



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of special exercises on developing some coordination abilities and improving the level of performance of both open and wide jumping skills on the artistic gymnastics vaulting table for men

Jasim Nafi Hummadi ¹ Ameer Jaber Mushref ² Ahmed Khalid Awad ³ Othman Adham Ali ⁴
Anbar University / College of Physical Education and Sports Sciences

Article information

Article history:

Received 31/10/2023

Accepted 3/12/2023

Available online 15,Jan,2024

Keywords:

coordination abilities, special exercises
jumping table device. wide and open
jumping skills, gymnastics

Abstract

The research aims to identify the development of combinatorial abilities using special exercises and their effect in improving the level of performance of the broad and open jumping skills on the jumping table apparatus in artistic gymnastics for men, The researchers used the experimental method and designed a single experimental group with two pre- and post-tests, The research sample was the players of the Anbar education national team in artistic gymnastics, For the men, who numbered (8) players between the ages of (10-12) years, and after completing the tests, obtaining the results, transcribing them, and processing them statistically, it was found that the use of special exercises has a significant impact on developing harmonic abilities and improving the level of skill performance. In light of this, the researchers recommend paying attention. Developing coordination abilities and motor skills on the artistic gymnastics jumping table for men.





مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات التوافقية وتحسين مستوى أداء مهاراتي القفز ضما وفتحا على جهاز

طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال

جاسم نافع حمادي¹ ✉ ID أمير جابر مشرف² ✉ ID أحمد خالد عواد³ ✉ ID عثمان أدهام علي⁴ ✉ ID

جامعة الأنبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المخلص

هدف البحث الى التعرف على تطوير القدرات التوافقية باستعمال تمارينات خاصة وتأثيرها في تحسين مستوى أداء مهاراتي القفز ضما وفتحا على جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال، استعمل الباحثون المنهج التجريبي وبتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وكانت عينة البحث لاعبي منتخب تربية الأنبار بالجمناستك الفني للرجال والبالغ عددهم (8) لاعبين تتراوح أعمارهم بين (10-12) سنة، وبعد إكمال الاختبارات والحصول على النتائج وتفريغها ومعالجتها إحصائياً، تبين أن استعمال التمارينات الخاصة له تأثير كبير في تنمية القدرات التوافقية وتحسين مستوى الأداء المهاري، وفي ضوء ذلك يوصي الباحثون بالاهتمام بتطوير القدرات التوافقية والمهارات الحركية لجهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال.

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الإستلام : 2023/10/31

القبول : 2023/12/3

التوفر على الانترنت: 15 يناير, 2024,

الكلمات المفتاحية :

القدرات التوافقية - التمارينات الخاصة - جهاز طاولة القفز - مهاراتي القفز ضما وفتحا- جمناستك

1.التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

إن التطور الرياضي في عصرنا الحديث ارتكز على مجالات عدة، وإن هذه النجاحات والخبرات لم تكن وليدة الصدفة وإنما من خلال التخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف المعارف والعلوم والطرائق والأساليب الحديثة والمبتكرة لإيجاد أفضل السبل للوصول الى اعلى المستويات، وإن رياضة الجمناستك الفني واحدة من الألعاب الرياضية التي طالتها عجلة التطور، إذ إن هذه الرياضة تحتاج إلى متطلبات بدنية وحركية عالية، وإن القدرات التوافقية واحدة من تلك المتطلبات التي يحتاجها لاعب الجمناستك الفني وبمستوى عال لا سيما قدرات (التوافق التوازن والرشاقة)، وإن هذه القدرات تساعد اللاعب على دمج عدة مهارات حركية بشكل منتظم وتوظيفها في خدمة الواجب الحركي المطلوب، حيث إن "مستوى الأداء المهاري بصفة عامة يتوقف على ما يتمتع به من تلك القدرات المختلفة ومدى ارتباطها بالمهارة" (Salman Ali Valaj, 2009)

لذا فإن القدرات التوافقية (saeed, 2019) من المتطلبات الضرورية والأساسية التي يحتاجها لاعب الجمناستك الفني، لما تتميز به مهارات هذه اللعبة من صعوبة وتعقيد، فهذه القدرات لها أهمية كبيرة للاعب فهي "تساعده على استخدام جسمه بسهولة ويسر لأداء الحركات المختلفة والانتقال من حركة لأخرى، أو تغيير سرعة الأداء بصورة تتميز بالدقة والسلاسة والتوقيت السليم" (Hassan Heba Abdel Azim, 2005) ؛ لذا فإن القدرات التوافقية مهمة جداً لتحسين وتطوير مستوى أداء المهارات على جهاز طاولة القفز في هذه اللعبة، ويشير (Muhammad Jassim Muhammad, 2005) (Israa Hussein Ali et al., 2019) الى ان القدرات التوافقية "هي العلاقة المتجانسة ذات التوقيت الدقيق والصحيح بين الإشارات العصبية والانقباضات العضلية والانسجام بينهما لجعل الحركات تكون بصورة منتظمة وفي نسق واحد وخصوصاً تلك الحركات التي تكون معقدة ، لذا فاستخدام التمرينات الخاصة ضمن الوحدة التدريبية من الأمور الأساسية المبنية وفق أسس علمية صحيحة لتأثيرها الفاعل في تحسين القدرات التوافقية والتي تؤدي بدورها الى رفع مستوى الأداء الحركي ك(القفز فتحا وضما) (Mohammed, 2022) كونها مهارات انتقالية توافقية تؤدي على محاور الجسم المختلفة، الى ان (Aldewan & Muhammad, 2014) التمرينات الخاصة لتتمتع وتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الخاصة في رياضة الجمناستك، إذ تحتوي هذه التمرينات الخاصة على نوعية مشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين ، كما إن "التمرينات الخاصة تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس (Aldewan et al., 2013)

وتكمن أهمية البحث في أن مهارات جهاز طاولة القفز (Mahasin, 2021) تعد من المهارات التي تتميز بصعوبتها وتعقيدها وتركيبها لذا فإن القدرات التوافقية مهمة جداً لتحسين وتطوير مستوى الأداء لهذه المهارات، كون إن هذه القدرات تعمل على تنظيم وتناغم سير الإشارات العصبية وانسجامها مع الانقباضات العضلية لجعل المهارات المعقدة تبدو اسهل وأكثر تنظيماً وانسجاماً لذا ارتأى الباحثون استخدام تمرينات خاصة لتطوير القدرات التوافقية

وتحسين مستوى أداء مهاراتي القفز ضما وفتحاً على جهاز طاولة القفز للاعبين منتخب تربية الأنبار بالجمناستك الفني للارتقاء بمستوى أدائهم في أقل وقت وجهد.

1-2- مشكلة البحث

من خلال عمل الباحثون كمدرسين لمادة الجمناستك الفني وكونهم قريبين ومتابعين لعينة الباحث لاحظوا وجود تدن في مستوى أداء مهاراتي القفز ضما وفتحاً على جهاز طاولة القفز وبعد التشاور مع مدرب المنتخب وعدد من أصحاب الخبرة والاختصاص والرجوع الى المصادر العلمية، تبين ان هناك ضعف في مكونات القدرات التوافقية وهو ما يؤثر بشكل كبير على مستوى الأداء الحركي، وهذا الأمر استرعى انتباه الباحثون في محاولة لإلقاء الضوء والتعرف على أهم القدرات التوافقية الخاصة بمهاراتي القفز ضما وفتحاً على جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني لتنميتها ومعرفة فاعليتها وتأثيرها على المهارات المدروسة لدى عينة البحث. ويمكن ان تتخلص المشكلة في الإجابة عن التساؤل التالي: ما تأثير التمرينات الخاصة في تطوير القدرات التوافقية وتحسين مستوى أداء مهاراتي القفز ضما وفتحاً على جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال.

1-3- هدف البحث

1. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في بعض القدرات التوافقية وتحسين مستوى أداء مهاراتي القفز ضما وفتحاً على جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال.

1-4- فرضا البحث

1. هناك فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض القدرات التوافقية لعينة البحث.

2. هناك فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في تحسين مستوى أداء مهاراتي القفز ضما وفتحاً على جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال.

1-5- مجالات البحث

1-5-1- المجال البشري: لاعبو منتخب تربية الأنبار بالجمناستك الفني للرجال للعام (2023-2024).

1-5-2- المجال المكاني: القاعة الداخلية المغلقة لحي المعلمين / قضاء هيت / محافظة الأنبار.

1-5-3- المجال الزمني: للمدة من (2023/9/2) ولغاية (2023/11/2).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1- منهج البحث

استعمل الباحثون المنهج التجريبي ويتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبية مشكلة البحث.

2-2- مجتمع البحث عينه

حدد الباحثون مجتمع البحث والمتمثل بلاعبين منتخب تربية الأنبار بالجمناستك الفني واختيروا ليمثلوا المجموعة التجريبية لعينة البحث والبالغ عددهم (8) لاعبين، تتراوح أعمارهم ما بين (10-12) سنة والمسجلين رسمياً بمديرية تربية محافظة الأنبار، إذ إنهم يمثلون نسبة (100%) من مجتمع البحث، وتم إجراء التجانس على

أفراد المجموعة التجريبية، إذ تشير النتائج الى أن العينة متجانسة كون قيم معامل الالتواء محصورة بين (± 1) وكما مبين في الجدول التالي:

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	و	معامل الالتواء
الطول	سم	150,88	5,44	153	0,77
الكتلة	كغم	43,88	3,35	42	0,68
العمر الزمني	سنة	11,52	1,94	11	0,49
العمر التدريبي	شهر	15,14	2,55	14,21	0,72

2-3- الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

- **الأجهزة**
- ✓ ساعة إيقاف، حاسبة شخصية نوع (Dell)، ميزان طبي، جهاز طاولة القفز، جهاز عارضة التوازن.
- **الأدوات**
- ✓ كرات تنس عدد (5)، حائط امس، طباشير، شريط قياس متري، أقراص ليزيرية.
- **وسائل جمع المعلومات**
- ✓ الاختبارات والمقاييس، الملاحظة والتجريب، فريق العمل المساعد، الشبكة المعلوماتية (الإنترنت)، استمارات تقييم الأداء، استمارات تفرغ البيانات، المصادر والمراجع العلمية.

2-4- اختبارات القدرات التوافقية المستخدمة في البحث

أولاً: اختبار رمي واستقبال الكرات (Majeed, Raysan Khurabit, 1987)

الهدف من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليدين

تم تعديل الاختبار من خلال وضع زمن محدد لكل محاولة من المحاولات الأربعة وهو (10) ثواني يتم فيها إنهاء المحاولات الخمسة لرمي الكرات باليد اليمنى واستقبالها بنفس اليد وهكذا بقية المناولات أما الفترة الزمنية بين محاولة وأخرى فقد كانت مفتوحة للمختبر لأدائها وبذلك يكون الزمن الفعلي للأداء هو (40) ثانية وقد تم إجراء الأسس العلمية للاختبار (الصدق، الثبات، الموضوعية)

الأدوات المستعملة: كرة تنس، حائط، يرسم خط على الأرض وعلى بعد خمسة أمتار من الحائط.
مواصفات الأداء: يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض إذ يتم الاختبار وفق التسلسل الآتي:

- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة المرتدة من الحائط بنفس اليد.
- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة المرتدة من الحائط بنفس اليد.
- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبل المختبر الكرة باليد اليسرى في كل مرة.

- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبل المختبر الكرة باليد اليمنى في كل مرة. حساب الدرجات: تعطى درجة لكل محاولة صحيحة وبذلك تكون الدرجة النهائية (20) درجة.

ثانيا: اختبار الدوائر المرقمة (Hassanein, 1995)

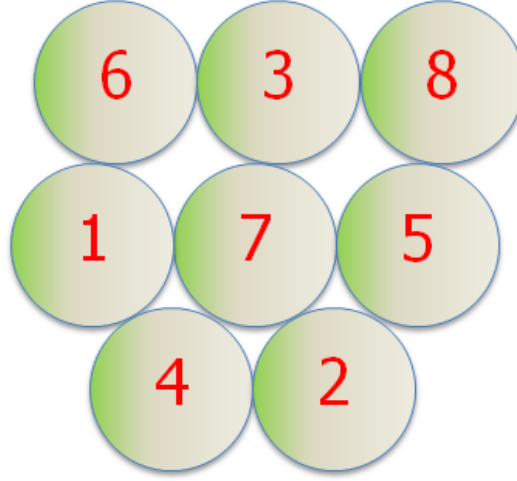
الهدف من الاختبار: قياس التوافق بين العين والقدمين

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، رسم ثمان دوائر على الأرض قطر كل منها (60) سم وترقيمها وفق الشكل المبين أدناه.

وصف الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالوثب بالقدمين

معا إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ... الخ حتى الوصول إلى الدائرة رقم (8) بأقصى سرعة.

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن المستغرق للانتقال عبر الدوائر الثمان.



شكل (1)

يوضح اختبار الدوائر المرقمة

ثالثا: اختبار الرشاقة (Shehata & Bariqa, 1995)

اسم الاختبار: اختبار الانبطاح المائل من الوقوف

الغرض من الاختبار: قياس السرعة التي يستطيع بها الفرد تغيير أوضاع جسمه ويمتاز هذا الاختبار

كمقياس للرشاقة بأنه يخلو من السرعة الانتقالية.

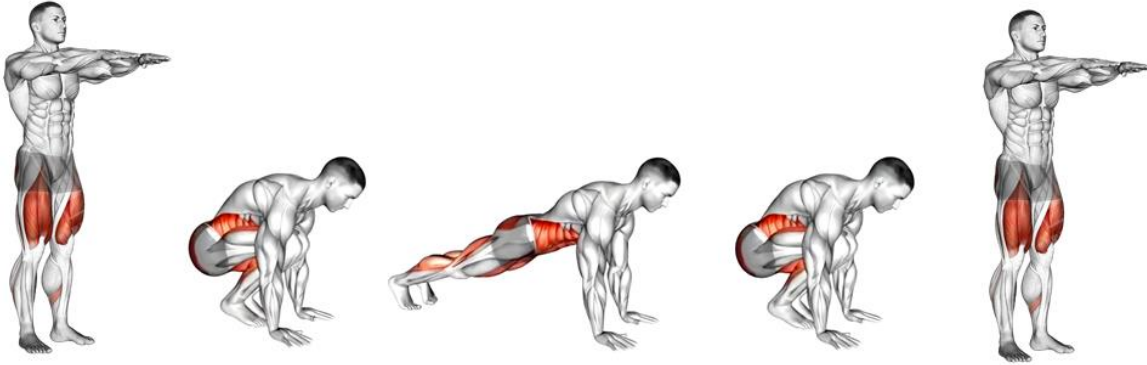
الأدوات اللازمة:

- بساط رقيق من اللباد ، أو أرض ناعمة أو مستوية.
- ساعة إيقاف أو ساعة يد بها عقرب ثواني.

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على أرض صلبة وملساء (وضع البدء).

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم بثني الركبتين كاملا لوضع الكفين على الأرض بحيث تكون المقعدة على الكعبين والركبتان بين الذراعين ، كما في الوضع (أ).
- قذف الرجلين خلفا للوصول الى وضع الانبطاح المائل، كما في الوضع (ب).
- قذف الرجلين أماما للوصول الى وضع ثني الركبتين، كما في الوضع (ج).
- مد الركبتين كاملا للوصول الى وضع الوقوف كما في الوضع (د).
- يقوم المختبر بتكرار الأداء السابق اكبر عدد من المرات خلال مدة (10) ثانية وهو الزمن المقرر لأداء الاختبار.



شكل (2)

يبين اختبار الرشاقة

تعليمات الاختبار:

- يبدأ المختبر بتنفيذ الأداء السابق بعد إعطاء إشارة البدء وتكراره اكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر (10) ثانية.
- لابد من شرح الاختبار وعمل إنموذج له قبل تطبيقه على المختبرين.
- يفضل القيام بالتمارين على الاختبار قبل تطبيقه.
- يؤدي الاختبار بأقصى سرعة ممكنة ومن دون توقف.
- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.

إدارة الاختبار:

- ميقاتي يقوم بحساب الزمن وإعطاء إشارة التوقف.
- محكم يقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء والعدد.
- مسجل يقوم بحساب الأخطاء وتسجيل النتائج النهائية.

حساب الدرجات:

- تحسب اربع درجات لكل محاولة صحيحة تتكون من اربعة أجزاء هي:
- ثني الركبتين كاملا، قذف الرجلين خلفا، قذف الرجلين أماما، الوقوف.

- عندما ينتهي الوقت المحدد للاختبار (10) ثواني في أثناء محاولة لم يكملها المختبر، تحسب له أجزاء المحاولة التي وصل إليها في أية مرحلة من المراحل الأربعة السابقة.

رابعاً: اختبار التوازن الثابت (Hassanein, 1982)

اسم الاختبار: اختبار الوقوف على مشط القدم

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت، عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض بمشط القدم.

الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف.

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على احد القدمين، ويفضل ان تكون قدم رجل الارتقاء، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها، ويقوم أيضا بوضع اليدين في الوسط، عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون ان يحرك إطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض.

حساب الدرجات: يحتسب أفضل زمن لمحاولتين وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض

حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وقد التوازن.



شكل (3)

يوضح اختبار التوازن الثابت

اختبار التوازن المتحرك (Comprehensive Sports Library, 2020)

اسم الاختبار: المشي على عارضة التوازن

الغرض من الاختبار: قياس التوازن من خلال الحركة

الأدوات اللازمة: عارضة توازن بعرض (10) سم وطول (4) م وسمك (3-5) سم، ارض مستوية، ساعة

إيقاف.

وصف الأداء: عند سماع الإشارة بالبداية يقوم المختبر بالمشي على عارضة التوازن إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة ودون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.
حساب الدرجات: يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض إلى اقل (10/1) ثانية وعند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

2-5- التجربة الاستطلاعية

من أجل معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث واستجابة العينة لتلك الاختبارات والمدة المستغرقة لأداء الاختبار ولتفادي الأخطاء التي من المحتمل حدوثها في العمل وكذلك الكشف عن العقبات والعوائق التي تواجه الباحثين عند تنفيذ الاختبارات، فضلا عن معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات وكفاية فريق العمل المساعد وصلاحيات الأجهزة والأدوات؛ لذا قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين من نفس عينة البحث يوم السبت الموافق (2023/9/2) في تمام الساعة الرابعة عصرا وعلى القاعة الداخلية المغلقة في حي المعلمين / قضاء هيت.

2-6- إجراءات البحث الميدانية

2-6-1- الاختبار القبلي

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية للقدرات التوافقية ومهارات جهاز طاولة القفز، للاعبين منتخب تربية الأنبار بالجمناستك الفني، وذلك يوم الثلاثاء الموافق (2023/9/5) في تمام الساعة الرابعة عصرا على القاعة المغلقة لحي المعلمين.

2-6-2- تجربة البحث الرئيسية

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية قام الباحثون بإعداد تمارين خاصة لتطوير القدرات التوافقية وتحسين مستوى أداء مهاراتي القفز ضما وفتحاً على جهاز طاولة القفز لدى عينة البحث، معتمدين على تجربتهم وخبرتهم الميدانية ومستعينين بآراء السادة الخبراء في مجال الاختصاص، وتم إجراء التجربة على النحو التالي:

1. تم البدء بتنفيذ تجربة البحث الرئيسية يوم الخميس الموافق (2023/9/7) ولغاية يوم الثلاثاء الموافق (2023/10/31).
2. استمرت التجربة (8) أسابيع موزعة على (24) وحدة تدريبية وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع للأيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس).
3. تم تطبيق التمارين الخاصة في الجزء التطبيقي من الوحدة التدريبية بزمن من (30-35) دقيقة.
4. تتضمن كل وحدة تدريبية (4-5) تمارين.
5. مناسبة التمارين للإمكانات والقدرات لعينة البحث.
6. مراعات تشابه أداء التمارين المقترحة مع طبيعة الأداء المهاري.

7. مرونة التنفيذ والتطبيق بما يتناسب مع قدرات أفراد العينة.
8. توافر عنصر التشويق والإثارة.
9. تكرارات الأداء حسب ما يسمح به وقت التمرين.
10. زيادة صعوبة تمارين القدرات التوافقية بشكل تدريجي من خلال التلاعب في المسافة أو التكرارات أو العدد أو الزمن.

2-6-3- الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبارات البعديّة بعد الانتهاء من تجربة البحث الرئيسيّة يوم الخميس الموافق (2023/11/2) في تمام الساعة الرابعة عصراً على القاعة المغلقة في حي المعلمين/ قضاء هيت، مع مراعاة توفير نفس الظروف المكانية والزمانية والأجهزة والأدوات التي أجريت بها الاختبارات القبليّة.

2-7- الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات، وهي:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- قانون النسبة المئوية
- اختبار (t) للعينات المرتبطة متساوية العدد

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1- عرض النتائج

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الأوساط الحسابية	قيمة (t) المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
التوافق بين اليدين العينين	عدد	1.458	10.88	1.309	13	2.12	7.202	معنوي
التوافق بين الرجلين والعيّنين	زمن/ثا	0.376	6.688	0.391	5.813	0.875	9.928	معنوي
الرشاقة	درجة	0.421	5.094	0.53	6.313	1.219	7.315	معنوي
التوازن الثابت	زمن/ثا	1.246	6.875	1.553	9.125	2.25	13.748	معنوي

معنوي	7.937	1.5	0.926	6.5	1.069	8	زمن/د	التوازن المتحرك
معنوي	10.693	1.75	0.835	6.125	1.061	4.375	درجة	القفز ضمناً
معنوي	7	1.75	0.756	6	1.035	4.25	درجة	القفز فتحاً

قيمة (t) الجدولية (1.895) عند درجة حرية (7=1-8) ومستوى دلالة (0.05%)

3-2- مناقشة النتائج

يتبين من نتائج جدول (2) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبارات القدرات التوافقية قيد الدراسة، وهذا يشير إلى أن التمرينات الخاصة أثرت بشكل إيجابي على القدرات التوافقية والتي ساهمت بدورها في تحسين مستوى أداء مهارات جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني، ويعزو الباحثون هذا التقدم إلى فاعلية استعمال التمرينات الخاصة، حيث أن تطور مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً مهماً في اكتساب المهارات الحركية، ومن ناحية أخرى فإن درجة التطور في المهارات الحركية يعتمد بشكل أساسي على تطوير القدرات التوافقية، إن "القدرات التوافقية تسهم بشكل كبير في تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي الخاص المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات" (Abdel-Khaleq, 2005) (Kazem et al., 2021)

كما قد تكون تلك النتائج بسبب استمرارية استعمال التمرينات الخاصة وانتظامها والتي تهدف إلى تطوير القدرات التوافقية الخاصة في الجمناستك الفني؛ لذا فإن التمرينات التوافقية يجب أن تؤدي بصورة منتظمة خلال الوحدات التدريبية، أن القدرات التوافقية "لها أهمية في التدريب إذ ينعكس مستوى القدرات التوافقية بشكل مباشر وكبير على مستوى الأداء المهاري، أي أنه كلما ازدادت درجة إتقان القدرات التوافقية كان الأداء أكثر إتقاناً، أي أن الأداء الحركي يتناسب تناسباً طردياً مع القدرات التوافقية" (Raczek, 2002).

كما أن التطور في مستوى القدرات التوافقية لا بد أن يتم من خلال تمرينات خاصة بكل قدرة من القدرات التوافقية، إن "مبدأ الخصوصية في التعلم والتدريب يعني اشتغال التعلم والتدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس" (Lanb. D., 1984)، إذ تعمل تلك القدرات معاً بشكل مترابط على تطوير مستوى التوافق لتطوير مستوى الأداء الحركي الجيد، كما أن القدرات التوافقية تتكون من مجموعة من القدرات الحركية تعمل متناسقة بشكل يضمن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام والخاص المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات قيد البحث، "إن للقدرات التوافقية تأثير إيجابي على سرعة تعلم وإتقان المهارات المركبة والمعقدة" (Grosser M. et al., 2008).

كما يؤكد اللقائي "إن للتمرينات الخاصة دور مهم وفعال في العملية التعليمية فهي تساعد على رفع المستوى البدني والمهاري بصورة عامة، وتساعد على تنمية وتطوير الصفات والقدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية، وتعمل على زيادة عنصر الإثارة والتشويق عند الأفراد المشاركين بالأداء" (Al-Laqaï, 2014).

كما ان عملية التكرار في إعطاء التمرينات الخاصة قد ساعد على تصحيح الأخطاء، وتحسين مستوى الأداء المهاري، إذ ان تكرار الأداء على أجهزة الجمناستيك سوف يتيح للاعب زيادة تحمله المطلوب، لان التعليم والتدريب على صورة النشاط نفسه يعد أفضل الطرائق للارتقاء بالمستوى (Al-Diwan et al., 2017).
وبمعنى أدق ساعدت تلك التمرينات على اكتساب اللاعبين القدرة على "التنظيم والتنسيق والترتيب والتبويب للإيعازات والسيالات العصبية المرسله من الدماغ إلى العضلات والأجزاء العاملة من الجسم بحيث ساهم التكرار المستمر لتلك التمرينات المعقدة على تنمية القدرة على إرسال وتنظيم إيعازات عصبية محددة ومختلفة من حيث اتجاه الحركة والقوة إلى أجزاء متعددة من الجسم في نفس الوقت" (Mahjoub Wajih & Badri Ahmed, 2002).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1- الاستنتاجات

1. أن استعمال التمرينات الخاصة له تأثير كبير في تنمية القدرات التوافقية وتحسين مستوى الأداء لمهاتري القفز ضما وفتحا.
2. فاعلية التمرينات الخاصة في تطور مستوى القدرات التوافقية المدروسة (التوافق بين العين واليدين، التوافق بين العينين والرجلين، الرشاقة، التوازن الثابت، التوازن المتحرك) لدى عينة البحث.
3. وجود تطور في مهاتري القفز ضما وفتحا على جهاز طاولة القفز بالجمناستيك الفني، نتيجة تطور القدرات التوافقية.
4. إن ازدياد خبرة اللاعبين من خلال الممارسة والتكرار ساعدتهم في تنمية قدراتهم التوافقية والمهارية، لأن القدرات التوافقية تتطور نتيجة التجربة والتكرار والممارسة.

4-2- التوصيات

1. الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية والمهارات الحركية لجهاز طاولة القفز بالجمناستيك الفني للرجال.
2. استعمال تمرينات خاصة مختلفة لتطوير قدرات حركية أخرى على أجهزة الجمناستيك الفني المختلفة.
3. ضرورة اهتمام المدربين في اختيار القدرات التوافقية المناسبة للمرحلة السنية والتدرج في صعوبتها.
4. إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على تأثير التمرينات الخاصة على قدرات توافقية مختلفة وعينات لم يتم تناولها في هذه الدراسة من حيث العمر ولكلا الجنسين.

شكر وتقدير

نقدم شكرنا وتقديرنا الى عينة البحث المتمثلة بلاعبي منتخب تربية الأنبار بالجمناستيك الفني لما بذلوه من جهد والتزام خدمة للمسيرة العلمية، كما نشكر كل من ساهم في إكمال هذا العمل.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس لديهم تضارب في المصالح

References

- Abdel-Khaleq, E. E.-D. (2005). *Sports Training (Theories – and Applications): Vol. 12th edition* (Dar Al-Maaref, Ed.).
- Aldewan, Abdul-Sahib, H. M., & al-Mayahi, S. J. K. (2013). Platform impact media super overlap (Alhiebermedia) to learn the effectiveness of the long jump for the Deaf Mute. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 36, 27–41. <https://www.iasj.net/iasj/article/94541>
- Aldewan, L. H., & Muhammad, F. H. (2014). The effect of competition in a manner curriculum to teach comparative some ground movements Fluency and intellectual development of children Riyadh. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 40, 74–89. <https://www.iasj.net/iasj/article/103715>
- Al-Laqqai, A. H. (2014). *Modern training methods in training curricula: Vol. 1st edition* (Arabian Gulf Foundation, Ed.).
- Comprehensive sports library*. (2020). <https://www.sport.ta4a.us/Human-Sciences/Movement-Science/1659-Tests-Balance-Element.html>.
- Grosser M., Starischka S., & Zimmermann E. (2008). *The New Fitness Training* (BLV book publishing, Ed.; Munich).
- Hassan Heba Abdel Azim. (2005). *The effect of a proposed educational program for the parallel beam device on the combinatorial abilities and level of skill performance of female students in the Faculty of Physical Education* [Unpublished doctoral dissertation]. Faculty of Physical Education.
- Hassanein, M. S. (1982). *Methods of constructing and codifying tests and standards in physical education: Vol. 1st edition* (Dar Al-Shaab Press, Ed.).
- Hassanein, M. S. (1995). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports* (Dar Al-Fikr Al-Arabi., Ed.; Vol. 1).

- Israa Hussein Ali, LAMYAA HASAN MUHMED AL-DEWAN, & Firas Hassan Abdel Hussein. (2019). The effect of using the Closemire model according to the cognitive method (impulsive versus speculative)In learning some skills with gymnastic on a device Balance beam for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 59, 11–27. <https://www.iasj.net/iasj/article/182617>
- Kazem, M. A. A., Abd Fares, M. N., & AL-DEWAN, L. H. M. (2021). The educational bag by the method of self-competition and its impact on learning skill performance And the achievement of discus throwing for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 68, 11–22. <https://www.iasj.net/iasj/article/213162>
- Lamia Hassan Al-Diwan, Saad Laith Abdul Karim, & Fatima Hassan Mohamed. (2017). The impact of the use of an educational curriculum in a cooperative (integrated and technical) method in teaching some ground movements for the third stage. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 53, 51–61. <https://www.iasj.net/iasj/article/147698>
- Lanb. D. (1984). *physical of Exercise. Respo- use and Adaptaions Mac Mill on publishing.*
- Mahasin, H. F. (2021). The Effect of the Self-Teaching Method in Learning Some Skills on the Jumping Table for Female Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 29(4), 39–58. <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/201>
- Mahjoub Wajih, & Badri Ahmed. (2002). *Fundamentals of Kinetic Learning* (Publishing and Translation & University House for Printing, Eds.).
- Majeed Raysan Khurabit. (1987). *Research Methods in Physical Education* (Dar Al-Kutub Directorate for Printing and Publishing, Ed.).
- Mohammed, N. A. (2022). The Effect of Above-Learning Exercises to Generalize the Motor Program in Mastering the Skill of Jumping Openly on The Jumping Platform Device for Students *Journal of Studies and Researches of Sport Education*. *Journal*

of Studies and Researches of Sport Education, 32(2), 2022.

<https://doi.org/10.55998/jsrse.v32i2.369>©Authors

Muhammad Jassim Muhammad. (2005). *Using a proposed device to develop some mental abilities and its impact on the motor characteristics of acting performance* [PhD thesis]. University of Baghdad.

Raczek, J. (2002). Entwicklungs- Veränderungen der motorischen Leistungsfähigkeit der Schuljugend in drei Jahrzehnten (1965/1995) Tendenzen,. *Ursachen Und Konsequenzen. In Sport Wissenschaft, 32(2), 201.*

saeed, N. H. K. (2019). Effect of groups to play groups in developing some harmonic capabilities for reconstruction 12 – 14 years hand reel. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 29(3), 307–319.* Retrieved from <https://jsrse.edu.iq/index.php/home/article/view/265>

Salman Ali Valaj. (2009). *The importance of combinatorial abilities.* Iraqi Mathematical Academy. <https://iraqacad.net/>

Shehata, M. I., & Bariqa, M. J. (1995). *Manual of physical measurements and motor performance tests* (Al-Ma'arif facility, Ed.).

نموذج لوحدة تدريبية

المكان: قاعة نقابة المعلمين

عدد اللاعبين: (8) لاعبين

الوقت: (30.1) دقيقة

الوحدة التدريبية: (4،5،6)

هدف الوحدة التدريبية: تحسين مستوى أداء مهارة القفز ضما

اليوم والتاريخ: الخميس، الأحد، الثلاثاء، (2023/9/19-17-14)

الزمن الكلي للتمرين	الزمن الفعلي للتمرين	الراحة بين المجموعات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرار	زمن الأداء	التمارين المستخدمة	ت	القسم
د 5.1	70 ثا	د 1	15 ثا	2	7	5 ثا	من وضع الوقوف على القفاز القفز عاليا مع سحب الركبتين الى الصدر	1	القسم الرئيس
د 5.2	100 ثا	د 1	20 ثا	2	5	10 ثا	أخذ ثلاث خطوات تقربية وضرب القفاز والقفز الى الأعلى مع سحب الركبتين الى الصدر	2	
د 5.2	100 ثا	د 1	20 ثا	2	5	10 ثا	أخذ ثلاث الى أربع خطوات تقربية وضرب القفاز والقفز الى الأمام الأعلى مع سحب الركبتين الى الصدر	3	
د 7.3	180 ثا	د 1	20 ثا	2	6	15 ثا	من الركضة التقربية التقدم باتجاه القفاز وضره للقفز الى الأمام الأعلى والعبور من فوق مصطبة بارتفاع (70) سم مع التركيز على سحب الركبتين الى الصدر	4	
د 7.3	180 ثا	د 1	20 ثا	2	6	15 ثا	من الركضة التقربية التقدم باتجاه القفاز وضره بقوة للقفز الى الأمام الأعلى والعبور من فوق مصطبة بارتفاع (90) سم مع التركيز على سحب الركبتين الى الصدر بشكل سريع	5	
د 30.1	المجموع								