

## إستراتيجية تدريبية لبعض مهارات القوة على جهاز

### الحركات الارضية في رياضة الجمباز الفني رجال

أ.د/ محمد فؤاد محمود حبيب

أ.د/ حاتم أبو حمده هليل

الباحث/ أنس محمد خضر

#### المقدمة ومشكلة البحث:

شهد العالم تطورا كبيرا في شتى المجالات الرياضية بصفة عامة، وفي رياضة الجمباز بصفة خاصة حيث لعب التقدم العلمي في الآونة الأخيرة دورا كبيرا في التقدم والرقى بمستوى أداء المهارات الحركية، فقد تطورت وتعددت الطرق والأساليب العلمية في تعليم وتدريب المهارات الحركية في رياضة الجمباز الفني، والتي تهدف بالتالي الى الاقتصاد في الوقت والجهد المبذول، خاصة وانه يتم تعديل قانون التحكيم الدولي للجمباز عقب كل دورة اولمبية، وهو ما يشير الى مدى التطور السريع، والهائل في رياضة الجمباز نتيجة لزيادة متطلبات الاداء والصعوبات المهارية على أجهزة الجمباز المختلفة، مما دعى العاملين في مجال البحث العلمي الى إجراء مزيد من البحوث العلمية لمواجهة الارتفاع المستمر بمستوى الصعوبات المهارية، والتكيف مع مدى التطور الحادث في الجمل الحركية على الأجهزة.

ويعد 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 الفني.

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 في 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 الرياضي، ولتحقيق الهدف الاستراتيجي المنشود يجب على المدرب واللاعب الالتزام بالمتغيرات الرئيسية التي تركز عليها المنظومة الرياضية (3:16)

وتعد الخطة طويلة المدى من القواعد الهامة لانتظام تطور أداء لاعب الجمباز علي مدي سنوات محددة، وتضم كل من المدرب واللاعب والأجهزة الفنية والإدارية 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 مدي ما وصل اليه اللاعب (16: 277).

وحتى يتمكن اللاعب من تحقيق الانجاز، يجب ان تتوفر العديد من العناصر البدنية والفسولوجية 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 الي التكيف سريعا للوصول الي مستوي عالي من القدرات المهارية، كما يهدف ايضا الي 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، فتنمية الاعداد البدني الخاص وتطوير القدرات الوظيفية للأجهزة الحيوية، يؤدي بدوره الي رفع مستوي الأداء المهاري (20) (5) (13) (15) (18).

كما يشير "محمد ابراهيم شحاته" (2003) الي ان رياضة الجمباز تتطلب تدريباً مستمراً 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 برونلاندي Kristy Bowland" إلي مدي اهمية التمارين النوعية حيث تعد اقصي درجات التخصص في الاعداد البدني ومساهمته في تطوير الاداء المهاري كما ونوعاً 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 تمارينات اللياقة البدنية الخاصة بالجمباز، حتي يثني 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 .

يشير "جون Joan" و"شانون SHannon" (1995): إلي أن تدريب الناشئين في رياضة الجمباز يجب أن يولي اهتمام كبير لبعض من الحركات البسيطة التي سوف تكون أساس إكتساب العديد من المهارات الأكثر صعوبة . (19: 18)

وتهتم الدول المتقدمة في مجال رياضة الجمباز بالتخطيط لإعداد وتنمية القدرات الخاصة بلاعبي الجمباز الناشئين ، كوسيلة علمية فعالة تتضمن أهدافا محددة ، تساعد في تقييم مدي تقدم اللاعبين ، وكذا الكشف عن مواطن الضعف لديهم وإرشادهم ، وإيجاد طرق العلاج لها ، علاوة علي أنها تكشف عن المواهب الرياضية فيسهل توجيهها ، كما أنها تسهم في معرفة مستوي نمو اللاعبين وموازنة هذه المستويات في الدول الأخرى ، بجانب موازنة اللاعبين ببعضهم ببعض ، والذي يعتبر عامل استثارة وزيادة في التشويق لتحقيق المستويات المطلوبة في اللياقة والمهارة . (3 : 553)

وهذا ما يؤكده أحمد الهادي (1997م) : أن اللجنة العليا لتدريب فرق الجمباز بألمانيا AusgeberDuitcher Imdtsb قامت بوضع خطة لتدريب وتقييم 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 للجماز أهمية كبيرة من خلال وضع مجموعة حركية منفصلة لحركات القوة علي جهاز الحركات الارضية وعلي 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 الحركات الأرضية هي :

- 1م . الحركات الغير اكروباتيكية
- 2م . الحركات الأكروباتيكية الأمامية
- 3م . الحركات الأكروباتيكية الخلفية
- 4م . الحركات الأكروباتيكية الجانبية ، والقفزات الخلفية مع ½ لفة للقلبات الهوائية الأمامية للقلبات الهوائية الخلفية والقفزات الأمامية مع ½ لفة

ومن خلال الاطلاع على القانون الدولي للجماز قام الباحث بعمل حصر لمهارات القوة على جهاز الحركات الارضية.

حصر لمهارات القوة الموجودة بالمجموعة الاولى ( الحركات غير الايكروباتية ) على جهاز الحركات الارضية والصعوبات.

المجموع	F	E	D	C	B	A	المجموعة الحركية	
48	0	0	5	11	16	16	الحركات الغير ايكروباتية	مج 1

وفي إطار التنظيم التنافسي المحلى للجماز الفنى بجمهورية مصر العربية والصادر من الاتحاد المصري للجماز وضعت اللجنة الفنية للجماز الفنى 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 متضمنًا 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 القوة يتم تتميتها أكثر في مرحلة البلوغ وأيضا ضرورة التدرج في مهارات القوه لانها تطلب قوه نسبية ووجود فروق فردية بين اللاعبين يحتاج الي خطوات علمية سليمة للتدرج في التدريب علي مهارات القوة.

ومن خلال متابعة الباحث لبطولات الجمهورية للجمباز الفني للرجال للمراحل السنية 7 سنوات و 8 سنوات و 9 سنوات و 10 سنوات و 11 سنة و 12 سنة و 13 سنة و 15 سنة والدرجة الثانية ، الدرجة الأولى وبعد الاطلاع على البطولات من خلال عمل الباحث كحكم درجة اولي بالاتحاد المصري للجمباز و كمدرب بالاتحاد المصري للجمباز فقد لاحظ الباحث إنخفاض مستوى اداء اللاعبين لبعض مهارات القوة على جهاز الحركات الارضية في بطولات الجمهورية للمراحل العمرية المختلفة ، مما قد يؤدي إلي عدم احتساب مهارات القوة لعدد كبير من الممارسين ويؤدي ذلك لخصومات تصل لعدم احتساب المجموعة الحركية التي تمثلها مهارات القوة في الجمل الحركية .

ومن خلال متابعة الباحث لمهارات القوة الموجودة باجباريات الاتحاد المصري 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 كمدرب لمراحل 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 جهاز الحركات الارضية

وعلى ذلك تتلخص مشكلة البحث فى 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 .

#### أهداف البحث :

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

1. عمل حصر لجميع مهارات القوة على جهاز الحركات الارضية في المراحل السنية المختلفة .

2. وضع تدريبات لبعض مهارات القوة على جهاز الحركات الارضية لكل مرحلة سنية .

#### تساؤلات البحث :

1- ما هو التدرج الصحيح لتعلم حركات القوة على جهاز الحركات الارضية فى المراحل السنية المختلفة ؟

2- ما هي تدريبات القوة المناسبة على جهاز الحركات الارضية للمراحل السنية المختلفة ؟

#### المصطلحات المستخدمة

##### الاستراتيجية:

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

##### الاستراتيجية التدريبية (تعريف إجرائي):

هى مجموعة من الخطط التدريبية ذات الأهداف المتعددة لتحقيق تنمية شاملة متزنة للقدرات البدنية والمهارية والنفسية، وتطبق علي مدار توقيتات محددة وفقاً للأهداف المنشودة.

##### القدرات البدنية:

إتفق كل من بسطويسي (1996)، صبحى 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 فى إنجاز مستويات عالية من تلك القدرات البدنية.(9: 36) (17) (16: 292)

##### القدرات المهارية (تعريف إجرائي):

هى قدرة اللاعب على انجاز مهارات الجمباز بكفاءة عالية وإنسيابية فى الأداء فى مدة زمنية قصيرة وفقاً لما يتميز به من قدرات توافقية والمرحلة السنية التي يمر بها.

#### خطوات واجراءات البحث:

##### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي ( الاسلوب التحليلي )، نظرا لمناسبة لطبيعة البحث وتحقيق اهدافه .

## مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث علي خبراء في مجال رياضة الجمباز من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية وكذلك الحكام الدوليين والبالغ عددهم (178) ومدرّبين في مجال رياضة الجمباز العاملين على تدريب الفئات العمرية من سن 7 سنوات وحتى الدرجة الاولى الحاصلين على دورة الاتحاد الدولي للجمباز المستوى الاول والثاني والثالث والمقيدين بالإتحاد المصري للجمباز 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 الجمباز، 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 الجمباز.
- الحكام الدوليين لرياضة الجمباز.
- المديرين الفنيين للمنتخبات القومية السابقين والحاليين .
- مدرّبين حاصلين على المستوى الثالث في التدريب الدولي التابع للاتحاد الدولي للجمباز.

2- الفئة الثانية : مدرّبين في مجال رياضة الجمباز 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 مدرّبا) وتم اختيارهم وفقاً للشروط التالية :

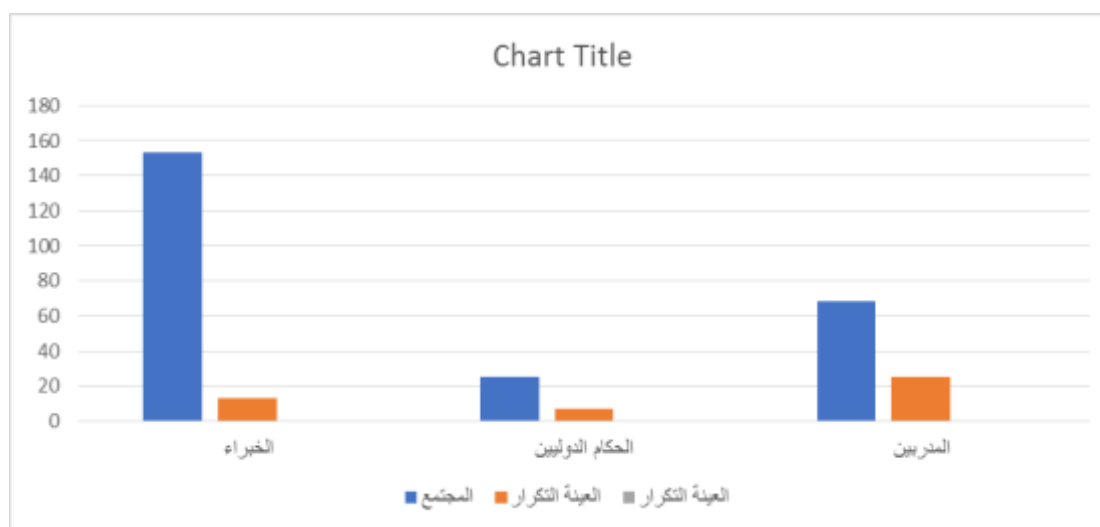
- العاملين في مجال رياضة الجمباز للفئات العمرية المختلفة خبرة 20 عاماً .
- مدرّبين حاصلين على المستويات ( الاول والثاني ) في تدريب الجمباز التابعه للاتحاد الدولي للجمباز.
- مدرّبين مصنّفين في الاتحاد المصري للجمباز المستوى الاول والثاني.

فيما يلي توصيف المجتمع وعينة البحث :

### جدول ( 1 )

توصيف مجتمع وعينة البحث

العينة		المجتمع	البيان
النسبة المئوية %	التكرار		
8.4 %	13	153	الخبراء
17.5 %	7	25	الحكام الدوليين
36.7 %	25	68	المدرين



### شكل ( 1 )

توصيف مجتمع وعينة البحث

أدوات ووسائل جمع البيانات :

اولا : تحليل الوثائق والمراجع العلمية :

قام الباحث بتحليل قانون التحكيم الدولي لرياضة الجمباز علي جهازي الحركات الأرضية والحلق 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 استبيان واتبع في ذلك الخطوات

التالية :



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

جدول ( 2 )

الصعوبة	A	B	C	D	E	F	المجموع
الحركات الغير ايكروباتية	16	16	11	5	0	0	48

جدول ( 3 )

اراء السادة الخبراء علي المهارات المختارة لجهاز الحركات الارضية

المهارة	المرحلة العمرية	ك	%
المهارة رقم 1	10.9,8,7	7	100
المهارة رقم 2	10.9,8,7	7	100
المهارة رقم 3	10.9,8,7	7	100
المهارة رقم 4	10.9,8,7	7	100
المهارة رقم 5	10.9,8,7	7	100
المهارة رقم 6	11.12,13	7	100
المهارة رقم 7	11.12,13	5	71.4
المهارة رقم 8	11.12,13	6	85.7
المهارة رقم 9	11.12,13	6	85.7
المهارة رقم 10	11.12,13	6	85.7
المهارة رقم 11	14.15	5	71.4
المهارة رقم 12	14.15	6	85.7
المهارة رقم 13	14.15	6	85.7
المهارة رقم 14	الدرجة الثانية والدرجة الاولى	7	100
المهارة رقم 15	الدرجة الثانية والدرجة الاولى	7	100
المهارة رقم 16	الدرجة الثانية والدرجة الاولى	7	100





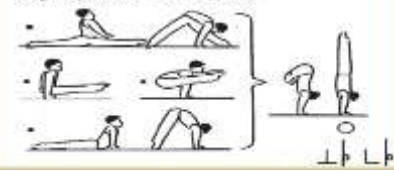
يتضح من جدول ( 3 ) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي المهارات الخاصة بجهاز الحركات الارضية قد تراوحت من ( 71.4 % ، 100 % ) ، وقد ارتضى الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكثر من موافقة الخبراء .

قام الباحث بترتيب اولوية تعلم مهارات القوة علي جهازتي الحركات الارضية والحلق وتم عرضها علي السادة الخبراء وتوضح الجداول التالية اراء السادة الخبراء :

#### جدول ( 4 )

اراء السادة الخبراء في ترتيب مهارات القوة في المرحلة السنية تحت ( 7,8,9,10 )

سنوات رجال في جهاز الحركات الارضية

ترتيب الحركات	الجهاز	ترتيب مهارات القوة في المراحل السنية المختلفة وفقاً لرؤية الباحث	درجة الصعوبة والمجموعة الحركية	ك	%
1	الحركات الارضية	10. Appui renversé (2 s.) Handstand (2 s.) Apoyo invertido (2 s.) 	المجموعة الاولى A	7	100
2	الحركات الارضية	1. De l'appui renversé, s'abaisser à l'équerre ou à l'équerre écartée (2 s.) From handstand, lower to L-sit or stradd. L-sit (2 s.) Desde ap. inv., bajar a ángulo o ángulo p. ab. (2 s.) 	المجموعة الاولى B	7	100
3	الحركات الارضية	44. Roulé éc à l'appui renversé (2 s.) Endo roll to handstand (2 s.) Rodar piernas abiertas al apoyo invertido (2 s.) 	المجموعة الاولى B	7	100
4	الحركات الارضية	2. Équerre, jambes levées à la vertical (2 s.) V-sit (2 s.) Ángulo, piernas verticales (2 s.) 	المجموعة الاولى B	7	100
5	الحركات الارضية	14. Appui renv. suisse du gr. écart. de l'éq. ou éq. écartée ou de couché facial (2 s.) Swiss press from split, L-sit, stradd. L-sit or front sup. (2 s.) Apoyo invertido suizo desde Spagal, ángulo o ángulo piernas abiertas (2 s.) 	المجموعة الاولى B	7	100

يتضح من جدول ( 4 ) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي ترتيب المهارات الخاصة بجهاز الحركات الارضية للمراحل السنية تحت ( 7,8,9,10 ) 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 الحركات الارضية. قام الباحث بوضع عدد من التدريبات الخاصة بمهارات القوة تبعا للمراحل السنية وتم عرضها علي السادة الخبراء وفيما يلي عرض لذلك :

### جدول ( 5 )

#### جهاز الحركات الارضية .

المهارات	التمرينات	المرحلة العمرية	ك	%
المهارة رقم 1	- (الانبطاح) بالارتكاز على اليدين - (الانبطاح) المائل بالارتكاز على اليدين - (الوقوف) على الراس - (الوقوف) على اليدين على الحائط	مراحل (7، 8، 9، 10)	7	100
المهارة رقم 2	- (الارتكاز) الزاوي - (الارتكاز) الصعود للوقوف على اليدين بالسند - (الارتكاز) الصعود للوقوف على اليدين من الوقوف فتحا مواجهها للحائط - (الارتكاز) الصعود للوقوف على اليدين مع فتح الرجلين	مراحل (7، 8، 9، 10)	7	100
المهارة رقم 3	- (الارتكاز) على المتوازيين مع ثني القدمين - (الارتكاز) على الارض مع ثني الرجلين - (الارتكاز) الزاوي الصعود بالقوة للوصول بالرجلين للوضع الافقي - (الارتكاز) على اليدين مع فتح الرجلين في الوضع الافقي بالسند	مراحل (7، 8، 9، 10)	6	85.7
المهارة رقم 4	- (الوقوف على اليدين) درجة امامية فتحا - الارتكاز الزاوي - (الارتكاز) الصعود للوقوف على اليدين بالسند - (الارتكاز) الصعود للوقوف على اليدين من الوقوف فتحا مواجهها للحائط - (الارتكاز) الصعود للوقوف على اليدين مع فتح الرجلين	مراحل (7، 8، 9، 10)	6	85.7
المهارة رقم 5	- (الارتكاز) مع سند المقعدة على مستوى عالي - (الارتكاز) مواجهها للحائط مع وضع الرجلين ملاصقا للوجه رفع الرجلين عاليا من وضع الارتكاز الزاوي ثم الرجوع	مراحل (7، 8، 9، 10)	7	100
المهارة رقم 6	- الصعود للوقوف على اليدين من الوقوف بضم الرجلين مواجهها للحائط - الصعود للوقوف على اليدين مع ضم الرجلين	مراحل (11، 12، 13)	7	100
المهارة رقم 7	- الصعود للوقوف على اليدين من الوقوف بضم الرجلين مواجهها للحائط - الصعود للوقوف على اليدين مع ضم الرجلين	مراحل (11، 12، 13)	7	100

85.7	6	مراحل ( 11 ، 12 ، 13 )	- الارتكاز مع سند المقعدة على مستوى عالي - الارتكاز مواجهها للحنانط مع وضع الرجلين ملاصقا للوجه رفع الرجلين عاليا من وضع الارتكاز الزاوى ثم الرجوع - الارتكاز مع رفع المقعدة للاعلى بالسند	المهارة رقم 8
100	7	مراحل ( 11 ، 12 ، 13 )	- مرونات للعضلة الخلفية الرجلين وللجذع - الارتكاز على مستوى عالي والصعود بضم الرجلين - الارتكاز الزاوى على الارض والصعود بالقوة بالسند	المهارة رقم 9
100	7	مراحل ( 11 ، 12 ، 13 )	- مرونات للعضلة الخلفية الرجلين وللجذع - الارتكاز على مستوى عالي والصعود بضم الرجلين - الارتكاز الزاوى على الارض والصعود بالقوة بالسند	المهارة رقم 10
71.4	5	مراحل ( 14 ، 15 )	- الارتكاز فتحا مواجهها للحنانط مع الصعود بالقوة - الارتكاز فتحا من الوقوف على القدمين والصعود بالقوة - الارتكاز فتحا والصعود بالقوة بالسند	المهارة رقم 11
71.4	5	مراحل ( 14 ، 15 )	- مرونات للعضلة الخلفية الرجلين وللجذع - الارتكاز على مستوى عالي والصعود بضم الرجلين - الارتكاز الزاوى على الارض والصعود بالقوة بالسند	المهارة رقم 12
71.4	5	مراحل ( 14 ، 15 )	- مرونات للكتفين - مرونات للعضلة الخلفية الرجلين وللجذع - ارتكاز القعدة على مستوى عالي والصعود بضم الرجلين - الارتكاز الزاوى على الارض والصعود بفرد الجذع للاعلى بالسند	المهارة رقم 13
85.7	6	مراحل الدرجة الثانية والاولى	- من الرقود على الوجه بفرد الذراعين بجانب الجسم الصعود مع سند القدمين على مستوى عالي - من الرقود على الوجهة بالسند رفع الجذع لاعلى - من الرقود على مستوى مانل رفع الجذع والقدمين لاعلى	المهارة رقم 14
85.7	6	مراحل الدرجة الثانية والاولى	- من الرقود على الوجه بفرد الذراعين بجانب الجسم الصعود مع سند القدمين على مستوى عالي - من الرقود على الوجهة بالسند رفع الجذع لاعلى - من الرقود على مستوى مانل رفع الجذع والقدمين لاعلى - من الرقود على الوجهة بالسند رفع الجذع لاعلى للوصول للوقوف على اليدين	المهارة رقم 15
85.7	6	مراحل الدرجة الثانية والاولى	- الارتكاز فتحا مواجهها للحنانط مع الصعود بالقوة - الارتكاز فتحا من الوقوف على القدمين والصعود بالقوة - الارتكاز فتحا والصعود بالقوة بالسند - من الرقود على الوجه بفرد الذراعين بجانب الجسم الصعود مع سند القدمين على مستوى عالي - من الرقود على الوجهة بالسند رفع الجذع لاعلى - من الرقود على مستوى مانل رفع الجذع والقدمين لاعلى - من الرقود على الوجهة بالسند رفع الجذع لاعلى للوصول للوقوف على اليدين	المهارة رقم 16

يتضح من جدول ( 5 ) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي التدريبات الخاصه بمهارات القوة الخاصة بجهاز الحركات الارضية للمراحل النسبية المختلفة قد تراوحت

من ( 71.4 % ، 100 % ) ، وقد ارتضى 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 التدرجات المقترحة لمهارات القوة على جهاز الحركات الارضية تخطت نسبة الموافقة عليها 70 %

### جدول ( 6 )

اراء السادة الخبراء علي المهارات المختارة لجهاز الحركات الارضية

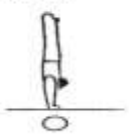




المهارة	المرحلة العمرية	ك	%
المهارة رقم 1	10،9،8،7	7	100
المهارة رقم 2	10،9،8،7	7	100
المهارة رقم 3	10،9،8،7	7	100
المهارة رقم 4	10،9،8،7	7	100
المهارة رقم 5	10،9،8،7	7	100
المهارة رقم 6	11،12،13	7	100
المهارة رقم 7	11،12،13	5	71.4
المهارة رقم 8	11،12،13	6	85.7
المهارة رقم 9	11،12،13	6	85.7
المهارة رقم 10	11،12،13	6	85.7
المهارة رقم 15	14،15	5	71.4
المهارة رقم 16	14،15	6	85.7
المهارة رقم 17	14،15	6	85.7
المهارة رقم 22	الدرجة الثانية والدرجة الاولى	7	100
المهارة رقم 23	الدرجة الثانية والدرجة الاولى	7	100
المهارة رقم 24	الدرجة الثانية والدرجة الاولى	7	100

يتضح من جدول ( 6 ) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي المهارات الخاصة بجهاز الحركات الارضية قد تراوحت من ( 71.4 % ، 100 % ) ، وقد ارتضى الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكثر من موافقة الخبراء .

### جدول ( 7 )

اراء السادة الخبراء في ترتيب مهارات القوة في المرحلة السنية تحت ( 7,8,9,10 )

سنوات رجال في جهاز الحركات الارضية

ترتيب الحركات	الجهاز	ترتيب مهارات القوة في المراحل السنية المختلفة وفقاً لرؤية الباحث	درجة الصعوبة والمجموعة الحركية	ك	%
1	الحركات الارضية	19. Appui renversé (2 s.). Handstand (2 s.). Apoyo invertido (2 s.). 	المجموعة الاولى A	7	100
2	الحركات الارضية	1. De l'appui renversé, s'abaisser à l'équerre ou à l'équerre écartée (2 s.). From handstand, lower to L-sit or stradd. L-sit (2 s.). Desde ap. inv., bajar a ángulo o ángulo p. ab. (2 s.). 	المجموعة الاولى B	7	100
3	الحركات الارضية	44. Roulé éc à l'appui renversé (2 s.). Endo roll to handstand (2 s.). Rodar piernas abiertas al apoyo invertido (2 s.). 	المجموعة الاولى B	7	100
4	الحركات الارضية	2. Equerre, jambes levées à la vertical (2 s.). V-sit (2 s.). Ángulo, piernas verticales (2 s.). 	المجموعة الاولى B	7	100
5	الحركات الارضية	14. Appui renv. suisse du gr. écart. de l'éq. ou éq. écartée ou de couché facial (2 s.). Swiss press from split, L-sit, stradd. L-sit or front sup. (2 s.). Apoyo invertido suizo desde Spagat, ángulo o ángulo piernas abiertas (2 s.). 	المجموعة الاولى B	7	100

يتضح من جدول ( 7 ) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي ترتيب المهارات

الخاصة بجهاز الحركات الارضية للمراحل النسبية تحت ( 7,8,9,10 ) قد تراوحت من ( 71.4 % ، 100 % ) ، وقد ارتضى الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكثر من موافقة الخبراء

ثانيا : مناقشة النتائج :

1- يتضح من جدول ( 6 ) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي المهارات الخاصة بجهاز الحركات الارضية قد تراوحت من ( 71.4 % ، 100 % ) ، وقد ارتضى الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكثر من موافقة الخبراء .

2- يتضح من جدول ( 4 ) ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي ترتيب المهارات الخاصة بجهاز الحركات الارضية للمراحل النسبية تحت ( 7,8,9,10 ) قد تراوحت من ( 71.4 % ، 100 % ) ، وقد ارتضى الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكثر من موافقة الخبراء

3- من خلال الجدول ( 7 ) يؤكد الباحث نجاح التدريب المقترحة الخاصة بمهارات القوة حين ان النسب المئوية لموافقة السادة الخبراء علي التدريبات الخاصه بمهارات القوة الخاصة بجهاز الحركات الارضية للمراحل النسبية المختلفة قد تراوحت من ( 71.4 % ، 100 % ) ، وقد ارتضى الباحث قبول المهارة والتي حصلت علي نسبة (70%) فاكثر من موافقة الخبراء .

الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث وما توصل اليه الباحث يستنتج أن

1. يجب على المدرب تعليم وتدريب مهارات القوة بطريقة علمية سليمة .
2. يمكن وضع استراتيجية تدريبية لكيفية وضع التدرج الصحيح لمهارات القوة مما يتيح للاعبين تعلم مهارات عديدة
3. يمكن وضع مجموعة من التدريبات الخاصة بمهارات القوة على جهازى الحركات الارضية والحق وتقيدها طبقا للمرحلة السنية .

## التوصيات:

من خلال ما تم التوصل اليه من نتائج يوصى الباحث بما يلي :

- 1- استخدام استبيان ترتيب اولوية تعلم مهارات القوة عند استخدام ابحاث مشابهة وتطبيق ما جاء بنتاج البحث.
- 2- ضرورة تطبيق الاستراتيجية التدريبية لمهارات القوة على جهازى الحركات الارضية والحلق فى رياضة الجمباز لما لها من أهمية وضرورة فى تنمية وتطوير مستوى الأداء المهارى.
- 3- الاهتمام بتطبيق الاستراتيجية التدريبية المقترحة لتطوير القدرات المهارية للناشئين فى الجمباز لما لها من أهمية فى الحفاظ على سلامة اللاعبين من الاصابات التى قد تحدث من خلال تعليم وتدريب مهارات القوة
- 4- مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين والارتقاء التدريجى بدرجة صعوبة التدريبات (البدنية و المهارية ) وفقا لقدرات كل ناشئ.
- 5- ضرورة تعميم تطبيق الاستراتيجية التدريبية المقترحة لمهارات القوة على جهازى الحركات الارضية والحلق فى رياضة الجمباز علي الأندية الرياضية.



## المراجع

## أولاً: المراجع العربية

- 1- إبراهيم عبد الرازق على خليل (2010م):- بيوميكانيكية أداء الدائرة الخلفية الكبرى باختلاف الجهاز فى جىماز 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 الجىماز 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 اداء 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 للناشئى فى الجىماز، 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 كأساس لوضع التدريبات النوعية رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.

- 9- اسامه عز الرجال محمد العوضي (2008م) :- الخصائص البيوميكانيكية لبعض مهارات المجموعة الخامسة على جهاز حصان القفز كاساس كاساس لوضع التدريبات النوعية رسالة دكتوراة 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 fild 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