

تأثير تمارينات التحمل الخاص على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني

م.م هبه قاسم حمادي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ديالى

ملخص البحث العربي:

تتجلى أهمية البحث للارتقاء بالجمناستك الفني وخصوصا الحركات الأرضية ، من خلال بناء التمارينات الضرورية والتي تعالج الجانب البدني ومنها التحمل الخاص بالإضافة إلى تطوير الجانب الوظيفي المهم وخصوصا للفئات العمرية الصغيرة لأنها القاعدة في رفق المنتخبات الوطنية.

وهدف البحث إلى : التعرف على تأثير تمارينات التحمل الخاص على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني .

وكانت أهم الاستنتاجات : أثرت تمارينات التحمل الخاص في تطوير المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة والمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني.

وأوصى الباحث :اعتماد تمارينات التحمل الخاص في تطوير المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة والمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني.

(The impact of your endurance exercises to develop some functional variables and basic skills on the mat ground movements in artistic gymnastics)

Preparation: MM Hiba Kassim

The importance of research to improve the artistic 'body movements and especially the ground, through the construction of necessary and that address the physical side and its own endurance as well as the development of functional aspect is especially important for small age groups because they are al-Qaida in supplying the national teams of exercise.

The research aims to: identify the impact of your endurance exercises to develop some functional variables and basic skills on the mat ground movements in artistic gymnastics.

The main conclusions: influenced your endurance exercises in the development of functional variables under study and basic skills on the mat ground movements in artistic gymnastics.

The researcher recommended: the adoption of special endurance exercises in the development of functional variables under study and basic skills on the mat ground movements in artistic gymnastics.

١- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

علم التدريب الرياضي من العلوم التي نهضت بالجانب الرياضي وحقت انجازات متقدمة ولم يأتي هذا العلم بصورة عفوية وإنما بني على نظريات وتجارب علمية من قبل مختصين بالبحوث العلمية التجريبية إلى إن وصل مراحل متقدمة من التطور ، بالإضافة إلى رقد هذا العلم بالعلوم الأخرى المرتبطة به من علم النفس والفلسفة والبايوميكانيك وعلم الاجتماع وغيرها من العلوم الأخرى التي تعتبر فرع مكمل لفرع آخر ومجتمعاً تعتبر احد ركائز المهمة في علم التدريب الرياضي.

ويحتوي علم التدريب الرياضي على طرائق تدريبية مختلفة كما يحتوي على أساليب متنوعة بالإضافة إلى وضع القواعد المهمة في بناء التمرينات المطلوبة وكله تعمل على تطوير الجوانب البدنية والمهاري والخطية والنفسية للرياضي لغرض تحقيق الانجاز المطلوب في أي لعبة كانت فردية إما فرقية.

ولعبة الجمناستك من الألعاب الرياضية الفردية التي تحتاج إلى متطلبات بدنية خاصة تساعد اللاعب في تحقيق الهدف المطلوب وهي النقاط المهمة في أي حركة فنية في الجمناستك وخصوصاً الحركات الأرضية لأنها تتطلب التوافق التام والإيقاع في الحركة والتوقيتات الزمنية في الربط وتناسق لطريقة توالي الحركات وأداء فني صحيح بالإضافة إلى السيطرة على الجسم في الأداء.

ولهذا فان طبيعة اللعبة وحركاتها المتكررة بالتأكيد تتطلب تحمل خاص في الأداء وفي حالة افتقاره دليل على التعب وفقدان المتطلبات السابقة في الأداء .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث للارتقاء بالجمناستك الفني وخصوصاً الحركات الأرضية ، من خلال بناء التمرينات الضرورية والتي تعالج الجانب البدني ومنها التحمل الخاص بالإضافة إلى تطوير الجانب الوظيفي المهم وخصوصاً للفئات العمرية الصغيرة لأنها القاعدة في رقد المنتخبات الوطنية.

١ ٢ مشكلة البحث:

الجمناستك الفني وخصوصاً الحركات الأرضية تحتاج إلى صفة التحمل في تكرار الحركات على طول الفترات المحددة لها وفي حالة ضعفها سيؤثر على التركيز والدقة في الأداء.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في مجال التدريب ولعبة الجمناستك الفني ومن خلال المشاهدة للاعبين الجمناستك الفني للنساء لاحظت هناك ضعف في الأداء وعدم تكملة الحركات الأخيرة بنفس الوتيرة وهذا دليل على ضعف تحمل الأداء بنفس الوتيرة لذا ارتأت الباحث معالجة هذه المشكلة من خلال وضع التمرينات المناسبة لها .

١ ٣ أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير تمرينات التحمل الخاص على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني .

- 2- التعرف على نتائج فروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني .
- 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني .

1-4 فروض البحث:

- 1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني .
- 2- وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي فريق جامعة ديالى بالجمناستك للموسم (2015-2016) .

- 1-5-2 المجال المكاني: قاعة الجمناستك في جامعة ديالى.

- 1-5-3 المجال الزماني: المدة من 2016/1/11 ولغاية 2016/3/16

٢ الدراسات النظرية:

- 1-2 التحمل الخاص : يرى محمد عبد الحسن (1995)⁽¹⁾ بان التحمل هو " ليس عاملا جيدا أو مهما في الألعاب الرياضية فحسب إنما هو عامل حاسم من اجل الاستمرار في الأداء البدني والرياضي خلال التدريب والمنافسة "

- 2-2 الجمناستك الفني : يرى معيوف ذنون حنتوش وآخرون (1985)⁽²⁾ للجمناستك الفني أهمية كبيرة في تنمية عضلات الجسم والجهاز التنفسي والجهاز العصبي والدورة الدموية وكذلك إظهار الخصائص والسمات الشخصية وغير من الصفات الأخرى".

3- منهج وإجراءات البحث:

- 3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة (المجموعتين الضابطة والتجريبية) لملامتها في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه . إذ التجريب (يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه)⁽¹⁾.

(1) محمد عبد الحسن . التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى انجاز 400 متر ، أطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 ، ص11.

(2) معيوف ذنون حنتوش (وآخرون) . المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمرينات البدنية : الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985، ص35.

(1) حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي . أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة :شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط 1 ، 2015، ص82.

3-2 عينة البحث : شملت عينة البحث لاعبي فريق جامعة ديالى بالجمناستك والذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (8 لاعبين). وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية وأصبح عدد كل منهما (4) لاعبين. وتم تجانس كل مجموعة على حدة باستخدام معامل الاختلاف في متغيرات البحث وكذلك تم تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار (ت) للعينات المتساوية والمتناظرة في نفس المتغيرات وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات والقياسات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم ت المحتسبة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
الطول	174.2	1.3	0.74	174.4	1.4	0.8	0.18
الوزن	66.3	1.4	2.11	66.4	1.3	1.95	0.09
النبض وقت الراحة	68.3	1.1	1.61	68.5	1.51	2.2	0.18
HB ملغم / لتر	12.1	0.51	4.21	12.4	0.72	5.8	0.6
LRON الحديد بالدم مايكرومول/لتر	19.82	0.32	1.61	19.822	0.33	1.66	0.01
الدرجة الأمامية المتكورة	2.2	0.2	0.9	2.1	0.1	4.76	0.77
الدرجة الخلفية المتكورة	2.3	0.3	13.04	2.4	0.2	8.33	0.48
الوقوف على اليدين	2.7	0.1	3.7	2.5	0.2	8	1.55
العجلة البشرية	2.7	0.4	14.8	2.8	0.3	10.7	0.34

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.943

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات :

1-المصادر والمراجع.

2-الاختبارات المستخدمة.

3-3-2الأجهزة والأدوات المستخدمة:

١ ميزان لقياس الوزن.

٢ أنبوبة اختبار لتحليل الدم حجم كبير عدد (16).

٣ حافظه طبية لحفظ الدم.

٤ حقن لسحب الدم حجم (5 سي سي) عدد (16).

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد المتغيرات الوظيفية والمهارات الأساسية

تم الاعتماد على خبرة الباحث الشخصية في تحديد متغيرات البحث من وظيفية ومهارات أساسية في لعبة الجمناستك والتي يرى أنها مهمة للدراسة في هذا البحث :

- المتغيرات الوظيفية : (HB – LRON الحديد بالدم).

- المهارات الأساسية الفنية في الجمناستك (الدرجة الأمامية المتكورة ، الدرجة الخلفية المتكورة ، الوقوف على اليدين ، العجلة البشرية).

٣ ٤ ٢ والقياسات المستخدمة:

3-4-2-1 قياس مستوى الهيموغلوبين بالدم (Hb).

قام الباحث بقياس مستوى الهيموغلوبين وذلك بسحب دم مقداره (5 سم3) من عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية لإجراء التحليل المختبري القبلي والبعدي وبيان مستوى الهيموغلوبين عند لاعبي الجمناستك وحسب مايلي:

١ تؤخذ كل إجراءات التعقيم من خلال نظافة الأدوات المستخدمة وغسل اليدين بالمواد المعقمة.

٢ تسحب (5 سم3) من الدم لكل أفراد العينة .

٣ يضاف لها (5 سم3) من مادة الدراكين.

٤ يترك المزيج لمدة 5 دقائق.

٥ يستخدم الجهاز الضوئي الذي يؤشر الى نسبة الهيموغلوبين في الدم من خلال قراءة مؤشر الجهاز.

٣ ٤ ٢ قياس مستوى الحديد بالدم (Lron):

قام الباحث بقياس نسبة الحديد في الدم لعينة البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية وللاختبار القبلي والبعدي بعد اخذ عينات من الدم بمقدار (5 سم3) وقد تم تحليلها في المختبر المتخصص لبيان نتائج الحديد في الدم لاعبين الجمناستك وكمايلي :

١ تؤخذ كمية (5 سم3) من دم كل عينة.

٢ استخدام جهاز (سنترفيوغ) بطريقة الطرد المركزي لنحصل من قيمة كل عينة على بلازما الدم أو مصل الدم .

٣ لابد إن يكون لدينا نوعين من التيوب ، الأول تيوب التيست (Test) ويرمز له (TU) وتيوب البلاتك

(Blak) ويرمز له (BU) وتضاف المواد أخرى للنوعين ضمن درجة حرارة (15-25 درجة مئوية).

٤ جعدها توضع الأنبوبتين أو (التيوبين) في الحاضنة لمدة رع ساعة.

٥ يتم القراءة بالجهاز للأنبوبتين على طول الموجي (595).

٦ جعدها تستخدم المعادلة ($10.2 \times (T-B)$) لاستخراج نسبة الحديد بالدم .

٣ ٤ ٥ : تقييم الأداء الفني :

اقترح الباحث أن يكون تقييم الأداء للمهارات قيد الدراسة من (5) درجات كونها نفس درجة الأداء الفني وفقا للقانون الدولي بالجمناستك⁽¹⁾.

وتم الاستعانة بثلاث مقومين مختصين بالجمناستك لتقييم الأداء الفني لإفراد العينة في القياس القبلي والبعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

لغرض التعرف على معوقات العمل التي قد تواجه مسيرة إجراءات التجربة الميدانية قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على (خمس طلاب) طلبة الكلية والذين لديهم درس الجمناستك الفني في يوم الاثنين الموافق 2016/1/11 ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التأكد من الأمور الآتية:

١ -التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة.

٢ -التأكد من توفر الاجهزة الطبية اللازمة.

٣ -التأكد من تقنين التمرينات المستخدمة ومدى صلاحية لعينة البحث.

3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة : من 2016/ 1 /18

3-5-2 التدريب المستخدم:

تم أعداد تمرينات مقترحة تعتمد على صفة التحمل وأنوعه المختلفة ووفق أداء الحركات الخاصة بالجمناستك . وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية الخاصة بالمدرّب للمجموعة التجريبية فقط مع مراعاة الفترة التدريبية وهي فترة الأعداد الخاص وشدة التمرينات التي تراوحت بين (80 % - 90 %) أما حجم التمرينات فقد اعتمد على الشدة المطلوبة وعدد المجاميع (2) أما الراحة بين التكرارات والمجاميع فقد اعتمد الباحث على النبض كمؤشر لها وهي الفترة المناسبة لأداء المهارة مرة أخرى بتركيز عالي وبدون تعب أو هبوط في المستوى. واستمر تطبيق التمرينات لمدة شهرين وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع.

وتم تطبيق التمرينات بتاريخ 2016/1/19 وانتهت بتاريخ 2016/3/15

3-5-3 الاختبارات البعيدة : 2016/3/16

3-6 الوسائل الإحصائية :

تمت المعالجة الإحصائية بنظام (spss) باستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المترابطة، اختبار (ت) للعينات الغير مترابطة.

4- عرض ومناقشة النتائج

(1) يعرب خيون ، و صالح مجيد . القانون الدولي للجمناستك : بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 1997، ص13.

4-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (2)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في متغيرات البحث.

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				المتغيرات
س قبلي	س	الخطأ	قيمة ت	س قبلي	س	الخطأ	قيمة ت	
س قبلي	س	الخطأ	قيمة ت	س قبلي	س	الخطأ	قيمة ت	
12.1	12.9	0.22	3.63	12.4	13.4	0.14	7.14	HB ملغم / لتر
19.82	20.22	0.12	3.33	19.822	23.51	1.22	3.02	LRON الحديد بالدم
2.2	3.4	0.13	9.23	2.1	4.2	0.22	9.54	مايكرومول/لتر
2.3	3.2	0.32	2.81	2.4	3.9	0.23	6.52	الدرجة الأمامية المتكورة
2.7	3.1	0.15	2.66	2.5	4.3	0.34	5.29	الدرجة الخلفية المتكورة
2.7	3.5	0.24	3.33	2.8	4.7	0.42	4.52	الوقوف على اليدين
								العجلة البشرية

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (3) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 2.353

يتضح من نتائج جدول (2) هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية والمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث الوظيفية والمهارات الأساسية بالجمناستك الأرضي.

بالنسبة للمجموعة الضابطة جاء تطورها الى تنظيم العينة بالعمل والاستمرار في الاداء والالتزام بتعليمات المدرب بالتطبيق وهذا يتفق مع العديد من العلماء والمختصين في مجال التدريب الرياضي منهم محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق⁽¹⁾ ومحمد حسن علاوي⁽²⁾ ونادر عبد السلام العوامري⁽³⁾ " على أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء () .

إما المجموعة التجريبية فقد جاء تطورها بسبب التمارين ذات التأثير المباشر على الحركات الجمناستكية المستخدمة وقيد الدراسة إلى حدوث هذا التطور المهاري الذي أظهرته النتائج واضحة وهذا ما يؤكد حنفي محمد مختار 1988 " أن التخطيط السليم واختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفة البدنية في الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية"⁽⁴⁾.

⁽¹⁾ محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، 1969 ، ص 188 .

⁽²⁾ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط1 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1986 ، ص170

⁽³⁾ نادر عبد السلام العوامري : تأثير الكون المثير على رد الفعل ، مجلة دراسات وبحوث ، العدد 2 ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1983 ،

ص301

⁽⁴⁾ حنفي محمود مختار : المدير الفني بكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998 ، ص 96 .

وفي الجانب الوظيفية يرجع تطورها إلى التدريب المستخدم وإلى اختيار التمرينات المناسبة وإلى التنظيم في الراحة والجهد مما ساعد على تطوير جميع المتغيرات الوظيفية .

كما يعزو سبب هذا التطور إلى حسن توزيع مفردات الحمل التدريبي من (شدة وحجم والراحة) والانتظام بالتدريب مع توفر جانب المنافسة والإثارة في التمرينات. حيث يذكر محمد علي القط " أن نجاح المناهج التدريبية يقاس بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي بنوع النشاط الرياضي الممارس ومن خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي المتحقق وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الرياضي مع المنهج التدريبي الذي يطبقه ⁽⁵⁾

4-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيم ت المحتسبة
	س البعدي	ع	س البعدي	ع	
HB ملغم / لتر	12.9	0.12	13.4	0.14	4.71
LRON الحديد بالدم مايكرومول/لتر	20.22	1.4	23.51	1.6	2.68
الدرجة الأمامية المنكورة	3.4	0.11	4.2	0.13	8.8
الدرجة الخلفية المنكورة	3.2	0.21	3.9	0.22	4.11
الوقوف على اليدين	3.1	0.23	4.3	0.24	6.25
العجلة البشرية	3.5	0.12	4.7	0.23	8.57

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.943

من خلال ملاحظة جدول (3) تبين لنا وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين

الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث وذلك للأسباب التالية :

في الجانب الوظيفي إلى التدريب المستخدم والذي أشبه بأجواء المباراة الذي لعبة دورا كبيرا في تنظيم النبض وانخفاضه في الراحة وتقليل الجهد على القلب من خلال النبض المنتظم إثناء الجهد وفي معدل التنفس يرجع إلى الشدد العالية التي ساعدت على تطور الجانب الفسلجي من خلال زيادة معدل استهلاك الأوكسجين إثناء التدريب وهذا ما أكدته قاسم حسن حسين (1998) ⁽¹⁾ " إن شدة الأداء قد ازدادت وعندما تزداد شدة الأداء يتطلب ذلك استهلاك كمية اكبر من الأوكسجين خلال الدقيقة الواحدة حتى توفر متطلبات العضلات من الأوكسجين الكافي لإنتاج الطاقة اللازمة للعمل العضلي " .

⁽⁵⁾ محمد علي القط : وظائف أعضاء التدريب - مدخل تطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 12 .

⁽¹⁾ قاسم حسن حسين . علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة : دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، ط 1 ، 1998 ، ص 158.

وكما أظهرته النتائج البرنامج التدريبي المستخدم والأسلوب الناجح ومن خلال التوزيع العلمي الصحيح والمقنن لمفردات الحمل التدريبي ومن خلال التدرج بالشدد التدريبية وكذلك الحجم التدريبي من حيث التكرارات المناسبة ومراعاة الراحة سواء بين التكرارات أو المجموعات وبما يناسب صفة التحمل وطبقا لأهداف الأسلوب المستخدم وكما راعى الباحث توزيع الأيام التدريبية للمجموعتين وبما يحقق مبدأ الراحة المناسبة للاعبين الجمناستك دون حدوث خطر تعرضهم للحمل الزائد فعند استخدام تدريب التحمل الخاص فأنها تحتاج إلى حمل بدني عالي ولهذا تحتاج إلى راحة مناسبة بين التكرارات ويذكر مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا⁽¹⁾ (أثبتت الأبحاث العلمية أن الأسلوب الأمثل لتشكيل درجات الحمل المتتالية خلال أي دورة من دورات الحمل التدريبية يجب أن يتبع الشكل الموجي (التموجي) ويعني أن درجات أحمال التدريب المتتالية لابد أن ترتفع وتنخفض ولا تسير على وتيرة واحدة.... وأضافوا أيضا أن لكل حمل تدريبي هدف يرجى الوصول إليه ، فهناك على سبيل المثال هدف بدني أو هدف مهاري حركي أو هدف خططي ، وهذه الأهداف كي تتحقق لابد ان يقدم الحمل الخاص بكل منها بدرجة مناسبة حتى يمكن أن يتحقق الهدف).

ومن الأسباب الأخرى في تفوق المجموعة التدريبية على الضابطة هو إعطاء التمرينات بالصورة الصحيحة والتي تحمل صفة التحمل إذ يذكر محمد عبد الله بهذا الصدد " أن أعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب "⁽²⁾ وهذا ما ذكره صريح عبد الكريم نقلا عن قاسم حسن حسين " من أن التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعليه وفائدة "⁽³⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- ١ أثرت تمرينات التحمل الخاص في تطوير المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة والمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني.
- ٢ اختير التمرينات المناسبة والمؤثرة ترفع من المستوى الوظيفية وتزيد من إنتاجه كما في (HB) والحديد في الدم ، وهي من المؤشرات المهمة في رفع مستوى التحمل الخاص.
- ٣ خجاح المهارات الحركية الأساسية دليل على رفع المستوى البدني والوظيفي وهذا ما تحقيق في مستوى الأداء واختباره.

٥ ٢ التوصيات :

(1) مهند حسين البشتاوي ، واحمد ابراهيم الخواجا . مبادئ التدريب الرياضي:دار وائل للنشر ،الاردن ، ط 1 ، 2005 ، ص86-91.

(2) محمد عبد الله : تعلم وتدريب الملاكمة ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997 ، ص 42 .

(3) صريح عبد الكريم .مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 1986 ، ص 44 .

- ١ + اعتماد تمارين التحمل الخاص في تطوير المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة والمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني.
- ٢ ضرورة الاهتمام بالصفات البدنية المؤثرة في رفع المستوى الوظيفي بنفس المستوى وكما في تمارين التحمل الخاص التي زادت من مستوى (HB) والحديد في الدم.
- ٣ ضرورة إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة ومعرفة مدى تأثير تمارين أخرى في رفع المستوى البدني والوظيفي والمهاري للاعبين الجمناستيك وللصفات العمرية المختلفة.

المصادر

- ★ حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي . أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة : شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط 1 ، 2015.
- ★ حنفي محمود مختار : المدير الفني بكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- ★ صريح عبد الكريم . مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 1986 .
- ★ قاسم حسن حسين . علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة : دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، ط 1 ، 1998.
- ★ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط 1 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1986.
- ★ محمد علي القط : وظائف أعضاء التدريب – مدخل تطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
- ★ محمد عبد الحسن . التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى انجاز 400 متر ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995.
- ★ محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، 1969 .
- ★ معيوف ذنون حنتوش (وآخرون) . المبادئ الفنية والتعليمية للجهاز والتمارين البدنية : الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985.
- ★ محمد عبد الله : تعلم وتدريب الملائمة ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1997.
- ★ مهند حسين البشتاوي ، واحمد ابراهيم الخواجا . مبادئ التدريب الرياضي : دار وائل للنشر ، الاردن ، ط 1 ، 2005.
- ★ نادر عبد السلام العوامري : تأثير الكون المثير على رد الفعل ، مجلة دراسات وبحوث ، العدد 2 ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1983.
- ★ يعرب خيون ، و صالح مجيد . القانون الدولي للجمناستيك : بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 1997.

ملحق (1)

نموذج من التدريب المستخدم

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : 1

الشدة : 80%

الملاحظات	الراحة		الحجم	التمارين	الزمن دقيقة	أقسام الوحدة
	بين التكرارات	بين المجاميع				
	رجوع النبض 120-110 ض/د	رجوع النبض 130-120 ض/د	2×2	-أداء الدرجة الأمامية المتكورة كاملا على مستوى مائل وبدون مساعدة.	2.4	القسم الرئيسي
			2×2	-أداء الدرجة الخلفية المكورة على مستوى مائل.	3.2	
			3×2	-أداء مرجحة ثم الوقوف على اليدين بدون مساعدة إمام الحائط مع دفع الحائط بالمشطين بخفة لمحاولة الثبات في هذا الوضع.	2.5	
			3×2	-اداء العجلة البشرية .	3.2	