

أثر تمرينات خاصة بالأثقال في تطوير بعض القدرات الحركية ومستوى الاداء على جهاز طاولة القفز

م.م ثامر تركي مناع
جامعة تكريت

م.د حيدر غازي اسماعيل
جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Mr_thamer2015@yahoo.com

heder200810@yahoo.com

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة، القدرات الحركية، طاولة القفز.

ملخص البحث

يعد التطور الحاصل في جميع الفعاليات الرياضية ومن ضمنها لعبة الجمناستك، لم يكن صدفة، وإنما جاء من خلال تفاعلها وارتباطها بدراسة العلوم الأخرى كالنشرية والفلسفة وعلم الحركة والبايوميكانيك وعلم النفس وتطبيق هذه العلوم على النواحي العملية. الكشف عن أثر تمرينات خاصة بالأثقال في تطوير بعض القدرات الحركية ومستوى الاداء للمجموعة التجريبية.

أجري البحث على عينة من لاعبي محافظة اربيل للناشئين في الجمناستك بأعمار (11-13) سنة، وتكونت عينة البحث من (12) لاعباً، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، وتضمنت اجراءات البحث توزيع استمارة استبيان على المختصين والخبراء لتحديد أهم القدرات الحركية واختباراتها والتي لها علاقة مؤثرة على مستوى الاداء على جهاز طاولة القفز، وكذلك تم توزيع استمارة استبانة على المختصين في مجال رياضة الجمناستك على اختيار بعض المهارات الحركية على جهاز طاولة القفز، واستغرق تنفيذ التمرينات الخاصة بالأثقال (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وأجرى الباحثان الاختبارات البعدية للقدرات الحركية قيد البحث ومستوى الاداء المهاري على جهاز طاولة القفز للمجموعتين التجريبية والضابطة.



The Effect Of Special Exercises With Weights In The Development Of Some Motor Abilities And Performance Level To Jump pommel Horse

Dr.Haidar Gh. Ismail

Thamer T. Manna

Abstract

The evolution in all sporting events, including the game gymnastics, it was not a coincidence, but it came through their interaction and its relation to other sciences study Kalchrih and physiology and kinesiology and bayumkanak, psychology and the application of this science to practical aspects

The sample of the research is represented by the Erbil junior players in in gymnastics with age (11-13)years. The sample consists of (12) players. The researchers have used the experimental method to its appropriateness and the nature of the research. which included research procedures distribute a questionnaire to the specialists and experts to identify the most important motor abilities and tests that have a relationship and impacting on the level of performance to jump pommel Horse, as well as questionnaire has been distributed to specialists in the field of gymnastics to choice of some motor skills to jump pommel. The program of special weights exercises continued for (8) weeks which includes (3) training unite in the week. The researchers did subsequent tests for motor abilities and level of performance to jump pommel Horse to experimental and control groups.

The special exercises with weights have positive effect on the motor abilities in the experimental group.

The special exercises with weights have positive effect on the level of performance to jump pommel Horse in the experimental group.

1-المقدمة:

يعد تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة هدفاً تسعى اليه الدول والأفراد إذ أصبحت هذه الإنجازات دليلاً على رقي الشعوب وتقدمها لما لها من مردود اجتماعي وحضاري متقدم وهذا يتطلب الإعداد المتكامل الذي يأخذ بعين الاعتبار الكثير من الجوانب التي تساهم في وصول الفرق أو اللاعبين إلى مستويات اعلى. (حسين: 1998: 13)

إن التطور العلمي في التدريب يعد هدفاً تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا ، والتدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي المنظم والمتواصل والمستند على الأسس الصحيحة لمراحل أي حركة أو أوضاعها من الأعمار المبكرة وخاصة في رياضة الجمناستك لفئة الناشئين حيث سيعطي للعبة نتائج إيجابية ومستقبلية ملموسة ومتطورة تؤدي إلى تقدم اللعبة ، ان القدرات الحركية هي التي يكتسبها الانسان من المحيط إذ تتضمن القدرة على تحريك الجسم بكفاية وبقوة ولفترة زمنية مناسبة، فنجد الفرد الذي يتمتع بمستوى جيد من القدرات الحركية سوف يساعده على اكتساب الكثير من المهارات الحركية وسميت أيضاً بالصفات لأنها صفة للحركة الانسانية التي تؤدي من قبل الكائن الحي وخاصة المستويات العالية.(محبوب: 1989: 85)، وهذه الصفات قد تكون موجودة بشكل فطري، وتتطور من خلال التدريب والممارسة، يعرفها (محبوب) بأنها "القدرات التي يكتسبها الانسان من المحيط مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساس لها وتتطور بحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية".(محبوب: 2000: 57) وان تحديد ومعرفة استخدام بعض التمرينات الملائمة لتطوير القدرات الحركية على أداء المهارات الجمناستيكية المختلفة لهذه الشريحة العمرية ستهيئ للمدرب واللاعب السبل الصحيحة والايجابية لعملية التدرج الصحيح للوصول إلى الدقة والإتقان الجيد والإنجاز في أداء الحركات كافة، إذ يشير (الحاوي) "ان تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية، وتعد مرحلة تدريب الناشئين، قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين".(الحاوي:2002: 28) إذ يشير (Donald) "ان الأداء الحركي يتحقق من خلال التوافق بين الصفات البدنية"(Dounald،1991،58). وهنا لا بد من التطرق إلى بعض القدرات الحركية قيد البحث ، اذ تعرف المرونة بأنها "قدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة، اذ يتطلب انقباض عضلات وارتخاء العضلات المقابلة لها".(العبيدي والمالكي:2008: 104) ، وتعد المرونة إحدى الصفات أو القدرات الحركية المهمة التي تؤثر في ممارسة الفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة، فضلاً

عن كونها صفة تعبر عن مدى حركة مفاصل الجسم، وتكمن مجمل فائدة المرونة كما أشار إليها (الرياضي) " هو اكتساب فن الأداء الحركي في معظم الفعاليات والألعاب الرياضية، وكذلك يقي الرياضي من الإصابات، فضلاً عن إنها لا تؤدي إلى حصول تشوهات في المفصل". (الرياضي: 85:2000). أما الرشاقة فقد عرفها (حمادة) بأنها " المقدرة على تغير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح ". (حمادة: 2001: 199) تتعلق الرشاقة أساساً بكفاءة عمل الجهازين العصبي والعضلي وخصوصاً الأعصاب الحركية، ان الاتصالات والاستجابات السريعة بين هذين الجهازين يؤدي الى إمكانية التحكم في التغير الحركي السريع، وان التراكم الحركي يتكون من حركات توافقية مختلفة يتم إتقانها بربط الحركة الجديدة مع عناصر التوافق التي قد اكتسبت وثبتت في خبرات حركية سابقة (عبد الخالق: 1981: 204-205)، (حسين: 1998: 627).

ويقصد بالتوافق الحركي قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد، وبما ان التوافق الحركي هو تنظيم وتنسيق وترتيب وتبويب للحركة لهذا يمكننا القول بأن التوافق هو (قدرة الرياضي على أداء الواجبات الحركية المطلوبة بتوافق عصبي عضلي عال)، وتظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط، وتعتمد كثير من الأنشطة الرياضية على التوافق كأحد العناصر الأساسية لإعداد الرياضي للمستويات العالية. (عبد الفتاح: 1997: 205).

أما الأداء المهاري فهو تنفيذ القواعد والاسس الميكانيكية مع التأكيد على الأداء الشكلي للحركة وينبثق من الأداء المهاري في رياضة الجمناستك أسلوب الأداء ويعبر عنه بأنه " الخواص الذاتية للاعب التي تظهر في أدائه المهاري بطريقة مؤثرة مع عدم الإخلال بالأداء المهاري". (شحاته، 2003، 17-30). وتشمل المهارات الحركية على جهاز طاولة القفز قفزات اليدين الأمامية والخلفية، قفزات الهشت، قفزات اليدين مع اللف، القفزات العربية، حركات الطيران والهبوط، اذ تنقسم المجماميع الحركية لجهاز طاولة القفز إلى:

المجموعة الأولى: القفزات المباشرة.

المجموعة الثانية: القفزات مع لف كامل بالطيران الاول.

المجموعة الثالثة: قفزات اليدين الأمامية والقفزات بأسلوب الياماشيتا.

المجموعة الرابعة: قفزات مع 4/1 (ربع) لفة بالطيران الأول (تسوكاهارا وكازامتسو).

المجموعة الخامسة: القفزات من القفزة العربية.

لذا ارتأى الباحثان اختيار بعض من هذه الحركات ذات صعوبات قانونية مختلفة، الملحق (1). من هنا تتجلى أهمية البحث في تطوير القدرات الحركية على جهاز طاولة القفز وبالتالي تحسين الأداء المهاري.

ويعد الأداء المهاري في رياضة الجمناستيك العامل الرئيس الذي يركز عليه الانجاز، وتلعب التمارين البدنية دوراً مهماً في تطوير هذا الأداء، ورغبة منا في مواكبة التطور الرياضي الأمر الذي حدا بالباحثين إلى إيجاد بعض العوامل التي تتأثر بها سرعة وتطور هذه اللعبة عن طريق الدراسة والبحث.

ومن خلال المتابعة الميدانية للباحثان لبعض الوحدات التدريبية لمنتخب محافظة أربيل وجدا بأن هناك انخفاضاً أو ضعفاً في القدرات الحركية للاعبين مما أثر على مستوى الأداء المهاري، ويعزو الباحثان هذا الانخفاض انه قد يكون ضعف في استخدام القدرات الحركية مما أدى إلى هبوط في مستوى الأداء المهاري على جهاز طاولة القفز والتي تتغير تبعاً لمستوى القدرات الحركية للاعبين، لذا ارتأى الباحثان أن يبحثان هذه الحالة من أجل الوقوف على الحقيقة لحل المشكلة، ومن خلال ذلك وعن طريق البحث والدراسة قام الباحثان الى إعداد مجموعة من التمرينات الخاصة باستخدام الأثقال لتطوير بعض القدرات الحركية، فضلاً عن تحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز طاولة القفز والتي لها أهمية كبيرة في رفع الصعوبة الأدنى إلى الأعلى الملحق رقم (2) والحصول على تقييم عالٍ في الأداء، ومن اهداف البحث الكشف عن أثر تمرينات خاصة بالأثقال في تطوير بعض القدرات الحركية ومستوى الأداء للمجموعة التجريبية، وتعرف الفروق الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فضلاً عن تعرف الفروق الاحصائية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة، وهو أقرب مناهج البحث العلمي وأكثرها صلاحية لحل المشكلة التي بصدها الباحثان.

2-1 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من لاعبي منتخب محافظة أربيل بالجمناستيك فئة الناشئين للأعمار (11-13) سنة، والبالغ عددهم (14) لاعباً، تم اختيار (2) لاعبين للتجارب الاستطلاعية، وبقية اللاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقسموا عشوائياً باستخدام القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ويواقع (6) لاعبين لكل مجموعة.

2-2 تحديد القدرات الحركية واختباراتها المستخدمة بالبحث:

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد القدرات الحركية الملحق (3) المهمة واختباراتها الملحق (4) وتم وضعها في استمارات استبانة وقام الباحثان باستطلاع آراء الخبراء والمتخصصين، في مجالات العلوم الرياضية المختلفة وبعد جمع البيانات وتفريغها تم استخلاص وبحسب اختيار الخبراء والمتخصصين والتي حازت على نسبة اتفاق أكثر من 75% من آراء المحكمين كما في الجدول (1) "على الباحث الحصول على موافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء المحكمين" (بلوم وآخرون: 1983: 126).

الجدول (1) نسب اتفاق المحكمين

القدرات البدنية	المحكمين غير الموافقين	المحكمين الموافقين	نسبة الاتفاق
المرونة	15	15	100%
التوازن	9	5	40%
الرشاقة	2	13	86%
الدقة	8	6	48%
التوافق	3	12	80%

من خلال ملاحظتنا للجدول (1) حصول بعض القدرات الحركية على نسبة أكثر من (75%) والتي هي (المرونة، الرشاقة، والتوافق) وهذا بحسب ترشيح الخبراء والمتخصصين الملحق (5) والاختبارات التي رشحت لكل قدرة حركية هي كما يأتي:

- 1- المرونة: اختبار الكوبري (وضع الجسر) (محبوب وآخرون : 1988 : 213)
- 2- الرشاقة: اختبار الجري المتعرج بأقصر زمن. (حسانين : 1995 : 416-417)
- 3- التوافق: اختبار الدوائر المرقمة. (حسانين : 1995 : 425)

2-3 تكافؤ وتجانس مجموعتي البحث:

ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث (فان دالين: 1984 : 394)، لذا فقد تمت عمليتي التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث فيما يتعلق بالتجانس من حيث العمر والطول والكتلة فضلاً عن التكافؤ في اختبارات القدرات الحركية (قيد البحث) ومستوى الأداء المهاري.

2-3-1 التجانس بين مجموعتي البحث في مواصفات العينة:

تم التجانس بين مجموعتي البحث على وفق المتغيرات الآتية: العمر والطول والكتلة كما في جدول (2)

جدول (2) 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

2-3-2 التكافؤ في مستوى الأداء المهاري للمجموعتين: استعان الباحثان بعملية التقويم بمجموعة من المحكمين المعتمدين في الإتحاد العراقي المركزي للجمناستك الملحق (6) ووفق القانون الدولي والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3) يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) لاختبار مستوى الاداء للمجموعتين (القبلي)

الاحتمالية	ت المحسوبة	ع±	س-	الاختبار	المجموعة	وحدة القياس	المعالم الإحصائية	المهارات الحركية
0.635	0,490	0,400	8,100	قبلي	التجريبية	درجة	قفزة الالدين الامامية	
					الضابطة			
0.126	1,670	0,331	8,016	قبلي	التجريبية	درجة	قفزة الالدين الامامية مع لف (360)	للقوف
					الضابطة			
0.272	1,162	0,501	8,350	قبلي	التجريبية	درجة	قفزة الالدين الامامية بزواوية منحنية (البايك)	
					الضابطة			
0.057	2,450	0,453	8,683	قبلي	التجريبية	درجة	الفرة العربية مع لف (360) للقوف	
					الضابطة			

2-3-3 التكافؤ في اختبارات القدرات الحركية:

جدول (4) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة لاختبارات القدرات الحركية للمجموعتين (القبلي)

الاحتمالية	ت المحسوبة	ع±	س-	الاختبار	المجموعة	وحدة القياس	المعالم الإحصائية	المهارات الحركية
0.375	0,929	6,604	91,483	قبلي	التجريبية	مسافة	المرونة	
					الضابطة			
0.496	0,706	0,136	5,916	قبلي	التجريبية	زمن	الرشاقة	
					الضابطة			
0.818	0,236	2,047	16,900	قبلي	التجريبية	زمن	التوافق	
					الضابطة			

2-4 الأدوات المستخدمة في البحث:

شريط قياس بطول (20) م عدد (1)، ساعة توقيت عدد (3)، ميزان الكتروني عدد (1)، مساطب عدد (2)، اطواق (حلقات) عدد (8)، ادوات اثقال متنوعة، طاولة قفز.

2-5 وسائل البحث العلمي المستعملة:

تحليل المحتوى، الاختبارات والقياسات، الاستبيانات.

2-6 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدى). (علاوي وراتب : 1999: 232).

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

2-7 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

2-7-1 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق ولأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهدين المادي والبشري. (محمود: 2003: 38).

2-7-2 التجربة الاستطلاعية الخاصة باختبارات القدرات الحركية:

أجرى الباحثان في (2016/4/11) هذه التجربة وبمساعدة فريق العمل المساعد على لاعبين عدد (2) من مجتمع البحث وتم استبعادهم فيما بعد.

2-8 الإجراءات النهائية للبحث:

2-8-1 الاختبارات القبلية: قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث وعلى مدى يومين وكما يأتي:

- اليوم الأول بتاريخ 2016/4/13: تقييم مستوى الأداء المهاري.
- اليوم الثاني بتاريخ 2016/4/14: اختبارات القدرات الحركية.

2-9 تنفيذ التمرينات الخاصة باستخدام الاثقال:

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية كافة لمستوى الأداء المهاري والقدرات الحركية تم تنفيذ التمرينات الخاصة بالأثقال من قبل المجموعة التجريبية الملحق (8) واستغرق (8) أسابيع وواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، للمدة من (2016/4/16 ولغاية 2016/6/8).

2-9-1 التمرينات الخاصة بالأثقال والمجاميع العضلية العاملة:

1- (بنج بريس على المسطبة المستوية) المجاميع العضلية هي عضلة الصدر الأمامية وثلاث رؤوس العضدية.

2- (نصف دبغي) المجاميع العضلية العاملة هي عضلات الرجلين.

3- (ضغط جالس على المسطبة المائلة) المجاميع العضلية العاملة هي عضلة الصدر العليا والأكتاف.

4- (ثني ومد الجذع العكسي بثبيت القدمين) المجاميع العضلية العاملة هي عضلة الظهر القطنية.

5- (التجديف بالسلك من وضع الجلوس) المجاميع العضلية هي عضلات الظهر والرجلين والذراعين الأمامية.

6- (دفع ماكنا بالرجلين) المجاميع العضلية العاملة هي عضلات الرجلين والساقين.

2-9-2 النقاط الاتية تم تطبيقها في تدريب هذه التمرينات الخاصة:

1- تكون التدريب الخاص بالأثقال من (12) أسبوع، بدء جميع الوحدات التدريبية بالإحماء العام ثم الخاص.

2- تم استخدام شدد مقدارها (30- 50 %) من الشدة القصوى في كل تمرين لكون عينة البحث ناشئين.

3- تم تحديد الحجم (تكرارات ومجموعات) بحسب مستوى العينة والتجربة الاستطلاعية .

4- تمارس عينة البحث ثلاثة وحدات تدريبية في الاسبوع.

5- تم استخدام أسلوب التدريب التكراري بالأسلوب الدائري (محطات) عند تنفيذ التمرينات.

2-10 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ هذه التمرينات المعدة من قبل الباحثين تم إجراء الاختبارات البعدية لمستوى

الاداء المهاري وللقدرات الحركية على مدى يومين للمدة من (9-10/6/2016) وبنفس ترتيب

الاختبارات القبلية وتحت الظروف نفسها.

2-11 المعالجة الإحصائية :

تم استخدام نظام (SPSS) لمعالجة البيانات .



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق لاختبارات مستوى الاداء والقدرات الحركية بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (5) يبين المعالم الاحصائية وقيم (ت) لاختبار مستوى الاداء للمجموعتين (القبلي - البعدي) كلاً على حدى

الاحتمالية	ت المحسوبة	±ع	-س	الاختبار	المجموعة	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات الحركية
0.001	10.184	0.400	8.100	قبلي	التجريبية	درجة	قفزة اليدين الامامية
		0.628	9.650	بعدي			
0.457	2.457	0.731	7.933	قبلي	الضابطة	درجة	
		0.638	8.200	بعدي			
0.002	7.070	0.331	8.016	قبلي	التجريبية	درجة	قفزة اليدين الامامية مع لف (360)
		0.481	8.900	بعدي			
0.001	6.452	0.513	7.600	قبلي	الضابطة	درجة	لوقوف
		0.519	8.083	بعدي			
0.001	12.279	0.501	8.350	قبلي	التجريبية	درجة	قفزة اليدين الامامية بزاوية منحنية (البايك)
		0.449	9.283	بعدي			
0.067	2.335	0.441	8.033	قبلي	الضابطة	درجة	
		0.456	8.466	بعدي			
0.008	4.295	0.453	8.683	قبلي	التجريبية	درجة	القفزة العربية مع لفة (360)
		0.314	9.766	بعدي			
0.106	1.966	0.463	7.450	قبلي	الضابطة	درجة	لوقوف
		0.350	8.533	بعدي			

الجدول (6) يبين المعالم الاحصائية وقيم (ت) لاختبار مستوى الاداء للمجموعتين في الاختبار البعدي فقط

الاحتمالية	ت المحسوبة	±ع	-س	الاختبار	المجموعة	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات الحركية
0.003	3.964	0.628	9.650	بعدي	التجريبية	درجة	قفزة اليمين الامامية
		0.638	8.200	بعدي	الضابطة		
0.018	2.824	0.481	8.900	بعدي	التجريبية	درجة	قفزة اليمين الامامية مع لف (360) للوقوف
		0.519	8.083	بعدي	الضابطة		
0.011	3.130	0.449	9.283	بعدي	التجريبية	درجة	قفزة اليمين الامامية بزاوية منحنية (البايك)
		0.456	8.466	بعدي	الضابطة		
0.001	6.733	0.314	9.766	بعدي	التجريبية	درجة	القفزة العربية مع لف (360) للوقوف
		0.320	8.533	بعدي	الضابطة		

الجدول (7) يبين المعالم الاحصائية وقيم (ت) لاختبارات القدرات الحركية للمجموعتين (القبلي - البعدي) كلا على حدى

الاحتمالية	ت المحسوبة	±ع	-س	الاختبار	المجموعة	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات الحركية
0.001	11.883	6.604	91.483	قبلي	التجريبية	مسافة	المرونة
		4.842	75.883	بعدي			
0.074	4.578	5.284	94.733	قبلي	الضابطة	مسافة	
		3.530	88.333	بعدي			
0.001	11.626	0.136	5.916	قبلي	التجريبية	زمن	الرشاقة
		0.207	5.450	بعدي			
0.46	2.631	0.254	6.000	قبلي	الضابطة	زمن	
		0.392	5.691	بعدي			
0.002	6.098	2.047	16.900	قبلي	التجريبية	زمن	التوافق
		2.033	12.500	بعدي			
0.004	5.010	2.346	17.200	قبلي	الضابطة	زمن	
		2.132	15.916	بعدي			

الجدول (8) يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) لاختبارات القدرات الحركية للمجموعتين (البعدي) فقط

الاحتمالية	ت المحسوبة	±ع	س-	الاختبار	المجموعة	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات الحركية
0.911	5.089	4,842	75,883	بعدي	التجريبية	مسافة	المرونة
		3,530	88,333	بعدي	الضابطة		
0.212	1,332	0,207	5,450	بعدي	التجريبية	زمن	الرشاقة
		0,392	5,691	بعدي	الضابطة		
0.018	2,840	2,033	12,500	بعدي	التجريبية	زمن	التوافق
		2,132	15,916	بعدي	الضابطة		

3-2 مناقشة النتائج:

3-2-1 مناقشة نتائج اختبارات مستوى الأداء المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال عرض النتائج المبينة في الجداول (4، 5) تقدم المجموعة التجريبية في نتائج مستوى أداء القفزات الحركية المختلفة الأشكال في أدائها في الاختبارات البعدية، ويعزو الباحثان ذلك الى تنفيذ تمارين الانتقال بأسلوب صحيح من حيث زمن أداء كل تمرين وتكراراتها وفترات الراحة وطبيعة المجاميع العضلية المتخصصة وعملها لعمل كل جزء من أجزاء الجسم كعضلة الصدر الأمامية العليا الرأس العضدية الثلاثة وعضلات الظهر القطنية والرجلين والذراعين الأمامية، وهذا بدوره أدى إلى الزيادة في التحصيل الحركي فضلاً عن الزيادة في القدرة على أداء القفزات الحركية مما أثر في تطوير مستوى أداء هذه القفزات الحركية (قيد البحث) لأفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام الأسلوب العلمي الصحيح المقنن لأداء القفزات من خلال التدرج في مراحل كل قفزة من حيث الركضة التقريبية، الارتقاء على لوحة النهوض، الطيران الأول، الاستناد باليدين على طاولة القفز، الطيران الثاني، الهبوط في المجال المخصص للهبوط القانوني، إذ يعد الأسلوب العلمي مهماً جداً وهي المدخل الرئيسي للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي (البساطي) : 1998 : (35)، وعزز هذا التطور في الأداء هو إعادة التمرين عدة مرات تمكن اللاعب من اتقان المهارة وأدائها بشكل احسن وذلك لأن التدريب على المهارات الحركية واعادتها بصورة صحيحة يساعد على ادائها بشكل سليم (Owen, 1975, 13).

3-2-2 مناقشة نتائج اختبارات القدرات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال عرض النتائج المبينة في الجداول (6، 7) فقد اظهرت تفوق اختبارات القدرات الحركية في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحثان ذلك الى التدرج الصحيح للعملية التدريبية وأداء التمارين

الخاصة بالانتقال أداءً جيداً فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كان جزءاً مهماً أسهم في عملية التطور التي حصلت في معظم النتائج البعدية .
ويذهب الباحثان مع ما اتفق اليه الباحثين والعلماء في مجال التدريب الرياضي في تحقيق مبدأ الخصوصية كونه احد الركائز الاساسية لنجاح عملية التدريب وهذا بدوره يساعد على تحسين القدرات الحركية وفقاً لخصائص اللعبة الممارسة، ويشير (etal،Macardle) في ذلك بأن الخصوصية في التدريب تحدث تكيفات خاصة تتولد في التأثيرات الخاصة لعملية التدريب (etal،Macardle،1981،268) .

وكذلك يعزو الباحثان للتطور الحاصل في الاختبارات البعدية الى حُسن تطبيق التمرينات الخاصة بالانتقال في تطور القدرات الحركية والتي كان لها الأثر الايجابي على مستوى أداء القفزات الحركية على جهاز طاولة القفز وأداء عملية التطور هذه جاءت متفقة في طبيعتها عند أداء التمرينات العاملة وهذا ما أشار إليه (علي) من أن (القوة الانفجارية للعضلات العاملة ومداها الحركي من أهم المتغيرات الواجب توفرها للاعبين الجمناستك) (علي: 1998: 56)
ويعزو الباحثان عدم الارتقاء إلى مستوى المعنوية للمجموعة الضابطة هو طبيعة المنهاج المعد من قبل المدرب والتمارين البدنية الخاصة المختارة ومن جهة أخرى قد يعود إلى حسن الأداء الجيد وكبر قاعدة نتائج الاختبارات القبلية حال دون تطورها إذ يشير (حماد) في ذلك إلى أن من بين الأخطاء الشائعة هو اختيار تدريبات قد تكون مساهمتها في أداء المهارات الحركية ضعيفة (حماد: 1998 : 198) .

على ضوء ما تقدم يعزو الباحثان النتائج التي حصل عليها في الاختبارات البعدية الى تأثير وفعالية التمرينات الخاصة بالانتقال على تطور القدرات الحركية في عنصر المرونة التي كان لها التأثير الإيجابي في حركات مفاصل الجسم المختلفة إلى مدى أوسع ويتحرك المفصل تبعاً لمداه التشريحي، إذ يشير الرضي(2000) "كلما تميز المفصل بمدى حركي جيد دل ذلك على مرونته واتصف بالأداء الحركي" (الرضي: 2000: 85)، وللمرونة أهمية خاصة في الأداء الحركي من حيث مرونة المفاصل فضلاً عن مطاطية الألياف العضلية، إذ يشير (شغاتي) على أن أحد النقاط المهمة لأهمية المرونة هي المساعدة على إظهار الحركات بصورة أكثر إنسيابية وعلى نحو فعال (شغاتي: 2011: 343).

ونرى ايضاً في عنصر الرشاقة الذي يعتبر من العوامل المهمة التي تكسب الرياضي القدرة على الإنسياب الحركي في كافة المهارات الحركية في الجمناستك وعلى جميع الأجهزة وخاصة جهاز طاولة القفز التي تساهم في إتقان المهارات الحركية وتغيير وضع الجسم في أثناء الطيران في الهواء بعد الارتقاء، إذ يشير (عبدالفتاح) على قدرة الرشاقة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة

تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة، (عبد الفتاح: 1997: 218). وكذلك يلعب عنصر التوافق العضلي الذي يحتاجه لاعب الجمناستيك دوراً مهماً ومكماً لبقية العناصر في أداء المهارات الحركية المختلفة، إذ يشير (حسانين) "إن الأداء الحركي يتطلب التوافق العضلي العصبي مثل لاعب الجمناز التي تتوقف كفاءته في الأداء على مدى ما يمتلكه من التوافق، وتبرز أهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد كما تتضاعف هذه الأهمية إذا كانت هذه الحركة تؤدي في اتجاهات مختلفة. (حسانين: 2001: 394)

4-الخاتمة:

من خلال هذه الدراسة توصل الباحثان الى ان التمرينات الخاصة بالأثقال اثرت تأثيراً إيجابياً في اختبارات القدرات الحركية ومستوى الأداء المهاري والتي نفذتها المجموعة التجريبية على جهاز طاولة القفز، وأن القدرات الحركية المتمثلة (بالمرونة، الرشاقة، التوافق) لها أهمية في تكامل أداء بعض مهارات الجمناستيك على جهاز طاولة القفز. لذلك ضرورة الاهتمام والتركيز على القدرات الحركية لتحقيق نتائج أفضل ولجميع المراحل والفئات العمرية، وضرورة الاهتمام بتدريب القدرات الحركية والبدنية لمختلف الفعاليات الرياضية، إجراء دراسات مشابهة للقدرات الحركية في مهارات أخرى.

المصادر والمراجع:

- عبد الفتاح أبو العلا احمد (1997): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- بلوم، بنيامين، وآخرون (1983): تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد امين المفتي وآخرون، دار ماكروهيني، القاهرة.
- الاتحاد الدولي للجمناستيك (2009): القانون الدولي لتقييم بطولات الجمناستيك المهاري للرجال، ترجمة عبدالحميد بن احمد المسعود، الرياض - السعودية.
- البساطي ، أمرالله احمد (1998): اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.
- الحاوي، يحيى السيد إسماعيل (2002): المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنيّة الحديثة في مجال التدريب ، ط1، المركز العربي للنشر، القاهرة.
- الربيضي، كمال جميل (2000): التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، عمان.
- العبيدي، نوال مهدي، والمالكي، فاطمة عبد (2008): علم التدريب الرياضي، دار الأمم للطباعة، بغداد.

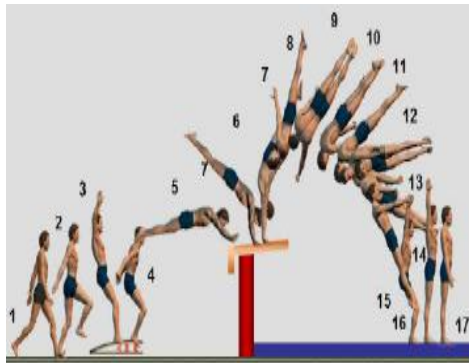
- حسنين ، محمد صبحي (1995) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ج 2 ، ط 3 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .
- حسنين، محمد صبحي (2001): القياس والتقويم بالتربية الرياضية والبدنية، ج 1 ، ط 4، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسين، قاسم حسن (1998): أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- حماد، مفتي ابراهيم (1998): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة .
- حماد ، مفتي ابراهيم (2001): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فان دالين، ديو بولد (1984): مناهج البحث في التربية وعلم النفس العام ، ط 3، ترجمة نبيل وآخرون ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
- شحاته، محمد ابراهيم (2003): تدريب الجمناز المعاصر، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- شغاتي، فاخر (2011): علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد، مكتب النور .
- علاوي محمد حسن، واسامة كامل راتب (1999): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- وجيه محجوب واخران (1988): طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق .
- محجوب وجيه، (1989): علم الحركة، جامعة بغداد، بيت الحكمة.
- محجوب وجيه وآخرون (2000): نظريات التعلم والتطور الحركي، ط 2، دار الكتب والوثائق، بغداد.
- محمود، بيداء كيلان (2003): مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية والوظيفية لأعمار (9-12)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- عبد الخالق، عصام (1981): التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، الطبعة الاولى، دار المعارف، القاهرة.
- علي، عادل عبد البصير (1998): النظريات، الاسس العلمية لتدريب الجمناستك، دار المعارف، القاهرة.



- Donald. A . chum(1991): Strength exercise specific to gymnastics" strength Exercise specific to Gymnastics' " Acores study ، journal of strength and conditioning " .
- McArdle، w.o، ital.، (1981) : exercise psychology ، energy nutrition and human performance lea and febiger.
- Owen، B. and klark، n. (1975) : beginners outdo to s co overtraining and coaching pelhnbook ltd Londo .

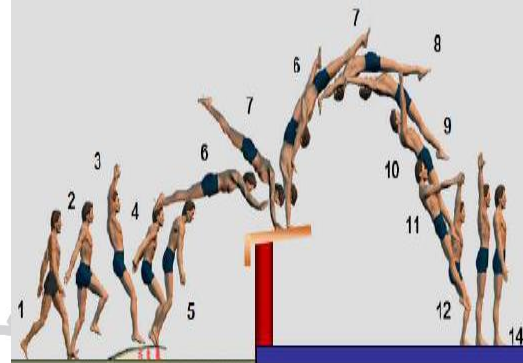


الملحق (1) المهارات الحركية



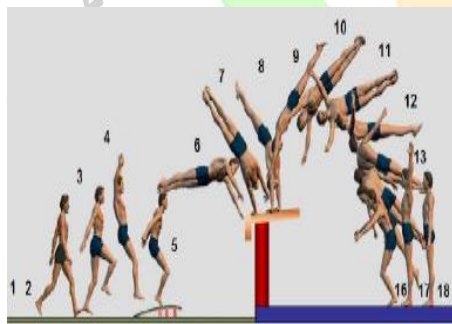
مهارة (2)

قفزة اليدين الامامية مع لف (360)



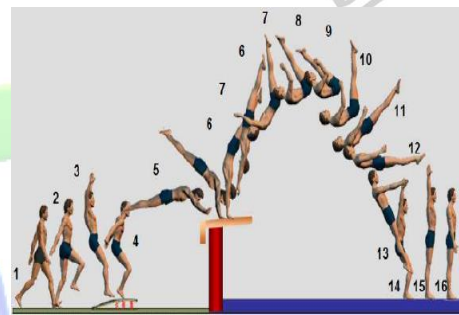
مهارة (1)

قفزة اليدين الامامية



مهارة (4)

القفزة العربية مع لف (360) للوقوف



مهارة (3)

قفزة اليدين الامامية المنحنية (البايك)

الملحق (2)

المهارات الحركية (فيد البحث) وموقعها في المجاميع الحركية ودرجة صعوبتها وكما في الجدول (1)

ت	المهارة	موقعها في المجاميع الحركية	درجة الصعوبة
1	قفزة اليدين الامامية	المجموعة الاولى	1.60
2	قفزة اليدين الامامية مع لف (360) للوقوف	المجموعة الاولى	2.00
3	قفزة اليدين الامامية بزواوية منحنية (البايك)	المجموعة الاولى	2.80
4	القفزة العربية مع لف (360) للوقوف	المجموعة الثانية	1.80