

التجزئ المهاري و تأثيره علي تعليم مهارة الشقلبة الاماميه علي اليدين مع دورتين هوانيتين اماميتين مكورتين (Roche) علي جهاز طاولة القفز

د . كريم علي محمد عبد الرحمن

*مقدمة ومشكلة البحث:

تختلف طبيعة الاداء المهاري بين اجهزة الجمباز بنائاً علي التصميم الهندسي للجهاز و عليه حدد هذا التصميم طبيعة اداء مختلفه لجهاز طاولة القفز (vault) والتي ينحصر الاداء عليه باداء قفزه محددة القيمة سابقا في قانون التحكيم الدولي للجمباز الفني للرجال. (16:3)

و في ضوء الاشتراطات الفنية التي تنص علي اداء قفزه واحده من القفزات الموجوده في قانون التحكيم و ذلك في بطولتي الفرق و الفردي العام و في حالة رغبة اللاعب التاهل لنهائيات طاولة القفز فعليه اداء قفزتين من مجموعتين مختلفتين و كذلك تختلف طبيعة الاداء المهاري لمرحلة الطيران الثاني من حيث محاور الدوران و كذلك عدد للفات حول المحور الطولي . (98:20)

وعليه يسعى القائم علي العمله التدريبيه لاختيار القفزه المناسبه لكل لاعب من المجموعات الحركية المذكورة في قانون التحكيم بنائاً علي القدرات البدنيه و مهاريه للاعب حيث صنفتم المجموعات الحركية على جهاز طاولة القفز كالتالي :

المجموعات الحركية علي جهاز طاولة القفز وفق قانون تحكيم جمباز الرجال (2017-2021م) :

- ١- الشقلبة الاماميه علي اليدين (handspring).
- ٢- الربع او نصف لفة حول المحور الطولي في الطيران الاول (1/4 or 1/2 tw in 1st flight).
- ٣- الارتقاء من الشقلبة الاماميه مع ربع لفة (Round off entry).
- ٤- الارتقاء بشقلبه اماميه مع ربع لفة مع نصف لفة في الطيران الاول (Round off with 1/2 tw in 1st flight).
- ٥- الارتقاء مع مهارة شيربو في الطيران الاول (Scherbo entry in 1st flight). (100:20)

وفي ضوء الاشتراطات الفنية والتحكيمية لجهاز طاولة القفز (vault) يسعى مدربي المستويات العليا لاختيار المهارات الاعلي قيمه من جداول الصعوبات في قانون التحكيم لتحقيق اعلي القيم في الدرجات النهائيه بما يزيد الفرص التنافسية علي المراكز الاولي حيث يتم التقييم في الجمباز من خلال الحكم (D) و الذي يقوم باحتساب قيمة الاداء المهاري (D score) والحكم (E) و الذي يقوم باحتساب اخطاء الاداء واستخراج الدرجة (E score) و التي تجمع علي ال (D score) لاستخراج الدرجة النهائيه $D \text{ score} + e \text{ score} = \text{final score}$. (99-98:20)

وباتفق وتانابا (Watanaba) دونى تورنى (Don Torny) أن الأعداد المهاري في الجمباز يهدف إلى تعليم وإتقان وربط المهارات الحركية من خلال اشتراطات التقييم الموضوعه في قانون

التحكيم مع الإتقان التام لتلك المهارات الحركية للاشتراك في المنافسات. (25 : 102) (15) :
(50)

وهو ما أكد عليه أريك ملنبرج (Eric Malmberg) أن عملية الأعداد المهاري تسعى إلى تحقيق التوازن المطلوب للعملية التنافسية و هو الحصول على أعلى قيم الأداء المهاري و تقليل الفاقد من الأخطاء و ذلك لرفع قيمة الدرجة النهائية. (16:75)

وتأتي مهارة دراسته الشقبة الامامية على اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين (Roche) كأحد مهارات المجموعه الاولى المرتفعة الصعوبة حيث حددت قيمتها في قانون التحكيم بقيمة مقدارها (5.2) درجة و في ضوء المراحل الفنية لمهارة دراسته و التي تتمثل في :

- المرحلة التمهيديه : و التي تتمثل في الارتقاء الي سلم القفز .
- المرحلة لاساسيه : الدفع و الطيران اللحظي من طاولة القفز .
- المرحلة النهائية : تشكيل الجسم للاداء الرئيسي والهبوط.

حيث اتفق أحمد على مع طلحة حسين حسام الدين واخرون أن التدريبات المهارية تعمل على الوصول إلى تقسيم الأداء المهاري إلى مراحل يجب على المدرب إتباع مستوى التطور فيها كي يصل إلى إتقان المهارات الحركية كي يستطيع رفع قيمة الصعوبات المهارية عن طريق رفع قيمة المهارة الحركية إلى الصعوبة الأعلى , وحيث إن للتدريبات المهارية طبيعة خاصة وأداء فني مركب أثناء أداء اللاعبين لها فعلية تحتل التدريبات المهارية أهمية خاصة في رياضة الجمباز حيث تعمل على تطوير وإتقان الأداء المهاري ، فهي تعتبر من أفضل الأساليب لتنمية الأداء وذلك من خلال التدريب بأسلوب يتشابه بدرجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها وكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى إلى عائد تدريبي عالي خلال العملية التدريبية. (3:15) (5:26-27)

ويتفق الباحث في ضرورة بناء الخطوات التعليمية لمهارات الجمباز الحديثة على تفاصيل كل جزء من مراحلها الحركية لضمان نجاح تعليمها مع الملاحظة المستمرة لمشاهدة أداء أفضل المستويات مع فاديل شايداك (Fadel Chidac) ، فريدروثليسبرجر (Fred Roethlisberger) ، على محمد عبد الرحمن. (17 : 45) (18 : 55) (7 : 64)

حيث تعمل التدريبات المهارية المقننه على إتقان الاداء المهاري مع تقليل نسب حدوث الأخطاء و التي قد تعصف بجهود الاجهزة الفنية واللاعبين في تطوير مستوي الاداء و كما حدد قانون التحكيم القيم المهارية وضع جداول لقيم اخطاء الاداء بشكل عام و كذلك جداول اخطاء الاداء الخاصه بكل جهاز و قيم تلك الأخطاء . (8:77-78)

جدول (1)

اخطاء الاداء و قيم الخصومات علي طاولة القفز الخاصة بحكم الصعوبات (D jury)

كبير 0.5 =	متوسط 0.3 =	صغير 0.1 =	الخطأ
		0.1 من الدرجة النهائية	الهبوط او اللمس برجل واحدة او يد واحدة خارج منطقة الهبوط
		0.3 من الدرجة النهائية	الهبوط او اللمس بالرجلين او اليدين خارج منطقة الهبوط
		0.3 من الدرجة النهائية	الهبوط مباشرة خارج منطقة الهبوط
		0.5 من الدرجة النهائية	الجري اكثر من 25 متر
	0.0 = الدرجة		قفزة غير قانونية او لا توجد بالقانون
	0.0 = الدرجة		عدم استخدام طوق الأمان في اليروشينكو
	0.0 = الدرجة		تكرار القفزة الأولى في القافزة الثانية
		2.0 من درجة القفزة الثانية	تكرار مجموعة القفزة الأولى في القفزة الثانية
		2.0 من درجة القفزة الثانية	تكرار نفس الطيران الثاني في القفزة الثانية
		1.0 من الدرجة النهائية	الجري مع عدم لمس السلم او الحصان

جدول (2)

اخطاء الاداء و قيم الخصومات علي طاولة القفز الخاصة بحكم الصعوبات (E jury)

كبير 0.5 =	متوسط 0.3 =	صغير 0.1 =	الخطأ
*	*	*	اخطاء الطيران الأول
*	*	*	اخطاء تكنيكية في الطيران الأول
*	*	*	عدم المرور بوضع الوقوف على اليدين
*	*	*	اخطاء الطيران الثاني
*	*	*	اخطاء تكنيكية في الطيران الثاني
*	*	*	نقص في الارتفاع
*	*	*	عدم التحضير للهبوط

(102:20)

يتضح من جدول (1)،(2) أن الاجهزة الفنية تسعى لإعداد اللاعبين إلى اقتناص اكبر قيمة ممكنة من قيم عوامل تقييم الاداء على الجهاز مع العمل على رفع قيمة الصعوبة (D score) وتجنب انخفاض درجة الاداء (E score) نتيجة حدوث اخطاء تكنيكية أو شكلية وعلية يرتبط التخطيط لتطوير مستوي الاداء في الجمباز ارتباط وثيق ببرامج الإعداد سواء البدني أو المهاري والتي تتبع من طبيعة ومتطلبات الأداء على كل جهاز وفي ضوء المرحل العمرية للاعبين والمستويات المهارية التنافسية المختلفة والتعديلات المستمرة لقانون تحكيم جمباز الرجال يتفق كل من على عبد الرحمن ومحمد فؤاد حبيب مع جيرالد. س. جورج (Gerald.s.George) و تيودور بومبا (T.pompa) على ان لاعبي المستويات العليا يكونون لائقين بدنيا لاداء المهارات الحركية ذات الصعوبات المهارية المرتفعة ولا ينقصهم الا اتقان مراحل الاداء المهاري من خلال تدريبات نابغة من طبيعة الاداء. (88:7) (6:9) (225:19) (295:24)

وبناءً على طبيعة الاداء المشار لها بقانون التحكيم على طاولة القفز (vault) والتي تلزم اللاعب بالاقتراب مسافه لا تتعدى (25م) و الارتقاء من سلم القفز بكلتا القدمين و الارتكاز والدفع باليدين و الطيران لاداء المهارة سواء بالدوران حول المحور العرضي او الف حول المحور الطولي او لاثنين معا مع التزام اللاعب بالهبوط واقفا على القدمين في وضع مواجهة لطاولة القفز (vault) او و الوجه للخارج و علي اللاعب ان يحقق الارتفاع المناسب لانهاء الدوران بشكل ومواصفات فنيه سليمة و تحقيق الهبوط الصحيح علي القدمين وهو ما أكده جاك ويل وآخرون (Jack will at all) بأن الضغوط الفسيولوجية الواقعة علي اللاعبين يجب أن تكون ذات صلة مباشرة بالنواحي التكنيكية و ذلك باحتواء برنامج الاعداد علي تمرينات يميزها طابع المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي باتباع مبادا الخصوصية Specificity كأحد مبادي نجاح العملية التدريبية حيث ترتبط عملية اتقان المهارات الحركية بمستوى القدرات البدنية الخاصة و المؤثره بشكل مباشر في القدرات المهارية لهذا الاداء من خلال تجزئ المهارة لمجموعة من التدريبات. (99:20) (153:21)

وبكون طاولة القفز (vault) جهاز ذو طبيعة خاصة لا يحتوى على جملة مهارية وانما يحتوى على مراحل فنية للأداء تحتاج الى فهم ودراسة طبيعة خصائص هذه المراحل للتعرف على أهم مميزات كل مرحلة وترجع صعوبة عملية التدريب في جهاز طاولة القفز ان الاداء يتمثل في مهاره واحده يجب ان تؤدي بسياده تكنيكية عاليه لتجنب اخطاء الاداء حيث ان قانون التحكيم حدد للحكم المختص بالخصومات (E jury) البدء في ملاحظة اخطاء الاداء بمجرد ملامسة القدمين لسلم القفز بما يعني ان جميع مراحل اداء المهارة بدا من سلم القفز تخضع للتقييم لذا يجب ان تكون البرامج المستخدمه مناسبة لطبيعة الاداء المهاري و هذا ما اكد عليه كل من محمد ابراهيم شحاتة وسعيد عبد الرشيد أن برامج الاعداد يجب ان تهتم بالتدريبات المهارية التي تنطلق من طبيعة الاداء المهاري وتفصيلاته الدقيقة ، بحيث تشمل كل مراحل لأداء الفعلي . (103:20)

وحيث أن الجمباز يقع ضمن أنشطة الحركة الوحيدة حيث تعمل الحركة التمهيدية في المرحلة الإعدادية على إيجاد المسافة الكبيرة المناسبة لعمل العضلات المشتركة في الحركة و مقادير الزوايا المشتركة المناسبة للمفاصل وكلما كان التمهيد تاما وكاملا تمكنت العضلات من العمل في المراحل الأصلية بعجلة تسارع أكبر ، وعن طريق الحركة التمهيدية تطول وتمتد العضلات التي تقوم بالعمل في المرحلة الأصلية فتكون في حالة تأهب واستعداد والجدول التالي يوضح تصنيف الجمباز وخصائصه كأحد الأنشطة الرياضية .

جدول (3) تصنيف الجباز وخصائصه كأحد الأنشطة الرياضية

نوع النشاط	أهداف التدريب	تركيب المهارة	الشدة التدريبية	القدرات الحركية المسيطرة	المتطلب الوظيفي
الجباز Gymnastics	التوافق التام والشكل المهاري Perfect co. Ordination and form of skills	حركة وحيدة غير متكررة Acyclic Movement	تبادلية متغيرة Alternative	مزيج من التوافق القوة السرعة Complex pleading of co. ordination .strength and speed	الجهاز العصبي المركزي Central nervous system

(49:1)

ويكون الباحث احد لاعبي منتخب مصر للجباز الفني رجال سابقا و مدرب منتخب مصر والنادي الاهلي للجباز الفني رجال حاليا فقد لاحظ قصور في تطوير عملية الاعداد المهاري حيث يقوم الكثير من المدربين بتعليم المهارات و بخاصة علي جهاز طاولة القفز بصورة كليه مما يؤدي لعدم الاستيعاب الكامل و التحكم في جميع مراحل الاداء و يقلل من نسب الاداء الناجح و عدم استيعاب تأثير الادراك و التحكم في جميع مراحل المهارة علي رفع نسب الاداء الناجح و القدره علي تصويب الاخطاء حال حدوثها ومن هنا تظهر أهمية التجزئ المهاري لوضع التدريبات و الوصول لتقسيم الأداء المهاري إلى مراحل يجب على المدرب إتباع مستوى الانجاز كي يصل إلى إتقان المهارات الحركية مع إمكانية رفع قيمة الصعوبات مهارية عن طريق ربطها على الأجهزة المسموح عليها بالربط أو عن طريق رفع قيمة المهارة الحركية لصعوبة الأعلى , وحيث إن للتدريبات مهارية طبيعة خاصة وأداء فني مركب أثناء أداء اللاعبين لها فعليه تحتل التدريبات مهارية أهمية خاصة في رياضة الجباز فهي تعتبر من أفضل الأساليب لتنمية الأداء وذلك من خلال التدريب بأسلوب يتشابه بدرجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها وكلما كان التدريب أكثر خصوصية أدى إلى عائد تدريبي عالي خلال العملية التدريبية .

وعليه يمكن أن يحتل التجزئ المهاري دوراً هاماً في سرعة تعلم وتحسين الأداء الفني للمهارات المختلفة و لزيادة فاعلية هذا الأسلوب ينبغي إتباع الأسس التالية :

- 1- تصميم التدريبات من خلال تجزئ مراحل الاداء بهدف الوصول إلى الاتقان المهاري .
- 2- البدء بالتدريبات البسيطة والتدرج منها إلى الصعبة .
- 3- إذا أعطيت تسهيلات أثناء التنفيذ فلا تكون على حساب الأداء الفني للمهارة .
- 4- أن تكون التمرينات المستخدمة مكونة في مجملها للأداء الفني الكامل للمهارة .
- 6- أن يكون كل تمرين أسهل من المهارة ذاتها .
- 7- أن يتم ترتيب التمرينات ليتمكن ربطها مع بعضها بيسر حتى يمكن أداء المهارة بكامل هيئتها .

و من هنا ظهرت مشكلة البحث في كونها محاولة علميه وعملية تسعى لوضع اساس لعملية للتجزئ المهاري و تأثيره علي تعليم المهارات الحركية علي جهاز طاولة القفز عن طريق الاهتمام بضبط و تدريب كل جزء من اجزاء المهارة بطريقه منفصله مع تدريب المهارة بشكل كلي ومن خلال

كون الباحث المدرب المسؤول عن اعداد اللاعب عينة الدراسة و لكونه حكم دولي معتمد من الاتحاد الدولي للجمباز و ملم بتفاصيل احتساب الاداء و اخطاء الاداء و لاهمية جهاز حضان القفز في رفع القيمة الكلية للمجموع العام للاعب و الفريق عن طريق اداء مهارات تتميز بالصعوبة العاليه بتحكم و سياده تكتيكيه راي الباحث ضرورة اجراء هذه الدراسة لوضع اسس للاعداد المهاري عن طريق التجزئ المهاري وذلك من خلال اتباع محددات قانون التحكيم والذي يشير الى ان تقييم الاداء على طاولة القفز يبدأ من مرحلة ضرب السلم بالاضافة الى ان اللاعب عينة الدراسة يتميز بسرعة الاقتراب وعلية سوف يراعي الباحث تلك المحددات اثناء بنائها للتجزئ المهاري لمهارة الدراسة كدليل لعملية الاعداد علي جهاز طاولة القفز

أهداف البحث:

يهدف الي التعرف على تأثير التجزئ المهاري علي تعليم مهارة الشقلبة الاماميه علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين علي جهاز طاولة القفز من خلال :

1- وضع تدريبات مقترحة لتعليم مهارة الشقلبة الاماميه علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين علي جهاز طاولة القفز وفقا لمراحل التجزئ المهاري .

2- التعرف على تأثير التدريبات المستخدمة على مستوى اداء اللاعب عينة البحث وفقا للتجزئ المهاري لتعليم مهارة الشقلبة الاماميه علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين علي جهاز طاولة القفز.

3- التعرف على تأثير التجزئ المهاري و التدريبات المستخدمة على مستوى الاداء مقارنة ببعض اللاعبين ذوى المستويات العالية واللاعب عينة البحث .

تساؤلات البحث:

قبل الإعداد لإجراء هذه الدراسة تبادر إلي ذهن الباحث العديد من التساؤلات التي وضعها نصب عينيه عند إجراء الدراسة وفيما يلي هذه التساؤلات:

1- ما هي التدريبات المقترحة لتعليم مهارة الشقلبة الاماميه علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين علي جهاز طاولة القفز وفقا لمراحل التجزئ المهاري .

2- هل التجزئ المهاري و التدريبات المستخدمة تأثيراً إيجابياً فعلاً في تعليم مهارة الشقلبة الاماميه علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين علي جهاز طاولة القفز على مستوى الاداء للاعب عينة البحث .

3- ما هو تأثير التجزئ المهاري و التدريبات المستخدمة على مستوى الاداء مقارنة ببعض اللاعبين زوى المستوى العالية واللاعب عينة البحث .

مصطلحات البحث:

- **التجزئ المهارى** : تقسيم المهارة الحركية إلى عدة مراحل حاسمة , حيث يقوم المدرب بوضع التدريبات لكل مرحلة على حده . (تعريف اجرائي) .
- **الشقبة الامامية علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين (Roche)**: وهي احدي مهارات المجموعه الاولى علي جهاز طاولة الففز و رقم (178) في قانون التحكيم بقيمة مقدارها (5.2) . (106:20)
- **الحكم (D)** : هو الحكم المسئول عن احتساب قيمة الاداء المهارى و المختص بتحديد قيمة الجمله الحركيه طبقا لقواعد تركيب و تكوين الجمل الحركيه و كذلك تطبيق العقوبات (penalties) بصفته رئيس لجنة التحكيم . (16:20)
- **الحكم (E)** : الحكم المختص بخصم درجات نتيجته لاطء المدرجه في جداول خصومات الاداء واستخراج الدرجه (E score) . (16:20)
- **الدرجة (D)** : D score هي قيمة درجات المهارات الحركية المكونه للجمله الحركيه للاعب على كل جهاز على حدة .
- **الدرجة (E)** : E score الدرجه المتبقيه من عشر درجات بعد خصم اخطاء الاداء . (14:20)
- **Final score = d score + e score** : الدرجه (D) + الدرجه (E) = الدرجه النهائيه . (14:20)
- **السعة المدى (Amplitude) تنقسم إلى:**
- **أولاً : السعة الخارجية (External Amplitude)**: تستخدم لوصف المدى الذي خلاله " كامل وحدة الجسم " تتحرك بالارتباط مع الأرض أو الجهاز. (14:2)
- **ثانياً : السعة الداخلية (Internal Amplitude)** : وترتبط بالحركة نفسها (خلال) مفاصل الجسم ، ولزيادة في الإيضاح فهي تشير إلى المجال الذي خلاله أكثر من جزء من أجزاء الجسم تتحرك بالنسبة لبعضها. (14:2)
- **الإنهاء (Closure)** : بازدياد إتقان المهارة تظهر الحدود القصوى للإنهاء المثالي ويشير الإنهاء إلى درجة التي يعبر بها اللاعب عن شكل جسمه خلال أداء المهارة حتى الوضع النهائي وتأسيساً على هذا يدل مبدأ الإنهاء على أن الأداء المميز السعة مع الإنهاء الجيد بإتقان بالغ. (15:2)

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

عينة البحث :

العينة البشرية :

تنقسم الى :

أ- عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بالطريقة دراسة الحالة للاعب واحد من لاعبي الدرجة الاولى بالنادي الاهلي للرياضة البدنية حيث أنه يقوم بتعلم مهارة الدراسة لدراسة لاستكمال متطلبات الاداء على جهاز طاولة الفز .

توصيف عينة الدراسة :

جدول (4) توصيف عينة البحث

الاسم	فراس طارق
السن	21
النادى التابع له	نادى الاهلي للرياضة البدنية
الطول	176سم
الوزن	72 ك

ب- عينة القياس البعدي لمقارنة لمستوى الاداء :

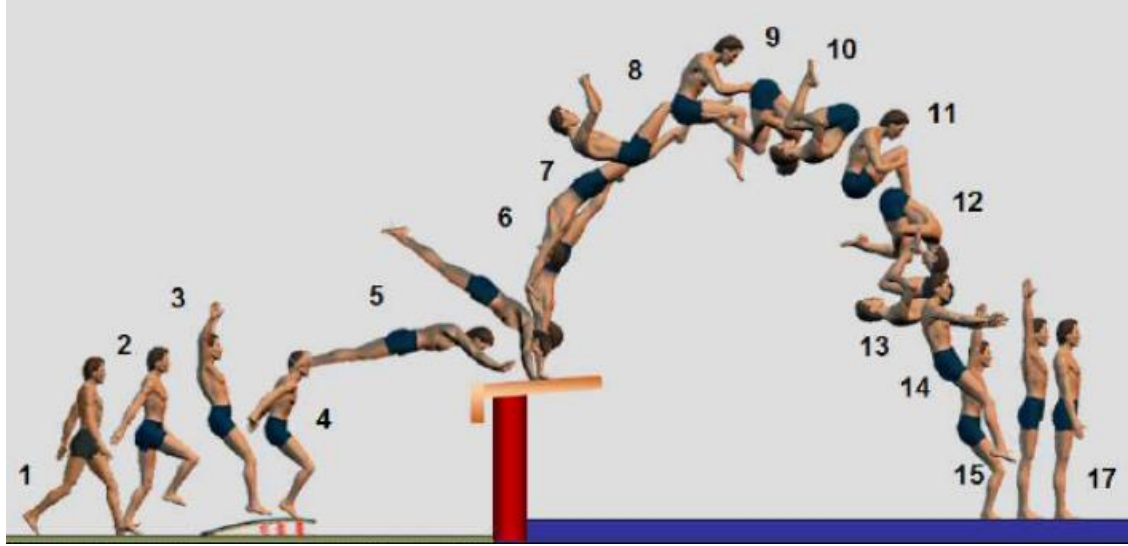
تم اختيار العينة بالطريقة العمدية لمقارنة مستوى الاداء من مجموعة من اللاعبين زوى الخبرة فى الاداء المهاري لمهارة الدراسة من لاعبي المنتخب القومى المصري للجمباز ممن لديه الخبرة فى الاداء المهاري

جدول (5) توصيف عينة الدراسة المقارنة

اللاعب	السن	المستوى	الطول	الوزن
الاول	21	لاعبة منتخب	158سم	60ك
الثانى	20	لاعبة منتخب	156سم	60ك
الثالث	21	لاعبة منتخب	164سم	63ك
الرابع	19	لاعبة منتخب	174سم	72ك

العينة المهارية :

قام الباحث باختيار مهارة الدراسة الشقلبة الامامية علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين علي جهاز طاولة القفز لإرتفاع قيمة (D Score) بقيمة مقدارها (5.2) مناسبتها لقدرات وامكانيات عينة البحث مع وعدم وجود برنامج تدريبي محدد على مستوى التنافس المحلي لتلك المهارة .



شكل (1)

مهارة الشقلبة الامامية علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين

مجالات البحث :

أ- المجال الزمني:

طبقت الدراسات الاستطلاعية وقياسات البحث وتنفيذ البرنامج المقترح خلال موسم 2019م حيث طبقت التجربة الأساسية لمدة (12) اسبوع في الفترة من 2019/7/1 م إلى 2019/10/1م.

ب - المجال المكاني:

تم إجراء القياسات القبليّة و البعديّة وتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي بصالة الجيمار بالنادي الاهلي للرياضة البدنية حيث تتوافر عينة الدراسة و توافر الأجهزة القانونية والأجهزة المساعدة لإجراء التجربة.

أدوات البحث:

قام الباحث أثناء إجراء هذه الدراسة باستخدام أدوات ووسائل وفيما يلي استعراض لهذه الوسائل وتلك الأدوات:

أولاً : وسائل جمع البيانات :

- 1- قائمة بأسماء الخبراء مرفق (1).
- 2- استمارة استطلاع رأى الخبراء في مراحل التجزئ المهاري والتدريبات المقترحة مرفق (2) .
- 3- استمارات تقييم مستوى مراحل اللاداء و الاداء الكلي لمهارة الدراسة مرفق (3) .
- 4- استمارة توزيع التدريبات المهارية على وحدات البرنامج التدريبي مرفق (4) .
- 5- استمارة مرحل التجزئ المهاري والتدريبات المهارية والمقترحة واهداف كل منها مرفق (5) .
- 6- تكرارات التدريبات المهارية لمراحل التجزئ المهاري لمهارة الدراسة مرفق (6).

ثانياً : الأجهزة والأدوات :

قام الباحث أثناء إجراء هذه الدراسة باستخدام بعض الأجهزة التي ساعدته وفيما يلي عرض لهذه الأجهزة:

- سلم قفز . - حصان قفز . - مراتب بارتفاع المرتبة 20 سم . - جهاز حركات ارضية .
- جهاز الحركات الارضية التدريبي run way tumbling .

ثالثاً : التدريبات المهارية لمهارة الدراسة :

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى الخبراء في التجزئ المهاري لمهارة (Roche) الشقلبة الامامية علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين علي جهاز طاولة القفز للتعرف على آرائهم في مراحل التجزئ المهاري والتدريبات و أي منها ملائم كتدريب مهاري للمهارة قيد البحث ، بعد استطلاع رأى الخبراء .



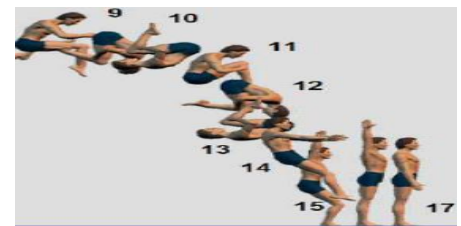
رابعاً : تقييم مستوى الاداء المهاري :

تم تقييم مستوى الاداء المهاري للمهارة قيد الدراسة من خلال مقياس تقديري عن طريق لجنة من المحكمين الدوليين المعتمدين من الاتحاد المصري للجماز مكونة من عدد ثلاث محكمين حيث تمت عملية التقييم كما يلي:

اولاً : كما هو موضح بالجدول رقم (6) من خلال تقسيم مرحل الاداء وتوزيع الدرجة الكلية للمهارة على مراحل الاداء حيث يتم التقييم للاعب عينة الدراسة للتعرف على تاثير تجزئ مراحل الاداء والتدريبات المهارية المختارة بناء على اراء الخبراء لمراحل الاداء لمهارة الدراسة إلى ثلاث مراحل (التمهيدية - الأساسية - النهائية) حيث تم توزيع الدرجات لكل مرحلة على حدة.

ثانياً : من خلال تنظيم منافسة بين اللاعب عينة البحث واربعة لاعبين اخرين في الاداء المهاري لمهارة الدراسة للتعرف على الدرجة الكلية للاداء ومدى تاثير برنامج التجزئ المهاري على مستوى المهارة موضوع الدراسة .

جدول (6)
توزيع درجات التقييم على مراحل الأداء لمهارة الدراسة

المراحل	الأداء الفني والشكلي	تجزئة المهارة
1- المرحلة التمهيدية : و تتمثل في خطوة الارتقاء من الارض لسلم القفز و الارتقاء مره اخري في اتجاه طاولة القفز .	6.2	
2- المرحلة الرئيسية : التي تلي عملية الارتكاز اللحظي و يتم فيها الدفع المباشر في لحظة الاتصال بالجهاز (impact moment) و تعديل وضع الجسم للبدء في المرحلة النهائية.	4.5	
3- المرحلة النهائية : بعد تعديل وضع الجسم بوضع الجلوس او الوقوف في الهواء يقوم اللاعب باداء دورتين هوائيتين مكورتين و الاستعداد للهبوط و الهبوط بالقدمين معا في مواجهة الجهة نهاية مراتب الهبوط (الظهر لطاولة القفز)	4.5	
المجموع	15.2	

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من الجمعة 2019/6/28 إلى الاحد 2019/6/30 بهدف الوصول إلى زمن أداء التمرينات و عدد المجموعات والتكرار و فترات الراحة و التأكد من الأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ إجراء البحث.

الخطوات التنفيذية للبحث :

1- تقسيم مراحل الاداء : قام الباحث بتقسيم مهارة الدراسة الشقلبية الامامية علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين (Roche) علي جهاز طاولة القفز إلى ثلاثة مراحل اعتماداً علي ما أشار إليه أحمد علي عبد الرحمن و حاتم أبو حمدة أن الجُمباز ضمن أنشطة المهارات الوحيدة و أن ذلك النوع من الأنشطة الوحيدة الحركة يمر بمراحل تساعد علي تأدية الحركة إلى ثلاث مراحل (التمهيدية – الأساسية – النهائية) و عليه قسم الباحث مراحل الحركة حيث تم توزيع الدرجات لكل مرحلة على حده بم يتفق مع الدرجة النهائية للتقييم المهاري من واقع قانون التحكيم . (38:2)

2- تم تطبيق الدراسة الأساسية : قام البحث بتطبيق تجربة البحث في الفترة من 2019 /7/1 إلى 2019/10/1 وذلك من خلال التدريبات المهارية المستخلصة من استطلاع رأي الخبراء على مدار اثنا عشر أسبوع بواقع ست وحدات تدريبية أسبوعية مقسمة إلى مجموعة من التدريبات

يتم تنفيذها يوميا قبل بداية الوحدات التدريبية فى الاحماء وتدريبات اخرى يتم تنفيذها فى نفس ووقت تدريب جهاز طاولة القفز مرفق (4) توزيع التدريبات المهارية على وحدات التدريب.

3- تم تطبيق القياسات البعدية : قام الباحث بإجراء القياسات البعدي للاداء المهاري لمهارة الدراسة (Roche) الشقلبة الاماميه علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين علي جهاز طاولة القفز للتعرف على مدي تأثير وإيجابية التدريبات المهارية المستخدمة فى تعليم المهارة قيد البحث وذلك يوم الخميس 2019/10/3م.

البرنامج التدريبي المقترح لمهارة الدراسة :

هدف البرنامج :

يهدف هذا البرنامج إلى تعليم مهارة الشقلبة الاماميه علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين علي جهاز طاولة القفز عن طريق تجزئ المهارة لمراحل حاسمة ووضع تدريبات مهارية لها .

البرنامج التدريبي :

يتضمن البرنامج التدريبي مجموعة من التدريبات المهارية لتعليم مهارة الشقلبة الاماميه علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين (Roche) علي جهاز طاولة القفز من واقع التجزئ المهاري لمراحل الاداء للمهارة موضوع الدراسة.

أ - تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بـ اثني عشر اسبوع (12)، وتم تقسيم هذه الفترة إلى المرحلة الأولى ومدتها (4) اسابيع للتأهيل لإتقان متطلبات الاداء المهاري للمهارة قيد الدراسة المرحلة الثانية ومدتها (8) أسابيع بغرض اتقان دمج جميع مراحل الاداء المهاري للمهارة قيد الدراسة بواسطة التدريبات الخاصة بالتجزئ المهاري والتي قد اعتمدها الباحث بعد استطلاع رأي الخبراء .

ب - تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي:

تم تحديد عدد ايام الوحدات التدريبية بواقع (6) وحدات خلال الأسبوع التدريبي الواحد أيام (الاحد،الثلاثاء،الخميس) من كل اسبوع يتم فيها تنفيذ مجموعة من التدريبات اثناء فترة التدريب على الجهاز و ايام (السبت ، الأثنين والأربعاء) يتم فيها تنفيذ مجموعة من التدريبات أثناء فترة الاحماء العام لتصبح عدد الوحدات التدريبية المكونه للبرنامج التدريبي (72) وحدة تدريبية تم توزيع التدريبات المهارية ما بين فترة الاحماء على مدار الاسبوع وخلال فترات التدريب على طاولة القفز.

ت - متغيرات البرنامج التدريبي :

يتكون البرنامج التدريبي من بعض المتغيرات التالية :

عدد التمرينات المكونة للبرنامج التدريبي (6 تدريبات مهاريه) فى المرحلة الاولى الدخول و الدفع مقسمة كالتالى (1 تدريب) على جهاز التمرينات الارضية للتأكيد اهمية تحريك اليدين بعيدا للوصول لوضع الارتكاز والدفع المباشرة قبل الوصل للوضع العمودي للوقوف علي اليدين ، بالإضافة الى عدد (3 تدريبات) مهارية باستخدام سلم قفز وطاولة قفز منخفض من مسافة اقتراب قصيره لا تتعدى خمس خطوات للحفاظ علي الوضع شبه الافقي مع الارض هذا التدريب يؤدي بدون دفع ثم يتم نفس التدريب السابق علي الارتفاع القانوني لطاولة القفز (135سم) يليه نفس التدريب السابق مع الدفع للوصول للوضع العمودي للوقوف علي اليدين ، عدد (2 تدريب) مقسمين كالتالي التدريب الاول من مسافة الاقتراب الخاصة باللاعب الاقتراب و دفع السلم لأداء دوره هوائيه اماميه مستقيمة لعبور طاولة القفز و الهبوط علي مراتب بارتفاع طاولة القفز، التدريب الثاني اداء الشقلبة الاماميه علي اليدين للهبوط علي مراتب تعلو طاولة القفز بمقدار 20 سم، المرحلة الثانية تتكون من عدد (9 تدريبات مهارية) يهدف التدريب الاول والثاني والثالث والرابع منها لتنمية مقدرة اللاعب عينة البحث على اداء الدورة الهوائية الامامية المكورة من وضع الثبات من خلال تدرج الارتفاع بالمراتب بدا من الاداء على جهاز الحركات الارضية ثم رفع المراتب 20سم الى 60 سم ، التدريب الخامس والسادس بالمرحلة يهدف الى تنمية اداء مهارة الدوريتين الهوائيتين المكورتين من مسافة اقتراب خمس خطوات باستخدام سلم قفز و الهبوط علي مراتب تدريبيه يليه نفس التدريب السابق باستخدام جهاز run way tumbling و الهبوط علي مراتب تدريبيه بارتفاع الجهاز يليه التدريب السابع من وضع الثبات علي مرتفع (1 م) عن الارض باستخدام سلم القفز الهبوط علي مراتب تدريبيه يليه التدريب الثامن بنفس المرحلة لاداء مهارة الدوريتين الهوائيتين الاماميتين علي جهاز الحركات الارضيه باستخدام سلم قفز و مرتبة هبوط 10سم ثم التدريب التاسع والأخير بتلك المرحلة الا وهو اداء الدوريتين الهوائيتين الاماميتين من وضع الوقوف فوق طاولة القفز يليها المرحلة الثالثة بعدد (3تدريبات مهارية) تبدأ بتدريب الشقلبة الاماميه علي اليدين لأداء دوره الهوائيه الأمامية المكورة و الهبوط علي مراتب بارتفاع طاولة القفز ثم مراتب بارتفاع 20 سم ثم 40 سم فوق مستوي ارتفاع طاولة القفز ليليه التدريب الثاني بالمرحلة الاخير وهو اداء مهارة الشقلبة الاماميه المتبوعة بدورتين هوائيتين اماميتين و الهبوط في الحفرة الاسفنجيه ثم بوضع مرتبه واحده بارتفاع 10 سم يليهم التدريب الاخير من خلال التدرج في اداء المهارة مع رفع مستوي الهبوط تدريجيا الي ان يصل للمستوي القانوني وعلية يصبح عدد لتدريبات مهارية المستخدمة فى التجزئ المهاري لمهارة الدراسة عدد (6 تدريبات مهارية فى مرحلة الاداء الخاصة بالدخول والدفع) والتي قد تستمر على مدار البرنامج ثم عدد (9 تدريبات

مهارية فى مرحلة الطيران و الهبوط) وعدد (3 تدريبات مهارية فى مرحلة التدريب الكامل للمهارة المراحل المختلطه) علما بان جميع التدريبات المهارية المستخدمة فى التجزئ المهاري يتم ادائها على مختلف مراحل البرنامج التدريبي بدا من المرحلة الاولى والتي تستمر عدد (4) اسابيع للتاهيل لاتقان متطلبات الاداء المهاري للمهارة قيد الدراسة و المرحلة الثانية ومدتها (8) أسابيع بغرض اتقان دمج جميع مراحل الاداء المهاري للمهارة قيد الدراسة بواسطة التدريبات الخاصة بالتجزئ المهاري والتي قد اعتمادها الباحث بعد استطلاع راي الخبراء وهو ما يتفق فيه الباحث مع راي الخبير سرجي شينكار (sergie chinkar) (26) الذى اجرى فترة التعايش و التدريب للاعبى المنتخب الوطنى للجمباز عندما اشار الى عدة جوانب فنيه في العمليه التدريبيه و اهمها استمرار التدريب اليومي بتدريبات مهاريه مرتبطة بطبيعة الاداء لجهازي حسان القفز و الارضي و هو ايضا ما اشار اليه بدرو الميدا (pedro almeida) (25) خبير بالاتحاد الدولي للجمباز و الذي قام بتدريس دوره التدريبيه المعتمده من الاتحاد الدولي للجمباز 3 academy level كما اكد كلاهما علي ضرورة الاهتمام بملاحظة مرحلة الارتقاء و الدخول لطاولة القفز حيث ان معظم اخطاء الاداء تاتي نتيجة للاداء الغير سليم لهذه المرحلة .

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعاملات الإحصائية للبيانات الخام باستخدام :

- النسب المئوية - متوسط الدرجة الخام .

- عرض ومناقشة النتائج:

قام الباحث بعد إجراء تجربة البحث للاعب عينة الدراسة بإجراء تقييم لمستوى اللاداء المهاري للمهارة قيد الدراسة وفيما يلي عرض تلك النتائج :

جدول (7) نسبة موافقة الخبراء على مراحل التجزي المهاري

م	المرحلة	مناسب	غير مناسب	النسبة المئوية
1	الدخول و الدفع	13	-	100%
2	الطيران والهبوط	13	-	100%
3	التدريب الكامل للمهارة (المراحل المختلطه).	13	-	100%

يوضح الجدول السابق اتفاق اراء الخبراء على مراحل التجزئ المهاري للمهارة الحركية قيد الدراسة بنسبة مئوية لجميع المرحل المقترحة من الباحث بنسبة مقدارها (100%).

جدول (8) نسبة موافقة الخبراء على التدريبات المقترحة

مرحلة	المسمي	التدريبات	مناسب	غير مناسب	النسبة المئوية
الاولي	الدخول و الدفع	الاول	11	2	%84.61
		الثاني	12	1	%92.30
		الثالث	13	-	%100
		الرابع	10	5	%76.92
		الخامس	11	2	%84.61
		السادس	12	1	%92.30
الثانية	الطيران و الهبوط	الاول	13	-	%100
		الثاني	12	1	%92.30
		الثالث	12	1	%92.30
		الرابع	11	2	%84.61
		الخامس	13	-	%100
		السادس	13	-	%100
		السابع	10	5	%76.92
		الثامن	12	1	%92.30
		التاسع	13	-	%100
الثالثة	لمهارة الكاملة	الاول	11	2	%84.61
		الثاني	13	-	%100
		الثالث	13	-	%100

ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن 70% من آراء الخبراء فى جميع مراحل التجزئ المهاري و التدريبات ، حيث تراوحت اتفاق اراء الخبراء على مراحل التجزئ المهاري للمهارة الحركية قيد الدراسة بنسبة مئوية لجميع المرحل المقترحة من الباحث بنسبة مقدارها (100%) وهو ما يوضح الجدول رقم (7) بينما تراوحت اتفاق الخبراء على التدريبات المهارية لمراحل التجزئ المهاري ما بين 2(76.92% - 100%) ويتضح من الجداول رقم (8) ما يلى :

- أعلى نسبة اتفاق على مناسبة التدريبات لنسبة 100% فى التدريبات رقم (3) بالمرحلة الاولى، والتدريبات ارقام (1،5،6،9) فى المرحلة الثانية ، والتدريبات ارقام (3،2) فى المرحلة الثالث .

- بينما كانت أقل نسبة اتفاق على مناسبة التدريبات بين آراء الخبراء 76.92% وذلك فى التدريبات رقم (4) فى المرحلة الاولى ، والتدريبات رقم (7) كما أشارت نتائج استطلاع الرأى الموافقة على جميع التدريبات المقترحة من قبل الباحث وعدم حذف اي تدريب من التدريبات المقترحة لجميع المراحل التدريبية وعددها (6 تدريبات بالمرحلة الاولى) وعدد (9 تدريبات) بالمرحلة الثانية وعدد (3 تدريبات بالمرحلة الثالثة) بمجموع كلي (18 تدريب) لجميع المرحل كما يوضح الجدول التالي رقم (9) .

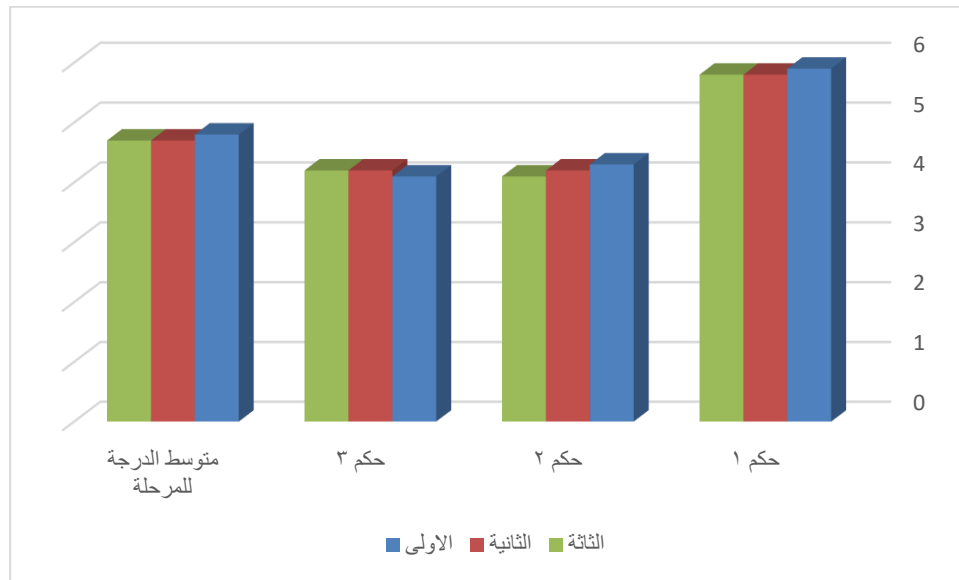
جدول (9) التدريبات المهارية لمهارة الدراسة

م	التدريبات
تدريبات المرحلة الاولى : الدخول و الدفع	
1	الدفع مباشرة قبل الوصل للوضع العمودي للوقوف علي اليدين
2	الاقتراب ضرب سلم القفز للارتكاز باليدين و مرجحة الكعبين خلفا مع الحفاظ علي الوضع شبه الافقي مع الارض هذا التدريب يؤدي بدون دفع وباستخدام حصان قفز منخفض.
3	نفس التدريب السابق علي الارتفاع القانوني لحصان القفز (135سم).
4	نفس التدريب السابق مع الدفع للوصول للوضع العمودي للوقوف علي اليدين.
5	من مسافة الاقتراب الخاصه باللاعب الاقتراب و دفع السلم لاداء دوره هوائيه اماميه مستقيمه لتعبير طاولة القفز و الهبوط علي مراتب مرتفعه بارتفاع طاولة القفز.
6	اداء الشقلبه الاماميه علي اليدين للهبوط علي مراتب تعلو طاولة القفز بمقدار 20 سم.
تدريبات المرحلة الثاني : الطيران و الهبوط	
1	من وضع الثبات علي جهاز الحركات الارضييه اداء دوره هوائيه اماميه مكورة .
2	نفس التدريب السابق باستخدام مرتبه مرتفعه 20سم .
3	نفس التدريب السابق باستخدام مرتبتين بارتفاع 20 سم للمرتبه الواحده .
4	نفس التدريب السابق باستخدام ثلاث مراتب بارتفاع 20 سم للمرتبه الواحده.
5	اقتراب بمسافة 5 خطوات اداء مهارة الدورتين الهوائيتين الاماميتين باستخدام سلم قفز و الهبوط علي مراتب تدريبيه
6	التدريب السابق باستخدام جهاز الحركات الارضييه التدريبي run way tumbling الهبوط علي مراتب تدريبيه .
7	التدريب السابق من وضع الثبات علي مرتفع (1 متر) عن الارض باستخدام سلم القفز الهبوط علي مراتب تدريبيه
8	اداء مهارة الدورتين الهوائيتين الاماميتين علي جهاز الحركات الارضييه باستخدام سلم قفز و مرتبة هبوط 10سم
9	اداء الدورتين الهوائيتين الاماميتين من وضع الوقوف فوق طاولة القفز.
تدريبات المرحلة الثالثة : التدريب الكامل للمهاره (المراحل المختلطة).	
1	الشقلبه الاماميه علي اليدين مع دوره هوائيه اماميه مكوره و الهبوط علي مراتب بارتفاع طاولة القفز ثم مراتب بارتفاع 20 سم ثم 40 سم فوق مستوي ارتفاع طاولة القفز.
2	اداء مهارة الشقلبه الاماميه مع دورتين هوائيتين اماميتين و الهبوط في الحفره الاسفنجيه مع بوضع مرتبه واحد بارتفاع 10 سم .
3	التدرج في اداء المهاره مع رفع مستوي الهبوط تدريجيا الي ان يصل للمستوي القانوني

جدول (10)

درجات مراحل الاداء والاداء الكلي لمهارة الشقلبة الامامية علي اليمين مع دورتين هوائيتين اماميتين
مكورتين (Roche) علي جهاز طاولة القفز
وفقا لمراحل التجزئ المهاري للاعب عينة الدراسة

متوسط الدرجة	حكم 3	حكم 2	حكم 1	الحكام
الدرجة المقدره	4.5	4.5	6.2	
المرحلة الاولى الدخول و الدفع	4.1	4.3	5.9	
المرحلة الثاني الطيران و الهبوط	4.2	4.2	5.8	
المرحلة الثالثة : التدريب الكامل للمهاره (المراحل المختلطه).	4.2	4.1	5.8	
الدرجة الكلية للمهارة	14.2			



شكل (2) درجات لجنة المحكمين لمراحل التجزئ المهاري للاعب عينة الدراسة

يتضح من جدول (7) و الخاص بنسبة موافقة المحكمين على مراحل التجزي المهاري و التدريبات المقترحة اتفاق الخبراء على مراحل الاداء الثلاث للتجزي المهاري لمهارة الدراسة وعلى التدريبات المهارية الخاصة بكل مرحلة وهو ما توضحه الجداول ارقام (8)(9) الخاص بالتجزي المهاري والتدريبات المهارية لكل مرحلة على حدة لتظهر التدريبات للمرحلة الاولى الدخول والدفع بعدد (6تدريبات مهارية) تروح نسبة موافقة الخبراء عالية ما بين (76.92% - 100%) بينما تظهر المرحلة الثانية الطيران والهبوط مكونة من عدد(9 تدريبات مهارية) تروح نسبة موافقة الخبراء عالية ما بين (76.92% - 100%) والمرحلة الثالثة التدريب الكامل للمهاره (المراحل المختلطه) تروح نسبة موافقة الخبراء عالية ما بين (84.61% - 100%) وهي نسبة اعلى مما ارتضها البحث

للموافقة على مراحل التجزئ المهاري او التدريبات والتي كانت بنسبة (70%) مما يؤكد على اتفاق الخبراء على راي الباحث ومع ما اشار الية كل من سرجي شينكار (sergie chinkar) (26) و بدرو الميدا (pedro almeida) (25) الخبراء بالاتحاد الدولي للجمباز والمحاضرين بان التجزئ المهاري للمهارات الحركية يعد اساس تعلم واتقان وتطوير المستوى حيث تعد تلك النسب للموافقة على مراحل التدريبات وهي نسبة اعلى مما ارتضها البحث للموافقة على المراحل او التدريبات والتي كانت بنسبة (70%) و يوضح الجدول رقم(10) و الشكل رقم (2) درجات لجنة المحكمين لمراحل الاداء لمهارة (Roche) الشقلبة الامامية علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين علي جهاز طاولة القفز حيث تم تقسيم مرحل الاداء وتوزيع الدرجة الكلية للمهارة على مراحل الاداء لقيم التقييم للاعب عينة الدراسة للتعرف على تأثير التجزئ المهاري من واقع التدريبات المختارة بناء على اراء الخبراء لمراحل الاداء لمهارة الدراسة وهي (الدخول و الدفع - الطيران و الهبوط - التدريب الكامل) كما موضح بالجدول السابقة حيث تم توزيع الدرجات لكل مرحلة على حدة حيث تظهر الدرجة المقدره للمراحل الثلاثة بقيمة مقدارها (6.2) درجة للمرحلة الاولي الدخول و الدفع و (4.5) درجة للمرحلة الثانية الطيران و الهبوط (4.5) درجة للمرحلة الثالثة التدريب الكامل للمهارة (المرحلة المختاطه) حيث يتضح من حساب متوسط الدرجة لمرحلة الاداء تفوق المرحلة الاولي بدرحة مقدارها (4.8) تليها المرحتين الثانية والثالثة بقيمة مقدارها (4.7) وبمجموع كلي لجميع مراحل الاداء بقيمة مقدارها (14.2) للدرجة الكلية للمهارة موضوع الدراسة وهوما يتفق مع ما اشار الية اباي جروسفيلد (AbieGrossfield) (12) وبرت كونر(BartConner)(13) وأريك ملم برج (Ericmalmberg)(16) على أهمية التجزئ المهاري من خلال تقسيم مراحل الاداء من مجموعة من التدريبات المهارية المتدرجة المستوى ضماناً للارتقاء بقدرات اللاعبين الى الأعلى على جميع الأجهزة كما اتفقوا على عدم التسرع والانتقال لمراحل أعلى إلا بعد استخدام كافة مؤشرات الإتقان وللمدربين الحرية في اختيار وتحديد هذه المؤشرات ، وهو ما أكده جيرالد س. جورج (Gerald .s George) (19) و برون وجيمس واخروان (James at EL, browen) (14)إلي أن شكل الجسم أثناء الأداء مؤشراً للنجاح حيث يجب أن يتوفر فيه أوضاع يمكن من خلالها أداء مستويات مهارية متقدمه ، فالعملية التدريبية لا تقف عند توافر الصفات البدنية كمتطلبات للأداء الفعلي ولكنها تمتد إلي ما هو أهم وهو علاقة أجزاء الجسم ببعضها أثناء الأداء حيث يجب أن تتميز التدريبات المهارية على جميع الأجهزة بخصائص السعة (amplitude) والذروة (Peaking) والإنهااء (Closure) كمظاهر ميكانيكية ترتبط بمثاليه الأداء لمهارات الجمباز من خلال وضع برامج جديدة تتناسب مع متطلبات تقييم الأداء المهاري كي تساعد على تقليل خصومات الأداء (Performance) سواء البسيطة أو الكبيرة مع الاهتمام بخصائص الحركة، حيث أكد توني سميرز(tony smith) على اهمية تطوير الأسس والمبادئ الميكانيكية في تحقيق المسارات الهندسية المثالية لمركز ثقل جسم اللاعب .

حيث سعي الباحث في انتقائه لتلك التدريبات أن تتشابه مع مراحل الاداء للمهارة الحركية قيد الدراسة بحيث تحتوي على تدريبات متشابهة لمراحل الاداء الفني وأن يتطابق تركيبها لمسار (القوة – الزمن) لمراحل الاداء الخاصة بمهارة الدراسة و تتفق مع طبيعة المهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة بحيث يتناسب الايقاع الحركي للتدريبات المختارة مع ايقاع المهارة ذاتها وهو احد اهم محددات نجاح لاعب الجمناز بصفة عامة ليتفق راي الباحث مع ما اشار اليه محمد إبراهيم شحاتة (8) إلي أن تنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارات الاساسية يلزم القائمين على العملية التدريبية بالتعرف على المراحل الحاسمة والمؤثرة في الاداء وعمل على وضع التدريبات المهارية المتدرجة الصعوبة حيث تحتوي هذه التدريبات علي نمط مشابه للأداء الفني الاساسي للمهارة وفق شروط محددة بحيث تحتوي تلك التدريبات المهارية على تركيب الجزء الاساسي للمهارة عند استخدام التجزئ المهارى مع عدم إعطاء تسهيلات على حساب الجزء الرئيسي للمهارة و التأكيد بأن تكون التدريبات المستخدمة للتجزئ المهارى أسهل من المهارة ذاتها مع مرونة تقنين تصعيبيها على مدار مراحل التدريب للمهارة حيث أكد (Bart Conner) (13) إلي ان لاعبي المستويات العالية يكون جاهزين لأداء تلك التدريبات المهارية الضرورية لتنفيذ المهارات الحركية حيث انهم لانقين بدنيا بل أكد على ان اللياقة البدنية بدون تدريبات نابعة من مراحل الاداء لا تمكن للاعب الجمناز أو المدرب النهوض بالأداء الفني لمهارات الجمناز وأشار الي ان موقع تلك التدريبات يمكن ان تكون اما فى بداية الوحدة التدريبية في فترة الاحماء أو اثناء عملية التدريب على الجهاز او فى نهاية الوحدة التدريبية وهو الامر الذي اتبعه الباحث عند الاسترشاد بتصميم برنامج التدريبات المهارية للمهارة قيد الدراسة كدليل على ان التدريبات المهارية المنبثقة من المراحل الحاسمة هي الاساس فى التجزئ المهارى لتعليم وإتقان الاداء و رفع كفاءة المجموعات العضلية العاملة على المفاصل بالنسبة للمهارة قيد البحث مما يؤدي الى زيادة القدرة على التحكم فى اجزاء الجسم مع حدوث التناسق بين حركات الجسم وهذا ادى الى تنمية المسارات الحركية للأداء المهارى مع الوصول للأداء الجيد .

ومن خلال إجراء هذه الدراسة وتطبيق تجربة البحث توصل الباحث إلى الإجابة على التساؤل الاول الخاص بالتدريبات المقترحة لتعليم مهارة الشقلبة الامامية علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين علي جهاز طاولة القفز وفقا لمراحل التجزئ المهارى . من خلال عرض تلك المراحل والتدريبات على الخبراء مرفق رقم (2) و الجدول رقم (9) الخاص بالتدريبات المهارية لمهارة الدراسة من واقع استطلاع راي الخبراء بالجدول رقم (8) الخاص بالنسبة المئوية لأراء السادة الخبراء في التدريبات المهارية المختارة لمهارة الدراسة وتقسيمها إلى ثلاث مراحل بعدد كلي (18) تدريب مهاري لجميع المراحل حيث احتوت المرحلة الاولى على عدد (6) تدريبات مهارية خاصة بالدخول و الدفع بينما احتوت المرحلة الثانية على عدد (9) تدريبات مهارية خاصة بالطيران و الهبوط وتليهم المرحلة الثالثة الخاصة لمهارة الدراسة الخاصة بالتدريبات الكامل

للمهارة (المرحلة المختلطة) على عدد (3) تدريبات مهارية وبذلك يكون قد تم الاجابة على التساؤل الاول للدراسة .

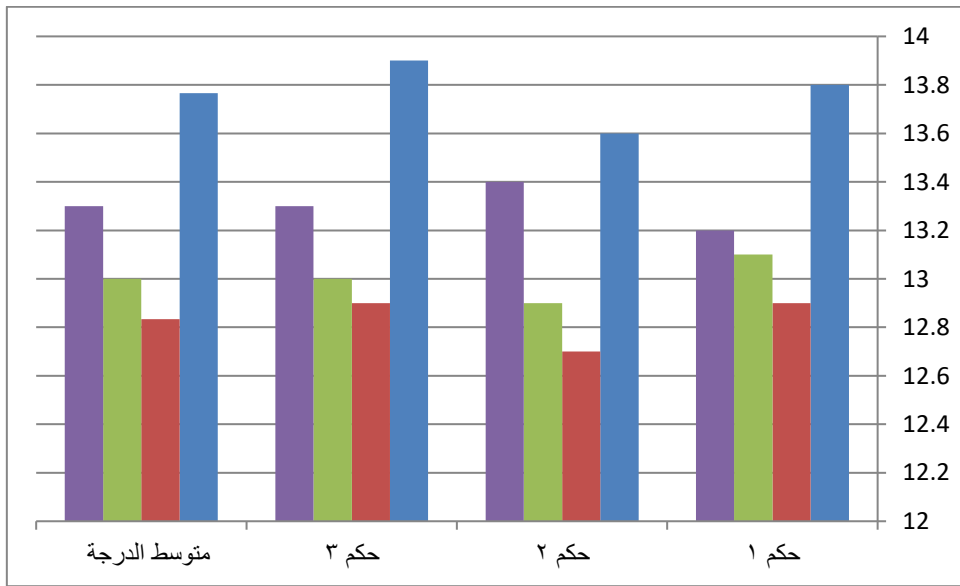
وفيما يخص التساؤل الثاني للدراسة هل التجزئ المهاري و التدريبات المستخدمة تأثيراً إيجابياً فعلاً في تعليم مهارة الشقلبة الامامية علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين علي جهاز طاولة القفز على مستوى الاداء للاعب عينة البحث فقد اظهرت نتائج البحث فى الجدول رقم (8) ان الدرجة الكلية للاعب عينة البحث هي (14.2) من خلال تقسيم مراحل الاداء الذى قام البحث بتصميمة بالاطلاع على المراجع والدراسات السابقة حيث اتفق الباحث مع راي كل من اريك ملنبرج (Eric Malmbrg) أن عملية الاعداد المهاري تسعى الى تحقيق التوازن المطلوب للعملية التنافسية و هو الحصول علي اعلي قيم الاداء المهاري و تقليل الفاقد من الاخطاء و ذلك لرفع قيمة الدرجة النهائية وما اشار اليه تيودور بومبا (T.Pompa) (24) واتفق معه كل من أحمد على وحاتم ابو حمدة فى ان التجزئ المهاري أحد العوامل الحاسمة لتطوير وتعديل مسار مستوى الانجاز للمهارات الحركية وبالاخص للمهارات الحركية وحيدة الحركة المكونة من مرحلة تمهيدية ورئيسية ونهائية وعلية يتضح مما سبق انه كلما كان اتجاه العملية التدريبية فى الجمباز يسعا الى اتعرف على المراحل الحاسمة فى الاداء فهو يعمل على تقليل الأعباء الميكانيكية للصعوبة المهارية للمهارة الحركية حيث تتفق النتائج المستخرجة من الدراسة ووجه نظر الباحث فى تقسيم مراحل الاداء والدرجات المقدره لكل مرحلة منها مع ما اشارات الية المراجع العلمية المتخصصة فى ان الجمباز يحتاج إلي أسلوب تدريبي يتشابه والمسار الحركي للأداء وهو الرأي الذي أيده واكد عليه فريد روثلسبرجر (Fred Roethlisberger) (18) على إمكانية استغلال التجزئ المهاري للمراحل الحركي كاساس لوضع التدريبات المهارية فى انجاز الواجب الحركي وهو ما يتفق مع ما اشار الية كل من أحمد على عبد الرحمن (1) ومحمد شحاتة(8) أن على المدرب مسئولية تعديل وتطوير مستوى الإنجاز الخاص باللاعب من خلال الارتقاء بقدرات اللاعب المهارية وذلك يسير وفق خطة إطار يضعها المدرب تهدف إلي التعرف على كيفية تقسيم المهارة الحركية و ما هي المرحل الحاسمة والمميزة للأداء المهاري الخاص بكل مهارة على حده ومحاولة التدريب عليها وهو ما ادي الى قدرة اللاعب على الوصول الى درجة نهائية مقدارها (14.2) وهو ما يقوم بالاجابة على التساؤل الثاني للدراسة هل التجزئ المهاري و التدريبات المستخدمة تأثيراً إيجابياً فعلاً في تعليم مهارة الشقلبة الامامية علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين علي جهاز طاولة القفز على مستوى الاداء للاعب عينة البحث .

جدول (11)

الدرجات الاداء المهاري لمهارة الشقلبة الامامية علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين

مكورتين (Roche) علي جهاز طاولة القفز
لدرجات بعض اللاعبين ممن لديهم خبرة مسبقة بآء المهارة

درجات الحكام				اللاعبين
متوسط الدرجة	حكم 3	حكم 2	حكم 1	
13.766	13.9	13.6	13.8	الاول
12.833	12.9	12.7	12.9	الثاني
13.0	13.0	12.9	13.1	الثالث
13.3	13.3	13.4	13.2	الرابع



يتضح من جدول (11) و الشكل رقم (3) درجات لجنة المحكمين لعدد اربعة لاعبين ممن لديهم خبرة مسبقة بآء مهارة الدراسة (Roche) الشقلبة الاماميه علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين علي جهاز طاولة القفز .

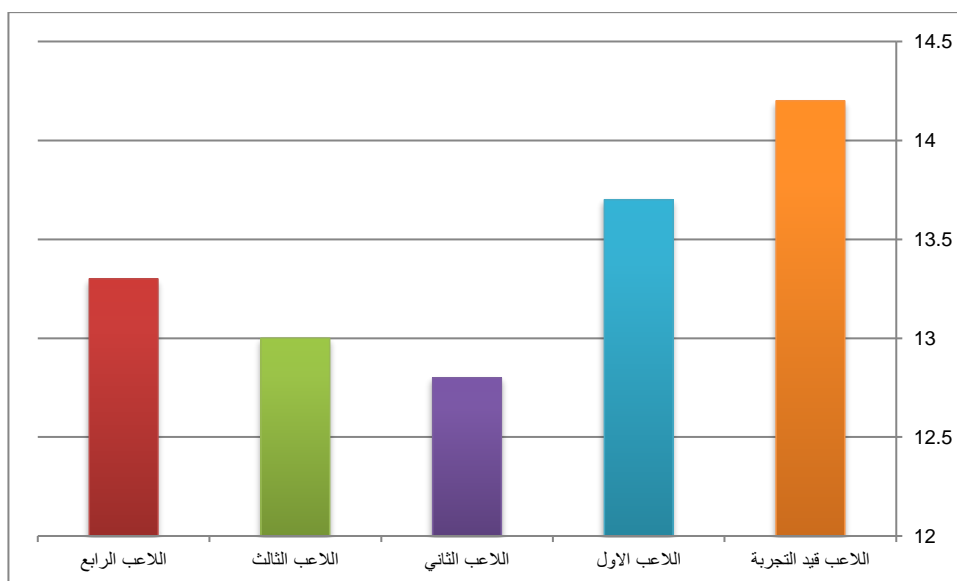
جدول (12)

الدرجة النهائية لمهارة الشقلبة الاماميه علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين

مكورتين (Roche) علي جهاز طاولة القفز

للاعب قيد التجربة ومقارنته بدرجات بعض اللاعبين ممن لديهم خبرة مسبقة ببدء المهارة

اللاعبين الدرجة	اللاعب قيد التجربة	اللاعب الاول	اللاعب الثاني	اللاعب الثالث	اللاعب الرابع
الدرجة النهائية Final score	14.2	13.7	12.8	13.0	13.3



يتضح من جدول (12) والشكل رقم (4) درجات لجنة المحكمين للاعب قيد التجربة و بعض اللاعبين ممن لديهم خبرة مسبقة بالأداء لمهارة (Roche) الشقلبة الاماميه علي اليدين مع دورتين هوائيتين اماميتين مكورتين علي جهاز طاولة القفز.

بالرجوع للجداول ارقام(9)،(10) والأشكال البيانية ارقام(3)،(4) يتضح أن الدرجة النهائية (Final score) للاعب عينة البحث مقدارها (14.2) درجة ليحتل بها الترتيب الاول بين اللاعبين الذين لديهم خبرة سابقة في الاداء المهاري للمهارة قيد الدراسة حيث حقق باقي اللاعبين درجات تتراوح ما بين (12.8، 13.7) مما يدل على ان التطبيق العلمى والعملية لتحليل محددات الأداء ساعد على وضع التدريبات المهارية المستخدمة في البحث موضوع الدراسة مما ساعد على رفع قيمة الدرجة النهائية (Final score) وهو يتفق مع ما اشارات اليه دراسة كريم على محمد عبد الرحمن (11) لبعض مهارات المجموعة الثالثة على جهاز حضان الحلق وما أشار اليه أحمد على عبد الرحمن (1) أن التدريبات المهارية في الجمباز من وجهة النظر الميكانيكية تسعى الى الاستفادة القصوى من القوى الداخلية (Internal Forces) والقوى الخارجية (External Forces) في تحقيق التركيب الديناميكي للمحتوى او القوى الميكانيكية المبذولة (To the content or) mechanical forces exerted والتي يستلزم تطبيقها الاستفادة من العمل على تحسين الايقاع

الحركي بواسطة تدريبات تكتيكية مع مراعاة عددية التكرارات والمحاولات الناجحة وهو ما أكد عليه ريتشارد شميدت (Richard Schmidt) (23) بأن التجزئ المهاري بواسطة التدريبات المهارية من وجهة نظر التعلم هو تغير في السلوك المصاحب لعملية التدريب أو تغير في مستوى الأداء من جراء التكرار ومن الصعب ملاحظته مباشرة حيث أن استمرار العملية التدريبية والتدرج في التدريبات المهارية يؤدي إلى التغير في السلوك المصاحب للأداء المهاري للاعبين وعرف تيودور بومبا () T.Pompa (24) التجزئ المهاري بأنه جزء من الأعداد المهاري كي يتم من خلاله الاتقان التام للشكل (Form) والمحتوى (Content) لأي مهارة رياضية بأقل جهد و طاقة مبذولة وهو ما اتفق عليه كل من عصام عبد الخالق (6) والمفتي أبراهيم (4) على أن الأعداد المهاري هو البرنامج المسئول عن تعليم المهارات الحركية واتقانها وتثبيت مكوناتها أي هو البرنامج الذي يشمل كافة العمليات التي تبدأ بتعليم المهارات الحركية بهدف الوصول لأعلي مستوى من الاداء .

ويؤكد (Bart Conner) (13) إلي أنه بدون انتقاء التدريبات المهارات الضرورية لتنفيذ المهارات و تجزئ تلك التدريبات لا يمكن للاعب الجباز أو المدرب النهوض بالأداء الفني لمهارات الجباز ومن الأهمية أن يكون أسلوب تنمية التدريبات المهارية مشابه لنفس المسار الحركي وفي نفس التوقيت الأزمني كما يتفق معه في ذلك دوني تورني (Don tonru) (15) حيث يؤكد أن العمل العضلي السائد يجب أن يكون مطابق لنفس المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها مع وضع التسهيلات التي لا تؤثر على الأداء الفني ، وهذا الأسلوب يوفر على المدرب الوقت والجهد في تنمية الصفات البدنية الخاصة بالمهارة وتكوين المسار الحركي السليم لأداء المهارة المراد تعلمها وتحسين أدائها وهذا يدعم ما توصل إليه الباحث ويتفق مع رأي كل من علي عبد الرحمن (7) طلحة حسين حسام الدين و اخرون (6) في أن أسلوب التدريب باستخدام التدريبات المهارية لها الفضل الأكبر في تحسين الأداء المهاري للاعب الجباز ويرجع الباحث التقدم في قياسات المهارة إلي فاعلية التجزئ المهاري لمراحل الاداء ووضع التدريبات الخاصة بكل مرحلة على حدة وهذا يتفق مع رأي فادل شدك (fadal chidac) (17) على أن التدريبات الخاص في الجباز تعتبر من المكونات الأساسية والضرورية لتعليم واتقان مراحل الاداء المهاري للاعب الجباز بل تعمل في مراحل متقدمه منه على تطوير مستويات الصعوبة المهارية وهو ما يتفق مع مبدأ الخصوصية (Specificity) الذي ينص على أن لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء ومن خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله الاداء (المهارة الحركية) .

ومن خلال العرض السابق للجداول ارقام(9)،(10) والاشكال البيانية ارقام(3)،(4) والتعليق على النتائج الخاصة بهم يكون تم الاجابة على التساؤل الثالث الخاص ما هو تأثير التجزئ المهاري و التدريبات المستخدمة على مستوى الاداء مقارنة ببعض اللاعبين زوى المستوى العالية واللاعب عينة البحث .

الاستنتاجات:

من خلال النتائج المستخلصة من المعالجات الإحصائية التي توصل إليها الباحث ومن خلال

الدراسة استنتج الباحث التالي:

1- التجزئ المهاري للمراحل الفنية لمهارة الدراسة التدريبات المهارية المقترحة ادى الى انجاز الاداء المهاري وحصول اللاعب عينة البحث على درجة مقدارها (14.2) .

2- أن أعلى متوسط للدرجات في مرحلة الأداء كانت في المرحلة الاولى بقيمة مقدارها (4.8) درجة تليها المرحلة الثانية والثالثة بقيمة مقدارها (4.8).

3- ألفت الدراسة الضوء على اهمية تقسيم الاداء المهارى الى مراحل وتجزئ تلك المراحل الى مجموعة من التدريبات الحركية بهدف الوصول الى اتقان كل مرحلة على حده.

التوصيات:

من خلال التحليل الإحصائي وما توصل إليها الباحث من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

1- توجيه هذه الدراسة والبرنامج المستخدم إلي المدربين في مجال تدريب رياضة الجمناز لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج .

2- ضرورة استخدام الأجهزة المساعدة وتطويرها بما يتلائم مع التدريبات المقترحة في الجمناز لما لها من أهمية في شعور اللاعب بالإحساس الحركي للأداء المهاري.

3- ضرورة توجيه نظر القائمين علي عملية التدريب إلي أهمية كل من تقسيم مرحل الاداء وتدريبات التجزئ المهاري الخاصة بكل مهارة على حده .

4- توجيه هذه الدراسة للجنة الفنية بالاتحاد المصرى للجمناز كدراسة استرشادية للمدربين نحو استخدم التجزئ المهاري لمراحل الأداء المهارى كاساس لوضع التدريبات المقترحة .

5- إجراء المزيد من الدراسات في تجزئ المهارات الحركية على اجهزة الجمناز المختلفة .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

- 1- أحمد على محمد عبد الرحمن : تخطيط الموسم التدريبي فى رياضة الجمباز فى ضوء تعديلات قانون التحكيم لمتطلبات الاداء ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 2002م.
- 2- أحمد على محمد عبد الرحمن ، حاتم أبو حمدة هليل:برنامج الاساسية فى التدريب الرياضي الأكاديمية الاولمبية المصرية مذكرات علمية غير منشورة القاهرة 2008م.
- 3- احمد على محمد عبد الرحمن: الإحجام التدريبية المهارية لتعليم المرجحة الأمامية مع لفة كاملة على احد الذراعين للوقوف على اليدين(Diamidov) على جهاز المتوازيين ، المؤتمر العلمى الدولى الاول "الرياضة والطفولة"، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا2009م.
- 4- المفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة الرابعة ، 2007م .
- 5- طلحة حسين حسام الدين ، مصطفى كامل أحمد ، حسن على أنيس ، إسماعيل أبو زيد : التدريبات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز المجلة العلمية للتربية الرياضية ، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ، المجلد الثالث ، ديسمبر 1993 م.
- 6- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1994م .
- 7- على محمد عبد الرحمن:الأسس العلمية للتخطيط في مجال الجمباز .مذكرات علمية غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم،2005م .
- 8- محمد أبراهيم شحاتة: منظومة التدريب النوعى للجمباز الفنى للرجال - الإسكندرية :مؤسسة حورس الدولية طبعة اولي 2011م.
- 9- محمد فؤاد محمود حبيب : المكونات الحركية للمجموعات المهارية على أجهزة الجمباز ، كمحددات لبرامج الأعداد فى رياضة الجمباز، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية 1993م.
- 10- كريم علي محمد عبد الرحمن: تعديلات قانون التحكيم الدولي كمصدر لاستخراج وتطوير برامج الإعداد فى رياضة الجمباز الفنى رجال رسالة دكتوراه غير منشورة- كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان - القاهرة 2010 م.

11- **كريم على محمد عبد الرحمن** : برنامج تدريبي مقترح لبعض مهارات المجموعة الثالثة على جهاز حسان الحلق باستخدام التحليل الحركي الكيفي كدالة لتطوير مستوى الأداء ، بحث انتاج علمي منشور - المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان 2020م.

ثانيا : المراجع الأجنبية:

- 12- **Abie Grosfeld**: Gymnastic planning (Short, Long, Termplanning), Human Kinetics, Publisher's. 1996.
- 13- **Bart Conner**: international Gymnastic federation for men's artistic gymnastics Magazine, December 2006.
- 14- **Browen , James and wardell , davied**: teaching and coaching gymnastics for men. Human Kinetics, 2004.
- 15- **Don tonry** : vault (MAG) USA gymnastics federation safety manual, Indian polis gymnastics Magazine, December 2017.
- 16- **Eric Malmbrg** : coaching Gymnastic for men The macmallyon company new york ,2009.
- 17- **Fadel Chidac**: The Coach's Yearly Planning –Handbook, Star-Rise International ,Canda, 1998.
- 18- **FredRoethlisberger**: Gymanstic Skills Progression, The Macmillan Company,New York 1998.
- 19- **Gerald. s George** : gymnastic safety manual third Edition .usagf publication Indiana Polis 2004 .
- 20- **International Gymnastic federation** : code of points for men's artistic gymnastics competition at world champion ships, Olympic games region intercontinental competition events with inter national participants January 2018 version .

- 21- **Jack will ,David castile** : Physiology of sport and exercise , Human Kinetics , 2009.
- 22- **pedro almeda:** Fig Expert \ Fig Acadaemies Course Director Level 1\2\3, Pourtoghal National Team Manager, 2019.
- 23- **Richard Schmidt** :Motor Control and Learning A Behavioral Emphasis .3nd ed Champaign , Human Kinetics,2008.
- 24- **Tudor O.Bompa:** Periodization Theory And Methodology Of Training , Human Kinetics , 2007.
- 25- **Watanbe:** Description of a Vault Exercise – New concept international Gymnastic 2018.
- 26- **sergie chinkar** :Fig Expert\ Fig Acadaemies Course Director Level 1\2\3, Egypt National Team Fig Expert For One Month October ,Astralia National Team Manager, 2019.