



The effect of special exercises to developing floor performance of men artistic gymnastics

Asst. Lec. Samer Ayed Kadhem Khader* 

Babil Education Directorate, Iraq.

*Corresponding author: samerayyed1980@gmail.com

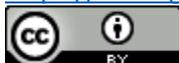
Received: 10-07-2025

Publication: 28-08-2025

Abstract

The research aims to prepare specific suggested exercises to enhance the level of performance of some floor movements in artistic gymnastics for men, as the researcher used the experimental method to suit the nature of the research problem. The research sample amounted to (8) players who were divided into two groups, a control and an experimental group. To implement the research procedures, the assistant team, under the supervision of the researcher, conducted video recording of the research sample before and after applying the specified exercises to the experimental group. After completing the training, the same assistant team conducted the post-production video recording and then sent the recording on CDs to a group of experts to evaluate the technical performance of the selected movements. After presenting and discussing the results, the researcher concluded that there were statistically significant differences between the results of the pre- and post-tests for the selected movements under study, in favor of the post-tests. He emphasized the importance of developing special training with the aim of contributing to improving the technical performance of players in the training programs prepared by the coaches.

Keywords: Special Exercises, Floor Exercises, Gymnastics.



تأثير تمارين خاصة لتطوير أداء الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للرجال

م.م. سامر عايد كاظم خضير

العراق. مديرية تربية بابل

samerayyed1980@gmail.com

تاريخ استلام البحث 2025/7/10 تاريخ نشر البحث 2025/8/28

الملخص

يهدف البحث إلى تجهيز تدريبات معينة مقترحة لتعزيز مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للرجال حيث استعمل الباحث المنهج التجريبي لمناسبة وطبيعة مشكلة البحث وقد بلغت عينة البحث (8) لاعبين قُسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، ولتنفيذ إجراءات البحث قام الفريق العمل المساعد بإشراف الباحث بإجراء تصوير فديوي قبل لعينة البحث وبعد تطبيق التدريبات المحددة على المجموعة التجريبية، وبعد الانتهاء من تطبيق التدريبات أجرى ذات الفريق العمل المساعد التصوير الفديوي البعدي وبعد ذلك أرسل التصوير في أقراص (CD) إلى مجموعة من الخبراء لتقييم الأداء الفني للحركات المختارة، وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للحركات المختارة قيد البحث ولصالح الاختبارات البعديّة وشدد على أهمية وضع تدريبات خاصة بهدف المساهمة في تحسين الأداء الفني للاعبين في البرامج التدريبية المُجهزة من قبل المدربين.

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة، أداء الحركات الأرضية، الجمناستك

1- المقدمة:

يشهد ميدان التدريب الرياضي الحديث ثورة علمية وتقنية أثرت بشكل مباشر على فلسفة إعداد الرياضيين. وفي هذا السياق، تبرز رياضة الجمناستك الفني كأحد الأنشطة الرياضية المركبة التي تتطلب تكاملاً فريداً بين القوة العضلية، والمرونة، والرشاقة، والتوافق الحركي، والأداء الفني المتقن. وهذا التعقيد يفرض على العملية التدريبية تبني أحدث الأساليب والوسائل العلمية لضمان وصول اللاعبين إلى أعلى المستويات.

يُعد الاهتمام بفئة الناشئين حجر الزاوية لتحقيق الإنجاز في رياضة الجمناستك، حيث تمثل هذه المرحلة العمرية الفترة الذهبية لغرس الأسس الحركية الصحيحة وتطوير القدرات البدنية. لذا، فإن فاعلية البرامج والتمارين التدريبية الموجهة لهذه الفئة تلعب دوراً حاسماً في تحديد مسارهم الرياضي المستقبلي، وتتطلب تقييماً وتطويراً مستمرين لضمان تحقيق التكيفات الوظيفية المطلوبة.

من هنا، تنبع أهمية البحث الحالي في محاولته الإسهام في هذا الجانب، وذلك من خلال وضع تمارين خاصة مقترحة بهدف تحسين مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للرجال. وتكمن أهمية هذه التمارين في كونها أداة مركزة وموجهة تلعب دوراً أساسياً في تسريع عملية التعلم والتدريب، وضمان الوصول إلى مستوى فني عالٍ في الإعداد المهاري.

ويعتبر الأداء المهاري في فعالية الجمباز العنصر الأساسي الذي يعتمد عليه الإنجاز، لذا نلاحظ الاهتمام الكبير من قبل المدربين بالطرق والأساليب التي من شأنها أن تعزز مستوى الأداء المهاري للحركات الأرضية.

ومن خلال إلمام الباحث بالبحوث والمصادر العملية، بالإضافة إلى مناقشة عدد من المدربين، ومن خلال مشاهدته للاعبين منتخب التربية للجمباز في محافظة بابل وخاصة الحركات الأرضية، وجد هناك ضعف وهبوط في مستوى الأداء، ومن هنا ظهرت إشكالية البحث، مما دفع بالباحث لدراسة هذه المعضلة للوقوف على أسبابها ووضع الحلول والمعالجات

العلمية والعملية لها من خلال إعداد تدريبات خاصة مقترحة، والتي من الممكن أن تُحسن مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز الفني للرجال، وهو أحد أبرز مهام التربية البدنية والرياضية عند تحديدها للأهداف.

ويهدف البحث إلى:

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

2- التعرف على فاعلية هذه التمارين من خلال:

- قياس حجم التطور الحاصل في أداء المجموعة التجريبية (بين الاختبارين القبلي والبعدي)
- مقارنة أداء المجموعة التجريبية بأداء المجموعة الضابطة التي تتبع الأسلوب المعتاد للمدرب.

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية، حيث تمثل في لاعبي منتخب تربية بابل بالجمناستيك (فئة الناشئين) والذين تتراوح أعمارهم بين (9-12) سنة، والبالغ عددهم (8) لاعبين. ونظراً لمحدودية المجتمع، فقد تم اعتماده بالكامل كعينة للدراسة. وقد تم تقسيم العينة عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين (بواقع 4 لاعبين لكل مجموعة) على النحو التالي:

- المجموعة التجريبية: شملت اللاعبين الذين حصلوا على الأرقام الفردية.
- المجموعة الضابطة: شملت اللاعبين الذين حصلوا على الأرقام الزوجية.

3-2 وسائل وأدوات جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العلمية وشبكة المعلومات (الإنترنت).
- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين.
- استمارات الاستبيان لجمع آراء الخبراء حول تقييم الأداء.
- فريق العمل المساعد للمساعدة في تطبيق الإجراءات الميدانية.
- أدوات البحث والتجهيزات: بساط حركات أرضية، كاميرا فيديو، مصاطب، شريط قياس متري، وأدوات مساعدة أخرى.

4-2 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد، بإجراء تصوير فيديو قبلي لأداء الحركات قيد الدراسة لكلا المجموعتين يوم الخميس الموافق 2024/4/17. وقد تم التصوير من زاوية جانبية وباستخدام كاميرا فيديو (Sony) على بعد (4) أمتار من مجال الحركة البالغ (6) أمتار، وذلك لضمان أفضل رؤية ممكنة لتفاصيل الأداء. بعد ذلك، تم عرض التسجيلات على مجموعة من الخبراء والمختصين لتقييم مستوى الأداء الأولي لكل لاعب باستخدام استمارة تقييم أُعدت لهذا الغرض.

5-2 تطبيق المنهج التجريبي (التجربة الرئيسية):

بعد إجراء الاختبارات القبليّة تم تطبيق المنهج التعليمي المقترح الذي يتضمن التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية فقط. وقد استمر تطبيق البرنامج لمدة (8) أسابيع، في الفترة من 2024/3/28 ولغاية 2024/5/22، وبمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، ليبلغ مجموع الوحدات التدريبية المنفذة (24) وحدة. وخلال هذه الفترة، استمرت المجموعة الضابطة في أداء برنامجها التدريبي المعتاد.

6-2 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من فترة تطبيق المنهج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، تم إجراء الاختبارات البعدية لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة).
وقد قام فريق العمل المساعد نفسه بتصوير أداء اللاعبين في الحركات الأرضية قيد الدراسة، وذلك بنفس الشروط والإجراءات التي اتبعت في الاختبارات القبلية لضمان توحيد الظروف.
وبعد ذلك، تم عرض تسجيلات الفيديو على نفس لجنة الخبراء والمختصين، الذين قاموا بتقويم الأداء الفني لكل لاعب في المجموعتين باستخدام استمارة التقييم المعدة مسبقاً لهذا الغرض.

7-2 الوسائل الإحصائية:

$$\text{- الوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع القيم س}}{\text{عدد قيم س}}$$

$$\text{- الانحراف المعياري} = \sqrt{\frac{(\text{الوسط الحسابي} - \text{مجموع القيم س})^2}{\text{عدد قيم س}}}$$

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات:

3-1-1 تحليل الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة).

جدول (1) يبين متوسط الفروق، والانحراف المعياري، وقيمة ت المحسوبة للمقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط الفروق (س ف)	الانحراف المعياري للفروق (ع ف)	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
الضابطة	الميزان الأمامي	الدرجة	0.80	0.55	2.8	غير دالة
الضابطة	العجلة البشرية	الدرجة	0.71	0.47	4.4	دالة
التجريبية	الميزان الأمامي	الدرجة	1.44	0.25	5.25	دالة
التجريبية	العجلة البشرية	الدرجة	1.78	0.64	3.90	دالة

* تم اعتماد القيمة الجدولية (3.18) كقيمة حرجة، وهي تناظر درجة حرية (3) عند مستوى دلالة (0.05)

3-1-2 نتائج المقارنة البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (2) يبين دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي باستخدام اختبارات

المتغير	وحدة القياس	متوسط (التجريبية)	انحراف (التجريبية)	متوسط (الضابطة)	انحراف (الضابطة)	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
الميزان الأمامي	الدرجة	3.55	0.31	2.21	0.30	5.11	دالة
العجلة البشرية	الدرجة	3.21	0.77	1.19	0.51	2.15	غير دالة

تم اعتماد القيمة الجدولية (2.44) كقيمة حرجة، وهي تناظر درجة حرية (6) عند مستوى دلالة (0.05)

3-2 مناقشة النتائج:

- حركة الميزان الأمامي

أظهرت النتائج تفوقاً واضحاً للبرنامج المقترح في هذه المهارة. فالمجموعة التجريبية حققت تطوراً ذا دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي. في المقابل، لم تحقق المجموعة الضابطة أي تطور يذكر، مما يوفر خط أساس مثالي للمقارنة. ونتيجة لذلك، كانت الفروق في الاختبار البعدي دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية.

ويُعزى هذا التفوق إلى أن التمرينات الخاصة قد صُممت بشكل موجه لتنمية المتطلبات الدقيقة لهذه الحركة، وأهمها قابلية التوازن والتحكم في المسارات الحركية، وهو ما افتقده المنهج التقليدي. وهذا يثبت أن المهارات التي تتطلب خصوصية عالية كالتوازن تحتاج إلى تمرينات نوعية لتحقيق التحسن، وهو ما نجح البرنامج المقترح في تقديمه من خلال مبادئ التدرج، ودقة الأداء، والتخصص.

- حركة العجلة البشرية

أظهرت النتائج الخاصة بهذه المهارة رؤية مختلفة. فقد حققت كلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) تطوراً ذا دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي. ونتيجة لهذا التطور المتقارب، فإن الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين لم تكن دالة إحصائياً.

ويفسر الباحث ذلك بأن العجلة البشرية مهارة أساسية قد تتطور أيضاً من خلال التدريب العام والمستمر الذي خضعت له المجموعتان، وهو ما يتفق مع تأكيد (كورت ماينل، 1987) على دور التكرار في تثبيت الحركات. ورغم أن المجموعة التجريبية تطورت بنسبة أعلى، إلا أن هذا التفوق لم يكن كافياً لإحداث فرق معنوي، ربما بسبب قلة حجم العينة. وهذا يؤكد أن التفوق على تأثير التدريب المعتاد يتطلب جرعات تدريبية مكثفة وموجهة.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-فاعلية التمرينات المقترحة: أثبتت التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث فاعليتها في إحداث تطور جوهري وذو دلالة إحصائية في مستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية، وبدرجة تفوق الأسلوب التقليدي المتبع من قبل المدرب.

2-الأثر النوعي للتمرينات: كان تأثير التمرينات المقترحة نوعياً؛ حيث أظهرت تفوقاً واضحاً في تطوير حركة الميزان الأمامي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة، بينما لم تصل الفروق إلى مستوى الدلالة الإحصائية في حركة العجلة البشرية، مما يشير إلى أن بعض المهارات (كالعجلة) قد تتطور بالتدريب العام، بينما تحتاج مهارات أخرى (كالميزان) إلى تمرينات خاصة وموجهة لتحقيق تطور ملموس.

3-أهمية التدريب الموجه: تؤكد النتائج أن نسبة التطور لدى أفراد المجموعة التجريبية كانت أعلى بشكل عام من المجموعة الضابطة، مما يثبت أن تصميم تمرينات خاصة وموجهة يعد أكثر فاعلية من الاعتماد على المناهج التدريبية العامة وحدها.

4-2التوصيات:

1-الاستفادة من التمرينات: ضرورة الاستفادة من التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث ودمجها ضمن المناهج التدريبية للاعبين الجمناستك الناشئين، خاصة لتطوير المهارات التي تتطلب توازناً وتحكماً دقيقاً.

2-التخصص في التدريب: التأكيد على أهمية تصميم تمرينات خاصة وموجهة لكل مهارة على حدة، وعدم الاكتفاء بالتدريب العام، وذلك لضمان تحسين الأداء الفني بشكل فعال.

3-الاعتماد على الخبرة: ضرورة الاعتماد على مدربين مختصين في رياضة الجمناستك، لديهم الدراية الكاملة لوضع تمارين تخدم المتطلبات الدقيقة لكل حركة.

4-إجراء دراسات مشابهة: ضرورة إجراء المزيد من الدراسات والبحوث المشابهة التي تستخدم تمرينات خاصة مقترحة لتطوير مهارات أخرى في الجمناستك أو في ألعاب فردية مختلفة، وعلى مراحل عمرية متنوعة.

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح: نشرة العابد القوي، القاهرة، مركز التنمية الإقليمي، ١٩٨٨ .
- بسطويسى احمد وعباس احمد: طرق التدريب في المجال الرياضي، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٤ .
- حمد سليمان عودة و خليل يوسف الخليلي: الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، ط ٢، أريد، دار الأمل للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢ .
- شيماء عبد مطر ويعقوب يوسف عبد الزهرة: المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستيك الفني (بنين وبنات)، ط 1، بغداد، المكتبة الوطنية، ٢٠١٠ .
- عبد المنعم سليمان إبراهيم: موسوعة الجباز العصرية، ط 1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٥ .
- قاسم حسن وعبد علي: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨٠ .
- قيس ناجي وشامل كامل: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨ .
- قيس ناجي عبد الجبار: طرائق والأساليب الإحصائية، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠ .
- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط 1، عمان، دار المطبوعات والنشر، ٢٠٠١ .
- كورت مانيل: التعلم الحركي: (ترجمة) عبد علي نصيف، ط ٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧ .
- ليلي زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧ .
- محمد إبراهيم شحاتة: دليل الجباز الحديث، الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٢ .
- معيوف نون حنتوش وعامر محمد سعودي: المدخل في الحركات الأساسية لجمباز الرجال، جامعة الموصل، مطبعة الجامعة، ١٩٨٨ .
- وجيه محجوب: علم الحركة (التعلم الحركي)، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩ .
- وديع ياسين التكريتي وحسين محمد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩ .
- Lanb. D. physical of Exercise. Respo- use and Adaptaions Mac Mill on publishing. New York. 1984.