

## تأثير الوسائل تدريبية مساعدة في بعض مكونات اللياقة البدنية ومهارة الوقوف على اليدين بالجمناستك الفني للناشئين

أ.م.د انمار عطشان خركان / جامعة ذي قار كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [anmar.atshan@utq.edu.iq](mailto:anmar.atshan@utq.edu.iq)  
أ.م.د كاظم عيسى كاظم / جامعة البصرة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة [Kadhim.kadhim@uobasrah.edu.iq](mailto:Kadhim.kadhim@uobasrah.edu.iq)

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/٤/١٤

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/٤/٢٤

الكلمات المفتاحية: الوسائل تدريبية، اللياقة البدنية، ومهارة الوقوف على اليدين)  
ملخص البحث:

بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، في المتطلبات البدنية والمهارية الخاصة على جهاز المتوازي. واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي (مجموعتين: تجريبية وضابطة)، حيث طبقت التمرينات الخاصة على أفراد المجموعة التجريبية ضمن خطة تدريبية مكونة من (٢٤) وحدة تدريبية، بمعدل ثلاث وحدات أسبوعياً. وقد توصلت نتائج البحث إلى أن استخدام الأدوات المساعدة في تطوير الأداء المهاري يسهم بشكل فعال في تقليل الوقت والجهد المبذول من قبل المدرب واللاعب، كما أظهرت تفوقاً ملحوظاً للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد الدراسة مقارنة بالمجموعة الضابطة

تكم أهمية هذا البحث في إعداد مجموعة من التمرينات باستخدام أدوات تدريبية مساعدة بهدف تطوير مكونات البدنية والحركية والمهارية لدى لاعبي الجمناستك الفني، إذ تلعب هذه التمرينات دوراً حيوياً في بناء القوة العضلية وتعزيز الأداء الفني. ويرجع ذلك إلى أهمية الربط بين التمرينات والمكونات البدنية الحركية المرتبطة بالمهارة المطلوب تنفيذها، حيث تم اختيار تمرينات تتماشى مع الأداء الحركي لمهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي، بما يسهم في تحسين المستوى الفني وتحقيق إنجاز أفضل في رياضة الجمناستك. ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمرينات باستخدام الوسائل والأدوات المساعدة في تطوير بعض مكونات اللياقة البدنية والمهارات الفنية الخاصة بالجمناستك الفني. وقد افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية

equipment on the development of certain physical fitness components and technical skills specific to artistic gymnastics. The researcher hypothesized that there would be statistically significant differences in the post-test results between the experimental and control groups, in favor of the experimental group, in terms of physical and skill-related requirements on the parallel bars apparatus. The researcher adopted the experimental method with a two-group design (experimental and control). The special exercises were applied to the experimental group within a training plan consisting of 24 training units, at a rate of three sessions per week. The results of the study indicated that the use of assisted tools in skill development contributes effectively to saving time and effort for both the coach and the athlete. Furthermore, the experimental group showed a significant improvement across all research variables compared to the control group.

**keywords :** Assisted Training , Selected Components, Handstand Skill

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

جاء دور التدريب الرياضي في تطبيق مبادئه وقواعده وأسس العلمية في بناء المناهج التدريبية الضرورية في كل لعبة وفعالية رياضية ومنها لعبة الجمناستك التي فيها خصوصية المتطلبات البدنية

## **The Effect of Assisted Training Tools on Selected Components of Physical Fitness and the Handstand Skill in Artistic Gymnastics for Juniors**

**Dr. Anmar Atshan Kharkan**

University of Thi-Qar, College of Physical Education & Sport Science

**Dr .kadhim issa kadhim**

university of basrah

### **Abstract:**

The importance of this research lies in designing a set of exercises using assisted training tools aimed at developing the physical, motor, and technical components of artistic gymnastics athletes. These exercises play a vital role in building muscular strength and enhancing technical performance. This is attributed to the importance of linking exercises to the physical and motor components associated with the skill being performed. Accordingly, exercises were selected to align with the motor execution of the handstand skill on the parallel bars, contributing to improving the technical level and achieving better performance in artistic gymnastics. The study aims to investigate the effect of exercises using supportive tools and

الخاصة والأداء الفني العالي المستوى زيادة على ذلك ممارسيها من ذوي الأعمار الصغيرة جدا بالمقارنة ببقية الألعاب الرياضية، ورياضة الجمناستك تعمل على تشكيل وبناء الجسم واكسابه القوام الجيد والتمتع بلياقة بدنية عالية، وبما أنها لعبة فردية فهي تتيح فرصه لا حدود لها في خلق القدرة على الابتكار والنجاح عند أداء الحركات الامر الذي يؤدي الى تنمية القدرة على تجسيد التناسق والاستمرار والتوافق عند اللاعبين .ويعد جهاز المتوازي من أجهزة الجمناستك المحبة لدى الكثير وذلك لما يتسم به من خصائص ومميزات واتساع مدى الابتكار في المهارات المستعملة ولهذا فان طبيعة الحركات على هذا الجهاز تتميز بتنوع الحركات وترابطها في شكل يجمع بين المرجحات والقوة والثبات ٢ثانية وحركات الكب لأداء سلسلة حركية تختتم بالهبوط، ومن هنا تكمن أهمية البحث في إعداد تمارينات باستعمال الادوات التدريبية المساعدة في تطوير المتطلبات البدنية والحركية والمهارية للاعبين، لان هذه تمارينات تلعب دور كبير في بناء القوة العضلية وتطوير الأداء الفني حيث يتطلب أداء تمارين ذات علاقة وثيق بالمهارة المراد تنفيذها، سيتم اختيار تمارينات تتوافق مع الاداء الحركي للمهارة المراد تنفيذها على جهاز التي تسهم في تحسين مستوى الاداء الفني لهذه المهارة وصولا الى انجاز أفضل في لعبة الجمناستك.

#### ٢-١ مشكلة البحث :

من المشاكل الاساسية التي تواجه اللاعب هي كثرة الخصومات من قبل اللجنة التحكيم ومن خلال خبرة الباحث ومتابعة لجميع البطولات الجمناستك التي تجري على مستوى القطر وكذلك تماريناتهم لاحظ وجود مشكلة تكمن في ضعف أداء اللاعبين في المتطلبات البدنية والمهارية الخاصة بجهاز المتوازي المتمثلة بالخصومات الكبيرة من قبل اللجنة E وعدم تمكن بعضهم من أداء مهارات حركية ذات صعوبات عالية ما يؤدي الى تقليل درجة اللاعب النهائية ، ويرى الباحث ان ضعف الأداء الفني بحسب رأي المدربين يعود الى ضعف الاعداد البدني المرتبط بالجانب المهاري بسبب ان اغلب التدريب المهارات الجمناستك يعتمد على الخبرة والتقويم الذاتي وكذلك قلة استعمال الأجهزة والأدوات التدريبية المساعدة بسبب عدم توفر اغلبها ، مما حدا بالباحث الى استخدام الوسائل والادوات التدريبية المساعدة واعداد تمارينات خاصة بالأداء المهاري التي تعمل على تطوير المتطلبات البدنية والأداء الفني على جهاز المتوازي.

#### ٣-١ اهداف البحث :

- ١- اعداد تمارينات باستعمال وسائل وادوات مساعدة لتطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارية على جهاز المتوازي.
- ٢- التعرف على تأثير تمارينات باستعمال وسائل وادوات مساعدة لتطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارة الخاصة على جهاز المتوازي.

#### ٤-١ فروض البحث :

لاعبين بأعمار (١٠-١٢) سنة ، وقد مثلت العينة التي تم اختيارها بالطريقة العمدية نسبة مئوية مقدارها (١٠٠ % ) ، وتم اعتماد الاسلوب العشوائي في تقسيم عينة البحث ، اذ اعتمد الباحث طريقة القرعة بتقسيمه العينة الى مجموعتين الاولى تجريبية والثانية ضابطة وتضمنت كل مجموعة (٤) لاعبين ، قام الباحث بالتجانس العينة باستخدام قانون معامل الالتواء كما في جدول (١) ومن خلال قيمة معامل الالتواء لمتغيرات البحث جميعها اقل من  $\pm 3$  أي إن العينة متوزعة طبيعياً .

#### جدول (١)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في مواصفات العينة

١- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتطلبات البدنية والمهارة الخاصة على جهاز المتوازي ولصالح الاختبارات البعدية.

٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتطلبات البدنية والمهارة الخاصة على جهاز المتوازي ولصالح لمجموعة التجريبية.

#### ١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري :لاعبو الجمناستك فئة الناشئين بأعمار (١٠-١٢) سنة المركز التدريبي في محافظة ذي قار.

١-٥-٣ المجال الزماني : المدة الواقعة من ١ / ٨ / ٢٠٢٤ الى ١١ / ٢٠٢٣

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة التابعة لمركز تدريب الناصرية التخصصي بالجمناستك.

#### ٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

#### ١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين متكافئتين التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية والبعدية وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

#### ٢-٣ مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بلاعبي الجمناستك الناشئين الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي في الناصرية والبالغ عددهم (٨)

بعد ذلك قام الباحث بأجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يوضحه جدول (٢)

جدول (٢) يبين تكافؤ المجموعتين

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|-----------|-------------|---------------|-------------------|----------------|
| ١ | الطول     | سم          | ١٣٩,٣٧        | ١٠,٤٣             | ٠,٣٢           |
| ٢ | الكتلة    | كغم         | ٣٣,٧٥         | ٧,٣٦              | ٠,٠٢           |
| ٣ | العمر     | شهر         | ١٣٢,٠٠        | ٩,٠٧              | ٠,٠٠           |
| ٤ | العمر     | شهر         | ٥٢,٥٠         | ١٠,٩٩             | ٠,٩٩           |

  

| ت | المتغيرات                      | وحدة القياس | المجموعة التجريبية |               | المجموعة الضابطة  |               | Sig  | الدالة    |
|---|--------------------------------|-------------|--------------------|---------------|-------------------|---------------|------|-----------|
|   |                                |             | الانحراف المعياري  | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي |      |           |
| ١ | الطول                          | سم          | ٨,٠٨١              | ١٣٧,٥٠        | ١٢,٩١             | ١٤١,٢٥        | ٠,٦٤ | غير معنوي |
| ٢ | الكتلة                         | كغم         | ٨,٧٣               | ٣٥,٢٥         | ٦,٦٥              | ٣٢,٢٥         | ٠,٦٠ | غير معنوي |
| ٣ | العمر                          | شهر         | ٩,٧٩               | ١٣٢,٠٠        | ٩,٧٩              | ١٣٢,٠٠        | ١,٠٠ | غير معنوي |
| ٤ | العمر التدريبي                 | شهر         | ١١,٤٨              | ٥١,٠٠         | ١٢,٠٠             | ٥٤,٠٠         | ٠,٧٣ | غير معنوي |
| ٥ | القوة المميزة بالسرعة للذراعين | عدد         | ١,٠٠               | ٦,٥٠          | ١,٢٥              | ٦,٢٥          | ٠,٣١ | غير معنوي |
| ٦ | القوة المميزة بالسرعة للرجلين  | عدد         | ٢,١٦               | ١٩,٠٠         | ٢,٠٨              | ١٨,٥٠         | ٠,٣٣ | غير معنوي |
| ٧ | التوازن                        | ثا          | ٠,٩٥               | ١٦,٢٥         | ١,٧٠              | ١٥,٧٥         | ٠,٥١ | غير معنوي |
| ٧ | مهارة الوقوف على اليدين        | درجة        | ٠,٥٧               | ٤,٥٠          | ٠,٩٥              | ٤,٧٥          | ٠,٦٧ | غير معنوي |

٣- المقابلات الشخصية قام الباحث بأجراء

المقابلات الشخصية مع بعض

المختصين في مجال رياضة

الجمناستك للاستفادة من آرائهم فيما

يخص متغيرات بالبحث.

٤- استمارة الاستبيان لتحديد الاختبارات

واستمارة الخبراء.

٢-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة

بالبحث:

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات :

١- الملاحظة.

٢- المصادر العربية والاجنبية.

٥- الاختبارات والمقاييس .

٦- شبكة الاتصالات الدولية (الانترنت) .

٧- استمارة تقييم الاداء .

٢-٣-٢ الاجهزة والادوات :

١- شريط لقياس الطول .

٢- ميزان طبي (renata) كوري المنشأ .

٣- كاميرا تصوير فيديو SONY ياباني

الصنع عدد (١) مع ملحقاتها .

٤- ابسطة اسفنجية متنوعة في السمك

والحجم .

٥- جهاز المتوازي عدد ١ .

٦- ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيو

عدد (٢)

٧- كرسي عدد ١ .

٨- فلاش رام عدد (١)

٩- حاسوب لابتوب Dell مع ملحقاته عدد

(١)

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٢-٤-١ : اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (منير

محمود جاسم: ٢٠١٠)

- الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار الى قياس

القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتفين .

- مستوى السن والجنس : من (١٠) سنوات الى

مرحلة السن الجامعية للبنين فقط .

- الادوات المستخدمة : جهاز متوازي في مستوى

قانوني ارتفاع اعلى قليلا من مستوى ارتفاع الكتفين

ويكون باتساع الصدر بالنسبة لأي مختبر ، ابسطة

اسفنجية .

- مواصفات الاداء : من وضع الارتكاز باليدين على

عارضتين جهاز المتوازي يقوم اللاعب بثني الذراعين

ومدهما ، يتكرر الاختبار بسرعة قدر الامكان لمدة

(١٠) ثانية .

- التسجيل : يحسب عدة واحدة لكل دفعة واحدة

صحيحة وكاملة وتبدأ بثني الذراعين ومدهما للوصول

الى الوضع الابتدائي وينتهي الاختبار ويتوقف العد

حيثما يصل الوقت (١٠) ثانية .

٢-٤-٢ اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

- الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار الى قياس

القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

- مستوى السن والجنس : من (١٠) سنوات حتى

المرحلة الجامعية للجنسين .

- الادوات المستخدمة : ساعة توقيت ، بساط ارضية

.

- مواصفات الاداء : من وضع الوقوف الاعتيادي ثني

ومد الركبتين كاملاً في زمن قدره (٢٠) ثانية، مع

ملاحظة عدم استناد أي عضو من اعضاء الجسم

بالأرض او أي شيء اخر، كما في شكل (٥) .

- التسجيل : يتم تسجيل عدد المرات الاداء الصحيحة

خلال (٢٠) ثانية .

٢-٤-٣ اختبار التوازن الثابت (مهاب عبد الرزاق

واخرون: ٢٠٠٤)

المتوازي يوم السبت المصادف  
(٢٠٢٣/١١/٤).

## ٢-٦ تمرينات الخاصة :

اعد الباحث تمرينات خاصة تهدف الى تطوير المتطلبات البدنية والمهارة لدى اللاعبين ، وامتازت هذه تمرينات بكونها تسهم في تحقيق اهداف مرحلة الاعداد الخاص (البدني والمهاري) للاعبين الناشئين ( مركز التخصصي- الناصرية) وكذلك تتجانس محتويات تمرينات مع الخصائص الحركية والمهارية لهم، ان تمرينات تم تطبيقها من خلال استخراج متوسط الشد لجميع تمرينات المستخدمة .

١- تم إجراء أول وحدة تدريبية يوم الاثنين بتاريخ (٢٠٢٣/١١/١٣) بعد الاختبارات القبلية.

٢- قام الباحث بإعداد تمرينات تدريبية بعد اخذ رأي الخبراء بإعداد مجموعة تمرينات خاصة للذراعين والرجلين والتوازن.

٣- من خلال هذه تمرينات يروم الباحث تطوير القوة للذراعين والرجلين والتوازن وباستخدام التدريب بأسلوب المهارة باستخدام وزن الجسم.

٤- استغرق تطبيق تمرينات ثمانية اسابيع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وهي (الاثنين، الاربعاء، الجمعة) وكان الزمن الكلي للوحدة التدريبية من (٢٥-٤٠ دقيقة) مراعيًا بذلك

-الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار الى قياس التوازن الثابت .

- الادوات المستخدمة : حسان المقابض - ساعة توقيت ، ابسطة اسفنجية .

- مواصفات الاداء : يأخذ المختبر وضع وقوف موازي- القبض على حلقتي حسان المقابض ، مع اشارة البدء يقوم اللاعب بالقفز للارتكاز فتحاً ، والثبات بالوضع الاطول فترة ممكنة .

- التسجيل : احتساب زمن الثبات بالثانية .

## ٢-٤ - ٤ وصف الاختبارات المهارية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات المهارة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي القبلية لأفراد عينة البحث حيث اشتملت الاختبارات على تأدية أفراد عينة البحث لمهارة الوقوف على اليدين وتم تصويرها وعرضها على الحكام لتقييمها من لجنة تحكيم مكونة من أربعة حكام، إذ تم وابتفاق أعضاء لجنة التحكيم لتقييم الاداء الفني لأفراد عينة البحث من خلال مشاهدة العرض التلفازي لاختبار المهارات القبلية والبعدي، وتضم استمارة التحكيم درجات الحكام وان قيمة كل منها (١٠ درجات) وتم شطب أعلى وأقل درجة وتجمع الدرجتان الوسطيتين وتقسم على (٢) لاستخراج الدرجة النهائية للاعب .

## ٢-٥ الاختبارات القبلية :

أجرى الباحث الاختبارات القبلية للقدرات البدنية الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة فضلا عن الاداء الفني على جهاز

المتطلبات البدنية والمهارية، بعد انقضاء مدة  
تمارينات وبنفس أسلوب الاختبار القبلي وقد  
حرص الباحث على تهيئة الاختبارات البعدية  
بشكل مشابه للاختبارات القبليّة من ناحية  
الظروف المكانية والزمانية قدر الامكان.

## ٢-٨ الوسائل الاحصائية :

عولجت البيانات بجهاز الحاسوب  
باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS ٢٤) .

## ٣- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

٣-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة  
والبعديّة للقدرات البدنية والمهارية لدى  
المجموعة الضابطة :

الجنس والمرحلة العمرية والعمر التدريبي

والقابليات البدنية لعينة البحث .

٥- عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة.

٦- تحديد الهدف المراد الوصول إليه من خلال

كل وحدة تدريبية.

٧- نسبة التمتع ١-٢ .

٨- اشرف الباحث على تمارينات الخاصة وتم

تطبيق الوحدات التدريبية على المجموعة

التجريبية من قبل المدرب.

٩- استخدم الباحث تمارينات في القسم الرئيسي.

١٠- استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري

والتكراري .

١١- باشر الباحث بتطبيق الوحدات التدريبية في

فترة الاعداد الخاص.

## ٢-٧ الاختبارات البعدية :

اجرى الباحث الاختبارات لعينة البحث

يوم الاثنين المصادف (٢٠٢٤/١/٨) لاختبار

## جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لبعض الاختبارات المهارة والمتطلبات

البدنية وقيمة ( T ) ( Sig ) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة

| ت | المتغيرات                      | وحدة القياس | الاختبار القبلي |       | الاختبار البعدي |      | T    | Sig  | الدلالة |
|---|--------------------------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|------|------|------|---------|
|   |                                |             | ع               | س     | ع               | س    |      |      |         |
| ١ | القوة المميزة بالسرعة للذراعين | عدد         | ١,٢٥            | ٦,٢٥  | ٩,٠٠            | ٠,٨١ | ٣,٦٦ | ٠,٠١ | معنوي   |
| ٢ | القوة المميزة بالسرعة للرجلين  | عدد         | ٢,٠٨            | ١٨,٥٠ | ٢٥,٧٥           | ١,٧٠ | ٥,٣٨ | ٠,٠٠ | معنوي   |
| ٣ | التوازن                        | ثا          | ١,٧٠            | ١٥,٧٥ | ٢٣,٥٠           | ١,٢٩ | ٧,٢٤ | ٠,٠٠ | معنوي   |

|   |                   |      |      |      |      |      |      |      |       |
|---|-------------------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| ٤ | الوقوف على اليدين | درجة | ٤,٧٥ | ٠,٩٥ | ٦,٥٠ | ٠,٥٧ | ٣,١٣ | ٠,٠٢ | معنوي |
|---|-------------------|------|------|------|------|------|------|------|-------|

٢-٣ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية والمهارة لدى المجموعة التجريبية وتحليلها :

#### جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى لبعض الاختبارات المهارة والمتطلبات البدنية وقيمة (Sig) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية

| ت | المتطلبات البدنية والمهارة     | وحدة القياس | الاختبار القبلي |      | الاختبار البعدي |      | T     | Sig  | الدلالة |
|---|--------------------------------|-------------|-----------------|------|-----------------|------|-------|------|---------|
|   |                                |             | ع               | س    | ع               | س    |       |      |         |
| ١ | القوة المميزة بالسرعة للذراعين | عدد         | ٦,٥٠            | ١,٠٠ | ١١,٥٠           | ٠,٥٧ | ٨,٦٦  | ٠,٠٠ | معنوي   |
| ٢ | القوة المميزة بالسرعة للرجلين  | عدد         | ١٩,٠٠           | ٢,١٦ | ٢٩,٧٥           | ١,٧٠ | ٧,٨٠  | ٠,٠٠ | معنوي   |
| ٣ | التوازن                        | ثا          | ١٦,٢٥           | ٠,٩٥ | ٢٨,٧٥           | ٠,٩٥ | ١٨,٤٦ | ٠,٠٠ | معنوي   |
| ٤ | الوقوف على اليدين              | درجة        | ٤,٥٠            | ٠,٥٧ | ٨,٥٠            | ٠,٥٧ | ٩,٧٩  | ٠,٠٠ | معنوي   |

٣-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والمهارة لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

#### جدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للقدرات البدنية والمهارة لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

| ت | المتطلبات البدنية والمهارة     | وحدة القياس | الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة |      | الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية |      | T    | Sig  | الدلالة |
|---|--------------------------------|-------------|----------------------------------|------|------------------------------------|------|------|------|---------|
|   |                                |             | ع                                | س    | ع                                  | س    |      |      |         |
| ١ | القوة المميزة بالسرعة للذراعين | عدد         | ٩,٠٠                             | ٠,٨١ | ١١,٥٠                              | ٠,٥٧ | ٥,٠٠ | ٠,٠٠ | معنوي   |
| ٢ | القوة المميزة بالسرعة للرجلين  | عدد         | ٢٥,٧٥                            | ١,٧٠ | ٢٩,٧٥                              | ١,٧٠ | ٣,٣١ | ٠,٠١ | معنوي   |
| ٣ | التوازن                        | ثا          | ٢٣,٥٠                            | ١,٢٩ | ٢٨,٧٥                              | ٠,٩٥ | ٦,٥٣ | ٠,٠٠ | معنوي   |
| ٤ | الوقوف على اليدين              | درجة        | ٦,٥٠                             | ٠,٥٧ | ٨,٥٠                               | ٠,٥٧ | ٤,٨٩ | ٠,٠٠ | معنوي   |

القسم الرئيس على تمارينات الخاصة المعدة من الباحث التي كانت بمثابة طريقة جديدة أبعثت الملل الذي سيطر على اللاعبين نتيجة استخدام تمارينات باستعمال الادوات المساعدة ، التي توفر اوضاع للمتدرب تخص مختلف اجزاء الجسم من حيث الاطراف العلوية والسفلية وتبقى غايته الاولى هو تطوير القوة العضلية بمختلف انواعها وحسب ازمان تدريبها، وقد يؤثر ذلك في تطوير المتطلبات كما اتضح في هذه الدراسة، فاساس العمل هو استخدام الادوات والحبال المطاطية التي اثبتت العديد من الدراسات فاعليتها في تطوير قدرات اللاعب وادائه إنّ استخدام الحبال المطاطية يعطي حرية كبيرة باستخدام التمرين الثابت والمتحرك فالأول يضع العضلة تحت تأثير مستمر من بذل القوة للعضلة اضافة إلى تمارينات الثبات لزمان معين ثم الحركة إلى مدى يتم فيه الثبات على الوضع، أما الثاني فيضع العضلة تحت مراحل الشد والارتخاء بأسلوب الحركة المستمرة وبتكرارات تتناسب مع ماوضع في التمارينات، وكل ماذكر هو لزيادة قوة العضلات وأدى ذلك إلى تحسين العينة في التوازن الثابت والمتحرك فأحد أساليب التدريب التي تم تقييمها لتحديد آثارها على التوازن هي تمارينات الحبال المطاطية وادوات التوازن ( JE, Hertel J 2001 ).

ويرى الباحث ان هناك علاقة متبادلة بين القوة والتوازن فمن الممكن التدريب على القوة ان

### ٣-٤ مناقشة نتائج الاختبارات لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية:

من خلال الجدول ( ٣,٤,٥ ) يرى الباحث ان التمارينات الذي استخدم من قبل المدرب قد اثر على افراد عينة المجموعة الضابطة ، وان التطور الذي حصل في ( المتطلبات البدنية، والمهارة ) لافراد المجموعة الضابطة نتيجة الاستمرار في التدريب والتغذية الراجعة والالتزام في ايام الاسبوع كافة ساعدت على التطور وتطبيق برنامج المدرب المعد بصورة دقيقة ، بحسب أسلوبه، زيادة على اختياره تمارينات التي تؤدي دوراً في التطور، يتضح أن الاختبارات البدنية في المجموعة الضابطة حصل فيها تطور من خلال ملاحظة الأوساط الحسابية الأ انه لم يصل للمعنوية بشكل مماثل لما حصل في المجموعة التجريبية، ويرى الباحث من خلال هذه تمارينات تم تطوير المتطلبات البدنية بشكل واضح بالرغم من ان التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة بسبب الاستمرار بالتدريب ومارينات المستخدمة من قبل المدرب الا اننا نشاهد ان تأثير تمارينات المستخدمة بالبحث قد ساهمت بشكل افضل في تطوير المجموعة التجريبية إذ أن استخدام تمارينات المجموعة التجريبية فقط في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية كان له الأثر الواضح في تطوير المتطلبات البدنية إذ احتوى

وشدتها واختلاف الاحمال واللدوات المساعدة اثبت فاعليته كطريقة تدريب لتحسين القوة المميزة بالسرعة بسبب امكانية وضع الحبال باتجاهات تسمح للحركة بشكل مشابه للحركة (Rhea MR, Peterson: ٢٠٠٨) فقد استخدم الباحث مختلف الاشكال في تمارينها لتطوير قوة المميزة بالرجلين منها كانت الحبال مربوطة في منطقة القدمين ، ومنها ما استخدم الذراعين في ربط الحبال المطاطية بها كي تعطي مقاومة اكبر للحركة وتسلسل شدة اكبر وقد ادى ذلك الى نتائج ايجابية في تطوير القوة السريعة للذراعين ان تدريب المقاومة بالحبال المطاطية قد يؤدي إلى إحداث تغيير إيجابي في المكونات الوظيفية من الجهاز العصبي العضلي مثل قوة العضلات والتحمل، بناءً على ذلك ما قد يكون أكثر أهمية هو وجود حافز تدريب مناسب يمكن أن يؤدي إلى التكيف العصبي العضلي أي توظيف خصوصية التدريب باتجاه يخدم الحركة (Deschenes، ٢٠٠٢).

وكذلك نلاحظ أيضاً تحسناً في الاداء وقد يعزو الباحث ذلك إلى استخدمته المجموعة التجريبية وتطبيقها تمرينات التي عملت على تنمية هذه الصفة وقابلية هذه تمرينات لاستيعاب الوزن الحركي مع تنظيم الشد العضلي ووزن الجسم ورد فعل الارتكاز واكتساب فن الأداء الحركي مع مراعاة رفع متطلبات تنظيم حركات وزيادة صعوبة حركات الجمناستك والتركيز على مركز

يطور التوازن ويمكن التدريب على التوازن يطور القوة، والسبب في تطور التوازن نتيجة تمرينات خاصة تاتير الحبال المطاطية على تقلصات العضلة في نوع التاتير وتنشيط الاليعاز العصبي، فتاتير الحبال المطاطية فيه جانب من تاتيرات التوازن على العضلة بسبب الخاصية المطاطية له والشد الدائم لحظة التقلص والمد. فضلاً عن استخدام اسلوب التدريب بوزن الجسم التي كان لها اثر كبير في تطوير المتطلبات البدنية اذ ادت الى اندفاع اللاعبين لأداء تمريناتهم بشكل جدي وبتفاعل كبير نتيجة المتعة في أداء تمريناتهم الخاصة، ان ارتباط المتطلبات بالمهارات عامل ضروري ومهم في خلق لاعب شامل كامل المواصفات .

كما نلاحظ تطوراً وتحسناً كبيرين في تنمية ويعزو الباحث ذلك ايضاً الى التنوع في تمرينات التي اعطت فائدة كبيرة لمعظم عضلات جسم اللاعب العاملة ولعملية ربط الحركات معاً ويمكن استعمال بعض التمارين الخاصة في تنمية القوة إذ يتم تقوية الاربطة والعضلات ما يساعد على بناء القوة العضلية (قاسم حسن حسين: ١٩٩٨).

اما من ناحية تاتيرها على المتطلبات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقفز العامودي يعزو الباحث الى طبيعة التمارين المصممة وخصوصيتها لكل جزء وازمانها التي تتناسب مع المتطلبات وتكرارها

٢- استخدام الادوات المساعدة في عملية تطوير أداء بعض المهارات يساهم في توفير الوقت والجهد للمدرب واللاعب.

٤- تفوق المجموعة التجريبية والتي طبقت تمارينات الخاصة في جميع متغيرات البحث بشكل كبير وواضح على المجموعة الضابطة .

#### ٢-٤ التوصيات

في اطار الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث تم وضع مجموعة من التوصيات :

١. التأكيد على استعمال ادوات مساعدة اثناء الوحدات التدريبية لدورها الفاعل في تطوير بعض المتطلبات البدنية والمهارات قيد البحث .
٢. على المدربين القائمين على رياضة الجمناستك الاهتمام بالمتطلبات البدنية والحركية وتطويرها من خلال استعمال الطرق التدريب لاسيما طريقة الفترى والتكراري.

#### المصادر

• **Dyson (١٩٧١)** اقتبسه منير محمود

جاسم : تأثير اسلوبي التدريب بالالستي و البلايومترك على تطوير القوة

الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين

وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي

كرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية

التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،

٢٠١٠ .

• قاسم حسن حسين : علم التدريب

الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط ١ ،

التوجيه التي تحدد السعة والدقة الحركية وربطه بالتوافق العصبي العضلي ويشير (حسانين ، ١٩٩٥) وتطور مستوى أداء الفني للمهارة للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية نتيجة تأثير تمارينات الخاصة التي وضعها الباحث خلال فترة تنفيذ تمارينات الخاصة و قد ساهمت في تعزيز قدرات اللاعبين وكان لها اثر ايجابي في تطور المجموعة التجريبية وان هذا التطور يعود الى استخدام التمارين المشابهة للأداء الفني للمهارة أي إن الباحث استخدم وزن الجسم، وحيث يشير ابراهيم شحاتة الى "ان تمارينات الخاصة تستخدم لتنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارة الحركية لرياضة الجمناستك وتحتوي هذه تمارينات الخاصة نوعية مشابه للأداء الفني الاساس للتمرين ( محمد شحاتة: ٢٠٠٣ )، ويرجع الدور الكبير الى اهمية الاجهزة المساعدة في الجمناستك إلى أنها تبسط عملية التعلم والتدريب وتسهل من أداء الحركات، كما ان التنوع في استخدامها يشجع على استمرار التمرين مع استبعاد عامل الخوف والفشل.

#### ١-٤ الاستنتاجات:

توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات وهي :

- ١- ان للتمرينات الخاصة باستخدام الادوات المساعدة لها دور فعال في تطوير المتطلبات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية.

عمان ، دار الفكر العربي للطباعة

والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ .

• محمد ابراهيم شحاتة: تدريب الجمباز

المعاصر ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر

العربي ، ٢٠٠٣

• محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم

في التربية البدنية ، ج ١ ، القاهرة ، دار

الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٤٣٢ .

• مهاب عبد الرزاق واخرون: وضع

درجات معيارية لاختبارات بعض

الصفات البدنية الخاصة

بالجمباز، مصر، المؤتمر العلمي الدولي

الثامن ، ٢٠٠٤

- Deschenes MR, WJ Kraemer. (2002). Performance and physiologic adaptations to resistance training. American. (Journal of Medicine and Physical Rehabilitation 81, Suppl),
- Earl JE, Hertel J. (2001). Lower-extremity muscle activation during the star excursion balance tests. (J sport Rehabil, 10),
- Rhea MR, Peterson MD, Lunt KT, Ayllon FN (2008). The effectiveness of resisted jump training on the VertiMax in high school athletes. (Journal of Strength and Conditioning Research 22, 3),