

فاعلية التدريبات النوعية على تطوير مستوى أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق

* أ.م.د. / احمد على محمد عبد الرحمن

*مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر تكوين الجمل الحركية للاعبين على الأجهزة هو الهدف الرئيسي الذي تسعى إليه برامج الإعداد المهاري والبدني في مراحل إعداد الموسم التدريبي السنوي من خلال تطوير مستوى أداء المهارات الحركية المكتسبة في حصيلة اللاعبين المهارية و كذلك من خلال تعلم مهارات حركية جديدة وإتقانها لربطهما معاً داخل الجملة لتطوير حصيلة اللاعبين المهارية من المهارات الحركية التي يتم منها تكوين الجملة الحركية على مختلف الأجهزة.

وبناء على ذلك فقد ألزمت التعديلات الحديثة لاعب الجمناز بضرورة احتواء الجمل الحركية على جميع الأجهزة علي عشرة مهارات من الخمسة مجموعات لكل جهاز بحد أدنى للصعوبة (A) وعلية أصبح لا مجال للاختيار ولا مجال لعملية التدريب في الخروج عن تكريس برامجها في إطار إكساب اللاعبين هذه الحصيلة المهارية على الأجهزة. (٢٩)

لذا فإنه من الضروري علي العاملين في مجال البحث والتدريب في رياضة الجمناز دراسة كافة المتغيرات المتعلقة بالمهارات الحركية ذات الصعوبة العالية سواء كان ذلك من الناحية التشريحية أو الميكانيكية أو التدريبية حتى يمكن تصميم البرامج التدريبية التي تساهم في تطوير الأداء المهاري. (٥٦:١٠) (٤١٣:٣٢)

وفيما يتعلق بتعليم المهارات في برنامج الإعداد المهاري والبدني أشار كل من روبيردفوراك (Robert H. dvorak) وكوبر (Cooper) ضرورة وضع أهداف قصيرة المدى لتعليم مهارات يمكن إكسابها للاعبين على مدار أسابيع أو شهور من التدريب اليومي وعلى ذلك يلتزم المدرب بتحديد المهارات المطلوب التدريب عليها خلال فترة البرنامج على أن يحتويها البرنامج اليومي الأسبوعي و أكدوا علي أن المهارات الحركية في رياضة الجمناز تتطلب درجة عالية من الإتقان بمواصفات وأداء فني دقيق مما يستلزم توافر متطلبات تدريبية خاصة وأيضاً يحتاج إلي تنمية الصفات البدنية اللازمة لهذا الأداء لدي الناشئين مما يتطلب توجيه مزيد من العناية والاهتمام بهما. (٥٨ : ٣٣) (٩٠ : ٢٥)

* أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة - كلية التربية - جامعة الملك سعود.

وعالية يجب إن يتضمن الإعداد المهاري في الجمباز تدريبات مؤهلة لها اتصال وثيق بالمرحل الأساسية للمهارات المراد تنفيذها علي الأجهزة وفقاً للمتطلبات الخاصة لكل جهاز وطبيعة الأداء على ذلك الجهاز. (١٥ : ٢٤)

ويعد التدريب النوعي هو التدريب الذي يهتم بالتدريبات سواء كانت لحظية أو مرحلية حيث تتطلق من نفس اتجاه وزمن الأداء المهاري وتفصيلاته الدقيقة، بحيث يشمل التدريب كل مراحل الأداء الفعلي وهذا النوع من التدريب يفضل أدائه علي نفس الجهاز المؤدي عليه المهارة أو الجهاز البديل مع استخدام أجهزة السند المساعدة المناسبة لطبيعة المهارة وفي كل الأحوال فان هذا النوع من التدريب يعمل علي التنمية الديناميكية للانقباض العضلي وتحسين الإيقاع الحركي الذي يقتضيه لتحقيق الأداء المهاري. (٨ : ٣٣)

ويعتبر جهاز الحلق أحد أجهزة الجمباز الفني للرجال والذي يتطلب الأداء عالية قدرات بدنية عالية من حيث القوة العضلية بمختلف أشكالها وكذلك ألمدي الحركي لمفاصل الجسم، حيث يجب علي اللاعب أداء مهارات من الثبات ومهارات القوة ومهارات أخرى تتميز بالمرجحات سواء بالمرور بوضع الوقوف على اليدين أو الثبات فيه ومهارات قوة يصل إليها اللاعب من المرجحات والنهايات الحركية.

ومن خلال تصنيف جداول الصعوبة ينضح أن المجموعة الثانية المرجحة للوصول لوضع الوقوف على اليدين (Swings to Handstand) على جهاز الحلق تتكون من عدد (٢) مهارة ذات مستوي صعوبة (B) و (٣) مهارات ذات مستوي صعوبة (C) و (١) مهارة ذات مستوي صعوبة (D). (٢٩)

ويري الباحث أن طبيعة التصميم الهندسي للجهاز وطبيعة الأداء المهاري الفني للمهارة الحركية موضوع الدراسة يتطلب أداء فني عالي حيث يجب علي اللاعب إثناء النزول في المرحلة التمهيدية إبعاد مركز ثقل الجسم ابعده ما يمكن عن محور الدوران للحلقتين حتى يأخذ الجسم وضعاً مناسباً للحصول علي أكبر طاقة وضع، وذلك من خلال فتح زاوية الكتفين و تبعيد الذراعين أماماً مائل جانب مع ثبات الرأس والنظر إلي الأمام أثناء تلك المرحلة وهنا يحاول اللاعب تبعيد مركز ثقل الجسم عن محور الدوران "الحلقتين" لتقليل عزم القصور الذاتي وتزيد السرعة المحيطية وتكون عضلات الكتفين منقبضة أثناء النزول و يكون مفصل الحوض به انثناء خفيف هذا بجانب قوة الجاذبية الأرضية فأنها تعمل علي زيادة السرعة المكتسبة للجسم أثناء النزول وقبل الوصول إلي وضع التعلق فان اللاعب علي المحافظة على مد الذراعين وثباتهما في الوضع الصحيح للأداء حتى لا يحدث أي خلل أثناء المرحلة التمهيدية للمهارة

لضمان الحصول علي أكبر قوة دفع مع فتح زاوية الحوض بشكل كبير يساعد علي زيادة سرعة الجسم في الصعود ضد الجاذبية الأرضية وفتح زاوية الحوض قبل الوصول إلي مرحلة التعلق تعمل علي زيادة رد الفعل المنعكس إثناء الصعود وهذا يكون له أثر كبير في إتمام أداء المهارة، حيث يقوم اللاعب في بداية مرحلة الصعود لأعلي بسحب الحلقتين للخلف مع لف القبضتين للداخل ويبدأ اللاعب في تغيير وضع أراس بالنظر إلي الحلقتين مع مد مفصلي الكتفين للمدى الكامل لهما بل والإمعان في زيادة أمدى الحركي للأداء للوصول إلي الحدود القصوى ثم يبدأ بعد ذلك بثني خفيف في مفصلي الفخذين للصعود عكس الجاذبية الأرضية بتوجيه مشطي القدم إلي أعلى ليقوما بدور القائد للأداء المهاري مع البدء في لف الحلقتين للداخل وضمهما للوصول إلي وضع الوقوف اليدين والثبات بفعل قوة العضلات نتيجة تحويل طاقة الحركة لطاقة وضع مرة أخرى.

من خلال هذا التحليل الكينماتيكي للمهارة قيد الدراسة نجد أن اللاعب يحتاج إلي مقدار عالي من القوة العضلية للقبضتين إلي جانب القدرة علي أداء الانقباض العضلي الثابت لعضلات الذراعين والمنكبين والبطن والظهر مع زيادة في مقادير القدرة العضلية لعضلات المنكبين الخلفية والبطن والظهر مع توافر القوة القصوى والسرعة الحركية التي تظهر في الربع الأخير من الحركة حتى يمكن الوصول لوضع الوقوف علي اليدين من المستوى الأفقي.

لذا يري البحث انه يجب مراعاة أن تكون التمرينات الخاصة بتنمية العضلات لأداء هذه المهارة مشابهة للأداء الحركي وبسرعته و تكاد تكون متساوية وفي نفس توقيت إنتاج القوة من خلال زوايا العمل العضلي علي المفاصل العامة في أداء هذه المهارة.

حيث أكد محمد إبراهيم شحاتة أن كل مجموعة مهارية لها خصوصيتها وعلية ظهر انه من الأفضل دراسة كل مهارة بذاتها من خلال التعرف علي تحليل الأداء المهاري، تحديد العمل العضلي الوظيفي، التعرف علي المسار الحركي للأداء، تحديد الوسائل التدريبية وعلية أكد علي استخدام التدريبات النوعية أو المحاكية للأداء أو المشابه لطبيعة الأداء تعمل علي تطوير وتعديل مستوي الانجاز بجودة عالية لما لها من أهمية قصوى في تصحيح أوضاع الجسم أثناء أداء مهارات الجمباز كما أنها تمثل الأساس المهاري لإتقان أداء المهارات الحركية.

(١٩:١٨-١٥)

من هنا تظهر أهمية التمرينات النوعية للمهارة قيد البحث لما تتميز به من الصفات والسمات سألقة الذكر كما أن لها أداء فني مشابه للأداء الفني لأجزاء المهارة من حيث المتغيرات الأساسية للمهارة (المسافة - القوة - الزمن) وكذلك تكون في نفس اتجاه العمل

العضلي فالتمريينات النوعية تعمل علي تطوير الصفات الحركية والبدنية الخاصة بالنشاط الممارس، وتأخذ التمرينات النوعية أهمية خاصة في رياضة الجمباز ولا غنى عنها في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأساسية المرتبطة بالأداء الفني، فهي من أفضل وأكثر الأساليب التي يشاع استخدامها في رياضة الجمباز لأنها هي الأكثر خصوصية عن باقي أنواع التمرينات كما أن لها عائد تدريبي مميز سوف تظهر نتائجه خلال هذه الدراسة التي رأى الباحث أنه يمكن من خلالها تسليط الضوء على جانب هام جداً من العملية التدريبية وهو ضرورة الاعتماد علي التمرينات النوعية داخل برامج التدريب. (١١-٢١:٢٢) (١٠-٤٨).

حيث تعتبر التمرينات النوعية هي التمرينات المساعدة الأكثر خصوصية والتي تهدف لإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي إلي أقصى درجات التخصص سواء من ناحية الكم أو النوع وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات للحظية للمجموعات العضلية العاملة في الأداء المهاري. (٢٢-٢٢).

مما سبق يمكن استنتاج أن التمرينات النوعية هي تمرينات مشابهة للأداء المهاري ترتكز على الخصائص الفنية للأداء المهاري ويتشابه الأداء الفني لكل تمرين مع أجزاء هذه المهارة خلال المسار الحركي وبنفس العضلات العاملة في نفس التوقيت ونفس الحيز المكاني لتحقيق الإحساس بجزء من المهارة خلال المسار الحركي السليم .

ويرى الباحث أن استخدام التمرينات النوعية داخل العملية التدريبية يمكن أن يكون له أثراً بالغاً في تحسين الأداء المهاري وتطويره لمهارات الجمباز لتحقيق الهدف التي وضعت من أجله والذي يعمل علي زيادة فاعليتها في سرعة التعلم وتحسين مستوي الأداء وهي:

- ١- أن توضع هذه التمرينات على مراحل المهارة الثلاثة (التمهيدية - الرئيسية - النهائية).
- ٢- أن تصمم التمرينات النوعية على العضلات العاملة والمسار الحركي للمهارة المراد تعليمها
- ٣- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية العاملة و الحاسمة للأداء المميز للمهارة .
- ٤- أن يكون التدرج فيها من السهل إلى الصعب.
- ٥- يتوقف عدد تكرار التمرين على قدرة اللاعب. (٢:١٣)

وتعتبر من مميزات استخدام التمرينات النوعية إنها تعمل على الاقتصاد في الوقت والجهد كما أنها تعمل على إعطاء اللاعب الثقة والأمان وذلك من خلال تنمية الصفات البدنية اللازمة والتدرج في عملية التعليم والسند الموجه لإتمام عملية انجاز الأداء المهاري، ومع اختلاف أهداف الوحدات التدريبية في الدورة التدريبية الأسبوعية ما بين تدريبية و تعليمية وتعليمية تدريبية أو جرعات مختلفة الاتجاهات يتفق الباحث مع كل من أبو العلا و على عبد

الرحمن وفيدال شيداك (Feudal Chidac) إن الوحدات التدريبية في رياضة الجمباز في مراحل الإعداد من الموسم التدريبي وقبل المرحلة الثانية منها، يجب أن تهدف إلى جانب إتقان الربط الحركي للمهارات المكتسبة أو تطويرها إلى صعوبة أعلى إمكانية تطوير مستوى أداء المهارات الحركية المؤداه على الأجهزة، وتأهيلاً لاشتراك اللاعبين في المنافسات يسعى مدربي الجمباز إلى إكساب اللاعبين الحصيللة المهارية التي تمكنهم من الاستحواذ على القيم المخصصة لبعض عوامل تقييم الجمل الحركية على الأجهزة حتى يتسنى للاعب الحصول على قيمة المهارة الحركية واقتناص قيمة متطلب الأداء كأحد عوامل تقييم الجملة الحركية على أجهزة جمباز الرجال من واقع قانون التحكيم في تعديلاته الحديثة.

(١٠٧:١-١١٢) (١٣ : ٩٤ - ٩٥) (٢٧ : ١١٤ - ١١٦)

ومن خلال خبرة الباحث العملية كلاعب جمباز سابق ومدرب لاحظ انخفاض مستوى الأداء وعدم القدرة علي إتقان أداء مهارة الدراسة (**Felge upward with straight arms to hdst2s**) الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق ووجود خللاً وقصور لدي اللاعبين قد يعرضهم لعدم احتساب المهارة الحركية أو خصم أجزاء من الدرجة نتيجة أخطاء تكتيكية وشكلية وعالية ظهرت مشكلة البحث كمحاولة علمية عملية جادة تسعى إلى وضع برنامج للتدريبات النوعية باستخدام الأجهزة المساعدة والتمرينات المهارية والبدنية كمحاولة منهجية لتوجيه النظر نحو ملاحظة تأثير التمرينات النوعية المشتقة من الخصائص الفنية للأداء المهاري والتعرف علي مدي ايجابيته على تطوير مستوى الأداء الفني للمهارة قيد الدراسة، كما يمكن الاستدلال بالبرنامج الموضوع للمدربين كمرشد للعملية التدريبية لمهارة الدراسة على جهاز الحلق بهدف تطوير وإتقان هذه المهارة من خلال برنامج تدريب مقنن .

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تطوير مستوى أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق من خلال :

- ١- التعرف علي تأثير برنامج التدريبات النوعية علي بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق في جمباز الرجال .
- ٢- التعرف علي تأثير برنامج التدريبات النوعية علي تطوير مستوي الأداء المهاري لمهارة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق في جمباز الرجال .

فروض البحث:

- ١- يؤدي برنامج التدريبات النوعية إلى تنمية العناصر البدنية لمهارة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق في جمباز الرجال.
 - ٢- يؤدي برنامج التدريبات النوعية إلى تطوير مستوى الأداء المهاري لمهارة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق في جمباز الرجال.
- الدراسات السابقة:

١- دراسة طلحة حسام الدين، مصطفى محمد، حسن على أنيس، إسماعيل أبو زيد: (١٩٩٣م) (٩) وعنوانها "التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز"، واستهدفت التعرف على تأثير استخدام مجموعة مختارة من التمرينات النوعية على مستوى التحصيل الحركي في الجمباز لتلاميذ وتلميذات المرحلة الأولى بدولة الإمارات العربية واستخدام الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وأسفرت أهم النتائج أن التمرينات النوعية حققت التوافقات المطلوبة لممارسة رياضة الجمباز.

٢- قام "احمد محمد عبد اللطيف" (١٩٩٤م) (٣) بدراسة بعنوان "الخصائص التكنيكية لبعض مهارات الجمباز كأساس للتدريب النوعي" بهدف وضع أسس عامة للإعداد البدني في ضوء دراسة الخصائص التكنيكية لأداء مهارات الدراسة ودراسة المعلومات المرتبطة بعمل العضلات المحركة الأساسية أثناء أداء مهارات الدراسة واستخدام الباحث المنهج الوصفي باستخدام آلة تصوير فيديو و التحليل الكينماتوجرافي وقياس النشاط الكهربائي للعضلات العاملة المحركة الأساسية وتمثلت عينة البحث في مجموعة محاولات للاعبين ضمن منتخب الجمباز بجامعة فوليرتون بكاليفورنيا و أداء محاولتين من كل لاعب لكل مهارة و أكدت النتائج على أهمية تنمية و تطوير القوة العضلية للعضلات المحركة الأساسية في مهارات الدراسة باستخدام التدريبات التي تؤدي في نفس اتجاه العمل العضلي.

٣- قام "يوسف محمد يوسف" (١٩٩٧م) (٢٣) بدراسة بعنوان "المعايير التكنيكية كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة بمجموعة مهارات دوائر القعدة الخلفية" بهدف التعرف علي الخصائص التكنيكية لمهارات البحث وصياغة برامج الأعداد واستخدام الباحث المنهج الوصفي باستخدام التحليل الكينماتوجرافي وتكونت العينة من ثلاث محاولات للاعبين من

لاعبى منتخب مصر الأول ودلت النتائج على مجموعة من الخصائص التي تم من خلالها صياغة برنامج تدريبي للمجموعات المهارية قيد البحث.

٤- دراسة مهذب عبد الرزاق أحمد (٢٠٠٢م) (٢٢) وعنوانها : " تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحسي - الحركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن " ويهدف البحث إلى : تحسين الأداء الفني لمهارة الدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن من خلال التدريبات النوعية للإدراك الحسي - الحركي، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وكانت قوامها (٨) ثمانية لاعبات بمركز تدريب الاتحاد المصري للجماز بمنطقة الإسكندرية وكانت أهم النتائج تحسن الأداء لمهارة الدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن تحسین المغيرات البيوميكانيكية تحسین مستوى الأداء المهاري .

٥- أجرى محمد الشامي و حاتم أبو حمده (٢٠٠٧م) (١٧) دراسة بعنوان المؤشرات البيوميكانيكية كأساس لتوجيه التدريب النوعي لمهارة الدورتين الهوائيتين المستقيمتين الخلفيتين من المهارة التحضيرية على جهاز الحركات الأرضية بهدف التعرف على المؤشرات البيوميكانيكية المؤثرة على مراحل الأداء الفني لمهارة الدورتان الهوائيتان الخلفيتان المستقيمتان من المهارة التحضيرية (الشفلة الخلفية السريعة على اليدين من الشفلة الجانبية مع ربع لفة) كأساس لتوجيه التدريب النوعي للمهارة قيد الدراسة. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي باستخدام التصوير بالفيديو واشتملت العينة على أفضل لاعب ضمن المنتخب القومي المصري و تم التوصل إليها أمكن الإستعانة بمجموعة من المؤشرات البيوميكانيكية لتوجيه التدريب النوعي للمهارة موضوع الدراسة.

إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة لمناسبتة لطبيعة الدراسة.

٢- عينة البحث

أ - العينة البشرية :

اختيرت العينة بالطريقة العمدية واشتملت على (٥) خمس لاعبين يمثلوا مجتمع البحث لناشئين الجماز تحت خمس عشر سنة بمركز تدريب الاتحاد العربي السعودي للجماز بمدينة الرياض والمقيدين بسجلات الاتحاد.

جدول (١)

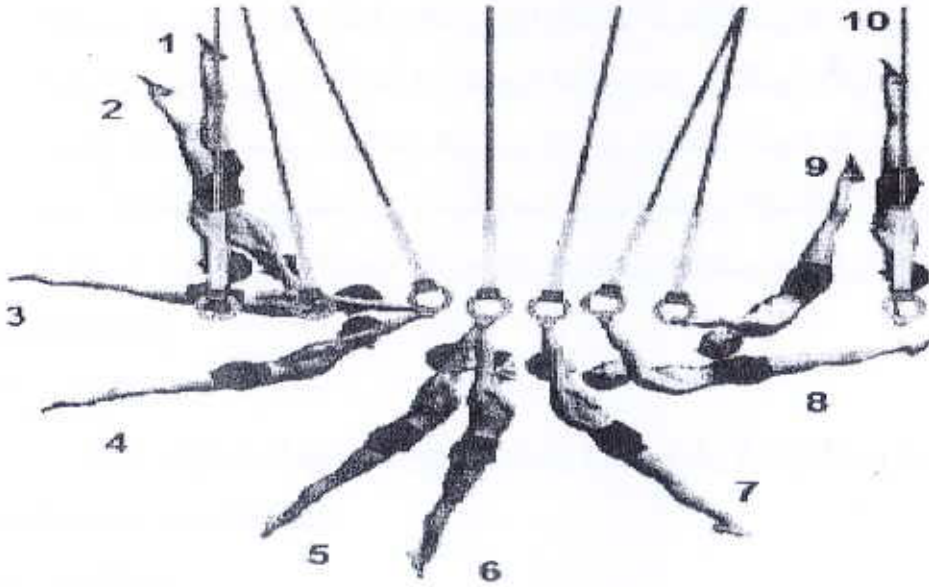
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والسن لعينة البحث

المتغير	م	ع	و	ل
طول	١٤٩,٢٠٠	٣,٧٠١	١٤٨,٠٠	٠,٩٧٠
وزن	٤٣,٤٠٠	٣,٨٤٧	٤٢,٠٠	١,٧٧٦
السن	١٤,٤٤٠	٠,٤٣٩	١٤,٥٠٠	٠,١١٣

يتضح من الجدول (١) تجانس عينة البحث في كل من متغيرات الطول، الوزن، السن حيث أن قيمة معامل الالتواء للمتغيرات تراوحت ما بين ٠,١١٣ و ١,٧٧٦ وجميعها تقع داخل المنحنى الأعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين ± ٣ .

ب- العينة المهارية :

قام الباحث باختيار مهارة الدراسة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق في جمباز الرجال التي يؤديها اللاعبون لعينه البحث.



شكل (١) مهارة الدائرة الكبرى الخلفية

٣- مجالات البحث:

أ- المجال الزمني:

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية وقياسات البحث وتنفيذ البرنامج المقترح خلال موسم الرياضي ٢٠١٠ - ٢٠١١ حيث طبقت التجربة الأساسية لمدة (١٠) أسابيع متتالية في الفترة من يوم

الاربعاء ١٢/٢٠١٠م إلى يوم الخميس ١٧/٢/٢٠١١.

ب - المجال المكاني:

تم إجراء القياسات القبلية و البعديه وتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي بصالة الجمباز بإستاد الأمير فيصل بن فهد بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية بحي الملز حيث تتوفر العينة لوجود مركز تدريب منتخب الجمباز الفني للناشئين وكذلك توافر الأجهزة القانونية والأجهزة المساعدة لإجراء التجربة.

٤- أدوات البحث:

أ- استخدام الباحث الأدوات والأجهزة التالية لتنفيذ البحث:-

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسلم.
- جهاز حلق تعليمي
- ساعة إيقاف
- جهاز حلق قانوني
- مراتب مختلفة الأحجام والارتفاعات
- صندوق مقسم.
- عقل حائط.
- عربة منزلقة.
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر
- أحبال مطاطة.

ب - اختبارات الصفات البدنية :-

أولاً : اختبارات القوة القصوى :

١- اختبار قياس قوة عضلات الظهر بواسطة جهاز الديناموميتر (١٩ : ٢٦ ، ٢٧)

٢- اختبار قياس قوة القبضة لليد بواسطة جهاز ديناموميتر اليد (١٩ : ٢٨ ، ٢٩).

ثانياً - اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

١- قياس القدرة العضلية للذراعين والكتفين اختبار الشد العمودي بالذراعين (تسلق الحبل

لمسافة ٤ أمتار واحتساب الزمن) (١٩ : ٧٩ - ٨٢) .

٢- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن العلوية في (١٥) ثانية (تعلق مقلوب - مسك عارضة التوازن بالساقين بمساعدة المدرب - تشبيك اليدين خلف الرأس) رفع الجذع إماماً عالياً للمس الركبتين بالرأس أكبر عدد ممكن في (١٥ ث) (٧ : ٨)

٣- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن السفلية في (١٥) ثانية (رقود مائل فوق مقعد سويدي علي عقل حائط) رفع الرجلين أماماً عالياً للمس العارضة أكبر عدد ممكن في (١٥ ث) (٧ : ٨) .

٤- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر العلوية (١٥) ثانية (انبطاح مائل - انحناء تثبيت الرجلين بمساعدة المدرب - تشبيك اليدين خلف الرأس) رفع الجذع أماماً عالياً لمس يد المدرب أكبر عدد ممكن في (١٥ ث) (٧ : ٨) .

٥- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر السفلية (١٥) ثانية (انبطاح عالي - انحناء علي حضان القفز مع تثبيت اللاعب من اليدين في الحضان) رفع الرجلين أماماً للمس المدرب أكبر عدد ممكن في (١٥ ث) (٧ : ٧) .

٦- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين في (١٥) ثانية (وقوف علي اليدين علي متوازي منخفض بأتساع الكتفين) ثني المرفقين بحيث يسمح للجسم بالهبوط لأسفل حتى يلامس أنفه الشريط الموضوع في مستوي بار المتوازي أكبر عدد ممكن في (١٥ ث) (١٩ : ١٢٩، ١٣٠) .

٧- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات منطقة الذراعين والكتفين وبصفه خاصة العضلات المادة للذراعين في (١٥) ثانية (ارتكاز علي المتوازي بأتساع الكتفين) الهبوط بجسمه لأسفل حتى تنثني الذراعان في وضع زاوية قائمة، ثم يبدأ في الدفع لمد الذراعين من جديد أكبر عدد ممكن في (١٥ ث) . (١٩ : ١٢٦، ١٢٧)

ثالثاً- اختبارات المدي الحركي والمرونة:

اختبار مد الجذع (انبطاح تشبيك الذراعان خلف الظهر) رفع الجذع لأعلي وللخلف لأقصى ما يمكن ويتم قياس المسافة من الأرض وحتى الحفرة فوق عظمة القص.

(١٩ : ٢٩٤، ٢٩٥)

١- اختبار رفع الكتفين (انبطاح الذراعين عالياً مسك عصا أفقية بأتساع الكتفين) رفع الذراعين لأعلي ما يمكن مع الاحتفاظ ببقاء الذقن ملاسمة للأرض وتقاس المسافة من الأرض لأسفل العصا مباشرة. (١٩ : ٢٩٥، ٢٩٦)

وقد روعي في اختيار هذه الاختبارات:

أ- تحقيق الشروط العلمية (صدق _ ثبات - موضوعية).

ب- سبق تنفيذها على عينات مشابهة لعينة الدراسة.

ج- أنها تقيس الصفات البدنية المرتبطة بمهارة الدراسة.

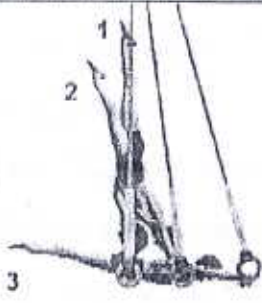
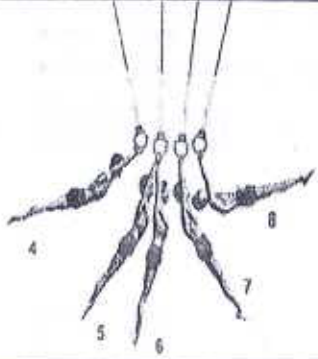
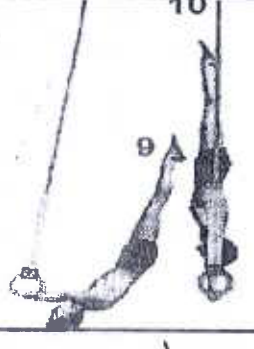
٥- تقييم الأداء المهاري:

تم تقييم مستوى الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة من خلال مقياس تقديري عن طريق لجنة من المحكمين الدوليين المعتمدين من الاتحاد العربي السعودي للجمناز حيث تمت عملية التقييم كما يلي:

قام الباحث بتقسيم مهارة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق (**Felge upward with straight arms to hdst. (2S)** إلى ثلاثة مراحل اعتماداً على أن الجمناز ضمن أنشطة المهارات الوحيدة و علي ما أشار إليه كل من محمد يوسف الشيح، بسطويسي أحمد أن ذلك النوع من الأنشطة الوحيدة الحركة يمر بمراحل تساعده على تأدية الحركة إلى ثلاث مراحل (التمهيدية - الأساسية - النهائية) وعلية قسم الباحث مراحل الحركة حيث تم توزيع الدرجات لكل مرحلة على حده. (٢٠٢:٦)(٢٠٤:٢١)

جدول (٢)

توزيع درجات التقييم على مراحل الأداء لمهارة الدراسة

تجزئة المهارة	الأداء الفني والشكلي	المراحل
	٣	١- المرحلة التمهيديّة : النزول مع تبعيد الذراعين أماماً جانباً وثبات الرأس واستقامة الجذع كما موضح بتسلسل مراحل الأداء من (١) إلي (٣).
	٥	٢- المرحلة الرئيسيّة : التحضير للمهارة بتقوس الجذع قبل المرور أسفل الحلق للبدء مرجحة الذراعين خلفاً جانباً والنظر إلي الحلقتين كما موضح بتسلسل مراحل الأداء من (٤) إلي (٨).
	٢	٣- المرحلة النهائيّة : البدء في زيادة مد مفصلي الكتفين خلفاً الوقوف علي اليدين كما موضح بتسلسل مراحل الأداء من (٩) إلي (١٠).
		المجموع

- خطوات إجراء الدراسة

- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من السبت ٢٠/١١/٢٠١٠ إلي الاثنين

٢٢/١١/٢٠١٠ والتي استهدفت ما يلي:

الوصول إلى زمن أداء التمرينات وكذلك عدد المجموعات والتكرار لكل تمرين وفترات الراحة البدنية) تقنين التمرينات المستخدمة في البحث) مرفق رقم (١) وكذلك بهدف التأكد من سلامة وصلاحية الاختبارات و الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للاعبين عينة البحث في المتغيرات البدنية والأداء المهاري وذلك للتعرف على مستوى اللاعبين عينة البحث في الفترة من الثلاثاء ٢٣/١١/٢٠١٠ إلى الخميس ٢٥/١١/٢٠١٠ من خلال اختبارات بدنية مقننه وتقيم مستوى الأداء المهاري من خلال مجموعة من المحكمين الدوليين في الجباز من خلال توزيع درجات التقييم على مراحل الأداء لمهارة الدراسة من خلال مقياس تقديري من تصميم الباحث جدول(٢).

البرنامج التدريبي المقترح لمهارة الدراسة :

هدف البرنامج :

يهدف هذا البرنامج إلى تطوير مستوى أداء اللاعبين لمهارة الدراسة وهي مهارة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق .

• **البرنامج التدريبي :**

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التدريبات النوعية بدنية و مهارية لتطوير مستوى أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق من خلال التدريبات النوعية المهارية والبدنية الخاص بالنسبة للمهارة الحركية موضوع الدراسة.

أ - تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بـ عشر أسابيع، وتم تقسيم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل على النحو التالي :

١- المرحلة الأولى : ومدتها (٣) أسابيع وهدفها الإعداد العام.

٢- المرحلة الثانية : ومدتها (٥) أسابيع وهدفها الإعداد الخاص.

٣- المرحلة الثالثة : ومدتها (٢) أسابيع وهدفها الإعداد للمنافسة.

ب - تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي:

تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع التدريبي لجهاز الحلق كما موضح بالجدول(٣) أيام(السبت،الاثنين،الأربعاء) وبالتالي يكون عدد الوحدات التدريبية الكلية خلال البرنامج هو حاصل ضرب عدد وحدات التدريب الأسبوعية في عدد أسابيع البرنامج، حيث يكون الناتج (٣٠) وحدة تدريبية.

جدول (٣) مواعيد التدريب على الأجهزة

م	أيام الأسبوع	الأجهزة				
		أرضي	ح . حلق	حلق	ح . قفز	متوازيين
١	السبت	✓	✓	✓		
٢	الأحد				✓	✓
٣	الاثنين	✓	✓	✓		
٤	الثلاثاء				✓	✓
٥	الأربعاء	✓	✓	✓		
٦	الخميس				✓	✓

ج - تحديد زمن الوحدة التدريبية :

تم تحديد زمن الوحدة التدريبية خلال مراحل البرنامج الثلاث بواقع (١٨٠) دقيقة، بداخلها (٣٥) دقيقة للإحماء، ليصبح الزمن الكلي للبرنامج التدريبي (٥٤٠٠) دقيقة أي (٩٠) ساعة تدريبية.

د - أسس وضع البرنامج

اتبع الباحث لوضع هذا البرنامج نظام يتفق وطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة حيث يتطلب تطوير مستوي أداء المهارة قيد البحث توافر مقادير محددة للصفات البدنية الخاصة بهذه المهارة وذلك وفقاً للمرحلة السنوية لعينة البحث لذا وضع الباحث البرنامج وفقاً للأسس التالية :

- ١- الخطوات التدريبية المتدرجة لمراحل الأداء المهاري من البداية.
- ٢- التدرج بمستوي الأدوات المستخدمة في عملية التدريب بدأ من الحلق المنخفض إلي الحلق القانونية.
- ٣- التنوع في استخدام التدرجات النوعية وان تتشابه مع نفس المسار الحركي لمهارة قيد الدراسة .

٤- استخدام أساليب وطرق السند (الموجه - القيادة - القيادة والتوجيه الحركي). (١٢)

٥- الانتقاء العلمي للتدرجات الغرضية الخاصة التي تخدم الأداء المهاري.

٦- تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في مدة مقدارها (١٠) عشرة أسابيع متتالية، بواقع (٣)

وحدات تدريبية أسبوعياً، ليكون إجمالي عدد الوحدات التدريبية (٣٠) ثلاثون وحدة تدريبية

٧- استخدام الباحث التدريب الفترى المرتفع الشدة (٧٥ - ٨٥%) من الحد الأقصى للاعب،

لمناسبتها هذه الشدة وطبيعة الأداء في رياضة الجمباز .

٨- التدرج في أداء التدريبات المهارية والغرضية الخاصة، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة. وقد تم التدرج في أداء التدريبات المهارية والغرضية الخاصة من خلال درجة صعوبتها مع مراعاة عامل الأمن والسلامة عند استخدام الأجهزة والأدوات وفيما يلي متغيرات البرنامج التدريبي والتمرينات على وحدات البرنامج التدريبي .

هـ متغيرات البرنامج التدريبي :

يتكون البرنامج التدريبي من بعض المتغيرات التالية :-

- ١- عدد التمرينات المكونة للبرنامج التدريبي (٤) تمرينات مهارية على جهاز الحلق المنخفض.
- ٢- عدد التمرينات المكونة للبرنامج التدريبي (٥) تمرينات مهارية على جهاز الحلق القانوني.
- ٣- عدد التمرينات المكونة للبرنامج التدريبي (١٠) تمرينات نوعية خاصة بالأداء المهاري مقسمة (٨) تمرين بدنية و (٢) تمرين مهاري.
- ٤- عدد الوحدات التدريبية داخل البرنامج التدريبي (٣٠) وحدة تدريبية.
- ٥- عدد التمرينات داخل كل وحدة تدريبية (٦ - ٩) تمرينات.
- ٦- حجم الحمل التدريبي يتكون من (٣ - ٦) مجموعات .

جدول (٤) توزيع الأحمال التدريبية خلال البرنامج التدريبي

المرحلة	التمرينات	الشدة	الحجم		الكثافة
			المجموعات	التكرارات	
الأولى	٥	%٧٥	٦	٥	٣،٣٠ اق
	٦	%٧٥	٦	٥	٣،٣٠ اق
	١٠	%٧٥	٦	٤٥ ث	٣،٣٠ اق
	١١	%٧٥	٦	٤٥ ث	٣،٣٠ اق
	١٢	%٧٥	٦	٧	٢،٣٠ اق
	١٣	%٧٥	٦	٧	٢،٣٠ اق
	١٤	%٧٥	٦	٥	٢،٣٠ اق
	١٥	%٧٥	٦	٥	٢،٣٠ اق
	١٦	%٧٥	٦	٣	١،١٥ اق
	١٧	%٧٥	٦	٤٥ ث	٣،٣٠ اق
	١٨	%٧٥	٦	٤٥ ث	٣،٣٠ اق
الثانية	١	%٨٠	٥	٥	٢،٠٠ اق
	٢	%٨٠	٥	٦	٢،٠٠ اق
	٣	%٨٠	٥	٦	٢،٠٠ اق
	٤	%٨٠	٥	٦	٢،٠٠ اق
	٥	%٨٠	٥	٧	١،٣٠ اق
	٦	%٨٠	٥	٧	١،٣٠ اق
	١٩	%٨٠	٥	٤	٢،٣٠ اق
	٢٠	%٨٠	٥	٤	٢،٣٠ اق
الثالثة	٥	%٨٠	٥	٧	١،٣٠ اق
	٦	%٨٠	٥	٧	١،٣٠ اق
	٧	%٨٥	٤	٣	١،٠٠ اق
	٨	%٨٥	٤	٣	١،٠٠ اق
	٩	%٨٥	٤	٢	٣،٠٠ اق
	١٩	%٨٥	٤	٤	١،٣٠ اق
	٢٠	%٨٥	٤	٤	١،٣٠ اق

و - التوزيع النسبي والزمني للإعدادات المختلفة على مدار مراحل البرنامج :

جدول (٥)

التوزيع النسبي والزمني للإعدادات المختلفة على مدار مراحل البرنامج

الإجمالي	الإعدادات المهاري		الإعدادات البدني		نوع الإعداد المراحل
	الزمن	النسبة %	الزمن	النسبة %	
١٦٢٠ ق	٦٤٨ ق	%٤٠	٩٧٢ ق	%٦٠	الأولى
٢٧٠٠ ق	١٦٢٠ ق	%٦٠	١٠٨٠ ق	%٤٠	الثانية
١٠٨٠ ق	٨٦٤ ق	%٨٠	٢١٦ ق	%٢٠	الثالثة
٥٤٠٠ ق	٣١٣٢ ق		٢٢٦٨ ق		الزمن الإجمالي

يتضح من جدول (٥) أن زمن المرحلة الأولى (الإعداد العام) هو (١٦٢٠ دقيقة)، وزمن المرحلة الثانية (الإعداد الخاص) هو (٢٧٠٠ دقيقة)، وزمن المرحلة الثالثة (الإعداد للمنافسة) هو (١٠٨٠ دقيقة) ليصبح المجموع الكلي لزمن الإعدادات الثلاثة هو (٥٤٠٠ دقيقة) وهو عبارة عن الزمن الكلي للبرنامج التدريبي.

كما يتضح من الجدول أيضاً أن زمن الإعداد البدني خلال المرحلة الأولى كان (٩٧٢ دقيقة بنسبة (%٦٠) من زمن المرحلة الأولى، وزمنه خلال المرحلة الثانية (١٠٨٠) دقيقة بنسبة (%٤٠) من زمن المرحلة الثانية، وزمنه خلال المرحلة الثالثة (٢١٦) دقيقة بنسبة (%٢٠) من زمن المرحلة الثالثة، ليصبح زمن الإعداد البدني خلال الثلاث مراحل المختلفة (٢٢٦٨) دقيقة من الزمن الكلي للبرنامج.

كما يتضح من الجدول أيضاً أن زمن الإعداد المهاري خلال المرحلة الأولى كان (٦٤٨) دقيقة بنسبة (%٤٠) من زمن المرحلة الأولى، وزمنه خلال المرحلة الثانية (١٦٢٠) دقيقة بنسبة (%٦٠) من زمن المرحلة الثانية، وزمنه خلال المرحلة الثالثة (٨٦٤) دقيقة بنسبة (%٨٠) من زمن المرحلة الثالثة، ليصبح زمن الإعداد المهاري خلال الثلاث مراحل المختلفة (٣١٣٢) دقيقة من الزمن الكلي للبرنامج.

س- التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني العام والخاص على مدار مراحل البرنامج :

جدول (٦)

التوزيع النسبي والزمني للإعداد البدني العام والخاص على مدار مراحل البرنامج

الإجمالي	الإعداد البدني الخاص		الإعداد البدني العام		نوع الإعداد المراحل
	الزمن	النسبة %	الزمن	النسبة %	
٩٧٢ ق	٢٩١,٦ ق	٣٠%	٦٨٠,٤ ق	٧٠%	الأولى
١٠٨٠ ق	٧٥٦ ق	٧٠%	٣٢٤ ق	٣٠%	الثانية
٢١٦ ق	٢١٦ ق	١٠٠%	-	-	الثالثة
٢٢٦٨ ق	١٢٦٣,٦ ق		١٠٠٤,٤ ق		الزمن الإجمالي

يتضح من جدول (٦) أن زمن الإعداد البدني العام خلال المرحلة الأولى هو (٦٨٠,٤) دقيقة بنسبة (٧٠%) من زمن الإعداد البدني خلال المرحلة الأولى، وأن زمنه خلال المرحلة الثانية هو (٣٢٤) دقيقة بنسبة (٣٠%) من زمن الإعداد البدني خلال المرحلة الثانية، وأن زمنه خلال المرحلة الثالثة (صفر)، بما يوضح أن زمن الإعداد العام (١٠٠٤,٤) دقيقة من الزمن الكلي للإعداد البدني.

كما يتضح أن زمن الإعداد البدني الخاص خلال المرحلة الأولى هو (٢٩١,٦) دقيقة بنسبة (٣٠%) من زمن الإعداد البدني خلال المرحلة الأولى، وأن زمنه خلال المرحلة الثانية هو (٧٥٦) دقيقة بنسبة (٧٠%) من زمن الإعداد البدني خلال المرحلة الثانية، وأن زمنه خلال المرحلة الثالثة هو (٢١٦) دقيقة بنسبة (١٠٠%) من زمن الإعداد البدني خلال المرحلة الثالثة، بما يوضح أن زمن الإعداد البدني الخاص (١٢٦٣,٦) دقيقة من الزمن الكلي للإعداد البدني.

ز- التوزيع الزمني لكل من الإعداد البندي (العام والخاص) والمهاري على مدار أسبوع البرنامج التدريبي :

جدول (٧)

التوزيع الزمني لكل من الإعداد البندي (العام والخاص) والمهاري على مدار أسبوع البرنامج التدريبي

الإجمالي	الثالثة (الإعداد المهاري)		الثانية (الإعداد الخاص)				الأول (الإعداد العام)				المراحل الإعداد
	الأسبوع المشتر	الأسبوع التاسع	الأسبوع الثامن	الأسبوع السابع	الأسبوع السادس	الأسبوع الخامس	الأسبوع الرابع	الأسبوع الثالث	الأسبوع الثاني	الأسبوع الأول	
٢٢٦٨ دقيقة	١٠٨ ق	١٠٨ ق	خاص ٧٠%	عام ٢٠%	خاص ٧٠%	عام ٢٠%	خاص ٧٠%	عام ٢٠%	خاص ٣٠%	عام ٧٠%	البندي
			عام -	عام -	عام ٢٠%	عام ٢٠%	عام ٢٠%	عام ٢٠%	عام ٧٠%	عام ٧٠%	
٣١٣٢ دقيقة	٤٣٢ ق	٤٣٢ ق	١٥٣,٣ ق	٦٥,٧ ق	١٥٣,٣ ق	٦٥,٧ ق	١٥٣,٣ ق	٦٥,٧ ق	١٥٣,٣ ق	٢٢٦,٨ ق	المهاري
			١٠٨ ق	١٠٨ ق	٣٢٤ ق	٣٢٤ ق	٣٢٤ ق	٣٢٤ ق	٢١٦ ق	٢١٦ ق	
٥٤٠٠ دقيقة	٥٤٠ ق	٥٤٠ ق	٥٤٠ ق	٥٤٠ ق	٥٤٠ ق	٥٤٠ ق	٥٤٠ ق	٥٤٠ ق	٥٤٠ ق	٥٤٠ ق	الإجمالي

القياسات البعديه:

قام الباحث بإجراء القياسات البعديه وتقييم مستوي الأداء المهاري ومقارنته بالقياس القبلي لمعرفة مدي التحسن للاعبين عينه البحث في الفترة من ٢٠١١/٢ /١٨ إلي ٢٠١١/٢ /٢٠

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء جميع المعاملات الإحصائية للبيانات الخام باستخدام :

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري .
- ٣- معامل الالتواء .
- ٤- الوسيط
- ٤- اختبار ويلكوكسون لحساب الفروق بين القياس القبلي والبعدي .
- ٥- النسب المئوية للتحسن.
- ٦- معامل الارتباط.

عرض ومناقشة النتائج :

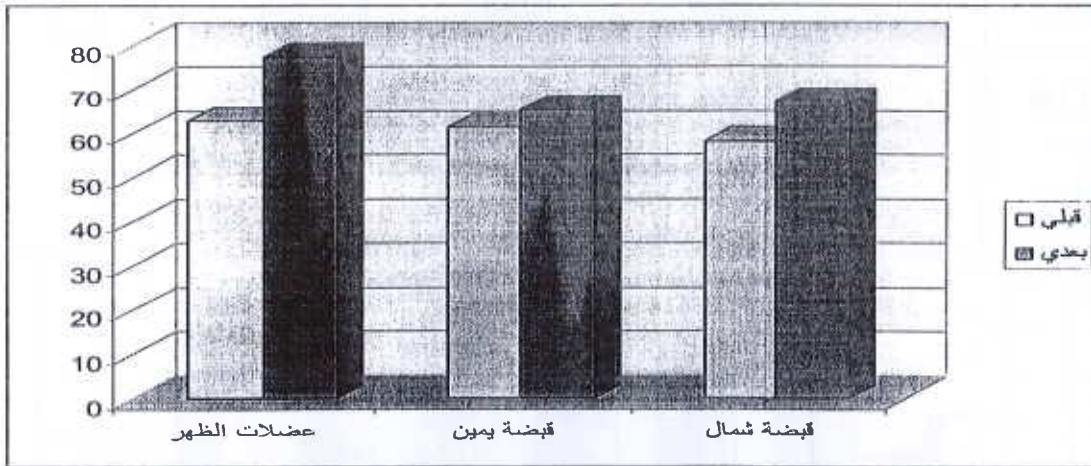
أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسيين القبلي والبدي في اختبارات

(القوة القصوى) ن = ٥

نسب التحسن %	الفرق بين المتوسطين		القياس البدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
	ع.ف	م.ف	ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
23.2	4.775	14.600	3.209	77.600	6.782	63.000	كجم	عضلات الظهر
6.5	2.000	4.000	5.079	65.400	6.189	61.400	كجم	قبضة يمين
15.1	4.970	8.800	4.764	67.200	5.941	58.400	كجم	قبضة شمال



شكل بياني (٢) الخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسيين القبلي والبدي

في اختبارات (القوة القصوى)

يتضح من جدول رقم (٨) والشكل البياني رقم (٢) والخاص بالفروق بين القياس القبلي

والقياس البدي لعينة البحث، في متغيرات القوة القصوى وجود فروق بين القياسيين القبلي

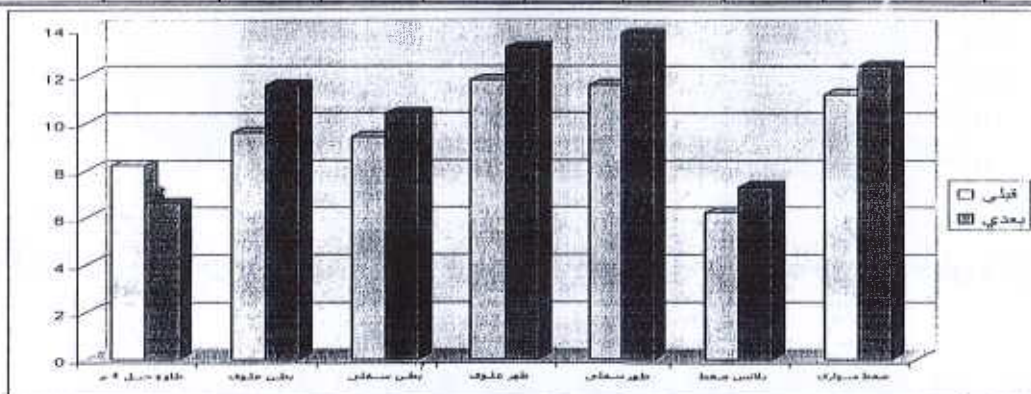
والبعدي لدى عينة البحث في متغيرات القوة القصوى الثابتة حيث تراوحت النسبة المئوية للتحسن ما بين ٦,٥% إلى ٢٣,٢%.

جدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسيين القبلي والبعدي في اختبارات (القوة المميزة بالسرعة) ن = ٥

نسب التحسن %	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
	ع.ف	م.ف	±ع	س	±ع	س	المتغيرات	
19.5	0.548	1.600	0.894	6.600	0.837	8.200	ث	طلوع حبل م
17.2	1.000	2.000	1.140	11.600	1.140	9.600	عدد/١٥ ث	بطن علوي
9.6	0.707	1.000	0.548	10.400	0.548	9.400	عدد/١٥ ث	بطن سفلي
10.6	0.894	1.400	0.837	13.200	0.447	11.800	عدد/١٥ ث	ظهر علوي
15.9	0.447	2.200	0.837	13.800	0.548	11.600	عدد/١٥ ث	ظهر سفلي
13.9	0.224	1.100	0.447	7.300	0.447	6.200	عدد/١٥ ث	بلايس ضغط
9.7	0.447	1.200	1.517	12.400	1.924	11.200	عدد/١٥ ث	ضغط متوازي

القوة المميزة بالسرعة



شكل بياني (٣) الخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسيين القبلي والبعدي في اختبارات (القوة المميزة بالسرعة)

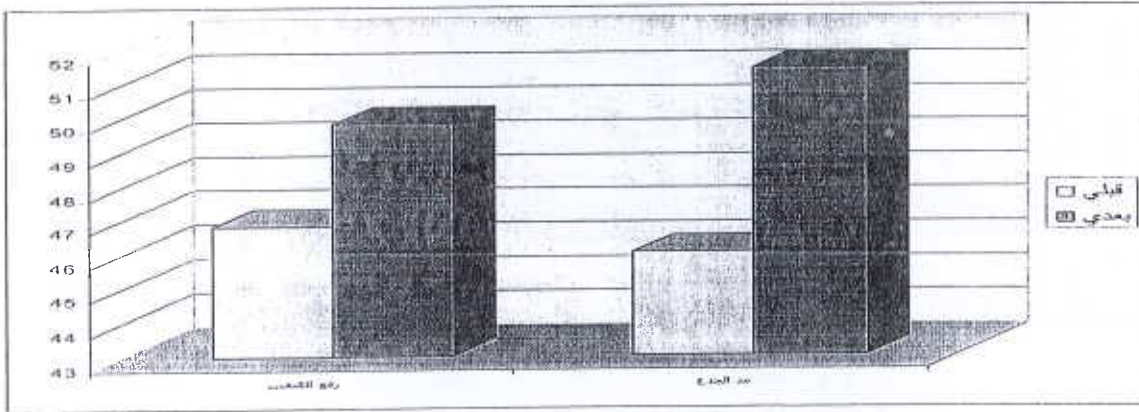
يتضح من جدول رقم (٩) والشكل البياني رقم (٣) والخاص بالفروق بين القياس القبلي

والقياس البعدي لعينة البحث في متغيرات القوة المميزة بالسرعة وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت النسبة المئوية للتحسن ما بين ٩,٦% إلى ١٩,٥%

جدول (١٠)

المتوسطات الحسابية والاحترافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي
في اختبارات (المدى الحركي والمرونة) ن = ٥

نسب التحسن %	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
	ع.ف	م.ف	ع	م	ع	م	المتغيرات	
6.4	1.000	3.000	3.564	49.800	3.421	46.800	سم	رفع الكتفين
11.7	0.548	5.400	1.949	51.400	1.414	46.000	سم	مد الجذع



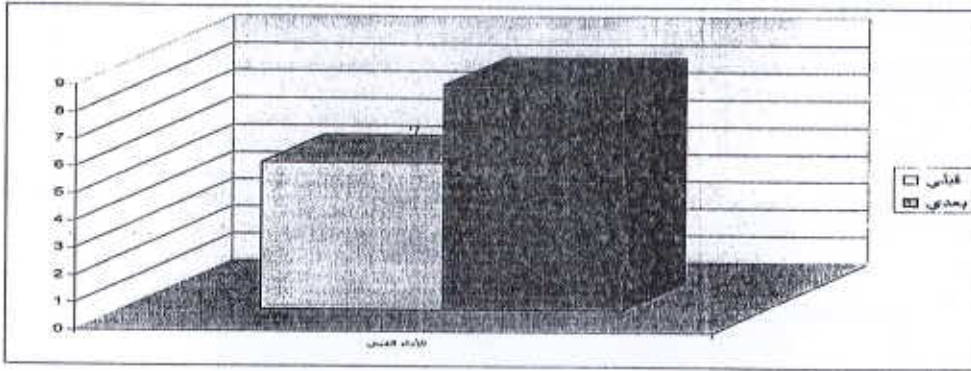
شكل بياني (٤) الخاص بالمتوسطات الحسابية والاحترافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي في اختبارات (المدى الحركي والمرونة)

يتضح من جدول رقم (١٠) والشكل البياني رقم (٤) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في متغيرات المدى الحركي والمرونة وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في متغيرات المدى الحركي حيث تراوحت النسبة المئوية للتحسن ما بين ٦,٤% إلى ١١,٧%

جدول (١١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي
في اختبارات (الأداء المهاري) ن = ٥

نسب التحسن %	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
	ع.ف	م.ف	ع	م	ع	م		
52.6	0.219	2.860	0.212	8.300	0.365	5.440	الأداء المهاري	



شكل بياني (٥) الخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي في اختبارات (الأداء المهاري)

يتضح من جدول (١١) والشكل البياني رقم (٥) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في متغير الأداء المهاري وجود فرق بين القياسين في الاتجاه البعدي في درجات المجموع الكلي حيث سجلت نسبة تحسن مقدارها ٥٢,٦%.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث باستخدام اختبار ويلكوكسون

المتغيرات	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"
بطن علوي ١٥ ث	الرتب السالبة	٠	٠,٠	٠,٠	*٢,٠٤١
	الرتب الموجبة	٥	٠,٣	١٥,٠	
بطن سفلي ١٥ ث	الرتب السالبة	٠	٠,٠	٠,٠	١,٨٩٠
	الرتب الموجبة	٤	٢,٥٠	١٠,٠	
ظهر علوي ١٥ ث	الرتب السالبة	٠	٠,٠	٠,٠	١,٨٩٠
	الرتب الموجبة	٤	٢,٥	١٠,٠	
ظهر سفلي ١٥ ث	الرتب السالبة	٠	٠,٠	٠,٠	*٢,١٢
	الرتب الموجبة	٥	٣,٠	١٥,٠	
بلانس ضغط ١٥ ث	الرتب السالبة	٠	٠,٠	٠,٠	*٢,٢٣
	الرتب الموجبة	٥	٣,٠	١٥,٠	
ضغط متوازيين ١٥ ث	الرتب السالبة	٠	٠,٠	٠,٠	*٢,١٢
	الرتب الموجبة	٥	٣,٠	١٥,٠	
رفع الكتفين	الرتب السالبة	٠	٠,٠	٠,٠	*٢,٠٤
	الرتب الموجبة	٥	٣,٠	١٥,٠	
تسلق حبل ٤ م	الرتب السالبة	٥	٣,٠	١٥,٠	*٢,٠٧
	الرتب الموجبة	٠	٠,٠	٠,٠	
مد الجذع	الرتب السالبة	٠	٠,٠	٠,٠	*٢,٠٧
	الرتب الموجبة	٥	٣,٠	١٥,٠	
قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	الرتب السالبة	٠	٠,٠	٠,٠	*٢,٠٢
	الرتب الموجبة	٥	٣,٠	١٥,٠	
قوة القبضة يمين	الرتب السالبة	٠	٠,٠	٠,٠	*٢,٠٣
	الرتب الموجبة	٥	٣,٠	١٥,٠	
قوة القبضة شمال	الرتب السالبة	٠	٠,٠	٠,٠	*٢,٠٣
	الرتب الموجبة	٥	٣,٠	١٥,٠	
الأداء المهاري	الرتب السالبة	٠	٠,٠	٠,٠	*٢,٠٦
	الرتب الموجبة	٥	٣,٠	١٥,٠	

قيمة "د" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في اتجاه البعدي في كل المتغيرات البدنية ما عدا متغيري (بطن سفلي ١٥ اث ، ظهر علوي ١٥ اث)

جدول (١٣)

معامل الارتباط (مدى العلاقة) بين درجة الأداء الفني والمتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	متوسط القياس القبلي
بطن علوي ١٥ اث	* ٠,٩١٤
بطن سفلي ١٥ اث	* ٠,٨٨٤
ظهر علوي ١٥ اث	* ٠,٩٠١
ظهر سفلي ١٥ اث	* ٠,٨٩٥
بلانس ضغط ١٥ اث	* ٠,٨٦٨
ضغط متوازيين ١٥ اث	* ٠,٩١٨
رفع الكتفين	* ٠,٨٩١-
تسلق حبل ٤ م	* ٠,٩٤١-
مد الجذع	* ٠,٩٢٢-
قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	* ٠,٩١٦
قوة القبضة يمين	* ٠,٨٩٩
قوة القبضة شمال	* ٠,٩٣٨

* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٨٨٠

يتضح من جدول (١٣) والخاص بمعاملات الارتباط (مدى العلاقة) بين درجة الأداء الفني والمتغيرات البدنية قيد البحث أن هناك ارتباط معنوي موجب طردي عند مستوى ٠,٠٥ بين الأداء الفني وقوة عضلات البطن والظهر والذراعين و القبضة اليمنى واليسرى كما ظهر ارتباط سلبي عكسي بين الأداء الفني و رفع الكتفين وتسلق الحبل ومد الجذع.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول رقم (٨) والشكل البياني رقم (٢) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والبعدي و الفرق بين المتوسطين لعينة البحث ونسبة التحسن المئوية في متغيرات القوة القصوى أن عضلات الظهر سجلت أعلى قيمة لمتوسط الفروق بقيمة مقدارها (١٤,٦) درجة وتليها القبضة اليسرى مسجلة قيمة مقدارها (٨,٨) درجة لمتوسط الفرق بين القياس القبلي والبعدي ثم القبضة اليمنى بقيمة مقدارها (٤,٠) درجة لمتوسط الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات القوي القصوى الثابتة حيث اتفق كل من فوزي يعقوب وعادل عبد البصير (١٤) محمد إبراهيم شحاتة (١٦) على أن لاعب الجمباز يحتاج إلى قدر كبير من القوة في كل أجزاء الجسم وخاصة المنكبين والذراعين و الجذع حتى يتمكن من أداء المهارات المختلفة على كافة أجهزة الجمباز ويرجع الباحث هذا التقدم في متغيرات الدراسة إلي أن البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالتدريبات الغرضية الخاصة الذي أدى إلي تنمية مستوى القوة بالنسبة لعضلات الظهر وذلك من خلال تحسن النسبة المئوية وتطورها بالنسبة لاختبار الديناموميتر بنسبة مقدارها (٢٣,٢%) وبتحقيق اعلي نسبة مئوية بين اختبارات القوة القصوى ويرجع ذلك إلي الاستعانة بالتدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة المهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الأداء المهاري (١٦ : ٧)، وهذا يتفق مع ما توصل إليه الباحث في أن مهارة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق تحتاج إلى قوة قصوى في عضلات الظهر وذلك في المرحلة النهائية حيث تساعد اللاعب على الاحتفاظ بوضع الوقوف على اليدين في نهاية المرحلة من خلال تحويل طاقة الحركة إلى طاقة وضع تساعد اللاعب على الثبات في المرحلة النهائية .

ويتضح من جدول (٩) والشكل البياني رقم (٣) والخاص بفروق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات القوة المميزة بالسرعة أن هناك فروق في متغيرات القوة المميزة بالسرعة حيث يوضح الفرق بين المتوسطين أن عضلات الظهر السفلية سجلت أعلى قيمة بفارق بين القياس القبلي والبعدي (٢,٢) ث يليه اختبار عضلات البطن العلوية سجلت (٢) ث يليهم اختبار مجموعة عضلات حزام الكتفين والتي يقع عليها عبأ كبير أثناء الأداء المهاري للمهارة الحركية قيد الدراسة ثم يأتي بعدها الظهر العلوي (١,٤) ث ليتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من على عبد الرحمن (١٣)، محمد شحاتة (١٥) مع بارت كونر (Bart Conner) (٢٤) في أن المهارات الحركية ذات عزم الدوران حول محور الدوران تحتاج إلي رفع مستوى القوي البدنية المميزة بالسرعة للعضلات العاملة على مفصلي الكتفين حتى تساعد على سرعة

دوران، حيث يعتبر تطوير مستوى الأداء كي يصل إلي اعلي مستوي ممكن يجب أن يكون من خلال تحسين الصفات البدنية التي تتفق مع متطلبات الأداء الفني، وعلي ذلك يجب أن يتم اختيار التدريبات للعضلات العاملة في النشاط الممارس بحيث ينشابه فيها العمل العضلي مع الانقباضات الثابتة في المهارة لتحسين الأداء والاقتراب من الأداء المثالي ونجد أن المستوي العالي من القوة المميزة بالسرعة يساهم في شكل فعال في تحقيق الأداء المهاري، حيث انه العامل الأول للنجاح في الأداء المهاري لحركات الجمباز كما أظهرت النتائج أيضاً مدي فعالية التدريب للعضلات الأساسية القائمة بالحركة علي ارتفاع مستوي الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة كما أنه من الضروري أن يكون أسلوب تدريب القوة العضلية بأشكالها مناسباً لنوع الانقباضات العضلية السائدة أو العاملة في الأداء المهاري للمهارة المختار ولذلك يجب على المدرب إعداد اللاعب بدنياً بحيث يكون لديه القدر كافي من القوة كي تساعده في تعلم وإتقان تلك المهارات ذات الصعوبات العالية. وهذا يدعم ما توصل إليه الباحث في أن أسلوب التمرينات النوعية له اثر إيجابيا في تحسين الصفات البدنية المرتبطة بأداء المهارة قيد الدراسة .

ويتضح من جدول (١٠) والشكل البياني رقم (٤) والخاص بفروق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات المدى الحركي حيث يتضح مدى التحسن في مفصلي الكتفين والعمود الفقري حيث يوضح الفرق بين المتوسطين أن مد الجذع سجل أعلى قيمة لمتوسط الفروق بقيمة مقدارها (٥,٤) سم يليها رفع الكتفين بقيمة (٣,٠) سم أي بمقدار فارق بين الاختبارين (١,٤) سم لصالح اختبار مد الجذع حيث أن له تأثير ايجابي في تحسين مستوي الأداء المهاري كما أن تحسن المرونة لمفصلي الكتفين والجذع لهما دور فعال في تحسين أداء اللاعبين في المرحلة التحضيرية (التمهيدية) لمهارة الدراسة هذا بجانب القوة بأشكالها للوصول إلى أعلى مقدرة في الأداء الرياضي ويتفق كل من السيد عبد المقصود (٤)، محمد فؤاد محمود (٢٠)، محمد إبراهيم شحاتة (١٦) أن على المدرب مسئولية تعديل وتطوير مستوى الإنجاز الخاص باللاعب من خلال الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية وذلك يسير وفق خطة إطار يضعها المدرب تهدف إلي التعرف على الصفات البدنية المميزة للأداء المهاري الخاص بكل مهارة على حده ومحاولة التدريب عليها وهذا ما أكده ميشل وبومبا (Michel, t. pompa) (٣١) بان الاهتمام بالصفات البدنية المميزة للأداء المهاري ومحاولة رفع مستواها هو سر تطور التدريب الرياضي في دول الكتلة الشرقية والهدف الرئيس منها هو زيادة القدرة الفسيولوجية (physiological potential) وتطوير القدرات الحركية (biomotor abilities) لأعلي المستويات حيث نجد أنه من الضروري مراعاة ارتباط تمرينات المدى الحركي بتمرينات القوة

العضلية لضمان العمل علي القيمة المتزنة للجهاز الحركي العضلي وتجنب جانب واحد فقط وانه لكي يمكن تطوير الإحساس بالأداء الحركي في مهارات الجمباز لدي اللاعبين ينبغي الاهتمام بإعطاء تدريبات متشابهة مع متطلبات الأداء المهاري وفي نفس اتجاه الأداء الحركي وان التدريبات المشابهة هي الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص لأنها نفس الإحساس المطلوب تنفيذها في المهارة الحركية حيث تتفق النتائج مع رأي كل من فادل شدك (fadel chidac) (٢٧)، بارت كونر (Bart Conner) (٢٤)، علي عبد الرحمن (١٢)، محمد إبراهيم شحاتة (١٦) علي أن لاعب الجمباز يحتاج إلي أسلوب تدريبي يتشابه والمسار الحركي للأداء أي بمعنى يجب أن يكون طريقة وأسلوب العمل العضلي أثناء التدريبات البدنية مشابه لطريقة العمل العضلي أثناء الأداء المهاري وهو الرأي الذي أيده فريد روثسبرجر (Fred Roethlisberger) (٢٨)، دون تونري (Don tonry) (٢٦)، بان التدريب باستخدام التمرينات الغرضية الخاصة المشابه للعمل العضلي للأداء المهاري والتي يمكن قياس مستوي تقدمها من خلال اختبارات علمية مقننه هي أفضل طريقة لرفع كفاءته العمل البدني لدي لاعب الجمباز وعلية تتفق النتائج المستخرجة من متغيرات الدراسة مع رأي كل من محمد حسن علاوي (١٨)، المفتي إبراهيم (٥) في أن أسلوب تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصص يجب أن يكونه مناسب لنوع الانقباضات العضلية الخاصة بذلك النشاط في الأداء المهاري الخاص بالمهارة الحركية المراد التدريب عليها وعلية يجب على المدرب توظيف التدريبات الغرضية الخاصة وما يساعد على مقداره رفع مستوي الحالة التدريبية للاعب.

ويتفق ذلك مع رأي متخصص التدريب في الجمباز علي عبد الرحمن (١٣)، محمد إبراهيم شحاتة (١٧) انه بدون العمل على رفع كفاءته العمل البدني الخاص بالجمباز لا يستطيع اللاعب رفع مستوي الأداء المهاري كماً ونوعاً وفقاً للمهارات الحركية وموقعها داخل جمل اللاعبين وهذا ما أكده جاك ويل (٣٠) أن الأداء الحركي ما هو إلا جملة مركبة يتم توظيف مجموعة من الصفات البدنية كي يتم من خلالها إنجاز الواجب المراد تنفيذه وعلية يعزى الباحث التقدم الملحوظ في القياس البعدي للصفات البدنية كنتيجة للتدريبات البدنية الخاصة المختارة للعضلات العاملة في المهارة قيد الدراسة .

وهذا يؤكد صحة الفرض الأول بان هناك فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوي البدني لصالح القياس البعدي.

وبالنسبة لصحة الفرض الثاني يتضح من جدول (١١) والشكل البياني رقم (٥) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة في الأداء المهاري كان المتوسط الحسابي

للقياس البعدي اكبر من القياس القبلي حيث سجل المتوسط الحسابي للقياس القبلي قيمة مقدارها (٥,٤٤) درجة بينما في القياس البعدي سجل قيمة مقدارها (٨,٣) درجة أي بفرق قدره (٣,١٤) درجة عن القياس القبلي و نسبة تحسن مقدارها ٥٢,٦% و يرجع الباحث تحسن مستوي الأداء إلي نجاح البرنامج التدريبي المقترح وما يؤكد وجهه نظر الباحث ومرجعياته العلمية في تناول مشكلة الدراسة و اتفاق النتائج المستخلصة من المعالجات الإحصائية مع رأيه في وضع البرنامج التدريبي المقترح من خلال ما استخلصه من آراء الخبراء في مجال الجمباز ومع رأى كل من على محمد عبد الرحمن (١٣)، محمد إبراهيم شحاتة (١٥) بان عملية وضع تمرينات مهارية على أو بدون الأجهزة لتحقيق الأهداف التدريبية لكل مرحلة على حده لها أثر واضحاً من خلال النتائج المستخلصة واتفاق كل من بارت كونر (Bart Conner) (٢٤)، كوبر (cooper) (٢٥) على أن كلما استطاع المدرب وضع تدريبات مهارية باستخدام الأجهزة المساعدة والقانونية يؤدي ذلك إلي تعديل وتطوير مراحل الأداء الحركي المتمثل في شكل الأداء المهاري وعلية يظهر ذلك من خلال جدول رقم (١٠) الخاص بنسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي للأداء الفني بنسبة مقدارها (٥٢,٦%) لتسجل أعلى نسبة تطور بين النسب المئوية للتحسن في متغيرات الدراسة وهو ما يتفق مع رأي، محمد فؤاد (٢٠)، على عبد الرحمن (١٣) حيث أكدوا علي أن ترجمه مراحل وأوضاع الجسم أثناء الدوران بمفهوم تكنيك الأداء وسرعة الدوران ما هي إلا مبررات يستلزم تحقيقها مستوي أداء (تكنيك) هذه المهارة من خلال تحديد المستوي التدريبي ومراحل التدرج بها من الأجهزة المساعدة إلي القانونية مبتدأ بالأجهزة المساعدة متمثلة في التدريب على جهاز الحلق المنخفض من خلال (٤) تدريبات موضوعه بغرض إحساس اللاعب بالمسار الحركي للأداء أثناء الدوران تم توزيعها على مدار البرنامج التدريبي يليها (٥) خمس تدريبات مهارية على جهاز الحلق القانوني للوصول إلي أداء المهارة الحركية قيد البحث.

وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني بأنها هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في مستوي الأداء المهاري لمهارة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق في جمباز الرجال.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً : الاستنتاجات:

من خلال النتائج المستخلصة من المعالجات الإحصائية التي توصل إليها الباحث ومن

خلال الدراسة استنتج الباحث التالي:

١- ساعد برنامج التدريبات النوعية المقترح في تطوير القدرات البدنية الخاصة لمهارة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق من خلال نتائج الفروق الدالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

٢- ساعد برنامج التدريبات النوعية الموضوع من قبل الباحث باستخدام الأجهزة المساعدة والقانونية إلى تحسن واضح في مستوى تطوير الأداء المهاري حيث أظهرت نتائج إن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي بنسبة مقدارها (52.6%) لصالح القياس البعدي.

٣- أن أعلى نسبة تطور في الصفات البدنية كانت في متغير القوة القصوى لعضلات الظهر حيث سجلت أعلى قيمة لمتوسط الفروق بقيمة مقدارها (١٤,٦) بنسبة تحسن (٢٣,٢%) مما يبرهن على مصداقية النتائج المستخلصة حيث يتفق مع ما توصل إليه الباحث أن مهارة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق تحتاج إلى قوة قصوى في عضلات الظهر وذلك في المرحلة النهائية حيث تساعد اللاعب على الاحتفاظ بوضع الوقوف على اليدين في نهاية المرحلة. ثانياً: التوصيات:

من خلال التحليل الإحصائي وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

١- استخدام البرنامج المقترح في التدريب علي المهارة قيد الدراسة لما أثبتته من تحسن ملحوظ في الصفات البدنية و تطوير مستوى الأداء المهاري .

٢- ضرورة الاهتمام باستخلاص التدريبات النوعية من الخصائص التقنية للأداء المهاري .

٣- ضرورة توعية المدربين بأهمية التدريبات النوعية في الإعداد المهاري والبدني على حد سواء .

٤- ضرورة تطويع الأجهزة المساعدة في استخدامها للتدريبات النوعية لما له من تأثير ايجابي في تطوير مستويات الأداء المهاري والبدني.

٥- ضرورة وضع برامج تدريبية إرشادية لتوجيه المدربين وثقل معرفهم التدريبية نحو أهمية استخدام التدريبات النوعية ومدى تأثيرها على تطوير مستوى الأداء المهاري والبدني.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧م.
- ٢- أحمد علي محمد عبد الرحمن : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى أداء مهارة الدورتين الهوائيتين الخلفيتين المفردتين على جهاز العقلة كنهاية حركة في جمباز الرجال، بحث منشور، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة ٢٠٠٧.
- ٣- احمد محمد عبد اللطيف: الخصائص التكنيكية لبعض مهارات الجمباز كأساس للتدريب النوعي - رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان ١٩٩٤ م.
- ٤- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي. توجيه وتعديل مسار مستوي الإنجاز وحدة الكمبيوتر، مكتبه الحسناء ١٩٩٥م.
- ٥- المفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط٢، ٢٠٠١م.
- ٦- بسطويسى احمد : أسس و نظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط ١، ١٩٩٦م، القاهرة.
- ٧- حازم حسن محمود : " أثر تطوير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلي كير علي المتوازيين " المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد الرابع ٢٠٠٤ م.
- ٨- سعيد عبد الرشيد: " المتغيرات البيوميكانيكية والأداء في رياضة الجمباز " مقال ضمن متطلبات الحصول درجة أستاذ، جامعة المنوفية ٢٠٠١ م .
- ٩- طلحة حسين حسام الدين وآخرون: " التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوي التحليل الحركي للجمباز "، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، المجلد الثاني ١٩٩٣ م.
- ١٠- طلحة حسين حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٤.

- ١١- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، الطبعة الثامنة، دار المعارف، الإسكندرية ١٩٩٤م. (٢٢،٢١)
- ١٢- على محمد عبد الرحمن: تطبيقات عملية في الجمباز تدريب - تعليم، الطبعة الأولى ١٩٩٤م.
- ١٣- _____: الأسس العلمية للتخطيط في مجال الجمباز. مذكرات علمية غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ٢٠٠٥م
- ١٤- فوزي يعقوب، عادل عبد البصير: " النظريات والطرق العلمية لتدريب الجمباز (المتوازيين، الحلق، حسان الحلق) " الجزء الثاني، دار الفكر العربي القاهرة ١٩٨٢م.
- ١٥- محمد إبراهيم شحاتة: التحليل الحركي لرياضة الجمباز، المكتبة المصرية، لوران الإسكندرية ٢٠٠٤م.
- ١٦- _____: منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال، الطبعة الأولى، مؤسسة حورس الدولية الاسكندرية ٢٠١١م.
- ١٧- محمد أحمد الشامي، حاتم أبو حمده: المؤشرات البيوميكانيكية كأساس لتوجيه التدريب النوعي لمهارة الدورتين الهوائيتين المستقيمتين الخلفيتين من المهارة التحضيرية على جهاز الحركات الأرضية بحث منشور بالمجلة العلمية بكلية التربية للبنين جامعة الزقازيق المؤتمر العلمي الدولي الثاني بعنوان (التدريب الميداني بكليات التربية الرياضية في ضوء مشروع ضمان الجودة والاعتماد في التعليم) المجلد الثاني ٢١-٢٢ مارس ٢٠٠٧م.
- ١٨- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، طبعة ١٢، ١٩٩٢م.
- ١٩- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: " اختبارات الأداء الحركي "، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠١م.
- ٢٠- محمد فؤاد محمود حبيب: تأثير تطوير العزم الأفقي لديناميكية دفع القدمين على مستوى أداء الهوائية الخلفية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٨٤م.
- ٢١- محمد يوسف الشيخ: الميكانيكا الحيوية وعلوم الحركة للتمارين الرياضية، دار المعارف ط ١ القاهرة، ١٩٩٩م

٢٢- مهاب عبد الرزاق أحمد: " تأثير التدريبات النوعية للإدراك " الحس حركي " لتحسين الأداء الفني للدورة الهوائية الأمامية المتكورة علي عارضة التوازن " رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ٢٠٠٢ م.

٢٣- يوسف محمد يوسف عرابي: الخصائص التكنيكية كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة بمجموعة دوائر المقعدة الخلفية في رياضة الجمباز " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان ١٩٩٧ م.

ثانيا : المراجع الأجنبية:

24- **Bart Conner**: international Gymnastic federation for men's artistic gymnastics Magazine, December 2006.

25- **cooper, p. and trnka, Milan**: teaching Gymnastics skills to men and women 1998.

26-**Don tonry** : Acquire mentroutin through Gymnastic apparatus, starrise international canda 1997.

27-**fadel chidac** : The coach's yearly planning. Handbook starrise international, Canada, 1998

28- **Fred Roethlisberger**: Gymnastic skills progression, The macmillan company, new York, 1998.

29- **International Gymnastic federation** : code of points for men's artistic gymnastics competition sat world champion ships. Olympic games region intercontinental competition events with international participants 2009 edition.

30- **Jack h. will mgre, davidi. Costili** : physiology of sport and exercise, human kinetics 1999.

31- **Michel C. Carrera ,Todor Bomp**a: Per iodization Training for Sport 2nd ed p.cm printed in the united states of America2006 .

32- **Robert. A,R Wbergs, Scotto, Roberts**,: Exercise Physiology., Exercise performance and clinical oppz, mosby your book in U.S.A1997.

33- Rober H. Dvorak: still Rings (MEN) safety Manaal (3 second) Indian polis., in U.S Gymnastic federation 2002.

فاعلية التدريبات النوعية على تطوير مستوى أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق

* أ.م.د / احمد على محمد عبد الرحمن

تهدف هذه الدراسة إلى تطوير مستوى أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفية على جهاز الحلق حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة لمناسبتها لطبيعة الدراسة واشتملت عينة البحث على (٥) خمس لاعبين يمثلوا مجتمع البحث لناشئين الجباز تحت خمس عشر سنة و تم تقييم مستوي الأداء المهاري للمهارة قيد الدراسة من خلال مقياس تقديري من تصميم الباحث بتقسيم مهارة إلي ثلاثة مراحل وقام الباحث بتصميم برنامج تدريبي يتضمن مجموعة من التدريبات النوعية بدنية و مهارية لتطوير مستوى أداء مهارة الدراسة وكانت أهم النتائج أن استخدام برنامج التدريبات النوعية ساعد في تطوير القدرات البدنية الخاصة وادي إلي تحسن واضح في مستوي تطوير الأداء المهاري

* أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة – كلية التربية - جامعة الملك سعود.

Effectiveness of specific training on modifying the felge upward with straight arms standard on ring apparatus

DR. Ahmed Aly Mohamed

This study aims to develop the performance level of skill (felge upward with straight arms to hds2s), where the researcher used the experimental method using the measurement of tribal dimensional for the experimental group and one for its relevance to the nature of the study included a sample search on the five (5) players represent the research community for junior gymnastics under fifteen years and have been evaluated the level of skill performance of the skill under study through a standard estimate of the design researcher divide skill into three phases, the researcher designed a training program includes a set of exercises specific physical and skill to develop the performance level of skill of the study was the most important results that the use of exercise program quality has helped to develop the physical capacities of and led to a clear improvement in the level of development of performance skills.