

تأثير منهج تدريبي بالأنثقال على مستوى الأداء الفني لحركات جهاز المتوازي للناشئين

بأعمار (١٥-١٣)

الباحثان

علي حسين علي

إ.د صادق يوسف محمد

جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

يعد التدريب الرياضي جزءاً من عملية أكثر اتساعاً وشمولاً وهي عملية الأعداد الرياضي وكلتا العمليتين تسعيان إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الانجاز ويعد علم التدريب الرياضي بشكل عام احد الأسس والمبادئ لوصول الفرد إلى أعلى مستويات تنافس الرياضي أياً كان نوع النشاط الرياضي الممارس نظراً لمبادئه الأساسية التي ترمي إلى تقدم مستوى الفرد كما يعد التدريب الرياضي عملية شاملة للتحسين الهادف في الأداء الرياضي الذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للأعداد والمنافسات.

أما مشكلة البحث فتكمن في ملاحظة الباحثان وجود ضعف في القوة العضلية بأنواعها لدى الناشئين وعدم قدرة اللاعبين على مواصلة سلسلة الأداء على المتوازي لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة والتوصل إلى الحقائق العلمية التي من خلالها يستفيد منها المدربون في تخطيط برامج أعداد وتدريب لاعبي الجمناستك من أجل الوصول إلى أفضل مستوى.

وكانت أهم أهداف البحث:-

١. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالأنثقال في مستوى الأداء الفني للمجموعتين التجريبية والضابطة.

أما أهم فروض البحث فتمثلت بالآتي:

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج مستوى الأداء الفني على جهاز المتوازي ولصالح المجموعة التجريبية.

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين بالاختبارين القبلي والبعدي لملائمة طبيعة مشكلة البحث. تحدد مجتمع البحث بلاعبي الجمناستك الناشئين الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي في محافظة ذي قار والبالغ عددهم (١٠) لاعبين، وقد مثلت العينة التي تم اختيارها بالطريقة العمدية نسبة مئوية مقدارها (١٠٠%)، وتم اعتماد الأسلوب العشوائي في تقسيم عينة البحث، إذ اعتمد الباحثان طريقة القرعة بتقسيمها إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وتضمنت كل مجموعة (٥) لاعبين. وتم تطبيق المنهج المعد من قبل الباحثين على المجموعة التجريبية وأما المجموعة الضابطة فقد طبق منهج المتبع من قبل المدرب، ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحث مجموعة من الاستنتاجات كان أهمها الآتي:

١. أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية التي تطبق المنهج التدريبي بالأنثقال تحسنت أكثر من المجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني قيد البحث.

٢. حدوث تطور في القوة العضلية لدى أفراد عينة البحث نتيجة استخدام تمارين الأنثقال المعدة من قبل الباحث.

Abstract

The impact of a weight training curriculum on the level of the technical performance of the parallel device movements of young people Ammar (15-13)

researchers

Prof. Dr. Sadek Y. Mohamed

Ali Hussein Ali

University of Dhi Qar- collage of Physical Education and Sports Sciences

Sport training is part of a more extensive and comprehensive process, namely, the process of mathematical numbers. Both processes seek to achieve the highest attainable level of achievement. Mathematical training is generally one of the principles and principles for reaching the highest level of competition for any type of sports.

To the progress of the individual level and sports training is a comprehensive process for the purposeful improvement in sports performance achieved through a planned program of numbers and competitions.

The problem of the research lies in the researcher's observation that there is a weakness in the muscular strength of all types in the youth and the inability of the players to continue the series of performance in parallel so the researchers saw the study of this problem and reach the scientific facts through which the trainers benefit in planning the programs of numbers and training Gymnastic players in order to reach best level.

The main objectives of the research were:

1. Identify the impact of the training program on the weighting of the technical performance of the experimental and control groups.

The most important research hypotheses represented the following:

1. There are statistically significant differences between the experimental and control groups in the results of the level of technical performance on the parallel machine and for the benefit of the experimental group.

he researchers used the experimental method in the style of the two groups of tribal and remote tests to suit the nature of the research problem. The research community determined the young players who are trained in the specialized training center in the province of Dhi Qar. The sample consisted of (10) 100%). The random method was adopted in dividing the research sample. The researchers adopted the lottery method by dividing it into two experimental groups, the second one was a control and each group consisted of (5) players. The method used by the researchers was applied to the experimental group. The control group applied the approach followed by the trainer. The results of the researcher concluded that the following conclusions were reached:

1. The results showed that the experimental group applying the weight training curriculum improved more than the control group in the level of technical performance in question.
2. An improvement in the muscular strength of the research sample due to the use of weight exercises prepared by the researcher.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

أن القوة العضلية أهم صفة بدنية للاعب الجمناستك ، فقد أثبتت الدراسات وجود علاقة مباشرة بين النتائج الرياضية ومستوى نمو القوة لعضلية لدى لاعبي الجمناستك ولما كان من المعروف ان تمرينات وحركات الجمناستك تقتضي انتقالات وتحركات مختلفة ومتنوعة مع المحافظة على وزن جسم اللاعب كمقاومة الأمر الذي يحتم ضرورة اكتساب اللاعب القوة النسبية وخاصة حركات الجهاز المتوازي، ان رياضة الجمناستك تعد احد الأنشطة الرياضية التي لها أهميتها في المجال الاولمبي والعالمي والمحلي نظرا لتعدد الأجهزة المستخدمة وتباينها، مما يضفي عليها صفة جمالية تجذب الرياضي والمشاهد على حد سواء بل أن عدد الجوائز والميداليات المرصودة للتنافس عليها يفوق كثير ما يرصد منها لبعض الأنشطة الرياضية الأخرى، وتكمن أهمية البحث في التعرف على دور الأثقال في العملية التدريبية لتطوير بعض القدرات البدنية التي يعتمد عليها اللاعب في تطوير مستوى الأداء الفني لحركات جهاز المتوازي للناشئين.

٢-١ مشكلة البحث:-

يحتاج لاعب الجمناستك إلى صفات وقدرات بدنية تميزه عن لاعبي الرياضات الفردية الأخرى لما تتسم به رياضة الجمناستك من صعوبات وأداء فني فائق المستوى وتحدي قدرات اللاعب مما يتطلب منه إمكانيات بدنية مميزة وخاصة مكون القوة العضلية الذي يعد أهم صفة بدنية للاعب الجمناستك وعلاقتها المباشرة بمستوى الأداء الفني ، ومن خلال ملاحظة الباحثان الميدانية في مجال التدريب الرياضي لاحظ الباحثان وجود ضعف في القوة العضلية بأنواعها لدى الناشئين وعدم قدرة اللاعبين على مواصلة سلسلة الأداء على المتوازي لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة والتوصل إلى الحقائق العلمية التي من خلالها يستفيد منها المدربون في تخطيط برامج أعداد وتدريب لاعبي الجمناستك من أجل الوصول إلى أفضل مستوى.

٣-١ أهداف البحث:-

١. التعرف على تأثير البرنامج التدريبي بالإثقال في مستوى الأداء الفني للمجموعتين التجريبية والضابطة.

٤-١ فروض البحث:-

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البعدية للأداء الفني على جهاز المتوازي ولصالح المجموعة التجريبية.
٢. وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:-

- ٥-١-١ المجال البشري: لاعبو الناشئين للمركز التدريبي التخصصي للجمناستك في ذي قار بأعمار (١٣-١٥) والبالغ عددهم (١٠) لاعبين.
- ٥-١-٢ المجال الزماني: من ٢٠١٦/١٢/١١ ولغاية ٢٠١٧/٢/٢١.
- ٥-١-٣ المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي التخصصي للجمناستك في ذي قار للناشئين.

٢-٢ منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث:-

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) لملائمته طبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بلاعبي الجمناستك الناشئين الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي في محافظة ذي قار والبالغ عددهم (١٠) لاعبين بأعمار (١٣-١٥) سنة، وقد مثلت العينة التي تم اختيارها بالطريقة العمدية نسبة مئوية مقدارها (١٠٠%)، إذ لا يوجد في محافظة ذي قار مركز تدريبي آخر للمستوى نفسه من اللاعبين وكذلك للأعمار نفسها، وتم اعتماد الأسلوب العشوائي في تقسيم عينة البحث، إذ اعتمد الباحثان طريقة القرعة بتقسيمها إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وتضمنت كل مجموعة (٥) لاعبين.

١-٢-٢ التجانس:-

من أجل ضبط بعض المتغيرات التي تؤثر على دقة نتائج البحث ومن أجل إرجاع الفروق في التأثير فقط إلى المتغير المستقل يجب التأكد من تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر، العمر التدريبي)، وقد استخدم الباحثان قانون معامل الاختلاف لإجراء التجانس لعينة البحث، وكما مبين في الجدول (١).

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في متغيرات الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف*
١	الطول	سم	١,٥٩	٠,٠٧	٤,٤٠
٢	الكتلة	كغم	٤٤,٦٠	٣,٠٢	٦,٧٧

٣	العمر	شهر	١٧١,٦٠	٩,٨٧	٥,٧٥
٤	العمر التدريبي	شهر	٧٩,٢٠	٦,١٩	٧,٨١

* جميع قيم معامل الاختلاف كانت أقل من ٣٠% مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات أعلاه.

٢-٢-٢ التكافؤ:-

لغرض التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات البحث قام الباحثان بأجراء التكافؤ باستخدام قانون (t) للعينات المستقلة وجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢)
يبين تكافؤ عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T*	Sig	النتيجة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	الطول	سم	١٥٨	٠,٠٧	١٥٩	٠,٠٨	٠,٢٣	٠,٨١	غير معنوي
٢	الكتلة	كغم	٤٣,٦٠	٣,٥٧	٤٥,٦٠	٢,٣٠	١,٠٥	٠,٨١	غير معنوي
٣	العمر	شهر	١٧٠,٤٠	١٠,٠٣	١٧٢,٨٠	١٠,٨٢	٠,٣٦	٠,٧٢	غير معنوي
٤	العمر التدريبي	شهر	٧٩,٢٠	٦,٧٥	٧٩,٢٠	٦,٧٥	٠,٠٠٠	١,٠٠٠	غير معنوي
٥	الأداء الفني	درجة	٣,٧٠	٠,٦٧	٤,١٠	٠,٦٥	٠,٩٥	٠,٦٣	غير معنوي

* ويتضح من خلال الجدول (٢) بأن قيمة (t) المحسوبة لمتغيرات البحث جميعها بمستوى دلالة أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني إن المجموعتين متكافئتين في متغيرات البحث.

٢-٣-٢ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

٢-٣-٢-١ وسائل جمع المعلومات:-

المصادر العربية والأجنبية - الاختبارات والقياس - استمارة الاستبيان - الشبكة المعلوماتية (الانترنت) - المقابلات الشخصية - الملاحظة والتجريب.

٢-٣-٢-٢ الأدوات والأجهزة المساعدة:-

أقراص CD عدد (٢٠) - صافرة- مغنيسيوم باوذر- اسطه إسفنجية متنوعة السمك- ستان كاميرا- فلاش رام عدد (١) - مصاطب عدد (٢) - بار حديدي وزن (٧) كغم عدد (٢) منشأ صيني - دمبلز وزن (٥) عدد (٢) منشأ صيني - أقراص أوزان (٢,٥) عدد ٢, (٥) كغم عدد (٢) - حاسبة الكترونية نوع (SONY) - جهاز لابتوب مع ملحقاته نوع (HP) - كاميرا تصوير فوتوغراف PANA SONIC عدد (١) - كاميرا تصوير فيديو (SONY) عدد (١) - جهاز متوازي قانوني.

٢-٤-٢ الأداء الفني على جهاز المتوازي:-

تكون الحركات المؤداة من سلسلة من المهارات الحركية الآتية:-

١. الكب المنزلق.
٢. الارتكاز الزاوي.
٣. الوقوف على اليدين بالضغط.
٤. النزول بالأرجحة لأداء نصف لفة أمامية.

٥. الطلوع العضدي الأمامي.
٦. الوقوف على اليدين.
٧. الهبوط.

ثم تطلب البحث إجراء الاختبارات للأداء الفني لسلسلة حركات جهاز المتوازي قيد الدراسة وتم عرضها على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص^(*) وحصلت موافقتهم بنسبة ١٠٠ % ، وهذا ما يحقق الصدق الظاهري للاختبارات، إلا أن الباحثان قاما بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من نفس عينة البحث ومن مجتمع الأصل وهم (٦) لاعبين للتحقق من ثبات الاختبارات من خلال تطبيق الاختبارات على عينة البحث ، وكذلك التأكد من موضوعاتها من خلال وضع محكمات لتسجيل درجات الاختبارات ومن ثم إيجاد معامل الارتباط بينهما.

٥-٢ إجراءات البحث الميدانية:

١-٥-٢ الاختبارات القبلية:-

أجرى الباحثان الاختبارات القبلية للأداء الفني للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ ٢٠١٦/١٢/١٥ لاختبار الأداء الفني على جهاز المتوازي، كما قام الباحثان بتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ لغرض تحقيق الظروف نفسها أو قريبة منها قدر الإمكان للاختبارات البعيدة.

٢-٥-٢ التجربة الرئيسية:

٣-٥-٢ المنهج التدريبي:-

لقد قام الباحثان بوضع تمارين خاصة بالأثقال في تطوير مستوى الأداء الفني على جهاز المتوازي للناشئين إذ اشتمل هذا المنهج على بعض التمارين الخاصة بالأثقال وتساعد في تطوير المستوى الفني لدى أفراد العينة. وقد حرص الباحثان على أن تكون التمارين الخاصة بالأثقال ترتبط بنوعية القوة العضلية الخاصة التي يحتاجها اللاعب خلال الأداء على جهاز المتوازي للناشئين.

تم تنفيذ (٢٤) وحدة تدريبية وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة (٨) أسابيع حيث بدأ تطبيق المنهج التدريبي من تاريخ ٢٠١٦/١٢/٢٥ ولغاية ٢٠١٧/٢/١٦، وقد استغرق تنفيذ التمارين خلال الوحدة التدريبية (٢٩,١١-٣١,٣ دقيقة) من الزمن الكلي للوحدة التدريبية وبزمن كلي قدره (١٢٠ دقيقة).

وقد قسمت الوحدات التدريبية لجهاز المتوازي إلى:-

- **الجزء الإعدادي:** واستغرق زمنه الكلي (٢٥ دقيقة) والهدف منه الإحماء وتطوير المهارات الأساسية فضلاً عن الإحماء للجزء الرئيس.

- **الجزء الرئيس:** استغرق زمنه الكلي (٨٥ دقيقة)، إذ خصصت لتدريب الحركات كل من جهاز المتوازي وتمارين الإثقال.

- **الجزء الختامي:** استغرق زمنه الكلي (١٠ دقيقة)، والهدف من هذا الجزء أداء تمرينات خاصة بأسلوب المهارة لتطوير الناحية البدنية للاعبين.

٤-٦-٢ الاختبارات البعيدة:-

أجري الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث في المركز التدريبي التخصصي للجناساتك في الناصرية في الساعة (٤) من مساء يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/٢/٢١ وتضمن إجراء اختبار الأداء الفني للأفراد عينة البحث إذ قام الباحثان بتوفير الظروف والمتطلبات المتشابهة التي أجريت بها الاختبارات القبلية.

٧-٢ الوسائل الإحصائية:-

تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل بيانات البحث، وقد استعمل الوسائل الآتية:

جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(*) ١- د. عبد الرزاق كاظم الزبيدي تدريب - جناساتك
٢- د. جبار علي جبار تدريب - كرة يد
٣- د. امين خزل عبد فسلجة التدريب - كرة قدم
٤- م. انمار عطشان تدريب - جناساتك

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - معامل الاختلاف - معامل الارتباط (بيرسون) - الدرجة الثانية (المعيارية) - t للعينات المستقلة.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية وتحليلها:-

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة والدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		Sig	النتيجة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الأداء الفني	درجة	٣,٣٠	٠,٤٤	٦,٣٠	٠,٢٧	٠,٠٠٠	معنوي

*معنوي $\geq ٠,٠٥$ عند درجة حرية (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة والدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للأداء الفني، إذ نجد أن الوسط الحسابي للأداء الفني في الاختبار القبلي كان بقيمة (٣,٣٠) وانحراف معياري مقداره (٠,٤٤) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (٦,٣٠) وانحراف معياري مقداره (١٢,٧٩) وقيمة t نجدها بقيمة (٠,٢٧) وبما أن الدلالة الإحصائية هي (٠,٠٠٠) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٣-٢ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للأداء الفني للمجموعة الضابطة وتحليلها:-

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة والدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		sig	النتيجة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الأداء الفني	درجة	٢,٣٠	٠,٤٤	٤,٠٠	٠,٣٥	٠,٠٠٠	معنوي

*معنوي $\geq ٠,٠٥$ عند درجة حرية (٤).

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة والدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للأداء الفني، إذ نجد أن الوسط الحسابي للأداء الفني في الاختبار القبلي كان بقيمة (٢,٣٠) وانحراف معياري مقداره (٠,٤٤) بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (٤,٠٠) وانحراف معياري مقداره (٦,٦٦) وقيمة t نجدها بقيمة (٠,٣٥) وبما أن الدلالة الإحصائية هي (٠,٠٠٠) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة والدلالة الإحصائية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء الفني

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	sig	النتيجة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
١	الأداء الفني	درجة	٠,٢٧	٦,٣٠	٠,٣٥	٤,٠٠	١١,٥٠	٠,٠٠٠	معنوي

*معنوي $\geq ٠,٠٥$ عند درجة حرية ٨.

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة والدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للأداء الفني، أذ نجد أن الوسط الحسابي للأداء الفني في الاختبار البعدي كان بقيمة (٦,٣٠) وبانحراف معياري مقداره (٠,٢٧) وأما المجموعة الضابطة بينما نجد أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي كان بقيمة (٤,٠٠) وبانحراف معياري مقداره (٠,٣٥) وقيمة t نجدها بقيمة (١١,٥٠) وبما أن الدلالة الإحصائية هي (٠,٠٠٠) وهي أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

٣-٤ مناقشة النتائج:-

من خلال الجداول (٣,٤,٥) لوحظ وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي في الأداء الفني لصالح المجموع التجريبية ويعزو الباحثان حدث هذا التطور في المستوى الفني لسلسلة من الحركات على جهاز المتوازي لدى أفراد عينة البحث إن التطور الذي حصل في مستوى أداء اللاعبين يعود إلى نوع التمارين الخاصة بالأثقال والمعدة من قبل الباحثان التي تضمنت عدة تمارين مختلفة، فقد اعتمد الباحثان في تصميمه لهذه التمارين على الأسس العلمية مراعيًا إن تعمل هذه التمارين على تطوير المجاميع العضلية التي تسهم في تنفيذ الواجب الحركي، بمعنى آخر تطور القوة الخاصة لأفراد عينة البحث.

ويذكر مفتي إبراهيم حمادة^(١) أن الأداء المهاري لأي لعبة رياضية يعتمد أساسًا على الأعداد البدني وخصوصًا صفة القوة العضلية وهذا ما سعى إليه الباحثان من خلال استعمال منهج تدريبي خاص بالأثقال بحيث يتميز بشكل أساسي بتنمية القوة العضلية وزيادة على التحمل بشكل متدرج.

ويؤكد (شحاته، ١٩٩٢) أن "التمرينات الخاصة تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الخاصة في رياضة الجمناسيك، إذ تحتوي هذه التمرينات الخاصة بالأثقال على مقاومات مختلفة تساعد على تقوية القوة العضلية مما يؤدي إلى تحسن في مستوى الأداء الفني"^(٢).

كما يعزو الباحثان التطور في مستوى الأداء الفني إلى المنهج التدريبي من خلال التوزيع المقنن في مفردات الحمل التدريبي من خلال التدرج بالشدة التدريبية وكذلك الحجم التدريبي من حيث التكرارات المناسبة ومراعاة الراحة سواء بين التكرارات أو المجموعات وبما يتناسب وكل صفة بدنية من دون تعرضهم للحمل الزائد ويتفق (Millir, 1981) وكل من (مهند البشتاوي واحمد خواجا، ٢٠٠٥) " أن الأسلوب الأمثل لتشكيل درجات الحمل المتتالية خلال أي دورة من دورات

(١) مفتي إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي التربوي، ط١، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٢، ص ٤٠.

(٢) محمد إبراهيم شحاته: دليل الجمناسيك الحديث، الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٢، ص ٩٨.

الحمل التدريبي يجب أن يتبع الشكل التموجي ويعني أن درجات أحمال التدريب المتتالية لابد أن ترتفع وتنخفض ولا تسير على وتيرة واحدة وأضافوا أيضا أن لكل حمل تدريبي هدف يرجى الوصول إليه⁽¹⁾.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٤ الاستنتاجات:-

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١- أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية التي تطبق المنهج التدريبي بالإنقال تحسنت أكثر من المجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني قيد البحث.
- ٢- هناك تأثير نتيجة استعمال التمارين الخاصة بالإنقال المعدة في تطوير مستوى الأداء الفني.
- ٣- المنهج التدريبي الذي أتبعه المدرب له فاعلية وتأثير ايجابي في تطوير مستوى الأداء الفني على جهاز المتوازي ولكن ليس بتأثير وفاعلية المنهج التدريبي بالإنقال الذي أعده الباحث.

٢-٤ التوصيات:-

- ١- الاعتماد على المنهج التدريبي بالإنقال في التدريب للاعبين الجمناستك فئة الناشئين مما أثبتت في تحسن مستوى الأداء الفني على جهاز المتوازي .
- ٢- ضرورة اتباع المدربين الأسلوب العلمي لكافة المراحل السنية عند تخطيط منهج تدريبي بالإنقال.
- ٣- للحصول على نتائج أفضل في تدريب الإنقال يجب توظيفها بشكل يخدم طبيعة المنافسة.

المصادر

- محمد إبراهيم شحاته: دليل الجمناز الحديث، الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٢.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، ط١، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٢.
- Millir. Band ; pereloping athlelce thronah the process of depth jumping track and field , review , vol , 1981.

مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية

(1) Millir. Band ; pereloping athlelce thronah the process of depth jumping track and field , review , vol , 1981, وزارة التعليم العالي والبحث العلمي – المكتبة الافتراضية العراقية p.52