

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي التنافسي

الموضوع

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة في
تحسين الأداء المهاري (دحرجة أمامية) في الجمباز

تحت إشراف الأستاذ

غدي عبد القادر

إعداد الطلب

❖ بديار رامي

❖ شريف مبروك

العام الجامعي : 2019 / 2020

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي التنافسي

الموضوع

أثر البرنامج التدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة في
تحسين الأداء المهاري (دحرجة أمامية) في الجمباز

تحت إشراف الأستاذ

غدي عبد القادر

إعداد الطلبة

❖ بديار رامي

❖ شريف مبروك

العام الجامعي : 2019 / 2020

علمة شكر

قال تعالى

[رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ] سورة النمل الآية 19.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لا يَشْكُرُ اللَّهَ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ» (رواه أحمد وأبو داود والبخاري في الأدب المفرد وابن حبان والطيالسي، وهو حديث صحيح صححه الألباني).

وانطلاقاً من هذا نحمد الله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على إتمام هذا العمل المتواضع ووقفنا فيه ونتوجه بالشكر والامتنان إلى أوليائنا الكرام الذين ساندونا مادياً ومعنوياً في إنجاز هذا العمل .

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد لإنجاز هذا العمل المتواضع وفي تسهيل ما واجهناه من صعوبات ونخص بالذكر الأستاذ المشرف: الدكتور غيدي عبد القادر الذي أفادنا بتوجيهاته وإرشاداته ولم يبخل علينا بنصائحه.

ونشكر أساتذة أعضاء لجنة المناقشة على قراءة محتويات هذا العمل المتواضع كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذتنا بقسم التدريب الرياضي على كل ما بذلوه من مجهود في تكويننا.



الإهداء 01

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى الشق الخفي والنصف السند والروح التي حملتني في روحها ولا تزال ترعاني
بقلبها وعينها إلى المدرسة الرؤوم والبسمة الدؤوم إلى التي مسحت دمعتي و رسمت
فرحتي

أمي الغالية.

إلى من أفنى جهده من أجلي ورباني على الأخلاق الحميدة والحب والعطاء

إلى أبي الغالي أطال الله في عمره.

كما أهدي هذا العمل المتواضع إلى كل الأساتذة الكرام وكل

. من قدم لي يد العون

كما لا أنسى زملائي في الدراسة وكل الأهل والأقارب والأحباب

رامي بديار

الإهداء 02

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي عمل ليذة هذا إلى:

إلى الشق الخفي والنصف السند والروح التي حملتني في روحها ولا تزال ترعاني
بقلبها وعينها إلى المدرسة الرؤوم والبسمة الدؤوم إلى التي مسحت دمعتي و رسمت
فرحتي

أمي الغالية.

إلى الذي علمني التفاؤل في أسوء الظروف ، إلى الذي منحني الثقة في
نفسى و علمني كيف السن في طريق الزمان إلى اعز الناس أبي
العزیز

والى أجدادنا وجداتنا وكل أفراد العائلة المحترمة الكبيرة والصغيرة إلى كل
الأساتذة الذين كان لهم الفضل علينا منذ بدايتنا الدراسة إلى يومنا هذا إلى طاقم
وإدارة قسم التدريب الرياضي، من عمال وإداريين وأساتذة إلى كل أبناء عرشي

إلى كل من يحبني و أحبه في الله

إلى كل هؤلاء نهدي عملنا هذا.

شريف مبروك

ملخص الدراسة باللغة العربية:

عنوان البحث: " أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المرونة في تحسين الأداء المهاري (درجة أمامية) في الجمباز "

هدف دراستنا الحالية إلى:

1. معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير المرونة في تحسين مهارة الدرجة الأمامية لدى لاعبي رياضة الجمباز من خلال معرفة:
2. تأثير البرنامج التدريبي لتنمية صفة المرونة لدى رياضيي الجمباز على مهارة دوران الجسم في الدرجة الأمامية.
3. تأثير البرنامج التدريبي لتنمية صفة المرونة لدى رياضيي الجمباز على مهارة عودة الجسم للوضع الابتدائي في الدرجة الأمامية.

وقد حاولنا الاعتماد على المنهج التجريبي في دراسة أثر المتغير المستقل (البرنامج المقترح) في المتغير التابع (مهارة الدرجة الأمامية) من خلال تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية وعدم تطبيقه على المجموعة الشاهدة وإجراء مقارنة للمتوسطات الحسابية من خلال الاختبار الإحصائي (ت)، لكن ونظرا للظرف الذي فرضته علينا جائحة كورونا كوفيد 19 اكتفينا بتحليل الدراسات السابقة مع إعطاء توقع لنتائج دراستنا الحالية.

ولقد توقعنا أن تتحقق الفرضية العامة من خلال تحقق الفرضيتين الجزئيتين أي أن يحسن من مهارة دوران الجسم ومهارة العودة للوضع الابتدائي وبالتالي أن يؤثر البرنامج المقترح إيجابا على الأداء المهاري للدرجة الأمامية.

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وتقدير
ب- ج	الإهداء
د	ملخص باللغة العربية
هـ	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
<u>الإطار العام للدراسة</u>	
01	1-1- الإشكالية
01	1-2- الأسئلة الجزئية
02	1-3- فرضيات البحث
02	1-4- أسباب اختيار الموضوع
03	1-5- أهداف البحث
03	1-6- أهمية الدراسة
03	1-7- متغيرات الدراسة
03	1-8- تحديد المصطلحات والمفاهيم
05	1-9- الدراسات السابقة والمثابهة
07	1-10- مجالات الاستفادة من الدراسات السابقة
<u>الباب الأول: الجانب النظري</u> <u>الفصل الأول:</u>	
08	تمهيد
09	1-2-1- البرنامج التدريبي
10	1-2-2- الأسس و المبادئ الفنية لبرامج التدريب
11	1-2-3- التدريب الرياضي
14	1-2-4- مبادئ الأساسية في التدريب الرياضي
14	1-2-5- انواع التدريب
16	1-2-6- طرق التدريب الرياضي
19	خلاصة
<u>الفصل الثاني:</u>	
20	تمهيد

21	1-2-2 المهارة الرياضية
22	2-2-2- التعلم الحركي
29	2-2-3- الإعداد البدني في الجمباز
30	2-2-4- الصفات البدنية الأساسية
36	خلاصة
<u>الفصل الثالث:</u>	
37	تمهيد
38	3-3-1- ماهية الجمباز
38	3-3-2- تاريخ الجمباز
41	3-3-3- أنواع الجمباز
44	3-3-4- الأجهزة المساعدة في تعليم الجمباز الفني
45	3-3-5- تصنيف حركات الجمباز
45	3-3-6- الحركات الأرضية
57	خلاصة
<u>الباب الثاني: الجانب التطبيقي</u>	
<u>الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</u>	
58	تمهيد
59	4-4-1- الدراسة الاستطلاعية
59	4-4-2- منهج الدراسة
60	4-4-3- المجتمع الأصلي للدراسة
60	4-4-4- عينة الدراسة
61	4-4-5- خصائص العينة وطريقة اختيارها
61	4-4-6- أدوات الدراسة
61	4-4-7- تحديد متغيرات الدراسة
62	4-4-8- خطوات جمع المعلومات
62	4-4-9- الأدوات الإحصائية المستعملة
63	خلاصة
<u>الفصل الخامس: مناقشة النتائج في ظل الفرضيات</u>	
64	5-1- مناقشة نتائج الفرضيات
65	5-2- الاستنتاج العام

66

خاتمة

/

قائمة المراجع

/

قائمة الملاحق

المقدمة

مقدمة:

تشتمل المهارات الحركية البشرية على المشي والجري والقفز، ورياضة الجمباز عبارة عن جري ووثب ولهذا كان من السهل تعليم وإتقان حركاتها إلا أن اللاعب لا يستطيع أن يصل إلى المرتبة الدولية في الجمباز إلا بعد إتقان كل الحركات المرتبطة بها. وها نحن نتطرق في بحثنا هذا إلى جانب من الجوانب التي يتعلم و يرتقي بها اللاعب إلى المستوى الأعلى فالنتقدم الذي حدث في مجالات الحياة بصورة عامة وفي مجال المنافسات الرياضية لم يكن وليد الصدفة إنما كان نتيجة جهود قام بها العلماء والمتخصصون في المجالين الأكاديمي والتطبيقي باستخدام منهجية علمية تهدف إلى تطوير قدرات ومهارات اللاعبين في كافة المستويات كما أن ممارسة التمرينات الرياضية من أسس التفوق والتقدم الذي يعبر عن التناسق التام بين العقل والجسم , أما العلاقة بين الجانب العقلي والأداء البدني فهي مثار اهتمام المدربين واللاعبين لإعتماد نجاح اللاعب أو فشله على مدى التواصل بين القدرات البدنية , والنواحي المهارية والقدرات العقلية¹.

إن التدريب العقلي ليس بالجديد في عالم التدريب , بل هو قديم وقد استخدم في العملية التدريبية في بداية الأربعينات, وانتشر بصورة كبيرة في بداية السبعينات , حيث تم التحقق علميا من فاعليته في الوصول إلى التفوق الرياضي , فاللاعب بحاجة إلى التفكير بالمهارة عقليا , كما هو الحال بالنسبة إلى أداء المهارة بدنيا , فيجب على اللاعب أن يتعلم استخدام تركيز الانتباه

¹- ناصر الدين , دابر الطاهر , براهيمى: مجلة العلوم الإنسانية , جامعة محمد خيضر, العدد/102, 2005, ص 78.

(إحدى المهارات العقلية) والإجراءات المتبعة بالتركيز وإعادة توجيه الانتباه لمنع تراكم الأخطاء

فوق بعضها²

وتعد رياضة الجمباز إحدى الرياضات الأساسية العالمية والتي تحظى باهتمام كبير في مختلف الدورات الاولمبية والبطولات والمهرجانات الدولية ومميزاتها تجعلها في مقدمة الأنشطة الرياضية وقد ظهر بوضوح تقدم مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز تقدما ملحوظا وذلك نتيجة لاعتماد هذه الرياضة على الأسس والمبادئ العلمية.

ويشير إلى أن رياضة الجمباز من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية والتي تعمل على إشباع حاجات الشباب وتلائم مراحلهم العمرية المختلفة وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات والتي تستمر معه للممارسة في المستقبل ذلك أنها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها.

وتشكل رياضة الجمباز جانبا مهما من النشاط الرياضي العام، ذلك لأنها تتميز بالحركة اللطيفة الجميلة عند الرجال والنساء، ويحتاج أداؤها إلى الرشاقة والقوة والفن، وهي من الرياضات التي تستلفت النظر وتحظى بالقبول الحسن عند فريق من أبنائنا الذين أصبحوا في الآونة الأخيرة يقبلون عليها ويقدمون في صالاتهم أجمل العروض وما يميزها من مهارات التي يجب أن يتدرب عليها اللاعب لإمكانية تركيب الجمل الحركية على الأجهزة وفقا للمعايير المطلوبة، وعند تعلم هذه المهارات فات اللاعبين يحتاجون إلى كم كبير من التكرارات بالإضافة إلى توفر قدرات بدنية مناسبة لهذه المهارات، وباعتمادنا على المنهجية المتبعة في إعداد الدراسات الأكاديمية قمنا بتقسيم دراستنا إلى ما يلي:

²- القوقزة صالح : بني عطا , أحمد : أثر برنامج التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز لتلاميذ المرحلة الأساسية ص 507 و 508.

الإطار العام للدراسة: حاولنا فيه الإحاطة بدراستنا بتقديم الكلمات الدالة في الدراسة، وبعدها طرحنا الإشكالية التي دفعتنا إلى القيام بهذه الدراسة، وحددنا أهدافها، وذكرنا أهميتها ثم وضعنا بعد ذلك فرضيات الدراسة.

الخلفية النظرية والدراسات السابقة: تطرقنا فيها إلى أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة معتمدين في ذلك على أهل الاختصاص سواء من العرب والمسلمين وغيرهم من أهل السبق من علماء الغرب وفي هذا الفصل أيضا ذكرنا مختلف الدراسات السابقة التي تناولت موضوعنا هذا أو احد متغيراته وذلك لنستفيد منها بان نحدد من خلالها معالم دراستنا.

الإجراءات الميدانية للدراسة: هو فصل عرضنا فيه مراحل دراستنا الميدانية وذلك موازاة مع تحديد منهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية.

مناقشة الفرضيات: قمنا بمناقشتها على ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الاستنتاجات والاقتراحات: عرضنا فيه أهم ما توصلنا إليه في دراستنا، وكذا بعض الاقتراحات التي قد تفيدنا نحن أو غيرنا في هذا المجال، كما أننا فتحنا نافذة على الآفاق المستقبلية للدراسة.

الإطار العام للدراسة

الإطار العام للدراسة

1-1- الإشكالية

من خلال خبرة الباحث العملية في تدريس الجانب العلمي لمقرر الجمباز ومن خلال عمل الباحث في قسم التدريب الرياضي في جامعة محمد بوضياف بالمسيلة , وجد أن هناك ضعف في مستوى المرونة لديهم , وهذه المشكلة سوف تعرض الرياضي للإصابات أثناء التدريب العملي , وتعلم المهارات الحركية في جميع الألعاب الرياضية سوف يؤدي ذلك الضعف في المرونة إلى زيادة في الجهد والوقت لتعلم واكتساب المهارة المطلوبة , ولا بد من وضع الحلول لهذه المشكلة , وللوصول إلى حل منطقي وعلمي رأي الباحث هو ضرورة التعرف على المرونة لعينة من طلبة القسم , ووضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة ومعرفة أثر البرنامج المقترح في تحسين الأداء المهاري لبعض المهارات الحركية في رياضة الجمباز وكذلك ضرورة إجراء دراسة تسهم في تنمية وتطوير هذا الجانب الهام في رياضة الجمباز وهي الدرجة الأمامية , في محاولة لتسهيل هذه المهارات وتبسيطها , وعلى ضوء هذا نطرح

التساؤل العام التالي:

هل يؤثر البرنامج التدريبي في الأداء المهاري للدرجة الأمامية.

وتندرج تحت هذه الإشكالية العامة ثلاث تساؤلات جزئية ؟

1-2- الأسئلة الجزئية

1- هل البرنامج التدريبي المقترح يحسن من مهارة دوران الجسم في الدرجة الأمامية ؟

2- هل للبرنامج التدريبي المقترح يحسن من مهارة عودة الجسم للوضع الابتدائي في الدرجة الأمامية ؟

الإطار العام للدراسة

1-2- فرضيات البحث

1- الفرضية العامة

البرنامج التدريبي المقترح له أهمية كبيرة في تحسين الأداء المهاري للدرجة الأمامية.

2- الفرضيات الجزئية

1 البرنامج التدريبي المقترح يحسن من مهارة دوران الجسم في الدرجة الأمامية.

2 للبرنامج التدريبي المقترح يحسن من مهارة عودة الجسم للوضع الابتدائي في الدرجة الأمامية.

1-4- أسباب اختيار الموضوع

وراء كل موضوع بحث علمي أسباب اختيار الموضوع فهناك أسباب موضوعية تخص ظاهرة البحث وأسباب ذاتية تخص الباحث ولقد أصبحت الدراسات الحديثة تركز اهتماماتها على الصحة المدرسية ومنها الحفاظ على أمن وسلامة الرياضيين ووقايتهم من أسباب الحوادث بشتى الطرق والوسائل.

4-1- الأسباب الذاتية:

✓ ميولنا ورغبتنا في خوض هذا الموضوع.

✓ الرغبة في البحث في مجال البرامج التدريبية.

✓ من أجل أخذ نظرة عن قرب في هذا المجال الواسع.

4-2- أسباب موضوعية:

✓ علاقة الموضوع بالتخصص العلمي.

✓ الاهتمام المتزايد من الناحية العلمية بالأداء المهاري.

الإطار العام للدراسة

- ✓ معرفة واقع التعلم المهاري.
- ✓ التطلع إلى معرفة مدى فعالية البرنامج المقترح.
- ✓ عدم وجود بحوث كثيرة في هذا المجال.
- ✓ إثراء مكتبتنا ببحوث تخص هذا الموضوع.

1-5- أهداف البحث

معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير المرونة في تحسين مهارة الدرجة الأمامية لدى لاعبي رياضة الجمناز من خلال معرفة:

1. تأثير البرنامج التدريبي لتنمية صفة المرونة لدى رياضيي الجمناز على مهارة دوران الجسم في الدرجة الأمامية.
2. تأثير البرنامج التدريبي لتنمية صفة المرونة لدى رياضيي الجمناز على مهارة عودة الجسم للوضع الابتدائي في الدرجة الأمامية.

1-6- أهمية الدراسة

- ✓ التعرف على أهمية البرنامج المقترح في تحسين مهارة الدرجة الامامية.
- ✓ لفت الانتباه إلى أهمية تطوير الصفات البدنية في تحسين الأداء المهاري.

1-7- متغيرات الدراسة

- 1-7 المتغير المستقل: برنامج مقترح لتطوير المرونة.
- 2-7 المتغير التابع: الأداء المهاري للدرجة الأمامية.

1-8- تحديد المصطلحات والمفاهيم

1- الجمناز: هو نشاط رياضي فردي ذات صفة تنافسية إذ أنه يتميز عن باقي الأنشطة الرياضية بأجهزته المتباينة في التصميم الهندسي التي تؤدي عليها جمل حركية ذات محددات معينة أقرها قانون تحكيم حركات الجمناز في المنافسات الدولية والاولمبية بمفاهيم تتعلق بقدرات اللاعب (الصعوبة, الربط, الأداء) وتتعلق بمحسنات الأداء ممثلة في (الشجاعة, الإبتكار, الإبداع)

الإطار العام للدراسة

لإنجاز المهارة الحركية على أجهزة الجمباز المختلفة (بساط الحركات الأرضية , والعقلة , والمتوازيين , والحلق , وحصان الحلق , وطاولة القفز)³

2-الأداء المهاري: يبين ماتيفيف (Matveev1976) مفهوم الأداء المماري بأنه أفضل طريقة لتطبيق الفرد لأي مهارة بأقل جهد ممكن⁴

3- المرونة:

أ. لغة: قال ابن فارس: (" مرن " الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة).⁵

ب. اصطلاحا : هي القابلية على أداء الحركات الإرادية التي تتصف بالمرجحات والمديات الكبيرة والمثالية في المفاصل المشتركة بذلك الأداء.⁶

كما يعرفها احمد خاطر وعلي البيك 1984 على أنها قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي أضرار لها.⁷

يستخدم البعض مصطلح المرونة العضلية تعبيراً عن قدرة العضلة على الإمتطاط إلى أقصى مدى لها ، في حين يرفض البعض هذا المصطلح ويفضل وصف المرونة بالمطاطية وهناك جدل كبير حول المرونة في الحركات المختلفة ، حيث يرى البعض أنها تنتسب إلى المفاصل في حين يرى البعض الآخر بأنها تنتسب إلى العضلات.

4- الدرجة الأمامية:

وهي إحدى حركات الجمباز الأرضية والتي تؤدي على البساط وتتميز بأنها أسهل الحركات على الأرض وتعتبر حركة مركبة لوجود الجسم في وضعين مختلفين ، حيث يدور الجسم في الدرجة الأمامية دورة حول محوره العرضي مع استناد الظهر على الأرض للعودة للوضع الابتدائي، وكلما اتخذ الجسم شكلا كرويا اصغر زاد نجاح وانسيابية حركة الدرجة الأمامية المكورة على الأرض⁸

³حسن. أحمد ابراهيم:أهمية الجمباز ومواصفات لاعب الجمباز المثالي , بحث منشور في مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد التاسع عشر , العدد الأول , ص519 تاريخ التسجيل أيار 2009.

⁴عبد الحق, عماد صالح: مرجع سابق.

⁵معجم مقياس اللغة ج5 ص 313.

⁶هولتل 2003 ص 45 .

⁷بسطويسي 1999 ص 70

⁸الضمد, عبد الستار جبار: فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة, الطبعة الأولى , بغداد,2000, ص66.

الإطار العام للدراسة

5- البرنامج:

أ. لغة: جمع برنامج وفعالها برمج أي لَقِّن وأصل الكلمة اللغة الانجليزية (قاموس ومعجم المعاني متعدد اللغات والمجالات)

ب. اصطلاحاً:

هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة.⁹

6- إجرائياً: هو تلك الوسائل التعليمية والتكنولوجية المستعملة في عملية التدريب والتي تتبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه وتشمل الزمن والمدرّب واللاعب والطريقة والإمكانات والمحتوى والتنظيم* .التدريب.

لغة: يقال درب فلانا بالشيء، علمه عوده ومرنه، ويقال درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب¹⁰).

اصطلاحاً: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما.¹¹

إجرائياً: هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع لأسس علمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن.

1-9- الدراسات السابقة والمشابهة

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة محاور يجب على الباحث أن يتناولها ويحللها ويلاحظها بدقة ليثري بها بحثه ، ويعمق فيه قدر المستطاع ، والغرض من الدراسات السابقة هو الإثبات أو النفي وكذا للحاجة الماسة للدلائل العلمية التي ينبغي على الباحث الانطلاق على الأقل منها ، ومن بين الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع دراستنا ما يلي:

1- دراسة بو طيبة نوري: وهي رسالة ماجستير أجريت عام 2000-2001 بقسم التربية البدنية و الرياضية بجامعة قسنطينة وكانت تحت عنوان أثر وحدات تعليمية مقترحة على أساس تمارين

⁹عبد الحميد شرف، 2002، ص. 33

¹⁰محمد حسن علاوي، 1994، ص. 35

¹¹أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص.2

الإطار العام للدراسة

الإطالة في تنمية صفة المرونة عند تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي 13 سنة، وتدور مشكلة هذا البحث حول برمجة تمارين المرونة في حصص التربية البدنية والرياضية في الطور الثالث ومدى كفاية هذه الأخيرة في تطوير صفة المرونة، وهل أن هذه الصفة تتطور باقتراح وحدات تعليمية ترتكز على تمارين الإطالة، وكان الهدف من هذا البحث هو إبراز دور ممارسة التربية البدنية و الرياضية في تنمية صفة المرونة عند الطور المقترح، وأيضاً إبراز أهمية ودور هذا المكون في النشاطات البدنية ومعرفة دور الوحدات التعليمية المقترحة على أساس تمارين الإطالة في تطوير صفة المرونة على مستوى عدة مفاصل.

2- دراسة سعد بن عبد الله بن سعد الجهر: وهو بحث نال به الباحث درجة الماجستير في شهر ربيع الثاني من عام 1423-1424 بقسم التربية البدنية و الرياضية بجامعة المملكة العربية السعودية وكان تحت عنوان تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع على تنمية بعض عناصر القدرات الإدراكية الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمنطقة عسير، وتدور مشكلة هذا البحث حول مدى تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع على تطوير عناصر القدرات الإدراكية الحركية قيد الدراسة لتلاميذ الصف الأول الابتدائي، هدف الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع على تطوير عناصر القدرات الإدراكية الحركية قيد الدراسة لتلاميذ الصف الأول الابتدائي، واشتملت عينة الدراسة (60) تلميذاً، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين، وتم إجراء التجانس بين أفراد العينة الواحدة وتكافؤ بين مجموعتي الدراسة، واستخدام الباحث المنهج التجريبي، وتم قياس متغيرات النمو (العمر، الطول، الوزن) ومعامل الذكاء كما تم قياس بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة عدو 20 متر، القدرة العظلية بواسطة اختبار الوثب الطويل من الثبات، المرونة باستخدام صندوق المرونة ويوصي الباحث بتطبيق برنامج جمباز الموانع المقترح كأسلوب مبتكر عند تنفيذ الجزء الرئيس من درس التربية البدنية.

3- دراسة نوري بركات وهلال صالح: بعنوان تأثير صفتي المرونة والقوة في انجاز بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، جامعة تشرين، 2006، هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير صفة المرونة والقوة في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، ومعرفة أفضلية التأثير لصفتي القوة و المرونة في تنمية بعض المهارات الهجومية، صمم الباحثان البرنامج التدريبي خلال فترة ستة أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع، مدة كل وحدة تدريبية بحدود 90 دقيقة، وتوصل الباحثان إلى أن متغيرات البرنامج التدريبي قد أثرت في تطوير صفة المرونة لعضلات الرجلين، وعلى أهمية استخدام تمارين المرونة بشكل مشترك مع تمارين القوة.

دراسة سعيد شكر، المرونة وأثرها في تحسين طول الخطوة وتردها لانجاز السرعة القصوى لمسافة 30 م .

الإطار العام للدراسة

1-10 - مجالات الاستفادة من الدراسات السابقة

لقد استفادت الدراسة الحالية من هذه الدراسات فيما يتعلق بالجانب النظري في كيفية ذكر المراجع وتقسيم الفصول والتنسيق بينها، أما الجانب التطبيقي فكان في تحديد الموضوع وبناء الإشكالية واختيار المنهج وأدوات جمع المعلومات ومعرفة بعض الصعوبات التي يمكن أن تواجهنا من أجل تفاديها



الباب الأول
الجانب النظري



برامج التدريب
الرياضي

تمهيد:

لتحديد أهداف فريق ما لا بد على المدرب من وضع مخطط أو برنامج تدريبي يسيطر من خلاله أهداف البرنامج التدريبي على تحديد الإحتياجات والمتطلبات والبرنامج المناسب. الفريق ومتطلبات نجاح هذه العملية من خلال تحديد نقاط القوة والضعف لتصحيحها وتميئتها حيث يعتمد وضع على المدرب من جانب آخر مراعاة الجوانب الأساسية للتدريب وإختيار وتحديد نوع التدريب والأسلوب أو الأساليب المثلى التي تخدم البرنامج المسطر مع مراعاة أهم المبادئ المحددة له حسب طبيعته عام كان أو خا وذلك لنجاح هذه العملية حيث سنتطرق في هذا الفصل إلى تحديد أهمية ومتطلبات وخصائص البرنامج والمبادئ والطرق وأنواع التدريب المناسبة بنوع من التفصيل.

1-2-1- البرنامج التدريبي

ماهية البرنامج : عرفه وليامس بأنه البرنامج بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة . "وتعرفه حورية موسى حلمي إبراهيم بأنه: "هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد"¹²

عرف محمد الحماحمي بأن أوجه النشاط والخبرات التعليمية المختارة لتحقيق الأهداف الموجودة¹³.

ويعرف مفيتي إبراهيم بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، بذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقص¹⁴.

أهمية البرنامج : يمكن أن نستخلص أهمية البرنامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

اكتساب عنصر التخطيط فاعليته: حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصانها يجعلها عديمة الفاعلية.

تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح والتوفيق: إن التخطيط عنصر من عناصر الإرادة وبغياب البرنامج من التخطيط تسقط فاعليته و تجعله غير

ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإرادية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرق في الماء و تكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرنامج .

ضياح الأهداف: أن عدم اكتمال العملية الإرادية لفقدها عنصر التخطيط الكامل ويجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا و أوهاما.

الإقتصاد في الوقت: حيث تعطي البرنامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على انجاز العمل في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال.

¹² يحي السيد الحاوي 'المدرّب الرياضي' ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، ط1 ، ص106.
¹³ محمد محمد الحماحمي : برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية في ضوء تقييم برامجها الحالية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، القاهرة ، 1990 ، ص 101.
¹⁴ مفيتي إبراهيم محمد حمادة : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، مركز الكتاب لمنشر، القاهرة، 1997، ص261.

تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية: إذا اكتملت العملية الإرادية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

البعد عن العشوائية في التنفيذ: في غياب البرامج تتسلل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإرادية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات.

دقة التنفيذ: أن العلم المسبق بأسلوب التنفيذ المناسب وطريقة التعليم الأفضل وكمية الوقت المتيسر لإنجاز العمل كل هذا يساعد على الدقة في التنفيذ أي أن البرامج سبب في الإنجاز الدقيق فلا تسقط فكرة ولا يضيع غرض¹⁵.

1-2-2- الأسس و المبادئ الفنية لبرامج التدريب

لكي يستطيع المدرب تحقيق أهداف البرامج و ضمان تأثير المحتوى من التدريبات و المهارات الخطية لرفع المستوى للحالات التدريبية على المدرب التعرف على بعض الاسس و ذلك ليحسن توزيع محتويات اليوم و الاسبوع التدريبي خلال البرنامج السنوي لتدريب، و هي على التالي :

- مراعاة زمن الوحدة التدريبية و الذي يتراوح ما بين 90 و 180 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب الصباحي و المسائي و فترة التدريب.
- استمرارية التدريب مع تنوع شدة الجرعات التدريبية ما بين الصعب و المتوسط و المعتدل في ثلاثة أيام دائرية مع مراعاة العلاقة بين شدة العمل و حجم العمل .تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدريجية في العمل و خاصة في فترة الإعداد و التحضير لما يتناسب و أغراض كل مرحلة.
- مراعاة أسس العداد البدني، أي تسلسل تدريب العناصر البدنية خلال فترة الإعداد .
- أن يوضع التدريبات المهارية و البدنية في الفترة الصباحية حيث تتطلب هذه التدريبات قدرة تركيزية عالية للجهاز العصبي
- وضع معظم التدريبات البدنية في الفترة المسائية لأنه يجب أن تكون الفترة الصباحية راحة بدون تدريب•أو بتدريب خفيف
- ضرورة وضع نشاط ترويحي في البرنامج التدريبي (ألعاب جماعية ترويحية).

¹⁵عبد الحميد شرف ، البرامج التدريبية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ط2 ، 1996 ، ص13

- أن يأخذ التدريب العقلي جانبا من البرنامج التدريبي حيث يفضل شرح التدريب و دور كل لاعب ، وتقسيم وقت التدريب و خاصة فيما يتعلق بالاسترجاع¹⁶

1-2-3- التدريب الرياضي

في العصور القديمة لم يكن الانسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث إنه كان المهارات الحركية الأساسية تلقائيا وعفويا ..دون قصد أو إعداد متمثلة، في الجري وراء فريسة ليقبضها أو سباحة بمجرى مائي لإجتيازه ، أو تسلق أشجار لقطف ثمارها.... وذلك بهدف كسب قوته.

ويتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية التي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه الآباء والأجداد تدريبا على المهارات الحركية (اللقف، الزحف، المسك، الإرسال).

1 - مفهوم التدريب الرياضي:

يتحدد مفهوم التدريب الرياضي طبقا للهدف العام من العملية التدريبية ، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بضرورة النشاط الرياضي أو رياضة المستويات فقط، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية....إلخ.

و حول تطور مفهوم التدريب الرياضي كمصطلح فقط، تباينت آراء العلماء في تحديد تعريف مشترك حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص و الذي يتحدد وفقا لتجاهاته و فلسفته و مجال تخصصه.و من جهة أخرى يعرف التدريب بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة و التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة و أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجازالرياضي.

ويعرف (على نصيف وقاسم حسن حسين) التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكتيك (المهارات الاساسية) و(المهارات الخطية) وتطوير القابلية العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف ، خاضع لأسس تربوية بقصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة¹⁷

و يضيف (هاولي Hawley ،) 2002 إلى ذلك حدوث تغيير مورفولوجي حيث ير ي أن التدريب الرياضي . يشير إلى التمرينات الحركية و التي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء

¹⁶ - مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم خوجا : مرجع سبق ذكره ، ص 41
¹⁷ امر الله احمد الباسطي : "اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته" ، ص3

الداخلية و كذلك تكيف مورفولوجي و من علم النفس و التربية فان التدريب الرياضي يبني على أسس علمية تعتمد في جوهرها على مبادئ و قوانين العلوم الطبيعية و الانسانية، و أن عملية التدريب هنا مرتبطة بتربية الفرد لكي تحقق أهدافها و بذلك يتأكد أهمية الدور التربوي و النفسي بجانب الدور البيولوجي في عملية التدريب الرياضي بهدف تعديل سلوك أو حالة الفرد في القدرة على التعامل مع الخرين، وبصفة عامة أصبح التدريب الرياضي له مفهوم اجتماعي جديد حيث يتحدد اتجاه التدريب و محتوياته وفق الهدف المراد تحقيقه و لم يعد التدريب مقتصرًا على الفرق الرياضية أو رياضة المستويات العليا فقط.

و المفهوم الحديث للتدريب الرياضي يضع في اعتباره القاعدة العريضة لأفراد المجتمع تحديد الاهداف الخاصة و الأسس العلمية لأنواع التدريب المختلفة مما يتناسب و الإتجاهات الرياضية ، الثقافية، العامة¹⁸

2- الأهداف العامة للتدريب الرياضي : من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الإرتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية للجسم من خلال تغيرات ايجابية للمتغيرات الفسيولوجية و النفسية ومحاولة الإحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية بتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز ف المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية، الاجتماعية).

و يمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسين على مستوى واحد من الأهمية و هما الجانب التعليمي التدريبي ،والتدريسي، فالأول يهدف إلى اكتساب و تطوير القدرات البدنية من السرعة و القوة و التحمل و المهارات الخطئية و المعرفية و الخبرات الضرورية ، و الثاني يتعلق بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا و إراديا و يهتم بتحسين و تطوير الدوافع و الحاجات و ميول الممارسة و اكتساب السمات الخلقية و الإرادية الحميدة و تشير نتائج الدراسات و الأبحاث في المجال على أن الصفات النفسية و الأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما على الآخر.

كما يهدف التدريب الرياضي على وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لطول فترة ممكنة والفورمة الرياضية تعني تكامل كل من الحالات البدنية، والفنية والمهارية والخطئية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية والتي تمكن اللاعب من الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات

¹⁸لمجد محمد : "علم التدريب الرياضي" ، ط3 ، المملكة العربية السعودية ،سنة 2009 ، ص 05.

الانسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي¹⁹.

3- خصائص التدريب الرياضي:

الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الانجاز معتمدا على نظريات و معارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي.²⁰

يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب و مراعاة الفروق في السن و الجنس و مراعاة الفروق الفردية بين أفراد الجنس في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الاولى.

ويتميز كذلك بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للاعمار السنية المختلفة حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية و منه اختلاف نسبة تركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات البدنية بما يتناسب و نموها. ويتميز أيضا بالإستمرارية حيث انه عملية مستمرة وليست موسمية وهذا يعني الإستمرار في التدريب ليس لموسم واحد فقط بل لعدة سنوات من أجل تحقيق أفضل الإنجازات، كما يتميز كذلك بالتدرج في زيادة متطلبات التدريب.

ويتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم و المراقبة الطبية و التربوية للفرد من خلال مر احل التدريب و الإعداد الذي يقيم مدى تحمل اللاعب للمجهود البدني العام للإرتقاء بمستوى الاعمال التدريبية، وكذا المراقبة الطبية لضمان استمرارية الحالة الصحية الجيدة للاعب.

كما يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على أسلوب حياة الفرد من نوعية التغذية الصحية و تنظيم الحياة اليومية (النوم، العمل، التدريب... الخ). ويتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب²¹

¹⁹أمر الله احمد الباسطي : "اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته" ، ص 6-7
²⁰ - أمر الله احمد الباسطي : "اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته" ، مرجع سبق ذكره ، ص 8
²¹ - أمر الله احمد الباسطي : "التدريب والاعداد فى كرة القدم" ، جامعة الاسكندرية ، 1997 ، ص 40.

1-2-4- مبادئ الأساسية في التدريب الرياضي

- مبدأ المعرفة: قبل البدء بعملية التدريب يجب أن يعرف اللاعب لماذا يتدرب.
- مبدأ المشاهدة: يتمثل هذا المبدأ بعرض لوحات وصور إيضاحية إضافة إلى المشاهدات وعرض أفلام سينمائية للأداء الجيد وعرض الجداول والرسومات التوضيحية المختلفة التي لها علاقة مباشرة بشكل الرياضة المراد العمل والتدريب عليها.
- مبدأ التنظيم والترتيب: عند أداء حركة جديدة لا بد من التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب
- مبدأ الاقتراب: عند إعطاء تمارين والبدء بعملية التدريب لابد للجهة الأخرى وهي جهة اللاعبين أن تتقبلها.
- مبدأ التكرار: هذا المبدأ مهم لتطوير أجزاء الجسم من خلال عدد من التكرارات المتزايدة والمتدرجة التي تؤدي إلى الوصول لحالة ديناميكية الحركة، إضافة إلى تحسين في قوة اللاعب وسرعته ومرونته وتحمله.
- مبدأ الاستمرارية (الديمومة): يرتبط هذا المبدأ بمبدأ التكرار والتنظيم والممارسة المكررة والمنظمة للمهارة.
- مبدأ التنوع: لاشك أن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن بين التكامل البدني والتكامل العقلي.
- مبدأ التدرج: لا نبالغ إذا قلنا إن هذا المبدأ هو وقاية اللاعب من الاضطرابات الداخلية والإصابة التي يمكن ان تحصل له إذا ابتعد عن أسلوب التدرج بالتدريب.
- مبدأ المنفعة: المقصود بمبدأ المنفعة هو ان كل ما يعطي للاعب او حت لطالب المدرسة يجب ان يكون نافعا.
- مبدأ التثبيت: المعرفة وحدها كافية لتثبيت الحركة في عقل اللاعب .وانما تساعده²²

1-2-5- أنواع التدريب

تعد أنواع التدريب بأشكالها المختلفة تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب يكون من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المختلفة والموجهة للإرتقاء بمستوى الانجاز بمستوى الانجاز الرياضي . فهي تعتمد جوهرها أحد أنواع التدريب والذي يتحدد وفقا للنظام المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء المجهود البدني , ينقسم التدريب إلى نوعين أساسيين هما:

- 22كمال جميل الرضي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين"، دار وسائل النشر، ط 2 ، - 2004 ، 122

1- التدريب اللاهوائي:

يتمثل في التمرينات التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جدا (لزمنا قليل) وتكون هذه الفترة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى معنى للنظام الهوائي . ويقصد بالنظام اللاهوائي هو النظام الذي يعتمد على النظام الفوسفاتي (ثلاثي الفوسفات و الفسفو كرياتين pc-Atp) النظام اللاكتيكي Acid-Lactic لإنتاج الطاقة ، أثناء تنفيذ التمرينات المختلفة والتي تتطلب تكرار الانقباضات العضلية العنيفة (الشدة العالية) لفترة أقل من دقيقتين.

2-التدريب الهوائي:

يتمثل هذا النوع في التمرينات التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي . والنظام الهوائي او الا وكسجيني يعتمد على أوكسجين الهواء للإمداد بالطاقة أثناء تنفيذ التمرينات بشدة معتدلة إلى أقل من الأقصى والتي تتطلب الاستمرار لفترة أكثر من دقيقتان ، والمدخل العلمي لتحديد اتجاه الحمل التدريبي يتوقف على معرفة نظام الإمداد بالطاقة ، والجدول التالي يوضح بعض المؤشرات الخاصة بالنظم الحيوية لإنتاج الطاقة.

جدول رقم (01): يوضح أنظمة إنتاج الطاقة حسب (مارفن، Merven، 1990).

المتغيرات	النظام اللاهوائي		النظام الهوائي
النظام	الفوسفاتي pc Atp - اللاكتيكي LA		النظام الأوكسجيني
زمن (التمرين) الأداء	حتى 15 ثانية وبعد أقصى 25 ثانية	من 15 حتى 120	أكثر من 120 ثانية

<p>تحمل الانشطة التي تستمر لفترة طويلة</p> <p>- تحمل القوة لفترة طويلة (التحمل الدوري التنفسي)</p> <p>- الأنشطة الهوائية</p>	<p>- تحمل العمل لفترة قصيرة</p> <p>- تحمل السرعة</p> <p>- تحمل القوة</p> <p>- تحمل الاداء (النشاط)</p>	<p>-السرعة</p> <p>-القوة المميزة بالسرعة</p> <p>-القوة القصوى</p>	<p>اتجاه التدريب</p>
<p>تتوقف على نوع المهارات خاصة بكل نشاط ، في الزمن المطابق لنظام الطاقة</p>			<p>طبيعة النشاط</p>

1-2-6- طرق التدريب الرياضي

لقد تنوعت طرق وأساليب التدريب الرياضي لرفع مستوى الإنجاز الرياضي ، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة إمكانية استخدامها بشكل يتناسب و اتجاهات التدريب.

حيث تتمثل طريقة التدريب في الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريب والموجهة لتحقيق هدف ما ، ومما تنوعت سواء هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتما على إحدى نوعي التدريب (هوائي و لا هوائي) ، وفي ضوء ذلك يمكن تقسيم طرق التدريب إلى²³

²³ - مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم خوجا ، ص 166

1 - طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة أعضاء الجسم الوظيفية أي تطوير التحمل الدوري التنفسي والتحمل الخاص (تحمل السرعة ، تحمل القوة ، تحمل الأداء) ، ويظهر تأثيره جاليا في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن المنافسة وتأخير ظهور التعب خاصة في نهايته ، يتضح ذلك في الأنشطة التي تتسم بفترة طويلة (الجري لمسافات متوسطة وطويلة ، كالسباحة ، كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، الهوكي... الخ)²⁴. ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوع 1- 1-6 التدريب المستمر منخفض الشدة

يستخدم هذا الأسلوب منذ عام 1960 ، وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ، حيث يتراوح شدته ما بين 60 حتى 80 % من أقصى معدل لضربات القلب ، وتتميز تدريباته بلاستمرار لفترات ومسافات طويلة جدا تصل الى 48كم.

ويعد هذا الأسلوب مناسب لتحقيق قواعد التكيف (السرعة استعادة الاستشفاء ، والتعويض الطاقى) وخاصة فى بدايات فترات الإعداد العام أو لحالات صحية خاصة²⁵.

2-التدريب المستمر على الشدة:

تميز هذا الاسلوب التدريبي بالاستمرار في اداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبيا تتراوح شدته ما بين 80 حتى 90 % من الحد أقصى لمعدل ضربات القلب ، وتكون تدريباته قريب ما يكون للمنافسة والجري لمسافات متوسطة. ويعد مؤشرا جيدا فى رياضات التحمل ، وإستخدامته فى تدريبات الجرى يحسن من سرعة الرجلين وقوتها وكذا التحمل العضلي²⁶

3- طريقة التدريب الفارتك (اللعب بالسرعة):

تحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة فى الجرى الخفيف فى البداية ثم تغير شدة جري من وقت لآخر لمسافات قصيرة ومن سريع إلى أسرع بما يتناسب وقدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب الكلية أو ارتفاع وإنخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف إنظام فى

²⁴ - طلحة حسام الدين وآخرون : "الموسوعة العلمية فى التدريب ، التحمل بيولوجيا وبيوميكانيك" ، ط2، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997، ص105 .

²⁵ عبد المقصود السيد : " نظريات التدريب الرياضي وفسولوجيا التحمل" ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، 1992، ص107 .

²⁶ - محمد حسن علاوي : "علم التدريب الرياضي" ، ط2 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1972 ، ص211 .

متطلبات الأداء ، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة ، ويفضل أداؤها في الخلاء وعلى الشواطئ كلما أمكن وهي مناسبة لرياضات الجري و السباحة لمسافات متوسطة وطويلة والالعاب الجماعية (أنشطة التحمل) لتتناسبها مع طبيعة تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المباريات الفعلية في تلك الالعاب.

4- طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار آخر فواصل زمنية للراحة ، وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لإتجاه التنمية ، تكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار (المشي ، الجري الخفيف ، مرجحات الرجلين والذراعينإلخ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب واستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض اللبن المتجمع في العضلات وتقليل من الاحساس بالتعب.

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (ATP-PC)

5- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في:

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار.
- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدّة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث المسافة والشدّة ، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الاداء بدرجة شدة عالية.

6- طريقة التدريب الهيبوكسيك:

قبل التعرف على إجراءات طريقة الهيبوكسيك يجب أولا معرفة ماهو الهيبوكسيك ؟ هو مصطلح يطلق على الظروف التي يحدث فيها تعرض الجسم لنقص الاوكسجين (نقص محتوى الاكسجين في الدم).

يحدث ذلك نتيجة تعرض الجسم لبيئة غير طبيعية كالانتقال للعب في الأماكن التي تلو سطح البحر أو صعود المرتفعات حيث انخفاض الضغط الجزئي للأوكسجين في الهواء الجوي ومن ثم حدوث نقص في كمية الأوكسجين التي يستنشقه اللاعب أثناء أداء النشاط البدني²⁷.

7- طريقة التريب الدائري:

يعتبر التدريب الدائري أحد الاساليب التنظيمية للتدريب باستخدام التشكيل المستمر للحمل أو الفئري أو التكراري ، ويرجع الفضل لاستخدام هذا الأسلوب لأول مرة بهذا الإسم (التدريب الدائري) إلى أدامسون ومورجان بجامعة ليدز بإنجلترا في أوائل الخمسينات ، ومنذ ذلك الحين يستخدمه كثير من المدرسين و المدربين . ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في فترة زمنية محددة ، أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر كمية من العمل²⁸

خلاصة:

إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية والرياضية ،هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية ،فالتدريب الرياضي عبارة عن شكل التحضير الأساسي الذي يحصل بمساعدة طرق ووسائل منظمة وتوجيه ترويي منظم في شكل برامج تدريبية. تؤكد الاستفادة المباشرة من التدريب في شكل تحسين استجابات الجسم، وهذا ، إن عرف المدرب كيفية توظيفها في التدريب وفقا لاختصاصه ، فكل برنامج وله مبدؤها ومجاله في تنمية أداء الرياضي.

²⁷ - طلحة حسام الدين وآخرون : "الموسوعة العلمية في التدريب ، التحمل بيولوجيا وبيوميكانيك" ، ط2، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997، ص 105 .
²⁸ - مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم خوجا : مرجع سبق ذكره ، ص 178 .



المهارات الحركية
في رياضة
الجمباز

تمهيد:

تحتل رياضة الجمباز بصفة عامة مكانا متقدما بالنسبة للعديد من الأنشطة الرياضية الأخرى حيث دلت الدراسات على أن رياضة الجمباز تستخدم في تدريب اللياقة البدنية وتعتبر كذلك من الأنشطة المحببة إلى النفس والتي تشد انتباه المشاهد من خلال مهاراتها المتميزة حيث تناولنا مفهوم المهارة الرياضية ومبادئ التعلم الحركي وكذا مراحلها بالإضافة إلى تصنيف المهارات الحركية الرياضية وطرق تعلمها، كما تطرقنا إلى الإعداد البدني والصفات البدنية الهامة للاعب الجمباز والقواعد الأساسية لتنميتها

2-2-1 المهارة الرياضية

2-1-1 مفهومها:

-وعرفها أحمد خاطر وآخرون بأنها: "جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط"⁽²⁾

-وتعني أيضا: "القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداد للإنجاز."⁽³⁾

2-2-2 مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

-"هي ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس فيها."⁽⁴⁾

-ويرى كل من غوثري وكناب بأنها: "المقدرة المكتسبة لتحقيق أهدافه محددة سلفا بأقصى درجة ممكنة من الثقة وبعده أدنى من الإنفاق في الزمن والطاقة."⁽⁵⁾

-"هي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني ويبنى عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني."⁽⁶⁾

-وعرفها نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي: "بأنها عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداء سليما"

(3) بسطويسي أحمد: مرجع سابق، ص 110.

(4) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، مرجع سابق، ص 207

(5) عادل فاضل علي: مرجع سابق.

(6) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، مرجع سابق، ص 7.

2-2-2- التعلم الحركي

2-1- مفهومه:

عرفه نجاح مهدي وأكرم محمد صبحي "بأنه العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليّات حركية جديدة أو بتعديل قابليّات الحركة عن طريق الممارسة والتجربة (3)

2-2- مبادئ التعلم الحركي :

1- الاستيعاب :

-إن سرعة الفهم و الاستيعاب تؤثر على التعلم فسريعي الفهم و الاستيعاب يتعلمون الحركة أسرع ويستوعبون أكثر من غيرهم الذين لا يستطيعون الاستيعاب ،وهو يكون على الشكل التالي:
أ-الوضوح : الوضوح الحركي يسهل عملية إدراك المسائل الجوهرية المتعلقة بالحركة من الناحية النظرية والعلمية.

ب-السهولة :إن التدرج بالمبتدئ بحركات سهلة والانتقال بها إلى الصعبة سوف يؤدي إلى اثر طيب في التعلم .

ج-التدرج :هي زيادة في عدد المهارات والحركات التي تعلمها الرياضي أو استوعبها ، والتدرج بصعوبة الحركة نفسها، حين إعادتها وزيادة صعوبتها عن طريق الحمل حتى يستطيع تأدية الحركة الاعتيادية بصورة سهلة .

2-التشويق والإثارة:من المميزات المهمة التي يجب أن ينبه إليها المربون هي مبدأ التشويق والإثارة لأن أي عمل يقوم به الإنسان لا يمكن أن يتقن إذا لم تكن هناك إثارة أو رغبة في العمل.

3-الإتقان والثبات والتجارب السابقة :الإتقان صفة من صفات الثبات لدا الرياضي والمدرب والمعلم الذي يعرف صفة الحركات والمهارات ودرجاتها كما أن إتقان المهارة وتثبيتها بشكل آلي مرتبط بالتدريب والتعلم الجيد .

(3) مروان ع المجيد إبراهيم ، النمو البدني والتعلم الحركي ،دار الثقافة ،عمان الأردن سنة 2002 ص81

- 4/-الممارسة : لا يمكن أن يتعلم الفرد المهارة إلا من خلال ممارستها والتدريب عليها لفترة
- 5/-النضج : النضج في علم الحركة معناه السن المناسب لاختيار اللعبة فمثلا سن النضج للجماز هو (4 - 5 سنوات) النضج هو الوسيلة التي يراها مناسبة له
- 6/- النمط الجسمي : هناك أنماط عديدة يتصف بها الفرد ، يمكن أن توزع عليها مختلف الأنشطة الرياضية وأهم ما يميز الحركات الرياضية ،ونجاح هذه الحركات هو اختيار النمط الذي يصلح لهذه اللعبة أو تلك .
- 7/- المزاج وأنماطه :هو مجموعة من الصفات التي تميز الانفعالات للأفراد ، والمزاج من ناحية علم الحركة هو الدرجة التي يتأثر بها الفرد في الموقف الحركي ونوع الاستجابة الحركية وما هو رد الفعل الحركي على هذا الموقف .

2-3- مراحل التعلم الحركي

1- وجهات نظر في مراحل التعلم للمهارات الرياضية:

-اتفقت كافة المدارس التي بحثت في تعلم المهارات الرياضية على أنها ثلاث مراحل لكنها اختلفت في مسمياتها ومضامين هذه المراحل وظهر نتيجة ذلك رأيان:⁽²⁾

-الرأي الأول:يرى أن المراحل الثلاث كما يلي:

أ- المرحلة العقلية

ب- المرحلة التطبيقية

ج- مرحلة مستوى الأداء المقدم للمهارة

2- الرأي الثاني:يرى أن المراحل هي:

أ- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الرياضية

ب- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الرياضية

(2) مفتي إبراهيم حمادة ، المهارات الرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002، ص22

-ج- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الرياضية

أ /-مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الرياضية:

تشكل هذه المرحلة الأساس الأول لتعليم المهارة الحركية حيث يحصل المتعلم على التصور الأولي عن سير الحركة وان هذا التصور لا يزال بشكله الخام الغير متكامل ويحوي على الأخطاء وان واجب المدرب الرياضي أن يقوم بتقويم المهارة الرياضية باستخدام أداء النموذج للمهارة الحركية (تقويم مرئي) وشرح ووصف المهارة (تقويم سمعي) في حين يقوم الفرد الرياضي باستقبال المهارة عن طريق السمع والبصر ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كتجربة أولية لاكتساب الإحساس الحركي بها.

-تتميز هذه المرحلة بما يلي :

1/- أداء المهارة الحركية يتميز بعدم الاقتصاد في الجهد مما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب

2/- افتقار المهارة الحركية للدقة المطلوبة ، وتنصف الحركات بـكبر حجمها

3/- استعمال قوة أكثر من اللازم أو استعمال خاطئ للقوة

4/- عدم وجود تبادل بين الشدة والارتخاء

ب/- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الرياضية:

تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع الفرد الرياضي تكرار المهارة الحركية بشكل توافقي أولي في حالة عدم وضع أية اعتبارات بالنسبة لنوع الجودة ودرجة المستوى وفي هذه المرحلة يتجدد عمل المدرب الرياضي للنواحي الهامة بين الأداء ومساعدته على اكتساب جوانب المهارة الحركية ويستخدم المدرب الرياضي في هذه المرحلة الطرق والوسائل الخاصة بالتدريب ويقوم بإصلاح الأخطاء الكبيرة التي تحدث في التسلسل الحركي ويقوم بربط أجزاء الحركة أكثر من السابق ، ويقوم بإصلاح الأخطاء التي تحدث أثناء الأداء .

أما الفرد الرياضي فيقوم بتكرار الأداء بالطريقة الصحيحة طبقا لتوجيهات وإرشادات المدرب وتعتبر هذه المرحلة بالنسبة للرياضي عملية ممارسة واكتشاف لكل الخصائص المهارة من ناحية

النوعية الجيدة للحركة ، حيث يقوم بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء والتوافق الجيد "إن هذه المرحلة تحتوي على سير التعلم للانتقال من مرحلة

التوافق الخام إلى مرحلة يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة دون أخطاء تقريبا وعليه فإن الواجب يؤدي بشكل سهل منسجما مع عرض الحركة ويشمل إلى حد بعيد التكتيك ،إن التوافق الدقيق قياسيا بالتوافق الخام يعتبر اقتصادي ومجدي ،وبدونه لا يمكن الحصول على الانجاز العالي من الرياضة والعمل"⁽¹⁾.

وتتميز هذه المرحلة ب:

- 1- المسار الحركي يكون انسيابي ومتناسق.
- 2- اختفاء الحركات الزائدة .
- 3- الحركة تؤدي بسيطرة وبدقة مع الهدف.
- 4- استخدام المجال الحركي طبقا للواجب الحركي .
- 5- إن السير الحركي في هذه المرحلة يتصف بالانسيابية والانتقال من قسم حركي إلى آخر .

ج/- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الرياضية : في هذه المرحلة يمكن إتقان و تثبيت أداء المهارة المركبة من خلال استمرار التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة ،حيث يقوم المدرب الرياضي بتشكيل الطرق المختلفة للأداء مع قيامه بعملية المراقبة والتقييم للمستوى ،في حين يقوم الرياضي بالتدرب على الأداء تحت مختلف الطرق المتعددة التي يشكلها المدرب حتى يستطيع بذلك إتقان الأداء وتثبيته.⁽²⁾

إن هذه المرحلة تشمل سير المتعلم من مرحلة التوافق الدقيق حتى المرحلة التي يتمكن فيها من أداء الحركة بنجاح وتحت جميع الظروف والمتطلبات الصعبة.

وفي هذه المرحلة يتوصل إلى أعلى درجة من التنظيم والضبط العالي وبالتالي الوصول إلى التوافق الدقيق الثابت.

⁽¹⁾، مروان عبد المجيد إبراهيم :مرجع سابق،. ص175. ص182

"إن عملية تثبيت المهارة المطلوبة يحتوي على اختلاف في التدرج وليس في المبدأ؛ أي أن ضبط التكنيك الرياضي تحت متطلبات المنافسات يحتاج إلى درجة ثبات أعلى مما لو أدى ضمن نطاق الراحة الإيجابية أو بناء القابلية المركبة."

ويلاحظ في هذه المرحلة ما يلي:

-زيادة تمارين المنافسات في هذه المرحلة.

-زيادة ورفع الصفات البدنية الخاصة باللعبة كالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتحمل.

2-3- خصائص المهارة الحركية الرياضية:

- 1) المهارة تعلم: المهارة تتطلب التدريب.
- 2) المهارة لها نتيجة نهائية: ويعني ذلك الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء.
- 3) المهارة تحقق النتائج بثبات: تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء لآخر من خلال المحاولات المتتالية والمتعددة.
- 4) المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية: أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم وبسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها.
- 5) مقدرة المؤدي للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها: اللاعب الماهر يستطيع تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيع اتخاذ قرارات بتنفيذها بفاعلية؛ فالمهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

2-4- تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

إن هناك أنواع متعددة للمهارة على مدى أنواع الرياضات المختلفة وهي بذلك تختلف بعضها عن بعض ويكون المهم للمدربين والمعلمين حتى للأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيفاتها المختلفة ، حتى يتمكن كل منهم تحليل من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها ، وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ،ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

-صنف ستيلينجر 1982م المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية:⁽¹⁾

- ◆ مهارات مستمرة:وهي تلك المهارات التي لا يكون لها لابتداية ولا نهاية واضحة والتي يمكن أن تستمر طبقا لرغبة الفرد الرياضي.
 - ◆ مهارات منفصلة:وهي تلك المهارات التي تكون لها بداية ونهاية واضحة .
 - ◆ مهارات متسلسلة :وهي تلك المهارات التي تتركب من عدة مهارات منفصلة تشكل معا حركة متماسكة.
 - ◆ مهارات مفتوحة :وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة فيها خلال التنافس.
- تصنيف بوب دافيز وآخرون 1994م :وهو تصنيف يعتمد على سرعة سير الأداء والتي تتحدد فيها سرعة أداء المهارة طبقا لمدى سيطرة اللاعب على توقيت أدائها وهي تقسم كمايلي:
- ◆ حركات ذات سرعة عالية:يسيطر فيها اللاعب على معدل سرعة أداء الحركة مثل بعض حركات الجمباز الأرضي للرجال حيث يمكن تنفيذ ذلك بسرعة عالية أو ببطء طبقا لما هو مطلوب.
 - ◆ حركات ذات سرعة ذاتية خارجية:وفيهما يتم السيطرة على سرعة أداء المهارة في البداية ثم لا يكون هناك سيطرة على السرعة بعد ذلك.
 - ◆ حركات ذات سرعة خارجية :وفيهما يتم التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي مثل الظروف الطبيعية.
- تصنيف بولتون 1957م:وهو تصنيف يعتمد على طبيعة تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء أداء المهارة حيث تقسم المهارات إلى:
- ◆ مهارات مغلقة:وهي تلك المهارات التي تؤدي دون تدخل أي عنصر من عناصر البيئة التنافسية مثل عدم تدخل المنافس أو تغيير موقع أداة التنافس.
 - ◆ مهارات مفتوحة:وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة في التنافس.

(1) مفتي إبراهيم حماد:المهارات الرياضية، مرجع سابق، ص15

2-5- طرق تعليم المهارات الحركية:

الطريقة الكلية: وهي الطريقة البسيطة لأداء المهارة الحركية ،دون أي تمهيد وتعتمد على الاستعدادات الجسمانية والعضلية للاعب ،كما أن نجاحها أو فشلها يتوقف على الفروق الفردية بين اللاعبين ،حيث يركز المدرب على اللعبة أو الفاعلية أو على مجموعة من مهارات اللعبة في وقت واحد.

"إن هذه الطريقة تستعمل في تدريب المهارات البسيطة إلا أن معظم البحوث العلمية تحذب استخدام هذه الطريقة في التعلم إذا كان يوسع اللاعب استيعاب المهارة بأجمعها."⁽¹⁾

كما أن مزايا هذه الطريقة هي أنها تهتم بدرجة كبيرة بالعمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة وذلك لأن الفرد يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة ،أي ارتباطها بأجزائها المختلفة دون تجزئة ،إلا أن هذه الطريقة من الصوية استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة.

1- الطريقة الجزئية : وهي الطريقة المتدرجة لتعليم المهارة مع تقسيمها إلى أجزاء متتالية على أن يؤدي كل جزء على حدى حتى يتم إتقانها ،بحيث يقوم اللاعب بربط هذه الأجزاء مع بعضها البعض حتى يصل في النهاية إلى الحركة إلى السليمة ككل.

وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد إلا أنها لا تتناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة أو الحركات التي لا يمكن تجزئتها.

ومن أهم عيوب هذه الطريقة أنه في كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى ،مما يعمل على تأخير إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها ببعض الآخر.

إن لكل من الطريقة الكلية والجزئية محاسنها ومساوئها كما أن هناك عوامل كثيرة تؤثر على اختيار الطريقة الصحيحة في التعلم ومن هذه العوامل نوعية اللاعب ونوعية المهارات

(1)(2) مروان المجيد إبراهيم ،مرجع سابق،ص189. ص190

المنفصلة ،فإذا كانت المهارة معقدة وطويلة يحبذ استخدام الطريقة الجزئية ،كما أن نوعية المدرب ومستواه يؤثران على طريقة التعلم.

2- الطريقة المختلطة (الكلية الجزئية): في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين معا لكي تتحقق الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة .

"وقد دلت التجارب والخبرات على أن التعلم بالطريقة الكلية الجزئية تحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية" (2)

ويجب على المدرب أن يقوم بتعليم المهارة ككل بصورة مبسطة وأن يكون تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية مع مراعاة تقسيم أجزائها إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.

2-2-3- الإعداد البدني في الجمباز

3-1- أهمية الإعداد البدني في الجمباز:

إن رياضة الجمباز من الأنشطة التي تحتاج إلى تدريب منظم وعلى فترات طويلة وبدون انقطاع وذلك لأن اللياقة البدنية الخاصة باللاعب تحتاج وقتا طويلا لاكتسابها ، كما تعتبر الإعداد البدني للاعب الجمباز هو الدعامة الأولى التي يركز عليها لإمكان الوصول بحالة التدريب لأعلى مستوياته ،وينحصر هذا الإعداد في الاهتمام بتنمية الصفات البدنية كالمرونة والرشاقة القوة والسرعة والتحمل،إلى جانب الاهتمام بتنمية اللياقة المهارية مع ملاحظة أن أي تقصير في أي من الصفات البدنية أو المهارية يكون عائقا في تقدم وتحسين مستوى اللاعب.(1)

3-2- الصفات البدنية الهامة للاعب الجمباز:

"أثبتت الشواهد التجريبية أن رياضة الجمباز تتطلب درجات معينة لمستوى الصفات البدنية الخاصة ،فبالرغم من ضرورة إعداد هذه الصفات بدرجة جيدة بصفة عامة ،إلا أنه من المهم

(1) www.badania.net

التركيز على تنمية صفة المرونة والقوة المميزة بالسرعة وقوة التحمل بصفة خاصة لما تتطلبه طبيعة الحركات في الجمباز من ضرورة تواجد هذه الصفات بدرجة عالية ،حتى يتمكن اللاعب من أداء الحركات بسهولة وسلاسة وإيقاع."

3-3- القواعد الأساسية لتنمية صفات اللياقة البدنية والمهارية للاعب الجمباز:

✓ يجب مراعاة مبدأ التدرج في أداء التمرينات كما يجب أن تكون التمرينات بحدة حتى تحقق الغرض منها.

✓ يجب البدء بالتمرينات العامة ثم التمرينات الخاصة على الأجهزة .

✓ يجب الاهتمام بالصفات البدنية والمهارية كقاعدة أساسية خاصة من قواعد تعليم الجمباز ومنها:⁽¹⁾

-المرونة والمطاطية -السرعة الحركية-قوة التحمل -المهارات الحركية الأولية.

✓ يجب الاهتمام بجميع الناصر البدنية في الوحدة التدريبية.

✓ ويرى البعض أن هناك ثلاث(03)أسس لتحقيق هدف الأداء الناجح:

الأول:البحث في التكوين الديناميكي الفني للمهارة.

الثاني:تحديد نوع المفاصل الفعالة وبالتالي تحديد المجموعات العضلية المؤثرة ونوع العمل فيها.

الثالث:تحديد أنسب الطرق والأساليب من خلال إعداد برامج التدريب ،وتعتبر الارتباطات

العصبية بمثابة المؤشر لإتقان الأداء المهاري.⁽²⁾

2-2-4- الصفات البدنية الأساسية

4-1 القوة العضلية :

- تعتبر القوة العضلية أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركي بين الصفات البدنية الأخرى ليس فقط في المجال الرياضي بل للحياة عامة وبذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح تقدم

(1) هدى محمد:مرجع سابق،ص37. ص3

(3) بسطويسي احمد : مرجع سابق ص113

لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء حيث يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية وهذا ما يؤكد محمد صبحي حسنين (3)

ويتفق شتار مع مات فيف في تعريفهما للقوة العضلية حيث يعرفها شتار "إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية" (4)

وتعرف القوة في عبارة بسيطة على أنها دفع أو سحب يؤدي أو يحاول أن يعمل على تغيير حركة الجسم المؤثر عليه. ولمعرفة تأثير القوة على هذا الجسم فمن الضروري أن نعرف ثلاثة أشياء عنها:

أ- مقدار أو حجم القوة: هناك وحدات مختلفة لقياس القوة والوحدة المستعملة كثيرا هي نيوتن التي تستخدم في النظام الفرنسي.

ب- النقطة التي تؤثر على القوة: وهذا مهم جدا لان لاعب الجمباز ثابت والجهاز يؤثر بقوة معاكسة على اللاعب .

ج- اتجاه القوة المؤثرة على الجسم: وهذا بالغ الأهمية لان هذا سيحدد الاتجاه الذي سيتحرك على سبيل المثال اذا كان هناك جسم واقف تحت تأثير قوة وحيدة وتؤثر على مركز نقل الجسم فان الجسم سيتحرك في اتجاه القوة (1)

- "القوة العضلية هي مقدار القوة التي تبذلها مجموعة عضلية ما لحركة واحدة أو تكرار واحد." (2)

4-2- أنواع القوة العضلية :

- لقد قسم علماء التدريب القوة العضلية إلى :

أ- القوة القصوى : هي اكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد إرادي . (3)

(1) محمد إبراهيم شحاتة : التحليل الحركي لرياضة الجمباز المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع الإسكندرية 2004

ص55

(3) محمد جابر بريقع : المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي - منشآت المعارف الإسكندرية 2005 ، ص65.

وقد تكون القوة القصوى حركية أو ثابتة ونشير هنا إلى أن هناك علاقة بين القوة ووزن الجسم تلعب دورا هاما لأداء المهارات في الجمناز حيث يتحرك اللاعب بجسمه على الجهاز لذا تكون القوة التي يتطلبها الأداء لها علاقة بوزن الجسم ويتمكن لاعب الجمناز من تنفيذ بعض مهارات القوة والثبات عندما تكون قوته النسبية مطابقة لوزن جسمه تقريبا أو أفضل منها .

ب- القوة المميزة بالسرعة :

هي قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على المقاومات بانقباض عضلي سريع .(1)

إن مهارات الجمناز تتضمن مسارات حركية وحيدة كمهارة الكب الطويل للارتكاز ومهارات دوران الحوض وكذلك نقل أجزاء من الجسم بالنسبة لبعضها البعض أو بالنسبة للجهاز بقوة مبدولة بسرعة والقفزات على جهاز حسان القفز وفي مثل هذه المهارات يكون الزمن المتاح لتأثير عمل القوة محدودا جدا ؛بمعنى انه كلما زادت قوة سرعة تنفيذ المهارات

زاد مقدار تأثيرات نقل القوة الدافعة من احد أجزاء الجسم إلى الجزء الأخر مع زيادة القوة الانفجارية للرجلين عند الارتقاء .(2)

ج- تحمل القوة:

"يعرف بأنه مقدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب".(3)

ويعرف أيضا : "قدرة مقاومة الجسم على التعب العضلي عند إنجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة".(4)

(1) حسن السيد أبو عبدو: الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم ، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني -الإسكندرية - 2001 ص77

(2) محمد إبراهيم شحاتة، تدريب الجمناز المعاصر مرجع سابق، ص250.

(3) حسن السيد أبو عبدو، مرجع سابق، ص77.

(4) محمد إبراهيم شحاتة، تدريب الجمناز المعاصر، مرجع سابق، ص250.

ويؤثر تحمل القوة العضلية في مجال الجمباز بطرق مختلفة إذ يظهر من جهة في التنفيذ الآمن للجملة، حيث يفهم من ذلك تكرار المهارة الوحيدة لأكثر من مرة وما ينتج عن ذلك من تحمل عضلي محلي وظيفي لعدد من العضلات العاملة مجتمعة، وفي حالات فردية كتحسين الارتكاز يتم تكرار أجزاء من المهارات كالتلويح الجانبي الدائري على جهاز حسان الحلق بأكبر عدد ممكن حتى الوصول إلى التعب.⁽⁵⁾

4-2- أنواع الانقباض العضلي: يقسم ويلز ولوتجينز الانقباض العضلي إلى:

1. **الانقباض المركزي:** يحدث فيه قصر في طول العضلة حيث تتحرك الأطراف في اتجاه مركز العضلة.

وهذا النوع من الانقباض هو الذي يعتمد عليه كثيرا في إنتاج الحركات اليومية وكذلك الكثير من المهارات الرياضية.

2. **الانقباض اللامركزي:** هو عبارة عن عودة العضلة من وضع الانقباض إلى طولها الطبيعي مع السيطرة على بذل قدر من القوة العضلية يسمح بالتحكم في الحركة، وبخاصة من حيث إبطاء سرعتها.

3. **الانقباض الثابت (الإستاتيكي):** تبقى العضلة منقبضة جزئيا أو كليا دون حدوث تغير ملحوظ في طولها ويرى ذلك في حالتين هما:

- الحالة الأولى: عند انقباض العضلات المتقابلة بصورة متساوية حيث يؤدي ذلك إلى توازن عمل العضلات مع بعضها البعض بما يجعل العضو في حالة ثبات.

- الحالة الثانية: عند العمل ضد قوى خارجية تقل من حيث المقدار عن قوى المجموعة العضلية المنقبضة.

4. **الانقباض الايزومتري:** ويعني الانقباض ثابت الطول حيث في هذا النوع تنقبض العضلة دون حدوث أي قصر لها أي يظل طولها ثابتا .

ويشير ويلز ولوتجينز إلى أن الانقباض الايزومتري بهذا التحديد يرادف الانقباض الثابت من حيث عدم حدوث تغير في طول العضلة، إلا أن الفرق يكمن أنه في الانقباض الايزومتري

تتقبض العضلة بأقصى قوتها ولا تستطيع أن تغير من طولها نتيجة لزيادة مقدار المقاومة عن قوة العضلة ،أما في حالة الانقباض الثابت فإن عدم تغير الطول يكون اختياريا حيث أن المقاومة أقل من قوة العضلة سواء كان ذلك ضد مجموعة عضلية أخرى أم كان ضد قوى خارجية.(1)

5. الانقباض الايزوتوني: ويعني الانقباض ثابت الشدة وفي هذا النوع تظل الشدة ثابتة ويكون التغير في طول العضلة ، حيث تتقبض العضلة ضد حمل محدود وتقتصر بقوة عضلية محدودة وثابتة ويحدث هذا عادة نتيجة لثبات مقدار الإثارة

4-3- تعريف المرونة:

تعرف بأنها : "مجموعة من الحركات التي يسمح بها مفصل واحد أو مجموعة من المفاصل وهي عنصر خاص لكل مفصل وليس عنصرا عاما"(1)

وعرفها جيتشل: "القدرة على استخدام العضلة خلال أقصى مد حركي لها وهي القدرة على حركة المفصل سواء كان ذلك أثناء الشد أو اللف أو الثني"(2)

وتعني أيضا : "قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة"(3)

ويعرفها "Harre" و "Free" " المرونة هي قدرة الفرد الرياضي على أداء الحركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل"(4)

4-4- أنواع المرونة:

تتحدد أنواع المرونة حسب مايلي:

✓ نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.

(1) محمد صبحي حسين وآخرون ،اللياقة البدنية ومكوناتها، مرجع سابق، ص64.

(2) هدى محمد، مرجع سابق، ص38. ص39

(3) . كمال ع الحميد وآخرون، مرجع سابق، ص75

(4). Corbeangoel, Football de l'école ,aux association ,edution revue,p,s,paris,1998,p13.

Dekkar nouredine et Aut, technique d'éveluatio physique des athlètes, impremerie du poin

sportif,Alger,1990,p13(5)

✓ نوع الحركة (وحيدة-متكررة-مركبة)

✓ متطلبات الحركة من الانقباض العضلي.

1. نوع المفصل المشارك في العمل الحركي:

أ- المرونة العامة: وهي تتضمن مرونة جميع مفاصل الجسم.

ب- المرونة الخاصة: هي المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي.

2. نوع الحركة (وحيدة-متكررة-مركبة):

أ- مرونة ايجابية: قدرة المفصل على العمل لأقصى مدا له بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية.

ب- مرونة سلبية: هي قدرة المفصل على العمل لأقصى مدا له بمساعدة خارجية⁽⁵⁾

3. متطلبات الحركة من الانقباض العضلي:

أ- مرونة ثابتة: هي مدا الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيها.

ب- مرونة حركية: هي أقصى مدا حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة.

4-5- أهمية المرونة:

يرى لارسن و يوكم أن أثر تكيف الفرد في كثير من أوجه النشاط البدني نقره درجة المرونة الشاملة للجسم أو لمفصل معين، والمرونة الحسنة أو المدى الواسع له مكان بارز فسيولوجيا وميكانيكيا. (1)

ويشير خاطر وألبيك إلى أهمية المرونة تكمن في كونها هامة في إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة إلى جانب أنها في نفس الوقت عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من الإصابة. (2)

(1) محمد صبحي حسنين، التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م، ص22.


(2) كمال ع الحميد وآخرون، مرجع سابق، ص79.

(3) حنفي محمد مختار: الأسس العالمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1988م، ص67

ويرى هارا أن المرونة تعتبر من العوامل الهامة لإظهار قوة وسرعة الأداء الحركي كما أن الشخص الذي يملك قدرا أكبر من المرونة يكون أقل قابلية للأضرار التي تحدث في العضلات عند مزاولته أوجه النشاط البدني المختلفة، وأن عدم كفاية هذه الصفة يؤدي إلى زيادة زمن أداء الحركة، كما يصبح اللاعب غير قادر على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة.

خلاصة :

إن من الصعوبة تعليم المهارات الحركية للاعب دون توفر عناصر وشروط ضرورية لتحقيق ذلك، من أهمها العوامل البدنية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالتعلم المهاري الحركي فهي تزيد من قدرة وقوة اللعب على التركيز والأداء الثابت والتميز للحركة بالإضافة إلى الحس الجمالي الذي يتأثر به اللاعب أثناء الأداء الحركي.

The page features a decorative border with a repeating geometric pattern in the outermost layer. Inside this is a wide, ornate border with a dark green background, featuring intricate floral designs in shades of yellow, orange, and white, with delicate scrollwork. The central area of the page is a plain, light beige color.

الفصل الثالث
رياضة الجمباز

تمهيد:

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية التي يمارسها كل الرياضيين في مختلف الرياضات إذ يعتبرونها جزءاً أساسياً من التحضير، لما تتميز به من مستوى عالي في الأداء الذهني و المهاري الحركي ولأنها تهتم بجميع جوانب اللياقة البدنية، حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى إعطاء لمحة عن ماهية وفوائد الجمباز ثم القيم التربوية له، وبعدها تاريخ الجمباز وتطوره وأجهزته، ثم تطرقنا إلى الاتحاد الدولي للجمباز وأنواع الجمباز، وفي الأخير لمحة عن تصنيف حركات الجمباز وإجراءات الأمن والسلامة في الجمباز.

3-3-1- ماهية الجمباز

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات القديمة والتي ترجع إلى العصر اليوناني، حيث أطلق مصطلح الجمباز آنذاك على التمرينات البدنية التي كانت تؤدي والجسم عاري، فقد اشتق هذا المصطلح من كلمة gummnes والتي تعني عاري وهي أيضا مشتقة من كلمة gymnastio والتي تعني الفن العاري، بعد مرور السنين جاء جوتس موتس في العصر الحديث وأستبدل هذه الكلمة gummnes بكلمة ألمانية turnen والتي تعني الجمباز.

-أما في مصر فقد أصطلح على التسمية (الجمباز) لتعني ممارسة الفرد نشاطا رياضيا على أجهزة محددة لأداء مهارات ذات طبيعة خاصة لكل جهاز مما يؤدي إلى تنمية بدنية ونفسية للفرد. (1)

إلا أن الجمباز أكثر شمولاً من هذا التعريف نظراً لما شهدته هذه الرياضة من تطور، حيث أصبحت رياضة قائمة بذاتها تمارس وتنظم على شكل بطولات دولية وأولمبية عالمياً، بالإضافة إلى أدواتها وأجهزتها المتنوعة وكذلك أنشطتها المتعددة.

وعليه فالجمباز يعني ممارسة الفرد نوعاً من أنشطة الجمباز باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها ومنها النشاط الفردي أو الزوجي أو الجماعي وتحت متصلة القانون الدولي للجمباز بهدف التنمية الشاملة للفرد. (2)

ويعتبر الجمباز واحد من تلك الأنشطة الرياضية الأساسية وهو مجموعة الحركات الموضوعة على أسس تشريحية، فنية، ميكانيكية، وتؤدي بغرض تنمية مختلف قدرات الفرد في مختلف المراحل السنوية من أجل الوصول به إلى مرتبة المواطن الصالح. (3)

3-3-2- تاريخ الجمباز

تعتبر رياضة الجمباز قديمة جداً مثلها مثل الرياضات الأخرى التي مارسها الإنسان البدائي دون أن يشعر أنه يمارس هذه الأنواع من الرياضات، فكان البحث عن الطعام والرغبة في الحماية من الأعداء من الدوافع الأساسية التي جعلته يقدم على التعلق والتسلق والقفز والجري لمسافات بعيدة من أجل أن يعيش وسط هذه الظروف البيئية الصعبة، فكان لا بد من استخدام

(1) محمد إبراهيم شحاتة: مرجع سابق، ص 11-12

(2) هدى محمد، تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبين الجمباز (8-10 سنوات) أطروحة ماجستير، مصر، 1995، ص 7

جسمه حيث كان يصيب ويخطئ حتى اكتسب مهارات تمكنه من العيش ،وعليه فطبيعة الحياة كانت تتماشى دون قصد فيما يطلق عليه اليوم جمباز الموانع ،أي حياة الإنسان البدائي كانت في حد ذاتها جمباز شاء أم أبى .

كما أن الإنسان البدائي كان يخاف على أبنائه من قسوة الطبيعة وظروف العيش فيها ،فكان لايزج بهم مباشرة إلى البيئة ،بل كان يعوّدهم ويمرّنهم على اجتياز مختلف الصعاب ويساعدهم في اجتياز مختلف العقبات وهو ما يطلق عليه اليوم جمباز الألعاب.

وعليه فإن الجمباز قديما كان طريقا لحياة الرجل البدائي ،أما اليوم فأصبح ضرورة لقضاء وقت الفراغ واكتساب الصحة وكذا التنمية الشاملة بصفة عامة ويرى البعض أن الصينيين أول من مارس بعض المهارات الشبيهة برياضة الجمباز ،إلا أنه من الأرجح أن المصريين القدماء تركوا لنا البديل القوي منذ ما يقارب 3000 سنة ق.م أو يزيد ؛بعض الحركات مثل الوقوف على الرأس والدرجة⁽¹⁾.

1- تطور الجمباز في العالم:

تعتبر مصر القديمة من أول الحضارات التي عرفت رياضة الجمباز وكان ذلك بحوالي 3000 سنة ق.م ،حيث وجدت آثارا تبين رسومات ونقوش لحركات تمثل بعض مهارات الجمباز المعروفة في الوقت الحالي كالوقوف على الرأس والدرجة الأمامية.

كما يدل التاريخ على أن حضارة الصين هي الأخرى عرفت الجمباز وذلك قبل 2600 عام ق.م،وعند ظهور حضارة الإغريق لقي الجمباز بعض العناية وكان يسمى الفن العاري ،وأصبح يندرج ضمن أنشطة التدريب ليظهر بعد ذلك الرومانيون الذين اهتموا بتعديل برامج التدريب البدني ،وكانوا أول من استخدم الحصان الخشبي الذي يشبه الحصان الحقيقي وذلك بغرض التدريب على الفروسية.

إلا أنه في عصرنا الحالي تغيرت أغراض ممارسة الجمباز حيث أصبحت ممارسته لا تقتصر على الجانب البدني فقط بل شملت حتى الجانب النفسي والعقلي والاجتماعي أي أنها تعمل على التنمية الشاملة والمثلى للإنسان.

ففي أوروبا ظهر الجمباز على يد يوهان ياسدو الألماني ،فكانت مبادرته بداية جديدة لاستمرار رياضة الجمباز ،حيث كان يمارس خارج الصالات أي في الخلاء ،إلا أن الفضل في تقدم

(1) هشام صبحي حسن :مرجع سابق ،ص10

مستوى الجمباز إلى البحوث العلمية المستمرة من قبل الاتحاد السوفياتي وذلك منذ قيام أول بطولة بموسكو عام 1885م ثم عام 1903م ومنذ ذلك صنعت الأجهزة وأنشئت القاعات وفتحت معاهد التربية لإعداد مدرس الجمباز⁽¹⁾.

2- تطور الأجهزة:

بالنسبة للحركات الأرضية يعتبر المصريون أول من مارسها سواء بصورة فردية أو زوجية أو جماعية بحركات مختلفة.

أما بالنسبة للأجهزة فقد ابتكر الرومانيون أول جهاز والذي تمثل في حصان القفز ثم تطور بعد ذلك إلى أن أصبح بمقاييسه وشكله الجديد اليوم.

وأما باقي الأجهزة فيعود الفضل للألمانيين في ابتكارها ،حيث ابتكروا العقلة والمتوازيين من جذوع وسيقان الأشجار ،ثم طوروها مع بداية البطولات المختلفة .

كما أن الإيطاليون دور في ابتكار أجهزة الجمباز والذي تمثل في جهاز الحلق والذي كان عبارة عن مثلث وتؤدي عليه مهارات بأرجحة الحلق وقد تطور هذا الجهاز وأصبح ذو حلقات مستديرة .

أما الحصان الخشبي ففي بداية ابتكاره كان اللاعب يؤدي مهارات ثابتة عليه مثل القفز للوقوف على الذراعين وكل الأجهزة التي تطورت كذلك هذا الجهاز تم تطويره وأصبح يستعمل لأداء مهارات محددة عليه وأصبح يعرف بجهاز الحلق .

ونظرا لاهتمام الدول برياضة الجمباز والاشتراك في الدورات الأولمبية وخاصة الدورة الأولى والتي أقيمت بأثينا اليونانية فقد شهدت أجهزة الجمباز تطورا كبيرا خاصة الدول المبتكرة مثل ألمانيا والتي أصبحت تستعين بأسس ومقاييس لتطوير هذه الأجهزة وهو ما ساهم في أنجاز أجهزة بمواصفات دقيقة تتكيف وتتناسب مع مختلف الأعمار والأحجام البشرية .

3-الاتحاد الدولي للجمباز: (1)

تتأسس الإتحاد الدولي للجمباز بعد مضي حوالي نصف قرن عن تأسيس بعض اتحادات الجمباز الأوربية فقد أسست عام 1832 أما اتحاد الجمباز السويسري فقد تأسس عام 1860 واتحاد الجمباز الألماني عام 1863 واتحاد الجمباز السلافي(جزء من يوغسلافيا) عام 1865

(1) محمد إبراهيم شحاتة مرجع سابق ،ص27

(1) نفس المرجع ،ص 41

والبليجيكي عام 1867 واتحاد الجمباز البولوني ثم الهولندي عام 1868 ثم الفرنسي عام 1870

بعد عام 1881 تأسست على التوالي اتحادات الجمباز في كل من المجر عام 1885 وإيطاليا عام 1887 وبريطانيا عام 1888 وتشيكوسلوفاكيا عام 1889 وبلغاريا عام 1897 والنرويج عام 1898 ولوكسمبورغ والد نمارك عام 1899

بعد ذلك بدأت اتحادات الجمباز بالدول الأوروبية تنظم إلى الإتحاد الأوربي ففي عام 1897 انضمت تشيكوسلوفاكيا وفي عام 1898 انضمت المجر وكندا انضمت من خارج الدول الأوروبية عام 1899، ثم انضمت لوكسمبورغ عام 1900، وانضمت كل من رومانيا ويوغسلافيا عام 1907 ثم انضمت مصر عام 1910، وكانت أول دولة عربية وإفريقية وآسيوية، وفي المؤتمر الحادي عشر عام 1921 وبحضور 16 عضو أصبح اسم الإتحاد الأوربي للجمباز بالإتحاد الدولي للجمباز ثم انضمت 1947 إيران وهي أول دولة آسيوية وفي عام 1948 انضمت كل من كولومبيا، الأرجنتين، كوبا، وفي عام 1956 انضمت سوريا وفي عام 1959 انضمت تونس وفي عام 1960 انضمت المغرب وفي عام 1963 انضمت لبنان والجزائر والكويت، وفي سنة 1968 انضمت ليبيا، وفي عام 1975 انضمت العراق، وفي عام 1981 انضمت السعودية والأردن.

3-3-3- أنواع الجمباز

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات التي يمكن لأي شخص ممارستها مهما كان سنّه وقدرته وميوله وحجمه، فباختلاف الفروقات الفردية بين الأفراد، تختلف أنواع الجمباز وعلى العموم هناك أربعة أنواع هي:

1- جمباز الألعاب :

تبدأ برامج جمباز الألعاب في سن الطفولة من حوالي 3 سنوات إلى 6 سنوات، حيث تتميز التمرينات بالسهولة والبساطة والتدرج إلى جانب استخدام الأجهزة البسيطة ويهدف هذا النوع من الجمباز إلى:

-تعويد الأطفال على مختلف الأجهزة وذلك بصفة تدريجية .

-تعويد الطفل على العناية بجسمه وأوضاعه .

مميزات جمباز الألعاب: (1)

- ✓ إعداد الطفل بدنيا ونفسيا لتقبل رياضة الجمباز .
 - ✓ تعويد الطفل على استخدام الأدوات والأجهزة المرتبطة برياضة الجمباز .
 - ✓ إكساب الطفل قامة معتدلة وجسما سليما وعادات سليمة .
 - ✓ بث روح المنافسة الشريفة .
 - ✓ التغلب على عامل الخوف وبث روح الشجاعة .
 - ✓ توسيع مدارك الطفل لطبيعة اللعب على أجهزة الجمباز .
- أنواع جمباز الألعاب: (2)

- ✓ مسابقات دون ان يلمس الطفل الأول.
- ✓ مسابقات على الأجهزة .
- ✓ تصعيب التمرينات وإجراء مسابقات عليها .

2-جمباز الموانع:

أشتق اسم هذا النوع من الجمباز وهو الموانع انطلاقا من وجود جهاز على شكل مانع يحاول اللاعب بتفكيره في تخطيه ،حيث يتناسب هذا النوع من الجمباز مع مختلف المراحل السنية سواء أطفال أو كبار كما أنه لا يرتبط بقواعد خاصة لممارسته بل يعتمد على تفكير اللاعب وقدرته على الابتكار وجرأته ،ويعتبر جمباز الموانع من أقوى أنواع الجمباز في إعداد وتشكيل الشباب وتدريبهم .

أهداف جمباز الموانع: (1)

- ✓ تقوية أجزاء الجسم المختلفة .
- ✓ تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية .
- ✓ إكساب اللاعب الثقة بالنفس وبالجهاز والاطمئنان بالعمل عليه .
- ✓ يوسع مدارك وفهم اللاعب وينمي ويحسن ذكائه .
- ✓ يكسب الفرد بعض الصفات الاجتماعية كالتعاون ومحبة الغير مما يساهم في زيادة العلاقات والصدقات الاجتماعية نظرا لأن الفرد يمارس مع الجماعة .
- ✓ لا بد أن يمارسه الفرد لفترة طويلة حتى يستطيع أن يتعلم ويمارس جمباز الأجهزة .

(1) نفس المرجع ،ص 70.

(2) عزيمة محمود سالم: مرجع سابق ،ص5

(1) نفس المرجع :ص6

مميزات جمباز الموانع (2):

- تنمية الإحساس الحركي للناشئ .
- إكساب الناشئ الثقة و الاعتماد على النفس .
- تنمية الجرأة وقوة الإرادة والعزيمة والتصميم .
- التنمية البدنية الشاملة للناشئ .
- اكتشاف كل ناشئ الطريقة التي تصلح له وبهذا يتعود على التفكير الذاتي والرغبة في اللعب .

3-جمباز الأجهزة :

جمباز الأجهزة هو الجمباز الذي يؤدي على الأجهزة القانونية ويكون نسبيا على خطته تتناسب مع مختلف المراحل النسبية ويعتبر هذا النوع من الجمباز أساسيا لإعداد البطولات وكذلك تحقيق مستوى عالي في تأدية الحركات المختلفة على الأجهزة .

ويهدف هذا النوع إلى " التنمية المنتظمة المتدرجة و العمل على إعداد اللاعبين واللاعبين بتنمية مستوياتهم الانجازية التنفسية في كل الدرجات والمراحل النسبية"⁽¹⁾

مميزات جمباز الأجهزة (2):

1. التعود على ممارسة التمارين المختلفة .
2. العمل على تطوير وتنمية النواحي البدنية والعقلية .
3. تكوين الإحساس الحركي بالعمل على الأجهزة .
4. تنمية الصفات النفسية كالشجاعة وغيرها .
5. تنمية الإحساس بالتوازن .
6. اكتساب الثقة والاعتماد على النفس .

(2) محمد إبراهيم شحاتة، أسس تعليم الجمباز، مرجع سابق ص 72.

(1) هشام صبحي حسن: مرجع سابق ص 26

(2) محمد إبراهيم شحاتة: مرجع سابق ص 79

4- جمباز البطولات :

ويطلق عليه كذلك جمباز الأجهزة للمستويات العالية حيث يهدف إلى إعداد الرياضي لأعلى المستويات مما يسمح له بالمشاركة في المنافسات الغالية و التنافس على الألقاب والميداليات ، حيث يتم في هذا النوع من الجمباز التغلب على درجات الصعوبة العالية جدا .

3-3-4- الأجهزة المساعدة في تعليم الجمباز الفني

تعتبر ممارسة رياضة الجمباز من أصعب الممارسات الرياضية وذلك نظرا لتعدد ممارساتها وتعدد تركيبها وتطور أجهزتها مما استوجب استعمال أجهزة مساعدة متنوعة تتوع أجهزته المختلفة وذلك بهدف توفير وضمان الأمن والسلامة للرياضي أو اللاعب ،ولقد تعددت أنواع الأجهزة المساعدة واختلفت أشكالها وتصميماتها حسب المتطلبات وطبيعة الأداء على كل جهاز حتى يمكن الوصول بالمتعلم إلى المستوى العالي ،وتتمثل الأجهزة المساعدة في:

- ✓ أجهزة مساعدة لمجموعة المرجحات.
 - ✓ أجهزة مساعدة لمجموعة التلويحات.
 - ✓ أجهزة مساعدة لمجموعة الدورات.
 - ✓ أجهزة مساعدة لمجموعة الدفع.
 - ✓ أجهزة مساعدة للقوة والثبات.
- 1- أجهزة مساعدة لمجموعة المرجحات:

-جهاز الارتداد -الأحزمة المعلقة-واقي الكتفين-شرائط رسغ اليدين-جهاز تعليم الدوائر الكبرى.

2- أجهزة مساعدة لمجموعة التلويحات:

-عش الغراب بأنواعه-حصان الحلق بأنواعه-حصان حلق مزود باللونجة.

3- أجهزة مساعدة لمجموعة الدورات:

-مشاية الترومبلين-السلام بأنواعها -الترامبولين بأنواعه- باللونجة اليدوية.

4- أجهزة مساعدة لمجموعة الدفع:

-سلم القفز-الغطاء الأسطواني لحصان القفز-الترومبلين بأنواعه-الوسائل الأسفنجية.

5- أجهزة مساعدة للقوة والثبات:

-جهاز معلق على عقل الحائط-جهاز الأمان المتعدد الاتجاهات-جهاز التحكم في الذراع الرافعة.

بالإضافة إلى الأجهزة السابقة توجد أجهزة أخرى تسمى الأجهزة المنخفضة وهي مشابهة للأجهزة القانونية وبنفس المواصفات تسمح بإعطاء الثقة بالنفس، وكذلك عدم الخوف من السقوط، هذا بالإضافة إلى الحقل الأسفنجي التي تجهز بها صالات التدريب من أجل توفير الأمن والسلامة لجميع أنواع السقوط.

3-3-5- تصنيف حركات الجمباز

رغم تشابك حركات الجمباز وصعوبتها إلا أنه يمكن التوصل إلى تصنيف هذه الحركات إلى مجموعات، حيث تشتمل كل واحدة على مجموعة من الحركات المتشابهة مما يساعد على تنظيم هذه الحركات وكذا المعرفة السهلة والسريعة لكل حركة، وفيما يلي مخطط لتصنيف حركات الجمباز:

3-3-6- الحركات الأرضية

1- الأهمية التربوية للحركات الأرضية :

ممارسة رياضة الجمباز تكسب وتنمي اللاعبين كثيرا من القيم التربوية وذلك عن طريق تنمية النواحي النفسية والعقلية والشجاعة واليقظة والدقة، إلى جانب ذلك هناك العديد من القيم التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسة الحركات الأرضية نذكر منها:

أ- ممارسة اللاعب للحركات الأرضية تعلمه التحكم والسيطرة على أجزاء جسمه سواء على الأرض أو أثناء الأداء في الهواء وذلك من خلال:⁽¹⁾

*إعطاء الثقة بالنفس أثناء الطيران.

*القدرة على حفظ التوازن والسيطرة في الجسم أثناء الأداء.

*إزالة الخوف عند الطيران في الهواء.

ب- تسهم ممارسة الحركات الأرضية في تنمية ملكة الإحساس بالجمال لدى الممارسين وذلك

عن طريق أداء حركات في تناسق وانسيابية، وكذلك توافق الموسيقى مع الجملة المؤداة.

ت- تساعد ممارسة الحركات الأرضية

(1) (2) عدلي حسين بيومي، المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م، ص50.

- ث- في القدرة على الخلق والابتكار من خلال القيام بتنفيذ التكوينات المستطاعة من الحركات وكذلك تنمية قدرة الفرد على التوافق والالتزان والاستمرار في الأداء .
- ج- تعمل الحركات الأرضية على تنمية وتطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية خاصة تنمية عضلات الرجلين والرشاقة والتوافق العضلي العصبي.

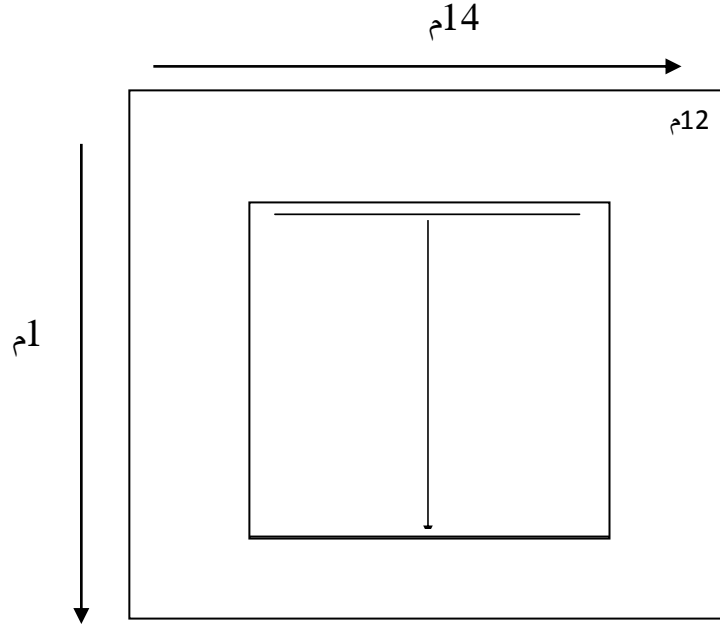
2- طبيعة الأداء للحركات الأرضية:

- ◆ ينمي ويهيئ جهاز الحركات الأرضية فرصة الابتكار والتنوع أثناء الأداء.
- ◆ يتسم التمرين على جهاز الحركات الأرضية بأنه مشوق وملء بالحركات الأكروباتية ذات درجة عالية من الصعوبة والخطورة.
- ◆ يساعد هذا الجهاز على إعداد اللاعبين على أجهزة الجمباز الأخرى حيث يتم تعلم معظم المهارات عليه وذلك لتوفير عامل الأمان وسهولة السند عليه.(2)
- ◆ تؤدي جملة الحركات الأرضية للبنات بالمصاحبة الموسيقية .
- ◆ يدخل في أداء الجملة الحركية بعض حركات الرقص الحديث والكلاسيكي في رتم إيقاعي مناسب مع ربط المهارات الحركية بعضها ببعض.
- ◆ عند أداء الجملة الحركية يجب استخدام كل المساحة المسموح بها قانونياً وكذلك استخدام كل الاتجاهات المختلفة للأرضي.
- ◆ يعتبر جهاز الحركات الأرضية من الأجهزة المحببة بالنسبة للاعبات حيث يعطي لياقة بدنية عالية لباقي أجهزة الجمباز الأخرى.
- ◆ يتميز اللاعب أثناء أداء الجملة الحركية بالرشاقة والمرونة والسرعة والتسلسل والتوافق العضلي العصبي والاستمرار.

3 - منطقة الحركات الأرضية:(1)

- تحدد منطقة الحركات الأرضية بمربع مساحته 12×12م سواء بالنسبة للرجال أو السيدات،من الخشب المعشق ثم طبقة الأسفنج ثم سجاد لمساعدة اللاعبين على الارتداد.
- وفي بعض الأحيان تحدد المساحة السابقة بمربع آخر مساحته 14×14م وهذا الفاصل يكون من جميع الجهات كمنطقة أمان.

(1) نفس المرجع،ص53.



شكل رقم (03) منطقة الحركات الأرضية

4- مواصفات جهاز الحركات الأرضية: (1)

يتكون بساط الحركات الأرضية من منطقة محددة بخطوط معلمة داخل مربع مساحته 144مترا مربعا مغطى بالسجاد ومن تحته لباد ومن الأسفل قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز وامتصاص الهبوط.

كما يجب عمل الأرضية من الخشب المتقاطع الباركية وذلك لمميزات هذا النوع ومنها:

1. يعطي ارتدادا أفضل .
 2. كاتم للصوت.
 3. سهل التنظيف ولا يحدث انزلاق.
 4. يحفظ الحرارة ولا يمتص الرطوبة.
 5. يدوم لمدة طويلة ولا يتلف.
- وهناك بعض الشروط التي يجب أن تراعى عند استعمال هذا النوع من الخشب:

* تكون مساحة القطعة الواحدة من 10-12سم وسمكها 3سم.

* أن تكون مسامية ليدخلها الهواء ولا يحدث بها تشقق.

5- أهمية الحركات الأرضية:

(1) نفس المرجع، ص54.

- ✓ تعتبر الحركات الأرضية هي المدخل التعليمي التربوي لجمباز الأجهزة وجمباز البطولات .
- ✓ تحتوي الحركات الأرضية على عدد كبير من المجموعات الفنية التي تتشابه مع المجموعات الفنية المتواجدة في أجهزة الجمباز الأخرى.
- ✓ تساهم الحركات الأرضية من خلال تعلمها في تنمية السمات الإرادية والتي تعتبر أساساً هاماً في الأعداد النفسي الطويل المدى للاعبى المستويات الرياضية العالية.(2)
- ✓ تنمي الحركات الأرضية القدرة على استخدام أجزاء الجسم سواء على الأرض أو في الفراغ، وهذه القدرات تساهم بشكل فعال في ارتقاء مستوى اللاعب في باقي أجهزة الجمباز .
- ✓ يساهم الأداء المهاري المتباين من خلال تعليم مختلف مجموعات الجمباز في الحركات الأرضية على تنمية العديد من السمات السيكولوجية مثل "الشجاعة والثقة بالنفس والقوة الإرادية " .(1)
- تعمل الحركات الأرضية على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية الخاصة بالجمباز والتي تساهم بشكل فعال في سهولة أداء المهارات على الأجهزة

6- بعض الحركات الأرضية في الجمباز: (2)



شـد

كل رقم(04)الدرجة الأمامية المتكورة

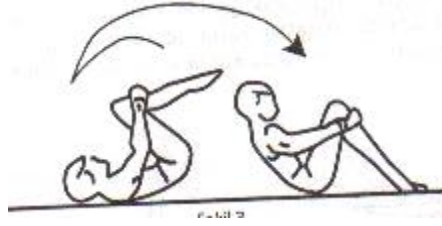
- تبدأ من الوقوف ضمناً الذراعين جانباً أو أماماً أو عالياً.
- ثني الركبتين لحوالي 45 درجة الذراعين أماماً.
- الميلان للأمام و وضع اليدين على الأرض لنقل الاستناد من الرجلين إلى اليدين.

(2) هدى محمد، مرجع سابق، ص36 .
(1) عدلي حسين بيومي، مرجع سابق، ص13.

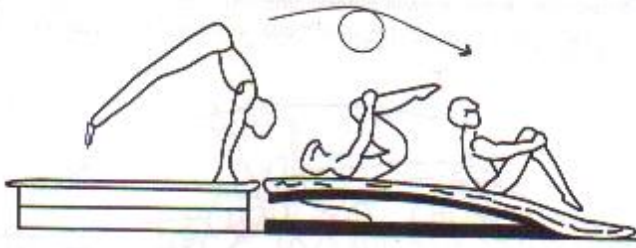
- مد الركبتين للحصول على عزم للدوران.
- لمس البساط بخلف الرقبة - الظهر - المقعدة (هنا تغادر اليدين البساط).
- ثني الركبتين بسرعة للوصول إلى التكور و الركبتين تمسان الصدر (من الممكن هنا مسك الساقين باليدين أو عدم مسكهما و مد الذراعين للأمام).
- مد الركبتين للوصول إلى الوقوف مع اكتمال التدحرج.

تعليم الحركة:

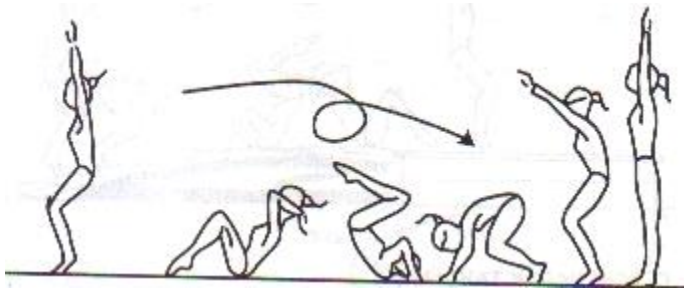
تعليم وضع التكور و التدحرج للأمام و الخلف



الدرجة الأمامية بمستوى مائل.



الدرجة الأمامية فوق البساط.

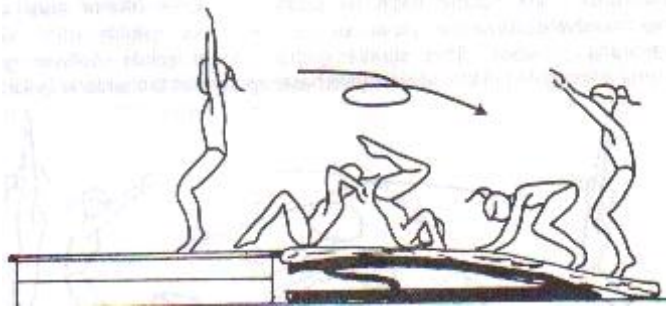


شكل رقم (05) الدرجات الخلفية المتكورة

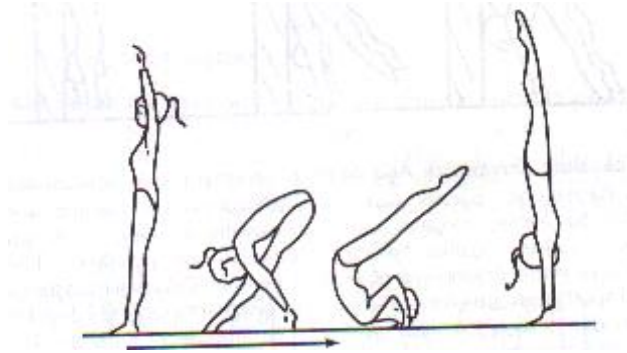
من الوقوف ثني الرجلين و الميلان للخلف للتدحرج على المقعدة فالظهر و هناك يستند الجمبازي على اليدين و التي تكونا بجانب الرأس لرفع الرأس عن طريق الحركة و إكمال التدحرج للخلف للوصول إلى الوقوف.

تعليم الحركة

بمستوى مائل و تعويد الطفل على وضع يديه بجانب الرأس و الدفع لإكمال الحركة.



أداء الحركة على البساط

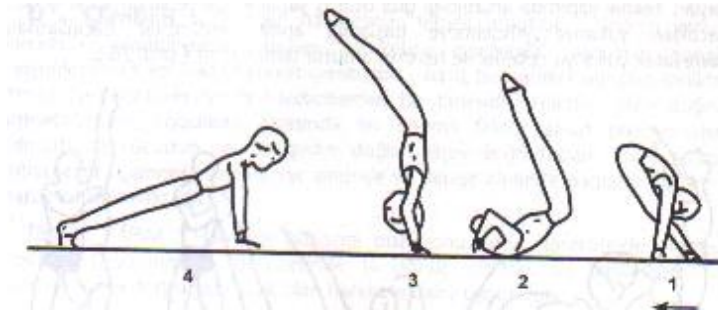


شكل رقم(06) الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين

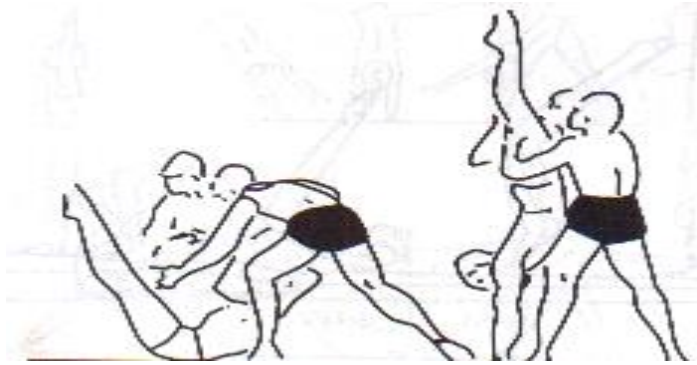
تتنوع أشكال بدء الحركة و يتنوع شكل وضع اليدين على الأرض الجمبازي و الطفل المبتدئ يضع يديه بجانب رأسه و هما مثنيتين و من ثم يمدهما مع رفع الرجلين للأعلى للوقوف على اليدين ، الجمبازي المتقدم لا يثني يديه بل يضرب بهما الأرض بقوة مع فتح سريع لزاوية الجذع و رفع الرجلين نحو الوقوف على اليدين هذه الطريقة يكون الأداء أجمل و أيضا تساعد على اللف في الوقوف على اليدين.

تعليم الحركة:

دحرجة خلفية منحنية مع فتح زاوية الجذع في المراحل الأخيرة لمحاولة الوصول للوقوف على اليدين و الهبوط في الانبطاح المائل.



بمستوى مائل و يقوم المدرب برفع الطفل للوقوف على اليدين بمسك الجمبازي من الساقين و رفعة للوقوف على اليدين.



من الأخطاء الشائعة في الحركة هو تأخير مد الرجلين للوقوف على اليدين و من الممكن تصحيح هذا للجمبازي المتقدم بأن يؤدي الحركة للوقوف على اليدين إلى الحائط.



شكل رقم(07)الوقوف على اليدين

من الحركات الأساسية المهمة بل و تعتبر العصب الرئيسي لرياضة الجمباز و أغلب الحركات تبدأ منها و تنتهي إليها و الوقوف على اليدين يبدأ من وضعيات متعددة و ابسط الأنواع ما يبدأ من الوقوف ضمماً و الطعن للأمام للوقوف على اليدين، يبدأ تدريب الوقوف على اليدين من السن المبكرة للطفل.

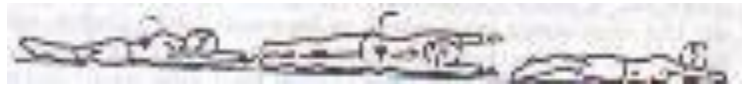
شرح الحركة:

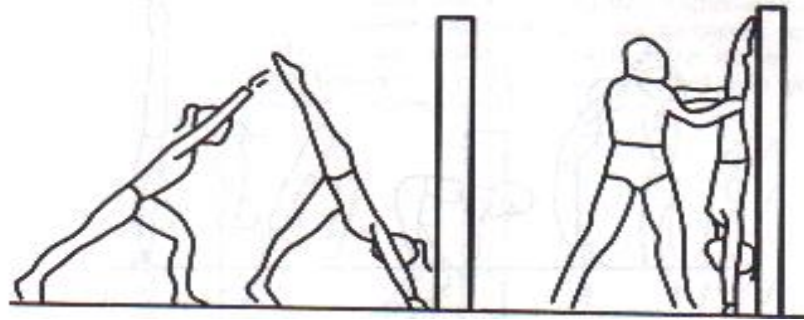
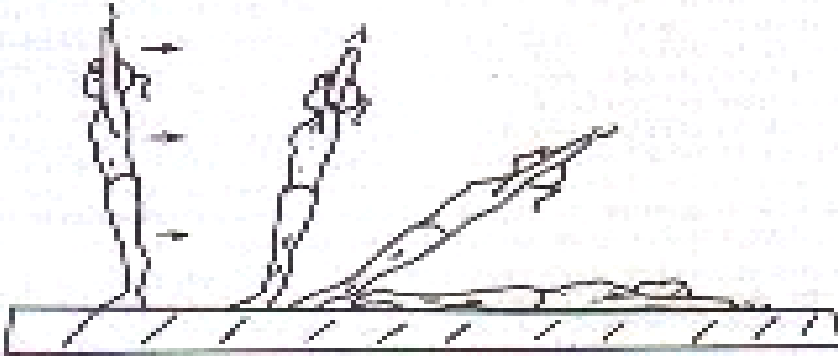
من الوقوف ضمماً الميلان بالجذع للأمام مع تقديم رجل واحدة أماماً و ثنيها حوالي 45 درجة في نفس الوقت الذي ترتفع فيه الذراعان عالياً (أصابع اليدين مضمومة) يتم الطعن للأمام و استناد اليدين على البساط مع مرجحة الرجل المستقيمة للخلف عالياً و مد الرجل المثنية و ضمها بجانب الرجل المستقيمة ، بل لمس اليدين للبساط يتم التفارج لأصابع اليدين (لكي تكبر مساحة الارتكاز على البساط) ، يتم شد الجسم بدون توتر الذراعين مستقيمة و أصابع القدمين مشدودة و الثبات يأتي بتثبيت مفصل الكتفين و أن يمر خط مستقيم من أصابع القدمين و حتى الكفين مروراً بمركز ثقل الجسم و لا يكون هناك أي زاوية في الجسم و لا تقوس ، تكون المسافة بين الكفين أقل من اتساع الكتفين ، الرأس للداخل و النظر بين الكفين (في التقنية الحديثة الذقن يتم تقريب الرأس من الصدر و يتم التدريب بحيث يكون الخط يخرج من مركز ثقل الجسم أمام الرأس و ذلك حتى يتعود الجمبازي على الثبات لتسهيل تعليم الوقوف على اليدين على الحلق).

يتم الضغط بأصابع الكفين على البساط للثبات و تثبيت مفصل الكتفين.

تعليم الحركة:

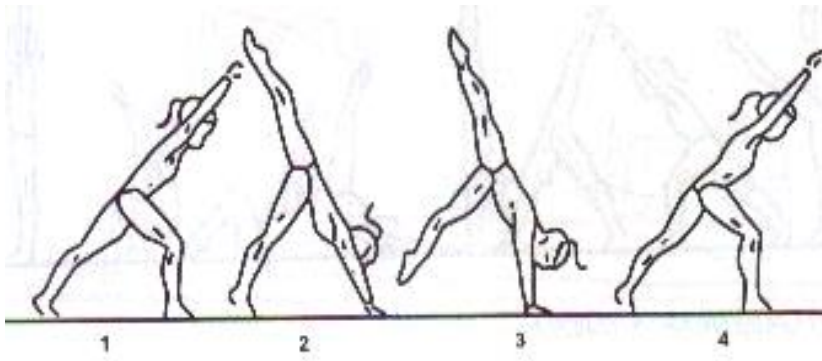
تمارين البنية الجمبازية و تعليم كيفية وضعية الجسد في الوقوف على اليدين على البساط بالاستلقاء على الظهر و على الصدر.





شكل رقم (08) السقوط ل فوق بساط هس لتقوية الجسم و لمعرفة كيفية شد الجسم

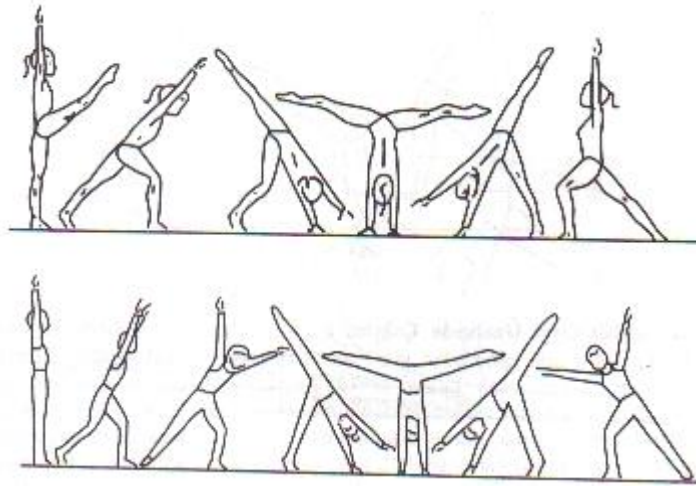
شكل رقم (09) الوقوف على اليدين بجانب الحائط.



شكل رقم (10) اخذ وضع الوقوف على اليدين و العودة للوقوف

ملاحظة :

يتم التدريب على الوقوف على اليدين و الثبات فيه لوقت طويل نسبياً في نفس المكان ليألف الجمبازي ذلك المكان و يرتاح فيه فعندما يختل الجمبازي في وضعية قريبة من الوقوف على اليدين فيعود جسمه دوماً إلى وضعية الوقوف على اليدين.



شكل رقم (11) العجلة

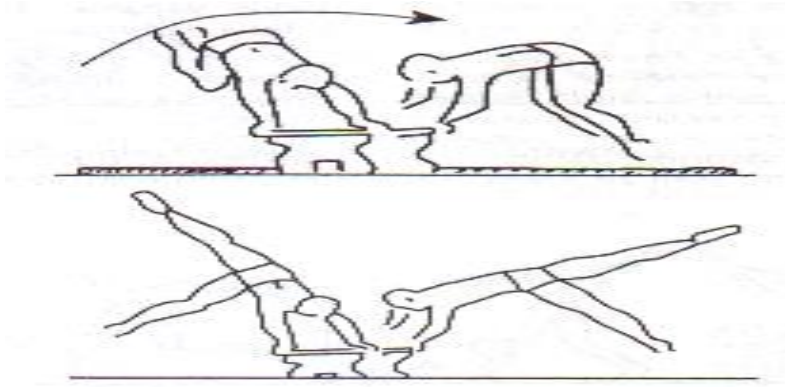
6- وصف الحركة:

هي حركة دورانية و تشقلب للجانب لدوران 360 درجة بالاستناد باليدين في مراحل الحركة، تبدأ الحركة من الوقوف و الذراعين عالياً و مع الطعن للأمام بخطوة بالرجل الأولي يتم ثني الرجل و الميلان للأمام للاستناد باليد الأولي القريبة من الرجل الأمامية و مع وضع اليد على الأرض يتم دوران الجذع ربع لفة، الدفع بالرجل المثنية مع مرجحة الرجل الخلفية للخلف عالياً و وضع اليد الثانية على البساط و بحيث يتم المرور بالوقوف على اليدين مع فتح الرجلين جانبا و مع هبوط الرجل للأرض و الدفع باليد يتم هبوط الرجل الأخرى و مغادرة اليد الثانية للأرض فيتم الوصول إلى الوقوف فتحاً.

اتجاه أصابع اليدين تكون للداخل متقابلتين

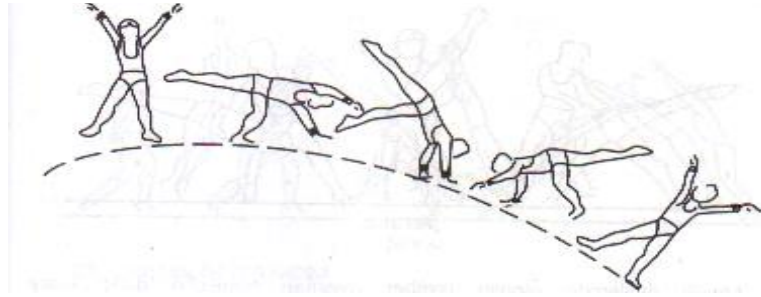
7-مراحل تعلم الحركة:

اجتياز صندوق مقسم من الطرف إلى الطرف جانباً برجلين مثنية مغلقة ثم برجلين مستقيمة.

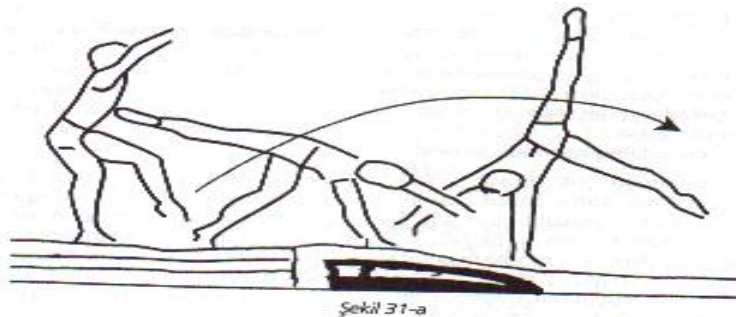


الوقوف على اليدين برجل و الهبوط بالرجل الأخرى.

باستخدام خط مرسوم على الأرض بشكل منحنى في بداية تعلم الحركة.



من على صندوق مقسم لمستوى مائل.



Şekil 31-a

على البساط بمساعدة المدرب.



شكل رقم (12) يتم تعليم العجلة في الاتجاهين.

8- إجراءات الأمن والسلامة في الجمباز:

يعتبر ممارسي رياضة الجمباز من الرياضيين الأكثر عرضة للإصابات أثناء ممارستهم لهذه الرياضة وذلك لصعوبة الأداء على وسائل هذه الرياضة ولذلك يجب على المدرب أو الرياضي نفسه أخذ كافة الاحتياطات التي من خلالها يمكن تجنب وقوع هذه الحوادث، ويرجع وقوع هذه الحوادث أساساً إلى: (1)

- ✓ التقويم الخاص للحركة
- ✓ الخبرة غير المكتملة للمساعد أو للمدرب
- ✓ التنظيم غير الوافي للتدريب
- ✓ التتابع غير المتدرج للتمارين
- ✓ السن غير الصحيح
- ✓ الإحماء غير الكافي

ومن بين الحوادث الأكثر وقوعاً أثناء ممارسة رياضة الجمباز مايلي:

- ✓ جروح اليدين وذلك لعدم نظافة جهاز عارضة العقلة وكذا عدم حمايتها.
- ✓ اصطدام الرياضي بالأجهزة لعدم تموضعها في مكانها الصحيح.

(1) هشام صبحي حسن : مرجع سابق، ص 45


- ✓ التواء العمود الفقري أثناء القيام بالدرجة الطائرة.
- ✓ تمزق الأربطة خاصة عند نهاية الحركة .
- ومن أجل تجنب وقوع هذه الحوادث يجب مراعاة مايلي:⁽¹⁾

- ✓ مراعاة كافة مسؤوليات الإشراف .
- ✓ الحالة الجيدة لصالة الجمباز .
- ✓ الملابس الرياضية المناسبة.
- ✓ العناية الصحية بالأجهزة .
- ✓ تأمين اللاعب.


خلاصة:

مما سبق يتضح أن رياضة الجمباز رياضة قديمة جدا مارسها الإنسان البدائي قديما حتى وإن كان لا يشعر بها كرياضة وإنما كطريقة لكسب القوت، إلا أن التطور الذي شهدته حياة الإنسانية صاحب معه تطور رياضة الجمباز حتى أصبحت كما نراها اليوم رياضة عالمية تهدف إلى التنمية الشاملة، تقام لها بطولات ومنافسات وفقا لقوانين ومقاييس دولية متعارف عليها، يمكن لأي فئة عمرية أن تمارسها من خلال الأنواع الأربعة لهذه الرياضة التي تتلاءم مع مختلف الأعمار والأحجام.

(1) نفس المرجع، ص46.

The page is framed by a decorative border. The inner border is a dark green fabric-like pattern with yellow and white flowers and gold butterflies. The outer border is a gold geometric Greek key pattern.

الباب الثاني
الدراسة التطبيقية



الفصل الرابع
التعريف بالإجراءات المنهجية
والميدانية للدراسة

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات، التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر والموضوعية والجهد المتواصل، التنظيم، الفطنة الحادة، قبلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة... إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية لنجاح البحث.

يعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم وبناء بحث علمي وفيه سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبناها في هذه الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف آراء وافتراضات البحث والتي تسعى إلى تحقيق الهدف الخاص بالدراسة وكذا إيجاد حلول لمشكلة البحث.

4-4-1 الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها.²⁹ فالدراسة الاستطلاعية إذ هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة رسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، كما تساعد البحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها مايلي :

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
- التأكد من حسن أداء التجربة وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :
- وضوح القواعد التجريبية وملاستها لمستوى العينة وخصائصها.
- التأكد من وضوح التعليمات.
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنه أن يواجهها.

4-4-2- منهج الدراسة:

بالنظر للمشكلة التي طرحناها، وطبيعة الموضوع المقترح، نجد ان المنهج التجريبي هو المنهج الاكثر ملائمة لدراسة الموضوع ولكن نظرا للظرف الحالي لجأنا إلى المنهج الوصفي وذلك مع عدم تلاؤمه مع موضوعنا هذا، وهو عبارة عن بحث عن أوصاف دقيقة للأنشطة والأشياء والعمليات والأشخاص بتصويرهم للوضع الراهن في بعض الأحيان، كما يحددون العلاقات التي توجد بين التظاهرات أو التيارات التي تبدو في عملية نموه، ومن حين لآخر يحاولون وضع تنبؤات عن الأحداث المقبلة.

²⁹- شمس الدين مختار: بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999، ص42

تعريف المنهج الوصفي:

عبارة عن استقصاء في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها.

4-4-3- المجتمع الأصلي للدراسة:

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظواهر التي نحن بصدد دراستها سواء كانت وحدات العد على شكل مجموعات المتوسطات وبذلك فالمجتمع يمثل حجم المجموع. ومجتمع بحثنا هذا يشمل جميع رياضيي الجباز لولاية السيلة.

4-4-4- عينة الدراسة :

تعتبر عملية اختيار العينة من أهم المراحل وأبرزها في البحث العلمي، حيث تعرف العينة على أنها عبارة عن مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه توجد مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة، فالعينة إذا هي جزء أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي.

كنا نحرص على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع من خلال القيام باختيار عينة عشوائية بسيطة وفق قيود و خصائص ويمكن تعريف هذه العينة كما يلي : ' هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وهي ذلك النوع الذي يعطي احتمالات متساوية ومتكافئة للاختيار عن كل وحدة من المجتمع الأصلي ".³⁰ وتشمل هذه العينة في موضوعنا هذا : من ولا رياضي بسبب ظرف كوفيد 19.

³⁰- بشير صلاح الرشيد: مناهج البحث التربوي _ رؤية تطبيقية بسيطة _ ، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000، ص20

4-4-5- خصائص العينة وطريقة اختيارها :

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو البعض من الجميع، وتتلخص فكرة دراسة العينات في أنه إذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة.³¹

وفي بحثنا كانت ستشمل العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية الجمباز لولاية المسيلة، وكنا سنحرص على تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع من خلال اختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث نعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم يخص العينة بأية خصائص أو مميزات وذلك لسببين :

- العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد.
 - اختيار العينة العشوائية هي من الطرق الاحتمالية التي تقبل تعميم النتائج.
- #### 4-4-6- أدوات الدراسة :

تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية وعدم تطبيقه على المجموعة الشاهدة وإجراء مقارنة للمتوسطات الحسابية من خلال الاختبار الإحصائي (ت)، لكن ونظرا للظرف الذي فرضته علينا جائحة كورونا كوفيد 19 اكتفينا بتحليل الدراسات السابقة مع إعطاء توقع لنتائج دراستنا الحالية.

2-4-7- تحديد متغيرات الدراسة :

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر إحدهما على الآخر، بالاعتماد على مفاهيم ومصطلحات وأوجب علينا تحديد هذه المتغيرات وهي كالتالي :

³¹- رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته وممارساته العلمية، ب ط، دار الفكر المعاصر، دمشق -سوريا-، بدون تاريخ، ص

1- المتغير المستقل: هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج، والمتغير المستقل في بحثنا هذا هو: البرنامج المقترح.

2- المتغير التابع: هو الذي يوضح النتائج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها، وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها، وهي تتأثر بالمتغير المستقل، والمتغير التابع في بحثنا هذا هو: مهارة الدرجة الأمامية.

4-4-8- خطوات جمع المعلومات :

في بداية الأمر قمنا بجمع المواد التي لها علاقة وطيدة بموضوع بحثنا والاتصال بالمختصين في المجال، من أجل توفير المعطيات اللازمة والإلمام بالموضوع من جميع النواحي.

4-4-9- الأدوات الإحصائية المستعملة:

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري


اختبار T للعينات المرتبطة والعينات غير المرتبطة.

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة، وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية، ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه، ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

وفي هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تهم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات الدراسة... الخ

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في صدق عمله، وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلاً، وحتى إمكانية تعميمها.



الفصل الخامس
مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

5-1- مناقشة نتائج الفرضيات

1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

البرنامج التدريبي المقترح يحسن من مهارة دوران الجسم في الدرجة الأمامية فكلما اتخذ الجسم شكلا كرويا اصغر زادا نجاح وانسيابية حركة الدرجة الأمامية المكورة على الأرض مما يؤدي إلى نجاح لاعب الجمناز في عرض أدائه بشكل أفضل وبأقل جهد ممكن وذلك بفضل تأثير البرنامج التدريبي لتنمية صفة المرونة لدي الرياضي على مهارة دوران الجسم في الدرجة الأمامية وعليه الفرضية الأولى قد تحققت لاعب الجمناز وتحقيق الأهداف المسطرة من خلال فاعلية البرنامج التدريبي لتحقيق أفضل مستوي الرياضي ممكن.

2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

البرنامج التدريبي يحسن من مهارة عودة الجسم للوضع الابتدائي في الدرجة الأمامية باعتبار الدرجة الأمامية هي إحدى حركات الجمناز الأرضية التي تؤدي على البساط وهي حركة مركبة لوجود الجسم في وضعين مختلفين حيث يدور الجسم في الدرجة الأمامية دورة حول محوره العرضي مع استناد الظهر على الأرض لعودة الجسم للوضع الابتدائي وهنا تحققت الفرضية الثانية وأثبتت أهمية وفعالية البرنامج التدريبي في تحسين الأداء المهاري عند لاعب الجمناز وأنا هذا البرنامج يحسن من مهارة عودة الجسم للوضع الابتدائي في الدرجة الأمامية مما يؤدي إلى تحسين أداء المهاري

3- مناقشة الفرضية العامة:

انطلاقا من مختلف القراءات السابقة واستنادا على النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة الذكر ومن خلال المعالجة الإحصائية والنتائج المتحصل عليها فقد توصلنا إلى:

أن كل الفرضيات تحققت (الفرضية الأولى والفرضية الثانية) ومن هنا يمكن القول بأن الفرضية العامة القائلة بأن " البرنامج المقترح يحسن من مهارة الدرجة الأمامية"، تحققتا.

الاستنتاج العام

5-2-الاستنتاج العام:

- من خلال النتائج التي توصل إليها البحث والتي تم عرضها نستنتج ما يلي:
- إن البرنامج التدريبي الذي تعرض له الطلاب ذو تأثير ايجابي على صفة المرونة.
 - تحسنت المرونة لدى المجموعة الضابطة ولكن بشكل بسيط وغير كاف.
 - هناك تطور واضح بمستوى المرونة لكل من المجموعتين التجريبتين الثانية والثالثة.
 - المجموعة الثالثة تحسنت أكثر من المجموعة الثانية في صفة المرونة والتي طبقت البرنامج التدريبي في نهاية
 - درس الجمباز المقرر.
 - الطلبة الذين لديهم تناسب في الطول والوزن لديهم قدرة اكبر من غيرهم للتحسن في المرونة خلال تطبيق
 - البرنامج التدريبي ,وقد ظهر ذلك من خلال قياس درجات المرونة قبل وبعد التعرض لمبرنامج التدريبي.

التوصيات:

- التركيز على تنمية صفة المرونة خلال برنامج الدروس العلمية للطلبة لأهمية هذه الصفة في تعلم المهارات الحركية والتقليل من التعرض للإصابات.
- التأكيد أثناء اختبارات القبول في الكمية على اختيار الطلبة الذين لديهم تناسب في الطول والوزن لما لذلك من تأثير ايجابي على تنمية صفات اللياقة البدنية وتعلم المهارات الحركية بطريقة أسهل.
- إجراء تمارين للإطالة والمرونة في نهاية كل درس لما لها من أثر على تنمية المرونة بشكل جيد.
- ضرورة الاهتمام الخاص بالبرنامج العملي وفق تخصص الدرس واحتياجاته لصفة المرونة لينميها لدى الطلبة وخاصة لدارسة مقررات الجمباز.
- يوصي الباحث بإجراء أبحاث لتنمية صفات أخرى للياقة البدنية كالقوة والسرعة لطلبة معهد التربية الرياضية.

الخاتمة

خاتمة:

في إطار بحثنا الخاص بدراسة دور " أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المرونة في تحسين الأداء المهاري (درجة أمامية) في الجمباز". والذي هدفنا من خلاله إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير المرونة في تحسين مهارة الدرجة الأمامية لدى لاعبي رياضة الجمباز من خلال معرفة تأثير البرنامج التدريبي لتنمية صفة المرونة لدى رياضيي الجمباز على مهارة دوران الجسم في الدرجة الأمامية وتأثير البرنامج التدريبي لتنمية صفة المرونة لدى رياضيي الجمباز على مهارة عودة الجسم للوضع الابتدائي في الدرجة الأمامية. حاولنا الاعتماد على المنهج التجريبي في دراسة أثر المتغير المستقل (البرنامج المقترح) في المتغير التابع (مهارة الدرجة الأمامية) من خلال تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية وعدم تطبيقه على المجموعة الشاهدة وإجراء مقارنة للمتوسطات الحسابية من خلال الاختبار الإحصائي (ت)، لكن ونظرا للظرف الذي فرضته علينا جائحة كورونا كوفيد 19 اكتفينا بتحليل الدراسات السابقة مع إعطاء توقع لنتائج دراستنا الحالية. حيث أنه لا يجب فصل الصفات البدنية للاعب عن المهارات الحركية حيث لا يمكن تعليم أو تدريب أي حركة مهنا كانت دون توفرها، إذ أنّ كلا منهما يكمل الآخر في تحديد برامج لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز وبعد دراسة نتائج الدراسات السابقة والجانب النظري الذي أصيغ حسب الفرضيات الجزئية والفرضية العامة للبحث توصلنا إلى توقع بعض النتائج: وهي تحقق الفرضية العامة من خلال تحقق الفرضيتين الجزئيتين أي أن يحسن من مهارة دوران الجسم ومهارة العودة للوضع الابتدائي وبالتالي أن يؤثر البرنامج المقترح إيجابا على الأداء المهاري للدرجة الأمامية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر

القرآن الكريم

قائمة المراجع:

1- قائمة المراجع والمصادر باللغة العربية :

1. أبو العلا ع القادر وإبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1994.
2. بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - نصر - القاهرة 1999.
3. بشير صالح الراشدي ،منهج البحث التربوي، رؤية مبسطة ، ط1، دار الكتاب الحديث، الكويت.
4. حسن السيد أبو عبد ،الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم ، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني -الإسكندرية - 2001
5. حنفي محمد مختار: الأسس العالمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي، مصر، 1988م.
6. خريبط مجيد ،تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1، دار الشرق -عمان - الأردن -1997.
7. // // :موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة،
8. طلعت إبراهيم ،أساليب وأدوات البحث الاجتماعي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 1995م.
9. كمال ع الحميد ،محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3 . دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة 1997
10. ليلي السيد فرحات :القياس والاختبار في التربية البدنية ،مركز الكتاب للنشر ،2001.
11. محمد إبراهيم شحاتة ، التحليل الحركي لرياضة الجمباز المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع الإسكندرية 2004 .
12. // // :أسس تعليم الجمباز ، ط1 - القاهرة 2003.
13. // // : تدريب الجمباز المعاصر ، ط1، دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة -2003 .
14. محمد جابر بريقع - المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي - منشآت المعارف الإسكندرية 2005 .
15. محمد حسن علاوي ،أسامة كمال راتب ،البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.

16. محمد صبحي حسنين ،أحمد كسرى معاني:موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،1998.
17. محمد صبحي حسنين ،التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية ، ط2،دار الفكر العربي،القاهرة،1996م.
18. // // : اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3 . دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة . 1997.
19. محمد عوض البسيوني،ياسين الشاطي،نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية،"د،م،ج"الجزائر.
20. مروان ع المجيد إبراهيم، أسس البحث العلمي ، ط1،مؤسسة الوراق، عمان ،الأردن،2000م،
21. // // : النمو البدني والتعلم الحركي ،دار الثقافة ،عمان الأردن سنة 2002
22. مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي التربوي،ط1،المختار للنشر والتوزيع القاهرة،2002.
23. // // ://:التدريب الرياضي الحديث، ط2،دار الفكر العربي ، مدينة نصر،القاهرة،2001.
24. مفتي إبراهيم حماد :المهارات الرياضية ،ط1،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،2002.
25. عادل ع البصير علي،التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق،ط1،مركز الكتاب ،القاهرة،مصر،1999.
26. عدلي حسين بيومي،المجموعات الفنية في الحركات الأرضية،،ط1،دار الفكر العربي،القاهرة،1998م
27. عزيزة محمود سالم ، رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب - القاهرة
28. علي عبد الواحد ،مناهج البحث،معجم العلوم الاجتماعية ،الهيئة المصرية للكتاب ،القاهرة،1997
29. غريب سيد أحمد،تصميم وتنفيذ البحث،دار المعرفة الجامعية،الإسكندرية،مصر،1997م
30. فوزي ع الله العكش،البحث العلمي المناهج والإجراءات،مطبعة العين الحديثة،العين ،الإمارات العربية المتحدة،1986م
31. فيصل رشيد ،عياش ديلمي، محمد ع القادر،كرة القدم ،طبع في المدرسة العليا للأساتذة،مستغانم،1997
32. . قاسم حسن حسين :علم التدريب في الأعمار المختلفة ،ط1،دار الفكر للنشر،عمان

33. هشام صبحي حسن ،مبادئ الجمباز الحديث ،عوض دهب ،2003
34. وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي اللاعب والمدرّب،دار الهدى،ألمينيا،2002
35. . يوسف مصطفى قاضي،الإرشاد النفسي والتربوي،ط1،المملكة العربية السعودية الرياض،1981م

2- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1. Corbeangoel, Football de l'école, aux association ,edution revue, p,s, paris, 1998.
2. Dekkar nouredine et Aut, technique d'évaluation physique des athlètes, imprimerie du point sportif, Alger, 1990,
3. edgarthil et ant: Manuel d'education sportif, opcit.
4. jurgen weineek ,manuel d'entraînement ed. vigot, 1997

3- الرسائل العلمية:

1. هدى محمد ، تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبات الجمباز (8-10 سنوات) أطروحة ماجستير ، مصر 1997

4- شبكة الانترنت:

www.badania.net1.

MOE FORUM.COM.2.

www.iraqacad.org

- 36- ناصر الدين , دابر الطاهر , براهيمى: مجلة العلوم الإنسانية , جامعة محمد خيضر , العدد/102, 2005, ص 78
- 37- القوقزة صالح : بني عطا , أحمد : أثر برنامج التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز لتلاميذ المرحلة الأساسية ص 507 و 508.
- 38-حسن, أحمد ابراهيم:أهمية الجمباز ومواصفات لاعب الجمباز المثالي , بحث منشور في مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد التاسع عشر , العدد الأول , ص519 تاريخ التسجيل أيار 2009.
- عبد الحق, عماد صالح: مرجع سابق.
- معجم مقياس اللغة ج5 ص 313.
- هولتل 2003 ص 45 .
- بسطويسي 1999 ص 170¹
- ¹39- الضمد, عبد الستار جبار: فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة, الطبعة الأولى , بغداد, 2000, ص66.
- ¹عبد الحميد شرف, 2002 ,ص. 33
- ¹محمد حسن علاوي, 1994 ,ص. 35
- ¹أمر الله أحمد البساطي, 1998 ,ص.2
- ¹40- يحي السيد الحاوي 'المدرّب الرياضي' , المركز العربي للنشر , القاهرة , ط 1 , ص106.
- 41-محمد محمد الحماحمي : برنامج مقترح للتربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية في ضوء تقويم برامجها الحالية , رسالة دكتوراه غير منشورة , القاهرة , 1990 , ص 101.
- مفتي إبراهيم محمد حمادة : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم , مركز الكتاب ¹ 261.لمنشر, القاهرة, 1997,ص
- 42- عبد الحميد شرف ' البرامج التدريبية الرياضية بين النظرية والتطبيق, مركز الكتاب ¹ للنشر , القاهرة , ط2 , 1996 , ص 13
- مهند حسين البشتاوي , احمد ابراهيم خوجا : مرجع سبق ذكره ,

- 43- أمر الله احمد الباسطي : "اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته" ،
- لمجد محمد : "علم التدريب الرياضي" ، ط3 ، المملكة العربية السعودية ،سنة 2009 ، ص 1 05.
- ¹ أمر الله احمد الباسطي : "اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته " ، ص6-7
- أمر الله احمد الباسطي : "اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته" ، مرجع سبق ذكره ، - 1 ص 8
- أمر الله احمد الباسطي : "التدريب والاعداد فى كرة القدم" ، جامعة الاسكندرية ، 1997 - 1 ص 40 .
- 44- كمال جميل الرضي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين" ، دار وسائل النشر ، - 1 ط 2 ، - 2004 ، . 122
- 45- م هند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم خوجا ، ص 166
- ¹ طلحة حسام الدين وآخرون : "الموسوعة العلمية فى التدريب ، التحمل بيولوجيا وبيوميكانيك" ، ط2، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997، ص 105.
- 46- عبد المقصود السيد : " نظريات التدريب الرياضي وفسولوجيا التحمل" ، مطبعة الشباب ¹ الحر ، القاهرة ، 1992، ص 107.
- 47- محمد حسن علاوي : "علم التدريب الرياضي" ، ط2 ، دار المعارف ، القاهرة ، - 1 1972، ص 211.
- 48- طلحة حسام الدين وآخرون : "الموسوعة العلمية فى التدريب ، التحمل بيولوجيا وبيوميكانيك" ، ط2، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997، ص 105.
- م هند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم خوجا : مرجع سبق ذكره ، ص 178 . - 1
- 49 - بسطويسي أحمد: مرجع سابق، ص 110.
- 50-مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي التربيوي،مرجع سابق،ص207
- 51-عادل فاضل علي:مرجع سابق.
- 52-مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي التربيوي،مرجع سابق،ص7.

53- مروان ع المجيد إبراهيم ، النمو البدني والتعلم الحركي ، دار الثقافة ، عمان الأردن
سنة 2002 ص 81

54- مفتي إبراهيم حمادة ، المهارات الرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
2002، ص22،

55- مروان عبد المجيد إبراهيم :مرجع سابق، . ص175. ص182

56-مفتي إبراهيم حماد:المهارات الرياضية ،مرجع سابق، ،ص15

57- مروان المجيد إبراهيم ،مرجع سابق،ص189. ص190

(1) www.badania.net

58-هدى محمد:مرجع سابق،ص37. ص3

59-بسطويسي احمد : مرجع سابق ص113

60-محمد إبراهيم شحاتة : التحليل الحركي لرياضة الجمباز المكتبة المصرية للطباعة والنشر
والتوزيع الإسكندرية 2004 ص55

61- محمد جابر بريقع :المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي - منشآت
المعارف الإسكندرية 2005 ،ص65.

62-حسن السيد أبو عبدو :الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم ، ط1،مكتبة ومطبعة
الإشعاع الفني -الإسكندرية - 2001 ص77

63- محمد إبراهيم شحاتة ،تدريب الجمباز المعاصر مرجع سابق،ص250.

64-حسن السيد أبو عبدو ،مرجع سابق،ص77.

65-،محمد إبراهيم شحاتة،تدريب الجمباز المعاصر،مرجع سابق،ص250.

66- محمد صبحي حسين وآخرون ،اللياقة البدنية ومكوناتها،مرجع سابق،ص64.

67-هدى محمد،مرجع سابق،ص38.ص39

68-كمال ع الحميد وآخرون،مرجع سابق،ص75

Corbeangoel,Football de l'école ,aux association ,edution

revue,p,s,paris,1998,p13.⁽⁴⁾

Dekkar nouredine et Aut,technique d'évaluation physique des athlètes,impremerie du poin sportif,Alger,1990,p13⁽⁵⁾

69- محمد صبحي حسنين ،التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية ، ط2، دار الفكر العربي،القاهرة،1996م،ص22.
70- كمال ع الحميد وآخرون،مرجع سابق،ص79.
71-حنفي محمد مختار:الأسس العالمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي،مصر،1988م،ص67

72- محمد إبراهيم شحاتة :مرجع سابق.ص11-12

73- هدى محمد ، تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبات الجمباز(8-10 سنوات)أطروحة ماجيستير ، مصر 1995.ص7

74- هشام صبحي حسن :مرجع سابق ،ص10

75- محمد إبراهيم شحاتة مرجع سابق ،ص27

(1) نفس المرجع ،ص 41

(1) نفس المرجع ،ص 70.

(2) عزيزة محمود سالم: مرجع سابق ،ص5

(1) نفس المرجع :ص6

76- محمد إبراهيم شحاتة ،أسس تعليم الجمباز

77- هشام صبحي حسن:مرجع سابق

78- محمد إبراهيم شحاتة

79- عدلي حسين بيومي،المجموعات الفنية في الحركات الأرضية،ط1، دار الفكر

العربي،القاهرة،1998م،ص.

80- نفس المرجع،ص.

81- نفس المرجع،ص.

82- هدى محمد،مرجع سابق،

هشام صبحي حسن : مرجع سابق

- شمس الدين مختار: بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير¹
في المنهجية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1999،
- بشير صلاح الرشيد: مناهج البحث التربوي _رؤية تطبيقية بسيطة_، ط1، دار الكتاب
الحديث، الكويت، 2000، ص20
- رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته وممارساته العلمية، ب ط، دار الفكر المعاصر،¹
دمشق -سوريا-، بدون تاريخ، ص