

أثر 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.د.ايمان نجم الدين
م. هيماء رهيد 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) لاعبا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتمثل 100% من مجتمع البحث. قامت الباحثة باستطلاع آراء الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات وفلسجة التدريب المختلفة وقد تم توزيع استمارات استبيان (انظر الملحق) لتحديد أهم القدرات البدنية والوظيفيه والاختبارات الخاصة بها وبعد جمع البيانات وتفريغها 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 المرشحة فهي

1. القفز العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية 2. دفع كرة طبية (900غم) 3. الوقوف ضا 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 القبليه 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 - اختبار ت لعينات المتناظرة

اما اهم الاستنتاجات

-أثرت ترمينات جمناستك الموانع ايجابيا في تطوير عناصر اللياقه البدنيه(القوه الانفجاريه للذراعين والرجلين ،المرونه 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 الجمناستك ما هو إلا حصيله جهود علمية مختلفة ساهم فيها العديد من العلوم لتضمن لهذا التطور تقدما واسعا وعلى مختلف الأجهزة ، مؤمنين بان 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 بالترتبية الرياضية وهو علم فسلجة التدريب ..

ولما كانت رياضة الجمباز 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 الجمناستك تجعل أداء الحركات سهلا وفعالا في الوقت نفسه " (غزال، 194، 1997) . 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 الجمباز 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 الجمباز وهو بهذه الصورة يشكل عملية متكاملة لتنمية الفرد بدنيا، وعقلياً، واجتماعياً، وفعالياً، ووظيفياً .

ان رياضة الجمباز من الرياضات الطويلة الامد في التدريب و الذي تبدأ باعمار مبكرة جدا نسبة الى بقية العاب لاخرى للوصول الى مرحلة البطولة، هذا و ان جمناستك الموانع هو احد انواع الجمناستك 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 الجمباز فقد أصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة التي تعد الدعامة والمؤثر الأول للنجاح في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعب الجمباز وذلك لدورها في تحسين مستوى الأداء الفني (شحاتة، 1992 ، ص156) و عليه ارتأت الباحثات اعداد مناهج تدريبي مقترح في جمناستك الموانع يساعد على تطوير القدرات البدنية و الوظيفية تتيح مفرداته الطفل بعمر (8 - 10) سنوات حرية الحركة وفق امكانياته 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 جمناستك الموانع في تطوير بعض القدرات البدنية و الوظيفية.

2-1 مشكلة البحث :

بعد اطلاع الباحثات على المناهج التدريبية لاحتواها وجود مشكلة تكمن في عدم وجود مناهج تدريبية تضم في محتواها جمناستك الموانع لهذه المرحلة العمرية و انما تدريب تقليدي و الذي قد يصيب اللاعب بالملل، و محاولة من الباحثات في إيجاد البديل الذي قد يحقق اهداف هذا القسم من التدريب مع الاخذ بنظر الاعتبار مميزات هذه المرحلة السنية البدنية والوظيفيه وقع الاختيار علي جمناستك الموانع في تطوير التمرينات البدنية باستخدام الادوات كبديل عن تمرينات البدنية و السعي للإجابة عن التساؤل الاتي " ما هو اثر استخدام جمناستك الموانع في تطوير بعض القدرات البدنية و الوظيفيه 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 فروع 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 السليمانية باعمار (8-10) سنة و البالغ 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 السليمانية.

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

...أن رياضة الجمناستك هي إحدى الضروب الرياضية الاولمبية التي لها أئتاد دولي يشرف على توسيعها وتطويرها في أنحاء العالم. وهذا النوع من الرياضة له عدة أنواع، ولكل نوع هدف معين " (النعيمي وحسين، 1991، 9). ويتقدم الزمن أصبحت رياضة الجمناستك الحجر الأساس لكل أنواع الرياضة، إذ إنها تساعد على التكامل الصحي و الأنتشراح النفسي فضلا عن أنها تبعث الفرح والسرور في نفوس ممارسيها" (الجنابي 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 : 1992, 122p). " (Lanb: 1984, 45p)" . وإتجاه أوروبا الشرقية وروسيا والذي يقسم الجمناستك الى أربعة أنواع هي:-

أولا- جمناز الألعاب :

يهدف هذا النوع من الجمناز تعويد 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 تعلم 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- جميز البطولات :

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

2-3-1-1 جمناستك الموانع:

... هو أحد أنواع الجمناستك التي تستخدم فيه أجهزة متنوعة وجديدة، و أول من إستخدم هذا النوع من الجمناستك 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 الجمناستك في إعداد الأفراد التوقيتهم كما يعتبر السلم الموصل الى جمناستك الأجهزة ويمكن أن نشبهه بالألعاب الصغيرة المهذبة للألعاب الكبيرة" (أبراهيم، 1988، 7) ويمكن للمدرس أن يستخدم في جمناستك الموانع أدوات وأجهزة في صور وأشكال متعددة لأغراض متباينة، حيث توضع هذه الأدوات كحواجز أو حوائط أو موانع، ولاتوجد بجمناستك 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 جهاز واحد فقط أو إضافة جهاز آخر ليصبح التطبيق مركبا. جميز الموانع :- ومن مميزات جميز 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 الجميز بعد الجميز 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 (ابراهيم ، 1988 ، 7) .

2-5-1-2 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"مهما 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 يثر سلبا على كفاءته وقدرته الحركية" . وجب على المشرفين والعاملين في مجال التدريب والتعليم والاختصاص التدريب في المرحله 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 الأرتقاء 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 الإتجاهات 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 تجاؤها وفي انقباضها يندفع 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 الايقاع 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 (سعدالله ، 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 المبطنة 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 الأقباضي Systolic pressure يتراوح ما بين (100-160) ملممتر رثيق في حالة الراحة لدى الشخص الغير المدرب بينما يتراوح الضغط الانبساطي Diastolic pressure ما بين (60-10) في حالة الراحة لدى الشخص الغير مدرب. (سعدالله ، 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 وواقع (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 احصائيا. توصلت الباحثة الى الاستنتاج التالي:

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

3- منهج البحث وإجراءاته 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 السليمانية بالجمناستك 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" وجيهه محجوب: 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)

3-3-2 الأجهزة والأدوات:

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

3-4 المتغيرات البدنية والوظيفيه 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 والوظيفيه و الاختبارات الخاصه 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، 1983، 126، 1983) واهم العناصر البدنية والوظيفيه التي رشحت حسب اتفاق اغلب المختصين:- (القوة الانفجارية(للذراعين - الرجلين). المرونة(العمود الفقري).السرعة الانتقالية. التوازن المتحرك. والرشاقة.) اما الاختبارات المرشحه فهي:-

1. القفز العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين 2. دفع كرة طيبة (900 غم) بقياس القوة الانفجارية للذراعين 3. الوقوف ضماً ثني الجذع للامام لقياس المرونة .
4. ركض (20) متر من البدء لقياس السرعة . 5. الوقوف قدمين 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 اولية 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 الإختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة 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 واستعاتهم بعدد من الخبراء والمختصين في مجال فسلجة التدريب الرياضي ولعبة الجمناستيك، 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 القبليّة 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

3-6-3 الاختبارات البعدية

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

3-7 الوسائل الاحصائية:

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبارات للعينات المتناظرة

4 عرض النتائج ومناقشتها

4-1 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	لقوه الانفجاريه للذراعين(م)	4.734	0.342	5.843	0.973	23.052	معنوي*
3	القوه الانفجاريه للرجلين(م)	1.480	20.677	1.296	20.524	24.446	معنوي*
4	الرشاقة(ب)	6.126	0.552	6.657	0.468	42.559	معنوي*
5	توازن(ب)	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 الاقباضي	13.40	100	99	12.39	3.30	معنوي*
2	ضغط الاسباطي	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)

4-2 مناقشة النتائج

من خلال الجدول (2-3) 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 السذي حصل في القوة الانفجارية ، إذ أن القوة الانفجارية لعضلات الرجلين تؤدي الى تطوير بعض المتطلبات الخاصة للاعب الجمناستك (علي ، 1999 ، 28) . ويضيف الباحثان السى 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 كونهما 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 لتارين المرونة ، إذ اعتمدت الباحثات 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 بمدى 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 ترمينات 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 وأكساب اللاعبين عددا كبيرا من الحركات المختلفة تحت ظروف متعددة ومتنوعة ، إذ يشير " (علاوي ، 1979) الى انه " 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 أيضا .

من خلال ملاحظة الجدول (2) تبين وجود فروق معنوية بالنسبة لمعدل الضغط الإقباضي 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 الإقباضي 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 و التوصيات

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استنتجت الباحثات

- 1-أثرت ترمينات جمناستك الموانع ايجابيا في تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية .
- 2-تفوق الاختبارات البعدية في معظم المتغيرات للياقة 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-الغزوي ، صالح مجيد: أثر منهج تدريبي في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الجمناسستيكلفني للرجال ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد(1997) .
- 2-محمد صبحي حسنين: 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 جمناستك الرجال ، مجلة الرافدين العلوم الرياضية ، المجلد الثالث ، العدد السابع ، جامعة الموصل (1997) .
- 6-علاوي، كسرى أحمد: تحديد نسبة المساهمة لأهم عناصر اللياقة البدنية في مستوى الإنجاز للحركات الأرضية في الجمناستك، 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 الجمناستك ، ط 1 ، . مطبعة جامعة بغداد . (1996)
- 9-عبد خالق ، : التحميل في الجمناستك ، مجلة الجباز ، يصدرها الاتحاد العربي للجباز ، العدد الأول ، ، عمان . (1987)
- 10-قاسم المنديلاوي واخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989، ص11
- 11-وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، ط3، بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1988.
- 12-الغزوي: 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 (كوبهاكن (مدرب جمناستك في المدينة
	همين حه امين احمد	خير	مدرب جمناستك في المدينة (بوتويرى - سويد)

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

تمارين احما تتضمن مرونة و التمطية للمفاصل و الاربطة زمن الأداء (10 د)

الاشكال	الراحة بين التكرارات	التكرارات	التمارين
	30 ثانية	2	1- الحجل بالقدم ايمن 20م الحجل بالقدم اليسار 20م (على مواضع عصا خشبيه
	30 ثانية	2	2- القفز بين الشواخص خشبيه
	30 ثانية	2	3- القفز على الاطواق (الطوق مانع)
	30 ثانية	2	4- مثنى الضفدع (من على اسفنج مستعرض كمانع)
	30 ثانية	2	5- المثنى على خط المستقيم (10م)
	30 ثانية	2	6- اركض بين 8 عصا (10م)
	30 ثانية	2	7- الزحف تحت 8موانع
	30 ثانية	2	8- الوبط بالحيل
	30 ثانية	2	9- المثنى على المقاعد السويديه

زمن تطبيق البرنامج (45 دقيقة)