



## تأثير تمرينات خاصة في تطوير مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي بالجناستك الفني للرجال

The effect of special exercises on developing basketball skills from support to support on the parallel bars in men's artistic gymnastics

علي قيس عبد (1)، أ.د سيف عباس جهاد (2)، أ.م.د شهاب احمد كاظم (3)

[ali.q.a@uomisan.edu.iq](mailto:ali.q.a@uomisan.edu.iq), [seff.seff@uomisan.edu.iq](mailto:seff.seff@uomisan.edu.iq), [shihabahmed33@gmail.com](mailto:shihabahmed33@gmail.com)

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان (1) (2) (3)

### المستخلص

تلخصت مشكلة البحث بأن أغلب اللاعبين يواجهون صعوبة في أداء بعض مهارات (الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز) على جهاز المتوازي لدى ناشئي الجناستك بأعمار (10-13) سنة وقد حددها الباحث من خلال الملاحظة وتواجهه في البطولات التي يقيمها الاتحاد العراقي للجناستك كونه لاعب سابق ومدرّب، وهدفت الرسالة إلى وضع تمرينات خاصة ولمعرفة مدى تأثير هذه التمرينات الخاصة في الأداء المهاري، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فئة الناشئين بأعمار (10-13) سنة وبلغ عددهم (6) لاعبين، وبعد تحديد الاختبار للمهارة قيد الدراسة وأجراء التجربة الاستطلاعية وموعد الاختبار القبلي وتطبيق التمرينات الخاصة على عينة البحث وأجراء الاختبار البعدي، استخدام الباحث الوسائل الاحصائية الملاءمة من خلال البرنامج (spss23) للحصول على النتائج النهائية وبعد ان حصل الباحث على النتائج النهائية قام بعرضها بجداول واشكال وتحليلها ومناقشتها، وقد توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية وهي فاعلية وملائمة التمرينات الخاصة الموضوعية من قبل الباحث لعينة البحث وراعت الفروق الفردية بينهما. كما اسهمت التمرينات الخاصة في تطور مهاره الفنية، وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث وضع التوصيات التالية: ضرورة الاهتمام بهذه الفئة العمرية وتقديم الدعم الكامل لها من قبل المؤسسات الحكومية الرياضية والأندية. بالإضافة الى ضرورة اعتماد التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث لأنها اثبتت فاعليتها من خلال النتائج المتحققة. فضلاً عن ضرورة الاعتماد على تمرينات حديثة وعلمية مبنية على أسس صحيحة لتطوير الفئات العمرية في رياضة الجناستك.

**الكلمات المفتاحية:** تمرينات خاصة، مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي، الجناستك الفني.

## ABSTRACT

The research problem is summarized in that most of the players face difficulty in performing some skills (basket from support to support) on the parallel bars among gymnastics juniors aged (10-13) years. The researcher identified this through observation and his presence in the tournaments held by the Iraqi Gymnastics Federation as a former player and coach. The message aimed to develop special exercises and to know the extent of the impact of these special exercises on skill performance. The researcher used the experimental method with a single group. The research sample was chosen intentionally from junior category players aged (10-13) years. Their number reached (6) players. After determining the test for the skill under study and conducting the exploratory experiment and the date of the pre-test and applying the special exercises to the research sample and conducting the post-test, the researcher used appropriate statistical methods through the program (23spss) to obtain the final results. After the researcher obtained the final results, he presented them in tables and figures, analyzed and discussed them. The researcher reached the following conclusions: the effectiveness and suitability of the special exercises developed by the researcher. The research sample was selected and individual differences were taken into account. Specific exercises also contributed to the development of technical skills. In light of the conclusions reached by the researcher, the following recommendations were made: The need to pay attention to this age group and provide it with full support from governmental sports institutions and clubs. In addition, the need to adopt the special exercises prepared by the researcher because they have proven their effectiveness through the results achieved. Furthermore, it is necessary to rely on modern and scientific exercises based on sound foundations to develop age groups in gymnastics.

**Keywords:** special exercises, basketball skill from support to support on the parallel bars, artistic gymnastics

## الفصل الاول

### 1-1 المقدمة البحث واهمية: -

تعد المحافل الرياضية اليوم هي مرآة تعكس التطور الحضاري الذي تشهده دول العالم اذ نلاحظ بأن هنالك تعايش سلمي بين الشعوب من خلال اقامة البطولات والمحافل الدولية التي تنظم عالمياً سواء كانت محلية او قارية او دولية، اذ اهتمت الدول بتطوير مستويات فرقها للاستفادة اقتصادياً ولكي تتعرف على مستويات باقي الدول وهذا ما نراه في التطور الكبير الحاصل في كل الرياضات ورياضة الجمناستك واحدة منها والتي شهدت تطور واسع في مهاراتها، إذ لم يخطر ببال أحد إن أنجاز هذا

المستوى من الأداء الرياضي الذي وصلت اليه المهارات التي يؤديها لاعبي الجمناستيك وما لها من حداثة وابتكار، أذ ان رياضة الجمناستيك الفني للرجال إحدى الرياضات المهمة وذات تطور وتغيير مستمر في مناهجها التنافسية كونها متجددة في المهارات والصعوبات والمتطلبات البدنية والحركية. اذ تمنح رياضة الجمناستيك خاصية للاعبين في الابتكار لمهارات جديدة ذات صعوبة عالية كما انها تحفزهم لابتكار مهارات جديدة لان المهارات الجديدة تسمى على اسم اللاعب المبتكر الذي يؤديه لأول مرة، وهذا ما زاد من رغبة اللاعبين في ابتكار مهارات جديدة للحصول على تسميتها، كل هذا التطور لم يأتي من فراغ بل من مناهج تدريبية التي تم اعتمادها في رياضة الجمناستيك في الأونة الاخيرة التي أدت بدورها إلى تطوير المستوى وتحقيق الانجازات الرياضية العالية بشكل عام وبالأخص رياضة الجمناستيك، أذ أن التدريب الرياضي المنظم وفق القواعد والأسس التدريبية الحديثة سوف يحدث تغيرات بدنية وحركية التي بدورها تكون مسؤولة عن تطور مستوى أداء المهارات.

وتكمن أهمية الدراسة في مهارة (الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز) على جهاز المتوازي لناشئي الجمناستيك الذي يتميز بصعوبتها وتعقيدها لذا فإن المناهج التدريبية مهمة جداً لتحسين وتطوير مستوى الأداء في هذه المهارة لذا أرتأى الباحث من إجراء دراسة من خلال تصميم تمرينات خاصة ومعرفة أثرها في مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي لناشئي الجمناستيك.

## 2-1 مشكلة البحث:-

ان البحث عن تمرينات متنوعة للتدريب في اي رياضة قد يسهم في تطوير مستوى الأداء عند اللاعبين اثناء المنافسة، ومن خلال متابعة الباحث ومشاهدته الكثير من البطولات لرياضة الجمناستيك وزيارته المستمرة مع السادة المشرفين لتدريبات لمجتمع مدار البحث وخبرته الشخصية كلاعب سابق وممارسة لرياضة الجمناستيك، لاحظ إن نقص التدريب التخصصي في الجمناستيك بالإضافة الى عدم الاهتمام بالتدريب العضلي المرتبط بالمهارة، وان أغلب اللاعبين يواجهون صعوبة في أداء مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي لناشئي الجمناستيك، ولصعوبة تلك المهارة لهذه الفئة التي يؤدي النقص والضعف في الاداء الفني للمهارة الى حسم كبير من درجة المهارة، أذ انها تمثل المستقبل الذي يمكن الاعتماد عليه، لذا أرتأى الباحث من إجراء دراسة في تصميم تمرينات خاصة ومعرفة أثرها في مهارة المهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي لناشئي الجمناستيك.

هل تسهم التمرينات الخاصة في تطوير مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي بالجمناستيك الفني للرجال؟

## 3-1 هدف البحث :

يهدف البحث الى :

- 1- اعداد تمرينات خاصة لتطوير مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي لناشئي الجمناستيك.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي لناشئي الجمناستيك .

## 4-1 فرض البحث :

- 1- للتمرينات الخاصة تأثيراً إيجابياً في تطوير مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي لناشئي الجمناستيك.

## 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب ميسان للناشئين بالجمناستيك بأعمار (10-13) سنة للموسم الرياضي (2024-2025).

**1-5-2 المجال الزماني:** من (2024/10/30) لغاية (2025/6/1).  
**1-5-3 المجال المكاني:** قاعة المركز التخصصي للجمناستك التابعة لمديرية الشباب والرياضة في ميسان.

### الفصل الثالث

#### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

##### 1-3 منهج البحث:-

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث من أجل الوصول الى الحقيقة والكشف عنها، وذلك عن طريق الاستقصاء الشامل للظواهر والأدلة المتعلقة بمشكلة البحث، والمنهج التجريبي "يتضمن محاولة الضبط للعوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة من التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بصدد تحديد تأثيره وقياسه في المتغير أو المتغيرات التابعة وقياسه" (وجيه محبوب، 2002: 297)، وان المنهج التجريبي هو "محاولة السيطرة على العوامل الأساسية كافة ما عدا متغير واحد يتم التلاعب به بطريقة معينة حيث يكون من الممكن تثبيت هذا التلاعب وقياسه" (جبارة، 2024)، لذا أستخدم الباحث في بحثه التصميم ذو المجموعة التجريبية الواحدة.

##### 2-3 مجتمع البحث وعينته:-

من الامور المهمة في البحث العلمي هو اختيار مجتمع البحث بعد ايجاد المشكلة البحثية ومن شأن هذا المجتمع ان يعالج هذه المشكلة، "إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها" (جابر عبد الحميد واحمد خيرى، 1986: 41)، اذ تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي منتخب محافظة ميسان لناشئي الجمناستك بأعمار (10-13) سنة للموسم الرياضي (2024-2025)، الذين يتدربون في قاعة المركز التخصصي للجمناستك التابعة لمديرية الشباب والرياضة في محافظة ميسان والبالغ عددهم (7) لاعبين وتم اختيار (6) لاعبين كعينة للبحث بعد ما تم استبعاد لاعب واحد منهم بسبب انقطاعه المستمر عن التدريب.

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

##### 1-3-3 وسائل جمع المعلومات:-

- ❖ المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- ❖ شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- ❖ الملاحظة والتجريب.
- ❖ استمارة تقييم الاداء المهاري.

### 3-2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

ان الاجهزة والادوات البحث هي "الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلتها لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من البيانات وعينات واجهزة"(ميس عبد علي جاسم. (2024)).

- ❖ جهاز المتوازي القانوني عدد (3).
- ❖ مادة المغنيسيوم.
- ❖ صندوق خشبي عدد (1).
- ❖ متوازي منخفض الارتفاع عدد (2).
- ❖ بساط الحركات الارضية.
- ❖ جهاز العقلة عدد (2).
- ❖ قبضات المتوازي الارضية عدد (6).
- ❖ جهاز الحلق عدد (2).
- ❖ قفاز عدد (3).
- ❖ ساعة توقيت نوع (DIAMOND) عدد (2).
- ❖ جهاز حاسوب محمول عدد (1) نوع (HP).

### 4-3 اجراءات البحث الميدانية:

#### 3-4-1 تحديد المهارات قيد الدراسة:

اطلع الباحث على الرسائل والإطاريح التي تناولت مهارات جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال وبعد التشاور مع السادة المشرفين على البحث لغرض تحديد بعض المهارات التي تخص جهاز المتوازي لذلك حدد الباحث مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز.

#### 3-4-2 اختبار مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي للرجال.

❖ اسم الاختبار: اختبار مهارة الباسكت على جهاز المتوازي للرجال (قانون التحكيم الدولي للجمناستك، 2025-2028: 129).

**الغرض من الاختبار:** قياس قابلية اللاعب على أداء مهارة الباسكت على جهاز المتوازي للرجال. **أدوات الاختبار:** جهاز متوازي القانوني ، بساط إسفنجي عدد (4) بارتفاع 20سم، استمارة تسجيل، محكمين عدد (4).

**تقييم الاختبار:** يتم تقييم الاختبار حسب الأداء الفني للاعب فقط إذ إن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب على الجهاز هي (10) درجات.

#### وصف الاختبار:

يبدأ اللاعب من وضع زاوية ارتكاز ٩٠ درجة بحيث يكون وضع اليدين عمودي تماما على البار كذلك وضع الساقين مشدودتين باستقامة البار، ثم يميل اللاعب إلى الخلف محافظا على وضعيته ويدور

حول محور الورك بخطف امشاط القدم إلى الخلف وضم الحنك إلى الصدر ويستدير ٣٦٠ درجة مع رفع الحوض وعلى الظهر إلى الأعلى وما ان يكمل الاستدارة حول محوره طوليا ويبدئين مستقيمتين يعمل على تغير شكل قبضة اليد باستدارة من الداخل إلى الخارج ويستقر بوضعية الزاوية ٩٠ كما بدأ أولا كما مبين بالشكل (1).

#### أدارة الاختبار:

يقوم بإدارة الاختبار حكم فصل يمتلك شهادة دولية وثلاثة حكام درجة أولى معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك فرع ميسان إضافة الى المدرب لتهيئة اللاعبين .

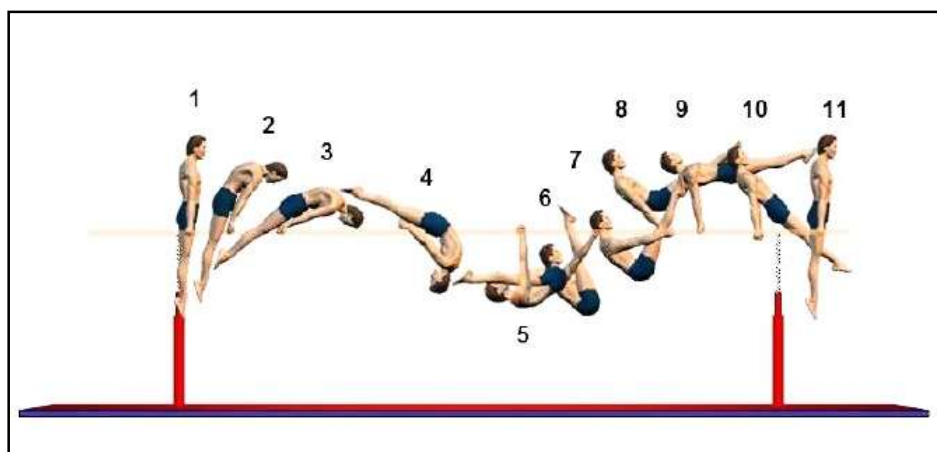
#### التسجيل:

يكون التقييم حسب القانون الدولي للرجال إذ يعطي كل حكم من الحكام الثلاثة درجة من (10) وكذلك حكم الفصل وتسجل في استمارة التسجيل ، إذا يقوم بعدها حكم الفصل بحذف أعلى درجة وأقل درجة وتعد درجته مقياساً لدرجة حكام الدرجة الأولى الثلاثة لمعرفة مدى تجانس درجاتهم حيث تجمع الدرجتان الوسطيتان ويتم تقسيمهما على (2) لاستخراج الدرجة النهائية وحسب الفروقات التي ينص عليها الاتحاد الدولي .

مجموع الدرجتين الوسيطتين

درجة الاختبار المهاري =

2



شكل رقم (1)

يبين طريقة اداء مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز

#### 3-5 التجربة الاستطلاعية

بعد تحديد الاختبار من قبل الباحث اجري التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2025/2/1) الموافق يوم السبت الساعة (5) مساءً واستمرت (1) ساعة وهي تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية اذ اختار الباحث عينة من المجتمع الاصل عدد (3) بالطريقة العشوائية للتطبيق الاختبارات والغرض منها:

- 1- مدى ملائمة الاختبار لأفراد العينة وسهولة تطبيقها.
- 2- مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبار.
- 3- التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- 4- معرفه كفاية فريق العمل المساعد في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج.

5- معرفة المعوقات التي قد تظهر عند اجراء الاختبار.

### 3-6- التجربة الرئيسية:

#### 3-6-1 الاختبارات القبلية:-

بعد اداء التجربة الاستطلاعية لمعرفة اهم المعوقات الاختبار ومدى ملائمة الاختبار لمجتمع البحث اجري الباحث الاختبار القبلية على عينة البحث المكونة من (6) لاعبين الذين يمثلون منتخب ميسان للجمناستك بأعمار (10-13) سنة، والذين يتدربون في قاعة المركز التخصصي للجمناستك التابعة لمديرية الشباب والرياضة في ميسان، اذ قام الباحث بتوفير جميع المتطلبات والمستلزمات و الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات، حيث اجري الباحث الاختبار المهارية في يوم الاثنين المصادف 2025/2/10 الساعة (5) مساءً .

#### 3-6-2 محتوى وتطبيق التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث:

عند الباحث الى اعداد تمرينات خاصة ضمن البرنامج التدريبي لمتغيرات البحث قيد الدراسة لعينة البحث معتمداً على تحليل ومراجعة عدد من المصادر العلمية ومساعدة الاساتذة المشرفين واستشارتهم العلمية اضافة الى الخبرة المتواضعة للباحث التي اكتسبها من ممارسة رياضة الجمناستك كلاعب سابق ومدرب فضلاً عن دراسته في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد امتازت التمرينات الخاصة بالآتي:-

1. تم إجراء أول وحدة تدريبية يوم السبت الموافق 2025/2/15 بعد الاختبارات القبلية مباشرة وأخر وحدة تدريبية يوم السبت الموافق 2025/4/12.

2. قام الباحث بإعداد التمرينات الخاصة وفقاً لمسارات المهارة قيد الدراسة سواء بالأداء الجزئي للمسار الحركي او الكلي الذي يتطلبه الأداء المهاري.

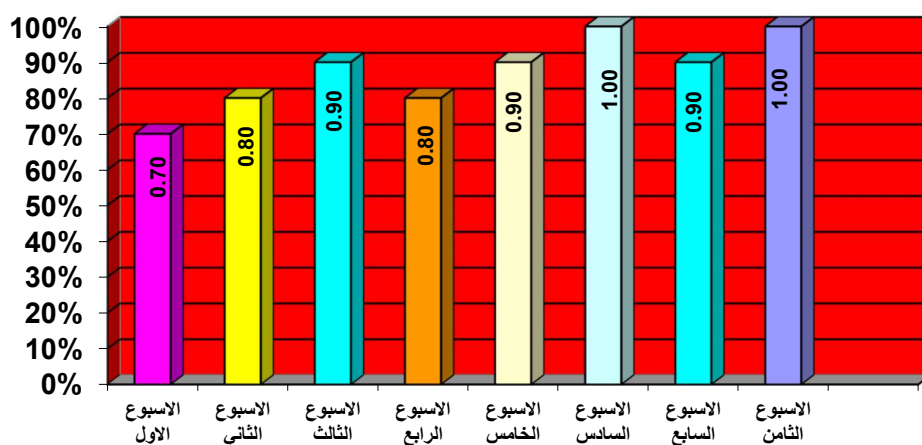
3. أن الزمن الكلي للوحدة التدريبية للمدرب هو (120/دقيقة) للوحدة التدريبية أي (2 ساعة) يومياً ومجموع الزمن خلال الأسبوع هو (6 ساعات) أي (360 دقيقة) أسبوعياً ومجموع زمنها الكلي في (8 أسابيع) هو (2880/دقيقة) أي (48/ساعة) مقسمة وحسب الجدول المعد من قبل المدرب.

4. استغرق زمن تطبيق البرنامج التدريبي (8 أسابيع) وبمعدل (3/وحدات) تدريبية أسبوعياً هي أيام (السبت، الاثنين والأربعاء)، زمن كل وحدة تدريبية يتراوح ما بين (21/د - 36.40/د) ومجموع الوحدات التدريبية خلال شهرين هي (24/وحدة تدريبية) زمنها الكلي هو (753.55) دقيقة أي (12 ساعة و 55 دقيقة و 55 ثانية) للتمرينات الخاصة، مراعيًا بذلك الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث المرحلة العمرية والعمر التدريبي وقابلياتهم البدنية والحركية الخاصة.

5. أما الزمن الذي أستخدمه الباحث في القسم الرئيسي الخاص بمنهاج المدرب الذي كانت مدته (21-36.40/دقيقة) فقد كان في فترة الإعداد الخاص، وكانت التمرينات الخاصة لإعداد اللاعبين والجذع تشابه في مساراتها المسارات الحركية للمهارة قيد الدراسة، وتوزع الزمن الكلي بشكل متناسق بين التمرينات الخاصة، أن زمن الوحدة التدريبية الكلي للمدرب هو (120/دقيقة) وكانت حصة الباحث محدودة بـ (21-36:40/دقيقة) خلال الثمانية أسابيع وفي كل أسبوع ثلاث وحدات تدريبية، وكان الباحث يعطي تمارينه الخاصة بعد انتهاء المدرب من إعطاء الإحماء لعينة البحث، في بداية منتصف القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

6. أستخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري لملاءمتها مع مرحلة الإعداد الخاص وكان اللاعبون لديهم قمتان في السنة وكانت آخر مشاركة لهم في بطولة العراق للناشئين للفترة من 11-15/12/2024 وقام الباحث بالتدرج بالشدة التدريبية التي كانت نسبتها (1-2)، أي وحدتين بشدة عالية ووحدة تدريبية بشدة متوسطة، وذلك لملاءمتها لهذه الفئة العمرية، مراعيًا بذلك عدد التكرارات ومدة الراحة ومدة دوام المثير بين تكرار وآخر وكانت فترات الراحة للاعبين تتراوح بين (60-180) ثانية بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء لدى أفراد المجموعة التدريبية والمحافظة على عدم وصول اللاعب الى الحمل الزائد وذلك من خلال تقنين فترات الراحة بين تمرين وآخر.

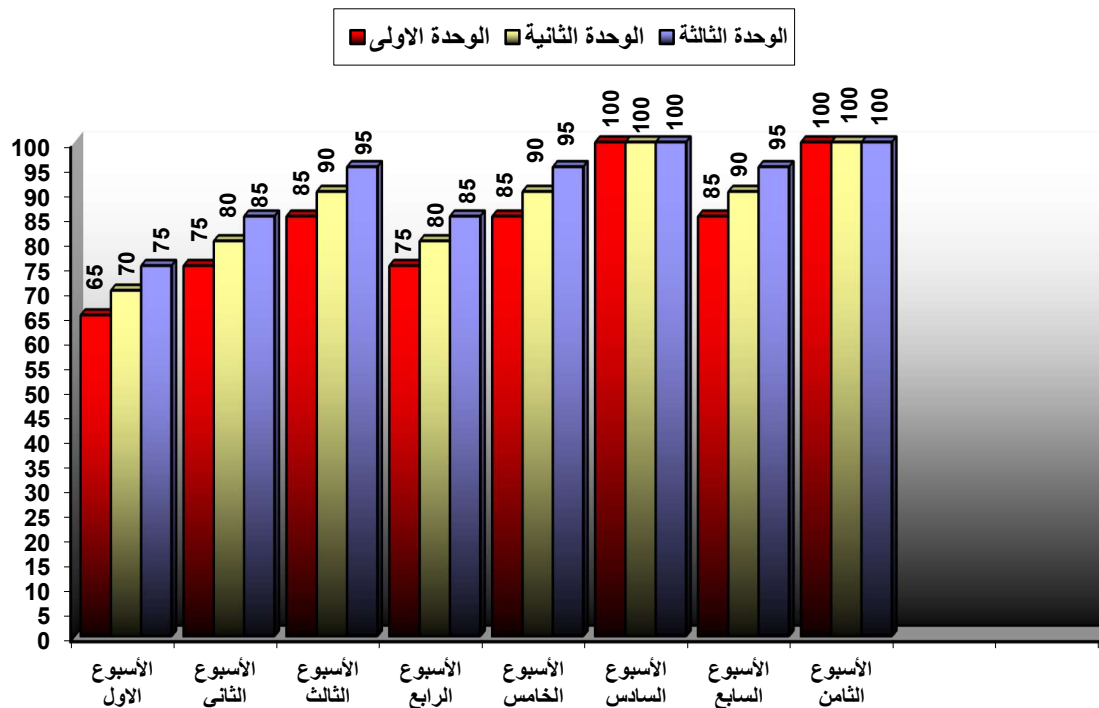
7. وضع الباحث تمريناته الخاصة وفق المنهاج العام للمدرب وذلك بدخوله فترة الإعداد الخاص وقد تم البدء بشدة (65%) في الأسبوع الأول المكون من ثلاث وحدات تدريبية وبشكل صعوداً إلى (100%) مراعيًا بذلك التدرج بالتمرينات الخاصة من السهل الى الصعب وعدم الوصول باللاعب الى مرحلة الحمل الزائد وهذا موضح في مخطط شدة الحمل التدريبي، والذي يوضح الارتفاع بمعدل الشدة التدريبية في الأسابيع وداخل الوحدات التدريبية كما في الشكل رقم (2)، أما داخل الوحدات اليومية فقد أستخدم الباحث أيضاً مبدأ التمرج بالشدة التدريبية صعوداً ونزولاً لملائمتها لهذه الفئة العمرية، وبنفس الوقت لإعطاء الوقت الكافي لاستعادة الاستشفاء، كما ان الباحث قام بتبديل التمرينات كل اسبوعين او التعامل بها لتغيير شدة التمرين الى الاوضاع الاصعب.



شكل (2)

مخطط يوضح شدة الحمل التدريبي الأسبوعي للبرنامج





شكل (3)

### مخطط يوضح شدة الحمل التدريبي اليومي للتمرينات المهارية الخاصة

8. كان الباحث مسؤولاً عن تطبيق تماريناته وزمنها وليس له علاقة بالجزء التمهيدي (الاحماء) او القسم الختامي، فضلاً عن ان التمرينات قد اعطيت الى المدرب وهو من قام بتطبيق التمرينات وكان الباحث مشرفاً على تطبيقها ولا يتدخل في حالة الضرورة القصوى.

9. بعد أن قام الباحث بأجراء اختبارات لأخذ قدرة اللاعبين على أداء التمارين القصوى للتمرينات الخاصة المعدة من قبله وحصل على النتائج القصوى لكل تمرين قام بحساب الشدة التدريبية حسب القانون الآتي (جبار رحيمة الكعبي, 2007: ص264):-

$$\text{التكرار} = \text{أقصى تكرار} \times \text{الشدة لمطلوبة} / 100$$

10. ركز الباحث على أسس وقواعد التدريب الرياضي من حيث الاعداد والتكرار للتمرينات والشدة الملائمة فضلاً عن التنشيط في الشدة التدريبية او من خلال تثبيت الزمن للأداء وزيادة عدد التكرار او زيادة عدد التكرار ومدة العمل وتثبيت فترات الراحة في بعض الوحدات.

11. راعى الباحث في تنفيذ التمرينات الخاصة أن تعمل مجاميع عضلية معينة ثم ينتقل إلى مجموعة أخرى مثلاً من الاطراف العليا الى الجذع (البطن) ثم الظهر والعودة الى الاطراف العليا, وذلك لإعطاء مدة كافية لاستعادة الاستشفاء للمجاميع التي عملت في البداية كما راعى الانتقال بالتمرينات من السهل الى الصعب ومن الشدة الواطئة الى الشدة الاعلى وحسب قواعد واسس التدريب الرياضي.

12. راعى الباحث وضع تمرينات المرونة بين التكرارات وبين التمرينات للمحافظة على مستوياتها والارتقاء بها لكي تكون مرونة وراحة ايجابية للاعبين.

13. أستخدم الباحث في التمارين الخاصة أشكال مختلفة من التمرينات بوزن الجسم أو بدون وزن الجسم وبالأدوات والأجهزة وباستخدام الإثقال لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله البرنامج كما راعى الباحث التنوع والتغيير في التمرينات الخاصة لعدم الشعور بالملل وإضافة البهجة والسرور للاعبين.

كما أستخدم الباحث لحساب الشدة الكلية للوحدة التدريبية القانون الآتي (منصور جميل العنبي، 2010: ص 59):-

مجموع (الشدة الجزئية للوحات التدريبية اليومية × عدد التمارين)

مستوى	صعوبة	الوحدة	التدريبية
-------	-------	--------	-----------

عدد الوحدات الاسبوعية

### 3-6-3 الاختبارات البعدية:-

بعد اكمال تطبيق التمرينات الخاصة على عينة البحث المكونة من (6) لاعبين الذين يمثلون منتخب محافظة ميسان للجمناستك والبالغة اعمارهم (10-13) سنة الذين يتدربون في قاعة المركز التخصصي للجمناستك التابعة لمديرية الشباب والرياضة في ميسان، والتي استمرت لمدة (8) اسابيع، اعطى الباحث يومين استراحة من التدريب بعدها أجرى الباحث الاختبار البعدي بنفس الظروف والوقت والزمن والمكان التي اجراها في الاختبار القبلي اذ أجرى الاختبار المهاري في يوم الثلاثاء الموافق 2025/4/15 الساعة (5) مساءً، وقد استمر الاختبار في اليوم المذكور لمدة (1) ساعة وبمساعدة فريق العمل المساعد.

## 7-3 الوسائل الاحصائية:-

استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية (SPSS 23) لاستحصاال الوسائل الاحصائية الاتية:-

❖ الوسط الحسابي.

❖ الانحراف المعياري.

❖ اختبار (T-TEST) للعينة الواحدة.

## 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز وتحليله ومناقشته:

## جدول (1)

يُبين نتائج اختبار (t-test) لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات القدرات المهارية قيد الدراسة

ت	الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبليّة		الاختبار البعديّة		قيمة (t) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة
			±ع	س	±ع	س			
3	الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز	الدرجة	4.525	0.641	8.666	0.540	30.811	0.000	معنوي

\* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5)

من خلال الجدول (1) يتبين أنّ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.525) وبانحراف معياري (0.641) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (8.666) وبانحراف معياري (0.540)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (30.811) في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة للاختبار (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي

نلاحظ من خلال النتائج الإحصائية أعلاه هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز ويعزو الباحث هذه الفروق إلى الأثر الفاعل الكبير للتمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث في مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي والتي أدت في التالي الى تطوير الدرجة النهائية في الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية ولصالح الاختبار البعدي اذ إنّ اختيار الاسلوب التدريبي المناسب هو من العوامل التي تعطى لها أهمية كبرى في التدريب الرياضي (امين عبدالكريم، (2025))، "أنّ المستوى العاليي للقدرات البدنية والحركية الخاصة والتي تؤدي إلى تطوير درجة مستوى اللاعب ضروري للإنجاز الرياضي العاليي، وأن مستويات هذه القدرات الخاصة يمكن ان تميز بين اللاعبين بمختلف المستويات الإنجازية وليس فقط في المنافسات بل وكذلك في مختلف الألعاب الرياضية" (Daniel, et.al; Periodization, 1998, 85).

كما يعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل إلى تنوع التمرينات الخاصة وما يمتلكه عينة البحث من توافق ورشاقة ومرونة وقابلية على الأداء من خلال استخدام التمرينات الخاصة المختلفة التي

كانت بدورها مشابهة للأداء بشكل جزئي أو كلي للمهارة وهذا أدى إلى تطور العضلات العاملة في هذه المهارات، كما أن الباحث في الأسبوعين الأخيرين ركزه على الأداء المهارات بشكل كلي فضلاً عن أن التكرار للتمرينات ساهم بشكل كبير في تثبيت الأداء المهاري لدى عينة البحث وتنسيق مهاراتهم بشكل جيد والابتعاد عن العشوائية في الأداء للمهارات قيد الدراسة، وقد عزز (كمال جميل الربضي، 2001: 28) هذا الرأي بقوله "أن التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب"، كما يؤكد (محمد حسن علاوي، 1989: 168) بأن "التمرينات الخاصة تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والحركات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس".

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 1-1 الاستنتاجات:-

- من خلال المعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحث وعلى ضوء النتائج التي توصل لها وضع الاستنتاجات الآتية:-
1. فاعلية وملائمة التمرينات الخاصة الموضوعية من قبل الباحث لعينة البحث وراعت الفروق الفردية بينهما.
2. أسهمت التمرينات الخاصة في تطور مهارة الباسكت من الارتكاز إلى الارتكاز على جهاز المتوازي.
3. ملائمة الحمل التدريبي من (حجم الحمل وشدة الحمل والكثافة) لدى عينة البحث ولم تكن الاحمال عالية على اللاعبين الأمر الذي ساهم بعدم وصول اللاعب إلى الحمل الزائد والشعور بالتعب بسرعة.

### 2-2 التوصيات:-

- من خلال الاستنتاجات المتحققة يوصي الباحث بالتالي:-
1. ضرورة الاهتمام بهذه الفئة العمرية وتقديم الدعم الكامل لها من قبل المؤسسات الحكومية الرياضية والأندية.
2. ضرورة اعتماد التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث لأنها أثبتت فاعليتها من خلال النتائج المتحققة.
3. ضرورة الاعتماد على تمرينات حديثة وعلمية مبنية على أسس صحيحة لتطوير الفئات العمرية في رياضة الجمناستك.
4. التأكيد على استخدام تمرينات مشابهة لأسلوب المهارة للمهارات الحركية للمتوازي وعلى الأجهزة الأخرى وبعض التمرينات التي تخدم تطوير القدرات البدنية والقدرات الحركية والمهارية لناشئي الجمناستك.
5. جعل هذه الدراسة نقطة الشروع في عمل جديد لباحثين آخرين وفي ضوء مستويات عمرية مختلفة للوصول إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضية لخدمة وطننا العزيز.

## المصادر العربية والاجنبية:

- ❖ امين عبدالكريم: تأثير تمرينات بأسلوب FUH BODY FOLLOW AIONG لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين كرة السلة الشباب، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، 2025، 30(1)، 1-18.
- ❖ جابر عبد الحميد واحمد خيرى: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، القاهرة، دار النهضة العربية، 1986.
- ❖ جبارة، تأثير تمرينات مقترح في تدريبات القوة الخاصة في فعالية رمي الرمح للناشئين، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، 2024، 29(3)، 1-14.
- ❖ حيدر صبيح نجم: تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات على جهاز المتوازي للناشئين، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية، 2010.
- ❖ ضياء الخياط ونوفل محمد: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001.
- ❖ عامر حمزة سكران: تأثير التمارين الخاصة على وفق المتغيرات البايوميكانيكية في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لمهارة (الموي MOY) على جهاز المتوازي للرجال، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2008.
- ❖ قانون التحكيم الدولي للجمناستك: ترجمه صلاح عسكر، 2025-2028.
- ❖ محمد محمود صالح وعامر سكران حمزة: القانون الدولي للجمناستك، السلك الثاني عشر 2009-2012.
- ❖ ميس عبد علي جاسم، تأثير تمرينات خاصة وفق أسلوب التعليم المتميز في تنمية الرشاقة وتعلم أداء مهارة الرمي والاستلام بأداة الطوق في الجمناستك الايقاعي، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، 2024، 29(3)، 82-96.
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي: مختارات في التعلم الحركي، ط1، النجف، دار الطباعة والتصميم، 2011.
- ❖ وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002.
- ❖ كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، دائرة المطبوعات والنشر، عمان، 2001.
- ❖ محمد حسن علاوي: اختبارات الاداء الحركي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
- ❖ Daniel : Periodization; The Effect on Strength of Manipulation Volume and Intensity, 1998.

وحدة تدريبية يومية لتطوير مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي

الأسبوع: الأول

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الوحدة التدريبية: (1)

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

اليوم والتاريخ: السبت 2025/2/15 الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

شدة التدريب: (65%) الأدوات المستخدمة: (جهاز بساط الحركات الأرضية، قفاز، مراتب، احبال مطاطية،

زمن الوحدة: (21د) جهاز متوازي، جهاز عقلة، مغنيسيوم، مراتب)

أقسام الوحدة التدريبية	ت	التمرين أو النشاط	شدة التمرين	التمرينات	زمن الاداء للتمرين	الراحة بين التكرارات	زمن الاداء الكلي	الملاحظات
القسم الرئيسي	1	التبديل 180 د من الوقوف على	65%	3×5	ثا/25	د/1:00	د/3:15	
	2	اليديين على بساط حركات		2×10	ثا/30	د/1:30	د/2:30	
	3	الأرضية.		2×10	ثا/30	د/1:30	د/2:30	
	4	القفز على القفاز للوقوف على		2×10	ثا/30	د/1:30	د/2:30	
	5	اليديين على عدة مراتب.		3×3	ثا/10	د/1:00	د/2:30	
	6	المرجحة مع وضع الحبال		3×5	ثا/15	د/1:00	د/2:45	
	7	المطاطية اعلى قوائم جهاز		3×3	ثا/10	د/1:00	د/2:30	
	8	المتوازي من امام اللاعب		3×3	ثا/10	د/1:00	د/2:30	
		للضرب بها للرجوع لأعلى						
		مسافة ممكنة بالمرجحة						
		الخلفية.						
		المرجحة مع وضع الحبال						
		المطاطية اعلى قوائم جهاز						
		المتوازي من خلف اللاعب						
		للضرب بها للرجوع للأمام						
		لأعلى مسافة ممكنة بالمرجحة						
		الامامية.						
		اداء مهارة الباسكت على						
		المتوازي مع وضع الحبال						
		المطاطية على القوائم خلف						
		اللاعب لوضع الرجلين عليها						
		اثناء الصعود من الاسفل.						
		دورة صغرى حول العقلة.						
		اداء مهارة الدوكاه على جهاز						
		العقلة.						
		اداء مهارة الدوكاه على جهاز						
		المتوازي.						

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعب بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات