتا ٢	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبار
مرتفع	٥.٥١	٠.٩٢	٠.٠٠	١٢.٤٧	درجة	زمن الطيران

\*حجم التأثير: من ٠.٠٠ إلى ٠.٢٩:منخفض ، من ٠.٣٠ إلى ٠.٤٩: متوسط ، من ٠.٥٠ إلى ٠.٨٠: فاكثراً مرتفع

يتضح من جدول (٥) الخاص بمعنوية حجم التأثير لإختبار زمن الطيران وفقاً لمعادلات كوهن بعد التجربة حيث بلغت القيمة (٥.٥١) وهذه القيمة أكبر من (٠.٨) ولذلك كان حجم التأثير مرتفع في إختبار زمن الطيران.



الشكل البياني ( ٤ ) يوضح قيمة حجم التأثير لإختبار زمن الطيران بعد التجربة .

## أ - تفسير ومناقشه نتائج المجموعة التجريبية

يتضح من جدول (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية للقياسات البدنية ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة ، جدول (٤) الخاص بحجم التأثير للقياسات البدنية وفقاً لمعادلات كوهن، وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لعينه البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث هذا التحسن إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل علي مجموعه من التدريبات المركبة والتي اشتملت على تمارين المقاومة وتمارين البليومتريك ، حيث روعي فيها تقنين الأحمال التدريبية بما يتلاءم مع طبيعة عينة البحث ، والتدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب مما أثر إيجابياً على المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويتفق ذلك مع النتائج التي توصل اليها كل من عبيده داهش محمود ابو ندي (٢٠١٣) شوكت عبدالمنصف علي (٢٠١٤) طارق عازي عايش (٢٠١٦) علي فاضل محمد جمشير (٢٠١٧) احمد محمود المرشدي (٢٠١٨) محمد السيد محمد عبدالجليل (٢٠٢٠) محمود لبيب ومحمد ابراهيم وسوهيب عبد الفتاح (٢٠٢١) محمود مهدي عبدالفتاح (٢٠٢٢) الي ان التدريب المركب تؤثر تأثيرا ايجابيا في تحسين مستوي القدرات البدنية للاعبين الانشطة الرياضية المختلفة . (٤) (٢) (٣) (٥) (١) (٧) (١٠) (١١)

كما يتفق مع ما اشار اليه دونالد شو (Donald chu)2000 الي ان التدريب المركب هو أحد التدريبات الاساسية الهامة التي تستخدم لتنمية العديد من القدرات البدنية الخاصة منها ( السرعة ، القوة العضلية ، القوة المميزة بالسرعة ، القوة الانفجارية ، الرشاقة ) وهو عبارة عن نظام تدريبي يمزج بين تدريبات القوة و السرعة عن طريق استخدام تدريبات المقاومة ذات الشدة العالية مع تدريبات البليومتريك وذلك للوصول للأداء الامثل حيث يمنح اللاعب الحصول على أقصى نتائج في اقصر زمن ممكن من خلال الجمع بين فوائد ومزايا بين التدريب بالاثقال والتدريب البليومتري. (١٣ : ٢٥١)

ويتفق هذا مع اشار اليه ماكفوي ونيوتن Macevoy, Neuten (٢٠٠٠) ان التدريب المركب هو اسلوب ربط التدريب البليومتري وتدريب الاثقال ، والذي يساعد في تكيفات الجهاز العضلي خارج نطاق تأثير التدريب التقليدي ، والذي ينتج عنه تطوير لياقه الرياضيين البدنية ، وزيادة قدره الرياضيين علي الإنجاز. (١٥ : ١٧٤)

ويتفق هذا مع ما توصل اليه شوكت عبدالمنصف (٢٠١٤) الي ان التدريب المركب ساهم بفاعلية في تنمية وتطوير القوة العضلية بانواعها كما ساعدت التدريبات البليومترية في اعادة تاهيل الرياضية بعد

الإصابة حيث يتطلب برنامج التدريب المركب مراعاة الخصائص الميكانيكية وسرعه الحركة ( ٢ : ٣٧ )

ويوضح توماس THOMAS COMYNES (٢٠٠٧) ان التدريب المركب هو اسلوب يربط بين عناصر التدريب البليومتريك ولتدريب بالاثقال ومن فوائده انه يؤدي الي تكيف الجهاز العضلي خارج نطاق تاثير التدريب العادي ينتج عنها تطور اللياقة البدنية وزيادة القدرة علي الاداء والانجاز . ( ١٨ : ٥٩ )

ويضيف عبدالرحمن زاهر ٢٠٠٠ ان التدريب المركب هو اسلوب من اساليب التدريبية يتم فيها الدمج بين مميزات التدريب التقليدي بالاثقال ومميزات التدريب البليومتري ، ويتيح الفرصه لامكانية الاداء البدني بكفاءة وقدرة عالية تناسب الاسلوب الذي يتم في المنافسات الرياضية ( ٩ : ٢٤٧ )

كما يتضح من جدول (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية بتقييم زمن الطيران ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة ، جدول (٦) الخاص بحجم التأثير لتقييم زمن الطيران وفقاً لمعادلات كوهن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لعينه البحث في زمن الطيران لصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث ذلك التقدم للبرنامج المقترح ، الذي ساعد في زياده زمن الطيران

ويتفق ذلك مع النتائج التي توصل اليها كل من عبيده داهش محمود ابو ندي (٢٠١٣) شوكت عبدالمنصف علي (٢٠١٤) طارق عازي عايش (٢٠١٦) علي فاضل محمد جمشير (٢٠١٧) احمد محمود المرشدي (٢٠١٨) محمد السيد محمد عبدالجليل (٢٠٢٠) محمود لبيب ومحمد ابراهيم وسوهيب عبد الفتاح (٢٠٢١) محمود مهدي عبدالفتاح (٢٠٢٢) الي ان التدريب المركب تؤثر تاثيرا ايجابيا في تحسين الانجاز الرقمي ومستوي الاداء المهاري للاعبين الانشطة الرياضية المختلفة . ( ٤ ) (٢) (٣) (٥) (١) (٧) (١٠) (١١)

## سابعا: الاستخلاصات

استناد إلى النتائج التي تم التوصل إليها والمرتبطة بأهداف البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وخصائصها فقد تم التوصل الي :-

- يؤثر برنامج التدريب المركب المقترح والذي خضعت له عينه البحث تأثيراً إيجابياً في تحسين الاختبارات البدنية قيد البحث.

- يؤثر برنامج التدريب المركب المقترح والذي خضعت له عينه البحث تأثيراً إيجابياً في تحسين زمن الطيران لدي عينه البحث.

## ثامنا : التوصيات

**في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة يوصى الباحث بالآتي :-**

- الاسترشاد بالأسس العلمية التي استخدمت في تصميم البرنامج التدريبي المقترح والتي تشتمل على تدريبات مركبة ، لتحسين مستوي القدرات البدنية للاعبى جمباز الترامبولين .

- توجيه النتائج المستخلصة إلى العاملين بمجال الجمباز للاستفادة منها في برامج التدريب المختلفة.

- إجراء المزيد من البحوث لدراسة مدى جدوى تنميه التدريب المركب ، على أداء مهارات الجمباز

## المراجع المستخدمة

### أولا : المراجع العربية

- ١- احمد محمود المرشدي  
تأثير التدريب المركب علي تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء لحركات السقوط علي الرجلين لناشئي المصارعه الحره رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٨م .
- ٢- شوكت عبدالمنصف علي خليل  
دراسه مقارنة لتاثير كل من التدريب المختلط والتدريب المركب (المركبات والمتناب) علي القدرة الانفجارية والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٤م .
- ٣- طارق غازي عايش  
تأثيراستخدام التدريب المركب لتنمية تحمل القدرة علي النشاط الكهربى لعضلات الطرف السفلي والانجاز الرقمي لسباق ٤٠٠متر/عدو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٦م .
- ٤- عبيده داهش محمود ابو ندي  
تأثير التدريب المركب علي تحسين بعض متغيرات الاداء والمستوي الرقمي للاعبى دفع الجله المعاقين حركيا، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٣م
- ٥- علي فاضل محمد جمشير  
تأثير التدريب المركب علي بعض متغيرات الاداء البدني والمهاري لمتسابقى القفز بالزانه بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٧م
- ٦- محمد ابراهيم شحاته  
دليل رياضه الترامبولين ، الطبعة الاولي ، منشاه المعارف ، الاسكندريه ، ٢٠١٠م
- ٧- محمد السيد محمد عبد الجليل  
تأثير التدريب المركب علي بعض القدرات البدنية وتحركات القدمين للاعبى الكيروجي في رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٢٠م .
- ٨- محمد حسن علاوى  
علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

- ٩- عبدالرحمن عبدالحميد : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، مركز الكتاب للطباعة والنشر ،  
زاهر : القاهرة ، ٢٠٠٠
- ١٠- محمود محمد لبيب : تأثير استخدام التدريب المركب علي تنمية بعض الصفات الخاصة  
سليمان محمد ابراهيم : والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب الثلاثي ، مجلة علوم الرياضة  
علي ابراهيم ، سوهيب : وتطبيقات التربية البدنية -٤٨-المجلد العشرون ٢٠٢١م  
عبدالفتاح عاصي
- ١١- محمود مهدي عبد الفتاح : فاعلية التدريب المركب علي بعض القدرات البدنية الخاصه والمستوب  
حسن : الرقمي لرفعة الخطف في رياضة رفع الاثقال ٢٠٢٢
- ثانيا : المراجع باللغة الانجليزية
- 12- FIG Code Of Points 2022 -2024 Trampoline Gymnastics – part 1
- 13- EBBAN ,Watts,Jensen, : Emg and kinetic analysis of compex training  
Black : exercises variables 2000
- 14- Hessian jams : Weight Training For Life,third edition , nortom  
publishing company , U,S,A 2001
- 15- MCEVOY, K, P , Neuten , : Besball throwing speed and base running speed  
R,U, : the effect og ballistic resistance training recerch  
journal of strength and conditioning . 2000
- 16- Newton C .Loken & Robert : Complete Book Of Gymnastics ,second  
J .Willoughb : edition , new jerse.2000
- 17-- trampoline season 2023-2024 requirments
- 18- Thomas comynes : Identifying the opimal resistive load for  
: complex training in mail rugby players , sprat  
s biomechanics volume issued . 2007

## ملخص البحث باللغة العربية

### تأثير التدريب المركب علي بعض المتطلبات البدنيه لناشئي الترامبولين

أستاذ مساعد دكتور / سعيد محمد غنيمي

استاذ مساعد دكتور بقسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه الإسكندرية - جمهورية مصر العربية

يهدف البحث الي التعرف علي اثر التدريب المركب علي بعض المتطلبات البدنيه لناشئي الترامبولين من ٩ الي ١٢ سنه ، تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي للمجموعه الواحده ، اشتملت عينه البحث علي ( ١٤ ) ناشئ من ناشئي جمباز الترامبولين بنادي العاملين بكلية التربيه الرياضيه للبنين بالاسكندريه الموسم الرياضي ( ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤ ) ، قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح لمده ١٢ اسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبيه اسبوعيه مع مراعه الارتفاع التدريجي للحمل التدريبي ومراعه خصائص المرحله السنيه لعينه البحث .

بعد تطبيق البرنامج تم التوصل الي

- يؤثر برنامج التدريب المركب المقترح والذي خضعت له عينه البحث تأثيراً إيجابياً في تحسين الاختبارات البدنية قيد البحث.

- يؤثر برنامج التدريب المركب المقترح والذي خضعت له عينه البحث تأثيراً إيجابياً في تحسين زمن الطيران لدي عينه البحث.

### ومن خلال هذه النتائج يوصي الباحث بالآتي :-

- الاسترشاد بالأسس العلمية التي استخدمت في تصميم البرنامج التدريبي المقترح والتي تشتمل على تدريبات مركبة ، لتحسين مستوى القدرات البدنية للاعبين جمباز الترامبولين .

- توجيه النتائج المستخلصة إلى العاملين بمجال الجمباز للاستفادة منها في برامج التدريب المختلفة.

- إجراء المزيد من البحوث لدراسة مدى جدوى تنميه التدريب المركب ، على أداء مهارات الجمباز

**الكلمات المفتاحيه :** ( التدريب المركب - الجمباز - الترامبولين)

## ملخص البحث باللغة الانجليزية

### **The effect of compound training on some physical requirements for trampoline juniors**

**Said Mohamed Ghonemy Mohamed Abdrabo**

Assistant Professor, Department of Physical Fitness, Gymnastics and Sports Performances - Faculty of Physical Education for Boys - Alexandria University - Arab Republic of Egypt

The research aims to identify the effect of complex training on some of the physical requirements for junior trampoline gymnasts from 9 to 12 years old. The experimental approach was used using an experimental design with a pre-post measurement for one group. The research sample included (14) junior trampoline gymnasts at the Staff Club at the College of Education. During the sports season for boys in Alexandria (2023-2024), the researcher applied the proposed program for a period of 12 weeks, with 3 weekly training units, taking into account the gradual increase in the training load and taking into account the characteristics of the age group of the research sample.

#### After applying the program, it was achieved

- The proposed complex training program, to which the research sample was subjected, has a positive impact on improving the physical tests under study.
- The proposed complex training program, which the research sample underwent, has a positive impact on improving the flight time of the research sample.

#### Based on these results, the researcher recommends the following:

- Guided by the scientific foundations that were used in designing the proposed training program, which includes complex exercises, to improve the level of physical abilities of trampoline gymnasts.
- Directing the results to those working in the gymnastics field to benefit from them in various training programs.
- Conducting further research to study the feasibility of developing complex training on the performance of gymnastics skills

**Keywords:** (combined training - gymnastics - trampoline)