



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة المثنى  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا / الدكتوراه

# تأثير تمارينات خاصة باستخدام أدوات مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والإداء الفني المهاري على بساط الحركات الأرضية للجمناست

## الفني للناشئين

اطروحة تقدم بها :  
فهد عبد الحميد شبلان

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم  
الرياضة

إشراف  
أ.م.د. كامل مليوح حسين  
أ.م.د. سندس برهان أدهم

الآية القرآنية

سورة البقرة

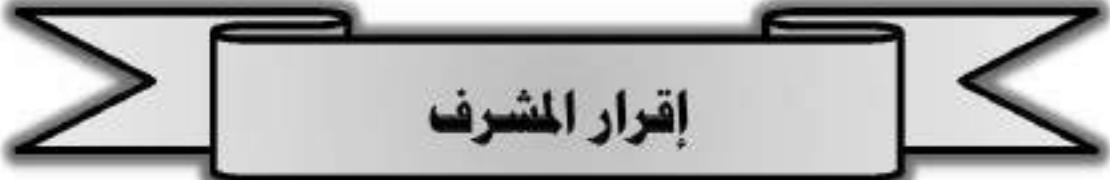
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَا يَكِنْ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ﴾

٢٤٣

صدق الله العظيم

سورة البقرة آية (٢٤٣)



## إقرار المشرف

أشهد أن الاطروحة الموسومة بـ :  
**تأثير تمارين خاصة باستخدام أدوات مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية والإداء الفني المهاري على بساط الحركات الأرضية للجمانست  
الفنى للناشئين**

التي أعدت من قبل طالب الدكتوراه (فهد عبد الحميد شبلان) كانت بإشرافي في كلية التربية  
البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثلث وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في  
التربية البدنية وعلوم الرياضة .

أ.م.د. سندس برهان أدهم  
المشرف الثاني

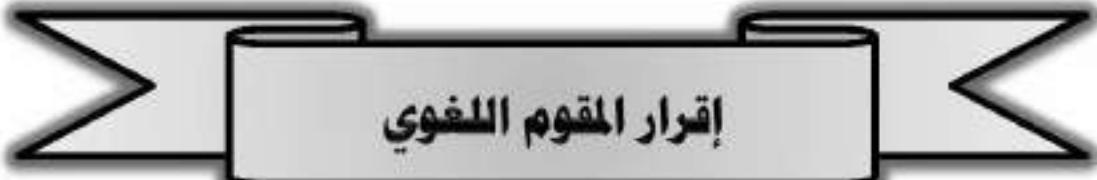
جامعة المثلث / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
التاريخ : ٢٠٢٢ / /

أ.م.د. كامل مليوخ حسين  
المشرف الأول

جامعة المثلث / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
التاريخ : ٢٠٢٢ / /

أ.م.د. رياض حسن صالح  
معاون العميد للشؤون العلمية

جامعة المثلث / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
التاريخ : ٢٠٢٢ / /



## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن الاطروحة الموسومة بـ :

**تأثير تمارينات خاصة باستخدام أدوات مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والإداء الفني المهاري على بساط الحركات الأرضية للجمانستك الفني للناشئين**

قد راجعتها من الناحية اللغوية وأصبحت بأسلوب علمي خالي من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

أ. م. د. فرقان محمد عزيز  
 جامعة المشى / كلية التربية الأساسية  
 / / ٢٠٢٢ م

## إقرار المقوم الاحصائي

أشهد أن الاطروحة الموسومة بـ:  
**تأثير تمارين خاصة باستخدام أدوات مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية  
والحركية والاداء الفني المهاري على بساط الحركات الأرضية للجمانستك  
الفنى للناشئين**

قد راجعتها احصائياً وأصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء الاحصائية غير الصحيحة  
ولأجله وقعت.

أ. م. د. مشعل حربى عودة  
رئيسة جامعة المثلثى - قسم ضمان الجودة  
/ ٢٠٢٣ /

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى  
الدراسات العليا

نفر لمن اعضاء لجنة مناقشة الطالب : فهد عبد الحميد شبلان  
قسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أطلعنا على التصحيحات والتعديلات التي تم اجراؤها من قبل الطالب والتي تم اقرارها في المناقشة من قبلنا فهي جديرة بدرجة ..... في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة ولأجله وقعا.

الرتبة	الاسم ولقب العلمني	التوقيع	الصفة
١	أ. د. عبد الجبار عبد الرزاق حسو		رئيساً
٢	أ. د. حيدر بلاش جبر		عضوأ
٣	أ. د. اسعد طارق احمد		عضوأ
٤	أ. م. د. انمار عطشان خريگان		عضوأ
٥	أ. م. د. احمد كريم لطيف		عضوأ
٦	أ. م. د. كامل مليوخ حسين		عضوأ ومشرقاً
٧	أ. م. د. متهم برهان ادهم		عضوأ ومشرقاً

( صادق عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى بجلسته المرقمة ( ٢٠٢٣ / / ) والمنعقدة بتاريخ ٢٠٢٣ )

أ. د. حيدر بلاش جبر  
عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى  
٢٠٢٣ / /

# الإهـداء

الى من ذكرهم الله سبحانه وتعالى في كتابه المقدس وقال بحقهم  
 «ووصينا الإنسان بوالديه إحسانا حملة أنه كرها ووضعته كرها وحملة وفصاله ثلاثة تلائون شهرا حتى  
 إذا بلغ أشده وبلغ أربعين سنة قال رب أوزعني أنأشكر بفك التي أنعمت علي وعلى والذى وأن  
 أعمل صالحًا الرضاة وأصلح لي في ذريتي إلى أنت إليه وإلي من المسلمين»

## إلى والدى (رحمه الله)

الذى كان رمز العطاء وشعلة العلم التي لم تتطفىء، والتي أثارت لي دائمًا  
 طريق المجد والمستقبل

## إلى والدتي (حفظها الله)

... فيض الحنان والمحبة التي منحتي الدعاء، وأعطى الكلمات، وأصدقها والتي جعل الله الجنة  
 تحت أقدامها تستحق مني كل حب وتقدير.

## إلى أخواتي ... رفاق دربي الغولي وشمعوه.

إلى من مساعدوني ولم ترهن العيون وأثارهم موجودة بين السطور إليهم جميعاً أهدي ثمرة هذا الجهد  
 المتواضع داعياً المولى أن ينفعنا بما علمنا ويعلمنا ما ينفعنا ويزيدنا علماً نافعاً.

# شكر وتقدير

أول الحمد لله عز وجل الذي وفقني لإتمام اطروحتي على خير وبركة فله الحمد والشكر أن وفقني لما فيه الخير في اتمامها التي ما كان لها ان تتم الا بعون الله تعالى ثم مساعدة أهل العلم والمعرفة الذين اتقن لهم بأسمى آيات الشكر والتقدیر والاحترام، كما اتقن بالشكر الجزيء إلى عصادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى ممثلة بعميدتها الأستاذ الدكتور حيدر بلاش جبر ومعاون العميد للشؤون العلمية المساعد الدكتور رياض حسن صالح لاسهاماتهم الجلية في تيسير مشواري وتسهيله فجزاهم الله خير الجزاء.

كما اتقن بوافر شكري لأعضاء لجنة المناقشة المحترمين لتجوبياتهم وتسديدهاتم لهذا العمل، كما اتقن بالشكر الجزيء والثناء الطويل للسادة المشرفين والمتمثلة بـ أ. م. د. كامل مليوخ حسين وـ أ. م. د. سندس يرهان أحمد لما بذلوه من جهد في إغناء هذه الاطروحة بالمعلومات القيمة فجزاهم الله خير الجزاء

كما اتقن بالشكر والعرفان لأمانتي الكرام في الدراسة الأولية والعليا جمعياً سائلا المولى عز وجل أن يوفقهم ترميم وبنشر طريقهم، كما اتقن بفائق شكري وتقديرى لزملاء دراستي العليا (الدكتوراه) جميعاً وآخر منهن بالذكر ان شاء الله الدكتور أحمد علي صادق.

كما اتقن بالشكر والامتنان لمدربى عينة البحث وافرادها ومركز الجمنازىك محافظة المثنى على ما بذلوه من جهد وعناء لمساعدة الباحث على الجاز تجربته بكل طاعة وتقدير واحترام وفقهم الله لخدمة العلم والمسيرة العلمية.

كما لا يفوتي ان اتقن بفاضل شكري وامتناني الى كل من أسهم وساعد الباحث بحرف او كلمة او بدعم معنوي فلهم مني كل الشكر والامتنان، ومن واجب العرفان بالجميل ان اتقن بفائق شكري وتقديرى وامتناني لأفراد عائلتى كلهم لصبرهم وتحملهم الباحث طول هذه المدة حفظهم الله ورعاهم، واعذر إلى الذين أحببهم ونسيهم قصوراً لا عدراً وخيراً اختم شكري وتقديرى يقول الباري عز وجل ولئن شكرتم لأزيدنكم فله الحمد والشكر على ما انعم علينا.

## مستخلص الاطروحة باللغة العربية

**تأثير تمرينات خاصة باستخدام أدوات مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والاداء الفني المهاري على بساط الحركات الأرضية للجمناستك الفني للناشئين**

المشرف الثاني	المشرف الاول	الباحث
أ.م. د. متيس برهان ادهم	أ.م. د. كامل مليوخ حسين	فهد عبد الحميد شيلان
٢٠٢٣	١٤٤٥	هـ

ويعد الاهتمام بالناشئين من أهم المراحل التربوية التي يجب الاهتمام بها لما لها من دور في بناء القاعدة الأساسية التي يقوم عليها صرح نشائهم السليم في المراحل العمرية المتقدمة، لذا يتوجب علينا الاهتمام بهم واعدادهم اعداداً صحيحاً مبنياً على الأسس العلمية لتطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية، ومن بين هذه الألعاب التي تحتاج إلى بداية مبكرة هي لعبة الجمناستك التي تبدأ بعمر (٣ سنوات) أو أكثر بوصفها محل أساس وبناء لأبطال المستقبل في مجال لعبة الجمناستك.

يهدف البحث الحالي إلى إعداد تمرينات خاصة باستخدام أدوات مساعدة وتطبيقاتها على اللاعبين الناشئين بالجمناستك ومعرفة تأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والاداء الفني المهاري على جهاز بساط الحركات الأرضية للجمناستك الفني للرجال.

ولتحقيق هذا الهدف استعان الباحث بالمنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافيتين وذلك لملاءمتها طبيعة مشكلة البحث.

لما مجتمع البحث فتم تحديده بطريقه (الحصر الشامل) والتمثلة بلاعبي الجمناستك الناشئين الذين يتدربون في مركز سومر التخصصي في محافظة المثنى والبالغ عددهم (٨) لاعبين بأعمار (١٠-١٢) سنة وبالقرعة تم تقسيم هذا المجتمع إلى مجموعتين (ضابطة ولخرى تجريبية) بواقع (٤) لاعبين لكل مجموعة.

ثم قام الباحث بتحديد متغيرات البحث والتي تمثلت بمتغيرات القدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، السرعة الانفالية) وكذلك تمثلت بالقدرات الحركية (التوازن، التوازن، التوازن، الرشاقة، مرونة الجذع للأمام، مرونة الجذع للخلف، مرونة الكتف) أما متغيرات الاداء الفني فتمثلت بـ (الفزة العربية، قفزة اليدين الامامية، قفزة اليدين الخلقية، قلبية امامية الهوائية المكورة، قلبية خلقية الهوائية المكورة)، ثم باشر الباحث بتطبيق الاختبارات القبلية على عينة البحث وبعد ذلك قام بالتأكد من التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث، وبعد ذلك طبق الباحث التمارينات المعدة من قبل الباحث على عينة المجموعة التجريبية ولمدة (٨) أسابيع، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد وبهذا فإن عدد الوحدات الكلية بلغت (٢٤) وحدة تدريبية، وبعد الانتهاء من

تطبيق للتمرينات المعدة باشر بتطبيق الاختبارات البعدية وبعد الحصول على النتائج لستعان الباحث بالبرنامج الاحصائي (SPSS) لغرض تحليل البيانات والوصول الى النتائج وعليه توصل الباحث إلى ان التمرينات المعدة باستخدام الأدوات المساعدة لها تأثير ايجابي في تطوير متغيرات البحث جميعها، وكذلك أظهرت النتائج نتائج المجموعة التجريبية على نتائج المجموعة الضابطة في متغيرات البحث جميعها.

**ثبات المحتويات**

الصفحة	الموضوع	المبحث
١	العنوان	
٢	الأية القرآنية	
٣	إقرار المشرف	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار المقوم الاحصائي	
٦	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
٧	الإهداء	
٨	شكر وثناء	
٩	مستخلص الاطروحة باللغة العربية	
١٠	ثبات المحتويات	
١٥	ثبات الجداول	
١٦	ثبات الاشكال	
١٨	ثبات الملحق	
	الفصل الأول	
٢٢ - ٢٠	التعريف بالبحث	-١
٢٠	مقدمة البحث وأهميته	١-١
٢١	مشكلة البحث	٢-١
٢١	أهداف البحث	٣-١
٢٢	فروض البحث	٤-١
٢٢	مجالات البحث	٥-١

		الفصل الثاني	
٥١ - ٢٤	الدراسات النظرية والدراسات السابقة		-٢
٢٤	الدراسات النظرية.	١-٢	
٢٤	التمرينات الخاصة	١-١-٢	
٢٥	الأدوات المعايدة	٢-١-٢	
٣٠	القدرات البدنية.	٣-١-٢	
٣٠	السرعة.	١-٣-١-٢	
٣١	القدرة المميزة بالسرعة.	٢-٣-١-٢	
٣٣	القدرة الانفجارية.	٣-٣-١-٢	
٣٥	القدرات الحركية.	٤-١-٢	
٣٦	التوازن:	١-٤-١-٢	
٣٨	الرشاقة:	٢-٤-١-٢	
٣٩	المرونة:	٣-٤-١-٢	
٤٠	التوافق:	٤-٤-١-٢	
٤٠	جهاز بساط الحركات الأرضية	٥-١-٢	
٤٢	الإداء المهاري لجهاز بساط الحركات الأرضية.	٦-١-٢	
٤٢	المهارات التي تؤدي على جهاز البساط الحركي.	١-٦-١-٢	
٤٢	مهارة الدحرجة الأمامية.	١-١-٦-١-٢	
٤٣	مهارة القفزة العربية Round Off or Arab Spring	٢-١-٦-١-٢	
٤٤	مهارة قفزة اليدين الأمامية	٣-١-٦-١-٢	
٤٥	مهارة قفزة اليدين الخلفية Back Flip or Flic Flack	٤-١-٦-١-٢	
٤٦	مهارة القلببة الهوائية الأمامية المكورة Forward Somersault	٥-١-٦-١-٢	
٤٧	مهارة القلببة الهوائية الخلفية المكورة Backwar Somersault	٦-١-٦-١-٢	
٤٨	الدراسات السابقة	٢-٢	
٤٨	مراجعة الدراسة السابقة	١-٢-٢	
٥٠	مناقشة الدراسات السابقة	٢-٢-٢	
٥١	أهم الاستنتاجات التي أفاد من البحث الحالي من الدراسات السابقة	٣-٢-٢	

الفصل الثالث		
٧٨ - ٥٣	منهجية البحث واجراءاته الميدانية	-٣
٥٣	منهج البحث	١-٣
٥٣	مجتمع البحث	٢-٣
٥٤	الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	٣-٣
٥٤	وسائل جمع المعلومات والبيانات	١-٣-٣
٥٤	الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	٢-٣-٣
٥٦	إجراءات البحث	٤-٣
٥٦	تحديد متغيرات البحث	١-٤-٣
٥٧	تحديد لختارات البحث	٢-٤-٣
٥٧	تحديد صلاحية متغيرات البحث و اختباراتها	٣-٤-٣
٥٩	توصيف اختبارات البحث	٤-٤-٣
٦٨	إعداد استمارة تقييم الإداء التقني المهاري على جهاز بساط الحركات الأرضية	٥-٤-٣
٦٩	التجربة الاستطلاعية	٦-٤-٣
٧٠	الأسس العلمية لنتائج الاختبار	٧-٤-٣
٧٢	الاختبارات الفبلية	٨-٤-٣
٧٣	التجانس والتكافؤ	٩-٤-٣
٧٦	التجربتين الخاصة المستخدمة (التجربة الرئيسية)	١٠-٤-٣
٧٧	الاختبارات البعدية	١١-٤-٣
٧٨	الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث	٥-٣

الفصل الرابع	
٨٠ - ٩٠	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
٨٠	٤-٤-١ وصف توزيع نتائج عينة البحث
٨١	٤-٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها
٨١	٤-٤-٢-١ عرض نتائج الاختبارات القدرات البدنية والحركية للمجموعة الضابطة وتحليلها
٨٢	٤-٤-٢-٢ عرض نتائج الاختبارات الاداء الفني المهاري للمجموعة الضابطة وتحليلها
٨٣	٤-٤-٢-٣ عرض نتائج حجم الاثر لعينة المجموعة الضابطة في متغيرات البحث
٨٤	٤-٤-٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة
٨٦	٤-٤-٣-٢ عرض نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها
٨٦	٤-٣-١-٤ عرض نتائج الاختبارات القدرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية وتحليلها
٨٧	٤-٣-٢-٢ عرض نتائج الاختبارات الاداء الفني المهاري للمجموعة التجريبية وتحليلها
٨٨	٤-٣-٣-٢ عرض نتائج حجم الاثر لعينة المجموعة الضابطة في متغيرات البحث
٨٩	٤-٣-٤-٤ مناقشة نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية
٩٤	٤-٤-٤ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها
٩٤	٤-٤-٤-١ عرض نتائج الاختبارات القدرات البدنية والحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها
٩٥	٤-٤-٤-٢ عرض نتائج الاختبارات الاداء الفني المهاري للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها
٩٦	٤-٤-٤-٣ عرض نتائج حجم الاثر لعينة المجموعة الضابطة في متغيرات البحث
٩٧	٤-٤-٤-٤ مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

	<b>الفصل الخامس</b>	
١٠٥ - ١٠٤	<b>الاستنتاجات والتوصيات</b>	- ٥
١٠٤	الاستنتاجات	١-٥
١٠٥	التوصيات	٢-٥
١١٣ - ١٠٧	<b>المراجع والمصادر</b>	
١٠٧	المصادر العربية	أولاً-
١١٣	المصادر الأجنبية	ثانياً-
١٣٢ - ١١٥	<b>الملحق</b>	
B	مستخلص الاطروحة باللغة الانكليزية	
A	العنوان باللغة الانكليزية	

## ثبات الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٥٨	نسبة النسبة حسب رأي الخبراء في تحديد متغيرات البحث واختباراتها	١-٣
٦٨	توزيع درجة تقييم أداء المهارات بالجمناستك	٢-٣
٧٢	الامس العلمية لنتائج متغيرات البحث	٣-٣
٧٤	التجانس بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية	٤-٣
٧٥	نكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث	٥-٣
٨٠	اختبار (Shapiro-Wilk) ومستوى الدلالة لتوزيع بيانات مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة	١-٤
٨١	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للقدرات البدنية والحركية للمجموعة الضابطة	٢-٤
٨٢	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للإداء الفني المهاري للمجموعة الضابطة	٣-٤
٨٣	حجم الآثر ونسبة التطور لعينة المجموعة الضابطة في متغيرات البحث	٤-٤
٨٦	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للقدرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية	٥-٤
٨٧	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للإداء الفني المهاري للمجموعة التجريبية	٦-٤
٨٨	حجم الآثر ونسبة التطور لعينة المجموعة الضابطة في متغيرات البحث	٧-٤
٩٤	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة التجريبية في الاختبار البعدى للقدرات البدنية والحركية	٨-٤
٩٥	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة التجريبية في الاختبار البعدى للإداء الفني المهاري	٩-٤
٩٦	حجم الآثر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات البعدية في متغيرات البحث	١٠-٤

## ثبات الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
١-٢	حزام الأمان المساعد (لونجا)	٢٧
٢-٢	التصميم الهندسي للأبكرة	٢٨
٣-٢	مجموعة حبال الحلق	٢٩
٤-٢	ابعاد بساط الحركات الأرضية	٤١
٥-٢	(الاداء الفني لمهارة القفز العربية)	٤٣
٦-٢	مهارة القفز العربية	٤٣
٧-٢	استخدام الصندوق الخشبي	٤٤
٨-٢	مهارة قفزة اليدين الامامية	٤٤
٩-٢	الاداء الفني لمهارة قفزة اليدين (الخلفية)	٤٥
١٠-٢	الاداء الفني لمهارة القلبية الهوائية الامامية المكررة	٤٦
١١-٢	مهارة القلبية الهوائية الخلفية المكررة	٤٧
١-٣	التصميم التجريبي لمجموعتي البحث	٥٣
٢-٣	اختبار القفز على قدم واحدة	٥٩
٣-٣	اختبار القوة الانفجارية للساقين	٦٠
٤-٣	اختبار رمي الكرة الطبيعية	٦١
٥-٣	اختبار الجري الزجاج	٦٢
٦-٣	اختبار الدوائر المرقمة للتوافق	٦٣
٧-٣	اختبار نصف الكرة للتوازن	٦٤
٨-٣	اختبار ثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف	٦٥
٩-٣	اختبار مرونة الكتفين لأحد افراد عينة البحث	٦٦
١٠-٢	اختبار مرونة الجذع لأحد افراد عينة البحث	٦٧
١-٤	الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارات على بساط الحركات الأرضية لعينة المجموعة الضابطة	٨٢
٢-٤	الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارات على بساط الحركات الأرضية لعينة المجموعة التجريبية	٨٧
٣-٤	الأوساط الحسابية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لمهارات على بساط الحركات الأرضية	٩٥

## ث بت الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
١١٥	المقابلات الشخصية	١
١١٦	أسماء الخبراء والمحترفين حول تحديد متغيرات البدنية والحركية وختاراتها	٢
١١٧	أسماء الخبراء والمحترفين حول تحديد المتغيرات الأداء الفني المهاري بالجمانستك وطريقة القياس	٣
١١٨	استمارة لتحديد القدرات البدنية والحركية لناشئي الجمانستك	٤
١٢٠	استمارة لتحديد مهارات الأداء الفني على بساط الحركات الأرضية بالجمانستك وطريقة القياس	٥
١٢٢	استمارة تقييم الأداء الفني	٦
١٢٤	فريق العمل المساعد	٧
١٢٥	خطة تطبيق التمارين المعدة من قبل الباحث	٨

# الفصل الأول

- 1 التعرف بالبحث
- 1-1 مقدمة البحث وأهميته
- 2-1 مشكلة البحث
- 3-1 أهداف البحث
- 4-1 فروض البحث
- 5-1 مجالات البحث

## ١- التعريف بالبحث.

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث.

أن التدريب الرياضي يلعب دوراً أساسياً في تطبيق المبادئ والقواعد والأسس العلمية في بناء المناهج التربوية الضرورية في كل لعبة وفعالية رياضية ومنها لعبة الجمباز التي فيها خصوصية المتطلبات البدنية والحركية الخاصة والإداء المهاري العالي المستوى زيادة على ذلك أن ممارستها من ذوي الأعمار الصغيرة جداً بالمقارنة ببقية الألعاب الرياضية.

وتعتبر رياضة الجمباز أحد الأنشطة الرياضية الفردية التي نالت الاهتمام الكبير من الدول المتقدمة لأنها من الألعاب التي تجلب المتعة لمزاولتها ومشاهدتها لكثرة الأجهزة المختلفة التي تتضمنها، وأن تطور مستوى الاجاز الرياضي في لعبة الجمباز خلال السنوات الأخيرة في جميع الفعاليات الرياضية سواء كانت الفردية منها أو الجماعية في الكثير من دول العالم، لم يكن بمحض الصدفة بل جاء من خلال التخطيط العلمي الصحيح، فضلاً عن تدخل جميع العلوم الأخرى سواء كانت تربوية أم حركية أو مهارية، إذ ساهمت تلك العلوم في تحقيق الاجازات الرياضية من خلال التكامل فيما بينها لتطوير الفرد الرياضي فاستخدام التمرينات الخاصة للفدرات البدنية والحركية وتمرينات الإداء المهاري باستخدام أدوات معايدة من شأنها أن ترفع من مستوى اللاعبين وتحلّفهم القدرة على تحقيق الاجازات في المستقبل، فالتوازن والتوافق والرشاقة والمرنة والقدرة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية... الخ، تُعد من القدرات المهمة التي تكسب الرياضي القدرة على الالتحاق بالحركة في كافة مهارات الجمباز وعلى جميع الأجهزة وخاصة جهاز ساط الحركات الأرضية، كما تساهم في اتقان المهارات الحركية وتغيير وضع الجسم أثناء الطيران في الهواء بعد الارتكاء.

لما المرنة الحركية والقدرة والسرعة الانتقالية من المكونات الأساسية لرياضة الجمباز والحركات الأرضية وأنها من أهم القدرات الحركية والبدنية للرياضي والتي تمتاز بدرجة عالية من تكامل الصفات أو القدرات البدنية.

ويتوقف إخراج القدرات البدنية والحركية على صفة الرياضي على ادماج هذا المكونات في محصلة واحدة وتستخدم هذه التمرينات مع الناشئين وفي الفعاليات التي تحتاج إلى قدرات وصفات بدنية ومهارية عالية وتزداد أهمية هذه التمرينات عندما يتعامل اللاعب مع جهاز أو إداء بعض الحركات الأرضية. لذا استعان الباحث بالأدوات للوصول إلى المستوى المطلوب كما يحدث في الجمباز ولاسيما أن هذه التمرينات ترتبط بتطوير المهارات في الحركات الأرضية وبالتالي يعود مردودها على المستوى المهاري، وتعتبر الحركات الأرضية هي الركيزة الأساسية الهامة في ممارسة لعبة الجمباز الغني والتي

تحتطلب من اللاعب توافق جيداً وتوقيتاً في ربط الحركات المتواالية وتتميز بأنها تناسب مع تدريبيها مع المراحل المبكرة المختلفة لبساطتها وسهولة أداء حركاتها حاجتها إلى أدوات وأجهزة خاصة كذلك تتطلب رشاقة وقوه وسرعة في الأداء وذلك بسبب المتغيرات الكثيرة التي تحدث في وضعية الجسم أثناء الأداء.

ولامسماً أن هذه التمرينات ترتبط بتطور السلسلة الحركية في الحركات الأرضية وبالتالي يعود مردودها على المستوى المهاري لللاعب، وتعد الحركات الأرضية هي الركيزة الأساسية الهامة في ممارسة لعبة الجمباز الفني والتي تتطلب من اللاعب توافق جيداً وتوقيتاً في ربط الحركات المتواالية وتتميز بأنها تناسب مع تدريبيها مع مراحل المبكرة المختلفة لبساطتها وسهولة أداء حركاتها حاجتها إلى أدوات وأجهزة خاصة كذلك تتطلب رشاقة وقوه وسرعة في الأداء وذلك بسبب المتغيرات الكثيرة التي تحدث في وضعية الجسم أثناء الأداء.

وتكون أهمية البحث من خلال استخدام أدوات ووسائل معايدة واعداد تمرينات خاصة لتطوير القدرات البدنية والحركية والأداء المهاري للاعبين الجمبازيين الناشئين.

#### **٤-١ مشكلة البحث.**

إن إداء الحركات في جهاز بساط الحركات الأرضية يتطلب مواصفات وقدرات بدنية وحركية ومهارية خاصة وأن أي ضعف في أحدي هذه القدرات تؤثر على مستوى الإداء المهاري وتطوير اللاعبين، لأن الحركات الأرضية تعتمد على التوازن الحركي والرشاقة والتواافق والمرنة الحركية للوصول إلى الكفاءة العالية في الأداء الحركي.

ومن خلال خبرة الباحث في لعبة الجمباز وكونه لاعب سابق ومدرباً سابقاً وجد أن هناك ضعف في الأداء المهاري للحركات الأرضية، لاحظ الباحث عدم وجود أدوات وأجهزة معايدة في تدريبات المركز التدريسي ومن خلال لجنة (E) تم تشخيص الضعف في الأداء المهاري والقدرات البدنية والحركية من خلال الاختبارات ومشاهدة الباحث وتقديره للأداء المهاري أن هنالك ضعف يجب أن يعالج من خلال استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريبات.

ويعزى الباحث هذا الضعف إلى القدرات البدنية والحركية لدى اللاعبين مما العكس على الأداء المهاري ولهذا ارتأى الباحث إلى إعداد تمرينات خاصة باستخدام أدوات معايدة لغرض تطوير قدرات اللاعبين البدنية والحركية والأداء المهاري على جهاز بساط الحركات الأرضية للوصول إلى المستويات العليا بهذه اللعبة .

### **٣-١ أهداف البحث.**

١. اعداد تمارينات خاصة باستخدام أدوات مساعدة وتطبيقها على لاعبي الجمباز التائشين.
٢. التعرف على تأثير التمارينات الخاصة باستخدام أدوات مساعدة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركة للاعبين الجمباز التائشين.
٣. التعرف على تأثير التمارينات الخاصة باستخدام أدوات مساعدة في تطوير الإداء الفي المهاري للاعبين على جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمباز التائشين.
٤. التعرف على افضلية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركة والإداء المهاري بين التمارينات المعدة من قبل الباحث وتمارينات المدرب.

### **٤-٤ فروض البحث:**

١. للتمارين الخاصة باستخدام بأدوات مساعدة تأثير إيجابي على تطوير بعض القدرات البدنية والحركة للاعبين الجمباز.
٢. للتمارين الخاصة باستخدام بأدوات مساعدة تأثير إيجابي على الإداء الفي المهاري المطبقة على جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمباز.
٣. توجد فروق في القدرات البدنية والحركة والإداء المهاري المطبق على جهاز بساط الحركات الأرضية في الجمباز بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

### **٤-٥ مجالات البحث:**

- اولاً: المجال البشري: اللاعبين التائشين للجمباز الأرضي بأعمار (١٠-١٢) سنة في مركز سومر التدريسي التخصصي في السماوة/المثنى.
- ثانياً: المجال الزماني: من ٤ / ٤ / ٢٠٢٢ ولغاية ٥ / ٢٠٢٣ / ٢٠٢٣.
- ثالثاً: المجال المكاني: مركز سومر التدريسي التخصصي التابع للنشاط المدرسي الرياضي في مديرية تربية المثنى للجمباز في السماوة.

# الفصل الثاني

الدراسات النظرية والدراسات السابقة	-٢
الدراسات النظرية	١-٢
التمرينات الخاصة	١-١-٢
الأدوات المساعدة	٢-١-٢
القدرات البدنية	٣-١-٢
السرعة	١-٣-١-٢
الفوة المميزة بالسرعة	٢-٣-١-٢
القوة الانفجارية	٣-٣-١-٢
القدرات الحركية	٤-١-٢
التوازن	١-٤-١-٢
الرشاقة	٢-٤-١-٢
المرونة	٣-٤-١-٢
التوافق	٤-٤-١-٢
جهاز بساط الحركات الأرضية	٥-١-٢
الإداء المهاري لجهاز بساط الحركات الأرضية	٦-١-٢
المهارات التي تؤدي على جهاز البساط الحركي	١-٦-١-٢
مهارة القرفة العربية Round Off or Arab Spring	١-١-٦-١-٢
مهارة قرفة اليدين الأمامية	٢-١-٦-١-٢
مهارة قرفة اليدين الخلفية Back Flip or Flic Flack	٣-١-٦-١-٢
مهارة القبة الهوائية الأمامية المكورة Forward Somersault	٥-١-٦-١-٢
مهارة القبة الهوائية الخلفية المكورة Backwar Somersault	٦-١-٦-١-٢
الدراسات السابقة	٢-٢
مراجعة الدراسة السابقة	١-٢-٢
مناقشة الدراسات السابقة	٢-٢-٢
اهم الاستنتاجات التي افاد من البحث الحالي من الدراسات السابقة	٣-٢-٢

## ٤ - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

### ٤-١ الدراسات النظرية.

#### ٤-١-١ التمرينات الخاصة<sup>(١)</sup>.

التمرينات الخاصة هي الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث التركيب في الأداء الحركي من قوة وسرعة<sup>(٢)</sup>، تستعمل هذه التمرينات لتطوير الصفات البدنية أو المهارية الأساسية وتعد التمرينات الخاصة الوسيلة التي تسعى بواسطتها إلى تطوير اللاعبين وهو الهدف الحقيقي من عملية التدريب الرياضي وتعتبر التمرينات الخاصة أيضاً من أهم الوسائل المستعملة في تنمية القوة العضلية بتنوعها المخططة<sup>(٣)</sup>.

فضلاً عن ذلك الهدف للتمرينات الخاصة بطريقة مباشرة إلى تنمية وتطوير الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي المعاصر<sup>(٤)</sup>، ولذلك فإن الهدف المراد تحقيقه في بناء المهارة الحركية المراد تعلمها هو الذي يحدد نوع التمرين كون هذه التمرينات الخاصة تهدف إلى الأعداد والتهيئة لتعلم المهارات والتمرينات الخاصة وهي من الوسائل الرئيسية التي تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة الجمباز كالقوة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة وتعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر لمستوى الأداء المهاري، ويدرك بسطوبيسي أن هذه التمرينات تأخذ صيغة واشكالاً متنوعة منها<sup>(٥)</sup>:

- ١ - التمرينات المهارية.
- ٢ - التمرينات المهارية والبدنية معاً.
- ٣ - التمرينات المهارية والخططية.
- ٤ - التمرينات المهارية والخططية والبدنية معاً.
- ٥ - تمرينات المنافسات التدريبية.

(١) محمد إبراهيم شحاته: تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣، ص ٢٢٢.

(٢) خصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، مطبعة جامع الإسكندرية، ١٩٩٩، ص ١٢.

(٣) عادل عبد البصیر: للنظريات والأسن في تدريب الجمباز الحديث، ج ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨، ص ٥٥١.

(٤) عفيف يحيى: أثر التمرينات الخاصة في تعلم فن رفعه الخاطب بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٥، ص ١١.

(٥) بسطوبيسي وعياس أحمد السامرائي: طرق تدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٨٤، ص ٢٣.

**ونهذه التمرينات فوائد عدّة منها<sup>(١)</sup>:**

- ١- مشابهة لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي.
- ٢- تختصر وقت التدريب إذ يمكن المدرب من اعطاء مهارات عدّة في التمرين نفسه.
- ٣- تتمي التوافق الحركي لللاعب.
- ٤- تدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة في الخطّة.
- ٥- تطوير الصفات البدنية والمهاريا الأساسية والأسس الخططية لدى اللاعب.

**أسم التمرينات الخاصة<sup>(٢)</sup>:**

إن التمرينات التي يضعها المدرب للاعب واحد أو للاعبين كثيرة ضمن قوائين خاصة لتطوير اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً، وتنمية القوة والسرعة الحركية والمهارات الأساسية التي تؤثر في الأداء الفني وتعد التمرينات الخاصة التمرينات المؤثرة في الأداء الفني لتطوير قابلية اللاعبين بالسرعة والقوة التي يتطلّبها لاعب الجمناستك لتخل المهارات الأساسية والصفات البدنية وحتى النفسية وأسمها:

- ١- إن تكون صعبة الفهم والأدراك وتحتاج إلى شرح طويل.
- ٢- إن تكون متسجمة مع القابلية البدنية والذهنية للاعبين.
- ٣- إن تتوافق فيها المنافسة الفردية والجماعية.
- ٤- إن يتواافق فيها الجانب التشويقي.

## **٢-١-٢ الأدوات المساعدة**

إن مفهوم الوسائل التدريبية المساعدة ليس بالجديد في مجال التدريب الرياضي، فهي عبارة عن أجهزة وادوات قد تكون موجودة ومصنعة يستخدمها المدرب في العملية التدريبية لأجل رفع كفاءة الجانب البدني والجانب المهاري للاعب إذ صار استعمال هذه الوسائل أمراً ضرورياً مهما في العملية التدريبية لما تقدمه للاعب والمدرب من خدمات إيجابية في مجال التدريب الرياضي وتطوير الأداء البدني والمهاري فيها والتغيير في اسلوب تنفيذ التدريبات والتسويق والأذاعة كما وتساعد المدرب على تخطيط عدد كبير من التمرينات والتدريبات بما يعيد الأداء المهاري، وهي القناة التي عن طريقها تنقل المعلومات وخبرات المدرب وفيه للهدف من عملية التدريب في حسن اختياره للأجهزة والأدوات التدريبية وفي ابداعه وابتكاره لمساعدات جديدة فهي الطريق الذي يستخدم لنقل المادة التدريبية من المدرب إلى المتدربين بصورة تفتح

(١) سامي الصفار وأخرون: كرة القدم، ج ٧، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٧، ص ١١٠.

(٢) ثامر محسن ووالق ناجي: الألعاب الخاصة في تدريب كرة القدم، الشركة المركزية للطباعة والأعلام، بغداد، ١٩٧٥، ص ٧١.

الأثر المطلوب وكل شيء حول المدرب يصلح أن يكون أداة للتدريب فهي تعهم في اكتساب كفاءة الجانب البدني ورفعه بصورة فاعلة، فاستعمال هذه الأجهزة والأدوات التدريبية بنظام وترتيب مبرمجة وممنهج في وقت واحد سيحقق تقدماً في العملية التدريبية وفي تنمية المهارة الحركية وتنمية الصفات البدنية المستهدفة وينطوي أجهزة التدريب الرياضي وأدواته ووسائله ظهرت أجهزة مصممة لتنمية الصفات البدنية الخاصة بالرياضة الممارسة وكذلك لتطوير الجانب المهاري.

**(أ) حزام الأمان اليدوي:**

يستخدم بعرض التدريب على بعض المهارات الصعبة أو الجديدة وخاصة في الحركات الأرضية، ويرتدى اللاعب هذا الحزام حول خصره ويمسك مساعدان طرفاً الحبل المربوط بالحزام على جانبي اللاعب.

**(ب) جهاز الأمان المعلق (لونجا):**

توضع فوق أجهزة الجمباز وهي عبارة عن كوبيري حلق وينبغي أن يكون ارتفاعه أعلى قليلاً، هذا الإطار به حلقات يمر بها حبال متينة ويفضل إسلام الصلب المغطى بالجلد، في نهاية الحبال يوجد حزام أمان يدوى ليرتدى اللاعب في منطقة الوسط.

لما الطرف الآخر فيتكون من طرفان من الحبال يمسك بهما مدربان وذلك لوقف أداء المهارة عند التعليم في الوضع المناسب وعند اللزوم وأيضاً لإعطاء اللاعب الفرصة لتكامل المهارة، ينبغي أن يكون المساعدان على علم تام بمكونات المهارة المؤذن بجانب حسن وسرعة التصرف في الوقت المناسب<sup>(١)</sup>.

فابتكرت أجهزة وصممت أخرى لتنمية مجموعات عضلية معينة تعمل في أضواء مواصفات حركية معينة كالجهد والمسار والتوقيت والاتجاه، وقد ساعد ذلك كثيراً على تطوير ، الفكر ونظريات التدريب مما حدا بالمدربين إلى تصنيفها والاعتماد عليها كوسيلة تدريبية لتنمية حمل المهارة واللياقة البدنية<sup>(٢)</sup>، والتدريب باستخدام الوسائل المساعدة دخل حيز التنفيذ في العديد من الدول المتقدمة لما لها من تأثير فعال في تطوير القدرات البدنية والصفات البدنية في مختلف الألعاب الرياضية إذ تعد الأدوات المساعدة واحدة من الوسائل التي تساعد على إداء الواجبات المتعددة.

(١) محمد إبراهيم شحاته، منظومة التدريب النوعي الجمباز الفني رجال، ط١، مؤسسة موسس الدولة- سبورنج، الأسكندرية، ٢٠١١، ص ٦٧.

(٢) لمين انور الخولي وضياء الدين محمد العربي: تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي والوسائل والأدوات التعليمية الأجهزة المساعدة للتدريب؛ ط١، دار الفكر العربي القاهرة، ٢٠٠٩، ص ٢٣٣.

### قياسات حزام الامان المساعد:

- محيط الحزام ١٠٣ م.
- عرض الحزام ١٢ سم.
- يتللى منه اشرطة بعرض ٥ سم وبطول ٢٠ سم ومحيط الشريط طوله ٦٢ سم.
- ماسك الفخذ عدد ٢ وبعرض ٥ سم ومحيط الشريط طوله ٦٢ سم.
- يوجد مفاصل متحركة على جانبي الحزام تدور لجميع الاتجاهات.
- يوجد حزام على محيط الحزام الرئيسي من الخارج متصل بكلة ثابتة (حزام امان اخر) عرضه ٣ سم وطوله ٣٨ سم.
- المسافة بين المفصلين المتحركين ٣٨ سم.



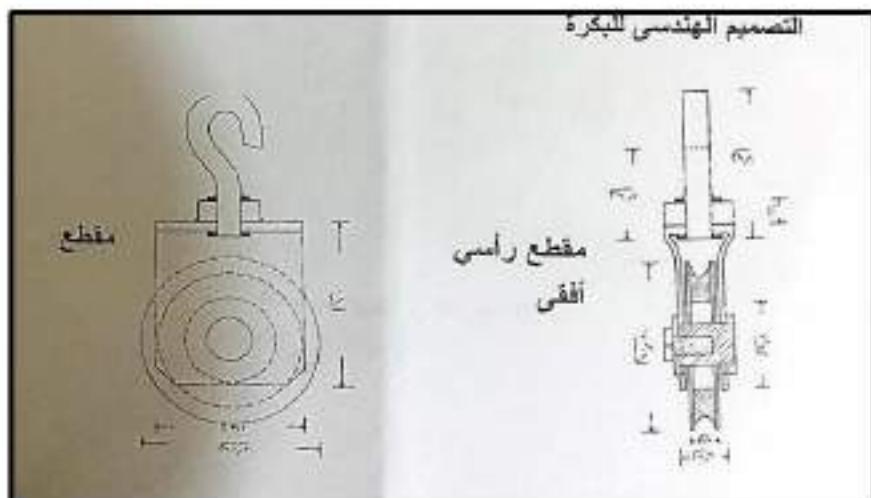
شكل (١-٢)  
يوضح حزام الامان المساعد (اللونجا)

تصميم حزام الامان المتعدد الاتجاهات المرتبطة بجهاز الحلق: حزام الامان المتعدد الاتجاهات المرتبط بجهاز الحلق يتكون في مجمله من ثلاثة مجموعات طبقا لما يلي<sup>(١)</sup>:

(١) هشام صبحي، كلية التربية الرياضية، جامعة الأسكندرية، ذكر في كتاب حسن شحاته، منظومة التدريب النوعي، الجهاز الفني رجال، ط١، مؤسسة حولي الدولية، الأسكندرية، مصر.

### المجموعة الأولى:

تتكون من بكرة قطرها ٢٠٠ سم مثبت بها في المنتصف بطريقة الشحط (رولمان بلي) بقطر ٥٣ سم والبكرة والرولمان بلي يدوران في الاتجاه الرأسي حول محور أفقي يقطر مثبت في حامل البكرة على شكل حرف (L) طبقاً لما هو موضح بالرسومات والمجموعة تتصل بكوبري الحلق بواسطة خطاف من الصلب يتصل بحامل البكرة عن طريق رولمان بلي يسمح له بالدوران في الاتجاه الأفقي، وطبقاً للأبعاد الموضحة بالرسم<sup>(١)</sup>.



### المجموعة الثانية:

مجموعة الحزام وهي المجموعة التي تثبت حول وسط اللاعب وهي تتكون من حزام من الجلد الطبيعي مختلف بطبقة لينة من النسيج (الحريري - اللامع) وثبتت قرب كل نهاية من شريط من الحرير كما هو موضح بالرسومات.

وطرف كل شريط مثبتين بأحكام في الحزام ويوجد بين طرفي كل شريط قطعة من الجلد مثبتة تماماً بالحزام ويمر منها حلقة نصف دائرة من الصلب مثبت بها حلقتان تم تصميمهما بحيث يسمح بالحركة الأفقية بين هاتين الحلقتين، ويثبت في نهاية الحلقة الثانية عروة حبل التعليق التي يتم عملها طبقاً لما هو موضح بالرسم.

### المجموعة الثالثة:

مجموعة الحلق: وهي تتكون من الحلقتين الخشبيتين لجهاز الحلق القانوني وتعلق كل حلقة خشبية فيعروة حبل نايلون قطره ٦٦ سم ويمر الحبل حول بكرة التعليق ويثبت طرفه الآخر في الحلقة الصلبة الخاصة بالتعليق في مجموعة الحزام.

(١) هشام صبحي حسن، كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية، ذكر في كتاب حسن شحاته منظومة التدريب النوعي، الجبار الفني رجال، ط١، مؤسسة حولي الدولية، الاسكندرية، مصر.



شكل (٣-٢)  
يوضح مجموعة حبال الحلق

**الأغراض العامة لاستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في الجمباز<sup>(١)</sup>:**

١. توفير الأمان والسلامة لأداء المهارات، مما يسمح للاعب على الاستمرار في التدريب.
٢. إدخال عنصر التشويق والاثارة في نفس اللاعب للتدريب على الأجهزة المستعملة.
٣. اكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية وبعض الصفات النفسية.
٤. الاقتصاد بالجهد مع توفير الوقت في أثناء التدريب.
٥. الارساع في عملية التعليم وتسهيل اداء الحركات الصعبة لتأديتها على الأجهزة.
٦. التدرج في تعلم الحركات الصعبة والمركبة على الأجهزة.
٧. توجيه الجسم للممارسات الصحيحة.
٨. اكتشاف طبيعة عمل الأجهزة.

(١) محمد إبراهيم شحاته: مصدر سبق ذكره، ص ٢٢١.

### ٣-١-٢ القدرات البدنية.

#### ١-٣-١ السرعة.

وتعزف السرعة بأنها قدرة الفرد على إداء حركات معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة ويعزفها كلارك (Clark) بأنها: ((سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة)), كما أن لارسون (Larson) ويوكام (Yuocam) بالاتفاق مع بوتشر (Bucher) يعزفونها بأنها: ((قدرة الفرد على إداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر فترة زمنية ممكنة - أي هي عدد الحركات التي تؤدي في وحدة زمنية - ويعزفها هارا (Hara) بأنها: ((أقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط))<sup>(١)</sup>.

نقسم السرعة إلى أنواع عديدة نذكر منها:

أولاً: سرعة رد الفعل: (سرعة الرجوع) - سرعة زمن الرجوع؛ وتعزف بأنها: ((القدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن - وهذا التعريف يوضح لنا أن هناك فاصلتاً زمنيتان بين بدء ظهور المثير وبين استجابة اللاعب له وهناك ثلات أنواع من سرعة رد الفعل وهي:

- ١- سرعة رد الفعل البسيط.
- ٢- سرعة رد الفعل المركب.
- ٣- سرعة رد الفعل المنعكس.

١- سرعة رد الفعل البسيط: وهي الزمن المحصور بين لحظة ظهور المثير المعروف من قبل ولحظة الاستجابة لهم كما هو الحال عند انطلاق طلقة الاشارة في مسابقات الجري والسباحة.

٢- سرعة رد الفعل المركب: هو الزمن المحصور بين ظهور مترين للتمييز بينهما والاستجابة لاحدهما فقط.

٣- سرعة رد الفعل المنعكس: هو الزمن المحصور بين ظهور المثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ قرار رد الفعل المطلوب القيام به.

ثانياً: سرعة الحركة الوحيدة: وهي إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن ومن امثلتها دفع الجلة والرمي والتوصيب.

(١) أمير حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط١، الأسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر، ٢٠٠٩، ص ١٩٠-١٩١.

ثالثاً: سرعة الحركة المركبة: وهي إنجاز أكثر من مهارة حركة لمرة واحدة في أقل زمن ممكن، مثل: بعض حركات الجمباز والوثب، ويقصد بها سرعة انقباض العضلة أو مجموعة العضلات عند أداء المهارة.

رابعاً: سرعة تكرار الحركات المتشابهة: ويقصد بها إنجاز الحركات المشابهة بأقصى سرعة ممكنة - ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة بتكرار الحركات في أقصر زمن ممكن مثل: الجري وال العدو - الدرجات - التجذيف - ... الخ.

### ٢-٣-١-٢ القوة المميزة بالسرعة.

إن الحديث عن القوة المميزة بالسرعة كبير ومهم جداً نظراً لدخول هذه القدرة في الكثير من الأنشطة الرياضية وبضمها الجماعية، فهي باختصار شديد وحاصل ضرب القوة في السرعة<sup>(١)</sup>، وعرفت أيضاً بانها: ((قابلية الفرد على اخراج مستوى معين من القوة العضلية ضمن سرعة حركية عالية أي هي صفة مركبة من القوة والسرعة<sup>(٢)</sup>)، أو هي: ((التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة معينة وإنجازها بأقصى وأقل زمن شنتها (٢٠-٨٠ %) وتكرارها (٨-١٢) ولمعظم الألعاب الرياضية<sup>(٣)</sup>، إن الفرد الذي يتمتع بهذه الصفة له مقدرة على اطلاق القوة من العضلات المشتركة في الحركة التي تتضمن صفاتي السرعة والقوة العضلية<sup>(٤)</sup>، وارتباط القوة بالسرعة عبارة عن اكتساب الجسم لصفة مميزة وخاصة جديدة بالأداء الحركي وهي سرعة القوة والقدرة أو القوة المميزة بالسرعة<sup>(٥)</sup>.

وتحظى أهمية القوة المميزة بالسرعة في رياضة الجماعات في الحركات الأرضية لاسيما في حركات القليات الهوائية والحركات التي تطلبها بعية الوصول لأكبر عدد من الحركات خلال المسافة الحركية ولعرض تطوير القوة المميزة بالسرعة هنالك خصائص مميزة لطرق تدريبيها وهي<sup>(٦)</sup>:

- ١- يمكن استخدام الطرق (الانقباض الامركزي الثابت واليزوكتنك) في تطوير القوة المميزة بالسرعة.
- ٢- يجب استخدام الوسائل المساعدة في عملية التطوير.
- ٣- يجب أن يعمل التدريب على تطوير قابلية العضلة أو العضلات على امكانية الانتقال من الشد إلى الارتخاء أو العكس بأسرع وقت ممكن.

(١) أبو العلا لحمد: تدريب رياضي فسيولوجي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧، ص ٩٧.

(٢) بسمان عبد الوهاب: أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلية في العضلة الهوائية الخلابة المكونة، رسالة ماجستير مقدمة إلى كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص ٣٢.

(٣) محمد ابراهيم شحاته: تدريب الجمباز المعاصر، مصدر سبق ذكره.

(٤) خصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات - تطبيق)، ط٢، منشأة المعارف، بغداد، ٢٠٠٥، ص ١٢٩.

(٥) حسين حمدي أحمد علي: دراسة العلاقة بين بعض الآلات التموي البدنية والقدرات الخاصة بالأداء الحركي لناشئي الجمباز تحت سن ١٤ سنة، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، العدد (٤-٣)، المجلد الثاني، ١٩٨٥، ص ٨١.

(٦) عادل تركي حسن: مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتجميع، ٢٠١١، ص ٣٢٢.

- ٤- يجب العمل على تهيئة أكبر عدد ممكن من الألياف في بداية الحركة كونها تعد من الخصائص المهمة لتطوير القوة المميزة بالسرعة ويمكن التوصل إلى ذلك من خلال استخدام تمارين معينة بحيث يمكن أن تزيد من كمية المقاومة في بداية الحركة ومن ثم رفع أو تخفيض الشغل المستعمل في المراحل اللاحقة من الأداء ويمكن أن يستمر التشغيل لمدة (٢-١) ثانية من بداية الحركة.
- ٥- يجب أن يكون استمرار التمارين لفترات لا تؤدي إلى تعب العضلات والأظهر عليها.
- ٦- لعرض القوة ان بالسرعة يتطلب الصفات البدنية بشكل منسجم بصورة عامة حيث يت ammonia مع مستوى البناء البدني وتحقيق الارتباط بينهما بوساطة التدريب الخاص، مرة أخرى ويشمل السجام الصفات البدنية الخاصة مثل: والحركي المهاري.
- ٧- يجب أن تكون التدريب بتطور. القوة المميزة بالسرعة متشابهة لمتطلبات الفعالية وأن يخرج عن شدتها بصورة قليلة أو كبيرة<sup>(١)</sup>.

### ٢-٣-١-٢ القوة الانفجارية.

هي عامل أساس في تحقيق نجاح الرياضي في معظم الرياضيات ويعرفها بسطوسي بأنها: ((قوة وأعلى سرعة ممكنة ولمرة واحدة فهي أقصى قوة مبرأة لحظية))<sup>(٢)</sup>، ويشير محمد حسن علاوي إلى أن القدرة الانفجارية هي أحد عناصر القوة العضلية التي ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالأداء<sup>(٣)</sup> المهاري فهي العامل الأساس في القوة على تطوير الأداء<sup>(٤)</sup>، فضلاً عن يجب ملاحظة أن القدرة الانفجارية لا تظهر إلا عند أداء عمل عضلي (متجر)<sup>(٥)</sup>، ويعرفها وجيه محذوب أنها: ((أعلى قدرة يحصل عليها الرياضي بأقل مدة زمنية ولمرة واحدة))<sup>(٦)</sup>.

وتمثل القدرة الانفجارية شكل من أشكال القوة المركبة كونها تتربّع من صفتين القوة والسرعة لذا تعرف بأنها: ((أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أداؤه في أقصى انقباض عضلي واحد أو أقصى جهد يمكن انتاجه لأداء انقباض عضلي واحد)), وتعرف بأنها: ((قدرة الجهاز العصبي في التغلب على المقاومات بسرعة انقباض عالية جداً))<sup>(٧)</sup>، ويعرفها سعد محسن أنها: ((القدرة على تغيير أقصى قوة في أقل من زمن ممكّن لأداء حركي مفرد أي أنها القوة القصوى اللحظية للأداء)), ومثال ذلك: لحظة لفّر أو

(١) حسين حمدي أحمد علي: مصدر سبق ذكره، ص ٨١.

(٢) بسطوسي أحمد: أسس نظرية التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠، ص ١١٦.

(٣) محمد حسن علاوي، مصدر سبق ذكره، ص ٩١.

(٤) السيد عبد المقصود: نظريات التدريب وفسولوجيا القوة، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧، ص ١٧.

(٥) وجيه محذوب وأخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، دار ولـلنشر، عمان، ٢٠٠٢، ٧٨.

(٦) أبو العلاء عبد الفتاح وأحمد نصر الدين: فسولوجيا ال نهاية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣، ص ١٦.

(٧) عبد الرحمن عبد الحميد: فسولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١، ص ٢٧٢.

الرمي أو الانطلاق من البداية في الركض المربع<sup>(١)</sup>؛ لذلك فإن لقان القفز يحصل عندما يجري تطوير السرعة والقوة بشكل متساوي؛ وهناك عوامل تساعد على تطوير القدرة الانفجارية هي<sup>(٢)</sup>:

(١) التوافق في عمل الأنسجة المتفاوضة العاملة والمنبسطة المقابلة في اثناء الأداء.

(ب) التوافق والعمل بين الجهازين العصبي والعضلي بشكل فعال.

(ج) سرعة انقباض العضلة ودرجة انقباضها وقوة الألياف العضلية المثاررة والمشتركة في الأداء.

ويذكر السيد عبد المقصود: ((يتوقف مستوى القوة الانفجارية على مستوى التوافق الحركي إلى درجة كبيرة وتكون القدرة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي أحد العوامل المهمة المحددة لمستوى القدرة الانفجارية، ويرجع ذلك إلى أن أداء الحركات الرياضية في المستويات العليا لا يسمح إلا بمدة زمنية قصيرة جداً للتوصل إلى استعمال أقصى مستوى قوة معنكن))<sup>(٣)</sup>.

وتقسم القوة الانفجارية إلى:

- قوة انفجارية للمساقين.

- قوة انفجارية للذراعين.

اساليب تطوير القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية<sup>(٤)</sup>:

١- باستعمال الانتقال.

٢- باستعمال تمارينات البلايوبروكس.

٣- باستعمال وزن الجسم.

ويرى الباحث بما أن هناك طرائق كثيرة لتدريب القوة المميزة بالسرعة؛ فالمدرب الناجح هو الذي يختار الطريقة المناسبة للاعبين لتحقيق الأهداف المطلوبة وعليه أن ينبع بالطرق المستعملة وقد يقوم بعض المدربين بالاعتماد وعلى نوع واحد من الطرائق التدريبية للفوقة إلا أن ذلك يؤدي إلى عدم اكتساب مزدوج من القوة ومحو توقف في مستوى اللاعب في التدريب ولذلك يفضل تنوع طرائق التدريب للتغلب على الملل وأثره أكبر عدد من المجاميع العضلية لتطويرها وبث روح المرح والأثارة لدى اللاعبين وأن يراعي الفروق الفردية بينهم من خلال استعمال الشدة والتكرار والراحة لأن لعبة الجمباز لعبة فردية، وقد لا يشارك اللاعب بالأجهزة جميعها وهذا ما شاهدناه في الأولمبياد إذ لم يشارك اللاعب على جميع

(١) سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية قوية انفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب، جامعة بغداد.

(٢) قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩٧، ص ٩١.

(٣) محمد عثمان: موسوعة العاب القوى، ط١، دار العلم، القاهرة، ١٩٩٠، ص ١٠٧.

(٤) سعد محسن إسماعيل: مصدر سبق ذكره، ص ٩٩.

الأجهزة، فقد يكون أحد اللاعبين ليس بالمستوى المطلوب على جهاز المتوازي ولا يلعب على هذا الجهاز ولكن يلعب على جهاز آخر<sup>(١)</sup>.

#### ٤-١-٢: القدرات الحركية.

القدرات الحركية هي الصفات يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به أو قد تكون موجودة بشكل فطري، وتنتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والعصبية والأوراكية من خلال التدريب والممارسة وتعتمد هذه القدرات على السيطرة الحركية بشكل رئيس فإن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي؛ على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات الهدف لإنجاز الواجب الحركي<sup>(٢)</sup>.

وتنميز القدرات الحركية بقدر أقل من حيث إمكانية التبني بمستوى أدائها مقارنة ببعض مظاهر النمو البدنى أو الصفات البدنية، وفي هذا الصدد فإنه يبدو أن الخصائص البدنية التي تخضع على نحو أكثر بتأثير عامل الوراثة تتميز بقدر أكبر من الثبات والاستقرار في نموها ومن ثم إمكانية التبني<sup>(٣)</sup>، والقدرات الحركية يكتسبها الفرد من البيئة نتيجة الممارسة والخبرة؛ فالفرد الذي يمتلك القوة بتحكم جسمه الأداء في أي عمل فذلك ناتج عن الخبرة التي اكتسبها نتيجة العمل الذي قام به<sup>(٤)</sup>، وقد وردت عدة تعريفات للقدرات الحركية نذكر منها ما يأتي: القدرات الحركية: ((هي الدلالة على مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية، والمهارات المرتبطة بنشاط معين))<sup>(٥)</sup>.

كما تعرف بأنها: ((القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة، مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة، أساساً لها وتنتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والعصبية والإدراكية))<sup>(٦)</sup>.

(١) هادل عبد البصیر؛ مصدر سبق ذكره، ١٩٩٩، ص ٩٩.

(٢) ناهدة للبنيمي؛ أسسات في التعلم الحركي، ط١، (التجف الأشرف، دار الضياء للطباعة، ٢٠٠٨)، ص ٧٢.

(٣) أسامة كامل راتب؛ النمو الحركي، مدخل ثلثمو التكامل لطفول وآمنراهق، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص ٦٤.

(٤) قيس ناجي عبد الجبار، تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي، (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩)، ص ١٧٧.

(٥) قاسم لازم صبر، م الموضوعات في التعلم الحركي، (بغداد، ٢٠٠٥)، ص ٩٠.

(٦) وجيه محجوب (وآخرون)؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ط٢، (بغداد؛ مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٠)، ص ٥٦.

#### ١-٤-١ التوازن:

هو العامل المهم الذي من خلاله يحقق الرياضي الإنجاز ولأهميةه لابد من دراسته بشكل مفصل في حالة الأجسام المنتظمة يكون من السهل تعين مركز الثقل والمعنى في الجسم غير المنتظم، كما هو الحال في جسم الإنسان.

وأحياناً ذرى إن الجمباز يميل اماماً إلى زاوية حادة ولم يسقط والسبب في ذلك هو بزيادة قاعدة التوازن يمكن تقليل الزاوية الأمامية أي زيادة ميل الجسم للأمام وأي اختلال في توازن الرياضي تقل فرصته في استخدام القوة بفاعلية سريعة مثلاً الملائم لا يستطيع أداء ضرورة مؤثرة إذا كان في حالة اختلال التوازن.

وبعطي كل من قيس وسطويسي مفهومه للتوازن بأنه: ((السيطرة على حركات الجسم بشكل كامل بوجود تأثيرات خارجية على مركز نقل الجسم وخاصة في حالة استمرار الحركات والاحتكاك أو الوضاع المختلفة لمركز نقل الجسم بشرط معينة))<sup>(١)</sup>.

ويعرف رisan خربيط بأنه: ((قابلية الفرد في السيطرة على عمل الجهاز العصبي مع الجهاز العضلي والتحكم في القدرات الفساجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن وقدرة على الإحساس بالمكان))<sup>(٢)</sup>.

ويعرفه احمد خاطر والبيك بأنه: ((قدرة الإنسان على الاحتفاظ بأوضاع الجسم أو أجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط الرياضي النافذ المعقد المجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجه للعمل ضد تأثيرات قوة الجاذبية))<sup>(٣)</sup>، ويذكر (Gallant)<sup>(٤)</sup> إن ميكانيزم الثبات يتضح من خلال ثلاثة طرق رئيسة يتم من خلالها الاحتفاظ بثبات الجسم.

ويرى الباحث أن التوازن الشام لهذا اللاعب يكون كلما اقترب مركز ثقل الجسم من قاعدة الارتكاز أصبح الجسم في حالة توازن شام كأن توازن ثابت أو متحرك، دائماً قصار القامة يكون لديهم توازن أكثر من غيرهم.

(١) قيس ناجي وسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في التربية الرياضية، ط٢، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٧٨، ص ٩٣١.

(٢) رisan خربيط مجید: موسوعة الفياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج١، مطبعة جامعة البصرة، ١٩٨٩، ص ١٨٤.

(٣) احمد خاطر وعلي البيك: الفياس في المجال الرياضي، ط٢، مصر دار المعارف، ١٩٧٨، ص ٢٣٩.

(٤) محمد صبحي حسانين: المقاييس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠.

## أنواع التوازن

- ١- التوازن الثابت: يقصد به القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع الثبات أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون المفotto أو الاهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين والتوازن الثابت يمثل أهمية كبيرة في بعض الأنشطة الرياضية خاصة الجمباستيك والتمرينات الفنية والباليه ويعبر عن الجمال وتتساق الأداء<sup>(١)</sup>، ويحدث التوازن الثابت عندما يكون مركز الثقل تحت نقطة الاستقرار ويتحرك الجسم باتجاه تأثير القوة» ولكن الجسم لا يثبت أن يعود إلى وضعه الأصلي فلاعب العقلة عندما يكون مركز ثقله أدنى العقلة وعند التأثير عليه بقوة سواء داخلية أو خارجية بأي اتجاه فلا يثبت أن يعود إلى وضعه بعد استفاذ القوة المحركة له مثل الحركة البيندولية على العقلة ويستفاد من هذا المبدأ في الكثير من الحركات الرياضية وفي الحياة العامة للحصول على الثبات اللازم للتغلب على القوى الخارجية المؤثرة على قصوره الذاتي).
- ٢- التوازن المتحرك يقصد به القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الأداء الحركي في معظم الألعاب الرياضية أو عند المشي على عارضة التوازن أي أنه إمكانية التوازن أثناء أداء حركة معينة<sup>(٢)</sup>، والمقصود بحركة الجسم هنا أن تكون بسرعة مسقية وزاوية ثابتة وهذا ممكن حدوثه فقط عندما يكون مجموع القوى المؤثرة فيه ليتحرك حركة انتقالية وكذلك عزوم القوى التي تؤثر فيه ليتحرك حركة دائمة يساوي صفرًا.

### ٢-٤-١-٢ الرشاقة:

يعد مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي جذبت اهتمام اغلب العلماء والباحثين في المجال الرياضي وذلك لكونها تعد صفة جامعة للصفات الحركية فقد كثر حولها الجدل والاختلاف وقد يعود ذلك إلى الطبيعة الحركية لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية الأخرى.

وقد لاحظ الاهتمام بالتربيـة الـبدـنية والـرياضـية يتزايد مـنـذ وقت بـعـد حـول طـرـائق وأـسـالـيب تـنـمية الرـشـاقة اـيمـاناً مـنـهمـ بـأـهمـيـتها بـعـدـها صـفـة بـدـنية وـحـركـية أـسـاسـية ولـلـرشـاقة أـهمـيـة خـاصـة لـمـنـ فـيـ المـجـالـ الـرـياـضـيـ فـحسبـ يـلـ تـتـعـدـ هـذـهـ الـأـهـمـيـةـ إـلـىـ مـجـالـاتـ الـحـيـاـةـ الـعـامـةـ إـذـ يـتـحـلىـ الـفـردـ بـهـذـهـ الصـفـةـ الـحـركـيةـ باـعـتـارـهاـ مرـحـلةـ وـمـؤـشـراـ لـكـثـيرـ مـنـ الصـفـاتـ الـبـدـنيةـ وـالـحـركـيةـ كـالـسـرـعـةـ وـالـقـوـةـ وـالـتـوـافـقـ وـالـمـروـنةـ وـالـدقـةـ.

والـرشـاقةـ فـيـ الـمـجـالـاتـ الـرـياـضـيـةـ لـهـ أـهـمـيـةـ بـصـورـةـ كـبـيرـةـ» فـالـتـلـمـيـذـ فـيـ الـمـدـرـسـةـ؛ وـالـطـالـبـ فـيـ الـجـامـعـةـ؛ وـالـلـاعـبـ فـيـ النـادـيـ كـلـمـ يـحـاجـونـ إـلـىـ تـطـوـيرـ هـذـهـ الصـفـةـ؛ الـتـيـ تـعـملـ عـلـىـ إـكـسـابـهـ الـمـهـارـاتـ الـحـركـيةـ بـصـورـةـ كـبـيرـةـ.

(١) سمير مسلط الهاشمي: البايونيكانيك الرياضي, دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل, ١٩٩٩, ص ١٩٤.

(٢) علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والتقييم والإحصاء في المجال الرياضي, مطبعة الطيف للطباعة, بغداد, ٢٠٠٤, ص ١٣٩.

وعلى ذلك كان من الأهمية العمل على تطويرها وذلك عن طريق التمارين الخاصة بذلك وأختبارات الرشاقة وقياسها من الوسائل المهمة في الوقوف على إمكانية تطويرها ودراسة علاقتها بمهارات الألعاب الرياضية الخاصة وال العامة، والكرة الطائرة هي من الألعاب التي يحتاج فيها اللاعب إلى عنصر الرشاقة بصورة كبيرة، إذ تتميز مهاراتها بالانسيابية والرشاقة.

وقد أشار (علي سلوم جواد) إلى أنه يمكن إن تعد الرشاقة قدرة حركية ذلك لأنها في رأي الكثير من الباحثين تتضمن مكونات (القدرة العضلية، والسرعة الحركية والنقاء وسرعة رد الفعل والتوازن والتحكم)<sup>(١)</sup>، كما إن الرشاقة تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد وسرعة الاتصالات والاستجابات التي تجري بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي.

#### ٣-٤-١-٢ المرونة:

يختلف مفهوم المرونة في مجالات التربية الرياضية عن المفهوم الدارج بين كثير من العامة فمن الملاحظ أن بعض الناس يطلقون على الشخص قادر على الاستجابة للمواقف المتباينة أنه شخص من المرونة بهذا المفهوم تعتبر مظيراً من مظاهر الشخصية يدخل تحت نطاق الدراسات النفسية أما مفهوم المرونة في مجالات التربية الرياضية فهو يعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.

ويستعمل البعض مصطلح المرونة العضلية تعبيراً عن قدرة العضلة على الامتطاط إلى أقصى مدى لها في حين يرفض البعض هذا المصطلح ويفضل وصف المرونة العضلية بالمطاطية وهناك جدل على المرونة في الحركات المختلفة، حيث يرى البعض أنها تنسب للمفاصل، في حين يرى البعض الآخر أنها تنسب إلى العضلات ورأى ثالث يرى أن المرونة تنسب إلى المفاصل والعضلات<sup>(٢)</sup>.

وترتبط المرونة بعمل العضلات بالإضافة إلى عمل المفاصل إذ يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والأربطة العاملة على الامتطاط وبذلك يمكن القول بأنه المرونة أمر يهم المفاصل في حين أن المطاطية أمر يهم العضلات.

والافتقار للمرونة يعرض الفرد الرياضي للإصابة في المفاصل والعضلات بالإضافة إلى تحديد المدى الحركي لها وأن له تأثيراً سلبياً على تنمية الصفات الأخرى<sup>(٣)</sup>، تقسم المرونة على الأنواع الآتية<sup>(٤)</sup>:

(١) علي سلوم جواد: مصدر سابق ذكره، ص ١١٨.

(٢) رisan خرييط مجيد: *التدريب الرياضي*، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة، ١٩٨٨، ص ٢٧٢.

(٣) أبو العلا احمد عبد الفتاح: *التدريب الرياضي*، مطبعة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٩٨، ص ١٥٢.

(٤) مفتى إبراهيم حمادة: *التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة*، ط١، دار الفكر، القاهرة، ١٩٨٨، ص ١٥٢.

- ١- المرونة العامة:
  - مرونة الجذع.
  - مرونة الكتفين.
- ٢- المرونة الخاصة:
- ٣- المرونة الإيجابية:
- ٤- المرونة السلبية:
- ٥- المرونة الاستباقية (التابعة).
- ٦- المرونة الديناميكية (المتحركة).

#### ٤-٤-٤ التوافق :

يعرف التوافق بأنه: ((قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الاستجابة لتحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد)), ويتحقق ذلك من خلال عدة خطوات تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي عن طريق المستقبلات الحسية، ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية سواء الجسم ككل أو أحد أجزائه وبعد ذلك يرسّل المخ الانشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي وفقاً للمتطلبات التي حددتها من ناحية طبيعة الأداء وشكله والتقسيم الزمني للأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق ويطلب مكون التوافق تعاوناً كاملاً بين الجهازين العصبي والعضلي لإمكان إداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقد منها أي تلك الحركات التي يستخدم في أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد أو التي تتطلب انماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد، ويعتمد التوافق على ملامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطها معاً في عمل واحد<sup>(١)</sup>، وهناك عدة أنواع للتوافق وهي:

- (أ) التوافق العام: ويظهر في إداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي.
- (ب) التوافق الخاص: ويظهر في إداء المهارات التي تتلائم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس.
- (ج) توافق أعضاء الجسم ككل: ويتطلب استخدام اليدين معاً أو القدمين معاً أو اليدين والقدمين معاً.
- (د) توافق الأطراف والعين: ويحدد كلارك التوافق هنا بنوعين والذين يعتبر هما أحدى مكونات القدرة الحركية العامة هما:

(١) قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الألعاب المختلفة، ط١، دار الفكر العربي للطباعة، عمان، ١٩٩٨.

## ١-٤ جهاز بساط الحركات الأرضية.

تعد الحركات الأرضية هي الركيزة الأساسية الهامة للممارسة رياضة (الجمناستك)، إذ يبدأ الفرد في تعلمها في سن مبكر، إذا قورنت بالعمر والسن التعليمي لبقية أجهزة الجمناستك، فهي التمهيد والأعداد للفرد اللاعب على مختلف الأجهزة الأخرى حيث أن الحركات والمهارات المؤداة على الأجهزة جزء لا يتجزأ عن المهارات والحركات الأرضية<sup>(١)</sup>.

ولأن الحركات الأرضية تعد أساساً لجميع الحركات، إذ يتشرط في لاعب الجمناستك أن تتوافر فيه الرشاقة والمرنة والاتساعية والجمال الحركي أثناء تأدية الحركات؛ كما أنها تعد من أسهل أجهزة الجمناستك ويمكن الوصول إلى المستوى العالمي، وذلك لتوفير عنصر الأمان وتأديتها على الأرض بخلاف بقية الأجهزة وأنها تعد أحب الحركات لدى أغلب اللاعبين وذلك لسهولة تأديتها وتقانها للحركات الإجبارية والاختبارات في وزمن معين» ويرتبط تعلم الحركات الأرضية بتعلم الأوضاع الأساسية الابتدائية لأنها هي الأساس في تعلم الحركات الأرضية<sup>(٢)</sup>.

إذ يجب أن يكون أداء هذه التمرينات متبايناً من حيث التوازن والثبات والقوة والمرنة والقدرة والدوران الهوائية والتوقف على اليدين إذ يجب أن تؤدي الحركات المختلفة للذراعين والجذع والرجلين واليدين والقدمين والرأس داخل المساحة المحددة وبطريقة فنية صحيحة وفقاً لمعايير الأوضاع الجمناستيكية.

أن المدة المحددة للحركات الأرضية هي دقيقة واحدة مع السماح بـ (١٠) ثوان زيادة أو نقصان ويجب إجراء علامة ضوئية أو صوتية عند مرور (٥٠) ثانية من الوقت وكذلك يجب إجراء علامة ضوئية أخرى عن الوصول إلى حد (٢٠) ثانية والمساحة المتاحة للحركات الأرضية عبارة عن مربع مساحته (١٢ × ١٢ م) ويجب أن لا يخطو اللاعب خارج هذه المساحة<sup>(٣)</sup>.

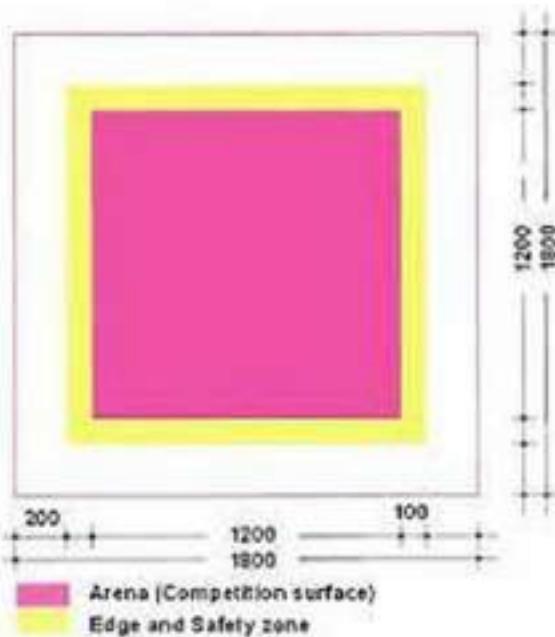
وقد حدد قانون الجمناستك المادة (٣٠) الفقرة (٥) المساحة المتاحة لأداء التمرينات الأرضية بمربع ابعاده (١٤ × ١٤ م) إذ يجب على اللاعب أن لا يلمس الأرض الخارجية بأي جزء من أجزاء جسمه<sup>(٤)</sup>.

(١) إبراهيم عبد المنعم: مصدر سبق ذكره، ص ٤٥.

(٢) معيوف ذنون حنوش، محمد عامر: المدخل في الحركات الأساسية لجمناز الرجال، ١٨، ٢٠٠٧.

(٣) علي حسين بيومي: المجموعات الفنية في الحركات الأرضية; ط١، المملكة العربية السعودية، ١٩٩٨، ص ١٣.

(٤) عزيز محمود سالم وأخريات: رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، المؤسسة العلمية للطباعة، القاهرة، ص ٤٢.



شكل (٤ - ٢)  
يوضح ابعاد بساط الحركات الأرضية

#### ٦-١-٦ الإداء المهاري لجهاز بساط الحركات الأرضية.

بعد الإداء الفني في رياضة الجمباز العامل الرئيسي الذي يرتكز عليه الانجاز لذلك نلمس الاهتمام الكبير من المدربين في الطرائق والأساليب التي من شأنها أن ترفع الأداء الفني، ونتيجة الصلة والارتباط الكبير ما بين الأعداد الفني في فعالية الجمباز فقد أصبح من الضروري الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة التي تعد الداعمة الأساسية للنجاح في تطوير ، الأداء الفني للاعب الجمباز ذلك دورها في تحصين الأداء الفني<sup>(١)</sup>، ويعتمد الأداء الفني على أربعة مجموعات رئيسية:

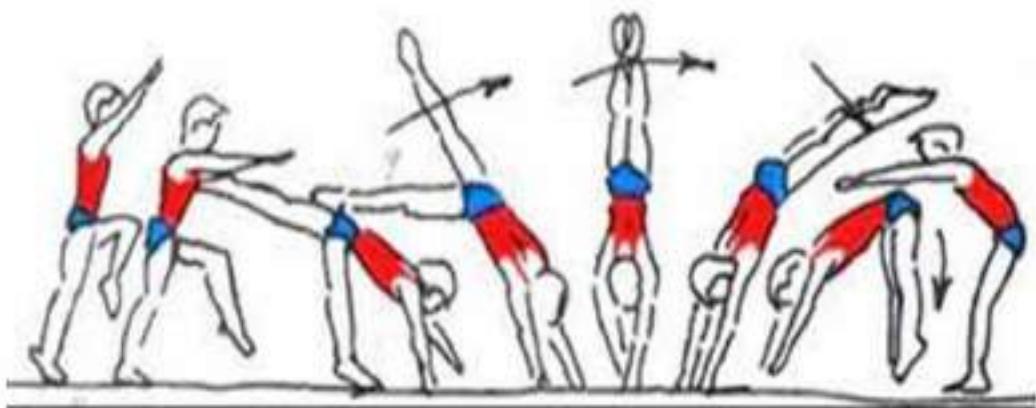
- ١- القدرات الطبيعية والصفات الجسمية التي يكتسبها الفرد عن طريق الجينات الوراثية.
- ٢- اكتساب المهارات الخاصة وذات النوعية للارتفاع في النشاط الرياضي المحدد.
- ٣- اكتساب المهارات الخاصة باللياقة البدنية والمتعلقة بنفس الرياضة.
- ٤- البروفيل النفسي العام للفرد.

(١) إبراهيم عبد المنعم: موسوعة الجمباز المصرية - مهارات - تعلم - تدريب - قياس، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ص ٩٤.

١-٦-١-٢ المهارات التي تؤدي على جهاز بساط الحركات الأرضية.

### ١-٦-١-٢ مهارة القفزة العربية Round Off or Arab Spring

تشابه القفزة العربية في أداءها للفني مع مهارة العجلة البشرية ويضاف إليها ربع دورة على المحور الطولي وهي حركة ربط وتعتمد بشكل رئيس على عملية الدفع باليدين من الأرض وهو ما يشكل متقطعاً على الأرض ويمر الجسم بوضع الوقوف على اليدين وينتهي بالوقوف الكامل ويجب نقل الرجلين بسرعة وبحركة خاطفة لأجل تحقيق النقل الحركي الكامل للجسم مهما وان كانت هناك مهارة أخرى بعد القفزة<sup>(١)</sup>.

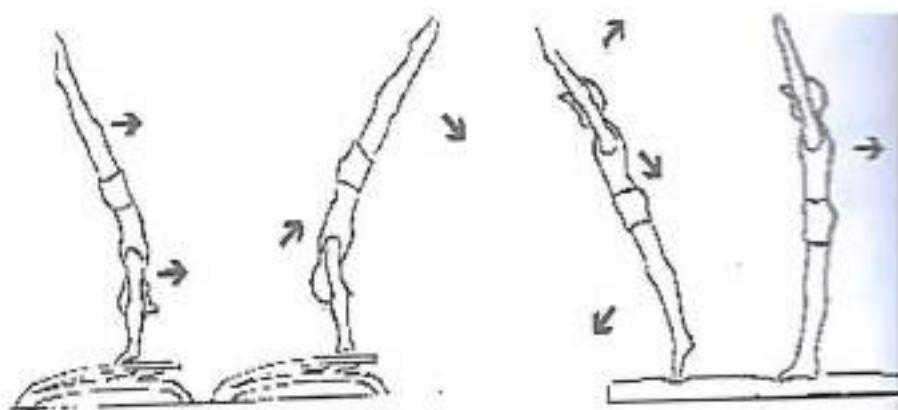


شكل (٥-٢)

(الأداء الفني لمهارة القفزة العربية)

**الدرج في تعليم مهارة القفزة العربية:**

- ١- استخدام الفغاز لتعويد اللاعب على المرحمة القوية للرجلين والدفع باليدين.

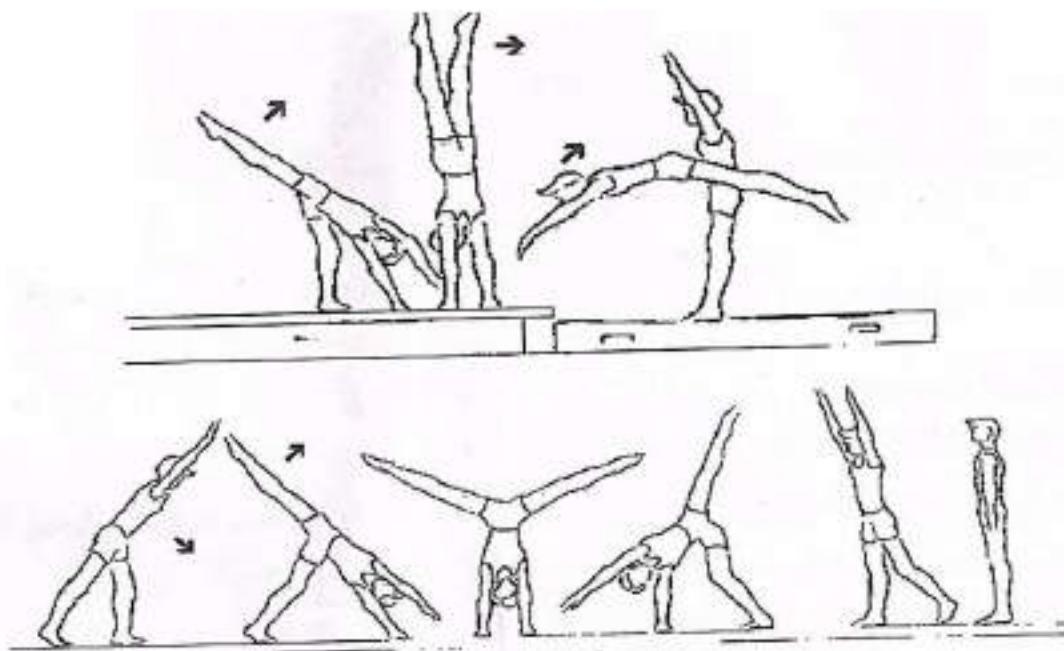


شكل (٦-٢)

مهارة القفزة العربية

(١) صالح مجذ العزاوي، سمان عبد الوهاب اليعاني، الجناساتك الفني التطبيقي، بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠١١، ص ٦٤.

-٢- استخدام الصندوق الخشبي للتعمد على قفل الجسم على المحور الطولي مع ا على وضع اليدين والكتفين وكما يظهر في الشكل.

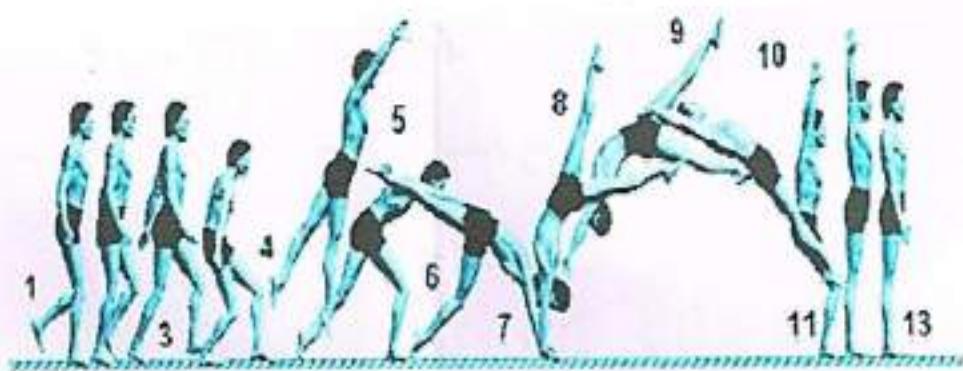


شكل (٧-٢)

استخدام الصندوق الخشبي

#### ٤-١-٦-٢ مهارة قفزة اليدين الأمامية:

تشابه هذه المهارة في اداءها الغني مع مهارة الوقوف على اليدين إلا أن المرجة للرجلين هنا تكون أكبر مع الدفع باليدين للأرض وارجاع الرأس إلى الوراء في القسم الرئيس للمهارة ويجب التأكيد هنا على الدفع القوة لليدين مع بقاء زاوية الكتف مفتوحة إلى النهاية مع الخطاف السريع للرجلين، وتؤدي هذه المهارة من الوقوف إلى الوقوف، كما في الشكل (١).



شكل (٨-٢)

مهارة قفزة اليدين الأمامية

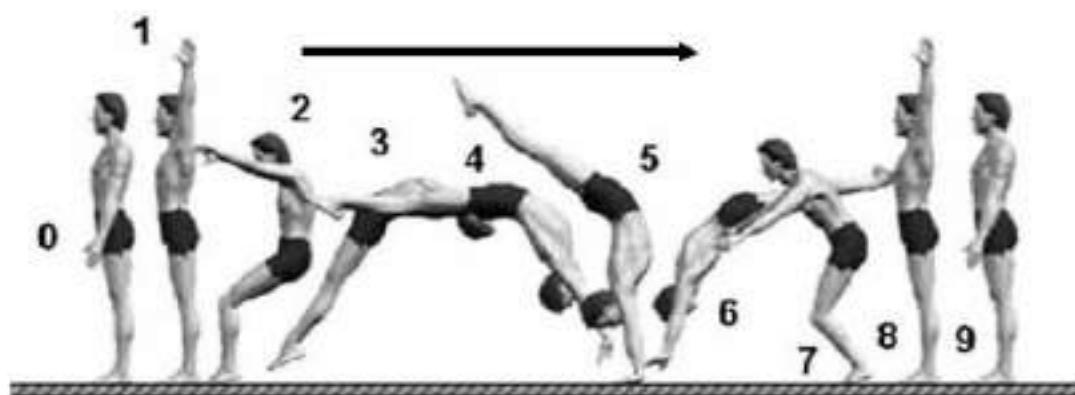
(١) صالح مجید العزاوي، مصدر سبق نكره، ص ٦٦.

### ٣-١-٦-١-٢ مهارة قفزة اليدين الخلفية Back Flip or Flic Flack

تحتاج هذه المهارة إلى تحقيق قوس طيران سريع يتزامن مع عملية مرحلة وخطف الذراعين إلى إيقاف هذا الخطف ومد الذراعين بشكل كامل وإرجاع الرأس إلى الخلف مع العلم أن الجسم يمر بمرحلة الوقوف على اليدين، الدفع باليدين من الأرض بقوة وسرعة مهم جدا لأجل تحقيق الطيران تؤدي هذه المهارة في معظم الأحيان منفردة أو بعد القفزة العربية على بساط الحركات الأرضية، كما في الشكل.

#### الدرج في تعليم مهارة قفزة اليدين:

- ١- دفع قوي باليدين لأجل الطيران مع مرحلة الرجلين.
- ٢- استخدام القفاز في التأكيد على الدفع باليدين سوف يكون فعال جدا في تعليم هذه المهارة.
- ٣- استخدام الصندوق الخشبي من لطبقات العليا وصولا إلى آخر طبقة لزيادة مدى الحركة<sup>(١)</sup>.



شكل (١-٢)  
الاداء الفني لمهارة قفزة اليدين (الخلفية)

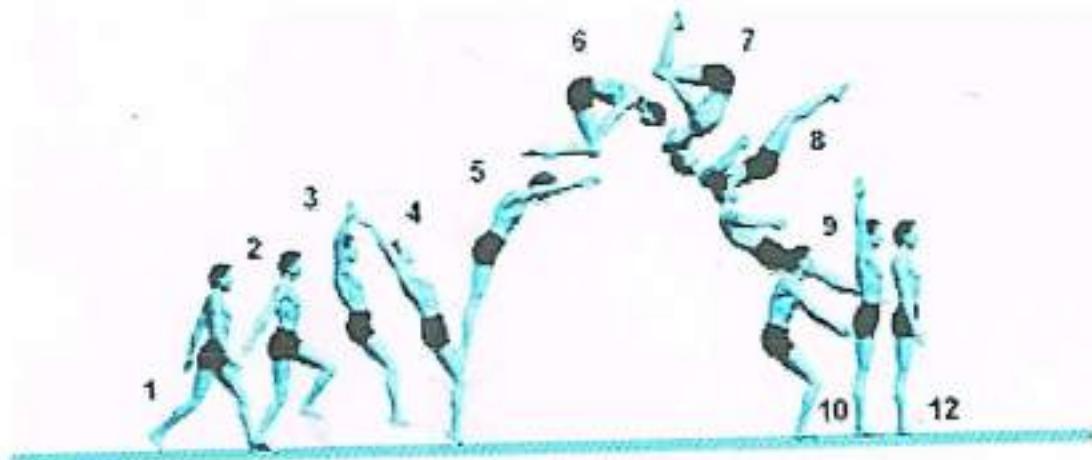
#### الدرج في تعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية:

- ١- اخراج الجسم من حالة التوازن.
- ٢- طريقة المساعدة والدعم قبل المدرب.
- ٣- استخدام طبقات الصندوق الخشبي بالتدريج.

(١) صالح مجید العزاوي، مصدر سبق نكره، ص ٦٦.

#### ٤-١-٦-١-٢ مهارة القلبية الهوائية الامامية المكورة Forward Somersault

تؤدي هذه المهارة بالقفز الى الامام الاعلى مع ضم الرأس الى الصدر لاجل تحقيق الدوران الكامل حول المحور العرضي (م. ث. ج) وتؤدي من خطوتين اقترابية على بساط الحركات الارضية، ويجب ان تلاحظ ان الاداء الفني لهذه المهارة هو اصعب من مهارة القلبية الهوائية الخلفية المكورة بسبب اتجاه الحركة الى الامام التأكيد على مد الجسم بعد انتهاء القسم الرئيس من المهارة، كما في الشكل<sup>(١)</sup>.



شكل (١٠-٢)

الاداء الفني لمهارة القلبية الهوائية الامامية المكورة

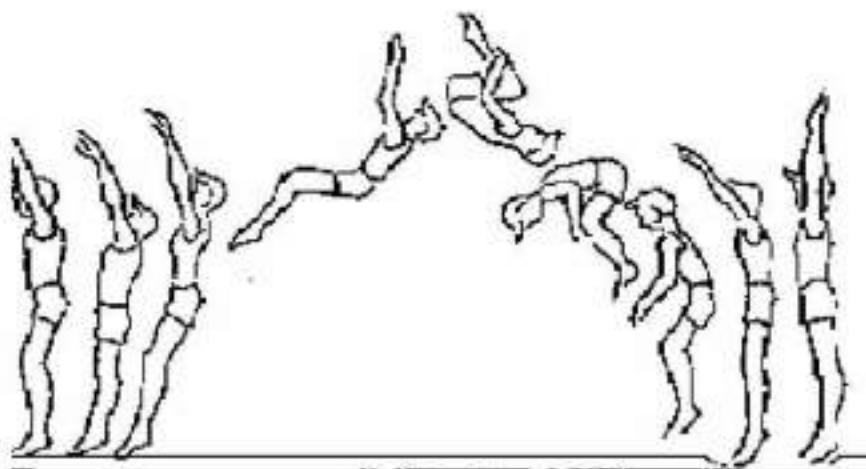
الدرج في تعليم مهارة القلبية الهوائية الامامية المكورة:

- ١- استخدام القفز والابساطة بارتفاع مناسب مع المساعدة من قبل المدرب.
- ٢- الاداء الكامل من القفز وبمساعدة المدرب.

#### ٤-١-٦-١-٣ مهارة القلبية الهوائية الخلفية المكورة Backward Somersault

تؤدي هذه الميارة من القفزة العربية او من قفزة اليدين الخلفية او من الاثنين معا وتعتمد بالأساس على عملية خطف الذراعين الى الاعلى مع ايقاف الخطف لاجل تحقيق عملية نقل حركي من الاطراف الى الجذع مع ضم اجزاء الجسم بقوة الى محور الدوران العرضي ( مركز كتلة الجسم لاجل زيادة سرعة الدوران وتحقيق هبوط مستقر ومتوازن).

(١) صالح مجید العزاوي، مصدر سبق نكره، ص ٧٣.



(١١-٢)

مهارة القلب الهوائية الخلفية المكوره

عدم ضم اجزاء الجسم ولا سيما الرأس باتجاه الركبتين الى محور الدوران العرضي  
.(م. ك. ج.)

**الدرج في تعليم مهارة القلب الهوائية الخلفية المكوره:**

- ١- تعليم اللاعب الدفع الى الاعلى مع ضم الركبتين الى الصدر بالمساعدة وباستخدام الابسطة والقفاز.
- ٢- استخدام الترامبوليin الصغير لاجل تحقيق الارتفاع المطلوب وبالمساعدة.
- ٣- استخدام مجموعة من الابسطة بارتفاع مناسب ورفعها بالتدرج لحين الوصول الى المستوى المطلوب.
- ٤- الاداء الفني الكامل للقلب الهوائية الخلفية المكوره بعد القفزه العربيه.

**٢- الدراسات السابقة:****٢-١- مراجعة الدراسات السابقة**

اولاً: دراسة بسمان عبد الوهاب عبد الجبار (١٩٨٩) (١) :

*(أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلية في القلب الهوائية الخلفية المكوره).*

هدف الدراسة الى:

- ١- تعرف اثر تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف السفلية في بعض المتغيرات الميكانيكية في القلب الهوائية الخلفية المكوره.

**عينة البحث:**

بلغت عينة البحث (١٠) من لاعبي الجمباز للفتيان للأعمار من (٩ - ١١) سنة هم كل مجتمع البحث وتم اختيارهم بالطريقة العدديه . اعتمد الباحث المنهج التجاربي ذو المجموعة الواحدة،

(١) بسمان عبد الوهاب عبد الجبار ، مصدر سبق نكره.

استغرق تنفيذ المنهج التربوي (٨) أسابيع يواقع (٢) وحدات تدريبية أسبوعياً، حيث تناولت تمارين تمارين لتطوير القوة المميزة بالسرعة فقط.  
اهم الاستنتاجات:

- ١- وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح الفياس البعدي ولجميع المتغيرات الميكانيكية التي قام الباحث بدراستها.
- ٢- وجد أن لتطوير القوة المميزة بالسرعة الاطراف السفلية لاثر ايجابي في المتغيرات الميكانيكية التي قام الباحث بقياسها مما جعلها اكثر ملائمة للأداء الحركي الجيد في القلب الهوائية المكونة.

ثانياً: دراسة الهاشمي، حيدر غاري اسماعيل (٢٠٠٥)<sup>(١)</sup>:

**الر استخدام برءامج تدربي مفترح على تئمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين**

هدف الدراسة إلى:

١. اعداد برنامج تدريبي مفترح على تئمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين.

عينة الدراسة:

واستخدم الباحث المنهج التجاري لملاعنته طبيعة البحث الذي اجري على لاعبي محافظة نينوى لفئة الناشئين بالجمانستك (١٠-١٢) سنة والبالغ عددهم (١٢) لاعباً قسموا بالطريقة العشوائية عن طريق اجراء القرعة بينهم حيث اختت أصحاب الأرقام الفردية ووضعوا في المجموعة التجريبية واصحاب الأرقام الزوجية في المجموعة الضابطة أي (٦) لاعبين لكل مجموعة ، وقد استغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع وبواقع (٩) وحدات تدريبية أسبوعياً وتم استخدام التدريب الفتري بالنظام الدائري.

وأظهرت النتائج انه من أساليب التدريب التي أدت إلى ارتفاع في كل من عناصر القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والمرونة والتوازن والتواافق والرشاقة.

اهم الاستنتاجات:

- ١ - تفوق الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الاداء المهاري لمجموعتي البحث.
- ٢ - اثبتت فاعلية البرنامج التربوي المقترن في كل من العناصر (القوة الانفجارية - للذراعين والرجلين، والقوة المميزة بالسرعة - للذراعين والرجلين والبطن، والمرونة للعمود الفقري، والتوازن المتحرك، والتواافق والرشاقة ) وفي تحسين المتطلبات الخاصة فضلاً عن تأثيرها على مستوى الاداء المهاري.

(١) حيدر غاري اسماعيل الهاشمي: الر استخدام برءامج تدربي مفترح على تئمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشئين، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، ٢٠٠٥.

-٣- لم تتحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية- للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة - للرجلين، والمرونة - العمود الغربي ، والسرعة الانتقالية، والتوازن المتحرك، والتواافق والرشاقة)، فضلاً عن المتطلبات الخاصة ومستوى الاداء المهاري.

## ٢-٢-٢ مناقشة الدراسات السابقة

أولاً: أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية و هذه الدراسة :

الاختلاف	التشابه
ـ عينة الدراسة الحالية يبلغ اعمرهم (١٠-١٢) سنة، اما الدراسة السابقة فكانت اعمرهم (٩-١١) سنة.	ـ لتفت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة على اختبار العينة المتمثلة باللاعبين الذكور.
ـ كذلك في عدد العينة فكانت الدراسة الحالية (٨) لاعبين اما الدراسة السابقة فكانت (١٠) لاعبين	ـ لتفت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة من حيث استخدام المنهج التجربى.
ـ الدراسة الحالية استخدمت مجموعتين تجريبية والضابطة، اما الدراسة السابقة استخدمت مجموعة تجريبية واحدة لعلائمته ظروف البحث.	
ـ الدراسة الحالية قامت بإعطاء تمرين لتطوير العدالت البدنية والحركة والمهارات، اما الدراسة السابقة قام بإعطاء تمرين لتطوير القوة المميزة بالسرعة فقط	
ـ الدراسة الحالية استغرق تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا، اما الدراسة السابقة استغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا.	

ثانياً: أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية و هذه الدراسة :

الاختلاف	التشابه
<p>ـ عينة الدراسة الحالية من حيث العدد بلغ عدد افرادها (٨) لاعبين بواقع (٤) لاعبين لكل مجموعة ، اما الدراسة السابقة بلغ عدد افراد العينة (١٢) لاعباً وقسموا الى مجموعتين بواقع (٦) لاعبين لكل مجموعة .</p>	<p>ـ اتفقت كل من الدراسة الحالية والسابقة في المنهج التجاري .</p> <p>ـ اتفقت كل من الدراسة الحالية والسابقة في المجموعتين التجريبية والضابطة .</p>
<p>ـ الدراسة الحالية استخدمت عصرين فقط هما الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة ، اما الدراسة السابقة استخدمت كل من عنصر القوة الانجارية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة والتوازن .</p>	<p>ـ اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة على اختيار لعبة الجذب لذائدين بعمر (١٠ - ١٢) سنة .</p>
<p>ـ الدراسة الحالية استغرق تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً ، اما الدراسة السابقة استغرق تنفيذ البرنامج (٨) أسبوع بواقع (٩) وحدات تدريبية أسبوعياً .</p>	

### ٣-٢-٣- أهم الاستنتاجات والمؤشرات التي أفاد منها البحث الحالي من الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات الآتية الذكر، تمكن الباحث من تأثير جوانب الاختلاف والاتفاق في بعض إجراءاتها التي قد تتبع أو تلتقي بها مع الدراسة الحالية، وفي ضوئها يمكن الإشارة إلى بعض الاستنتاجات والمؤشرات التي أفادت في إجراء البحث الحالي وهي:

١. صياغة أهداف البحث بما يتاسب مع المشكلة والمنهج المستخدم.

٢. الإطار النظري.

٣. اختيار المنهج المناسب.

٤. تحديد عدد المتغيرات التي يمكن وضعها في الدراسة الحالية.

٥. الاطلاع على الامثلية في تحليل وتفسير نتائج الدراسة الحالية.

٦. تجاوز العلبيات التي واجهت الدراسات المذكورة آنفاً.

٧. اختيار التصميم التجاري، والوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة الحالية.

**٤-٤ دراسة جمال سكران حمزة (٢٠١٣) :**

**«أثر استخدام جهاز الحبال المطاطية في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمباز الفني للرجال»**

هدفت الرسالة: إلى التعرف على أثر استخدام جهاز (الحبل المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق لدى اللاعبين الناشئين بأعمار (١٠-٨) سنة.

وافتراض الباحث: بأنه يوجد أثر إيجابي لاستخدام جهاز (الحبل المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق لدى أفراد عينة البحث.

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة مشكلة بحثه، و تكونت عينة البحث من (٨) لاعبين من محافظة بغداد من يتدربون في قاعة مركز شباب الاسكان في جانب الكرخ وهم بأعمار (٨-١٠) سنوات. وقام بتقسيم العينة إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة وتجريبية). وبعد انتهاء الاختبارات القبلية قام بتطبيق المنهج التدريبي باستخدام جهاز الحبال المطاطية في عملية تطوير أداء المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمباز الفني.

أما المجموعة الضابطة فطبقت المنهاج التقليدي بدون جهاز الحبال المطاطية. وبعد الانتهاء من مدة التجربة أجريت الاختبارات الم Mayer بعدة لعينة البحث وقامت من أربعة من الخبراء والمحترفين في تحكيم رياضة الجمباز الفني للرجال. وبعد الحصول على النتائج بعدة قام الباحث بمعاملتها احصائياً عن طريق الحقيقة الاحصائية (SPSS) وقام بعرضها بجدول وتحليلها ومناقبتها، وعلى ضوء النتائج توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات الآتية:

- ١- ساهم جهاز (الحبل المطاطية) كوسيلة مساعدة في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية في الجمباز الفني للرجال وحقق نتائج أفضل في تطوير مستوى الأداء وتوفير الوقت والجهد للمدرب واللاعب.
- ٢- إن المنهج التدريبي الذي أعده الباحث كان ملائماً لأعمار عينة البحث وطبيعة استعمال الجهاز وهذا ما أظهرته نتائج البحث من خلال تحقيق نسب تطور عالية.
- ٣- أن جهاز الحبال (الحبل المطاطية) له تأثير إيجابي في تطوير القوة الخاصة التي بدورها ساهمت في تطوير مستوى الأداء الفني للمهارات الأساسية قيد البحث.

(١) جمال حمزة سكران: أثر استخدام جهاز (الحبل المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمباز الفني للرجال، رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠١٣.

٥-٢-٥ دراسة عامر سكران حمزة (٢٠٠٣)<sup>(١)</sup>:

**((تأثير استخدام أجهزة مساعدة في تعليم وتطوير بعض مهارات المتطلبات الخاصة بجهاز الحلق للناشئين))**

**هدف الرسالة:** إلى تصنيع بعض الأجهزة المساعدة لجهاز الحلق محلياً ومعرفة تأثير هذه الأجهزة المساعدة في تعليم وتطوير بعض مهارات المتطلبات الخاصة بجهاز الحلق للناشئين.

**وافتراض الباحث:** أن استخدام الأجهزة المساعدة يؤثر تأثيراً إيجابياً في تعليم بعض مهارات المتطلبات الخاصة بجهاز الحلق للناشئين وتطويرها.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة المشكلة وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العددية وكذلك تم اختيار عينته لذا تكونت عينة البحث من (٨) لاعبين تتراوح اعمارهم (١١-١٢) سنة وهم لاعبي المنتخب الوطني للناشئين في بغداد بعد ان تم استبعاد لاعبي المحافظات وتم تقسيمهم الى مجموعتين بالطريقة العشوائية الى مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، وقام بأجراء التجارب والتكافؤ بينهما حيث تطبق المجموعة الضابطة منهج المدرب في حين تستخدم المجموعة التجريبية منهجاً مفترضاً لتعليم مهارات المتطلبات الخاصة بجهاز الحلق وتطويرها باستخدام ثلاثة اجهزة مساعدة اساساً موجودة ولكن لصعوبة الحصول عليها في ذلك الوقت تم تصنيعها محلياً ومرة البرنامج كانت لشهرين. وبعد ان قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية وتطبيق منهاجه قام باختبار عينة البحث بالاختبارات البعدية وبعد الحصول على النتائج ومعالجتها احصائياً قام بعرضها وتحليلها ومناقشتها وعلى ضوء النتائج توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات الآتية:

- ١- اسهمت الاجهزة التي صنعها الباحث بشكل معنوي وملحوظ في تعليم المهارات قيد البحث من خلال تنمية القوة العضلية الخاصة بأداء المهارات قيد البحث وتطويرها.
- ٢- مساهمة الاجهزة المصنعة في الاقتصاد بالجهد البدني الذي يبذله المدرب، وذلك بتقليل عملية المساعدة اليدوية التي يقدمها للاعب.

(١) عامر حمزة سكران: تأثير استخدام أجهزة مساعدة في تعليم وتطوير بعض مهارات المتطلبات الخاصة بجهاز الحلق للناشئين، رسالة ماجister، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، ٢٠٠٣.

# الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته الميدانية	-٢
منهج البحث	١-٢
مجتمع البحث	٢-٢
الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	٣-٢
وسائل جمع المعلومات والبيانات	١-٣-٢
الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	٢-٤-٢
اجراءات البحث	٤-٢
تحديد متغيرات البحث	١-٤-٢
تحديد اختبارات البحث	٢-٤-٢
تحديد صلاحية متغيرات البحث واختباراتها	٣-٤-٢
توصيف اختبارات البحث	٤-٤-٢
إعداد استماراة تقييم الإداء الفني المهاري على جهاز بساط الحركات الأرضية	٥-٤-٢
التجربة الاستطلاعية	٦-٤-٢
الأسس العلمية لنتائج الاختبار	٧-٤-٢
الاختبارات الفبلية	٨-٤-٢
التجانس والتكافؤ	٩-٤-٢
السميريات الخاصة المستخدمة (التجربة الرئيسية)	١٠-٤-٢
الاختبارات البعدية	١١-٤-٢
الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث	٥-٢

### ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

#### ١-٣ منهج البحث:

بعد المنهج من الأمور الأساسية في تنفيذ البحث لذا استعمل الباحث بالمنهج التجريبي، لأن المنهج التجريبي هو تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحائمة ما وملحوظة التغيرات الناتجة في ذاتها وتفسيرها<sup>(١)</sup>.

ويعد المنهج التجريبي واحد من المناهج التي تعتمد التغير وضبط الملاحظات المحددة للواقع أو الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغير من ضبط لهذا الواقع أو الظاهرة<sup>(٢)</sup>، أما التصميم فأعتمد الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية لملاءمتها طبيعة البحث، والشكل (١-٣) يوضح تصميم البحث.



شكل (١-٣)

#### ٤-٣ مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحث مجتمع بحثه بطريقة (العمدية) والمتمثلة بلاعبي مركز سومر للجمانستيك البالغ عددهم (١٧) لاعب في محافظة المتنى، أما عينة البحث وهم لاعبي الناشئين/ مركز سومر البالغ عددهم (١١) لاعب وبعد استبعاد (٣) لاعبين لعدم التزامهم بالتدريب أصبح عدد أفراد العينة (٨) لاعبين وتم تقييمهم، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة إلى مجموعتين (الضابطة والتجريبية) بواقع أربع لاعبين لكل مجموعة.

(١) أبو طالب محمد سعيد: علم مناهج البحث، ج ١، الموصل، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠، ص ١١٦.

(٢) عامر إبراهيم: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، بغداد: دار الشؤون الثقافية، ١٩٩٣، ص ٩٥.

### ٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

#### ٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات والبيانات:

- المصادر العربية والاجنبية.

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

- استماراة استبيان.

- استماراة تقييم الاداء الفني.

- الاختبارات والقياس.

- المقابلات الشخصية<sup>(\*)</sup>.

#### ٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

- شريط قياس معدني (٣) متر.

- اشرطة مطاطية مقاومة (٢-١) كيلو.

- نصف كرة للتوازن عدد (٢)

- حزام المساعدة الآمن (لونجة) عدد (١).

- حبال مطاطية عدد (٤) أزواج.

- شواخص عدد (١٠)

- سلم أرضي للتوافق.

- عارضة التوازن بارتفاع ٣٠ سم.

- ابسطة جمناستيك متعددة في السمك والحجم عدد (٦)

- حامل ثلاثي مستان (كاميرا)

- اقراص (CD) (عدد ٢٠ نوع Imitation)

- عقل حائط عدد (١).

- الواح خشبية عرض (١٠) سم.

- صافرة يابانية الصنع.

- أدوات مكتبية

- كرة طبلية عدد ٢ زنة ٢ كغم

- عصا بطول ١٠٥ متر

- مقاعد مويونية عدد (٢)

- ميزان الكتروني (نوع BaByliss)

<sup>(\*)</sup> الملحق رقم (١).

- فلاش رام عدد (١) سعة (٤٤G).
- ساعة توقيت الكترونية نوع كاسلو (Kasio).
- حاسبة الكترونية نوع سانيو (Sanyo).
- جهاز لا بتوب مع . نوع i5 ( hp pavilion core i5).
- كاميرا تصوير فيديو نوع (Sony, Panasonic)، عدد (٢).
- كاميرا تصوير فوتوغراف (Sony, Fujifilm)، عدد (١).
- جهاز بساط الحركات الأرضية.
- جهاز متوازي قانوني.
- جهاز حسان مقابض قانوني.
- جهاز حسان قفز قانوني
- متوازي ارضي.
- قوائم عدد (٤).
- طباشير .
- مسطرة مرنة بطول (٥٠) سم.
- صندوق عدد ٨ متنوعة الارتفاعات.
- عارضة خشبية (٦) متر.
- قفاز عدد (٢) .
- ترمبولي صغير (١٢٠) سم، عدد (١).
- مواون بارتفاع (٣٠، ٤٠، ٥٠ ) سم عددها (٦).
- صناديق بلاستيك بارتفاع (٣٠) سم.

#### ٣-٤ اجراءات البحث:

##### ٣-٤-١ تحديد متغيرات البحث

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المصادر والدراسات السابقة ورأى المسادة المشرفان وعليه تم تحديد المتغيرات التي تخدم الدراسة الحالية:

###### أولاً: القدرات البدنية والحركية

- القوة الانفجارية للذرازين.
- القوة الانفجارية للرجلين.
- قوة مميزة بالسرعة للرجلين.
- السرعة الانتقالية.
- التوازن.

- التوافق.
- الرشاقة.
- مرونة الجذع للأمام.
- مرونة الجذع للخلف.
- مرونة الكتف.

#### ثانياً: متغيرات الأداء المهاري الفني.

- القفزة العربية.
- قفزة اليدين الإمامية.
- قفزة اليدين الخلفية.
- قلبة الإمامية الهوائية المكورة.
- قلبة خلفية الهوائية المكورة.

#### ٤-٢ تحديد اختبارات البحث

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المصادر والدراسات السابقة ورأى المسادة المشرفان وعليه تم تحديد الاختبارات التي تعيّن متغيرات البحث:

- اختبار دفع الكرة الطيبة باليدين لقياس (القوة الانفجارية للذراعين).
- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس (القوة الانفجارية للرجلين).
- اختبار الركض ٢٠ م من الوقوف لقياس (السرعة الانتقالية).
- اختبار الحجل بالمساق المفضلة ٢٠ م لقياس (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) .
- اختبار الجري والدوران حول الشواخص على شكل ٨ لقياس (الرشاقة).
- اختبار الدوائر المرقمة لقياس (التوافق بين العين والرجل).
- اختبار كرة أوسلو لقياس (التوازن).
- اختبار رفع العصا من الابطاح على البطن لقياس (مرونة الكتفين).
- اختبار ثني الجذع إلى الأمام الأسفل لقياس (مرونة الجذع الإمامي).
- اختبار قوس الظهر لقياس (مرونة الجذع الخلفي).

#### ٤-٣ تحديد متغيرات البحث واختباراتها.

قام الباحث بوضع المتغيرات والاختبارات المحددة لها، في استمارة استبيان<sup>(\*)</sup> وعرضها على (١٠)<sup>(\*\*)</sup> من الخبراء لبيان آرائهم حول الاختبارات والمتغيرات التي حددتها الباحث من المصادر السابقة،

<sup>(\*)</sup> الملحق رقم (٤) (٥).

<sup>(\*\*)</sup> الملحق رقم (٢) و (٣).

ثم اعتمد الباحث على النتائج بالاستعانة بالأهمية النسبية لآراء الخبراء، إذ تم تحديد النسبة المقبولة وذلك بالامتناعنة بالمعادلة الآتية<sup>(١)</sup>:

$$\text{النسبة المقبولة} = \frac{\%100 \times \left( \text{المدى} \times \text{عدد الخبراء} \right) \div 2 + \text{نصف المدى}}{\text{القيمة العليا للمدى الدرجات}}$$

$$\%55.00 = \%100 \times \frac{5 + (2 \div (10 \times 10))}{100} =$$

وبعد جمع البيانات استعلن الباحث بالأهمية النسبية، وعليه تم جمبع المتغيرات والاختبارات الخاصة بها وبنسبة (١٠٠%)، وهي المتغيرات التي حققت نسبة الاتفاق مقدارها (٥٥%) فما فوق، وأهم ما هو أدنى من ذلك وكما مبين في الجدول رقم (١-٣).

الجدول (١-٣)

#### الأهمية النسبية حسب رأي الخبراء في تحديد متغيرات البحث واختباراتها

الرتبة	المتغير	اسم الاختبار	عدد الخبراء	مجموع الدرجات	الأهمية النسبية	القبول
١	القوة الانفجارية للذراعين	دفع الكرة الطبلية باليدين لقياس.	١٠	٨٠	%٨٠	✓
٢	القوة الانفجارية للرجلين	لورب العمودي من الثبات	١٠	٨٥	%٨٥	✓
٣	السرعة الانتقالية	الركض ٢٠ م من الوقوف	١٠	٦٠	%٦٠	✓
٤	القدرة المميزة بالسرعة للرجلين	الحجل بالساق المقضلة ٢٠ م	١٠	٧٧	%٧٧	✓
٥	الرشاقة	الجري وللدوران حول الشواخص على شكل ٨	١٠	٩٣	%٩٣	✓
٦	التوازن بين العين والرجل	الدوار المرقمة	١٠	٨٤	%٨٤	✓
٧	التوازن	كرة أومسلو	١٠	٩٥	%٩٥	✓
٨	مرونة الكتفين	رفع العصا من الابطاح على البطن	١٠	٩٠	%٩٠	✓
٩	مرونة الجذع الامامي	ثني الجذع الى الامام الأسفل	١٠	٨٨	%٨٨	✓
١٠	مرونة الجذع الخلفي	لوس الظهور	١٠	٩٢	%٩٢	✓
١١	القفزة العربية .	تصوير الأداء وتقيمه عن طريق استماره تقليم	١٠	١٠٠	%١٠٠	✓
١٢	قفزة الدين الامامية .	الاداء من (١٠) درجات موزعة كالتالي :	١٠	١٠٠	%١٠٠	✓
١٣	قفزة الدين الخلفية .	- القسم التحضيري ٣ درجات	١٠	١٠٠	%١٠٠	✓
١٤	قلبة امامية الهوائية المكورة	- القسم الرئيسي ٤ درجات	١٠	٧٨	%٧٨	✓
١٥	قلبة خلفية الهوائية المكورة	- القسم الخاتمي ٣ درجات	١٠	٧٢	%٧٢	✓

(١) محمد مطر عراك: الإحصاء، ط١، دار الصادق الثقافية للطباعة والنشر، العراق، بابل، ٢٠٠٣، ص ٧٠.

**٤-٤-٤ توصيف اختبارات البحث:**

أولاً- اختبار القفز على الساق الواحدة على اليمين واليسار لمسافة ٢٠ م<sup>(١)</sup>:

❖ الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين .

❖ الأدوات المستخدمة: شريط قياس، مساعة ايقاف، قوائم عدد (٤)، مراقب يراقب اللاعبين، مساحة مخططة لها خط البداية وخط النهاية يوضح شكل (٧).

❖ طريقة اجراء الاختبار:

- يقف اللاعب ملامسا خط البداية بساق القفز والمساق الحرة الى الخلف

- عند سماع لشارة البدء ينطلق اللاعب بالحجل (القفز) على ساق واحدة الى نهاية الخط المحدد لمسافة ٢٠ م.

❖ طريقة التسجيل:

- يحسب اللاعب الزمن المستغرق من قطع مسافة ٢٠ م.

- تعطى محاولات كل لاعب وتسجل المحاولة الأفضل .



شكل (٢-٣)

يوضح اختبار القفز على قدم واحدة

(١) موفق اسعد محمود الهبيتي: اساسيات التدريب الرياضي, ط١، دمشق، دار العرب، ٢٠١١، ص ٢٢٠.

**ثانياً: اختبار الوثب العمودي من الثبات<sup>(١)</sup>:**

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين.
- ❖ الأدوات اللازمة: مكان مناسب للوثب قرب حائط لإمكانية التأشير عليه بشرط القياس.
- ❖ وصف الأداء: يقف اللاعب قرب الحائط وقدماه متبعدين بفتحة ملائمة ويمسك اللاعب قطعة طباشير بيده القريبة من الحائط ثم يؤشر خط يمثل أعلى ارتفاع وهو من وضع الوقوف واليد ممدودة، ويبدأ اللاعب بمرحمة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل قليلا للأمام ثم يقوم اللاعب بالوثب لأعلى ما يمكن ويؤشر بالطباشير النقطة التي يصلها، ثم يتم الهبوط بكلتا الرجلين.
- ❖ حساب الدرجات: يتم قياس المسافة بين النقطتين اللتين قام بتأشيرهما بواسطة شريط قياس لتمثل مسافة القفز العمودي.



شكل رقم (٣-٢)  
يوضح اختبار القوة الانفجارية للساقين

(١) محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، مذ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص ٥٦.

**ثالثاً: اختبار رمي الكرة الطبية<sup>(١)</sup>:**

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع.
- ❖ الأدوات: كرة طبية بوزن (٢ كغم)، شريط قياس.
- ❖ مواصفات الأداء: من وضع الجلوس على كرسي يتم ربط المختبر بواسطة حزام لضمان عدم الحركة ثم، يمكنك الكرة الطبية محاولاً رميها إلى بعد نقطة التسجيل: تحسب المسافة لا بعد نقطة يسجلها المختبر.



شكل (٣-٤):

**اختبار رمي الكرة الطبية**

**رابعاً: الركض ٢٠ م من الوقوف<sup>(٢)</sup>.**

- ❖ هدف الاختبار: قياس السرعة الانقالية
- ❖ الأدوات والإمكانات: ساحة أو ملعب مؤشر عليه مسافة ٣٠ م محدد بخط بداية وخط نهاية مساعدة توقيت مسدس إطلاق (او صفاره).
- ❖ طريقة إجراء الاختبار:
  - يقف اللاعب خلف خط البداية (من وضع البداية العالية).
  - عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض أقصى سرعة ممكن إلى أن يتجاوز خط النهاية.

(١) علي سلمان عبد الطيفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية، بدنية - حرkinah - مهارات، بغداد، مكتب التور، ٢٠١٣، ص ٤٧ .

(٢) قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧، ص ٣٦٧ .

❖ طريقة التسجيل:

- يحتسب للاعب زمن المستغرق الذي قطعه لمسافة من مسافة ٢٠ متراً فقط .
- تعطى للاعب محاولة واحدة فقط .

خامساً: اختبار الجري المترعرع على شكل ٨ (١):

❖ الغرض من الاختبار: القدرة على تغيير الاتجاه من الجري (الرشاقة).

❖ الأدوات المستعملة: شريط قيام، ساعة ايقاف، قوائم.

❖ الاجراءات: أرض مستوية (٢٧×٩م)، خط البداية، توضع أربع قوائم في مواجهة خط البداية القائم الأول يبعد (٣,٦٠) والمسافة بين كل قائم وآخر (١,٨٠)م).

❖ طريقة الأداء: وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند إشارة البدء يبدأ بالجري بين القوائم وبعد الوصول إلى آخر قمّع يعود للانتهاء عند خط البداية.

❖ التسجيل: يعطي المختبر محاولة واحدة ويحسب الزمن الذي قطعه للاعب للاعب منذ اعطاء إشارة البدء وحتى الوصول لخط النهاية ، وفي حال وجود الاخطاء لثناء المحاولة الأولى للاختبار يعطي اللاعب محاولات أخرى ويحسب المحاولة الصحيحة بوضوح شكل (٧) .



شكل (٥-٣)

يوضح اختبار الجري الزجاج

(١) نيلى السيد فرجات: القياس والاختبار في التربية الرياضية, ط٤، (مصر القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٧)، ص ٢٨٥.

سادساً: اختبار التوافق الحركي<sup>(١)</sup> :

- ❖ الهدف من الاختبار: قياس توازن الرجلين والعينين
- ❖ الادوات المستعملة: مساعدة أيقاف، طباشير
- ❖ إجراءات الاختبار: يرسم على الارض ثمانى دوائر على أن يكون قطر كل منها (٦٠) سم ، ترقيم الدائرة كما موضح في الشكل (٤)
- ❖ وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١)، عند سماع لشاره البده يقوم باللوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (٢)، ثم الى الدائرة رقم (٣)، ثم الى الدائرة رقم (٤)، ثم الى دائرة (٥)، ثم الى دائرة (٦)، ثم الى دائرة (٧)، ثم الى دائرة (٨) ويكون ذلك بأقصى سرعة
- ❖ التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية.



شكل (٦-٢)

يوضح اختبار الدوائر المرقمة للتوازن

(١) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج ١، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١ ص ٣٢٩.

سابعاً: اختبار التوازن الديناميكي على نصف كرة بوسو BOSU<sup>(١)</sup>:

❖ الغرض من الاختبار: قياس التوازن

❖ الأدوات: ساعة توقيت الكترونية، وكرة بوسو

❖ مواصفات الأداء: يقوم المختبر بالوقوف فوق الكرة بإحدى القدمين، على أن توضع القدم بحيث تكون طولية على الكرة وليس مثالية، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل عن الأرض حيث يرتكز على القدم التي على الكرة ويستمر في الاتزان فوق الكرة أكبر وقت ممكن.

❖ توجيهات:

- يؤدي المختبر الاختبار وهو مرتدى الحذاء.

- تكون اليدين ممدودتان إلى الجانب أثناء تأدية الاختبار.

- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار.

❖ التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي يستطيع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق الكرة ، وذلك من لحظة مغادرة قدمه الأرض وحتى لمس الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم، وزيادة الوقت مؤشر جيد للتوازن الثابت كما موضح بالشكل (٧-٣).



شكل (٧-٣)

يوضح اختبار نصف الكرة للتوازن

(١) حمسي حسين: اللياقة البدنية - مكوناتها - العوامل المؤثرة عليها - اختباراتها ، بغداد ، دار المتبي ، ١٩٨٥ .

ثامناً: ثني الجذع للأمام الأسفل من الوقوف<sup>(١)</sup>:

❖ الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.

❖ الأدوات المستعملة:

- صندوق خشبي بدون مسند ارتفاعه (٥٠) سم.

- مسطرة غير مرنة بطول (٥٠) سم مثبتة عمودياً بحيث يكون رقم صفر موازياً لسطح الصندوق

والرقم (٥٠) موازياً للحافة المقابلة للصندوق.

❖ طريقة الأداء :

يقف المختبر فوق الصندوق والقدمان مضبوطتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة الصندوق مع الاحتفاظ بالركبتين ممدودتين، ثم يقوم المختبر بثني جذعه للأمام والأسفل بحيث تتوسر أصابعه لأبعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانية، كما يجب عم ثني الركبة إثناء الأداء.

❖ طريقة التسجيل:

- تسجل للمختبر المسافة التي يتحققها.

- يعطى محاولة، وتسجل أفضل محاولة. وكما موضح بالصورة رقم (٨-٣)



شكل رقم (٨-٣)

يوضح اختبار ثني الجذع للأمام والأسفل من الوقوف

(١) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها, القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص ٢٩٢.

تاسعاً: اختبار رفع العصا من الابطاح على البطن لقياس (مرونة الكتفين) <sup>(١)</sup>:

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس القابلية على رفع الكتفين الى الاعلى من وضع الابطاح
- ❖ الأدوات المستعملة: بساط اسفلجي - شريط قياس - عارضة خشبية بطول ٥٠ سم.
- ❖ الإجراءات:

يقاس طول ذراع المختبر وذلك من الحافة الوحشية في الذروة الاخرومي حتى السطح العلوي للعارضه الخشبيه في لثاء قيام المختبر بالقبض عليها إذ تكون الذراعان ملامستين للأرض ويلاحظ أن يكون امتداد الذراعين يتساوى الكتفين، مواصفات الأداء: يتخذ المختبر وضع المختبر وضع الابطاح على الأرض مع مد الذراعين يتساوى الكتفين ويقبض المختبر على العارضة ويقوم برفعها الى الاعلى لأقصى ما يمكن مع احتفاظه ببقاء الذفن ملامسا للأرض وامتداد المرففين والرمسفين

❖ حساب الدرجات:

تقاس المسافة من الأرض الى أعلى العارضة مباشرة ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات بين كل منها دقة للاراحة ويضرب هذا الرقم في ١٠٠ ويقسم الناتج على طول الذراع.



شكل (٩-٣)

اختبار مرونة الكتفين لأحد أفراد عينة البحث

(١) رisan خرييط مجید: موسوعة الاختبارات والقياسات, ج ١, البصرة , مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩م، ص ٤٩ .

عاشرًا: قوس الظهر<sup>(١)</sup>:

- ❖ الغرض من الاختبار: قياس مرونة الجذع.
- ❖ الادوات المستعملة : شريط قياس
- ❖ وصف الاداء: من وضع الوقوف (الذراعان عاليًا) ثني الحوض الى الخلف والى الاسفل مع مد الذراعين والرجلين.
- ❖ التسجيل: تفاص المسافة من اسفل الجذع الى حافة البساط بشكل عمودي.



شكل رقم (١٠-٣)

اختبار مرونة الجذع لاحد افراد عينة البحث

#### ٤-٤-٥ إعداد استماراة تقييم الاداء الفني المهاري على جهاز بساط الحركات الأرضية.

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المصادر والدراسات السابقة وعليه اعتمد الباحث استماراة (حيدر محمود عبد الله)<sup>(١)</sup> كونها تحقق الهدف المراد هو تقويم المهارات على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك، ثم عمد الباحث الاعتماد على رأي المحكمين من خلال تصوير الاداء، ويعتمد تقويم الاداء في هذه الاستماراة وفقا لأجزاء الحركة ومظاهرها وذلك بتصوير المهارة وعرضها الخبراء وأعطيت الدرجة من (١٠-١) درجات يتم الحصول عليها من خلال التقسيم الآتي:

(١) معيوف ذنون حنوث (والخرون): المبادئ الفنية والتعلمية لجمباز والتمرينات البدنية، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٥، ص ٢٥.

(١) حيدر محمود عبد الله : تأثير لسلوب الاكتشاف الموجه والحا سوب في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك الفني للرجال: (رسالة ماجستير ، جامعة بابل، ٢٠١٠)، ص ٧٧.

## طريقة التقييم

قام الباحث بتصوير المهارات وتوزيعها على ثمانية خبراء<sup>(٤)</sup> ووضع التصوير الغيديوبي بأقراص (CD) مع توزيع استمارة التقويم لكل خبير لتقدير الأداء الفني للمهارات وبعد جمع الاستمارات تم تفريغ البيانات في استمارة خاصة لمعالجتها إحصائياً. إذ تتم عملية التقييم من خلال حذف أعلى درجة وأقل درجة وتجمع الدرجات الثلاثة وتقسم على (٦) لاستخراج درجة اللاعب النهائية.

### ٤-٦ التجارب الاستطلاعية.

يوصي خبراء البحث العلمي بإجراء تجارب استطلاعية للاختبارات المستعملة في البحوث وذلك من أجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية موثوقة بها، للاستفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية<sup>(١)</sup>. وعلى أجرى الباحث أكثر من تجربة استطلاعية وكانت كالتالي:

#### اولاً: التجربة الاستطلاعية الأولى:

طبقت هذه التجربة في قاعة سومر وهو المركز المخصص للموهوبين بالجمناسيات على (٢) من اللاعبين، يوم الثلاثاء المصادف ٢٢/٦/٢٠٢٢ م عند الساعة الرابعة عصراً وكان الغرض من التجربة:

- التعرف على عدد الكاميرات اللازمة لتصوير الأداء الفني المهاري.
- التعرف على امكان الكاميرا الغيديوبي بالشكل الصحيح وما هو الارتفاع المناسب لها.
- معرفة الوقت المناسب لإجراء الاختبار.

#### ثانياً: التجربة الاستطلاعية الثانية:

طبقت هذه التجربة في قاعة سومر وهو المركز المخصص للموهوبين بالجمناسيات على (٣) من اللاعبين عند الساعة الخامسة عصراً، إذ طبقت التجربة وفق التسلسل الآتي:

- يوم السبت المصادف ٤ / ٦ / ٢٠٢٢ م تم اختبار اللاعبين بالقدرات البدنية.
- يوم الاحد المصادف ٥ / ٦ / ٢٠٢٢ م تم اختبار اللاعبين بالقدرات الحركية.

\* أسماء الحكم:

ن	اسم الحكم	الشخص	مكان العمل
١.	أ. م. د. اسامة عبد المنعم	تعلم حركي جمناسيات	جامعة بغداد
٢.	أ. ج. د. زياد مطرقي زيدان	تعلم حركي جمناسيات	جامعة الموصل
٣.	أ. م. د. حبيب شاهري	بابلو جمناسيات	جامعة الموصل
٤.	أ. د. عبد الجبار عبد الرزاق حسو	تدریب جمناسيات	جامعة الموصل
٥.	أ. د. اسماعيل ابراهيم	بابلو جمناسيات	جامعة بغداد
٦.	م. د. عاصم سكرل حمزة	تدریب جمناسيات	جامعة بغداد
٧.	أ. م. د. جمال مسكون حمزة	تدریب جمناسيات	جامعة بغداد
٨.	أ. رزان محمد حسون	بكالوريوس التربية الرياضية مديرية تربية المتنى	جامعة بغداد
٩.	عبد الكريم عارف	حكم اتحادي	عضو اتحاد مركزى
١٠.	عبد الكريم مرعي	حكم اتحادي	عضو اتحاد مركزى

(١) نوري ابراهيم الشوك ورائع صالح فتحي الكبيسي: دليل الباحث لكتابية الابحاث في التربية الرياضية : (بغداد، مطبعة الشهيد، ٢٠٠٤)، ص ٨٩.

- يوم الاثنين المصادف ٦/٦/٢٠٢٢ تم اختبار اللاعبين بالأداء الفني المهاري في جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستك.
- وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الثانية هو:

  - مدى توافر الإمكانيات المطلوبة من حيث مناسبة المكان المحدد لإجراء الاختبار عليه ، فضلاً عن توافر الأجهزة والأدوات المناسبة للاختبارات.
  - معرفة عدد فريق العمل المساعد المطلوب.
  - التعرف على العمليات والإيجابيات التي تقابل الباحث في الاختبارات الرئيسية.
  - معرفة سلامة الأجهزة والتأكد من صلاحيتها.
  - استخراج الأسس العلمية للاختبارات (الصدق ، والثبات ، والموضوعية).

وقد حققت التجربة الغرض المراد منها.

### **ثالثاً: التجربة الاستطلاعية الثالثة:**

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية ثالثة من يوم الثلاثاء المصادف ٤/٦/٢٠٢٢ ولغاية يوم الخميس المصادف ٦/٦/٢٠٢٢ ، في قاعة سومر الساعة الرابعة عصراً، إذ تم تطبيق التمارينات المعدة، وأن الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هي:

- معرفة مدى ملائمة التمارينات للاعبين.
  - استخراج الشدة الفصوى لكل تمرين من التدريبات المستعملة.
  - معرفة زمن كل تمرين.
  - التأكد من توفر الأدوات الازمة للتمرينات الموضوعة.
  - الوقوف على الصعوبات عند أداء التمارينات وإيجاد حل لها.
  - التأكد من مدة الراحة المناسبة بين التكرارات والمجموعات.
  - معرفة عدد التمارينات التي ستطبق خلال الوحدة التربوية الواحدة.
- وقد حققت التجربة الغرض المراد منها.

### **٣-٤-٧- الأسس العلمية للاختبار :**

#### **اولاً: صدق نتائج الاختبار .**

هو مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع له<sup>(١)</sup>، وتحقق الباحث من الصدق هما:

##### **١. بالصدق الظاهري**

وذلك من خلال عرض المتغيرات واختباراتها على مجموعة من الخبراء والمحترفين.

(١) محمد مطر عراك: محاضرات في القياس لطلبة الدراسات العليا والباحثين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة: (مطبعة العارض، النجف الاشرف، ٢٠٢٢)، ص ١٦٥.

## ٤. الصدق التجريبي:

ويُحسب هذا النوع من الصدق من إيجاد معامل ارتباط الاختبار بمحك خارجي أو داخلي، حيث أن ارتباط درجة الاختبار بمحك داخلي أو خارجي يعد مؤشر لصدق ذلك الاختبار، فإذا لم يتتوفر لدى الباحث محك خارجي مناسب لجأ إلى الدرجة الكلية للاختبار كونه أفضل محك في حساب هذه العلاقة، وعليه اعتمد الباحث معامل الارتباط (بيرسون)، بين درجات الاختبارات الفرعية، والدرجة الكلية للاختبار في حساب معامل الصدق، والجدول (٣-٣) يبين ذلك.

### ثانياً: ثبات نتائج الاختبار :

يقصد بالثابت "أن يعطي الاختبار النتائج نفسها أو نتائج مقاربة إذا ما أعيد أكثر من مرة على نفس المجموعة وفي نفس الظروف"<sup>(١)</sup>. إذ تم حساب ثبات الاختبار بطريقة (الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار)، إذ تم إعادة الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وفي نفس الظروف التي طبعت عليها التجربة الاستطلاعية، وعليه تم إعادة الاختبارات على اللاعبين وفق التسلسل الآتي:

- يوم الثلاثاء المصادف ٧ / ٦ / ٢٠٢٢ م تم اختبار اللاعبين بالقدرات البدنية.
- يوم الأربعاء المصادف ٨ / ٦ / ٢٠٢٢ م تم اختبار اللاعبين بالقدرات الحركية.
- يوم الخميس المصادف ٩ / ٦ / ٢٠٢٢ م تم اختبار اللاعبين بالأداء الفني المهاري في جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستك.

وتم استخراج معامل الثبات بين الاختبارين بواسطة قانون معامل الارتباط (بيرسون) وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباط عالية في نتائج الاختبارات، وذلك لأنه (كلما اقتربت قيمة الثبات من ١+)، يدل على أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما مبين في جدول (٣-٣) يبين ذلك.

### ثالثاً: موضوعية نتائج الاختبار :

ويقصد بالموضوعية "عدم تأثر الاختبارات المستعملة بتغير المحكمين"<sup>(٢)</sup> إذ تمأخذ الموضوعية للاختبارات بوجود لقرين من المحكمين<sup>(٣)</sup>، إذ تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الحكم الأول ونتائج الحكم الثاني كما مبين في جدول (٣-٣) يبين ذلك.

(١) محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية البدنية: (دار الضياء للطباعة والنشر، النجف الاعظم، ٢٠١٠)، ص ٧٢.

(٢) محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية: (٥١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦)، ص ٢٠٩ - ٢٠٨.

(٣) الحكم الأول: قائد عبد الله - ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة.  
الحكم الثاني: محمد رحيم - ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة.

جدول (٢-٢)  
الاسس العلمية لنتائج متغيرات البحث

معامل الموضوعية		معامل الثبات		معامل الصدق		المتغيرات
مستوى الدلالة	قيمة R	مستوى الدلالة	قيمة R	مستوى الدلالة	قيمة R	
0.000	0.998	0.000	0.989	0.000	0.884	القوة الانفجارية للزراصين
0.000	0.996	0.000	0.902	0.000	0.815	القدرة الانفجارية للرجلين
0.000	0.997	0.000	0.926	0.000	0.866	قدرة سميكة بالسرعة للرجلين
0.000	0.996	0.000	0.937	0.000	0.836	السرعة الانفجارية
0.000	0.998	0.000	0.929	0.000	0.774	التوازن
0.000	0.997	0.000	0.940	0.000	0.763	التوافق
0.000	0.992	0.000	0.951	0.000	0.805	الرشاقة
0.000	0.999	0.000	0.988	0.000	0.902	مرنة الجذع للأمام
0.000	0.999	0.000	0.982	0.000	0.926	مرنة الجذع للخلف
0.000	0.999	0.000	0.984	0.000	0.912	مرنة الكتف
0.000	0.957	0.000	0.992	0.000	0.877	القدرة العربية
0.000	0.944	0.000	0.990	0.000	0.893	قدرة البدن الامامية
0.000	0.966	0.000	0.995	0.000	0.866	قدرة البدن الخلفية
0.000	0.973	0.000	0.995	0.000	0.703	قلبة لامامية الهرولية المكررة
0.000	0.968	0.000	0.989	0.000	0.728	قلبة خلفية الهرولية المكررة

بين الجدول أعلاه أن قيمة مستوى الدلالة الخاصة باختبار معامل الارتباط يبررسون بالنقبة (للصدق والثبات والموضوعية جاءت اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على معنوية الارتباطات، مما يعني تمنع نتائج المتغيرات (بالصدق والثبات والموضوعية).

#### ٤-٤-٨ الاختبارات القبلية:

باشر الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على (٨) لاعبين، وقد تم اعتماد نتائج التجربة الاستطلاعية وبهذا أصبح العدد (٨) لاعبين، إذ عمل الباحث على تهيئه للمستلزمات المطلوبة والأدوات وفريق العمل المساعد، إذ تم لاعبي المجموعتين الضابطة والتجريبية في قاعة مركز سو默 التخصصي عند الماعة الخامسة عصراً، وفق التسلسل الآتي:

- يوم السبت المصادف ١١ / ٦ / ٢٠٢٢ م تم اختبار اللاعبين بالقدرات البدنية.
- يوم الاحد المصادف ١٢ / ٦ / ٢٠٢٢ م تم اختبار اللاعبين بالقدرات الحركية.
- يوم الاثنين المصادف ١٣ / ٦ / ٢٠٢٢ م تم اختبار اللاعبين بالأداء الفني المهاري في جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمدناستك.

وتم التصوير الغبيوي لكل لاعب من خلال كاميرا تصوير نوع (EXLIM) تم وضعها على مسافة (٤ متر) من البساط، وقد ثبت الباحث المتغيرات المتعلقة بالاختبارات جميعها كالمكان والزمان للاستفادة منها في الاختبارات البعدي.

#### ٤-٩-١ التجانس والتكافؤ :

ومن أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفرق الفردية الموجودة لدى اللاعبين للتوصل إلى مستوى واحد ومتناهٍ للعينة في المتغيرات المبحوثة، التي تعد مؤثرة في التجربة لابد أن يتم ضبطها ولهذا أجرى الباحث التجانس والتكافؤ والجدولين (٤-٣) و (٥-٣) يبين ذلك

جدول (٤-٣)

التجانس بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	قيمة LEVEN	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	من	ع	من		
تجانس	0.901	0.017	2.986	138.25	2.754	137.75	سم	طول
تجانس	0.815	0.060	1.707	33.250	1.652	33.125	كم	كتلة
تجانس	0.750	0.111	0.577	2.500	0.629	2.125	سنة	العمر التدريسي
تجانس	0.684	0.183	0.181	2.003	0.186	1.998	متر	القدرة الانفجارية للذرازين
تجانس	0.912	0.013	3.506	27.075	3.594	26.750	سم	القدرة الانفجارية للرجلين
تجانس	0.727	0.134	1.171	18.075	1.302	18.810	ثانية	قدرة مميزة بالسرعة للرجلين
تجانس	0.972	0.001	0.161	5.075	0.173	5.078	ثانية	السرعة الانتقالية
تجانس	0.932	0.008	1.293	4.728	1.256	4.695	ثانية	التوازن
تجانس	0.922	0.010	1.174	9.328	1.078	9.418	ثانية	التوافق
تجانس	0.599	0.308	0.321	8.118	0.306	8.235	ثانية	الرشاقة
تجانس	0.697	0.167	2.380	12.500	2.175	11.875	سم	مرونة الجذع للأمام
تجانس	0.744	0.117	2.242	53.700	2.449	53.000	سم	مرونة الجذع للخلف
تجانس	0.569	0.364	1.865	31.950	2.062	31.250	سم	مرونة الكتف
تجانس	0.918	0.011	1.001	3.975	1.021	4.025	درجة	القدرة العربية
تجانس	0.794	0.075	1.207	3.933	1.145	3.950	درجة	قدرة الدين الامامية
تجانس	0.629	0.259	1.500	3.750	1.420	4.150	درجة	قدرة الدين الخلفية
تجانس	0.523	0.461	1.017	4.033	1.152	3.700	درجة	قلبة لامامية الهوائية المكورة
تجانس	0.797	0.073	1.101	3.833	1.036	3.900	درجة	قلبة خلفية الهوائية المكورة

يبين الجدول (٤-٣) ان قيم مستوى الدالة لاختبار (LEVENE) قد جاءت اكبر من (0.05) وهذا يدل على وجود تجانس بين افراد العينة لكل مجموعة.

جدول (٥-٢)  
نماذج المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث

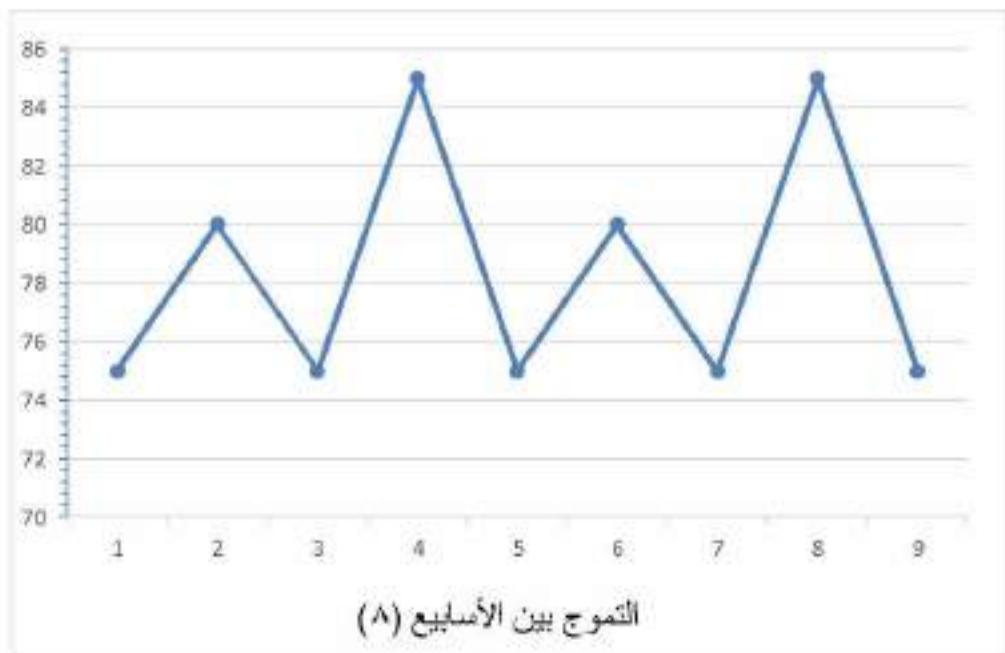
الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	من	ع	من		
غير معنوي	0.901	0.246	2.986	138.25	2.754	137.75	سم	طول
غير معنوي	0.414	0.878	1.707	33.250	1.652	33.125	كم	كتلة
غير معنوي	0.947	0.070	0.577	2.500	0.629	2.125	سنة	العمر التدريسي
غير معنوي	0.971	0.039	0.181	2.003	0.186	1.998	متر	القوة الانفجارية للذرازين
غير معنوي	0.901	0.129	3.506	27.075	3.594	26.750	سم	القوة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	0.433	0.839	1.171	18.075	1.302	18.810	ثانية	قوة مميزة بالسرعة للرجلين
غير معنوي	0.984	0.021	0.161	5.075	0.173	5.078	ثانية	السرعة الانتقالية
غير معنوي	0.972	0.036	1.293	4.728	1.256	4.695	ثانية	التوازن
غير معنوي	0.914	0.113	1.174	9.328	1.078	9.418	ثانية	التوافق
غير معنوي	0.615	0.530	0.321	8.118	0.306	8.235	ثانية	الرشاقة
غير معنوي	0.712	0.388	2.380	12.500	2.175	11.875	سم	مرونة الجذع للأمام
غير معنوي	0.688	0.422	2.242	53.700	2.449	53.000	سم	مرونة الجذع للخلف
غير معنوي	0.632	0.504	1.865	31.950	2.062	31.250	سم	مرونة الكتف
غير معنوي	0.947	0.070	1.001	3.975	1.021	4.025	درجة	اللغزة العربية
غير معنوي	0.984	0.021	1.207	3.933	1.145	3.950	درجة	لغزة الدين الإمامية
غير معنوي	0.712	0.387	1.500	3.750	1.420	4.150	درجة	لغزة الدين الخلقية
غير معنوي	0.680	0.433	1.017	4.033	1.152	3.700	درجة	قلبة إمامية الهوائية المكورة
غير معنوي	0.932	0.089	1.101	3.833	1.036	3.900	درجة	قلبة خلبة الهوائية المكورة

يبين الجدول (٥-٣) ان قيم مستوى الدالة لاختبار (t) قد جاءت اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

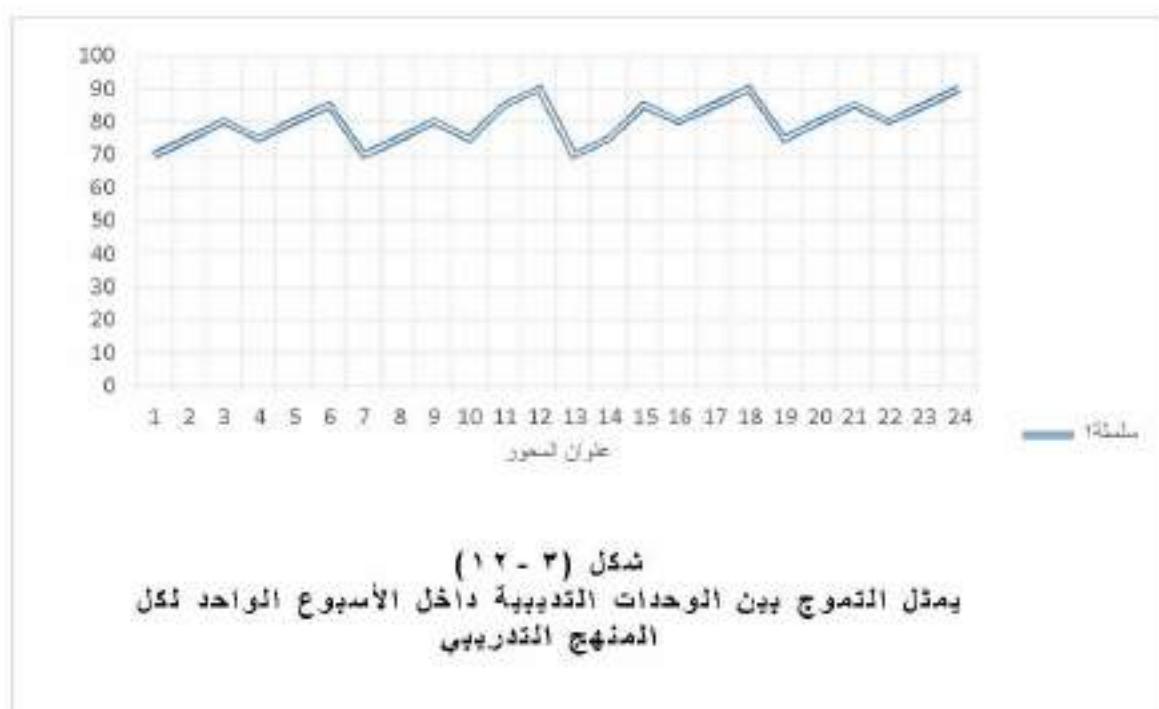
#### ٤-١-١ التمارين الخاصة المستخدمة (التجربة الرئيسية):

بعد المنهاج خطوات علمية مدروسة الغرض منها رفع المستوى الذي يقام على وفق اهداف المنهج ومنهاجيتها، ولذا قام الباحث واستناداً الى خصوصية لعبة الجمناستيك واللغة العمرية المحددة وهم الذائعون وعلى وفق منهجهة البحث العلمي في معالجة مشكلة بحثه قام الباحث ببناء هذا المنهاج التربيري للتمارين المستخدمة الذي اعتمد بالأساس على استخدام الأدوات المساعدة ، وقد ضمن الباحث عند وضع تماريناته بما يلي:

- تم البدء بتطبيق التمارينات من يوم السبت المصادف ٢٠٢٢/٦/١٨ ولغاية ٢٠٢٢/٨/١٠ .
- استغرق تنفيذ المنهاج التدريسي (٨) أسبوعاً<sup>(٨)</sup> بمعدل (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً، وبهذا فإن عدد الوحدات الكلية بلغت (٢٤) وحدة تدريبية.
- طبقت التمارينات في الأيام (السبت، الاثنين، الأربعاء) من كل أسبوع.
- مدة كل وحدة تدريبية تتراوح تقريباً بين (٤٥-٣٥) دقيقة فقط في القسم الرئيسي.
- بلغت مجموع التمارينات البالغ عددها (٣٦) تماريناً باستخدام الأدوات المساعدة والغرض من ذلك تنمية الجانب البدني والمهاري وتطويره، إذ بلغ عدد التمارين المهارية (١٢) تماريناً، في حين بلغ عدد التمارينات البدنية والحركية (٢٤) تماريناً، وعلى الرغم من زيادة التمارينات البدنية فإنها كانت تؤدي باتجاه الاداء الفني نفسه على جهاز بساط الحركات الأرضية وبعد جدولة التمارينات في المنهاج المستعمل أوجئت مكونات الحمل البدني كما يأتي:
- تراوحت شدة الاداء بين (٩٠ - ٧٠) % من امكانية اللاعب.
- اعتمد الباحث على التمارين المهارية كونها تحتوي على تمارينات لف حول محاور الجسم القابلات بأنواعها المختلفة وكذلك تمارينات الربط بين المهارات الحركية سواء بين الدواير او بين الدواير والهيروط بينما اعتمد الباحث على التمارين البدنية والمهارية بشكل عام لتطوير صفاتي القدرات البدنية والحركية كون هذه التمارينات تستغرق زمناً باستخدام القوة، وفيما يخص الجانب المهاري فقد بلغ عدد التمارينات (١٢) تماريناً بمعدل تمارينين خلال الوحدة التدريبية الواحدة.
- قسمت التمارينات خلال الحجم يعتمد على خصوصية التمارينات والصفة المراد تطبيقها في الوحدة التدريبية الواحدة، حيث استخدم تمارينات المرونة والتوازن والتواافق بمعدل تمارينين خلال الوحدة التدريبية الواحدة، وفيما يخص قدرة الرشاقة.
- فترة التدريب هي الاعداد الخاص.
- تعتمد المجموعة التجريبية في تدريبيها على التمارينات بوسائل مساعدة، على حين المجموعة الضابطة تعتمد على المنهاج المعد من المدرب.
- راعى الباحث التموج والتدرج عند وضع الشدة التدريبية فقد استعان الباحث بتشكيل حمل أسبوعي (١:١)، لما دخل الأسبوع فقد استخدم تشكيل حمل (٢:١) اي يوم حمل مرتفع يومين وواحد أقل ارتفاعاً.
- راعى الباحث عند وضع التمارينات مستوى اللاعبين.
- راعى مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب.
- طبق المنهاج في بداية القسم الرئيسي وبعد الاحماء مباشرة ليتسنى للاعب في ان يكون على مستوى من الاستعداد الذهني والبدني والتوافق العضلي العصبي لتحقيق الهدف من المنهاج التدريسي.
- تم تقدير زمن الراحة بالاعتماد على الزمن (١:٢) بمعنى ان زمن الراحة هو ضعف زمن الاداء.



شكل (١١-٣)  
يمثل تمويل بين الأسابيع



شكل (١٢ - ٢)  
يمثل التمويل بين الوحدات التدريبية داخل الأسبوع الواحد لكل المنهج التدريبي

### ٤-٤-١ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة، باشر الباحث بتطبيق الاختبارات البعدية على (٨) لاعبين، وقد حرص الباحث على توفير الظروف نفسها من حيث المكان، والزمان، والادوات، والفريق المساعد كما في الاختبار القبلي، إذ طبقت الاختبارات في قاعة سومر عند الساعة الخامسة عصراً، وفق التسلسل الآتي:

- يوم الخميس المصادف ١١ / ٨ / ٢٠٢٢ م تم اختبار اللاعبين بالقدرات البدنية .
- يوم الجمعة المصادف ١٢ / ٨ / ٢٠٢٢ م تم اختبار اللاعبين بالقدرات الحركية .
- يوم السبت المصادف ١٣ / ٨ / ٢٠٢٢ م تم اختبار اللاعبين بالأداء الفني المهاري في جهاز بساط الحركات الأرضية بالجمناستك .

### ٤-٥ الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث:

لمساند الباحث بالبرنامج الاحصائي (spss v27.1) وتطرق للوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط بيرسون .
- النسبة المئوية .
- قيمة اختبار LEVENE .
- قيمة (f) للعينات المترابطة .
- قيمة (t) للعينات المستقلة .
- قيمة اختبار Shapiro-Wilk .
- قيمة حجم الأثر Cohen's .
- قيمة حجم الأثر Eta .
- قانون نسبة التطور .

# الفصل الرابع

- ٤- عرض نتائج وتحليلها ومناقشتها
- ٤-٤ وصف توزيع نتائج عينة البحث
- ٢-٤ عرض نتائج الاختبارات القبلية والمعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها
- ١-٢-٤ عرض نتائج الاختبارات القدرات البدنية والحركية للمجموعة الضابطة وتحليلها
- ٤-٢-٤ عرض نتائج الاختبارات الاداء الفني المهاري للمجموعة الضابطة وتحليلها
- ٤-٢-٤ عرض نتائج حجم الاثر لعينة المجموعة الضابطة في متغيرات البحث
- ٤-٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة
- ٤-٤ عرض نتائج الاختبارات القبلية والمعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها
- ٤-٤ ومناقشتها
- ١-٢-٤ عرض نتائج الاختبارات القدرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية وتحليلها
- ٤-٢-٤ عرض نتائج الاختبارات الاداء الفني المهاري للمجموعة التجريبية وتحليلها
- ٤-٢-٤ عرض نتائج حجم الاثر لعينة المجموعة الضابطة في متغيرات البحث
- ٤-٢-٤ مناقشة نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية
- ٤-٤ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المعدية وتحليلها
- ٤-٤ ومناقشتها
- ١-٤-٤ عرض نتائج الاختبارات القدرات البدنية والحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المعدية وتحليلها
- ٢-٤-٤ عرض نتائج الاختبارات الاداء الفني المهاري للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المعدية وتحليلها
- ٣-٤-٤ عرض نتائج حجم الاثر لعينة المجموعة الضابطة في متغيرات البحث
- ٤-٤-٤ مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المعدية

#### ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

##### ٤-١ وصف توزيع نتائج عينة البحث

جدول (٤-١)

اختبار (Shapiro-Wilk) ومستوى الدلالة لتوزيع بيانات مجموعة البحث في متغيرات الدراسة

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				المتغيرات	
الإختبارات البعدية		الإختبارات القبلية		الإختبارات القبلية		الإختبارات البعدية			
مستوى الدلالة	القيمة الإحصائية								
0.252	0.876	0.209	0.865	0.523	0.922	0.186	0.859	القوة الانسحابية للذرازين	
0.178	0.857	0.260	0.878	0.803	0.958	0.835	0.962	القوة الانسحابية للرجلين	
0.745	0.951	0.168	0.853	0.101	0.827	0.577	0.930	قوة سبعة بالسرعة للرجلين	
0.852	0.964	0.705	0.805	0.974	0.985	0.892	0.905	السرعة الانقلالية	
0.334	0.893	0.368	0.899	0.516	0.921	0.305	0.888	التوازن	
0.196	0.862	0.177	0.856	0.160	0.839	0.330	0.868	التوافق	
0.301	0.870	0.871	0.967	0.473	0.915	0.814	0.959	الرشاقة	
0.091	0.822	0.393	0.903	0.820	0.960	0.554	0.927	مرنة الجذع للأمام	
0.486	0.917	0.551	0.926	0.190	0.848	0.700	0.945	مرنة الجذع الخلفي	
0.863	0.966	0.913	0.973	0.701	0.945	0.169	0.854	مرنة الكتف	
0.433	0.818	0.425	0.809	0.208	0.805	0.233	0.961	القدرة العربية	
0.711	0.889	0.560	0.778	0.207	0.859	0.899	0.966	قدرة اليدين الامامية	
0.632	0.901	0.189	0.963	0.199	0.907	0.714	0.836	قدرة اليدين الخلفية	
0.578	0.933	0.288	0.788	0.328	0.857	0.633	0.714	قدرة امامية الهوائية المكوره	
0.466	0.974	0.170	0.894	0.112	0.799	0.859	0.887	قدرة خلفية الهوائية المكوره	

تبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم الدلالة الناتجة من اختبار (Shapiro-Wilk) لنتائج عينة البحث في جميع المتغيرات جاءت اكبر من قيمة نسبة الخطأ (0.05)، وهذا يعني ان القيم تخضع للتوزيع الاعتدالي وبهذا يتحقق شرط استعمال ( $t$ ) للمقارنة بين المتosteats.

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها  
 ٤-٢-١ عرض نتائج الاختبارات القدرات البدنية والحركية للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (٤-٢)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( $t$ ) ودالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي

لقدرات البدنية والحركية للمجموعة الضابطة

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	قيمة ( $t$ ) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	من	ع	س		
معنوي	0.026	3.119	0.133	2.193	0.186	1.998	متر	القوة الانفجارية للزراعين
معنوي	0.013	3.218	2.923	36.550	3.594	26.750	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.033	3.751	0.863	15.425	1.302	18.810	ثانية	قدرة مميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.041	3.432	0.115	4.920	0.173	5.078	ثانية	السرعة الانتقالية
معنوي	0.048	3.249	0.850	3.830	1.256	4.695	ثانية	التوازن
معنوي	0.017	3.805	0.841	8.758	1.078	9.418	ثانية	التوافق
معنوي	0.037	3.597	0.270	8.108	0.306	8.235	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.037	3.576	1.826	13.000	2.175	11.875	سم	مرنة الجذع للأمام
معنوي	0.028	3.998	2.181	55.150	2.449	53.000	سم	مرنة الجذع الخلفي
معنوي	0.026	3.909	1.611	33.450	2.062	31.250	سم	مرنة الكتف

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار ( $t$ ) للعينات المترابطة لقدرات البدنية والحركية، جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (3)، وهذا يعني وجود فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة المجموعة الضابطة.

٤-٢-٤ عرض نتائج الاختبارات الاداء الفني المهاري للمجموعة الضابطة وتحليلها  
جدول (٤-٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( $t$ ) ودالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي  
للاداء الفني المهاري للمجموعة الضابطة

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	من	ع	من		
معنوي	0.009	3.273	0.850	6.150	1.021	4.025	درجة	اللغة العربية
معنوي	0.007	3.382	0.759	6.225	1.145	3.950	درجة	لغة اليدين الامامية
معنوي	0.004	3.308	0.613	6.475	1.420	4.150	درجة	لغة اليدين الخلدية
معنوي	0.006	3.680	0.888	6.175	1.152	3.700	درجة	قبة امامية الهوائية المكورة
معنوي	0.001	3.610	0.947	6.350	1.036	3.900	درجة	قبة خلدية الهوائية المكورة

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدالة لاختبار ( $t$ ) للعينات المتداوطة للاداء الفني المهاري، جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (3)، وهذا يعني وجود فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة المجموعة الضابطة .



شكل (٤-١)

يوضح الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات على بساط الحركات الأرضية  
لعينة المجموعة الضابطة

**٤-٣-٢-٤ عرض نتائج حجم الأثر لعينة المجموعة الضابطة في متغيرات البحث**  
**جدول (٤-٤)**

**حجم الأثر ونسبة التطور لعينة المجموعة الضابطة في متغيرات البحث**

نسبة التطور	نوع التأثير	حجم الأثر	الأوساط الحسابية		وحدة القياس	المتغيرات
			البعدي	القبلي		
8.89%	قوي	1.560	2.193	1.998	متر	القوة الانفجارية للترابعين
26.81%	قوى	1.609	36.550	26.750	مم	القوة الانفجارية لترجمتين
21.94%	قوي	1.876	15.425	18.810	ثانية	قدرة مميزة بالسرعة لترجمتين
3.21%	قوى	1.716	4.920	5.078	ثانية	السرعة الانتقالية
22.58%	قوى	1.625	3.830	4.695	ثانية	التوازن
7.54%	قوى	1.903	8.758	9.418	ثانية	التوافق
1.57%	قوى	1.799	8.108	8.235	ثانية	الرشاقة
8.65%	قوى	1.788	13.000	11.875	مم	مرنة الجذع للأمام
3.90%	قوى	1.999	55.150	53.000	مم	مرنة الجذع الخلفي
6.58%	قوى	1.955	33.450	31.250	مم	مرنة للأكتاف
34.55%	قوى	1.637	6.150	4.025	درجة	ل:flexibility العربية
36.55%	قوى	1.691	6.225	3.950	درجة	ل:flexibility الدين الامامية
35.91%	قوى	1.654	6.475	4.150	درجة	ل:flexibility الدين الخلفية
40.08%	قوى	1.840	6.175	3.700	درجة	قلبة امامية الهوائية المكورة
38.58%	قوى	1.805	6.350	3.900	درجة	قلبة خلفية الهوائية المكورة

يبين الجدول أعلاه ان قيم حجم الأثر والخاصة باختبار (Cohen's) ان جميع القيم جاءت محصورة بين (٠-١.٢) وبحسب تصرير هذا المستوى فإن المنهاج المعد من قبل المدرب والمطبق على عينة المجموعة الضابطة له تأثير (قوى) بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المتغيرات.

**٤-٤-٤ مناقشة نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة:**

ان ما تم التوصل اليه من نتائج تبين بذلك وجود فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذه الفروق، ان التزام المجموعة بالمنهج المعد من قبل المدرب من خلال الاشتراك في الاداء ونكراره، ان لعملية الشرح والتوضيح من قبل المدرب وعدد التكرارات للوحدة التدريبية التي طبقت على المجموعة الضابطة، كان لها اثر كبير في تحسن مستوى ادائهم لأن التكرار يزيد من الخبرات والمعلومات يعمل قدر الامكان على تجاوز الإخطاء والعمل

على تصحيحها، وهذا ما اكده شميدت<sup>(١)</sup> (أن المحاولات التكرارية هي المفتاح المهم للأداء، وهو جعل الحركات غير المتوقعة حركات معنون توقعها وتوقتها).

ويرى الباحث أن النطور لدى عينة المجموعة الضابطة يعود إلى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب والذي يحتوي إلى أداء التدريب مشابهة للعب بتكرارات كثيرة وأثناء التدريب واللعب يصبحه بالتأكيد تطور ملحوظ لاغلب عناصر القوة بالإضافة إلى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في تطور القوة، اذ يؤكد (سعد محسن) "آراء الخبراء فيما اختلفت منابع تفاصيم العلمية والعملية ان البرنامج التدريسي يؤدي حتماً إلى تطور الاجاز، اذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجه واستعمال الشدة المناسبة والتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلث وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة"<sup>(٢)</sup>.

ويرى الباحث أن التمرينات المعدة والمؤولات بشكل متكرر ومستمر دون القطاع ، فضلاً عن تكرارها وبأوضاع متعددة في كل وحدة تدريبية، ساعد في تطوير القدرات البدنية والحركية للاعبين وبالتالي انعكس ايجابياً على المهارات بالجنسنستك، إذ ان المبدأ الأساس لتطوير القدرات البدنية الحركية هو تكرار الأداء، مع مراعاة التدريب لن يكون على طبيعة الحركة الأساسية او المهرة الرياضية<sup>(٣)</sup>.

ويرى الباحث أيضاً ان المنهج الموضوع من قبل الجهاز التدريسي والذي يبحث على النتيجة بغض النظر عن الأداء او التطبيق حيث تطبيق التمرين في المنهج بناء على مواقف الأداء المتعددة، وعملية الزيادة في هذه المولف عن طريق الزيادة في الوجبات التي يطلبها التدريب، مما أدى إلى تحسين التحكم في الأداء، لأن عملية التكرار يؤدي إلى تحسين الأداء الغني نظراً لتنوع المواقف والصعوبات التي ترافقهم خلال التدريب وهذا ما انعكس ايجابياً في تطوير المتغيرات لهذه المجموعة

ويرى الباحث أن عملية تنمية الأداء لها ارتباطاً وثيقاً بالممارسة والخبرة، والتي تؤدي إلى تغير ثابت في الأداء، فكلماها عنصران أساسيان في تنمية الفرد وهذا ما تم تأكيده من قبل (ناهدة الدليمي) من أن عملية التعلم هي سلوك يتغير بالخبرة والتجربة، وهو كل ما يكتسبه من علوم، وموهبة، وقدرات، واتجاهات، ومهارات حركية سواء متعددة أم غير متعددة<sup>(٤)</sup>.

ويعزو الباحث أيضاً ان النطور في المهارات بالجنسنستك يعود لطبيعة التمرينات التي طبقها المدرب على لاعبي هذه المجموعة، وكذلك للتكرارات التي يؤديها اللاعبين في اثناء الوحدة التدريبية، اذ ان نسبة عالية من التمرينات كانت تركز على تطوير مهارات والحركات المؤداة وفقاً لما تتطلبه طبيعة

(١) Shmidt , R.A . craig,A . Wrisberg , Motor learning and performance . Second Edibion 2000.p: 63.

(٢) سعد محسن إسماعيل: تأثير اسلوب تدريبية لتنمية القوة الانسحارية للرجالين والذرازين في دقة التصويب البعيد بالفقر عالياً في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، بغداد، ١٩٩٦، ص ٩٨.

(٣) محمد حسن علاوي وابو العلاء عبد الفتاح: فسلوفيا التدريب الرياضي، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ٨٩.

(٤) ناهدة عبد زيد الدليمي: أسسات في التعلم الحركي، ط١، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٥، ص ٢٩.

الاداء وهذا ما ساعد على احداث تطور لدى لاعبين المجموعة الضابطة، لأن تكرار الاداء يعني لدى اللاعبين البرنامج الحركي الصحيح والمسار الدقيق اذ يعملون على حصر الاداء ضمن مسارات صحيحة ونقط محددة يركز نحوها في الاداء حتى تثبت لديه المهارة اذ أن عملية التكرارات التي يقوم بها اللاعبين وخصوصي الجمناستك تزيد من امكانية بناء برنامج حركي صحيح وانقان للمهارة اكثر وهذا يساعد على تبات المهارة وظهور تقدم جيد لدى عينة المجموعة الضابطة وهذا ما يؤكده يعرب خيون بقوله " إن تكرار الاداء من اجل تحسين المسارات الحركية للفرد للوصول إلى الاداء المطلوب " <sup>(١)</sup>

#### ٤-٣-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

#### ٤-٣-١ عرض نتائج الاختبارات القدرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (٤-٤)

الأوسماط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ودالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي

لقدرات البدنية والحركية للمجموعة التجريبية

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	من	ع	س		
معنوي	0.005	7.334	0.129	2.550	0.181	2.003	متر	القوة الانفجارية للزراعين
معنوي	0.005	7.313	2.517	45.500	3.506	27.075	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.018	4.708	0.714	14.00	1.171	18.075	ثانية	قدرة مميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.022	4.347	0.083	4.735	0.161	5.075	ثانية	السرعة الانتقالية
معنوي	0.019	4.647	0.403	2.575	1.293	4.728	ثانية	التوازن
معنوي	0.007	6.572	0.597	7.345	1.174	9.328	ثانية	التوافق
معنوي	0.019	4.612	0.190	7.523	0.321	8.118	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.010	5.861	1.315	16.875	2.380	12.500	سم	مرنة الجذع للأمام
معنوي	0.002	9.832	1.344	59.100	2.242	53.700	سم	مرنة الجذع الخلفي
معنوي	0.003	9.459	1.141	37.375	1.865	31.950	سم	مرنة الكتف

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدالة لاختبار (t) للعينات المتراقبة لقدرات البدنية والحركية، جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (3)، وهذا يعني وجود فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة المجموعة التجريبية.

(١) يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق, ط١, بغداد, دار الكتب والوثائق, ٢٠١٠, ص ١٩.

٤-٣-٤ عرض نتائج الاختبارات الاداء الفني المهاري للمجموعة التجريبية وتحليلها:  
جدول (٤-٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( $t$ ) ودالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي  
للاداء الفني المهاري للمجموعة التجريبية

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	من	ع	من		
معنوي	0.000	5.553	0.726	8.200	1.001	3.975	درجة	القدرة العربية
معنوي	0.000	8.006	0.629	8.125	1.207	3.933	درجة	قدرة البدرين الامامية
معنوي	0.004	4.913	0.455	7.600	1.500	3.750	درجة	قدرة البدرين الخلائقية
معنوي	0.005	5.438	0.637	7.653	1.017	4.033	درجة	قدرة امامية الهوائية المكررة
معنوي	0.002	5.719	0.819	7.950	1.101	3.833	درجة	قدرة خلقية الهوائية المكررة

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار ( $t$ ) للعينات المتداوطة للاداء الفني المهاري، جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (3)، وهذا يعني وجود فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة المجموعة التجريبية .



شكل (٤-٤)

يوضح الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات على بساط الحركات الأرضية لعينة المجموعة التجريبية

### ٤-٣-٣ عرض نتائج حجم الأثر لعينة المجموعة الضابطة في متغيرات البحث:

جدول (٧-٤)

#### حجم الأثر ونسبة التطور لعينة المجموعة الضابطة في متغيرات البحث

نسبة التطور	نوع التأثير	حجم الأثر	الاوساط الحسابية		وحدة القياس	المتغيرات
			البعدي	القبي		
21.45%	قوي جداً	3.667	2.550	2.003	متر	القوة الانفجارية للذارعين
40.49%	قوي جداً	3.657	45.500	27.075	سم	القوة الانفجارية لرجلين
29.11%	قوي جداً	2.354	14.00	18.075	ثانية	قوية مميزة بالسرعة للرجلين
7.18%	قوي جداً	2.174	4.735	5.075	ثانية	السرعة الانتقالية
83.61%	قوي جداً	2.324	2.575	4.728	ثانية	التوازن
27.00%	قوي جداً	3.286	7.345	9.328	ثانية	التوافق
7.91%	قوي جداً	2.306	7.523	8.118	ثانية	الرشاقة
25.93%	قوي جداً	2.931	16.875	12.500	سم	مزونة الجذع للأمام
9.14%	قوي جداً	4.916	59.100	53.700	سم	مزونة الجذع الخلفي
14.52%	قوي جداً	4.730	37.375	31.950	سم	مزونة الكتف
51.52%	قوي جداً	2.777	8.200	3.975	درجة	القفزة العربية
51.59%	قوي جداً	4.003	8.125	3.933	درجة	قفزة البددين الامامية
50.66%	قوي جداً	2.457	7.600	3.750	درجة	قفزة البددين الخلفية
47.30%	قوي جداً	2.719	7.653	4.033	درجة	قفزة امامية الهوائية المكورة
51.79%	قوي جداً	2.860	7.950	3.833	درجة	قفزة خلفية الهوائية المكورة

يبين الجدول أعلاه ان قيم حجم الأثر والخاصة باختبار (Cohen's) ان جميع القيم جاءت أكبر من (2) وبحسب تفسير ذلك فأن التغيرات المعد من قبل الباحث والمطبق على عينة المجموعة التجريبية لها تأثير (قوي جداً) بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المتغيرات

### ٤-٣-٤ مناقشة نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية:

ان ما تم التوصل اليه من نتائج تبين ان هنالك فرق معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبارات البعدية لعينة المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والحركية والمهارية ويعزو الباحث هذه الفروق الى التغيرات المعدة من قبل الباحث والتي احتوت على أدوات معايدة، ويرى الباحث ان كانت دقة في تنفيذها للتجربتين وتشكيل الاحمال بأسلوب علمي تتحقق لذا فيه ان يحدث التأثير المطلوب على المجاميع العضلية العاملة والمعاكسة بالإضافة الى اضفاء عنصر التشويق والاثارة لغادي الملل والتكرار وهذا يؤدي الى الاختزال بالزمن والجهد في تدريب المجاميع العضلية دون احداث اجهادات عضلية ، ويتفق هذا مع ما لشارا إليه (امين انور الخولي وضياء الدين محمد العزب) من

ان "الأدوات المساعدة هي وسيلة تدريب جيدة واقتصادية تقلّل من وطبيعة الواجبات التدريبية في نفس الوقت لتنمية الصفات البدنية كالقوة والتحمل والاطالة والمرنة"<sup>(١)</sup>، وكذلك يتفق أن التنويع في استخدام الأجهزة المساعدة يشجع اللاعب على استمرار التمرين مع استبعاد عامل الملل<sup>(٢)</sup>.

كما لا بد من الاشارة الى ان التمرينات المعتمدة ضمن البحث تعنى بالجانب البدني والمهاري ويقع تأثيرها على مجاميع عضلية مختلفة الاداء (عاملة ومساعدة) الامر الذي ادى الى تطور هذين الجانبين البدني والمهاري في كل تمرين من هذه التمرينات، وقد انعكس هذا على تطوير المجاميع العضلية فضلاً عن مستوى اداء اللاعبين ويفتفق مع انه "تهدف تمرينات القوة لمحاولة ترقية التوافق بين العضلات العاملة بالإضافة الى العضلات المضادة مما يحدث امتجابات داخل الليف العضلي في تلك العضلات"<sup>(٣)</sup> وينتفق مع "أن تنمية القوة المميزة بالسرعة تتم بطريقتين اساسيتين او لهما تنمية القوة العضلية والثانية عن طريق زيادة الانقباضات العضلية"<sup>(٤)</sup>.

ويرى الباحث ان اعتماد التمارين باستخدام الأدوات المساعدة والأجهزة في التدريب فهو يعتبر من الأمور المهمة لتحسين كثير من القدرات البدنية والحركية وتحقيق الانجاز<sup>(٥)</sup>، وايضاً ساعد استخدام الأدوات والأجهزة على الاستفادة التطبيقية في مجالات كان يصعب استخدام الطرق التقليدية لتنمية القدرات الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي والتراكيز على العضلات الاماسية والتحكم في نوع المقاومة المستخدمة وسرعة الاداء<sup>(٦)</sup>.

وكما "أن التمرينات ساعدت على تطور القوة المميزة بالسرعة والتي لها تأثير قوي ويزيد من التطور العصبي العضلي لأقصى إنتاج للطاقة والأداء الرياضي"<sup>(٧)</sup>. وقد أكد (ابو العلاء عبدالفتاح) "أن تنمية القوة المميزة بالسرعة يجب ان يراعي فيه تنمية العوامل الاماسية المكونة لها مع ارتباطها بالنشاط الرياضي

(١) أمين أنور الخولي وضياء الدين محمد العزب، تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي الوسائل والمودات التعليمية-الأجهزة ومساعدات التدريب، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٩، ٢٢٥.

(2) Trminic S, Dizdar D. System of the performance evaluation criteria weighted per positions in the basketball game. Coll Antropol 2000, p 217.

(3) Kin-İşler Ariburuna B, et al; The relationship between anaerobic performance, muscle strength and sprint ability in American football players Isokinetics and Exercise Science 2008, p: 87.

(4) Utku Alemdaroğlu: The Relationship Between Muscle Strength, Anaerobic Performance, Agility, Sprint Ability and Vertical Jump Performance In Professional Basketball Players, Journal of Human Kinetics volume 31/2012, p: 99.

(٥) بلا لخلف السكراته: اتجاهات حديثة في التدريب، ط١: عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠١١، ص ١٩٥.

(6) Oguzhan Yuksel,et al. Investigation of the Effect of Vertimax V8 Elastic Resistance Platform and Classic Strength Training on Dynamic Balance in Basketball Players . Journal of Education and Learning, Published by Canadian Center of Science and Education,2019,p188.

(7) Harris, GR, Stone,MH, et al; RL Short-term performance effects of high power, high force, or combined weight-training methods. J Strength Cond, 2000, p: 14.

التخصصي<sup>(١)</sup> وايضاً اشار اليه (ريسان خربيط) " ان تتميم القوة المميزة بالسرعة يحصل عند اعتماد شدد تحصل ذروتها الى ٩٠% من الحد الاقصى لقدرة الفرد على الاداء"<sup>(٢)</sup> وهذا ما تم اعتماده في تصميم التمارين، ويتفق ذلك في ما يرى الباحث ان ذلك التطوير الملحوظ للمجموعة التجريبية لم يأت من فراغ بل جاء على خلفية ورؤية علمية مبنية على أساس اعتماد جرع وأحمال تتلاءم وأسس تطويرها هذا من جانب ومن جانب اخر اعتماد التقنيات والوسائل والامثليب الحديثة للمساعدة في التأثير على المجموع العضلية لتطويرها.

ويرى الباحث النتائج التي تحقق في متغير الرشاقة بالنسبة للمجموعة التجريبية يعود الى التمارين المعدة وما تحتويه من تمارين موجهة لتنمية الرشاقة، اذ كانت التمارين تعتمد بدرجة كبيرة على الجري والاداء، مما ادى الى تطور الرشاقة الخاصة لدى المجموعة التجريبية، كما ان مراعاة مبدأ الخصوصية اثناء اداء هذه التمارين، اذ طبقت بطريقة الاداء المشابه للحركة ساعد على تطوير هذه القدرة<sup>(٣)</sup>. وكذلك يؤكد (اسامة كامل راتب) انه " كلما زاد الاهتمام بتقديم تمارين مماثلة لموقف المذاقة كلما امكن تعلم وتدريب اللاعبين على الاداء الصحيح للمهارات وعلى نحو افضل"<sup>(٤)</sup>.

هذا ما اكده (قاسم حسن و منصور جميل) قالا " عند تطوير او تتميم الرشاقة يجب اضافة بعض التمارين الحركية الجديدة لثناء عملية التدريب ضماناً لزيادة الرصيد الحركي<sup>(٥)</sup>، والتي انعكست بصورة ايجابية على رفع كفاءة الجهازين العصبي والعضلي في تحسين الاشارات العصبية الواردة للعضلات وقلة ظهور الحركات الزائدة مما لدى ظهور الانسيابية في الحركة وزيادة توازنات الجسم لثناء تغيير او ضاءعه واتجاهاته، كما ان التطور الحاصل في التوازن ساعد على تطور الرشاقة ايضاً لأن الرشاقة هي قدرة اللاعب على اداء الحركات باتجاهات مختلفة وبطريقة سريعة ومفاجئة مع تغيير الاتجاه بسرعة والوقوف المفاجئ، اذا ان اللاعب لا يستطيع اداء جميع هذه المتطلبات بدون مستوى عالي لعنصر التوازن، وهذا ما اشار اليه (عباس مهدي صالح الغربي) " ان الرشاقة تمتاز بقدرة عالية على التوازن خلال تغيير الوضع<sup>(٦)</sup>، اذا ان التطور الحاصل للرشاقة جاء من خلال السرعة في تلبية التوازن لثناء اداء الحركات مما ادى الى تنفيذها بأقصر زمن، وهذا يتفق مع ما قيل من (صدام محمد احمد) "ان الرشاقة مجموعة من

(١) ابو العلا عبد الفتاح: فيسيولوجيا التدريب والرياضية, ط١, القاهرة, دار الفكر العربي, ٢٠٠٣, ص ٢٢٥.

(٢) رisan خربيط مجید وصی تركی: نظريات تدريب القوة, ط١, بغداد, دار الكتب, ٢٠٠٢, ص ٨٠.

(3) Patrick Hickey: Karate Techniques and Tactics, Human Kinetics publishers, USA, 1997, p: 34.

(٤) اسامة كامل راتب: الأعداد النفسي لتدريب الناشئين, ط١, القاهرة, دار الفكر العربي, ١٩٩٧, ص ٨٠.

(٥) قاسم حسن حسين, منصور جميل: الدراقة البنية وطرق تحضيرها, بغداد, مطبعة التعليم العالي, ١٩٨٨, ص ١٣٧.

(٦) عباس مهدي صالح الغربي, تأثير تمارين لقوة وفقاً لمديات المفاصل العاملة في تطور بعض الصفات البنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين الشباب بالكاراتيه, طروحة دكتوراه, جامعة بابل, كلية التربية الرياضية, ٢٠٠٨, ص ١٠٠.

الصفات الأساسية للياقة البدنية المشتقة من التوازن العضلي وسرعة تلبية التوزان، ويمكن القول بأنها القدرة على التوازن الجيد للحركات التي يقوم بها اللاعب<sup>(١)</sup>.

كما التمرينات المعدة من قبل الباحث اعطت أهمية كبيرة لتنمية التوازن في منهجه التدريسي وقد كان موفقاً في ذلك، وهذا ما يؤكد من (محمد العبيد خليل) "إن التوازن له أهمية كبيرة في المجال الرياضي حيث أن تميز الفرد الرياضي بالتوازن الجيد يسهم في قدرته على تحسين وتنمية مستوى الاداء للعديد من الحركات او الاوضاع في معظم الانشطة الرياضية"<sup>(٢)</sup>.

ويرى الباحث ان تطوير التوازن نتيجة "الفوائد الذاتية من ممارسة تمارينات في زيادة الكفاءة الحركية لثناء ممارسة الرياضية، وكذلك ثبات واستقرار الجسم وزيادة التحكم والتوازن لثناء حركات الجمبازistik، كما ان تقوية العضلات تساعد على انتاج قوة هائلة ليس فقط من هذه العضلات ولكن من العضلات المجاورة، وتساعد هذه التمارين على توازن افضل للعمود الفقري والوحوض لثناء اداء الانشطة البدنية"<sup>(٣)</sup>، والتي انعكست بصورة ايجابية على رفع كفاءة الجهازين العصبي والعضلي في التحكم بمركز ثقل الجسم ووضعه داخل قاعدة الاستقرار لثناء الاداء الحركي فقد أشار (حنفي محمود مختار) "إن التوازن هو نتاج لعمل الجهازين العصبي والعضلي في التحكم بمركز ثقل الجسم ووضعه باستمرار داخل قاعدة الارتكاز لثناء اداء الحركة"<sup>(٤)</sup>.

ويرى الباحث ان التطور الذي حدث في القوة الانفجارية نتيجة التمارينات المعدة ساهمت في تطوير هذه الصفة التي لها دور في تحسين الخطوات الابaculaire الموزونة للبده بالحركات بالجمبازistik، لأن القوة الانفجارية تعد من الصفات البدنية ذات الأهمية في كثير الفعاليات الرياضية التي انجازها يعتمد وبشكل اساسياً على ما يسلطه الجسم من قوة على الأرض او الاداء وبما أن الجمبازistik من الفعاليات التي تحتاج إلى قوة انفجارية كبيرة جداً لأنها مزيج من القوة والسرعة في اقل زمن ممكن، فإنها تتطلب درجة عالية من القوة العضلية ودرجة عالية من الدقة والقدرة على دمج القوة بالسرعة بشكل انفجاري.

كما ان التمارينات المعدة من قبل الباحث تميزت بمبدأ الشرح والتوضيح والتكرار لكل جزء من اجزاء المهارة بالإضافة إلى ان للتمرينات دوراً فاعلاً في تمو الميل والرغبة والاهتمام من خلال استئثار

(١) صدام محمد احمد: تأثير تمارينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين للصالات بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة دنالي، كلية التربية الأساسية، ٢٠١٣، ص ٢٨.

(٢) محمد العبيد خليل: الاختبارات والمقياس في التربية البدنية الرياضية، ط٢، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠، ص ٢٣.

(٣) احمد حسن نظمي: تأثير تمارينات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري لدى سباحي ٥٠ متراً حرة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٧، الجزء الاول، ٢٠١٦، ص ٥٩.

(٤) حنفي محمود مختار: اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، ط١، القاهرة، دار زهران، ١٩٨٨، ص ١٣٠-١٣١.

دافعيتهم، وبذلك تزداد قابلية اتقان المهارة كلما ازدادت دافعية الفرد وهذا ما يشير اليه نبيل محمود " ان المستويات العالية للدافعية تؤدي الى تسييل الاداء في حال اتقان المهارة بشكل تام "(١) .

ويرى الباحث أن ممارسة التمرينات المتعددة بصورة مستمرة في أثناء التدريبات وما لها دور في تعزيز الإثارة والتشويق لدى اللاعبين فهي تجلب روح السرور والمرح والسعادة مما يزيد من قابلية اللاعب على الممارسة وخلق روح التنافس وعليه فان مستوى الاداء عزيزداد لأن التمرينات الموضوعة احتوت على تمرينات للكاء وربطها مع المهارات مما ساهم في رفع كفاءة الاداء للمهارات وهذا يتفق مع ما أشار اليه (اسلام)(٢) أن "لفرض الحصول على الاداء لابد ان توجد محاولات من ممارسة التمرين وإن أهم متغير في رفع المستوى هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه".

فكلما زاد حب اللاعبين للتمرينات الموضوعية ساهمت في عدم الانقطاع عن التمرينات وبالتالي تحدث عمليات الحفظ والتكرار مما يؤدي إلى رفع الحالة الانفعالية وبالتالي تتحسن الثقة بالنفس، وهذا ما أشار اليه احمد حامد " اذ ان نوعية التمرين والكيفية التي يؤدي فيها يعتمد ذلك على الدافع والاعادة وتجنب الاخطاء وادراك ظروف بيئه التمرين وحالاته، اذ ان لهذه المفاهيم اهدافا وهي التغيير الحاصل الواضح في شكل واداء الحركة للتوصيل إلى مستوى متقدم في الاداء والسيطرة او التحكم في الاداء "(٣) .

ويرى الباحث ايضاً ان تطور القدرات البدنية والحركية ساعدت على سهولة الانتقال في أثناء اداء مما زاد من إمكانية العضلات على زيادة إنتاج انقباضات عضلية متكررة مدعومة بالقوة المناسبة لتجنب قلة هبوط مستوى الاداء المهاري، اذ تحسن قدرة اللاعب البدنية والحركية تتعكس ايجابياً على الاداء الفني، اذ يمكنه ذلك من الاداء بصورة أفضل من خلال الاستخدام المناسب لصفة القوة وتوجيه الجسم بقدرة عالية ولاسيما ان مهارات الجمانتيك تتطلب من اللاعب الانتقال من جانب الى آخر، اذ ان تطور القدرات البدنية والحركية عملت على تطوير العضلات العاملة بشكل عام مما ادى الى زيادة قوة الألياف العضلية وتجنيد اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية عن طريق القيام بتكرارات عالية اذ (كلما زاد اشراك عدد اكبر من الألياف العضلية كلما ادى الى زيادة القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها) (٤) .

ويرى الباحث ايضاً ان تطور القدرات يعود الى التمرينات المعدة والتي تم تطبيقها بشكل منظم ومرتب وبشدة تدريجية مؤثرة وفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنوع والتسويق مقاربة في متطلباتها إلى

(١) نبيل محمود شاكر : عالم الحركة الرياضية المعرفية والبدنية والنفسية، جامعة ديالى، ٢٠٠٧، ص ١٥٣.

(٢) اسلام صابر هاشم: برنامج لتنمية بعض القدرات البصرية وتأثيرها على مستوى اداء المهارات المنهجية في كرة السلة للامتحنة الحلقة الثانية من التعليم الاساسي، رسالة ماجister، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط، ٢٠١٥ م.

(٣) احمد حامد احمد: اثر استخدام بعض الادوات المساعدة في مستوى الارادات الحسن حركي في بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: (رسالة ماجister، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٨)، ص ١١٨.

(٤) محمد حسن عازوي وأبو العلاء احمد عبد الفتاح: فيسيولوجيا التدريب الرياضي: (الناشر، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)، ص ١٢٢-١٢٣.

طبيعة القدرات البدنية وهذا ما أكدته (قاسم حسن) بأن "التمرينات الخاصة تحتوي على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثل من الحركة أو مقارب لها باتجاه الحركة أو قوة الحركة"<sup>(١)</sup>.

#### ٤-٤ عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها

##### ٤-٤-١ عرض نتائج الاختبارات القدرات البدنية والحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها

جدول (٤-٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( $t$ ) ودالة الفروق بين المجموعتين الضابطة التجريبية في الاختبار البعدي للقدرات البدنية والحركية

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	قيمة ( $t$ ) المحسوبة	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	المتغيرات
			ع	من	ع	من		
معنوي	0.008	3.865	0.129	2.550	0.133	2.193	متر	القوة الانفجارية للزراحين
معنوي	0.004	4.641	2.517	45.500	2.923	36.550	سم	القوة الانفجارية لرجلين
معنوي	0.044	2.545	0.714	14.00	0.863	15.425	ثانية	قدرة مميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.040	2.605	0.083	4.735	0.115	4.920	ثانية	السرعة الانتقالية
معنوي	0.037	2.668	0.403	2.575	0.850	3.830	ثانية	التوازن
معنوي	0.034	2.738	0.597	7.345	0.841	8.758	ثانية	التوافق
معنوي	0.012	3.546	0.190	7.523	0.270	8.108	ثانية	الرشاقة
معنوي	0.014	3.444	1.315	16.875	1.826	13.000	سم	مرنة الجذع للأمام
معنوي	0.022	3.084	1.344	59.100	2.181	55.150	سم	مرنة الجذع الخلفي
معنوي	0.007	3.975	1.141	37.375	1.611	33.450	سم	مرنة الكتف

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدالة لاختبار ( $t$ ) للعينات المستقلة للقدرات البدنية والحركية، جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (6)، وهذا يعني وجود فروقاً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح نتائج عينة المجموعة التجريبية.

(١) قاسم حسن حسين، المصدر السابق، ص ٢٨٠.

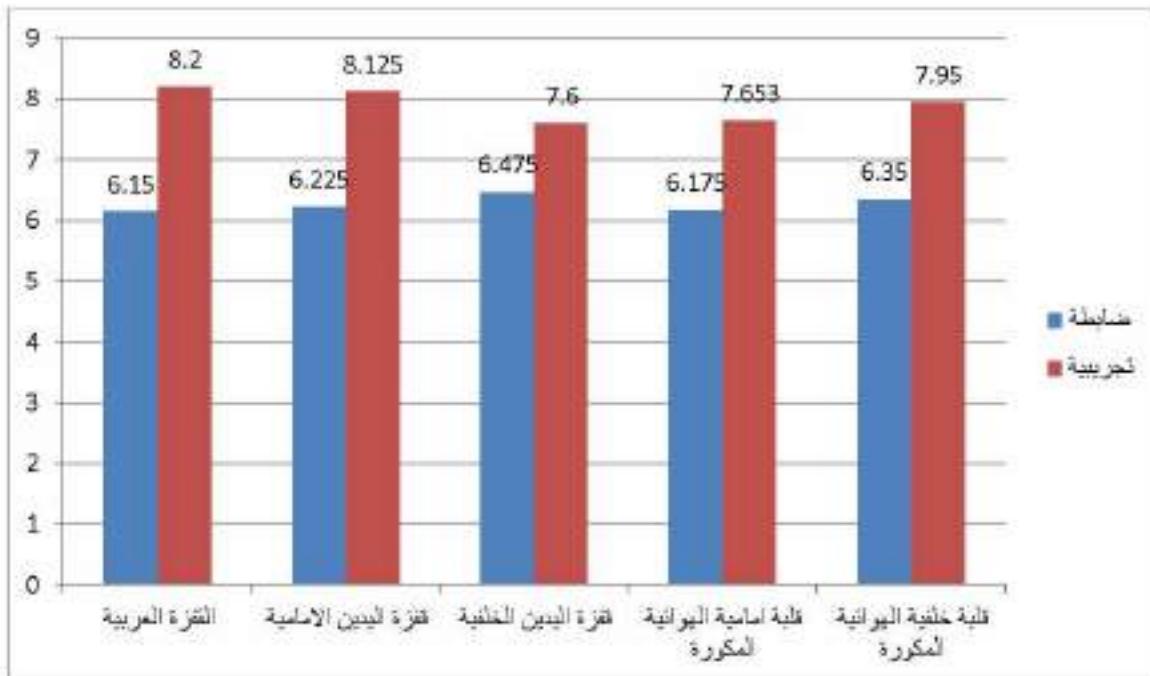
## ٤-٤-٤ عرض نتائج الاختبارات الاداء الفني المهاري للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها

جدول (٤-٩)

الأوسمات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( $t$ ) ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة التجريبية  
في الاختبار البعدى للاداء الفني المهارى

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	قيمة ( $t$ ) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			ع	عن	ع	من		
معنوي	0.009	3.667	0.726	8.200	0.850	6.150	درجة	اللغة العربية
معنوي	0.008	3.855	0.629	8.125	0.759	6.225	درجة	لغة الدين الامامية
معنوي	0.026	2.948	0.455	7.600	0.613	6.475	درجة	لغة الدين الخالية
معنوي	0.035	2.703	0.637	7.653	0.888	6.175	درجة	قلبة امامية الهوائية المكرورة
معنوي	0.043	2.557	0.819	7.950	0.947	6.350	درجة	قلبة خلامية الهوائية المكرورة

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدالة لاختبار ( $t$ ) للعينات المستقلة للاداء الفني المهارى، جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (6)، وهذا يعني وجود فروقاً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح نتائج عينة المجموعة التجريبية.



شكل (٤-٣)

يوضح الاوسمات الحسابية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للمهارات على بساط الحركات الأرضية

#### ٤-٤-٣ عرض نتائج حجم الأثر لعينة المجموعة الضابطة في متغيرات البحث:

جدول (٤-٤)

حجم الأثر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالاختبارات البعدية في متغيرات البحث

نسبة التطور التجريبية	نوع التأثير	حجم الأثر	الاوساط الضابطة		وحدة قياس	المتغيرات
			التجريبية	الضابطة		
21.45%	8.89%	كبير	0.651	2.550	2.193	متر
40.49%	26.81%	كبير	0.729	45.500	36.550	سم
29.11%	21.94%	كبير	0.447	14.00	15.425	ثانية
7.18%	3.21%	كبير	0.459	4.735	4.920	ثانية
83.61%	22.58%	كبير	0.471	2.575	3.830	ثانية
27.00%	7.54%	كبير	0.484	7.345	8.758	ثانية
7.91%	1.57%	كبير	0.611	7.523	8.108	ثانية
25.93%	8.65%	كبير	0.597	16.875	13.000	سم
9.14%	3.90%	كبير	0.543	59.100	55.150	سم
14.52%	6.58%	كبير	0.664	37.375	33.450	سم
51.52%	34.55%	كبير	0.627	8.200	6.150	درجة
51.59%	36.55%	كبير	0.650	8.125	6.225	درجة
50.66%	35.91%	كبير	0.521	7.600	6.475	درجة
47.30%	40.08%	كبير	0.477	7.653	6.175	درجة
51.79%	38.58%	كبير	0.450	7.950	6.350	درجة

يبين الجدول أعلاه ان قيم حجم الأثر والخاصة باختبار (Eta) ان جميع القيم جاءت أكبر من (0.14) وبحسب تفسير ذلك فأن التأثير بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات الفبلية ولجميع المتغيرات لها تأثير (كبير)، وما يؤكد ذلك ان نسبة التطور للمجموعة التجريبية جاءت اكبر من نسبة تطور المجموعة الضابطة ولجميع المتغيرات.

#### ٤-٤-٤ مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية:

ان ما تم التوصل اليه من نتائج تبين ان هذالك فروقاً معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذه الفروق الى التغيرات المعدة باستخدام الأدوات المساعدة من قبل الباحث.

### مناقشة القدرات الحركية البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة:

ونلاحظ أن هنالك فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للأختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية إذ تطورت المهارات الفرز العربية والفرز اليدين الامامية والخلفية والامامية، والقلبية الهاوائية المكور الخلفية، وكانت مهارة فرز اليدين الامامية قد تطورت افضل من المهارات الأخرى وبعد هذا التطور في مهارات لعبة الجماستك لنجازاً كبيراً فالباحث يعزى هذا التطور إلى فاعلية استخدام التمارينات البدنية والحركية وتطورها وكذلك فاعلية استخدام الأدوات والوسائل المساعدة التي كان لها دوراً أساسياً في تطوير الاداء الغني للمهارات من خلال القدرة على تطوير القوة الانفجارية والقوة العميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية إلى مساعدة على أداء الحركات المهمة والخاصة في رفع مركز ثقل جسم اللاعب فوق لمستوى المطلوب فضلاً عن توفير الأمان من خلال استخدام (حزام الونجة) ومساعدة المدرب في أداء المهارات وكذلك ساعد في اختصار الزمن المطلوب لاداء المهارات الفنية والمهارات أثناء التدريب وتطوير مستوى الاداء الغني لأفراد المجموعة التجريبية فضلاً عن المنهج التربوي المستخدم للعينة التجريبية والضابطة والذي ادى إلى ظهور هذه النتائج الإيجابية والعالية المستوى والذي اظهر التفوق الواضح للمجموعة التجريبية والتي استخدمت الأدوات والوسائل المساعدة (ويدعوا الخبراء إلى استخدام الأدوات المقتنة التي تعمل على رفع مستوى القدرات البدنية والحركية والتي توفر - على رفع مستوى الاداء الغني لدى الرياضي)<sup>(١)</sup>.

وتعد ممارسة لعبة الجماستك من اصعب الممارسات الرياضية نظراً لعدد ممارستها واستخدامها لجميع اجزاء الجسم وتعد تركيبها، مما استوجب اشغال أدوات مساعدة متنوعة وحسب نوع اجهزتها المختلفة والملازمة للاداء وذلك بهدف توفير الامان والسلامة للاعب، (وتعدنت أنواع الأدوات المساعدة واختلفت اشكالها وتصميماتها على وفق المتطلبات وطبيعة الاداء على كل جهاز حتى يمكنه الوصول بالتعلم إلى المستوى العالمي)<sup>(٢)</sup>.

وفي الوقت الحالي أصبح التدريب في لعبة الجماستك يدعوا إلى استخدام الأدوات المساعدة هو اهدار لوقت والجهد كما ان اللاعب لن يصل إلى النتائج المطلوبة.

ويعزو الباحث سبب التطور الحاصل في المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج منظم ذو وحدات تدريبية لإضافة بالحدثات والتمارين الجديدة والمخصصة وابتعدت عن التقطيفية والفردية في اختبار التمارين وهذا ما أكدته (مهد رضا المدفعية ٢٠٠٨) على ان منهج التدريب الجديد يجب ان يكون خاصاً بالرياضي او الفريق وبخصوصيات اللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة، ويجب على المدربين بناء مناهج تربوية حديثة وجديدة ذات قيمة تأخذ بنظر الاعتبار ضمن كثير من العوامل الأخرى مثل صفات اللاعب النفسية، وقدراته الفسيولوجية، الأجهزة والأدوات المتاحة<sup>(٣)</sup>.

(١) ابو العلا احمد عبد الفتاح: تدريب المستويات العليا، ط١، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤)، ص ٤١٣.

(2) Guang- zhongyangk Journal

(3) محمد رضا ابراهيم المدفعية: التطبيق العدائي لنظريات وطرق التدريب الرياضي، بغداد، ٢٠٠٨، ص ٨٤.

ولن المنهج التدريسي للتمرينات المستخدمة من قبل المجموعة التجريبية اثبتت تفوقه على المنهج المتبعة من قبل المجموعة الضابطة لوضوح أهدافه ووسائل تنفيذها والأدوات المختلفة فضلاً عن احتوائه على تمارين متنوعة ومركزة ومخصصة حسب القدرات المستهدفة وابتعدت عن العشوائية، وهذا ما أشار اليه (علي البيك) ((كلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي وكلما زاد اتقانه لاستخدام الوسائل المساعدة والمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان قادر على التخطيط لعملية التدريب والمناقشة الرياضية بصورة علمية تهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير مستوى اللاعبين الى اقصى درجة ممكنة))<sup>(١)</sup>.

ويرى الباحث ان تطبيق طرائق تدريبية مختلفة يمكن ان تلعب دوراً مهماً في تطوير قدرة ((عندما يختار المدرب التمرينات الرياضية بشكل عام فإنه يأخذ هذه التمرينات من البيط إلى المركب ومن المهم إلى الصعب اذ استخدم الباحث طريقتي التدريب التكراري الغربي، حيث يرى أنها تلعب دور في تطوير القدرات البدنية للسرعة للاعبين الجماستيك الأرضي)) وهذا ما تطرق اليه (طارق البنائي، ٢٠١٦)<sup>(٢)</sup>.

لما التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة والتي يعزوها الباحث الى فاعلية التمرينات الحركية وكذلك التركيزية تنمية القوة المميزة بالسرعة والمدة التي درب الباحث فيها العينة خلال التمرينات في المنهج المعدة.

وهذا ما أكدته (أبو العلاء احمد عبد الفتاح، ١٩٩٤) (( يجب ان ينتمي الرياضي بالتدريب وبشكل مستمر لا تقل عن ١٢-٨ اسابيعاً يقصد الحصول على تكيفات فسلجية حقيقة ))<sup>(٣)</sup> وايضاً استخدام الباحث تمارينات تنافسية تمتاز بالتنوع لتنمية هذه الصفات والقدرات المهمة للاعبين الجماستيك لأن هؤلاء اللاعبين يجب ان يتدربيوا بجهد عالي يمتاز بالمنافسة كما ان استخدام أدوات ووسائل معايدة وتمرينات متنوعة خلال الوحدة التدريبية مساعد على ابعاد عامل الملل عند اللاعبين وزيادة عامل التسويق والاثارة لديهم عند الأداء وهذا ما أكدته (احمد امين فوزي ٢٠٠٨) اذ ذكر (( ان التنوع في الأدوات والوسائل المساعدة وتمريناتها كل ذلك من شأنه استثارة الرياضيين وزيادة دافعيتهم نحو التقدم بالمستوى ))<sup>(٤)</sup>.

كما وحرص الباحث على التدرج في حجم لتدريب بما يتلاءم مع عينة البحث وايضاً مراعاة استمرار العينة بالأداء الغني والمهاري لثناء التنفيذ الصحيح والمستمر لذك التمرينات ويتكرارات مناسبة لعمر العينة وهذا ما أكدته (طارق اللبناني، ٢٠١٦) (( ان الأسس العلمية لتدريبات المسرعة تتضمن الأداء لمدة قصيرة

(١) علي فهمي البيك وآخرون: سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، منشأة المعارف، ٢٠٠٨، ص ٢٦.

(٢) طارق احمد البناء: موسوعة تمارينات اللياقة البدنية، ط١، الكويت، ٢٠١٦، ص ١٠.

(٣) أبو العلاء احمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤، ص ٢٤٢.

(٤) احمد امين فوزي: ميكانيوجيا التدريب الرياضي للناشئين، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٨، ص ٢٠.

واعطاء الراحة الكافية بين كل تكرار لضمان الأداء بالسرعة القصوى ويجب ان تعطى تمرينات السرعة في بداية الوحدة التدريبية وكذلك يفضل اعطائها بمسافات مختلفة<sup>(١)</sup>.

كما ان التطور في القوة الانفجارية سواء كانت للرجلين (الساقيين) او للذراعين للمجموعة التجريبية اذ ان سبب ذلك التطور ضمن المنهج التدريبي المستخدم من قبل الباحث في تطوير القوة الانفجارية إذا استخدم الباحث منهج تدريبي يتضمن تمارين حديثة ومتقدمة ومتعددة ووسائل عديدة وأدوات معايدة في تطوير قابليات لاعبي الجمناسيا و هذه التمارين ذات احمال تدريبية عالية و مقلنة قد تكون غير مستخدمة في المناهج التدريبية السابقة اذ يشير (عبد الله حسين الامي، ٢٠٠٤) ((إلى ان تخطيط عمليات التدريب الرياضي من الامس المهمة والضرورية بضمان العمل على رفع المستوى الرياضي ووصوله الى المستويات العليا لا يأتي من فراغ بل من خلال التدريب المنظم لمدة طويلة مخطط لها))<sup>(٢)</sup>.

زيادة على ذلك فان القوة الانفجارية للساقيين او للذراعين تتطور من خلال أداء حركات الجمناسيا على مختلف الأجهزة حيث يكتسب اللاعب القدرة على الأداء بقوه سريعة خلال الأداء المهاير والفنى فمرة يؤدي قوه سريعة للذراعين تؤدى مرة واحدة ومرة يؤدي قوه انفجارية للرجلين وبذلك يكتسب اللاعب قدرأً معيناً من عناصر اللياقه البدنيه وهذا يتفق مع ما ذكره (مالك راسم، ٢٠١٣) ((ان تمرينات وحركات الجمناسيا تقتضي تنقلات وتحركات مختلفة ومتعددة والمحافظة على وزن جسم اللاعب كمقاومة الامر الذي يؤدي الى تعميم العديد من العناصر والقدرات البدنية للاعب))<sup>(٣)</sup>.

#### مناقشة القدرات الحركية:

اما ما يخص القدرات الحركية يتبيّن ان هنالك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية لبعض القدرات الحركية لمتغيرات الدراسة وعلى النحو الآتي:

##### ١- التوازن:

ويعزو الباحث سبب هذه الفروق هو استخدام عينة لمجموعة التجريبية منهج علمي مدروس ومخطط له بعناية من اجل الارتقاء بمستوى اللاعب لأفضل مستوى ممكن، إذ قام الباحث باستخدام أدوات ووسائل معايدة عديدة في المنهج المعد للتحفيزات المستخدمة لعينة البحث التي ساعدة في تطوير المستوى العالى للقدرات الحركية والبدنية وكذلك ساعدة في تطوير الأداء الفنى المهاير ايضاً اذ ان

(١) طارق احمد اللبناني: مصدر سابق ذكره، ٢٠١٦، ص ٦١.

(٢) عبد الله حسين الامي: الأمس العلمية في التدريب الرياضي, الطيف للطباعة، ٢٠٠٤، ص ١٣١.

(٣) مالك راسم محمد عاصي: آثر برنامج تدريسي مفتوح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجنسيات لدى طلاب قسم التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، ٢٠١٢، ص ١٠٢.

الأجهزة المساعدة والأدوات تشكل أساساً لنموذج التدريب الحديث الذي يتم إزالة حد كبير من عبء التعلم وتطوير اللاعبين<sup>(١)</sup>.

وكان السبب في تطوير التوازن هو استخدام تمارين متعددة مساهمة في تطوير وتنمية التوازن لللاعبين الجماهير الذين يعانون من الافتقار والرشاقة من القدرات المهمة التي يجب على لاعبي الجماهير امتلاكها لأن اغلب حالات الأداء الفني والمهاري للعينة تحتاجها، حيث إن المنهج التدريسي لتمارين المعدة أعطى أهمية لكل القدرات الحركية والبدنية والمهارية.

وفي هذا الصدد يؤكد (على البيليك وعماد الدين عباس، ٢٠٠٣) ((إن الاعداد البدني للقدرات الحركية يعد أهم مقومات النجاح في أداء الأنشطة الحركية التي يهدف إلى تطوير إمكانية لفرد الرياضي وظيفياً ونفسياً ويحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول إلى أعلى المستويات))<sup>(٢)</sup>.

## ٢ - التوافق:

لما التطور كامل في التوافق فقد يعزّز الباحث سبب ذلك لكون طبيعة التمارين امتازت بالتجدد والتتنوع والاستمرار في تكرار التمارين المستخدمة في الوحدات التدريبية ذات فائدة كبيرة لعضلات الجسم العاملة، إذ أن لها تأثير إيجابي ومهم في تطور التوافق مما تنتج عنها حركات ذات كفاءة عالية أي توافق عصبي عضلي وتوافق الأطراف والتي أسهمت وبشكل فاعل في تطوير العينين مع الرجلين مع اليدين، وبما أن عملية الانتظام بالتدريب والممارسة والتكرار ساهم في زيادة التوافق إذ أن التمارين لها دور في زيادة نشاط الانقباضات العضلية ويساهم تطور التوافق الحركي مما أدى إلى سهولة الأداء وهذا ما أكدته (وجيه محجوب وأخرون، ٢٠٠٠) علماً أن ((التكرار والممارسة يعطي المهارة اتقان أكثر وتنافس وتوافق حركي أكثر نقاً))<sup>(٣)</sup>.

## ٣ - الرشاقة:

كما يعزّز الباحث للتطور كامل في الرشاقة جاء نتيجة استخدام تمارين رشاقة مشابهة لدرجة كبيرة لنوع الأداء الفني والمهاري للعبة ولنوع الاختبار وهذا ما يتحقق معه (محمد رضا إبراهيم، ٢٠٠٩) من أن ((في التدريب الرياضي يتطلب من المدرب أن يكون مبدعاً ومتقدماً جداً ولديه خزین كبير من التمارين المتنوعة التي تسمح له بتغيير حالة الملل والضجر بصورة دورية ويمكن للمدرب من اثناء التمارين البدنية والحركية بوساطة حركات ذات نماذج فنية مشابهة لحركات الأداء الفني المهاري والتي تتنمي القابلات الحركية المطلوبة للعبة او الفعالية الممارسة))<sup>(٤)</sup> ان التمارين المتعددة التي تم تطبيقها تسمى بالطابع

(١) Guang – Zhog Yangk Journal: International summer school (1) And symposium on medical Devices and Biosensors 2008 P: 14.

(٢) علي البيليك وعماد الدين: مصدر سابق ذكره، ٢٠٠٣، ص ٨٦.

(٣) وجيه محجوب وأخرون: نظريات العلم والتطور الحركي، ط٢، بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٠، ص ١٧٥.

(٤) محمد رضا إبراهيم المدامعه: مصدر سابق ذكره، ٢٠٠٩، ص ٨٠.

الحركي المركب من قوة وسرعة رد الفعل وسرعة حركية وحركات تواقية وتوازن ونفة حركية وربط حركي إضافة إلى تحديات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية التي تساعد اللاعب سواء خلال الانطلاق بالسرعة الممكنة أو التوقف أو تغير الاتجاه أو القفز للأعلى والثبات أو عمل القطة الامامية أو القفز على اليدين مرة أو القفز على الساقين والانطلاق بعد الثبات أو الانطلاق بسرعة مرة أخرى، إذ مساعدة هذه التمارين في حصول اللاعب على تكتيكات جديدة ومن ثم خلقت حالة جديدة لقدراتهم في الاختيار البعدى للرشاقة، كما مساعدة الأدوات والوسائل المساعدة بشكل كبير في اكتساب اللاعب صفة الرشاقة من حيث السيطرة على أداء حركاتهم وزيادة قدرتهم على الإحساس والمسافة والزمن والاتجاه، وهذا ما أشار إليه (جلال خلف الكراتنة، ٢٠١١) ((إن استخدام الأدوات المساعدة والأجهزة في التدريب أصبح من الأمور المهمة جداً لتحسين كثير من الصفات البدنية والحركية إذ تعمل هذه الأدوات والأجهزة في مساعدة المدرب في نقل المعلومات للاعبين بشكل أسرع وتوفير خبرات حسية لهم كما تساعدهم على تركيز الاتجاه وزيادة عمل التشويق عند الأداء وأيضاً تؤدي إلى اكتساب خبرات عميقة وابقى لثرا)).

#### ٤- المرونة:

لما متغير المرونة بأنواعه المتعددة فقد ظهر هناك تطور وتفوق المجموعة التجريبية أيضاً إذ أن هذا التطور كان بد سبب استخدام المجموعة التجريبية تمارينات متعددة خاصة يجدونه الجذع الامامي والخلفي ويستخدم أدوات ووسائل مساعدة مساعدة في تطوير هذه القدرة أو الصفة الحركية بشكل ملحوظ ومن خلال ملاحظة الباحث وجد هنالك تحسناً كبيراً في تنمية صفة المرونة الحركية أيضاً ويعزو الباحث ذلك يعود إلى استعمال المنهج التدريسي لتحديات التي احتوت على لهم الوسائل الازمة لتنمية المرونة من خلال إطالة العضلات العاملة ومطابقيتها لعضلات الجذع والفخذ والاكتف، وهذا يتحقق مع ما أشار إليه (علوي، ١٩٧٢) ((إلى ان تمارينات إطالة العضلات والاربطة والاوتوار وزيادة مدى الحركة في المفصل من اهم وسائل تنمية المرونة)).

(١) جلال خلف الكراتنة: مصدر سابق ذكره، ٢٠١١، ص ١٩٥.

(٢) محمد حسن علوي: علم التدريب الرياضي، ط٣، القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٢، ص ٥٠.

# الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١- الاستنتاجات

٢- التوصيات

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

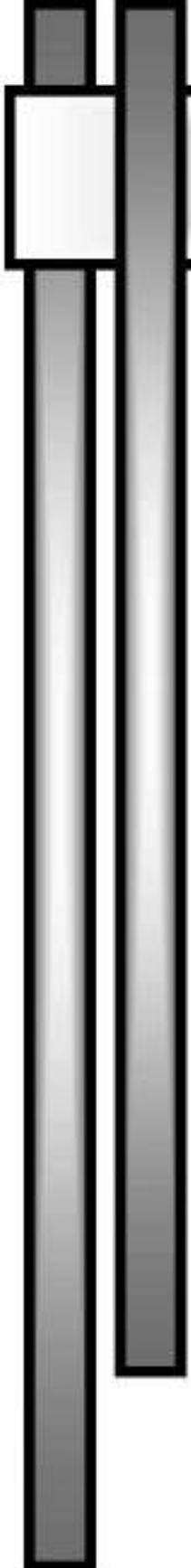
### ١- الاستنتاجات:

- ١- التمرينات المعدة والمفتوحة بالأسلوب العلمي وباستخدام الوسائل والأدوات المساعدة ساهمت في تطوير القدرات البدنية والحركية والأداء المهاري للاعبين الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية.
- ٢- ساهمت التمرينات المستخدمة في المنهج على جهاز الحركات الأرضية وبمساعدة حزام الأمان (اللونجة) في تطوير الأداء المهاري والفنى وخاصة القبلات الهوائية للاعبين الجمبازistik الأرضي.
- ٣- أثرت التمرينات الحركية الخاصة بحزام الأمان (اللونجة) والأدوات المساعدة بالدرج إيجابياً على تطوير بعض الحركات المهارية والفنية للاعبين الجمبازistik الأرضي.
- ٤- ساهمت التمرينات المعدة من قبل الباحث وفق الوسائل والأدوات المساعدة المستخدمة في تقليل الجهد المبذول والوقت المستwend من قبل اللاعبين والمدرب وتسهيل صعوبة المهارات وإدخال البهجة والسرور والأثاره والتشويق لدى عينة البحث.
- ٥- حققت المجموعة التجريبية المستخدمة للأدوات المساعدة وحزام الأمان الأفضلية في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية والأداء المهاري على المجموعات الضابطة.

### ٢- التوصيات:

من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث وضع التوصيات الآتية:

- ١- اعداد التمرينات الخاصة باستخدام الوسائل والأدوات المساعدة لتطوير وتدريب القدرات البدنية والحركية والإداء المهاري والفنى للاعبين جهاز الحركات الأرضية من قبل الاتحاد المركزي والاتحادات الفرعية.
- ٢- الدأكيد على استخدام الأدوات والوسائل المساعدة في تطوير القدرات البدنية والحركية الأخرى وكذلك تطوير الأداء الفني ومهارات جديدة على جهاز الحركات الأرضية.
- ٣- ضرورة استخدام حزام اللونجة أو أي أحزمة أو أدوات أخرى مساعدة في تطوير الجانب المهاري والفنى اختصاراً للوقت والجهد المبذول من قبل المدربين واللاعبين.
- ٤- اجراء الاختبارات والتقييمات الدورية للمستوى البدني والحركي للاعبين في جهاز الحركات الأرضية للوقوف على المستوى البدني ولاهتمتها في رفع المستوى المهاري والفنى لرياضة الجمبازistik.
- ٥- استخدام واختيار أجهزة وأدوات مساعدة أخرى لتطوير بعض المهارات الحركية لرياضة الجمبازistik على جهاز الحركات الأرضية أو غيرها.
- ٦- ضرورة اجراء دراسات مشابهة على عينات من فئات عمرية أخرى وباستخدام أدوات ووسائل مختلفة.
- ٧- الدأكيد على تطوير الصفات والقدرات الحركية الخاصة خصوصاً لفئة الناشئين لما لها من أهمية في الأداء الفني والمهاري للاعبين الجمبازistik.



## المراجع والمصادر

## المراجع والمصادر

**القرآن الكريم**

**أولاً: المصادر العربية:**

- إبراهيم عبد المنعم: موسوعة الجمباز المصرية - مهارات - تعلم - تدريب - قياس، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: تدريب المستويات العليا، ط١؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤).
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، مطبعة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٩٨.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤.
- أبو العلا أحمد: تدريب رياضي فسيولوجي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧، ص٩٧.
- أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٣.
- أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣.
- أبو طالب محمد سعيد: علم مناهج البحث، ج١، الموصى، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠.
- احمد امين فوزي: سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٨.
- احمد حامد احمد: اثر استخدام بعض الادوات المعاونة في مستوى الارتك الحسن حركي في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٨).
- احمد حسن نظمي: تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري لدى سباحي ٥٠ متر حرة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٧٧، الجزء الاول، ٢٠١٦.
- احمد خاطر وعلي البيك: القياس في المجال الرياضي، ط٢، مصر دار المعارف، ١٩٧٨.
- اسامه كامل راتب: الأعداد النفسية لتدريب الناشئين، ط١، لـقاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- اسامه كامل راتب: النمو الحركي - مدخل للنمو التكامل للطفل والمرأة، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- اسلام صابر هاشم: برنامج لتنمية بعض القدرات البصرية وتاثيرها على مستوى اداء المهارات المنهجية في كرة اليد لطلبة المرحلة الثانية من التعليم الاساسي، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط ٢٠١٥م.
- امير حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط١، الأسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر ، ٢٠٠٩.

- امين انور الخلوي وضياء الدين محمد العزب، تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي الوسائل والمواد التعليمية-الاجهزه ومساعدات التدريب، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٩.
- بسطوسيي احمد: أسس نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠.
- بسطوسيي وعباس احمد العامرياني: طرق تدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة الموصل، ١٩٨٤.
- بسمان عبد الوهاب: أثر تطور القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلی في العضلة الهاوائية الخلفية المكونة، رسالة ماجستير مقدمة إلى كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- بلال خلف السكراته: اتجاهات حديثة في التدريب، ط١: عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠١١.
- ثامر محسن وولقى ناجي: الألعاب الخاصة في تدريب كرة القدم، الشركة المركزية للطباعة والأعلام، بغداد، ١٩٧٥.
- حسين حمدي أحمد علي: دراسة العلاقة بين بعض الآلات التموي البدنی والقدرات الخاصة بالاداء الحركي لناشئي الجمباز تحت سن ١٤ سنة، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، العدد (٤-٣)، المجلد الثاني، ١٩٨٥.
- حلمي حسين: اللياقة البدنية - مكوناتها - العوامل المؤثرة عليها - اختباراتها ، بغداد ، دار المتتبلي ، ١٩٨٥ ،
- حلبي محمود مختار: اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، ط١، القاهرة، دار زهران، ١٩٨٨.
- حيدر محمود عبد الله : تأثير أسلوب الاكتشاف الموجه والحواسيب في تعلم بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية بالجمانستك الغني للرجال: (رسالة ماجستير، جامعة بابل ، ٢٠١٠).
- رisan خربيط مجيد : موسوعة الاختبارات والقياسات، ج ١، البصرة، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩.
- رisan خربيط مجيد وعلي تركي: نظريات تدريب القوة، ط١، بغداد، دار الكتب، ٢٠٠٢.
- رisan خربيط مجيد: التدريب الرياضي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة، ١٩٨٨.
- رisan خربيط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج ١، مطبعة جامعة البصرة، ١٩٨٩.
- سامي الصفار وأخرون: كرة القدم، ج ٧، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨٧.
- سعد محسن اسماعيل، تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعن في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، بغداد، ١٩٩٦.
- سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريبية قوة انفجارية للرجلين والذراعن في دقة التصويب، جامعة بغداد.
- سمير مسلط الهاشمي: البايوميكانيك الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٩٩.

- صدام محمد احمد: تأثير تمارينات خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبي الصالات بكرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة ديالي، كلية التربية الاساسية، ٢٠١٣.
- طارق احمد البناء: موسوعة تمارينات اللياقة البدنية، ط١، الكويت، ٢٠١٦.
- عادل تركي حسن: مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠١١.
- عادل عبد البصیر: النظريات والأسس في تدريب الجمباز الحديث، ج١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
- عامر إبراهيم: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، بغداد، دار الشؤون الثقافية، ١٩٩٣.
- موفق اسعد محمود الهيثي: اسسات التدريب الرياضي، ط١، دمشق، دار العرب، ٢٠١١.
- عباس مهدي صالح الغريبي، تأثير تمارينات لقوة وفقاً لمديات المفاصل العاملة في تطور بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين الشباب بالكاراتيه، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨.
- عبد الرحمن عبد الحميد: فيسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١.
- عبد الله حسين الامي: الأسس العلمية في التدريب الرياضي، الطيف للطباعة، ٢٠٠٤.
- عبد المقصود السيد: نظريات التدريب وفيسيولوجيا القوة، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧.
- عزيز محمود سالم وأخريات: رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، المؤسسة العلمية للطباعة، القاهرة.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات - تطبيق)، ط٢، منشأة المعارف، بغداد، ٢٠٠٥.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، مطبعة جامع الإسكندرية، ١٩٩٩.
- عقيل يحيى: تأثير التمارينات الخاصة في تعلم فن رفعه الخاطب بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٥.
- علي حسين بيومي: المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، ط١، المملكة العربية السعودية، ١٩٩٨.
- علي سلمان عبد الظرافي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية، بغداد، مكتب النور، ٢٠١٣.
- علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة الطيف للطباعة، بغداد، ٢٠٠٤.
- علي فهمي البيك واخرون: سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، منشأة المعارف، ٢٠٠٨.

- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة, مطبعة جامعة الموصل، ١٩٩٧.
- قاسم حسن حسين، منصور جمیل: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها, بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨.
- قاسم لازم صبر، م الموضوعات في التعلم الحركي, (بغداد، ٢٠٠٥).
- قيس ناجي عبد الجبار، تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي, (بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٩).
- قيس ناجي وسطوسي احمد: الاختبارات ومبانی الإحصاء في المجال الرياضي, بغداد، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسائبين: اللياقة البدنية ومكوناتها, القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- ليلى العيد فرجات: القياس والاختبار في التربية الرياضية, ط٤، (مصر القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٧).
- مالك راسم محمد عباس: أثر برامج تدريبي مفتوح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجمناستيك لدى طلاب قسم التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، ٢٠١٣.
- محمد إبراهيم شحاته: تدريب الجمباز المعاصر, دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣.
- محمد إبراهيم شحاته، منظومة التدريب النوعي الجمباز الفني رجال, ط١، مؤسسة مورس الدولية - سبورتج، الأسكندرية، ٢٠١١.
- محمد العيد خليل: الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية الرياضية, ط٢، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠.
- محمد جاسم الياسري: الأسس النظرية لاختبارات التربية البدنية, (دار الضياء للطباعة والنشر ، النجف الاشرف، ٢٠١٠).
- محمد حسن علاوي وأبو العلاء عبد الفتاح، فيزيولوجيا التدريب الرياضي, ط٢، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي, ط٣، القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٢.
- محمد مطر عراك: الأحصاء, ط١، دار الصادق القاقافية للطباعة والنشر ، العراق، بابل، ٢٠٢٣.
- محمد رضا إبراهيم المدافعة: التطبيق العيادي لنظريات وطرق التدريب الرياضي, بغداد، ٢٠٠٨.
- محمد صبحي حسائبين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية, ج١، ط٤، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠١.
- محمد صبحي حسائبين وحمدي عبد المنعم: الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس, ط٢، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧.

- محمد عثمان: موسوعة العاب القوى, ط١، دار العلم، القاهرة، ١٩٩٠.
- محمد مطر عراك: محاضرات في القوام الظاهري للدراسات العليا والباحثين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة، (مطبعة المارد، النجف الاشرف، ٢٠٢٢).
- محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية, (ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٦).
- معروف ذئون حنوث (والآخرون): المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمرينات البدنية, الموصل، مطبعة جامعة الموصل، ١٩٨٥.
- معروف ذئون حنوث، محمد عامر: المدخل في الحركات الأساسية لجمناز الرجال, ٢٠٠٧.
- مفتى إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة, ط١، دار الفكر، القاهرة، ١٩٨٨.
- ناهدة عبد زيد النابلي: أساسيات في التعلم الحركي, ط١، دار المنهجية للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠١٥.
- نبيل محمود شاكر: معالم الحركة الرياضية المعرفية والبدنية والنفسية, جامعة ديالي، ٢٠٠١.
- نوري إبراهيم الشوك ورافق صالح فتحي الكبيسي: دليل الباحث لكتابه الابحاث في التربية الرياضية, (بغداد ، مطبعة الشهيد ، ٢٠٠٤) .
- وجيه محجوب (والآخرون): نظريات التعلم والتطور الحركي, ط٢، (بغداد: مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٠).
- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق, ط١، بغداد، دار الكتب والوثائق ، ٢٠١٠ .

### **ثانياً: المصادر الأجنبية:**

- Shmidet . R .A . craig .A . Wrisberg . Motor learning and performance . Second Edibion 2000.
- Oguzhan Yuksel.et al. Investigation of the Effect of Vertimax V8 Elastic Resistance Platform and Classic Strength Training on Dynamic Balance in Basketball Players, Journal of Education and Learning, Published by Canadian Center of Science and Education,2019.
- Harris, GR, Stone,MH, et al; RL Short-term performance effects of high power, high force, or combined weight-training methods. J Strength Cond, 2000.
- Patrick Hickey: Karate Techniques and Tactics, Human Kinetics publishers, USA, 1997.

- Trminic S, Dizdar D. System of the performance evaluation criteria weighted per positions in the basketball game. Coll Antropol 2000.
- Kin-İşler Ariburuna B, et al; The relationship between anaerobic performance, muscle strength and sprint ability in American football players *Isokinetics and Exercise Science* 2008.
- Utku Alemdaroğlu: The Relationship Between Muscle Strength, Anaerobic Performance, Agility, Sprint Ability and Vertical Jump Performance in Professional Basketball Players, Journal of Human Kinetics volume 31/2012.
- Guang – Zhog Yangk Journal: International summer school (1). And symposium on medical Devices and Biosensors 2008.

الملاحق



## ملحق (١)

### المقابلات الشخصية

لجرى الباحث مقابلات الشخصية مع مجموعة من المختصين في الجمناستك والتدريب الرياضي والاختبارات والقياس لعرض توضيح الامور الآتية:

- ١ - أهمية فكرة موضوع البحث.
- ٢ - اسباب اختيار مجتمع البحث.
- ٣ - أهمية لعبة الجمناستك.
- ٤ - استعمال الأدوات المساعدة في المنهج.

وكان مكان المقابلة في كلياتهم ومكان عملهم بعد تحديد للزمان والمكان المناسبين وعلى ضوء المقابلة توصل الى المعلومات المطلوبة التي تغيد البحث.

**اسماء المسادة الخبراء :**

ن	اسم الخبر ونائب العلمي	الشخص	مكان العمل
١	أ. د. حيدر بلاش جبر	التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
٢	أ. د. عبد الرزاق كاظم		كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
٣	أ. د. حبيب شاكر جبر		كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
٤	أ. م. د. محسن حسين فاضل	الجمناستك الذي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد
٥	أ. م. د. انصار عطشان هركان		كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ذي قار
٦	أ. م. د. مرتضى محسن عبد		كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان
٧	أ. د. محمد مطر عراك	الاختبارات والقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى
٨	أ. م. د. دنيا صباح علي		كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المثنى

### ملحق (٢)

#### أسماء الخبراء والمختصين حول تحديد متغيرات البدنية والحركية واختباراتها

الاسم ولقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل	ت
أ. د. حيدر بلاش جبر	تدريب - العاب القوى	جامعة المثنى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	١
أ. د. محمد مطر عراك	اختبارات - كرة قدم	جامعة المثنى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢
أ. م. د. حامد نوري علي	تعلم - جمناستك	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٣
أ. م. د. محاسن حسين فاضل	تدريب - جمناستك	جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٤
أ. م. د. مرتضى محسن عبد	تعلم - جمناستك	جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٥
أ. م. د. دنيا صباح علي	اختبارات - كرة يد	جامعة المثنى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٦
أ. م. د. علي لفته حسن	تدريب - جمناستك	جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٧
أ. م. د. علي جبار حسن	تدريب - جمناستك	جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٨
أ. م. د. جمال سكران حمزة	تدريب - جمناستك	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٩
أ. م. د. خالد عودة كثيش	تدريب - كرة قدم	جامعة المثنى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	١٠

### ملحق (٣)

#### أسماء الخبراء والمختصين حول تحديد الأداء الفني المهاري بالجمناستك وطريقة القياس

الاسم ولقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل	ت
أ. م. د. حامد نوري علي	تعلم - جمناستك	جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	١
أ. م. د. محاسن حسين فاضل	تدريب - جمناستك	جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢
أ. م. د. مرتضى محسن عبد	تعلم - جمناستك	جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٣
أ. م. د. علي لفته حسن	تدريب - جمناستك	جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٤
أ. م. د. علي جبار حسن	تدريب - جمناستك	جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٥
أ. م. د. جمال سكران حمزة	تدريب - جمناستك	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٦
أ. م. د. زياد طارق زيدان	تعلم - جمناستك	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٧
أ. م. د. لياد صالح	تعلم - جمناستك	جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	٨
م. د. فواز علي	علم نفس - جمناستك	مديرية تربية واسط	٩
م. د. عامر سكران حمزة	تدريب - جمناستك	جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	١٠

### ملحق (٣)

#### استماراة استبيانة لتحديد القدرات البدنية والحركية لناشئي الجنماستك

م/ استبيانة

الأستاذ الفاضل ..... المحترم .....  
تحية طيبة ....

يروم طالب الدكتوراه فهد عبد الحميد مبلان اجراء بحثه الموسوم (تمرينات خاصة باستخدام أدوات مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والأداء الفني المهاري على جهاز بساط الحركات الأرضية للجنماستك الفني للرجال)، ولما كان رأيكم الأثر الدالغ الهام في هذا المجال فقد حرص الباحث على استطلاع رأيكم حول تحديد الصفات والقدرات البدنية التي تؤثر في الأداء الفني على جهاز بساط الحركات الأرضية والاختبار الخاص بها والمثبتة في الجدول أدناه.

شكراً لتعاونكم خدمة للبحث العلمي

ملاحظة: يرجى التفضل بزيادة أي صفة أو قدرة بدنية مناسبة لم تدرج ضمن الاستماراة.

اسم الخبرير ولقب العلمي:

الشخص الذي أجريت له المقابلة:

مكان العمل:

التواقيع:

التاريخ: / /

درجة الامانة										الاختبارات	القدرات البدنية والحركية
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١		
										دفع الكرة الطيبة باليدين لقيادن.	القدرة الانفجارية للذراعين .١
										الوثب العمودي من الثبات	القدرة الانفجارية للرجلين .٢
										الركلص ٢٠ م من الوقوف	السرعة الانقلالية .٣
										الحمل بالساق المقصبة ٢٠ م للرجلين	القدرة المسيرة بالسرعة .٤
										الجري والدوران حول الشواخص على شكل ٨	الرشاقة .٥
										التوافق بين العين والرجل الدوائر المرقمة	التوافق بين العين والرجل .٦
										كرة لوسلو	التوازن .٧
										رفع العصا من الانبطاح على البطن	مرونة الكتفين .٨
										ثني الجذع الى الامام الأمثل	مرونة الجذع الامامي .٩
										قوس الظهر	مرونة الجذع الخلفي .١٠

في حالة وجود ملاحظات يرجى اضافتها

-

-

-

**ملحق (٤)**

استمارة لتحديد مهارات الأداء الفني على بساط الحركات الأرضية بالجمناستك وطريقة القياس

م/ استبيان  
الأستاذ الفاضل .....  
تحية طيبة ....  
المحترم .....

يرجى طلب الدكتوراه فهد عبد الحميد شبلان إجراء بحثه الموسوم (تمرينات خاصة باستخدام أدوات مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والأداء الفني المهاري على جهاز بساط الحركات الأرضية للجمناستك الفني للرجال)، ولما كان لرأيكم الأثير البالغ الهم في هذا المجال فقد حرص الباحث على استطلاع رأيكم حول تحديد المهارات على جهاز بساط الحركات الأرضية والاختبار الخاص بها والمثبتة في الجدول أدناه.

شكراً لتعاونكم خدمة للبحث العلمي

ملاحظة: يرجى التفضل بزيادة أي صفة أو قدرة بدنية مناسبة لم تدرج ضمن الاستمارة.

اسم الخبير ولقب العلمي:

التخصص الدقيق:

مكان العمل:

التوقيع:

التاريخ: / /

درجة الاهمية										الاختبارات	المهارات
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١		
										تصوير الأداء وتقيمه على طريق استماراة تقيم الأداء من (١٠) درجات موزعة كالتالي:	القفزة العربية.
										- القسم التحضيري ٣ درجات	قفزة اليدين الامامية .
										- القسم الرئيسي ٤ درجات	قفزة اليدين الخلفية .
										- القسم الخاتمي ٣ درجات	قلبة امامية الهوائية المكورة
											قلبة خلفية الهوائية المكورة

في حالة وجود ملاحظات يرجى اضافتها

-

-

-

ملحق (٥)  
فريق العمل المساعد

مكانت العمل	التخصص العلمي	الاسم الثلاثي	ت
جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	دكتوراه تربية بدنية وعلوم الرياضة	م. د. احمد علي صادق	١.
جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	دكتوراه تربية بدنية وعلوم الرياضة	م. د. محمد رحيم ركان	٢.
جامعة المثنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة	م. م. قائد عبد الله جابر	٣.
النشاط المدرسي الرياضي في المثنى	بكالوريوس تربية رياضية	محمد حسن الجياشي	٤.
تربية المثلث	بكالوريوس تربية رياضية	مخلد خضرير عباس	٥.
النشاط المدرسي الرياضي في المثلث	ذيلوم تربية بدنية	عبد الجليل فليح	٦.

### ملحق (٧)

#### التمرينات الخاصة

#### التمرينات الخاصة المستخدمة في الوحدات التدريبية

١. القفز باستخدام الحال المطاطية حول خصر اللاعب من الأرض على صندوق بارتفاع ٥٠ سم.



٢. الوقوف على اليدين مع دفع الأرض المتكرر باليدين.



٣. عربية مع قفز للأعلى بالتكرار بين مدربين.



٤. دفع الكوربيت على لوحه الفغاز والعودة اليه باستمرار.



٥. الوقوف على البددين على منصة القفز خطف الرجلين (الكورسيت) وضرب الترامبولين ثم القفز والسقوط على الظهر على أبسطة مرتفعة بعلو الكتف.



٦. الركض بين الشواخص بارتفاع ١.٥ م مسافة ٥ م والرجوع إلى خط البداية.



٧. القفز باستخدام الحبال المطاطية حول خصر اللاعب من الارض على صندوق بارتفاع ٥٠ سم.



٨. الوقوف على اليدين على منصة القفز خطف الرجلين (الكورست) وضرب الترامبولين ثم القفز والسقوط على الظهر ممدوداً (اوين) على ابسطة مرتفعة.



٩. أداء مهارة قفزة اليدين الخلفية من صندوق بارتفاع ٦٠ سم.



١٠. القفز باستخدام الحبال المطاطية حول خصر اللاعب من الأرض على صندوق بارتفاع ٤٠ سم.
١١. الوقوف على اليدين على منصة القفز خطف الرجلين ( الكوريت ) وضرب الترامبولين ثم القفز والسقوط على الظهر مكوراً على أبسطة مرتفعة
١٢. من الدرج على أبسطة مرتفعة والقفز على لوحة القفاز واداء الميارة الهوائية المكوره.
١٣. خطواتان ثم خطف واداء العربية ثم القفز والسقوط على الظهر متوكراً على أبسطة بارتفاع ١ م
١٤. القفز باستخدام الحبال المطاطية حول خصر اللاعب من الأرض على صندوق بارتفاع ٢٠ سم والتبادل بين القدمين.
١٥. من الوقوف على الصندوق بارتفاع ٥٠ سم القفز واداء الميارة المكوره .
١٦. سحب خلفي ممدود على الحلق.
١٧. خطواتان ثم خطف واداء العربية ثم القفز والسقوط ممدوداً على الظهر على أبسطة بارتفاع ١ م.

١٨. اداء مهارة القلبية الهوائية المكورة الخلفية كاملة بمساعدة المدرب.



١٩. اداء مهارة القلبية الهوائية الممدودة الخلفية (الاوبن) كاملة بمساعدة المدرب.



- ٢٠. أداء مهارة القلبية الهوائية الممدودة الخلفية ( الاوبن ) كاملة.
- ٢١. الركض بين الشواخص مسافة ٥ م والرجوع والعودة جانباً.
- ٢٢. أداء مهارة القلبية الهوائية المكورة الأمامية الكاملة بمساعدة المدرب على الأبسطة المرفعة.



- ٢٣. أداء مهارة القلبية الهوائية المكورة الخلفية الكاملة بمساعدة المدرب على الأبسطة المرفعة.



٤٠. باستخدام حزام الامان (المساعد) اداء مهارة القلبية الهوائية المكورة الامامية الكاملة بمساعدة المدرب.
٥٠. باستخدام حزام الامان (المساعد) اداء مهارة القلبية الهوائية الممدوحة (الاوبن) الخلفية الكاملة بمساعدة المدرب
٦٠. الركض على سلم لرسي بوضع القدم الاولى خارج والقدم الاخرى الى الداخل والعودة الى بداية السلم بتبادل القدمين الى الاعلى والى الامام برفع الركبتين عاليا ولمسافة ٥ م.



٢٧. القفز على القدم اليمين واليسار وعمل توازن (الميزان) بالتناوب مسافة ١٠ م على الواح خشبية بعرض ١٠ سم مثبتة بالأرض والعودة إلى خط البداية المسافة بينهما ٤٠ سم.



٢٨. باستخدام الحزام الامان (المساعد) أداء القفز الاعلى بالضرب على الارض والنهاوض لأبعد مسافة ممكنة بالقدم اليسار واليمين.

٢٩. باستخدام الحزام الامان (المساعد) أداء القفز والخطف إلى الخلف عاليا بدون مساعدة المدرب.

٣٠. الركض مسافة ٥ م بالسرعة الممكنة والعودة إلى خط البداية.



٣١. الركض مسافة ١٠ م على الصناديق بارتفاع ٣٠ سم والعودة الى خط البداية بالسرعة الممكنة ما بين صندوق واخر ٢ م.

٣٢. رمي الكرة الطبية من الأسفل إلى الأعلى بكلتا اليدين بوزن (٢ كغم).

٣٣. رمي الكرة الطبية من خلف الرأس إلى الأمام بكلتا اليدين بوزن (٢ كغم).

٣٤. رمي الكرة الطبية من الأسفل إلى الأمام بكلتا اليدين من وضع الوقوف بوزن (٢ كغم).



٣٥. القفز باستخدام الحبال المطاطية حول الخصر لللاعب من الارض الى الصندوق بارتفاع ٣٠ سم بالقدمين اليمين واليسار بتناوب.

## ملحق (٨)

## يبين منهج التمارينات المعدة من قبل الباحث

الاسبوع الاول

الوحدات التدريبية ( الأولى )

زمن الوحدة التدريبية : ٤٢,٨٨ د

شدة التمارين % ٧٠

## هدف الوحدة التدريبية

- أداء مهاري.
- رشاقة.
- قوة مميزة بالذراع.
- قوة انفجارية.

زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الكرارات	زمن التمرين	التمرين	ت	الاسبوع الاول
٣٨,٧٥	٣٢	٢	٣٤٥	٦	٣٩٥	١	١	
٣٨,٥٠	٣٢	٢	٣٩٥	٦	٣٦	٢	٢	
٣٦,٤٣	٣٢	٢	٣٤٥	٤	٣٩٦	٣	٣	
٣٦,٠	٣٢	٢	٣٢٠	٥	٣٢٠	٤	٤	
٣٦,٠	٣٢	٢	٣١٠	٤	٣٢٤	٥	٥	
٣٧,٢٠	٣٢	٢	٣١٠	٥	٣٥	٦	٦	

## الاسبوع الاول

الوحدات التدريبية ( الثانية )

زمن الوحدة التدريبية : ٣٥,١٩

نسبة التمارين : ٧٥ %

**هدف الوحدة التدريبية**

- سرعة انتقالية.
- قوة مميزة بالسرعة بالدوات.
- توافق.
- بدئي مهاري.

ن	التمرين	زمن التمرين	الكلارات	الراحة بين الكلارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	زمن الاداء
١	٣٥	٣٦	٦	٣٢٠	٢	٣٢	٥٨,٢٠
٢	٦	٦	٥	٣٢٠	٢	٣٢	٥٦,٦٦
٣	٢٦	٢٦	٦	٣٢٠	٢	٣٢	٥٦,٣٥
٤	٢٩	٢٩	٦	٣٢٠	٢	٣٢	٥٦,٥٠
٥	٢٨	٢٤	٦	٣١٥	٢	٣٢	٥٧,٣٠

الاسبوع  
الاول

## الاسبوع الاول

الوحدات التدريبية ( الثالثة )

زمن الوحدة التدريبية : ٣٥٠٤ د

شدة التمارين: % ٨٠

**هدف الوحدة التدريبية**

- مهاري بدني.
- أداء مهاري.
- القلبية الهوائية المكورة
- توازن.
- قوة مميزة بالسرعة

زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الكرارات	زمن التمرين	التمرين	ت	الاسبوع الاول
٥٧,٣٠	٣٢	٢	٣١٥	٦	٣١٦	٢٣	١	
٥٩,٠٠	٣٢	٢	٣٢٠	٥	٣٢٠	٢٤	٢	
٥٩,٢٥	٣٢	٢	٣١٥	٤	٣٢٠	١٨	٣	
٥٧,١٦	٣٢	٢	٣١٥	٦	٣٢٨	٢٧	٤	
٥٥,٣٣	٣٢	٢	٣٢٠	٣	٣٤٠	٣١	٥	

**الاسبوع الثاني****الوحدات التدريبية ( الاولى )****زمن الوحدة التدريبية : ٤١,٥١ د****% ٧٥ شدة التمرين****هدف الوحدة التدريبية**

- المرونة.
- التوازن.
- السرعة الانتقالية.
- قوة مميزة بالسرعة.
- قوة انفجارية.

زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الكرارات	زمن التمرين	التمرين	ت	اسبوع الثاني
٤٨,٧٥	٤٢	٢	٣٤٥	٦	٣١٥	١	١	
٤٨,٥٠	٤٢	٢	٣١٥	٦	٣١٦	٢	٢	
٤٦,٤٣	٤٢	٢	٣٤٥	٤	٣١٦	٣	٣	
٤٦,٠	٤٢	٢	٣٢٠	٥	٣٢٠	٤	٤	
٤٦,٠	٤٢	٢	٣١٠	٤	٣٢٤	٥	٥	
٤٥,٨٣	٤٢	٣	٣١٠	٥	٣١٥	٦	٦	

## الاسبوع الثاني

**الوحدات التدريبية ( الثانية )**

**زمن الوحدة التدريبية : ٣٥,١٩ د**

**% ٧٥ شدة التمررين**

### **هدف الوحدة التدريبية**

- سرعة انتقالية.
- قوة مميزة بالسرعة بادوات.
- توافق.
- بدني مهاري.

ن	التمررين	زمن التمررين	التمارين	التمارين	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجموع	زمن الاداء
١	٣٥	٣٦	٦	٦	١٣٠	٢	٤٢	٥٨,٢٠
٢	٦	٧	٥	٥	١٢٠	٢	٤٢	٥٦,٦٦
٣	٢٦	٢٦	٦	٦	١٢٠	٢	٤٢	٥٦,٣٥
٤	٢٩	٣٠	٦	٦	١٥	٢	٤٢	٥٦,٥٠
٥	٢٨	٣٤	٦	٦	١٥	٢	٤٢	٥٧,٣٠

**الاسبوع الثاني**

## الاسبوع الثاني

### الوحدات التدريبية ( الثالثة )

زمن الوحدة التدريبية : ٣٥٠٤ د

ندة التمارين : ٨٠ %

#### هدف الوحدة التدريبية

- مهارى بدنى.
- أداء مهارى.
- القلب الهوائية المكوره.
- توازن.
- قوة مميزة بالسرعة.

الاسبوع الثاني	ت	التمرين	زمن التمارين	الكلارات	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	زمن الاداء
	١	٢٣	٣٦	١٥	٣٢	٣٢	٣٧,٣٠	
	٢	٢٤	٣٥	٢٠	٣٢	٣٢	٣٩,٠٠	
	٣	١٨	٣٤	١٥	٣٢	٣٢	٣٦,٢٥	
	٤	٢٧	٣٦	١٥	٣٢	٣٢	٣٧,١٦	
	٥	٣١	٣٣	٢٠	٣٢	٣٢	٣٥,٣٣	

**الاسبوع الثالث****الوحدات التدريبية ( الاولى )****زمن الوحدة التدريبية : ٣٨,٨٣ د****% ٧٠ شدة التمرين :****هدف الوحدة التدريبية**

- المرونة.
- الرشاقة.
- تطوير الأداء المهاري.
- قوة مميزة بالسرعة.
- قوة انفجارية.

زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الكرارات	زمن التمرين	التمرين	ت	اسبوع الثالث
٣٨,٧٥	٥٢	٢	٦٥	٦	١٥	١	١	
٣٨,٥٠	٥٢	٢	٩٥	٦	١٦	٢	٢	
٣٨,٤٣	٥٢	٢	٦٥	٤	١٦	٣	٣	
٣٦,٠	٥٢	٢	٢٠	٥	٢٠	٤	٤	
٣٧,١٥	٥٢	٣	٩٥	٤	٢٤	٥	٥	

**ملاحظة:** تم استخدام الأدوات المساعدة التالية في جميع التمارين المهارية والبدنية والحركية.

### الاسبوع الثالث

**الوحدات التدريبية ( الثانية )**

**زمن الوحدة التدريبية : ٣٥,١٩ د**

**% ٧٥ شدة التمرين**

#### **هدف الوحدة التدريبية**

- سرعة انتقالية.
- قوة مميزة بالسرعة بادوات.
- توافق.
- بدني مهاري.

زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الكرارات	زمن التمرين	التمرين	ت	الاسبوع الثالث
٣٨,٢٠	٤٢	٢	١٥٣٠	٦ ت	٣٦ ثا	٣٥	١	
٣٦,٦٦	٤٢	٢	١٣٢٠	٥ ت	٣٤ ث	٦	٢	
٣٦,٣٥	٤٢	٢	١٣٢٠	٦ ت	٣٦ ثا	٢٦	٣	
٣٦,٥٠	٤٢	٢	١١٥	٦ ت	٣٠ ثا	٢٩	٤	
٣٧,٣٠	٤٢	٢	١١٥	٦ ت	٣٤ ثا	٢٨	٥	

السبعين الثالث

الوحدات التدريسية ( الثالثة )

٣٥٠ : د. من الوحدة التدريسية

شدة التعبير .%

هدف الوحدة القدراتية

- مهاري بذني.
  - أداء مهاري.
  - القبة الهوائية المكورة.
  - توازن.
  - قوة مميزة بالسرعة.

ن	العنوان	الكلمات المفتاحية	الكلمات المفتاحية	الكلمات المفتاحية	الكلمات المفتاحية	الكلمات المفتاحية	الكلمات المفتاحية	الكلمات المفتاحية	الكلمات المفتاحية
١	٢٣٠٦٥٧	٢٤٠٦٩	٢٣٠٦٦٦٥	٢٤٠٦٧١٦	٢٣٠٦٥٣٣	٢٤٠٦٩٠٠	٢٣٠٦٧٣٠	٢٤٠٦٦٢٥	٢٤٠٦٧٢
٢	٢٣٠٦٩٠٠	٢٤٠٦٧١٦	٢٣٠٦٦٦٥	٢٤٠٦٧٣٠	٢٣٠٦٥٣٣	٢٤٠٦٦٢٥	٢٣٠٦٧٣٠	٢٤٠٦٦٢٥	٢٤٠٦٩٠٠
٣	٢٣٠٦٦٢٥	٢٤٠٦٧٢	٢٣٠٦٧٣٠	٢٤٠٦٩٠٠	٢٣٠٦٧٣٠	٢٤٠٦٦٢٥	٢٣٠٦٩٠٠	٢٤٠٦٧٢	٢٤٠٦٦٢٥
٤	٢٣٠٦٧٢	٢٤٠٦٦٢٥	٢٣٠٦٩٠٠	٢٤٠٦٧٣٠	٢٣٠٦٧٣٠	٢٤٠٦٦٢٥	٢٣٠٦٩٠٠	٢٤٠٦٧٢	٢٤٠٦٦٢٥
٥	٢٣٠٦٨٣٣	٢٤٠٦٩٠٠	٢٣٠٦٧٣٠	٢٤٠٦٧٢	٢٣٠٦٧٣٠	٢٤٠٦٩٠٠	٢٣٠٦٧٣٠	٢٤٠٦٧٢	٢٤٠٦٨٣٣

**الاسبوع الرابع****الوحدات التدريبية ( الاولى )****زمن الوحدة التدريبية : ٢٥,١٥ د****ندة التمرين : ٧٥ %****هدف الوحدة التدريبية**

- توازن.
- توافق.
- تطوير الأداء المهاري.
- المهاري لفترة البدن الخلقة.
- قدرة مميزة بالسرعة.
- قدرة انفجارية.

زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الكرارات	زمن التمرين	التمرين	ت	اسبوع الرابع
٤٨,٧٥	٤٢	٢	٦٤٥	٦	١٥	٢	١	
٤٥,٧٠	٤٢	٢	٦٩٥	٦	١٦	٧	٢	
٤٦,٤٣	٤٢	٢	٦٤٥	٦	١٦	٩	٣	
٤٧,٣٢	٤٢	٢	٦٢٠	٥	٢٨	١٢	٤	
٤٦,٩٥	٤٢	٢	٦٢٥	٤	١٦	٣	٥	

## الاسبوع الرابع

**الوحدات التدريبية ( الثانية )**

**زمن الوحدة التدريبية : ٣٥,١٩ د**

**% ٧٥ شدة التمرين**

### **هدف الوحدة التدريبية**

- سرعة انتقالية.
- قوة مميزة بالسرعة بادوات.
- توافق.
- بدني مهاري.

زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الكرارات	زمن التمرين	التمرين	ت	اسبوع الرابع
٣٨,٢٠	٣٢	٢	٣٣٠	٦	٣١٦	٣٥	١	
٣٩,٦٦	٣٢	٢	٣٢٠	٥	٣٢٤	٦	٢	
٣٩,٣٥	٣٢	٢	٣٢٠	٦	٣١٦	٢٦	٣	
٣٩,٥٠	٣٢	٢	٣١٥	٦	٣٢٠	٢٩	٤	
٤٧,٣٠	٣٢	٢	٣١٥	٦	٣٢٤	٢٨	٥	

الكتاب الرابع

الوحدات الدراسية ( الثالثة )

٣٥٠ : دروس العددية التدريبية

نسبة التسرب %

هدف الوحدة القدراتية

- مهاري بذني.
  - أداء مهاري.
  - القبة الهوائية المكورة.
  - توازن.
  - قوة مميزة بالسرعة.

ال أسبوع الخامس

الوحدات التدريسية ( الأولى )

د. من الوحدة التدريبية : ٣٤٧+

شدة التسخين %

هدف الوحدة التدريبية

- رسالة
  - سرعة التقلالية
  - تطوير مهارة القفزة الهوائية
  - المكورة باستخدام الحزام
  - قدرة مميزة بالسرعة
  - قدرة الفجارية

## الاسبوع الخامس

**الوحدات التدريبية ( الثانية )**

**زمن الوحدة التدريبية : ٣٥,١٩ د**

**% ٧٥ شدة التمررين**

### **هدف الوحدة التدريبية**

- سرعة انتقالية.
- قوة مميزة بالسرعة بادوات.
- توافق.
- بدني مهاري.

زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الكرارات	زمن التمررين	التمررين	ت	الاسبوع الخامس
٣٨,٢٠	٤٢	٢	١٥٣٠	٦	٣٦	٣٥	١	
٣٦,٣٦	٤٢	٢	١٣٢٠	٥	٣٤	٦	٢	
٣٦,٣٥	٤٢	٢	١٣٢٠	٦	٣٦	٢٦	٣	
٣٦,٥٠	٤٢	٢	١١٥	٦	٣٠	٢٩	٤	
٣٧,٣٠	٤٢	٢	١١٥	٦	٣٤	٢٨	٥	

## الاسبوع الخامس

**الوحدات التدريبية ( الثالثة )**

**زمن الوحدة التدريبية : ٣٥٠٤**

**% ٨٠ ندة التمرين**

### هدف الوحدة التدريبية

- مهاري بدني.
- أداء مهاري.
- القبة الهوائية المكورة
- توازن.
- قوة مميزة بالسرعة

ن	العنوان							
١	٢٣	١٦	١٦	٦	١٥	٢٢	٣٧,٣٠	٣٢
٢	٢٤	٢٠	٢٠	٥	٢٠	٣٩,٠٠	٣٢	٣٢
٣	١٨	٢٠	٢٠	٤	١٥	٣٦,٢٥	٣٢	٣٢
٤	٢٧	٢٨	٢٨	٦	١٥	٣٧,١٦	٣٢	٣٢
٥	٣١	٤٠	٤٠	٣	٢٠	٣٥,٣٣	٣٢	٣٢

الاسبوع  
الخامس

**الاسبوع السادس****الوحدات التدريبية ( الاولى )****زمن الوحدة التدريبية : ٣٦,٧٥ د****ندة التمرين : ٨٠ %****هدف الوحدة التدريبية**

- رشاقة.
- سرعة انتقالية.
- تطوير مهارة القفز الهوائية الخلفية.
- قوه مميزة بالسرعة.
- قوه انفجارية.

زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الكرارات	زمن التمرين	التمرين	ت	اسبوع السادس
٣٦,٠٠	٣٢	٢	٣٢٠	٥	٣٢٠	٤	١	
٣٥,٥٠	٣٢	٢	٣١٥	٤	٣٢٠	٩٣	٢	
٣٦,٠٠	٣٢	٢	٣٢٠	٥	٣٢٠	٨	٣	
٣٦,٩٥	٣٢	٢	٣٢٥	٦	٣١٦	٣	٤	
٣٦,٣٠	٣٢	٢	٣١٥	٦	٣٢٤	١٣	٥	
٣٦,٠٠	٣٢	٢	٣١٥	٤	٣٢٤	٣٢		

## الاسبوع السادس

**الوحدات التدريبية ( الثانية )**

**زمن الوحدة التدريبية : ٣٥,١٩ د**

**% ٧٥ شدة التمررين**

### **هدف الوحدة التدريبية**

- سرعة انتقالية.
- قوة مميزة بالسرعة بادوات.
- توافق.
- بدني مهاري.

زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الكرارات	زمن التمررين	التمررين	ت	الاسبوع السادس
٣٨,٢٠	٤٢	٤	٦٣٠	٦	١٦	٣٥	١	
٣٦,٦٦	٤٢	٤	٦٢٠	٥	٢٤	٦	٢	
٣٦,٣٥	٤٢	٤	٦٢٠	٦	١٦	٢٦	٣	
٣٦,٥٠	٤٢	٤	٦١٥	٦	٢٠	٢٩	٤	
٣٧,٣٠	٤٢	٤	٦١٥	٦	٢٤	٢٨	٥	

ال أسبوع السادس

الوحدات الدراسية ( الثالثة )

٣٥٠ : د. منال العددة التدريمة

شدة التعبير .%

هدف الوحدة القدراتية

- مهاري بذني.
  - أداء مهاري.
  - القبة الهوائية المكورة.
  - توازن.
  - قوة مميزة بالسرعة.

ن	العنوان	الكلمات المفتاحية	الكلمات المفتاحية	الكلمات المفتاحية	الكلمات المفتاحية	الكلمات المفتاحية	الكلمات المفتاحية	الكلمات المفتاحية	الكلمات المفتاحية
١	٢٣٠,٦٧	٢	٥٢	٣٩,٠٠	٣٦,٣٥	٣٧,١٦	٣٥,٣٣		
٢	٢٤	٣٧,٣٠	٥٢	٣٩,٠٠	٣٦,٣٥	٣٧,١٦	٣٥,٣٣		
٣	٣٨	٣٦,٣٥	٥٢	٣٧,١٦	٣٦,٣٥	٣٧,٣٠	٣٥,٣٣		
٤	٢٧	٣٦,٣٥	٥٢	٣٧,١٦	٣٦,٣٥	٣٧,٣٠	٣٥,٣٣		
٥	٣١	٣٦,٣٥	٥٢	٣٧,١٦	٣٦,٣٥	٣٧,٣٠	٣٥,٣٣		

**الاسبوع السابع****الوحدات التدريبية ( الأولى )****زمن الوحدة التدريبية : ٣٤,٤٧ د****% ٧٥ شدة التمرين****هدف الوحدة التدريبية**

- رشاقة.
- توازن.
- توافق.
- سرعة انتقالية.
- حركة.

زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الكرارات	زمن التمرين	التمرين	ت	اسبوع السبعين
٣٦,٠٠	٤٢	٢	١٣٢٠	٥	٣٢٠	٤	١	
٣٧,٤٥	٤٢	٣	١٣١٥	٦	٣٢٦	١٢	٢	
٣٩,٨٠	٤٢	٣	١٣٢٠	٦	٣١٦	٢٦	٣	
٤٥,٩٩	٤٢	٢	١٣٢٠	٥	٣٢٠	٢١	٤	
٤٥,٢٣	٤٢	٢	١٣١٥	٤	٣٢٨	٢٧	٥	

## الاسبوع السابع

**الوحدات التدريبية ( الثانية )**

**زمن الوحدة التدريبية : ٣٥,١٩ د**

**% ٧٥ شدة التمرين**

### **هدف الوحدة التدريبية**

- سرعة انتقالية.
- قوة مميزة بالسرعة بادوات.
- توافق.
- بدني مهاري.

زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الكرارات	زمن التمرين	التمرين	ت	اسبوع السابع
٥٨,٢٠	٤٢	٤	٥٣٠	٦	١٦	٣٥	١	
٥٦,٦٦	٤٢	٤	٥٢٠	٥	٢٤	٦	٢	
٥٦,٣٥	٤٢	٤	٥٢٠	٦	١٦	٢٦	٣	
٥٦,٥٠	٤٢	٤	٥١٥	٦	٢٠	٢٩	٤	
٥٧,٣٠	٤٢	٤	٥١٥	٦	٢٤	٢٨	٥	

## الاسبوع السابع

### الوحدات التدريبية ( الثالثة )

زمن الوحدة التدريبية : ٣٥٠٤ د

ندة التمرين : ٨٠ %

#### هدف الوحدة التدريبية

- مهارتي بدني.
- أداء مهاري.
- القلب الهوائية المكورة.
- توازن.
- قوة مميزة بالسرعة.

زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الكرارات	زمن التمرين	التمرين	ت	الاسبوع السابع
٥٧,٣٠	٤٢	٢	١٥	٦	١٦	٢٣	١	
٥٩,٠٠	٤٢	٢	٢٠	٥	٢٠	٢٤	٢	
٥٦,٢٥	٤٢	٢	١٥	٤	٢٠	١٨	٣	
٥٧,١٦	٤٢	٢	١٥	٦	٢٨	٢٧	٤	
٥٥,٣٣	٤٢	٢	٢٠	٣	٤٠	٣١	٥	

**الاسبوع الثامن****الوحدات التدريبية ( الأولى )****زمن الوحدة التدريبية : ٣٨,٨٥****شدة التمرين : ٨٠%****هدف الوحدة التدريبية**

- مرونة.
- رشاقة.
- توافق.
- الإداء المهاري.
- قوّة انفجارية.

زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الكرارات	زمن التمرين	التمرين	ت	اسبوع الثامن
٣٦,٠٠	٢٢	٢	١٥٢٠	٥	٣٢٠	٤	١	
٣٧,٣٠	٢٢	٢	١٥١٠	٦	٣١٦	٢٠	٢	
٣٦,٢٥	٢٢	٢	١٥١٥	٦	٣٢٠	٢٢	٣	
٣٧,٣٠	٢٢	٢	١٥١٥	٦	٣٢٤	٩	٤	
٣٦,٠٠	٢٢	٣	١٥١٥	٦	٣٢٤	٣٤	٥	
٣٦,٠٠	٢٢	٣	١٥١٥	٦	٣٢٤	٣٣	٦	

## الاسبوع الثامن

**الوحدات التدريبية ( الثانية )**

**زمن الوحدة التدريبية : ٣٥,١٩ د**

**% ٧٥ شدة التمرين**

### **هدف الوحدة التدريبية**

- سرعة انتقالية.
- قوة مميزة بالسرعة بادوات.
- توافق.
- بدني مهاري.

زمن الاداء	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الكرارات	زمن التمرين	التمرين	ت	اسبوع الثامن
٣٨,٢٠	٣٢	٢	٣٣٠	٦	٣١٦	٣٥	١	
٣٩,٦٦	٣٢	٢	٣٢٠	٥	٣٢٤	٦	٢	
٣٩,٣٥	٣٢	٢	٣٢٠	٦	٣١٦	٢٦	٣	
٣٩,٥٠	٣٢	٢	٣١٥	٦	٣٢٠	٢٩	٤	
٤٧,٣٠	٣٢	٢	٣١٥	٦	٣٢٤	٢٨	٥	

## الاسبوع الثامن

**الوحدات التدريبية ( الثالثة )**

**زمن الوحدة التدريبية : ٣٥,٠٤**

**شدة التمرين : % ٨٠**

### هدف الوحدة التدريبية

- مهاري بدني.
- أداء مهاري.
- القلبية الهوائية المكورة
- توازن.
- قوة مميزة بالسرعة.

ن	التمرين	زمن التمرين	الكلارات	الراحة بين التكرارات	الراجحة بين المجموع	زمن الاداء	الراجحة بين المجموع	المجموع	ن
١	٢٣	١٦	٦	١٥	٢	٣٧,٣٠	٤٢	٢	١
٢	٢٤	٢٠	٥	٢٠	٢	٣٩,٠٠	٤٢	٢	٢
٣	١٨	٢٠	٤	١٥	٢	٣٦,٢٥	٤٢	٢	٣
٤	٢٧	٢٨	٦	١٥	٢	٣٧,١٦	٤٢	٢	٤
٥	٣١	٤٠	٣	٢٠	٢	٣٥,٣٣	٤٢	٢	٥

الاسبوع  
الثامن