

تأثير استخدام تمارين القوة العضلية الخاصة في بعض الصفات

البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحلق

م.د. ماهر فاضل محمد النعيمي za837135@gmail.com

مديرية تربية نينوى / معهد الفنون الجميلة للبنين/ الموصل

تاريخ تسليم البحث ٢٠١٤/٥/٦ تاريخ قبول النشر ٢٠٢٠/٢/١٢

المخلص

تهدف الدراسة الى الكشف عما يأتي :

- اعداد برنامج لتطوير القوة العضلية الخاصة على جهاز الحلق للاعبين الجمناستك فئة الناشئين.
- التعرف الى أثر تمارين القوة العضلية الخاصة في تطوير بعض صفات اللياقة البدنية ومستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق.

وافترض الباحث ما يأتي :

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار والبعدى في بعض الصفات البدنية و مستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة الاختبار البعدى .
- توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق.

أستنتج الباحث ما يأتي :

- تفوق الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في القوة العضلية الخاصة بعد اعتمادها على البرنامج التدريبي المقترح حيث حدث تطور في كل الصفات البدنية قيد البحث .
- ادى تطور القوة العضلية الخاصة الى تطور مستوى الاداء المهاري في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية : (القوة العضلية الخاصة ، مستوى الاداء المهاري ، جهاز الحلق)

The Effect of Using Special Muscle Strength Exercises in Some Special Physical and Skill Level on the Device of Ring

Lect. Dr. Maher F. Mohammed za837135@gmail.com

Abstract

The study aims at:

- To develop a training course in the special muscles' strength for freshman level for gymnastics players .
- The effect of a training special muscles ,strength in number of physical fitness and level of skill performance on the rings.

The researcher hypothesized the following.

- Significant differences exist between the pre-experiment and post experiment test in the some physical fitness and level of skill performance on the rings experimental and control groups.

- Significant differences exist in the post experiment test between the experimental and control groups in the level of skill performance , the performance of some physical fitness on the rings .

The researcher concluded the following:

1. The post experiment test for the control group was superior in the special muscles' strength after using the devised training method.
2. The development is special muscles strength and dynamic extent led to develop the level of skill performance in the post tests of the experimental group .

Keywords: (Special Muscle Strength, Level of Skill, Apparatus the Rings)

١- المقدمة وأهمية البحث

يعد التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، لإعداد اللاعبين وبمستوياتهم المختلفة وحسب قدراتهم (براعم وفتيان وناشئين وشباب ومتقدمين) بدنياً ومهارياً وفنياً وخطياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب على مستوى دون آخر أو فئة دون أخرى، وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتطوير مستمر لمستوى اللاعب ان التدريب الرياضي صياغة لمجموعة من المعارف والعلوم لغرض رفع قدرات الاداء المتميز، حيث يعمل على تحسين الأداء والانجاز لدى الرياضيين ويثري من معارفهم، كذلك يعمل على تحضير الرياضيين للوصول إلى افضل النتائج من خلال تنمية كل القوى البدنية والنفسية للفرد بوصفها وحدة واحدة، بمراعاة العلاقة الوثيقة بين مقدرة الفرد للأداء واستعداده له واستخدام هذه العلاقة استخداماً صحيحاً لمحاولة الوصول لأعلى المستويات.

ويعد جهاز الحلق من الأجهزة التي تحتاج قوة عضلية خاصة عند أداء المهارات الحركية فضلاً عن كونه جهازاً غير ثابت كبقية أجهزة الجمناستك كما أن أداء المهارات على هذا الجهاز تتطلب توافق بين الصفات البدنية , لذا فان تدريب القوة يصبح الصفة المهمة للوصول الى المستوى المتقدم في الجمناستك فلا بد أن يتميز لاعب الجمناستك الجيد بالقوة العضلية لمنطقة حزام الكتف والذراعين والبطن والظهر والتي تمكنه من أداء حركات القوة سواء أكانت رفع أم خفض أم تثبيت الجسم . ومن هنا تجلت أهمية البحث في الاستفاده من الطرائق والمناهج التدريبية وتوظيفها في تطوير القوة العضلية الخاصة لما لها من أهمية في التوافق مع الأداء المهاري لحركات الجمناستك , لذا فان أهمية البحث تكمن في وضع برنامج تدريبي لتطوير القوة العضلية الخاصة

ومدى تأثيرها في مستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق .

٢-١ مشكلة البحث

من خلال عمل الباحث في مجال التدريس في فعالية الجمناستك لاحظ أنها لم تتناول موضوع القوة العضلية الخاصة في المهارات الحركية على جهاز الحلق , فضلاً عن عدم اهتمام المدربين في مجال تدريب الجمناستك للأسلوب العلمي في بناء المنهاج التدريبي, الذي يستند إلى الاسس العلمية لتطوير

القوة العضلية الخاصة ورفع مستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق بما يخدم الواجب الحركي لتلك المهارة .

٣-١ هدفاً البحث :

- ١ . إعداد برنامج لتطوير القوة العضلية الخاصة على جهاز الحلق للاعبين الجمناستك الناشئين .
- ٢ . التعرف إلى أثر تمارين القوة العضلية الخاصة في تطوير عدد من عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحلق.

٤-١ فرضيتا البحث :

١-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في بعض الصفات البدنية و مستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي .

٢-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق .

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: منتخب نينوى في الجمناستك للناشئين للأعمار من (١٣-١٥) سنة .

٢-٥-١ المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي للجمناستك في نادي الفتوة / محافظة نينوى .

٣-٥-١ المجال الزمني: للمدة من ٢٠١٣/١١/١٥ ولغاية ٢٠١٤/١/١٥

المصطلحات الواردة في البحث :

٦-١ القوة العضلية الخاصة يعرفها الباحث إجرائياً:

وهي القدرة على أظهار أكبر قدر من القوة بما يتناسب مع طبيعة الفعالية الرياضية لإنجاز الواجب الحركي بصورة مثالية .

١-٢ الاطار النظري:

١-١-٢ القوة العضلية:

تعد القوة العضلية احدي المكونات الأساسية المهمة للياقة البدنية والتي تأتي من أجل الصحة والانجاز وتؤدي دوراً رئيساً ولاسيما, عند ممارسة الانشطة الرياضية, لأنه من خلالها يمكن الدخول في مجالات الفعاليات الرياضية المختلفة, لذا اعتبرت الأساس في الإنجاز والتقدم (الجميلي، والعنكي, ١٩٨٨, ٤٩) ويرى الباحث ان القوة العضلية هي احدي الخصائص المهمة في ممارسة الرياضة وهي تؤثر في جودة الاداء وسرعته فمهما امتلك الرياضي من تكنيك جيد وحسن استثمار لعناصر اللعبة بدون القوة لا يستطيع ان يصل الى الأداء الامثل والاستثمار الافضل للأداء اذ ان القوة العضلية تساعد على زيادة السرعة والقدرة .

لقد اجمع العديد من العلماء والباحثين على اهمية القوة العضلية للاداء الرياضي بانها واحدة من الصفات البدنية التي يتوقف عليها وصول الرياضي للمستوى العالي في الانشطة الرياضية عامة,

وفي رياضة الجمناستك خاصة اذ يتفق كل من (موسكير وبولين) على ان لاعب الجمناستك يحتاج لقدر كبير من القوة العضلية في اجزاء جسمه ككل وخاصة للرجلين والكتفين والذراعين والظهر والبطن (شحاته ، ١٩٨٣ ، ١٣٨).

٢-١-٢ أهمية القوة العضلية الخاصة

تعد القوة العضلية الخاصة من المميزات الفاصلة لبناء تركيب قابلية القوة التي تتوافق وخواص الالعب الرياضية ، فواجبات اعداد القوة الخاصة ينفذ في علاقة مشتركة مباشرة باعداد التكنيك الخاص (حسين ، ١٩٨٨ ، ٢٠٧) ويشير كل من (حسين ، ونصيف ، ١٩٧٨) على ان تدريب القوة يتطلب التوجه الى المتطلبات الخاصة لحركات السباق، واكد من جانب آخر على ان بناء تدريب القوة الخاصة يتطلب تطوير المجاميع الأخرى تحت شروط المحافظة على شكل الحركات الخاصة باللعب الرياضية المعينة (حسين ، ونصيف ، ١٩٧٨ ، ٦٩) .

٢-١-٣ خصائص القوة العضلية الخاصة

١- تعمل على تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة في الأداء الحركي الذي يتطلبه الأداء الحركي خلال المنافسة.

٢- تعمل على تنمية انواع القوة العضلية طبقاً لنسبة مساهمتها في الأداء الحركي الذي يتخصص فيه الفرد.

٣- تؤهل العضلات العاملة بشكل رئيس للأداء الحركي للرياضة الممارسة لتمرينات المنافسة . (حماد ، ٢٠٠١ ، ١٩٢)

٢-١-٤ خصائص الاداء الفني لجهاز الحلق :

عندما نتحدث عن الجمناستك لابد لنا أن نفرق بين جهاز وآخر، فكل جهاز يختلف في أدائه وكذلك من الضروري أن تكون نوعية التدريب للصفات البدنية المختلفة مناسبة لنوع العمل العضلي في الحركات المؤداة على الأجهزة المختلفة تبعاً لمتطلبات كل جهاز، ووفقاً لذلك فان جهاز الحلق يتميز بخصائص تختلف كثيراً عن بقية الأجهزة منها حرية حركة الجهاز، والثانية لا يمكن للاعب ترك الحلق في أثناء تأدية السلسلة الحركية، فضلاً عن أنه في أثناء المرجحة من التعلق لا يؤدي حركة دوران الجسم حول محور ثابت من دون أن يتحرك مركز ثقل الجسم دائماً الى الأعلى والأسفل تقريباً من الخط العمودي (حنتوش وسعودي ، ٢٠٣ ، ١٩٨٨).

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة محمد (٢٠٠٤)

(اثر منهج تدريبي مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير حركات الربط المباشر للصعوبات على بساط الحركات الارضية)

- هدف الدراسة :

اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة العضلية الخاصة للاعبين الجمناستك المتقدمين ومعرفة القوة العضلية الخاصة في تطوير حركات الربط المباشر للصعوبات.

- منهج وعينة البحث :

اجريت الدراسة على (٨) لاعبين للجمناستك لفئة المتقدمين ، و تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهم (٤) لاعبين.

استخدمت المجموعة التجريبية المنهاج المقترح بطريقة التدريب الفترى ، واستغرق (٨) اسابيع بواقع (٣) ، وحدات تدريبية وبزمن قدره (٢٠) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة ، كما استخدمت المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي الذي اعده المدرب.

- اسفرت النتائج عما يأتي :

* أسهم المنهج التدريبي المقترح ايجابياً في تطوير القوة الخاصة المتمثلة ب(القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والبطن).

* أسهم المنهج التدريبي المقترح تجريبياً في تطوير حركات الربط المباشر للصعوبات, فضلاً عن امكانية التغلب على هضبة القوة التي تواجه التدريب المستمر من خلال تغيير نمط التدريب.

٢-٢-٢ دراسة النعيمي (٢٠٠٧)

(اثر استخدام تمارين القوة العضلية الخاصة والمدى الحركي في بعض الصفات البدنية في الحركات الاكروبايكية ومستوى الأداء المهاري للحركات الاكروبايكية في الجمناستك)

هدف الدراسة :

إعداد وتطبيق منهاج لتمرين القوة العضلية الخاصة والمدى الحركي لتنمية مستوى الأداء المهاري لبعض الحركات الاكروبايكية, فضلاً عن بعض الصفات البدنية الخاصة

- منهج وعينة البحث

اجري البحث على عينة من لاعبي منتخب محافظة نينوى بالجمناستك , تكونت عينة البحث من (١٠) لاعبين فئة الناشئين, واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث .

- اسفرت النتائج عما يلي

احدث البرنامج التدريبي المقترح الذي نفذته المجموعة التجريبية تطور في اغلب الصفات البدنية

١-٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة .

٢-٣ عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (١٠) لاعبين يمثلون منتخب محافظة نينوى بالجمناستك فئة الناشئين بأعمار (١٣-١٥) سنة وقسمو عشوائياً باستخدام القرعة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (٥) لاعبين لكل مجموعة .

٣-٣ وسائل جمع البيانات

- الاختبارات والمقاييس.
- الاستبيان .
- الملاحظة العلمية.

٣-٤ تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث :

تم التجانس بين مجموعتي البحث على وفق لمتغير الطول والوزن والعمر , وتكافؤ بعض الصفات البدنية, كما تم التكافؤ على مستوى الأداء المهاري لجهاز الحلق والجدول يبين ذلك جدول (١) يبين المعالم الإحصائية للتكافؤ في الصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق والتجانس في متغيرات الطول والوزن والعمر وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية	
		ع±	س-	ع±	س-			
غير معنوي	٠.٧٠	٠.٥١	٣.٧٥	٠.٥٥	٤.١٩	متر	للذراعين	القوة الانفجارية
غير معنوي	٠.٣٤	٠.٨٠	٩.٠٣	٠.٩٧	١١.٧	تكرار	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي	١.٦١	٠.٧٠	١١	٠.٥٤	١١.٦	تكرار	للظهر	
غير معنوي	١.٣٢	١.٤٤	٧.٨٠	٠.٨٣	٨	تكرار	للبدن	
غير معنوي	٠.٢١	٠.٦٢	٨.٦٠	٠.٩٥	٨.٧٢	درجة	مستوى الاداء المهاري	
غير معنوي	٠.٩٦	٨.٩٠	١٥٩.٢	٨.٦٥	١٦١.٥	لاقرب شهر	العمر	
غير معنوي	١.٤	٥.٣	١٣٦.٩	٤.١	١٣٧.٢	سم	الطول	
غير معنوي	٠.٦٩	٤.٢٦	٣٥.٣	٤.١١	٣٤.٥	كغم	الكتلة	

* معنوي عند نسبة خطأ (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٨) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٣١

من الجدول (١) يتبين بأنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المعتمدة للتكافؤ بين مجموعتي البحث , لان قيمة (ت) المحسوبة هي أصغر من قيمة(ت) الجدولية, ومن هنا يستدل الباحث بان مجموعتي البحث متكافئتين في متغيرات الطول والوزن والعمر وبعض الصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق.

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٥-١ اختبارات الصفات البدنية لعينة البحث :

١- القوة الانفجارية

الذراعين : من وضع الجلوس على الكرسي ، دفع الكرة الطبية (٣كغم) باليدين أمام الصدر لأقصى مسافة (برهم ، ١٩٩٥، ٢٥٢).

٢- القوة المميزة بالسرعة :

الذراعين : من وضع الاستناد للذراعين على المتوازي الواطيء ثني ومد الذراعين اقصى عدد لمددة (١٠) ثوان (حسنين ، ١٩٩٥، ٣١٠).

البطن : من وضع التعلق على السلاالم الظهر مواجه سحب الرجلين الى الصدر اقصى عدد لمددة (١٠) ثوان (علاوي ورضوان ، ١٩٩٤، ٨٤).

الظهر: من وضع الانبطاح على الارض رفع وخفض الجذع الى الأعلى اقصى عدد لمددة (١٠) ثواني. (حسين والعنكي ، ١٩٨٨، ٨٩).

٣-٥-٢ أختبار مستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق :

لغرض الحصول على مستوى الاداء المهاري لعينة البحث على جهاز الحلق، تم الاستعانة بعدد من الخبراء الذين يمثلون حملة الشهادات التحكيمية* الدولية ومن الدرجة الاولى ،اذ قاموا بتقييم مستوى الأداء المهاري للسلسلة الحركية وفق القانون الدولي للجمناستك على جهاز الحلق لكل لاعب من لاعبي عينة البحث على وفق متطلبات السلسلة الاختيارية للاتحاد العراقي المركزي للجمناستك لفئة الناشئين، والتي تشمل الحركات الاتية (حركات الكب والمرجحة ،حركات المرجحة للوقوف على اليدين ، وحركات من المرجحة والثبات، وحركات القوة والثبات، والهبوط) بعد ذلك أخذت متوسط الدرجات بين الحكام بالنسبة للمجموعتين .

٣-٦ التصميم التجريبي :

أستخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار القبلي والبعدي (الشافعي ومرسي ، ١٩٩٩ ، ٢٣٢).

المجموعة التجريبية ← اختبار قبلي — المتغير المستقل — اختبار بعدي



المقارنة



← اختبار بعدي

← اختبار قبلي ← المجموعة الضابطة

الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث

* أ.م.د عبد الجبار عبد الرزاق / حكم درجة اولى .

م.د حيدر غازي اسماعيل / حكم دولي سابق .

عبد الكريم مرعي حسن / حكم دولي .

سالم ياسين يونس / حكم دولي سابق .

٧-٣ المنهاج التدريبي :

قام الباحث بتوزيع نموذج من البرنامج التدريبي على المتخصصين* في مجال التدريب الرياضي, ورياضة الجمناستك وأعد الباحث منهاجاً تدريبياً في تمرينات القوة العضلية الخاصة لغرض تطوير بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز الحلق, وقد أستغرق المنهاج (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع, وقد حرص الباحث على اعطاء ظروف مشابهة في التدريب لكلا المجموعتين .

٨-٣ التجربة الرئيسية :

١-٨-٣ لاختبارات القبليّة

قام الباحث بتنفيذ التجربة القبليّة على عينة البحث حيث تمت اجراءات هذه الاختبارات على مدى يومين وكما يأتي:

اليوم الاول بتاريخ ٢٠١٣/١١/١١ اجري الباحث اختبارات الصفات البدنية .
اما اليوم الثاني بتاريخ ٢٠١٣/١١/١٢ تم اجراء اختبار مستوى الأداء المهاري على جهاز الحلق .
وقد اعتمد الباحث اختبارات الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري لغرض تجانس وتكافؤ عينة البحث كاختبار قبلي لعينة البحث .

٢-٨-٣ تنفيذ المنهاج التدريبي :

نقد البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية في المدة الواقعة بين (١٥ / ١١ / ٢٠١٣)
ولغاية (٢٠١٤/١/١٥) بطريقة التدريب التكراري, وطريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة بينما استخدمت المجموعة الضابطة البرنامج التدريبي الذي اعده المدرب وللمدة نفسها .

٣-٨-٣ الاختبارات البعدية :

عند الانتهاء من تنفيذ البرنامج المعد من قبل الباحث تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث اذ اجريت الاختبارات على مدار يومين وكما يأتي :
اليوم الاول بتاريخ ٢٠١٤/١/١٧ اجري الباحث اختبارات الصفات البدنية .
اما اليوم الثاني بتاريخ ٢٠١٤/١/١٨ تم اجراء اختبار مستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق
وقد حرص الباحث على ان تكون لجنة التقييم للاختبارات البعدية هي نفسها في الاختبارات القبليّة وبالترتيب نفسه, وتحت الظروف نفسها والوقت المحدد لأفراد عينة البحث جميعا

* م.د عبد الجبار عبد الرزاق / علم التدريب الرياضي(جمناستك) / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

م.د حيدر غازي اسماعيل / علم التدريب الرياضي(جمناستك) / كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

٣-٩ الوسائل الاحصائية :

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-اختبار (T) للعينات المرتبطة ,والمتساوية العدد

- اختبار (T) للعينات المستقلة , والمتساوية العدد(التكريري والعيبي, ١٩٩٩, ١٠١-١٠٤)

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١-١ عرض نتائج الفروق في الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري بين الاختبارين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

الجدول (٢) يبين المعالم الاحصائية وقيم (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية	
		ع±	س-	ع±	س-		للذراعين	القوة الانفجارية
معنوي*	٦.٠٧	١.٣٨	٥.٩٤	٠.٥٥	٤.١٩	متر	للذراعين	القوة الانفجارية
معنوي*	٥.١٠	١.٧١	١٤.٨٥	٠.٩٧	١١.٠٧	تكرار	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
معنوي*	٨.٥٧	١.٣٠	١٥.٨٠	٠.٥٤	١١.٦	تكرار	للظهر	
معنوي*	٤.٨١	٠.٨٣	٩.٨٠	٠.٨٣	٨	تكرار	للطن	
معنوي*	١٠.٩٦	٠.٥٥	١١.٢٩	٠.٩٥	٨.٧٢	درجة	مستوى الاداء المهاري	

* معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥) وامام درجة حرية (٤) قيمة (ت) الجدولية = (٢.٧٨)

٤-١-٢ عرض نتائج الفروق في الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري بين الاختبارين

القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

الجدول (٣) يبين المعالم الاحصائية وقيم (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية	
		ع±	س-	ع±	س-		للذراعين	القوة الانفجارية
غير معنوي	٠.٣١	٠.٤٠	٣.٧٦	٠.٥١	٣.٧٥	متر	للذراعين	القوة الانفجارية
غير معنوي	٠.٩٠	٠.٨٠	١٠	٠.٨٠	٩.٠٣	تكرار	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي	٠.٨٨	٠.٥٤	١٢.٤٠	٠.٧٠	١١	تكرار	للظهر	
غير معنوي	٠.٨٥	٠.٥٤	٨	١.٤٤	٧.٨٠	تكرار	للطن	
غير معنوي	٠.٢١	٠.٥٦	٨.٧٠	٠.٦٢	٨.٦٠	درجة	مستوى الاداء المهاري	

*معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥) وامام درجة حرية (٤) قيمة (ت) الجدولية = (٢.٧٨)

٤-١-٣ عرض نتائج الفروق في الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري بين

المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

الجدول (٤) يبين المعالم الاحصائية وقيم (ت) المحسوبة للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس		
		ع±	س-	ع±	س-			
معنوي*	٣.٠٧	٠.٤٠	٣.٧٦	١.٣٨	٥.٩٤	متر	للذراعين	القوة الانفجارية
معنوي*	٣.٦٩	٠.٨٠	١٠	١.٧١	١٤.٨٥	تكرار	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
معنوي*	٤.٨٥	٠.٥٤	١٢.٤٠	١.٣٠	١٥.٨٠	تكرار	للظهر	
معنوي*	٢.٧٦	٠.٥٤	٨	٠.٨٣	٩.٨٠	تكرار	للطنن	
معنوي*	٧.٣٢	٠.٥٦	٨.٧٠	٠.٥٥	١١.٢٩	درجة		مستوى الاداء المهاري

* معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥) و امام درجة حرية (٨) قيمة (ت) الجدولية = (٢.٣١)

٤-١-٤ مناقشة جميع النتائج في الجداول (٢، ٤، ٣) لاختبارات الصفات البدنية الخاصة ومستوى

الاداء المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة

بعد عرض النتائج في الجداول (٤، ٣، ٢) فقد أظهر تطورا جميع الصفات للياقة البدنية الخاصة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية عندما تم مقارنتها بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة، ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير محتوى البرنامج التدريبي باستخدام التمارين البدنية والمهارية الخاصة، والتي تم تنفيذها بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة، التي امتازت بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض الشدة، وبالتالي زيادة تكرار التمارين والتي تتناسب مع قدرة اللاعب من ناحية العمر التي يمر بها .

ويذهب الباحث الى ما اتفق عليه العلماء في مجال التدريب الرياضي في تحقيق مبدأ الخصوصية كونه احد الامور الأساسية لنجاح أي برنامج تدريبي والذي بدوره يعمل على تحسين الصفات البدنية الخاصة التي يمتلكونها وفقاً لخصوصية الفعالية الممارسة .

وان تحديد محتوى المنهاج التدريبي باستخدام التمرينات البدنية والمهارية الخاصة والتي نفذت بطريقة التدريبي (الفترتي والتكراري)، كان له الاثر البالغ في تحسين الصفات البدنية وتطويرها لما لها من خصائص ومميزات مع مراعاتها للأسس العلمية التي تنص على ان عمليات التقدم في مستوى

الصفات البدنية تتم نتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة، لان التعب الذي يقع على كاهل الفرد يؤدي الى هبوط مؤقت في المقدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للجسم، وخلال فترات الراحة ينتج كمية من الطاقة اكبر من تلك التي يستهلكها في اثناء المجهود أي الطاقة الموجودة داخل الجسم بعد فترة استعادة الشفاء تكون اكبر من الطاقة التي كانت موجودة في الجسم قبل بدء المجهود (عبد الجواد، ١٩٧٤، ٦٣).

ويضيف الباحث ان التدرج الصحيح للعملية التدريبية واداء التمرينات المطلوبة اداء جدياً، فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كان جزءاً مهماً اسهم في عملية التطور التي حصلت في معظم النتائج البعدية، ويشير (المرعب) في ذلك بان " الفترة الزمنية للوصول الى حالة ما فوق التعويض ستقصر باستمرار التدريب وبالارتفاع التدريجي لمستوى التدريب" (المرعب، ١٩٨٩، ٦٦).

ويؤكد الباحث على مع ما اتفق عليه جمهور العلماء والعاملين في مجال التدريب الرياضي في ان تحقيق مبدأ الخصوصية كونه احد الامور الأساسية لنجاح أي برنامج تدريبي، وهذا بدوره يساعد اللاعبين على تحسين اللياقة البدنية الخاصة التي يمتلكونها، وفقاً لخصائص اللعبة الممارسة، فضلاً عن إعطائهم صفة الاقتصادية بالحركة الى اقل مستوى من الطاقة لأداء عمل معين ، ويضيف كل من (الفاندي وشوكت، ١٩٩٧) بأن البحوث والدراسات العلمية في مجال التدريب في السنوات الحالية، توصلت الى استنتاجات ونتائج مؤكدة بأن تأثير التدريب يعتبر خاصاً بالطريقة التي يتم فيها اداء التمرين أي ان النتائج التي تتمخض عن التدريب لها علاقة مباشرة بطبيعة التمارين والانشطة المستخدمة بوصفها تمثل الحوافز التدريبية (الفاندي وشوكت ، ١٩٩٧ ، ٦٨).

ومن جهة أخرى فان التطور الحاصل في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يعود الى فاعلية استخدام تمارين القوة العضلية الخاصة في المتنوعة (البدنية والمهارية) وله الاثر الفعال في التطور الذي حصل في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ، اذ ان القوة الانفجارية لعضلات الذراعين تؤدي الى تطور بعض المتطلبات الخاصة على جهاز الحلق (علي، ١٩٩٨، ٥٦).

اما فيما يخص القوة المميزة بالسرعة فيعزو الباحث هذا التطور الى أثر التمارين المستخدمة في تنمية القدرة المميزة بالسرعة والقدرة العضلية للذراعين والبطن والظهر التي لها اثر ايجابي على مستوى اداء المهارات الخاصة على جهاز الحلق ، وان عملية التنمية هذه متفقة في طبيعتها مع طبيعة الانقباض العضلي عند اداء التمرينات العاملة، وهذا ما اشار اليه (علي ، ١٩٩٨) من ان " القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة ومداهما الحركي من اهم المتغيرات البدنية الواجب توفرها للاعبين الجمناستك " (علي ، ١٩٩٨ ، ٥٦).

ويعزو الباحث تطور مستوى الأداء المهاري الى محتوى تمرينات البرنامج الذي نفذته المجموعة التجريبية والمتضمن التمارين المستخدمة التي اختيرت والتي تميزت بـ (التمارين المميزة بالاداء)، التي تعد من التمارين الأساسية جداً في الجمناستك حيث تساعد على الامان من الاصابات، وتساعد بشكل

كبير على اداء عدداً كبيراً من المهارات الحركية على جهاز الحلق، ويجب المحافظة على اداء التمارين وتطويرها بشكل أكثر صعوبة طول مسيرة اللاعب (جاسر ، ٢٠٠٠ ، ١١٤) .

ومن هنا يرى الباحث انه مع تطور قانون التحكيم الدولي للجمناستك الفني للرجال اصبح لزاما على اللاعب اداء الحركات المتتالية في صورة جمل حركية (سلاسل) منسقة ومرتبطة حتى يتمكن من الحصول على اعلى درجة ابتدائية (Start Value) , كما ان تكرار اداء المهارات في الاعداد المهاري والتأكيد على التغييرات القانونية حسن من الأداء المهاري بشقيه الفني والشكلي , مما انعكس اتقان المهارات وتقليل الاخطاء والحصول على افضل درجة نهائية (Final Marks) .

١-٥ الاستنتاجات :

- في ضوء النتائج ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي :
- تفوق الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في القوة العضلية الخاصة بعد اعتمادها على المنهاج التدريبي المقترح حيث حدث تطور في كل الصفات البدنية قيد البحث .
 - ادى تطور القوة العضلية الخاصة إلى تطور مستوى الأداء المهاري في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.
 - لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت المنهاج التقليدي (الذي اعده المدرب) فاعلية في تطور الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري في الاختبار البعدي .

المصادر

١. احمد ، عبدالعزيز ، وعلي ، ناريمان محمد (١٩٩٦) : التدريب الرياضي ، تدريب الاثقال ، تصميم وتخطيط الموسم التدريبي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٢. برهم ، عبدالمنعم سليمان (١٩٩٥) : موسوعة الجوائز العصرية " مهارات - تعليم - تدريب - قياس وتقويم - تنظيم وإدارة - تحكيم - مصطلحات رياضية" ط١ ، دار الفكر للطباعة والنشر ، الأردن.
٣. التكريتي ، وديع ياسين ، والعبدي ، حسن محمد عبد (١٩٩٩) : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
٤. جاسر ، احمد (٢٠٠٠) : الجوائز دليل المدرب الرياضي ، ط١ ، شعاع للنشر والعلوم
٥. الجميلي ، اثير صبري ، والعنبيكي ، منصور جميل (١٩٨٨) : مقارنة بين نتائج بعض تمارين القوة الثابتة والمتحركة على تطوير القوة العضلية ، ج١ ، المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٦. حسين ، قاسم حسن ، والعنبيكي ، منصور جميل (١٩٨٨) : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل سوريا ، حلب.
٧. حسنين ، محمد صبحي (١٩٩٥) : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ط١ ، مطابع أمون ، القاهرة .
٨. حسين ، قاسم حسن (١٩٨٨) : قواعد التدريب الرياضي ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل.

٩. حسين، قاسم حسن، ونصيف، عبد علي نصيف (١٩٧٨): مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
١٠. حماد، مفتي ابراهيم (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ملتزم بالطبع والنشر دار الفكر العربي ، القاهرة .
١١. حنتوش ، معيوف ذنون ، وسعودي عامر محمد (١٩٨٨) : المدخل في الحركات الاساسي لجمباز الرجال ، مديرية دار الكتب للنشر .
١٢. الربضي ، كمال جميل (٢٠٠١) : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط١ ، دائرة المطبوعات والنشر ، عمان .
١٣. شحاتة، محمد ابراهيم (١٩٨٣):علاقة القوة المطلقة بمستوى الاداء الفني لحركتي الارتكاز الاقفي والخلفي على جهاز الحلق للاعبين الجمباز ، دراسات وبحوث ،المجلد السادس ، العدد الثاني ، جامعة حلوان .
١٤. عبدالجواد ، السيد (١٩٧٤) : اثر استخدام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية.
١٥. علاوي ، محمد حسن ، ورضوان ، نصر الدين (١٩٩٤) : اختبارات الاداء الحركي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٦. علي ، عادل عبدالصير (١٩٩٨) : النظريات والاسس العلمية لتدريب الجمناستك ، دار المعارف ، القاهرة .
١٧. الفاندي، علي بشير، وشوكت، جمالات عبدالرزاق (١٩٩٧): علم وظائف الاعضاء واللياقة البدنية، ط١، منشورات جامعة السابع من ابريل، بنغازي - الجماهيرية العربية الليبية.
١٨. القدومي، عبدالناصر (١٩٩٨): دراسة مقارنة بين استخدام التمرينات البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة الاوكسجينية لدى لاعبي كرة الطائرة ،مجلة جامعة النجاح للأبحاث ،العدد (١٢).
١٩. محمد ، اسماعيل ابراهيم (٢٠٠٤) : اثر منهج تدريبي مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير حركات الربط المباشر للصعوبات على بساط الحركات الارضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
٢٠. المرعب ، صفاء رزوقي (١٩٨٩) : مقدمة في الكيمياء والرياضة ، فرنسا .
٢١. النعيمي ، ماهر فاضل (٢٠٠٧) : اثر استخدام تمارين القوة العضلية الخاصة والمدى الحركي لتنمية مستوى الاداء المهاري لبعض الحركات الاكروبايكية ، رسلة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- 22 . Arnold. E, stocks. B. (1981): "men's Gymnastics", Py publishing Ltd, westwork shire, Great Britain.
23. Lamp.,D.(1984): "Physiology of Exercise,Response and Adaptations" Macmillan publishing ,New York.

الملحق (١)

نموذج يوضح محتوى الوحدة التدريبية الاولى من الدورة المتوسطة (الاولى)

الزمن الكلي للتمارين د/	الزمن الكلي للتمارين د/	الشدة المستخدمة / توقيت الأداء	الراحة بين		عدد		فترة دوام التمرين(ثا)	تمارين القوة العضلية الخاصة	المجموع العضلية المستخدمة	طريقة التدريب	مكونات الوحدة
			المجموع	التكرارات	المجموع	التكرارات					
٨.٤٠	٢.٨	% ٦٠	٤د	٣٦ث	١	٣	١٢	المرجحة على المتوازي مع ثني ومد الذراعين	الذراعين	فترتي منخفض الشدة	تقني
	٢.٨	% ٦٠	٤د	٣٦ث	١	٣	١٢	(من وضع التعلق) على السلالم القبات بزواوية ٩٠°	البطن		
	٢.٨	% ٦٠	٤د	٣٦ث	١	٣	١٢	مرجحة النسر	الظهر		
٣٠.٥٨	٥.٢٥	ببطء مع تزايد السرعة	٩٠ث		١	٣	١٥	اداء المرححات الامامية والخلفية	تكراري	مهامي	
	٥.٥		٩٠ث		١	٤	١٥	أداء المهارات الاساسية السابقة			
	١٠.٥		٩٠ث		١	٦	١٥	أداء حركات المتطلبات الخاصة على جهاز الحلق			
	٩.٣٣		١٢٠ث		١	٤	٢٠	أداء الربط بين الحركات أعلاه على شكل جملة حركية			
٣٨.٩٨	الزمن الكلي للوحدة التدريبية										