

الفصل الثانى

0/2 الإطار النظرى والدراسات المرجعية

1/2 الإطار النظرى :

1/1/2 مفهوم الجمباز.

2/1/2 أهمية الجمباز.

3/1/2 أنواع الجمباز.

4/1/2 أهداف الجمباز.

5/1/2 العوامل التي ترفع مستوى الجمباز.

6/1/2 الإعداد البدنى .

7/1/2 الإعداد البدنى الخاصى بالجمباز.

8/1/2 طبيعة ومتطلبات الأداء على جهاز عارضة التوازن .

9/1/2 عناصر مهارات الجمل الحركية على جهاز التوازن Structre Groups

10/1/2 النهايات الحركية .

11/1/2 المراحل الفنية لأداء حركات الدورانات .

12/1/2 تقسيم الدورات الهوائية .

13/1/2 مراحل الأداء الفنى لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة .

14/1/2 الأجهزة المساعدة فى رياضة الجمباز .

15/1/2 التدريبات النوعية .

16/1/2 أهمية التدريبات النوعية.

17/1/2 فعالية التدريب النوعى .

18/1/2 التحليل الحركى .

19/1/2 خصائص المرحلة السنية تحت 8 سنوات .

2/2 الدراسات المرجعية :

1/2/2 دراسات خاصة بالتدريبات النوعية .

2/2/2 دراسات خاصة بالأدوات والأجهزة المساعدة.

3/2/2 دراسات خاصة بالمهارة وجهاز عارضة التوازن .

4/2/2 أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية .

0/2 الإطار النظري والدراسات المرجعية :

1/2 الإطار النظري :

1/1/2 مفهوم الجباز :

يذكر " محمد الشامى " (2003م) هو ذلك النوع من النشاط الرياضي التربوي التخصصي والمبني على مجموعة من الأسس العلمية البيولوجية والسيكولوجية الفنية والمعرفية والبيوميكانيكية والذي يعمل على تنمية وتطوير وارتقاء قدرات البدنية والعقلية والنفسية والفنية من أجل الوصول إلى أقصى تنمية لهذه القدرات المتباينة بشرط أن يمارس تحت قيادة تربوية متخصصة . (36 : 15)

2/1/2 أهمية الجباز :

يذكر " محمد شحاتة " (2003م) رياضة الجباز لها أهمية كبيرة لإشباع حاجات الشباب المباشرة للنشاط كما يسهل اختيار ما يتلائم مع المراحل السنية حيث يعمل على تنمية الحس الجمالي بالأداء الحركي والتوافقي .

فمن طرق ممارسة برامج أنشطة الجباز يمكن تنمية :

- (1) القدرات البدنية الأساسية (القوة - المرونة - السرعة - التحمل) .
- (2) التوافق العضلي العصبي .
- (3) الرشاقة .
- (4) تحسين التوازن الثابت والحركي والإدراك الحس حركي .
- (5) الثقة بالنفس والشجاعة وبعض السمات الإرادية الأخرى .
- (6) النواحي الاجتماعية والمنشودة .
- (7) النواحي العقلية من التذكر والإدراك لمعظم عناصر الحواس والإحساسات الحركية .

ومن هذا المعنى يمكن اعتبار رياضة الجباز احد الرياضات الأساسية التي تساعد الفرد على تنمية صفاته البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية لتحقيق الهدف السامي لممارسته الرياضة بكل أبعادها . (38 : 12)

3/1/2 أنواع الجميز :

وفقا لتقسيم " محمد شحاته " (2003م) ينقسم الجميز الى -

- (1) جميز فني (رجالي - أنسات) .
- (2) جميز إيقاعي (أنسات) .
- (3) جميز اكروباتي (للجنسين) .
- (4) الترامبولين .
- (5) الجميز العام (للجنسين ولجميع الأعمار) .
- (6) تمرينات الجميز بالعمل الهوائي (للجنسين) (إيروبيك) . (38 : 42)

4/1/2 أهداف الجميز :

تذكر " أديل سعد ، وسامية فرغلى " (1999 م) أنه من أهداف الجميز ما يلي :

1- المدخل الاساسي لتحقيق اللياقة البدنية :

حيث يساهم في تنمية وتطوير وتحسين عناصر القدرات البدنية العامة والخاصة للاعب الجميز (مرونة - القوة - الجلد - القدرة - السرعة - الرشاقة) .

2- تحقيق الأهداف المهارية :

يتواجد داخل كل مرحلة سنوية أيضا عدد من الأجهزة المناسبة لتلك المرحلة السنوية ويتضمن أيضا كل جهاز من هذه الأجهزة مجموعة من المهارات الحركية تتناسب مع الجميز وقدرات لاعب هذه المرحلة .

3- الأهداف النفسية :

تنمية الخصائص النفسية والعقلية واليقظة والجرأة والقدرة على الكفاح لا تتزايد هذه السمات النفسية عمقا واتساعا ولما تطورت قدرات اللاعب . انتقل اللاعب من مرحلة إلى مرحلة أخرى .

4- تنمية الأهداف الخلقية والسلوكية :

تنمية الأهداف الخلقية والسلوكية لناشئ الجمباز من خلال عمليات التنمية والرقى للسلوكيات والجوانب الخلقية وتظل عمليات التنمية لفترات طويلة من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البطولة وبالتالي تصبح سمة من سمات اللاعب .

اكتساب عادات سلوكية تمكن الممارس من اتخاذ قرارات حاسمة والتي لا بد أن تكون صحيحة حتى يستطيع أداء الحركة بنجاح .

5- تنمية وتطوير القدرات المعرفية :

ويتم من خلال الاتي :

- (1) الفهم الكامل للمهارة .
- (2) الاستيعاب الكامل للمهارة .
- (3) التركيز الكامل للمهارة .
- (4) القدرة علي استعادة التركيز .
- (5) الإلمام الكامل بالأبعاد الفنية والتعليمية للمهارة الحركية .

5/1/2 العوامل التي ترفع مستوى الجمباز :

1- المساهمة في حل مشكلات الجمباز.

2- العمل علي تحقيق الانجاز التنافسي العالي :

ويتم من خلال مجموعة من المحاور الفعالة في تحقيق ذلك منها .

- أ- الإعداد الجيد لبرامج التدريب .
- ب- المدرب .
- ج- الأجهزة المساعدة .
- د- التوظيف الأمثل لتكنولوجيا التعلم .
- هـ- اللاعب : الاهتمام باللاعب من خلال عدة نقاط .

3- الإعداد الجيد لبرامج التدريب .

باستهلاك المدرب القدرات المعرفية والعلمية والفنية والبدنية والخلقية ويستطيع تنفيذها علي الناشئ واللاعب المتقدم بصورة تساعد علي تحقيق الأهداف .

4- الأجهزة المساعدة .

(1) يتواجد حالياً أجهزة تصوير فيديو تمكن اللاعب والمدرب من مشاهدة المهارة فور أدائها ذلك في مجال التدريب والتعليم دوراً هاماً .

(2) يتواجد حالياً لجميع أجهزة الجمناز الأساسية أجهزة وأدوات تساعد اللاعب في تحقيق الغرض الحركي المنشود .

(3) هناك من الأجهزة الثابتة والمتحركة ما يساهم بشكل فعال في تبسيط عوامل الأمن والسلامة .

5- التوظيف الأمثل لتكنولوجيا التعلم ومنها ،

(1) آلات التصوير الحديثة والسريعة .

(2) الحاسب الآلي وبرامج التحليل البيوميكانيكية للأفلام المصورة .

(3) التصوير ثلاثي الأبعاد .

(3 : 143)

6/1/2 الإعداد البدني :

يذكر "علي ألبيك وعماد الدين العباسي" (2003) أن الإعداد البدني يعتبر من أهم مقومات النجاح في أداء مهارات الأنشطة الحركية حيث يهدف إلي تطوير إمكانية الفرد الرياضي وظيفياً نفسياً، ويحسن من مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول إلي المستويات العالية. (29: 86)

كما يشير "هشام حسن" (1993) أنه للوصول إلي مستوى رياضي عالي يتم استخدام بعض الوسائل التي تؤثر علي الفرد وأهمها التمرينات البدنية الخاصة حيث يظهر الأثر السلبي لها متمثلاً في هبوط بمستوى الأداء المهاري مما يؤدي إلي عدم الاشتراك في المنافسة ، لذلك يجب الاهتمام بتنمية الصفات البدنية الخاصة في وقت مبكر . (58: 139)

7/1/2 الإعداد البدني الخاصي بالجمباز :

يشير "فوزي يعقوب وعادل عبد البصير" (1985) إلى أن الإعداد البدني للاعب الجمباز يعتبر هو الدعامية الأولى التي يرتكز عليها اللاعب لإمكان الوصول بحالة التدريب لأعلى المستويات الرياضية العالمية في رياضة الجمباز ويتطلب ذلك التخطيط السليم لسنوات عديدة لضمان التقدم المستمر لتحقيق الوصول بمستوي اللاعب إلى أعلى المستويات العالمية وينحصر الإعداد البدني للاعب الجمباز في الاهتمام بتنمية الصفات البدنية كالمرونة والقوة والرشاقة والسرعة والتحمل إلى جانب الاهتمام بتنمية اللياقة المهارية مع ملاحظة أن أي تقصير في أي من هذه الصفات البدنية أو اللياقة المهارية يكون عائقاً في تقدم وتحسين مستوى اللاعب. (33: 37)

8/1/2 طبيعة ومتطلبات الأداء على جهاز عارضة التوازن :

المتطلبات الخاصة علي جهاز عارضة التوازن .

- (1) حركة ذات مدي واسع (ليب) .
- (2) مهارة اللف علي الأقل (360°) علي رجل واحدة .
- (3) عناصر اكروباتية من عنصر أمامي وجانبي .
- (4) عنصر أكروباتي خلفي .
- (5) عناصر جمبازية من عنصرين أو أكثر .
- (6) عناصر مختلطة من عنصرين أو أكثر (جمبازية - اكروباتية) أو العكس .
- (7) النهاية .

(5 : 73)

جدول (1-2)

قيمة المحسنات وفقاً لصعوبة ربط المهارات على جمباز عارضة التوازن

م	الربط من حيث	الصعوبة	درجة المحسنات
1.	أداء عنصرين اكروباتين	C+C/D B+E	0.1 0.1
2.	أداء ثلاث عناصر أكروباتية بالطيران	B+B+D B+B+E C+C+C B+C+D	0.1 0.2 0.2 0.2
	المختلط	C+C Ormorf	0.1
3.	قيمة الربط		0.6

(59 : 453)

9/1/2 عناصر مهارات الجمل الحركية على جهاز التوازن : Structre Groups

Mounts	(1) البدايات الحركية
Acrobatic . M	(2) حركات اكروباتية
Gymnastics . M	(3) حركات جمبازية
Turns	(4) حركات اللفات (الدوران)
Holds	(5) حركات توازن وثبات
Dismounts	(6) النهايات الحركية

وقد اتضح عند مراجعة أنواع مهارات عارضة التوازن أنها ستة مجموعات مهارية تتباين فيما بينها من حيث ان فنية الأداء فمنها ما يستلزم دفع الرجلين عند بداية الأداء كالبدايات الحركية والوثبات والحركات الاكروباتية ومنها ما يشترط الثبات والتوازن ومنها ما يشترط التحرر والطيران بالهبوط علي الأرض كالنهايات الحركية . (5 : 54 - 55)

زمن أداء الجملة الحركية :

زمن الأداء علي الجهاز " عارضة التوازن " لا يزيد عن 1.30 دقيقة. (5 : 97 ، 98)

كما أشار "جورج وجون" Gorge, June (1979م) أن التنافس علي جهاز عارضة التوازن قد ظهر عندما تغيرت طبيعة الأداء من كونه أداء تعبيرى إلى أداء ديناميكى لحركات تحتاج الجرأة حيث كان الأداء مميّزا باحتواء الجمل الحركية علي مهارات وأوضاع ثابتة ودورات سهلة بخلاف ما هو مرئى في تلك الفترة من دورات وشقليات وبدايات متنوعة ونهايات حركية تمتاز بالصعوبة العالية وثبات ومهارات حول المحور الطولي والعرضي . (67 : 197)

ولقد اتفق كلا من "موري ميمي وشميد واندرى" Murry Mimmi, Schmid (1976م) علي أن تمرينات ومهارات عارضة التوازن قد اختلفت عما كانت عليه من قبل حيث يمكن مضاهاتها بتمرينات ومهارات جهاز الحركات الأرضية مع اعتبار تأثير عرض عارضة التوازن الذي يمثل صعوبة بالغة لدي اللاعبات حيث ان أي الاهتزاز في

الأداء يعرض اللاعب إلى الخصم التي تجعل كلا من المتخصص والمشاهد قادراً على الحكم بان تمرينات ومهارات عارضة التوازن أكثر صعوبة من مهارات جهاز الحركات الأرضية. (75 : 112)

10/1/2 النهايات الحركية :

أن حركة النهايات هي الحركة الأخيرة التي تؤديها اللاعب تاركة الجهاز للهبوط على الأرض ويرى " موسي فهمي (1985م) " أن النهايات الأولية البسيطة لا تحتاج إلى مجهود كبير على العكس من النهايات المتقدمة لاسيما وان اللاعب تؤديها بعد أن تكون قد بذلت مجهودا كبيرا في الجملة الحركية وقد تصل بها إلى درجة التعب مما يؤثر على نجاح النهاية الحركية الصعبة . فالنهاية الحركية تعتبر من الأسس الهامة التي تبني عليها الجمل الحركية وأي إخفاق في أداء النهاية الحركية يؤدي إلى خصم العديد من الدرجات. (52 : 273)

فالنهايات الحركية هي المهارة التي تؤديها اللاعب في نهاية الجمل الحركية على أجهزة الجمباز والتي تبدأ من لحظة ترك الجهاز والطيران ثم الهبوط حتى الاتصال بالأرض والثبات .

النهايات الحركية يجب أن تكون كالآتي تنص المادة (10) من القانون على ما يلي :

- بدون نهاية ، نهاية B أو A .
 - تمنح عنها صفر درجة
 - نهاية C .
 - تمنح عنها 0.3 درجة .
 - نهاية D أو أعلى .
 - تمنح عنها 0.5 درجة .
- (5 : 76)

ونقلاً عن "علي عبد الرحمن ، طلحة حسام" (1984) من منطلق ما أشار إليه "سيزبول جورج" Szypul Goroe ، ان النهايات الحركية تعد مظهراً مهارياً ينقسم إلى ثلاث مراحل هي التحرير الطيران الهبوط . (30 : 425)

يوضح زكريا سعد (1996م) أن نهاية الجمل الحركية تمثل أحد الأبعاد الهامة المؤثرة في تقييم الأداء ولذا يجب أن تكون معبرة عن القدرات اللاعب مهارياً وفنياً حيث أن قوة أداء النهاية الحركية وقدرة اللاعب على الثبات بعد الأداء تعد من أساسيات نجاح

الجملة الحركية ويعتبر هو آخر انطباع تتركه اللاعب قبل إعلان درجة اللعبة ويجب ان تكون متمشية مع قانون التحكيم حيث حدد قانون التحكيم الخصومات التي تتعرض لها اللاعب أثناء أداء النهايات الحركية والتي حددها ما بين (0.1 - 0.8) من الدرجة أو إلغاء درجة النهاية الحركية ككل في الحالات الهبوط على القدمين واليدين معا أو في حالة عدم الهبوط على القدمين يؤدي إلى عدم اكتمال النهاية الحركية . (16 : 16)

وقد اتفقت العديد من المراجع علي ان جهاز عارضة التوازن يعتبر من أكثر الأجهزة التي تحتاج الي تركيز أثناء الأداء والتي يجب ان تتمتع ببعض السمات النفسية والبدنية الخاصة حتي يمكن ان تؤدي الجملة الحركية بنجاح وأداء النهاية الحركية بنفس القوة التي بدأت بها اللاعب حيث ان النهاية الحركية علي عارضة التوازن تنقسم الي الاقتراب والارتقاء والطيران في وضع الثبات ثم إتمام الحركة ثم الهبوط .

11/1/2 المراحل الفنية لأداء حركات الدورانات :

ويذكر " محمد أحمد الشامى " (1992) اثر المعرفة الفورية بالأداء علي مستوى الدورة الهوائية الأمامية المكورة ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي .

جدول (2-2)

المراحل الفنية لأداء حركات الدورانات

المرحلة	أسلوب الأداء	الأسباب الفنية للأداء
المرحلة التمهيدية	تنتقل أجزاء الجسم بالنسبة لبعضها وكذلك بالنسبة لمكان الاستناد بحيث يحقق الشروط المثالية اللازمة لإشكال الضغط أو الدفع .	الحصول علي دفع لا مركزي لاكتساب دفع دوران مناسب لإتمام الواجب الحركي .
المرحلة الرئيسية	تتسم الحركة عن طريق تغيير شكل الجسم وفق متطلبات الطاقة المطلوبة لإتمام الواجب الحركي خلال مرحلة الاستناد كما يؤخذ في الاعتبار المتطلبات الشكلية لشكل الجسم خلال مرحلة الطيران سواء كانت بتكور الجسم أو بتقوسة وفق ما ترضيه المواصفات الشكلية للحركات المؤداة.	الحصول علي صورة المثالية للحركة العمودية خلال مرحلة الاستناد اما الرجلين او باليدين لمرحلة الطيران فان تعديلات السرعة الزاوية تتسم عن طريق تغيير عزوم القصور الذاتي .
المرحلة النهائية	مد جميع زوايا الجسم والاحتفاظ بالمركز ثقل كتلة الجسم فوق قاعدة الارتكاز أو الاستناد	اكتساب طاقة وضع مناسبة والاحتفاظ بالاتزان للجسم خلال إتمام الواجب الحركي .

12/1/2 تقسيم الدورات الهوائية :

يذكر " عدلى حسين " (1998) أن مجموعة الدورانات الهوائية تنقسم إلى ثلاث أقسام من حيث :

(أ) اتجاه الحركة :

- (1) دورات هوائية أمامية .
- (2) دورات هوائية خلفية .
- (3) دورات هوائية جانبية .

(27 : 57 : 85)

(ب) شكل الجسم :

- (1) الدورات الهوائية الأمامية المتكورة . Salto Forward tucked
- (2) الدورات الهوائية الأمامية المنحنية . Salto Forward Pike
- (3) الدورات الهوائية الأمامية المستقيمة . Salto Forward straight

13/1/2 مراحل الأداء الفنى لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة

Salto Forward tucked:

1- الاقتراب .

الجرى بخطوات منتظمة تزداد في السرعة كلما اقترب اللاعب من مكان الارتقاء ثم يأخذ اللاعب خطوة مع مرجحة الذراعين ليهبط الجسم علي المشطين مع ثني الركبتين قليلا. (5 : 73)

2- الارتقاء .

يأخذ اللاعب الدفع من عارضة التوازن للارتقاء بالمشطين مع فرد الركبتين بقوة ليتجه الجسم لأعلي وللأمام قليلا مع مرجحة الذراعين أماما اعلي حركة.(5 : 74)

3- الدوران (الطيران) .

يذكر كلاً من " فوزي يعقوب، عادل عبد البصير " (1985)، موسى فهمي " (1970)

أ- لصعود الي قمة المنحني :

عند الوصول اللاعب إلى النقطة المناسبة في الارتفاع تكور الرجلين بقوة المرجحة علي الصدر وكذلك الجذع والرأس مع مرجحة الذراعين بقوة سريعة لأسفل.

ب- الهبوط نحو السطح لتحقيق الارتكاز.

عند انتهاء الدوران وبدا اتجاه الجسم والرجلين للأرض يفرد اللاعب رجله للإمام ولأسفل ويستمر الجذع والحوض والذراعان والرأس في متابعة لاندفاع إلي الإمام .

(33 : 50) ، (51 : 125)

4 - الهبوط واستعادة وضع التوازن :

يذكر " موسى فهمي " (1970م) أن هبوط اللاعب علي المشطين مع انثناء قليلا لامتصاص قوة اصطدام الجسم بالأرض مع وضع الذراعين أماماً عاليا ثم يبدأ اللاعب فرد الركبتين للوقوف ويستقر الجسم تماما . (51 : 126)

14/1/2 الأجهزة المساعدة في رياضة الجمباز :

يذكر " محمد شحاته " (1992) أنه ترجع أهمية الأدوات والأجهزة المساعدة في تعليم حركات الجمباز إلى أنها تبسط عملية التعليم وتسهل أداء الحركات كما أن التنوع في استخدام الأجهزة تشجيع اللاعب على استمراره في التدريب واستبعاد عامل الخوف أو الفشل. (39: 121)

أن الأداء الصحيح يعطى ثقة للاعب في أداء المهارات الحركية يجعله يؤدي أكثر من مرة وبهذا يتم التعلم بصورة أفضل وأسرع .

وترى الباحثة أن الأدوات والأجهزة المساعدة تعطي الفرصة للاعب إلى إتقانه للمهارات بنجاح خاصة في مراحل التعلم الأولى نتيجة لعدم خوف من خطر السقوط من على الجهاز أو على الجهاز والإصابة منه .

كما أكد "محمد عبد السلام" (1985) أن للأجهزة المساعدة دوراً فعالاً من حيث تشابه المسار الزمني للتمرين الخاص على الأجهزة المساعدة على المسار الزمني والحركي للمهارة المؤداة على الجهاز الأصلي مع توافر ظروف الأداء السهلة في المهارة المنفذة ، كما تتيح الأجهزة المساعدة إمكانية التدرج في شدة حمل التدريب عليها بدقة عالية مع قلة تكاليف الأجهزة المساعدة نسبياً وسهولة تصنيعها . (109:48)

حيث أشار " جوفر ديفكسي Gover Dovisky " (1979) إلى أن عملية التدريب عملية تربوية بمعنى أنه يجب على المدرب أن ينمي الصفات النفسية ويضيف أن العملية التربوية بتعليم حركات الجمباز وحدها لا تكفي ، لذلك لابد من استخدام جميع الوسائل المختلفة في التدريب ، بمعنى أنه بجانب شرح وعمل النموذج والتركيز على النواحي الفنية لابد من استخدام الوسائل المساعدة ، وبهذا تتم العملية التربوية بنجاح فائق النظير لتجنب الإصابة. (68 : 4 - 7)

ويرى محمد شحاتة (1992) أن أغراض استخدام الأجهزة المساعدة هي:

- تساعد على عدم سريان الملل والدافعية وإضافة التشويق للتدريب على الأجهزة .
- اكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية .
- اكتساب بعض الصفات النفسية اللازمة لممارسة الجمباز .
- تفاوت الأجهزة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب يعطي فرصة تأدية المهارة بنجاح وبسرعة مما يؤهله لتنفيذها على الجهاز الأصلي والمساعدة على الأداء السليم .
- التدرج في تعليم الحركات الصعبة على الأجهزة.
- اكتشاف طبيعة العمل على الأجهزة .
- قلل التقيد بحرية الأداء السليم مما يؤدي للاعب فرصة الثقة بالنفس .
- تحقيق الأمن والسلامة في الجمباز مما يشجع اللاعب على الاستقرار في التدريب .
- التدرج في التعليم من قاعدة ارتكاز كبيرة إلى القاعدة المراد الحركة عليها .
- الاقتصاد في الجهد مع توفير الوقت أثناء التدريب .

ويشير جوفر ديفسكى وموميدوف Govir Dovsky and Momidof (1980) " أهمية استخدام الوسائل فى تحسين الأعداد المهارى للمهارات الصعبة بجانب الاهتمام بالمبادئ العلمية فى التدريب الرياضى الذى يركز على أهمية الأعداد البدنى والإعداد النفسى". (69: 4-7)

ويذكر كلاً من جون John (1981) أن " أهمية استخدام الأجهزة اليدوية والميكانيكية فى التوجيه الحركى وأن الهدف من هذه الأدوات هو توجيه اللاعب خلال المسار الحركى الصحيح وأعطاه الأمن وخاصة بالنسبة للناشئين الذين لم يصل التوافق العضل العصبى عندهم إلى المستوى الأمثل". (72: 162 ، 163)

يذكر جوفر ديفكس وموميدوف Govir Dovsky and Momidof (1980) أن عملية التدريب عملية تربوية بمعنى أنه يجب على المدرب أن يبنى الصفات النفسية ويضيف أن العملية التربوية لتعليم حركة الجمباز وحدهما لا تكفى ولكن لابد من استخدام جميع الوسائل المختلفة فى التدريب بمعنى أنه بجانب الشرح وعمل النموذج والتركيز على النواحي الفنية لابد من استخدام الوسائل المساعدة وبهذا تتم العملية التربوية بنجاح فائق النظر وتلاشى تجنب الإصابة التى قد تنجم عن ذلك والتى قد تؤدى إلى الموت فى بعض الأحيان . (69 : 4 ، 5)

وترى الباحثة فى ضوء ما تعرفت عليه من بعض الأجهزة التى يمكن أن تستخدمها فى تعليم مهارات الجمباز حيث تساعد هذه الأجهزة على ما يلى :

- (1) توفير عامل الأمان فى تعليم المهارات الصعبة .
- (2) إمكانية تكرار المهارة عدة مرات نظراً لمساعدة هذه الأجهزة للاعب أثناء الأداء .
- (3) تعطى اللاعب فرصة التعرف على الخصائص الفنية للمهارة .
- (4) تعطى اللاعب فرصة التفكير فى الأداء الفنى للمهارة لعدم خوف اللاعب من السقوط من على الجهاز أو الإصابة .

15/1/2 التدريبات النوعية :

حيث يذكر " كيستي برو لاند Kesty Brow Land (1988) " هي تلك التدريبات التي يتشابه فيها المسار الزمني للقوة في المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال أداء المهارة . (138 : 73)

يذكر "عبد الفتاح خضر" (1982) ، "محمد شحاتة" (1992) روى " Ray " (1994) ، أن التدريب لتمرينات الأداء المطابق لحركات المهارة باستخدام العضلات العاملة في الأداء المطلوب له الأثر الفعال في تطوير وتحسين الصفة البدنية الخاصة وعلى المدرب أن يراعي عند اختيار التدريبات أن تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات المهارات . (26 : 482) ، (37 : 38) ، (76 : 166)

بينما يوضح كل من "محمد علاوي، نصر الدين رضوان" (1995) ، "السيد عبد المقصود" (1997) ، "عادل عبد البصير" (1998) أن لاعب الجمناز يحتاج إلى مكونات بدنية خاصة تنمي عن طريق عمل العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة التي تعمل بها أثناء أداء الحركات الأساسية المستخدمة في المنافسة من حيث اتجاه الحركة وقوة وزمن أدائها وهي ما تسمى بالتمرينات المشابهة للأداء فهي مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية . (45 : 80) ، (322 - 324) ، (24 : 91 ، 92)

ويذكر كل من "فوزي يعقوب وعادل عبد البصير" (1985) ، أن الإعداد الفني الخاص والتمرينات النوعية المشابهة للأداء المهاري هما الدعامة الرئيسية الأولى التي يركز عليها المبتدئ في رياضة الجمناز لإمكانية الوصول بحالته التدريبية إلى أعلى مستوى ممكن . (32 : 37)

كما يوضح "محمد شحاتة" (1992) أن التمرينات النوعية تحتوي على نوعية مشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين ، واستخدام نفس العضلات العاملة في الأداء المهارى المطلوب ولها الأثر الفعال في سرعة التعليم ، وتستخدم التمرينات النوعية لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية . (39 : 58)

ويؤكد "هشام حسن" (1993) أنه لمن الأهمية الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني ، مما يكون له أفضل الأثر في تحسين الصفات البدنية وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهارى حيث يحتاج التدريب إلى تحسين صفات بدنية خاصة تتحقق عن طريق التدريبات المشابهة لطبيعة الأداء . (58 : 7)

ويضيف "محمود عباس ، أحمد الهادي يوسف" (1999) أن التمرينات المشابهة هي التمرينات التي تتشابه مع الحركة في شكلها وتركيبها فهي أقل صعوبة من حيث نوعية القوة العضلية المستخدمة ، فمن السهل استيعاب اللاعب للمهارة من خلال التمرينات المشابهة . (49 : 13)

ويتفق كل من "حازم حسن" (1996) ، و"عصام عبد الخالق" (2003) أن التمرينات المشابهة للأداء هي الوسيلة الرئيسة للأعداد البدني الخاص لأنها تعتبر تمهيداً لتعليم المهارة وتعطي اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية ، فمن الضروري عند تعليم المهارة الحركية لابد من تهيئة العضلات لأداء الحركات ويكون اتجاه العضلات في نفس مسار واتجاه الحركة الأساسية .، (12 : 7) ، (28 : 114 - 120)

ويشير "حسنى سيد أحمد" (1992) أنه لكي يمكن تطوير الإحساس بالأداء الحركي في مهارات الجباز لدى اللاعبين الناشئين ينبغي الاهتمام بإعطاء تدريبات متشابهة مع متطلبات الأداء المهاري وفي الاتجاه والأداء الحركي . (14 : 121)

ويوضح "محمد شحاتة" (1992) أن الجباز يحتاج إلى تدريب عالي ومستمر ودقة في الأداء المهارى مما يؤدي بنا إلى الاهتمام بوضع برامج للأعداد البدني الخاص والتمرينات النوعية المشابهة للأداء . (37 : 393)

وفي هذا الصدد ترى الباحثة أنه يمكن استنتاج التمرينات النوعية وهي مرادفة للتمرينات المشابهة لطبيعة الأداء المهاري ، كما أنها مرتبطة بالتمرينات الخاصة بها ، فهي الدعامة الرئيسية التي يركز عليها الناشئين في رياضة الجباز وخصوصاً على جهاز عارضة التوازن نظراً لأهمية هذا في الجباز.

16/1/2 أهمية التدريبات النوعية Specific Exercises:

إنه لمن الأهمية الاستعانة بالتدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية ، وباستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي له أثره الفعال في تحسين الصفات البدنية وبالتالي مستوى الأداء المهاري للمهارة المطلوب أدائها .

حيث يتفق كلا من "عبد الفتاح خضر" (1982) "روى Roy J. L" (1994) وعلى أن التدريب لتمرينات الأداء المطابق لحركات المهارة باستخدام العضلات العاملة في الأداء المطلوب له الأثر الفعال في تطوير وتحسين الصفات البدنية الخاصة وبالتالي فاعلية الأداء الحركي . (26 : 482) ، (76 : 166)

حيث أشار "تيلور Taylor , A . W" (1975) إلى أن التمرينات المشابهة والمطابقة للأداء تعطي فرصة أفضل لنجاح وتحسين المهارة . (77 : 300)

وتعد التدريبات النوعية من أهم التمرينات التي يعتمد عليها لاعب الجمباز في فترة الأعداد الخاص والمنافسات ، وتشكل جزء هام في البرنامج التدريبي لتطوير الأداء الفني ، كما تؤدي لتنمية وتطوير الأداء الحركي للمهارة الحركية في رياضة الجمباز .

ويذكر " السيد عبد المقصود " (1985) إلى أنها تحقق المتطلبات المراد الوصول إليها بصورة مباشرة للحصول على الشكل الأمثل للأداء الحركي ، كما أنها اقرب الوسائل إلى إعداد اللاعب وتنمية قدراته في نوع النشاط الذي يمارسه . (7 : 30)

وكما يذكر " السيد عبد المقصود " (1985) والتمرينات النوعية تستخدم في مجال التدريب الرياضي سواء في مراحل الأعداد أو في فترة المسابقات ولها وظيفتان أساسيتان هما :

- تطوير فن الأداء الأمثل .
- تحسين النواحي الوظيفية والقدرات البدنية الأساسية . (7 : 35)

17/1/2 فعالية التدريب النوعي:

يشير صلاح قادوس (1993م) ، صفى الدين محمود (2000م) نقلاً عن بارهام Borhom في هذا الصدد إلى وجود فرق بين الفعالية والكفاءة فالفعالية (تعنى تقييم بمدى تحقيق وانجاز الهدف بينما تشير الكفاءة إلى (تقييم بنسبة العمل الميكانيكي المنجز إلى الطاقة الكلية المستهلكة كما أن الفعالية والكفاءة يشيران إلى المحصلة أو منتج الأداء . (22 : 47) ، (17 : 21) ،

والفعالية للمقارنة للأداء المهارى عندما يكون التكنيك الرياضى شديد التعقيد والتنوع إلى الحد الذى قد يصعب أو يتعذر معه حتى على أساس التحليلات البيوميكانيكية تعين أكثر أنماط أو نماذج الأداء المهارى منطقية ومثالية .

يؤكد " عادل جودة " (2007م) إن طبيعة الأداء فى رياضة الجمباز تلقى عبئاً على القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية والعقلية للاعب الجمباز ، وهذا يفسر ظاهرة انخفاض مستوى الأداء البدنى والذي يتبعه بالضرورة انخفاض فى مستوى الأداء المهارى للاعبين فى رياضة الجمباز وخاصة فى نهاية البطولات ، ويظهر هذا جلياً فى عدم التركيز وكثرة الأخطاء على أجهزة الجمباز . (23 : 87)

يذكر ياسر عاشور (2004م) أن تنمية المتطلبات اللازمة للاعبين المستويات العليا فى رياضة الجمباز لا يمكن انجازها بمجرد التمرين على ممارسة الجمباز ، إذ تتطلب الطبيعة المركبة لرياضة الجمباز بمتطلباتها البدنية والمهارية والفسولوجية والذهنية مهارات وقدرات متعددة وشاملة لتحقيق مستوى عالى من الأداء فى هذه الرياضة ، ونظراً لانتشار رياضة الجمباز وتطورها السريع فقد أصبح من الضروري زيادة العناية بإعداد اللاعبين والفرق فى هذا النشاط الرياضى ، وأن تتطور برامجها وأساليب الإعداد لها وفقاً لأحدث التطورات ، وفى إطار ما قد يتقرر من تعديلات فى القانون الدولى للجمباز .

كما يوجد عدة اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية ذلك النوع من فعالية التدريبات التى يتشابه فيها المسار الزمنى للقوة فى المجموعات العضلية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمنى لها أثناء أداء المهارات وفى الأوضاع التى تكون فى مجموعها الشكل النهائى للمهارة ، وهذا ما يسمى بفعالية التدريب النوعى . (61 : 2 ، 3)

وترى الباحثة بناء على ما سبق ذكره انه يجب أن يكون هناك تواصل وتسلسل بين النظرية والتطبيق بمعنى أن يتكامل وضع التمرينات النوعية المقننة من خلال التحليل الفنى للأداء الذى يوضح المهارة تفصيلاً مع تطبيقها بصورة واقعية ، الأمر الذى يترتب عليه حتماً تطوير مستوى الأداء .

18/1/2 التحليل الحركى :

يوضح " جمال علاء " (1994) ، " جمال علاء وآخرون (1981) إن التحليل الحركى يعتمد فيه المتخصصون على مجال التعليم والتدريب على مجموعة من المبادئ الأساسية منها الاهتمام بنظريات وقوانين العلوم المرتبطة بالنشاط البشرى والتى تساعد على توفير القدرة الكافية للتعليم والتدريب لدى القائمين بعملية الملاحظة العلمية بما يتناسب معها من أجهزة تسجيل لمتغيرات الحركة الرياضية للاعب محقق لهم بذلك كلاً من النظرية التحليلية والإدراك الشمولى لطبيعة الأداء الحركى ، وينبغى علينا أن ندرك مدلول التحليل البيوميكانيكى ليس أحد الوسائل أو الطرق المنهجية لفهم أدراك الحركة الرياضية بل أنه مجموعة متفاعلة مختارة طبقاً لما تحدده أهداف وواجبات الدراسة وأنه لا يهدف فقط إلى دراسة هذه الحركة كوحدة كلية متكاملة . (10 : 16) ، (11 : 17)

يذكر " عادل عبد البصير " (1988) أنه على الرغم من أن الاتجاه الحديث للتقييم فى مجال الرياضية يتجه نحو الميكانيكا الحيوية وهو تقييم موضوعى فى بعض الأحيان عندما يتعلق الأمر بتقييم الحركات الرياضية بطريقة سريعة بهدف ترتيب اللاعبين كما يحدث فى بطولات الجمباز والغطس أو التمرينات الفنية والبالية ، يلجأ بعض المتخصصون إلى

استخدام التقييم الذاتى والتى تتم عن طريق شروط وتعليمات دقيقة بهدف موضوعيتها (قانون خاص بكل رياضة) ويرتبط التقييم الذاتى فى مجال الميكانيكا الحيوية بطريقة المحلفين بينما يرتبط التقييم الموضوعى بطريقة التحليل الحركى . (25 : 134)

ويذكر " محمد جابر بريقع وخيرية السكرى" (2004) أن التحليل التشريحي الكيفي احد أنواع التحليل البيوميكانيكى الكيفى والذى يستخدم الكشف عن المجموعات العضلية النشطة أثناء مراحل الأداء وأن الغرض من التحليل التشريحي الكيفى هو تحديد النشاط العضلى المسيطر والمتحكم أثناء أداء المراحل الخاصة بالمهارة وأيضاً توضيح الضغوط الكبيرة التى يمكن أن تحدث نتيجة زيادة القوة العضلية أو تعرض المفاصل للزيادة المفرطة فى المدى الحركى . (88 : 44)

وتعد مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة من المهارات الأساسية على معظم أجهزة جمباز للآنسات فضلاً على إتقانها يمثل قاعدة هامة لتعلم وإتقان مهارات أكثر تطوراً مقترنة باللف حول المحور الطولى والعرضى ، ونصف هذه المهارة ضمن أنماط القفز (نموذج القفز) حيث أن الهدف النهائى لجميع وصلات الجسم فى الأداء هو أن يحقق اللاعب أقصى ارتفاع عمودى خلال اكتمال الدورة الهوائية الأمامية المكورة ، ومن الممكن تأدية هذه المهارة فى وضع التكور ووضع منحنى ووضع مستقيم .

19/1/2 خصائص المرحلة السنية تحت 8 سنوات :

يوضح " أسامة راتب " (1999) خصائص المرحلة السنية وتنقسم إلى ثلاثة أقسام وهى كما يلى :

1- النمو البدنى - الحركى .

- (1) استمرار حاجة الطفل إلى النشاط الزائد .
 - (2) الزيادة المستقرة فى النمو لكل من الطول والوزن .
 - (3) يظل الطرف السفلى قصيراً فى علاقته بالجذع ومع ذلك تحدث سرعة لنمو الرجلين .
 - (4) تحسن مقدرة الطفل على تركيز البصر ومتابعة الأشياء .
 - (5) عدم وجود فروق بين الجنسين البنين البنات .
 - (6) تطوير بطئ لمهارات التناول .
- (104 ، 105 : 4)

2- خصائص النمو المعرفى :

- (1) قصر مجال الانتباه .
- (2) تحسن الاستجابة للاستماع للموسيقى .
- (3) تطوير مقدرة الطفل على الاستدلال ويستطيع أداء الواجبات التى ترتبط بالإجابة عن سؤالين كيف ولماذا ؟
- (4) القدرة على التخيل - الابتكار - التمثيل - الموضوعات والأحداث عقليا لنفسه .
- (5) الإحباط السريع عند الفشل أو عدم تشجيع الآخرين له ويكون لدى الطفل الرغبة الكبيرة لإسعاد الآخرين .
- (6) تطور مفاهيم الطفل نحو الوزن - المجال . (4 : 106 ، 107)

3- الخصائص النمو الاجتماعى والانفعالى :

- (1) عدم نضج الحالة المزاجية .
- (2) التغير السريع للأصدقاء .
- (3) توجد فروق قليلة بين الأطفال تبعاً لنوع الجنس (بنين - بنات) فى تكوين الأصدقاء .
- (4) يتعرف الطفل على أن بعض الأطفال أكثر مهارة عن الآخرين .
- (5) عادة يشعر الطفل بالاحترام المقرون بالخوف من المعلم ولديه اقتناع كبير أن المعلم يعرف كل شئ .
- (6) تمثيل فترة عمرية انتقالية تتميز بالتحول من اللاعب الفردى إلى اللعب الجماعى فى نطاق محدود . (4 : 108 ، 109)

2/2 الدراسات البرجية:

1/2/2 الدراسات الخاصة بالتدريبات النووية :

أسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	إجراءات الدراسة		أهم النتائج
				عينة	نوعها	
1- دراسة نادية عبد القادر (1987م) (54)	"دراسة تأثير برنامج للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن".	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن	ممنهج تجريبي	(75) طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق	تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم الى مجموعتين بالطريقة العشوائية والمجموعة التجريبية (29) طالبة . والمضابطة (28) طالبة .	استخدام أسلوب التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري قبل الأداء للمهارات الحركية وقد ساعد على رفع مستوى الأداء على عارضة التوازن وإقائها .
2- دراسة سهيل الجندى (1995م) (19)	"تأثير برنامج مقترح على الهبوط والثبات على مستوى الأداء المهاري لبعض	التعرف على تأثير برنامج مقترح على الهبوط والثبات ومستوى الأداء المهاري	الممنهج التجريبي .	(50) طالبة من طالبات الفرق الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات القاهرة	تم تقسيمهن الى مجموعتين مضابطة وتجريبية .	أثر البرنامج المقترح تأثير إيجابيا على مستوى الأداء المهاري على جهاز حصران القفز

أهم النتائج	الجزءات الدراسة			هدف الدراسة	صنوان الدراسة	أسم الباحث
	عينة	نوعها	النتج			
وعارضة التوازن كما ساهم فى رفع مستوى الثبات بعد الهبوط .				لبعض الحركات على جهاز حصان القفز وعارضة التوازن .	الحركات على جهازى عارضة التوازن وحصان القفز " .	
توصل البحث الى وجود فروق دالة إحصائيا بين كل من القياسين (القبلي - البعدى) للمجموعتين التجريبية - الضابطة - الضابطة (فى مستوى القدرات البدنية على جهاز عارضة التوازن والصلاح القياس البعدى .	قسمت العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة .	10 لاعبات من لاعبات الجباز تحت عشرة سسنوات بنادى الزهور الرياضى ونادى مدينة نصر	ممنهج تجريبي	التعرف على تأثير البرنامج التدريبى النوعية المقترح باستخدام الجهاز البديل على بعض المتغيرات البدنية .	"تأثير برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل على مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على جهاز عارضة التوازن" .	3- دراسة ياسر قطيب(2004م) (62)

2/2/2 دراسات خاصة بالأدوات والأجهزة المساعدة :

أسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	إجراءات الدراسة		أهم النتائج
				عينة	نوعها	
1- دراسة أميرة مطر (1990م) (8)	"أثر الترامبولين على التوازن الحركي وأداء الوثبات والوثبات على عارضة التوازن"	التعرف على تأثير الترامبولين على التوازن الحركي وأداء الوثبات والوثبات على عارضة التوازن"	المنهج التجريبي	(39) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية القاهرة	تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وعددها (21) طالبة والأخرى ضابطة وعددها (18) طالبة.	أن تدريب الترامبولين أثر إيجابيا على مستوى التوازن الحركي وكذلك على مستوى أداء الوثبات والوثبات على جهاز عارضة التوازن لدى طلبة الفرقة الثانية.
2- دراسة ميرفت الطوانسي (1994م) (53)	"تأثير استخدام الترامبولين على التحكم في الهبوط ومستوى الوثبات وأداء السدورة الخلفية الهوائية الخلفية المكورة على عارضة التوازن"	التعرف على تأثير استخدام برنساج مقترح للترامبولين على التحكم في الهبوط ومستوى أداء الوثبات وأداء السدورة الخلفية الهوائية الإمامية المكورة على عارضة التوازن.	المنهج التجريبي	12 لاعبة من ناشئات الجباز تحست (10) سنوات .	باستخدام مجموعة واحدة	فاعلية برنساج الترامبولين وتأثيره الإيجابي في رفع مستوى المهارات المختارة وكذلك مستوى الهبوط والوثبات بعد الأداء .

3/2/2 دراسات خاصة بالمهارة و جهاز عارضة التوازن :

أهم النتائج	إجراءات الدراسة		النتائج	هدف الدراسة	عنوان الدراسة	أسر الباحث
	بيئة	عددتها				
تمتية صفة التوازن لها تأثير ايجابي على الجملة المهارية على عارضة التوازن .	باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة	(24) لاعبة من لاعبات الجمباز تحت (10) سنوات .	المنهج التجريبي .	معرفة تأثير تمتية التوازن على مستوى الأداء المهاري لجهاز عارضة التوازن الناشئات الجمباز.	"تأثير تمتية التوازن على مستوى الأداء المهاري لجهاز عارضة التوازن الناشئات الجمباز".	1- دراسة : " ليلي الشحات" (1996م)(35)
إن البرنامج التدريبي لتعليم الدورة الهوائية الأمامية المكونة على عارضة التوازن باستخدام الفراشة له تأثير ايجابي على عملية تعلمها وتحسين مستوى أدائها .	بواقع (6) لاعبات للمجموعة التجريبية ، و (6) لاعبات للمجموعة الضابطة .	(12) لاعبة تحت (12) سنة	المنهج التجريبي .	تمتية بعض الصفات البدنية الخاصة لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكونة على عارضة التوازن وتحسين المستوى المهاري	"تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز الفراشة على تمتية بعض الصفات البدنية الخاصة والمستوى للمهارة الهوائية الأمامية	2- دراسة "كوثر الشواشي" (1999م)(34)

أهم النتائج	إجراءات الدراسة		النتائج	أهداف الدراسة	عنوان الدراسة	أسم الباحث
	عينة	نوعها	عددتها			
				لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة على عارضة التوازن .	المكورة على عارضة التوازن".	
				التعرف على تأثير برنامج التدريب باستخدام الترامبولين ومهارات التصور العقلي على رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن الناشئات الجمباز.	"تأثير الترامبولين والتصور العقلي ورفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن الناشئات الجمباز".	3- دراسة عمرو عبد السراوق (2000م) (32)
حيث فاعلية برنامج الترامبولين وبرنامج التصور العقلي وتأثيره الإيجابي في رفع مستوى المهارات الحركية المركبة المختارة وكذلك مستوى الهبوط والثبات بعد الأداء .	قسمت إلى أربع مجموعات ثلاثية تجريبية - واحدة ضابطة		(16) لاعبة من لاعبات الجمباز تحت 9 سنوات تحت رياضية وتمثل الرياضي 50% من المجتمع الأصلي قسمت العينة إلى أربع مجموعات قوام كل مجموعة 4 لاعبات ثلاثية تجريبية وواحدة ضابطة .			

أسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	إجراءات الدراسة		أهم النتائج
				عينة	نوعها	
4- دراسة "مهاب عبد البراق" (2002) (50)	"تأثير التدريبات النوعية للإدراك (الحس - حركى) لتحسين الأداء الفنى لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكونة على عارضة التوازن من خلال برنامج التدريبات النوعية للإدراك الحس - حركى لتلك المهارة .	يهدف البحث إلى تحسين الأداء الفنى لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكونة على عارضة التوازن من خلال التدريبات النوعية للإدراك .	المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة .	(8) لاعبات من لاعبات الجباز بمرکز تدريب الاتحاد بمنطقة الإسكندرية .	باستخدام مجموعة واحدة	أنه أمكن رفع مستوى الأداء المهاري للدورة الهوائية الأمامية المكونة على عارضة التوازن من خلال برنامج التدريبات النوعية للإدراك الحس - حركى لتلك المهارة .
5- دراسة "سامي صبرى" (2004م) (17)	"التغيرات الكينماتيكية خلال تعلم مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكونة فى الجباز".	التعرف على التغيرات التى تحدث فى بعض المتغيرات الكينماتيكية أثناء التدرج فى مستوى الأداء للمهارة قيد	المنهج الوصفى	(2) لاعبات مبتدئين أعضاء بمدرسة الجباز بفسادى الجيزة تحت الرياضى تحت (8) سنوات بموسم 2003م.	اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية	أوضح التحليل الحركي الكينماتيكي لأفراد عينة البحث مع اللاعب النموذج أن هناك اختلاف بين زمن الارتكاز لجميع المراحل التعليمية فى المراحل الزمنية .

أهم النتائج	إجراءات الدراسة			النتائج	هدف الدراسة	عنوان الدراسة	أسم الباحث
	عينة	نوعها	عددتها				
1- حدوث تحسينات في بعض القدرات البدنية الخاصة بالسلاسل الحركية قيد البحث على عارضة التوازن للنائشات تحت (10) سنوات وتمثلة في (القوة العضلية للرجلين والظهر ومفصل الفخذ ومرونة العمود الفقري والمعدى الحركى لمفصل الفخذ فى اتجاه البسيط	قسمت إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة	(6) لاعبات من ناشئات الجبيلز الفنى من فئة تحسنت (10) سنوات من نادى طنطا الرياضى.	المسئله التجريبي .	الدراسة لمدى الناشئين تحت (8) سنوات فى الجبيلز .	التدريب بالإقلاع على تحسين مستوى أداء بعض السلاسل الحركية على عارضة التوازن للنائشات الجبيلز .	6- "رأيه المقيت" (2008م) (15)	

أهم النتائج	إجراءات الدراسة		النتائج	هدف الدراسة	عنوان الدراسة	أسم الباحث
	عينه					
	نوعها	حجمها				
والقبض والتوافق العضلي العصبي والتوازن الحركي). 2- حدوث تحسين في مستوى الأداء المهاري للسلاسل الحركية قيد البحث على عارضة التوازن ناشئات الجمباز تحت سنة (10) .						
أمكن التعرف على أهم المجموعات العضلية النشطة أثناء مراحل الأداء . أهمية استخدام أساليب التحليل التشريحي للطرف السفلي في تفسير	تتم اختيار عينه بالطريقة العمدية	أربعة لاعبين الجمباز بنادي القاهرة الرياضي تحت (15) سنة	المنهج الوصفي لمناصبته لطبيعة البحث	التعرف على التحليل التشريحي الكيفي للطرف السفلي لتحسين أداء الـ دور الخلفية الهوائية	التحليل التشريحي الكيفي لطرف السفلي لتحسين أداء الـ دور الخلفية المنخفضة في	7- دراسة "محمد بريق ، ياسر غرابية"، (2008م) (43) ،

أهم النتائج	إجراءات الدراسة			الهدف الدراسة	عنوان الدراسة	أسم الباحث
	عينة		المنهج			
	نوعها	عددتها				
أداء المهمات الجمباز حيث يتضمن فهم طبيعة العلاقة بين المفاصل ونوع العمل العضلي والمجموعات العضلية النشطة بوصلات الجسم هو أساس لتحليل المهارات في الجمباز.				المنهجية في رياضة الجمباز .	رياضة الجمباز .	

4/2/2 أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

من خلال العرض السابق أوضحت الدراسات المرجعية على الكثير من المعالم التي تفيد البحث . كما تبرز نوع العلاقات بين الدراسات وبعضها مع البعض الآخر وعلاقتها بالبحث الحالي مما ينيير الطريق أمام الباحثة لتحديد خطة البحث وعينة الأفراد واختيارها لأدوات الدراسة واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة وكذلك كيفية عرض النتائج ومناقشتها .

فقد تم حصر الدراسات المرجعية واجمالى عددها (12) وقد تبين أنها أجريت فى الفترة من عام (1987) إلى عام (2008) .

ويتضح من خلال تحليل بيانات الدراسات المرجعية ندرة الأبحاث التى أجريت فى رياضة الجمباز على جهاز عارضة التوازن بصفة عامة ومهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة بصفة خاصة .

وقد استخلصت الباحثة :

من خلال هذه الدراسات التى أجريت فى مجال البحث يمكن توضيح الآتى :

(1) استخدمت بعض الأبحاث المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى والبعض قد استخدم المنهج التجريبي وقد استخدم كل منهم حسب ملائمة طبيعة البحث وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة الحالية .

(2) بعض هذه الدراسات تم على طلاب وطالبات من كلية التربية الرياضية والبعض طبق على الناشئين والمستوى العالى . ونظراً لكون مهارة الدورة الهوائية المكورة على عارضة التوازن من المهارات ذات صعوبة العالية على هذا الجهاز وتقوم اللاعبات بأداء هذه المهارة تحت (8) سنوات وذلك لأنه سن بداية الجمل الحركية الإجبارية تبعاً للائحة الاتحاد المصرى للجمباز الأمر الذى دعى الباحثة إلى اختيار عينة البحث من لاعبات تحت سن (8) سنوات .

(3) استخدمت الباحثة الدراسات المرجعية فى التعرف على الأساليب التى استخدمت فى التدريب على التمرينات النوعية لتحسين الأداء المهارى وقد اختارت الباحثة ما يناسب البحث من أساليب وهى : السند الموجه والخطوات المتدرجة والمركبة

- والأدوات والمساعدة بالإضافة إلى تمرينات بدنية موجهة للأداء المهارى تعمل
فى نفس الاتجاه الحركى على العضلات العاملة للمهارة قيد الدراسة .
- (4) وجهت الإجراءات نظر الباحثة إلى استخدام أجهزة وأدوات مساعدة ضرورية
لقياس متغير الدراسة الحالية من قياسات القوة الانفجارية للمجموعات العضلية
الأساسية المسنولة عن الأداء الحركى للمهارة قيد الدراسة .
- (5) أجمعت الدراسات المرجعية والمهتمة أساساً بالتدريب فى مجال الجمباز على
استخدام طريقة التدريب المناسبة ومدى مساهمة هذه التدريبات لطبيعة الدراسة.