

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير استخدام جهاز الترامبولين الصغير على الثقة بالنفس وتعلم بعض الشقلبات في الجمباز لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا

د. شيماء جمال الدين جعفر*

الهدف: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام جهاز الترامبولين الصغير في تحسين الثقة بالنفس وتعلم بعض الشقلبات على أجهزة الحركات الأرضية وطاولة القفز وعارضة التوازن لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

الاجراءات: تكونت عينة البحث من (19) تسعة عشر طالبة أي ما يعادل (58%) من مجتمع البحث كمجموعة تجريبية واحدة. تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الإصدار 22).

النتائج: تشير نتائج الدراسة إلى أن مجموعة تدريبات الترامبولين الصغير أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى الثقة بالنفس وتعلم مجموعة الشقلبات (قيد البحث) على أجهزة الحركات الأرضية وطاولة القفز وعارضة التوازن بنسب تراوحت بين (24%، 51%) لدى طالبات تخصص الجمباز (عينة البحث).

المناقشة: اتفاقاً مع مجموعة من الدراسات الأخرى تؤكد الدراسة الحالية نجاح مجموعة التدريبات المقترحة والتي استخدمت الترامبولين الصغير كجهاز تدريبي مساعد في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في مجموعة الشقلبات الثلاثة على أجهزة الحركات الأرضية وطاولة القفز وعارضة التوازن لدى مجموعة طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالمنيا (عينة البحث).

* أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences
(B.J.P.E.S.S)
Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>
E-mail: journal.science@yahoo.com

ABSTRACT

THE EFFECT OF USING A MINI-TRAMPOLINE ON SELF-CONFIDENCE AND LEARNING SOME SOMERSAULTS IN GYMNASTICS AMONG FEMALE STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION IN MINIA

*** DR. SHYMAA GAMAL ELDEEN GAAFAR**

Aim

The current research aims to identify the effect of using a Mini-Trampoline in improving the self-confidence and learning some Somersaults on the ground movement devices, the jumping table and the balance beam among female students of the Faculty of Physical Education, Minia University.

Method

The research sample consisted of (19) nineteen female students, equivalent to (58%) from the research community as one experimental group. Data were analyzed using SPSS statistical software (version 22).

Results

The results of the study indicate that the group of Mini-Trampoline exercises had a positive effect on the self-confidence and learning the Somersaults group (under study) on the ground movement devices, the jump table and the balance beam, with rates ranging between (24%, 51%) among female gymnastics major (the research sample)

** Asst. Professor, Exercise & gymnastics Dept., Faculty of Physical Education, Minia University.*

تأثير استخدام جهاز الترامبولين الصغير على الثقة بالنفس وتعلم بعض الشقلبات في الجمباز لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا

د. شيماء جمال الدين جعفر

المقدمة ومشكلة البحث

رياضة الجمباز هي رياضة غير مألوفة بالنسبة لمعظم الطالبات. تتطلب الطبيعة الفريدة للجمباز الحركات والمهارات والتحكم في الجسد التي تختلف عن أي رياضة أخرى. والقيام بمثل هذه المهارات غير المألوفة يتطلب مستوى عالٍ من الكفاءة والثقة بالنفس، والطالبات اللاتي لديهن وعي ذاتي بشكل خاص سوف ينظرون إلى أنفسهن على أنهن معرضون بشدة للاحراج العلني في حالة الاخفاق في أداء المهارات (32: 45).

وتعتبر رياضة الجمباز من أكثر الرياضات التي يتحرك فيها الجسم كله في الفراغ ويجب على اللاعب معرفة كيفية استغلال هذا الفراغ والتصور الكامل لشكل جسمه فيه فضلا عن قدرة اللاعب في التحكم التام في أجزاء جسمه المتحركة في الفراغ (14: 37)، حيث يذكر محمد شحاتة (2003) ان امتلاك لاعب الجمباز للتصور الصحيح للمهارة بجانب الإحساس بها يؤدي إلى فهم طبيعة عناصرها ويكون أدائها دقيق ومنتقن ومعرفة اللاعب بموقع أجزاء جسمه في الفراغ أمر هام في تنفيذ معظم المهارات الحركية، وتتطلب رياضة الجمباز أيضاً مقدرة اللاعب على تشكيل وتغيير أوضاع جسمه في الفراغ وقدرته كذلك على استخدام مقادير متباينة من القوى لأداء الحركات بطريقة سليمة. (23: 25)

* أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي- كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا.

ويُعد مستوى الأداء المهاري في كل الرياضات وفي مقدمتها رياضة الجمباز مؤشراً حقيقياً لمدى كفاءة العملية التعليمية لتلك المهارات. ويذكر طلحة حسين (1999)(13) أن تعلم المهارات الرياضية بشكل عام يسمى بالتعلم الحركي والذي يعتمد على الجوانب العقلية والحسية والحركية والعصبية للمتعلم. والتعلم الحركي عملية بنائية تكمل بعضها البعض، فتعلم أحد المهارات الحركية وإتقانها ما هو إلا نقطة البداية لتعلم المهارة الحركية التالية.

ويتفق كل من علي البنا (2002)(20)، محمد إبراهيم شحاته (2003)(22)، تريشيشكو وجوكمين TERESHCHKO & GOKMEN (2015)(40)، على أن التعلم الحركي يحتاج للكثير من الجهد وخاصة عند تعلم مجموعة من المهارات المركبة أو تعلم أحد الرياضات التي تعتمد في حركاتها على التوافق العضلي العصبي من خلال عمل مجموعة من أجزاء الجسم في آن واحد مثل رياضة الجمباز، مما يجعل من الضروري البحث عن أسلوب للتعليم يُمكن المُتعلم من التركيز على الأجزاء الدقيقة للمهارة الحركية والوعي بالشكل النهائي لها.

والثقة بالنفس هي سمة نفسية محورية في تعلم المهارات الرياضية وخاصة المركبة منها كالثقلبات في الجمباز، ويتفق كلا من محمد حسن علاوي (2012)، عبد العزيز عبد المجيد محمد (2010) على أن الثقة بالنفس هي أن يمتلك الرياضي مفهوم إيجابي عن ذاته، وأن يكون واثقاً في نفسه وقدراته ومهاراته، وكذلك في قدرته تعلم واكتساب المهارات والقدرات البدنية والعقلية ليصل إلى قواه الفعالة، وأن ما يمتلكه من قدرات وامكانيات تؤهله لتحقيق النجاح في الرياضة. (25: 86)(17: 279)

وتُعد الثقة بالنفس إحدى المهارات العقلية الهامة وذلك لارتباطها بقيمة الذات، وتقدير الرياضي لنفسه، والتي قد تؤثر على مستوى الأداء بصورة إيجابية أو سلبية، حيث قد تدفع الرياضي لبذل الجهد لثقلته في قدراته على تحقيق النجاح، أو إعاقة أداء الرياضي لشعوره بعدم القدرة على تحقيق النجاح. (4: 338)

والتدريب باستخدام الأجهزة المساعدة يساعد على الثقة بالنفس وبذل المزيد من الجهد وعدم الإحساس بالملل وبالتالي يساعد ذلك على زيادة الدافعية في التدريب. (11: 286)

وتعتمد رياضة الجمباز اعتمادا كبيرا على الأجهزة المساعدة والتي تتعدد مثل (الترامبولين، الترامبولين الصغير، المقعد السويدي، المهر وغيرها) وذلك نظراً لاحتواء هذه الرياضة على مجموعة من المهارات الصعبة المعقدة التي تتطلب دقة وانسيابية في الأداء الحركي مما يستدعي إتقان جيد للمهارات المطلوب أدائها.

ويشير أحمد الهادي (2010)(1) إلى أن الأجهزة المساعدة لها عامل كبير اذا ما استخدمت بعناية في عملية التدريب على انجاز المهارات الحركية حيث انه يمكن عن طريق الاجهزة المساعدة توفير امن وسلامة اللاعبين وإعطاء صورة أكثر وضوحا للمهارة. (1: 43)

ويري العديد من العلماء والباحثين أحمد الشاذلي (2009)(3)، شريفه عفيفي (2013)(12)، ناصر الوصيف (2005)(31)، اراجاو وكرامانيدس ARAGAO & TERESHCHKO & KARAMANDIS (2011) (35)، تريششكو وجوكمن (2015) (40) أن للأجهزة والأدوات المساعدة دوراً هاماً وفعالاً داخل عمليتي التعليم والتدريب في الجمباز، حيث تجعلها أكثر فاعلية وتشويقاً، كما أنها تمد الطالبات بالخبرات الحسية التي تساهم في تيسير الأداء وتحسين المستوى المهاري كما تدفع الطالبات إلى إتمام تعليم المهارة بنجاح وتساعد على تنمية الصفات البدنية الخاصة بالأداءات المهارية المختلفة.

ويعد جهاز الترامبولين الصغير من الأجهزة المساعدة في الجمباز الفني والذي يمكن من خلاله تنمية وتطوير القدرة علي التحكم والتوازن أثناء وبعد أداء المهارات، وتزداد أهميته عند تعليم اللفات والدورانات حول محاور الجسم والشقلبات، سواء منها التي تؤدي علي محور أو التي تؤدي حول محاور في المهارة الواحدة. كما أن استخدام الترامبولين الصغير كجهاز مساعد يعمل علي تنمية الإحساس بتغير مكان الجسم

بالانتقال من حركة إلى أخرى، كما يساعد علي تنمية الإحساس بزمن وإيقاع وتوافق الحركة إلى جانب تعزيز الثقة بالنفس من خلال الأداء بطريقة ممتعة ومرغوب فيها. (212:16) (37:39)(466:37)

ومن خلال إطلاع الباحثة على مجموعة كبيرة من الدراسات السابقة التي تناولت أهمية جهازي الترامبولين والترامبولين الصغير في تحسين مستوى الأداء المهاري وخاصة في رياضة الجمباز كدراسة مرفت الطوانسي (1994)(30)، عمرو عبد الرازق (2000)(21)، موراماتشو ونييتسو MURAMATSU & NEZU (2000)(38)، أشرف الزهري وهشام عمر (2002)(5)، إيمان محمود (2005)(9)، أمل عبد الرحمن (2006)(7)، شريفة عفيفي (2013)(12)، جياجازوجلو وكوكاريداس GIAGAZOGLU & KOKARIDAS (2013)(36).

ومن خلال عمل الباحثة في تدريس مادة الجمباز لسنوات طويلة فقد لاحظت ضعف مستوى الطالبات في أداء مجموعة الشقلبات (الشقلبة الجانبية – الشقلبة الأمامية على اليدين – الشقلبة الجانبية مع ربع لفة) على أجهزة الحركات الأرضية وطاولة القفز وعارضة التوازن، وقد يرجع ذلك لفقدن القدرة على الارتقاء الصحيح والتحكم في الأداء مما يتسبب في السقوط أثناء الأداء وعدم القدرة على إكمال الشقلبة، أو الإفتقار إلى الجمال والإنسيابية في الأداء، مما يؤدي إلي إنخفاض الدرجات علي هذه الأجهزة، ويحتوي مقرر طالبات تخصص الجمباز بالفرقة الرابعة على مجموعة الشقلبات الثلاثة علي أجهزة الحركات الأرضية وطاولة القفز وعارضة التوازن، وهذه الشقلبات تحتاج إلي إرتقاء قوي وذلك للوصول إلي الإرتفاع المناسب الذي يسمح بأداء الشقلبات، ثم التحكم في الجسم وعدم السقوط لإستكمال الشقلبة، وكذلك تحتاج تلك الشقلبات إلي قدر كبير من التحكم في القوة المبدولة وذلك للتحكم في الجسم للوصول إلي الهبوط السليم والإنتقال من سرعة الحركة إلي توقف الأداء عند الهبوط، وقد إختارت الباحثة هذه الشقلبات الثلاثة لكونهم من المهارات الرئيسية الفاصلة على الأجهزة الثلاثة والتي تحدد الجزء الأكبر من درجة الطالبة حيث أن نجاح الطالبة في

أداء الشقلبة يعطي لها فرصة أكبر لاستكمال الأداء بنجاح على كل جهاز، وعندما تمثل أحد تلك الشقلبات نهاية أحد الجمل على جهاز الحركات الأرضية أو عارضة التوازن فإن أداء الطالبة للنهائية بصورة سليمة يعتبر محصلة للأداء السابق للجملة ويعطي إنطباعاً بالقوة والتحكم في الأداء مما يجعلها تحصل على درجات جيدة.

لذا رأت الباحثة أهمية التعرف على تأثير استخدام جهاز الترامبولين الصغير على الثقة بالنفس وتعلم بعض الشقلبات (الشقلبة الجانبية – الشقلبة الأمامية على اليدين – الشقلبة الجانبية مع ربع لفة) في الجمباز لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير استخدام جهاز الترامبولين الصغير على الثقة بالنفس وتعلم بعض الشقلبات على أجهزة الحركات الأرضية وطاولة القفز وعارضة التوازن (الشقلبة الجانبية – الشقلبة الأمامية على اليدين – الشقلبة الجانبية مع ربع لفة) لدى طالبات تخصص الجمباز بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة الفروض التالية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد العينة في مستوى الثقة بالنفس ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد العينة في مستوى الأداء المهاري لبعض الشقلبات (قيد البحث) على جهاز الحركات الأرضية ولصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد العينة في مستوى الأداء المهاري لبعض الشقلبات (قيد البحث) على جهاز طاولة القفز ولصالح القياس البعدي.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطلبات أفراد العينة في مستوى الأداء المهاري لبعض الشقلبات (قيد البحث) على جهاز عارضة التوازن ولصالح القياس البعدي.

خطة وإجراءات البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث واختياراً لفروضه اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وابتاع القياسات القبليّة والبعديّة لهذه المجموعة.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات تخصصات التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي 2019-2020 والبالغ عددهن (33) طالبة، قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تكونت من جميع طالبات تخصص الجمباز والبالغ عددهن (19) طالبة بنسبة (58%) من مجتمع البحث، بالإضافة إلى (10) عشرة طالبات من تخصص التمرينات كعينة استطلاعية.

اعتدالية توزيع عينة البحث:

لضمان الاعتدالية في توزيع أفراد عينة البحث تم إجراء القياسات الاحصائية الخاصة بعينة البحث من طالبات كلية التربية الرياضية، وذلك بإيجاد معاملات الإلتواء لمتغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) والثقة بالنفس والقياسات البدنية والاختبارات المهارية لمجموعة الشقلبات على أجهزة الحركات الأرضية وطاولة القفز وعارضة التوازن قبل بدء تطبيق البرنامج المقترح ، والجدول رقم (1) يبين ذلك:

(1) جدول

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والإلتواء لعينة البحث في متغيرات النمو (السن = الطول والوزن) والقياسات البدنية ومستوى الأداء المهاري لمجموعة الشقلبات في الجمباز (ن) =

(29)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
السن	سنة	20.25	21.00	1.971	1.142
الطول	سم	168.20	169.00	2.589	0.927
الوزن	كجم	67.30	68.00	3.171	0.662
الثقة بالنفس					
مقياس روبين فيلي للثقة بالنفس	درجة	54.00	56.00	7.073	0.848
القياسات البدنية					
الوثب العمودي لسيرجنت (قدرة الرجلين)	سم	26.90	27.50	3.391	0.531
دفع كرة طبية 2 كجم باليدين (قدرة الذراعين)	سم	270	275.00	9.956	1.507
ثني الجذع أماماً (المرونة)	سم	9.50	10.00	1.162	1.291
اختبار باس المعدل (الإلتزان)	درجة	35.80	35.00	3.288	0.730
جري ارتدادي 4×10م (الرشاقة)	ثانية	11.80	12.00	0.871	0.689
عدو 30م من البدء المتحرك (السرعة الانتقالية)	ثانية	9.21	9.00	0.624	1.010
الدوائر المرقمة (التوافق)	ثانية	7.13	7.00	0.337	1.157
المستوى المهاري لمجموعة الشقلبات على أجهزة:					
الحركات الأرضية	درجة	4.41	4.5	0.147	1.837
طاولة القفز	درجة	4.33	4.4	0.208	1.009
عارضه التوازن	درجة	4.30	4.4	0.171	1.754

يتضح من جدول (1) أن معاملات الإلتواء للعينة قيد البحث في متغيرات النمو (السن والطول والوزن) والثقة بالنفس وجميع القياسات البدنية واختبارات المستوى المهاري لمجموعة الشقلبات على أجهزة الحركات الأرضية وطاولة القفز وعارضه التوازن تراوحت ما بين (0.531، 1.837) أي أنها انحصرت ما بين (±3) مما يدل على اعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الإلتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

وسائل جمع البيانات:

لجمع بيانات البحث استخدمت الباحثة ما يلي:

أولاً: الأجهزة والإمكانات اللازمة:

1- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.

- 2- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- 3- ساعة إيقاف.
- 4- شريط قياس.
- 5- جهاز الحركات الأرضية.
- 6- جهاز طاولة القفز.
- 7- جهاز عارضة التوازن.
- 8- جهاز الترامبولين.
- 9- جهاز الترامبولين الصغير.
- 10- أجهزه مساعدة (صندوق مقسم . مقاعد سويدية . مراتب . كرات طبية).

ثانياً: الاستثمارات

استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري (إعداد الباحثة) مرفق (1)
تم تقييم الأداء المهاري بحساب الدرجات الاعتبارية من خلال لجنة مكونة من (3) ثلاث محكمات متخصصات في رياضة الجمباز مرفق (2) وذلك لتقييم مستوى الأداء المهاري لمجموعة الشقلبات (الشقلبة الجانبية - الشقلبة الأمامية على اليدين - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة) على أجهزة الحركات الأرضية وطاولة القفز وعارضة الاتزان وقد وُزعت الدرجات كما يلي:

قُدرت درجة الأداء المهاري لكل شقلبة بعشرة درجات وتم حساب متوسط درجات الحكام الثلاثة لكل شقلبة من الثلاثة على كل جهاز من الثلاثة لتصبح هي الدرجة النهائية لمستوى الأداء المهاري لتلك الشقلبة، وقد تم تسجيل درجات الحكام الثلاثة في استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري التي قامت الباحثة بإعدادها لهذا الغرض.

ثالثاً: المقاييس

مقياس الثقة بالنفس مرفق (3)
قام باعداد مقياس الثقة بالنفس للرياضيين روبين فيلي Roben Vealy ،
وقام بتعريبه محمد حسن علاوي، حيث يتكون المقياس من (13) ثلاثة عشر عبارة

لتحديد مستوى الثقة بالنفس لدي ممارسي الأنشطة الرياضية، وتقوم الطالبة برسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد أنه يمثل فعلاً مدى ثقتها بنفسها في المواقف التنافسية المختلفة التي يحتويها المقياس، على مدرج إجابة من (1 : 9) درجات لكل عبارة، وبهذا تكون النهاية العظمى للمقياس هي (117) درجة.

المعاملات العلمية لمقياس الثقة بالنفس:

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية لمقياس الثقة بالنفس للرياضيين وذلك على النحو التالي:

الصدق:

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة الآتي:

- صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (10) عشرة طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وقامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلي للمقياس، والجداول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الثقة بالنفس للرياضيين

والمجموع الكلي للمقياس (ن = 10)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
0.77	8	0.66	1
0.69	9	0.71	2
0.70	10	0.67	3
0.73	11	0.66	4
0.71	12	0.69	5
0.69	13	0.72	6
		0.73	7

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) = 0.632

يتضح من جدول (2) ما يلي:

تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي لدرجات المقياس ما بين (0.66 ، 0.77) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ب- الثبات:

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة الآتي:

-معامل ألفا كرونباخ:

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك على عينة قوامها (10) عشرة طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس للرياضيين (ن = 10)

معامل الارتباط	الأبعاد
0.83	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (3) ما يلي:

بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس (0.83) وهو معامل دال إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

مرفق (4)

رابعاً: الاختبارات البدنية

لإختيار مجموعة الإختبارات البدنية التي تتناسب مع عينة البحث وتساهم في تحقيق أهدافه قامت الباحثة بالإطلاع والتحليل لمجموعة كبيرة من المراجع العلمية

المتخصصة في مجال الإختبارات والمقاييس كمرجع محمد علاوي ونصر الدين رضوان (2001)(26)، صبحي حسانين (2004)(27)، والمراجع العلمية في مجال الجمباز كمرجع على البنا (2002)(20)، ابراهيم شحاته (2003)(23)، أحمد الهادي (2010)(1) وبعض الدراسات والبحوث السابقة كدراسة سامية منصور (1984)(11)، مرفت الطوانسي (1994)(30)، محمد ضيف (1998)(28)، عمرو عبد الرزاق (2000)(21)، إيمان محمود (2005)(9)، شريفه عفيفي (2013)(12).

وبعد الاطلاع على هذه المراجع العلمية المختلفة قامت الباحثة بإختيار مجموعة الإختبارات البدنية التي تتناسب مع طبيعة عينة البحث والتي تتمتع بقدر جيد من الصدق والثبات والموضوعية والتي تواترت في العديد من تلك المراجع العلمية، وتمثلت هذه الإختبارات في:

I. الإختبارات البدنية:

- 1- اختبار الوثب العمودي لسيرجنت
(العضلية للرجلين)
- 2- اختبار دفع كرة طبية (2كجم) باليدين
(العضلية للذراعين)
- 3- اختبار ثني الجذع أماماً من الوقوف
(المرونة)
- 4- اختبار باس المعدل
(التوازن الحركي)
- 5- اختبار الجري الإرتدادي (4 X 10م)
(الرشاقة)
- 6- اختبار العدو (30م) من البدء المتحرك
(السرعة الانتقالية)

(القياس

7- اختبار الدوائر المرقمة

(التوافق)

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية:

لحساب صدق وثبات إختبارات القدرات البدنية قامت الباحثة بتقنين تلك الإختبارات على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (10) عشرة طالبات من طالبات تخصص التمرينات بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

أ- الصدق :

لحساب صدق الإختبارات استخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات على مجموعتين من مجتمع البحث ومن خارج عينته الأصلية إحداهما من ذوي المستوى المرتفع والأخرى من ذوي المستوى المنخفض قوام كل منها (5) خمسة طالبات والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين ذات المستوى المرتفع وذات المستوى المنخفض

في الإختبارات البدنية قيد البحث (ن=1 ن=2 = 5)

المتغيرات	وحدة القياس	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض	
		1م	1ع	2م	2ع
الوثب العمودي	سم	34.55	4.90	23.50	3.81
دفع كرة طبية 2 كجم باليدين	سم	305	7.77	267	6.58
ثني الجذع أماماً	سم	11.40	2.90	7.90	2.70
اختبار باس المعدل	درجة	43.40	2.85	31.15	2.91
جري ارتدادي 4×10م	ثانية	11.15	0.79	13.10	0.33
عدو 30 من البدء المتحرك	ثانية	8.20	0.98	9.10	1.94
الدوائر المرقمة	ثانية	5.45	1.77	6.75	0.74

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.860

يتضح من الجدول السابق (4) ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات المستوى المرتفع والمجموعة ذات المستوى المنخفض في الاختبارات البدنية ولصالح المستوى المرتفع حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة وهذا يؤكد صدقها.

ب- الثبات:

تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (10) عشرة طالبات وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني قدره (3) ثلاثة أيام وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني كما هو موضح في جدول (3).

جدول (5)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	2ع	2م	1ع	1م		
0.883	4.33	27.10	5.41	26.80	سم	الوثب العمودي لسيرجنت
0.657	0.79	279	0.77	277	سم	دفع كرة طبية 2 كجم باليدين
0.768	2.85	9.40	1.73	9.39	سم	ثني الجذع أماماً
0.759	2.38	36.25	3.22	35.15	درجة	اختبار باس المعدل
0.852	0.64	11.99	0.53	11.93	ثانية	جري ارتدادي 10×4م
0.794	1.29	9.20	1.77	9.30	ثانية	عدو 30 من البدء المتحرك
0.931	1.44	6.99	0.95	6.95	ثانية	الدوائر المرقمة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.623

يتضح من الجدول السابق (5) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط للاختبارات البدنية قيد البحث بين (0.657 ، 0.931) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

مرفق (5)

ثالثاً: تدريبات الترامبولين

الاعداد لوضع تدريبات الترامبولين:

استندت الباحثة في وضع تدريبات الترامبولين على مجموعة من المراجع العلمية المتخصصة في علم التدريب الرياضي السيد عبد المقصود (1997)(6)، بسطويسي أحمد (1999)(10)، طلحة حسين (1999) (13)، عصام عبد الخالق (2003)(19)، كما قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في الجماز كمرجع عادل عبد البصير (1998، 1998) (14، 15)، عدلي بيومي (1998) (18)، علي البنا (2002)(20)، محمد إبراهيم شحاتة (2003) (23)، أحمد الهادي (2010، 2010) (1، 2)، عائشة السيد وإيمان أبو الذهب (2013)(16) والمراجع والدراسات والبحوث العلمية المتعلقة بتدريبات الترامبولين مثل أميرة مطر (1990)(8)، مورماتشو ونيتسو MURAMATSU & NEZU (2000)(38)، أشرف الزهري وهشام عمر (2002)(5)، أمل عبد الرحمن (2006)(7)، محمد إبراهيم شحاتة (2010)(24)، جياجازوجلو وكوكاريداس GIAGAZOGLU & KOKARIDAS (2013)(36).
وبناءً على ما تقدم قامت الباحثة بعرض مجموعة تدريبات الترامبولين على مجموعة من الخبراء مرفق (6) وذلك حتى يتسنى الوقوف على الشكل النهائي المناسب للتدريبات من حيث التصميم وصولاً إلى الصلاحية للتطبيق، وقد أشار الخبراء بإجراء بعض التعديلات والتي قامت الباحثة بإجرائها ثم عرضها مرة أخرى على الخبراء فوافقوا على مناسبة مجموعة تدريبات الترامبولين للهدف والمرحلة السنوية قيد البحث.

1- الهدف من تدريبات الترامبولين:

تهدف مجموعة تدريبات الترامبولين إلى تحسين مستوى أداء الطالبات لبعض الشقلبات على أجهزة الحركات الأرضية وطاولة القفز وعارضة التوازن والمتمثلة في (الشقلبة الجانبية – الشقلبة الأمامية على اليدين – الشقلبة الجانبية مع ربع لفة).

2- أسس وضع تدريبات الترامبولين:

راعت الباحثة عند وضع تدريبات الترامبولين الأسس التالية:

- 1- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه ومع المجتمع الذي وضع من أجله.
 - 2- أن تتشابه تمرينات البرنامج مع المسارات الحركية للشقلبات المقررة.
 - 3- أن يراعي البرنامج خصائص المرحلة السنوية قيد البحث.
 - 4- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج.
 - 5- أن يساير محتوى البرنامج قدرات الطالبات ويراعي الفروق الفردية بينهم.
 - 6- أن يتصف البرنامج بالمرونة أثناء التطبيق العملي لإمكانية التعديل أثناء التطبيق.
 - 7- مراعاة أن يتدرج البرنامج من السهل إلى الصعب.
 - 8- أن يتضمن تنفيذ البرنامج عوامل الأمن والسلامة.
- 3- مكونات تدريبات الترامبولين:

تحتوي تدريبات الترامبولين المقترحة على مجموعة مختلفة من التدريبات الخاصة باستخدام جهاز الترامبولين الصغير كجهاز تدريبي مساعد للطالبة بغرض مساهمة هذه التدريبات في تنمية مستوى الأداء المهاري لمجموعة الشقلبات قيد البحث على أجهزة الحركات الأرضية وطاولة القفز وعارضة التوازن.

الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بوضع مجموعة تدريبات الترامبولين في جزء الإعداد البدني طبقاً لمنهج الجمناز المقرر على طالبات التخصص بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بجامعة المنيا بواقع محاضرتين أسبوعياً نموذجاً للوحدة مرفق (7)، وزمن كل محاضرة (120) مائة وعشرون دقيقة بواقع (8) ثمانية أسابيع بما يعادل (16) ستة عشر محاضرة، وقد قامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء لتحديد زمن وشكل أجزاء المحاضرة مرفق (8)، وقد اتفقوا على أن يكون شكل وتوزيع المحاضرة كالتالي:

جدول (6)
توزيع أجزاء المحاضر

الزمن المحدد	النشاط
(05) دقائق	• الأعمال الإدارية
(10) دقائق	• الإحماء
(30) دقيقة	• الاعداد البدني (تدريبات الترامبولين)
(70) دقيقة	• الجزء الرئيسي (مهارات الجمباز)
(05) دقائق	• الختام

أسلوب التقويم:

استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لمجموعة الشقلبات قيد البحث.

الخطوات التنفيذية للبحث:

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث في مستوى الأداء المهاري لمهارات الجمباز قيد البحث يومي الأربعاء والخميس الموافق 2019/10/2،3م.

التجربة الأساسية:

قامت الباحثة عقب انتهاء القياس القبلي بتنفيذ البرنامج المقترح على العينة قيد البحث وذلك في الفترة من يوم الاثنين الموافق 2019/10/7 إلى يوم الخميس الموافق 2019/11/28 بواقع محاضرتين أسبوعياً ولمدة (8) ثمانية أسابيع بواقع (16) ستة عشر محاضرة، وقد إنتمت الباحثة أثناء تدريس المحاضرات بما يلي:

- التدريس لمجموعة الطالبات عينة البحث بنفسها وذلك حرصاً على ضبط هذا المتغير.

- التأكد من توفر وسلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة قبل تنفيذ كل محاضرة.

القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة لمجموعة البحث في مستوى الأداء المهاري لمهارات الجمباز قيد البحث وذلك يومي الأحد والإثنين الموافق 2019/12/1، 2، وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجراؤه في القياس القبلي.

المعالجة الإحصائية:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي

SPSS v22 ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- نسبة التحسن.
- وقد ارتضت الباحثة بنسبة دلالة عند مستوى (0.05).

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

تستعرض الباحثة نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

1. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد العينة في الثقة بالنفس .
2. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد العينة في مستوى أداء الشقلبات على جهاز الحركات الأرضية.
3. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد العينة في مستوى أداء الشقلبات على جهاز طاولة الففز.
4. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد العينة في مستوى أداء الشقلبات على جهاز عارضة التوازن.

5. نسبة تحسن الطالبات أفراد العينة في مستوى أداء الشقلبات على أجهزة الحركات الأرضية وطاولة القفز وعارضة التوازن.

جدول (7)

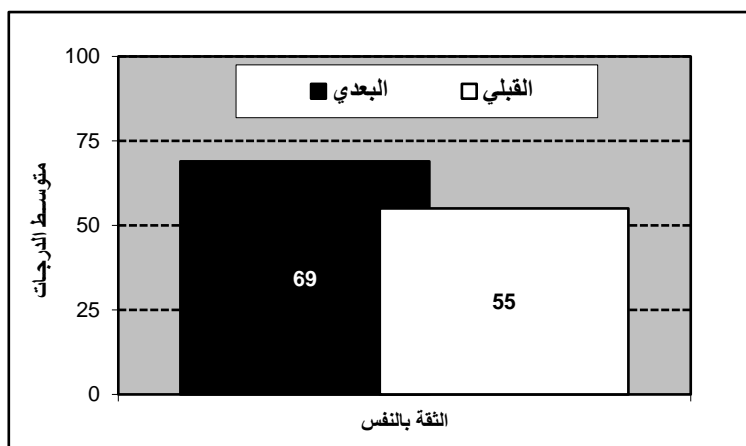
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطالبات عينة البحث في درجات

مقياس الثقة بالنفس للرياضيين (ن = 19)

المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدالات الإحصائية
		1 م	1 ع	2 م	2 ع	
الثقة بالنفس	الدرجة	55.3	7.384	68.7	6.908	17.462

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.89$

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد العينة في درجات مقياس الثقة بالنفس للرياضيين ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 .



شكل (1)

متوسط درجات مقياس الثقة بالنفس للرياضيين قبل وبعد التجربة

تأكيداً لما جاء بجدول (5) يظهر الرسم البياني بالشكل (1) تحسن درجات طالبات تخصص الجمباز عينة البحث في مقياس الثقة بالنفس للرياضيين في القياس البعدي.

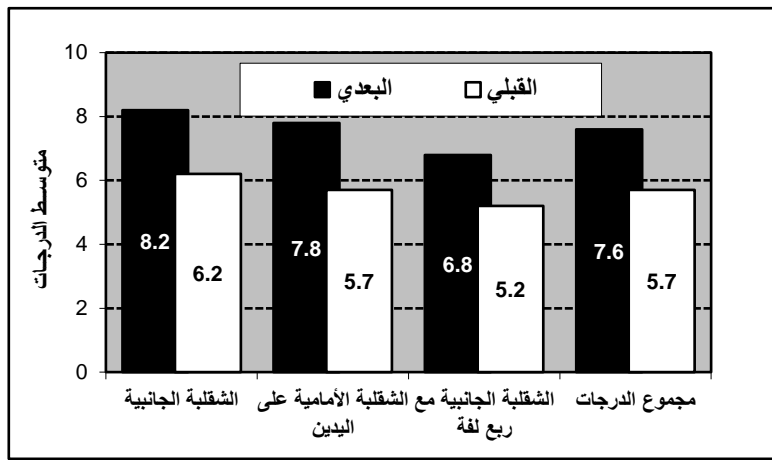
جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطالبات عينة البحث في مستوى أداء الشقلبات على جهاز الحركات الأرضية (ن = 19)

الشقلبات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية	
		1 م	1 ع	2 م	2 ع	قيمة (ت)	الدلالة
الشقلبة الجانبية	الدرجة	6.15	0.592	8.24	0.629	7.286	دال
الشقلبة الأمامية على اليدين	الدرجة	5.67	0.883	7.82	0.940	6.365	دال
الشقلبة الجانبية مع ربع لفة	الدرجة	5.18	0.697	6.79	0.819	4.146	دال
مجموع الدرجات	الدرجة	5.66	0.772	7.62	0.862	6.951	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.89$

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد العينة في مستوى أداء (الشقلبة الجانبية، الشقلبة الأمامية على اليدين، الشقلبة الجانبية مع ربع لفة) على جهاز الحركات الأرضية ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 .



شكل (2)

متوسط درجات الأداء المهاري لمجموعة الشقلبات على جهاز الحركات الأرضية قبل وبعد التجربة تأكيداً لما جاء بجدول (8) يظهر الرسم البياني بالشكل (2) تحسن مستوى الأداء المهاري للطلبات عينة البحث في الشقلبات قيد البحث وكذلك مجموع درجات الشقلبات على جهاز الحركات الأرضية في القياس البعدي .

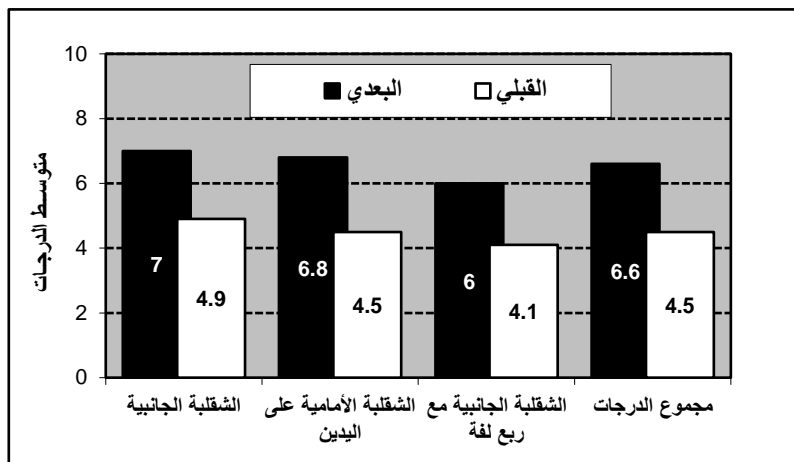
جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطلبات عينة البحث في مستوى أداء الشقلبات على جهاز طاولة القفز (ن = 19)

الشقلبات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية
		1 م	1 ع	2 م	2 ع	
الشقلبة الجانبية	الدرجة	4.86	0.741	7.00	0.683	8.154
الشقلبة الأمامية على اليدين	الدرجة	4.51	0.583	6.83	0.841	11.337
الشقلبة الجانبية مع ربع لفة	الدرجة	4.12	0.720	6.04	0.767	9.624
مجموع الدرجات	الدرجة	4.50	0.694	6.62	0.805	12.506

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.89$

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطلبات أفراد العينة في مستوى أداء (الشقلبة الجانبية، الشقلبة الأمامية على اليدين، الشقلبة الجانبية مع ربع لفة) على جهاز طاولة القفز ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 .



شكل (3)

متوسط درجات الأداء المهاري لمجموعة الشقلبات على جهاز طاولة القفز قبل وبعد التجربة

تأكيداً لما جاء بجدول (9) يظهر الرسم البياني بالشكل (3) تحسن مستوى الأداء المهاري للطلبات عينة البحث في الشقلبات قيد البحث وكذلك مجموع درجات الشقلبات على جهاز طاولة القفز في القياس البعدي.

جدول (10)

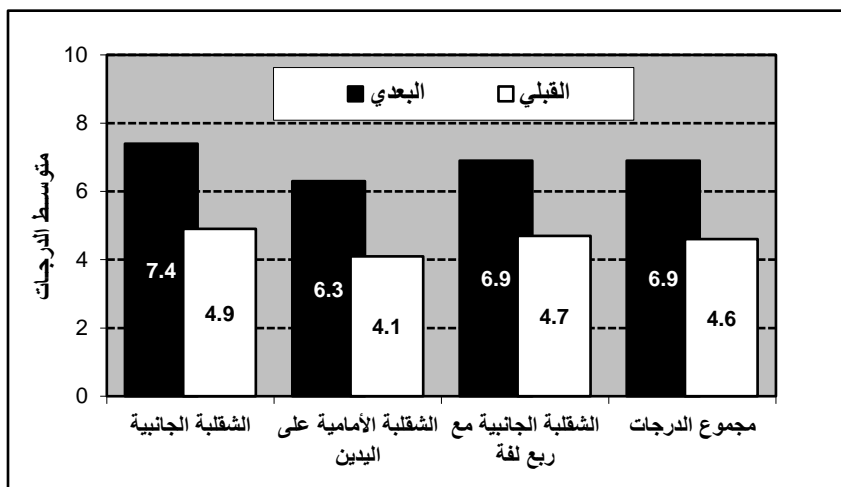
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطلبات عينة البحث في مستوى أداء الشقلبات على جهاز عارضة التوازن (ن = 19)

الشقلبات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الدالات الإحصائية
		1 م	1 ع	2 م	2 ع	
الشقلبة الجانبية	الدرجة	4.91	0.699	7.38	0.746	9.403 دال
الشقلبة الأمامية على اليدين	الدرجة	4.05	0.761	6.30	0.883	9.084 دال
الشقلبة الجانبية مع ربع لفة	الدرجة	4.72	0.544	6.94	0.605	11.195 دال
مجموع الدرجات	الدرجة	4.56	0.693	6.87	0.799	9.447 دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.89$

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطلبات أفراد العينة في مستوى أداء (الشقلبة الجانبية، الشقلبة الأمامية على اليدين، الشقلبة الجانبية مع ربع لفة) على جهاز عارضة التوازن

ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05.



شكل (4)

متوسط درجات الأداء المهاري لمجموعة الشقلبات على جهاز عارضة التوازن قبل وبعد التجربة

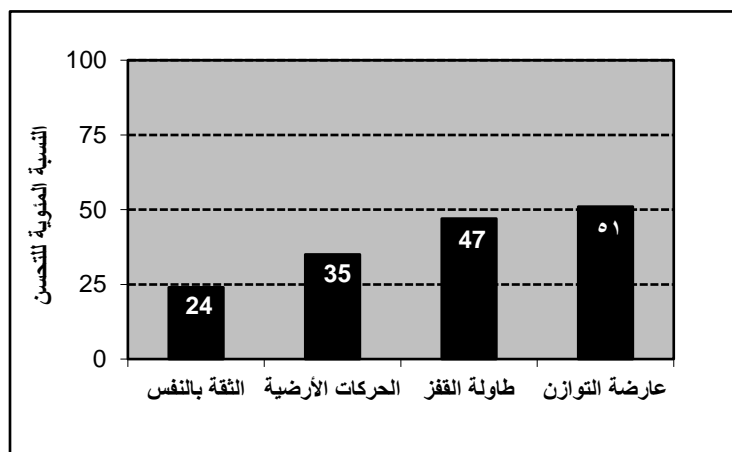
تأكيداً لما جاء بجدول (10) يظهر الرسم البياني بالشكل (4) تحسن مستوى الأداء المهاري للطالبات عينة البحث في الشقلبات قيد البحث وكذلك مجموع درجات الشقلبات على جهاز عارضة التوازن في القياس البعدي.

جدول (11)

نسبة تحسن مستوى أداء الشقلبات على أجهزة الحركات الأرضية وطاولة القفز وعارضة التوازن

نسبة التحسن	فرق المتوسطات	القياس القبلي	القياس البعدي	مجموع الشقلبات على أجهزة
% 24	13.4	55.3	68.7	الثقة بالنفس
% 35	1.96	5.66	7.62	الحركات الأرضية
% 47	2.12	4.50	6.62	طاولة القفز
% 51	2.31	4.56	6.87	عارضة التوازن

يتضح من جدول (11) أن نسبة تحسن درجات مقياس الثقة بالنفس للرياضيين لدى الطالبات عينة البحث قد بلغت بين (24%). وأن نسبة تحسن مستوى الأداء المهاري لمجموع درجات (الشقلبة الجانبية، الشقلبة الأمامية على اليدين، الشقلبة الجانبية مع ربع لفة) على أجهزة الحركات الأرضية وطاولة القفز وعارضة التوازن لدى الطالبات عينة البحث قد تراوحت بين (35%، 51%)، وهذا ما يظهره أيضاً الشكل التالي.



شكل (5)

النسبة المئوية لتحسن مستوى الأداء المهاري لمجموعة الشقلبات على الأجهزة الثلاثة

ثانياً: مناقشة النتائج

اتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لطالبات تخصص الجمباز (عينة البحث) في مستوى الثقة بالنفس لديهن ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05.

وقد تحسنت درجات طالبات التخصص عينة البحث في مقياس الثقة بالنفس للرياضيين بنسبة (24%) لتصبح (68.7) درجة في القياس البعدي، بعد أن كانت (55.3) درجة في القياس القبلي.

وتعزو الباحثة هذا التقدم إلى مجموعة التدريبات التي تم وضعها باستخدام جهاز الترامبولين الصغير كجهاز تدريبي مساعد من أجل تعزيز الثقة بالنفس لدى طالبات تخصص الجمباز (عينة البحث). حيث أن التدريب باستخدام الأجهزة المساعدة يساعد على الثقة بالنفس وبذل المزيد من الجهد وعدم الإحساس بالملل وبالتالي يساعد ذلك على زيادة الدافعية في التدريب. (10: 286)

وهذا ما يتفق مع نتائج دراسات كل من مديحة عبد القوي (2009)(29)، ناهد خيرى عبدالله، رباب عطية وهبة (2010)(33)، نجلاء سلامة محمد (2013)(34).

وهكذا يكون قد تحقق فرض الدراسة الأول والذي يفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد العينة في مستوى الثقة بالنفس ولصالح القياس البعدي.

اتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لطالبات تخصص الجمباز (عينة البحث) في مستوى الأداء المهاري لمجموعة الشقلبات (الشقلبة الجانبية - الشقلبة الأمامية على اليدين - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة) على جهاز الحركات الأرضية ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05.

وقد تحسن مستوى أداء الشقلبة الجانبية لدى الطالبات أفراد العينة من (6.15) درجة في القياس القبلي إلى (8.24) درجة في القياس البعدي بنسبة تحسن (34%) في حين تحسن مستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين من (5.67) درجة إلى (6.82) درجات بنسبة تحسن (20%) وكذلك ارتفع مستوى أداء الشقلبة الجانبية مع ربع لفة من (5.18) إلى (6.79) بنسبة (31%).

وتعزو الباحثة هذا التقدم إلى مجموعة التدريبات التي تم وضعها باستخدام جهاز الترامبولين الصغير كجهاز تدريبي مساعد من أجل تنمية مستوى أداء الطالبات.

حيث ينقل عمرو عبد الرازق (2000) عن لاري جرسولد أن استخدام الترامبولين يساعد على تطوير الأداء والإحساس بالمكان ويساعد على تطور العديد من المهارات التي يتم تأديتها في الهواء من ناحية التوقيت والاتزان. (21: 21)

وهذا ما يتفق أيضاً مع ما ذكره على البنا (2002)(20) من أن جهاز الترامبولين يعتبر أحد الأجهزة التدريبية المساعدة الهامة في رياضة الجمباز حيث انه يمكن استخدامه في تعليم وتحسين الشقلبات والمهارات الأكروباتية الأمامية والخلفية المكونة والمنفردة والمزدوجة على جهاز الحركات الأرضية. وكذلك يتفق مع نتائج دراسات كل من أشرف الزهري وهشام عمر (2002)(5)، ناصر الوصيف (2005)(31)، أمل عبد الرحمن (2006)(7)، شريفة عفيفي (2013)(12).

وهكذا يكون قد تحقق فرض الدراسة الثاني والذي يفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد العينة في مستوى الأداء المهاري لبعض الشقلبات على جهاز الحركات الأرضية ولصالح القياس البعدي. اتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لطالبات تخصص الجمباز (عينة البحث) في مستوى الأداء المهاري لمجموعة الشقلبات (الشقلبة الجانبية – الشقلبة الأمامية على اليدين – الشقلبة الجانبية مع ربع لفة) على جهاز طاولة القفز ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05.

وقد ارتفع متوسط درجات الشقلبة الجانبية للطالبات في القياس البعدي بنسبة (44%) ليصبح (7.00) بعد أن كان في القياس القبلي (4.86) بينما وصل متوسط درجات الشقلبة الأمامية على اليدين إلى (6.83) بعد أن كان (4.51) محققاً نسبة تحسن قدرها (51%) وارتفع متوسط درجات الشقلبة الخلفية مع ربع لفة على جهاز طاولة القفز بنسبة (47%) ليصل إلى (6.04) بعد أن كان (4.12).

وتعزو الباحثة هذا التقدم في مستوى أداء الشقلبات على جهاز طاولة القفز لدى طالبات تخصص الجمباز (عينة البحث) لمجموعة تدريبات الترامبولين الصغير التي

تم استخدامها، حيث أنها حسنت من قدرة الطالبات على الإرتقاء مما جعلهن يستطعن انتاج إرتقاء جيد على سلم القفز، فضلاً عن تحسن قدرتهن على التحكم في أجسامهن في مرحلتي الطيران الأولى والأخيرة وكذلك أثناء الشقلبة على الطاولة، مما انعكس بلا شك على أداء النهاية بشكل جيد، وهذا كله قد حسن من مستوى أداء الطالبات للشقلبات على طاولة القفز. وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة محمد ضيف (1998)(28)، مورماتشو ونييتسو MURAMATSU & NEZU (2000)(38).

وهكذا يتحقق فرض الدراسة الثالث والذي يفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد العينة في مستوى الأداء المهاري لبعض الشقلبات على جهاز طاولة القفز ولصالح القياس البعدي.

أوضح جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لطالبات تخصص الجمباز (عينة البحث) في مستوى الأداء المهاري لمجموعة الشقلبات (الشقلبة الجانبية – الشقلبة الأمامية على اليدين – الشقلبة الجانبية مع ربع لفة) على جهاز عارضة التوازن ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05.

حيث كان متوسط درجات القياس القبلي للشقلبة الجانبية على جهاز عارضة التوازن لدى الطالبات (4.91) درجة وأصبح (7.38) درجة في القياس البعدي بنسبة تحسن قدرها (50%)، وفيما يتعلق بالشقلبة الأمامية على اليدين فقد استطاعت الطالبات تحسين مستواه من (4.05) درجة في القياس القبلي إلى (6.30) درجة في القياس البعدي محققاً أعلى نسبة تحسن والتي بلغت (56%)، كذلك تحسن المستوى المهاري لأداء الطالبات للشقلبة الجانبية مع ربع لفة بنسبة (47%) ليصبح (6.94) درجة في القياس البعدي بعد أن كان (4.72) درجة في القياس القبلي.

وترجع الباحثة هذا التحسن الكبير في مستوى الأداء المهاري لمجموعة الشقلبات قيد البحث على جهاز عارضة التوازن والمتمثلة في (الشقلبة الجانبية – الشقلبة الأمامية على اليدين – الشقلبة الجانبية مع ربع لفة) لدى طالبات تخصص

الجمباز (عينة البحث) إلى استخدام مجموعة التدريبات المقترحة على جهاز الترامبولين الصغير كجهاز تدريبي مساعد. حيث ساهم استخدام جهاز الترامبولين الصغير كجهاز تدريبي مساعد على زيادة قدرة الطالبة في التحكم في أجزاء جسمها أثناء الأداء على عارضة التوازن وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة كل من أميرة مطر (1990)(8)، مرفت الطوانسي (1994) (30)، عمرو عبد الرازق (2000)(21)، إيمان محمود (2005)(9).

وهذا ما يحقق فرض الدراسة الرابع والذي يفترض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للطالبات أفراد العينة في مستوى الأداء المهاري لبعض الشقلبات على جهاز عارضة التوازن ولصالح القياس البعدي. ومن خلال تلك النتائج تؤكد الباحثة نجاح مجموعة التدريبات المقترحة والتي استخدمت الترامبولين الصغير كجهاز تدريبي مساعد في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في مجموعة الشقلبات الثلاثة قيد البحث (الشقلبة الجانبية – الشقلبة الأمامية على اليدين – الشقلبة الجانبية مع ربع لفة) على أجهزة الحركات الأرضية وطاولة القفز وعارضة التوازن لدى مجموعة طالبات تخصص الجمباز بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية بالمنيا (عينة البحث).

الاستخلاصات:

في حدود عينة البحث وإجراءاته ونتائجه أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

1. أثرت مجموعة تدريبات الترامبولين الصغير تأثيراً إيجابياً على مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات تخصص الجمباز (عينة البحث) حيث تحسنت درجاتهن على مقياس الثقة بالنفس للرياضيين بنسبة (24%).
2. أثرت مجموعة تدريبات الترامبولين الصغير تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري لمجموعة الشقلبات (قيد البحث) على جهاز الحركات الأرضية لدى

- طالبات تخصص الجمباز (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسن المستوى المهاري لديهن بنسبة (35%).
3. أثرت مجموعة تدريبات الترامبولين الصغير تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري لمجموعة الشقلبات (قيد البحث) على جهاز طاولة الففز لدى طالبات تخصص الجمباز (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسن المستوى المهاري لديهن بنسبة (47%).
4. أثرت مجموعة تدريبات الترامبولين الصغير تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري لمجموعة الشقلبات (قيد البحث) على جهاز عارضة التوازن لدى طالبات تخصص الجمباز (عينة البحث) حيث ساهمت في تحسن المستوى المهاري لديهن بنسبة (51%).

التوصيات:

- في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج في هذه الدراسة توصي الباحثة كل من:
- القائمين بالتدريب بالاهتمام باستخدام جهاز الترامبولين الصغير كجهاز تدريبي مساعد.
 - الدارسين والباحثين بإجراء المزيد من الدراسات حول تأثير استخدام جهاز الترامبولين الصغير كجهاز تدريبي مساعد على مستوى الأداء المهاري على أجهزة الجمباز الأخرى.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أحمد الهادي يوسف (2010): أساليب متطورة في تدريب الجمباز، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أحمد الهادي يوسف (2010): قراءات موجهة في تدريب الجمباز، مركز الكتاب الحديث، القاهرة

- 3- أحمد فؤاد الشاذلي (2009): الموسوعة الرياضية في بيوميكانكا التوازن، دار المعارف، الإسكندرية.
- 4- أسامة كامل راتب (2000): علم نفس الرياضة "المفاهيم – التطبيقات"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- أشرف عبد العال الزهري ، هشام محمد عمر (2002): التأثيرات التدريبية لإستخدام الترامبولين في تعليم الشقلبة الأمامية علي اليدين وتحسين مستوى أداء طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنين "، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 1 (15).
- 6- أسيد عبد المقصود (1997): نظريات التدريب الرياضي -تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 7- أمل رياض عبد الرحمن (2006): تأثير برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الغرضية باستخدام الترامبولين علي تحسين مستوى أداء الدورة الهوائية الخلفية المفردة مع لفة كاملة حول المحور الطولي، مجلة "الرياضة- علوم – وفنون"، 25 (1) 0137-152، القاهرة.
- 8- أميرة محمد مطر (1990): أثر الترامبولين على التوازن الحركي وأداء الوثبات والدورانات على عارضة التوازن، المؤتمر العلمي الأول، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 9- إيمان محمد محمود (2005): تأثير تنمية الكفاءة الوظيفية علي التوازن الثابت والديناميكي ومستوى أداء مهارة الشقلبة الجانبية علي عارضة التوازن للأنسات، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، مجلد2، (231-292)، الزقازيق.
- 10- بسطويسي أحمد (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 11- سامية فرغلي منصور(1984): القدرة على التصور المكاني وبعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن والحركات الأرضية ، مؤتمر الرياضة للجميع، المجلد الرابع، القاهرة.
- 12- شريفة عبد الحميد عفيفي (2013): تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز الترامبولين علي بعض المتغيرات البيوكيميائية وأداء مهارة الشقلبة الخلفية، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة بدبي، 2 (3) (70-60)، الإمارات.
- 13- طلحة حسين حسام الدين (1999): الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14- عادل عبد البصير علي (1998): النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 15- عادل عبد البصير علي (1998): النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 16- عائشة السيد، إيمان أبو الذهب (2013): أسس تدريب الجمباز الفني للأنسات ، دار منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 17- عبد العزيز عبد المجيد محمد (2010): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 18- عدلي حسين بيومي (1998): المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 19- عصام الدين عبد الخالق (2003): التدريب الرياضي، نظريات – تطبيقات، ط9، دار المعارف، القاهرة.
- 20- علي عبد المنعم البنا (2002): اتجاهات حديثة في طرق تدريس الجمباز، الإسكندرية.

- 21- عمرو محمد عبد الرازق (2000): تأثير الترامبولين والتصور العقلي على رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 22- محمد إبراهيم شحاتة (2003): أسس تعليم الجمباز، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 23- محمد إبراهيم شحاتة (2003): تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 24- محمد إبراهيم شحاتة (2010): دليل رياضة الترامبولين، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 25- محمد حسن علاوي (2012): علم النفس والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة.
- 26- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (2001): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 27- محمد صبحي حسانين (2004): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط6، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 28- محمد عبد العزيز ضيف (1998): دراسة تحليلية لاستخدام جهاز الترامبولين في تعلم المجموعات المهارية لبعض أجهزة الجمباز الفني رجال ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسيوط.
- 29- مديحة محمود عبد القوي (2009): تأثير برنامج مقترح باستخدام تمرينات الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والثقة بالنفس ومستوى أداء بعض مهارات الحركات الأرضية في الجمباز، مجلة الرياضة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مج 34، 138 – 119، القاهرة.

- 30- مرفت الطوانسي (1994): تأثير استخدام الترامبولين على التحكم في الهبوط والثبات ومستوى أداء الدورة الهوائية الخلفية المكورة على عارضة التوازن وبعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة ، العدد الأول، مجلة صحيفة التربية.
- 31- ناصر عمر الوصيف (2005): تأثير برنامج باستخدام الترامبولين على مستوي أداء بعض المهارات الأكروباتية على جهاز الحركات الأرضية في رياضة الجمباز، مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضية بالمنيا، 3 (19)، المنيا.
- 32- ناصر عمر الوصيف (2011): تأثير تنمية التوازن علي مستوى الأداء المهاري علي جهاز الحركات الأرضية في الجمباز، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 32 (2): (45-85)، أسبوط.
- 33- ناهد خيرى عبدالله، رباب عطية وهبة (2010): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البيلاتس PILATES على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والثقة بالنفس ومستوى الاداء المهاري لجهاز الحركات الأرضية، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر - التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية الثالثة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 484 - 457، القاهرة.
- 34- نجلاء سلامة محمد (2013): تأثير برنامج مقترح لتدريبات البلاتس على تحسين الثقة بالنفس والمكونات البدنية الخاصة ومستوى أداء النهايات الحركية على جهاز العارضتان مختلفتا الإرتفاع، مجلة الرياضة علوم وفنون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مج 44، 121-151، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 35- ARAGAO, A. & KARAMANIDIS, K. 2011: "MINI -TRAMPOLINE EXERCISE RELATED TO MECHANISMS OF DYNAMIC

- STABILITY IMPROVES THE ABILITY REGAIN BALANCE IN ELDERLY." JOURNAL OF ELECTEROMYGRAPH AND KINESIOLOG 20: 512-518.
- 36- GIAGAZOGLU P. & KOKARIDAS D. 2013: "EFFECTS OF A TRAMPOLINE EXERCISE INTERVENTION ON MOTOR PERFORMANCE AND BALANCE ABILITY OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES." RESEARCH IN DEVELOPMENTAL DISABILITIES 34 (9)
- 37- KIDGELL, D., & DEANNAM, H. 2007: "EFFECT OF SIX WEEKS OF DURA DISC AND MINI - TRAMPOLINE BALANCE TRAINING ON POSTURAL SWAY IN ATHLIETES WITH FUNCTIONAL ANKLE INSTABILITY." JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING RESEARCH , CHAMPAIGN 21 (2): 466-469.
- 38- MURAMATSU, S. & NEZU, T. 2000: BIOMECHANICAL DIFFERENCES IN TRAMPOLINE JUMPS FROM HOPPING ON A FLOOR, SPORTS MEDICINE AND PHYSICAL EDUCATION INTERNATIONAL CONGRESS ON SPORT SCIENCE, BRISBANE, AUSTRALIA.
- 39- SONG, Y, & W QIAN. 2011: "THE STATIC BALANCE STABILITY IS BIOMECHANICS RESEARCH ON YOUTH TRAMPOLINISTS." THE STATIC BALANCE STABILITY IS BIOMECHANICS RESEARCH ON YOUTH TRAMPOLINEIST.
- 40- TERESHCHKO, I, & GOKMEN BASRI. 2015: "COORDINATION TRAINING SPORTMEN SPECIALIZING IN SPORTS KINDS OF GYMNASTIC." PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS 19 (3): 52 -65.