

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة وبعض القدرات البدنية

بحث تجريبي على عينة من طلبة المرحلة
الثالثة

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

م.م يحيى مصطفى صفاء محمد صالح

الجامعة المستنصرية / كلية التربية

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة نظراً لما تتميز به من صعوبة في الاداء واخفاق معظم طلبة المرحلة في انجاز هذه المهارة نظراً لوجود بعض نقاط الضعف لديهم أولاً ولصعوبة اداء هذه المهارة لما تتميز به من اداء تكتيكي عالي ثانياً لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي واختار عينة مكونة من (30) طالباً من قسم التربية الرياضية وبطريقة عشوائية اذ تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين كل مجموعة (15) طالباً واجري اختبار قبلي لكل مجموعة مكون من اختبارات بدنية ومهارية وتم التأكد من تكافؤ المجموعتين.

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة 8 اسابيع وبتكرار 3 مرات اسبوعياً وبمعدل (75-90) دقيقة للوحدة التدريبية على المجموعة التجريبية في حين مارست المجموعة الضابطة المنهاج المحدد لها من قبل المدرس المختص، بعد ذلك تم اجراء الاختبار البعدي لمعرفة فرق القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة اشارة نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي على جميع متغيرات الدراسة لدى افراد المجموعتين التجريبية والضابطة كما اشارة النتائج الى وجود فروق دالة احصائية عند مستوى (0.05) في القياس البعدي على متغيرات الدراسة ومستوى الاداء المهاري لمهارة الطلوع بالكب. وقد اوصى الباحث باستخدام هذا البرنامج لتنمية هذه المهارة.

1- الباب الأول

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد رياضة الجمناستيك من الرياضات الاساس، فهي تسهم في اعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين واضلحركات على الاجهزة وهذه الرياضة لايمكن الاستغناء عنها كونها جامعة لكل الصفات البدنية والمهارية والحركية، حيث تعتبر رياضة الجمناستيك من انواع الرياضة الفنية الجمالية الصعبة والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية واعداد بدني ومهاري ونفسي من اجل ممارستها ، وتتطلب عنصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالاضافة الى الجرأة والشجاعة والتصميم من اجل الوصول الى مستويات متقدمة.

ان الوصول الى مستوى متقدم في رياضة الجمناستيك ليس بالامر الهين فهو يتطلب مدة زمنية طويلة ولهذا يجب ان يبدأ التدريب المبكر وعلى هذا الاساس يجب ان توضع المناهج والبرامج التدريبية الخاصة بهذه الرياضة على اساس علمي مدروس لاعداد المستويات العليا.

ويشير برهم (1995) الى "ان رياضة الجمناستيك هي احدى انواع الرياضة الفردية التي تمتاز بالنواحي الفنية ويعتمد فيها اللاعب على قدراته في انجاز المهارة الحركية على اجهزة الجمناستيك المختلفة (بساط الحركات الارضية، العقلة المتوازيين، الحلق، حصان الحلق، وحصان القفز)¹ وتغير مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة من مهارات التوازن، لذلك يجب ان تتوفر عند اللاعب قوة عضلية كافية في حزام الكتفين والظهر والذراعين والرجلين من اجل التمكن من اداء المهارة. وتكمن اهمية البحث في وضع برنامج تدريبي لمهارة الطلوع بالكب على العقلة لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، حيث ان هناك اخفاق كبير في اداء اغلب المهارات الحركية لهذه الرياضة.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث لطلبة المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ومن خلال المشاهدة الميدانية لدروس الجمناستيك (طلاب) لمس الباحث ان هناك اخفاقاً كبيراً في اداء اغلب المهارات الحركية لهذه الرياضة ومنها مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة ويعزو السبب الى الضعف في اعداد المنهج التدريبي المؤهل لتعلم هذه المهارة وعلى هذا الاساس ارتأى الباحث ان يضع منهجاً تدريبياً يقترحه على مدرسي المادة يمكن ان يساهم في تعليم وتطوير مستوى اداء الطلاب.

3-1 اهداف البحث:

- 1- أعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة.

4-1 فروض البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عند افراد المجموعتين التجريبية والضابطة لتنمية مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح افراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي لتنمية مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة.

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري- عينة من طلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- المجال المكاني- قاعة الجمناستيك - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- المجال الزمني- من 2010/11/1 الى 2010/12/31

2- الباب الثاني

الدراسات النظرية

1-2 العقلة:

يعد جهاز العقلة من اجهزة الجمناستيك التي تطلب من اللاعب مهارة خاصة ودقة في الاداء لما تتصف به طبيعة الحركات التي تؤدي على هذا الجهاز من سلاسة ومرونة وتوافق عضلي عصبي.

ولما كانت جميع الحركات التي تؤدي على جهاز العقلة تعتمد كأساس على مرجحة الجسم في اوضاع مختلفة حسب متطلبات اداء الحركة².

2-2 الطلوع بالكب على جهاز العقلة:³

يمكن اداء هذه الحركة من الوقوف الموازي المواجه. ومن الارتكاز الامامي ومن التعلق على العقلة العالية والطلوع بالارحجة.

2-2-1 النواحي الفنية:

أ. القسم التحضيري:

يقف اللاعب على بعد قليل من العقلة ويمسك العارضة باتساع الصدر من اعلى وبذراعين ممدودتين. يدفع اللاعب الارض بالرجلين معاً وهما مضمومتان ودفع الحوض بثني مفصلي الوركين ويرفع اللاعب الرجلين لمسافة قليلة ويؤرجح الجسم للامام مع مد مفصلي الورك (لايصل الى مد كامل) وعند نقطة السكون الامامية ثني مفصلي الوركين بسرعة حتى تقارب المشطين من العارضة لأخذ وضع الكب الصحيح ويلاحظ بقاء الذراعين ممدودتين والنظر متجه الى العارضة.

ب. القسم الرئيسي:

يؤرجح الجسم الى الخلف وهو في وضع الكب حتى المستوى الرأسي ثم يمد مفصلي الوركين مع ترحلق الرجلين قريباً من العارضة حتى مفصلي الوركين تقريباً ثم توقف حركة المد من مفصل الوركين يميل الجذع للامام مع قلب اليدين.

ج. القسم النهائي:

بايقاف حركة المد تنتقل طاقة الحركة من الرجلين الى الجذع وبذلك يصل اللاعب الى وضع الارتكاز الامامي وذلك بمد مفصلي الورك اما بقوة او ببطء وفقاً للحركة التي تليها.

2-2-2 الخطوات التعليمية:⁴

أ. استلقاء رفع الرجلين والصدر عن الارض لجلوس التوازن.
ب. الركض اسفل العقلة المرجحة أماماً مع مد مفصلي الوركين تقريباً ورفع الرجلين قليلاً عن الارض.

ج. بعد ذلك ثني مفصلي الوركين للوصول الى وضع الكب.

د. اداء الحركة بالمساعدة.

هـ. اداء الحركة من دون ركض ودون مساعدة.

2-2-3 الاخطاء الشائعة:

أ. ثني الذراعين في اي مرحلة من مراحل الحركة.

ب. عدم مد مفصلي الوركين للامام بدرجة كافية.

ج. عدم وصول المشطين قريبين من العارضة.

د. الدفع بالرجلين بعيداً من العارضة وعدم ترحلقها.

هـ. مد الرأس الى الخلف.

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة وبعض القدرات البدنية

م.م يحيى مصطفى صفاء محمد صالح

2-2-4 اصلاح الاخطاء يكون بالعودة الى الخطوات التعليمية⁵

2-2-5 طريقة الاسناد والمساعدة

يقف المدرس بجانب اللاعب وامام العقلة ويضع احدى اليدين اسفل الفخذين لتوجيه الرجلين الى الاعلى لوضع الكب ويضع اليد الاخرى خلف الظهر للمساعدة في اتخاذ وضع الارتكاز.

3- الباب الثالث

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته وملائمته لهذه الدراسة

2-3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد والبالغ عددهم (120) طالباً.

3-3 عينة البحث

تكونت العينة من (30) طالباً من طلاب المرحلة (الثالثة) اذ تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة والجدول (1) يوضح تكافئ المجموعتين على متغيرات الدراسة قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

والجدول (1) يوضح تكافئ المجموعتين على متغيرات الدراسة قبل تنفيذ البرنامج التدريبي

المقترح

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T
			س	ع	س	ع	
1	الضغط على المتوازي	عدد	3.505	0.85	3.505	0.85	0.0
2	تمرين بطن 30 ث	عدد	14.07	2.02	14.33	1.68	0.394
3	استناد أمامي 30 ث	عدد	29.60	2.32	29.87	2.17	0.325
4	القفز الى 1/1 على 30 ث	عدد	186.02	9.15	187.01	6.67	0.325

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة وبعض القدرات البدنية

م.م يحيى مصطفى صفاء محمد صالح

5	السحب على العقلة 30 ث	عدد	16.03	1.03	16.30	0.92	0.284
6	الاداء المهاري	درجة	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

عند مستوى دلالة 0.05 (ت) الجدولة 2.04 بدرجة جرية 28

يتضح من الجدول (1) ان قيمة اختبار (t) المحسوبة للفرق بين المتوسطات على جميع المتغيرات على الاختبار القبلي كانت اقل من قيمة (t) الجدولية (2.04) اي انه لا توجد فروق بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة في القياس القبلي وهذا يعني وجود تكافؤ بين المجموعتين.

4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-1 اختبار الضغط على المتوازي⁶

- هدف الاختبار: قياس مطاولة القوة للذراعين.
- وصف الاختبار: جهاز متوازي - ساعة توقيت - يتخذ المختبر وضع الارتكاز على المتوازي والجسم ممدود يقوم الميكاتي باعطاء الاشارة، يقوم المختبر بشحن ومد الذراعين مداً كاملاً والجسم ممدود ويستمر الاداء حتى التعب
- التسجيل: يتم تسجيل التكرارات الصحيحة.

3-4-2 تمرين ثني ومد الجذع من الرقود على الظهر⁷

- هدف الاختبار: قياس قوة عضلات البطن والجذع.
- وصف الاختبار: ارض مستوية، ساعة توقيت. زميل مساعد.
- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر، يقوم بثني الركبتين زاوية، وتشابك الذراعين خلف الرأس. عند الاشارة يقوم المختبر بثني ومد الجذع أمام خلف ولمس الكوع بالركبة ويستمر الاداء حتى التعب.

التسجيل: تسجل المحاولات الصحيحة فقط.

3-4-3 اختبار رفع الجذع الى اعلى من وضع الانبطاح على البطن⁸

- هدف الاختبار: قياس قوة عضلات الظهر
- وصف الاختبار: ارض مستوية - ساعة توقيت - مساعد يتخذ المختبر وضع الانبطاح على البطن - يقوم بتثبيت الذراعين خلف الرأس ويقوم الزميل باسناد القدمين عند الاشارة يقوم

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة وبعض القدرات البدنية

م.م يحيى مصطفى صفاء محمد صالح

المختبر برفع القسم العلوي الى الاعلى برفع الصدر عن الارض حتى اسفل البطن ويعود الى الارض ويستمر الاداء حتى التعب.

التسجيل: يسجل اكثر عدد للاداء الصحيح.

3-4-4 اختبار القفز الى الاعلى⁹

الهدف من الاختبار . قياس القوة المميزة بالسرعة

وصف الاختبار: ارض مستوية - ساعة توقيت - يتخذ المختبر وضع الوقوف باستعداد عند الاشارة يقوم بالقفز الى الاعلى ومحاولة لمس الركبتين بالصدر. ويستمر الاداء حتى التعب. التسجيل: تسجل المحاولات الصحيحة فقط.

3-4-5 اختبار السحب على العقلة¹⁰

الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوى لعضلات الذراعين والجذع والظهر .

وصف الاختبار: جهاز عقلة - ساعة توقيت - يتخذ المختبر وضع التعلق ويقوم احد الزملاء بتثبيت المختبر، عند الاستعداد تعطى الاشارة ويقوم بثني ومد الذراعين كاملاً حتى يصل الذقن اعلى العقلة ويستمر الاداء حتى التعب. التسجيل: تسجل المحاولات الصحيحة فقط. تقويم الاداء المهاري:

تم اعطاء درجة (10) لمهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة اذ اشرف الباحث بالتعاون مع عدد من اساتذة المادة وكان عددهم (2) زيادة عن الباحث.

3-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين المصادف 2010/11/1 على عينة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة بغداد / المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (10 طلاب) وقد تم اختبارهم بصورة عشوائية ونفذت التجربة في القاعة الرياضية المغلقة في الكلية وكان الغرض منها الاتي:

1- قدرة الباحث لاجراء الاختبارات الخاصة بالبحث.

2- معرفة المعوقات التي ترافق اجراء الاختبارات.

3- مدى قدرة فريق العمل المساعد في تنفيذ الاختبارات.

4- التعرف على الوقت المستغرق لاداء الاختبارات والتأكد من صلاحية الادوات المستخدمة.

5- تجاوز الاخطاء ان وجدت قبل القيام باختبارات التجربة الرئيسية.

6- تحديد مكان تنفيذ التجربة الرئيسية وظروف تنفيذه بالاختبارات القبلية والبعدية.

3-6 الاختبارات القبلية

بعد معرفة الاحوال الخاصة بالبحث وقبل اجراء الاختبارات القبلية قام الباحث بشرح البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة بمحاضرة توضيحية لافراد عينة البحث ولما سيتم اجراءه بعد ذلك حدد الباحث موعد اجراء الاختبارات القبلية كالاتي:

- اجريت الاختبارات القبلية للقدرات البدنية الخاصة بتنمية مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة بتاريخ 2010/11/8 للعام الدراسي 2010 - 2011 الفصل الاول.
- اجريت جميع الاختبارات في القاعة الرياضية الداخلية لكلية التربية الرياضية - جامعة بغداد - المرحلة الاولى.

- اجريت الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من قبل الباحث.

3-7 البرنامج التدريبي المقترح

يهدف البرنامج التدريبي المقترح الى تنمية مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة:-

التوزيع الزمني:

حددت المدة الزمنية للبرنامج بثمانية اسابيع في كل اسبوع ثلاث وحدات تدريبية بمجموع

24 وحدة تدريبية الزمن من 60-90 دقيقة وتقسم

القسم التحضيري

الاحماء

- العام السير + الهرولة
- تمارين بدنية لتهيئة الجسم بصورة عامة

القسم الرئيسي

أولاً: الاعداد البدني يهدف الى تنمية العضلات العاملة للذراعين والكتفين والبطن والظهر والرجلين.

- 1- الاستناد الامامي: ثني ومد الذراعين خلال 30 ث
- 2- الرقود على الظهر: ثني ومد الجذع امام خلف 30 ث

3- الانبطاح على البطن: رفع الجذع الى الاعلى 30 ث

4- القفز الى الاعلى: الوقوف القفز الى الاعلى ومحاولة لمس الركبتين بالصدر خلال 30 ث
يكرر اداء التمارين لـ 3 مرات مع اعطاء فترة راحة بين كل تمرين 1.5-2 دقيقة وبين كل مجموعة من 2.5-5 دقائق

ثانياً: تهدف هذه المجموعة الى تنمية

1- التعلق على العقلة والثبات لأطول فترة ممكنة.

2- السحب على العقلة خلال 30 ث.

3- التعلق على العقلة: يقف زميل مساعد خلف ظهر اللاعب الذي يؤدي التمرين (ظهر بظهر)
يقوم اللاعب الاخر برفع وخفض الساقين الى الاعلى حسب عدد المرات.
يكرر اداء التمارين لـ 3 مرات مع اعطاء فترة راحة بين كل تمرين 1.5-2 دقيقة وبين كل مجموعة من 2.5-5 دقائق.

3-8 الاعداد المهاري

الخطوات التعليمية لمهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة

- استلقاء رفع الرجلين والصدر عن الارض لجلوس التوازن .
 - الركض اسفل العقلة المرجحة اماما مع مد مفصلي الوركين ودفع الرجلين قليلاً عن الارض.
 - اداء الخطوة الاولى + الثانية مع ثني مفصلي الوركين للوصول الى وضع الكب.
 - اداء الحركة بالمساعدة.
 - محاولة اداء الحركة من دون (من غير) ركض او مرجحة او مساعدة
- ملاحظة:

اثناء اداء الخطوات اعلاه يقف المدرس بجانب اللاعب وامام العقلة ويضع احدى اليدين اسفل الفخذين لتوجيه الرجلين الى اعلى الوضع الكب ويضع اليد الاخرى خلف الظهر للمساعدة في اتخاذ وضع الارتكاز .

3-9 الاختبارات البعدية

بعد ان طبقت مفردات البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة
حدد الباحث موعد اجراء الاختبارات البعدية

- اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث بتاريخ 2010/12/27.

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة وبعض القدرات البدنية

م.م يحيى مصطفى صفاء محمد صالح

- اجريت الاختبارات البعدية بنفس ظروف الاختبارات القبلية من حيث الوقت وفريق العمل المساعد نفسه والادوات ومكان الاختبار وتم تسجيل البيانات الخام في استمارة تسجيل لمعالجتها بالطرق الاحصائية.

10-3 الوسائل الاحصائية

لغرض معالجة البيانات احصائياً استخدم الباحث نظام الـ SPSS في الحاسوب.

4- الباب الرابع

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة ومناقشتها

جدول (2)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبلية البعدية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	الضغط على المتوازيين	3,47	0,13	7,93	1,44	8,67	0,000
2	ثني ومد الجذع الى الامام	14,33	1,68	17,67	1,40	5,87	0,000
3	رفع الجذع الى اعلى من وضع الانبطاح	29,87	2,17	35,07	1,79	9,53	0,000
4	القفز الى الاعلى	187	6,67	194,6	9,35	2,29	0,038
5	التعلق على العقلة	16,35	0,92	18	1,07	4,84	0,000
6	الاداء المهاري	0,000	0,00	6,43	0,70	35,40	0,000

قيمة ت الجدولية (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) درجة الحرية (14)

يتضح في نتائج الجدول (2) ان قيم (ت) المحسوبة للاختبارات القبلية والبدنية للمجموعة الضابطة (8,67، 5,87، 9,53، 2,29، 4,84، 35,40) على التوالي وكانت هذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي قيمتها (2.14) وهذا يعني هناك وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي على المتغيرات عند المجموعة الضابطة لصالح الاختبار البعدي، وهذا ان دل على شيء فانه يدل على ان البرنامج العادي للمجموعة الضابطة عمل بشكل ايجابي كذلك على تحسين متغيرات الدراسة، ويعزو الباحث الى هذا التغير الى ان الطلبة قد تدربوا لمدة ثمانية اسابيع وبتكرار 3 مرات اسبوعياً كل ذلك ساهم في مثل هذا التحسن.

وهذا ما يتفق الى ما اشار اليه (ما تقيف 1991) "الى ان مبدأ الخصوصية في التدريب. واشتمال البرنامج التدريبي على اجزاء المهارة المشابهة لطبيعة الاداء مما يساعد في عملية تحسن القوة العضلية المشاركة في الاداء"¹¹.

2-4 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية ومناقشتها:

جدول (3)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	الضغط على المتوازيين	3.47	0.83	12.33	1.95	19.40	00.000
2	ثني ومد الجذع الى الامام	14.07	2.02	19.53	2.36	8.98	0.000
3	رفع الجذع الى اعلى من وضع الانبطاح	29.60	2.32	39.60	1.59	12.43	0.000
4	القفز الى الاعلى	186.33	9.15	200	9.64	3.66	0.003
5	التعلق على العقلة	16.40	1.03	24.67	1.64	14.43	0.000
6	الاداء المهاري	0.000	0.00	7.30	0.75	37.64	0.000

قيمة ت الجدولية (2.14) عند مستوى الدلالة (0.05) درجة الحرية (14)

يتضح في نتائج الجدول (3) ان قيم (ت) المحسوبة (-3,66-12,43-8,98-19,40) على التوالي وكانت هذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية التي قيمتها (2.14) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي على المتغيرات قيد الدراسة عند افراد المجموعة التجريبية وهذا يعني ان البرنامج التدريبي المقترح عمل تشكيل ايجابي على تحسين متغيرات الدراسة .

ويعزو الباحث الى هذه النتائج كما اشار اليها (كمال جميل 2004) اذ اكد انه يسعى الرياضي دائماً لتطوير قوته كي يحسن ادائه الحركي طبقاً لفنون اللعبة وتكتيكها من خلال التدريبات النوعية المميزة للوصول الى اكبر قدر ممكن للانتاج الحركي. لذا لا نبالغ اذا قلنا ان القوة العضلية اهم عناصر اللياقة البدنية واللاعب اذا لم يكن قوياً لا يمكن ان يخطو بقدراته البدنية للامام¹².

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة وبعض القدرات البدنية

م.م يحيى مصطفى صفاء محمد صالح

3-4 عرض وتحليل ومناقشة المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	الضغط على المتوازيين	12.33	1.95	7.93	1.44	7.04	0.000
2	ثني ومد الجذع الى الامام	19.53	2.36	17.60	1.40	2.73	0.011
3	رفع الجذع الى اعلى من وضع الانبطاح	39.60	1.59	35.07	1.79	7.32	0.000
4	القفز الى الاعلى	200	9.64	194.6	9.35	2.53	0.035
5	التعلق على العقلة	24.67	1.64	18	1.07	13.16	0.000
6	الاداء المهاري	7.30	0.75	6.43	0.70	3.26	0.003
عند مستوى دلالة 0.05 بدرجة حرية 28 ت الجدولية 2.04							

يتضح من نتائج الجدول (4) قيم الاختبارات للفروق بين المتوسطات للمجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدي على متغيرات الدراسة كانت على التوالي (7.03 - 2.73 - 7.32 - 2.53 - 13.16 - 3.26) وجميع هذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية التي قيمتها (2.04) ذلك يعني انه توجد فروض بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على المتغيرات قيد الدراسة لصالح افراد المجموعة التجريبية.

ويرى الباحث ان مثل هذه التغيرات تعود الى مبدأ الشمولية في التدريب عند افراد المجموعة التجريبية وطبيعة البرنامج التدريبي المقترح الذي ركز على الجانب التدريبي وعدم انتصاره على التمرينات المعتادة وعلى الاداء المهاري.

وهذا يعني انه "على المدرب ان يعمل دائماً على تطوير البرنامج باستمرار استناداً على خبرته والمعلومات الجديدة التي يحصل عليها من نتائج البحوث والدراسات في العلوم المتعلقة بالتدريب الرياضي، وكذلك عليه ان يستخدم وسائل مساعدة كثيرة في التدريب دائماً من اجل القيام بعملية تطوير البرنامج التدريبي"¹³.

ويشير كل من ريسان خريط وعلي تركي الى قاعدة مهمة وهي "يجب ان تكون تمارين القوة متنوعة ومتغيرة ومتعددة الجوانب، والسبب في ذلك هو انه لايمكن تنفيذ التدريب بحجمه الكبير وتنمية قابلية الرياضي للمجهودات الكبيرة الضرورية في تدريب القوة الا بوساطة هذه التمارين"¹⁴.

5- الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- ساهم البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة العضلية ومستوى الاداء المهاري لمهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة.
- 2- البرنامج التدريبي المتبع من قبل المدرس له فاعلية ولكن ليس بفاعلية البرنامج التدريبي المقترح.

2-5 التوصيات:

- 1- الاهتمام بتنمية القوة العضلية بالنسبة لطلاب المرحلة الاولى لتأهيلهم للسنوات المقبلة.
- 2- اجراء دراسات مشابهة لبقية اجهزة الجمناستك الفني للرجال.
- 3- تعميم البرنامج التدريبي المقترح على الطالبات وذلك لتطوير القوة العضلية.
- 4- استخدام البرنامج التدريبي في برامج خطة القسم في تدريس بمساق الجمناستك لتحسين المستوى البدني والمهاري للطلبة.

الهوامش

- 1- برهم عبد المنعم: موسوعة الجمناز العصرية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 1995.
- 2- فوزي يعقوب، عادل عبد البصير. النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمناز : دار الفكر العربي ، 1985 ، ص309.
- 3- معيوف ذنون حنتوش وآخرون: المبادئ الفنية والتعليمية للجمناز والتمرينات البدني، جامعة الموصل، 1985.
- 1- معيوف ذي النون حنوش وآخرون : مصدر سبق ذكره
- 2- معيوف ذنون حنوش وآخرون: نفس المصدر السابق
- 1- قاسم حسن حسين وبسطريسي احمد؛ التدريب العضلي الايز متري في مجال الفعاليات الرياضية، بغداد، طبعة الوطن العربي، 1979، ص154.
- 2- ضياء الخياط، نوفل محمد الجبالي: كرة اليد ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة، 2001، ص464
- 1- ضياء الخياط ، مصدر سبق ذكره.
- 2- سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عالياً، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد 1996.
- 3- ضياء الخياط، عبد الكريم قاسم غزال. كرة اليد، ط1، الموصل، دار الكتب للطباعة، 1988، ص450.

1- Matveev, L.B; Theory and method of physical education, Moscow, phyzvultura and sport, Rasa, 1991

1- كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي القرن الحادي والعشرين، الجامعة الاردنية، ط2 ، 2004، ص27.

1- محمد عبد الحسن : علم التدريب الرياضي 111 ، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ، ط ، 2010 ، ص205.

2- ريسان خريط، علي تركي : نظريات تدريب القوة ، 2002 ، ص45.

المصادر العربية

1- برهم عبد المنعم : موسوعة الجمباز العصرية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، 1995.

2- فوزي يعقوب ، عادل عبد البصير : النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمباز ، دار الفكر العربي ، 1985.

3- معيوف ذنون حنتوش وآخرون : المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمرينات البدنية ، جامعة الموصل ، 1985.

4- قاسم حسن حسين ، بسطويس احمد : التدريب العضلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية ، بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979.

5- هناء الخياط ، نوفل محمد الحياي : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، ط2، 2001.

6- سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عالياً، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1996.

7- ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم غزال : كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ط1 ، الموصل ، 1988.

8- كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي القرن الحادي والعشرين ، الجامعة الاردنية ، ط1، 2004.

9- محمد عبد الحسن : علم التدريب الرياضي 111 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ط1 ، 2010 .

10- ريسان خريط ، علي تركي : نظريات تدريب القوة ، 2002.

المصادر الاجنبية

Matveev, L.B: Theory and method of physical education, Moscow, phyzkultura and sp ort, Rasa, 1991.