

تأثير مناهج تدريبي لتنمية التحمل العضلي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض الحركات من
المرجحات السفلية على جهاز المتوازي للناشئين

م.د. حيدر غازي اسماعيل

العراق. جامعة الموصل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

HAEDER200810@YAHOO.COM

الملخص

يهدف البحث الى

- 1- اعداد مناهج تدريبي لتنمية التحمل العضلي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض الحركات من
المرجحات السفلية على جهاز المتوازي للناشئين.
- 2- الكشف عن تأثير المنهج التدريبي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض الحركات السفلية على
جهاز المتوازي للاعبين المجموعة التجريبية.
- 3- التعرف على الفروق في بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض الحركات السفلية في الاختبار البعدي
بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.
وتوصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات :

- 1- اثر المنهج التدريبي على مستوى اداء بعض الحركات من المرجحات السفلية، فضلاً عن تأثيرها على
المتغيرات البدنية في كل من القوة الانفجارية (للذراعين)، القوة المميزة بالسرعة (الذراعين- الرجلين)، المرونة
(العمود الفقري - الأكتاف).
- 2- احدث المنهج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تقدماً معنوياً في اختبارات مستوى اداء المهارات
الحركية المؤداة من المرجحات السفلية (الدوكا، باسكت، موي، كب)، فضلاً عن اختبارات المتغيرات البدنية في
كل من (القوة الانفجارية - للذراعين)، (القوة المميزة بالسرعة الذراعين- الرجلين)، (المرونة العمود الفقري-
الأكتاف).
- 3- احدث المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب والذي نفذته المجموعة الضابطة تقدماً معنوياً فقط في عدد
من الصفات البدنية والتي هي: (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والمرونة للأكتاف).
في حين لاحظنا تطوراً ملحوظاً في الاختبارات البعدية التي نفذتها المجموعة الضابطة لم يرتقي الى مستوى
التقدم المعنوي في مستوى اداء المهارات الحركية المؤداة من المرجحات السفلية وبقيت الصفات البدنية الاخرى.

الكلمات المفتاحية : مناهج تدريبي ، التحمل العضلي ، المتغيرات البدنية ، جهاز المتوازي للناشئين

The Effect of a Training Program for Enhancing the Muscular Endurance on Certain Physical Variables and the Performance Level of Certain Under Swings on the Parallel bars for Seniors.

Dr. Haider Ghazi Ismael

Iraq. University of Mosel. College of Physical Education and Sport Sciences

HAEDER200810@yahoo.com

Abstract

The purposes of this research are:

- 1- Creating a training program that develops the muscular endurance
- 2- Pointing out the effect of such a training program on certain physical variables and the performance level of certain under swings on the parallel bars for adults.
- 3- Discovering the differences between the results of the posttests for both experimental group and control group concerning the tested physical variables and performance level.

The researcher concluded the following:

- 1- This training program affected the performance level of certain swings and the following physical variables: explosive strength of arms, speed force of arms and legs, limberness of spine and shoulders.
- 2- The training program implemented by the experimental group resulted in a significance improvement of the performance level of certain swings (doka, basket, moy, kip) as well as the physical variables (explosive strength of arms, speed force of arms and legs, limberness of spine and shoulders).
- 3- The training program implemented by the control group (which is designed by their coach) resulted in a significant improvement of certain physical variables only, (speed force of legs and arms, limberness of shoulders), and the development noticed in the level of performance of the swings was not as great as is considered with the experimental group.

Key Words: Training program, Muscular endurance, Physical variables, Parallel bars for Seniors.

1- المقدمة :

بدأت دول العالم بتسخير جميع الإمكانيات والقدرات العلمية من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة في الألعاب الرياضية المختلفة، فالتطور المستمر في الألعاب الرياضية يعتمد على الطريقة والكيفية في الإعداد وتهيئة اللاعبين في جميع النواحي البدنية والمهارية من أجل النجاح والوصول إلى المستويات العالية.

وعلم التدريب الرياضي فيها طرائق تدريب وصفات بدنية تعد الفرد الرياضي بدنياً ومهارياً للوصول لتحقيق النتائج المتقدمة، ومن هذه الصفات البدنية التحمل العضلي وهذه الصفة ومنذ سنوات التدريب الأولى تحتاج لتنميتها كصفة بدنية عامة من أجل تأخير ظاهرة التعب حيث يؤثر التعب تأثيراً سلبياً على شكل الاداء الحركي بصورة عامة، وتتميز صفة التحمل بان لها القابلية على التفاعل مع بقية الصفات البدنية الأخرى، اذ يرتبط التحمل بأشكاله المتعددة بكل الفعاليات والالعاب الرياضية وذلك بنسب متفاوتة، يقصد بالتحمل "مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الاداء بفعالية دون هبوط في كفاءته او مقدرة الرياضي على مقاومة التعب".

(حماد، مفتي ابراهيم ، 1998، ص147)

والتحمل في مجال تدريب الجمناستك هو امكانية اللاعب على الاستمرار في اداء تكنيك عال ولفترات طويلة نسبياً دون هبوط مستوى الاداء، والانخفاض في مستوى الاداء بلا شك يأتي من التعب والذي يعتبر العامل الرئيس الذي يمكن من خلاله تحديد مستوى التحمل عند الرياضي لان الذي يؤثر على كفاءة اداء هذا الرياضي هو التعب، فالتعب هو النقص في القدرة على العمل الجسمي والنفسي الناتج عن بذل جهداً كبيراً

(البشتاوي، مهند حسين، واسماعيل، احمد محمود ، 2006 ، ص341)

ويتطور التعب ليصل الى مرحلة الانهاك أي التوقف المفاجئ نتيجة انهك القوى، وللتحمل أهمية كبيرة في النشاط الرياضي وان انخفاضها خلال المنافسات يؤدي الى التعب المبكر فالتعب نتيجة حتمية للعمل العضلي ويتبعه نقص القدرة على اظهار القوة وسرعة الحركة وسرعة رد الفعل ويقضه الفرد الرياضي فضلاً عن تأثيره على عناصر بدنية اخرى (حلمي ، عصام محمد امين وبريق ، محمد جابر احمد ، 1997، ص44)

كما ان ازدياد التحمل يعني زيادة مقاومة التعب.

هنا تكمن اهمية البحث في تنمية صفة التحمل العضلي لدى فئة الناشئين التي تعتبر واحدة من الفئات العمرية المهمة التي تمثل القاعدة في لعبة الجمناستك، بوصفهم الركيزة التي يعتمد عليها في الوصول إلى الإنجاز وتحقيق الطموحات الرياضية ولمعرفة أثرها كمناهج تدريبية وإمكانية دراستها موضوعاً لبحث علمي بتطبيق منهج تجريبي على لاعبي الجمناستك.

ومما لا شك فيه أن الأعداد الشامل في رياضة الجمناستك يتطلب التركيز على جميع النواحي البدنية والمهارية، ويتم هذا من خلال وضع مناهج تدريبية تهدف إلى تطوير مستويات اللاعبين ومنهم فئة الناشئين بوصفهم القاعدة الأساسية لرفد الفئات المتقدمة وصولاً للمنتخبات الوطنية لتحقيق أفضل النتائج والإنجازات في مجال اللعبة، فمن خلال مشاهدات الباحث للاعبين الاندية والمراكز التدريبية المتخصصة لفئة الناشئين في المحافظات

والمشاركين في البطولات القطرية كون الباحث احد اللاعبين والمدربين السابقين وحكم دولي في لعبة الجمناستيك وجد هناك قد يكون اهتمام قليل او اعطاء اهمية بسيطة في التركيز على تنمية صفة التحمل العضلي قيد البحث في مناهج وبرامج المدربين المختصين في اللعبة والتي تعتبر بلا شك مهمة وتعطي تأثيراً ايجابياً بشكل أفضل لمستوى الأعداد البدني والمهاري لهذه الفئة العمرية، مما حدا بالباحث إلى إعداد مناهج تدريبي في تنمية التحمل العضلي والذي يأمل من خلالها الارتقاء بمستوى اللاعبين، أن كل ما تقدم يشير إلى وجود مشكلة حقيقية والذي دعا الباحث إلى الخوض في غمار المناهج التدريبية المعدة خصيصاً لهذا الغرض للوصول إلى نتائج التجريب الملموسة لذلك فأن مشكلة البحث تتحدد بالتساؤل الآتي: هل يكون الاعتماد على تنمية التحمل العضلي تأثير في تطوير عدد من المتغيرات البدنية ومستوى اداء المرجحات السفلية، وأن الباحث يروم للإجابة عن هذ التساؤل من خلال تنفيذ هذا المنهاج التدريبي. ويهدف البحث الى :

1- الكشف عن تأثير المنهاج التدريبي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض الحركات السفلية على جهاز المتوازي للاعبي المجموعة التجريبية.

2- التعرف على الفروق في بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض الحركات السفلية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة، وهو اقرب مناهج البحث العلمي وأكثرها صلاحية لحل المشكلة التي بصدها الباحث.

2-2 عينة البحث: تكونت عينة البحث من لاعبي نادي الفتوة الرياضي فئة الناشئين للأعمار (11-13) سنة، والبالغ عددهم (12) لاعبا وكان الاختيار بالطريقة العمدية وقسموا عشوائياً باستخدام القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة، وللاعبين (2) للتجارب الاستطلاعية.

2-3 تحديد بعض المتغيرات البدنية واختباراتها وبعض الحركات المؤداة من المرجحات السفلية المستخدمة :

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد بعض المتغيرات البدنية واختباراتها المهمة الملحق(1)، وكذلك تحديد درجات تقييم بعض الحركات التي تؤدي من المرجحات السفلية الملحق(2)، من خلال الجزء التمهيدي، الجزء الرئيس، الجزء الختامي) للحركات على جهاز المتوازي، وتم وضعها في أستمارات أستبيان وقام الباحث باستطلاع آراء الخبراء والمتخصصين، في مجالات العلوم الرياضيه المختلفة الملحق(3) وحكام معتمدين الملحق(3) في الاتحاد العراقي المركزي للجمناستيك لتقييم الحركة شكليا وفنيا بعد جمع البيانات وتفرغها من الاستبيانات تم استخلاصها وهي بحسب اختيار الخبراء والمتخصصين والتي حازت على نسبة اتفاق أكثر من 75% من آراء المحكمين أشار (بلوم وآخران) " أن على الباحث الحصول على موافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين". (بلوم وآخرون، 1983، ص126)

2-3-1 بعض المتغيرات البدنية التي رشحت من قبل السادة الخبراء والمتخصصين :

1- القوة الانفجارية للذراعين: من وضع الوقوف، رمي الكرة الطبية زنة (2كغم) باليدين من خلف الراس للامام لأقصى مسافة. (الشوك ، 1996 ، ص108)

2- القوة المميزة بالسرعة :

للذراعين - الانبطاح المائل، ثني ومد الذراعين (شناو). (عبد الجبار وبسطويسي، 1987)

للرجلين - من وضع ثني الركبتين كاملا الوثب للامام لأقصى مسافة لمدة (10) ثانية.

(علاوي ورضوان ، 1983 ، ص93-96)

3- المرونة: العمود الفقري- ثني الجذع خلفا من الوقوف لأقصى مدى ممكن. (حسانين ، 2001 ، ص286)

الاكتاف- قياس المرونة الداخلية والخارجية لمفصلي الكتفين. (الوزير وطه ، 1999)

2-3-2 بعض الحركات المؤداة من المرجحات السفلية على جهاز المتوازي هي:

(دوكا للارتكاز، باسكت مع الانتقال للتعلق، موي للارتكاز، كب للارتكاز الامامي بزواوية) الملحق(4).

2-4 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث: ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق

بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث

(فاندالين ، 1984 ، ص394)

لذا فقد تمت عمليتي التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث، فيما يتعلق بالتجانس من حيث العمر والطول والكتلة فضلاً عن التكافؤ في بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض الحركات من المرجحات السفلية.

2-4-1 التجانس بين مجموعتي البحث في مواصفات العينة:

تم التجانس بين مجموعتي البحث وفق المتغيرات الآتية: العمر - الطول - الكتلة

جدول(1)

يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات العمر والطول والكتلة وقيم (ت) المحسوبة للمجموعتين

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		±ع	س-	±ع	س-		
غير معنوي	0,043	8,167	141,800	6,542	141,600	لأقرب نصف شهر	العمر
غير معنوي	0,800	2,645	141,600	2,882	142,400	سم	الطول
غير معنوي	0,794	2,792	39,600	3,245	38,080	كغم	الكتلة

قيمة (ت) الجدولية = 2,31 عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وامام درجة حرية (8)

جدول (1) يبين أن قيم (ت) المحسوبة تراوحت بين (0,800-0,043) للمتغيرات المعتمدة في التجانس هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية (2,31) عند درجة حرية (8) وأمام مستوى معنوية $\geq (0,05)$ مما يدل على انه لاتوجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما يشير إلى تجانس هاتين المجموعتين.

2-4-2 التكافؤ في مستوى الأداء للمجموعتين:

حسب رأي الخبراء والمختصين تم تقسيم المهارة الحركية الواحدة الى (3) اجزاء (تمهيدي، رئيسي، ختامي) التقييم من (10) درجات بضمنها الاخطاء الفنية لكل مهارة والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين نوع المهارات الحركية والدرجات المعيارية

ت	المهارات الحركية	الجزء التمهيدي	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	المجموع / درجات
1	الدوكا للارتكاز	2	5	3	10
2	باسكت مع الانتقال للتعليق	3	4	3	10
3	موي للارتكاز	2	5	3	10
4	الكب للارتكاز الامامي بزواوية	3	4	3	10

واستعان الباحث بعملية التقييم بمجموعة من المحكمين المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك الملحق (3) من حملة الشهادات التحكيمية الدولية ومن الدرجة الأولى بتقييم مستوى الأداء للمهارات الحركية من المرحجات السفلية وفق القانون الدولي للجمناستك على جهاز المتوازي، والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

يبين المعالم الإحصائية لمستوى الأداء وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين

المعالم الإحصائية	المهارات	وحدة القياس	المجموعة	س-	±ع	(ت) المحسوبة
جهاز المتوازي	الدوكا	درجة	التجريبية	8,480	0,402	0,956
			الضابطة	8,260	0,320	
	باسكت	درجة	التجريبية	8,380	0,449	0,576
			الضابطة	8,240	0,304	
	موي	درجة	التجريبية	8,360	0,487	1,029
			الضابطة	8,080	0,363	
	كب	درجة	التجريبية	8,560	0,389	0,431
			الضابطة	8,420	0,342	

قيمة (ت) الجدولية = 2,31 عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وامام درجة حرية (8)

من الجدول (3) يستدل الباحث على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية ولكلا مجموعتي البحث في اختبار مستوى الاداء لمهارات (الدوكا، باسكت، موي،كب) وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة تراوحت بين (1,029-0,431) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,31) عند درجة حرية (8) وامام مستوى معنوية $\geq (0,05)$.

2-4-3 التكافؤ في اختبارات بعض المتغيرات البدنية:

جدول (4)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية

ت المحسوبة	ضابطة		تجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
	±ع	-س	±ع	-س		المتغيرات	
0,163	0,130	2,180	0,240	2,160	متر	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	
1,622	1,095	8,200	0,836	9,200	تكرار	الذراعين	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
0,850	0,788	11,380	1,909	11,840	متر	الرجلين	
0,129	3,559	31,120	2,786	31,380	سم	العمود الفقري	المرونة
2,151	4,191	95,800	3,114	90,200	سم	الاكتاف	

قيمة (ت) الجدولية = 2,31 عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وإمام درجة حرية (8)

من الجدول (4) يستدل الباحث على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية ولكلا مجموعتي البحث للمتغيرات البدنية وذلك لان قيم (ت) المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية (2,31) عند درجة حرية (8) وأمام مستوى معنوية $\geq (0,05)$ والتي تراوحت ما بين (0,129 - 2,151).

2-5 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

الاجهزة : جهاز حلق ، جهاز عقلة.

الأدوات : شريط قياس عدد (3) ، ساعة توقيت عدد (5)، ميزان طبي عدد (1) ، سلام خشبية عدد (3) ، دمبلصات واقراص اثقال بأوزان مختلفة، عصا خشبية عدد(5)، مسطرة مدرجة عدد(3)، كرات طبية بوزن (2) كغم عدد(2)، مساطب خشبية عدد(2).

2-6 وسائل البحث العلمي المستعملة: تحليل المحتوى، الاختبارات والقياسات، الاستبيان، المقابلة الشخصية.

2-7 التصميم التجريبي استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي. (علاوي ، راتب ، 1999 ، ص232) شكل (1) يوضح ذلك.

المجموعات	اختبار قبلي	متغير تجريبي	اختبار بعدي
المجموعة تجريبية	✓	✓	✓
المجموعة الضابطة	✓	-----	✓

شكل (1) التصميم التجريبي

2-8-8 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :

2-8-1 التجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية والبدنية والوحدة الاولى من المنهاج التدريبي:

أجرى الباحث بتاريخ (2-3-2013/11/4) مع فريق العمل المساعد الملحق (3) تجربة استطلاعية على مدار (3) ايام اليوم الاول (11/2) تم اجراء الاختبارات المهارية، اليوم الثاني (11/3) الاختبارات البدنية، اليوم الثالث (11/4) الوحدة التدريبية الاولى تم تنفيذ الاختبارات على (2) لاعبين من فئة الناشئين وتم استبعادهم فيما بعد لغرض التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث في أثناء تنفيذ الاختبارات لأفراد عينة البحث.

2-8-2 الاختبارات القبليّة : أجرى الباحث بتاريخ (6-7-2013/11/7) مع فريق العمل المساعد الملحق (3) الاختبارات القبليّة وعلى مدار يومين اليوم الاول (11/6) تم اجراء الاختبارات المهارية، اليوم الثاني (11/7) الاختبارات البدنية، على عينة البحث واستند الباحث في استعماله لهذه الاختبارات على آراء الخبراء والمختصين، فضلاً عن المصادر والمراجع العلمية، بعد الانتهاء من تطبيق كافة الاختبارات القبليّة تم تنفيذ المنهاج التدريبي على المجموعة التجريبية بتاريخ (9/11/2013) ولغاية (1/1/2014) والجدول (5) يبين ذلك، وقد استغرق المنهاج التدريبي (8) أسابيع بواقع دورتين متوسطتين الدورة الاولى تحتوي على (4) أسابيع والدورة الثانية تحتوي على (4) أسابيع وكل اسبوع يحتوي على (3) وحدات تدريبية، ايام (السبت، الاثنين، الاربعاء).

الجدول (5) يبين عدد الاسبوع وايام التدريب

الاسبوع	اليوم	التاريخ	اليوم	التاريخ	اليوم	التاريخ
الاول	السبت	11/9	الاثنين	11/11	الاربعاء	11/13
الثاني	السبت	11/16	الاثنين	11/18	الاربعاء	11/20
الثالث	السبت	11/23	الاثنين	11/25	الاربعاء	11/27
الرابع	السبت	11/30	الاثنين	12/2	الاربعاء	12/4
الخامس	السبت	12/7	الاثنين	12/9	الاربعاء	12/11
السادس	السبت	12/14	الاثنين	12/16	الاربعاء	12/18
السابع	السبت	12/21	الاثنين	12/23	الاربعاء	12/25
الثامن	السبت	12/28	الاثنين	12/30	الاربعاء	1/1

2-8-3 تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي :

صمم الباحث مجموعة من التمارين المهارية والبدنية والموضحة في الملحقين (5 و6) وتم استخدام هذه التمارين في المنهاج التدريبي الملحق (7) تم تنفيذ المنهاج التدريبي على لاعبي المجموعة التجريبية وبطريقتي التدريب الفترتي منخفض الشدة والتكراري، بينما استعملت المجموعة الضابطة المنهاج المعد من قبل المدرب.

2-9 الاختبارات المهارية والبدنية البعدية : بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحث تم اجراء الاختبارات البعدية وعلى مدى يومين من (2-3/1/2014) وبنفس ترتيب الاختبارات القبليّة وتحت الظروف نفسها.

اليوم الاول (2014/1/2): الاختبارات المهارية

اليوم الثاني (2014/1/3): الاختبارات البدنية

2-10 المعالجة الإحصائية :

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- اختبار t للعينات المستقلة.

4- اختبار t للعينات المرتبطة.

(التكريري والعبيدي، 1996، ص101-103)

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج مستوى الأداء المهاري ومناقشتها:

الجدول (6)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مستوى الاداء للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية	المهارات	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار	س-	±ع	ت المحسوبة
جهاز المتوازي	الدوكا	درجة	التجريبية	القبلي	8,480	0,402	*5,245
				البعدي	9,020	0,178	
	باسكت	درجة	التجريبية	القبلي	8,380	0,449	*3,837
				البعدي	9,060	0,089	
	موي	درجة	التجريبية	القبلي	8,360	0,487	*3,464
				البعدي	8,960	0,151	
	كب	درجة	التجريبية	القبلي	8,520	0,389	*2,790
				البعدي	9,140	0,167	

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ و أمام درجة حرية (4) لأن قيمة (ت) الجدولية = 2,78

(6) يبين ما يأتي: وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار مستوى الأداء للمهارات الحركية قيد البحث على جهاز

المتوازي للمجموعة التجريبية وذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت بين (2,790-5,245) هي اكبر من قيمة

(ت) الجدولية والبالغة (2,78)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

الجدول (7)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مستوى الاداء للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية	المهارات	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار	س-	±ع	ت المحسوبة
	الدوكا	درجة	الضابطة	القبلي	8,260	0,320	2,449
				البعدي	8,560	0,364	

0,375	0,304	8,240	القبلي	الضابطة	درجة	باسكت	جهاز المتوازي
	0,356	8,320	البعدي				
1,765	0,363	8,080	القبلي	الضابطة	درجة	موي	
	0,296	8,260	البعدي				
2,419	0,342	8,420	القبلي	الضابطة	درجة	كب	
	0,331	8,700	البعدي				

الجدول (7) يبين ما يأتي: لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية في اختبار مستوى الأداء للمهارات الحركية قيد البحث على جهاز المتوازي للمجموعة الضابطة وذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت بين (0,375-2,449) هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,78)، مما يدل على انه لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

الجدول (8)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) في الاختبار البعدي لمستوى الاداء للمجموعة التجريبية والضابطة

المعالم الإحصائية	المهارات	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار	س-	±ع	ت المحسوبة
جهاز المتوازي	الدوكا	درجة	التجريبية	البعدي	9,020	0,178	*2,532
			الضابطة	البعدي	8,560	0,364	
	باسكت	درجة	التجريبية	البعدي	9,060	0,089	*4,503
			الضابطة	البعدي	8,320	0,356	
	موي	درجة	التجريبية	البعدي	8,960	0,151	*4,698
			الضابطة	البعدي	8,260	0,296	
كب	درجة	التجريبية	البعدي	9,140	0,167	*2,648	
		الضابطة	البعدي	8,700	0,331		

*معنوي عند نسبة خطأ (0,05) وامام درجة حرية (8) قيمة (ت) المحسوبة = (2,31)

الجدول (8) يبين إن قيمة (ت) المحسوبة لمستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد البحث على المتوازي بين المجموعتين في الاختبار البعدي تراوحت بين (2,532-4,698) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,31) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية.

3-1-1 مناقشة نتائج مستوى الأداء المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (8,7,6) تبين تفوق المجموعة التجريبية في مستوى الاداء للمهارات الحركية قيد البحث على جهاز المتوازي عن طريق نتائج الاختبار البعدي ويعزو الباحث هذا التفوق إلى مستوى التمارين البدنية ومستوى التمارين مهارية وتكرارها فضلاً على ذلك طريقة تدريبها

اذ استخدم الباحث في المنهاج طريقة التدريب التكراري التي لها تأثير من الناحية الفسيولوجية وهذا ما أشار اليه (حماد، 2001) فهي " تسهم في رفع كفاءة إنتاج الطاقة بالنظام اللاهوائي كما تؤثر في الجهاز العصبي نظراً لان الأداء يكون بأقصى شدة " (حماد ، 2001 ، ص215)

وتعطي تكرار السلسلة حركية اهمية كبيرة من خلال ربط المهارات الحركية (الدوكا، الباسكت، الموي، الكب) ببعض المهارات الحركية الاخرى من اجل رفع درجة التحمل العضلي، وان تكرار هذه السلاسل الحركية التي تم تنفيذها في المنهاج التدريبي ساعدت على تنمية قدرة التحمل ومقاومة التعب، وكان تأثير اداء هذه السلاسل الحركية ايجابيا لعملية الانتقال من وضع الارتكاز على الذراعين إلى وضع التعلق السفلي أي المرجحات السفلية لأداء حركات

(الدوكا، الباسكت، الموي، الكب) إلى وضع الارتكاز ثم الوقوف على اليدين بالضغط إلى آخر السلسلة الحركية ، إذ يؤكد

(الخابوري، 2009) "ضرورة تنمية المتغيرات البدنية والمهارات الحركية بوصفها جزأين لعملية واحدة ، والطابع المميز لحركات الجمناستك هو الذي يحدد بدرجة كبيرة خصائص التنمية والتطوير بالنسبة للصفات البدنية"

(الخابوري، 2009، ص70)

كما ساعدت هذه التمارين في تحسين التكنيك المطلوب أدائه من قبل اللاعب في سرعة أداء الحركات من خلال تكرار السلاسل الحركية، فيذكر (هارا 1990) إن "التطور الحاصل في عدد المرات (التكرار) هي التي تساعد في تنمية التكنيك الصحيح بسرعة وترفع من فعالية السرعة والتحمل أيضا

وهذا ما حسن من قدرة اللاعب على التحمل العضلي لفترة طويلة نسبيا دون حدوث هبوط في مستوى الأداء الفني ما أمكنه من السيطرة على أداء كافة الحركات ونجاحها على جهاز المتوازي ، فضلاً عن الاستثمار الأمثل للجسم في أقسام الحركة جميعها نتيجة لإجراء عدد من التكرارات الذي أسهم في وصول المنهاج الحركي إلى معرفة نقاط الضعف والحد منها، وان تنمية التحمل العضلي يعطي للعضلات شد اكبر من خلال الانقباض اللامركزي أي الانقباض بالتطويل يكون فيه الشد أكبر مما يجعل القوة العضلية اكبر أثناء الانقباض العضلي لمواجهة مقاومة كبيرة كأن لها تأثير على إحساس اللاعب بالأداء الحركي وتطوير عملية الارتكاز والانتقال على جهاز المتوازي ومن ثم تأثيرها في الأداء وهذا ما يشير إليه (حسام الدين، 1993) إن "الشد الأكبر يمكن إن يظهر خلال الانقباض بالتطويل بشكل أفضل من حالة الانقباضين الآخرين (الثابت- التقصير) والخلصة تظهر اكبر قيمة للشد أو التوتر العضلي عندما تتعرض إلى مقاومة تفوق (100%) من قدرتها الانقباضية فإن استمرار هذا التوتر سوف يساعد على نمو قوة العضلة بشكل واضح من خلال اقصر توتر عضلي أثناء الانقباض بالتطويل"

ويرى الباحث إن التطور الحاصل في مستوى الأداء الفني في الاختبار البعدي إلى المنهاج التدريبي المنظم والمعتمد على أزمان التدريب الفكري المنخفض الشدة والتدريب التكراري باستخدام التمارين التي ارتكزت في أدائها على إشراك اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية نتيجة للانقباضات العضلية السريعة للأداء ويشير (Strauss, 1979) إلى أن "أعلى شد في العضلة يمكن إنتاجه من خلال توظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية وزيادة تعاقب الحافز العصبي"

أما نتائج المجموعة الضابطة على جهاز المتوازي في الاختبار البعدي حيث حصل فيها تطور ملحوظ لم تصل الى درجة المعنوية ويعزوها الباحث إلى نوعية التمارين التي استخدمها مدرب المجموعة الضابطة في جهاز المتوازي.

3-2 عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية ومناقشتها:

الجدول(9)

يبين المعالم الاحصائية للمتغيرات البدنية وقيم (ت) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

النتيجة	ت المحسوبة	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
		±ع	-س	±ع	-س		المتغيرات	
معنوي	4,745	0,223	2,600	0,240	2,160	متر	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	
معنوي	6,325	1,303	11,200	0,836	9,200	تكرار	الذراعين	القوة المميزة بالسرعة لعضلات
معنوي	4,097	0,730	13,640	1,909	11,840	متر	الرجلين	
معنوي	4,556	1,277	38,730	2,786	31,380	سم	العمود الفقري	المرونة
معنوي	10,390	2,489	67,200	3.114	90.200	سم	الاكتاف	

الجدول (9) يبين إن قيم (ت) المحسوبة والتي تراوحت بين (4,097-10,390) في اغلب المتغيرات البدنية هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالباغة (2,78) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

الجدول(10)

يبين المعالم الاحصائية للمتغيرات البدنية وقيم (ت) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

النتيجة	ت المحسوبة	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
		±ع	-س	±ع	-س		المتغيرات	
غير معنوي	0,885	0,089	2,240	0,130	2,180	متر	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	
غير معنوي	1,826	0,836	9,200	1,095	8,200	تكرار	الذراعين	القوة المميزة بالسرعة لعضلات
معنوي	2,790	0,624	12,000	0,788	11,380	متر	الرجلين	
غير معنوي	1,472	3,977	34,280	3,559	31,120	سم	العمود الفقري	المرونة
معنوي	3,258	7,021	88,400	4,191	95,800	سم	الاكتاف	

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وامام درجة حرية (4) قيمة (ت) الجدولية = 2,78

الجدول (10) يبين إن قيم (ت) المحسوبة في المتغيرات البدنية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين للمجموعة الضابطة وبالباغة (2,790) ، المرونة، العمود الفقري (3,258) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية وبالباغة (2,78) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي كذلك عدم ارتفاع المتغيرات البدنية الآتية: (القوة الانفجارية للذراعين - القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين - مرونة الاكتاف) إلى مستوى المعنوية وذلك لأن قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية.

الجدول(11)

يبين المعالم الاحصائية للمتغيرات البدنية وقيم (ت) للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

النتيجة	ت	ضابطة	تجريبية	وحدة	المعالم الاحصائية
---------	---	-------	---------	------	-------------------

المتغيرات	القياس	س-		±ع		المحسوبة
		س-	±ع	س-	±ع	
القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	متر	2,600	0,223	2,240	0,089	3,343 معنوي
القوة المميزة بالسرعة لعضلات	الذراعين	11,200	1,303	9,200	0,836	2,887 معنوي
	الرجلين	13,640	0,730	12,000	0,624	3,817 معنوي
المرونة	العمود الفقري	38,730	1,277	34,280	3,977	2,398 معنوي
	الاكتاف	67,200	2,489	88,400	7,021	6,363 معنوي

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وامام درجة حرية (8) لإن قيمة (ت) الجدولية = 2,78

الجدول (11) يبين إن قيم (ت) المحسوبة والتي تراوحت بين (2,398 - 6,363) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,31) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية.

4-2-1 مناقشة نتائج المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة من خلال عرض النتائج المبينة في الجداول (9، 10، 11) فقد اظهرت تفوق اغلب المتغيرات البدنية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ، ويعزو الباحث ذلك إلى التدرج الصحيح للعملية التدريبية وأداء تمارين التحمل العضلي المطلوبة أداءً جيداً فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمارين كأن جزءاً مهماً أسهم في عملية التطور التي حصلت في معظم النتائج البعدية، ويذهب الباحث مع ما اتفق اليه الباحث والعلماء في مجال التدريب الرياضي في تحقيق مبدأ الخصوصية كونه احد الركائز الأساسية لنجاح إي منهاج تدريبي وهذا بدوره يساعد على تحسين المتغيرات البدنية وفقاً لخصائص اللعبة الممارسة فضلاً عن إعطائهم صفة الاقتصادية بالحركة إلى اقل مستوى من الطاقة لأداء عمل معين ، * ويشير كل من (القدومي، 1998) و (lamb, 1984) إلى إن مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشتغال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس (القدومي ، 1998 ، ص72) و (lamb, 1984,p29)

كما جاء تأكيد الباحث عن المتغيرات البدنية في ضوء خصائص ومميزات فعالية الجمناستك إذ يؤكد (Arnold, 1981) بأنه يجب إن يشمل المنهاج التدريبي أجزاء الجسم كافة من قوة عضلات الذراعين والساقين لأنها تشكل الأساس الصحيح لمتطلبات القوة للاعب الجمناستك (Arnold,1981,p113) يرى الباحث إن التدريب الموجه الذي استمر طيلة المدة المخصصة لتنفيذ المنهاج ساعد على تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث والتي كان لها الأثر الايجابي على مستوى أداء المهارات الحركية من المرجحات السفلية على جهاز المتوازي وأداء عملية التطور هذه جاءت متفقة في طبيعتها مع طبيعة التحمل العضلي للعضلات العاملة عند أداء هذه التمارين والتي اختيرت وتميزت ب (التمارين المميزة بالاداء) والتي تعد من التمارين الاساسية جداً في الجمناستك وطريقة تدريبها بالفترتي المنخفض الشدة في المنهاج، إذ تعد هذه الطريقة من افضل الطرائق التدريبية لسهولة استعمالها في الألعاب الفردية والجماعية ولما تتميز به هذه الطريقة من وجود فترات راحة بين التكرارات لحين عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية، فالتكرارات المتعددة ساعدت على دقة اداء المهارات الحركية قيد البحث والتي

تعتبر حركات ابتدائية وربط لمجموعة كبيرة من المهارات الحركية ذات الصعوبات العالية لذا يجب المحافظة على اداء هذه التمارين وتطويرها بشكل اكثر، اذ يشير (مختار، 1997) "إلى أن التكرار في الحمل هو الأساس في عملية التدريب لا يمكن الاستغناء عنها في أي لعبة، وتنمي هذه الطريقة السرعة والقوة والرشاقة ومستوى الاداء المهاري" (مختار، 1997، ص25)

وان فاعلية محتوى المنهاج التدريبي باستخدام التمرينات البدنية والمهارية والتي نفذت بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة والتي تميزت بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض شدته وبالتالي زيادة تكرار التمرين المتناسبة مع قدرة اللاعب العمرية التي يمر بها، اذ يشير (الريضي، 2001) بأن "التدريب الفترتي منخفض الشدة يطور صفة التحمل ومطاوله القوة، وهذا بدوره يؤدي الى وصول اللاعب الى حالة جيدة يسعى المدرب الوصول لها وهي القدرة على التكيف لحمل التدريب الواقع على اللاعب وتعطي مجالاً للاعب لزيادة حجم التمرين والمتناسبة مع قدرات اللاعب" (الريضي ، 2000 ، ص216)

ويؤكد ذلك ايضا (Hooks, 1962) بهذا الصدد "اذ ان تكرار الاداء على اجهزة الجمناستك سوف يتيح للاعب زيادة تحمله المطلوب، لان التدريب على صورة النشاط نفسه يعد افضل الطرائق للارتقاء بالمستوى (Hooks, 1962, p11)

ويرى الباحث ان تفوق المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في اختبارها البعدي يعود الى اسهام عامل مهم وهو تمارين التحمل العضلي التي احتوت على قسمين اساسين في التنفيذ وهما التمارين (البدنية والمهارية) والذي يكتفي الباحث بالتعليق عليه بأنه يعد دليل العمل الذي لا يقبل التأويل الى جدولة الازمنة التي تحمل بين طياتها (درجة الشدة وعدد التكرارات والراحة البينية) الذي كان له الأثر البالغ في تنمية التحمل العضلي والقوة العضلية اذ يشير (Nilson and Clamy, 1972) الى أن "القوة العضلية لها علاقة بمطاوله القوة اذ بزيادة القوة سوف يسمح للعضلة من اداء تكرارات اكبر من التي كانت تستطيع العضلة ادائها قبل تطوير القوة". (Nilson and Clamy, 1972, p143)

كما يشير (العزاوي، 1997) الى ان "لاعب الجمناستك يحتاج الى قدر كبير من القوة العضلية في اجزاء جسمه ككل وبخاصة الكتفين والذراعين والظهر والبطن فضلاً عن الرجلين" (العزاوي، 1997، ص48)

ويرى الباحث بان التدرج الصحيح للعملية التدريبية واداء التمرينات المطلوبة اداءً جيداً فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كان جزءاً مهماً اسهم في عملية التطور التي حصلت في معظم النتائج البعيدة.

كما يعزو الباحث عدم الارتقاء إلى مستوى المعنوية في بعض المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة إلى طبيعة المنهاج المعد من قبل المدرب والتمارين البدنية الخاصة المختارة في مناهجه حال دون تطورها اذ يشير (حماد، 1998) في ذلك " إن من بين الاخطاء الشائعة هو اختيار تدريبات قد تكون مساهمتها في أداء المهارات الحركية ضعيفة" (حماد ، 1998 ، ص198)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات : في ضوء النتائج ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي:

- 1- اثر المنهاج التدريبي على مستوى اداء بعض الحركات من المرجحات السفلية، فضلاً عن تأثيرها على المتغيرات البدنية في كل من القوة الانفجارية (للذراعين)، القوة المميزة بالسرعة (الذراعين - الرجلين)، المرونة (العمود الفقري - الأكتاف).
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البعدية عند مقارنتها مع المجموعة الضابطة من خلال وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات مستوى اداء المهارات الحركية المؤداة من المرجحات السفلية (الدوكا، باسكت، موي، كب)، فضلاً عن اختبارات المتغيرات البدنية في كل من القوة الانفجارية (للذراعين)، القوة المميزة بالسرعة (الذراعين - الرجلين)، المرونة (العمود الفقري - الأكتاف).
- 3- هناك تطور ملحوظ في نتائج المجموعة الضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية في القوة المميزة بالسرعة للرجلين والمرونة للاكتاف مع تطور لم يرتقي الى مستوى المعنوية في الاختبارات البعدية فضلاً عن اختبار مستوى الاداء المهاري على جهاز المتوازي.

2-4 التوصيات :

- 1- استخدام المنهاج التدريبي قيد البحث لتنمية التحمل العضلي فضلاً عن مستوى الاداء المهاري.
- 2- ضرورة اهتمام المدربين بالطرائق التدريبية التخصصية في تثبيت وتحسين المهارات الحركية فضلاً عن تنمية مستوى الاداء المهاري.
- 3- ضرورة اهتمام المدربين بتنمية التحمل العضلي والصفات البدنية والمهارية لفئة الناشئين والذين يعدون اللبنة الاولى لعملية التدريب .
- 4- اجراء دراسات وأبحاث أخرى مشابهة على الفئات العمرية المختلفة وعلى أجهزة جمناستك اخرى مع مراعاة شدة وصعوبة التمارين البدنية والمهارية المستخدمة .

المصادر

- حماد، مفتي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة ، 1998
- البشتاوي، مهند حسين، واسماعيل، احمد محمود: فسيولوجيا التدريب البدني، ط1، دار الاوائل للنشر، عمان - الاردن، 2006

- حلمي ، عصام محمد امين وبريق ، محمد جابر احمد: التدريب الرياضي اسس - مفاهيم - اتجاهات ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1997
- بلوم، بنيامين، وآخرون: تقييم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد امين المفتي واخران، دار ماكروهيني، القاهرة ، 1983
- الشوك، نوري ابراهيم: بعض المحددات الاساسية لناشئ كرة الطائرة في العراق (14-16) سنة اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، 1996
- عبدالجبار، قيس ناجي، واحمد، بسطويسي : الاختبارات والاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد ، 1987
- علاوي ، محمد حسن ، ورضوان ، نصر الدين محمد : اختبارات الأداء الحركي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1983
- حسنين، محمد صبحي : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ج1. ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001
- الوزير، احمد، وطه، علي : دليل المدرب في الكرة الطائرة، اختبارات، تخطيط، سجلات، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999
- فان دالين، ديو بولد: مناهج البحث في التربية وعلم النفس العام، ط3، ترجمة نبيل واخرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1984
- علاوي، محمد حسن، وراتب، اسامة كامل : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999
- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد عبد: التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل ، 1996
- حماد، مفتي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001
- الخابوري، زياد طارق: " اثر تمارين التحمل الخاص في بعض عناصر اللياقة البدنية وتحمل مستوى الاداء المهاري في بعض اجهزة الجمناستيك " بحث ماجستير غير منشور، جامعة الموصل ، 2009
- هارا : اصول التدريب ، ترجمة عبد علي نصيف، مطابع التعليم العالي، بغداد، ط2 ، 1990
- حسام الدين ، طلحة : الميكانيكا الحيوية ، الاسس النظرية والتطبيقية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993
- القدومي، عبد الناصر: دراسة مقارنة بين استخدام التمارين البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة الاوكسجينية لدى لاعبي كرة الطائرة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث العدد 12 ، 1998
- مختار ، حنفي محمود : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ط2 ، دار المسرة للنشر والتوزيع ، عمان ، 1997
- الرضي، كمال جميل : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، دائرة المطبوعات والنشر، عمان ، 2001
- العزاوي، صالح مجيد : اثر منهج تدريبي في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الجمناستيك الفني للرجال، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1997
- Strauss, M, D.: Sport medicine and physiology W. B. soundens Co., Newyork ,1979
- Lamp.,D: Physiology of Exercise, Response and Adaptations Macmillan publishing ,New York ,1984
- Arnold E . stocks B : men's Hymnsties .pub. by publishing . L west Yorkshire . Great Britai,1979
- Hoaks, C: Application of weight Training to Athletices Englewood chifts, w. d. Perntice Hall, Inc, U.S.A,1962
- Neilson, N. P., claym, R. J.: measurement and statistics in physical Education wadsworth publishing, INC, California, U.S.A,1972

ملحق (1)

استمارة استبيان لتحديد أهم الاختبارات البدنية

الاستاذ الفاضل.....المحترم.

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم بـ"تأثير مناهج تدريبي لتتمية التحمل العضلي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض الحركات من المرجحات السفلية على جهاز المتوازي للناشئين " ولاهمية راكع في مجال التدريب الرياضي ورياضة الجمناستك فضلا عن الاختبارات يريجى التفضل بالموافقة على التأشير لاختيار اختبار واحد لكل عنصر بدني والتعديل والاضافة مقابل الاختبارات التي ترونها ملائمة للصفات البدنية وحسب الاهمية خدمة للبحث العلمي والله الموفق

اللقب العلمي :

الاسم الثلاثي :

التوقيع :

التاريخ :

الصفات البدنية	اجزاء الجسم	الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	التسلسل حسب الاهمية
القوة الانفجارية	الذراعين	- من وضع الجلوس على الكرسي دفع الكرة الطبية (3) كغم باليدين من أمام الصدر لأقصى مسافة .	م	
		- من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية (2) كغم من فوق الرأس لأقصى مسافة .	م	
القوة المميزة بالسرعة	الذراعين	- من وضع الاستناد على المتوازي الواطئ ثني ومد الذراعين لأقصى عدد خلال 10 ثوان	عدد مرات	
		- من وضع الاستناد على الارض ثني ومد الذراعين (شناو) لأقصى عدد خلال 10 ثوان	عدد مرات	
المرونة	الرجلين	- اختبار القفز العمودي الثابت لسارجنت (لأقصى ارتفاع)	سم	
		- اختبار الوثب للأمام لأقصى مسافة خلال (10) ثوان	م	
	العمود الفقري	ثني الجذع خلفا من الوقوف لأقصى مدى ممكن (مسافة).	سم	
- اختبار كوبري (اقل مسافة)		سم		
الاكتاف	الاكتاف	- قياس القدرة على رفع الكتفين الى الاعلى من وضع الانبطاح .	سم	
		الاكتاف- قياس المرونة الداخلية والخارجية لمفصلي الكتفين- باقل مسافة	سم	

الباحث

د. حيدر غازي اسماعيل

ملحق (2)

استمارة استبيان لتحديد درجة تقييم المهارات الحركية

الاستاذ الفاضلالمحترم.

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم بـ"تأثير مناهج تدريبي لتنمية التحمل العضلي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض الحركات من المرجحات السفلية على جهاز المتوازي للناشئين" ولاهمية راكع في مجال التدريب الرياضي ورياضة الجمناستك فضلا عن الاختبارات يرجى التفضل بالموافقة على تحديد درجة تقييم كل مهارة حركية ومن (10) درجات لاجزاء اداء كل مهارة من المهارات الحركية قيد البحث (دوكا، باسكت، موي، كب) المؤداة من المرجحات السفلية المدرجة ادناه والتي ترونها ملائمة وحسب الاهمية خدمة للبحث العلمي والله الموفق.

اللقب العلمي :

الاسم الثلاثي :

التوقيع :

التاريخ :

ت	المهارات الحركية	الجزء التمهيدي	الجزء الرئيس	الجزء الختامي	المجموع / درجة
1	دوكا				10
2	باسكت				10
3	موي				10
4	كب				10

الباحث

د. حيدر غازي اسماعيل

ملحق (3)

يبين أسماء الخبراء والمتخصصين والمحكمين وفريق العمل المساعد

ت	الاسماء	اللقب العلمي	الاختصاص	الكلية والجامعة / الجهة المنسب اليها
---	---------	--------------	----------	--------------------------------------

1	ضياء مجيد الطالب	أ. د.	فلسجة تدريب/ساحة وميدان	تربية رياضية/جامعة الموصل
2	عامر محمد سعودي	أ. د.	تعلم حركي / جمناستك	تربية رياضية/جامعة الموصل
3	قتيبة زكي التاك	أ. د.	طرائق تدريس/ جمناستك	تربية رياضية/جامعة الموصل
4	عناد جرجيس عبد الباقي	أ. د.	تدريب رياضي/ساحة وميدان	تربية رياضية/جامعة الموصل
5	أياد محمد عبدالله	أ. د.	تدريب رياضي/ساحة وميدان	تربية رياضية/جامعة الموصل
6	مكي محمود حسين	أ. د.	قياس وتقويم /كرة قدم	تربية رياضية/جامعة الموصل
7	عبدالجبار عبدالرزاق حسو	أ.م.د.	تدريب رياضي / جمناستك	تربية رياضية/جامعة الموصل
8	ماهر فاضل محمد	م. د.	تدريب رياضي / جمناستك	تربية نينوى
9	زياد طارق زيدان	م.م	تدريب رياضي / جمناستك	تربية رياضية/جامعة الموصل
10	صائب مهدي ابراهيم	م.م	مدرب منتخب العراق للناشئين	الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك
11	جمال حمزة سكران	م.م	مدرب نادي الجيش الرياضي	الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك
12	كارين نواوين	م.م	مدرب دولي	الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك
13	احمد عويد	—	مدرب نادي الامانة الرياضي	الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك
14	نهاد محمد	—	مدرب نادي الامانة الرياضي	الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك
15	حامد عويد	—	مدرب نادي الامانة الرياضي	الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك
اسماء المحكمين				
1	سالم ياسين يونس	حكم دولي /	الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك	
2	عبدالجبار عبدالرزاق حسو	حكم درجة اولى /	الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك	
3	خالد محمد شعبان	حكم درجة اولى /	الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك	
4	طه ياسين	حكم درجة اولى /	الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك	
5	عمار مؤيد	حكم درجة اولى /	الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك	
6	باسم سليمان	حكم درجة اولى /	الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك	
اسماء فريق العمل المساعد				
1	بسام مهدي ابراهيم	مدرب الناشئين /	الاتحاد الفرعي للجمناستك / نينوى	
2	مارتن نوح يوسف	طالب تربية رياضية /	جامعة الموصل	
3	حسن علي حسن	طالب تربية رياضية /	جامعة الموصل	
4	فراس حسين سليمان	طالب تربية رياضية /	جامعة الموصل	

ملحق (4)

بعض الحركات من المرجحات السفلية على جهاز المتوازي:

صورة (1)

الدوكا للارتكاز



صورة (2)

باسكت مع الانتقال للتعلق



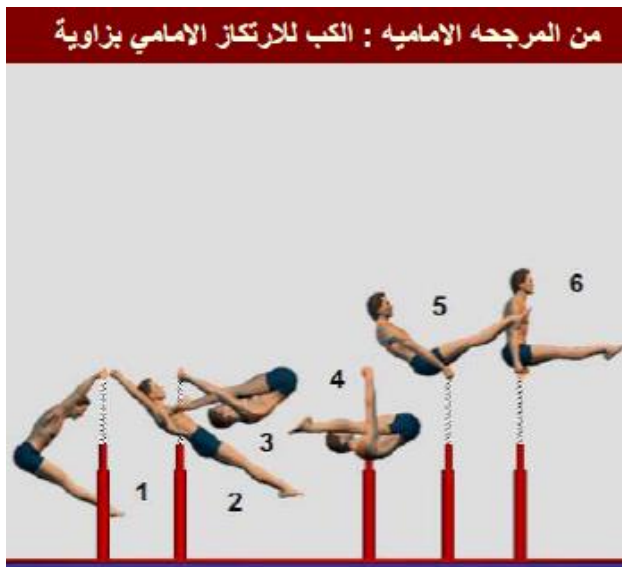
صورة (3)

حركة موي للارتكاز



صورة (4)

الكب للارتكاز الامامي بزاوية



من الوقوف على اليدين : النزول للاسفل بشي الركبتين للتعلق : حركة موي للارتكاز بدون تركه القبضه

ملحق (5) التمارين المهارية

ت	التمارين المهارية للدورة الصغيرة الاولى والثانية من الدورة المتوسطة الاولى والدورة المتوسطة الثانية
1	من الوقوف على اليدين الكب الانزلاقي للارتكاز + مرجحة خلفية للوقوف على اليدين + التبديل + الدوكا للتعلق على العضدين + مرجحة امامية وخلفية + الهبوط قلبه هوائية امامية مكورة.
2	من الوقوف على اليدين الكب الانزلاقي خلفا للوقوف على اليدين + تبديل + الدوكا للارتكاز + مرجحة امامية وخلفية + الهبوط قلبه هوائية امامية مكورة.
3	من الوقوف اسفل المتوازي حركة (باسكت) للوقوف على اليدين + الدوكا مع نصف لفة للتعلق على العضدين + مرجحة امامية وخلفية + الهبوط قلبه هوائية خلفية مكورة.
4	من المرجحة الامامية الكب للارتكاز الامامي والمرجحة خلفا بالارتكاز للوقوف على اليدين + التبديل + الدوكا مع نصف لفة للارتكاز + مرجحة امامية وخلفية + الهبوط قلبه هوائية منحنية.
ت	التمارين المهارية للدورة الثالثة والرابعة من الدورة المتوسطة الاولى والدورة المتوسطة الثانية
1	من الوقوف على اليدين الكب الانزلاقي + 2/1 لفة 180 للارتكاز + الخطف الزاوي مع الانتقال للتعلق + الكب الانزلاقي للارتكاز الزاوي + مرجحة امامية وخلفية + الهبوط قلبه هوائية منحنية.
2	الدوكا مع 2/1 لفة للتعلق على العضدين + الطلوع الخلفي للوقوف على اليدين + النزول + مرجحة امامية وخلفية + الدوكا للارتكاز + مرجحة امامية وخلفية + الهبوط قلبه هوائية امامية مكورة.
3	الخطف الزاوي مع مباشرة التقاطع الامامي بفتح الرجلين للارتكاز + مرجحة امامية وخلفية + الوقوف على اليدين + النزول للطلوع الامامي للارتكاز + مرجحة امامية وخلفية + الهبوط قلبه هوائية امامية مكورة.
	من الوقوف على اليدين النزول للاسفل بثني الركبتين للتعلق: حركة موي للارتكاز + مرجحة امامية وخلفية + الوقوف على اليدين + دورة امامية ثم الكب (باسكت) للارتكاز + مرجحة امامية وخلفية + الوقوف على اليدين + التبديل + باسكت مع الانتقال للتعلق + الكب الانزلاقي للارتكاز الزاوي + مرجحة امامية وخلفية + الهبوط قلبه هوائية مستقيمة.

ت	عرض التمرين
1	(دمبلصات بوزن 2 كغم موضوعة على الارض) مد الجزء العلوي للوضع العمودي والثقل يرتفع فوق الراس
2	(من الارتكاز على عارضتي جهاز المتوازي) خفض ورفع الكتفين والذراعين ممدوتين بالكامل وكذلك الجزء السفلي .
3	(من وضع الانبطاح باسناد الرجلين على عقل الحائط حمل قرص بوزن 2.5 كغم خلف الرقبة) امتداد الجزء العلوي مع الذراعين بوقت واحد والتقوس خلف الراس
4	(التعلق على العقلة بالقبضة السفلية مع كرة طبية بين القدمين) ثني ومد الذراعين بوقت واحد
5	(من الارتكاز على العارضتين والعارضتين بشكل مائل) المشي للامام والخلف على جهاز المتوازي
6	(الارتكاز باليدين والرجلين على صناديق مقسمة ، الظهر مواجه للصناديق) رفع المقعد(الورك) للاعلى والثبات
7	الطلوع الامامي من التعلق الابطي للارتكاز على الذراعين
8	الارتكاز الزاوي ضما ثم السحب للوقوف على اليدين
9	(من الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي) ثم النزول للمرجحة الامامية والخلفية ثم الصعود مرة اخرى
10	من وضع الثقل زنة (10) كغم على الصدر ثني ومد الذراعين بان واحد للامام
11	من التعلق على عقل الحائط وظهر المساعد يسند اللاعب كتفيه على ظهر المساعد بحيث يمد رجليه مولدا ضغط على كتفي اللاعب
12	(من التعلق على العقلة) تدوير الورك بوقت واحد
13	(دمبلصات بوزن 2 كغم) رفع الذراعين جانبا عاليا وخفضهما
14	(بمساعدة الزميل الوقوف على اليدين على مسطبة) ثني ومد المرفقين للاعلى بوقت واحد
15	على المتوازي مع كرة طبية من التعلق الخلفي انتقال بطيء للتعلق المعاكس والرجوع مرة اخرى
16	(من الوقوف مع حمل عصا خشبية خلف الفخذين) ثني الجذع اماما اسفل على الرجلين مع سحب العصا للاعلى
17	على مصطبة مائلة رفع الجزء العلوي للأعلى بذراعين ممدودة
18	من الاستلقاء على الظهر مع حمل عصا خشبية ثني ومد الورك باستقامة الرجلين
19	من الاستلقاء على الظهر والزميل يستند على رجل المؤدي مد الركبتين بوقت واحد من مفصل الورك والزميل يقاوم المد
20	(من التعلق على العقلة) سحب الرجلين للاعلى بوقت واحد باتجاه الصدر لزاوية معينة