



جامعة المنصورة  
كلية التربية الرياضية

**” تأثير بعض التدريبات النوعية علي تنمية الصفات البدنية الخاصة  
بمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن  
للمبتدئات في الجمباز”**

م/عظيات محمد محمد السيد  
معهده بقسم التدريب الرياضي  
كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

العدد الخامس عشر – سبتمبر ٢٠١٠ م

## " تأثير بعض التدريبات النوعية علي تنمية الصفات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن للمبتدئات في الجمباز"

\*م/عطيات محمد محمد السيد

### المقدمة ومشكلة البحث:

وتعد رياضة الجمباز باعتبارها إحدى الأنشطة الرياضية المختلفة قد نالت نصيباً كبيراً من الإهتمام حيث تعد من نواحي النشاط الرياضي، الذي يتميز بتأثيره الشامل علي أجهزة الجسم وأعضائه ما يتضمن له التناسق والتكامل، فضلاً علي أنه يساعد علي مطاطية العضلات ومرونة المفاصل اللازمة للحركة وتنمية التوافق العضلي العصبي وتحكم الغرض في جسمه وحركته.

ويشير ريتشارد وأندرو وماري Richard –Andrew –Mary (1998م) أن مستوى أداء اللاعبين يرتفع باستخدام وسائل التدريب والأدوات المتطورة. (٢٥: ٦٩)

ويذكر بل سندس Bill Sands (1981م) إلى أن تدريب الناشئين في الجمباز قبل سن (٦) سنوات، يجب أن يولي اهتمام كبيراً لبعض الحركات البسيطة والتي سوف تكون أساساً لاكتساب العديد من المهارات الأكثر صعوبة. (١٧: ٣٩)

وترى ليندا Linda (1988م) أن إتقان المبتدئين في الجمباز للمهارات الأساسية تعتبر من أهم الأساسيات والمتطلبات الخاصة لمساعدتهم علي إتقان المهارات والوصول إلي المستويات العليا لذا يجب للتدرج بمستوي الأداء المهاري ذات الصعوبات العليا وإستخدام أحدث وسائل التدريب والأدوات المتطورة. (٢١: ٧١)

ويتفق كند سون Knudson ومورسون Morrison (1997م) علي أن أهمية احتواء مرحلة الإعداد البدني الخاص على التدريبات النوعية للارتقاء بمستوى الأداء

\* معده بقسم التدريب الرياضي- كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

المهاري حيث أن هذه التدرجات تعمل على تصحيح الأوضاع التي يتخذها الجسم أثناء أداء المهارة وتستخدم بغرض الإعداد والتمهيد لتعليم الحركات والمهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة وخصوصاً في رياضة الجمباز وهي تخدم في المقام الأول التكنيك الحركي الموجة. (٤٥: ٢٠)

ويشير كلا من ودن و رينولدز Whiddon-Reynolds (١٩٨٣م) أن الإعداد الخاص الموجة باستخدام تمرينات قريبة الشبة تكون مطابقة لطبيعة الأداء والمهارة الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي وخصوصاً في رياضة الجمباز. (٢٣:٢٦)

ويذكر طلحة حسين، وآخرون (١٩٩٣م) أن التدرجات النوعية أقصى تدرجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كما " ونوعاً " وتوقيتاً " وفقاً " لإستخدامات المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري . (٢١:٧)

ويتفق كلا من أحمد بيومي (٢٠٠٤م)، يحيى محمد (١٩٨٣م) أن التمرينات النوعية بمثابة تمرينات مساعدة تهدف لإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي بمحاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات. (١٨٣:١) (٩١:١٦)

ويتفق جورج جلاسمان Goreg Glassman (٢٠٠٥م) مع ميسيا Misai وجون John (١٩٩٩م) أن الغرض الأساسي من التدرجات النوعية هي ترقية الشعور بالحركة وبالشكل العام للمهارة وإعطاء الثقة بالنفس لدى اللاعبين والقدرة على سرعة أدائها لجميع أجزاء الحركة التي تمكنه من القيادة الصحيحة للجسم. (١٩: ١٠) (٢٣: ٩٥)

ويري عبد المنعم سليمان يرهم (١٩٩٥م) أن تدريب الجمباز يعد المدخل لتحقيق أعلى المستويات في رياضة الجمباز وهناك أربع أجهزة أساسية تستخدم في البطولات

الخاصة بالسيدات وتشمل الحركات الأرضية - حسان القفز - العارضتان مختلفتا الارتفاع -  
عارضه التوازن. (٣٤،٣٢:٩)

ويشير كلا من كارول ومنر Carroll-Manners (١٩٩١م) إلى أنه نظراً لأن  
رياضة الجمباز تتغير وتتطور بصورة مستمرة في النواحي الفنية ومستوى الأداء  
والصعوبات والمهارات الأمر الذي يستلزم معه حدوث تعديلات في أساليب تدريب رياضة  
الجمباز عامة وعلى جهاز عارضه التوازن خاصة مما يتطلب إعداد برامج تدريبية  
ملائمة. (٣:٢٢)

ويذكر كل من "بول Paul , Duane" (١٩٩٩م) أن التحليل البيوميكانيكي  
هو الطريق العلمي لتطوير برامج التدريب والأداء بحيث يعمل على تحسين الأداء  
وتصحيح الأخطاء وكذلك تطوير الأداء الفني وبرامج تدريب اللياقة البدنية للاعب كما  
يمنع حدوث الإصابات. (٢٤ : ٨١)

ويشير طلحة حسين ، طارق فاروق ، محمد فوزي (٢٠٠٦م) وعلى الرغم من توافر  
المعلومات والخبرات لدى المدرب من حيث المسميات والتركيبيات الحركية للمهارات  
التخصصية إلا أنه توجد فجوة في بعض المهارات التحليلية لديه، فالبعض يقوم بالفعل  
بتدريب المهارة دون التعرف على الأساس العلمي الذي يساعده مستقبلاً على تطوير  
مهاراته التحليلية لذا نجده يقف عند مستوى حدود معرفته فقط ، ويجد الصعوبة عندما يقع  
على عاتقه تجويد وتقييم الأداء بما يتناسب مع مواقف الممارسة. (٨ : ١٠)

تشير فضيلة حسين سري (١٩٩٤م) إلى أن الحركات التي تؤدي على عارضه  
التوازن تتطلب تنمية الإحساس بالمكان إلى جانب تنمية الشجاعة والثقة بالنفس والصبر  
والجلد للأداء. (١٩٥:٣٦)

وتعتبر عارضة التوازن أحد أجهزة الجباز التي تحتاج إلى تدريبات نوعية لدي لاعباته نظراً " لصغر قاعدة الارتكاز بها، حيث أن قاعدة الارتكاز عرضها ١٠سم، وإرتفاعها ١,٢٥م وهذا يتطلب من اللاعبات أن تتحكم في أعضاء جسمها بدرجة كبيرة وأن تلتزم باتخاذ الأوضاع السليمة للاحتفاظ بتوازنها.

ومن خلال الدراسة الإستطلاعية التي قامت بها الباحثة علي عينة ممثلة للاعبات تحت ٨ سنوات قد لاحظت انخفاض درجة أداء اللاعبات في أداء مهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن لذا قامت الباحثة بتحليل نتائج بطولة الجمهورية لأندية الأقاليم في رياضة الجباز تحت ٨ سنوات علي عارضة التوازن للموسم ٢٠٠٩م/٢٠١٠م جدول (١).

### جدول (١)

#### نتائج بطولة الجمهورية للأقاليم تحت ٨ سنوات علي عارضة التوازن.

درجات اللاعبات					اسم النادي	م
٢,٥	٢	١,٥	٢,٥	١,٥		
ربط + محسنات	الشقلبة الجانبية السريعة ثم الدورة الهوائية المفروطة (round off stretched	الشقلبة الامامية البطينة علي اليدين (forward)	الشقلبة الخلفية السريعة علي اليدين (flic (flac	الشقلبة الخلفية البطينة والنزول علي المسار backward (chest		
٢	١,٧	١	١,٨	١,٣	طنطا	١
٢	١,٦	١,٢	١,٧	١,٣	بور سعيد	٢
٢	١,٥	١,٢	١,٥	١,٣	إستاد المنصور	٣
٢	١,٦	١,١	١,٤	١	جزيرة الورد	٤
٢,٣	١,٥	١	١,٥	١,١	بور فؤاد	٥
٢,١	١,٨	١,٣	١,٧	١	أستاد طنطا	٦

علي عارضة التوازن لأداء الحركات دون الإعداد الجيد والسليم ويهملون أيضا" التدريبات النوعية عند تدريب وتعليم المهارات علي عارضة التوازن مما يؤثر علي مستوي الأداء بدرجة كبيرة وعلي الرغم من أن مهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن من المهارات الأساسية ذات الصعوبة A والتي يجب الإهتمام بها وهي من المهارات التي يمر بها المهارات ذات الصعوبة العالية، وبدون هذه المهارة لا يمكن التقدم بمستوي الصعوبة في المهارات ذات الصعوبة B-C-D-E الأمر يتطلب التمهيد لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن بالشكل الأفضل بدنيا"ومهاريا"وفنيا"حتى تتمكن اللاعب من تحقيق أعلى مستوي في الأداء المهاري .

ومن خلال نتائج بطولة الجمهورية لأندية الأقاليم تحت ٨ سنوات للجمباز علي عارضة التوازن للموسم ٢٠٠٩م/٢٠١٠م يتضح أن أقل درجة من متوسط درجات مهارات الجملة الإيجابية علي عارضة التوازن هي درجة مهارة الشقلبة الخلفية السريعة (flic flac) بمقارنتها بباقي درجات المهارات الأخرى، حيث أن درجة المهارة قيد البحث تقيم من (٢.٥) درجة ومتوسط درجات اللاعبات انحصر ما بين (١.٤ - ١.٨) ، وطبقا" لملاحظات اللجنة الفنية للإتحاد المصري للجمباز وجد أن هذه المهارة لم تحقق المستوي المطلوب حيث أن تحقيق المستوي من (٢) درجة.

هذا ما دعي الباحثة إلي التعرف تأثير التدريبات النوعية علي مستوي أداء مهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن.

### أهمية البحث:

ترجع أهمية البحث في المجال التطبيقي العملي من النواحي التالية :

١. محاولة علمية جادة لإضافة الجديد في مجال البرامج التدريبية وتجنب الطرق العشوائية في التدريب.
٢. توفير الوقت والجهد في تحسين وتعليم الأداء المهاري .

٣. التوجه إلى أهمية استخدام التدريبات النوعية في مجال التدريب الرياضي .

#### هدف البحث:

التعرف على تأثير التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة الشقلبية الخلفية السريعة على عارضة التوازن وذلك من خلال :-

١- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الصفات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبية الخلفية السريعة على عارضة التوازن .

٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الأداء المهاري بمهارة الشقلبية الخلفية السريعة على عارضة التوازن .

#### فروض البحث:

١- توجد فروق داله إحصائيا<sup>١</sup> في مستوى قياس الصفات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبية الخلفية السريعة على عارضة التوازن لمجموعة البحث بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق داله إحصائيا<sup>٢</sup> في مستوى قياس الأداء المهاري بمهارة الشقلبية الخلفية السريعة على عارضة التوازن لمجموعة البحث بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي .

#### عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مبتدئات الجمباز بنادي جزيرة الورد ، تحت (٨) سنوات ، وبلغ عددهم ( ٨ ) مبتدئات.

تابع جدول (٢)

رقم	اسم الباحث	عنوان البحث	الإشفاق	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	هبة محمد الحجار (٢٠٠٤م) (١٢)	تأثير استخدام جهاز الأيروترايب على مستوى أداء الجمبازية والتمتع الجمبازية على جهازية الأيروترايبية وعارضات التوازن طرقاً وعارضات التوازن الحولى لمتطلبات التمرين الحولى للجمباز	تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام جهاز الأيروترايب على مستوى أداء الجمبازية والتمتع الجمبازية وعارضات الأيروترايبية وعارضات التوازن طرقاً وعارضات التوازن الحولى لمتطلبات التمرين الحولى للجمباز.	التجريبى	١٢ لاعبات من لاعبات الجمباز الشابات من نادي القاهرة الرياضى ونادى الزهور.	استخدم جهاز الأيروترايب لدى إيطاح مستوى أداء التمارين الجمبازية والتمتع الأيروترايبية على جهاز الأيروترايب وعارضات التوازن .
٢	ياسر السيد عطوف (٢٠٠٤م) (١٤)	الخصائص البيوميكانيكية للعضلات اللعصبية كأمس بوضع التمرينات النوحية للجهاز حركية مستقرة على جهاز الطاقة	- التعرف على بعض الخصائص البيوميكانيكية لعضلات أجزاء الجسم فى المهارة التحضيرية للانهبات حركية على جهاز الطاقة .	الوصفى	لاعب من المنتخب القومى للجمباز	- فهم سرعة وزاوية الانطلاق فى الثلاث دورات هوأية حلقية أكبر من مهارة العزلتين الحلقيتين المطروقتين . - نصف قطر الدوران والسرعة الزاوية أهمية كبيرة فى التقب على قوة الطرد المركزى أثناء عملية الصعود ضد الجاذبية الأرضية فى الطائرة الحولى وكذلك مهارة البحث .



تابع جدول (٣)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	الأهداف	المنهج التجريبي	العينة (١٠) لاعبات يتلوي الأهور وتلوي مدينة نصر الرياضي	اهم النتائج
٣	بدر علي لطيب (٢٠٠٤) (١٥)	تطوير برنامج تدريبات النوعية باستخدام جهاز سجل على مستوى مهارة التفكير العقلية على جهاز عرضة التوازن <sup>١١</sup> .	- التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية المقترح باستخدام الجهاز السجل على بعض المتغيرات البدنية. التعرف على تأثير برنامج التدريبات النوعية المقترح باستخدام الجهاز السجل على مستوى المهارة قيد البحث.	التجريب		- إن طرق وأساليب التدريب المستخدم في البحث بإعداد بنفي حقلت تعلم في تنمية الرشاقة وتحسين مستوى الأداء المهلري على المهلرين قيد البحث. التدريب الدائري، كأسلوب تنظيمي لتطوري التدريب.
٤	صبر محمد بسويدي (٢٠٠٥) (١٠)	تطوير برنامج تدريبات الابلر-متريك على عرضة التوازن في مستوى أداء بعض المساميل العوكية لتأطفت الجميل.	تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير لاطوية التدريبات الابلر-متريك على رةع مستوى أداء بعض المساميل العوكية على عرضة التوازن العوكي للمهارات العوكية واليات بعد الاء .	المنهج التجريبي.	(٢) لاعبة من لاعبات الجميل اللتي بمحاطة القرية والممجلين بالاحط المصري للجميل.	جر تلخج تدريبات الابلر-متريك نو لاطوية في رةع مستوى بعض المساميل العوكية على عرضة التوازن. جر تلخج تدريبات الابلر-متريك نو لاطوية في رةع مستوى بعض المساميل العوكية على عرضة التوازن العوكي واليات بعد الاء كنتيجة لأداء المهلرات

تابع جدول (٢)

رقم	اسم الباحث	عنوان البحث	الأهداف	النتائج	الاهمية	اهم النتائج
٧	إسماعيل الرجال محمد (٢٠٠٨م) (١)	الخصائص البيومكانيكية لبعض مهنسرات المجموعات العاملة على حصان القفز كأساس لوضع التدريبات التوجية	- التعرف على الخصائص البيومكانيكية لمهنسرتي (بورشتنكا ، بورشتنكا) متوجعة بدورة هوائية خلفية منخفضة ، بورشتنكا متوجعة بدورة هوائية خلفية معتدلة) . - وضع مجموعة من التدريبات التوجية لمهنسرتي البحث في ضوء الخصائص البيومكانيكية المستخلصة .	المستخرج الوصلي .	أفضل لاعب في جمهورية مصر العربية المريية بالمستشفى الرياضي	- الزمن الكلي لمهنسة بورشتنكا متوجعة بدورة هوائية خلفية مستقيمة يزيد عن الزمن الكلي لمهنسة بورشتنكا متوجعة بدورة هوائية خلفية منخفضة حيث بلغت ( ١٢, ١٢ ) ( ١٣ ) . - تطابق كل من زمن الطيران النقي وزمن الارتداد بالبيوت وزوايا الخروج من سلم القفز في مهنسرتي البحث . - لا يوجد فرق واضحة لزوايا الارتفاعين بالمعنية لمهنسرتي البحث .
٨	رائد عبد العزيز الطيت (٢٠٠٨م) (٢)	تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب بالإقلاع على تحسين أداء بعض الممثلين المحركية على عرضة التوازن الناشئة الجوهري .	التعرف على تحسين بعض القدرات البنائية الخاصة بالممثلين المحركية قيد البحث على عرضة التوازن الناشئة الجوهري . ٢- التعرف على تحسين أداء الممثلين المحركية قيد البحث على عرضة التوازن الناشئة الجوهري .	المستخرج التوضيحي .	(١) لاحظت من لاصحات لاصحات الجوهري من الأذى فقطما الرياضي، الرياضي.	- البرنامج التدريبي يستخدم أسلوب التدريب الإقلاصي لاحظ تأثيره على عينة البحث . حدثت تحسناً في بعض القدرات البنائية الخاصة بالممثلين المحركية قيد البحث على عرضة التوازن الناشئة الجوهري . - حدث تحسناً في مستوى الأداء المحركي للممثلين المحركية قيد البحث على عرضة التوازن الناشئة الجوهري . تحسنت التوقيت الزمني للصمغ لأداء المسئلة المحركية .

تابع جدول (٤)

رقم	اسم الباحث	عنوان البحث	الاهداف	المنهج	العينية	اهم النتائج
٩	سليمان إبراهيم محمود (٢٠٠٨م) (٩)	تأثير التدرج بين التوجه للإحزان البيوميكانيكي على مستوى أداء بعض مهارات حركات هصمان المطبق لتأثير هصمان الجوهري.	التعرف على تأثير التدرجات التي توجه للإحزان البيوميكانيكي على مستوى أداء بعض مهارات هصمان المطبق لتأثير هصمان الجوهري. ١- المتغيرات البنية قبل التدرج. ٢- مستوى الإحزان البيوميكانيكي. ٣- مستوى أداء بعض مهارات هصمان المطبق.	التجربي	(٩) الاضحية من تلاميذ المؤسسة الرياضية العسكرية بالهيكمتين فرع قطنا	وجود فرق دالة احصائية في مستوى الاداء البدني والمهاري لعينة البحث. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسّن التوازن البدنيومي و على تحسّن المستوى المهاري لبعض الاداءات المهربية .
١٠	ريم محمد المسمقي (٢٠١٠م) (٥)	تأثير برنامج (طوبسي- تدرج) للتدرجات المشابهة لحذاء على درجة الجهد الحركي لبعث الأضحية للمبتدعات في الهيكمت تحت ٧ سنوات.	- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الصلوات البدنية الخاصة بعبرة الجملة الإجليزية على جزأ الحركت الأضحية للمبتدعات تحت ٧ سنوات. - التعرف على تأثير البرنامج المقترح على مستوى الاداء المهاري الجملة الإجليزية على جزأ الحركت الأضحية للمبتدعات تحت ٧ سنوات.	المنهج التجربي.	(٨) لاعبات باستكلا المتصورة الريضي	- البرنامج التدريبي باستخدام التدرجات المشابهة الاداء كان له الأثر الإيجابي على تحسّن مستوى الصلوات البدنية الخاصة قبل البحث. - البرنامج التدريبي باستخدام التدرجات المشابهة الاداء كان له الأثر الإيجابي على رفع درجة الجملة الإجليزية على جهل الحركت الأضحية قبل البحث.

ثانياً :- الدراسات الأجنبية

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	الأهداف	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	جوليس ، Golby & Hope إنتاج علمي ١٩٩١ م (١٨)	تأثير طرق التدريس المستخدمة للتدريبات التوجعية وطرق التدريس الفردي على اكتساب مهارات الجيتار .	- كان هدف الدراسة هو معرفة أثر طرق التدريس المتكامل مهارات والغرض على اكتساب الجيتار	التجريبي	(١٤) لاعبة جيتار أصغر لهم سبعة سنوات ونصف	- كانت النتائج بعد عشرة أسابيع من تطبيق البرنامج لصالح المجموعة المستخدمة طرق التدريس المتكامل ، كما أن استخدام التدريبات التوجعية يعمل على تطوير القوة مما يعطي نتائج أفضل في التدريس .
٢	أفسلو وأخرون Xiao et Hope (١٩٩٨ م) (٢٧)	التدريبات التوجعية للأعرج الجيتار في الصين للارتق القوي .	كان الهدف من الدراسة هو معرفة تأثير التدريبات التوجعية على مستوى أداء الطلاب القوي للجيتار في الصين .	التجريبي	الفرق القوي الصيني للجيتار رجال .	- مساهمة التدريبات التوجعية المستخدمة في تحسين الأداء الفني مما أدى إلى فوز لاعبي الجيتار الصينيين في دورة الألعاب الأولمبية المسماة والعطارد .

## جدول (٣)

المعاملات الإحصائية لدلالة التجانس بين عينة البحث  
في المتغيرات (الطول، السن، الوزن)

ن-٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة قيد البحث		
			المتوسط الحسابي	الوسيط	انحراف المعياري
١	الطول	سم	١,٣٦٠	٠,٧٥٢	٠,٣٢٩
٢	السن	سنة	٧,٨٣٨	٠,٧٥٢	٠,٣٠٧
٣	الوزن	كجم	٢٩,٧٥٠	٠,٧٥٢	١,٠٣٥

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة قيد البحث في المتغيرات (السن، الطول، الوزن) مما يدل على تجانس أفراد العينة.

- الخصائص الفنية لأداء الشقلبة الخلفية السريعة على عارضة التوازن :

المرحلة التمهيديّة : يتم المرجحة الخلفية للذراعين أماماً خلفاً مع ميل الجذع قليلاً أماماً .

المرحلة الرئيسية :- وتنقسم إلى :

١- الدفع بالقدمين : يتم الدفع بالقدمين وعقب مد زاويتي كل من الفخذين والركبتين، يتم رفع الجسم لأعلى للمسافة المناسبة خلال مرحلة طيرانه حيث تسبق الرأس الجسم .

٢- الطيران : عقب بعد القدمين عن الجهاز ينطلق الجسم في الهواء وقد يطلق عليه مرحلة (فقد الإتصال بالجهاز)، ويصبح مقنوفاً ينطبق عليه قانون المقنوفات، ويصبح الجسم في وضع يسمح له بالهبوط باليدين على جهاز عارضة التوازن.

٣- الإرتكاز علي الذراعين : بأخذ الجسم شكل القبة في الهواء حتى لحظة وضع اليدين علي الأرض ويتم الإرتكاز علي الذراعين .

٤- الإرتكاز الثلاثي: يتم فيها إرتكاز الذراعين والرجل علي جهاز عارضة التوازن.

٥- الدفع باليدين : يتم فيها دفع الذراعين جهاز عارضة التوازن بقوة من الكتفين مع قذف القدمين لأسفل ،بثني مفصلي الفخذين.

المرحلة النهائية : وعقب ملامسة القدمين الأرض تمد زاويتي الفخذين لأعلي والذراعين عاليًا" للوصول لوضع الوقوف والثبات .

ومن خلال التحليل السابق لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن استخدمت الباحثة التدريبات كتدريبات نوعية لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن متماشية مع التحليل الحركي للمهارة .

وقد تم عرض الإختبارات والتدريبات التوعوية علي المتخصصين وتم إستخدام تلك الإختبارات وتدريبات نوعية يمكن الإستفادة منها في تدريب المهارة قيد البحث مرفق(١)،مرفق(٢) .

#### جدول (٤)

م	الإجراءات	الهدف	الفترة ٢٠١٠م	
			من	إلي
١	الدراسة الإستطلاعية الاولي	مدي صلاحية الأجهزة والادوات المستخدمة ،وتدريب المساعدين،وتحديد التوقيت المناسب للوحدة التدريبية .	٢/١٨	٢/١٩
٢	القياس القبلي	قياس المتغيرات قيد البحث	٢/٢٠	٢/٢٣
٣	القياس البعدي	قياس المتغيرات قيد البحث	٤/٢٥	٤/٢٧

#### جدول (٥)

التوزيع الزمني للإعداد البدني العام والخاص لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي

### عارضة التوازن تحت 8 سنوات

إجمالي زمن الإعداد البدني الخاص أسبوعيا	إجمالي زمن الإعداد البدني العام أسبوعيا	إجمالي زمن التقريب للإعداد البدني أسبوعيا	عدد الأسابيع	البيان	
دقيقة	دقيقة	دقيقة	الأسبوع	فترة التدريب	
٢٤	٧٨	١١٢	الأول	الإعداد العام	الفترة الأولى
٣٤	٧٨	١٢٢	الثاني		
٢٤	٧٨	١١٢	الثالث		
١٠٢	٢٣٤	٣٣٦	٣	الإجمالي	
٦٦,٤٠	—	٦٦,٤٠	الرابع	الإعداد الخاص	الفترة الثانية
٦٦,٤٠	—	٦٦,٤٠	الخامس		
٦٦,٤٠	—	٦٦,٤٠	السادس		
٢٠٠	—	٢٠٠	٣	الإجمالي	
٦٦,٤٠	—	٦٦,٤٠	السابع	الإعداد للمنافسات (التدريبات المشابهة)	الفترة الثالثة
٦٦,٤٠	—	٦٦,٤٠	الثامن		
٦٦,٤٠	—	١٣٣,٢٠	٢	الإجمالي	
٤٣٥,٢٠	—	٦٦٩,٢٠	٨	الإجمالي العام	

يوضح جدول (٥) إن زمن الإعداد البدني العام والخاص في الأسبوع في الفترة الأولى (١١٢ق) وكان الزمن المخصص للإعداد العام (٧٨ق) وزمن الإعداد البدني الخاص (٣٤ق) وكانت نسبة الإعداد العام ٧٠% ونسبة الإعداد البدني الخاص ٣٠% في الفترة الأولى من الزمن المخصص للإعداد البدني ، كان زمن الإعداد البدني الخاص في الأسبوع في الفترة الثانية والفترة الثالثة (٦٦,٤٠ق) ونسبة الإعداد البدني الخاص ٤٠% من الزمن المخصص للوحدة التدريبية .

### عرض ومناقشة النتائج

#### عرض نتائج الفرض الأول:

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في  
الصفات البدنية باستخدام إختبار (Wilcoxon).

ن - ٨

م	اسم الإختبار	وحدة القياس	القياس القبلي (رتب موجبة)		القياس البعدي (رتب سالبة)		قيمة (z)
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١	التوازن(الوقوف بمشط القدم على عارضة توازن منخفضة)	الزمن	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٥٣٦
٢	الوقوف على اليدين	الزمن	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٥٢٤
٣	المرونة للعمود الفقري (الكبري)	سم	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٠	٣٦,٠٠	*٢,٥٢٧
٤	رفع الكتفين	سم	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٥٣٦
٥	المرونة لمفصل الحوض (فتحة الرجل)	سم	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٠	٣٦,٠٠	*٢,٥٥٥
٦	الرشاقة	الزمن	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٠	٣٦,٠٠	*٢,٥٢٤
٧	القوة المميزة بالسرعة	سم	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٥٣٣
٨	الوثب العمودي من الثبات	سم	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	*٢,٥٦٥

قيمة (z) عند مستوي دلالة  $0,05 = 1,96$

يتضح من جدول (٦) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قياسات الصفات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

مناقشة نتائج الفرض الأول :



باستعراض جدول (٦) والخاصة بالدلالات الإحصائية الخاصة بقياسات الصفات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن (التوازن) الوقوف بمشط القدم علي عارضة التوازن المنخفضه"، الوقوف علي اليدين، المرونة للعمود الفقري "الكبرى"، رفع الكتفين، المرونة لمفصل الحوض "فتحة البرجل"، الرشاقة، القوة المميزة بالسرعة، الوثب العمودي من الثبات) فقد تحسنت قياسات هذه المجموعة بعد التجربة عنة قبل إجرائها بفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) حيث تتراوح قيمة (z) = (٢,٥٣٦-٢,٥٢٤-٢,٥٢٧-٢,٥٣٦-٢,٥٥٥-٢,٥٢٤-٢,٥٣٣-٢,٥٦٥) علي التوالي .

عرض نتائج الفرض الثاني:

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في تقييم مستوى الأداء المهاري باستخدام إختبار (Wilcoxon).

م	إسم الإختبار	القياس القبلي (رتب موجبة)		القياس البعدي (رتب سالبة)		قيمة (z)	sig
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	الشقلبة الخلفية السريعة علي جهاز عارضة التوازن	٤,٥٠	٣٦,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٢٤	٠,٠١٢

قيمة sig = ٠,٠١٢

يتضح من جدول (٧) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة قيد البحث في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي .

## الاستنتاجات و التوصيات

### أولاً: الاستنتاجات

في ضوء هدف البحث وإجراءاته ونتائجه :-

- 1- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين كلا من القياسين (القبلي – والبعدي) للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوي القدرات البدنية علي عارضة التوازن ولصالح القياس البعدي وهذا يحقق صحة ما جاء بالفرض الأول.
- 2- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين كلا من القياسين (القبلي – والبعدي) للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوي أداء مهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن ولصالح القياس البعدي وهذا يحقق صحة ما جاء بالفرض الثاني.

### ثانياً: التوصيات

في ضوء هدف البحث وإجراءاته ونتائجه :-

- 1- الإهتمام بالتحليل الحركي في دراسة وتفسير المهارات الحركية للوصول إلى أفضل أداء ممكن في ضوء الظروف الخاصة بالأداء ليس فقط في رياضة الجمباز وإنما في الأنشطة الرياضية المختلفة .
- 2- الإعتماد على استخدام التدريبات النوعية ( البدنية – المهارية ) عند وضع برامج التطعيم والتدريب .

أولا / المراجع العربية

- ١- أحمد السيد بيومي  
(٢٠٠٤م)  
تأثير برنامج تدريبي نوعي لتنمية الكومي كاتا علي  
فاعلية الأداء المهاري لناشئيء الجودو، رسالة ماجستير  
غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢- إسامة عز الرجال  
محمد  
(٢٠٠٨م)  
الخصائص البيوميكانيكية لبعض مهارات المجموعة  
الخامسة علي جهاز حصان القفز كأساس لوضع التدريبات  
النوعية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٣- خالد محمد حدود  
(٢٠٠٧م)  
المؤشرات البيوميكانيكية كأساس لتصميم تدريبات نوعية  
لتحسين مستوى أداء مهاري الدورة الأمامية والخلفية  
المكورة لناشئيء الجمباز بالجمهورية الليبية، رسالة  
دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة  
الأسكندرية .
- ٤- رانية عبد العزيز  
القليت (٢٠٠٨م)  
تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب بالإيقاع  
علي تحسین مستوى أداء بعض السلاسل الحركية علي  
عارضه التوازن لناشئات الجمباز، رسالة ماجستير غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ٥- ريم محمد  
الدسوقي (٢٠١٠م)  
تأثير برنامج للتدريبات المشابهة للأداء علي درجة  
الجملة الإجمالية لجهاز الحركات الأرضية للمبتدئات في  
الجمباز تحت ٧ سنوات، رسالة دكتوراه غير منشورة  
،كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- ٦- سامي إبراهيم  
محمود (٢٠٠٨م)  
تأثير التدريبات النوعية للإتزان الديناميكي على مستوى أداء بعض مهارات حصان الحلق لناشلي الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٧- طلحة حسين حسام الدين، وآخرون  
(١٩٩٣م)  
التمرينات النوعية و علاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية و الرياضة في الوطن العربي، المجلد الثاني.
- ٨- طلحة حسين، طارق فاروق، محمد فوزي  
(٢٠٠٦م)  
التحليل الكيفي مفهومه - تاريخه نماذجه مهامه - تطبيقاته، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- ٩- عبد المنعم سليمان برهم (١٩٩٥م)  
موسوعة الجمباز العصرية مهارات تعليم تدريب - قياس وتقييم وتنظيم وإدارة - تحكيم مصطلحات رياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- عمرو محمد بسيوني  
(٢٠٠٥م)  
تأثير برنامج تدريبات البليوميترك على عارضة التوازن في مستوى أداء بعض السلاسل الحركية لناشلات الجمباز، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، العدد السادس، جامعة طنطا.
- ١١- فضيلة حسين سري (١٩٩٤م)  
جمباز البنات، ط ٦، جامعة حلوان، الإسكندرية.

- ١٢- هبة محمد النجار :تأثير إستخدام جهاز الآكروترامب علي مستوى اداء  
المسلسل الجمبازية والمسلسل الآكروباتية علي جهازي  
الحركات الارضية وعارضة التوازن طبقا " لمتطلبات  
القانون الدولي للجمباز،رسالة ماجستير غير منشورة  
،كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ،جامعة حلوان .
- ١٣- هيثم عبد الرازق :أثر إستخدام التدريبات النوعية علي تحسين مستوى اداء  
مهارة النصف حول المحور الطولي للوصول للقبضة  
المعكوسة من المرجحة الكبرى الأمامية علي جهاز العقلة  
،بحث إنتاج علمي مجلة كلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة حلوان .
- ١٤- ياسر السيد :الخصائص البيوميكانيكية للمرات التحضيرية كأساس  
لوضع التمرينات النوعية لنهايات حركية مختارة علي  
جهاز العقلة ،رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية  
الرياضية للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان.
- ١٥- ياسر علي قطب :تأثير برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل علي  
مستوي اداء مهارة الشقبة الخلفية علي جهاز عارضة  
التوازن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٤م.
- ١٦- يحيى محمد صالح :التمرينات الغرضية الخاصة وأثرها علي مستوى الأداء  
في الجمباز،بحث منشور ،المجلة العلمية ،العدد٣،جامعة  
حلوان.

### ثانيا/ المراجع الأجنبية

- 17- Bill Sand ( 1981) :Beginning Gymnastics Published by Contemporary Books, Inc.
- 18- Golby&Hope(1991) :Effects of"soviet"and western coahing methodologies on the acquisition of gymnastic skills , journal-article , peccsptual –and-motor -skills , Vol 72 (1):348-350 , England
- 19- Goreg Glassman (2005) :Gymnastics & Tumbling, CrossFit Santa Cruz and is the publisher of the CrossFit Journal, Inc.
- 20- Knudson & Morrison (1997) :Qualitative Analysis of Human Movement.
- 21- Linda Jean (1988) :Gymnastics for Girls and Women, Parker Publishing Company, Inc, West Nyack, New York,
- 22- M . E . Carroll&H . K Manners(1991) :Gymnastices 7-11 asession – by- session approach to kay stage 2 .the falmer press ,London, new york & philadelepha .

- 23- Misia & John:( :Effective Coaching For Children, First  
1999) Published by The Crowood Press Ltd,  
Ramsbury, Marlborough, Wiltshire SN8  
2HR,
- 24- Paul ,J Duane , :Basic Biomechanics Second education ,  
(1999) leisure press .
- 25- Richard, B . K, :Overtraining in sport . publishers  
Andrew, C . F, ,human kinetics .  
Mary, L . O (1998)
- 26- Widdon, N . :Teaching Basket ball, Bwragass  
&Beynoeds H ,Minneapolis  
(1983)
- 27- :Research on the specific strength  
Xiao-G(1998) training of gymnasts on the chinese,  
serial,journalof Beijing university of  
physicatn.

## ملخص البحث

# ” تأثير بعض التدريبات النوعية علي تنمية الصفات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن للمبتدئات في الجمباز”

\* م/عطيات محمد محمد السيد

حظت رياضة الجمباز بنصيب كبير من التقدم نتيجة لإجراء الدراسات والبحوث التخصصية في شتى مجالات الجمباز وقد ظهر بوضوح تقدم مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز نتيجة للإعتماد هذه الرياضة علي الأسس والمبادئ العلمية .

التدريبات النوعية تعد احد مستحدثات علم التدريب الرياضي وأن تطبيقها يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى الأداء الفني في كثير من الأنشطة ،حيث يوجد الكثير من الأدوات التي تؤدي لتطبيق هذا المبدأ الذي يهدف إلى تدريب العضلات العاملة في المهارة وتنمية القدرات البدنية الخاصة في المسار الحركي الصحيح للمهارة وذلك في أن واحد من خلال التدريب علي المهارة ذاتها وإستخدامها يؤدي إلى الإقتصاد في الوقت والجهد حتي نصل إلى إتقان المهارات الحركية .



*Effect of some specific drills on the flic flac skill  
on the balance beam*

**\*Atteyat Mohammed Mohammed El sayed**

Gymnastics noticed a large share of the progress as a result of studies and specialized research in various areas of gymnastics. It has emerged clearly that the provision of the level of performance skills in Gymnastics as a result of the sport on the scientific basics and principles.

The exercises which are similar to the performance is one of the innovations of the science of sport training. The application of these exercises leads to a large surge in the level of performance and effectiveness of many sporting activities. Where there are many tools that lead to the application of the principle which aims to train the muscles involved in the development of skill and physical abilities as well as the right motor path in the same time through training on the same skill. Using it leads to save the time