

تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة بعدة اساليب في تطوير بعض حركات المرححة بالجمناستك

م.م. فراس حسن عبد الحسين

الباب الأول

١-التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث

يعتبر الجمناستك ناحية من النواحي النشاط البدني الذي يتميز بتأثيره الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه ما يضمن له التنافس والتكامل ، كما انه يساعد على تنمية التوافق العقلي ويعمل على تيسير تحم الفرد في جسمه وحركته ومن جهة أخرى يعمل الجهاز على الموازنة ومعالجة الأوضاع الجسمانية الخاطئة التي أوجبتها ظروف الحياة اليومية الحديثة (2:3) إن الوصول إلى إنجازات الرياضة العالية في رياضة الجمناستك يأتي نتيجة الأرقاء بمستوى الأداء الفني وذلك عن طريق بحث جميع المتطلبات الضرورية والتي منها الصفات البدنية الخاصة التي ينبغي منها أن تتفق مع خصائص ومتطلبات الأداء المهاري على أجهزة الجمناز ولا شك إن امتلاك الصفات البدنية الخاصة بأي لعبة تعطي الرياضي فرصة أكبر في استيعاب المهارات الحركية لتلك اللعبة وتساهم في تقدم مستوى الأداء الرياضي وكذلك أكد درخالتر 1977 وكوسلموم 1974 وجيسي فيشر 1972 على ضرورة أن يكون أسلوب تدريب العاهات البدنية لمختلف مناسباً لنوع العمل العضلي السائد في الحركات المؤداة على الأجهزة التي تتشابه فيها صبغة العمل خلال التمرين مع صبغة العمل خلال أداء المهارة ذاتياً (3:49) وتحدد أهمية البحث في محاولة البحث في الأساليب التدريبية المتعددة والتي تخدم تطوير الحركات والذي يحتاج إلى إمكانية بدنية عالية لمواكبة هذا التطوير من قبل اللاعبين لذا وجد الباحث ضرورة بالبحث بشيء من هذا الأساليب التدريبية محاولة فنية للارتقاء بالحركات قيد البحث .

٢-١ مشكلة البحث :

من خلال إطلاع الباحث على مستوى الأداء المهاري لطلبة كلية التربية الرياضية في مهارة الكب على جهاز العقلة (كونه مدرساً لهذه المادة) لاحظنا وجود ضعف لدى الطلبة عند تنفيذهم لهذه الحركة بشكلها الصحيح وهذا ما جعل الباحث أمام مشكلة يحاول حلها من خلال استخدام بعض الوسائل المساعدة والأساليب

التدريبية المناسبة للارتقاء بهذه الحركة نحو الأفضل مستنداً على الأساس العلمي الصحيح الذي يضمن تحقيق صورة الحركة النموذجية (بأقرب صورة) .

٣-١ أهداف البحث : يهدف البحث إلى :

1- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المستخدم في تطوير مستوى عنصر القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث .

2- التعرف على تأثير كل أسلوب تدريب القوة المميزة بالسرعة وهي أسلوب تدريب القوة (بالوثب العميق ، الأثقال ، قوة القفز) في تطوير مستوى الأداء لمهارة الكب على جهاز العقلة .

3- التعرف على أفضل أسلوب تدريبي من أساليب القوة المميزة بالسرعة في تطوير مستوى الأداء لمهارة الكب على جهاز العقلة .

٤-١ فروض البحث :

1- البرنامج التدريبي يؤثر إيجابياً في تطوير القوى المميزة بالسرعة وبنسب متفاوتة بين أفراد عينة البحث .

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القلبي والبطني للقوة المميزة بالسرعة ولكل أسلوب من الأساليب المستخدمة (بالقفز ، بالأثقال ، القفز العميق) ولصالح الاختبار البطني .

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى الاداء المهاري لحركة الطلوع بالكب على جهاز العقلة ولصالح الاختبار البطني .

4- أسلوب تدريب القوة المميزة بالسرعة (القفز العميق) افضل الاساليب التدريبية المستخدمة في تطوير مستوى الاداء المهاري لحركة الطلوع بالكب على جهاز العقلة .

٥-١ مجالات البحث :

1-5-1 :المجال البشري :30 طالباً من طلاب المرحلة الثانية – كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة للعام الدراسي 2002-2003 .

1-5-2 : المجال الزمني : 2002/10/15-2003/2/10 .

1-5-3 : المجال المكاني :

1)قاعدة الجمناستيك والاثقال – كلية التربية الرياضية – جامعة البصرة .

(2) ميدان كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة - لاجراء تمارين الاحماء .

الباب الثاني

١-٢ : مقدمة عن الجمناستك :

لقد شمل التطور جميع الفعاليات الرياضية ومن ضمنها الجمناستك ، وان هذا التطور المستمر الذي شمل الجمناستك في السنين الأخيرة ، لم يكن مصادقة وإنما جاء بعد دراسة العلوم الأخرى كالتشريح والفلسفة وعلوم الحركة والبايوميكانيك وعلم النفس وعلم الاجتماع والتاريخ وتطبيق هذه العلوم في النواحي العلمية . والناحية النظرية لكل فعالية تكون ملازمة ومتمة للناحية العلمية فالنظري يقرب إلى ذهن الطالب صورة الحركة ونواحيها الفنية وكيفية ادائها لولا الناحية النظرية مما تقدم الجمناستك واصبح على ما هو عليه لان من صعوبته في الاداء والتطور الفني في الشكل . **Caŋoŋ** الناحية النظرية ضرورية جداً في تدريسنا العملية ، ويجب على مدرس التربية الرياضية ان يكون ملماً بمعرفة الناحية النظرية للفعاليات التي يقوم بتدريسها لطلبته (13:18) .

٢-٢ اللياقة البدنية

عرفها ضياء مجيد الطالب (1988) هي تلك الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادراً على العمل إلى أقصى حدود طاقته الجسمية وبذل أقصى امكاناته وقدرته العقلية بروح معنوية عالية (72:10) وتلعب اللياقة البدنية دوراً أساسياً في ممارسة الأنشطة الرياضية واجادتها ويختلف حجم هذا الدور واهميته طبقاً لنوع النشاط وطبيعته . كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة إلى أخرى (24:13) وتلعب القوة العضلية دوراً بارزاً ومهماً في جميع الفعاليات الرياضية الفردية والجماعية وتحتل موقع الصدارة عند ترتيب عناصر اللياقة البدنية فلا غرابة في اهتمام المؤلفين والباحثين والمدرسين بها ، وهذا الاهتمام نابع ليس لكونه اهم صفة بدنية اساسية فحسب بل لعلاقتها المهمة ببقية الصفات البدنية الاساسية كالسرعة والمطاولة فضلاً عن ارتباطها بالاداء المهاري في مختلف الأنشطة المهارية (10:15) .

٣-٢ : فن الداء (التكتيك) :-

يعرفه (هو خمت) بانه حركة حل معينه بوسائل الميكانيك الحيوية للمشاركة الحركية المطروحة للحل (209:15) . كما يعرفه بانه نظام مكونات الحركات التي تساعد الرياضي في تنفيذ الواجبات الحركية (235:12) ويعد فن الأداء (التكتيك) الأساس التي ينبغي عليه الإنجاز في رياضة الجمناستك ويتكامل فن

الأداء حينما يتولد لدى الرياضي القابلية على استعماله تحت ظروف مختلفة . ويستغرق البناء المهاري وانتقان الأداء وقتاً كبيراً من مجموعة الوحدة التجريبية في رياضة الجمناستك ويذكر يوسف الشيخ ان التكتيك الرياضي عمل صادق واقتصادي بتناسيق حركي وسرعة وانتقان والتكيف مع الظروف المتميزة (231:19).

٢-4 النواحي الفنية لحركة الطلوع بالكب على جهاز العقلة :

تؤدي الحركة من الوقوف الموازي المواجهة او الارتكاز الامامي ، ومن التعلق والمرجحة في حالة العقلة العالية . واسهل وضع لاداء الحركة هو الوقوف الموازي المواجه حينما يمسك الطالب العارضة بمقدار عرض الكتف بذراعين ممدودتين و مشدودتين ويتأرجح بجسمه إلى الأمام ثم ينثني الجسم من مفصل الورك مع تزلزل الرجلين قريباً من العارضة حتى الفخذين مع السحب بالذراعين الممدودتين ونقلها للوصول بالجسم إلى الارتكاز . (26:18).

الباب الثالث

٣-منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :

٣-١ منهج البحث : هذا موضوع البحث هذا متعلق بدراسة بتأثير القوة المميزة السرعة بعدة اساليب وقدرته على مستوى الأداء المعياري لحركة قيد البحث لذا فان افضل ما يمكن اتباعه من منهج للوصول الى نتائج دقيقة هو استخدام المنهج التجريبي حيث ان جوهر هذا الاسلوب هو محاولة السيطرة على كافة العوامل الاساسية باستثناء متغير واحد تمت السيطرة عليه بطريقة معينة (برنامج تدريبي) بحيث يكون من الممكن تثبيت وقياس هذا المتغير (156:17) اضافة إلى ذلك فان المنهج التجريبي يعني اثبات العروض عن طريق التجريب (86:7).

٣-٢ عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (35) لباً من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية في جامعة البصرة حيث اختارهم بالاسلوب العشوائي وبواقع عشر طلاب يمثلون الشعب أ ، ب ، ج ثم قام باجراء التجانس بين افراد هذه العينة ببعض المتغيرات ذات التأثير المباشر على مستوى الأداء [العمر ، الوزن ، الطول] وكما موضح في الجدول

الجدول (1)

ع	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف c.v
1.	العمر	21.51	1.52	6.97

2.50	4.3	166	الطول	2.
6.25	43.5	59	الوزن	3.

ومن خلال حساب معامل الاختلاف للأفراد الذين يمثلون العينة اتضح انه اقل من 15% (16:16) وبهذا تأكد الباحث من تجانس افراد عينة البحث بهذه المتغيرات ثم قام الباحث بتقسيم عينة البحث عشوائياً أيضاً إلى ثلاثة مجاميع حيث خضعت كل مجموعة إلى اسلوب تدريسي للقوة فالمجموعة الأولى التي تمثل الشعبة (A) وقسمها إلى ثلاث مجموعات تدريب القوة بالقفز والمجموعة الثانية التي تمثل الشعبة (E) كان تدريبها للقوة بالوثب العميقة اما المجموعة الثالثة والتي تمثل الشعبة (I) فعند تلقي التدريب بالاسلوب الثالث (الانتقال) وقد كانت المجاميع الثلاثة . يتلقى نفس الاسلوب التعليمي لهذه المهارة من قبل الباحث الذي يقوم بتدريس هذه المرحلة.

٣-٣ أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات :

- (1) المصادر والمواجه العلمية .
- (2) استمارة تقسيم مستوى الاداء المهاري .
- (3) جهاز العقلة بالارتفاع القانون .
- (4) ميزان طبي .
- (5) ابسطة اسفنجية .
- (6) جهاز الرستا ميتر لقياس الطول .
- (7) موانع عدد 15 .
- (8) بار حديدي زنة 20 كغم مع اقراص مختلفة الازان .
- (9) سبورة .
- (10) ساعة توقيت .
- (11) مقابلات شخصية .

٣-4 البرنامج التدريبي :

استخدم الباحث التدريبي المعد من قبل الباحث حيدر بلاش والخاص بتدريب القوة المميزة مجاميع ولكل مجموعة اسلوبها الخاص بها حيث احتوى هذا البرنامج على 36 وحدة تدريبية ثم تطبيقه بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع لكل اسلوب من الاساليب الثلاث .

٣-5 تقويم الأداء المهاري للاعبين :-

قام الباحث باعداد استمارة خاصة لتقويم مستوى الأداء المهاري للاعبين وتحديدًا لحركة الطلوع بالكب على جهاز العقلة الملحق رقم (1) حيث لكل باحث من عينة البحث درجة من خلال أدائه للحركة (1) أمام هيئة (2) التحكيم للاداء وبالتالي تسجل نتائج هذه الاختيارات .

وتجدر الإشارة إليه إلى ان الباحث قام بشرح النواحي الفني الصحيح بهذه الحركة امام اللاعبين قبل ادائها (تعلم مسبق) حيث كانت أعلى درجة تقسيم اللاعبين هي (10) درجات واقل درجة للتعليم هي (صفر) .

٣-6 الوسائل الإحصائية :

$$(1) \text{ الوسط الحسابي } = \frac{\text{مجموع س}}{ن} \quad (١٠٢:١٦)$$

$$(2) \text{ الانحراف المعياري } = \frac{\text{ع} = (س - س_{\text{وسط}})}{2} \quad (١٥٤:١٦)$$

$$(3) \text{ قانون معامل الاختلاف } = \frac{100 \times \text{ع}}{\text{س}} \quad (٧٦٠:١٦)$$

$$(4) \text{ قانون T test مزدوجين مرتبطين } (٢٨٥:١٦)$$

$$(5) \text{ قانون تحليل التباين F } = \frac{\text{متوسط المربعات بين المجموعات}}{\text{متوسط المربعات داخل المجموعات}} \quad (٢٩٠:١٦)$$

الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

4-١ : عرض وتحليل النتائج :-

(¹) رسالة ماجستير للباحث حيدر بلاش على كيفية /// المسافات القصيرة للساحة والميدان .

(²) آ. مسلم بدر عوادة م . ã : فراس حسن : ã . : علي جاسم .

الجدول رقم (2)

يوضح نتائج الاختيارين القبلي والبعدي لاختيار القوة لمجموعة اسلوب تدريبي القوة بالقفز .

النتيجة	القيمة T		نتائج اسلوب تدريب القوة بالقفز			
	الجدلية	المحتسبة	بعدي		القبلي	
معنوية	٢,٢٦	5.48	ع	س-	ع	س-
			٥.١١	٢١٨.٢٢	٦.٣٣	١٨٤.٥

الجدول رقم (2) يوضح قيم الاوساط الحسابية والعلاقات المعيارية للاختيارين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى التي تلت تدريب القوة بالقفز حيث كانت قيمة الوسط الحسابي للاختيار القبلي (٥,١٨٤) وبانحراف معياري مقداره (٣٣,٦) اما عن قيمة الوسط الحسابي للاختيار البعدي فقد بلغ (218.22) وبانحراف معياري (5.11) وعند حساب قيمة T للفروق بين الأوساط الحسابية اتضح انها اعلى قيمة من قيمة T الجدلية البالغة (٢٦,٢) عند درجة حسابية (9) ومستوى احتمالي 0.05 وهذا ما يدل على معنوية تأثير البرنامج التدريبي باسلوب تدريب القوة بالقفز بين الاختيار القبلي والبعدي ولصالح الاختيار البعدي .

النتيجة	القيمة T		نتائج اسلوب تدريب القوة بالوثب العميق			
	الجدلية	المحتسبة	بعدي		القبلي	
معنوي	٢.٢٦	4.90	ع	س-	ع	س-
			3.91	226.3	5.63	181.9

الجدول رقم (3) وضع قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج اختيار القوة القبلي والبعدي للمجموعة الثانية التي مارست التدريب باسلوب الوثب العميق حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي القبلي للاختيار (181,9) وبانحراف معياري (5.63) اما الاختيار البعدي فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي له (226.3) وبانحراف معياري (3.91) وعند حساب قيمة T لايجاد الفروق بين الاوساط الحسابية اتضح انها تساوي (4.90) وعند مقارنتها بالقيمة الجدلية والبالغة (2.26) وعند درجة حرجة (9) ومستوى اجمالي 0.05 وجد انها اعلى من القيمة الجدلية وهذا ما يدل على معنوية تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مستوى القوة المنجزة بالسرعة لعينة البحث الذي مارست باسلوب الوثب العميق ولصالح الاختيار البعدي .

الجدول رقم (4)

يوضح نتائج الاختيارين القبلي والبعدي لاختيار القوة المنجزة بالسرعة لمجموعة اسلوب تدريب القوة بالاثقال.

النتيجة	القيمة T		نتائج اسلوب تدريب القوة بالاثقال			
	الجدلية	المحتسبة	بعدي		قبلي	
معنوي	٢.٢٦	٦.٠٧	ع	س-	ع	س-
			٤.٢	٢١٧	٤.٣٥	١٨١.١

اما الجدول رقم (4) فانه يستعرض قيم الاوساط الحسابية والانحرافات الجدولية للاختيارين القبلي والبعدي لنتائج اختيار القوة لمجموعة التدريب باسلوب الاثقال حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي القبلي للاختيار (١٠١٨٣) وبانحراف معياري (٣٥،٤) اما قيمة الوسط الحسابي للاختيار البعدي فقد بلغت (2.17) وعند درجة حرجة (9) ومستوى اجمالي 0.05 وجد انها أعلى من أهمية الجدولين وهذا ما يدل على ان للبرنامج التدريبي الأثر في قيمة مستوى القوة المنجزة بالسرعة لدى افراد هذه العينة (مجموعة تدريب القوة باسلوب الاثقال) .

الجدول رقم (5)

يوضح نتائج الاختيارين القبلي والبعدي لمستوى الأداء المعياري لحركة الكب على جهاز العقلة بالجمناستك للمجموعة الأولى :

النتيجة	القيمة T		نتائج اختيارات مستوى الأداء المهاري			
	الجدلية	المحتسبة	الاختيار بعدي		الاختيار قبلي	
معنوي	٢.٢٦	3.42	ع	س-	ع	س-
			2.37	6.7	0.55	2.0

الجدول رقم (5) يوضح T المحتسبة للفروق بين الاوساط الحسابية للاختيارين القبلي والبعدي لنتائج اختيار مستوى الداء المهاري لحركة الكب على جهاز العقلة بالجمناستك حيث بلغت (3.42) وعند مقارنتها بالقيمة الجدلية والبالغة (٢٦،٢) وعند مستوى اجمالي 0.05 ودرجة حرجة (9) وجد انها اعلى من قيمتها المحتسبة وهذا ما يدل على معنوية تاثير البرنامج التدريبي لتدريب القوة بالقفز وتطور مستوى الاداء المهاري لعينة البحث .

الجدول رقم (6)

يوضح نتائج الاختيارين القبلي والبعدي لمستوى الاداء المهاري لحركة الكب على جهاز العقلة بالجمناستك للمجموعة الثانية

النتيجة	القيمة T		نتائج اختيارات مستوى الأداء المهاري			
	الجدلية	المحتسبة	الاختيار بعدي		الاختيار قبلي	
معنوي						

	٢.٢٦	5.49	ع	س-	ع	س-
			3.01	8.8	1.51	2.3

الجدول رقم (6) يوضح قيمة T المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الأداء المهاري لحركة قيد البحث حيث بلغت (5.49) وعند مقارنتها بالقيمة الجدلية والبالغة (٢٦،٢) وعند درجة حرجة (9) ومستوى اجمالي 0.05 اتضح انها اعلى من قيمة الجدلية وهذا يؤكد على معنوية تأثير البرنامج التدريبي لتدريب القوة بالانتقال في تطوير هذه الحركة .

جدول رقم (٧)

يوضح نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الأداء المهاري لحركة الكب على جهاز العقلة بالجناساتك على المجموعة الثالثة :

نتائج اختبارات مستوى الأداء المهاري		القيمة T		النتيجة
الاختبار قبلي		الاختبار بعدي		معنوي
س-	ع	س-	ع	
2.2	2.01	7.88	2.52	
		8.64	٢.٢٦	

الجدول رقم (7) يبين قيمة T لايجاد الفروق بين الاوساط الحسابية بين الاختبار القبلي والبعدي لمستوى الاداء المهاري لحركة الكب على جهاز العقلة بالجناساتك حيث بلغت (64 , 8) وهي اعلى من قيمة T الجدلية عند مستوى اجمالي 0.05 ودرجة حرجة (9) وهذا يدل على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مستوى الأداء المهاري لهذه الحركة .

جدول رقم (٨)

يوضح قيمة F المحتسبة لايجاد الفروق بين نتائج تطور مستوى الأداء المهاري للمجموعات الثلاثة

مصادر التباين	درجة حرجة	مجموع مربعات الانحرافات	متوسط المربعات	قيمة F		النتيجة
بين المجموعات	٢	288.75	٣٧٥،١٤٤	المحتسبة	الجدولية	معنوي

فاصل المجموعات	27	1084.82 544,59	٢٠,١٧	٧,١٥	3.35	
----------------	----	-------------------	-------	------	------	--

الجدول رقم (8) يوضح قيمة F المحتسبة لاختيار دلالة الفروق بين المجموعات التدريبية الثلاثة في مستوى الأداء المهاري للاختيار البعدي حيث كانت قيمتها (7,15) وعند مقارنتها بالقيمة الجدلية نجد مرونة ذات دلالة احصائية بين مستويات تطور الأداء المهاري لحركة الطلوع للكعب على جهاز العقلة بالجمناستيك .

الجدول رقم (٩)

يوضح قيمة F المحتسبة لاختيار دلالة الفروق بين نتائج اختيار القوة وللمجاميع الثلاثة

مصادر التباين	درجة حرجة	مجموع مربعات الانحرافات	متوسط المربعات	قيمة F		النتيجة
بين المجموعات	٢	333.5	166.75	المحتسبة	الجدولية	
فاصل المجموعات	27	1188.9	44.03	3.78	3.35	معنوي

الجدول رقم (8) يوضح قيمة F المحتسبة لاختيار دلالة الفروق بين المجموعات التجريبية الثلاثة في نتائج اختيار القوة المنجزة بالسرعة حيث كانت قيمتها (3,78) وعند مقارنتها بالقيمة الجدلية والبالغة (3.35) نجدها اعلى من قيمة الجدلية وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الاوساط الحسابية للمجاميع التدريبية الثلاثة والتوصل إلى أي من المجموعات الثلاثة كان مستوى ادائها المهاري نلجا إلى استخدام قانون اقل فرق معنوي U.S.D وكما موضح بالجدول التالي :

الجدول رقم (١٠)

قيمة U.S.D	المجموعة الثالثة	المجموعة الثانية	المجموعة الاولى	
	2.1 *			المجموعة الأولى
2.05				المجموعة الثانية
	0,92		1,18	المجموعة الثالثة

يتضح من الجدول رقم (10) ان هناك فروق بين الاوساط الحسابية بين المجموعات الثلاثة حيث نلاحظ ان هناك فرق معنوي بين المجموعة الأولى والثانية ولصالح المجموعة الثانية ذات اسلوب تدريب القوة المميزة بالسرعة بالقفز العميق تحت مستوى اجمالي 0.05 بينما لم نجد فروقا بين المجموعات الأخرى .

٢-4 مناقشة النتائج :-

عند ملاحظة الجدول رقم [٢,٣,٤,٥,٦,٧] يتأكد لنا مستوى تطور الحاصل بصفة القوة المنجزة بالسرعة الكافية أفراد العينة وكذلك مستوى اداءهم المهاري لتلك الحركة ويعود سبب هذا التطور إلى ان الدقة في اختيار البرنامج التدريبي واعداده وفقا للاسس العملية الصحيحة الواجب اتباعها في اعداد البرامج التدريبي كذلك مجال التدريب الرياضي والذين اكدوا على قدرة هذا البرنامج على النهوض بمستوى صفة القوة لدى أفراد العينة اضافة إلى التنفيذ الدقيق من قبل الباحث لمفردات هذا البرنامج كل هذه العوامل ادت إلى تطور مستوى القوة لدى أفراد العينة وفي هذا الإطار اكد كدهارد كارل 1986 إلى ان تطور المستوى الدائم والمستمر في الأداء المهاري والبدني يتطلب ولا ريب تهيئة منظمة تدريبي معد بصورة صغيرة حيث ان من خلال التدريب العلمي الصحيح والمنظم ممكن الحصول على المستويات الرياضية العالية (8:14) وكذلك اكد احمد الجداوي 1971 ان التدريب في الجمناستك هو مجموعة من التمرينات التي تهدف إلى الوصول إلى أعلى مستوى اجهزة استعدادات للمسابقات مع ملاحظة اتباع تمرينات معينة موضوعة بخطة مرسومة مما يكسب اللاعب اتقانه للناحية الفنية للحركات (2:115) اما الجدول رقم (8) فمن خلاله يتضح ان مستوى التطور المهاري لحركة الكب على جهاز العقلة بالجمناستك وللمجموعات الثلاثة كان اقرب إلى ان يكون نفس المستوى ويعود هذا ايضا إلى فاعلية البرنامج التدريبي في الحساب افراد العينة القوة البدنية اللازمة لاداء هذه الحركة حيث ان طبيعة هذه الحركة وكما يؤكد نوركن لايرش 1978 إلى ان الكب على جهاز العقلة يعتبر من حركات المرجحة حيث يكون عنصر القوة العقلية هو المسيطر على الحركة (8:18) اما جدول رقم (9)⌘(10) فانه يوضح نتائج تحليل التباين وقيمة F وقيمة L.S.D. لايجاد الفروق بين الاوساط الحسابية بين نتائج تطور مستويات القوة لدى افراد العينة والباحث من دوره فانه يعزز هذا التسلسل بالاهمية إلى ان عمل العضلات عند أداء التدريبات بالوثب العميق تتشابه إلى حد كبير مع عمل العضلات في حركة فتح زاوية الورك مع خطف الرجلين عندما تجتاز الذراعين تماما من تحت العارضة وذلك في القسم الرئيسي من الكب على جهاز العقلة ويذكر عبد علي قصين قاسم حسن حسين إلى ان استخدام التدريبات المشابهة بما ينسجم مع التركيب الكامل للحركة الاصلية يكون له تأثير ايجابي في تحسين الحركة (110:188) في نفس /// سليمان علي حسن 1978 ، وعواطف محمد لبيبة انه يجب على المدرب البحث لمحاولة ايجاد اسلوب لتدريب القوة بما ينسجم مع كل نوع من انواع الحركات الرياضية المطلوبة ووفق مبدأ التطابق الدنيا القبلي لاساليب تدريب القوة مع الحركة الاصلية في المنافسة (9:137) ويتضح مما تقدم بان تدريبات الوثب العميق كان لها تأثيرا ايجابيا في تطوير مستوى القوة لدى افراد المجموعة الثانية والتي ادة بدورها إلى تطوير مستوى الاداء الفني لدى الكب على جهاز العقلة لهذه المجموعة اكثر من العينة التي استخدمت اسلوب تدريب تدريب القوة بالقفز والاثقال وهذا ما يؤكد صحة الغرض الأول .

وليس بخاف ان عددا من المختصين في رياضة الجمناز قد اعطوا اهمية كبيرة للقوة العضلية مما يؤكد اهميتها لدى اللاعب ومنهم دي كارلو 1962 ، مدسكير واخرون 1968 ، بولين 1974 على ان لاعبا الجمناز يحتاج إلى قدر كبير من القوة العضلية في اجراء جزمة ككل وبخاصة في منطقة الرجلين والظهر والبطن (138:118) هذا وتتفق نتائج هذه الدراسة مع التجارب التي اجريت على رياضي الجمناز وذوي المستوى العالي حيث اثبتت تلك التجارب الراي القائل بان القوة الخاصة تلعب دورا رئيسيا في تكامل الرياضي نظرا لشدة الحاجة إلى انتاج قوة كبيرة من قبل المجاميع العضلية عند رياضي الجمناز (57:11) اما رجاء علي بلال 1982 فانها تتفق والدراسة التي قمنا بها حيث // على ان قوة عضلات الرجلين تلعب دورا حاسما في الانشطة الرياضية التي تتطلب التغلب على مقاومات مثل ثقل الجسم (79:8) وفي نفس افطار يشير لارسون إلى ان مستوى اداء اللاعب الجمنازي يتحسن بزيادة المجموعات العضلية لجزمة (154:4) .

الباب الخامس

5-الاستنتاجات والتوجيهات :

5-1 الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث والمعالجات الاحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- (1)وجود فرق معنوية للقوة المميزة بالسرعة بالاختيارات القبلية والبعدي ولصالح الاختيار البعدي في كافة الاساليب التدريبية المستخدمة في تدريب القوة المميزة بالسرعة .
- (2)وجود فرق معنوية بين الاختيارين القبلي والبعدي لمستوى الاداء المهاري لحركة الكب على جهاز العقلة ولصالح الاختيار البعدي ولصالح المجموعات الثلاثة .
- (3)وجود فرق ذات دلالة احصائية بين الاساليب التدريبية الثلاثة في الاختيارات البعدي لمستوى القوة المميزة بالسرعة والاداء المهاري .

5-2 التوصيات :

- (1)الاهتمام والتاكيد لتدريب القوة المميزة بالسرعة باساليب مختلفة لها من دور في تنمية مستوى الأداء المهاري في حركات الجمناسك المختلفة .
- (2)تطبيق الاساليب الثلاثة في حركات جمناسكية اخرى لبيان مدى فاعلية تلك البرامج .

المصادر

- (1) احمد ابراهيم شحاته : علاقة القوة المطلقة بمستوى الأداء الفني لحركة التعليق الأفقي والعمودي والخلفي على جهاز العقلة للاعبين الجمناستك ، مجلة الدراسات والبحوث ، المجلد السادس العدد الثاني ، جامعة حلوان 1983 .
- (2) احمد الجداوي : رياضة الجمباز ، مطبعة الاستقلال الكبرى ، 1971 .
- (3) احمد عبد الهادي بدري : وضع معايير قياسية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبين ولاعبات الجمباز ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية جامعة حلوان ، 1980 .
- (4) احمد فؤاد الشاذلي : U؟ المقاييس الانثرومترية لبعض حركات القوة على جهاز الحلق مجلة الدراسات والبحوث ، مجلة السادس ، العدد الثاني ، جامعة حلوان ، 1983 .
- (5) جبر هو خموت : الميكانيك الحيوية ، ترجمة سليمان علي حيدر ومعيوف ذنون ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985 .
- (6) حيدر بلاش : تأثير تدريب بعض اساليب تدريب القوة في تطوير زمن الاستجابة لدى عدائي المسافات القصيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة : جامعة البصرة ، 1998 .
- (7) ذوقان عيدان واخرون : البحث العلمي ، مفهومه ، ادواته وأساليبه ، دار مجلاوي للنشر والتوزيع الاردن 1982 .
- (8) رجاء علي بلال : اثر كل من قوة وقدرة عضلات الأرجل على مستوى الأداء لبعض الوثبات في التمرينات الحديثة ، مجلة الدراسات والبحوث ، المجلد الخامس ، العدد الثالث جامعة حلوان ، 1982 .
- (9) سليمان علي حسن وعواطف محمد لييب : تنمية القوة العضلية ، مؤسسة الخليج العربي للطباعة والنشر ، ، القاهرة ، 1978 .

(10) ضياء مجيد الطالب : مدخل الالعب العشرية للرجال والسباعية للنساء ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988ã .

(11) قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكتيك الرياضي للالعب الرياضية ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985ã .

(12) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، ط 2 / 1985ã .

(13) كيرهارد كارل ترجمة صادق فرج : رفع الاثقال ، مطبعة اوفسيت التحرير ، جامعة بغداد ، 1986ã .

(14) عبد علي نصيف وقاسم حسين : تدريب القوة الدار العربية للطباعة ، بغداد ، 1987ã .

(15) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1972ã .

(16) وديع ياسين وحسن العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل 1996ã .

(17) وجية محجوب واخرون : -طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، وزارة التعليم العالي ، جامعة بغداد ، 1988ã .

(18) يوركن لايرش واخرون : الاسس النظرية في الجمناستك مطبعة اوفسيت منير ط2 جامعة بغداد ، 1987ã .

(19) : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، الاسكندرية ، 1969ã .

الملحق رقم (١)

الملحق رقم (١) يوضح استمارة تقويم الاداء المتبعة في تسجيل نتائج اختيار البحث وكالاتي :

ت	اسم اللاعب	اختيار القفز العريض من الثابت	اختيار مستوى الاداء المهاري لحركة الطلوع بالكعب على العقلة

بحوث مجلة دراسات وبحوث في التدريب الرياضية العدد رقم (٣)

ت	اسم الباحث	اسم البحث
1	آ.جاسم شاني آ.سلمان كاظم آ. ماجد علي موسى	تقديم ايض الدهون للاعبي بعض الفعاليات الرياضية
2	آ.لمياء حسن محمد آ.فاطمة عبد مالح	واقع الرياضة النسوية في محافظة البصرة
3	آ.محمود خلف سالم آ.حسام محمد جابر آ.فاطمة عبد مالح	دراسة تحليلية لاسباب عزوف الطلبة عن تقديم إلى كلية التربية الرياضية
4	آ. حيدر عبد الرزاق آ.محمد عيسى جوي	تحليل الحجز الهجومي في كرة السلة وعلاقته بالنقاط المسجلة .
5	آ. يعرب عبد الباقي	دراسة مقارنة في بعض المتغيرات الكينما تيكية بين الارسال السحق والارسال المتموج من القفز بالكرة الطائرة
6	آ.قصي فوزي	دراسة تحليلية لواقع الاخطاء القانونية وعلاقتها بالنقاط المسجلة وترتيب HVAQ
7	آ.عبد الكاظم جليل	نسبة مساهمة بعض السماح الشخصية بعض الاداء (التكتيك) بالملاكمة
8	آ.حيدر مهدي آ.فلاح مهدي آ.أحلام طه	تأثير تدريب القوة القصوى والسريعة في تطوير احدهما للآخرى وللمستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل
9	آ.مصطفى عبد محي	بعض القياسات الجسمية وعلاقتها بقوة القفز بالاداء مهاراتي حائط الصد والضرب الساحق
10	آ.عبد الكاظم بلبل آ.فاطمة عبد مالح	تأثير مناهج تدريبي مقترح لتطوير القدرات الخاصة للملاكمين من فترة المنافسات

ت	اسم الباحث	اسم البحث
11	آ.محمد عبد الوهاب حسين	التحليل الخططي وانواع الاعداد للضربة الساحقة بالكرة الفائزة لبعض الفرق المشاركة بدورة اطلنطا الاولمبية 1996 .
12	آ.انتصار عويد	علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من القفز بكرة السلة
13	آ.م أمين خزل عبيد	تحليل ومفارقة لواقع التهديد قبل واثناء النقص العددي بكرة اليد
14	آ.حسام محمد جابر آ.حيدر عبد الرزاق آ.م علي فرحان	التدريب بأسلوب البلايومترك وتأثيره على القوة الانفجارية للاعبين كرة السلة
15	آ.ثائر داود آ.م وسن حنون	القياسات الجسمية النسبية للاعبين كرة السلة
16	آ.م عبد الرحيم عاشور	تأثير استخدام اسلوبين تنظيميين في تعلم بعض المهارات الاساسية في السباحة
17	آ.حيدر عبد الرزاق آ.م رحيم عطية آ.م علي فرحان	تقييم اداء بعض المهارات الاساسية الهجومية الرديئة بكرة السلة للسيدات
18	آ.لمياء حسن آ. فاطمة عبد مالح آ.م ناهدة حامد	الديوان اهم المعوقات التي تواجه اندية الفتاة من العراق
19	آ. عبد الامير محلوان آ. حيدر عبد الرزاق	تحليل الاخطاء الفردية من الاداء الخططي للدفاع بكرة السلة وعلاقته بالنقاط المسجلة