

فاعلية التمارين المهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على جهاز بساط الحركات الارضية للاعبي الجمناستك الشباب

صائب مهدي ابراهيم *

أ.م.د. عبدالجبار عبدالرزاق *

* فرع الالعاب الفردية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق/البريد الالكتروني: jabbarasso@yahoo.com

** طالب ماجستير/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق.

(الاستلام ١٢ ايلول ٢٠١٣ القبول ٣ تشرين الثاني ٢٠١٣)

المخلص

يهدف البحث إلى الكشف عما يأتي :

التعرف على فاعلية التمارين المهارية لحركات اللف في مستوى الاداء المهاري على بساط الحركات الأرضية للعينة التجريبية والضابطة.

وللتحقق من أهداف البحث وضع الباحث الفروض الآتية:

توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في مستوى الاداء المهاري في حركات اللف على بساط الحركات الارضية بالجمناستك للاعبين المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

منهج البحث والإجراءات الميدانية :

أجري البحث على عينة من لاعبي محافظة نينوى للشباب في الجمناستك باعمار (١٤-١٨) سنة، وتكونت عينة البحث من (١٠) لاعبين قسموا الى مجموعتين كل (٥) لاعبين في مجموعة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من خلال إجراء قرعة بينهم عن طريق سحب ارقام متسلسلة من (١ - ١٠) ووضعت في كيس بحيث يسحب كل لاعب رقم معين ، وقام الباحثين بتسمية أصحاب الأرقام الفردية بالمجموعة الضابطة ، وأصحاب الأرقام الزوجية بالمجموعة التجريبية، وتم تطبيق مفردات البحث بشكل كامل من حيث الاختبارات وتقييم مستوى الاداء لحركات اللف للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحت الظروف نفسها من حيث توافر القاعة التدريبية الحديثة وكذلك أجهزة الجمناستك الحديثة لمجموعتي البحث ، وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

وتضمنت إجراءات البحث توزيع استمارة استبيان على المختصين والخبراء لتحديد بعض التمارين المهارية ومستوى

الأداء لحركات اللف المناسبة لها قيد البحث.

وللتأكيد على تحقيق التكافؤ والتجانس بين المجموعتين في متغيرات (العمر والطول والكتلة) التمارين المهارية ومستوى الأداء لحركات اللف على بساط الحركات الأرضية التي حددها الباحثان بعد استشارة من قبل السادة الخبراء والمختصين. كما تم تصميم منهاج تدريبي طبق على المجموعة التجريبية وكذلك إجراء عدد من التجارب الاستطلاعية لتجاوز المشاكل والصعوبات في أداء التدريبات فضلاً عن التكرارات المناسبة وأوقات الراحة المناسبة لهذه التمارين التي تناسب عينة البحث. وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات القبلية لبعض التمارين المهارية ومستوى الاداء لحركات اللف ثم نفذت المجموعة التجريبية المنهاج المعد من الباحثين . إذ أستغرق تنفيذ المنهاج التدريبي (٨) أسابيع خلال دورات متوسطة وبواقع (٤) دورات صغرى للدورة الاولى، و(٤) دورات صغرى للدورة الثانية، وأجرى الباحثان الاختبارات البعديّة في عدد من التمارين المهارية ومستوى الاداء لحركات اللف بالإجراءات والخطوات نفسها التي أتبعته في الاختبارات القبلية.

توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- اثر المنهاج التدريبي للاعبين المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في تطوير مستوى الاداء المهاري لجهاز الحركات الأرضية.

- حقق المنهاج التدريبي للاعبين المجموعة التجريبية تطوراً بشكل اكبر من المنهاج التدريبي للاعبين المجموعة الضابطة في تطوير مستوى الاداء المهاري لجهاز الحركات الأرضية فضلاً عن حركات اللف من (١٨٠) - (١٠٨٠).

فاعلية التمارين المهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

التوصيات:

- استخدام المنهاج التدريبي لتمرنات اللف في تطوير مستوى الاداء المهاري .
- اهتمام مدربي الجمناستك بتدريب المهارات الأساسية الخاصة بوصفها النواة الأساسية الحقيقية لجميع الحركات على بساط الحركات الارضية .
- ضرورة اعتماد مدربي الجمناستك على أحدث الطرائق المتنوعة في التدريبات وامكانية الاستفادة من مميزات هذه التدريبات ، لتطوير الاداء المهارية للاعبين الجمناستك.
- الإهتمام بتدريب حركات اللف الكروبايكية ، وذلك لقيمتها الكبيرة والمؤثرة في رفع درجات الصعوبة إلى أعلى قيمة.

الكلمات المفتاحية: التمارين المهارية - مستوى الاداء - حركات اللف - الجمناستك

Effectiveness of Skilful Exercises on the Performance Level of Twisting Movements on the Carpet of Floor Exercises for Youth Gymnastic Players

Asst. Prof. Dr. Abdul-Jabbar Abdul-Razzaq

Saib Mahdi Ibrahim

Abstract

The research aims at revealing the following :

- The effectiveness of skilful exercises on the performance level of twisting movements on the carpet of floor exercises for young gymnastic players for the experimental and control samples .

To verify the research objectives , the researchers have set the following hypotheses :

- 1. There were significant differences in the pre and post tests in the skilful performance level of twisting movements on floor movement carpet in gymnastic for the experimental group and for the benefit of the post test.*

The research methodology and field measures :

The research has been performed on a sample of the youth team of Nineveh governorate in gymnastic (age 14-18 years).The research sample includes (10) players divided into (5) players in a group selected intentionally via a lottery by drawing numbers (1 to 10) and placed in a case in a way that each player draws a certain number . The researchers named the owners of the odd numbers under the control group and the owners of the even numbers under the experimental group. The research items were applied completely in terms of the tests , evaluating performance level of twisting

Effectiveness of Skewing Movements Exercises movements , pre and post "tests" for both experimental and control groups under the same circumstances in terms of the availability of modern training hall and modern gymnastic devices for both research groups . The researchers adopted the experimental methodology for its convenience to the nature of the research.

The research measures included distributing a questionnaire form to the specialists and experts to determine some skilful exercises and performance level of researched movements .

To verify the achievement of equivalence and homogenous between both groups in variables of (age , height and mass) and the skilful exercises and technical performance level of twisting movements on the carpet of floor exercises determined for the research by the experts and specialists .A training program has been designed and applied on the experimental group as well as making a number of survey experiments to transcend the problems and difficulties in performing exercises in addition to the suitable repetitions and suitable times of rest for these exercises that suit the research sample .Then , pre-tests for some skilful exercises and the level of skilful performance have been performed . Next, the experimental group has performed the program prepared by the researcher . The training program was lasted (8) weeks during intermediate courses as (4) short courses for the first course , and (4) short courses for the second course . The researcher has performed post-

فاعلية التمارين المهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

tests in a number of skilful exercises and the performance level of twisting movements and the same steps followed in the pre-tests .

The researcher has obtained the following results :

After finishing the research measures , the researcher has obtained the following results :

- The training program of the experimental group affected positively on developing the skilful performance level by the device of floor exercises .
- The training program for the experimental group achieved a development greater than the training program for the control group in developing the skilful performance level by the device of floor exercises in addition to the twisting movements from (180°-1080°) .

Recommendations :

- Using the training program of twisting exercises in developing skilful performance level .
- Gymnastic trainers interested in training special basic skills as right basic point for all movements on the carpet of floor exercises .
- The gymnastic trainers need to make verity of exercises and the possibility of investing the properties of these exercises to develop skilful performance for gymnastic players .
- Paying attention to train acrobatic twisting movements for their big and effective value in raising degrees of difficulty to maximum .

Keywords: Skillful Exercises - Performance Level - Twisting Movements - Gymnastic

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

من خلال المشاهدات الأخيرة للبطولات العالمية والاولمبية ظهر التنافس القوي بين اللاعبين وحصلوا على درجات عالية لأجهزة الجمناستك الستة ، وهذا يؤكد التطور الكبير لرياضة الجمناستك خلال السنوات الأخيرة ، ولعل أسباب هذا التطور يعود لإسهام اغلب العلوم الرياضية بشكل عام وعلم التدريب الرياضي بشكل خاص فيها ، ولا شك ان موضوع توظيف أساليب التدريب المتنوعة يعد من الموضوعات المهمة التي كانت ولا تزال تشغل بال معظم الباحثين وعلماء التدريب الرياضي ومن هذه الأساليب التدريبية الاعداد المهارية والفسولوجي ليعطي اللاعب مجهودا أكبر وكفاءة عالية (SYd,1994,74) اذا يتطلب تدريب الجمناستك تدريبات خاصة وتحسين النواحي الفنية لها (التكنيك) بصورة جيدة لاتقان تلك الحركات (العبيدي ، عبد الرزاق ، ١٩٧٩ ، ٧) وتشكل الحركات الارضية ركنا مهما من اركان رياضة الجمناستك بصفقتها أساساً لكافة الحركات الجمناستكية وذلك لأن الاداء المهارية المستخدم في حركات اللف على بساط الحركات الارضية هي متشابهة مع حركات اللف كافة على بقية أجهزة الجمناستك وتعد العامل الأساس لاداء المهارات المتشابهة على بقية الاجهزة ومن هنا تتجلى اهمية البحث في تصميم منهاج تدريبي يتضمن مجموعة من التمارين المهارية لتطوير حركات اللف و مستوى الأداء المهارية على بساط الحركات الأرضية للاعبين الجمناستك الشباب.

١-٢ مشكلة البحث

يعد الاداء المهارية في رياضة الجمناستك العامل الرئيس الذي يركز عليه الانجاز، وتؤدي تمارين الاعداد المهارية دوراً كبيراً في تطوير المهارة الحركية للاعبين الجمناستك ، وان مدربي ولاعبين الجمناستك على دراية تامة بأن الارتقاء بالمهارات الأساسية للجمناستك المختلفة وتحسينها يتطلب قدراً كبيراً من التمارين المهارية الخاصة بنوع النشاط التخصصي لكل جهاز من أجهزة الجمناستك من أجل تطوير اللاعبين للحصول على مهارات تؤدي بدرجة أعلى من الصعوبة.ومن خلال ما تقدم ذكره ولكون الباحثان يمتلكان خبرات تدريسية وتدريبية ولا سيما تدريب المنتخب الوطني العراقي بفعالية الجمناستك لسنوات تدريبية طويلة لفئات عمرية مختلفة ومنها فئة الشباب ، فقد وجد بأن هناك ضعف في مستوى الاداء المهارية والانجاز لهذه الفئة العمرية في مختلف الاجهزة ومنها ضعف الاداء المهارية في حركات اللف على بساط الحركات الارضية الذي بدا واضحا من خلال

فاعلية التمارين المهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

مشاركات لاعبي المنتخب الوطني في البطولات (القطرية والعربية والاقليمية) الاخيرة ومن هنا برزت مشكلة البحث في دراسة تأثير تمارين مهارية لحركات اللف في مستوى الاداء المهاري على بساط الحركات الارضية للاعبي الجمناستك الشباب في محافظة نينوى.

٣-١ هدف البحث :

١-٣-١ التعرف على فاعلية التمارين المهارية لحركات اللف في مستوى الاداء المهاري على بساط الحركات الأرضية للعينة التجريبية والضابطة.

٤-١ فرضية البحث :

١-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في مستوى الاداء المهاري في حركات اللف على بساط الحركات الارضية بالجمناستك للاعبي المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو محافظة نينوى لفئة الشباب (١٤-١٨) سنة .

٢-٥-١ المجال المكاني : قاعة المركز التدريبي للجمناستك , (نادي الفتوة الرياضي) .

٣-٥-١ المجال الزمني : ابتداءً من ٢٠١٣/٣/٢ ولغاية ٢٠١٣/٥/٢٤ .

٦-١ تحديد المصطلحات:

حركات (اللف حول المحور الطولي) : ويعرفها الباحثان .

بأنها مجموعة من الحركات التي يؤديها لاعب الجمناستك بعد ان تترك قدماه الأرض وعندما تصل ذراعيه الى أعلى نقطة حيث يبدأ بأداء حركة اللف بالاتجاه الأمامي أو الخلفي والواقعة بين (١٨٠° - ١٠٨٠°) درجة.

٢ - الاطار النظري :

١-٢ مستوى الاداء المهاري في الجمناستك

يعد الاداء المهاري في رياضة الجمناستك العامل الرئيس الذي يركز عليه عملية الانجاز لذلك نلمس الاهتمام الكبير من المدربين في طرائق والاساليب التي من شأنها ان ترفع مستوى الاداء المهاري ونتيجة للصلة والارتباط الكبير ما بين الاعداد البدني الخاص والاعداد المهاري في فعالية فقد اصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة اذ تعد الدعامة الاساسية للنجاح في تطوير مستوى الاداء المهاري للاعب الجمناستك دون ذلك لدورها في تحسين الاداء . (Charles,1988,6)

يعرف الاداء المهاري بانه : ينفذ بقواعد واسس ميكانيكية مع التأكيد على الاداء الشكلي الفائق وينبثق من الاداء المهاري في الجمناستك أسلوب الأداء ويعبر عنه بانه الخواص الذاتية للاعب التي تظهر في ادائه المهاري بطريقة مؤثرة مع عدم الاخلال بالأداء الفني. (شحاتة ، ٢٠٠٣ ، ٣٠)

٢-٢ شروط الاداء المهاري في الجمناستك :

في رياضة الجمناستك يجب ان يتصف الاداء المهاري بالآتي :

١- ان يكون مطابقاً للقواعد والتصميمات التي تصدرها اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد الدولي للجمناستك ، وهذه القواعد تكون خاصة بشكل الحركة وطريقة ادائها ودرجة صعوبتها .

٢- ان يكون مطابقاً للقواعد التي تعطينا النهاية العظمى للاداء ، أي وصول اللاعب الى اداء الحركة بكفاية ودقة وتوقيت مضبوط بأقل جهد عضلي ممكن .

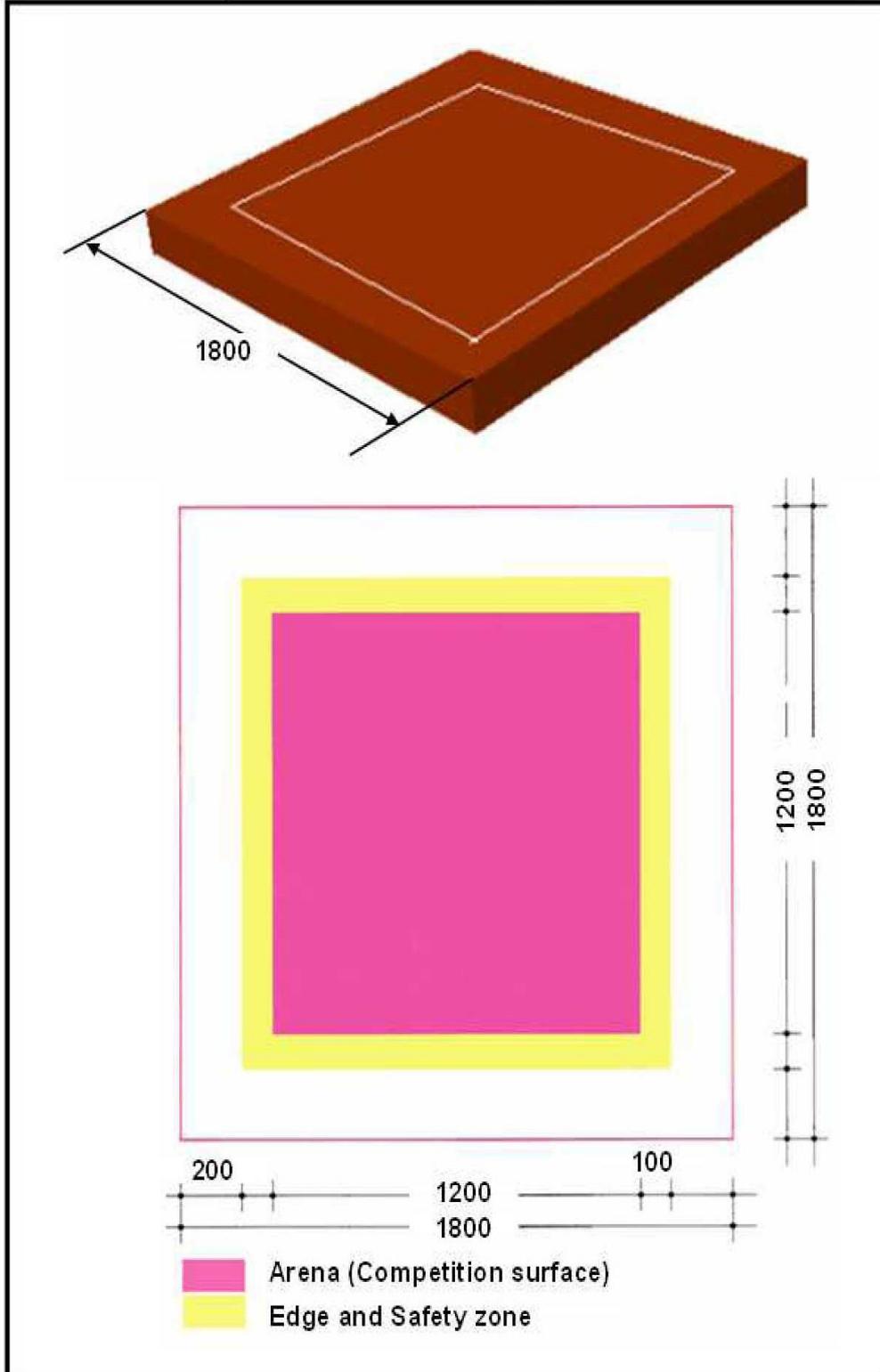
٣-٢ بساط الحركات الأرضية

تلك الحركات المتناسقة والإيقاعية المنسجمة متضمنة حركات التوازن والثبات والقوة والمرونة فضلاً عن الحركات الاكروبايكية الأمامية والخلفية التي تؤدي داخل المساحة الأرضية المتاحة (١٢*١٢) متر مربع وبجميع الاتجاهات لإظهار إمكانية اللاعب في تأدية الحركات المختلفة وعليه يجب ان لا يخرج اللاعب من هذه المساحة ولو خطوة واحدة فضلاً عن انها تحدد الركضة

فاعلية التمارين مهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

التقريبية لجميع الحركات وتكون متوقفة في اداء الحركات الصعبة ، كما ان الزمن في حركات القوة والثبات يجب ان لا يزيد عن (٢) ثانية ، و فترة اداء السلسلة الحركية لاتزيد عن (٧٠) ثانية ، لانها تخضع للحسومات . (الخطيب ، ٢٠٠١ ، ٦٤)
٢-٤ المواصفات القانونية لبساط الحركات الارضية الشكل(١):

Men FLOOR Technical specification



شكل (١)

القانون الدولي (٢٠٠٩،٦٨)

فاعلية التمارين المهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

- ١- تحديد منطقة الحركات الارضية بمربع (١٢×١٢) م.ط
- ٢- تجهز ذلك مسطبة خشبة على الارض مستوية , مساحتها (١٤×١٤) م , وتحدد عليه منطقة (١٢×١٢) م بخطوط بيض .
- ٣- تغطى المصطبة الخشبية ببساط من اللباد سمكه (٥-١٠) سم .
يغطى اللباد ببساط من القماش المشمع مساحته (١٤×١٤) م , وتحدد عليها منطقة (١٢×١٢) م
وخطوط بيض واضحة .

٢-٥ المجاميع الحركية الخاصة لجهاز بساط الحركات الارضية

- المجموعة الاولى : الحركات غير الكروبياتيكية .
- المجموعة الثانية : الحركات الاكروبياتيكية الامامية .
- المجموعة الثالثة : الحركات الاكروبياتيكية الخلفية .
- المجموعة الرابعة : الحركات الاكروبياتيكية الجانبية والخلفية مع نصف دورة
(عسكر ، ٢٠١٣ ، ١٦٥)

٢-٦ حركات اللف

من خلال تحليل الباحثان لحركات اللف كونه مدرب منتخب المحافظة والقطر تبين أنها حركات اللف حول المحور الطولي في فعالية الجمناستك من الحركات الاساسية في أجهزة الجمناستك الفني للرجال . ولا سيما على جهاز بساط الحركات الارضية حيث تؤدي حركات اللف بمختلف الصعوبات من (١٨٠ - ١٠٨٠) د. حول المحور الطولي . اذ كلما زادت درجة اللف في الهواء زادت الصعوبة ولا ننسى ان هناك ربط ما بين حركات اللف من الاتجاه الخلفي الى الاتجاه الأمامي . اذ تزداد درجة الصعوبة في ربط الحركات اذ يتم تعلم حركات اللف الى الأمام أو إلى الخلف منذ الصغر على جهاز الترمبولين والمنى ترامبولين ويعد هذا الجهاز احد الأجهزة المساعدة والضرورية ولا يمكن الاستغناء عنه في تعلم حركات الجمناستك على كافة الأجهزة والوصول عن طريق الترمبولين الى الاوتوماتيكية في أداء حركات اللف اما من ناحية التكنيك فهو يساعد اللاعب على تحسين الاداء وضبط التكنيك معا .

وتكمن أهمية حركات اللف في :

- ١- صعوبة اداء هذه الحركات . وللاعب الذي يستطيع أداء حركات اللف ذات الصعوبات العالية سوف تكون درجات الصعوبة النهائية عالية.
- ٢- حركات اللف بالنسبة للاعب الذي يضبط تكنيك أداء حركات اللف في بساط الارضية وجهات الترمبولين يستطيع اداء حركات اللف على اجهزة الجمناستك كافة ما عدا جهاز المقابض , اما أجهزة (العقلة ، الحلق ، المتوازي ، القفز) .
- ٣- حركات اللف عند اللاعب فعند ضبط بصورة جيدة يستطيع اللاعب المتمكن من حركات اللف ربط الحركات من الاتجاه الخلفي الى الاتجاه الامامي للحصول على الصعوبات العالية .

٢-٦-١ النواحي الفنية لحركات اللف

بعد أداء القفزة العربية المتنوعة بقفزة اليدين الخلفية التي تعد حركة إبتدائية لأداء حركات اللف حيث تؤدي حركة اللف من خلال مرجحة الذراعين بقوة إلى الأعلى مع الدفع بالقدمين والإرتداد البسيط بالركبتين مع بقاء الجذع في الهواء بشكل معتدل تقريباً فعليه الإهتمام بمستوى هذا الإرتقاء بالقفز وحركة الذراعين في أداء حركة اللف مع ملاحظة عدم ميل الجذع أبعد من اللازم لأن منحني الطيران سينخفض في هذا الحالة وفي اعلى وضع يأخذ الرأس

فاعلية التمارين المهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

وضعاً عالياً الى الخلف مع مد الرجلين والجسم باستقامة كاملة او (مكورة حسب نوع حركة اللف) حيث كلما كان الدوران حول محور طولي واسع كان اداء الدورة الهوائية افضل حيث يتمكن من اللف حول محور طولي بنجاح.)
يعقوب , سليمان , ١٩٩٥ , ٥٢)

٢- ٧ أنواع حركات اللف

- ١- حركات اللف بالاتجاه الخلفي كما مبين الجدول (١) .
- ٢- حركات اللف بالاتجاه الأمامي كما مبين الجدول (٢) .
- ٣- حركات اللف بالاتجاه الجانبي كما مبين الجدول (٣) .

الجدول رقم (١)

يبين حركات اللف الى الخلف

ت	اسم الحركة وعدد دورانات اللف	رقم المجموعة الحركية	موقعه في المجموعة رقم المربع	صعوبتها	قيمتها
١	قلبة هوائية خلفية مستقيمة مع نصف لفة (١٨٠)	الثالثة	٢٠	B	٠.٢٠
٢	قلبة هوائية خلفية مستقيمة مع لفة حول المحور الطولي للجسم (٣٦٠)	الثالثة	٣٢	B	٠.٢٠
٣	قلبة هوائية خلفية مستقيمة مع لفة ونصف (٥٤٠)	الثالثة	٢٧	C	٠.٣٠
٤	قلبة هوائية خلفية مستقيمة مع لفتين حول المحور الطولي (٧٢٠)	الثالثة	٣٣	C	٠.٣٠
٥	قلبة هوائية خلفية مستقيمة مع لفتين ونصف حول محور الطولي (٩٠٠)	الثالثة	٢٨	D	٠.٤٠
٦	قلبة هوائية خلفية مستقيمة مع ثلاث لفات حول المحور الطولي (١٠٨٠)	الثالثة	٤٣	D	٠.٤٠
٧	قلبة هوائية خلفية مستقيمة مع ثلاث لفات ونصف المحور الطولي (١٢٦٠)	الثالثة	٢٩	E	٠.٥٠
٨	قلبة هوائية خلفية مستقيمة مع اربعة لفات ونصف المحور الطولي (١٤٤٠)	الثالثة	٣٦	F	٠.٦٠
٩	قلبتين هوائيتين خلفية مستقيمة مع نصف لفة ونصف المحور الطولي	الثالثة	٢٢	D	٠.٤٠
١٠	قلبتين هوائيتين خلفية مستقيمة مع لفة او لفة ونصف المحور الطولي	الثالثة	٢٣	E	٠.٥٠
١١	قلبتين هوائيتين خلفية مستقيمة مع لفة او لفتين ونصف المحور الطولي	الثالثة	٢٤	F	٠.٦٠
١٢	قلبتين هوائيتين خلفية مستقيمة مع لفتين حول المحور الطولي مع قلبة هوائية منحنية	الثالثة	١٨	F	٠.٦٠
١٣	قلبة هوائية خلفية مستقيمة مع نصف لفة ومع قلبة ونصف للدرجة	الرابعة	٢٢	D	٠.٤٠

فاعلية التمارين مهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

الجدول رقم (٢)

يبين حركات اللف الى الامام

ت	اسم الحركة وعدد دوران اللف	رقم المجموعة الحركية	موقعة في المجموعة رقم المربع	صعوبتها	قيمتها
١	دايف للامام مع دوران (٣٦٠)	الثانية	٢٠	B	٠.٢٠
٢	قلبه للامام مع نصف دوران (١٨٠)	الثانية	٤٤	B	٠.٢
٣	دايف للامام مع لفتين (٧٢٠)	ثانية	٢١	C	٠.٣٠
٤	قلبه الى الامام مع دورة واحدة (٣٦٠)	الثانية	٤٥	C	٠.٣٠
٥	قلبه الى الامام مع دورتين (٧٢٠)	الثانية	٤٦	D	٠.٤٠
٦	قلبه الى الامام مع دورتين ونصف (٩٠٠)	الثانية	٤٧	E	٠.٥٠
٧	قلبه الى الامام مع ثلاث دورات (١٠٨٠)	الثانية	٤٨	E	٠.٥٠

الجدول رقم (٣)

يبين حركات اللف الى الجانب

ت	اسم الحركة وعدد دورات اللف	رقم المجموعة الحركية	موقعها في المجموعة رقم المربع	صعوبتها	قيمتها
١	قلبه للجانب مع دورة واحدة (٣٦٠)	٣	٥٧	C	٠.٣
٢	قلبه للجانب مع دورة ونصف للدرجة (٥٤٠)	٣	٥٨	D	٠.٤٠
٣	قفز للجانب مع نصف دورة للدرجة (١٨٠)	٤	١	A	٠.١٠

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث، اذ ان الفكرة الاساسية التي يعتمد عليها هذا المنهج هي محاولة الباحثين التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير او المتغيرات التي يعتقد انها السبب في حدوث تغيير في ذلك الموقف.

(علاوي وراتب , ١٩٩٩ , ٢١٧)

فاعلية التمارين المهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

٢-٣ عينة البحث :

حدد الباحثان عينة البحث بالطريقة العمدية والمؤلفة من لاعبي محافظة نينوى فئة (الشباب) ما بين (١٤-١٨) سنة في فعالية الجمناستيك للموسم الرياضي (٢٠١٢ - ٢٠١٣) والبالغ عددهم (١٠) لاعبين اذ تم توزيعهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بطريقة عشوائية وباستخدام القرعة حيث تكونت كل مجموعة من (٥) لاعبين لكل منهما.

٣-٣ تحديد التمارين المهارية والحركات الجمناستكية المستخدمة بالبحث:

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد التمارين المهارية واختيار بعض الحركات الجمناستكية جدول (٤) التي تظهر فيها حركات اللف على بساط الحركات الارضية (قيد البحث)، وقام الباحثان باستطلاع آراء الخبراء والمتخصصين جدول (٥)، وتم تفرغ هذه الاستبيانات من محتواها وهي بحسب اختيار الخبراء والمتخصصين التي حازت على نسبة اتفاق أكثر من (٧٥%) من آراء المحكمين أشار (بلوم وآخرون) "إلى أن على الباحث الحصول على موافقة بنسبة (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين" (بلوم وآخرون، ١٩٨٣، ١٢٦).

٤-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- شريط قياس عدد (٣)، ساعة توقيت عدد (٥)، ميزان طبي عدد (٢)، حبال مطاطية عدد (٥)، جهاز ترامبولين كبير عدد (١)، جهاز ترامبولين صغير عدد (١) .

جدول رقم (٤)

يبين نسبة إتفاق السادة الخبراء حول صلاحية أداء حركات الجمناستيك وأيهما أكثر اهمية على بساط الحركات الأرضية

العدد الكلي للخبراء	عدد المتفقين	اسم الحركة
١٥	٧٣.٣	الحركات غير الكروبايكية
١٥	٦٦.٦٦	الحركات الكروبايكية الأمامية
١٥	٧٣.٣٣	الحركات الكروبايكية الخلفية
١٥	٧٣.٣٣	الحركات الكروبايكية الجانبية
١٥	٩٣.٣٣	حركات اللف بانواعها
١٥	٨٦.٦٦	إستعمال جهاز الترامبولين الكبير لتعلم حركات اللف
١٥	٨٦.٦٦	إستعمال جهاز الترامبولين الصغير لتعلم حركات اللف
١٥	٨٦.٦٦	أداء حركات اللف على شكل حركات منفردة على بساط الحركات الأرضية
١٥	٨٦.٦٦	أداء حركات اللف على شكل سلسلة متكاملة

فاعلية التمارين المحارية في مستوى الاداء لحرركات اللف على.....

جدول رقم (٥)

يبين أسماء الخبراء والمختصين في فعالية الجمناستيك

العنوان	الإختصاص	اسم الخبير
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	طرائق تدريس / جمناستيك	أ.د. قتيبة زكي التاك
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	تعلم حركي / جمناستيك	أ.د. عامر سعودي
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	علم تدريب / جمناستيك	أ.م.د. كسرى فتحي
كلية التربية الرياضية جامعة بغداد	علم تدريب / جمناستيك	أ.م.د. إسماعيل إبراهيم
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	بايوميكانيك / جمناستيك	أ.م.د. أبي رامت
كلية التربية الرياضية جامعة الموصل	علم التدريب / جمناستيك	م.د. حيدر غازي
كلية التربية الرياضية جامعة دهوك	تعلم حركي / جمناستيك	م.د. خالد محمد شعبان
كلية التربية الرياضية جامعة بغداد	علم تدريب / جمناستيك	م.د. عامر سكران حمزة
رئيس الإتحاد العراقي المركزي للجمناستيك	مدرب منتخب الناشئين	السيد أياد نجف ألياس
الأمين المالي للإتحاد العراقي المركزي للجمناستيك	مدرب منتخب الشباب	السيد رعد جاسم
رئيس اللجنة الفنية للجمناستيك العراقي	مدرب منتخب المتقدمين	السيد محمود صالح
مديرية النشاط الرياضي بغداد	مدرب منتخب الناشئين	السيد نهاد جلوب
كلية التربية الرياضية جامعة المستنصرية	مدرب منتخب الناشئات	السيد أحمد سكران حمزة
مديرية الرياضة والشباب الكويت	مدرب منتخب الكوت	السيد ثائر جابر
مدرب معتمد في الإتحاد العراقي المركزي للجمناستيك	مدرب منتخب البراعم	السيد بسام مهدي إبراهيم

فاعلية التمارين مهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

٣-٥ وسائل جمع المعلومات :

(المقاييس والاختبارات - الاختبارات المهارية - استمارة استبيان) .

٣-٥ التجارب الاستطلاعية:

٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية للتمارين المهارية وبعض حركات اللف:

أجرى الباحثان مع فريق العمل المساعد الملحق (١) تجربة استطلاعية على (٤) لاعبين من عينة البحث ولمدة يومين اليوم الاول بتاريخ ٢٠١٣/٣/٢ تطبيق التمارين المهارية، واليوم الثاني اجري تطبيق بعض حركات الدوران من خلال اداء سلسلة حركية وذلك لغرض التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثين اثناء تنفيذ التمارين المهارية لافراد عينة البحث، والهدف من التجربة هو :

- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .
- توفير شروط السلامة والامان في الاجهزة والادوات .
- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات التي تستخدم في التجربة الاستطلاعية .
- التعرف على حجم فريق العمل المساعد وكيفية استخدام طرائق القياس وطريقة العمل .
- التعرف على المشاكل التي تواجه فريق العمل .

٣-٦ التكافؤ بين مجموعتي البحث :

ينبغي على الباحثان تكوين مجموعات متكافئة ومتجانسة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث (فان دالين ، ١٩٨٤ ، ٣٩٤) لذا فقد تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث بمتغيرات (العمر والطول والكتلة) مستوى الاداء المهاري قيد البحث والجدول (٥) و(٤) تبين ذلك.

الجدول رقم (٦)

يبين معالم الإحصائية لمتغيرات العمر والطول والكتلة وقيمة (ت) المحسوبة من المجموعتين التجريبيّة والضابطة

المعالم الإحصائية الصفات البدنية	وحدة القياس	تجريبية		ضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س-	ع±	س-	ع±	
العمر	لأقرب شهر	١٧٦	٢.٩١	١٧٧	٢.٧٠	٠.٧٨
الطول	سنتيمتر	١.٦٩	٠.٠٢	١.٦٨	٠.٠٢	٠.٦٤
الكتلة	كغم	٦٥	٣.٠٢	٦٤	٢.٤٤	٠.٥٦

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$

الجدول رقم (٧)

يبين المعالم الاحصائية لمستوى الاداء المهاري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعالم الإحصائية الصفات البدنية	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة(ت) المحسوبة
		س-	ع±	س-	ع±	
الحركات الأرضية	درجة	١١.٦٠	٠.٣٩٣	١١.٧٢	٠.٤٤٣	٠.٤٥٢

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٨) وقيمة (ت) الجدولية ٢.٣٠٦ .

تبين من الجدولين (٤ ، ٥) ان قيم (ت) المحسوبة لجميع متغيرات البحث وهي (العمر والطول والكتلة ، والصفات البدنية ، ومستوى الاداء المهاري) اصغر من قيم مستوى الاحتمالية بحدود ثقة $\geq (٠.٠٥)$ المعتمدة على النظام

فاعلية التمارين المهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

الاحصائي (Spss) المستخدم في المعالجات الاحصائية للبحث , مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في المتغيرات المذكورة وهذا يشير الى تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

٣- ٧ اثر الإجراءات التجريبية :-

لم يخبر الباحثان اللاعبين والمدرّب بأهداف البحث وبهذا زال تأثير هذا المتغير إلى حد كبير ، وتطلب البحث عوامل أخرى تتعلق بالإجراءات التجريبية حفاظا على سلامة التصميم التجريبي من اثارها وهي كالآتي :-

• الفترة الزمنية للتجربة :

تمت السيطرة على هذا المتغير بإخضاع مجموعتي عينة البحث (الضابطة والتجريبية) لمدة زمنية موحدة للتدريب وإشراف وحضور الباحثين .

• مكان التجربة :

تلقت مجموعتا البحث (التجريبية والضابطة) تدريبهما في مكان ثابت وهو نادي الفتوة الرياضي في محافظة نينوى.

• القائمين بتنفيذ التجربة :-

قام مساعد المدرب* بتدريب المجموعة التجريبية اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فكانت تحت إشراف مدرب آخر .

٣- ٨ الاختبارات القبليّة :

بتاريخ (٢٠١٣/٣/٢٣) تم تقييم مستوى الأداء المهاري على حركات اللف والمتطلبات الخاصة لبساط الحركات الارضية من قبل حكام معتمدين في الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك الملحق (٢).

٣- ٩ تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي :

صمم الباحثان مجموعة من التمارين المهارية وتم وضعها في استمارة استبيان جدول(٤) الذي تم توزيعه على مجموعة من السادة المتخصصين جدول(٥) في مجالات (علم التدريب الرياضي، وفعالية الجمناستك) الذين اكدوا صلاحية المنهاج التدريبي المقترح الملحق (٣) على لاعبي المجموعة التجريبية وللفترة الواقعة من (٢٠١٣/٣/٣٠) ولغاية (٢٠١٣/٥/٢٢) لتطوير مستوى الاداء المهاري بطريقة التدريب التكراري , بينما استخدمت المجموعة الضابطة المنهاج المعد من قبل المدرب .

٣- ١٠ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي تم بتاريخ (٢٠١٣/٥/٢٤) تم تقييم مستوى الاداء المهاري على حركات اللف والمتطلبات الخاصة لبساط الحركات الارضية من قبل حكام معتمدين في الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك الملحق (٢).

وتم اجراء الاختبارات البعدية بالظروف نفسها المتبعة في تنفيذ الاختبارات القبليّة من حيث الزمان والمكان والادوات والاجهزة المستخدمة .

٣- ١١ الوسائل الاحصائية :

١- الوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- النسبة المئوية .

٤- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

٥- اختبار (T-Test) للعينات المستقلة.

* مساعد المدرب السيد بسام مهدي إبراهيم هو أحد المدربين المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك.

فاعلية التمارين المهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

٦- اختبار (T-Test) للعينات المرتبطة.

٧- نسبة التطور. (الخيلاي، ٢٠٠٢، ٥٣)

٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق في الاختبارات القبليّة والبعدية لمستوى الأداء المهاري للمجموعة

التجريبية

الجدول رقم (٨)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى لمستوى الاداء المهاري على بساط الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية

النتيجة	ت المحسوبة	ع±	س-	الاختبار	وحدة القياس	المعالم الاحصائية الأجهزة
معنوي	٤.٢٨٦	٠.٣٩٣	١١.٦٠٠	قبلي	درجة	بساط الحركات الأرضية
		٠.٢٣٤	١٢.٤٠٠	بعدي		

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (٤) قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٧٧)

من خلال ملاحظتنا للجدول (٦) الذي يبين وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى في مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية ، اذ يعزو الباحثان هذا التطور الى فاعلية تمارين الدوران على وفق طريقة التدريب التكراري ولما فيه من خصائص ومميزات ومراعاته للأسس التدريبية العلمية التي تعد من افضل الطرائق التدريبية لسهولة استخدامها في الألعاب الفردية والجماعية ولما تتميز به هذه الطريقة من وجود فترات راحة بين التكرارات لحين عودة اللاعب الى حالته الطبيعية فضلا عن الشدة التي تكون مشابهة للاداء المثالي وكذلك الحجم المناسب لقدرات وقابليات اللاعبين ، كما ان الاستخدام العلمي الصحيح لتمرين اللف المستخدمة خلال الدورات الصغرى مراعى التكيف والتثبيت في الدورات المتوسطة ، اذ يشير (مختار، ١٩٩٧) " بأن التكرار في الحمل هو الأساس في عملية التدريب ، وعلى ذلك فان طريقة التدريب التكراري لا يمكن الاستغناء عنها في أي لعبة ، وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة ثم اخذ راحة حتى يعود اللاعب الى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى ، وتتمى هذه الطريقة السرعة والقوة والرشاقة ومستوى الاداء المهاري" (مختار، ١٩٩٧، ٢٥) وكما يشير (حماد، ١٩٩٨) " كلما ارتفع مستوى الأداء كانت الحاجة لاستخدام الأساليب العلمية التي تساعد على الارتقاء بالمستوى" (حماد ، ١٩٩٨، ١٩٨).

ويرى الباحثان أن التمارين البدنية والمهارية المستخدمة لها القدرة على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة تبعا لشدة التمارين ووفقا للازمان المحددة لها في البرنامج التدريبي الفترى، إذ يشير (الربضي، ٢٠٠١) في ذلك الى ان " التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني ، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب " (الربضي، ٢٠٠١، ١٢٦ - ١٢٧) ويعد احتواء هذه التمارين على تركيب الجزء الأساس في التمرين الذي أعطي تسهيلات في التنفيذ ، ليصبح اسهل من التمرين ذاته مع مرونة تقنين تصعيب هذا التمرين ، ويتوقف ذلك على عدد التكرارات في التدريب وقدرة اللاعب ، وبهذا يتفق الباحث مع ما أشار إليه (علاوي، ١٩٧٩) الى أن " التمارين الخاصة تهدف الى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس ".

(علاوي، ١٩٧٩، ٥٣) .

فاعلية التمارين المهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

كما يعزو الباحثان التطور الحاصل في مستوى الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهاج التدريبي وما تضمنه من تمارين الدوران الموجهة على وفق أسلوب علمي دقيق، حيث قام الباحثان بتكرار أداء هذه التمارين لغرض حصول ثبات في الأداء وتجنب حصول الأخطاء اثناء الأداء عند اللاعبين، حيث ان التكرار سوف يقلل من الأخطاء ومن ثم نحصل على أداء متقن ودقيق "فالإعادة المكررة لتطبيق الاساليب الفنية المختلفة تقود إلى الكمال الفني".

(عبد الوهاب، ١٩٧٦، ٥٠).

كما ان التدرج العلمي الصحيح الذي استخدمه الباحثان في العملية التدريبية من السهل إلى الصعب أدى إلى زيادة الثقة عند اللاعبين والرغبة في التدريب ودفعتهم إلى أداء التمرينات بشكل جدي كل ذلك انعكس على سرعة اتقانهم للمهارات وتفوقهم على اقرانهم في المجموعة الضابطة، اذ يشير (الحياني، ١٩٩٨) بان احساس اللاعبين بالرضا والاشباع نتيجة لادائهم الحركات البدنية والمهارة المختلفة يؤدي إلى شعورهم بالارتياح لممارسة تلك الحركات والفعاليات، فضلاً عن التغلب على كثير من الصعوبات التي تواجههم عند عملية التدريب، وكذلك اثاره الدافعية لديهم نحو الاستمرار في مزاولة هذه الانشطة الرياضية. (الحياني، ١٩٩٨، ٣٣) ويتفق الباحثان مع ما ذكره (البليسي، ٢٠٠٠، ٧٣) بان استخدام الادوات المساعدة في التدريب على المهارات الحركية كان له الاثر الفعال في تطوير المهارات الحركية لدى اللاعبين" (البليسي، ٢٠٠٠، ٧٣) .

٤-٥ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق في الاختبارات القبليّة والبعدية لمستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة

الجدول رقم (٩)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدى لمستوى الاداء المهاري على بساط الحركات الارضية للمجموعة الضابطة

المعالم الاحصائية الاجهزة	وحدة القياس	الاختبار	س-	±ع	ت المحسوبة	النتيجة
بساط الحركات الأرضية	درجة	قبلي	١١.٧٢٠	٠.٤٤٣	٠.٥٨٧	غير معنوي
		بعدي	١١.٨٢٠	٠.٠٨٣		

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (٤) قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٧٧)

من خلال ملاحظتنا للجدول (٧) الذي يبين وجود فروق غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى في مستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة , ويعزو الباحثان ذلك الى عدم فاعلية المنهاج التدريبي المعد من قبل المدرب .

٤-٦ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدى لمستوى الأداء المهاري بين المجموعتين التجريبية والضابطة

فاعلية التمارين المهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

الجدول رقم (١٠)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبار البعدي لمستوى الاداء المهاري على بساط الحركات الارضية للمجمعتين الضابطة والتجريبية

النتيجة	ت المحسوبة	ع±	س-	الاختبار	المجموعة	وحدة القياس	المعالم الاحصائية الأجهزة
معنوي	٣.٢٢٢	٠.٢٣٤	١٢.٤٠٠	بعدي	التجريبية	درجة	بساط الحركات
		٠.٠٨٣	١١.٨٢٠	بعدي	الضابطة		الأرضية

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (٨) قيمة (ت) الجدولية تساوي (٣٢)

يبين الجدول (٨) وجود فروق معنوية لمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في مستوى الأداء المهاري ، ويرى الباحثان ان التطور الحاصل في مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة لاعتماد المجموعة التجريبية على تمارين اللف على وفق البرنامج التدريبي الذي عده الباحثان بطريقة علمية، والذي كان له الأثر الكبير في تطوير لاعبي المجموعة التجريبية حيث تضمن على تمارين مهارة اللف باستخدام طريقة التدريب التكراري وهو ما اثر بشكل كبير في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي المجموعة التجريبية إذ يشير (حسين، ١٩٨٥) إلى إن " التدريب على المهارات يتطلب تعدد الصفات البدنية والحركية استعداداً لرفع المستوى ". ويضيف أيضاً إلى "أن التدريب على المهارات الذي تتعدد به الصفات البدنية والحركية استعداداً لرفع المستوى" (حسين ، ١٩٨٥، ٦٧) ، وجاء تأكيد الباحثان في ذلك من خلال تطور المهارة الحركية ، كما أن لطريقة التدريب التكراري باستخدام المهارات الحركية الأثر الفعال في رفع مستوى الأداء المهاري (السلسلة الحركية) إذ يذكر (برهم ، ١٩٩٥) "ان عملية تكرار الاستجابات الصحيحة لنفس الموقف تؤدي وتصل بالفرد الى درجة كبيرة من الإتيان من خلال طريقة التكرار للموقف التدريبي واستجابته الصعبة التي يتم فيها التخلص من الأخطاء المرافقة له والبقاء والثبات على الجوانب الصحيحة. (برهم ، ١٩٩٥، ٤١٩)

ويرى الباحثان أيضاً ان تحسن مستوى الأداء المهاري راجع الى تحسن الصفات البدنية من خلال التمارين البدنية التي هي احد أجزاء الوحدة التدريبية التي تضم اندماج التدريب الفكري للتمرينات البدنية والتدريب التكراري لمهارة اللف ، إذ تحتوي هذه التدريبات الخاصة على نوعية مشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين " (شحاتة، ١٩٩٢، ٣٩١، ويؤيد (Werner, 1984) هذا القول بأنه يجب أن تندمج تمرينات القوة الخاصة مع المهارة في رياضة الجمناستك (Bühler and Werner , 1984, 35) وأن تتفق بشكل أقصى مع تمرينات المنافسة من حيث الشكل والمنحنى والسرعة. (الكاشف، ١٩٨٧، ٢٠)، وهذا يتفق مع ما ذكره (Heinz Reich) " ان تحسن مستوى الأداء المهاري يمكن التوصل اليه عن طريق تطوير الصفات البدنية والحركية والتي يجب ان تتوافر في لاعب الجمناستك، إذ تسهم في تطوير مستوى الأداء المهاري بصورة اقتصادية" (Heinz Reich, 1961, 28) ويتفق الباحثان مع ما أشار إليه (علاوي ، ١٩٧٩) الى أن " التمرينات الخاصة تهدف الى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس "

(علاوي ، ١٩٧٩، ٥٣)

ويرى الباحثان أيضاً ضرورة اختيار التمرينات التي تكون لها تأثير إيجابي وفعال في التقدم في المستوى من الناحية البدنية ومستوى الأداء المهاري ، وهذا ما أكد عليه (حماد) " إن من بين الأخطاء الشائعة في التدريب هو اختيار تدريبات تكون مساهمتها في أداء المهارات الحركية ضعيفة" (حماد ، ١٩٩٨، ١٨٩) .

فاعلية التمارين المهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

٧-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج قيم صعوبات حركات اللف في الاختبارين القبلي والبعدي في ضوء التحليل درجة مستوى الاداء المهاري في بساط الحركات الارضية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول رقم (١١)

يبين يوضح قيم وعدد الصعوبات والوزن النسبي ونسبة التطور في حركات اللف في تحليل درجة مستوى الاداء المهاري للمجموعتين التجريبية والضابطة

نسبة التطور	الوزن النسبي		عدد الحركات		نوع الصعوبة	مجموعتي البحث
	البعدي	القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		
%٤٤	٢٠.١٦	١٢.٠٦	٢	٢	A	المجموعة التجريبية
			٥	٣	B	
			٣	٢	C	
			١	-	D	
			٢.٥٠	١.٤٠	درجة	قيمة مستوى الصعوبة
%٢٣.٥٢	١٤.٣٨	٩.٣٨	١	٢	A	المجموعة الضابطة
			٥	٤	B	
			٢	١	C	
			-	-	D	
			١.٧٠	١.٣٠	درجة	قيمة مستوى الصعوبة

يتبين من الجدول (٩) هناك تطور كبير في مستوى اداء الصعوبات لحركات اللف فضلا عن الزيادة في عدد الحركات للمجموعة التجريبية بواقع اربع (٤) حركات ومن صعوبات مختلفة اذ كانت حركتين من صعوبتي (B) وحركة واحدة من صعوبة (C) وحركة واحدة من صعوبة (D).

مما زاد من نسبة الوزن النسبي لقيم مستوى الاداء المهاري ومن ثم زادت من نسبة التطور الى (٤٤%) نسبةً الى الاختبار القبلي

كما يتبين من الجدول نفسه ان هناك زيادة في عدد حركات اللف ذات صعوبة (B) حركة واحدة وحركة (C) واحدة ايضا من المجموعة الضابطة فضلا عن هبوط في حركة اللف من صعوبة (A) مما ادى زيادة طفيفة في قيمة الوزن النسبي ومن ثم زيادة نسبة التطور (٢٣.٥٢%) نسبةً الى الاختبار القبلي

ويرى الباحثان من خلال الفرق الظاهري لنسبة التطور ان هناك تطوراً ملموساً في حركات اللف في المجموعة التجريبية قياساً بالمجموعة الضابطة ويعزو الباحثان ذلك الى محتوى المنهاج المعد من قبل الباحثين والمتضمن خصوصية التمارين المميزة بأوجه القوى العضلية المؤثرة في حركات اللف فضلا عن التنوع في اشكال التمارين

فاعلية التمارين المهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

المهارية التي من شأنها تحسن الاداء وتضيف صعوبات جديدة لأنواع حركات اللف كما يرى الزاما على اللاعب اداء حركات ذات الصعوبات العالية بالاداء مميز ومتقن حتى يتمكن من حصول على نقاط المحسنات فضلا عن قيم الصعوبات وربطها ببعضها. وكما ان لتكرار اداء حركات اللف الاكروبايكية في الاعداد المهاري المتنوع وتطويرها وتأكيد على المتغيرات الميكانيكية القانونية حسن من مقدار واتجاه اليدين على الارض ثم اللف بها من خلال اداء القفزات وطور ارتفاع لمركز الثقل جسم اللاعب أثناء مراحل الطيران خلال اداء القفزات المتبوعة باللف فضلا على السيطرة على عدد الدوران واللف كلها مجتمعة ادت الى الاداء المتقن وتقليل الاخطاء ، لذا مكن المجموعة التجريبية من اضافة حركات جديدة ومن ثم الى قيم اكبر من درجات السابقة. اما المجموعة الضابطة فيرى الباحثان جاء تأكيد المدرب على حركات السابقة فقط.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات

بعد الانتهاء من عرض وتحليل ومناقشة النتائج وفي ضوء ما تم التوصل إليه أستنتج الباحثان ما يأتي:
اثر المنهاج التدريبي للاعبين المجموعة التجريبية تأثيراً إيجابياً في تطوير مستوى الاداء المهاري لجهاز الحركات الأرضية.

حقق المنهاج التدريبي للاعبين المجموعة التجريبية تطوراً بشكل اكبر من المنهاج التدريبي للاعبين المجموعة الضابطة في تطوير مستوى الاداء المهاري لجهاز الحركات الأرضية فضلاً عن حركات الدوران من (١٨٠ ° - ١٠٨٠ °).

التوصيات

استخدام المنهاج التدريبي لتمرينات اللف في تطوير مستوى الاداء المهاري .
اهتمام مدربي الجمناستك بتدريب الصفات البدنية الخاصة بوصفها النواة الأساسية الحقيقية لجميع الحركات على بساط الحركات الارضية .

ضرورة اعتماد مدربي الجمناستك على احداث التنوع في التدريبات وامكانية الاستفادة من مميزات هذه التدريبات ، لتطوير الاداء المهارية للاعبين الجمناستك.

اهتمام المدربين بتطوير الصفات البدنية الخاصة لفئة الشباب الذين يعدون اللبنة الاساسية في العملية التدريبية.

الاهتمام بتدريبات المتطلبات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبين الجمناستك لكل جهاز من أجهزة الجمناستك.

الإهتمام بتدريب حركات اللف الكروبايكية ، وذلك لقيمتها الكبيرة والمؤثرة في رفع درجات الصعوبة إلى اعلى قيمة.

المصادر

برهم ، عبد المنعم سليمان (١٩٩٥) : موسوعة الجمباز العصرية ، مهارات - تعلم - تدريب - قياس وتقويم تنظيم وادارة - تحكيم - مصطلحات رياضية، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر ، الاردن .

البلبيسي، سلام عمر محمد (٢٠٠٠): اثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣): تقييم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكر وهبي، القاهرة.

حسين، قاسم حسن (١٩٨٥) : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

حماد ، مفتي ابراهيم (١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث ، ط١ دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .

فاعلية التمارين مهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

الحياني، محمد خضر اسمر (١٩٩٨): اثر أسلوب المنافسات والتربية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
الخطيب، فائز (٢٠٠١): القانون الدولي للجمناستك في عام ٢٠١١ ولغاية ٢٠٠٤، ترجمة فائز الخطيب.
الخيلاوي، شروق مهدي (٢٠٠٢): أثر استخدام منهجين تدريبيين بالأسلوب المنفرد والمتعدد في تطوير بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
الرياضي وكمال جميل (٢٠٠١) : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط١، دائرة المطبوعات والنشر ، عمان .

شحاتة، محمد ابراهيم (١٩٩٢): دليل الجباز الحديث، دار المعارف، الاسكندرية.
شحاتة، محمد ابراهيم (٢٠٠٣): تدريب الجباز المعاصر، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
عبد الوهاب ، امين(١٩٧٦): إعداد اللاعب الناشئ بكرة القدم، مطبعة دار السلام، بغداد.
العبيدي ، صائب ، وعبد الرزاق ، عبد السلام (١٩٧٩): الاسس العلمية والتعليمية ، للحركات الارضية ، مطبعة جامعة الموصل .

عسكر، صلاح عسكر (٢٠١٣): القانون الدولي للجمناستك، ترجمة صلاح عسكر، الكويت.
علاوي، محمد حسن (١٩٧٩) : علم التدريب الرياضي، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة
علاوي ، محمد حسن وراتب ، اسامة كامل (١٩٩٩) : البحث العلمي في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

فان دالين ، ديو بو لد (١٩٨٤) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس العام ، ط٣ ترجمة نبيل واخرون ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

الكاشف، عزت محمود (١٩٨٧): التدريب في رياضة الجباز ط١، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
مختار ، حنفي محمود (١٩٩٧) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
يعقوب ، فوزي ، سليمان ، محمود (١٩٩٥) : الجباز التعليمي للرجال ، فرسان الكلمة للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .

ثانياً : المصادر الأجنبية

Buhle .M. and Wenner. E. (1984) : " The musclehypertrophy training of the body builder " leistungs sport .

Chales .B. Corbin (1988) : " consent of physical fitness " , 6 , Brown pup .

Heinz , Reich (1961): Ielstellungmitteder beweglichkeitsentwicklung , beileistungsturenne , leipzig .

Syd hoavem (1994): A.z of judo, published by ippon books, 1tdm h47 high road London, n12, oafm England.

فاعلية التمارين مهارية في مستوى الاداء لمركات اللف على.....

ملحق رقم (١)

الاختصاص والشهادة	فريق العمل	ت
دكتوراه تربية رياضية	د. حيدر غازي اسماعيل	.١
دكتوراه تربية رياضية	د. ماهر فاضل محمد	.٢
دكتوراه تربية رياضية	د. خالد محمد شعبان	.٣
مدرب معتمد بالاتحاد المركزي	السيد بسام مهدي ابراهيم	.٤
لاعب وحكم دولي	السيد طه ياسين	.٥

ملحق رقم (٢)

السادة الحكام المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك

التصنيف	اسماء الحكام	ت
حكم دولي	د. حيدر غازي	.١
حكم درجة اولى	د. خالد محمد شعبان	.٢
حكم دولي	السيد سالم ياسين	.٣
حكم دولي	السيد زينل خالد	.٤
حكم درجة اولى	السيد طه ياسين	.٥
حكم درجة اولى	السيد عمار مؤيد	.٦

فاعلية التمارين المهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ملحق (٣)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا

استمارة استبيان مفردات المنهاج التدريبي المقترح

الاستاذ الفاضلالمحترم .

تحية طيبة

يرم الباحث اجراء البحث الموسوم :-

(فاعلية التمارين المهارية في مستوى الأداء لحركات اللف على جهاز بساط الحركات الأرضية للاعبين الجمناستك

(الشباب)

وكونكم من المختصين في مجال التدريب الرياضي يرجى تفضلكم بالاطلاع على المنهاج التدريبي المقترح المرفق طيا وابداء ملاحظاتكم التي تسهم في اعداده وترصينه بشكل علمي وضمن مبادئ علم التدريب الرياضي والجمناستك .

مع امتناني العميق و وافر الشكر والتقدير

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

التاريخ :

التوقيع :

الباحث

طالب الماجستير

صائب مهدي إبراهيم

فاعلية التمارين مهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....

الوحدة التدريبية الاولى

الزمن الوحدة التدريبية الكلي / ٣٢.٣٢ د

طريقة التدريب التكراري	الادوات المستخدمة الاوزان	الزمن الكلي للتمرين الواحد ث	زمن التمرين الواحد د	زمن الانتقال من تمرين الى اخر	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	الشدة المستخدمة	فترة دوام التمرين	الاعداد المهاري
		٣٧٠ ث	٦٠.١٦	٦٠ ث	٩٠ ث	١	٤	اداء مثالي	٩-١١ ث	اداء حركات اللف من صعوبة B الى C على بساط الحركات الارضية
			٦٠.١٦				٤	اداء مثالي	٩-١١ ث	اداء حركات اللف من صعوبة B الى C بالاتجاه الامامي
		٧٢٠ ث	١٢ د	١٨٠ ث	٤		اداء مثالي	٣٠ ث	ربط جميع الحركات اعلاه بشكل سلسلة حركية	
		٤٨٠ ث	٨ د	---	٩٠ ث		٦	اداء مثالي	٤-٦ ث	اداء حركات اللف على جهاز الترمبولين الصغير

الوحدة التدريبية الثامنة عشر

طريقة التدريب التكراري	الادوات المستخدمة الاوزان	الزمن الكلي للتمرين الواحد ث	زمن التمرين الواحد د	زمن الانتقال من تمرين الى اخر	الراحة بين التكرارات	عدد المجاميع	عدد التكرارات	الشدة المستخدمة	فترة دوام التمرين	الاعداد المهاري
		٥٧٠ ث	٩٠.٣٠	٦٠ ث	٩٠	١	٦	صعوبة الاداء	٩-١١	اداء حركات اللف من صعوبة C الى D على بساط الحركات الارضية
			٩٠.٣٠ د				٦	صعوبة الاداء	٩-١٠	اداء حركات اللف من صعوبة C الى C بالاتجاه الامامي
		١٣٨٠ ث	٢٣ د	١٨٠	٦		صعوبة الاداء	٧٠ ث	ربط جميع الحركات اعلاه بشكل سلسلة حركية	
		٨٧٠ ث	١٤.٣٠ د	--	٩٠		٨	صعوبة الاداء	٢٥-٣٥	اداء حركات اللف على جهاز الترمبولين الكبير

الزمن الكلي للوحدة التدريبية : ٥٦

فاعلية التمارين المهارية في مستوى الاداء لحركات اللف على.....