

## برنامج تدريبي مقترح لبعض مهارات المجموعة الثالثة على جهاز حصان الحلق باستخدام التحليل الحركي الكيفي كدالة لتطوير مستوى الأداء

\* د /كريم علي محمد عبد الرحمن

مدرس بقسم تدريب الرياضات الأساسية - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان

### \*مقدمة ومشكلة البحث:

الجمباز نشاط رياضي يحتوي علي كم هائل من المهارات التي تختلف باختلاف التصميم الهندسي للجهاز وأحيانا باختلاف الخصائص التكنيكية للمهارات ، وعليه تهدف برامج الإعداد في كافة الرياضات والتي من ضمنها الجمباز الي تعليم وتطوير المهارات الحركية انطلاقا من طبيعة ومتطلبات الأداء وعلية أصبح على المدربين ضرورة الالمام بتلك البرامج بأنواعها وخصائص المرحلة العمرية ومستوي الحالة التدريبية التي وضعت من أجلها تلك البرامج(8:61) (1:265)

ويكون العملية التدريبية تسعى للإعداد المتكامل لتحقيق أعلى مستوى ممكن من الانجازات بهدف الوصول الى قمة الأداء "الفورمة" وبناء على ذلك انتفتت المراجع والدراسات العلمية أن تركيب وتكوين عملية التدريب أطار يترابط حلقاته في توالى وترتيب منتظم يلزم المدرب بالإلمام بتفاصيل الدورات التدريبية الصغرى ومحتوياتها من جرعات تدريبية على مدار أسبوع تدريبي كامل والدورة المتوسطة بما تحتوي على دورات صغرى والدورة التدريبية الكبرى التي تحتوي بداخلها كل تلك الحلقات بالإضافة الى امتلاك المدرب للمعارف والمعلومات التدريبية التي تخضع لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية و الإنسانية . (1:261) (2:12)

واعتماد على ان التحليل الكيفي للمهارات الرياضية Sports skills يتحدد بقدره المدرب على معرفه خصائص الأداء الحركي Properties of Motor performance بملاحظة وتقييم تسلسل الحركة ذاتياً وفقاً لمعناها في الميكانيكا الحيوية كما يمكن المدرب من دراسة الخصائص الهندسية Geometric Properties للحركة الرياضية بطريقة ميسرة. (17:121)، (14:214)

وحيث أن تحليل الأداء الكيفي Qualitative Performance Analysis إحدى العوامل الرئيسية فى المجال الرياضي والذي يهدف لتحسين وزيادة فعالية الأداء اعتماداً على تحليل بيانات تعبر عن طبيعة الأداء بالرغم من كونه عملية ذاتية يقوم بها المدرب ، تتضمن تقييمه لنوعية الحركة إلا أنه يتطلب الإلمام بالمبادئ الميكانيكية الأساسية للحركة سواء كان ذلك من

الناحية التشريحية أو الميكانيكية أو التدريبية حتى يتمكن من تصميم البرامج التدريبية التي تساهم في تطوير الأداء المهاري . (165:16) (17:7)

وعليه يعد أحد الوسائل المساعدة للمدرب لتقييم مستوى الأداء واكتشاف الأخطاء وتحديد الفروق بتطبيق قوانين وقواعد الحركة حيث اتفق عبد الرحمن العنقري مع "طلحة حسين وآخرون على أن التحليل الكيفي للحركات الرياضية Qualitative Analysis of Sports Movements يتم من خلال أربعة مهام رئيسية الا وهي الإعداد والملاحظة و التشخيص ثم التدخل العلاجي من أكثر الطرق استخداماً لتقييم الاداء الرياضي. (125:4)

ويكون الباحث المدرب المسئول على اعداد لاعبي المنتخب لاحظ قصور في مستوي اداء مهارتي الدراسة وعدم ادائهما بالشكل الذي يسمح بحصول اللاعبين على القيمة الكاملة لهما وعليه سعى لاستخدم التحليل الكيفي كمشاهدة علمية و عملية جادة باستخدام نموذج "جانجستيد وبيفريدج" Gang stead- Beverages Model كدالة لتطوير مستوى الأداء لبعض مهارات المجموعة الثالثة على جهاز حصان الحلق الا وهما روث و واجنيان (Roth- Wu Guonian) كأحد الطرق الحاسمة والذي يعني بتقييم وتشخيص القصور في التعلم الحركي والمهاري ووضع الطرق المثلى للتدخل العلاجي لتحسين الأداء حيث أن الأداء المهاري على أجهزة الجمباز يتطلب توافر قدرات فنية وبدنية خاصة ، هذا إلى جانب ضرورة فهم الأداء الفني ومراحله فهماً جيداً ، وخاصة تلك المهارات التي تعتمد على الحركة الدورانية والمرجحات البندولية والتي يلعب فيها تغير طاقه الوضع إلى الحركة وما ينتج عنه كمية حركة تتطلب بذل المزيد من القوة والتحكم في تغيير هذه القوة على المسار الزمني لهذا الأداء .

#### أهداف البحث:

- 1- التعرف على أخطاء الاداء الخاصة لمهارتي الدراسة على جهاز حصان الحلق روث و واجنيان (Roth- Wu Guonian) في جمباز الرجال .
- 2- وضع برنامج تدريبي مقترح لمهارتي الدراسة على جهاز حصان الحلق روث و واجنيان (Roth- Wu Guonian) في جمباز الرجال في ضوء استخدام التحليل الحركي الكيفي لتطوير مستوى الاداء .

#### فروض البحث:

- 1- توجد أخطاء اداء لمهارتي الدراسة روث و واجنيان (Roth- Wu Guonian) تؤثر على مستوى الاداء للاعبين عينة البحث سيتم التعرف عليه باستخدام التحليل الكيفي كدالة لتطوير مستوى الاداء .



2- يؤدي برنامج التدريبات المقترح الى تنمية العناصر البدنية و مستوى الأداء المهاري لمهارتي الدراسة روث و واجنيان (Roth- Wu Guonian) على جهازحصان الحلق .

إجراءات البحث:

1- منهج البحث:

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

2- عينة البحث

أ - العينة البشرية :

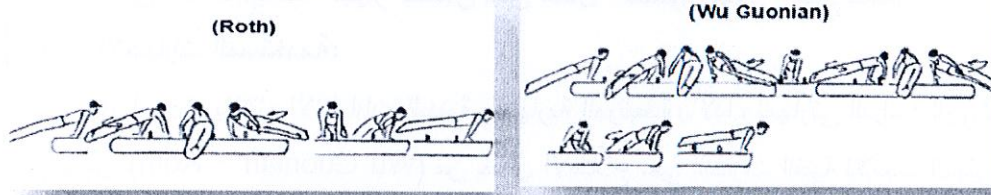
اشتملت العينة على عدد (5) لاعبين من لاعبي المنتخب المصري للجماز والتي تم اختيارها بالطريقة العمدية من اللاعبين الذين يقومون بأداء مهارتي الدراسة ، تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية وقياسات البحث وتنفيذ البرنامج المقترح خلال موسم الرياضي 2019 - 2020 طبقت التجربة الأساسية لمدة (10) أسابيع بمركز تدريب المنتخبات الوطنية بالمركز الاولمبي الصالة (1) الخاصة بالجماز حيث تتوافر العينة البحث والأجهزة القانونية و المساعدة في الفترة من يوم الاثنين 2019/ 4/1 إلى يوم السبت 2019/6/8

جدول (1) التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث ( التجانس)

المتغيرات	الوحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	21.00	1.5811	0.00
الطول	سم	166.60	4.669	0389.-
الوزن	كجم	68.800	2.774	0.477-

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (-3 - +3) في جميع المتغيرات مما يدل على اعتدالية البيانات في جميع هذه المتغيرات.  
ب- العينة المهارية :

قام الباحث باختيار مهارتي روث (Roth) و الواجنيان (Wu Guonian) نظراً لكونهما من المهارات التي يؤديها اللاعبون عينة البحث لما يتوفر فيهما من شروط الأتحاد الدولي للجماز لتكوين الجمل الحركية ولكن بمستوي أداء يعرضهم لخصم قيمة كبير من عناصر تقييم المهارتين



شكل (1) مهارتي الدراسة الروث (Roth) والواجنيان (Wu Guonian)

### 3- خطوات إجراء الدراسة:

أولاً: التحليل الكيفي لمهارتي الدراسة وفق نموذج جانجستيد وبيفريدج:

تم توصيف الأداء الفني لمهارتي الدراسة في ضوء محددات نموذج جانجستيد وبيفريدج (Gangstead- Beveridges) للتحديد وتتبع أجزاء الجسم عند أداء المهارات. مرفق (2)

ثانياً : استمارة تصنيف الأخطاء:

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء للتعرف على الأخطاء لمهارتي الدراسة وفق تصنيف قانون الاتحاد الدولي للجمباز لاختفاء الأداء January 2018 version والتي من خلالها استطاع الباحث تحديد نقاط القصور في الاداء من خلال العرض على مجموعة من الخبراء فى تدريب الجمباز سواء فى الجانب الاكاديمي من السادة اعضاء هيئة التدريس أو من السادة المديرين الفنيين بالمنتخبات الوطنية والأندية والخبراء الاجانب المسؤولين عن اعداد وتدريب اللاعبين مرفق (1) وذلك لتصنيف ( اخطاء الاداء) فى صورتها النهائية مرفق (3) (10:15).

ثالثاً: التمرينات البدنية و المهارية المقترحة:

من خلال التحليل الحركي الكيفي و التعرف على أخطاء الأداء الخاصة بمهارتي الدراسة تم وضع مجموعة من التدريبات الغرضيه والتي تشمل النواحي (البدنية و المهارية) الخاصة بمهارتي الدراسة التي تسعى إلى تطوير مستوى الأداء . مرفق (5)

4- وسائل و أدوات البحث:

أولاً : وسائل جمع البيانات :

- استمارة النواحي الفنية مرفق رقم (2).
- تصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء مرفق (3).
- قانون الاتحاد الدولي للجمباز للتعرف على أخطاء الأداء January 2018 version (15).
- استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لمهارتي الدراسة مرفق (4) .

ثانياً: الأجهزة والأدوات :

جهاز الرستاميتز لقياس الطول بالسّم- ميزان طبي لمعايرة قياس الوزن بالكجم- جهاز



حصان حلق - ساعة إيقاف - جهاز حصان حلق معدل - صندوق مقسم - عقل حائط .

#### 5- الاختبارات المستخدمة:

قام الباحث بانتقاء الاختبارات البدنية والمهارية المرتبطة بالأداء لمهارتي الدراسة الروث و الواجنيان (Wu Guonian – Roth) من خلال الاطلاع على النشرات الفنية للاتحاد الدولي و المراجع العلمية فى مجال التخصص و خبرة الباحث كلاعب دولي سابق ومدرب مسئول عن اعداد اللاعبين .

#### - الاختبارات البدنية والمهارية :

اعتمادا على أن الاداء المهاري يحتاج الى القوة المميزة بالسرعة فقد قام الباحث بالرجوع الى الدراسات العلمية لقياس ذلك العنصر لكل من عضلات البطن والظهر العلوية والسفلية بالاضافة الى عضلات الذراعين وفق اختبارات بدنية محدد بزمن أداء مقدارة (15ث) و لقياس مستوى الاداء المهاري قام الباحث باختيار مجموعة من الاختبارات تمثلت في ثبات زاوية منا ، برس بالإنس ضم (منوازيين) ، ارتكاز زاوية فتح ، بلانش خلفي(ث) . (5)(3)

#### 6- تقييم الأداء المهاري:

تم تقييم الأداء المهارى للمهارات قيد الدراسة بواسطة لجنة من المحكمين المعتمدين من الاتحاد المصري للجمباز بمنطقة القاهرة حيث تمت عملية التقييم بتقسيم المهارة قيد الدراسة إلى ثلاث مراحل (التمهيدية - الأساسية - النهائية) حيث تم توزيع الدرجات لكل مرحلة على حدة وذلك بعد أخذ رأى الخبراء في مجال الجمباز ، ولما كانت المهارات قيد الدراسة تؤدي على حده وتخلو من الربط فان عملية التقييم لهذه المهارة تكون على الأداء الفني والشكلي فقط لذلك تم توزيع الدرجة كما هو مبين في مرفق (4) .

#### - الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الجمعة 22/3/2019 إلى يوم الاحد 24/3/2019 بهدف التأكد من مناسبة التدريبات المقترحة للأداء المهاري لمهارتي الدراسة مع ترتيبها وفق درجة صعوبتها بالإضافة الى الوصول إلى زمن أداء التمرينات و عدد المجموعات والتكرار و فترات الراحة.

#### - القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية للتعرف على مستوى اللاعبين في الفترة من الثلاثاء 26/3/2019 إلى الاربعاء 27/3/2019 فى الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهارى .

#### - البرنامج التدريبي المقترح لمهارتي الدراسة :

هدف البرنامج :

يهدف هذا البرنامج إلى تطوير مستوى أداء اللاعبين عينة البحث لمهارتي الدراسة من خلال مجموعة من التدريبات البدنية والمهارية مرفق (5).

#### متغيرات البرنامج التدريبي :

راعي الباحث في وضع البرنامج توزيع الأحمال التدريبية خلال البرنامج التدريبي بالإضافة الى أن يتشابه المسار الزمني للقوة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال أداء مهارتي الدراسة تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في مدة (10) عشر أسبوع متتالية ، بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً ، ليكون إجمالي عدد الوحدات التدريبية (30) ثلاثون وحدة تدريبية يتكون البرنامج التدريبي من (6) تمارين مهارية يستخدم فيه حضان الحلق المنخفض بدون حلقات وحضان الحلق بدون حلقات وبوضع قطع مطاط بدل من الحلقات ،بالإضافة الى (13) تدريب بدني يتم ادائهم من أوضاع مختلفة مشابه للأوضاع الحركية في مهارات الدراسة سواء بالارتكاز من وضع الانبطاح المائل او المعكوس أو من وضع الرقود كي يتشابه العمل العضلي والتوقيت الزمني مع طبيعة الاداء المهاري.

القياسات البعدية : قام الباحث بإجراء القياسات البعدية وتقييم مستوى الأداء المهاري ومقارنته بالقياس القبلي لمعرفة مدى التحسن للاعبين في هذه الدراسة في الفترة من يوم الثلاثاء 2019/6/11م إلى يوم الخميس 2019/6/13م .

#### المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- النسبة المئوية.
- الدرجة المقدره.
- اختبار ويلكسون.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.

#### عرض ومناقشة النتائج:

جدول (2) أخطاء الأداء لمهارتي الدراسة لعينة البحث وفق آراء السادة الخبراء

الخطأ	سبة الموافقة	درجة المقدره	درجة الخطأ			أخطاء الأداء في مهارتي الدراسة روث (Roth) واجنيان (Wu Guonian)
			سيط 1	توسط 3	بير 5	
قبول	8%	7		2		1- عدم الارتكاز على اليد اليسري أثناء اللف جهة اليسار
قبول	8%	7		2		2- الميل الزائد للكتف الايسر قبل اجراء اللف
قبول	6%					3- الخطأ في التوزيع الزمني للأداء في تغيير الارتكاز



قبول	00%	5	5		4- الخطأ في التوزيع الزمني للأداء في حركة الجسم
قبول	2%	3			5- فتح الرجلين أثناء الاداء
قبول	0%	5	5		6- انثناء الركبتين.
قبول	0%	5			7- انثناء احد المرفقين او كلاهما
قبول	0%	5	5		8- اوضاع خاطئة للكفين
قبول	00%	5	5		9- عدم وضع اليدين على خط واحد قبل البدء
قبول	8%	7	0		10- ميل الجسم امام او خلف أثناء الدوران
قبول	4%	1	5		11- انثناء مفصل الحوض.
قبول	6%				12- عدم وضع الايدي علي خط واحد بطول الحصان في اللف

يتضح من جدول (2) أن أخطاء الاداء المؤثرة في وصول اللاعبين الى الحدود القصوى للأداء المهاري لمهاتري الدراسة تمثلت في اثني عشر خطأ استطاع البحث الوصول اليهم من اتفاق الخبراء على ان تلك الاخطاء تؤثر في تسلسل مراحل الاداء المهاري والمسار الزمني لمهاتري الدراسة وقد تم تقسم تلك الاخطاء ما بين البسيط والمتوسط والكبير من واقع قانون تحكيم جيمار الرجال January 2018 version بحيث تم حساب نسبة الخط البسيط قيمة مقدارها واحد درجة (1.00) والمتوسط بقيمة مقدارها ثلاث درجات (3.00) والكبير بقيمة مقدارها خمس درجات (5.00) ليتضح أن الخطأ رقم تسعة (9) و (4) سجل اعلى نسبة بين اللاعبين بقيمة مقدارها (25) درجة وبنسبة مقدارها (100%) أي ان جميع اللاعبين لديهم نفس الخطأ وقد تفاوتت نسب قيم الاخطاء بين الاثني عشر عنصر من خلال تحليل اداء اللاعبين كما يوضحه الجدول السابق.

جدول (3) المجموع الكلي لأخطاء الاداء المهاري لمهاتري (Wu Guonian - Roth)

ا	نسبة المنوية	درجة المقدرة	درجة الخطأ			أخطاء مراحل الأداء لمهاتري الدراسة
			بئر	توسط	سيط	
6	2.6%	88	0	4	4	روث (Roth) واجنيان (Wu Guonian)

يوضح جدول (3) مجموع أخطاء الاداء وفق آراء الخبراء مرفق (1) حيث تم استخلاص مجموع تلك الاخطاء من جدول رقم (2) من واقع اداء اللاعبين لمهارتي الدراسة من خلال تسجيل وتحليل الاداء المهاري لكل لاعب بهدف الوصول إلى الاخطاء المؤثرة بمختلف انواعها سعياً من الباحث لعرضها على الخبراء لتقسيمها تبعاً لمحددات الاخطاء من واقع قانون التحكيم لتحديد درجة الخطأ في المهارتين حيث أظهر ان اخطاء مراحل الأداء لمهارتي الدراسة روث (Roth)، واجنيان (Wu Guonian) وفق آراء الخبراء قدرت (188) درجة بنسبة مقدارها (62.6%)، مما يؤكد وجه نظر الباحث ومرجعياته العلمية في أن استخدام التحليل الكيفي من الوسائل المساعدة للمدرب على اكتشاف وتصحيح اخطاء الاداء المؤثرة ويتفق مع رأي Payton & Bartlett أن امتلاك المدرب للمعرفة والمعلومات المرتبطة بالأداء المهاري بالإضافة الى المامه بمهام التحليل الحركي الكيفي وهي (الإعداد، الملاحظة، Observation، التقييم والتشخيص Evaluation and diagnosis، والتدخل Intervention) تساعده على اكتشاف وتصحيح الاخطاء باتتباعاً لتلك المهام مما يوفر تغذية راجعة مفصلة Detailed feedback للمدرب لتحسين الأداء وذلك في سياق تحليل الأداء للتمييز بين الأفراد عند الحكم على الأداء كما أنه يستخدم في المقارنات الوصفية Descriptive comparisons للأداء مما يؤكد على أن تحليل العيوب التكنيكية في أداء الرياضي باستخدام مهام التحليل الكيفي يمكن ان تساعد المدرب في تحديد نوع التدريب المطلوب لتحسين وتطوير مستوى الأداء فالقصور في أحد المتطلبات البدنية كالقوة او التحمل لمجموعة عضلية معينة ، قد يظهر صعوبة أداء اللاعب للتكنيك ، او من جراء مظهر معين من مظاهر الحركة يصعب على اللاعب تحقيقه. (4:18) من خلال النتائج المستخلصة من الجدولين السابقين (2) و(3) يكون تم التعرف على أخطاء الاداء الخاصة لمهارتي الدراسة الامر الذي ساعد الباحث في تحقيق الفرضية الاولى للبحث المتمثلة في وجود أخطاء اداء لمهارت الدراسة (Wu Guonian – Roth) تؤثر على مستوى الاداء للاعبين والتي تم التحقق منها باستخدام التحليل الكيفي للاداء المهاري.

جدول (4) دلالة الفروق للقياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للقياسات البدنية ن=5

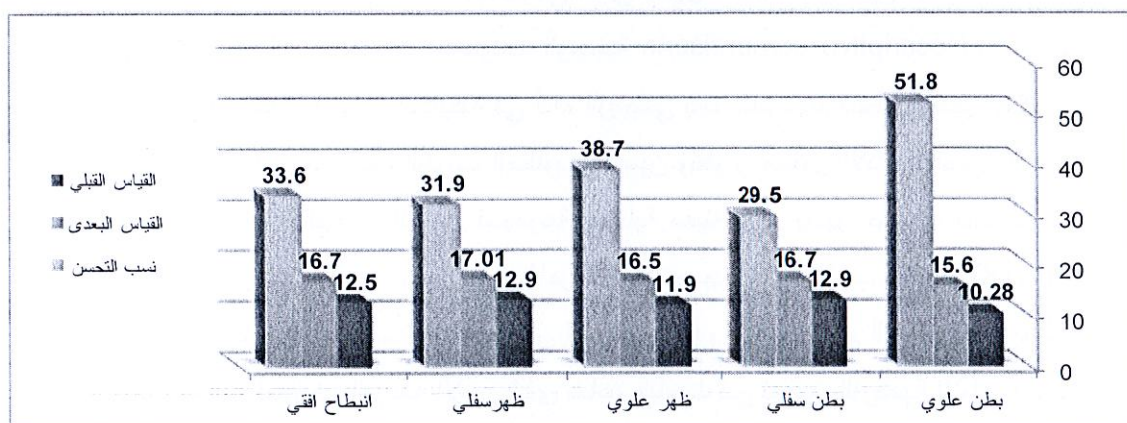
الصفة البدنية	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة اختبار وي لكسن	سبب التحسن	الدلالة
			س	ع	س	ع			
السرعة المميزة بالسرعة	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن العلوية في	عد د/15ث	10.28	1.45	15.6	1.48	51.8	2.59	دال*



* دال	2.62	29.5	0.68	16.7	0.52	12.9	عد د/15ث	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن السفلية في
* دال	2.74	38.7	0.49	16.5	0.91	11.9	عد د/15ث	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر العلوية في
* دال	2.91	31.9	1.66	17.01	0.73	12.9	عد د/15ث	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر السفلية في
* دال	2.61	33.6	1.36	16.7	1.22	12.5	عد د/15ث	(انبطاح أفقي) ثنى الذراعين

مستوى الدلالة عند 0.05 (1.96) بدلالة z.

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة الدراسة في القياسات البدنية لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (Z) (اختبار ويلكسون) ما بين (2.59) و (2.91) وهى دالة عند مستوى (0.05).



شكل (2) دلالة الفروق للقياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للقياسات البدنية

يتضح من جدول (4) والشكل البياني (2) أن هناك فروقاً معنوية في القياسات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة قبل وبعد إجراء التجربة وذلك لصالح القياس البعدي مما يدل على فاعلية برنامج التدريب المقترح حيث يتفق كل من (6)(5)(10) على أن لاعب الجيمباز يحتاج إلى قدر كبير من القوة العضلية وبالأخص القوة العضلية المميزة بالسرعة في كل أجزاء الجسم وخاصة الكتفين والذراعين والجذع (البطن والظهر) حتى يستطيع أن يؤدي المهارات الحركية على مختلف أجهزة الجيمباز، ويجب أيضاً أن ترتبط الصفات البدنية بعملية تنمية المهارات الحركية إذ لا يستطيع اللاعب إتقان المهارات الحركية في حالة افتقاره للصفات البدنية حيث أن المهارات المختلفة في

الجمباز لا يتم تطويرها إلا من خلال الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية ولذلك يجب أن تسير خط التنمية البدنية مع خط التنمية المهارية وذلك لان اللاعب الذي يتصف بالقوة البدنية تكون فرصته أكبر في اكتساب المهارات وإتقان الأداء المهارى المطلوب ويتفق الباحث مع أحمد عبد الرحمن وآخرون (11) بأن اللاعب الاعلى بدنيا الاسرع فى التحصيل المهارى بحيث يكون أسلوب تدريب القوة بأشكالها مناسبة لنوع الانقباضات العضلية السائدة أو العاملة في الأداء المهارى للمهارة المختارة ولذلك يجب على المدرب إعداد اللاعب بدنيا بحيث يكون لديه قدر كافي من القوة التي تساعده في تعلم الأداء لتلك المهارات ذات الصعوبة العالية ، ويتفق كل من وطلحة حسين وآخرون (4) و حسنى سيد أحمد (3) كريم على (5) على أن التدريبات النوعية هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى كما ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى حيث أن الجمباز كمنشأ رياضي تنافسي متعدد الاجهزة يحتاج إلى تدريب عالي ومستمر ودقة في الأداء المهارى مما يؤدي إلى الاهتمام بوضع البرامج البدنية والمهارية والمشابهة للأداء لما تحتاجه رياضة الجمباز من مهارات خاصة وذات صعوبات مختلفة باختلاف المجموعات المهارية على الاجهزة سعياً من المدربين الى تحقيق الحدود القصوى لاقتناص كامل مخصصات عوامل تقييم الاداء والعمل على المحافظة على فورمة اللاعبين فى مختلف مراحل الموسم سعياً للوصول الى اعلى مستوى فى النشاط الرياضي التخصصي من خلال تعديل وتوجيه مسار مستوى الانجاز للاعبين من خلال الاعداد المتكامل كي يتم الارتقاء بمستوى الاداء البدني كقاعدة اساسية للانطلاق لتحقيق اعلى المستويات المهارية ، وعليه يتضح ان العملية التدريبية فى الجمباز تسعى الى اكتساب و تعديل وتطوير الحصييلة المهارية للاعبين وفق أسلوب تدريبي يتشابه والمسار الحركي للأداء أي بمعنى يجب أن يكون طريقة وأسلوب العمل العضلي أثناء التدريبات البدنية مشابه لطريقة العمل العضلي أثناء الأداء المهارى وهو ما اتفقت عليه النتائج المستخرجة من متغيرات الدراسة مع رأي كل من شحاته (6) ،أحمد عبد الرحمن وآخرون (11) أن أسلوب تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصص يجب أن يكونه مناسب لنوع الانقباضات العضلية الخاصة بذلك النشاط في الأداء المهارى الخاص بالمهارة الحركية المراد التدريب عليها وعليه يجب على المدرب توظيف التدريبات الغرضية الخاصة وما يساعد على مقداره رفع مستوي الحالة التدريبية للاعب وهو ما اكد عليه مفتي ابراهيم حماد عند تناوله اهمية اتباع المدرب الناجح لمبادئ التدريب الرياضي والتي من ضمنها مبدأ الخصوصية والذي ينص على لتطوير الأداء يجب التدرج بنفس طريقة الأداء ومن خلال نفس الوضع الذى سوف ينفذ من خلاله الاداء ( المهارة الحركية ) .(2)

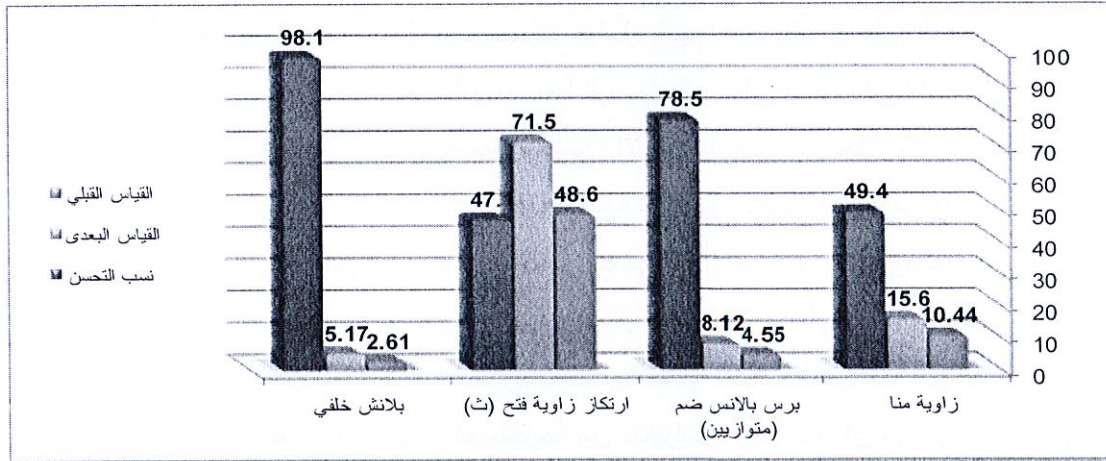


جدول (5) دلالة الفروق للقياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن لقياسات القدرات المهارية (ن = 5)

لدلالة	قيمة اختبار و لكسن	سب التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		حدّة القياس	القدرات المهارية
			ع	س	ع	س		
دال	2.69	9.4	2.88	15.6	1.95	10.44	ب	زاوية منا
دال	2.56	8.5	2.01	8.12	0.62	4.55	د	برس بالانس ضم (متوازيين)
دال	2.71	7.1	6.52	71.5	4.5	48.6	ب	ارتكاز زاوية فتح (ث)
دال	2.60	8.1	1.23	5.17	0.59	2.61	ب	بلانش خلفي

مستوى الدلالة عند 0.05 (1.96) بدلالة z.

ينضح من جدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في نتائج اختبارات القدرة المهارية لصالح القياس البعدي عند مستوى 0.05 وذلك يؤكد تأثير التمرينات النوعية في تحسين مستوى أداء اللاعبين في اختبارات الكفاءة المهارية.



شكل (3) دلالة الفروق للقياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للقدرات المهارية

بالنظر للجدول (5) والشكل (3) الخاص بدلالة الفروق للقياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن يتضح لنا محاولة الباحث التعرف على مدى تطور اللاعبين عينة البحث من خلال دراسته لمجموعة القدرات المهارية المتمثلة في عدد (4) قياسات نابعة من طبيعة العمل العضلي المشابهة للاداء لمهارتي الدراسة (Roth - Wu Guonian) بالنظر الى القياس الاول نجد انه يتمثل في اداء مهارة منا ومن خلال الشرح التوضيح للمهارة نجد ان طبيعة العمل فيها يعتمد على رفع الجسم في شكل زاوية والدفع المستمر بالكتفين مع مراعاة عدم سقوطهم وهو يماثل

طبيعة عمل اليدين وحزام الكتفين في الاداء المهارى على حسان الحلق من خلال الدفع المستمر والمحافظة على رفع الجذع اثناء الاداء وهو ما أظهرت نتائج القياسات ونسب التحسن لتلك المهارة حيث سجلت قيمة تحسن مقدارها (49.4) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي بينما سجل القياس الثاني الخاص بتكرار برس بالانس ضم قيمة تحسن مقدارها (78.5) وهي يماثل العمل العضلي في استمرارية الاداء مع المحافظة على المد المستمر لعضلات الظهر العلوية وهو ما أكد وجه نظر الباحث في ان يكون الاداء المهارى من خلال ضم الرجلين كي يبذل اللاعبون أقصى مع المحافظة على شكل الاداء باستمرارية العمل لعضلات الظهر العلوية في دفع ورفع الجسم وقوة عضلات الظهر السفلية في رفع الجزء السفلي ليأتي القياس الثالث الخاص ارتكاز زاوية فتح ليسجل نسبة تحسن مقدارها (47.1) ليؤكد على اهمية استمرارية الدفع باليدين وعدم سقوط الكتفين مما يؤكد مرجعية الباحث العلمية في الاتفاق مع طلحة حسين (4) وهيثم عبد الرزاق (10) بان التدريب البدنية الخاصة او الغرضية الخاصة أو المشابه للأداء تعمل على التنمية المتكاملة من الناحية البدنية والمهارية لتطوير وتحسين متطلبات الاداء سعياً الى وصول اللاعبين الى اتقان فنيات المهارة المؤادة و اخير يسجل القياس الرابع الخاص بالبلانش الخلفي ليسجل قيمة مقدارها (98.1) باعلي قيمة تحسن بين جميع القياسات مما يؤكد على نجاح التدريبات المقترحة لتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري لمهاراتي الدراسة في تطوير وتحسين القدرات المهارية.

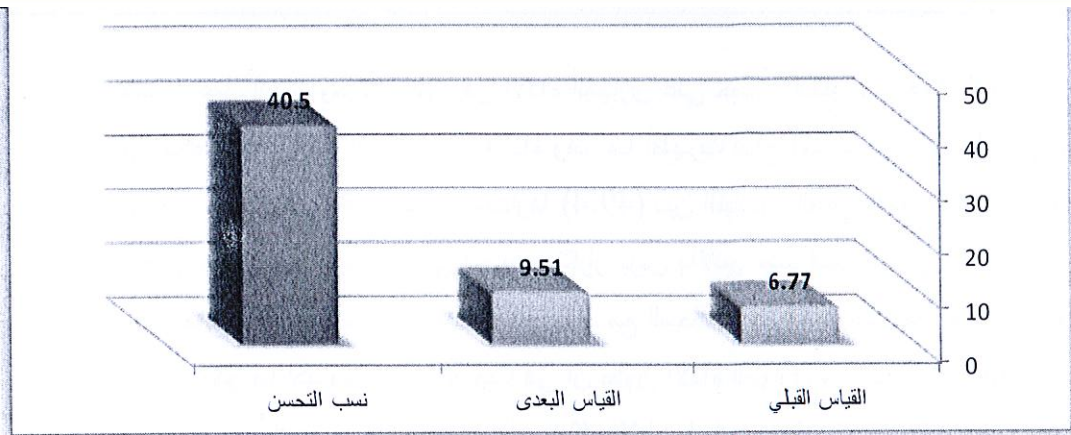
جدول (6) دلالة الفروق للقياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن لقياس مستوى الأداء لمهارة الروث (ن = 5)

البيانات الإحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		البيانات الإحصائية
	ع	س	ع	س	
الأداء المهارى					
مهارة الروث	0	9	0	9	0.55
	.45	.77	.441	.51	0.5

مستوى الدلالة عند 0.05 (1.96) بدلالة z.

يتضح من جدول (6) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء لمهارة الروث حيث كانت قيمة (z) 2.55 وهي دالة عند مستوى 0.05 % .





شكل (4) القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن لعينة البحث لمهارة الروث

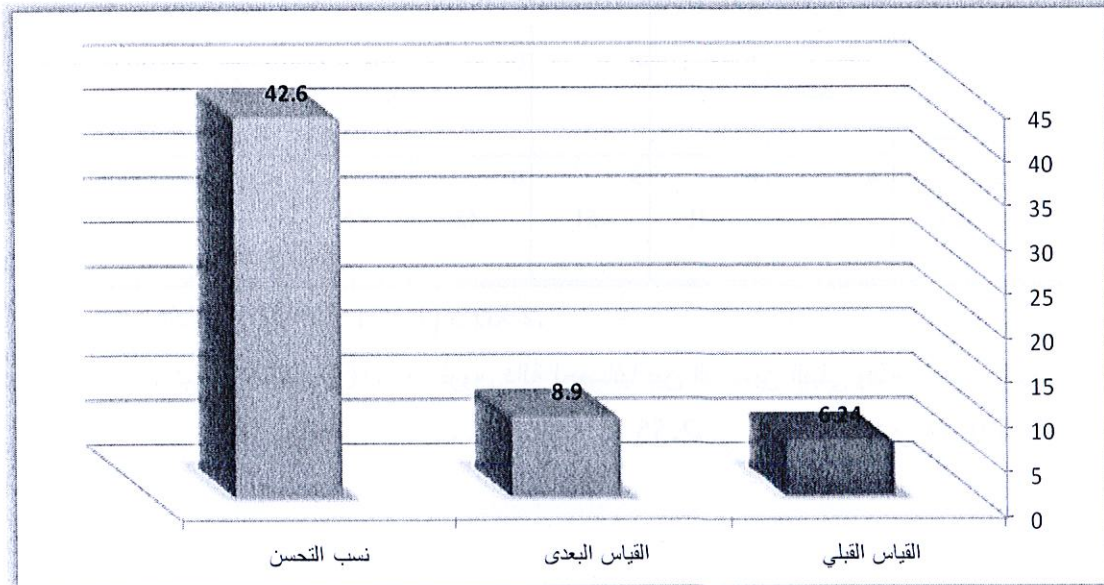
جدول (7) دلالة الفروق للقياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن لقياس مستوى الأداء لمهارة الواجنيان (ن = 5)

البيانات الإحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة اختبار ويلكسون	دلالة
	ع	س	ع	س			
مهارة الواجنيان	0	8	0	8	2.6	.67	دال *

مستوى الدلالة عند 0.05 (1.96) بدلالة z.

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

في مستوى الأداء لمهارة الواجنيان حيث كانت قيمة (z) 2.67. وهي دالة عند مستوى 0.05%



## شكل (5) القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن لعينة البحث لمهارة الواجنيان

تظهر الجدول ارقام (6)، (7) والأشكال ارقام (4)، (5) للقياس القبلي والبعدي ونسب التحسن لعينة البحث في مستوى الاداء المهاري لمهارتي الدراسة ارتفاع نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث سجل الجدول رقم (6) نسبه تحسن لقياس مستوى الأداء لمهارة الروث (Roth) قيمة مقدارها (40.5) بينما سجل الجدول رقم (7) نسبه تحسن لقياس مستوى الأداء لمهارة الواجنيان (Wu Guonian) قيمة مقدارها (42.6) بالإضافة الى وجود فارق معنوي لصالح القياس البعدي عند مستوى الدلالة عند 0.05 في المهارتين ، ويرجع ذلك الي ان التدريب المهاري المشابه يحقق تقدماً في اتجاهين التحسن البدني والتحسن المهاري باستمرار عملية التدريب والممارسة التي تنمي الصفات البدنية بشكل متزايد مما ينعكس اثرة علي مستوى الاداء المهاري ومن الاهمية ان يكون اسلوب الاداء المهاري مشابه لنفس المسار الحركي ونفس التوقيت الزمني بحيث يكون العمل العضلي السائد هو نفس المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وهذا الاسلوب يوفر علي المدرب الوقت والجهد في تنمية الاداء المهاري وتكوين المسار الحركي السليم للمهارة المراد تعليمها ويرفع من مستوى أدائها بالإضافة الى احتواء مرحلة الاعداد علي تدريبات نوعية للارتقاء بمستوي الاداء حيث تعمل علي تصحيح الاوضاع التي يتخذها الجسم اثناء الاداء المهاري وتستخدم بغرض الاعداد والتمهيد لتعلم الحركات والمهارات الخاصة بالمهارات قيد الدراسة والتي تعمل على تطوير التكنيك الحركي (14) (6)

ومن خلال ما سبق يتضح إن البرامج التدريبية في رياضة الجمباز ، يجب أن تهدف إلى جانب إتقان الربط الحركي للمهارات المكنسبة أو تطويرها إلى صعوبة أعلى أمكانية تطوير مستوى أداء المهارات الحركية لكونها أحد العوامل الرئيسية لتكوين جملة اللاعب وعلية يتضح أن الفهم الكامل لنوع العمل العضلي أثناء الأداء المهاري ثم وضع تمارين مهارة وبدنية مقترحة مشابهة للأداء المهاري مع التنوع في استخدام طرق العمل العضلي أدى إلى نتائج ايجابية سواء في مستوى عناصر اللياقة البدنية أو مستوى الأداء المهاري. (5) (13)

ومن خلال النتائج المستخلصة من الجداول ارقام (4)، (5)، (6)، (7) والأشكال ارقام (2)، (3)، (4)، (5) يكون الباحث قد تحقق من الفرضية الثانية بأن البرنامج التدريبي المقترح ادي الى تنمية وتطوير العناصر البدنية و مستوى الاداء لمهارتي الدراسة (Roth-Wu Guonian) على جهاز حصان الحلق .

## الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال الدراسة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :



- 1- نجاح التحليل الكيفي في اكتشاف أخطاء الاداء التي تؤثر على مستوى اداء اللاعبين لمهارتي الدراسة روث و واجنيان (Roth- Wu Guonian) والتي تم استخراجها بواسطة استخدام نموذج "جانجستيد وبيفريدج" Gang stead- Beverages Model للاعبين عينة البحث مما يؤدي الى عدم الحصول على الدرجات المخصصة للاداء المهاري الجيد .
- 2- برنامج التدريب المقترح لمهارتي الدراسة ادي الى تطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة لمهارتي روث و واجنيان (Roth- Wu Guonian) على جهاز حسان الحلق .
- 3- البرنامج التدريب لمهارتي الدراسة ادي لتطوير وإتقان الاداء المهاري وينسب تحسن مقدراتها (40.5) لمهارت روث و (42.6) لمهارت واجنيان (Roth- Wu Guonian) على جهاز حسان الحلق مما يؤكد وجه نظر الباحث بضرورة امتلاك المدربين مهام التحليل الحركي الكيفي .
- 4- الدمج بين برنامج الإعداد البدني والإعداد المهاري يعتبر أفضل أساليب تطوير وإتقان الأداء المهاري في أقل زمن ممكن .
- 5- التنوع في استخدام الأجهزة المساعدة يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري .

#### التوصيات :

انطلاقاً من الدراسات النظرية والنتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة يوصى الباحث بما يلي:

- 1- ضرورة توعية المدربين باستخدام التدريبات النوعية في العملية التدريبية لما لها من أثر فعال في تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارات الجمباز الأخرى .
- 2- ضرورة استخدام الأجهزة المساعدة في رياضة الجمباز لكافة المراحل العمرية لما لها زيادة فاعلية تعليم وتحسين الأداء المهاري .
- 3- نشر البرنامج التدريبي على كل من يعمل في مجال التدريب لاستخدامه كدليلاً ومرشداً في العملية التدريبية .
- 4- إجراء المزيد من الدراسات لمهارات الجمباز باستخدام التدريبات النوعية لرفع الأداء المهاري للاعبين على أجهزة الجمباز المختلفة .
- 5- ضرورة وضع برامج تدريبية إرشادية لتوجيه المدربين وثقل معرفهم التدريبية نحو تقسيم مراحل الأداء المهاري وأهمية إتقان كل مرحلة علي حده لم له من أهمية في تطوير مستويات المهارات الحركية ومن ثم اقتناص اكبر قيمة ممكنة من عوامل التقييم.

#### قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي المعاصر ، دار الفكر العربي ،الطبعة الاولى ،القاهرة 2012م .
- 2- المفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة الرابعة ، 2007م.
- 3- حسنى سيد أحمد ، حازم حسن عبد الله: أثر استخدام برنامج مقترح لتنمية تحمل الأداء على العناصر البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى على جهاز حصان الحلق ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، العدد 26 ، 2004م.
- 4- طلحة حسين حسام الدين، طارق فاروق عبد الصمد، محمد فوزى عبد الشكور: التحليل الكيفى مفهومه تاريخه- نماذجه- مهامه- تطبيقاته- الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، 2006م.
- 5- كريم على محمد عبد الرحمن : فاعلية دمج التدريبات البدنية و المهارية علي تطوير مستوى أداء مهارة دوائر الرجلين علي حلقة واحدة ، مجلة العلمية كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، يناير 2017م.
- 6- محمد ابراهيم شحاتة: منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال،الطبعة الأولى،مؤسسة حورس الدولية الاسكندرية2011م.
- 7- عبد الرحمن سعيد العنقري: التحليل الكيفي لحركة الانسان،الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضية، المملكة العربية السعودية ، الرياض، 2009م.
- 8- على البيك :تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف الإسكندرية 1993م.
- 9- على محمد عبد الرحمن:الأسس العلمية للتخطيط في مجال الجمباز .مذكرات علمية غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم،2005م .
- 10- هيثم عبد الرازق : اثر استخدام برنامج التدريبات النوعية على تحسين مستوى أداء مهارة اللف حول المحور الطولي للوصول للقبضة المعكوسة من المرجحة الكبرى الأمامية على جهاز العقلة ، بحث أنتاج علمي مجلة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، يناير 2006م.

ثانيا : المراجع الأجنبية:

- 11- A.A.M. Abd El-Rahman & M.M.A. Ahmed: Studying the Motor Rhythm of Some Pommel Horse Skills Using Qualitative and Video Analysis as the Basis for Developing Performance



Level of Players in Training Center of the Saudi Arabia Gymnastics Federation, World Journal of Sport Sciences,2010.

- 12- **A .A.M & Lamiaa.A.M:** Effects of (32) weeks of combined training on physical abilities and performance level among elite youth gymnasts, National Sports Academy (NSA) "Vassil Levski" sports& science magazine,2012.
- 13- **Duane V. Knudson, Craig S. Morrison:** Qualitative Analysis of Human Movement, Human Kinetics, 2002.
- 14- **Glazier P. S &Robins M.T :** Use of deterministic models in sports and exercise biomechanics research Sports Biomechanics, March; Vol. 11, No 1, 2012.
- 15- **International Gymnastic federation :** code of points for men's artistic gymnastics competition at world champion ships, Olympic games region intercontinental competition events with international participants January 2018 version .
- 16- **Klavor P :**Foundations of Kinesiology: Studying Human Movement and Health, 3rd., ed. Human Kinetics, Toronto,2012.
- 17- **Knudson D:** Fundamentals of Biomechanics, 2nd., ed., Lippincott Williams & Wilkins, New York,2007.
- 18- **Payton C. J. &Bartlett R. M. :** Biomechanical Evaluation of Movement in Sport and Exercise, The British Association of Sport and Exercise Sciences Guidelines, Taylor & Francis e-Library, New York,2008.