



أثر استخدام التدريب الفتري في تحسين بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الجمناستك
الناشئين

**The Effect of Interval Training on Improving Some Physical
Abilities in Young Gymnastics Players**

م.م عمر محمد صبر

M.M. Omar Mohammed Sabr

جامعة ديالى كلية الإدارة والاقتصاد

Faculty of Management and Economics Diyala University

Sport.umer.msc22@uodiyala.edu.iq

(07705527014)

هبة فوزي حسين

جامعة ديالى / رئاسة الجامعة

Heba Fawzi Hussein

University of Diyala, University Presidency

الكلمات المفتاحية: التدريب الفتري، القدرات البدنية، الجمناستك.

Keywords: Interval Training, Physical Abilities, Gymnastics

ملخص البحث:

جاءت أهمية البحث من خلال اعداد تمارينات باستخدام التدريب الفتري والتي تعطي اللاعب القوة اللازمة والمطلوبة في التغلب على المقاومة الناتجة من كتلته اثناء أداء الحركات، وهدفت الدراسة الى اعداد تمارينات باستخدام التدريب الفتري لتحسين بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الجمناستك الناشئين، وكذلك معرفة أثر تمارينات باستخدام التدريب الفتري في تحسين بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الجمناستك الناشئين، أعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته و طبيعة المشكلة قيد البحث واستخدم الباحث تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، التي يؤدي فيها اللاعبين جميعهم الاختبار القبلي ثم يتم تطبيق التجربة الرئيسة على العينة وبعدها يؤدي اللاعبين الاختبار البعدي ، قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين في نادي الامانة في محافظة بغداد بأعمار (9 - 12) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) وقد بلغ عددهم (٥) لاعبين وهم يمثلون نسبة (١٠٠ %) من المجتمع



الأصلي للبحث، إذ تم اختيار جميع اللاعبين كعينة للبحث، وبعد الحصول على النتائج وتفسيرها استنتج الباحث إن التمرينات باستخدام التدريب الفكري أثرت ايجابيا في تحسين القدرات البدنية قيد البحث لدى لاعبي الجمناستك الناشئين، وان التدرج في شدة التمرينات ساهم في التقليل من الإصابات عند اللاعبين اثناء التدريب، ويوصي الباحث باستخدام التدريب الفكري لتحسين قدرات بدنية أخرى لدى لاعبي الجمناستك الناشئين، واستخدام التدريب الفكري مع فئات عمرية أخرى مثل الشباب والمتقدمين، والاهتمام بالجانب البدني والجانب المهاري في عملية إعداد الخطط التدريبية وعدم إغفال أي منهما.

Abstract

The importance of the research lies in the preparation of exercises using interval training, which provides the athlete with the necessary strength to overcome the resistance resulting from their body mass during the performance of movements. The study aimed to develop exercises based on interval training to improve certain physical abilities in young gymnastics players, as well as to identify the effect of such exercises on improving those physical abilities.

The researcher adopted the experimental method due to its suitability for the nature of the research problem, and used the one-group design with pre- and post-tests, where all players performed a pre-test, followed by the implementation of the main experiment on the sample, and then a post-test.

The sample was purposively selected from young players at Al-Amanah Club in Baghdad Governorate, aged between 9 and 12 years for the 2024–2025 sports season. The sample consisted of 5 players, representing 100% of the original research population, meaning all players were selected as the research sample.

After analyzing and interpreting the results, the researcher concluded that exercises using interval training positively affected the improvement of the physical abilities under study in young gymnastics players. The gradual increase in exercise intensity contributed to reducing injuries during training.

The researcher recommends using interval training to improve other physical abilities in young gymnastics players, applying this method to other age groups such as youth and advanced players, and emphasizing both the physical and technical aspects in the development of training plans without neglecting either

1- المقدمة:

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الآونة الأخيرة ومنه المجال الرياضي لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بالاعتماد على العلوم والمجالات الأخرى ومدى ارتباطها في المجال الرياضي بوساطة البحوث والدراسات العلمية مما شجع المدربين الى اتباع الاساليب والطرائق العلمية الحديثة للوصول إلى المستوى

العالي. إن بلوغ المستويات العليا يتطلب مواكبة كل ما هو جديد ومستحدث في مجال العلوم التكنولوجية المستخدمة في علوم الرياضة والذي يستمد نجاحه من مزاوله العلوم الأخرى، إذ دخلت الاجهزة والادوات المستخدمة للرياضة في حياة الانسان ليس فقط للتدريب بل تعدت ذلك من اجل اشراك الجميع في حب الرياضة ولتحقيق التقدم بالتدريب وتطوير الاداء وتحقيق أفضل المستويات الرياضي في المستقبل.

تعد لعبة الجمناستك من الالعاب متنوعة الاداء إذ تتضمن ستة اجهزة للرجال وكل جهاز يختلف عن الجهاز الآخر من ناحية التصميم ويختلف في شكل الاداء وكذلك في طبيعة متطلبات الأداء، ولذلك يتطلب الاعداد الدقيق ولكل جهاز، " إذ أنه لكل جهاز متطلبات عضلية عامة وقدرات خاصة حسب الأداء على الجهاز فبساط الحركات الأرضية مثلاً يحتاج الى قوة مميزة بالسرعة والى القوة الانفجارية للرجلين ولجهاز الحلق طبيعة خاصة فهو يحتاج الى مطاولة القوة " (وجدان سعيد جهاد: 2022: 182).

وتتميز عملية البناء العضلي للاعب الجمناستك بفترة اعداد طويلة كون المرحلة العمرية التي تبدأ بها لعبة الجمناستك تكون مبكرة فتتطلب التعامل الدقيق مع هذه المرحلة العمرية إذ تتطلب التدرج في شدة التمرينات من السهل الى الصعب لتجنب الإصابات لدى اللاعبين في اثناء التدريب.

" واللاعبون يحتاجون دائماً الى التطوير البدني كقاعدة تدريبية أساسية إذ يحسن التطوير البدني المرتبط بالنشاط الرياضي الممارس الزيادة بالقوة والتحمل وتطوير المرونة وغيرها من الصفات البدنية للإيفاء بمتطلبات هذا النشاط وتحقيق مستويات متقدمة" (كاظم عيسى وانمار عطشان: 2025: 42).

من العوامل المهمة في التدريب في لعبة الجمناستك استخدام طريقة التدريب المناسبة للفئة العمرية وللقدرة او المهارات المراد تطويرها في هذه المرحلة من الاعداد ان كان في الاعداد العام او الخاص.

وطريقة التدريب الفترتي واحدة من الطرق الأساسية في التدريب الرياضي إذ تعتمد على " تناوب مدة دوام الحمل بين بذل المجهود وفترات الراحة" (ليث إبراهيم جاسم: 2016: 155).

اذ تكمن اهمية البحث في اعداد تمرينات باستخدام التدريب الفترتي والتي تعطي اللاعب القوة اللازمة والمطلوبة في التغلب على المقاومة الناتجة من كتلته اثناء أداء الحركات.

ان مشكلة البحث جاءت من خلال ملاحظة الباحث والمقابلات الشخصية مع المدربين والخبراء في هذه اللعبة إذ قام الباحث بتحديد بعض نقاط الضعف لدى اللاعبين الناشئين في بعض القدرات البدنية والتي تؤثر على طبيعة الاداء لبعض المهارات في لعبة الجمناستك إذ تتطلب هذه المهارات عدة قدرات وخاصة القوة والمرونة للوصول الى أفضل اداء لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة لها. وهدفت الدراسة الى اعداد تمرينات باستخدام التدريب الفترتي لتحسين بعض القدرات البدنية لدى لاعبي

الجناساتك الناشئين، ومعرفة أثر تمرينات باستخدام التدريب الفكري في تحسين بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الجناساتك الناشئين.

وافترض الباحث ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في تحسين بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الجناساتك الناشئين بين الاختبارات القبلية والبعدية.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

ان مشكلة البحث هي من تحدد المنهج المستخدم في البحث، فان اختيار المنهج الذي يلائم طبيعة المشكلة يعد من متطلبات البحث العلمي الضرورية، لذا أعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة المشكلة، والمنهج التجريبي يقوم في الاساس على قيام الباحث بملاحظة ظاهرة معينة ورصد العوامل التي تؤثر فيها، وبعد ذلك يقوم بصياغة الفرضيات، ثم يقوم بالانتقال إلى مرحلة التجريب العملي والتعرف على تأثير المتغير المستقل في التابع. (محمد صالح ربيع: 2021: 93) " كما ان هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية ". (حسنين صالح وعمر سعد: 2023: 238) وقام الباحث باستخدام تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، إذ يؤدي اللاعبون جميعهم الاختبار القبلي ومن ثم تطبق التجربة الرئيسة وبعدها يؤدي اللاعبون الاختبار البعدي. والمخطط الاتي يوضح خطوات تصميم البحث.

الخطوات					
التصميم	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة
المجموعة الواحدة	اختيار العينة	الاختبار القبلي	تطبيق التجربة الرئيسة	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي

2-2 مجتمع وعينة البحث:

من الأمور المهمة والضرورية في البحث العلمي هو اختيار العينة، اذ يجب أن تكون هذه العينة ممثلة تمثيلا صادقا لمجتمع البحث الأصلي، ان " العينة الجيدة لابد لها من ان تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا حقيقيا ينسجم وطبيعة المشكلة والمعلومات المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها ". (محمد غازي سلمان: 2023: 229) لذا فقد قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية من اللاعبين الناشئين في نادي الامانة



في محافظة بغداد بأعمار (9 - 12) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) وبلغ عددهم (٥) لاعبين وهم يمثلون نسبة (١٠٠ %) من المجتمع الأصلي للبحث، فقد تم اختيار اللاعبين جميعهم كعينة للبحث.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

لكي يستطيع الباحث من الوصول الى أفضل النتائج في دراسته لابد أن يوفر الأجهزة والأدوات والوسائل المناسبة التي تساعد على ذلك، فالأجهزة والأدوات هي " مجموعة من الأدوات الضرورية لأجراء الاختبارات والقياسات، أو ضمن متطلبات أجراء التجارب الرئيسية سواء كانت تدريبية أو تدريسية أو علاجية ". (حيدر عبد الرزاق:2015:102)

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

-المصادر العربية والأجنبية وشبكة المعلومات العالمية (الانترنت).
- الاختبار والقياس. - الملاحظة.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

-جهاز العقلة المنخفض. - جهاز الحلق المنخفض.
- جهاز حاسبة كمبيوتر نوع (hP). - أقراص CD عدد (4).
- كامرة هاتف عدد (٢). - قفاز. - ابسطة اسفنجية.
- مسطرة عدد (3). - مادة المغنيسيوم.
الاختبارات المستخدمة في البحث:

أولاً: (من الاستلقاء رفع الرجلين مائلا عاليا 15 مرة المعدل) (علي سموم و صادق جعفر:2020:235)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
الأدوات اللازمة: (بساط، ساعة إيقاف).

وصف الأداء:

- من وضع الاستلقاء والذراعان تحت الرأس، يقوم المختبر برفع الرجلين معا مائلا عاليا ثم العودة للوضع الابتدائي.

- يكرر الأداء 15 مرة دون توقف وبأسرع ما يمكن.

إدارة الاختبار:

- مؤقت يقوم بإعطاء إشارة البدء، وحساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.

- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.
التسجيل: يسجل للمختبر زمن أدائه للاختبار 15 مرة.



شكل (1) يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين

ثانيا: (من الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين خلال 15 ثانية المعدل) (علي سموم وصادق جعفر: 2020:236)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
الأدوات اللازمة: (أرض مستوية، ساعة إيقاف).

وصف الأداء: من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني الذراعين إلى أن يلامس الصدر الأرض، أو يقترب منها خلال (15) ثانية لأكبر عدد من المرات.

التسجيل: مؤشر القوة المميزة بالسرعة للذراعين = $\frac{م \times (1 \times 2) / (1 \times ك \times ج}{م} = م / م \times كغم \times م / ث 2 = نيوتن.$



شكل (2) يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين

ثالثا: (اختبار رفع الكتفين) (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: 2001: 295)

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة على رفع الكتفين لأعلى من وضع الانبطاح.

الأدوات اللازمة:

قائم مقسم إلى وحدات كل منها 1 سم ويثبت عموديا على الأرض مع مراعاة بداية الترقيم من أسفل القائم ويلحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض ويسهل تحريكها لأعلى والأسفل.

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الانبطاح على الأرض مع مد الذراعين باتساع الكتفين ويقبض المختبر على القائم ويقوم برفعه لأعلى لأقصى ما يمكن مع احتفاظه ببقاء الذقن ملاصقة للأرض وامتداد المرفقين والرسغين.

إدارة الاختبار:

- مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

- مساعد يقوم بقياس طول الذراع وقياس مسافة الأداء.

حساب الدرجات:

تقاس المسافة من الأرض لأسفل العصا مباشرة ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات بين كل منها دقيقة للراحة. ويضرب هذا الرقم في ١٠٠ ويقسم الناتج على طول الذراع.



شكل (3) يوضح اختبار مرونة الاكتاف

2-4 التجربة الاستطلاعية:

ان التجربة الاستطلاعية هي دراسة تجريبية أولية يعمد اليها الباحث قبل القيام بالتجربة الرئيسية الهدف منها ضبط الاختبارات المعدة على وفق سياق علمي صحيح لإجراء الاختبارات والوقوف على النتائج الدقيقة والموثوق بها عند أداء التجربة الرئيسية.



لذلك أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في يوم السبت الموافق (2025/4/19) على عينة البحث الأصلية وبلغ عددها (٥) لاعبين في تمام الساعة الخامسة عصرا في القاعة المخصصة للجمناستك لنادي الامانة في محافظة بغداد، وذلك للتعرف على مدى ملائمة التمرينات والوقوف على الأخطاء والمعوقات التي يمكن ان تحدث اثناء تطبيق هذه التمرينات في التجربة الرئيسية، ولمعرفة خطوات سير العمل.

2-5 إجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبلية:

أجرى الباحث الاختبارات القبلية على عينة البحث في يوم الاربعاء بتاريخ (2025/4/23) في قاعة الجمناستك في نادي الامانة في محافظة بغداد، إذ تم إجراء اختبارات القدرات البدنية قيد البحث في تمام الساعة الخامسة عصرا، وعمد الباحث لإجراء الاختبارات القبلية لتحديد نقطة وخط شروع واحد لدى عينة البحث قبل تطبيق التجربة الرئيسية.

2-5-2 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإعداد تمرينات باستخدام التدريب الفتري بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية وشبكة المعلومات العالمية والاستعانة بالسادة الخبراء والمختصين في هذا المجال.

وبعد إجراء الاختبارات القبلية قام الباحث بتطبيق تجربته الرئيسية على عينة البحث ابتداء من يوم السبت الموافق (2025/4/26) لغاية يوم الاربعاء الموافق (2024/6/18) في قاعة الجمناستك في نادي الامانة في محافظة بغداد، و تم تطبيق التمرينات المعدة لتحسين القدرات البدنية قيد البحث في التجربة الرئيسية على أفراد العينة خلال مرحلة الاعداد الخاص ضمن البرنامج المخصص لهم إذ تم تطبيق التمرينات في جزء من القسم الرئيس وكان الزمن المخصص للتمرينات المعدة في القسم الرئيس (30) دقيقة ، اما الزمن الكلي للوحدة التدريبية للمدرب هو (١٢٠) دقيقة اي (٢) ساعة يوميا وبلغت مدة التجربة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت والاثنين والاربعاء) ولمدة شهرين ليكون عدد الوحدات التدريبية (٢4) وحدة تدريبية، وأعتمد الباحث طريقة التدريب الفتري وكذلك استند الباحث في عملية التدريب على مبدأ التدرج بالحمل التدريبي وزيادة الشدة بشكل تدريجي وبدأ بشدة (٧٠ %) في المرحلة الأولى من الاعداد الخاص وبطريقة التدريب الفتري، كما استخدم الباحث مبدأ التموج بالشدد التدريبية في الأسابيع وبواقع قمتين ارتفاع الى واحدة (١:٢) وذلك لإعطاء الوقت الكافي لأفراد العينة لاستعادة الاستشفاء دون الوصول الى الراحة التامة قبل الصعود بالشدة مرة أخرى بشكل تدريجي.

2-5-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الرئيسة على العينة وللوقوف على مدى إفادة العينة من التمرينات المعدة، تم إجراء الاختبارات البعدية للقدرات البدنية قيد البحث للعينة يوم السبت بتاريخ (2025/6/21) في قاعة الجمناستك في نادي الامانة في محافظة بغداد في تمام الساعة الخامسة عصرا، وقد قام الباحث قدر الإمكان بتهيئة الظروف نفسها التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من ناحية المكان والزمان والأدوات المستخدمة وكذلك فريق العمل المساعد الذي أسهم في إجراء الاختبارات القبلية.

2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث نظام الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج القيم الآتية:

الوسيط، الانحراف الربيعي

معامل الاختلاف، اختبار ولكوكسن

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

سيتم هنا عرض النتائج لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث القبلية والبعدية لمجموعة البحث في هذا الباب على شكل جداول توضيحية والتي تم الحصول عليها بعد إجراء العمليات الإحصائية وتحليلها ومن ثم مناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدية:

الجدول (1) يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف لمتغير البحث في الاختبارات القبلية والبعدية

الاختبارات			وحدة القياس			قبلي			بعدي		

الجدول (2) وطريقة استخراج قيمة ولكوكسن (و) بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار المرونة لمجموعة

البحث

اختبار المرونة						
اللاعبون	قبلي	بعدي	الفروق	الفروق المطلقة	ترتيب الفروق	اشارات الرتب
اللاعب الأول	8.37	9.53	1.15-	1.15	1.5	1.5-
اللاعب الثاني	9.42	10.77	1.35-	1.35	5	5-
اللاعب الثالث	9.79	11.04	1.25-	1.25	3	3-
اللاعب الرابع	10.58	11.73	1.15-	1.15	1.5	1.5-
اللاعب الخامس	8.94	10.21	1.27-	1.27	4	4-
المجموع		6.17-		و1= و2=		15- 0

من الجدول أعلاه يتبين من نتائجه بأن قيمة (و) = صفر وهي مساوية للجدولية التي قيمتها (0) هذا مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي

الجدول (3) وطريقة استخراج قيمة ولكوكسن (و) بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة
بالسرعة للرجلين لمجموعة البحث

اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين						
اللاعبون	قبلي	بعدي	الفروق	الفروق المطلقة	ترتيب الفروق	اشارات الرتب
اللاعب الأول	19.01	13.03	5.71+	5.71	5	5+
اللاعب الثاني	16.25	14.02	2.23+	2.23	2	2+
اللاعب الثالث	18.03	16.17	1.86+	1.86	1	1+
اللاعب الرابع	16.68	13.01	3.67+	3.67	3	3+
اللاعب الخامس	18.02	15.5	2.52+	2.52	4	4+
المجموع		15.99	و1=	و2=	15+	0

من الجدول أعلاه يتبين من نتائجه بأن قيمة (و) = صفر وهي مساوية للجدولية التي قيمتها (0) هذا مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي

الجدول (4) وطريقة استخراج قيمة ولكوكسن (و) بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة المميزة
بالسرعة للذراعين لمجموعة البحث

اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين						
اللاعبون	قبلي	بعدي	الفروق	الفروق المطلقة	ترتيب الفروق	اشارات الرتب
اللاعب الأول	113.19	164.64	51.45-	51.45	1	1-
اللاعب الثاني	312.66	416.88	104.22-	104.22	4	4-
اللاعب الثالث	315.42	383.02	67.6-	67.6	3	3-
اللاعب الرابع	309.25	476.28	167.03-	167.03	5	5-
اللاعب الخامس	128	192	64-	64	2	2-
المجموع		454.3-			و1= و2=	15- 0

من الجدول أعلاه يتبين من نتائجه بأن قيمة (و) = صفر وهي مساوية للجدولية التي قيمتها (0) هذا مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي

3-2 مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدية لمجموعة البحث:

بواسطة الجدول (1) تبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات القدرات البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ففي اختبار المرونة تبين بواسطة النتائج وجود تحسن في هذه القدرة البدنية في الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذا التحسن الحاصل إلى تمرينات المرونة باستخدام التدريب الفترتي، والتي استهدفت المفاصل في الأكتاف عن طريق إقبال المفصل إلى أوسع مدى ممكن، ثم الثبات على هذا الوضع لفترة وبعدها

العودة الى الوضع الأساس إذ إن المرونة عنصر مهم واساس في مختلف الرياضات وخاصة لعبة الجمناستك فهي تسهل على اللاعب أداء الحركات في جميع الأجهزة.

ويرى (عبد الجبار سعيد: 2016: 155) أن " المرونة من العوامل البدنية الأساسية والضرورية من أجل إتقان الأداء البدني والحركي والاقتصاد في الطاقة وتحدد المرونة مدى الحركة في المفصل ". إذ ان الوصول إلى الاداء المثالي يتطلب وجود المرونة ان كان في الأداء البدني، أو المهاري، فهي تسهم مع بقية القدرات البدنية الأخرى في تطوير الأداء عند اللاعب، فاللاعب الذي يمتلك هذه القدرة البدنية سوف يكون قادر على استخدام القدرات البدنية الأخرى بسهولة وبالتالي تطوير الأداء، وأن تمارينات المرونة المعدة أدت الى تطوير هذه القدرة المهمة.

ويعرف (ماهر أحمد وعادل حامد: 2022: 93) المرونة على أنها " قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل ". وهذا ما وفرته التمارينات باستخدام التدريب الفترتي إذ إنها عملت على وصول المفاصل إلى اوسع مدى لها في اثناء التمرين بالإضافة إلى ذلك التقليل من خطر الإصابة لهذه المفاصل وخصوصا ان أفراد العينة من اللاعبين الناشئين وهذه الفئة العمرية تكون أكثر عرضة للإصابة من الكبار مما وفر عامل الأمان في اثناء التدريب.

أما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين فقد أظهرت النتائج أيضا وجود تحسن في هذه القدرة البدنية في الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذا التحسن إلى التمارينات البدنية الخاصة بهذه القدرة باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة، إذ ركزت هذه التمارينات على المجاميع العضلية للرجلين وبتكرارات مناسبة، وشدت وفترات راحة مناسبة، مما أدى إلى تطور هذه القدرة البدنية بشكل ملحوظ في الاختبارات البعدية.

اذ يمكن تنمية صفة السرعة عند اللاعبين كنتيجة لتنمية وتطوير صفة القوة العضلية لديهم ولأن السرعة تتأثر بدرجة كبيرة بقوة عضلات الرجلين في الكثير من الأنشطة الرياضية ومنها الجمناستك، ولذلك فإن تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة من العوامل المهمة والضرورية للرياضيين (نايف ماضي: 2012: 247). إن هذه القدرة البدنية تعد مهمة للاعبين ويحتاجها اللاعب في تطوير مستوى الأداء البدني المهاري في مختلف الرياضات، ويرى (محمد مجيد: 2023: 203) " أن التحسن الذي حصل في مستوى القوة السريعة كان مؤثراً وبشكل واضح في تحسين المستوى الرقمي ".

وأما في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين فقد أظهرت النتائج وجود تحسن واضح في هذه القدرة في الاختبار البعدي وهذا التحسن يعزوه الباحث إلى التمارينات البدنية باستخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة التي أعدها الباحث، إذ إن التدريب الفترتي يعد من طرائق التدريب الأساسية والمهمة لإعداد الرياضيين



وتحسين القدرات البدنية ومنها القوة المميزة بالسرعة اذ يرى (خالد تميم: 2017: 205) ان من الأغراض الرئيسية للتدريب الفكري مرتفع الشدة" تنمية كفاءة الفرد من التحمل الخاص والقوة المميزة بالسرعة والقوة القصوى والسرعة

ان للقوة المميزة بالسرعة أهمية كبيرة في معظم الأنشطة الرياضية، ومنها لعبة الجمناستيك فهي ضرورية في أداء الحركات على أجهزة الجمناستيك المختلفة، اذ يرى (محمد شوقي: 2017: 179) أن مستوى الإنجاز يتحدد في كثير من الأنشطة الرياضية تبعاً لمستوى الرياضي في هذه الصفة البدنية المركبة والتي تتكون من القوة - والسرعة وقدرة الرياضي على تركيبهم معاً في شكل أداءات حركية ديناميكية، وقد تميل هذه القدرة البدنية المركبة احياناً الى القوة كما في الجمناستيك والجودو والمصارعة، وحياناً تميل الى السرعة كما تظهر في كرة اليد - كرة القدم.

ان هذه القدرة البدنية تتطلب انقباضات عضلية حركية سريعة للتغلب على مقاومات خارجية معينة وهذا ما عملت عليه تمارينات القوة المميزة بالسرعة للذراعين المعدة باستخدام التدريب الفكري مرتفع الشدة عن طريق السرعة في التكرارات، وبالتالي سرعة الانقباضات العضلية للتغلب على وزن الجسم في اثناء تأدية التمارينات وفي الوقت نفسه إعطاء راحة تامة بين المجاميع لإعادة الاستشفاء ثم عودة التكرارات بانقباضات سريعة، مما أدى إلى تحسن هذه القدرة في الاختبار البعدي.

إن الأداء الجيد في لعبة الجمناستيك الى جانب المهارة فهو يعتمد على القوة العضلية أيضاً وحسب خصائص كل حركة، وكل جهاز من الأجهزة، ولعبة الجمناستيك الفني للرجال تعد من الألعاب الرياضية الفردية التي تحتاج إلى تطوير مستمر في القدرات البدنية ولكل مرحلة عمرية معينة من مراحل الرياضي (وجدان سعيد: 2022: 182).

ويرى (كريستوفر: 2008: 97) " إن الأداء الأمثل في الجمناستيك يعتمد على جانبين مهمين الأول المهارة والثاني القوة كما ان طبيعة الجهاز وخصائصه الفنية هي التي تحدد نوعية التمارينات التي يجب ان تتطابق وهذه الخصائص الفنية".

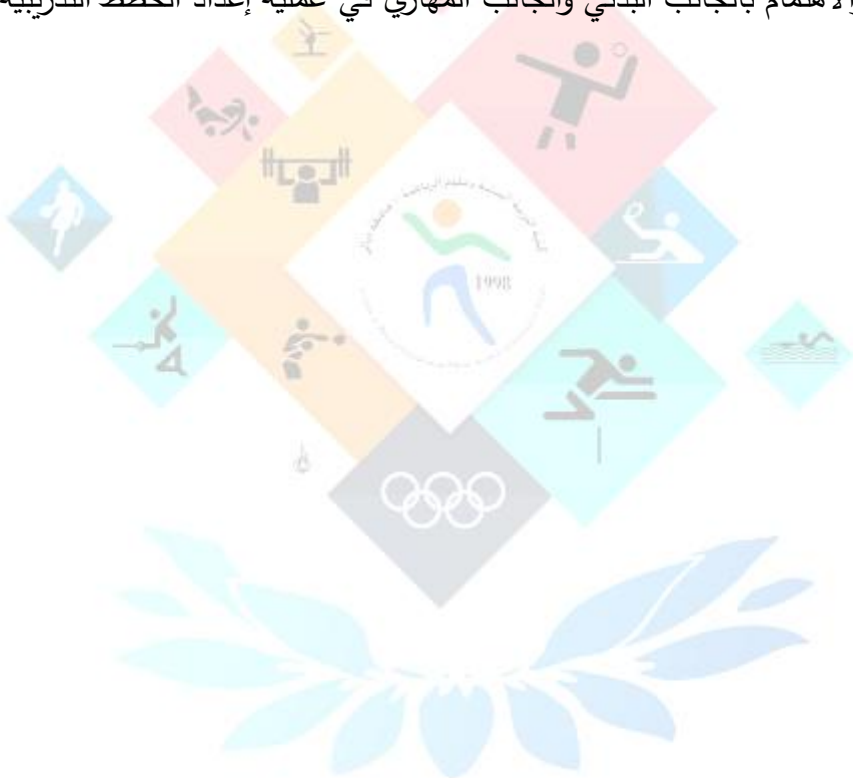
ومما تقدم يرى الباحث أن استخدام التدريب الفكري كان له أثراً إيجابياً في تطوير القدرات البدنية قيد البحث وهي (المرونة للأكتاف، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين)، عن طريق التمارينات البدنية المعطاة في الوحدات التدريبية جميعها خلال فترة تنفيذ التجربة الرئيسية على العينة، وذلك بواسطة النتائج التي ظهرت والفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث.



4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث استنتج إن التمرينات باستخدام التدريب الفتري أثرت ايجابيا في تحسين القدرات البدنية قيد البحث لدى لاعبي الجمناستك الناشئين، وان التدرج في شدة التمرينات ساهم في التقليل من الإصابات عند اللاعبين اثناء التدريب، كما ان هذا التحسن الحاصل في القدرات البدنية قيد البحث انعكس ايجابيا على الأداء المهاري لدى اللاعبين.

وفي ضوء هذه النتائج يوصي الباحث باستخدام التدريب الفتري لتحسين قدرات بدنية أخرى لدى لاعبي الجمناستك الناشئين، واستخدام التدريب الفتري مع فئات عمرية أخرى مثل الشباب والمتقدمين، والاهتمام بالجانب البدني والجانب المهاري في عملية إعداد الخطط التدريبية وعدم إغفال أي منهما.



3rd IPSSD-CONFERENCE

المصادر العربية والاجنبية:

- حسنين صالح وعمر سعد: تأثير تمرينات خاصة لتطوير القوة الانفجارية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والانجاز برفعة الخطف للرباعين الشباب : (بحث منشور في مجلة علوم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، المجلد الخامس عشر، العدد ٥٧، ٢٠٢٣)
- حيدر عبد الرزاق كاظم؛ أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة: ط١، (البصرة، شركة الغدير للطباعة والنشر، ٢٠١٥ م)
- خالد تميم الحاج؛ اساسيات التدريب الرياضي: ط١، (عمان، الجنادرية للنشر والتوزيع، ٢٠١٧م).
- عبد الجبار سعيد محسن؛ إعداد الرياضيين بدنيا مهاريا خططيا نفسيا: ط١، (عمان، الوراق للنشر والتوزيع، ٢٠١٦م).
- علي سموم الفرطوسي وصادق جعفر الحسيني؛ القياس والتقويم في المجال الرياضي: ط١، (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٢٠م).
- كاظم عيسى وانمار عطشان: تأثير تمرينات المقاومة في تطوير بعض مكونات القوة العضلية وأداء بعض مهارات في الجمناستك الفني: (بحث منشور في مجلة علوم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، المجلد السابع عشر العدد 64، 2025)
- ليث ابراهيم جاسم؛ الهدف التدريبي تحليل لبعض المفاهيم المعتمدة: (جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، المطبعة المركزية، ٢٠١٦ م).
- ماهر أحمد عاصي وعادل حامد عبيد؛ الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي: ط١ (بغداد، دار ومكتبة كلكاش، ٢٠٢٢م).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١م).
- محمد شوقي كشك؛ تدريب الناشئين في المجال الرياضي: ط١، (المنصورة، مكتبة اوفيس، ٢٠١٧)
- محمد صالح ربيع: فن كتابة البحث العلمي: ط، (بغداد، دار الآداب للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٢١م)
- محمد غازي سلمان: تأثير تدريبات خاصة وفق دوائر تدريبية صغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الضربات الامامية والخلفية لدى لاعبي الاسكواش: (بحث منشور في مجلة علوم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، المجلد الخامس عشر، العدد ٥٥، ٢٠٢٣)
- محمد مجيد صلال ؛ تأثير تدريبات الرشاقة التفاعلية في تطوير الارتكاز الزوجي والفردى والانتقال داخل الدائرة وبعض المتغيرات البدنية والبايوميكانيكية وانجاز رمي الثقل للشباب : (مجلة علوم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، المجلد الخامس عشر، العدد ٥٧، ٢٠٢٣)
- نايف مفضي الجبور؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي: ط١، (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ٢٠١٢)
- وجدان سعيد جهاد: تأثير استخدام تمرينات الكروس فت على تنمية القوة العضلية ومستوى اداء مهارة الطلوع من الارتكاز الزاوي فتحا للوقوف على اليدين على جهاز المتوازي : (بحث منشور في مجلة علوم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، المجلد الرابع عشر، العدد ٥٢، ٢٠٢٢)
- Christopher Sommer, **Building the Gymnastic Body**, USA. Arizona. 2008.

الملاحق:

ملحق (1)

نموذج لوحدة تدريبية

المكان: قاعة نادي الامانة

الأسبوع: الأول

للجمناستك

الهدف التدريبي: تطوير القدرات

الوحدة التدريبية: (1)

البدنية

شدة التدريب: (70%)

التاريخ: 2025/4/ 26

زمن الوحدة: (30 / د)

الزمن الكلي	مكونات حمل التدريب					زمن أداء التمرين	التمرين	أجزاء الوحدة
	الراحة		الحجم		الشدة			
	م	ك	م	ك				
7,30د	1,30د	30 ثا	2	4	70%	15 ثا	من الاستلقاء على البطن مسك مقابض الحلق الواطئ بارتفاع (٥٠) سم والذراعين ممدودة ضغط الاكتاف للأسفل والثبات	الجزء الرئيسي
7,30د	1,30د	30 ثا	2	4	70%	15 ثا	من وضع الاستناد الامامي وضع القدمين في الحلق المنخفض ثني ومد الذراعين	
7,30د	1,30د	30 ثا	2	4	70%	15 ثا	من وضع التعلق على جهاز العقلة ثني ومن الذراعين بسرعة	
7,30د	1,30د	30 ثا	2	4	70%	15 ثا	من وضع الوقوف والذراعين اماما ثني ومد الرجلين بالوثب عاليا	