

## تمارين (Decol) وتأثيرها في تطوير القوة العضلية والمرونة الخاصة لمهاره الدرجة الأمامية فتحاً للطالبات

أ.د. إسرائ فؤاد صالح

م.م. آمال صالح سلمان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات-جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات-جامعة بغداد

dr.israa- of73@yahoo.com

amale.alamal3@gmail.com

(00964) 077217793

(00964) 07730156015

أ.د. منى طالب البديري

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات-جامعة بغداد

monaalbadry@yahoo.com

(00964) 07700223635

مستخلص البحث باللغة العربية

تضمن المقدمة وأهمية البحث في استخدام تمارين (Decol) ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير القوة العضلية والمرونة الخاصة لمهاره الدرجة الأمامية فتحاً للطالبات ، كما وتطرق الباحث إلى مشكلة البحث وجدنا إن الكثير من الطالبات يواجهن صعوبة في أداء مهارات الجمناستك ، وتعتقد الباحثات إن السبب يرجع إلى ضعف في بعض القدرات الحركية والبدنية منها القوة العضلية والمرونة لذلك ارتأت الباحثات في البحث عن هذه الحالة من أجل الوقوف على الحقيقة في حل المشكلة . ، يهدف البحث إلى التعرف تمارين (Decol) وتأثيرها في تطوير القوة العضلية والمرونة الخاصة لمهاره الدرجة الأمامية فتحاً للطالبات لقد استخدمت الباحثات المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وعده أفضل وسيلة لحل مشكلة البحث التي من خلال يمكن تحقيق أهدافه ، وتم تطبيق مفردات البحث على عينة البحث و تشمل طالبات المرحلة الأولى في جامعه بغدادا كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات البالغ عددهم (20) طالبه وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من الطالبات حيث بلغ عدد العينة البحث للأجراء تجرية البحث (7 طالبات ) أما الفصل الرابع تضمن عرض النتائج ومناقشتها ، اما الفصل الخامس : توصل الباحث إلى العديد من الاستنتاجات وكان أهمها أثرت تمارين (Decol) في تطوير القوة العضلية والمرونة الخاصة لمهاره الدرجة الأمامية فتحاً للطالبات. ، أما أهم التوصيات ضرورة تعرف المدربين والمدرسين والاختذ بنظر الاعتبار تطوير الصفات البدنية لدى الطالبات في مادة الجمناستك. وحث الباحثين بالمجال الرياضي على عمل دراسات مشابهة.

الكلمات المفتاحية: تمارين (Decol) ، القوة لعضليه والمرونة الخاصة ، مهاره الدرجة الأمامية فتح

### ABSTRACT

## Decol Exercises and Their Effect On the Development of Front Handspring Muscle Strength and Flexibility In Female Students

Asst. Inst. Amal Majed

Prof. Dr. Israa Foad

Prof. Dr. Muna Taleb

College of Physical Education and Sport Sciences for Women

The research aimed at identifying the effect decol exercises on muscular strength and flexibility of front handspring in female students. The problem of the research lies in female students facing difficulty in learning gymnastics' skill due to physical and motor abilities. The researchers used the experimental method on (20) female first Year College of physical education and sport sciences for women / university of Baghdad. The results showed the great effect of Decol exercises on developing muscle strength and flexibility in front handspring. Finally the researchers recommended developing physical abilities of female students in gymnastics as well as making similar studies.

**Keywords:** Decol exercises, muscle strength, flexibility, front handspring.

## المقدمة:

يعدُّ التدريب الرياضي من العلوم التي شهدت تطوراً واتساعاً سريعاً، الأمر الذي يستوجب من المدربين والمختصين الإلمام بقواعد علم التدريب الرياضي ونظرياته وتطبيقاته الواسعة ، والعمل على استمرار تطوير مهاراتهم التدريبية وصلقلها عن طريق الأكاديميات المتخصصة والمؤسسات الرياضية المسؤولة ومعرفة لأهم طرائق التدريب الرياضي وأساليبه وسبل تنفيذها، . وضرورة اطلاع المدرب على العلوم المرتبطة والساندة لعلم التدريب الرياضي ، وهناك أساليب حديثة ومتنوعة حيث تعتبر تمارين (Decol) من التمارين الحديثة التي ابتكرها (Decol) لاعب السيرك حيث تتميز تمارين (Decol) بأنها تمارين بسيطة تعمل على تقوية العضلات والأربطة الموجودة في الجسم يمكن ممارستها من قبل الرياضيين وغير الرياضيين ،وتعتبر القوة العضلية من القدرات البدنية الضرورية التي يجب ان تطور بشكل ملائم باستعمال التمارين مختلفة التي تتم بطريقة مخططة ومدروسة ومنظمة، حيث تتلخص تلك الطريقة في إنشاء وتصميم برنامج ملائم للظروف الشخص، وتحديد طبيعة العمل العضلي الخاص بجسم معين دون غيره، بأكمله، و. وتعد التربية الرياضية مظهراً من مظاهر تقدم الأمم وتطورها ومفهومها الحضاري نتيجة للتقدم العلمي الحاصل في هذا المجال ، تطورت في السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً أدى إلى جعل الرياضة من مقومات الحياة اليومية والرياضية تميز المجتمعات باعتبارها ظاهرة حضارية تؤثر سلباً أو إيجاباً بحركة المجتمع إذ أن تطور المجال الرياضي يعد مرآة جميع الألعاب الرياضية الترفيه أو الفردية ومن بين هذه الألعاب الرياضية التي شملت التطور هي لعبة الجمناستيك التي تشكل الحجر الأساسي لكل أنواع الرياضة وأهميتها تأتي لأنها تعمل على بناء الجسم وإعداده إعداد صحيح لممارسة كل الأنواع الرياضية ولعبة الجمناستيك كباقي الألعاب تحتاج إلى قدر كبير من اللياقة البدنية أي من قدرات بدنية وحركية لصعوبة حركاتها وسرعة ودقة أدائها وتعد مهاره الدرجة الامامية فتحا تعتبر من المهارات المهمة في الجمناستيك التي تحتاج الى تدريب مستمر ومنتظم لتطورها والوصول الى الاليه ، ومن هنا تكمن اهميه البحث في تطوير القوة العضلية والمرونة الخاصة و مهاره الدرجة الامامية فتحا بتطبيق تمارين (Decol) على طالبات المرحلة الأولى في التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات اجامعة بغداد اما مشكلة البحث فتكمن إن الكثير من الطالبات يواجهن صعوبة في أداء مهارات الجمناستيك ، وتعتقد الباحثات إن السبب يرجع إلى ضعف في بعض القدرات الحركية والبدنية منها القوة العضلية والمرونة لذلك ارتأت الباحثات في البحث عن هذه الحالة من اجل الوقوف على الحقيقة في حل المشكلة .اما اهداف البحث كانت التعرف على تأثير استخدام تمارينات (Decol) في تطوير القوة العضلية والمرونة الخاصة لمهارة الدرجة الامامية فتحا" للطالبات.

## الطريقة والأدوات:

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي بتصميم مجموعته التجريبية الواحدة لملائمته طبيعة البحث. وهو المنهج الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض الخاصة بالسبب او الأثر (حسانين، 1992، صفحة 122) وشمل مجتمع البحث طالبات المرحلة الاولى في جامعه بغدادا كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات البالغ عددهم (20)طالبه وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من الطالبات حيث بلغ عدد العينة البحث لأجراء تجربة البحث (7 طالبات )، وبلغت نسبة العينة من المجتمع الأصل (40%) ، وقد اختيرت عينة البحث وفقا لشروط الأتية: الاندفاع والرغبة بالمشاركة في تجربة البحث، الالتزام والانتظام بالتدريب. اما أدوات والأجهزة المستخدمة في البحث فهي: استمارات استطلاع رأي الخبراء، والمقابلات الشخصية، والمصادر والمراجع العربية، واستمارات تسجيل البيانات، وشريط قياس، وحاسبة الكترونية، ساعة توقيت، جهاز الديناموميتر، جهاز ريستاميتير لقياس الطول والوزن، والمسطبة.

اختبارات البحث:

- اختبار القفز العمودي من الثبات: (الحكيم، 2004، صفحة 161)
- الهدف من الاختبار: قياس القوة لعضلات الاطراف السفلى.
- الادوات المستعملة: مكان محدد لجراء الاختبار . شريط قياس كتان ، قطعة طباشير ، جدار بارتفاع مناسب.
- مواصفات الاداء: يقف المختبر قرب الجدار بحيث يواجه الجدار بأحد أكتافه. ومن وضع الوقوف يقوم المختبر برفع ذراعه التي تكون قريبة من الجدار عاليا لعمل علامة على الجدار عند أقصى نقطة تصل إليها اليد وتسجل المسافة بعد ذلك يخفض ذراعه ثم يقفز للأعلى بعد ان يثني مفصل الركبة لعمل علامة أخرى بيده على الجدار عند أقصى نقطة وصلت إليها ذراعه وتسجل المسافة على ان تم الدفع بكلتا الرجلين.
- طريقة التسجيل:
- ✓ يعطى المختبر محاولتان متتالتان وتسجل أفضلهما.
- ✓ تقاس المسافة الواقعة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية بالسنتيمتر والتي تعبر عن القوة لعضلات الاطراف السفلى.
- اختبار مرونة الجذع : (الحكيم، 2004، صفحة 107)
- الهدف من الاختبار: قياس مرونة الجذع .
- الأدوات المستعملة: شريط قياس – صندوق
- مواصفات الأداء : يجلس المختبر مواجه الصندوق بحيث يضغط ببطن القدمين على الوجه المقابل للصندوق والمثبت جيدا على الأرض ، مد الركبتين كاملا مع ثني الجذع أماما والثبات مع محاولة تمرير أطراف أصابع اليدين عبر مستوى الصندوق، أما إذا تجاوزت هذا المستوى فتكون القراءة بالموجب .
- التسجيل : المسافة مؤشر للمرونة
- اختبار مهارة الدرجة الأمامية فتحا على بساط الحركات الأرضية (الحكيم، 2004، صفحة 115).
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على أداء الدرجة الأمامية فتحا
- الأدوات : بساط الحركات الأرضية الوحدات التعريفية للمهارات تتضمن شرح وعرض مبسط للمهارات قيد البحث وفكرة عامة عن كيفية أدائه الغرض التهيؤ للاختبارات القبلية
- إجراء الاختبار : يقوم المختبر بأداء الدرجة الأمامية فتحا على بساط الحركات الارضية.
- التسجيل : تقييم محكمو الجمناستيك الفني الاختبار من (10) درجات .
- عدد المحاولات : تعطى محاولتان للمختبر وتأخذ أفضلهما.
- التجارب الاستطلاعية: التجربة الاستطلاعية هي " تجربة صغيرة يقوم بها الباحث لاختبار مدى صلاحية التجربة الرئيسية وتكمن أهميتها في الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لنقاديها في التجربة الرئيسية (محبوب، 1988، صفحة 78)، وعلى هذا الأساس قامت الباحثات بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2018/10/10 على عينة من مجتمع البحث وبعدها (4) طالبات من خارج عينة البحث الرئيسية ، و أعيدت التجربة الاستطلاعية بعد أسبوع بتاريخ 2018/10/17 وذلك للتحقق من أهداف عدة منها :
- التعرف على الصعوبات التي يمكن إن تحدث خلال تطبيق التجربة الرئيسية لأجل وضع الحلول لها
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات
- التأكد من صلاحية وملائمة الاختبارات لإفراد العينة
- التعرف على الوقت المستغرق لكل اختبار وللاختبارات كافة
- اما التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بتمرينات (decol) فتم اجراؤها على عينة البحث ، وعددهم (7) في يوم (الخميس) الموافق ( 19 \ 10 \ 2018 ) وكان الهدف منها:

- معرفة التكرارات الدقيقة لأداء كل تمرين.
  - التعرف على الزمن المستغرق لكل تمرين وزمن العمل.
  - اجراء بعض التعديلات للتدريبات الخاصة لزيادة دقة الهدف منها.
- وتم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم (الاثنين) الموافق (10\20) عند الساعة (العاشرة) في قاعة الجمناستك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات اجامعة بغداد بمساعدة فريق العمل المساعد ،وسع الباحثين إلى تدوين جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات قدر الإمكان من حيث الزمان والمكان ودرجة الحرارة والأجهزة والأدوات وطريقة تنفيذ الاختبارات وذلك لمحاولة تهيئة الظروف نفسها أو ما يشابهها عند إجراء الاختبارات البعدية.
- قامت الباحثات بأعداد منهج" تدريبي يحتوي على تمارينات (Decol) مستعينة بأراء الخبراء في علم التدريب الرياضي واللياقة البدنية، حيث تضمن المنهاج (24وحده) لمدة (8اسبوع) وواقع (3) وحدات في الأسبوع(الاثنين - الأربعاء - الخميس ) ، وتم تطبيق التمارينات المعدة في المنهج باستخدام تمارينات (Decol) يوم الأربعاء الموافق (2018/10\21) في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات اجامعه بغداد واستغرق تنفيذ زمن الوحدة التدريبية ( 30دقيقه ) ، وتم وضع مكونات الحمل التدريب حسب قدرات وعمر العينة وحسب متطلبات الاسلوب .
- تم اجراء الاختبارات البعدية حيث قامت الباحثات على تهيئة الظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية والمشابهة قدر الامكان من الناحية الزمانية والمكانية والأدوات المستخدمة والفريق العمل المساعد نفسه في الاختبارات القبلية كافة، وبعد الانتهاء من تطبيق تمارينات (Decol) حيث تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الاثنين الموافق (2018/12\24). استخدمت الباحثات نظام الحقيبة الاحصائية (spss)الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري و معامل الالتواء واختبار (T) للعينات المتناظرة.

## النتائج:

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وانحرافات وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث للاختبارات قيد البحث.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ف	ف هـ	قيمة ت المحسوبة
		س	±ع	س	±ع			
القوة العضلية للرجلين	نت	28.60	11.99	34.200	13.718	1.792	1.81	5.792
المرونة	سم	0.196	83.6	13	3.64	08.4-	4.65	6.36
الدرجة الامامية فتحا	درجة	4.69	2,946	7,61	1,628	2,92	0,513	5,692

دال عند مستوى دلالة (0.5) ودرجة الحرية (6) والجدولية (1,943)

## المناقشة:

وتعزو الباحثات هذا التطور إلى إن صفة القوة العضلية تعد مؤشرا مهما وعنصرا حيويا من عناصر اللياقة البدنية وقد تطورت بشكل ملحوظ وذلك بسبب التمارين التي تعتمد بشكل عام على أسلوب (decol). وإن طبيعة تدريبات القوة المتمثلة بالتدريبات بالانقباضات العضلية كانت تتركز في أداء اكبر عدد من التكرارات خلال فترة زمنية محددة، وهذا يكون حافزاً لإثارة اكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة التقلصات العضلية السريعة، كل هذا أدى إلى تكيف الجهاز العصبي لتوظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية وان هذا التكيف يعتمد عليه في اختبارات القوة ، إذ إن القوة تعتمد بصورة رئيسة على توظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية، وهذا ما اكده (ريسان خريبط) " ان التدريب المستمر يعمل على تنمية جسم

الرياضي كله وبصورة خاصة لتقوية مجموعة العضلات العاملة " (مجيد، 1997، صفحة 508) وهذا ما نتصف به تمارين (Decol) التي تهدف إلى استعادة عضلات الجسم لوظيفتها الطبيعية دون إرهاقها والمبالغة في التمرين. فمثلاً، ممارسة التمارين ثلاث مرات في الأسبوع تعتبر كافية لمعالجة معظم المشاكل وعند أداء التمارين يكون هناك تنوع في الشدد. إذ تذكر "إن القوة ترتبط مباشرة مع عدد الألياف العضلية الموظفة لأداء التقلص العضلي والحجم الكلي لتلك الألياف" إذ يذكر "أن أعلى شد في العضلة يمكن إنتاجه من خلال توظيف أكبر عدد من الوحدات الحركية وزيادة تعاقب الحافز العصبي (محبوب، 1988، صفحة 2)

وإن البرنامج التدريبي شمل صفتين بدنيتين في جميع الوحدات التدريبية، وذلك بالاعتماد على النتائج التي أظهرت في جميع الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال ، إذ أن " الصفة تتحسن إذ كان التدريب يشمل أيضاً تمارين تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت ، والعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب كما يظن (مختار، 1997، صفحة 78) إذ كان لعناصر اللياقة البدنية الأثر السريع في تنميتها من خلال مراعاة الباحثون للعلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عندما هدف إلى تنمية صفة بدنية معينة إن " عند تنمية صفة بدنية فإن الحمل المستخدم بهدف تنمية هذه الصفة يمكن أن يسهم إلى حد ما في تنمية صفة بدنية أخرى " (ملحم، 2011، صفحة 47) أن التنمية الشاملة المتزنة لمختلف أجزاء الجسم كافة هي الوسيلة التي تمكن الفرد من أداء العمل الشاق مع بذل أقل جهد وطاقة ممكنة " (شحاته، 1992، صفحة 23) أما فيما يخص المرونة فإن فاعلية التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي وحسن تنفيذها بالشكل الصحيح أدت إلى تحسن المرونة ، إذ أنها " قدرة الإنسان على تنفيذ الحركات بمدى واسع " (شحاته، 1992، صفحة 11) أن زيادة صعوبة أو بطئ أداء المهارات الحركية بعدم كفاية المرونة يؤدي إلى إعاقة في تمارين المنافسة . فضلا عن تأخر تقدم عناصر أخرى للياقة البدنية مثل القوة والسرعة والمطاولة والرشاقة ، إذ تقل مسافة الحركة وبالتالي تنقص سرعتها" (محبوب، 1988، صفحة 84)

ويوضح مجيد ذلك بقوله " إن الانتظام في ممارسة الفرد للنشاط الرياضي يؤدي إلى زيادة في مطاطية العضلات والأنسجة الضامة وبالتالي إلى زيادة مرونتها" (مجيد، التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي، 1991، صفحة 35) إن " لتنمية المرونة يجب العمل على زيادة المرجحات لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الإنسان بحيث لا يؤثر ذلك على المكونات الأخرى مثل القوة والسرعة والرشاقة أو " (ابو العلا و احمد، 2003، صفحة 54) وتوجد التمارين الثابتة المتحركة والمرجحات والحركات الحرة تطور من عنصر المرونة " (حسانين، 1992، صفحة 32) وإن استناد الباحثون إلى الأسس العلمية مما أدى إلى تحسين مستوى مكونات اللياقة البدنية المختارة (والقوة، المرونة) لدى الطالبات ،

وتعد تمارين التمطية (الإطالة ) جزءاً أساسياً في أي برنامج لتنمية المرونة أو الحفاظ (ابو العلا و احمد، 2003، صفحة 61) إذ لا بد أن يراعى ارتباط تمارين التمطية بتمارين القوة لضمان العمل على التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي وتجنب تنمية جانب واحد فقط. " (الخطيب، 1997، صفحة 23) وأن "الزيادة في المدى الحركي للمفصل عن طريق التمطية (الإطالة ) الايجابية تعني بالضرورة ارتفاع مستوى القوة الثابتة في العضلات " (البصير، 1999، صفحة 146) وتشير المصادر إلى إن "إن استخدام الأوزان والحبال والكرات المضغوطة تضاعف كفاءة التمارين لأنها تساعد في مضاعفة سعة الحركة في المفاصل" (ملحم، 2011، صفحة 263)، وإن أداء أية مهارة يتطلب قدراً معيناً من المرونة والقوة وخاصة للحركات الجمناستيكية هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى يرى الباحثين إن تطور مهاره الدرجة الأمامية كان نتيجة التدريب على الحركات وما يصاحبها من تغيير في الاتجاهات والمواقف والأوضاع. واستنتج الباحث ان للمنهج التدريبي فاعلية ايجابية من خلال تطوير مستوى أداء الطالبات للمهارة الجمناستك قيد البحث .

وأوصى الباحثات بضرورة تعرف المدربين والمدرسين والآخرين بنظر الاعتبار تطوير الصفات البدنية لدى الطالبات في مادة الجمناستيك وحث الباحثين بالمجال الرياضي على عمل دراسات مشابهة.

### المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الله. (2003). فسيولوجيا الرياضة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- احمد عبد الفتاح ابو العلا ، و نصر الله احمد. (2003). فسيولوجيا الرياضة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي .
- حنفي محمود مختار . (1997). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي .
- ريسان خريبط مجيد. (1991). التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي. جامعة البصرة: دار الحكمة.
- ريسان خريبط مجيد. (1991). تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . جامعة البصرة : مطبعة دار الحكمة .
- ريسان خريبط مجيد. (1997). تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . عمان : دار الشروق .
- طارق عبد العزيز. (2011). امراض القلب (الاسباب وطرق الوقاية . بغداد : وزارة الصحة .
- عائد عبد البصير. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق . القاهرة : دار الفكر العربي .
- عائد فاضل ملحم. (2011). الطب الرياضي الفسيولوجي قضايا ومشكلات معاصرة . الاردن : دار البازوري اريد .
- علي سلوم جواد الحكيم. (2004). الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي . وزارة التعليم العالي والبحث العلمي : جامعة القادسية .
- محمد ابراهيم شحاته. (1992). دليل الجمباز الحديث . الاسكندرية : دار المعارف .
- محمد صبحي حسانين. (1992). قياس والتقويم في التربية الرياضية . دار الفكر العربي .
- نريمان الخطيب. (1997). الاطالة العضلية . القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- وجيه محبوب. (1988). طرق البحث العلمي ومناهجه . بغداد : مديرية دار الكتب .