

اثر استخدام برنامج مقترح بجمناستك الموانع في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفيه لدى لاعبي جمناستك بأعمار(8-10)سنة

جامعة السليمانية - العراق
جامعة تكريت - العراق
جامعة السليمانية - العراق

د.ايمان نجم الدين
م. شيماء رشيد طعان
م.م. ناسك باقر قادر

ملخص

يهدف البحث الى الكشف عن :

1- اعداد برنامج باستخدام جمناستك الموانع .

2- اثر استخدام جمناستك الموانع في بعض القدرات البدنية والوظيفيه

تم استخدام المنهج التجري نظرا للملاءمته لطبيعة الدراسة .

تم اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب محافظة السليمانية بالجمناستك لفئة الناشئين بأعمار(8-10)سنة والبالغ عددهم

(20) لاعباً وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتمثل 100% من مجتمع البحث.قامت الباحثات باستطلاع آراء الخبراء

والمختصين في مجال الاختبارات وفلسجة التدريب المختلفة وقد تم توزيع استمارات استبيان (انظر الملحق) لتحديد أهم

القدرات البدنية والوظيفيه و الاختبارات الخاصة بها وبعد جمع البيانات وتفرغها تم استخلاص أهم القدرات

والاختبارات التي حازت على نسبة اتفاق أكثر من (80%) من قبل السادة الخبراء واهم العناصر البدنية والوظيفيه

التي رشحت حسب اتفاق اغلب المختصين:-(القوة الانفجارية(للذراعين – الرجلين). المرونة(العمود الفقري).السرعة

الانتقالية. التوازن المتحرك.التوافق والرشاقة).

اما الاختبارات المرشحه فهي

- 1. القفز العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية 2. دفع كرة طبية (900غم) 3 . الوقوف ضام ثني الجذع

للامام لقياس المرونة .

- 4. ركض (20) مت من البدء لقياس السرعة . 5. الوقوف قدمين المستعرضتين على العارضة لقياس

التوازن .

6. الجرى المتعرج بين الشواخص لقياس الرشاقة . (محمد نصرالدين . 1997 ، 22)

- اما الاختبارات الوظيفيه فهي معدل النبض،ووضغط الدم.

- تم اجراء الاختبارات القبلية للقدرات البدنية بتاريخ(2014/8/5)

- أما المؤشرات الوظيفية في اليوم التالي بتاريخ (2014/8/6)

- تم اجراء الاختبارات البعدية للقدرات البدنية بتاريخ(2014/10/12)

- أما المؤشرات الوظيفية في اليوم التالي بتاريخ (2014/10/13)

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبارات للعينات المتناظرة

اما اهم الاستنتاجات

-أثرت ترمينات جمناستك الموانع ايجابيا في تطوير عناصر اللياقه البدنيه(القوه الانفجاريه للذراعين والرجلين ،المرونة

الرشاقه،السرعه الانتقاليه،التوازن).

- اثرت ترمينات جمناستك الموانع ايجابيا في تطوير المؤشرات(النبض،ضغط الدم)

1- التعريف بالبحث:

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور الحاصل في رياضة الجمناسستيك ما هو إلا حصيله جهود علمية مختلفة ساهم فيها العديد من العلوم لتضمن لهذا التطور تقدما واسعا وعلى مختلف الأجهزة ، مؤمنين بأن هذا التقدم الذي نشهده اليوم والذي قد يوصف بالإعجاز في بعض الحركات التي تؤدي يرجع سببه الى الحلقة العلمية الأساسية التي ترتبط بها جميع العلوم التي لها علاقة بالترفيه الرياضية وهو علم فسلجة التدريب ..

ولما كانت رياضة الجمناز من الفعاليات المتعددة الأجهزة والمتباينة العمل العضلي الخاص لكل جهاز ، كان لا بد من الاهتمام الخاص بتدريب العناصر البدنية المطلوبة على الأجهزة الستة ، مع عدم إغفال شمولية تدريب اللياقة البدنية ، وعلى ذلك " فان قدرة اللاعب على تحريك الذراعين والرجلين بالسرعة المناسبة وبالطريقة التي يتطلبها العمل العضلي على أجهزة الجمناسستيك تجعل أداء الحركات سهلا وفعالا في الوقت نفسه " (غزال، 1997، 194) . إذ أن " الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يكتب له نجاح التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على عناصر اللياقة البدنية المطلوبة الصفات البدنية المطلوبة . (علاوي ، 1979 ، 282) . ورياضة الجمناز لها تأثير فعال في كفاءة وحيوية أجهزة الجسم ونتيجة لممارستها تحدث تغيرات وظيفية وتكوينية في أعضاء الجسم وأجهزته ، ونتيجة زيادة وتحسين النشاط الوظيفي والحيوي لهذه الأجهزة ، وخاصة الجهازين الحركي والعصبي ، والمقصود بهذا التغيير والتحسين في أجهزة الجسم هو التكيف البيولوجي الذي يحدث نتيجة ممارسة الجمناز وهو هذه الصورة يشكل عملية متكاملة لتنمية الفرد بدنيا ، وعقلياً ، واجتماعياً ، وفعالياً ، ووظيفياً .

ان رياضة الجمناز من الرياضات الطويلة الامد في التدريب و الذي تبدأ باعمار مبكرة جدا نسبة الى بقية العاب لاخرى للوصول الى مرحلة البطولة ، هذا و ان جمناسستيك الموانع هو احد انواع الجمناسستيك الذي يستخدم في اعداد الطفل و تدريبه و تقويته اذ يتطلب التغلب على موانع حركية عديدة تؤدي الى اكتساب الطفل العديد من الصفات البدنية والحركية ونتيجة للصلة والارتباط الكبيرين ما بين الاعداد البدني الخاص والاعداد المهاري والوظيفي في فعالية الجمناز فقد أصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة التي تعد الدعامة والمؤثر الأول للنجاح في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعب الجمناز وذلك لدورها في تحسين مستوى الأداء الفني (شحاتة ، 1992 ، ص156) و عليه ارتأت الباحثة اعداد منهاج تدريبي مقترح في جمناسستيك الموانع يساعد على تطوير القدرات البدنية و الوظيفية تتيح مفرداته الطفل بعمر (8 - 10) سنوات حرية الحركة وفق امكاناته و قدراته الحركية من خلال مدى واسع من الاستجابات الحركية التي تساهم في تطوير قدراته الحركية بعيدا عن التقليد و الامر في الحركي و الممثل في الوحدة التدريبية ، من هنا تبرز اهمية هذه الدراسة كونها محاولة عملية لمعرفة مدى تأثير جمناسستيك الموانع في تطوير بعض القدرات البدنية و الوظيفية.

2-1 مشكلة البحث :

بعد اطلاع الباحثة على المناهج التدريبية لاحتواها وجود مشكلة تكمن في عدم وجود مناهج تدريبية تضم في محتواها جمناسستيك الموانع لهذه المرحلة العمرية و انما تدريب تقليدي و الذي قد يصيب اللاعب بالملل ، و محاولة من الباحثات في ايجاد البديل الذي قد يحقق اهداف هذا القسم من التدريب مع الاخذ بنظر الاعتبار مميزات هذه المرحلة السنية البدنية والوظيفية وقع الاختيار علي جمناسستيك الموانع في تطوير التمرينات البدنية باستخدام الادوات كبديل عن تمرينات البدنية و السعي للاجابة عن التساؤل الاتي " ما هو اثر استخدام جمناسستيك الموانع في تطوير بعض القدرات البدنية و الوظيفية لدى عينة البحث ..

3-1 هدف البحث:

يهدف البحث الى الكشف عن :

1- اعداد برنامج باستخدام جمناستك الموانع .

2- اثر استخدام جمناستك الموانع في تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية

4-1 فروض البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في بعض القدرات البدنية والوظيفية.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبي محافظة السلليانية باعمار (8-10) سنة والبالغ عددهم (20 لاعب).

2-5-1 المجال الزماني : من (10/8/2014 الي 10/10/2014)

3-5-1 المجال المكاني :قاعة مركز الشباب و الرياضة في بكرة جو ، محافظة السلليانية.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:**1-2 الدراسات النظرية:****2-1-1 الجمناستك:**

...أن رياضة الجمناستك هي إحدى الضروب الرياضية الاولمبية التي لها اتحاد دولي يشرف على توسيعها وتطويرها في انحاء العالم. وهذا النوع من الرياضة له عدة أنواع، ولكل نوع هدف معين " (النعمي وحسين، 1991، 9). ويتقدم الزمن أصبحت رياضة الجمناستك الحجر الأساس لكل أنواع الرياضة، إذ إنها تساعد على التكامل الصحي و الأنشراح النفسي فضلا عن أنها تبعث الفرح والسرور في نفوس ممارسيها" (الجناني واخران، 1992، 3).

2-1-2 أنواع الجمناستك:

على مر العصور تعددت لعبة الجمناستك تبعا لاحتياجات الشعوب وفلسفتها وقد ظهر في العصر الحالي إتجاهان لتصنيف الجمناستك:

إتجاه يرى أن الجمناستك جزء من التمرينات مع الأدوات وبالتالي يعد جمناستك الموانع جزءا من التمرينات مع الأدوات " (Komi, ParvoV.Sren : 122p, 1992). " (45p, 1984: Lanb) ". وإتجاه أوروبا الشرقية وروسيا والذي يقسم الجمناستك الى أربعة أنواع هي:-

أولا- جمناز الألعاب :

يهدف هذا النوع من الجمناز توعيد الأطفال على الأجهزة ، حيث يلائم ويناسب الأطفال في المرحلة السنية من (4 - 6) وهذا النوع تكون التمرينات المعطاة سهلة غير معقدة حيث يتم استخدام الأجهزة والأدوات الصغيرة.

ثانيا- جمناز الموانع :

يساهم في تعليم وتنمية المهارات الحركية واكتساب الصفات الإرادية الجراءة وقوة الإرادة حتى تكون اللاعب مستعدة مستقبلا على استعمال الأدوات والأجهزة والحركات الصعبة .

ثالثا- جمناز الأجهزة:

يعتبر جمناز الأجهزة أساس الإعداد للبطولات والمنافسات ، كما يعد المدخل لتحقيق اعلي المستويات في رياضة الجمناز على مختلف الأجهزة الأساسية من ناحية فنية وطبقا لقواعد اللعبة

رابعا- جمار البطولات :

يعتبر جمار البطولات من أرقى أنواع الجمار السابقة ، وحتى تصل اللعبة إلى هذا النوع لابد من ممارستها للأنواع السابقة ، وفي هذا النوع نلاحظ أن اللاعب يؤدي الحركات بطريقة آلية ، ويؤدي بغرض أظهر ما أمكن الوصول إليه من مستويات عالية وفق أطار معين من القوانين التي تحكم سير العمل على كل جمار .

1-2-3 جناساتك الموانع:

... هو أحد أنواع الجناساتك الذي تستخدم فيه أجهزة متنوعة وجديدة، و أول من إستخدم هذا النوع من الجناساتك هو الألماني " (فردريك لوفيج بان) حيث إستعمله في العراء وجعل الأفراد يمارسون حركاتهم بطريقة غير مقيدة ويلعبون على الأجهزة وكان يعد هذا النوع من أقوى أنواع الجناساتك في إعداد الأفراد التوقيتهم كما يعتبر السلم الموصل الى جناساتك الأجهزة ويمكن أن نشبه بالألعاب الصغيرة المهددة للألعاب الكبيرة" (أبراهيم، 1988، 7) ويمكن للمدرس أن يستخدم في جناساتك الموانع أدوات وأجهزة في صور وأشكال متعددة لأغراض متباينة، حيث توضع هذه الأدوات كحواجز أو حوائط أو موانع، ولاتوجد بجناساتك الموانع طريقة معينة أو ثابتة، فهناك كثير من الأدوات والأجهزة تستخدم في هذا النوع من النشاط. ويمكن تحويل مواصفات الأجهزة بما يخدم التعليم والتدريب ويمكن إستخدامها بطريقة فردية كما في إستخدام جمار واحد فقط أو إضافة جمار آخر ليصنع التطبيق مركبا. جمار الموانع :- ومن ميزات جمار الموانع أنه ليس قاصرا على الصغار ولكنه متطور متدرج ويستعمله كذلك الكبار بصورة أقوى وبأجهزة أصعب لتقوية أجسامهم وتحسين حركاتهم وأيضا ليس له قاعدة ثابتة أو طريقة معينة ولكنه يعتمد على اللاعب وحسن تفكيره واعتماده على نفسه لكي يكتشف كيف يزيل العوائق والصعوبات. يستعمل هذا النوع من الجمار بعد الجمار الألعاب على أن تكون الحركات والأجهزة المستخدمة مناسبة للسن والنمو والقوة والمقدرة على التفكير ويفضل أداؤه في صورة مسابقات ومنافسات وتتابعات بين مجموعات متكافئة في العدد والقوة (أبراهيم، 1988، 7) .

1-2-5 القدرات البدنية

لقد اختلف العلماء في تحديد مكونات القدرات البدنية والحركية فقد ذكروا أن مكونات القدرات البدنية تشمل قدرة التحمل الدوري التنفسي والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة العضلية، أما القدرات الحركية فتشمل التوافق والتوازن والسرعة الرشاقة والقوة الحركية ويضيف بعض العلماء "المرونة الحركية إلى القدرات الحركية وآخرون يضيفونها الى القدرات البدنية"مما اختلفت التحديدات للقدرات البدنية والحركية فأنها مرتبطتان ببعض وأن أي تحسن في نوع معين من القدرات ينعكس تأثيره على القدرات الأخرى فنجد عن " الرياضي الذي يتمتع بمستوى جيد من القدرات الحركية سوف يساعده ذلك على إكتساب المهارات الحركية كما وأن الرياضي الذي يتميز في مستوى القدرات البدنية سوف يأثر سلبا على كفاءته وقدرته الحركية" . وجب على المشرفين والعاملين في مجال التدريب والتعليم وبالاخص التدريب في المرحلة الأولى أن يتعرف على قدرات الرياضي البدنية والحركية كما يجب أن يكون لديهم الاهتمام الكامل في إختبار المواقف والظروف التي تسهل عملية التعلم وتساعد على توضيف القدرات البدنية والحركية والاستفادة منها في تعلم وإتقان الحركات المتصلة بالألعاب المختلفة بغية الارتقاء بمستوى الكفاءة الوظيفية للجسم .

هذا ويمكن أن يكتسب التلميذ القدرات من خلال " دراسة المشهداني (2007)

"مجهود متوسط وأن يحافظ على ذلك المستوى باستمرار" كما ويجب أن تشير برامج تنمية القدرات الحركية التحدي لدى الرياضي وأن تتناسب عمر الرياضي وجنسه وحالة البدنية. وأن يكون هناك توعية للرياضي بقية القدرات الحركية وأن يتعلم الاتجاهات الأجابية نحو ذلك عن طريق المعلومات البسيطة والواضحة.

2-2-3 القياسات الوظيفية

2-2-3-1 ضربات القلب

عضلت القلب مثلها مثل الأوردة و الشرايين وهي عضلة مجوفة تنقبض و تنبسط بانتظام وفي انبساطها يتدفق الدم الى تجاوفها وفي انقباضها يدفع الدم خارجا بقوة الى الشرايين الرئيسية في دورتيه الأولى الدورة الدموية حيث يتم التبادل الغازي و الثانية الدورة الدموية الجهازية يتم نقل الأوكسجين و المواد الغذائية الى الجهاز العضلي وغيره من الأجهزة المشاركة في اتمام العمليات الحيوية بالجسم وكذلك التخلص من مخلفات عمليات التمثيل الغذائي و يسمى الانقباض المنتظم ما بين انقباض و انبساط القلب بضربات القلب و يسمى معدل القلب و أن عدد هذه الضربات يتراوح ما بين 60-80 ضربة في الدقيقة لدى الافراد الغير مدربين في حالة الراحة اما عدد ضربات القلب لدى الرياضيين تتراوح ما بين 40-60 ضربة في الدقيقة (سعد الله ، 200 ، 137)

2-2-3-2 ضغط الدم

يدفع القلب الدم من البطين الأيسر الى الشريان الأورطي بقوة تعادل (50) ضعف دفع البطين الأيمن للدم بالشريان الرئوي ومن الشريان الأورطي ينتشر الدم بالأوعية الدموية مشكلا ضغطا على العضلات الملساء المبطنه لها ولما كان كل انقباض بعضلة القلب يعقبه انبساط فأن حجم الضغط على جدران الأوعية الدموية يتردد بين ارتفاع و انخفاض و هذا هو الضغط الدموي حيث ان الضغط الانقباضي Systolic pressure يتراوح ما بين (100-160) ملممتر رتبق في حالة الراحة لدى الشخص الغير المدرب بينما يتراوح الضغط الانبساطي Diastolic pressure ما بين (60-10) في حالة الراحة لدى الشخص الغير مدرب .(سعد الله ، 200 ، 139)

2-2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة المشهديات:

" دراسة المشهديات (2007) ((تأثير مناهج لجنمناستيك الموانع في القدرات البدنية والمهارية في

الحركات الارضية بدرس التربية الرياضية))

- هدف الدراسة في الكشف عن البرنامج مقترح لجنمناستيك الموانع فالقدرات البدنية والمهارية في الحركات الارضية لطالبات الصف الأول المتوسطواستخدامت الباحث المنهج التجريبي على عينة تكوين من (4) طالبة من طالبات الصف الأول المتوسط واعتمدت الباحثة على تصميم المجموعة الضابطة حيث قامت بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (20) طالبة لكل مجموعة وقامت بتطبيق برنامج مقترح بجنمناستك الموانع على المجموعة (8) اسابيع ونفذت المجموعة الضابطة البرنامج الاعتيادي المعد من قبل مدرسة المادة وبعد معالجة البيانات التي حصلت عليها الباحثة احصاها.

توصلت الباحثة الى الاستنتاج التالي:

الاستنتاجات:- المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح لجهاز الموانع حققت تطوراً في بعض التغيرات البدنية وكذلك في مستوى الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية في الجنمناستك مقارنة بالمجموعة الضابطة .

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي للملائمة لطبيعة المشكلة.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب محافظة السليانيه بالجناسستك لفئة الناشئين بأعمار (8-10) سنة والبالغ عددهم (20) لاعباً وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتمثل 100% من مجتمع البحث.

3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة:

3-3-1 الوسائل المساعدة

استعان الباحثان بالوسائل اللازمة سواء كانت "بيانات ام عينات ام اجهزة" وجيه محبوب: 1988، ص85 وهذه الاجهزة والادوات هي:

- جهاز قياس الطول والوزن
- ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيو عدد (2)
- مضمار ساحة وميدان
- شريط قياس متري معدني
- حاسبة يدوية نوع (Casio).- شبكة المعلومات العالمية (internet)
- جهاز حاسوب متطور نوع (p.3).

3-3-2 الأجهزة والأدوات:

- المصادر العربية والاجنبية
- المقابلات الشخصية
- استمارة استبيان للاختبارات
- استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول المنهج التدريبي (بساط جمناسستك ، ساعة التوقيت ، شواخص ، مسطرة ، شريط قياس ، ميزان ، شرائط مقعد سويدي ، حبال)

3-4 المتغيرات البدنية والوظيفية والاختبارات المستخدمة في البحث..:

قام الباحثان باستطلاع آراء الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات وفلسجة التدريب وقد تم توزيع استمارات استبيان (انظر الملحق 1) لتحديد أهم القدرات البدنية والوظيفية و الاختبارات الخاصة بها وبعد جمع البيانات وتفرغها تم استخلاص أهم القدرات والاختبارات التي حازت على نسبة اتفاق أكثر من (80%) من قبل السادة الخبراء ويشير بلوم بهذا الخصوص " إلى أن على الباحث الحصول على موافقة بنسبة 75% فأكثر من آراء المحكمين " (بلوم واخران، 126، 1983) واهم العناصر البدنية والوظيفية التي رشحت حسب اتفاق اغلب المختصين:- (القوة الانفجارية(للذراعين - الرجلين). المرونة(العمود الفقري). السرعة الانتقالية. التوازن المتحرك. والرشاقة.) اما الاختبارات المرشحة فهي:-

1. القفز العرض من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين 2. دفع كرة طبية (900 غم) بقياس القوة الانفجارية للذراعين 3. الوقوف ضام ثني الجذع للامام لقياس المرونة .
4. ركض (20) متر من البدء لقياس السرعة . 5. الوقوف قديمين المستعرضتين على العارضة لقياس التوازن .
5. الجرى المتعرج بين الشواخص لقياس الرشاقة . (محمد نصرالدين . 1997 ، 22)

اما الإختبارات الوظيفيه شملت معدل النبض في الدقيقة و معدل ضغط الدم الانقباضي و الانبساطي

3-4-1 القياسات الوظيفية

- قياس معدل نبض القلب

تم قياس معدل النبض باستخدام الساعة الطبية (Stethoscope). من منطقة القلب، وتم حساب عدد نبضات القلب خلال (10 ثوان) ثم ضرب الناتج $\times 6$. (عبد الفتاح، وحسانين، 1997، 60)

- قياس معدل ضغط الدم الانقباضي والانبساطي في أثناء الراحة

لقياس معدل ضغط الدم تم استخدام الطريقة غير المباشرة، وذلك باستخدام جهاز (Sphygmomanometer) إذ تجري خطوات هذه الطريقة كما يأتي:

1- يلف الرباط حول الذراع أعلى المرفق مباشرة، ويدفع الهواء داخل الرباط بواسطة المضخة اليدوية لينفخ الرباط، وبذلك يزيد الضغط على الذراع والذي يؤدي الى زيادة الضغط على الشريان، وعندها يغلق الشريان ويتوقف جريان الدم أسفل منطقة الرباط.

2- يفتح الصمام المتصل بالمضخة اليدوية، وفي في الوقت نفسه توضع الساعة على الشريان أسفل الرباط، وبعدها يخرج الهواء من الرباط الشريطي تدريجيا فيقل الضغط وعندها يصل الضغط الى مستوى الضغط الانقباضي يبدأ الدم بالجريان داخل الشريان عند كل انقباض للقلب، ويمثل الضغط المسجل على المانوميتر الزئبقي عند سماع الصوت لأول مرة الضغط الانقباضي.

3- يتم الاستمرار بتخفيض الضغط، وعندها يصل الضغط الى مستوى الضغط الانبساطي يبدأ الدم بالجريان داخل الشريان، والضغط المسجل على المانوميتر الزئبقي عند اختفاء الصوت يمثل الضغط الانبساطي. (عبد الله، 2000، 49 - 50).

3-5 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية "دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وادواته" مجمع اللغة العربية. الاميرية، 79، 1984.. وعليه قامت الباحثات باجراء تجربة استطلاعية للاختبار على (5) لاعبين من عينة البحث الرئيسية يوم الأحد المصادف 2014/8/3 الساعة الـ (6) عصرا في قاعة مركز شباب بكرة جو ومن خلال هذه التجربة استطاع الباحثان:

- معرفة الموعات التي تواجه اجراءات الاختبار
- معرفة الوقت المستغرق لاجراء الاختبار
- التعرف على مدى سهولة او صعوبة الاختبار وتنفيذه
- التعرف على مدى امكانية المختبرين واستعدادهم لاجراء الاختبار
- التأكد من كفاءة وتنظيم وحجم فريق العمل المساعد.
- معرفة كيفية استخراج شدة التدريب وقياس معدل النبض وكيفية اعطاء الراحة بين التكرار.

3-6 التجربة الرئيسية:

- 3-6-1 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية للقدرات البدنية بتاريخ (2014/8/5)

أما المؤشرات الوظيفية في اليوم التالي بتاريخ (2014/8/6)

3-6-2 المنهج المستخدم :

بعد اطلاع الباحثات على ما توفر من مصادر علمية واستعانتهم بعدد من الخبراء والمختصين في مجال فسلجة التدريب الرياضي ولعبة الجمناستك، قامت الباحثان باعداد منهج تدريبي " باستخدام الموانع في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة مستخدما طريقة التدريب الفترتي معتمدا على Fox & Mathews دليل بناء التدريب الفترتي وقد استغرقت مدة تنفيذ المنهج (8) اسابيع، وتم اجراء الاختبارات القبلية للقدرات البدنية بتاريخ (2014/8/5)

أما المؤشرات الوظيفية في اليوم التالي بتاريخ (2014/8/6)

حيث تم تنفيذ البرنامج التدريبي لمدة 8 اسابيع "بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا. وبذلك بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة للمدة من 2014/8/10 ولغاية 2014/10/10

3-6 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية للقدرات البدنية بتاريخ (2014/10/12)
أما المؤشرات الوظيفية في اليوم التالي بتاريخ (2014/10/13)

7-3 الوسائل الاحصائية:

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبارات للعينات المتناظرة

4 عرض النتائج ومناقشتها

1-4 عرض النتائج

جدول (1) : يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي و البعدي وقيمة (ت) المحتسبة للقدرات البدنية قيد الدراسة

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T محسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	مرونة العمود الفقري(سم)	10.033	3.457	8.533	3.461	9.492	معنوي*
2	لقوة الانفجاريه للذراعين(م)	4.734	0.342	5.843	0.973	23.052	معنوي*
3	القوة الانفجاريه للرجلين(م)	1.480	20.677	1.296	20.524	24.446	معنوي*
4	الرشاقة(ثا)	6.126	0.552	6.657	0.468	42.559	معنوي*
5	توازن(ثا)	19.474	15.344	11.280	8.227	4.903	معنوي*

حيث بلغت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (19) (2 ، 08)

جدول (2) : يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي و البعدي وقيمة (ت) المحتسبة لمتغيرات البحث الوظيفية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T محسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	ضغط الانقباضي	13.40	100	99	12.39	3.30	معنوي*
2	ضغط الانبساطي	62.55	12.48	62.54	12.23	027	غير معنوي
3	معدل النبض	50.32	16.66	50.11	16.91	2.87	

بلغت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (19) (2.08)

2-4 مناقشة النتائج

من خلال الجدول (3-2) يتضح إن البرنامج التدريبي شمل أكثر من صفة بدنية 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 أيضا تمارين تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى في نفس الوقت ، والعكس فان العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب كما يظن " (مختار ، 1997 ، 54) وفيما يخص عناصر اللياقة البدنية الخاصة فقد توصلت الباحثات الى انه :كان لفاعلية

استخدام القوة العضلية الخاصة في تمارين القفز المتنوعة الأثر الكبير للتطور الذي حصل في القوة الانفجارية ، إذ أن القوة الانفجارية لعضلات الرجلين تؤدي الى تطوير بعض المتطلبات الخاصة للاعب الجمناستك (علي ، 1999 ، 28) . ويضيف الباحثان الى أن النتائج التي تم الوصول إليها من خلال تنمية القوة العضلية الخاصة بما يتفق مع آراء المختصين ومنهم (دي كارلو وموكسير) الى أن استخدام التمارين البدنية الخاصة كان لها الأثر الواضح في تنمية صفة القوة الانفجارية كونها صفة مركبة " (العزاوي ، 1997 ، 23) ، ويؤكد " (عبد الوهاب ، 1996) ذلك بأنها صفة مركبة ويشترط بها توافر (درجة عالية من القوة العضلية والسرعة ودرجة عالية من المهارات الحركية) التي تنتهي أسبابها بالتكامل بين عاملي القوة والسرعة (عبد الوهاب ، 1996 ، 21) . كما أن هناك فاعلية لاستخدام التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي لتطوير عنصر المرونة ، علما أنه لم يكون هناك تنفيذ مباشر لتمرين المرونة ، إذ اعتمدت البحوث في أداء تمارين المرونة بالتناوب بين المرونة الإيجابية والسلبية * وذلك في أثناء فترات الراحة بين التكرارات . وان فاعلية التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي وحسن تنفيذها بالشكل الصحيح أديا الى تحسن المرونة ، إذ أنها " قدرة الإنسان على تنفيذ الحركات بـمدى واسع " (شحاتة ، 1992 ، 409) . ويؤكد ذلك " (عبد الفتاح ، 1997) بقوله أن زيادة صعوبة أو بطئ أداء المهارات الحركية بعدم كفاية المرونة يؤدي الى إعاقة في ترميزات المنافسة . فضلا عن تأخر تقدم عناصر أخرى للياقة البدنية مثل القوة والسرعة والمطاولة والرشاقة ، تفوق نتائج الاختبار البعدي لهذه الصفات مقارنة بالاختبار القبلي وهذا يعود الى فاعلية التمارين البدنية الخاصة المستخدمة في البرنامج من حيث إنها وفرت العديد من التوافقات الحركية المختلفة ، فضلا عن تنفيذها بطريقة التدريب السليمة ومراعاة مبدأ التدرج وإكساب اللاعبين عددا كبيرا من الحركات المختلفة تحت ظروف متعددة ومتنوعة ، إذ يشير " (علاوي ، 1979) الى أنه " ينبغي على إكساب الفرد الرياضي عددا كبيرا من المهارات الحركية المختلفة وكذلك قيام الفرد بأداء المهارات الحركية المكتسبة تحت ظروف متعددة ومختلفة " (علاوي ، 83 ، 1979) وما ذكر انفاً وفضلاً عن ارتباط صفة الرشاقة بالعديد من الصفات الحركية وخاصة التوافق الحركي استدلل الباحث على تنمية صفة الرشاقة ايضا .

من خلال ملاحظة الجدول (2) تبين وجود فروق معنوية بالنسبة لمعدل الضغط الانقباضي و معدل النبض وترى الباحثات ان هذه الفروق جاءت نتيجة لتأثير البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على عينة البحث حيث ان ممارسة النشاط الرياضي بشكل منتظم يؤدي الى حدوث تكيفات بجهاز القلب و دورة الدموية وان الاشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضية يقل لديهم معدل الضغط الانقباضي اثناء الراحة وكذلك معدل النبض وهذا يؤكد فاعلية البرنامج المتبع من قبل الباحثات حيث كان له تأثيرا ايجابيا على المتغيرات الوظيفية لعينة البحث .

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استنتجت الباحثات

- 1-أثرت ترميزات جمناستك الموانع ايجابيا في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية .
- 2-تفوقت الاختبارات البعدية في معظم المتغيرات اللياقة البدنية والوظيفية قيد البحث.

5-2 التوصيات :

توصي الباحثات من خلال الاستنتاجات بما يأتي :

- 1-أستخدام البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض العناصر اللياقة البدنية والوظيفيه
- 2-ضرورة إجراء دراسات وبحوث أخرى مشابهة على الفئات العمرية المختلفة , ولعناصر بدنية ووظيفيه ومهاريه لم يتناولها البحث .

المصادر العربية والانجليزية

-القرآن الكريم .

- 1- الغزاوي ، صالح مجيد: أثر منهج تدريبي في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الجسماسكالفني للرجال ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد (1997) .
- 2- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية ولرياضية ، ط1، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي للنشر، 1995.
- 3- معجم اللغة العربية. معجم علم النفس والتربية، ط1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984..
- 4- مختار ، والسامرائي ، محمود احمد: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل (1997) .
- 5- عبد الفتاح: القدرة العضلية للذراعين والرجلين وعلاقتها بمستوى الأداء الفني على أجهزة جسماستك الرجال ، مجلة الرافدين العلوم الرياضية ، المجلد الثالث ، العدد السابع ، جامعة الموصل (1997) .
- 6- علاوى، كسرى أحمد: تحديد نسبة المساهمة لأهم عناصر اللياقة البدنية في مستوى الإنجاز للحركات الأرضية في الجسماستك، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل (197) .
- 7- علي ، : الوسائل التطبيقية في الطرق الإحصائية ، ط 1 ، ، دار الطباعة بيروت (1999) .
- 8- عبدالوهاب ، : الأسس النظرية في الجسماستك ، ط 1 ، . مطبعة جامعة بغداد . (1996)
- 9- عبد خالق ، : التحميل في الجسماستك ، مجلة الجباز ، يصدرها الاتحاد العربي للجباز ، العدد الأول ، ، عمان . (1987)
- 10- قاسم المندلاوي واخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989، ص.11
- 11- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، ط3، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988.
- 12- الغزاوي: التدريب في رياضة الجباز ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة (1997) .
- 13- برهم ، عبد المنعم سليمان: موسوعة الجباز العصرية ، ط 1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان (1995) .
- 14- سلامة ، ابراهيم احمد: مناهج البحث في التربية البدنية ، دار المعارف القاهرة . لجباز الرجال ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل (1980) .
- 15- سلامة ، ابراهيم احمد: مناهج البحث في التربية البدنية ، دار المعارف القاهرة (1988) .
- 16- سمير سعدالدين ، علم وظائف الأعضاء و الجهد البدني ، ط3 ، (2000).
- 17- شحاتة ، محمد ابراهيم : دليل الجباز الحديث ، دار المعارف ، الاسكندرية. (1992)
- 18- شحاتة، كمال ، وحسانين ، محمد صبحي: اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط 1 ، ، دار الفكر العربي ، القاهرة (1992) .
- 19- محمد نصرالدين: الاختبارات القياس، دار الفكر العربي (1997) .

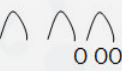
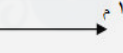
الملحق (1):

أسماء الخبراء المحكمين لأداة الدراسة .

ت	اسم الخبير أو المختص	التخصص	مكان العمل
1	م.د. نازك كاظم	علم التدريب	سكول التربية الرياضية - جامعة السلمانية
2	أ.م.د. هدى شهاب	علم التدريب	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
3	م.م. جومان كامل امين	جمناستيك	سكول التربية الرياضية - جامعة السلمانية
4	السيد عثمان ابوبكر مصطفى	خير	مدرب منتخب المحافظة السلمانية
5	توانا وه هاب مارف	خير	- دانيارك (كونهاكن) مدرب جمناستك في المدينة
	همين حمه امين احمد	خير	مدرب جمناستك في المدينة (يوتويرى - سويد)

ملحق (2) نموذج لوحدة تدريبية زمن الأداء (60 د)

تمارين احماء تتضمن مرونة و التغطية للمفاضيل و الاربطة زمن الأداء (10 د)

الاشكال	الراحة بين التكرارات	التكرارات	التمارين
	30 ثانية	2	1- الحجل بالقدم اليمنى 20 م (على موانع عصا خشبية)
	30 ثانية	2	2- القفز بين الشواخص خشبية
	30 ثانية	2	3- القفز على الاطواق (الطوق مانع)
	30 ثانية	2	4- مقبى الضفدع (من على اسفنج مستعرض كمانع)
	30 ثانية	2	5- المقبى على خط المستقيم (10 م)
	30 ثانية	2	6- اركض بين 8 عصا (10 م)
	30 ثانية	2	7- الزحف تحت 8 موانع
	30 ثانية	2	8- الوبت بالحبل
	30 ثانية	2	9- المقبى على المقاعد السويدية

زمن تطبيق البرنامج (45 دقيقة)