

الأهمية النسبية للصفات البدنية على جهاز حسان الحلق كمؤشر لتوجيه برامج الإعداد

أ.د/ محمد على حسن خطاب

*أستاذ التدريب الرياضى بقسم تدريب الرياضات الأساسية بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة -جامعة حلوان.

د/ جمال عباس غنيم سالم

*مدرس بقسم تدريب الرياضات الأساسية بكلية التربية الرياضية للبنين - القاهرة - جامعة حلوان.

أحمد عصمت كمال الدين يوسف

*باحث بمرحلة الماجستير بقسم تدريب الرياضات الأساسية بكلية التربية الرياضية للبنين - القاهرة - جامعة حلوان

مقدمة ومشكلة البحث :

يعد تحقيق متطلبات الأداء البدنى من أهم مقومات بناء برامج التدريب كما أن المتطلبات البدنية تعتبر واحدة من أهم هذه المتطلبات التى تناولتها العديد من الدراسات والابحاث التى اهتمت بطرق وأساليب الإعداد البدنى، وتمثل القدرة العضلية والقوة القصوى أهمية بالغة فى العديد من الأداءات الرياضية كمتطلب بدنى أساسى (٨ : ١٧).

ويشير عصام عبد الخالق أن الإعداد البدنى من أهم مقومات النجاح فى أداء مهارات الأنشطة الحركية حيث يهدف إلى تطوير إمكانية الفرد الوظيفية والنفسية، ويحسن من مستوى قدراته البدنية الحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول إلى المستويات العالمية (٦ : ٨٦).

ويعتبر الإعداد البدنى الخاص أيضاً أحد أهم الدعائم الرئيسية التى يجب أن يركز عليها الناشئ للوصول بحالته التدريبية إلى مستوى مميز فى رياضة الجمباز، وذلك من خلال تنمية المجموعات العضلية المشتركة فى الأداء والتى تساهم فى تحسين مستوى قدراته البدنية الخاصة بما يضمن تحقيق المتطلبات المهارية لكل جهاز من أجهزة الجمباز (١ : ١٠).

ويذكر عادل عبد البصير (١٩٩٩) أن الإعداد البدنى الخاص هو تنمية وتطوير المكونات والمقومات البدنية والحركية لكل نشاط على حدة (٧ : ١٩).

ويشير مفتى إبراهيم (١٩٩٦) أن الإعداد البدنى الخاص يقصد به إكساب الرياضيين العناصر البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التى يتخصصون بها (١٣ : ١٤٧).

ويذكر السيد عبد المقصود (١٩٩٧) إن الإعداد البدنى الخاص يتمثل فى اختيار تمارين على مستوى عالى من التشابه مع المسارات الحركية المستخدمة (٤ : ٣٢٤)

ويرتبط الإعداد البدنى الخاص بطبيعة الأداء الفنى على جهاز حسان الحلق التى يقصد بها تحقيق اللاعب لمتطلبات قانون التحكيم الدولى من مهارات متباينة الخصائص من حيث المحتوى العددي والنوعى ومستوى الصعوبة والذى يجعل اللاعب عرضة إلى الخصم من درجات جملته الحركية فى حالة عدم التزامه بنصوص قانون التحكيم عامة ومتطلباته على كل جهاز خاصة (٥).

ويرى الباحثون من خلال مطالعة المراجع العلمية أن مفهوم الاعداد البدنى الخاص يعبر عن مجموعة من التدريبات البدنية التى تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة بجهاز حسان الحلق، والعمل على إستمرار تطويرها لأقصى ما تسمح به قدرات اللاعبين، حيث فى غضون فترة الإعداد البدنى الخاص يتم توجيه التدريب نحو عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً تنمية المهارات الحركية، إذ لن يستطيع الرياضى إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاره للصفات البدنية الخاصة بهذا النشاط الممارس .

تتميز الجملة الحركية على جهاز حسان الحلق بالأشكال المختلفة لمرجحات الرجلين الدائرية مع ضم أو فتح الرجلين بأوضاع ارتكاز مختلفة وعلى جميع أجزاء حسان الحلق، كما يسمح بالمرجحات مع المرور أو أداء النهايات الحركية من وضع الوقوف على اليدين سواء مع اللف حول المحور الطولى أو دونه وينبغى أداء جميع المهارات بالمرجحة الكاملة ودون أى توقف للجملة ولا يسمح بأداء مهارات قوة أو ثبات ويحدد قانون التحكيم الدولى المجموعات الحركية على جهاز حسان الحلق كما يلى :

- المجموعة الاولى : المقصات و مرجحات الرجل الواحدة.
- المجموعة الثانية : الفلنكات و التوماس مع الدورانات سواء كانت من الاسبندل أو الدورانات الروسية أو الحركات المركبة على حلقة واحدة (لتعطي قمة صعوبة وحدة).
- المجموعة الثالثة : حركات الانتقال على أجزاء الجهاز (التنقلات الجانبية والكرولس والتونك فى، الوكنيان وتنقلات بالاسبندل).

- المجموعة الرابعة : النهايات الحركية. (١٥ : ٥٤)

جدول (١)

النسبة	مجموع المهارات	F	E	D	C	B	A	المجموعات
%١٦.٢٣	١٩			٥	٥	٥	٤	المجموعة الاولى: المقصات و مرجحات الرجل الواحدة
%٤٣.٥٨	٥١	٢	٦	٧	٨	١٨	١٠	المجموعة الثانية: الفلنكات و التوماس مع الدورانات سواء كانت من الاسبندل أو الدورانات الروسية أو الحركات المركبة على حلقة واحدة (لتعطي قمة صعوبة وحدة).
%٢٩.٩١	٣٥			١٢	١٢	٨	٣	المجموعة الثالثة: حركات الانتقال على أجزاء الجهاز (التنقلات الجانبية والكرولس والتونك في، الوكنيان وتنقلات بالاسبندل).
%١٠.٢٥	١٢		١	٣	٣	٤	١	المجموعة الرابعة: النهايات الحركية.
	١١٧	٢	٧	٢٧	٢٨	٣٥	١٨	المجموع
		%١.٧٠	%٥.٩٨	%٢٣.٠٧	%٢٣.٩٣	%٢٩.٩١	%١٥.٣	النسبة المئوية (%)

اذ يتضح أن المجموعات الحركية على جهاز حسان الحلق وخاصةً المجموعة الثانية تتميز بتغير الاتجاه، وبالأشارة إلي رأي الخبراء نجد أنهم ألتقوا على أن عنصر الرشاقة يعد أهم عنصر يتعلق بالمهارات الحركية على جهاز حسان الحلق.

فالرشاقة تعد أحد مكونات اللياقة العامة أو الشاملة للفرد، علي الرغم من أن العلماء والخبراء والأبحاث العلمية جعلوا لمكونات اللياقة البدنية ترتيباً حسب أهميتها بداية من القوة ثم تحمل القوة ثم التحمل الدوري التنفسي ثم المرونة ثم الرشاقة ثم السرعة (٩ : ٢٦ ، ٥٦) .

نظراً لتعدد وتنوع مهارات جهاز حسان الحلق، فعنصر الرشاقة يجمع ما بين كل المتطلبات الخاصة لكل مهارة تمشياً مع طبيعة الأداء على هذا الجهاز وأيضاً الأداء الفني لكل مهارة، ومع وجود مجموعات حركية خاصة بالجهاز، ولكل مجموعة مهارات مختلفة الصعوبات ، وهذه المهارات تعتمد على الإرتكاز بالذراعين وكذلك الدفع بالكتفين وتغيير إتجاهات الجسم بمختلف الزوايا.

ومن خلال عمل الباحثون في مجال تدريب رياضة الجمباز الفني لاحظوا صعوبة وضع برامج تدريبية لدى العديد من المدربين على جهاز حسان الحلق، وبمتابعة ذلك وجدوا أن معظم المدربين الذين تعرضوا لهم بالإستفسار ليس لديهم القدر الكافي عن الصفات البدنية اللازمة لإتقان مهارات جهاز حسان الحلق.

ومن هنا وجد الباحثون أن المدربون لديهم مشكلة حقيقة تكمن في عدم إلمامهم بالصفات البدنية اللازمة لإتقان مهارات حسان الحلق مما يتبع بالضرورة عدم قدرتهم على وضع برامج لتنمية تلك الصفات وفق أهميتها على جهاز حسان الحلق .

وهنا ظهرت مشكلة البحث في كونها محاوله علمية وعملية تسعى الى التعرف على مدى أهمية كل من الصفات البدنية وترتيب تلك الصفات وفق أهميتها على جهاز حسان الحلق بهدف توجيه النظر إلي تلك الصفات لتصحيح مسار عملية التدريب على جهاز حسان الحلق.

البحوث والدراسات السابقة :

١- دراسة أحمد محمد عبد العاطي أحمد (٢٠١٦) وعنوانها " تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء لمهارة التلويح الدائري (الفلنكات) على جهاز عيش الغراب لناشئ الجمباز " ، يهدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي والانتقال لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء لمهارة التلويح الدائري (الفلنكات) على جهاز عيش الغراب لناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم لمجموعتين تجريبية وأخرى ضابطة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجمباز الناشئين تحت ١٠ سنوات بنادى بورسعيد الرياضي ، وكان عدد العينة بالنسبة للتجربة الاساسية (١٢) لاعب ثم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين متكافئتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (٦) لاعبين ، كما استعان الباحث بعدد (٦) لاعبين خارج عينة التجربة الاساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث والتجربة الاستطلاعية ، ومن خلال مناقشة وتحليل النتائج وجد تقدم وتحسين المجموعتين فى القدرات البدنية الخاصة وتطور درجة الاداء المهارى على جهاز عيش الغراب وايجابية وفاعلية البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة وتطوير درجة الاداء المهارى على جهاز عيش الغراب(٢).

٢- دراسة أحمد محمد عبد المنعم محمد (٢٠١٩) وعنوانها " تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية فى ضوء نسب المساهمة على مستوى أداء جملة حركية على جهاز الحركات الأرضية فى الجمباز ، دراسة تهدف الى التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية فى ضوء نسب المساهمة على مستوى أداء جملة حركية على جهاز الحركات الأرضية للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة على مستوى الأداء ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى بالطريقة المسحية كما إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ، وبلغ عينة البحث المسحية بالطريقة العمدية العشوائية قوامها (١٥) من بين لاعبي مرحلة تحت (١٢) سنة لموسم ٢٠١٧ / ٢٠١٨ ، كما قام الباحث بإختيار عينة قوامها (٧) لاعبين بالطريقة العمدية من بين لاعبي مرحلة تحت (١٢) سنة ، وقد أظهرت أهم النتائج أثر إيجابى على القدرات التوافقية مما أدى بالتبعية إلى تحسن فى مستوى أداء جملة الحركات الأرضية قيد البحث كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياس (القبلى - البيني - البعدى) فى القدرات التوافقية المساهمة فى مستوى أداء جملة الحركات الارضية قيد البحث ، وذلك مستوى أداء الجملة الحركية لصالح القياس البعدى (٣).

٣- دراسة محمد عبد الحميد فهمي ، مصطفى محمد جمعة (مارس ٢٠١٨) وعنوانها " تأثير جمباز الألعاب على بعض الصفات البدنية والقدرات التوافقية لأطفال الروضة من (٤-٦ سنوات) ، دراسة تهدف الى التعرف على تأثير جمباز الألعاب على بعض الصفات البدنية والقدرات التوافقية لأطفال الروضة من سن (٤ : ٦ سنوات) ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ حجم العينة (٤٢ طفل) وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين قوام كل منها (٢١ طفل) احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وأظهرت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح لجمباز الألعاب له تأثير إيجابي على الصفات البدنية والحركية والقدرات التوافقية (١١).

٤- دراسة" محمود سامي إبراهيم محمد" (٢٠٠٨) وعنوانها " تأثير التدريبات النوعية للإتزان الديناميكي على مستوى اداء بعض مهارات حضان الحلق لناشئي الجمباز" ، هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير التدريبات النوعية للإتزان الديناميكي على مستوى أداء بعض مهارات حضان الحلق لناشئي الجمباز من خلال المتغيرات البدنية ، ومستوى الاتزان الديناميكي ، والمهاري ، على عينة قوامها(٦ لاعبين) من ناشئي الجمباز ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وطبق عليهم برنامج تدريبي (قلبي ، بيني ، بعدي) ، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية فى مستوى الأداء البدني، والمهاري لدى عينة الدراسة، وكذلك أظهرت النتائج عن أن هناك تأثيرا ايجابيا للبرنامج التدريبي المقترح على تحسن التوازن الديناميكي، والمستوى المهاري لبعض الاداءات المهارية (١٢) .

التعليق على الدراسات السابقة :

بعد إطلاع الباحثون على الدراسات السابقة إختاروا منها ما جاء بمتن البحث حيث تميزت هذه الدراسات بتعدد أحجام العينات وإختلافها وكذلك إختلاف المناهج البحثية المستخدمة، وإن كانت هذه الدراسات قد إستخدمت كل من المنهج الوصفي والتجريبي كل على حده، كما تباينت المراحل السنوية التي تم إجراء الدراسات عليها، مما سبق خلص الباحثون إلى أسلوب تناول فكرة البحث، حيث اهتموا إلى الأهمية النسبية للصفات البدنية الخاصة بجهاز حضان الحلق .

أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على :

أ- الصفات البدنية الخاصة بجهاز حضان الحلق .

ب- الأهمية النسبية لتوافر الصفات البدنية الخاصة علي جهاز حضان الحلق.

تساؤلات البحث:

أ- ما هي الصفات البدنية الخاصة بجهاز حضان الحلق ؟

ب- هل هناك ترتيب محدد وفق أهمية نسبية للصفات البدنية الخاصة بمتطلبات جهاز حصان الحلق؟
أ- منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة من خلال استطلاع رأى الخبراء فى الصفات البدنية ومدى أهمية كل منها على جهاز حصان الحلق .
ب- عينه البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من المتخصصين فى رياضة الجمباز من أندية القاهرة والجيزة من اساتذة جامعة ومديرين فنى و المديرين فى هذا المجال وعددهم(١١) خبراء ويوضح جدول (٢) مواصفات عينة البحث من الخبراء .
شروط اختيار عينة البحث :
أ- الخبراء:

١- الحصول على درجة الدكتوراه .

٢- العمل في مجال تدريب رياضة الجمباز بما لا يقل عن ٨ سنوات .

ب- المدربين :

١- العمل في مجال تدريب رياضة الجمباز بما لا يقل عن ١٠ سنوات .

٢- حاصل على بكالوريوس التربية الرياضية أو الماجستير أو الدكتوراه تخصص الجمباز .

أدوات البحث :

تم استخدام الاستبيان، وقام الباحثون بتصميم إستمارة لاستطلاع رأى بعض الخبراء في رياضة الجمباز بمحافظة القاهرة والجيزة وذلك بغرض تحديد ترتيب الصفات البدنية الخاصة بجهاز حصان الحلق.

جدول (٢)

مواصفات عينة البحث من الخبراء

م	الاسم	خبير اساتذة جامعة ومدرين فنيين	مدربين لا يقل خبرتهم اقل من ١٠ سنوات
١-	أ. د / طلحة حسام الدين	✓	
٢-	أ. د / محمد فؤاد حبيب	✓	
٣-	أ. د / حاتم ابو حمدة	✓	
٤-	أ. د / عدلى بيومى	✓	
٥-	أ. د / محمد حسن خطاب	✓	
٦-	د/ جمال عباس	✓	✓
٧-	د/ كريم على	✓	✓

✓	✓	د/ روؤف عبد الكريم	-٨
✓		د/ مؤمن حسين	-٩
✓		د/ تامر محمد العشاوى	-١٠
✓		ك/ سامح حسين	-١١
٦	٨	المجموع	
%٥٤.٦	%٧٢.٧	النسبة	

جدول (٣)

استطلاع رأى الخبراء للصفات البدنية الخاصة على جهاز حسان الحلق

م	الإسم	الرشاقة	القوة العضلية	القوة المميزة بالسرعة	التوازن	المرونة	السرعة	التحمل العام	تحمل القوة
-١	أ. د / طلحة حسام الدين	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
-٢	أ. د / محمد فؤاد حبيب	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
-٣	أ. د / حاتم ابو حمدة	✓	✓	✓	✓	×	✓	×	×
-٤	أ. د / عدلى بيومى	✓	✓	✓	×	✓	✓	×	×
-٥	أ. د / محمد حسن خطاب	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
-٦	د/ جمال عباس	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
-٧	د/ كريم على	✓	✓	✓	×	✓	×	✓	×
-٨	د/ روؤف عبد الكريم	✓	✓	×	✓	×	×	✓	✓
-٩	د/ مؤمن حسين	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	×
-١٠	د/ تامر محمد العشاوى	✓	✓	×	×	✓	✓	✓	×
-١١	ك/ سامح حسين	✓	×	✓	✓	×	×	×	✓
	المجموع	%٩٥.٤٦	%٩٠.٩١	%٨٦.٣٧	%٧٥	%٧٧.٢٨	%٧٢.٧٣	%٦٨.١٨	%٦٣.٦٤

اختار الباحث نسبة (٧٠%) الى (١٠٠%) للقدرات البدنية الخاصة

يتضح من الجدول (٣) أن النسبة المئوية لكل من الصفات البدنية وفقاً لأراء الخبراء فى تحديد القدرات البدنية الخاصة بجهاز عش الغراب لمبتدئي الجمباز تحت ٨ سنوات وبلغت (٦) قدرات بدنية خاصة .

١- الرشاقة بنسبة (٩٥.٤٦%) ، القوة العضلية بنسبة (٩٠.٩١%) ، القوة المميزة بالسرعة بنسبة (٨٦.٣٧%).

٢- التوازن بنسبة (٨١.٨٢%) ، المرونة بنسبة (٧٧.٧٣%) ، السرعة بنسبة (٧٢.٧٣%).

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية للصفات البدنية الخاصة على جهاز حسان الحلق

م	الصفات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية (%)	الترتيب
١	الرشاقة	الدرجة	١٠.٠٠	٩٥.٤٦%	الأول
٢	القوة العضلية	الدرجة	٩.٠٠	٩٠.٩١%	الثاني
٣	القوة المميزة بالسرعة	الدرجة	٨.٠٠	٨٦.٣٧%	الثالث
٤	التوازن	الدرجة	٧.٠٠	٨١.٨٢%	الرابع
٥	المرونة	الدرجة	٦.٠٠	٧٧.٢٨%	الخامس
٦	السرعة	الدرجة	٥.٠٠	٧٢.٧٣%	السادس
٧	التحمل العام	الدرجة	٤.٠٠	٦٨.١٨%	السابع
٨	تحمل القوة	الدرجة	٣.٠٠	٦٣.٦٤%	الثامن

يتضح من جدول (٤) أن ترتيب الصفات البدنية وفق إستطلاع رأى الخبراء على جهاز حسان الحلق جاء كما يلي (الرشاقة بنسبة مساهمة ٩٥.٤٦% ، ثم القوة العضلية بنسبة مساهمة ٩٠.٩% ، ثم القوة المميزة بالسرعة العضلية بنسبة مساهمة ٨٦.٣٧% ، ثم التوازن بنسبة مساهمة ٨١.٨٢% ، فالمرونة بنسبة مساهمة ٧٧.٢٨% ، ثم السرعة بنسبة مساهمة ٧٢.٧٣% ثم التحمل العام بنسبة مساهمة ٦٨.١٨% ، ثم جاء تحمل القوة في الترتيب الأخير بنسبة مساهمة قدرها ٦٣.٦٤%).

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

قام الباحثون بإستخدام معادلة النسبة المئوية كأسلوب إحصائي يتناسب مع طبيعة المنهج المستخدم وذلك وفق تساؤلات البحث وأهدافه.

عرض ومناقشة النتائج : -

من الملاحظ أنه جاءت ترتيب الصفات البدنية التي تم الإتفاق عليها بين الخبراء على جهاز حسان الحلق جاء كما يلي : (الرشاقة بنسبة مساهمة ٩٥.٤٦% ، ثم القوة العضلية بنسبة مساهمة ٩٠.٩١% ، القدرة العضلية بنسبة مساهمة ٨٦.٣٧% ، ثم التوازن بنسبة مساهمة ٨١.٨٢% ، فالمرونة بنسبة مساهمة ٧٧.٢٨% ، ثم السرعة بنسبة مساهمة ٧٢.٧٣% ثم التحمل العام بنسبة مساهمة ٦٨.١٨% ، ثم جاء تحمل القوة في الترتيب الأخير بنسبة مساهمة قدرها ٦٣.٦٤%) ، وهي نسبة ليست بقليلة حيث أن لها أهمية وضرورة بالغة ، حيث يتم وضعها داخل برامج الإعداد كغيرها من الصفات البدنية الضرورية بداية من

الرشاقة ومرواً بالقوة والقدرة العضلية والتوازن والمرونة والسرعة والتحمل العام ومن خلال مطابقة ما جاء بنتائج البحث مع طبيعة الأداء على جهاز حسان الحلق ، نجد أن تنمية هذه الصفات البدنية من خلال برنامج تدريب مقنن قد يؤدي بالضرورة إلى تحقيق طبيعة الأداء على جهاز حسان الحلق والتي تتميز بأداء المهارات الحركية من خلال المرجحات وطبيعة تغيير وضع الجسم أثناء هذه المرجحة والتحكم في الأداء بالقبض على الحلقين وتغيير وضع القبض وفقاً لطبيعة المهارة المؤداء ، وكذلك ضرورة الحفاظ على الإلتزان الحركي دون السقوط من على الجهاز .

إستخلاصات البحث :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة البحث ومن واقع البيانات والمعلومات التي توصل إليها الباحثون تم استخلاص الآتي :-

جاء ترتيب الصفات البدنية حسب أهميتها النسبية على جهاز حسان الحلق كما يلي :

- ١- الرشاقة بنسبة مساهمة ٩٥.٤٦% .
- ٢- القوة العضلية بنسبة مساهمة ٩٠.٩% .
- ٣- القوة العضلية بنسبة مساهمة ٨٦.٣٧% .
- ٤- التوازن بنسبة مساهمة ٨١.٨٢% .
- ٥- المرونة بنسبة مساهمة ٧٧.٢٨% .
- ٦- السرعة بنسبة مساهمة ٧٢.٧٣% .
- ٧- التحمل العام بنسبة مساهمة ٦٨.١٨% .
- ٨- تحمل القوة في الترتيب الأخير بنسبة مساهمة قدرها ٦٣.٦٤% .

توصيات البحث :

إعتماداً على ما توصل إليه الباحثون من نتائج في حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه والمنهج المستخدم وعينة الخبراء وفي حدود وسائل جمع البيانات وفي حدود خطة وإجراءات هذا البحث وبناء على ذلك فيما يخص النتائج، يمكن للباحثون التوصية بما يلي :

- ١- ضرورة الإهتمام بوضع برامج التدريب الخاصة بالإعداد على جهاز حسان الحلق وفق الأهمية النسبية للصفات البدنية الخاصة بهذا الجهاز التي جاءت بنتائج البحث .
- ٢- ضرورة إجراء دراسات أخرى تجريبية للوصول إلى نتائج عن تطبيق برامج تدريبية موضوعه وفق الأهمية النسبية للصفات البدنية الواردة بنتائج هذا البحث .

٣- ضرورة إجراء دراسات مشابهه على أجهزة الجمباز الخمس الباقية وخاصة بعدما مر بقانون التحكيم من تعديلات خلال السنوات السابقة بهدف تحديث الأهمية النسبية للصفات البدنية على أجهزة الجمباز أو التوجيه اليها بشيء من التأكيد.

قائمة المراجع :

المراجع العربية :

- ١- أحمد عبده مهران، عادل مصطفى كمال (١٩٩٤) : إختبارات وإنتقاء وتوجيه الموهوبين فى التربية الرياضية، دراسة نظرية، المركز القومى للبحوث.
- ٢- أحمد محمد عبد العاطي أحمد (٢٠١٦) : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء لمهارة التلويح الدائري (الفلنكات) على جهاز عيش الغراب لناشئ الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بورسعيد .
- ٣- أحمد محمد عبد المنعم محمد (٢٠١٩) : تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية فى ضوء نسب المساهمة على مستوى أداء جملة حركية على جهاز الحركات الأرضية فى الجمباز ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ٤- السيد عبد المقصود (١٩٩٧) : نظريات التدريب الرياضى (تدريب فسيولوجيا القوة)، ط٢، مركز الكتاب للنشر .
- ٥- الاتحاد السورى للجمباز (٢٠١٧) : قواعد التقويم الدولية لجمباز الرجال، الاتحاد السورى للجمباز، دمشق.
- ٦- عصام عبد الخالق (١٩٩٩): التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق مركز الكتاب للنشر .
- ٧- عادل عبد البصير على (١٩٩٩) : التدريب الرياضى ونظرياته وتطبيقاته، ط٣، دار الكتاب الجامعية، الاسكندرية .
- ٨- فضيلة حسين سرى (١٩٧٧): جمباز البنات، ط٢، الجهاز المركزى للمكتبة الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، القاهرة .
- ٩- كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية - الإعداد البدنى - طرق القياس)، دار الفكر العربى.
- ١٠- محمد إبراهيم شحاتة (١٩٨٠) : علاقة القدرات الحركية الأساسية بالأداء الحركى للاعبى الجمباز تحت ١٠ سنوات، مؤتمر مشكلات الاعداد الرياضى للناشئين، كلية التربية الرياضية، بالاسكندرية.

- ١١- محمد عبد الحميد فهمي ، مصطفى محمد جمعة (مارس ٢٠١٨) إنتاج علمى منشور وعنوانها " تأثير جميز الالعب على بعض الصفات البدنية والقدرات التوافقية لأطفال الروضة من (٤-٦ سنوات) ، إنتاج علمى منشور ، مجلة تطبيقات وعلوم الرياضة ، العدد الخامس والتسعون .
- ١٢- محمود سامى إبراهيم محمد (٢٠٠٨) : تأثير التدريبات النوعية للاتزان الديناميكي على مستوى أداء بعض المهارات حصان الحلق لناشئي الجميز، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ١٣- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦) : التدريب الرياضى للجنسين، ط٣، دار الفكر، القاهرة .
- ١٤- وسام شوقى زكى أحمد (١٩٩٦) :تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة على تطوير مستوى أداء بعض المهارت على جهاز الحلق - رسالة ماجستير غي منشورة - كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان .

المراجع أجنبية:

- 14- Canadian Gymnastics Federation (1996) : coach in certification manual level (4) , Vanier city , on tario ,kil & hg , Canada .
- 15- Code of points for men's artistic gymnastics competition : (2017-2020) at world championships , Olympic Games , Regional and intercontinental Competitions events with international participants.
- 16- Di-Brezza-r (1988) : The effects of modified plypmetric program on Junior high female basketball " gournal of Applied Research in Coaching and Athletics , Boston .
- 17- Steven. D, (1995) : Coaching gymnastics successfully Engle wood cliffs prentice shall.

المخلص البحث باللغة العربية

الأهمية النسبية للصفات البدنية على جهاز حصان الحلق كمؤشر لتوجيه برامج الإعداد

يلخص هذا البحث الوصول إلى الأهمية النسبية للصفات البدنية على جهاز حصان الحلق وإتخاذها كمؤشر لتوجيه برامج الإعداد، وقد استهدف البحث التعرف على الصفات البدنية الخاصة في تنمية وتطوير أداء مهارات جهاز حصان الحلق وفق أهميتها النسبية، والتي ينتج عنها الوصول إلى المستوى المنشود والكفاءة في أداء المهارات على جهاز حصان الحلق، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي في جمع البيانات من خلال إستطلاع للرأي والمراجع العلمية المستخدمة في البحث، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من المتخصصين في رياضة الجمباز من أندية القاهرة والجيزة من المدربين والخبراء في هذا المجال وعددهم (١١) خبير، وأظهرت نتائج الدراسة بعد عمل استمارة استطلاع رأى الخبراء فقد اتفقوا على أن العنصر الرئيسي في أداء مهارات جهاز حصان الحلق هي الرشاقة ثم القوة العضلية ثم تحمل القوة في الترتيب الأخير لأداء مهارات جهاز حصان الحلق، وقد أوصى الباحثون إلى ضرورة وضع برامج تدريبية خاصة بالإعداد على جهاز حصان الحلق وفق الأهمية النسبية للصفات البدنية الخاصة بالجهاز، وضرورة إجراء دراسات مشابهة ودراسات تجريبية للصفات البدنية على أجهزة الجمباز الأخرى .

Abstract Search in English

The relative importance of physical traits on the horse–pommel apparatus as an indicator to guide setup programs

The research has extracted the relative importance of the physical characteristics on the throat horse apparatus as an indicator to direct the preparation programs. The research aims to identify the special physical characteristics in the development and development of the performance of the pommel horse's skills, which results in reaching the desired level and efficiency in performance skills on the throat horse apparatus, and the researcher used The descriptive approach in collecting questionnaires and scientific references for the research, and the research sample was chosen by an intentionally random method from specialists in gymnastics from Cairo and Giza clubs from the (8) expert trainers and experts in this field, and the results of the study showed after making an expert opinion survey form, they agreed that The main element in the performance of the skills of the pommel horse is agility and muscular strength and the bearing of strength comes in the last order of performance, the skills of the pommel horse. The physical characteristics of the device, and the need to conduct similar studies and experimental studies of the physical characteristics on other gymnastic devices.