

الفصل الثامن عشر

التخطيط في تدريب الجسم،

أهمية التخطيط في تدريب الجمباز

- نماذج لمحددات خطط تدريبية لبعض اختبارات الصفات

والقدرات البدنية والمهارة الخاصة بلاعبي الجمباز الناشئين:

(١) اختبارات للصفات والقدرات البدنية:

• أولاً: اختبارات تقاس بالزمن.

• ثانياً: اختبارات تقاس بالمسافة

• ثالثاً: اختبارات تقاس بعدد المرات.

• رابعاً: اختبارات تقاس بالنسبة المئوية للوزن.

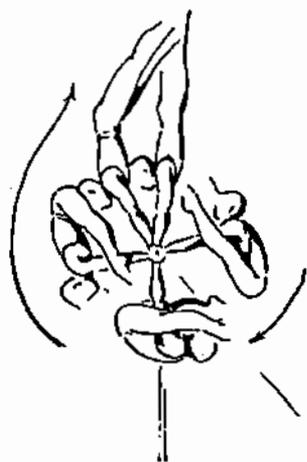
• خامساً: اختبارات تقاس بالدرجة الزاوية.

(٢) اختبارات للصفات البدنية المرتبطة بالمهارة الخاصة بلاعبي

الجمباز الناشئين بألمانيا:

• أولاً: اختبارات تقاس بالزمن.

• ثانياً: اختبارات تقاس بعدد المرات



.....
.....
.....

أهمية التخطيط في تدريب الجمباز

تهتم الدول المتقدمة في مجال رياضة الجمباز بالتخطيط في أعداد وتنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الجمباز بعامة، والناشئين بخاصة، كوسيلة علمية فعالة، تتضمن أهدافاً محددة، تساعد في تقييم مدى تقدم اللاعبين، وكذا الكشف عن مواطن الضعف لديهم وارشادهم، وإيجاد طرق العلاج لها، علاوة على أنها تكشف عن المواهب الرياضية فيسهل توجيهها، كما أنها تسهم في معرفة مستوى نمو اللاعبين، وموازنة هذه المستويات في الدول الأخرى، بجانب موازنة اللاعبين بعضهم ببعض، والذي يعتبر عامل استشارة وزيادة في التشويق، لتحقيق المستويات المطلوبة في اللياقة والمهارة.

ويرى هارا « Harra »، أنه يجب أن يرتبط الإعداد البدنى بالإعداد الفنى بصفة مستمرة، إذ أن الإعداد الفنى المناسب يتضمن استخداماً اقتصادياً ومثالياً للقدرات البدنية، حيث أن تنمية القدرات البدنية كأحد العوامل الهامة المحددة لمستوى الفورية الرياضية بصفة أساسية؛ وبالذات قدرات القوة، والسرعة، والمرونة، والتحمل، هي أهم الأسس للوصول إلى مستوى رياضى عال.

ويتم خلق هذه الأسس لدى اللاعبين في مرحلة تدريب الناشئين باستخدام التدريبات البدنية لفترة طويلة من الأعداد المتصل، ويذكر «علاوى» أن خطط التنمية الرياضية الطويلة المدى تعتبر أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضى، إذ تبدأ من عملية الممارسة الأولى للنشاط الرياضى حتى الوصول إلى أعلى مستوى.

ويهدف ذلك الأعداد إلى تنمية العناصر الخاصة بالعوامل المحددة للمستوى في نوع اللعبة الممارسة، كوسيلة هامة، لها دور فعال أثناء فترة الاستعداد وبخاصة بالنسبة للألعاب التى تلقى متطلبات عديدة على القدرات البدنية. وينطبق ذلك على تلك الألعاب التى يتم التقييم فيها بناء على الناحية التكنيكية مثل رياضة الجمباز.

وحتى يمكن مقابلة المتطلبات الجديدة لرياضة الجمباز على الأجهزة المختلفة بالقدرات البدنية المحددة لمستوى الأداء، فإنه يلزم بناء فلسفة محددة قوامها تخطيط علمى واضح مدروس، لأهدافه مبرراته الواقعية ولوسائله صورتها الواضحة، ومراحلها المدروسة، ونتائجها المضمونة.

ويؤكد هارا « Harra »، على أنه فى الألعاب التى تعتمد أساساً على الأداء الفنى مثل

الجمباز، يجب التدريب بصفة أساسية على الربط بين القدرات البدنية والمهارات الفنية بصورة مثالية، لكي يصل الرياضى إلى درجة عالية من ثبات المستوى التكنيكي تحت ظروف المنافسة.

وأثبت هاينزرايش «Heinz Reich»، أن تحسن وتطور مستوى الأداء يمكن التوصل إليه عن طريق تطوير الصفات البدنية والحركية، والتي يجب أن تتوافر في لاعب الجمباز، وذلك بوضع الوسائل والأساليب الملائمة لتنميتها وتطويرها بطريقة علمية، بالإضافة إلى أنها توفر الجهد والوقت، وتساهم في تطوير مستوى الأداء بطريقة اقتصادية. من أجل ذلك سعت الدول المتقدمة في هذا المجال إلى وضع خطط لبرامج تدريبية، يذكر الكاتب منها على سبيل المثال وليس الحصر، ماوضعتة اللجنة العليا لتدريب فرق الجمباز بألمانيا الديمقراطية:

Ausgeber Duitcher IMDTSB

كخطة لتدريب وتقويم لاعبي الجمباز لمختلف المستويات تضمنت تلك القدرات البدنية والحركية والإرتقاء بها كعامل هام ومحدد لمستوى الأداء. وتستمر هذه الخطة أربع سنوات متتالية، يستدل اللاعب على مدى تقدمه في تلك العناصر البدنية والحركية من خلال مجموعة إختبارات مختلفة لها محددات كأهداف رئيسية يجب على اللاعب الوصول إليها وتحقيقها كقاعدة أساسية لتطوير مستوى الأداء. وقد أوصت اللجنة-بأن محددات كل إختبار، يمكن أن تتغير وتتعدل وفقاً لقدرات واسعدادات اللاعبين في كل مجتمع، وذلك بإختيار أفضل مستوى من اللاعبين في مجتمع ما وفي مرحلة سنية معينة، ويوضع لهم محددات، يسعى كل اللاعبين بالوسائل التدريبية المتعددة، إلى تحقيقها والتقدم إلى المحدد الذى يليه، ويمكن إعتبار اللاعب ناجحاً إذا حقق المحدد المطلوب منه بنسبة ٦٦٪.

نماذج لمحددات خطط تدريبية لبعض اختبارات الصفات والقدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الجمناز الناشئين

إختبارات للصفات والقدرات البدنية:

أولاً: إختبارات تقاس بالزمن:

١- السرعة الإنتقالية:

- الجرى ٦٠ م من البدء العالى. ويقاس السرعة الإنتقالية (حساب الزمن بالثانية).
جدول رقم (١) محددات المراحل التدريبية فى السرعة الإنتقالية للاعبي الجمناز الناشئين بألمانيا

المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
المحدد	٩ر١ ث	٨ ث	٧ر٨ ث	٧ر٦ ث

هذه الخطة قد تستغرق أربع سنوات أو سنتين أو أقل حسب المرحلة السنية ومستوى اللاعبين.. الخ، وتوضع التمرينات المختلفة والمتعددة التى تهدف إلى وصول اللاعبين لتحقيق كل محدد فى مرحلة تدريبية.

كيف يمكن وضع محددات للاعبين فى مستوى تحت ١٢ سنة مثلاً؟
يمكن استخراج محددات لهؤلاء اللاعبين تقابل محددات لاعبي الجمناز بألمانيا الديمقراطية. وذلك فى الخطوات التالية:

أ- يؤخذ المتوسط الحسابى للاعبين وليكن

- ٩,٥ ث ويعتبر هذا الزمن المحدد الأول للخطة التدريبية الرباعية فى القدرات البدنية والحركية فى اختبار السرعة الإنتقالية، وهذا الزمن يقابل المحدد الأول للاعبي الجمناز بألمانيا الديمقراطية.

ب- لأيجاد المحدد الثانى تجرى العملية التالية:

المحدد الأول للاعبي العينة × المحدد الثانى للاعبي ألمانيا الديمقراطية = المحدد الأول للاعبي ألمانيا الديمقراطية.

- المحدد الأول للاعبي العينة مثلاً ٩ر٥ ثانية.

- المحدد الثانى للاعبي ألمانيا الديمقراطية = ٨ ثانية

- المحدد الأول = ٩ر١ ثانية

$$\text{المحدد الثانى للاعبي العينة} = \frac{٨ \times ٩ر٥}{٩ر١} = ٨ر٣٥ \text{ ثانية}$$

ج- ولايجاد المحدد للاعبى العينة :

$$\frac{\text{المحدد الثانى للاعبى العينة} \times \text{المحدد الثالث للاعبى ألمانيا}}{\text{المحدد الثانى للاعبى ألمانيا}}$$

$$\text{إذا المحدد الثالث للاعبى العينة} = \frac{٧٨ \times ٨٣٥}{٨} = ٨٠١٤ \text{ ثانية}$$

د- ولايجاد المحدد الرابع للاعبى العينة:

$$\frac{\text{المحدد الثالث للاعبى العينة} \times \text{المحدد الرابع للاعبى ألمانيا}}{\text{المحدد الثالث للاعبى ألمانيا}}$$

$$\text{إذا المحدد الرابع للاعبى العينة} = \frac{٧٦ \times ٨١٤}{٧٨} = ٧٩٣ \text{ ثانية}$$

ويمكن بذلك وضع الخطة التدريبية الرابعيه للسرعة الإنتقالية للاعبى عينه هذا المجتمع كما فى الجدول التالى:

جدول رقم (٢) محددات المراحل التدريبية فى السرعة الانتقالية للاعبى عينة تحت ١٢ سنة بمصر

المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
المحدد	٩٠٥ ث	٨٣٥ ث	٨١٤ ث	٧٩٣ ث

وفيما يلى اختبارات الصفات والقدرات البدنية والمهارة والمحددات الخاصة بلاعبى الجمباز الناشئين فى ألمانيا الديمقراطية، ومحددات مقترحة للاعبى الجمباز مستوى تحت ١٢ سنة بمصر.

٢- القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن السفلية:

- (رقود - الذراعان عالياً - القبض على الحلقتين) رفع الرجلين مفرودتين أماماً عالياً للمس بين القبضتين. (١٠ مرات) (حساب الزمن بالثانية). ويقاس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن السفلية.

جدول رقم (٣) محددات المراحل التدريبية في القوة المميزة لعضلات
البتن السفليه.

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات المانيا	١٣	١٣	١٢	١١	١١
محددات مصر	١٦	١٦	١٥	١٤	١٤

٣- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين:

- (وقوف نصفاً) الحجل مع التقدم أماماً ٢٥ م. ويقاس القوة المميزة بالسرعة لعضلات
الرجلين. (احتساب الزمن بالثانية) ثم أخذ متوسط الرجلين (اليمنى واليسرى).

جدول رقم (٤) محددات المراحل التدريبية في القوة المميزة
بالسرعة لعضلات الرجلين

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات المانيا	٤٨	٤٨	٤٦	٤٤	٤٤
محددات مصر	٥٧	٥٧	٥٤	٥٢	٥٧

٤- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين:

- (جلوس طويلاً فتحاً- الذراعان عالياً - القبض على الحبل) التسلق لارتفاع ٥٠ م
بدون استخدام الرجلين. (احتساب الزمن بالثانية) ويقاس القوة المميزة بالسرعة
لعضلات الذراعين

جدول رقم (٥) محددات المراحل التدريبية في القوة المميزة بالسرعة
لعضلات الذراعين

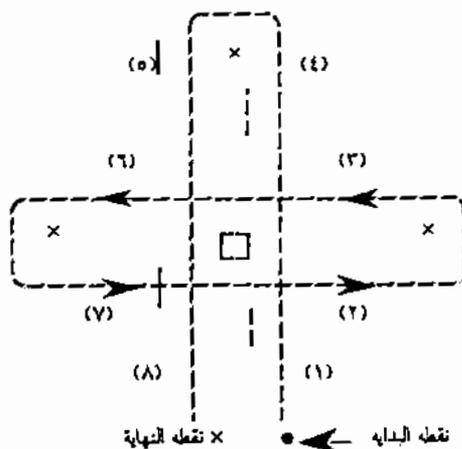
الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات المانيا	٨	٨	٧	٦	٥
محددات مصر	١٣	١٣	١٢	١٠	١٠

- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين
 - (جلوس طولاً - الذراعان عالياً - القبض على الحبل) التسلق لإرتفاع ٥ م
 باستخدام الرجلين. (احتساب الزمن بالثانية)، ويقاس القوة المميزة بالسرعة لعضلات
 الذراعين والرجلين
 جدول رقم (٦) محددات المراحل التدريبية في القوة المميزة بالسرعة
 لعضلات الذراعين والرجلين

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات ألمانيا		٤ر٠٥ ث	٣ر٦٥ ث	٣ر٢٠ ث	٢ر٨ ث
محددات مصر		٧ر٣٣ ث	٦ر٦١ ث	٥ر٧٩ ث	٥ر٠٧ ث

٦- الرشاقة:

- (وقوف) الجرى ٣٦ م لأربع مناطق حول مركز يبعد ٤ر٥ م عن كل منطقة
 (شكل ٥٨٢) احتساب الزمن بالثانية، ويقاس الرشاقة.



جدول رقم (٧) محددات المراحل التدريبية في الرشاقة

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات ألمانيا		١٣ر٥ ث	١٣ ث	١٢ر٥ ث	١٢ ث
محددات مصر		١٥ر٨٨ ث	١٥ر٢٩ ث	١٤ر٧ ث	١٤ر١١ ث

٧- التحمل العام:

- (وقوف) الجرى لمسافة ١٠٠٠ م، (احتساب الزمن بالدقائق والثانية)
ويُقاس التحمل العام.

جدول رقم (٨) محددات المراحل التدريبية في التحمل العام

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات المانيا	٣٠ ث ٤ق	٣٠ ث ٤ق	٤٥ ث ٣ق	٣٠ ث ٣ق	
محددات مصر	٥٠ ٥	٣١ ٤	١٤ ٤	٥٧ ٣	

٨- التوازن والرشاقة: Balance and agility

- (وقوف على عارضة التوازن من البداية - الظهر مواجه للنهاية) المشى بالخلف حتى المنتصف ثم الدوران نصف لفة والمشى مواجه للنهاية ثم الدوران لفة كاملة، فتكرار ماسبق لنقطة البداية. احتساب الزمن بالثانية. ويقاس القدرة على التوازن الديناميكي وبعض الرشاقة.

جدول رقم (٩) محددات المراحل التدريبية
للقدرة على التوازن الديناميكي والرشاقة.

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات المانيا	١٦ ث	١٤ ر ٥ ث	١٣ ث	١١ ث	
محددات مصر	٢٥ ث	٢٢ ر ٧ ث	٢٠ ر ٤ ث	١٧ ر ٣ ث	

ثانياً: إختبارات تقاس بالمسافة

١- القرة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع والذراعين:

- (وقوف فتحاً - مسك كرة طبية وزنها ٧٢٥ كجم - الظهر مواجه الرمي) رمى الكرة خلفاً لأبعد مسافة، ويقاس القدرة على الرمي.

ويعتبر هذا الإختبار تدريباً جيداً لمهارات الشقلبات، حيث تتطلب مد الجذع ومفصلي الكتفين.

جدول رقم (١٠) محددات المراحل التدريبية في القوة المميزة
بالسرعة لعضلات الجذع والذراعين

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات ألمانيا	٦م	٧٥م	٨م	١٠م	٧٨م
محددات مصر	٤٦م	٣٣م	٦٢م	٧٨م	٥٧٨م

٢- تحمل القوة لعضلات الجذع والذراعين
- ارتكاز الرجل على عارضة التوازن) التحرك أماماً. ويقاس تحمل القوة لعضلات
الجذع والذراعين.

جدول رقم (١١) محددات المراحل التدريبية في تحمل القوة لعضلات
الجذع والذراعين

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات ألمانيا	١٢م	١٥م	١٧م	٢٠م	١٦م
محددات مصر	١٠م	١٢م	١٤م	١٧م	١٦م

٣- مرونة مفصلي الفخذين (مدى حركة التباعد)
- (وقوف فتحاً) تحريك الرجلين لأقصى مدى ممكن. ويقاس مدى حركة التباعد
لمفصلي الفخذين

وتقاس المسافة عمودياً على الأرض من عظمتي العانة بين الرجلين بالسم.

جدول رقم (١٢) محددات المراحل التدريبية لمدى
حركة التباعد في مفصلي الفخذين

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات ألمانيا	١٥سم	١٢سم	٨سم	٥سم	٦سم
محددات مصر	١٨سم	١٤سم	٩سم	٥سم	٦سم

٤- مرونة مفصلي الفخذين (مدى حركتى الشئ والمد فى مفصلي الفخذين - اليمنى واليسرى):

- (وقوف الوضع أماماً) تحريك الرجلين لأقصى مدى ممكن، ويقاس مدى حركة الشئ للرجل الأمامية، والمد للرجل الخلفية.
وتقاس المسافة عمودياً على الأرض من عظمتى العانة بين الرجلين بالسهم.

جدول رقم (١٣) محددات المراحل التدريبية لمدى حركتى الشئ والمد فى مفصلي الفخذين

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات المانيا	١٢ سم	٨ سم	٥ سم	٥ سم	صفر
محددات مصر	١٥ سم	١٠ سم	٦ سم	٦ سم	صفر

٥- مرونة العمود الفقري (مدى حركة الشئ للأمام):

- (جلوس طويل فتحاً على مقعدين سويديين) ثنى الجذع أماماً لأقصى مدى ويقاس مدى حركة الشئ للأمام للعمود الفقري.

وتقاس المسافة عمودياً من الصدر على الأرض بـ + ، - من ارتفاع المقعد.

جدول رقم (١٤) محددات المراحل التدريبية

لمدى حركة الشئ للأمام فى العمود الفقري.

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات المانيا	٥ سم	٥ سم	٥ سم	٥ سم	صفر
محددات مصر	١٠ سم	٥ سم	٥ سم	٥ سم	صفر

٦- مرونة مفصلي الكتفين:

- (وقوف - مسك العصا باليدين أفقياً أمام الفخذين) رفع الذراعين أماماً عالياً خلفاً.
(تقاس المسافة بين القبضتين بالسهم بالزيادة أو بالنقص عن الذراعين عموديين على

(العصا)

جدول رقم (١٥) محددات المراحل التدريبية
لمدى حركة الدوران في مفصلي الكتفين

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات ألمانيا		+ ١٠ سم	+ ٥ سم	صفر	صفر
محددات مصر		+ ٢٠ سم	+ ١٠ سم	صفر	صفر

ثالثاً: إختبارات تقاس بعدد المرات ::

١- تحمل القوة لعضلات الذراعين:

- (تعلق - القبض من أعلى) ثني الذراعين

احتساب أكبر عدد من المرات- ويقاس تحمل القوة لعضلات الذراعين.

جدول رقم (١٦) محددات المراحل التدريبية

لتحمل القوة لعضلات الذراعين

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات ألمانيا		١٨ مرة	٢٠ مرة	٢٢ مرة	٢٤ مرة
محددات مصر		٧ مرات	٨ مرات	٩ مرات	١٠ مرات

٢- تحمل القوة لعضلات الذراعين:

- (انبطاح أفقى باستناد القدمين على المقعد السويدى) ثني الذراعين.

احتساب أكبر عدد من المرات- ويقاس تحمل القوة لعضلات الذراعين

جدول رقم (١٧) محددات المراحل التدريبية

لتحمل القوة لعضلات الذراعين

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات ألمانيا		٣٠ مرة	٤٠ مرة	٥٠ مرة	٦٠ مرة
محددات مصر		١٦ مرة	٢٥ مرة	٣١ مرة	٣٧ مرة

٣- تحمل القوة لعضلات البطن:

- (تعلق على عقل الحائط) رفع الرجلين أماماً عالياً.
احتساب أكبر عدد من المرات عند لمس القدمين بين الذراعين-ويقيس تحمل القوة لعضلات البطن.

جدول رقم (١٨) محددات المراحل التدريبية
لتحمل القوة لعضلات البطن.

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات ألمانيا	١٥ مرة	١٨ مرة	٢٠ مرة	٢٥ مرة	
محددات مصر	٨ مرات	٩ مرات	١١ مرة	١٣ مرة	

٤- تحمل القوة لعضلات الرجلين:

- (جلوس على أربع) الوثب عالياً مع مد الجذع والذراعان عالياً:
يلاحظ لمس الأرض بالكفين في كل مرة. احتساب أقصى عدد من المرات-
ويقيس تحمل القوة لعضلات الرجلين.

جدول رقم (١٩) محددات المراحل التدريبية
لتحمل القوة لعضلات الرجلين

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات ألمانيا	٤٠ مرة	٥٠ مرة	٦٠ مرة	٦٥ مرة	
محددات مصر	٢٠ مرة	٢٥ مرة	٣٠ مرة	٣٣ مرة	

رابعا: اختبارات تقاس بالنسبة المثوية للوزن:

١- القوة العظمى للعضلة ذات الأربع رءوس الفخذية:

- (وقوف-حمل بار حديدية أنقال على الكتفين) ثنى الركبتين كاملاً..

احتساب أقصى ثقل يمكن للاعب ثنى الركبتين كاملاً لمرة واحدة-وتقيس القوة العظمى للعضلة ذات الأربع رءوس الفخذية.

جدول رقم (٢٠) محددات المراحل التدريبية
للقوة العظمى لعضلات الرجلين

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات ألمانيا محددات مصر	٢٦٠ من وزن اللاعب	٢٩٠ من وزن اللاعب	٢١٢٥ من وزن اللاعب ٢٨٣	٢١٥٠ من وزن اللاعب ٢١٠٠	٢١٧٠ من وزن اللاعب ٢١٣٣

٢- القوة العظمى للعضلة ذات الرأسين العضدية:

- (وقوف-مسك الثقل أفقياً أمام الفخذين-القبض من أسفل) ثني الذراعين.
احتساب أقصى ثقل يمكن للاعب ثني الذراعين لمرة واحدة-ويقيس القوة العظمى للعضلة ذات الرأسين العضدية.

جدول رقم (٢١) محددات المراحل التدريبية
للقوة العظمى للعضلة ذات الرأسين العضدية

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات ألمانيا محددات مصر	٢٣٥ من وزن اللاعب	٢٥٠ من وزن اللاعب	٢٧٠ من وزن اللاعب ٢٤٩	٢٨٠ من وزن اللاعب ٢٥٦	٢٩٠ من وزن اللاعب ٢٦٣

٣- القوة العظمى للعضلة ذات الثلاث رءوس العضدية:

- رقاد-الذراعان اثناء أمام الصدر-حمل الثقل أفقياً) مد الذراعين.
احتساب أقصى ثقل يمكن للاعب مد الذراعين كاملاً لمرة واحدة-ويقيس القوة العظمى للعضلة ذات الثلاث رءوس العضدية.

جدول رقم (٢٢) محددات المراحل التدريبية
للقوة العظمى للعضلة ذات الثلاث رءوس العضدية

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات ألمانيا محددات مصر		٢٨ من وزن ٢٦ اللاعب	٢١١٠ من وزن ٢٨٣ للاعب	٢١٣٠ من وزن ٢٩٨ للاعب	٢١٥٠ من وزن ٢١١٣ للاعب

٤- القوة العظمى لعضلات زاوية الكتف:

- (انبطاح عالي-الذراعان أماماً-حمل الثقل فى اليدين) خفض الذراعين جانبياً، يقصد هنا خفض بالنسبة لجسم اللاعب، بمعنى آخر رفع الثقل بمستوى الحوض، -لمرة واحدة- وقيس القوة العظمى لعضلات زاوية الكتف.

جدول رقم (٢٣) محددات المراحل التدريبية
للقوة العظمى لعضلات زاوية الكتف

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات ألمانيا محددات مصر		٢٥٠ من وزن ٢٣٣ اللاعب	٢٦٠ من وزن ٢٤٠ للاعب	٢٦٥ من وزن ٢٤٣ للاعب	٢٧٠ من وزن ٢٤٦ للاعب

خامساً: اختبارات تقاس بالدرجة الزاوية:

١- مدى حركة التباعد المفصلى الفخذين:

- (وقوف-الظهر مواجه لعقل الحائط) رفع الرجل أماماً.

(قراءة الزاوية للرجل اليمنى ثم اليسرى)، وقيس هذا الإختبار مدى ثنى مفصل الفخذ جانبياً-التباعد.

جدول رقم (٢٤) محددات المراحل التدريبية
لمدى حركة مفصلي الفخذين جانباً - التباعد

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات ألمانيا		٨٠	٨٥	٩٠	٩٥
محددات مصر		٧٥	٨٠	٨٥	٩٠

٢- مدى حركة الشئ لمفصلي الفخذين:

(وقوف - الجنب مواجه لعقل الحائط) رفع الرجل أماماً.

(قراءة الزاوية للرجل اليمنى ثم اليسرى)، ويقاس مدى حركة الشئ لمفصلي الفخذين.

جدول رقم (٢٥) محددات المراحل التدريبية
لمدى حركة الشئ لمفصلي الفخذين.

الدولة	المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
محددات ألمانيا		٧٥	٨٠	٨٥	٩٠
محددات مصر		٧٠	٧٥	٨٠	٨٥

إختبارات للمصفات البدنية المرتبطة بالمهارة الخاصة بلاعبى الجمباز الناشئين بألمانيا:
أولاً: إختبارات تقاس بالزمن:

١- قوة التحمل العضلى الديناميكي: dynamic force endurance

(الوقوف على الكتفين) مد الذراعين

(احتساب زمن الوقوف على اليدين بالثانية)، ويقاس قوة التحمل الديناميكية الخاصة

بعضلات الذراعين.

جدول رقم (٢٦) محددات المراحل التدريبية
لقوة التحمل الديناميكية لعضلات الذراعين

المراحل	الاولى	الثانيه	الثالثه	الرابعه
المحدد	٣ ث	٤ ث	٥ ث	٦ ث

٢- قوة التحمل العضلي الثابت:

- تعلق أفقى مقلوب (Blanch)، تعلق أفقى مواجه، وتعلق صليبي-على جهاز الحلق.

- ارتكاز أفقى على جهاز المتوازيين، والوقوف على يد واحدة والرجلين مفتوحتين أو مضمومه على المتوازيين. (احتساب زمن الثبات بالثانية)، ويقاس قوة التحمل العضلي الثابت لعضلات الذراعين.

جدول رقم (٢٧) محددات المراحل التدريبية
لقوة التحمل العضلي الثابت لعضلات الذراعين

المراحل	الاولى	الثانيه	الثالثه	الرابعه
المحدد	صفر	١ ث	٣ ث	٦ ث

ثانياً: اختبارات تقاس بعدد المرات:

١- القوة وقوة التحمل:

(وقوف على اليدين، على جهاز المتوازيين) ثنى الذراعين
(احتساب عدد المرات الصحيحة، حيث يبعد الكتفين أثناء الثنى ٥ سم من بارى المتوازيين) ويقاس القوة وقوة التحمل العضلي لعضلات الذراعين.

جدول رقم (٢٨) محددات المراحل التدريبية
للقوة وقوة التحمل لعضلات الذراعين

المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
المحدد	٣ مرات	٤ مرات	١٠ مرات	١٥ مرة

٢- قوة التحمل العضلى المهارى:

(ارتكاز مقاطع) مرجحة أمامية متبوعة بمرجحة خلفية مع ثنى الذراعين للوقوف على اليدين (احتماب عدد مرات الوقوف على اليدين والثبات ٢ ثانية)، ويقاس قوة التحمل العضلى المهارى على جهاز المتوازيين

جدول رقم (٢٩) محددات المراحل التدريبية
لقوة التحمل العضلى المهارى

المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
المحدد	٣ مرات	٦ مرات	٩ مرات	١٢ مرة

٣- (ارتكاز مقاطع زاوية على المتوازيين) وقوف على اليدين.

(احتماب عدد المرات الصحيحة، حيث الرجلين والذراعين مفرودين فى كل مرة) ويقاس قوة التحمل العضلى المهارى الثابت فى الوقوف على اليدين.

جدول رقم (٣٠) محددات المراحل التدريبية
لقوة التحمل العضلى المهارى على جهاز المتوازيين

المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
المحدد	١ مرة	٣ مرات	٦ مرات	٨ مرات

- ٤- ارتكاز موازى على حصان الحلق) تلوينات فى الإتجاه الخاص باللاعب .
(احتساب عدد المرات) وقياس قوة التحمل العضلى المهارى على حصان الحلق.

جدول رقم (٣١) محددات المراحل التدريبية
لقوة التحمل العضلى المهارى فى الإتجاه الخاص باللاعب فى التلوينات

المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
المحدد	١٠ مرات	٢٠ مرة	٤٠ مرة	٥٠ مرة

- ٥- الإختبار السابق ولكن فى الإتجاه العكس للإتجاه الخاص للاعب
جدول رقم (٣٢) محددات المراحل التدريبية
لقوة التحمل العضلى المهارى فى الإتجاه العكس للتلوينات

المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
المحدد	صفر	٢ مرة	٦ مرات	١٠ مرات

- ٦- نفس الإختبار السابق ولكن بالأرتكاز على كفل الحصان والوقوف مقاطع
لأحد الجانبين.

جدول رقم (٣٣) محددات المراحل التدريبية
لقوة التحمل العضلى المهارى للتلوينات بالأرتكاز على الجانب

المراحل	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
المحدد	٢ مرة	١٥ مرة	٢٠ مرة	٢٥ مرة