

اثر استخدام منهاج تدريبي مقترح في تطوير بعض المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية للناشئين

م.م حيدر غازي اسماعيل
م.د. عبدالجبار عبدالرزاق حسو
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية

□ تاريخ تسليم البحث : ٢٠٠٨/٧/٢٢ ؛ تاريخ قبول النشر : ٢٠٠٨/٩/٢٥

الملخص

هدف البحث الى التعرف على ما يأتي:-

١. اثر المنهاج التدريبي المقترح في تطوير بعض المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية للناشئين.
٢. الفروق في بعض المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .
٣. الفروق في بعض المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الاختبار ألبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

وافترض الباحثان ما يأتي:-

١. وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .
٢. وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي في الحركات الأرضية.

واستنتج الباحثان ما يأتي:

- احدث المنهاج التدريبي المقترح المستخدم من قبل المجموعة التجريبية تطوراً في معظم متغيرات المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- لم يحرز المنهاج التقليدي الذي استخدمته المجموعة الضابطة أي تقدم في المتطلبات الخاصة قيد البحث ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية.

ABSTRACT

effects of using a suggested training program on the developing the speciliz requirements and skill performance of the floor exercise for juniors Gymnastics

Assist Lecturer Haider K.Ismail

Lecturer.Dr. Abdul Jabbar A.Hasso

University of Mosul / college of physical education

*** The present research aims at investigating the following:**

- 1.The effect of the suggested training program on developing the speciliz requirements and skill performance of the floor exercise.
2. The differences concerning some items of the speciliz requirements and skill performance between pre and post tests for each of experimental and control groups.
3. The difference concerning some items of the speciliz requirements and skill performance for the post tests between the experimental and control groups.

hypothesi:

1. There are significant differences in the speciliz requirements and skill performance between the pre and post tests of the two groups.
2. There are significant differences between the experimental and control groups in the post test for the specializ requirements and skill performance.

Conclusion: Results indicate the Following:

- 1.The suggested program used by experimental group had improvedThe most speciliz demaunds and skill performance of floor exercise campard with the control group program has excelled in most speciliz requirements in addition to the skill performance for the two groups.
2. The tradition program used by the control group had not any improvement in the speciliz demaunds in gueshon and skilfull performance of floor exercise

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

يعد تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة هدفاً تسعى اليه جميع الدول، اذ أصبحت هذه الانجازات دليلاً على رقي الشعوب وتقدمها، فانطلق عالم اليوم بخطوات واسعة في مجال النشاط الرياضي، وتعد رياضة الجمناستك من ابرز الأنشطة الرياضية التي وصل فيها مستوى الأداء اللاعبين إلى حد الخيال فحصل أكثر من لاعب على درجات عالية في أكثر من جهاز، ويشير (علي) " ان النشاطات الرياضية تختلف من حيث طبيعة الأداء والجهد المبذول والوسط الذي

تمارس فيه لذلك نجد لكل نشاط رياضي خصوصية معينة " (علي، ١٩٩٨، ٢٠) ففي رياضة الجمناستك هناك متطلبات خاصة لكل جهاز من أجهزة الجمناستك، وتلك بعض المتطلبات يمكن ملاحظتها بصورة واضحة لدى اللاعبين ذوي المستوى المتقدم، وقد كشفت أبحاث كثيرة عن أهمية علم التدريب الرياضي في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي وتطبيق المعلومات العلمية المتقدمة الخاصة بهذا المجال مما يؤدي بدون شك إلى الارتقاء بالأداء، لذا يجب أن يكون لاعب الجمناستك محافظاً على لياقته بكفاءة عالية للقيام بالعمل العنيف من خلال ما يملكه من مظاهرها البدنية والحركية إذ أن الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يضمن له النجاح في التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على عناصر اللياقة البدنية المطلوبة، ويعد التدريب التكراري من الطرائق المهمة والأساسية في التدريب الرياضي ولاسيما في المسابقات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية (عثمان، ١٩٩٠، ٦١)، والتي تسمى بـ(طريقة الإعادات) والتي تسمح فيها فترة الراحة بوصول أجهزة الجسم المختلفة إلى حاله تؤهلها لتكرار الحمل نفسه والقوة والسرعة والنشاط الذي تم به في المرة الأولى (حماد، ١٩٩٨، ١٧٣)، وهذا يتماثل مع مفردات النشاطات البدنية والمهارية لبطان الحركات الأرضية في الجمناستك، ومن الجدير بالذكر فقد أصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية وبعض المتطلبات الخاصة التي تعد المؤثر الأول للنجاح في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعب الجمناستك وذلك لدورها في تحسين مستوى الأداء الفني، فرياضة الجمناستك تحتاج إلى الكثير من الصفات البدنية الخاصة والعامة التي تساعد اللاعب على أداء الحركات ومفردات السلسلة الحركية والمتضمنة حركات توازن وقوة ورشاقة ومرونة وثباتات خلال السلسلة وفي نهاياتها ودورنها ومرجحاتها والاتجاهات الحركية المختلفة الامامية والخلفية والجانبية مع أداء اللف حول المحاور المختلفة، مما حدا بالباحثان إلى تصميم منهاج تدريبي مقترح يعمل على تطوير بعض المتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين بأعمار (١١-١٣) سنة في الجمناستك، فضلاً عن تطوير مستوى الاداء المهاري، وان البحث يكتسب أهمية من خلال تجريب هذا المنهاج للوقوف على أهميته من خلال نتائج البحث والاستفادة منه في العملية التدريبية.

٢-١ مشكلة البحث

تحتاج رياضة الجمناستك من اللاعب ان يكون في قمة حالته المتوازنة في اثناء الشروع بالأداء الحركي كي يستطيع تنفيذ الحركة المؤداة التي سيبدأ بتنفيذها بالشكل المطلوب والتي تعتبر نواة بعض المتطلبات الخاصة، اذ يعد أداء الحركات العامل الرئيس الذي يركز عليه الانجاز، لذلك نرى الاهتمام الكبير في الأساليب التي من شأنها ان ترفع مستوى الأداء المهاري اذ تلعب القدرات البدنية والمهارية دورا بارزا في تطوير المهارة الحركية في رياضة الجمناستك

مما دفع الباحثان نحو بناء منهاج تدريبي مقترح في تطوير بعض المتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية.

١-٣ أهداف البحث

التعرف على :

١-٣-١ اثر المنهاج التدريبي المقترح في تطوير بعض المتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية.

٢-٣-١ الفروق في بعض المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .

٣-٣-١ الفروق في بعض المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

١-٤ فرضيتا البحث

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة.

٢-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو منتخب محافظة نينوى بأعمار (١١-١٣) سنة .

٢-٥-١ المجال المكاني : قاعة المركز التدريبي للجمناستك في مجمع الحدباء .

٣-٥-١ المجال ألزمني : للمدة من ١٩ / ٥ / ٢٠٠٧ ولغاية ٢٦ / ٧ / ٢٠٠٧ .

١-٦ المصطلحات

١-٦-١ المتطلبات الخاصة:

ويقصد بها المجاميع الحركية المختلفة الاتجاهات في الأداء والتي يتوجب على اللاعب تأديتها في السلسلة الحركية مثل الحركات الغير الأكروباتيكية والحركات الاكروباتيكية الأمامية والخلفية والجانبية لكي يمنح اللاعب الدرجتان والنصف (٢,٥) وهي القيمة العليا للمتطلبات الخاصة (القانون الدولي، ٢٠٠٦، ٥٤).

٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة

١-٢ الإطار النظري

٢-١-١ الأعداد المهاري في وحدة (جرعة التدريب)

"ان الأعداد المهاري يتطلب تركيزاً ذهنياً مرتفعاً جداً، ومن الضروري ان يتم بعد الإحماء مباشرةً وخلال الجزء الرئيس من جرعة التدريب، وان تطوير تمرينات الأداء المهاري واستخدام الطرائق المختلفة لها يعتمد على المستويات الفردية للاعبين، والتقدم بمستوى هذه التمرينات يعتمد على الأداء الصحيح للمهارات ولا تحده درجة التعب، وفترات الراحة بين التمرينات إذ تتحدد فردياً طبقاً لما يحققه اللاعب من تقدم في الأداء المهاري".

(حماد، ٢٠٠١، ١٣٨)

٢-١-٢ الجمناستك ومرحلة الناشئين

لاشك أن أهداف تدريب الناشئين تكمن في الأعداد المنظم لإمكان الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في مراحل العمر المناسبة، وبناء قاعدة ثابتة لذلك، لقد ظهر من جراء البحوث الميدانية أن لكل فعالية أو لعبة رياضية صفاتها الخاصة، إذ أن هذه الصفات تتطلب فترة زمنية للتدريب تتناسب مع المستوى الرياضي، وبذلك يتحدد طول الفترة الزمنية اللازمة لتدريب الناشئين لكي يصلوا إلى المستوى العالي في رياضة الجمناستك هناك واجبات رئيسية يتطلب تنفيذها أثناء تدريب الناشئين تمهيداً لأعدادهم إلى مرحلة التدريب العالي، لذلك يفضل اختيار التمرينات التي تحتوي على كمية مناسبة من المهارات الحركية .

٢-١-٣ الحركات الأرضية

وهي تلك الحركات المتناسقة والإيقاعية المنسجمة المتضمنة حركات التوازن والثبات والقوة والمرونة فضلاً عن الحركات الاكروبايكية الأمامية والخلفية والتي تؤدي داخل المساحة الأرضية المتاحة (١٢×١٢) م٢، وبجميع الاتجاهات لإظهار إمكانيات اللاعب في تأدية الحركات المختلفة، وعليه يجب أن لا يخرج اللاعب من هذه المساحة حتى ولو خطوة واحدة فضلاً عن أنها تحدد الركضة التقريبية لجميع الحركات وتكون متوقفة على أداء الحركات الصعبة، وكما أن الزمن في حركات القوة والثبات يجب أن لا يزيد عن ثانيتين وفترة أداء السلسلة الحركية لأكثر من (٥٠-٧٠) ثا، لأنها سوف تخضع للحسومات (القانون الدولي، ٢٠٠٦، ٥٤).

٢-١-٤ المتطلبات الخاصة

لكل جهاز من أجهزة الجمناستك ما عدا جهاز القفز ومنها بساط الحركات الأرضية خمسة متطلبات خاصة مختلفة الاداء والاتجاهات على اللاعب تأديتها في السلسلة الحركية وهي كما يأتي :

- أجزاء توازن وقوة ومرونة
- وثبات فنية، ودورانات، أجزاء مرجحة الرجلين
- حركات اكروباتيكية أمامية
- حركات اكروباتيكية خلفية
- حركات اكروباتيكية جانبية أو الوثبات الخلفية مع نصف لفة.

(القانون الدولي، ٢٠٠٦، ٥٤)

٢-١-٧ تقييم السلسلة الحركية في بساط الحركات الأرضية

في جميع أجهزة الجمناستيك تكون الدرجة العظمى للاعب هي (٢٠) درجة والخصومات في أعمار الدرجة والدرجة النهائية تؤسس بوساطة لجنة (A) ولجنة (B) . ويتم التقييم وفق عوامل أساسية وكما هو مبين في الجدول رقم (١)، ماعدا جهاز حسان القفز غير مشمول بهذه العوامل.

الجدول رقم (١)

يبين العوامل الأساسية في التقييم

ت	العوامل الأساسية	قيمة العامل	لجنة التقييم
١	درجة الصعوبة	حسب صعوبة الحركات	A
٢	بعض المتطلبات الخاصة	٢,٥	A
٣	النقاط التشجيعية	حسب ربط الحركات	A
٤	الأداء الفني	عشرة درجات ١٠,٠٠٠	B
	المجموع الكلي	٢٠,٠٠٠	درجة

(القانون الدولي، ٢٠٠٦، ٥٤)

٢-٢ الدراسات المشابهة

قام الباحثان بالاطلاع على العديد من الدراسات المشابهة التي تناولت عدة جوانب من موضوع الدراسة أو ما هو مرتبط به من العاب أخرى وكآلاتي:

٢-٢-١ دراسة علي، مصطفى كامل احمد (١٩٨٩)

" تأثير منهاج تدريبي مقترح على مستوى تعلم وأداء بعض المهارات الأساسية في التمرينات الأرضية "

هدفت الدراسة التعرف على:مدى فاعلية المنهاج التدريبي المقترح في تعلم وتحسين بعض المهارات الأساسية في التمرينات الأرضية،وأجريت الدراسة على عينة من فئة الناشئين في الجمناستيك تحت عمر (١٠) سنوات بنادي الجزيرة الرياضي ونادي الشمس والبالغ عددهم (١٢) لاعباً إذ قسموا على مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (٦) لاعبين وحدد الباحث متطلبات المهارات الأساسية من قدرات بدنية خاصة ووضعت تمرينات خاصة لتنمية كل من القوة المميزة بالسرعة، ومطاولة القوة، وكذلك مجموعة من تمرينات المرونة، فضلا عن تمرينات الأعداد المهاري.

- واستغرق المنهاج التدريبي المقترح أربعة اشهر وبواقع (٥) وحدات تدريبية في الأسبوع وبهدف تطوير الأعداد البدني الخاص تم استخدام التدريب الفترتي بنظام التدريب الدائري فضلا عن تطوير الأعداد المهاري. وأسفرت النتائج كما يأتي:

- أن أساليب الأعداد البدني المستخدمة لمنهاج التدريب الفترتي بنظام التدريب الدائري قد أدت إلى ارتفاع في مستوى اللياقة البدنية الخاصة وأن المنهاج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تعليم المهارات المختارة وتحسن مستوى أدائها .

٢-٢-٢ دراسة مصطفى، علاء الدين حامد، (١٩٩٩)

" تأثير تنمية القوة العضلية النسبية والمرونة لمفاصل كل من الذراعين والرجلين والعمود الفقري على مستوى أداء سلسلة اكروباتيكية خلفية على بساط الحركات الارضية في الجمباز "

هدفت الدراسة التعرف على :

- تأثير تنمية القوة العضلية النسبية والمرونة لمفاصل كل من الذراعين والرجلين والعمود الفقري على مستوى اداء القلبة الجانبية والمنحنية مع ربع لفة المتبوعة بالقلبة الخلفية على اليدين والدورة الهوائية المكورة المزدوجة على الارض، فضلاً عن حركات الدفع والمد بالضغط للذراعين في أداء السلسلة الاكروباتيكية .

وأجريت الدراسة على عينة من لاعبي الجمناستك الناشئين لفئة (١٢-١٤) سنة والبالغ عددهم (٨) لاعبين مستخدماً التصميم التجريبي للقياس (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية الواحدة، واعد الباحث منهاجاً تدريبياً مقترحاً معتمداً على طريقتي التدريب التكراري والفترتي بنوعية (المنخفض والمرتفع الشدة) وباستخدام النظام الدائري، واشتمل المنهاج على تمرينات خاصة للقوة العضلية والمرونة مستغرقاً (ثلاثة) اشهر بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وأسفرت النتائج عما يأتي :

- ان مرونة العمود الفقري ومطاطية العضلات خلف الفخذين لهما تأثير إيجابي على تحسن مفاصل الكتفين والذراعين والفخذين فضلاً عن تأثيرها في مستوى اداء القلبة الجانبية والمنحنية مع ربع لفة والدورة الهوائية المكورة والمزدوجة على بساط الحركات الارضية .

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث " إذ يعد هذا المنهج افضل وادق ما يمكن اتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة فهو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات بالسبب أو الأثر " (علاوي وراتب، ١٩٩٩، ٢١٧) .

٣-٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب محافظة نينوى بالجمناستك لفئة الناشئين بأعمار (١١ - ١٣) سنة، والبالغ عددهم (١٢) لاعباً، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقسموا عشوائياً

باستخدام القرعة، وبعد القرعة وضعوا اصحاب الارقام الفردية في المجموعة التجريبية والأرقام الزوجية في المجموعة الضابطة، وواقع (٦) لاعبين لكل منها.

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- شريط قياس عدد (١)
- ساعة توقيت عدد (٤)
- ميزان طبي عدد (١) لقياس الوزن
- حاسبة نوع كاسيو (Casio) عدد (١)
- استمارة جمع المعلومات

٣ - ٤ وسائل جمع البيانات

- الاختبارات والمقاييس
- الاستبيان.

٣ - ٥ الاختبارات

لغرض الحصول على الاختبارات الملائمة قام الباحثان باستطلاع آراء الخبراء والمتخصصين في مجالات العلوم الرياضية المختلفة وقد تم توزيع استمارات استبيان على السادة المتخصصين والخبراء لتحديد أهم الاختبارات المهارية التي لها الاثر في تطوير بعض المتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين، وأهم الاختبارات المهارية التي رشحت حسب اتفاق اغلب المتخصصين هي :-

- مجموعة الحركات غير الاكروباتيكية مثل الوقوف على اليدين بالضغط من الارتكاز الزاوي
- مجموعة الحركات الاكروباتيكية الامامية مثل قفزة اليدين الامامية مع لفة طويلة .
- مجموعة الحركات الاكروباتيكية الخلفية مثل لفة الخلفية مع لفة طويلة .
- مجموعة الحركات الاكروباتيكية الجانبية مثل القلبة الخلفية مع نصف لفة للإمام .

٣-٥-١ اختبار مستوى الأداء المهاري في بساط الحركات الأرضية

استعان الباحثان بعملية تقويم مستوى الأداء المهاري بمجموعة من المحكمين المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك، فضلاً عن بعض المتطلبات الخاصة في بساط الحركات الأرضية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية للاختبارات

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يتسنى الأخذ بنتائجها، وبعد الأخذ بملاحظات الخبراء والمتخصصين قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (١٩-٢٠ / ٥ / ٢٠٠٧) على عينة مؤلفه من (٤) لاعبين اختيروا بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والذي يمثلون اللاعبين الناشئين لمنتخب محافظة نينوى بالجمناستك وكان الهدف من هذه التجربة التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان أثناء تنفيذ الاختبارات لأفراد عينة البحث وقد قام الباحثان بتقسيم الاختبارات على مدى يومين،

٣-٦ تكافؤ مجموعتي البحث

" ينبغي على الباحثان تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث " (فان دالين، ١٩٨٤، ٣٩٤) فقد اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق متغيرات العمر والطول والوزن، فضلاً عن بعض المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري للمدة من (٢٢-٢٣ / ٥ / ٢٠٠٧) .

٣-٦-١ التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق متغيرات العمر والطول والوزن

للتعرف على دلالة الفروق في المتغيرات المذكورة انفاً، وللتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة اجري اختبار (ت) بين المجموعتين كما هو مبين في الجدول (٢)

الجدول رقم (٢)

يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات العمر والطول والوزن وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
غير معنوي	٢,١٠	١,٤١	١٤٤	١,٥٨	١٤٦	لاقرب شهر	العمر
غير معنوي	١,٠٥	١	١,٢٨	١,٨٧	١٢٧	سنتيمتر	الطول
غير معنوي	١,٨١	٠,٨٣	٢٩,٢٠	١,٧٨	٣٠,٨٠	كيلو غرام	الوزن

* معنوي عند نسبة خطأ (٠,٠٥)، وأمام درجة حرية (١٠) وقيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٣

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (٢) يتبين : إن قيم (ت) المحسوبة للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ تراوحت ما بين من (١,٠٥ - ٢,١٠) ، وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) ، وأمام مستوى معنوية (٠,٠٥) ، والتي بلغت (٢,٢٣) ، مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث، وهذا يشير إلى تكافؤ هاتين المجموعتين في متغيرات العمر والطول والوزن.

٣-٦-٢ التجانس في مستوى أداء بعض المتطلبات الخاصة والأداء المهاري

الجدول رقم (٣)

يبين المعالم الإحصائية لمستوى أداء بعض المتطلبات الخاصة والأداء المهاري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	قيم (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
غير معنوي	١,١٦	٠,٢٣	١,١٦	٠,٢٠	١,٣٢	درجة	بعض المتطلبات الخاصة
غير معنوي	١,٤٧	٠,١٣	١٠,٨	٠,٢٨	١١,٠١	درجة	مستوى الأداء المهاري

* معنوي عند نسبة خطأ (٠,٠٥)، وإمام درجة حرية (١٠) قيمة (ت) الجدولية = ٢,٢٣

يتبين من الجدول رقم (٣) : أن قيم (ت) المحسوبة في متغيرات بعض المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري تراوحت بين (١,١٦ - ١,٤٧)، وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠)، وأمام مستوى معنوي (٠,٠٥)، والتي بلغت (٢,٢٣)، مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث، وهذا يشير إلى تجانس هاتين المجموعتين .

٣-٧ المنهاج التدريبي

قام الباحثان بتصميم نموذج من المنهاج التدريبي المقترح وتم توزيعه على مجموعة من المتخصصين والخبراء والأخذ بأرائهم وهو معد لتطوير بعض المتطلبات الخاصة مستخدماً طريقة التدريب التكراري، واستغرق تنفيذ المنهاج (٨) أسابيع، ونفذ من قبل المدربين المعتمدين في الاتحادين العراقي والفرعي للجمناستك.

٣-٨ التجربة الرئيسة للبحث:

٣-٨-١ الاختبارات القبلية

اجرى الباحثان جميع الاختبارات المعتمدة في البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.

٣-٨-٢ تنفيذ المنهاج التدريبي

نفذ المنهاج التدريبي المقترح من قبل المجموعة التجريبية وللمدة الواقعة من (٢٦/٥/٢٠٠٧) ولغاية (٢٦ / ٧ / ٢٠٠٧) بطريقة التدريب التكراري تمثلت في اداء المهارات الحركية معتمدة في بنائها على بعض المتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لتنمية الاعدادين البدني والمهاري، فضلاً عن تنمية وتحسين القدرات الحركية ونشيتها للإعداد المهاري في طريقة التدريب التكراري، بينما استخدمت المجموعة الضابطة المنهاج المعد من قبل المدرب، وباستخدام عشوائي للزمن، وعدد التمارين دون اللجوء الى نظام تدريب متبع، ولكنه جاء مماثلاً لجميع الوحدات التدريبية، إذ تراوح الزمن ما بين (٣٠-٤٠) دقيقة على بساط الحركات الأرضية ، والملاحق (٣,٢,١) يبين نماذج للمنهاج التدريبي المقترح.

٣-٨-٣ الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي المقترح قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية للمتطلبات الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة، فضلاً عن تقويم مستوى الأداء المهاري الذي حددت فيه بعض المتطلبات الخاصة وفقاً لتقويم الحكام المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك وعلى مدى يومين متتاليين للمدة من (٢٩/٧ / ٢٠٠٧) ولغاية (٣٠/٧/٢٠٠٧) ، وبنفس ترتيب الاختبارات القبلية، وتحت الظروف نفسها والوقت لجميع أفراد عينة البحث.

٣-٩ الوسائل الإحصائية

- النسبة المئوية
 - الوسط الحسابي
 - الانحراف المعياري
 - معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
 - اختبار (ت) للعينات المرتبطة
 - اختبار (ت) للعينات غير مرتبطة (التكريري والعبيدي، ١٩٩٦، ١٠١ - ٣١٠) .
- تم استخدام جميع العمليات الإحصائية بواسطة الحاسوب الآلي وباستخدام نظام (SPSS) .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج بعض المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول رقم (٤)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية

النتيجة	قيم (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	-س	ع±	-س		
معنوي	٣,٥	٠,٢٢	٢,٤	٠,٢٢	١,٩	درجة	بعض المتطلبات الخاصة
معنوي	٣,٧	٠,٤٤	١٢,٢٧	٠,٥٢	١٢,٠٧	درجة	مستوى الأداء المهاري

معنوي عند نسبة خطأ (٠,٠٥)، وأمام درجة حرية (٥)، قيمة (ت) الجدولية = (٢,٥٧)

من الجدول رقم (٤) يتبين : إن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (٣,٥) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتطلبات الخاصة، وبينما نلاحظ من الجدول نفسه أيضاً أن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (٣,٧) بين الاختبارين هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٥٧)، مما يدل على وجود فروق معنوية، ولمصلحة الاختبار البعدي .

الجدول رقم (٥)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة

النتيجة	قيم (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	-س	ع±	-س		
غير معنوي	٠,٤٢٤	٠,٢٧	١,٧	٠,٤٤	١,٨	درجة	بعض المتطلبات الخاصة
غير معنوي	٠,٧٤٦	٠,٢٧	١١,٦١	٠,٢	١١,٤٨	درجة	مستوى الأداء المهاري

معنوي عند نسبة خطأ (٠,٠٥)، وأمام درجة حرية (٥)، قيمة (ت) الجدولية = (٢,٥٧)

من خلال الجدول رقم (٥) يتبين : أن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (٠,٤٢٤) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتطلبات الخاصة بينما نلاحظ من الجدول نفسه أيضاً أن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (٠,٧٤٦) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٥٧)، مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي .

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الاختبار البعدي

الجدول رقم (٦)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

النتيجة	قيم (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	٤,٤	٠,٢٧	١,٧	٠,٢٢	٢,٤	درجة	بعض المتطلبات الخاصة
معنوي	٣,٧	٠,٤٤	١٢,٢٧	٠,٥٢	١٢,٠٧	درجة	مستوى الأداء المهاري

معنوي عند نسبة خطأ (٠,٠٥)، وأمام درجة حرية (١٠)، قيمة (ت) الجدولية = (٢,٢٣)

من الجدول رقم (٦) يتبين : إن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (٤,٤) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتطلبات الخاصة بينما نلاحظ من الجدول نفسه أيضاً أن قيمة (ت) المحسوبة والبالغة (٣,٧) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهاري هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٣)، مما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين، ولمصلحة المجموعة التجريبية .

٤-١-٣ مناقشة النتائج

لقد اظهر الجدول رقم (٤) وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية والبعدية في مستوى الأداء المهاري وبعض المتطلبات الخاصة، ولمصلحة الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب التكراري لتحسين المهارات الحركية، ويعزو الباحثان ذلك إلى التطور الحاصل في معظم عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية وإن كانت بنسب مختلفة " إذ يرتبط مستوى الأداء المهاري في أي نشاط رياضي على مدى تطور بعض المتطلبات الخاصة والحركية بهذا النشاط " (البساطي، ١٩٩٨، ١٩)، أي إن هناك ارتباطاً وثيقاً بين المهارات الحركية وبعض المتطلبات البدنية في أي نشاط رياضي، كما إن لاحتواء المنهاج التدريبي في تنفيذه للتمارين المهارية والمعتمدة على أزمنة التدريب التكراري الأثر البالغ في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية، إذ يشير (حسين) إلى إن " التدريب على المهارات يتطلب تعدد الصفات البدنية والحركية استعداداً لرفع المستوى " (حسين، ١٩٨٥، ٦٧)، وجاء تأكيد الباحثان من خلالها على القوة العضلية الخاصة بأوجهها لتؤثر في مستوى رفع بعض المتطلبات الخاصة من صعوبة إلى صعوبة أخرى ومن بعض المتطلبات القانونية لتؤثر في رفع مستوى الأداء المهاري، كما إن لفاعلية التدريب التكراري

باستخدام المهارات الحركية الأثر الواضح ليس فقط في عناصر اللياقة البدنية الخاصة، بل في تطوير الأداء الفني الصحيح للمهارات الحركية، وهذا ما أكدته نتائج البحث من جهة، وما أشار إليه كل من (شحاته) من جهة أخرى إلى إن " التمرينات الخاصة تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الخاصة في رياضة الجمناستك، إذ تحتوي هذه التدريبات الخاصة على نوعية مشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين " (شحاته، ١٩٩٢، ٩٨)، ويؤيد (Buhelerle and Werrner , 1984)، هذا القول "بأنه يجب إن تندمج تمرينات القوة الخاصة مع المهارة في رياضة الجمناستك " (Buhelerle and werrner 1984 , 35) .

وهي تشابه تمرينات المنافسة من حيث الشكل والمنحى والسرعة (الكاشف، ١٩٨٧، ٢٠)، فضلاً عن عملية التكرار في طريقة التدريب المستخدمة التي أدت إلى تحسين الأداء الصحيح للمهارات الحركية (بعض المتطلبات الخاصة)، إذ يذكر (برهم) في ذلك " بأن عملية تكرار الاستجابات الصحيحة لنفس الموقف التعليمي تؤدي وتصل بالفرد إلى درجة كبيرة من الإيقان، إذ من خلال طريقة التكرار للموقف التعليمي واستجابته الصحيحة يتم التخلص من الأخطاء المرافقة له والإبقاء والثبات على الجوانب الصحيحة " (برهم، ١٩٩٥، ٤١٩)، وهذا ما تم مراعاته أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية، فكل ذلك كان له الأثر البالغ في اختبار الأداء المهاري، فكان لصالح المجموعة التجريبية المستخدمة للتدريبات التكرارية للإعداد المهاري .

ويعزو الباحثان هذا التطور إلى فاعلية المنهج التدريبي المقترح إذ إن تطور مستوى الأداء المهاري والحركي الحاصل لحركات القلبات الهوائية (الأمامية والخلفية والجانبية)، إذ تم الحصول على مجموعة من الصعوبات ضمن الخط الأكروباتيكي الواحد المتصل بصعوبات (B) ورفعها إلى صعوبات أعلى حسب ما نص عليه قانون اللعبة، فضلاً عن الحصول على بعض المتطلبات الأخرى من جراء الربط المباشر وهذا ما حققه المنهج التدريبي .

ومن الجدول رقم (٥) يتبين بأنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات القبلية والبعديّة في مستوى الأداء المهاري بما فيها بعض المتطلبات الخاصة للمجموعة الضابطة .

ويعزو الباحثان ذلك إلى ضعف طريقة التدريب التي أعدها المدرب والتي تميزت بعشوائية الاختيار للتمارين البدنية الخاصة المختلفة التأثير في المجاميع العضلية ومستوى الأداء المهاري، ويؤكد ذلك (حماد) " إن من بين الأخطاء الشائعة في التدريب هو اختيار تدريبات تكون مساهمتها في أداء المهارات الحركية ضعيفة " (حماد، ١٩٩٨، ١٩٨)، فمن خلال ملاحظة الفرق الظاهري للمتوسطات الحسابية لمستوى الأداء المهاري وبعض المتطلبات الخاصة، يرى الباحثان انخفاض قيمها والسبب يعود إلى عدم استخدام الحركات ذات الصعوبات العالية في بساط الحركات الأرضية فضلاً عن ضعف المستوى الفني والمهاري لأفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

في ضوء النتائج ومناقشتها استنتج الباحثان ما يأتي:

- احدث المنهاج التدريبي المقترح المستخدم من قبل المجموعة التجريبية في معظم متغيرات المتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية مقارنة بالمجموعة الضابطة .
- لم يحرز المنهاج التقليدي الذي استخدمته المجموعة الضابطة أي تقدم في المتطلبات الخاصة قيد البحث لبساط الحركات الأرضية ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية.

٥-٢ التوصيات

- استخدام المنهاج التدريبي المقترح في تطوير بعض المتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية، فضلاً عن مستوى الأداء المهاري.
- الاهتمام بتدريب بعض المتطلبات الخاصة بوصفه النواة الحقيقية لكافة الحركات على بساط الحركات الأرضية.
- ضرورة اهتمام المدربين بالتدريب التكراري في تثبيت وتحسين المهارات الحركية، فضلاً عن تنمية مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك.
- ضرورة اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية والمهارية لفئة الناشئين والذين يعدون اللبنة الأولى لعملية التدريب.

المصادر العربية والاجنبية

١. الاتحاد الدولي للجمناستك (٢٠٠٦) : القانون الدولي للجمناستك، إعداد وترجمة، الاتحاد السعودي للجمناستك .
٢. برهم، عبد المنعم سليمان (١٩٩٥) : موسوعة الجمناز العصرية، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان .
٣. البساطي، أمر الله احمد (١٩٩٨) : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، الإسكندرية .
٤. التكريتي، وديع ياسين، والعبيدي، حسن محمد عبد (١٩٩٦) : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، ودار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
٥. حسين، قاسم حسن (١٩٨٥) : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .

٦. حماد، مفتي إبراهيم (١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث، ط١، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة .
٧. حماد، مفتي إبراهيم (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة .
٨. شحاتة، محمد ابراهيم (١٩٩٢) : دليل الجمباز الحديث، دار المعارف، الإسكندرية.
٩. عثمان، محمد عبد الغني (١٩٩٠) : موسوعة العباب القوى، ط١، دار القلم للنشر والتوزيع، مطبعة فيصل الكويت .
١٠. علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة كامل (١٩٩٩) : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
١١. علي، عادل عبد البصير (١٩٩٨) : النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمناستك، دار المعارف، القاهرة .
١٢. علي، مصطفى كامل احمد (١٩٨٩): تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى تعلم وأداء بعض المهارات الأساسية في التمرينات الأرضية، المجلة العلمية، العدد الأول، جامعة حلوان .
١٣. فاندالين، ديوبولد (١٩٨٤) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس العام، ط٣، ترجمة محمد نبيل نوفل واخرون، مكتبة ألانجلو المصرية، القاهرة .
١٤. الكاشف، عزت محمود (١٩٨٧) : التدريب في رياضة الجمباز، ط١، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة .
١٥. مصطفى، علاء الدين حامد (١٩٩٩) : تأثير تنمية القوة العضلية النسبية والمرونة لمفاصل كل من الذراعين والرجلين والعمود الفقري على مستوى أداء سلسلة اكروباتيكية خلفية على بساط الحركات الارضية في الجمباز، مجلة اسيوط، للعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ١٢، ج٢، مصر .
- 16- Buhrle . M. and Werrner. E. (1984) : " The musclehyperrophy trining of the body builder " , Leistungs sport .

ملحق (١)

نماذج من الوحدات التدريبية

الوحدة التدريبية الاولى

ت	التمارين المستخدمة	تصنيف الحركة	زمن التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	زمن العمل مع الراحة	الراحة بين تمرين واخر	زمن التجربة الكلي
---	--------------------	--------------	-------------	---------------	----------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

١٢٤		٥,١٠	٩٠ ثا	٤	١٠ ثا	C	١. الارتكاز بزاوية حادة والرجلين بوضع افقي (٢ثا)
	٥٢						
		٨,٣٠	١٥٠ ثا	٤	١٥ ثا	D	٢. السحب للوقوف على اليدين والثبات (٢ثا) من الارتكاز بزاوية حادة والرجلين بوضع افقي
	٥٢						
		٥,١٠	٩٠ ثا	٤	١٠ ثا	C	٣. قفزة يدين امامية مع دورة هوائية امامية للدرجة
	٥٢						
		٥,١٠	٩٠ ثا	٤	١٠ ثا	C	٤. دورة هوائية امامية ممدودة للانبطاح المائل الامامي

الوحدة التدريبية الثالثة عشر

ت	التمارين المستخدمة	تصنيف الحركة	زمن التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	زمن العمل مع الراحة	الراحة بين تمرين واخر	زمن التجربة الكلي
---	--------------------	--------------	-------------	---------------	----------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

٥٣٨٠١٠		٨,٣٠	١٥٠ ثا	٤	١٥ ثا	D	١. مرجحة الرجلين المتفارحة مع لفة قفزبية كاملة للوقوف على اليدين فالخفض للمرجحة الدائرية مع ضم او تفارج الرجلين
	٥٢						
		١١,٨٠	٩٠ ثا	٨	١٠ ثا	B	٢. هوائية خلفية سريعة (تامبو)
	٥٢						
		٥,١٠	٩٠ ثا	٤	١٠ ثا	B	٣. قفزة خلفه ع نصف لفة مع قلبه هوائية امامية
	٥٢						
	٥,١٠	٩٠ ثا	٤	١٠ ثا	B	٤. هوائية جانبية ممدودة	

الوحدة التدريبية الرابعة والعشرين

ت	التمارين المستخدمة	تصنيف الحركة	زمن التمرين	عدد التكرارات	الراحة بين التكرارات	زمن العمل مع الراحة	الراحة بين تمرين واخر	زمن التجربة الكلي
٥٤٠٣٠	١. وثبة خلفية مع نصف لفة لاداء هوائية امامية مكورة	B	١٠ ثا	٨	٩٠ ثا	١١,٨٠		
	٥٢							
	٢. وثبة خلفية مع نصف لفة لاداء هوائية منحنية للاستناد	C	١٠ ثا	٤	١٥٠ ثا	٨,٣٠		
	٥٢							
	٣. هوائية جانبية ممدودة	B	١٠ ثا	٤	١٥٠ ثا	٥,١٠		
	٥٢							
٤. هوائية جانبية متفارحة دورة ونصف مع ربع لفة للدرجة الامامية	C	١٠ ثا	٤	١٥٠ ثا	٨,٣٠			