

تأثير تمارينات للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء حركة الصليب المقلوب على جهاز الحلق

أ.إ.آ. علي جاسم كريم

الملخص العربي:

1- تضمن المقدمة واهمية البحث، فقد تم التطرق الى صعوبة الانجازات المتحققة في رياضة الجمناستك والتي وصلت حد الاعجاز وعلى معظم الاجهزة وخصوصا جهاز الحلق الذي تعتبر حركات القوة والثبات من المتطلبات الخاصة به واحدى هذه الحركات هي حركة الصليب المقلوب وقيمة صعوبتها درجة () والتي تعتبر من اهم المتطلبات الخاصة للجهاز، في حين تتلخص اهمية البحث في ان اداء هذه الحركة يضمن للاعب استيفاء درجة الصعوبة اضافة الى ان ادائها يساهم في ربط حركات اخرى وتطويرها لزيادة درجة الصعوبة ، وبالتالي رفع درجة اللاعب النهائية ، لذا اعتمد الباحث مجموعة تمارينات القوة العضلية التي تساهم في اداء هذه المهارة على جهاز الحلق .

2- اشتمل هذا الباب على تعريف القوة واهمية القوة العضلية الخاصة ومفهومها والاشارة لاهمية تمارينها.

3- احتوى هذا الباب على منهج البحث واجراءاته الميدانية اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي.

4- تضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات وتحليلها ومناقشتها .

5- احتوى هذا الباب على الاستنتاجات والتوصيات حيث كانت :

اهم الاستنتاجات :

1. ان للتمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث دور فاعل في تطوير الاداء الفني لمهارة الارتكاز الصليبي المقفلة.

2. كان للاسلوب المختلط للتمرين الثابت والمتحرك اهمية كبيرة في تطوير مستوى الاداء الفني للمهارة قيد البحث.

اما اهم التوصيات فكانت :

1. ضرورة التاكيد على التمارينات الخاصة ضمن مناهج التدريب وخاصة للشباب صعوداً لتأثيرها الفاعل في تطوير مستوى الاداء لجميع حركات الجمناستك.

2. التاكيد على تدريب صفتي القوة القصوى ومطاوله القوة لعضلات الذراعين والكتفين لاهميتها في اداء هذه المهارة.

الملخص الانكليزي

The effect of exercise on muscle strength in the development of the performance of the movement of the inverted cross on the throat

A search on the five-door:

1 - guarantees provided and the importance of research, has been addressed to the difficulty of the achievements in the sport of gymnastics, which reached the limit of miracle, and most of the equipment and especially your throat, which are movements of strength and stability of the requirements of its own and one of these movements is the movement of the cross inverted and the value of difficulty degrees (), which is of the most important requirements for the device, while summed up the importance of research in the performance of this movement to ensure the player to meet the degree of difficulty in addition to their performance contributes to link other movements and developed to increase the degree of difficulty, and thus raise the player's final, so it adopted the researcher group exercises muscle strength that contribute to in the performance of this skill on your throat.

2 - included this section on the definition of power and the importance of muscle strength and concept of the signal of the importance of Tmarenadtha.

3 - This section contains the research methodology and procedures of the LLC field researcher used the experimental method.

4 - ensure that this section present the results of the tests and analyzed and discussed.

5 - This section contains the conclusions and recommendations which were:

The most important conclusions:

1. That the exercises used by the researcher for an active role in the development of the technical performance of a skill build cruciate inverted.

2. Had a mixed style of fixed and mobile exercises of great importance in the development level of the technical performance of the skill in question.

The main recommendations were:

1. Emphasis on the need to exercise special training in the curriculum, especially

for young people up to the major influence in the development of the level of performance for all the movements of gymnastics.

2. Emphasis on the training of adjectives Mtaulh maximum power and strength to the muscles of the arms and shoulders to their importance in the performance of this skill.

1- الباب الاول (التعريف بالبحث):

1-1 المقدمة واهمية البحث:

لقد شهد العالم اخيرا الكثير من التطور في جميع الالعاب الرياضية ومنها رياضة الجمناستك والتي تطورت بشكل ملفت للنظر وصل حد الاعجاز في بعض المهارات عل اجهزة الجمناستك وان هذا التطور جاء نتيجة جهود العلماء والباحثيين والمدربين ولفترات طويلة نتيجة تسخير العلوم والتكنولوجيا لخدمة الرياضة. ان هذا التطور يستحق منا ان نتامل هذه الانجازات ونسلك السبل الكفيلة لايصالنا لهذا مستوى ومع تطور الصعوبات اهتم الفنيون بالاداء الفني لهذه الحركات وصعدوا من درجة الاداء الفني لذلك اهتم المدربون بمستوى الاداء الفني للحركات المختلفة على جميع اجهزة الجمناستك من خلال تطوير الاساليب التدريبية المستخدمة في اعداد هؤلاء اللاعبين.

وبالتالي دفع هذا التطور المدربون والمتخصصون لان يفكروا في كيفية تطوير مستوى الاداء الفني ودرجة الصعوبة للكثير من الحركات على اجهزة الجمناستك الستة (بساط الحركات الارضية- حضان الحلق- جهاز الحلق- حضان القفز- جهاز المتوازي- جهاز العقلة)، وجهاز الحلق احد هذه الاجهزة الستة والذي يحتوي حركات متدرجة الصعوبة. بعضها يعتمد على القوة العضلية والبعض الاخر يعتمد على المرجحة في الاداء. وحركات القوة والثبات يعتبر من المتطلبات الخاصة للجهاز لذا اهتم الباحث في تطوير احد حركات الثبات بالقوة وهي (حركة الصليب المقلوب) وقيمة الصعوبة لها من درجة (C)* حيث تعتبر مهارة مهمة ضمن متطلبات الصعوبة على الجهاز.

اهمية البحث تكمن في ان اداء هذه الحركة يضمن للاعب استيفاء درجة الصعوبة وكذلك كمتطلب خاص مهم من المتطلبات الخاصة على الجهاز المطلوب من اللاعب ادائها، كما ان ادائها سلهم في تطوير حركات ثبات اخرى او ربطها مع حركات ثبات اخرى لزيادة درجة الصعوبة وبالتالي تطوير درجة اللاعب النهائية لذلك اعتمد الباحث مجموعة من تمارينات القوة العضلية الخاصة كي تساهم بشكل فاعل في تطوير المجموعات العضلية التي تساهم في اداء هذه الحركات على جهاز الحلق.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث كمطلع ومن العاملين في رياضة الجمناستك ومن خلال ملاحظة البطولات الاخيرة وخاصة على جهاز الحلق وجد ان اللاعبين بحاجة الى تطوير درجات الصعوبة ومستوى الاداء الفني لبعض الحركات على هذا الجهاز ومن هذه الحركات (للارتكاز الصليبي المقلوب) فالبرامج التدريبية الموضوعية لا تهتم كثير في تدريب القوة العضلية الخاصة او تهتم بالتمرنات الخاصة التي تساهم في تطوير هذه القوة حيث ان معظم اللاعبين يؤدون الارتكاز الصليبي كحركة ثبات وهي من صعوبة (B) لذا عمد الباحث الى الاهتمام بتطوير حركات الثبات وزيادة صعوبتها من خلال الاهتمام بتطوير القوة العضلية وذلك بتطوير مجموعة التمرينات الخاصة التي تساهم في تطوير القوة العضلية الخاصة وبالتالي تساهم في تطوير اداء حركات الثبات ومنها حركة الصليب .

٣-١ اهداف البحث:

1- اعداد مجموعة من التمرينات لتطوير صفة القوة العضلية القصوى ومطالبة القوة واثرها في تطوير حركة الصليب المقلوب .

2- معرفة اثر التمرينات الخاصة في تطوير حركة الصليب المقلوب .

4-١ فرض البحث:

- تؤثر التمرينات الخاصة ايجابيا في تطوير اداء الحركة الصليب المقلوب على جهاز الحلق .

5-١ مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: (10) لاعبين من لاعبي المنتخب الوطني للشباب باعمار (13 - 15) سنة والذين يتدربون في المراكز التدريبية في بغداد (الاسكان - الامانة).

2-5-1 المجال الزمني: الفترة من 2010/7/17 إلى 2010/9/17.

3-5-1 المجال المكاني: المركز التدريبي في نادي الامانة والمركز التدريبي في الاسكان .

2- الباب الثاني (الاساس النظرية والمثابفة)

2-1 تعريف القوة:

تعد القوة العضلية من العناصر البدنية المهمة في جميع الفعاليات الرياضية وتختلف نسبة اهميتها باختلاف نوع الفعالية المعينة، والقوة العضلية اهم كل العناصر البدنية تقريبا فهي التي تحدد المستوى والتفوق في كثير من الانشطة الرياضية وان القوة العضلية الثابتة والمتحركة تلعب دور مهم في رياضة الجمناستك ومن خلالها يحدد اداء اللاعب وخاصة في المهارات الحركية التي تعتمد على القوة العضلية، ولذلك يعرفها (لارسم يوكن) " مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع القاء مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة (1) "، وتعرف القوة العضلية ايضا بانها " المقدرة او التوتر التي

¹ - حامد عبد الخالق: اثر استخدام القوة النسبية التنبؤ بزمن الارتكاز الصليبي، بحث، المؤتمر العلمي، القاهرة، 1983، 3800.

تستطيع عضلة او مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في اقصى انقباض ارادي واحد لها " (2) .
وتعرف القوة العضلية " قدرة العضلة او مجموعة عضلية في التغلب على المقاومات الخارجية بغض النظر
عن شكلها او حجمها " (3)، والقوة في المفهوم الرياضي هي " قابلية الجهاز العصبي العضلي جراء نشاط
الجهاز العضلي في التغلب على المقاومات (الانقباضات المركزية) او العمل العضلي ضدها (الانقباضات
اللامركزية) او ايقافها او المحافظة عليها " (4) . اذن القوة العضلية الخاصة هي التي تبني عليها الناحية
المهارية والفنية للاعبين الجمناستك ، وعلى هذا الاساس يمكن ان نفهم بان رياضة الجمناستك (تعتبر من
الرياضات الفنية التي تعتمد على تنفيذ اداء حركاتها على التوافق بين القوة الخارجية) í äæ (قوة الجاذبية،
القوة الطاردة المركزية، القوة الجاذبة المركزية، عزم القصور الذاتي وقوانين التحرك) والقوة الداخلية وهي
(قوة العضلات) الامر الذي يؤكد توافر صفة القوة العضلية عند لاعبي الجمناستك بدرجة معينة تمكنهم من
السيطرة على اداء المهارات المختلفة وتحسين مستواها (5) .

2-2 القوة العضلية الخاصة:

2-2-1 اهمية القوة العضلية الخاصة ومفهومها:

عندما نبدأ بالتكلم عن القوة العضلية الخاصة انما هو تأكيد على علاقة القوة العضلية بالتكنيك
وعلى اهمية القوة العضلية في اداء مهارة حركية رياضية. وعندما نتكلم عن القوة وعن التخصص فيها يعني
ذلك اتجاه القوة العضلية من شكلها العام الى الخاص وكذلك تأثيرها بالنسبة للعضلة المراد تطويرها والتي
تخدم تكنيك المهارة ، ويذكر (منير جرجيس) " ان التمرينات التي تعمل اثناءها العضلة بنفس الطريقة
مشابه لخط سير المهارة هو ما يقصد به العناصر البدنية الخاصة مثل عنصر القوة العضلية الخاصة " (6) ،
ويرى (قاسم حسن حسين) القوة الخاصة يعتبر من المميزات لبناء تركيب قابلية القوة التي تتوافق
وخواص الالعب الرياضية فواجبات اعداد القوة الخاصة ينفذ في علاقة مشتركة مباشرة باعداد التكنيك
الخاص " (7) .

ويرى (ريسان خريبط) " ان حصة التمارين الخاصة يزداد مع تقدم العمر التدريبي والسبب يتم من خلال
التمارين الخاصة توفير شروط هامة لتنمية وصقل القوة العضلية الخاصة للمهارة ويجب ان تتناسب

2 - مفتي ابراهيم حماد: التدريب (تخطيط- تطبيق وقيادة) دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص167.

3 - كمال جميل الريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2، عمان، دار المطبوعات والنشر ، 2004، ص28.

4 - Harre. D. Lote. K. Schnellkraft Training. Bierlin. 1990.

5 - عادل عبد البصير: اثر برنامج القوة العضلية الخاصة على مستوى الاداء الحركي لمهارة الصعود بالكب الطويل على جهاز المتوازيين،
مجلة المؤتمر العلمي العربي الاول للجمباز، عمان 1987.

6 - منير جرجيس وآخرون: كرة اليد بين النظرية والتطبيق، ط2، دار الجيل للطباعة، 1977، ص27.

7 - قاسم حسن حسين: قواعد التدريب الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1988، ص207.

التمارين الخاصة متطلبات المباراة من حيث تركيبها ومسارها ومقدار القوة الخاصة ولحظات استخدامها " (1) ، ويمكن ان تميز تمرينات الاعداد البدني الخاص لمعرفة الهدف المهاري الذي وضعت من اجله . فالتمرينات الخاصة تهدف الى تنمية مهارة معينة واقتران ذلك بتنمية عنصر بدني معين ومهم للمهارة . واهم ما يميز تمرينات الاعداد البدني الخاص هي (2) :

- ان الشدة فيها تكون فوق المتوسط الى القصوي من مقدرة اللاعب .
- الهدف منها تحسين مهارة معينة او عنصر بدني معين .
- تعتبر مقياس للمستوى الرياضي .

ولذا فان القوة العضلية الخاصة هي صفة القوة التي تستخدم لتطوير المجاميع العضلية الرئيسة من خلال ربطها مع الصفات الحركية للمهارة، والمحافظة على شكلها الداخلي والخارجي لجزء من المهارة او المهارة الكاملة . كما ان القوة العضلية من خلال تحليل المفاهيم السابقة والتي تم التطرق لها وتحديد ماهية ومحتوى هذا النوع المتميز من القوة والذي يعمل على تشخيص واجبات العضلة التي يقع عليها العبء الرئيسي اثناء اداء التمارين الخاصة (3) .

2-2-2 تدريب القوة العضلية الخاصة:

ان تمرينات القوة العضلية الخاصة هي عبارة عن تمرينات التدريب التي تنتخب نسبة للمجاميع العضلية (تمرينات اجزاء الجسم) او الترابط العضلي (من خلال تمرينات الجسم بالكامل) وتحميله . فعند مسار (EPR / الزمن) يتناسب تركيبها الحركي مع ارتفاع الحجم ثم مع هدف التمرين لهذا يحصل النقل من خلال تمرينات القوة العضلية الخاصة، اضافة الى ذلك يحصل مع رفع مستوى القوة النسبية الى هدف التمرين (بناء القوة) (4) . اثناء تدريب القوة العضلية الخاصة يتطلب تطوير المجاميع العضلية

الرئيسة بصورة قصوى وربطها مع الصفات الاخرى تحت شروط المحافظة على شكل الحركات الخاصة باللعبة او الفعالية الرياضية لذلك فان المحافظة على التركيب الداخلي والداخلي من تمرينات القوة تؤدي الى خلق المؤهلات الاساسية لتطوير المجاميع العضلية التي لها الاهمية الخاصة في الفعاليات الرياضية المعينة ومن حالة عدم امكانية المحافظة على التركيب لخارجي للعضلة .

3- الباب الثالث (منهج البحث واجراءاته الميدانية):

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد بحثها .

1 - ريسان خريبو: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، مكتبة نون للتحضير الطباعي، 1995، ص 207 .

2 بسطويسي احمد . عباس احمد صالح: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، مطبعة جامعة الموصل، 1984، ص200 .

3 - عبد الرزاق كاظم: (اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير اداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة للعبة بساط الحركات الارضية)، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية لتربية الرياضية، 1999، ص33 .

4 - قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي EPR الرياضية، دار الكتب للطباعة، والنشر، الموصل، 1985، ص90 .

2-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من اللاعبين من فئة الشباب بعمر (13-15 سنة) وهو عمر فئة الشباب ومصنف لدى الاتحاد العراقي للجمناستك، حيث تم اختيار عينة البحث التي تمثل مجتمع الاصل بأكمله بالطريقة العمدية وبطريقة القرعة تم تقسيمهم الى مجموعة (A) هي المجموعة التجريبية ومجموعة (E) عشوائية الى المجموعة الضابطة، حيث كان مجموع عينة البحث هو (10) لاعبين تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين كل مجموعة (5) لاعبين.

ملاحظة: لم يجري الباحث التجانس او التكافؤ للمجموعتين كونهم فئة عمرية واحدة واعداد متقاربة وكذلك العمر التدريبي متقارب.

3-3 ادوات البحث:

- المصادر العربية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياس.
- كاميرا تصوير فيديو.
- استمارة تقويم الاداء الفني.
- جهاز ديناميتر.
- فريق عمل.
- ساعة توقيت.
- حلق متدرج الارتفاعات.
- حلق قانوني.
- حبال مطاط.
- اثقال مختلفة.
- مصطبة سويدية.
- كرسي.
- جهاز عقلة مختلف الارتفاعات.
- بسط اسفنجية.

3-4 بطارية الاختبارات:

1. الاختبار الاول (اختبار القوة القصوى لعضلات الكتفين والذراعين):
الهدف من الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين والكتفين.

الادوات اللازمة: جهاز ديناموميتر (NGI Mitufa)، كرسي ثابت، حزام لتثبيت الجسم على الكرسي، حلقتين خشبيتين مربوطة بالجهاز.

التسجيل: عدد الكيلوغرامات التي يؤثرها الجهاز نتيجة تحريك اللاعب لذراعيه للأسفل بحركة واحدة فقط.

٢. الاختبار الثاني (اختبار الثبات بوضع الارتكاز الصليبي):

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة لعضلات الكتفين والذراعين (قياس زمن الثبات).

الادوات اللازمة: استخدم الباحث جهاز حلق متدرج الارتفاعات وكذلك تم استخدام جلد اضافي مساعد، ساعة توقيت، كرسي.

التسجيل: يكون التسجيل للزمن الذي يمضيه اللاعب اثناء الارتكاز الصليبي باستخدام الجلد المساعد.

٣. الاختبار الثالث (اختبار حركة الارتكاز الصليب المقلوب):

الهدف من الاختبار: معرفة مستوى اتقان الاداء الفني لحركة الارتكاز الصليبي المقلوب.

الادوات اللازمة: جهاز حلق قانوني، بسط اسفنجية بارتفاع (20) سم، مادة المغنيسيوم (بودرة) تستخدم لتثبيت يد اللاعب على الحلق ومنع التعرق لليد، استمارة تقويم الاداء.

٤. من وضع الارتكاز على الحلق او من المرجحة الخلفية للوقوف على اليدين يقوم اللاعب بفتح الحلقتين بضعف مساحة الصدر والثبات (2) ثانية.

التسجيل: يكون التقويم حسب القانون الدولي (4) حكام تشطب اعلى واقل درجة، ثم ياخذ متوسط الدرجتين الاخرتين وتقسّم على (2) لاستخراج درجة اللاعب النهائية ويكون التقويم من (10) درجات اعتماداً على قيمة درجة الاداء الفني لقانون (2008) للجمناستك.

3-5 الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

تم اجراء الاختبارات القبليّة يوم السبت المصادف 2010/7/17 الساعة الثالثة عصراً في قاعة المركز التدريبي في الاسكان، وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالزمن والمكان وطريقة تنفيذ الاختبارات.

٣-6 تمارينات القوة العضلية الخاصة:

- تم تدريب هذه التمارينات للاعبين لمدة (8) اسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية اسبوعياً، وكان عدد الوحدات الكلي (24) وحدة تدريبية، وكان زمن الوحدة التدريبية (30) دقيقة معظمها تعطى في نهاية الوحدة التدريبية.

- تم اعداد مجموعة من التمارينات البدنية الخاصة والتي تم اعطاها للاعبين في نهاية الوحدة التدريبية وبشدة تتراوح بين (85%-95%) كونها تمارين بدنية خاصة تعمل بحدود القوة القصوى، حتى في موضوع المطاولة كان العمل مع مطاولة القوة بشدد تتراوح (80%) من الشدة القصوى كونها تمارين تشبه معظمها اداء المهارة والتي تعمل بوزن الجسم مع زيادة الصعوبة كونها بوضع مقلوب.

- تم تطبيق هذه التمرينات على العينة التجريبية من قبل مدري المنتخب الوطني للشباب وبمتابعة من الباحث.

- معظم التمارين كانت تؤدي في نهاية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية بسبب تحميل الشدة العالي في هذه التمارين ولغرض المحافظة على تدريب المهارات الحركية في القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية.

7-3 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية يوم الجمعة المصادف 2010/9/17 الساعة الثالثة عصرا وب نفس ظروف الاختبارات القبلية.

8-3 الوسائل الاحصائية:

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- اختبار (t) للعينات المتناظرة والغير المتناظرة.

4- الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

1-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية والاداء المهاري القبلي والبعدى وتحليلها ومناقشتها:

من خلال ملاحظة للاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث في الاختبارات البدنية والاداء المهاري القبلي والبعدى كما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي للفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والاداء الفني في الاختبارين القبلي والبعدى

المتغيرات	\bar{Y}	$\bar{Y} - \bar{U}$	قيمة (t) المحسوبة	النتيجة الحقيقية	المتغيرات	المجاميع
القوة القصوى	30.800	0.254	120.808	0.000	معنوي	المجموعة التجريبية
مطاولة القوة	8.020	0.193	41.470	0.000	معنوي	
الاداء الفني	3.140	0.040	78.500	0.000	معنوي	
القوة القصوى	3.000	0.316	9.487	0.001	معنوي	المجموعة الضابطة
مطاولة القوة	1.340	0.024	54.705	0.000	معنوي	
الاداء الفني	3.100	0.054	56.598	0.000	معنوي	

* تحت درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05).

من خلال ملاحظة النتائج في جدول (1) والتي تعبر عن قيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث حيث اكدت النتائج وجود فروق معنوية باستخراج $(\bar{Y} - \bar{U}) \pm t_{(t)}$ وبعد استخراج درجة الدلالة الحقيقية لجميع الاختبارات البدنية والمهارية للاختبار البعدى انها اصغر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا ما يدل

معنوية النتائج حتى للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحث معنوية النتائج للمجموعتين كون المجموعة التجريبية خضعت لمجموعة من التمرينات الخاصة ساهمت في تطوير القوة القصوى ومطاولة القوة وبالتالي تطوير مستوى الاداء الفني، اما بخصوص المجموعة الضابطة فاكدت النتائج وجود مستوى من التطور الادائي الفني بسبب التطور النسبي الذي حصل لصفتي القوة القصوى ومطاولة القوة، ويعزو الباحث ذلك الى انه أي تدريب لا بد وان يساهم بنسب تطور، وبما ان المجموعة الضابطة تخضع لمنهج تدريبي مع المدرب فلا بد من حصول هذه النسب من التطور في الاداء الفني ولكنها نسبة مقارنة من المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لعينة البحث اثبتت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين، وكما موضح ذلك في الجدول (2).

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الحقيقية في الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	Eπίδειξη الحقيقية	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			U	O	U	O	
غير معنوي	0.094	1.897	1.140	30.600	0.836	31.800	القوة القصوى
غير معنوي	0.273	1.177	0.070	2.300	0.089	3.360	مطاولة القوة
غير معنوي	0.760	0.316	0.130	0.720	0.054	0.740	الاداء الفني

*تحت درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05).

اكدت النتائج الموضحة في الجدول (2) ان العينة متكافئة في الاختبارات القبليّة البدنية والمهارية من خلال ملاحظة النتائج بمقارنة قيمة (t) المحسوبة مع درجة الدلالة الحقيقية للاختبار القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث ان قيمة (t) المحسوبة كانت اكبر من درجة الدلالة الحقيقية وهذا يدل على ان النتائج غير معنوية في اختبار القوة القصوى ومطاولة القوة والاداء الفني للمجموعتين في الاختبار القبلي.

ومن خلال ملاحظة الجدول (3) والذي يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار القوة القصوى ومطاولة القوة والاداء الفني كما في الجدول (3).

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودرجة الدلالة الحقيقية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للقوة القصوى ومطاولة القوة والاداء الفني

النتيجة	Eπίπεδο الحقيقية	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			U	O	U	O	
معنوي	0.000	49.373	1.140	33.600	0.651	62.600	القوة القصوى
معنوي	0.000	26.953	0.421	3.440	0.408	10.520	مطاولة القوة
معنوي	0.000	41.662	0.089	1.140	0.114	3.840	الاداء الفني

*تحت درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05).

المناقشة:

من خلال ملاحظة الجدول (3) والذي يبين نتائج الاختبارات البعدي للقوة القصوى ومطاولة القوة والاداء الفني للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث دلت على وجود نتائج معنوية لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك الى تاثير التمرينات الخاصة المستخدمة في المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية، حيث استخدم الباحث هذه التمرينات بالمزج بين القوة الثابتة والقوة المتحركة وكذلك استخدام القوة القصوى في مكونات الاداء البدني للمنهج التدريبي للمجموعة التجريبية الذي ساهم في تشكيل فعال في تطوير مستوى الاداء الفني للمجموعة التجريبية اثناء تدريب القوة العضلية الخاصة يتطلب تطوير المجاميع العضلية الرئيسية بصورة قصوى وربطها مع الصفات الحركية الاخرى تحت شروط المحافظة عن شكل الحركات الخاصة باللعبة الرياضية المعنية⁽¹⁾، وهذا اسلوب استخدمه الباحث ضمن التمرينات الخاصة التي اعطاها للمجموعة التجريبية وهو التدريب باسلوب المهارات " هناك ربط وثيق بين المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب في عملية التدريب⁽²⁾، اذن ومن خلال ملاحظة النتائج نلاحظ تدريب القوة القصوى ومطاولة القوة في تطوير مستوى الاداء الفني حيث ان استخدام اسلوب التدريب بالمهارات وخاصة المهارات قيد البحث يعتبر مهماً من ناحية تطوير الجانب البدني والمهاري معاً وهو عبارة عن " المقدرة على استمرار تكرار المهارة الحركية بكفاءة وفعالية بفترات طويلة دونما هبوط في مستوى الاداء"⁽³⁾، " وما لتمرينات مطاولة القوة من تاثير فعال في السيطرة عن زمن الثبات للمهارة وهو (2) ثانية يكون زمن الاداء يعادل او يزيد قليلاً عن زمن الاداء خلال المنافسة"⁽¹⁾، أما بخصوص مستوى الاداء الفني ونلاحظ ومن خلال النتائج التطور العالي بمستوى الاداء الفني للمجموعة التجريبية في حركة الارتكاز الصليبي المقلوب

¹ - قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987)، 1370.

² - محمود عبد الله (واخرون)؛ تعليم وتدريب الملاكمة: (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990)، ص42.

³ - مقتي ابراهيم حماد؛ مصدر سبق ذكره، 2001، ص143.

¹ - نفس المصدر السابق، ص144.

تطور الملحوظ في مستوى أداء الحركة عند المجموعة الضابطة . " يجب النظر في عمليات التدريب عن تنمية الصفات البدنية وكذلك عملية تنمية وترقية المهارات على انهما جزءان لعملية واحدة (2) .
ونلاحظ من كل ما تقدم " أهمية هاتين الشكليات من اشكال القوة في تطوير مستوى الاداء الفني لحركة الارتكاز الصليبي المقلوب كونها صعبة (2) واحد المتطلبات الخاصة والتي تحقق زياده في قيمة الدرجة النهائية للاعب على الجهاز" (3).

5- الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

5-1 الاستنتاجات:

1. ان للتمرينات الخاصة التي استخدمها الباحث دور فاعل في تطوير الادار الفني لمهارة الارتكاز الصليبي المقلوب .
 2. كان للاسلوب المختلط للتمرين الثابت والمتحرك اهمية كبيرة في تطوير مستوى الاداء الفني للمهارة قيد البحث .
 3. حدث تطور كبير في مستوى الاداء الفني لمهارة الصليب المقلوب للمجموعة التجريبية لاستخدامها التمرينات الخاصة .
 4. لقد اثر التدريب الخاص باسلوب المهارة وخاصة باستخدام القوة الثابتة .
 5. اثبتت النتائج ان مطاولة القوة ساهمت في تطوير القوة العضلية الثابتة وليس زمن الاداء لحركة الصليب المقلوب باعتبار ان زمن الثبات هو (2) ثانية ولا يؤثر هذا الزمن بانه مطاولة قوة .
- 5-2 التوصيات:
1. ضرورة التاكيد على التمرينات الخاصة ضمن مناهج التدريب وخاصة للشباب صعوداً لتأثيرها الفاعل في تطوير مستوى الاداء لجميع حركات الجمناستك .
 2. التاكيد على تدريب صفتي القوة القصوى ومطاولة القوة لعضلات الذراعين والكتفين لاهميتها في اداء هذه المهارة .
 3. التاكيد على اجراء اختبارات مستمرة ودورية لمعرفة مستوى تطور القوة العضلية لدى اللاعبين مع التاكيد على القوة العضلية الخاصة .
 4. التاكيد على مستوى الاداء الفني لمهارات الجمناستك (لاهمية درجته) من خلال تطوير القوة العضلية الخاصة للاعبين .
 5. ضرورة توفير الاجهزة والادوات التي تساهم في تطبيق التمرينات الخاصة .
 6. ضرورة تعميم البحث على مدربي الجمناستك في العراق .

(2) منى عبد الستار: علاقة الاعداد البدني والمهاري بمستوى الانجاز: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1989، ص99.

3 - صالح مجيد العرفج وأحمد توفيق الجنابي، قانون الدولي للجمناستك الفني للرجال 2005 - 2008، ص75.

"المصادر"

- بسطويسي احمد . عباس احمد صالح: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، مطبعة جامعة الموصل، 1984.
 - حامد عبد الخالق: اثر استخدام القوة النسبية التنبؤ بزمن الارتكاز الصليبي، بحث، المؤتمر العلمي، القاهرة، 1983.
 - ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، مكتبة نون للتحضير الطباعي، 1995.
 - صالح مجيد العزاوي واحمد توفيق الحنابي؛ القانون الدول للجمناستك الفني للرجال 2005-2008.
 - عادل عبد البصير: اثر برنامج القوة العضلية الخاصة على مستوى الاداء الحركي لمهارة الصعود بالكب الطويل على جهاز المتوازيين، مجلة المؤتمر العلمي العربي الاول للجماز، عمان 1987.
 - عبد الرزاق كاظم: (اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير اداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الارضية)، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية لتربية الرياضية، 1999.
 - قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).
 - قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للالعاب الرياضية، دار الكتب للطباعة، والنشر، الموصل، 1985.
 - قاسم حسن حسين: قواعد التدريب الرياضي، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1988.
 - كمال جميل الريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، ط2، عمان، دار المطبوعات والنشر ، 2004.
 - محمود عبد الله (اخرين): تعليم وتدريب الملاكم: (الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990)
 - مفتي ابراهيم حماد: التدريب (تخطيط- تطبيق وقيادة) دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
 - منى عبد الستار؛ علاقة الاعداد البدني والمهاري بمستوى الانجاز: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1989).
 - منير جرجيس واخرون: كرة اليد بين النظرية والتطبيق، ط2، دار الجيل للطباعة، 1977.
1. Harre. D. Lote. K. Schnellkraft Training. Bierlin. 1990.

ملحق (1)

نموذج لوحة تدريبية من الاسبوع السادس لتدريب التمرينات الخاصة

الوحدة التدريبية: 17

زمن الوحدة: (90) دقيقة

الاعداد الخاص:

القسم	شرح التمرين المستخدم	الحجم التدريبي الزمن× المجاميع	زمن الراحة (دقيقة)	الوقت	الشدة المستخدمة
القسم التحضيرى	سلسلة حركات قوة على جهاز الحلق المنخفض.	3×15	1.0 دقيقة	1.45 دقيقة	%85-%80
	الارتكاز الزاوي على الحلق المنخفض (السحب للوقوف على اليدين والثبات) (تكرار التمرين 5 مرات).	3×10	1.0 دقيقة	2.0 دقيقة	
القسم الرئيسى	وقوف مسك حبل مطاط باليدين مع تثبيته بالقدمين ورفع الذراعين جانباً (اعلى تكرار 5 مرات).	3×20	1.0 دقيقة	2.0 دقيقة	
	وقوف مسك حبل مطاط باليدين ثم تثبيته بالقدمين ورفع الذراعين للجانب بمستوى الكتف الثبات (15) ثانية (تكرار 3 مرات).	3×15	1.30 دقيقة	2.15 دقيقة	
	الصعود على حبل طول (5) متر بجسم ممدود (تكرار 5 مرات).	5×10	1.0 دقيقة	1.50 دقيقة	
	الجلوس الطولي فتحاً بسحب والصعود على الحبل (5) متر بنفس الوضع (تكرار 5 مرات).	5×10	1.0 دقيقة	1.50 دقيقة	
	الارتكاز على حلق ارتفاع (40) سم والرجلين على الارض فتح الحلق للجانب ضعف عرض الصدر والثبات (5) ثانية (تكرار 5 مرات).	5×10	1.30 دقيقة	2.20 دقيقة	
	اداء حركة الارتكاز الصليبي مع استخدام الجلد المساعد الثبات (10) ثانية (تكرار 3 مرات).	3×15	2.0 دقيقة	2.45 دقيقة	
	اداء حركة الارتكاز الصليبي المقلوب على الحلق الواطئ بالمساعدة (تكرار 2 مرة).	2×10	1.0 دقيقة	1.20 دقيقة	
	تكرار اداء حركة الصليب المقلوب على جهاز الحلق الواطئ بدون مساعدة (تكرار 3 مرات).	2×10	1.30 دقيقة	2.0 دقيقة	