



مجلة سيناء لعلوم الرياضة



تأثير استخدام التدريبات النوعية على تطوير بعض المهارات الاساسية لجهاز المتوازيين علي مستوي الأداء المهاري لناشئي الجمباز

د / أشرف حيدر أبو الفتوح¹ م.م / محمد علي أنيس علي²

- 1- مدرس بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية بالعرش- جامعة العرش.
2- مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية بالعرش- جامعة العرش.

الملخص

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي نوعي لتطوير المهارات الأساسية للناشئين علي جهاز المتوازيين والتعرف علي تأثيره علي مستوي الأداء المهاري ومستوى أداء الجملة الحركية علي جهاز المتوازيين, وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة واسلوب القياس القبلي واسلوب القياس البعدي لمعرفة تأثير البرنامج علي مستوي الأداء المهاري ومستوى أداء الجملة الحركية, ومن خلال تطبيق البرنامج وفي ضوء الاستخلاصات والنتائج وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث التأكيد علي تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم لتطوير المهارات الاساسية مما يساهم في نجاح العملية التدريبية, والاهتمام بتنمية الصفات البدنية الخاصة بجهاز المتوازيين والتي يمكن استخلاصها من طبيعة الأداء نفسه, التركيز علي الفردية في التدريب ووضع برامج تدريب خاصة لكل لاعب بما يتناسب مع قدراته البدنية والمهارية, ضرورة الاهتمام بالمهارات الأقل صعوبة والتي تجعل من السهل تعليم المهارات الجديدة. ضرورة قياس المهارات الأساسية للاعبين المستويات العليا علي أجهزة الجمباز الستة, ووضع تدريبات لتطويرها بما يتناسب مع طبيعة الاداء علي الاجهزة قبل التدريب علي المهارات الاكثر صعوبة.

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر المهارات الأساسية في رياضة الجمباز هي المهارات الأولية التي ينشأ عند تطويرها صعوبات متدرجة تصل بعضها إلي الحد الأقصى من الصعوبة طبقاً للقانون الدولي للجمباز ويتم تطوير المهارات الأساسية بإضافة حركات لها أو تعديل مسارها الحركي والزمني, وغالباً يتم تصعيب المهارات الأساسية إذا ما تم تعديل في شكل الجسم من التكور إلي الاستقامة وأيضاً إذا تم إضافة أجزاء من اللف الإضافي عند أداء المهارات

الأساسية كما يمكن زيادة عدد الدورانات أو المزج بين الدوران واللف. (3: 190)

وأشار كلاً من "تشارلز" "Charles" و"روث" "Ruth" (1994م) إلى ضرورة أن تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات هذا النشاط، لذا فإنه يجب أن تركز برامج تنمية الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمباز بصفة أساسية على نوعية وطبيعة أداء مهارات الجمباز. (6: 159)

الأساسية على جهاز المتوازيين، مما يؤدي إلى:

- خصم درجات كثيرة من اللاعبين نتيجة عدم إتقان أداء المهارات الأساسية بصورة جيدة.
- خلل في تعليم المهارات التي تعتمد على هذه المهارات الأساسية.

ويُرجع الباحث ذلك إلى:

1- عدم معرفة بعض المدربين للمعلومات والمفاهيم الخاصة بتدريبات المهارات الأساسية.

2- عدم الاستمرارية في التدريب علي المهارات الأساسية ووضع برامج ثابتة لتطويرها.

مما دعا الباحث إلى محاولة وضع برنامج تدريبي للتدريب علي المهارات الأساسية.

أهمية البحث:

1- تحديد بعض المهارات الأساسية المستخدمة عند أداء المهارات علي جهاز المتوازيين لناشئين في مرحلة 9 سنوات.

2- إيجاد وسيلة علمية لتطوير مستوى الأداء علي جهاز المتوازيين.

3- توفير الوقت والجهد في تعليم المهارات الإجبارية الجديدة لناشئين في الجمباز من خلال تدريب المهارات الأساسية التي تساعد علي ذلك.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي لتطوير المهارات الأساسية لناشئين علي جهاز المتوازيين والتعرف علي تأثيره علي مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية.

ويشير كلاً من "جون" "Joan" و"شانون" "Shannon" (1995م) إلى أن تدريب الناشئين في رياضة الجمباز يجب أن ينال اهتماماً كبيراً ببعض الحركات الأساسية التي يمكن أن تكون أساساً لاكتساب العديد من المهارات الأكثر صعوبة. (18:7)

ومن خلال الخبرة الميدانية للباحث لاحظ أن هناك الكثير من الوقت والجهد مفقود بسبب العشوائية في التدريب وأن برامج التدريب لا تتلائم مع قدرات اللاعبين مما أدى إلي إمكانية حدوث التقدم من عدمه بالإضافة إلي وجود الصدفة في تعليم الناشئين لمهارات الجمباز مما يزيد من احتمال حدوث خبرات الفشل لناشئين ويجعله عرضة للانسحاب من النشاط الرياضي بسبب تكرار اللاعب للأداء بصورة خاطئة دون تقنين المهارات الأساسية والتي يركز عليها الأداء مما أدى إلي عدم تقدم اللاعبين نتيجة ضعف مستوى أداء المهارات الأساسية.

أن ضعف مستوى أداء اللاعبين لمهارات المتوازيين وزيادة الخصومات علي جهاز المتوازيين والذي لاحظته الباحث في بطولات الناشئين مما يؤثر علي تطور مستوى الأداء بعد ذلك، وعلى ذلك تتلخص مشكلة البحث في وجود خلل وقصور في المهارات الأساسية علي جهاز المتوازيين، مما أدى إلي زيادة خصومات الأداء.

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب لاحظ وجود خللاً وقصور في أداء المهارات

تدريبي علي بعض أجهزة رياضة الجمباز، وكان الهدف منها ترتيب عناصر اللياقة البدنية الخاصة، وتوصل الباحث إلي وجود أهمية نسبية لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة علي أجهزة رياضة الجمباز وعن طريق هذه الأهمية تمت ترتيب عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجمباز، كما أوصى الباحث باستخدام ترتيب عناصر اللياقة البدنية الخاصة علي أجهزة رياضة الجمباز كمرجع للمدربين في مجال رياضة الجمباز، وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين عناصر اللياقة البدنية الخاصة علي أجهزة رياضة الجمباز علي الناشئين. (5)

3- أجري "عماد صالح عبد الحق" (2007م) دراسة بعنوان "أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهارة في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية"، هدفت الدراسة التعرف إلي أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية علي بساط الحركة الأرضية والمتوازين وحصان الحلق، وقد تكونت عينة الدراسة من (36) طالبا من طلبة كلية تربية الرياضة ممن سجلوا في سباق جمباز (1) وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته طبيعة هذه الدراسة أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري للحركات الأساسية علي بساط الحركات الأرضية والمتوازين وحصان المقبض، كما ظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية علي بساط الحركات الأرضية

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدي مجموعة البحث في مستوى أداء المهارات الأساسية علي جهاز المتوازين.

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدي مجموعة البحث في مستوى الأداء المهاري علي جهاز المتوازين.

الدراسات السابقة:

1- أجري "ناصر احمد محمد السيد" (2003م) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري علي جهاز المتوازين للناشئين في الجمباز"، يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير التحمل الخاص علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري علي جهاز المتوازين للناشئين في الجمباز، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجمباز الناشئين تحت 10 سنوات من نادي بور فؤاد الرياضي. وكان من أهم التوصيات الاهتمام بالبرنامج التدريبي وضرورة تداوله بين المدربين وكذلك ضرورة إجراء دراسات مشابهة علي مختلف المستويات وأن يقوم الاتحاد بإعداد دورات صقل للمدربين للتعرف علي الجوانب الفسيولوجية المرتبطة بالأداء في رياضة الجمباز وكيفية قياسها وتنميتها. (4)

2- أجري "وليد محمد نبيل سعد" (2005م) دراسة بعنوان "الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة كمحددات لتصميم برنامج

بين ± 3 مما يعنى اعتدالية العينة ورغم ذلك سيتم استخدام اساليب الاحصاء اللابارامترى لصغر حجم العينة.

أدوات البحث:

- صالة جمباز
- جهاز متوازيين قانوني
- قائمين، استك يصل القائمين ببعض
- عقلة حائط
- عارضة توازن
- حصان حلق صغير
- أحبال مطاطه

الاختبارات والقياسات المستخدمة في البرنامج:

- 1- قياس مستوى اداء المهارات الاساسية.
- 2- قياس مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية.
- 3- قياس الحدود القصوي للتدريبات المستخدمة في البرنامج .

البرنامج التدريبي:

استغرق البرنامج التدريبي 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع خلال فترة الإعداد بواقع 24 وحدة تدريبية، زمن وحدة التدريب 210 دقيقة والزمن المستغرق للتدريب علي جهاز المتوازيين 60 دقيقة من زمن الوحدة التدريبية.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (6) لاعبين من لاعبي الجمباز بالاكاديمية المصرية لجمباز والمسجلين بالاتحاد المصري للجمباز مرحله تحت 9 سنوات بنين.

والمتوازيين وحصان المقابض بين أفراد المجمعين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري وأوصى الباحث باستخدام برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تعليم مهارات الجمباز. (2)

4- أجري "أيمن محمد عبده عيد العزيز" (2007م) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح علي مستوى أداء المبتدئين في رياضة الجمباز"، كان الهدف منها تصميم برنامج تدريبي متكامل لتحسين مستوى الأداء المهاري والبدني في رياضة الجمباز وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها 18 مبتدئا من نادي الطيران وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي الموضوع من قبل الباحث أدى إلي تطوير مستوى الأداء المهاري والبدني للمجموعة التجريبية نتيجة استخدام البرنامج المقترح. (1)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت العينة (6 لاعبين) من ناشئين الجمباز في مرحلة تحت 9 سنوات من الأكاديمية المصرية للجمباز.

يتضح من الجدول (1) إن الالتواء لجميع المتغيرات تراوح بين (1.01، 0.87) وكذلك تراوحت قيم التقلطح بين (-0.01، 1.92) وجميعها

فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية لمجموعه البحث لصالح القياس البعدي.

ويري الباحث أن هذا التغير الايجابي في المتغيرات المهارية للمهارات الاساسية وأن تصميم برنامج تدريبي يتناسب مع الحدود القصوي للتدريبات المستخدمة في البرنامج لكل لاعب وتطبيق مبدأ الفردية في التدريب أدى إلى تطوير مستوى المهارات الاساسية للاعبين بشكل فعال وذلك يتفق مع ما أشار إليه "نبيل عبد المنعم" ، "ومحمد الشامي" (1999م) ، "سعيد عبد الرشيد" (2001م)، حيث أتفق كل منهم علي أن التدريبات النوعية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفصيله الدقيقة بالإضافة إلى أنها تؤدي علي نفس الجهاز أو الجهاز البديل.

بالنسبة للفرض الثاني "وجود فروق داله احصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري علي جهاز المتوازيين".

يتضح من الجدول (2) ان قيمة مان ويتنى بين القياسين القبلي والبعدي للجملة الحركية كانت 2.817 مما يشير الى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لمجموعه البحث لصالح القياس البعدي. وهنا يمكن القول أن البرنامج التدريبي المستخدم قد ساهم بنسبة كبيرة في تطوير الأداء المهاري للاعبين علي جهاز المتوازيين وبهذا يتحقق الفرض الثاني.

الإستنتاجات:

1. التدريبات المستخدمة لتطوير المهارات الأساسية علي جهاز المتوازيين أدت إلى إتقان أداء اللاعبين للجملة الحركية بشكل عام.

الدراسة الاساسية:

1- القياسات القبليّة:

قام الباحث بتطبيق القياسات القبليّة للاعبين وتحديد مستوى الأداء المهاري ، وقام الباحث بعمل القياسات القبليّة في الفترة من (2017/2/25م) الي (2017/3/3م).

2- تطبيق البرنامج:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي علي جهاز المتوازيين في الفترة من (2017/3/5م) الي (2017/5/5م) ، ولمدة 8 أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع .

3- القياسات البعديّة:

قام الباحث بتطبيق القياسات البعديّة لعينة البحث في الفترة من (2017/5/7م) إلي (2017/5/11م) ، للمستوي المهاري.

في ضوء أهداف البحث وفروضه يقوم الباحث بعرض نتائج البحث.

عرض النتائج:

يوضح الجدول (2) نتائج اختبار مان ويتنى ومستوى الدلالة ويتضح من الجدول ان قيمة Z كانت 2.817 بمستوى دلالة 0.005 مما يشير الى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في الجملة الحركية لمجموعه البحث لصالح القياس البعدي.

مناقشة النتائج:

ويري الباحث أن بالنسبة للفرض الأول "توجد فروق داله احصائية بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الاساسية علي جهاز المتوازيين".

يتضح من الجدول (1) ان قيمة مان ويتنى بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية تراوحت بين (2.083: 2.966) مما يشير الى وجود

1. مستوى أداء اللاعبين الذين طبق عليهم البرنامج التدريبي لوحظ تقارب مستوى الأداء بينهم بعد تطبيق التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي وفقا للحدود القصوي للتكرارات.
 2. الاهتمام بتنمية الصفات البدنية الخاصة بجهاز المتوازيين والتي يمكن استخلاصها من طبيعة الأداء نفسه.
 3. التركيز على الفردية في التدريب ووضع برامج تدريب خاصة لكل لاعب بما يتناسب مع قدراته البدنية والمهارية.
 4. ضرورة الاهتمام بالمهارات الأقل صعوبة للوصول والتي تجعل من السهل تعليم المهارات.
1. التأكيد علي تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم لتطوير المهارات الأساسية مما يساهم في نجاح العملية التدريبية.

جدول (1): التوصيف الاحصائي لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأولية ن = 6

المتغير	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
(العمر التدريبي سنة)	3.67	4.00	0.52	3	4	1	0.97-	1.88-
الطول (سم)	122.50	120.50	5.72	118	132	14	1.01	0.01-
الوزن (ث كجم)	23.83	22.50	2.48	22	27	5	0.87	1.92-

جدول (1): فروق الرتب بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية ن=6

م	الاختبارات	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	احتمالية الخطاء	الدلالة
1.	الطلوع بالكب من التعلق اسفل البار	القبلي	4.42	26.50	2.038	0.042	دالة
		البعدي	8.58	51.50			
2.	الارتكاز الزاوي بضم الرجلين	القبلي	3.50	21.00	2.966	0.004	دالة
		البعدي	9.50	57.00			
3.	رفع الجزء من الارتكاز الزاوي ضم للوقوف علي اليدين	القبلي	3.83	23.00	2.627	0.009	دالة
		البعدي	9.17	55.00			
4.	المرجحة الامامية للوصول للارتكاز الزاوي المضغوط	القبلي	3.50	21.00	2.945	0.003	دالة
		البعدي	9.50	57.00			
5.	ثبات في وضع الوقوف علي اليدين على المتوازيين	القبلي	3.50	21.00	3.017	0.003	دالة
		البعدي	9.50	57.00			
6.	المرجحة للوصول لوضع الوقوف علي اليدين	القبلي	3.50	21.00	2.918	0.004	دالة
		البعدي	9.50	57.00			
7.	نهاية حركية (الخروج بعد المرجحة الثالثة)	القبلي	3.50	21.00	2.918	0.004	دالة
		البعدي	9.50	57.00			

دال عند $0.05 \geq \text{sig}$

جدول (2): فروق الرتب بين القياس القبلي والقياس البعدي في الجملة الحركية ن=6

م	الاختبارات	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	احتمالية الخطأ	الدلالة
2.	الجملة الحركية	القبلي	3.58	21.50	2.817	0.005	دالة
		البعدي	9.42	56.50			

دال عند $0.05 \geq \text{sig}$

الخاص على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري على جهاز المتوازيين للناشئين في الجمناز"، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة قناة السويس.

وليد محمد نبيل سعد (2005م): "الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة كمحددات لتصميم برنامج تدريبي على بعض أجهزة رياضة الجمناز"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان.

Charles B., Ruth (1994): Concepts of physical fitness, W. M. C. Brown publishers, puluyve U. S. A.

Joon J., Shannon M (1995): Young gymnast, DK, Publishing U.S. A.

المراجع

أيمن محمد عبده عبدالعزيز (2007م): "تأثير برنامج تدريب مقترح علي مستوى أداء المبتدئين في رياضة الجمناز"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة .

فاطمة سعيد عبد المعطي (1995م): "برنامج مقترح لتطوي ر بعض الحركات الأساسية وأثره في تعلم بعض مهارات الجمناز الرياضي للأطفال"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

محمد العربي شمعون، علي عبد الرحمن (1985م): الفروق في مكونات الجمل الحركية بين أبطال مصر و العالم، بحث إنتاج علمي منشور، كلية التربية الرياضية للبنين.

ناصر أحمد محمد السيد (2003م): "تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل

