



The effect of special compound exercises according in the development of the technical performance of some acrobatic movements for the artists of the gymnastic.

Thamer Turkey Manaa ^{1*}
Sarmad .Ahmad. Moussa ²
Abdul Jabbar Abdul Razzaq
Hasso ³

1- University of Tikrit - College of physical education and Sport science

2- University of Tikrit - College of physical education and Sport science

3- University of Mousl - College of physical education and Sport science

Article info.

Article history:

-Received: 3/7/2019

-Accepted: 13/10/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- Compound exercises
- Development
- Technical performance
- Acrobatic
- Gymnastic

Abstract

The research aims:

- 1 - Preparation of an educational program using special compound exercises to develop the technical performance of some acrobatic movements for the generators of the gymnastic.
- 2 - Identifying the effect of the specific complex exercises in the development of the technical performance of some acrobatic movements of the gymnastic.

The society of the research:

The researchers used the experimental method of the two control and experimental groups for suitability with the nature of the research. The research total is represented by Kirkuk's youth breeding team of (10) players who were selected in a deliberate manner. The sample of the research consisted of (8) players chosen randomly.

The deductions that concerns the studies:

- 1 - the effectiveness of the educational program using special exercises in accordance in the development of the technical performance of some acrobatic movements in Gemnastic.
- 1 – Identifying the effectiveness of the educational program using special exercises in accordance development of the smooth flow of motor locomotives Gymnastic .

* Corresponding Author: mr.thamer2017@tu.edu.iq, University of Tikrit - College of physical education and Sport science

تاريخ البحث

- تم الاستلام :
- قبول البحث :
- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

أثر تمارين مركبة خاصة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروبايكية لناشئي الجمناستك

م.د. ثامر تركي مناع أ.م.د. سرمد احمد موسى أ.د. عبدالجبار عبدالرزاق حسو

الكلمات المفتاحية

- تمارين مركبة
- تطوير
- الأداء الفني
- الأكروبايكية
- الجمناستك

الخلاصة:

1. إعداد برنامج تعليمي باستخدام تمارين مركبة خاصة لتطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروبايكية لناشئي الجمناستك .
2. التعرف على أثر التمارين المركبة الخاصة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروبايكية لناشئي الجمناستك .

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي منتخب تربية كركوك للناشئين بالجمناستك والبالغ عددهم (10) لاعبين يمثلون مجتمع البحث ، وتم استبعاد (2) لاعبين لعدم تمكنهم من المواضبة على الحضور قسموا إلى مجموعتين عشوائياً ضابطة وتجريبية لكل مجموعة (4) لاعبين يمثلون نسبة (80%) من مجتمع البحث.

الاستنتاجات :

فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام تمارين مركبة خاصة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروبايكية بالجمناستك.

استخدام التمارين المركبة الخاصة لها أثر إيجابي في تطوير الحركات الأكروبايكية بالجمناستك.

1- التعريف بالبحث**1-1 مقدمة البحث وأهميته**

يعد تقدم المجال الرياضي مقياساً لتقدم المجتمعات متمثلاً بأداء الرياضيين لمهارات ذات دقة وكفاءة عالية من خلال عملية التعلم باعتبارها الركيزة الأساسية لاكتساب المعارف والخبرات ، ومما لا شك فيه أن التمرين يعد الصفة التي تميز الوحدة التعليمية وعليه يبني مقدار التعلم وتطور الأداء واتقانه فضلاً عن أنه يكسب

الأداء الجمالي والانسائية إلى جانب اكتساب مهارات لم يسبق تعلمها... فالتمارين هو كل تعلم يهدف إلى التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان⁽¹⁾.

ويرى الباحث إن التمرينات المركبة الخاصة مهمة جداً إذ تعمل على إحداث تغييرات إيجابية تشريحية وفسولوجية إضافة إلى الجانب النفسي وبالتالي تطوير الجانب البدني والمهاري من خلال الدمج بين الصفات البدنية والقدرات الحركية في التمرين الواحد أو بين أكثر من مهارة أحياناً أخرى والذي يصل باللاعب إلى درجة التميز في أداء المهارة ، وهذا ما أكده (علي نوري علي ، 2008) نقلاً عن (هارا) بأن التمرينات المركبة إحدى أهم التمرينات التي تعمل على تطوير الجانب المهاري كونها تجمع أكثر من مهارة في التمرين الواحد ... فضلاً عن تنوعها الذي يساعد على زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها ، أما التمرينات الخاصة فتتكون من عناصر المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع صفات قابلية الرياضي وتدل على تطوير الصفات البدنية وجزء معين من عضلات الجسم وتخصص فعالية معينة وتشمل حركات مشابهة للفعالية⁽²⁾ .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث في تدريس مادة الجمناستك و متابعتها لأفراد العينة لما يقرب الثلاث سنوات لاحظ وجود مشكلة في تكنيك الأداء بدليل نتائج الفريق غير المشجعة في البطولات لكثرة الخصومات التي يحصل عليها أفراد العينة ، وبما أن الأداء الفني على جهاز بساط الحركات الأرضية يخضع لتقييم المقيمين من خلال الملاحظة لذا يعد هذا التقييم معياراً لمدى تطور أداء اللاعبين للمهارات المختلفة ، مما حدا بالباحث إلى البحث في هذه المشكلة والوصول إلى الإجابة عن التساؤل الآتي :

- هل للتمارين المركبة الخاصة أثر في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية للناشئين؟

1-3 هدفا البحث:

1. اعداد برنامج تعليمي باستخدام تمارين مركبة خاصة لتطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية و انسائية النقل الحركي المنوع لناشئي الجمناستك .
2. التعرف على أثر التمارين المركبة الخاصة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية لناشئي الجمناستك .

¹ - هارا ؛ أصول التدريب ، ترجمة ، عبد علي نصيف ، ط2 : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990) ص 11 .

² - علي نوري علي العبيد؛ تطور القدرات الحركية باستخدام تمرينات خاصة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد: (رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008) ص 23.

1-4 فرضا البحث:

1. للتمارين المركبة الخاصة أثر في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية لناشئي الجمناستك .

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية لناشئي الجمناستك ولصالح المجموعة التجريبية

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري لاعبي منتخب تربية كركوك للناشئين بالجمناستك للموسم الرياضي 2018-2019.
- المجال الزمني من للفترة من 29 / 12 / 2018 لغاية 16 / 2 / 2019 .
- المجال المكاني : قاعة الجمناستك في النشاط الرياضي / مديرية تربية كركوك.

1- الدراسات النظرية:

1-2 التمارين المركبة الخاصة:

تعد التمرينات المركبة إحدى أهم تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب البدني و المهاري للاعب الجلباز كونها شبيهة بواجب اللاعب في ظروف المنافسات ، إذ تجمع أكثر من مهارة في التمرين الواحد، فضلاً عن أن هذا التنوع سوف يساعد على زيادة عنصر الرغبة والتشويق عند ممارستها. وقد عرفها (نبيل أحمد عبد ، 2012) نقلاً عن (ثامر محسن و سامي الصفار) بأنها تلك التمرينات التي تحتوي

على أكثر من تمرين وتكون في نواحي الإعداد المختلفة⁽¹⁾.

وتنقسم التمرينات المركبة إلى نوعين هما⁽²⁾ :

- 1- تمرينات مركبة من أكثر من مهارة أساسية .
 - 2- تمرينات مركبة من مهارة أو أكثر مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية .
- أما التمرينات الخاصة فتعد إحدى أنواع التمرينات التطويرية التي لا يستغني عنها المدربون خلال الوحدات التعليمية والتدريبية وفي كل فترات الإعداد ، ويعد هذا النوع من التمرينات ذات أثر فعال وهادف

¹- نبيل أحمد عبد ؛ فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم : (مجلة الفتح ،

العدد 51 ، 2012) ص 524 .

² - محمد عبدة ، مفتي إبراهيم ؛ نفس المصدر ، ص 70 .

والذي من شأنه رفع الناحية البدنية أو المهارية أو كلاهما⁽¹⁾. عرفها (عصام عبد الخالق ، 2003) بأنها التي تكون حركاتها مشابهة في تكوينها ومتطلباتها واتجاه عملها مع الحركات التي تؤدي أثناء المسابقة بهدف رفع مستوى الأداء الفني للمراحل الفنية للأداء⁽²⁾. وتعرف كذلك بأنها تلك التي يحتوي الجزء الرئيسي منها على تمارينات متنوعة⁽³⁾. وتعد التمارينات الخاصة هي المؤثر في الأداء لتطوير قابلية اللاعبين بالسرعة والدقة التي يتطلبها اللاعب لتدخل المهارات الأساسية والخططية والصفات البدنية وحتى النفسية⁽⁴⁾. وتأخذ التمارين الخاصة دائماً شكل حركة الأداء المهاري سواءاً للجسم كله أو جزء منه أو تخصص لجزء من الجسم أو جزء من المهارة إذ تكون أي التمارين الخاصة القاعدة الأساسية لبناء الأداء المهاري السليم طبقاً لهدف اللعبة والذي يتطلب تحقيقه أداء تمارين خاصة مشابهة للأنموذج الفني للمهارات الخاصة باللعبة.

2-2 الحركات الأكروباتيكية:

تعد الحركات الأكروباتيكية مهارات ذات صعوبة تؤدي متصلة مع بعضها البعض ومتتالية دون توقف، وتعتمد في مساراتها الحركية على الدفع المتكور بين الرجلين والذراعين، فنجاح أداء الحركات القبلية وإتمام النقل الحركي الجيد بين أجزاء الجسم خلال مراحل ادائها يساهم في إتمام أداء الحركات التالية ونجاحها، فعند أداء اللاعب للمهارات متتالية تحتاج إلى الاحتفاظ بكمية الحركة والقوة حتى يتمكن من الأداء بالسرعة المطلوبة وتحقيق زوايا مفاصل الجسم المناسبة⁽⁵⁾. وهي من المتطلبات الخاصة بجملة التمارينات الأرضية، ودرجة اللاعب على هذا الجهاز تتوقف على قدرته على الأداء المركب للمهارات وليس أداءاً منفرداً لإيجاد جملة ديناميكية توقيته دون توقف، فعدم وجود الترابط والاستمرارية في أداء المهارات يعرض اللاعب

¹ - زهير قاسم حمودي ، محمود حمدون يونس ؛ أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب : (مجلة الراافدين للعلوم الرياضية ، المجلد(18) ، العدد(59) ، 2012) ص5.

² - عصام عبد الخالق ؛ المصدر السابق، ص92 .

³ - علي نوري علي العبيدي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص23.

⁴ - ناجي كاظم علي ؛ تأثير تمارينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2010) ص33 .

⁵ - محمد محمد عبد العزيز، محمد ضاحي عباس ؛ المصدر السابق ، ص87.

للكثير من الخصومات والتي قد تصل إلى حد إلغاء مهارة أو إلغاء قيمة المتطلب، مما يفقد اللاعب الكثير من الدرجات⁽¹⁾.

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته و طبيعة البحث .

3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب تربية كركوك للناشئين 2018- 2019 البالغ عددهم (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، أما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائياً وبواقع (8) لاعبين يمثلون نسبة (80%) من مجتمع الأصل تم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وبواقع (4) لاعبين في كل مجموعة بعد استبعاد لاعبين اثنين لعدم تمكنهم من المواظبة على الحضور .

3-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث :

3-3-1 تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (العمر بالأشهر - الطول - الكتلة - العمر التدريبي بالأشهر).

3-3-2 تكافؤ عينة البحث :

تم إجراء عمليات التكافؤ في الساعة (العاشرة) صباحاً و(الثالثة) عصرًا من يومي الأربعاء والخميس الموافق 20 - 21 / 12 / 2018 ، للمجموعتين التجريبية والضابطة ، وتمثلت بالمتغيرات الآتية:

3-3-2-1 التكافؤ في بعض متغيرات عناصر اللياقة البدنية والقدرات الحركية :

قام الباحثون بإجراء التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تؤثر في تطوير المهارات وانسيابية النقل الحركي المنوع قيد البحث بتاريخ 18 / 12 / 2018.

¹ - أدیل سعد شنودة ، آخرون ؛ الجمباز الفني مفاهيم وتطبيقات ، ط2 : (الأسكندرية ، دار الحكمة ، 2003) ص65.

3-2-2 التكافؤ في الأداء الفني بالمهارات الحركية قيد البحث :

قام الباحثون بإجراء التكافؤ ولمجموعتي البحث في المهارات الحركية ، لغرض الحصول على الدرجات الخاصة بالأداء الفني لتقييم البناء الحركي الظاهري للمهارات الحركية قيد البحث بتاريخ 19 / 12 / 2018 .

3 - 4 تحديد التمارين المركبة الخاصة :

قام الباحثون بترشيح (30) ، وعرضها على السادة الخبراء والمختصين ، إذ تم تحديد (20) تمريناً.

3 - 5 البرنامج التعليمي :

بعد الأخذ بآراء المختصين الذين قام الباحث بمقابلتهم حول التعديلات والمقترحات على البرنامج التعليمي، تم الخروج بالصيغة النهائية للبرنامج التعليمي وإمكانية تطبيقه على عينة البحث (المجموعة التجريبية) ، باستخدام تمارين مركبة خاصة وفق جدولة الممارسة الجزئية المنفصلة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروبياتيكية وانسيابية النقل الحركي المتنوع لناشئي الجمناستك ،

وتم اعتماد آلية تنفيذ البرنامج التعليمي على النحو الآتي :

- تضمن البرنامج التعليمي (30) وحدة تعليمية .
 - استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (10) أسابيع وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع (3) وحدات تعليمية بالأسبوع الواحد.
 - تم توزيع التمارين على الوحدات التعليمية وبواقع (5) تمارين في كل وحدة تعليمية.
- وتجدر الإشارة هنا إلى أن التمارين تم توزيعها أو زرعها في الوحدات التعليمية بما يتلائم مع طبيعة الحركة المراد تطوير مسارها الحركي وكذلك صعوبتها من حيث الأداء ، ويود الباحث أن ينوه إلى أن التمرينات تم تكرارها (6) مرات خلال الوحدات التعليمية ولغاية الوحدة التعليمية (23) ، وفي الوحدات التعليمية السبع الأخيرة من البرنامج تم تطبيق التمرينات العشر الأخيرة لتطابقها بشكل كبير مع المسار الحركي لبعض الحركات الأكروبياتيكية قيد البحث. أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت البرنامج الاعتيادي المعد من قبل المدرب.

ومن الجدير بالذكر إن الوقت المحدد للقسم التطبيقي في الوحدات التعليمية لأي برنامج تعليمي يحدد بالزمن والتكرار والراحة لكل تمرين من خلال التجارب الاستطلاعية ، وبذلك يمكن ضبط الوقت المتحقق في الوحدة التعليمية ، وهذا يعطينا قيمة علمية باستخدام الوحدات التعليمية وفق زمن معلوم لتكرار التمرين مع مراعاة الصعوبة والسهولة ومعرفة الوقت المحدد للراحة بين التمرين ومجموع الراحة بين التمارين .

3 - 5 - 1 صلاحية أقسام ومحتوى الوحدات التعليمية :

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وبعض الدراسات السابقة ، تم إعداد أقسام ومحتوى الوحدات التعليمية، وعرضها على السادة الخبراء والمختصين بصيغته المقترحة على مجموعة من المختصين في المجال الرياضي ، لبيان رأيهم في مدى صلاحيته وتعديل أو إضافة ما يروونه مناسباً من حيث المدة الزمنية والأنشطة لكل قسم . وحصل على نسبة اتفاق بلغت (88%) ، إذ قام المدرب بتنفيذ البرنامج التعليمي للمجموعة التجريبية ، استغرق البرنامج (10) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.

3 - 6 التجارب الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء تجربتين استطلاعتين على عينة مكونة من (2) لاعبين ممن هم خارج عينة التجربة الرئيسية ومن مجتمع البحث بهدف :

- 1- التأكد من صلاحية البرنامج التعليمي للتطبيق بالشكل النهائي .
 - 2- إمكانية المدرب في تطبيق البرنامج التعليمي .
 - 3- تحديد الأماكن المناسبة لكل تمرين .
 - 4- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .
 - 5- قدرة أفراد العينة على تطبيق البرنامج .
 - 6- التأكد من إمكانية فريق العمل المساعد .
 - 7- تحديد زمن الأداء لكل لاعب وللمجموعة التجريبية ككل خلال التمرين .
- 3- 7 تحديد أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث ودرجة كل قسم من الأقسام الثلاثة:

صمم الباحثون استمارة استبيان لتحديد أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث ، وتم توزيعها على بعض المختصين في المجال الرياضي ، وذلك لتحديد بداية ونهاية كل قسم

من أقسام البناء الحركي الظاهري المتضمن (القسم التحضيري ، القسم الرئيسي ، القسم النهائي) وإعطاء درجة لكل قسم من أقسام المهارات على أن تكون الدرجة الكلية من (10) درجات ، وبعد تفريغ الاستبانة حصل الباحثون على نسبة اتفاق بلغت (88 %).

3-8 تصميم استمارة تقويم الأداء الفني للمهارات الحركية :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الأداء الفني بمهارات الجمناستك الفني ، صمم الباحث استمارة تقويم الأداء الفني للمهارات الحركية قيد الدراسة ولمجموعتي البحث وتم عرض الاستمارة على السادة الخبراء والمختصين لبيان صلاحيتها . وتثبتت درجات كل قسم من أقسام البناء الحركي الظاهري والتي تم الحصول عليها مسبقاً من آراء الخبراء ، مع التأكيد على حسم أخطاء الأداء إن وجدت وحسب نوع الخطأ ، الملحق (1) يوضح استمارة تقويم الأداء الفني للمهارات الحركية قيد الدراسة.

3-9 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين (التجريبية _ الضابطة) بتاريخ 2018/12/27 ، إذ تم تصوير

الاختبارات عن طريق التصوير الفيديوي باستخدام كامرتين نوع (canoan) وعرضه على السادة المقيمين* ، لغرض تقييم الأداء الفني للمهارات قيد البحث .

3-10 تجربة البحث الرئيسية :

بعد أن تم تحديد عدد الوحدات التعليمية المتضمنة للبرنامج التعليمي من خلال التجارب الاستطلاعية ، بدأ تنفيذ التجربة الرئيسية واعتباراً من 2018 / 12 / 29 ولغاية 2019 / 2 / 16 .

3-11 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية للأداء الفني والمتغيرات البايوميكانيكية ولمجموعتي البحث بعد انتهاء تنفيذ البرنامج التعليمي وذلك في يوم (السبت) الموافق 2019 / 2 / 20 .

* 1- حيدر غازي اسماعيل - حكم دولي.

2- اسماعيل محمد - حكم دولي.

3- خالد حمد - حكم محلي.

4- محمد اسماعيل - حكم محلي.

3 - 12 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات.

4 - عرض ومناقشة النتائج :

4 - 1 عرض نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) بالأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (1)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(t)	Sig	الدالة *
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
القلبة الهوائية الأمامية المتكورة	درجة	3.075	0.377	3.175	0.126	0.503	0.633	غير معنوي
القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة مع لفة كاملة 360°		2.100	0.294	2.188	0.333	0.394	0.707	غير معنوي
القلبة الهوائية الخلفية المنحنية		3.475	0.512	3.625	0.568	0.392	0.708	غير معنوي
قفزة الديدن الخلفية برجلين مضمومتين		3.725	0.737	3.900	0.779	0.326	0.755	غير معنوي
القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة 360°		2.975	0.873	3.150	0.854	0.286	0.784	غير معنوي

(*) غير معنوي إذا كانت قيمة (Sig) < (0.05).

الجدول (2)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(t)	Sig	الدالة *
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
القلبة الهوائية الأمامية المتكورة	درجة	3.150	0.645	5.900	0.683	5.852	0.001	معنوي
القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة مع لفة كاملة 360°		3.025	0.818	5.250	0.370	4.957	0.003	معنوي
القلبة الهوائية الخلفية المنحنية		4.250	0.666	5.600	0.523	3.189	0.019	معنوي
قفزة الديدن الخلفية برجلين مضمومتين		4.300	0.572	6.025	0.377	5.037	0.002	معنوي
القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة 360°		4.350	0.819	5.775	0.932	2.297	0.061	غير معنوي

(*) معنوي إذا كانت قيمة (Sig) > (0.05).

1-1-4 عرض نتائج الاختبارين (البعدي - بعدي) بالأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (3)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية في الأداء الفني للمهارات الحركية قيد البحث بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

المعالم الإحصائية المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(t)	Sig	الدالة*
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
القلبة الهوائية الأمامية المتكورة	درجة	5.900	0.683	3.175	0.126	7.846	0.000	معنوي
القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة مع لفة كاملة 360°		5.250	0.370	2.188	0.333	12.317	0.000	معنوي
القلبة الهوائية الخلفية المنحنية		5.600	0.523	3.625	0.568	5.117	0.002	معنوي
قفزة الديدن الخلفية برجلين مضمومتين		6.025	0.377	3.900	0.779	4.910	0.003	معنوي
القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة 360°		5.775	0.932	3.150	0.854	4.152	0.006	معنوي

(*) معنوي إذا كانت قيمة (Sig) > (0.05).

2-4 مناقشة النتائج :

من خلال ما عرض من نتائج في الجدولين (1-2) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية لمجموعتي البحث ، إذ ظهر مقدار التطور في الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية واضحاً وملحوظاً بالنسبة للمجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فكانت نسبة التطور أقل قياساً بالمجموعة التجريبية ، على الرغم من أن المجموعتين قد خضعتا لنفس عدد الوحدات التعليمية عدا استخدام المتغير التجريبي المتمثل (بالتمارين المركبة الخاصة) الذي كان له الأثر الإيجابي في تطور أفراد المجموعة التجريبية .

وفي ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والمبينة في الجدول (3) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية - البعدية لمجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذا الأثر الإيجابي والتطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية للبرنامج التعليمي إذ ساعد تطبيق التمرينات المركبة الخاصة على التحكم في أجزاء الحركة وما يصاحبها من تنمية التوافق العصبي - العضلي وتنمية الحواس ، إذ يذكر (Singer) أنه من أجل أن يتحكم اللاعب في أداء مهارات الجمناستك فإنه يحتاج إلى درجة عالية من الإحساس الحركي والعضلي وإدراك المسافة والزمن وأوضاع

الجسم⁽¹⁾. وكذلك ساعد البرنامج التعليمي على تسهيل عملية فهم وإدراك الأجزاء التفصيلية للمهارات المطلوب تعلمها وذلك من خلال التدرج الواضح في شرح وعرض كل جزء من أجزاء المهارات قيد البحث ومن ثم تطبيق كل جزء على حدى ، وهذا ما أكدته (جبريل أجريد ، 2004) نقلاً عن (أمين أنور و أسامة كامل) بأنه كلما زاد تعقيد المهارة كان من المستحسن تعليمها على مراحل⁽²⁾. فعملية تجزئة المهارة من الأهمية بمكان إذ يمارس اللاعب جزءاً من المهارة ويستمر بتكرارها لحد الوصول بالأداء إلى المسار الحركي النموذجي أو أقرب ما يكون للنموذج .

وكذلك الدور الكبير للتمارين المركبة من خلال الربط بين الجانب البدني والمهاري وصولاً إلى أداء فني جيد ، إذ إن التمرينات أعلاه ترفع مستوى الأداء لدى اللاعبين نتيجة تأثير هذه التمرينات على الجانب المهاري ، إضافة إلى الدور المتميز للتمرينات الخاصة لما لها من أهمية بالغة في تطوير الأداء الفني وخاصةً في الجمناستك فهي تشمل حركات مشابهة للفعالية إذ يمكن من خلالها توزيع المؤثرات الحركية أكثر من غيرها من التمرينات وتعمل على تطوير الجانب البدني والحركي. وهذا ما أكدته (طلحة حسام الدين ، 1994) إذ ذكر إن التمرينات الخاصة تكمن أهميتها في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية⁽³⁾، وكذلك تلعب التمرينات الخاصة دوراً مهماً من خلال تقليل الأخطاء ورفع المستوى المهاري وتطوير كل من القدرات والمهارات المتعلقة بنوع الفعالية أو النشاط الممارس ، وهذا ما أكدته (إسماعيل - 2005) إذ ذكر بأن التمرينات الخاصة تلعب دوراً أساسياً ومهماً في التعلم والتدريب من أجل رفع مستوى الإعداد المهاري وضمان المستوى الفني العالي إذ يعد الإقتراب من شكل الأداء الأمثل وطريقته واجباً أساسياً لعملية التعلم ، وتهدف التمرينات الخاصة بصورة مباشرة إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي الممارس⁽⁴⁾.

إضافة إلى ذلك فإن تهيئة كافة الظروف والأجواء التعليمية المناسبة وتوظيفها مع اختيار مناسب لموقع التمارين وتنويعها ومزاوجتها مع شكل المهارة من حيث المسار الحركي ، والموازنة بين أوقات الراحة والتكرار وعدد التكرارات الحاصلة في الوحدات التعليمية أدى إلى حصول هذا التطور ، إذ يذكر (Schmidt

¹⁻ Singer , R ؛ Motor Learning and Human Performance an Application to Motor Skills and Movement Behaviors , Macmillan Publishing CO , Inc , 1980 .

²⁻ جبريل أجريد محمد ؛ أثر استخدام بعض أساليب جدولة التمرين في تعلم الأداء الفني والإنجاز لبعض مسابقات الرمي : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2004) ص128.

³⁻ طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1994) ص58.

⁴⁻ إسماعيل إبراهيم محمد ؛ تأثير تمرينات خاصة على وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية لتعليم مهارة الدياميدوف على جهاز المتوازي : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005) ص30.

(A. Richard, 2000) إن تكرار الأداء الحركي هو متطلب يحتاجه الأشخاص للوصول إلى مستويات عالية من التعلم الحركي⁽¹⁾. وأكدته (Moston , 1981) إذ ذكر بأن " القاعدة الأساسية والضرورية في تعلم وتطوير المهارات الحركية والتي تظهر تقدماً واضحاً هو الاهتمام بعدد وأزمنة المحاولات للأداء وتوزيعها⁽²⁾. وانعكس ذلك على التطور الرقمي الذي حصل عليه أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي إذ إنه كلما اقترب الأداء من الصورة المثلى كلما كانت النتائج عالية بفضل الحصول على الاقتصاد بالجهد العام المبذول والتركيز على الجهد الخاص الذي يخدم الأداء فتتحقق بذلك انسجاماً بين القوة المبذولة والنتائج الحركية المتمثل بالأداء ، باستثناء مهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مع لفة كاملة (360°) ، فمن خلال الجدول (9) يتبين أن نسبة الخطأ أكبر من (0.05) بقليل وبالتالي ظهرت الدلالة غير معنوية ، بالرغم من أنه كانت هناك فروق بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية وهذا ما دلت عليه نتيجة الاختبارين القبلي والبعدي في الجدول أعلاه ، لكن لم تكن نتيجة الاختبار البعدي بدرجة أن يظهر معها الفرق معنوياً .

ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى صعوبة الحركة مقارنة بفئة الناشئين التي تمثل العينة ، فالمهارة تتضمن الكثير من الأجزاء المكونة لها والتي تحتاج إلى نقل القوة بين أجزاء الجسم بشكل مثالي وبانسيابية جيدة مما سيولد طاقة حركية كبيرة والتي تخدم الجزء الرئيسي للحركة من حيث الارتقاء والدوران حول العرضي ثم الطولي ، وكذلك يعزو الباحث السبب إلى جهاز البساط الأرضي إذ لم يكن بحالة جيدة بسبب كثرة الاستخدام إضافة للفروق الفردية بين أفراد العينة. وجاءت هذه النتيجة مطابقة لما توقعه الباحث وبذلك تحقق الفرض الأول من فروض البحث ، أما التطور الحاصل في نتائج المجموعة الضابطة فكان نتيجة البرنامج المعد من قبل المدرب.

5- الإستنتاجات والتوصيات:

1-5 الإستنتاجات:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثون من خلال تطبيق البرنامج التعليمي ، وبعد المعالجات الاحصائية الملاءمة لهذه النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية :

¹ - Schmidt A. Richard: Motor Learning and Performance, Humen Kinetics , 2000, P. 21.

³ - Moston Muska , Teaching Physical Education : (Carlos . E , Merrill Publishing Company , Ohio , 1981) p.4 .

1. فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام تمارين مركبة خاصة في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية بالجمناستك.
2. استخدام التمارين المركبة الخاصة لها أثر إيجابي في تطوير الحركات الأكروباتيكية بالجمناستك.

التوصيات:

- التأكيد على استخدام التمارين المركبة الخاصة لما لها من أثر إيجابي في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية بالجمناستك.
- تضمين أساليب التعلم الأخرى تمارين مركبة خاصة عند إعداد وتطبيق البرامج التعليمية في الجمناستك لما لها من أثر إيجابي في تطوير الأداء الفني لبعض الحركات الأكروباتيكية.

المصادر:

- هارا ؛ أصول التدريب ، ترجمة ، عبد علي نصيف ، ط2 : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990).
- علي نوري علي العبيد؛ تطور القدرات الحركية باستخدام تمرينات خاصة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الأساسية للأشبال بكرة اليد: (رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2008).
- نبيل أحمد عبد ؛ فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم : (مجلة الفتح ، العدد 51 ، 2012).
- زهير قاسم حمودي ، محمود حمدون يونس ؛ أثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب : (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 18) ، العدد 59 ، 2012).
- ناجي كاظم علي ؛ تأثير تمرينات خاصة بأسلوب اللعب السريع في تطوير سرعة الأداء الخططي ودقته بكرة القدم : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2010).
- أدیل سعد شنودة ، آخرون ؛ الجمباز الفني مفاهيم وتطبيقات ، ط2 : (الإسكندرية ، دار الحكمة ، 2003).

Reference:

- Hara, The Origins of Training, translation, Abdel Ali Nasif, i. 2 (Mosul, Higher Education Press, 1990).

- Ali Nouri Ali Al-Obeid; Evolution of motor abilities using special exercises and their effect on the performance of some basic skills of handballs: (Master Thesis, Babylon University, Faculty of Physical Education, 2008).
- Nabil Ahmed Abd; the effectiveness of complex exercises in the development of concentration of attention and some of the motor skills of football: (Al-Fath magazine, No. 51, 2012).
- Zuhair Qassem Hamoudi, Mahmoud Hamdoun Younis; • The impact of physical exercises on the use of special time in a number of technical variables for youth football players: (Rafidain Journal of Mathematical Sciences, Volume 18, No. 59, 2012).
- Naji Kazem Ali; Effect of special exercises in the method of playing fast in the development of speed and accuracy of the performance of football: (PhD thesis, Faculty of Physical Education, University of Baghdad, 2010).
- Adil Saad Shenouda, Others; Artistic Gymnastics Concepts and Applications, II: (Alexandria, Dar Al-Hikma, 2003).