

اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين

م.د. عبد الجبار عبد الرزاق

م.م. حيدر غازي إسماعيل

حسو

جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٨/٧/٢٢ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٨/٩/٢٥

الملخص

- يهدف البحث الى الكشف عما يأتي:

١. اثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين.
٢. الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة.
٣. الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

- واستنتج الباحثان ما يأتي

استنتج الباحثان في ضوء النتائج ومناقشتها ما يأتي :

- ١- تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الاداء المهاري لمجموعتي البحث.
- ٢- اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية - للذراعين والرجلين ، والقوة المميزة بالسرعة - للذراعين والرجلين والبطن ، والمرونة للعمود الفقري ، والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة) وفي تحسين المتطلبات الخاصة فضلاً عن تأثيرها على مستوى الاداء المهاري .

- الوسائل الإحصائية: النسبة المئوية- الوسط الحسابي.- الانحراف المعياري-٠- اختبار (ت) للعينات المرتبطة.

- عينة البحث: لاعبو منتخب محافظة نينوى للناشئين بأعمار (١١-١٣) سنة

- عدد الوحدات التدريبية: (٢٤) وحدة تدريبية.

ABSTRACT

“The effect of using suggested training program on the development of some components of physical fitness, and the special requirements on the floor exercise for Gymnastic juniors”

Dr. Abdul Jabbar A. Hsso

Assist teacher Haider K. Ismail

Mosul university / college of physical education

*** The present research aims at investigating the following:**

1. The effect of the suggested training program on development of some components of physical fitness and special requirements on the floor exercise for Gymnastic juniors.
2. The difference concerning some components of physical fitness and special requirements between pre and post tests for each of experimental and control groups.
3. The difference concerning some components of physical fitness and special requirements with reference to post tests between the experimental and control groups.

Conclusion:

Results indicate the Following:

1. There are significant differences between pre and post tests for the sake of post in most variables of specific physical fitness components and special requirements for two groups.
2. The suggested training program has an affection in certain components (explosive power, muscle power, Flexibility, moving balance, coordination and agility) and special requirements and the skill Forman's. Statistical process in anesst the percentage, arethmeths mean, standard deviation and paired "t".

The sample included 11-13 yeas juniors representing Nina rah team , the sessions were 24.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

يعد الاهتمام بالناشئين هو حجر الزاوية في رياضة الجمناستك فضلاً عن اعتبار هذه المرحلة من أهم مراحل التدريب لذا يتوجب علينا الاهتمام بهم وإعدادهم أعداداً صحيحاً مبنياً على الأسس العلمية .

وتشكل الحركات الأرضية ركناً مهماً من أركان رياضة الجمناستك بصفتها أساساً لكافة الحركات الجمناستيكية وأكد ذلك (علي، ١٩٩٨) نقلاً عن كل من (بورمان، ١٩٦٧، Borrmann) و (هيلجا، ١٩٦٧، Helga) و (كلاوس، ١٩٦٨، Klaus) "بأنها مكتملة لباقي الأجهزة وعلاقتها القوية مع الكثير من هذه الحركات حيث يغلب التحميل العالي في باقي الأجهزة الأخرى على الذراعين بينما يتوزع التحميل في الحركات الأرضية على الرجلين والذراعين" (علي، ١٩٩٨، ٦) وان قدرة اللاعب على تحريك الذراعين والرجلين بالسرعة المناسبة وبالطريقة التي يتطلبها العمل العضلي في أجهزة الجمناستك تجعل أداء الحركات سهلاً وفعالاً في الوقت نفسه (غزال، ١٩٩٧، ١٩٤).

ومع تطور قانون تحكيم الجمناستك أصبح لزاماً على اللاعب أداء الحركات المتتالية في صورة سلاسل حركية منسقة ومرتبطة بالمتطلبات الخاصة ذات القيمة الأقل حظاً من مجموع الدرجات من حيث النسبة ولكنها الأكبر عملاً فنياً وأساساً للحصول على تلك الدرجات وليس العكس من حيث الأعداد البدني الخاص والأعداد المهاري المتمثل للمتطلبات الخاصة في بساط الحركات الأرضية، فقد أصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة التي تعد المؤثر الأول للنجاح في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعب الجمناستك وذلك لدورها في تحسين مستوى الأداء الفني في الجمناستك.

من خلال ما تقدم تتجلى أهمية البحث في وضع برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين بأعمار (١١-١٣) سنة في الجمناستك.

١-٢ مشكلة البحث

ان الوصول لافضل المستويات في رياضة الجمناستك يتطلب الكثير من التدريب المنظم المرتكز على الاسس العلمية في بنائه، فالحركات الارضية تحتاج الى صفات بدنية خاصة وذلك بسبب طبيعة المهارات المطلوبة فيها من قوة قفز ومرونة ورشاقة فضلاً عن القوة، ومن خلال متابعة الباحثان لمعظم بطولات الجمناستك القطرية للجمناستك وجدا انخفاض في مستوى اداء اللاعبين بسبب ضعف عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمؤثرة في الاداء الحركي على بساط

الحركات الأرضية، فضلا عن نقص المتطلبات الخاصة وان وجدت فأنها لاتتلي كافة المجاميع الحركية التي تتركز على تلك المتطلبات.

١-٣ أهداف البحث يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي:

١-٣-١ الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الارضية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

١-٣-٢ الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

١-٤-٤ فرضا البحث

١-٤-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

١-٤-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو منتخب محافظة نينوى باعمار (١١-١٣) سنة.

١-٥-٢ المجال المكاني : قاعة المركز التدريبي للجمناستك في مجمع الحدياء.

١-٥-٣ المجال الزمني : ابتداءً من ٢٩ / ٥ ولغاية ٢٩ / ٧ / ٢٠٠٤ .

١-٦-١ المصطلحات الواردة في البحث

١-٦-١-١ اللياقة البدنية الخاصة بالجمناستك هو تنمية العناصر والصفات البدنية، لدى اللاعب ففي لعبة الجمناستك نجد أن الأعداد البدني يهدف إلى اكتساب لاعب الجمناستك مكونات وعناصر اللياقة البدنية التي يفنقر إليها، ويهدف الأعداد البدني الخاص إلى إكساب وتنمية الصفات البدنية الضرورية واللازمة لنوع النشاط الرياضي الممارس والذي يتخصص فيه الفرد

(برهم، ١٩٩٥، ٤٥٣)

١-٦-٢ المتطلبات الخاصة:

ويقصد بها المجاميع الحركية المختلفة الاتجاهات في الأداء والتي يتوجب على اللاعب تأديتها في السلسلة الحركية مثل الحركات غير الأكروباتيكية والحركات الاكروباتيكية الأمامية والخلفية والجانبية لكي يمنح اللاعب الدرجتان والنصف (٥، ٢) القيمة العليا للمتطلبات الخاصة.

(القانون الدولي ، ٢٠٠٦، ٥٤)

٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة

١-٢ الإطار النظري

١-١-٢ طرائق التدريب الرياضي

تعد أنواع طرائق التدريب بأشكالها المختلفة ما هي ألا تدريبات تطبيقية موجهة لتحقيق هدف التدريب ويكون ذلك من خلال طرق تنفيذ برامج الأعداد المختلفة والموجه للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي، ومهما تنوعت هذه الطرائق أو الأساليب التدريبية فهي تعتمد في جوهرها على أنواع التدريب والذي يتحدد للنظام الأساسي المستخدم للإمداد بالطاقة أثناء المجهود البدني، وعليه يمكن تقسيم التدريب على أساسين هما :-

١- التدريب اللاهوائي: يتمثل بالتمارين التي يكون معدل إخراج القوة مرتفع جداً لزمناً قليلاً وتكون هذه القوة المنتجة بدون مساهمة ذات معنى للنظام الهوائي .

٢- التدريب الهوائي: تمثل هذا النوع في التمارين التي تستمر لفترات طويلة ويكون معدل إخراج القوة المنتجة أقل ولزمن أطول وبدون مساهمة ذات قيمة للنظام اللاهوائي

١-١-٢-٢ طريقة التدريب الفتري :

لقد تنوعت طرائق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب، وتعد طريقة التدريب الفتري من الطرائق الرئيسة المهمة التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية، وتتميز بأنها عملية تبادل منتظم ومستمر بين الحمل والراحة غير الكاملة على عكس طريقة الحمل المستمر التي لا يتخللها فترات راحة، ويراعى في حالة استخدام هذه الطريقة تقنين فترات للراحة البيئية المستخدمة، بحيث تتناسب وإمكانات وقدرات الأفراد الممارسين، وتشير المصادر الحديثة في علم التدريب الرياضي إلى أن معدل النبض هو المؤشر العلمي السليم الذي يمكن من خلال استخدامه التعرف على حدود الراحة غير الكاملة، أي تحديد نقطة بداية الحمل الجديد (عثمان، ١٩٩٠، ٥٤)، ويشير (بسطويسي، ١٩٩٩) بأنه " لم تقتصر هذه الطريقة على الفعاليات الرياضية الفردية، بل جميع الفعاليات الأخرى غير الرقمية والألعاب والمنازلات، إذ تعتمد على تنمية مستوى القدرات البدنية وتحسينها " (بسطويسي، ١٩٩٩، ٢٨٧-٢٨٨)، إذ إنها تعتمد على إيجاد التجانس بين شدة التدريب وحدة دوامه والراحة البيئية بين التكرارات والمجاميع (William.1973.14).

١-١-٢-٢ طريقة التدريب التكراري

تعد هذه الطريقة والتي تسمى (طريقة الإعادات) من الطرائق المهمة والأساسية في التدريب الرياضي، ولاسيما في المسابقات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير بعض الصفات البدنية مثل (القوة القصوى، والسرعة القصوى، والقوة الانفجارية، والقوة المميزة

بالسرعة) (عثمان، ١٩٩٠، ٦١)، فضلاً عن استخدام هذه الطريقة في تطوير المستوى المهاري (التكنيك)، وتتميز هذه الطريقة بالشدة المرتفعة للحمل المستخدم والتي تصل الى الحد الأقصى، لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة على أجهزة الجسم المختلفة وبخاصة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إلى حدوث التعب المركزي.

ويشير (بسطويسي، ١٩٩٩) إلى أن " طريقة التدريب التكراري تتميز بأن الشدة فيها من (٩٠-١٠٠%) من الشدة القصوى وفي تدريبات القوة تقترب الشدة من (٨٠-٩٠%) من الشدة القصوى، ومن الممكن الوصول إلى (١٠٠%) كإحدى تدريبات القوة الخاصة بقياس المستوى (بسطويسي، ١٩٩٩، ٣١٤) .

٢-١-٢. اللياقة البدنية الخاصة بالجمناستك

أن الهدف من الأعداد البدني للفرد الممارس لأي نشاط رياضي هو اكتساب اللياقة البدنية العام للجسم هذه من جهة ومن جهة أخرى نجد أن الهدف منه هو تنمية العناصر والصفات البدنية، لدى اللاعب ففي لعبة الجمناستك نجد أن الأعداد البدني يهدف إلى اكتساب لاعب الجمناستك مكونات وعناصر اللياقة البدنية التي يفتقر إليها.

ويهدف الأعداد البدني الخاص إلى إكساب وتنمية الصفات البدنية الضرورية واللازمة

لنوع النشاط الرياضي الممارس والذي يتخصص فيه الفرد (برهم، ١٩٩٥، ٤٥٣)

ويشير (Arnold and Stocks . 1979) " إلى أنه من دون توفر مستوى ملائم من اللياقة البدنية فأن لاعب الجمناستك لن يكون بمقداره اكتساب مهارات حركية أكثر تقدماً أو تعقيداً، وسوف يعاني من الأداء الفني (التكنيك) غير الصحيح في أداء عدد كبير من حركات الأساس في الجمناستك " (Arnold and Stocks .1979.111)، وأن ما يؤكد ذلك هو ما أشار إليه (فتحي، ١٩٩٣) الى ان " النتائج تتوقف على قدرة اللاعب على إظهار هذه الصفات بشكل مركب وليس بشكل منفرد لأن حركات الجمناستك تمتاز بخاصية الانسجام فيما بينها " (فتحي، ١٩٩٣، ١٩).

٢-١-٣. المتطلبات الخاصة

لكل جهاز من أجهزة الجمناستك ماعدا جهاز القفز ومنها بساط الحركات الأرضية خمسة متطلبات خاصة من مجموعات حركية مختلفة على اللاعب تأديتها في السلسلة الحركية وهي كما يأتي:-

- ١- أجزاء توازن وقوة ومرونة.
- ٢- وثبات فنية، ودورانات، أجزاء مرجحة الرجلين.
- ٣- حركات اكروباتيكية أمامية.
- ٤- حركات اكروباتيكية خلفية.

٥ - حركات اكروباتيكية جانبية أو الوثبات الخلفية مع نصف لفة.

(القانون الدولي، ٢٠٠١، ٥٥)

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة حمزة، عامر سكران (٢٠٠٣):

"تأثير استخدام أجهزة مساعدة في تعليم وتطوير بعض مهارات المتطلبات الخاصة

بجهاز الحلق للناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد -
هدفت الدراسة: تصنيع بعض الأجهزة المساعدة لجهاز الحلق محليا مع تأثير هذه الأجهزة في

تعليم وتطوير بعض المتطلبات الخاصة بجهاز الحلق للناشئين

واستنتج الباحثان ما يأتي: تنمية القوة العضلية الخاصة بأداء المهارات قيد البحث، إتاحة

المجال للاعب لتنمية الشعور العضلي والإحساس بالمسار الحركي الصحيح.

٢-٢-٢ دراسة مرعي، عبد الجبار عبد الرزاق حسو (٢٠٠٢):

" اثر التدريب الفتري في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى

الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك" أطروحة دكتوراه غير منشورة، مكتبة التربية

الرياضية، جامعة الموصل.

- هدفت الدراسة التعرف على: اثر التدريب الفتري في بعض عناصر اللياقة البدنية

الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك.

- أسفرت النتائج عن ما يأتي: اثبت فاعلية التدريب الفتري لمنطقة العمل الأولى (ATP-PC)

في عنصر القوة الانفجارية (للذراعين والرجلين) وفاعلية منطقة العمل الثاني

(ATP_PC_LA) في كل من عناصر (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة لعضلات

الذراعين والرجلين والبطن والرشاقة والتوافق) فضلا عن اللياقة الحركية ومستوى الأداء المهاري

على أجهزة الجمناستك.

٣ - إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث " إذ يعد هذا المنهج أفضل

وأدق ما يمكن إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة فهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي

لفروض العلاقات بالسبب أو الأثر " (علاوي وراتب، ١٩٩٩، ٢١٧).

٣-٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب محافظة نينوى بالجناساتك لفئة الناشئين بأعمار (١١-١٣) سنة والبالغ عددهم (١٢) لاعباً وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقسموا عشوائياً باستخدام القرعة وبعد القرعة وضعوا أصحاب الأرقام الفردية في المجموعة التجريبية والارقام الزوجية في المجموعة الضابطة وواقع (٦) لاعبين لكل منها .

٣-٣ وسائل جمع البيانات:

المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات والمقاييس، الاختبارات المهارية (استخدم الباحثان التقييم وسيلة لجمع البيانات)، الاستبيان.

٤-٣ التصميم التجريبي

أن تصميم تجربة ما يعني ببساطة تخطيطها بحيث يصبح بالإمكان جمع المعلومات المتعلقة بالمشكلة المراد دراستها وعليه فان التخطيط لتجربة ما يشمل جميع الخطوات المتتالية التي تتخذ مسبقاً قبل إجراء التجربة لكي نضمن الحصول على البيانات المناسبة بطريقة تسمح بتحليلها تحليلاً سليماً وموضوعياً لكي يمكن الوصول في النهاية إلى استنتاجات صحيحة فيما يتعلق بالمشكلة التي حددت لهذه التجربة. (الراوي وخلف الله، ١٥، ١٩٨٠)، وبناء على ذلك استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي) ويمكن تمثيل هذا التصميم في هذه التجربة على النحو التالي:

١- المجموعة التجريبية - اختبار قبلي - المتغير المستقل - اختبار بعدي

٢- المجموعة الضابطة - اختبار قبلي . - اختبار بعدي

٥-٣ البرنامج التدريبي:

اعد الباحثان برنامجاً تدريبياً في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة مستخدماً طريقة التدريب الفتري معتمداً على دليل بناء برنامج التدريب الفتري لـ (Fox & Mathews) لازمان منطقتي العمل الأولى والثانية ، فضلاً عن تنمية وتحسين المتطلبات الخاصة للحركات الأرضية مستخدماً طريقة التدريب التكراري، وقد استخدم الباحثان مجموعة من التمارين البدنية والمهارية (المستخلصة من المصادر والمراجع العلمية) إذ استغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع مقسمة على دورتين متوسطتين (ست) دورات صغيرة وواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، ونفذ من قبل المدربين المعتمدين في الاتحادين العراقي والفرعي للجناساتك.

٦-٣ الوسائل الإحصائية:

١. النسبة المئوية
 ٢. الوسط الحسابي
 ٣. الانحراف المعياري
 ٤. اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات غير مرتبطة.
- (التكريري والعبيدي، ١٩٩٦، ١٠١-٣١٠)

٣-٧ تكافؤ مجموعتي البحث

"ينبغي على الباحثان تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (فان دالين، ٣٩٤، ١٩٨٤) اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق متغيرات العمر والطول والوزن، فضلاً عن بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري .

٣-٧-١ التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث على وفق متغيرات العمر والطول والوزن والجدول رقم (١) يبين تكافؤ وتجانس مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والوزن.

الجدول رقم (١)

يبين المؤشرات الإحصائية لمتغيرات العمر والطول والوزن وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
غير معنوي	٠,٣١	٧,٥٩	١٢٠	١٤	١٢٢	لاقرب شهر	العمر
غير معنوي	٠,٤٣	٨,١٨	١٢١,٨٣	٦,٣٢	١٢٠	سنتيمتر	الطول
غير معنوي	١,٦٥	١,٤٧	٢٥,١٧	٢,٢٨	٢٧	كيلو غرام	الوزن

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وامام درجة حرية (١٠) وقيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٣ من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (١) يتبين إن قيم(ت) المحسوبة للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ قريت من (٠,٣١-١,٦٥) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وأمام مستوى معنوي (٠,٠٥) والتي بلغت (٢,٢٣) مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما يشير إلى تكافؤ هاتين المجموعتين .

جدول رقم (٢) يبين المؤشرات الإحصائية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	قيم (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية	
		ع±	س-	ع±	س-		عناصر اللياقة البدنية	
غير معنوي	١,٦٤	٠,١٧٨	٣,٥٩٣	٠,١٨٩	٣,٧٦٧	مسافة	للذراعين	القوة الانفجارية
غير معنوي	٠,٢٤	٠,٥٣	١,٥١٦	١,٠٥	١,٥٠٥	مسافة	للرجلين	
غير معنوي	١,٢٦	١,٤٧٢	٩,٨٣٣	٢,١٣٧	١١,١٦٧	عدد	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي	١,٣٢	١,٧٥٣	١٠,٣٢٥	٢,٢٩٠	١١,٨٨٣	مسافة	للرجلين	
غير معنوي	١,٧٠	١,٤٧٢	٩,٨٣٣	٠,٨١٦	٨,٦٦٥	عدد	للبن	
غير معنوي	٠,٧٧	١,٤١٤	١٢,٠٠٠	٢,٢٢٨	١١,١٦٧	درجة	للفخذين	المرونة
غير معنوي	١,٢١	١,٦٣٣	٣٢,٣٣٣	٢,١٦٠	٣٣,٦٦٧	سم	لعمود الفقري	
غير معنوي	٠,٦٧	٠,٣٦١	٦,٢٠٨	٠,٩١٠	٥,٩٤٠	زمن	السرعة الانتقالية	
غير معنوي	١,٤٢	٠,١٣٢	٣,٨٦٥	٠,٠٩٥	٣,٧٧٠	زمن	التوازن	
غير معنوي	٠,٩٢	٠,١٩٧	٥,٩٥٥	٠,٢٢٣	٥,٨٤٣	زمن	التوافق والرشاقة	

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وإمام درجة حرية (١٠) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٣

يتبين من الجدول (٢) أن قيم (ت) المحسوبة في متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة تراوحت بين (٠,٢٤ - ١,٦٤) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وإمام مستوى معنوي (٠,٠٥) والتي بلغت (٢,٢٣) مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما يشير إلى تكافؤ هاتين المجموعتين.

٣-٧-٣ التكافؤ في مستوى أداء المتطلبات الخاصة والأداء المهاري

الجدول (٣) يبين المؤشرات الإحصائية لمستوى أداء المتطلبات الخاصة والأداء المهاري

وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	قيم (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية	
		ع±	س-	ع±	س-		المتغيرات	
غير معنوي	٠,٨٩	٠,١٠	٠,٥٦	٠,١٥١	٠,٦٣	درجة	المتطلبات الخاصة	
		٣	٧		٣			
غير معنوي	٠,٢٠	٠,٢٧	٥,٨٣	٠,٣١٤	٥,٨٦	درجة	مستوى الأداء المهاري	
		٣	٣		٧			

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وإمام درجة حرية (١٠) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٣

يتبين من الجدول رقم (٣) أن قيم (ت) المحسوبة في متغير المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري تراوحت بين (٠,٢٠ - ٠,٨٩) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة

حرية (١٠) وأمام مستوى معنوي (٠,٠٥) والتي بلغت (٢,٢٣) مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل نتائج عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الحركات الأرضية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
٤-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية.

الجدول رقم (٤)

يبين المؤشرات الإحصائية وقيم(ت)بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

النتيجة	قيم(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية عناصر اللياقة البدنية	
		±ع	س-	±ع	س-			
معنوي	٣.٦٨٠	٠.١٧٣	٤.٠٠٢	٠.١٨٩	٣.٧٦٧	مسافة	للذراعين	القوة الانفجارية
معنوي	٧.٨١٨	٠.٠٦٨	١.٦٣٣	١.٠٠٥	١.٥٠٥	مسافة	للرجلين	
معنوي	٥.٥٣٤	٢.٣٥	١٣.٥٠٠	٢.١٣٧	١١.١٦٧	عدد المرات	للذراعين	القوة المميزة
معنوي	٧.٦٦٤	٢.١٣٥	١٢.٩٤٢	٢.٢٩٠	١١.٨٨٣	مسافة	للرجلين	بالسرعة
معنوي	٢٠.١٢٥	١.١٦٩	١٣.١٦٧	٠.٨١٦	٨.٦٦٥	عدد المرات	للطن	
غير معنوي	١.٥٨٠	٢.٢٦	١١.٥٠	٢.٢٢٨	١١.١٦٧	درجة	للفخذين	المرونة
معنوي	١١.١٨٠	١.٩٤١	٣٦.١٦٧	٢.١٦٠	٣٣.٦٦٧	سم	للعמוד الفقري	
غير معنوي	١.٤٣٥	٠.٨٨٤	٥.٩١٧	٠.٩١٠	٥.٩٤٠	زمن	السرعة الانتقالية	
معنوي	٦.٩١٦	٠.١٠٣	٣.٦٠٧	٠.٠٩٥	٣.٧٧٠	زمن	التوازن	
معنوي	١٠.٤٧١	٠.٢٥٣	٥.٥٢٨	٠.٢٢٣	٥.٨٤٣	زمن	التوافق والرشاقة	

معنوي عند نسبة خطأ (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (٥) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٥٧

من خلال الجدول رقم (٤) يتضح إن قيم(ت) المحسوبة في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الحركات الأرضية والتي تراوحت بين (٣,٦٨٠ - ٢٠,١٢٥) وهي أكبر من قيمة(ت) الجدولية والبالغة (٢,٥٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

٤-١-٢ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الحركات الأرضية للمجموعة الضابطة.

الجدول رقم (٥)

يبين المؤشرات الإحصائية وقيم(ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

النتيجة	قيم(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية عناصر اللياقة البدنية	
		ع±	س-	ع±	س-			
معنوي	٤.٣٣٧	٠.١٩٢	٣.٦٩٥	٠.١٧٨	٣.٥٩٣	مسافة	للذراعين	القوة الأنفجارية
غير معنوي	٢.١٦٩	٠.٠٥٠	١.٥٣٠	٠.٥٣	١.٥١٦	مسافة	للرجلين	
معنوي	٣.٨٣٧	١.٧٢٢	١٠.٨٣٣	١.٤٧٢	٩.٨٣٣	عدد المرات	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي	١.٩٢٢	١.٧٥	١٠.٣٨	١.٧٥٣	١٠.٣٢٥	مسافة	للرجلين	
معنوي	٢.٩٠٧	١.٤١٤	١١.٠٠٠	١.٤٧٢	٩.٨٣٣	عدد المرات	للطن	
معنوي	٣.٥٠٣	١.٤٧	١٤.١٧	١.٤١٤	١٢	درجة	للفخذين	المرونة
غير معنوي	٢.٢٣٦	١.٧٢٢	٣٢.٨٣٣	١.٦٣٣	٣٢.٣٣٣	سم	للعמוד الفقري	
غير معنوي	٠.٩٤٣	٠.٤١٣	٦.١٧٢	٠.٣٦١	٦.٢٠٣	زمن	السرعة الانتقالية	
غير معنوي	٠.٧٣٦	٠.١٧٢	٣.٨٣٣	٠.١٣٢	٣.٨٦٥	زمن	التوازن	
غير معنوي	٢.٢٤٣	٠.١٥٦	٥.٨٩٧	٠.١٩٧	٥.٩٥٥	زمن	التوافق والرشاقة	

* معنوي عند نسبة خطأ (٥,٠٠) وأمام درجة حرية (٥) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٥٧

من خلال الجدول رقم (٥) يتضح إن قيم(ت) المحسوبة في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الحركات الأرضية والتي تراوحت بين (٢,٩٠٧ - ٤,٣٣٧) وهي اكبر من قيمة(ت) الجدولية والبالغة (٢,٥٧) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

٤-١-٣ عرض نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة لعناصر اللياقة البدنية الخاصة في الاختبار البعدي.

الجدول رقم (٦)

يبين المؤشرات الإحصائية وقيم(ت) بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في الاختبار البعدي

النتيجة	قيم(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبيية		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية	
		ع±	س-	ع±	س-		عناصر اللياقة البدنية	
معنوي	٥.٨٠	٠.١٩٢	٣.٦٩٥	٠.١٧٣	٤.٠٠٢	مسافة	للذراعين	القوة الانفجارية
معنوي	٢.٩٧	٠.٠٥٠	١.٥٣٠	٠.٠٦٨	١.٦٣٣	مسافة	للرجلين	
معنوي	٢.٢٤	١.٧٢	١٠.٨٣	٢.٣٥	١٣.٥٠	عدد المرات	للذراعين	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	٢.٢٨	١.٧٥	١٠.٣٨	٢.١٤	١٢.٩٤	مسافة	للرجلين	
معنوي	٢.٨٩	١.٤١٤	١١.٠٠٠	١.١٧	١٣.١٧	عدد المرات	للبن	
معنوي	٢.٤٢	١.٤٧	١٤.١٧	٢.٢٦	١١.٥٠	درجة	للفخذين	المرونة
معنوي	٣.١٥	١.٧٢	٣٢.٨٣	١.٩٤	٣٦.١٧	سم	للعמוד الفقري	
غير معنوي	١.١٨	٠.٤١٤	٦.١٧٢	٠.٨٢٦	٥.٧٢٨	زمن	السرعة الإنتقالية	
معنوي	٢.٧٧	٠.١٧٢	٣.٨٣٣	٠.١٠٣	٣.٦٠٧	زمن	التوازن	
معنوي	٣.٠٤	٠.١٥٦	٥.٨٩٧	٠.٢٥٣	٥.٥٢٨	زمن	التوافق والرشاقة	

معنوي عند نسبة خطأ (٥،٠٠) وأمام درجة حرية (٥) قيمة (ت) الجدولية = ٢٣، ٢٠

من خلال الجدول رقم (٦) يتبين إن قيم(ت) المحسوبة بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في الاختبار البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الحركات الأرضية والتي بلغت على التوالي(٢,٢٤ - ٢,٢٨ - ٢,٧٧ - ٢,٨٩ - ٢,٩٧ - ٣,٠٤ - ٣,١٥) وهي اكبر من قيمة(ت) الجدولية وبالغاة(٢,٢٣) مما يدل على وجود فروق معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبيية

٤-٢ مناقشة نتائج عناصر اللياقة البدنية الخاصة للمجموعتين التجريبيية والضابطة:

من خلال استعراض النتائج المبينة في الجداول المرقمين (٤,٥,٦) فقد أظهرت تفوق معظم عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الحركات الأرضية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبيية المستخدمة للبرنامج التدريبي المقترح عند مقارنتها مع نتائج الاختبار القبلي، كما أظهرت بشكل عام بأن التدريب الفترتي المعتمد على أزمنة منطقتي العمل الأولى والثانية لها أثر

إيجابي في عناصر اللياقة البدنية الخاصة فضلاً عن التدريب التكراري لما لها من خصائص ومميزات ومراعاته للأسس العلمية

ويرى الباحثان إن للتمارين البدنية والمهارية المستخدمة القدرة على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للأزمان المحددة لها في البرنامج التدريبي الفكري والتكراري، إذ يشير (الربضي، ٢٠٠١) في ذلك بأن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب " وهذا ما حقق صحة الفرض الأول

ويعزو الباحثان النتائج التي حصل عليها في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية والمهارية لتمارين (الذراعين والرجلين والبطن والظهر) فضلاً عن التمارين الخاصة المختلفة، وهذا ما أشار إليه Arnold " بأنه يجب إن يشمل البرنامج التدريبي أجزاء الجسم كافة من قوة لعضلات (الذراعين والبطن والظهر والساقين) لعملية القفز لأنها تشكل الأساس الصحيح لمتطلبات القوة للاعبين الجمناستك (Arnold.1979.113)، لأن من دون القوة الخاصة غالباً ما لا يكتب نجاح التنفيذ للأداء الفني الصحيح في الجمناستك (Fks.1988.12).

وفيما يتعلق بظهور التحسن في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة مثل (القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة) فيرى الباحثان إن ذلك يعود إلى مبدأ الخصوصية في التدريب (Specificly of Training) وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من (Lamb.1984 والقدومي، ١٩٩٨) إلى إن " مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشمال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس".

(Lamb.1984.29 والقدومي، ١٩٩٨)

كما إن الفاعلية باستخدام تمارين القوة العضلية الخاصة في تمارين القفز المتنوعة (البدنية والمهارية) له الأثر الفعال في التطور الذي حصل في القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة، إذ أن القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين تؤدي إلى تطوير بعض المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية (علي، ١٩٩٩، ٥٦) مما أدى إلى تطوير القلبات الهوائية بأنواعها (الأمامية والخلفية والجانبية).. ويؤكد (أحمد، وعلي، ١٩٩٦) بأن " من أهم مميزات القوة الانفجارية هو أن يزيد من الأداء الحركي، بمعنى إن القوة المكتسبة في هذا النوع من التدريبات تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل جرعات الحركة ". (أحمد، وعلي، ١٩٩٦، ١١٤)، كما إن القوة الانفجارية من العناصر التي يكثر استخدامها من قبل لاعبي الجمناستك حيث يظهر استخدامها جلياً وواضحاً في أداء القلبات والوثبات الأمامية والخلفية والجانبية بشكل خاص كما يظهر استخدامها في الحركات الأرضية.

أما فيما يخص القوة المميزة بالسرعة فنلاحظ إن هناك تطوراً وتحسناً واضحاً في تنمية هذه الصفة، ويعزو الباحثان ذلك إلى أثر البرنامج على تنمية صفة القدرة المميزة بالسرعة والقدرة العضلية لمفاصل كل من الكتفين والذراعين والرجلين والتي لها أثر إيجابي على مستوى أداء المهارات الحركية في المتطلبات الخاصة قيد البحث، وإن عملية التنمية هذه متفقة في طبيعتها مع طبيعة الانقباض العضلي عند أداء التمرينات، هذا ما أشار إليه (علي، ١٩٩٨) من إن " القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة ومداهما الحركي من أهم المتغيرات البدنية الواجب توافرها للاعبين الجمناستك " .(علي، ١٩٩٨، ٥٦).

ونلاحظ أيضاً إن هناك تحسناً كبيراً في تنمية صفة المرونة ويعزو الباحثان ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي الذي احتوت تمريناته على أهم الوسائل اللازمة لتنمية المرونة من خلال إطالة العضلات العاملة ومطابقتها لعضلات الظهر والبطن وتنمية مرونة العمود الفقري وتأثيرها الإيجابي على تحسين أداء المتطلبات الخاصة قيد البحث، وهذا يتفق مع ما أشار إليها (علاوي، ١٩٧٢) " إلى إن تمرينات إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفصل من أهم الوسائل لتنمية المرونة " (علاوي، ١٩٧٢، ٥٠).

وكذلك نلاحظ أيضاً تنمية صفة التوازن المتحرك وقد يعزو الباحثان ذلك إلى مفردات البرنامج التدريبي الذي استخدمته المجموعة التجريبية وتطبيقه التمرينات التي عملت على تنمية هذه الصفة وقابلية هذه التمرينات لاستيعاب الوزن الحركي مع تنظيم الشد العضلي ووزن الجسم ورد فعل الارتكاز واكتساب فن الأداء الحركي مع مراعاة رفع متطلبات تنظيم حركات التوازن أكثر مما عليه في التمارين الاكروبايكية وزيادة صعوبة حركات الجمناستك والتركيز على مركز التوجيه التي تحدد السعة والدقة الحركية وربطه بالتوافق العصبي العضلي ويشير (حسانين، ١٩٩٥) عن آراء بعض العلماء أمثال (ماثيوز، كلارك، كازنز) باعتبار " التوازن هو احد مكونات القدرة الحركية والرياضية " (حسانين، ١٩٩٥، ٤٣٢).

كما نلاحظ تطوراً وتحسناً كبيراً في تنمية صفة التوافق والرشاقة ويعزو الباحثان ذلك أيضاً إلى التنوع في التمرينات المختلفة في البرنامج التدريبي التي أعطت فائدة كبيرة لمعظم عضلات جسم اللاعب العاملة، ولعملية ربط الحركات معاً بتوافق ورشاقة واستخدامه إياها سواء أكان بالاتجاه العام أم الخاص مما أدى إلى الاستقرار والتكيف على أداء التمرينات والتجديد الدائم للمسار الحركي والتوافق بين العضلات المشتركة في الأداء والتركيز على الربط الحركي والسيطرة الحركية وقابلية استيعاب الوزن الحركي مع مراعاة وضع هذه التمرينات في التسلسل اللازم من السهل إلى الصعب لغرض بناء الأربطة والعضلات والمدى الحركي، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (حسين، ١٩٩٨) على إنه " يمكن استخدام بعض التمارين الخاصة في تنمية التوافق والرشاقة حيث يتم بناء الأربطة والعضلات مما يساعد على بناء القدرة على التوازن " (حسين،

١٩٩٨، ٣٢٥) وعملت تمارينات هذا البرنامج على التعاون بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء حركات المتطلبات الخاصة بشكل الصحيح، ويتفق هذا مع رأي (ماينيل، 112، 1987، Meinl) " يرى بأن الرشاقة تتضمن القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم الفرد " ويتفق أيضا مع رأي (Harre 1975، 235) " بأن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني " .

ويرى الباحثان عدم معنوية عنصر السرعة الانتقالية للمجموعتين التجريبية والضابطة والمبينة في الجدولين المرقمين (٤) و(٥) فضلاً عن عدم معنويتها في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة والمبينة في الجدول (٦) فيرجع ذلك إلى حسن الأداء الجيد وكبير قاعدة نتائج هذه العناصر في الاختبارات القبلية، فضلاً عن حجم الأزمنة المستخدمة للتمارين المؤثرة في تلك الصفات حال دون تطورها وتحسنها بالطريقة المشابهة لتلك التي حصلت فيها على التطور المعنوي، وكما ان عدم معنوية عنصر المرونة (للفخذين) للمجموعة التجريبية فيرجع للسببين أعلاه فضلاً عن قلة التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي مقارنة بمرونة العمود الفقري الذي ارتبط بتأثير الكثير من التمارين البدنية الخاصة والمهارة حالت دون معنويتها ، ومن خلال الجدول رقم (٥) يتضح ما يأتي :

هناك فروق معنوية في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لإفراد المجموعة الضابطة ولمصلحة الاختبار البعدي وتمثلت في مرونة الفخذين وكذلك السرعة الانتقالية، ويعزو الباحثان ذلك إلى أثر استخدام التمارين البدنية والمهارة المعده من قبل المدرب، وبالطريقة العشوائية التنفيذ إذ جاء تأكيد المدرب على تمارينات عنصر المرونة لعضلات الفخذين وكذلك السرعة الانتقالية ويبتين من ذلك ضعف اختيارها إذ لم تؤثر إلا على نفسها، وهذا يتفق مع ما شار إليه (مختار، ١٩٩٧) على إن " العمل والتركيز على صفة واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالاثر السريع المطلوب" (مختار، ١٩٩٧، ٥٤).

ويبتين من الجدول نفسه بأنه لا يوجد تطور في الصفات الأخرى مثل (القوة الانفجارية- للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة، والمرونة- للعمود الفقري، والتوازن المتحرك، والتوافق والرشاقة) ويعود ذلك إلى عدم اعتماد المدرب في برنامجه التدريبي على التمارين البدنية الخاصة التي من شأنها إن تطور هذه الصفات، وإن وجدت فإنها لم تتناسب مع مستوى وقدرات اللاعبين ويذكر (هارون، ١٩٨٧) في ذلك بأن " من أسباب عدم التطور في المستوى البدني يعود إلى الأسلوب التدريبي المتبع من قبل المدربين والذي لا يعتمد على الأسس العلمية في تشكيل الحمل وتوزيع درجاته " (هارون، ٦٩، ١٩٨٧).

٣-٤ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتطلبات الخاصة

ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية

الجدول رقم (٧)

يبين المؤشرات الإحصائية وقيم(ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية

النتيجة	قيم(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	٧.٨٩٠	٠.٠٨٤	٠.٩٥٠	٠.١٥١	٠.٦٣٣	درجة	المتطلبات الخاصة
معنوي	٤.٧١٦	٠.٣٤٦	٦.٣٠٠	٠.٣١٤	٥.٨٦٦	درجة	مستوى الأداء المهاري

معنوي عند نسبة خطأ (٥ ،٠٠) وأمام درجة حرية (٥) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٥٧ من خلال الجدول رقم (٧) يتبين إن قيمة(ت) المحسوبة والبالغة(٧,٨٩٠) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتطلبات الخاصة هي اكبر من قيمة(ت)الجدولية والبالغة ٢,٥٧ مما يدل على وجود فروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي. بينما نلاحظ من خلال الجدول أيضاً ان قيمة(ت)المحسوبة والبالغة(٤,٧١٦) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري هي اكبر من قيمة(ت) الجدولية والبالغة ٢,٥٧ مما يدل على وجود فروق معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

٤-٤-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية للمجموعة الضابطة الجدول رقم (٨) يبين المؤشرات الإحصائية وقيم(ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة

النتيجة	قيم(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
غير معنوي	٢.٢٣٦	٠.٠٩٨	٠.٦١٦	٠.١٠٣	٠.٥٦٧	درجة	المتطلبات الخاصة
غير معنوي	١	٠.٢٦٣	٥.٣٨٣	٠.٤٧٣	٥.٣٣٣	درجة	مستوى الأداء المهاري

معنوي عند نسبة خطأ (٥ ،٠٠) وأمام درجة حرية (٥) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٥٧ من خلال الجدول رقم (٨) يتبين ان قيمة (ت) المحسوبة والبالغة(٢,٢٣٦) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتطلبات الخاصة هي اصغر من قيمة(ت) الجدولية والبالغة ٢,٥٧ مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي.

بينما نلاحظ من خلال الجدول أيضاً ان قيمة (ت) المحسوبة وبالبالغة (١) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية وبالبالغة ٢,٥٧ مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية.

٤-٥ عرض نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الاختبار البعدى

الجدول رقم (٩)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى

النتيجة	قيم (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدات القياس	المؤشرات الإحصائية المتغيرات
		ع ±	س -	ع ±	س -		
معنوي	٦.٢٣	٠.٠٩٨	٠.٦١٦	٠.٠٨٤	٠.٩٥٠	درجة	المتطلبات الخاصة
معنوي	٢.٣٤	٠.٢٦٣	٥.٣٨٣	٠.٣٤٦	٦.٣٠٠	درجة	مستوى الأداء المهاري

معنوي عند نسبة خطأ (٥,٠٠) وأمام درجة حرية (١٠) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٣ من خلال الجدول رقم (٩) يتبين إن قيمة (ت) المحسوبة وبالبالغة (٦,٢٣) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتطلبات الخاصة هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالبالغة ٢,٢٣ مما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدى بين المجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية.

بينما نلاحظ من خلال الجدول أيضاً ان قيمة (ت) المحسوبة وبالبالغة (٢,٣٤) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهاري هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالبالغة ٢,٢٣ مما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدى بين المجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية.

٤-٦ مناقشة نتائج المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

من خلال الجداول المرقمة (٧,٨,٩) يتبين ما يأتي:

وجود فروق معنوية في الاختبارات القبالية والبعدية في مستوى الأداء المهاري والمتطلبات الخاصة ولمصلحة الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب الفكري لمنطقتي العمل الأولى والثانية فضلاً عن التدريب التكراري لتحسين المهارات الحركية، ويعزو الباحثان ذلك إلى التطور الحاصل في معظم عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية وإن كانت بنسب مختلفة " إذ يرتبط مستوى الأداء المهاري في أي نشاط رياضي على مدى تطور المتطلبات الخاصة والحركية بهذا النشاط " (البساطي، ١٩٩٨، ١٩) أي إن هناك ارتباطاً وثيقاً بين المهارات الحركية والمتطلبات البدنية في أي نشاط رياضي.

فمن الجدول ذاته يتضح بأنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات القبليّة والبعديّة في مستوى الأداء المهاري بما فيها المتطلبات الخاصّة للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان ذلك إلى ضعف طريقة التدريب التي أعدها المدرب والتي تميزت بعشوائية الاختيار للتمارين البدنية الخاصّة المختلفة التأثير في المجاميع العضلية ومستوى الأداء المهاري ويؤكد ذلك (حماد، ١٩٩٨) " إن من بين الأخطاء الشائعة في التدريب هو اختيار تدريبات تكون مساهمتها في أداء المهارات الحركية ضعيفة " (حماد، ١٩٩٨، ١٩٨) فمن خلال ملاحظة الفرق الظاهري للمتوسطات الحسابية لمستوى الأداء المهاري والمتطلبات الخاصّة، يرى الباحثان انخفاض قيمها والسبب يعود إلى عدم استخدام الحركات ذات الصعوبات العالية في بساط الحركات الأرضية فضلاً عن ضعف المستوى الفني والمهاري لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

في ضوء النتائج ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي:

- ١- تفوقت الاختبارات البعديّة في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصّة والمتطلبات الخاصّة ومستوى الاداء المهاري لمجموعتي البحث.
- ٢- اثبت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية - للذراعين والرجلين ، والقوة المميزة بالسرعة - للذراعين والرجلين والبطن ، والمرونة للعمود الفقري ، والتوازن المتحرك ، والتوافق والرشاقة) وفي تحسين المتطلبات الخاصّة فضلاً عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري .

٥-٢ التوصيات :

١. استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصّة في الحركات الأرضية فضلاً عن مستوى الأداء المهاري ومتطلباته الخاصّة .
٢. الاهتمام بتدريب المتطلبات الخاصّة باعتبارها النواة الحقيقية لكافة الحركات على بساط الحركات الأرضية.
٣. استخدام برنامج التدريب الفكري المعتمد على جدولة أزمان التدريب لتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصّة في الحركات الأرضية.

المصادر العربية والأجنبية

١. احمد، عبدالعزيز، ومحمد علي، ناريمان (١٩٩٦): التدريب الرياضي، تدريب الاثقال، تصميم وتخطيط الموسم التدريبي، ط١، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
٢. القانون الدولي للجمناستك ، (٢٠٠٦)
٣. البساطي، أمر الله احمد (١٩٩٨): قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، مسلة المعارف، الإسكندرية.
٤. التكريتي، وديع ياسين، والعبيدي، حسن محمد عبد (١٩٩٦): التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، ودار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
٥. الراوي، خاشع محمود، وخلف الله، عبد العزيز محمد (١٩٨٠): تصميم وتحليل التجارب الزراعية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
٦. برهم، عبد المنعم سليمان، (١٩٩٥): موسوعة الجمناسك العصرية، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان
٧. بسطويسي، احمد (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار العلم، القاهرة
٨. حسانين، محمد صبحي (١٩٩٥): القياس والتقويم في التربية البدنية، ج١، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. حسين، قاسم حسن (١٩٩٨): علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان
١٠. حماد، مفتي إبراهيم (١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث، ط١، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
١١. حمزة، عامر سكران (٢٠٠٣): تأثير استخدام أجهزة مساعدة في تعليم وتطوير بعض مهارات المتطلبات الخاصة بجهاز الحلق للناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
١٢. الرضي، كمال جميل (٢٠٠١): التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط١، دائرة المطبوعات والنشر، عمان.
١٣. عثمان، محمد عبد الغني (١٩٩٠): موسوعة العباب القوى، ط١، دار القلم للنشر والتوزيع، مطبعة فيصل الكويت
١٤. علاوي، محمد حسن (١٩٧٢): علم التدريب الرياضي، ط٣، دار المعارف، القاهرة .
١٥. علاوي، محمد حسن، وراتب، أسامة كامل (١٩٩٩): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
١٦. علي ، عادل عبد البصير (١٩٩٨): النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمناستك، دار المعارف، القاهرة .

١٧. علي، عبد الرزاق كاظم (١٩٩٩): اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .

١٨. غزال، أيثار عبد الكريم (١٩٩٧): القدرة العضلية للذراعين والرجلين وعلاقتها بمستوى الأداء الفني على أجهزة الجمناستيك للرجال، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد الثالث، اعدد السابع، جامعة الموصل.

١٩. القدومي، عبد الناصر (١٩٩٨): دراسة مقارنة بين استخدام التمرينات البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة اللاوكسجينية لدى لاعبي كرة الطائرة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العدد ١٢ .

٢٠. فتحي، كسرى احمد (١٩٩٣): تحديد نسبة المساهمة لاهم عناصر اللياقة البدنية في مستوى الإنجاز للحركات الأرضية في الجمناستيك، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

٢١. ما ينل، كورت (١٩٨٧): التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد .

٢٢. مختار، حنفي محمود (١٩٩٧): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٣. مرعي، عبد الجبار عبد الرزاق حسو (٢٠٠٢): اثر التدريب الفترتي في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستيك، أطروحة دكتوراه غير منشورة، مكتبة التربية الرياضية، جامعة الموصل.

٢٤. هاره، (١٩٧٥): اصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، مطبعة التحرير، بغداد .

٢٥. هارون، بسام سعود (١٩٨٧): تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الحركية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، رسالة دكتوراه غير منشورة.

26. Arnold E. Stocks B. (1979). Men's Gymnastics .pub . by publishing .L west Yorkshire .Great Britain .

27. FKS (1988) Trend in the development of perfor mancein technical acrobatic sports Research Lnstitute for physical Education and sport .Leipzig.G.D.R.

28. Fox,E and Mathews ,D.K (1974): Internal training counditioning for sports and geneal fitness, W.B. saunders compang Philadelphia.

29. Lanb . D.:(1984) physical of Exercise . Respo – use and Adaptaions Mac Mill an publishing. Newyourk .

30. Merven .B.and Get ready for soccer great . Britain 1990 .Authors .

31. Williams, M.H and Thampson.j.(1973):E ffect of variant dosges of ametaamine up on Endwrane,P,s.Ourt
32. FKS (1988) Trend in the development of perfor mancein technical acrobatic sports Research Institute for physical Education and sport .Leipzig.G.D.R.