

اثر تمارينات بدنية مهارية في تنمية القوة العضلية للذراعين والكتفين والاداء المهاري لحركة (موي) على جهاز المتوازي

م.د. حيدر غازي اسماعيل م.م. زياد طارق زيدان

١٤٣٥ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى استخدام إدارة المعرفة و تكنولوجيا المعلومات لدى القيادات الإدارية

• هدفا البحث الكشف عن ما يأتي:

١. التعرف على اثر التمارينات البدنية المهارية في تنمية القوة العضلية للذراعين والكتفين.
٢. التعرف على اثر التمارينات البدنية المهارية في تنمية الاداء المهاري لحركة (موي) على جهاز المتوازي.

• فرضا البحث: وفي ضوء هذه الأهداف افترض الباحثان ما يأتي:

١. يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتمارين البدنية المهارية في تنمية القوة العضلية للذراعين والكتفين والاداء المهاري لحركة (موي) على جهاز المتوازي للاعبي المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
٢. يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين للتمارين البدنية المهارية في تنمية القوة العضلية للذراعين والكتفين والاداء المهاري لحركة (موي) على جهاز المتوازي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

• منهج البحث واجراءاته الميدانية:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وجرى البحث على عينة من لاعبي محافظة نينوى بالجمناستك فئة الناشئين (١١-١٣) سنة وتكونت عينة البحث من (١٤) لاعب اذ تم استبعاد لاعبين اثنين الذين تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهما وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية بحيث اصبح المجموع الكلي للعينة (١٢) لاعبين، كما تم تنفيذ التجربة الرئيسية (الاساسية) للفترة من (٢٢/٢/٢٠١٤) ولغاية (١٦/٤/٢٠١٤).

• واستنتج الباحثان ما يأتي:

بعد أن أنهى الباحثان إجراءات البحث توصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١. أثرت التمارين البدنية المهارية التي تم تنفيذها تأثيراً إيجابياً على مستوى الاداء المهاري لحركة (موي) على جهاز المتوازي.
٢. وجود ارتباط معنوي من خلال تفوق الاختبارات البدنية جميعها ومستوى الأداء المهاري لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
٣. تفوق الاختبارات البدنية جميعها ومستوى الأداء المهاري بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

• ويوصي الباحثان ما يلي:

١. استخدام التمارين البدنية المهارية التي تم تنفيذها في المنهاج التدريبي في تطوير لحركة (موي) على جهاز المتوازي.
٢. ضرورة أتباع مدربي الجمناستك لمراحل الأسلوب العلمي كافة عند التخطيط للمناهج في تدريبات التحمل العضلي.
٣. إجراء دراسات مشابهة في العاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.

Abstract.

Effects of Physical–Skilful Exercises on Improving Muscular Strength of the Arms and Shoulder and the Skilful Performance of the MOY upon Parallel Device

This study aims at being acquainted with the following: the effects of physical–skilful exercises on improving muscular strength of the arms and shoulder at the post test of the experimental group; the Skilful Performance of the MOY upon Parallel Device at the post test of the experimental group and the significant differences between physical–skilful exercises and the skilful performance between the experimental groups at post tests.

Methods and procedures: the sample included 12 gymnasts with ages of 11-13 year representing the youth team Ninaveh state. The sample was divided by lot into two groups with 6 subjects each. The procedures were completely applied including tests and assessing the skilful performance pre and post the suggested exercise programs and under the same situations. The experimental method was used since it convenient to the nature of the study. The procedure included also a questionnaire offered to experts to determine certain physical and skilful exercises and the proper test for them. The equality and homogeneity of were achieved between two groups in variables of age, high, weight, physical, skilful and performance pre tests. In addition, some pilot studies were applied to avoid problems and

difficulties at the exercises. After that, the pre and post test of the physical and skillful exercises of the performance were applied. Then, the two groups experienced the suggested programs built for them which they lasted 8 weeks with three sessions a week. The post tests were applied with same procedures. Conclusions: this study concluded that the Physical – Skilful Exercises have positive effects upon improving muscular strength of the arms and shoulders and the skillful performance. Recommendation: it is necessary to use the physical –skilful exercises on improving muscular strength of the arms and shoulder upon parallel device.

١ - المبحث الأول: التعريف بالمبحث.

١-١ المقدمة واهمية البحث:

تعد رياضة الجمناستك احدى الالعاب الرياضية الاولمبية التي لها نصيب وافر من الالوسمة ولغرض تحقيق الانجازات الرياضية الدولية والاولمبية يتطلب من المدربين عدم الاعتماد على خيراتهم الشخصية فقط بل الاهتمام بالدراسات والبحوث الميدانية والاستعانة بالعلوم الاخرى لا كسابهم الخبرات العلمية والمعلومات المتعلقة بالتدريب، ولاشك ان موضوع توظيف استعمال اساليب التدريب المتنوعة يعد من الموضوعات الهامة التي كانت ولازالت تشغل بال الباحثين وعلماء التدريب الرياضي ومن هذه الاساليب التدريبية تدريبات تطوير القوة العضلية بأنواعها، اذ يتطلب تدريب الجمناستك تدريبات خاصة وتحسين النواحي الفنية للحركات (التكنيك) بصورة جيدة لإتقان تلك الحركات (العبيدي، وعبدالرزاق، ١٩٧٩، ٧)، وان الاداء الحركي يتحقق من خلال التوافق بين الصفات البدنية، لذا فان تدريب القوة يصبح الاداة الوحيدة والمهمة للوصول الى المستوى المتقدم في الجمناستك (Donald.A.chu، ١٩٩٥، ٨)، لذا فان اهمية عملية برمجة التدريب والتخطيط المسبق وفق اسس علمية صحيحة تعتمد على مكونات الحمل بما يتناسب مع القدرات والقابليات البدنية للاعب من جهة وخصوصية الفعالية التي يمارسها من جهة اخرى، اضافة الى خصوصية كل مجموعة حركية فان رياضة الجمناستك اصبح لها مكانة متميزة في جميع الدول المتحضرة من خلال الاهتمام بالفئات العمرية الذي هو الاساس في رياضة الجمناستك من خلال اعدادهم اعدادا صحيحا مبنيا على الاسس العلمية من ناحيتي الاعداد البدني والمهاري وان تكرار الاداء على اجهزة الجمناستك سوف يتيح للاعب زيادة تحمله المطلوب لان التدريب على صورة النشاط نفسه يعد افضل الطرق للارتقاء بمستوى الجمناستك ومن هنا تتجلى اهمية البحث في تنمية قوة الذارعين والكتفين على جهاز المتوازي وبالتالي تحسين الاداء المهاري.

١ العبيدي، صائب، وعبدالرزاق، عبدالسلام (١٩٧٩): الاسس العلمية والتعليمية، للحركات الارضية، مطبعة جامعة الموصل.

٢-١ مشكلة البحث:

يعد الاداء المهاري في رياضة الجمناستك من الامور المهمة التي تحسم النتائج بل يعد اهم عامل في المنافسة فضلا عن عناصر اللياقة البدنية الخاصة، وان الهدف الاساسي من العملية التدريبية في الجمناستك هو الوصول الى افضل النتائج ، وبما ان الجمناستك يتطلب مقدارا كبيرا من القوة العضلية تتلاءم مع نوع العمل العضلي الخاص لكل جهاز اذ يعبر عن ذلك (حسين،١٩٨٥)١ بالقول من يمتلك القوة يمكنه السيطرة على التكنيك بشكل افضل (حسين،١٩٨٥،٦٧)، فمن المعروف بان التمرينات على جهاز المتوازي غالبا ماتؤدى من وضع الارتكاز على اليدين فيكون التعب دائما على عضلات الذراعين وحزام الكتف وكذلك العضلات الامامية للكتف والرسغ ، فضلا عن حمل وزن الجسم طيلة فترة الاداء ، حيث يشير (الكاشف،١٩٨٧) الى انه يحتم ضرورة اكتساب اللاعب للتحمل العضلي كحزام الكتف والذراعين بصورة خاصة على اجهزة (المقابض والطلق والمتوازي) فمن خلال متابعة الباحثان لبعض البطولات المحلية وجدى ان هناك نقصا واضحا في المعلومات والوسائل والخطط التدريبية لاعتمادها على معلومات لا تتماشى مع ما وصل اليه علم التدريب الرياضي لدى الكثير من المدربين فضلا عن خلو التركيز على التمارين البدنية المهارية، مما ادى الى ضعف الاداء المهاري من خلال نسبة درجات الخصومات العالية للاعبين من قبل لجنة (E) وخاصة في حركة (موي) على جهاز المتوازي، من هنا تكمن مشكلة البحث في تنمية الاداء المهاري لحركة (موي) من خلال التمارين البدنية المهارية المنفذة في البحث.

٣-١ هدفا البحث:

يهدف البحث الكشف عما يأتي:

١. التعرف على اثر التمرينات البدنية المهارية في تنمية القوة العضلية للذراعين والكتفين.
٢. التعرف على اثر التمرينات البدنية المهارية في تنمية الاداء المهاري لحركة (موي) على جهاز المتوازي

٤-١ فرضا البحث:

وفي ضوء هذه الأهداف افترض الباحثان ما يأتي:

١. يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للتمرين البدنية المهارية في تنمية القوة العضلية للذراعين والكتفين والاداء المهاري لحركة (موي) على جهاز المتوازي للاعبين المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

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

٢. يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين للتمارين البدنية المهارية في تنمية القوة العضلية للذراعين والكتفين والاداء المهاري لحركة (موي) على جهاز المتوازي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبي ناشئة محافظة نينوى بالجناساتك للأعمار (١١-١٣) سنة^١.

٢-٥-١ المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي في نادي الفتوة الرياضي.

٣-٥-١ المجال الزمني: بدأ من ٢٠١٤/٢/١٣ ولغاية ٢٠١٤/٤/١٨.

٦-١ تحديد المصطلحات:

• حركة موي (Moy): تعتبر من حركات المجموعة الثالثة ذات الصعوبة (C) وقيمتها (٠,٣٠) وتقع في المربع رقم (٣) وتبدأ من الوقوف على اليدين من المرحلة الطويلة الامامية اسفل العارضتين وصولاً الى الارتكاز على اليدين ويشق منها ستة حركات اخرى من نفس المجموعة وذات صعوبات مختلفة.

٢- المبحث الثاني: منهج وإجراءات البحث.

١-٢ منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.

٢-٢ عينة البحث:

حدد الباحثان عينة بحثه بالطريقة العمدية والمؤلفة من لاعبي محافظة نينوى فئة (الناشئين) ما بين (١١-١٣) سنة والبالغ عددهم (١٢) لاعب اذ تم توزيعهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بطريقة عشوائية وباستعمال القرعة إذ تكونت كل مجموعة من (٦) لاعبين.

٣-٢ الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

• الاجهزة: جهاز المتوازي

• الأدوات:

✓ شريط قياس عدد (٢).

✓ ساعة توقيت عدد (٣).

✓ ميزان طبي عدد (١).

١ فئة الناشئين (١١-١٣) سنة هي فئة معتمدة من قبل الاتحاد العراقي المركزي للجناساتك.

✓ مسطبة عدد (٣).

✓ دمبلصات عدد (٤).

٤-٢ وسائل جمع المعلومات:

استعمل الباحثان الوسائل الآتية: (المقاييس والاختبارات – الاختبارات البدنية والمهارية – استمارة استبيان).

٥-٢ الاختبارات البدنية والمهارية:

١-٥-٢ الاختبارات البدنية:

١. القوة الانفجارية (للذراعين)

- اسم الاختبار: دفع الكرة الطبية زنة (٣ كغم) من وضع الجلوس على الكرسي
- هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.
- الادوات اللازمة: منطقة فضاء، كرة طبية زنة (٣كغم)، كرسي، شريط قياس، حزام تثبيت اللاعب على الكرسي.
- وصف الاختبار: يجلس المختبر على الكرسي ويثبت ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة امام الصدر واسفل مستوى الذقن ويشترط ملاصقة الجذع للكرسي، ويتم التحكم بذلك بلف الحبل حول صدر المختبر، ويتم الدفع باليدين.
- تقييم الاختبار: يعطى المختبر ثلاث محاولات، تحتسب نتيجة افضل محاولة. (برهم، ١٩٩٥، ٢٥٢)^١

٢- اختبار ثني الذراعين ومدهما على جهاز المتوازي خلال (١٠) ثوان.

- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.
- الأدوات والإمكانات: جهاز المتوازي، ساعة ايقاف.
- إجراءات الاختبار: من وضع الاستناد الأمامي باليدين على جهاز المتوازي (الواطي)، وعند سماع الإشارة، يبدأ المختبر بثني الذراعين ومدهما كاملاً.
- التسجيل: تسجل عدد مرات الثني والمد للذراعين خلال (١٠) ثوان. (حسانين، ١٩٩٥، ٣١٠)^٢

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

٢ حسانين، محمد صبحي (١٩٩٥): القياس والتقويم في التربية البدنية، ج١، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢-٥-٢ اختبار مستوى الأداء المهاري لحركة (موي) على جهاز المتوازي:

اعتمد الباحثان على ستة محكمين* الملحق(٣) في تقييم مستوى الأداء المهاري لحركة (موي) على جهاز المتوازي، ويكون التسجيل من (١٠) درجات قسمت حسب رأي الخبراء الملحق(٢) حيث شمل القسم التحضيري(٢) درجة، والقسم الرئيسي(٥) درجات، والقسم الختامي(٣) درجات، فضلاً عن استعمال متوسط تقدير المحكمين الستة (الوسط الحسابي) باحتساب الدرجة النهائية لكل لاعب.

٦-٢ التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والمهارية:

أجرى الباحثان بتاريخ (١٣-١٤/٢/٢٠١٤) مع فريق العمل المساعد الملحق(٤) تجربة استطلاعية على مدار يومين اليوم الاول إذ تم اجراء الاختبارات المهارية في اليوم الثاني تم إجراء الاختبارات البدنية على (لاعبين) من فئة الناشئين وتم استبعادهم فيما بعد لغرض التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث في أثناء تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث.

٧-٢ الشروط العلمية للاختبارات:

ان الاختبار المقنن هو "الاختبار الذي اذا ما جرب استعماله لعينات متشابهة للعينة المراد اختبارها أثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانات المتاحة نفسها (ناجي وبسطويس، ١٩٨٧، ١٣٩) وبالنسبة إلى الاختبارات التي تم استعمالها فجميعها اختبارات علمية مقننة وشائعة الاستعمال في مجال التربية الرياضية وهي ملائمة وصالحة للبحث، لهذا تم إيجاد المعاملات العلمية لهذه الاختبارات من (ثبات، وصدق، وموضوعية) والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢)

نسب اتفاق المختصين على الصدق المنطقي للاختبار

اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	غير موافقون	موافقون	نسبة الاتفاق
دفع الكرة الطبية زنة (٣ كغم) من وضع الجلوس على الكرسي	قياس القوة الانفجارية للذراعين	٢	١٣	٨٦,٦٦ %
اختبار ثني الذراعين ومدهما على جهاز متوازي واطئ خلال (١٠) ثا	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.	١	١٤	٩٣,٣٣ %

٢-٧-١ الصدق الذاتي:

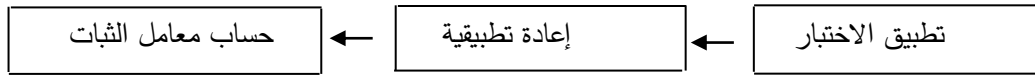
تم استخراج الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات كما يأتي:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} \quad (\text{باهي، ١٩٩٩، ٥٦})$$

ويعد الاختبار صادقاً اذا كان معامل الصدق (٠.٧٠) فأكثر (التكريتي والعبيدي، ٢٣٨، ١٩٩٦) ٢

٢-٧-٢ ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار "إعطاء النتائج نفسها اذا ما اعيد تطبيقه على العينة نفسها في مديتين مختلفتين وفي ظروف متشابهة (الغريب، ١٩٨٥، ٦٥٣) ٣ وتم احتساب معامل الثبات (معامل الاستقرار) من خلال الاعتماد على معامل الارتباط البسيط ل(بيرسون) بين درجات الاختبارين والتي اظهرت ان هناك علاقة ارتباط عالية في كافة الاختبارات المستعملة وهذا يؤكد ثبات هذه الاختبارات في الشكل (٤):



شكل (٤)

يوضح إجراء طريقة إعادة الاختبار Test – Retest (النبهان، ٢٠٠٤، ٢٣٨).

٢-٧-٣ موضوعية الاختبار:

الموضوعية هي درجة الاتفاق بين مقدي الدرجة (رضوان، ٢٠٠٦، ١٦٨) والجدول (٣) يبين ذلك

جدول (٣)

يبين قيم الثبات والصدق الذاتي ودرجة الموضوعية

اسم الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	الصدق الذاتي	درجة الموضوعية
دفع الكرة الطبية زنة (٣ كغم) من وضع الجلوس على الكرسي	م	٠.٨٨	٠.٩٤	١
اختبار ثني الذراعين ومدهما على	تكرار	٠.٩١	٠.٩٥	١

١ باهي، مصطفى حسين (١٩٩٩): المعاملات العلمية العملية بين نظرية والتطبيق، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

٢ التكريتي، وديع ياسين، والعبيدي، حسن محمد عبد (١٩٩٦): التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

٣ الغريب، رمزية (١٩٨٥): التقويم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .

٢-٧-٤ التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث:

ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة ومتجانسة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث (فان دالين ، ١٩٨٤ ، ٣٩٤) ، لذا فقد تمت عملية التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث بمتغيرات (العمر والطول والكتلة) وبعض الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري لحركة (موي) قيد البحث والجدول (٤) و(٥) و(٦) يبينان ذلك.

الجدول (٤)

المعالم الإحصائية لمتغيرات العمر والطول والكتلة للمجموعتين الضابطة و التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	تجريبية		ضابطة		مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع±	س-	ع±	س-			
العمر	شهر	١٣٦,٧٣٥	٤,٣٩٦	١٣٥,٧٣٥	٤,١٥٠	٠,٧٦٣	٠,٣١٠	غير معنوي
الطول	سنتيمتر	١٣٧,٣٣٣	٢,٣٢٣	١٣٩,١٤٣	١,٣٩٤	٠,١٣١	١,٦٤٧	غير معنوي
الكتلة	كغم	٣٠,٩٦٨	١,٦٥٣	٣٢,١٥٨	٠,٨٦٩	٠,١٥٠	١,٥٦١	غير معنوي

- معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٠) وقيمة (ت) الجدولية (٢,٢٣).

الجدول (٥)

يبين المعالم الاحصائية لمستوى الأداء المهاري للمجموعتين الضابطة والتجريبية- القبلي

المعالم الإحصائية الاجهزة	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		مستوى الاحتمالية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع±	س-	ع±	س-			
جهاز المتوازي	درجة	٨,٢٦٦	٠,٣٢٦	٨,٥٠٠	٠,٣٠٣	٠,٢٢٩	١,٢٨٢	غير معنوي

- معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ وأمام درجة حرية (١٠) وقيمة (ت) الجدولية (٢,٢٣).

الجدول (٦)

المعالم الاحصائية للقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعتين الضابطة والتجريبية- القبلي

المعالم الإحصائية القدرات البدنية	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع±	س-	ع±	س-		
القوة الانفجارية للذراعين	م	٢,٩٠	١,٨٣	٢,٨٥	٠,٧٨	١,٨٥	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	٨,٢٠	٠,٦٥	٨,٤٠	٠,٦٠	١,١٠	غير معنوي

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

- معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (١٠) وقيمة (ت) الجدولية (٢٠٢٣).

يتبين من الجداول (٤ ، ٥ ، ٦) ان قيم (ت) المحسوبة لجميع متغيرات البحث وهي (العمر والطول والكتلة، ومستوى الأداء المهاري والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين) اصغر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (٢٠٢٣) عند درجة حرية (١٠)، مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في المتغيرات المذكورة وهذا يشير إلى تكافؤ وتجانس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

٢-٨-١ الإجراءات الرئيسية للبحث:

٢-٨-١-١ الاختبارات القبليّة:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة في يومين متتاليين:

١. اليوم الأول بتاريخ (٢٠١٤/٢/١٩) تم تقييم مستوى الأداء المهاري لحركة (موي)
٢. اليوم الثاني بتاريخ (٢٠١٤/٢/٢٠) تم اجراء الاختبارات البدنية.

٢-٨-٢ تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي:

صمم الباحثان مجموعة من التمارين البدنية والمهارية مع نموذج لثلاثة وحدات تدريبية الملحق (٦) تم وضعها في استمارة استبيان للمنهاج التدريبي المعد الذي وزع على مجموعة من السادة المتخصصين الملحق (٢) في مجالات (علم التدريب الرياضي، وفعالية الجمناستيك) الذين اكادوا صلاحية التمارين والمنهاج التدريبي وبعدها تم تنفيذ المنهاج التدريبي بتمارينها البدنية والمهارية الملحق (٦) على لاعبي المجموعة التجريبية وللمدة الواقعة من (٢٠١٤/٢/٢٢) ولغاية (٢٠١٤/٤/١٦) بينما إستعملت المجموعة الضابطة المنهاج المعد من قبل المدرب، وقد راعى الباحثان عند تنفيذ المنهاج التدريبي النقاط الآتية:

١. بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام لتهيئة جميع عضلات الجسم، ثم القيام بإجراء الإحماء الخاص للعضلات المشاركة في الأداء ضمن الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية.
٢. تم استعمال طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة في تطوير صفة القوة العضلية فضلا عن تطوير مستوى الأداء المهاري لحركة (موي).
٣. تكون المنهاج التدريبي من دورتين متوسطتين كل دورة متوسطة تتألف من أربع دورات صغرى
٤. مدة المنهاج التدريبي (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا ليكون مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة.
٥. تم اجراء الوحدات التدريبية اليومية من الدورات الصغرى للمجموعة التجريبية والضابطة أيام (السبت، الاثنين، الأربعاء).

٢-٨-٣ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي تم اجراء الاختبارات البدنية والمهارية البعدية وعلى مدى يومين بتاريخ (١٧-١٨/٤/٢٠١٤) اليوم الاول اجريت الاختبارات المهارية واليوم الثاني اجريت الاختبارات البدنية وتم اجراء الاختبارات البعدية بنفس الظروف المتبعة في تنفيذ الاختبارات القبلية.

٩-٢ الوسائل الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (T-Test) للعينات المستقلة.
- اختبار (T-Test) للعينات المرتبطة.

٣- المبحث الثالث: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث.

١-٣ عرض نتائج الفروق في الاختبارات (القبلية والبعدية) والفروق في الاختبارات (البعدية) للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (٧)

يبين المعالم الإحصائية لمستوى الأداء المهاري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الاجهزة
		ع±	س-	ع±	س-		
*٢.٧٠٨	٠.٠٤٢	٠.٢٣٤	٨.٥٥٠	٠.٣٢٦	٨.٢٦٦	درجة	جهاز المتوازي

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٥) وقيمة (ت) الجدولية (٢.٥٧).

الجدول (٨)

المعالم الإحصائية للقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية القدرات البدنية
		ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	٢,٩٠	٢,٤٥	٣,٤٠	١,٨٣	٢,٩٠	م	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	٢,٨٥	١,٩٠	٩,٠٠	٠,٦٥	٨,٢٠	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٥) وقيمة (ت) الجدولية (٢.٥٧).

يتبين من الجداول (٧، ٨) ان قيم (ت) المحسوبة لمستوى الأداء المهاري والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين اكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (٢.٥٧) عند درجة حرية (٥)، مما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (٩)

المعالم الاحصائية لمستوى الاداء المهاري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية الاجهزة	وحدة القياس	القبلي		البعدي		مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة
		س-	ع±	س-	ع±		
جهاز المتوازي	درجة	٨.٥٠٠	٠.٣٠٣	٩.٠٥٠	٠.٢٠٧	٠.٠٢٣	*٣.٢٢٠

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٥) وقيمة (ت) الجدولية (٢.٥٧).

الجدول (١٠)

المعالم الاحصائية للقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية القدرات البدنية	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±		
القوة الانفجارية للذراعين	م	٢,٨٥	٠,٧٨	٣,٨٥	١,٧٥	٣,٢٤	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	٨,٤٠	٠,٦٠	٩,٩٠	١,٤٠	٤,١٠	معنوي

* معنوي أمام نسبة خطأ (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٥) قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٥٧)

يتبين من الجداول (٩، ١٠) ان قيم (ت) المحسوبة لمستوى الأداء المهاري والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وقيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (٢.٥٧) عند درجة حرية (٥)، مما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

الجدول (١١)

المعالم الاحصائية لمستوى الاداء المهاري في الاختبار البعدي للمجموعتين

المعالم الإحصائية الاجهزة	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		مستوى الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة
		س-	ع±	س-	ع±		
جهاز المتوازي	درجة	٨.٥٥٠	٠.٢٣٤	٩.٠٥٠	٠.٢٠٧	٠.٠٠٣	*٣.٩١٢

* معنوي أمام نسبة خطأ (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١٠) قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٢٣)

الجدول (١٢)

المعالم الإحصائية للقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين في الاختبار البعدي للمجموعتين

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية القدرات البدنية
		ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	٣,٠٥	١,٧٥	٣,٨٥	٢,٤٥	٣,٤٠	م	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	٣,١٨	١,٤٠	٩,٩٠	١,٩٠	٩,٠٠	تكرار	القوة المميزة بالسرعة للذراعين

* معنوي أمام نسبة خطأ (٥ ٠.٠) وأمام درجة حرية (١٠) قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٢٣)

يتبين من الجداول (١١، ١٢) ان قيم (ت) المحسوبة للمجموعتين في الاختبارات البعدية لمستوى الأداء المهاري والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وقيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (٢.٢٣) عند درجة حرية (١٠)، مما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

٢-٣ مناقشة النتائج وتحليلها:

من خلال ملاحظتنا للجدول (٧، ٨) يتبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في مستوى الأداء المهاري والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة الضابطة ، ويعزو الباحثان ذلك إلى فاعلية المنهاج التدريبي المعد من قبل المدرب.

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (٩، ١٠، ١١، ١٢) لنتائج مستوى الاداء المهاري والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة التجريبية يتبين ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي ويعزو الباحثان ذلك الى محتوى تمرينات المنهاج المعد من قبل الباحثان والمتضمن التمارين المستخدمة التي اختيرت والتي تميزت بـ(التمارين المميزة بالاداء) والتي تعد من التمارين الاساسية جداً في الجمناستيك، واستخدام طريقة التدريب الفكري منخفض الشدة في المنهاج تعد من افضل الطرائق التدريبية لسهولة استعمالها في الألعاب الفردية والجماعية ولما تتميز به هذه الطريقة من وجود فترات راحة بين التكرارات لحين عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية، فالتكرارات المتعددة ساعدت على دقة اداء حركة (موي) والتي تعتبر حركة ابتدائية لمجموعة من المهارات الحركية ذات الصعوبات العالية لذا يجب المحافظة على اداء هذه التمارين وتطويرها بشكل اكثر، اذ يشير (مختار، ١٩٩٧) ' إلى أن التكرار في الحمل هو الأساس في عملية التدريب لا يمكن الاستغناء عنها في أي لعبة، وتنمي هذه الطريقة السرعة والقوة والرشاقة ومستوى

١ مختار، حنفي محمود(١٩٩٧): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

الاداء المهاري" (مختار، ١٩٩٧، ٢٥) وكما يشير (حماد، ١٩٩٨) "إلى انه كلما ارتفع مستوى الأداء كلما كانت الحاجة لاستعمال الأساليب العلمية التي تساعد على الارتقاء بالمستوى" (حماد، ١٩٩٨، ١٩٨).

وفيما يخص نتائج القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين تبين ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي فقد اظهرت تفوق لنتائج القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي عند مقارنتها بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة، يعزو الباحثان ذلك الى فاعلية محتوى المنهاج التدريبي باستخدام التمرينات البدنية والمهارية الخاصة وبذلك تحقق مبدأ مهم في البحث وهو الخصوصية في التدريب والمثابرة لظروف المنافسة اذ يشير كل من (القدومي، ١٩٩٨) ^٢ (Lamb, 1984) الى ان "مبدأ الخصوصية في التدريب يعني اشمال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الاداء في النشاط الممارس" (القدومي، ١٩٩٨، ٧٢) (Lamb, 1984, 29). هذا من جهة ومن جهة أخرى فان التطور الحاصل في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يعود الى فاعلية استخدام تمارين القوة العضلية الخاصة في التمرينات البدنية والمهارية الذي كان له الأثر الفعال في التطور الذي حصل في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة... اذ ان القوة الانفجارية لعضلات الذراعين تؤدي الى تطور بعض المجاميع الحركية لجهاز المتوازي والتي تتضمن اداء حركات اسفل الجهاز وايضا حركات التعلق مثل حركة (موي) قيد البحث والحركات المشتقة منها، اذ يؤكد (احمد وعلي، ١٩٩٦) ^٤ بان "اهم مميزات القوة الانفجارية هو ان يزيد من الأداء الحركي بمعنى ان القوة المكتسبة في هذا النوع من التدريبات تؤدي الى اداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض العضلي بمعدل اسرع واكثر تعجباً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل جرعات الحركة" (احمد وعلي، ١٩٩٦، ١١٤)، وكما يشير (الصوفي، ١٩٩٩) ^٥ ان "الفرد الذي يمتلك صفة القوة الانفجارية له القدرة على اطلاق القوة من العضلات المشتركة في الحركة (الصوفي، ١٩٩٩، ٢٢)، اما فيما يخص القوة المميزة بالسرعة للذراعين فيعزو الباحثان هذا التطور الى اثر التمارين المستخدمة في تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية لمفاصل كل من الذراعين والكتفين والتي لها اثر ايجابي على مستوى اداء المهارات الحركية ومنها حركة (موي) قيد البحث، وان عملية التنمية هذه متفقه في طبيعتها مع طبيعة الانقباض العضلي عند اداء التمرينات

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

٢ القدومي، عبدالناصر (١٩٩٨): دراسة مقارنة بين استخدام التمرينات البليومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة الاوكسجينية لدى لاعبي كرة الطائرة،

مجلة جامعة النجاح للابحاث العدد ١٢.

3 Lamp.,D.(1984):"Physiology of Exercise,Response and Adaptations"Macmillan publishing ,New York

٤ أحمد، عبد العزيز، ومحمد علي، ناريمان(١٩٩٦):التدريب الرياضي، تدريب الأثقال، تخطيط وتصميم الموسم التدريبي، ط١، القاهرة

٥ الصوفي، عناد جرجيس(١٩٩٩):دراسة مقارنة لأثر استخدام تدريبات البليومترية و تدريبات الإثقال على الانجاز بالوثب الطويل وبعض الصفات البدنية و

الانثروبومترية، أطروحة دكتوراه، غير منشورة جامعة الموصل.

العاملية وهذا ما اشار اليه (علي، ١٩٩٨)^١ من ان "القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة ومداهما الحركي من اهم المتغيرات البدنية الواجب توفرها للاعبين الجمناستك" (علي، ١٩٩٨، ٥٦)، وتتميز القوة المميزة بالسرعة بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من القوة والسرعة مع طبيعة الاداء في النشاط الممارس بحيث تضمن اعلى فاعلية لهذا الاداء الرياضي تحت ظروف وشروط المسابقة حيث يؤكد ذلك (محمود، ١٩٩٧)^٢ ان "القوة المميزة بالسرعة هي صفة ناجمة عن اطلاق قوة عضلية معينة يتم توظيفها لاداء المهارات الحركية وان هذه القوة لا تكون ذات قيمة ما لم تصاحب بسرعة في الاداء مما يتماشى مع طبيعة المهارة او الفعالية" (محمود، ١٩٩٧، ١١٩)

ويرى الباحثان ان تفوق المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في اختبارها البعدي يعود الى اسهام عامل مهم وهو تمارين القوة العضلية التي احتوت على قسمين اساسين في التنفيذ وهما التمارين (البدنية والمهارية) والذي يكتفي الباحثان بالتعليق عليه بأنه يعد دليل العمل الذي لا يقبل التأويل الى جدولة الازمنة التي تحمل بين طياتها (درجة الشدة وعدد التكرارات والراحة البينية) الذي كان له الأثر البالغ في تطوير القوة العضلية، اذ يشير (العزاوي، ١٩٩٧)^٣ الى ان "لاعب الجمناستك يحتاج الى قدر كبير من القوة العضلية في اجزاء جسمه ككل وبخاصة الكتفين والذراعين والظهر والبطن فضلاً عن الرجلين" (العزاوي، ١٩٩٧، ٤٨).

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

١ علي، عادل عبدالصير (١٩٩٨): النظريات والاسس العلمية لتدريب الجمناستك، دار المعارف، القاهرة.

٢ محمود، مسعد علي (١٩٩٧): المدخل لعلم التدريب الرياضي، دارالطبعة والنشر، جامعة المنصورة.

٣ العزاوي، صالح مجيد (١٩٩٧): اثر منهج تدريبي في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الجمناستك الفني للرجال، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية،

جامعة بغداد.

٤- المبحث الرابع: الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات:

بعد أن أنهى الباحثان إجراءات البحث توصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١. أثرت التمارين البدنية المهارية التي تم تنفيذها تأثيراً إيجابياً على مستوى الاداء المهاري لحركة (موي) على جهاز المتوازي.
٢. وجود ارتباط معنوي من خلال تفوق الاختبارات البدنية جميعها ومستوى الأداء المهاري لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.
٣. تفوق الاختبارات البدنية جميعها ومستوى الأداء المهاري بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

٤-٢ التوصيات:

١. استخدام التمارين البدنية المهارية التي تم تنفيذها في المنهاج التدريبي في تطوير لحركة (موي) على جهاز المتوازي.
٢. ضرورة أتباع مدربي الجمناستك لمراحل الأسلوب العلمي كافة عند التخطيط للمناهج في تدريبات التحمل العضلي.
٣. إجراء دراسات مشابهة في العاب رياضية أخرى ومستويات عمرية مختلفة.

ملحق رقم (١)



جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استمارة استبيان

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحثان اجراء البحث الموسوم "اثر تمارينات بدنية مهارية في تنمية القوة العضلية للذراعين والكتفين و الاداء المهاري لحركة (موي) على جهاز المتوازي"

ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب الرياضي والاختبارات والمقاييس والجمناستك يرجى التفضل بالتأشير والتعديل والاضافة لاختيار اختبار واحد من اهم اختبارات القوة العضلية والتي ترونها ملائمة لها وحسب الأهمية والتي تؤثر في التحمل العضلي على جهاز المتوازي في الجمناستك خدمة للبحث العلمي.

والله الموفق...

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التاريخ:

التوقيع:

م.م. زياد طارق زيدان

الباحثان: م.د. حيدر غازي اسماعيل

عناصر اللياقة البدنية	الاختبارات المرشحة	وحدة القياس	التسلسل حسب الأهمية
القوة الانفجارية للذراعين	- رمي كرة طبية زنة (٣) كغم من الجلوس على الكرسي. - رمي كرة طبية زنة (٣) كغم من وضع الوقوف	م	
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	- ثني الذراعين ومدهما على جهاز المتوازي الواطئ - ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الامامي.	تكرار	

ملحق رقم (٢)

يبين اسماء الخبراء والمتخصصين

ت	الاسماء	الاختصاص	الكلية والجامعة
١	أ.د. عامر سعودي	تعلم حركي / جمناستك	تربية رياضية / جامعة الموصل
٢	أ.د. مكي محمود حسين	قياس وتقويم / كرة قدم	تربية رياضية / جامعة الموصل
٣	أ.د. عبد الكريم قاسم غزال	قياس وتقويم / كرة يد	تربية رياضية / جامعة الموصل
٤	أ.د. أيثار عبد الكريم قاسم	قياس وتقويم / ألعاب مضرب	تربية رياضية / جامعة الموصل
٥	أ.د. زياد يونس الصفار	تدريب رياضي / مبارزة	تربية رياضية / جامعة الموصل
٦	أ.م.د. عبد الجبار عبدالرزاق حسو	تدريب رياضي / جمناستك	تربية رياضية / جامعة الموصل
٧	أ.م.د. كسرى أحمد فتحي	تدريب رياضي / جمناستك	تربية رياضية / جامعة الموصل
٨	أ.م.د. معن عبد الكريم	تدريب رياضي / كرة قدم	تربية رياضية / جامعة الموصل
٩	أ.م.د. سبهان محمود	قياس وتقويم / ألعاب مضرب	تربية رياضية / جامعة الموصل
١٠	أ.م.د. سعد باسم	قياس وتقويم / كرة يد	تربية رياضية / جامعة الموصل
١١	أ.م.د. نوفل فاضل	تعلم حركي / كرى قدم	تربية رياضية / جامعة الموصل
١٢	م.د. ماهر فاضل	تدريب رياضي / جمناستك	تربية رياضية / جامعة الموصل
١٣	م.د. عامر سكران حمزة	بايوميكانيك / جمناستك	تربية رياضية / جامعة بغداد
١٤	م.د. ثائر سعد الله بلال	تدريب رياضي / اثقال	تربية نينوى
١٥	م.م. كارين باغداصريان	مدرب دولي / جمناستك	الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك

الملحق (٣)

السادة الحكام المعتمدون في الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك

ت	اسماء الحكام	التصنيف
.١	السيد عبدالكريم مرعي حسن	حكم دولي
.٢	السيد سالم ياسين يونس	حكم دولي
.٣	السيد عبدالجبار عبدالرزاق حسو	حكم درجة اولى
.٤	السيد عمار مؤيد	حكم درجة اولى
.٥	السيد عزام مشعل	حكم درجة اولى
.٦	السيد عمر جلال	حكم درجة اولى

الملحق (٤)

اسماء فريق العمل

ت	فريق العمل	التصنيف
.١	السيد بسام مهدي ابراهيم	مدرب الناشئين/اتحاد نينوى للجمناستك
.٢	عبدالرحمن سالم ياسين	طالب/ تربية رياضية
.٣	ايمن قاسم جرجيس	طالب/ تربية رياضية
.٤	محمد عبدالقادر محمد	طالب/ تربية رياضية
.٥	محمد عبدالستار محمد	طالب/ تربية رياضية
.٦	ذاكر مؤمن يوسف	طالب/ تربية رياضية

ملحق رقم (٥)



جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

استبيان

المدرّب القدير.....المحترم

في النية إجراء البحث الموسوم "اثر تمارينات بدنية مهارية في تنمية القوة العضلية للذراعين والكتفين الاداء المهاري لحركة (موي) على جهاز المتوازي"

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة تدريبية طويلة في مجال التدريب يرجى بيان رأيكم حول مدى صلاحية التمارين البدنية المهارية والتمارين البدنية وبعض النماذج للوحدات التدريبية المرفق مع الاستبيان مع وضع اشارة في مربع (يصلح او لا يصلح) و اشارة الملاحظات التي ترونها مهمة ومناسبة في صالح البحث.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

الاسم:

التحصيل العلمي:

الدرجة التدريبية:

مكان التدريب:

التاريخ التوقيع:

الباحثان

م.م. زياد طارق زيدان

م. د. حيدر غازي اسماعيل

ت	التمارين	يصلح	لا يصلح
١	(من وضع الارتكاز على العارضتين) المرجحة اماما وخلفا، مراعا مد الذراعين بالكامل وارتفاع الورك فوق العارضتين في المرحتين الامامية والخلفية وعدم ثني الركبتين.		
٢	(من الارتكاز على العارضتين) خفض ورفع الكتفين والذراعين ممدوتين بالكامل وكذلك الجزء السفلي.		
٣	(من وضع التعلق على العضدين) خفض ورفع الكتفين والذراعين ممدوتين بالكامل وكذلك الجزء السفلي.		
٤	رفع الاصابع وثنى المرفقين.		
٥	(من الارتكاز على العارضتين والعارضتين بشكل مائل) المشي للامام والخلف على جهاز المتوازي.		
٦	(الارتكاز باليدين والرجلين على صناديق مقسمة، الظهر مواجه للصناديق) رفع المقعد(الورك) للأعلى والثبات.		
٧	الخطوة الطويلة مع مرجحة الذراعين		
٨	الطولع الامامي من التعلق الابطي للارتكاز على الذراعين		
٩	من الوقوف على اليدين ثم النزول للمرجحة الامامية والخلفية ثم الصعود مرة اخرى		
١٠	من وضع الثقل زنة (١٠) كغم على الصدر ثني ومد الذراعين بان واحد للأمام		
١١	من التعلق على عقل الحائط وظهر المساعد يسند اللاعب كتيه على ظهر المساعد بحيث يمد رجليه مولدا ضغط على كتيه اللاعب.		
١٢	(انبطاح مائل) قذف الرجلين اماما ثم الوثب لأعلى مع مد الجسم.		
١٣	القفز بمرجحة الذراعين القفز مع دمبلصات زنة(٢,٥) كغم لكل دمبلص.		
١٤	الارتكاز الامامي اليدين على الارض والقدمين مرتكزة على زميل مع ثني المرفقين.		
١٥	على المتوازي مع كرة طبية من التعلق الخلفي انتقال بطيء للتعلق المعاكس والرجوع مرة اخرى.		
١٦	الارتكاز الامامي اليدين على المصطبة والقدمين على الارض مد المرفقين للخلف بوقت واحد لوضع الوقوف بواسطة الدفع.		
١٧	ثني الجذع اماما اسفل على الرجلين مع سحب العصا للأعلى		
١٨	الارتكاز الزاوي ضما ثم السحب للوقوف على اليدين		
١٩	رفع الفخذين ومرجحة الذراعين		
٢٠	(من الارتكاز على العارضتين) المشي للأمام والخلف على جهاز المتوازي.		

الملحق (٦)

التمارين البدنية المهارية المستخدمة في المنهاج التدريبي

ت	عرض التمرين
١	(من وضع الارتكاز على العارضتين) المرجحة اماما وخلفا، مراعا مد الذراعين بالكامل وارتفاع الورك فوق العارضتين في المرحتين الامامية والخلفية وعدم ثني الركبتين.
٢	(من الارتكاز على العارضتين) خفض ورفع الكتفين والذراعين ممدوتين بالكامل وكذلك الجزء السفلي.
٣	(من وضع التعلق على العضدين) خفض ورفع الكتفين والذراعين ممدوتين بالكامل وكذلك الجزء السفلي.
٤	(من الارتكاز على العارضتين) المشي للامام والخلف على جهاز المتوازي.
٥	(من الارتكاز على العارضتين والعارضتين بشكل مائل) المشي للأمام والخلف على جهاز المتوازي.
٦	(الارتكاز باليدين والرجلين على صناديق مقسمة، الظهر مواجه للصناديق) رفع المقعد(الورك) للأعلى والثبات.
٧	الطلوع الامامي من التعلق الابطي للارتكاز على الذراعين
٨	الارتكاز الزاوي ضما ثم السحب للوقوف على اليدين
٩	من الوقوف على اليدين ثم النزول للمرجحة الامامية والخلفية ثم الصعود مرة اخرى
١٠	من وضع الثقل زنة (١٠) كغم على الصدر ثني ومد الذراعين بان واحد للأمام
١١	من التعلق على عقل الحائط وظهر المساعد يسند اللاعب كتفيه على ظهر المساعد بحيث يمد رجليه مولدا ضغط على كتفي اللاعب.
١٢	(انبطاح مائل) قذف الرجلين اماما ثم الوثب لأعلى مع مد الجسم.
١٣	القفز بمرجحة الذراعين القفز مع دمبلصات زنة(٢,٥) كغم لكل دمبلص.
١٤	الارتكاز الامامي اليدين على الارض والقدمين مرتكزة على زميل مع ثني المرفقين.
١٥	على المتوازي مع كرة طبية من التعلق الخلفي انتقال بطيء للتعلق المعاكس والرجوع مرة اخرى.
١٦	الارتكاز الامامي اليدين على المصطبة والقدمين على الارض مد المرفقين للخلف بوقت واحد لوضع الوقوف بواسطة الدفع.

الاسبوع الاول : الوحدة التدريبية (الاولى)

الاسبوع الثاني : الوحدة التدريبية (الثانية)

الجزء الرئيسي	رقم التمرين	فترة دوام التمرين (ثانية)	تكرار أو عدد	المجموع	الراحة بين		زمن راحة الانتقال الى التمرين الاخر	زمن التمرين الواحد (دقيقة)	الزمن الكلي لجميع التمارين (دقيقة)
					المجموع (ثانية)	التكرارات (ثانية)			
التمرين البدنية المهارية	1	12	3	1	36	—	180	4,48	19,12
	2	12	3	1	36	—	180	4,48	
	3	12	3	1	36	—	180	4,48	
	4	12	3	1	36	—	180	4,48	
زمن الراحة بين الاعدادين									
التمرين البدنية المهارية	5	10	3	1	30	—	180	4,30	18
	6	10	3	1	30	—	180	4,30	
	7	10	3	1	30	—	180	4,30	
	8	10	3	1	30	—	180	4,30	
الزمن الكلي للاعدادين									
									42,12

الزمن الكلي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية: (45,48) دقيقة

الاسبوع الاول : الوحدة التدريبية (الرابعة)

الجزء الرئيسي	رقم التمرين	فترة دوام التمرين (ثانية)	تكرار أو عدد	المجموع	الراحة بين		زمن راحة الانتقال الى التمرين الاخر	زمن التمرين الواحد (دقيقة)	الزمن الكلي لجميع التمارين (دقيقة)	
					التكرارات (ثانية)	المجموع (ثانية)				
التمرين البدنية المهارية	9	14	3	1	42	—	180	5,06	20,24	
	10	14	3	1	42	—	180	5,06		
	11	14	3	1	42	—	180	5,06		
	12	14	3	1	42	—	180	5,06		
	زمن الراحة بين الاعاديين									
	13	14	3	1	42	—	180	5,06		
التمرين البدنية المهارية	14	14	3	1	42	—	180	5,06	20,24	
	15	14	3	1	42	—	180	5,06		
	16	14	3	1	42	—	180	5,06		
الزمن الكلي للاعداديين									45,48	

الزمن الكلي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية: (47) دقيقة

الاسبوع الاول : الوحدة التدريبية (التاسعة عشر)

الجزء الرئيسي	رقم التمرين	فترة دوام التمرين (ثانية)	تكرار أو عدد	المجموع	الراحة بين		زمن راحة الانتقال الى التمرين الاخر	زمن التمرين الواحد (دقيقة)	الزمن الكلي لجميع التمارين (دقيقة)
					التكرارات (ثانية)	المجموع (ثانية)			
التمرين البدنية المهارية	1	15	3	1	45	—	180	5,15	21
	2	15	3	1	45	—	180	5,15	
	3	15	3	1	45	—	180	5,15	
	4	15	3	1	45	—	180	5,15	
زمن الراحة بين الاعدادين									
التمرين البدنية المهارية	5	15	3	1	45	—	180	5,15	21
	6	15	3	1	45	—	180	5,15	
	7	15	3	1	45	—	180	5,15	
	8	15	3	1	45	—	180	5,15	
الزمن الكلي للإعدادين									
									47

الاسبوع الاول : الوحدة التدريبية (الرابعة والعشرون) الزمن الكلي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية: (42,12) دقيقة

الجزء الرئيسي	رقم التمرين	فترة دوام التمرين (ثانية)	تكرار أو عدد	المجموع	الراحة بين		زمن راحة الانتقال الى التمرين الاخر	زمن التمرين الواحد (دقيقة)	الزمن الكلي لجميع التمارين (دقيقة)
					التكرارات (ثانية)	المجموع (ثانية)			
التمرين البدنية المهارية	9	12	3	1	36	—	180	4,48	19,12
	10	12	3	1	36	—	180	4,48	
	11	12	3	1	36	—	180	4,48	
	12	12	3	1	36	—	180	4,48	
	13	10	3	1	30	—	180	4,30	
	14	10	3	1	30	—	180	4,30	
التمرين البدنية المهارية	15	10	3	1	30	—	180	4,30	18
	16	10	3	1	30	—	180	4,30	
	17	10	3	1	30	—	180	4,30	
5									
زمن الراحة بين الاعداد									
42,12									
الزمن الكلي للاعداد									