



The effect of a training curriculum on the anoxic capacity (phosphagenia) and technical performance of front hand jump players on the springboard apparatus

Asst. Prof. Dr. Sirwan Hamed Rafiq ^{*1}  Dawood Ahmed Muhammad ² 

^{1,2} University of Halabja. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: Sirwan.rafiq@uoh.edu.iq

Received: 24-01-2025

Publication: 28-02-2025

Abstract

One of the most important foundations and principles that must be followed in building any training or teaching strategy is to take into account the knowledge and information obtained by all sciences related to the sports aspect, such as physiology, life science, biomechanics, biochemistry, medicine, psychology, and other sciences. Which deals with the effect of regular training on the musculoskeletal system, the nervous system, and the circulatory system, by developing the efficiency of these systems and raising their abilities to face performance conditions. This is the main goal of any training curriculum. With the continuing scientific development and the emergence of new discoveries in explaining the work of the body's systems and how to regulate it in conditions of outstanding performance, the methods of teaching and training accompanying this performance are evolving from day to day. It confirms that developing a specific, clear-cut strategy has become a matter that cannot be discussed or debated. The importance of physical, skill and functional abilities in gymnastics has increased recently because modern play has become more difficult and complex compared to previous playing methods. Functional abilities are also of fundamental importance in building and progressing the gymnast and work to improve the player's skill and tactical level. Understanding this relationship is the basis for developing appropriate training curricula that help us reach high sporting levels. Therefore, it has become necessary for us to consciously analyze the abilities that characterize gymnastics players, and it is not possible to determine the level of sports training without the use of physical, skill and functional tests and knowledge of the energy systems used in the game. Hence the importance of the research, as the researchers sought to study the investigation of the ability to control the improvement of artistic performance, the front hands jump on the jumping platform device. Therefore, the researchers decided to prepare special exercises to develop the skill and develop the technical performance in order to obtain a positive result that gives an effective effect and contributes to the implementation of gymnastic skills.

Keywords: Anoxic Ability (Phosphagenia), Front Hand Jump, Springboard Device.

<https://doi.org/10.33170/jocope.v16i7.3-23>



تأثير منهج تدريبي في القدرة اللاوكسجينية (الفوسفاجينية) والأداء الفني للاعبي قفزة اليدين الأمامية على جهاز منصة القفز

أ.م.د. سيروان حامد رفيق ، داود احمد محمد

العراق. جامعة حلبجة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Sirwan.rafiq@uoh.edu.iq

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٥/١/٢٤ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٢/٢٨

الملخص

من أهم الأسس والمبادئ التي يجب اتباعها في بناء أي استراتيجية للتدريب أو التدريس هو الأخذ في الحسبان المعارف والمعلومات التي توصلت إليها كافة العلوم المتعلقة بالجانب الرياضي مثل علم وظائف الأعضاء وعلم الحياة وعلم الميكانيكا الحيوية والكيمياء الحياتية والطب وعلم النفس وغيرها من العلوم التي تتناول تأثير التدريب المنتظم على كل من الجهاز العضلي الهيكلي والجهاز العصبي والجهاز الدوري وذلك من خلال تطوير كفاءة هذه الأجهزة ورفع قدراتها على مواجهة ظروف الأداء وهذا هو الهدف الرئيسي لأي منهج تدريبي، فمع استمرار التطور العلمي وظهور الاكتشافات الجديدة في تفسير عمل أجهزة الجسم وكيفية تقنيته في ظروف الأداء المتميز، تتطور طرائق التدريس والتدريب المصاحب لهذا الأداء من يوم لأخر، وتؤكد أن وضع استراتيجية محددة واضحة المعالم اصبح من الأمور التي لا تقبل المناقشة أو الجدل. ولقد زادت أهمية القدرات البدنية والمهارية و الوظيفية للجناساتيك في الآونة الأخيرة لان اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيدا مقارنة بأساليب اللعب السابقة، كما أن للقدرات الوظيفية الأهمية الأساسية في بناء وتقدم لاعب الجناساتيك وتعمل على تحسين مستوى اللاعب المهارى والخططي وفهم هذه العلاقة هو الأساس لوضع المناهج التدريبية المناسبة التي تساعدنا في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، لذا اصبح لزاما علينا أن نحلل بوعي ما يتميز به لاعبو الجناساتيك من قدرات كما انه لا يمكن تحديد مستوى التدريب الرياضي من دون الاستعانة بالاختبارات البدنية والمهارية والوظيفية ومعرفة أنظمة الطاقة المستخدمة في اللعبة . ومن هنا تكمن أهمية البحث اذ سعى الباحثان إلى دراسة التحقيق القدرة على التحكم في التحسين اللداء الفني قفزة اليدين الامامية على جهاز المنصة القفز لذا ارتأى الباحثان إعداد تمرينات خاصة لتطوير مهارة وتطوير الأداء الفني من أجل الحصول على نتيجة إيجابية تعطي التأثير الفعال وبما يسهم تنفيذ المهارات الجناساتيك.

الكلمات المفتاحية: القدرة اللاوكسجينية (الفوسفاجينية)، قفزة اليدين الأمامية، جهاز منصة القفز.

١ - المقدمة:

ان عملية التدريب أصبحت معقدة، وتتطلب التخطيط المبني على الأسس العلمية السليمة التي من خلالها يمكن تحقيق أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب وإمكاناته البدنية والمهارية والوظيفية، لذلك أن تدريب هذه القدرات يعد الحجر الأساس التي يبنى عليه التدريب لنوع اللعبة إذ انه لا يستطيع اللاعب الوصول إلى مستوى الأداء العالي لأنه بوجود ضعف وخلل في بعض القدرات البدنية والوظيفية لدى اللاعبين من دون توافر مثل هذه القدرات وإدامة التدريب لها وتحسين مستواها، ولأهمية هذه الدراسة في بناء القاعدة الأساسية للجناساتيك والحاجة إلى وضع منهج تدريبي المتين على القدرات البدنية و الوظيفية والمهارية للاعبين قفزة الالدين الامامية على جهاز منصة القفز في كتابة هذا البحث محاولة منه لتطبيق الأسس العلمية في تدريب الجناساتيك نظرا لمتابعة الباحثان بانه من العاملين والمتابعين والاكاديمي في مجال رياضة الجمباز لاحظ بان المدربين لا يهتمون بأساليب وطرائق التدريبية المتنوعة في المناهج التدريبية بالأخص المزج بين الجانب المهاري والبدني والوظيفي في الوحدة التدريبية في المناهج السنوي للتدريبات الجناساتيك لذلك وجد الباحثان بأجراء هذه الدراسة لوضع الحلول المناسبة وان اضافة اي بحث في مجال رياضة الجمباز سوف يؤثر على التقدم العلمي في المستقبل.

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد منهج تدريبي في القدرة اللاوكسجينية (الفوسفاجينية) والأداء الفني للاعبين قفزة الالدين الامامية على جهاز منصة القفز لدى لاعبي الجناساتيك
- ٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي في القدرة اللاوكسجينية والأداء الفني للاعبين قفزة الالدين الامامية على جهاز منصة القفز لدى لاعبي الجناساتيك.
- ٢- إجراءات البحث:

- ٢-١ منهج البحث: استخدم الباحثان تصميم المجموعة التجريبية العشوائية ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينه:

قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة حلبجة (٢٠٢٠-٢٠٢١) وقد بلغت عدد الطلاب (٣٦) وقد قام الباحثان باختيار العينة بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة (مجموعة التجريبية لاختبار القبلي والبعدي) وكانت عدد العينة (١٠) طلاب وتم استبعاد (٤) طلاب وذلك لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية.

٢-٣ التجانس لمجموعته البحث:

قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث والتي هي (العمر الزمني-الطول-الوزن) كما هو مبين في الجدول (١) التالي:

جدول (١) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واختبار كولموجروف سميرونوف لمتغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) للمجموعة البحث التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	سميرنوف	دلالة
العمر الزمني	سنة	20.67	0.516	0.968	0.998	0.272
الطول	سم	173.83	1.722	0.026	0.615	0.844
الكتلة(الوزن)	كجم	61.17	0.753	0.313	0.623	0.833

الجدول (١) يبين أن قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (0.623-0.998) والدلالة لاختبار كولموجروف سميرونوف أكبر من (0.05) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن.

٢-٤ وسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز لقياس النبض
- جهاز لقياس الضغط.
- جهاز لقياس الطول والوزن نوع (كاسيو).
- شريط قياس بطول (٥٠م).
- شواخص عدد (١٠)
- صافرة عدد (٥).
- بورك للتخطيط.
- المراجع العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية(الانترنت)
- استمارة استبيان.
- فريق العمل المساعد(ملحق).
- الاختبارات والقياسات.
- استمارة استبيان رأي الخبراء لتحديد القدرات البدنية وترشيح اختباراتها (ملحق ١).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول القياسات والاختبارات الوظيفية المستخدمة

٢-٥ الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

2-5-1 قياس القدرة اللاهوائية (الفوسفاجينية): Anaerobic (Power)

(عبد الرحمن، ١٩٨٩، ٧٤)

يتم قياس القدرة اللاهوائية عن طريق اختبار الوثب العمودي (الشغل) Vertical Jump Test بعد وزن اللاعب تثبت مسطرة مدرجة على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى مرتفعة على الأرض بمسافة لأقصر مختبر بان يؤدي الاختبار ثم يرسم خط على الأرض عمودي على الحائط بطول ٣٠ سم يقف عليه المختبر ثم تتبع الخطوات التالية:

- يقوم المختبر بعمل بعض الوثبات بمجهود متوسط ولمدة ١٠ ثا لغرض الاحماء.
- يمسك المختبر قطعة طباشير ثم يقف بمحاذاة الحائط بحيث تكون أحد كتفيه باتجاه اللوح والكتف الآخر بعيداً عنه والعقبين متلاصقين والقامة ممدودة والارجل مفرودة ثم يقوم بمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن لعمل علامة بالطباشير على الحائط.
- يمرجح المختبر الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام والأسفل وثني الركبتين ثم مد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب للأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام والأعلى للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن بحيث يقوم بعمل علامة بالطباشير على الحائط عند أعلى نقطة يصلها.

- الأوضاع الصحيحة لاختبار الوثب العمودي من الثبات:

- تعطى للمختبر ثلاث محاولات يتم اختيار أفضلها
 - يتم حساب القدرة اللاهوائية باستخدام المعادلة التالية:
- $$\text{القدرة اللاهوائية (فوسفا جينية)} = 2'21 \times \text{وزن الجسم} \times (wt) \times \text{مسافة الوثب (D)}$$

2-5-2 اختبار تقييم مستوى الأداء:

تمثل عملية تقييم المهارات الحركية بحساب النقاط دوراً فعالاً في مجال التربية الرياضية فهي من الطرائق المهمة المعتمدة على الملاحظة العلمية في تقييم المهارة إذ أن دقة تقييم هذه المهارة تعتمد على عمق المقوم العلمي ومدى معرفته بطريقة الأداء الفني. (محبوب،

٢٧٣)

١٩٨٧،

قوم مستوى الاداء الفني القبلي لمهارة البحث على اساس قيمتها المثبتة في القانون الدولي للجمناستك للرجال وهي (١٠ درجة). وتعد هذه الدرجة هي علامة البدء التي يستخرج منها الدرجة النهائية الطلاب. وقد اعطي لكل طلاب ثلاثة محاولة للجمناستك واختيار أحسن محاولة.

استعان الباحثان بلجنة تحكيم مكونة من حكم فصل لاستخراج الدرجة النهائية للطلاب وأربع حكم لتقويم الاداء الفني للمهارة. وجميع الحكام معتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك وحاصلين على شهادة تحكيم.

ويكون التقويم من خلال مشاهدة العرض التلفزيوني (الفيديوي) للاختبار القبلي، يقوم الحكام بمشاهدة التصوير الفيديوي القبلي ومراقبة سير الأداء الفني وملاحظة اخطاء الاداء التي يرتكبها اللاعبون، وحسم قيمتها على وفق ما نص عليه القانون الدولي للجمناستك ويكون عمل الحكام مختصرا على استخراج الحسومات الخاصة بالأداء الفني فقط اما حكم الفصل فيقوم بمقارنة درجات الحكام مع درجته التي تكون كمقياس فقط لمعرفة مدى تجانس درجات الحكام، أي لا تدخل ضمن التقويم. بعدها يقوم بحذف أعلى درجة واقل درجة، ثم تجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسم على (٢) لاستخراج المعدل الوسطي الحسومات الاداء الفني وكما مبين أدناه:

مجموع الدرجتين المتوسطتين

الدرجة النهائية = {مجموعة الدرجتين المتوسطتين\٢}.

(الخطيب، ٢٠٠١، ٢٧٣)

٢-٦ الاداء المهارى:

استعان الباحثان بلجنة تحكيم مكونة من حكم فصل لاستخراج الدرجة النهائية للطلاب ثلاث حكام لتقويم الاداء الفني للمهارة. وجميع الحكام معتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك وحاصلين على شهادة تحكيم.

ويكون التقويم من خلال مشاهدة العرض التلفزيوني (الفيديوي) للاختبار القبلي، يقوم الحكام بمشاهدة التصوير الفيديوي القبلي ومراقبة سير الأداء الفني وملاحظة اخطاء الاداء التي يرتكبها اللاعبون، وحسم قيمتها على وفق ما نص عليه القانون الدولي للجمناستك.

قوم مستوى الاداء الفني القبلي لمهارة البحث على اساس قيمتها المثبتة في القانون الدولي للجمناستك للرجال وهي (٢٠درجة) درجة. وتعد هذه الدرجة هي علامة البدء التي يستخرج منها الدرجة النهائية للاعبين وقد اعطي لكل لاعب محاولتين للجمناستك واختيار أحسن محاولة.

٢-٧ التجارب الاستطلاعية:

٢-٧-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (٢٠٢١/٤/٢) على مجموعة من اللاعبين ممن هم خارج عينة البحث وذلك قبل مرحلة تنفيذ التجربة الرئيسة وهدفت هذه التجربة على التعرف على الاتي:

- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد.
- مدى صلاحية الاجهزة المستخدمة في القياسات.
- الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه تنفيذ القياسات.
- الحاجة لعنصر السلامة والامان للاعبين.
- مدى ملائمة القاعات وصلاحيتها لظروف اجراء القياسات.
- المدة الزمنية التي يستغرقها كل قياس وظيفي وللأداء الفني.
- مدى ملائمة الاختبارات للعينة.

٢-٧-٢ التجربة الاستطلاعية للمنهج التدريبي:

أجرى الباحثان وبمساعدة الفريق العمل وحدة تدريبية استطلاعية على (٤) لاعبين من مجتمع البحث بتاريخ (٢٠٢١/٤/٣) في الساعة (٩) صباحا وهم نفس اللاعبين الذين أجريت التجارب الاستطلاعية عليهم وتم استبعادهم من التجربة الأساسية وكان الهدف منها الاتي:

- التأكد من تنفيذ الوحدة التدريبية بالوقت المحدد.
- التأكد من الازمنة التي وضعها الباحثان عند تنفيذ التمارين في الوحدة التدريبية.
- التأكد من الراحة البينية.
- التأكد من شدة التمارين من خلال التكرارات المناسبة.
- معرفة الصعوبات التي قد تحدث أثناء تطبيق التمارين.

٢-٨ الاختبارات القبلية:

أجرى الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد الاختبارات القبلية بعد التأكد من صلاحية الاختبارات والقياسات والمنهج التدريبي إذ تم تنفيذ الاختبارات القبلية بتاريخ (٢٠٢١/٤/٩) على اللاعبين عينة البحث في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة حلبجة في الساعة (٩) صباحا حيث تم إجراء الاختبارات الوظيفية والاداء الفني على مدار يومين وكان يوم الاول مخصصة لاختبارات الوظيفية ويوم الثاني لاختبار الاداء الفني المهارى (الاداء الفني لمهارة القفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز).

٢-٩ تطبيق المنهج البحث:

بعد الاطلاع على الكثير من الدراسات والبحوث والرسائل والاطاريح في المناهج التدريبية وأخذ آراء الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب الرياضي ثم قام الباحثان بتطبيق المنهج التدريبي بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية للمتغيرات الوظيفية والاداء الفني المهارى لعينة البحث. ومن اجل تحقيق أهداف البحث وضع الباحثان مفردات التمرينات الخاصة والتي ترمي إلى تحسين الوظيفية والاداء المهارى المؤثرة في الاداء الفني لقفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز. وقد تكون برنامج التمرينات من (٢٧) وحدة لمدة (٩) اسابيع من (٢٠٢١/٤/١٥) ولغاية (٢٠٢١/٤/٢٣) وبواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعية وتم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (الاحد والثلاثاء والخميس) في قاعة (المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) في جامعة حلبجة، حيث كان زمن القسم التحضيري (الاحماء) للوحدة التدريبية الواحدة (١٥) والهدف منه رفع درجة حرارة جسم اللاعب من خلال تمرينات الاحماء العامة والخاصة وكان زمن الوحدة التدريبية الكلي يتراوح (٤٤) دقيقة وكان زمن الجزء الختامي بمعدل (٥) دقائق للوحدة التدريبية الواحدة وفي ما يلي توضيح حول منهج التمرينات الخاصة ، ادخل الباحثان المتغير المستقل في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، استخدم الباحثان الحجم التدريبي بالثانية كما موضع في ملحق الوحدة التدريبية وقد كان زمن الراحة بين التمرينات (١) دقيقة اما زمن الراحة بين المجاميع فقد كان (٣) دقيقة ، أكد الباحثان بالحسبان التدرج في زيادة حمل التدريب للحصول على التحسين في الاداء الفني لقفزة اليدين الامامية على جهاز منصة القفز ، بمبدأ الزيادة المتدرجة في الحمل التدريبي واحد من المبادئ المهمة للتدريب الرياضي المعاصر، "لأن التدريب المعاصر يتميز بصفة الزيادة المتدرجة في مكونات الحمل التدريبي ، فأن تحسين مستوى الانجاز لأي رياضي يكون النتيجة المباشرة لزيادة حجم وشدة الجهد المنفذ في التدريب"

(خريط، ١٩٩٣، ١١٦)

استخدم الباحثان طريقة التدريب (التكراري) وقد اعتمد الأسلوب (المتدرج)، واستخدام الراحة الإيجابية بين تكرار وآخر

الجدول (٢) يبين التدرج في التدريب لعينة البحث

ت	الأسابيع	الشدة المستخدمة	أيام التدريب
١	الأسبوع الأول	الشدة المتوسطة ٨٥%	الأحد - الثلاثاء - الخميس
٢	الأسبوع الثاني	الشدة المتوسطة ٩٠%	الأحد - الثلاثاء - الخميس
٣	الأسبوع الثالث	الشدة عالي ٨٥%	الأحد - الثلاثاء - الخميس
٤	الأسبوع الرابع	الشدة المتوسطة ٩٠%	الأحد - الثلاثاء - الخميس
٥	الأسبوع الخامس	الشدة عالية ٩٥%	الأحد - الثلاثاء - الخميس
٦	الأسبوع السادس	الشدة عالية ٩٠%	الأحد - الثلاثاء - الخميس
٧	الأسبوع السابع	الشدة عالية ٩٥%	الأحد - الثلاثاء - الخميس
٨	الأسبوع الثامن	الشدة قصوى ١٠٠%	الأحد - الثلاثاء - الخمي
٩	الأسبوع التاسع	الشدة عالية ٩٥%	الأحد - الثلاثاء - الخميس

٢-١٠ التجربة البعدية:

تمت التجربة البعدية بتاريخ (٢٠٢١/٦/٢٨) الساعة التاسعة والنصف (9) صباحا في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية - جامعة حلبجة بنفس سياق تنفيذ الاختبارات القبلية وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي.

٢-١١ الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان البرنامج الاحصائي (SPSS).

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قيمة (ت) للمقارنة بين الاختبارات القبلية والبعدية.
- قيمة الدلالة.
- معامل الالتواء.

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث.

جدول (٣) يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة لنتائج الاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات البحث

المجموعة	قبلي		بعدي		قيمة (ت) المحتسبة	قيمة الدلالة	الدلالة
	س-	ع±	س-	ع±			
القدرة اللاهوائية (الفوسفاجينية)	٤١,٣٣	٣,٦٠	٤٨,٠٨	٩,٧٦	٢,٢٥	٠,٠٣٥	معنوي
الاداء الفني (مستوى الاداء)	٢,١٧	٠,٢٦	٦,٨٣	٠,٧٥	١٣,٠٦	٠,٠٠١	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة $\leq (٠,٠٥)$

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٣) ان هناك فرقا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ففي اختبار القدرة اللاوكسجينية القصيرة بلغت الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٤١,٣٣) بانحراف معياري (٣,٣٦) اما في الاختبار البعدي بلغت الوسط الحسابي ٤٨,٠٨ بانحراف معياري ٩,٧٦ وبلغت القيمة المحتسبة بين الاختبارين (٢,٢٥) بدلالة (٠,٣٥) لذلك كانت الفرق معنويا. اما في الاختبار الاداء الفني لقفزة الالدين الامامية على جهاز منصة القفز بلغت الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لعينة البحث (٢,١٧) بانحراف معياري (٠,٢٦) وفي الاختبار البعدي بلغت قيمة الوسط الحسابي (٦,٨٣) بانحراف معياري (٠,٧٥) حيث بلغت القيمة المحتسبة بين الاختبار القبلي والبعدي (١٣,٠٦) بدلالة ٠,٠٠١ وهي اقل من القيمة الجدولية لزال الفرق كانت معنويا.

يعزو الباحثان اسباب حصول الفرق معنويا بين الاختبارات القبلية والبعدية في القدرة اللاوكسجينية هي المنهاج التدريبي المعد التي ساهم بشكل ملحوظ في تطوير هذ المتغير حيث أشار المندلاوي: ١٩٩٠ بان (ممارسة التدريب الرياضي بصورة منتظمة يؤدي الى حدوث تغيرات وظيفية ايجابية منها مرونة اضافية في عضلات القفص الصدري مما يزيد من قابليتها على التمدد والاتساع بصورة سريعة ويؤدي الى تحسن القدرات الوظيفية). (١٣٤، ١٩٩٠)

وهذا ما أكده ابو العلا عبد الفتاح (من اجل حصول على تكيفات الفسيولوجية الحقيقية يجب ان ينظم الرياضي بالتدريب المنظم ومستمر).

(عبد الفتاح، ١٩٩٤، ٢٤٢)

وان الالتزام بالتدريب الرياضي يؤدي الى (حدوث تغيرات فسيولوجية في جميع وظائف اعضاء الجسم فالرياضيون يمكنهم التكيف على التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في اجهزة الجسم من خلال الجهد العضلي والاستمرار في اداء هذا الجهد

وفي الجدول (٣) فيما يخص نتائج الاداء الفني لقفزة الالدين الامامية على جهاز منصة القفز ظهرت لنا بان الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث ويعز الباحثان اسباب هذا التحسن الى ان التمرينات كانت له أثر الواضح في تحسين الجانب البدني وبالتالي اثرت في تحسين الجانب المهارى للمجموعة عينة البحث (اذ ان المستوى البدني هو القاعدة الاساسية التي يبنى عليها الجانب المهارى فاذا كانت المستوى البدني ضعيفا ادى الى ضعف المستوى المهارى)

(امين، ١٩٩٥)

(٧٧، وكما أكد هاره (هدف الاعداد المهارى هو اكتساب واتقان كافة المهارات الاساسية للعبة اذ ان تطبيق الجيد للمهارات يساعد على الاداء الجهد بأقل وعدم تعرض الطالب للإصابة).

(هاره، ١٩٧٥، ٢٤)

٤-الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١-الاستنتاجات:

- ١-أن المنهج التدريبي المعد بطريقة تدريب التكراري من قبل الباحثان كان له تأثير ايجابيا على القدرة اللاوكسجينية لعينة البحث.
- ٢-أن المنهج التدريبي المعد بطريقة تدريب التكراري من قبل الباحثان كان له فرقا معنويا في التحسن الاداء المهارى لقفزة الالدين الامامية على جهاز منصة القفز.
- ٣-كانت نسبة تطور لأفراد عينة البحث في الاختبار البعدي أفضل بمتغيرات البحث قياسا بالاختبار القبلي.

٤-٢ التوصيات:

- ١-الاستفادة من المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان عند تدريب لاعبين الجمناستك لقفزة الالدين الامامية على جهاز المنصة القفز.
- ٢-اهتمام المدربين بالاختبارات التي اعتمدها الباحثان كمؤشر لقياس القدرات الوظيفية لقفزة الالدين الامامية على جهاز المنصة القفز.
- ٣-اجراء دراسات مشابهة على الفئات العمرية اخرى.
- ٤-الاهتمام بالجانب البدني والوظيفي من اجل تطوير الجانب المهارى.

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ تدريب السباحة للمستويات العليا، ط ١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤). - أنور حسين وعزيز حنا، مناهج البحث التربوي، بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠.
- ذوقان عبيدات وآخرون، البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط ١، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٦.
- أمين وصالح راضي: تأثير اهم العناصر اللياقة البدنية والمهارية الرياضية في مستوى الانجاز (رسالة ماجستير، جامعة بغداد) ١٩٩٥.
- الخطيب وفائز: قواعد التقويم الرياضي للرجال، الاتحاد الدولي للجمناستك.
- ريسان خريبط: تطبيقات علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، ط ١، بغداد (مكتب النون) ١٩٩٣.
- قاسم المنذلاوي: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط ١، بغداد.
- عمار عبد الرحمن: الطب الرياضي الموصل (دار الكتب).
- وجيه محجوب: التحليل الحركي، بغداد، مطبعة التعليم العالي.
- هاره: اصول التدريب (ترجمة عبد علي النصيف)، بغداد، مطبعة اوفسيت.

ملحق (١)

نموذج لوحدة تدريبية من منهاج ومفردات التمرينات الخاصة

ت	التمرينات المستخدمة	الحجم التدريبي ثا	زمن الراحة		زمن الكلي للراحة والأداء	الشدة
			بين التمرينات	بين المجامع		
١	(٤)	١٠×٣ ثا	٦٠ ثا	١٨٠ ثا	٣٣٠ ثا	
٢	(٤)	١٠×٣ ثا	٦٠ ثا	١٨٠ ثا	٣٣٠ ثا	
٣	(٧)	١٠×٣ ثا	٦٠ ثا	١٨٠ ثا	٣٣٠ ثا	٨٥%
٤	(١٠)	١٠×٣ ثا	٦٠ ثا	١٨٠ ثا	٣٣٠ ثا	
٥	(١٣)	١٠×٣ ثا	٦٠ ثا	١٨٠ ثا	٣٣٠ ثا	
٦	(١٦)	١٠×٣ ثا	٦٠ ثا	١٨٠ ثا	٣٣٠ ثا	