



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of special exercises using weights in developing the explosive ability of the limbs and improving the level of skill performance on the artistic gymnastics jumping table for men

Jasim Nafi Hummadi¹  

Mohammed Merie Naser² 

mohammed falah dawood ³

Anbar University / College of Physical Education and Sports Sciences^{1,2}

Anbar Education Directorate³

Article information

Article history:

Received 2/2/2024

Accepted 4/3/2024

Available online 15,mar,2024

Keywords:

weight training, explosive strength, jumping table device ,gymnastics



Abstract

The research aims to identify the effect of exercises using weights on developing the explosive ability of the legs and arms and improving the level of skill performance on the artistic gymnastics jumping table for men. The researchers used the experimental approach in a single-group design, and the research sample represented the Anbar Education National Team players for the year (2023-2024). They numbered (10) players, aged between (13-15) years. Carrying out special exercises for (8) weeks, with (24) training units, and for three days a week (Sunday, Tuesday, Thursday), and the researchers used statistical methods appropriate to process the results, Therefore, the researchers concluded that exercises using weights had a positive role in developing the special explosive ability of the legs and arms, as well as improving the level of skill performance. Accordingly, the researchers recommend the necessity of using exercises specially using weights in developing special physical abilities (the explosive ability of the legs and arms) and improving the level of Skill performance.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



أثر تمارينات خاصة باستخدام الأثقال في تطوير القدرة الانفجارية للأطراف وتحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال

محمد فلاح داود³

مديرية تربية الأنبار³

محمد مرعي ناصر²

جاسم نافع حمادي¹

جامعة الأنبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على أثر التمارينات الخاصة باستخدام الأثقال على تطوير القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين وتحسين مستوى أداء المهارات على جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال، حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وتمثلت عينة البحث بلاعبي منتخب تربية الأنبار للعام (2023-2024) والبالغ عددهم (10) لاعبين، تتراوح أعمارهم ما بين (13-15) سنة، استمر تنفيذ التمارينات الخاصة لمدة (8) أسابيع وبواقع (24) وحدة تدريبية، ولثلاثة أيام في الإِسبوع (الأحد، الثلاثاء، الخميس)، استعمل الباحثون الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج، لذا توصل الباحثون الى أن التمارينات الخاصة باستعمال الأثقال كان لها دور إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية الخاصة للرجلين والذراعين وكذلك تحسين مستوى الأداء المهاري، وبناءً على ذلك يوصي الباحثون بضرورة استعمال التمارينات الخاصة باستعمال الأثقال في تطوير القدرات البدنية الخاصة (القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين) وتحسين مستوى الأداء المهاري.

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام: 2024/2/2

القبول: 2024/3/4

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2024

الكلمات المفتاحية :

تدريبات الأثقال، القدرة الانفجارية، جهاز طاولة القفز، جمناستك

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة

تعددت طرائق وأساليب التدريب الرياضي التي تهدف إلى تطوير مستوى أداء اللاعبين والوصول إلى أعلى المستويات في الأنشطة المختلفة، فتتعدد واختلقت هذه الطرائق والأساليب التدريبية لما لها من فاعلية كبيرة جداً، فبدأ المدربون والمختصون باستخدام أساليب مبتكرة للارتقاء بمتطلبات المهارة الحركية الخاصة بكل رياضة، ففي رياضة الجمناستيك الفني هناك متطلبات خاصة لكل جهاز، وهذه المتطلبات يمكن أن تتركز بصورة كبيرة في قدرات بدنية خاصة، يعتمد عليها اللاعب في أداء الواجبات الحركية، والحصول على تلك القدرات البدنية يتطلب عملاً متواصلًا، وأساليب تدريب فعالة (Al-Diwan, 2009) لتطويرها إلى أن لاعب الجمناستيك يجب أن يكون محافظاً على لياقته بكفاءة عالية للقيام بالعمل العنيف من خلال ما يملكه من مظاهرها البدنية والحركية، إذ أن الأداء الجيد للمهارة الحركية لا يضمن له النجاح في التنفيذ ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على عناصر اللياقة البدنية المطلوبة.

لذا فمن الأهمية بمكان أن يختار الباحثون الأسلوب الأمثل والأكثر ملاءمة لتطوير الجوانب البدنية، حيث أن أساليب تطوير القدرة العضلية لها أهمية خاصة في تحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين، وتشير العديد من الدراسات أن أسلوب استخدام الأثقال يعتبر من أهم الأساليب في تطوير القدرة العضلية، 'فالتدريب بالأثقال هو أسلوب للتمرينات البنائية يتم باسعمال الأوزان الحرة أو بأجهزة خاصة صممت لهذا الغرض من أجل زيادة القدرة العضلية وتحسين مظهر الشكل مع الناشئين" (Kayed & Youssef, 2019) ويرى الباحثون أن تحقيق الفوز والإنجاز في رياضة الجمناستيك الفني مرتبط بتمتية وتطوير القدرات البدنية الخاصة التي تخدم الجانب المهاري، حيث تعتبر القدرة الانفجارية من أهم القدرات البدنية الخاصة، لما لها من تأثير كبير على إنجاح الأداء المهاري (Israa Hussein Ali et al., 2019)

إذ أنه عند استخدام تدريبات الأثقال مع الناشئين يجب الأخذ بعين الاعتبار بعض النقاط الهامة منها: التنمية المتوازنة لجميع المجموعات العضلية للناشئ، واستخدام الانقباض العضلي التقصيري لتنمية القدرة العضلية لديهم، وأن تكون المقاومات المستخدمة في التدريبات دون القصوى (Jalal & Lamyaa, 2013)، كون أن هذه الفئة تحتاج إلى تعامل خاص وأن استخدام تدريب الأثقال بشكل خاطئ يمكن أن يتسبب بحدوث إصابة للاعب، حيث أن من أهم شروط تطوير القدرة الانفجارية ضرورة استخدام الأوزان الثقيلة، التي تؤدي إلى زيادة ردود الفعل المرتدة من أجهزة المستقبلات الحسية كأجسام جولجي وبالتالي الزيادة في تحسين تزامن إطلاق الوحدات الحركية مما ينعكس على زيادة قوة الوثب لأعلى (Aldewan et al., 2013)

وبناءً على ما تقدم تظهر أهمية البحث في الدور الهام الذي يلعبه التدريب بالأثقال في تطوير الجوانب البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهاري، وهذا ما دفع الباحثون للخوض في هذه الدراسة من خلال استخدام التدريب بالأثقال لتطوير القدرة الانفجارية وتحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز طاولة القفز بالجمناستيك الفني للرجال.

1-2- مشكلة البحث

تعد القدرات البدنية الخاصة من أهم المتطلبات التي يجب توافرها بلاعب الجمناستيك الفني من أجل الارتقاء إلى أعلى مستوى ممكن، خاصة أن مهارات جهاز طاولة القفز تحتاج بشكل كبير إلى هذه القدرات وخاصة القدرة

الانفجارية، كون ان كل مهارات هذا الجهاز تعتمد على القفز والارتكاز، وكل مهارة تتكون من (6) مراحل هي: (الركضة التقريبية، ضرب القفاز، الطيران الأول، الارتكاز، الطيران الثاني، الهبوط) فوجد انه في المرحلة الثانية يحتاج اللاعب الى القدرة الانفجارية للرجلين، وفي المرحلة الرابعة يحتاج الى القدرة الانفجارية للذراعين لتحقيق الارتفاع المطلوب لأداء المهارة، ومن خلال خبرة الباحثون المتواضعة كونه مدرسا لمادة الجمناستك الفني ومتابعته لأفراد عينة البحث لاحظ ان هناك انخفاض في مستوى الأداء المهاري من خلال ضعف قدرة اللاعبين على الطيران المناسب لأداء المهارة، ويعتقد الباحثون ان سبب ذلك هو هبوط في مستوى القدرات البدنية وخاصة القدرة الانفجارية، وهذا ما دفع الباحثون للخوض في دراسة هذه المشكلة ومحاولة حلها من خلال استخدام تمارين خاصة باستخدام الأثقال في تطوير القدرة الانفجارية للأطراف وتحسين مستوى الأداء المهاري لأفراد عينة البحث.

1-3- هدف البحث

1. التعرف على أثر التمارين الخاصة باستخدام الأثقال في تطوير القدرة الانفجارية للأطراف للاعبين منتخب تربية الأنبار بالجمناستك الفني للرجال.
2. التعرف على أثر التمارين الخاصة باستخدام الأثقال في تحسين مستوى الأداء المهاري على جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال.

1-4- فرضا البحث

1. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرة الانفجارية للأطراف للاعبين منتخب تربية الأنبار بالجمناستك الفني للرجال.
2. توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد الدراسة.

1-5- مجالات البحث

- 1-5-1- المجال البشري: لاعبو منتخب تربية الأنبار بالجمناستك الفني ضمن الفئة العمرية من (13-15) سنة، للعام الدراسي (2023-2024).
- 1-5-2- المجال الزمني: للمدة من (2023/4/25) ولغاية (2023/7/2).
- 1-5-3- المجال المكاني: القاعة الداخلية المغلقة في حي المعلمين/قضاء هيت/محافظة الأنبار.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1- منهج البحث

استعمل الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي نظراً لملاءمته وطبيعية إجراءات هذه الدراسة وأهدافها.

2-2- مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع من البحث من لاعبو منتخب تربية الأنبار بالجمناستك الفني للعام الدراسي (2023-2024)، والبالغ عددهم (12) لاعباً، تتراوح أعمارهم ما بين (13-15) سنة، والمسجلين بشكل رسمي في مديرية تربية الأنبار، أما عينة البحث فقد كانت باختيار (10) لاعبين من مجتمع الأصل، والذين يمثلون ما نسبته (83%) من العدد الكلي، كون ان لاعبين اثنين منعتهم الإصابة من الاشتراك في التجربة، وقد تأكد الباحثون من تجانس عينة

البحث في متغيرات (الطول، الكتلة، العمر الزمني، العمل التدريبي)، من خلال النتائج التي كانت محصورة بين $(1\pm)$.

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية الانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	147.7	3.94	147.5	0.15
الكتلة	كغم	48.6	3.13	49	-0.38
العمر الزمني	سنة	14.3	0.57	14.4	-0.42
العمر التدريبي	شهر	18.7	1.56	18.5	0.38

2-3- الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

(ساعة إيقاف، حاسبة شخصية نوع dell، ميزان طبي، جهاز طاولة القفز، شريط قياس متري، أثقال مختلفة الأوزان، مصطبة تدريب، الملاحظة والتجريب، الاختبارات، الشبكة المعلوماتية الأتريبت، استمارات تقييم الأداء، استمارات آراء الخبراء، فريق العمل المساعد).

2-4- الاختبارات المستخدمة في البحث

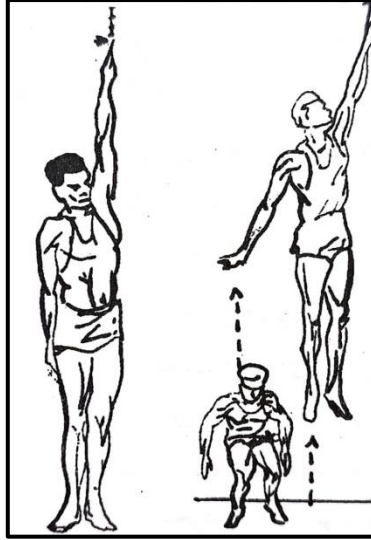
أولاً: اختبار القفز العمودي من الثبات (Hassanein, 2004)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين

الأدوات المستخدمة: سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض بمقدار (150)

سم، على ان تدرج بعد ذلك من (151-400) سم، المغنيسيوم.

مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المغنيسيوم، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة عاليا بجانب السبورة، يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض، وان تكون الكتفين بمستوى واحد، يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه، من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماما عاليا ثم أماما خلفا مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماما عاليا مع الفرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها، كما في الشكل أدناه.



شكل (1)

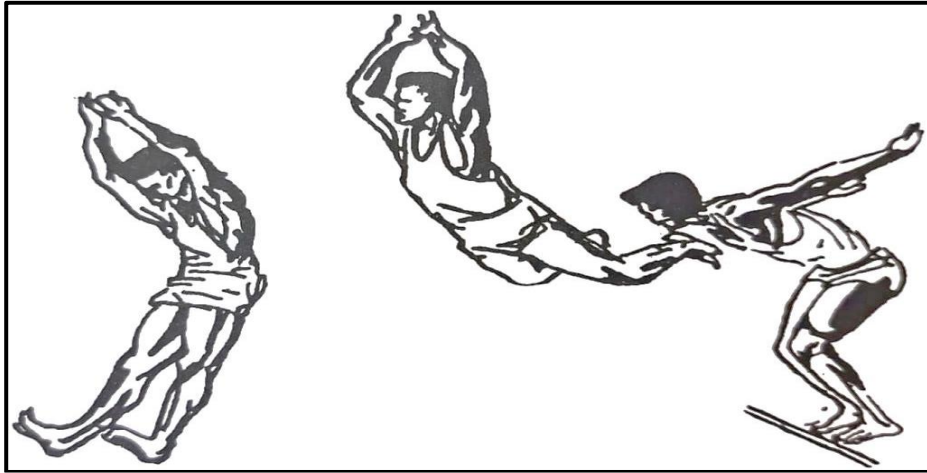
يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات

التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة الانفجارية، مقاسة بالسنتيمتر.

ثانياً: اختبار القفز العريض من الثبات (Hassanein, 2004)

الغرض من الاختبار: قياس القدة الانفجارية للرجلين.

الأدوات المستخدمة: أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط البداية. **مواصفات الأداء:** يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة، كما في الشكل أدناه.



شكل (2)

اختبار القفز العريض من الثبات

توجيهات:

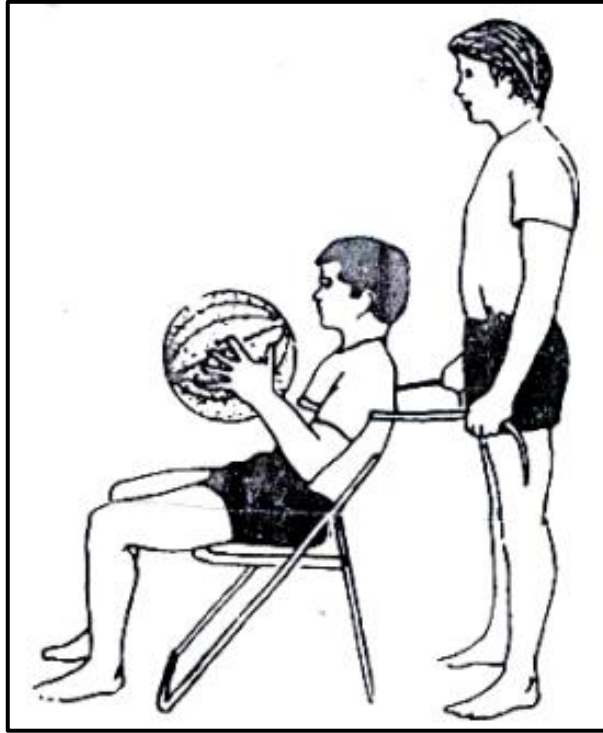
1. تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض).
2. في حالة ما إذا اختل المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها.
3. يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.
4. للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

ثالثاً: اختبار دفع الكرة الطبية (Allawi & Radwan, 1994)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للذراعين.

الأدوات المستخدمة: مكان مستوى حبل صغير، كرات طبية زنة الواحدة (3) كجم، كرسي، عدد مناسب من الرايات والأعلام، شريط قياس.

مواصفات الاختبار: يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر، وتحت مستوى الذقن، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي، يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم، وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة، بعدها تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط، كما في الشكل أدناه.



شكل (3)

يوضح اختبار رمي الكرة الطبية

التسجيل: يعطى للمختبر ثلاث محاولات متتالية، يعطى محاولة واحدة تدريبية، ويسجل أفضل محاولة للمختبر.

2-5- التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق (2023/4/25)، على عينة مكونة من (4) لاعبين من نفس عينة البحث، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

1. معرفة سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة.
2. التعرف على المدة الزمنية اللازمة لتنفيذ الاختبارات لجميع اللاعبين.
3. معرفة كفاية فريق العمل المساعد.
4. التأكد من إمكانية تطبيق أفراد عينة البحث لمفردات الاختبارات.
5. معرفة مدى مناسبة الوحدات التدريبية لجميع اللاعبين والوقت المناسب لتنفيذ الوحدات التدريبية.
6. التعرف على أكثر المشاكل التي يمكن أن تواجه الباحثون خلال تنفيذ التجربة.

2-6- إجراءات البحث الميدانية

2-6-1- الاختبار القبلي

بعد التأكد من صدق الاختبارات وإمكانية تطبيقها من قبل أفراد عينة البحث، قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث وذلك يوم الأثنين الموافق (2023/5/1) في تمام الساعة الرابعة عصراً وعلى القاعة الداخلية المغلقة بحي المعلمين في قضاء هيت وبمساعدة فريق العمل المساعد، حيث تم إجراء الاختبارات مهارية لجهاز طاولة القفز، وذلك من خلال تصوير الأداء وعرضه على أربعة محكمين(*) قاموا بتقييم أداء اللاعبين حيث تم حذف أعلى وأدنى درجتين وجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسيهما على اثنين لاستخراج الدرجة النهائية لأداء اللاعب، ثم بعدها تم إجراء اختبارات القدرات البدنية.

2-6-2- تجربة البحث الرئيسية

قام الباحثون بإعداد برنامج تدريبي باستخدام الأثقال لتطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين وتحسين مستوى أداء المهارات على جهاز طاولة القفز بالجمناستيك الفني، حيث قام الباحثان بالاستعانة بالعديد من المصادر العلمية ذات الصلة والرجوع الى العديد من الدراسات من أجل إعداد التمرينات الخاصة بصورته الأولية، وبعدها تم عرضه على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال، حيث تم إجراء بعض التعديلات على البرنامج وأصبح جاهزاً للتطبيق، بعدها قام الباحثون بتطبيق التمرينات الخاصة على عينة البحث لمدة (8) أسابيع وذلك من يوم الخميس الموافق (2023/5/4) ولغاية يوم الخميس الموافق (2023/6/29)، وبواقع (24) وحدة تدريبية ولثلاثة أيام في الإِسبوع (الأحد، الثلاثاء، الخميس)، ومدة كل وحدة تدريبية (35) دقيقة من الجزء الرئيس للوحدة التدريبية، ينظر ملحق (3).

- ✓ التأكد من ان بيئة الممارسة هادئة وتحقق درجة عالية من الأمان للاعبين.
- ✓ مستوى التمرينات يكون مناسب لكل مرحلة من مراحل التجربة.
- ✓ مراعاة مبدأ التدرج في إعطاء التمرينات من السهل الى الصعب.
- ✓ التأكيد على أداء الإحماء بشكل يتلاءم مع طبيعة المجهود البدني.

(*) ملحق (1)

- ✓ قبل البدء بتنفيذ التجربة قام الباحثون بتقديم شرح كافي أمام جميع اللاعبين عن أهداف هذه الدراسة والغرض منها، وبيان أهمية التمرينات الخاصة باستخدام الأثقال، ودورها المهم في الوحدات التدريبية.
- ✓ إعطاء مجموعة من التمرينات الخاصة بالإطالة والمرونة في بداية الوحدات التدريبية الأولى لتهيئة العضلات المشاركة في الأداء.
- ✓ تم استخدام (33) تمرين ركزت في معظمها على عضلات الرجلين والذراعين.

2-6-3- الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث، وذلك يوم الأحد الموافق (2023/7/2) في تمام الساعة الرابعة عصرا، على القاعة الداخلية المغلقة في حي المعلمين في قضاء هيت، وحرص الباحثون على استخدام نفس الأجهزة والأدوات التي استخدمت في الاختبار القبلي.

2-7- الوسائل الإحصائية

استعان الباحثون بالبرنامج الإحصائي (Spss. V.29) لمعالجة نتائج البحث

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القلبية والبعديّة للقوة الانفجارية للرجلين والذراعين لعينة البحث

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبارات القلبية والبعديّة للقوة الانفجارية

دلالة الفروق	Sig.	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	القدرات البدنية
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	11.19	3.67	32.2	3.23	29.1	سنتيمتر	اختبار القفز العمودي
معنوي		11.72	6.2	1.39	5.86	1.35	متر	اختبار القفز العريض
معنوي		4.86	0.31	2.6	0.36	2.37	متر	اختبار رمي الكرة الطبية

مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (2) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعديّة لمجموعة البحث في متغيرات القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ولصالح الاختبارات البعدية، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة في جميع الاختبارات البدنية أكبر من القيمة الجدولية، ويعزو الباحثون هذه الفروق الى تأثير التمرينات الخاصة باستخدام الأثقال لتطوير القدرات البدنية الخاصة، (Othman et al., 2023) حيث احتوى التمرينات الخاصة على تمرينات حديثة ونوعية مبنية على أسس علمية، وحرص الباحثون على مراعاة مكونات الحمل التدريبي خلال تطبيق التمرينات على أفراد مجموعة البحث، حيث اشتمل البرنامج على تمرينات باستخدام الأثقال والأجهزة والأدوات المتطورة داخل صالة اللياقة البدنية، كما ساعد تكرار التمرينات بشكل يتناسب مع قدرات وإمكانات عينة البحث

الى تطوير القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين بصورة مناسبة، حيث أشار ان تدريبات رفع الأثقال هي من التدريبات الصعبة ولكنها تحقق قيمة للجهد البدني المبذول، اذ تعمل على تطوير القدرات الخاصة، ومن أهمها هي القدرة الانفجارية وبشكل خاص الجزء السفلي من الجسم ان تدريبات رفع الأثقال تؤدي الى تزايد القدرة العضلية فتصبح عضلاتك اكثر قوة وكفاءة نتيجة الضغط الواقع عليها عند رفع الثقل (Kadhim et al., 2021).

كما يرى الباحثون أن التحسن الذي حدث لدى أفراد مجموعة البحث في الاختبار البعدي وتميزه عن الاختبار القبلي، يعود إلى تنفيذ أفراد العينة للبرنامج التدريبي ومفرداته بشكل منتظم طيلة مدة التجربة والذي بني على أسس علمية تراعي مبادئ التدريب الرياضي الحديث في تنمية القدرة الانفجارية أن تطوير القدرة الانفجارية ينبثق من تدريبات خاصة تدعى بتدريبات رفع الأثقال، اذ تحقق هذه التدريبات فوائد كثيرة لجميع المستويات بالنسبة للاعبين، وان العمل على هذه التدريبات سوف يحقق إنتاج القدرة الانفجارية، وان هذه القدرة يكون لها فوائد خاصة موجّهة ضمن القدرة الخاصة بالأداء كما أن طبيعة التمرينات التي تم تطبيقها على أفراد عينة البحث استهدفت العضلات العاملة للأطراف السفلى والعلوية.

3-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القلبية والبعديّة للمهارات الحركية لعينة البحث

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبارات القلبية والبعديّة لمهارات جهاز طاولة القفز

المهارات الحركية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	Sig.	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع			
مهارة القفزة العربية	درجة	4.2	0.91	6.1	0.99	7.84	0.000	معنوي
مهارة قفزة اليدين الأمامية	درجة	3.7	0.67	5.8	0.63	7.58		معنوي

مناقشة النتائج

يتبين من الجدول (3) الخاص بنتائج الاختبارات المهارية ان هناك فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعديّة لمجموعة البحث في المهارات الحركية ولصالح الاختبارات البعديّة، حيث ان قيمة (t) المحسوبة في الاختبارات المهارية أكبر من القيمة الجدولية، ويعزو الباحثون هذا الفرق المعنوي فاعلية التمرينات الخاصة الخاص بتدريبات الأثقال التي استعملها الباحثون، والتي أدت الى تحسن أهم متطلبات الأداء المهاري، حيث أن اسلوب التدريب بالأثقال يمثل جانباً مهماً في إعداد لاعبي الجمناستيك الفني وعلى جميع المستويات لما له من أهمية كبيرة في تطوير القدرات البدنية الخاصة وفي مقدمتها القدرة العضلية، لما لها من أهمية كبيرة في إنجاح متطلبات الأداء المهاري، اذ ان نجاح تمارين التنكيك تتعلق بمستوى تطور وتنمية القدرات البدنية، ويعزو الباحثون هذه الفروق المعنوية إلى أن مهارات جهاز طاولة القفز يحتاج الى قوة عضلية كبيرة وجهد متواصل لتحسين متطلبات الأداء المهاري من خلال تدريبات الأثقال والتي كانت ضمن التمرينات الخاصة، إذ ان تطور القدرة

الانفجارية ساهم في تحسن الأداء المهاري، إذ أن القدرة العضلية لها أثرها وأهميتها في أنواع الأنشطة التي تتطلب التغلب على مقاومة كالجماز في حركات القوة ك(الأوضاع الثابتة، حركات الرفع، حركات الخفض)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1- الاستنتاجات

1. أن التمرينات الخاصة باستخدام الأثقال كان لها دور إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية الخاصة للرجلين والذراعين.
2. أن التمرينات الخاصة باستعمال الأثقال كان لها دور إيجابي في تحسين مهارتي القفزة العربية وقفزة اليدين الأمامية على جهاز طاولة القفز بالجمناستك الفني للرجال.
3. الوثب العمودي من الثبات كان من أكثر متغيرات القدرة الانفجارية تطوراً لدى أفراد عينة البحث.
4. مهارة القفزة العربية كانت من أكثر متغيرات الأداء المهاري تحسناً لدى أفراد عينة البحث.

4-2- التوصيات

1. ضرورة استعمال تدريبات الأثقال في تطوير القدرات البدنية الخاصة (القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين).
2. تعميم نتائج الدراسة الحالية على منتخبات مديرية تربية الأنبار بالجمناستك الفني للرجال، لغرض الاستفادة منها في إعداد البرامج التدريبية للاعبين.
3. إجراء دراسات مشابهة على أجهزة الجمناستك الفني الأخرى لمعرفة فاعلية التمرينات الخاصة باستخدام الأثقال على القدرات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهاري.
4. إجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة لاعبو منتخب تربية الأنبار بالجمناستك الفني ضمن الفئة العمرية من (13-15) سنة، للعام الدراسي (2023-2024).

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

References

- Aldewan, L. H., Abdul-Sahib, H. M., & al-Mayahi, S. J. K. (2013). Platform impact media super overlap (Alhiebertmedia) 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>
- Al-Diwan, L. H. M. (2009). *Effective methods in teaching physical education*. Al-Nakhil Press. <https://www.researchgate.net/publication/376409835>
- Allawi, M. H., & Radwan, M. N. al-D. (1994). *Motor Performance Tests* (3rd edition). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Hassanein, M. S. (2004). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Othman, I. A., Mohamed, L. H., & Shabib, S. S. (2023). The effect of Top Play and Top Sport cards using recreational games in developing children's creative abilities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(2), 33–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.466>
- 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>
- Jalal, A. Z. K., & Lamyaa, H. A. (2013). Find extract Impact multimedia system integrated collaborative learning style in the education of the technical performance of the elevation jerk and the cognitive level of weightlifting. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 35, 9–25. <https://www.iasj.net/iasj/article/91094>
- Kadhim, 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>
- Kayed, M. M., & Youssef, I. A. (2019). *The effect of using a weight training program on developing explosive strength and the level of skill performance among handball players in Bethlehem Governorate* [Published research]. Faculty of Physical Education.

ملحق (1)

يبين أسماء السادة المحكمين

ت	اللقب العلمي والأسم	مكان العمل	التخصص
1	أ.د. سندس محمد سعيد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار	تعلم حركي/جمناستك فني
2	أ.م.د. جمال سكران حمزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد	تأريخ/جمناستك فني
3	أ.م.د. أوراس قاسم محمد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار	تدريب رياضي/جمناستك فني
4	م.د. أمير جابر مشرف	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار	تعلم حركي/جمناستك فني

ملحق (2)

يبين أسماء الخبراء والمختصين

ت	اللقب العلمي والأسم	مكان العمل	التخصص
1	أ.د. وليد خالد حمادي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار	تدريب رياضي/ساحة وميدان
2	أ.د. عدنان فدعوس عمر	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الأنبار	تدريب رياضي/كرة قدم
3	أ.د. ليث محمد حسين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة	تعلم حركي/جمناستك فني
4	أ.م.د. غازي لفته حسين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة	طرائق تدريس/جمناستك فني
5	أ.م.د. أنمار عطشان خركان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ذي قار	تدريب رياضي/جمناستك فني

ملحق (3)

نموذج لوحدة تدريبية

الإسبوع: الأول							الوحدة التدريبية: (1 - 2 - 3)		
المكان: القاعة الداخلية المغلقة لحي المعلمين							اليوم والتأريخ:		
الفئة وعدد اللاعبين: فئة المبتدئين (10) لاعبين							زمن الوحدة: (120) دقيقة		
هدف الوحدة: تطوير القدرة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى									
الأدوات المستعملة: مصطبة، دمبلصات									
القسم	ت	التمرين	زمن الأداء	التكرار	المجموعات	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	الزمن الفعلي للتمرين	الزمن الكلي للتمرين
التمرين	1	(وقوف، الذراعان أماما، مسك ثقل) تبادل عمل حركات ثني ومد للأمام	5 ثا	2	2	40 ثا	60 ثا	20 ثا	2.66 د
	2	نفس التمرين السابق مع عمل حركات ثني ومد للأعلى	10 ثا	3	2	75 ثا	90 ثا	60 ثا	7.5 د
	3	(جلوس على مقعد، الذراعان جانباً) تبادل عمل حركات تبعيد وتقريب الذراعين عن محور الجسم وللجانِب	20 ثا	3	2	85 ثا	90 ثا	90 ثا	9.16 د
	4	(وقوف، الذراعان أماما، مسك ثقل) تبادل عمل حركات تبعيد وتقريب عن محور الجسم للأمام	15 ثا	3	2	85 ثا	90 ثا	90 ثا	8.66 د
	5	(وقوف، ثني الجذع، مسك ثقل) تبادل عمل حركات ثني ومد للأعلى وللأسفل	15 ثا	3	2	85 ثا	90 ثا	90 ثا	8.66 د
المجموع							36.64 د		