

إستراتيجية تدريبية لبعض مهارات القوة على

جهاز الحلق للناشئين في رياضة الجمباز

أ.د/ محمد فؤاد محمود حبيب

أ.د/ حاتم أبو حمده هليل

الباحث/ أنس محمد خضر

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد تدريب الجمباز عملية هادفة منظمة، ذات خطة طويلة المدى تبدأ منذ الطفولة المبكرة، وتمتد لمرحلة الشباب مع الالتزام المعرفى العام والخاص، وتوظيف الامكانيات الفردية للوصول الى الانجاز العالى من خلال تنمية القدرات البدنية، والمهارية، والنفسية، والاجتماعية، الأمر الذى يؤدي الى أن يتمكن لاعب الجمباز من تطوير أدائه الفنى.

ويقصد بالاستراتيجية التدريبية ترتيب الافكار والنظريات، وتنظيمها بشكل يمكن المدرب من تنمية القدرات البدنية والمهارية للاعبين، لذا يحتاج لاعب الجمباز الى استراتيجية تدريبية تمكنه من رفع كفاءة القدرات البدنية والتي تسهم فى تنمية وتطوير، واتقان القدرات المهارية للاحتفاظ بالفورمة الرياضية، والتي تمكنه من الحصول على ما يرغب الوصول اليه (24: 3).

وقد أشار كل من "عويس الجبالى"، "تامر عويس الجبالى" (2012) أن الهدف الاستراتيجى للعملية التدريبية هو الوصول باللاعب الى أفضل مستوى ممكن، والذى يتحدد من خلاله قدرة كل من المدرب واللاعب على تحقيق الهدف وتعديل وتطوير الخطط التدريبية، وكذلك الاعتماد العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضى، ولتحقيق الهدف الاستراتيجى المنشود يجب على المدرب واللاعب الالتزام بالمتغيرات الرئيسية التى تركز عليها المنظومة الرياضية (16: 3).

وتعد الخطة طويلة المدى من القواعد الهامة لانتظام تطور أداء لاعب الجمباز علي مدى سنوات محددة، وتضم كل من المدرب واللاعب والأجهزة الفنية والادارية وكذلك الأساليب المتبعة لتحقيق الاهداف الموضوعية، فالخطة السنوية هي المحور الاساسي لعمل المدرب، كما يجب ان تتوافق وتتناسب مع الحالة التدريبية للاعب، حيث يتحقق المدرب من مستوي قدرات اللاعب في بداية فترة الاعداد، وعلي مدار الخطة السنوية بصورة دورية عن طريق الملاحظة العلمية والاختبارات البدنية والمهارية للتحقق من مدى ما وصل اليه اللاعب (16: 277).

وحتى يتمكن اللاعب من تحقيق الانجاز، يجب ان تتوفر العديد من العناصر البدنية والفسيولوجية حيث يعمل الاعداد البدني علي تحسين وتنمية القدرات البدنية الاساسية (القوة، السرعة، التحمل، القدرة العضلية، المرونة) إلي غير ذلك من القدرات البدنية الخاصة بالجمباز،

مما يؤهل اللاعب الى التكيف سريعا للوصول الى مستوي عالي من القدرات المهارية، كما يهدف ايضا الى تنمية وتطوير الكفاءة الفسيولوجية التي تساعد علي سرعة الإستشفاء، وتأخير ظهور التعب (40: 58).

وقد أكد علي ذلك كل من "محمد حسن علاوي" (1992)، و"السيد عبد المقصود" (1994)، و"عبد العزيز النمر" (1996)، و"عويس الجبالي" (2000)، "كريم علي محمد عبدالرحمن" (2011) علي مدي اهمية الاعداد البدني للاعب لما يكسبه من صفات بدنية اساسية بصورة شاملة ومتزنة، فتتمية الاعداد البدني الخاص وتطوير القدرات الوظيفية للأجهزة الحيوية، يؤدي بدوره الى رفع مستوي الأداء المهاري (20) (5) (13) (15) (18).

كما يشير "محمد ابراهيم شحاته" (2003) الى ان رياضة الجمباز تتطلب تدريبا مستمرا دون انقطاع حتي يتمكن اللاعب من تطوير الاداء المهاري، مما يوجب علي المدربين ضرورة الاهتمام بوضع برامج الاعداد المهاري والربط فيما بينها من خلال الالتزام بأداء تمارين مشابهة للأداء. (19)

فقد أشارت "هبة محمد النجار" (2009) نقلا عن "محروس قنديل" و"كرستي برونلاند Kristy Bowland" إلي مدي اهمية التمارين النوعية حيث تعد اقصي درجات التخصص في الاعداد البدني ومساهمته في تطوير الاداء المهاري كما ونوعا وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للمجموعات العضلية العاملة في الاداء المهاري، كما انها تعطي فرصة افضل للنجاح في اداء المهارات (25: 5).

ولتحسين الاداء المهاري في رياضة الجمباز يتطلب ذلك أن يتشابه المسار الزمني للقوي المحركة المتمثلة في المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال اداء المهارة، وكذلك في الاوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي للحركة (25: 14).

ويشير "عبد الرؤوف الهجرسي"، و"هديات حسنين" (2009) الى مدي اهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية واللياقة الحركية، وكذلك تمارين اللياقة البدنية الخاصة بالجمباز، حتي يتثني لنا تحسين متطلبات الاداء الفني، والذي يتطلب بدوره ان يؤدي لاعب الجمباز العديد من المهارات الحركية حتي تتوافر لديه القدرة على الاقتصاد في الطاقة المبذولة اثناء الاداء الحركي (12: 33).

ومما لاشك فيه أن الأسلوب العلمي هو أساس الوصول إلي المستويات الرياضية العالية ، وكلما وصلت المستويات إلي بلوغ ذروتها ، كلما كانت الحاجة أشد لإستخدام الأساليب العلمية التي تساعد علي الإرتقاء بهذه المستويات .

وهذا ما يؤكداه أحمد الهادي (1997م) : أن اللجنة العليا لتدريب فرق الجمباز بألمانيا

AusgeberDuitcher Imdtsb قامت بوضع خطة لتدريب وتقويم لاعبي الجمباز لمختلف المستويات تتضمن تلك القدرات البدنية والحركية والإرتقاء بها كعامل هام ومحدد لمستوى الأداء ، ويستدل اللاعب على مدى تقدمه في تلك المكونات البدنية والحركية من خلال مجموعة من الإختبارات المختلفة والتي لها محددات كأهداف رئيسية يجب على اللاعب الوصول إليها وتحقيقها كقاعدة أساسية لتطوير مستوى الأداء. (1 : 292)

وقد وضع الاتحاد الدولي للجمباز أهمية كبيرة من خلال وضع مجموعة حركية منفصلة لحركات القوة علي جهاز الحلق وذلك من خلال ضوابط تركيب الجملة الحركية علي الاجهزة الذي يشترط علي أداء 3 مجموعات حركية بالاضافة الي مجموعة النهايات الحركية ، علي ان يؤدي اللاعب مهارات من جميع المجموعات الحركية .

- المجموعات الحركية علي جهاز الحلق هي :

1م . حركات المرجحة والكب والمرجحات للمرور بالوقوف على اليدين (2 ثانية)

2م . حركات القوة والثبات (2 ثانية) .

3م . المرجحات لحركات القوة وحركات الثبات (2 ثانية) .

4م . حركات الهبوط .

حصر لمهارات القوة الموجودة بالمجموعة الثانية (حركات القوة والثبات) والمجموعة الثالثة (المرجحة لحركات القوة والثبات) على جهاز الحلق

جدول (1)

مجموع	F	E	D	C	B	A	المجموعات الحركية	
64	6	15	17	11	10	5	حركات القوة والثبات	مج 2
34	2	4	12	11	3	2	المرجحة لحركات القوة والثبات	مج 3

وفي إطار التنظيم التنافسي المحلي للجمباز الفني بجمهورية مصر العربية والصادر من الاتحاد المصري للجمباز وضعت اللجنة الفنية للجمباز الفني رجال تنظيمًا تنافسيًا يتضمن عدة مستويات تبدأ من المراحل السنوية تحت (7,8,9,10,11,12,13,14,15) والدرجة الثانية ، الدرجة الأولى وتتلقاه الأندية متضمنا الشروط الفنية المطلوبة للأداء بإعداد اللاعبين على تلك الشروط وتأهيلهم للاشتراك في المنافسات على أن يبدأ تقييم اللاعبين في منافسات الدرجة الثانية ، الدرجة الأولى وفقا لقواعد القانون الدولي للجمباز الفني.

ويرى الباحث إن عملية التدرج في مهارات القوه للناشئين يوجد فيها خلل واضح وذلك لان مهارات القوه يتم تتميتها أكثر في مرحلة البلوغ وأيضا ضرورة التدرج في مهارات القوه لانها تطلب

قوة نسبية ووجود فروق فردية بين اللاعبين يحتاج الي خطوات علمية سليمة للتدرج في التدريب علي مهارات القوة.

ومن خلال متابعة الباحث لمهارات القوة الموجودة باجباريات الاتحاد المصرى للجمباز على جهازى الحركات الارضية و الحلق بداية من مرحلة تحت 7 سنوات وحتى مرحلة تحت 13 سنة ومن خلال عمله كحكم لكل المراحل العمرية علي مستويات البطولات المختلفة و كمدرّب لمرحل عمرية مختلفة فقد لاحظ وجود بعض المشكلات في التدرج الصحيح لتعليم مهارات القوة كما نص عليه برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي للجمباز ووجود تفاوت في التدرج في تعليم مهارات القوة وعدم وجود تدريبات نوعية محددة لكل مهارات القوة المدرجة التي قد تساعد المدرب في التدرج الصحيح لتعليم حركات القوة على جهازى الحركات الارضية و الحلق وعلى ذلك تتلخص مشكلة البحث في وجود بعض المعوقات التي تواجه المدربين خلال عملية التدريب على مهارات القوة وعدم وجود استراتيجية واضحة يتم من خلالها التدرج في تعليم مهارات القوة بشكل صحيح وذلك بالمقارنة ببرنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي للجمباز .

2/1 أهداف البحث :

يهدف البحث إلي وضع إستراتيجية تدريبية لبعض مهارات القوة في المراحل السنية المختلفة في رياضة الجمباز من خلال :

1. حصر لجميع مهارات القوة على جهاز الحلق لمرحلة الناشئين .
2. ترتيب اولوية تعلم مهارات القوة على جهاز الحلق لمرحلة الناشئين .
3. وضع تدريبات لبعض مهارات على جهاز الحلق لمرحلة الناشئين .

3/1 تساؤلات البحث :

1- ما هي مهارات القوة على جهاز الحلق المسموح بتعليمها في مرحلة الناشئين ؟

2- ما هي تدريبات القوة المناسبة لمرحلة الناشئين ؟

المصطلحات المستخدمة

الاستراتيجية:

هي خطة موحدة شاملة متكاملة للتحقق من أن الأهداف الرئيسية قد أنجزت (37: 22)

القدرات البدنية:

إنفق كل من بسطويسي (1996)، صبجى حسانين(2000)، عويس الجبالى و تامر عويس(2012) ان القدرات البدنية تتكون من القوة العضلية، تحمل، المرونة، القدرة العضلية ، الرشاقة ، التوافق العضلى العصبي، حيث أن إنجاز مستويات عليا من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة

بإمكانية اللاعب في إنجاز مستويات عالية من تلك القدرات البدنية.(9: 36) (17) (16: 292)

القدرات المهارية (تعريف إجرائي):

هي قدرة اللاعب على إنجاز مهارات الجُمباز بكفاءة عالية وإنسيابية في الأداء في مدة زمنية قصيرة وفقاً لما يتميز به من قدرات توافقية والمرحلة السنوية التي يمر بها.

خطوات واجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الاسلوب التحليلي)، نظراً لمناسبتة لطبيعة البحث وتحقيق اهدافه .

مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث علي خبراء في مجال رياضة الجُمباز من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية وكذلك الحكام الدوليين والبالغ عددهم (178) ومدربين في مجال رياضة الجُمباز العاملين على تدريب الفئات العمرية من سن 7 سنوات وحتى الدرجة الاولى الحاصلين على دورة الاتحاد الدولي للجُمباز المستوى الاول والثاني والثالث والمقيدين بالإتحاد المصري للجُمباز للموسم الرياضي 2021-2022 والبالغ عددهم (68)

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على فئتين :

1- الفئة الاولى : اشتملت الفئة الاولى علي خبراء في مجال رياضة الجُمباز، وقد قام الباحث بتوزيع عدد (50) استمارة وتم استبعاد عدد (25) استمارة لعدم استكمال بياناتها وكذلك (5) استمارات لم يتم استرجاعها وبذلك بلغ عددهم (20) خبيراً (وتم اختيارهم وفقاً للشروط التالية :-

- أعضاء هيئة تدريس بالجامعات المصرية تخصص تدريب الجُمباز .
 - الحكام الدوليين لرياضة الجُمباز .
 - المديرين الفنيين للمنتخبات القومية السابقين والحاليين .
 - مدربين حاصلين على المستوى الثالث في التدريب الدولي التابع للاتحاد الدولي للجُمباز .
- 2- الفئة الثانية : مدربين في مجال رياضة الجُمباز العاملين على تدريب الفئات العمرية من سن 7 سنوات وحتى الدرجة الاولى وقد قام الباحث بتوزيع عدد (30) استمارة وتم استبعاد

عدد (5) استمارات لعدم استكمال بياناتها ، وبلغ عددهم (25 مدريا) وتم اختيارهم وفقا للشروط التالية :

- العاملين في مجال رياضة الجمباز للفئات العمرية المختلفة خبرة 20 عاما .
- مدربين حاصلين على المستويات (الاول والثاني) في تدريب الجمباز التابعه للاتحاد الدولي للجمباز .
- مدربين مصنفيين في الاتحاد المصرى للجمباز المستوى الاول والثاني.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

اولا : تحليل الوثائق والمراجع العلمية :

قام الباحث بتحليل قانون التحكيم الدولي لرياضة الجمباز علي جهاز الحلق والذي تم تعديله للعام 2024/2022 ، كما تم تحليل المراجع العلمية الخاصة لرياضة الجمباز والمرتبطة بتحليل المهارات الفنية وقوانين رياضة الجمباز .

ثانيا : أدوات جمع البيانات :

أعتمد الباحث في البحث الحالي علي تصميم استمارة استبيان واتبع في ذلك الخطوات التالية :

- حصر لمهارات القوة للمراحل السنوية المختلفة على جهاز الحلق من خلال القانون الدولي للجمباز الفنى رجال .
- والتي اشتملت علي ما يلي :

جدول (2)

مجموع	F	E	D	C	B	A	الصعوبة	
64	6	15	17	11	10	5	حركات القوة والثبات	مج 2

قام الباحث بوضع الصعوبات الخاصة بمهارات القوة للمهارات المختارة لجهاز الحلق والتي اشتملت علي عدد (16) مهارة لجهاز الحركات الارضية ، وعدد (31) مهارة لجهاز الحلق ، وتم وضعها في استمارة لعرضها علي السادة الخبراء والبالغ عددهم (7) خبراء .

جدول (3)

اراء السادة الخبراء علي المهارات المختارة لجهاز الحلق للناشئين





المهارة	المرحلة العمرية	ك	%
المهارة رقم 1	11,12,13	7	100
المهارة رقم 2	11,12,13	7	100
المهارة رقم 3	11,12,13	6	85.7
المهارة رقم 4	11,12,13	6	85.7
المهارة رقم 5	14,15	7	100
المهارة رقم 6	14,15	5	71.4
المهارة رقم 7	14,15	5	71.4
المهارة رقم 8	14,15	5	71.4

يتضح من جدول (3) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي المهارات الخاصة بجهاز الحلق قد تراوحت من (71.4 % ، 100 %) ، وقد ارتضى الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكثر من موافقة الخبراء

جدول (4)

اراء السادة الخبراء في ترتيب مهارات القوة في المرحلة السنوية تحت (11,12,13) سنة رجال

سنوات رجال في جهاز الحلق

ترتيب الحركات	الجهاز	ترتيب مهارات القوة في المراحل السنوية المختلفة وفقاً لرؤية الباحث	درجة الصعوبة والمجموعة الحركية	ك	%
1	جهاز الحلق	1. Winkelstütz (2 s.) o. Grätschwinkelstütz (2 s.) L-stüt (2 s.) o. abgedreht L-stüt (2 s.) Yron(2 c.) und yron anse (2 c.) 	المجموعة الثانية A	7	100
2	جهاز الحلق	7. Hangwaage hint. s. (2 s.) Hanging scale rearward (back lever) (2 s.) Горизонтальный вис спиной (2 с.) 	المجموعة الثانية A	7	100
3	جهاز الحلق	13. Hangwaage vfr. s. (2 s.) Hanging scale forward (front lever) (2 s.) Горизонтальный вис спереди (2 с.) 	المجموعة الثانية A	5	71.4
4	جهاز الحلق	19. Stützwaage segr. (2 s.) Support scale straddled (2 s.) Горизонтальный упор н. врозь (2 с.) 	المجموعة الثانية A	6	85.7



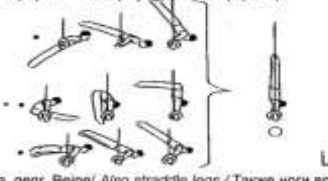
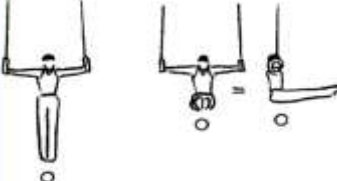
يتضح من جدول (4) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي ترتيب المهارات الخاصة

بجهاز الحلق للمراحل النسبية تحت (11،12،13) قد تراوحت من (71.4 % ، 100 %) ، وقد ارتضى الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكثر من موافقة الخبراء

جدول (5)

اراء السادة الخبراء في ترتيب مهارات القوة في المرحلة السنوية تحت(14,15) سنة رجال

سنوات رجال في جهاز الحركات الارضية والحلق

ترتيب الحركات	الجهاز	ترتيب مهارات القوة في المراحل السنوية المختلفة وفقاً لرؤية الباحث	درجة الصعوبة والمجموعة الحركية	ك	%
5	الحلق	2. Spitzwinkelstütz (2 s.). V-sit (2 s.). Высокий урон (2 с.). 	المجموعة الثانية B	6	85.7
6	الحلق	38. Langsame Felge rw. m. gestr. Armen u. Körper i. d. Winkelstütz (2 s.). Slow roll fwd. slowly with str. arms and str. body to L sit (2 s.). Медл. кувырок наз. пром. в урон (2 с.). 	المجموعة الثانية B	6	85.7
7	الحلق	26. H. m. gestr. Hü. U. geb. A. o. m. geb. Hü. u. gestr. A. o. a. Gräwistüt. i. d. H. (2 s.) a. m. gegr. B. Press to hdst. with str. body a. bent arms or lt body. a. str. arms. or fr. strad. sup. lever (2 s.). Стойка силой прям. телом и согн. р. или согн. пр. р. или из гор. упора ноги вр. (2 с.). 	المجموعة الثانية B	7	100
8	الحلق	14. Alle Kreuzhänge (2 s.). Any cross (2 s.). Любой крест (2 с.). 	المجموعة الثانية B	5	71.4

يتضح من جدول (5) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي ترتيب المهارات الخاصة بجهاز الحركات الارضية والحلق للمراحل النسبية تحت (14،15) قد تراوحت

من (71.4 % ، 100 %) ، وقد ارتضى الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكثر من موافقة الخبراء

التدريبات المقترحة لمهارات القوة تبعا للمراحل السنية على جهاز الحلق
قام الباحث بوضع عدد من التدريبات الخاصة بمهارات القوة تبعا للمراحل السنية للناشئين
وتم عرضها علي السادة الخبراء وفيما يلي عرض لذلك :

جدول (6) جهاز الحلق .

المهارة	التمرينات	المرحلة العمرية	ك	%
المهارة رقم 1	- ارتكاز زاوى على جهاز المتوازيين - ارتكاز على جهاز الحلق - ارتكاز زاوى بثني الرجلين على جهاز الحلق	مراحل (11 ، 12 ، 13)	7	100
المهارة رقم 2	- (التعلق) ظهر معكوس على عقل الحائط - (التعلق) ظهر معلوس بفرد الجسم على عقل الحائط - (التعلق) النزول خلفا بفرد الجسم والصعود مرة اخرى بالسند	مراحل (11 ، 12 ، 13)	7	100
المهارة رقم 3	- (التعلق) النزول اماما والصعود بالسند - (التعلق) الصعود بالجسم مفرد اماما على عقل الحائط	مراحل (11 ، 12 ، 13)	7	100
المهارة رقم 4	- (الارتكاز) الزاوى الصعود بفرد الرجلين خلفا والرجوع مرة اخرى بالسند	مراحل (11 ، 12 ، 13)	7	100
المهارة رقم 5	- (الارتكاز) بثني الرجلين اماما على جهاز الحلق - (الارتكاز) الزاوي v بالسند	مراحل (14 ، 15)	7	100
المهارة رقم 6	- (الرقود) استخدام الاستيك من اعلى لاسفل - (التعلق) المقلوب على جهاز الحلق والصعود خلفا بالسند	مراحل (14 ، 15)	7	100
المهارة رقم 7	- (الوقوف) على اليدين على الحلق الارضي الملامس للارض - (الارتكاز) الصعود بالقوة للوقوف على الحلق الملامس للارض - (الارتكاز) الصعود بالقوة للوقوف على اليدين بالسند	مراحل (14 ، 15)	6	85.7
المهارة رقم 8	- (الوقوف) الذراعين عاليا باستخدام الاستيك - نزول الذراعين جانبا للوضع الافقي - (التعلق) على جهاز الحلق المساعد للصعود للارتكاز والنزول للوضع الافقي	مراحل (14 ، 15)	5	71.4

يتضح من جدول (6) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي التدريبات الخاصه بمهارات القوة الخاصة بجهاز الحلق للمراحل النسبية المختلفة قد تراوحت من (71.4 % ، 100 %) ، وقد ارتضي الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكثر من موافقة الخبراء

المعالجات الإحصائية :

1- التكرارات

2- النسب المئوية

عرض النتائج ومناقشتها:

اولا : عرض النتائج

يستعرض الباحث نتائج البحث

1- موافقة السادة الخبراء على اولوية تعلم حركات القوة على جهاز الحركات الارضية بنسبة تخطت 70%-2% التدريبات المقترحة لمهارات القوة على جهاز الحركات الارضية تخطت نسبة الموافقة عليها 70 %

جدول (7)

اراء السادة الخبراء علي المهارات المختارة لجهاز الحلق للناشئين

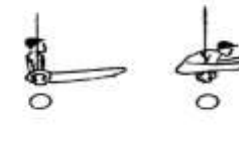
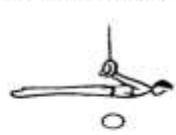

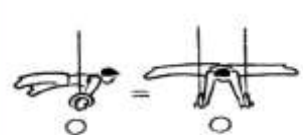
المهارة	المرحلة العمرية	ك	%
المهارة رقم 1	11،12،13	7	100
المهارة رقم 2	11،12،13	7	100
المهارة رقم 3	11،12،13	6	85.7
المهارة رقم 4	11،12،13	6	85.7
المهارة رقم 5	14،15	7	100
المهارة رقم 6	14،15	5	71.4
المهارة رقم 7	14،15	5	71.4
المهارة رقم 8	14،15	5	71.4

يتضح من جدول (7) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي المهارات الخاصة بجهاز الحلق قد تراوحت من (71.4 % ، 100 %) ، وقد ارتضي الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكثر من موافقة الخبراء

جدول (8)

اراء السادة الخبراء في ترتيب مهارات القوة في المرحلة السنية تحت(11,12,13) سنة رجال

سنوات رجال في جهاز الحلق

ترتيب الحركات	الجهاز	ترتيب مهارات القوة في المراحل السنية المختلفة وفقاً لرؤية الباحث	درجة الصعوبة والمجموعة الحركية	ك	%
1	جهاز الحلق	1. Winkelstütz (2 s.) o. Grätschwinkelstütz e (2 s.) L-sit (2 s.) or stretched L-sit (2 s.) Угол(2 с.) или угол вна (2 с.) 	المجموعة الثانية A	7	100
2	جهاز الحلق	7. Hangwaage ri. e (2 s.) Hanging scale rearways (Back lever) (2 s.) Горизонтальный вис сзади (2 с.) 	المجموعة الثانية A	7	100
3	جهاز الحلق	13. Hangwaage v. (2 s.) Hanging scale frontways (Front lever) (2 s.) Горизонтальный вис спереди (2 с.) 	المجموعة الثانية A	5	71.4
4	جهاز الحلق	19. Stützwaage gegr. (2 s.) Support scale straddled (2 s.) Горизонтальный упор н. врозь (2 с.) 	المجموعة الثانية A	6	85.7

يتضح من جدول (8) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي ترتيب

المهارات الخاصة بجهاز الحلق للمراحل السنية تحت (11،12،13) قد تراوحت من (71.4



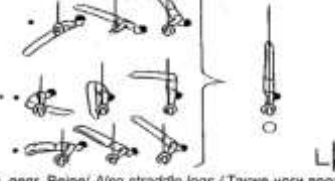
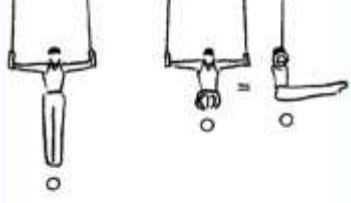
، 100 %) ، وقد ارتضى الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكثر

من موافقة الخبراء

جدول (9)

اراء السادة الخبراء في ترتيب مهارات القوة في المرحلة السنية تحت (14,15) سنة رجال

سنوات رجال في جهاز الحركات الارضية والحلق

ترتيب الحركات	الجهاز	ترتيب مهارات القوة في المراحل السنية المختلفة وفقاً لرؤية الباحث	درجة الصعوبة والمجموعة الحركية	ك	%
5	الحلق	2. Spitzwinkelstütz (2 s.). V-sit (2 s.). Высокий угол (2 с.). 	المجموعة الثانية B	6	85.7
6	الحلق	38. Langsame Felge rw. m. gestr. Armen u. Körper i. d. Winkelstütz (2 s.). Slow roll fwd. slowly with str. arms and str. body to L sit (2 s.). Медл. кувырок наз. прок. в угол (2 с.). 	المجموعة الثانية B	6	85.7
7	الحلق	26. H. m. gestr. Hü. U. geb. A. o. m. geb. Hü. u. gest. A. o. a. Gräwistüt. i. d. H. (2 s.) a. m. gegr. B. Press to hdst. with str. body a. bent arms or t. body a. str. arms, or fr. strad. sup. lever (2 s.). Стойка силой прям. телом и согн. р. или согн. пр. р. или из гор. упора ноги вр. (2 с.). 	المجموعة الثانية B	7	100
8	الحلق	14. Alle Kreuzhänge (2 s.). Any cross (2 s.). Любой крест (2 с.). 	المجموعة الثانية B	5	71.4

يتضح من جدول (9) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي ترتيب

المهارات الخاصة بجهاز الحركات الارضية والحلق للمراحل النسبية تحت (15،14) قد تراوحت من (71.4 % ، 100 %) ، وقد ارتضى الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكثر من موافقة الخبراء

جدول (10)

جهاز الحلق .

المهارة	التمرينات	المرحلة العمرية	ك	%
المهارة رقم 1	- (ارتكاز) زاوى على جهاز المتوازيين - (ارتكاز) على جهاز الحلق - (ارتكاز) زاوى بثني الرجلين على جهاز الحلق	مراحل (11 ، 12 ، 13)	7	100
المهارة رقم 2	- (التعلق) ظهر معكوس على عقل الحانط - (التعلق) ظهر معلوس بفرد الجسم على عقل الحانط - (التعلق) النزول خلفا بفرد الجسم والصعود مرة اخرى بالسند	مراحل (11 ، 12 ، 13)	7	100
المهارة رقم 3	- (التعلق) النزول اماما والصعود بالسند - (التعلق) الصعود بالجسم مفرد اماما على عقل الحانط	مراحل (11 ، 12 ، 13)	7	100
المهارة رقم 4	- (الارتكاز) الزاوى الصعود بفرد الرجلين خلفا والرجوع مرة اخرى بالسند	مراحل (11 ، 12 ، 13)	7	100
المهارة رقم 5	- (الارتكاز) بثني الرجلين اماما على جهاز الحلق - (الارتكاز) الزاوي v بالسند	مراحل (14 ، 15)	7	100
المهارة رقم 6	- (الوقوف) استخدام الاستيك من اعلى لاسفل - (التعلق) المقلوب على جهاز الحلق والصعود خلفا بالسند	مراحل (14 ، 15)	7	100
المهارة رقم 7	- (الوقوف) على اليدين على الحلق الارضي الملامس للارض - (الارتكاز) الصعود بالقوة للوقوف على اليدين على الحلق الملامس للارض - (الارتكاز) الصعود بالقوة للوقوف على اليدين بالسند	مراحل (14 ، 15)	6	85.7
المهارة رقم 8	- (الوقوف) الذراعين عاليا باستخدام الاستيك - نزول الذراعين جانبا للوضع الافقي - (التعلق) على جهاز الحلق المساعد للصعود للارتكاز والنزول للوضع الافقي	مراحل (14 ، 15)	5	71.4

يتضح من جدول (10) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي التدريبات

الخاصه بمهارات القوة الخاصة بجهاز الحلق للمراحل النسبية المختلفة قد تراوحت من (71.4

% ، 100 %) ، وقد ارتضى الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكث من موافقة الخبراء

ثانيا: مناقشة النتائج:

1- يتضح من جدول (7) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي المهارات الخاصة بجهاز الحلق قد تراوحت من (71.4 % ، 100 %) ، وقد ارتضى الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكث من موافقة الخبراء

2- يتضح من جدول (8) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي ترتيب المهارات الخاصة بجهاز الحلق للمراحل النسبية تحت (11،12،13) قد تراوحت من (71.4 % ، 100 %) ، وقد ارتضى الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكث من موافقة الخبراء

3- يتضح من جدول (9) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي ترتيب المهارات الخاصة بجهاز الحركات الارضية والحلق للمراحل النسبية تحت (14،15) قد تراوحت من (71.4 % ، 100 %) ، وقد ارتضى الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكث من موافقة الخبراء

4- يتضح من جدول (10) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي التدريبات الخاصة بمهارات القوة الخاصة بجهاز الحلق للمراحل النسبية المختلفة قد تراوحت من (71.4 % ، 100 %) ، وقد ارتضى الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكث من موافقة الخبراء.

الاستخلاصات :

في حدود عينة واجراءت ونتائج البحث امكن التوصل للاستخلاصات التالية :

- 1.تعليم وتدريب مهارات القوة يجب ان يتم بطريقة علمية سليمة
- 2.التدرج الصحيح لمهارات القوة يتيح للاعب تعلم مهارات عديدة
- 3.يمكن وضع مجموعة من التدريبات الخاصة بمهارات القوة على جهازى الحركات الارضية والحلق وتنقيدها طبقا للمرحلة السنية .

التوصيات:

فى ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج فى هذا البحث يوصى الباحث بما يلي :

1. ضرورة تعميم تطبيق الاستراتيجية التدريبية المقترحة لمهارات القوة على جهازى الحركات الارضية والعلق فى رياضة الجمباز علي الأندية الرياضية.
2. مخاطبة الاتحاد المصرى للجمباز لإدراج الاستراتيجية التدريبية المقترحة ضمن خطط اللجنة الفنية بالاتحاد لرفع مستوى الجمباز فى مصر
3. استخدام استبيان ترتيب اولوية تعلم مهارات القوة عند استخدام اجاث مشابهة.
4. استخدام التدرج الصحيح لتعليم مهارات القوة فى وضع اجباريات الاتحاد المصرى للجمباز .
5. استخدام التدريبات الخاصة بمهارات القوة لمرحلة الناشئين

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- 1- إبراهيم عبد الرازق على خليل (2010م):- بيوميكانيكية أداء الدائرة الخلفية الكبرى باختلاف الجهاز فى جمباز الرجال كأساس للتدريب النوعى رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية.
- 2- أحمد السيد بيومي (2007م):- تأثير برنامج تدريبي نوعى لتنمية " الكومى كاتا" على فاعلية الأداء المهارى لناشئى الجودو " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 3- أحمد الهادي يوسف (2010م):- أساليب متطورة فى تدريب الجمباز بإستخدام العمل العضلى الأساسى، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 4- أحمد سعد محمود (2018م):- معاملة المراهق وأثرها على جوانب الشخصية ، مؤسسة حورس الدولية ، الأسكندرية .
- 5- أحمد عبد المنعم السيوفى (2005م):- إستخدام عزوم القوى فى تطوير مستوى أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الجود ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- 6- أحمد محمد عبدالعزيز (2000م):- تأثير برنامج مقترح للتدريب النوعى على مستوى أداء مهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة للناشئين فى الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية
- 7- أحمد محمود ابراهيم (1994م): مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية فى رياضة الكاراتيه، كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية.
- 8- اسامة عادل عباس الحباك (2014م):- الخصائص الكينماتيكية لبعض مهارات المجموعة الثالثة على جهاز المتوازيين كاساس لوضع التدريبات النوعية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- 9- اسامه عز الرجال محمد العوضى (2008م):- الخصائص البيوميكانيكية لبعض مهارات المجموعة الخامسة على جهاز حصان القفز كاساس لوضع التدريبات النوعية رسالة

دكتورة غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية.

10- السيد عبد المقصود (1997م) :- نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى.

11- اشرف عبدالعال الزهري ، نبيل عبد المنعم (2003م):- تحديد المستويات المعيارية لبعض القدرات البدنية والحس حركية لناشئ الجمباز ، بحث منشور ، مجلة البحوث للتربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الاجنبية

-12 **Abie Gross feld. (1990)** Horizontal Bar for (men) gymnastics Federation safety (2sceond) Indianapolisin U. S. A Gymnastics federation

-13 **Bardshaw, E-J, le – Rossignal (2004)** Rossignal:
Anthropometric and biomechanical field measures of floor and vount ability in 8 to 14 years old talent – seleted gymnasts, new zealand academy of sport, quepnsland umiversity of technology

- 14 **Barow , Mj (2000)** Mechanical Kinesiology 2 nd edition
C.V. molsy, Comp, Saint Louis