



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الرياضية  
الدراسات العليا

# استخدام جهاز مقترح لتطوير أداء بعض القلبات الهوائية الخلفية على بساط الحركات الأرضية للأشبال في الجمناستك الفني

رسالة مقدمة إلى  
مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية الرياضية

مقدم من  
رياض عبد الرضا فرحان

ياشرف

أ.د فرات جبار سعد الله

أ.د عبد الستار جاسم

2011م

1432هـ



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الرياضية

## استخدام جهاز نابضي مقترح لتطوير أداء بعض القلبات الهوائية الخلفية على بساط الحركات الأرضية للأشبال في الجمناستك الفني

تقدم بها  
رياض عبد الرضا فرحان الربيعي

إلى مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية الرياضية

ياشرف

أ.د فرات جبار سعد الله

أ.د عبد الستار جاسم محمد

2011م

1432هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿أَلَمْ تَعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ لَهُ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ

وَمَا لَكُمْ مِّنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا نَصِيرٍ﴾



سورة البقرة: الآية: 106

## الإهداء

إلى من علمني القرآن والثبات على الحق . . . . . محمد (ﷺ)

إلى الذي أهداني من عمره . . . . . أبي .

إلى بحر الحب وروضة الحنان . . . . . أمي .

إلى من استمد منهما الراحة والأمان . . . . . إخوتي .

إلى من شاركتني حياتي . . . . . زوجتي .

إلى كل من أراد الخير لي . . . . .

إليكم جميعاً أهدى ما وفقني إليه ربي إخلاصاً و عرفاناً.



الباحث

**إقرار المشرفين وترشيح لجنة الدراسات العليا**

نشهد أن أعداد هذه الرسالة الموسومة: ( **استخدام جهاز نابضي مقترح لتطوير أداء بعض القلبات الهوائية الخلفية على بساط الحركات الأرضية للأشبال في الجمناستك الفني** ). والمقدمة من قبل طالب الماجستير (رياض عبد الرضا فرحان) قد تمت تحت إشرافنا في جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية ولأجله وقعنا.

المشرف  
أ . د . فرات جبار سعد الله

المشرف  
أ . د . عبد الستار جاسم محمد

بناءً على التعليمات والتوصيات المقررة نرشح هذه الرسالة للمناقشة .

التوقيع:  
أ . د . عبد الرحمن ناصر راشد  
معاون العميد للشؤون العلمية /  
الدراسات العليا  
كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى

## إقرار المشرفين وترشيح لجنة الدراسات :

.....  
/ / 2011 م

## إقرار المقوم العلمي

اشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ ( استخدام جهاز نابضي مقترح لتطوير أداء بعض القلبات الهوائية الخلفية على بساط الحركات الأرضية للأشبال في الجمناستيك الفني ) التي تقدم بها طالب الماجستير رياض عبد الرضا فرحان قد قومت علمياً من قلبي ، وهي سليمة من الناحية العلمية .

التوقيع :  
الاسم : فردوس مجيد أمين  
اللقب العلمي : أستاذ مساعد دكتور  
الجامعة : ديالى  
الكلية : التربية الرياضية

## إقرار المقوم اللغوي

اشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ ( استخدام جهاز نابضي مقترح لتطوير أداء بعض القابات الهوائية الخلفية على بساط الحركات الأرضية للأشبال في الجمناستيك الفني ) التي تقدم بها طالب الماجستير رياض عبد الرضا فرحان قد قومت لغويا من قبلي ، وهي سليمة من الناحية اللغوية .

التوقيع :  
الاسم : ابراهيم رحمن حميد الاركي  
اللقب العلمي : أستاذ  
الجامعة : ديالى  
الكلية : كلية التربية / الأصمعي

إقرار لجنة المناقشة

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة

بـ ( استخدام جهاز نابضي مقترح لتطوير أداء بعض القلابات الهوائية

الخلفية على بساط الحركات الأرضية للأشبال في الجمناستك الفني )

التي تقدم بها طالب الماجستير ( رياض عبد الرضا فرحان ) وقد ناقشنا

الطالب في محتوياتها وفي ما له علاقة فيها ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل

درجة الماجستير في التربية الرياضية .

عضو

أ . م . د مها صبري حسن

عضو

أ . م . د هدى شهاب جاري

رئيس اللجنة

أ . د . عبد الرزاق كاظم

صادق مجلس كلية التربية الرياضية في جامعة ديالى بجلسته  
المنعقدة بتاريخ / / 2011 على قرار لجنة المناقشة .

التوقيع :

م . د مجاهد حميد رشيد

إقرار لجنة المناقشة:

عميد كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

وكالة

/ / 2011 م

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	التسلسل
1	العنوان	
2	الاية القرآنية	
3	إقرار المقوم اللغوي	
4	إقرار المقوم العلمي	
5	إقرار المشرف	
6	إقرار لجنة المناقشة	
7	الإهداء	
10 - 8	شكر وامتنان	
14 - 11	المستخلص	
18 - 15	المحتويات	
<b>الباب الأول</b>		
23 - 19		
20	التعريف بالبحث	1
21 - 20	المقدمة واهمية البحث	1 - 1
22	مشكلة البحث	2 - 1
22	هدفا البحث	3 - 1
22	فرض البحث	4 - 1
23	مجالات البحث	5 - 1
23	المجال البشري	1 - 5 - 1
23	المجال الزماني	2 - 5 - 1
23	المجال المكاني	3 - 5 - 1
23	تحديد المصطلحات	6 - 1
<b>الباب الثاني</b>		
56 - 24		
25	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة والتعليق عليها	2
25	الدراسات النظرية	1 - 2
25	التدريب الرياضي	1 - 1 - 2
26	تخطيط التدريب الرياضي	2 - 1 - 2
27	المنهج التدريبي	3 - 1 - 2
28	الوحدة التدريبية	4 - 1 - 2
29	طرائق التدريب الرياضي	5 - 1 - 2
30	طريقة التدريب الفتري	1 - 5 - 1 - 2
32 - 31	أسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة	1 - 1 - 5 - 1 - 2
33	التدريب الفتري المنخفض الشدة	2 - 1 - 5 - 1 - 2
34	طبيعة العمل مع الأدوات والأجهزة	6 - 1 - 2

## المحتويات :

16

35	التعليم والوسائل التدريبية والتعليمية	7 - 1 - 2
35	تصنيف وسائل التعليم	1 - 7 - 1 - 2
36	أهمية الأجهزة المساعدة في الجمناستيك	8 - 1 - 2
36	تصنيف الحركات الأرضية	9 - 1 - 2
37	وصف التمارين الأرضية	10 - 1 - 2
38	مواصفات جهاز بساط الحركات الأرضية	11 - 1 - 2
39	القلبة الهوائية الخلفية المكورة	12 - 1 - 2
41 - 40	القلبة الهوائية الخلفية المنحنية	13 - 1 - 2
42	الدراسات المشابهة	2 - 2
42	دراسة حامد نوري علي	1 - 2 - 2
43	دراسة هيثم حسين عبد حسن	2 - 2 - 2
44	التعليق على الدراسات المشابهة	3 - 2 - 2
<b>الباب الثالث</b>		
<b>56 - 45</b>		
46	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	3
46	منهج البحث	1 - 3
47 - 46	مجتمع البحث	2 - 3
48	الأدوات ووسائل جمع المعلومات	3 - 3
48	الأدوات	1 - 3 - 3
48	وسائل جمع المعلومات	2 - 3 - 3
49	إجراءات البحث	4 - 3
52 - 49	مواصفات الجهاز النابضي	1 - 4 - 3
53	التجربة الاستطلاعية	2 - 4 - 3
53	الاختبار القبلي	3 - 4 - 3
54	التجربة الرئيسية	4 - 4 - 3
55	الاختبار البعدي	5 - 4 - 3
56	الوسائل الإحصائية	5 - 3
<b>الباب الرابع</b>		
<b>69 - 57</b>		
58	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
59 - 58	عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها	1 - 4
60	عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعة التجريبية لاختبارات مهارة القلبة الهوائية الخلفية المكورة باستخدام اختبار ولكوكسن وتحليلها .	2 - 4
61	عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعة التجريبية لاختبارات مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية باستخدام اختبار ولكوكسن وتحليلها .	3 - 4
62	مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .	4 - 4

63	عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعة الضابطة لاختبارات مهارة القلبة الهوائية الخلفية المكورة باستخدام اختبار ولكوكسن وتحليلها .	5 - 4
64	عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعة المنحنية باستخدام اختبار ولكوكسن وتحليلها .	6 - 4
65	مناقشة نتائج المجموعة الضابطة .	7 - 4
69 - 66	عرض نتائج الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في اختبار مهارتي القلبة الهوائية الخلفية المكورة والمنحنية .	8 - 4
<b>الباب الخامس</b>		
<b>72 - 70</b>		
71	الاستنتاجات والتوصيات	5
71	الاستنتاجات	1 - 5
72	التوصيات	2 - 5
77 - 73	المصادر العربية والأجنبية	
80 - 78	الملاحق	
79	ملحق ( 1 ) فريق العمل المساعد	
80	ملحق ( 2 ) هيئة التحكم	
83 - 81	الملخص باللغة الانكليزية	

### ثبت الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	التسلسل
39	يبين القلبة الهوائية الخلفية المكورة	1
41	يبين القلبة الهوائية الخلفية المنحنية	2
50	يبين الجهاز النابضي المقترح	3
51	يبين النوايض المستخدمة في الجهاز النابضي المقترح	4
51	يبين الأدوات المستخدمة في الجهاز النابضي المقترح	5
52	يبين الأدوات المستخدمة في الجهاز النابضي المقترح	6
54	يوضح أداء القلبة الهوائية الخلفية المكورة على الجهاز النابضي المقترح	7

### ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	التسلسل
32	يبين خصائص طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة	1
33	يبين خصائص طريقة التدريب المنخفض الشدة	2
47	يبين تكافؤ العينة في الاختبار القبلي	3
47	يبين تجانس العينة	4
58	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبيية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي	5
60	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيية في اختبار مهارة القلبة الهوائية الخلفية المكورة	6
61	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيية في اختبار مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية	7
63	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة القلبة الهوائية الخلفية المكورة	8
64	يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية	9
66	يبين الاختبارات البعديية لمجموعتين البحث ( التجريبيية والضابطة )	10
68	يبين نسبة التطور للقلبة المكورة والمنحنية للمجموعتين التجريبيية والضابطة	11

## شكر وامتنان

اللهم إني افتتح الثناء بحمدك وأنت مسدد للصواب بمنك وأصلي وأسلم على اشرف الخلق أجمعين محمد رسول الله وعلى اله الطيبين الطاهرين وعلى من تبعهم إلى يوم الدين .

بعد الانتهاء من إعداد الرسالة لا يسعني وقد وضعت يدي على خاتمة الرسالة إلا أن أتقدم بالشكر والعرفان إلى عمادة كلية التربية الرياضية جامعة ديالى ، والمتمثلة بالأستاذ المساعد الدكتور ماهر عبد اللطيف عارف ، والأستاذ الدكتور عبد الرحمن ناصر راشد والسادة أعضاء الهيئة التدريسية الذين واكبوا دراستي وأتاحوا لي فرصة الدراسات العليا إذ كان ولازال فضلهم وعطاؤهم يدفعني، ولا يسعني آزاء كل هذا العطاء إلا الامتنان والعرفان بالجميل .

و عرفاناً أتقدم بخالص الامتنان والاعتزاز إلى الأستاذ الدكتور عبد الستار جاسم محمد ، والأستاذ الدكتور فرات جبار سعد الله المشرفين على هذه الرسالة لما أحاطاني به من رعاية ولما كان من توجيهاتهما الأثر الكبير في إخراج هذا البحث بالشكل الذي وفقني الله عليه ولما سخر لي من إمكانيات وتسهيلات من مصادر ومعلومات قيمة ولملاحظاتهم العلمية التي كانت السند القوي في اغناء مادة البحث وعمقت من خبرات الباحث العلمية والعملية فجزاهم الله عني خير الجزاء.

ويتقدم الباحث بالشكر والاعتزاز إلى جميع أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى وأخص بالشكر ( الأستاذ المساعد الدكتور احمد رمضان والأستاذ المساعد الدكتور عباس فاضل والأستاذ المساعد الدكتور رافد مهدي قدوري والأستاذ المساعد الدكتور نصير صفاء ) .

ويسر الباحث أن يتقدم بجزيل الشكر إلى السادة رئيس لجنة المناقشة العلمية وأعضائها

لإبدائهم الملاحظات القيمة في إثراء الدراسة بالآراء العلمية السديدة .

ويطيب لي أن أتوجه بأزكى عبارات الشكر والثناء لأخوتي طلبة الدراسات العليا

( احمد ، عباس ، سعيد ، صبار ، واثق ، ميثاق ، حسين ، علي ، انيس ، فؤاد ، محمود

وانتصار ) زملاء الدراسة المجسدين لكل معاني النبل والصدقة الحقيقية .

وأخيراً أقف لمن اقترن رضاهما برضا الله تعالى ، وكان دعاؤهما ميسراً عن كل عسرة

والدي العزيزين داعياً المولى عز وجل ان يحفظهما من كل سوء .

ويسـعني أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأخ والأستاذ المساعد

سعدون عبد الرضا لما أبداه من عون وملاحظات قيمة في انجاز هذا البحث و أتقدم بجزيل

الشكر والامتنان إلى جميع الإخوة والأخوات جميعاً داعياً المولى عز وجل أن يحفظهم

ويرعاهم .

وان كان هناك شيء يهدى لأهديتها كل شيء برسم الابتسامة والسعادة إليها زوجتي التي

تحملتني مدة الدراسة فكان لتشجيعها المستمر أعظم الأثر في المواظبة والعمل بجهد عالٍ

لإنجاز البحث على صورته الحالية فأتقدم إليها بالشكر والوفاء والإخلاص والمحبة .

وأتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى ابن الأخ سامر سعدون لما أبداه من مساعد في طباعة

الرسالة وأظهرها بهذا الشكل .

ويسر الباحث ان يتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان إلى الأخ والصديق والزميل عدي

مهدي حسين لما أبداه من مساعدة قيمة في اتمام هذا البحث ويود الباحث ان يشكر الكادر

المساعد المتمثل بـ (المدرس المساعد اضواء ورور، عماد حسين ومهند صباح علي )

واعضاء هيئة التحكيم صباح علي حسون ومحمد محمود وفيصل علي .

~~~~~  
 ويتقدم الباحث بجزيل الشكر والتقدير إلى قسم النشاط الرياضي في الخالص وخص بالذكر مدرب الفريق السيد نبيل جليل والسيد مسؤول النشاط الرياضي حسن يونس وجميع موظفي النشاط وجميع اللاعبين لهم مني جزيل الشكر والامتنان لما أبدوه من مساعدة في إتمام هذا البحث

وتبقى كل باقات الحب والاعتزاز والشكر والامتنان إلى الأسرة التي وقفت إلى جانبي مشجعة ومحبة عسى الله أن يمنحني القدرة على رد ولو القليل من أفضالهم الجمّة, وأخيراً يبقى الدعاء لله عز وجل أن يوفق كل من وقف إلى جانب الباحث وأسهم ولو بحرف في أتمام متطلبات الرسالة .

واود ان اتقدم بجزيل الامتنان إلى السادة موظفي وموظفات مكتبة الدراسات العليا والمجانية في جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية .  
 وآخر دعوانا إن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على محمد خير خلق الله وعلى آله الطيبين الطاهرين .



الباحث

## ملخص البحث

استخدام جهاز نابضي مقترح لتطوير أداء بعض القلبات الهوائية الخلفية على بساط

الحركات الأرضية لفئة الأشبال في الجمناستيك الفني

مقدم من قبل

رياض عبد الرضا فرحان

بإشراف

أ . د فرات جبار سعد الله

أ . د عبد الستار جاسم محمد

تضمن الدراسة خمسة أبواب وقد تلخص الباب الأول على :

المقدمة وأهمية البحث :

تقاس حضارة الشعوب وتقدمها بمدى حسن استخدام المجتمع للثروة البشرية الكامنة في أفرادها وتوجيه طاقاتهم الوجهة الإنشائية السليمة التي تسهم في التقدم الإنساني .

إذ ان تطور الأنشطة الرياضية بشكل عام ورياضة الجمناستيك بشكل خاص لم يأت وليد صدفة بل جاء نتيجة التطورات التقنية الواسعة وإجراء العديد من البحوث والدراسات من قبل المتخصصين والباحثين لإيجاد أساليب تعليمية وتدريبية جديدة وحديثة بهدف تحسين مستوى الاداء وتحقيق أفضل الانجازات .

وان استخدام الوسائل لتدريبية الحديثة أدى ذلك بالباحثين والخبراء المتخصصين في مجال التدريب والتعلم أن يعملوا جاهدين لإيجاد أفضل الوسائل

التعليمية والتدريبية التي تتلاءم مع القابليات الفردية والإمكانات المتوافرة للمتدرب والمتعلم في البيئة المحيطة به . ولأهميتها في الأداء الفني ارتأى الباحث استخدام جهاز مقترح نابضي يساعد اللاعبين على تطوير مستوى الارتفاع بالفقز لتطوير مستوى أدائهم للحركات الأرضية خدمة للرياضة في مجتمعنا ومحاولة إضافة بعض الوسائل التدريبية الحديثة .

أما هدفا البحث فقد كانت :

- تصميم جهاز نابضي مقترح لتطوير أداء القلبات الهوائية الخلفية ( المكورة والمنحنية ) على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني .
- التعرف على تأثير استخدام الجهاز النابضي المقترح في تطوير أداء القلبات الهوائية الخلفية ( المكورة والمنحنية ) على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني .

أما فرض البحث هو :

- للجهاز المقترح النابضي تأثير إيجابي على تطوير أداء القلبات الهوائية الخلفية ( المكورة والمنحنية ) على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني .

وكانت مجالات البحث :

المجال البشري :أشبال نادي الخالص بالجمناستك الفني وعددهم ( 7 ) لاعبين  
بعمر ( 7 - 9 ) سنوات .

المجال الزمني : للمدة من 2011/ 1/ 20 ولغاية 2011/ 8 / 4 .

المجال المكاني : المركز التدريبي لمديرية النشاط الرياضي في الخالص/ ديالى .

أما الباب الثاني فقد تضمن على :

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة التي تتعلق باستخدام الأجهزة المساعدة

والوسائل التعليمية والنهج التدريبي والأدوات المساعدة .

والباب الثالث :

وقد تضمن منهج البحث وإجراءاته الميدانية .

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعتين الضابطة والتجريبية .

أما مجتمع البحث فقد شملت لاعبي نادي الخالص للجمناستك الفني فئة الأشبال

وقد بلغ عددهم ( 7 ) لاعبين بعمر ( 7 - 9 ) سنوات .

أما إجراءات البحث فقد قام الباحث بإجراء تصميم جهاز نابضي مقترح لتطوير

أداء بعض القلبات الهوائية الخلفية على بساط الحركات الأرضية ، إذ قام الباحث

بإجراء تجربة استطلاعية للتعرف على إمكانية استخدام الجهاز المقترح في التدريب

لتطوير أداء بعض القلبات الهوائية على الحركات الأرضية في الجمناستك الفني ،

## الملخص

وقام أيضا الباحث بإجراء اختبار قبلي وبعدي لأداء القلبة الهوائية الخلفية

( المكورة والمنحنية ) على بساط الحركات الأرضية .

الباب الرابع :

قام الباحث بعرض نتائج الاختبار وتحليلها ومناقشتها وتضمن كذلك جداول

وتمت مناقشتها بأسلوب علمي دقيق للتوصل إلى الاستنتاجات الخاصة بالبحث من

خلال النتائج التي ظهرت .

الباب الخامس :

تضمن الاستنتاجات والتوصيات :

وقد كانت إحدى الاستنتاجات :

1. للجهاز النابضي المقترح تأثير ايجابي في تطوير أداء القلبات الهوائية لدى

اللاعبين الأشبال.

أما إحدى التوصيات فقد كانت :

1. اعتماد الجهاز المقترح جهازاً لتطوير الأداء الحركي لدى فئة الأشبال في

الجمناستك الفني .

## الباب الأول

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| التعريف بالبحث       | 1         |
| المقدمة واهمية البحث | 1 - 1     |
| مشكلة البحث          | 2 - 1     |
| هدفا البحث           | 3 - 1     |
| فرض البحث            | 4 - 1     |
| مجالات البحث         | 5 - 1     |
| المجال البشري        | 1 - 5 - 1 |
| المجال الزماني       | 2 - 5 - 1 |
| المجال المكاني       | 3 - 5 - 1 |
| المصطلحات المستخدمة  | 6 - 1     |

## 1-التعريف بالبحث :

## 1- 1 مقدمة البحث وأهميه :

تقاس حضارة الشعوب وتقدمها بمدى حسن استخدام المجتمع للثروة البشرية وتوجيه طاقاتهم الوجهة الإنشائية السليمة التي تسهم في التقدم الإنساني .

وتعد الرياضة وسيلة أساسية من وسائل تقدم الأمم ومرآة صادقة لمستوى حضارتها ونهضتها وتشهد الساحات الدولية تطورات علمية تطبيقية سريعة للأنشطة الرياضية كافة .

إذ تعتبر رياضة الجمناستك من أهم الأنشطة التطبيقية ذات الصلة التربوية والبدنية لذا فالاهتمام بالاتجاهات العلمية لرياضة الجمناستك ، يأخذ مكانة رفيعة من بين الدول المختلفة من حيث التطبيق ، إذ أن الجمناستك كرياضة أساسية غنية بالمواقف الفعالة ذات التأثير المباشر على أعضاء الجسم بشكل عام وأعضائه الحيوية بشكل خاص .

إذ تدريب رياضة الجمناستك في سن مبكرة يساعد على تطوير قابلياتهم البدنية والحركية وهو الطريق الأمثل للرقى برياضة الجمناستك الفني في مجتمعنا .

إن تطور الأنشطة الرياضية بشكل عام ورياضة الجمناستك بشكل خاص لم يأتِ وليد صدفة بل جاء نتيجة التطور التقني الواسع وإجراء العديد من البحوث والدراسات من قبل المتخصصين والباحثين لإيجاد أساليب تعليمية وتدريبية جديدة وحديثة بهدف تحسين مستوى الأداء وتحقيق أفضل الانجازات .

أن استخدام الوسائل التدريبية الحديثة أدى بالباحثين والخبراء المتخصصين في مجال التدريب والتعلم أن يعملوا جاهدين لإيجاد أفضل الوسائل التدريبية والتعليمية التي تتلاءم مع القابليات الفردية والإمكانات المتوافرة للمتدرب والمتعلم في البيئة المحيطة به مع مراعاة الفروق الفردية والمرحلة العمرية للمتدرب والمتعلم في أثناء عملية التعلم والتدريب .

إذ يوجد هناك ستة أجهزة في رياضة الجمناستك الفني للرجال ومن ضمن هذه الأجهزة هو جهاز بساط الحركات الأرضية إذ تبلغ قياساته القانونية ( 12m × 12m ) ذات سطح

من مادة مرنة لا تحدث صوت وغير قابلة للتكسر والتحجر وغير قابلة للاشتعال عند الاحتكاك ويكون زمن أداء السلسلة الحرك على هذا الجهاز من ( 70 ثا ) على أن يتم أداء جميع المتطلبات الخاصة لهذا الجهاز من أداء وربط وصعوبة خلال هذه السلسلة .

إن محتوى أداء الجمناستيك والحركات الأرضية لها تأثيرها الفعال في تطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية في المرحلة الأولى من التدريب فهي تعمل على تطوير المهارات الحركية الأساسية كالوثب والقفز والحجل والهبوط الصحيح من ارتفاعات مختلفة .

ومن الحركات المهمة والأساسية في الجمناستيك الفني القلبات الهوائية المختلفة ومنها القلبة الهوائية الخلفية والمنحنية إذ تعد هذه الحركة من أهم الحركات على بساط الحركات الأرضية وبقية الأجهزة الأخرى في الجمناستيك الفني كونها من المتطلبات الأساسية للجهاز .

وان وجود الأجهزة المساعدة المستخدمة في تدريب هذه الرياضة ساعد على تطويرها وتقدمها بشكل كبير ، وتأتي أهمية هذه الحركات على بساط الحركات الأرضية كونها ترتبط بمعظم الحركات على الأجهزة الأخرى ولأهميتها في الأداء الفني ارتأى الباحث تصميم جهاز جديد مقترح نابضي يساعد اللاعبين على تطوير مستوى أدائهم للحركات الأرضية خاصة القلبات الهوائية خدمة للرياضة في مجتمعنا ومحاولة إضافة بعض الوسائل التدريبية الحديثة .

## 2-1 مشكلة البحث :

تعد القلبة الهوائية الخلفية وبأنواعها والقلبة المنحنية الخلفية والأمامية من المهارات الأساسية والمهمة على بساط الحركات الأرضية وبقية الأجهزة الأخرى باستثناء حصان الحلق كون أن اللاعب يتغلب على وزنه في هذه الحركات فيتطلب من المدرب جهداً كبيراً لمساعدته في أدائها ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كونه لاعب سابق ومدرب وحكم لاحظ وجود ضعف في أداء بعض أنواع القلبات الهوائية ولذلك لعدة أسباب منها زيادة شعور اللاعب بالخوفاً من الإصابات في الجمناستيك الفني ولما لهذه المهارة من أهمية في السلاسل الحركية على اغلب الأجهزة وللتغلب على هذا الخوف وللشعور بالأمان في أثناء التدريب فكر الباحث إيجاد طرق وأساليب حديثة لتدريب وتطوير هذه الحركة المهمة حيث ارتأى تصميم الجهاز النابضي المقترح قيد الدراسة الذي قد يسهم في تحسين وتطوير مستوى الأداء لهذه المهارات المهمة والأساسية على بساط الحركات الأرضية .

## 3- 1 هدفا البحث :

1. تصميم جهاز مقترح نابضي لتطوير أداء القلبات الهوائية الخلفية ( المكورة والمنحنية ) على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني .
2. التعرف على تأثير استخدام الجهاز النابضي المقترح لتطوير أداء القلبات الهوائية الخلفية ( المكورة والمنحنية ) على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني .

## 4- 1 فرض البحث :

1. للجهاز المقترح تأثير إيجابي لتطوير أداء القلبة الهوائية الخلفية ( المكورة والمنحنية ) على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني .

## 1 - 5 مجالات البحث :

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : أشبال نادي الخالص في الجمناستك الفني وعددهم ( 7 ) لاعبين بعمر ( 7 - 9 ) سنوات .
- 1 - 5 - 2 المجال أزماني : للمدة من 20 / 1 / 2011 لغاية 4 / 8 / 2011 .
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : قاعة الجمناستك في نادي الخالص الرياضي . محافظة ديالى .

## 1 - 6 تحديد المصطلحات :

## 1. الجهاز النابض المقترح .

هو عبارة عن جهاز نابضي يتكون من عمودين من الحديد المربع الشكل طول كل عمود ( 2m ) مع النابض مرتبط به حبال قطنية يساعد في تسريع وتعلم مهارات القلبات الهوائية وصولاً للأداء الجيد .

## 2. القلبة الهوائية الخلفية المكورة .

وهي عبارة عن حركات تؤدي حول المحور العرضي للجسم وتقاس بعدد الدرجات التي يقطعها في الفضاء بوضعية تقارب أجزاء الجسم من مركز كتلته وتعتبر من المهارة أساسية ومتطلب خاص في الجمناستك الفني .

## 3. القلبة الهوائية الخلفية المنحنية .

وهي عبارة عن تؤدي حول المحور العرضي للجسم وبحالة زاوية ( 90 ) في منطقة الورك وتقاس بعدد الدرجات التي يقطعها في الفضاء .

## الباب الثاني

|                                                    |                   |
|----------------------------------------------------|-------------------|
| الدراسات النظرية والدراسات المشابهة والتعليق عليها | 2                 |
| الدراسات النظرية                                   | 1 - 2             |
| التدريب الرياضي                                    | 1 - 1 - 2         |
| تخطيط التدريب الرياضي                              | 2 - 1 - 2         |
| المنهج التدريبي                                    | 3 - 1 - 2         |
| الوحدة التدريبية                                   | 4 - 1 - 2         |
| طرائق التدريب الرياضي                              | 5 - 1 - 2         |
| طريقة التدريب الفتري                               | 1 - 5 - 1 - 2     |
| أسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة                 | - 1 - 5 - 1 - 2   |
|                                                    | 1                 |
| التدريب الفتري المنخفض الشدة                       | 2 - 1 - 5 - 1 - 2 |
| طبيعة العمل مع الأدوات والأجهزة                    | 6 - 1 - 2         |
| التعليم والوسائل التدريبية والتعليمية              | 7 - 1 - 2         |
| تصنيف وسائل التعليم                                | 1 - 7 - 1 - 2     |
| أهمية الأجهزة المساعدة في الجمناستيك               | 8 - 1 - 2         |
| تصنيف الحركات الأرضية                              | 9 - 1 - 2         |
| وصف التمارين الأرضية                               | 10 - 1 - 2        |
| مواصفات جهاز بساط الحركات الأرضية                  | 11 - 1 - 2        |
| القلبة الهوائية الخلفية المكورة                    | 12 - 1 - 2        |
| القلبة الهوائية الخلفية المنحنية                   | 13 - 1 - 2        |
| الدراسات المشابهة                                  | 2 - 2             |
| دراسة حامد نوري علي                                | 1 - 2 - 2         |
| دراسة هيثم حسين عبد حسن                            | 2 - 2 - 2         |
| التعليق على الدراسات المشابهة                      | 3 - 2 - 2         |
| أوجه التشابه                                       | 1 - 3 - 2 - 2     |
| أوجه الاختلاف                                      | 2 - 3 - 2 - 2     |

2 - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

2 - 1 الدراسات النظرية :

2 - 1 - 1 التدريب الرياضي :

يعرف التدريب بأنه " العمليات التعليمية والتموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين / اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية التي تهدف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول مدة ممكنة " (1) .

ويعرف أيضاً هو " أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس " (2) .

تختلف آراء العلماء بتعريف التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع وهناك عدة تعاريف للتدريب الرياضي من وجهة النظر الفسيولوجية يعرف " بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي تؤدي إلى أحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة أعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالٍ في الإنجاز الرياضي " (3) .

2 - 1 - 2 تخطيط التدريب الرياضي :

( 1 ) مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ( دار الفكر العربي ، القاهرة، 2001 ) ص 19 .

( 2 ) مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي ( دار وائل للنشر ، ط 1 ، 2005 ) ص 26-27 .

( 3 ) أمر الله البساطي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي ( منشأ المعارف ، الإسكندرية ، 1998 ) ص 3 .



يعدّ التخطيط عملية مستمرة وملازمة للإنسان منذ القدم إذ يستخدمها الفرد تلقائياً ، إذ تأتي أهميتها في جميع فروع الأنشطة الإنسانية ، ويعتبر عنصراً أساساً وضرورياً للتدريب الرياضي ولا يمكن تصور وإتمام التدريب الرياضي دون تخطيط سابق ، لأنه مرحلة التفكير التي تسبق تنفيذ أي عمل تدريبي .

فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي لا يقل أهمية عنه في مجالات الحياة الأخرى ، ولذلك فإنه بشكل عام عملية تعتمد على الدراسات الكمية والنوعية للمجتمع مع مراعاة الخبرة ولهذا تنوعت وجهات النظر في تعريف التخطيط الرياضي ، فهو عند ( قاسم حسن حسين 1998 م ) " عملية تنبؤ للمستوى الذي يصل إليه الرياضي والاحتياجات المستقبلية إلى العمل التدريبي " (1) .

ويرى (بسطويسي احمد 1999) أنه " عملية تنظيمية شاملة يلعب فيها تشكيل حمل التدريب ومستوى اللاعب دوراً رئيساً على مواسم السنة التدريبية كما يشمل اتخاذ القرار على الخبرة والدراسة أهمية كبيرة لتحقيق الهدف " (2) .

ويشير (مفتي إبراهيم حمادة 2001) " إلى تنبؤ المستويات التنافسية في الرياضة بناء على توقعات وعمل البرامج التنفيذية لتحقيق نتائج محددة أو مرغوب فيها " (3) .

وعرفه (عصام الدين عبد الخالق) أنه " عملية ذهنية لتقرير مقدم للإجراءات الضرورية لوضع خطة تدريبية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد للوصول به إلى المستويات الرياضية العالية " (4) .

---

( 1 ) قاسم حسن حسين؛أسس التدريب الرياضي ، ط1 : (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998)، ص192.

( 2 ) بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي، ب، ت: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص370 .

( 3 ) مفتي إبراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة ، ط2:(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ( ، ص253 .

( 4 ) عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي ونظريات- وتطبيق ، ط12 : (القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005)، ص261.

كذلك (حسين علي العلي وعامر فاخر 2006) يشيران إلى أن التخطيط للتدريب الرياضي هو " أحد الوسائل العلمية الإستراتيجية المهمة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعمليات التدريبية للوصول إلى المستوى الرياضي المنشود " (1).

### 2 - 1 - 3 المنهج التدريبي :

" المنهج التدريبي هو احد عناصر أو مكونات الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً، أي هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف. وهناك بعض الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع المنهج التدريبي فمنها , تحديد الهدف من المنهج , مراعاة الفروق الفردية , تحديد أهم واجبات التدريب وترتيب أسبقياتها وتدرجاتها, تنظيم وتنوع واستمرارية التدريب, الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته, مرونة البرنامج التدريبي وصلاحيته , تناسب درجة الحمل في التدريب, التدرج في زيادة العمل, زيادة الدافعة , الاهتمام بقواعد الإحماء والتهدئة, التكيف " (2). هذا ما يراه كل من ( علي فهمي وعماد الدين 2003).

ويرى (جيمس ايدكيلف, 2005)" أن المنهج التدريبي يكون فعالاً من خلال تنسيق مكونات حمل التدريب الأساسية من شد وحجم وكثافة تدريبية (ومدة الراحة) " (3).

### 2 - 1 - 4 الوحدة التدريبية:

- ( 1 ) حسين على ألي وعامر فاخر ؛ قواعد التخطيط والتدريب الرياضي- دوائر التدريب- تدريب المرتفعات- الاستشفاء : (بغداد, مكتب الكرار للطباعة , 2006) , ص 41 .
- ( 2 ) علي فهمي ألييك وعماد الدين عباس ؛ المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية , ط1: (الإسكندرية, منشأة المعارف للنشر, 2003) , ص 102.
- ( 3 ) جيمس ايد كيليف (وآخرون):البلايومترك تدريبات القوة الانفجارية , ترجمة : حسين علي وعامر فاخر: (العراق, مطبعة , 2005) , ص 145.



هي مفردة مهمة من مفردات المنهج وإن ارتباط مكونات الوحدة التدريبية بعضها البعض تُعدُّ من الأمور الأساسية والمهمة جدا في بلوغ المستويات العليا ؛ لذلك اختلفت وجهات النظر في تعريف الوحدة التدريبية فهي عند (أمر الله البسطويسي 1998) " أصغر مكون في البناء التنظيمي لعملية التدريب بصورة عامة , وتحتوي على مجموعة من التمرينات والأعمال التدريبية وتكون موجهة نحو تحقيق الواجبات " (1).

ويرى (عصام الدين عبد الخالق 2005) أنها الركيزة الأولى لعملية التخطيط, والخلية الأساسية لعملية التدريب, فمن خلالها تتحقق الواجبات التربوية والتعليمية للوصول إلى الهدف من التدريب " (2).

ويشير (عادل فاضل علي 2006) إلى أن الوحدة التدريبية ماهي إلا " جزء تنظيمي صغير يتم من خلاله تهيئة الرياضيين للهدف الموضوع, وتعد كونها أساس عملية التخطيط اليومي وإنها أصغر جزء في السلم التنظيمي لعملية التدريب الرياضي " (3).

ويضيف (تيرس عوديشو البرواري 2006) " إن الوحدة التدريبية تتكون من عدة جرعات تدريبية يتم وصفها لغرض إحداث اثر تدريبي معين في أجهزة جسم الرياضي المختلفة " (4).

## 29

ويبين ( محمد رضا ) أن الوحدة التدريبية " النواة والأداة الرئيسية في تنظيم التدريب والتي يعتمد عليها المنهج التدريبي عند تحقيق أهدافه العلمية التدريبية... ويشير إلى أنواع

---

( 1 ) أمر الله البسطويسي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الاسكندرية منشأة التعارف , 1998) , ص172.

( 2 ) عصام الدين عبد الخالق ؛ مصدر سابق , 2005 , ص279.

( 3 ) " [http://www.iraqacad.org/Lib/adi/acad3.htm\(9/3/2008](http://www.iraqacad.org/Lib/adi/acad3.htm(9/3/2008) ) ( 3 )

( 4 ) [http://www.iraqacad.org/Lib/tiras/tiras4.htm.\(20/3/2008](http://www.iraqacad.org/Lib/tiras/tiras4.htm.(20/3/2008)



من الوحدات التدريبية هي، الوحدة التعليمية، والوحدة التدريبية المساعدة، والوحدة التدريبية التقييمية " (1).

## 2 - 1 - 5 طرائق التدريب الرياضي :

تتوعد طرق وأساليب التدريب الرياضي بأشكالها المختلفة لتحقيق هدف التدريب من خلال طرق تنفيذ برامج الإعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي. ويرى (السيد عبد المقصود 1997) أن " طرق التدريب تتم من خلال توزيع منظم لمحتويات التدريب مع مراعاة قوانين العملية التدريبية " (2).

أما ( أمر الله البساطي 1998) فيعرف طرق التدريب بأنها "الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي والموجهة لتحقيق هدف ما، ومهما تتوعدت هذه الطرق أو الأساليب فهي تعتمد حتماً على إحد أنواع التدريب (الهوائي واللاهوائية) " (3).

ويشير ( عبد الله اللامي 2004) إلى أنها " عبارة عن تخطيط معين يمثل كيفية اختيار وتنظيم محتويات التدريب، كذلك وضع وتنظيم شكل التدريب وبحسب الهدف الموضوع " (4).

وكما نعلم فإن للتدريب طرقاً عديدة أهمها: " (1)

### 1. طريقة التدريب الفتري .

( 1 ) محمد رضا ؛ محاضرات أقيمت على طلبة الدراسات العليا ، الدكتوراه في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2007.

( 2 ) السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي تدريب وفيسولوجيا القوة ، ط1:(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997) ص226.

( 3 ) أمر الله البساطي ؛ مصدر سابق ، 1998 ، ص 80 .

( 4 ) عبد الله اللامي ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي : (القادسية، الطيف للطباعة، 2004) ص221.

( 1 ) أمر الله السباطي؛ مصدر سابق ، 1998 ، ص 121 .



الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

2. طريقة التدريب المستمر.
3. طريقة التدريب التكراري .
4. طريقة التدريب الدائري.
5. طريقة تدريب الفارتك-اللعب بالسرعة .
6. طريقة تدريب تزايد السرعة.
7. طريقة تدريب اللعب، طريقة الهيبوكسيك.

## 2 - 1 - 5 - 1 طريقة التدريب الفتري:

التدريب الفتري هي إحدى الطرائق الرئيسة التي استخدمت وكان لها أثر ايجابي في تطوير الفعاليات الرياضية، إذ يعتمد هذا النوع من التدريب على تنمية وتحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة وبعد هذا عاملاً أساسياً في تقدم المستوى بشكل عام . وعرفه بسطويسي احمد (1999) بأنه " طريقة من طرق التدريب الأساسية لتحسين مستوى القدرات البدنية معتمداً على تحسين التكيف بين فترات العمل والراحة البينية المستحسنة " (2) .

ويشير ( عصام الدين عبد الخالق 2005 ) إلى أن طريقته " تعتمد على وضع الجسم في فترات تدريب بشدة معينة وتكرارات على فترات زمنية يتخللها فترات راحة بينية للعودة الجزئية للحالة الطبيعية ولاستعادة الشفاء والقوى وتكون هذه الفترات مقننة بدقة علمية " (3) 31 ويرى (ساطع إسماعيل 2006) أن " التدريب الفتري هو احد الطرائق التدريبية والمؤثرة في تطوير مستوى القابليات الرياضية، وتمثل أقصى قدرة هوائية أو لا هوائية وهذه العوامل الرئيسة للأداء " (1) .

( 2 ) بسطويسي أحمد؛ مصدرٌ سابق، 1998 ، ص288.

( 3 ) عصام الدين عبد الخالق؛ مصدرٌ سابقٌ ، 2005 ، ص198.



ويعد التدريب الفتري احد الطرق وأكثرها فاعلية في تنمية كلاً من القوى العضلية والسرعة والتحمل علماً أن التدريب الفتري ينقسم على قسمين هما:

### 1. التدريب الفتري المرتفع الشدة.

### 2. التدريب الفتري المنخفض الشدة .

ويعد التدريب الفتري منخفض الشدة من أكثر الطرق استخداماً في مرحلة الأعداد العام للرباعيين ثم يتحول اتجاه المدربين إلى المرتفع الشدة والتكراري في مرحلتي الأعداد الخاص والمنافسات.

### 2 - 1 - 1 - 5 - 1 أسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة:

أن الهدف من التدريب الفتري منخفض الشدة هو الارتقاء بمستوى التحمل الهوائي بالدرجة الأعلى, ثم التحمل اللاهوائي كهدف ثانوي .

ويبين لنا (محمد عثمان 1990) بان الأسلوب الفتري مرتفع الشدة, " يتميز باستخدام شدة تعادل (80-90%) وأن عدد التكرارات يجب أن لا يزيد عن 10-12 مرة, ويمكن تكرارها من ثلاث إلى أربع مجموعات, ويتوقف عدد التكرارات على شدة وزمن المثير (الحمل المستخدم) " (2), علماً أن هذا الكلام لا يتفق مع خصوصية تدريب رياضة الجمناستك عند شدة 80 - 90 , إذ يكون التكرار ما بين 3 - 2 تكرار . ويشير (السيد عبد المقصود 1997) إلى أن استخدام مثل هذا الأسلوب يجب مراعاة بعض الأسس فمنها " اختيار مستوى الأحمال الإضافية بحيث يمكن أداء التمرينات بصورة متفجرة... ويجب تحديد المجموعات والتمرينات بالصورة التي تمكن من أداء آخر للمجموعات (التمرينات) بأسلوب انفجاري وبمعدل تردد عالي, يجب أن تمتد فترة الراحة بين المجموعات إلى أن يتم التوصل إلى مستوى راحة كافية تسمح بأداء الحركات بأقصى سرعة في المجموعة " (1) .

( 2 ) محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى، ط1: (الكويت، دار العلم للنشر والتوزيع، 1990)، ص61.

( 1 ) السيد عبد المقصود؛ مصدر سابق، 1997، ص259-260.



## الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

ويرى (بسطويسي احمد 1999) بان الهدف من أسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة هو " تتميه القدرات البدنية الخاصة والتي تتمثل بـ ( تحمل السرعة القصوى, القوة المميزة بالسرعة, والقوة الانفجارية)... وبالنسبة إلى شدة مثير التدريب" بالنسبة لتمرينات السرعة والتحمل: 80-90% من الشدة القصوى وبالنسبة للقوة العضلية: 75% من الشدة القصوى " (2)

إن السبب الرئيس من إعطاء راحة طويلة في هذا الأسلوب هو بسبب زيادة شدة مثير التدريب, ويتفق الباحث مع (بسطويسي أحمد 1999) بإعطاء شدة مثير التدريب أي النسبة المئوية من 75% بالنسبة إلى تدريبات القوة, وذلك للأخذ بالحسبان درجة صعوبة التمرين الذي يستعمله اللاعب.

### جدول ( 1 )

#### يبين خصائص طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة

| الطريقة      | التدريب على مراحل مرتفعة الشدة .                                                                                                                                                                   |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| شدة الحمل    | تستخدم الشدة التي تعادل 80-90% من الحد الأقصى الشخصي لكل تمرين ولكل رياضي .                                                                                                                        |
| حجم الحمل    | يقل الحجم نتيجة زيادة الشدة المستخدمة مقارنة بطريقة التدريب على مراحل منخفضة للتكرارات المستخدمة .                                                                                                 |
| فترات الراحة | تتراوح فترة الراحة ما بين (90-180 ثا ) وتصل في بعض الأحيان إلى (5 دقائق) يتم تقنين الراحة من خلال قياس النبض في نهايتها وتصل إلى مستوى الراحة المتحققة عند وصول النبض إلى 120-130 نبضة في الدقيقة. |

2 - 1 - 5 - 1 - 2 التدريب الفتري المنخفض الشدة " (1):

( 2 ) بسطويسي أحمد؛ مصدر سابق، 1998 ، ص303-304.

( 1 ) د. عبد الله حسين اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي، الطيف للطباعة، القادسية، 2004 ،



تتميز هذه الطريقة باستخدام حمل متوسط الشدة يتراوح من (60 . 80 %) في التكرار الواحد حيث إن عامل انخفاض الشدة يؤدي بالتالي إلى أداء التمرين بتكرارات عديدة وعادة يتوقف عدد التكرارات المستخدمة على مدة وزمن المثير المستخدم .  
ويظهر التعب في هذه الطريقة بالتدرج وذلك بسبب استخدام نظام الراحة غير الكامل بين تكرار وآخر ، ويراعى في هذه الطريقة تكرار الحمل بعد هبوط النبض في نهاية الراحة إلى مستوى ( 110. 120 ) نبضة في الدقيقة .

## جدول ( 2 )

### يبين خصائص طريقة التدريب المنخفض الشدة

| الطريقة   | التدريب على مراحل منخفضة الشدة .                                                                                                                                                                             |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| شدة الحمل | يستخدم الشدة التي تعادل (60- 80) من الحد الأقصى الشخصي لكل تمرين ولكل رياضي .                                                                                                                                |
| حجم الحمل | يزيد الحجم نتيجة تقليل الشدة المستخدمة مقارنة بطريقة التدريب على مراحل مرتفعة التكرارات المستخدمة .                                                                                                          |
| الراحة    | تتراوح فترات الراحة ما بين (60- 90) ثانية وتصل في بعض الأحيان إلى (120) ثانية يتم تقنين الراحة من خلال قياس النبض في نهايتها وتصل إلى مستوى الراحة المتحققة عند وصول النبض إلى (110 - 120) نبضة في الدقيقة . |



الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

أولاً : يساهم في تنمية الحركات الأصلية والتي قد بدأت من خلال مادة التربية الحركية والتي يعمل المدرب الرياضي ومدرس التربية الرياضية على تأكيدها للطفل من خلال المسارات الحركية المتباينة .

ثانياً: يسعى هذا الموضوع إلى توسيع مدارك الطفل العقلية من خلال الحركات الهادفة لتنمية مختلف جوانب الشخصية الرياضية من خلال خصائص المرحلة قيد التعليم .

ثالثاً: يسعى هذا الموضوع إلى الاهتمام بتنمية خبرات النجاح والسرور أو يؤدي النجاح إلى النجاح .

رابعاً: يساهم هذا الموضوع في التأكيد على تنمية الجوانب البدنية والحركية والانفعالية من خلال الحركات والجمال الحركية التي تؤدي بالأدوات وعلى الأجهزة .

خامساً: يؤكد هذا الموضوع على الإحساس بالقيم الجمالية من خلال جودة الأداء الحركي للناشئ في الجمناستيك .

سادساً: يزود موضوع التعامل بالأدوات والأجهزة كل من الناشئ والطفل بخلفية كبيرة ومتنوعة من الخبرات الحركية والعقلية والجسمانية والمهارية للعمل عليها .

سابعاً: تعويد الطفل على تمارين النظام والضبط .

## 2 - 1 - 7 التعليم والوسائل التدريبية والتعليمية :

إن مصطلح تكنولوجيا التعليم هو مصطلح حديث نسبياً فقد مر هذا المصطلح بعدة تسميات منها ( الوسائل البصرية , الوسائل السمعية , الوسائل السمعية البصرية ، الوسائل



الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

التعليمية ، الوسائل المعينة ، وسائل الإيضاح ) ويعود ذلك لسببين أولهما طبيعتها المنوعة وثانيهما دورها المقترح في العملية التربوية " (1) .

## 2 - 1 - 7 - 1 تصنيف وسائل التعليم " (2) :

يصنف التربويون وسائل تكنولوجيا التعلم إلى أنواع عدة وحسب المعايير الآتية :

1. طبيعة الحواس التي تخاطبها الوسائل التعليمية أول القنوات الحسية التي تستخدم بها مثل الوسائل السمعية كالتسجيلات الصوتية والوسائل البصرية كالصور والأفلام والوسائل السمعية البصرية كالأفلام الناطقة وبرامج التلفزيون والفيديو .
2. طريقة الحصول عليها :

أ. مواد جاهزة والتي يمكن الحصول عليها بالشراء كالأفلام المتحرك

والاسطوانات والأشرطة الصوتية وغيرها .

ب. مواد مصنعة محلية وهي التي ينتجها المعلم أو الطالب كالخرائط والرسوم البيانية واللوحات .

3. طبيعة الخبرات التي توفرها الوسائل التعليمية على اساس درجة حساسيتها .

36

## 2 - 1 - 8 أهمية الأجهزة المساعدة في الجمناستيك " (1) :

تستعمل الأجهزة المساعدة في الجمناستيك في تجزئة وتعليم المهارات الصعبة والمركبة

، إذ تساعد على :

( 1 ) خالدة القضاة ؛ المدخل إلى التربية والتعلم ط 1 ( عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 1998 ) . ص 311 .

( 2 ) خالدة القضاة ؛ مصدر سبق ذكره . ص 28 .

( 1 ) محمد عبد الرحمن ؛ أهمية عمر المدرسة الاولى في تعلم المهارات الاساسية بالسياحة : ( رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد، 1990 ) ص 17 .



الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

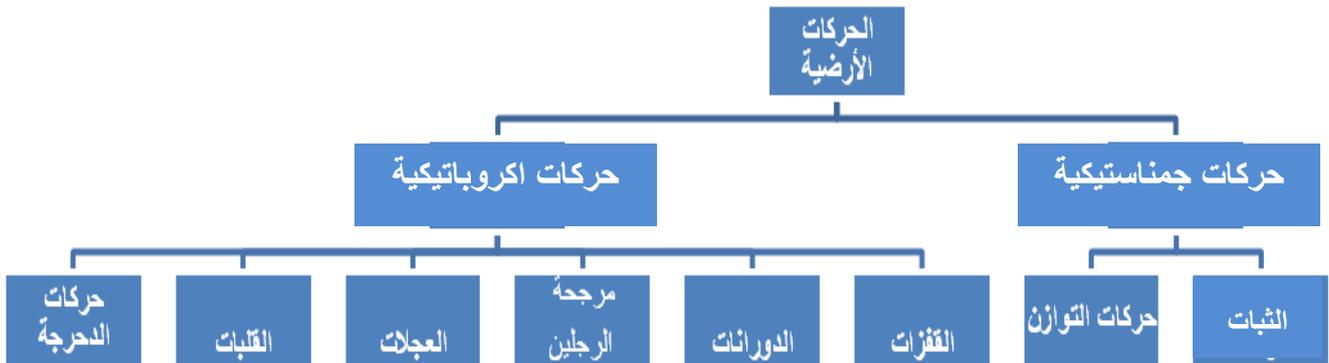
1. تعليم الشكل الصحيح للحركة .
2. تنمية المهارات الحركية لدى المتعلم .
3. الإسراع بعميلة التعليم .
4. تسهيل إمكانية أداء الحركات الأكثر صعوبة .
5. التغلب على عامل الخوف عند أداء الحركات الجديدة .
6. مساعدة المعلم في التنويع واستثارة المتعلمين لتحسين الأداء إلى الأفضل .

## 2 - 1 - 9 تصنيف الحركات الأرضية" (2) :

إن الحركات الأرضية تتطلب مهارات حركية عالية فهي تشمل الحركات البسيطة والصعبة والمركبة وتعتبر الحركات الأرضية أساس الألعاب الأخرى عامة وأجهزة الجمناستك الأخرى خاصة.

إن الحركات الأرضية تطور لدى اللاعب واللاعبة بشكل خاص المرونة والسرعة والتحمل وتمتاز بجمالية الحركة عند الأداء وان حركاتها تنقسم على مجموعتين أساسيتين التمارين الثابتة والتمارين الحركية فالمجموعة الثانية تشمل حركات كثيرة تأخذ نسبة كبيرة قياسا بالمجموعة الأولى كما هو موضح في المخطط أدناه .

37



(2) عبد الستار جاسم و عايده علي ؛ الجميز المعاصر للنبات ،دار الحكمة للطباعة والنشر ،بغداد

،1991 . ص147 .



### مخطط الحركات الأرضية" (1)

#### 2 - 1 - 10 وصف التمارين الأرضية \* :

يتكون التمرين الأرضي من الحركات الغير جمناستيكية مصحوبة بتمارين جمناستيكية أخرى مثل حركات القوة والتوازن والمرونة والوقوف على اليدين وحركات جمالية مصاحبة وكذلك بصورة إيقاعية وانسيابية باستغلال مساحة البساط بالكامل (12م × 12م).

ومن خلال هذا الشرح البسيط للحركات التي يمكن إن تؤدي على البساط ، نذكر أهم

المجموعات الحركية على بساط الحركات الأرضية الجمناستك :

1. الحركات الغير جمناستيكية .
2. القلبات والشقلبات الأمامية .
3. القلبات والشقلبات الخلفية .
4. القلبات الجانبية ، القفز مع نصف لفه للقلبات الأمامية ، القفز للإمام مع نصف لفه للقلبات الخلفية .
5. النهايات على ان لا تقل صعوبتها عن D أو C إذ يعتبر متطلب جزئي .

ومن خلال المجاميع الحركية يمكن إن نصنف أهم المتطلبات الخاصة بالحركات الأرضية وهي يجب إن يؤديها اللاعب حركات جمناستيكية أمامية وتشمل هذه الحركات جميع القلبات الأمامية الهوائية وجميع حركات الدرجة الأمامية كما يؤدي حركات جمناستيكية خلفية وهذه عبارة عن حركات وقلبات خلفية وجميع حركات الدرجة الخلفية ويؤدي اللاعب حركات مرجحة الرجلين مع حركات القوة والتوازن كما يؤدي اللاعب 38 حركات جمناستيكية جانبية مع حركات النهايات غالباً من حركات المجموعة الأولى أو حركات المجموعة الثانية .

#### 2 - 1 - 11 مواصفات جهاز بساط الحركات الأرضية ( Floor ) " (1) :

( 1 ) عبد الستار جاسم و عائدة علي ؛ مصدر سابق ، 1991 ، ص 147 .

\* القانون الدولي الجمناستك .

( 1 ) أمين الخولي وعدلي بيومي ؛ مصدر سابق ، 1999 .



يجري التنافس في الحركات الأرضية على بساط مساحته ( 12m × 12m ) مع ترك مترين من كل جانب وتغطي أرضيته بطبقة من اللباد ويتم إعداده على مسطبة خشبية مرتفعة عن سطح الأرض بمساحة ( 14m × 14m ) " (2) إذ يغطي بالسجاد و من تحته قطع لباد و من الأسفل قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز و لامتصاص الهبوط إذ يتكون الأداء على هذا الجهاز من حركات جمناستيكية و حركات قافزة مع أو بدون دوران و حركات ثبات و حركات مرونة و حركات للوقوف على اليدين بما لا يزيد عن 70 ثانية.

و يراعى خلال تنفيذها معايير التقويم الموضوعية ، المحددة بمفاهيم الأداء والربط والصعوبة إضافة إلى ما يقدم به اللاعب من حركات في مجال الإبداع والشجاعة والابتكار " (3).

## 2 - 1 - 12 القلبة الهوائية الخلفية المكورة " (1): النواحي الفنية :

من الوقوف والذراعان عاليا تتمرجح الذراعان أسفل خلفا خفيفا مع ارتداد بسيط في مفصل الركبة والفخذ والقدم ،يبقى الجذع في هذه الحالة معتدلا تقريبا .بعد ذلك تتمرجح

---

( 2 ) Andrea Boda Schmid , Blanche Jessen Drury ; *Gymnastic for woman* , 4<sup>th</sup>-ed . America : Mayfield Publishing Company , 1977 , P: 103 . "

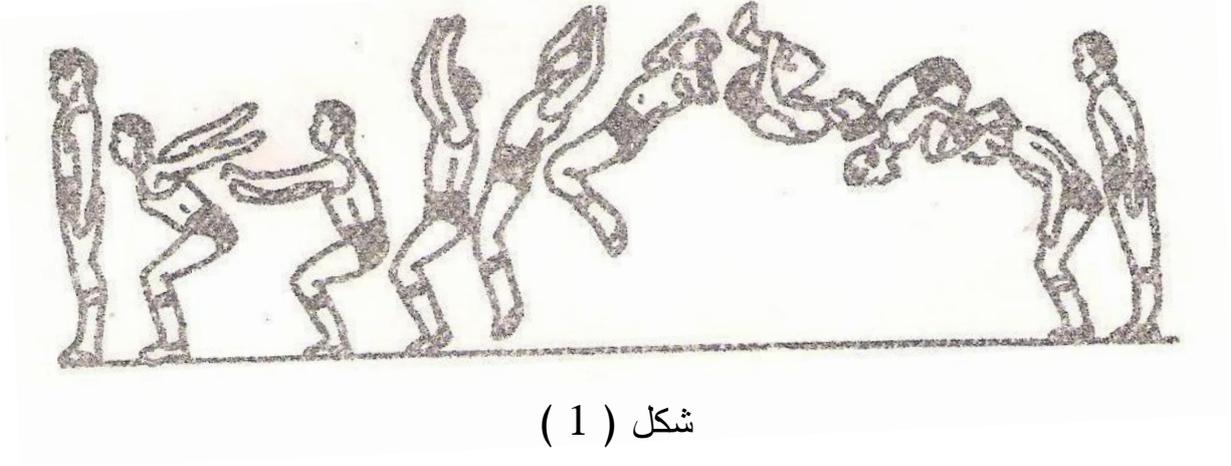
( 3 ) Diagram Group , *Rules of the Game* , 3rd ed . , United states : Published by Arrangement with Paddington Press Ltd , 1979 P:36 . . "

( 1 ) د. فوزي يعقوب ، د. محمود سليمان ، الجمباز التعليمي للرجال ، فرسان الكلمة للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1995 ، ص 52 . 53 .



الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

الذراعان بقوة إلى الإمام واعلي مع الارتفاع القوي إلى اعلي في نفس الوقت . يجب الاهتمام بهذه الوثبة العالية جدا وبمرجحة الذراعين التي تتوقف قبل وضعها عاليا بقليل لان هذه مهمة جدا في أداء القلبة الهوائية الخلفية وزيادة على ذلك يلاحظ ألا يميل اللاعب بجذعه ابعده من اللازم للخلف لان منحنى الطيران سينخفض في هذه الحالة وفي أعلى وضع تؤخذ الرأس للخلف وتنتهي الرجلان بينما تُمسك الساقان باليدين ،كلما كان التكور أقوى كلما كان الدوران حول المحور العرضي أسرع وكلما كان أداء الدورة الهوائية أفضل ويتبع الانتهاء من الدوران تقريبا مد الجسم ، كما في الشكل الرقم ( 1 ) .



شكل ( 1 )

يبين القلبة الهوائية الخلفية المكورة

40

متنوعات يمكن أدائها وربطها :

يمكن أداء القلبة الخلفية من الوقوف (متكورة أو منحنية ) من قلبة جانبية مع ربع لفه متكورة ومنحنية ومنفردة من القلبة خلفاً ومن الاقتراب إماماً برجل واحدة .

ويؤكد بعض الباحثين من خلال البحوث التي أجريت على مجموعة من القلبات الهوائية على الرغم من أن مجموعة القلبات الهوائية ترجع إلى التركيب الحركي نفسه أو معتمدة على



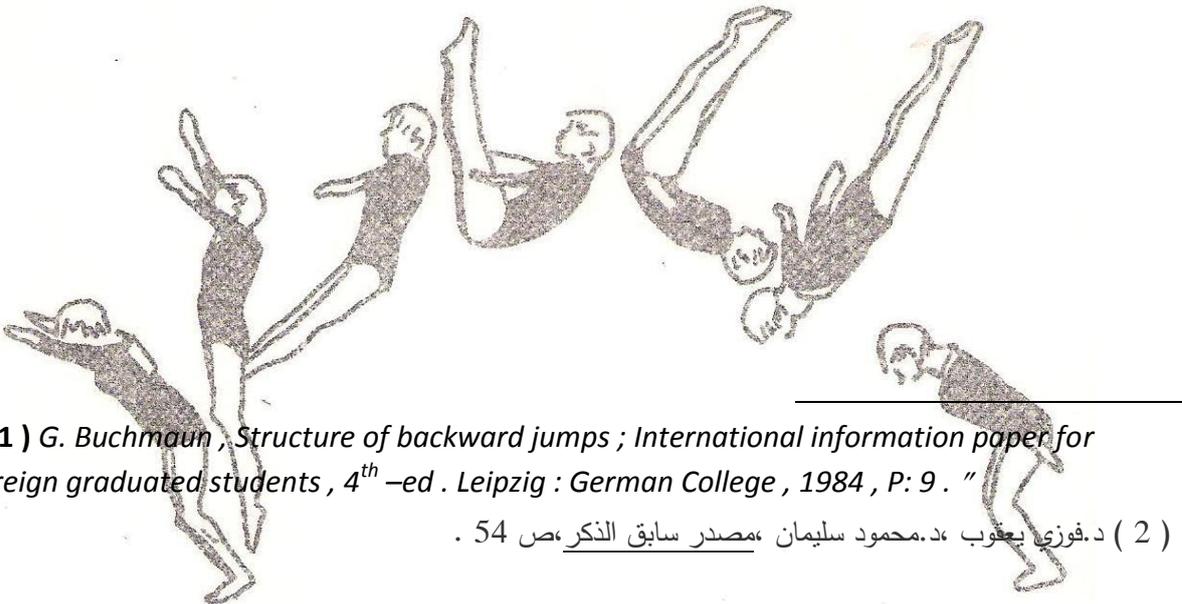
الباب الثاني: الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

الجوانب الفنية نفسها إلا أنه يرى أن لكل حركة من هذه الحركات أسلوبها الفني الخاص بها والملائم لعملية الانجاز والأداء وهذا ما يجب أن يأخذه كل من المدرب واللاعب بعين الاعتبار خلال عملية التدريب " (1) .

## 2 - 1 - 13 القلبة الهوائية الخلفية المنحنية " (2): النواحي الفنية :

من الوقوف والذراعان عاليا تتمرجح الذراعان أسفل خلفا خفيفا مع ارتداد بسيط في مفصل الركبة والفخذ والقدم ،يبقى الجذع في هذه الحالة معتدلا تقريبا .بعد ذلك تتمرجح الذراعان بقوة إلى الإمام وإلى الأعلى مع الارتفاع القوي إلى اعلي في نفس الوقت . يجب الاهتمام بهذه الوثبة العالية جدا وبمرجحة الذراعين التي تتوقف قبل وضعها عاليا بقليل لان هذه مهمة جدا في أداء القلبة الهوائية الخلفية وزيادة على ذلك يلاحظ ألا يميل اللاعب بجذعه ابعد من اللازم للخلف لان منحنى الطيران سينخفض في هذه الحالة وفي أعلى نقطة للجسم ويثني من مفصل الورك بينما تُمسك الساقان باليدين ، كلما كان المد بزاوية ( 45 ) في منطقة الورك أو الحوض كان الدوران أقوى حول المحور العرضي أسرع وكلما كان أداء الدورة الهوائية أفضل ويتبع الانتهاء من الدوران تقريبا مد الجسم ، كما موضح في الشكل أدناه .

41



( 1 ) G. Buchmann , Structure of backward jumps ; International information paper for foreign graduated students , 4<sup>th</sup> -ed . Leipzig : German College , 1984 , P: 9 . "

( 2 ) د. فوزي يعقوب ، د. محمود سليمان ، مصدر سابق الذكر ، ص 54 .



شكل ( 2 )

يبين القلبة الهوائية الخلفية المنحنية



2 - 2 - 1 دراسة حامد نوري علي : " (1)

الموسومة ( اثر استخدام جهاز مساعد مقترح في تعليم مهارة الطلوع بالكب  
على العقلة )

وكان هدف البحث هو تعليم مهارة الطلوع بالكب على العقلة من خلال تصميم واستخدام جهاز مساعد مقترح واختبار اثره . وقد افترض الباحث وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الطلوع بالكب على العقلة ولصالح المجموعة التجريبية التي تم تعليمها المهارة باستخدام الجهاز المساعد المقترح . استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وتكونت عينة البحث من (32) طالبا مقسومين بالتساوي على مجموعتين ، كانت المجموعة الاولى هي المجموعة الضابطة والتي تم تعليمها المهارة بالمساعدة اليدوية اما المجموعة الثانية فكانت المجموعة التجريبية التي تم تعليمها المهارة باستخدام الجهاز المقترح كوسيلة مساعدة وكان اختيار المجموعتين بالطريقة العشوائية البسيطة وتم اجراء اختبارات لتجانس وتكافؤ المجموعتين .

استنتج الباحث وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية في تعلم مهارة الطلوع بالكب على العقلة ، فضلاً عن ان المجموعة التجريبية حققت مستوى أداء أفضل واسرع بالتعلم الى المجموعة الضابطة . وهذا يدل الى ان الجهاز المقترح قد أثر بشكل ايجابي في عملية التعليم للمهارة قيد الدراسة .

وقد اوصى الباحث بتعميم الجهاز المقترح على كليات التربية الرياضية في القطر ، وتجريب الجهاز المقترح في تعليم مهارة الطلوع بالكب على جهاز المتوازي بعد تحويل بعض أجزائه ليتسنى تركيبه على جهاز المتوازي .

2 - 2 - 2 دراسة هيثم حستن عبد حسن : " (1)

( 1 ) .حامد نوري علي : اثر استخدام جهاز مساعد مقترح في تعليم مهارة الطلوع بالكب على العقلة ؛ رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2002 .



## الموسومة ( تأثير منهاج تعليمي مقترح في تعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية باستخدام وسائل تعليمية مساعدة )

### أهداف البحث

- اقتراح منهاج تعليمي لمهارة قفزة اليدين الخلفية باستخدام وسائل تعليمية مساعدة .
- التعرف على تأثير المنهاج التعليمي المقترح في تعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية.

وفي ضوء هذه الأهداف افترض الباحث ما يأتي:

- للمنهاج التعليمي المقترح تأثيراً ايجابياً في تعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية.
- هناك فروق إحصائية ذات دلالة معنوية في تعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية بين المجموعتين التجريبيتين ( الأولى ، الثانية ) ولصالح المجموعة التجريبية الثانية باستخدام المنهاج التعليمي المقترح.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث، إذ تكونت عينة البحث من: (40) طالباً من طلاب المرحلة الثانية-كلية التربية الرياضية-جامعة بابل، وقد تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية على مجموعتين تجريبيتين ( أولى ، ثانية ) بحيث تتكون كل مجموعة من (20) طالباً.

### الاستنتاجات :

- إن المنهاج التعليمي المقترح باستخدام الوسائل التعليمية ساعد في تطوير مرحلة الرجوع بالقوس الخلفي عن طريق الخطف السريع وتحقيق دوران الجسم حول المحور العرضي .
- إن المنهاج التعليمي المقترح باستخدام الوسائل التعليمية ساعد في تطوير مرحلة الاستناد والدفع باليدين لإكمال دوران الجسم حول محوره العرضي .

وفي ضوء هذه الاستنتاجات يوصي الباحث بما يأتي :

- تعميم استخدام المنهاج التعليمي المقترح باستخدام الوسائل التعليمية المساعدة في تعليم قفزة اليدين الخلفية على كافة المؤسسات الرياضية في القطر التي تمارس بها رياضة الجمناستك .
- إجراء بحوث مشابهة في مجال إعداد المناهج التعليمية المقترحة باستخدام وسائل تعليمية مساعدة ولمهارات حركية أخرى ولأعمار مختلفة .

2 - 2 - 3 التعليق على الدراسات المشابهة :

2 - 2 - 3 - 1 أوجه الشبه :

1. اشتملت الدراستين المستخدمتين في البحث على المنهج التجريبي وهو المنهج المستخدم في البحث .

2. استخدم في الدراسة العينة إذ قسمت إلى مجموعتين تجريبية والضابطة كما في الدراستين السابقتين .

3. إيجاد طرق وأساليب وأجهزة حديثة في مجال تعليم وتدريب المهارات في الجمناستك الفني.

2 - 2 - 3 أوجه الاختلاف :

1. كانت العينة المستخدمة في الدراستين هو طلبة كلية التربية الرياضية بينما العينة المستخدمة في البحث هم لاعبو نادي الخالص بالجمناستك الفني فئة الأشبال .

2. حجم العينة مختلف فقد كان حجم العينة في الدراسة الأولى هو ( 32 ) طالباً بينما كان حجم العينة في الدراسة الثانية هو ( 40 ) طالباً إما حجم العينة المستخدمة في البحث فهو عبارة عن (7) لاعبين لفئة الأشبال في الجمناستك الفني .

3. الدراستين السابقتين استخدم فيها المنهج التعليمي في حين استخدم في الدراسة الحالية المنهج التدريبي باستخدام الجهاز النابضي المقترح .

## الباب الثالث

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| منهجية البحث وإجراءاته الميدانية | 3         |
| منهج البحث                       | 1 - 3     |
| مجتمع البحث                      | 2 - 3     |
| الأدوات ووسائل جمع المعلومات     | 3 - 3     |
| الأجهزة الأدوات                  | 1 - 3 - 3 |
| وسائل جمع المعلومات              | 2 - 3 - 3 |
| إجراءات البحث                    | 4 - 3     |
| موصفات الجهاز النابضي            | 1 - 4 - 3 |
| التجربة الاستطلاعية              | 2 - 4 - 3 |
| الاختبار القبلي                  | 3 - 4 - 3 |
| التجربة الرئيسية                 | 4 - 4 - 3 |
| الاختبار البعدي                  | 5 - 4 - 3 |
| الوسائل الإحصائية                | 5 - 3     |

## 3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

## 3 - 1 منهج البحث :

إن اختيار المنهج العلمي لحل المشاكل البحثية يعد أمراً أساسياً إذ أن " مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه" (1)، لذا اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة مشكلة البحث إذ تعد " البحوث التجريبية أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر في العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع في التجربة" (2) .  
 واستخدم الباحث ( تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ) والذي يتضمن " اجراء التجربة على المجموعتين تخضع إلى قياس قبلي ثم يتم إدخال المتغير التجريبي المراد اختبار تأثيره ، ثم يجري قياس بعدي وتقارن درجات القياسين القبلي والبعدي لاختبار دلالة الفروق" (3) .

## 3 - 2 مجتمع البحث :

إن أهداف البحث تحدد طبيعة العينة التي سيختارها الباحث فهي " إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث ، وذلك لغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة " (4) .

( 1 ) حسين احمد وسوزان علي ؛ مبادئ البحث في التربية البدنية والرياضية: (الاسكندرية، منشأة المعارف ن 1999) ص47

( 2 ) اخلاص عبد الحفيظ ومصطفة حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 ) ص 107 .

( 3 ) محمد حسن علاوي واسامة كامل؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص229.

( 4 ) محمد نصر الدين رضوان؛ الاحصاء الاستدالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1: ( دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ) ص 17



### جدول ( 3 )

#### يبين تكافؤ العينة في الاختبار القبلي

| ت | الاختبارات | التجريبية والضابطة |     |     | ي المحتسبة | ي الجدولية | الدالة    |
|---|------------|--------------------|-----|-----|------------|------------|-----------|
|   |            | ن                  | ي 2 | ي 1 |            |            |           |
| 1 | المكورة    | 7                  | 10  | 2   | 2          | 0,100      | غير معنوي |
| 2 | المنحنية   | 7                  | 3   | 9   | 3          |            | غير معنوي |

" ولغرض معرفة تجانس العينة في بعض متغيرات الدراسة والتي لها علاقة قوية بموضوع البحث لجأ الباحث إلى إيجاد الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الطول والوزن والعمر التدريبي عن طريق استخدام معامل الالتواء التي كانت ما بين  $( 3 \pm )$  من ما يدل على أنه مؤشر لتجانس العينة " (1)، لذا اختار الباحث أفراد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتم تقسيمها بالطريقة العشوائية على مجموعتين مجموعة تجريبية ( 4 ) ومجموعة ضابطة ( 3 ) من لاعبو نادي الخالص في الجمناستك الفني وعددهم ( 7 ) .

### جدول ( 4 )

#### يبين تجانس العينة

| ت | المتغيرات الإحصائية  | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|---|----------------------|---------------|-------------------|--------|----------------|
| 1 | الطول ( سم )         | 129,571       | 7,89213           | 128    | 0,5658         |
| 2 | الوزن ( كغم )        | 27,571        | 3,40867           | 27     | 0,3368         |
| 3 | العمر التدريبي (شهر) | 16,428        | 1,27241           | 16     | 0,2219         |
| 4 | العمر الزمني ( سنة ) | 8,24          | 1,23              | 8      | 0,121          |



الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3 - 3 الأدوات ووسائل جمع المعلومات :

3 - 3 - 1 الأجهزة والأدوات :

1. الجهاز النابض المقترح لتطوير القلبات الهوائية .
2. جهاز حاسوب .
3. كاميرا فيديو نوع sunny .
4. سجل بيانات .
5. شريط قياس .
6. أسفنجية .
7. ميزان .

3 - 3 - 2 وسائل جمع المعلومات :

1. المصادر العربية والأجنبية .
2. الاختبارات والقياسات .
3. الملاحظة العلمية .



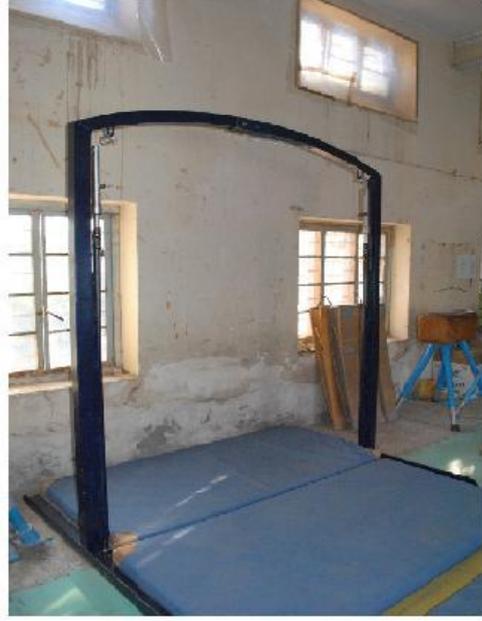
صمم الباحث جهاز نابض مقترح لتطوير بعض القلبات الهوائية الخلفية كما يمكن أن يستخدم الجهاز في القلبات الهوائية الأمامية على بساط الحركات الأرضية، إذ قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على إمكانية استخدام الجهاز المقترح في التدريب لتطوير بعض القلبات الهوائية على الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني إذ أجري اختبار قبلي للأداء القلبة الهوائية الخلفية ( المكورة والمنحنية ) على بساط الحركات الأرضية ، ثم تم جمع النتائج إذ قسم مجتمع البحث على مجموعتين تجريبية وضابطة ثم استخدام الجهاز المقترح للمجموعة التجريبية فقط أما المجموعة الضابطة فقد استخدمت المنهج المستخدم من قبل المدرب وذلك لمعرفة مدى تأثير الجهاز المستخدم في تطوير أداء بعض القلبة الهوائية الخلفية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني .

### 3 - 4 - 1 مواصفات الجهاز النابضي :

يتكون الجهاز النابضي من عمودين من الحديد المربع الشكل يبلغ سمكه (  $5\text{cm}^2$  ) ارتفاعه (  $2.30\text{m}$  ) مرتبط بعارضة أفقية متحركة بنفس السمك إذ تبلغ المسافة الأفقية بين العمودين (  $2\text{m}$  ) كما يحتوي على نابض مرتبط بعمود على كل جانب إذ يكون ارتفاعهما معاً (  $2\text{m}$  ) ويوجد في اعلي كل نابض حلقة يدخل فيها حبل من القطن ويكمن طول كل حبل منهما (  $1,27\text{m}$  ) يتصل هذان الحبلان بحزام طوله حوالي (  $1\text{m}$  ) يربط هذا الحزام على خصر اللاعب عند أداء القلبات الهوائية الخلفية إذ يعمل النابض من خلال حركة اللاعب من وضع الوقوف إذ يقوم بالدفع إلى الأعلى بمساعدة النابض الموجود في الجهاز لتأدية مهارة القلبة الهوائية الخلفية ( المكورة والمنحنية ) كما في الشكل ( 3 ) .



مقطع أمامي للجهاز النابض



مقطع جانبي للجهاز النابض



مقطع جانبي للجهاز النابض

### شكل (3)

51

يوضح الجهاز النابضي المقترح





#### شكل (4)

##### يوضح النوايض المستخدمة في الجهاز

ويتكون الجهاز النابض من حبال قطنية طولها حوالي ( 2.54m ) وتوجد هذه الحبال على طرفي الجهاز طول كل واحد منها ( 1.27m ) ويتكون أيضا من حزم من الجلد توجد فيه حاضنات لمسك القدمين للاعب كما في الشكل ( 5 ) .



حزام مساعد

الحبال القطنية الساندة

#### شكل (5)



الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

ويحتوي الجهاز النابض على حلقات محورية وحلقات ثابتة توجد على طرفي الجهاز تربط الحبال بحزام جلدي يثبت حول محيط اللاعب في اثناء الأداء كما في الشكل ( 6 ) .



حلقات ثابتة



حلقات محورية

### شكل (6)

يبين الأدوات المستخدمة في الجهاز

### 3 - 4 - 2 التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية على ( 3 ) لاعبين من مجتمع البحث في يوم الاثنين الموافق 15 / 2 / 2011 أجريت التجربة الاستطلاعية ثم طبق المنهج ، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية إجراء اختبار لقياس مستوى أداء القلبة الهوائية المكورة والمنحنية ، وذلك للوقوف على النقاط الآتية :

1. صلاحية الجهاز المستخدم .
2. التأكيد على توفر الأمان أثناء أداءه للقلبة الهوائية الخلفية .
3. الوقوف على كيفية إجراء الاختبار .
4. معرفة الأدوات المستخدمة في الاختبار .
5. حل المعوقات التي يمكن إن تواجه الاختبار .
6. تعريف الكادر المساعد ( \* ) .
7. لتحديد مدة الاختبارات وزمنها .
8. لتحديد الكادر المساعد في البحث .

### 3 - 4 - 3 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار القبلي في يوم الأحد المصادف 13 / 3 / 2011 في الساعة العاشرة صباحاً وعلى قاعة المركز التدريبي لقسم النشاط الرياضي في الخالص محافظة ديالى وكانت تقييم الأداء هي وضع مقومين للأداء وهم عبارة عن ثلاثة حكام ( \* ) معتمدين من قبل الاتحاد المركزي العراقي للجمناستك الفني إذ يجلس كل حكم بركن من اركان البساط ثم يؤدي اللاعب القلبة المكورة ويقوم كل حكم بتقييم اداء حركة اللاعب في أثناء تأديته للمهارة وبعد تقييم الأداء من قبل الحكام تحذف أعلى درجة وأقل درجة لمجموع القيم بعد أخذ درجة إضافية من أحد الحكام ثم يؤخذ الوسط الحسابي لمجموع الدرجتين المتبقيتين .

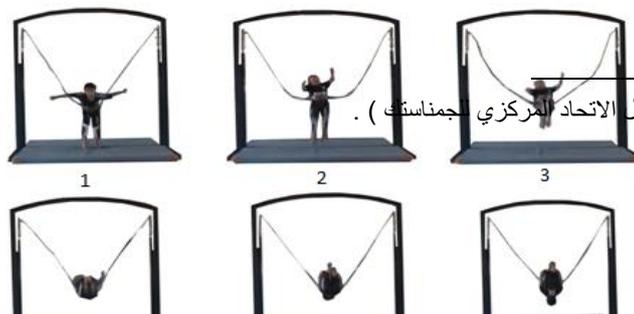
\* انظر ملحق رقم ( 1 ) .

\* انظر ملحق رقم ( 2 ) .

## 3 - 4 - 4 التجربة الرئيسية :

بعد نصب الجهاز النابضي المساعد تم تدريب اللاعبين على الجهاز لمدة ( 6 ) اسابيع بمعدل ( 3 ) وحدات تدريبية اسبوعياً زمن الوحدة الواحدة ( 30 د ) وقد أخذت هذه ( 30 د ) من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية البالغ ( 90 د ) ، إذ أجرى المدرب بتدريب اللاعبين في المجموعة التجريبية على الجهاز النابضي بحدود ( 5 تكرارات ) في كل مرة أماماً وفي نهاية الوحدة الثالثة يقوم المدرب بمساعدة اللاعب خارج الجهاز لمعرفة مدة استفادة اللاعب من الجهاز خلال التكرارات هذه ، أما المجموعة الضابطة فقد أجرت تمريناتها على حسب المنهج الذي وضعه المدرب (\*).

وقد تضمن المنهج الذي أعده المدرب للمجموعة التجريبية هو إدخال الجهاز النابضي كمتغير مستقل وذلك لمعرفة مستوى تطور الاداء للمجموعة التجريبية كما موضح في الشكل ( 7 ) .





### شكل (7)

يوضح أداء اللاعب للقلبة الهوائية الخلفية المكورة على الجهاز النابضي

3 - 4 - 5 الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية أجري الاختبار البعدي لمجموع مجتمع البحث في يوم السبت الموافق 2011/ 6/11 في الساعة العاشرة صباحاً وعلى قاعة المركز التدريبي لمديرية النشاط الرياضي في الخالص في محافظة ديالى وكانت طريقة الاختبار تقويم الأداء من قبل ثلاثة حكام معتمدين من قبل الاتحاد المركزي للجمناستك الفني إذ يجلس كل حكم بركن من اركان البساط ثم يؤدي اللاعب القلبة المكورة ويقوم كل حكم بتقييم أداء حركة اللاعب في أثناء تأديته للمهارة وبعد تقييم الأداء من قبل الحكام تحذف أعلى درجة وأقل درجة لمجموع القيم بعد أخذ درجة إضافية من أحد الحكام ثم يؤخذ الوسط الحسابي لمجموع الدرجتين المتبقيتين وبعد تقييم الأداء من قبل الحكام يقوم اللاعب بأداء القلبة المنحنية وأيضاً يتم تقييم المهارة بنفس الطريقة ثم تجمع البيانات وتعالج إحصائياً ، وتبلغ درجة تقييم



الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

مان وتتي و ولوكوسن " (1):

$$ي_1 = \frac{ن_1 (ن_1 + 1)}{2} + ن_1 \times ن_2$$

$$ي_2 = \frac{ن_2 (ن_2 + 1)}{2} + ن_2 \times ن_1$$

$$\frac{\text{مج س}}{ن} = \text{الوسط الحسابي}^{(2)}$$

$$\sqrt{\frac{\frac{\text{مج س}^2}{ن} - \text{مج س}^2}{1 - ن}} = \text{الانحراف المعياري}^{(3)}$$

$$\text{معامل الألتواء} = \frac{3 (\text{الوسط الحسابي} - \text{الوسيط})}{\text{الانحراف المعياري}}$$

$$\text{نسبة التطور} = \frac{\text{الاختبار البعدي} - \text{الاختبار القبلي}}{\text{الاختبار القبلي}} \times 100$$

( 1 ) عايد الكناني :مقدمة في الحساء وتطبيقات spss ، النجف ، دار الضياء ، 2009 ، ص 118 .

( 2 ) عايد الكناني :مصدر سابق ، 2009 ، ص 39.

( 3 ) عايد الكناني : مصدر سابق ، 2009 ، ص 49.

## الباب الرابع

- 4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- 1 - 4 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها
- 2 - 4 عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية لاختبارات مهارة القلبة الهوائية الخلفية المكورة باستخدام اختبار ولكوكسن وتحليلها .
- 3 - 4 عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية لاختبارات مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية باستخدام اختبار ولكوكسن وتحليلها .
- 4 - 4 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .
- 5 - 4 عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة لاختبارات مهارة القلبة الهوائية الخلفية المكورة باستخدام اختبار ولكوكسن وتحليلها .
- 6 - 4 عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة لاختبارات مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية باستخدام اختبار ولكوكسن وتحليلها .
- 7 - 4 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة .
- 8-4 عرض نتائج الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار مهارتي القلبة الهوائية المكورة والمنحنية .

## 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4 - 1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها .

## جدول رقم ( 5 )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي

| حجم العينة | ع    | س    | المعالم الإحصائية<br>المجموعات                   |
|------------|------|------|--------------------------------------------------|
| 4          | 2,15 | 4,48 | القلبة المكورة ( مج التجريبية ) الاختبار القبلي  |
|            | 2,14 | 6,50 | القلبة المكورة ( مج التجريبية ) الاختبار البعدي  |
| 3          | 1,99 | 3,3  | القلبة المكورة ( مج الضابطة ) الاختبار القبلي    |
|            | 1,80 | 4,9  | القلبة المكورة ( مج الضابطة ) الاختبار البعدي    |
| 4          | 2,88 | 4,12 | القلبة المنحنية ( مج التجريبية ) الاختبار القبلي |
|            | 1,28 | 5,77 | القلبة المنحنية ( مج التجريبية ) الاختبار البعدي |
| 3          | 1,85 | 2,13 | القلبة المنحنية ( مج الضابطة ) الاختبار القبلي   |
|            | 1,47 | 5    | القلبة المنحنية ( مج الضابطة ) الاختبار البعدي   |

يبين الجدول ( 5 ) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وحجم العينة لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمهاتري القلبة الهوائية الخلفية المكورة والمنحنية إذ كانت قيمة الوسط الحسابي للقلبة المكورة (4,9) وقيمة الانحراف المعياري ( 2,15 ) بالنسبة للمجموعة التجريبية وللأختبار القبلي أما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية وللأختبار البعدي فقد بلغت ( 6,50 ) بالنسبة للوسط الحسابي وقيمة الانحراف المعياري ( 2,14 ) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للقلبة الهوائية المكورة وللأختبار القبلي ( 3,3 ) وقيمة الانحراف المعياري ( 1,99 ) وبلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة وللأختبار البعدي ( 4,9 ) وقيمة الانحراف المعياري ( 1,80 ) أما بالنسبة للقلبة الخلفية المنحنية فقد كانت النتائج للمجموعة التجريبية هي قيمة الوسط الحسابي ( 4,12 ) وقيمة الانحراف المعياري ( 2,88 ) للأختبار القبلي في حين كانت قيمة الأختبار البعدي للمجموعة التجريبية وللقلبة الخلفية المنحنية هي قيمة الوسط الحسابي ( 5,77 ) وقيمة الانحراف المعياري ( 1,28 ) أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد كانت قيمة الوسط الحسابي للأختبار القبلي للقلبة الخلفية المنحنية ( 2,13 ) في حين كان الانحراف المعياري ( 1,85 ) أما بالنسبة للأختبار البعدي بلغت قيمة الوسط الحسابي ( 5 ) أما الانحراف المعياري فقد بلغت ( 1,47 ) في حين كان حجم العينة للمجموعة التجريبية هو ( 4 ) و كان حجم العينة للمجموعة الضابطة هو ( 3 ) .

4 - 2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لاختبارات مهارة القلبة الهوائية الخلفية المكورة باستخدام اختبار ولكوكسن وتحليلها .

### الجدول ( 6 )

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة القلبة الهوائية الخلفية المكورة

| الدلالة | قيمة و الجدولية | قيمة و المحتسبة | المجموعة التجريبية |         |         | اختبارات مهارة القلبة المكورة |
|---------|-----------------|-----------------|--------------------|---------|---------|-------------------------------|
|         |                 |                 | ن 1                | و ( + ) | و ( - ) |                               |
| معنوي   | صفر             | صفر             | 4                  | 10      | صفر     |                               |

يبين الجدول ( 6 ) أن قيمة أصغر ( و ) المحتسبة بلغت ( صفر ) وعند مقارنتها بقيمة ( و ) الجدولية عند مستوى دلالة ( 0,05 ) وأفراد العينة  $n = 4$  والتي بلغت قيمتها ( صفر ) وهي تساوي قيمة ( و ) المحتسبة ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

4 - 3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لاختبارات مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية باستخدام اختبار ولكوكسن وتحليلها .

### الجدول ( 7 )

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية

| الدلالة   | قيمة و الجدولية | قيمة و المحتسبة | المجموعة التجريبية |         |         | اختبارات مهارة القلبة المنحنية |
|-----------|-----------------|-----------------|--------------------|---------|---------|--------------------------------|
|           |                 |                 | ن 1                | و ( + ) | و ( - ) |                                |
| غير معنوي | صفر             | 1               | 4                  | 9       | 1       |                                |

يبين الجدول ( 7 ) أن قيمة أصغر ( و ) المحتسبة بلغت ( 1 ) وعند مقارنتها بقيمة ( و ) الجدولية عند مستوى دلالة ( 0,05 ) وأفراد العينة  $n = 4$  والتي بلغت قيمتها ( صفر ) وهي تساوي قيمة ( و ) المحتسبة ، وهذا يعني وجود فروق غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .



الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 4 - 4 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :

يعزو الباحث الفروق المعنوية إلى مدى تأثير مفردات المنهج التدريبي والذي يطبق بصيغة علمية مدروسة على العينة الرئيسية على طول مدة المنهج والذي اعتمد في تطبيقه على التكرارات والشدد التي وضعت لتلاءم مستوى افراد العينة وإعطاء الراحة المناسبة بين التمرينات وبين مجاميع التمرينات المهارية .

بالإضافة إلى ذلك الجهاز المقترح الذي احتواه المنهج التدريبي إذ أن هذا الجهاز تم إدخاله لتطوير الأداء المهاري للقلبة الهوائية المنحنية والمكورة في الجمناستك والذي تم إعطاءها بشكل موجة ونحو أهداف معينة فضلاً عن التكرار مع تصحيح الأخطاء مما يجعل اللاعب أن يصل ويتطور من خلال الأداء المهاري وبصورة آلية ليصل إلى الأداء الجيد من خلال التكرار ويساعد الجهاز المقترح إذ أن " اللاعب يصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم " (1) .



الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4 - 5 عرض نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعة الضابطة لاختبارات مهارة القلبة الهوائية الخلفية المكورة باستخدام اختبار ولكوكسن وتحليلها .

### الجدول ( 8 )

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة القلبة الهوائية الخلفية المكورة

| الدلالة | قيمة و الجدولية | قيمة و المحتسبة | المجموعة الضابطة |         |         | اختبارات مهارة القلبة المكورة |
|---------|-----------------|-----------------|------------------|---------|---------|-------------------------------|
|         |                 |                 | ن 2              | و ( + ) | و ( - ) |                               |
| معنوي   | صفر             | صفر             | 3                | 6       | صفر     |                               |

يبين الجدول ( 8 ) أن قيمة أصغر ( و ) المحتسبة بلغت ( صفر ) وعند مقارنتها بقيمة ( و ) الجدولية عند مستوى دلالة ( 0,05 ) وأفراد العينة  $n = 3$  والتي بلغت قيمتها ( صفر ) وهي تساوي قيمة ( و ) المحتسبة ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .



الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4 - 6 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لاختبارات مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية باستخدام اختبار ولكوكسن وتحليلها .

### الجدول ( 9 )

يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية

| الدلالة | قيمة و الجدولية | قيمة و المحتسبة | المجموعة الضابطة |         |         | اختبارات مهارة القلبة المنحنية |
|---------|-----------------|-----------------|------------------|---------|---------|--------------------------------|
|         |                 |                 | ن 2              | و ( + ) | و ( - ) |                                |
| معنوي   | صفر             | صفر             | 3                | 6       | صفر     |                                |

يبين الجدول ( 9 ) أن قيمة أصغر ( و ) المحتسبة بلغت ( صفر ) وعند مقارنتها بقيمة ( و ) الجدولية عند مستوى دلالة ( 0,05 ) وأفراد العينة  $n = 3$  والتي بلغت قيمتها ( صفر ) وهي تساوي قيمة ( و ) المحتسبة ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .



الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

يعزو الباحث معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلى المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب بأسلوب علمي إضافة إلى اضوائه على تمارين بدنية حركية من توافق ودقة ورشاقة بالإضافة إلى ذلك التمارين المهارية التي رفعت من مستواها وكذلك عدد الوحدات التدريبية إذ كانت ( 6 ) وحدات اسبوعياً فضلاً عن استخدام الشدد وعدد التكرارات التي تناسب مع شدة كل تمرين مهاري والذي كان له الأثر البالغ الأهمية في تطوير مهارتي القلبة الهوائية المنحنية والمكورة وكذلك استخدام الاسلوب المناسب الذي يكون جداً لظروف المناسبة .



الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4 - 8 عرض نتائج الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في اختبار مهارتي القلبة الهوائية الخلفية المكورة والمنحنية

**جدول ( 10 )**  
**يبين الاختبارات البعدية لمجموعتين البحث ( التجريبية والضابطة )**

| الدالة    | ي الجدولية | ي المحتسبة | التجريبية والضابطة |    |    | الاختبارات      | ت |
|-----------|------------|------------|--------------------|----|----|-----------------|---|
|           |            |            | ن                  | 2ي | 1ي |                 |   |
| غير معنوي | %100       | 3          | 7                  | 3  | 9  | القلبة المكورة  | 1 |
| غير معنوي | %100       | 4          | 7                  | 4  | 8  | القلبة المنحنية | 2 |

يتضح من الجدول ( 10 ) أن قيمة ( ي ) المعدلة المحتسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان وتي للعينات المستقلة لاختبار مهارة القلبة الهوائية المكورة هي ( 3 ) وهي أكبر من قيمة ( ي ) الجدولية البالغة ( 100 % ) وهذا يدل على أن هناك فروقاً غير معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة .

وأن قيمة ( ي ) المعدلة المحتسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان وتي للعينات المستقلة لاختبار مهارة القلبة المنحنية هي ( 4 ) وهي أكبر من قيمة ( ي ) الجدولية والبالغة ( 100 % ) فأن هذا يدل على أن هناك فروقاً غير معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة .

67

أن استخدام الجهاز المقترح والتنويع في استخدام التمرينات عليه أدى إلى إبعاد الملل عن اللاعبين ودفعهم بشكل جدي نحو الأداء الأفضل لكون التمرينات



الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

المتنوعة على الجهاز تجعل اللاعب متشوقاً على التدريب وتحفز مجاميع عضلية مختلفة وحسب نوع التمرين .

فضلاً عن ذلك استخدام الشدد والتكرارات المستخدمة في الاسلوب العلمي وعدد الوحدات التدريبية التي كان عددها ( 6 ) وحدات اسبوعياً وأن مثل هذه العوامل ساعدة وبشكل كبير في تطوير المجموعة التجريبية .

أما بالنسبة لمهارة القلبة الهوائية المنحنية فقد ظهرت غير معنوية ويعزو الباحث سبب ذلك كون أن عملية المساعدة من قبل المدرب في المجموعة الضابطة قد ساعدت على بروز نتائجها أكثر من المجموعة التجريبية وذلك لأن الجهاز المقترح محدود المساعدة وتكون مساعدته اقل على ما هو عليه من قبل المدرب وعلى هذا الأساس كانت النتائج غير معنوية بالنسبة للقلبة المنحنية .

ويرى الباحث أن بساط الحركات الأرضية من الأجهزة المهمة في الجمناستيك الفني في هذه الفعالية ومعظم الحركات التي تؤدي عليه تحتاج إلى قوة كبيرة في الرجلين والذراعين وعضلات البطن ولكون القوة الانفجارية للقدمين لها الدور الأساسي في أداء أغلب الحركات الأرضية على هذا الجهاز من خلال النتائج التي ظهرت يعزو الباحث تلك النتائج إلى أن العينة المستخدمة في البحث هي من اللاعبين الأشبال الخام إذ إن هذه العينة تحتاج إلى فترات تدريب مكثفة ليصبح لديهم تطور في الأداء الحركي قبل أن يحدث تطور في الأداء الفني .

وبالرغم من هذا حصل هناك نسبة من التطور ، فنجد أن نسبة التطور لمهارة القلبة الهوائية المكورة للمجموعة التجريبية 20,125 % وللضابطة بفارق 3,875 % ، إن تفوق تطور بسبب الجهاز المساعد .

68

يعزو الباحث تفوق نتيجة نسبة تطور المجموعة الضابطة لمهارة القلبة المنحنية بفارق 20,17 % لصالح التجريبية ، هو لصعوبة هذه المهارة عن سابقها المكورة



الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

، ولكون تلقت هذه المجموعة أثناء وحدات التدريب مساعدة المدرب والذي كان يقدر احتياج اللاعب من مساعدة فكان يقدم المساعدة الكبيرة للاعبين وحسب فروقاتهم بالأداء بالوقت الذي أن الجهاز يقدم كمية مساعدة ثابتة لجميع المجموعة ، مما حصل اختلاف في هذه المهارة .

إن التدريب بمساعدة الجهاز المقترح يعطي شعور لدى اللاعب باعتماده على نفسه بالأداء ، بينما مساعدة المدرب تزداد كلما كانت الحاجة لها أو يختلف أشكالها وأنواعها حسب اجتهاد المدرب .

### جدول رقم ( 11 )

يبين نسبة التطور للقلبة المكورة والمنحنية للمجموعتين التجريبية والضابطة

| القلبة   | المجموعة  | نسبة التطور |
|----------|-----------|-------------|
| المكورة  | التجريبية | 20,125 %    |
| المكورة  | الضابطة   | 16 %        |
| المنحنية | التجريبية | 16,5 %      |
| المنحنية | الضابطة   | 16,67 %     |

" يمكن أن يستعمل وزن الجسم كمؤشر لتعديل الصفات الأخرى للقوة العضلية مثل القوة السريعة ومطاولة القوة أو القوة العضلية إذ يعتمد بشكل كبير على القوة



الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

العضلية النسبية لأنه مطلوب منهم أن يتغلبوا على وزن جسمهم في تحقيق المهارات أو الأداء للواجبات الحركية مثل القفز الطويل والعدو وفعاليات الجمناستيك<sup>(1)</sup>.

" أن التغلب على القصور الذاتي لجسم ما يتوقف على مقدار وزنه فكلما كان الوزن كبيراً تطلب الأمر قدرًا كبيراً من القوة للتغلب على قصوره الذاتي وعلى هذا الأساس تم تحديد فئات الأوزان لبعض الألعاب<sup>(2)</sup>.

" أن سقوط الجسم وهبوطه يرتبط هذا المبدأ بموضع مركز ثقل الجسم داخل قاعدة الاستناد ففي حالة سقوط الجسم فإن ذلك يعني خروج في مركز ثقل الجسم عن قاعدة الاستناد أما في حالة الهبوط فذلك يعني إمكانية اللاعب في وضع مركز ثقل جسمه داخل قاعدة الاستناد بعد هبوطه من أداء القفزات أو الهبوط من الأجهزة ، وهذه المبادئ الميكانيكية يمكن أن تساهم في تعلم وإتقان الحركات ذات العلاقة بالأداء المهاري وخصوصاً في فعاليات الجمناستيك<sup>(3)</sup>.

---

( 1 ) صريح عبد الكريم الفضلي ؛ تطبيقات البايوميكانيكية في التدريب الرياضي والأداء الحركي ( ط 2 ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2010 ، ص 283 .

( 2 ) صريح عبد الكريم الفضلي ؛ مصدر سابق الذكر ، 2010 ، ص 396 .

( 3 ) صريح عبد الكريم الفضلي ؛ مصدر سابق الذكر ، 2010 ، ص 399 .

## الباب الخامس

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| الاستنتاجات والتوصيات | 5     |
| الاستنتاجات           | 1 - 5 |
| التوصيات              | 2 - 5 |

5 – الاستنتاجات والتوصيات :

5 – 1 الاستنتاجات :

1. للجهاز المقترح تأثير ايجابي في تطوير الأداء الفني والحركي لدى اللاعبين الأشبال .

2. مستوى تطور القلبة الهوائية الخلفية المكورة أفضل من القلبة الهوائية الخلفية المنحنية في الأداء لدى عينة البحث وللمجموعتين التجريبية والضابطة .

3. أن القلبة الهوائية الخلفية المكورة تكون فيها مرحلة تطور المستوى أسرع من القلبة الهوائية الخلفية المنحنية وللمجموعتين التجريبية والضابطة .

## 2 – 5 التوصيات :

1. اعتماد الجهاز المقترح جهاز في التدريب القلبات الهوائية الخلفية والأمامية لتطوير أداء لفئة الأشبال في الجمناستيك الفني .
2. التأكيد على استخدام الجهاز المقترح في فترة مبكرة من التدريب وبشكل مكثف لضمان عملية تعلم أسرع لحركات القلبات الهوائية سوء الخلفية أو الأمامية وخاص فئة الأشبال .
3. السعي والمحاولة في ايجاد طرق وأساليب وأجهزة مساعدة حديثة تسهم في تطوير مستويات الأداء في الجمناستيك الفني .

# المصادر العربية والأجنبية

## المصادر العربية

- القرآن الكريم .
- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ( دار الفكر العربي ، القاهرة، 2001 ) .
- مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخوجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي ( دار وائل للنشر ، ط1 ، 2005 ) .
- أمر الله البساطي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي ( منشأ المعارف ، الإسكندرية ، 1998 ) .
- قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي ، ط1 : (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998) .
- بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي، ب، ت: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) .
- مفتي إبراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة ، ط2: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ) .
- عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي ونظريات- وتطبيق ، ط12 : (القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005) .

- حسين علي وعلي وعامر فاخر ؛ قواعد التخطيط والتدريب الرياضي - دوائر التدريب - تدريب المرتفعات - الاستشفاء : (بغداد, مكتب الكرار للطباعة , 2006) .
- علي فهمي ألبيك وعماد الدين عباس ؛ المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية , ط1: (الإسكندرية, منشأة المعارف للنشر , 2003) .
- جيمس ايد كليف (وأخرون):البلايوومترك تدريبات القوة الانفجارية , ترجمة : حسين علي وعامر فاخر: (العراق, مطبعة , 2005) . **75**
- أمر الله البسطويسي ؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الاسكندرية منشأة المعارف , 1998) .
- محمد رضا ؛ محاضرات أقيت على طلبة الدراسات العليا ، الدكتوراه في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2007.
- السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي تدريب وفيسولوجيا القوة , ط1:(القاهرة, مركز الكتاب للنشر , 1997) .
- عبد الله اللامي ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي : (القادسية, الطيف للطباعة, 2004) .
- محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى, ط1:(الكويت, دار العلم للنشر والتوزيع, 1990) .
- أمين الخولي وعدلي بيومي ؛ الجمباز التروي لأطفال والناشئة ، ( دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999) .
- عبد الله حسين اللامي :الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، الطيف للطباعة ، القادسية ، 2004 .
- محمد عبد الرحمن ؛ اهمية عمر المدرسة الاولى في تعلم المهارات الاساسية بالسباحة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد، 1990) .
- عبد الستار جاسم و عايده علي ؛ الجمباز المعاصر للبنات ،دار الحكمة للطباعة والنشر ،بغداد ،1991 .

- خالدة القضاة ؛ المدخل إلى التربية والتعلم ط 1 ( عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 1998 ) .
- د. فوزي يعقوب ، د. محمود سليمان ، الجمباز التعليمي للرجال ، فرسان الكلمة للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1995 .
- حامد نوري علي : اثر استخدام جهاز مساعد مقترح في تعليم مهارة الطلوع بالكب على العقلة ؛ رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2002 .
- هيثم حسين عبد حسن : تأثير منهج تعليمي مقترح في تعليم مهارة قفزة اليدين الخلفية باستخدام وسائل تعليمية مساعدة ؛ رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2002 .
- حسين احمد وسوزان علي ؛ مبادئ البحث في التربية البدنية والرياضية : (الاسكندرية، منشأة المعارف ن 1999) .
- اخلاص عبد الحفيظ ومصطفة حسين باهي ؛ طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000 ) .
- محمد حسن علاوي واسامة كامل ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) .
- محمد نصر الدين رضوان ؛ الاحصاء الاستدالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1: ( دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ) .
- وديع ياسين ، محمد حسن ؛ التطبيقات الإحصائية والمستخدمات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1990 .
- عايد الكنانى : مقدمة في الحياء وتطبيقات spss ، النجف ، دار الضياء ، 2009 .
- مفتي ابراهيم حمادة ؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ) .

- صريح عبد الكريم أفضلي ؛ تطبيقات البايوميكانيكية فى التدريب الرياضى والأداء الحركى (ط 2 ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2010 .

77

### المصادر الأجنبية

- Diagram Group , Rules of the Game , 3rd ed. , United states : Published by Arrangement with Paddington Press Ltd , 1979 .
- Andrea Boda Schmid , Blanche Jessen Drury ; Gymnastic for woman , 4th-ed . America : Mayfield Publishing Company , 1977.
- G. Buchmaun , Structure of backward jumps ; International information paper for foreign graduated students , 4th –ed . Leipzig : German College , 1984 .
- <http://www.iraqacad.org/Lib/tiras/tiras4.htm>.(20/3/200) .
- <http://www.iraqacad.org/Lib/adi/acad3.htm>(9/3/2008 .
- [http: www.iragacad.org/Lib/satee.1.htm](http://www.iragacad.org/Lib/satee.1.htm) .

# الملاحق

79

ملحق ( 1 )  
فريق العمل المساعد

|            |              |       |   |
|------------|--------------|-------|---|
| مكان العمل | اللقب العلمي | الاسم | ت |
|------------|--------------|-------|---|

|    |                 |                   |                                   |
|----|-----------------|-------------------|-----------------------------------|
| 1. | فردوس مجيد امين | استاذ مساعد دكتور | كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى |
| 2. | اضواء ورور نعمة | مدرس مساعد        | كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى |
| 3. | أحمد سلمان صالح | مدرس مساعد        | كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى |
| 4. | عدي مهدي حسين   | رئيس تدريبي ألعاب | كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى |
| 5. | عماد حسين       | مدرب ألعاب        | محاضر في كلية التربية الرياضية    |
| 6. | مهند صباح حسون  | مدرب ألعاب        | محاضر في كلية التربية الرياضية    |
| 7. | نبيل جليل       | مدرس              | تربية الخالص                      |

ملحق ( 2 )  
هيئة التحكيم

|   |       |              |            |
|---|-------|--------------|------------|
| ت | الاسم | اللقب العلمي | مكان العمل |
|---|-------|--------------|------------|

|    |                 |               |                                  |
|----|-----------------|---------------|----------------------------------|
| 1. | محمد محمود عناد | مدرس / متقاعد | عضو في الاتحاد المركزي للجمناستك |
| 2. | صباح علي حسون   | خبير / متقاعد | نادي الخالص الرياضي              |
| 3. | فيصل علي        | مدرس          | تربية الخالص                     |

# ملخص البحث باللغة الانكليزية

~~~~~

**The use of a sprung a proposal to improve the performance of  
some of the background air Alqlebatt on the table Earth movement  
to the category of the Cubs in the artistic gymnastics**

**Submitted by**

**Riad Abdul Redha Farhan**

**Under the supervision of**

**A. Dr. Jassim Mohammed Abdul Sattar**

**A. Dr. Firat Jabbar Saadallah**

The study included five sections have been summarized on the first section:

Provided and the importance of research:

Civilization is measured by the extent and progress of the peoples of good community use of the wealth of human potential in its members and directing their energies destination sound construction that contribute to human progress.

As the development of sports activities in general and sport gymnastics in particular did not come and coincidence but the result of technical developments wide and a number of research and studies by specialists and researchers to find methods of education and training of new and modern in order to improve performance and achieve the best achievements.

The use of a means of training has led modern researchers and experts in the field of training and learning to work hard to find the best means of education and training that fit individual abilities and capabilities available to the trainees and the learner in the environment surrounding it. And their importance in the technical performance of the researcher felt the use of a proposal sprung help players to develop the high level of jumping to the development level of the performance of movements of ground service for sport in our society and try to add some modern training methods.

The research goal was:

- the design of the sprung proposal to develop the performance Alqlebatt air background (vancomycin and curved) on the table land movements in the artistic gymnastics.
- Identify the impact of the proposed installation on spring device used in the development of performance Alqlebatt air background (vancomycin and curved) on the table land movements in the artistic gymnastics.

The imposition of the research is:

- the device proposed for installation on spring a positive impact on the development of performance Alqlebatt air background (vancomycin and curved) on the table land movements in the artistic gymnastics.

~~~~~  
The areas of research:

The human sphere: Cubs Club Paljmanacetk pure technical and number (7) for players aged (7-9) years.

Temporal area: for the period of 20.01.2011 till 08.04.2011.

Spatial domain: Training Centre of the Directorate of physical activity in the pure / Diyala.

The second section was included to:

Theoretical studies and similar studies on the use of assistive devices, teaching aids, training approach and utilities.

Part III:

It included research methodology and procedures in the field.

The researcher used the experimental method with control and experimental groups.

The research community has included players club exclusively dictated by technical category Cubs numbering (7) for players aged (7-9) years.

The search procedure was the researcher to conduct the design of the sprung proposal to develop the performance of some Alqlebatt air back on the table land movements, as the researcher to test a pilot to identify the potential to use the device proposed in the training to develop the performance of some Alqlebatt air on the earth movement in gymnastics artistic, and has also Researcher test me and me for the performance of aerobic background Kulbh (Vancomycin and curved) on the table land movements.

Part IV:

The researcher presented the results of testing, analysis and discussion and also contained tables and discussed in a scientific way to reach accurate conclusions of the search through the results that have emerged.

Part V:

Ensure the conclusions and recommendations:

It was one of the conclusions:

1. Of the device proposed for installation on spring a positive impact in the development of aerobic performance Alqlebatt the Cubs players.

As one of the recommendations were:

1. Adoption of the proposed device for the development of motor performance with the Cubs in the category of artistic gymnastics.