



جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع

دور بعض الطرق التدريبية في تدعيم بعض
الصفات البدنية لتعليم بعض المهارات
الحركية في الجمباز.

دراسة ميدانية على بعض المركبات الرياضية لولاية المدية - البويرة

- إشراف الدكتور:

* ساسي عبد العزيز

- إعداد الطالبان:

* رافع عيسى

* العمري زكريا أيوب

السنة الجامعية: 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ
فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ
تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ ﴾



سورة يوسف

الآية (101)



{وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ}

سورة يوسف الآية: 12

بعد شكرنا لله تعالى على فضله ومنه علينا أن هدانا وأمرنا بالعزم والقوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام

على من بعث رحمة للعالمين وهداية للضالين

نتوجه بخالص الشكر إلى إلى الدكتور «ساسي عبد العزيز»

الذي تابع عملنا هذا، ولم يبخل علينا

بنصائحه، القيمة والمفيدة، ولم يبخل علينا بوقته الثمين، فشكرا كل الشكر والامتنان

وإلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية ورياضية

إلى كل من أمدّ لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد

ألف تحية وشكر

زكريا



عيسى



الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى وتذكرة لأولي الألباب، والصلاة والسلام على سيدنا محمد الذي خصه بجوامع

الكلام وفضل الخطاب وعلى آله وأتباعه إلى

يوم الدين وسلم تسليما

أما بعد

اهدي عملي هذا

. إلى منبع المحبة والحنان أُمِّي الغالية أطال الله في عمرها.

. إلى من ساندني طوال مشواري الدراسي أباي العزيز أطال الله في عمره.

إلى إخوتي حفظهم الله

. إلى كل الزملاء والأصدقاء في معهد STAPS.

إلى من تربطني بهم صداقة طيبة.

. إلى كل من ساندني في مشوار بحثي سواء من قريب أو من بعيد .

. إلى كل من يحمله قلبي ولم يكتبه قلبي.



عيسى



الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى وتذكرة لأولي الألباب، والصلاة والسلام على سيدنا محمد الذي خصه بجوامع الكلام وفضل الخطاب وعلى آله وأتباعه إلى

يوم الدين وسلم تسليما

أما بعد

اهدي عملي هذا

. إلى منبع المحبة والحنان أُمي الغالية أطلال الله في عمرها.

. إلى من ساندي طوال مشواري الدراسي أُمي العزيز أطلال الله في عمره.

إلى إخوتي حفظهم الله

. إلى كل الزملاء والأصدقاء في معهد STAPS.

إلى من تربطني بهم صداقة طيبة.

. إلى كل من ساندي في مشوار بحثي سواء من قريب أو من بعيد .

. إلى كل من يحمله قلبي ولم يكتبه قلبي.



زكريا

محتوى البحث

| الصفحة | الموضوع |
|--|-----------------------------------|
| أ | - شكر وتقدير. |
| ب | - إهداء. |
| ث | - محتوى البحث. |
| د | - قائمة الجداول. |
| ر | - قائمة الأشكال. |
| ز | - ملخص البحث. |
| ش | - مقدمة. |
| مدخل عام: التعريف بالبحث | |
| 2 | 1- الإشكالية. |
| 3 | 2- الفرضيات. |
| 3 | 3- أهمية البحث. |
| 3 | 4- أهداف البحث. |
| 4 | 5- تحديد المصطلحات والمفاهيم. |
| الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث. | |
| الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة | |
| 7 | - تمهيد |
| 8 | المحور الأول: طرق التدريب الرياضي |
| 16 | المحور الثاني: رياضة الجمباز |
| 30 | المحور الثالث: المهارات الحركية |
| 40 | - خلاصة. |
| الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث. | |
| 42 | - تمهيد |
| 43 | 1- الدراسة الأولى |

| | |
|---|--------------------------------------|
| 43 | 2- الدراسة الثانية |
| 43 | 3- الدراسة الثالثة |
| 44 | 4- الدراسة الرابعة |
| 44 | - التعليق على الدراسات |
| 44 | - اوجه الاستفادة من الدراسات السابقة |
| 45 | - مميزات الدراسة الحالية |
| 46 | - خلاصة |
| الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث | |
| الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية | |
| 49 | - تمهيد. |
| 50 | 1- الدراسة الاستطلاعية. |
| 50 | 1-2- الخطوة الاستطلاعية الاولى. |
| 51 | 1-2- الخطوة الاستطلاعية الثانية. |
| 51 | 1-3- الخطوة الاستطلاعية الثانية. |
| 51 | 1-4- الخطوة الاستطلاعية الرابعة. |
| 51 | 2- الدراسة الاساسية. |
| 51 | 2-1- منهج البحث. |
| 51 | 2-2- متغيرات البحث. |
| 52 | 2-3- مجتمع وعينة الدراسة. |
| 52 | • المجتمع الاصلي للدراسة. |
| 52 | • عينة البحث. |
| 52 | 2-4- مجالات البحث. |
| 53 | 2-5- ادوات البحث. |
| 54 | 2-6- الوسائل الإحصائية. |
| 56 | - خلاصة |
| الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج. | |
| 58 | - تمهيد. |
| 59 | 1- عرض و تحليل نتائج الاستبيان. |
| 73 | 2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات. |
| 76 | - خلاصة. |

| | |
|----|----------------------------|
| 78 | - الاستنتاج العام. |
| 80 | - الخاتمة. |
| 82 | - اقتراحات وفروض مستقبلية. |
| - | - البيبلوغرافيا. |
| - | - الملاحق. |
| - | - الملحق رقم (01) |
| - | - الملحق رقم (02) |
| - | - الملحق رقم (03) |

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | الرقم الجدول |
|--------|---|---------------|
| 54 | يمثل الأساتذة المحكمين للاستبيان | جدول رقم (01) |
| 59 | يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم (01) | جدول رقم (02) |
| 60 | يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم (02) | جدول رقم (03) |
| 61 | يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم (03) | جدول رقم (04) |
| 62 | يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم (04) | جدول رقم (05) |
| 63 | يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم (05) | جدول رقم (06) |
| 64 | يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم (06) | جدول رقم (07) |
| 65 | يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم (07) | جدول رقم (08) |
| 66 | التحليل يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم (80) | جدول رقم (09) |
| 67 | التحليل يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم (09) | جدول رقم (10) |
| 68 | يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم (10) | جدول رقم (11) |
| 69 | يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم (11) | جدول رقم (12) |
| 70 | يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم (12) | جدول رقم (13) |
| 71 | يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم (13) | جدول رقم (14) |
| 75 | مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة | جدول رقم (15) |

قائمة الاشكال

| الصفحة | عنوان الشكل | رقم الشكل |
|--------|--|------------|
| 21 | الدرجة الأمامية المتكورة | الشكل (01) |
| 22 | الدرجات الخلفية المتكورة | الشكل (02) |
| 23 | الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين | الشكل (03) |
| 24 | الوقوف على اليدين | الشكل (04) |
| 25 | السقوط لفوق بساط هش لتقوية الجسم و لمعرفة كيفية شد الجسم | الشكل (05) |
| 25 | الوقوف على اليدين بجانب الحائط. | الشكل (06) |
| 26 | اخذ وضع الوقوف على اليدين و العودة للوقوف. | الشكل (07) |
| 26 | العجلة. | الشكل (08) |
| 28 | يتم تعليم العجلة في الاتجاهين. | الشكل (09) |
| 59 | التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (01) | الشكل (10) |
| 60 | التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (02) | الشكل (11) |
| 61 | التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (01) | الشكل (12) |
| 62 | التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (04) | الشكل (13) |
| 63 | التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (05) | الشكل (14) |
| 64 | التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (06) | الشكل (15) |
| 65 | التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (07) | الشكل (16) |
| 66 | التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (08) | الشكل (17) |
| 67 | التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (09) | الشكل (18) |
| 68 | التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (10) | الشكل (19) |
| 69 | التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (11) | الشكل (20) |
| 70 | التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (12) | الشكل (21) |
| 71 | التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (13) | الشكل (22) |

دور بعض الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمناز.

إشراف الدكتور:

- ساسي عبد العزيز.

إعداد الطالبان:

- رافع عيسى.

- العمري زكريا أيوب

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الطرق التدريبية المناسبة في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمناز، وكذا محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى أداء المهارات الحركية الأرضية في الجمناز، والتأكيد بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة، إضافة إلى فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص وتزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية، وقد استخدم الطالبان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، أما بالنسبة للأدوات المستعملة فتمثلت في استمارة المقياس الموجهة لمدرسي الجمناز، وقد تم استعمال مختلف الوسائل الإحصائية لتحقيق من فرضيات الدراسة نذكر منها النسبة المئوية، واختبار كاف تربيع وقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالاً في تعليم المهارات الحركية وتحسين الأداء الحركي.
 - التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصة يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية وتستعمل لتفادي الملل والتهرب من التعلم.
 - اختيار الأسلوب التدريبي يرتبط بنوع المهارة المراد تعليمها.
 - الصفات البدنية للاعب تحدد نوع الطريقة التدريبية المستعملة.
 - كل الصفات البدنية ضرورية مهما اختلفت طرق تطويرها ووفقاً للنتائج المتحصل عليها فإن الطالبان يوصيان:
 - يجب التخطيط لتنمية وتطوير الصفات البدنية قبل البدء في عملية تعليم المهارات الحركية.
 - مراعاة اختيار الطرق التدريبية وفقاً للمستوى البدني و المهاري للاعب.
 - توفير الوسائل والأجهزة اللازمة لتعليم المهارات الحركية في الجمناز.
 - مراعاة التنوع في الطرق التدريبية المناسبة أثناء الحصص التدريبية حسب التمارين المبرمجة في كل حصة.
 - يجب أن يتوافق اختيار الطريقة التدريبية مع هدف الحصة المراد تحقيقه.
- الكلمات الدالة:** الطرق التدريبية، الصفات البدنية، المهارات الحركية الأرضية في الجمناز.

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في مختلف الرياضات سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان و أصبح ومازال العلم هو الأساس، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس و قواعد علم التدريب الرياضي من أجل رفع الحالة التدريبية و بلوغ المستويات العالية و يستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد و مستحدث في مجال التدريب الرياضي و تطبيقاته (البساطي، 1998، ص5)، فالتدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة، ولكنها عملية مدروسة و مخططة تخطيطا سليما، تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن، كما أشار إليه *عصام عبد الخالق* بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف الى رفع كفاءة و قدرات اللاعبين البدنية و المهارية و الخطئية والنفسية ليكون قادرا على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولا إلى مستوى أفضل.

ومن بين الرياضات الفردية نجد الجمباز التي تعتبر من الرياضات الهامة التي تساعد على بناء الفرد، ويجب على الفرد الممارس لها أن يتصف بمواصفات بدنية مهارية جيدة، فأى خلل فيها يؤثر على أداء المهاري للاعب يعيق تحقيق أهدافه، حيث تؤدي هذه الرياضة على أجهزة مختلفة وتتضمن أداء سلاسل من الحركات، فهي تجمع بين المرونة والقوة والسرعة، وتتطلب الكثير من البراعة لدى اللاعب.

فرياضة الجمباز تشكل جانبا مهنا من النشاط الرياضي العام، لأنها تتميز بالحركة الجميلة عند الرجال والنساء، ويحتاج أداءها الى الرشاقة والفن، وهي من الرياضات التي تلفت النظر وتحظى بالقبول لدى الكثير من الافراد الذين يميلون الى ممارستها، ويقبلون عليها ويقدمون فيها أجمل العروض.

حيث تعتمد العملية التدريبية في رياضة الجمباز على العديد من برامج الاعداد المختلفة، المهارية والنفسية والبدنية، والتي تتضافر فيما بينها باستمرار بهدف رفع مستوى أداء اللاعب من خلال اتقان محتوى المهاري للجملة الحركية على الاجهزة، لذا من الضروري أن تتسق هذه البرامج فيما بينها، وأن تتماشى مع أهداف الخطة الموضوعية للمراحل العمرية المعينة وفقا لمستوى الاداء المهاري لكل لاعب، فهي من الرياضات الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب من اللاعب مهارات عالية، واعدادا مهاريا وبدنيا ونفسيا من أجل ممارستها(عباس، 2013، ص3-4).

فباللاعب لا يستطيع أن يصل إلى المستويات العالية في الجمباز إلا بعد التدريب الجيد والأداء المتميز للحركات ارتباطا مع الصفات البدنية للاعب، حيث أن التدريب هو الركيزة الأساسية في أي رياضة كانت، ولهذا فقد تنوعت طرق التدريب المستعملة في تنمية وتطوير المهارات الحركية للرياضي مما صعب في اختيار الطريقة التدريبية المناسبة أثناء تعليم المهارات الحركية، هذه الصعوبات التي خلقها التنوع في الطرق التدريبية ومهنا بدأ هذا البحث للتعرف على دور طرق التدريب في تدعيم المهارات الحركية الارضية في الجمباز.

فقد كانت البداية والانطلاقة بتحديد المشكلة وضبطها، ثم التطرق إلى الخلفية المعرفية النظرية للموضوع، حيث اشتملت هذه الأخيرة على فصل أول تطرقنا فيه إلى ثلاث محاور مهمة، الأول ألقينا فيه الضوء على طرق التدريب الرياضي، أما المحور الثاني فخصصه لطريقة رياضة الجمباز، والمحور الثالث يشتمل على المهارات الحركية، كما يحتوى العرض النظري على فصل ثاني خاص بالدراسات المرتبطة بالبحث والتي لها علاقة بموضوع الدراسة، أما الجانب التطبيقي لهذا البحث فتضمنت فصلين، فصل ثالث يخص منهجية البحث واجرائته الميدانية كالمنهج المتبع والعينة وأدوات المعتمدة في الدراسة وحدود الدراسة والوسائل الإحصائية المستخدمة، أما الفصل الرابع فهو خاص بعرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة باستمارة الاستبيان الموزع على المدربين، إضافة إلى خاتمة البحث وتقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

1- إشكالية البحث:

إن تطور الامم وتقدمها لا يأتي الا بالعلم والتكنولوجيا ولهذا الغرض فإن التحضر والحضارة لها عدة أوجه منها اجتماعيا وثقافيا وعمرانيا ورياضيا، فأصبحت الرياضة وبالأحرى المنافسات الرياضية العالمية تعكس مدى تطور الشعوب وتحضرها، فأصبح الرياضي أو الأندية الرياضية من سفراء الدولة في المحافل الدولية، وتعتبر رياضة الجمباز من أهم الرياضات القاعدية والاساسية العريقة حيث كانت تمارس منذ العصور القديمة وتطورت هذه الرياضة وأصبحت اليوم من الرياضات المهمة لكونها رياضة تتميز بالقوة والرشاقة والمرونة والشجاعة والاقدام ولذا أنجزت لها عدة منشآت وقاعات خاصة واتحاديات ونوادي، وعليه فالجمباز يعني ممارسة الفرد نوعا من أنشطة الجمباز باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها ومنها النشاط الفردي أو الزوجي أو الجماعي وتعد متصلة بالقانون الدولي للجمباز بهدف التنمية الشاملة للفرد (لقوي، 2015، ص1).

فرياضة الجمباز من الرياضات الهامة التي تساعد على بناء الفرد في نواحي كثيرة مثل إيجاد التوازن في النمو وتفهم العلاقة بين وضائف الجسم المختلفة، وفي هذا العصر حدث تطور كبير في مكوناتها المهارية من حيث شكل الأداء، الامر الذي أدى الى زيادة الصعوبة على العاملين في مجال التدريب في متابعة كل ما يستجد كما أظهرت المنافسة أهمية دراسة هذه المكونات بأساليب أكثر تفصيلا للتعرف على خصائصها ووضع أحدث الأساليب لتنميتها بهدف الوصول الى الأداء المثالي، فرياضة الجمباز تتضمن أداء سلاسل مركبة على الأجهزة المختلفة وبنفس الوقت، فقد تكون كل هذه الحركات تؤدي في حركة واحدة من حركات الجمباز واللاعب الذي يمارس هذه الرياضة يجب أن يتصف بمواصفات بدنية ومهارية جيدة، وأن أي خلل فيها يؤثر على الاداء المهاري للاعب، وبذلك يكون انجازه غير جيد مما يؤثر على تقدمه نحو تحقيق أهدافه (عباس، 2013، ص3).

إذ تعتمد العملية التدريبية في الالعب الفردية على محددات أساسية أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية...، ولايأتي ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب، الذي يجب عليه أن يكون ذا مقدرة عالية على فهم علم التدريب، وكذا كيفية استخدام الطرق والاساليب والاجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين (لقوي، 2015، ص1).

فاللاعب لا يستطيع أن يصل إلى المستوى العالمي في الجمباز إلا بعد التدريب الجيد والأداء المتميز للحركات ارتباطا مع الصفات البدنية للاعب حيث أن التدريب هو الركيزة الأساسية في أي رياضة كانت، ولهذا فقد تنوعت طرق التدريب المستعملة في تنمية وتطوير المهارات الحركية للرياضي مما صعب في اختيار الطريقة التدريبية المناسبة أثناء تعليم المهارات الحركية، هذه الصعوبات التي خلقها التنوع في الطرق التدريبية أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي:

-هل لتتوع الطرق التدريبية دور في تدعيم الصفات البدنية للاعب أثناء تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز؟

التساؤلات الجزئية:

- هل يتم اختيار الطرق التدريبية لتي تدعم الصفات البدنية حسب نوع المهارات الحركية الأرضية في الجمباز؟
- هل تختلف الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية حسب العوامل البدنية للاعب؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

- لتتوع الطرق التدريبية دور ايجابي في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.
2-2- الفرضيات الجزئية:

- يتم اختيار الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية حسب نوع المهارات الحركية المراد تعليمها.
- يتعلق اختيار الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز حسب العوامل البدنية للاعب.

3- أهداف البحث:

- معرفة الطرق التدريبية المناسبة لدعم الصفات البدنية أثناء تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.
- محاولة الخروج باقتراحات للرفع من مستوى أداء المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.
- التوعية بأهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة .
- فتح مجالات البحث في هذا الاختصاص.
- تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث العلمية .

4- أهمية البحث:

- الدور الهام الذي تلعبه الطرق التدريبية في تعليم وتدريب مهارات الجمباز.
- دور وأهمية الصفات البدنية للاعب الجمباز في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي.
- الارتقاء بمستوى رياضة الجمباز.
- التعريف برياضة الجمباز و جذب الجمهور نحو ممارستها.
- اكتساب معارف ومعلومات عن رياضة الجمباز.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن موضوع بحثنا يدور حول محور أساسي هو تبيان الطرق التدريبية الناجحة لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز، ولتحقيق ذلك رأينا أن نتطرق إلى بعض النقاط الأساسية التي لها علاقة بموضوع البحث:

* الطرق التدريبية: تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في

تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب (مفتي، 2001، ص210) .

ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر .

- طريقة التدريب الفتري .

- طريقة التدريب التكراري .

- طريقة التدريب الدائري .

* **المهارات الحركية:** عرفها محمد خير الله ممدوح بأنها: "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء .

وهي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني ويبنى عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني (مفتي، 2002، ص7).

* **الجمباز:** يعني ممارسة الفرد نوعا من أنشطة الجمباز باستخدام أدوات أجهزة أو بدونها ومنها النشاط الفردي أو الزوجي أو الجماعي وتحت متصلة القانون الدولي للجمباز بهدف التنمية الشاملة للفرد (شحات، 2003، ص12).

* **اللياقة البدنية:**

تعريف لارسن ويوكم: " هي القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب وطويل .

تعريف جيتشل: اللياقة البدنية هي قدرة القلب والأوعية الدموية والعضلات على العمل بكفاءة مثالية وحسبه

تتكون اللياقة البدنية من أربع مكونات أساسية هي

- القوة

- التحمل العضلي

- التحمل الدوري

- المرونة (فرحات، 2001، ص188).

تمهيد:

سيتم من خلال تناولنا هذا الفصل التوصل الى بناء قاعدة معرفية لدراستنا من خلال الاستناد على ثلاثة محاور مهمة والتي تناولنا فيها مجموعة من المعارف والمفاهيم الخاصة بالبحث وكذا الاهداف والوظائف المتعلقة بها وهذا بالإلمام بجميع نواحي والمظاهر الخاصة بها لتمهيد الطريق الى الدراسة التطبيقية وتسهيل عملية تنفيذها على ارض الواقع، لذا تم تقسيم الدراسة الى ثلاث محاور تمثلت في طرق التدريب الرياضي، الجمباز، المهارات الحركية في الجمباز.

لذا يمكن القول أن الخلفية النظرية دور كبير في توجيه الباحث لضبط جميع المفاهيم المتعلقة بمتغيرات البحث وبالتالي الفهم للموضوع والإحاطة به قبل البدء في الدراسة التطبيقية والتنفيذ الفعلي لها.

1- التدريب الرياضي:

1-1- ماهية ومفهوم التدريب:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا و فنيا وخطيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصرًا على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة (بسطويسي، 1999، ص24).

1-2- مفهوم التدريب الرياضي:

يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء (وجدي، السيد، 2002، ص13).

ويعرفه هارا: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى "

يرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكا عقليا ونفسيا، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب" (بسطويسي، 1999، ص24).

كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة"

2- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي كما يلي:

1-2. الواجبات التربوية:

- تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة حاجة من الحاجات الأساسية للاعب.
- الارتقاء بدوافع وميول اللاعب بصورة تستهدف خدمة الوطن.
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة والخلق الرياضي والروح الرياضية.

2-2- الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة الرياضية.

2-3- الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

3- خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

* يعتمد على الأسس التربوية:

- يعتمد علم التدريب الرياضي اعتمادا كليا على الأسس التربوية وفي مقدمة ذلك مايلي:
- بث الاتجاهات التربوية نحو حب الرياضة وتقديرها وجعلها نمط حياة.
- توجيه ميول الفرد الرياضي واتجاهاته نحو الأهداف السامية للرياضة.
- غرس وتطوير السمات الخلقية والإرادية الايجابية لدى اللاعبين .

* يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية:

- تخضع عملية التدريب الرياضي الحديث للأسس والمبادئ العلمية التي أمكن التوصل إليها في علوم الرياضة والتربية الرياضية.

* تأثير شخصية وقيم المدرب:

- إن شخصية وقيم المدرب تلعب دورا هاما وحيويا في التأثير على شخصية وقيم اللاعب وبالتالي درجة تحقيق أهداف الرياضة.

* تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها:

- استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدأ التخطيط لها مروراً بالانتقاء وحتى الوصول لأعلى مستويات الرياضة دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.

* تكامل عملياته:

- تشمل عمليات التدريب الرياضي جوانب متعددة من الإعداد (بدنية -مهارة-خطية-نفسية-ذهنية-خلقية- معرفية)كلا متكاملتا متجانسا يهدف لوصول باللاعب والفرق الرياضية إلى أعلى مستويات الرياضة وتحقيق أفضل النتائج.

* اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة:

- لا تقتصر فعاليات عمليات التدريب الرياضي على الملعب أو الساحة الرياضية فقط بل تتخطاها إلى القاعات والحجرات والمعامل الرياضية لتحقيق جوانب التخطيط والإرشاد والتوجيه.

* تكامل التخطيط والتطبيق والقيادة في عملياته:

- التخطيط والتطبيق لاغنى لأحدهما عن الآخر في التدريب الرياضي .

* اتساع دائرة الفردية:

- عمليات التدريب الرياضي تتسم بالفردية إلى أبعد الحدود الممكنة .

* عدم إهمال دور الخبرة:

- الاعتماد على الأسس والمبادئ العلمية في التدريب الرياضي لايلغي دور الخبرة بل إنها تتكامل معا لتحقيق أهدافه.

* إتباع اللاعب لنمط الحياة الرياضية:

المحور الاول..... طرق التدريب الرياضي

يتطلب التدريب الرياضي خضوع الأفراد الرياضيين لأسلوب حياة يتوافق معه ويعمل على تحقيق أهدافه.
* ينبذ التدريب الرياضي كافة الوسائل غير المشروعة التي يمكن أن تستخدم في تحقيق النتائج أو مستويات رياضية مثل المنشطات أو غيرها.

4- إستراتيجية التدريب الرياضي:

تتمثل إستراتيجية التدريب الرياضي والتي تعكس الهدف العام البعيد له في تحقيق الوصول إلى الفورمة الرياضية للاعبين في التوقيتات التي تناسب المواسم التنافسية في الرياضة التخصصية والعمل على البقاء فيها لأطول فترة ممكنة.

5- عمليات التدريب الرياضي العلمي:

تنقسم عمليات التدريب الرياضي العلمي إلى نوعين (مفتي، 2002، ص23).

5-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية

5-2- عمليات القيادة التطبيقية.

7-1- عمليات القيادة الفنية الإدارية:

ويطلق عليها عمليات القيادة المستمرة وذلك نظرا لأنها لا تكون واضحة للأفراد المتابعين لعمليات التدريب وهي كافة العمليات التي ترتبط بالتخطيط طويل ومتوسط وقصير المدى وكذلك التنظيم وتتمثل هذه العمليات في:

- عمليات التقويم والاستكشاف: الوقوف على قدرات اللاعبين ومستوياتهم والوصول لقواعد المعلوماتية التي تكمن في تحقيق أفضل تخطيط للتدريب الرياضي العلمي.
- عمليات تخطيط التدريب:- استخدام عمليات التقويم والاستكشاف لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن وضع خطط التدريب طويل ومتوسط وقصير المدى طبقا للقدرات والمستويات التنافسية.
- عملية تنظيم الأجهزة الفنية:- تحقيق أفضل فاعلية للاتصال والتفاعل بين الأجهزة الفنية والإدارية من جهة واللاعبين من جهة أخرى-وضع الهياكل
- المناسبة وتحديد نظم الاتصال اللازمة لكافة العلاقات.

7-2- عمليات القيادة التطبيقية:

وتسمى أيضا عمليات القيادة الفنية الظاهرة لأنها تكون واضحة للأفراد والمتابعين لعمليات التدريب؛ وهي كافة العمليات التدريبية الناتجة عن عمليات القيادة الفنية الإدارية والتي يقوم بها المدرب وتتمثل فيما يلي:

- عمليات القيادة التربوية:
- تحقيق الأهداف السامية للرياضة.
- تطبيق أساليب بث السمات الخلقية النافعة للمجتمع والمثل العليا.
- عمليات القيادة التعليمية:
- تحقيق تعلم كل من المهارات الحركية العامة والخاصة وتعلم طرق الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية وخطط اللعب التي تتلاءم مع مواقف التدريب.

المحور الاول..... طرق التدريب الرياضي

-تطبيق طرق التعلم المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل مكون من المكونات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعبين.

▪ عمليات القيادة التنموية:

- تحقيق الارتقاء بمستوى المهارات الحركية واللياقة البدنية والتفاعل النفسي والاجتماعي والمعرفي مع مواقف التنافس لأقصى درجة تسمح بها قدرات اللاعب أو الفريق.

- تتمثل كذلك في تطبيق طرق التدريب المناسبة للمرحلة السنية والمستوى في كل من المكونات البدنية والمهارية والخطية والنفسية والأخلاقية والمعرفية للاعب.

7- الطرق التدريبية:

7-1- مفهوم طرق التدريب:

تعرف طريقة التدريب بأنها المنهجية ذات النظام والاشتراطات المحددة المستخدمة في تطوير المستوى (الحالة) البدنية للاعب (مفتي، 2002، ص210).

7-2- اشتراطات الطرق التدريبية:

- تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية، والذي يجب أن يكون واضحا.

- تناسب مع الحالة التدريبية للفرد.

- تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيقها.

- يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي (السيد;مرجع سابق; ص322).

- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي.

7-3- أنواع طرق التدريب:

7-3-1 طريقة التدريب المستمر:

*** مفهومها:**

يقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو لمسافة طويلة نسبيا(مفتي، 2002، ص210).

*** أهدافها وتأثيرها:**

• تنمية وتطوير التحمل العام.

• تنمية التحمل الخاص.

• ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي.

• تطوير التحمل العضلي.

*** خصائصها:**

تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص نلخصها فيما يلي:

• شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-80% من أقصى مستوى للفرد.

المحور الاول..... طرق التدريب الرياضي

• حجم التمرينات: يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

• فترات الراحة البيئية: تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة (البصير، 1999، ص 157).

* أنواع الحمل المستمر:

إن أفضل طريقة أو وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي "عدد النبضات"، حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25-80% من أقصى مستوى للفرد، كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار، ويجب أن تؤدي هذه التمرينات بدون فترات راحة، ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة هي: ("الفتاحح; مرجع سابق; ص 324).

◆ التدريب المستمر منخفض الشدة.

◆ التدريب المستمر مرتفع الشدة.

◆ التدريب تناوب بالخطوة أي: بتغيير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .

◆ تدريب السرعات المتنوعة.

◆ تدريب الهرولة.

كما توجد أساليب أخرى تستخدم في تنفيذ طريقة التدريب المستمر وهي :

◆ ثبات شدة الأداء.

◆ تبادل تغيير شدة الأداء.

◆ طريقة الجري المتنوع الذاتي أو ما يعرف بالفار تلك.

7-3-2- طريقة التدريب الفتري:

"يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة، أو تبادل المتتالي للحمل." (مفتي، 2002، ص ص 211-212).

* أقسامها:

هناك نوعان:

- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

تعمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة على تنمية التحمل العام، وكذا عمل الجهازين الدوري والتنفسي بالإضافة إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب، بحيث تتميز التمرينات المستخدمة بشدة متوسطة، مما يسمح بزيادة حجم التمرينات المستخدمة، وعليه يمكن إعادة تكرار كل تمرين عدد معين من المرات مما يمكن أن يكون التكرار على شكل مجموعات لكل تمرين، حيث تعطى فترات راحة قصيرة تسمح للقلب بالعودة إلى جزء من حالته الطبيعية، فهذا النوع من التدريب يسمح بتحسين إنتاج الطاقة وذلك لعبور العتبة اللاهوائية وهذا للتكيف مع بعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

- التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يهدف هذا النوع من التدريب إلى التحمل الخاص كتحمل السرعة وتحمل القوة العضلية، حيث تقوم عضلات الجسم بالعمل في غياب الأكسجين وهذا ناتج عن ارتفاع شدة الحمل التدريبي، وهذه ما يسمى بظاهرة الدين

المحور الاول..... طرق التدريب الرياضي

الاكسجيني ، كما يعمل هذا النوع من التدريب على تنمية قدرة العضلات على التكيف مع المجهود البدني المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب

وتتميز التمرينات المستخدمة بالشدة المرتفعة، وعليه يرتبط حجم التمرينات بالشدة المستخدمة، حيث يقل حجم التمرين بزيادة شدته مع زيادة فترات الراحة البينية، حيث تصبح فترات راحة تسمح للقلب بالرجوع إلى جزء من حالته الطبيعية

7-3-3- طريقة التدريب التكراري:

تتميز هذه الطريقة بازدياد الشدة عن طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة، فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفترتي إذ يقل الحجم وتزداد فترة الراحة وكذلك عدد مرات التكرار (البصير علي، 1999، ص161).

* أهدافها:

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية -القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية.

* خصائصها:

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في الأداء والراحة وتختلف عنه في:

✓ طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار.

✓ فترة الراحة.

يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة و تحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة (البيوني، ياسين، ص24 ص25).

بالإضافة إلى تأثيرها على مختلف أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وهو ما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي وهذا راجع إلى حدوث ظاهرة الدين الاكسجيني أي "عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزنة للطاقة ويتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء (السيد، الفاتح، 2001، ص331).

7-3-4- طريقة التدريب الدائري:

* مفهومها:

هي طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث:- مستمر -فترتي-تكراري(مفتي، 2002، ص216) . ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا، ويجب أن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وهذا لتجنب فترات الانتظار للاعبين، ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة.

* مميزات التدريب الدائري:

تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي:

- توفير الجهد والوقت.
- مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد.
- تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة.
- تطوير القدرات البدنية فرد (الفتاح، السيد، 2001، ص335)
- إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين.
- التقويم الذاتي للاعبين.
- استخدام التمرينات طبقاً للإمكانيات المتوفرة.
- اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة.

* طرق تشكيل تمرينات الدائرة:

يعني مصطلح الدائرة أو الوحدة التدريبية الدائرية: مجموعة التمرينات التي يقوم الفرد بأدائها والتي تتراوح بين 4-15 تمريناً أو أكثر، حيث يجب مراعاة مجموعة من الشروط هي: (البصير، 1999، ص165).

- ✓ أن لا تقل الدائرة عن أربع (4) تمرينات.
- ✓ اشتراك جميع عضلات الجسم بصورة متتالية وفقاً لترتيب الدائرة_ أي أنه لا يمكن للمجموعة العضلية المشتركة في التمرين الأول أن تشترك في التمرين الثاني.
- ✓ يمكن مشاركة نفس المجموعة العضلية في أكثر من تمرين في نفس المحطة.

* بعض نماذج التدريب الدائري :

- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر :
- أسلوب التدريب المستمر لتحقيق زيادة لحجم التمرينات كهدف: (الفتاح، السيد، 2001، ص335).
- يتم هذا التدريب بدون فترات راحة بينية بين التمرينات أو بين الدورات مع عدم استخدام الزمن كهدف سواء كان التدريب الدائري في شكل دائرة أو غدة دورات متتالية، ويتم ذلك وفق الخطوات الآتية:
- ✓ تحديد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر بعد تعلم الأداء الصحيح.
- ✓ يحدد المدرب الجرعة المناسبة لكل تمرين ويقسم عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4
- ✓ تؤدي الدورة ثلاث مرات دون وجود فترة راحة بينية ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب.
- ✓ يؤدي اللاعب التدريب لكن بإضافة تكرار واحد على جرعة التدريب السابقة في نفس الزمن المحدد للتمرين.
- ✓ يعمل المدرب على زيادة الجرعة بإضافة تكرارين لعدد المرات المحددة سابقاً في نفس الزمن المحدد، وهكذا يمكن زيادة عدد المرات بعد تكيف اللاعب مع الأداء.
- أسلوب التدريب المستمر لتسجيل زمن الأداء كهدف:
- يتم التدريب دون فترات راحة بينية مع استخدام الزمن كهدف ويتم ذلك وفق مايلي:

المحور الاول..... طرق التدريب الرياضي

- ✓ تحدد الجرعة المناسبة لكل تمرين من خلال قياس أقصى عدد المرات التي يستطيع الفرد الرياضي تكرارها في كل تمرين دون وجود فترة راحة بين كل تمرين وآخر.
- ✓ لتحديد الجرعة المناسبة يقسم أقصى عدد مرات أداء كل تمرين على 2 أو 3 أو 4.
- ✓ يؤدي اللاعبون التمرينات دون فترة راحة لدورتين أو ثلاث ويحتسب الزمن الذي يسجله اللاعب ،ثم يقوم بتحديد الزمن المناسب له والمطلوب إنجاز الأداء خلاله وذلك في حوالي 2 إلى 3 أسابيع.
- ✓ يحاول اللاعبون التدريب على الجرعة المناسبة الجديدة بعد تكيفهم على الحمل السابق ويكرر العمل.
- ✓ أسلوب التدريب المستمر مع تحديد كل من الجرعة وزمن الأداء :
- يتم التدريب دون فترة راحة مع وجود وقت محدد للتمرينات وكذلك تقنين جرعات التدريب ويتم ذلك وفقا للخطوات:
- ✓ تحدد جرعة التدريب (عدد مرات التكرار) ويحدد زمني الأداء دون تحديد عدد مرات الدورات المتتالية.
- ✓ يحاول اللاعبون تسجيل أكبر عدد مرات ممكن من الدورات باستخدام الجرعة المحددة في زمن محدد.
- 2- نموذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي منخفض الشدة:
- 15 ثا عمل 45 ثا راحة-: في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من تمرينات الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمرينات 45 ثا فقط.
- 15 ثا عمل 30 ثا راحة-: في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة 15 ثا على أن تكون الراحة بين هذه التمرينات 30 ثا فقط
- 30 ثا عمل 30 راحة في هذا النموذج يتم أداء كل تمرين من التمرينات الدائرة لمدة 30 ثا على أن تكون فترة الراحة بين هذه التمرينات 30 ثا
- 3- نماذج التدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي مرتفع الشدة : (البصير علي، 1999 ،ص 169).
- في هذا النموذج يثبت زمن التمرينات بحيث يكون الأداء على كل تمرين من 10 إلى 15 ثا كما تعطى فترات راحة بين التمرينات من 30 إلى 90 ثا وتحديد فترة دوام الراحة يكون مناسباً لمقدرة شدة القوة المستخدمة والذي يكون 75% من الحد الأقصى لقدرة الممارس على التمرينات الدائرة وكذلك وفقاً للهدف التدريبي المراد الوصول إليه
- 4- نماذج التدريب باستخدام الحمل التكراري: (الفتاح، السيد، 2001 ، ص 339).
- يعتمد النموذج التدريبي على تثبيت عدد تكرارات التمرين بثمانية تكرارات فقط داخل كل دائرة على أن يكون دوام فترة الراحة حوالي 120 ثا تستغل في أداء تمرينات للإطالة والاسترخاء لذلك إن هذا الأسلوب يتضمن تثبيتاً لعدد وتكرارات التمرينات وحسب زمن التحمل.

2-1- 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 gumnnes 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 gumnnes بكلمة ألمانية turnen والتي تعني الجمباز.

وعليه فالجمباز يعني ممارسة الفرد نوعا 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 (شحاتة، 2004، ص11-12).

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 السنية من أجل الوصول به إلى مرتبة المواطن الصالح (محمد، 1995، ص7).

2-2- فوائد الجمباز:

تحتل رياضة الجمباز مكانة هامة على جميع المستويات التعليمية في معظم الدول المتقدمة نظرا لاحتوائها على العديد من الحركات والمهارات التي يتنافس فيها الفرد مع نفسه وبالتالي يعمل الفرد على محاولة فرض نفسه وتأكيد ذاته وذلك لما تتضمنه رياضة الجمباز من إختبارات للقدرات الذاتية ولهذا لرياضة الجمباز مجموعة من الفوائد من مختلف الجوانب فهي تؤثر على الجانب البدني من خلال تأثيرها الفعال على تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطوير المهارات الحركية المركبة والمهارات الحركية الأساسية كالوثب بالإضافة إلى التأثير على المجموعة العضلية بصفة عامة .

كما أن ممارسة رياضة الجمباز تعمل على تنمية الصفات العقلية كاليقظة والجرأة والدقة والتفكير السريع في بعض الحركات.

بالإضافة إلى الجانب البدني والعقلي رياضة الجمباز لها تأثير فعال على كفاءة وحيوية أجهزة الجسم. ولقد أمكن عن طريق أبحاث عدة استخلاص بعض أغراض خاصة بمجال رياضة الجمباز وهي (حسن، 2003، ص5).

* التنمية البدنية.

* التنمية العقلية.

* التنمية الصحية.

* التنمية الاجتماعية.

* تنمية الإحساس بالمسؤولية .

* تنمية الإحساس بالجمال

2-3- 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:

*** 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 (سالم ،ص 70).

- ✓ إعداد الطفل بدنيا ونفسيا لتقبّل 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: (سالم ،ص 5)

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

* 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 السنّية 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:

- ✓ تقوية أجزاء الجسم المختلفة.
- ✓ تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية .
- ✓ إكساب اللاعب الثقة بالنفس وبالجهاز والاطمئنان بالعمل عليه .
- ✓ يوسع مدارك وفهم اللاعب وينمي ويحسن ذكائها.

✓ 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.

* 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 واللاعبات بمستوياتهم الانجازية التنفسية في كل الدرجات والمراحل النسبية (حسن ، 2003 ، ص26).

مميزات جمباز الأجهزة: (حسن ، 2003 ، ص26).

- التعود على ممارسة التمارين المختلفة .

- العمل على تطوير وتنمية النواحي البدنية والعقلية .

- تكوين الإحساس الحركي بالعمل على الأجهزة .

- تنمية الصفات النفسية كالشجاعة وغيرها .

- تنمية الإحساس بالتوازن .

- اكتساب الثقة والاعتماد على النفس .

* 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.

2-4- الأجهزة المساعدة في تعليم الجمباز الفني :

تعتبر ممارسة رياضة الجمباز من أصعب الممارسات الرياضية وذلك نظرا لتعدد ممارساتها وتعقد تركيبها وتطور أجهزتها مما استوجب استعمال أجهزة مساعدة متنوعة تنوع 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.

- أجهزة مساعدة لمجموعة المرجحات:

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

- أجهزة مساعدة لمجموعة التلويحات:

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

- أجهزة مساعدة لمجموعة الدورات:

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

- أجهزة مساعدة لمجموعة الدفع:

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

- 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 الأمان والسلامة لجميع أنواع السقوط.

2-5- الحركات الأرضية :

2-5-1- 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:

*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

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.

2-5-2- 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 (بيومي، 1998، ص50).

- 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 قانونيا 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.

2-5-3- منطقة الحركات الأرضية : (بيومي، 1998، ص53)

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.

2-5-4- مواصفات جهاز الحركات الأرضية: (بيومي، 1998، ص54)

يتكون بساط الحركات الأرضية من منطقة محددة بخطوط معلمة داخل مربع مساحته 144مترًا مربعًا 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:

- يعطي ارتدادا أفضل .

- كاتم للصوت.

- سهل التنظيف ولا يحدث انزلاق.

- يحفظ الحرارة ولا يمتص الرطوبة.

- يدوم لمدة طويلة ولا يتلف.

وهناك بعض الشروط التي يجب أن تراعى عند استعمال هذا النوع من الخشب:

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

* أن تكون مسامية ليدخلها الهواء ولا يحدث بها تشقق.

2-5-5- أهمية الحركات الأرضية:

✓ 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 للاعبين المستويات الرياضية العالية (محمد، مرجع سابق، ص 36)

✓ 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" (بيومي، 1998، ص 13).

تعمل الحركات الأرضية على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية الخاصة بالجمباز والتي تساهم بشكل فعال في سهولة أداء المهارات على الأجهزة

2-5-6- بعض الحركات الأرضية في الجمباز :



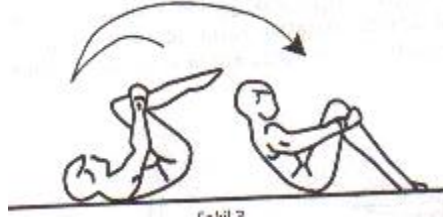
شكل رقم (01) الدرجة الأمامية المتكورة

- 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.
- مد الركبتين للحصول على عزم للدوران.

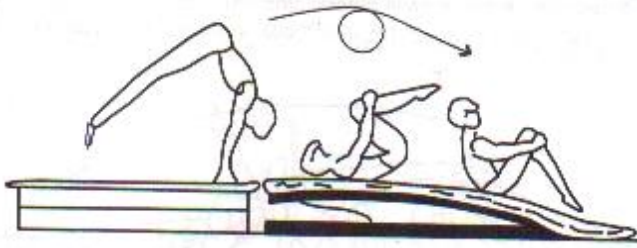
- لمس البساط بخلف الرقبة - الظهر - المقعدة (هنا تغادر اليدين البساط).
- ثني الركبتين بسرعة للوصول إلى التكور و الركبتين تمسان الصدر (من الممكن هنا مسك الساقين باليدين أو عدم مسكهما و مد الذراعين للأمام).
- مد الركبتين للوصول إلى الوقوف مع اكتمال التدحرج.

* تعليم الحركة:

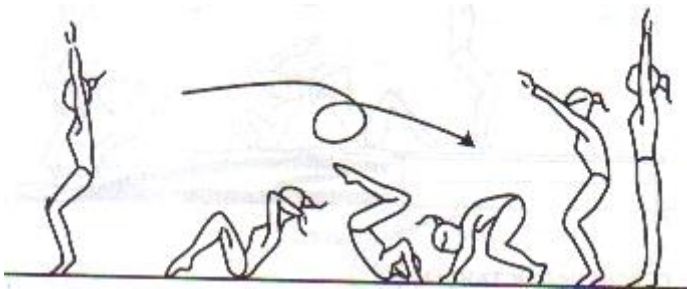
تعليم وضع التكور و التدحرج للأمام و الخلف



الدرجة الأمامية بمستوى مائل.



الدرجة الأمامية فوق البساط.

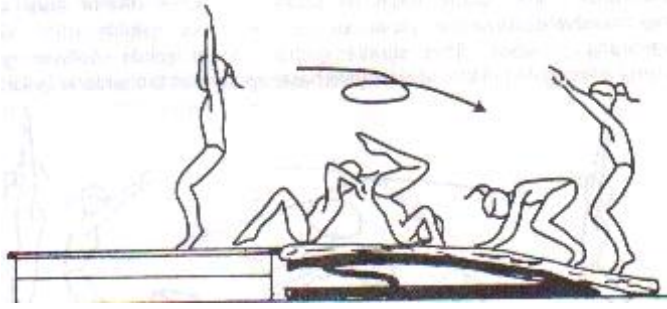


شكل رقم(02)الدحرجات الخلفية المتكورة

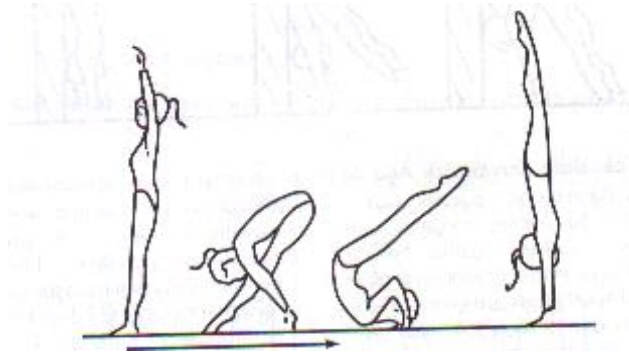
من الوقوف ثني الرجلين و الميلان للخلف للتدحرج على المقعدة فالظهر و هناك يستند الجمبازي على اليدين و التي تكونا بجانب الرأس لرفع الرأس عن طريق الحركة و إكمال التدحرج للخلف للوصول إلى الوقوف.

* تعليم الحركة

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



أداء الحركة على البساط

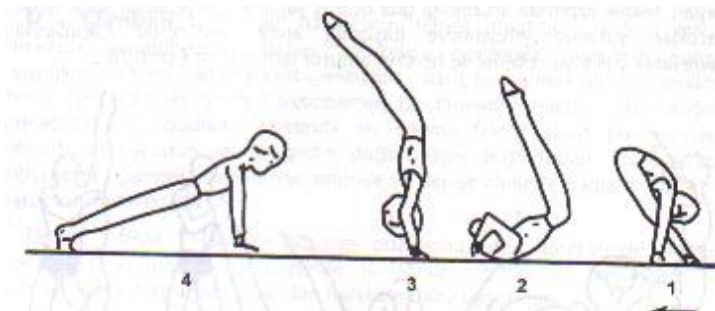


شكل رقم(03) الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين

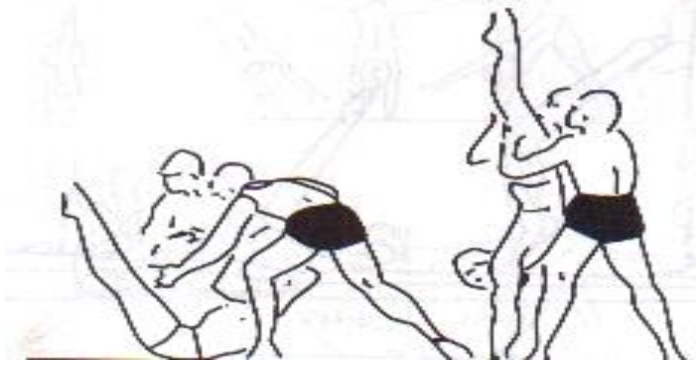
تتنوع أشكال بدء الحركة و يتنوع شكل وضع اليدين على الأرض الجمبازي و الطفل المبتدئ يضع يديه بجانب رأسه و هما مثنيتين و من ثم يمدهما مع رفع الرجلين للأعلى للوقوف على اليدين ، الجمبازي المتقدم لا يثني يديه بل يضرب يهما الأرض بقوة مع فتح سريع لزاوية الجذع و رفع الرجلين نحو الوقوف على اليدين هذه الطريقة يكون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

* تعليم الحركة:

درجة 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(04)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:

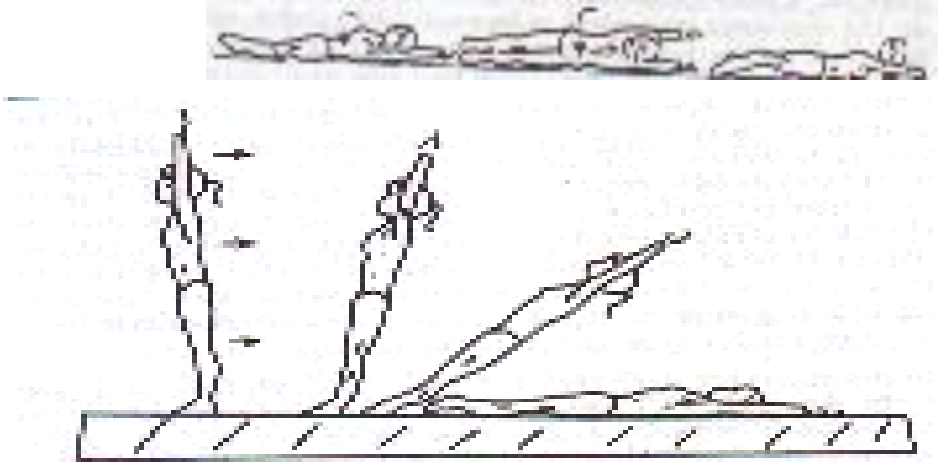
من الوقوف ضمماً الميلاق بالجذع للأمام مع تقديم رجل واحدة أماماً و ثنيها حوالي 45 درجة في نفس الوقت الذي ترتفع فيه الذراعان عالياً (أصابع اليدين مضمومة) يتم الطعن للأمام و استناد اليدين على البساط مع مرجحة الرجل المستقيمة للخلف عالياً و مد الرجل المثنية و ضمها بجانب الرجل المستقيمة ، بل لمس اليدين للبساط يتم التقارج 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 أتساع 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).

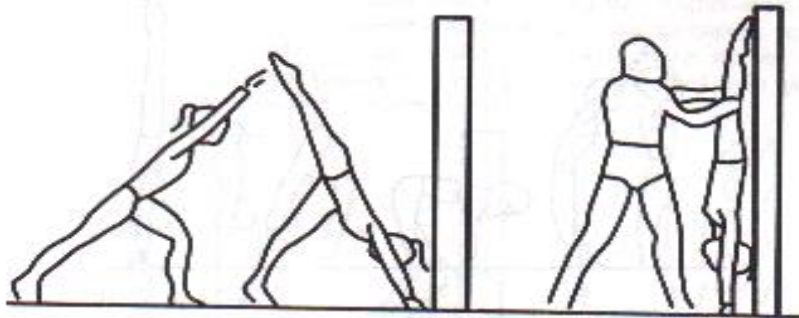
يتم الضغط بأصابع الكفين على البساط للثبات و تثبيت مفصل الكتفين.

*** تعليم الحركة:**

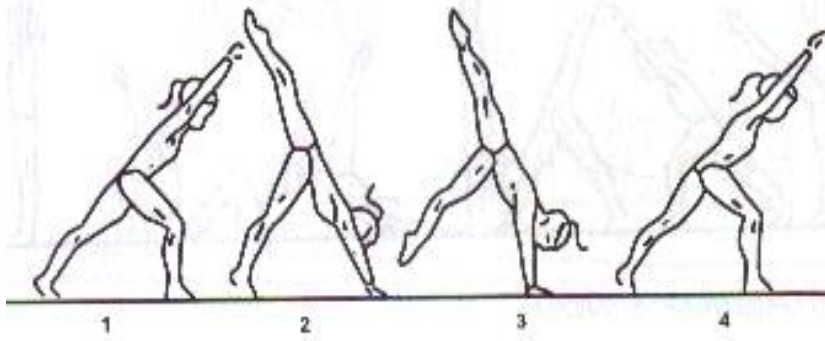
تمارين البنية الجمبازية و تعليم كيفية وضعية الجسد في الوقوف على اليدين على البساط بالاستلقاء على الظهر و على الصدر.



شكل رقم(05) السقوط لفوق بساط هش لتقوية الجسم و لمعرفة كيفية شد الجسم



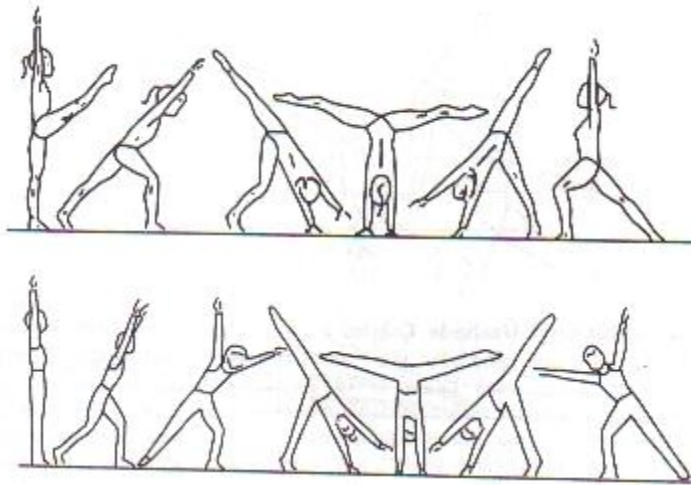
شكل رقم(06) الوقوف على اليدين بجانب الحائط.



شكل رقم(07) 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.



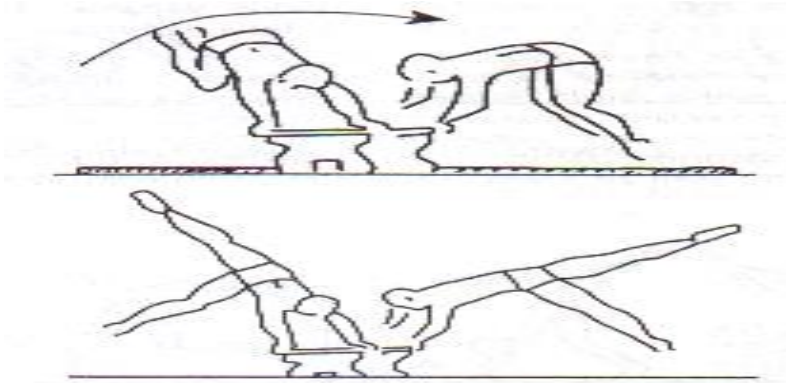
شكل رقم(08) العجلة

*** وصف الحركة:**

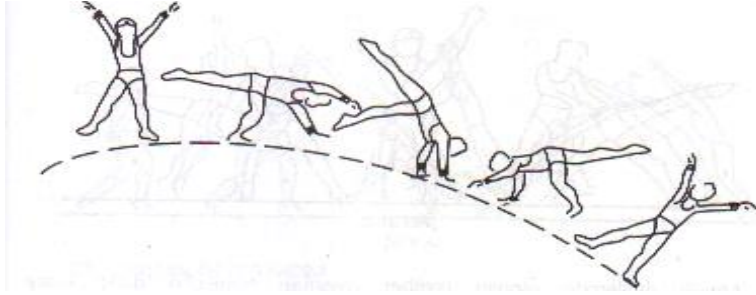
هي حركة دورانية و تشقلب للجانب لدوران 360 درجة بالاستناد باليدين في مراحل الحركة، تبدأ الحركة من الوقوف و الذراعين عالياً و مع الطعن للأمام بخطوة بالرجل الأولى يتم ثني الرجل و الميلان للأمام للاستناد باليد الأولى القريبة من الرجل الأمامية و مع وضع اليد على الأرض يتم دوران الجذع ربع لفة،الدفع بالرجل المثنية 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.

* مراحل تعلم الحركة:

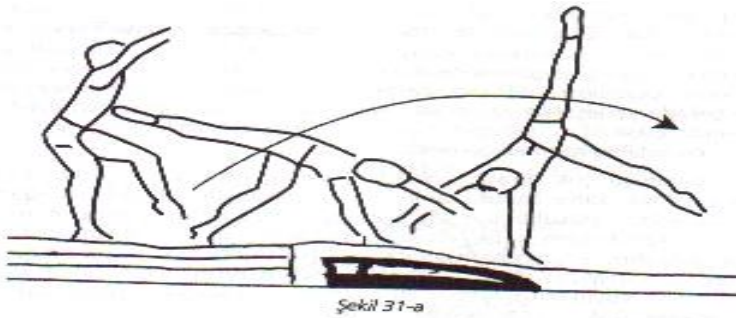
اجتياز صندوق مقسم من الطرف إلى الطرف جانباً برجلين مثنيتين مغلقة ثم برجلين مستقيمة.



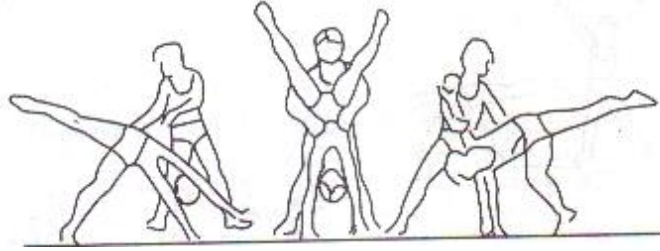
- الوقوف على اليدين برجل و الهبوط بالرجل الأخرى.
- باستخدام خط مرسوم على الأرض بشكل منحنى في بداية تعلم الحركة.



- من على صندوق مقسم لمستوى مائل.



- على البساط بمساعدة المدرب.



شكل رقم (09) يتم تعليم العجلة في الاتجاهين.

2-5-7- 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: (حسن، 2003، ص 45).

- ✓ التقويم الخاص للحركة
 - ✓ الخبرة غير المكتملة للمساعد أو للمدرب
 - ✓ التنظيم غير الوافي للتدريب
 - ✓ التتابع غير المتدرج للتمرينات
 - ✓ 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 .
 - ✓ التواء العمود الفقري أثناء القيام بالدرجة الطائرة.
 - ✓ تمزق الأربطة خاصة عند نهاية الحركة .
- ومن أجل تجنب وقوع هذه الحوادث يجب مراعاة مايلي (حسن، 2003، ص 46) .
- ✓ مراعاة كافة مسؤوليات الإشراف .
 - ✓ الحالة الجيدة لصالة الجمباز.
 - ✓ الملابس الرياضية المناسبة.
 - ✓ العناية الصحية بالأجهزة .
 - ✓ تأمين اللاعب.

3-3- المهارة الرياضية:

3-1-1- مفهومها:

عرفها محمد خير الله ممدوح بأنها: "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء." (علي، 1997)

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

3-1-2- مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

"هي ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس فيها" (مفتي، 2002، ص7).

ويرى كل من غوثري وكناب بأنها: "المقدرة المكتسبة لتحقيق أهدافه محددة سلفا بأقصى درجة ممكنة من الثقة وبعدها أدنى من الإنفاق في الزمن والطاقة." (علي; مرجع سابق).

"هي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني وبنائها الإعداد الخططي والنفسي والذهني (مفتي، 2002، ص7).

- 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"

3-2- التعلم الحركي:

3-2-1- مفهومه:

- هو التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب والممارسة العملية. (مفتي، ص207).

- "مجموعة العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرة أو مهارة الأداء" (مفتي، 2002، ص207).

- عرفه نجاح مهدي وأكرم محمد صبحي "بأنه العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو بتعديل قابليات الحركة عن طريق الممارسة والتجربة (رومان، 2002، ص81).

3-2-1- مبادئ التعلم الحركي:

* الاستيعاب:

- إن سرعة الفهم والاستيعاب تؤثر على التعلم فسريعي الفهم والاستيعاب 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.

- * 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.
- * الإتقان والثبات والتجارب السابقة: الإتقان صفة من صفات الثبات لدا الرياضي والمدرّب والمعلم الذي يعرف صفة الحركات والمهارات ودرجاتها كما أن إتقان المهارة وتثبيتها بشكل آلي مرتبط بالتدريب والتعلم الجيد .
- * الممارسة: لا يمكن أن يتعلم الفرد المهارة إلا من خلال ممارستها والتدريب عليها لفترة
- * النضج: النضج في علم الحركة معناه السن المناسب لاختيار اللعبة فمثلا سن النضج للجمباز هو (4 - 5 سنوات) النضج هو الوسيلة التي يراها مناسبة له (إبراهيم، 2004، ص115-116).
- * 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.
- * 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.

3-2-2- 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.

3-2-3- 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: (مفتي، 2002، ص15)

أ- مهارات مستمرة: وهي تلك المهارات التي لا يكون لها لابدائية ولا نهاية واضحة والتي يمكن أن تستمر طبقا لرغبة الفرد الرياضي.

- ب- مهارات منفصلة: وهي تلك المهارات التي تكون لها بداية ونهاية واضحة.
- ج- مهارات متسلسلة: وهي تلك المهارات التي تتركب من عدة مهارات منفصلة تشكل معا حركة متماسكة.
- د- 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 لمدا سيطرة اللاعب على توقيت أدائها وهي تقسم كما يلي:
- أ- 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.
- ب- حركات ذات سرعة ذاتية خارجية: وفيها يتم السيطرة على سرعة أداء المهارة في البداية ثم لا يكون هناك سيطرة على السرعة بعد ذلك.
- ج- حركات ذات سرعة خارجية: وفيها 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:
- أ- مهارات مغلقة: وهي تلك المهارات التي تؤدي دون تدخل أي عنصر من عناصر البيئة التنافسية مثل عدم تدخل المنافس أو تغيير موقع أداة التنافس.
- ب- مهارات مفتوحة: وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة في التنافس.

3-2-4- طرق تعليم المهارات الحركية:

- الطريقة الكلية:** وهي الطريقة البسيطة لأداء المهارة الحركية ،دون أي تمهيد وتعتمد على الاستعدادات الجسمية 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 تحبذ استخدام هذه الطريقة في التعلم إذا كان بوسع اللاعب استيعاب المهارة بأجمعها". (مروان ،2000، ص189-190).
- كما أن من 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 الصوبة استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة.
- 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 تقعد 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 المنفصلة، فإذا كانت المهارة معقدة وطويلة يحدد استخدام الطريقة الجزئية، كما أن نوعية المدرب ومستواه يؤثران على طريقة التعلم.

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". (مروان ، 2000، ص189-190)

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 .

3-3- الإعداد البدني في الجمباز:

3-3-1- 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 يرتكز عليها لإمكان الوصول بحالة التدريب لأعلى مستوياته ،وينحصر هذا الإعداد في الاهتمام بتنمية الصفات البدنية كالمرونة والرشاقة والقوة 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.

3-3-2- 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 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."

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

✓ يجب مراعاة مبدأ التدرج في أداء التمرينات كما يجب أن تكون التمرينات بحدّة 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 : (مجد، 1997، ص37).

- 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.(محمد، ص37).

3-4- الصفات البدنية الأساسية:

3-4-1- 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 لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء حيث يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية وهذا ما يؤكدده محمد صبحي حسنين (بسطويسي، 1999، ص113).

ويتفق شتلر مع مات فيف في تعريفهما للقوة العضلية حيث يعرفها شتلر "إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية" (بسطويسي، 1999، ص113).

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 الجمناز 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 واقع تحت تأثير قوة وحيدة وتؤثر على مركز نقل الجسم فان الجسم سيتحرك في اتجاه القوة.

(شحاتة ، 2004، ص55)

- "القوة العضلية هي مقدار القوة التي تبذلها مجموعة عضلية ما لحركة واحدة أو تكرار واحد". (شحاتة ، 2004، ص55)

*** مبادئ تنمية القوة:**

يجب على المدرب عند القيام ببرمجة وتنظيم التدريب لتنمية أنواع القوة العضلية أن يراعي القواعد التالية

-يجب تنمية تحمل القوة وفي شكل محدود القوة المميزة للسرعة في بداية عملية بناء استطاعة الرياضي الطويلة الأمد.

- يجب أن لا تنمى القوة العظمى إلا بعد اكتمال النضج البدني
- في مرحلتي التدريب الأساسي والتدريب البنائي أن تستخدم في تدريب القوة خصوصا التمارين العامة وأن تنفذ هذه التمارين أساسا من الاستلقاء والانبطاح.
- يفضل في التدريب المبتدئ استخدام أنواع التمارين العامة التي تتطلب التغلب على مقاومات كبيرات.
- يجب في التدريب الأساسي أن تنمى أولا عضلات الجذع الأمامية والخلفية.
- يجب تنظيم تمارين القوة للأطفال على شكل ألعاب مسلية
- يجب أن تكون تمارين القوة متنوع ومتغيرة ومتعددة الجوانب.
- قبل تمارين القوة وأثناء فترات الراحة بين مجموعة من التمارين وأخرى يجب تأدية تمارين إرخاء ومد وبعد تمارين القوة يجب تأدية تمارين إرخاء.
- يجب أن تتضمن الوحدة التدريبية التي تلي التدريب الخاص بتنمية القوة العظمى ألعاب كرة أو تمرينات جمباز إيقاعية.
- تنمى أنواع القوة العضلية بواسطة الطريقتين التكرارية والفترة (خريط، 1997، ص487).
- يجب زيادة وزن الأثقال التي يتدرب بها الرياضي تماشيا مع تقدمه في تعلم وإتقان التكنيك.
- يجب عند التدريب بالأثقال أن يكون ظهر الرياضي مستقيما.
- تزداد حصة التمارين الخاصة مع تقدم العمر بالرياضي

3-4-2- السرعة:

* مفهومها:

- هي مجموعة من القدرات المختلفة والمركبة وتختلف من رياضة إلى أخرى حيث تظهر في كل رياضة على أشكال مختلفة هذا ما جعل عدة اختصاصيين يعطون لها تعريفا مختلفا .
- السرعة "القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن " (كمال، حسنين، 1997، ص85)
- "إن سرعة الرياضي على اختلاف أنواعها عبارة عن قدرته على تأدية حركاته في اقصر وقت (خريط، 1997، ص539)
- وحسب (Frey وweineek) "السرعة هي القدرة التي تسمح على تأسيس حركات الآليات العصبية العقلية والخصائص التي تملكها العضلة بتحرير القوة وتطويرها والقيام خلال ظروف معينة بحركات في اقصر وقت (entraînement ed.vigot; 1997 ; p293)
- * أهمية السرعة:

"إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هاذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية

التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين والفوسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفات. (sportif_ opcit ;) (p1157).

كما تعد السرعة من أهم الصفات البدنية الضرورية للأداء البدني والمهاري والخططي، حيث وضعها العلماء ضمن المكونات المختلفة للياقة البدنية، ففي مسح علمي أجري سنة 1978، أجمع 50% من ثلاثين (30) عالما على أنها من المكونات الرئيسية للياقة البدنية كما أقر تسع (09) علماء من عشرين (20) أنها ضمن مكونات القدرة الحركية لمسح علمي أجري عام 1977، كما ترتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى.

* العوامل الفسيولوجية المؤثرة على السرعة:

تعد السرعة من الصفات البدنية المركبة، حيث تؤثر فيها عدة عوامل نحصرها فيما يلي:

- العامل الوراثي: يقصد به نوع الألياف العضلية والنسبة الغالبة منها في تكوين الألياف العضلية لدى الشخص والتي يتم اكتسابها وراثيا فكلما كانت نسبة الألياف السريعة لدى الفرد أكبر اكتسب ميزة أفضل في إمكانية توفر السرعة لديه.

- خصوصية نشاط التدريب الرياضي: ينبغي أن يؤخذ بعين الاعتبار أن التدريبات التخصصية للسرعة لا تؤدي بالضرورة إلى زيادة نوع السرعة الانتقالية ألا أنها لا تؤدي قطعا إلى زيادة العنصر المستهدف وهو السرعة الحركية.

- المرونة والمطاطية: كلما أمكن تجهيز العضلات والمفاصل والأربطة بتمرينات المرونة والمطاطية قبل أداء تدريبات السرعة أمكن من الناحية الميكانيكية زيادة مقدار السرعة الناتجة.

- النظام الطاقوي: من المعروف أن مخزون ATP و PC في العضلة قليلة جدا وهي تقدر ب3مول عند السيدات و6 مول عند الرجال وبالتالي يحد من إنتاجية الطاقة بواسطة هذا النظام فيكفي أن يعدو اللاعب 100م بأقصى سرعة لينتهي مخزون ATP و PC غير أن القيمة الحقيقية لهذا النظام تكمن في سرعة إنتاج طاقة أكثر من وفرتها. (أبو العلا، شعلان، 1994، ص210)

- العضلات والمفاصل المستعملة في السرعة: السرعة تتطلب جزءا كبيرا من عضلات الجسم ومفاصله، فالخطوة تنظم على أساس ثلاثة مفاصل رئيسية في الجسم وهي:

✓ مفصل الورك.

✓ مفصل الركبة.

✓ مفصل الكاحل.

أما العضلات فلها أهميتها الكبيرة كذلك خصوصا العضلات المقربة وبالأخص العضلة المقربة الكبرى وكذلك العضلة الخياطية، هذه العضلات لها تطبيق وأثر كبير في تغيير الاتجاه (خريبط، 1997، ص ص541-542).

* قواعد تنمية السرعة:

يجب تنمية كل من التردد الحركي والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة في بداية عملية بناء استطاعة الرياضي طويلة الأمد (خريبط، 1997، ص ص541-542).

✓ يجب رفع متطلبات السرعة تدريجيا بما يتناسب ودرجة إتقان التكنيك.

- ✓ يجب تنظيم تدريب السرعة بشكل متنوع ومتغير .
- ✓ يجب أن تكون التمارين ملائمة لتنفيذها بسرعة عالية جدا .
- ✓ يشترط تدريب السرعة أن يكون الرياضي في أحسن حالة للاستطاعة والاستعداد.
- ✓ يجب تنمية أنواع السرعة واحدة تلو الأخرى قبل أن تنمى السرعة كقدرة بدنية مركبة.
- ✓ يجب الاستفادة من فترات الراحة بين فترة عمل وأخرى لتنفيذ تمارين مد وإرخاء.
- ✓ يجب أن يتوقف التدريب كلما ظهرت مظاهر التعب

3-4-3- التحمل:

* مفهوم التحمل:

هو القدرة على مقاومة التعب و الاستمرار في أداء النشاط البدني أو المهاري لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى والفعالية .

كما يعرف أيضا "هو قدرة اللاعب على أداء المباراة بجميع متطلباته مستخدما القدرات البدنية والمهارية والخطوية بفعالية دون هبوط في المستوى من حيث الأداء ."

ويرى بسطويسي أحمد "التحمل بأنه إمكانية الفرد على مقاومة التعب لمدة طويلة" (بسطوي، 1999، ص106)

ومن ذلك نرى أن التحمل يرتبط ارتباطا وثيقا بمصطلح التعب إذن إن الهدف من التحمل كما ذكرنا هو التغلب على التعب ومقاومته ويمكن أن نعطي ملخصا عن ظاهرة التعب والتي وردت في تعريفات عديدة للتحمل وهي تعني "النقص في القدرة على العمل البدني والاستعداد النفسي الناتج عن بذل جهد كبير " ويعود ذلك بيولوجيا إلى تراكم حمض اللبن في العضلة وزيادة الدين الأوكسوجيني خلال الأداء إلى حده العالي فلا يستطيع من الاستمرار في الأداء ويعبر عن هذه الحالة بالتعب .

- في حين عرف التحمل بعيدا عن مصطلح التعب وقد تطرق إلى ذلك "ريسان خريبط" عن "اوزالين" * إن التحمل هو مقدرة الفرد على أداء مجهود ديناميكي يستمر بشدة خلال مدة زمنية طويلة .

- أما "قاسم حسن حسين" فيعرف التحمل بأنه "إطالة المدة التي يحتفظ بها الرياضي بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب مقابل الجهد أو الحوافز الخارجية." (قاسم، 2003، ص 150)

* أهمية التحمل:

يعتبر التحمل العضلي من المكونات الأساسية للياقة البدنية سواء في مجال الرياضة التنافسية أو في مجال الصحة العامة للفرد فالتحمل يعني قدرة العضلة على الأداء أطول فترة ممكنة في مواجهة الإحساس بالتعب وجميع الأنشطة الرياضية تحتاج إلى هذا العنصر لما تتضمنه من زيادة فترة الأداء .

3-4-4- المرونة:

تتطلب رياضة الجمباز درجة عالية من المرونة ،فممارسة مهارة الشقلبات أماما وخلفا و على الأرض والقفز على جهاز حسان الحلق إنما تتطلب المرونة ولهذا يؤدي لاعب الجمباز التمرينات والتدريبات التي تزيد من مدى حركة مفاصله. (حسنين ، معاني، 1998، ص78).

*** مفهوم المرونة:**

يستخدم مصطلح المرونة في المجال الرياضي للدلالة على قدرة المفاصل للوصول للمدى الطبيعي الذي يسمح به التركيب التشريحي للمفصل عند تحركه، ومن المعروف أن الكثير من مفاصل الجسم لا تسمح للفرد إلا بقدر معين من المرونة بما يتناسب مع تكوينه التشريحي، وذلك عن طريق الأربطة والعضلات التي تصل بين هذه المفاصل وعلى ذلك تتوقف مرونة المفاصل وعلى قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الإمتطاط.

تعريف المرونة:

تعرف بأنها: "مجموعة من الحركات التي يسمح بها مفصل واحد أو مجموعة من المفاصل وهي عنصر خاص لكل مفصل وليس عنصرا عاما" (محمد، ص ص38-39)

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" (محمد، ص ص38-39)

وتعني أيضا: "قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة". (كمال، ص75)

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".

(Corbeangoel ; 1998 ; p13.)

*** 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 فيسيولوجيا وميكانيكا (حسنين، 1999، ص22).

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. (كمال، ص79)

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 مزاوله 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.

3-4-5- الرشاقة:

*** مفهوم الرشاقة:**

يرى ماينل الرشاقة بأنها: "القدرة على التوافق الحركي الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدان أو القدم أو الرأس" (حنفي، 1988، ص67)

وتعرف الرشاقة ب: "قدرة اللاعب على تكرار تغيير وضع الجسم أو أحد أجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط من أداء إلى أداء".

ويعرفها هارت: "أنها قابلية الفرد على السيطرة على التوافقات الخفيفة وقابلية التعلم السريع للحركة الرياضية، وتطبيق فن الأداء الحركي بشكل جد مناسب وفق متطلبات التغير السريع والمجدي بما يتناسب والوضع المطلوب". (حسين، 1999، ص300).

*** طرق تطوير وتنمية الرشاقة :**

ويتم تطوير صفة الرشاقة من خلال النقاط التالية التي تساعد على ذلك:

- برمجة تمارين السرعة بعد فترات الراحة مع مراعاة الطريقة التي تسمح بالتكرار الكثير والزمن القصير.
- إكساب الرياضي عدد كبير من الحركات المختلفة تحت ظروف مختلفة تساهم تلك الحركات في زيادة التوافق فيما بينها:

- زيادة التمارين والحركات في غضون التدريب الرياضي .
- الإكثار من التدريب على مختلف الحركات المركبة وتنوع ربط مختلف الحركات معا.
- مراعاة فن الأداء الحركي والخططي فكلما كان الدوام الحركي كافيا لعب دورا كبيرا في بناء قابلية الرشاقة.
- أداء التصرفات الحركية وفق حمل تدريبي مناسب.
- التنوع في استقبال المعلومات وكيفية تحصيلها. (حسين، 1999، ص316).

خلاصة:

لقد توصلنا من خلال هذا الفصل الى بناء قاعدة معرفية لدراستنا من خلال الاستناد على ثلاثة محاور أساسية والتي تناولنا فيها مجموعة من المعارف والمفاهيم الخاصة بالبحث وكذا الاهداف والمبادئ المتعلقة بها وهذا بالإلمام بجميع نواحي والمظاهر الخاصة بها لتمهيد الطريق الى الدراسة التطبيقية وتسهيل عملية تنفيذها على ارض الواقع.

لذا يمكن القول أن الخلفية النظرية دور كبير في توجيه الباحث لضبط جميع المفاهيم المتعلقة بمتغيرات البحث وبالتالي فهم للموضوع والإحاطة به قبل البدء في الدراسة التطبيقية والتنفيذ الفعلي لها.

تمهيد:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة من الدراسات التي ليس لها حدود، ويجب أن تكون لها بداية واضحة فلا يمكن أن ينطلق البحث العلمي من الصفر فهو يستند إلى مجموعة من البحوث السابقة من أجل تحقيق الترابط والتكامل بين البحوث بهدف إثراء الدراسة، فمن المعروف أن أي بحث علمي يقدم مجموعة من الفروض المستقبلية التي تأسس لبداية بحث جديد، لذا اعتمدنا على مجموعة من الدراسات المشابهة التي تناولت موضوعات مشابهة لبحثنا هذا، لنرسم ما نسميه بخريطة الطريق نحو إنجاز هذا البحث ربحاً للوقت من جهة وتقادياً للوقوع في الخطأ التي وقع فيها من سبقنا في ذلك من جهة أخرى بحيث سوف نتطرق إلى 4 دراسات .

الدراسة الاولى:

أجرى إدريس خوجا محمد رضا (2006) دراسة بعنوان تحسين التحكم في التوازن والاتزان في رياضة الجمباز الفني "إناث" والعلاقة بينهما، بهدف اعتماد برنامج تدريبي لتنمية التوازن والازان لدى جمبازيات الفريق الوطني، والتفريق بين مفهوم التوازن والاتزان نظريا وتطبيقيا وإبراز العلاقة بينهما، وقد انتهج الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 7 جمبازيات تم اختيارها بالطريقة القصدية، وقد استخدم الباحث 6 اختبارات وهي الاتزان (بريوك، بروتسكفا، الدرجات) والتوازن (الشكل الثماني، الوقوف بالقدم الطويلة على العارضة، التوازن المقلوب)، وباستخدام الاسلوب الإحصائي المناسب استطاع الباحث التوصل الى النتائج التالية: للبرنامج التدريبي المقترح أثر على التوازن والاتزان لدى جمبازيات الفريق الوطني، مع وجود علاقة طردية بين التوازن والاتزان، وعليه أوصى الباحث بضرورة استخدام البرامج التدريبية في الجمباز الفني للإناث، مع ضرورة ادراج التوازن والتوافق ضمن البرامج التدريبية وكذلك دمج بقية الصفات الحركية الأخرى على كل الاجهزة الخاصة بالجمباز.

الدراسة الثانية:

أجرى حيدر غازي اسماعيل (2005) دراسة بعنوان أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الارضية لدى الناشئين 12-9 سنة، بهدف التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الارضية للناشئين، وكذا التعرف على الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبيين، وقد انتهج الباحث التجريبي على عينة قوامها 12 لاعبا، وقد استخدم الباحث اختبارات القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين واختبارات المرونة للعمود الفقري والسرعة الانتقالية، واختبارات التوازن المتحرك والتوافق والرشاقة، وباستخدام الاسلوب الإحصائي المناسب استطاع الباحث التوصل الى النتائج التالية: أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والبطن، والمرونة للعمود الفقري والتوازن المتحرك والتوافق والرشاقة) وفي تحسين المتطلبات الخاصة فضلا عن تأثيرها على مستوى الاداء المهاري، وعليه أوصى الباحث بضرورة استخدام البرنامج التدريبي لمقترح في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الحركات الارضية فضلا عن مستوى الاداء الرياضي، وكذا اجراء دراسات وابحاث أخرى مشابهة على الفئات العمرية المختلفة وعلى أجهزة جمناستيك أخرى.

الدراسة الثالثة:

أجرى لقيق أحمد (2015) دراسة بعنوان دور المدرب في رفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز، بهدف التعرف على دور المدرب في الرفع من مستوى الدافعية لدى اللاعبين، وقد انتهج الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية على عينة قوامها 20 لاعبا، حيث استخدم الباحث مقياس دافعية الانجاز، وباستخدام الاسلوب الإحصائي المناسب استطاع الباحث التوصل الى النتائج التالية: يعتبر دافعية الانجاز الرياضي مهمة جدا في تحقيق النجاح في المنافسات الرياضية، كم أنه يرتفع دافع النجاح عندما يتدخل المدرب

باشراك لاعبيه في العملية التدريبية من الناحية النفسية والبدنية والخطوية والتقنية، ويتدخل المدرب في تشجيع لاعبيه وتقوية عزيمتهم وشحنهم للتغلب على الخوف والتردد يرفع من دافع تجنب الفشل.

الدراسة الرابعة:

أجرت صالح ومحمد (2011) دراسة بعنوان أثر برنامج مقترح للجمباز العام على بعض مكونات اللياقة البدنية والمستوى الاداء المهاري، وقد انتهجت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة والقياسين القبلي والبعدي على عينة قوامها 20 طالبة، حيث استخدمت الباحثتان البرنامج التدريبي المصمم من طرفهما لتنمية القوة والقدرة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، والاختبارات الخاصة بقياسه، وباستخدام الاسلوب الإحصائي المناسب استطاعت الباحثتان التوصل الى النتائج التالية: للبرنامج التدريبي أثر ايجابي على تنمية القوة والقدرة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي لعينة الدراسة كما يوجد أثر ايجابي دال للبرنامج التدريبي على مهارات المؤدى على جهاز الحركات الارضية.

التعليق على الدراسات

- من حيث المجال المكاني: اجريت هذه الدراسات في الدول العربية.
- من حيث الاهداف : هدفت معظم الدراسات الى معرفة تاثير برامج تدريبية مقترحة في تنمية بعض المهارات في الجمباز .
- من حيث المنهج: تنوعت المناهج في الدراسات السابقة بين المنج الوصفي و المنهج التجريبي .
- من حيث العينة و كيفية اختيارها : تم اختيار العينات في الدراسات السابقة بالطريقة الطريقة القصدية .
- من حيث متغيرات البحث : اختلفت الدراسات السابقة في الصياغة و لكنها تشترك مع الدراسة الحالية اما في رياضة الجمباز و او في المهارات الحركية .
- من حيث الادوات المستعملة: استخدمت الدراسات السابقة اختبارات بدنية و مهارية ، وبرامج تدريبية مقترحة.
- من حيث الوسائل الاحصائية : استعملت الدراسات السابقة الوسائل التالية المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، اختبار t، معامل الارتباط بيرسن ، معادلة الفا كرونباخ .
- من حيث النتائج: معظم الدراسات توصلت الى وسائل ايجابية و من اهمها للبرنامج التدريبي أثر ايجابي على تنمية القوة والقدرة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي لعينة الدراسة كما يوجد أثر ايجابي دال للبرنامج التدريبي على مهارات المؤدى على جهاز الحركات الارضية.
- من حيث التوصيات : توصلت معظم الدراسات الى اقتراحات و توصيات قيمة ومن بينها ضرورة ادراج التوازن والتوافق ضمن البرامج التدريبية وكذلك دمج بقية الصفات الحركية الأخرى على كل الاجهزة الخاصة بالجمباز .
- اوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
- استفدنا من الدراسات الاجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث :
- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- تحديد محاور فصول الخلفية النظرية للدراسة .

- الوصول الى الصياغة النهائية لإشكالية البحث .
- تحديد المنهج المناسب وكيفية اختيار العينة.
- الادوات المستعملة في الدراسة .

مميزات الدراسة الحالية

تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث انها :

- اجريت في البيئة الجزائرية .
- استهدفت مجتمع البحث والمتمثل في لاعبي الجمباز .

خلاصة:

تعد الدراسات السابقة والمشابهة خريطة الطريق المواجهة للباحث نحو رسم طريق بحثه بحيث تعتبر القاعدة والأساس الذي يبنى عليه البحث حيث أنها توفر كما من المعلومات النظرية كما تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها كما تعتبر التوصيات المقدمة في الدراسات المرتبطة بالبحث كمقترحات لبداية دراسات جديدة ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة تبين للباحث أهمية هذه الدراسات بالنسبة لدراسة الحالية ومن خلالها حاول تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون وتوضيح نقاط التشابه والاختلاف بينها للوصول إلى الاستغلال الأمثل.

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات المنهجية الخاصة به من أهم خطوات البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يعرفها ويتقنها، فعليه أن يكون متمكنا من الانتقال بين مختلف مراحل هذه الخطوة بطريقة منطقية ومنسقة لتجعل من البحث دراسة منظمة.

كما أنه من واجب الباحث أن يدرك كيفية استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكيفية استغلالها لأهداف البحث، وسوف نحاول أن نوضح في هذا الفصل مختلف هذه الإجراءات التي سوف نعتمد عليها من أجل الوصول إلى حل لمشكلة البحث، كما أننا سنوضح المجالات التي سيتم فيها إجراء هذا البحث نقصد كل من المجال المكاني والزمني، كما أننا سوف نحدد مجتمع الدراسة والعينة التي أجريت عليها الدراسة.

كذلك سنتطرق إلى نوع المنهج المتبع لإنجاز هذه الدراسة وتحقيق الأهداف المرجوة منها، وسيحتوي هذا الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها.

كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الأدوات والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير افتراضات البحث، والتي تسعى إلى تحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة، وكذلك إيجاد حلول لمشكلة البحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محور دراسته الميدانية (موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي: 2004، ص298)، كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته (كريم، 2013، ص397)، ولجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع البحث، إلى جانب التحقق من وجود العينة بجميع الخصائص المراد البحث فيها، فالبحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل، ولا يتوفر على بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث ماهي أبعادها وجوانبها...إلخ، إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني الذي يعطي مصداقية للإشكالية، وقبل المباشرة في إجراء الدراسة الأساسية قمنا بدراسة استطلاعية، وذلك بغرض تحقيق مجموعة من الأهداف.

1-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تكمن أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة وخصائصه.
- ضبط العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها.
- التعرف على مختلف الظروف التي تمكن أن ترافق عملية التطبيق بغرض التحكم فيها من جهة ولتفادي المشكلات التي تواجهها من جهة أخرى.
- التأكد من ملائمة أداة الدراسة التي تم اختيارها ومدى تغطيتها لأهداف البحث.
- التأكد من الاسس العلمية لأداة الدراسة.
- الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة، حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الاستطلاعية مؤشرات لمدى ملائمة الفرضيات وماهي التعديلات الواجبة في حالة عدم ملائمتها.
- ومن هذا المنطلق قمنا بدراستنا الاستطلاعية لتحقيق الأهداف السالفة الذكر، وقد قسمنا دراستنا الاستطلاعية إلى عدة خطوات استطلاعية نذكرها فيما يلي:

الخطوة الاولى:

بعد الاحساس بالمشكلة واختيار موضوع البحث وموافقة الاستاذ المشرف عليه تم ضبط متغيرات الدراسة بصفة نهائية وتمثلت في (الطرق التدريبية، المهارات الحركية في الجمباز).

الخطوة الثانية:

الاطلاع والتقصي في مجموعة من المرجع والمصادر المتمثلة في الكتب والمقالات العلمية والدراسات السابقة وعقد جلسات مع بعض المدربين في مجال رياضة الجمباز ومع بعض الاساتذة في المعهد لأخذ المعلومات اللازمة لترشيح المهارات وصياغة أسئلة الاستبيان بناء على فرضيات الدراسة.

الخطوة الثالثة:

قام الباحثان بزيارة بعض المركبات الرياضية التي يمارس فيها رياضة الجمباز للحصول على عدد المدربين في هذه الرياضة والحديث معهم حول أهداف الدراسة.

الخطوة الرابعة:

قام الباحثان بتوزيع استمارة الاستبيان على بعض الاساتذة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة للتأكد من الصدق الظاهري لاستمارة الاستبيان، وضبط الأداة في صيغتها النهائية حتى تصبح قابلة للتطبيق.

2- الدراسة الأساسية:

2-1- المنهج:

نظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل الإحاطة الشاملة والدقيقة بالمشكلة تبين لنا أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة وكذلك يساهم بشكل كبير في دراسة العلاقة بين المتغيرات بصفة دقيقة، فهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع البيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (سليمان، 2014، ص131).

2-2- متغيرات البحث:

| | | |
|-------------------------------------|---|-----------------|
| المتغير المستقل في دراستنا تمثل في: | هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي (المستقل). | المتغير المستقل |
| الطرق التدريبية | | |
| المتغير التابع في دراستنا تمثل في: | هذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الدراسة. | المتغير التابع |
| المهارات الحركية في الجمباز | | |

2-3- مجتمع وعينة البحث:

* مجتمع الدراسة:

بعد تحديد الهدف من الدراسة يتطلب الأمر تحديد المجتمع المشمول بالبحث الذي سنقوم بجمع المعطيات منه مع ضرورة معرفة حدوده وحدود احتياجنا منه (البلداوي، 2007، ص18)، ومن خلال هذا يمكن تحديد مجتمع دراستنا الحالية في جميع مدربي الجمباز في ولاية المدية وولاية البويرة.

2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من مجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذن هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة لتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولقد حاول الباحث أن يحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس.

وكان اختيار عينة البحث بطريقة تسمح لنا بتطبيق دراستنا الميدانية بالشكل الفعال، وتساعدنا على بحث مشكلة دراستنا بطريقة منطقية، واقعية وذات مصداقية، وبناء على ذلك فقد اعتمدنا على المسح الشامل لمجتمع البحث. حيث تمثلت عينة البحث للدراسة في 14 مدرب خاص بالجمباز من ولاية المدية والبويرة.

2-5- مجالات الدراسة:

- المجال البشري: تمثل في مدربي الجمباز في ولايات البويرة والمدية والمتمثل عددهم 14 مدرب.
- المجال المكاني: يمثل الإطار المكاني الذي تم فيه إنجاز هذه الدراسة، وقد أجريت الدراسة على مستوى ولاية المدية وولاية البويرة، وقد قسم إلى:
 - الجانب النظري: لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المكتبة المركزية في جامعة البويرة).
 - الجانب التطبيقي: تم توزيع استمارة الاستبيان الخاصة بالمدرين على مستوى المركبات الرياضية ومقر الجمعيات الرياضية على مستوى ولاية البويرة والمدية.
- المجال الزمني: يمثل الإطار الزمني الذي تم فيه إنجاز الدراسة، حيث تم إنجاز البحث من ديسمبر 2018 حتى شهر ماي 2019، وقد قسم إلى:
 - الجانب النظري: لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر أكتوبر 2018 بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف إلى غاية نهاية شهر ديسمبر 2018.
 - الجانب التطبيقي: أما الجانب التطبيقي فتم انجازه من فيفري 2019 إلى ماي 2019.

2-6- أدوات الدراسة:

على الباحث أن يحدد الأداة المثلى التي تناسب بحثه، فلا توجد أداة معينة يمكن تفضيلها بشكل مطلق على غيرها من الأدوات، وبناء على هذا فإن عملية اختيار الأداة تعتمد على عدة عوامل منها طبيعة البحث والهدف منها، وتماشيا مع تحقيق هذا الهدف ومن التأكد من فرضيات الدراسة الموضوعية وما تتطلبه للتوصل الى نتائج يستند إليها الباحث.

2-6-1- الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها ب "الببليوغرافيا" ، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات،... الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

2-6-2- الاستبيان: لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة، لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت وجهد (الشافعي، مرسى، 2002، ص 203-205).

ففي بحثنا قمنا باستخدام استمارة الاستبيان باعتباره الأمثل وأنجع الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، فهو يستخدم بشكل رئيسي في مجال الدراسات التي تهدف استكشاف حقائق عن الممارسات الحالية، واستطلاعات الرأي وميول الأفراد (العسكري، 2004، ص 172)، حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لدراسة المشكلة التي يسعى البحث الى معالجتها، ضم الاستبيان قائمة مكون من (13) سؤالاً ضمن محوري الدراسة وقد راعينا عند صياغة الأسئلة ما يلي:

* أشكال الاستبيان:

- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقاً وغالباً ما تكون ب: نعم أو لا.
- الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.
- الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً (عبد الحفيظ، باهي، 2000، ص 83).

وجاء الاستبيان في هذه الدراسة اجرائياً كما يلي:

المحور الأول: خاص بالفرضية الأولى للدراسة.

المحور الثاني: خاص بالفرضية الثانية للدراسة.

الأسس العلمية لأداة الدراسة:

* صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل القدرة أو الظاهرة التي وضع لقياسها، ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.

حيث قمنا بتوزيع 05 استمارات على خمس أساتذة في الفترة 15-22 أيفري 2019 حيث تم أخذ الملاحظات التي قدمها الأساتذة بعين الاعتبار لضبط الاستبيان في صيغته النهائية والبدئ في تطبيقه على عينة الدراسة.

الجدول (01)

يمثل الأساتذة المحكمين للاستبيان

| الملاحظات | الجامعة | الدرجة العلمية |
|------------------------|---------------|-----------------|
| مقبول مع بعض التعديلات | جامعة البويرة | أستاذ محاضر "أ" |
| مقبول | جامعة البويرة | أستاذ محاضر "أ" |
| مقبول مع التعديل | جامعة البويرة | أستاذ محاضر "أ" |
| مقبول | جامعة البويرة | أستاذ محاضر "أ" |
| مقبول | جامعة البويرة | أستاذ محاضر "أ" |

2-7- الوسائل الإحصائية:

استخدمنا في بحثنا هذا الوسائل الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية): بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالمدرسين، قمنا بعملية تفرغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

$$\frac{\text{التكرارات} \times 100}{\text{عدد الأفراد}} = \text{النسبة المئوية \%}$$

ولمطابقة النتائج نقوم بحساب χ^2 بعد ذلك نجد χ^2 الجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية (أبو زينة آخرون، 2006، ص ص 212-213).

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

* اختبار χ^2 :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان، ويتكون هذا القانون من:

- التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.
 - التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الاجابات المقترحة (الاختيارات).
 - جدول χ^2 يحتوي هذا الجدول على:
 - χ^2 الجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع χ^2 المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.
 - درجة الحرية: وقانونها هو [ن - 1]، حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة.
 - مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01
- الاستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج χ^2 المحسوبة نقوم بمقارنتها ب χ^2 الجدولة فإذا:
 كانت χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.
 وإذا كانت χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولة فإنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عاملا الصدفة.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل اتضحت لنا الخطوات المنهجية التي يجب أن يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الوسائل والأدوات المستعملة في جمع المعلومات، كما قمنا بعرض هذه الوسائل والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية إستعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما حددنا عينة الدراسة التي تم تطبيق الاستبيان عليها، كل هذه الإجراءات تمت في أحسن الظروف وتم عرضها في أحسن صورة، لكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية من الدراسة، وإنما الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وهذا الفصل يكسوا أهمية كبيرة في البحوث العلمية، لأنه بمثابة الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، وظف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي العلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

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

- تمهيد:

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والمتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة الدراسة، وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفسير لحل الإشكالية المطروحة، ولقد حرصنا أن تكون عملية التحليل والمناقشة بطريقة علمية ومنظمة حيث سنقوم بعرض النتائج وتحليلها وفق الأساليب الإحصائية والهدف الرئيسي من هذه العملية هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية، وحتى لا تبقى النتائج المتحصل عليها مجرد أرقام سوف نقوم في هذا الفصل بتحليل هذه النتائج إحصائياً وعرضها بيانياً عن طريق الجداول والمخططات البيانية لتسهيل عملية قراءتها.

1- عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول: يتم اختيار الطرق التدريبية التي تدعم الصفات البدنية حسب المهارات الحركية المراد تعليمها.

- ❖ السؤال رقم (01): ماهي الطريقة أو الطرق التدريبية التي تدعم الصفات البدنية في تعليم بعض مهارات الجمباز الأرضية حسب رأيك؟
- ❖ الغرض منه: معرفة الطرق الأكثر استخداما في تدعيم الصفات البدنية أثناء تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.

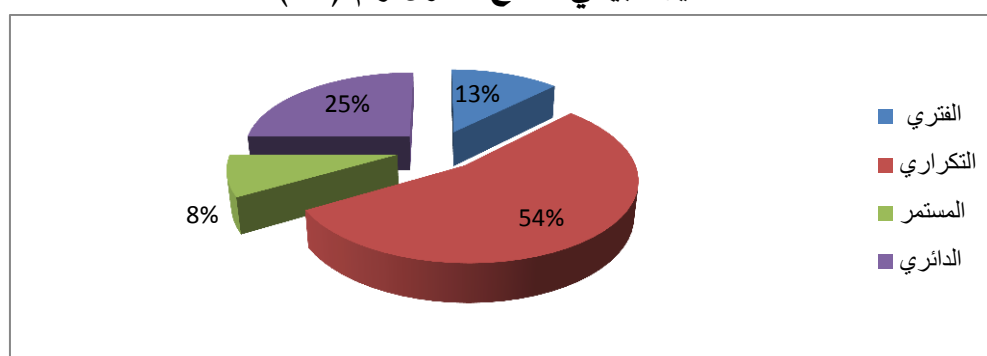
الجدول (02)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (01)

| الاجابة | عدد التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|--------------|---------------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| ط/ت الفتري | 3 | 13% | 12.33 | 7.82 | 0.05 | 3 | دال |
| ط/ت التكراري | 13 | 54% | | | | | |
| ط/ت المستمر | 2 | 8% | | | | | |
| ط/ت الدائري | 6 | 25% | | | | | |
| المجموع | 24 | 100% | | | | | |

الشكل (10)

التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (01)



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 3، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية H0 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة (13%) من المدربين اختاروا طريقة التدريب الفتري، ونسبة (54%) من المدربين اختاروا طريقة التدريب التكراري، وكان اختيارهم لطريقة التدريب المستمر بنسبة (8%)، ونسبة (25%) اختاروا طريقة التدريب الدائري، وأضاف بعض المدربين طريقة اللعب وطريقة المنافسة.

الفصل الرابع.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

❖ الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أكثر الطرق استخداما في تدعيم الصفات البدنية أثناء تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز تمثلت في طريقة التدريب التكراري.

❖ السؤال رقم (02): هل تعتمد على طريقة تدريبية واحدة في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز؟

❖ الغرض منه: معرفة إذا كان هناك تنوع في الطرق التدريبية.

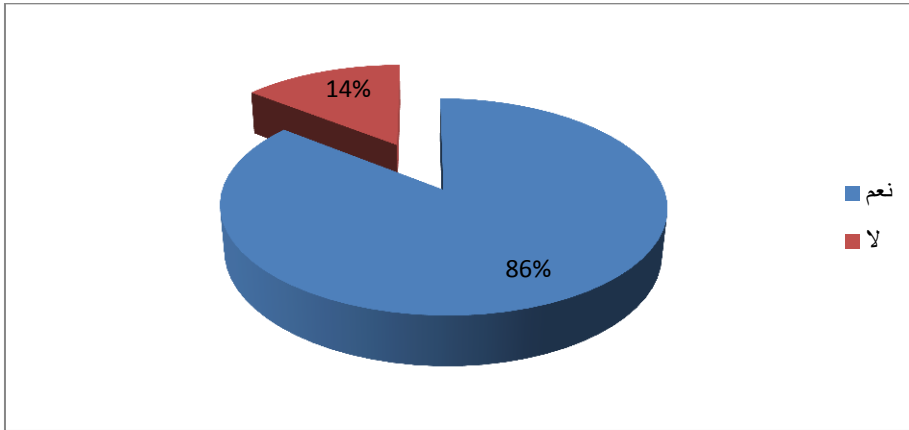
الجدول (03)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (02)

| الاجابة | عدد التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|---------|---------------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم | 12 | 86% | 7.14 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| لا | 02 | 14% | | | | | |
| المجموع | 14 | %100 | | | | | |

الشكل (11)

التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (02)



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية H0 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة (86%) من المدربين يؤكدون التنوع في الطرق التدريبية، ونسبة (14%) من المدربين لا يقومون بالتنوع في الطرق التدريبية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز يتطلب التنوع في الطرق التدريبية.

الفصل الرابع.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- ❖ السؤال رقم (03): من بين هذه الطرق التدريبية ماهي الطريقة الأكثر استعمالا لديك في تدعيم الصفات البدنية لتعليم مهارات الجمباز (طريق التدريب الفتري، التكراري، المستمر، الدائري)؟
- ❖ الغرض منه: معرفة الطريقة الأكثر استعمالا لدى المدربين في تدريب مهارات الجمباز.

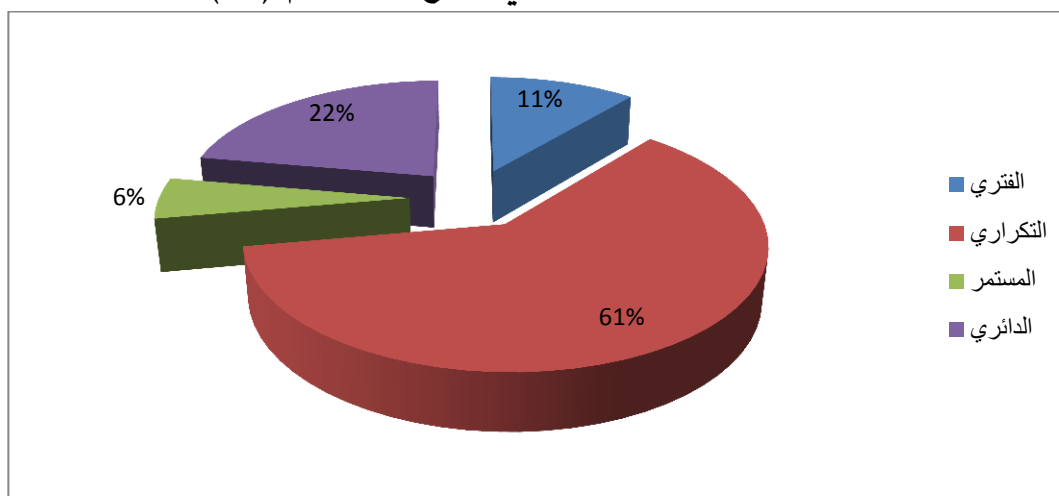
الجدول (04)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (03)

| الاجابة | عدد التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|--------------|---------------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| ط/ت الفتري | 02 | 11% | 13.55 | 7.82 | 0.05 | 3 | دال |
| ط/ت التكراري | 11 | 61% | | | | | |
| ط/ت المستمر | 1 | 6% | | | | | |
| ط/ت الدائري | 4 | 22% | | | | | |
| المجموع | 18 | %100 | | | | | |

الشكل (12)

التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (03)



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 3، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية H0 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، وتتجسد من خلال إجابات المدربين المتمثلة في أن استعمال الطريقة التكرارية بنسبة 61% تليها طريقة التدريب الدائري بنسبة 22% ثم طريقة التدريب الفتري بنسبة 11% وطريقة التدريب المستمر بنسبة 6%.

- ❖ الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أكثر الطرق استعمالا في تدعيم الصفات البدنية لتعليم مهارات الجمباز تمثلت في طريقة التدريب التكراري، كون اللاعب يتعلم المهارة من خلال التكرار المستمر لها.

- ❖ السؤال رقم (04): هل اختيار الطريقة التدريبية يعتمد على نوع المهارة المراد تعليمها في الجمباز؟
- ❖ الغرض منه: معرفة إذا كانت المهارة تحدد نوع الطريقة التدريبية.

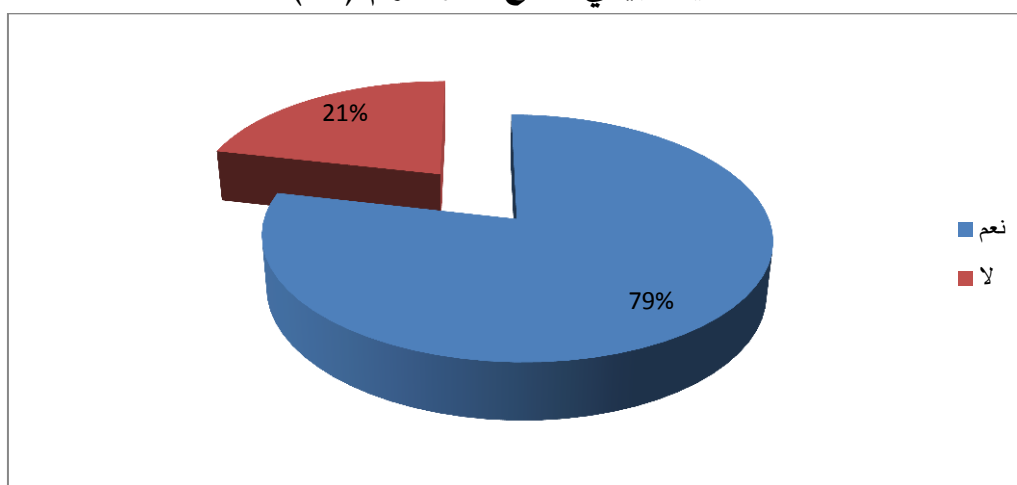
الجدول (05)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (04)

| الاجابة | عدد التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|---------|---------------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم | 11 | 79% | 4.57 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| لا | 03 | 21% | | | | | |
| المجموع | 14 | %100 | | | | | |

الشكل (13)

التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (04)



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية H0 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، ، تتجسد في كون نسبة (79%) من المدربين يؤكدون أن المهارة تحدد نوع الطريقة التدريبية، ونسبة (21%) من المدربين يرون العكس.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن طبيعة المهارة هي التي تحدد نوع الطريقة التدريبية، فلكل مهارة طريقة تدريبية ملائمة لها وتساعد على تعليمها للاعبين.

❖ السؤال رقم (05): ما هي المعايير التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب التي تعتمدها؟
الغرض منه: معرفة المعايير التي تحدد اختيار طريقة التدريب.

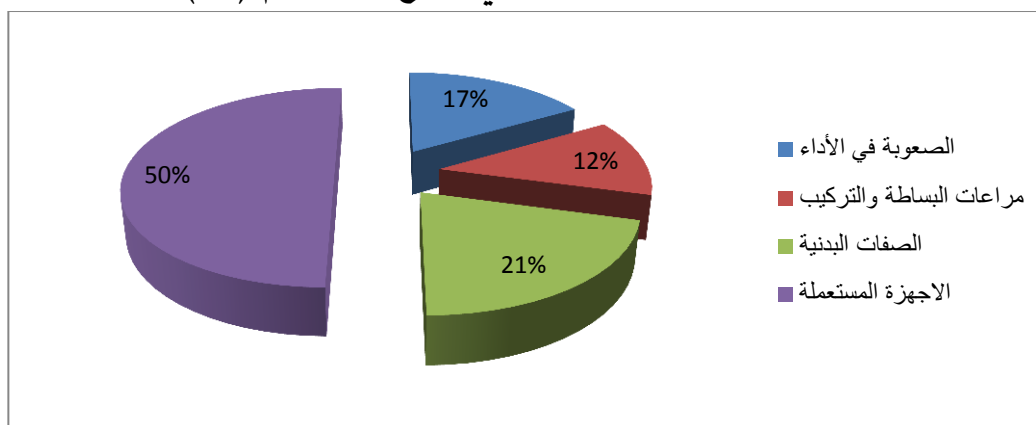
الجدول (06)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (05)

| الدالة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | كا ² الجدولة | كا ² المحسوبة | النسبة المئوية | عدد التكرارات | الإجابة |
|--------|-------------|---------------|-------------------------|--------------------------|----------------|---------------|------------------------------------|
| دال | 3 | 0.05 | 7.82 | 8.33 | 17% | 4 | تدرج في الصعوبة في الأداء |
| | | | | | 12% | 3 | مراعات البساطة والتركيب في المهارة |
| | | | | | 21% | 5 | الصفات البدنية |
| | | | | | 50% | 12 | الأجهزة والوسائل المستعملة |
| | | | | | 100% | 24 | المجموع |

الشكل (14)

التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (05)



تحليل ومنلقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (6) أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 3، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية H₀ أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، وتتجسد من خلال إجابات المدرسين المتمثلة في أن المعايير المعتمدة في اختيار الطريقة التدريبية كان بنسبة 50% لمعيار الأجهزة والأدوات المستعملة، تليها معيار الصفات البدنية بنسبة 21% ثم معيار الصعوبة في الأداء بنسبة 17% ومعيار مراعات البساطة والتركيب في المهارة بنسبة 12%.

الفصل الرابع.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

❖ الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المعيار المعتمد من طرف المدربين في اختيار طريق التدريب تمثل في معيار الأجهزة والوسائل المستعملة.

❖ السؤال رقم (06): هل يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق تدريبية مختلفة؟

❖ الغرض منه: معرفة إمكانية تعليم المهارة بعدة طرق مختلفة.

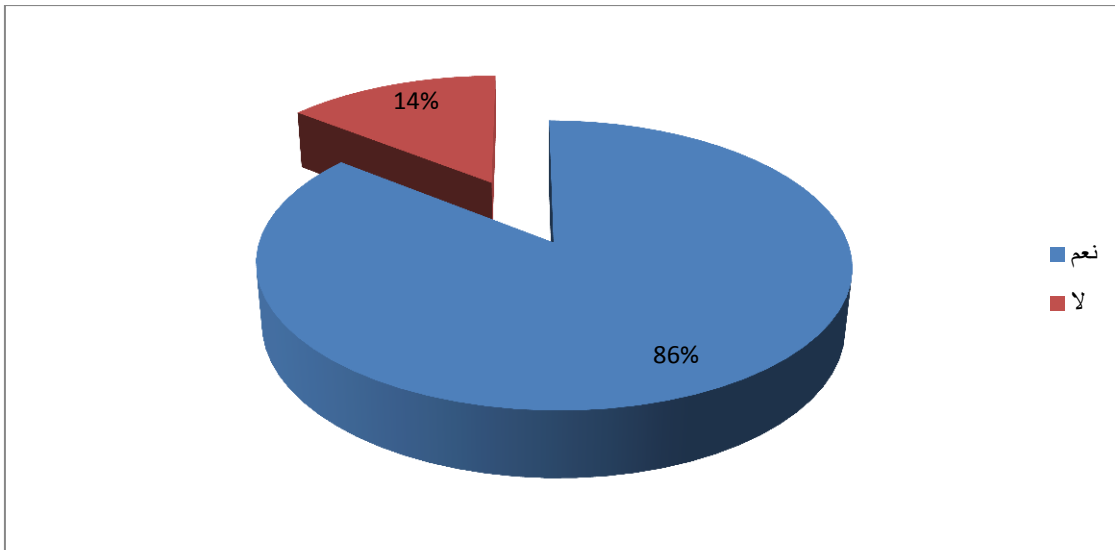
الجدول (07)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (06)

| الاجابة | عدد التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|---------|---------------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم | 12 | 86% | 7.14 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| لا | 02 | 14% | | | | | |
| المجموع | 14 | 100% | | | | | |

الشكل (15)

التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (06)



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية H0 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة (86%) من المدربين يؤكدون أنه يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق تدريبية مختلفة، ونسبة (14%) من المدربين يرون العكس.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين يؤكدون أنه يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق تدريبية مختلفة.

السؤال رقم (07): هل تعتبرون أن التنوع في طرق التدريب يسهل تعليم المهارات الحركية ؟

❖ الغرض منه: معرفة إذا ما كان التنوع في طرق التدريب يسهل عملية تعليم المهارات الحركية.

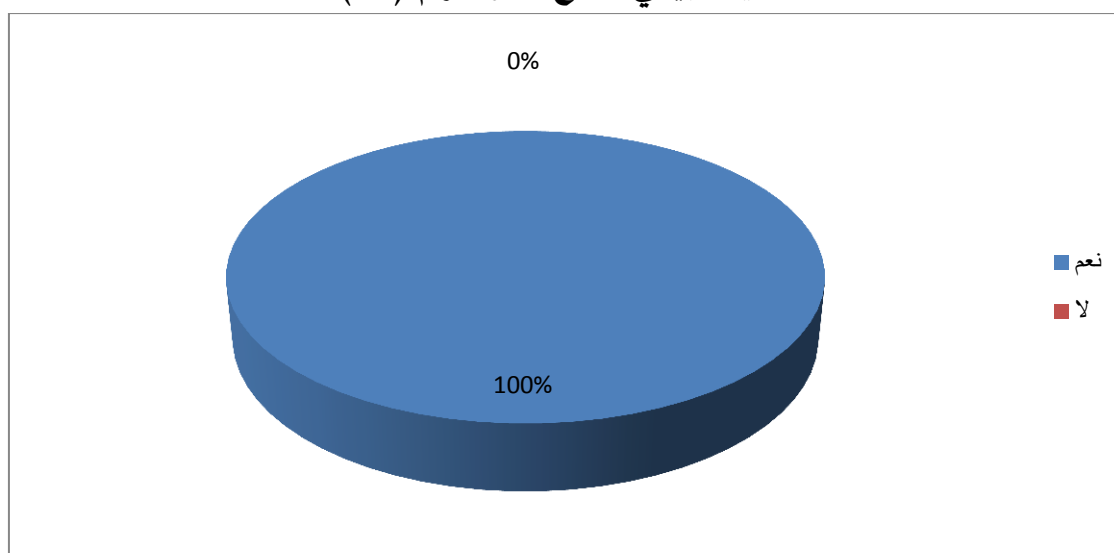
الجدول (08)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (07)

| الاجابة | عدد التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|---------|---------------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم | 14 | 100% | 14 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| لا | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | 14 | %100 | | | | | |

الشكل (16)

التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (07)



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية H₀ أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة (100%) من المدربين يعتبرون أن التنوع في طرق التدريب يسهل تعليم المهارات الحركية، في حين ولا مدرب يري العكس.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن التنوع في استخدام طرق التدريب يسهل عملية تعليم المهارات الحركية في الجمباز لدى اللاعبين.

- ❖ السؤال رقم (08): هل تفضلون التنوع في الطرق التدريبية أثناء كل حصة؟
- ❖ الغرض منه: معرفة إذا كان التنوع في الطرق التدريبية أثناء تعليم المهارات في الحصة الواحدة.

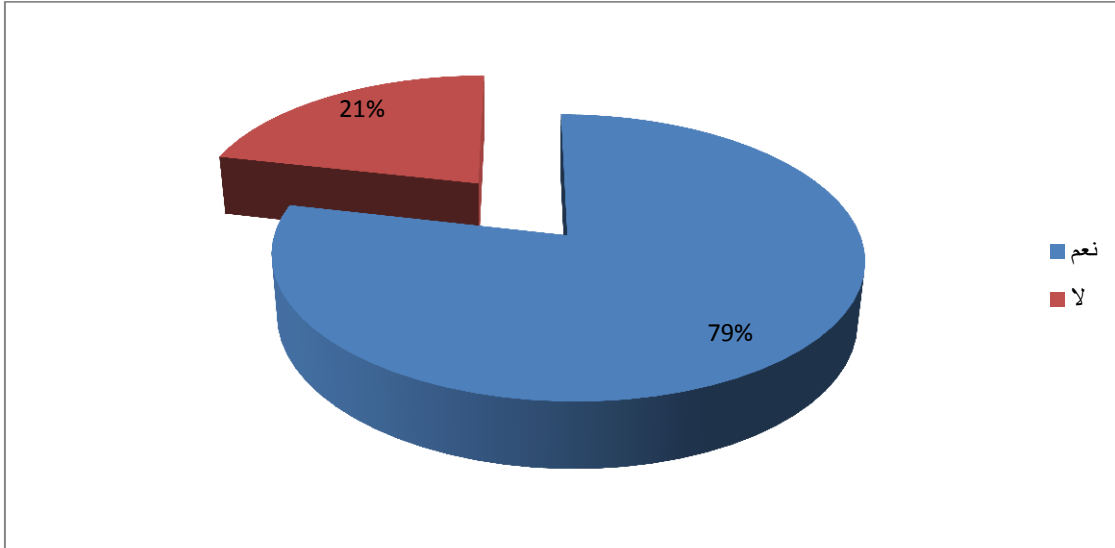
الجدول (09)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم (08)

| الدالة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | χ^2 الجدولة | χ^2 المحسوبة | النسبة المئوية | عدد التكرارات | الاجابة |
|--------|-------------|---------------|------------------|-------------------|----------------|---------------|---------|
| دال | 1 | 0.05 | 3.84 | 4.57 | 79% | 11 | نعم |
| | | | | | 21% | 03 | لا |
| | | | | | 100% | 14 | المجموع |

الشكل (17)

التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (08)



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية H_0 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة (79%) من المدربين يفضلون التنوع في الطرق التدريبية أثناء كل حصة، ونسبة (21%) من المدربين يرون العكس.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين يفضلون التنوع في الطرق التدريبية أثناء قيامهم بالحصول التدريبية.

المحور الثاني: يتعلق اختيار الطرق التدريبية بالصفات البدنية للاعب.

الفصل الرابع.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- ❖ السؤال رقم (09): ما هي العناصر البدنية التي تعتمد عليها أثناء تعليم المهارات الحركية؟ رتبها حسب الأولوية؟
- ❖ الغرض منه: معرفة الصفات البدنية الضرورية حسب الأولوية أثناء التدريب.

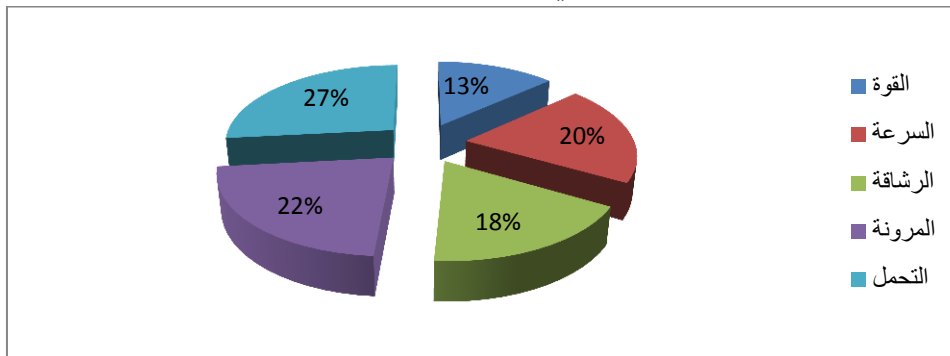
الجدول (10)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كاس² للسؤال رقم (09)

| الترتيب | النسبة المئوية | عدد التكرارات | الاجابة |
|---------|----------------|---------------|---------|
| 4 | 13% | 6 | القوة |
| 3 | 20% | 9 | السرعة |
| 2 | 18% | 8 | الرشاقة |
| 1 | 22% | 10 | المرونة |
| 5 | 27% | 12 | التحمل |

الشكل (18)

التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (09)



- تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن ترتيب الصفات البدنية حسب الأولوية في تعليم المهارات الحركية كان على النحو التالي، المرونة، الرشاقة، السرعة، القوة، التحمل، على الترتيب، مع وجود صفات أخرى ذكرها المدربون تمثلت في القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، التوازن، والتنسيق.
- ❖ الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن رياضة الجمباز تتطلب درجة عالية من المرونة، وهذا ما أكدته هدى محمد (1997، ص38).

- ❖ السؤال (10): هل لصفات اللياقة البدنية أهمية في اختيار الطرق التدريبية؟
 ❖ الغرض منه: معرفة دور عناصر اللياقة البدنية في اختيار الطرق التدريبية.

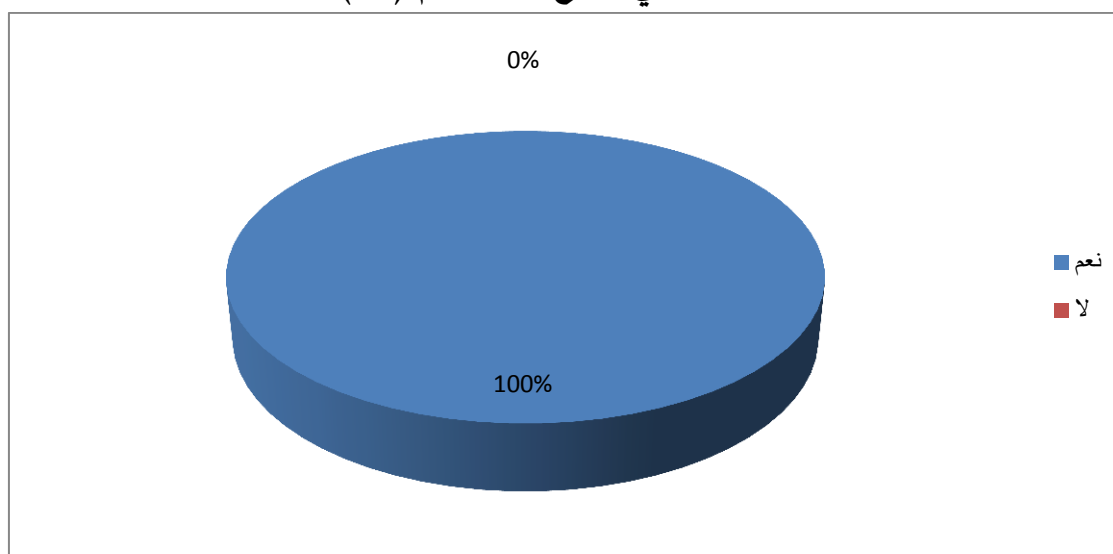
الجدول (11)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (10)

| الإجابة | عدد التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|---------|---------------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم | 14 | 100% | 14 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| لا | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | 14 | %100 | | | | | |

الشكل (19)

التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (10)



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية H0 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة (100%) من المدربين يؤكدون أن لصفات اللياقة البدنية أهمية في اختيار الطرق التدريبية، في حين ولا مدرب يرى العكس.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن لصفات اللياقة البدنية أهمية كبيرة في اختيار الطرق التدريبية التي يستخدمها المدرب، فكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية له طريقة تدريب معينة، ولكل مهارة خصائص خاصة من جانب الأداء الحركي.

❖ السؤال رقم (11): هل يؤثر نقص اللياقة البدنية على تعلم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز؟
الغض منه: معرفة تأثير نقص اللياقة البدنية على تعلم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.

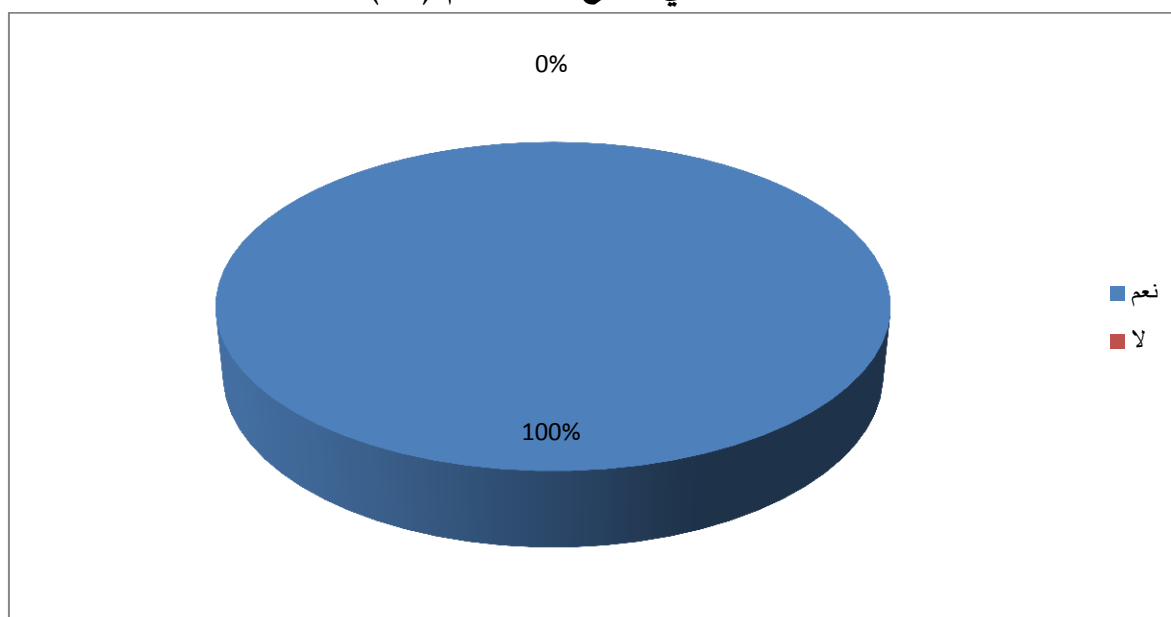
الجدول (12)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم (11)

| الإجابة | عدد التكرارات | النسبة المئوية | χ^2 المحسوبة | χ^2 الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|---------|---------------|----------------|-------------------|------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم | 14 | 100% | 14 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| لا | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | 14 | 100% | | | | | |

الشكل (20)

التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (11)



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية H_0 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة (100%) من المدربين يؤكدون أن نقص اللياقة البدنية يؤثر على تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز، في حين ولا مدرب يرى العكس

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن نقص اللياقة البدنية له تأثير في تعلم المهارات الحركية الأرضية في رياضة الجمباز.

الفصل الرابع.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- ❖ السؤال رقم (12): هل يجب تطوير الصفات البدنية قبل البدء في تدريب المهارات الحركية الأرضية في الجمباز؟ علل إجابتك؟
- ❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان يجب تطوير الصفات البدنية قبل البدء في تدريب المهارات الحركية الأرضية في الجمباز.

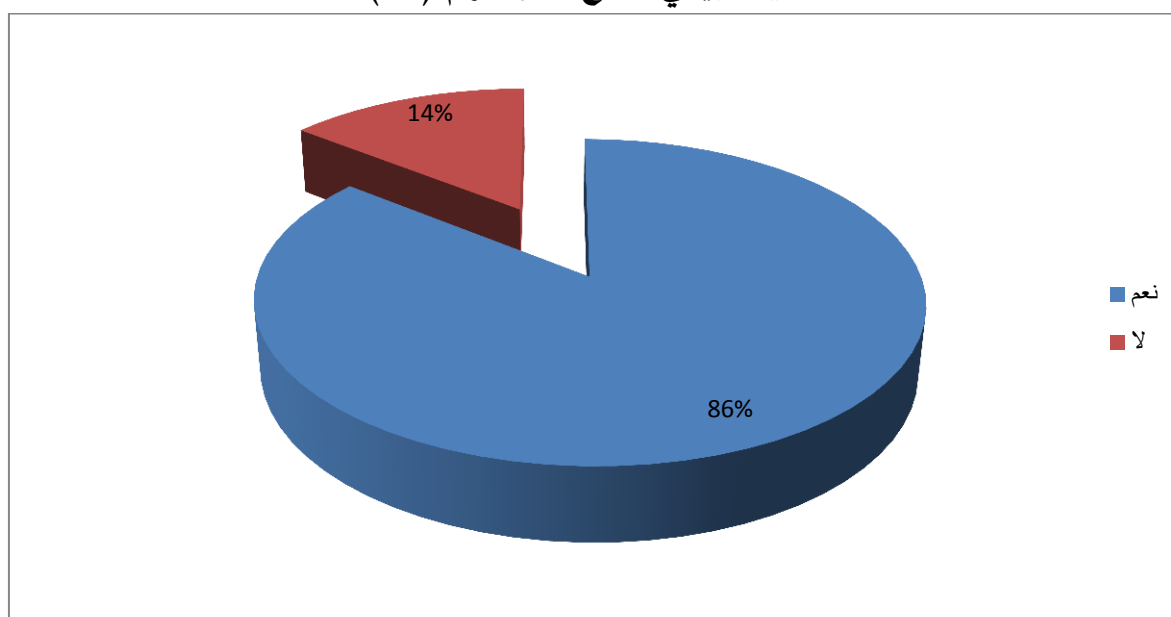
الجدول (13)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (12)

| الاجابة | عدد التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|---------|---------------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم | 12 | 86% | 7.14 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| لا | 02 | 14% | | | | | |
| المجموع | 14 | 100% | | | | | |

الشكل (21)

التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (12)



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية H₀ أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة (86%) من المدربين يرون أنه يجب تطوير الصفات البدنية قبل البدء في تدريب المهارات الحركية الأرضية في الجمباز، ونسبة (14%) يرون العكس.

الفصل الرابع.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أنه يجب تطوير الصفات البدنية قبل البدء في تدريب المهارات الحركية الأرضية في الجمباز لدى اللاعبين، فالإعداد البدني للاعب الجمباز يعد الدعامة التي يركز عليها، وينحصر الإعداد البدني في الاهتمام بتنمية الصفات البدنية كالمرونة والرشاقة والقوة والتحمل.

❖ السؤال رقم (13): هل تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى الأداء المهاري لحركات الجمباز الأرضية؟

❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى الأداء المهاري لحركات الجمباز الأرضية.

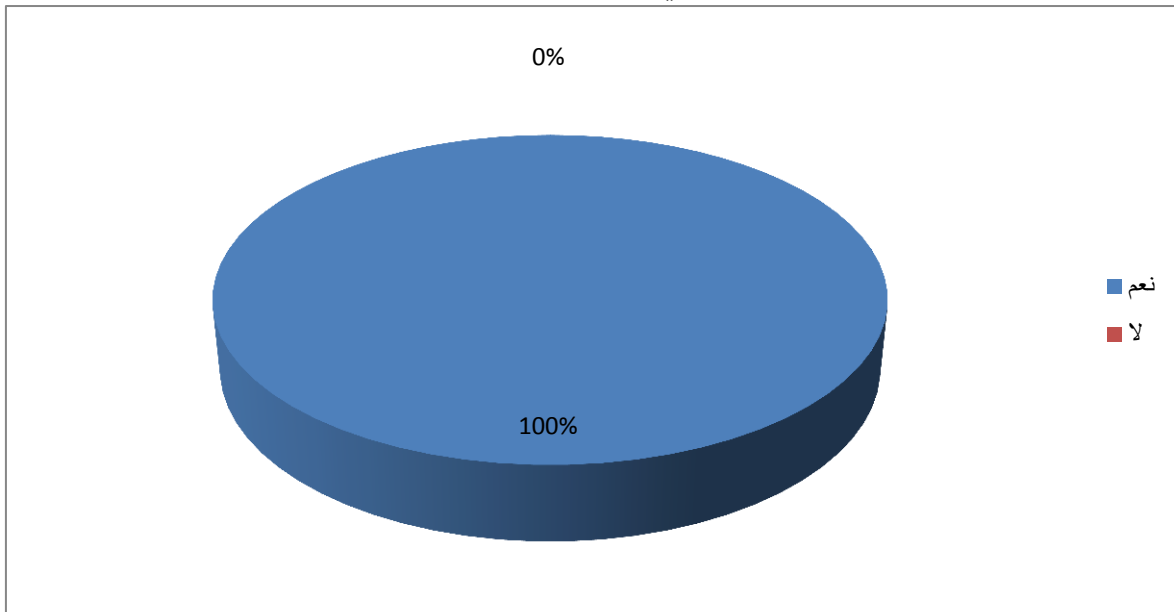
الجدول (14)

يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم (13)

| الاجابة | عدد التكرارات | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|---------|---------------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|---------|
| نعم | 14 | 100% | 14 | 3.84 | 0.05 | 1 | دال |
| لا | 00 | 00% | | | | | |
| المجموع | 14 | %100 | | | | | |

الشكل (22)

التمثيل البياني لنتائج السؤال رقم (13)



الفصل الرابع.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية H_0 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة (100%) من المدربين يرون أن تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى الأداء المهاري لحركات الجمباز الأرضية، في حين ولا مدرب يرى العكس.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى الأداء المهاري لحركات الجمباز الأرضي لدى اللاعبين، فالجمباز رياضة تتطلب لياقة بدنية عالية ولهذا فالأداء المهاري يتعلق أو مرتبط بتطوير اللياقة البدنية، كما أن الأداء المهاري الجيد يحتاج إلى سرعة تنفيذ ويحتاج إلى القوة اللازمة للقيام بالحركة، كما يحتاج إلى المرونة للوصول إلى حركة رشيقة، والتي تزيد من نوعية الحركة.

2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

• مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

من خلال ما بينته نتائج الفرضية الأولى الخاصة بالمحور الاول والتي كانت موسومة بأن اختيار الطرق التدريبية التي تدعم الصفات البدنية يتم حسب المهارات الحركية المراد تعليمها، فقد تبين لنا من خلال نتائج الاسئلة من (01) الى (08) أن الطريقة التدريبية التي تدعم الصفات البدنية في تعليم بعض مهارات الجمباز الأرضية تمثلت في طريقة التدريب التكراري ممثلة بنسبة (54%) ثم تأتي طريقة التدريب الدائري بنسبة (25%)، أما السؤال الثاني فأجاب (86%) أنهم يعتمدون على طريقة تدريبية واحدة في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز بينما الباقي أجابوا العكس، وفي السؤال الثالث فكان (61%) من المدربين يستعملون طريقة التدريب التكراري في تدريب مهارات الجمباز و (22%) منهم يعتمدون طريقة التدريب الدائري، أما السؤال الرابع فأجاب (79%) من المدربين أن المهارة هي التي تحدد نوع الطريقة التدريبية والباقي أجابوا العكس، و في السؤال الخامس كانت (50%) من اجابات المدربين أكدت أن الاجهزة والوسائل المستعملة هي المعيار الأساسي في تحديد طريقة التدريب حسبهم، ثم بعدها معيار الصفات البدنية بنسبة (21%) ومعيار معيار التدرج في الصعوبة في الأداء بنسبة (17%) وفي الاخير معيار مراعات البساطة والتركيب في المهارة بنسبة (12%)، وفيما يخص السؤال السادس فأجاب (86%) من المدربين أنه يمكن تعليم المهارة بعدة طرق مختلفة و (14%) يرون عكس ذلك، وفي السؤال السابع أكد كل المدربين بأن التنوع في طرق التدريب يسهل عملية تعليم المهارات الحركية. أم السؤال الثامن فأجاب (79%) أنهم ينوعون من الطرق التدريبية خلال الحصة الواحدة مع التركيز على طريقة أساسية ونسبة (21%) يرون العكس.

إذن من خلال هذه النتائج والتحليل يتضح جليا أن اختيار الطرق التدريبية التي تدعم الصفات البدنية يتم حسب المهارات الحركية المراد تعليمها، ومنه نستنتج صحة الفرضية الأولى والتي مفادها أن يتم اختيار الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية حسب نوع المهارات الحركية المراد تعليمها.

• مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

من خلال ما بينته نتائج الفرضية الأولى الخاصة بالمحور الاول والتي كانت موسومة بأن اختيار الطرق التدريبية يتعلق بالصفات البدنية للاعب، فقد تبين لنا من خلال نتائج الاسئلة من (09) الى (13) أن العناصر البدنية التي يعتمد عليها المدرب أثناء تعليم المهارات الحركية تمثلت في المرونة، الرشاقة، السرعة، القوة، التحمل، وهذا ما اكدت عليه هدى محمد (1997، ص38)، إذ أشارت الى أن رياضة الجمباز تتطلب درجة عالية من المرونة، أما السؤال العاشر فأجاب كل المدربين أن لصفات اللياقة البدنية أهمية بالغة في اختيار الطرق التدريبية، وفي السؤال الحادي فأكد جميع المدربين أيضا أن تأثير نقص اللياقة البدنية على تعلم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز، أما السؤال الثاني عشر فأجاب (86%) من المدربين أنه يجب تطوير الصفات البدنية قبل البدء في تدريب المهارات الحركية الأرضية في الجمباز، والباقي أجابوا العكس، و في السؤال الثالث عشر أكد كل المدربين أن تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى الأداء المهاري لحركات الجمباز الأرضية.

إذن من خلال هذه النتائج والتحليل يتضح جليا أن اختيار الطرق التدريبية يتعلق بالصفات البدنية للاعب، ومنه نستنتج صحة الفرضية الأولى والتي مفادها أن يتعلق اختيار الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز حسب العوامل البدنية للاعب.

- مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة:

الجدول (15)

مقابلة ومناقشة النتائج بالفرضية العامة

| النتيجة | صياغتها | الفرضية |
|---------|--|-----------------|
| تحققت | يتم اختيار الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية حسب نوع المهارات الحركية المراد تعليمها. | الفرضية الاولى |
| تحققت | يتعلق اختيار الطرق التدريبية في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز حسب العوامل البدنية للاعب. | الفرضية الثانية |
| تحققت | لتنوع الطرق التدريبية دور ايجابي في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز. | الفرضية العامة |

خلاصة:

من خلال عرضنا ومناقشتنا لأسئلة الاستبيان وبعد معالجتها عن طريق المعالجة الاحصائية فقد تحولت الى قيم ملموسة يمكنك قراءتها ومناقشتها ومقارنتها بفرضيات الدراسة، للوصول الى صحتها أو عدم صحتها، من خلال استخدام اختبار كاف تربيع المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية، وكذا تحويل اجابات التلاميذ إلى نسب مئوية حتى تسهل مهمتنا، وذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية محددة لمعرفة الدلالة الاحصائية، ثم مثلنا هذه النسب والقيم بدوائر نسبية، بعدها قمنا بتحليلها ومناقشتها حتى أصبح عرض النتائج الموصل اليها بسيطاً يمكن القارئ من فهمها.

الاستنتاج العام:

من خلال ما تم التطرق إليه في الجانب النظري وعرض وتحليل أهم النتائج في الجانب التطبيقي، أصبح بإمكاننا استخلاص مضموم هذه الدراسة خاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي أزلت الغموض عن هذا العمل، حيث استطعنا الكشف عن دور الطرق التدريبية في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز، من خلال تحليل النتائج، فتم التوصل إلى بعض النتائج والتي تتمثل في:

- طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالاً في تعليم المهارات الحركية وتحسين الأداء الحركي.
 - التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصة يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية وتستعمل لتفادي الملل والتعب من التعلم.
 - اختيار الأسلوب التدريبي يرتبط بنوع المهارة المراد تعليمها.
 - الصفات البدنية للاعب تحدد نوع الطريقة التدريبية المستعملة.
 - كل الصفات البدنية ضرورية مهما اختلفت طرق تطويرها.
- ومن خلال هذه النتائج يرى الطالبان ان التنوع في استخدام الطرق التدريبية أثناء الحصة يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز فطبيعة المهارة هي التي تحدد الاسلوب التدريبي المعتمد، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات الجزئية للدراسة.
- ومنه توصلنا إلى صحة الفرضية العامة والتي مفادها أن "لتنوع الطرق التدريبية دور ايجابي في تدعيم الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز".

خاتمة:

تعد رياضة الجمباز إحدى الرياضات الأساسية العامية والتي تحظى باهتمام كبير في مختلف الدورات الأولمبية والبطولات الدولية، ومميزاتها تجعلها في مقدمة الأنشطة الرياضية، وقد ظهر بوضوح تقدم مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز تقدماً ملحوظاً وذلك نتيجة لاعتماد هذه الرياضة على الاسس والمبادئ العلمية، فرياضة الجمباز تشكل جانبا مهما من النشاط الرياضي العام ذلك لأنها تتميز بالحركات الجميلة عند الرجال والنساء، ويحتاج أداءها الى الرشاقة والقوة والفن، فهي تعد من الرياضات الهامة والحيوية والتي تتضمن طرق وأساليب متنوعة لتعليمها حتي يمكن التقدم بمستوى أداء اللاعبين، كم أنها تساهم بشكل أساسي في تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية لدى اللاعبين.

حيث قام الطالبان بتصميم استمارة المقياس الوجهة لمدربي الجمباز والمكون من (13) عبارة موزعين على محوري الدراسة الأساسيين، كما استخدمنا المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة الحالية، وتحقيقاً لأهداف البحث وفروضه، وتم اختيار عينة بأسلوب الحصر الشامل تمثلت في 14 مدرباً للجمباز من ولاية البويرة وولاية المدية.

ومن خلال النتائج استنتج الباحثان أن طريقة التدريب التكراري أكثر استعمالاً في تعليم المهارات الحركية وتحسين الأداء الحركي، التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصة يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية وتستعمل لتقادي الملل والتهرب من التعلم، واختيار الأسلوب التدريبي يرتبط بنوع المهارة المراد تعليمها.

وفي ضوء ما توصل اليه الباحثان من نتائج يوصيان بضرورة التخطيط لتنمية وتطوير الصفات البدنية قبل البدء في عملية تعليم المهارات الحركية، والعمل على توفير الوسائل والأجهزة اللازمة لتعليم المهارات الحركية في الجمباز.

❖ اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال ما توصلنا اليه من النتائج واستنتاجات في هذه الدراسة التي قمنا بها، والتي أكدت على ضرورة التنوع في الطرق التدريبية أثناء الحصة لأنه يسهل من عملية تعليم المهارات الحركية وتستعمل لتفادي الملل والتعب من التعلم، وفي ضوء اهداف الدراسة والنتائج التي اظهرتها الدراسة وما ذكر في الخاتمة البحث، يمكن تقديم بعض الاقتراحات و الفروض المستقبلية وهي على النحو التالي:

- يجب التخطيط لتنمية وتطوير الصفات البدنية قبل البدء في عملية تعليم المهارات الحركية.
 - مراعاة اختيار الطرق التدريبية وفقا للمستوى البدني و المهاري للاعب.
 - توفير الوسائل والأجهزة اللازمة لتعليم المهارات الحركية في الجمباز.
 - مراعاة التنوع في الطرق التدريبية المناسبة أثناء الحصص التدريبية حسب التمارين المبرمجة في كل حصة.
 - يجب أن يتوافق اختيار الطريقة التدريبية مع هدف الحصة المراد تحقيقه.
- وفي الاخير نوصي الطلبة بالاجتهاد او تطوير دراستنا الحالية لتكون منطلق دراسات وبحوث جديدة.

الببليوغرافيا

- المصادر:

1. القرآن الكريم، صورة يوسف، الآية 12.

2. القرآن الكريم، سورة يوسف: الآية 101.

- المراجع:

3. أبو العلا ع القادر وإبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، 1994.

4. بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - نصر - القاهرة 1999.

5. بشير صالح الراشدي ،منهج البحث التربوي، رؤية مبسطة ،ط1،دار الكتاب الحديث، الكويت.

6. حسن السيد أبو عبد، الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني -الإسكندرية

- 2001

7. حنفي محمد مختار:الأسس العالمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1988م.

8. خريط مجيد ،تطبيقات في علم الفيسيولوجيا والتدريب الرياضي ، ط1،دار الشرق -عمان -الأردن -1997.

9. طلعت إبراهيم، أساليب وأدوات البحث الاجتماعي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر،

1995م.

10. كمال ع الحميد ،محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها، ط3 . دار الفكر العربي ، مدينة نصر

القاهرة1997

11. ليلي السيد فرحات :القياس والاختبار في التربية البدنية ،مركز الكتاب للنشر ،2001.

12. حمد إبراهيم شحاتة ، التحليل الحركي لرياضة الجمباز المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع

الإسكندرية 2004 .

13. محمد جابر بريقع - المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي - منشات المعارف الإسكندرية

2005 .

14. محمد حسن علاوي ،أسامة كمال راتب ،البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي،ط1،دار الفكر

العربي،القاهرة،1999م.

15. محمد صبحي حسنين ،أحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1،مركز الكتاب للنشر

،القاهرة ،1998.

16. محمد صبحي حسنين ،التحليل العملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية ، ط2،دار الفكر

العربي،القاهرة،1996م.

17. محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي، نظريات وطرق التدريب في التربية البدنية، 'د، م، ج الجزائر.

18. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، ط1،المختار للنشر والتوزيع القاهرة،2002..

19. مفتي إبراهيم حماد :المهارات الرياضية ،ط1،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،2002.
20. عادل ع البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، مصر، 1999.
21. عدلي حسينا بيومي، المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
22. عزيزة محمودة سالم، رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب - القاهرة.
23. فيصل رشيد ،عياش ديلمي، محمد ع القادر، كرة القدم ،طبع في المدرسة العليا للأساتذة،مستغانم،1997.
24. قاسم حسن حسينا: علم التدريب في الأعمار المختلفة، ط1، دار الفكر للنشر، عمان .
25. هشام صبحي حسن ،مبادئ الجمباز الحديث ،عوض ذهب ،2003.
26. وجدي مصطفى الفاتح ،محمد لطفي السيد :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى،ألمينيا،2002
27. يوسف مصطفى قاضي، الإرشاد النفسي والتربوي، ط1، المملكة العربية السعودية، الرياض، 1981م
28. موريس أنجرس، ترجمة بوزيد صحراوي، منهجية البحث في العلوم الإنسانية، ط 2، الجزائر، دار القصة للنشر : 2004.
29. سليمان، عبد الرحمان سيد. (2014). مناهج البحث، عالم الكتب.
30. البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد. (2007). أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي (ط1). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
31. حسن احمد الشافعي، سوزان احمد علي مرسي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية: 1999.
32. فريد كامل أبو زينة وآخرون. (2006). مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، ط1، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع .
33. مصطفى حسين باهي، إخلاص محمد عبد الحفيظ. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
34. عبود عبد الله العسكري (2004)، منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية، ط2، دمشق، دار النмир للطباعة والنشر والتوزيع.

- المذكرات:

35. عباس، مالك راسم محمد. (2013). أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية. أطروحة دكتوراه. نابلس، فلسطين.
36. هدى محمد ، تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبات الجمباز(8-10 سنوات)أطروحة ماجستير ، مصر 1997.

- المراجع باللغة الأجنبية:

37. Corbeangoel, Football de l'école, à l'association, éducation revue, p, s, paris, 1998.
38. Dekkar nouredine ET Aut, technique d evaluation physique des athlètes, impremerie du point sportif, Alger, 1990,
39. edgarthil et ante: Manuel d'éducation sportif, opcit.
40. Jürgen weineek, Manuel d'entraînement ed.vigot, 1997

جامعة ألكلي منذ أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

استمارة الاستبيان

نقوم بإجراء دراسة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص
التدريب الرياضي النخبوي بعنوان:

دور بعض الطرق التدريبية في تدعيم بعض
الصفات البدنية لتعليم المهارات الحركية
الأرضية في الجمباز لاعبي الجمباز

-دراسة ميدانية على بعض المركبات الرياضية لولايتي المدية والبويرة-

إشراف الدكتور:
- ساسي عبد العزيز

إعداد الطالبين:
- رافع عيسى
- العمري زكرياء أيوب

السنة الدراسية: 2019/2018

المحور الأول: يتم اختيار الطرق التدريبية التي تدعم الصفات البدنية حسب المهارات الحركية المراد

تعليمها.

❖ السؤال الأول:

❖ ماهي الطريقة أو الطرق التدريبية التي تدعم الصفات البدنية في تعليم بعض مهارات الجمباز الأرضية حسب

رأيك؟

- طريقة التدريب الفتري - طريقة التدريب المستمر
- طريقة التدريب التكراري - طريقة التدريب الدائري

ب- طرق أخرى:

.....

❖ السؤال الثاني:

❖ هل تعتمد على طريقة تدريبية واحدة في تعليم المهارات الحركية الأرضية في الجمباز؟

- نعم - لا

❖ السؤال الثالث:

❖ من بين هذه الطرق التدريبية ، ماهي الطريقة الأكثر استعمالا لديك في تدعيم الصفات البدنية لتعليم مهارات

الجمباز؟ مع التعليل ؟

- طريقة التدريب الفتري - طريقة التدريب المستمر
- طريقة التدريب التكراري - طريقة التدريب الدائري

- التعليل:

.....

.....

❖ السؤال الرابع:

❖ هل اختيار الطريقة التدريبية يعتمد على نوع المهارة المراد تعليمها في الجمباز؟

- لا

- نعم

❖ السؤال الخامس:

❖ ما هي المعايير التي تعتمد عليها في اختيار طريقة التدريب التي تعتمد عليها؟

- تدرج الصعوبة في الأداء

- مراعاة البساطة والتركيب في المهارات

- الصفات البدنية

- الأجهزة والوسائل المستعملة

- معايير أخرى:

❖ السؤال السادس:

❖ هل يمكن تعليم المهارة الواحدة بعدة طرق تدريبية مختلفة؟

- لا

- نعم

❖ السؤال السابع:

❖ هل يعتبرون أن التنوع في طرق التدريب يسهل تعليم المهارات الحركية؟

- لا

- نعم

❖ السؤال الثامن:

❖ هل تفضلون التنوع في الطرق التدريبية أثناء كل حصة؟

- نعم - لا

➡ المحور الثاني: يتعلق اختيار الطرق التدريبية بالعوامل البدنية للاعب.

❖ السؤال التاسع:

✓ ما هي العناصر البدنية التي تعتمد عليها أثناء تعليم المهارات الحركية؟ رتبها حسب الأولوية؟

- القوة - السرعة - الرشاقة

- المرونة - التحمل

- صفات أخرى أذكرها؟

❖ السؤال العاشر:

✓ هل لعناصر اللياقة البدنية أهمية في اختيار الطرق التدريبية؟

- نعم - لا

- إذا كانت الإجابة نعم كيف ذلك؟

❖ السؤال الحادي عشر:

✓ هل يؤثر نقص اللياقة البدنية على تعلم المهارات الحركية الأرضية في الجمناز؟

- نعم - لا

❖ السؤال الثاني عشر:

✓ هل يجب تطوير الصفات البدنية قبل البدء في تدريب المهارات الحركية الأرضية في الجمباز؟ علل إجابتك؟

- لا

- نعم

❖ السؤال الثالث عشر:

✓ هل تطوير عناصر اللياقة البدنية يرفع من مستوى الأداء المهاري لحركات الجمباز الأرضية؟

- لا

- نعم

- إذا كانت الإجابة نعم ، كيف ذلك؟

.....

.....