

تمارين خاصة لتحسين بعض مكونات اللياقة الحركية (التوازن - الرشاقة) للناشئين

**Special exercises to improve some components of motor fitness
(balance - agility) for young people**

م . كرار سوادي مشاي

الكلية التربوية المفتوحة / مركز المثنى الدراسي

M. Karar swadi Mashai

Kararswadi4@gmail.com

ملخص البحث

تناول الباحث أهمية اللياقة الحركية للناشئين وخصوصية ماتعنية هذه المرحلة العمرية من الاهمية للعبة الجمناستك ومن خلال هذه التمارين يمكن تحسين بعض مكونات اللياقة الحركية وتسيط الضوء على الفروق الفردية أو تحديد المتميزين والاستفادة من ذلك في اعداد اللاعبين.

تساهم هذه التمارين ايضا في تنمية بعض مكونات اللياقة الحركية للتلاميذ بشكل يتناسب والمرحلة العمرية اذ ان هذه المرحلة تحتاج إلى تمارين تختص في لعبة الجمناستك. إذ تكمن اهمية البحث في اعداد تمارين في الجمناستك تعمل على تحسين المكونات المطلوبة في اللعبة.

اذ تجلت مشكلة البحث ان بعض ذوي الاختصاص من المدربين لا يعطون تمارين الجمناستك لهذه الفئة العمرية اهتماما خاصا تتناسب أهميتها وهذه الفئة ، كون هذه المرحلة العمرية تمتاز بالبناء الحركي والابداع الذي من الممكن الاستفادة منه مستقبلا.

اما منهج البحث وإجراءاته الميدانية

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، بتصميم المجموعتين المكافئتين (الضابطة - والتجريبية)

وقد حدد الباحث مجتمع البحث وهم لاعبين المركز التخصصي للجمناستك في السماوة (مركز ساوه / للناشئين) وبعد اتمام الاختبارات تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ومن ثم قام الباحث بعمل استنتاجات والتوصيات على ضوء نتائج الاختبارات .

الكلمات المفتاحية : تمارين خاصة - مكونات الياقة الحركية - التوازن والرشاقة

.Abctraqt

The researcher dealt with the importance of motor fitness for young people and the specificity of what this age stage means from the importance of the gymnastic game. Through these exercises, some components of motor fitness can be improved and the individual differences can be highlighted or the distinguished ones can be identified and benefited from this in the number of players

These exercises also contribute to the development of some components of motor fitness for students in a manner commensurate with the age stage, as this stage needs exercises specialized in the game of gymnastics. The importance of research lies in preparing exercises in gymnastics that improve the required components in the game

The research problem is that some specialized trainers do not give special attention to this age group, especially in proportion to its importance and this group, as this age stage is characterized by motor construction and creativity that can be benefited from in the future

As for the research method and its field procedures

The researcher used the experimental method, by designing the two equivalent (groups (control - and experimental

The researcher identified the research community and they are the players of the Specialized Center for Gymnastics in Samawa (Sawah Center / Juniors). After completing the tests, the results were presented, analyzed and discussed, and then the researcher made conclusions and recommendations in the light of the results of the tests

Keywords: Special exercises - Motor collar components - Balance and fitness

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إنَّ الوصول الى المستويات عليا في الالعب الرياضة يبني بشكل متدرج وبخطوات متتابعة والاولى هذه الخطوات هي سعة القاعدة لممارسة اي نوع من انواع الرياضة للوصول في عملية البناء الخاص الى اعلى المستويات اذ ان مختلف انواع الالعب الرياضية تحتاج الى بداية عمرية مبكرة لكي تبدأ بالأعداد البدني والحركي والمهاري والنفسي حتى تصل الى مستوى اللياقة الحركية الخاصة التي تؤهله للمنافسة في البطولات. ومن هذه الالعب التي تحتاج الى بداية مبكرة لعبة الجمناستك التي تبدأ بعمر (٦) سنوات ويمكن ان تكون اقل او اكثر من هذا العمر بسنة. "هذه المرحلة (٦-٧) سنوات من اهم المراحل العمرية واطرها وذلك لخصوصية النمو والتغير المستمرين بالصفات الجسمية وكذلك بوصفها مرحلة أساس وبناء لأبطال المستقبل في مجال اللعبة".

إنَّ لعبة الجمناستك من الالعب التي تحتاج الى لياقة حركية خاصة اذ تبدأ مع اللاعب منذ عمره المبكر وتتطور مع تقدم عمره . وذلك لأن "الطفل في هذه المرحلة العمرية (٥-٧)سنوات يستطيع التحكم والسيطرة والتوافق الحركي .

تأتي أهمية البحث كونه قد سلط الضوء على جانب مهم هو تحسن مكونات اللياقة الحركية للناشئين كونها تشكل قاعدة اساسية وأحد اهم مستلزمات لاعب الجمناستك في هذه المرحلة العمرية . اذ تم وضع تمارين في الجمناستك يحمل ذات الخصوصية للعبة الجمناستك تعمل على تحسن اللياقة الحركية لدية والاحساس الحركي لمهارات الجمناستك وان مفردات هذه التمارين ستوفر مخزوناً في الذاكرة الحركية عند اللاعب تسهم بالإسراع لاستيعاب وتطور مهارات الجمناستك مستقبلاً.

2-1 مشكلة البحث :-

من خلال ممارسة واطلاع الباحث على رياضة الجمناستك خلال دراسة الاكاديمية والعملية كونه عمل مدرباً للفئات العمرية في مجال اللعبة في مركز الموهبة للجمناستك لاحظ ان بعض المدربين لا يعطون الاهتمام الكافي في المناهج التدريبية لمكونات اللياقة الحركية المطلوبة في الاعداد العلمي الصحيح للاعب الجمناستك وللأعمار الصغيرة ولأهمية هذه المرحلة في الاعداد المبكر السليم للاعب الجمناستك ولأن منهاج اعداد البطل في الجمناستك يكاد تخلو من خطط اللياقة الحركية ، وعند مشاهدة التطور العالمي الحاصل في هذا المجال نلاحظ ان هنالك فرق شاسع في المجال المهاري الذي يبني اصلا على اللياقة البدنية والحركية ومن خلال هذه التمارين اراد الباحث وضع خطوة اولى لاستخدام بعض اساسيات اللعبة لتنمية اللياقة الحركية لدى اللاعب مستقبلاً .

3-1 أهداف البحث :-

- ١ . إعداد تمارين في الجمناستك لتحسين بعض مكونات اللياقة الحركية للناشئين .
- ٢ . معرفة تأثير التمارين في تحسين بعض مكونات اللياقة الحركية للناشئين .

4-1 فرض البحث :-

- ١- هناك تأثير ذو دلالة إحصائية لتمرين الجمناستك لتحسين اللياقة الحركية للناشئين .

٥-١ مجالات البحث:-

- ١-٥-١ المجال البشري:- لاعبي لمركز التخصصي للجمناستك في السماوة .
٢-٥-١ المجال الزمني:- المدة من ١ / ٦ / ٢٠٢٤ ولغاية ١٥ / ٩ / ٢٠٢٤ .
٣-٥-١ المجال المكاني :- قاعة ساوه للجمناستك في السماوة .

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي " هو محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة سوى عامل واحد يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة" ، وقد اتبع الباحث تصميم مجموعتين (ضابطة وتجريبية) .

٢-٢ مجتمع البحث :-

" إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها " . إذ تكون مجتمع البحث من لاعبي المركز التخصصي للجمناستك في السماوة (قاعة ساوه / فئة الناشئين) حيث تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية ممن تتوفر فيهم الشروط البحث والبالغ عددهم (٢٥) لاعب وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية لكل منهم (١٠) لاعبين بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة بعد استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددهم (٥) لاعبين .

٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :-

١-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة:-

- عارضة توازن.
- سلم تعلق.
- سلم ارتقاء.
- قفاز.
- ابسطة اسفنجية.
- حصان قفز.
- كاميرا تصوير فيديو نوع SONY .
- ساعة توقيت الكترونية.
- صافرة .
- شريط قياس الطول.
- حاسبة يدوية نوع .
- شريط لاصق.

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات:-

١. المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

٢. المقابلات الشخصية*.

٣. الاختبارات والمقاييس.

٤. استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين .

٥. الوسائل الاحصائية.

٤-٢ اجراءات البحث الميدانية :-

١-٤-٢ تحديد متغيرات اللياقة الحركية :-

تم عرض مكونات اللياقة الحركية على عدد من الاساتذة المتخصصين في مجال (الجمناستيك) والاختبارات والتعلم الحركي والتدريب الرياضي وقد تم تحديد اهم مكونات اللياقة الحركية وهي (التوازن - الرشاقة - القوة - السرعة - المرونة) حيث تم اختيار مكونين من هذا المكونات وهي (التوازن - الرشاقة) حسب الاهمية من قبل المختصين .

٢-٤-٢ تحديد اختبارات اللياقة الحركية :-

بعد تحديد مكونات اللياقة الحركية المطلوبة تم ترشيح اختبارات مقننة سبق استخدامها كاختبارات اللياقة الحركية من قبل الباحثين ونظرا لكثرة هذه الاختبارات المرشحة والتي بلغ عددها (٢-٣) لكل مكون فقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين وذلك لاختيار انسبها عن طريق وضع اشارة (٧) امام الاختيار الأنسب .

جدول (١)

يبين اختبارات مكونات اللياقة الحركية المعتمدة في البحث حسب رأي الخبراء والمتخصصين وعدد التكرارات والأهمية النسبية لكل اختبار.

ت	مكونات اللياقة الحركية	الاختبارات المختارة	التكرار	النسبة المئوية
١	التوازن	اختبار الوقوف على مشط القدم	٨	١٠٠%
		اختبار الوقوف على عارضة التوازن بمشط القدم (بالطريقة المتعامدة)	صفر	صفر%
		اختبار الوقوف على عارضة التوازن بمشط القدم (بالطريقة الطولية)	صفر	صفر%
٢	الرشاقة	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ثا)	٦	٧٥%
		اختبار الخطوة الجانبية (١٠ ثا)	٢	٢٥%

اولا : التوازن

• قياس اختبار الوقوف على مشط القدم

• غرض الاختبار

قياس التوازن الثابت، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم.

• الادوات اللازمة

ساعة إيقاف او ساعة يد بها عقرب ثواني.

• وصف الأداء

يتخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين ، ويفضل ان تكون قدم رجل الارتقاء، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ، ويقوم أيضا بوضع اليدين في الوسط .

عند اعطاء الاشارة يقوم المختبر برفع عقبة عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر مدة ممكنة دون ان يحرك أطراف قدمة عن موضعها او يلمس عقبه الارض .

• تعليمات الاختبار

يؤدى الاختبار من دون حذاء .

يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين في الوسط .

تنتهي مدة الاختبار عن تحريك أطراف القدم عن موضعها او عند لمس الأرض بكعب القدم.

يسمح بأداء ثلاث محاولات .

• ادارة الاختبار

محكم يقوم بإعطاء اشارة البدء ومراقبة الاداء واحتساب الزمن.

مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

• حساب الدرجات

يحتسب افضل زمن لثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الارض حتى ارتكاب بعض اخطاء الاداء وقد التوازن".

ثانيا :الرشاقة

اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ثواني).

غرض الاختبار

قياس السرعة التي يستطيع بها الفرد تغيير اوضاع جسمه ويمتاز هذا الاختبار كمقياس للرشاقة بانه يخلو من السرعة الانتقالية .

الادوات اللازمة

• بساط رقيق من اللباد ، او ارض ناعمة او مستوية.

• ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب ثواني.

وصف الأداء

• يتخذ المختبر وضع الوقوف على ارض صلبة وملساء (وضع البدء) .

• وعند اعطاء اشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملا لوضع الكفين على الارض بحيث تكون

المقعدة على الكعبين والركبتان بين الذراعين.

• قذف الرجلين خلفا للوصول الى وضع الانبطاح المائل.

• قذف الرجلين اماما للوصول الى وضع ثني الركبتين.

• مد الركبتين كاملا للوصول الى وضع الوقوف كما في الوضع د .

• يقوم المختبر بتكرار الاداء السابق اكبر عدد من المرات خلال مدة ١٠ ثواني وهو الزمن

المقرر لأداء الاختبار.

تعليمات الاختبار

- يبدأ المختبر تنفيذ الأداء السابق بعد اعطاء اشارة البدء وتكراره اكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر ١٠ ثواني .
- لابد من شرح الاختبار وعمل إنموذج له قبل تطبيقه على المختبرين .
- يفضل القيام بالتمرين على الاختبار قبل تطبيقه.
- يؤدي الاختبار بأقصى سرعة ممكنة ومن دون توقف.
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.

ادارة الاختبار

- ميقاتي ويقوم بحساب الزمن واعطاء اشارة التوقف.
- محكم يقوم بإعطاء اشارة البدء ومراقبة الأداء والعد.
- مسجل يقوم بحساب الاخطاء وتسجيل النتائج النهائية.

حساب الدرجات

- تحسب اربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من اربعة اجزاء هي :
ثني الركبتين كاملا ، قذف الرجلين خلفا ، قذف الرجلين اماما ، الوقوف.
- عندما ينتهي الوقت المحدد للاختبار (١٠ ثواني) اثناء محاولة لم يكملها المختبر ، تحسب له اجزاء المحاولة التي وصل اليها في أية مرحلة من المراحل الاربعة السابقة " .

٥-٢ التجربة الاستطلاعية:-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٢٤/٦/١٠ على عينة من (٥) لاعبين من غير عينة البحث اذ تم استبعادهم من عينة البحث. وذلك للتعرف على صلاحية الاختبارات وملائمتها لمستوى العينة ولموضوع البحث .

"وقد كان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو :

١. معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات.
٢. التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .
٣. التأكد من كفاءة فريق العمل ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات .
٤. اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة واستمارة جمع البيانات.
٥. صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارات .

٦-٢ تكافؤ وتجانس المجموعتين :-

من اجل إيجاد التكافؤ والتجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الكتل و الطول و الاختبارات المستخدمة في البحث عمد الباحث الى استخدام اختبار (T) والذي اظهر عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين افراد المجموعتين في تلك المتغيرات المذكورة مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات وكما مبين في جدول(٢) ، والجدول (٣) يبين تجانس المجموعتين.

جدول (٢)

يبين تكافؤ أفراد العينة في الاختبارات المستخدمة في البحث

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T	Sig	مستوى الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
١	توازن	٢,٤	٠,٦١	٢,٥	٠,٥٣	٠,٥٤	٠,٠٧٢	غير معنوي
٢	رشاقة	٩	٢,٠٥	١٠	٢,١٠	١,٤٨٥	٠,٠٦٦	غير معنوي

• عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

جدول (٣)

يبين تجانس أفراد العينة في الكتلة والطول

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T	Sig	مستوى الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
١	الطول / سم	١١٧,٠٥	٤,٨٦	١١٧,٦٥	٣,١٢	٠,٧٥٥	٠,٠٦٢	غير معنوي
٢	الكتلة / كغم	٢٠,١	١,٩٧	١٩,٥٥	١,٨٢	٠,٨٩٤	٠,٠٧٤	غير معنوي

* عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

٧-٢ إجراءات البحث :-

١-٧-٣ الاختبارات القبليّة :-

بعد الانتهاء من تحديد وتكافؤ العينة وتحديد الاختبارات الخاصة في البحث. تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٦/١٥ على قاعة المركز . وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل المساعد ووقت إجراء الاختبارات من أجل تحقيق الظروف نفسها قدر الامكان عند إجراء الاختبارات البعديّة .

٢-٧-٢ التجربة الرئيسيّة :-

تم العمل بالتجربة الرئيسيّة على عينة البحث مدة (٨) اسابيع بدأت في يوم الاحد ٢٠٢٤/٦/١٦ ولغاية يوم الاحد ٢٠٢٤/٨/١١ بواقع ثلاثة وحدات في الأسبوع الواحد (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) وبلغ عدد الوحدات (٢٤) وحدة .

٣-٧-٢ الاختبارات البعديّة :-

تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٨/١٥ للمجموعتين التجريبية والضابطة وبنفس ظروف إجراء الاختبار القبلي قدر الامكان.

٨-٢ الوسائل الإحصائية :-

تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام عدد من الوسائل الإحصائية التي تتلاءم مع أهداف الدراسة للتوصل الى معرفة النتائج من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS)

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

١-٣ عرض نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.

ت	الوسائل الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار	الاختبار	س-ف	مج ح ف	اختبارات	Sig	مستوى الدلالة
			القبلي س-	البعدية س-					
١	اختبار الوقوف على مشط القدم	زمن/ثا	٢,٤	٣,٩٧٥	١,٥٧٥	٤,١٢٥	١٥,١٤٤	٠,٠٠٣	معنوي
٢	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٩	١٣,٣٥	٤,٣٥	١٤,٥٥	٢٢,٣	٠,٠٠٢	معنوي

* عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

• يبين جدول (٤) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للوقوف على مشط القدم قد بلغ (٢,٤) ثا في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدية (٣,٩٧٥) ثا وكانت قيمة الوسط الحسابي للفروق (١,٥٧٥) اما مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق فقد كان (٤,١٢٥) وعند استخراج قيمة (t) لمعرفة مستوى الدلالة للفروق بين الاختبارين ظهر ان قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (١٥,١٤٤) عند مستوى شك بلغت قيمته (٠,٠٠٣)، مما يشير الى ان معنوية الفروق كانت ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدية .

ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل في صفة التوازن للتمارين التي استخدمها الباحث ومن خلال ملاحظة نتائج اختبار الوقوف على مشط القدم. "وان لتطوير صفة التوازن من خلال التدريب تحت متطلبات متساوية ومثابه للفعاليات الخاصة من اجل الحصول على التجارب الحركية لتكون أساسا لوضع المناهج في ذاكرته لذا يجب ان تبنى البناء الصحيح". "والطفل الذي لا يتعرض لمواقف حركية مختلفة ولا يمارس أنواعا متعددة من الحركات يبدو متأخرا في تكوين قدرات الاتزان المختلفة"

• اما في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف .فقد تبين ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (٩) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدية (١٣,٣٥) وكانت قيمة الوسط الحسابي للفروق (٤,٣٥) اما مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق فقد كان (١٤,٥٥) .وعند استخراج قيمة (t) لمعرفة مستوى الدلالة للفروق بين الاختبارين ظهر ان قيمة (t) قد بلغت (٢٢,٣) عند مستوى شك (٠,٠٠٢)، مما يشير الى ان معنوية الفروق كانت ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدية .

وكذلك اظهرت النتائج ان تطورا حاصلًا في صفة الرشاقة الحركية من خلال ملاحظة نتائج اختبار الانبطاح المائل من الوقوف. وذلك بسبب التمارين التي استخدمها الباحث في التدريب كما يشير له بسطويسي احمد بان "انسب مرحله لتنمية الرشاقة العامة هي ما بين سن الطفولة والمراهقة وحتى الشباب حيث يستطيع الفرد استيعاب الكثير من المهارات الحركية الاساسية (كالجري، الوثب، التعلق والارحجة)" اذ ان بسبب التمارين التي استخدمها الباحث تحتوي على عدد من هذه الحركات الاساسية التي يحتاجها لاعب الجمناستك مستقبلا في اداء الحركات الاساسية في الجمناستك.

٢-٣ عرض نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية وتحليلها ومناقشتها .

جدول (٥)

يبين الاوساط الحسابية ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة .

ت	الوسائل الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار		مجموع ح ^٢ ف	اختبارات	sig	مستوى الدلالة
			القبلي س-	البعدي س-				
١	اختبار الوقوف على مشط القدم	زمن/ثا	٢,٥	٣	٩	٣,٢٦	٠,٠٣٣	معنوي
٢	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١٠	١٠,٩	١٥,٨	٤,٥	٠,٠٤١	معنوي

* عند درجة حريه (٩)

يبين جدول (٥) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة اذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للوقوف على مشط القدم قد بلغ (٢,٥) ثا في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (٣) ثا وكانت قيمة الوسط الحسابي للفروق (٠,٥) اما مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق فقد كان (٩) وعند استخراج قيمة (t) لمعرفة مستوى الدلالة للفروق بين الاختبارين ظهر ان قيمة (t) قد بلغت (٣,٢٦) عند مستوى شك بلغت قيمته (٠,٠٣٣)، مما يشير الى ان دلالة الفروق كانت ذات دلالة معنوية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل في صفة التوازن الى المنهج التقليدي الذي يتبعه المعلم في الدرس وذلك نتيجة الممارسة المستمرة والالتزام في وقت الدرس المحدد ولمدة محدودة ادى ذلك الى تطور صفة التوازن وذلك من خلال تعرض الطفل الى مواقف حركية مختلفة وممارسة انواع مختلفة ومتعددة من الحركات .

- اما في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف .فقد تبين ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (١٠) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (١٠,٩) وكانت قيمة الوسط الحسابي للفروق (٠,٩) اما مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق فقد كان (١٥,٨). وعند استخراج قيمة (t) لمعرفة مستوى الدلالة للفروق بين الاختبارين ظهر ان قيمة (t) قد بلغت (٤,٥)

عند مستوى شك بلغت قيمته (0,041)، مما يشير الى ان معنوية الفروق كانت ذات دلالة احصائية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي .

اما في صفة الرشاقة فان تطور المجموعة الضابطة كان قليلا ويعزو الباحث سبب ذلك الى عدم تركيز المنهج التقليدي الذي اتبعه المعلم في تطوير هذه الصفة على تمارين لها دور في تطوير صفة الرشاقة عكس التمارين التي استخدمها الباحث الذي ركز على هذه الصفة.

٣-٣ عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها

جدول (٦)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية

ت	الوسائل الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبارات	Sig	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س			
١	اختبار الوقوف على مشط القدم	زمن/ثا	٠,٨٥	٣	٠,٦٧٨	٣,٩٧٥	٣,٩١٥	٠,٠٤٥	معنوي
٢	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١٠,٩	١,٤٤٧	١٣,٣٥	١,٩٨	٤,٣٥٤	٠,٠٠٢	معنوي

* عند درجة حريه (١٨)

يبين جدول (٦) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة. اذ كانت الاوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة للوقوف على مشط القدم قد بلغ (٣) ثا وبانحراف معياري قدره (٠,٨٥) . اما بالنسبة للمجموعة التجريبية لنفس الاختبار فقد كان الوسط الحسابي (٣,٩٥٧) وبانحراف معياري قدره (٠,٦٨٧) . وعند استخراج قيمة (t) لمعرفة مستوى الدلالة للفروق بين المجموعتين ظهر ان قيمتها البالغة (٣,٩١٥) عند مستوى شك بلغت قيمته (٠,٠٤٥)، يشير الى ان معنوية الفروق كانت ذات دلالة احصائية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

• اما في اختبار الانبطاح المائل من الوقوف. فقد تبين ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ (١٠,٩) وبانحراف معياري قدره (١,٤٤٧) . اما بالنسبة للمجموعة التجريبية لنفس الاختبار فقد كان الوسط الحسابي (١٣,٣٥) وبانحراف معياري قدره (١,٩٨) . وعند استخراج قيمة (t) لمعرفة مستوى الدلالة للفروق بين المجموعتين ظهر ان قيمة (t) قد بلغت (٤,٣٥٤) عند مستوى شك بلغت قيمته (٠,٠٠٢)، مما يشير الى ان معنوية الفروق كانت ذات دلالة احصائية بين الاختبارين ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج

من العرض والتحليل المبين من جدول (٦) اظهرت هذه النتائج بأن هناك فروقا معنوية بين الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية.

- ويعزو الباحث التطور الحاصل لهذه المجموعة ناتج عن الخصوصية التي تحملها التمارين التي استخدمها الباحث وذلك من خلال توجيه العمل البدني والحركي لتطوير هذه الصفات بشكل مركز وايضا حمل البرنامج المتعة في الاداء ومنح البرنامج الفرصة للقائمين بالعملية التدريبية من متابعة الاداء وتصحيح الاخطاء ذلك لأن فرصة الاداء اللاعب كانت كبيرة وفرصة التركيز على تصحيح الاداء للمدرب كانت كبيرة ومركزة لكل لاعب وايضا فان اللاعب في هذه المرحلة كثير الاستيعاب للمواقف المتغيرة ولدية الرغبة في التعلم والتطور السريع" وقد اشارت البحوث التي اجريت مؤخرا ان الاطفال في هذه المرحلة سوف يحولون طاقاتهم الى انشطه ابداعيه اذا توافرت البيئة المناسبة " ولذلك فان توفر الملاعب وتخصيصها باتجاه بدايات اساسيه وفق برامج حركيه لأي لعبة في هذه الاعمار فرصه للأبداع في مجال اللعبة. وتمكنه من التطور للمراحل القادمة.

١-٤ الاستنتاجات:-

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث فقد خرج بالاستنتاجات الآتية:-

- ١- ان للتمارين التي استخدمها الباحث تأثيراً ذا دلالة معنوية في بعض عناصر تنمية اللياقة الحركية.
- ٢- استخدام التمارين أدى الى تحسين بعض عناصر اللياقة الحركية اكثر مما هو عليه عند استخدام الأسلوب التقليدي المستخدم في الخطط التدريبية للمجموعة الضابطة.
- ٣- استخدام الادوات المتنوعة يعطي حافزا كبيرا للتطور .
- ٤- التكرار الصحيح للتمارين كان له الاثر الايجابي في تحسن عناصر اللياقة الحركية.
- ٥- عناصر اللياقة الحركية المختبرة تطورت بنسب متقاربة وذلك لشمولها جميعا بالتمارين بصورة متساوية.

٢-٥ التوصيات:-

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بما يأتي:-

١. استخدام التمارين موضوع البحث للناشئين لتحسين عناصر اللياقة الحركية بالجمناستك.
٢. إجراء دراسات مشابهه لفئات اخرى (شباب ومتقدمين) وإعداد منهاج أكثر تطوراً.
٣. على مدربي الجمناستك الاستفادة من الوحدات التي تم تطبيقها ضمن التمارين المستخدمة في البحث للاستفادة من المتميزين منهم وزجهم في المسابقات.

المصادر

- بسطويسي احمد ؛ اسس نظريات التدريب الرياضي، القاهرة ١٩٩٩ دار الفكر العربي.
- جابر عبدالحميد و احمد خيري ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس : (القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٨٦) .
- صالح محمد امين ابو جادو ؛ علم النفس التطوري والطفولة والمراهقة ، ط١ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ .
- عبدالستار جاسم ، عايدة على حسين ؛ الجمباز المعاصر للنبات ؛ (جامعة بغداد ، دار الحكمة ، ١٩٩١) .
- عبدالعزيز عبدالكريم ؛ النشاط الحركي واهميته في تنمية القدرات الادراكية الحسية - الحركية عند الاطفال ؛ بحث منشور ، مجلة الابحاث اليرموك ، سلسلة البحوث الانسانية والاجتماعية ، المجلد (١٤) العدد ٨ ، الاردن ، ١٩٩٨ .
- فريده ابراهيم عثمان؛ أثريته الحركية لمرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، ط١ (الكويت دار التعلم للنشر. ١٩٨٤) .
- كورت ماينل ؛ التعليم الحركي. ترجمة ، عبد علي نصيف، ج٢ (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر. ١٩٨٧) .
- نوري الشوك ورافع الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية : (بغداد، (ب.م)، ٢٠٠٤) .

الملاحق

ملحق (١)

يبين نموذج لتمارينات و المنهج التدريبي المستخدم في تدريب المجموعة التجريبية

- جلوس طويل مع ضغط للأمام بذراع ممدوده ثم الدوران والنهوض ثم الانطلاق للركضة التقريبية .
- عارضة توازن بارتفاع ٥٠ سم يجتازها اللاعب سيراً بيدين مرفوعتين للجانبين.
- التعلق بالسلامم واجتيازها بواسطة اليدين وتكون السلامم بارتفاع ١,٥م وطول ١ م
- الصعود على سلم بارتفاع ١,٥ م والهبوط على بساط اسفنجي.
- ركضة تقريبه لمسافة ١٠ م والضرب على الففاز ثم عمل حركة غطس.

الاسبوع	الوحدة التدريبية	هدف الوحدة	التمرينات	الشدة	زمن التمرين	التكرار	المجموعة	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي للتمرين
الأول	الأولى	تحسين عناصر اللياقة الحركية (التوازن الرشاقة)	٤	٧٥ %	٤٠,٠٠ ثا	١٠	٣	١ : ١	٤-٣	٢٠:٠٠
			٦	٧٥ %	١٣,٣٣ ثا	١٠	٣	١ : ١	٤-٣	١٠:٤٠
			٨	٧٥ %	١٣,٣٣ ثا	١٠	٣	١ : ١	٤-٣	١٠:٤٠
			١٠	٧٥ %	١٣,٣٣ ثا	١٠	٣	١ : ١	٤-٣	١٠:٤٠
			١٢	٧٥ %	٥,٣٣ ثا	١٠	٣	١ : ١	٤-٣	١٠:٤٠
المجموع									٤٢:٤٠	