

برامج الاعداد كأساس لتطوير مستوى الاداء على جهاز المتوازيين

د / كريم على محمد عبد الرحمن

مدرس بقسم تدريب الرياضات الاساسية -

كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم -

جامعة حلوان

المقدمة و مشكلة البحث:

يعد التخطيط للتدريب من أهم شروط نجاح العملية التدريبية في المجال الرياضي كأساس للارتقاء بمستوى اللاعبين لكونه عملية توقع فكري لنشاط يريد القائم على العملية التدريبية القيام به والتي يتم تطويرها في فكره وعلى الورق حتي بداية عملية التدريب فهو الأساس لتطوير مستوى الاداء وسيلة لتحقيق الفورمة الرياضية وعلية يعد التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية في طبيعتها تتجه إلى الإعداد المتكامل للوصول إلى نتائج وإنجازات مستهدفة فالتخطيط الفعال عبارة عن مسودة لتنظيم محتويات العملية التدريبية بالتطابق مع هدف أو اهداف التدريب للاعبين ، وكذلك مع المبادئ الخاصة لتنظيم حمل التدريب في نطاق زمن محدد. (٢: ٢٨٧)

الامر الذي يلزم المدرب أن يكون ملم بتفاصيل الدورات التدريبية الصغرى ومحتوياتها من جرعات تدريبية على مدار أسبوع تدريبي كامل والدورة المتوسطة بما تحتوي من دورات صغرى والدورة التدريبية الكبرى التي تحتوي بداخلها كل تلك الحلقات بالإضافة الى المامه ببرامج الاعداد بأنواعها وطبيعة المرحلة العمرية الموجه إليها عملية التخطيط ومستوى الحالة التدريبية بصفة عامة والتي وضع من أجلها ذلك التخطيط . (٣: ٦٠)

وبكون الجباز نشاط رياضي تنافسي يحتوي علي كم هائل من المهارات الحركية تختلف باختلاف الخصائص التكنيكية للمهارات الحركية وأحيانا أخرى باختلاف التصميم الهندسي للجهاز وعليه يمكن القول بأن التخطيط لتطوير مستوى الاداء في الجباز يرتبط ارتباط وثيق ببرامج الاعداد بشقيها البدني والمهارى والتي تتبع من طبيعة ومتطلبات الأداء على كل جهاز ، وفى ضوء التعديلات المستمرة لقانون تحكيم جباز الرجال بهدف زيادة ورفع مستوى المنافسة بين اللاعبين تسعى الأجهزة الفنية للوصول باللاعبين إلى اقتناص أكبر قيمة ممكنة من قيم عوامل تقييم اداء الجمل الحركية مع العمل على رفع درجة الأساس (D) score . (٧: ٣٢)

وهو ما أكد عليه تيودور بومبا T.Bompa ان برنامج الاعداد البدني بشقيه العام أو الخاص هو حجر الزاوية والقاعدة الرئيسية لتحقيق اللاعبين مستوى عالي من الاداء وهو سر التطور الرياضي لهم لكونه يسعى الى رفع مستوى الأداء البدني لأقصى مدى تسمح به قدراتهم إذ يعمل على تحسين القدرة على العمل البدني Improving Working Capacity حيث أن اللاعب الاعلى قدرة على العمل البدني هو الاسهل تكيفا فى الوصول لمستوى عالي من القدرات الحركية حيث أكد ان الهدف الرئيسي للاعداد البدني هو زيادة القدرات الفسيولوجية Potential physiological و تنمية القدرات الحيوية الحركية Bio Motor Abilities . (٢٢: ٥٥)

وهو ما أكد عليه أريك ملمبرج (Eric malmberg) بأن الضغوط الفسيولوجية الواقعة

علي اللاعبين يجب أن تكون ذات صلة مباشرة بالنواحي التكنيكية و ذلك من خلال احتواء برنامج الاعداد علي تمرينات يميزها طابع المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي باتباع مبدا الخصوصية Specificity كأحد مبادي نجاح العملية التدريبية حيث ترتبط عملية اتقان المهارات الحركية ارتباطا وثيقا بمستوى القدرات البدنية الخاصة المميزة لهذا الاداء (٩٦:١٦).

ويشير براون (Brown)، كوبر واخرون (Cooper, et al) الي ان الأداء المهاري في الجمباز نابع من مجموعه مركبة من الانقباضات العضلية تؤدي تحت ظروف ديناميكية واستراتيجية تشمل القوة (Strength) والسرعة (Speed) والتحمل (Endurance) لتحقيق افضل مستوى اداء يتميز بالتحكم والسيادة التكنيكية وهو ما يؤكد على ان القائمين على العملية التدريبية (المدرين) كي يتمكنو من تصميم برنامج يتضمن القدرات الحركية يجب الأخذ في الاعتبار ان لتحقيق أقصى أداء لا يتأتي الا من خلال أندماج قدرتين على الأقل (at least two abilities) حيث أن فهم الحالة البدنية للاعبين تساعد في وضع الخطط الخاصة بالتدريب باستخدام التمرينات الخاصة بنوع العمل العضلي المشابه للاداء في النشاط الرياضي التخصصي كي تظهر عملية القابلية للتكيف (Adaptability) متطابقة مع النشاط الرياضي التخصصي للاعبين ، حيث أن العلاقة بين القوة والسرعة والتحمل تعتمد على نوع النشاط الرياضي واحتياجات اللاعبين حيث أن الفهم السليم والجيد لهذه العلاقات يساعد على التخطيط الجيد لتدريبات القوة الخاصة للأنشطة الرياضية . (٨٣:١٤) (٥٥:١٥)

حيث أكد كل من علي عبد الرحمن وسعيد عبد الرشيد أن برامج الاعداد يجب ان تهتم بالتدريبات سواء كانت البدنية أو المهارية التي تنطلق من طبيعة الاداء المهاري وتفصيلاته الدقيقة ، بحيث تشمل كل مراحل لأداء الفعلي وهو ما استنتجته دراسة محمد خطاب من مدي أسهم البرنامج الموضوع في تطوير مستوى الصفات البدنية الخاصة بالأداء حيث أن هذا النوع من التدريب يفضل أدائه علي نفس الجهاز المؤدي عليه المهارة أو الجهاز البديل لكون التدريبات البدنية والمهارية تعمل علي التنميه الديناميكية للانقباض والانبساط العضلي بما يتناسب مع الايقاع الحركي الذي يقتضيه لتحقيق طبيعة الاداء المهاري على الجهاز المحدد. (٥٢:٧) (٣٣:٥) (٢٠:١١)

وفي ضوء ما اشار اليه فريد اورلوفسكي (Fred Orloffsky) أن التدريبات البدنية هي الأساس الهرمي لبناء الأداء وان القدرات البدنية الخاصة بالجمباز ترتبط بحد كبير بنوعية الاداء المهاري فعليه يجب أن يسعى مدربي الجمباز للمرحل العمرية المختلفة الي الاهتمام ببرامج الاعداد البدني والمهاري لما لها من أهمية في تحسين التكنيك technique improvement من خلال التطبيق الامثل للمعلومات البيوميكانيكية لتصحيح و تعليم المهارات الحركية وتحسين التدريب training improvement والذي يتم بواسطة وضع التدريبات التي تستهدف تنمية القدرات البدنية التي تساعد علي اداء المهارات المختلفة الي جانب مرور اللاعب بمراحل الاعداد المهاري الصحيحه فيما يمكن ان يطلق عليه الاعداد البدني المهاري ، وهو ما يتفق مع ما توصلت اليه دراسة حازم حسن بان تنمية العناصر البدنية المرتبطة بالمهارات الحركية ادى إلى

تحسين الإداء الفني. (٢٣:٤) (١٨٠:٢٣)

وفي ضوء قواعد تكوين الجملة الحركية على جهاز المتوازيين كما تنص اللجنة الفنية للرجال بالاتحاد الدولي وكذلك القواعد التي وضعتها اللجنة الفنية بالاتحاد المصري باعتبار الباحث عضو فاعل في هذه اللجنة لتتوافق مع المرحلة السنية للاعبين قيد الدراسة و هي مرحلة تحت ١٤ سنة و التي يطلق عليها (pre - junior) تظهر اهمية الاعداد الجيد كاساس لتكوين الجمل الحركية باداء يتميز بقله الخصومات حيث أن الجزء الخاص الجزائات و الخصومات الخاص بلجنة التحكيم (E) يطبق كما هو منصوص عليه في القانون الدولي الي جانب بعض الجزائات الإضافية لنقص في المكونات المنصوص عليها من قبل اللجنة الفنية للاتحاد المصري للجماز، و بالإشارة الي قواعد تكوين الجملة الحركية على جهاز المتوازيين نجد أنها الزمت اللاعبين باداء المهارات الحركية من جميع المجموعات الحركية على الجهاز بحيث يؤدي اللاعب المهارات من خلال الصعوبات التالية (3A)،(2B)،(3C) على ان تكون النهاية الحركية من الصعوبة (C) ليحصل اللاعب علي قيمة المجموعه كامله (0.5) و في حال ادائها من الصعوبه (B) يحصل اللاعب علي (0.3) فقط كقيمه لمجموعه النهاية الحركيه لتحسب صعوبه النهاية الحركيه ضمن مجموع الصعوبات المطلوب ادائها لتتكون الجملة الحركيه من النهاية الحركيه بالاضافه الي سبع مهارات . (٢٠)

وبالإشارة أيضا الي العقوبات المنصوص عليها من اللجنة الفنية للاتحاد المصري للجماز نتيجة اي نقص في مكونات الجملة الحركيه ، يعاقب اللاعب بخصم (0.5) كجزاء penalty في حال نقص اي مكون او صعوبه من الصعوبات المنصوص عليها في الاجباريات عليه تظهر اهمية اداء المهارات باداء متزن وتحكم عالي في جميع مراحل الاداء للمهارات الحركية على الجهاز وهو ما يسعى اليه المدربين لتقليل نسب احتساب الاخطاء والتي قد تصل احيانا الي الغاء المهاره و كذلك فالاهتمام بالاداء يؤدي الي رفع قيمة الدرجة النهائيه . (٢٠)

و باعتبار المتوازيين أحد أجهزة جماز الرجال الذي ينبغي على اللاعب أداء جملة حركية تتطلب قدرات بدنية عالية من حيث القوة العضلية بمختلف أشكالها وكذلك المدي الحركي لمفاصل الجسم مما يستلزم توافر متطلبات تدريبية بدنية ومهارية خاصة تعمل على تنمية الصفات البدنية اللازمة لهذا الاداء لدي الناشئين بالإضافة الى توجيه مزيد من العناية والاهتمام بالأعداد المهارى من خلال تدريبات مؤهلة لها اتصال وثيق بالمراحل الاساسية للمهارات المراد تنفيذها علي الاجهزة وفقاً للمتطلبات الخاصة لكل جهاز وطبيعة الاداء ويرجع ذلك لتعدد أشكال المهارات حيث يتطلب الاداء درجة عالية من الاتقان بأداء فني دقيق حيث يجب علي اللاعب أداء مهارات من الارتكاز و القوة والثبات ومهارات أخرى تتميز بالمرجحات من الارتكاز علي الذراعين أو العضدين أو من التعلق كما حيث يمكن للاعب أداء مهارات متعددة من أعلي العارضة أو أسفلها أو من طرف الجهاز أو من منتصفه أو علي عارضة واحدة وقد صنفت المجموعات المهارية على جهاز المتوازيين كالتالي :

جدول (١) المجموعات المهارية على جهاز المتوازيين

Elements in support or through support on 2 bar	١- عناصر المرجحة من الارتكاز على العارضتين.
Elements starting in upper arm position	٢- عناصر تبدأ من الارتكاز على العضدين.
Long swings in hang, face en 1 or 2 rails	٣- عناصر المرجحة من التعلق أسفل البار.
Dismounts	٤- النهايات الحركية.

(٢٠)

ويتفق أحمد على و حاتم أبو حمدة مع تيودور بومبا (T.pompa) ان الجباز يقع ضمن أنشطة الحركة الوحيدة حيث تعمل المرحلة التمهيديّة على إيجاد المسافة المناسبة لعمل العضلات والمفاصل المشتركة في الاداء وكلما كان التمهيّد تاما وكاملا تمكنت العضلات من العمل في المراحل الأصلية بعجلة تسارع أكبر ، وعن طريق المرحلة التمهيديّة تطول وتمتد العضلات التي تقوم بالعمل في المرحلة الأصلية فتكون في حالة تأهب واستعداد والجدول التالي يوضح تصنيف الجباز وخصائصه كأحد الأنشطة الرياضية. (٣٨:١)(١٥٨:٢٢)

الجدول (٢) تصنيف الجباز وخصائصه كأحد الأنشطة الرياضية

نوع النشاط	أهداف التدريب	تركيب المهارة	الشدة التدريبيّة المسيطرة	القدرات الحركية المسيطرة	المتطلب الوظيفي
الجباز Gymnastics	التوافق التام والشكل المهاري Perfect co. Ordination and form of skills	حركة وحيدة غير متكررة Acyclic Movement	تبادلية متغيرة Alternative	مزيج من التوافق القوة السرعة Complex pleading of co. ordination .strength and speed	الجباز العصبي المركزي Central nervous system

(٤٩:١)

ومن خلال كون الباحث هو المدرب القائم على اعداد اللاعبين ومن خلال إلمامه بنقاط القوة والضعف للاعبين ظهرت مشكلة البحث في كونها محاولة علمية عملية تهدف للتعرف علي تأثير برامج الاعداد البدنية والمهارية كأساس لتطوير مستوي الاداء على جهاز المتوازيين في ضوء احتياجات التنظيم التنافسي المحلي من خلال تصميم برنامج بدني ومهاري خاص يتم استخلاصه من واقع الاجباريات التنافسية لتطوير الاداء و انجاز المهام المطلوبه من تعلم المهارات الحركيه و تكوين واداء الجمل الحركيه للاعبين المرحلة العمرية تحت (١٤) .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير برامج الاعداد البدنية والمهارية كاساس لتطوير مستوى الأداء على جهاز المتوازيين من خلال تصميم برنامج بدني ومهاري خاص يتم استخلاصه من واقع الخطة التنافسية للاعبين تحت (١٤) وذلك من خلال التعرف علي:

١- تأثير البرنامج التدريبي المقترح المستخلصة من الخطة التنافسية الإجبارية للاعبين تحت (١٤) في تطوير المستوي البدني للاعبين للموسم التنافسي ٢٠١٦-٢٠١٧م.

٢- تأثير البرنامج التدريبي المقترح المستخلصة من الخطة التنافسية الإجبارية للاعبين تحت

(١٤) على تطوير مستوى الأداء المهارى للموسم التنافسي ٢٠١٦ - ٢٠١٧م.

فروض البحث :

- ١- هناك فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوي البدني لصالح القياس البعدي.
- ٢- هناك فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوي الأداء المهاري على جهاز المتوازيين لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث:

- **تخطيط التدريب الرياضي** : هو التنبؤ بالمستويات التنافسية فى الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة او مرغوب فيها . (٣)
- **العملية التدريبية** : هي ترتيب اجراءات التدريب في تتابع معين يتم تحديده وتنظيمه طبقا لقوانين التدريب بهدف تحسين أو تثبيت أو الهبوط المتعمد بمستوى الانجاز الرياضي . (٢)
- **الأداء (Execution)** : أحد عوامل تقييم الأداء علي أجهزة جمباز الرجال وقيمتها (١٠) درجات ويعتبر هذا العامل من مسؤوليات لجنة التحكيم (E) والمسئولة عن الخصومات الفنية والشكلية للأداء. (٢٠)
- **الدرجة D (D score)** : مجموع ما يحصل عليه اللاعب نتيجة أداء المهارات وصعوباتها مضافا إليها ٢ درجة قيمة احتساب المجموعات الاربعه بالاضافه الي عناصر الربط أن وجدت ويقوم بحسابها لجنة التحكيم (D). (٢٠)
- **الايقاع الحركي** : هو التنظيم الزمني الديناميكي الخاص والمميز للأداء الحركي و المرتبط بالفترات الزمنية بين أقسام الحركة والتداخل المنسجم المقنن بينها والذي يظهر من خلال العلاقة بين الشد والاسترخاء. (٢١)

إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

٢- عينة البحث :

اختيرت العينة بالطريقة العمدية واشتملت على (٥) خمس لاعبين لفريق تحت ١٤ سنة بالنادي الاهلي والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للجمباز طبقت عليهم الدراسة كمجموعة تجريبية واحدة حيث أجريت القياسات القبلية لهذه العينة بصالة الجمباز بالنادي الاهلي للرياضة البدنية بالجزيرة.

جدول (٣) التوصيف الاحصائي للبيانات الخاصة بمتغيرات البحث للعينة الأساسية قبل التجربة

المتغير	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	١٣.٩٠	١٤.٠٠	٠.٧٤	٠.١٧
الطول	١٤٦.٥٠	١٤٨.٥٠	٥.٩٧	٠.٢٣-
الوزن	٤٠.٤٠	٣٩.٥٠	٤.٨١	٠.٥١

يتضح من الجدول (٣) تجانس عينة البحث في كل من متغيرات السن ، الطول ، الوزن حيث أن قيمة معامل الالتواء للمتغيرات تراوحت ما بين (-٠.٢٣ و ٠.٥١) وجميعها تقع داخل المنحنى الأعتدالي والذي تتراوح قيمته ما بين $3 \pm$ وهذا يدل على إعتدالية القيم وتجانس اللاعبين عينة البحث ويؤكد ذلك انخفاض قيمة الانحراف المعياري هذا إلى جانب اقتراب كل من قيم المتوسط الحسابي والوسيط من بعضها

٣- مجالات البحث :

أ- المجال الزمني:

تم تطبيق الدراسات الاستطلاعية وقياسات البحث وتنفيذ البرنامج المقترح مرفق رقم (١) خلال موسم ٢٠١٦ - ٢٠١٧ حيث طبقت التجربة الأساسية لمدة (١٠) أسابيع في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٨/١٣ الى يوم الثلاثاء ٢٠١٦/١١/١ بصالة الجمباز بالنادي الاهلي للرياضة البدنية بالجزيرة.

ب - المجال المكاني:

تم إجراء القياسات القبليّة و البعدية وتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي بصالة الجمباز بالنادي الاهلي للرياضة البدنية بالجزيرة حيث تتوفر العينة البحث وكذلك توافر الأجهزة القانونية والأجهزة المساعدة لإجراء التجربة.

٤- أدوات البحث:

أ- استخدام الباحث الأدوات والأجهزة التالية لتنفيذ البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم.
- جهاز طبي لتوازنين منخفض تعليمي.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسّم.
- جهاز متوازنين متوازنين القانوني.
- عقل حائط.
- عربة منزلقة.
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة (كجم).
- أحبال تسلق.
- جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر.

ب - اختبارات الصفات البدنية :

أولاً : اختبارات القوة القصوى الثابتة :

- ١- اختبار قياس قوة عضلات الظهر بواسطة جهاز الديناموميتر (١٤ : ٢٦-٢٧)
- ٢- اختبار قياس قوة القبضة لليد بواسطة جهاز ديناموميتر اليد (١٤ : ٢٨-٢٩)

ثانياً : اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

- ١- للذراعين والكتفين الشد العمودي (تسلق حبل لمسافة ٤ أمتار) احتساب الزمن . (١٤:٧٩) .
- ٢- لعضلات البطن العلوية (تعلق مقلوب بمساعدة المدرب - تشبيك اليدين خلف الرأس) رفع

- الذراع إماماً عالياً للمس الركبتين بالرأس أكبر عدد ممكن في (١٥ ث) (٦ : ٨)
- ٣- لعضلات البطن السفلية: (رقود مائل فوق مقعد سويدي علي عقل حائط) رفع الرجلين أماماً عالياً للمس العارضة أكبر عدد ممكن في (١٥ ث) (٦:٨)
- ٤- لعضلات الظهر العلوية (انبطاح مائل - انحناء تثبيت الرجلين بمساعدة المدرب - تشبيك اليدين خلف الرأس) رفع الذراع أماماً عالياً لمس يد المدرب أكبر عدد ممكن (١٥) ثانية . (٦:٧)
- ٥- لعضلات الظهر السفلية : (انبطاح عالي - انحناء علي حصان القفز مع تثبيت اللاعب من اليدين في الحصان) رفع الرجلين أماماً للمس المدرب أكبر عدد ممكن في (١٥ ث) (٦:٧) .
- ٦- لعضلات الذراعين والكتفين : (وقوف علي اليدين علي متوازي منخفض بأتساع الكتفين) ثني المرفقين بحيث يسمح للجسم بالهبوط لأسفل حتى يلامس بأنفه الشريط الموضوع في مستوي بار المتوازي أكبر عدد ممكن في (١٥ ث) . (١٤ : ١٢٩ - ١٣٠)
- ٧- لعضلات منطقة الذراعين والكتفين وبصفه خاصة العضلات المادة للذراعين (ارتكاز علي المتوازي بأتساع الكتفين) الهبوط بالجسم لأسفل لثني الذراعان ، ثم الدفع لمد الذراعين من جديد أكبر عدد ممكن في (١٥ ث) . (١٤ : ١٢٦ - ١٢٧)

ثالثاً- اختبارات المدي الحركي والمرونة:

- ١- اختبار مد الذراع: (انبطاح تشبيك الذراعان خلف الظهر) رفع الذراع لأعلي وللخلف لأقصى ما يمكن ويتم قياس المسافة من الأرض وحتى الحفرة فوق عظمة القص . (١٤ : ١٩٤ - ٢٩٥)
- ٢- اختبار رفع الكتفين : (انبطاح الذراعين عالياً مسك عصا أفقية باتساع الكتفين) رفع الذراعين لأعلي ما يمكن مع الاحتفاظ ببقاء الذقن ملاصقة للأرض وتقاس المسافة من الأرض لأسفل العصا مباشرة . (١٤ : ٢٩٥ - ٢٩٦)

وقد روعي في اختيار هذه الاختبارات:

- أ- سبق تنفيذها على عينات مشابهة لعينة الدراسة.
- ب- أنها تقيس الصفات البدنية المرتبطة بمهارة الدراسة.
- ٥- قياس مستوى الأداء المهاري :
- تم قياس مستوى الأداء المهاري وفقاً لإرشادات التنظيم التنافسي المحلي للمرحلة العمرية تحت ١٤ سنة بنين للموسم التدريبي ٢٠١٦ - ٢٠١٧ من خلال اربعة حكام معتمدين بالاتحاد المصري للجمباز.
- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٥/٧/٢٠١٦م إلى يوم الخميس الموافق ٢٨/٧/٢٠١٦م والتي استهدفت ما يلي:

- التأكد من مناسبة التدريبات البدنية والمهارية المقترحة مع الخطة التنافسية الموضوعية من قبل اللجنة الفنية للرجال .

- تحديد تركيب و تكوين عمليات التدريب لكل فترة من فترات التدريب للتمكن من ترتيب وتنظيم تفاصيل و دقائق الجوانب المهارية والبدنية.
- تحديد متوسط زمن الأداء الفعلي لكل تمرين، عدد التكرارات، زمن الفترات بين المجموعات لكل مرحلة من مراحل الإعداد.
- التأكد من الأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ إجراء البحث.
- التأكد من صلاحية الاختبارات ، والأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس وعملية التدريب ومدى مناسبتها للعينة البحث .
- التأكد من مناسبة التدريبات المقترحة باستخدام الاجهزة المساعدة لعينة الدراسة .
- **الخطوات التنفيذية للبحث :**

١- تم تطبيق القياسات القبليّة : على اللاعبين عينة البحث في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٦/٨/٤م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/٨/٤م وذلك للتعرف على مستوى اللاعبين البدني والمهاري .

٢- تم تطبيق الدراسة الأساسية : قام البحث بتطبيق تجربة البحث في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٨/١٣م الى يوم الثلاثاء ٢٠١٦/١١/١م بصالة الجمباز بالنادي الاهلي للرياضة البدنية بالجزيرة. وذلك من خلال تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على مدار عشر أسابيع بواقع ست وحدات تدريبية أسبوعية بمجموع (٦٠ وحدة) تم تقسيم تدريبات البرنامج المقترح عليها . مرفق رقم (٢) .

٣- تم تطبيق القياسات البعديّة : قام الباحث بإجراء القياس البعدي للتدريبات المقترحة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٦/١١/٥م الى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/١١/٨م علي نفس النحو الذي أجري به القياسات القبليّة.

البرنامج التدريبي المقترح للدراسة:

- **هدف البرنامج :**

السعي لتطوير مستوي الاداء على جهاز المتوازيين للاعبين المرحلة العمرية تحت (١٤) باستخدام التدريبات البدنية والمهارية المقترحة التي استخلصت من واقع الخطة التنافسية للاعبين .

- **التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :**

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بـ عشر أسابيع، وتم تقسيم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل على النحو التالي :

١- المرحلة الأولى : ومدتها (٣) أسابيع وهدفها الإعداد العام بواقع (١٨) وحدة تدريبية وبعدها (٢٢) تدريب

٢- المرحلة الثانية : ومدتها (٥) أسابيع وهدفها الإعداد الخاص بواقع (٣٠) وحدة تدريبية وبعدها (٢٥) تدريب .

٣- المرحلة الثالثة : ومدتها (٢) أسابيع وهدفها الإعداد بواقع (١٢) وحدة تدريبية وبعدها (٢٠) تدريب .

للمنافسة.

- أسس وضع البرنامج :

اتبع الباحث لوضع هذا البرنامج نظام يتفق مع تطوير مستوي أداء اللاعبين عينة البحث وفقاً للمرحلة السنوية لذا وضع الباحث البرنامج وفقاً للأسس التالية :

- ١- التنوع في استخدام التدريبات البدنية والمهارية .
- ٢- الانتقاء العلمي للتدريبات التي تخدم الأداء بجوانبه البدنية والمهارية.
- ٣- التدرج في أداء التدريبات البدنية و المهارية ، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- ٤- أن يتشابه المسار الزمني للقوة خلال التمرين مع المسار الزمني للأداء المهارى على الجهاز.
- ٥- مراعاة مكونات البرنامج بما يتفق مع الهدف منه.
- ٦- الاهتمام بالتوازن فى تنمية عناصر اللياقة البدنية.
- ٧- مراعاة مكونات حمل التدريب (شدة . حجم . كثافة) لكل لاعب مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عينة البحث .

- متغيرات البرنامج التدريبي :

- ١- عدد التدريبات المكونة للبرنامج التدريبي من التدريبات تأهليه (١٢) تمرين الهدف منها تأهيل جميع اجزاء الجسم لاداء محتوى البرنامج اداء عمل يومي مستمر للحفاظ علي تماسك اجزاء الجسم .
- ٢- عدد تدريبات الثبات و الصعود بالقوه للوقوف علي اليدين علي جهاز الحركات الارضيه بدون ادوات (٤) تدريبات الهدف منها تحسين و تنمية اداء العضلات العامله المسئوله عن الاداء المهاري للمهارات التي تبدأ و تنتهي بوضع الوقوف علي اليدين و التي تعتبر اساس الاداء المهاري علي جهاز المتوازيين بالاضافة الى تنمية تحمل اداء مجموعه من مهارات الارتكاز علي الذراعين و هو الوضع الرئيس في الاداء المهاري علي جهاز المتوازي .
- ٣- عدد التدريبات باستخدام المتوازيين المنخفض (٤) تدريبات تهدف الى تنمية تحمل اداء مجموعه من مهارات الارتكاز علي الذراعين و هو من الاوضاع الاساسية في الاداء المهاري علي جهاز المتوازي كأساس لتنمية اداء مراحل بعض المتطلبات المهارية لتلك المرحلة السنويه .
- ٤- عدد التدريبات المهارية باستخدام المتوازيين القانوني (٣) تدريبات الهدف منها تنمية مستوي اداء المهارات الاساسيه كأساس لتطوير الصعوبه بالاضافة الى تنمية تحمل الاداء باستخدام المهارات الاساسيه كأساس لبناء الجملة الحركيه.
- ٥- عدد التدريبات باستخدام العربة المنزلة (٢) تدريب الهدف منها تنمية اداء مهارات مجموعات مهارات التعلق اسفل العارضتين .
- ٦- العدد الكلي للتدريبات المقترحة للبرنامج التدريبي (٢٥) تدريبي مقترح .
- ٧- استخدام الباحث التدريب الفترى منخفض الشدة (٥٠ - ٧٠%) من الحد الأقصى للاعب ، لمناسبته هذه الشدة وطبيعة الأداء فى رياضة الجمباز .

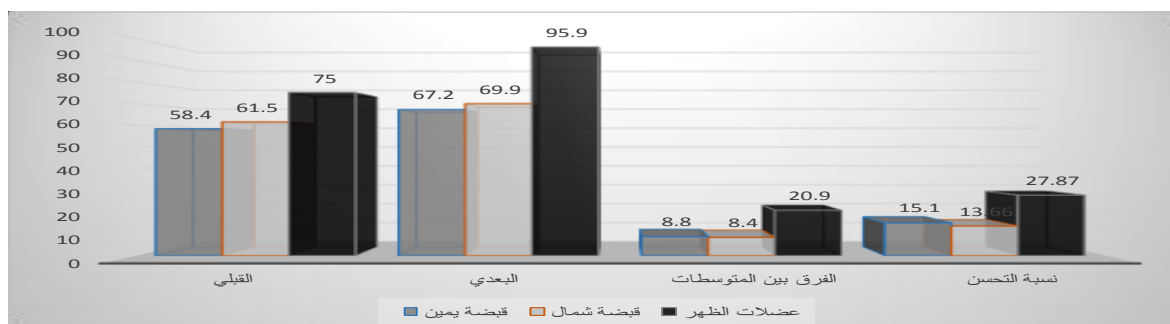
المعالجات الإحصائية:

تم إجراء جميع المعاملات الإحصائية للبيانات الخام باستخدام :

- ١- المتوسط الحسابي
 - ٢- الوسيط
 - ٣- الانحراف المعياري
 - ٤- معامل الالتواء
 - ٥- اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) لحساب الفروق بين القياس القبلي والبعدي.
 - ٦- النسب المئوية للتحسن.
 - ٧- معامل الارتباط.
- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٤) المعاملات الإحصائية للقياسات البدنية في اختبارات (القوة القصوى) ن = ٥

نسب التحسن %	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		المعاملات الإحصائية		القياسات البدنية
	ع.ف	م.ف	ع±	س	ع±	س	كجم	القوة	
١٥.١	٤.٧٩٠	٨.٨٠٠	٤.٧٦٤	٦٧.٢٠٠	٥.٩٤١	٥٨.٤٠٠	كجم	قبضة يمين	القوة القصوى
١٣.٦٦	٢.٣٢	٨.٤٠	٢.٠٢	٦٩.٩٠	٢.٤٢	٦١.٥٠	كجم	قبضة شمال	
٢٧.٨٧	٢.٥٦	٢٠.٩٠	١.٩١	٩٥.٩٠	٢.٠٠	٧٥.٠٠	كجم	عضلات الظهر	



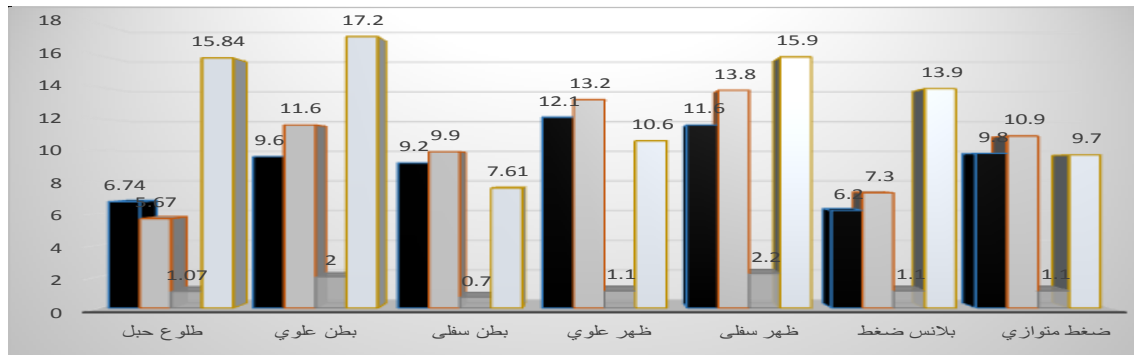
شكل (١) المعاملات الإحصائية للقياسات البدنية في اختبارات (القوة القصوى)

يتضح من جدول رقم (٤) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالمعاملات الإحصائية للقياسات البدنية للاعبين عينة البحث في اختبارات (القوة القصوى) للقبضة اليمنى والقبضة اليسرى وعضلات الظهر وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث في متغيرات القوة القصوى حيث تراوحت النسبة المئوية للتحسن ما بين ١٣.٦٦% إلى ٢٧.٨٧%.

جدول (٥) المعاملات الاحصائية للقياسات البدنية في اختبارات (القوة المميزة بالسرعة) ن = ٥

نسب التحسن %	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات الاحصائية	
	ع.ف	م.ف	ع±	س	ع±	س	القياسات البدنية	
١٥.٨٤	٠.١٩	١.٠٧	٠.٣٦	٥.٦٧	٠.٣٠	٦.٧٤	ث	طلوع حبل
١٧.٢	١.٠٠٠	٢.٠٠٠	١.١٤٠	١١.٦٠٠	١.١٤٠	٩.٦٠٠	عدد/٥ ا١	بطن علوي
٧.٦١	٠.٤٨	٠.٧٠	٠.٩٩	٩.٩٠	٠.٧٩	٩.٢٠	عدد/٥ ا١	بطن سفلي
١٠.٦	٠.٨٩٤	١.١٠	٠.٨٣٧	١٣.٢٠٠	٠.٧٤	١٢.١٠	عدد/٥ ا١	ظهر علوي
١٥.٩	٠.٤٤٧	٢.٢٠٠	٠.٨٣٧	١٣.٨٠٠	٠.٥٤٨	١١.٦٠٠	عدد/٥ ا١	ظهر سفلي
١٣.٩	٠.٢٢٧	١.١٠٠	٠.٤٤٧	٧.٣٠٠	٠.٤٤٧	٦.٢٠٠	عدد/٥ ا١	بلانس ضغط
٩.٧	٠.٣٢	١.١٠	٠.٧٤	١٠.٩٠	٠.٧٩	٩.٨٠	عدد/٥ ا١	ضغط متوازي

القوة المميزة بالسرعة



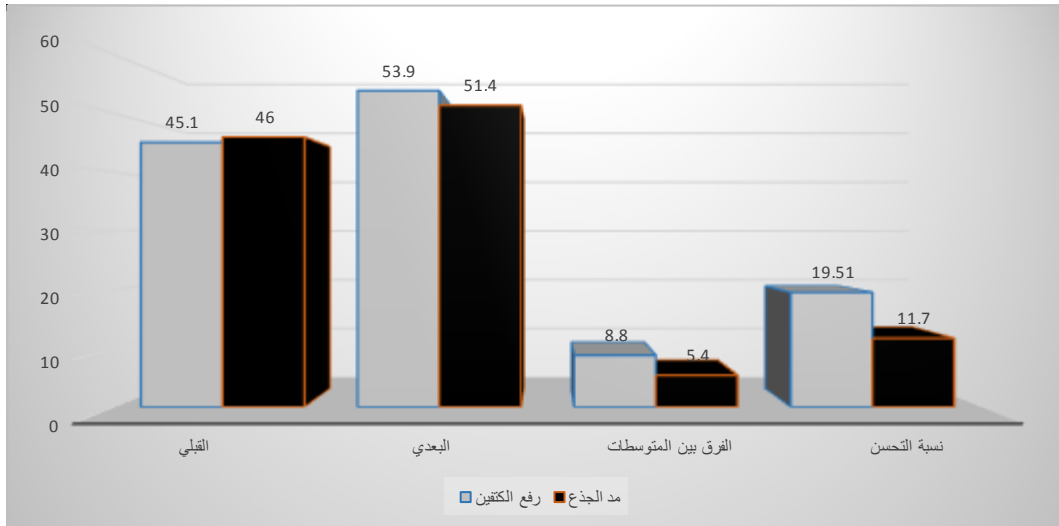
شكل (٢) المعاملات الاحصائية للقياسات البدنية في اختبارات (القوة المميزة بالسرعة)

يتضح من جدول رقم (٥) والشكل البياني رقم (٢) الخاص بالمعاملات الاحصائية للقياسات البدنية للاعبين عينة البحث في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والمتمثلة في اختبارات البطن العلوية والسفلية والظهر العلوي والسفلي والبلانس ضغط وضغط المتوازيين وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت النسبة المئوية للتحسن ما بين ٩.٧% إلى ١٥.٩%

جدول (٦) المعاملات الاحصائية للقياسات البدنية في اختبارات (المدى الحركي والمرونة)

ن = ٥

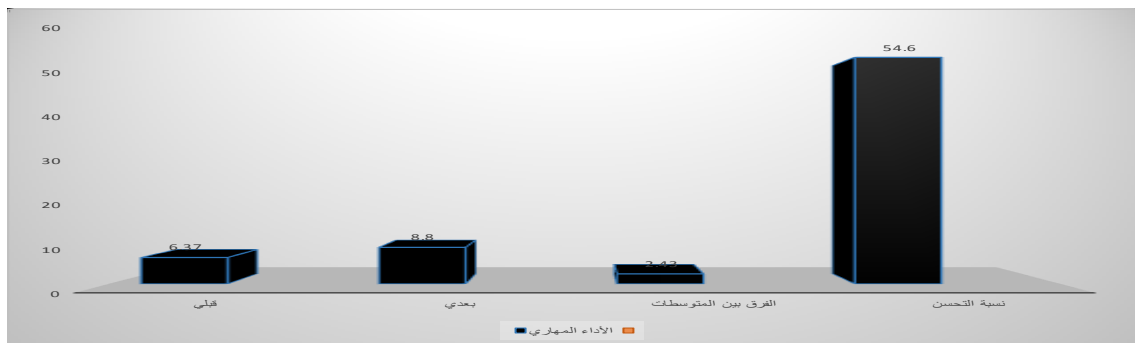
نسب التحسن %	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات الإحصائية	
	ع.ف	م.ف	ع	م	ع	م	القياسات البدنية	
١٩.٥١	١.٢٣	٨.٨٠	٢.٤٢	٥٣.٩٠	٣.٣٨	٤٥.١٠	سم	رفع الكتفين
١١.٧	٠.٥٤٨	٥.٤٠٠	١.٩٤٩	٥١.٤٠٠	١.٤١٤	٤٦.٠٠٠	سم	مد الجذع



شكل (٣) المعاملات الاحصائية للقياسات البدنية في اختبارات (المدى الحركي والمرونة) يتضح من جدول رقم (٦) والشكل البياني رقم (٣) الخاص بالمعاملات الاحصائية للقياسات البدنية للاعبين عينة البحث في اختبارات المدى الحركي والمرونة وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى اللاعبين عينة البحث في المتغيرات حيث تراوحت النسبة المئوية للتحسن ما بين ١١.٧% إلى ١٩.٥١% .

جدول (٧) المعاملات الاحصائية لقياسات (الأداء المهاري) ن = ٥

نسب التحسن %	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات الإحصائية القياسات البدنية الأداء المهاري
	ع.ف	م.ف	ع	م	ع	م	
٥٤.٦	٠.٢١٩	٢.٤٣٠	٠.٢١٢	٨.٨٠٠	٠.٣٦٥	٦.٣٧	



شكل (٤) المعاملات الاحصائية لقياسات (الأداء المهاري)

يتضح من جدول (٧) والشكل البياني رقم (٤) الخاص بالمعاملات الاحصائية لقياسات (الأداء المهاري) للاعبين عينة البحث وجود فرق بين القياسين القبلي والبعدي لدى اللاعبين عينة البحث في الاتجاه البعدي حيث سجلت نسبة تحسن مقدارها ٥٤.٦%

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث باستخدام اختبار ويلكوسون

القياسات البدنية	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "د"
قوة القبضة يمين	الرتب السالبة	٠	٠.٠	٠.٠	*٢.٠٢
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠	١٥.٠	
قوة القبضة شمال	الرتب السالبة	٠	٠.٠	٠.٠	*٢.٠٣
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠	١٥.٠	
قوة عضلات الظهر	الرتب السالبة	٠	٠.٠	٠.٠	*٢.٠٣
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠	١٥.٠	
تسلق حبل	الرتب السالبة	٥	٣.٠	١٥.٠	*٢.٠٧
	الرتب الموجبة	٠	٠.٠	٠.٠	
بطن علوي ٥ ا٥	الرتب السالبة	٠	٠.٠	٠.٠	١.٨٩٠
	الرتب الموجبة	٤	٢.٥٠	١٠.٠	

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث باستخدام اختبار ويلكوسون

القياسات البدنية	اتجاه الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "د"
بطن سفلي ٥ ا٥	الرتب السالبة	٠	٠.٠	٠.٠	*٢.١٢
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠	١٥.٠	
ظهر علوي ٥ ا٥	الرتب السالبة	٠	٠.٠	٠.٠	١.٨٩٠
	الرتب الموجبة	٤	٢.٥	١٠.٠	
ظهر سفلي ٥ ا٥	الرتب السالبة	٠	٠.٠	٠.٠	*٢.٠٤١
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠	١٥.٠	
بلانس ضغط ٥ ا٥	الرتب السالبة	٠	٠.٠	٠.٠	*٢.٢٣
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠	١٥.٠	
ضغط متوازيين ٥ ا٥	الرتب السالبة	٠	٠.٠	٠.٠	*٢.١٢
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠	١٥.٠	
رفع الكتفين	الرتب السالبة	٠	٠.٠	٠.٠	*٢.٠٤
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠	١٥.٠	
مد الجذع	الرتب السالبة	٠	٠.٠	٠.٠	*٢.٠٧
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠	١٥.٠	
الأداء المهاري	الرتب السالبة	٠	٠.٠	٠.٠	*٢.٠٦
	الرتب الموجبة	٥	٣.٠	١٥.٠	

قيمة "د" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لدى اللاعبين عينة البحث في اتجاه البعدى في كل المتغيرات البدنية ما عدا متغيري (بطن علوي ٥ ا٥ ، ظهر علوي ٥ ا٥) .

جدول (٩) معامل الارتباط (مدى العلاقة) بين درجة الأداء الفني والمتغيرات البدنية قيد البحث

م	القياسات البدنية	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي
١	قوة القبضة اليمنة	كجم	**٠.٨٧٣
٢	قوة القبضة اليسري	كجم	**٠.٨٢١
٣	قوة عضلات الظهر	كجم	**٠.٩٨٥
٤	تسلق حبل	ث	**٠.٨٩٨-
٥	بطن علوي	ث	**٠.٧٤٩
٦	بطن سفلي	ث	٠.٣٣٧
٧	ظهر علوي	ث	٠.٥٨١
٨	ظهر سفلي	ث	٠.٤١٧

جدول (٩) معامل الارتباط (مدى العلاقة) بين درجة الأداء الفني والمتغيرات البدنية قيد البحث

م	القياسات البدنية	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي
٩	بلانس ضغط	ث	*٠.٦١٣
١٠	ضغط متوازي	ث	*٠.٦٣٥
١١	رفع الكتفين	درجة	*٠.٦٧١
١٢	مد الجذع	درجة	**٠.٨٣٦

* * معنوي عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٧٣٥ * معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٩) الخاص بمعاملات الارتباط (مدى العلاقة) بين درجة (الأداء الفني و القياسات البدنية) قيد البحث الخاص أن هناك ارتباط معنوي موجب طردي عند مستوي (٠.٠١) في متغيرات القوة القصوي لعضلات الظهر والقبضة اليمني واليسري وبطن علوي ومد الجذع. كما ظهر ارتباط سلبي عكسي لمستوي الاداء المهاري و زمن تسلق الحبل، كما ظهر ارتباط معنوي عند (٠.٠٥) بين مستوى الاداء المهاري وبلانس ضغط وضغط متوازي وثني الجذع.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٤) والشكل البياني رقم (١) الخاص بالمعاملات الاحصائية للقياسات القبالية والبعدية للقوة القصوي أن اعلي قيمة لمتوسط الفروق كانت لصالح القياس الخاص بالقوة القصوي لعضلات الظهر بقيمة مقدارها (٢٠.٩٠) درجة ونسبة تحسن مقدارها (٢٧.٨٧%) ويوليها قياس القوة القصوي للقبضة اليمين بقيمة مقدارها (٨.٨) درجة ونسبة تحسن مقدارها (١٥.١%) ويوليها قياس القوة القصوي للقبضة اليسري بقيمة مقدارها (٨.٤) درجة ونسبة تحسن مقدارها (١٣.٦٦%) ويرجع البحث التحسن في متغيرات القوة القصوي لصالح القياس البعدي للبرنامج التدريبي المقترح حيث أن تحسن مستوى الاداء المهاري على جهاز المتوازين يرجع الي الاستعانة بالتدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة المهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني مما يكون له أفضل الاثر في تحسين الاداء المهاري حيث أكد على ذلك كل من سعيد عبد الرشيد (٥) طلحة حسين (٦)

على أن لاعب الجمباز يحتاج إلى قدر كبير من القوة القصوي في كل أجزاء الجسم حتى يتمكن من أداء المهارات المختلفة على كافة أجهزة الجمباز وهذا يتفق مع ما توصل إليه الباحث في أن الاداء المهاري على جهاز المتوازيين يحتاج إلى قوة قصوى في عضلات الظهر وذلك في مختلف مراحل اداء المهارات الحركية لما لها من دور فعال في ربط الطرف العلوي بالسفلي أثناء اداء المهارات الحركية من مختلف المجموعات على الجهاز ، وهو ما أكدته جري كار Gerr car (١٩) على ان تنمية القوة العضلية تساعد اللاعبين على الاحتفاظ بشكل الجسم في كافة الاوضاع الحركية الحاسمة للاداء من خلال التعديل والتغير في سرعة الاداء على الجهاز سواء من أعلى البارين أو من أسفل البارين

ويتضح من جدول (٥) والشكل البياني رقم (٢) والخاص بفروق بين القياسين القبلي والبعدي للقياسات البدنية لمتغيرات القوة المميزة بالسرعة أن هناك فروق في متغيرات القوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي مما يؤكد على ان الاداء المهاري الجمباز يحتاج إلى زيادة في السرعة الحركية وهذه الزيادة لا تتحقق إلا عن طريق قيام المدربين بالتخطيط لتطوير وتعديل مسار مستوى الانجاز من خلال البرامج البدنية والمهارية بوضع التدريبات المشابهة للأداء حيث تعتبر من أهم وسائل للارتفاع بالمستوى الإداء وهذا ما أكد على كل من أحمد عبد الرحمن وآخرون (١٣) محمد ابراهيم شحاتة (٩) أن تطوير مستوي الاداء الفني الي اعلي مستوي ممكن يكون من خلال تحسين الصفات البدنية التي تتفق مع متطلبات الاداء من خلال وضع التدريبات البدنية والمهارية المشابه للاداء من واقع برامج الاعداد المختلفة ، وهو ما أكد عليه بيتر ماكينزي Peter M.Mcginnis (٢١) و فريد روثلبسجر Fred roethisberger (١٨) أن المستوي العالي من القوة المميزة بالسرعة يساهم بشكل فعال في تحقيق الاداء المهاري ، حيث انه أحد عوامل النجاح الاداء المهاري لمختلف الانشطة الرياضية أثناء المرحلة الرئيسية لمعظم المهارات الحركية كما اظهرت النتائج ايضاً أنه من الضروري أن يكون أسلوب تدريب القوة العضلية بأشكالها مناسبة لنوع الانقباضات العضلية السائدة أو العاملة في الإداء المهاري ولذلك يجب على المدرب إعداد اللاعب بدنيا بحيث يكون لديه القدر كافي من القوة لتساعده في تعلم وإتقان المهارات بمختلف صعوباتها وهذا يدعم ما توصل إليه الباحث من خلال نتائج القياس البعدي حيث أظهرت أن عضلات الظهر السفلية سجلات أعلى قيمة لصالح القياس البعدي بقيمه مقدارها (١٣.٨) تكرر في ١٥ ثانية يليه الظهر العلوية بقيمة مقدارها (١٣.٢) تكرر في ١٥ ثانية ليتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من طلحة حسين (٦) سعيد عبد الرشيد (٥) الى أن رفع مستوي القوي البدنية المميزة بالسرعة تعمل على تطوير مستوي الأداء كي يصل إلي اعلي مستوي ممكن لتحسين الأداء و الاقتراب من الأداء المثالي ولذلك يجب على المدرب إعداد اللاعب بدنيا بحيث يكون لديه القدر كافي من القوة كي تساعده في تعلم وتطوير وإتقان المهارات الحركية من المجموعات المختلفة المكونة للجمله الحركية على الجهاز .

ويتضح من جدول (٦) والشكل البياني رقم (٣) والخاص بالفروق بين القياسين القبلي والبعدي للقياسات البدنية لمتغيرات المدى الحركي وجود فروق لصالح القياس البعدي حيث يتضح مدى التحسن في مفصلي الكتفين والعمود الفقري بنسبة تحسن مقدارها (١٩.٥١) لصالح قياس رفع الكتفين يليه القياس الخاص بمد الجذع بنسبة تحسن مقدارها (١١.٧) حيث يشارك

تحسن المدى الحركي والمرونة في تحسين مستوى الأداء المهاري كما أن لهما دور فعال في تحسين أداء اللاعبين في كافة المرحلة التحضيرية (التمهيدية) على جهاز المتوازيين من خلال اكتساب أقصى طاقة وضع وتحاويلها الى طاقة حركة عن طريق الوصول الى المدى الكامل لعمل المفاصل المشتركة في الاداء هذا بجانب تنمية القوة بمختلف أشكالها للوصول إلى أعلى مقدرة في الأداء الرياضي وهو يتفق مع ما توصل اليه دراست محمد على حسن (١١) بان الصفات البدنية الخاصة بالاداء المهاري يجب أن تتوافر جميعها حتى يمكن إتقان اللاعب للمهارات الحركية بالاضافة الى أن الدمج بين برنامج الإعداد البدني والإعداد المهاري يعتبر أفضل أساليب تطوير وإتقان الأداء المهاري في أقل زمن من خلال الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية و هو ما أشار اليه كوبر وترنك Cooper, p. and trnka, Milan (١٥) الي ان لاداء المهاري في الجمباز نابع من مجموعته مركبة من الانقباضات العضلية تؤدي تحت ظروف ديناميكية واستاتيكية لتحقيق افضل مستوى اداء يتميز بالتحكم والسيادة التكنيكية حيث يجب مراعاة ارتباط تمارين المدى الحركي بتمارين القوة العضلية لضمان العمل علي القيمة المتزنة للجهاز الحركي العضلي وتجنب تنمية جانب واحد فقط وانه لكي يمكن تطوير الإحساس بالأداء الحركي في مهارات الجمباز لدي اللاعبين ينبغي الاهتمام بإعطاء تدريبات تعمل على تعديل وتطوير متطلبات الأداء المهاري وفي نفس اتجاه الأداء الحركي حيث أنها الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص حيث تتفق النتائج مع رأي فرد اورفسكي Fred Orloffsky (١٧) ، أريك ملمبرج Eric Malmberg (١٦) على أن لاعب الجمباز يحتاج إلي أسلوب تدريبي يشابه والمسار الحركي للأداء أي أن طريقة وأسلوب العمل العضلي أثناء التدريبات البدنية يجب أن تتشابه لطريقة العمل العضلي أثناء الأداء المهاري . وهو ما أظهرته نتائج دراسة محمد خطاب (١١) الخاصة بالتدريبات النوعية وأثرها في إتقان مهارة نصف الدائرة الأمامية الكبرى (موى Moy) على جهاز المتوازيين بان التدريب باستخدام التمارين المشابه للعمل العضلي للأداء المهاري والتي يمكن قياس مستوي تقدمها من خلال اختبارات علمية مقننه هي أفضل طريقة لرفع كفاءته العمل البدني لدي لاعب الجمباز .

وعليه يتضح أنه بدون العمل على رفع كفاءته العمل البدني الخاص بالاداء المهاري على الجهاز المحدد لا يستطيع اللاعب رفع مستوي الأداء المهاري كماً ونوعاً وفقاً للمهارات الحركية وموقعها داخل جمل اللاعبين وهذا استنتاجه البحث واتفق فيه مع كل من محمد فؤاد (١٢) ، على عبد الرحمن (٧) أن الأداء الحركي في الجمباز ينبع من التخطيط للمكونات الحركية للمجموعات مهارية على أجهزة جمباز الرجال كمحدد لبرامج الاعداد بحيث يستطيع المدربين تكوين الجمل الحركية من خلال توظيف مجموعة من الصفات البدنية كي يتم من خلالها إنجاز الواجب المراد تنفيذه وعليه يعزي الباحث التقدم الملحوظ في القياسات البعدية للقياسات البدنية كنتيجة للتدريبات المختارة .

وهذا يؤكد صحة الفرض الأول بان هناك فروق داله إحصائية بين القياس القبلي والبعدى لعينة البحث في المستوي البدني لصالح القياس البعدى .

وبالنسبة لصحة الفرض الثاني يتضح من جدول (٧) والشكل البياني رقم (٤) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى في الأداء المهاري كان المتوسط الحسابي للقياس البعدى اكبر من القياس القبلي حيث سجل المتوسط الحسابي للقياس القبلي قيمة مقدارها (٦.٣٧)

درجة بينما في القياس البعدي سجل قيمة مقدارها (٨.٨) درجة أي بفرق قدره (٢.٤٣) درجة عن القياس القبلي و نسبة تحسن مقدارها (٥٤.٦%) ويرجع البحث ذلك الي ان البرنامج المقترح حقق تقدماً في اتجاهين التحسن البدني والتحسين المهاري وهو ما اتفق عليه كل من على عبد الرحمن (٧) ،محمد فؤاد(١٢) أن تخطيط عملية التدريب في الجمباز تسعى الى تنمي الصفات البدنية بشكل متزايد مما ينعكس اثره علي مستوي الاداء المهاري ومن الالهية ان يكون اسلوب الاداء المهاري مشابه لنفس المسار الحركي ونفس التوقيت الزمني بحيث يكون العمل العضلي السائد هو لنفس المجموعات العضلية العاملة في الاداء المهاري وعلية يتحسن مستوي الاداء وهو ما يؤكد وجهة نظر الباحث ومرجعته العلمية في تناول مشكلة الدراسة و اتفاق النتائج المستخلصة من المعالجات الإحصائية مع رأى محمد شحاتة (٩) أنه كلما استطاع المدرب وضع تدريبات مهارية باستخدام الأجهزة المساعدة والقانونية يؤدي ذلك إلي تعديل وتطوير مراحل الأداء الحركي المتمثل في شكل الأداء المهاري حيث أكد علي أن تحقيق مستوي عالي من الاداء لا يتم الا من خلال تحديد المستوي التدريبي ومراحل التدرج بها من الأجهزة المساعدة إلي القانونية حيث انها تعمل على رفع مستوى التغيرات الوظيفية الداخلية مما يؤدي الى تطوير الاداء المهاري ، عن طريق تطوير مستوي القدرات الفسيولوجية الناتج من التمرينات التي ينفذها اللاعبين اياً كان الهدف منها (الحمل الخارجي) على كافة الأجهزة الوظيفية لأجسام اللاعبين " (الحمل الداخلي) او "ما ينتج من استجابة داخل أجسام اللاعبين نتيجة أداء الحمل الخارجي مما يؤدي هو تطوير الصفات البدنية وعلية رفع مستوى الاداء المهاري وهو ما يتفق مع ما اشار اليه أريك ملمبرج Eric malmberg (١٦) بأن الضغوط الفسيولوجية الواقعة علي اللاعبين يجب أن تكون ذات صلة مباشرة بالنواحي التكنيكية حيث أن الهدف الرئيسي للتدريبات البدنية الخاصة هو تطوير الخصائص الفسيولوجية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي للاعب كأساس للنجاح في التدريب و المنافسات من خلال احتواء برنامج الاعداد علي تمرينات يميزها طابع المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي باتباع مبدا الخصوصية Specificity كأحد مبادي نجاح العملية التدريبية .

وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني بأنها هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث في مستوي الاداء المهاري .
الاستنتاجات والتوصيات :
أولاً : الاستنتاجات:

من خلال النتائج المستخلصة من المعالجات الإحصائية التي توصل إليها الباحث ومن خلال الدراسة استنتج الباحث التالي:

- ١- ساعد البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القدرات البدنية الخاصة بجهاز المتوازيين من خلال نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .
- ٢- ساعد البرنامج التدريبي المقترح الموضوع من قبل الباحث باستخدام الأجهزة المساعدة والقانونية إلى تحسن واضح في مستوي تطوير الاداء المهاري حيث أظهرت نتائج إن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .
- ٣- الدمج بين برنامج الإعداد البدني والإعداد المهاري يعتبر أفضل أساليب تطوير وتعديل مسار مستوى الانجاز وإتقان الاداء المهاري في أقل زمن ممكن .

ثانياً: التوصيات:

- من خلال التحليل الإحصائي وما توصل إليها الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:
- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح في التدريب علي الجهاز لما أثبتته من تحسن ملحوظ في الصفات البدنية و تطوير مستوي الأداء المهاري .
 - ٢- ضرورة الاهتمام باستخلاص التدريبات المستخلصة من الخصائص التكنيكية للأداء المهاري .
 - ٣- ضرورة توعية المدربين بأهمية التدريبات الغرضية الخاصة المشابه للاداء المهاري باستخدام الاجهزة المساعدة كاساس لتطوير المستوى المهاري والبدني للاعبين للإعداد المهاري والبدني .
 - ٤- ضرورة وضع برامج تدريبية إرشادية لتوجيه المدربين وتقل معرفهم التدريبية نحو أهمية استخدام التدريبات المشابه للاداء من حيث المسار الحركي وزمن الأداء وطبيعة العمل العضلي ومدى تأثيرها على تطوير مستوي الأداء المهاري والبدني.

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- أحمد على محمد عبد الرحمن ، حاتم أبو حمدة هليل:برنامج الاساسية فى التدريب الرياضي الأكاديمية الاولمبية المصرية مذكرات علمية غير منشورة القاهرة ٢٠٠٨م.
- ٢- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي - الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، القاهرة ١٩٩٤م.
- ٣- المفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط٢، ٢٠٠١م.
- ٤- حازم حسن محمود: " أثر تطوير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي تحسين الاداء الفني لمهارة الهيلي كير علي المتوازيين " المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ،العدد الرابع، ٢٠٠٤م .
- ٥- سعيد عبد الرشيد : " المتغيرات البيوميكانيكية والاداء في رياضة الجمباز " مقال ضمن متطلبات الحصول درجة استاذ ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠١م .
- ٦- طلحة حسين حسام الدين وآخرون: " التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوي التحليل الحركي للجمباز " ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي ، المجلد الثاني ١٩٩٣م .
- ٧- على محمد عبد الرحمن:الأسس العلمية للتخطيط في مجال الجمباز .مذكرات علمية غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم،٢٠٠٥م.
- ٨- كريم علي محمد عبد الرحمن: تعديلات قانون التحكيم الدولي كمصدر لاستخراج وتطوير برامج الإعداد في رياضة الجمباز الفني رجال رسالة دكتوراه غير منشورة- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - القاهرة ٢٠١٠ م .

- ٩- محمد إبراهيم شحاتة: منظومة التدريب النوعي للجماز الفني رجال، الطبعة الأولى، مؤسسة حورس الدولية الاسكندرية ٢٠١١م.
- ١٠- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : " اختبارات الأداء الحركي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ١١- محمد على حسن خطاب : التدريبات النوعية وأثرها فى إتقان مهارة نصف الدائرة الأمامية الكبرى (موى Moy) على جهاز المتوازيين ، بحث انتاج علمي ، المجلة العلمية الرياضة علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، المجلد السابع والعشرون يونيه ٢٠٠٧ .
- ١٢- محمد فؤاد حبيب : المكونات الحركية للمجموعات المهارية علي أجهزة الجماز كمحددات لبرامج الإعداد في رياضة الجماز، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين الإسكندرية ، ١٩٩٣م .

ثانيا المراجع الأجنبية:

- 13- **Ahmed Aly Mohamed Abd El-Rahman, L.A.m Abd El-Rahman:** 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.
- 14- **Browen , James:** teaching and coaching gymnastics for men , human kinetics, 2004.
- 15- **Cooper, p. and trnka, Milan:** teaching Gymnastics skills to men and women 1998.
- 16- **Eric Malmberg :** Gymnastic skill progressions the Macmillan company , New york, Second Edition 2013.
- 17- **Fred Orlfosky :** competition's and Preparation (high-level Gymnastic's); The The macmillan company, new York, 2010.
- 18- **Fred Roethlisberger :** The coach's yearly planning. Handbook starrise international, Canada, 2006.
- 19- **Gerr carr:** Mechanics of sports A practitioners Guide , Human Kinetics , Second Edition. 2011.
- 20- **International Gymnastic federation :** code of points for men's artistic gymnastics competition sat world champion ships. Olympic games region intercontinental competition events with international participants 2017 edition.
- 21- **Peter M.Mcginnis:** Bio mechanics of sports and exerciese , Human Kinetics , Fourth Edition. 2012.
- 22- **Tudoro . Bompo :** periodization theory and Methodology Of Training , Human Kinetics , 1999.