

تأثير تمارينات خاصة مقترحة لتحسين مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستك  
الفني للرجال

أ.م.د. وعد عبد الرحيم فرحان

طالب الماجستير/عمر صباح جميل إلهيتي

جامعة الانبار كلية التربية الرياضية ٢٠١١ م

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى إعداد تمارينات خاصة مقترحة لتحسين مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للرجال حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث وقد بلغت عينة البحث (٨) لاعبين قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ولأجل تنفيذ خطوات البحث قام فريق العمل المساعد بإشراف الباحث بإجراء تصوير فديوي قبلي لعينة البحث وبعدها نفذت التمارين الخاصة المقترحة على أفراد المجموعة التجريبية وبعد الانتهاء من تطبيق التمارين أجرى نفس الفريق العمل المساعد التصوير الفديوي البعدي وبعد ذلك أرسل التصوير في أقراص (CD) إلى مجموعة من الخبراء لتقويم الأداء الفني للحركات المختارة وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للحركات المختارة قيد البحث ولصالح الاختبارات البعدي و أكد على ضرورة وضع تمارينات خاصة لغرض الإسهام في تحسين الأداء الفني للاعبين في المناهج التدريبية المعدة من قبل المدربين .

**ABSTRACT**

The research aims to develop special exercises proposed to improve the performance of some earth movement in gymnastics artistic men's, where the researcher used the experimental method for the appropriateness and nature of the research problem has reached the research sample (8) players divided into two groups, an officer and pilot and for the implementation of the research steps the team assistant under the supervision of a researcher to conduct imaging taped before me to sample and then carried out exercises for the proposed members of the group of experimental and after the completion of the application

of exercises conducted the same team work assistant photography Alfdaoa dimensional and then sent a camera in the discs (CD) to a group of experts to evaluate the technical performance of the movements selected and after viewing the results and discussion reach researcher to the existence of significant differences between the results of tests before and after the selected movements in question and in favor of a posteriori tests confirmed the need for special exercises for the purpose of contributing to improving the technical performance of the players in the training curriculum prepared by the trainers.

## ١ - التعريف بالبحث

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته

إن مجال تدريب الرياضي تأثر في السنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية إذ إتخذت العملية التدريبية شكلاً وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب، فالتطور العلمي والتقني قد أضاف الكثير من الأساليب الجديدة والحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية للمتدرب من خلال سعي المدربين إلى إختيار أفضل وأحدث الأساليب التي تتناسب مع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق وإستثمار خصوصية التدريب المرتبطة بنوع النشاط بغية الوصول إلى تأثير مباشر للإرتقاء بمستوى الأداء.

وأن كل فعالية لها خصوصيتها تختلف عن الأخرى من الناحية البدنية والتكنيكية والتكتيكية وطرائق أدائها ومتطلباتها وقدراتها البدنية ومن بين هذه الفعاليات رياضة الجمناستك الفني وهي من الفعاليات المهمة التي تجمع بين الأداء الفني والقوة والتوافق الحركي والمرونة والرشاقة .

وتعتبر لعبة الجمناستك واحدة من الألعاب التي تتطلب جهوداً علمية كبيرة، فمعرفة ما يصاحب أداء اللاعب خلال المنافسة أمر في غاية الضرورة للإطلاع على فاعلية الأساليب والطرائق التدريبية المتبعة والتي لكل منها تأثير في تحسين أداء اللاعبين نتيجة حدوث تكيفات للأجهزة الوظيفية .

يعد الإهتمام بالناشئين هو حجر الزاوية في هذه الرياضة فضلاً عن إعتبار هذه المرحلة من أهم مراحل التدريب لذا يتوجب علينا الإهتمام بهم وإعدادهم أعداداً صحيحاً مبنياً على الأسس العلمية .

مما تقدم تتجلى أهمية البحث في وضع تمارين خاصة مقترحة لتحسين مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للرجال ، ولا سيما التمارين الخاصة التي تلعب دوراً أساسياً ومهماً في التعلم والتدريب من أجل تحسين مستوى الإعداد المهاري وضمان المستوى الفني العالي.

#### ٢-١ مشكلة البحث

يعد الأداء المهاري في فعالية الجمناستيك العامل الرئيسي الذي يرتكز عليه الإنجاز لذلك نلمس الإهتمام الكبير من قبل المدربين في الطرائق والأساليب التي من شأنها أن ترفع مستوى الأداء المهاري للحركات الأرضية .

ومن خلال إطلاع الباحث على البحوث والمصادر العلمية فضلاً عن مناقشة عدد من المدربين ومن خلال مشاهدته للاعبين منتخب التربية للجمناستيك في محافظة الأنبار وخاصة الحركات الأرضية قد وجد هناك ضعف وإنخفاض في مستوى الأداء ، ومن هنا برزت مشكلة البحث مما حدا بالباحث دراسة هذه المشكلة للوقوف على أسبابها ووضع الحلول والمعالجات العلمية والعملية لها من خلال إعداد تمارين خاصة مقترحة والتي من الممكن أن تحسن مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للرجال وهو أحد ابرز واجبات التربية البدنية والرياضية عند رسمها للأهداف .

#### ٣-١ أهداف البحث

١- إعداد تمارين خاصة مقترحة لتحسين مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للرجال .

٢- التعرف على مدى تأثير التمارين الخاصة المقترحة من قبل الباحث في تحسين مستوى أداء بعض الحركات الأرضية .

٣- معرفة الفرق بين استخدام التمارين الخاصة المقترحة والمنهج المتبع من قبل المدرب في تحسين مستوى أداء بعض الحركات الأرضية .

#### ٤-١ فرضا البحث

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أداء بعض الحركات الأرضية ولصالح الإختبارات البعدية.

٢- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البعدية في مستوى أداء بعض الحركات الأرضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### ١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : عينة من منتخب تربية الأتبار بالجمناستك بإعمار (٩-١١) سنة.

١-٥-٢ المجال المكاني : القاعة الرياضية لنقابة المعلمين - حي المعلمين - هيت .

١-٥-٣ المجال الزمني : للمدة من / ١٠ / ٢ / ٢٠١١ ولغاية / ٢٥ / ٥ / ٢٠١١ .

#### ٢-٢ الدراسات النظرية

#### ١-٢-٢ التمرينات الخاصة

التمارين الخاصة هي أحد أنواع التمارين التي تعد من الوسائل المهمة والمستخدمة في تطوير القابليات البدنية والحركية والمهارية الخاصة باللعبة لأنها تكون منتقاة وموجهة بحسب المسارات الحركية للمهارة والواجب الحركي المطلوب تنفيذه. وقد عرف ( بسطويسي احمد وعباس احمد ، ١٩٨٤ ) التمرينات الخاصة بأنها " تمرينات بدنية الغرض منها تنمية المهارات الرياضية كذلك فهي تأخذ جزءاً من شكل الحركة " (١). وتعرفها ( ليلي زهران ، ١٩٩٧ ) " إن التمرينات البدنية ذوات الهدف الخاص هي عبارة عن تمرينات تهدف لأعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية وهي عامل مساعد يهدف لأعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه" (٢) . وإن الهدف الرئيس من التمارين الخاصة هو تقوية المجاميع العضلية التي تسهم بشكل رئيس في تنفيذ الواجب الحركي المطلوب، بمعنى آخر تسهم

---

(١) بسطويسي احمد وعباس احمد : طرق التدريب في المجال الرياضي ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٤ ، ص ٦٣ .

(٢) ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٤٠ .

في تطوير الصفات البدنية والمهارية المرتبطة بالهدف الحركي على وفق مسارات المنافسة.

## ٢-٢-٢ الجمناستك الفني للرجال

يتكون الجمناستك الفني للرجال من ستة أجهزة هي " العقلة والمتوازي والحلق والحصان ذو المقابض وحصان القفز والحركات الأرضية " (١).

حيث تشكل الحركات الأرضية ركناً مهماً من أركان رياضة الجمناستك بصفتها أساساً لكافة الحركات الجمناسكية وإنها مكتملة لباقي الأجهزة وعلاقتها القوية مع الكثير من هذه الأجهزة .

" وهي من المهارات المفضلة والمشوقة لدى أغلب الممارسين لما تتميز به من ربط وتناسق حيث يرتبط تعلمها بتعلم الأوضاع الأساسية الإبتدائية لأنها الأساس في تعلم هذه الحركات وإتقانها في الوقت المناسب " (٢) .

### ٢-٢-٣ الميزان الأمامي (٣)

يعد وقوف الميزان الأمامي من أسهل الموازين الموجودة في الجمناستك ولا يخلو أي تمرين ارضي منه ويكون الجسم في الحركة متزناً على رجل واحدة وهي ممدودة مع رفع الرجل الثانية إلى الخلف للأعلى إلى إن تصل إلى أعلى من مستوى الرأس الذي يكون مرفوعاً للأعلى ويميل الجذع للإمام تدريجياً بعضلات مشدودة إلى الوضع الأفقي وظهور تقوس في الظهر وفي إثناء ميل الجذع للإمام ورفع الرجل للخلف تتحرك الذراعان إلى الجانبين وبانحراف وهما ممدودتان للمحافظة على توازن القسم العلوي من الجسم ويجب إن لا يفتل (يلف) الورك إلى الجانب إثناء رفع الرجل للخلف.

والميزان الأمامي يحتاج إلى عضلات مشدودة وتوافق عضلي عصبي لصغر قاعدة الارتكاز (القدم) .

---

(١) شيماء عبد مطر و يعقوب يوسف عبد الزهرة : المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني ( بنين وبنات ) ، ط ١ ، بغداد ، المكتبة الوطنية ، ٢٠١٠ ، ص ١٦ .

(٢) معيوف ذنون حنتوش وعامر محمد سعودي : المدخل في الحركات الأساسية لجمناس الرجال ، جامعة الموصل ، مطبعة الجامعة ، ١٩٨٨ ، ص ١٦٧ .

(٣) شيماء عبد مطر و يعقوب يوسف عبد الزهرة : المصدر السابق ، ٢٠١٠ ، ص ٥٨ .

وان الثبات والاحتفاظ بالتوازن يتوقف على المحافظة على ثبات مركز ثقل الجسم في منتصف القسم العلوي من الجسم كما يجب إن يكون الارتكاز على كل القدم .

### الأخطاء المتوقعة لأداء الميزان الأمامي

- ١- ثني الركبة للرجل المرفوعة والرجل المرتكز عليها .
- ٢- قتل ( لف ) الورك للجانب .
- ٣- تحذب الظهر وعدم تقوسه ( عدم وجود شد ) .
- ٤- خفض الجذع للإمام الأسفل كثيراً ومباشرة .
- ٥- الذراعان بانحراف للخلف .

### ٢-٢-٤ العجلة البشرية ( الكارت ويل ) (١)

تتميز حركة العجلة البشرية بكونها من الحركات الجميلة الشكل وسهلة الأداء ولا يخلو منها أي تمرين بالحركات الأرضية للمتنسابق وحتى الأطفال صغار السن يستطيعون أدائها بصورة صحيحة كما نشاهد ذلك في الطرقات والمحلات الشعبية والحدائق والمدارس ، ويقطع الجسم بحركته في العجلة البشرية دورة كاملة بزاوية (٣٦٠) درجة بالاتجاه الجانبي حول محوره الأفقي (العميق) ونقاط الارتكاز بالحركة هي اليدان (واحدة بعد الأخرى) ثم القدمان (واحدة بعد الأخرى أيضاً) ولهذا السبب سميت بالعجلة البشرية وسير مركز ثقل الجسم في الحركة يجب إن يستمر في سيره فوق الكتفين وفي المنتصف تماماً وعلى استقامة الورك والجذع والرجلين حتى يبقى الجسم بخط مستقيم نحو الاتجاه الذي يتجه إليه اللاعب في حركته وان أي خروج لمركز ثقل الجسم عن المنتصف يؤدي إلى فشل الحركة وعدم أدائها بالشكل الدائري العمودي الصحيح مما يؤدي إلى لجوء اللاعب إلى قتل الجسم لتجنب السقوط وإحداث انحناء بالجسم غير مرغوب فيه ويمكن أداء الحركة من عدة أوضاع مختلفة من الوقوف الجانبي ، ومن الوقوف المواجه ، ومن القفز ، ومن المشي والجري .

وأسهل وضع ابتدائي للحركة هو من الوقوف الجانبي فتحاً مع رفع الذراعين جانباً عالياً (بانحراف) ومن هذا الوضع تبدأ الحركة برفع الرجل اليسار ( اتجاه الحركة يساراً ) ووضعها جانباً مرة أخرى لينتقل مركز ثقل الجسم عليها وثنى الجذع يساراً بمرجحة خفيفة مع وضع اليد اليسرى على الأرض التي يجب إن تكون ممدودة وبمسافة (٥٠ - ٦٠ سم) عن رجل اليسار وفي

---

(١) شيماء عبد مطر و يعقوب يوسف عبد الزهرة : مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٠ ، ص ٦١ .

هذا الوقت تترك الرجل اليمنى الأرض بمرجحة كبيرة جانباً عالياً ويرفع الرأس إلى الخلف قليلاً وبدفعة قوية من رجل اليسار يمرجح الجسم بأنسياب برجلين مفتوحتين ماراً بالوقوف على اليدين ليكون مركز ثقل الجسم في الوسط ومن اندفاع الجسم بقوة المرجحة إلى الجانب الآخر تدفع الأرض باليد اليسرى لينتقل مركز ثقل الجسم على اليد اليمنى مع وضع الرجل اليمنى على الأرض والمسافة بينهما وبين ذراع اليمين (٥٠ - ٦٠سم) ويرتفع الجذع إلى الأعلى للوصول إلى الوضع الابتدائي بعد دفع الأرض باليد اليمنى.

### الأخطاء المتوقعة لأداء العجلة البشرية

- ١- ثني الذراعين والرجلين .
- ٢- عدم فتح الرجلين كثيراً .
- ٣- ثني مفصل الكتفين والورك .
- ٤- عدم مرور مركز ثقل الجسم في المنتصف تماماً .
- ٥- وضع اليدين على الأرض في إن واحد .
- ٦- عدم الدفع الجيد بالقدم أو اليد لأجل الحصول على استمرارية جيدة .
- ٧- قتل الجذع قبل وضع اليدين بخط مستقيم من اتجاه الحركة .

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### ٣-١ منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث .

#### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بلاعبين منتخب تربية الانبار بالطريقة العمدية (فئة الناشئين بأعمار ٩-١١ سنة) و البالغ عددهم ( ٨ ) لاعبين وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية ، حيث قسمت بطريقة الأرقام الفردية شملت لاعبي المجموعة التجريبية والأرقام الزوجية شملت لاعبي المجموعة الضابطة إذ تم إختيار (٨) لاعبين وبذلك ضمت كل مجموعة (٤) لاعبين.

### ٣-٣ أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

#### ٣ - ٣ - ١ وسائل جمع المعلومات

- ١- المصادر العربية والأجنبية .
- ٢- فريق عمل مساعد .
- ٣- إستمارات الإستبيان .
- ٤- شبكة المعلومات الأنترنت .
- ٥- المقابلات الشخصية .

#### ٣ - ٣ - ٢ أدوات البحث

- ١- بساط الحركات الأرضية .
- ٢- كامرة فيديو (نوع سوني) .
- ٣- أدوات مساعدة في التدريب .
- ٤- مصاطب .
- ٥- شريط قياس متري .

### ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

#### ٣ - ٤ - ١ الإختبارات القبليّة

قام فريق العمل المساعد بأشراف الباحث بإجراء تصوير فديوي قبلي لعينة البحث في يوم الخميس الموافق ٢٤/٢/٢٠١١. للحركات المستخدمة قيد الدراسة ، وتم التصوير بإستخدام كامرة نوع (Sony) يابانية الصنع ، الزوم (صفر)، بعد الكامرة (٤) م ، مجال الحركة (٦) م، ويكون التصوير بشكل جانبي للمهارات المختارة قيد البحث ، وذلك لان إمكانية ملاحظة الأخطاء تكون أكبر من الأوضاع الأخرى وللتعرف على مستوى أداء اللاعبين تم عرض الفلم على مجموعة من المختصين والخبراء في هذا المجال وتم وضع تقويم الأداء الحركي في استمارة خاصة أعدت لهذا الغرض .



### ٣ - ٨ - ٢ التجربة الرئيسية

بعد إجراء التصوير الفديوي للاختبارات القبلية للمهارات قيد البحث قام الباحث بوضع تمارين خاصة لتحسين مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني للرجال إذ اشتمل هذا المنهج على بعض التمارين الخاصة التي تخدم المهارة وتساعد في تحسين المستوى الفني لدى أفراد العينة ، فضلاً عن استعمال أجهزة مساعدة لتسهيل على اللاعب تعلم الأجزاء الرئيسية من المهارة بالشكل الصحيح حيث إستمر تطبيق التمارين المقترحة ضمن المنهج التدريبي لمدة (٨) أسابيع وتم البدء بتنفيذ المنهج بتاريخ ٢٠١١/ ٢/٢٨ ولغاية ٢٠١١/٤/٢٢ وبمعدل (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد وتبلغ عدد الوحدات التدريبية للمنهج (٢٤) وحدة تدريبية .

### ٣ - ٨ - ٣ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين الخاصة المقترحة ضمن المنهج التدريبي على عينة المجموعة التجريبية تم إجراء الاختبارات البعدية للحركات الأرضية قيد الدراسة عن طريق التصوير الفديوي للمجموعتين التجريبية والضابطة من قبل فريق العمل المساعد نفسه وتم عرض الفلم على مجموعة من الخبراء لتقويم الأداء الحركي لأفراد المجموعة الضابطة والتجريبية للحركات الأرضية

### ٣ - ٥ الوسائل الإحصائية

$$\text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مج س}}{\text{ن}} \dots\dots\dots (١)$$
$$\text{الانحراف المعياري} = \frac{\text{مج س}^2 - (\text{مج س})^2}{\text{ن} - ١} \dots\dots\dots (٢)$$

- (١) ودبع ياسين النكريتي وحسين محمد ألببيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٠١ .
- (٢) قيس ناجي وشامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ ، ص ٩٦ .

س - س<sub>٢</sub>

اختبار (ت) للعينات غير المترابطة متساوية العدد  
(١).....
$$\frac{\sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 + \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}{n-1}}}{\sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}}$$

اختبار (ت) للعينات المترابطة  
(٢).....
$$= \frac{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{n}}{\sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n} \cdot \frac{\sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}{n}}}$$

- 
- (١) حمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي: الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، ط٢ ، أريد ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ، ص ٢٢٨ .
- (٢) قيس ناجي عبد الجبار : طرائق والأساليب الإحصائية ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠ ، ص ٣٧٧ .

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية.

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي لمتوسط الفروق والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية

الدالة	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	
		ع ف	س ف			
غير دالة	٢,٩٠	٠,٦٠	٠,٨٧	الدرجة	الميزان الأمامي	المجموعة
دالة	٣,٤٤	٠,٣٧	٠,٦٢		العجلة البشرية	
دالة	١٦,٢	٠,٢١	١,٦٢		الميزان الأمامي	المجموعة
دالة	٣,٨٠	٠,٧٣	١,٣٧		العجلة البشرية	

\* قيمة (ت) الجدولية (٣,١٨) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤-١=٣)

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (٢)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي

الدالة	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	
		ع+	س-	ع+	س-			
دالة	٤,١	٠,٢٥	٢,٣٧	٠,٤٧	٣,٦	الدرجة	الميزان الأمامي	المتغيرات الوظيفية
غير دالة	٢,٠٨	٠,٤٧	٢,١٢	٠,٩٤	٣,٣٧		العجلة البشرية	

\* قيمة (ت) الجدولية (٢,٤٤) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤+٤-٢=٦)

## ٤-٢-١ مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

من خلال ما تم عرضه في جدول (١) يتبين وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الحركة العجلة البشرية ولصالح الاختبارات البعدي ويعزو الباحث هذا التطور إلى نوعية التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي المعد والمتبع من قبل المدرب للمجموعة الضابطة والذي أدى إلى تطور هذه الحركة وان التدريب المستمر يؤدي إلى إتقان المهارات الأساسية من قبل اللاعبين و يتطلب التدريب لساعات طويلة وتكرار الحركات وهذا ما أكدته ( كورت مانيل، ١٩٨٧) إذ أن " تكرار أشكال الحركات الرياضية هو لأجل تثبيت مجال آلية سيرها وبصورة عامة يكون الاتجاه واضحاً وهادفاً ولتحسين قابلية القيادة الحركية " (١).

وبالرجوع إلى جدول (١) يتبين وجود فروق غير دالة إحصائياً بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الحركة الميزان الأمامي وبنسبة تطور قليلة ويعزو الباحث إلى نوعية التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي المعد والمتبع من قبل المدرب للمجموعة الضابطة لهذه الحركات لم تكن موفقة وافتقادها إلى قابلية التوازن حيث تعد قابلية التوازن واحدة من أهم الصفات التي يجب إن تتوفر في لاعب الجمناستك وطبيعة الحركات التي تؤدي عليها مما يتطلب من اللاعب الاحتفاظ بالتوازن لتلافي السقوط وتلافي أخطاء الأداء الفني فضلاً لتلافي الإصابة. والتوازن بالجمناستك هو السيطرة الكاملة على حركات الجسم بأنواعه بوجود تأثيرات قوى خارجية على مركز ثقل الجسم ولا سيما في حالة الاستمرار بالحركة أو الاحتكاك أو الأوضاع المختلفة.

ويعرف بأنه " القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية والثابتة أو في حالة الدوران والانتقال" (٢) .

---

(١) كورت مانيل : التعلم الحركي: (ترجمة) عبد علي نصيف، ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص٩٣-٩٤.

(٢) وجيه محجوب : علم الحركة ( التعلم الحركي ) الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٩ ، ص٢٨.

#### ٤-٢-٢ مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

من خلال ما تم عرضه في جدول (١) يتبين وجود فروق دالة إحصائياً بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الحركات وهذا دليل على فاعلية التمرينات الخاصة المقترحة من قبل الباحث والتي تم تطبيقها من قبل أفراد عينة البحث التجريبية الرئيسية التي تعرضت إلى متغير الدراسة التجريبي وفق المنهج المعد من قبل الباحث، حيث أن تطبيق التمرينات الخاصة وفق منهج تدريبي مقترح لتحسين مستوى الأداء الفني في الوحدات التدريبية لدى أفراد عينة البحث التجريبية ساهم وبشكل رئيسي بتطور هذه الحركات وقد راعى الباحث عند وضع التمرينات الخاصة التدرج الصحيح وفق الأساليب العلمية الصحيحة في أداء التمرينات المطلوبة أداءً جيداً فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لأداء التمرينات كاملة.

ويعزو الباحث النتائج التي حصل عليها في متغيرات البحث إلى التمارين الخاصة المختلفة وهذا ما أشار إليه (محمد إبراهيم شحاته، ١٩٩٢) إلى إن " التمرينات الخاصة تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الخاصة في رياضة الجمناستك، إذ تحتوي هذه التمرينات الخاصة على نوعية مشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين"<sup>(١)</sup>.

#### ٤-٢-٣ مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

من خلال ما تم عرضه في جدول (٢) تبين إن قيم (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في حركة الميزان الأمامي كانت (٤،١) وقد وجد إن هذه القيمة أكبر من القيمة الجدولية التي كانت (٢،٤٤) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٦) ، وبذلك فالفرق دالة إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية.

وهذا يعني أن استخدام التمرينات الخاصة المقترحة قد حققت تحسناً أفضل من الأسلوب المتبع من قبل المدرب كون أن هذه الحركات تحتاج إلى خصوصية في تعلمها وضبطها من ناحية الخطوات التعليمية والتدريب لاداءها بالشكل الصحيح وهذا ما أشار إليه (Lanb, 1984)

---

(١) محمد إبراهيم شحاته: دليل الجمباز الحديث ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٢ ، ص ٩٨.

إلى أن "مبدأ الخصوصية في التعلم والتدريب يعني أشتمال التعلم والتدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس" (١).

وأن استخدام التمارين الخاصة المقترحة الجديدة وبشكل منتظم ومستمر ولفترة يؤدي إلى تحسين الأداء الأمثل لتلك الحركات وهذا ما اتفق مع ما جاء به ( قاسم حسن وعبد علي ١٩٨٨ ) انه " يرتفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في أثناء أستعمال تمارين جديدة لم يتعود عليها الرياضي وتحمل جرعات خاصة" (٢).

ويشير (كمال جميل أربي، ٢٠٠١) إلى إن " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التعلم" (٣).

ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى قابلية اللاعبين السريعة لإتقان التمرينات وتنوعها، كونها إحدى الشروط المهمة لتحسين المستوى ، والرغبة في أداء هذه الحركات ، بالإضافة إلى ارتباطها في تعلم وتدريب حركة أخرى مسبقاً مما يساعد اللاعبين على تعلمها في تشويق ونشاط للمجموعة التجريبية، بالإضافة إلى تكرار التمارين الخاصة يساعد في عملية إتقان الحركة وتلافي الأخطاء المتوقعة، وهذا ما أشار إليه (عبد المنعم سليمان، ١٩٩٥) "بأن عملية تكرار الاستجابات الصحيحة لنفس الموقف التعليمي تؤدي وتصل بالفرد إلى درجة كبيرة من الإتقان من خلال طريقة التكرار للموقف التعليمي واستجابته الصحيحة يتم التخلص من الأخطاء المرافقة له والإبقاء والثبات على الجوانب الصحيحة" (٤).

وبالرجوع إلى جدول (٢) تبين إن قيم (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في حركة العجلة البشرية كانت (٢،٠٨) وقد وجد إن هذه القيمة أصغر من القيمة الجدولية التي كانت (٢،٤٤) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦) ، وبذلك فالفروق غير دالة إحصائياً وبنسبة تطور قليل ولصالح المجموعة التجريبية.

---

(١) Lanb. D. physical of Exercise. Respo- use and Adaptaions Mac Mill on publishing. New York. 1984.p.29

(٢) قاسم حسن وعبد علي: مبادئ علم التدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨، ص١٠٥.

(٣) كمال جميل أربي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط١، عمان، دار المطبوعات والنشر، ٢٠٠١، ص٢٦-٢٧.

(٤) عبد المنعم سليمان إبراهيم: موسوعة الجميز العصرية ، ط١، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٥، ص٤١٩.

ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى إن نسبة التطور في هذه الحركة كان قليل جداً بالنسبة للمجموعة الضابطة مما أدى إلى تفاوت النتائج بين المجموعتين في قيمة (ت) بسبب قلة عينة البحث وسبب قلة التطور بالنسبة للحركة يعود إلى عدم التدريب الجيد لصفة القوة والتوازن إذ إن " المشكلة الحيوية التي تواجه المدربين في المجال الطبيعي أن يتدرب الرياضي موسماً رياضياً كاملاً مع التركيز الكامل على تنمية القوة العضلية، إلا أن النتائج قد تساوي صفرًا في بعض الأحيان أو قد يحدث تقدم قد لا يعادل الجهد والوقت الذي بذل في التدريب"<sup>(١)</sup>.

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ٥-١ الاستنتاجات

- ١- وجود فروق دالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة للحركات للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة.
- ٢- وجود فروق غير دالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة لحركة الميزان الأمامي للمجموعة الضابطة مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة لحركة العجلة البشرية للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعديّة.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لحركة الميزان الأمامي وغير دالة لحركة العجلة البشرية.
- ٤- أظهرت النتائج أن نسبة التطور لدى أفراد المجموعة التجريبية كان أكثر تطوراً من أفراد المجموعة الضابطة ولجميع الحركات .
- ٥- أثبتت التمارين الخاصة المقترحة من قبل الباحث فاعليتها بشكل كبير في تحسين مستوى الأداء الفني للاعبين في المجموعة التجريبية وبدرجة أفضل من الأسلوب المتبع من قبل المدرب بالنسبة للمجموعة الضابطة .

---

(١) أبو العلا احمد عبد الفتاح: نشرة العاب القوى ، القاهرة ، مركز التنمية الإقليمي ، ١٩٨٨ ، ص ٣١.

## ٥- ٢ التوصيات

- ١- الاعتماد على المدربين المختصين في تعلم وتدريب اللاعبين على الأسس الصحيحة لأوضاع وحركات الجسم وان يكون على دراية كاملة فيما يخص لعبة الجمناستك وباستطاعتهم وضع تمارين خاصة تخدم الحركة بشكل صحيح .
- ٢- وضع تمارين خاصة لغرض الإسهام في تحسين الأداء الفني للاعبين في المناهج التدريبية المعدة من قبل المدربين .
- ٣- الاستفادة من التمارين الخاصة المعد من قبل الباحث في مناهج تدريب اللاعبين الناشئين في الجمناستك.
- ٤- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة باستخدام تمارين خاصة مقترحة لبقية الألعاب الفردية ولمراحل عمرية مختلفة .

## المصادر

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح: نشرة العاب القوى ، القاهرة ، مركز التنمية الإقليمي ، ١٩٨٨ .
- ٢- بسطويسي احمد وعباس احمد : طرق التدريب في المجال الرياضي ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٤ .
- ٣- حمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي: الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، ط٢ ، أريد ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .
- ٤- شيماء عبد مطر و يعقوب يوسف عبد الزهرة : المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني ( بنين وبنات ) ، ط ١ ، بغداد ، المكتبة الوطنية ، ٢٠١٠ .
- ٥- عبد المنعم سليمان إبراهيم: موسوعة الجمناز العصرية ، ط١ ، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٥ .
- ٦- قاسم حسن وعبد علي: مبادئ علم التدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ .
- ٧- قيس ناجي وشامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ .



٨- قيس ناجي عبد الجبار : طرائق والأساليب الإحصائية ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠.

٩- كمال جميل ألباضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط١، عمان، دار المطبوعات والنشر، ٢٠٠١.

١٠- كورت مانيل : التعلم الحركي: (ترجمة) عبد علي نصيف، ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧.

١١- ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧.

١٢- محمد إبراهيم شحاتة: دليل الجمباز الحديث ، الإسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٢.

١٣- معيوف ذنون حنتوش وعامر محمد سعودي : المدخل في الحركات الأساسية لجمباز الرجال ، جامعة الموصل ، مطبعة الجامعة ، ١٩٨٨.

١٤- وجيه محجوب : علم الحركة ( التعلم الحركي ) الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩.

١٥- وديع ياسين التكريتي وحسين محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩.

(<sup>١</sup>)Lanb. D. physical of Exercise. Respo- use and Adaptaions Mac Mill on publishing. New York. 1984.



الوحدة التدريبية: 4 , 5 , 6

الوقت: ٢٤ دقيقة

هدف الوحدة التدريبية: تحسين مستوى أداء حركة العجلة البشرية.

أقسام الوحدة	ت	التمارين المستخدمة	زمن الأداء	التكرار	المجموعة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	زمن الكلي للتمرين
القدم الرئيسة	1	ثني الجذع يميناً وتوضع اليد اليمنى على الأرض بمسافة ٤٠ سم تقريبا من القدم اليمنى وفي نفس الوقت أرجحة الرجل اليسرى عالياً وبالعكس .	٢٠ ثا	٣	٢	١د	١,٣٠د	٩د
	٢	يقف اللاعبان وظهرهما إلى بعضهما مسك الأيدي من الجانب انحناء الجذع للجانبين بالتعاقب .	٣٠ ثا	٢	٢	١د	١,٣٠د	٧د
	٣	الوقوف على اليدين على الحائط مع فتح الرجلين إلى ابعد ما يمكن والثبات.	١٠ ثا	٣	٢	٣٠ ثا	١د	٥د
	٤	وضع بساطين أسفنجيين أفقياً وبشكل متوازي على الأرض المسافة بينهما ٧٥ سم ويقوم اللاعب بأداء الحركة بين البساطين .	٥ ثا	٤	٣	٢٠ ثا	٤٠ ثا	٦د
	٥	وقوف فتحة الذراعان جانبا الظهر مواجه للحائط عمل العجلة البشرية والغرض من مواجهة الظهر للحائط أن نحرض على ضمان امتداد الجسم حتى لا يظهر به أي تقوس .	١٠ ثا	٣	٢	٣٠ ثا	١د	٥د
	٦	أداء العجلة البشرية من قبل اللاعبين ثم أداء حركة الميزان والدرجة الأمامية والخلفية والعجلة						

