

"تأثير التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والاطالة على مستوى أداء

مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد"

د/ أحمد محمد إبراهيم شويقه *

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العصر الحالي تطور سريع في البطولات العالمية والقارية والأولمبية في رياضة الجمناز، واستحداث عدد كبير من المهارات ذات الصعوبة العالية ، ويرجع ذلك إلى الاعتماد على الأسلوب العلمي في التدريب واستخدامه في توجيه الناشئين إلى ما يناسبهم لإحدى أنواع الجمناز ، والتنبؤ بمستواهم وفقا للأسس والمعايير العلمية مما يساهم في التقدم السريع بالمستوى وتطوير شكل الأداء (٢:٩) (٢:١٧).

ويعتبر الجمناز الفني للرجال أحد أنواع الجمناز الذي يتميز بتعدد مهاراته طبقا للمجموعات ومتطلبات كل جهاز (١٥:١٩).

ويعد الأداء على جهاز التمرينات الأرضية من أروع الأداء بالنسبة لأجهزة الجمناز الفني الأخرى لما يتميز به من جاذبيه وإثارة ، ويعد أساسا هاما لمهارات أجهزة الجمناز الأخرى ، وذلك لتشابه مهارات وطبيعة الأداء فيه مع المهارات وطبيعة الأداء المهارى التي تؤدي على بقية الأجهزة وبالتالي فهي تخدم الأداء على الأجهزة المختلفة (٦٢:٦) ، (١٣٥:٣٠).

وتزيد حركات الشقلبات مقدرة اللاعب على التحكم في شكل جسمه على الأرض أو في الهواء ، وهذه سمات مطلوبة جدا في رياضة الجمناز ، وتعتبر مجموعة حركات الشقلبات بأنواعها المختلفة مدخلا جيدا للمهارات الهوائية ، كما تعتبر حركات ربط لها ، وتعتبر مدخلا تعليميا لبعض الأجهزة الأخرى كجهاز حصان القفز (٣٨:١٥) .

وتعد الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد إحدى المهارات التي تؤدي على الأرض ، وتنقسم إلى ثلاث مراحل هي: المرحلة التمهيديّة ، وتتضمن الاقتراب والارتقاء ، والمرحلة الأساسية: وتتضمن الدفع والطيران، والمرحلة النهائية وتتضمن الهبوط. (٩: ١٦-١٧).

وتتطلب كل مهارة حركية قدرة بدنية خاصة بها - تعين اللاعب على أدائها ، ويتوقف مستوى أداء المهارة على قدر إمتلاك القدرات الحركية الخاصة بها ، فيوضح احمد الهادي يوسف (٢٠١٠) م عن

لين ألوند Len Almond أن الأداء الناجح لعناصر الجمناز يتطلب تنمية بدنية ومهارية عالية.

والوصول للمستويات العالمية - يكون نتيجة الوصول بالأداء الفني إلى أعلى مستوى وذلك عن طريق تطوير المتطلبات الضرورية من الصفات البدنية حتى تتفق مع متطلبات الأداء الفني على الأجهزة (٤):

(٩٨ ، ٩٩) .

وتساعد تمارينات الإطالة على تحسين تعلم وتدريب اللاعب لعدد كبير من أنواع المهارات الحركية وزيادة الإسترخاء البدني والعقلي للناشئ وتؤدي إلى خفض التعب والألم العضلي وخفض مخاطر الإصابة بالشد العضلي أو الملع المفصلي. (٨:٢٤)، (٦٦:٣٢)، (٣٥:٣-٢)، (٣٣:٢).

والتحسن في المطاطية يكون مرغوبا فيه بدرجة معينة ومناسبة ، ولمدى محدد فقط ويعتمد مدى الحركة في المفاصل على وضع الجسم ، وأوضاع الأطراف القريبة من الحركة المراد أدائها وقابلية العضلات على الامتطاط يساهم في زيادة وسرعة الأداء الحركي ، نظرا لأن العضلة الممتدة stretching تستطيع الإنقباض بقوة وسرعة ، وان القابلية على الامتطاط لا يقصد فقط في العضلات المشتركة في الأداء الحركي ، بل أيضا العضلات المقابلة ، حتى لا تعمل كعائق ينتج عن بط الحركات (١٠٤:٤).

ولما كانت العضلات هي التي تقوم بالحركة الفعلية في المفصل والتي بدورها يظهر المفصل عضو سلمي وهي أيضا من عناصر إعاقة الحركة بالمفصل ، وانه لتطوير مدى الحركة بالمفصل لابد من إعطاء تمارينات لتقوية المجموعات العضلية القائمة بالحركة بجانب تمارينات لإطالة العضلات المقابلة لها (٢١:١٢)،

(١:٣٤).

والقوة المميزة بالسرعة أحد أنواع القوة العضلية ، وهي مركب من القوة العضلية والسرعة (السرعة × القوة) ويطلق عليها مصطلح "القدرة" ويعرفها عصام عبد الخالق (٢٠٠٠م) بأنها "كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة بأقل وقت ممكن ، والفرد الذي يمتاز فيها بقدرة عالية هو الذي يمتاز بقوة عضلية كبيرة وكذلك بدرجة كبيرة من السرعة (١٦:١٣٨) ، ويعرفها مفتي إبراهيم (٢٠٠١م) بأنها مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية (١٦٩:٢٦).

ويوضح اشرف عبد العال (١٩٩٧م) عن محروس قنديل أن التدريب في الجمباز يحتاج إلى زيادة السرعة الحركية وهذه الزيادة لا تتحقق إلا عن طريق تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة (٧:١٣).

وتعد القوة المميزة بالسرعة أحد المتطلبات البدنية التي يحتاجها الناشئ في الجمباز وخاصة للمهارات التي تنسم بالإرتقاء والدفع والمد السريع (٤:٩٩).

ويتطلب أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين في جهاز التمرينات الأرضية المرور بمراحل الإرتقاء ، والدفع والمد السريع ، وتتم فيها حركات المفاصل بصفة أساسية بسرعة عالية ، لذا كان من الأهمية تنمية أشكال القوة التي تحقق السرعة العالية.

وكلما زادت قوة سرعة تنفيذ المهارة زاد مقدار تأثير إتمام نقل القوة الدافعة من أحد أجزاء الجسم إلى الجزء الآخر مع زيادة القوة المميزة بالسرعة للرجلين عند الإرتقاء (٢٥٠:٢٢).

وتعتبر التدريبات النوعية -الدعامة الرئيسية الأولى التي يركز عليها المبتدئ في رياضة الجمباز لإمكانية الوصول بحالته التدريبية إلى أعلى مستوى ممكن (٩٩:٤)(٢٤٦:٢٢) وهذا ما أكدته الصنعاني(٢٠١٠ م) عن كل من هارا Harra وحسني سيد احمد ، بأن ناشئ الجمباز يحتاج إلى صفات بدنية خاصة تتحقق عن التدريبات النوعية ، وهذا يعني إمداد الناشئ بالتدريب الذي يشابه فيه مع الجزء الرئيسي ، والذي يسمح بتحسين مستوى الأداء المهارى والمرتبط بطبيعة المهارة ، فينعكس بدوره على سرعة اكتساب وتطوير الأداء وتوفير الوقت والجهد ورفع مستوى الأداء لمختلف المستويات العمرية من الناشئين اى المستويات العالية (١٥:٩).

وقد تعرضت بعض الأبحاث الى إستخدام تمرينات الإطالة على بعض المهارات في الجمباز مثل دراسة داليا الحضري (٢٠١١م)(١١) ودراسة علا طه اسماعيل (٢٠١٢ م) (١٦) وكان لها تأثير ايجابي واخرى تعرضت الى استخدام تمرينات القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات مثل دراسة احمد مصطفى (٢٠٠٤) (٢) وكان لها تأثير ايجابي.

وفي حدود علم الباحث لم تتطرق البحوث التي أجريت في مجالي ارتباط تنمية الإطالة والقوة المميزة بالسرعة بتحسين مستوى الأداء المهارى في رياضة الجمباز وترقيته أو للكشف عن تأثير التغيير في تنال إستخدام تمرينات الإطالة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى .

وتعد مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد احدى المهارات الأساسية على جهاز التمرينات الأرضية التي يتطلب ضرورة تطويرها وتحسين درجة أدائها ، لذا يرى الباحث أنه قد يكون في تنمية الإطالة والقوة المميزة بالسرعة أثر بتحسين مستوى أداء المهارة قيد البحث أو الكشف عن تأثير التغيير في تنال استخدام تمرينات الإطالة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى أداء المهارة، لذا يهدف البحث الى دراسة " تأثير برنامج للتدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والإطالة المتتالية على تحسين درجة الأداء المهارى للشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد بجهاز التمرينات الأرضية لناشئ الجمباز"

أهداف البحث: يهدف البحث الى التعرف على ما يلي:

- ١- تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والاستطالة المتتالية على تحسين مستوى الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد في التمرينات الأرضية.

٢- تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والاستطالة المتتالية على تحسين قياسات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث.

٣- تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والاستطالة المتتالية على تحسين قياسات الإطالة قيد البحث.

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة البحث في درجة أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد على جهاز التمرينات الأرضية ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة البحث في قياسات القوة المميزة بالسرعة ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة البحث في قياسات الإطالة ولصالح القياس البعدي.

الدراسات المرتبطة :

لقد تعددت الدراسات المرتبطة مثل دراسة كل من:

قام كل من عاطف رشاد خليل ومشيرة إبراهيم العجمي (٢٠٠٨م) (١٤) بدراسة "تنمية قوة وإطالة عضلات الجذع باستخدام طريق البيلاتس وأثرها على مستوى أداء بعض مهارات الجمباز "مهدف التعرف على أثر برنامج البيلاتس على القوة والإطالة العضلية ، ومستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين دحرجة أمامية ، والوقوف على اليدين والتزول على الصدر، واستخدام الباحثين المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة (قياس قبلي - قياس بعدي) لعينة مكونة من ١٥ طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية ، وكانت أهم نتائجها أن برنامج البيلاتس المستخدم أدى إلى تحسين القوة العضلية والإطالة العضلية ومستوى الأداء المهاري لمهارة الوقوف على اليدين دحرجة أمامية والوقوف على اليدين التزول على الصدر.

أما عادل حسنين حموده النمورى (١٩٨٥) (١٢) فقد قام بدراسة أثر استخدام تمرينات القوة والإطالة على تنمية المرونة الخاصة على تحسين مستوى الأداء الفني للشقلبة الخلفية "مهدف التعرف على الإستخدام الأمثل لتمرينات القوة وتمرنات الإطالة لتنمية المرونة الخاصة بالمفاصل العاملة بصفة أساسية في تمرين الشقلبة الخلفية على اليدين ، واستخدام الباحث عينة من الناشئين في رياضة الجمباز

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ،والتي تمثل ناشئ الجمباز بنادي شباب دمياط للمرحلة السنية تحت ١٠ سنوات ، وعددهم (٦) ناشئين ،وعدد (٥) ناشئين من مجتمع البحث بخلاف العينة لاجراء التجارب الاستطلاعية فتصبح عدد العينة = ١١ ناشئ.

جدول رقم (١)

خصائص عينة البحث.

المتغيرات الأساسية	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	± الإحتراف المعياري	الحد الأعلى	الحد الأدنى	المدى	معامل الالتواء
السن	سنة	١٠.٣٣٠	٠.٢٥٧٨	١٠.٦	٩.١٠٠٠	١.٥٠٠	٠.٣٥٢	
الطول	سم	١٤٢.٠٠٠	٠.٩٦٦٦٠	١٤٦.٠٠٠	١٣٩.٠٠٠	٧.٠٠٠	١.٣٣٩	
الوزن	كجم	٣٤.٧٥٠	٢.٧٤	٣٩.٠٠٠	٣١.٠٠٠	٨.٠٠٠	٠.٩٧٦٠-	

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء المحصر ما بين (٠.٣٥٢ ، ١.٣٣٩) وهو أقل من (+ ٣) ويعني ذلك اقتراب المنحنى من المنحنى الاعتمالي وأن جميع أفراد عينة البحث متجانسة في هذه المتغيرات قيد الدراسة.

أدوات البحث :

- ١- ميزان طبي مجهز به رستاميت لقياس الطول والوزن
- ٢- ساعة توقيت (١/١٠٠ ثانية) لتحديد زمن الاختبارات وفترات الراحة وزمن التدريب.
- ٣- شريط قياس بطول ١٠م لتحديد الأطوال المرسومة على الأرض.
- ٤- بساط من البلاط المطاطي .
- ٥- عدد (١) عصا خشب .
- ٦- عدد (١) حبل.
- ٧- كرة طبية وزن ٣ كجم .
- ٨- عدد (١) كرسي خشب .
- ٩- عدد (١) مازورة.
- ٩- عدد (١) صندوق خشب .
- ١٠- مراتب إسفنج .
- ١١- كاميرا تصوير فيديو.
- ١٢- طباشير .
- ١٣- جهاز جينومتر لقياس مرونة المفاصل.

جدول (٤)

ن = ٥ ناشئين

معاملات الصدق الذاتي للمتغيرات قيد الدراسة لمجموعة البحث

معامل الصدق الذاتي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية		الإختبارات
				الذاتي	الذاتي	
٠.٩٦٥٤	١.٤١٤٠	٢٢.٧٥٠	سم	جلوس الرجل الموازي	زوازين	القوة المميزة بالسرعة
٠.٩٩٩٩	٦.٦٠٢٠	٢٠.٠٠٠٠	سم	جلوس الرجل الأمامي		
٠.٩٣٠٦	٤.٧٨٧٠	٥٢.٥٠٠	درجة	(وقوف) رفع الرجل اليميني اماما عاليا		
٠.٩١٢٧	٧.٥	٢٨.٧٥	درجة	(وقوف) تحريك الرجل اليميني خلفا عاليا		
٠.٨٤٠٨	٢.٨٨٧٠	٤٧.٥٠٠	درجة	(وقوف) تحريك الرجل اليميني جانبا		
٠.٩١٢٧	١.٤١٤٠	٤.٥٠٠	سم	(جلوس طويل) ثني الجذع اماما		
٠.٩٧٤٢	٧.٢٢٨٠	٢٠.٥٠٠	سم	(انبطاح - تشبيك اليدين خلف الرقبة) تقوس الظهر	جذع	القوة المميزة بالسرعة
٠.٩٩٩٩	٨.٩٣٠	٤١.٧٥٠	سم	ملخعة العصا	زوازين	
٠.٦٠٠	٢.٧٥٤٠	٢٠.٧٥٠	سم	(انبطاح) رفع الذراعين خلفا عاليا مع تثبيت الراس	زوازين	
٠.٩٤٥٥	٦.٤٥٥٠	١٦٧.٥٠٠	سم	الوثب الطويل من الثبات	زوازين	
٠.٩٤٥٩	٢.٣٦١٠	٣١.٧٥٠	سم	الوثب العمودي من الثبات	زوازين	
٠.٧٥٩٦	٠.٥٧٧٠	٧.٢٥٠	عدد	(رقود) ثني الجذع اماما اسفل في ١٠ ث	جذع	
٠.٨٨٢٠	١.٢٩٠٠	١٠.٧٥٠	عدد	(انبطاح عال) رفع الجذع عاليا في ١٥ ث	جذع	
٠.٩٧٤٢	٠.١٨٩٠	١.٨٠٠	م	دفع الكرة الطبية وزن ٣ كجم	زوازين	
٠.٩٩٩٩	١.٥٠٠	١.٠٠٠	عدد	(تعلق) الشد لأعلى حتى يلامس الذقن ١٥ ث	زوازين	

يلاحظ في الجدول (٤) أن معاملات الصدق الذاتي للمتغيرات قيد الدراسة لمجموعة البحث انحصرت ما بين (٠.٦٠٠ ، ٠.٩٩٩٩) وهي معاملات صدق مرتفعة نسبيا وتشير إلى أن جميع الاختبارات المستخدمة في البحث صادقة وتقيس ما وضعت من أجل قياسه.

تصميم البرنامج المقترح:

- يهدف البرنامج الى تنمية صفتي القوة المميزة بالسرعة والإطالة الخاصة برياضة الجمباز لتحسين درجة أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على جهاز التمرينات الأرضية ، وذلك باستخدام "التمرينات النوعية على ناشئ الجمباز بفريق ناشئ نادي شباب دمياط .

تحديد وتقنين التمرينات:

بعد الإطلاع على العديد من المراجع في مجال "تمرينات الإطالة والقوة المميزة بالسرعة" بالإضافة إلى المراجع المتخصصة في مجال التدريب الرياضي ووضع البرامج التدريبية (١٢ : ٤٩-٥٠) (١٤ : ٢٥٦-٣٦٢) (٤ : ٩٨-١١٣) (٢٢ : ٢٤٨) مرفق (٢ ، ٤).

تمرينات الإطالة :

- ١- تم تحديد شدة المثير بالقوة التي تجعل المفصل في حركته إلى أقصى مدى ممكن (٩٥-١٠٠%) من أقصى ما يتحملة الناشئ.
- ٢- زمن أداء التمرين ٢٠-٣٠ ث ، وذلك حسب نوعية التمرين ومدى صعوبته (٧٥:٢١) ، ويشير مفتي ابراهيم (٢٠٠١م) أنها قد تزيد عن ٣٠ ثانية للوصول الى أقصى مدى ممكن (٢٦: ١٩٦) ، وتوضح ناريمان الخطيب (١٩٩٨م) بأن هناك برامج توصى بأن يكون زمن الاستمرارية من ١٠ - ٣٠ ثانية ، بينما وفقا لما ذكره باتس Bates فان زمن الاستمرارية للتمرين هو من ٣٠-٦٠ ثانية ، وعموما فانه يفضل التحريب والبحث عن أفضل زمن استمرارية للتمرين ، وأفضل كثافة وعدد مرات التكرار التي تناسب كل لاعب (٢٨: ٣٣).
- ٣- فترات الراحة (١٥-٢٠ ث) (٤٩:١٢)(٦:٣٣) ، ويشير مفتي ابراهيم (٢٠٠١م) الى ضرورة اعطاء فترة راحة ايجابية كاملة (تمرينات الاطالة الثابتة) قد تصل الى (١) دقيقة.
- ٤- عدد مرات التدريب في الأسبوع = ٣ مرات .
- ٥- تم تحديد مدة (٨) أسابيع لتنمية الإطالة الخاصة بالعضلات قيد الدراسة (١٢: ٢٠)
- ٦- مراعاة التقدم التدريجي لمدى اتساع الحركة (٥:٣٣)
- ٧- عدم التوقف عن تمرينات الإطالة . ٨- يتم تغيير عدد (١) تمرين إطالة كل أسبوعين.
- ٩- إنجاز الإحماء الكافي قبل البدء في تمرينات الإطالة (٢٦: ١٩٨).
- ١٠- مراعاة أن يكون تمرين الإطالة تالي لتمرين القوة المميزة بالسرعة ولنفس المجموعة العضلية العاملة لتمرين القوة المميزة بالسرعة.
- ١١- يتم تثبيت الإطالة حتى التوتر ولكن دون ألم ، مع مراعاة الزفير ، أثناء الإطالة لتسهيل إسترخاء العضلات أثناء الإطالات (٢٤: ٤٢).
- يتراوح عدد مرات تكرار تمرين الإطالة وفقا لما ذكره محمد عبد الرحيم (١٩٩٨) ب ٢-٣ تكرارات (٢٥: ٩٤) ، وأوضحت ناريمان الخطيب (١٩٩٨م) من أن عدد تمرينات الاطالة التي يجب أن يؤديها الرياضي يعتمد على هدف الوحدة التدريبية وشدتها وزمنها وعدد التمرينات التي سيتم تنفيذها لكل مجموعة عضلية (٣٨: ٣٣) ، بينما حددها الباحث (ب ٢-٣) مرات ، وذلك وفقا لتقنين تمرينات البرنامج بتتالي تمرينات الإطالة لتمرينات القوة المميزة بالسرعة وفقا لتنظيم البرنامج الموضوع.

تمرينات القوة المميزة بالسرعة

- ١- تم تشكيل حمل التدريب بحيث يقوم الناشئ بأداء الحد الأقصى في كل تمرين
- ٢- أن يتراوح مقدار الشدة المستخدمة في تمرينات القوة المميزة بالسرعة ما بين ٦٠-٨٠% من أقصى ما يستطيع الناشئ تحمله (٢٦: ١٨٥) مرفق (٤).

- ٣- عدد مرات أداء التدريب خلال الأسبوع ٢:٣ جرعات أسبوعياً (١٨٤:٢٦).
- ٤- فترة الراحة بين المجموعات ٩٠ - ١٨٠ ثانية (٢٠١:١٦).
- ٥- ألا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الكلية للتمرين الواحد عن ٢٠ مرة (١٣٩:١٦).
- ٦- عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات) ٣:٢ بمجموعة (١٨٤:٢٦).
- ٧- العناية التامة بعمليات الإحماء قبل أداء تمارين القدرة (٢١-١٢)

ما تم مراعاته عند تطبيق البرنامج

- ١- تم تحديد (٣) أيام في الأسبوع للتدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة والإطالة.
- ٢- تم تحديد مدة (٨) أسابيع لتنمية القوة المميزة بالسرعة والإطالة للمجموعات العضلية في المهارة قيد الدراسة.
- ٣- تم تطبيق البرنامج بحيث أداء تمرين قدرة يليه تمرين إطالة.
- ٤- عدد التمرينات التي تم تنفيذها خلال الوحدة التدريبية عدد (٦) تمرينات مقسمة إلى (٣) تمرينات قوة مميزة بالسرعة، و (٣) تمرينات إطالة.
- ٥- مراعاة أن يكون تمرين الإطالة تالي لتمرين القدرة أثناء تنفيذ التمرينات ولنفس المجموعات العضلية العاملة.
- ٦- عدد تمرينات البرنامج (القوة المميزة بالسرعة + الإطالة) = ١٢ تمريناً مقسمة على ٨ وحدات تدريبية.
- ٧- تم تغيير عدد (٢) تمرين (١ قدرة، ١ إطالة) كل أسبوعين.
- ٨- مدة الوحدة التدريبية (٦٠) مقسمة كالتالي: (١٠ ق إحماء - ٤٠ ق جزء رئيسي - ١٠ ق جزء الختامي).
- ٩- التدرج في الإرتفاع بشدة الحمل من خلال زيادة مسافة التمرين أو زمن أو تكرار بعض التمرينات.
- ١٠- التدرج في صعوبة التمرينات المشاهدة خلال الوحدات التدريبية.
- ١١- أداء التمرينات على أرض مطاطية للآمن.

جدول (٥)

التوزيع الزمني لبرنامج تدريبات القوة المميزة بالسرعة والاطالة.

م	متغيرات البرنامج	الزمن
١	عدد الأسابيع	٨ أسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	٣ وحدات تدريبية
٣	زمن الوحدة التدريبية	٦٠ ق
٤	إجمالي عدد الوحدات التدريبية	٢٤ وحدة تدريبية
٥	إجمالي زمن الوحدات	١٤٤٠ ق

جدول (٦)

التوزيع الزمني للجزء البدني والمهاري داخل الجزء الرئيسي.

الزمن (ق)								الوحدات لأسبوعية	محتوى الجزء الرئيسي
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١		
٢٣.٥	٢٧.٠٠	٢٢.٨	١٩.٨	٢٥.٢٥	٢٩.٧٥	٢٤.٠٥	٢٢.٢٥	تدريبات الاطالة والقوة المميزة بالسرعة	
١٦.٥٠	١٣.٠٠	١٧.٢	٢٠.٢	١٤.٧٥	١٠.٢٥	١٥.٩٥	١٧.٧٥	التدريب المهاري	
٤٠ ق									زمن الجزء الرئيسي

جدول (٧)

تشكيل حمل التدريب لتمرينات القوة المميزة بالسرعة خلال فترة تنفيذ البرنامج

م	الأسبوع	رقم التمرين	الشدة			فترة الراحة بين المجموعات
			النسبة المئوية	مسافة	ثقل الجسم	
١	الأول	١	%٦٠	٨٤سم		٩٠ث
		٣			✓	٩٠ث
		٥			✓	٩٠ث
٢	الثاني	١	%٧٠	٩٨سم		٩٠ث
		٣			✓	٩٠ث
		٥			✓	٩٠ث
٣	الثالث	٣	%٨٠		✓	١٢٠ث
		٥		✓	١٢٠ث	
		٧		✓	١٢٠ث	
٤	الرابع	٣	%٦٠		✓	٩٠ث
		٥		✓	٩٠ث	
		٧		✓	٩٠ث	
٥	الخامس	٥	%٧٠		✓	٩٠ث
		٧		✓	٩٠ث	
		٩		✓	٩٠ث	
٦	السادس	٥	%٨٠		✓	١٢٠ث
		٧		✓	١٢٠ث	
		٩		✓	١٢٠ث	
٧	السابع	٧	%٦٠		✓	٩٠ث
		٩			٩٠ث	
		١١			٩٠ث	
٨	الثامن	٧	%٧٠		✓	١٢٠ث
		٩			١٢٠ث	
		١١			١٢٠ث	

١٥ ثانية

جدول (٨)

تشكيل حمل التدريب لتمرينات الاطالة خلال فترة تنفيذ البرنامج

م	الأسبوع	رقم التمرين	الشدة	فترة التبات (ث)	عدد مرات التكرار	فترة الراحة (ث)
١	الأول	٢	مخى تحمل الفصيل في مركبة إلى أقصى مدى ممكن (٩٥-١٠٠٪) أقصى ما يتحملة الناشئ	٦٠	٣	٦٠
		٤		١٥	٣	١٥
		٦		١٠	٣	١٠
٢	الثاني	٢		٦٠	٣	٦٠
		٤		١٥	٣	١٥
		٦		١٠	٣	١٠
٣	الثالث	٤		٢٠	٣	٢٠
		٦		١٥	٣	١٥
		٨		٦٠	٣	٦٠
٤	الرابع	٤		٢٠	٣	٢٠
		٦		١٥	٣	١٥
		٨		٦٠	٣	٦٠
٥	الخامس	٦		٢٠	٢	٢٠
		٨		٦٠	٢	٦٠
		١٠		٦٠	٢	٦٠
٦	السادس	٦		٢٠	٢	٢٠
		٨		٦٠	٢	٦٠
		١٠		٦٠	٢	٦٠
٧	السابع	٨		٦٠	٣	٦٠
		١٠		٦٠	٣	٦٠
		١٢		٣٠	٣	٣٠
٨	الثامن	٨		٦٠	٢	٦٠
		١٠		٦٠	٢	٦٠
		١٢		٣٠	٢	٣٠

تقويم البرنامج

تم تقويم البرنامج من خلال نتائج القياسات القبليّة والبعدية في متغيرات القوة المميزة بالسرعة والاطالة ودرجة أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد في التمرينات الأرضية، وذلك من خلال معالجة هذه النتائج بالطرق الإحصائية لمعرفة تأثير البرنامج على تحسين درجة أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد في التمرينات الأرضية لناشئ الجمباز.

القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة في الفترة من ٢٠١٣/٥/٢٢ الأربعاء وحتى ٢٠١٣/٥/٢٣ الخميس على عينة الدراسة في جميع المتغيرات قيد البحث.

تطبيق تجربة البحث:

تم تطبيق تجربة البحث في الفترة من ٢٠١٣/٥/٢٥ - ٢٠١٣/٧/٢٥ ، ولمدة شهرين متتاليين بملعب مدرسة الشرباصى.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية في الفترة من ٢٠١٣/٧/٢٧ - ٢٠١٣/٧/٢٩ م على مجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد الدراسة .

تقييم الأداء المهارى:

استعان الباحث بلجنة من الحكام المعتمدين بالاتحاد المصري للجمباز لتقييم مستوى الأداء المهارى ، حيث تم تصوير المهارة قيد البحث باستخدام كاميرا فيديو مرتين ، المرة الأولى قبل بداية البرنامج التدريبي والمرة الثانية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي.

- هذا وقد تم وضع مقياس تقدير للمهارات الحركية المختارة قيد الدراسة ، حيث قيمت الدرجة الكلية للمهارة ب (١٠) درجات أي درجة الأداء المهارى ، بحيث تقسم المهارة إلى (٣) مراحل وهى:

- ١- المرحلة التمهيديّة (الارتقاء ، الدفع) (٤) درجات.
- ٢- المرحلة الرئيسيّة (الطيران) (٣) درجات من عشرة درجات.
- ٣- المرحلة النهائيّة (الهبوط) (٢) درجة من عشرة درجات.

أما الأداء الشكلي للمهارة (١) درجة واحدة من عشرة درجات.

ويذكر محمد السيد خليل (١٩٩٨م) في التقويم الاعترباري subjective evaluation

وهو نوع من التقويم الذاتي الذي لا يعتمد على المعايير والمستويات والمحكات ولكن يعتمد على خبرات القائمين بالقياس ، ويستخدم التقويم الاعترباري في العديد من الأنشطة الرياضية وبخاصة الجمباز

، حيث توضع شروط موحدة يتم الاتفاق عليها مسبقا بين المحكمين ، حتى يمكن الوصول إلى قدر عالي من الموضوعية في تقدير الدرجة (٨ : ٩).

قواعد تقييم مستوى الأداء المهاري:

يقيم الأداء المهاري بدرجات من الصفر إلى عشرة بخصومات (١) درجة أو (١٠/١) عشر الدرجة ، والدرجة النهائية هي المتوسط الحسابي للدرجتين المتوسطتين لأربعة حكام (١٣ : ٣٢). ويتم وضع الدرجة في استمارة التسجيل للدرجات المحكمين للأداء المهاري (مرفق ٥).

المعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية إصدار ١٧ لمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام: ١- المتوسط الحسابي. ٢- الانحراف المعياري. ٣- معامل ارتباط الرتب لسبيرمان. ٤- تحليل الثبات - الميزان - التجزئة. ٥- اختبار فريدمان.

٣- عرض ومناقشة النتائج

اولا - عرض نتائج البحث

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في درجة أداء الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد Forward HANDSPRING لأفراد مجموعة الدراسة على التمرينات الأرضية للجمباز الفني للرجال (ن=٦ ناشئين)

البيان	متوسط الرتب		كا	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
	قبل	بعد			
درجة الأداء	١	٢	٦.٠٠٠	١	٠.٠١٤**

تعني العلامتين ** الفرق بين متوسط الرتب الحقيقي ودال إحصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١

ويوضح الجدول (٩) أن الفرق بين متوسطي الرتب في القياس القبلي والقياس البعدي دال إحصائيا ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قياسات الإطالة قيد الدراسة لمجموعة البحث
(ن=٦ ناشئين).

الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	نكا	متوسط الرتب		الدلالات الإحصائية	
			قبلي	بعدي	الاختبارات	
****.....	١٧	٩٤.٠٢٧	٦.٧٥	٢.٧٦	جلوس الرجل الموازي	الإطالة
			٦.٣٣	٢.٨٣	جلوس الرجل الأمامي	
			١٤.٠٨	١٧.١٧	(وقوف) رفع الرجل اليميني اماما عاليا	
			١٠.٥٨	١١.٠٠	(وقوف) تحريك الرجل اليميني خلفا عاليا	
			١٣.١٧	١٣.٩٢	(وقوف) تحريك الرجل اليميني جانبا	
			١.٩٢	٣.٣٣	(جلوس طويل) ثني الجذع اماما	
			٦.٧٥	٩.٨٥	(انبطاح - تشبيك اليدين خلف الرقبة) تقوس الظهر	
			١٤.٣٣	١٠.٢٥	ملخعة العصا	
			٦.٢٥	١٦.٧٦	(انبطاح) رفع الذراعين خلفا عاليا مع تثبيت الراس	
			رجلين	جذع	ذراعين	

تعني العلامات **** أن الفرق بين متوسط الرتب الحقيقي ودال إحصائيا دون احتمالات لحدوث خطأ
يوضح الجدول (١٠) أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قياسات الإطالة قيد الدراسة لمجموعة
البحث فروق حقيقية وجميعها دالة إحصائيا بدون احتمالات لحدوث خطأ ولصالح القياس البعدي.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قياسات القوة المميزة بالسرعة قيد الدراسة لمجموعة

(ن=٦ ناشئين)

البحث

الدلالة الإحصائية	درجات الحرية	كا	متوسط الرتب		الدلالات الإحصائية		الإختيارات	
			قبلي	بعدي				
****.	١١	٦٣.٩١٦	١١.٠٠	١٢.٠٠	الوثب الطويل من الثبات.		رتب	القوة المميزة بالسرعة
			٩.٠٠	١٠.٠٠	الوثب العمودي من الثبات.			
			٥.٠٠	٦.٤٢	(رقود) ثنى الجذع اماما اسفل في ١٠ ث.		جذع	
			٦.٠٠	٧.٧٥	(انبطاح عال) رفع الجذع عاليا في ١٥ ث.			
			٢.٣٣	٣.٣٣	دفع الكرة الطبية وزن ٣ كجم.		فرايز	
			١.٩٢	٢.٤٢	(تعلق) الشد لأعلى حتى يلامس الذقن ١٥ ث.			

تعني العلامات **** أن الفرق بين متوسط الرتب الحقيقي ودال إحصائيا بدون احتمالات لحدوث

الخطأ.

يبين الجدول (١١) أن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في قياسات القوة المميزة بالسرعة قيد

الدراسة لمجموعة البحث فروق حقيقية وجميعها دالة إحصائيا بدون احتمالات لحدوث خطأ ولصالح

القياس البعدي.

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والحدين الأعلى والأدنى والمدى في القياس القبلي - البعدي لاختبارات الاطالة

(ن = ٦ ناشئين)

قيد الدراسة لأفراد عينة الدراسة

المدى	الحد الأعلى	الحد الأدنى	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية			الاختبارات
					الاختبارات			
٢٢	٢٥.٠٠	٣.٠٠	٢٠.١٦٧٠	سم	جلوس البرجل الموازي	القياس القبلي	الاطالة	
١٦	٢٨.٠٠	١٢.٠٠	٢٠.٠٠٠	سم	جلوس البرجل الأمامي			
٢٠	٦٠.٠٠	٤٠.٠٠	٥٠.٨٣٣٠	درجة	(وقوف) رفع الرجل اليميني اماما عاليا			
١٥	٤٠.٠٠	٢٥.٠٠	٣٤.١٦٦٧	درجة	(وقوف) تحريك الرجل اليميني خلفا عاليا			
٢٥	٦٥.٠٠	٤٠.٠٠	٤٦.٦٦٧٠	درجة	(وقوف) تحريك الرجل اليميني جانبا			
١٣	١٤.٠٠	١.٠٠	٥.٥٠٠٠	سم	(جلوس طويل) ثني الجذع اماما			
١٥	٣٠.٠٠	١٥.٠٠	٢١.٠٠٠٠	سم	(انبطاح - تشبيك اليدين خلف الرقبة) تقوس الظهر			
٢٠	٥٦.٠٠	٣٦.٠٠	٤٩.١٦٦٧	سم	ملخعة العصا	القياس البعدي		
٧	٢٣.٠٠	١٦.٠٠	١٩.٣٣٣٣	سم	(انبطاح) رفع الذراعين خلفا عاليا مع تثبيت الراس			
١٣	١٣.٠٠	٠.٠٠	٨.٢٢٢٢	سم	جلوس البرجل الموازي			
١٢	١٣.٠٠	١.٠٠	٨.٨٣٣٣	سم	جلوس البرجل الأمامي	القياس البعدي		
٢٥	٧٥.٠٠	٥٠.٠٠	٦٥.٣٣٣	درجة	(وقوف) رفع الرجل اليميني اماما عاليا			
٢٥	٥٠.٠٠	٢٥.٠٠	٣٥.٠٠٠٠	درجة	(وقوف) تحريك الرجل اليميني خلفا عاليا			
٣٠	٧٠.٠٠	٤٠.٠٠	٥٨.٣٣٣٣	درجة	(وقوف) تحريك الرجل اليميني جانبا			
١٤	١٧.٠٠	٣.٠٠	٩.٨٣٣٣	سم	(جلوس طويل) ثني الجذع اماما			
١٤	٣٥.٠٠	٢١.٠٠	٢٩.٣٣٣	سم	(انبطاح - تشبيك اليدين خلف الرقبة) تقوس الظهر			
١٤	٤٢.٠٠	٢٨.٠٠	٣٢.٠٠٠٠	سم	ملخعة العصا			
٧	٦٥.٠٠	٥٨.٠٠	٦١.٨٣٣	سم	(انبطاح) رفع الذراعين خلفا عاليا مع تثبيت الراس			

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لجميع متغيرات الاطالة قيد الدراسة لصالح البعدي في المتوسط الحسابي مما يدل على أهمية استخدام التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والاطالة المتتالية.

جدول (١٣)

المتوسط الحسابي والحددين الأعلى الأدنى والمدى في القياس القبلي - البعدي لتغيرات القوة المميزة
بالسرعة قيد الدراسة لأفراد عينة الدراسة (ن = ٦ ناشئين)

المدى	الحد الأعلى	الحد الأدنى	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية			الإختبارات
					رَجَلِين	جَذَع	فِرَاعِين	
٣٥	١٧٠.٠٠٠	١٤٥.٠٠٠	١٦٠.٠٠٠	سم	الوثب الطويل من النبات.			القياس القبلي القوة المميزة بالسرعة
٨	٣٥.٠٠٠	٢٧.٠٠٠	٣٠.١٦٦٧	سم	الوثب العمودي من النبات			
٣	٨.٠٠٠	٥.٠٠٠	٨.٨٠٠٠٠	عدد	(رقود) ثنى الجذع اماما اسفل في ١٠ ث			
٥	١٣.٠٠٠	٨.٠٠٠	١٠.٠٠٠٠٠	عدد	(انبطاح عال) رفع الجذع عاليا في ١٥ ث			
٠.٥٠	٢.٠٠٠	١.٥٠٠	١.٦٥٠٠	م	دفع الكره الطيبة وزن ٣ كجم			
٤	٤.٠٠٠	٠.٠٠٠٠	١.٣٣٣٣	عدد	(تعلق) الشد لأعلى حتى يلامس الذقن ١٥ ث			
٢٠	١٧٥.٠٠٠	١٥٥.٠٠٠	١٦٨.٠٠٠٠٠	سم	الوثب الطويل من النبات			القياس البعدي القوة المميزة بالسرعة
١٨	٤٦.٠٠٠	٢٨.٠٠٠	٣٨.٠٠٠٠٠	سم	الوثب العمودي من النبات			
٣.٢٢	١١.٢٢	٨.٠٠٠	٩.٦٦٠٧	عدد	(رقود) ثنى الجذع اماما اسفل في ١٠ ث			
٥	١٥.٠٠٠	١٠.٠٠٠	١٢.١٦٦٧	عدد	(انبطاح عال) رفع الجذع عاليا في ١٥ ث			
٠.٧٥٠	٢.٥٠٠	١.٧٥٠	٢.٠٤١٧	م	دفع الكره الطيبة وزن ٣ كجم			
٥	٥.٠٠٠	٠.٠٠٠٠	١.٨٣٣٣	عدد	(تعلق) الشد لأعلى حتى يلامس الذقن ١٥ ث			

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لجميع متغيرات القوة المميزة
بالسرعة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي في المتوسط الحسابي مما يدل على أهمية استخدام التدريبات
النوعية للقوة المميزة بالسرعة والاطالة المتتالية.

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والحدين الأعلى والأدنى والمدى في القياس القبلي - البعدي لاختبارات المهارة

(ن=٦ ناشئين)

قياس الدراسة لأفراد عينة الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المدى
قبلي	درجة	٥.٧٥٠	٤.٥٠	٧.٥٠	٣
بعدي		٨.٥٠	٦.٧٥	٨.٧	١.٩٥

جدول (١٥)

النسبة المئوية لتحسن المتغيرات في كل من القياسات البعدية قيد الدراسة لأفراد عينة الدراسة

(ن=٦ ناشئين)

الاختبارات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن
			القبلي	البعدي		
رجلين	جلوس الرجل الموازي	سم	٢٠.١٦٧٠	٨.٢٢٢٢	١١.٩٤٤٨-	٥٩.٢٢٩
	جلوس الرجل الأمامي	سم	٢٠.٠٠٠	٨.٨٣٣٣	١١.١٦٦٧-	٥٥.٨٣٣٥
	(وقوف) رفع الرجل اليميني اماما عاليا	درجة	٥٠.٨٣٣٠	٦٥.٣٣٣	١٤.٥٠٠٠	٥٠.٨٣٣٣
	(وقوف) تحريك الرجل اليميني خلفا عاليا	درجة	٣٤.١٦٦٧	٣٥.٠٠٠٠	٠.٠٢٤٤	٢.٤٤٠
	(وقوف) تحريك الرجل اليميني جانبا	درجة	٤٦.٦٦٧٠	٥٨.٣٣٣٣	١١.٦٦٦	٢٥.٠٠٠
	(جلوس طويل) ثني الجذع اماما	سم	٥.٥٠٠٠	٩.٨٣٣٣	٤.٣٣٣٣	٧٨.٧٩٠
جدع الظهر	(انبطاح - تشبيك اليدين خلف الرقبة) تقوس	سم	٢١.٠٠٠٠	٢٩.٣٣٣	٨.٣٣٣	٣٩.٦٨٠
زرعين	ملخعة العصا	سم	٤٩.١٦٦٧	٣٢.٠٠٠	١٧.١٧٠-	٨١.٧٥٠-
	(انبطاح) رفع الذراعين خلفا عاليا مع تثبيت الراس	سم	١٩.٣٣٣٣	٦١.٨٣٣	٤٢.٤٩٩٧	٢١٩.٨٣٠
القوة المميزة بالسرعة	الوثب الطويل من الثبات	سم	١٦٠.٠٠٠٠	١٦٨.٠٠٠	٨.٠٠٠	٥.٠٠٠
	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٠.١٦٦٧	٣٨.٠٠٠٠	٧.٨٣٣٣	٢٦.١٠٠
	(رقود) ثني الجذع اماما اسفل في ١٠ ث	عدد	٨.٨٠٠٠٠	٩.٦٦٠٧	٠.٨٦٠٧	٩.٧٨٠
	(انبطاح عال) رفع الجذع عاليا في ١٥ ث	عدد	١٠.٠٠٠٠	١٢.١٦٦٧	٢.٠٤١٧	٢٠.٤١٧
ذراعين	دفع الكرة الطيبة وزن ٣ كجم	م	١.٦٥٠٠	٢.٠٤١٧	٠.٣٩١٧	٢٣.٧٤٠
	(تعلق) الشد لأعلى حتى يلامس الذقن ١٥ ث	عدد	١.٣٣٣	١.٨٣٣	٠.٥٠٠٠	٣٧.٥٣٢٠

يوضح الجدول (١٥) نسبة التحسن % في جميع قياسات الاختبارات القبليّة - البعديّة لكل من القوة المميزة بالسرعة والإطالة حيث انحسرت نسبة التحسن ما بين (٢.٤٤% ، ٢١٩.٨٣٠%) .

جدول (١٦)

النسبة المئوية لتحسن درجة أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد على جهاز التمرينات الأرضية في القياس البعدي لأفراد عينة الدراسة (ن=٦ ناشئين)

التغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
		القبلي	البعدي		
المهارة	درجة	٥.٧٥٠	٨.٥٠	٢.٧٥	٤٧.٨٢٦

يوضح الجدول (١٦) نسبة التحسن % في درجة أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد على جهاز التمرينات الأرضية للبين ٤٧.٨٢٦% ولصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

ثانياً: مناقشة النتائج:

١- مناقشة الدلالات الإحصائية الخاصة بدرجة أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد (هاند إسبرنج) قبل وبعد التجربة:

يتضح من جدول (٩) أن متوسط الرتب للقياس القبلي (١) بينما للقياس البعدي (٢) ، وقيمة كاس (٦,٠٠٠) ودرجات الحرية ١، وهي دالة إحصائياً حيث كانت نسبة حدوث الخطأ (٠.١٤ و** كما يوضح جدول (١٤) أن المتوسط الحسابي لدرجة أداء المهارة كان (٥.٧٥٠) درجة قبل أداء التجربة وتحسن إلى (٨.٥) درجة بعد أداء التجربة ، ونسبة تحسن وصلت إلى ٤٧.٨٢٦% كما بالجدول (١٦).

وهذا يعني تفوق المجموعة التجريبية والتي خضعت لبرنامج التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والإطالة المتتالية بالإضافة إلى الجزء التعليمي والخاص بمهارة الشقبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد (بعد ٨ أسابيع) من تطبيق البرنامج عنه في القياس القبلي في درجة أداء مهارة الشقبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المنفرد.

ويرجع الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والإطالة المتتالية، وهذه التدريبات ساعدت على تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (عند الإرتقاء) وكذلك عضلات الذراعين (عند الدفع باليدين) ، وبالتالي تحسين مرحلة الطيران ، وعضلات الظهر السفلية عند الدفع بها للمساعدة على الطيران ، وهو ما تتطلبه مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالإرتقاء المنفرد خلال مراحل أدائها ، بالإضافة إلى أن تمارين الإطالة تحسن من قوة وسرعة العضلات وتحسن من كفاءتها الوظيفية.

إلى جانب أن التمارين شاملة لجميع أجزاء مراحل المهارة ومناسبتها مع مستوى قدرات الناشئين وطبقت عليهم وفق أحمال تدريبية مبنية على أسس علمية.

وتتفق تلك النتائج مع ما أشار إليه السيد عبد المقصود (١٩٩٧) ، وما ذكرته إيمان الصنعان (٢٠١٠) عن كل من كريستي رونالدو Gresty Ronaldo ، ومارفن جنسن Marvin Johnson بأهمية التمارين النوعية عند إعداد ناشئ الجمباز حيث تعمل على تصحيح المراحل والأوضاع التي يمر بها الجسم ويتخذها أثناء أداء المهارة ، وتستخدم بغرض الإعداد والتمهيد والتدريب وتخدم في المقام الأول التكنيك الحركي (٤٩:٨) (١٢:٩).

ومع ما ذكره حسنى سيد أحمد وحازم حسن (٢٠٠٢) عن زكى درويش Pilcok بأن معظم الأنشطة الرياضية يمكن ممارستها بمهارة أكبر عندما يمتلك الرياضيون صفة القوة المميزة بالسرعة (١٠:٢٤٣) ، ومع ما ذكرته ناريمان الخطيب (١٩٩٧) من أن تدريب الإطالة بطريقة صحيحة ومنظمة تحسن الكفاءة الوظيفية للعضلات والتي تظهر في شكل أداء بدني وفني متطور ، وبذلك يستطيع اللاعب أداء حركات بمدى واسع وبأفضل إنتاج للقوة والسرعة (٣١:٢٤).

ويرى الباحث أن الجمع بين التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والإطالة مع تطبيقها بشكل متتالي كان له أكبر الأثر في هذا التحسن الملحوظ في درجة أداء الشقلبة الأمامية على اليدين بالإرتقاء المنفرد بالتمارين الأرضية.

وهذا يؤكد صحة الفرض الأول الذي ينص على أن توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة البحث في درجة الأداء الفني لأداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالإرتقاء المنفرد ولصالح القياس البعدي.

٢- مناقشة الدلالات الإحصائية الخاصة بقياسات الإطالة قيد الدراسة لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة:

يتضح من جدول (١٠) على سبيل المثال أن متوسط الرتب للقياس القبلي لإختبار (جلوس البرجل الموازي) ٦,٧٥ ، وبعد التجربة ٢,٧٦ بقيمة كما ٢١٧,٠٢٧,٩٤ درجات الحرية ١٧، وهي دالة إحصائية، بدون احتمال حدوث أي خطأ كما يوضح جدول ١٢ أن المتوسط الحسابي قبل التجربة ٢٠.١٦٧ سم ، وتحسن بعد التجربة إلى ٨.٢٢٢ سم ، ونسبة تحسن وصلت إلى ٥٩.٢٢٩% كما بالجدول (٥). وهذا يعنى تفوق المجموعة التحريية والتي خضعت لبرنامج التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والإطالة المتتالية بالإضافة إلى الجزء التعليمي بالمهارة قيد الدراسة (بعد ٨ أسابيع) من تطبيق البرنامج عنه في القياس القبلي في قياسات الإطالة قيد البحث

ويرجع الباحث ذلك على إحتواء البرنامج على تمارينات إطالة تم إعطائها بشكل متتالي لتمرنا القوة المميزة بالسرعة ، وذلك وفقا للمبادئ والأسس العلمية لتنفيذ هذه التمارينات ومناسبتها للمرحلة السنية ، بالإضافة إلى تمارينات الجزء التعليمي للمهارة واشتمال البرنامج على أشكال مختلفة من تمارينات الإطالة الفردية والزوجية للمجموعات العضلية العاملة على المهارة قيد البحث ، وتنفيذ تمارينات البحث بصورة منتظمة ومستمرة خلال الفترة المحددة للبحث.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه أحمد الهادي يوسف (٢٠١٠) عبد العزيز النمر و ناريمان الخطيب، hans wohlg ، Reich heinze ، Matwejew antonwa ، gerachou ، meinel، من أن أداء تمارينات الإطالة بصورة منتظمة ومستمرة يؤدي إلى زيادة المدى الحركي (١٤:٤) بالإضافة إلى ما ذكره عادل النمورى (١٩٨٥) عن صديق طولان ، ومحمد رضا الروبي وعلى فهمى البيك من فاعلية استخدام تمارينات القوة للمجموعات العضلية القائمة بالحركة المصحوبة بتمارين إطالة للعضلات المقابلة في نفس الوحدة التدريبية لتحسن مدى الحركة (١٢: ٥٨-٦١)

وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية للقياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة البحث في قياسات الإطالة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٣- مناقشة الدلالات الإحصائية بقياسات القوة المميزة بالسرعة قيد الدراسة لمجموعة البحث قبل وبعد التجربة.

يتضح من جدول (١١) على سبيل المثال ان متوسط الرتب للقياس القبلي لإختبار الوثب العمودي من الثبات (٩) والقياس البعدي (١٠) بقيمة كما (٦٣.٩١٦) ودرجات الحرية (١١) وهي دالة إحصائية (٠,٠٠٠٠****). كما يوضح جدول (١٣) أن المتوسط الحسابي قبل التجربة لإختبار الوثب العمودي من الثبات كان ٣٠.١٦٦٧ سم وتحسن إلى ٣٨.٠٠٠ سم بعد التجربة ، ونسبة تحسن

وصلت

الى

٥ %.

وهذا يعنى تفوق المجموعة التحريبيه والتي خضعت لبرنامج التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والإطالة المتتالية، بالإضافة إلى الجزء التعليمي للمهارة قيد الدراسة (بعد ٨ أسابيع) من تطبيق البرنامج عنه في القياس القبلي في قياسات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث.

ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج التدريب المقترح باستخدام التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والإطالة المتتالية لأداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالإرتقاء المنفرد والجزء التعليمي لمهارة الشقلبة الأمامية في الوحدات التدريبية وما اشتمله البرنامج من تمرينات الوثب والدفع باليدين بأشكال وأوضاع مختلفة لمدة زمنية (٨ أسابيع) حتى يتمكن أن يكتسب الفرد التكيف والموائمة لهذه التمرينات عن طريق التكرار ومراعاة تقنين الأحمال التدريبية المناسبة للمراحل السنوية قيد الدراسة.

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره عصام عبد الخالق (٢٠٠٠) من أن استخدام تمرينات القوة المميزة بالسرعة تمكن الناشئ من إمتلاك قوة عضلية كبيرة وكذلك بدرجة كبيرة من السرعة (١٦:١٣٨) ومع مذكرته ناريمان الخطيب وآخرون (١٩٩٧) من أن تمرينات الإطالة تحسن الكفاءة الوظيفية للعضلات والتي تضم في شكل أداء بدني متطور وبأفضل إنتاج للقوة والسرعة (٢٨:٢٤) وهذا يؤكد صحة الفرض الثالث الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد عينة البحث في قياسات القوة المميزة بالسرعة ولصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات:

- في ضوء ما تم الوصول إليه من نتائج وفي حدود عينة البحث توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية:
- ١- التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والإطالة المتتالية أدت إلى زيادة مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالإرتقاء المنفرد (هاند إسرينج) بالتمرينات الأرضية لناشئ الجمباز قيد البحث.
 - ٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والإطالة المتتالية أدت إلى تحسين قياسات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث للمجموعة التحريبيه ، وهذا يتضح من وجود فروق دالة إحصائية بين القياسة القبلي والبعدي للمجموعة التحريبيه لصالح البعدي.
 - ٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والإطالة المتتالية أدت إلى تحسين قياسات الإطالة قيد البحث للمجموعة التحريبيه ، وهذا يتضح من وجود فروق دالة إحصائية بين القياسة القبلي والبعدي للمجموعة التحريبيه لصالح البعدي.

التوصيات:

- ١- استخدام التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والإطالة المتتالية أدت لتحسين درجة الأداء الفني لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين بالإرتقاء المنفرد بالتمرينات الأرضية.

٢-مخاطبة الإتحاد المصري للجمباز بنتائج البحث للإستفادة ببرنامج التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والإطالة المتتالية لتحسين الأداء الفني لمهارة الشقبة الأمامية على اليدين بالإرتقاء المنفرد.

٣-إجراء دراسات مشاهمة في مجال التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والإطالة المتتالية مع ربطهما بالعديد من التغيرات وبخاصة المتغيرات البيوميكانيكية في مجال رياضة الجمباز على أن تطبق بعينات مختلفة.

٤-إستخدام التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والإطالة المتتالية لتحسين القوة المميزة بالسرعة لناشئ الجمباز.

٥-إستخدام التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والإطالة المتتالية لتحسين الإطالة لناشئ الجمباز.

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف الإسكندرية ٢٠٠٠م
- ٢- أحمد السيد عوض مصطفى : تأثير أحد الطرق الديناميكية في تدريب القوة المميزة بالسرعة باستخدام الأثقال المسحوبة على تطوير مستوى أداء الطلوع بالمرححة الخلفية على جهاز الخلق، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٣- احمد الهادي يوسف : تكنولوجيا الحركة في الجمباز، مطبعة التونى ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م
- ٤- احمد الهادي يوسف : أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الأساسي، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٠
- ٥- احمد محمد خاطر ، على فهمي : القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديث ١٩٩٤م.
- ٦- أديل سعد شنودة : الجمباز الفني - مفاهيم وتطبيقات، ملتقى الفكر ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م
- وسامية فرغلي منصور
- ٧- أشرف عبد العال الزهري : تصميم نموذج إعداد خاص لاكتساب المهارات الأمامية لجمباز المبتدئين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ١٩٩٧م.
- المراعي
- ٨- السيد عبد المقصود عامر : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م
- ٩- إيمان فرج بشير الصنعاني : تأثير التدريب النوعي على تحسين مستوى أداء مهارة الشقبة الأمامية المتبوعة بدورة أمامية مفردة لناشئات الجمباز ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ٢٠١٠م
- ١٠- حسنى سيد أحمد ، حازم : أثر استخدام التدريب البليومتري الخاص على تنمية القوة الانفجارية ، وتحسين الأداء الفني للشقبة الأمامية المتبوعة بدورة ونصف أمامية مكورة على حضان القفز ، مجلة أسبوط وفنون التربية الرياضية ، العدد السابع عشر ، ٢٠٠٢م.
- حسن عبد الله:
- ١١- داليا محمد معروف الحضري : تأثير برنامج مقترح للإطالة باستخدام بعض أساليب ال pnf على المدى الحركي للمفاصل العاملة ومستوى أداء الشقبة الخلفية البطيئة على جهاز الحركات الأرضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠١١م.
- ١٢- عادل حسنين حمودة التمورى : أثر استخدام تمرينات القوة والإطالة على تنمية المرونة الخاصة على تحسين مستوى الأداء الفني للشقبة الخلفية ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية ١٩٨٥م.

- ١٣- عادل عبد البصير على : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث، " أجهزة حصان القفز - المتوازيين - العقلة)، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، ١٩٩٨م.
- ١٤- عاطف رشاد خليل ومشيرة إبراهيم العمحي : تنمية قوة وإطالة عضلات الجذع باستخدام طريق البلاستس وأثرها على مستوى أداء بعض مهارات الجمباز، بحث منشور، العدد (٦٤)، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ١٥- عدلي حسين بيومي : المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، الطبقة الأولى دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٦- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، الطبعة العاشرة، ٢٠٠٠م.
- ١٧- علا طه عبد الله إسماعيل : تأثير تدريبات الإطالة العضلية على تحسين مستوى الأداء البدني وبعض مهارات جهاز الحركات الأرضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية ٢٠١٢.
- ١٨- على جهاد رمضان : تأثير تدريبات القوة العضلية بالإطالة للذراعين في تطوير الضربة الأرضية والطائرة للاعب الإسكواش، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، جامعة بغداد ٢٠١١م.
- ١٩- على فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد ومحمد أحمد عبده خليل : طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ٢٠- على محمد عبد الرحمن : تطبيقات عملية في الجمباز: تدريب - تعليم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢١- كريستوفر نوريس : تمارين المرونة واللياقة stretching، ترجمة د. خالد العامري، دار الفاروق، ٢٠٠٤م.
- ٢٢- محمد إبراهيم شحاته : تدريب الجمباز المعاصر، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢٣- محمد إبراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٢٤- محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي البديوي : تمرنات الإطالة للرياضيين (أسس - مفاهيم - رياضات مختلفة)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ٢٥- محمد عبد الرحيم إسماعيل : تدريب القوة العضلية وبرامج الأتقال للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.

- ٢٦- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠١م
- ٢٧- مهاب عبد الرزاق ومحمود محمود محمد حسن : وضع درجات معيارية الإختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئ الجمباز الفني تحت ٨-١٠م بجمهورية مصر العربية ، المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٢٨- ناريمان محمد علي الخطيب وعبد العزيز أحمد عبد العزيز النمر وعمرو حسن السكري : الإطالة العضلية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧م.
- ٢٩- هبة عيد محمد مجاهد : برنامج تدريب لتطوير الإطالة والقوة المميزة بالسرعة للوقاية من إصابات الذراع في الضرب لدى لاعبات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٢م.
- ٣٠- يحيى زكريا الحريري : تقييم فعالية الأداء المهاري لبعض المتطلبات الخاصة (الأكروباتية) للتمرينات الأرضية في الجمباز ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ١٩٩٨ .

ثانيا : المراجع الأجنبية:

- 31- Dr.c.ashok. : Test your physical fitness 4th,ed.kalpaz publications.delhi,2008
- 32- Kellman,M. : Enhancing recovery preventing underperformance in athletes,human,kinetics,united states of amera,2002
- 33- Nelson,A.G& Kokkonen,j. : Stretching anatomy,human kinetics,usa,2007
- 34- Walke,B. : Gymnastics stretches and flexibility exercises,2003,01/12/2013<[http:injurfix.com/archives/stretches-gymnastics-php](http://injurfix.com/archives/stretches-gymnastics-php)>
- 35- Quinn,E. : Should you stretch before or after exercise,september05,2013.01/12/2013<<http://sportmedicine.about.com/cs/flexibility/aaa022102a.htm>>

Summary

Effect drills qualitative characteristic abilities and stretching at the level of performance skill froward handspring upgrading solo

Dr/ Ahmad Mohammed Ibrahim Shwika
Lecturer in the department of athletic training
Faculty of physical education- Damietta University

The research aims to improve the performance of the skill front handspring on the hands upgrading solo (Hand Spring) and measurements of abilities and stretching under the emerging Gymnastics through the development of a training program using drills qualitative characteristic abilities and stretching similar to the performance and cascading.

Search has been applied to a sample was selected deliberate manner, which was in the number of (6) junior youth club Damietta, the researcher used the experimental method is the same group.

The results showed that the proposed training program with abilities exercise and stretching characteristic similar to the performance of successive led to:

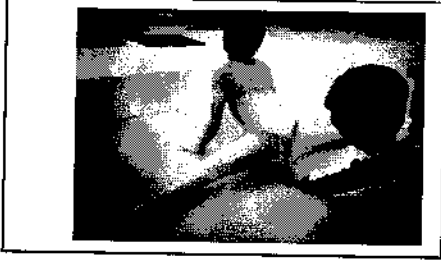
- 1 - improve the performance of the skill front handspring on the hands upgrading solo for the research sample.
- 2 - Improved abilities measurements under discussion and in favor of dimensional measurement

favor of dimensional measurement

The researcher recommended the use of the proposed training program drills qualitative characteristic abilities and stretching similar to the performance of the successive addition to the observance of the principles of training and scientific basis when implementing the program.

القياسات والإختبارات المستخدمة

أولاً: قياسات الإطالة :



(١) إختبار جلوس البرجل الجانبي

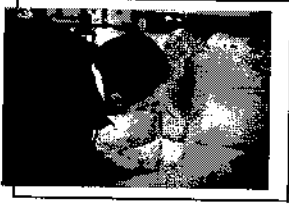
- الغرض من الإختبار: قياس مدى حركة التبعيد لمفصلي الفخذين

الأدوات المستخدمة: شريط قياس

وصف الأداء: يقوم اللاعب بفتح الرجلين لأقصى مدى للجانبيين والركبتين مفرودتين

التسجيل: تقاس المسافة عموديا على الأرض من عظمي العانة بين الرجلين بـ سم أ، المسافة بين ملتقى إلتحام البنطلون بالأرض (١٤٣:١) (٣٢٧:٣)

(٢) إختبار جلوس البرجل الأمامي

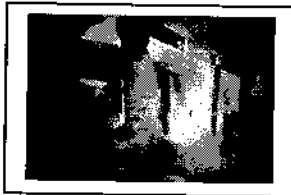


الغرض من الإختبار: مدى حركة التني للرجل الأمامية، والمد للرجل الخلفية

الأدوات المستخدمة: شريط قياس

وصف الأداء: يتخذ الناشئ وضع (وقوف). الوضع أماما بحيث الرجل اليميني أمام اليسرى ثم يقوم الناشئ بفتح الرجلين لأقصى مدى ممكن

التسجيل: تقاس المسافة عموديا على الأرض من عظمي العانة بين الرجلين ب سم أ، المسافة بين ملتقى إلتحام البنطلون حتى الأرض (١٤٢:١) (٣٤٨:٣).



٣- إختبار لقياس حركة مدى التني لمفصلي الفخذين

(وقوف) تحريك الرجل اليميني أماما عاليا

طريقة الأداء: يقف الناشئ وظهره ملامس لعقل الحائط أو دكة بديلة يثبت الصدر والجزء العلوي من

فخذ الرجل الأخرى بعقل بديل الحائط، يرفع الشخص رجله أماما عاليا مثبتة او مفرودة من

مفصل الركبة حسب القياس المراد دون أن يرتفع عقب الرجل الأخرى عن الأرض أو يثنى مفصل الركبة

- يوضع مؤشر الذراع رقم (١) بجهاز الجيتوميتر على المدور الكبير بينما يوضع مؤشر الذراع رقم (٢) على الشق الموحش لمفصل الركبة بحيث يكون الذراع ممتد بطول الفخذ وفي منتصفه ،ويكون المؤشر بين الصفر .
التسجيل: يؤدي المختبر محاولتين وتؤخذ أحسن قراءة للجهاز كأحسن محاولة . (٥ : ٣٩٩).

٤- إختبار (وقوف) تحريك الرجل اليمنى خلفا عاليا



الغرض من الإختبار:

قياس حركة المد لمفصلي الفخذين .

الأدوات المستخدمة : جهاز الجيتوميتر-عقل حائط او دكة بديل

على ارتفاع مناسب.

وصف الأداء :

- يتخذ اللاعب وضع الوقوف مواجه عقل الحائط الذراعان جانبا مسك العارضة .

- يثبت المؤشر الأول على الرجل المراد قياس إطالتها على مفصل الفخذ على البروز (المدور الكبير) والمؤشر الثاني يمر بمنتصف الفخذ المراد قياس الإطالة لها.

يحرك الشخص رجله خلفا عاليا دون الثني في مفصل الركبة ، و كذا عدم الوقوف على مشط قدم الرجل الثابته
(٥ : ٤٠٠)

التسجيل : يؤدي المختبر محاولتين للرجل اليمنى وتؤخذ أحسن قراءة للجهاز كأحسن محاولة (٥ : ٤٠٠).

٥- إختبار : (وقوف) تحريك الرجل اليمنى جانبا

الغرض من الاختبار : قياس حركة التبعيد

الأدوات المستخدمة : جهاز جينوميتر - عقل حائط

وصف الأداء : يقف الناشئ والظهر على عقل الحائط أو دكة بديلة

على ارتفاع مناسب والذراعان.

جانبا ممسكة بعقل الحائط في مستوى الكتفين ،ويثبت في عقل الحائط على كل من الصدر وفخذ وساق الرجل اليسرى .

- يقوم الناشئ بتحريك الرجل اليمنى جانبا لأقصى مدى .

- يثبت الجهاز على المدور الكبير ، والمؤشر الثاني يمر في منتصف الفخذ المتحرك .

- يقوم المختبر برفع الرجل اليميني المراد قياسها جانبا عاليا لأقصى مدى ممكن مع مراعاة المحافظة على مد الركبة أثناء القياس وعدم رفع الكتفين عن عقل الحائط .

التسجيل: يؤدى المختبر محاولتين وتؤخذ أحسن قراءة للجهاز كأحسن محاولة . (٥ : ٤٠١).

٦- اختبار : (الجلوس الطويل) ثنى الجذع اماما.

الغرض من الاختبار: لقياس إطالة العضلات الخلفية للرجلين.

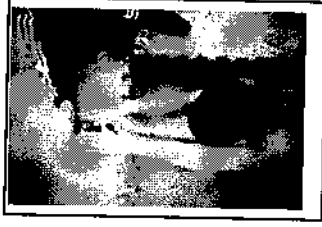
اسم الإختبار :

(جلوس طويل) ثنى الجذع أماما أسفل مع رفع الذراعين عاليا .

الأدوات : صندوق مثبت عليه مسطرة مدرجة.

طريقة الأداء : ثنى الطفل الجذع أماما أسفل مع رفع الذراعين أماما عاليا ومحاولة تعديده المسطرة المدرجة لأبعد مسافة مع فرد أصابع اليدين والركبتين.

التسجيل : تسجيل أقصى مسافة تصل إليها أطراف أصابع الطفل مع الثبات ثانيتين (١ : ١٣٩) (٣١ : ٢٨٧).



٧- اسم الاختبار : (انبطاح تشبيك اليدين خلف الرقبة) تقوس الظهر.

الغرض من الاختبار: لقياس مدى حركة المد في العمود الفقري والرقبة .

الأدوات : مسطرة مدرجة مثبته على حامل أو حائط.

الوضع الابتدائي: (انبطاح تشبيك اليدين خلف الرقبة) مواجه المسطرة المدرجة .

طريقة الأداء: يقوم الناشئ بتقوس الظهر ومحاولة الثبات ثانيتين.

التسجيل: يؤدى المختبر محاولتين وتؤخذ أحسن إرتفاع للذقن كأحسن محاولة ،على أن تقاس المسافة بأقصى إرتفاع

من أسفل الذقن (٣١ : ٣٠٩)

٨- اسم الاختبار: ملخعة العصا

الغرض من الاختبار: لقياس مدى حركة المد في الكتفين.

وصف الأداء: (وقوف.مسك العصا باليدين أفقيا أمام الفخذين)

رفع الذراعين أماما عاليا خلفا.

التسجيل: تقاس المسافة بين القبضتين بالسهم (٢٧ : ٥٥٨) (٢٢ : ٣٣٢).



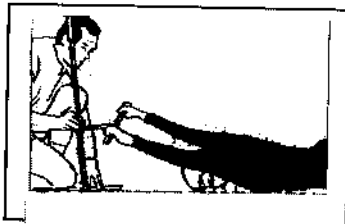
٩- اسم الإختبار: (انبطاح) رفع الذراعين خلفا عاليا مع تثبيت الرأس .

الغرض من الإختبار: قياس مد حركة عضلات الكتفين

الأدوات المستخدمة: مسطرة مدرجة - شريط قياس

وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الإنبطاح الذرعان عاليا ممسكان بعارضة.



- يثبت اللاعب من عظم اللوح - الفخذين

- توضع مسطرة القياس بشكل رأسي على الأرض، وبالقرب من العارضة، يبدأ ناشئ الجمباز برفع الذراعين

بشكل مستقيم بقدر ما يستطيع، يجب أن تبقى الذقن على الأرض عندما يؤدي الناشئ الاختبار

التسجيل: تقاس المسافة بعدد السنتيمترات من الأرض وحتى مستوى المسطرة المرفوعة وعندما يصل الناشئ لأقصى

مدى لها، يجب على المختبر الثبات عند أقصى مسافة يصل إليها لمدة ثانية، إعطاء كل مختبر محاولتين تسجل له

أفضلهما (٢٢ : ١٠٢) (٣١ : ٣٣٥) (٢١ : ٢٢٠)

ثانيا : قياس القوة المميزة بالسرعة

لقياس القوة المميزة لعضلات الرجلين تم استخدام الإختبار الآتي:



١- اسم الإختبار : الوثب العريض من الثبات

الأدوات : مكان مناسب مستو وخال من العوائق.

- شريط قياس وقطع ملونة من الطباشير.

- يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الإرتقاء بالمتر كما

تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية،

المسافة بين كل خط والآخر ٥ سم وتدل أيضا على المسافة بينهما وبين خط الارتقاء.

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا ومتوازيتان بحيث يلامس مشط القدمين

خط البداية من الخارج.

- يبدأ المختبر بمرححه الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة

ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرحة الذراعين للأمام.

- يجب أن يؤخذ الإرتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحده.

- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن محاولة .

التسجيل : يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية الخط

-خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل في القياس

-تحتسب للمختبر درجات محاولة (١٩ : ١٠١-١٠٠)

٢- إختبار الوثب العمودي من الثبات :



الغرض من الإختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

الأدوات : شريط قياس مثبت على الحائط

طريقة الأداء: يقف الناشئ بحيث يكون أحد جانبيه للحائط ويمد ذراعه رأسيا ويلمس أعلى نقطة يصل إليها وتوضع

علامة عند هذه النقطة، ثم يخفض الناشئ يده إلى أسفل ويمرر ذراعيه أماما أعلى مع الوثب لأعلى نقطة يستطيع

الوصول إليها فوق العلامة السابقة ويلمس الحائط بأصابعه في أقرب ما يستطيع للحائط وتضع علامة أخرى في هذه النقطة

التسجيل: يقوم المدرب بقياس المسافة الرأسية بين العلامة الأولى والثانية وهذا يكون مقدار الوثب (٢٢:٨٩) (٢٧:٥٦٢) (٢٣:٩٠-٩١)

٢- اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعات العضلية المثنية للجزع .

- الغرض من الاختبار:

- قياس القوة المميزة بالسرعة للمجموعات العضلية المثنية للجزع.

- الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف - مراتب.

- وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع (الرقود. إثناء الركبتين. إثناء المرفقين. البدان على الصدر)

- يثبت المختبر من القدمين في وضع إثناء طول فترة الأداء.

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم بالجلوس.

التسجيل: يسجل عدد مرات الجلوس من الرقود بالطريق الصحيحة خلال ١٠ ث (٧:٥١)

٣- اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعات العضلية لمادة الجزع :

الأدوات المستخدمة: مقعد سويدي- ساعة إيقاف

وصف الأداء : يتخذ الناشئ وضع (انبطاح عالي. انحناء على المقعد)

ويثبت الناشئ من (رسغ القدمين - الفخذين) الذراعين تشبيك خلف الظهر.

عند سماع إشارة البدء يقوم الناشئ برفع الجزع عاليا حتى يصل إلى يدي

المختبر بأقصى سرعة ممكنة والرجوع للوضع الابتدائي.

طريقة التسجيل: حساب تكرار ذلك أكبر عدد ممكن من المرات خلال ١٥ ث (٢٧:٥٤٨)

١- اختبار دفع الكرة الطبية (٣ كجم) باليدين

Two hands medicine ball put test

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراع والكتفين

الأدوات: كرسي حبل صغير، كرات طبية زنة الوادة (٣) كجم ،

شريط قياس ، عدد مناسب من الأعلام او الرايات

طريقة الأداء :

يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون أمام الصدر وتحت مستوى الذقن ، كما يجب

أن يكون الجزع ملاصقا لحافة الكرسي ، يوضع حبل حول صدر المختبر للأمام بحيث يمسك من الخلف عن طريق

محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة الطبية باليدين.

- وتتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.

تعليمات الإختبار:

- يعطى المختبر محاولة مستقلة في بداية الإختبار كتدريب على الأداء .
- عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء إحدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلا منها.
- يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية تسجل له أفضلها.

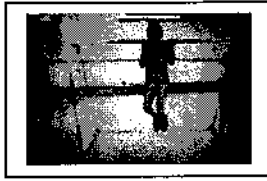
إدارة الإختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل المسافة .
 - محكم : يقوم بتثبيت الحبل وملاحظة الأداء والقياس .
 - مراقب : ويقوم بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس .
- حساب النتائج:

تسجل المحاولة الصحيحة من الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي (١٩ : ١٠٥ - ١٠٦).

٦- إختبار الشد لأعلى.

الغرض من الإختبار:



قياس القوة المميزة بالسرعة للمجموعات العضلية لحركة ثني الذراعين

الأدوات المستخدمة :

جهاز عقلة - ساعة إيقاف

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع التعلق على العقلة مع القبض من أسفل، الذراعين مفرودة على كامل إمتدادها وإتساع القبضتين بإتساع الصدر ، والرجلين مشدودتين وثابتة أثناء الأداء.

- يقوم اللاعب بالشد لأعلى حتى تصل ذقنه إلى ما فوق مستوى العقلة ثم يبدأ في مد الذراعين لوضع الإستعداد السابق ويكرر ذلك في ١٠ ث .

التسجيل : تسجل عدد المرات التي ينجح فيها الناشئ في رفع ذقنه أى أعلى من مستوى البار وفرد الذراعين كاملا

في ١٥ ث مع مراعاة عدم السماح للاعب بمرححة الرجلين عن طريق قيام المساعد بمد ذراعه أمام الفخذين(٢٧: ٥٤٨) (١١٥:١).

مرفق (٢)

محتوى التمرينات المطبقة ببرنامج تمرينات الإطالة والقوة المميزة بالسرعة المشاهدة لناشى الجمباز

أولا : تمرينات الاطالة

الصورة	اسم التمرين	رقم التمرين	م
	(وقوف مواجه الحائط)رفع الرجل أماما عاليا إلى اقصى مدى بالإستناد على الحائط	٢	١
	(وقوف ميل الذراعان عاليا بالإستناد على حافة البلاط المطاطي)ضغط الكتفين والثبات.	٤	٢
	(رقود قرفصاء.. البداية تحت الكتفين)من الجذع خلفا مع الركبتين.	٦	٣
	(وقوف على أربع فتحا.إستناء قدم على مقعد)تباعد الرجلين مع إستناد اليدين على الأرض.	٨	٤
	(الطنع أماما على مقعد سويدي.الذراعان جانبا) مد الركبة للجلوس المقاطع.	١٠	٥
	(إنطاح) رفع الذراعين خلفا عاليا بمساعدة الزميل ب(جثو.ميل.الذراعان أماما.مسك يدي الزميل) الزميل) سحب يدي الزميل ببسط وثبات	١٢	٦

ثانيا: تمارينات القوة المميزة بالسرعة:

الصورة	اسم التمرين	رقم التمرين	م
	(جلوس على أربع) الوثب أماما مع رفع الذراعين عاليا	١	١
	(وقوف على اليدين بالإستناء على الحائط) دفع اليدين للأرض	٣	٢
	(إنبطاح مائل) دفع القدمين للأرض للوقوف على اليدين	٥	٣
	(وقوف الوضع أماما. الذراعان عاليا) الوقوف على اليدين ثم الهبوط بالقدمين على الأرض للقبعة فرقع اليدين عن الأرض للوقوف.	٧	٤
	(وقوف. ثبات الوسط) الوثب عاليا ثم الهبوط مع ثني الركبتين نصفًا.	٩	٥
	(وقوف نصفًا. رجل أماما. المذراعان عاليا) الوقوف على اليدين ثم الدفع باليدين للوقوف.	١١	٦

مرفق (٣)

الوحدة الإيسوعية الأولى

التشكيل	المحتوى	الغرض من الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
قطار دائرة	- الجري حول الملعب ٣ق - تمرينات إطالة ومرونة - تمرينات بنائية خاصة (ظهر)	تنشيط الدورة الدموية وإعداد الجسم للعمل	١٠ ق	الإحماء
مربع ناقص ضلع صف	- مراجعة على الخصائص الفنية لأداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين عرض بعض الصور التوضيحية التدريب على مرحلة الإقتراب (الجري-العجلة)	تدريب مهاري	١٧.٧٥ ق	الجزء الرئيسي ٤٠
صف	التمرين رقم (١) (قدرة)	تمرينات الإطالة و	٢٢.٢٥ ق	
صف	التمرين رقم (٢) (إطالة)	القوة المميزة		
إنتشار حر	التمرين رقم (٣) (قدرة)	بالسرعة		
صف	التمرين رقم (٤) (إطالة)	المشاهدة		
صف	التمرين رقم (٥) (قدرة)			
إنتشار حر	التمرين رقم (٦) (إطالة)			
إنتشار حر صف صف	- لعبة تقليد الزميل - تمرينات إسترخاء - أداء التحية ثم الإنصراف	تهدئة الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدة الأسبوعية الثانية

التشكيل	المحتوى	الغرض من الوحدة	الرمز	أجزاء الوحدة
دائرة دائرة إنتشار حر	-مشي وجرى وثب من الوقوف في دائرة. - تمرينات إطالة ومرونة . - تمرينات ثنائية خاصة (جذع)	تنشيط الدورة الدموية وإعداد الجسم للعمل	١٠ق	الإحماء
مربع ناقص ضلع صف قطار	-التركيز على مرحلة الإقتراب - أداء خطوتين أو ثلاث ثم الحجلة فالجري مسافة ٥م. - نفس التمرين السابق مع تعديده عائق (كرة طبية أو طبة) عند الحجلة.	تدريب مهاري	١٥.٩٥ق	الجزء الرئيسي
صف	التمرين رقم (١) (قدرة)	تمرينات الإطالة والقوة	٢٤.٠٥ق	
صف	التمرين رقم (٢) (إطالة)	المميزة		
إنتشار حر	التمرين رقم (٣) (قدرة)	بالسرعة		
صف	التمرين رقم (٤) (إطالة)	المشاهدة		
صف	التمرين رقم (٥) (قدرة)			
إنتشار حر	التمرين رقم (٦) (إطالة)			
قاطرتين صف صف	- لعبة تتابع (الدحرجات) لمسافة ٥م. - تمرينات إسترخاء. - أداء التحية ثم الإنصراف.	تهدئة الجسم	١٠ق	الجزء الختامي

الوحدة الأسبوعية الثالثة

التشكيل	المحتوى	الغرض من الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
إنتشار حر دائرة	– الجرى عكس الإشارة والمخطى خارج اللعبة	تنشيط الدورة الدموية وإعداد الجسم للعمل	١٠ ق	الإحماء
إنتشار حر	تمرينات إطالة ومرونة تمرينات ثنائية خاصة (ذراعين، ظهر)			
إنتشار حر	أداء المهارة على الحائط التركيز على وضع الوقوف على اليدين	تدريب مهاري	١٠.٢٥ ق	الجزء الرئيسي
صف	التمرين رقم (٣) (قدرة)	تمرينات الإطالة و القوة المميزة بالسرعة المشابهة	٢٩.٧٥ ق	
صف	التمرين رقم (٤) (إطالة)			
إنتشار حر	التمرين رقم (٥) (قدرة)			
صف	التمرين رقم (٦) (إطالة)			
صف	التمرين رقم (٧) (قدرة)			
إنتشار حر	التمرين رقم (٨) (إطالة)			
إنتشار حر	– لعبة شد الحبل	تهدئة الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي
صف	– تمرينات إسترخاء			
صف	– أداء التحية ثم الإنصراف			

الوحدة الأسبوعية الرابعة

التشكيل	المحتوى	الغرض من الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
إنتشار حر دائرة إنتشار حر	- إنتشار حر ، وعند سماع الإشارة يتم إتخاذ بعض الأوضاع (التكور /وقوف على الكتفين/الإنبطاح المائل) - تمرينات إطالة ومرونة - تمرينات بنائية خاصة (جذع)	تنشيط الدورة الدموية وإعداد الجسم للعمل	١٠ق	الإحماء
إنتشار حر	مراعاة أن تكون الذراعين والراس والجدع والرجل الخلفية على إستقامة واحدة في مرحلة الطيران أثناء الحجل -مراعاة طعن بعد مرحلة الحجلة	تدريب مهاري	١٤.٧٥ق	الجزء الرئيسي
إنتشار حر	التمرين رقم(٣)(قدرة)	تمرينات الإطالة و	٢٥.٢٥ق	
صف	التمرين رقم(٤) (إطالة)	القوة المميزة		
صف	التمرين رقم(٥)(قدرة)	بالسرعة		
إنتشار حر	التمرين رقم(٦)(إطالة)	المشاهدة		
صف	التمرين رقم(٧) (قدرة)			
إنتشار حر	التمرين رقم(٨)(إطالة)			
إنتشار حر صف صف	- لعبة الأرقام ويتخللها بعض حركات الجمباز (الدحرجات/الوقوف على اليدين /شقلبة جانبية) - تمرينات إسترخاء - أداء التحية ثم الإنصراف	تمهنة الجسم	١٠ق	الجزء الختامي

الوحدة الأسبوعية الخامسة

التشكيل	المحتوى	الغرض من الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
قاطرية دائرة إنتشار حر	الجرى في قاطرة ثم أداء صقفة على الرجل اليسرى تمرينات إطالة ومرونة تمرينات بنائية خاصة (جذع ورقبية)	تنشيط الدورة الدموية وإعداد الجسم للعمل	١٠ ق	الإجماء
إنتشار حر	- يقف الناشئ فوق عدد من البلاط المطاطي (٦) في وضع (الطنع الأمامي الذراعان عاليا) ثم الوقوف على اليدين فالمهبط على الأرض -مراعاة ضم الرجلين قبل وصولها للمستوى العمودي	تدريب مهاري	٢٠.٢ ق	الجزء الرئيسي
صف إنتشار حر صف إنتشار حر صف إنتشار حر	التمرين رقم (٥) (قدرة) التمرين رقم (٦) (إطالة) التمرين رقم (٧) (قدرة) التمرين رقم (٨) (إطالة) التمرين رقم (٩) (قدرة) التمرين رقم (١٠) (إطالة)	تمرينات الإطالة و القوة المميزة بالسرعة المشاهدة	١٩.٨ ق	٤٠ ق
إنتشار حر صف صف	- الجرى في إتجاه الإشارة مع أداء بعض الحركات مثل الدحرجات - تمرينات إسترخاء - أداء التحية ثم الإنصراف	تهدئة الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدة الإيسوعية السادسة

التشكيل	المحتوى	الغرض من الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
قطار دائرة إنتشار حر	الجرى في قطار ومحاولة الناشئ الأخير الجرى لمقدمة القطار . تمرينات إطالة ومرونة تمرينات بنائية خاصة (جذع ورقبة)	تنشيط الدورة الدموية وإعداد الجسم للعمل	١٠ ق	الإحماء
إنتشار حر	-مراعاة دفع الذراعين للأرض بعد وصول الناشئ للمستوى العمودي بمقدار زاوية (٥) أن يكون دفع الذراعان الأرض بقوة مع الكتفين مع تقوس المنطقة القطنية	تدريب مهاري	١٧.٢ ق	الجزء الرئيسي ٤٠ ق
صف إنتشار حر	التمرين رقم(٥)(قدرة)	تمرينات الإطالة و القوة المميزة	٢٢.٨ ق	
صف إنتشار حر	التمرين رقم(٦) (إطالة)	بالسرعة		
صف إنتشار حر	التمرين رقم(٧)(قدرة)	المشاهدة		
صف إنتشار حر	التمرين رقم(٨)(إطالة)			
صف إنتشار حر	التمرين رقم(٩) (قدرة)			
صف إنتشار حر	التمرين رقم(١٠)(إطالة)			
صف إنتشار حر	- تمرينات تهدئة (المرجحة العمودية) - تمرينات إسترخاء - أداء التحية ثم الإنصراف	تهدئة الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدة الأسبوعية السابعة

التشكيل	المحتوى	الغرض من الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
قطار دائرة إنتشار حر	الجرى في قطار ومحاولة آخر ناشئ التقدم لمقدمة القطار بالجرى الزجاجي تمرينات إطالة ومرونة تمرينات بنائية خاصة (رجلين وجدع)	تنشيط الدورة الدموية وإعداد الجسم للعمل	١٠ ق	الإحساء
إنتشار حر	-مراعاة فرد الذراعين أثناء الدفع بهما -التركيز على فرد الركبتين أثناء الطيران لإتمام حركة الشقبة الأمامية	تدريب مهاري	١٠ ق	الجزء الرئيسي
صف إنتشار حر صف إنتشار حر صف إنتشار حر	التمرين رقم (٧) (قدرة) التمرين رقم (٨) (إطالة) التمرين رقم (٩) (قدرة) التمرين رقم (١٠) (إطالة) التمرين رقم (١١) (قدرة) التمرين رقم (١٢) (إطالة)	تمرينات الإطالة و القوة المميزة بالسرعة المشاهدة	٢٧ ق	٤٠ ق
صف إنتشار حر صف	- لعبة الجندي الأرقام (على أن يكون التحرك بالشقبة الجانبية) - تمرينات إسترخاء - أداء التحية ثم الإنصراف	تهديم الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي

الوحدة الأسبوعية الثامنة

التشكيل	المحتوى	الغرض من الوحدة	الزمن	أجزاء الوحدة
قطار دايرة	الجرى حول الملعب ١٠ ق ثم إتخاذ اللعب الأول في القطار وضع الحشو الأفقي ومحاولة التالى تعديت وإتخاذ نفس الوضع وهكذا بالنسبة لباقي المجموعة -تمريبات إطالة ومرونة	تنشيط الدورة الدموية وإعداد الجسم للعمل	١٠ ق	الإحماء
إنتشار حر إنتشار حر	-تمريبات بنائية خاصة (ذراعين وجدع) -مراجعة على أداء المهارة تصحيح الأخطاء على أداء المهارة كاملة	تدريب مهاري	١٦.٥ ق	الجزء الرئيسي
صف إنتشار حر صف إنتشار حر صف إنتشار حر	التمرين رقم (٧) (قدرة) التمرين رقم (٨) (إطالة) التمرين رقم (٩) (قدرة) التمرين رقم (١٠) (إطالة) التمرين رقم (١١) (قدرة) التمرين رقم (١٢) (إطالة)	تمريبات الإطالة و القوة المميزة بالسرعة المشاهدة	٢٣.٥ ق	٤٠ ق
قطار إنتشار حر صف	- لعبة النفق(على ان يكون تمرير الكرة اسفل وضع الإنبطاح المائل) - تمريبات إسترخاء - أداء التحية ثم الإنصراف	تهدئة الجسم	١٠ ق	الجزء الختامي

مرفق (٤)

حساب الحد الأقصى لتمرينات القوة المميزة بالسرعة

التمرين رقم (١)

- تم قياس الحد الأقصى لمسافة الوثب العريض من الجلوس على أربع لعدد (٥) ناشئين فكانت على التوالي ١٤٠ سم، ١٣٨ سم، ١٤٨ سم، ١٤٢ سم، ١٣٤ سم. مجموع (٧٠٢) وبمتوسط (١٤٠.٤) سم وبحساب الشدة ٦٠% كما في الوحدة الأسبوعية الأولى = ٨٤ سم

التمرين رقم (٣)

- تم قياس الحد الأقصى لعدد مرات أداء (وقوف على اليدين. إستناد على الحائط) دفع اليدين للأرض في خلال ١٥ ثانية لعدد (٥) ناشئين فكانت على التوالي ١٠، ٤، ٩، ١٠، ٤. مجموع (٣٧) وبحساب المتوسط = ٧,٤ وبحساب الشدة ٦٠% كما في الوحدة الأسبوعية الأولى ٤ مرات أداء

التمرين رقم (٥)

تم قياس الحد الأقصى لعدد مرات أداء (إنبطاح مائل) دفع القدمين للأرض للوقوف على اليدين في ١٥ ثانية لعدد (٦) ناشئين فكانت على التوالي ٣، ٦، ٣، ٤، ٨، ٧. مجموع (٣١) وبحساب المتوسط = (٥) وبحساب الشدة ٦٠% = ٣ مرات.

التمرين رقم (٧)

تم حساب الحد الأقصى لعدد مرات أداء (وقوف نصفاً. الذراعان عالياً) الوقوف على اليدين ثم الهبوط بالقدمين على الأرض للقبعة فدفع اليدين للأرض للوقوف في ١٥ ثانية لعدد (٥) ناشئين فكانت على التوالي ٣، ٣، ٤، ٣، ٤، ٣. مجموع (١٦) وبحساب المتوسط = ٣.٢ مرات وبحساب شدة ٦٠% = ٢ مرة.

التمرين رقم (٩)

تم حساب الحد الأقصى لعدد مرات أداء (وقوف ثبات الوسط) الوثب عالياً ثم الهبوط مع ثني الركبتين نصفاً في ١٥ ثانية لعدد (٦) ناشئين فكانت على التوالي ١٢، ١١، ١١، ١١، ١٠، ١٠. مجموع = ٦٥ وبحساب المتوسط = ١٠ مرات وبحساب شدة ٨٠% = ٨ مرات .

التمرين رقم (١١)

تم حساب الحد الأقصى لعدد مرات (وقوف. نصفاً. رجل أماماً. الذراعان عالياً) الوقوف على اليدين ثم الدفع باليدين للوقوف في ١٥ ثانية لعدد (٥) ناشئين فكانت على التوالي ٤، ٤، ٥، ٤، ٣. مجموع = ٢٠، وبحساب المتوسط = ٤ مرات، وبحساب شدة ٦٠% = ٢.٤ مرة.

ملاحظة : تم إجراء القياسات في زمن ١٥ ث للتمرينات ٣، ٥، ٧، ٩، ١١

مرفق (٥)

إستمارة تقييم الأداء المهارى قبل /بعد التجربة

٦	٥	٤	٣	٢	١	اللاعب الدرجة	مراحل الأداء		المهارة
							المرحلة التمهيدية	المرحلة الأمامية	
						٢	الإرتقاء	الشقبة الأمامية على اليدين	
						٢	الدفع		
						٣	الطيران	المرحلة الأمامية	
						٢	الهبوط	المرحلة الختامية	
						١	الأداء الشكلى		
						١٠	المجموع		

تم عرض الاستمارة على المحكمين ،وقد ابدوا الدرجات الموضحة تبعا للمراحل الفنية

ملخص

" تأثير التدريبات النوعية للقوة المميزة والإطالة على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على
البيدين بالارتقاء المنفرد

د/ أحمد محمد إبراهيم شويقه
مدرس بقسم التدريب الرياضي
كلية التربية الرياضية- جامعة دمياط

يهدف البحث إلى تحسين درجة أداء مهارة الشقلبة الأمامية على البيدين بالارتقاء المنفرد ، وقياسات القوة المميزة
بالسرعة والإطالة قيد البحث لناشئ الجمباز من خلال وضع برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية للقوة
المميزة بالسرعة والإطالة المتتالية.

وقد تم تطبيق البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية ،والتي تمثلت في عدد (٦) ناشئين بنادي شباب دمياط
، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة.

وقد أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية للقوة المميزة والإطالة المتتالية أدت إلى:

١- تحسين درجة أداء مهارة الشقلبة الأمامية على البيدين بالارتقاء المنفرد لعينة البحث.

٢- تحسن قياسات القوة المميزة بالسرعة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٣- تحسن قياسات الإطالة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

ويوصى الباحث الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية للقوة المميزة بالسرعة والإطالة
المتتالية عند تحسين درجة أداء مهارة الشقلبة الأمامية على البيدين لناشئ الجمباز، بالإضافة إلى مراعاة المبادئ
التدريبية والأسس العلمية عند تنفيذ البرنامج.