

تأثير منهاج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الاداء الفني على جهاز العقلة للناشئين

أ.م.د. ليث محمد حسين

أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم

م.م. كاظم عيسى كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

يهدف البحث الى :

- 1- وضع منهاج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز العقلة لدى عينة البحث .
 - 2- التعرف على الفروق بين نتائج اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز العقلة (القبلية والبعدية) لدى عينة البحث .
- وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية شملت (3) 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 12 / 10 / 2014 / 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 المئوية للاعب واستغرق تنفيذ المنهاج التدريبي (12) اسبوع بمعدل (3) وحدات تدريبية اسبوعياً مدة كل وحدة تدريبية تتراوح بين (33 - 39) دقيقة فقط للقسم الرئيسي ، وتم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها :

1- ان للمنهاج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الاداء الفني على جهاز العقلة

2- تم التوصل الى اختبارات بدنية خاصة بجهاز العقلة وتتمتع بالمواصفات العلمية من صدق وثبات وموضوعية

The impact of training curriculum proposed in the development of some of the physical attributes and the level of technical performance on the horizontal bar for juniors

Dr. Haidar AbdAl Razzaq kadhim

Dr. Laith Mohammed Hussein

Assistant Lecturer Kadhim esa Kadhim

The research aimsto:

1. Thetraining curriculumfor the development ofsome of thephysical attributesand the level oftechnical performanceon thehorizontal barwithasamplesearchmode.
- 2.to identify thedifferences betweenthe results of sometestsforphysical attributesand the level oftechnical performanceon thehorizontal barapparatus(before and after) in a samplesearch.

The researchershave usedthe experimental methodon a samplewasselectedwayintentionalincluded (3) of the youngplayerswho are trainedinspecializedtrainingcenterinthe province ofDhi Qar,aged(11-13 years), and forthe purpose ofavoidingthe factors thataffect theresults of the experiment, the researchers had the homogeneity ofthe samplebythe coefficient of variation, Was alsoafirsttraining moduleon10.12.2014, aftertribaltestsasthe researcher prepareda training curriculumaftertaking the opinion ofexperts, todevelop their ownphysical attributesusing themethod of traininghighpulsationintensity, and improvemotor skills on thehorizontal bardeviceusing themethod of trainingRecurringdifferentBashddrangedbetween(70-100%) of the intensitypercentageof the player, and it took the implementation ofcurriculum(12)a weekat a rate of(3)training unitsper weekforeach modulerangingbetween(33-39) onlythe mainsectionminute, wasto reach aset of conclusionsdelusional:

- 1- The training curriculum for the proposed positive influence in the development of some of the physical attributes and the level of technical performance on the horizontal bar device
2. reached to private physical tests to a horizontal bar and enjoy the scientific standards of validity and reliability and objectivity

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد الجمناستك الفني احد الأنشطة الرياضية الفردية التنافسية التي تتميز عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى في التصميم الهندسي لأجهزة الجمناستك المختلفة التي تؤدي عليها سلاسل حركية ذات محددات معينة اقرها القانون الدولي لتحكيم حركات الجمناستك في المنافسات الدولية والاولمبية والعالمية بمفاهيم ذات صلة بمعاني (الصعوبة - الربط - المجموعات الحركية - الاداء) .

ان التطور الكبير في رياضة الجمناستك وما شهدناه من وصول اللاعبين الى المستوى الرفيع في الأداء لم يأتي بمحض الصدفة بل جاء نتيجة التغيير الكلي والشامل في أسلوب التدريب ونظرياته الحديثة لتطوير لياقة اللاعب البدنية والمهارية" يجب ان يكون اللاعب محافظاً على لياقته بكفاءة عالية للقيام بالعمل العنيف من خلال ما يملكه من مظاهرها البدنية والحركية " اذ ان الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يضمن له النجاح في التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على عناصر اللياقة المطلوبة" (١) .

(١) حيدر غازي إسماعيل الهاشمي : اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين : رسالة ماجستير : كلية التربية الرياضية جامعة الموصل ٢٠٠٥ ص ٩ .

كما اكد ذلك (ارنولد ، ١٩٧٩) ان لاعبي ولاعبات الجمناستك الذين لا يمتلكون قوة عضلية جيدة ومستوى عالي من اللياقة البدنية سوف لن يكون بمقدورهم اكتساب مهارات حركية جديدة اكثر تطوراً وتعقيداً وسوف يعانون من الأسلوب الفني (التكنيك) غير الصحيح في أداء عدد كبير من المهارات الأساسية المعقدة في الجمناستك^(٢) .

ويعد جهاز العقلة من أروع أجهزة الجمناستك واحبها لدى الكثيرين وذلك لما تتسم به من جاذبية واثارة واتساع مدى الابتكار في المهارات المستخدمة وتعد مهارات جهاز العقلة اكثر تأثيراً في المشاهدين ومن اهم خصائصها تنفيذ جميع الحركات عليها بمرجحة خالصة حتى وصول الجسم في كل حركة منها الى اعلى وضع نهائي له بالإضافة الى ديناميكية التمرينات المنفذة على جهاز العقلة فانه ينتج عن ارتفاع الجهاز إمكانية تنفيذ حركات ذات مدى واسع^(٣) .

كما ويعد جهاز العقلة من أجهزة الجمناستك التي تتطلب مهارة خاصة ودقة في الأداء لما تتصف به من استمرارية الحركات التي تؤدي على هذا الجهاز^(٤) .

ان طبيعة الحركات على جهاز العقلة تتميز بالاستمرارية وتنوع الحركات وتربطها في شكل يجمع بين المرجحات والدورانات الكبرى وحركات الكب وحركات الطيران وإعادة القبض لأداء سلسلة حركية تختتم بالهبوط. ويعد الاهتمام بالناشئين هو حجر الزاوية الأساس في رياضة الجمناستك فضلاً عن اعتبار هذه المرحلة من اهم مراحل التدريب لذا يتوجب علينا الاهتمام بهم واعدادهم اعداداً صحيحاً مبنياً على الأسس العلمية. ومما تقدم تكمن أهمية البحث في اعداد منهاج تدريبي يتيح للاعبين استغلال الوقت والجهد وسرعة تطوير الأداء البدني والمهارات الحركية المركبة واتقانها وان سبب اختيار الباحثون لهذا الموضوع يعود لأهمية الخوض في هكذا بحوث تخص جهاز العقلة كونه يتطلب مهارة خاصة ودقة في الأداء ولان الجهاز لم يأخذ الحيز الطبيعي له بين مجمل البحوث والدراسات في قطرنا قياساً بالأجهزة الأخرى .

٢-١ مشكلة البحث :

يعد جمناستك الأجهزة احد الألعاب التي شملها التطور بوصول الأداء فيه الى حد الاعجاز ونذكر بالتحديد جهاز العقلة الذي تتميز حركاته بالمدى الواسع والرشاقة العالية ومن خلال متابعة الباحثون لبطولات الجمناستك التي تجري على مستوى القطر لفئة الناشئين وكذلك تدريباتهم لاحظوا وجود مشكلة تكمن في ضعف أداء اللاعبين الناشئين للمهارات الخاصة بجهاز العقلة المتمثلة بسقوط بعض اللاعبين من الجهاز وعدم تمكن البعض الاخر من أداء مهارات حركية ذات صعوبات عالية مما يؤدي الى تقليل درجة اللاعب النهائية من

(٢) ARNOLD .E. Stokes : Men's Gymnastics , Greet Britain , 1979 , p 39 .

(٣) محمد محمود عبد السلام : العقلة : الإسكندرية : دار المعارف : ١٩٨٣ : ص ١٣ .

(٤) مسلم بدر عواد : تطوير سرعة تعلم الدائرة العظمى على جهاز العقلة باستخدام جهاز الدولاب الدوار (المصنع) (أطروحة دكتوراه) كلية التربية الرياضية (جامعة البصرة) (٢٠٠٠) ص ٢٤ .

خلال خصم (١.٠٠) من درجة اللاعب نتيجة لسقوطه فضلاً عن خصم (٠.٥٠) عن قيمة كل متطلب (*) لا يستطيع اللاعب اداءه كذلك عدم تمكنه من الحصول على درجة المحسنات التي يحصل عليها من خلال الربط الجيد والارتقاء بمستوى الصعوبة خلال السلسلة الحركية على الجهاز (ويرى الباحثون ان ضعف مستوى الأداء حسب رأي المدربين (**)) يعود الى ضعف الأعداد البدني والمهاري بسبب ان تدريب مهارات الجمناستك الأمر الذي حدا الباحثون الى دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول لها عن طريق اعداد منهاج تدريبي يعمل على تطوير الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز العقلة .

٣-١ اهداف البحث :

٣- وضع منهاج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز العقلة لدى عينة البحث.

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

٤-١ فرض البحث :

١- فروق معنوية بين نتائج اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني على جهاز العقلة القبلية والبعديّة لدى عينة البحث ولصالح الاختبارات البعديّة .

٥-١ مجالات البحث :

١- المجال البشري : لاعبو الجمناستكمن فئة الناشئين بأعمار (١١-١٣) سنة والبالغ عددهم (٣) لاعبين .

٢- المجال الزمني : للمدة الواقعة من ٢٠ / ٩ / ٢٠١٤ ولغاية ١ / ٣ / ٢٠١٥ .

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

٢- الدراسات النظرية :

٢-١ جهاز العقلة :

ان تمارينات العقلة من اكثر تمارينات رياضة الجمناستك تأثيراً في المشاهدين ومن اهم خصائصها تنفيذ التمارينات بالمرجحات دون توقف وينتج عن ارتفاع الجهاز إمكانية تنفيذ حركات ذات مدى واسع وبالتالي تنفيذ

(*) تدخل كل المتطلبات ضمن درجة الصعوبة فاذا كان المتطلب من الصعوبة (B) تصبح قيمته (٠.٧) من الدرجة () واذا كان المتطلب من الصعوبة (C) تصبح قيمته (٠.٨) من الدرجة () وهذا ما يؤثر سلباً في مقدار الدرجة النهائية ما لم تكن تلك المتطلبات متكاملة.

(**) المدربين الذين اجري الباحثون المقابلات الشخصية معهم :

- أ.م.د. عامر سكران حمزة : مدرب المنتخب الوطني للجمناستك فئة الشباب والمتقدمين
- م.م. جمال سكران : مدرب المنتخب الوطني للجمناستك فئة الناشئين
- م.م. انمار عطشان : مدرب منتخب الجمناستكفئة الناشئين في محافظة ذي قار
- السيد عبد الله يسر : مدرب منتخب الجمناستك فئة الناشئين في محافظة البصرة
- السيد علي كاظم : مدرب منتخب الجمناستكفئة الناشئين في محافظة كربلاء

نهايات عالية : والى هذا الحد تكون التمرينات مؤثرة ومثيرة للاعجاب بحيث يمكن وصف تمرينات العقلة بانها تاج جمناستكالاجهزة : ويعتبر جهاز العقلة من أجهزة الجمناستك الذي يتميز الأداء الحركي عليه بالاستمرارية وترابط الحركات في شكل يجمع بين المرجحات والدورانات الكبرى وحركات الكب وحركات الطيران وإعادة القبض لتكوين جملة حركية يتحقق فيها التمهد لكل حركة داخل الجملة الحركية من الحركة السابقة لها ليستمر توفير المقادير الديناميكية لكل حركة تلو الأخرى : كما ان نجاح أداء اللاعب للمهارات على جهاز العقلة يتوقف الى حد كبير على اتقانه للمرجحات الكبيرة من التعلق والجسم مفرد بكامله مع المرور بوضع الوقوف على اليدين وان القدرة البدنية الخاصة التي تتطلبها العقلة هي القدرة على مد مفصلي الكتفين والمد والثني لمفصلي الفخذين وكذلك الاحتفاظ باوضاع الجسم اثناء الأداء وأيضا أهمية الراس في اتخاذ الجسم الوضع المناسب لكل مهارة^(١).

٢-١-١ تاريخ جهاز العقلة :

في زمن البنزطينيين كانت العقلة عبارة عن سلك حديدي مربوط بين عارضتين خشبيتين ، والتمارين التي كانت تؤدي عليها التعلق لفترة طويلة والموازنة ، وفي سنة (١٨١٢) (يان) العقلة وكانت تستعمل في بداية الامر اغصان اشجار البلوط ذات الاغصان الكثيرة ، وغرض تمارينه على العقلة هو اكتساب القوة عن طريق السحب و ثم السحب لغرض الارتكاز ، وبعد فترة استعمل (يان) المرجحة على العقلة بجانب تمارين القوة ، وفي سنة (١٨٥٠) استعاض عن السلك الحديدي بالعارضة الحديدية وفي نفس هذه السنة ايضا استعملت حركة (الكب) لأول مرة من قبل الرياضي (كونتسه)^(٢).

٢-١-٢ مواصفات جهاز العقلة^(٣):

أ - شكله : يتكون الجهاز من عارضة مثبتة على عمودين من الأعلى بشكل افقي محاطة باسلاك مرتبطة بجهتي العارضة من الأعلى وفي الأرض بحيث تثبت بأحكام على الأرض وعلى الاعمدة ولا يوجد فيها أي ارتخاء يؤثر على أداء اللاعب .

ب - قياساته : الارتفاع ٢٦٠ سم من سطح المرتبة و ٢٨٠ سم من سطح الأرض : قطر البار ٢٨ ملم :

ارتفاع المرتبة ٢٠ سم : قياس المرتبة حسب الاتحاد الدولي (٢.٤ م X ٤.٧ م X ٢٠ سم)

٢-١-٣ المجموعات الحركية على جهاز العقلة^(١) :

١ - مرجحات التعلق الطويل مع او من دون لفات.

٢ - حركات الطيران.

^(١) محمود محمد السيد الشحات : المحددات الكينماتيكية لمهارة الطلوع بالكب على العقلة كمؤشر للتمرينات النوعية رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق ٢٠٠٥ ص ٩ .

^(٢) بوركن لايرش (وآخرون) : الأسس النظرية في الجمناستك (: ٢ ، بغداد ، مطبعة و اوفيسيت منير ، ١٩٧٨) □ ١٩ .

^(٣) قانون التحكيم الدولي : ترجمة صلاح عسكر : ٢٠١٣ ص ١١٧ .

^(٤) قانون التحكيم الدولي : نفس المصدر السابق : ٢٠١٣ : ص ١٢١ .

٣- حركات قريبة على البار .

٤- حركات بالقبضة المعكوسة وبالتعلق الخلفي والحركات التي تؤدي بعيدة عن البار .

٥- النهايات .

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث: ان طبيعة المشكلة المراد دراستها في كل موضوع تحدد منهجية البحث - وعلى هذا الاساس - اعتمد الباحثون المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة الواحدة .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بلاعبى الجمناستك الناشئين الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي في محافظة ذي قار والبالغ عددهم (٣) لاعبين بأعمار (١١-١٣) سنة) وقد مثلت العينة التي تم اختيارها بالطريقة العمدية (١٠٠%) 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 (١) .

جدول (١)

يبين اعتدالية توزيع افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	كولمجروف جودة التوفيق	sig
١	الطول	سم	١٣٤.٣٣٣	١.٣٦٦	%١.٠	٠.٢٣٧	٠.٢٠٠
٢	الوزن	كغم	٣٢.٨٣٣	١.٤٧٢	%٤.٥	٠.٢١٤	٠.٢٠٠
٣	العمر	سنة	١٢.٣٣٣	٠.٨١٦	%٦.٦	٠.٢٩٣	٠.١١٧
٤	العمر التدريبي	سنة	٤.٥	٠.٥٤٨	%١٢.٢	٠.٣١٩	٠.٠٥٦
٥	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	٧.٥٠٠	٠.٤٣٣	%٥.٨	٠.٢٥٩	٠.٢٠٠
٦	القوة المميزة بالسرعة للجذع	عدد	٥.٣٣٣	٠.٨١٦	%١٥.٣	٠.٢٩٣	٠.١١٧
٧	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	٨.١٦٧	٠.٧٥٣	%٩.٢	٠.٢٥٤	٠.٢٠٠
٨	مرونة الكتفين	سم	٥٥.٥٠٠	٣.٧٢٨	%٦.٧	٠.١٥٩	٠.٢٠٠
٩	مرونة الجذع	سم	٥٥.٥٠٠	٢.١٦٨	%٣.٩	٠.٢٥٨	٠.٢٠٠
١٠	الرشاقة	درجة	٤.٢٥٠	٠.٢٢٤	%٥.٣	٠.٢٠٢	٠.٢٠٠
١١	التحمل العضلي	عدد	٥.٨٣٣	٠.٧٥٣	%١٢.٩	٠.٢٥٤	٠.٢٠٠
١٢	تحمل الاداء	عدد	٨.٥٠٠	٠.٨٣٧	%٩.٨	٠.٣١٩	٠.٠٥٦
١٣	الاختبار المهاري	درجة	٥.٥٤٢	٠.٤٠١	%٧.٢	٠.٢٠٨	٠.٢٠٠

يتضح من الجدول (١) ان قيم معاملات الاختلاف في متغيرات البحث جميعها تراوحت ما بين (١.٠%) - (١٥.٣%) وهي مقبولة (اذ ان قيمة معامل الاختلاف كلما اقتربت من (١) يعد التجانس عالياً واذا زاد عن (٣٠) يعني ان العينة غير متجانسة^(١) وكذلك يتضح من الجدول نفسه ان قيم (sig) كولمجر وفسميرنوف (التوفيق) اكبر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) اي ان الفروق غير معنوية بمعنى ان العينة متوزعة طبيعياً.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات :

٣-٣-١ المقابلات الشخصية: قام الباحثون بإجراء المقابلات الشخصية مع بعض المختصين في مجال رياضة الجمناستك^(*) للاستفادة من آرائهم فيما يخص موضوعات تتعلق بالبحث .

٣-٣-٢ استمارات الاستبيان والتسجيل والتحكيم :

- استمارة استبيان لتحديد مدى صلاحية المنهاج التدريبي المقترح ملحق (١)

- استمارة تسجيل نتائج متغيرات (الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي)

- استمارة تسجيل نتائج متغيرات (الصفات البدنية الخاصة لناشئي الجمناستك على جهاز العقلة)

- استمارة تقييم الاداء الفني

٣-٣-٣ الملاحظة العلمية: استخدم الباحثون الملاحظة العلمية كوسيلة لجمع المعلومات وذلك عن طريق المشاهدة المصورة والمخرونة على قرص (CD) مدمج لمستوى الاداء الفني لناشئي الجمناستك على جهاز العقلة من قبل المحكمين (**).

٣-٣-٤ المصادر العربية والاجنبية .

٣-٣-٥ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

٣-٣-٦ الاختبارات والقياس .

٣-٤ ادوات البحث واجهزته :

(١) وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٩٩ ص ١٦٠ - ١٦١ .

(*) ا.د. بسمان عبد الوهاب : بايوميكانيك / جمناستك / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

- ا.د. عبد الرزاق كاظم الزبيدي : تدريب رياضي / جمناستك / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

- ا.د. صالح مجيد العزاوي : تدريب رياضي / جمناستك / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

- ا.م.د. اسماعيل ابراهيم : بايوميكانيك / جمناستك / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

- ا.م.د. عامر سكران حمزة : تدريب - بايوميكانيك / جمناستك / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

- م. جمال سكران : بايوميكانيك / جمناستك / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

(**) المحكمون هم :

- ا.د. بسمان عبد الوهاب عبد الجبار : حكم درجة اولى - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

- ا.م.د. اسماعيل ابراهيم محمد : حكم دولي - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

- ا.د. ياسر نجاح حسين : حكم دولي - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

- ا.م.د. محمد جواد كاظم : حكم درجة اولى - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

- ا.م.د. عامر سكران حمزة : حكم دولي - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد .

- شريط قياس معدني - ميزان طبي - ابسطة جمناستك متنوعة في السمك والحجم - حامل ثلاثي - اقراص ليزيرية - فلاش رام عدد (1) سعة (4G) - عقل حائط - ساعة توقيت الكترونية - حاسبة الكترونية - صافرة - ادوات مكتبية - مقاعد سويدية - جهاز لا بتوب مع ملحقاته - مغنسيوم - كاميرا تصوير فيديو نوع (Panasonic) - صندوق مقسم - كاميرا تصوير فوتوغراف نوع (Panasonic) - جهاز عقلة قانوني - جهاز متوازي - متوازي ارضي .

٣-٥ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٥-١ قياسات الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي

٣-٥-٢ اختبارات الصفات البدنية قيد البحث :

اولا : القوة المميزة بالسرعة للذراعين (١) .

ثانيا : القوة المميزة بالسرعة للجذع (٢) .

ثالثا : القوة المميزة بالسرعة للرجلين (٣) .

رابعا : مرونة الكتفين (٤) .

خامسا : مرونة الجذع (٥) .

سادسا : الرشاقة (٦) .

سابعا : التحمل العضلي (٧) .

ثامنا : تحمل الاداء (٨) .

٣-٥-٣ الاختبار المهاري على جهاز العقلة :

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

١- حركة الطلوع بالكب

٢- كاست للوقوف على اليدين

٣- دائرة امامية كبرى

٤- حركة نصف لفة من الوقوف على اليدين

(١) محمد صبحي حسانين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة ٢ ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ٢٧٧ .

(٢) محمد ابراهيم شحاته : تدريب الجمايز المعاصر ط١ القاهرة دار الفكر العربي ط٢٠٠٣ ص٩٠ .

(٣) ايمان حسين علي : علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالاداء الفعلي بكرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية : بغداد ، ١٩٩٩ ، ١٣٧ .

(٤) ريسان خريط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات : ج ١ : البصرة : مطبعة التعليم العالي ١٩٨١ م ص ١٤١-١٤٣ .

(٥) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ ، ٣٤٧ .

(٦) محمد ابراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٥ ، ١١٨ - ١١٩ .

(٧) محمد ابراهيم شحاته : مصدر سبق ذكره : ص ٩١-٩٢ .

(٨) محمد ابراهيم شحاته : نفس المصدر السابق : ص ٩٣-٩٤ .

٥- دائرة خلفية كبرى

٦- حركة الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية المستقيمة

٣-٥-١ تقييم الاداء الفني للاعبين عند اداء المهارات الحركية على جهاز العقلة :

لقد تم تقييم الاداء الفني من (١٠) درجات وقد استعان الباحثون بخمسة محكمين معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك ك لجنة 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 (٣) لاستخراج الدرجة النهائية للاعب .

٣-٦ التجارب الاستطلاعية :

٣-٦-١ التجربة الاستطلاعية الأولى

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠ / ٩ / ٢٠١٤ على افراد عينة البحث وقد اجري 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 .
- التعرف على اهم المعوقات التي قد تواجه الباحثون عند تنفيذ الاختبارات .
- معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبارات .
- اعداد وتجهيز مكان اجراء التجربة .

٣-٦-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالمنهج التدريبي

تم اجراء هذه التجربة بتاريخ ٣/١٠/٢٠١٤ وعلى لاعبي افراد عينة البحث وذلك من اجل :

- التأكد من مدى صلاحية المنهاج التدريبي للتطبيق
- تكوين صورة واضحة عن الطرق المستخدمة في المنهاج التدريبي .
- التأكد من مدى ملائمة اوقات اجزاء الوحدة التدريبية وامكانية تنفيذها .
- تحديد شدة التمرينات البدنية والمهارية من حيث اقصى تكرار في حدود الازمنة الموضوعة .
- المعوقات التي تصادف حدوثها عند اجراء التجربة الاساسية .

٣-٧ إجراءات البحث الميدانية

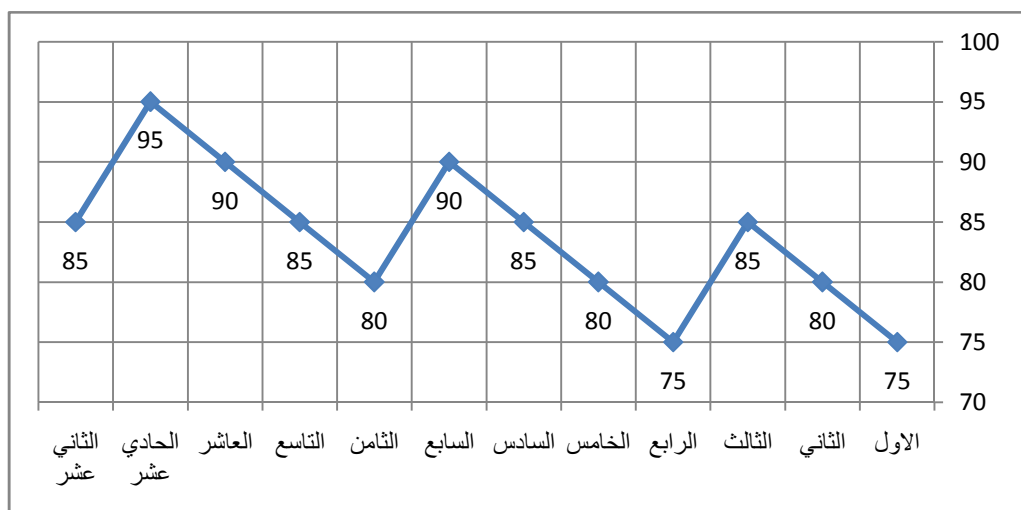
٣-٧-١ الاختبارات القبلية :

قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية للصفات البدنية الخاصة لعينة البحث فضلاً عن الاختبار المهاري على جهاز العقلة وعلى مدى يومين متتاليين للفترة من ١٠ - ١١ / ١٠ / ٢٠١٤ كما قام الباحثون بتثبيت الظروف

المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ لغرض تحقيق الظروف نفسها او قريبة قدر الامكان من ظروف الاختبارات البعدية .

٣-٧-٢ المنهاج التدريبي (التجربة الرئيسية) :

تم اجراء اول وحدة تدريبية بتاريخ ١٢ / ١٠ / ٢٠١٤ / بعد الاختبارات القبلية اذ قام الباحثون بأعداد منهاج 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 (٧٠ - ١٠٠ %) من الشدة المئوية للاعب وقد استخدم الباحثون (٦٠) تمرين بدني و (٢٤) مهارة حركية في جميع الوحدات التدريبية موزعة بواقع (٢) مهارتين للاعداد المهاري و (٦) تمارين بدنية للاعداد البدني لكل وحدة تدريبية وذلك لمراعاة مبدأ التنوع في الكفاءة البدنية والمهارية في اداء اشكال التمارين ، استغرق تنفيذ المنهاج التدريبي (١٢) اسبوع بمعدل (٣) وحدات تدريبية اسبوعياً (السبت الاثنين الاربعاء) مدة كل وحدة تدريبية تتراوح بين (٣٣-٣٩) دقيقة فقط للقسم الرئيسي.



٣-٧-٣ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي المقترح تم اجراء الاختبارات البعدية وعلى مدى يومين متتاليين للفترة من ٢-٣/١٠/٢٠١٥ اذ قام الباحثون بتوفير الظروف والمتطلبات المشابهة التي تمت في الاختبارات القبلية .

٣-٨ الوسائل الاحصائية :

لغرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثون فقد استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية التالية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الاختلاف
- كولجروفسميرنوف (جودة التوفيق)
- اختبار (t) للعينات المرتبطة

وقد عولجت البيانات بجهاز الكمبيوتر باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS Ver 16

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للصفات البدنية قيد البحث وتحليلها :

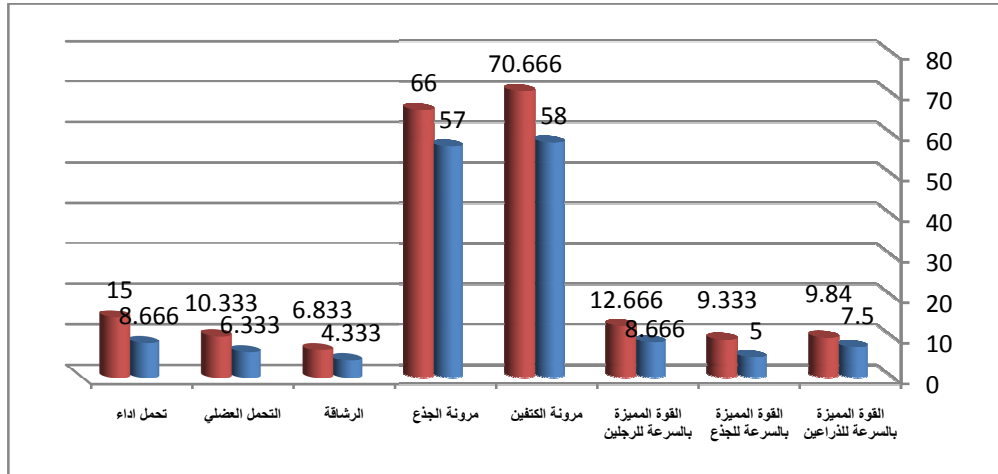
جدول (٢)

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

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	الدلالة الإحصائية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	٧.٥٠	٠.٤٣٣	٩.٨٤٠	٠.٦٣٩	٢.٢٣٤٠	٠.١٤٥	١٦.٠٥٦	معنوي
٢	القوة المميزة بالسرعة للجذع	عدد	٥.٠٠٠	١.٠٠٠	٩.٣٣٣	٠.٥٧٧	٤.٣٣٣	٠.٣٣٣	١٣.٠٠٠	معنوي
٣	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	عدد	٨.٦٦٦	٠.٥٧٧	١٢.٦٦٦	٠.٥٧٧	٤.٠٠٠	٠.٥٧٧	٦.٩٢٨	معنوي
٤	مرونة الكتفين	سم	٥٨.٠٠٠	٢.٦٤٥	٧٠.٦٦٦	٢.٥١٦	١٢.٦٦٦	٢.٩٠٥	٤.٣٥٩	معنوي
٥	مرونة الجذع	سم	٥٧.٠٠٠	١.٠٠٠	٦٦.٠٠٠	١.٧٣٢	٩.٠٠٠	١.٥٢٧	٥.٨٩٢	معنوي
٦	الرشاقة	درجة	٤.٣٣٣	٠.١٤٤	٦.٨٣٣	٠.٢٨٨	٢.٥٠٠	٠.١٤٤	١٧.٣٢١	معنوي
٧	التحمل العضلي	عدد	٦.٣٣٣	٠.٥٧٧	١٠.٣٣٣	٠.٥٧٧	٤.٠٠٠	٠.٥٧٧	٦.٩٢٨	معنوي
٨	تحمل اداء	عدد	٨.٦٦٦	٠.٥٧٧	١٥.٠٠٠	١.٠٠٠	٦.٣٣٣	٠.٦٦٦	٩.٥٠٠	معنوي

• قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٢.٩٢٠)

يظهر من النتائج المعروضة في الجدول (٢) ان قيم (t) المحسوبة في اختبارات الصفات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين ، القوة المميزة بالسرعة للجذع ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، مرونة الكتفين ، مرونة جذع ، الرشاقة ، التحمل العضلي ، تحمل الاداء) بلغت على التوالي (١٦.٠٥٦) (١٣.٠٠٠) (٦.٩٢٨) (٤.٣٥٩) (٥.٨٩٢) (١٧.٣٢١) (٦.٩٢٨) (٩.٥٠٠) وهي جميعها اكبر من قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) وباللغة (٢.٩٢٠) مما يدل على ان هناك فروق معنوية بين نتائج هذه الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي ، وهذا ما يوضحه الشكل (١) .



الشكل ()

يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية قيد البحث

- - مناقشة النتائج :

من خلال استعراض النتائج المبينة في الجدول (:) فقد اظهرت تفوق الصفات البدنية الخاصة بجهاز العقلة في الاختبار البعدي لعينة البحث عند مقارنتها مع نتائج الاختبار القبلي (ويرى الباحثون ان للتدريب الفترتي اثر ايجابي في الصفات البدنية الخاصة لما له من خصائص ومميزات ومراعاته للاسس العلمية التي تنص على ان عمليات التقدم في مستوى اللياقة البدنية تتم نتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة (L ان الحمل الذي يقع على كاهل الفرد يؤدي الى هبوط مؤقت من المقدرة الوظيفية للاعضاء الداخلية للجسم) وخلال فترات الراحة ينتج الجسم كمية من الطاقة اكبر من تلك التي يستهلكها في اثناء المجهود أي ان الطاقة التي توجد في الجسم بعد فترة استعادة الشفاء تكون اكبر من الطاقة التي كانت موجودة في الجسم قبل بدء المجهود (١) .

ان المنهاج التدريبي شمل اكثر من صفة بدنية في جميع الوحدات التدريبية المعدة في طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة اذ ان الصفة تتحسن اذا كان التدريب يشمل ايضاً تمارينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الاخرى كالقوة والمرونة والرشاقة والتحمل الخاص في نفس الوقت والعكس فان التركيز على تنمية صفة بدنية واحدة اثناء التدريب لا يأتي بالآثر السريع المطلوب وفيما يتعلق بظهور التحسن في صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين والبطن والرجلين فان الباحثون يعززون السبب الى فاعلية التمارين الخاصة بتطوير القوة المميزة بالسرعة اذ اعتمدت التمارينات التدريبية على التخطيط العلمي لتحقيق الهدف الموضوع واحتوى على تمارينات متنوعة نجحت في رفع شدة الاحمال التدريبية بشكل علمي مبرمج وبما ان الشدة العضلية هي القوة الناتجة او التي تبذلها العضلة عندما تنقبض وهي تتوقف على عدد الالياف العضلية المشتركة في الانقباض

(١) السيد عبد الجواد : اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية (رسالة ماجستير) كلية التربية الرياضية للبنين الاسكندرية . □ : : .

وايضاً تختلف طبقاً لاختلاف نوع الانقباض العضلي^(١) . وكذلك يمكن القول بان التمارين قد ترجمت بواقعية امكانية بقاء شدة الاحمال التدريبية مرتفعة الى درجة تطور القوة المميزة بالسرعة بشكل جيد ويرجع ذلك الى طبيعة التمارين المستخدمة والتي تكون مشتقة من الفعالية التخصصية المراد تطويرها وهذا ما اكده (علي صالح (١٩٩٣) ان هذه التمارين تؤدي حتماً الى تحسن التوافق العصبي العضلي وكفاية العضلات العاملة في تطوير قدرتها على الاداء^(٢)) وهذا ما اشار اليه (عادل عبد البصير (١٩٩٨) ان القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة ومداهما الحركي من اهم المتغيرات البدنية الواجب توافرها للاعبين الجمناستك^(٣) .

كما نلاحظ ايضاً ان هنالك تحسناً كبيراً في تنمية صفة المرونة ويعزوا الباحثون ذلك الى استخدام المنهاج التدريبي الذي احتوت تمارينه على اهم الوسائل اللازمة لتنمية المرونة من خلال اطالة العضلات العاملة ومطاطيتها كعضلات الكتفين والذراع وهذا يتفق مع ما اشار اليه (علاوي (١٩٧٢) الى ان تمارينات اطالة العضلات والاربطة والاورتار وزيادة مدى الحركة في المفصل من اهم الوسائل لتنمية المرونة^(٤) .

كما نلاحظ تطوراً وتحسناً كبيراً في تنمية صفة الرشاقة ويعزوا الباحثون ذلك ايضاً الى التنوع في التمارينات المختلفة في المنهاج التدريب والتي اعطت فائدة كبيرة لمعظم عضلات جسم اللاعب العاملة ولعملية ربط الحركات معاً بتوافق ورشاقة واستخدامه ايها سواء كان بالاتجاه العام او الخاص مما ادى الى الاستقرار والتكيف على اداء التمارينات والتجديد الدائم للمسار الحركي والتوافق بين العضلات المشتركة في الاداء والتركيز والربط الحركي والسيطرة الحركية وقابلية استيعاب الوزن الحركي مع مراعاة وضع هذه التمارينات في التسلسل اللازم من السهل الى الصعب لغرض بناء الاربطة والعضلات والمدى الحركي وهذا يتفق مع ما اشار اليه (قاسم حسن (١٩٩٨) يمكن استخدام بعض التمارين الخاصة في تنمية التوافق والرشاقة حيث يتم بناء الاربطة والعضلات مما يساعد على بناء القدرة على التوازن^(٥) .

وعملت تمارينات هذا البرنامج على التعاون بين الجهازين العضلي والعصبي لامكان اداء مهارات جهاز العقلة بشكل صحيح ويتفق هذا مع راي (هارا . ١٩٧٥) ان الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الاداء البدني^(٦) ، كما نلاحظ ايضاً تطوراً لصفة التحمل العضلي وتحمل الاداء ويرجع سبب تطورها الى ان العينة اعتمدت المنهاج التدريبي باستخدام الوسائل التدريبية المساعدة مما ادى الى تنمية المجموعات العضلية المختلفة والتحمل الخاص من خلال التنمية الشاملة للمجموعات العضلية حيث يذكر (هولمان (١٩٩٣) ان كفاءة العمل العضلي ينشأ من التعاون بين المجموعات العضلية المختلفة حيث يكون التوافق والترابط بينهما من صفاته

(١) محمد صبحي حسنين : مصدر سبق ذكره : ١٩٩٥ : ص ٣٣٦ .

(٢) علي محمد صالح : علم التدريب الرياضي : ط ١ : بنغازي : جامعة قاربونوس : ١٩٩٣ : ص ١٠١ .

(٣) عادل عبد البصير علي : النظريات والاسس العلمية لتدريب الجمناستك : القاهرة : دار المعارف : ١٩٩٨ : ص ٥٦ .

(٤) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي : ط ٣ : القاهرة : دار المعارف : ١٩٧٢ : ص ٥٠ .

(٥) قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة : عمان : دار الفكر العربي للطباعة والنشر : ١٩٩٨ : ص ٣٢٥ .

(٦) هارا (١٩٧٥) اقتبسه حيدر غازي اسماعيل (مصدر سبق ذكره) ٢٠٠٥ (ص ٥٦ .

المميزة عند اداء كل من انواع القوة الدينامية^(١)) كما ان التنوع في التمارين المختارة ساعدت على تطور الصفات البدنية الضرورية للاعبين حيث يشير (القط ، ١٩٩٩) ان 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^(٣) .

كما ويعزوا الباحثون سبب تطور الصفات البدنية الى التدرج بشدة الحمل المستخدمة في الوحدات التدريبية حيث حقق ذلك حالة من التكيف المطلوب على الشدة والحجم مع تقدم الوحدات التدريبية مما ادى الى تنمية الصفات البدنية اذ يؤكد (كمال الرضي (٢٠٠٤) ان هنالك اهمية للتدرج في استخدام شدة الحمل من المنخفض الى المتوسط الى ما قبل القصى الى القصى وحسب طبيعة وظروف المنافسة او التدريب وتكون مرتبطة بنوع النشاط او اللعبة التي يختص بها الرياضيون^(٤) .

٢-٤ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمستوى الاداء الفني وتحليلها :

جدول (٣)

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

ت	المتغيرات	القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	الدلالة الاحصائية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
١	الاداء الفني	درجة	٥.٥٨٣	٠.٣٨١	٧.٨٣٣	٠.٢٨٨	٢.٢٥٠	٠.٢٥٠	٩.٠٠٠	معنوي

• قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) = (٢.٩٢٠)

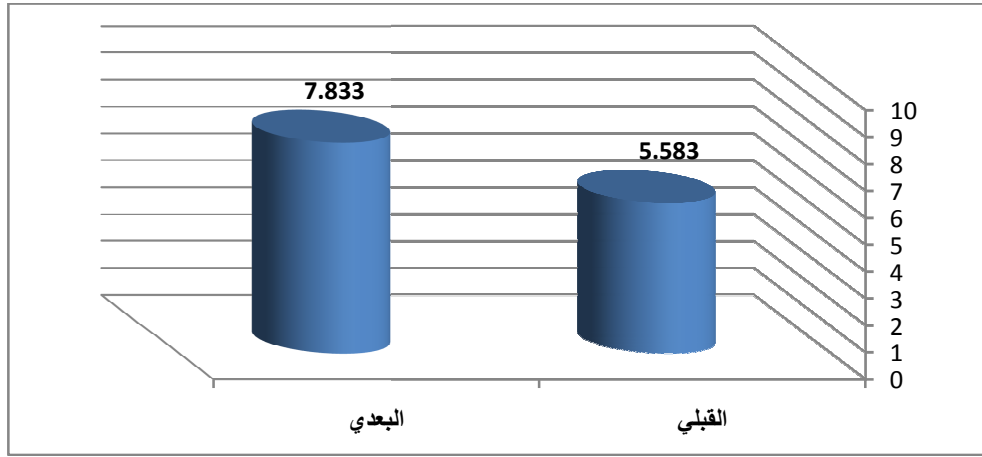
يظهر من النتائج المعروضة في الجدول (٣) ان قيم (t) المحسوبة في مستوى الاداء الفني بلغت (٩.٠٠٠) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢) وباللغة (٢.٩٢٠) مما يدل على ان هناك فروق معنوية بين نتائج هذا الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وهذا ما يوضحه الشكل (٢) .

^(١) Hollman : G.Beuralunqcriessed on koppeliehentestunqefonqleit , 1993 , p306.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي (المكتبة الافتراضية)

^(٣) محمد علي القط : وظائف اعضاء التدريب : القاهرة : دار الفكر العربي : ١٩٩٩ : ص ١٢ .

^(٤) كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون : ط٢ : دار وائل للنشر : عمان : ٢٠٠٤ : ص ٨٢ .



الشكل ()

يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الاداء الفني

-- مناقشة النتائج :

يتضح من النتائج المعروضة في الجدول () وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث التي استخدمت التدريب الفكري فضلاً عن التدريب التكراري لتحسين المهارات الحركية وان كانتا بنسب مختلفة إذ يرتبط مستوى الاداء المهاري في اي نشاط رياضي على مدى تطور المتطلبات الخاصة والحركية لهذا النشاط⁽¹⁾ اي ان هنالك ارتباطاً وثيقاً بين المهارات الحركية والمتطلبات البدنية في اي نشاط رياضي كما ان احتواء المنهاج التدريبي للتمرينات المهارية كان له الاثر البالغ في تطور مستوى الاداء المهاري اذ يشير (قاسم حسن) الى ان التدريب على المهارات يتطلب تعدد الصفات البدنية والحركية استعداداً لرفع المستوى⁽²⁾ كما ان لفاعلية التدريب الفكري والتكراري باستخدام المهارات الحركية الاثر الواضح ليس فقط في تطوير الصفات البدنية الخاصة وانما في تطوير الاداء الفني الصحيح للمهارات الحركية وهذا ما اكدته نتائج البحث من جهة وما اشار اليه (شحاته D) من جهة اخرى ان التمرينات الخاصة تستخدم لتنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارات الحركية الخاصة في رياضة الجمناستك) اذ تحتوي هذه التدريبات الخاصة على نوعية مشابهة للاداء الفني الاساسي للتمرين⁽³⁾ فضلاً عن عملية التكرار في طريقة التدريب المستخدمة التي ادت الى تحسين الاداء الصحيح للمهارات الحركية اذ يذكر (برهم D) ان عملية تكرار الاستجابات الصحيحة لنفس الموقف التدريبي تؤدي وتصل بالفرد الى درجة كبيرة من الاتقان حيث من خلال طريقة التكرار للموقف التدريبي واستجاباته الصحيحة يتم التخلص من الازياء المرافقه له والابقاء والثبات على الجوانب الصحيحة⁽⁴⁾ كما ويعزوا الباحثون التطور في مستوى الاداء الفني كما اظهرته النتائج الى المنهج التدريبي من خلال التوزيع العلمي

(1) امر الله احمد البساطي : اسس ونظريات التدريب الرياضي وتطبيقاته : الاسكندرية: دار المعارف .

(2) قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للاعبين الرياضية : دار الكتب للطباعة والنشر .

(3) محمد ابراهيم شحاته : دليل الجمناز الحديث : الاسكندرية : دار المعارف : D : .

(4) عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجمناز العصرية : عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

المقنن لمفردات الحمل التدريبي من خلال التدرج بالشدة التدريبية وكذلك الحجم التدريبي من حيث التكرارات المناسبة ومراعات الراحة سواء بين التكرارات او المجموعات وبما يتناسب مع كل صفة بدنية دون تعرضهم للحمل الزائد ويتفق (ملير ، ١٩٨١) مع كل من (مهند بشتاوي واحمد الخواجا ، ٢٠٠٥) ان الاسلوب الامثل لتشكيل درجات الحمل المتتالية خلال اي دورة من دورات الحمل التدريبية يجب ان يتبع الشكل التموجي ويعني ان درجات احمال التدريب المتتالية لا بد ان ترتفع وتنخفض ولا تسير على وتيرة واحده واضافوا ايضا ان لكل حمل تدريبي هدف يرجى الوصول اليه فهناك على سبيل المثال هدف بدني او هدف حركي وهذه الاهداف كي تتحقق لا بد ان يقدم الحمل الخاص بكل منها بدرجة مناسبة حتى يمكن ان يتحقق الهدف^(٤) (٥) كما ان استخدام الباحثون للتمارين ذات الطبيعة والشكل التخصصي في لعبة الجمناستك والربط بين الجانب البدني والمهاري في التمارين مع وجود التمارين ذات التأثير المباشر على الاداء الفني ادى الى حدوث التطور المهاري ، كما يؤكد (حنفي مختار ١٩٩٨) ان التخطيط السليم واختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفة البدنية في الوقت نفسه تعمل على انقان اللاعب للمهارات الاساسية^(١) ويتفق العديد من العلماء والمختصين في مجال التدريب الرياضي منهم (محمد يوسف الشيخ ، ١٩٦٩) و(ياسين صادق محمد حسن علاوي ، ١٩٦٨) و (نادر عبد السلام العوامري ، ١٩٨٣) ان التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري على حد سواء^(٢) (٣) (٤) ويذكر (محمد عبد الله) (١٩٩٧) بهذا الصدد ان اعطاء تمارين منتظمة تتفق والاسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في اداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب اثناء التدريب^(٥) كما يذكر (صريح عبد الكريم نقلا عن قاسم حسن حسين) ان التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر اكثر فاعلية وفائدة^(٦) ويذكر (محمد حسن علاوي ، ١٩٦٨) ان القدرات البدنية الخاصة هي التي تمكن الفرد الرياضي من اداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط المتعدد وتشكل الحجر الاساس لوصول الفرد لاعلى المستويات الرياضية^(٧) كما يذكر (معن مصعب) (٢٠١٣) ان حدوث التغيرات يتطلب الانتظام بالتدريب واداء الوحدات التدريبية وملائمة الاحمال البدنية مع الامكانيات والقابليات الرياضية

Millir .band po er :sdperelopl ingathleice through the process of depth jumping – trach and field auavtrly .revie
 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي (المكتبة الافتراضية العراقية 52 p . 1981 no – 8 vol

(6) مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ط١ الاردن دار وائل للنشر ٢٠٠٥ ٨٦-٩١ .

(1) حنفي محمود مختار : المدير الفني بكرة القدم مركز الكتاب للنشر القاهرة ١٩٨٨ ص ١٨٨ .

(2) محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب : دار الفكر العربي : الاسكندرية : ١٩٦٩ : ص ١٨٨ .

(3) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي : ط ١ ، دار المعارف : القاهرة : ١٩٦٨ : ص ١٧٠ .

(4) نادر عبد السلام العوامري : تأثير الكمون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث، العدد ٢ : جامعة حلوان : القاهرة : ١٩٨٣ : ص ٣٠١ .

(5) محمد عبد الله : تعلم وتدريب الملاكمة : مطبعة التعليم العالي الموصل ١٩٩٧ ص ٤٢ .

(1) صريح عبد الكريم عبد الصاحب : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية : اطروحة دكتوراه : كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ١٩٨٦ ص ٤٤ .

(7) محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره : ص ٢٥ .

وهذا يسمح بتقدم المستوى والانجاز فضلاً عن حدوث تغيرات في الاجهزة الوظيفية^(٨): هذا بالاضافة الى ما سبق فان التطور الذي اظهرته نتائج الاختبارات البدنية ادى في النهاية الى تنمية القدرات المهارية ومستوى الاداء الفني وذلك لارتباط تطور القدرات المهارية بالقدرات البدنية ويذكر (محمد يوسف الشيخ وياسين صادق ، ١٩٦٩) ان الفرد الرياضي لن يستطيع اتقان المهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من النشاط الرياضي^(٩): كما ويؤكد (محمد حسن علاوي ، ١٩٦٨) ان اداء المهارات الحركية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصفات البدنية مثل السرعة والمطاولة والقوة وان الاداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب لها نجاح التنفيذ اذا لم يعتمد بدرجات كبيرة على القدرات البدنية الخاصة المطلوبة^(١): ويضيف (مفتي ابراهيم حماد ١٩٩٨) ان المهارة هي عصب الاداء في كل رياضة وانجازها يعتمد على الاعداد البدني^(٢).

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- ان للمناهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الاداء الفني على جهاز العقلة .
 - ٢- تم التوصل الى اختبارات بدنية خاصة بجهاز العقلة وتتمتع بالمواصفات العلمية من صدق وثبات وموضوعية .
 - ٣- الدمج بين مناهج الاعداد البدني والمهاري يعتبر افضل اساليب تطوير واتقان الاداء المهاري في اقل زمن ممكن .
 - ٤- صلاحية المنهج التدريبي المقترح في تطوير المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين .
- ##### ٥-٢ التوصيات :

- ١- استخدام المنهج التدريبي المقترح في التدريب على المهارات الحركية قيد الدراسة لما اثبتته في تحسين ملحوظ للصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري لجهاز العقلة للارتقاء بمستوى اللاعبين الناشئين .
- ٢- استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير الصفات البدنية ومستوى الاداء الفني خلال فترات الاعداد الخاص للاعبين .
- ٣- اهتمام مدربي الجمناستك على احداث التنوع في التدريبات وامكانية الاستفادة من مميزات هذه التدريبات لتطوير الاداء المهاري للاعبين الجمناستك .

^(٨)معن مصعب احمد : تأثير اسلوبين تدريبيين باستخدام بعض الوسائل المساعدة في التحمل الخاص ومستوى الاداء الفني للمسكات لمصارعي الحرة باعمار ١٨-٢٠ سنة : اطروحة دكتوراه : كلية التربية الرياضية جامعة البصرة ٢٠١٣ ص ١٤٣ .

^(٩)محمد يوسف الشيخ وياسين صادق :مصدر سبق ذكره . ص ٨٨-٨٩ .

^(١)محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره : ص ٢٩ .

^(٢)مفتي ابراهيم حماد : مصدر سبق ذكره : ص ١٨٠ .

٤- استخدام الاختبارات البدنية التي توصل اليها الباحثون في تقييم مستوى الصفات البدنية الخاصة بجهاز العقل .

٥- التأكيد على تطوير الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمناستك لما لها من الاهمية في الاداء المهاري للاعب .

٦- ضرورة اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية والمهارية لفئة الناشئين الذين يعدون اللبنة الاولى لعملية التدريب .

٧- اجراء دراسات وابحاث اخرى مشابهه على فئات عمرية مختلفة وعلى اجهزة جمناستك اخرى .

المصادر العربية والاجنبية

- السيد عبد الجواد : اثر استخدام نظام التدريب الدائري كطريقة منهجية في درس التربية الرياضية : رسالة ماجستير : كلية التربية الرياضية : للبنين : الاسكندرية : ١٩٧٤ .

- امر الله احمد البساطي : اسس ونظريات التدريب الرياضي وتطبيقاته : الاسكندرية : دار المعارف : ١٩٩٨ .

- ايمان حسين علي : علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالاداء الفعلي بكرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ١٩٩٩ .

- حنفي محمود مختار : المدير الفني بكرة القدم مركز الكتاب للنشر القاهرة ١٩٨٨ .

- حيدر غازي إسماعيل الهاشمي : اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة الموصل ٢٠٠٥ .

- ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات : ج١: البصرة : مطبعة التعليم العالي ١٩٨١

- صريح عبد الكريم عبد الصاحب : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية : اطروحة دكتوراه : جامعة بغداد : ١٩٨٦ .

- عادل عبد البصير علي : النظريات والاسس العلمية لتدريب الجمناستك : القاهرة : دار المعارف : ١٩٩٨ .

- عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجمناز العصرية ط١ عمان دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ١٩٩٥ .

- علي محمد صالح : علم التدريب الرياضي : ط١ : بنغازي : جامعة قاربونوس : ١٩٩٣ .

- قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للاعبين الرياضية : دار الكتب للطباعة والنشر : ١٩٨٥ .

- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة : عمان : دار الفكر العربي للطباعة والنشر : ١٩٩٨ .

- قانون التحكيم الدولي : ترجمة صلاح عسكر : ٢٠١٣ .

- كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون : ط٢ : دار وائل للنشر : عمان : ٢٠٠٤ .

- محمد ابراهيم شحاته : دليل الجمناز الحديث : الاسكندرية : دار المعارف : ١٩٩٢ .

- _____ : تدريب الجمناز المعاصر : ط١ : القاهرة : دار الفكر العربي : ٢٠٠٣ .

- محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٥ .

- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي : ط١ ، دار المعارف : القاهرة : ١٩٦٨ .

- _____ : علم التدريب الرياضي : ط٣ : القاهرة : دار المعارف : ١٩٧٢ .

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي □ ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ .

- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ٢ □ ٣ □ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
 - محمد عبد الله : تعلم وتدريب الملاكمة : مطبعة التعليم العالي الموصل ١٩٩٧ .
 - محمد علي القط : وظائف اعضاء التدريب : القاهرة : دار الفكر العربي ١٩٩٩ .
 - محمد محمود عبد السلام : العقله: الإسكندرية : دار المعارف : ١٩٨٣ .
 - محمد يوسف الشيخ وباسين الصادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب : دار الفكر العربي : الاسكندرية : ١٩٦٩ .
 - محمود محمد السيد الشحات : المحددات الكينماتيكية لمهارة الطلوع بالكب على العقله كمؤشر للتمرينات النوعية رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بنين جامعة الزقازيق ٢٠٠٥ .
 - مسلم بدر عواد : تطوير سرعة تعلم الدائرة العظمى على جهاز العقله باستخدام جهاز الدولاب الدوار (المصنع) (أطروحة دكتوراه) كلية التربية الرياضية جامعة البصرة ٢٠٠٠ .
 - معن مصعب احمد : تأثير اسلوبين تدريبيين باستخدام بعض الوسائل المساعدة في التحمل الخاص ومستوى الاداء الفني للمسكات لمصارعي الحرة باعمار ١٨-٢٠ سنة- اطروحة دكتوراه- كلية التربية الرياضية جامعة البصرة ٢٠١٣ .
 - مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ط ١ الاردن دار وائل للنشر ٢٠٠٥ .
 - نادر عبد السلام العوامري : تأثير الكمون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث، العدد ٢ : جامعة حلوان : القاهرة : ١٩٨٣ .
 - وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر: ١٩٩٩ .
 - يوركن لايرش (وآخرون) : الأسس النظرية في الجمناستك (: ٢ ، بغداد ، مطبعة واوفسيت منير ، ١٩٧٨ م .
 - ARNOLD .E. Stokes : Men's Gymnastics , Greet Britain , 1979 .
 - Hollman : G.Beuralunqcriessed on koppeliehentestunqefonqleit , 1993 .
- وزارة التعليم العالي والبحث العلمي (المكتبة الافتراضية)
- Millir .band po er :sdperelopingathleice through the process of depth jumping trach and field auavtrly .revie vol . 8 no – 1981 .