

تأثير تمرينات القوة الخاصة باستخدام ادوات تدريبية مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية ومهارة
الطلوع الخلفي للارتكاز الزاوي بجهاز الحلق للناشئين

م. انمار عطشان خركان ، أ.د. صادق يوسف محمد

العراق. جامعة ذي قار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

anmar.atshan@utq.edu.iq

المخلص

يعد الجمناستيك الفني احد الألعاب التي شملها التطور بوصول الأداء فيه الى حد يفوق التصور ونذكر بالتحديد جهاز الحلق الذي تتميز حركاته بالقوة والثبات والكب والمرجحات للوقوف على اليدين ويحتاج اللاعب الى القوة والسرعة وتحمل والرشاقة والتوازن والمرونة العالية لأداء المهارات على هذا الجهاز، ومن خلال خبرة الباحثان كونهما مدربان ولاعبان سابقان ومتابعتهما لجميع بطولات الجمناستيك التي تجري على مستوى القطر لفئة الناشئين وكذلك تدريباتهم لاحظا وجود مشكلة تكمن في ضعف أداء اللاعبين الناشئين للمهارة الخاصة بجهاز الحلق المتمثلة بالخصومات الكبيرة من قبل لجنة E نتيجة المرجحة وعدم الثبات والاستقرار مما يؤدي الى خصم الدرجة ويهدف البحث الى اعداد تمرينات خاصة باستعمال وسائل وادوات مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية على جهاز الحلق ، اما فرض البحث وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والمهارة على جهاز الحلق ولصالح المجموعة التجريبية ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو مجموعتين بعد اجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث قام بتطبيق التمرينات الخاصة على المجموعة التجريبية الذي تكونت من ٢٤ وحدة تدريبية . وقد استنتج الباحثان ان للتمرينات الخاصة باستخدام الادوات المساعدة لها دور فعال في تطوير القدرات البدنية والمهارة لدى المجموعة التجريبية.

واستخدام الادوات المساعدة في عملية تطوير أداء بعض المهارات يساهم في توفير الوقت والجهد للمدرب واللاعب.

الكلمات المفتاحية: تمرينات القوة الخاصة ، القدرات البدنية ، مهارة الطلوع ، جهاز الحلق

The effect of special strength exercises using training aids to develop some physical abilities and the skill of posterior emergence for angular support in the throat device among juniors

Lect. Anmar Atshan Kharkan, Prof. Dr.Sadiq Youssef Mohammed

Iraq. Dhi Qar University. College of Physical Education and Sports Sciences

anmar.atshan@utq.edu.iq

Abstract

Technical gymnastics is one of the games that have been included in the development, with performance reaching to an extent beyond imagination, and we specifically mention the throat device , whose movements are characterized by strength, stability, and weight to stand on the hands and the player needs strength, speed, endurance, agility, balance and high flexibility to perform skills on this device. Through the experience of the two researchers that they are two coaches and two former players and their follow-up of all gymnastics tournaments that take place at the level of the country for the junior category, as well as their training, they noticed a problem that lies in the poor performance of the junior players for the skill of the throat device represented by the large discounts by the E Committee as a result of the likely result and instability and stability, which leads to the deduction of the degree. The research aims to prepare Special exercises for the use of tools aids and tools to develop some physical and skillful abilities on the throat device. As for the research, there were significant differences between the results of the experimental and control groups in the physical abilities and skill on the throat device and for the benefit of the experimental group. The researchers used the experimental approach with two groups after conducting homogeneity and parity. For the research sample, he applied special exercises on the experimental group, which consisted of 24 training units. The researchers concluded that the exercises for the use of assistive devices have an effective role on developing the physical abilities and skill of the experimental group and the use of assistive tools in the process of developing the performance of some skills contributes to saving time and effort for the coach and the player.

Key words: special strength training, physical abilities, endurance skill, throat device

جاء دور التدريب الرياضي في تطبيق مبادئه وقواعده وأسس العلمية في بناء المناهج التدريبية الضرورية في كل لعبة وفعالية رياضية ومنها لعبة الجمناستك التي فيها خصوصية المتطلبات البدنية الخاصة والأداء الفني العالي المستوى زيادة على ذلك ممارسيها من ذوي الأعمار الصغيرة جدا بالمقارنة ببقية الألعاب الرياضية، ورياضة الجمناستك تعمل على تشكيل وبناء الجسم وإكسابه القوام الجيد والتمتع بلياقة بدنية عالية، وبما أنها لعبة فردية فهي تتيح فرصه لا حدود لها في خلق القدرة على الابتكار والنجاح عند أداء الحركات الامر الذي يؤدي الى تنمية القدرة على تجسيد التناسق والاستمرار والتوافق عند اللاعبين .

ويعد جهاز الحلق من أجهزة الجمناستك المحبة لدى الكثير وذلك لما يتسم به من خصائص ومميزات واتساع مدى الابتكار في المهارات المستعملة ولهذا فان طبيعة الحركات على هذا الجهاز تتميز بالقوة والثبات وتنوع الحركات وترابطها في شكل يجمع بين المرجحات والقوة والثبات وحركات الكب لأداء سلسلة حركية تختم بالهبوط، ومن هنا تكمن أهمية البحث في إعداد التمرينات للقوة الخاصة باستعمال الادوات التدريبية المساعدة في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين، لان هذه التمرينات تلعب دور كبير في بناء القوة العضلية وتطوير الأداء الفني حيث يتطلب أداء تمارين ذات علاقة وثيق بالمهارة المراد تنفيذها، سيتم اختيار تمرينات تتوافق مع الاداء الحركي للمهارة المراد تنفيذها على جهاز التي تسهم في تحسين مستوى الاداء الفني لهذه المهارة وصولا الى انجاز أفضل في لعبة الجمناستك.

ويعد الجمناستك الفني احد الألعاب التي شملها التطور بوصول الأداء فيه الى حد يفوق التصور ونذكر بالتحديد جهاز الحلق الذي تتميز حركاته بالقوة والثبات والكب والمرجحات للوقوف على اليدين ويحتاج اللاعب الى القوة والسرعة وتحمل والرشاقة والتوازن والمرونة العالية لأداء المهارات على هذا الجهاز، ومن خلال خبرة الباحثان كونه مدرب ولاعب سابق ومتابعة لجميع البطولات الجمناستك التي تجري على مستوى القطر لفئة الناشئين وكذلك تدريباتهم لاحظ وجود مشكلة تكمن في ضعف أداء اللاعبين الناشئين في القدرات البدنية والمهارية الخاصة بجهاز الحلق المتمثلة بالخصومات الكبيرة من قبل للجنة E وعدم تمكن بعضهم من أداء مهارات حركية ذات صعوبات عالية ما يؤدي الى تقليل درجة اللاعب النهائية ، ويرى الباحثان ان ضعف الأداء الفني بحسب رأي المدربين يعود الى ضعف الاعداد البدني المرتبط بالجانب المهاري بسبب ان اغلب التدريب المهارات الجمناستك يعتمد على الخبرة والتقويم الذاتي وكذلك قلة استعمال الأجهزة والادوات التدريبية المساعدة بسبب عدم توفر اغلبها ، مما حدا بالباحثين الى استخدام الوسائل والادوات التدريبية المساعدة واعداد

تمريعات خاصة بالأداء المهاري التي تعمل على تطوير القدرات البدنية والأداء الفني على جهاز الحلق. ويهدف البحث الى:

١- اعداد تمرينات الخاصة باستعمال وسائل وادوات مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية على جهاز الحلق.

٢- التعرف على تأثير تمرينات للقوة الخاصة باستعمال وسائل وادوات مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارة الخاصة على جهاز الحلق.

٣- التعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والمهارة الخاصة على جهاز الحلق.

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية والبعدية وذلك لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بلاعبى الجمناستك الناشئين الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي في الناصرية والبالغ عددهم (٨) لاعبين بأعمار (١٠-١٢) سنة ، وقد مثلت العينة التي تم اختيارها بالطريقة العمدية نسبة مئوية مقدارها (١٠٠ %) ، وتم اعتماد الاسلوب العشوائي في تقسيم عينة البحث ، اذ اعتمد الباحثان طريقة القرعة بتقسيمه العينة الى مجموعتين الاولى تجريبية والثانية ضابطة وتضمنت كل مجموعة (٤) لاعبين ، قام الباحثان بالتجانس العينة باستخدام قانون معامل الالتواء كما في جدول (١) ومن خلال قيمة معامل الالتواء لمتغيرات البحث جميعها اقل من ± 3 أي إن العينة متوزعة طبيعياً .

جدول (١) يبين تجانس أفراد عينة البحث في مواصفات العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	139,37	10,43	0,32
2	الكتلة	كغم	33,75	7,36	0,02
3	العمر	شهر	132,00	9,07	0,00
4	العمر التدريبي	شهر	52,50	10,99	0.99

بعد ذلك قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا ما يبينه جدول (٢)

جدول (٢) يبين تكافؤ المجموعتين

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		Sig	الدالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	الطول	سم	137,50	8,081	141,25	12,91	0,64	غير معنوي
2	الكتلة	كغم	35,25	8,73	32,25	6,65	0,60	غير معنوي
3	العمر	شهر	132,00	9,79	132,00	9,79	1,00	غير معنوي
4	العمر التدريبي	شهر	51,00	11,48	54,00	12,00	0,73	غير معنوي
9	القدرة الانفجارية للذراعين	م	2,37	0,25	2,38	0,37	0,76	غير معنوي
10	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	35,75	4,34	36,00	2,70	0,75	غير معنوي
13	الطول الخلفي	درجة	4,50	0,57	4,75	0,95	0,67	غير معنوي

٢-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

٢-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- الملاحظة.

- المصادر العربية والاجنبية.

- المقابلات الشخصية قام الباحثان بأجراء المقابلات الشخصية مع بعض المختصين في مجال رياضة الجمناستك للاستفادة من آرائهم فيما يخص متغيرات بالبحث.

- استمارة الاستبيان لتحديد الاختبارات واستمارة الخبراء.

- الاختبارات والمقاييس .

- شبكة الاتصالات الدولية (الانترنت).

- استمارة تقييم الاداء.

٢-٣-٢ الاجهزة والادوات:

- شريط لقياس الطول.

- ميزان طبي (renata) كوري المنشأ .
 - كاميرا تصوير فيديو SONY ياباني الصنع عدد (١) مع ملحقاتها .
 - ابسطة اسفنجية متنوعة في السمك والحجم .
 - جهاز الحلق عدد ١ .
 - ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيو عدد (٢)
 - كرسي عدد ١ .
 - فلاش رام عدد (١)
 - حاسوب لابتوب Dell مع ملحقاته عدد (١)
 - كرة طبية وزن (٣ كغم) عدد ١ .
- ٢-٤ اجراءات البحث الميدانية:
- ٢-٤-١ اختبار القدرة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية ٣ كغم باليدين)
- الهدف: قياس القدرة الانفجارية للذراعين والكتفين.
 - الادوات المستعملة: منطقة مستوية ، حبل صغير، كرسي ، كرة طبية (٣ كغم)، شريط قياس ، علامات تأشير.
 - وصف الاداء:
- ١- يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لخلفية الكرسي (الظهر).
- ٢- يوضع حبل حول صدر المختبر ويمسك من الخلف عن طريق محكم لغرض منع المختبر من الحركة للأمام في أثناء رمي الكرة باليدين.
- شروط الاختبار:
- يعطى المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الأداء ، ويعطى المختبر محاولتين متتاليتين، عند اهتزاز المختبر أو تحركه في أثناء الرمية لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلاً منها.

- إدارة الاختبار:

* مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

* حكم: يقوم بتثبيت الحبل وملاحظة الأداء والقياس.

* مراقب: يقوم بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس.

- حساب الدرجات:

درجة لكل محاولة هي المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وأقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض ناحية مقربة الى (+ ١٥ سم)، ودرجة المختبر هي درجة أحسن محاولة من المحاولتين .

٢-٤-٢ اختبار القدرة الانفجارية للرجلين (الوثب العمودي من الثبات سارجت).

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين في الوثب العمودي للأعلى .

- الأدوات اللازمة :

* لوحة من الخشب (سبورة) عرضها نصف متر طولها متر ونصف ، ترسم عليها خطوط المسافة بين كل خط وآخر ٢ سم .

* حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن ٣٦٠ سم .

* قطع طباشير ، قطعه من القماش لمسح علامات التأشير .

- الإجراءات :

* تثبت السبورة أو قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر أن يؤدي الاختبار .

* يرسم على الأرض خط متعامد على الأرض بطول ٣٠ سم .

- وصف الأداء :

* يمسك المختبر قطعة من الطباشير لا تقل عن ٢ سم ثم يقف مواجه للوحة ويمد الذراعين عاليا أقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير مع ملاحظة ملاصقة العقبتين للأرض .

* يقف المختبر مواجه للوحة بالجانب بحيث تكون القدمان على خط ٣٠ سم .

* يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام والأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .

* يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للوثب إلى الأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام والأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ، إذ يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة في أعلى نقطة يصل إليها .

- حساب الدرجات:

* درجة المختبر هي: عدد السنتمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب للأعلى .

* يؤدي كل مختبر ثلاث محاولات وتأخذ افضل محاولة له .

٢-٥ وصف الاختبارات المهارية:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات المهارية القبلية لأفراد عينة البحث حيث اشتملت الاختبارات على تأدية أفراد عينة البحث لمهارة الوقوف على اليدين وتم تصويرها وعرضها على الحكام لتقييمها من لجنة تحكيم مكونة من أربعة حكام ، إذ تم وباتفاق أعضاء لجنة التحكيم لتقييم الاداء الفني لأفراد عينة البحث من خلال مشاهدة العرض التلفزيوني لاختبار المهارات القبلي والبعدي، وتضم استمارة التحكيم درجات الحكام وان قيمة كل منها (١٠ درجات) وتم شطب أعلى وأقل درجة وتجمع الدرجتان الوسيطتين وتقسم على (٢) لاستخراج الدرجة النهائية للاعب .

٢-٦ الاختبارات القبلية :

أجرى الباحثان الاختبارات القبلية للقدرات البدنية الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة فضلا عن الاداء الفني على جهاز الحلق يوم السبت المصادف (٢٠١٩/٣/٢).

٢-٧ التمرينات الخاصة:

اعد الباحثان تمرينات خاصة تهدف الى تطوير القدرات البدنية والمهارة لدى اللاعبين ، وامتازت هذه التمرينات بكونها تسهم في تحقيق اهداف مرحلة الاعداد الخاص (البدني والمهاري) للاعبين الناشئين (مركز التخصصي- الناصرية) وكذلك تتجانس محتويات التمرينات مع الخصائص الحركية والمهارية لهم، ان التمرينات تم تطبيقها من خلال استخراج متوسط الشد لجميع التمرينات المستخدمة .

١- تم إجراء اول وحدة تدريبية يوم الاثنين بتاريخ (٢٠١٩/٣/٤) بعد الاختبارات القبلية.

٢- قام الباحثان بإعداد تمرينات تدريبية بعد اخذ رأي الخبراء بإعداد مجموعة تمرينات خاصة بالقدرة الانفجارية للذراعين والرجلين .

٣- من خلال هذه التمرينات يروم الباحثان تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين وباستخدام التدريب بأسلوب المهارة باستخدام وزن الجسم .

٤- استغرق تطبيق التمرينات ثمانية اسابيع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وهي (الاثنين، الاربعاء، الجمعة) وكان الزمن الكلي للوحدة التدريبية من (٢٥-٤٠ دقيقة) مراعيًا بذلك الجنس والمرحلة العمرية والعمر التدريبي والقابليات البدنية لعينة البحث .

٥- عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة.

٦- تحديد الهدف المراد الوصول إليه من خلال كل وحدة تدريبية.

٧- نسبة التمرين ١-٢ .

٨- اشرف الباحثان على التمرينات الخاصة وتم تطبيق الوحدات التدريبية على المجموعة التجريبية من قبل المدرب.

٩- استخدم الباحثان التمرينات في القسم الرئيسي.

١٠- استخدم الباحثان طريقة التدريب الفكري والتكراري .

١١- باشر الباحثان بتطبيق الوحدات التدريبية في فترة الاعداد الخاص.

٢-٨ الاختبارات البعدية:

اجرى الباحثان الاختبارات لعينة البحث يوم السبت المصادف (٢٠١٩/٥/٧) لاختبار القدرات البدنية والمهارية، بعد انقضاء مدة التمرينات وبنفس أسلوب الاختبار القبلي وقد حرص الباحثان على تهيئة الاختبارات البعدية بشكل مشابه للاختبارات القبليه من ناحية الظروف المكانية والزمانية قدر الامكان.

٢-٩ الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية SPSS

٣- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث:

٣-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة :

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى لبعض الاختبارات المهارية والقدرات البدنية وقيمة (T) (Sig) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة

ت	القدرات البدنية والمهارة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T	Sig	الدالة
			ع	س	ع	س			
1	القدرة الانفجارية للذراعين	م	2,38	0,37	2,70	0,34	1,22	0,26	غير معنوي
2	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	36,00	2,70	58,00	2,44	12,05	0,00	معنوي
3	الطلوع الخلفي	درجة	4,75	0,95	6,50	0,57	3,13	0,02	معنوي

٣-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية وتحليلها :

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى لبعض الاختبارات المهارية والقدرات البدنية وقيمة (Sig) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية

ت	القدرات البدنية والمهارة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T	Sig	الدالة
			ع	س	ع	س			
1	القدرة الانفجارية للذراعين	م	2,37	0,25	3,13	0,02	6,01	0,00	معنوي
2	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	35,75	4,34	76,25	4,78	12,52	0,00	معنوي
3	الطلوع الخلفي	درجة	4,50	0,57	8,50	0,57	9,79	0,00	معنوي

٣-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية للقدرات البدنية والمهارية لدى مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٥) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية للقدرات البدنية والمهارية لدى مجموعتي

البحث الضابطة والتجريبية

ت	القدرات البدنية والمهارة	وحدة القياس	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		T	Sig	الدالة
			ع	س	ع	س			
1	القدرة الانفجارية للذراعين	م	0,34	2,70	0,02	3,13	2,47	0,04	معنوي
2	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	2,44	58,00	4,78	76,25	6,78	0,00	معنوي
3	الطول الخفي	درجة	0,57	6,50	0,57	8,50	4,89	0,00	معنوي

٣-٤ مناقشة نتائج الاختبارات لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية:

من خلال الجدول (٥،٤،٣) يرى الباحثان ان البرنامج التدريبي الذي استخدم من قبل المدرب قد اثر على افراد عينة المجموعة الضابطة، وان التطور الذي حصل في (القدرات البدنية، والمهارة) لافراد المجموعة الضابطة نتيجة الاستمرار في التدريب والتغذية الراجعة والالتزام في ايام الاسبوع كافة ساعدت على التطور وتطبيق برنامج المدرب المعد بصورة دقيقة ، بحسب أسلوبه، زيادة على اختياره التمرينات التي تؤدي دوراً في التطور، يتضح أن الاختبارات البدنية في المجموعة الضابطة حصل فيها تطور من خلال ملاحظة الأوساط الحسابية الأ انه لم يصل للمعنوية بشكل مماثل لما حصل في المجموعة التجريبية، ويرى الباحثان من خلال هذه التمرينات تم تطوير القدرات البدنية بشكل واضح بالرغم من ان التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة بسبب الاستمرار بالتدريب والتمرينات المستخدمة من قبل المدرب الا اننا نشاهد ان تأثير التمرينات المستخدمة بالبحث قد ساهمت بشكل افضل في تطوير المجموعة التجريبية .

إذ أن استخدام التمرينات الخاصة من المجموعة التجريبية فقط في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية كان له الأثر الواضح في تطوير القدرات البدنية إذ احتوى القسم الرئيس على التمرينات الخاصة المعدة من الباحثان التي كانت بمثابة طريقة جديدة أبعدت الملل الذي سيطر على اللاعبين نتيجة استخدام تمرينات باستعمال الادوات المساعدة ،فضلاً عن استخدام اسلوب التدريب بوزن الجسم التي كان لها اثر كبير في تطوير القدرات البدنية اذ ادت الى اندفاع اللاعبين لأداء تمريناتهم بشكل جدي وبتفاعل كبير نتيجة المتعة في أداء تمريناتهم الخاصة، ان ارتباط القدرات بالمهارات عامل ضروري ومهم في خلق لاعب شامل كامل المواصفات .

كما نلاحظ تطوراً وتحسناً كبيرين في تنمية ويعزو الباحثان ذلك أيضاً الى التنوع في التمرينات التي اعطت فائدة كبيرة لمعظم عضلات جسم اللاعب العاملة ولعملية ربط الحركات معاً بتوافق ورشاقة واستعماله لها سواء كان بالاتجاه العام ام الخاص ما ادى الى الاستقرار والتكيف على اداء التمرينات والتجديد الدائم للمسار الحركي والتوافق بين العضلات المشتركة في الاداء والتركيز والربط الحركي والسيطرة الحركية وقابلية استيعاب الوزن الحركي و مراعاة وضع هذه التمرينات في التسلسل اللازم من السهل الى الصعب لغرض تقوية الارتبطة والعضلات وهذا يتفق وما اشار اليه (قاسم حسن ، ١٩٩٨) "يمكن استعمال بعض التمارين الخاصة في تنمية القدرة إذ يتم تقوية الارتبطة والعضلات ما يساعد على بناء القدرة .

(قاسم حسن حسين ، ١٩٩٨ ، ص ٣٢٥)

وكذلك نلاحظ أيضاً تحسناً في الاداء وقد يعزو الباحثان ذلك إلى استخدمته المجموعة التجريبية وتطبيقها التمرينات التي عملت على تنمية هذه الصفة وقابلية هذه التمرينات لاستيعاب الوزن الحركي مع تنظيم الشد العضلي ووزن الجسم ورد فعل الارتكاز واكتساب فن الأداء الحركي مع مراعاة رفع متطلبات تنظيم حركات وزيادة صعوبة حركات الجمناستك والتركيز على مركز التوجيه التي تحدد السعة والدقة الحركية وربطه بالتوافق العصبي العضلي ويشير

(حسانين ، ١٩٩٥) (محمد صبحي حسانين ، ١٩٩٥ ، ص ٤٣٢)

من خلال ملاحظة النتائج التي ظهرت في تطور مستوى أداء الفني للمهارة للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية نتيجة تأثير التمرينات الخاصة التي وضعها الباحثان خلال فترة تنفيذ التمرينات الخاصة وقد ساهمت في تعزيز قدرات اللاعبين وكان لها اثر ايجابي في تطور المجموعة التجريبية .

ويرى الباحثان ان التمرينات باستخدام الادوات المساعدة أثر بشكل إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية وهذا ما نشاهده من خلال النتائج أي إن هناك فروق معنوية لمتغيرات البحث ولصالح التجريبية أي اذ يرى (عبد الستار النعيمي) "ان الاجهزة الادوات المساعدة تعمل على اتقان اللاعب للوضع الصحيح للمهارة مما يؤدي الى دقة اتقان الاداء المهاري وتعطي للاعب الاحساس السليم في تقدير القوة المناسبة للحركات وخاصة الحركات الصعبة، وتجعل اللاعب يركز انتباهه على كيفية التحكم في تغيير اوضاع جسمه على الجهاز، فضلاً عن جعل اللاعبين يشعرون بالبهجة والسرور لشعورهم بالراحة والامان اثناء الاداء المهاري".

(عامر فاخر شغاني ، ٢٠١١ ، ص ٣٧)

وان هذا التطور يعود الى استخدام التمارين المشابهة للأداء الفني للمهارة أي إن الباحثان استخدم وزن الجسم، وحيث يشير ابراهيم شحاتة الى "ان تمرينات الخاصة تستخدم لتنمية وتطوير الاداء

الصحيح للمهارة الحركية لرياضة الجمناستك وتحتوي هذه التمرينات الخاصة نوعية مشابه للأداء الفني الأساس للتمرين" (محمد ابراهيم شحاتة ، ٢٠٠٣ ، ص٢٦)
و"يرجع الدور الكبير الى اهمية الاجهزة المساعدة في الجمناستك إلى أنها تبسط عملية التعلم والتدريب وتسهل من أداء الحركات، كما ان التنوع في استخدامها يشجع على استمرار التمرين مع استبعاد عامل الخوف والفشل". (محمد ابراهيم شحاتة ، ٢٠٠٣ ، ص١٢١)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- ان للتمرينات الخاصة باستخدام الادوات المساعدة لها دور فعال في تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية.
- ٢- استخدام الادوات المساعدة في عملية تطوير أداء بعض المهارات يساهم في توفير الوقت والجهد للمدرب واللاعب.
- ٣- تفوق المجموعة التجريبية والتي طبقت التمرينات الخاصة في جميع متغيرات البحث بشكل كبير وواضح على المجموعة الضابطة .

٤-٢ التوصيات:

- ١- التأكيد على استعمال ادوات مساعدة اثناء الوحدات التدريبية لدورها الفاعل في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات قيد البحث .
- ٢- على المدربين القائمين على رياضة الجمناستك الاهتمام بالقدرات البدنية والحركية وتطويرها من خلال استعمال الطرق التدريب لاسيما طريقة الفتري والتكراري.
- ٣- تعميم التمرينات التي طبقها الباحثان باستعمال الادوات المساعدة في التدريبية بدورها الفاعل واسهامها المباشر في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات قيد البحث .

المصادر

- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط١ ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية ، ج١، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥
- عامر فاخر شغاني: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ، بغداد ، المكتبة الوطنية ، ٢٠١١
- محمد ابراهيم شحاتة: تدريب الجمباز المعاصر ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣