

تأثير منهج باستخدام أساليب تدريبية متعددة لتطوير القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري لبعض حركات المرجحة (Éléments) على جهاز العقلة بالجمناستك للناشئين I.ã. فراس حسن عبد الحسين

1- التعريف بالبحث:-

1-1: المقدمة وأهمية البحث

أن التطور الحاصل في مجالات الحياة كافة هو النتيجة التي يمكن لأي شخص الحصول عليها الا من خلال تتبع سير تطور العصر الحالي والذي جعل من الحياة ذات طابع سهل في كثير من نواحيه ، والنشاط الرياضي وممارسته الألعاب الرياضية هو شأن من شؤون حياتنا الحالية ومكانة بارزة ومهمة في حياة الامم والشعوب . وقد شاعت الحياة أن توفر للإنسان نشاطات وفعاليات عديدة يظهر فيها ألوان من قدراته في هذه الميادين " الأنشطة الرياضية" ومما لاشك فيه أن التطور السريع الذي يشهده الميدان الرياضي في جميع نشاطاته وفعالياته لم يكن يأتي من فراغ بل أن تدخل الجانب العلمي بكافة فروعه من تخطيط سليم ودراسة ميدانية هو الذي جعل مستويات ممارسته في سلم سريع من النتائج العالية والقدرات الخاصة التي باتت تميز الأفراد من تفوق ونجاح في أنواع النشاط الرياضي .

يعتبر الجمناستك ناحية من نواحي النشاط البدني الذي يتميز بتأثيره الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه مما يضمن له التنافس والتكامل ، كما انه يساعد على تنمية التوافق العقلي العصبي ويعمل على تيسير تحكم الفرد في جسمه وحركته ومن جهة أخرى يعمل الجمناز على الموازنة ومعالجة الأوضاع الجسمانية الخاطئة التي أوجبتها ظروف الحياة اليومية ⁽¹⁾ .

أن الوصول إلى انجازات الرياضة العالية في رياضة الجمناستك يأتي نتيجة الارتقاء بمستوى الأداء الفني وذلك عن طريق بحث جميع المتطلبات الضرورية والتي منها الصفات البدنية الخاصة التي ينبغي منها أن تتفق مع خصائص ومتطلبات الأداء المهاري على أجهزة الجمناز، ولاشك أن امتلاك الصفات البدنية الخاصة بأي لعبة تعطي الرياضي فرصة أكبر في استيعاب المهارات الحركية لتلك اللعبة وتساهم في تقدم مستوى الأداء الرياضي وتحتل أهمية البحث في محاولة البحث في استخدام الأساليب التدريبية مشابهة لمستوى الاداء الواجب الحركي والتي تخدم تطوير الحركات بالجمناستك لأن لعبة الجمناستك من الألعاب ذات التطوير السريع والمتنوع بالحركات والذي يحتاج إلى إمكانيات بدنية عالية ، ولمواكبة هذا التطور من قبل

¹ - احمد الجداوي : رياضة الجمناز ، مطبعة الاستقلال الكبرى ، مصر ، 1971 ، ص 3 .

اللاعبين ، وجد الباحث ضرورة بالبحث بشيء من هذه الأساليب التدريبية محاولة فنية للارتقاء بالحركات قيد البحث .

2-1 : مشكلة البحث

تعتبر حركة الطلوع بالكب من المهارات الصعبة على جهاز العقلة وخصوصاً بالنسبة للاعبين المبتدئين وذلك بسبب تركيبة الاداء المهاري المعقدة لإجراء هذه الحركة وهذا ما جعل الباحث أمام مشكلة يحاول حلها من خلال استخدام بعض الوسائل المساعدة والأساليب التدريبية المناسبة والمشابهة لأجزاء الحركة للارتقاء بهذه الحركة نحو الأفضل مستنداً على الأساس العلمي الصحيح الذي يضمن تحقيق صورة الحركة النموذجية (بأقرب صورة)  العينة .

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- 1- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المستخدم في تطوير مستوى عنصر القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد عينة البحث .
- 2- التعرف على تأثير كل أسلوب من أساليب تدريب القوة المميزة بالسرعة وهي أسلوب تدريب القوة (بالوثب العميق ، الانتقال ، قوة القفز) في تطوير مستوى الأداء لمهارة الكب على جهاز العقلة . وذلك بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية العينة .
- 3- التعرف على أفضل أسلوب تدريبي من أساليب القوة المميزة بالسرعة في تطوير مستوى الأداء لمهارة الكب على جهاز العقلة .

4-1 : فروض البحث

- 1- البرنامج التدريبي يؤثر ايجابياً في تطوير القوة المميزة بالسرعة وينسب متفاوتة بين أفراد عينة البحث
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للقوة المميزة بالسرعة ولكل أسلوب من الأساليب المستخدمة (بالقفز ، الانتقال ، القفز العميق) ولصالح الاختيار البعدى .
- 3- وجود فروق ذات دلالة احصائية بمستوى الأداء المهاري لحركة الطلوع بالكب على جهاز العقلة ولصالح الاختيار البعدى .

4- أسلوب تدريب القوة المميزة بالسرعة (القفز العميق) افضل الاساليب التدريبية المستخدمة في تطوير مستوى الأداء المهاري لحركة الطلوع بالكب على جهاز العقلة ، يليه القفز ثم الانتقال .

5-1 : مجالات البحث

1-5-1 : المجال البشري : 18 لاعباً يمثلون منتخبات البصرة ونادي الجنوب الرياضي / محافظة البصرة

1-5-2 : المجال الزمني : 2008/11/25 – 2009/2/17 .

1-5-3 : المجال المكاني : قاعدة الجمناستك والأثقال – نادي الجنوب الرياضي / محافظة البصرة ، قاعدة الجمناستك / مركز شباب الاصمعي / محافظة البصرة .

2- الدراسات النظرية :

1-2 : مقدمة عن الجمناستك :

لقد شمل التطور جميع الفعاليات الرياضية ومن ضمنها الجمناستك ، وان هذا التطور المستمر الذي شمل الجمناستك في السنين الأخيرة ، ولم يكن مصادفة وانما جاء بعد دراسة العلوم الاخرى كالتشريح والفلسفة وعلم الحركة والبايوميكانيك وعلم النفس وعلم الاجتماع والتاريخ وتطبيق هذه العلوم في النواحي العلمية . والناحية النظرية لكل فعالية تكون ملازمة وممتنة للناحية العلمية فالنظري يقرب إلى ذهن الطالب صورة الحركة ونواحيها الفنية وكيفية أدائها لولا الناحية النظرية بما تقدم الجمناستك واصبح على ماهو عليه لان من صعوبته في الأداء والتطور الفني في الشكل ، لذا فأن الناحية النظرية ضرورية جداً في تدريسنا العملي ويجب على مدرب الجمناستك أن يكون ملماً بمعرفة الناحية النظرية للفعاليات التي يقوم بتدريبها للاعبين⁽¹⁾ .

2-2 اللياقة البدنية :

عرفها ضياء مجيد الطالب (1988) هي تلك الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادراً على العمل إلى اقصى حدود طاقته الجسمية وبذل اقصى امكانياته وقدراته العقلية بروح معنوية عالية⁽²⁾ وتلعب اللياقة البدنية دوراً اساسياً في ممارسة الانشطة الرياضية واجادتها ويختلف هذا الدور واهميته طبقاً لنوع النشاط وطبيعته ، كما ويختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة

¹ - يوركن لابرش وآخرون : الاسس النظرية بالجمناستك ، مطبعة اوفسيت منير ، ط2 ، جامعة بغداد ، 1987 ، ص 13.

² - ضياء مجيد الطالب : مدخل الالعاب العشرية للرجال والسباعية للنساء ، مديرية دار الكتب ، جامعة الموصل ، 1988 ، ص 72 .

إلى أخرى⁽³⁾ وتلعب القوة العضلية دوراً بارزاً ومهماً في جميع الفعاليات الرياضية الفردية والجماعية وتحتل موقع الصدارة عند ترتيب عناصر اللياقة البدنية فلا غرابة في اهتمام المؤلفين والباحثين والمدربين بها ، وهذا الاهتمام نابع ليس لكونه اهم صفة بدنية فحسب بل لعلاقتها المهمة ببقية الصفات البدنية الأساسية كالسرعة والمطاولة فضلاً عن ارتباطها بالأداء المهاري في مختلف الأنشطة المهارية⁽⁴⁾ .

2-3: Āġ?ÇäÝ (التكنيك) لحركة الطلوع بالكب على جهاز العقلة :

يعرفه (هوخموث) بأنه حركة حل معينة بوسائل الميكانيك الحيوية للمشكلة الحركية المطروحة للحل⁽⁵⁾ . كما يعرفه بأنه نظام مكونات الحركات التي تساعد الرياضي في تنفيذ الواجبات الحركية ، ويعد فن الاداء (التكنيك) الأساس التي ينبغي عليه الإيجاز في رياضة الجمناستك ويتكامل فن الأداء حينما يتولد لدى الرياضي القابلية على استعماله تحت ظروف مختلفة . ويستغرق البناء المهاري واتقان الأداء وقتاً كبيراً من مجموع الوحدة التدريبية في رياضة الجمناستك ويذكر يوسف الشيخ أن التكنيك الرياضي عمل صادق واقتصادي بتناسق حركي وسرعة واتقان والتكيف مع الظروف المتميزة⁽¹⁾ .

2-4 النواحي الفنية لحركة الطلوع بالكب على جهاز العقلة

تؤدي الحركة من الوقوف الموازي المواجهة اة الارتكاز الامامي ، ومن التعلق والمرجحة في حالة العقلة العالية . واسهل وضع لأداء الحركة هو الوقوف الموازي حيث يمسك الطالب العارضة بمقدار عرض الكتف بذراعين ممدودتين ومشدودتين ويتأرجح بجسمه إلى الأمام ثم يثني الجسم من مفصل الورك في نهاية تارجه امام وتقرير الطرفين للعارضة لأخذ وضع الكب وبدون توقف يمد مفصل الورك مع تزلزل الرجلين قريباً من العارضة حتى الفخذين مع السحب بالذراعين الممدودتين ونقلها بالجسم إلى الارتكاز⁽²⁾ .

3-منهج البحث واجراءاته الميدانية :

³ - كير هارد كارل : ترجمة صادق فرج : رفع الانتقال ، مطبعة اوفسيت التحرير ، جامعة بغداد ، 1986 ، 24 Ö .

⁴ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1972 ، ص 10 .

⁵ - جيرهو خموت : الميكانيكا الحيوية ، ترجمة سلمان علي حسين ، مطبعة جامعة الموصل 1985 ، ص 209 .

¹ - يوسف الشيخ : ياسين صادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، الاسكندرية ، 1969 ، ص 231 .

² - يوركرز لايرش وآخرون : مصدر سبق ، ص 26 .

3-1 منهج البحث :

أن موضوع البحث هذا متعلق بدراسة بتأثير استخدام تدريبات القوة المميزة السرعة بعدة أساليب وفقاً لبرنامج مقنن وقدرته على رفع وتطوير مستوى الأداء المهاري لحركة قيد والطلوع بالكب على جهاز العقلة لذا فإن أفضل ما يمكن اتباعه من منهج للوصول إلى نتائج دقيقة هو استخدام المنهج التجريبي حيث أن جوهر هذا الأسلوب هو محاولة السيطرة على كافة العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد تمت السيطرة عليه بطريقة معينة (برنامج تدريبي) بحيث يكون من الممكن تثبيت وقياس هذا المتغير⁽³⁾ إضافة إلى ذلك فإن المنهج التجريبي يعني اثبات الفروض عن طريق التجريب⁽⁴⁾

3-2 عينة البحث

تكونت عينة البحث من 18 لاعباً يمثلون نادي البصرة ونادي الجنوب الرياضي / محافظة البصرة تم تقسيمهم (6) لاعبين وبواقع يمثلون المجموعات أ، ب، ج ثم قام بأجراء التجانس بين افراد العينة ببعض المتغيرات ذات التأثير المباشر على مستوى الاداء [العمر ، الوزن ، الطول] وكما موضح بالجدول (1)

الجدول (1)

يوضح معامل الاختلاف ومعلاتها الحسابية لتجانس عينة البحث

عوامل الاختلاف C.V	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات	Ê
9 ، 77	1 ، 52	10 ، 00	العمر	1.
1 ، 47	2 ، 3	156	الطول	2.
8 ، 36	3 ، 85	46	الوزن	3.

ومن خلال حساب معامل الاختلاف للفرد الذين يمثلون العينة، اتضح انه اقل من 15% (1) وبهذا تأكد الباحث من تجانس افراد عينة البحث بهذه المتغيرات ثم قام الباحث بتقسيم عينة البحث عشوائياً إلى ثلاثة مجاميع حيث خضعت كل مجموعة إلى اسلوب تدريب للقوة الاولى

³ - وجيه محبوب وآخرون : البحث العلمي ، مفهومه وادواته واساليبه ، دار مجدلاوي للنشر ، الاردن ، 1983 ، ص 86 .

⁴ - طوقان غيدان وآخرون : البحث العلمي مامفهومه وادواته واساليبه ، دlr مجدلاوي للنشر ، الاردن ، 1982 ، ص 86 .

المجموعة الثالثة فتلقت التدريب بالاسلوب الثالث (الانتقال)
 اما

3-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

(1) المصادر والمراجعة العلمية. (2) استمارة تقييم مستوى الاداء المهاري . الملحق(1).
 (3) جهاز العقلة بالارتفاع القانون . (4) ميزان طبي (5) أبسطة اسفنجية (6) جهاز الرستاميتير
 لقياس الطول (7) موانع عدد 15 " حسب المنهج " . (8) بار حديدي زنة 20 كغم مع اقراص
 (9) سبورة . (10) ساعة توقيت .

3-5 تقويم الاداء المهاري للاعبين

قام الباحث بأعداد استمارة خاصة لتقويم الأداء المهاري للاعبين وتحديداً لحركة الطلوع
 بالكب على جهاز العقلة الملحق (1) حيث ثبت لكل لاعب من عينة البحث درجة من خلال
 أدائه للحركة أمام هيئة^(*) التحكيم للأداء وبالتالي تسجل نتائج الاختبارات في هذه الاستمارة
 ، ومما تجدر الإشارة اليه إلى أن الباحث قام بشرح النواحي الفنية الصحيحة بهذه الحركة
 امام اللاعبين قبل ادائها حيث كانت اعلى درجة تقسيم اللاعبين هي (10) درجات كونها
 اعلى درجة يمكن أن تمنح للاعب واقل درجة هي (صفر) ، واجري الاختبار القبلي بتاريخ
 2008/11/20 واجري الاختبار البعدي بتاريخ 2009 /2/20

3-4 البرنامج التدريبي

استخدم الباحث التدريبي المعد من قبل الباحث حيدر بلاش^(*) والخاص بتدريب القوة
 المميزة بالسرعة بالاساليب الثلاثة (القفز والوثب العميق والانتقال) وذلك من خلال تطبيقه على
 ثلاثة مجاميع ولكل مجموعة اسلوبها الخاص بها حيث احتوى هذا البرنامج على 36 وحدة
 تدريبية ثم تطبيقه بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع لكل اسلوب من الأساليب الثلاث .
 قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء^(**) لبيان صلاحيته وملائمته للاعبين الجمناستك

(*) .ãã. ليث محمد حسين / حكم فصل .

.ãã. زكي ناصر - قاضي .

.ãã. غازي لفته - قاضي .

.ãã. علي جبار - قاضي .

* رسالة ماجستير للباحث حيدر بلاش على كيفية المسافات القصيرة للساحة والميدان .

** 1-ãã.د فلاح مهدي عبود: تدريب رياضي -ساحة وميدان - كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة .

2-ãã.د حسام محمد جابر : تدريب رياضي -كرة يد - كلية .

وكان نسبة اتفاقهم لذلك 100% كونه صالحة للتطبيق على هكذا عينة ، بدء البرنامج بتاريخ 25 / 11 / 2008 – وانتهى 17 / 2 / 2008 م ، وأجرى الاختبار البعدي بتاريخ 19 / 2 / 2009.

3-6 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية لمعالجة نتائج البحث .

3-7 : الاختبارات المستخدمة في البحث

استخدم الباحث اختبار القفز العريض من الثابت لقياس صفة القوة المميزة بالسرعة ⁽¹⁾.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل النتائج

الجدول (2)

يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة السريعة لمجموعة اسلوب تدريب القوة بالقفز

النتيجة	القيمة T		نتائج تدريب القوة بالقفز /سم			
	الجدولية	المحتسبة	بعدي		قبلي	
			Ú	- Ó	Ú	- Ó
معنوي	٢,٠١٥	٤,٤٧	١,١١	١٩٥,١	٣,٢٤	١٥٥,٤

الجدول (2) يوضح قيم الوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الاولى التي تلقت تدريب القوة بالقفز حيث كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4، 175) وبانحراف معياري مقداره (24، 5) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (1، 206) وبأنحراف معياري (11، 1) وعند حساب قيمة T للفروق بين الأوساط الحسابية اتضح انها اعلى من قيمة T الجدولية البالغة عند درجة حرية (5) ومستوى احتمالي 0، 05 وهذا مايدلل على معنوية تأثير البرنامج التدريبي بأسلوب تدريب القوة بالقفز بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث .

3-ã. د محفوظ فالح حسن: تدريب رياضي – ساحة وميدان – كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة .

¹ - قيس ناحي وبطويسي احمد : الاختبارات ومباني الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 ، 345 Õ .

جدول (3)

يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة السريعة لمجموعة اسلوب التدريب بالوثب العميق .

النتيجة	القيمة T		نتائج تدريب القوة بالوثب العميق			
	الجدولية	المحتسبة	بعدي		قبلي	
			Ú	- Ó	Ú	- Ó
معنوي	٢,٠١٥	5,95				
			4,01	225,4	4,62	179,8

الجدول (3) وضح قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختبار القوة القبلي والبعدي للمجموعة الثانية التي مارست التدريب بأسلوب الوثب العميق حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي القبلي للاختبار (8, 179) وبانحراف معياري (62, 4) اما الاختبار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي له (4, 225) وبانحراف معياري (01, 4) وعند حساب قيمة T لايجاد الفروق بين الاوساط الحسابية اتضح انها تساوي (90, 4) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (26, 2) وعند درجة حرية (5) ومستوى اجمالي 0,05 وجد انها اعلى من القيمة الجدولية وهذا مايدلل على معنوية تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث الذي مارست التدريب بأسلوب الوثب العميق ولصالح الاختبار البعدي .

الجدول (4)

يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار القوة السريعة لمجموعة تدريب القوة بالاثقال

النتيجة	القيمة T		نتائج تدريب القوة بالاثقال			
	الجدولية	المحتسبة	بعدي		قبلي	
			Ú	- Ó	Ú	- Ó
معنوي	٢,٠١٥	5,09				
			4,1	216,1	3,45	178,8

أما الجدول (4) فانه يستعرض قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لنتائج اختبار القوة لمجموعة التدريب بأسلوب الاثقال حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي القبلي للاختبار (8, 178) وبانحراف معياري (45, 3) اما قيمة الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغت (1, 216) انحراف معياري (1, 4) وعند درجة حرية (5) ومستوى احتمالي 0,05 وجد

انها اعلى من الدرجة الجدولية وهذا مايدلل على أن للبرنامج التدريبي اثر في قيمة مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى افراد هذه العينة (مجموعة تدريب القوة بأسلوب الاثقال)

الجدول (5)

يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الداء المهاري لحركة الكب على جهاز العقلة بالجمناستك للمجموعة الاولى : (0,5)

النتيجة	القيمة T		نتائج اختبارات مستوى الأداء المهاري			
	الجدولية	المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي	
			Ú	- Ó	Ú	- Ó
معنوي	٢٠١٥	3 ،42				
			1 ،8	7 ،6	1 ،55	6 ،1

الجدول (5) يوضح T المحتسبة للفروق بين الاوساط الحسابية للأختبارين القبلي والبعدي لنتائج اختبار مستوى الاداء المهاري لحركة الكب على جهاز العقلة بالجمناستك حيث بلغت (3 ،42) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية وعند مستوى اجمالي 0،05 ودرجة حرية (5) وجد انها اعلى من قيمتها المحتسبة وهذا يدل على معنوية تأثير البرنامج التدريبي لتدريب القوة بالقفز وتطوير مستوى الأداء المهاري لعينة البحث .

الجدول (6)

يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الداء المهاري لحركة الكب على جهاز العقلة بالجمناستك للمجموعة الثانية: (القفز العميق)

النتيجة	القيمة T		نتائج اختبارات مستوى الأداء المهاري			
	الجدولية	المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي	
			Ú	- Ó	Ú	- Ó
معنوي	٢٠١٥	5 ،49				
			2 ،03	7 ،9	1 ،51	5 ،91

الجدول (6) يوضح قيمة T المحتسبة للأختبارين القبلي والبعدي لمستوى الاداء المهاري لحركة قيد البحث حيث بلغت (5 ،49) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية وبالباغة وعند درجة حرية (5) ومستوى اجمالي 0،05 اتضح انها اعلى من القيمة الجدولية وهذا يؤكد على معنوية تأثير البرنامج التدريبي لتدريب القوة بالقفز العميق في تطور هذه الحركة .

الجدول(7)

يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الأداء المهاري لحركة الكب على جهاز العقلة بالجمناستك على المجموعة الثالثة

النتيجة	قيمة T		نتائج اختبارات مستوى الأداء المهاري			
	الجدولية	المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي	
			Ú	- Ó	Ú	- Ó
معنوي	2 ،26	3 ،49	3 ،53	7 ،7	2 ،01	6 ،3

الجدول(7) يبين قيمة T لأيجاد الفروق بين الاوساط الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي لمستوى الاداء المهاري لحركة الكب على جهاز العقلة بالجمناستك حيث بلغت (3 ،49) $t_{\alpha=0.05}$ اعلى من قيمة T الجدولية عند مستوى اجمالي 0،05 ودرجة حرية (5) وهذا يدل على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مستوى الأداء المهاري لهذه الحركة (بالانتقال)

الجدول(8)

يوضح قيمة F المحتسبة لأيجاد الفروق بين نتائج تطور مستوى الأداء المهاري للمجموعات الثلاثة

النتيجة	قيمة F		متوسط المربعات	مجموع مربعات الانحرافات	درجة حرية	مصادر التباين
معنوي	الجدولية	المحتسبة	144 ،375	288 ،75	2	بين المجموعات
	٣،٦٨	٣٨،٩٥٧	٣٧،٦	٥٥،٥٩	15	داخل المجموعات

الجدول(8) يوضح قيمة F المحتسبة لأختبار دلالة الفروق بين المجموعات التدريبية الثلاثة في مستوى الاداء المهاري للاختبار البعدي حيث كانت قيمتها (٣٨،٩٥٧) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية نجد مرونة ذات دلالة احصائية بين مستويات تطور الاداء المهاري لحركة الطلوع للكب على جهاز العقلة بالجمناستك.

الجدول(9)

يوضح قيمة F المحتسبة لاختيار دلالة الفروق بين نتائج اختيار القوة وللمجاميع الثلاثة

مصادر التباين	درجة حرية	مجموع مربعات الانحرافات	متوسط المربعات	قيمة F	النتيجة
بين المجموعات	2	333 ،5	166 '75	المحتسبة الجدولية	معنوي
داخل المجموعات	15	٥٤٤،٩	٣٦،٣٢	٤،٥٩	٣،٦٨

الجدول (9) يوضح قيمة F المحتسبة لأختبار دلالة الفروق بين المجموعات التجريبية الثلاثة في نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة حيث كانت قيمتها (3،78) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (3،35) نجد أنها أعلى من القيمة الجدولية وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الأوساط الحسابية للمجاميع التدريبية الثلاثة وللتوصل إلى أي من المجموعات الثلاثة كان مستوى ادائها المهاري نلجأ إلى استخدام قانون أقل فرق معنوي L. S. D وكما موضح بالجدول التالي:

الجدول (10)

قيمة L.S.D	المجموعة الثالثة	المجموعة الثانية	المجموعة الأولى	
	٠،٩	٢،١		المجموعة الأولى
١،٩٤٧	٩١،٢			المجموعة الثانية
				المجموعة الثالثة

يتضح من الجدول (10) أن هناك فروق بين الأوساط الحسابية بين المجموعات الثلاثة حيث نلاحظ أن هناك فرق معنوي بين المجموعة الأولى والثانية ولصالح المجموعة الأولى والثانية ولصالح المجموعة الثانية ذات أسلوب تدريب القوة المميزة بالسرعة بالقفز العميق تحت مستوى إجمالي 0،05 بينما لم نجد فروقاً بين المجموعات الأخرى

4-2 مناقشة النتائج

عند ملاحظة الجدول رقم [2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6 ، 7] يتأكد لنا مستوى التطور الحاصل بصفة القوة المميزة بالسرعة الكافية أفراد العينة وكذلك مستوى ادائهم المهاري لتلك الحركة ويعود سبب هذا التطور إلى أن الدقة في اختيار البرنامج التدريبي واعداده وفقاً للأسس العملية الصحيحة الواجب اتباعها في اعداد البرامج التدريبية كذلك مجال التدريب الرياضي والذين أكدوا على قدرة هذا البرنامج على النهوض بمستوى صفة القوة لدى أفراد العينة إضافة إلى التنفيذ الدقيق من قبل الباحث لمفردات هذا البرنامج كل هذه العوامل أدت إلى تطور مستوى القوة لدى أفراد العينة ، وفي هذا الإطار أكد كدهارد كارل 1986 إلى أن تطور المستوى الدائم والمستمر في الأداء المهاري والبدني يتطلب ولا ريب تهيئة منظمة وبرنامج تدريبي معد بصورة صغيرة حيث

أن من خلال التدريب العلمي الصحيح والمنتظم ممكن الحصول على المستويات الرياضية العالية (1).

وكذلك أكد أحمد الجداوي 1971 أن التدريب في الجمناستك هو مجموعة من التمرينات التي تهدف إلى الوصول إلى أعلى مستوى على أجهزة استعداداً للمسابقات مع ملاحظة اتباع تمرينات معينة موضوعة بخطة مرسومة مما يكسب اللاعب اتقانه للناحية الفنية للحركات (2).

أما الجدول (8) فمن خلاله يتضح أن مستوى التطور المهاري لحركة الكب على جهاز العقلة بالجمناستك وللمجموعات الثلاثة كان أقرب إلى أن يكون نفس المستوى ويعود هذا أيضاً إلى فاعلية البرنامج التدريبي في احتساب أفراد العينة للقوة البدنية اللازمة لأداء هذه الحركة حيث أن طبيعة هذه الحركة وكما يؤكد نوركن لايرش 1978 أن الكب على جهاز العقلة يعتبر من حركات المرجحة حيث يكون عنصر القوة العقلية هو المسيطر على الحركة (3) أما الجدول رقم (9) (10) فإنه يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة F وقيمة L. S. D لأيجاد الفروق بين الأوساط الحسابية بين نتائج تطور مستويات القوة لدى أفراد العينة والباحث من دوره فإنه يعزو هذا التسلسل بالأهمية إلى أن عمل العضلات عند أداء التدريبات بالوثب العميق تتشابه إلى حد كبير مع عمل العضلات في حركة فتح زاوية الورك مع خطف الرجلين عندما تجتاز الذراعين تماماً من تحت العارضة وذلك في القسم الرئيسي من الكب على جهاز العقلة ويذكر عبد علي قصين قاسم حسن حسين إلى أن استخدام التدريبات المشابهة بما ينسجم مع التركيب الكامل للحركة الأصلية يكون له تأثير إيجابي في تحسين الحركة (4) في نفس السياق يؤكد سليمان علي حسن 1978 ، وعواطف محمد لبيبة أنه يجب على المدرب البحث لمحاولة إيجاد أساليب لتدريب القوة بما ينسجم مع كل نوع من أنواع الحركات الرياضية المطلوبة ووفق مبدأ التطابق الدنيا القبلي لاساليب تدريب القوة مع الحركة الأصلية في المنافسة (5)

وكذلك أكد درخالتر 1977 وكوسلموم 1974 ونقيشر 1972 على ضرورة أن يكون أسلوب تدريب الصفات البدنية لمختلف أنواع العمل المهاري الفعلي على أجهزة الجمناستك ، يجب أن

(1) كيرهارد كارل ترجمة صادق فرج: رفع الإثقال، مطبعة أوفسيت التحرير، جامعة بغداد، 1986، ص 8.

(2) أحمد الجداوي: رياضة الجمناز، مطبعة الاستقلال الكبرى، 1971، ص 11

(3) يوركن لايرش وآخرون: الأسس النظرية بالجمناستك، مطبعة أوفسيت منير، ط 2، جامعة بغداد، 1978، ص 8.

(4) قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للالعاب الرياضية، مطبعة جامعة الموصل، 1985، ص 188

(5) قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للالعاب الرياضية، مطبعة جامعة الموصل، 1985، ص 138

تتشابه فيها صيغة العمل خلال التمرين مع صيغة العمل خلال اداء المهارة ذاتياً⁽⁶⁾ ويتضح مما تقدم بأن تدريبات الوثب العميق كان لها تأثيراً ايجابياً في تطوير مستوى القوة لدى افراد المجموعة الثانية والتي ادت بدورها إلى تطوير مستوى الاداء الفني لدى الكب على جهاز العقلة لهذه المجموعة اكثر من العينة التي استخدمت اسلوب تدريب القوة بالقفز والانتقال وهذا ما يؤكد صحة الفرض الأول ، وليس بخاف أن عدداً من المتخصصين في رياضة الجمناز قد اعطوا أهمية كبيرة للقوة العضلية مما يؤكد اهميتها لدى اللاعب ومنهم دي كارلو 1962 ، مدسكير وآخرون 1968 ، بولين 1974 على أن لاعبا الجمناز يحتاج إلى قدر كبير من القوة العضلية في اجزاء جسمه ككل وبخاصة في منطقة الرجلين والظهر والبطن⁽¹⁾ هذا وتتفق نتائج هذه الدراسة مع التجارب التي اجريت على رياضي الجمناز وذوي المستوى العالي حيث اثبتت تلك التجارب الرأي القائل بأن القوة الخاصة تلعب دوراً رئيسياً في تكامل الرياضي نظراً لشدة الحاجة إلى انتاج قوة كبيرة من قبل المجاميع العضلية عند رياضي الجمناز⁽²⁾

أما رجاء علي بلال 1982 فأنها تتفق والدراسة التي قمنا بها حيث على أن قوة عضلات الرجلين تلعب دوراً حاسماً في الأنشطة الرياضية التي تتطلب التغلب على مقاومات مثل ثقل الجسم⁽³⁾ وفي نفس الاطار يشير لارسون إلى أن مستوى اداء اللاعب الجمناز يتحسن بزيادة المجموعات العضلية لجسمه⁽⁴⁾ .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1- وجود فرق معنوي للقوة المميزة بالسرعة بالاختيارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في كافة الاساليب المستخدمة في تدريب القوة المميزة بالسرعة .

(6) يوركن لايرش وآخرون: الاسس النظرية بالجمناسك، مطبعة اوفسيت منير، ط2، جامعة بغداد، 1978، ص57.

(1) سليمان علي حسن وعواطف محمد لبيب: تنمية القوة العضلية ، مؤسسة الخليج للطباعة، القاهرة، 1978، ص137

(2) احمد عبد الهادي بدري: وضع معايير قياسية لعنصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي ولاعبات الجمناز، المؤتمر العلمي لبحوث ودراسات الخليج العربي، جامعة حلوان، 1980، ص49

(3) رجاء علي بلال: اثر كل من قوة وقدرة عضلات الارجل على مستوى الاداء لبعض الوثبات في التمرينات

الحديثة، مجلة دراسات وبحوث، المجلد الخامس، جامعة حلوان ، 1982، ص79

(4) رجاء علي بلال: اثر كل من قوة وقدرة عضلات الارجل على مستوى الاداء لبعض الوثبات في التمرينات

الحديثة، مجلة دراسات وبحوث، المجلد الخامس، جامعة حلوان ، 1982، ص79

2- وجود فرق معنوي لمستوى الاداء المهاري بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدية في كافة الاساليب المستخدمة في تدريب القوة المميزة بالسرعة .

3- وجود فروق معنوية بين الاساليب الثلاثة في الاختبارات البعدية لمستوى القوة المميزة بالسرعة ومستوى الاداء المهاري .

5-2 التوصيات :

1- الاهتمام على تدريب القوة المميزة بالسرعة بالاساليب المختلفة لما لها من دور في تنمية مستوى الاداء المهاري .

2- تطبيق الاساليب الثلاثة في حركات جمناستكية اخرى لبيان مدى فعالية تلك البرامج .

المصادر

1. أحمد ابراهيم شحاته : علاقة القوة المطلقة بمستوى الأداء الفني لحركة التعلق الافقي والعمودي والخلفي على جهاز العقلة للاعبين الجمناستك ، مجلة الدراسات والبحوث ، المجلد السادس ، العدد الثاني ، جامعة حلوان ، 1983.

2. أحمد الجداوي : رياضة الجمناز ، مطبعة الاستقلال الكبرى ، 1971.

3. أحمد عبد الهادي بدري : وضع معايير قياسية لعنصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبين ولاعبات الجمناز ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1980.

4. أحمد فؤاد الشاذلي : علاقة المقاييس الانثرومترية لبعض حركات القوة على جهاز الحلق ، مجلة الدراسات والبحوث ، المجلد السادس ، العدد الثاني ، جامعة حلوان ، 1983.

5. جירו هو : الميكانيك الحيوية ، ترجمة سليمان علي حيدر ومعيوف ذنون ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985 .

6. حيدر بلاش : تأثير تدريب بعض أساليب تدريب القوة في تطوير زمن الاستجابة لدى عدائي المسافات القصيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة : جامعة البصرة ، 1998.

7. ذوقان عيدان وآخرون : البحث العلمي ، مفهومه ، أدوانه وأساليبه ، دار مجلاوي للنشر والتوزيع الاردن 1982.

8. رجاء علي بلال : اثر كل من قوة وقدرة عضلات الأرجل على مستوى الاداء لبعض الوثبات في التمرينات الحديثة ، مجلة الدراسات والبحوث ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، جامعة حلوان ، 1982.

9. سليمان علي حسن وعواطف محمد لبيب : تنمية القوة العضلية ، مؤسسة الخليج العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1978.
10. ضياء مجيد الطالب : مدخل اللعب العشرية للرجال والسباعية للنساء ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988.
11. قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي لللاعب الرياضية ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985.
12. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، ط2/1985.
13. كيرهارد كارل ترجمة صادق فرج : رفع الثقال ، مطبعة اوفسيت التحرير ، جامعة بغداد ، 1986.
14. عبد علي نصيف وقاسم حسين : تدريب القوة الدار العربية للطباعة ، بغداد ، 1987.
15. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1972 .
16. وديع ياسين وحسن العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1996.
17. وجيه محجوب وآخرون : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، وزارة التعليم العالي ، جامعة بغداد ، 1988.
18. يوركن لايرش وآخرون : الأسس النظرية في الجمناستك مطبعة أوفسيت منير ط2 ، جامعة بغداد ، 1987 .
19. يوسف الشيخ وياسين صادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، الاسكندرية ، 1969 .
20. قيس ناجي وبطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 .