

تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الاداء الفني على جهاز حسان المقابض للناشئين

أ.د. عادل مجيد خزل

أ.م.د. ليث محمد حسين

م.محاسن حسين فاضل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

يهدف البحث الى :

- ١ - اعداد منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الاداء الفني على جهاز العقلة لدى عينة البحث .
 - ٢ - التعرف على الفروق بين نتائج اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الاداء الفني على جهاز حسان المقابض (القبلية والبعديّة) لدى عينة البحث .
- وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية شملت (5) من اللاعبين الناشئين الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي في محافظة ذي قار بأعمار (11-13) سنة ، ولغرض تجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة عمد الباحثون إلى تجانس عينة البحث بواسطة معامل الاختلاف ، كما تم اجراء اول وحدة تدريبية بتاريخ 5 / 4 / 2015 ، بعد الاختبارات القبلية اذ قام الباحثون بأعداد منهج تدريبي بعد اخذ رأي الخبراء ، لتطوير الصفات البدنية الخاصة مستخدمين طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة ، وتحسين المهارات الحركية على جهاز العقلة مستخدمين طريقة التدريب التكراري ويشدد مختلفة تراوحت بين (70 - 100 %) من الشدة المثوية للاعب ، واستغرق تنفيذ المنهج التدريبي (14) اسبوع بمعدل (3) وحدات تدريبية اسبوعياً مدة كل وحدة تدريبية (90) دقيقة ، وتم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات منها :
- ١ - ان المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثين كان ذات تأثير فعال في احداث تغييرا في مستوى العينة وهذا ما افرزته النتائج .
 - ٢ - ان فترة التدريب المستخدمة من الباحثين وبالغة (14) اسبوعا وبطريقة التدريب الفترتي والتكراري من حيث استخدام تموجات مرتفعة ومنخفضة بنسبة (2 - 1) كانت ذات فائدة على عينة البحث .
 - ٣ - ان عملية تكرار واعادة التمرينات المهارية عملت على تحسين الاداء الفني على جهاز حسان المقابض .

Abstract

The impact of training curriculum proposed in the development of some of the physical

abilities and the level of technical performance on pommel horse for juniors
Researchers

Dr. Adel Majeed Khazaal	Dr. Laith Mohammed Hussein	Lecturer. Mahasan Hussein Fadel
-------------------------	----------------------------	---------------------------------

The research aims to:

1. The training curriculum for the development of some of the physical abilities and the level of technical performance on pommel horse in a sample search.
2. to identify the differences between the results of some tests for physical abilities and the level of technical performance on pommel horse apparatus (before and after) in a sample search.

The researchers have used the experimental method on a sample that was selected intentionally included (5) of the young players who are trained in specialized training center in the province of Dhi Qar, aged (11-13 years), and for the purpose of avoiding the factors that affect the results of the experiment, the researchers had the homogeneity of the sample by the coefficient of variation. Was also a first training module on 5.4.2015, after trial tests as the researcher prepared a training curriculum after taking the opinion of experts, to develop their own physical abilities using the method of training high pulsation intensity, and improve motor skills on the pommel horse device using the method of training Recurring different Bashddranged between (70-100%) of the intensity percentage of the player, and it took the implementation of curriculum (14) a week at a rate of (3) training units per week for each module (90), to reach a set of conclusions delusional:

1. The training curriculum prepared by the researchers was influential in bringing about an effective change in the level of the sample and that's what set apart by the results.
2. The period of training of researchers used the (14) a week and in a way interval training and repetitive in terms of the use of ripples high and low by (2-1) was of interest to the research sample .
3. The process of repetition and re- skill exercises worked to improve the technical performance on Pommel horse

١ -التعريف بالبحث :

١ + المقدمة وأهمية البحث :

لقد أصبح التفوق في رياضة الجمناستك الفني أمراً صعب المنال بسبب التطور الكبير الذي حدث في أشكال الأداء المهاري ويظهر ذلك جلياً من خلال التغيرات التي حدثت في مواد القانون الدولي للجمناستك الفني للرجال والنساء ولا سيما في الجزء الخاص بدرجات الصعوبة . ويعد جهاز حضان المقابض احد أجهزة الرجال الستة بالجمناستك ، فطبيعة الحركات التي تؤدي على هذا الجهاز تمتاز بحركات الانتقال وحركات الدوران حيث تمثل هذه الحركات الطابع السائد على أن تمتاز هذه الحركات بالاستمرارية والانسياح وبدون توقف إلى نهاية السلسلة الحركية ، كذلك أن صعوبة هذا الجهاز تكمن في إمكانية اللاعب بالمحافظة على توازنه فوق الجهاز من خلال التحكم بمركز ثقل جسمه والسيطرة عليه ونقل وزن الجسم من ذراع إلى أخرى أثناء الأداء الدوران والانتقالات على الجهاز حيث تكون قاعدة الارتكاز هنا هي الذراعان فقط . يرتبط بناء التكنيك الحركي على حضان المقابض مع التقدم الخاص بالقدرات الحركية والبدنية ، إذ تتطلب السلاسل الحركية الطويلة والصعبة قدر كبير من قوة القبضة ومطاوله القوة للذراعين والكتفين ، كما يلزم لأداء حركة

المقص قدر كبير من مرونة الرجلين ويلزم لأداء الحركات الدائرية مطاولة قوة لعضلات الرجلين حتى يتمكن اللاعب من الاحتفاظ بالرجلين مضمومتين طوال مدة الأداء . ويذكر (محمد إبراهيم شحاته ، 1992) أن عملية الأعداد البدني للصفات البدنية الأساسية يجب أن ترتبط إلى حد كبير بالمهارات الحركية لرياضة الجمناسك وعلى ذلك ففي أثناء التدريب يجب ننظر إلى تنمية الصفات البدنية وكذلك تنمية المهارات الحركية على أنها جزءان لعملية واحدة ، وعلى ذلك فعلى كل مدرب جمناسك أن يضع في اعتباره مراعاة الارتباط الوثيق بين تنمية الصفات الأساسية وبين عمليات التدريب على الأداء المهاري ⁽¹⁾ . ويعد الاهتمام بالناشئين هو حجر الزاوية الأساس في رياضة الجمناسك فضلا عن اعتبار هذه المرحلة من أهم مراحل التدريب لذا يتوجب علينا الاهتمام بهم وأعدادهم أعداداً صحيحاً مبنياً على الأسس العلمية. ومما تقدم تكمن أهمية البحث في دراسة التأثيرات الناتجة من استخدام المنهج التدريبي المقترح والذي يتضمن مجموعة من التمارين البدنية والمهارية لتطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارات الحركية المركبة وإتقانها للاعبين وبالتالي الحصول على التفوق من خلال الأداء الفني ، كما أن سبب اختيار الباحثون لهذا الموضوع يعود لأهمية الخوض في هكذا بحوث تخص جهاز حصان المقابض والذي يعد من أصعب الأجهزة الستة للرجال ولان الجهاز لم يأخذ الحيز الطبيعي بين مجمل البحوث والدراسات في قطرنا قياساً بالأجهزة الخمسة الأخرى.

١ ٤ مشكلة البحث :

أن أجهزة الجمناسك متعددة ومختلفة من حيث أدائها ومتطلباتها الخاصة وحتى درجات الصعوبة خلال التحكيم ، ويعد جهاز حصان المقابض واحداً من أكثر أجهزة الجمناسك صعوبة حيث أن شكل الأداء المهاري على هذا الجهاز يمتاز باحتوائه على الدورانات والانتقالات المختلفة خلال السلسلة الحركية وتشمل المرحلات الجانبية والدورانات والارتكازات المختلفة وعلى جميع أجزاء الحصان والمقبضين ، وان الأساس الفني لهذه المهارات جميعها خلال السلسلة الحركية يجب أن تؤدي بدون توقف وبدون حركات قوة ثابتة على أن تشمل السلسلة كل المجاميع الحركية المحددة بحسب ما نص عليه القانون الدولي للجمناسك . ومن خلال متابعة الباحثون لبطولات الجمناسك التي تجري على مستوى القطر لفئة الناشئين وكذلك تدريباتهم لاحظوا وجود مشكلة تكمن في ضعف أداء اللاعبين الناشئين للمهارات الخاصة بجهاز حصان المقابض قياساً إلى بقية الأجهزة الأخرى ، الأمر الذي أدى بالباحثين إلى دراسة مسببات الضعف في الأداء الفني لدى هذه الفئة ووضع الحلول المناسبة لها ومنها أعداد منهج تدريبي والذي يركز على الجانبين البدني والمهاري والذي يساعد على تطوير الصفات البدنية الخاصة والأداء المهاري على جهاز حصان المقابض .

١ ٣ اهداف البحث :

¹ محمد إبراهيم شحاته : دليل الجمناسك الحديث ، ط2 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 ، ص 391 .

٣ - اعداد منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز حضان المقابض لدى عينة البحث .

٤ - التعرف على الفروق بين نتائج اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز حضان المقابض (القبلية والبعدية) لدى عينة البحث .

١ ٤ فرض البحث :

١ - وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز حضان المقابض القبلية والبعدية لدى عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية .

١ • مجالات البحث :

١ - المجال البشري : لاعبو الجمناستك من فئة الناشئين بأعمار (11-13) سنة والبالغ عددهم (5) لاعبين .

٢ - المجال الزمني : للمدة الواقعة من 1 / 3 / 2015 ولغاية 1 / 2 / 2016 .

٣ - المجال المكاني : القاعة التابعة لمركز تدريب الناصرية التخصصي بالجمناستك .

٢ - الدراسات النظرية :

2-1 طبيعة الأداء على جهاز حضان المقابض :

تؤدي على هذا الجهاز مجموعة من الدوريات والانتقالات المختلفة في السلسلة الحركية، وتشمل على المرحلات الجانبية والدوران والارتكازات المختلفة ولكل أجزاء الحضان ويجب أن تؤدي كل هذه الحركات بدون توقف وبدون حركات قوة ثابتة حتى ولو جزئياً" وبحسب ما نص عليه القانون الدولي للجمناستك⁽¹⁾.

2-1-1 المجاميع الحركية الأساسية على جهاز حضان المقابض⁽²⁾ :

١ - مرحلات برجل واحدة والمقصات

٢ - الفلنكات والتوماس مع او بدون لفات مغزليه و الوقوف على اليدين

٣ - الانتقال من الارتكاز الجانبي او من الارتكاز المقاطع

٤ - مرحلات كير ومرحلات وندي وحركات قلوب وحركات الربط

٥ - النهايات

2-1-2 التحليل العددي لمستويات صعوبة عناصر المجموعات الحركية لجهاز حضان المقابض :

ويتصنيف جداول الصعوبة يتحدد المجموع الكلي لمهارات المجموعات الخمس في مائة وتسعة

عشر (119) مهارة تشتمل المجموعة الأولى على تسعة عشر (19) مهارة والثانية واحد وعشرون (21) مهارة والثلاثة ثلاثون (30) مهارة والرابعة سبعة وثلاثون (37) مهارة والخامسة اثني عشر (12) مهارة⁽³⁾ .

(1) محمد إبراهيم شحاتة (1992) : مصدر سبق ذكره، ص 28 .

(2) قانون التحكيم الدولي للجمناستك : ترجمة واعداد صلاح عسكر ، 2013 ، ص 53 .

(3) Men's Artistic Gymnastics code of points 2013-2016, pp 66 – 77 .

جدول (1)

يبين التحليل العددي لمستويات صعوبة عناصر المجموعات الحركية لجهاز حصان المقابض

ت	مستويات الصعوبة المجموعات الحركية	A	B	C	D	E	F	G	المجموع
1	مرجحات برجل واحدة والمقصات	4	5	5	5	0	0	0	19
2	الفلكاتوالتوماس مع او بدون لف مغزلي والوقوف على اليدين	5	7	3	3	2	0	1	21
3	الانتقال من الارتكاز الجانبي او من الارتكاز المقاطع	4	8	9	6	3	0	0	37
4	مرجحات كبير ومرجحات وندي وحركات قلوب وحركات الربط	5	10	8	10	4	0	0	12
5	النهايات	1	4	3	3	1	0	0	12
	المجموع	19	34	28	27	10	0	1	119

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: ان طبيعة المشكلة المراد دراستها في كل موضوع تحدد منهجية البحث وعلى هذا الاساس

اعتمد الباحثون المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة .

3-2 مجتمع البحث وعينته : تحدد مجتمع البحث بلاعبي الجمناستك الناشئين الذين يتدربون في المركز

التدريبي التخصصي في محافظة ذي قار والبالغ عددهم (5) لاعبين بأعمار (11-13) سنة ، وقد مثلت العينة

التي تم اختيارها بالطريقة العمدية (100%) من مجتمع البحث ، اذ لا يوجد في محافظة ذي قار مركز تدريبي

اخر للمستوى نفسه من اللاعبين وكذلك للأعمار نفسها ، وتم اجراء التجانس لإفراد عينة البحث كما في

الجدول (2) .

جدول (2)

يبين اعتدالية توزيع افراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	136.833	2.483	1.814

الوزن	كغم	36.416	0.626	1.720
العمر	سنة	12.500	0.548	4.384
العمر التدريبي	سنة	4.833	0.753	15.580
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	8.333	1.154	13.849
القوة المميزة بالسرعة للجذع	عدد	7.000	1.000	14.286
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	18.666	0.577	3.091
مرونة الكتفين	سم	50.666	4.725	9.326
مرونة الجذع	سم	12.000	1.732	14.433
مرونة الرجلين	سم	13.000	2.645	20.346
التحمل العضلي	عدد	3.666	0.577	15.739
تحمل الاداء	عدد	13.000	2.645	20.346
الرشاقة	درجة	4.166	0.288	6.913
التوازن	ثانية	25.666	2.081	8.108
الاختبار المهاري	درجة	3.666	0.577	15.739

يتضح من الجدول (1) ان قيم معاملات الاختلاف في متغيرات البحث جميعها تراوحت ما بين (1.720 % - 20.346) وهي مقبولة ، اذ ان قيمة معامل الاختلاف كلما اقتربت من (1) يعد التجانس عالياً واذا زاد عن (30) يعني ان العينة غير متجانسة⁽¹⁾ بمعنى ان العينة متوزعة طبيعياً .

3-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- استمارة استبيان لتحديد مدى صلاحية المنهج التدريبي المقترح ملحق (1)

- استمارة تقييم الاداء الفني

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

٣ ٣ ٢ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

اولا- قياسات الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي

ثانيا- اختبارات الصفات البدنية قيد البحث :

اولا : القوة المميزة بالسرعة للذراعين⁽¹⁾ .
سادسا : التحمل العضلي⁽⁶⁾

⁽¹⁾ وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص 160 - 161 .

⁽²⁾ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1994) اقتبس اسماعيل ابراهيم محمد : تأثير تمرينات خاصة على وفق بعض المتغيرات

البايوميكانيكية لتعليم مهارة الدياميدوف على جهاز المتوازي ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005 ، ص 75 - 76 .

⁽⁶⁾ محمود سليمان وفوزي يعقوب : الجماليات التعليمي للرجال ، القاهرة ، 1995 ، ص 130 .

ثانيا : القوة المميزة بالسرعة للجذع⁽²⁾ .

سابعا : تحمل الاداء⁽⁷⁾

ثالثا : القوة المميزة بالسرعة للرجلين⁽³⁾ .

ثامنا : الرشاقة⁽⁸⁾ .

رابعا : مرونة الكتفين⁽⁴⁾ .

تاسعا : التوازن⁽⁹⁾

خامسا : مرونة الجذع⁽⁵⁾ .

ثالثا- الاختبار المهاري على جهاز حصان المقابض :

تتكون السلسلة الحركية المؤداة من قبل اللاعبين من المهارات الحركية التالية :

مرجحات دائرية بالرجلين ، انتقالات ، دائرة امامية كبرى ، مرجحات الرجل الواحدة ، المقصات ، الهبوطات

رابعا- تقييم الاداء الفني للاعبين عند اداء المهارات الحركية على جهاز حصان المقابض :

لقد تم تقييم الاداء الفني من (10) درجات وقد استعان الباحثون بخمسة محكمين معتمدين لدى الاتحاد

العراقي للجمناستك كلجنة لتقييم الاداء الفني على جهاز العقلة من خلال المشاهدة المصورة والمخزونة على

قرص مدمج (CD) على وفق استمارة معدة لهذا الغرض ، اذ تتم عملية التقييم من خلال حذف اعلى درجة

واقل درجة وتجمع الدرجات الثلاثة وتقسم على (3) لاستخراج الدرجة النهائية للاعب .

3-4 التجارب الاستطلاعية :

3-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 22 / 3 / 2015 على افراد عينة البحث ، وقد أجرى الباحثون التجربة من اجل :

- تثبيت ارتفاع وبعد الكاميرا التي يتم التصوير بها بما يضمن ظهور اللاعب بشكل واضح

- تهيئة فريق العمل المساعد وتوزيع المهام على كل واحد منهم

- التأكد من سلامة الاجهزة المستخدمة والادوات

- معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبارات

- اعداد وتجهيز مكان اجراء التجربة

3-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالمنهج التدريبي:

تم اجراء هذه التجربة بتاريخ 24 - 25 / 3 / 2015 ، وعلى لاعبي افراد عينة البحث وذلك من اجل :

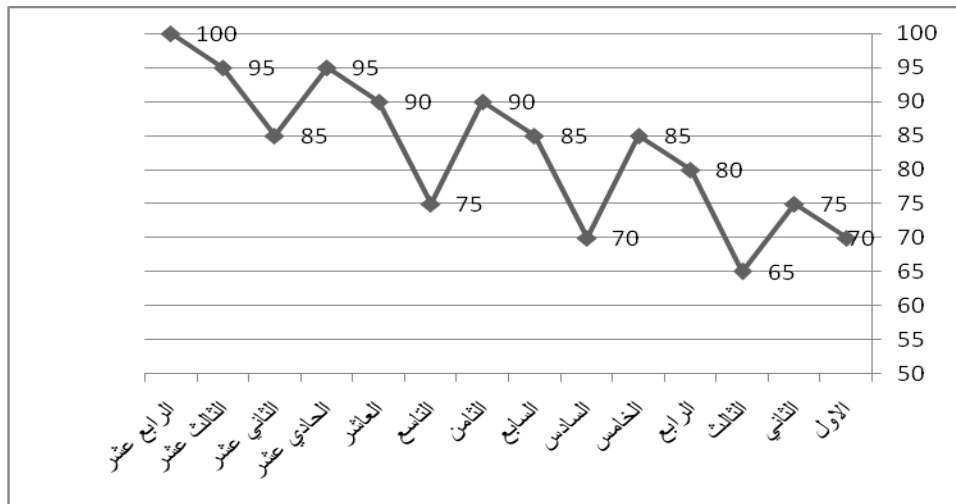
- التأكد من مدى صلاحية المنهج التدريبي للتطبيق والشدد والاحجام المستخدمة

(2) محمد ابراهيم شحاته : تدريب الجمناز المعاصر ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 90 .
(7) علي عبد الواحد لازم : تأثير استخدام جهاز مساعد مقترح في تعلم مهارة التلويح الدائري على جهاز الفطر بالجمناستك ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2004 ، ص 60 .
(3) ايمان حسين علي : علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارات بالاداء الفعلي بكرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، 1999 ، ص 137 .
(8) محمد ابراهيم شحاته ومحمد جابر بريق : دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1995 م ، ص 118 - 119 .
(4) ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات ، ج 1 ، البصرة ، مطبعة التعليم العالي ، 1981 م ، ص 141-143 .
(9) مهدي عبد الرزاق واخرون : وضع درجات معيارية لاختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئ الجمناز الفني تحت 8 - 10 سنوات بجمهورية مصر العربية ، المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضة ، 2004 ، ص 23 .
(5) ريسان خريبط مجيد : نفس المصدر السابق ، ص 134 - 136 .

3-5 إجراءات البحث الميدانية

3-5-1 الاختبارات القبلية : قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية للصفات البدنية الخاصة لعينة البحث فضلاً عن الاختبار المهاري على جهاز حسان المقابض وعلى مدى يومين متتاليين للفترة من 3-4 / 4 / 2015 كما قام الباحثون بتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ لغرض تحقيق الظروف نفسها او قريبة قدر الامكان من ظروف الاختبارات البعدية .

٣ ٥ ٢ المنهج التدريبي (التجربة الرئيسة) : تم اجراء اول وحدة تدريبية بتاريخ 5 / 4 / 2015 ، بعد الاختبارات القبلية اذ قام الباحثون بأعداد منهج تدريبي بعد اخذ رأي الخبراء ، لتطوير الصفات البدنية الخاصة مستخدمين طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة ، وتحسين المهارات الحركية على جهاز العقلة مستخدمين طريقة التدريب التكراري وبشدد مختلفة تراوحت بين (70 - 100 %) من الشدة المثوية للاعب ، استغرق تنفيذ المنهاج التدريبي (14) اسبوع بمعدل (3) وحدات تدريبية اسبوعياً (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) مدة كل وحدة تدريبية (90) دقيقة.



شكل (1)

يبين حركة الحمل الاسبوعي للمنهج التدريبي المقترح

3-5-3 الاختبارات البعدية : بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي المقترح تم اجراء الاختبارات البعدية وعلى مدى يومين متتاليين للفترة من 10-11 / 7 / 2015 ، اذ قام الباحثون بتوفير الظروف والمتطلبات المشابهة التي تمت في الاختبارات القبلية .

3-6 الوسائل الاحصائية : لغرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثون فقد استخدم الباحثون البرنامج الاحصائي SPSS Ver 16

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤ ١ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للصفات البدنية الخاصة وتحليلها :

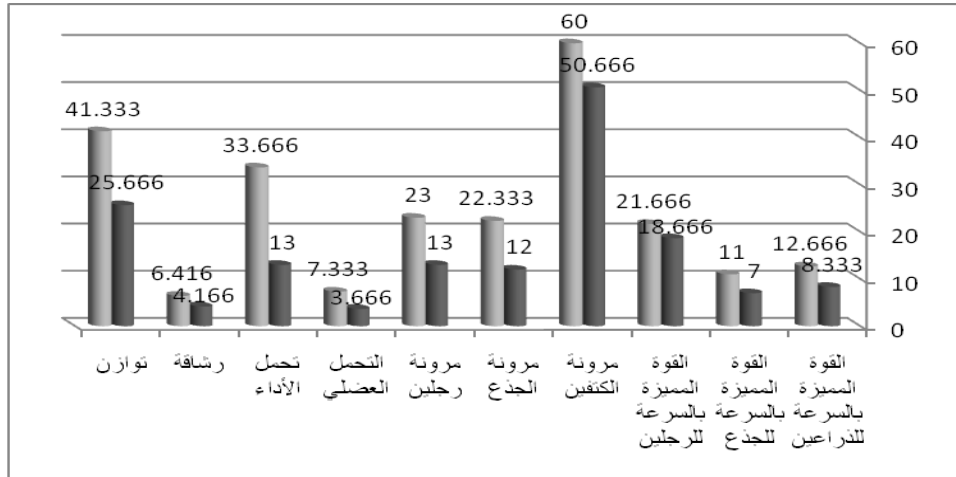
جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدي في الصفات البدنية الخاصة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	أقيمة المحسوبة	الدلالة * الإحصائية	المعنوية الحقيقية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	8.333	1.154	12.666	0.577	4.333	0.881	4.914	0.007	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للجذع	عدد	7.000	1.000	11.000	1.000	4.000	0.577	6.928	0.002	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	18.666	0.577	21.666	0.577	3.000	0.577	5.196	0.006	معنوي
مرونة الكتفين	سم	50.666	4.725	60.000	2.000	9.333	2.027	4.603	0.01	معنوي
مرونة الجذع	سم	12.000	1.732	22.333	1.527	10.333	1.855	5.568	0.005	معنوي
مرونة رجلين	سم	13.000	2.645	23.000	1.732	10.000	1.527	6.547	0.002	معنوي
التحمل العضلي	عدد	3.666	0.577	7.333	0.577	3.666	0.333	11.000	0.000	معنوي
تحمل الأداء	عدد	13.000	2.645	33.666	3.511	20.666	0.881	23.434	0.000	معنوي
رشاقة	درجة	4.166	0.288	6.416	0.144	2.250	0.144	15.588	0.000	معنوي
توازن	ثانية	25.666	2.081	41.333	1.154	15.666	1.201	13.035	0.000	معنوي

*- معنوي ≥ 0.05 عند درجة حرية 4

يظهر من النتائج المعروضة في الجدول (3) ان قيم (t) المحسوبة في اختبارات الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، القوة المميزة بالسرعة للجذع ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، مرونة الكتفين ، مرونة جذع ، مرونة الرجلين ، التحمل العضلي ، تحمل الاداء ، رشاقة) بلغت على التوالي (4.914 ، 6.928 ، 11.000 ، 5.196 ، 4.603 ، 5.568 ، 6.547 ، 11.000 ، 23.434 ، 15.588 ، 13.035) وبما ان الدلالة الاحصائية لجميع المتغيرات هي اقل من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية ، وهذا ما يوضحه الشكل (2) .



الشكل (2)

يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية الخاصة

٤ + مناقشة النتائج :

من خلال استعراض النتائج المبينة في الجدول (3) فقد أظهرت تفوق الصفات البدنية الخاصة بجهاز حسان المقابض في الاختبار البعدي لعينة البحث المستخدمة للبرنامج التدريبي المقترح عند مقارنتها مع نتائج الاختبار القبلي ، كما أظهرت النتائج بشكل عام بان التدريب الفكري له اثر ايجابي في تطوير الصفات البدنية الخاصة لما له من خصائص ومميزات ومراعاة للأسس العلمية والتي تنص " على أن عمليات التقدم في مستوى اللياقة البدنية تتم نتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة إذ أن الحمل الذي يقع على كاهل الفرد يؤدي إلى هبوط مؤقت في المقدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية للجسم ، وخلال فترات الراحة ينتج الجسم كمية من الطاقة اكبر من تلك التي يستهلكها في أثناء المجهود أي أن الطاقة التي توجد في الجسم بعد فترة استعادة الشفاء تكون اكبر من الطاقة التي كانت موجودة في الجسم قبل بدء المجهود " (١٢). لذلك يجب العناية بمكونات الحمل وخاصة العمل والراحة لأنهما يشكلان قاعدتين أساسيتين لوحدة متكاملة ، ويرى الباحثون أن للتمرين البدنية والمهارية المستخدمة القدرة على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات ووفقاً للالزمان المحددة لها في البرنامج التدريبي اذ يشير (الرضي ، 2001) في ذلك بأن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني ، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب " (٢٣) ، وفيما يتعلق بظهور التحسن في الصفات البدنية الخاصة فيرى الباحثون أن ذلك يعود إلى مبدأ الخصوصية في التدريب وهذا يتفق مع ما شار إليه كل من (Lamb ، 1984) إلى أن " مبدأ

¹ السيد عبد الجواد : اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 1974 ، ص 63.

² كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط1، عمان، دائرة المطبوعات والنشر، 2001، ص 126-127 .

الخصوصية في التدريب يعني اشتغال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس ((
(1).

وفيما يخص القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتفين فنلاحظ أن هناك تطورا وتحسنا واضحا في تنمية هذه الصفة ويعود ذلك إلى أن العينة استخدمت تمارين متداخلة ما بين القوة والسرعة التي من خلالها أثر على إنتاج حركة الذراعين ومالها من ارتباط كبير بمقدار السرعة والقوة الناتجة من خلال ثني ومد الذراعين وكذلك استخدام تمارين تتم بطابع القوة المميزة بالسرعة وبالأخص للذراعين والكتفين وذلك لأهميتها في لعبة الجمناسيك وبشدد وأحجام مختلفة ساهمت في رفع مستوى أداء العينة بهذا الاختبار ، إذ يذكر (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 1994) ((أن صفة القوة المميزة بالسرعة تعتبر عنصرا مركبا ما بين القوة والسرعة والتي من خلالها يمكن إخراج أقصى قوة لوزن أعلى من خلال أداء المهارة بالقوة المطلوبة ((3).

وكذلك نلاحظ أيضاً تحسناً كبيراً في القوة المميزة بالسرعة للجذع ويعود ذلك إلى التأثير الفعال لمفردات

التمرينات أثناء التدريب بحيث عملت على تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع بحيث تم توزيع التمارين بشكل ساعد على تطوير أفراد العينة من خلال زيادة القوة والسرعة في عضلات الجذع باعتمادها على شدد عالية عند الاستخدام وكذلك على عملية التكرار والإعادة للاعب أثناء الوحدة التدريبية ، إذ يذكر (محمد عثمان ، 1998) ((أن زيادة تدريبات القوة المميزة بالسرعة تتوقف على عدة عوامل منها عامل الأنسجة العاملة المنقبضة والمنبسطة المقابلة لها في أثناء الأداء العضلي وكذلك فعالية العمل التضامني والتوافق بين الجهازين العصبي والعضلي فضلا عن سرعة الانقباضات العضلية للتمرينات المختارة ((4)، وفيما يخص القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، يعزى سبب الفروق إلى استخدام الحمل المتناوب على الرجلين من خلال استخدام تمرينات القفز على رجل واحدة بالتناوب وكذلك تمرينات القرفصاء التي بدورها عملت على تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين وهذا ما أكدته (رعد جابر ، 1995) نقلا عن (كامبيتر) ((أن تمارين القفز تستخدم لتطوير القوة المميزة بالسرعة ((5)، وكذلك استخدام تمرينات متغيرة ومفاجئة لأفراد العينة في أثناء الإحماء وفي نهاية الوحدة التدريبية عملت على تطوير هذه الصفة إذ يؤكد (سعد الجميلي ، 1998) ((أن عملية التحرك السريع والمفاجئ داخل الوحدة التدريبية وأداء تمارين تغيير الأوضاع للجسم في الحبل والقرفصاء تؤدي إلى نتائج إيجابية ((6)، وكذلك يعزو الباحثون سبب الفروق إلى أن استخدام الشدد العالية في الوحدات التدريبية وكذلك زيادة عدد التكرارات التي يؤديها اللاعبون خلال المنهج عملت على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة ، ويؤكد (محمد محمود ، 1993) ((أن القوة المميزة بالسرعة صفة مركبة من القوة والسرعة

¹ Lamb, D" Physiology of Exercise, Response and adabtaitions" macmillan publishing, New York, 1984 , p.29 .

(3) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص67 .

(4) محمد توفيق عثمان : انتقال اثر التدريب بين أوجه القوة العضلية الرئيسية وأثرها على معدل النبض بعد الجهد في فترة الاستشفاء ، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل، 1998، ص127.

(5) رعد جابر باقر : تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 1995، ص19.

(6) سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة-تعلم-تدريب-تحكيم ، ليبيا ، منشورات السابع من ابريل، 1997، ص69-70 .

((7) ، فهي تركيب جاء من دمج القوة بالسرعة التي تحتاج إلى الانسجام ما بين القوة العضلية وسرعة العضلات العاملة ، كما ان استخدام الباحثون لتمرينات القفز باستخدام وزن الجسم لمقاومة ساعد على أظهار التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة ، وهذا ما أكده (محمد عثمان ، 1998) في ((أن عملية الارتقاء بمستوى القوة المميزة بالسرعة تتطلب العمل باستخدام الأثقال أو استخدام ثقل وزن الجسم ((1) وفيما يخص مرونة الكتفين فنلاحظ أن هناك تطورا وتحسناً واضحاً في تنمية هذه الصفة ويعزو الباحثون ذلك إلى استخدام تمارين الإطالة لمفاصل الذراعين والكتفين التي عملت على زيادة مد العضلة بالمفصل من خلال التكرارات التي تم استخدامها من قبل اللاعبين وكما أن فترة التدريب كانت أكثر من (10 أسابيع) وبصورة مستمرة عملت على تنمية الأكتاف إذ يذكر (عادل عبد البصير ، 1999) ((أن تمارين إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى حركة المفصل والتي تعد أهم الوسائل في تنمية المرونة ((2) ، كما يرى الباحثون أن عملية استخدام الزيادة التدريجية في التمرينات ومبدأ الخصوصية بالتدريب تبعاً لمتطلبات النشاط التخصصي ساعد على تطور المرونة الخاصة بالكتفين من خلال استخدام تمرينات المرونة الثابتة والمتحركة وتمرينات المنافسة ، إذ يذكر بسطويسي احمد ((أن زيادة مدى الحركة يتم بواسطة استخدام تمرينات المنافسة كذلك التدريب التخصصي لنوع النشاط الممارس ينتج عنه الارتقاء بالقدرات البدنية الخاصة ومن ثم تنعكس على المهارة ((3) .

وفيما يخص مرونة الجذع يعزى سبب الفرق إلى أن التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي كانت مخططة ومدروسة بشكل علمي من خلال تصحيح وإضافة بعض المقترحات التي أبداه الخبراء والمتخصصون ساعدت وعملت على تهيئة العضلات والمفاصل بشكل ايجابي مما عملت على تطوير مستوى العينة بهذا الاختبار ، إذ تذكر (نوال العبيدي وفاطمة عبد مالح ، 2008) ((أن عملية تنمية المرونة تأتي من خلال التخطيط الجيد والتدرج بالمستوى والانتظام بالتدريب بعد إعطاء الرياضي تمارين تهدف إلى زيادة المدى الحركي في المفصل أو مجموعة من المفاصل خلال مدة زمنية محدودة ((4) ، وكذلك يفسر الباحثون سبب الفرق جاءت نتيجة إعطاء تمارين لتطوير قابلية العضلة على الانبساط بمدى اكبر والتي بدورها أثرت بصورة ايجابية على نمو قوة العضلات بعد التأكيد على إعطاء تدريبات مرتبطة بين القوة والقابلية الحركية ، إذ يذكر (وديع التكريتي ، 1993) ((بقدر ما تكون العضلات منبسطة أكثر تكون القابلية لحركة المفصل اكبر لان قابلية الحركة مرتبطة مع صفة القوة ((5) . ونلاحظ أيضاً أن هناك تحسناً كبيراً في صفة مرونة الرجلين ويعزو الباحثون ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي الذي احتوت تمريناته على أهم الوسائل اللازمة لتنمية

(7) محمد محمود عبد الدايم وآخرون : برنامج تدريب الأعداد البدني وتدريب الأثقال ، القاهرة ، ب.ط، 1993، ص15.

(1) محمد توفيق عثمان : مصدر سبق ذكره ، ص127.

(2) عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999، ص195.

(3) بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص226.

(4) نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد مالح : التدريب الرياضي لطالبة المرحلة الرابعة، بغداد ، دار الأرقم للطباعة، 2008، ص79.

(5) وديع ياسين التكريتي : دراسة العلاقة بين المتغيرات البايوميكانيكية في رفعة الخطف، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 1993، ص152.

المرونة من خلال إطالة العضلات العاملة ومطاطيتها لعضلات الرجلين ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (علاوي ، 1973) (1) إلى أن تمارينات إطالة العضلات والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفصل من أهم الوسائل لتنمية المرونة (2) (1) اذ يعزو الباحثون سبب الفروق في صفة التحمل العضلي إلى المنهج المقترح الذي أعده الباحثون بحيث كانت تتناسب مع قابلية اللاعبين من حيث الشدة والحجم والراحة باحتوائه على تمارينات القوة القصوى واقل من القصوى والتحمل العام عملت على زيادة الشد العضلي مما جعل العضلات المشاركة بالعمل بأقصى طاقة ممكنة ولعد اكبر من التكرارات من خلال استثارة اكبر عدد من الألياف العضلية من جهة وكذلك من جهة أخرى تحمل العضلة لأطول فترة ممكنة دون الوصول للتعب وهذه عملت على تطوير الجهاز العضلي والوظيفي التي ساعدت على تأخير ظهور التعب أثناء أداء الاختبار من خلال عدد المرات التي أداها اللاعبون ، إذ يذكر (أمر الله احمد البساطي ، 1998) (2) أن سبب التطور الحاصل في الأداء نتيجة التمارينات الخاصة المستخدمة في التدريب التي تساهم في رفع قابلية اللاعب البدنية والمهارية من خلال أحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق الانجاز (2) (2) كذلك يعزو الباحثون سبب الفروق في التحمل العضلي يعود إلى استخدام التمارينات المهارية على جهاز حصان المقابض الذي يعتمد بالدرجة الأولى على مقدار كمية القوة العضلية والسرعة في الأداء ، وهذا يتفق مع ما ذكره (مالك راسم ، 2013) (3) أن تمارينات وحركات الجمناستك تقتضي تنقلات وتحركات مختلفة ومتنوعة والمحافظة على وزن جسم اللاعب كمقاومة الأمر الذي يؤدي إلى تنمية العديد من عناصر اللياقة البدنية للاعب ومنها صفة التحمل العضلي (3) (3) كما يعزو الباحثون سبب الفروق في صفة تحمل الأداء إلى أن أسلوب التدريب الذي اتبعته العينة كان له تأثير فعال في تطوير تحمل أداء اللاعب من خلال زيادة عدد مرات الأداء وبالتالي أدى إلى طول فترة الأداء دون ظهور التعب وذلك من خلال اجراء تدريبات الجمناستك على مختلف الأجهزة خلال الوحدة التدريبية وبشدد عالية وهذا ما أكده (سعد محمود د خليل ، 2001) (4) أن استخدام تمارينات متعددة الجوانب في الوحدة التدريبية تؤدي إلى رفع مستوى تحمل الأداء وخاصة خلال فترة الأعداد الخاص (4) (4)، زيادة على ذلك يرى الباحثون أن مراعاة مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية من وحدة إلى أخرى من خلال عدد التكرارات التي تؤدي وفترة استغراق التمرين بالزمن ولمدة (3 أشهر) ، ساهمت هذه التمارينات في رفع قابلية اللاعب البدنية والمهارية لان التمارينات الموجهة والمقننة أدت إلى أحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى أفضل وهذا ما أفرزته نتائج اختبار تحمل الأداء ، إذ يؤكد (أمر الله احمد البساطي ، 1998) (5) الاستمرارية بالتدريب هو احد الأركان الجوهرية لضمان تحقيق المستويات العالية (5) (5) ،

(1) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط3 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1973 ، ص50.

(2) أمر الله احمد البساطي : قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 3 .

(3) مالك راسم محمد عباس : اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجمناز لدى طلاب قسم التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة النجاح الوطنية ، 2013 ، ص 103 .

(4) سعد محمود د خليل : تأثير مناهج تدريب مقترحة لتطوير صفة التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز ركض 110 حواجز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص 52 .

(5) أمر الله احمد البساطي : مصدر سبق ذكره ، ص 93 .

وكذلك يؤكد عادل مجيد ((أن زيادة فترة أداء اللاعب واستقباله للمعلومات والتمارين البدنية أثناء الوحدة التدريبية اليومية أو الأسبوعية أو الشهرية أو الدورة المتوسطة تعمل على تطبيع أجهزة الجسم وتحفز الخلايا العضلية على تكيفها للعمل باقتصادية أكثر على الرغم من الأداء بشدد عالية ((1). كما نلاحظ تحسناً كبيراً في تنمية صفة الرشاقة ويعزو الباحثون ذلك إلى التنوع في التمرينات المختلفة في البرنامج التدريبي التي أعطت فائدة كبيرة لمعظم عضلات جسم اللاعب العاملة ، ولعملية ربط الحركات معا بتوافق ورشاقة واستخدامها إياها سواء كان بالاتجاه العام أو 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 مع مراعاة وضع هذه التمرينات من السهل إلى الصعب لغرض بناء الأريطة والعضلات والمدى الحركي ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (قاسم حسن ، 1998) على انه ((يمكن استخدام بعض التمارين الخاصة في تنمية التوافق والرشاقة حيث يتم بناء الأريطة والعضلات مما يساعد على بناء القدرة على التوازن ((2)، وعملت تمارينات هذا البرنامج على التعاون بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات بشكل صحيح ، ويتفق هذا مع رأي (ماينل ، 1987) ((أن الرشاقة تتضمن القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد ((3)، ويتفق أيضاً مع رأي (هارا ، 1975) ((بأن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني ((4) ، كما يعزو الباحثون سبب تطور صفة الرشاقة إلى ما جاء به (Sharkey,1979) إذ يشير إلى أن ((ارتفاع مستوى عناصر اللياقة البدنية كالقوة والسرعة وتحمل القوة والتوازن والمرونة من شأنه أن يقوي من رشاقة الأداء الحركي ((5) ، إذ أن تطور الرشاقة يكون بتطور عناصر اللياقة البدنية . وكذلك نلاحظ أيضاً تحسناً في التوازن الثابت ويعزو الباحثون ذلك إلى مفردات البرنامج التدريبي الذي استخدمته العينة وتطبيقها 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 وزيادة صعوبة حركات الجمناستك والتركيز على مركز التوجيه التي تحدد السعة والدقة الحركية وربطه بالتوافق العصبي العضلي ويشير (حسانين ، 1995) عن أراء بعض العلماء باعتبار ((التوازن هو احد مكونات القدرة الحركية والرياضية ((6) .

4-2 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمستوى الاداء الفني وتحليلها :

جدول (4)

(1) عادل مجيد خزل : تأثير منهج تدريب مقترح على بعض الأملح المعدنية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2006 ، ص 104 .

(2) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998، ص 325 .

(3) كورت ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي ناصيف ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص 112 .

(4) هارا : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي ناصيف ، بغداد ، مطبعة التحرير ، 1975، ص 235 .

(5) Sharkey SB .J. ; Physiology of fitness , U.S.A , Human Kinetic publisher , 1979, p.98.

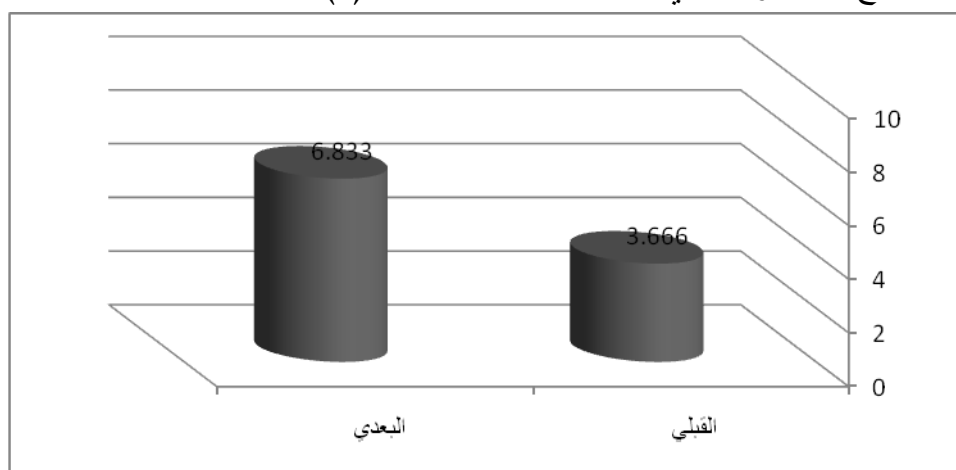
(6) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية ، ج1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995، ص 432 .

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدي في مستوى الاداء الفني

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	الدلالة * الإحصائية	المعنوية الحقيقية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الاداء الفني	درجة	3.666	0.577	6.833	0.288	3.167	0.666	4.755	0.008	معنوي

• معنوي ≥ 0.05 عند درجة حرية 4

يظهر من النتائج المعروضة في الجدول (4) ان قيمة (t) المحسوبة في مستوى الاداء الفني بلغت (4.755) وبما ان الدلالة الاحصائية هي اقل من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وهذا ما يوضحه الشكل (3) .



الشكل (3)

يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الاداء الفني

٤ + مناقشة النتائج :

يعود سبب الفروق المعنوية في الاختبار القبلي والبعدي في مستوى الأداء الفني ولمصلحة الاختبار البعدي إلى التطور الحاصل في الصفات البدنية وان كانت بنسب مختلفة ^(١) إذ يرتبط مستوى الأداء المهاري فياي نشاط رياضي على مدى تطور المتطلبات الخاصة والحركية بهذا النشاط ^(٢)، أي أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين المهارات الحركية والمتطلبات البدنية في أي نشاط رياضي ، كما أن استعمال الباحثون لتمرين ذات الطبيعة والشكل التخصصي في لعبة الجمناستيك والربط بين الجانب البدني والمهاري في التمارين ووجود التمارين ذات التأثير المباشر على الأداء الفني أدى إلى حدوث التطور المهاري وهذا ما يؤكده (حنفي مختار ، 1998) ^(٣) أن اختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفة البدنية في الوقت نفسه تعمل على

(١) امر الله احمد البساطي:مصدر سبق ذكره ، ص19 .

إتقان اللاعب للمهارات الأساسية^(1٥)، كما أن لاحتواء البرنامج التدريبي في تنفيذه للتمارين البدنية والمهارية الأثر البالغ في تطوير مستوى الأداء الفني لدى أفراد العينة ، إذ يشير (حسين ، 1985) إلى أن ((التدريب على المهارات يتطلب تعدد الصفات البدنية والحركية استعداداً لرفع المستوى^(2٦) ، كما أن لفاعلية التدريب الفكري الأثر الواضح ليس فقط في الصفات البدنية الخاصة وإنما في تطوير الأداء الفني الصحيح للمهارات الحركية ، وهذا ما أكدته نتائج البحث من جهة وما أشار إليه كل من (شحاته ، 1992) من جهة أخرى إلى أن ((التمرينات الخاصة تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الخاصة في رياضة الجمناستك ، إذ تحتوي هذه التدريبات الخاصة على نوعية مشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين^(3٧) ، ويؤيده (Buhelerle and Werrne, 1984) هذا القول ((بأنه يجب أن تندمج تمرينات القوة الخاصة مع المهارة في رياضة الجمناستك^(4٨) ، فضلاً عن عملية التكرار في طريقة التدريب المستخدمة التي أدت إلى تحسين الأداء الفني الصحيح ، إذ يذكر (برهم ، 1995) في ذلك ((بأن تكرار الاستجابات الصحيحة لنفس الموقف التدريبي تؤدي وتصل بالفرد إلى درجة كبيرة من الإتقان ، من حيث طريقة التكرار للموقف التدريبي واستجابته الصحيحة ثم التخلص من الأخطاء المرافقة له والإبقاء والثبات على الجوانب الصحيحة^(5٩) ، كما يعزو الباحثون التطور في مستوى الأداء الفني إلى المنهج التدريبي من خلال التوزيع المقنن في مفردات الحمل التدريبي من خلال التدرج بالشدة التدريبية وكذلك الحجم التدريبي من حيث التكرارات المناسبة ومراعاة الراحة سواء بين التكرارات أو المجموعات وبما يتناسب وكل صفة بدنية من دون تعرضهم للحمل الزائد ويتفق (Millir 1981) وكل من (مهند الشتاوي واحمد خواجه ، 2005) ((أن الأسلوب الأمثل لتشكيل درجات الحمل المتتالية خلال أي دورة من دورات الحمل التدريبية يجب أن يتبع الشكل التموجي ويعني أن درجات أحمال التدريب المتتالية لابد أن ترتفع وتنخفض ولا تسير على وتيرة واحدة وأضافوا أيضاً أن لكل حمل تدريبي هدف يرجى الوصول إليه فهناك على سبيل المثال هدف بدني أو هدف حركي وهذه الأهداف كي تتحقق لابد أن يقدم الحمل الخاص بكل منها بدرجة مناسبة حتى يمكن أن يتحقق الهدف⁽⁶⁾⁽⁷⁾ .

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- ¹ حنفي محمود مختار : المدير الفني بكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص188.
- ² قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية ، الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1985، ص 67 .
- ³ محمد إبراهيم شحاته (1992) : مصدر سبق ذكره، ص98.
- ⁴ Buhelerle and Werrne (1984) اقتبس حيدر غازي إسماعيل الهاشمي: اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل ، 2005 ، ص61.
- ⁵ عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجمناز العصرية ، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1995، ص419.
- ⁶ Millir.Band ; perelopingathlelcelthronah the process of depth jumping – track and field , review , 1981, p.52
- ⁷ وزارة التعليم العالي – المكتبة الافتراضية العراقية
مهند حسين الشتاوي واحمد إبراهيم خواجه : مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 ، الأردن ، دار وائل للنشر ، 2005 ، ص 86- 91 .

١ - أن المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثين كان ذات تأثير فعال في أحداث تغيرا في مستوى العينة وهذا ما أفرزته النتائج .

٢ - أن فترة التدريب المستخدمة من قبل الباحثين والبالغة (14) اسبوعا بطريقة التدريب الفكري والتكراري من حيث استخدام تموجات مرتفعة ومنخفضة بنسبة (2 - 1) كانت ذات فائدة على العينة .

٣ - أن عملية تكرار وعادة التمرينات المهارية عملت على تحسين الاداء الفني على جهاز حضان المقابض .

٤ - أن دمج تمرينات القوة والسرعة وتحمل القوة عمل على تحسن الاداء الخاص بالجانب البدني والاداء الفني.

5-2 التوصيات :

١ - الاعتماد على المنهج التدريبي المقترح في التدريب لما اثبتته من تحسن ملحوظ للصفات البدنية الخاصة

بجهاز حضان المقابض فضلا عن الاداء الفني للارتقاء بمستوى اللاعبين الناشئين .

٢ - ضرورة استخدام تمارين بدنية ومهارية تتسجم مع طبيعة وخصائص كل جهاز من اجهزة الجمناسك الستة.

٣ - اعتماد الاختبارات التي توصل اليها الباحثون في قياس الصفات البدنية الخاصة بجهاز حضان المقابض .

٤ - التأكيد على تطوير الصفات البدنية الخاصة لما لها من الاهمية في تطوير الاداء الفني للاعب .

٥ - التأكيد على تطوير الاداء الفني للاعبين الناشئين بغية تطوير درجة اللاعب النهائية .

٦ - ضرورة اجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تخص جهاز حضان المقابض .

٧ - اجراء دراسات وبحوث اخرى متشابهة على الفئات العمرية المختلفة وعلى اجهزة جمناسك اخرى .

المصادر العربية والاجنبية

- اسماعيل ابراهيم محمد : تأثير تمرينات خاصة على وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية لتعليم مهارة

الدياميدوف على جهاز المتوازي ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005 .

- أمر الله احمد البساطي : قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .

- ايمان حسين علي : علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالاداء الفعلي بكرة

اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، 1999 .

- بسطويس احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .

- حنفي محمود مختار : المدير الفني بكرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .

- حيدر غازي اسماعيل الهاشمي: اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية

والمطلوبات الخاصة في الحركات الارضية لدى الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

، جامعة الموصل ، 2005 .

- رعد جابر باقر : تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ،

أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 1995 .

- ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات ، ج 1 ، البصرة ، مطبعة التعليم العالي ، 1981 م .

-سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة - تعلم - تدريب - تحكيم ، ليبيا ، منشورات السابع من ابريل ، 1997 .

-سعد محمود دخيل : تأثير مناهج تدريب مقترحة لتطوير صفة التحمل الخاص للمرحلة النهائية في انجاز ركض 110 حواجز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 .

-السيد عبد الجواد : اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 1974 .

-عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .

-عادل مجيد خزعل : تأثير منهج تدريب مقترح على بعض الأملاح المعدنية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، 2006 .

-عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجباز العصرية ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1995 .

-علي عبد الواحد لازم : تأثير استخدام جهاز مساعد مقترح في تعلم مهارة التلويح الدائري على جهاز الفطر بالجمناستك ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2004 .

-قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية ، الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1985 .

-قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 .

-قانون التحكيم الدولي للجمناستك : ترجمة واعداد صلاح عسكر ، 2013 .

-كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط 1 ، عمان ، دائرة المطبوعات والنشر ، 2001 .

-كورت ماينل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي ناصيف ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .

-مالك راسم محمد عباس : اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة النجاح الوطنية ، 2013 .

-محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1995 م .

-محمد إبراهيم شحاتة : تدريب الجباز المعاصر ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .

-محمد إبراهيم شحاتة : دليل الجباز الحديث ، ط 2 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 .

- محمد توفيق عثمان : انتقال اثر التدريب بين أوجه القوة العضلية الرئيسية وأثرها على معدل النبض بعد الجهد في فترة الاستشفاء ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الموصل ، 1998 .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط3 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1973 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية ، ج1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- محمد محمود عبد الدايم وآخرون : برنامج تدريب الأعداد البدني وتدريب الأثقال ، القاهرة ، ب.ط ، 1993 .
- محمود سليمان وفوزي يعقوب : الجمار التعليمي للرجال ، القاهرة ، 1995 .
- مهيب عبد الرزاق وآخرون : وضع درجات معيارية لاختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة لنشأ الجمار الفني تحت 8 - 10 سنوات بجمهورية مصر العربية ، المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضة ، 2004 .
- مهند حسين الشتاوي واحمد إبراهيم خواجا : مبادئ التدريب الرياضي ، ط 1 ، الأردن ، دار وائل للنشر ، 2005 .
- نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد مالح : التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة ، بغداد ، دار الأرقم للطباعة ، 2008 .
- هارة : أصول التدريب ، ترجمة عبد علي ناصيف ، بغداد ، مطبعة التحرير ، 1975 .
- وديع ياسين التكريتي : دراسة العلاقة بين المتغيرات البايوميكانيكية في رفعة الخطف ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 1993 .
- وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- Lamb, D". Physiology of Exercise, Response and adabtaitions" mac millan publishing, New York, 1984 .
- Men's Artistic Gymnastics code of points 2013-2016 .
- Millir.Band ; pereloplingathlelcethronah the process of depth jumping – track and field , review , 1981 , وزارة التعليم العالي – المكتبة الافتراضية العراقية .
- Sharkey SB .J. ; Physiology of fitness , U.S.A , Human Kinetic publisher , 1979

ملحق (1)

يوضح نموذج لوحدة تدريبية

أقسام الوحدة التدريبية	التمارين	الحجم التدريبي	زمن	الزمن	الشدة
------------------------	----------	----------------	-----	-------	-------

		الراحة	الكلي		
القسم التحضيرى 20 د	القسم التربوي و النفسى	حدث وشحن اللاعبين نفسيا للإقبال على الوحدة التدريبية بروح عالية لتنفيذ مهام التدريب	4 د		
	الإحماء العام	الجري المتنوع	11 د		
	الإحماء الخاص	ارتكاز زاوية ضما - ارتكاز زاوية فتحا - تمارين Body Shape (التقوس - الصحن) تمرين وضعية الهبوط (القفز في المكان) - (وقوف) اللف والدوران في المكان الوقوف على اليدين	5 د	10 ث * 2	
القسم الرئيسى 60 د	البدنى	من وضع الانبطاح المائل توضع القدمان على الحصان واللف حول الحصان - (الانبطاح منحني فوق كفل حصان الحلق - انثناء الذراعين - مسك الحلقة) مرجحة الرجلين خلفا - الوثب على الجانبى المقعد السويدى - (تعلق الظهر مواجهة القبضة المقلوبة) خفض الجسم لاسفل (عقل الحائط) - (الجلوس الطويل على كفل الحصان - مسك السطح السفلى باليدين) ثني الجذع اماما اسفل للمس الصدر بالركبتين - (وقوف منحن - الذراعان اماما على العارضة) مرجحة الرجلين خلفا عاليا بالتبادل - (وقوف - مواجه صناديق مقسمة) الارتكاز بإحدى اليدين على سطح الصندوق و الوثب لتعدية الرجلين	42 د	20 ث * 4 30 ث * 4 10 ث * 4 15 ث * 4 10 ك * 4 20 ث * 4 15 ث * 4	رجوع النض (120) ض / د اي ما يعادل (1 - 3) د
	المهارى	- المرجحة من الارتكاز الامامى - المرجحة من الارتكاز الخلفى - المرجحة من الارتكاز السرجى (الجانب الأيسر) - المرجحة من الارتكاز السرجى (الجانب الأيمن) - المرجحة دخول الرجل وخروجها من نفس الاتجاه - المرجحات دائرية لرجل واحدة	12 د	15 ث * 2 15 ث * 2 15 ث * 2 15 ث * 2 20 ث * 2 20 ث * 2	
	التكتيكى	اختيار التخطيط المناسب للمهارة	6 د		
	القسم الختامى 10 د	التهدئة والاسترخاء	10 د		
					% 70