



”تأثير تدريبات نوعيه علي مستوى اداء مهارة (The Roth)

علي جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع ”

أ.م.د / اسامه عز الرجال محمد العوض

الباحث / احمد علي قطب عبد الحليم

مقدمة ومشكلة البحث :

إن الثورة العلمية التي تواكب العقد الحالي أدت إلى تطوير علم التدريب الرياضي حتى أصبحت البطولات والمحافل الدولية مسرحاً لعرض نتائج هذا التطور باستعراض الأبطال الرياضيين في كافة الرياضات عامة والجمباز بصفة خاصة ، حتى أن اللجنة الفنية بالاتحاد الدولي اظهرت إبداعاً وإبتكاراً في التغييرات التي طرأت على قانون التحكيم الدولي والأجهزة المستخدمة في رياضة الجمباز الفني .

وتمثل العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي اهمية كبير في عملية اعداد اللاعب وتطويره عبر حياة التدريب، والمدرّب الذي لا يمتلك المعرفة الصحيحة لهذه العلم لن يتمكن من تطوير اللاعبين بطريقة ملائمة لأنه لن يتمكن من التعرف على الاسباب الحقيقية للتكيفات المختلفة التي تحدث للجسم سواء كانت بدنية او فسيولوجية او غيرها (٦ : ٢)

كما يضيف محمد ابراهيم شحاتة (٢٠٠٣) ان العمل على أجهزة الجمباز المختلفه يحتاج مجموعه من الضوابط والاسس منها الاقتصاد في الجهد وذلك بمحاولة اللاعب الاداء بطريقه انسيابيه وبأقل جهد بدني وعقلي ، وكذلك الربط بين المهارات والحركات على الاجهزه بأستخدام الوضع النهائي للحركة كوضع أبتدائي للحركة التي تليها مما يؤدي الى أنسجام وربط الحركات والمهارات والجمل الحركيه والعمل على أدائها في الزمن المخصص لها وبالمجهود المناسب لها. (٧ : ٣١)

وفيما يتعلق بالاساسيات المهارية في عملية التدريب اكد "اباي جروسفيلد Abie

Grossfield (١٩٩٦) بارت كونر Bart conner (١٩٩٥) واريك ملبرج Eric Malberg

(١٩٩٣) وفريد اورنفسكي Fredorlfocky (١٩٩٤) جيراند كالكين Geroldcolkin (١٩٩٤)

على اهمية اتقان الاساسيات التي تمثل مستويات الصعوبة الاقل ضمان لاكتساب مستويات الصعوبة

^١ أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات

^٢ باحث بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات





الاعلى على جميع الاجهزه كما اتفقوا على عدم التسرع و الانتقال لمهارات اعلى الا بعد استخدام كافة مؤشرات الاتقان و للمدربين الحرية فى اختيار وتحديد هذه المتغيرات.(١٤) (١٥)(١٦)(١٧)(١٨) لذا فقد أصبح من الضروري على المدربين والباحثين في رياضة الجمباز دراسة كافة المتغيرات المتعلقة بالمهارات الحركية ذات الصعوبة العالية سواء كان ذلك من الناحية التشريحية أو الميكانيكية أو التدريبية حتى يمكن تصميم البرامج التدريبية التي تساهم في تطوير الأداء المهارى (٤ : ٥٦) كما يجب أن نشير إلى ان الأداء المهارى على أجهزة الجمباز يتطلب توافر قدرات بدنية ونفسية خاصة ، هذا إلى جانب ضرورة تحليل الأداء الفني إلى مراحل . والاعداد المهارى في المراجع المتخصصة هو البرنامج الذى يهدف إلى إكساب اللاعبين المهارات الأساسية للنشاط الرياضى ووضعها في المواقف التنافسية الملائمة لها (١٢ : ٥٠). وأن الأداء المتميز للمهارات يعتمد على تنفيذ النواحي التكتيكية بكل دقة وإتباع الخطوات التدريبية اللازمة لتحقيق ذلك ، ويتم هذا وفقاً لخطة الأعداد التي تضع هذه الأمر كأحد الأهداف الرئيسية .

وتعتبر التدريبات النوعية هي التدريبات المساعدة الأكثر خصوصية والتي تهدف للإعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضى التخصصي في أقصى درجات التخصص سواء من ناحية الكم أو النوع وتوظيفاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للمجموعات العضلية العاملة في الأداء . (٥ : ٢١) وتلعب الأجهزة والأدوات المساعدة دوراً أساسياً في تدريب الجمباز وحيث أصبحت البديل عن عملية السند المساعد التي يقوم بها المدرب خلال تعليم وتحسين مستوى الأداء المهارى ، ونظراً لتعدد مهارات الحمباز وتعقد تركيبها الفني حالياً ، الأمر الذى أستوجب ظهور تلك النوع من الأجهزة لأن عملية السند التي يقوم بها المدربين أصبحت دون جدوى (٣ : ٢١) ويتسم الأداء على جهاز العارضتين المختلفتين الارتفاع بالصعوبة ، وخاصة للناشئات وذلك لأن اللاعبة تؤدي المهارات على عارضتين مختلفين الارتفاع حيث يتم الأداء باستمرار في أداء الواجبات المهارية ويتم ذلك من خلال المرجحات والتعلق والارتكاز والطيران وتغيير الاتجاه والانتقال من عارضة إلى أخرى ، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن كبر سمك العارضة يمثل صعوبة عند أداء المهارات خاصة للناشئات .

ومن خلال خبرة الباحث الاكاديمية وكذلك خبرته التطبيقية في مجال تدريب الأنسات لاحظ انخفاض مستوى أداء مهارة الروس قيد البحث ، من حيث الأداء الفني ولاحظ أيضاً الاعيبيات يتعلمونها





في وقت طويل بحث يقوم المدربون بعملية سندن لفترات طويلة مما يؤثر ذلك على الالعبات عند اداء المهارة بدون سندن ويؤثر ذلك على الأداء في المستقبل حيث أن مهارة The Roth قيد البحث من المهارات الأساسية على جهاز المتوازي للبنات التي يترتب عليها مهارات أخرى ، لذا يرى الباحث أن التدرجات النوعية تساعد على عملية الاحساس الجيد للمهارة وفهم الجوانب الفنية وكذلك تساعد على الاقتصاد في الوقت والجهد المبذول من المدرب و الالعب و توفير عامل الامان لها ، ويمكن أن نصل بهذا إلى وضع المهارة في المسار الحركي لها وتطوير وتحسين مستوى الأداء الفني الخاص بالمهارة (The Roth) قيد البحث.

يهدف البحث الي :

١- تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدرجات النوعية و التعرف علي تاثير هذا البرنامج علي مستوى اداء مهارة The Roth قيد البحث .

فروض البحث :

١- نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء المهارة The Roth قيد البحث.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم المنهج التجريبي

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها لاعبه من لاعبي فريق تحت ١٣ سنوات بنات بنادي الصيد الرياضي .

وفيما يلي مواصفات عينة البحث

جدول (١)

السن	الطول	الوزن	الخبرة التدريبية
١٣	١٥٣ سم	٤٤ كجم	٨ سنوات

أدوات البحث :

أستخدم الباحث الأجهزة والأدوات والوسائل التالية لجمع البيانات المتعلقة بالبحث وهي :





أ- الأجهزة

- ١- جهاز لقياس الطول .
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن .
- ٣- جهاز متوازي قانوني .
- ٤- أجهزة بديلة ومساعدة للتدريب على العارضتين مختلفتي الارتفاع .

ب- الأدوات

- ١- ساعة إيقاف لحساب الزمن .
- ٢- كربونات ماغنسيوم مخففة .
- ٣- مراتب للتدريب بارتفاعات مختلفة .

ج - الوسائل

- ١- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى مرفق (٣).
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح .

الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على عدد (١) من اللاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وذلك خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١ / ٤ / ٢٠٢١ م إلى يوم الاثنين الموافق ٧/٤/٢٠٢١ م للتعرف على :

- ١- التأكد من مناسبة الأجهزة المتاحة لإجراء الدراسة .
- ٢- التأكد من قدرة اللاعبين على القيام بالتدريبات المقترحة .
- ٣- التحديد المبدئي لمتوسط عدد التكرارات ، وزمن الأداء ، وأزمنة الراحة .

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية خلال تحكيم للمهارة في يوم الثلاثاء الموافق ٨/٤/٢٠٢١ م.

البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتصميم برنامجه التدريبي المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ لتخطيط وإعداد البرامج والتي تم استخلاصها من خلال خبرة الباحث والمسح المرجعي والخبراء مرفق (١) وفقاً لما يلي :





- تحديد اهداف مرحلة الاعداد الخاص الخاصة بفترة تطبيق البرنامج التدريبي بوضوح .
- تحديد الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي .
- تحديد شدة وحجم التدريبات المستخدمة وفترات الراحة البيئية وفقاً لمحتوى وهدف مرحلة الأعداد المهاري .
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة .
- مرونة البرنامج التدريبي المقترح وقبولة للتعديل والتطبيق .
- يراعى في البرنامج الارتباط والتكامل بين أجزاءه .
- التركيز على تحسين مهارة (The Roth) قيد البحث عن طريق التدريبات النوعية المقترحة خلال فترة الاعداد المهاري في الجزء الرئيسي خلال الوحدة التدريبية اليومية

أسس وضع التدريبات المقترح :

- ١- تحليل الخصائص الفنية للمهارة وتقسيمها إلى ثلاث مراحل (تمهيدية - رئيسية - نهائية) .
 - ٢- استخلاص التدريبات المقترحة من التحليل الفني للمهارة .
- ووقد تم اختيار التدريبات المقترحة من خلال خبرة الباحث التدريبية وكذلك المقابلات الشخصية مع الخبراء ومتابعة تدريبات الاتحاد الدولي للجمباز ، والمسح المرجعي .
- تحديد مرحلة ومدة تطبيق التدريبات المقترح .

البرنامج المقترح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج في مرحلة الأعداد الخاص على عينة البحث بواقع (٤) أسابيع وذلك من خلال الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٨ /٤/ ٢٠٢١ م إلى يوم الثلاثاء ٥/٥/ ٢٠٢١ م

زمن التدريب على جهاز عارضتي مختلفي الارتفاع (٩٠ق) في الوحدة التدريبية الواحدة حيث يتم التدريب على المهارة قيد البرنامج المقترح مدة تتراوح بين (١٣ ق الى ٢٦ ق) دقيقة من وحدة تدريب الجمباز ، وتم اختيار ثلاث تدريبات في الأسبوع (السبت ، الاثنين ، الأربعاء)

تحديد درجة الحمل التدريبي .

عن طريق تحديد متوسط أقصى تكرار لكل تمرين من التدريبات للاعبات وتسجيل زمن هذا التكرار واستخدامه لتقنين حمل التدريب .





تقييم الأداء المهارى

قام الباحث بالاستعانة بحكام من الاتحاد المصرى للجمباز مرفق (٢) ، ومرفق (٣) لتقييم مستوى الأداء المهارى (قبل / بعد) تطبيق البرنامج وذلك للوقوف على مقدار التحسن الذى توصلت إليه عينة البحث .

جدول (٢)

البرنامج التدريبي (الاسبوع الاول)

الزمن الكى	الراحة ث	المجموعة		التدريب		رقم التدريب	الشدة	اليوم	الاسبوع
		الزمن (ث)	التكرار	الزمن (ث)	التكرار				
٢٦ دقيقة	100	100	4	25	16	1	أقصى	السبت	الأول
	120	120	4	30	18	2			
	120	120	4	30	10	3			
	100	100	4	25	10	4			
	100	100	4	25	10	5			
	120	120	4	30	10	6			
	120	120	4	30	10	7			
دقيقة 19.5	75	75	3	25	16	1	اقل من الأقصى	الاثنين	الأول
	90	90	3	30	18	2			
	90	90	3	30	10	3			
	75	75	3	25	10	4			
	75	75	3	25	10	5			
	90	90	3	30	10	6			
	90	90	3	30	10	7			
١٣ دقيقة	50	50	2	25	16	1	متوسط	الأربعاء	الأول
	60	60	2	30	18	2			
	60	60	2	30	10	3			
	50	50	2	25	10	4			
	50	50	2	25	10	5			
	60	60	2	30	10	6			
	60	60	2	30	10	7			



جدول (٣)

تشكيل درجات الحمل للمهارة قيد البحث خلال الشهر

درجات الحمل للشهر				الأسبوع
الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الحمل
				أقصى
				أقل من الأقصى
				متوسط

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية خلال تحكيم للمهارة في يوم الأربعاء الموافق ٦ / ٥ /

٢٠٢١ م .

عرض النتائج :

جدول (٤)

نسب تحسن مستوى الاداء المهاري

مستوى الاداء المهاري	8.2000	9.1167	%11.179

تشير نتائج الجدول إلى معدل تغير الاختبارات قيد البحث في القياس البعدي عن القياس

القبلي لعينة البحث .

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض

تشير نتائج الجدول (٤) حدوث تحسن في النسب المئوية بين القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في مستوى الاداء المهاري لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذه الفروق الحادته الي تطبيق برنامج التدريبات النوعية حيث قامت هذه التريبات النوعيه بالتدرج من السهل الي الصعب وساعد ذلك علي اتمام تنفيذ مهاره بنجاح وتم مراعات المراحل الفنيه وتم التركيز علي اتمام مهاره في مسارها الصحيح ووفق التركيب الفني لها حيث ساهم برنامج التدريبات النوعيه في تحسين مستوى اداء الاعبه بشك فعال في تنميه القدرات المهارية للاعبه حيث ان هذه التدريبات تأخذ نفس شكل الاداء المهاري في جميع مراحلها الفنيه الخاصة بالمهاره قيد البحث وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت





اليه دراسة احمد عبد الغزيز (٢٠٠٠) الي ان التدريبات النوعية اهميه كبيره في تعليم وتحسين مستوى الاداء المهاري في رياضه الجمباز .

وبهذا يتحقق الفرض و الذي ينص توجد نسب تحسن بين القياسين القبلى والبعدي لصالح القياس البعدي في مستوى أداء المهارة قيد البحث بنسبة (١١.١٧٩٪) .

الاستنتاجات :

فى ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث من خلال الدراسة أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية

- ١- أسهم برنامج التدريبات النوعية تحسين مستوى المهارة قيد البحث (The Roth) بنسبة (١١.١٧٩٪) .

التوصيات

- ١- اهمية استخدام التدريبات النوعية اثناء تعليم وتدريب المراحل الفنية للمهارات المختلفة فى رياضة الجمباز .
- ٢- ضرورة الاهتمام باستخلاص التدريبات النوعية من الخصائص التكنيكية للأداء المهاري .
- ٣- توعية المدربين بأهمية التدريبات النوعية فى مراحل الاعداد المهاري .

المراجع

- ١ - أحمد عبده مهران (١٩٨٦ م) : دراسة أثر استخدام بعض الأدوات المساعدة في تعليم مهارة الدائرة الخلفية على جهاز العقلة ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٢ - سعيد عبد الرشيد (٢٠٠١ م) : المتغيرات البيوميكانيكية والأداء في رياضة الجمباز ، مقال ضمن متطلبات الحصول على درجة أستاذ ، جامعة المنوفية .
- ٣ - طلحة حسين حسام الدين ١٩٩٤ : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٤ - طلحة حسين حسام الدين ، مصطفى كامل حمد ١٩٩٣ م : " التدريبات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركى في الجمباز ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربى ، المجلد الثالث .





- ٥- عويس الجبالي وتامر الجبالي (٢٠١٣): منظومة التدريب الحديث النظرية و التطبيق ،القاهرة.
- ٦- محمد ابراهيم شحاتة(٢٠٠٣) : تدريب الجباز المعاصر دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٧- محمد ابراهيم شحاتة واحمد فؤاد الشاذلي" (٢٠٠٦) التطبيقات الميدانية للتحليل الحركى فى الجباز المكتبة المصرية للطباعة الاسكندرية
- ٨- محمد صبحى حسنين (٢٠٠١): القياس و التقويم فى التربية البدنية الرياضة ، الجزء الاول الطابعه الرابعه، دار الفكر العربى.
- ٩ - محمد على حسن خطاب " (٢٠١٢)" فاعلية استخدام التدريبات النوعية فى تطوير القدرات البدنية الخاصة واتقان مهارة الدائرة الامامية الكبرى على جهاز العقلة. انتاج علمى - المجلة العلمية بنات الجزيرة - جامعة حلوان
- ١٠ - مرفت احمد كمال" (٢٠١٢)" تأثير استخدام برنامج لتطوير الادراك الحس حركى على مستوى الاداء المهارى للهبوط من الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع انتاج علمى -كلية تربية رياضية بنين ابوقير -جامعة الاسكندرية
- ١١ - مفتى إبراهيم حماد ٢٠٠١ : " التدريب الرياضى الحديث ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ط٢ .
- ١٢ - نجلاء سلامة محمد مصطفى (٢٠٠١ م) : تأثير استخدام جهاز المرجحات لتحسين مستوى بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الحركية علي جهاز متوازي الانسات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٣ - هيثم عبد الرازق احمد " (٢٠٠٦)" اثر استخدام برنامج التدريبات النوعية على تحسين مستوى اداء مهارة اللف حول المحور الطولى للوصول للقبضة المعكوسة من المرجحة الكبرى الامامية على جهاز العقلة.انتاج علمى -كلية تربية رياضية بنين -جامعة حلوان يناير ٢٠٠٦
- 14- **Abie Grossfield** : Gymnastic planning (short, Long Termplanning) HumanKinetics publishers(1996)
- 15- **Bart conner** :How to have your best meet when it counts international gymnastic april 1995
- 16- **Eric Malberg**: Gymnastic skill progressions The Macmillan company ,New York(1993)





- 17- **Fredorlfocky**:Parallel Bars (MEN) safty manual (2 second) Indian polis ,inu.s gymnastic federation (1994)
- 18-**Geroldcolkin**:Dismounts and landing program HumanKinetices publishers(1994
- 19 – **Gover dovisky** (1989) : N. K. and Manidav of F.R. , Coomnaslelca , Fe zkoltore avds part , Mosco ,.
- 20 – **Kristy Browland** (1989) : Boys Gymnastics Rules Brice Darbim , publisher Ronssas missouri, U.S.A .

