



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

**أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية
على تحسين الأداء الفني لمهارة الشيلى كير على المتوازيين**

دكتور

حازم حسن محمود عبد الله

مدرس بقسم تدريب التمرينات والجمباز

بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية

مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العدد الرابع - مارس ٢٠٠٥

" أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلى كير على المتوازيين"

• حازم حسن محمود عبد الله

المقدمة ومشكلة البحث:

حققت رياضة الجمباز طفرة كبيرة فى البطولات العالمية و الأولمبية ، سواء من حيث درجة صعوبة المهارات المختلفة على الاجهزة ، أو من حيث الربط والتركيب والمحسّنات ، لهذا كان لزاما دراسة تلك المهارات الجديده واتصالها من حيث امكانية الأداء ومستوى الصعوبه ، والتي يمكن من خلالها ربط المهارات الحركيه أثناء تركيب الجمل الحركيه .

ويتطلب الامر دراسة كثير من المتغيرات التى ترتبط بالمهارات الحركيه ذات الصعوبه العاليه من الناحيه التدريبيه و الميكانيكيه و التشريحيه حتى نستطيع أن نضع افضل البرامج المساهمه فى تطوير الاداء الفني لها. (٧١:٦) (١٠:٥٦) (٤١٣:٣٠).

ويحتاج الأداء الفني للمهارات الحركيه على أجهزه الجمباز الى امكانيات خاصه للمتطلبات الفنيه و النفسيه و فهم جيد لطبيعة المهارات المركبة ، وخاصة تلك المهارات التى تؤدى على أكثر من محور.

ويعتبر جهاز المتوازيين أحد الاجهزه الصعبه التى يتطلب طبيعه الأداء عليه قوة عضليه متعددة الأشكال و مدى حركى كبير ،حيث يجب على اللاعب أداء مهارات تتميز بالارتكاز أوالقوة و الثبات، ومهارات أخرى تتميز بالمرجحات من الارتكاز على الذراعين و العضدين. (٥٠: ٢٢) .

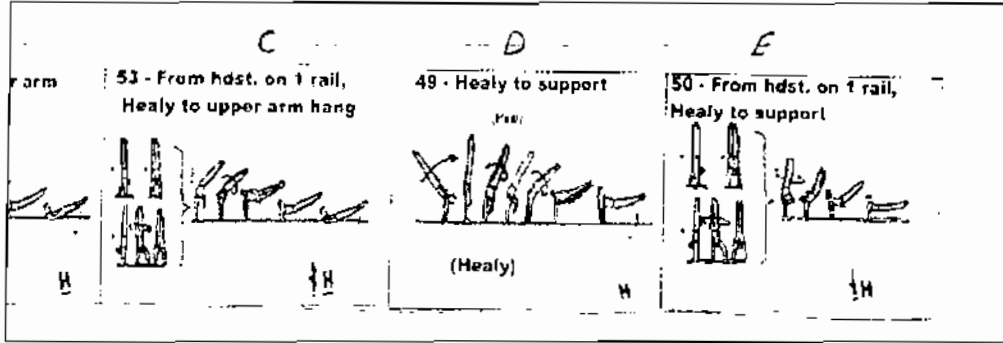
• مدرس دكتور بقسم تدريب التمرينات والجمباز، كلية التربية الرياضيّه للبنين . جامعة الإسكندريه

و يؤدي اللاعب المهارات المتعدده على جهاز المتوازيين من أعلى العارضتين أو اسفلهما ومن طرف الجهاز أو منتصفه سواء من الارتكاز على العضدين أو الذراعين، كما يمكن أداء بعض المهارات على عارضه واحدة وبينهما بصور وأشكال متعددة.

(٢٢: ٥١، ٥٠) (٢٨: ٩٤، ٩٥).

و تعتبر مهارة الهيلي كبير أحد أهم المهارات الصعبة التي يوليها المدربون واللاعبون أهميه كبيرة على جهاز المتوازيين اذا قورنت بالمهارات الأخرى لما تتميز به من جمال في الأداء و صعوبة عاليه كما أنها تساعد على ربط الكثير من المهارات الحركيه ويمكن تطويرها الى مهارات أصعب منها والجدول التالي يوضح تطور مهارة الهيلي كبير من خلال جدول الصعوبات للقانون الدولي للجيمناز (٢٨: ١٠٠).

جدول (١)



ويتضح أنه يمكن أن تؤدي المهارة للتعلق الابطي لتكون صعوبتها (B) ، أما اذا وصل اللاعب إلى الارتكاز المقاطع فتكون صعوبتها (D) ، كما يمكن ادائها من الوقوف على الذراعين على إحدى عارضتي الجهاز Hand stand with one bare لتكون صعوبتها (E) .

وتؤدي مهاره الهيلي كبير من وضع الوقوف على الذراعين او من المرور على وضع الوقوف على الذراعين عندما يكون مركز الثقل رأسيا على محور الارتكاز حيث يرتكز اللاعب على احد الذراعين بعد إطالة الجسم لاعلى و للامام ثم يقوم باللف حول المحور الطولى للجسم لفة كامله ، مبتدئا اللف من المشطين ليساعد في عمليه

اللف الكليه للجسم عن طريق انتقال كميته الحركية حيث ينتقل اللف التلقائي من المشطين الى الطرف السفلي فالحوض ثم الجذع فينتقل مركز الثقل خارج الخط الرأسى فى ارتكاز لا مركزى ، وفى أثناء ذلك يقوم الحوض باللف مرة أخرى عكس اللف السابق مع عمل ملخه فى مفصل الكتف الذى يرتكز عليه اللاعب مع أبعاد الحوض الى أبعد نقطه ممكنه لزيادة السرعة المحيطيه و تقليل السرعة الزاويه وذلك بزيادة نصف قطر الدوران ، وكلما قام اللاعب بلف الحوض عكسيا فى زمن قصير وصل الى الارتكاز العكسى حيث يكون الجسم أعلى الوضع الافقى ، مما يساعد على امسك اللاعب باليد الحره فيتغير اتجاه الحركه من اللف حول المحور الطولى الى العمل على المحور العرضى ، وفى أثناء ذلك لابد للاعب من التماسك العضلى للفخذين و مد الركبتين و المشطين و الارتكاز الصحيح للذراع الحره بعد عمليه اللف حول المحور الطولى .

ومن خلال التحليل السابق للمهاره نجد ان اللاعب يحتاج الى قوه مميزه بالسرعه لعضلات الكتفين و الذراعين و البطن و الظهر كما يحتاج الى القوه القصى الحركيه والمدى الحركى المتمثل فى الملخ الحادث فى مفصل الكتف.

ومن هذا المنطق تبرز أهمية التدريبات النوعيه لمهاره الهيلى كير لما لها من طبيعه خاصه واداء فنى مركب اثناء اداء اللاعبين لها .

و تحلل التدريبات النوعيه اهميه خاصه فى رياضه الجمبازحتى يمكن اداء المهارات الحركيه بصوره سليمه .

تعريف التمرينات النوعية :

هى التمرينات التى تؤدى بصورة تتفق مع طبيعه الأداء للمهاره الحركيه وباستخدام المجموعات العضليه العامله فى المهاره ذاتها وفى نفس المسار الحركى (٤: ٥) (٥ : ٢٥ : ٦).

وهى التمرينات التى تتشابه فى تكوينها الحركى مع المهارات التى يؤدىها الفرد من حيث العمل العضلى فى النشاط الممارس (٧ : ٩).

وتعتبر التمرينات النوعية أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهارى كما ونوعا وتوقيتا وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهارى (١١ : ٢١٠)

وتعتبر هذه التمرينات بمثابة تمرينات مساعدة تهدف للاعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضى الممارس (٢٦ : ١٨٣) (٢٤ : ٢٢)

ويوضح كل من محمد علاوى (١٩٩٤) و السيد عبد المقصود (١٩٩٧) وعادل عبد البصير (١٩٩٩) أن لاعب الجمباز يحتاج الى مكونات بدنيه خاصه تنمى عن طريق عمل المجموعات العضليه بنفس الطريقه التى تعمل بها اثناء أداء المهارات الأساسيه المستخدمه فى المنافسه من حيث اتجاه الحركه وقوة وزمن أدائها وهى ما تسمى بالتمرينات المشابهه للأداء فهى مرتبطه ارتباطا وثيقا بتنميه المهارات الحركيه (٢٠ : ٨٠) ، (٣ : ٣٢٤،٣٢٢) ، (١٢ : ٩٢،٩١) .

ويتفق محمد شحاته (١٩٩٢) و هشام صبحى (١٩٩٣) أنه من خلال الاعداد البدنى تبرز اهميه التمرينات النوعيه التى يجب أن تسير فى خط متوازى مع تنميه وتطوير الأداء الفنى ، فمن المعروف أن لاعب الجمباز عندما يتعامل مع الأجهزة مباشرة يتعرض لاصابات و احباط فلا بد من التمهيد الجيد للمهاره عن طريق التمرينات النوعيه المشابهه للأداء والتى تؤدى بصوره تتفق مع طبيعه الأداء للمهاره الحركيه باستخدام المجموعات العضليه العامله فى المهاره ذاتها و فى نفس المسار الحركى و الزمنى والمكانى.

(١٧ : ٤٢٣) (٢٥ : ٧،٣) .

وفى هذا الصدد يمكن استنتاج أن التمرينات النوعيه هى مرادف للتمرينات المشابهه لطبيعه الاداء المهارى ، وهى تمرينات تركز على الاداء الفنى للمهاره و يتشابه كل تمرين منها مع أداء المهاره الحركيه فى المسار الزمنى و المكانى لتحقيق انجازا و احساس اللاعب بالمسار الصحيح .

ويرى الباحث أن استخدام التمرينات النوعية في التدريب يمكن أن تحتل دورا هاما في سرعه التعلم و تحسين مستوى الأداء المهارى ، و لزيادة فاعليه هذا الاسلوب ينبغي اتباع الاسس التاليه:-

١. تصميم وتنفيذ تمرينات نوعيه للعضلات العامله و المسار الحركى للمهاره المراد تعليمها أو تحسينها .
٢. البدء بالتمرينات البسيطة و التدرج منها الى الصعبه.
٣. الاهتمام بهذا الاسلوب عندما يكون الهدف هو تميمه الصفة البدنية الخاصة بالأداء الحركى مع تحسين الاداء المهارى .
٤. اذا أعطيت تسهيلات أثناء التنفيذ فلا تكون على حساب الأداء الفنى للمهاره.
٥. يتوقف عدد تكرارات التمرين على قدرة كل لاعب ومستوى المهارة . (الفروق الفردية)

ويذكر محمد ابراهيم شحاته (٢٠٠٣) أن التمرينات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية فى الجمبازومن شروطها :

- أنها تحتوى على تركيب الجزء الأساسى من المهارة .
- وإذا أعطيت تسهيلات للتنفيذ فيجب أن لا تكون على حساب الجزء الرئيسى للمهارة .
- أن تكون أسهل من المهارة ذاتها مع وضع تدرج لتصعيبيها .
- يتوقف عدد تكرار التدريب على قدرة الممارس .

ولذلك عند أداء التمرينات النوعية علينا وضع التسهيلات اللازمة مثل خفض مركز ثقل اللاعب مع اتساع قاعدة الارتكاز طبقا للحدود المطلوبة للمهارة (تمرينات التوازن) أما بالنسبة لتمرينات القوة علينا تبسيط التمرين مع تقليل الوزن النسبى للجسم وأحيانا أداء تمرينات القوة مع اضافة ثقل إلى وزن الجسم . وبالنسبة لمهارات الشقلبات والدورانات فيتم تنفيذها من مكان عال للهبوط إلى مكان منخفض نسبيا عن

مكان الارتقاء ومحاولة تقليل الوزن النسبي للجسم عن طريق التدريب بواسطة حزام الأمان . (١٨ : ٢٦٢)

ويرى الباحث أيضا ان التمرينات النوعية يمكن أن تؤدي الى الاقتصاد في الوقت والجهد وتوفير عنصر الأمان للاعب حتى نصل الى تنمية القوة لهذه المهارات مما يؤدي الى اتقان هذه المهارات على الأجهزة المختلفة.

كما يرى الباحث أن التمرينات النوعية هي أكثر تخصصية لأن التمرينات العامة هي تمرينات لجميع الأنشطة أما التمرينات الخاصة فهي لكل نشاط على حده والتمرينات النوعية فهي لكل مهارة على حدها .

ويتميز لاعب الجمباز ذو المستوى العالي بمحاولة الحصول على درجة المحسنات (الصعوبة، الربط) وتمثل (١,٦) من الدرجة و التي يمكن الحصول عليها اذا أتم اتقان بعض المهارات ذات الصعوبة العالية مثل مهارة الهيلي كير اذا أدت بشكل سليم من الارتكاز حيث تكون صعوبتها (D) وتمنح (٠,١) من درجة المحسنات ، كما يستطيع الحصول على (٠,٢) اذا ما أدت من على عارضه واحده متبوعه بالارتكاز على العارضتين حيث تصل صعوبتها إلى (E) . وكما يمكن أن يحصل على ما قيمته (٠,٥) من درجة الصعوبة إذا قام بربط المهارتين الهيلي كير من على إحدى العارضتين (E) متبوعه بالهيلي كير من الارتكاز على العارضتين (D) لتصبح (E + D) . (٢٨ : ١٠٠) .

ويرى الباحث أن استخدام التمرينات النوعية الموجهه للأداء المهاري و التي تعمل بصورة فعالة أثناء التدريب من خلال العضلات العاملة يمكن أن تسهم بقدر كبير في الارتقاء بمستوى الاداء الفني لمهاره الهيلي كير .

وعلى هذا الأساس قد يكون للبرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية تأثيرا كبيرا في تحسين مستوى الأداء الفني للمهاره قيد الدراسة كما يمكن الاستدلال بالبرنامج الموضوع للمدربين كمرشدا في تدريب اللاعبين على مهاره الهيلي كير على جهاز المتوازيين .

أهداف البحث:

١. التعرف على أثر برنامج التمرينات النوعية على تحسين الاداء الفنى لمهاره الهيلى كير على جهاز المتوازيين.
٢. التعرف على أثر برنامج التمرينات النوعية على تنمية العناصر البدنية لمهارة الهيلى كير .

فروض البحث:

١. يؤدي برنامج التمرينات النوعية الى تحسين الاداء الفنى لمهاره الهيلى كير على جهاز المتوازيين .
٢. يؤدي برنامج التمرينات النوعية الى تنمية العناصر البدنيه الخاصه بمهاره الهيلى كير.

الدراسات المشابهة:

١. دراسه محمد محمود عبد السلام ،محمد ابراهيم شحاته(١٩٨٥)،(٢٣):-

بعنوان "اثر تنمية القوة المبدولة باستخدام السطح المائل فى تحسين الاداء الفنى للطلوع بالمرجحة الخلفية على جهاز العقلة و الحلق".

وتهدف هذه الدراره الى التعرف على اثر تنمية القوة المبدولة بسرعة بالتمرينات العامة والخاصة باستخدام السطح المائل فى تحسين الاداء الفنى لتمرينات الطلوع لاعلى بالمرجحة الخلفية على جهاز العقلة و الحلق.

المنهج المستخدم:- المنهج التجريبي .

العينة:- أختيرت العينة بطريقة عشوائية بسيطة من بين طلبة الصف الثانى بكلية التربية الرياضية بنين بالاسكندرية و عددها (٤٠) طالبا.

أهم النتائج :- أن تنمية القوة المبدولة بسرعة باستخدام التمرينات المشابهه للاداء للمجموعة التجريبية أدى الى تفوقها فى الاداء الفنى لتمرين الطلوع بالمرجحة الخلفية

على جهاز العقلة و الحلق بفروق ذات دلالة احصائية عن المجموعة التي تستخدم التمرينات العامة.

٢. دراسة أحمد محمد عبد اللطيف (١٩٩٤) ، (١) :-

بعنوان " الخصائص التكنيكية لبعض مهارات الجمباز كأساس للتدريب النوعي "

تهدف هذه الدراسة إلى وضع أسس عامة للإعداد البدني الخاص بالأداء المهاري عن طريق التدريب النوعي في ضوء :

أ- دراسة الخصائص التكنيكية لأداء مهارات الدراسة .

ب- دراسة المعلومات المرتبطة بعمل العضلات المحركة الأساسية أثناء أداء مهارات الدراسة .

المنهج المستخدم :- استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام التصوير بألة تصوير الفيديو والتحليل الكينيتوجرافي وقياس النشاط الكهربائي للعضلات .

العينة :- تم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث تمثلت في مجموعة محاولات للاعبين ضمن أعضاء منتخب الجمباز بجامعة فوليرثون كاليفورنيا حيث قام كل لاعب بأداء محاولتين لكل مهارة من مهارات الدراسة .

أهم النتائج :-

١. أكدت نتائج الدراسة أن لعنصر مرونة الفخذ وإطالة عضلات الفخذ الخلفية

أهمية كبرى في إمكانية قيام اللاعب بعمل قبض زائد في مفصل الفخذ أثناء أداء المرحلة الأولى من نفس المهارة لتسهيل تحريك مركز ثقل الجسم لأعلى .

٢. متوسط نسب مشاركة العضلات العاملة من أقصى قوة عضلية لها في أداء مهارات الثبات أعلى منها في أداء مهارات القوة .

٣. دراسته هشام صبحى حسن (١٩٩٣)، (٢٥) :-

بعنوان "تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الاجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة و مستوى أداء التلويحة الدائرية على جهاز حسان الحلق للناشئين".

وتهدف هذه الدراسة الى تأثير البرنامج المقترح باستخدام بعض الاجهزة المساعدة على تحسين مستوى أداء مهاره التلويحه الدائريه للناشئين لجهاز حسان الحلق.

المنهج المستخدم:- المنهج التجريبي.

العينة :- عينة عمدية من اللاعبين الناشئين تحت ١٢ سنة من محافظة الاسكندرية والمقيدين بسجلات الاتحاد المصرى للجماز وكان عددهم (١٦) لاعبا تم تقسيمهم لى مجموعتين كل منها (٨) لاعبين احدهما تجريبية و الاخرى ضابطة.

أهم النتائج :- البرنامج التجريبي المقترح باستخدام بعض الاجهزة المساعدة أثر ايجابيا على تنمية بعض الصفات الخاصة بمهاره التلويحة الدائرية نتيجة لاعتماد أسلوب التدريب على التمرينات التى تعمل فى نفس المسار الحركى ونفس توقيت الاداء على الاجهزة المشابهة للجهاز الاصلى.

٤. دراسة حازم حسن محمود (١٩٩٦) (٤) :-

بعنوان "أثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعبى الجماز "

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتنمية القوة القصوى بغرض تحسين أداء بعض مهارات القوة والثبات .

المنهج المستخدم:- المنهج التجريبي

العينة:- تم اختيار لاعبي الجماز الناشئين من نادى سيورتيج و نادى سموحة بالاسكندرية وكان عددهم (١٦) لاعبا(ناشئا تحت سن ١٢ سنة) و تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

وقام الباحث بتكافؤ هذه العينة من حيث المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن).
ثم تم بعد ذلك تقسيم هذه العينة الى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية
وعندها (٨) ناشئين والآخرى ضابطة وعندها (٨) ناشئين.
أهم النتائج:-

١. استخدام التمرينات المشابهة للاداء يؤدي الى تنمية القوة الخاصة لعضلات
الذراعين والجذع ، وهذا ما أظهرته مقارنة نتائج المجموعة التجريبية و التي
استخدمت هذا الاسلوب بنتائج المجموعة الضابطة والتي استخدمت الاسلوب
العادي.

٢. البرنامج المقترح لتعليم المهارات قيد البحث يمكن أن يكون بمثابة اسلوب أسرع
في تطوير المهارات الحركية المتعلمة و الذي يؤثر في الارتفاع بمستوى
اللاعبين الناشئين.

٥. دراسة ريم محمد الدسوقي (٢٠٠٢) (٧):-

بعنوان "أثر استخدام برنامج للتدريبات النوعية لرفع مستوى أداء مهارة الشقلبة
الامامية على اليدين للناشئات على حصان القفز"

وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على أثر هذه التمرينات النوعية لرفع أداء
مهارة الشقلبة الامامية على اليدين للناشئات على حصان القفز.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى
ضابطة.

العينة:- أجريت هذه الدراسة على عينة عمدية من اللاعبات الناشئات تحت ٩ سنوات
بمحافظة الاسكندرية و كان عددهن ١٤ لاعبة تم تقسيمهن بالطريقة العشوائية الى
مجموعتين ثم قامت الباحثة بعمل تجانس بين أفراد العينتين في المتغيرات الأساسية
(السن، الطول، الوزن).

أهم النتائج :-

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات النوعية التي تعمل في نفس المسار الحركي ونفس توقيت الاداء له أثر ايجابي على ارتفاع مستوى اداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز.

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الصفات البدنية الخاصة لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز له تأثير ايجابي على تحسين الاداء في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية.

اجراءات البحث

المنهج المستخدم:- استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تمثل المجتمع الكلي وشملت فريقى الدرجة الاولى و الثانية بنادى الاسكندرية الرياضى سبورتنج ، وعددهم (٨) لاعبين ، طبقت عليهم الدراسة كمجموعة تجريبية واحدة حيث اجريت القياسات القبليه لهذه العينة بصالة النادى - و يوضح جدول رقم (٢) المتغيرات الاساسية فى السن و الطول و الوزن لمجموعة البحث.

جدول (٢)

المتغيرات الأساسية فى السن والطول والوزن

المجموعة التجريبية ن = ٨ س ± ع	المؤشرات الاحصائية المتغيرات الاساسية
٣,٤٧٩ ± ١٩,٣٢٥	السن (عام)
٦,٢٠٠ ± ١٦٧,٧٥٠	الطول (سم)
٤,٣٩٩ ± ٦٠,٢٥٠	الوزن (كجم)

يتضح من جدول رقم (٢) الوسط الحسابى و الانحراف المعياري للمتغيرات الاساسية (السن، الطول، الوزن) لدى عينة البحث.

القياسات المستخدمة:

أولاً: القياسات البدنية:-

أ- قياسات القوة القصوى:-

1. قياسات القوة القصوى للقبضة (اليمنى اليسرى) ديناموميتر.
2. قياسات القوة القصوى الحركية لمد مفصل الكتف باستخدام الانتقال الذراع الايمن ثم الذراع الايسر.
طريقة القياس [وقوف مسك ثقل بالذراع الايمن دمبلز] مد الذراع للخلف بدون ثنى الجذع أماما ثم الذراع اليسرى و يحسب أكبر ثقل يستطيع الفرد سحبه للخلف .
3. قياس القوى القصوى لعضلات البطن باستخدام الأتقال .
[رقود قرفصاء حمل ثقل خلف الرأس] رفع الجذع لأعلى . والأتقال عبارة عن طارات حديد ، ثم يتم حساب أكبر ثقل يتم رفعه من قبل اللاعب.
4. قياس القوى القصوى لعضلات الظهر باستخدام البار و الأتقال . [وقوف انحناء، مسك البار] مد الجذع عاليا.

ب- قياسات القوة المميزة بالسرعة:-

- 1- قياس القوة المميزة بالسرعة لمفصل الكتف ٤٠% من أقصى ثقل تم رفعه ثم يقوم اللاعب بتكرار أكبر عدد في ١٥ ث .
- 2- القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن ٤٠% من أقصى ثقل تم رفعه ثم يقوم اللاعب بتكرار التمرين أكبر عدد في ١٥ ث.
- 3- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر ٤٠ % من أقصى ثقل تم رفعه ثم يقوم اللاعب بتكرار أكبر عدد في ١٥ ث .

ج- قياس المرونة لمفصلي الكتفين باستخدام الجينوميتر:-

- 1- [انبطاح] رفع الذراعين خلفا عاليا قياس الزاوية بين العضد جذع.

٢- [جلوس طويل الذراعان خلفا على الأرض ابعده مسافة] ، قياس زاوية الكتف بين العضد و الجذع.

د- قياس مستوى الأداء المهارى بواسطة عدد ٣ محكمين درجة أولى وباستخدام قواعد القانون الدولى.

ثانيا: أجهزة القياس المستخدمة:-

- ١- قياس الطول بجهاز الرستاميتير (سم).
- ٢- ميزان طبي لمعايرة قياس الوزن (بالكجم).
- ٣- ساعة توقيت (١٠٠/١/ثانية).
- ٤- جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة (كجم).
- ٥- جهاز جينوميتر لقياس المرونة (بالدرجات).
- ٦- بار و أنقال (دامبلز، طارات حديد).

ثالثا: الامكانات اللازمة لتنفيذ التجربة:-

- ١- مراتب مختلفة الاطوال والارتفاعات.
- ٢- جهاز متوازي قانونى.
- ٣- اجهزة متوازي معدلة الارتفاع.
- ٤- صناديق مقسمة.
- ٥- عقل حائط.
- ٦- مقاعد سويدية.
- ٧- شرائح اسفنجية للوضع على العارضتين (لفهما على العارضتين).

جدول (٢)

دراسة استطلاعية مبدئية في بطولة الجمهورية للأداء المهارى للاعبى
الدرجة الاولى و الثانية

المرحلة السنبة	عدد اللاعبين	أداء المهارة (عدد اللاعبين)	عدم أداء المهارة (عدد اللاعبين)
الدرجة الثانية ٢٠٠٤/٥/٢	١٢	١	١٦
الدرجة الأولى ٢٠٠٤/٥/٦	١٢	٥	١٢

ويستدل من الجدول عدم الاهتمام أو القصور المعرفى باداء المهارة سواء فى
الدرجة الاولى أو الثانية والوقوف على مدى أهميتها و درجة صعوبتها العالية فى
التقييم والحصول على درجة المحسنات.

وقد أجريت دراسة استطلاعية فى الفترة من ٢٠٠٤/٦/١ الى ٢٠٠٤/٦/٥ على
عينة قوامها ٢٠ لاعب بنادى سبورتنج بهدف:-

- التأكد من صلاحية الاختبارات وأدوات و أجهزة القياس والتدريبات
المستخدمة ومناسبتها للعينة قيد الدراسة.
- تحديد متوسط زمن الأداء الفعلى لكل تمرين.
- صلاحية التمرينات المستخدمة فى البرنامج ومناسبتها لعينة الدراسة.
- تحديد زمن فترات الراحة والراحة البينية.
- تحديد شدة التمرينات وعدد المجموعات وتكرار التمرين داخل كل مجموعة.

تطبيق تجربة البحث:

• القياسات القبليّة:

تم تطبيق القياسات البدنية وتقييم مستوى الاداء المهارى فى الفترة من ٢٠٠٤/٦/١٥ الى ٢٠٠٤/٦/١٧.

• تطبيق تجربة البحث:

تم تطبيق تجربة البحث فى الفترة من ٢٠٠٤/٦/٢٠ الى ٢٠٠٤/٨/٢٠ بنادى الاسكندرية الرياضى اسبورتتج بحيث روعى فيه التوزيع الزمنى الدقيق حيث بلغ زمن تطبيق الوحدة التدريبية (ساعتان) و ذلك بالتحميل الفردى لكل لاعب وباستخدام اسلوب التدريب الفترى منخفض الشدة.

محتوى البرنامج:

أحتوى البرنامج التدريبى على تدريبات نوعية خاصة بمهارة الهيلى كير على جهاز المتوازي متدرجة من السهل الى الصعب باستخدام اسلوب التدريب الفترى منخفض الشدة، كما استخدمت بعض الادوات و الاجهزة المساعدة فى هذه التدريبات.

تم تطبيق البرنامج من خلال ثلاث وحدات تدريبية فى الاسبوع ولمدة شهرين متتاليين و بهذا يكون مجموع الوحدات التدريبية اربع وعشرون وحدة تدريبية.

بلغ زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة قسمت كالاتى:-

(١٥) ق للاحماء.

(٩٥) ق للتدريبات النوعية.

(١٠) ق للختام و التهدئة.

• زمن كل تمرين من الوحدة التدريبية (١٠ ق) وزمن الراحة البينية بين كل تمرين والتمرين التالى له (٣ - ٤) ق مرفق (١).

القياسات البعديّة:

تم اجراء القياسات البعديّة فى الفترة من ٢٠٠٤/٨/٢٢ الى ٢٠٠٤/٨/٢٤ .

المعالجة الاحصائية:-

- تم معالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث احصائيا باستخدام:-
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت الفروق) للمجموعة الواحدة.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض نتائج البحث:

جدول (٤)

القوة القصوى الحركية للقبضة والذراعين و الكتفين و البطن و الظهر قبل التجربة

المجموعة التجريبية ن=٨ س±ع	وحدة القياس	المؤشرات الاحصائية	
		القياسات المطبقة	
٦,٠٨٣±٦٨,٠	كجم	الذراع اليمنى	قوة القبضة
٨,٠٨٣±٦٣,٥	كجم	الذراع اليسرى	
٣,٣٢٧±٢١,٧٥	كجم	الذراع اليمنى	القوة القصوى الحركية للذراع
٣,٢٩٥±٢٠,٠	كجم	الذراع اليسرى	
٣,٥٨٦±٢٤,٥	كجم	عضلات البطن	
٦,٥٤٥±٥٤,٣٧٥	كجم	عضلات الظهر	

جدول (٤) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لقياس القوة القصوى الحركية لمفصل الكتف و قوة عضلات القبضة و قوة عضلات البطن و الظهر المطبقة على مجموعة البحث قبل اجراء التجربة.

جدول (٥)

القوة المميزة بالسرعة للكتفين و البطن و الظهر قبل اجراء التجربة

المجموعة التجريبية ن=٨ س±ع	وحدة القياس	المؤشرات الاحصائية	
		القياسات المطبقة	
١٧,٦٢٥ ± ١,٦٨٥	كجم	اليمنى	القوة المميزة بالسرعة
١٧,٣٧٥ ± ١,١٨٨	كجم	اليسرى	
١٠,٣٧٥ ± ١,١٨٨	كجم	البطن	
١٠,٥٠٠ ± ٠,٩٢٦	كجم	الظهر	

جدول (٥) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لقياس القوة المميزة بالسرعة لمفصل الكتفين و عضلات البطن و الظهر قبل اجراء التجربة .

جدول (٦)

مرونة الكتفين للمجموعة التجريبية قبل اجراء التجربة

المجموعة التجريبية ن=٨ س±ع	وحدة القياس	المؤشرات الاحصائية	
		القياسات المطبقة	
٦١,٨٧٥ ± ١٣,٨٧١	بالدرجة °	(انبساط) رفع الذراعين خلفا عاليا	مرونة
١٠,٦,٨٧٥ ± ١٢,٢٢٩	بالدرجة °	(جلوس طويل) مد الذراعين خلفا على الأرض	

جدول (٦) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمرونة قبل اجراء التجربة.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاداء المهارى للعينه قبل التجربة

المجموعة التجريبية ن=٨ س±ع	وحدة القياس	المؤشرات الاحصائية
		القياسات المطبقة
٠,٣٧٨±٢,٣٥٧	بالدرجة (١٠)	الاداء المهارى

جدول (٧) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى الاداء المهارى قبل اجراء التجربة.

جدول (٨)

القوة القصوى الحركية للقبضة و الكتفين والبطن والظهر بعد التجربة

المجموعة التجريبية ن=٨ س±ع	وحدة القياس	المؤشرات الاحصائية
		القياسات المطبقة
٥,٦٨٠±٦٩,٣٧٥	كجم	القبضة اليمنى
٦,٥٣٤±٦٧,١٢٥	كجم	القبضة اليسرى
٣,١١٤±٢٣,٣٧٥	كجم	الذراع الايمن
٢,٣٨١±٢١,٥	كجم	الذراع الايسر
٢,٩١٦±٢٥,٧٥	كجم	عضلات البطن
٥,٣٩٢±٥٧,٢٥٠	كجم	عضلات الظهر

جدول (٨) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لقياس القوة القصوى الحركية لمفصل الكتف و قوة عضلات البطن و الظهر المطبقة على مجموعة البحث بعد اجراء التجربة.

جدول (٩)

القوة المميزة بالسرعة للكتفين والظهر و البطن بعد التجربة

المجموعة التجريبية ن=٨ س±ع	وحدة القياس	المؤشرات الاحصائية	
		القياسات المطبقة	
٢,٠٥٣±١٩,٢٥	كجم	اليمنى	القوة المميزة بالسرعة
١,١٢٦±١٩,١٢٥	كجم	اليسرى	
١,١٨٨±١١,٦٢٥	كجم	البطن	
٠,٩٩١±١١,٨٧٥	كجم	الظهر	

جدول (٩) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لقياسات القوة المميزة بالسرعة لمفصلي الكتفين وعضلات البطن والظهر بعد اجراء التجربة.

جدول (١٠)

مرونة الكتفين للمجموعة التجريبية بعد اجراء التجربة

المجموعة التجريبية ن=٨ س±ع	وحدة القياس	المؤشرات الاحصائية	
		القياسات المطبقة	
١٣,٦٠٦±١٣,٦٢٥	بالدرجة °	(انبطاح) رفع الزراعين خلفا عاليا	المرونة
١٢,١٨٨±١٠,١,٦٢٥	بالدرجة °	(جلوس طويل) مد الزراعين خلفا على الأرض	

جدول (١٠) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمرونة بعد اجراء التجربة.

جدول (١١)

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاداء المهارى بعد اجراء التجربة

المجموعة التجريبية ن=٨ س±ع	وحدة القياس	المؤشرات الاحصائية
		القياسات المطبقة
١,٢٣٩ ± ٧,٥٧١	التحكيم بالدرجة (١٠)	الاداء المهارى

جدول (١١) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمستوى الأداء المهارى بعد اجراء التجربة

جدول (١٢)

معنوية الفروق للقوة القصوى الحركية للذراعين والكتفين و عضلات البطن و الظهر للمجموعة التجريبية قبل و بعد التجربة

ت الفروق	المجموعة التجريبية ن=٨ س±ع ف		وحدة القياس	المؤشرات الإحصائية		
	القياسات المطبقة			القوة القصوى الحركية للذراع والكتف و البطن	القياس	اليمينى
٠٠٣,٩٦٩	٢,١٣٨	٣,٠	كجم			
٠٠٥,٣٣٢	١,٩٢٣	٣,٦٢٥	كجم	الذراع الايسر		
٠٠٥,٦١٢	١,٠٦١	١,٦٢٥	كجم	عضلات البطن		
٠٠٥,٦١٢	٠,٧٥٦	١,٥٠٠	كجم	عضلات الظهر		
٠٠٣,٩٩	٠,٨٨٦	١,٢٥	كجم			
٠٠٥,٢٣٧	١,٥٥٣	٢,٨٧٥	كجم			

يستدل من نتائج الجدول أن هناك اختلاف احصائى عند مستوى ٠,٠٥ لصالح المجموعة التجريبية فى جميع قياسات القوة القصوى المحركة للذراع والكتفين والبطن.

جدول (١٣)

معنوية الفروق للقوة المميزة بالسرعة للزراعين و الكتفين و البطن و الظهر
قبل وبعد اجراء التجربة

ت الفروق	المجموعة التجريبية ن=٨ س ف±٤ف		وحدة القياس	المؤشرات الاحصائية القياسات المطبقة	
٠٠٦,١٧٩	٠,٧٤٤	١,٦٢٥	كجم	اليمنى	القوة المميزة بالسرعة
٠٠٨,٨٨٠	٠,٥١٤	١,٦٢٥	كجم	اليسرى	
٠٠٧,٦٢٠	٠,٤٦٣	١,٢٥٠	كجم	البطن	
٠٠٧,٥١٤	٠,٥١٨	١,٣٧٥	كجم	الظهر	

يتضح من جدول (١٣) والخاص بمعنوية الفروق بالنسبة للقوة القصوى الحركية للزراعين و الكتفين و عضلات البطن و الظهر للمجموعة التجريبية قبل وبعد اجراء التجربة ان هناك فروقا معنوية فى القياسات الخاصة بالقوة قبل وبعد اجراء التجربة وذلك لصالح القياس البعدى مما يدل على فاعلية برنامج التدريبات النوعية . حيث يتفق كل من ديكارلو و Decarlo (١٩٦٣ : ٢٧ : ٨٠) ، موسكير (١٩٦٨ : ٢٩ : ٨٨) و فوزى يعقوب و عادل عبد البصير (١٩٨٢ : ١٥ : ٢٥٩) و محمد محمود عبد السلام و محمد ابراهيم شحاته (١٩٨٥ : ٢٣ : ٢) على ان لاعب الجمباز يحتاج الى قدر كبير من القوة فى كل اجزاء الجسم وخاصة الكتفين و الزراعين و الجذع (البطن و الظهر) حتى يستطيع ان يؤدى المهارات المختلفة.

ويجب ايضا ان ترتبط الصفات البدنية بعملية تنمية المهارات الحركية اذ لا يستطيع اللاعب اتقان المهارات الحركية فى حالة افتقاره للصفات البدنية حيث ان المهارات المختلفة فى الجمباز لا يتم تطويرها الا من خلال الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية ولذلك يجب ان يسير خط التنمية البدنية مع خط التنمية مهارية وذلك لان اللاعب الذى يتصف بالقوة البدنية تكون فرصته اكبر فى اكتساب المهارات واتقان

الاداء المهارى المطلوب. كما يشير بذلك محمد حسن علاوى ١٩٧٧ (١٩ : ١٣٥) ، محمد محمود عبدالسلام ومحمد ابراهيم شحاته ١٩٨٥ (٢٣ : ٢٨،٣٧).

وما يؤكد محروس محمد قنديل ١٩٨٠ على ان لاعب الجميز يحتاج الى صفات بدنية خاصة تتحقق عن طريق التدريب النوعى المشابهة لطبيعة الاداء (٢١: ١٦).

ويشير كل من صديق طولان و محمد عبد السلام (١٩٨٤) إلى انه بدون تطوير الصفات البدنية الضرورية لتنفيذ المهارات لا يمكن للاعب الجميز او المدرب النهوض بمستوى الاداء الفنى لمهارات الجميز (٩ : ٦٢).

ومن الاهمية ان يكون اسلوب تنمية الصفات البدنية مشابهة لنفس المسار الحركى وفى نفس التوقيت الزمنى ، كما يشير بذلك عماد نوفل ١٩٨٤ بحيث يكون العمل العضلى الساند مطابق لنفس المجموعات العضلية العاملة فى المهارة ذاتها مع وضع التسهيلات التى لا تؤثر على الاداء الفنى ، وهذا الاسلوب يوفر على المدرب الوقت والجهد فى تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارة وتكوين المسار الحركى السليم لاداء المهارة المراد تعلمها وتحسين أدائها. (١٤ : ٧٩).

وترى ريم الدسوقى ٢٠٠٢ أن التحسن الواضح فى قياسات القوة القصوى والذى ترتب عليه تحسنا ملحوظا فى الاداء الفنى للمهارات المختلفة يرجع الى تأثير التمرينات النوعية التى تتشابه فى تكوينها الحركى مع مراحل الاداء المهارى . (٧ : ٦٠) ، ويتفق هذا مع صديق طولان (١٩٨٠) فى أن برنامج التدريب باسلوب التدريبات المشابهة للاداء الحركى تحسن من القوة القصوى . (٨ : ٢٦،٣٠) ، ويرى سنجر singer ١٩٨٢ أن التمرينات النوعية تؤدى الى تطوير الادراك الحس- حركى وان تنمية القوة المميزة بالسرعة فى نفس اتجاه الاداء المهارى يؤدى الى تطوير الادراك الحس- حركى (٦١:٣١). وهذا يدعم ما توصل اليه الباحث فى ان اسلوب التدريب باستخدام التمرينات النوعية له أفضل الاثر فى تحسين الصفات البدنية للاعبى الجميز.

جدول (١٤)

معنوية الفروق لمرونة الكتفين للمجموعة التجريبية بعد اجراء التجربة

ت الفسروق	المجموعة التجريبية ن=٨ س ف±ع ف		وحدة القياس	المؤشرات الاحصائية القياسات المطبقة	
٠٠٣,٨٦٣	١,٢٨٠	١,٧٥٠	بالدرجة °	(البطاح) رفع الزراعين خلفا عاليا	م ع ف
٠٠٥,٢٢٨	١,٤٤٨	٢,٧٥٠	بالدرجة °	(جلوس طويل) مد الزراعين خلفا على الأرض	

يظهر جدول (١٤) والخاص بمعنوية الفروق لاختبارات المرونة قبل و بعد اجراء التجربة ان هناك فروقا معنوية عند مستوى ٠,٠٥ وذلك لصالح القياس البعدى مما يدل على فاعلية البرنامج الخاص بالتمرينات النوعية وهذا يتفق مع عبدالحميد شرف ١٩٧٨ ان صفة المرونة تعتبر من المكونات الاساسية والضرورية لتطوير مستوى الاداء المهارى للاعب الجميز (١٣: ١٢)

وفى هذا الصدد يذكر محمد حسن علاوى ١٩٩٤ ان المرونة من الصفات الهامة فى الاداء المهارى . (٢١ : ١٩٠) ، ويشير أوكران ukran ١٩٦٧ انه ينبغي على لاعب الجميز ان يمتلك مستوى جيد من صفة المرونة حتى يتمكن من اتقان المهارات. (٣٢ : ٥٢،٥١) ، وهذا يؤكد صحة الفرض الثانى وهو ان برنامج التمرينات النوعية يودى الى تنمية العناصر البدنية الخاصة بمهارة الهيلى كير.

جدول (١٥)

معنوية الفروق للأداء المهارى للمجموعة التجريبية قبل و بعد التجربة

ت الفروق	المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المؤشرات الاحصائية
				القياسات المطبقة
٠٠١٠,٧٨٢	١,١٣٠	٤,٣١٢	التحكيم بالدرجة (١٠)	الاداء المهارى

يتضح من جدول (١٥) والخاص بمعنوية الفروق لتقييم مستوى الاداء المهارى قبل وبعد التجربة ان هناك فروقا معنوية عند مستوى ٠,٠٥ وذلك لصالح القياس البعدى مما يدل على فاعلية البرنامج الخاص بالتمرينات النوعية وهذا يتفق مع آراء كل من طلحة حسام الدين واخرون (١٩٩٣) وريم محمد (٢٠٠٢) بأن استخدام التمرينات النوعية المشابهة للأداء فى التدريب يؤدي الى تحسين مستوى الاداء المهارى ويؤثر تأثيرا ايجابيا فى رفع مستوى المهارات . (١١ : ٥٧) (٧ : ٦٢) ، ويوضح محمد شحاته (١٩٩٢) ان التمرينات النوعية تحتوى على نوعية مشابهة للأداء الفنى الاساسى للتمرين واستخدام نفس العضلات العاملة فى الاداء المهارى المطلوب وله الاثر الفعال فى التعليم ، وتستخدم التمرينات النوعية لتنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارات الحركية الاساسية . (١٧ : ٤٢٣) ، ويشير حسنى سيد احمد (١٩٩٢) انه لكى يمكن تطوير الاداء المهارى فى رياضة الجمباز لدى اللاعبين ينبغي الاهتمام باعطاء تمرينات متشابهة مع متطلبات الاداء المهارى وفى نفس الاتجاه. (٥ : ١٢١)

وينصح محمد شحاته (١٩٩٢) ان الجمباز يحتاج الى تدريب على مستمر ودقة فى الاداء المهارى مما يؤدي بنا الى الاهتمام بوضع البرامج البدنية والمهارية المشابهة للأداء لما تحتاجه رياضة الجمباز من مهارات خاصة وذات صعوبات مختلفة. (١٧ : ٢٩٣) ، ويتفق ايضا مع أشرف عبد العال (١٩٩٧) فى أن التدريبات النوعية للمهارات تؤثر تأثيرا ايجابيا على مستوى الاداء الفنى للمهارات (٢ : ١٧٨). وهذا يؤكد صحة الفرض الأول وهو أن برنامج التمرينات النوعية يؤدي الى تحسن الاداء الفنى لمهارة الهبلى كير.

الاستنتاجات:

في حدود المعالجة الاحصائية لنتائج هذا البحث و من مناقشة الدراسات النظرية السابقة يمكن استنتاج الأتي :-

- (١) البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية يؤدي الى تنمية العناصر البدنية لمهارة الهيلى كير.
- (٢) البرنامج التدريبي باستخدام التمرينات النوعية يؤدي الى تحسين الاداء الفنى لمهارة الهيلى كير على جهاز المتوازيين.

التوصيات:

- (١) استخدام برنامج الدراسة لتدريب اللاعبين الصغار على المهارة مبكرا .
- (٢) نشر البرنامج التدريبي على كل من يعمل في مجال التدريب لاستخدامه كدليلا ومرشدا في العملية التدريبية.
- (٣) ضرورة استخدام اسلوب التمرينات النوعية لاجراء ابحاث على مهارات اخرى.

المراجع

المراجع العربية

١. أحمد محمد عبد اللطيف :
الخصائص التكنيكية لبعض مهارات الجمباز
كأساس للتدريب النوعي ، رسالة ماجستير ،
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
حلوان ، ١٩٩٤ .
٢. أشرف عبدالعال الزهري :
تصميم نموذج اعداد خاص لاكتساب المهارات
الاساسيه لجمباز المبتدئين، رساله دكتوراه
غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين،
جامعه الاسكندريه، ١٩٩٧.
٣. السيد عبد المقصود:
نظريات التدريب الرياضى ، تدريب
وفسيولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر
الطبعة الاولى، ١٩٩٧ .
٤. حازم حسن محمود:
أثر استخدام التمرينات المشابهة لتحسين بعض
مهارات القوة والنبات للاعبى الجمباز ، رساله
ماجستير غير منشوره ،كلية التربية الرياضية
جامعه الاسكندريه ١٩٩٦ .
٥. حسنى سيد أحمد حسين:
أثر برنامج مقترح لتطوير الادراك الحس
حركى على تحسين بعض المتغيرات
الكينماتيكيه للدوره الهوائيه الاماميه فى
رياضه الجمباز ، رساله دكتوراه غير
منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين جامعه
الاسكندريه ١٩٩٢ .
٦. حسنى سيد أحمد
أثر استخدام برنامج مقترح لتتميه تحمل الاداء

على العناصر البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى على جهاز حصان الحلق ، بحث منشور بالمجلة العلمية للتربية البدنية والرياضيه ، كلية التربية الرياضيه للبنات ، جامعه الاسكندريه ٢٠٠٤ العدد ٢٦ .

وحازم حسن عبدالله:

أثر استخدام برنامج للتمرينات النوعيه لرفع مستوى اداء مهاره الشقلبه الاماميه على اليدين للناشئات على حصان القفز، رساله ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضيه للبنين جامعه الاسكندريه، ٢٠٠٢ .

٧ . ريم محمد الدسوقي:

أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوى أداء بعض حركات مجموعة الارتفاع فى رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضيه للبنين أبو قير ، رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضيه للبنين ، جامعه حلوان ، ١٩٨٠ .

٨ . صديق محمد طولان :

العلاقة بين المتطلبات البدنيه والاداء الفنى للكب بالمرجحه على العقلة وكب العضد على المتوازي، المجلد الرابع لمؤتمر الرياضه للجميع، كلية التربية الرياضيه للبنين، جاسعه حلوان ١٩٨٠ .

٩ . صديق محمد طولان

محمد محمود
عبدالسلام:

الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤ .

١٠ طلحة حسين حسام الدين :

التمرينات النوعيه وعلاقتها بمستوى التحليل الحركى للجمباز،المجلة العلمية للتربية

١١ طلحة حسين حسام، :
وأخرون

الرياضيه ، بحوث مؤتمر رؤيه مستقبله
للتربيه البدنيه و الرياضيه فى الوطن
العربى،المجلد الثانى ١٩٩٣

التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية
والتطبيق، دار الفكر العربى، ١٩٩٩ .

تأثير برنامج تدريبي مقترح لرياضه الجمباز
على بعض المكونات البدنيه والمهارات
الحركيه للناشئين، رساله دكتوراه غير
منشوره، كليه التربيه الرياضيه، جامعه
المنيا، ١٩٧٨.

أثر تنمية الصفات البدنيه الخاصه لمجموعه
حركات الكب على تحسين الاداء المهارى
لكب العضد والكب بالمرجه، رساله ماجستير
غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه للبنين
جامعه الاسكندريه، ١٩٨٤.

النظريات والطرق العلميه لتدريب
الجمباز(المتوازيين، الحلق، حسان الحلق)
الجزء الثانى دار الفكر العربى، القاهره،
١٩٨٢.

تأثير تنمية القدره العضليه على سرعه التعلم
والاداء الحركى فى رياضه الجمباز، رساله
دكتوراه غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه
للبنات بالاسكندريه،جامعه حلوان، ١٩٨٠.

التحليل المهارى للجمباز، دار المعارف
الاسكندريه، ١٩٩٢.

١٢ عادل عبدالبصير على:

١٣ عبد الحميد شرفا:

١٤ عمادالدين نوفل أحمد:

١٥ فوزى يعقوب وعادل
عبدالبصير:

١٦ محروس محمد قنديل:

١٧ محمد ابراهيم شحاته:

- ١٨ :_____ : تدريب الجمباز المعاصر ، دار الفكر العربى ،
الطبعة الأولى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
- ١٩ محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الحادية عشر
، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠ .
- ٢٠ :_____ : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثالثة عشر ،
دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٢١ :_____ : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة الثالثة ،
دار المعارف بالقاهرة ، ١٩٧٧ .
- ٢٢ محمد محمود عبد السلام : الأداء الفنى والخطوات التعليمية لتمرينات
حصان الحلق والمتوازي ، دار المعارف
بالاسكندرية ١٩٧٨ .
- ٢٣ محمد محمود عبد السلام ، محمد ابراهيم شحاته :
اثر تنمية القوة المبذولة باستخدام السطح المائل
فى تحسين الأداء الفنى للطلوع بالمرجحة
الخلفية على جهاز العقلة والحلق ، مجلة
دراسات وبحوث ، العدد الثانى ، المجلد الثامن
، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
- ٢٤ مهتاب عبد الرزاق أحمد : تأثير التدريبات النوعية للإدراك " الحس -
حركى " لتحسين الأداء الفنى للدورة الأمامية
المتكورة على عارضتى التوازن ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، ٢٠٠٢ .
- ٢٥ هشام صبحى حسن : تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الاجهزه

المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية
الخاصة ومستوى أداء التلويح الدائريه على
جهاز حصان الحلق للناشئين، رساله دكتوراه،
غير منشوره،كلية التربية الرياضيه للبنين
جامعه المنيا، ١٩٩٣.

التمرينات الغرضية الخاصة وأثرها على
مستوى الأداء في الجمباز ، بحث منشور ،
مجلة جامعة حلوان ، المجلد السادس ، العدد
الثالث ، ١٩٨٣ .

٢٦ يحي محمد صالح :

المراجع الانجليزية

27. Decarlo, T., : Handbook of progressive
Gymnastics, Englewood
cliffs,N.J., Prentice Hall Inc.
.1963
28. Men's Artistic : International Gymnastics
Gymnastics Federation code of point' New
version, 2001 .
29. Muscker, F.M : A Guide to Gymnastic, New
.et al .York, The Macmillan Co.,
.1968
30. Robert . A , R : Exercise Physiology ., Exercise
wbergs , Scotto, Performance and clinical oppz
Roberts , mosby your book in U.S.A ,
1997 .
31. Singer : The Learning of Motorskills
Macmillan Publishing Co. In
New York , 1982 .
32. Ukran, M. L. : Modern Turntaining ,
1967. sportverlage Berlin ,

ملخص البحث

أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفني لمهاره الهيلى كير على المتوازيين

اسم الباحث : حازم حسن محمود عبدالله*

ان التقدم الكبير فى رياضه الجمباز وزيادة صعوبه المهارات فى المستوى العالى (الدرجه الاولى والدولى) يتطلب منا العمل على سرعه الإعداد المسبق بالتخطيط والعمل العلمى لمواكبه هذا التقدم الهائل عن طريق تطوير طرق وأساليب التدريب للوصول الى اعلى مستويات الانجاز وفى وقت قليل وبأقل مجهود.

ويعتبر جهاز المتوازيين أحد تلك الاجهزه الهامه و الصعبه التى تتطلب طبيعه الاداء عليه قوة عضليه متعدده الاشكال وايضا مدى حركى كبير وذلك لان اداء اللاعب على هذا الجهاز يكون منوعا بين مهارات القوة والثبات ومهارات الارنكاز وايضا مهارات بالمرجحه اعلى العارضتين ومن اسفل العارضتين ومهارات من بدايه الجهاز ومهارات من نهايه الجهاز او منتصفه ، كما ان له متطلبات خاصة به .

وتعتبر مهاره الهيلى كير من اهم المهارات التى تمكن اللاعب عند اتقانها وتطويرها من الحصول على محسنات اداء وربط تودى الى إمكانية رفع درجه اللاعب النهائيه.

لذا يرى الباحث انه من خلال برنامج التمرينات النوعيه يمكن تحسين الاداء الفنى لمهاره الهيلى كير على جهاز المتوازيين.

ويمكن لهذا البرنامج ان يكون دليلا ومرشدا يرجع اليه المدربون أثناء تعليمهم و تدريبيهم لهذه المهاره.

*مدرس دكتور بقسم تدريب التمرينات والجمباز، كلية التربيه الرياضيه للبنين، جامعه الاسكندريه

هدف البحث:

١. التعرف على أثر برنامج التمرينات النوعيه على تحسين الاداء الفنى لمهاره الهيلى كير على جهاز المتوازيين.
٢. التعرف على أثر برنامج التمرينات النوعيه على تنمية العناصر البدنية لمهاره الهيلى كير .

فروض البحث:

٣. يؤدي برنامج التمرينات النوعيه الى تحسين الاداء الفنى لمهاره الهيلى كير على جهاز المتوازيين .
٤. يؤدي برنامج التمرينات النوعيه الى تنمية العناصر البدنيه الخاصه بمهاره الهيلى كير.

اجراءات البحث:-

منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لاجراء هذه الدراسه .

عينه البحث:-

تم اختيار عينه البحث بالطريقه العمدية والتي تمثل المجتمع الكلى لفريق الدرجه الاولى والثانيه بنادى الاسكندريه الرياضى سبورتنج وعددهم (٨) لاعبين طبقت عليهم الدراسه كمجموعه تجريبية واحده.

تم تطبيق تجربيه البحث فى الفتره من ٢٠٠٤/٦/٢٠ الى ٢٠٠٤/٨/٢٠ بنادى الاسكندريه الرياضى سبورتنج بحيث روعى فيه التوزيع الزمنى الدقيق حيث بلغ زمن تطبيق الوحده التدريبيه ساعتان ثلاث مرات اسبوعيا وذلك بالتحميل الفردى لكل لاعب وباستخدام التدريب الفترى منخفض الشده.

المعالجة الاحصائية:-

استخدم الباحث المعالجة الاحصائية الاتية لمناسبتها لموضوع الدراسة وهي:-

١. المتوسط الحسابي (س).
٢. الانحراف المعياري (ع).
٣. اختبار (ت) لمعنوية الفروق قبل و بعد تجربه لنفس المجموعه .

أهم نتائج الدراسة:-

١. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعيه يؤدي الى تميه العناصر البدنيه لمهاره الهيلى كبير.
٢. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعيه يؤدي الى تحسين الاداء الفنى لمهاره الهيلى كير على جهاز المتوازي.

التوصيات:-

١. استخدام برنامج الدراسة لتدريب اللاعبين الصغار على المهارة مبكرا .
٢. نشر البرنامج التدريبي على كل من يعمل فى مجال التدريب لاستخدامه كدليلا ومرشدا فى العملية التدريبية.
٣. ضرورة استخدام اسلوب التمرينات النوعية لاجراء ابحاث على مهارات اخرى.

Research Summary

The effect of specified exercise program on enhancing the "Healy to Support" technique on parallel bar

Researcher: Hazem Hassan mahmoud Abdallah

The vast advancement in Gymnastic and the increment in skills difficulty in high level (International and 1st Class) forcing us to prepare ourselves using scientific planning and methods to keep up with these advances by improving training techniques in order to achieve high level of performance in tiny time with little effort .

The parallel bars is considered one of the most important and difficult applianee which require different forms of muscle forms and expanded range of motion as the player performanee on parallel bar vary between force skills, catch up skills and swing skills over and bellow the bars, also require skills form the start , middle and end of the parallel bar,

"Healy to Support" skill is considered on of the most important skills which enable the player mastering it to enhance performance and increasing the player final marks.

So, the researcher opinion that training of specified exercise help in enhancing the "Healy to Support" technique on parallel bar.

This program may be used as referenee for trainers during teaching and training of this skill.

Research Objective:

- 1- Determine Ascertain the effect of specified exercise training program on enhancing the "Healy to Support" technique on parallel bar
- 2- Ascertain the effect of specified exercise training program on improving physical fitness elements for "Healy to Support" skill.

Research Hypothesis

1. The specified exercise training program enhance the "Healy to Support" technique on parallel bar
2. The specified exercise training program leads to improve physical fitness elements for "Healy to Support" skill

Research procedures

Research method

Experimental method has been used to perform this study.

Research Subjects:

- The experiment applied on purposive sample of 8 players (the first and second class team in Alexandria Sporting Club) as one experimental group.
- The research experiment applied in the period from 20/6/2004 to 20/8/2004 in Alexandria Sporting Club, three training units per week , each unit 2hours using individual training and low intensity interval training

Statistical Treatment

The following statistical methods have been used:

- 1- Mean
- 2- Standard deviation
- 3- T paired for the significant difference between mean difference before and after experiment.

Research Results

- 1- The suggested program utilising specified training improves physical fitness elements for "Healy to Support" skill
- 2- The suggested program utilising specified training enhances the "Healy to Support" technique on parallel bars

Recommendations

- 1- Using the specified exercise training program to train the junior players early on "Healy to Support" skill.
- 2- Publishing the specified exercise training program to be used as reference by trainers and coaches during training.
- 3- Necessity of using specified exercise training program in scientific researches on other skills