

تأثير تمارينات خاصة في بعض القدرات البدنية وتعلم مهارة الهبوط بقلبة هوائية  
خلفية مكورة على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني للناشئين  
*The effect of special exercises on some physical abilities and  
learn the skill of landing Salto backward tucked on the  
parallel bar's apparatus in the artistic gymnastics for juniors*

م.م احمد عبدالله لفته

كلية الكوت الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم  
الرياضة

07706922199

Ahmed.abdullah@alkutcollege.edu.iq

م.د. ندى إبراهيم عبد الرضا

جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية  
وعلوم الرياضة

07702098670

nadafaroq1969@gmail.com

م.د جمال سكران حمزة

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

07902840342

Jomal.hamza@cope.uobaghdad.edu.iq

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تمارينات خاصة في بعض القدرات البدنية وتعليم مهارة الهبوط بقلبة هوائية خلفية مكورة على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني للناشئين، وأفترض الباحثون وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية. تحدد مجتمع البحث بـ (8) لاعبين ناشئين لنادي الامانة بالجمناستك وتتراوح اعمارهم بين (6-9) سنوات وهي فئة الناشئين، وتم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية عدد كل مجموعة (4) لاعبين، وشكلت عينة البحث نسبة (100%) من مجتمع البحث، واجري تكافؤ للمجموعتين اتضح بان مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية متكافئتين. كما قام الباحثون بتجربة استطلاعية واختبار القبلي وبعدها طبق المنهج التجريبي

لمدة (4) أسابيع. وبعد انتهاء المنهج تم تطبيق الاختبار البعدي على العينة. واستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (Spss) للحصول على النتائج النهائية. وبعدها قاموا بتحليلها وعرضها في جداول ومناقشتها.

ومن اهم الاستنتاجات ساهمت التمرينات الخاصة في تطوير الاداء المهاري للمجموعة التجريبية. أما اهم التوصيات فهي الاعتماد على التمرينات الخاصة لاستثمار الوقت والجهد بالنسبة للمدرب واللاعب.

### **abstract**

*The study aimed to know the effect of special exercises on some physical abilities and learn the skill of landing Salto backward tucked on the parallel bar's apparatus in the artistic gymnastics for juniors. Researchers assume There Are Statistically significant differences Between the two post-tests and in favor of the experimental group. research community (8) Junior players for Al-Amana Club in Gymnastics. Their ages range between (9-6) years, which is the junior category. And they have been divided by lottery method into two control and experimental groups. The number of each group is (4) players. the research sample constituted (%100). From the research community. And a parity was conducted for the two groups. It was found that the control and experimental groups are equivalent. The two researchers also conducted an exploratory experiment. And a pre-test. Then he applied the method. The researcher used the statistical bag Spss .to get the final results. After that, he analyzed it, presented it in tables, and discussed it. One of the most important Conclusions is the Special exercises contributed In developing the skill performance of the experimental group. The most important recommendations are to rely on special exercises to invest time and effort for the coach and the player.*

### **1- المقدمة:**

تعتبر غاية الوصول إلى الأداء الجيد في أقصر فترة زمنية في جميع الالعاب الرياضية الجماعية والفردية هو مبتغى المدرب واللاعب. وهذا الاداء يحتاج الى قدرات بدنية لتسهيل عملية التعلم ومجارات الخط البياني لأداء المهارة المطلوب تعلمها وفق مسارات في أجزاءها الثلاث (الابتدائي، والاساسي، والنهائي).

وتعتبر لعبة الجمناستيك الفني واحدة من الالعاب الصعبة لما تحتاج الى قدرات بدنية وحركية وبما يتناسب مع عمر كل لاعب فلكل مرحلة من مراحل اللعبة هي مفتاح للمرحلة التي تليها، لان مهاراتها الصعبة هي حركات مركبة، تعتمد على المهارات الأساسية لكل جهاز من اجهزتها الستة والصعوبات الحركية للعبة الجمناستيك تبدأ بقيمة 0.1 وتنتهي بقيمة 0.8 فلا يستطيع اللاعب من الوصول الى الصعوبة 0.8 مالم يتقن الصعوبة الاساسية 0.1 ، وجهاز المتوازي هو الجهاز الخامس في تسلسل اجهزة الجمناستيك ومهاراته في اخر اصدار لقانونه هي (168) مهارة، وتعتبر مهار الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية المكورة من المهارات الاساسية الواجب تعلمها حيث ان صعوبة هذه المهارة هو (0.1) وتحتاج هذه المهارة الى قدرات بدنية لتعلمها" كما ان اهتمام المدربين بإعداد اللاعبين اعدادا متكاملما يتطلب التركيز على تطوير القدرات الحركية المختلفة والمرتبطة بالأداء الفني ويمكن تطويرها نتيجة الممارسة والتكرار وتراكم الخبرات الحركية" (20:12) ومن هنا تكمن اهمية البحث في صياغة تمارينات خاصة تؤثر في القدرات البدنية وتعلم خطوات اداء مهارة الهبوط من الوقوف على اليدين بالقلبة الهوائية الخلفية المكورة. **إما مشكلة البحث:** إن كل مهارة أساسية بجهاز المتوازي تحتاج الى قدر معين من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل الجيد دون الخصم من درجة الاداء، لان على اللاعب ان يؤدي المهارة مثل ما موجودة في قانون الجمناستيك الموضوع من قبل اللجنة الفنية في الاتحاد الدولي وفق ارتفاع معين ومسار صحيح وثبات بالإداء وبخلافه تلغى المهارة ولا يستطيع اللاعب الحصول على قيمتها. **ويهدف البحث إلى:** التعرف على تأثير تمارينات خاصة في بعض القدرات البدنية وتعلم مهارة الهبوط بقلبة هوائية مكورة على جهاز المتوازي في الجمناستيك الفني للناشئين. **وإما فرض البحث:** وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذو الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته طبيعة البحث.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث وعينته بطريقة القرعة وهم لاعبي نادي الأمانة للجمناستك لفئة الناشئين بأعمار (6-9) سنوات والبالغ عددهم (8) لاعبين من مجتمع البحث . واختير جميع اللاعبين كعينة للبحث وهي تمثل نسبة (100%) من المجتمع الاصلي.

2-3 تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثون بالتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق بالأداء المهاري والقدرات البدنية من خلال الاختبار القبلي لمجموعتي البحث.

### جدول (1)

يبين تكافؤ عينة البحث

نوع الدلالة	sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم احصائية
			ع±	س	ع±	س		
عشوائي	0,207	1,414	0,25	1,87	0,25	1,62	درجة	متغيرات البحث
عشوائي	0,447	0,676	1	4,50	0,500	4,75	تكرار	مهارة الهبوط
عشوائي	0,356	1,000	0,000	9,00	0,500	8,75	تكرار	اختبار سحب العقلة ١٠ ثا
عشوائي	1,000	0,000	0,500	9,25	0,500	9,25	تكرار	الدفع للأعلى على المتوازي ٣٠ ثا
عشوائي	0,427	0,851	5,37	40,75	2,36	38,25	سم	الجلوس من الرقود ١٥ ثا
عشوائي	0,270	1,414	0,5000	8,25	0,5000	7,75	تكرار	اختبار مرونة مفصلي الكتفين (العصا)
عشوائي	0,270	1,414	0,5000	8,25	0,5000	7,75	تكرار	اختبار القوة المميزة بالسرعة للظهر 10 ثا

عند درجة الحرية (8)  $2 - 6 = 6$  \* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ  $\geq (0.05)$ .

وقد اتضح بان مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية متكافئتين في متغيرات البحث.

2-4 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستعملة بالبحث:

2-4-1 وسائل جمع المعلومات

1-المصادر والمراجع العربية.

2-الملاحظة والتحليل.

3-المقابلات الشخصية.

4-الاستبانة

5-الاختبارات والقياس.

6- التجريب

7- شبكة الانترنت

2-4-2الأدوات والأجهزة المستعملة:

1. عصا اسطوانية طولها (120) سم عدد (1).

2. ساعة توقيت الكترونية عدد (1) منشأ (ياباني).

3. شريط قياس عدد (1).

4. كاميرا تصوير نوع (Nikon) عدد (1) منشأ (ألماني) (25 صورةأثا)

5. عقلة غير قانونية منخفضة

6. جهاز لاب توب (dell) عدد (1) منشأ (صيني).

7. متوازي قانوني (1).

8. متوازي تعليمي.

9. أقراص ليزرية عدد (5).

10. ابسطة اسفنجية عدد (8).

11. بساط اسفنجي طول 1متر ارتفاع 0.5 متر

2- 5 إجراءات البحث الميدانية :

2-5-1 التمرينات الخاصة

إن انسب الطرق لتدريب اي مهارة رياضية هو إيجاد انسب الظروف الخاصة بالمهارة، وإذا كانت تلك الظروف مناسبة فإن النتائج من العملية التعليمية ستكون أفضل، وهذا ما يطمح له مدربو ولاعبوا الجمناستك، حيث تتطلب هذه اللعبة اجواءً متنوعة ومتعددة في سبيل التعلم والتطور ومن اجل ذلك قام الباحثون بتحديد القدرات البدنية.

## 2-5-2 تحديد اهم القدرات البدنية:

قام الباحثون بتحديد اهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة (قيد البحث) على جهاز المتوازي للرجال و باعتماد هم على المصادر والدراسات الخاصة بالجناستك الفني للرجال والتعلم الحركي والمشورة العلمية والمقابلات الشخصية والقدرات البدنية هي:

1. تحمل قوة الذراعين.
2. القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقسم العلوي من الظهر.
3. مرونة الكتفين.
4. القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن .
5. القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر .
6. القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

وبعد الاطلاع على المصادر والدراسات والبحوث العلمية الخاصة باختبارات القدرات البدنية المختارة قام الباحثون بإعداد استبانة خاصة تضم مجموعة من الاختبارات، وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالات (الاختبار والقياس والتعلم الحركي والجناستك)، لبيان رأيهم في تحديد أهم اختبارات القدرات البدنية، والبالغ عددهم (9) خبير، وقد استخرجت نتائج الاستبانة باستعمال النسبة المئوية، وكما هو مبين في الجدول (2).

### الجدول (2)

يبين عدد الموافقون وغير الموافقون والنسبة المئوية لتحديد اختبارات القدرات البدنية المختارة

ت	القدرات البدنية	اسم الاختبارات	عدد الموافقين	عدد غير الموافقين	النسبة المئوية	يصلح أو لا يصلح
1	تحمل قوة الذراعين	التعلق بالذراعين مع الثني	2	7	22%	يستبعد
		اختبار الدفع للأعلى على المتوازي ٣٠ ث	8	1	88%	يعتمد
		رفع وزن ١٠ كغم للأعلى لأطول مدة ممكنة	0	9	0%	يستبعد
2	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	اختبار سحب العقلة حتى استنفاد الجهد	1	8	11%	يستبعد
		اختبار سحب العقلة خلال ١٠ ثا	9	0	100%	يعتمد

يستبعد	%22	7	2	الجلوس من الرقود 10 ثا	والقسم العلوي من الظهر	
يستبعد	%0	9	0	ثني الجذع للأمام (اختبار) المسطرة		3
يعتمد	%77	2	7	اختبار مرونة مفصلي الكتفين (العصا)	مرونة الكتفين	
يستبعد	%11	8	1	مد الذراعين للأمام من الجلوس الطويل		
يعتمد	%100	0	9	(رقود- جلوس) خلال ١٥ ثا	القوة المميزة	4
يستبعد	%0	9	0	الجلوس من الرقود لمدة ٦٠ ثا	بالسرعة	
يعتمد	%77	2	7	انبطاح (على البطن) رفع الجذع الى الاعلى 10 ثا	لعضلات البطن والظهر	
يستبعد	%60	4	5	الاستناد الأمامي ثني الذراعين ومدهما باستمرار لمدة ١٠ ثا	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	5
يستبعد	%22	7	2	اختبار سحب العقلة ١٠ ثا		
يستبعد	%0	9	0	المشي على الذراعين لمسافة ١٠م		

## 2-5-2 الاختبارات المستعملة بالبحث:

أولا :- المرونة:

اسم الاختبار :- اختبار رفع العصا من وضع الانبطاح (رفع الكتفين). " (107:1) الغرض من الاختبار: قياس مرونة الكتفين فقط.

الأدوات: بساط، مسطرة، شريط قياس

مواصفات الاختبار:

- 1- ينبطح المختبر على البطن والرأس مرتكز بالذقن على الأرض.
- 2- توضع المسطرة أو الشريط الخاص بالقياس أمام المختبر ويوضع راسيا على بعد يقارب طول ذراع المختبر.
- 3- يتم رفع الذراع لأعلى ببطيء من مفصل الكتف مفردة تماما من مفصل المرفق ومفصل الرسغ لأقصى مدى أيضا.
- 4- تسجل القراءات.
- 5- القراءة تكون من أسفل إلى أعلى.
- 6- القياس يبدأ من مستوى البساط حتى أعلى مستوى للذراع عند سليمات الأصابع >

### التسجيل:

تسجل القراءات لأفضل محاولة من ثلاث محاولات

ثانيا : - تحمل قوة الذراعين

اسم الاختبار: - اختبار الدفع على المتوازي ( ٣٠ ) ثا " ( 250:10 )

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة الذراعين

مواصفات الاختبار:

يستخدم اختبار الدفع لأعلى على جهاز المتوازي ٣٠ ثا لقياس مطاولة القوة العضلية للذراعين، بحيث يلاحظ أن تكون عارضتا المتوازي في ارتفاع كتفي المختبر، ويتم أداء الاختبار بأن يرتكز المختبر على حافة المتوازي ثم يقوم بثني مفصل المرفقين كاملاً ومدهما، ويحسب أكبر عدد من المحاولات الصحيحة، كما يعطى نصف درجة في حالة وصول الثاني إلى نصف المسافة، ولا يسمح بحساب أكثر من أربعة أنصاف.

ثالثاً:- القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقسم العلوي من الظهر.

اسم الاختبار: اختبار السحب للأعلى على العقلة خلال ( ١٠ ) ثا " ( 248:10 )

الغرض من الاختبار: القياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقسم العلوي من الظهر

مواصفات الاختبار:

وتشير تعليمات الاختبار إلى أنه يفضل استخدام اختبار الشد للأعلى باستخدام جهاز الحلق، حيث يسمح هذا الاختبار بتحريك رسغي اليدين في الإطار الطبيعي لهما، وعند الأداء يجب ملاحظة وصول ذقن المختبر في كل سحب عند مستوى اليدين ويجب أن يكون المسك من أعلى، بحيث يكون الأداء في ضوء الشروط التالية:

(أ) الأداء لأكثر عدد ممكن من المرات خلال ( ١٠ ) ثانية.

(ب) يحسب للمختبر نصف محاولة في كل مرة يرتفع فيها جسم اللاعب من دون أن يصل ذقنه

إلى مستوى اليدين، على ألا يزيد عدد الأنصاف المحسوبة عن نصفين

(ج) يسجل للمختبر أكبر عدد ممكن من المرات الصحيحة .

رابعا: القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن

اسم الاختبار:- اختبار (رقود - جلوس) خلال ( ١٥ ) ثا ( 33:9 )

الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ

مواصفات الاختبار: -الأدوات: ساعة إيقاف، بساط أسفنجي أو مسطح مستوي

يرقد المختبر على ظهره فوق البساط أو (المسطح المستوي) مع فتح قدميه بمقدار ثلاثين ( ٣٠ ) سنتيمتراً، بحيث تلامس الكفان الرقبة من الخلف والمرفقان منثنيان (يقوم زميل بتثبيت الرجلين) فور سماع إشارة البدء من المحكم يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس طويلاً والركبتان ممدودتان ، ثم يكرر ذلك أكبر عدد ممكن من المرات خلال ( ١٥ ) ثانية.

**التسجيل:** - يسجل عدد مرات الأداء الصحيح في ( ١٥ ) ثانية .

**خامساً: . القوة المميزة بالسرعة للظهر**

اسم الاختبار: . انبطاح (على البطن) رفع الجذع الى الاعلى 10 ث " (290:8)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة (القدرة) لعضلات الظهر

مواصفات الاختبار: من وضعية الاستلقاء على البطن وتشبيك اليدين خلف الرأس مع تثبيت القدمين بمساعدة الزميل - رفع الجذع لأعلى ولحد مستوى معين، لأقصى عدد ممكن في 10 ثوان. القدرات والمعدات: مؤقت - زميل لحساب الرقم - لإجراء الاختبار: من وضعية الانبطاح، تشابك الذراعين خلف الرأس وتثبيت القدمين بمساعدة الزميل - رفع الجذع عن الأرض مع تسجيل الرقم في عشرة.

**التسجيل:**

الاختبار المهاري (الهبوط من الاستناد القلبة الهوائية الخلفية المكورة للثبات):

الغرض من الاختبار: اختبار مهارة الهبوط.

الأدوات: جهاز المتوازي القانوني.

مواصفات الأداء: بوضع درجة من ( ١٠ ) لكل أداء مهاري

التسجيل: يقيم المقيم ثم يقسم مجموع درجتي المقيمين على (2) لاستخراج معدل الدرجتين.

**2-6 التجارب الاستطلاعية:**

أجري الباحثون التجربة الاستطلاعية الغرض منها تجربة الاختبارات للقدرات البدنية وسلامة الأدوات المستخدمة لأجراء الاختبارات والتي جرت التجربة يوم (الاثنين) المصادف 2021/1/25.

**2-7 الاختبارات القبليّة :**

بعد التأكد من صلاحية الاجهزة والاختبارات قام الباحثون بإعطاء وحديتين تعليميتين للمهارة لكي يتم إجراء الاختبار القبلي يوم (الخميس) المصادف 2021/1/28. في الساعة الرابعة عصراً في نادي الأمانة الرياضي ومن ثم قام الباحثون بأجراء اختبار قبلي لمجموعتي البحث

لاختبار القدرات البدنية يوم (السبت) المصادف 2021/1/30. إذ قام الباحثون بتصوير الأداء بكاميرا فيديو وتم عرض التصوير على مجموعة من المقيمين\* (الملحق 1) للأداء المهارة (قيد البحث) حيث تم احتساب الدرجة كل لاعب حسب اتفاق المقيمين الاربعة بتقييم المهارة من (10) درجات (عن طريق شطب اعلى درجة واقل درجة وجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسيمهم على (2) تستخرج الدرجة النهائية للاعب ولمحاولة واحدة فقط وقد قيم الاداء حكام معتمدين من الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك .

## 2-8 تحديد التمرينات:

تم اختيار التمارين المستخدمة. والتي تؤثر فيها على بعض القدرات البدنية على الأداء المهاري لتعلم أداء مهارة قيد البحث والتي قام الباحثون بأعدادها.

## 2-9 التجربة الرئيسية :

قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية يوم (الاثنين) المصادف 2021/2/1. في الساعة الثالثة عصراً بعد معرفة نتائج الاختبار القبلي وشملت التجربة الرئيسة التدريب على التمرينات الخاصة بجهاز المتوازي بالنسبة للمجموعة التجريبية وللقسم الرئيسي فقط واستمرت التجربة (4) اسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعياً وان وقت الوحدة التعليمية\* (الملحق 2) (145) دقيقة والقسم الرئيسي الخاص بجهاز المتوازي كان (35) دقيقة وقد استند الباحثون في وضعهم للتمرينات الخاصة في تعلم مهارة (قيد البحث) على آراء خبراء الجمناستك، ومن هنا لجأ الباحثون في إتباع تمرينات في تعلم الجزء الرئيسي للمهارة اما المجموعة الضابطة فكانت تعمل وفق المنهاج الخاص بالمدرّب، وأشرف على تدريب المجموعتين المدرّبين (علي سعدي) و (عماد كاظم) . ولم يتدخل الباحثون في المنهج التدريبي المتبع وخضعت كلا المجموعتين لنفس المنهج التدريبي للمدرّب لكن اختلفت المجموعة التجريبية باستخدام التمرينات الخاصة.

## 2-10 الاختبارات البعدية :

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث وذلك في تمام الساعة الرابعة عصراً من يوم (الثلاثاء) المصادف 2021/3/2. ومن ثم قام الباحثون بأجراء اختبار البعدي لمجموعتي البحث لاختبار القدرات البدنية يوم (الأربعاء) المصادف 2021/3/3 وطبقت الاختبارات البعدية تحت الظروف نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبلية.

إذ قام الباحثون بالتصوير الفيديوي للأداء وتم عرض التصوير على نفس المقيمين. وتم تقييم الأداء لكل مهارة (10) درجات بواسطة استمارة تقييم الأداء وتمت عملية احتساب الدرجات من

قبل الحكام بنفس الطريقة التي اتبعت في الاختبار القبلي، علماً أن كل لاعب قام بمحاولة واحدة.

## 2-11 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج القيم الإحصائية لنتائج البحث.

1. الوسط الحسابي

2. الانحراف المعياري

3. النسبة المئوية

4. قيمة T للعينات المترابطة

5. قيمة T للعينات المستقلة

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية ومناقشتها

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة:

### جدول (3)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدية في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة.

نوع الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	ف	وحدة القياس	المعالم الاحصائية لمتغيرات البحث
معنوي	0,000	25,98	0,288	3,75	درجة	الهبوط
غير معنوي	0,092	2,44	0,816	1,000	تكرار	اختبار سحب العقلة ١٠ ثا
معنوي	0,006	7,00	0,500	1,750	تكرار	الدفع للأعلى على المتوازي ٣٠ ثا
غير معنوي	0,103	2,324	1,29	1,500	تكرار	الجلوس من الرقود ١٥ ثا
معنوي	0,020	4,52	3,20	7,25	سم	اختبار مرونة مفصلي الكتفين )

						( العصا )
معنوي	0,003	8,66	0,577	2,500	تكرار	اختب القوة المميزة بالسرعة للظهر 10ث

عند درجة الحرية 4 - 1 = 3 . \* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ  $\geq$  (0.05)

#### جدول (4)

فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	المعنويه الحقيقية	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	ف	وحدة القياس	معالم الاحصائية متغيرات البحث
معنوي	0,001	12,72	0,707	4,50	درجة	الهبوط
معنوي	0,007	6,78	0,957	3,250	تكرار	اختبار سحب العقلة ١٠ ثا
معنوي	0,006	7,00	0,500	2,750	تكرار	الدفع للأعلى على المتوازي ٣٠ ثا
معنوي	0,003	8,66	0,588	2,500	تكرار	الجلوس من الرقود ١٥ ثا
معنوي	0,001	13,11	1,25	8,25	سم	اختبار مرونة مفصلي الكتفين ( العصا )
معنوي	0,001	12,124	0,577	3,500	تكرار	اختبار القوة المميزة بالسرعة للظهر 10ث

عند درجة الحرية 4 - 1 = 3 . \* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ  $\geq$  (0.05)

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث:

من خلال ملاحظة الجداول (3،4) يظهر أن الفرق واضح في الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة قيد البحث ولصالح الاختبار البعدي في تعلم هذه المهارة ويظهر هذا واضحاً من خلال معرفة فروق الأوساط الحسابية للاختبارات. ويعزو الباحثون السبب في ذلك يعود إلى استعمال المجموعة التجريبية التمرينات الخاصة التي كان له الأثر الكبير في تسهيل تعلم هذه المهارة فقد حققت تعلماً من خلال ضبط الخطوات التعليمية والفنية للمهارة كونها من المهارات التي تحتاج

إلى القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والظهر والالتزان للجسم وبالأخص عضلات الذراعين والأكتاف وهذا ما وفرتها التمرينات الخاصة ان التمرينات الخاصة تكتسب أهمية إضافية في الجناستك وذلك للأسباب الآتية :- ( 4:29-31 ). - تعمل على تطوير الجوانب البدنية والمجاميع العضلية الخاصة بالمهارة. - تسهم في تطوير المسارات الحركية وهذا يعمل على تمكين اللاعب من أداء مهارات ذات صعوبات أعلى مما يوفر فرصة لحصوله على درجات أكثر. - تثبت المسار الحركي للمهارة إذ تصل إلى درجة الآلية وهذا هدف رئيس يقلل من حدوث الأخطاء الفنية والشكلية ويحافظ على درجة الأداء.

وإن "التمرينات الخاصة تؤدي دورا كبيرا في تطوير ورفع مستوى المهارة من خلال تعدد أغراض تلك التمرينات فهي تعمل على تطوير الكثير من المهارات الأساسية والمراد التأكد عليها كالقوة والسرعة والتحمل والمقاومة والمرونة والتوازن والتوافق كل هذه الصفات مطلوبة ومتراصة في تحسين الأداء المهاري إن هذه الصفات تعتبر من متطلبات حياتنا اليومية بالإضافة إلى تحسين الأداء المهاري (6:618). أذ يعزو الباحثون معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلى المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرب والأسلوب العلمي المبني على التوجيهات أثناء التمرين وتصحيح الأخطاء والتشجيع الدائم لهم والدعم من أجل الثقة بالنفس وخلق روح المنافسة وحب التعلم بين اللاعبين والتي بدورها تضيف نوع من الإثارة والتشويق خلال الوحدات التعليمية إضافة إلى عدد التكرارات التي تناسب مع كل تمرين والذي كان له الأثر البالغ الأهمية في تعلم المهارة قيد البحث إذ كلما زادت التكرارات تشذبت الأخطاء وأصبح سير التعلم نحو الآلية في الأداء، إذ يؤكد على "أهمية متابعة المدرب لمستوى اللاعبين عند الأداء وتقديم الإرشادات كافة التي يمكن تقديمها والتشجيع المستمر للاعبين عند الأداء مما يولد لدى اللاعبين الثقة بالنفس وحب التدريب نحو المهارة المطلوبة. إذ تعد كنتيجة طبيعية لانتظام تعليم هذه المجموعة الخاضعة للمنهج التعليمي بالشرح والعرض والمساعدة اليدوية من قبل المدرب لتوجيه جسم المتعلم إلى المسارات الصحيحة لحركة أجزاء الجسم، كما أن تكرار توجيه الجسم بالمسارات الصحيحة نتج عنه أثر حسي، ومعرفة حسية لدى المتعلم في كيفية سير أجزاء الجسم بالاتجاهات المطلوبة والتوقيت السليم، وباستمرار الممارسة والتكرار للمهارة، أي المزيد من التعزيز للاستجابة، نلاحظ حدوث استجابات متطورة عن كل وحدة تعليمية سابقة لدى أفراد المجموعة الضابطة.

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

جدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة دلالة الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

نوع الدلالة	sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم احصائية متغيرات البحث
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0,020	3,130	0,288	6,25	0,478	5,97	درجة	الهبوط
معنوي	0,010	3,703	0,500	7,75	0,975	5,75	تكرار	اختبار سحب العقلة ١٠ ثا
معنوي	0,017	3,273	0,500	11,75	0,577	10,50	تكرار	الدفع للأعلى على المتوازي ٣٠ ثا
غير معنوي	0,144	1,852	0,500	11,75	0,975	10,75	تكرار	الجلوس من الرقود ١٥ ثا
غير معنوي	0,316	1,093	5,47	49,00	3,31	45,50	سم	اختبار مرونة الكتفين (العصا)
معنوي	0,017	3,273	0,577	11,500	0,5000	10,25	تكرار	اختبار القوة المميزة بالسرعة للظهر 10 ثا

عند درجة الحرية (8)  $2 - 6 =$  \* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ  $\geq (0.05)$ .

1-2-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للمهارة (قيد البحث):

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (5) والخاص بمهارة قيد البحث والقدرات البدنية وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون ذلك إلى أن استخدام التمرينات الخاصة التي أظهرت فاعليته في تعليم ورفع مستوى الاداء لمهارة قيد البحث على جهاز المتوازي لدى عينة البحث إذ اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية وذلك من خلال ملاحظة الاوساط الحسابية للاختبارات وبدل ذلك على مساهمتها في التعلم بشكل دقيق وفعال. "أن التمرينات الخاصة (التخصصية) تعمل بطريقة مباشرة على تنمية الصفات البدنية الضرورية والنواحي المهارية" (189:2) وكذلك "هي تمرينات جسمية تعمل على تطوير القوة العضلية عند ربطها مع تطوير صفات حركية اخرى بما يتناسب والتركيب الخارجي والداخلي للتمرين الرياضي وهذه العلاقة يمكن ان تشمل الحركة بكاملها او جزء منفردا منها." ( 73:5) وكذلك " التمرينات الخاصة من الوسائل المهمة والمستخدمة في تطوير القابليات البدنية والحركية والمهارية الخاصة حسب الرياضة التخصصية لأن وضعها يكون حسب المسارات الحركية والواجب الحركي للمهارة المطلوب تنفيذها.

وكذلك زمن الاداء او يتم وضعها حسب متطلبات الفعالية بشكل عام ويكون ملائماً لفترة الاعداد الخاصة بالوحدة التدريبية، كذلك فان التمرينات الخاصة تركز على المجاميع العضلية العاملة في المهارة او الرياضة التخصصية وتزيد من قابليتها لاختزال الوقت والجهد ويمكن استخدامها في كل الجوانب من حيث القدرات البدنية والحركية والمهارية والنفسية" ( 38:3). إضافة إلى ذلك إن كل مدرب لديه أسلوب وطريقة خاصة ضمن استراتيجية عامة في تنوع واستخدام تمرينات تخدم المهارة في أجزائها الثلاثة كأن يكون في الجزء التحضيرى او الجزء الرئيسى او النهائى وبالتالي يكون قد كون مسارات المهارة بشكل واضح للاعب مهما تكون صعوبتها من خلال التكرارات الموضوعية بشكل علمي وبالتالي تؤثر على القدرات البدنية وتطورها.

#### 4 - الخاتمة:

ساهمت التمرينات الخاصة في تطوير الاداء المهارى للمجموعة التجريبية، وان للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي ملحوظ في تطوير بعض القابليات البدنية، وتقوم المجموعة التجريبية في متغيرات البحث المدروسة على حساب المجموعة الضابطة وذلك لتأثيرها بالتمرينات الخاصة، ويوصي الباحثون باستخدام التمرينات الخاصة ولكل مهارة بما يناسب الأداء، الاعتماد على التمرينات الخاصة لاستثمار الوقت والجهد

بالنسبة للمدرب واللاعب، التنويع في استخدام التمرينات وفي أوضاع متباينة والتي تسهم في تحسين القدرات البدنية والاداء المهاري.

#### المصادر :

- أحمد عبد الزهرة الخفاجي : تأثير تمرينات خاصة في تعليم المراحل الصعبة لبعض أنواع مهارة التصويب في كرة اليد، . رسالة ماجستير غير منشورة ، ( ٢٠٠١ ) .
- زهير قاسم الخشاب ( وآخرون ): التدريب في كرة القدم، ط 2، (جامعة الموصل، 1999).
- شهاب احمد: تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز مقترح لتطوير القوة النسبية للذراعين وبعض القدرات مهارية والبدنية وهرمون النمو للاعبي الجمناستك الناشئين (أطروحة دكتوراه جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016).
- عامر حمزة سكران: تأثير التمارين الخاصة على وفق المتغيرات البايوميكانيكية في تطوير القوة الخاصة والاداء الفني لمهارة (الموي MOY) على جهاز المتوازي للرجال، (اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2008).
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تدريب القوة، (بغداد، الدار العربية للطباعة، 1978).
- غادة محمود جاسم، تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي التنس المؤتمر العلمي الدولي الأول بالرياضة (العراق -ديالى 4 - 5 نيسان 2018) .
- قيس ناجي ،بسطويسي أحمد :الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي،(مطبعة التعليم العالي،بغداد ، ١٩٨4) .
- قيس ناجي ،بسطويسي أحمد :الاختبارات والقياس ،(مطبعة التعليم العالي،بغداد ، ١٩٨٧ )
- محمد صبحي حسانين :التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط ٢ ،(دار الفكر العربي للنشر ،القاهرة ، ١٩٨٧) .
- مفتي ابراهيم حمادة؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994م).
- ياسر احمد الكريمي ؛ تأثير تمرينات خاصة بجهاز المتوازي المحوري المقترح في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والقدرات الحركية و تعلم مهارة (Healy) على جهاز

المتوازي بالجمناستك الفني للرجال (أطروحة دكتوراه، جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019).

### ملحق (1)

#### أسماء الحكام ومقيمين

ت	الاسم	الشهادة التحكيمية	مكان العمل
1	م.د. عامر سكران حمزة	حكم دولي	كلية النور / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	علي أحمد	حكم درجة أولى	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	موق جبار	حكم درجة أولى	الاتحاد المركزي للجمناستك
4	عبد الكريم عارف	حكم دولي	الاتحاد المركزي للجمناستك

### ملحق (2)

#### نموذج للوحدة التعليمية

زمن الوحدة :

عدد أفراد

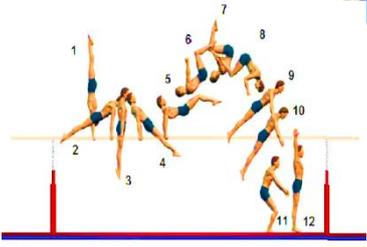
المجموعة : التجريبية

(150) دقيقة

الهدف : تعليم مراحل الأداء الفني للمهارة

المجموعة : 4

المكان : قاعة التدريب بالجمناستك

الشكل	التفاصيل	الوقت	الوحدة
	شرح المهارة وكل ما يتعلق بالأداء وتوضيح وكل ما يتعلق بالأداء الصحيح للمهارة وفق المسارات وأهمية القدرات البدنية في الأداء مع التأكيد على الاستناد الصحيح ذراعين.	المتوازي (35د)	الأولى السبت
	من الوقوف على اليدين النزول الصحيح		الثانية



	بالجسم والمرجحة الامامية مع ضم وتكوير الجسم الى الصدر وهو الوضع الابتدائي للمهارة	(35د)	المتوازي	
	استخدام وسائل تدريبية مساعدة ومنها الحبال المطاطية عن طريق تثبيتها بكلتا القدمين بتثبيتها بمفصل الكاحل ويكون وضع اللاعب مستلقي على الظهر ويجب ثني الركبتين وضمهما نحو الجذع بالرجلين ويبقى الطرف العلوي ثابت وملامس للأرض	(35د)	المتوازي	الثالثة الأربعاء
				

## علوم الرياضة

\*التكرارات ما يسمح به وقت الوحدة التعليمية