

دراسة تحليلية لثلاثي جمباز الأكروبات أنسات لإستخلاص برنامج تدريبي مقترح

أ.د/ محمد فؤاد حبيب

أ.د/حاتم أبو حمده هليل

الباحث/ فتحى محمد فتحى الصاوى الصاوى

١/١ مقدمة ومشكلة البحث

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات التي نالها نصيب كبير من التطور العلمي في شتي متطلباتها. حيث يعتبر من الأدلة التي تدل علي هذا التطور وجود ثمانية أنواع للجمباز مسجلة بالإتحاد الدولي للجمباز ولكل منهم قوانينه الخاصة، وأدواته ومهاراته، ومتطلباته هذا فضلاً عن محكميه ومدريه ولاعبيه بالإضافة إلي وجود لجنة فنية خاصة لكل نوع. وفيما يلي ترتيبهم وفقاً للأقدام مسجلا بالاتحاد الدولي وهم . (٢٢:٦)

وتعد رياضة " **ACROBATIC GYMNASTICS** " أحد فروع الجمباز الثمانية وهي من الرياضات الحديثة والمشوقة ويغلب عليها الطابع الجمالي في الدقة والتوازن وهي من الرياضيات الحديثة التي إنتشرت وبسرعة هائلة بين أغلب جميع الدول ولاسيما من أجل الوصول باللعبين للمستويات العالية ويعتبر جمباز الأكروبات هو احد أنواع الجمباز المعتمدة رسمياً من الإتحاد الدولي للجمباز وهو أحد الوان الأنشطة الرياضية المتخصصة التنافسية و التي تتم بدون أجهزة من خلال الأداء المهارى رفيع المستوى على جهاز يشبه جهاز الحركات الارضية ولكنة مستطيل الشكل وله أبعاد قانونية ويؤدى فية اللاعب بمفرده أو مع زميل مهارات مزدوجة قد تتسم بالديناميكية أو الإستاتيكية التي تؤدى في شكل جماعى . وجمباز الأكروبات من الأنشطة الحديثة التي تعطى الفرصة للاعب للطيران لأعلى وبأكبر مساحة زمنية في الهواء وبالتالي يستطيع أداء العديد من المهارات الصعبة و التي قد تؤدى على أكثر من محور في الجسم ومن أهم أهداف الأكروبات أنه يعمل على:- تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بالجهاز والتي منها المرونة والقوة والقدرة والسرعة والرشاقة تنمية وتطوير مختلف جوانب الاعداد النفسى قصير المدى وطويل المدى يعمل الأكروبات على تنمية الجوانب المهارية لأعلى مستوى منافس ممكن خصوصا وانه جهاز واحد على عكس الجمباز الفنى فهو سنة أجهزة. تنمية الجوانب المعرفية و العقلية لدى اللاعب من الطفولة وحتى يصل الى المستوى التنافسى العالى .

يكسب اللاعب الجوانب الخلقية و السلوكية مع استمراره في الملعب لسنوات تحت إشراف تربيوى علمى متخصص.

(٢٢:٦) وظهرت سنة "١٩٧٣" تحت مسمى رياضة الالعاب البهلونية وكانت تقام على شكل عروض وتطورت في الثمانيات في الإتحاد السوفيتى ومن ثم أقيمت أول بطولة عالمية في موسكو العام التالى في مع فرق من بلغاريا وجمهورية ألمانيا الإتحادية وبريطانيا العظمى والمجر وبولندا والاتحاد السوفيتي والولايات المتحدة. وفي عام "١٩٩٨"

تم حل الإتحاد الدولي للاعبان البهلوانية الرياضية واعتمد من قبل الإتحاد الدولي للجمباز، بهدف شامل يتمثل في توحيد جميع التخصصات الجمباز وجعل جمباز الأكروبات أحد فروع الجمباز. وأقيمت أول بطولة عالمية تابعه للإتحاد الدولي للجمباز في مدينة (GHENT) ببلجيكا ١٩٩٩" ومنذ "٢٠٠٧". وهو يعرف بجمباز الأكروبات. (٢:٢٧-٣٤)

ويصنف الإتحاد الدولي للجمباز (FIG) منافسات ACROBATIC GYMNASTICS

الى خمس منافسات تشمل :

* (٢) Women's Pairs

* (٢) Men's Pairs

* (٢) Mixed Pairs

* (٣) Women's Groups

* (٤) Men's Groups (١٧:٣٤)

مهارات ACROBATIC GYMNASTICS

١- مجموعه مهارات التوازن

٢- مجموعه مهارات اكروباتيكية

٣- مجموعه مهارات مركبة (مهارات اتزان - مهارات اكروباتيكية)

هي مهارات الثبات والقدرة على اظهار التوازن من خلال اداء مجموعه من مهارات التوازن في منافسات الزوج او المجموعات لاطهار القوة والمرونة والتي يتم اختيارها من جدول الصعوبات	Balance (مهارات التوازن)
هي مهارات القدرة على اظهار الرميات والدفع الى اعلى التي تظهر فيها الطيران والقدرة الامسك من الطيران والتحكم به	Dynamic (مهارات حركية)
هي مهارات تجمع بين اداء مهارات الأتزان مع اداء المهارت الحركيه	Combined (مهارات مركبة)

(١٥:١٠٢-١٠٦)

الوظائف والأدوار اللاعبين فى Acrobatic Gymnastics

يتم تحديد دور او وظيفة كل لاعب بشكل اساسى وفقا لقدراتهم البدائية والجسمانية بالإضافة الى عامل العمر والذى يتدخل فى اختيار الوظائف والادوار كل لاعب

The base	هم اللاعبون الأثقل والأقوى ولهم القدرة على ضبط التوازن والحفاظ على من هم فى القمة والحفاظ على سلامتهم وايضا مساعده رفاقة فى عمليات الصعود والهبوط و الطيران وتقديم لهم الدعم الكامل
The intermediate	هم اللاعبون من لهم القدرة على الثبات فى مختلف الاوضاع و الحفاظ على التوازن مابين لاعبين القاعده ولاعبين القمة لتحقيق الاستقرار .
The top	هم اللاعبون الذين يكونون فى قمة الهرم وعاده هم اللاعبون الاصغر سنا والأخف وزنا والاكثر مرونة ورشاقة وايضا قادرين على اداء مهارات بحس حركى على وعدم الخوف من المرتفعات ويمكن ان يحتوى كل هرم على لاعب جمباز او اكثر وفقا لعدد المشاركين كما يحدث فى مسابقات (الرباعى رجال)

(١٦:٢٢)

ويعتبر "ACROBATIC GYMNASTICS" هو مزيج فنى من مهارات الجمباز فى تمارين مصممة بطريقة يتم

تنفيذها بالشراكة مع لاعب أو اكثر بدوان استخدام أجهزة أو أدوات وتشمل مجموعة (١١:١٧)

Building Choreographic Twisting Salto (back)

Flexibility Balancing Salto(front) Twisting

Strength Flying Pyramedis Throwing

٢/١ مشكله البحث

فى ظل التقدم و الاستحدثات الجديدة التى يقدمها الاتحاد الدولى للجمباز فى جميع فروع يعد جمباز الأكروبات من الفروع المستحدثة الجديدة ومايلقاها هذا الفرع من فروع الجمباز من ممارسات معينة تتطلب أداءات على

مستوى فائق من الصعوبة مع لاعبين شركاء (زوجى أو مجموعات) ويسعى دائما الإتحاد الدولي للجمباز الى تطوير جميع فروعه ونشرها فى جميع أنحاء دول العالم ونجد من ضمن خطة و أهداف الإتحاد المصرى للجمباز إدخال جميع فروع الجمباز التابعه للاتحاد الدولي للجمباز كما حدث فى ادخال جمباز الترمبولين وجمباز الايروبيك فى السنوات الماضية وايضا ادخال جمباز الباركور بعد ان كان هناك ثلاثة فروع فقط وهم الجمباز للجميع والجمباز الفنى (رجال- أنسات) والجمباز الايقاعى ولا حظ الباحث ان هذا النوع (ACROBATIC GYMNASTICS) منتشر فى اغلب دول العالم التابعة للاتحاد الدولي للجمباز وتقام له بطولات عالمية مثل بطولة العالم للجمباز الأكروبات وكاس العالم و اكثر من بطولة على المستوى العالمى والقارى كما تستخدم مهارات ACROBATIC GYMNASTICS فى عروض الجمباز للجميع كما يتميز هذا الفرع أنه لايتطلب أجهزة وادوات على مستوى عالى ويمكن التدريب عليه ومن هذا المنطلق جاءت فكرة الباحث فى دراسة هذا الفرع ACROBATIC GYMNASTICS و التعرف على المهارات الأساسية وتحليلها وكذلك وضع برنامج تدريبي مقترح للتدريب على المهارات الأساسية وتطويرها من الناحية البدانية والمهارية.

٠/٢ اهداف البحث

١- التعرف نسبة مساهمة المهارات الأساسية الأكثر شيوعا فى الثلاثى أنسات فى ACROBATIC

.GYMNASTICS

٢- وضع برنامج تدريبي للتدريب على المهارات الأساسية فى الثلاثى أنسات ACROBATIC

٠/٣ تساؤلات البحث

١- ماهى نسب مساهمة المهارات الاساسية للثلاثى انسات وقفا لقانون ACROBATIC GYMNASTICS

٢- هل يمكن وضع برنامج تدريبي لتطوير المهارات الأساسية فى ACROBATIC

٠/٤ مصطلحات البحث:

١/٤ جمباز الأكروبات: هو رياضة تنافسية تلعب ضمن مجموعات (شركاء)؛ وهي تجمع بين القوة والمرونة والمهارات

التقنية للاعب، تتطلب هذه الرياضة مرونة ودقة فنية وتوازناً في الأداء بين الرقص والموسيقى المصاحبة، إضافة

إلى التناغم والثقة والصدقة بين الشركاء في المجموعة. تنافس المشاركون ذوو القدرات العالية ضمن الفئات العمرية

التالية: ١١ عاماً أو أقل، ١٢-١٤ عام، ١٥-١٦ عام، و١٧ عام. (٩:١٤)

مهارات التوازن : هى مهارات الثبات والقدرة على إظهار التوازن من خلال أداء مجموعه من مهارات التوازن فى

منافسات الأزواج أو المجموعات لإظهار القوة والمرونة والتي يتم اختيارها من جدول الصعوبات

(١٢:١٣)

المهارات الحركية : هي مهارات القدرة على اظهار الرميات والدفع الى أعلى التي تظهر فيها الطيران والقدرة الإمساك من الطيران والتحكم به

(٨:٩)

المهارات المركبة : هي مهارات تجمع بين أداء مهارات الأتزان مع أداء المهارة الحركية
٥- اجراءات البحث:

١/٥ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال (المسح - تحليل الوثائق) بطريقه تحليل الوثائق حيث قام الباحث بتحليل المحتوى المهارى لقانون جميز الأكروبات وذلك لملائمته وطبيعة البحث.

٢/٥ عينة البحث

مهارات قانون الدولي لجمباز الأكروبات .

٦- طرق واجراءات البحث

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث، وذلك من خلال الاطلاع على البحوث والدارسات السابقة والدوريات العلمية والمقابلات الشخصية وتحليل وثيقة القانون الدولي لجمباز الأكروبات والحصول على فديوهات لبطولة العالم لجمباز الأكروبات (٢٠١٦.٢٠١٨.٢٠١٩) من خلال الموقع الرسمى للاتحاد الدولي للجمباز وايضا مسابقات الناشئين فى جمباز الأكروبات من خلال اليوتيوب بهدف التعرف على المهارات الأساسية فى جمباز الأكروبات .

١/٦ الاطلاع على المراجع والدراسات العلمية:

قام الباحث بالإطلاع الدراسات العلمية السابقة للتعرف على تصنيف المجموعات المهارية فى جمباز الأكروبات لإستخلاص أهم المهارات الأساسية للجمباز .

٢/٦ تحليل وثيقة القانون التحكيم الدولي فى جمباز الأكروبات

- حيث قام الباحث بتحليل المحتوى المهارى لقانون التحكيم الدولي لجمباز الأكروبات للتعرف على المهارات الأساسية من خلال المحتوى المهارى من خلال استمارة من إعداد وتصميم الباحث.وكانت

مجموعه مهارات التوازن

١- مهارات التوازن على اليدين

٢- مهارات التوازن على الرس

٣- مهارات التوازن على الرس واليد معا

٤- مهارات التوازن على القدمين

٥- مهارات التوازن على الكتفين

٦- مهارات التوازن على الصدر

مجموعه مهارات الرمي

٧- مهارات الرمي من الاستناد بالقدمين أو قدم واحدة

٨- مهارات الرمي من الوقوف على اليدين أو يد واحدة

٩- مهارات الرمي من فوق الرأس

١٠- مهارات الرمي من وضع (Arsh)

١١- مهارات الرمي من وضع (Street)

١٢- مهارات الرمي من الوقوف على اليدين على الارض

مهارات الاستلام

١٣- مهارات الاستلام على اليدين أو يد واحدة

١٤- مهارات الاستلام على الكتفين

١٥- مهارات الاستلام على الذراعين

١٦- مهارات الاستلام في وضع (Arsh) على البطن (wrap back)

١٧- مهارات الاستلام في وضع (Street) على الظهر (wrap front) (١٢: ٣٩-٨٨)

٣/٦ المقابلة الشخصية :

حيث قام الباحث بإجراء العديد من المقابلات الشخصية مع كلا من :

- بعض الخبراء في مجال الجمباز وايضا مصممين عروض الجمباز الأكروبات

- بعض مدربي الجمباز ومدربي عروض جمباز الأكروبات

- الاعيين المهتمين والممارسين لجمباز الأكروبات

- أساتذة التمرينات والعروض والجمباز بكليات التربية الرياضية

وذلك للحصول على بيانات و معلومات قد تلقى الضوء على المهارات الأساسية التي يحتاجها اللاعب للبدء في ممارسة جمباز الأكروبات وكيفية التدريب عليها.

٧- الدراسات المرجعية المرتبطة:

١- عمرو حلمي زايد دكتوراة (٢٠٠١)، (١) بعنوان "دراسة تحليلية لأشكال القوة في المجموعات الحركية

على بعض أجهزة جمباز الرجال" بهدف التعرف التعرف على أشكال القوة علي بعض أجهزة جمباز الرجال

(الحركات الأرضية _ الحلق - المتوازيين) من خلال المجموعات الحركية للأجهزة الواردة في قانون التحكيم

الدولي عام ١٩٩٧، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث هي المجموعات المهارية لبعض

أجهزة الجمناز الفني للرجال وهي (الحركات الأرضية، الحلق، المتوازيين)، وكانت ابرز النتائج: القوة العضلية المميزة بالسرعة لدفع اليدين علي الأجهزة المقترحة جاءت في المركز الأول بنسبة ٣١.١٠ في المائة حيث أنها جاءت في المركز الأول علي جهاز المتوازيين بنسبة ١٠٠ في المائة وجاءت في المركز الخامس علي جهاز الحركات الأرضية بنسبة ١٣.٩ في المائة، القوة القصوي لمهارات رفع الجسم والثبات علي الأجهزة المقترحة جاءت في المركز الأول علي جهاز الحلق بنسبة ٤٨.٣ % وجاءت في المركز الثاني علي جهاز الحركات الأرضية بنسبة ٤٣.٣ في المائة كما جاءت في المركز الثاني علي جهاز المتوازيين بنسبة ٢٤.٤٨ %). المركز الثاني علي جهاز المتوازيين بنسبة ٢٤.٤٨ (%).

٢- سارة حسين كاشف ماجستير (٢٠١٣) (٢) دراسة بعنوان " برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوازن وأثره علي أداء بعض مهارات الجمناز الفني الأساسية للمرحلة السنية من ٤-٦ سنوات" بهدف التعرف علي تأثير البرنامج المقترح لتحسين التوازن علي أداء بعض مهارات الجمناز الفني الأساسية (الدرجة الامامية المكورة - الوقوف علي اليدين - القبة) للمرحلة السنية من (٤ - ٦) سنوات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت العينة على (١٨) طفل لاعبين جمناز براعم ، وكانت ابرز النتائج : علي أن البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوازن بنوعيه اثرة ايجابية علي تحسين التوازن الثابت و الحركي فكان اعلي حجم تأثير للبرنامج لصالح القياس البعدي للبرنامج و البرنامج التدريبي المقترح اثرة ايجابي علي تحسين مستوي أداء مهارات الجمناز الفني (قيد البحث) وكان اعلي حجم تأثير للبرنامج للقياس البعدي.

٣- نادر سيد أحمد حجاج دكتوراة (٢٠١٤) (٣) دراسة بعنوان " إستراتيجية مقترحة لجمناز الأكروبات بالاتحاد المصري للجمناز" بهدف هو ادخال جمناز الأكروبات داخل الإتحاد المصري للجمناز، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت العينة (٩) مؤسسات وادرات، وكانت من ابرز النتائج : يعمل الأكروبات علي تنمية الجوانب مهارية لأعلى مستوى منافس ممكن خصوصا وانه جهاز واحد علي عكس الجمناز الفني فهو ستة اجهزة. تنمية الجوانب المعرفية و العقلية لدى اللاعب من الطفولة وحتى يصل الي المستوى التنافسي العالي . يكسب اللاعب الجوانب الخلقية و السلوكية مع استمراره في الملعب لسنوات تحت اشراف تربيوى علمى متخصص بهدف ادخاله

٤- ابراهيم محمود محمد أمين ماجستير (٢٠١٥)، (٤) بعنوان " دراسة تقويمية للمهارات الأساسية لناشئين الجمناز فى مصر" بهدف التعرف التعرف على المهارات الأساسية لناشئى الجمناز فى المراحل السنية (١٠ سنوات - ١١ سنة) تقويم مستوى أداء الناشئين للمهارات الأساسية فى المراحل السنية (١٠ سنوات - ١١ سنة)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت العينة على ٦٠ لاعب ناشئى لعدد خمسة اندية، وكانت ابرز النتائج ، فى مهارة المقصات الامامية لاتوجد فروق بين مرحلة (١٠ سنوات - ١١ سنة) فى مستوى

أداء هذه المهارة و في المهارات المقصات الخلفية لاتوجد فروق بين مرحلة (١٠ سنوات - ١١ سنة) في مستوى أداء هذه المهارة وتتفوق مرحلة ١٣ سنة على مرحلة ١٠ سنوات في مستوى أداء هذه المهارة.

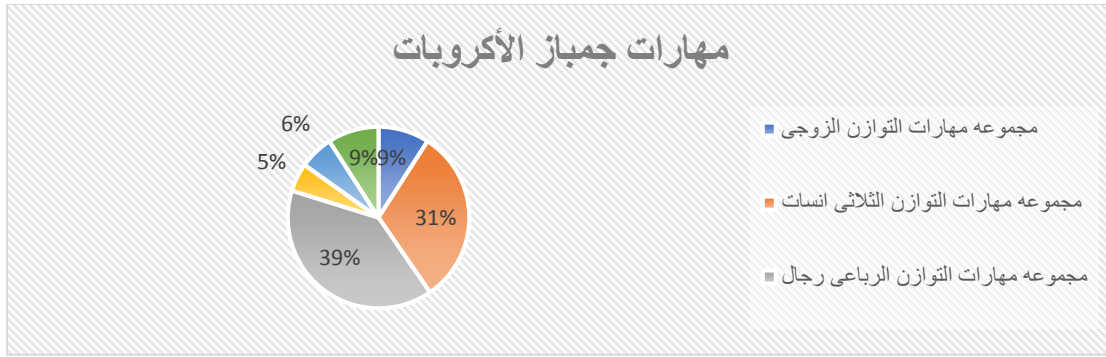
٥- أشرف نشات مصطفى كمال دكتوراه (٢٠١٩)، () بعنوان " بعض القدرات التوافقية لمبتدئى الجمباز كمؤشر لعمليات الانتقاء" للتعرف على القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجمباز الفنى (رجال-سيدات) وفقا لقانون التحكيم الدولى والتي يمكن استخدامها فى عملية الانتقاء، استخدم الباحث المنهج الوصفى باستخدام تحليل الوثائق، واشتملت العينة مبتدئى رياضة الجمباز الفنى من (٤-١٠) سنوات، وكانت ابرز النتائج ، يختلف عدد ونسبة ظهور وترتيب القدرات التوافقية بإختلاف المهارات الحركية . تختلف عدد ونسبة ظهور وترتيب القدرات التوافقية بإختلاف المجموعات الحركية على كل جهاز من اجهزة الجمباز الفنى. تختلف نسبة ظهور وترتيب القدرات التوافقية وفقا لطبيعة الأداء على أجهزة الجمباز الفنى. كلما زادت قيمة صعوبة المهارات الحركية للجمباز زاد إحتياج اللاعب للقدرات التوافقية.

٨- عرض و مناقشة النتائج

١/٨ عرض النتائج

جدول رقم (١) يوضح النسب المئوية للمجموعات مهارية لجمباز الأكروبات

م	المهارات	عدد المهارات	نسبة المهارات	م	المهارات	عدد المهارات	نسبة المهارات	المجموع الكلى
١	مجموعه مهارات التوازن الزوجى	١٠٨	9%	6	مجموعة المهارات الأكروباتكية الزوجى	58	5%	١١٦٠
٢	مجموعه مهارات التوازن الثلاثى أنسات	٣٥٩	31%	7	مجموعة المهارات الأكروباتكية الثلاثى أنسات	٧١	6%	
٣	مجموعه مهارات التوازن الرباعى رجال	458	39%	8	مجموعة المهارات الأكروباتكية الرباعى رجال	١٠٦	9%	



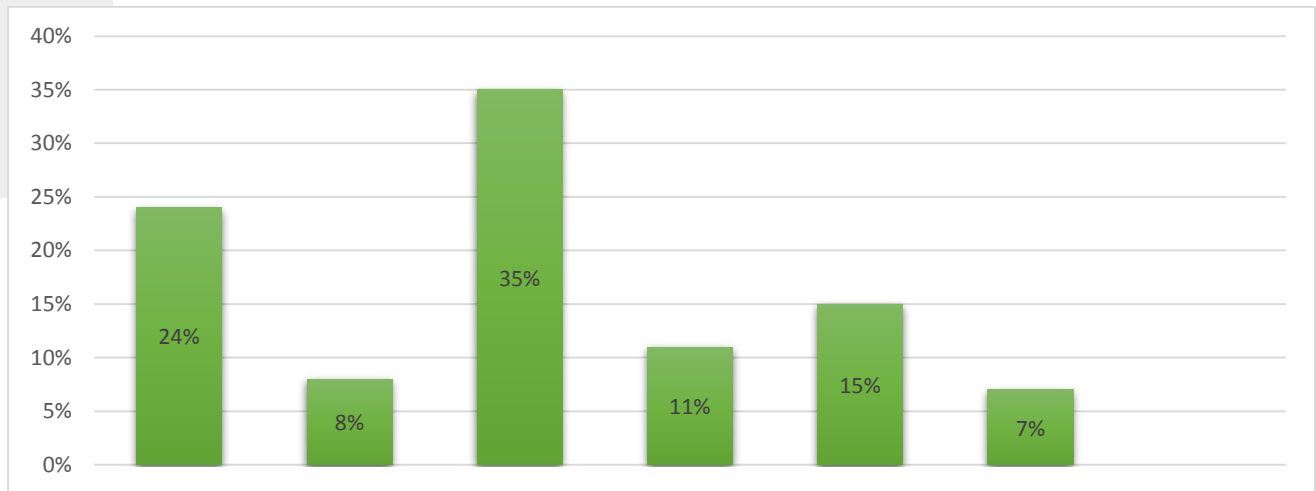
شكل رقم (١) يوضح توزيع النسب المئوية للمجموعات المهارية جمباز الأكروبات

يتضح من نتائج الجدول رقم (١) والشكل البياني رقم (١) أن اجمالى مجموعة مهارات التوازن الزوجى شكلت حولى (9%) من اجمالى مهارات التوازن فى جمباز الأكروبات وشكلت مجموعها مهارت التوازن الثلاثى أنسات (31%) ومجموعه مهارات التوازن الرباعى رجال (39%) من اجمالى مهارات التوازن فى جمباز الأكروبات ليصبح اجمالى النسبة المئوية لجميع مهارات التوازن (79%) فى حين شكلت المهارات الحركية (الأكروباتية) للزوجى (5%) و المهارات الحركية (الأكروباتية) للثلاثى أنسات (٧%) و المهارات الحركية (الأكروباتية) للرباعى رجال (9%) ليصبح اجمالى النسبة المئوية لجميع المهارات الحركية (الأكروباتية) (٢١%) فى ضوء هذه النتائج والمعطيات نجد ان مهارات التوازن لها النسبة الأعلى .

- مجموعه مهارات التوازن (٧٩%) من اجمالى ١١٦٠
- مجموعه المهارات الحركية (الأكروباتية) (٢١%) من اجمالى ١١٦٠
- جدول رقم (٢) يوضح النسب المئوية للمجموعات المهارية للتوازن ثلاثى انسات

م	المهارات	عدد المهارات	نسبة المهارات	م	المهارات	عدد المهارات	نسبة المهارات	م	المهارات	عدد المهارات	نسبة المهارات
١	مهارات التوازن اثنين فى القاعدة Two base	٨٦	24%	6	مهارات التوازن الوسط على كتف القاعدة Middle on the shoulder of the base	٣٨	11%	٣٥٩	المجموع الكلى		

15%	٥٥	مهارات التوازن الوسط على قدمين القاعدة Middle on the feed of the base	7	8%	٢٩	مهارات التوازن واحد فى القاعدة اثنتين فى القمة Two tops	٢
7%	٢٦	Middle on the hands of the base or the base on the hands	8	35%	١٢٥	مهارات التوازن واحد فى القاعدة اثنتين فى القمة أوضاع مختلفة different positions	٣



شكل (٢) يوضح النسب المئوية لمهارات التوازن الثلاثى أنسات لعدد المهارات الكلى من حيث النسب المئوية

وترواحت هذه النسب (٧%:٣٥%)

الاجابة على التساؤل الاول:

يتضح من نتائج الجدول رقم (٢) والشكل البيانى رقم (٢) ان مجموعه مهارات التوازن للثلاثى أنسات حصلت على (31%) من العدد الاجمالي مهارات التوازن للثلاثى أنسات فى قانون التحكيم الدولي للجمباز الأكروبات وحصلت مجموعه مهارات الرمى من الاستقبال من على الارض (٧%) من العدد الاجمالي لمهارات التوازن للثلاثى أنسات و حصلت مهارات التوازن واحد فى القاعدة اثنتين فى القمة على نسبة (٨%) و مهارات

التوازن الوسط على كتف القاعدة على نسبة (١١%) فيما حصلت مجموعه مهارات التوازن الوسط على قدمين القاعدة على نسبة (١٥%) و مجموعه مهارات التوازن اثنين فى القاعدة على نسبة (24%) و حصلت مجموعه مهارات التوازن واحد فى القاعدة اثنين فى القمة أوضاع مختلفة على نسبة (35%)

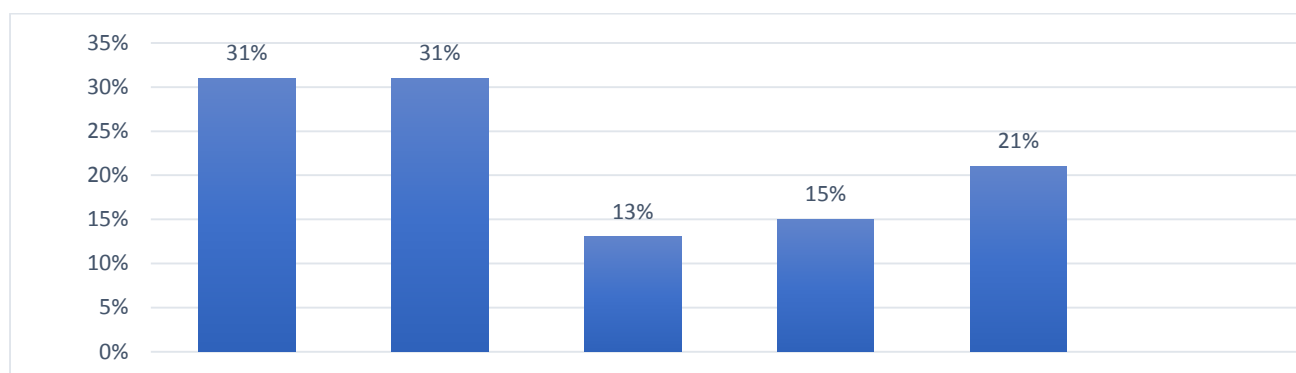
ومن ثم يستخلص الباحث الأهمية النسبية لمجموعه المهارات الاساسية وفقا لنسبة كل مجموعه مهارية وفقا للعدد الاجمالي لمجموعه مهارات التوازن الثلاثى أنسات الترتيب الاتى:

- ١- مجموعه مهارات التوازن واحد فى القاعدة اثنين فى القمة أوضاع مختلفة
٣٥%
different positions
- ٢- مهارات التوازن اثنين فى القاعدة Two base
٢٤%
- ٣- مهارات التوازن الوسط على قدمين القاعدة Middle on the feed of the base
١٥%
- ٤- مهارات التوازن الوسط على كتف القاعدة Middle on the shoulder of the base
١١%
- ٥- مهارات التوازن واحد فى القاعدة اثنين فى القمة Two tops
٨%
- ٦- Middle on the hands of the base or the base on the hands
٧%

جدول رقم (٣) يوضح النسب المئوية للمجموعات المهارية الحركية (الأكروباتية) ثلاثى انسات -

م	المهارات	عدد المهارات	نسبة المهارات	م	المهارات	عدد المهارات	نسبة المهارات	المجموع الكلى
١	المهارات الأكروباتكية من التوازن بالقدمين feet pitch	٢٢	31%	6	المهارات الأكروباتكية الرمى من وضع (الارش على البطن) lap pitch Arsh	١١	15%	٧١
٢	المهارات الأكروباتكية من التوازن باليدسن hand pitch	٢٢	31%	7	المهارات الأكروباتكية الرمى (الجسم مفروود على الظهر) lap pitch street	8	21%	

		13%	٩	المهارات الأكروباتكية الرمي من الاستقبال على الارض Hand stand	٣
--	--	-----	---	---	---



شكل (٣) يوضح النسب المئوية للمهارات الحركية (الأكروباتكية) للثلاثي عدد المهارات الكلي من حيث النسب المئوية وترواحت هذه النسب (١٣%:٣١%)

يتضح من نتائج الجدول رقم (٣) والشكل البياني رقم (٣) ان مجموعه المهارات الحركية (الأكروباتكية) للثلاثي أنسات حصلت على (٦%) من العدد الاجمالي للمهارات الحركية (الأكروباتكية) فى قانون التحكيم وحصلت مجموعه المهارات الأكروباتكية الرمي من الاستقبال على الارض على نسبة (١٣%) من العدد الاجمالي للمهارات الحركية (الأكروباتكية) للرميات الثلاثي أنسات و حصلت المهارات الأكروباتكية الرمي من وضع (الارش على البطن) على نسبة (١٥%) و حصلت مجموعه المهارات الأكروباتكية الرمي (الجسم مفروود على الظهر) على نسبة (٢١%) فيما حصل كلا من المهارات الأكروباتكية من التوازن بالقدمين على نسبة (٣١%) و المهارات الأكروباتكية من التوازن باليدين على نسبة (٣١%) من اجمالى المهارات ومن ثم يستخلص الباحث الأهمية النسبية لمجموعه المهارات الاساسية وفقا لنسبة كل مجموعه مهارية وفقا للعدد الاجمالي لمجموعه مهارات التوازن الثلاثي أنسات الترتيب الاتي.

١. المهارات الأكروباتكية من التوازن بالقدمين feet pitch feet pitch ٣١%

٢. المهارات الأكروباتكية من التوازن باليدسن hand pitch ٣١%

- ٢١% ٣. المهارات الأكروباتكية الرمي (الجسم مفرد على الظهر) street lap pitch
- ١٥% ٤. المهارات الأكروباتكية الرمي من وضع (الارش على البطن) Arsh lap pitch
- ١٣% ٥. المهارات الأكروباتكية الرمي من الاستقبال على الارض Hand stand

٩- الاستنتاجات:

في ضوء فروض البحث ولما أشارت إليه نتائج التحليل الوثائقي لقانون التحكيم الدولي للجمباز الأكروبات تمكن الباحث من التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

١- تم تحديد المهارات الأساسية في جمباز الأكروبات من خلال تحليل وثيقة القانون التحكيم الدولي للجمباز الأكروبات تاتي مجموع مهارات التوازن في المرتبة الأولى والمهارات الحركية (الأكروباتكية) في المرتبة الثانية من حيث الأهمية النسبية

٢- تم استخلاص أهم مهارات الأساسية لمجموعه مهارات التوازن (الثلاثى أنسات) من وثيقة القانون الدولي لتحكيم جمباز الأكروبات وكانت كالأتي ،

- مهارات التوازن الثلاثى أنسات (التوازن في شكل هرمى اثنين في القاعدة واحد في القمة - التوازن في شكل هرمى واحد في القاعدة اثنين في القمة) (التوازن في شكل هرمى على الكتفين - التوازن في شكل هرمى اثنين في القاعدة - التوازن في شكل هرمى على الركبتين).

٢- تم استخلاص أهم مهارات الأساسية لمجموعه مهارات المهارات الحركية (الأكروباتكية)

- (الثلاثى أنسات) من وثيقة القانون الدولي لتحكيم جمباز الأكروبات وكانت كالأتي ،
- المهارات الأكروباتكية من التوازن بالقدمين
- المهارات الأكروباتكية من التوازن باليدين
- المهارات الأكروباتكية فوق أهم

١- وضع برنامج تدريبي مقترح للمبتدئين للتدريب على جمباز الأكروبات

١٠- التوصيات

يوصى الباحث :

- ١- ادخال فرع جمباز الأكروبات ضمن فروع الجمباز الاتحاد المصري للجمباز حيث انه احد فروع الجمباز الذى له طابع جمالى
- ٢- توجيه عناية للمدربين وضع برامج تدريبية للتدريب عليا فى جميع الاعمار السنية
- ٣- عمل دورات تدريبية وتنقيية للتعرف على جمباز الأكروبات تساعد على انتشاره
- ٤- توجيه عناية للباحثين فى مجال الجمباز لعمل ابحاث ودراسات فى جمباز الأكروبات

١١- قائمة المراجع

١/١١ المراجع العربية

- ١- إبراهيم محمود محمد أمين: " دراسة تقويمية للمهارات الأساسية لناشئين الجمباز فى مصر " ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ٢٠١٥م.
- ٢- " أحمد فؤاد الشاذلى: " محمد إبراهيم شحاتة " دليل بطولات جمباز الأكروبات " دار المعارف، الاسكندرية، ٢٠١٢م
- ٣- أحمد الهادى يوسف : " اساليب منهجية فى تعليم وتدريب الجمباز " مطبعة التونى الاسكندرية ١٩٩٧م.
- ٤- أحمد الهادى يوسف : " قراءات موجهة فى تدريب الجمباز " مركز الكتاب الحديث ، القاهرة ، ٢٠١٧م.
- ٥- عمرو حلمى زايد: " دراسة تحليلية لأشكال القوة فى المجموعات الحركية على بعض اجهزة جمباز الرجال" ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ٢٠٠١م
- ٦- محمد إبراهيم شحاتة : " تدريب الجمباز المعاصر " دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.
- ٧- _____ : " التحليل المهاري فى الجمباز " دار المعارف الاسكندرية، ١٩٩٢م
- ٨- نادر سيد أحمد حجاج : إستراتيجية مقترحة لجمباز الأكروبات بالاتحاد المصري للجمباز . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنها - جامعة بنها، ٢٠١٥م

٢/١١ المراجع الاجنبية :

- 9- Davlin, C. D.: Dynamic balance in high level athletes. Perceptual and Motor Skills (2004).

- 10- J. Omorczyk, P. Bujas, E. Puszczalowska-Lizis, L. Biskup Balance in handstand and postural stability in standing position in athletes practicing gymnastics Acta Bioen Biomech., 20 (2018)
- 11- Oya Erkut Atilgan :EFFECTS OF TRAMPOLINE TRAINING ON JUMP, LEG STRENGTH, STATIC AND DYNAMIC BALANCE OF BOYS. Marmara University , School of Physical Education and Sport, ٢٠١٣
- 12- Popescu, G. (2007). Metodica disciplinelor sportive gimnice. Gimnastic acrobatic. București, Editura Elisavaros
- 13- Sattlecker, G., Buchecker, M., Müller, E.. J. (2014). Postural balance and rifle stability during standing shooting on an indoor gun range without physical stress in different groups of biathletes. International Journal of Sports Science and Coaching
- 14- Vladimir Angelov: INVESTIGATION OF THE COMPOSITIONAL STRUCTURE OF THE COMPETITIVE COMBINATIONS AT THE GROUPS IN THE MEN'S SPORTS ACROBATICS. Physical Education and Sport ٢٠١٧

٣/١١ شبكة المعلومات الدولية

- 15- <http://www.gymnsw.org.au/>
- 16- <https://gymbc.org/acrobatic-gymnastics>
- 17- <https://www.gymnastics.flg>