

## تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية لناشئات الجمباز الفنى تحت ٧ سنوات فى ضوء متطلبات الجمل الاجبارية

\*د/منى يحيى عبد الحميد محمد الفضالى

### مقدمه البحث :

اصبح التدريب الرياضى علماً له اصوله وقواعده وطرقه المختلفه ، لكى يمكن الوصول بالفرد الى اعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع النشاط الممارس عن طريق تنميه القدرات البدنيه الخاصه والارتقاء بها بدرجه تتناسب مع احتياجات متطلبات النشاط الرياضى التخصصى ، وذلك فى حدود ما يميز هذا النشاط من متطلبات بدنيه ومهاريه وخططيه ونفسيه.

ويذكر "عصام عبد الخالق" (٢٠١٦) بان التدريب الرياضى وسيله وليس غايه فى حد ذاته ، فهو يعمل على اعطاء الفرصه الكامله للفرد لتاديه واجباته باعلى مستوى من الكفاءه ، كما يرى انه يجب مراعاة التكامل بصوره شامله لتطوير جميع قدرات الفرد البدنيه ،مع مراعاة الاتزان بين هذه القدرات ،فلا يوجد قدره بدنيه منفصله عن بقيه القدرات ،ولكن تختلف نسبه ظهورها فى الأداء الى مدى الحاجه اليها تبعاً لنوع النشاط الممارس (١٠ : ١٣١)

ان الاعداد البدنى كما عرفه حنفى مختار (٢٠١٧) هو مجموعه التمرينات التى يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدها وزمن ادائها وفقاً للبرامج التى يضعها والتى سيقوم بتنفيذها يومياً واسبوعياً وقترياً (٧ : ٣٢)

تعتبر رياضه الجمباز من الرياضات الهامه فى اعداد كافه الرياضات ،ف نجد ان اجهزه الجمباز يتباين عليها من حركات تؤدى بالاعتماد الاكبر على الذراعين وعلى جهاز اخر يتم الاعتماد الاكبر على الرجلين ،كما نجد ان الأداء يتنوع بين الجرى والوثب والقفز والدفع والمرجح وكل تلك المهارات تتطلب توافر العديد من العناصر البدنيه الهامه لاداء مثل هذه المهارات وغيرها مما يعود بالنفع على صحه اللاعب.

ورياضه الجمباز تتطلب التوافق العصبى العضلى وتمايز اللاعبين فى هذه المتطلبات هو الفارق فى تصنيف مستوياتهم انطلاقاً من ان تلك الصفه هى محصله توافر الصفات البدنيه الخاصه وتأثير برامجها على اللاعبين واللاعبات . (٣ : ٨)

وتتميز رياضه الجمباز بالكم الهائل من المهارات والتى يجب ان يتدرب عليها اللاعب لامكانيه تركيب الجمل الحركيه على الاجهزه وفقاً للمعايير المطلوبه ،وعند تعلم هذه المهارات فان اللاعب يحتاج الى كم كبير من التكرارات بالاضافه الى توافر قدرات بدنيه مناسبه لهذه المهارات . (١٠ : ١٧)

ينفق كلا من "احمد امين فوزى" (٢٠١٢) و"اسامه راتب وابراهيم عبد ربه " (٢٠١٥) و"عزت الكاشف " (٢٠١٥) ان مرحله الطفوله المتوسطه من (٦ - ٨ سنوات ) هى انسب المراحل لنمو القدرات التوافقيه التى اذا لم تكتسب فى هذه السن اصبح من العسير اكتسابها فيما بعد بنفس الكيفيه ، اذ ينجح الطفل فى هذه المرحله فى اداء المهارات التى تتميز

بالسهولة والتوافق والانسيابية كما ينجح فى الربط بين المهارات الحركية التى تعلمها حديثا بالمهارات السابق تعلمها، كما ان النمو البدنى فى تلك المرحلة يمكن الطفل من السيطرة والدقة لأداء المهارات الحركية لتصبح اكثر تناسقا وتنظيما ( ١ : ١٦ ) ( ٢ : ٥٨ ) ( ١٢ : ١٢ )

ورياضة الجمباز من الرياضات الهامة والحيوية والتي تحتاج إلي أساليب وطرق متطورة للإعداد الخاص في التدريب، وذلك لتعدد أجهزتها والإختلاف في متطلباتها وطبيعة الأداء علي كل منها. ولاشك أن الأداء الفني لأي مهارة من مهارات الجمباز يتطلب ضرورة توافر العديد من الصفات البدنية الخاصة لهذة المهارات، مما يساعد علي سرعة وسهولة تحسين العمليات التعليمية والتدريبية للمهارات المختلفة إنطلاقاً من العلاقة الوطيدة بين الأداء المهاري والتمرينات النوعية سواء كانت تدريبات نوعية بدنية أو تدريبات نوعية مهارية

( ١٥ : ٨٠ ) ( ٥ : ٣٢٢ ) ( ٨ : ٩٢ ) .

ومن المبادئ الهامة التى اجمع عليها الكثير من الباحثين فى مجال التربية الرياضية بصفة عامة والجمباز بصفة خاصة هى ضرورة التكامل بين بناء المهارة وتطوير الصفات البدنية الخاصة بها للوصول الى المستويات العالية، بمعنى التكامل بين الصفات البدنية والمستوى المهارى لتحسين مستوى الأداء الفنى، وان الأداء الناجح لعناصر الجمباز يتطلب تنمية بدنية وتنمية مهارية عالية.

حيث يتفق كلا من محمد حسن علاوى (٢٠٠٥) وعصام عبد الخالق (٢٠١٦) على ان الاعداد البدنى من اهم مقومات النجاح فى الأداء للنشاط الرياضى ،ايضا يعتبر الخطوه الاولى لتحقيق المستويات الرياضيه العاليه ،اذ يهدف الى تطوير امكانيات الفرد الوظيفيه والنفسيه وتحسين مستوى قدراته البدنيه والحركيه لمواجهة متطلبات التقدم فى اساليب الممارسه للأنشطه الرياضيه (١٦ : ١٣١) (١٠ : ٣٤)

ويشير بومبا Bomp (٢٠٠٦) أن الأداء المهاري على أجهزة الجمباز يتطلب توافر قدرات فنية وبدنية خاصة، هذا إلى جانب ضرورة فهم الأداء الفنى ومراحله فهماً جيداً، وخاصة تلك المهارات التى تعتمد على تغير الطاقات من الوضع إلى الحركة وما ينتج عنه من كمية حركة تتطلب بذل المزيد من القوة والتحكم في تغيير هذه القوة على المسار الحركى لهذا الأداء.

(٢٤ : ٢٤)

فدراسة الحركة والتحليل الكيفى ودراسة كافة المتغيرات المثيرة فيها يسهل عملية تقويم الأداء على المدرب ،من خلال تحديد نقاط الضعف والقوة فى هذه المهارة، وذلك عن طريق الملاحظة او باجهزة الفيديو مثلا بحيث يكون بمثابة تغذية راجعة للاعب لتصحيح الاخطاء الشائعة وتحرير نوع العضلات العاملة على المفاصل اثناء الأداء المهارى ونوع الانقباض العضلى ومقدار القوة الممبذولة والتي يتأسس عليه كل هذا برامج الاعداد البدنى واختبار نوع التمرينات التى تتناسب وطبيعة الأداء (٩ : ١٣).

وقد اتفق محمد ابراهيم شحاته (٢٠٠٦) مع طلحه حسين وطارق فاروق (٢٠٠٦) حيث حدد خطوات اجراء التحليل الكيفى للاداء المهارى فى الجمباز على النحو التالى :

- تقسيم المهارة الى مراحلها الاساسية، تعيين المفاصل العاملة فى المهارة، والحركات الخاصة بها، واتجاه المهارة، ومداهها ودرجة حريرتها .

- تحديد المجموعات العضلية المشتركة فى الأداء ومن ثم تحديد نوع الانقباض العضلى الخاصة بها بالاضافة الى الالمام بالنواحي الفنية والتكنيكية للمهارات المراد تحليلها والتي افادت الباحثة فى التعرف على النقاط الحاسمة لكل مهارة من مهارات الدراسة (١٥ : ١٨).

وتعتبر مرحلة (٧ سنوات) أنسات هى البداية او المدخل الرئيسى لرياضة الجباز حيث يعتبر تحليل الجوانب المهارية فى حد ذاتها هو تحليل للمهارات الاساسية على اجهزة الجباز الفنى للسيدات ومن خلال عمل الباحثة فى مجال الجباز لاحظت انخفاض المستوى البدنى لمعظم لاعبات المرحلة السنية تحت (٧) سنوات فنى أنسات والذي يُعد أحد الجوانب الهامة للأداء الفنى فى رياضة الجباز إذ يتأسس عليه قدرة اللاعبات على القيام بمتطلبات وواجبات الأداء على الأجهزة المختلفة للجباز فى التدريب والمنافسة وأن العديد من المدربين يهتم بتدريب اللاعبات على المهارات الاجبارية المقررة من الاتحاد المصرى للجباز بمرحلة تحت (٧) سنوات ويغفلوا الإعداد البدنى للمهارات الاساسية فى رياضة الجباز، مما يؤدي الى عدم قدرة اللاعبات على مواكبة التطور فى مهارات الجباز مما يسفر عنه عزوف العديد من اللاعبات عن الاستمرار فى التدريب، وعدم قدرتهم فى تحمل مشاق تدريب الجباز، وعدم الوصول الى مرحلة التطور واحراز المراكز المتقدمة والفوز بالميداليات .

وإذا نظرنا الى نتائج البطولات المحليه وجدنا ضروره تعديل برامج التدريب للارتفاع بالمستوى المهارى للاعبينا، فبالمقارنه بين مستوى الناشئين المصريين وغيرهم من الدول الاوربيه نجد الفارق واضحا جليا غير قابل للشك ، لذا فان لاعبيننا يحتاجون الى برامج اعداد متكامله على كاهه اجهزه الجباز وهذا الاعداد لابد ان يكون منذ البدء فى ممارسه رياضه الجباز ، وعليه فلا بد من وجود برامج اعداد للمبتدئين فى هذه الرياضه وخاصه ان ملاعب الجباز بمصر تفتقر للبرامج التدريبيه المقننه على الرغم من وجود نتائج ايجابيه للعديد من البحوث العلميه الا ان البرامج الموضوعه فى تلك الابحاث لا تستخدم ولا يتم تطبيقها بسبب عديد من العوامل التى قد تكون اهمها عدم توافر الاجهزه والادوات اللازمه لتطبيق هذه البحوث

لذلك يجب أن يتضمن الإعداد المهارى للجباز تدريبات مؤهلة لها اتصال وثيق بالمرحل الأساسية للمهارات المراد تنفيذها على الأجهزة وفقاً للمتطلبات الخاصة بكل جهاز وطبيعة الأداء عليه . (١٤ : ٢٤)

تكمن اهميه البحث فى صياغه برنامج تدريبي متكامل لإعداد المبتدئين فى الجباز على اسس علميه بأن تكون تمرينات البرنامج التدريبي نابعه من طبيعه الأداء الوارد بالإجباريات المقررة على مرحله تحت ٧ سنوات بنات ، وهذا ما يطلق عليه التدريب النوعى والذي غالبا ما يتأسس على التحليل الحركى سواء ميكانيكا او نظريا ،وان تكون المهارات المختاره مناسبه للمرحله السنيه وكذلك لطبيعه التنافس المحلى فى الفتره القادمه ،ويجب ان تتدرج احمال التدريب بما يتناسب مع اسس علم التدريب الرياضى .

ومن الأسس العلمية ايضا التى يبنى عليها برنامج التدريب للمبتدئين فى رياضه الجىماز مراعاة الحالة التدريبية للاعبين وخاصة ان العمر التدريبي لديهم قليل ،وتحديد الفتره التى يتم فيها تطبيق البرنامج والتى غالبا ماتكون بدايه الموسم التدريبي، هذا ولا يجب ان نغفل تقنين حمل التدريب على ضوء الاسس العلميه لتنميه الصفات البدنيه فى هذه المرحله السنيه ،كما يجب التأكد من توفير اجهزه وادوات القياس مع مراعاة الامكانيات المتاحة لتطبيق البرنامج التدريبي ،ومراعاة المبادئ العامه لتنميه الصفات البدنيه كم يجب ان يتميز البرنامج التدريبي بالمرونه حتى يمكن تعديله على ضوء تحقيق الاهداف المرحليه ،ولا ننسى ان يكون البرنامج معتمدا على تحليل قانون التحكيم الدولى من خلال اتخاذ الخطوات العلميه لبناء البرنامج التدريبي المقترح بهدف معرفه تأثيره على مستوى الأداء ، حيث يشتمل البرنامج التدريبي على مجموعه من التمرينات البدنيه والمهاريه والتى تشكل الاساس لمهارات الجىماز حيث تتناسب هذه التمرينات مع قدرات وامكانيات وسن المبتدئين فى رياضه الجىماز .

ونظراً لتنوع المهارات واختلافها واختلاف طريقة ادائها والمتطلبات البدنية الخاصة لكل مهارة فى المهارات الاجبارية، لابد وان تتقن اللاعبه اداء هذه المهارات حتى لا يتم خصم اى جزء من اجزاء الدرجة اثناء اداء المهارات فى البطولة، لذلك يتطلب من اللاعبات اتقان الحركات المهارية والتى تتطلب بدورها قدرات بدنية عالية حتى تتمكن اللاعبه من اداء المهارات بشكل جمالى ومتناسق دون فقد اى جزء من الدرجة مما جعل الباحثة تفكر فى دراسة مشكلة البحث وهى انخفاض المستوى البدنى والمهارى لدى ناشئات الجىماز تحت (٧) سنوات وذلك عن طريق تحليل المهارات الاجبارية كأساس لوضع برنامج تدريبي للاعبات تحت ٧سنوات لرفع مستوى اداء المهارات الاجبارية .

ومن هنا برزت فكرة البحث فى وضع برنامج تدريبي مقترح مقنن يتمشى مع اقل الامكانيات والتى من الممكن توافرها فى اى من ملاعب التدريب فى رياضه الجىماز .

#### اهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح للناشئات فى رياضه الجىماز باستخدام التدريبات النوعيه للصفات البدنيه والتعرف على تأثيره على :

- تحسين مستوى الصفات البدنيه الخاصه لناشئات تحت (٧) سنوات بالجىماز والمتمثله فى ( القدره العضليه للرجلين - القدره العضليه للذراعين- قوه عضلات البطن - السرعه الانتقاليه - التوازن - المرونه )

- تحسين مستوى الأداء المهارى على اجهزه الجىماز المختلفه (طاوله القفز - العارضتان المختلفتا الارتفاع - عارضه التوازن - الحركات الارضيه )

#### فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث فى مستوى الصفات البدنية الخاصة للناشئات تحت (٧) سنوات .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين (القبلى والبعدى) لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث في مستوى الأداء المهاري على الاجهزه الاربعه للناشئات تحت (٧) سنوات .

### الدراسات السابقة :

١- قامت أمل رياض (٢٠٠٥) (٤) بدراسة بعنوان " تطوير القدرة العضلية وتأثيرها على الدفع بالذراعين والرجلين ومستوى أداء بعض السلاسل الأكروباتية علي جهازي عارضة التوازن والحركات الأرضية لناشئات الجمباز " ، وكان الهدف تصميم برنامج يحقق عنوان الدراسة ، وذلك علي عينة قوامها ٦ من ناشئات الجمباز الفني تحت ١٢ سنة ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ، وكان من أهم نتائجها أن البرنامج التدريبي كان له تأثيراً إيجابياً علي مستوى أداء السلاسل الأكروباتية والقدرة العضلية .

٢- قام تايجانا وآخرون (٢٠٠٥) (٢٣) Taijana, Kums, Erelina. J., Gapeyeva, (H. Pasuke.M. 2005) بإجراء دراسة بعنوان "مستوى الوثب العمودي لناشئات الجمباز الإيقاعي مقارنة بغيرهن من لاعبات رياضات أخرى" ، و ذلك على عينة من الفتيات اللاتي يتراوح أعمارهن من ١٢ - ١٣ سنة و قوامها ١١ فتاة و كانت أهم نتائج الدراسة أن ارتفاع الوثب العمودي لدى لاعبات الجمباز الإيقاعي كان أكبر من باقي اللاعبات الممارسات لرياضات أخرى، كما كان لهم مؤشر إجهاد أعلى من لاعبات المجموعة الضابطة

٣- قام أيمن محمد عبده عبد العزيز (٢٠٠٧) (٦) بإجراء دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء المبتدئين بمدرسة الجمباز " بنادي الطيران الرياضي و قوامها ١٨ مبتدئا تراوحت أعمارهم من ٥-٦ سنوات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وكانت أهم نتائجها تطوير مستوى الأداء المهاري بنسبة ٣٧% والمستوى البدني بنسبة ٤٦% .

٤- قام مارسيز وآخرون Wolf Cvitak, J., Greic Zubce Vic, N, Maricz (٢٠١٢) (٢٢) بإجراء دراسة بعنوان "تأثير التدريب على أساسيات الجمباز الإيقاعي على قدرات حركية معينة في الفتيات بين ٨-٩ سنوات من العمر" وذلك على عينة مكونة من ستة وثلاثون فتاة وأشارت النتائج إلى أن الحالة الحركية الابتدائية للاعبات كانت قابلة للمقارنة مع حالة زملائهن غير الممارسات، فيما عدا المرونة كانت أفضل للعينة المطبق عليها البرنامج.

٥- قامت هبه محمد النجار (٢٠١٤) (١٨) : بإجراء دراسة بعنوان التدريبات الاعدادية والمهارات الاساسية لتطوير مستوى الصعوبة والأداء الفني للجملة الاختيارية لناشئات الجمباز الفني، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢) لاعبه من الناشئات تحت ١١ سنة، حيث قسمت العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية من نادى القاهرة الرياضى والاخرى ضابطة من نادى مدينة نصر، وقد اظهرت اهم النتائج الى رفع مستوى الأداء الفني على جهاز العارضتان مختلفا الارتفاع وتحسين الصعوبات الجملة الاختيارية لناشئات الجمباز.

## إجراءات البحث

### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام التحليل الكيفي للاجباريات المقررة، كما استخدمت المنهج التجريبي في تطبيق تجربة البحث، بإسلوب القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة .

### مجتمع وعينه البحث:

اختيرت عينه البحث بالطريقه العمدية العشوائيه حيث تم اختيارها عمديا من اكاديميه كليه التربيه الرياضيه بنات بالجزيره ، والبالغ عددهن (٢٣) ناشئه تراوحت اعمارهن ما بين (٦-٧) سنوات ، وتم سحب عينه عشوائيه كعينه استطلاعيه ولاجراء المعاملات العلميه للاختبارات (٨) ناشئات، وتم استبعاد ثلاث ناشئات بسبب عدم الانتظام في التدريب ،وعليه فقد كانت العينه الفعلية للبحث (١٢) ناشئه ، وللتأكد من وقوع عينه البحث تحت المنحنى الاعتنالي قامت الباحثة بإجراء التجانس بين افراد العينه والجداول (١)،(٢)،(٣) توضح تجانس وتكافؤ عينه البحث في المتغيرات الآتية :

- متغيرات النمو ( السن - الطول - الوزن )

- متغيرات الصفات البدنيه الخاصه والمتمثله في ( القوه العضليه للرجلين -القدره العضليه للذراعين- قوه عضلات البطن - السرعة الانتقاليه -التوازن - المرونه )

- مستوى الأداء المهارى على أجهزة الجمباز المختلفه ( طاولة القفز - العارضتان المختلفتا الارتفاع - عارضة التوازن - الحركات الأرضية )

### جدول (١)

الدالات الاحصائية للمتغيرات الاساسية لمجموعة البحث في

(العمر الزمني - الطول - الوزن)

ن = ٢٠

المتغيرات الاساسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الإلتواء
العمر الزمني (بالسنة)	٦,٧٠	٠,١٩٢	٦,٧٠	- ٠,٥٦٩
الطول (بالسم)	١٢٦,٨٣	٣,٥٦	١٢٦,٠٠	٠,٢٠٧
الوزن بالكيلو (جرام)	٢٤,٥٨	٢,٦٩	٢٤,٠٠	٠,٧٠٣

قيمه (ت) الجدوليه ٢,٣٦ عند مستوى معنويه ٠,٠٥

يتضح من جدول (١) ان جميع قيم معاملات متغيرات النمو لدى عينه البحث تتراوح ما بين (+٣،-٣) مما يدل على اعتدال القيم وتجانس افراد عينه البحث

## جدول (٢).

التوصيف الإحصائي للتجانس والتكافؤ لعينة البحث

في المتغيرات البدنية

ن = ٢٠

المتغيرات الأساسية	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الإلتواء
القدره العضليه للرجلين ( الوثب العمودي من الثبات )	سم	١٠٥,٥٥	٤,٦٣	١٠٦,٠٠	٠,٨٥٠
القدره العضليه للذراعين (التعلق مع ثني الذراعين )	عدد المرات	٤,١١	٠٠,٩٢	٥,٠٠	٠,٩٧٧
قوه عضلات البطن (تعلق على عقل الحائط رفع الرجلين اماماً عالياً)	عدد المرات	١٢,٦٦	١,٩٤	١٣,٠٠	٠,٤٧٠
السرعه الانتقاليه العدو ٢٠ م	ث	٥,٠٠	٠٠,٨٦	٥,٠٠	٠,٧٨١
التوازن الوقوف على اليدين ثبات	عدد الثواني	٢٤,٠٠	١,٥٠	٢٤,٠٠	٠,٢١٣
المدى الحركى الجلوس فتحه البرجل للرجل اليمنى	سم	٤١,٢٢	٣,١٢	٤١,٠٠	٠,١٦٨
المدى الحركى الجلوس فتحه البرجل للرجل اليسرى	سم	٣٧,٧٧	٢,٢٢		٠,١٥٣

قيمه (ت) الجدوليه ٢,٣٦ عند مستوى معنويه ٠,٠٥

يتضح من جدول (٢) ان جميع قيم معاملات المتغيرات البدنيه لدى عينة البحث تتراوح ما بين (٣-،٣+) مما يدل على اعتدال القيم وتجانس افراد عينه البحث .

## جدول (٣)

التوصيف الإحصائي للتجانس والتكافؤ لعينة البحث

في المتغيرات المهارية ( مستوى الأداء علي أجهزة الجمباز )

ن = ٢٠

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
طاولة القفز	درجة	٢,٢٥	٠٠,٣٩	٢,٧	٠,٢١
جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع	درجة	٢,٧١	٠٠,٤٠	٢,٥	٠,٣٨
جهاز عارضه التوازن	درجة	٣,٠١	٠٠,٣٧	٣,٠	٠,٧١
جهاز الحركات الارضيه	درجة	٢,٧٥	٠٠,٤٠	٢,٦	٠,٢٧

قيمه (ت) الجدوليه ٢,٣٦ عند مستوى معنويه ٠,٠٥ .

يتضح من جدول (٣) ان جميع قيم معاملات المتغيرات المهاريه لدى عينة البحث تتراوح ما بين (+٣,٣-) مما يدل على اعتدال القيم وتجانس افراد عينه البحث .

وسائل وادوات جمع البيانات :

أ- الأجهزة والأدوات

- الأجهزة والأدوات الخاصة بمتغيرات النمو:

• جهاز ريستميتز لقياس الطول ( بالسـم )

• ميزان طبي لقياس الوزن ( بالكـم ) .

- الأدوات والأجهزة الخاصة بالقياسات البدنية :

• ساعه ايقاف

• جنيوميتر لقياس المدى الحركى للمفاصل (لقياس مرونة الفخذين)

• شريط قياس لقياس مسافه الوثب العريض

ب- تصميم استمارة استبيان (التحليل الكيفى) :

وذلك من خلال تصميم استمارة استخراج النواحي الفنية باستخدام نموذج جانج ستيد وبيفريدج Gangstead – Beveridges وبالرجوع الى المراجع العلمية المتخصصة فى رياضة الجمباز ثم توصيف الأداء الفنى لمهارات الدراسة فى ضوء محددات النموذج المستخدم، وذلك لتحديد مراحل الأداء الثلاثة (التمهيدية – الرئيسية – النهائية) لكل مهارة والذي يعد بمثابة الجانب الفنى للأداء ومسار أجزاء الجسم المشتركة فى أداء مهارات الدراسة، فقد ساهم النموذج فى التحليل الدقيق تتبع اجزاء الجسم عند أداء مهارات الدراسة .

وتم الاعتماد على التصوير الخاص ببطولة الجمهورية لمرحلة تحت (٧) سنوات لمهارات الدراسة بهدف تحليل اداء اللاعبه للوصول الى المراحل الفنية لاختيار التمرينات البدنية والمهارية والتي تتماشى مع مراحل اداء المهارات المختارة للدراسة،ومن خلال هذا التحليل و التعرف على خصائص المراحل الفنية والعضلات العاملة تم وضع مجموعة من التدريبات التى تشمل النواحي (البدنية والمهارية) الخاصة بمهارات الدراسة بهدف تطوير مستوى الأداء.

ج- الاختبارات والقياسات البدنية المستخدمة فى البحث

للتعرف على اهم عناصر اللياقة البدنية المؤثرة فى أداء المهارات المختاره للدراسة تم توزيعها على السادة الخبراء والتي تم الاتفاق على الا يقل الدرجة العلمية لهم عن مدرس تخصص جمباز او مدرباً لمدة لا تقل عن ١٠ سنوات وتم قبول عناصر اللياقة البدنية التى تزيد نسبتها عن ٧٥% للاعتماد عليها فى وضع تـمـرـينات البرنامج المقترح . مرفق (١)

قامت الباحثة باستخدام الاختبارات البدنية الموضوعة من اللجنة الفنية للاتحاد المصرى للجىباز، واللى تقىس الصفات البدنية المرتبطة بالأداء المهارى للمرحلة السنفة فى (٧) أنسات وهى كالتالى:

- أختبار الوثب العمودى من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين .
- أختبار التعلق مع ثنى الذراعين لقياس القدرة العضلية للذراعين .
- أختبار تعلق على عقل الحائط رفع الرجلين اماماً عالياً لقياس قوة عضلات البطن .
- أختبار العدو ٢٠ م لقياس السرعة الإنتقالية .
- أختبار الوقوف على اليدين ثبات لقياس التوازن .
- أختبار فتحة البرجل للرجل اليمنى وللرجل اليسرى لقياس مرونة الفخذين ( مرفق (٣)

#### د- تقىيم مستوى الأداء المهارى :

تم تقىيم مستوى الأداء المهارى بواسطة (٤) محكمات حاصلات على شهادة تحكيم دولى ، حيث تقوم المحكمات بإعطاء درجه للنائشة فى استمارة التقىيم ، وتحتسب الدرجه النهائيه بأخذ متوسط درجات المحكمات لكل نائشة بعد حذف اعلى واقل درجه مرفق ( ٢ )

#### ر- الاختبارات البدنية :

قامت الباحثة باستخدام الاختبارات البدنية الموضوعة من اللجنة الفنية للاتحاد المصرى للجىباز، واللى تقىس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهارى للمرحلة السنفة فى (٧) أنسات، وقد راعت الباحثة :

إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (صدق - ثبات) وهذه الاختبارات هى :

- ١- الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين .
  - ٢- تعلق ثنى الذراعين لقياس القدرة العضلية للذراعين .
  - ٣- تعلق على عقل الحائط رفع الرجلين اماماً عالياً لقياس قوة عضلات البطن .
  - ٤- العدو (٢٠) متر لقياس السرعة الإنتقالية .
  - ٥- الوقوف على اليدين ثبات لقياس التوازن .
  - ٦- فتحة البرجل يمين ويسار لقياس المرونة .
- مرفق (٣)

ه - المعاملات العلمية للاختبارات :

- صدق الاختبارات

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق الذاتي ومعامل الثبات للاختبارات كما يوضح

جدول (٤)

جدول (٤)

معامل الارتباط بين القياس الأول والثاني

ن=٨

للعينة الاستطلاعية في جميع المتغيرات قيد البحث

معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الأول		الاختبارات البدنية
		ع	م	ع	م	
٠٠,٩٨٣	٠٠,٩٦٧	٤,٤٧	١٠٥,١٦	٤,٣٣	١٠٥,٠٠	القدره العضليه للرجلين ( الوثب العمودي من الثبات )
٠٠,٩٣٧	٠٠,٨٧٨	٠٠,٥٦	٤,٣٠	٠٠,٨٦	٤,٠٠	القدره العضليه للذراعين (التعلق مع ثني الذراعين )
٠٠,٩٦٣	٠٠,٩٢٩	٢,٢٥	١٢,٤٠	٢,١٧	١٢,٣٣	قوه عضلات البطن (تعلق على عقل الحائط رفع الرجلين اماماً عالياً)
٠٠,٩٦٩	٠٠,٩٣٩	٠,٨٦	٥,١٢	٠,٨٦	٥,٠٠	السرعه الانتقاليه العدو ٢٠ م
٠٠,٨٨١	٠٠,٧٧٧	٣,٤٩	٢٤,٤٥	٣,٣٨	٢٤,٢٢	التوازن الوقوف على اليدين ثبات
٠٠,٩٨٢	٠٠,٩٦٥	٤,٤١	٤٥,١٠	٤,٣٣	٤٥,٠٠	المدى الحركى الجلوس فتحة البرجل للرجل اليمنى
٠٠,٩١٦	٠٠,٨٤٠	٣,٠٦	٤١,٧٠	٣,٠٤	٤١,٦٦	القدره العضليه للرجلين ( الوثب العمودي من الثبات )
٠٠,٩٢٤	٠٠,٨٦٥	٠٠,٤١	٤,٣٣	٠٠,٣٩	٤,٢٥	مستوي الأداء علي طاوله القفز
٠٠,٩١٧	٠٠,٨٤٢	٠٠,٤٩	٣,٨٩	٠٠,٤٠	٣,٧١	مستوي الأداء علي جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع
٠٠,٩٥٦	٠٠,٩٣٢	٠٠,٥٦	٤,٢٥	٠٠,٣٧	٤,٠١	مستوي الأداء علي جهاز عارضه التوازن
٠٠,٩١٢	٠٠,٨٥١	٠٠,٦٧	٣,٨٨	٠٠,٤٠	٣,٧٥	مستوي الأداء علي جهاز الحركات الارضيه

قيمة ر الجدولية تساوى ٠٠,٧٢٩ عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (٤) أن معامل الارتباط المعبر عن معامل الثبات بين القياسين الأول والثاني في الاختبارات كان ذو دلالة إحصائية تراوحت ما بين (٠,٧٧٧) حتي (٠,٩٦٧)، وذلك عند مستوي معنوية (٠,٥) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات وصلاحياتها لقياس القدرات التي وضعت من أجلها، كما يتضح أيضاً أن معامل الصدق الذاتي كان ذو دلالة إحصائية وكان عالياً حيث تراوح معامل الصدق في نتائج تلك الاختبارات ما بين (٠,٨٨١) حتي (٠,٩٨٣)، وذلك عند مستوي معنوية (٠,٥) مما يدل على صدق هذه الاختبارات وصلاحياتها لقياس القدرات التي وضعت من أجلها، وقد قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية على عينة من الناشئات تحت (٨سنوات) وعددهم (٨) لاعبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث بأسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، وذلك بفارق أربعة أيام بين القياسين الأول والثاني .

#### ز- الاختبارات المهارية :

- مهاره جهاز طاوله القفز

- جملة جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع

- جملة جهاز عارضه التوازن

- جملة جهاز الحركات الارضييه

مرفق (٤)

- مجالات البحث :

أ- المجال الزمني:

تم تطبيق الدراسات الاستطلاعية وقياسات البحث وتنفيذ البرنامج المقترح خلال موسم ٢٠١٨ - ٢٠١٩ حيث طبقت التجربة الأساسية لمدة (١٢) أسبوع في الفترة من يوم الثلاثاء ٢٠١٩/٦/١١ إلى الاحد ٢٠١٩/٩/٢٢ م.

ب - المجال المكاني:

تم إجراء القياسات القبليه و البعديه وتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي بصالة الجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة حيث تتوافر العينة لوجود أكاديمية تدريب ناشئات الجمباز الفني أنسات تحت ٧ سنوات وكذلك توافر الأجهزة القانونية والأجهزة المساعدة لإجراء التجربة.

ك- البرنامج التدريبي : مرفق (٥)

يهدف البرنامج التدريبي إلي تحسين الصفات البدنية المرتبطة بأداء المهارات الحركية من خلال برنامج تدريبي مقترح لتنمية الصفات البدنية ( القوة العضلية للرجلين والذراعين والبطن والسرعة الانتقالية والتوازن والمرونة ) والتعرف علي تأثير هذه التدريبات علي:

- تحسين الصفات البدنية المرتبطة بأداء المهارات الحركية علي أجهزة الجمباز

- رفع مستوي الأداء المهاري علي أجهزة الجمباز المختلفة

## أسس وضع البرنامج :

- ١- التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب
- ٢- تدرج احمال التدريب بما يتناسب مع اسس علم التدريب الرياضى
- ٣- مراعاة الحاله التدريبيه للاعبين وخاصه ان العمر التدريبى لديهم قليل
- ٤- ان تكون تمرينات البرنامج التدريبى نابعه من طبيعه الأداء الوارد بالإجباريات المقررة من قبل اللجنة الفنية بالإتحاد المصرى للجيمباز الفنى بقانون
- ٥- ان تكون المهارات المختاره مناسبه للمرحله السنیه وكذلك لطبيعته التنافس المحلى فى الفتره القادمه
- ٦- تحديد الفتره التى يتم فيها تطبيق البرنامج التدريبى وهى بدايه الموسم التدريبى
- ٧- تقنين حمل التدريب على ضوء الاسس العلميه لتنميه الصفات البدنيه فى هذه المرحله
- ٨- توفير اجهزه وادوات القياس
- ٩- مراعاة الامكانيات المتاحة لتطبيق البرنامج التدريبى

## متغيرات البرنامج التدريبى :

- الشده** : تراوحت الشده خلال اسابيع البرنامج التدريبى ما بين ٦٠% حتى ٨٥%
- الحجم** : تباين حجم التمرين وفقا للشده المستخدمه فكلما زادت الشده قل الحجم التدريبى وكذلك العكس فكلما انخفضت الشده زاد الحجم التدريبى
- الراحه** : تناسبت الراحه مع كل من الشده والحجم وفق اهداف الوحدات التدريبيه والدورات الصغرى داخل البرنامج التدريبى
- نوعيه التمرين** : تضمن البرنامج التدريبى تمرينات اعداد وليس تمرينات منافسه وذلك لمناسبه هذا النوع من التمرينات للمرحله السنیه .

## التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:

تم تحديد الزمن الكلى للتدريب خلال البرنامج التدريبي المقترح وفقا لما يلى :

- عدد اسابيع التدريب المقترح (١٢) اسبوع بواقع ثلاثة اشهر تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية (٤) وحدات فى الاسبوع .
- عدد الاجهزة التى يتم التدريب عليها فى الوحدة التدريبية هى اربعة اجهزة .
- العدد الكلى للوحدات بالبرنامج ٤٨ وحدة تدريبية
- زمن الوحدة التدريبية (١٨٠) دقيقة مقسمة كالاتى :
- تهيئه واحماء ١٥ دقيقة
- جهاز اول ٤٠ دقيقة
- جهاز ثانى ٤٠ دقيقة
- جهاز ثالث ٤٠ دقيقة
- جهاز رابع ٤٠ دقيقة
- تهدئه وختام ٥ دقائق.

## جدول (٥)

نموذج لوحده تدريبيه

أولاً التمرينات البدنية:

م	التمرينات البدنية	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة	الهدف
١	( تعلق ) رفع الرجلين للمس الكفين.	٧٥ %	١٠	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات البطن
٢	(تعلق مقلوب. إنحناء) مد الرجلين عالياً	٧٥ %	١٠	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لظهر
٣	( وقوف على اليدين ) المشى أماماً.	٧٥ %	١٢ م	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات الكتف
٤	(إنبطاح. الذراعان عالياً تقوس.) ثبات.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	القوة الثابتة لعضلات الظهر
٥	(وقوف) الوثب العريض للامام.	٧٥ %	١٢	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات الرجلين
٦	(رقود) رفع الرجلين مع ثني الجذع.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات البطن
٧	(وقوف. مواجه المراتب.) الوثب عالياً.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات الرجلين
٨	( الوقوف على الكتفين.) الدرجة المتكورة للوثب عالياً.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	تحمل القوة لعضلات البطن والرجلين
٩	وقوف ثبات مع السند على الحائط	٧٥ %	٧	٤	٩٠ ث	القوة الثابتة لعضلات الجذع والكتف
١٠	(كوبرى.) ثبات	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	مرونة الثابتة للظهر والكتفين
١١	(جلوس طويلاً فتحة) ثني الجذع أماماً للمس الارض بالصدر.	١٠٠ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	مرونة الظهر وعضلات خلف الفخذ
١٢	(إنبطاح الذراعان عالياً. مسك العصا بالكفين) رفع الذراعان خلفاً أسفل الظهر (ملخة العصا).	١٠٠ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	مرونة الكتفين
١٣	(وقوف.) ثني الجذع اماماً اسفل.	١٠٠ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	اطالة العضلات الخلفية ومرونة الظهر
١٤	(وقوف.) العدو أماماً ٢٠ متر.	١٠٠ %	٤	١	٩٠ ث	السرعة الانتقالية

## ثانياً التمرينات المهارية:

م	التمرينات المهارية	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة	الهدف
١	الوثب على الترامبولين	٦٥%	١٤	٦	٣ ق	الاحساس بالفراغ
٢	الوثب على الترامبولين مع فتح الرجلين بالتبادل	٦٥%	١٤	٦	٣ ق	دفع الرجلين والعناصر الراقصة
٣	الوثب على الترامبولين مع فتح الرجلين جانباً (نجمة)	٦٥%	٩	٦	٢ ق	دفع الرجلين والعناصر الراقصة
٤	(الإرتكاز المقاطع علي العارضة.) مرجحة الرجلين خلفاً عالياً للوقوف علي اليدين.	٦٥%	٤	٤	٢ ق	الوقوف على اليدين
٥	(الوقوف على اليدين.) للنزول للضغط على الأحبال المطاطة والإرتداد للوقوف على اليدين	٧٥%	٩	٤	٤ ق	تحسين الوقوف على اليدين على العارضة
٦	(وقوف.) الوقوف على اليدين على الجدار مع دفع الأرض باليدين.	٧٥%	٦	٤	٤ ق	تحسين المرحلة التمهيدية للشقلبات الامامية على اليدين
٧	مهارة برويت	٧٥%	٦	٤	٢ ق	تحسين اللف حول المحور الطولى
٨	وثبة القظ (كومات)	٧٥%	١٢	٤	٢ ق	حركات راقصة

## - خطوات إجراء الدراسة:-

### الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة ما بين يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٦/١١ م الى يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٦/١٥ م وكان الهدف منها التعرف على :

- مناسبة التمرينات بالسنية للمرحلة السنية للاعبات.

- ترتيب التمرينات وفقاً لدرجة صعوبتها.

- التعرف على الحد الاقصى لاداء اللاعبات في كل تمرين وذلك لامكانية تشكيل درجة حمل التدريب

- التعرف على مدى مناسبة الإختبارات البدنية لتحديد الصعوبات التي قد تواجه تنفيذها مع ترتيب التمارين وفقاً لاسس وضع البرنامج .

- تحديد متوسط زمن الأداء الفعلي لكل تمرين، عدد التكرارات، زمن الفترات بين المجموعات

- تحديد متوسط الراحة البينية بين التمرينات.

- التأكد من الأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ إجراء البحث.

**الدراسة الاساسية :**

**- القياس القبلى :**

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية للاعبات عينة البحث فى المتغيرات البدنية والأداء المهارى يوم الاحد الموافق ٢٠١٩/٦/١٨م وذلك للتعرف على مستوى اللاعبات عينة البحث فى المتغيرات البدنية والأداء المهارى من خلال اختبارات بدنية مقننه وتقيم مستوى الأداء المهارى من خلال مجموعة من المحكمات الدوليات فى الجىمازالفنى انسات

**- تنفيذ البرنامج:**

قامت الباحثة بتطبيق برنامج التدريبات المقترح على عينة البحث وذلك فى الفترة فى الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٦/١٩م الى يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٩/٢١م لمدة ١٢ أسبوع بواقع اربع وحدات تدريبية فى الاسبوع بإجمالى ( ٤٨ ) وحدة تدريبية

**- القياس البعدى :**

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية وتقييم مستوى الأداء المهارى ومقارنته بالقياس القبلى لمعرفة مدى التحسن للاعبات عينة البحث فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠١٩/٩/٢م

**- المعالجات الاحصائية :**

**تم إجراء جميع المعاملات الإحصائية للبيانات الخام باستخدام :**

١- المتوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- دلالة الفروق باستخدام اختبار ت

٤- معامل الالتواء .

٥- نسب التغير

٦- معامل الارتباط

## عرض النتائج ومناقشة النتائج

اولا عرض النتائج :

### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية لمجموعه البحث

ن = ١٢

المتغير	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمته ت	نسب التغير %
		ع	م	م	م		
القدره العضليه للرجلين ( الوثب العمودي من الثبات )	سم	٤,٦٣	١٠٥,٥٥	١٢٥,٥٥	١٨,٩	٩,١٤	١٨,٩٤%
القدره العضليه للذراعين ( تتعلق مع ثني الذراعين )	عدد	٠٠,٩٢	٤,١١	٧,٣٣	٧٨,٣	٧,١٦	٧٨,٣٤%
قوه عضلات البطن ( تعلق على عقل الحائط رفع الرجلين اماماً عالياً )	عدد	١,٩٤	١٢,٦٦	٢١,٤٤	٦٩,٣	٤,٩٥	٦٩,٣٥%
السرعه الانتقاليه العدو ٢٠ م	ث	٠٠,٨٦	٥,٠٠	٣,٨٣	٢٣,٤	٣,١٦	٢٣,٤٠%
التوازن الوقوف على اليدين ثبات	ث	١,٥٠	٢٤,٠٠	٢٩,٠٠	٢٠,٨	٧,٧٤	٢٠,٨٣%
المدى الحركي الجلوس فتحة البرجل للرجل اليمنى	درجه	٣,١٢	٤١,٢٢	٥٣,٥٥	٤,٣٩	٦,٨٧	٢٩,٩١%
المدى الحركي الجلوس فتحة البرجل للرجل اليسرى	درجه	٢,٢٢	٣٧,٧٧	٤٨,٦٦	٢,٨٣	٩,٠٨	٢٨,٨٣%

قيمته ت الجدوليه = ٢,٣٦ عند مستوى معنويه ٠٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعديه في مستوي الصفات البدنيه المتمثله في ( القدره العضليه للرجلين ووالقدره العضليه للذراعين وقوه عضلات البطن والسرعه الانتقاليه والتوازن والمرونة ) لصاح القياس البعدي

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهاريه لمجموعه البحث

ن = ١٢

المتغير	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمه ت	نسبه التغيير %
		ع	م	ع	م		
طاوله القفز	درجه	٢,٢٥	٠٠,٣٩	٧,٤١	٠٠,٤١	٥,٩٩	٢٢٩,٣٣%
جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع	درجه	٢,٧١	٠٠,٤٠	٧,١١	٠٠,٣١	٨,١٥	١٦٢,٣٦%
جهاز عارضه التوازن	درجه	٣,٠١	٠٠,٣٧	٦,٤٧	٠٠,٢٥	٩,٦٥	١١٥,٠٠%
جهاز الحركات الارضيه	درجه	٢,٧٥	٠٠,٤٠	٦,٨٩	٠٠,٣٨	٦,١٤	١٥٧,١%

قيمه ت الجدوليه = ٢,٣٦ عند مستوى معنويه ٠,٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبليه والبعده في مستوي الأداء المهاري علي أجهزة الجمباز المتمثلة في ( طاوله القفز - العارضتان المختلفتا الارتفاع - عارضه التوازن - الحركات الأرضية ) لصاح القياس البعدي

### مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعه البحث في كافة المتغيرات البدنيه، وترجع الباحثه هذا الفارق الى فاعليه البرنامج التدريبي المطبق على مجموعه البحث، كما انه تم اختيار تمرينات البرنامج التدريبي البدنيه بدقه وبما يتناسب مع طبيعه المرحله السنيه للمبتدئين، مراعيه في ذلك ان يكون اتجاه الحمل التدريبي لتطوير الصفات البدنيه الخاصه باعداد ناشئ جمباز من خلال هذا البرنامج على ان تكون هذه الصفات متكامله وفعاله عند توظيفها لتطوير مستوى الأداء المهاري على اي من اجهزه الجمباز

كما يتضح من جدول (٦) ايضا ان نسب التغيير بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنيه لمجموعه البحث تشير الى وجود تغير ايجابي بنسب متفاوتة بين القياسين القبلي والبعدي حيث كانت نسبه ( القدره العضليه للرجلين ١٨,٩٤% - القدره العضليه للذراعين ٧٨,٣٤% - قوه عضلات البطن ٦٩,٣٥% - السرعة الانتقاليه ٢٣,٤٠% - التوازن ٢٠,٨٣% - المرونه والمعبر عنها المدى الحركي الجلوس الرجل للرجل اليمنى ٢٩,٩١% - المدى الحركي الجلوس الرجل للرجل اليسرى بنسبه ٢٨,٨٣% )

وأُتفق علي ذلك كل من "هبة النجار" (١٠١٤)(١٨) و"مرتضي محسن" (٢٠١٠)(١٧) بيتز (putzu)(٢٠٠٥)(٢٥) علي أن تطوير الصفات البدنية والحركية يجب أن تتوفر في ناشئ الجمباز وذلك بوضع الوسائل والأساليب الملائمة لتنميتها وتطويرها بطريقة علمية بالإضافة إلي أنها توفر الوقت والجهد وتسهم في تطوير مستوي الأداء بطريقة جيدة .

وقد أُتفق علي ذلك كل من : "كار مايكل " Car Michael (٢٠٠٥)(٢٠) و"أيمن محمد عبده" (٢٠٠٧)(٦) و"كريم علي عبد الرحمن" (٢٠١١)(١٣)، إتفقوا على أن المدرب الرياضي يجب أن يتعلم مدي أهمية التركيز علي أساسيات التدريب وهي تطوير مستوي أداء الصفات البدنية الخاصة بالمهارات المختارة للمرحلة السنية، تنمية شاملة ومتوازنة كذلك إختيار التدريبات المشابهة للأداء المهاري مما يساعد اللاعب علي تنمية الجوانب التكميلية وتنمية الإحساس المرئى والذي يؤدي بدوره إلي دخول اللاعب في مرحلة الإتقان والتنشيت .

والتفوق في رياضة الجمباز يتوقف بالدرجة الاولى على مستوى نمو الصفات البدنية للاعبين واللاعبات وبخاصة الناشئين حيث يساعدهم ذلك في اداء بحركات ذات الصعوبة العالية وكذلك ارتفاع مستوى الأداء الفني على مختلف الاجهزة .

**وبذلك يكون تم التحقق من صحة الفرض الاول الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي لمجموعة البحث في مستوي الصفات البدنية الخاصة للناشئات تحت (٧) سنوات " .**

واشار جدول (٧) ايضا الى وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعه البحث في المتغيرات المهاريه ،سواء كان على جهاز طاوله القفز او العارضتان المختلفتا الارتفاع او عارضه التوازن او جهاز الحركات الارضيه ،وذلك يرجع الى فاعليه البرنامج التدريبي المطبق على هذه المجموعه حيث وضع البرنامج على ضوء اهداف محدده ،كما تم اختيار التمرينات سواء البدنيه او المهاريه بدقه وبما يتناسب مع طبيعه المرحله السنيه التي يمر بها المبتدئين

ويشير " جون Joan وشانون Shannon" (٢٠٠٧)(٢١) الى ان تدريب الناشئين في رياضة الجمباز يجب ان تولى اهتمام كبير لبعض من الحركات البسيطة التي سوف تكون اساس اكتساب العديد من المهارات الاكثر صعوبة (٢١ : ٢٥) .

كما اشار جدول (٧) الى نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعه البحث في المتغيرات المهاريه بنسب متفاوتة حيث جاءت (طاوله القفز ٢٢٦,٣٣%- العارضتان المختلفتا الارتفاع ١٢٦,٣٦% - عارضه التوازن ١١٥,٠٠%- جهاز الحركات الارضيه ١٥٧,١%) وجاءت ايضا هذه النسب داله احصائيا مشيره الى ان فاعليه البرنامج التدريبي كانت مؤثره بنسبه كبيره في المجموعه التجريبيه

وهذا ما يؤكد عليه "لين الموند" (Len Almond) (٢٠٠٩)(٢٦) ان الأداء الناجح لعناصر الجمباز يتطلب تنمية بدنية وتنمية مهارية عالية.وان في مجال التربية الرياضية بصفة عامة والجمباز بصفة خاصة هي ضرورة التكامل بين بناء المهارة وتطوير الصفات البدنية الخاصة

بها للوصول الى المستويات العالية، بمعنى التكامل بين الصفات البدنية والمستوى المهارى لتحسين مستوى الأداء الفنى (٢٦: ١٤)

وترجع الباحثة هذه الفروق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح، حيث تم استخدام تمارين مشابهة للأداء المهارى من خلال التحليل الكيفي للأداء المهارى

وترجع الباحثة التقدم في المستوى المهارى والقدرات البدنية الخاصة إلى البرنامج حيث أنها متدرجة ومتسلسلة في درجة الصعوبة والتي أدت بدورها إلى تحسين الخصائص الحركية للمهارات الأساسية التي تم إختيارها

وبذلك يكون تم التحقق من صحة الفرض الثانى الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين (القبلى والبعدى) لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث في مستوى الأداء المهارى على أجهزه الجمباز الاربعه للناشئات تحت (٧) سنوات "

الاستخلاصات:

أدى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين كل من:

أ- تطوير مستوى الصفات البدنيه الخاصه للمبتدئين فى الجمباز (١٨,٩٤% - ٧٨,٣٤%)

١- القدره العضليه للرجلين (١٨,٩٤%)

٢- القدره العضليه للذراعين (٧٨,٣٤%)

٣- قوه عضلات البطن (٦٩,٣٥%)

٤- السرعه الانتقاليه (٢٣,٤٠%)

٥- التوازن (٢٠,٨٣%)

٦- المدى الحركى الجلوس البرجل للرجل اليمنى (٢٩,٩١%)

٧- المدى الحركى الجلوس البرجل للرجل اليسرى (٢٨,٨٣%)

ب- تطوير مستوى الاداء المهارى للمبتدئين فى الجمباز بنسبه (١١٥,٠٠% - ٢٢٩,٣٣%)

١- طاوله القفز (٢٢٩,٣٣%)

٢- جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع (١٢٦,٣٦%)

٣- جهاز عارضه التوازن (١١٥,٠٠%)

٤- جهاز الحركات الارضييه (١٥٧,١%)

## التوصيات:

- ١- توصي الباحثة بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي ناشئات الجميز لما له من فعالية تطبيقية في تحسين كل من مستوي الأداء البدني والمهاري بما يؤدي إلي إتقان أداء الجمل الإجبارية للناشئات بالمرحلة السنية المقررة قيد البحث.
- ٢- على القائمين بوضع التعليمات الفنية بالاتحاد المصري للجميز الاهتمام بتوجيه نظر المدربين والاجهزه الفنيه بما يجب ان يكون عليه طبيعه الاعداد في هذه المرحلة
- ٣- ضرورة الإهتمام بإجراء مثل تلك الدراسات التطبيقية علي ناشئات الجميز بالمراحل السنية المختلفة لما لها من فعالية تطبيقية.
- ٤- ضروره اهتمام الاتحاد والمناطق بعقد دورات صفل للمدربين والزامهم بالحصول عليها لضمان تطوير مستوى اداء المدرب
- ٥- الإهتمام بإدراج أساليب تدريبية متنوعة للتمرينات المهاريه الخاصة داخل برامج التدريب والتنوع في وضع تربيته بما يساعد في تحقيق متطلبات الجمل الإجبارية.
- ٦- ضرورة إجراء دراسات أخرى للمقارنة بين أفضلية الأساليب التدريبية (النوعية والبدنية الخاصة) في تحسين مستوي الأداء البدني والمهاري لناشئات الجميز الفني.

## قائمة المراجع

### اولاً: المراجع العربية:-

- ١- احمد امين فوزى : علم النفس الرياضى ،مبادئه و تطبيقاته ، الفنيه للطباعة والنشر ،الاسكندريه ،٢٠١٢م
- ٢- اسامه كامل راتب و ابراهيم عبد ربه خليفه : النمو والدافعيه فى توجيه النشاط الحركى للطفل ،دار الفكر العربى ،القاهره ،٢٠١٥م
- ٣- امال حامد محمود البطاوى : "دراسه لتحديد اهم الصفات البدنيه لكل من ماده التمرينات والجمباز والتعبير الحركى ،المؤتمر العلمى الرابع ،ترشيد التربيه البدنيه والرياضه لشباب الجامعات ،كلية التربيه الرياضه للبنين ،جامعه حلوان والاسكندريه ،١٩٩٣م
- ٤- أمل رياض محمد عبد الرحمن : تطوير القدرة العضلية وتأثيرها علي الدفع بالذراعين والرجلين وستوي أداء بعض السلاسل الأكروباتية علي جهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية لناشئات الجمباز – مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة جامعة المنوفية – المجلد الأول – العدد الثامن – يوليو، ٢٠٠٥م
- ٥- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضى، تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، ٢٠١٤م
- ٦- أيمن محمد عبده عبد العزيز : تأثير برنامج تدريب مقترح على مستوى أولى المبتدئين في رياضة الجمباز – رسالة ماجستير غير منشورة – كلية التربية الرياضية للبنين – جامعه حلوان، ٢٠٠٧م
- ٧- حنفى محمود مختار : اسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران ،القاهره ، ٢٠١٤م
- ٨- طلحة حسين حسام الدين، مصطفى كامل أحمد ، حسن على أنيس: التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركى فى الجمباز، المجلة العلمية للتربية الرياضية، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية فى الوطن العربى، المجلد الثالث، ١٩٩٣م

- ٩- طلحة حسين حسام الدين، طارق فاروق، محمد فوزى عبدالشكور: التحليل الكيفي، مفهومه، تاريخه، نماذجه، مهمومه، تطبيقاته . الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٦م
- ١٠- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات – تطبيق ، الطبعة السابعة، دار المعارف ، الاسكندرية، ٢٠١٦م
- ١١- عبدالعزيز النمر، ناريمان الخطيب : التدريب الرياضى، تدريب الاثقال، تصميم برامج القوة، وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٦م
- ١٢- عزت محمود الكاشف : الانتقاء فى رياضه الجباز ،دار الشباب للطباعة، ٢٠١٥م
- ١٣- كريم محمد عبد الرحمن: تعديلات قانون التحكيم كمصدر لاستخراج وتطوير برامج الاعداد، فى رياضيه الجباز الفنى للرجال، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١١م
- ١٤- محمد إبراهيم شحاتة: تدريب الجباز المعاصر، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠١٣م
- ١٥- محمد إبراهيم شحاتة، أحمد فؤاد الشاذلي: التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي فى الجباز، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠١٢م
- ١٦- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ،الطبعة الثالثة عشر ،دار المعارف ،القاهره ، ٢٠٠٥م
- ١٧- مرتضى محسن عيد: القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها باداء الشقلبة الخلفية على اليدين على بساط الحركات الارضية للجباز الفنى للرجال، انتاج علمى مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، العدد الثانى، العراق، ٢٠١٠م
- ١٨- هبة محمد النجار:التدريبات الاعدادية والمهارية الاساسية لتطوير مستوى الصعوبة والأداء الفنى للجملة الاختيارية لنشئات الجباز، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠١٤م
- ١٩- وسام شوقى زكى احمد : "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضليه الخاصه على تطوير مستوى اداء بعض المهارات على جهاز الحلق"،رساله ماجستير غير منشوره ،كلية التربيه الرياضيه ،جامعه حلوان ،١٩٩٦م

ثانيا: المراجع الاجنبية :

- 20- Car Michael , tudoro Bomp: Planning long term elite coaches seminar ,2005
- 21- John, j , Shannon : Young gymnast, Pk publishing U.S.A .2006.
- 22- Maric-A; Wolf-Cvitak, J.; Grcic-Zubcevic, N,: influence of training of rhythmic gymnastics fundamentals on certain motor abilities in girls 8-9 years of age. Kinesiology (Zagreb) 34(1), June, 61-72; 2012.
- 23- Taijana; Kums; Erelne. J.; Gapeyera, H.; Pasuke, M: Nertical jumping performance in young rhythmic gymnasts, Biology of sports (Warsaw) 22 (3), pp237-246, 2005
- 24- Tudoro Bomp: periodzattion training for sport, programs for peak strength in 35 sports, human kinetics,2006.
- 25- Putzu , D : Planning gymanastics raining , gymnastics magazine Italian,2002
- 26- Len Almond: Physical Education in schools D.E.D , kegan page. U.S.A. (2009)
- 27- [http ://www.answer.com / topic / pnf- stretching](http://www.answer.com / topic / pnf- stretching)
- 28- [http ://www .exrx .ent/exinfo / stretching /html](http://www .exrx .ent/exinfo / stretching /html)
- 29- [http ://www. Pponline .com.uk.htm](http://www. Pponline .com.uk.htm)

## مرفق (١)

الصفات البدنية المستخلصة من التحليل الكيفي للإجباريات المهارية المقررة علي المرحلة السنية تحت  
٧ سنوات للجمباز الفني أنسات

صفات بدنية اخري يمكن اضافتها	الدرجة من (١٠)	درجة أهمية الصفة البدنية			اجزاء الجسم	الصفات البدنية	م
		غير مهم	مهم	مهم جدا			
						القوه العضليه	١
					الذراعين	القدرة العضلية	٢
					الرجلين		
					الجدع		
						المرونة	٣
						التوافق	٤
						الرشاقة	٥
						السرعة الانتقالية	٦
						السرعة الحركية	٧
						التوازن	٨
						الدقة	٩
						التحمل	١٠

## مرفق (٢)

### استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري لمهارات الدراسة

الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الثانية	الأولي	الاعبات الجهاز
السادسة	الخامسة	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولي	
						درجة الأداء ( ١٠ درجات )
						درجة الأداء ( ١٠ درجات )
						درجة الأداء ( ١٠ درجات )
						درجة الأداء ( ١٠ درجات )
						المجموع
						المتوسط

### تقييم مستوي الأداء من خلال لجنة التحكيم

#### أسماء السادة المحكمات

الصفة	الاسم	م
محكمة دولية	الدكتور هدايات حسانين	١
محكمة دولية	الدكتور مرفت سالم	٢
محكمة دولية	الدكتورة أمل رياض محمد	٣
محكمة دولية	الدكتورة لمياء علي عبد الرحمن	٤

### مرفق (٣)

#### الاختبارات البدنية

١- إسم الإختبار : الوثب العريض من الثبات.

هدف الإختبار : قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين.

#### طريقة الأداء :

- تأخذ اللاعب وضع الوقوف خلف خط البداية.
- بعد الإذن بالبداية تقوم اللاعب بمرجحة الذراعين خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً للوثب أماماً لقطع أكبر مسافة ممكنة .

#### حساب الدرجة :

تحسب الدرجة بالمسافة التي التي تقطعها اللاعب من خط البداية حتي آخر أثر لها بعد الوثب.



#### تعليمات الإختبار :

- يمنع تخطي خط البداية بالرجلين عند الوثب.
- يمنع الوثب بأحد الرجلين قبل الأخرى.
- تحسب المسافة من خط البداية حتي آخر أثر للاعبة في حالة لمس اليدين خلفاً بعد الوثب.
- تعاد المحاولة في حالة السقوط.

## ٢- إختبار الشد الاعلي pull – ups

طريقة الأداء:

- التعلق علي بار المتوازي ، القبض من اعلي
- تبدأ الاعبة بالشد بالذراعين لسحب الجسم لاعلي حتي تصل الذقن فوق البار ثم تنزل بجسمها حتي يصبح الزراعان ممدودين بالكامل كما في الوضع الابتدائي

- يكرر
- الأداء
- اكبر
- عدد من
- المرات
- بدون
- توقف
- حتي
- التعب



تعليمات الاختبارات  
:

- يتوقف التمرين بعد اداء محاولتين فاشلتين متتاليتين
- لا تحتسب أجزاء الشدة
- تحتسب كل شدة صحيحة وكاملة تصل فيها الاعبة بالذقن فوق البار
- لا تحتسب الشدة صحيحة في الحالات التالية :

❖ عند مرجحة الجسم

❖ الركل بالقدمين

❖ عدم الشد بالذراعين معا

❖ عدم وصول الذقن فوق البار

- يسمح للاعبة بمحاولة واحدة فقط

- درجة المختبر : هي عدد مرات الشد الصحيحة

### ٣-رفع الرجل للمس البار من وضع التعلق LEGLIFTS

طريقة الأداء :

- يبدأ التمرين من وضع التعلق والقبض علي البار العلوي لعقل الحائط مع استخدام مرتبة ريع دائرة ( مسنده قوس )
- الجسم ومفصل الفخذ والكتف في وضع الامتداد الكامل
- رفع الرجلين عن طريق ثني الفخذين لحمل الرجلين مفردتين ومضمومتين خلال الرفع

ملحوظة :

- ١- يؤدي التمرين في وضع التكور ( تك ) لمرحلة ٧ سنوات مع رفع المقعدة فوق المستوي الأفقي
- ٢- يؤدي التمرين في وضع البايك لمرحلة ٨ سنوات



تعليمات الاختبار :

- يمنع ثني الركبتين في حالة الأداء من وضع البايك
- يمنع فتح الرجلين
- يمنع ثني الذراعين
- لاحتساب المحاولات الصحيحة يجب الآتي :
- ❖ رفع المقعدة فوق لمستوي الافقي
- ❖ لمس المشطين البار الذي تتعلق منه الاعبه في مرحلة ٨ سنوات
- يحسب عدد المحاولات الصحيحة في زمن ٣٠ ثانية هي زمن الاختبار
- يسمح لكل لاعبة محاولة واحدة

#### ٤- اختبار السرعة : العدو ٢٠ متر 20 Meter sprint

##### طريقة الأداء :

- تتخذ الالعبة وضع الوقوف علي مرتبه
- يقف حكم الزمن عند نهاية خط ال ٢٠ متر
- يبدأ حساب الزمن ( تشغيل الساعة ) عندما تبدأ الالعبة بدفع احدي القدمين من المرتبة لتخطي خط البداية
- يتوقف حساب الزمن عندما يتخطي اي جزء من جسم الالعبة خط نهاية
- يسجل الالعبة المحاولة الافضل من محاولتين لأقرب جزء من المائة من الثانية



**ملحوظة هامة :** عند تنمية مهاره الجري يجب التركيز علي الشكل الفني للأداء وسوف

يتم الخصومات الآتية :

- ٠,٠ للأداء الجيد
- ٠,٣ للأداء المتوسط
- ٠,٥ للأداء السيئ

## ٥- اختبار الوقوف علي اليدين Handstand

طريقة الأداء :

- ينحني المختبر اماما لوضع كفيه علي البساط بأنتساع الصدر ويضع رجلا اماما والاخري تتأرجح للخلف عاليا بينما تدفع الرجل الامامية الأرض لمحاولة الوصول لوضع الوقوف علي اليدين والثبات لاطول زمن ممكن وصولا الي الزمن المحدد

تعليمات الاختبار لجميع المراحل :

- يقام الاختبار علي سطح خشن
- يتوقف الزمن عند أخذ أي خطوة باليدين في جميع المراحل
- يخصم من ٠,١ وحتى ٠,٣ عن كل خصم من خصومات الأداء : ( ثني الكوع ، ثني الركبتين ، عدم استقامة مفصل الكتف أو الجذع أو أمشاط القدم ،..... ) .
- يسمح للاعبة بمحاولتين وتؤخذ أحسن محاولة .



## ٦- اختبار فتحة الرجل طولاً يمين - يسار split left & right

**الهدف من الاختبار:** قياس المدى الحركي السلبي لمفصل الفخذ  
**حساب الدرجات:** يتم حساب الدرجة باستخدام الجنيوميتر (جهاز قياس زوايا المفاصل) وعليه  
يمكن تحديد قيمه رقميه لما عليه الاختبار وبذلك يمكن تقييم حاله المفصل الحركيه  
**طريقة الأداء:**

- تتخذ اللاعبه وضع (نصف الجثو -الركبه اماما ) على خط مرسوم على الارض مع مراعاة ان تكون الساق للرجل الخلفيه على الخط وعقب قدم الرجل الاماميه كذلك
- بعد الاذن بالبده تقوم اللاعبه بزلق الرجل الاماميه للوصول لوضع جلوس فتحه الرجل الامامى
- يتم الثبات في الوضع النهائى والذى يحدد اقصى مدى حركى للمفصل ويتم قياس هذه الزاويه بين الفخذين



## مرفق (٤)

### الاختبارات المهارية

مرحلة 7 سنوات  
عارضه التوازن

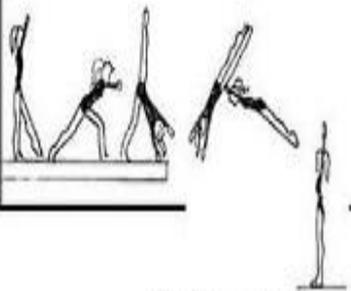


قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.30		<p>الصعود الموازي لليدين وحمل زاوية والثبات 2 ث ثم الدوران في وضع الزاوية للجولس المواجه على العارضة</p>	<p>عارضه بار ارتفاع 95 سم مرصعة هيوط 10 سم فوق المرصه الاسليه</p>
0.20	<p>المرجحة المفرونة خلفا والوصول لوضع الالقاء</p> <p><u>ملحوظة</u> لا تمتصب الحركة اذا لم تؤدي المرجحة الخلفية بالارجل مفرونة خلفا قبل الهيوط على عارضة التوازن</p>		
1.00	<p>نقلية امامية ببطئ لوضع الجولس ثم الوقوف على الخسيتين</p> <p>front roll</p> <p><u>ملحوظة هامة بالبطئ الأمامي قبل</u> يأتي بها المنصر من البطئ الأمامي</p>		
0.30 0.50	<p>من الثبات القفز مع فتح الرجلين بحد اثني زاوية 135</p> <p>أخذ خطوة لعمل شاسيه</p>	لا يوجد ربط	
0.30 0.20	<p>مع اداه توضع كمثل بالجسم لوضع الوقوف نصف لفة بالقدمين في وضع الالقاء</p>		
0.20	<p>ثلاث خطوات سريعة على المشط وانه ريثلي خلفي على المشط</p> <p>relvea</p>		
0.50	<p>الوقوف على اليدين والوصول الى الوضع الرئسي المفرونة</p> <p><u>ملحوظة هامة بالبطئ الأمامي قبل</u> يأتي بها المنصر من البطئ الأمامي</p>		

٣٣

مرحلة 7 سنوات  
تابع عارضة التوازن



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50		اداء عجلة جانبية في نهاية النيم والهبوط ضما 	
<b>D score = 4.00</b> <b>E score = 10.00</b>		ملحوظة : إذا أدت اللاعبة 6-7-8 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 إذا أدت اللاعبة 3-4-5 حركات تكون درجة الاداء من 8.00 إذا أدت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 7.00  ملحوظة: يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء عنصر النهاية Dismount	
D score = 2.5 (البطولة الأولى فقط)		ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط: تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي: إذا أدت اللاعبة 5-6 حركات تكون درجة الاداء من 10.00 إذا أدت اللاعبة 3-4 حركات تكون درجة الاداء من 8.00 إذا أدت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الاداء من 7.00	

مرحلة 7 سنوات  
العارضتى مختلفتى الارتفاع



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
1.00		<p>السقوط من المطبق ثم مرور الجسم حتى وضع التسطيح والخروج مرة اخرى</p>	موازي بار ارتفاع 170 سم
1.00		<p>الشد لاطى والشوران المطبق حول الموضع لوضع الارتكاز ثم الدوران الامامى والدورن</p> <p><u>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط:</u> يتمنى 100 المصنف من البطولة الأترن و تكون بداية التمرين من وضع الارتكاز على البار و يسمح للمدرب مساعدة اللاعبة في السقوط لوضع الارتكاز</p>	
1.00		<p>التزول لوضع الزاوية V الثبتت 2 ث ثم النزول يجب للزول لوضع ال V من وضع الارتكاز على البار و يكتمل 0.5 في حالة بدء الحركة بغير ذلك</p> <p>2 sec</p>	
<p><b>D score = 3.00</b> <b>E score = 10.00</b></p>			
<p>*** يسمح للمدرب مساعدة اللاعبة للسقوط في وضع التعليق</p> <p><u>ملحوظة</u></p> <p>تحتسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي: إذا أنت اللاعبة 3 حركات تكون درجة الإداء من 10.00 إذا أنت اللاعبة 2 حركات تكون درجة الإداء من 9.5 إذا أنت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الإداء من 8.00</p>			
<p><u>ملحوظة خاصة بالبطولة الأولى فقط:</u> D score = 2 (البطولة الأولى فقط)</p> <p>يجب ان تكون بداية التمرين من وضع الارتكاز على البار ثم الهبوط للامام لاداء الزاوية V مع التثبيت 2 ثانية ثم مرور الجسم من وضع التعليق حتى وضع التسطيح والخروج مرة اخرى</p> <p>تحتسب اللاعبة على تمرين قصير كالاتي: إذا أنت اللاعبة 2 حركات تكون درجة الإداء من 10.00 إذا أنت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الإداء من 8.5</p>			



مرحلة 7 سنوات  
الحركات الأرضية



قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.30 0.30	X X	تؤدي اللاعب من الحبل ثقبة جانبية بطيئة متبوعة بأخرى والهبوط ضمنا  Cartwheel followed by cartwheel leg together <b>ملحوظة خاصة بالنطولة الأولى فقط</b> لا يشترط ربط الحركتين في النطولة الأولى ولكن يجب الفتران من الحركة الأولى عرضا ومن الحركة الثانية طولاً و ضمنا	
0.50	?	ثقبه أماميه بطيئة  walkover Fwd <b>ملحوظة خاصة بالنطولة الأولى فقط</b> يلتصق هذا الحنصر في النطولة الأولى	
0.50	?	ثقبه خلفيه بطيئة  walkover Bwd	
0.30		درجه خلفيه منحنية 	
0.30	O	تلفه 360 على قدم واحدة و الأخرى حرة ،  360°	

مرحلة 7 سنوات  
تابع الحركات الأرضية

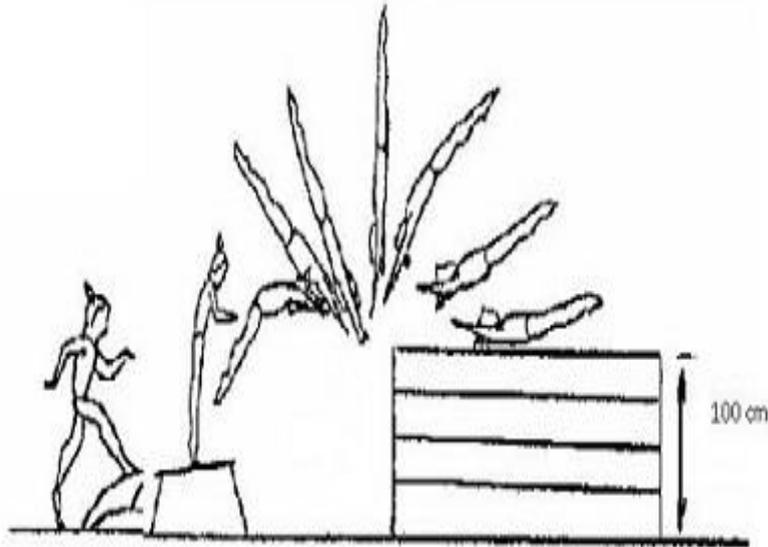


قيمة الصعوبة	الرمز	الحركات المطلوبة	الأجهزة المستخدمة
0.50 0.50 0.50		وقوف على يمينين والمرور بوضع اليدين مثنوية بدرجة أمامية مشوكة بيمين يمين والمرور بوضع اليدين على اليدين المشوكة مشوكة بدرجة أمامية مع النزول في وضع المرونة فتح الرجلين عرضاً ثم فتح الرجلين طولاً يمين ويسار ( إذا لم تؤدي المرونة في جميع الاتجاهات تلغى درجة الحركة )	ملاحظة خاصة بالبطولة الأولي فقط يلغى العنصر الثاني من السلسلة في البطولة الأولي و هو: تمرير يمين والمرور بوضع اليدين على اليدين المشوكة بدرجة أمامية
		 تحتسب هذه السلسلة كحركة واحدة عند احتساب عدد الحركات	
0.50 0.30	 	ليب متبوعة بأحدى الحركات التالية  1- Cat leap 2- wolf hop  وثبة الذئب الحجل مع رفع الرجل تحرة فوق المسكوي الاقوى والاخرى مثابة فوق المسكوي الاقوى	*** يجب ربط الليب مع احدى الحركات التالية في حالة عدم ربط الساتل بخصم 0.3
<b>D score = 4.50</b> <b>E score = 10.00</b>		ربط الحركات وترتيبها اختياريًا يجب ألا يزيد زمن التمرين عن 90 ث و يخصم 0.1 حد تجاوز الزمن يجب أن يكون ربط الحركات الجمبازية بخطوات سريعة سواء الجري، القفص الصغيرة، شلبيه او دوران انشائيه وغير مسنوح بالقفز او الدوران الثالث **** تحاسب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي: إذا امت اللاعبة 6-7-8 حركات تكون درجة الأداء من 10.00 إذا امت اللاعبة 3-4-5 حركات تكون درجة الأداء من 8.00 إذا امت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الأداء من 7.00	<b>ملاحظة</b> ملاحظة خاصة بالبطولة الأولي فقط: تحتسب اللاعبة على تمرين قصير كالآتي: إذا امت اللاعبة 6-7 حركات تكون درجة الأداء من 10.00 إذا امت اللاعبة 3-4-5 حركات تكون درجة الأداء من 8.00 إذا امت اللاعبة 1-2 حركات تكون درجة الأداء من 7.00
<b>D score = 3.5</b>		(البطولة الأولي فقط)	

مرحلة 7 سنوات  
جهاز منصة القفز



قيمة المتطلب	رمز الحركات المقترحة	متطلبات التكوين	الأجهزة المستخدمة
3.00		الاقتراب من المبنى ترامبولين والارتفاع - لعمل حالة سبرينج أمامية على مراتب ارتفاعها 100 سم ، والهبوط على الظهر - الجسم مفردا - على مراتب بارتفاع 100 سم تؤدي اللعبة فلتزين ، وتحتسب قيمة القفزة الأحسن (محاولة فقط عند الامتحان)	مبنى ترامبولين + سلم قفز أو سلم ترامبولين
D score = 3.0 E score = 10.00			مراتب بارتفاع 100 سم سلم ترامبولين مراتب بارتفاع 80 سم



## مرفق (٥)

### البرنامج التدريبي

#### ١- برنامج الاعداد البدني

قامت الباحثة بتحليل العمل العضلي للمهارات قيد البحث وتحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالأداء المهاري عن طريق الرجوع للمراجع والبحوث العلمية، وذلك بهدف تحديد التمرينات البدنية اللازمة للعضلات المشاركة في الأداء المهاري.

#### تشكيل حمل التدريب للتمرينات البدنية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح

م	التمرين	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة	الهدف
١	(تعلق) رفع الرجلين للمس الكفين.	٧٥ %	١٠	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات البطن
٢	(تعلق مقلوب. إنحناء) مد الرجلين عالياً	٧٥ %	١٠	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لظهر
٣	(وقوف على اليدين) المشي أماماً.	٧٥ %	١٢ متر	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات الكتف
٤	(رقود. الكتفين والرجلين بعيداً عن الأرض للوصول لوضع الموزة.) ثبات.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	القوة الثابتة لعضلات البطن
٥	(انبطاح. الذراعان عالياً تقوس.) ثبات.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	القوة الثابتة لعضلات الظهر
٦	(وقوف) الوثب العريض للامام.	٧٥ %	١٢	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات الرجلين
٧	(رقود) رفع الرجلين مع ثني الجذع.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات البطن
٨	(وقوف. مواجه المراتب.) الوثب عالياً.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات الرجلين
٩	(الوقوف على الكتفين.) الدرجة المتكورة للوثب عالياً.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	تحمل القوة لعضلات البطن والرجلين
١٠	(وقوف) رفع العقبين.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات الرجلين
١١	(انبطاح مائل) المشي أماماً	٧٥ %	١٢ متر	٤	٤٠ ث	تحمل القوة لعضلات الجذع والذراعين والكتف
١٢	(انبطاح مائل) المشي خلفاً بالرجلين.	٧٥ %	١٢ متر	٤	٤٠ ث	تحمل القوة لعضلات الجذع والذراعين والكتف
١٣	(الإرتكاز الأفقي) مد الكتفين للوقوف على اليدين بالمساعدة.	٧٥ %	٧	٤	٦٠ ث	قوة الكتف والجذع
١٤	(نصف وقوف. الرجل علي مقعد.) تبادل الدفع عالياً بالرجلين.	٧٥ %	١٥	٤	٦٠ ث	تحمل القوة العضلية لعضلات رجلين

القوة العضلية لعضلات الجذع	٤٠ ث	٤	٨	٧٥ %	(رقود. الذراعان علي الأرض بجانب الجسم.) رفع الجسم عالياً للوقوف على الكتفين.	١٥
----------------------------	------	---	---	------	--	----

### ب- برنامج الاعداد المهارى :

قامت الباحثة بتحديد النواحي الفنية للمهارات وتحديد التمرينات المهارية عن طريق المراجع البحوث العلمية وقد راعت الباحثة بان تكون هذه التمرينات مناسبة لعينة البحث وهذه المرحلة السنوية.

### تشكيل حمل التدريب للتمرينات (المهارية) المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح

م	التمرين	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة	الهدف
١	الوثب على الترامبولين	٦٥ %	١٤	٦	٣ ق	الاحساس بالفراغ
٢	(انبطاح مائل) الوثب بالذراعين والقدمين على الترامبولين	٦٥ %	١٤	٦	٣ ق	تنمية الدفع
٣	الوثب على الترامبولين مع فتح الرجلين بالتبادل	٦٥ %	١٤	٦	٣ ق	دفع الرجلين والعناصر الراقصه
٤	الوثب على الترامبولين مع فتح الرجلين جانباً (نجمة)	٦٥ %	٩	٦	٢ ق	دفع الرجلين والعناصر راقصه
٥	(وقوف.) الوثب أماماً للهبوط على اليدين على الترامبولين ثم الدفع باليدين للوقوف.	٦٥ %	٤	٤	٦٠ ث	تنمية تتابع الدفع باليدين والرجلين
٦	(وقوف.) الوثب للطلوع بالكعب للإرتكاز.	٦٥ %	٤	٤	٤ ق	طلوع الكعب
٧	(وقوف.) الوقوف على اليدين على الجدار مع دفع الأرض باليدين.	٧٥ %	٦	٤	٤ ق	تحسين المرحلة التمهيديّة للشقلبات الامامية على اليدين
٨	شقلبة جانبية	٧٥ %	٣	٤	٦٠ ث	الشقلبة الجانبية
٩	الشقلبة الخلفية البطيئة	٧٥ %	٦	٤	٢ ق	الشقلبة على التمرينات الارضية والعارضة
١٠	الشقلبة الجانبية مع ربع لفة	٧٥ %	٦	٤	٢ ق	الحركات الارضية وعارضة التوازن
١١	مهارة برويت	٧٥ %	٦	٤	٢ ق	تحسين اللف حول المحور الطولى
١٢	وثبة القط (كومات)	٧٥ %	١٢	٤	٢ ق	عناصر راقصة
١٣	الشقلبة الامامية بالارتقاء المزودج والهبوط على	٧٥ %	٦	٤	٤ ق	حصان القفز

## توزيع التمرينات علي الوحدات التدريبية

الوحدات التدريبية	التمرينات البدنية	التمرينات المهارية	إجمالي عدد تمرينات الوحدة
١٢ - ١	-١٢-١١-١٠-٩-٨-٧-٦-٥-٤-٣-٢-١ ٣٢-٣٠-٢٩-٢٧-٢٦	-١٠-٨-٦-٤-٣-١ ١٦-١٥	٢٤ = ٧ + ١٧
٢٤ - ١٣	-١٨-١٧-١٦-١٥-١٤-١٣-١٢-١١-١٠ ٣٢-٣٠-٢٩-٢٧-٢٦-١٩	-١٠-٨-٦-٤-٢ ١٦-١٥-١٣-١٢	٢٤ = ٩ + ١٥
٣٦ - ٢٥	-٢٣-٢٢ -٢١ -٢٠-١٩-١٦-١٢-١١ ٣٢-٣١-٢٧-٢٤	-١٠-٩-٧-٦-٥-٢ -١٤-١٣-١٢-١١ ١٧-١٥	٢٤ = ١٢ + ١٢
٤٨ - ٣٧	-٢٥-٢٤-٢٣-٢٢-٢٠-١٩-١٦-١٢-١١ ٣٣-٣٢-٣١-٢٨-٢٧	-١٠-٩-٧-٦-٥-٢ -١٤-١٣-١٢-١١ ١٧-١٥	٢٦ = ١٢ + ١٤

## مرفق (٦)

### نماذج من الوحدات التدريبية

#### نموذج الوحدة التدريبية الأولى

تكرر من الوحدة ١ - ١٢

#### أولاً التمرينات البدنية:

م	التمرينات البدنية	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة	الهدف
١	( تعلق) رفع الرجلين للمس الكفين.	٧٥ %	١٠	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات البطن
٢	(تعلق مقلوب. إنحناء) مد الرجلين عالياً	٧٥ %	١٠	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لظهر
٣	( وقوف على اليدين ) المشى أماماً.	٧٥ %	١٢ م	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات الكتف
٤	(إنبطاح. الذراعان عالياً تقوس.) ثبات.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	القوة الثابتة لعضلات الظهر
٥	(وقوف) الوثب العريض للامام.	٧٥ %	١٢	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات الرجلين
٦	(رقود) رفع الرجلين مع ثني الجذع.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات البطن
٧	(وقوف. مواجهه المراتب.) الوثب عالياً.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات الرجلين
٨	( الوقوف على الكتفين.) الدرجة المتكورة للوثب عالياً.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	تحمل القوة لعضلات البطن والرجلين
٩	وقوف ثبات مع السند على الحائط	٧٥ %	٧	٤	٩٠ ث	القوة الثابتة لعضلات الجذع والكتف
١٠	(كوبرى.) ثبات	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	مرونة الثابتة للظهر والكتفين
١١	(جلوس طولاً فتحاً) ثني الجذع أماماً للمس الارض بالصدر.	١٠٠ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	مرونة الظهر وعضلات خلف الفخذ
١٢	(إنبطاح الذراعان عالياً. مسك العصا بالكفين) رفع الذراعان خلفاً أسفل الظهر (ملخة العصا).	١٠٠ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	مرونة الكتفين
١٣	(وقوف.) ثني الجذع اماماً اسفل.	١٠٠ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	اطالة العضلات الخلفية ومرونة الظهر
١٤	(وقوف.) العدو أماماً ٢٠ متر.	١٠٠ %	٤	١	٩٠ ث	السرعة الانتقالية

ثانياً التمرينات المهارية:

م	التمرينات المهارية	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة	الهدف
١	الوثب على الترامبولين	%٦٥	١٤	٦	٣ ق	الاحساس بالفراغ
٢	الوثب على الترامبولين مع فتح الرجلين بالتبادل	%٦٥	١٤	٦	٣ ق	دفع الرجلين والعناصر الراقصة
٣	الوثب على الترامبولين مع فتح الرجلين جانباً (نجمة)	%٦٥	٩	٦	٢ ق	دفع الرجلين والعناصر الراقصة
٤	(الإرتكاز المقاطع علي العارضة.) مرجحة الرجلين خلفاً عالياً للوقوف علي اليدين.	%٦٥	٤	٤	٢ ق	الوقوف على اليدين
٥	(الوقوف على اليدين.) للنزول للضغط على الأحبال المطاطة والإرتداد للوقوف على اليدين	%٧٥	٩	٤	٤ ق	تحسين الوقوف على اليدين على العارضة
٦	(وقوف.) الوقوف على اليدين على الجدار مع دفع الأرض باليدين.	%٧٥	٦	٤	٤ ق	تحسين المرحلة التمهيدية للشقلبات الامامية على اليدين
٧	مهارة برويت	%٧٥	٦	٤	٢ ق	تحسين اللف حول المحور الطولى
٨	وثبة القط (كومات)	%٧٥	١٢	٤	٢ ق	حركات راقصة

## نموذج الوحد التدريبية الثانية

تكرر من الوحدة ١٣ - ٢٤

أولاً التمرينات البدنية:

م	التمرينات البدنية	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة	الهدف
١١	(الإرتكاز الزاوي فتحاً). رفع الجذع عالياً للوقوف على اليدين	٧٥ %	٧	٤	٩٠ ث	التوازن وقوة الجذع
١٢	(وقوف على اليدين) الهبوط بالجسم على الحبل المطاط.	٧٥ %	٧	٤	٩٠ ث	القوة الثابتة لعضلات الجذع والكتف
١٣	(وقوف) رفع العقبين.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	القدرة العضلية لعضلات الرجلين
١٤	(انبطاح مائل) المشى أماماً	٧٥ %	١٢ متر	٤	٤٠ ث	تحمل القوة لعضلات الجذع والذراعين والكتف
١٥	( انبطاح مائل) المشي خلفاً بالرجلين.	٧٥ %	١٢ متر	٤	٤٠ ث	تحمل القوة لعضلات الجذع والذراعين والكتف
١٦	(نصف وقوف. الرجل علي مقعد.) تبادل الدفع عالياً بالرجلين.	٧٥ %	١٥	٤	٦٠ ث	تحمل القوة العضلية لعضلات رجلين
١٧	(رقود. الذراعان علي الأرض بجانب الجسم.) رفع الجسم عالياً للوقوف على الكتفين.	٧٥ %	٨	٤	٤٠ ث	القوة العضلية لعضلات الجذع
١٨	( التعلق.) ثني الذراعين.	٧٥ %	١٢	٤	٤٠ ث	تحمل قوة للذراعين
١٩	(كوبرى.) ثبات	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	مرونة الثابتة للظهر والكتفين
٢٠	(جلوس طويلاً فتحاً) ثني الجذع أماماً للمس الارض بالصدر.	١٠٠ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	مرونة الظهر وعضلات خلف الفخذ
٢٩	(إنبطاح الذراعان عالياً. مسك العصا بالكفين) رفع الذراعان خلفاً أسفل الظهر (ملخة العصا).	١٠٠ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	مرونة الكتفين
٣٠	(وقوف.) ثني الجذع اماماً اسفل.	١٠٠ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	اطالة العضلات الخلفية ومرونة الظهر
٣١	(وقوف.) العدو أماماً ٢٠ متر.	١٠٠ %	٤	١	٩٠ ث	السرعة الانتقالية

## ثانياً التمرينات المهارية:

م	التمرينات المهارية	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة	الهدف
١	الوثب على الترامبولين مع فتح الرجلين بالتبادل	٦٥%	١٤	٦	٣ ق	دفع الرجلين والعناصر الراقصة
٢	الوثب على الترامبولين مع فتح الرجلين جانباً (نجمة)	٦٥%	٩	٦	٢ ق	دفع الرجلين والعناصر الراقصة
٣	(الإرتكاز المقاطع علي العارضة.) مرحة الرجلين خلفاً عالياً للوقوف علي اليدين.	٦٥%	٤	٤	٢ ق	الوقوف على اليدين
٤	(وقوف.) الوقوف على اليدين على الجدار مع دفع الأرض باليدين.	٧٥%	٦	٤	٤ ق	تحسين المرحلة التمهيدية للشقلبات الامامية على اليدين
٥	الشقلبة الخلفية البطيئة	٧٥%	٦	٤	٢ ق	الشقلبة على الحركات الارضية وعارضة التوازن
٦	مهارة برويت	٧٥%	٦	٤	٢ ق	تحسين اللف حول المحور الطولي
٧	وثبة القط (كومات)	٧٥%	١٢	٤	٢ ق	حركات راقصة

## نموذج الوحدة التدريبية الثالثة

تكرر من الوحدة ٢٥ - ٣٦

أولاً التمرينات البدنية:

م	التمرينات البدنية	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة	الهدف
١١	(الإرتكاز الزاوي فتحاً). رفع الجذع عالياً للوقوف على اليدين	٧٥ %	٧	٤	٩٠ ث	التوازن وقوة الجذع
١٢	(وقوف على اليدين) الهبوط بالجسم على الحبل المطاط.	٧٥ %	٧	٤	٩٠ ث	القوة الثابتة لعضلات الجذع والكتف
١٦	(الإرتكاز الأفقي) مد الكتفين للوقوف على اليدين بالمساعدة.	٧٥ %	٧	٤	٦٠ ث	قوة الكتف والجذع
١٩	( التعلق). ثنى الذراعين.	٧٥ %	١٢	٤	٤٠ ث	تحمل قوة للذراعين
٢٠	( جلوس التوازن). تبادل قبض الرجل علي الجذع.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	القوة العضلية لعضلات البطن
٢١	(انبطاح مائل). ثنى الذراعين مع تبادل رفع الرجلين.	٧٥ %	١٥	٤	٤٠ ث	تحمل القوة العضلية للعضلات الذراعين
٢٢	(انبطاح عالي). الجذع علي المقعد) رفع الرجلين خلفاً عالياً.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	تحمل القوة العضلية للعضلات الظهر
٢٣	(رقود عالي). الجذع علي المقعد) رفع الرجلين أماماً عالياً.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	تحمل القوة العضلية للعضلات البطن
٢٤	( انبطاح عالي). الرجلين علي المقعد). التقوس.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	تحمل القوة العضلية للعضلات الظهر
٢٧	(جلوس طويلاً فتحاً) ثني الجذع أماماً للمس الارض بالصدر.	١٠٠ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	مرونة الظهر وعضلات خلف الفخذ
٣١	(تعلق). ثنى الذراعين للإرتكاز علي العارضة بالمساعدة.	١٠٠ %	٦	٤	٩٠ ث	تحمل القوة العضلية للذراعين
٣٢	(وقوف). العدو أماماً ٢٠ متر.	١٠٠ %	٤	١	٩٠ ث	السرعة الانتقالية

ثانياً التمرينات المهارية:

م	التمرينات المهارية	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة	الهدف
٢	(انبطاح مائل) الوثب بالذراعين والقدمين على الترامبولين	%٦٥	١٤	٦	٣ ق	تنمية الدفع
٥	(وقوف.) الوثب أماماً للهبوط على اليدين على الترامبولين ثم الدفع باليدين للوقوف.	%٦٥	٤	٤	٦٠ ث	تنمية تتابع الدفع باليدين والرجلين
٦	(الإرتكاز المقاطع علي العارضة.) مرجحة الرجلين خلفاً عالياً للوقوف علي اليدين.	%٦٥	٤	٤	٢ ق	الوقوف على اليدين
٧	(وقوف.) الوثب للطلوع بالكب للإرتكاز.	%٦٥	٤	٤	٤ ق	طلوع الكب
٩	(الإرتكاز المقاطع علي العارضة.) دائرة المقعدة للوقوف على اليدين (باستخدام الخية)	%٧٥	٦	٤	٤ ق	تحسين مهارة دائرة المقعدة
١٠	(وقوف.) الوقوف على اليدين على الجدار مع دفع الأرض باليدين.	%٧٥	٦	٤	٤ ق	تحسين المرحلة التمهيديّة للشقلبات الامامية على اليدين
١١	شقلبة جانبية	%٧٥	٣	٤	٦٠ ث	الشقلبة الجانبية
١٢	الشقلبة الخلفية البطيئة	%٧٥	٦	٤	٢ ق	الشقلبة على الحركات الارضية وعارضة التوازن
١٣	الشقلبة الجانبية مع ربع لفة	%٧٥	٦	٤	٢ ق	الحركات الارضية وعارضة التوازن
١٤	مهارة برويت	%٧٥	٦	٤	٢ ق	تحسين اللف حول المحور الطولي
١٥	الشقلبة الامامية بالارتقاء المزودج والهبوط على الظهر	%٧٥	٦	٤	٤ ق	حصان القفز

## نموذج الوحد التدريبية الرابعة

تكرر من الوحدة ٣٧ - ٦٠

أولاً التمرينات البدنية:

م	التمرينات البدنية	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة	الهدف
١١	(الإرتكاز الزاوي فتحاً). رفع الجذع عالياً للوقوف على اليدين	٧٥ %	٧	٤	٩٠ ث	التوازن وقوة الجذع
١٢	(وقوف على اليدين) الهبوط بالجسم على الحبل المطاط.	٧٥ %	٧	٤	٩٠ ث	القوة الثابتة لعضلات الجذع والكتف
١٦	(الإرتكاز الأفقي) مد الكتفين للوقوف على اليدين بالمساعدة.	٧٥ %	٧	٤	٦٠ ث	قوة الكتف والجذع
١٩	(التعلق). ثنى الذراعين.	٧٥ %	١٢	٤	٤٠ ث	تحمل قوة للذراعين
٢٠	(جلوس التوازن). تبادل قبض الرجل علي الجذع.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	القوة العضلية لعضلات البطن
٢٢	(انبطاح عالي). الجذع علي المقعد) رفع الرجلين خلفاً عالياً.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	تحمل القوة العضلية للعضلات الظهر
٢٣	(رقود عالي). الجذع علي المقعد) رفع الرجلين أماماً عالياً.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	تحمل القوة العضلية للعضلات البطن
٢٤	( انبطاح عالي. الرجلين علي المقعد). التقوس.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	تحمل القوة العضلية للعضلات الظهر
٢٥	( التعلق بالرجلين علي عارضة التوازن). رفع الجذع أماماً عالياً.	٧٥ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	تحمل القوة العضلية للعضلات البطن
٢٧	(جلوس طويلاً فتحاً) ثنى الجذع أماماً للمس الارض بالصدر.	١٠٠ %	٣٠ ث	٤	٤٠ ث	مرونة الظهر وعضلات خلف الفخذ
٢٨	(كوبرى). المشى أماماً ثم خلفاً.	٧٥ %	١٢ متر	٤	٤٠ ث	المرونة المتحركة للظهر والكتفين
٣١	(تعلق). ثنى الذراعين للإرتكاز علي العارضة بالمساعدة.	١٠٠ %	٦	٤	٩٠ ث	تحمل القوة العضلية للذراعين
٣٢	(وقوف). العدو أماماً ٢٠ متر.	١٠٠ %	٤	١	٩٠ ث	السرعة الانتقالية
٣٣	(انبطاح مائل). ثنى الذراعين .	٧٥ %	١٥	٤	٩٠ ث	تحمل القوة العضلية للذراعين

ثانياً التمرينات المهارية:

م	التمرينات المهارية	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة	الهدف
٢	(انبطاح مائل) الوثب بالذراعين والقدمين على الترامبولين	%٦٥	١٤	٦	٣ ق	تنمية الدفع
٥	(وقوف). الوثب أماماً للهبوط على اليدين على الترامبولين ثم الدفع باليدين للوقوف.	%٦٥	٤	٤	٦٠ ث	تنمية تتابع الدفع باليدين والرجلين
٦	(الإرتكاز المقاطع علي العارضة.) مرجحة الرجلين خلفاً عالياً للوقوف علي اليدين.	%٦٥	٤	٤	٢ ق	الوقوف على اليدين
٧	(وقوف). الوثب للطلوع بالكب للإرتكاز.	%٦٥	٤	٤	٤ ق	طلوع الكب
٩	(الإرتكاز المقاطع علي العارضة.) دائرة المقعدة للوقوف على اليدين (باستخدام الخية)	%٧٥	٦	٤	٤ ق	تحسين مهارة دائرة المقعدة
١٠	(وقوف). الوقوف على اليدين على الجدار مع دفع الأرض باليدين.	%٧٥	٦	٤	٤ ق	تحسين المرحلة التمهيديّة للشقلبات الامامية على اليدين
١١	شقلبة جانبية	%٧٥	٣	٤	٦٠ ث	الشقلبة الجانبية
١٢	الشقلبة الخلفية البطيئة	%٧٥	٦	٤	٢ ق	الشقلبة على الحركات الارضية وعارضة التوازن
١٣	الشقلبة الجانبية مع ربع لفة	%٧٥	٦	٤	٢ ق	الحركات الارضية وعارضة التوازن
١٤	مهارة برويت	%٧٥	٦	٤	٢ ق	تحسين اللف حول المحور الطولي
١٥	الشقلبة الامامية بالارتقاء المزودج والهبوط على الظهر	%٧٥	٦	٤	٤ ق	حصان القفز

مرفق (٦)  
التدريبات المقترحة للبرنامج التدريبي

اولا : التمرينات البدنية

الهدف من التمرين	الرسم التوضيحي	التمرين	م
القوة العضلية للبطن		(تعلق) رفع الرجلين للمس عقل الحائط	١
القوة العضلية لحزام الكتف		(وقوف علي اليدين ) المشي للأمام	٢
القوة العضلية للبطن		( رقود ) رفع الكتفين و الرجلين للوصول الي وضع الطبق و الثبات	٣
مرونة الكتف		( الانبطاح ) ذراعان اماما مع رفع البار عاليا	٤

قدرة عضلية للرجلين		( وقوف ) الوثب العريض للامام	٥
قوة عضلية للرجلين وتحسين الهبوط		( وقوف عالي ) الوثب والهبوط	٦
قوة عضلية للرجلين		( الوقوف علي الكتفين ) الدحرجة المنكورة للوثب عاليا	٧
قوة عضلية للظهر		( تعلق مقلوب ) رفع الرجلين عاليا	٨
تحسين الاتزان وقوة عضلية للكتف والظهر		( زاوية فتح ) الطلوع بالقوة للقوف علي اليدين	٩
تحسين وضع الوقوف علي اليدين وقوة عضلية للظهر والكتف		( وقوف علي اليدين ) الهبوط والصعود علي الأسنك المطاط	١٠
قوة عضلية للرجلين		( وقوف ) رفع العقبين علي عقل الحائط	١١

قوة عضلية لحزام الكتف والبطن		( انبطاح مائل ) المشي باليدين للأمام	١٢
تحسين المرحلة التمهيدية وقوة للكتف والجذع		( انبطاح مائل ) تبعيد الرجلين للخلف	١٣
قوة عضلية الجذع		( انبطاح ) التقوس للمس الأرض بالرجلين	١٤
قوة عضلية للبطن والكتف وتحسين المرحلة الأساسية للمهارة		( رقود ) رفع الرجلين بإستقامة الجذع	١٥
قوة عضلية للجذع		( رقود ) رفع الجذع عاليا والإرتكاز علي الكتفين والقدمين والثبات	١٦
قوة عضلية للرجلين		( ونصف وقوف ) تبديل الرجلين علي مقعد	١٧
قوة عضلية للبطن		( تعلق بالرجلين علي عارضه التوازن ) الطلوع بطن	١٨

قوة عضلية للبطن		( الجلوس الزاوي ) وتبديل المرجحة عاليا واسفل	١٩
قوة عضلية للظهر		( انبطاح ) ذراعان عاليا الذراعين والرجلين عاليا ثبات	٢٠
قوة عضلية للظهر		( انبطاح علي حصان القفز ) رفع الرجلين عاليا	٢١
قوة عضلية للظهر		( رقود قرفصاء ) رفع الجذع عاليا مع تثبيت الرجلين	٢٢
مرونة للظهر والكتف		كويري ( قبة )	٢٣
مرونة وقوة عضلية للظهر والكتف		( قبة ) المشي للأمام والخلف	٢٤
مرونة الظهر واطالة للعضلات الخلفية		( جلوس طولا فتحا ) لمس الارض بالصدر	٢٥

مرونة مفصل الكتف		( ملخة العصا )	٢٦
مرونة الفخذ وإطالة للعضلات الخلفية		( وقوف ) ثني الجذع أماما اسفل	٢٧
السرعة الانتقالية		عدو ٢٠ متر	٢٨
القوة العضلية للذراعين		تعلق ثني الذراعين	٢٩
القوة العضلية للذراعين		انبطاح مائل ثني الذراعين	٣٠

الاتزان		وقوف علي قدم واحدة ) باسية ( ثبات	٣١
---------	---	--------------------------------------	----

ثانيا : التمرينات المهارية			
الهدف من التمرين	الرسم التوضيحي	التمرين	م
الاحساس بالفراغ		الوثب علي الترامبولين	١
تتمية الدفع		( وقوف ) الدفع بالذراعين والقدمين علي الترامبولين	٢
دفع الرجلين والحركات الراقصة		الوثب علي الترامبولين مع فتح الرجلين بالتبادل	٣
دفع الرجلين والحركات الراقصة		الوثب علي الترامبولين مع فتح الرجلين جانبا ( نجمة )	٤

الدفع وحركات الكوربيت		تبادل الوقوف مع الوقوف علي اليدين علي الترامبولين من الوثب	٥
القوة العضلية والوقوف علي اليدين		كاسيت بالنس	٦
طلوع الكب		سيينج أبتارت	٧
الوقوف علي اليدين علي العارضة		وقوف علي اليدين النزول للضغط علي الاساتك المطاطة والعودة للوقوف علي اليدين	٨
مهارة دائرة المقعدة		دائرة المقعدة للوقوف علي اليدين باستخدام الخية	٩
المرحلة التمهيدية للشقبة الامامية علي اليدين		مرجة الرجلين للوقوف علي اليدين علي الحائط مع دفع الارض بالذراعين	١٠
الشقبة الجانبية		شقبة جانبية	١١

الحركات الارضية وعارضة التوازن		الشقلبة الخلفية البطيئة	١٢
الحركات الارضية وعارضة التوازن		شقلبة جانبية مع ربع لفة	١٤
اللف حول المحور الطولي		بروت	١٥
الحركات الراقصة		وثبة القطة ( كومات )	١٦
حصان القفز		الشقلبة الامامية بالارتقاء المزدوج والهبوط علي الظهر	١٧

## ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية لناشئات الجمباز الفني تحت ٧ سنوات فى ضوء متطلبات الجمل الاجبارية

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح للناشئات فى رياضه الجمباز باستخدام التدريبات النوعيه للصفات البدنيه والتعرف علي تأثيره على : تحسين مستوى الصفات البدنيه الخاصه لناشئات تحت (٧) سنوات بالجمباز والمتمثله فى ( القدره العضليه للرجلين - القدره العضليه للذراعين- قوه عضلات البطن - السرعه الانتقاليه - التوازن - المرونه ) وتحسين مستوى الأداء المهارى على اجهزه الجمباز المختلفه (طاوله القفز - العارضتان المختلفتا الارتفاع - عارضه التوازن - الحركات الارضيه ) ،قد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى باستخدام التحليل الكيفى للاجباريات المقررة، كما استخدمت المنهج التجريبي في تطبيق تجربة البحث، بإسلوب القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة، وطبق البحث على عينه من اكاديميه كليه التربيه الرياضيه بنات بالجزيره ، والبالغ عددهن (١٢) ناشئه تراوحت اعمارهن ما بين (٦-٧) سنوات ، وقد اسفرت النتائج على تطوير مستوى الصفات البدنيه الخاصه والمهاريه للناشئات تحت (٧) سنوات فى رياضه الجمباز .

الملخص الاجنبى للبحث

**The effect of a proposed training program on the level of skill performance and some physical attributes of artistic gymnastics juniors under 7 years in light of the Compulsory wholesale requirements**

This research aims to design a training program for young women in gymnastics using qualitative exercises for physical characteristics and know its effect on developing the level of special physical characteristics of young women under (7) years in gymnastics, represented in (the muscle capacity of the legs - the muscle capacity of the arms - the strength of the muscles of the abdomen - speed Transition - Balance - Flexibility) and improving the level of skill performance on different gymnastics devices (jump table - crossbar of different height - balance beam - floor movements),The researcher used the descriptive method by using the qualitative analysis of the mandatory compulsions, and also used the experimental method in applying the research experience, in the pre and post measurement method for one experimental group, and applied the research to a sample of the Academy of Sports Education College for Girls in Al-Jizizah, and the number of (12) young adults ranged between ( 6-7) years, the results have resulted in developing the

level of special and professional physical qualities for young women under (7) years in gymnastics