

استراتيجية مقترحة لتطوير بعض القدرات المهارية لناشئي الجمباز الفني رجال لمرحلة (٧-٨ سنوات).

أ.د/ طلحة حسين حسام الدين

أ.د/ محمد فؤاد حبيب

الباحث/ محمد أحمد عبد الرؤوف

ملخص البحث

يهدف البحث إلى وضع استراتيجية تدريب مهاري لتطوير مستوى القدرات الحركية للاعبى الجمباز الفني رجال لمرحلة (٧-٨ سنوات)، وباستخدام المنهج الوصفي تم التطبيق على عينة مكونة (٢٠) لاعباً من مبتدئي الجمباز في نادي القاهرة ونادي وادي دجلة الرياضي يمثلون مرحلة سن (٧-٨ سنوات)، وهم يمثلون نسبة (٨٣.٣%) من مجتمع البحث الأصلي، وتعد هذه المرحلة القاعدة الأساسية لتعلم المهارات الحركية والتي تبدأ بها المدارس المتقدمة.

تم استطلاع رأي الخبراء في ملائمة التمارين المهارية ومكونات الحمل التدريبي لتلك المرحلة السنية لتناسب مستويات المبتدئين، ، والقيام بالتعديلات المناسبة من إضافة وحذف وتعديل وصولاً للشكل النهائي للتمرينات المهارية المستخدمة في الاستراتيجية التدريبية المقترحة.

وجاءت النتائج لتدل على إمكانية وضع استراتيجية تدريبية لتنمية القدرات المهارية لمبتدئي الجمباز مرحلة (٧-٨) سنوات بما يمكن اللاعبين من تحسين مستوى أداء المهارات والتمهيد لتطوير المهارات الحركية المركبة على أجهزة الجمباز في المراحل المتقدمة، حيث يعتمد تطوير القدرات المهارية للمبتدئين على تطوير القدرات البدنية بشكل يسمح للاعب بالوصول للأداء الأمثل وتقليل الخصومات على الأجهزة المختلفة، واقترح الباحث تطبيق الاستراتيجية المقترحة في الاتحاد المصري للجمباز لتطوير القدرات المهارية للمبتدئين في مرحلة (٧-٨) سنوات لكونها قاعدة أساسية يمكن البناء عليها للوصول إلى الأداء المهاري المثالي على أجهزة الجمباز، مع ضرورة مراعاة الفروق الفردية خلال الارتفاع التدريجي بصعوبة التدريبات المهارية وفقاً لقدرات كل مدرب.

مقدمة ومشكلة البحث

مع تطور مهارات رياضة الجمباز وتتنوع درجات صعوبتها وظهور أساليب التدريب المتقدمة والمستحدثة وتفوق الدول المتقدمة في ساحات التنافس الدولي بات من الأهمية بمكان بحث الأسباب التي تحافظ بها هذه المنظومات الرياضية على عملية التطوير بشكل دائم ومستمر، وهذا يأخذ أبعاداً أكثر بكثير مما نراه في بطولات العالم والألعاب الأولمبية، حيث أن هؤلاء الرياضيون النخبة ليسوا سوى جزء واحد من عائلة الجمباز الكبيرة في منظومة استراتيجية هائلة التنظيم والتخطيط والتعاون، ويحظى فيها المبتدئون الصغار بغض النظر عن العمر أو الجنس أو القدرات بفرص للمتعة والمشاركة والتعلم للجميع وينخرطون ضمن مستويات المشاركة وعمليات إنقاء المواهب وتراكم الخبرات وصولاً إلى منصات التتويج في المنافسات. (4 : ٢)

وإن الوصول إلى مستوى الأداء الفني العالي عند رياضيي النخبة يعتمد بالقدر الأكبر على الصفات البدنية والقدرات الحركية التي تعتبر أهم المقومات الأساسية والعناصر الرئيسية في تعليم وإكساب المهارات الفنية ونجاح أدائها بشكل مثالي، وتستند عملية تدريب الجمباز على أسس ومبادئ علمية ساعدت في تطور وإرتفاع مستوى أداء اللاعبين في النواحي المهارية والبدنية والنفسية، مما أدى إلى قيام الاتحاد الدولي للجمباز بتعميم شروط فنية بمايتفق مع التطور العالمي للعبة كتحقيق مستوى على كل جهاز كشرط للانتقال للمرحلة التي تليها، ومن الملاحظ أن الدول المتقدمة في منافسات الجمباز قد وضعت استراتيجيات عمل طويلة المدى تتضمن مراحل متعددة ومجموعة من الاختبارات تقيس وتحدد مستوى اللاعبين في القدرات البدنية والمهارية وفق المراحل السنوية بما يتمشى وطبيعة متطلبات الأداء المهاري. (5 : ١٨٨)

ومن هنا ظهرت الحاجة في مصر لوجود منظومة عمل واستراتيجية طويلة المدى لتطوير للرياضيين تراعى توافق اتجاهات النمو المتكامل في بناء برامج اللياقة البدنية والقدرات الحركية والمهارات الأساسية تبعاً للفرات العمرية الحساسة لتطوير القدرات الحركية الحيوية المناسبة، ويتم ذلك ضمن منهج تدريبي محدد الأهداف ومقسم تبعاً لمراحل النمو والنضج البدني والحركي، ويشير الخبراء من خلال الأبحاث العلمية المتخصصة وعقود من الخبرة إلى نفس الاتجاهات في فلسفة العملية التدريبية من خلال تحديد الرؤية والرسالة وتوجيه الأهداف لتدريب الأطفال والكبار ليصلوا إلى أعلى مستويات الإنجاز الرياضي، وهذا هو المنطق الكامن وراء نموذج استراتيجية تطوير الرياضيين طويلة المدى (LTAD Long term Athlete Development). (9)

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كمدرّب للجماز الفني رجال لمرّاحل الناشئين ومن خلال متابعه المستمرة لبطولات الجمهورية للناشئين على وجه الخصوص، فقد لاحظ وجود قصور في بعض المهارات التي تعتمد على الجانب البدني بالإضافة إلى عدم اهتمام المدربين بتعليم واتقان الأوضاع الأساسية التي تبدأ وتنتهي بها المهارات الحركية على أجهزة الجماز.

وعلى الرغم من أن هؤلاء اللاعبين قد حققوا قبلها مستويات متميزة في الاختبارات البدنية إلا أن عدم تكامل جوانب الإعداد وربطه بالقدرات الحركية والمهارات الأساسية المستهدفة، بالإضافة إلى عدم وجود رؤية واضحة لإعداد الناشئين في رياضة الجماز الفني للرجال، وكذلك عدم وجود خطط تدريبية متدرجة مناسبة ضمن استراتيجية تدريبية نابعة من مؤسسة متخصصة، وهذا وضع المدربين أمام فرصة كبيرة للارتجال الذي ينتهي غالباً بتدريب عشوائي غير ممنهج في محاولة للوصول باللاعب إلى مستوى مقبول.

لذا فقد رأى الباحث ضرورة وضع استراتيجية مقترحة محددة الرؤية والأهداف ليستقي منها خطة عمل علمية وبرامج تدريب مقننة وواضحة الأهداف لبناء وتحسين واتقان جودة الحركة وأنماطها الأساسية وصولاً للمهارات الأكثر صعوبة، بحيث تهدف لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية وفقاً للأسس العلمية لتكون حجر الأساس لأعداد جيل جديد يمكنه الارتقاء بمستوى التدريب والأداء بهدف تحقيق مستوى عالٍ من الأداء المهاري، وذلك من خلال التدريب المنتظم والمستمر على تدريبات هذه الدراسة وفقاً للاستراتيجية المقترحة، وبشكل يضع العملية التدريبية في مسار أفضل يؤدي إلى رفع مستوى أداء للاعبين الجماز الفني للرجال في المستقبل.

ومن خلال الاستفادة من تجارب الدول المتقدمة في رياضة الجماز قام الباحث بتصميم استراتيجية مقترحة لتطوير القدرات الحركية المرتبطة بالمهارات الأساسية لناشئي الجماز لمرحلة (٧-٨ سنوات)، وذلك لتكون حلقة وصل بين المرحلة السابقة وأساساً صلباً للبناء في المراحل السنية المختلفة، ويتم وضع هذا البرنامج في شكل استراتيجية موحدة ومتكاملة تراعى القدرات البدنية لتحقيق الأهداف الرئيسية وهي تطور المستوى الفني في المراحل السنية المتقدمة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى وضع استراتيجية تدريب مهاري لتطوير مستوى القدرات الحركية للاعبين الجماز الفني رجال لمرحلة (٧-٨ سنوات).

تساؤل البحث :

هل يمكن وضع استراتيجية تدريب مهاري لتطوير مستوى القدرات الحركية للاعبين الجماز الفني رجال تتوافق مع خصائص النمو والنضج البدني والحركي لمرحلة (٧-٨ سنوات)؟

الدراسات المرتبطة :

١- استهدف دراسة فهد عبد الحميد شبلان (٢٠١٣م) (٣) التعرف على أهم المشكلات التي تواجه رياضة الجباز بجمهورية العراق، وما هي استراتيجيات التطوير فيها، استخدم الباحث المنهج الوصفي وطبق على عينة مكونة من (٩٤) فرداً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية النسبية بحيث يمثلون مجتمع الباحث من مدربي الجباز ورؤساء الأندية ورؤساء الاتحاد العراقي للجباز ومناطقه المختلفة، وقام من خلالها الباحث بالمقابلات الشخصية وتحليل السجلات والوثائق مع تطبيق استبيان واقع الجباز في جمهورية العراق، وجاءت النتائج لتدل على أن المشكلات المتعلقة بالمدرّب هي من أكثر المشكلات شيوعاً تليها المشاكل الإدارية والتخطيط والتنظيم ثم المشكلات المتعلقة باللعب، ومن أهم المشكلات المتعلقة بالمدرّب هي عدم تطبيق ضوابط المؤهلات والخبرة عند التعيين مع عدم وعي المجتمع بمهنة التدريب الرياضي وخاصة في المحافظات والمناطق.

٢- هدف دراسة عيد شافعي عيد حريز (٢٠١٤م) (٢) إلى التعرف على نقاط القوة والضعف داخل الاتحاد المصري للجباز والفرص المؤثرة إيجابياً والتهديدات المؤثرة سلبياً على جهاز الترامبولين ووضع السياسات التنفيذية لتحقيق رؤية ورسالة الاتحاد لتطوير جباز الترامبولين، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وتم التطبيق على عينة عمدية عشوائية عددها (٣٩) فرداً منهم (٢٨) فرداً من أعضاء هيئة التدريس و(٥) أفراد من أعضاء مجلي إدارة اتحاد الجباز و(٦) أفراد من خبراء تدريب الجباز، ومن خلال المقابلات الشخصية والاستبيان المقدم استخلص الباحث أنه لا يوجد خطة استراتيجية طويلة المدى لجباز الترامبولين بالاتحاد المصري للجباز تشمل (اللاعبين - الامكانيات المادية - الدعاية - الاعلام - ترويج البطولات - التسويق من خلال الاعلام) .

٣- هدف دراسة زوران كولجاك وآخرون (Čuljak, Z. et al. ، 2018م) (٦) إلى تحديد تأثير التدريب في مدرسة الجباز على بعض القدرات الحركية لدى الأولاد والبنات في سن السابعة من عمرهم، تم تقسيم العينة المتاحة والتي تعدادها (٧٦) متطوعاً إلى مجموعتين، بحيث تكونت المجموعة التجريبية من (١٧ ولد ، ١٨ فتاة) وتكونت المجموعة الضابطة من (١٧ ولد ، ٢٠ فتاة)، حيث قامت المجموعة التجريبية إلى جانب الحصص العادية للتربية البدنية والرياضة المدرسية PE باتتبع برنامج التدريب الإضافي في مدرسة الجباز، والذي تكون من ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية لمدة (٦٠ دقيقة) ولمدة ستة أشهر، في حين اقتصرت مشاركة المجموعة الضابطة

على الحصص الاعتيادية للتربية البدنية والرياضة المدرسية PE، وأظهر تحليل التباين أن التطبيق التجريبي قد سبب تغيرات إيجابية في القدرات الحركية للأولاد والبنات في سن السابعة، وبالنسبة الأولاد الذكور فقد اكتسبوا تحسن كبير في القوة الانفجارية وقدرة التحمل العضلي الديناميكي والساكن وتكرار الحركة والمرونة، اما الفتيات المشاركات في المجموعة التجريبية فقد تطور عندهم مستويات القوة الانفجارية والتحمل العضلي الديناميكي والساكن وتكرار الحركة والتوازن والمرونة، وفي المجموعة الضابطة فقد تحسن مستوى التحمل العضلي الديناميكي فقط لكلا الجنسين، والنتيجة الغير متوقعة هي أنه لم يكن هناك تحسن كبير في التوافق في كلا الجنسين للمجموعة التجريبية.

٤- هدفت دراسة باسم مكاور وآخرون (Mkaouer B. ، 2018م) (٨) إلى تحديد مهارات الجمباز البدنية والأساسية المحددة التي تعتبر حاسمة في تحديد واختيار وانتقاء مواهب الجمباز وكذلك في تعزيز أداء الجمباز الفني للرجال، وقد شارك في هذا البحث (٥١) متطوعاً من لاعبي فريق الجمباز في التجمع الإقليمي والذين تحددت مواصفات العينة فيهم بالعمر (١١.٠٣±٠.٩٥ سنة)، والطول (١.٣٣±٠.٠٥ م) وكتلة الجسم (٣٠.٠١±٥.٥٣ كجم) ومؤشر كتلة الجسم BMI (١٦.٨٩±٣.٩٣ كجم/م^٢)، ويتنافسون بانتظام على المستوى الوطني، وتم استخدام المقاييس الأنثروبومترية بالإضافة إلى بطارية الإختبار البدني للجمباز الفني للرجال (أي برنامج تطوير الفئات العمرية للاتحاد الدولي للجمباز FIG) لتقييم ملف اللياقة البدنية الجسدية للمشاركين ، وكانت الخصائص الجسدية التي تم تقييمها هي على التوالي: قوة العضلات ، والمرونة ، والسرعة ، والتحمل ، والقوة العضلية ، وخضعت نتائج الاختبار لتحليل المكونات الرئيسية لتحديد العوامل الأكثر تمثيلاً، وكشفت النتائج الرئيسية أن السرعة ، والقوة العضلية ، والقوة الأيزومترية والقوة الانفجارية ، وتحمل القوة ، والمرونة الديناميكية والثابتة هي أكثر جوانب اللياقة البدنية الحاسمة في عملية اختيار المواهب في لاعبي الجمباز الفنيين الناشئين، والتي يجب بناء برامج تدريب الناشئين على أساسها من حيث الأهمية والترتيب، كما تعدُّ هذه النتائج ذات أهمية قصوى لتحديد المواهب واختيارها وتطويرها.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث بمبتدئي الجمباز وعددهم (٢٤) لاعباً يمثلون مرحلة سن (٧-٨ سنوات) في نادي القاهرة الرياضي ونادي وادي دجلة الرياضي (فرع اكتوبر ١) وتم اختيارهم كون هذه المرحلة تعدُّ القاعدة الأساسية لتعلم المهارات الحركية والتي تبدأ بها المدارس المتقدمة والاعداد للمراحل اللاحقة التي تمكن اللاعب في المراحل السنية المبكرة من الوصول إلى مستوى عالي، ويصبح اللاعب قادراً على فهم واستيعاب المتطلبات الواجب عليهم تنفيذها بدقة، والتي تتطلب تغييراً مستمراً في صعوبة المهارات الحركية والعمل من خلالها على اتمام الأداء المهاري للحركات وربطها ببعضها البعض والعمل على اتقانها بشكل تلقائي وأساسي ، وتم تحديد شرط انتقاء العينة بأن يكون المشاركين قد خضعوا لتدريب منتظم لا يقل عن سنتين تدريبيتين منتظمتين وملتزمين بالبرنامج التدريبي داخل النادي، كما تم استبعاد (٤) مشاركين لمشاركتهم في عينة البحث الاستطلاعية ليصبح عدد أفراد العينة (٢٠) مشاركاً يمثلون نسبة (٨٣.٣%) من مجتمع البحث، وفيما يبين الجدول (٤) مواصفات العينة.

جدول (١) :

دراسة تجانس مواصفات عينة البحث (ن=٢٠)					
المواصفات	المقيا س	المتوسط Ave.	الانحراف St.Dev.	الوسيط Median	الالتواء SKEW
العمر	(سنة)	٧.٥	٠.٥١٢٩٨	٧.٥	*٠
سنوات الخبرة	(سنة)	٢.٥	٠.٥١٢٩٨	٢.٥	*٠
الطول	(سم)	١٢٤.٣	٢.٧٥٤٨٩	١٢٤.٥	*٠.٠١٢-
الوزن	(كجم)	٢٢.٢	١.٣٢١٨٨	٢٢	*٠.٢٠٠٥

ويتضح من جدول (١) أن الدلالة الإحصائية لقيم معامل الالتواء للصفات المميزة للعينة تنحصر ما بين (+٣ و -٣) يعني ذلك أن هذه القيم تتوزع توزيعاً اعتدالياً، واقترب قيم مجال الالتواء من الصفر من كلا طرفيه يعبر عن عدم تشتت التوزيع لأفراد العينة مما يشير إلى تجانس عينة البحث إلى حد كبير في هذه الدراسة.

أسس ومبادئ الاستراتيجية التدريبية المقترحة:

ترتكز الاستراتيجية التدريبية المقترحة على بناء المهارات الحركية وتنمية القدرات المهارية لتكون حجر الأساس الذي يؤهل المبتدئين للاحساس بالوضع الصحيح للأداء الأمثل للحركة من خلال التعرف على الأوضاع التي تمر بها المهارات الحركية، وذلك بهدف الارتقاء بمستوى المبتدئين لتمكينهم من أداء المهارات بشكل صحيح مما يساعد على تقليل الخصومات على مختلف أجهزة الجمباز، ومساعدة المدرب من ناحية أخرى بوسيلة يتمكن من خلالها من الارتقاء بمستوى أدائهم المهاري مع مراعاة الفروق الفردية والاقتصاد في الجهد والوقت .

عناصر الاستراتيجية التدريبية المقترحة:

تتمثل عناصر استراتيجية التدريب المقترحة في عدد من التدريبات المهارية التي تساعد على رفع مستوى القدرات المهارية التي تمكن المبتدئ من التعرف على المسار الحركي والوضع الصحيح للجسم أثناء أداء المهارات الحركية، وذلك من خلال وحدات تدريبية تتيح للمدرب إدراك العلاقات بين الأوضاع المختلفة وعلاقتها بالمهارات الحركية المنتشابهة في الخصائص الفنية، والتي يتم تطبيقها من خلال أزمنة متباينة وفقاً لنوع التمرينات المستخدمة (الثابتة والمتحركة) التي تمكن المبتدئ من إتقان أداء الأوضاع المختلفة.

خطوات بناء استراتيجية التدريب المقترحة:

- الهدف من الاستراتيجية هو وضع حجر اساس لمدرسي الجمباز الفني لمرحلة (٧-٨ سنوات) لتنمية القدرات المهارية بشكل علمي مقنن.
- دراسة الخصائص النفسية والتشريحية والقدرات البدنية والحركية لأطفال تلك المرحلة السنية.
- حصر الاساسيات المهارية للجمباز على مختلف الأجهزة ثم وضع التدريبات المهارية العامة للجمباز والخاصة بتلك الاساسيات المهارية وكذلك وضع الاساسيات الحركية لها.
- وضع التصور المبدئي للتمرينات المستخدمة في الاستراتيجية من خلال تغطية الجوانب المهارية المتمثلة في (التكور ، الدوران ، اللف ، الارتكاز ، التعلق ، الجري ، الطلوع ، الكب).
- استطلاع رأي الخبراء في ملائمة التمارين المهارية لتلك المرحلة السنية، والقيام بالتعديلات المناسبة وإضافة توصيات الخبراء من حذف وتعديل وإضافة.
- عمل تجربة استطلاعية للتأكد من ملائمة مكونات الحمل التدريبي لتلك المرحلة السنية من خلال تحديد التكرارات والمجموعات بتحديد الحد الأدنى والأقصى لتناسب مستويات المبتدئين وصولاً للشكل النهائي للتمرينات المهارية المستخدمة في الاستراتيجية التدريبية المقترحة.

الاستراتيجية التدريبية المقترحة:

استغرق تطبيق الاستراتيجية التدريبية المقترحة مدة (٦) اشهر بدأت من شهر ديسمبر وانتهت ببداية يونيه، وهناك بعض الاعتبارات كان من الواجب الأخذ بها:

- إنتهاء جميع الأندية من عمليات الاختبارات والانتقاء في موعد أقصاه نهاية شهر أكتوبر.
- وتبدأ الإجازات السنوية في نهاية شهر يونيه وتنتهي بشهر سبتمبر ولهذا السبب راعى الباحث ان تستمر الاستراتيجية في الفترة الزمنية المحددة كي يستمر المبتدؤون في التدريب دون انقطاع للوصول لأقصى درجات الاستفادة من الاستراتيجية المقترحة.

جدول (٢) :

مفردات الاستراتيجية التدريبية المقترحة

عدد التمرينات المهارية	زمن أجزاء الوحدة			زمن الوحدة	الوحدات الاسبوعية	عدد الاسابيع	الشهور
	الختامي	مهاري	الإحماء				
١٥	٢٠ق	١٥	١٠ق	٢٠ق	٣	٤	الأول
٢٠	٢٠ق	٢٠	١٠ق	٥٠ق	٤	٤	الثاني
٢٥	٢٠ق	٢٥	١٠ق	٥٠ق	٤	٤	الثالث
٣٠	٢٠ق	٣٠	١٠ق	٨٠ق	٥	٤	الرابع
٣٥	٢٠ق	٣٥	١٠ق	٨٠ق	٥	٤	الخامس
٤٠	٢٠ق	٤٠	١٠ق	٨٠ق	٥	٤	السادس

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث خبرته الشخصية في تعليم المهارات الحركية مع الاطلاع على العديد من المراجع العلمية بالإضافة إلى:
المقابلات الشخصية:

قام الباحث ببعض المقابلات الشخصية مع بعض مدربي رياضة الجمباز والخبراء الأجانب الذين تستعين بهم الأندية الرياضية (الأهلي ، الصيد ، القاهرة ، وادي دجلة ، ٦ أكتوبر ، طلائع الجيش ، هليوبليس)، كما قام الباحث ايضاً بالمقابلات الشخصية مع عدد من السادة

اعضاء هيئات التدريس ممكن لديهم خبرة لا تقل عن (١٠) سنوات في مجال تدريس وتدريب الجمناز للتعرف على ماهية التدريبات المناسبة لهذه المرحلة السنية.
استمارة استبيان:

وقام الباحث بتصميم استمارة استبيان لاستطلاع رأي السادة الخبراء والتعرف على آرائهم في تمارينات المهارات الحركية المستهدفة الملائمة للمرحلة السنية (٧-٨ سنوات)، وتم عرضها على السادة الخبراء مرفق (٤)، ويبين الجدول (٦) النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء في مدى ملائمة التمارينات المهارية المقترحة، وقام الباحث بعدها بالتعديلات المطلوبة من حذف وإضافة وتعديل لتصبح الاستراتيجية في شكلها النهائي في البحث.

جدول (٣)

النسب المئوية لموافقة الخبراء في مدى ملائمة التمارينات المقترحة

م	الخبير	التمارين المهارية		
		مناسب	غير مناسب	النسبة المئوية
١	أ.م.د/ أسامة عز الرجال محمد	٩١	٢	٩٧.٨
٢	د. جمال محمد مطر	٩٣	٠	١٠٠.٠
٣	أ.د/ حاتم أبو حمدة	٨٩	٤	٩٥.٧
٤	ك. خالد محمد أحمد عويس	٩٣	٠	١٠٠.٠
٥	د/ رانيا عادل السيد	٩٠	٣	٩٦.٨
٦	د/ زكريا سعد محمد سالم	٨٩	٤	٩٥.٧
٧	د/ صالح محمود زكريا	٩٣	٠	١٠٠.٠
٨	د/ طارق عبد الحميد صيام	٩٠	٣	٩٦.٨
٩	ك. عرفات أحمد محمد محمود	٨٨	٥	٩٤.٦
١٠	ك. عزت سعد محمد	٩١	٢	٩٧.٨

يوضح الجدول (٣) النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في التمارينات المقترحة، وقد تراوحت نسبة الموافقة بين ٩٢.٠ - ١٠٠%، وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة ٨٠% كحد ادني لقبول التمرين، وقد استقر رأي الخبراء على ما هو موضح في الاستراتيجية التدريبية المقترحة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- عقل حائطية.
- سلم قفز.
- مقاعد سويدي.
- حصان حلق مرتفع.
- عارضة توازن.
- حلق تعليمي.
- جهاز التمارينات الأرضية.
- عقلة تعليمية.
- صندوق مقسم.
- كرة سويسرية.
- عش الغراب.
- متوازي تعليمي.

- ترامبولين.
- عصا.
- مهر.
- حصان الحلق الارضي.
- مراتب باشكال وارتفاعات مختلفة.

التجربة الاستطلاعية:

تم عمل التجربة الاستطلاعية على بعض المبتدئين في الجمباز الفني لتحديد التكرارات والمجموعات المناسبة لكل تمرين وتم تطبيقه على عدد (٩) لاعبين مبتدئين بنادي وادي دجلة (فرع اكتوبر ٢) و(٩) لاعبين بنادي القاهرة، وتم من خلال التجربة ضبط وقت التدريب الكلي وتجربة فترات اراحة وعدد التكرارات وتم من خلالها تدريب الكادر المساعد في تنفيذ البرنامج والتأكد أيضاً من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب ومناسبتها للمرحلة العمرية المستهدفة.

الكادر المساعد:

استعان الباحث بعدد (٤) مساعدين في التجربة الاستطلاعية وتنفيذ البرنامج كاملاً وهم (٢مدرسين) من نادي وادي دجلة (فرع اكتوبر ١) و (٢مدرسين) من نادي القاهرة وهم متخصصون في تدريب المبتدئين في الجمباز الفني لهذه المرحلة العمرية تحديداً.

خطوات تنفيذ البحث :

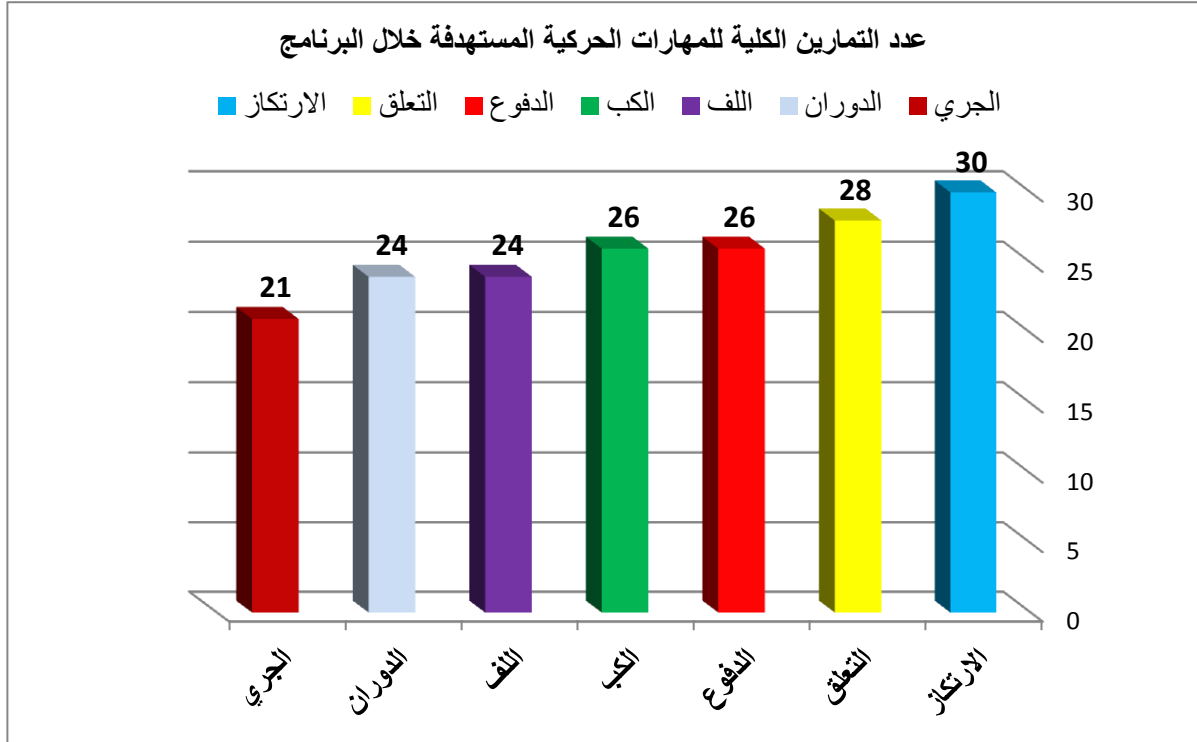
- ١- استطلاع رأى الخبراء لتحديد التمرينات المهارية المناسبة .
- ٢- تقنين حمل التمرينات المهارية.
- ٣- اجراء القياسات قيد البحث للعينة .
- ٤ - وضع البرامج التدريبية المقترحة لتطوير القدرات الحركية وفقاً لمستوى كل مرحلة.
- ٥ - اجراء المعالجات الاحصائية .
- ٦- كتابة تقرير البحث .

المعالجات الاحصائية :

استخدم الباحث الأساليب الاحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Average.
- الانحراف المعياري Standard deviation.
- الوسيط Median.
- الالتواء والتفطح Skewness
- التكرارات Frequency.
- النسب المئوية Percentage.

يوضح الجدول (٤) التدريبات المهارية والنسب المئوية لها خلال أشهر البرنامج، حيث جاءت أعلى نسبة في إجمالي تمارين الارتكاز بنسبه قدرها (١٦.٧٦%) تليها نسبة إجمالي تمارين التعلق وكانت (١٥.٦٤%) ثم نسبة إجمالي تمارين الدفع والكب والذان كانت نسبة كل منهما (١٤.٥٣%) ثم جاءت نسبة إجمالي تمارين اللف والدوران الذان كانت نسبة كل منهما (١٣.٤١%) وأخيراً جاءت نسبة إجمالي تمارين الجري أخيراً بنسبه قدرها (١١.٧٣%) ، ويظهر هذا بشكل اوضح في الشكل (١) الذي يبين عدد التمارين الكلية للمهارات الحركية المستهدفة خلال البرنامج.



شكل (١)

عدد التمارين الكلية للمهارات الحركية المستهدفة خلال البرنامج

يوضح الجدول (٤) التمارين المهارية والنسب المئوية لها خلال أشهر البرنامج، حيث تبين من خلال الجدول (٤) والشكل (١) أن عدد تدريبات الارتكاز قد حاز على الكم الأكبر من عدد تمارين المهارات الحركية المستهدفة ضمن الاستراتيجية التدريبية المقترحة ، حيث بلغت نسبة (١٦.٧٦%) بواقع (٣٠) تمرين، وذلك لما يمثله الارتكاز من أهمية بالغة في أداء مهارات الجمناز الفني على الأجهزة المختلفة، ونظرا لمدى خطورة تدريبات الارتكاز المكثفة على معصمي اليدين في هذه المرحلة السنوية، فقد راعي الباحث تنوع التدريب بين الارتكاز المباشر على الكفين والارتكاز غير المباشر على الساعدين، أو عن طريق تدريبات تهدف الى تحسين مهارات الارتكاز بدون أداء الارتكاز، اي أنها تهدف إلى عمل المجموعات العضلية المستخدمة في الارتكاز بهدف تقويتها واحساس المبتدئ بالقدرة على التحكم في جسمه أثناء الاداء.

في حين جاء التعلق في المرتبة الثانية من حيث النسبة المئوية حيث بلغت (١٥.٦٤%) بواقع (٢٨) تمريناً خلال أشهر البرنامج كاملة، وقد بدأت تدريبات التعلق في الشهر الأول والثاني باربعة تدريبات أساسية فقط ثم بدأ الارتفاع من الشهر الثالث ليستمر بثبات في عدد التدريبات حتى نهاية البرنامج مع التنوع في طبيعة التمارين التي تدرجت من البسيط والسهل إلى الصعب والمركب، وذلك وفق ما تم إكسابه للمبتدي من قدرات بدنية خاصة من خلال تدريبات القوة العضلات البطن والجذع.

ومن خلال الجدول (٤) يتضح أيضاً أن النسبة المئوية لتدريبات الكب والدفع باليدين والرجلين قد بلغت (١٤.٥٣%) لكل منهما من إجمالي عدد تدريبات الاستراتيجية المقترحة وهو ما يمثل جزءاً مهماً وأساسياً في تدريب المبتدئين لما تحتويه مهارات الجمباز من حركات تتطلب الاحساس بوضع الجسم وتبديل ونقل مركز ثقل الجسم لأداء الحركات الانفجارية على العقلة والمتوازي والحلق، إلى جانب أداء دفع على أجهزة التمرينات الأرضية وطاولة القفز، وتمثلت هذه النسبة المئوية المرتفعة ضمن استراتيجية التدريب المقترحة لما يراه الباحث من أهمية تدريبات الدفع في إكساب الطفل العديد من القدرات البدنية والمهارية إلى جانب إدخال البهجة والسرور على المبتدئ من خلال تمارين للترامبولين، لذلك كان له النصيب الأكبر من تدريبات الدفع بالرجلين، كما راعى الباحث تجنب زيادة تدريبات الدفع باليدين حتى لا يمثل ذلك عباء شديداً على عظام النمو ومعصمي اليدين والمرفقين لدى الطفل، مع العمل على زيادة قوة الأربطة العاملة على المفصل، ويتفق هذا الرأي مع ما ذكره حامد عبد الخالق (٢٠١٤م) من مدى أهمية النقل الحركي أثناء الدفع من الأطراف للجذع، مما يوضح أهمية تعليم المبتدي للدفع باليدين والرجلين حيث تحتوي مهارات الجمباز بصفة عامة على الدفع ونقل الحركة (الدحرجات، الشقلبات، الارتفاع، الدورانات، اللف)، وكلما إهتم المدرب بإتقان المبتدئ بالدفع وكيفية نقل الحركة كلما امتلك المبتدئ القدرة على تحسين وزيادة صعوبة أداء المهارات في المراحل المتقدمة. (١ : ٧٨-٧٩)

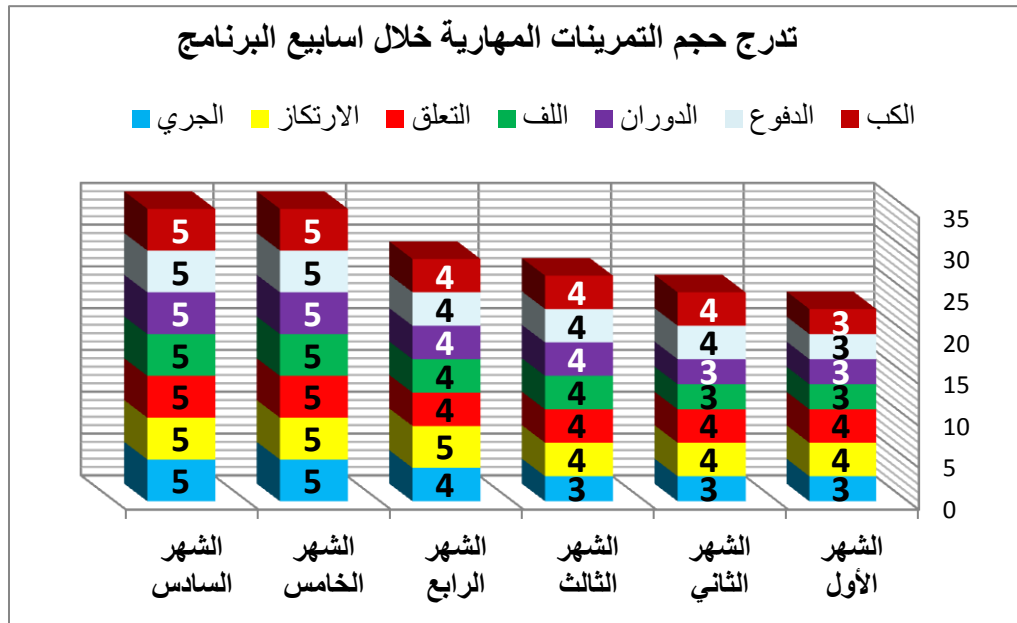
فقد ذكرت يوفوك ألباكايا Alpkaaya U. (٢٠١٣م) أنه يجب على برنامج الأعداد المهاري في الجمباز أن يستهدف تعليم وربط المهارات بشكل حركية تحاكي اشتراطات التقييم الموضوعية في قانون التحكيم مع الاتقان التام لهذه الجمل الحركية لتؤهلهم للإشتراك في البطولات الرسمية (٣ : ٣١٧).

كما يتضح أيضاً من خلال الجدول (٤) أن النسبة المئوية لتدريبات اللف والدوران قد بلغت (١٣.٤١%) لكل منهما من إجمالي عدد تدريبات الاستراتيجية المقترحة وهو ما يمثل جزءاً مهماً وأساسياً في تدريبات الاحساس الحركي بوضعية الجسم، كما يشير الباحث إلى أن تدريبات اللف والدوران تدرجت في زيادة عدد التمارين ابتداءً من الشهر الأول والثاني بنسبة (١٢.٥٠%) لتزداد في الشهرين الثالث والرابع إلى نسبة (١٦.٦٧%) ثم تزداد بشكل مكثف لتصل إلى نسبة (٢٠.٨٣%) في الشهرين الخامس والسادس، وقد استهدف الباحث هذه التدريبات بهدف إكساب المبتدئ الإحساس بأدائها دون

التقيد بالأداء الأمثل بل أدائها على شكل ألعاب مرحة تدخل المرح والسرور وتكسب المبتدئ القدرة على أداء هذه المهارات بشكل تلقائي، وتعليمه أداء هذه المهارات بشكل أولي في الأشهر الأولى من البرنامج ثم الانتقال إلى تدريبات متدرجة للتكور واللف والدوران خلال الأشهر اللاحقة ولكن بشكل أكثر دقة مع التأكيد على الأداء الصحيح خلال الشهر الثالث والرابع وصولاً إلى الأداء الأمثل في الشهر الخامس والسادس والذي يمكن من خلاله تطوير تلك الأساسيات المهارية إلى مهارات ذات صعوبة عالية وقد تم التدرج بتلك التدريبات بعد التأكد من قيام المبتدئ بعدد كافي من تدريبات القوة العضلات البطن والظهر والجذع والتي تساعده على الاحتفاظ بوضعية جسم متماسكة اثناء اللف أو الدوران.

ويشير أيضاً الجدول (٤) إلى أن التدرج في عدد تدريبات الجري بالانتقال من الأشهر الثلاثة الأولى لتعليمه أداء الجري الصحيح للوصول إلى الأداء المثالي فقط لتكون قاعدة صلبة تمكننا من الانتقال إلى الأشهر اللاحقة واستهدف للوصول على أداء أقصى سرعة يمكن الوصول إليها.

كما تدرج عدد التمارين المهارية خلال أسابيع البرنامج بما يتناسب مع مبدأ الزيادة التدريجية في حجم حمل التدريب للحصول على حمل تدريبي مؤثر وقادر على تحسين مستوى القدرات المهارية، ويظهر ذلك جلياً من خلال الشكل (٢) الذي يبين حجم التمرينات المهارية خلال أسابيع البرنامج.



شكل (٢١) تدرج حجم التمرينات المهارية خلال اسابيع البرنامج

الاستنتاجات :

من خلال ما توصل إليه الباحث عبر نتائج البحث يمكن استنتاج ما يلي:

- ١- يمكن وضع استراتيجية تدريبية لتنمية القدرات المهارية لمبتدئي الجمباز مرحلة (٧-٨) سنوات بما يمكن اللاعبين من تحسين مستوى أداء المهارات والتمهيد لتطوير المهارات الحركية المركبة على أجهزة الجمباز في المراحل المتقدمة.
- ٢- يعتمد تطوير القدرات المهارية للمبتدئين على بناء قاعدة القدرات البدنية وتطويرها بالشكل الكافي الذي يسمح للاعب بالوصول للأداء الأمثل وتقليل الخصومات على أجهزة الجمباز المختلفة.

التوصيات :

في ضوء نتائج واستنتاجات البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ١- اقتراح دراسة تعميم وتطبيق الاستراتيجية التدريبية المقترحة في الاتحاد المصري للجمباز لتطوير القدرات المهارية للمبتدئين في رياضة الجمباز في مرحلة (٧-٨) سنوات لكونها قاعدة أساسية يمكن البناء عليها للوصول إلى الأداء المثالي لمختلف المهارات الحركية على أجهزة الجمباز.
- ٢- ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين المبتدئين خلال الارتفاع التدريجي بدرجة صعوبة التدريبات المهارية وفقاً لقدرات كل مدرب.
- ٣- عقد ندوات التدريب المتخصصة بتدريب الجمباز للمبتدئين للمراحل العمرية الصغيرة وتعريف المدربين بضرورة اتباع استراتيجية تدريب موحدة للناشئين ووضعهم على أسس سليمة قوية للنهوض بمستوى اللاعبين في المراحل المتقدمة.

المصادر والمراجع :

المراجع العربية :

- ١- حامد أحمد عبد الخالق : علوم دراسة الحركة الرياضية ، مطبعة المليجي ، القاهرة ، ٢٠١٤م.

- ٢- عيد شافعي عيد حريز : استراتيجية مقترحة لجمباز الترامبولين في الاتحاد المصري للجمباز، بحث دكتوراة غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، ٢٠١٤م.
- ٣- فهد عبد الحميد شبلان : استراتيجية لتطوير رياضة الجمباز في جمهورية العراق، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، ٢٠١٣م.

المراجع الأجنبية :

- 4- Abraham H., Lavoie G. & Montreuil A. (2008) **Long Term Athlete Development Gymnastics: The ultimate human movement experience.** Canadian Sport Center Publications, pp.4-50.
- 5- Alpkaya U. (2013) **The effects of basic gymnastics training integrated with physical education courses on selected motor performance variables.** Academic Journals, Educational Research and Reviews, Vol.8, Issue7, pp.317-321.
- 6- Čuljak Z., Čavar M., Crnjac D., Marić K., & Čorluka M. (2018) **Effectiveness of the School of Gymnastics in 7 Years Old Children.** Sport SPA Vol. 8, Issue 2, pp.41-45.
- 7-Elhabashy M. E. A. (2015) **A Suggested Strategy for Aerobic gymnastic In The Egyptian Federation Of Gymnastics.** unpublished master degree research, Faculty of Physical Education for men- Banha University.
- 8- Mkaouer B., Hammoudi-Nassib S., Amara S. & Chaabène H. (2018) **Evaluating the physical and basic gymnastics skills assessment for talent identification in men's artistic gymnastics proposed by the International Gymnastics Federation.** Biology of Sport, Vol. 35, No.4, pp.383-392.

مصادر شبكة الانترنت:

- 9- <http://www.gymcan.org/programs/safe-sport/overview>