

كلية التربية الرياضية
جامعة ديالى

منهج تلسريبي مقترح لنظوين صفة المر وفتة الخاصة وأثره في
أداء بعض مهارات الوثبات الفنية على جهاز الحركات
الأرضية

بحث تجريبي

على لاعبات منتخب ناشئات القطر بالجمناستك الفني

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير

في التربية الرياضية

من قبل

فردوس مجيد أمين البياتي

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

2-1 مشكلة البحث

3-1 أهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

2-5-1 المجال الزمني

3-5-1 المجال المكاني

(1)

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

لقد شهد العالم تطوراً ملموساً في جميع المجالات الرياضية وحقق في هذا المجال خطوات واسعة وكبيرة ساهمت في رفع مستوى الأداء الفني وتحقيق الإنجاز فيها وبدرجة كبيرة من الإبداع والمخاطرة. وإن سبب هذا التقدم يعود إلى الجهود الكبيرة التي بذلها الخبراء والمختصون والمدربين في وضع الأسس والقواعد العلمية في أعداد اللاعبين بعد أن أخذت الرياضة النسوية مكانتها في هذا التطور وخاصةً الجمناستيك الفني.

لقد شهدت الدورات الأولمبية وبطولات العالم الأخيرة تنافساً قوياً. بين اللاعبين في أداء حركات ذات صعوبة كبيرة والمخاطرة في أداءها ومنها الوثبات الفنية التي تميزت بشكل كبير في المتطلبات الخاصة لأجهزة الجمناستيك الفني، وحصول بعض اللاعبين على الدرجة العظمى وقيمتها (10) درجات في أكثر من جهاز وسبب هذا التطور تظافر الجهود العلمية والتدريبية لرفع درجة الصعوبة وتحسين مستوى الأداء الفني.

وبما أن التطور المستمر والطموح المتزايد للوصول إلى النتائج الجيدة يتطلب عملاً متواصلاً وأساليب ومناهج تدريبية متطورة، ولأن المتطلبات الخاصة بجهاز الحركات الأرضية يتطلب أداء الحركات الراقصة لكونها متطلبات أساسية في قانون الجمناستيك الفني إذ يتم احتساب الدرجات من خلالها، وفي حالة عدم توفر أحد هذه المتطلبات أو فقدان جزء منه يتم خصم درجة اللاعب (0.2)(1). من الدرجة بالاضافة إلى ذلك قيمة

1- الاتحاد الدولي للجمناستيك. مصدر سبق ذكره. 2004. ص 25.

(2)

صعوبة الحركة والتي يجب أن تكون من قيمة (B). وفي بعض الأحيان تهمل صعوبة الحركة أو يقل مستوى صعوبتها كما ينص على ذلك القانون حتى لو قامت اللاعبه بأدائها. لذا فعلى لاعبة الجمناستك أن تكون حذره ودقيقة في أداء الوثبات الفنية, وكذلك بقية متطلبات أداء السلسلة على الموسيقى لأنها تعطي الحيوية والانسجام في تلاحم الحركات الجمناستكية والاكروبايكية على جهاز الحركات الأرضية.

ومن هنا جاءت أهمية البحث لكونه يهدف إلى مواكبة الأساليب والاتجاهات العلمية الحديثة في تطوير مستوى اللعبة في القطر من خلال أعداد منهج تدريبي لتطوير صفة المرونة الخاصة لدى اللاعبات, وتأثيرها على مستوى أداء الوثبات الفنية من خلال الأداء الصحيح لتكنيك هذه الوثبات.

1-2 مشكلة البحث:

ومن خلال تجربة الباحثة في مجال الجمناستك كونها لاعبة ومحكمة دولية ومدربة وفي هذا المجال لاحظنا أن خصم درجات الأداء في الوثبات الفنية على جهاز الحركات الأرضية كان سببه قصور واضح في مستوى المرونة لدى اللاعبات المتميزات وبمستوى جيد من قوة القفز, غير أن أداء هذه الحركات والوثبات يتطلب أداء القفز بفتح الساقين وعمل قوس خلفي بالظهر الأمر الذي يتطلب مستوى عالي من المرونة في مفصل الحوض وبين الفخذين والعمود الفقري, إضافة إلى ذلك الأهمية الكبيرة للمرونة في أظهر جمالية الأداء الفني بالجمناستك, لذا ارتأت الباحثة العمل على وضع منهاج تدريبي لتطوير صفة المرونة الخاصة ودراسة تأثير تطور المرونة على مستوى الأداء الفني في الوثبات (سيزر, الحلقة, الفراشة) إسهاماً منها في رفد تطور مستوى الإنجاز وجمالية الأداء الفني في هذه الرياضة الجمالية.

(3)

3-1 أهداف البحث:

- 1- معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير صفة المرونة الخاصة للاعبات الجمناستيك الفني (ناشئات) للمجموعة التجريبية.
- 2- معرفة تأثير المرونة الخاصة على تطوير بعض مهارات الوثبات الفنية والحركات الجمناستكية الفنية على جهاز الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية.
- 3- وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير صفة المرونة الخاصة لدى لاعبات الجمناستيك الفني (ناشئات) للمجموعة التجريبية.

4-1 فروض البحث:

- 1- للمنهج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في تطوير صفة المرونة الخاصة للاعبات الجمناستيك الفني (ناشئات) للمجموعة التجريبية.
- 2- تؤثر المرونة الخاصة إيجابياً في تطوير بعض الوثبات الفنية على جهاز الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبات منتخب ناشئات القطر بالجمناستك الفني والبالغ
عددهن (10) لاعبات وبأعمار (9-12) سنة.
- 1-5-2 المجال الزمني: 24 / 3 / 2004 ولغاية 20 / 5 / 2004 م .
- 1-5-3 المجال المكاني: القاعة الداخلية للجمناستك في كلية التربية الرياضية -
جامعة بغداد في الجادرية.

الباب الثاني

Submitted to the Council of the College of physical education –
University of Diyala. As a partial fulfillment for the requirements
of the degree of Master on physical education

By
Ferdous Mjeid Ameen AL Byate.

supervisors

a.m.dr.abd al rzak kasum

a.m.dr.ferat gbar

1426 A.H

2005 A.D

B

S.E : Special elasticity

Abstract

*"Effect of Apropos Training Program for Developing special
Elasticity on performance for Some Vault groups skills at Floor
exercise mat "*

1-1 Introduction and the significant of the research:

The artistic Gymnastics be one of the difficult Olympic sports, for two sides; Performance and training. Depending on all sort of Fitness specially the specific elasticity. This the important characteristics on this sport.

We showed to the developing Level of on this event by put setup scientific Basis on using different maner. Program training to developing this elasticity on Vault groups at Floor exercise mat.

1-2 Problem of the resarch:

Weakness of special elasticity owns the is for Players because the less Concern sufficient on physical preapering. This had unimportant position. To dereloping the Level of this players. I Will put a proposel program training to developing this.

1-3 The Researchaims:

- 1- Prepare apropos Training programe for Developing aspecial elasticity for Junior players on artistic Gymnastics.
- 2- Recognizing the effect of proposed training cour se for developing S.E on Vault groups skill at floor exercise mat.

1-4 The Hypotheses:

- 1- The proposed training program. Had positire effecton Developing the special elasticity for artistic Gymnastics Junior players.

C

- 2- Specixl elasticity effect positirely on developing some Vault groups at floor exercisemat.

1-5 Aspects of the research:

- Human aspect: (10) Junior artistic Gymnastics players atage (9-12) years.
- Temporal aspect: between 27/ 3/ 2004 through 19/ 5/ 2004.
- Spatial aspect: Gymnastis Hall – college of physical Gducation – University of Baghdad .

2- The oretical studies:

This part includes to the Junior artistic Gymnastics players and it effect on some Vowlt groups, Correct the error in performance al so show thre hear studies to this subject.

3- Procedures:

The Researcher uses an experimental approach. Takeup video filming. We get for any player one attempt to any skill for both pretest and post – test at same group.

Then women's technical Committee scoring system every skill to ten point By Use the specific Judges sheet for artistic Gymnastics.

Group divided to two groups (Control' experimental). Every group (5) players .

The Researcher preparing proposed training program to developing special elasticity for experimental group. Sample tests physical test also (3) skill test before practicing the program (8 weeks) they do all tests (physical & skills) for both groups.

4- Exposition, Analysis and Discussion of Results:

Here the results are exposed, analyzed and discussed for both experimental group and Control group. The results show a high developing.

D

5- Conclusions and Recommendation's:

The Researcher draws certain Conclusions:-

- 1- The proposed program effect on developing special elasticity for experimental group.
- 2- This program help on developing the Technical performance for artistic skill upon experimental group in Comparison with Control group.
- 3- Off trace of developing the special elasticity upon experimental group player on efficiency of using explosive strength. This appears by the results of explosive strength on (Jump and reach test & Board jump).
- 4- Here we develop performance skill for both groups on butterfly leap significant differences. This shows how the

program developing the level of elasticity upon experimental group.

- 5- The Continuous Training on developing the elasticity (negative exercise & Positive exercise). All of this had a big trace on developing the level of performance skill and pre-hiness performance up on players.

The Research is concluded with some recommendations like:-

- 1- dependence the elasticity exercise, different reference on developing the elasticity (artistic Gymnastic event) by the Coaches and this exercise used in training unit.
- 2- Confirmation on use this program at biggener phase ages – specially on kids – borgeon phase.
- 3- Significant on developing stamina component perfectly because the good correlation between aus that serre the prettiness, economic, easiness performance.
- 4- Doing similar stidies to know the correlation some of other element of stamina withe elasticity an deffect on Technical performance on Gymnastics.