

رؤية فنية وعلاقتها بمستويات الأداء لوضع خطة للتأهل كفريق أولمبياد طوكيو "٢٠٢٠" فى جمباز الأنسات

د/ لمياء على محمد عبد الرحمن

أستاذ مساعد بقسم التمرينات الايقاعية والجمباز الفني
- كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث :

رياضة الجمباز الفني هي واحدة من أكثر الرياضات النسائية الحديثة شهرة وشيوعاً، ولقد خضعت هذه الرياضة إلى تحولات كثيرة بل ربما أكثر من أي رياضة أولمبية أخرى. وتؤدي اللاعبات عناصر الصعوبات على أربع أجهزة - حصان القفز، والعارضتان مختلفتي الارتفاع، وعارضة التوازن، وجهاز التمرينات الأرضية - بمزيج مثير من الجرأة والرقي مع التركيز على سرعة الحركة والمهارة الفنية والمرونة والقوة والأداء.

وعلى الرغم من وجود العديد من العوامل المشتركة بين الجمباز الفني للرجال والجمباز الفني للسيدات، إلا أن الجمباز الفني للسيدات متميز بشكل واضح ويعتبر مثالاً للتفوق في الرياضة النسائية. ولقد تطورت الأجهزة وخضعت تلك الرياضة للعديد من التحولات عبر الأجيال المتتالية من اللاعبات اللاتي يتجاوزن حدود الفيزياء ويتبعن العقيدة الأولمبية الأبدية (أسرع، أعلى، أقوى) ويتنافسن فيما بينهن لأبتكار حركات جديدة ومثيرة .

مما أدى إلى وجود التعديلات المستمرة في قانون التحكيم الفني للأنسات من قبل اللجنة الفنية وذلك لوصول اللاعبات في مرحلة ما إلى الحدود القصوى لعوامل التقييم الموضوعية أو سعياً إلى جعل التنافس بين اللاعبات أكثر تشويقاً من خلال وضع عوامل تقييم أكثر موضوعية .

حصان القفز هو الحدث الأسرع ويتميز بدفع اللاعبات لأنفسهن فوق طاولة القفز إما عن طريق الجري بالسرعة القصوى أو الشقلبة أو الالتفاف للخلف على البساط. وتتضمن العارضتان مختلفتي الارتفاع تأدية اللاعبات لعناصر المرجحة حول العارضتان غير المتمثلتين ومن حين لآخر تقوم اللاعبة بإفلات العارضة ثم تمسك بها مرة أخرى. بينما تتضمن عارضة التوازن تأدية اللاعبات لحركات الشقلبة والحركات الهوائية وعناصر الرقص على عارضة التوازن الضيقة التي يبلغ عرضها ١٠ سم فقط ويعتبر جهاز الحركات الأرضية هو الحدث الوحيد الذي تستخدم فيه الموسيقى ويتميز بتأدية اللاعبات لحركات الشقلبة والوثبات والدوران وحركات الرقص وذلك على بساط مُمحمّل بنابض لتخفيف الضغط .

ويتم التحكيم للاعبات على جميع الأجهزة بناء على صعوبة الحركة والأداء بجانب اجادة المهارة الحركية التي تتضمن الارتفاع والمسافة من الجهاز. ويجب أن تُظهر اللاعبات القوة والمرونة والتوازن والإيقاع.

والأساس في منافسات الجمباز الفني هو نتائج البطولات والتي يسمح فيها بأشتراك اربع لاعبات يؤدي كل منهم ثلاث جمل اختيارية وقفزة واحدة توجه نتائجها للفرق والفردى العام او قفزتين في حال رغبة اللاعبة التنافس في بطولة فردى الأجهزة ويتم حساب المجموع الكلى لأعلى ثلاث درجات من اللاعبات الاربعة على كل جهاز ليشكل قيمة ما تحسب من خلالها المجموع الكلى للفريق .

كما أن نتائج اللاعبات خلال البطولات بأختلاف أنواعها تعد مدلولاً على مستوى الاداء الفني ومؤشراً لنواحي القوة والضعف فيه . وان تحديد معايير ومؤشرات كمية لتقييم هذا الاداء يعتبر أمراً يشكل صعوبة بين العاملين في مجال التدريب عامة ومجال الجمباز بشكل خاص ، وقد اوضح كل علماء التدريب ان تحليل نتائج اللاعبات هي تلك المؤشرات الاساسية

التي على ضوءها يمكن تقييم عملية التدريب من نواحي عديدة والوقوف على المستوى الفني للاعبة و الفريق . (١٤ : ٩٨)
(١) (٩)

أهمية البحث :-

ومما لا شك فيه ان لكل بطولة من بطولات الجمناز الفنى سواء كانت على مستوى بطولات العالم والقارات أو الدورات الأولمبية مستوى فنى يظهر نتيجة لمستوى أداء لاعبات الفرق المشتركة من كل دولة فى هذه المسابقات ، ويعتبر ذلك مؤشرا يوضح مدى تطور وتقدم مستوى الجمناز الفنى للسيدات بشكل عام ومنتخبنا الاول للجمناز الفنى للسيدات بجمهورية مصر العربية بشكل خاص .

وتساهم الدراسات التحليلية فى وضع أسس ومعايير موضوعية هامة للتدريب والتخطيط للموسم التنافسى بكافة مراحلها واختلاف طبيعة ، مستويات التنافس بة على مختلف أجهزة الجمناز حيث تمدنا بمعلومات يمكن أن تساعد فى توجيه برامج الإعداد وإعادة ترتيب اولوياتها داخل الموسم التدريبى فى جمناز الانسات حيث جاءت (دورة الالعاب الافريقية "بناميا - ودورة ألعاب البحر المتوسط) محطات رئيسية لتقييم الاداء الفنى و التعرف على المستوى القارى و العالمى وهذا ما اكده ريك ماكلي Rick Macholes ، كيلي ثومبسون Kelly Thompson بأن برامج الإعداد تسعى إلى تأهيل اللاعبات للاشتراك فى المنافسات وهم فى أفضل مستوى أداء على الأجهزة وتمكنهم من تطوير مستويات الصعوبة لمجارة التعديلات المستمرة لقانون التحكيم فى العشر سنوات الأخيرة والتي استهدفت رفع مستوى اللعبة وتطورها. (١٧ : ٢٢)

وتشير أيلين Eileen (١٩٨٦م) إلى أهمية دراسة نتائج البطولات فى التنبؤ بترتيب الدول فى البطولات المستقبلية وإمكانية الاستعانة بها كدليل لتطوير نتائج الفرق.(١٣ : ٩)

وبعد ان احتل فريقنا المركز القبل الاخير (٥١) فى بطولة العالم نيانجين ٢٠١٤م حيث كانت اخر بطولة عالم يشارك بها منتخب الفنى انسات كفريق ومن هنا تكمن أهمية هذه الدراسة فى تحليل نتائج بطولة العالم كندا بمنتريال ٢٠١٧م للتأهل كفريق لأولمبياد طوكيو ٢٠٢٠م من بطولة العالم المؤهلة للفرق بالدوحة ٢٠١٨م للتعرف على جوانب القوة والضعف ووضع خطة تنافسية دولية ومحلية و يتم ذلك على مدار الموسم التنافسى ٢٠١٨م تحتوى على معسكرات دولية ومحلية و تقييمات داخلية وخارجية و بطولات دولية و بطولات كأس العالم كما تحتوى على محطات رئيسية للتقييم (دورة الالعاب الافريقية) لقياس مدى التأهل من بطولة العالم على المستوى القارى ، دورة ألعاب البحر المتوسط لقياس قوة تواجدنا عالميا كل بما يتناسب مع تحليل نتائج الاعبات املا فى الوصول لاحسن ٢٤ فرقة والتأهل لأولمبياد طوكيو كفريق ٢٠٢٠م .

أهداف البحث :

تحديد موقع منتخبنا الاول للأنسات من خلال تحليل نتائج بطولة العالم كندا (مونتريال) ٢٠١٧م لوضع استراتيجية تنافسية للموسم التنافسى ٢٠١٨م وصولا لبطولة العالم قطر (الدوحة) ٢٠١٨م و التأهل كفريق لأولمبياد طوكيو ٢٠٢٠م من خلال التعرف على :-

- ١- موقع لاعبات جمهورية مصر العربية من قيم الاداء وفقاً لقيم الدرجات النهائية على الاجهزة الاربعة.
- ٢- القيم القصوى والدنيا لدرجات الاساس (D) وقيم الخصومات الاداء الفنى (E) على الاجهزة الاربعة.
- ٣- متوسطات الدرجة النهائية ، درجات الاساس وخصومات الاداء للاعبات جمهورية مصر العربية على الاجهزة الاربعة

- ٤- النسب المؤية لمجموعات القفز المختلفة ، قيمة درجة الصعوبة (D) ، خصومات الاداء الفنى (E) للقفزة الاولى والثانية فى البطولة التأهيلية على جهاز طاولة القفز .
- ٥- درجات الاساس (D)، خصومات الاداء الفنى (E) فى البطولة التأهيلية على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع .
- ٦- درجات الاساس (D)، خصومات الاداء الفنى (E) فى البطولة التأهيلية على جهاز عارضة التوازن .
- ٧- درجات الاساس (D)، خصومات الاداء الفنى (E) فى البطولة التأهيلية على جهاز الحركات الارضية .
- ٨- وضع خطة إعداد تنافسية للتأهل كفريق لأولمبياد طوكيو "٢٠٢٠"
- تساؤلات البحث :-**

- ١- ما هو موقع لاعبات جمهورية مصر العربية من قيم الاداء وفقاً لقيم الدرجات النهائية على الاجهزة الأربعة .
- ٢- ما هي القيم القصوى والدنيا لدرجات الاساس (D) وقيم الخصومات الاداء الفنى (E) على الاجهزة الاربعة للاعبات جمهورية مصر العربية .
- ٣- ما هي متوسطات الدرجة النهائية ، ودرجات الاساس وخصومات الاداء على الاجهزة الاربعة للاعبات جمهورية مصر العربية.
- ٤- ما هي النسب المؤية لمجموعات القفز المختلفة ، قيمة درجة الصعوبة (D) ، خصومات الاداء الفنى (E) للقفزة الاولى والثانية فى البطولة التأهيلية على جهاز طاولة القفز .
- ٥- ما هي درجات الاساس (D) ، خصومات الاداء الفنى (E) فى البطولة التأهيلية على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع
- ٦- ما هي درجات الاساس (D) ، خصومات الاداء الفنى (E) فى البطولة التأهيلية على جهاز عارضة التوازن .
- ٧- ما هي درجات الاساس (D) ، خصومات الاداء الفنى (E) فى البطولة التأهيلية على جهاز الحركات الارضية .
- ٨- هل من الممكن وضع خطة إعداد تنافسية للتأهل كفريق لأولمبياد طوكيو "٢٠٢٠" فى ظل الإمكانيات والقدرات الفنية الحالية للاعبات جمهورية مصر العربية .

الأبحاث المشابهة :

- ١- أجرى محمد فؤاد حبيب (٢٠٠١م) (٩) دراسة استهدفت التعرف على نتائج الفرق المؤهلة للدورة الاولمبية سيدنى (٢٠٠٠م) فى الجميز وهم الفائزون بالمركز (١-١٢) فى بطولة العالم بتيانجين بالصين واستخدام الباحث المنهج الوصفى واشتملت العينة على (٧٢) لاعب بواقع (٦) لاعبين لكل فريق وقد أشارت أهم النتائج إلى ارتفاع مستوى التنافس وصعوبة التنبؤ بنتائج الدورة الاولمبية (سيدنى ٢٠٠٠ م) فى مجال رياضة الجميز .
- ٢- أجرى احمد على عبد الرحمن ، نبيل عبد النعم محمود (٢٠٠٤م) (2) دراسة استهدفت التعرف علي الفروق بين بطولتي العالم ببلجيكا (٢٠٠١م) وأمريكا (٢٠٠٣م) فى مستوي الأداء ، القيمة المبدئية لجمال للاعبين الثمانية الأوائل فى بطولة فردي الأجهزة علي جميع الأجهزة واستخدم الباحثان المنهج الوصفى و اشتملت العينة على نتائج الثمانية لاعبين الأوائل فى بطولة فردي الأجهزة وأشارت اهم النتائج الى صعوبة التنبؤ بنتائج الفرق وفردي الأجهزة فى الدورة الاولمبية والتي ستقام بأثينا (٢٠٠٤م) نظرا للتنافس الشديد وارتفاع صعوبة المهارات وتقارب مستويات الأداء علي جميع الأجهزة للفرق وفردي الأجهزة.

٣- أجرى ناصر احمد محمد السيد (٢٠٠٨) (10) دراسة استهدفت تحليل مستوى الاداء على اجهزة الجمباز الفنى للسيدات للفرق المشتركة فى مسابقة الفرق فى بطولة العالم فى استوتجارد (٢٠٠٧م) واستخدم الباحث المنهج الوصفى وشملت عينة البحث على احسن (٢٤) لاعبة و اشارت اهم النتائج الى احتلال اللاعبات المصريات المركزين (٩١ ، ١٣٨) كما تأهلت اللاعبه شيرين الزينى للاشتراك بدورة الالعاب الاولمبية ببيكين ٢٠٠٨ م .

٤- أجرى زكريا حسن شحاتة (٢٠١٦) (5) دراسة استهدفت تحليل مستوى اداء الاعبين المشاركين فى بطولة الفردى العام فى بطولة العالم ببلجيكا (٢٠١٣ م) واستخدم الباحث المنهج الوصفى واشتملت العينة على (٢٤) لاعب وجاءت اهم النتائج حصول اللاعب اليابنى يшимورا على المركز الاول فردى عام بمجموع (٩١,٩٩)

٥- أجرى وانج جى Wang.J (2017م) (18) دراسة استهدفت التعرف على فنيات الأداء لجمباز الرجال في ضوء تغيير قواعد التحكيم ، واستخدام الباحث المنهج الوصفى لمناسبة لطبيعة الدراسة وقد أسفرت أهم النتائج على أن تغيير قواعد التحكيم أدى إلى تطور مستوى الصعوبة وكذلك ابتكار حركات جديدة زادت اداء الصعوبات (E ، D) فى الجمل الحركية بشكل عام و على جهاز العقلة بشكل خاص بالإضافة إلى تطوير ربط المهارات من أجل رفع مستوى الصعوبة .

اجراءات البحث :

منهج البحث :

اتباع المنهج الوصفى عن طريق تحليل الوثائق لملائمة لطبيعة الدراسة .

عينة البحث :

اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية حيث اشتملت عينة البحث على جميع اللاعبات و الاتحادات المشاركة

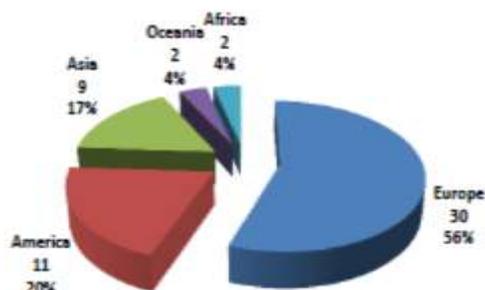
فى بطولة العالم كندا مونتريال ٢٠١٧ م.

جدول (١) الاعمار السنية للاعبات المشاركات فى بطولة العالم كندا مونتريال (٢٠١٧)

سنة الميلاد	عدد اللاعبات	النسبة المئوية
١٩٧٥	١	٠,٦٨%
١٩٨٧	١	٠,٦٨%
١٩٨٨	١	٠,٦٨%
١٩٨٩	١	٠,٦٨%
١٩٩٠	١	٠,٦٨%
١٩٩١	٥	٣,٤٢%
١٩٩٢	٤	٢٧,٧٤%
١٩٩٣	٢	١,٣٧%
١٩٩٤	٦	٤,١١%
١٩٩٥	٩	٦,١٦%
١٩٩٦	٩	٦,١٦%
١٩٩٧	١٣	٨,٩٠%
١٩٩٨	١٥	١٠,٢٧%
١٩٩٩	٢١	١٤,٣٨%
٢٠٠٠	٢٠	١٣,٧٠%
٢٠٠١	٣٧	٢٥,٣٤%
العدد الكلى	١٤٦	١٠٠%

للاعبات

شكل (١) الاعدار السنوية للاعبات المشاركات في بطولة العالم كندا مونتريال (٢٠١٧)



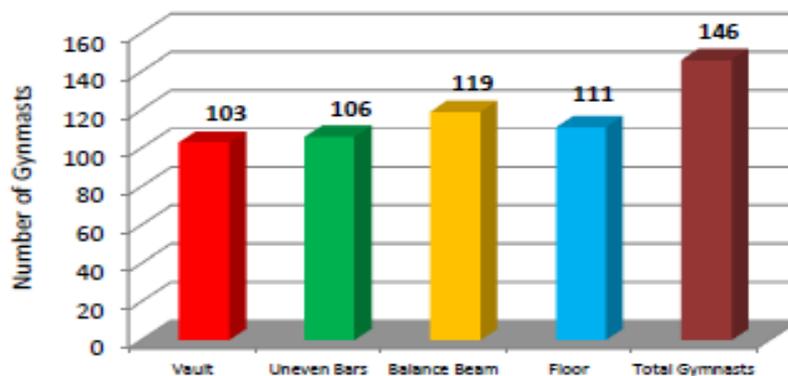
شكل (٢)

العالم بكندا مونتريال ٢٠١٧

اعداد ونسب الاتحادات المشاركة من كل قارة في بطولة

النسبة المئوية	الاتحادات	القارات
٥٦%	٣٠	اوربا
٢٠%	١١	امريكا
١٧%	٩	اسيا
٤%	٢	اوقيانوسيا
٤%	٢	افريقيا
١٠٠%	٥٤	المجموع

Gymnasts per Event



شكل (٣) اعداد ونسب مشاركة اللاعبات على الاجهزة الاربعة

وسائل جمع البيانات :

قامت الباحثة بتحليل ما يلي :-

- النتائج الرسمية المعتمدة من الاتحاد الدولي للجماز لبطولة العالم بمونترال ٢٠١٧.
- قانون التحكيم الدولي للأنسات ٢٠١٧ : ٢٠٢٠ م .
- المراجع العلمية والبحوث المتخصصة في رياضة الجماز .
- جهاز حاسب ألي .
- شبكة المعلومات الدولية .
- برنامج تدريب وتعليم الحكام الدوليين <http://www.web-sts.com> .

خطوات تنفيذ التحليل :

قامت الباحثة بتحليل نتائج بطولة العالم بكندا مونترال ٢٠١٧ م من خلال جداول احصائية واشكال بيانية لكل متغير من متغيرات الدرجة النهائية على حدى كما يلي :-

- موقع لاعبات جمهورية مصر العربية من قيم الاداء وفقاً لقيم الدرجات النهائية على الاجهزة الأربعة
- القيم القسوى والدنيا لدرجات الاساس (D) وقيم الخصومات الاداء الفنى (E) على الاجهزة الاربعة للاعبات جمهورية مصر العربية.
- متوسطات الدرجة النهائية ، ودرجات الاساس وخصومات الاداء على الاجهزة الاربعة للاعبات جمهورية مصر العربية.
- النسب المؤية لمجموعات القفز المختلفة ، قيمة درجة الصعوبة (D) ، خصومات الاداء الفنى (E) للقفزة الاولى والثانية فى البطولة التأهيلية على جهاز طاولة القفز.
- درجات الاساس (D) ، خصومات الاداء الفنى (E) فى البطولة التأهيلية على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع .
- درجات الاساس (D) ، خصومات الاداء الفنى (E) فى البطولة التأهيلية على جهاز عارضة التوازن.
- درجات الاساس (D) ، خصومات الاداء الفنى (E) فى البطولة التأهيلية على جهاز الحركات الارضية .
- وضع خطة إعداد تنافسية للتأهل كفريق لأولمبياد طوكيو "٢٠٢٠" في ظل الإمكانيات والقدرات الفنية الحالية للاعبات جمهورية مصر العربية .

المعالجة الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

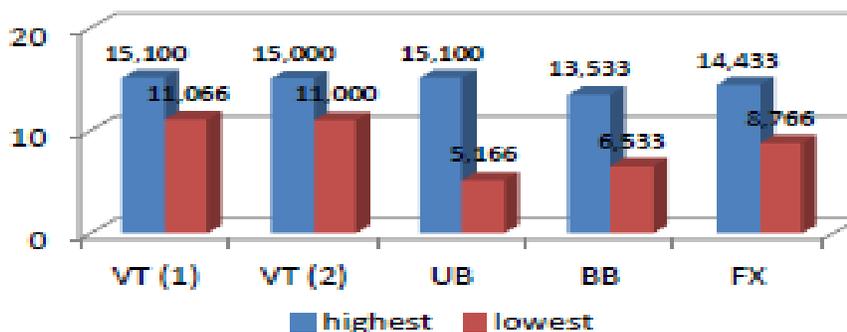
- ١- المتوسط الحسابى
- ٢- المدى (الحد الاعلى ، الحد الادنى)
- ٣- التكرارات
- ٤- النسب المؤية
- ٥- الاهمية النسبية .

عرض ومناقشة النتائج :-

اولا :- عرض النتائج :

جدول (٢)

قيم الدرجات النهائية على الاجهزة الاربعة (الاقل والاعلى)



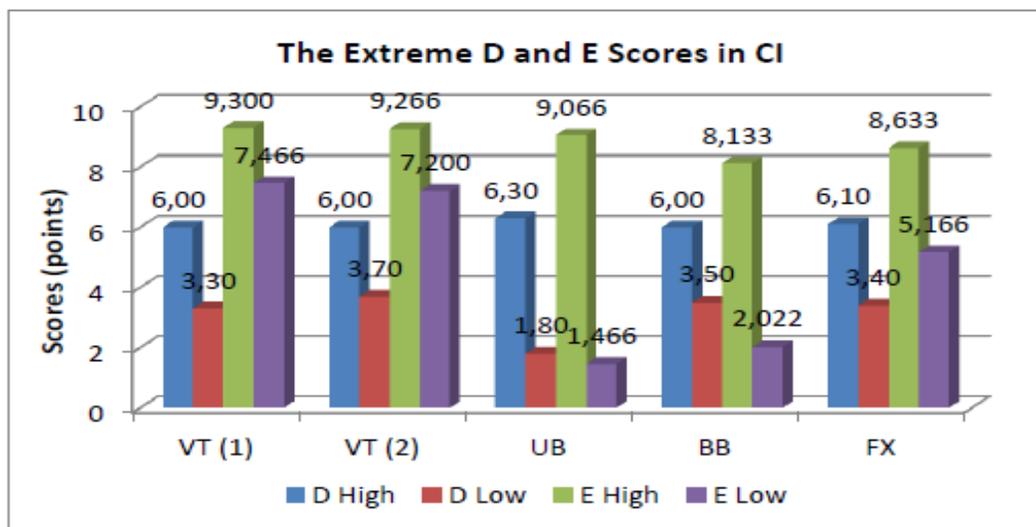
الاجهزة	القيمة الاعلى	القيمة الاقل	اللاعبات المصريات
طاولة القفز (VT) ١	١٥,١٠٠	١١,٠٦٦	١٣,٤٣٣
طاولة القفز (VT) ٢	١٥,٠٠٠	١١,٠٠٠	١٣,٠٠٠
العارضتان المختلفتا الارتفاع (UB)	١٥,١٠٠	٥,١٦٦	١٣,٥٣٣
عارضة التوازن (BB)	١٣,٥٣٣	٦,٥٣٣	١١,٤٠٠
الحركات الارضية (FX)	١٤,٤٣٣	٨,٧٦٦	١٢,٠٣٣

شكل (٤) قيم الدرجات النهائية على الاجهزة الاربعة (الاقل والاعلى)

يتضح من جدول (٢) وشكل (٤) قيم الدرجات النهائية (Final score) على الاجهزة الأربعة (الاقل والاعلى) فتساوت القيمة الاعلى لجهازى طاولة القفز وجهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع (١٥,١) درجة ، كما جاءت نسب لاعباتنا ما بين (١٣,٤٣٣) درجة لجهاز طاولة القفز ، (١٣,٥٣٣) لجهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع تليها جهاز الحركات الارضية (١٤,٤٣٣) بينما جاءت اعلى قيمة للاعباتنا (١٢,٠٣٣) درجة ثم عارضة التوازن (١٣,٥٣٣) وجاءت اعلى قيمة للاعباتنا (١١,٤٠٠) درجة وانحصرت القيم الاقل للدرجات النهائية (Final score) على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع (٥,١٦٦) تليها جهاز عارضة التوازن (٦,٥٣٣) درجة .

ومن خلال تحليل النتائج تكون الباحثة اجابت عن التساؤل الاول الذى ينص على ما هو موقع لاعبات جمهورية مصر العربية من قيم الاداء وفقاً لقيم الدرجات النهائية على الاجهزة الأربعة

جدول (٣)



القيم القصوى والدنيا لدرجات الاساس (D) وقيم الخصومات الاداء الفنى (E) على الاجهزة الاربعة

القيمة الاقل للاعبات EGY	القيمة الاعلى للاعبات EGY	القيمة الاقل للاعبات EGY	القيمة الاعلى للاعبات EGY	القيمة الاقل	القيمة الاعلى	القيمة الاقل	القيمة الاعلى	الاجهزة
E	E	D	D	E	E	D	D	لجنة التحكيم
٧,٦٠٠	٨,٨٣٣	٤,٠٠٠	٤,٦٠٠	٧,٤٦٦	٩,٣٠٠	٣,٣٠	٦,٠٠	طاولة القفز 1 (VT)
٨,٣٠٠	٨,٤٠٠	٤,٠٠٠	٤,٢٠٠	٧,٢٠٠	٩,٢٦٦	٣,٧٠	٦,٠٠	طاولة القفز 2 (VT)
٦,٣٠٠	٨,٢٣٣	٤,٩٠٠	٥,٣٠٠	١,٤٦٦	٩,٠٦٦	١,٨٠	٦,٣٠	العارضتان المختلفتا الارتفاع (UB)
٥,٥٦٦	٦,٣٦٦	٤,٥٠٠	٥,٣٠٠	٢,٠٣٣	٨,١٣٣	٣,٥٠	٦,٠٠	عارضه التوازن (BB)
٦,٨٦٦	٧,٦٣٣	٤,٥٠٠	٤,٧٠٠	٥,١٦٦	٨,٦٣٣	٣,٤٠	٦,١٠	الحركات الارضية (FX)

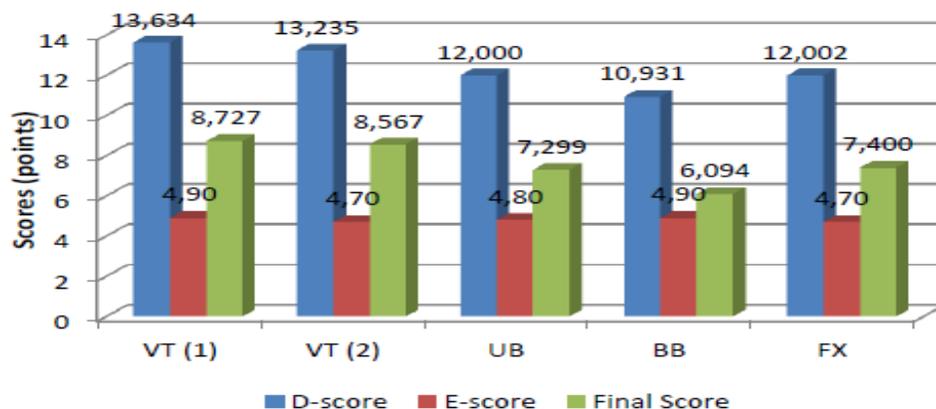
شكل (٥) الحد الأقصى والادنى لدرجات الاساس للجنة (D) وقيم خصومات الاداء للجنة (E)

يتضح من جدول (٣) ، شكل (٥) الخاص بمقارنة الحدود القصوى لدرجات الاساس للجنة (D) ، قيم خصومات الاداء للجنة (E) وجود تقارب ملحوظ فى القيم القصوى لدرجات الاساس للأربع أجهزة وتراوحت ما بين (٦,٠٠) : (٦,٣٠) درجة مع تقارب قيم الحد الأدنى لدرجات الأساس ما بين (٣,٧ : ٣,٣) درجة على أجهزة طاولة القفز ، عارضة التوازن و الحركات الارضية وانخفاض ملحوظ لجهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع حيث جاء بقيمة (١,٨) درجة كما وضع الحدود القصوى لقيم خصومات الاداء فجاءت اعلى قيمة لجهاز طاولة القفز (القفرة الاولى) (٩,٣) درجة وجاءت اقل قيمة لجهاز عارضة التوازن (٨,١٣٣) درجة .

ومن خلال تحليل النتائج تكون الباحثة اجابت عن التساؤل الثانى الذى ينص على ما هي القيم القصوى والدنيا لدرجات الاساس (D) وقيم الخصومات الاداء الفنى (E) على الاجهزة الاربعة للاعبات جمهورية مصر العربية .

جدول (٤) متوسطات الدرجة النهائية ، ودرجات الاساس وخصومات الاداء على الاجهزة الاربعة

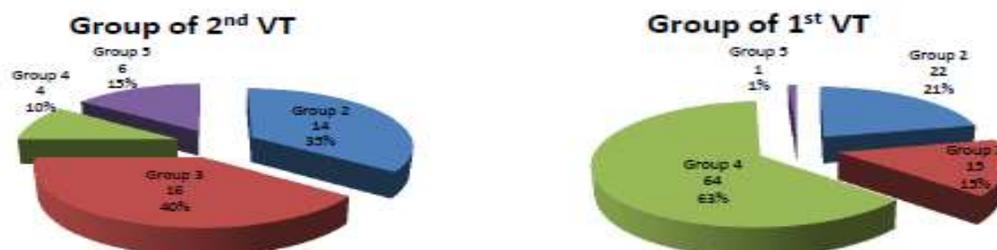
الاجهزة	الدرجة النهائية	الدرجة النهائية EGY	درجة اللجنة (D)	درجة اللجنة (D)	درجة اللجنة (E)	درجة اللجنة (E)
لجنة التحكيم						
طاولة القفز 1 (VT)	13.634	١٢,٦٠٠	4.90	٤,٦٠	8.727	٨,٣
طاولة القفز 2 (VT)	13.235	١٢,٥٠٠	4.70	٤,٢٠	8.567	8.1
العارضتان المختلفتا الارتفاع (UB)	12.000	١١,٦٦٦	٤,٨٠	٥,١٠	7.299	6.766
عارضة التوازن (BB)	10.931	١٠,٨٦٦	4.90	٤,٥	6.094	6.200
الحركات الارضية (FX)	12.002	١١,٤٦٦	4.70	٤,٥	7.400	7.366



شكل (٦) متوسطات الدرجة النهائية ، ودرجات الاساس وخصومات الاداء على الاجهزة الاربعة

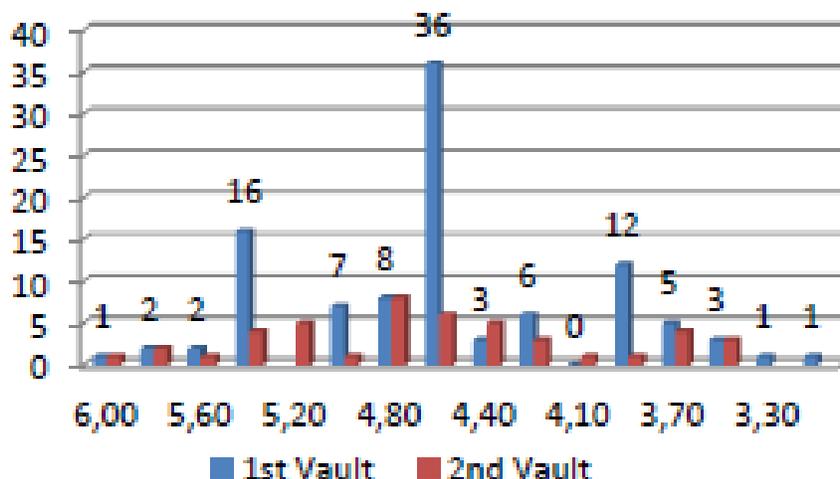
يتضح من جدول (٤) ، شكل (٦) الارتفاع الملحوظ لمتوسطات الدرجة النهائية ، درجات الاساس وخصومات الاداء لجهاز طاولة القفز (القفزة الاولى) بينما انخفضت متوسطات جهاز عارضة التوازن بشكل ملحوظ .
ومن خلال تحليل النتائج تكون الباحثة اجابت عن التساؤل الثالث الذى ينص على ما هي متوسطات الدرجة النهائية ، ودرجات الاساس وخصومات الاداء على الاجهزة الاربعة للاعبات جمهورية مصر العربية.
جدول (٥) النسب المؤية لمجموعات القفز المختلفة للقفزة الاولى والثانية

النسبة المؤية	القفزة الثانية	النسبة المؤية	القفزة الاولى	القفزات (٢٠١)
%	(V2)	%	(V1)	مجموعات القفز
0	0	0	0	مجموعة القفز الاولى Gr.1
%٣٢	١٤	%٢١	22	مجموعة القفز الثانية Gr.2
%٣٦	١٦	%١٤	15	مجموعة القفز الثالثة Gr.3
%١٨	٤	%٦٤	64	مجموعة القفز الرابعة Gr.4
%١٤	٦	%١	1	مجموعة القفز الخامسة Gr.5



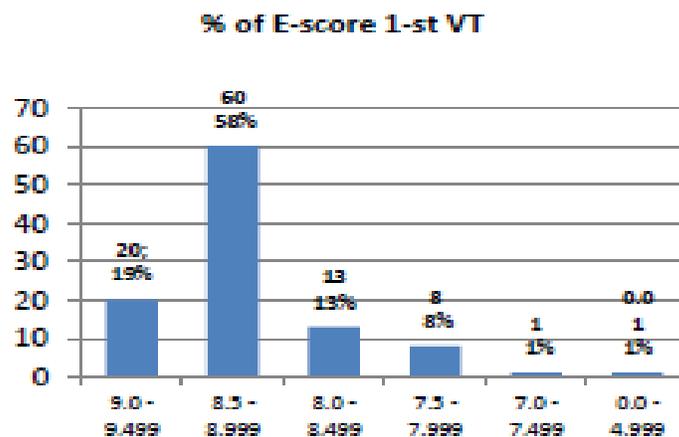
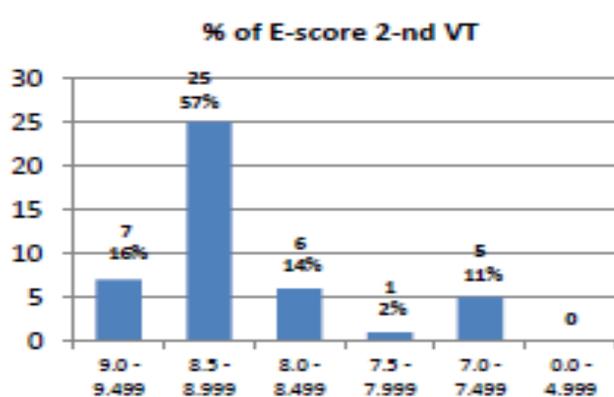
شكل (٧) ، (٨) النسب المؤية لمجموعات القفز المختلفة للقفزة الاولى والثانية

يتضح من جدول (٥) ، الاشكال (٨٧)، الخاص بالنسب المؤية لمجموعات القفز المختلفة تنافس (١٠٣) لاعبة فى البطولة التأهيلية بواقع (١٤٧) قفزة من المجموعات المختلفة قاموا بأداء (٢٢) قفزة بنسبة (٢١%) من المجموعة الثانية ، (١٥) قفزة بنسبة (١٤%) من المجموعة الثالثة ، (٦٤) بنسبة (٦٥%) من المجموعة الرابعة ، (١) بنسبة (٢%) من المجموعة الخامسة لصالح القفزة الاولى التى تؤدى لصالح للفردى العام و الفريق بينما جاءت القفزة الثانية التى تؤدى لمنافسات فردى الاجهزة ب (١٤) قفزة بنسبة (٣٢%) للمجموعة الثانية ، (١٦) قفزة بنسبة (٣٦%) للمجموعة الثالثة ، (٤) قفزات بنسبة (١٨%) للمجموعة الرابعة ، (٦) قفزات بنسبة (١٤%) للمجموعة الخامسة بينما لم تؤدى اى لاعبة من الاعبات قفزات من المجموعة الاولى فى اى من المحاولتين الاولى والثانية وانحصرت قفزات الثلاث لاعبات المصريات فى المجموعة الرابعة (Gr4) للقفزة الاولى (V1) بينما أدت لاعبة واحدة فقط للقفزة الثانية (V2) من المجموعة الثانية (Gr2) .



شكل (٩) قيمة درجة الصعوبة للقفزات الاولى والثانية المؤداة في البطولة التأهيلية

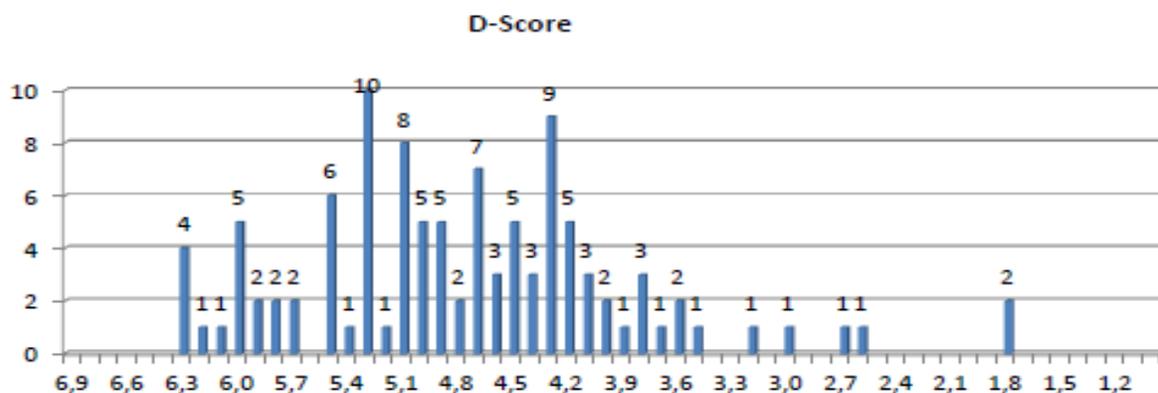
يتضح من شكل (٩) الخاص بقيمة درجات الصعوبة للقفزات الاولى والثانية أن أعلى قيم القفزات صعبة جاءت بقيمة (٦,٠٠) درجات للاعبة الروسية PASEKA Maria كما جاءت قيمة صعبة قفزات لاعباتنا المصريات للقفزة الاولى بقيمة (٤,٦٠) درجة وللقفزة الثانية (٤,٠٠) درجة .



شكل (١٠) ، (١١) خصومات الاداء الفنى (E) للقفزات الاولى والثانية المؤداة في البطولة التأهيلية على جهاز طاولة القفز

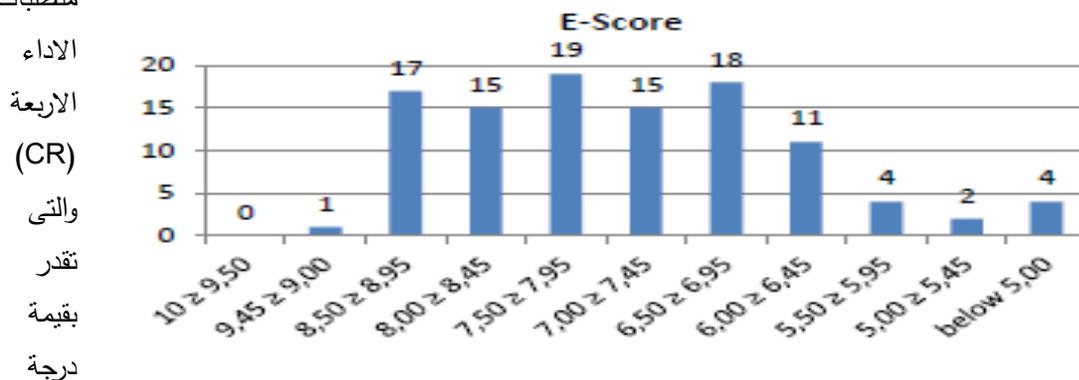
يتضح من الشكل (١٠ ، ١١) الخاص بخصومات الاداء الفنى للقفزات الاولى و الثانية تنافس (١٠٣) لاعبة املا في التأهل لبطولة نهائى جهاز طاولة القفز ضمن احسن (٨) لاعبات اتضح ان اقل خصومات اداء قدرت بـ (٠,٧) درجة للاعبة السويسرية STEINGRUBER Giulia . كما لم يتم حساب القفزات الملغاة ذات القيمة (صفر) مع احتساب خصومات الخطوط بقيمة (٠,١) لـ (١٢) لاعبة واحتساب قيمة خصم (٠,٢) لـ (١٠) لاعبات .

ومن خلال تحليل النتائج السابقة تكون الباحثة اجابت عن التساؤل الرابع والذي ينص على ما هي النسب المئوية لمجموعات القفز المختلفة ، قيمة درجة الصعوبة (D) ، خصومات الاداء الفني (E) للقفزة الاولى والثانية في البطولة التأهيلية على جهاز طاولة القفز.



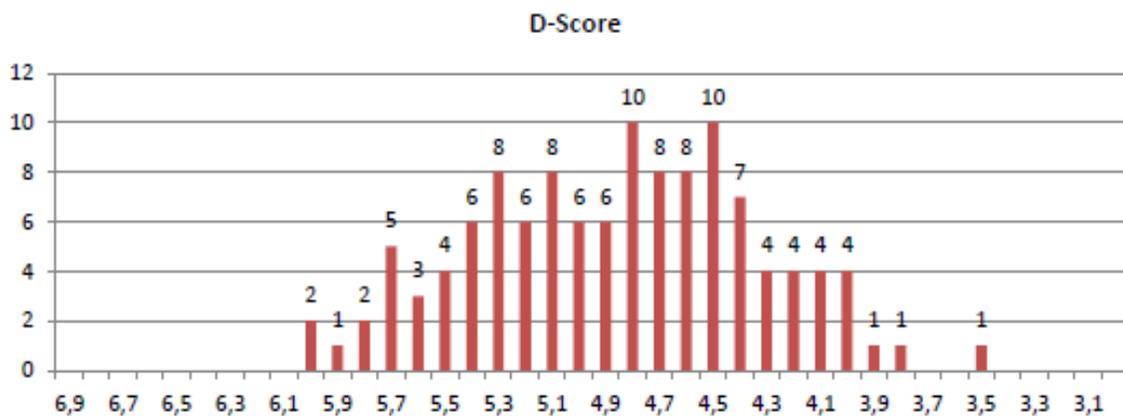
شكل (١٢) درجات الاساس (D) لجهاز العارضتان المختلفتا الأرتفاع

يتضح من شكل (١٢) الخاص بدرجات الأساس لجهاز العارضتان المختلفتا الأرتفاع = درجة اللجنة (D) للجملة الحركية المكونة من (٧مهارات + ١ النهاية الحركية) ، تنافست (١٠٦) لاعبة في البطولة التأهيلية وقدرت اعلى قيمة ب (٦,٣) درجة للاعبة الروسية EREMINA Elena كما قدرت اعلى قيمة للاعباتنا ب (٥,٣٠) درجة حيث تجمع تلك القيمة ما بين درجة الصعوبة (DV) + عناصر متطلبات الاداء (CR) + القيم المضافة (CV) = درجة الاساس (D) كما جاء فقد لعناصر متطلبات



(٢)

(٠,٥) درجة لكل متطلب من خلال تحليل الجمل الحركية فجاء فقد العنصر الاول الطيران من العارضة العليا الى السفلى (١) لاعبة ، (٩) لاعبات لم يؤدوا العنصر الطيران و استعادة القبض على نفس العارضة ، (٧) لاعبات لم يقوموا بتغيير القبضات العنصر الثالث اما العنصر الرابع وهو اللف حول العارضة ٣٦٠ درجة لعنصر غير طيران لم تؤديه (٥) لاعبات مما يؤثر على القيمة النهائية لدرجة الاساس كما ادت (٢٦) لاعبة نهايات حركية ذات الصعوبة (A,B) ، (٣٢) لاعبة أدوا نهاية حركية من الصعوبة (C) ، (٥٢) لاعبة أدت نهاية حركية من الصعوبة (D) فأكثر وقامت لاعبات المنتخب المصري الاول



باستكمال جمع متطلبات الاداء المطلوبة بقيمة (٢,٠٠) درجة ، تتراوح القيم المضافة على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع ما بين القيمة (٠,١) وظهرت في (٨٥) اداء داخل الجمل الحركية كما ظهرت قيمة الربط (٠,٢) في (٣٧) اداء داخل الجمل الحركية كما ظهرت ربط الصعوبات (D+C OR MORE) من العارضة السفلى للعليا في (١٥) اداء فقط ، ربط الصعوبة (D+E) كلاهما عنصرى طيران (٢٢) اداء فقط من المجموع الكلى للجمل الحركية المؤداة وقامت لاعباتنا بأداء قيمتى الربط (١,٢ ، ٠,٠١) داخل الجمل الحركية.

شكل (١٣) خصومات الاداء الفنى (E) على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع

يتضح من الشكل (١٣) الخاص بخصومات الاداء الفنى انحصار قيمة الخصومات فى اقل نسبها ما بين (٠,٥٥ : ١,٠٠) درجة للاعبة الامريكية LOCKLEAR Ashton وكان متوسط خصوماتها (٠,٩٣٤) درجة وانحصرت خصومات الاداء للاعبات المصريات ما بين (١,٧٦٧ : ٣,٧) درجة كما جاءت أقصى درجات خصومات الاداء لأقل من (٥) درجات وجاءت من نصيب (٤) لاعبات كما أخفقت (٢٥) لاعبة وقدرت بـ (١,٠٠) درجة منهم لاعبتين فقط اخفقوا اكثر من مرة داخل الجملة الحركية .

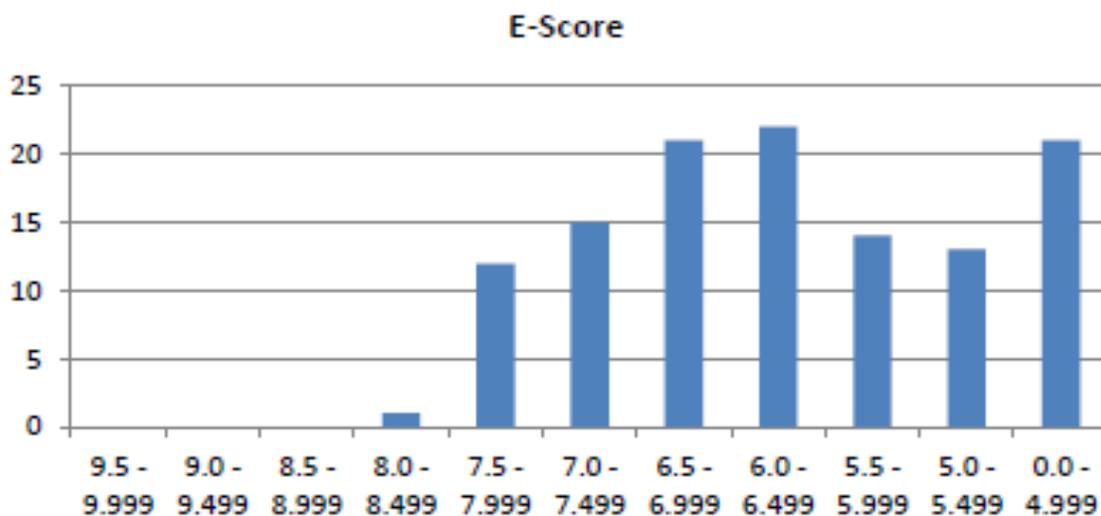
ومن خلال تحليل النتائج السابقة تكون الباحثة اجابت عن التساؤل الخامس والذى ينص على ما هي درجات الاساس (D) ،

خصومات الاداء الفنى (E) فى البطولة التأهيلية على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع

شكل (١٤) درجات الاساس (D) لجهاز عارضة التوازن

يتضح من الشكل (١٤) الخاصة بدرجة اساس (D) لجهاز عارضة التوازن تنافس (١١٩) لاعبة قدرت اعلى قيمة لدرجة النهائية بـ (١٣,٥٣٣) درجة للاعبة الالمانية ALT Tabea كما سجلت اللاعبة الرومانية PONOR Catalina اعلى درجة اساس وقدرت بـ (٦,٠٠) درجات وقدرت اعلى درجة أساس للاعبات المصريات بـ (٥,٣٠٠) درجة واعلى قيمة للدرجة النهائية بـ (١١,٤٠٠) درجة كما جاءت نسبة غياب عناصر متطلبات الاداء لعنصر السلاسل الراقصة (٤) لاعبات ، غياب متطلب اللفة ٣٦٠ درجة على قدم واحدة (١) لاعبة ، غياب عنصر السلاسل الاكروبياتية (٧) لاعبة ، عنصر الحركات الاكروبياتية فى اتجاهات مختلفة (٢) لاعبة كما ادت جميع اللاعبات النهايات الحركية و قامت (٢٠) لاعبة باداء النهاية ذات الصعوبة

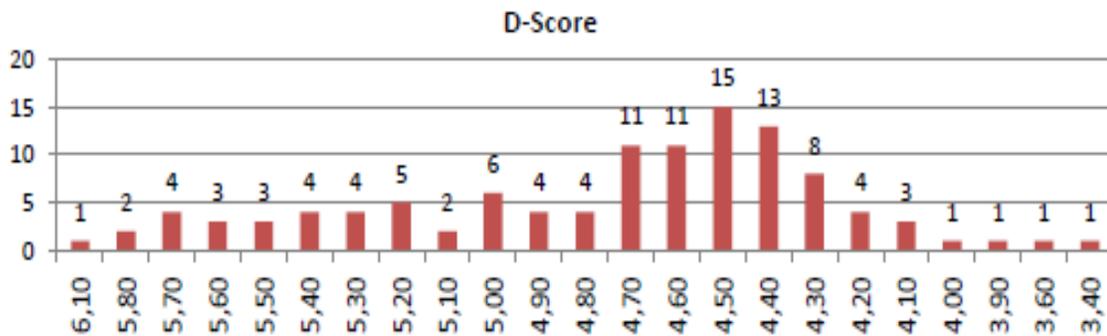
(A ، B) بينما ادت (٥٢) لاعبة عنصر النهاية بصعوبة (C) كما ادت (٤٧) لاعبة نهاية ذات الصعوبة (D) فأكثر. ولقيم الربط اهمية كبيرة على جهاز عارضة التوازن حيث ظهرت قيمة الربط (٠,١) داخل الجمل الحركية (١٠٩) تكرار وجاءت في هيئة قيمة ربط السلسلة الحركية الثلاثية (٤٠) تكرار (٢٠ اكروباتي) ، (١١ جمبازي) ، (٩ مختلط) ، كما تم اداء عنصرى الصعوبة (A+C) لمهارة اللفة على قدم واحدة ٣٦٠ درجة (٤) تكرارات بينما جاء الربط المختلط للعنصر الاكروباتي + الجمبازي (D+B) (٥٤) كما ظهرت قيمة الربط (٠,٢) في (١٥) تكرار وجاءت في الحركات الاكروباتية (C+D) في (٦) تكرارات ، في الربط المختلط (١) تكرار واحد فقط بينما ظهرت في عنصر النهاية (B+F) في (٣) تكرارات فقط .



شكل (١٥) خصومات الاداء الفنى (E) على جهاز عارضة التوازن

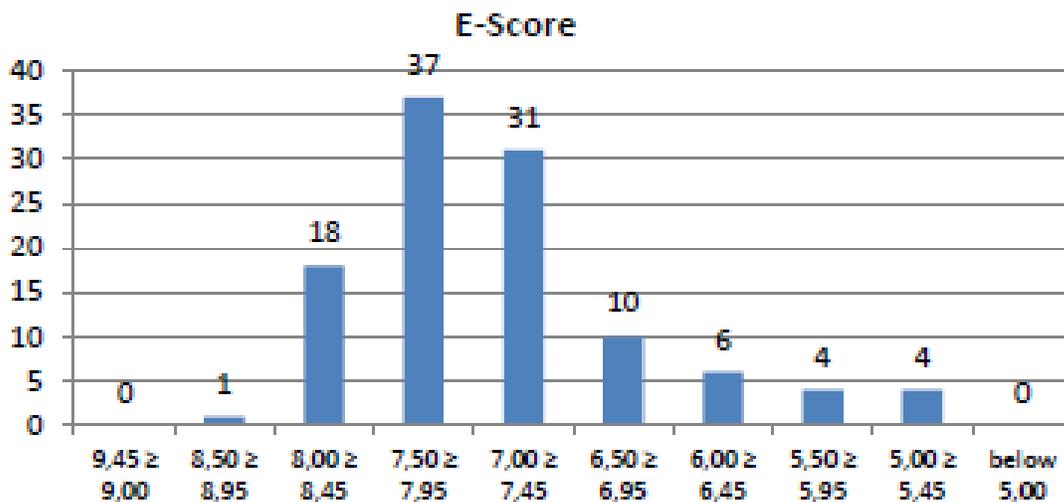
يتضح من الشكل (١٥) الخاص بخصومات الاداء الفنى على جهاز عارضة التوازن انحصار خصومات الاداء ما بين (١,٨٦٧) درجة للاعبة الالمانية SCHAEFER Pauline : (٧,٩٦٧) درجة للاعبة اللتوانية RIBALCENKO Marija بينما أنحصرت خصومات الاداء للاعبات المصريات ما بين (٣,٨) درجة : (٤,٤٣٤) درجة وجاءت نسبة الاخفاق من الجهاز (٥٣) منهم (١٣) لاعبة فقدوا توازنهم تماما اكثر من مرة كما جاءت نسبة تعدى الوقت المسموح به وهو (١,٣٠) دقيقة في (٢٧) جملة حركية ، كما جاءت نسبة الجزاءات الوحيدة المقدره بقيمة (٠,٥) درجة للاعبة المصرية .

ومن خلال تحليل النتائج السابقة تكون الباحثة اجابت عن التساؤل السادس والذى ينص على ما هي درجات الاساس (D) ، خصومات الاداء الفنى (E) فى البطولة التأهيلية على جهاز عارضة التوازن



شكل (١٦) درجات الاساس (D) لجهاز الحركات الارضية

يتضح من الشكل (١٦) لجهاز الحركات الارضية تنافس (١١١) لاعبة في البطولة التأهيلية فتراوحت درجات الاساس ما بين (٦٠١) درجة للاعبة اليابانية Miyakawa Sae : (٣,٤٠) درجة للاعبة لاتفيا DUBOVA Anastasija كما جاءت درجات الاساس للاعبات المصريات ما بين (٤,٧ : ٤,٥) درجة كما جاءت نسبة غياب عناصر متطلبات الاداء (CR) لمتطلب اللف حول المحور الطولى (٣٦٠ درجة) من (٢) لاعبة فقط كما لم تقم (١) لاعبة واحدة فقط بأداء دورتين هوائيتين حول المحور العرضى و للنهايات الحركية (١) لاعبة لم تودى عنصر النهاية ، (٨) لاعبات قاموا بأداء نهايات ذات الصعوبة (A,B)، (٥١) لاعبة قاموا بأداء نهاية ذات عنصر (C) ، (٥١) لاعبة قاموا بأداء نهاية ذات عنصر (D OR MORE) واستوفت اللاعبات المصريات جميع عناصر متطلبات تكوين الجملة الحركية كما ظهرت القيم المضافة (CV) للقيمة (٠,١) (٤٤) تكرار و للقيمة (٠,٢) (١٥) تكرار وجاءت قيم الربط للاعباتنا منحصرة في قيم الربط (٠,١) .



شكل (١٧) خصومات الاداء الفنى (E) على جهاز الحركات الارضية

يتضح من الشكل (١٧) الخاص بخصومات الاداء الفنى تراوح اخطاء الاداء ما بين (١,٣٦٧) درجة للاعبة الامريكية SMITH Ragan : (٤,٨٣٤) درجة للاعبة الفيتنامية LEON Milca بينما تراوحت خصومات الاداء للاعباتنا ما بين (٢,٣٦٧ : ٣,١٣٤) درجة كما جاءت قيمة خصومات الخطوط للقيمة (٠,١) فى (٣٠) مرة بينما جاءت نسبة الخصم (٠,٣) فى (٢٢) مرة وتم خصم قيمة الخطوط للاعبات المنتخب المصرى بقيمة (٠,٣ ، ٠,١) ،

ومن خلال تحليل النتائج السابقة تكون الباحثة اجابت عن التساؤل السابع والذي ينص على ما هي درجات الاساس (D) ،
خصومات الاداء الفنى (E) فى البطولة التأهيلية على جهاز الحركات الارضية

جدول (٦) خطة إعداد تنافسية للتأهل كفريق لأولمبياد طوكيو "٢٠٢٠" من بطولة العالم ٤٧ قطر "الدوحة" ٢٠١٨

الشهر	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١
يناير																															
فبراير																															
مارس																															
أبريل																															
مايو																															
يونيو																															
يوليو																															
أغسطس																															
سبتمبر																															
أكتوبر																															
نوفمبر																															
ديسمبر																															

مفتاح الخطة :-

كأس العالم فردى اجهزة فقط ويحق لكل لاعبة الاشتراك على ثلاث اجهزة بحد اقصى لاعبتين من كل دولة

بطولة دولية فردى عام و اجهزة

بطولات قارية (فرق ، فردى عام ، فردى اجهزة)

كأس التحدى فردى اجهزة فقط ويحق لكل لاعبة الاشتراك على ثلاث اجهزة بحد اقصى لاعبتين من كل دولة

بطولة العالم

معسكرات دولية

معسكرات محلية

بطولات محلية (فرق ، فردى عام ، اجهزة)

من خلال العرض السابق لتحليل نتائج بطولة العالم ٤٦ كندا "بمونتريال ٢٠١٧م والتعرف على جوانب القوة و الضعف والوقوف على موقع مصر العالمى استطاعت الباحثة من خلال موقعها كعضو مجلس ادارة بالاتحاد المصرى للجماز والمسؤل عن فرع الجماز الفنى للانسات وضع الخطة السنوية التنافسية الدولية والمحلية ٢٠١٨م فى ضوء الامكانيات والموارد المالية والمادية المتاحة املا للوصول لهدف التأهل ضمن احسن (٢٤) فريق او الاول على قارة افريقيا فى بطولة العالم لاولمبياد طوكيو ٢٠٢٠م من بطولة العالم قطر بالدوحة ٢٠١٧م فجاءت الخطة كالتالى :-

- ١- اعداد عام للفريق الاول الفترة من ٢٠١٧/١١/١٥ : ٢٠١٨/١/١٥
- ٢- بطولة كأس مصر الفترة من ٢٠١٨/٢/٦ : ٢٠١٨/٢/٧
- ٣- كأس العالم ميلبورن "استراليا" الفترة من ٢٠١٨/٢/٢٢ : ٢٠١٨/٢/٢٥
- ٤- كأس العالم اذربيجان "باكو" الفترة من ٢٠١٨/٣/١٥ : ٢٠١٨/٣/١٨
- ٥- كأس العالم الدوحة "قطر" الفترة من ٢٠١٨/٣/٢١ : ٢٠١٨/٣/٢٤
- ٦- البطولة الدولية كييف "أوكرانيا" الفترة من ٢٠١٨/٣/٢٩ : ٢٠١٨/٤/٢
- ٧- بطولة الجمهورية الفترة من ٢٠١٨/٤/١٠ : ٢٠١٨/٤/١٢
- ٨- البطولة الافريقية ١٤ "تاميبيا" الفترة من ٢٠١٨/٥/٦ : ٢٠١٨/٥/١٣
- ٩- كأس التحدي اوسجيك "كرواتيا" الفترة من ٢٠١٨/٥/٢٤ : ٢٠١٨/٥/٢٧
- ١٠- معسكر محلي "خبراء اجانب" الفترة من ٢٠١٨/٦/٨ : ٢٠١٨/٧/١٨
- ١١- دورة ألعاب البحر المتوسط الفترة من ٢٠١٨/٦/٢٣ : ٢٠١٨/٦/٢٦
- ١٢- معسكر محلي الفترة من ٢٠١٨/٧/١ : ٢٠١٨/٧/٣١
- ١٣- معسكر دولي بالبرتغال الفترة من ٢٠١٨/٨/١ : ٢٠١٨/٨/١٥
- ١٤- كأس التحدي كوبر "بالمجر" الفترة من ٢٠١٨/٩/٢١ : ٢٠١٨/٩/٢٣
- ١٥- كأس التحدي فرنسا "باريس" الفترة من ٢٠١٨/٩/٢٩ : ٢٠١٨/٩/٣٠
- ١٦- بطولة العالم قطر "الدوحة" الفترة من ٢٠١٨/١٠/٢٥ : ٢٠١٨/١١/٣

مما سبق ومن خلال عرضة الخطة الموضوعية والتي بناء عليها تم تأهيل الفريق القومي المصري لأولمبياد طوكيو (٢٠٢٠) تكون الباحثة قد تمكنت من الاجابة على التساؤل الثامن والذي ينص على "هل من الممكن وضع خطة إعداد للتأهل كفريق لأولمبياد طوكيو "٢٠٢٠" في ظل الإمكانيات والقدرات الفنية الحالية للاعبين جمهورية مصر العربية". استطاعت تخطيطها وتصميمها من خلال عضويتها لمجلس ادارة الاتحاد المصري للجمباز ومسئوليتها عن فرع الجمباز الفني للانسات و اخذ الموافقة على الخطة الموضوعية من مجلس ادارة الاتحاد المصري للجمباز و اللجنة الاولمبية و وزارة الشباب والرياضة في كونها خطة معتمدة للموسم التنافسي ٢٠١٨م

ثانيا :- مناقشة النتائج

من خلال عرض النتائج السابقة وتحليل بياناتها اتضح للباحثة ما يلي :-

- ١- وكما تم ايضاحه من عرض قيمة الدرجة النهائية وماتحتويها من قيم اللجنة (D) ، اللجنة (E) ونسبها الاقل و الاعلى ومتوسطاتها اتضح للباحثة وجود فروق بين الدرجات النهائية كفريق لصالح لاعبات جنوب أفريقيا المنافس الاول على لقب البطولة الافريقية مايو ٢٠١٨ م المؤهلة لاولمبياد طوكيو من قارة افريقيا حيث جاءت بقيمة (١٤٣,٢٣١) درجة الى (١٤١,٨٢٩) درجة لفريق منتخبنا القومي اى بفارق (١,٤٠٢) درجة حيث رأت الباحثة أوجه القصور جاءت فيما يلي :-
- ثبات لاعبات جنوب افريقيا RSA على الاجهزة اكثر من اللاعبات المصريات EGY حيث جاءت قيمة الاخفاق للاعبات المصريات مقدرة بـ (٣) درجات على الاربع اجهزة بينما لم تسجل لاعبات جنوب افريقيا اى درجة للاخفاق .

- تقارب قيم اساس الفريقين سواء فى تساوى قيم القفزات المؤداة من المجموعة الرابعة بقيمة (٤,٦٠) درجة مع ارتفاع خصومات الاداء لصالح منتخبنا القومى على جهاز عارضة التوازن أو كما ارتفعت قيم اساس الجمل الحركية لصالح لاعبات منتخبنا القومى مع ارتفاع ايضا خصومات الاداء لصالحنا وانخفاضها لدى لاعبات جنوب افريقيا .
- ارتفاع القيم الضافة لدى لاعبات منتخبنا القومى عن لاعبات جنوب افريقيا
- وجود جزاءات اضافية لدى لاعبات المنتخب المصرى من (٠,١) ، (٠,٥) ، (٠,٣) بينما لم تسجل لاعبات جنوب افريقيا اى من الجزاءات الاضافية .
- تقارب الخبرات الدولية لاعباتنا و لاعبات جنوب افريقيا .

ومن خلال ما سبق تحليلية رأأت الباحثة أهمية مراعاة جميع جوانب القصور والقوة فى البرنامج التدريبي والتنافسى للموسم التنافسى ٢٠١٨ م وجاءت نتيجة البطولة الافريقية بفوز لاعبات المنتخب المصرى بالمركز الاول فرق بقيمة (148,550) درجة : (141,000) درجة بفارق (٧,٥٥) درجة لصالح لاعبات المنتخب المصرى عن لاعبات جنوب افريقيا والمركز الاول فردى عام والمراكز الثلاثة الاولى فى بطولة فردى الاجهزة لذا فقد اصبح من الضرورى على المدربين والباحثين فى رياضة الجمباز دراسة كافة المتغيرات المتعلقة بالاداء الفنى سواء كان تحكيميا او تدريبيا او تشريحا ووميكانيا حتى يمكن تصميم برامج تدريبية تساهم فى تطوير الاداء المهارى وهو الامر الذى اتفقت معه الباحثة مع خبراء التدريب ان العامل التحليلى لمتغيرات التحكيم فى الجمباز هو نقطة البداية الحقيقية للتقدم فى المستويات الفنية. (٢٣) (٥٦:11) (9 : ١٣) مرفق (2)

٢- من خلال تحليل النتائج ودراسة المستويات الفنية للاعبات حوض البحر المتوسط استطاعت الباحثة تحديد امكانية احتلال المركز الخمسة الاولى فى بطولة الفرق ، المنافسة على نهائيات بطولتى الفردى العام وفردى الاجهزة فى بطولة دورة ألعاب البحر المتوسط بأسبانيا ٢٠١٨ فى اطار أهمية تحليل النتائج أتضح أن ابرز منافسينا هم (فرنسا ، ايطاليا، أسبانيا ، تركيا) مما ساعد الباحثة على تحديد البرنامج التنافسى لوضع البرنامج التدريبي الامثل حيث رأأت الباحثة وجود فرصة كبيرة للاعبات المصريات للتنافس على ميدالية جهاز حسان القفز فى بطولة البحر المتوسط بتراجونا ٢٣ : ٢٦ يونيو ٢٠١٨ كما رأأت امكانية التنافس على المراكز الخمسة الاولى فرق والمنافسة على المراكز الثمانية الاولى فردى عام من خلال :-

- جاءت أعلى قيمة للقفزات (13.733) درجة للاعبة الفرنسية بينما جاءت اعلى قيمة للاعبات المصريات مقدرة بـ (13.433) درجة حيث وجدت الباحثة أملا كبيرا فى تحقيق ميدالية على جهاز حسان القفز من خلال رفع قيمة صعوبة القفزات من (٤,٦٠) الى (٥,٤٠) درجة للقفرة الاولى ، للقفرة الثانية من (٤,٦٠) : (٥,٠٠) درجة على ان يراعى اختلاف كل من مجموعة القفز ، مرحلة الطيران الثانية ، محاولة الوصول للحد الادنى من خصومات الاداء فأتفقت الباحثة على رأى علماء التدريب (اسامة النمر ٢٠١٦ : ١) على أن جهاز حسان القفز يعتمد على مبدأ تزايد السرعة حيث ان السرعة الانتقاليه تعد واحدة من أهم الصفات البدنية التى تعمل على تحسن مستوى الاداء على جهاز حسان القفز لذا فانها تنال قدرا كبيرا من اهتمامات الباحثين والمدربين واللاعبين ويمكن تحسينها بالتدريب

المخطط لة جيدا والمنفذ بعناية يؤدى الى تحسن القدرة العضلية والقوة الوظيفية

باستخدام تدريبات الباليستي والبليوميتريك وتدريبات الاثقال وتدريبات القدرة العضلية وتدريبات الهبوط مما يؤدي الى تحسن السرعة والقدرة مع اتقافهم جميعا على ان مراعاة التكنيك السليم للعدو على عامل كبير في تحسين السرعة الانتقالية وتحسن مستوى الاداء المهارى .

• اعلى قيمة حققت على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع (١٤,٥٠٠) درجة نهائية للاعبة الفرنسية بقيمة صعوبة للجنة (D) قدرت ب (٥,٨٠٠) درجة بقيمة خصم (١,٣٠٠) درجة بينما جاءت اعلى نتائج منتخبنا القومى (١٣,٥٣٣) درجة نهائية اى بفارق درجة كاملة بقيمة صعوبة (٥,٣٠٠) درجة اى بفارق (٠,٥) درجة كما قدرت خصومات الاداء ب (١,٧٦٧) درجة بفارق (٠,٤٦٧) درجة رأى الباحثة اهمية تكوين الجمل الحركية ان تكون متوسطات درجة صعوبة الجمل الحركية لا تقل عن (٥,٣) درجة بقيمة خصم لا تزيد عن (٢,٥) درجة وأن تتراوح الدرجات النهائية ما بين (١٣ : ١٢,٥) درجة مع اهمية رفع قيم الربط الموجودة داخل الجملة الحركية بقيمة (٠,١) ، (٠,٢) درجة ببرطات مهارية تتميز بالاداء الفائق حتى تتمكن لاعباتنا من التنافس ضمن احسن ثمانى لاعبات على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع ومع مراعاة ما سبق نجحت احدى لاعباتنا فى التنافس ضمن احسن ثلاث لاعبات على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع .

• للتأهل ضمن أحسن (٨) لاعبات على جهاز عارضة التوازن وجب على الباحثة التخطيط الجيد للموسم التنافسى تدريبا ونفسيا لما وجدته من نتائج لاعباتنا على هذا الجهاز حيث جاءت أعلى قيمة للدرجة النهائية مقدرة ب (١٣,٠٦٦) درجة بقيمة صعوبة (٥,٧) درجة بقيمة خصم (٢,٦٣٤) درجة بينما جاءت اعلى قيمة للاعبتنا للدرجة النهائية (١١,٤٠) درجة بقيمة صعوبة (٥,٣) درجة وخصم الاداء الفنى قدر ب (٣,٨) درجة كما جاءت قيمة جزاء (٠,١) ، (٠,٥) مما يوضح فارق المستوى على هذا الجهاز مما وجب ضرورة العمل على خصومات الاداء الفنى ، زيادة الاتزان داخل الجمل الحركية ، رفع قيمة الصعوبات والربطات المهارية ، المراعاة الجيدة لخصومات الاداء الفنى والجمالى بشكل خاص) على مدار الموسم التدريبى مع مراعاة مبدأ التكرارات الصحيحة للخاطئة فالضبط العلمى للأعباء البدنية والمهارية من الأسس الهامة التى يجب مراعاتها عند التدريب الرياضى فتأهلت احدى لاعباتنا لنهائى فردى الاجهزة فى بطولة البحر المتوسط .

• احتلال مصر المركز العاشر فى بطولة العالم بكندا ٢٠١٧م نسبة الى دول التنافس فى بطولة البحر المتوسط حيث احتلت اللاعبة الايطالية المركز السابع على مستوى العالم ب (١٣,٦٦) درجة وصولا الى (١٢,٢٦٦) درجة للاعبة البرتغالية على واحتلت المركز الثامن على مستوى دول البحر المتوسط بينما جاءت اعلى نتيجة للاعبتنا مقدرة ب (١٢,٠٣٣) درجة دليل على وجود فجوة كبيرة ارجعتها الباحثة الى :-

- انخفاض درجة اساس الجمل الحركية
- عدم احتساب العديد من السلاسل و المهارات الجبازية
- انخفاض درجات صعوبات المهارات الاكروبياتية
- ارتفاع خصومات لجمال لدى لاعبتنا على جهاز الحركات الارضية

ويعتبر جهاز الحركات الارضية اساس التدريب على جميع اجهزة الجمباز وتدريباتها لها طابع خاص حيث تقوم لاعبة بتحريك جميع اجزاء الجسم بابداع فني وتعبيرى متناغم مع نوع وطبيعة الموسيقى المختارة وفقا لشخصية لاعبة وتتكون الجملة الحركية من عناصر اكروباتية امامية وجانبية وخلفية وعناصر رقص وتترابط هذه العناصر بشكل اداء فني متناغم ومع مراعاة ما سبق ذكرة تدرجيا استطاعت لاعبتنا التنافس ضمن احسن ثمان لاعبات فى بطولة فردى الاجهزة و الحصول على المركز الرابع . (٢٤)

كما حصل الفريق المصرى على المركز الرابع فرق و المركز الامس و الثامن (فردى عام) فى بطولة الفردى العام وهو انجاز غير مسبوق للجمباز الفنى انسات . مرفق (3)

٣- نجحت الدراسة فى التخطيط لوضع خطة تنافسة للاشتراك فى كاسات العالم (كرواتيا ، سلوفينيا ، المجر ، فرنسا) للارتفاع بالخبرة والتنافس الدولى وقياس المستوى الفعلى للاعباتنا فنجحت لاعباتنا تحقيق العديد من الميداليات والتنافس على نهائيات الاجهزة فى كل البطولات المشاركات بها .

٤- من خلال كل ما سبق استطاعت الباحثة وضع هدف رقمى كفريق للوصول الى احسن ٢٤ فرقة على مستوى العالم بالدوحة ٢٠١٨ المؤهلة للاولمبيات كفريق وهو (١٤٧) درجة لمجموع احسن ثلاث لاعبات على الاربع اجهزة والتنافس على المراكز (٢٢ : ٢٤) وفقا لما حققتة لاعبتنا من نتائج فى البطولات الكبرى المشاركات بها حيث حققن (١٥١) درجة فى البطولة الافريقية ، (١٤٩,٨٠) مع ملاحظة الباحثة بزيادة قسوة المسطرة التحكيمية فى اخر كاسى عالم بالمجر وفرنسا استعدادا لبطولة العالم بقطر ٢٠١٨ م ونتائج لاعبتنا بها الا ان استطاعت لاعباتنا الحصول على المركز (٢٥) بدلا من (٢٤) و التأهل للولمبياد ٢٠٢٠م لحصولها على المركز الاول للقارة الافريقية ضمن الدول المشاركات فى بطولة العالم وتعزى الباحثة تلك النتيجة الى .

- ارتفاع المسطرة التحكيمية فى بطولة العالم ٢٠١٨ م على كافة الاجهزة.
 - اصابة احدى لاعبتنا قبل بدء التنافس
 - انخفاض درجات الاساس للقفزات المؤداة على جهاز حسان القفز
 - ارتفاع خصومات الاداء الفنى على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع
 - اتفاع خصومات الاداء الجمالى لدى لاعباتنا على جهاز الحركات الارضية . مرفق (١)
- (٢٢)

ومع ذلك استطاعت لاعبتنا ولاول مرة فى تاريخ الجمباز الفنى تحقيق الترتيب (٢٥) على مستوى العالم بعد احتلالهم المركز القبل الاخير فى بطولة العالم ٢٠١٤ م نيانجين و هو الامر الذى يعد بالمؤشر القوى لنجاح تلك الدراسة لايراز اهمية تحليل نتائج الاداء و استخلاص جوانب القوة و الضعف وهو وضحة آبي جروسفيلد Abie Grosfeld (١٩٩٦م) بأنه عادة ما يتطلع لاعب المستويات العالمية فى الجمباز إلي تحقيق إنجاز أفضل مما حققوه من خلال أحاسيسهم الذاتية بالفورمة التي كانوا عليها فى المنافسة مع إمكانية تحطى مستويات منافسيهم فى المسابقات القادمة وذلك كنتاج لاحتكاك السنوي. (12 - 21)

الاستنتاجات :-

- ١- تقارب المستوى الفني بين لاعبات مصر ولاعبات جنوب افريقيا في اخر بطولات العالم المشاركات بها
- ٢- ارتفاع خصومات الاداء الفني لدى لاعبتنا على جهاز الحركات الارضية .
- ٣- تحسن مستوى الاداء على جهاز حضان القفز وارتفاع قيم درجات الاساس للقفزات المؤداة
- ٤- تحسن درجات الاساس لجهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع .
- ٥- تقارب مستوى اداء لاعبتنا مع لاعبات حوض البحر الابيض المتوسط
- ٦- اقتراب مستويات لاعبتنا من المستويات العالمية و تواجد لاعبتنا باستمرار في نهائيات الاجهزة في شتى البطولات (دولية ، قارية ، كاسات عالم ، دورات قارية)
- ٧- ارتفاع قيم الربطات المهارية على الاجهزة الثلاثة (العارضتان المختلفتا الارتفاع ، عارضة التوازن ، الحركات الارضية)

التوصيات :-

- ١- الاهتمام بتحليل نتائج الاعبات في شتى المنافسات كمؤشر قوى لوضع او تقييم الخطط التدريبية و التنافسية .
- ٢- الاهتمام بالدرجة الاولى بخصومات الاداء الفني ومحاولة الوصول للاداء المثالى على الاجهزة الاربعة لما لة اهمية كبيرة للوصول على اعلى قيمة ممكنة للدرجة النهائية .
- ٣- اختيار ما يتناسب من جداول الصعوبة مع القدرات البدنية والمهارية للاعبات وان تعتمد على التنوع والدقة في الاختيار .
- ٤- اهمية الاحتكاك الدولي لارتفاع الخبرات لدى لاعبتنا التنافس تحت الضغوط المختلفة مما لة اثر ايجابي في تحسن مستوى الاداء .

قائمه المراجع

اولا: المراجع باللغة العربية:

- ١- احمد عبده مهران : دراسة تحليليه لبطولة الجمهورية للأندية ٢٠٠١م إنتاج علمي - مجله بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق ٢٠٠١م
- ٢- احمد على عبد الرحمن ، نبيل عبد النعم محمود : دراسة تحليلية مقارنة لنتائج الفرق وفردى الاجهزة من خلال بطولتي العالم بلجيكا ٢٠٠١ ، أمريكا ٢٠٠٣ في رياضة الجمباز ، المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضيه،المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضيه، جامعه حلوان، ٢٠٠٤م .
- ٣- اسامه احمد النمر، ايناس ابو العلا: " دراسته تحليليه لزمان تزايد السرعه و زمان السرعه القصوى لمجموعه من العدائين المصريين" ، المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضيه،المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضيه، جامعه حلوان، ٢٠١٦ .
- ٤- اسامه عز الرجال محمد: " تطوير السرعه الانتقاليه وعلاقتها بمسافه الهبوط ومستوي الاداء الفني علي جهاز حضان القفز لدي لاعبي الجمباز الفني" رساله ماجستير، غير منشوره ، كليه تربيه رياضيه بنين الهرم، ٢٠٠٠ .

- ٥- زكريا حسن شحاتة : تحليل مستوى اداء لاعبين المشاركين في بطولة الفردى العام فى بطولة العالم ببلجيكا ٢٠١٣ م، المؤتمر العلمي الدولي السابع لكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة حلوان، التنمية البشرية والقضايا الرياضية المعاصرة - مصر، ٢٠١٦م .
- ٦- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: تخطيط برامج التدريب الرياضي، الطباعة الاولى، الاساتذہ للكتاب الرياضي، ٢٠١٧.
- ٧- عبد الرؤوف احمد الهجرسي، هديات احمد حسنين: قواعد التدريب في رياضه الجمناز الفني، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، ٢٠١٨.
- ٨- محمد ابراهيم شحاتة ، احمد الشاذلى : التطبيقات الميدانية للتحليل الحركى فى الجمناز ، المكتبة المصرية للطباعة ، الاسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
- ٩- محمد فؤاد حبيب: دراسة تحليلية لنتائج الفرق المؤهلة للدورة الأولمبية (سيدني) ٢٠٠٠م في رياضة الجمناز، بحث منشور، مؤتمر الإستثمار والتنمية البشرية في الوطن العربي من منظور رياضي، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ١٠- ناصر احمد محمد السيد : التحليل الفني لنتائج أداء لاعبات الجمناز الفني فى بطولة العالم فى أستوتجارد ٢٠٠٧ م، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية (كلية التربية الرياضية ببورسعيد) - مصر ٢٠٠٨م.
- ١١- طلحة حسين حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٤ م .

ثانيا :-المراجع باللغة الاجنبية :-

- 12- **Abie Grosfeld:** Gymnastic planning (Short, Long, Termplanning), Human Kinetics, Publisher's ٢٠٠٦.
- 13- **Eillen L.,** The Soviet Union dominated the games computerizing the Men's and women's teams and Around Tittles, international Gymnast, Nov., 1986.
- 14- **Fidel chides:** The coach's yearly planning. Hand book sterrise international caned, 2004.
- 15- **Hardy Fink:** in search of the perfect code. Inter motional gymnastic, December issue 20١٤.
- 16- **International gymnastics federation:** code of artistic gymnastics, 20١٧:20٢٠.
- 17- **Rick mcckhales, Kelly Thompson:** invest gating Hungary probing successful Hungarian men's gymnastics training system intermix tonal comma stick Mach 1997 p.22
- 18- **Wang J:** Technical situation of Male-competitive gymnastics under rule change, W.b.pub., China, ٢٠١7.

ثالثا: - شبكة المعلومات الدولية :-

- 19- www.Fig.com : WAG, Code of Point, 2017-2020.
- 20- <http://www.web-sts.com> :judging , education program,2017:2020.
- 21- **WAG 2017 world championship:** 47th Artistic Gymnastics World Championships 2017, Montréal (CAN)
- 22- <http://www.uagym.org/> : 14th continental African championship, WAG, Swakopmund, Namibia.
- 23- <http://results.tarragona2018.cat/en/GAR/schedule/daily>