

المركز الجامعي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص التحضير البدني
تحت عنوان :

أثر تمارين خاصة لتنمية صفة المرونة
على تحسين أداء مهارة الشقلبة الخلفية
على اليدين في الجمباز

دراسة تجريبية أجريت على لاعبي الجمباز لنادي الشباب الرياضي ثنية الحد (8-10)

إشراف الأستاذ:

د/نغال محمد

إعداد الطالبان:

- بوزيوان إبراهيم.
- والي خالد .

السنة الجامعية: 2018/2019

شكر و عرفان

الحمد لله الذي علمنا ما لم نكن نعلم ، و نشكرك اللهم ما أعطيتنا من النعم ،
بسم الله الذي جعل نور العقول و علمها .

فبالحمد نبدأ الكلام ، و بالشكر نتوسط المقام ، و بالعمل و الإخلاص نحقق الأمل .
فالحمد لله الذي أذهب الليل مظلاما بقدرته ، و جاء بالنهار مبصرا برحمته ،
و كساني ضياءه و أنا في نعمته .

اللهم اجعل أول عملي هذا صلاحا ، و أوسطه فلاحا ، و آخره نجاحا .

أولا و قبل كل شيء ، نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنهاء هذا العمل
المتواضع ، كما نتقدم بخالص عبارات الشكر و العرفان التقدير إلى كل من
ساعدونا في إنجاز هذا العمل نخص بالذكر الدكتور المشرف: (نغال
محمد) حفظه الله الذي لم يبخل علينا بعلمه و نصائحه و توجهاته القيمة التي
مهدت لنا الطريق للإتمام هذا العمل و الذي كان لنا في العلم مرشدا و في
المعاملة أبا مع تمنياتنا له بالمزيد من النجاح و التوفيق في حياته العملية و
العلمية

و هنا لا يكفينا الكلمات لوحدها للإيفاء حقه فأترك جزاءه لله سبحانه و تعالى .
كما لا ننسى أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة و دكاترة و عمال معهد
التربية البدنية و الرياضية بتيسميسيلت و نتمنى لهم التوفيق و السداد .

والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه

إهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك, ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ,ولا تطيب
اللحظات إلا بذكرك ,ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك.
إلى من كلله الله بالهيبة والوقار...إلى من علمني العطاء بدون انتظار...والذي

العزیز

إلى من كان دعائها سر نجاحي ,وحنانها بلسم جراحيأمي الحبيبة
إلى من أرى التفاؤل بعينها , والسعادة في ضحكتها ,إلى شعلة الذكاء والنور..

زوجتي العزيزة

إلى فلذات كبدي.....-yt...-أميرتي رزان و صغيري الوسيمرسيم عبد الرحيم
أما الشكر الخاص فأوجهه إلى صديقي وزميلي في البحث والي خالد.
كما لا يفوتني أن أتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى الصديق بور عبد الكريم
الذي وقف بجانبنا وسهر على إتمام هذا البحث المتواضع.
كما لا أنسى الزملاء الكرام أحمد مبرك معلق السعيد و بارود بوتوشنت على
كل الإسهامات و المساعدات.

الأهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ، ولم نكن لنصل إليه لولا فضل الله علينا أما بعد :

أهدي هذا العمل إلى من ربتي و أنارت دربي و أعانتني بالصلوات و الدعوات ،

إلى أغلى إنسان في هذا الوجود أمي الحبيبة بثينة أطال الله عمرها .

إلى من عمل بكد في سبيلي و علمني معنى الكفاح و أوصلني إلى ما أنا عليه أبي

الكريم محمد أدامه الله لي .

إلى جميع من تطيب الدنيا بوجودهم من حولي إخوتي و أخواتي عقبه و عادل تودي

لايان سرور إلى الكتكوتة أريج و أفراد أسرتي كبيرا و صغيرا و سندي في الدنيا و لا

أحصي لهم فضلا،

إلى كل الأصدقاء و الأحباب الجيلالي، مهدي، رابع و عبد الفتاح حمداني .

عبد القادر قرقاش ، غصاب أيوب و من دون استثناء .

إلى كل الأساتذة الكرام و نخص بالذكر الأستاذ المشرف " نغال محمد " الذي لم

يبخل علينا بتوجيهاته و نصائحه القيمة التي كانت عوننا لنا في إتمام هذا البحث

إلى كل و العاملين بمعهد الأنشطة البدنية و الرياضية.

إلى من تقاسمت معه أعباء المذكرة صديقي إبراهيم إلى الكوادر الرياضية بالنادي

الرياضي للجمناستك ثنية الحد بارود بوتشنت ، معلق سعيد و بور

عبد الكريم ..

إلى كل رفقاء الدراسة في الجامعة دفعة 2018-2019

و الحمد لله و الصلاة والسلام على رسول

بالتواضع

الله.

المخلص:

كانت الدراسة تحت عنوان :

اثر تمارين خاصة لتنمية صفة المرونة على تحسين أداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين في جمباز الـ
"tumbling"(8-10).

وهي دراسة تجريبية أجريت على لاعبي الجمباز (8-10) بالنادي الرياضي الهاوي للجمعية الرياضية للشباب الرياضي -ثنية الحد.

إعداد الباحثان :

والي خالد بوزيوان إبراهيم

إشراف /الدكتور: نغال محمد

تناولت الدراسة مشكلة نقص البرامج التدريبية الخاصة لتنمية صفة المرونة التي لها علاقة بالأداء المهاري لتقنية الشقلبة الخلفية على اليدين .وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى أهمية صفة المرونة و تطويرها من خلال برنامج تمارين خاصة وتحسين الأداء المهاري للاعبي الجمباز .

ومن خلال كل ما سبق نطرح التساؤل العام التالي :

هل لبرنامج التمارين الخاصة تأثيرا في تنمية صفة المرونة على تحسين أداء الشقلبة الخلفية على اليدين ؟

و التساؤلات الفرعية التالية :

1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في الاختبار القبلي في تنمية صفة المرونة ؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين في القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في تنمية صفة المرونة ؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين في القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في تنمية صفة المرونة ؟

4- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين (المجموعة الضابطة و التجريبية) في الاختبار أبعدي في تنمية صفة المرونة ؟

و للإجابة على ذلك تم تبني المنهج التجريبي المناسب للدراسة وتم إجراءها على عينة تتكون من 10 لاعبين من النادي الهاوي للجمباز(8-10). بحيث (05لاعبين للعينة الضابطة) و (05لاعبين للعينة التجريبية). وقد افترضنا الفرضيات التالية:لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في الاختبار القبلي في تنمية صفة المرونة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين في القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في تنمية صفة المرونة هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين في القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في تنمية صفة المرونة كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين (المجموعة الضابطة و التجريبية) في الاختبار البعدي في تنمية صفة المرونة .

و تم استخدام اختبارات بدنية خاصة لتنمية صفة المرونة و اختبار مهاري لأداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين .

و لمعالجة البيانات إحصائياً استخدمنا منهج الإحصاء الاستدلالي الذي يعتمد مجموعة من الاختبارات والعمليات في معالجة الفرضيات (المتوسط الحسابي _ الانحراف المعياري _ التكافؤ والتجانس _ معامل ارتباط بيرسون _ اختبار ت ستودنت لدلالة الفروق بين عينتين مجانستين ومتساويتين في العدد _ اختبار ت ستودنت لدلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة واحدة. ونسمح هذه العمليات الإحصائية من خلال هذا المنهج إلى تعميم النتائج الجزئية على المجتمع الأصلي).

و اسفرت الدراسة عن النتائج التالية: لبرنامج التمرينات الخاصة اثر ايجابي في تنمية صفة المرونة .ولتنمية صفة المرونة دور فعال في تحسين أداء الشقبة الخلفية على اليدين .كما لتمرين المرونة لها أهمية بالغة في المرحلة العمرية (8-10). لدى لاعبي الجمباز.

- تحسن المجموعة التجريبية لعينة الدراسة في جميع المتغيرات البدنية و المهارية قيد الدراسة رغم تفاوت النسب وقد حققت تقدماً ملموساً و جوهرياً عند مستوى الدلالة: 0.05 ، في جميع القياسات المطبقة للقدرات البدنية المختارة قيد الدراسة ، حيث خضعت لتدريب خاص يتأسس على استخدام تمرينات بدنية لتحسين صفة المرونة و انعكاسها على أداء تقنية الشقبة الخلفية على اليدين في جمباز . « tumbling » .
- ويعزو الباحثان كذلك سبب التحسن إلى مدى فاعلية تطبيق التمرينات الخاصة المقترحة لتنمية صفة لتحسين أداء تقنية الشقبة الخلفية على اليدين ، في تحقيق التقدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، ويرجع ذلك لتطبيق البرنامج التجريبي بالتدريب بالأسلوب الفكري والتكراري للتمرينات ، وأيضاً لدقة تحديد القدرات والمهارات المناسبة لعينة الدراسة و المرحلة السنية ، ومراعاة خصائص النمو و الفروق الفردية و قدرات اللاعبين ، والإمكانات البشرية والمادية عند تصميم أهداف الدراسة، و لاحتواء البرنامج على مجموعة من التمرينات المختارة والمقننة والمعدة على أسس علمية ، وكذلك الأهمية التي أولها الباحثان للقدرات البدنية قيد الدراسة ويرجع الباحثان هذه النتائج أيضاً إلى إتباعهما لجميع قواعد ومبادئ التدريب العلمية المقننة من حيث الاستعدادات الفسيولوجية والسيكولوجية للاعبين ، واستخدام مبدأ التوازن والتكامل والشمول عند تنمية القدرات البدنية الخاصة بتقنية الشقبة الخلفية على اليدين .
- كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من **نعيمه زيدان خلف (2001)**، و **دراسة طارق سامي أحمد 2010** ، و **دراسة عبد الحق سيد عبد الباسط سليم (2006)**، و **دراسة حاتم (2000)**، و **دراسة كوميتي (2003)** و **تايلور و كويل (2009)** في تحسين متطلب مرونة الكتفين . و **حافظ حسين (2005)** ، ، وفي هذا المجال يؤكد كل من **عبد الفتاح (1997)** و **حسام الدين: 1997**: أن زيادة مستوى المرونة يؤدي إلى اتساع مدى الحركة ، ويسهم بقدر كبير في زيادة وقدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة والمطاطية وسهولة الحركة في مفاصل الجسم، وبالتالي زيادة السرعة وكمية الحركة المطلوبة للأداء ، بالإضافة لإنتاج قوة كبرى مع الاحتفاظ بالطاقة الناتجة . وهذا ما يؤكد **محمد إبراهيم شحاتة (2003)** على أن الصفات البدنية الأساسية ترتبط إلى حد كبير بالمهارات الحركية لرياضة الجمباز و يتفق كل من **فوزي يعقوب و عادل عبد البصير (1985)** أن الإعداد الفني الخاص و التمرينات النوعية التي تعمل على تحسين القدرات البدنية الخاصة للأداء المهاري هما الدعامة الأولى الرئيسية التي يركز عليها المبتدئ في رياضة الجمباز .

Summary:

The study was titled:

The effect of special exercises to develop the flexibility to improve the performance of the technique of backgammon on the hands in the gymnastics "tumbling" (8-10).

This is an experimental study of gymnasts (8-10) at the Amateur Sports Club of the Sports Youth Sports Association - Thaniet El-Had.

Preparation of the researchers:

Bouzouane Ibrahim

And

Ouali Khaled

Supervised by: Dr: Neghal Mohamed

The study examined the problem of lack of special training programs for the development of elasticity related to the skillful performance of the technique of backgammon on the hands. The study aimed to know the importance of flexibility and develop it through a special exercise program and improve the skill performance of gymnastic players.

Through all of the above we raise the following general question:

Does the special exercise program have an impact on the development of elasticity to improve the performance of the posterior somersault on the hands?

And the following sub-questions:

.1Are there statistically significant differences between the experimental group and the control group in the tribal test in the development of flexibility?

.2Are there statistically significant differences between the tribal and remote measurement of the control group in the development of flexibility?

Are there statistically significant differences between the tribal and remote measurement of the control group in the development of flexibility?

.4Are there statistically significant differences between (control group and experimental) in the test in the periodic development of flexibility?

To answer this, the appropriate experimental method was adopted for the study and was conducted on a sample of 10 players from the amateur gymnastics club (8-10). So that (05 players for the control sample) and (05 players for the experimental sample).

The following hypotheses were assumed that there were no statistically significant differences between the experimental group and the control group in the tribal test in the form of elasticity

There are also no statistically significant differences between the tribal and remote measurement in the control group in the development of flexibility

There are statistically significant differences between the tribal and remote measurement in the control group in the development of elasticity for the benefit of the post-measurement. There are also significant differences between the control group and the experimental in the post-test in the elasticity in favor of the experimental sample. Special physical tests were used to develop flexibility and a skilled test for the performance of the backgammon technique on the hands. For statistical data processing, we used a statistical approach that uses a set of tests and processes in the treatment of hypotheses (arithmetical mean, standard deviation, equivalence, and homogeneity). Pearson correlation coefficient: Test method to denote differences between two sample and equal samples in a number. Test Method to

denote the differences between the pre and post test of one sample. These statistical processes, through this approach, allow for partial results to be disseminated to the original community.

The study results on the following results:

- The special exercise program has a positive effect on the development of flexibility.
- The development of the capacity of flexibility to play an effective role in improving the performance of the hindgut on the hands.
- Flexibility exercises are very important in the age group (8-10). I have gymnasts.
- The experimental group of the study sample was improved in all the physical and skill variables under study, despite the differences in proportions. It achieved substantial and significant progress at the level of significance: 0.05 in all the measurements applied to the selected physical abilities under study and was subjected to special training based on the use of physical exercises to improve the characteristics Flexibility

And its reflection on the performance of backgammon technique on the hands in tumbling gymnastics" .«

The two researchers also attribute the improvement to the effectiveness of the application of the specific exercises for the development of the characteristic to improve the performance of the backgammon technique on the hands, in achieving progress in favor of the post-measurement of the experimental group. This is due to the application of the experimental program by training in the retrograde and repetitive method of exercise, Study and stage Sunni, and taking into account the characteristics of growth and individual differences and the capabilities of players,

And the potential of human and material in the design of the objectives of the study, and contain the program on a set of exercises selected and informed and prepared on the basis of scientific, as well as the importance of the researchers to the physical abilities under study and the researchers also these results to follow all the rules and principles of scientific training codified in terms of physiological and psychological preparations for players, And the use of the principle of balance and integration and comprehensiveness when developing the physical capabilities of the technology of the back of the back on the hands.

-The results of this study are consistent with the results of the study of Naima Zidane Khalaf (2001) and the study of Tarek Sami Ahmed 2010, ,(2006)Hatem (2000), Cometti (2003), Taylor and Cool (2009) in improving shoulder elasticity requirements. Hafiz Hussain (2005). In this regard, Abdel-Fattah (1997) and Husam al-Din (1997) emphasize that increasing the level of flexibility leads to a wide range of movement and contributes greatly to the increase and ability of tendons and ligaments to elongation, elasticity, And thus increase the speed and amount of movement required for performance, in addition to the production of a major force while maintaining the energy produced. This is confirmed by Mohammed Ibrahim Shehata (2003) that the basic physical qualities are largely related to the skills of motor sports gymnastics and agreed by Fawzi Yacoub and Adel Abdul Basir (1985)) That special technical preparation and specific exercises are performed MI to improve the physical capacities of the performance of the skill are the main pillar of the first focus of the novice in the sport of gymnastics.

قائمة المحتويات

عنوان البحث		
كلمة شكر وتقدير		
إهداء		
ملخص باللغة العربية		
ملخص باللغة الأجنبية		
قائمة المحتويات		
قائمة الجداول		
قائمة الأشكال		
الباب الأول : الجانب النظري		
أ	مقدمة	01
	الدراسة النظرية	02
6	1. الإشكالية	03
8	2. فرضيات البحث	04
8	3. أهمية الدراسة	05
9	4. أهداف الدراسة	06
9	5. تحديد المفاهيم الأساسية	07
11	6. الدراسات السابقة و المشابهة	08
16	7. التعقيب على الدراسات السابقة و المشابهة	09
	الخلفية النظرية للبحث	10
22	المتطلبات البدنية و المهارية للاعبى الجمباز	11
22	تمهيد	12

22	1-التدريب الرياضي	13
23	2-رياضة الجمباز	14
23	1-2 أنواع رياضة الجمباز	15
24	2-2 الحركات الأرضية	16
25	3-2 تقسيم الحركات الأرضية	17
26	3- ماهية التمرينات البدنية	18
26	1-3 أهمية التمرينات البدنية	19
27	2-3 تقسيم التمرينات البدنية	20
27	4- الإعداد البدني الخاص برياضة الجمباز	21
28	5- الصفات البدنية العامة للاعب الجمباز	22
29	6- الصفات البدنية الخاصة للاعب الجمباز	23
29	1-6 التحمل	24
29	2-6 القوة	25
29	3-6 القوة المميزة بالسرعة	26
29	4-6 السرعة	27
30	5-6 الرشاقة	28
30	6-6 التوازن	29
30	7-6 التوافق العضلي العصبي	30
31	8-6 المرونة	31
32	1-8-6 تقسيمات المرونة	32
32	1-1-8-6 وفق نوع الحركة	33
32	2-1-8-6 وفق القوى المسببة للحركة	34
32	3-1-8-6 وفق نوع الانقباض العضلي	35

33	2-8-6 أهمية المرونة	36
34	3-8-6 العوامل المؤثرة على المرونة	37
35	4-8-6 المبادئ الأساسية للاستطالة العضلية و تنمية المرونة	38
37	5-8-6 ما يجب مراعاته عند تطوير المرونة	39
37	6-8-6 تدريبات المرونة	40
38	7 برامج الجمباز	41
38	8 - الحركة الأرضية المختارة الخاصة بالدراسة: الشقلبة الخلفية على اليدين	42
38	1-8 النواحي الفنية للشقلبة الخلفية على اليدين	43
39	2-8 الخصائص الفنية لأداء الشقلبة الخلفية على الأرض	44
41	9- المرحلة العمرية (خصائص المرحلة العمرية من 8 - 10 سنة)	45
42	خلاصة	46
	الجانب التطبيقي للبحث	47
	الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته الميدانية	48
45	تمهيد	49
45	1- المنهج العلمي المتبع	50
46	2- مجتمع و عينة البحث	51
46	3- عينة البحث و الدراسة الإستطلاعية	54
47	3-4 تجانس و تكافؤ عيني الدراسة	55
48	4 - الدراسة الإستطلاعية	56
49	1-4 الأسس العلمية للاختبار	57
49	1-1-4 مفهوم الإختبار	58

49	4-1-2 ثبات الإختبار	59
50	4-1-3 صدق الإختبار	60
51	4-1-4 موضوعية الاختبار	61
51	4- مجالات الدراسة	62
52	6- متغيرات البحث	63
52	6-1 المتغير المستقل أو التجريبي	64
52	6-2 المتغير التابع	65
52	6-3 المتغيرات المتداخلة	66
53	7- أدوات البحث و الوسائل المستخدمة في جمع البيانات	67
53	7-1 أدوات البحث و الوسائل المستخدمة	68
53	7-2 الإختبارات	69
54	7-2-1 الإختبارات البدنية	70
55	7-2-2 الإختبارات المهارية	71
57	8- التجربة الأساسية (تنفيذ برنامج التمرينات الخاصة لتنمية صفة المرونة)	72
57	8-1 تحديد أيام التدريب و زمن الحصص	73
58	8-2 الإطار العام للوحدات التدريبية المبرمجة	74
59	9- الوسائل المستخدمة في المعالجات الإحصائية النهائية	75

62	1-9 المنهج الإحصائي	76
62	2-9 دواعي إستعمال المنهج الإحصائي	77
62	خلاصة	78
	الفصل الثاني : عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية	79
64	تمهيد	80
65	1. عرض نتائج الدراسة	81
77	2. مناقشة و تفسير نتائج الدراسة النهائية	82
77	1.2. الاستنتاجات و مناقشة الفرضيات.	83
84	3. الإقتراحات و التوصيات	84
85	الخاتمة	85
	المصادر و المراجع	86
	الملاحق و المرفقات	87

قائمة الجداول

الرقم	عناوين الجداول	الصفحة
01	جدول رقم(01) يمثل مجموعة الحركات الأرضية.	25
02	جدول رقم(02) يمثل تكافؤ و تجانس العينتين الضابطة و التجريبية.	48
03	جدول رقم(03) يبين ثبات وصدق الاختبارات.	50
04	جدول رقم(04) يمثل نتائج القياسين القبليين للعينة الضابطة و التجريبية لاختبارات البدنية و المهارية.	67
05	جدول رقم(05) يمثل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينة الضابطة لاختبارات البدنية و المهارية .	68
06	جدول رقم(06) يمثل نتائج القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية لاختبارات البدنية و المهارية .	70
07	جدول رقم(07) يمثل نتائج القياسين البعديين للعينة الضابطة و التجريبية لاختبارات البدنية و المهارية	71

قائمة الأشكال

الرقم	عناوين الأشكال	الصفحة
01	شكل رقم(01) يمثل نموذج لأداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين	40
02	شكل رقم(02) يمثل نموذج لأداء اختبار مرونة الكتفين	54
03	شكل رقم(03) يمثل نموذج لأداء اختبار مرونة الجذع	55
04	شكل رقم(04) يمثل نموذج لأداء اختبار الشقلبة الخلفية على اليدين	55
05	شكل رقم(05) يمثل تخطيط الوحدة التدريبية	59
06	شكل رقم(06) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبليين للعينه الضابطة و التجريبية لاختبار مرونة الكتفين	68
07	شكل رقم(07) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبليين للعينه الضابطة و التجريبية لاختبار مرونة الجذع	69
08	شكل رقم(08) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبليين للعينه الضابطة والتجريبية لاختبار الشقلبة الخلفية على اليدين	71
09	شكل رقم(09) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبلي و البعدي للعينه الضابطة لاختبار مرونة الكتفين	72
10	شكل رقم(10) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبلي و البعدي للعينه الضابطة لاختبار مرونة الجذع	74
11	شكل رقم(11) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبلي و البعدي للعينه الضابطة لاختبار الشقلبة الخلفية على اليدين	76
12	شكل رقم(12) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبلي و البعدي للعينه التجريبية لاختبار مرونة الكتفين	77
13	شكل رقم(13) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبلي و البعدي للعينه التجريبية لاختبار مرونة الجذع	79
14	شكل رقم(14) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبلي و البعدي للعينه التجريبية لاختبار الشقلبة الخلفية على اليدين	80
15	شكل رقم(15) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار مرونة الكتفين.	82
16	شكل رقم(16) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار مرونة الجذع.	83
17	شكل رقم(17) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار الشقلبة الخلفية على اليدين.	85

قائمة الملاحق

الرقم	عناوين الملاحق
01	الملحق رقم (01) يمثل طلب ترشيح الاختبارات البدنية و المهارة قيد الدراسة .
02	الملحق رقم (02) يمثل قائمة ترشيح الاختبارات البدنية و المهارة قيد الدراسة .
03	الملحق رقم (03) يمثل النتائج الخام لاختبارات (الدراسة الاستطلاعية والدراسة التجريبية).
04	الملحق رقم (04) يمثل تخطيط البرنامج التدريبي و نموذج الوحدة التدريبية .
05	الملحق رقم (05) وثيقة إدارية تمثل نموذج رخصة إجراء البحث .
06	الملحق رقم (06) يمثل وثيقة إدارية تمثل نموذج موافقة ومصادقة الأساتذة على البرنامج.

مقدمة :

من المعلوم أن الرياضة انتشرت منذ عصور و اختلفت أنواعها و طرق ممارستها و تميزت إحداها عن الأخرى . فالرياضة تعتبر منبع الحياة الصحية و تحقيق الذات مما جعل الإنسان يولي لها اهتماما كبيرا حيث طورها إلى أن توصل إلي تكريس الكثير من أنواع العلوم لخدمتها ، هذا ما أدى بالعلماء إلى وضع أسس ومبادئ علمية ومنهجية من أجل تكوين رياضي نخبوي ذو مستوى عالي تحت مصطلحات مفاهيم رياضية تشمل كل الصفات التي يجب أن يتصف بها اللاعب المتكامل.

ومن بين هذه الرياضات رياضة الجمباز. تعتبر رياضة الجمباز من أنواع الرياضة الفنية الجمالية الصعبة والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني و مهاري ونفسي من أجل ممارستها ، وتتطلب عنصر القوة العضلية و السرعة و الرشاقة و المرونة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة، ومن أجل الوصول باللاعبين إلى مستوى الإتقان المهاري العالي يقع على عاتق المدربين الأخذ بعين الاعتبار المواهب والاستعدادات الضرورية لرياضة الجمباز،

و التركيز على الصفات البدنية مثل المرونة و القوة العضلية ، والسرعة ،والرشاقة .ويذكر (رامي وشهاب،2005)، إن احد الأسباب الرئيسية لضعف مستوى الأداء الفني و المهاري المطلوب وفقاً لمتطلبات هذه اللعبة يرجع إلى الضعف الحاصل في احد عناصر اللياقة البدنية التي تعتمد عليها نجاح أداء المهارة . ولذلك فان رياضة الجمباز إحدى الأنشطة التي يحتاج الممارس لها إلى لياقة خاصة تؤهله إلى تنمية العنصر الضروري للعبة من السرعة و القوة و الرشاقة و القدرة العضلية و التحمل والمرونة

و كلها مهمة للاعب الجمباز و يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار التأكيد على تنمية العنصر البدني وبما يخدم الأداء المهاري (شهاب ورامي ، 2017، صفحة 1).

فالتدريب الرياضي الحديث يجب أن يرتكز علي عدة اسس علمية و منهجية ليكون المدرب ناجح

و يستطيع تحقيق نتائج جيدة مع لاعبيه خاصة الفئات الصغرى التي تحتاج الرعاية الكاملة من جميع النواحي لأنه" بدون مدرب ناشئين مؤهل يمتلك الخبرة و يتزود بالجديد في مجال الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، لا تحقق الرياضة أهدافها النبيلة المرجوة ، وحتى النتائج التي يتم تحقيقها ستبقي وليدة الصدفة فالناشئون هم قاعدة الممارسة والبطولة (مفتي، 2010، صفحة 5) .

والتحضير البدني يتمثل في خدمة اللياقة البدنية للرياضي و التي تشمل في العموم علي صفة المداومة ، السرعة و القوة ، الرشاقة و المرونة ، هذه الأخيرة التي تعتبر من العناصر الهامة للاعب ، حيث نموها يجعل اللاعب يتمكن من أداء الحركات بصورة اقتصادية و فعالة في نفس الوقت . و قد شغلت اهتمام الكثير من الباحثين في شتى المستويات العلمية ، باعتبارها وسيلة إتقان المهارات الحركية و الوقاية من الإصابات الرياضية ،وقد اختلف العلماء في تصنيفها حيث صنفها البعض ضمن الصفات البدنية بأغليبيتهم ، أما البعض الآخر فقد صنفها ضمن الصفات الحركية (حسن، 2012م، صفحة 165).

وقد امتدت البحوث و التجارب مما ألقى الضوء عل الفئات الصغرى و التي وجد NOCKER في دراسته" سوء التنسيق في القوة و المرونة في مرحلة البلوغ الأولى بالتحديد ، حيث يؤدي ذلك إلى عدم انتشار المسار الحركي بصورة مرنة، وفي مرحلة البلوغ الثانية يظهر ضعف في جميع الصفات البدنية" (حسين، 1997م، صفحة 59). لأنها القاعدة الأساسية لتزويد الفرق و المنتخبات الوطنية، إضافة إلى قدرة هذه الفئة على تحقيق تقدم و تطور في مراحل مبكرة . وتعتبر هذه الفئة الأكثر قابلية لتنمية صفة المرونة و تطورها لديهم بشكل كبير عكس الأكبر مما قاد الباحثين والعلماء إلى وضع برامج تدريبية تهدف إلى الرقي بمستوى التدريب الرياضي ، هذه البرامج التدريبية الحديثة التي تعرف بأنها العمليات التعليمية و التنموية التربوية ، التي تهدف إلى تنشئة اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط و القيادة التطبيقية الميدانية ، بهدف تحقيق أعلى مستوى و نتائج ممكنة في الرياضة التخصصية و الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (مفتي، 1998، صفحة 27) .

وفي هذه الدراسة يهدف برنامج التمرينات الخاصة "المقترحة" من طرف الباحثان إلى تنمية صفة المرونة لدى فئة البراعم للاعبين الجمباز، باعتبارها من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يتوجب تنميتها لدى لاعبي الجمباز لتحسين أداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين في جمباز البساط Tumbling، والتي سيحاول الباحثان من خلال هذه الدراسة إبراز مدى أهميتها و أهمية تنميتها دون التعرض للوقت على حساب التمرينات المعتادة ، وبهذا تصبح البرامج التدريبية متكاملة حيث تمس تنمية جميع الصفات دون استثناء.

الدراسة تمر على عدة خطوات و مراحل، و تنقسم الدراسة إلى ثلاث جوانب رئيسية و هي كالتالي: فالمرحلة الأولى تتمثل في الجانب التمهيدي الذي يعتمد علي جمع المعلومات النظرية وربطها بالدراسات السابقة للموضوع لإعداد قاعدة متينة ينطلق منها الباحث من خلال طرح الإشكالية و التساؤلات و الفرضيات التي يمكن تحقيقها ، و إبراز مدى أهمية الدراسة و الهدف منها و كذا أسباب اختيار الباحث للموضوع محل الدراسة ، إلى جانب تحديد المصطلحات و المفاهيم المرتبطة بالدراسة .

أما الجانب النظري فهو يتناول كل ماله علاقة بالدراسة من الناحية النظرية وهو ينقسم إلى فصلين وهما:

الفصل الأول: يشمل الدراسة النظرية.

الفصل الثاني: الخلفية النظرية للبحث.

أما الجانب التطبيقي الذي يتم فيه ربط النتائج بالفرضيات و تفسيرها و هو ينقسم بدوره إلى فصلين وهما:

الفصل الأول: يبين الخطوات الميدانية المنتهجة من طرف الباحثان الخطوات الأساسية للدراسة،

والمنهج المعتمد و الوسائل المستخدمة بالإضافة إلى الاختبارات المعتمدة والطرق الإحصائية المستخدمة.

الفصل الثاني: يتم فيه عرض النتائج المتوصل إليها و تحليلها، ثم مناقشتها في ظل الفرضيات

المقترحة و صولا إلى استنتاجات علمية، و يتم ختم الدراسة بموجز لها.





1- الإشكالية:

مما لا شك فيه أن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطوراً في رياضة الجمباز ، على الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية و أخرى عملية تقع على عاتق المدربين والمختصين في هذا الاختصاص كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني و المهاري لدى لاعبي الجمباز، ومن خلال عملنا في الميدان الرياضي و من خلال المشاركات المختلفة في المنافسات الوطنية وما لاحظناه خلال المنافسات المحلية وجدنا أن ثمة فرق واضح في مستوى الأداء للبدني و المهاري بين رياضيين الجمباز المحليين و لاعبي بعض النوادي والفرق الوطنية ويعود السبب إلى قلة البرامج التدريبية التي تكون مبنية على أسس علمية و التي تعمل على تنمية و تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارة التخصصية و التي تخدم المهارة خصوصا و كذلك تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية بشكل عام وعنصر المرونة بشكل خاص الذي يأتي بمقدمة عناصر اللياقة البدنية من حيث الأهمية لدى لاعبي الجمباز الأرضي، وقد أوضح علي البيك ذلك في قوله: " تعتبر المرونة قاسما مشتركا في جميع الجرعات التدريبية ، حيث أن أي جرعة لا تخلو منها ، وهي جزء أساسي خلال عملية الإحماء ، حيث أنها العامل الأول لمنع إصابة اللاعبين ، إلا أنه يجب تخصيص أجزاء من الجرعة التدريبية الأساسية للارتقاء بها (البيك، 2008، صفحة 41). " لأن افتقار الشخص للمرونة يؤثر علي مدي اكتسابه وإتقانه لأداء المهارات الأساسية ، كما أن قلتها تؤدي إلي صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى (حسانين، 1996، صفحة 46).

حيث تعد صفة المرونة من أهم العناصر اللازمة لتحقيق الانجاز الرياضي في الجمباز الأرضي والارتقاء بمستوى أداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين ، فالمرونة هي مفتاح النجاح وهي من أهم

الدراسة النظرية

الركائز لتوليد القوة حيث تتميز هذه الصفة بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة تتماشى مع طبيعة الأداء للمهارة في النشاط الممارس ، بحيث تضمن أعلى فاعلية لهذا الأداء تحت ظروف و شروط المسابقة ، وفي أثناء ارتباط القوة بالسرعة يعني حصول الرياضي على صفة مميزة تسمى القوة المميزة بالسرعة و هي ذات أهمية في الأداء الحركي وتعتبر خاصية بدنية مركب (العلاء، 2000، صفحة 93).

ولذلك ارتأينا إجراء مثل هذه الدراسة لمعرفة فاعلية برنامج تمارينات خاصة مقترح لتنمية صفة المرونة في تحسين أداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين في جمباز البساط لدى لاعبي الجمباز (8-10).

وتعتبر المرحلة العمرية (08-10 سنوات) بميزاتها الخاصة مرحلة من مراحل النمو التي يشهد من خلالها الفرد تحولا على المستويين الفيزيولوجي والمورفولوجي و هذه المرحلة هي حساسة جدا و مهمة في نمو الطفل و نمو شخصيته و ممهدة لمرحلة المراهقة و هي أساسية في تكيف الطفل مع محيطه.مرحلة الطفولة الهادفة .ينمو الذكاء الانفعالي الذي يتضمن مجموعة من المهارات منها :ضبط الذات و الحماس ،المثابرة و الدافعية الذاتية، و تعد عاملا أساسيا في تدريب و تنمية و تطوير كلمن صفة المرونة و مركبات القوة العضلية و السرعة كما تؤكد الدراسات السابقة (بدير، 2010، صفحة 162.163).

ونحن نحاول من خلال هذا البحث تبيان و معرفة فاعلية التدريب باستخدام برنامج تمارينات خاصة مقترح لتنمية صفة المرونة في تحسين أداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين في الجمباز الارضي ، ولمعالجة هذا الموضوع قمنا بطرح التساؤل العام التالي:

ما اثر التمارينات الخاصة "المقترحة" لتنمية صفة المرونة على أداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين في الجمباز البساط .؟

الدراسة النظرية

ومن خلال التساؤلات العامة تتفرع التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للعينه الضابطة و التجريبية في صفة المرونة؟.
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للعينه الضابطة في صفة المرونة؟.
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة المرونة؟.
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينه الضابطة و التجريبية في صفة المرونة؟.

2- الفرضية العامة :

لبرنامج التمرينات الخاصة المقترحة اثر ايجابي على تنمية صفة المرونة وتحسين أداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين في الجمباز.

الفرضيات الجزئية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للعينه الضابطة و التجريبية في صفة المرونة .
2. لا توجد فروق ذات الدلالة الإحصائية في القياس القبلي البعدي للعينه الضابطة في صفة المرونة.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياس القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة المرونة لصالح القياس البعدي .

الدراسة النظرية

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدي للعينه الضابطة و التجريبية في صفة المرونة لصالح العينة التجريبية .

3- أهمية الدراسة: لقد تطور المستوى البدني و المهاري في رياضة الجمباز و لعل من أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجمباز القوة بأنواعها و السرعة و المرونة و الرشاقة و التوازن حيث ان امتلاك قدر من هذه العناصر يزيد من قدرة لاعب الجمباز على أداء مختلف الحركات سواء كانت بسيطة أم مركبة .

كما أن رياضة الجمباز ليست كباقي الرياضات الأخرى كونها ذات مهارة حركية فردية محكومة بمسارات حركية معينة تعتمد على قوة التركيز و الدقة العالية في الأداء الحركي و يمكن إيجاز أهمية الدراسة فيما يلي :

1- تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحثين من الدراسات الهامة في الجامعات الجزائرية التي تقوم على تطبيق برنامج تمارين خاصة للارتقاء بمستوى البدني و المهاري لتقنية الشقلبة الخلفية على اليدين في جمباز البساط .

2- ميز الدراسة باهتمامها على تمارين المرونة حيث أثبتت الدراسات السابقة أن كل هذه التمارين تؤدي إلى رفع المستوي البدني للرياضي ما ينعكس على تطور الأداء المهاري للرياضي.

3- وتعمل الدراسة الحالية على تطوير عنصر المرونة لدى لاعبي الجمباز إذا ما قاموا بتطبيق برنامج التمارين الخاصة "المقترح".

4- توعية وتثبيبه كل فئات لاعبي الجمباز لمدى أهمية صفة المرونة عامة و خاصة باعتبارها مكمله للتدريب المتكامل.

4 - أهداف الدراسة :

نسعى من خلال الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :

- 1- معرفة مدى فاعلية برنامج تمارين خاصة لتنمية صفة المرونة على تحسين أداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين في الجمباز الأرضي .
- 2- معرفة مدى وأهمية صفتي المرونة في هذه المرحلة العمرية (8-10) لدى لاعبي الجمباز.
- 3- إثراء البحوث و الدراسات في رياضة الجمباز و الاستفادة من الخبرات و الدراسات السابقة .
- 4- السعي إلى تطوير قدرات الناشئين على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية من خلال تنمية صفة المرونة للمستوى المطلوب.

5- تحديد المفاهيم الأساسية :

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة و تداخل المصطلحات و هذا راجع إلى النزعة الأدبية حيث يقول " : الطاهر سعد الله " لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميادين العلوم الإنسانية عموميات لغتها (طاهر سعد الله ، 2000، صفحة 29).

وعليه فإننا سنحاول تحديد مصطلحات بحثنا من أجل تحقيق القدرة الضرورية من الوضوح و نذكر منها:

التمرينات الخاصة :

اصطلاحاً: يشير مفتي إبراهيم إلى التمرينات البدنية بانها "اقدم شكل من الاشكال المستخدمة في تحسين

اللياقة البدنية التي عرفت على مدى التاريخ (مفتي ا،، 2004، صفحة 212).

الدراسة النظرية

الإجرائي: هي الأوضاع و الحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية والتي تؤدي لغرض تربيوي وذلك للوصول إلى أحسن قدرة ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي و المهني و العمل في مجالات الحياة المختلفة ، و تختار وفق قواعد خاصة تراعى فيها الأسس التربوية و المبادئ العلمية.

المرونة:

اصطلاحاً: "إذا قلنا أن الشخص مرّن، فهو قادر علي الاستجابة لمختلف المواقف، أما في التربية البدنية فهي تعني قدرة الفرد علي القيام بمختلف الحركات الرياضية في أوسع نطاق تسمح به المفاصل.(حسانين ك.، 1996، صفحة 22).

التعريف الإجرائي: المرونة في نظر الباحث هي إمكانية القيام بالحركات الرياضية المختلفة بأكبر انسيابية و سهولة في مجال واسع بما تسمح به المفاصل.

الجمباز: هو أحد الرياضات الفردية الأساسية ، و تتطلب من اللاعب التغلب على مخاوفه في تعلم الحركة و أدائها ثم إجادتها، و تتضمن أداء سلاسل من الحركات على أجهزة مختلفة.

اصطلاحاً:

الحركات الأرضية (tumbling): هي أحد أجهزة الجمباز الفني ، و هي مهارات تؤدي على الأرض

أو على بساط ، و هي أساس لجميع حركات الجمباز، و تحتوي على عدد كبير من المجموعات الفنية.

تقنية الـ: flic-flac (الشقلبة الخلفية على اليدين):

تعتبر هذه المهارة هي إحدى المهارات التي تتسم بالإحساس الحركي الجيد حيث تؤدي هذه المهارة

والجزء الخلفي للجسم هو الذي يواجه اتجاه الحركة- مما يتطلب مزيداً من الشجاعة وعدم الخوف والإرادة والقدرة على التخيل.

الدراسة النظرية

المرحلة العمرية (8-10):

وتتمثل الفئة العمرية للدراسة في لاعبي الجمباز (8-10). حيث تعتبر هذه الشريحة بميزاتها الخاصة مرحلة من مراحل النمو التي يشهد من خلالها الفرد تحولاً على المستويين الفيزيولوجي و المورفولوجي و هذه المرحلة هي حساسة جداً و مهمة في نمو الطفل و نمو شخصيته و ممهدة لمرحلة المراهقة و هي أساسية في تكيف الطفل مع محيطه. مرحلة الطفولة الهادفة . "ينمو الذكاء الإنفعالي الذي يتضمن مجموعة من المهارات منها :ضبط الذات و الحماس، المثابرة و الدافعية الذاتية، و تعد عاملاً أساسياً في تدريب و تنمية و تطوير كمن صفتي المرونة و مركبات القوة العضلية و السرعة كما تؤكد الدراسات السابقة (بدير، 2010، الصفحات 162-163).

6- الدراسات السابقة والمثابرة :

الدراسات العربية:

- 1- دراسة إيمان حسن (2001) بعنوان " تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة و المرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الإيقاعي. (رسالة ماجستير) • تهدف الدراسة لإعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير مكوني القوة و المرونة للاعبات الجمناستك الإيقاعي للناشئات و معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي.
- و تكون مجتمع الدراسة من لاعبات الجمناستك الإيقاعي الناشئات من المركز التدريبي في مدرسة الحريري (لابتدائية) ببغداد.
- واستخدم الباحث المنهج التجريبي على (10) من اللاعبات الناشئات في الجمباز الإيقاعي ، و قد تم اخذ مجتمع الأصل بأكمله حيث تم اختبار العينة كمجموعة واحدة ثم تقسيمه لمجموعة

الدراسة النظرية

ضابطة و مجموعة تجريبية (05) لاعبات لكل مجموعة ، تم إعداد منهج تدريبي مقترح للقوة و المرونة للمجموعة التجريبية .

• وقد اختبرت عينة البحث بخمسة اختبارات بدنية و خمسة اختبارات مهارية ، و استخدم الباحث

مجموعة من الاختبارات و المقاييس و المصادر و المراجع و أجهزة إيقاعية كأدوات للدراسة،

• واستنتجت الباحثة من خلال أهداف البحث و فروض هو البرنامج المقترح ما يأتي:

-اثر المنهج التدريبي المقترح معنوياً في تطوير مكوني القوة و المرونة و باحتمال خطأ:0.05،

بين نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبارات البعدية اختبار(القوة

والمرونة).

-اثر المنهج التدريبي المعد من جانب المدربة إحصائياً، ولكن بنسب قليلة للمجموعة الضابطة

قياساً بنتائج المجموعة التجريبية لمكوني القوة و المرونة (أي أن التدريب يساهم بنسب مختلفة في

التطور و للاختبارات البدنية المذكورة).

-ساهم المنهج التدريبي المقترح ايجابياً في تطوير مهارات الجمناستك الإيقاعي قيد البحث من

خلال الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية بين نتائج التقييمين القبلي و البعدي للمجموعة

التجريبية.

الدراسة النظرية

2- دراسة عماد صالح عبد الحق_جامعة النجاح الوطنية فلسطين سنة 2003 : (رسالة دكتوراه)

كانت الدراسة بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين ، هدفت هذه الدراسة للتعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.

- استخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صوره المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، واختيرت عينة عمدية قوامها (30) طالباً من طلاب قسم التربية الرياضية الذين لم يسجلوا مساق الجمناستيك، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، تضم كل مجموعة (15) طالباً.
- تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة ثمانية أسابيع، وبتكرار 3 مرات أسبوعياً وبمعدل (60) دقيقة للوحدة التدريبية على أفراد المجموعة التجريبية، في حين مارس أفراد المجموعة الضابطة التمرينات المعتادة، ومن ثم أجري اختبار لمعرفة الفروق في القياسات البعدية على متغيرات الدراسة بين المجموعتين، الضابطة والتجريبية.
- أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي و البعدي لصالح البعدي على جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعتين، التجريبية والضابطة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) في القياس البعدي على متغيرات الدراسة ومستوى الأداء المهاري لمهارة الوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- وأوصى الباحث باستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة العضلية والأداء المهاري لأداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.

الدراسة النظرية

3- دراسة حيدر غازي إسماعيل (2005) بعنوان " أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على

تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية و المتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية". (رسالة ماجستير) .

- هدفت الدراسة للتعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية و المتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية للناشئين، و التعرف إلى الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية و المتطلبات الخاصة بين الاختبارات القبلية و البعدية .
- واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، و تكونت العينة من لاعبي محافظة نينوى لفئة الناشئين بالجناساتك (9-12) سنة و البالغ عددهم (12) لاعبا قسموا بالطريقة العشوائية لمجموعتين متكافئتين تجريبية و ضابطة كل مجموعة (6) لاعبين، تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام اختبار (ت)، وتضمن التصميم التجريبي تنفيذ المجموعة التجريبية برنامجاً خاصاً يختلف عن المجموعة الضابطة التي تنفذ البرنامج التقليدي اليومي.
- واستنتج الباحث عدة نتائج أظهرتها الدراسة و هي :
 - تفوقت الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة و المتطلبات الخاصة و مستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.
 - أثبتت فاعلية البرنامج التدريبي المقترح في كل من العناصر (القوة الانفجارية للذراعين و الرجلين" ، و القوة المميزة بالسرعة للذراعين و الرجلين و البطن" ، و المرونة للعمود الفقري، و التوازن المتحرك ، و التوافق ، و الرشاقة) و في تحسين المتطلبات الخاصة فضلاً عن تأثيرها على مستوى الأداء المهاري .
 - لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التقليدي فاعلية في كل من العناصر (القوة الانفجارية-للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة - للرجلين، و المرونة - للعمود الفقري، والسرعة

الدراسة النظرية

الانتقالية ، و التوازن المتحرك ، و التوافق و الرشاقة) فضلاً عن المتطلبات الخاصة و مستوى الأداء المهاري .

- و أوصى الباحث باستخدام البرنامج التدريبي المقترح في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الحركات الأرضية فضلاً عن مستوى الأداء المهاري و متطلباته الخاصة .

3- دراسة لعور الطاهر : بجامعة العربي بن مهيدي أم البواقي 2016 (مذكرة ماستر)

- كانت الدراسة بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح ببعض حركات الجمباز في تنمية صفة المرونة لدى ناشئ كرة القدم (13-15).

- والهدف من هذه الدراسة تمكين المدربين من برمجة تمارينات خاصة بتنمية صفة المرونة دون المساس بأوقات التمارينات الأخرى، و التخلي عن عادة الأولوية و الطرق التدريب القديمة التي ربما تحقق تنمية في عنصر ما عن الآخر، و بهذا يكون التدريب شامل لكل الصفات البدنية و الحركية لتحقيق التكامل البدني-الحركي . حيث تشتمل على:

- العينة الضابطة : 10 لاعبين . العينة التجريبية : 10 لاعبين .

وتتمثل أهمية هذه الدراسة :

في إثبات ضرورة و حتمية إدراج تمارين خاصة و مباشرة تهدف إلى تنمية المرونة كصفة بدنية خاصة ضبط الإجراءات الميدانية :

العينة : قام الباحث باختيار العينة قصديا وهي تتكون من 20 لاعبا .

العينة الضابطة : 10 لاعبين من نادي جمعية بلدية عين فكرون أم البواقي .

العينة التجريبية : 10 لاعبين من نادي جمعية بلدية عين كرشة أم البواقي .

المجال المكاني : تمت الدراسة في نادي بلدية عين كرشة .

المجال الزمني : بدأت الدراسة من أوائل جانفي 2016م إلى غاية 30 أبريل 2016م .

الدراسة النظرية

المنهج المتبع : تمت الدراسة باستخدام المنهج التجريبي كونه يتناسب مع موضوع الدراسة .

الأدوات المستخدمة : الوسائل الإحصائية، اختبارات المرونة، وسائل القياس المعتمدة .

النتائج المتوصل إليها : تعتبر تمارينات الجمباز المكيفة من أهم الطرق التي تؤدي إلى تنمية صفة

المرونة بفعالية كبيرة وفي وقت جيد .

استنتاجات واقتراحات :

- مدى فعالية تمارينات الجمباز في تنمية المرونة لدى لاعبي كرة القدم .

- ضرورة إدراج تمارينات خاصة ومباشرة ضمن البرامج التدريبية لتنمية صفة المرونة .

- توعية اللاعبين بمدى أهمية اكتساب درجة عالية من المرونة ودورها في تعلموا تقان المهارات والخطط

التكتيكية .

- توعية المدربين بالاهتمام وعدم إهمال عنصر المرونة .

- عدم إتباع الطرق القديمة في التدريبات واستخدام التدريب الرياضي الحديث الذي ينمي جميع الصفات

بتكافؤ ، مع ضرورة التدرج في الحمولة واحترام عدد التكرارات ومدة التدريب .

- الاهتمام بالفئات الصغرى لأنها مصدر وممول الفرق الكبرى .

الدراسات الاجنبية:

1- دراسة بوم جارتتر و وود 1983 Baumgartner & Wood بعنوان "تنمية التحمل

العضلي للحزام الكتفي عند الأطفال المبتدئين .

• " وتمثل هدفا لدراسة في تعرف تأثير تنمية التحمل العضلي للحزام الكتفي عند الأطفال

المبتدئين على مستوى القوة العضلية و معدلات نموها.

الدراسة النظرية

- و لتحقيق ذلك قام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي، و تم اختيار العينة من الذكور و الإناث في المرحلة (الابتدائية من الصف الثالث وحتى الصف السادس، واستغرق البرنامج (12) أسبوعاً بواقع (03) و وحدات تدريبية أسبوعياً مستخدماً برنامجاً تدريبي بالأثقال،
- وبعد تطبيق البرنامج كان من بين نتائج الدراسة:

-زيادة دالة إحصائياً في القوة العضلية عند الأطفال في مرحلة ما قبل البلوغ.

-عدم حدوث إصابات خلال تطبيق البرنامج التدريبي.

-معدلات نمو القوة العضلية (لعضلات الرجلين 38% و لعضلات الصدر 32%) .

وتوصي الدراسة بضرورة استعمال التمرينات الخاصة التي تعمل على تنمية القوة العضلية عند الأطفال

و التحمل العضلي في منطقة الحزام الكتفي لأهمية العضلات العاملة عليه لدى الأطفال المبتدئين.

2- دراسة ماركوس ويليرنيزر Markus Wellenreuter 1997 : بعنوان " مقارنة القدرات البدنية

العامة و المستوى المهاري لدى جمباز الرجال للمرحلة السنية من 8-12 سنة".

• وهدفت الدراسة إلى مقارنة القدرات البدنية العامة و المستوى المهاري لدى جمباز الرجال للمرحلة

السنية من 8-12 سنة. لمعرفة أيهما له تأثير على المستوى المهاري، و لتحقيق ذلك قام الباحث:

- باستخدام المنهج التجريبي ، و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية و قوامها (28) لاعباً، و بعد

تطبيق البرنامج أسفرت الدراسة على نتائج أهمها :

- لا يوجد تأثير نتيجة تطبيق الاختبارات البدنية العامة على المستوى المهاري و يرجع ذلك إلى

أن الاختبارات البدنية الخاصة هي التي لها علاقة بالمستوى المهاري .

الدراسة النظرية

7- التعقيب على الدراسات السابقة و المشابهة :

يتضح من الدراسات السابقة أن الكثير منها هدفت إلى تعرف أثر القدرات البدنية على أداء مهارات الحركات الأرضية و حاولت الدراسات تحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية و الجمباز عامة و من القدرات مثل قدرة المرونة و الرشاقة و التوازن و القوة العضلية ، كدراسة إيمان حسن و لعور الطاهر ودراسة باوم فاجين ، ، ودراسة وآخرون بوم جارتنر و وود و تدور دراساتهم حول إبراز دور و أهمية تنمية صفة المرونة، حيث نوهوا إلى ضرورة تنمية صفة المرونة باستخدام تمارين الجمباز .

اتفقت جميع الدراسات السابقة على استخدام المنهج التجريبي بهدف تعرف أثر البرامج التدريبية على تحسين مستوى عناصر اللياقة والقدرات البدنية الخاصة بمهارات الجمباز والحركات الأرضية ، اختلفت الدراسات السابقة في اختيارها لمجتمع وعينة كل دراسة وطرق اختيارها ويرجع ذلك لطبيعة وهدف كل بحث، ويلاحظ من الدراسات السابقة الاختلاف في عدد العينات فنتراوح بين(10) لاعبين مثل دراسة إيمان حسن و (12)لاعب مثل دراسة دراسة بوم جارتنر و وود إلى (20) لاعبا مثل دراسة لعور طاهر و (28) لاعبا مثل دراسة ماركوس ويليرنيزر، وهذه الدراسات اختيرت فيها العينة بالطريقة العمدية واختلفت هذه العينات في نوعياتها وأعمارها وفئاتها فمنها الطلاب ومنها الناشئون ومنها اللاعبون. خلصت الدراسات السابقة إلى نتائج متقاربة حيث اتفقت اغلبها على أهمية التأثير الايجابي لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالحركات الأرضية في الجمباز وكذلك باقي أجهزة الجمباز الأخرى وأكدت الدراسات أن القدرات البدنية الخاصة كالمرونة، والرشاقة، والتوازن، والقوة، والقدرة العضلية لها دور كبير في تحسين الأداء المهاري للحركات.

الدراسة النظرية

كما أثبتت النتائج أن هناك تأثيراً إيجابياً لتعليم و إتقان مهارات جمباز الأجهزة و الحركات الأرضية باستخدام و سائلو أجهزة و أدوات مختلفة و اعتماد أسلوب التدريب على تمارينات تعمل في نفس المسار الحركي.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- التعرف على أنواع مختلفة من الدراسات التي تناولت مواضيع مشابهة للموضوع الحالي
- الاستفادة من تفهم مشكلة البحث.
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة وهو المنهج التجريبي.
- أمكن التوصل إلى أهم القدرات البدنية التي يمكن تحسينها في البرنامج الحالي.
- اختيار الأسلوب الأنسب للمعالجات الإحصائية للدرجات الخام لعينة البحث.
- اختيار الأدوات والاختبارات والتمرينات الخاصة للبحث.
- اختيار عينة البحث.
- لاحظ الطالبان أن الأبحاث ركزت على تحسين الأداء المهاري وأغفلت تنمية القدرات البدنية الخاصة ببعض المسابقات التي يدرسها اللاعب في المستوى الأول.
- الاسترشاد بنتائج هذا البحث على ضوء نتائج الدراسات السابقة.

ثانياً : أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

- اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في عدة نقاط وهي ما يلي:
- اختلفت الدراسات السابقة في أغلبها عن الدراسة الحالية في اختيار المرحلة السنية للعينة.
- اختلفت أيضا الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في البيئة التي طبقت فيها الدراسة.
- القليل من الدراسات السابقة تطرقت لمهارات الحركات الأرضية في الجمباز.

الدراسة النظرية

ثالثاً : أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

-اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في اختيار المنهج.

-كما اتفقت الدراسة الحالية بجزء منها في اختيار المدة الزمنية للبرنامج التدريبي وعدد الوحدات التدريبية.

-البعض من الدراسات الأخرى اتفق مع هذه الدراسة الحالية في جزء من القدرات البدنية ومهارة واحدة من مهارات الحركات الأرضية.

-اتفقت الدراسة الحالية أيضا في اختيار عدد أفراد العينة.

- تحديد واختيار المنهج الملائم للدراسة.
- تحديد وسائل وطرق القياس الناجعة.
- وضع محتوى البرنامج حسب الفرضيات ووضعيات القياس.
- وضع مضامين الوحدات التدريبية بما يلائم الفئة العمرية محل الدراسة.
- نفس المتغيرات المتناولة في الدراسات أعلاه.
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة لتفسير وتأكيد نتائج الدراسة القائمة.
- تحديد الطرق الإحصائية الملائمة والأكثر موضوعية ودقة.
- توجيه الباحث لاختيار وسائل وطرق جمع البيانات الميدانية.
- اعتماد الدراسات وكذا الدراسة القائمة علي النتائج الكمية لأنها أكثر إبراز للنتائج المرجوة.

المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين الجمباز :

تمهيد:

إن الوصول إلى المستويات الرياضية المتقدمة لا يمكن تحقيقها إلا بعد اكتمال العملية التدريبية والإلمام بكافة العلوم الرياضية الأخرى لكي تكون عاملاً أساسياً ومساعداً لتحقيق أفضل النتائج والإنجازات في نشاطات وفعاليات الجمباز جميعها ، وعلى ذلك فإن إتباع الأساليب العلمية والمبرمجة في التدريب الرياضي تعد من المؤشرات المهمة التي تعكس تقدم مستوى الأداء والإنجاز عند الجمبازيين .

ومع التطور الحديث الذي اجتاحت كافة الأنشطة الرياضية ، أصبح من الصعب على العاملين في مجال التدريب الرياضي متابعه كل ما يحدث من تطور، وأظهرت المنافسة أهمية دراسة المكونات المهارية بأسلوب أكثر تفصيلاً للتعرف على خصائصها الدقيقة ووضع أساليب التنمية المناسبة بهدف الوصول إلى مثالية الأداء ، فالتمييز بين العوامل المساعدة والمعينة في نجاح الأداء الحركي لا يتأتى إلا من خلال المعرفة الدقيقة لكافة المعلومات المحيطة بهذا الأداء سواء كانت معلومات كمية أو كيفية ولعل تعاضم هذه القدرة على التمييز يظهر في تناول الأداء الحركي الفائق والذي يفرق بين الأفراد في المجال الرياضي .

(1) التدريب الرياضي :

يعتبر علم التدريب الرياضي أحد الأسس والمبادئ الهامة للوصول الفرد إلى أعلى مستويات التنافس الرياضي أياً كان نوع النشاط الرياضي الممارس، نظراً لمبادئه الأساسية التي ترمي إلى تقدم مستوى الفرد، و يعرف التدريب الرياضي بأنه " عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية" ونجد انه يعتمد إلى حد كبير على العديد من العلوم التطبيقية المرتبطة بالتربية الرياضية مثل علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء وعلم الحركة وعلم الميكانيكا الحيوية وغيرها من العلوم التي تسهم في زيادة قدرة الفرد على الأداء والوصول به إلى أفضل المستويات الرياضية. ويتضح ذلك جلياً في رياضة الجمباز وعن مدى

الخلفية النظرية للبحث

الاستفادة من الأسس التشريحية والفسولوجية و الميكانيكية للجسم البشري وتطبيق القوانين الطبية لعلم الحركة في تنفيذ مهارات الجمباز المختلفة فأتى الأداء متقناً كانت حصيلته تكوين جسماني قوي ومتناسق مما دفع القائمين على أمر الرياضات الأخرى الاستفادة من ممارسة بعض مهارات الجمباز ضمن برنامج الإعداد البدني لتلك الرياضات . (سلوى، 2004، صفحة 31) .

(2) رياضة الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية الهامة في المجال الرياضي فهي تتضمن العديد من المهارات على الأجهزة المختلفة، التي تتميز بقدر عالٍ من الأداء الفني والشكلي والذي يعتبر احد العوامل الرئيسية المؤدية إلى تحقيق الفوز في البطولات .

لقد أثبتت رياضة الجمباز على أنها الرياضة النموذجية لكافة الأعمار لأنها تحتوي على تمارين رياضية كثيرة جداً وهذه التمارين ذات خصوصية لتنمية القدرات البدنية والعقلية، إذ أن ممارسة رياضة الجمباز اليوم واسعة الانتشار فهي تمارس في المدارس والجامعات ومؤسسات الدولة الأخرى كالجيش والشرطة بالإضافة إلى أن تمارين رياضة الجمباز تعد تمارين ترويحوية لقضاء أوقات الفراغ والتسلية يتميز الجمباز بتأثيره الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن له التناسق والتكامل، كما انه يساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي ويعمل على تيسير تحكم الفرد في جسمه و حركته ومن جهة أخرى يعمل الجمباز على موازنة ومعالجة الأوضاع الجسمانية الخاطئة التي أوجدتها ظروف الحياة اليومية كذلك الجمباز كرياضة أساسية غنية بالمواقف الفعالة ذات التأثير المباشر على الجسم وأجهزته الحيوية، لذا لاقى اهتماماً عظيماً من المسؤولين في شتى بلدان العالم (عادل، 1998، صفحة 15).

1-2 أنواع رياضة الجمباز :

إن التطور الكبير في رياضة (الجمباز) وما نشاهده من وصول اللاعبين إلى مستويات عالية جداً في الأداء، كل ذلك سببه التغيير الكلي والشامل في أسلوب التدريب المبكر وقد يستمر (12-15) سنة

الخلفية النظرية للبحث

وعلى هذا الأساس يجب أن توضع مناهج التدريب الطويلة الأمد إذا كان - التدريب الغرض من التدريب

الوصول باللعبين إلى المستويات العالية . (عامر، 1988، صفحة 20)

وقد قسمت رياضة (الجمباز) إلى أربعة أقسام هي (برهم، 1995، صفحة 29):

- جمباز الألعاب الأطفال (GAMES GYMNASTICS) :
- جمباز الموانع (HURDLES GYMNASTICS) :
- جمباز البطولات (GYMNASTICS COMPETITIONS) :
- جمباز الأجهزة (APPARATUSES GYMNASTICS) :

2-2 الحركات الأرضية FLOOR EXERCISES : تعتبر الحركات الأرضية هي الركيزة

الأساسية الهامة لممارسة رياضة (الجمباز)، حيث يبدأ الفرد في تعلمها في سن مبكرة إذا تم مقارنتها بالعمر والسن التعليمي لبقية أجهزة (الجمباز)، فهي التمهيد والإعداد للفرد للعب على مختلف الأجهزة الأخرى حيث أن الحركات والمهارات المؤداة على الأجهزة جزء لا يتجزأ عن المهارات والحركات الأرضية (برهم، صفحة 45).

كما أن الحركات الأرضية تعتبر أساساً لجميع حركات جمباز الأجهزة، حيث يشترط في لاعب الجمباز أن تتوافر فيه الرشاقة والمرونة والانسيابية والجمال الحركي في أثناء تأدية الحركات، كما أنها تعد أسهل أجهزة الجمباز ويمكن الوصول بها إلى المستوى العالي، وذلك لتوافر عنصر الأمان ولتأديتها على الأرض، بخلاف بقية الأجهزة، كما أنها تعد أحب الحركات لدى أغلب اللاعبين وذلك لسهولة تأديتهم وإتقانهم الحركات الإجبارية والاختيارية في زمن معين، ويرتبط تعلم الحركات الأرضية بتعلم الأوضاع الأساسية الابتدائية لأنها هي الأساس في تعلم الحركات الأرضية (حتنوش، 1988، صفحة 167).

ويرى الباحثان مما سبق أن الحركات الأرضية هي الركيزة الأساسية والأساس لجميع حركات

الجمباز، وتعتبر تمهيداً لحركات الجمباز على الأجهزة، ويبدأ الفرد تعلمها في سن مبكرة .

الخلفية النظرية للبحث

3-2 تقسيم الحركات الأرضية Floor Ex. Classification : تختلف طبيعة الأداء الحركي

في أي مهارة من مهارات الحركات الأرضية باختلاف متطلبات ومواصفات الأداء للمجموعة التي تشتمل عليها المهارة، فهناك الدرجات والشقليات... الخ، وتقسّم طبيعة الأداء في الحركات الأرضية إلى ست مجموعات مختلفة عن بعضها، فنجد المجموعة الواحدة مشتركة مهاراتها في طبيعة الأداء ولكنها تختلف في الاتجاه مثلاً، أو في مقدار الزاوية الحادثة في مفصل معين من مفاصل الجسم، كذلك باختلاف العضو الذي يقوم بالعمل الأساسي في المهارة، وفيما يلي جدول رقم (1) يوضح المجموعات التي قسمت بها واشتملت عليها الحركات الأرضية (برهم، 1995، صفحة 46).

جدول رقم (1) يمثل مجموعة الحركات الأرضية

م	مجموعة الحركات الأرضية	(ب) - مكورة / منحنية / مفردة
1	مجموعة الدرجات	(أ) - أمامية / جانبية / خلفية
2	مجموعة الشقليات على اليدين	أمامية / جانبية / خلفية
3	مجموعة الكب	بالرأس / بالعنق / بالكتفين
4	مجموعة الدورات الهوائية	(أ) - أمامية / جانبية / خلفية (ب) - مكورة / منحنية / مفردة
5	مجموعة حركات القوة	حركات بأوضاع ثابتة / حركات الخفض حركات الرفع
6	مجموعة حركات القفز و المرجحة	1- الساق (أ) - القفز الداخلي (مكور/ منحني/ فتحا) 2- الرجلان (ب) - القفز الجانبي (مفرد)

وفي رياضة الجمباز تمثل الحركة المثالية أحد أنماط ديناميكية المسارات الفنية التي تختص بأعلى مستوى للأداء التدريبي للاعب والتي تتوقف على بعض المعايير المرتبطة بالعديد من القدرات الفنية للمدرب والمعطيات الحاضرة للاعب وهذا لا يأتي إلا من نتائج قدرات علمية سواء للمدرب أو اللاعب ، كما أن التتامي في قدرة المدرب واللاعب في التحصيل العلمي الميداني لطرق البحث العلمي وكذا رصد الحركات الرياضية باستخدام التصوير والتحليل الحركي من أهم الطرق للكشف عن نقاط القوة والضعف في

الخلفية النظرية للبحث

مستوى الأداء الحركى ومن ثم وضع الحلول الدقيقة لمشكلات فشل الأداء الفنى باستخدام تقنيات عالية المستوى لإعادة صياغة الحركة (شحاتة، 2006، الصفحات 339-340).

إن مهارات الجمباز التي تتميز بصعوبتها النسبية والتي تزيد سنة بعد الأخرى نتيجة لتطورها المستمر الأمر الذي يتطلب من القائمين على التدريب ضرورة البحث عن كل ما هو جديد ومستحدث وان ينتهجوا الأساليب العلمية لتعليم وتطوير وتدريب المهارات وأكثرها اقتصادا للجهد والوقت، حيث أن كفاءة التعليم مرهونة بتوفير أنسب الطرق والأساليب التي تساعد على نجاح عمليتي التعليم والتدريب .

وبذلك تظهر أهمية التمرينات النوعية حيث تعتبر حلقة الوصل بين المعلم والملعب والذي من خلاله يتم ترجمة الأرقام والأشكال البيانية الخاصة بالمتغيرات البيوميكانيكية للأداء الحركى إلى تمرينات نوعية خاصة (مهارية - وبدنية) موضوعة وفق أسس (ميكانيكية - تشريحية - فسيولوجية) وذلك فى ضوء نتائج الأرقام والأشكال البيانية الخاصة بالمتغيرات البيوميكانيكية للأداء الحركى المثالي للمهارة المطلوبة ، بمعنى ان يتكامل وضع التمرينات النوعية المقننة من خلال التحليل الحركى والذي يوضح المهارة تفصيليا مع تطبيقها بصورة واقعية ، الأمر الذي يترتب عليه حتما تطوير مستوى الأداء .

3) ماهية التمرينات البدنية: قام الكثير من المهتمين بالتربية الرياضية عامة و بالتمرينات خاصة

بوضع العديد من التعريفات التي تحدد معنى التمرينات ومفهومها حيث يعرف بينكس وماجى

(bandks/muggee).. "التمرينات بقولهما: " تفهم تحت كلمة تمرينات (gymnastics). جميع

التمرينات البدنية التي تمارس بدون أدوات و بالأدوات اليدوية أو على أجهزة ثابتة " .

وتعرف ليلى زهران مادة التمرينات بأنها مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية للتي تهدف

لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء

الرياضي والوظيفي "المهني" (احمد، 2012، صفحة 21).

1-3 أهمية التمرينات البدنية:

تمثل التمرينات البدنية المظهر الأساسي للأنشطة الحركية بشكل عام و الأنشطة الرياضية بشكل خاص، فهي ألوان الرياضة على اختلاف أشكالها الفنية، وقد ظهرت أهمية الحركة للإنسان في العصر الحديث "عصر التكنولوجيا" المتقدم كجزء أساسي لتعويض النقص الدائم و المتزايد في الحركة الإنسانية الناتجة عن هذا التقدم العلمي، فجاءت أهميتها إضافة إلى الجانب البنائي كجانب تعويضي لمعالجة حالات القصور والضعف الناتج عن طبيعة العمل والمهنة التي يمارسها الفرد. (احمد، 2012، صفحة 29).

2-3 تقسيم التمرينات البدنية :

لقد اختلفت الآراء حول تقسيم التمرينات البدنية ، و قد خضعت هذه التقسيمات إلى اعتبارات خاصة ، ومن هذه التقسيمات الشائعة في هذا المجال :

- التقسيم من حيث التأثير الفسيولوجي.
- التقسيم من حيث الغرض و الهدف.
- التقسيم من حيث الأداة و الأسلوب (احمد، 2012، الصفحات 30-31) .

4) الإعداد البدني الخاص برياضة الجمناز : يعتبر الإعداد البدني للاعب الجمناز بمثابة

الدعامة الأولى التي يركز عليها اللاعب لإمكان الوصول بحالة التدريب لأعلى المستويات الرياضية العالمية في رياضة الجمناز، لذا يجب أن ترتكز برامج تنمية الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمناز بصفة أساسية على نوعية وطبيعة أداء مهارات الجمناز، وذلك داخل كل مرحلة من المراحل الفنية للأداء من خلال التمرينات الخاصة التي تتشابه حركاتها في تكوينها ومتطلباتها واتجاه عملها مع تلك الحركات التي تؤدي أثناء المسابقة وذلك لرفع مستوى الأداء الفني للمراحل الفنية للأداء . (عبد الخالق، 2003، صفحة 92)

الخلفية النظرية للبحث

- و يهدف الإعداد البدني الخاص إلى الارتقاء بمكونات القدرات البدنية الخاصة بهدف تأهيل اللاعب بدنياً وحركياً بشكل مؤثر و إيجابي في الأداء المهاري ، وينحصر في الاهتمام بتنمية القدرات البدنية كالمرونة والقدرة والرشاقة والسرعة والتوافق والدقة ، وبنظرة عامة نجد أن المتطلبات البدنية تختلف من نشاط رياضي إلى آخر، ويعرفه حماد بأنه مجموعة التدريبات التي تتفق في محتوياتها مع متطلبات كل مهارة على حدة، وتخدم نوع النشاط الممارس . (مفتي، 2001، صفحة 103).

(5) الصفات البدنية العامة للاعب الجمناز:

أثبتت الشواهد التدريبية إن رياضة الجمناز تتطلب درجات معينة لمستوى الصفات البدنية الخاصة. حيث إن الصفات البدنية الأساسية ترتبط إلى حد كبير بالمهارات الحركية لرياضة الجمناز، وعلى ذلك يجب النظر إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية في أثناء التدريب وكذلك تنمية وترقية المهارات الحركية على أنهما جزءان لعملية واحدة . كذلك إن هناك آراء عديدة في تحديد أساسيات الأداء البدني فيطلق عليها مصطلح صفات ، أو قدرات أو مكونات الأداء البدني ويعدها كلُّ م " بارو" و " ماجي" على أنها :

- 1- القوة (strength) 2- السرعة (speed) 3- القدرة (power)
- 4- التحمل (endurance) 5- الرشاقة (agility) 6- التوازن (balance)
- 7- المرونة (flexibility) 8- التوافق (coordination) 9- الاحساس الحركي (kinesthetic)
- 10- التوافق بين اليد و العين (hand-eye-foot coordination). (حسانين، 2001، الصفحات 231-232).

ويشير محمد صبحي حسانين نقلاً عن "أوكران Ukran" و "بورمان Bormann"

الخلفية النظرية للبحث

إلى ضرورة تنمية الصفات والقدرات البدنية الخاصة لتحسين عملية التعليم انطلاقاً من " العلاقة الوثيقة بين كل من الأداء الفني لتمرينات الجمباز والصفات والقدرات البدنية الخاصة (حسانين، مرجع سابق، 2001، صفحة 13) .

6) الصفات البدنية الخاصة للاعبين الجمباز:

1-6 التحمل: ماتيفيف Matveiv: فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة . ويعرفه هارن انه مستوى قابلية التحمل تعانیه قابلية العمل الوظيفي لجهاز القلب والدورة الدموية وقابلية تبادل المواد و الجهاز العصبي وكذلك توافق الأجهزة والإعفاء (عبد الخالق، 2005، صفحة 152).

2-6 القوة : يرى "هارا" القوة على أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية. فهي المقدرّة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض عضلي واحد لها (مفتي، 2001، صفحة 167).

ويرى كل من "كلارك" و" ماتيوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية على انها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة (فرحات، 2007، صفحة 190).

3-6 القوة المميزة بالسرعة: "القدرة" (Power) : تعتبر القوة المميزة بالسرعة " القدرة " من المكونات الأساسية لرياضة الجمباز والحركات ، و هي تعني المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة القصوى. ويذكر (Don، 1999) أن القوة المميزة بالسرعة هي قدرة العضلة على بذل قوة بسرعة. ويذكر (حسين، 1998، صفحة 154) أن القوة المميزة بالسرعة هي قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة انقباض عضلي عالي.

4-6 السرعة : (speed) : فهي تبعا لمفهوم " لارسون ويوكم " عدد الحركات في الوحدة الزمنية وتبعا لرأي كلارك فهي سرعة عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة في السرعة يمكن التعبير عنها بأنها الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة

الخلفية النظرية للبحث

الاسترخاء العضلي (مفتي ح.، 2002، صفحة 159). وعرفها " هارا " بكونها السرعة الانتقالية :القدرة

على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن." ويعرفها " كلارك " : بأنها سرعة عمل حركات من نوع واحد

بصورة متتابعة . " (زاهر، 2000، صفحة 246).

وتعرف بأنها " المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن، كما أنها

القدرة على انتقال الجسم أو أحد أجزائه من نقطة الأخرى في اقل زمن ممكن. (سلامة، 2000، صفحة 247)"

5-6 الرشاقة : (Agility): تعتبر الرشاقة من العوامل المهمة التي تكسب الرياضي القدرة على

الانسحاب الحركي في كافة مهارات الجمباز وعلى جميع الأجهزة وخاصة الجهاز الأرضي ، كما

تساهم في إتقان المهارات الحركية وتغيير وضع الجسم أثناء الطيران في الهواء بعد الارتقاء.

وهي القدرة على تغيير اتجاهات حركة الجسم أو احد أجزائه بسرعة وبتوقيت سليم (سلامة ا.،

2000، صفحة 234).

6-6 التوازن : (Balance): يعتبر من القدرات البدنية الهامة التي تعتمد عليها أغلب الأنشطة الرياضية

بشكل عام ورياضة الجمباز بشكل خاص. يعرفه **حسانين** عن " كيورتن Cureton " كونه " إمكانية الفرد

للتحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان

سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عقلياً وبصرياً (حسانين، 2001، صفحة 431).

7-6 التوافق العضلي العصبي: (Nervous Mascular Coordination): تعتبر كل من قدرات

التوافق والتوازن هي جزء من عنصر الرشاقة حيث يمكن أن تتكون الرشاقة من التوافق والتوازن، ولذلك فإن

التوازن والتوافق هما ضروريان للاعب الجمباز وتساعد على أداء التكنيك الجيد.

كذلك يشي " **حسانين** " إلى أن رياضة الجمباز تتطلب درجة عالية من التوافق إذ يقوم لاعب الجمباز

باستخدام أكثر من جزء من أعضاء جسمه في وقت واحد (حسانين، 2001، صفحة 407).

الخلفية النظرية للبحث

8-6 المرونة : (flexibility): تعددت التعريفات والمفاهيم للمرونة في مجالات التربية البدنية

والرياضية عن المفهوم العام، " فإذا قلنا أن الشخص مرن، فهو قادر علي الاستجابة لمختلف المواقف، أما في التربية البدنية فهي تعني قدرة الفرد علي القيام بمختلف الحركات الرياضية في أوسع نطاق تسمح به المفاصل، وكلمة flex تعني يثني اللدانة، الانثناء، 1 " يلوي وكلمة flexibilité تعني المرونة ، وهنا أيضا يكمن الجدل في انساب المرونة للعضلات أم للمفاصل، فإذا قلنا أن العضلة تمتد وتتقلص فهذا يعني أنها مرنة، إلا أن البعض يفضل القول مطاطية العضلات لأنها أكثر دقة، وبذلك تنسب المرونة عند كثير من العلماء إلي المفاصل.

تعتبر المرونة من الصفات المهمة في الأداء الحركي حيث تلعب دوراً أساسياً في تحديد لامستوى الرياضي في لعبة الجمباز فهي تعتبر الركن الأساسي في جميع مهارات الجمباز على جميع أجهزته وخصوصا الجهاز الأرضي، وذلك لأنه يتوقف عليها أداء معظم الحركات فتعمل على سرعة تنمية الإثارة العصبية والجهد العصبي ودرجة ضبطه.

والمرونة هي " المقدرة علي تحريك العضلات والمفاصل خلال مداها الكامل للحركة وهي بذلك تتضمن مركبتين هما المقدرة الحركية للمفاصل والمقدرة علي الإطالة. (المالكي، 1998، صفحة 163) .

كما أن صفة المرونة تعتمد على مرونة المفاصل وخاصة العمود الفقري، وان التدريب على المرونة مرتين في اليوم يؤدي إلى تحسينها بسرعة كبيرة .ويمكن تحسين المرونة أيضاً جراء التدريب الهادف فمستوى المرونة يتوقف على مرونة المفصل وعلى درجة مطاطية العضلات المستخدمة (الاقرع، 2002، صفحة 22).

إن معظم تعريفات المرونة اتفقت على أنها " القدرة على الحركة في مدى حركي واسع "أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم، وهذا المدى يمكن قياسه وقياس مدى التقييم فيه بكل من الوحدات الخطية السننيمتر – البوصة – القدم ... الخ

الخلفية النظرية للبحث

1-8-6 تقسيمات المرونة: بعد الإطلاع على العديد من التقسيمات للمرونة تبين أن التقسيم الشامل

والأوسع للمرونة حسب عدة عوامل كالتالي (المالكي، 1998، صفحة 166):

1-1-8-6 وفق نوع الحركة:

- عام : وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة.
- خاص : وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في أداء حركة ذات طبيعة تخصصية في الرياضة الممارسة.

2-1-8-6 وفق القوى المسببة للحركة:

- الايجابية: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة علي أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة في تنفيذ تلك الحركة.
- السلبية: وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة علي أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية وليس نتيجة تأثير عضلات اللاعب ذاته.

3-1-8-6 وفق نوع الانقباض العضلي:

- الثابتة (الستاتيكية): وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.
- المتحركة (الديناميكية): وهي المدى الذي يصل إليه مفصل في أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى بالإضافة إلى ذلك فالمرونة العامة ترتبط بالمفاصل الرئيسية مثل العمود الفقري و الكتفين والوركين، والمرونة الخاصة ترتبط بالمفاصل الخاصة بالنشاط التخصصي مثل مشط القدم ومفصل الركبة بالنسبة للاعب أما حارس المرمى يختص المعصم و مفصل الكوع و الكتفين. (leroux, 2006, p. 198)

6-8-2 أهمية المرونة:

المرونة أهمية بالغة في المجال الرياضي عامة وفي كرة القدم خاصة، فلا يمكن تفاديها وهي مرتبطة بالجوانب البدنية والمهارية والخطئية، وتعد من عناصر اللياقة البدنية المهمة التي تتيح للرياضي القدرة علي أداء الواجبات الحركية بانسيابية ودقة وباقتصاد في الجهد وفعالية كبيرة وتتمثل أهميتها في النقاط التالية:

- تسهم المرونة في إعطاء الحركات المدى المناسب والمطلوب لإنجازها.
 - تعمل علي التقليل من الألم العضلي.
 - حصول الرياضي علي المرونة الزائدة تمكنه من أداء الحركة بسهولة وسرعة وقوة.
 - تحديد مدى الحركة في إطار صحيح.
 - لها دور في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي و تسهم في الاستشفاء.
 - أثر التكيف في كثير من الأنشطة تحدده درجة المرونة.
 - تسهم في تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة في النفس.
 - تخفيض ضغط الدم العام مما يوفر جزء من الطاقة المستهلكة في العضلات المتوترة.
 - تساعد المرونة علي البساطة والانسيايية والتوافق في الأداء المهاري.
 - تقادي مختلف الإصابات الرياضية.
- وافنتقار اللاعب للمرونة ينتج عنه ما يلي:
- ضعف مستوي المرونة يمكن أن يكون سببا في انخفاض نتائج التدريب الموجه لتنمية الخصائص الحركية الأخرى.
 - ضعف مستوي المرونة يؤدي إلى صعوبة وبطء الأداء المهاري للحركات ويعوق الأداء الميكانيكي للحركة.

الخلفية النظرية للبحث

- تحديد مجال الحركة إذ يؤثر على سرعة وقصر مسار التعجيل فضلا عن إجبار الرياضي على العمل بشدة أكبر مما يؤدي إلى حصول التعب السريع .

3-8-6 العوامل المؤثرة على المرونة:

تتأثر المرونة بالكثير من العوامل منها:

- **عمر اللاعب** : تزداد المرونة لدى الأطفال وتتناقص لدى البالغين (المالكي، 1998، صفحة 163)، حيث يشير "**Buxton et Devries (1974-1975)**". إلى أن " أعلى مستوى للمرونة يكون بين (15-16 سنة) (الجميل، 2014، صفحة 36).

- **الإحماء**: عدم الإحماء لا يظهرها بدرجتها التامة (المالكي، مرجع سابق، 1989، صفحة 163). وقد ذكر (weer). (1963). أن تحسن المرونة بنسبة 20% بعد الإحماء الداخلي عند درجة 115 فهرنهايت وتتناقص بنسبة من 10 إلى 20% في حالة ما تصل حرارة العضلات إلى 65 فهرنهايت إضافة إلى (Lukes 1954). هذا وقد حدد (زاتسيورسكي 1980) وقت الإحماء ب 20 دقيقة لأداء الجهد، وعندما تكون درجة الحرارة: 40 فهرنهايت فيكون 10 دقيقة لتحقيق درجات عالية من المرونة.
- **الجنس**: الإناث أثر مرونة ومطاطية من الذكور .

- **توقيت الأداء** خلال اليوم: تقل المرونة في الصباح أكثر من أي وقت آخر من اليوم .
- **الحالة البدنية والذهنية**: التعب البدني والذهني يقلل من نسبتها .
- **التكوين التشريحي للمفصل**: إن المدى الحركي في مفصل معين يختلف عنه في مفصل آخر.
- **حجم التراكومات علي المفصل**: حيث أن المواد الدهنية والزلاية والعضلية المحيطة بالمفصل

تؤثر زيادتها أو نقصانها في حركة المفصل.

- **مطاطية الأنسجة**: التي تعمل علي تحريك المفصل.
- **أشكال العظام**: المتمفصلة والأربطة المغلفة للمفصل.

الخلفية النظرية للبحث

- الحيز المكاني : الذي تشغله أوتار العضلات في اتصالها بأطراف المفصل.

4-8-6 المبادئ الأساسية للاستطالة العضلية و تنمية المرونة:

هناك مجموعة من المبادئ الواجب معرفتها لكي نحصل على نتائج مثالية خلال التدريب على المرونة المفصلية وهي كالآتي :

- السرعة التي يؤدي بها تمرين التمديد تؤثر على مستوى استطالة العضلة، بحيث إن ألياف الكولاجين (في النسيج الضام) تتصلب أكثر كلما كان تمرين التمديد مؤدى بسرعة (ديناميكي)، لهذا فمن الواجب القيام بتمديد العضلة ببطئٍ للحصول على نتائج مثالية.
- خلال أداء حركات تمديد لمدة طويلة، فإن الشد الممارس من طرف العضلة و الأربطة المحيطة بها يتناقص خاصة خلال 30 ثانية الأولى. من الأفضل إذن القيام بتمديدات قصيرة المدة و مكررة عوض المحافظة على العضلة ممددة لمدة طويلة. حيث أظهرت دراسة : (مادينغ و آل و بورمز و آل 1987) بأنه لا توجد فروق دالة في سعة المفصل بعد تمارين تمديد الحوض لأزمنة مختلفة (10ثا-15ثا-30ثا-45ثا-60ثا و 02 د). لكن يبدو من خلال اغلب الدراسات اتانازيوس (2005). بان أحسن النتائج في المرونة المفصلية تسجل عندما نستعمل الطريقة الثابتة بحيث يدوم التمرين 30 ثا و يكرر من مرة إلى أربع مرات (10ثا راحة بين التكرارات).
- و تتزايد هذه المدة تدريجيا كلما زاد سن الرياضي (60ثا) مكررة 4 مرات عند الأفراد البالغين (حمو، 2013، صفحة 303).

- يحيط بكل عضلة مجموعة من المستقبلات الحسية الحساسة للتغيرات في طول العضلة الناتجة عن التمديد. دورها حماية العضلة من التمديدات الزائدة التي قد تسبب إصابات بليغة (تمزق نسبي أو كلي) لهذا فان هذه المستقبلات لما تحس بتمدد العضلة ترسل المعلومة إلى النخاع الشوكي عن طريق الليف العصبي المرتبط بالعصبون ألفا، نتيجة لذلك تنقلص العضلة بطريقة لاإرادية

الخلفية النظرية للبحث

- و يسمى اصطلاحا (**reflexe myotatique**) لهذا فينصح بالقيام بتمديد العضلة ببطء و بالطريقة الثابتة لان هذه الطريقة تخفض من تدخل التقلص اللاإرادي و من فعالية الليف العصبي خلال تمرين فقط (انخفاض في الشد).
- التمديد المطول لا يحسن من سرعة و قوة العضلة في حين يزيد من سعتها المفصلية ، و لكن لا يخفض من فعالية الليف العصبي كما هو الحال في الطريقة الثابتة ، ذلك دليل على ان هذه الزيادة في السعة نتيجة للتكيف ميكانيكي للعضلة و الأربطة و ليس تكيف عصبي فيسيولوجي.
- يبدو بان استطالة العضلة تتحسن بعد القيام بتقلص إرادي أقصى ايزومتري (طريقة التقلص والارتخاء)، لان حساسية الليف العصبي تتوقف لفترة و جيزة بعد تقلص العضلة، و تعتبر أحسن طريقة لزيادة السعة المفصلية لان الألياف العضلية تكون في حالة تمدد نسبي حتى أثناء التقلص ما يسهل عملية تمديدها بعد ذلك.
- وأظهرت بعض الدراسات التأثير السلبي الذي يمكن أن تمارسه تمارين التمديد العضلي قبل المنافسة و التدريب ، أي خلال مرحلة الإحماء وخاصة على عاملي القوة و السرعة منها:
- اظهرت دراسة: تايلور و كوول 2009، بان القيام بتمارين التمديد لمدة 15د قبل أداء مجهودات انفجارية عدوات سريعة (**sprint**) ينقص من سرعة الجري لدى الرياضيين .
- دراسة فاوولز و كوول 2000، التي بينت كذلك التأثير السلبي لحركات التمديد على القوة العضلية بحيث تتخفض قوة العضلة بعد التمديد و يبقى هذا الانخفاض بنسبة 09% حتى ساعة بعد ذلك ، و هذا ما تؤكدته دراسة : كوميتي 2003 ، التي تؤكد الدور السلبي للقيام بالحركات التمديدية قبل المنافسة وخاصة في الرياضيات التي تعتمد على القوة العضلية الكبيرة.

الخلفية النظرية للبحث

- إضافة إلى ذلك فقد أظهرت دراسة: يونغ و باهم ، بان القيام بإحماء لمدة : 04 د (جري خفيف مع حركات تسخين) قبل القيام بتمارين التمديد الثابت ، يحذف التأثير السلبي الذي قد تسببه هذه التمارين على القوة العضلية (حمو، مرجع سابق، صفحة 305).

6-8-5 ما يجب مراعاته عند تطوير المرونة:

- التقدم التدريجي لمدي اتساع الحركة .
- مراعاة إنجاز الإحماء الكافي قبل البدء في التمرينات.
- يمنع أداء تمرينات الإطالة والمرونة في حالة وجود كسر حديث في العظام العاملة أو وجود تمزق عضلي وآلام شديدة في المفصل.
- لا يجب التوقف عن أداء تمرينات الإطالة والمرونة.
- البدء بتوقيت الأداء البطيء ثم بعد ذلك توقيت أداء النشاط الرياضي التخصصي (سعد، 2006، صفحة 58) .

6-8-6 تدريبات المرونة: قبل تصميم برنامج تدريبي للمرونة يجب تحديد الغرض منه والأهداف

المنشودة كالتالي:

- هدف الأداء الرياضي الجيد :توجيه التدريبات للمفاصل المرتبطة بالنشاط التخصصي وشكل الأداء الحركي المطلوب.
- هدف اللياقة والصحة العامة : يجب استهداف التقوية وترقيتها في المفاصل الأكثر تعرضا للخطر.
- أهداف طويلة الأجل : يجب التحسين المستمر للمرونة لتنفيذ متطلبات النشاط التخصصي وكذا الحفاظ علي مستواها المتوصل إليه في المراحل الأولى للتدريب.

الخلفية النظرية للبحث

• المرونة لغرض إعادة التكيف : أي إعادة تأهيل وتعويض النقص الحاصل نتيجة الإصابة مثلا في مفصل معين.

• المرونة بغرض الاستشفاء : للتقليل من أثر التضخم العضلي الناتج عن تدريبات القوة.

• هدف التغلب علي انخفاض مستوي المرونة : نتيجة التقدم في العمر وتأخيرها لعدة سنوات أخرى.

(7) برامج الجمباز: تجدر الإشارة إلى أن برامج للجمباز الخاصة تكمن في احتياجات وألويات

النشاط التخصصي، إلا أنه يمكن تكييف تمارين الجمباز حسب متطلبات التخصص ويتضمن ما يلي:

• الهدف : إكساب اللياقة وتنمية الصحة.

• برامجها : مستمرة منذ الطفولة مروراً بالفتوة والشباب وأواسط العمر والشيخوخة وحتى

الكهولة، أي أنها مستمرة مادامت الحياة مستمرة.

• وسائلها : بسيطة وغير معقدة وغير مكلفة دون التقيد بالتجهيزات المكلفة والأدوات المعقدة

• قوانينها : بسيطة وسهلة ويمكن تحويل القواعد الدولية لكل لعبة وتبسيطها.

• مدتها : غير محدودة ويمكن ممارستها ليلاً ونهاراً وخلال العمل أو بعده (طلحة، 1997،

الصفحات 246-247) .

(8) الحركة الأرضية المختارة الخاصة بالدراسة: الشقلبة الخلفية على اليدين (جمباز

البساط):

1-8 النواحي الفنية للشقلبة الخلفية على اليدين: من وضع الوقوف (الذراعين أماماً) و ثني الركبتين

مفصلي الفخذين بمقدار 90° وميا الجسم خلفاً بمقدار 45° كما في الصورة ثم مرجحة الذراعين عالياً مع

الخلفية النظرية للبحث

مد الجذع في الاتجاه 45° ثم مد زاويتي مفصل الركبتين مع الدفع بالقدمين معا و الطيران للخلف بوضع اليدين على الأرض وعقب وصول الجسم لوضع الوقوف على اليدين تدفع اليدان الأرض مع ثني مفصل الفخذين لوضع القدمين على الأرض و مد مفصل الفخذين للوقوف و الذراعان عاليا .

8-2 الخصائص الفنية لأداء الشقلبة الخلفية على الأرض:

(أ) - المرحلة التمهيديّة : إبعاد مركز ثقل الجسم عن قاعدة الارتكاز لزيادة ذراع عزم الدوران عن طريق ثني مفصلي الفخذين والركبتين بمقدار زاوية (90° درجة) والميل.

(ب) - المرحلة الرئيسية وتنقسم إلى مايلي:

• **الدفع باليدين** : يتم بالقدمين عندما يصل مركز ثقل الجسم عند زاوية مقدارها (45° درجة) وعقب

مد زاويتي كل من مفصلي الفخذين والركبتين حيث يكتسب الجسم حركة دورانية تستغل في

دوران الجسم حول المحور الأفقي بمقدار زاوية (180°) وأخرى انتقالية تستخدم في رفع الجسم

للأعلى للمسافة المناسبة خلال مرحلة طيرانه لإتمام حركة الدوران .

• **بالطيران** : عقب كسر الاتصال بين القدمين والأرض ينطلق الجسم في الهواء في اتجاه زاوية

الانطلاق ($40-45^\circ$) ويصبح الجسم مقذوفا ينطبق عليه قانون المقذوفات حيث ينتقل مركز ثقل

الجسم في شكل منحنى قطع مكافئ وفي نفس الوقت يدور الجسم حول المحور الأفقي بمقدار

(90°) ويصبح في وضع يسمح له بالهبوط باليدين على الأرض ويلاحظ خلال مرحلة الطيران

مد جميع زاوية الجسم مد زائد . يأخذ الجسم شكل القبة في الهواء . حتى لحظة وضع اليدين على

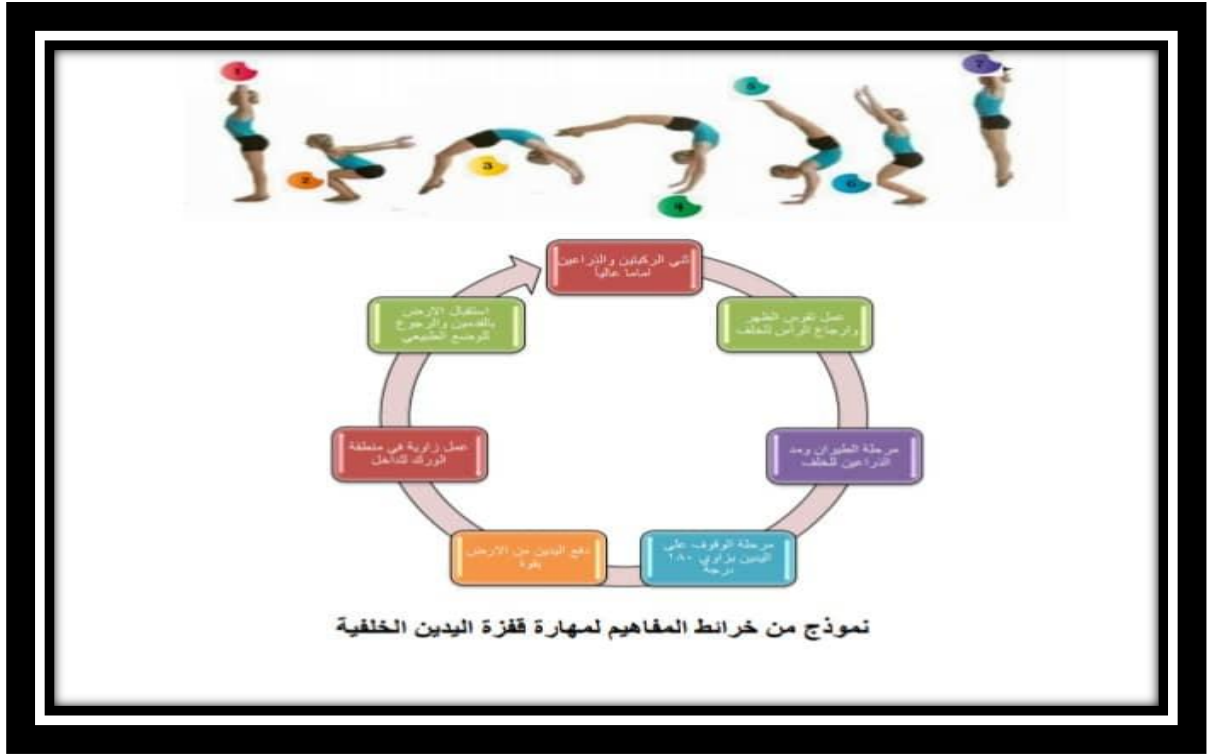
الأرض .

• **الدفع باليدين** : عقب وصول مركز ثقل الجسم للوضع الرئيسي . الوقوف على اليدين . بمقدار

(10°) تدفع الذراعان الأرض بقوة من الكتفين مع ق/ف القدمين لأسفل . بثني مفصلي الفخذين .

الخلفية النظرية للبحث

ج- المرحلة النهائية : وعقب ملامسة القدمين الأرض تمد زاويتي مفصلي الفخذين لأعلى والذراعان عاليا للوصول للوضع الوقوف بفصل الانتقاضات العضلية للرجلين والحزام أكتفي والظهر والذراعين (Prof .dr hab . Zdzisław Kołaczowski، 2012).



طريقة التعليم :

- أ- التمرينات التمهيدية : الوقوف (الذراعين أماما) وثني الركبتين مفصلي الفخذين مع الميل للخلف حتى يصل مركز ثقل الجسم قرب المستوى الافقى بمقدار (45°) ثم تمرجح الذراعان عاليا بقوة مع مد زاويتي كل من الركبتين و الفخذين ودفع الأرض بالقدمين للطيران لاتجاه الزاوية (45°) خلفا بمساعدة الزميل .
- ب- تقف الزميلان بالمواجهة خلف اللاعبان مشبكين الذراعين ثم يثب اللاعب خلفا في اتجاه الزاوية (45°) تقريبا مع مرجحة الذراعين أماما عاليا بقوة و الشقلبة خلفا بالسند على ذراعي الزميلين (معيوف، 1998، صفحة 105).

الخلفية النظرية للبحث

ج- يقف اللاعب بالمواجهة بالظهر خلف الزميل الساند ، يرفع كل من اللاعب و الساند الذراعين عاليا ، يقبض الساند على معصمي يدي اللاعب ثم يثني جذعه أماما أسفل يحمل اللاعب على الظهر حيث يضع اللاعب يديه على الأرض للشقبة خلفا بمساعدة الزميل يدفعه بالظهر (النيلي، 1995، صفحة 34).

خلاصة:

إن التطور الكبير في رياضة الجمباز وما نشاهده من وصول اللاعبين إلى مستويات عالية جداً في الأداء كل ذلك سببه التغيير الكلي والشامل في أسلوب التدريب المبكر وقد يستمر سنة وعلى هذا الأساس يجب أن توضع مناهج التدريب الطويلة الأمد إذا كان - التدريب و الغرض من التدريب الوصول باللاعبين إلى المستويات العالية حيث يعتبر الإعداد البدني للاعب الجمباز هو الدعامة الأولى التي يركز عليها اللاعب لإمكان الوصول بحالة التدريب لأعلى المستويات الرياضية العالمية . كما أن الحركات الأرضية هي الركيزة الأساسية الهامة لممارسة رياضة الجمباز ، حيث يبدأ الفرد في تعلمها في سن مبكرة إذا تم مقارنتها بالعمر والسن التعليمي لبقية أجهزة الجمباز ، فهي التمهيد والإعداد للفرد للعب على مختلف الأجهزة الأخرى حيث أن الحركات والمهارات المؤداة على الأجهزة جزء لا يتجزأ عن المهارات والحركات الأرضية .

تمهيد:

إن عمليات البحث العلمي تحتاج إلى نظريات دقيقة و منهج علمي يتبع حسب طبيعة الدراسة القائمة بغرض الإجابة علي منطلق الدراسة و هو السؤال ، وهذه الدراسة تتطلب المنهج التجريبي بطبيعتها يتوجب فيها الدقة والوضوح لرسم الطريق و بناء و ضبط الخطوات المتبعة في الإجراءات الميدانية ، وهذا قصد إجراء الدراسة الأساسية قيد التنفيذ ، لذلك سنتناول في هذا الفصل الإجراءات الميدانية والخطوات الأساسية التي ستساعدنا في تفادي الأخطاء ووضع كل ما يمكنه تغيير مسار الدراسة في مجال ضيق قدر الإمكان ، إضافة إلى اختيار المنهج الملائم للدراسة وأنجع الطرق والوسائل المستخدمة وتوفير الظروف الملائمة لتطبيق البرنامج التدريبي ، وهذا المعتمد كله بغية الوصول إلى نتائج علمية تمكننا من التحقق من صحة الفرضيات للوصول إلى استنتاجات و اقتراحات تخدم التدريب الرياضي والتحضير البدني ، ولتكون كبدائية لدراسات أخرى .

1- المنهج العلمي المتبع : هو الكيفية أو الطريقة التي يتبعها الباحث لدراسة المشكلة موضوع

البحث ، وهو يجب علي الكلمة الاستفهامية كيف ؟ . (متولي، صفحة 31) .

وحسب ما تناولته دراسة الباحثين يستلزم المنهج التجريبي. وهو المنهج الذي يركز علي التجربة و الاختبار الميداني مستندا علي استعمال الأجهزة و الأدوات و المعدات العلمية الحديثة ، بهدف اكتشاف و إبراز أية علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات في إطار محكم الضبط والتنظيم للأدلة والبراهين حيث يتم إخضاع الفروق للتحقق من صحتها أو عدمها . وهو أسلوب بحثي علمي حاسم فهو أقرب منهج البحث لحل المشاكل بالطريقة العلمية (بوداود، 2010، صفحة 126).

وكما هو متفق عليه، إن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة ، وقد اختار الطالبان المنهج التجريبي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى قياس تأثير برنامج تمرينات

خاصة لتنمية صفة المرونة في الجمباز، بتطبيقه على عينة تجريبية ، وذلك لإصدار أحكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل وتأثيره الايجابي على المتغير التابع .

2- مجتمع و عينة البحث:

2-1 تعريف المجتمع: عبارة عن جميع المفردات التي يمكن أن يأخذها المتغير، ويتم استخدامه

بأسلوب الحصر الشامل الذي يجمع فيه الطالبان بيانات بحثهما لجميع المفردات التي تمثل مجتمعه ، والمجتمع يدل علي الكون أو إجمالية المفردات التي سحبت منها العينة.

2-2 مجتمع البحث: لقد شمل مجتمع البحث الخاص بدراستنا فريق رياضي الجمباز للجمعية

الرياضية لشباب ثنية الحد التابع للرابطة الولائية الجهوية عين الدفلى اختصاص (tumbling). بمجموع (15) رياضيين الجمباز ذكور اعمارهم (8-10).

3-عينة البحث والدراسة الاستطلاعية :

3-1 تعريف العينة: ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها على وفق قواعد و طرق علمية

بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا. رياضيين الجمباز ذكور اعمارهم (8-10). (العبيدي، 2012، الصفحات 16-17).

3-2 عينة البحث: لقد تم اختيار العينة من طرف الطالبان بالطريقة العشوائية من نادي الجمعية

الرياضية لشباب ثنية الحد للجمباز ، والتي يمكن أن تحقق هدف الدراسة حيث اشتملت على 10 لاعبين من فئة (8-10) سنة بالإضافة الى 05 لاعبين للعينة الاستطلاعية وذلك بنسبة مئوية تقدر 33.33% مقسمة كالتالي:

• (05) لاعبين عينة استطلاعية: تقاس عليها الطول و الوزن والعمر التدريبي وكذا اختبار

مرونة الكتفين و مرونة الجذع و اختبار الشقبة الخلفية على اليدين . .

• (05) لاعبين عينة شاهدة: تمارس نشاط من طرف المدرب الخاص بها .

• (05) لاعبين عينة تجريبية: تمارس برنامج التمرينات الخاصة لتنمية صفة المرونة .

و يعود اختيار هذا العدد لأفراد العينة للاعبين الذين أتموا المساق الأول لرياضة الجمباز اختصاص

جمباز البساط (الحركات الأرضية) .

- حيث طبق البرنامج على العينة التجريبية بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في

مجال التدريب الرياضي أما العينة الضابطة فبقيت تتدرب مع مدربيها .

3-3 أسباب اختيار العينة:

• إجراء احد الباحثين التريص التطبيقي الخاص بالمسار الدراسي مع عينة البحث (العينة التجريبية).

• إيجاد الطالبان بعض التسهيلات في النادي من طرف الإدارة و مساعدة المدرب المشرف على

العينة التجريبية . وبما أن نادي العينة التجريبية هو مكان إقامة الباحث تسهل العملية.

• وجود الطالبان للتقارب بين عينات الدراسة في مجالات كثيرة.

• تناسب المرحلة العمرية للعينات مع الدراسة.

• تناسب البيئة و الخصائص الاجتماعية و غيرها للعينتين.

3-4 تجانس و تكافؤ عيني الدراسة من حيث المتغيرات المتداخلة: لقد قام الطالبان بدراسة

التطابق وتبين عينات البحث التجريبية و الضابطة من حيث المواصفات (الوزن، الطول ، و كذا العمر

التدريبي) كما هو موضح في الجدول رقم: (02) .

الجدول رقم (02) يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية المعتمد عليها في تكافؤ

و تجانس العينتين الضابطة و التجريبية.

دلالة الفروق	قيمة « T »		العينة التجريبية		العينة الضابطة		المعالم الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	2.30	0.20	9.78	30.6	5.36	31.6	الوزن
غير دال	2.30	0.09	13.64	133.6	5.01	134.2	الطول
غير دال	2.30	0.44	0.27	2.9	0.22	2.8	العمر التدريبي

من خلال الجدول رقم : (02) ، الذي يوضح قيمة (ت) المحسوبة والمحصورة في المجال (-0.20-

0.44) و هي اقل من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب: 2.30 ، عند درجة حرية: 8 ، ومستوى

الدلالة: 0.05، وهو ما يدل على التكافؤ و التجانس الكبير بين العينتين (الضابطة والتجريبية) في

الوزن و الطول و العمر التدريبي .

4- الدراسة الاستطلاعية: تضمنت دراسة الطالبان العديد من الإجراءات ، بغرض تهيئة كل

الظروف و المستلزمات التي تحتاجها الدراسة ، و تتمثل في النقاط التالية:

• دراسة و مناقشة موضوع البحث مع الأستاذ المشرف و كذا بعض الأساتذة في الاختصاص

بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمركز الجامعي "احمد بن يحي الوئشريسي"

بتيسميسيلت إضافة إلى بعض مدربي النخبة المختصين في رياضة الجمباز ، بغرض ضبط

متغيرات الدراسة.

• الاتصال بإدارة النادي الرياضي محل الدراسة من أجل تقديم التسهيلات و المساعدة.

• الاتصال بمدربي الفرق الخاصة بالدراسة و مناقشتهم في خطوات سير مختلف مراحل الدراسة.

- مقابلة أفراد العينات للتعرف عليها.
- تحديد طرق و وسائل القياس المناسبة و القانونية لصفة المرونة ، و وضع وثائق جمع البيانات الميدانية.
- ضبط وقت أداء البرنامج التدريبي المقترح ضمن الحصة التدريبية .
- و بعد ترشيح الاختبارات و تحكيم برنامج التمرينات الخاصة المقترحة لتنمية صفة المرونة من مجموعة من الأساتذة المؤهلين و بعض الكوادر من مدربي النخبة اختصاص رياضة الجمباز . و بعد تحديد الاختبارات قام الطالبان بإجرائها على عينة تتكون من (05) لاعبين من فريق النادي الهاوي للجمعية الرياضية الشباب الرياضي ثنية الحد للجمباز، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، حيث يتم استبعادهم من التجربة الرئيسية بغرض التأكد من صدق و ثبات الاختبارات . و كان الهدف من ترشيح الاختبارات و تحكيم برنامج التمرينات الخاصة هو التعرف على مدى ملائمة أدوات البحث المقترحة لإضافة أو حذف أو تعديل من شأنها جعل البحث أكثر مصداقية.

1-4 الأسس العلمية للاختبار:

1-1-4 مفهوم الاختبار: مجموعة متعاقبة من المثبرات نظمت لقياس بعض العمليات (رضوان،

2006، صفحة 21).

2-1-4 ثبات الاختبار: عرفه مقدم عبد الحفيظ على أنه مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات

مختلفة (مقدم، 1993، صفحة 152) . أي الحصول على نفس النتائج لنفس العينة في نفس الظروف

للاختبار ، وقد قام الطالبان بإجراء الاختبار و إعادة الاختبار ، على عينة تتكون من (05) ، لاعبين

ذات خصائص متطابقة فيما بينها و مطابقة لعينات الدراسة ، وبعد جمع النتائج ، واستخدام معامل الارتباط بيرسون عند مستوى الدلالة: 0.05 ، ودرجة الحرية: 4 ، يتبين ثبات الاختبار بدرجة عالية. جدول رقم (03) يبين مدى ثبات وصدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 4.

الثبات	الصدق	قيمة "ر" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	حجم العينة	
0.99	0.99	2.30	4	0.05	05	اختبار مرونة الكتفين
0.97	0.98	2.30	4	0.05	05	اختبار مرونة الجذع
0.76	0.87	2.30	4	0.05	05	اختبار الشقلبة الخلفية

- وكانت نتائج ثبات اختبار (المرونة)الكتف و الذراعين: **0.99** .
- وكانت نتائج ثبات اختبار(المرونة) الجذع (الجسر): **0.97** .
- وكانت نتائج ثبات (اختبار المهاري) الشقلبة الخلفية على اليدين: **0.76** .

4-1-3 صدق الاختبار: هو الاختبار الذي يقيس ما وضع لأجله (بوداود، ديوان المطبوعات الجامعية،

الجزائر، 2010، صفحة 70).

من أجل التأكد من صدق الاختبار يتم حسابه بالجذر التربيعي للثبات (الشافعي، 2009، صفحة 326).

$$\text{معامل الثبات} = \sqrt{\text{صدق الاختبار}}$$

$$\text{حيث معامل الثبات هو : } R = \frac{2r}{1+r}$$

معامل الارتباط بيرسون و قد حققت النتائج التالية:

- وكانت نتائج صدق اختبار(المرونة)الكتف و الذراعين: **0.99** .

- وكانت نتائج صدق اختبار(المرونة) الجذع(الجسر) : 0.98.
 - كما كانت نتائج صدق (الاختبار المهاري) الشقلبة الخلفية على اليدين :0.87.
- 4-1-4 موضوعية الاختبار:** الموضوعية هي درجة الاتفاق فيما بين مقداري الدرجة (محمد نصر الدين رضوان، 2007، صفحة 168). إن الاختبارات المستخدمة في الدراسة سهلة و واضحة بعيدة عن التقويم الذاتي ، وهي تعتمد علي تقييم رقمي(كمي) و هو غير قابل للتأويل و النتائج موضحة في الجداول.

5- مجالات الدراسة:

- **1-5 المجال الزمني:** لقد بدأت الدراسة الفعلية بعد تحديد موضوع البحث في أوائل جانفي 2019م ، حيث تواصلت الدراسة النظرية مع باقي مراحل البحث ، وبعد تحكيم و ترشيح الاختبارات تم تطبيق الاختبار(القبلي) للعينة الاستطلاعية في 15: جانفي 2019 م في الفترة المسائية ، وأعيد الاختبار في : 22 جانفي 2019م، في نفس الفترة و في نفس الظروف .
- حساب التكافؤ و التجانس بين العينات: 25 جانفي 2019م .
- الاختبار القبلي للعينة الضابطة و التجريبية : 27 جانفي 2019م .
- تطبيق البرنامج التدريبي : 01 فيفري 2019م .
- تطبيق الاختبار البعدي : 12 افريل 2019م .
- **2-5 المجال المكاني:** أجريت الاختبارات في نادي الجمعية الرياضية للشباب الرياضي ثنية الحد -للجهاز - بالقاعة المتعددة الرياضات الإخوة بلعاب .

• 3-5 المجال البشري : تمت التجربة علي لاعبي الجمباز لنادي الجمعية الرياضية لشباب

ثنية الحد (8-10)سنة ، و بلغ عددهم: 15 لاعب حيث وزعوا كالتالي:

• - 05 لاعبين: عينة استطلاعية /- 05 لاعبين: عينة شاهدة /- 05 لاعبين: عينة تجريبية.

6- متغيرات البحث: كل دراسة تستلزم ضبط المتغيرات الأساسية ، من أجل عزل المتغيرات

العشوائية وتتمثل متغيرات الدراسة في الآتي:

6-1 المتغير المستقل أو التجريبي : وهو المتغير الذي يفترض الطالبان أنها لسبب أو أحد

الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلي معرفة تأثيره علي متغير آخر. (راتب م.، 1999، صفحة 219).

و في هذه الدراسة : اثر تمرينات الخاصة لتمنية صفة المرونة .

6-2 المتغير التابع: هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل . (راتب.، 1999، صفحة 220).

وفي هذه الدراسة هو : صفة المرونة ، حيث قام الطالبان بقياسه بواسطة اختبارات ذات صدق و ثبات عاليين و اللذان تم التأكد منهما في الدراسة الاستطلاعية.

6-3 المتغيرات المتداخلة: يعني التكافؤ بين المجموعة التجريبية و الضابطة التي تؤثر علي مستوى الأداء مثل الوزن، الطول وسنوات الخبرة (راتب م.، 1999، صفحة 220).

هناك الكثير من المتغيرات المتداخلة في هذه الدراسة ، وقد تم ضبطها في العديد من النقاط التالية :

- وقت إجراء الاختبارات متشابهة من حيث وقت الحصص التدريبية و درجة حرارة المناخ .
- توزيع البرنامج على مدى الأسبوع التدريبي المسطر للنادي بحصتين في الأسبوع وتتم التمارين

في وقت الاسترجاع بين التمرينات و بين التكرارات وفي نهاية الحصة التدريبية (التمرينات الزوجية في نهاية الحصة لتفادي الدخول في الراحة السلبية).

- بما أن الخصائص المرفولوجية بين العينات متطابقة فهي لا تمثل عائقا للدراسة.

7- أدوات البحث و الوسائل المستخدمة في جمع البيانات:

تعد الوسائل و الأدوات المستخدمة في أي دراسة العمود الأساسي للكشف عن المشكلة المطروحة في الدراسة ، ويجب أن تكون ذات صلة بالدراسة و دقة لقياس الأثر الحقيقي للتجربة ، و قد اعتمد الطالبان علي وسائل ساعدتهما في تحقيق المطلوب ، وهي كالتالي :

7-1 أدوات البحث و الوسائل المستخدمة:

- مساحة مسطحة في الملعب
- شريط قياس .
- البساط الخاص بالجمباز .
- استمارة تسجيل القياسات .
- آلة كاميرا للتصوير الدقيق.
- أدوات بيداغوجية رياضية.
- قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات على طول 2م
- ميزان طبي .

قبل الشروع في الاختبارات البدنية استخدم الطالبان الاختبارات التالية:

أ/قياس القامة: ب/قياس الوزن:

7-2 الاختبارات : و تمثلت في اختبارات بدنية واختبار مهاري على النحو التالي:

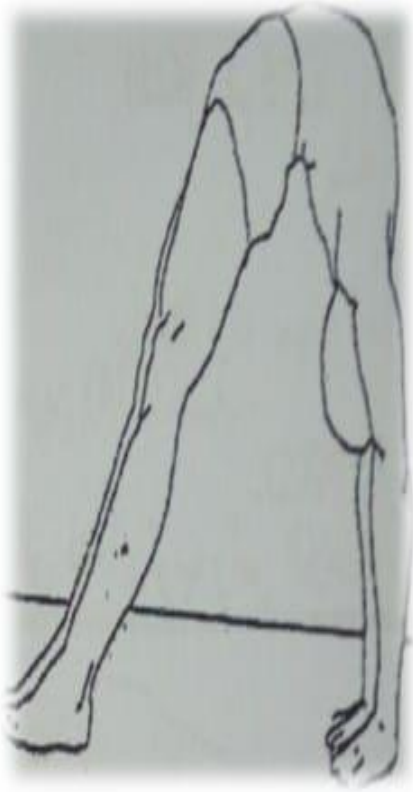
7-2-1 الاختبارات البدنية:

اختبار مرونة الكتفين:



- **الغرض من الاختبار:** قياس مرونة الكتفين.
- **الأدوات:** بساط، مسطرتين أو مسطرة واحدة، شريط قياس.
- **مواصفات الاختبار:** ينطح المختبر على البطن والرأس مرتكز بالذقن على الأرض. توضع المسطرة أو الشريط الخاص بالقياس أمام المختبر ويوضع راسيا على بعد يقارب طول ذراع المختبر.
- يتم رفع الذراع لأعلى ببطيء من مفصل الكتف مفرودة تماما من مفصل الكوع ومفصل الرسغ لأقصى مدى أيضا.
- القراءة تكون من أسفل إلى أعلى.
- القياس يبدأ من مستوى البساط حتى أعلى مستوى للذراع عند سليمان الأصابع.
- **التسجيل:** تسجل أفضل القراءات لأفضل محاولة من ثلاث محاولات.

(mackenzie, 2005, p. 85)

- اختبار كوبري لمرونة الجذع:

- **الغرض من الاختبار:** قياس مرونة الجذع .
- **مواصفات الاختبار:** يتخذ المختبر وضع الجسر كما في الصورة. حيث تكون الكتفين مع امتداد الذراعين تكون عمودية على الأرض. الرجلين في حالة استقامة و مغلقتين تماما. وكامل القدمين على البساط و المشطين في حالة شد.
- **تعليمات الاختبار:**
 - الثبات لمدة 05 ثواني.
 - يتم حساب ارتفاع من سطح الأرض إلى مستوى الجذع.
- **التسجيل:** لكل مختبر محاولتان تحسب له أفضلهما.

(للجمباز، الاتحادية الجزائرية، صفحة 2018)

2-2-7 الاختبار المهاري:

- اختبار الشقلبة الخلفية على اليدين .
- لتقييم الأداء المهاري استعان الطالبان بلجنة من المختصين من تدريبي (حكام) النخبة لتقييم مستوى الأداء المهاري حيث أجرى الطالبان تجربة تقييم الأداء المهاري مرة قبل تنفيذ البرنامج ومرة بعد التطبيق على المجموعتين (الضابطة و التجريبية). وذلك للوقوف على مقدار التحسن الذي توصلت عليه عينة الدراسة.

• هذا و قد تم وضع مقياس تقدير للمهارات الحركية المختارة قيد الدراسة حيث قيمت الدرجة الكلية للمهارة بـ (10 درجات) أي درجة الأداء المهاري . حيث قسمت المهارة إلى ثلاث مراحل كالتالي:

- **المرحلة التمهيديّة:** وتستحق (02) درجتين من عشر درجات .
- **المرحلة الرئيسيّة:** وتستحق (05) درجات من عشر درجات .
- **المرحلة النهائيّة:** وتستحق (03) درجات من عشر درجات .

- وبناء على تقسيم المهارة الحركية قيد الدراسة يتم حساب الخصومات (حسم درجة أو جزء من الدرجة) على الأخطاء الشكلية و الفنية حسب القانون المعمول به في الجمباز الفني للفئات الصغرى .وتقسم الخصومات إلى :

- **خطا بسيط :** ويخصم عليه(0.1) درجة أي: $(\frac{1}{10})$ درجة .
- **خطا متوسط :** ويخصم عليه(0.3) درجة أي: $(\frac{3}{10})$ درجة .
- **خطا كبير:** ويخصم عليه(0.5) درجة أي: $(\frac{1}{2})$ درجة .
- **قواعد تقييم مستوى الأداء المهاري:** يقيم الأداء المهاري من (00) إلى (10) .

بخصومات تقدر بـ:(01) جزء أو بـ: $(\frac{1}{10})$ و الدرجة النهائيّة هي المتوسط الحسابي للدرجتين المتوسطتين للحكمين. ويتم وضع الدرجة النهائيّة في استمارة التسجيل الخاصة بالنتائج الخام الخاصة بالأداء المهاري للدراسة (الاتحادية الجزائرية للجماز، 2018-2018).

8- التجربة الأساسية: "تنفيذ البرنامج التمرينات الخاصة المقترحة لتنمية صفة المرونة".

8-1 تحديد أيام التدريب و زمن الحصص : بعد إجراءات الاختبار القبلي, تم ضبط برنامج

التمرينات الخاصة لتنمية صفة المرونة وتم هيكلتها ضمن ثلاث مستويات بالتدرج فيها من السهل إلى الصعب تضمنت التمارين البدنية و المهارية ..(تمارس بصفة فردية و زوجية و باستخدام الوسائل والأدوات)

وتم تطبيق برنامج التمرينات الخاصة لتنمية صفة المرونة بمساعدة الكوادر الرياضية في اختصاص الجباز . وهدف التمارين هو تنمية صفة المرونة لتحسين أداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين . بما يسمح لنا باستغلال كل الحصص التدريبية , تم ضبط وتوزيع ثلاث حصص تدريبية في الأسبوع الأسبوع ، بمعدل 45 دقيقة-60 دقيقة لكل وحدة تدريبية دون المساس بالبرنامج العادي المسطر من طرف مدرب الفريق .

- **الفترة التحضيرية:** (15 د) ، حيث تشمل علي تمرينات عامة وخاصة.
- **الفترة الرئيسية:** (45 د) ، حيث تشمل تطبيق التمرينات الخاصة لتنمية صفة المرونة للمرحلة الرئيسية للحصة.
- **الفترة الختامية:** (05 د) ، حيث تشمل علي جري خفيف وبسديد العضلات، كما اشتملت على تمرينات استرجاعية.
- **فترة الإعداد المهاري:** (30 د) ، حيث تشمل على أداء المهاري لتقنية الشقلبة الخلفية على اليدين من طرف عناصر المجموعة التجريبية تحت إشراف الباحثين .

2-8 الإطار العام للوحدات للتدريبية المبرمجة: تعد الوحدات الوسيلة الفعالة في تطبيق التمارين و هيكلتها في مواقف مبنية على الأسس العلمية والعملية السليمة قصد تنفيذ الأهداف الإجرائية المسطرة .

• مكونات الوحدة التدريبية :

(أ) الإحماء: مدته (15) دقيقة ، و يشتمل على تمارينات عامة (تسخينات).

(ب) الجزء الرئيسي: مدته (40) دقيقة ، ويشمل على تمارينات مختلفة خاصة بتنمية بعض

الصفات البدنية التي لها علاقة بالمهارة قيد الدراسة مع التركيز على تطبيق برنامج التمارينات

الخاصة لتنمية صفة المرونة وفق البرنامج العادي للاعبين كل حسب الأهمية .

(ت) الجزء الختامي: مدته (05) دقائق ، و يشمل على تمارينات تهدئة للجسم لاستعادة الشفاء

و استقبال الجزء الخاص بالجزء المهاري .

تنظيم حمل التدريب:

الشدّة : هي قيام لاعب الجمباز بأداء التمرين بأقصى مدى و اتساع (مرونة ايجابية100%).

الكثافة : زمن الراحة بين التمارينات والمقدرة ب(10-15) ثانية حسب كل مستوى و كل تمرين.

الحجم : هو قيام لاعب الجمباز بأداء التمرين بمساعدة الزميل أو باستخدام الأداة بما يسمح له

بالتمدد بمدى اكبر من المدى الأقصى: (< 100 %) أي مرونة سلبية.

وقسمت الوحدة التدريبية كما يلي:

الزمن	المحتوى	الأجزاء	القسم الأول
'15	إحماء عام	التمهيد	الإعداد البدني
'40	تنفيذ وتطبيق البرنامج الخاص و هو عبارة عن مجموعة من تمارين نوعية و خاصة استهدفها الطالبان قصد تنمية صفة المرونة لدى لاعبي الجمباز مرتبطة بالمهارة قيد الدراسة (الشقبة الخلفية على اليدين). مدتها (40) دقيقة .	الجزء الرئيسي	آلية تنفيذ الوحدة التدريبية
'05	تمارين تهدئة لإعادة الجسم لوضعه الطبيعي قبل البدء في التدريب	الختام	
'30	يتم فيه تنفيذ الجزء الخاص بالإعداد المهاري الخاص بالمهارة قيد الدراسة أي بتقنية الشقبة الخلفية على اليدين من طرف الطالبان على العينة التجريبية للدراسة و بمساعدة الكوادر من النخبة في اختصاص الجمباز الفني .		القسم الثاني الإعداد المهاري

9- الوسائل المستخدمة في المعالجات الإحصائية النهائية :

للتحقق من صحة الفروض استخدم الطالبان الأساليب الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

اختبار T.test independent sample

اختبار .T.test paired sample

معامل ارتباط بيرسون " Pearson " .

إعادة الاختبار والجزر التربيعي.

• المتوسط الحسابي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

المتوسط الحسابي : $\bar{س}$

مجم س : مجموع درجات العينة

الهدف منه الحصول على متوسط المختبرين في الاختبارات، زيادة على أنه ضروري لحساب

الانحراف المعياري.

• الانحراف المعياري:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم ح}^2}{ن-1}}$$

لما $ن > 30$

ح: مربعات الانحرافات عن المتوسط

مجم ح: مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط

ن : عدد أفراد العينة (زرزوتي، 2002، صفحة 182)

• معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

$$ر = \frac{\frac{\text{مجم س} \times \text{مجم ص}}{ن} - \text{مجم س} \times \text{مجم ص}}{\sqrt{\left[\frac{(\text{مجم ص})^2}{ن} - \text{مجم ص}^2 \right] \left[\frac{(\text{مجم س})^2}{ن} - \text{مجم س}^2 \right]}}$$

مجم س×ص : مجموع درجات س X درجات ص

مج س : مجموع درجات س

مج ص : مجموع درجات ص

مج س² : مجموع مربع درجات س

مج ص² : مجموع مربع درجات ص

• اختبار ت ستودنت:

- المعادلة الأولى: تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لنفس العينة.

ت: اختبار ستودنت

م ف: متوسط الفروق

ح ف = ف - م ف

$$t = \frac{m \text{ ف}}{\sqrt{\frac{(\text{مج ف})^2}{n(n-1)}}}$$

ف: الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي والبعدي

ن: عدد أفراد العينة

• المعادلة الثانية: تستعمل لمعرفة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي لعينتين.

ت: اختبار ستودنت

س₁: متوسط درجات العينة الأولى

س₂: متوسط درجات العينة الثانية

ع: الانحراف المعياري للعينة الأولى

ع: الانحراف المعياري للعينة الثانية

$$t = \frac{|s_2 - s_1|}{\sqrt{\frac{e_1^2 + e_2^2}{n-1}}}$$

ن: عدد أفراد العينة. (مقدم، الاحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات، 1993، صفحة

9-1 المنهج الإحصائي : و قد اتبع الطالبان المنهج الاستدلالي (الاستقرائي): بمعنى استخلاص

النتائج العامة من النتائج الجزئية .

و هو الفرع المتعلق بطرق اتخاذ القرارات حول المجتمع تحت الدراسة و ذلك عن طريق دراسة العينة وهذا يهدف إلى إيجاد تقديرات لمعالم مجهولة أو الإجابة عن بعض الأسئلة البحثية أو التحقق من بعض الفروض المسبقة حول هذه المعالم المجهولة.

9-2 دواعي استعمال الاختبار الإحصائي : هناك ما يشبه الإجماع بين الباحثين على أهمية

المعلومات و جوهريتها الناتجة عن قوة الاختبارات الاحصائية التي يستخدمونها . هذه المعلومات التي يطلب كوهن KOHEN من الباحثين تحديدها قبل اتمام دراساتهم و اعطاء معلومات عنها عند نشر تلك الدراسات لاحقا . و تأتي قيمة المعلومات عن قوة الاختبار الاحصائي و تدليلها على دقة قرار الباحث و صدقه برفض الفرضية الصفرية من جهة ، و تدليلها على احتمال الخطأ من النوع الثاني من جهة اخرى . و اقترح كوهن KOHEN قوة الاختبار الاحصائي المستخدم لاختبار الفرضية الصفرية . (H.M.,

2008)

خلاصة:

من خلال ما سبق ذكره تم التطرق إلى مختلف أطوار العرض الخاص بالدراسة من منهج البحث مجتمع وعينة البحث و الدراسة الاستطلاعية ، مجالات البحث ، الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث أدوات البحث و الأسس العلمية ، و مواصفات الاختبارات إلى التجربة الأساسية والوسائل الإحصائية والمنهج الإحصائي .

تمهيد:

إن كل دراسة تعتمد على نتائج متحصل عليها حيث يتم معالجتها وتحليلها إحصائياً، لمعرفة العلاقة بين المتغيرات والتأثيرات التي يمكن أن تفسر الفرضيات، والمبتغى هو معرفة مد وصول المتغير المستقل إلى الهدف المرجو منه، يتم جمع البيانات وتبويبها في جداول إحصائية لتتم المقارنة بينها لإعطاء إجابات مناسبة حسب النتائج للسؤالات المقدمة في هذه الدراسة، وربطها أيضاً بالدراسات السابقة وهذا من أجل دعم وتأكيد النتائج المتحصل عليها لتثبيت القيم العلمية لتكون سند للدراسات في المستقبل.

ولسهولة عرض النتائج رأى الطالبان تتم كما يلي :

- عرض نتائج المجموعتين (التجريبية و الضابطة) للأداء البدني و المهاري قبل البرنامج.
- عرض نتائج المجموعة (الضابطة) للأداء البدني و المهاري قبل و بعد البرنامج.
- عرض نتائج المجموعة (التجريبية) للأداء البدني و المهاري قبل و بعد البرنامج.
- عرض نتائج المجموعتين (التجريبية و الضابطة) للأداء البدني و المهاري بعد البرنامج.
- عرض نتائج المجموعة (التجريبية) للأداء المهاري قبل و بعد البرنامج.

وتمت الاستعانة بوسائل العرض الإحصائية الآتية :

- (أ)- جدول النتائج
- (ب)-الأعمدة و الأشكال البيانية.

1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات:

جدول رقم(04) يمثل نتائج القياسين القبليين للعينة الضابطة و التجريبية للاختبارات

البدنية و المهارية.

نوع الدلالة	قيمة ت.الجدولية	قيمة ت. المحسوبة	الفرق في المتوسط	البعدي العينة التجريبية		البعدي العينة الضابطة		القياس المتغير
				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
غير دال احصائيا	2.30	0.43	0.80	3.16	48	2.16	47.2	ا. مرونة الكتفين
غير دال احصائيا	2.30	0.46	1.80	6.19	51	3.27	49.2	ا.مرونة الجذع
غير دال احصائيا	2.30	0.53	0.20	0.70	03	0.44	2.8	ا. الشفلية الخلفية

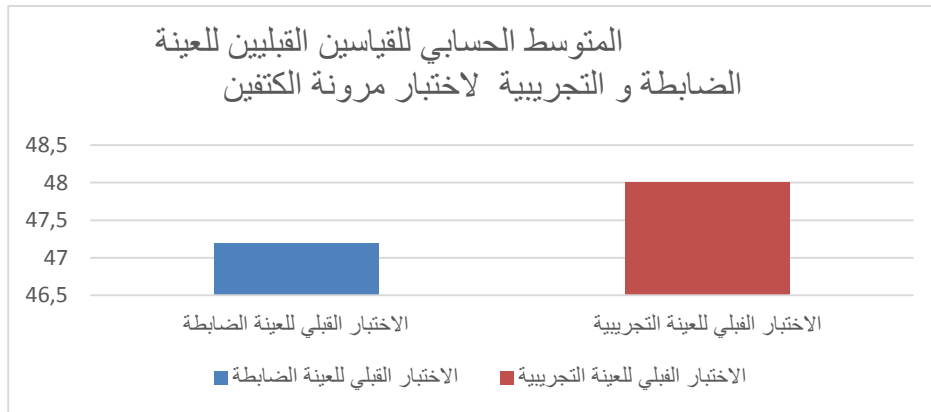
مستوى الدلالة: 0.05

درجة الحرية: 2-8=

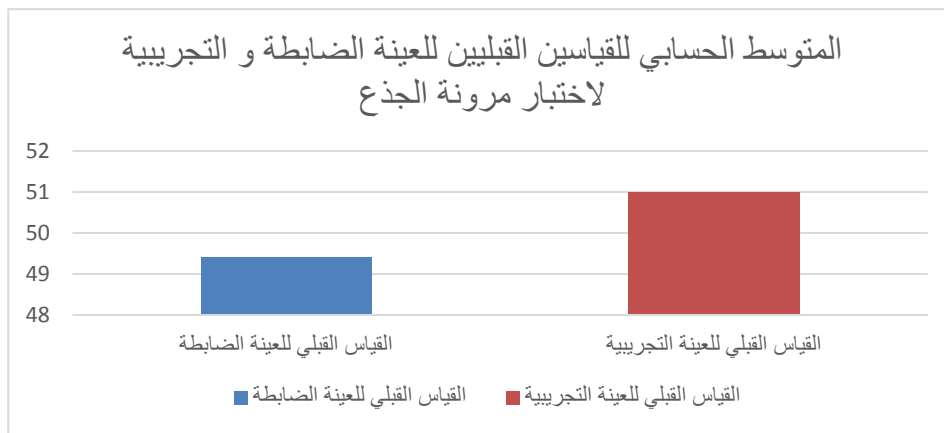
يتضح لنا جليا من خلال الجدول رقم:(04)، أن نتائج القياس القبلي للاختبارات البدنية و المهارية للعينة الضابطة والذي تحصلت فيه علي متوسط حسابي قدره:47.2، وانحراف معياري قدره: 2.16 ، ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد تحصلت علي متوسط حسابي قدره: 48، وانحراف معياري قدره: 3.16 ، وكانت نتيجة الإحصائية ت.المحسوبة: 0.43 وبمقارنتها مع ت.الجدولية المقدره ب:2.30، عند درجة حرية: 8 ، و مستوى الدلالة: 0.05 ، نجد فرق المتوسطات الذي بلغ0.8 . هذه المعطيات يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار الكتفين.

كما تحصلت العينة الضابطة في اختبار مرونة الجذع على متوسط حسابي قدره: 49.2 ، وانحراف معياري قدره: 3.27 ، ، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد تحصلت على متوسط حسابي قدره : 51 ، وانحراف معياري قدره: 6.19 ، وكانت نتيجة الإحصائية ت.المحسوبة: 0.46 ، وبمقارنتها مع ت.الجدولية المقدره ب: 2.30، نجد فرق المتوسطات الذي بلغ 1.8 ، عند درجة حرية: 8 ، و مستوى الدلالة : 0.05 . هذه المعطيات يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار الجذع .

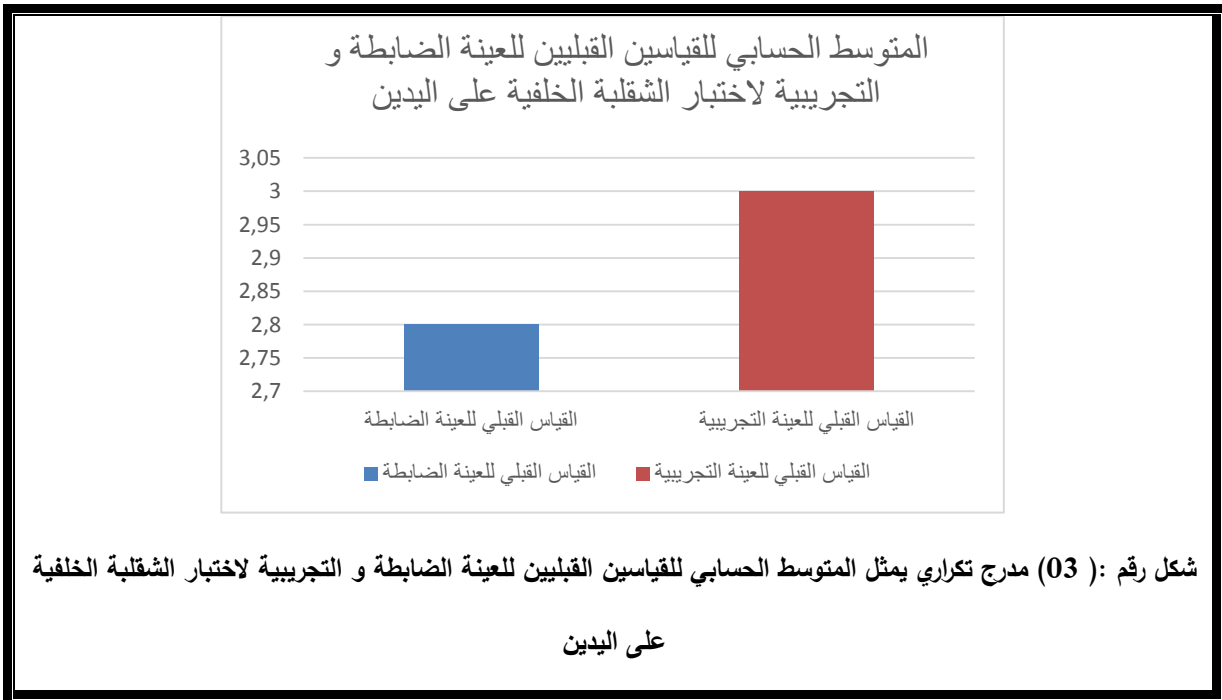
وكانت نتائج القياس القبلي لاختبار الشقلبة الخلفية على اليدين للعينة الضابطة والذي تحصلت فيه على متوسط حسابي قدره : 2.8 ، وانحراف معياري قدره: 0.44، بالنسبة للاختبار القبلي، أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد تحصلت على متوسط حسابي قدره: 3 ، وانحراف معياري قدره 1.22، وكانت نتيجة الإحصائية ت.المحسوبة: 0.70 ، وبمقارنتها مع ت.الجدولية المقدره ب: 2.30، نجد فرق المتوسطات الذي بلغ: 0.20 ، عند درجة حرية : 8 : و مستوى الدلالة : 0.05 ، ومن هذه المعطيات يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار الشقلبة الخلفية على اليدين .



شكل رقم (01) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبليين للعينة الضابطة و التجريبية لاختبار مرونة الكتفين .



شكل رقم: (02) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبليين للعينة الضابطة و التجريبية لاختبار مرونة الجذع.



جدول رقم: (05) يمثل نتائج القياس القبلي والبعدي للعينتين الضابطة (الشاهدة) للاختبارات

البدنية و المهارية:

نوع الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الفرق في المتوسط	البعدي العينة التجريبية		البعدي العينة الضابطة		القياس المتغير
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال إحصائيا	2.77	0.53	0.20	2.34	47	2.16	47.2	امرونة الكتفين
غير دال إحصائيا	2.77	0.53	0.20	3.84	49.4	3.27	49.2	امرونة الجذع
غير دال إحصائيا	2.77	0.40	0.70	03	0.21	0.44	2.8	الاشقلبة الخلفية

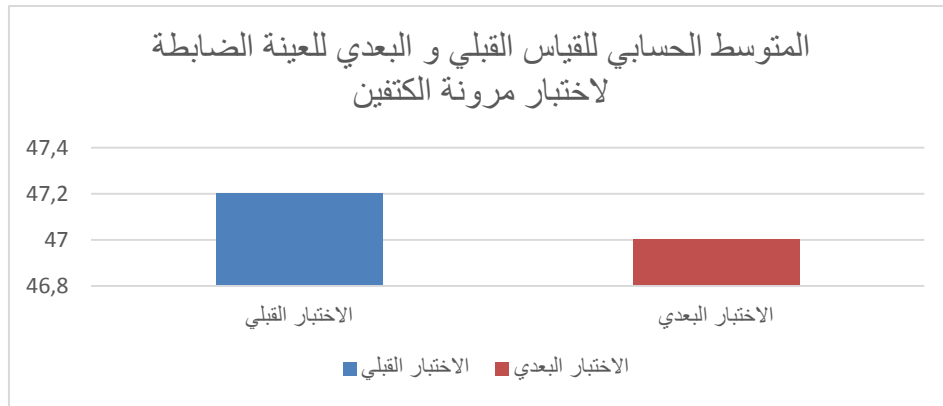
مستوى الدلالة: 0.05

درجة الحرية: ن-1=4

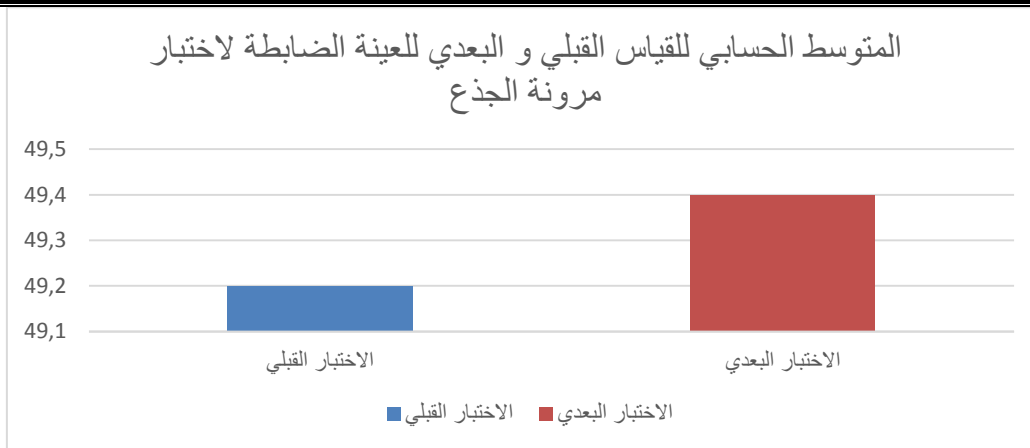
يتضح لنا جليا من خلال الجدول رقم: (05) ، أن نتائج القياس القبلي لاختبار مرونة الكتفين للعينة الضابطة والذي تحصلت فيه علي متوسط حسابي قدره:47.2، وانحراف معياري قدره: 2.16 ، ، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد تحصلت علي متوسط حسابي قدره: 47 ، وانحراف معياري قدره :2.34، وكانت نتيجة الإحصائية ت.المحسوبة:0.53 ، وبمقارنتها مع ت.الجدولية المقدره ب:2.77، نجد فرق المتوسطات الذي بلغ: 0.20 ، ومن هذه المعطيات يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار مرونة الكتفين .

وكانت نتائج اختبار مرونة الجذع للعينة الضابطة والذي تحصلت فيه علي متوسط حسابي قدره: 49.2، وانحراف معياري قدره 3.27 ،بالنسبة للاختبار القبلي، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد تحصلت علي متوسط حسابي قدره: 49.4 ، وانحراف معياري قدره:3.84 ،وكانت النتيجة الإحصائية ت.المحسوبة:0.53 ، وبمقارنتها مع ت.الجدولية المقدره ب:2.77، نجد فرق المتوسطات الذي بلغ: 0.20، عند درجة الحرية 4 ، و مستوى الدلالة 0.05 ، ومن هذه المعطيات يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار مرونة الجذع .

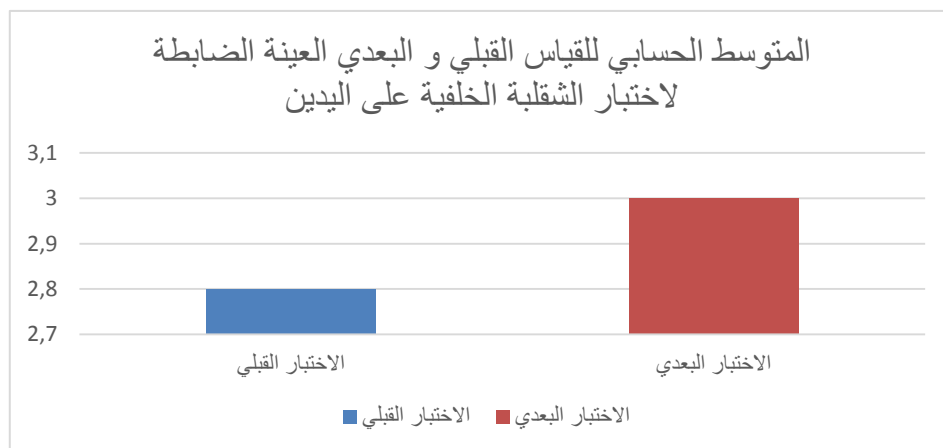
وكانت نتائج اختبار الشقلبة الخلفية على اليدين للعينة الضابطة والذي تحصلت فيه علي متوسط حسابي قدره:2.8، وانحراف معياري قدره: 1.21، بالنسبة للاختبار القبلي،أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد تحصلت علي متوسط حسابي قدره: 3، وانحراف معياري قدره :0.70 ، وكانت نتيجة الإحصائية ت.المحسوبة:0.40 ، وبمقارنتها مع ت.الجدولية المقدره ب:2.77، نجد فرق المتوسطات الذي بلغ:0.2، وعند درجة الحرية:4، و مستوى الدلالة : 0.05 ، و من هذه المعطيات يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبار الشقلبة الخلفية على اليدين .



شكل رقم: (04) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للعينه الضابطة لاختبار مرونة الكتفين .



شكل رقم: (05) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للعينه الضابطة لاختبار مرونة الجذع.



شكل رقم: (06) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للعينه الضابطة لاختبار الشقلبة الخلفية على اليدين.

جدول رقم:(06) يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي للعينة التجريبية للاختبارات

البدنية و المهارية:

نوع الدلالة	قيمة ت. الجدولية	قيمة ت. المحسوبة	الفرق في المتوسط	البعدي العينة التجريبية		البعدي العينة الضابطة		القياس المتغير
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال لصالح العينة التجريبية	2.30	2.43	4.4	2.93	51.4	2.34	47	ا. مرونة الكتفين
غير دال احصائيا	2.30	1.18	4.2	6.91	53.6	3.84	49.4	ا. مرونة الجذع
دال لصالح العينة التجريبية	2.30	3.16	02	1.22	05	0.70	03	ا. الشقبة الخلفية

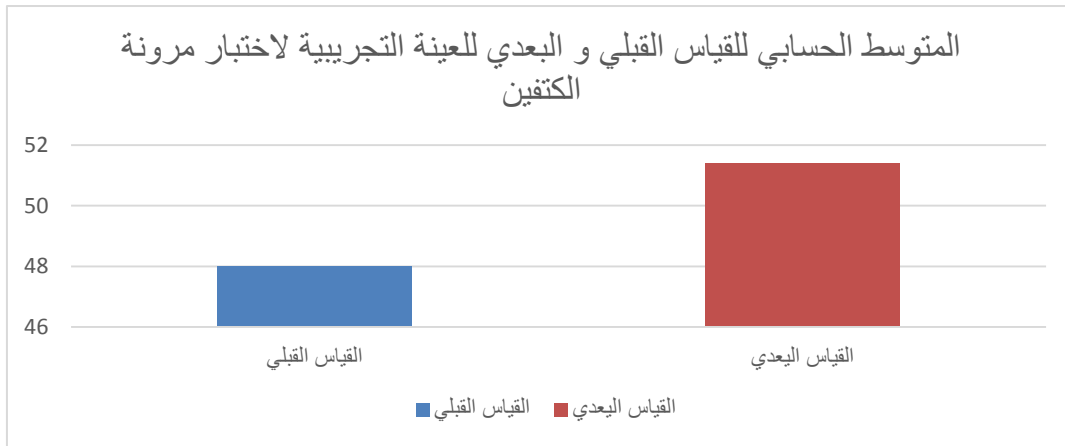
مستوى الدلالة: 0.05

درجة الحرية: ن-2=4

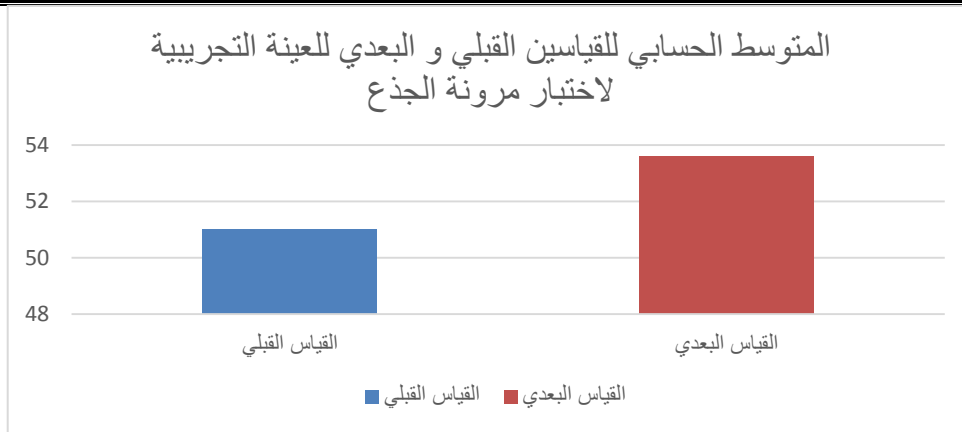
يتضح لنا جليا من خلال الجدول رقم:(06)، أن نتائج القياس القبلي و البعدي للاختبارات البدنية و المهارية للعينة التجريبية والذي تحصلت فيه علي متوسط حسابي قدره:48، وانحراف معياري قدره: 2.16 ، بالنسبة للاختبار القبلي، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد تحصلت علي متوسط حسابي قدره: 51.4 ، وانحراف معياري قدره: 2.93، وكانت نتيجة الإحصائية ت. المحسوبة: 13.88 ، وبمقارنتها مع ت. الجدولية المقدره ب: 2.77، نجد فرق المتوسطات الذي بلغ: 3.4 ، عند درجة الحرية: 4، و مستوى الدلالة: 0.05 ، ومن هذه المعطيات يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار مرونة الكتفين و الذراعين لصالح الاختبار البعدي .

وكانت نتائج الاختبار مرونة الجذع للعينة التجريبية والذي تحصلت فيه علي متوسط حسابي قدره:51، وانحراف معياري قدره: 6.19 ،بالنسبة للاختبار القبلي، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد تحصلت علي متوسط حسابي قدره:53.6، وانحراف معياري قدره:6.91وكانت نتيجة الاحصائية ت.المحسوبة:5.09 ، وبمقارنتها مع ت.الجدولية المقدره ب:2.77، نجد فرق المتوسطات الذي بلغ: 2.60 ، عند درجة الحرية: 4 ، و مستوى الدلالة : 0.05 ، ومن هذه المعطيات يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار مرونة الجذع لصالح الاختبار البعدي .

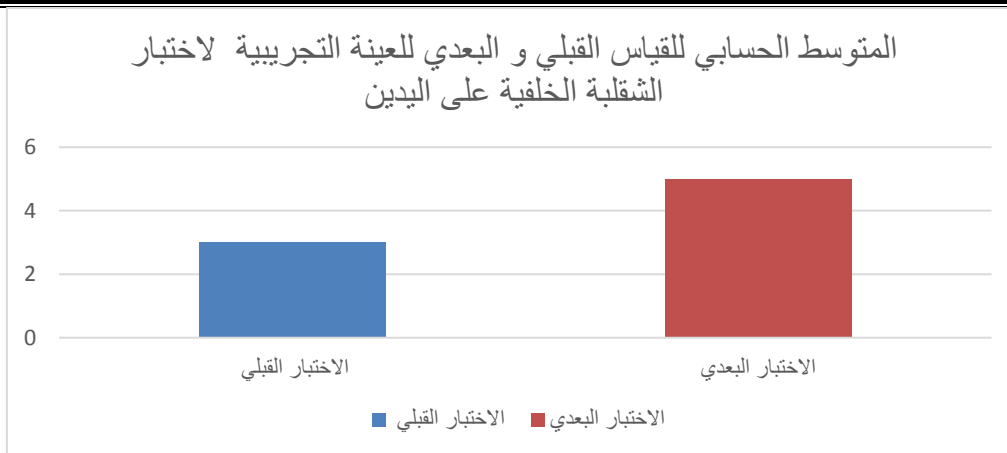
نتائج قياس اختبار الشقلبة الخلفية على اليدين للعينة التجريبية والذي تحصلت فيه علي متوسط حسابي قدره:03، وانحراف معياري قدره: 0.70،بالنسبة للاختبار القبلي، أما بالنسبة للاختبار البعدي فقد تحصلت علي متوسط حسابي قدره:05، وانحراف معياري قدره: 1.22 ، وكانت نتيجة الاحصائية ت.المحسوبة:6.32 ،وبمقارنتها مع ت.الجدولية المقدره ب:2.77، عند درجة حرية:4 ،ومستوى الدلالة:0.05 ، نجد فرق المتوسطات الذي بلغ 2 ، ومن هذه المعطيات يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الشقلبة الخلفية على اليدين لصالح الاختبار البعدي .



شكل رقم: (07) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار مرونة الكتفين.



شكل رقم: (08) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار مرونة الجذع.



شكل رقم: (09) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لاختبار الشقبة الخلفية على اليدين

جدول رقم: (07) يمثل نتائج القياس البعدي للعيينة الضابطة والتجريبية للاختبارات

البدنية و المهارية .

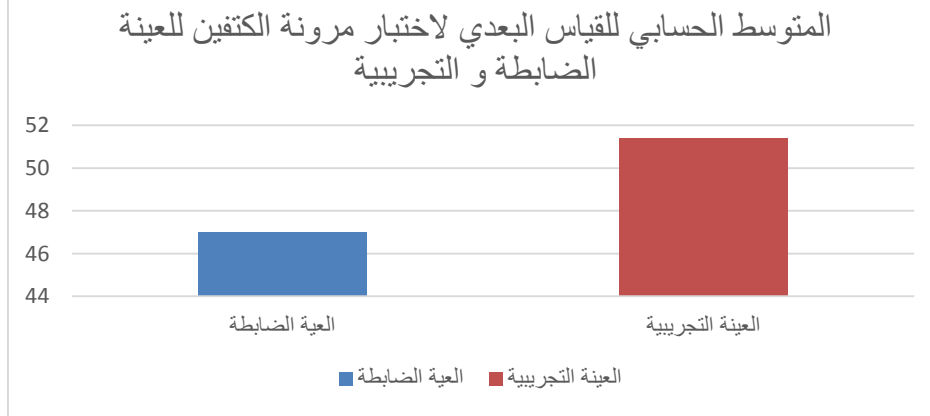
نوع الدالة	قيمة.ت الجدولية	قيمة.ت المحسوبة	الفرق في المتوسط	البعدي العينة التجريبية		البعدي العينة الضابطة		القياس المتغير
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال لصالح العينة التجريبية	2.30	2.43	4.4	3.28	51.4	2.34	47	ا. مرونة الكتفين
غير دال إحصائيا	2.30	1.18	4.2	6.91	53.6	3.84	49.4	ا. مرونة الجذع
دال لصالح العينة التجريبية	2.30	3.16	02	1.22	05	0.70	03	ا. الشقبة الخلفية

مستوى الدلالة: 0.05

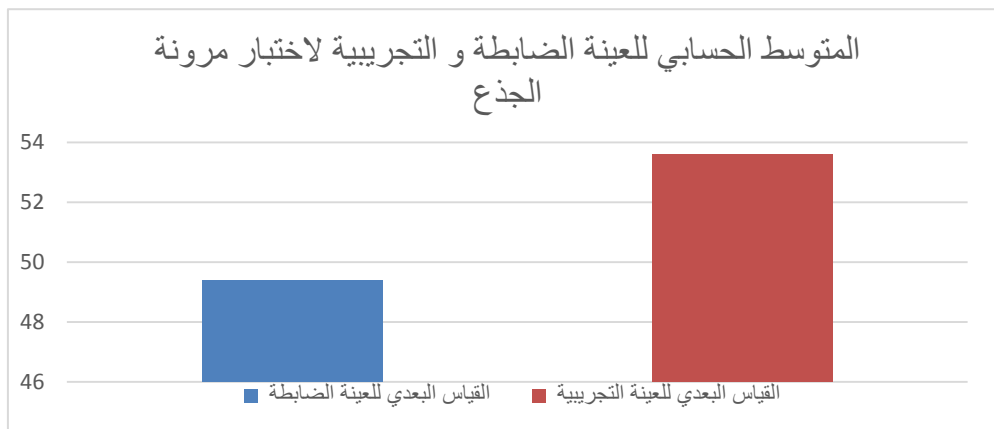
درجة الحرية: 2ن - 2 = 8

يتضح لنا جليا من خلال الجدول رقم(07)، أن نتائج قياس الاختبار البعدي لمرونة الكتفين للعيينة الضابطة والذي تحصلت فيه علي متوسط حسابي قدره: 47، وانحراف معياري قدره: 2.34، بالنسبة للعيينة الضابطة ،أما بالنسبة للعين التجريبية فقد تحصلت علي متوسط حسابي قدره: 51.4، وانحراف معياري قدره: 2.93، وكانت نتيجة الإحصائية ت. المحسوبة: 2.43، وبمقارنتها مع ت. الجدولية المقدره ب: 2.30 ، نجد فرق المتوسطات الذي بلغ 4.4 ، عند درجة الحرية : 8 ، ومستوى الدلالة : 0.05 ، ومن هذه المعطيات يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للعيينة الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية .

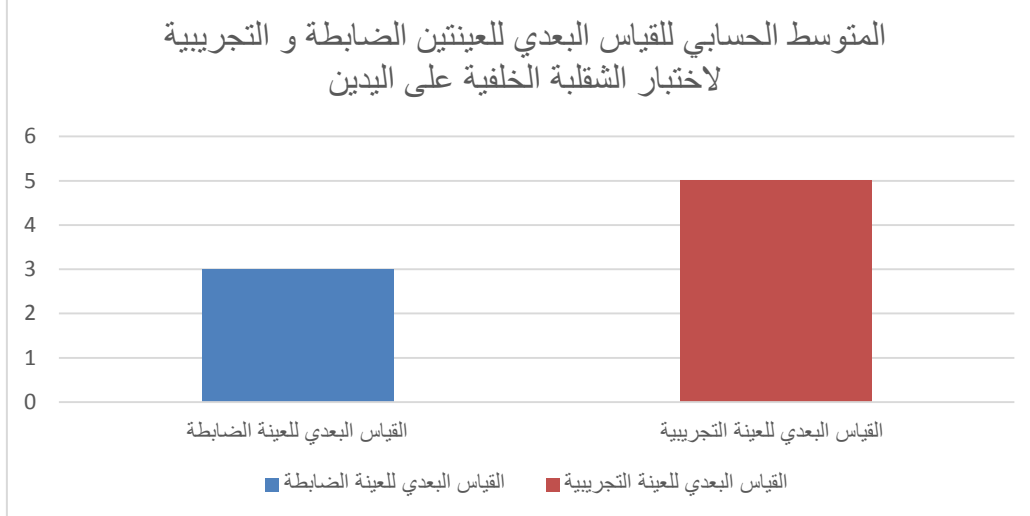
و كانت نتائج قياس الاختبار البعدي لمرونة الجذع للعينه الضابطة والذي تحصلت فيه علي متوسط حسابي قدره: 49.4 ، وانحراف معياري قدره 3.84 ، بالنسبة للعينه الضابطة ، أما بالنسبة للعين التجريبية فقد تحصلت علي متوسط حسابي قدره: 53.6 ، وانحراف معياري قدره: 6.91 : و كانت النتيجة الإحصائية ت.المحسوبة: 1.18 ، و بمقارنتها مع ت.الجدولية المقدره ب: 2.30 ، نجد فرق المتوسطات الذي بلغ 4.2 ، عند درجة حرية : 8 ، ومستوى الدلالة 0.05، من هذه المعطيات يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للقياس البعدي بين العينتين الضابطة و التجريبية في اختبار مرونة الجذع . وكانت نتائج قياس الاختبار البعدي لاختبار الشقلبة الخلفية على اليدين للعينه الضابطة و التجريبية والذي تحصلت فيه علي متوسط حسابي قدره: 3 ، وانحراف معياري قدره: 0.70 ، بالنسبة للعينه الضابطة ، أما بالنسبة للعين التجريبية فقد تحصلت علي متوسط حسابي قدره: 5 ، وانحراف معياري قدره: 5، وكانت نتيجة الاحصائية ت.المحسوبة: 3.16 ، وبمقارنتها مع ت.الجدولية المقدره ب: 2.30 ، نجد فرق المتوسطات الذي بلغ 2 ، عند درجة الحرية : 8 ، ومستوى الدلالة: 0.05 ، ومن هذه المعطيات يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للعينه الضابطة و التجريبية لصالح العينه التجريبية.



شكل رقم: (10) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار مرونة الكتفين .



شكل رقم: (14) مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية لاختبار مرونة الجذع .



شكل رقم 12: مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي للقياس البعدي للعينتين الضابطة و التجريبية لاختبار الشقلبة الخلفية على اليدين .

مناقشة وتفسير نتائج: الدراسة النهائية :

ومن أهم النتائج التي أظهرتها الدراسة ما يلي :

- أمكن التوصل إلى مجموعة اختبارات بدنية خاصة يمكن استخدامها كأداة موضوعية لتنمية صفة المرونة الخاصة بالمهارات الحركية قيد الدراسة .
- أظهر التمرينات الخاصة المقترحة تأثيراً إيجابياً على تحسين الأداء البدني (تنمية صفة المرونة) والأداء المهاري الخاص بقدرات ومهارات الدراسة لدى المجموعة التجريبية بنسب تحسن كبيرة ومتفاوتة .
- الطريقة التقليدية المتبعة في التدريب على المجموعة الضابطة لم تؤثر بشكل ملموس ولمتصل درجة التحسن في مستوى الأداء المهاري والبدني إلى ما وصلت لها المجموعة التجريبية حيث كانت أعلى في التجريبية .

1- تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

من خلال النتائج المتحصل عليها من تطبيق التمارين الخاصة لتنمية صفة المرونة على تحسين أداء الشقلبة الخلفية على اليدين في جميز البساط في دراستنا و المتعلقة بالفرضية الأولى التي نصت على مايلي :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي للعينة الضابطة و التجريبية .
- وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة " ت " لدلالة الفروق بين المتوسطات و هذا ما أكدته النتائج (في الجداول رقم 03 و 04 و 05) ، عند مستوى دلالة : 0.05 ، و درجة حرية : 8. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي للعينتين الضابطة و التجريبية في اختبار مرونة الكتف و الذراعين و اختبار مرونة الجذع على التوالي وهذا ما انعكس على الأداء المهاري لتقنية الشقلبة الخلفية على اليدين .

و يعزو الطالبان هذه النتائج إلى طبيعة عدم تلقي هذه المجموعة لإجراءات التدريب و التي كانت عادية و أنها لم تخضع للأهداف المتضمنة للعملية التدريبية بعد، ما أدى إلى ظهور فروق غير دالة إحصائياً. و مما سبق يتضح انه قد تم تحقيق الفرضية الأولى من السؤال الفرعي الأول : عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبليين للعينة الضابطة و التجريبية في تنمية صفة المرونة على تحسين اداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين .

2- تفسير النتائج المتعلقة بالفرض الثاني :

من خلال النتائج المتحصل عليها من تطبيق التمارين الخاصة لتنمية صفة المرونة على تحسين أداء الشقلبة الخلفية على اليدين في جمار البساط في دراستنا و المتعلقة بالفرضية الثانية التي نصت على:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للعينة الضابطة .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة " ت " لدلالة الفروق بين المتوسطات وهذا ما أكدته النتائج

(في الجداول رقم: 06 و 0 و 08) وعند مستوى دلالة: 0.05 ، ودرجة حرية: 8، عدم وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار مرونة الكتف و الذراعين

و اختبار مرونة الجذع على التوالي . ومن الملاحظ أن نسبة التحسن في مرونة الجذع ما انعكس على

تحسن الأداء المهاري لتقنية الشقلبة الخلفية على اليدين ولو كان ضئيلاً ويرجع هذا التحسن إلى البرنامج

التقليدي الذي تطبقه العينة الضابطة .

ويعزو الطالبان هذه النتائج إلى تأثير البرنامج التقليدي المطبق على أفراد المجموعة الضابطة ، وعدم

تطبيق مجموعة التمارين الخاصة المقترحة من قبل الطالبان ، بينما لم تظهر فروق وتحسن في اختبار

مرونة الكتف و الذراعين ، ما أدى إلى ظهور فروق غير دالة إحصائياً .

كما و تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة إيمان عبد حسن (2001) عند تحليل النتائج

الخاصة بدراستها بعد تطبيق البرنامج التدريبي على عينة الدراسة حيث أكدت النتائج على تأثير المنهج

التدريبي المقترح إحصائياً في تطوير المرونة في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ، وأثر

المنهج التدريبي إحصائياً و لكن بنسب قليلة للمجموعة الضابطة قياساً بنتائج المجموعة التجريبية لمكون القوة والمرونة (عودة، 2009، صفحة 119).

ويعزو الطالبان أسباب هذا الضعف في هذه النتيجة للطريقة التقليدية في التدريب ، حيث أن المجموعة الضابطة قامت بتطبيق تمارين عامة بدون التركيز على القدرات الخاصة بالمهارة ، وأن البرنامج المقترح كان قد حدد القدرات البدنية الخاصة بنوع المهارة المتعلمة و قاما لباحثان باختيار التمارين الخاصة التي تخدم القدرة الخاصة بالمهارة .

ومما سبق يتضح انه قد تم تحقيق الفرضية الثانية من السؤال الفرعي الثاني : عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للعينة الضابطة في تنمية صفة المرونة على تحسين أداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين .

3- تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

من خلال النتائج المتحصل عليها من تطبيق التمارين الخاصة لتنمية صفة المرونة على تحسين أداء الشقلبة الخلفية على اليدين في جمباز البساط في دراستنا و المتعلقة بالفرضية الثالثة التي تنص على:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة " ت " لدلالة الفروق بين المتوسطات و هذا ما أكدته النتائج (في الجداول رقم: 09 و 10 و 11) ، عند مستوى دلالة: 0.05 ، و درجة حرية: 8. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار مرونة الكتف و الذراعين و اختبار مرونة الجذع على التوالي و الاختبار المهاري لتقنية الشقلبة الخلفية على اليدين .

و يعزو الطالبان هذه النتائج بوجود أثر إيجابي للتمارين الخاصة المقترحة في تنمية صفة مرونة الكتفين و مرونة الجذع ، هو ما انعكس إيجاباً على التحسن في أداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين،

وتتفق دراستنا مع دراسة الدكتور **يزيد قلاني** بأن أفضل مرحلة لتنمية صفة المرونة هي الأصاغر، وأيضاً لتمرينات المرونة بعد الإحماء لمدة: 20 دقيقة، فعالية كبيرة كما أوضح **زاتسيورسكي**، إضافة إلى مدى فعالية طريقة: (7 ثا تقلص، 7 ثا استرخاء، 5 تكرارات) كما أوضح **طلحة حسام الدين و آخرون** في الانقباض الایزومتري المشار إليه في الدراسة النظرية، ومنه يمكن تفسير هذه النتائج بوجود أثر إيجابي للبرنامج التدريبي المقترح ببعض حركات الجميز في تنمية صفة المرونة بالنسبة للعمود الفقري (الذراع). وتتفق أيضاً هذه النتائج مع ما توصل إليه **طلحة حسام الدين و آخرون**، أن التدريب باستخدام برنامج للتمرينات البدنية المشابهة للأداء يؤدي إلى تحسن مستوى الصفات البدنية، وكذلك الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في رياضة الجميز). (يزيد، 2012، صفحة 56).

هذا بالإضافة إلى ما ذكره **هشام صبحي محمد** على أهمية الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة باستخدام المجموعة العضلية العاملة في المهارة ذاتها و في نفس المسار الحركي و الزماني و المكاني، مما يكون لها لأثر على تحسين الصفات البدنية و بالتالي تحسين مستوى الأداء المهاري حيث يحتاج التدريب إلى تحسين صفات بدنية خاصة تتحقق عن طريق التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء (محمد، 1993، صفحة 51).

و هذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه دراسة كل من (**حيدر غازي إسماعيل 2005**) على أن البرنامج التدريبي اثر ايجابياً على تحسين مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي . و يعزو الطالبان ذلك إلى مدى فاعلية التمرينات الخاصة في تحسين ورفع مستوى الأداء المهاري للحركة الأرضية (الشقلبة الخلفية على اليدين)، وتحقيق التقدم لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، ولهذا كان مستوى المجموعة التجريبية أعلى من مستوى المجموعة الضابطة .

ومما سبق يتضح انه قد تم تحقيق الفرضية الثالثة من السؤال الفرعي الثالث : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في تنمية صفة المرونة على تحسين اداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين .

4- تفسير النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة :

من خلال النتائج المتحصل عليها من تطبيق التمارين الخاصة لتنمية صفة المرونة على تحسين أداء الشقبة الخلفية على اليدين في جمباز البساط في دراستنا و المتعلقة بالفرضية الرابعة التي نصت على:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين البعدي للعينة الضابطة و التجريبية لصالح العينة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيمة " ت " لدلالة الفروق بين المتوسطات و هذا ما أكدته النتائج (في الجداول رقم: 12 و 13 و 14)، عند مستوى دلالة: 0.05 ، و درجة حرية: 8. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للعينة الضابطة و التجريبية في اختبار مرونة الكتفين و الاختبار المهاري لتقنية الشقبة الخلفية على اليدين على التوالي. ويتضح من الجداول السابقة وجود فروق في نسب التحسن بين و لقد كان التحسن لصالح المجموعة التجريبية .

في حين لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية و الضابطة لاختبار مرونة الجذع و يرجع الطالبان ذلك لتقارب التمرينات الخاصة المقترحة لتنمية صفة مرونة الجذع مع برنامج المطبق على المجموعة الضابطة من طرف المدرب الخاص بهم .

ويرجع الطالبان هذا التحسن في المرونة إلى تناسب الفترة الزمنية للبرنامج و الجرعات التدريبية المكونة من (10) أسابيع ، واحتواء التطبيق على تمرينات فردية وزوجية مع الزميل لإطالة عضلات الكتفين ،

ومرونة الجذع ، الأمر الذي يسهم بقدر كبير في زيادة قدرة هذه العضلات و الأربطة على الاستطالة و بالتالي على اتساع مدى الحركة في المفاصل، وهي من المتطلبات الهامة في رياضة الجمباز ، وتعد أساسية لاكتساب قوة الحركة لحركة العضلات العاملة في الأداء المهاري بسرعة وسهولة ، كما أن لها دوراً فعالاً في التقليل من الألم العضلي أثناء التدريب وتأخير ظهور التعب.

ويعزو الطالبان تقدم المجموعة التجريبية عنه في المجموعة الضابطة نتيجة فاعلية و تأثير التمرينات

الخاصة المقترحة باستخدام وسائل بيداغوجية مساعدة لتحسين القدرات البدنية الخاصة بالمهارات

الحركية قيد البحث على المجموعة التجريبية ، و ذلك لان البرنامج راعى قدرات اللاعبين البدنية و عمل على اختيار التمرينات المناسبة للمرحلة العمرية و الظروف الخاصة باللاعبين الذين يحتاجون لبرنامج خاص يمكنهم من مواجهة الصعوبات و القصور الذي تعرضوا له في التدريب على المهارات الحركية للجمباز خلال المراحل السابقة وأدى لخفض مستواهم البدني و المهاري ، و تطبيقهم للتمرينات الخاصة أدى إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة التي تتدرب بالطريقة التقليدية .

و يعزو الطالبان هذه النتائج بوجود أثر إيجابي للتمرينات الخاصة المقترحة في تنمية صفة مرونة الكتف و مرونة الجذع ، وهو ما انعكس إيجابا على التحسن في أداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين، و هذا ما يؤكد محمد إبراهيم شحاتة إن الصفات البدنية الأساسية ترتبط إلى حد كبير بالمهارات الحركية لرياضة الجمباز، وعلى ذلك ففي أثناء التدريب يجب النظر إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية وكذلك تنمية وترقية المهارات الحركية على أنهما جزءان لعملية واحدة (شحاتة، 2003، صفحة 163).

ويتفق كل من فوزي يعقوب و عادل عبد البصير أن الإعداد الفني الخاص و التمرينات النوعية التي تعمل على تحسين القدرات البدنية الخاصة للأداء المهاري هما الدعامة الأولى الرئيسية التي يركز عليها المبتدئ في رياضة الجمباز لإمكانية الوصول بحالته التدريبية لأعلى المستويات. (عادل، 1985، صفحة 37).

ومما سبق يتضح انه قد تم تحقيق الفرضية الرابعة من السؤال الفرعي الرابع : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعدين للعينة الضابطة و التجريبية لصالح الاختبار البعدي في تنمية صفة المرونة على تحسين أداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين .

من التحليل والعرض للنتائج السابقة في المتغيرات البدنية و المهارية يتضح الآتي:

تحسن المجموعة التجريبية لعينة الدراسة في جميع المتغيرات البدنية و المهارية قيد الدراسة رغم تفاوت النسب وقد حققت تقدماً ملموساً و جوهرياً عند مستوى الدلالة: 0.05 ، في جميع القياسات المطبقة للقدرات البدنية المختارة قيد الدراسة ، حيث خضعت لتدريب خاص يتأسس على استخدام تمارين بدنية لتحسين صفة المرونة و انعكاسها على أداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين في جمباز . « tumbling » ويعزو الطالبان كذلك سبب التحسن إلى مدى فاعلية تطبيق التمارين الخاصة المقترحة لتنمية صفة لتحسين أداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين ، في تحقيق التقدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، ويرجع ذلك لتطبيق البرنامج التجريبي بالتدريب بالأسلوب الفترى و التكراري للتمارين ، وأيضاً لدقة تحديد القدرات و المهارات المناسبة لعينة الدراسة و المرحلة السنية ، ومراعاة خصائص النمو و الفروق الفردية و قدرات اللاعبين ، و الإمكانيات البشرية و المادية عند تصميم أهداف الدراسة ، ولاستخدام الطالبان طرق مختلفة و متنوعة في التدريب ، و لاحتواء التمارين على مجموعة من التمارين المختارة و المقننة و المعدة على أسس علمية جيدة للقدرات البدنية ، وكذلك الأهمية التي أولاها الطالبان للقدرات البدنية قيد الدراسة و يرجع الطالبان هذه النتائج أيضاً إلى إتباعهما لجميع قواعد و مبادئ التدريب العلمية المقننة من حيث الاستعدادات الفسيولوجية و السيكولوجية للاعبين ، و استخدام مبدأ التوازن و التكامل و الشمول عند تنمية القدرات البدنية الخاصة بتقنية الشقلبة الخلفية على اليدين .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من **نعيمه زيدان خلف (2010)** ، و **دراسة طارق سامي أحمد (2010)** ، و **دراسة عبد الحق سيد عبد الباسط سليم (2006)** ، و **دراسة حاتم (2000)** ، في تحسين متطلب مرونة الكتفين . و **حافظ حسين (2005)** ، و **دراسة هينتر: Hunter. I.P.** ، و **حسام الدين: 1997** ، وفي هذا المجال يؤكد كل من **عبدالفتاح** ، 1997 أن زيادة مستوى المرونة يؤدي إلى اتساع مدى الحركة ، ويسهم بقدر كبير في زيادة وقدرة الأوتار و الأربطة على الاستطالة و المطاطية و سهولة الحركة في مفاصل الجسم ، وبالتالي زيادة السرعة و كمية الحركة المطلوبة للأداء ، بالإضافة لإنتاج قوة كبرى مع الاحتفاظ بالطاقة الناتجة . (العودة، 2009، صفحة 120).

توصيات الدراسة :

في ضوء التحاليل الإحصائية للبيانات التي توصل إليها الطالبان في دراستهما يوصيان بالآتي :

أ- توصيات خاصة بتمارين المرونة الخاصة والجانب البدني :

- استخدام التمرينات الخاصة المقترحة لتمنية صفة المرونة .
- ضرورة الاهتمام بتحسين القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارات الجمباز بصفة عامة و بمهارات الحركات الأرضية بصفة خاصة من خلال إعداد البرامج التدريبية المقننة.
- ضرورة التركيز على التمرينات البدنية التي تعمل في نفس المسار الحركي و المشابهة للأداء المهاري في مراحل سنوية أخرى .
- ضرورة الاهتمام بالصفات البدنية الخاصة الأخرى وخصوصا القوة القدرة و التوازن و الرشاقة في أداء مهارات الحركات الأرضية في الجمباز أثناء التدريب .
- نظراً للأهمية القصوى للمرحلة العمرية (8-10) يوصى الباحث بالعناية التامة بتنفيذ برامج تدريبية أخرى مختلفة لتمنية القدرات البدنية الخاصة لكل نوع من أنواع الرياضات والمقررات الدراسية العملية .

ب- توصيات خاصة بالأداء المهاري :

- استخدام التمرينات الخاصة المقترحة في التدريب على المهارات الحركية قيد الدراسة لما أثبتته من تحسين ملحوظ في القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للحركات الأرضية للارتقاء بمستوى أداء اللاعبين الجمباز و خاصة جمباز « tumbling » .
- ضرورة العمل والاهتمام بالتدريب والتركيز على التمرينات التي تعمل على مد مفاصل الجسم أثناء الدورات ولاسيما في مهارة الشقلبة الخلفية علليدين وخاصة تمارين المرونة .

- زيادة ممارسة التمرينات الخاصة بقدرة التوازن بشكل أكبر التدريب على تقنيات اخرى و متنوعة في جمباز « tumbling ».

خاتمة :

بعد التأكد من أن البرنامج التدريبي المقترح ببعض حركات الجمباز قد حقق تنمية ملحوظة في مستوى المرونة لدى اللاعبين، يمكن القول أن المرونة صفة من الصفات البدنية التي يجب أن يختص بها التدريب الرياضي، كصفة خاصة وضرورية وليست مكتملة فقط ، خاصة عند الفئات العمرية الصغرى (الأطفال) . بحكم أن الطفل يتميز بمرونة جيدة ، فههدف التدريب هو تنمية المرونة الخاصة بطرف أساسي من رياضة معينة ، قدرات التكيف مع برامج المرونة بينت أن الطفل له القدرة على التحسن ، كما أن الإعداد الفني الخاص و التمرينات النوعية التي تعمل على تحسين القدرات البدنية الخاصة للأداء المهاري هما الدعامة الأولى الرئيسية التي يركز عليها المبتدئ في رياضة الجمباز لإمكانية الوصول بحالته التدريبية لأعلى المستويات.

قائمة المراجع والمصادر:

بالغة العربية:

- (1) احمد محمد عبد العزيز و حمدي احمد :التمرينات البدنية-الطبعة الاولى .دار الوفاء للطباعة و النشر-الاسكندرية - مصر 2012 .ص21.
- (2) البيك علي :أسس إعداد لاعبي كرة القدم. منشأة المعارف .الاسكندرية.مصر(2008) .
- (3) الجميل سعد حماد:التدريب الرياضي في القوة و المرونة. الطبعة الاولى.دار الدجلة .عمان الاردن 2014.ص38.
- (4) السيباني بدر ابراهيم: سيكولوجية النمو الطبعة الاولى.دار الوارثين للنشر و التوزيع الجابرية 2000.ص28-29.
- (5) ابو العلاء عبد الفتاح:التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. دار الفكر العربي 93,(2000)ص.
- (6) المالكي فاطمة و نوال مهدي العبيدي:التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعةفي كليات التربيةالبدنية و الرياضية .الطبعة الاولى. مكتبة المجمع العربي.عمان،الأردن1998.ص168.
- (7) بدير كريمان:الأسس النفسية لنمو الطفل الطبعة الثانية.دار المسيرة.عمان الاردن.2010.ص162-163
- (8) برهم عبد المنعم :موسوعة الجمباز العصريمهارات-تعليم-تدريب-قياس و تقويم.الطبعة الاولى.1995.دار الفكر للنشر و التوزيع-عمان.1995.ص29
- (9) تركي رابح : مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس.المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر,(1990). 123 .
- (10) حسانين محمد صبحي و كمال عبد الحميد :اللياقة البدنية ومكوناتها.دار الفكر العربي .القاهرة 2001.ص22 .
- (11) حسانين محمد صبحي:القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية. الطبعة الاولى الجزء الرابع .دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2001 .ص431.
- (12) حسين قاسم حسن : كرة القدم التدريب البدني. دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان، 1998.165 ,
- (13) حسين قاسم حسن :علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة . دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع -عمان-الاردن1997.ص59 ,
- (14) حسينقاسمحسن :اسس التدريب الرياضي.دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع -عمان-الاردن.1998.ص154 .
- (15) حنتوش عامر و معيوف محمد:محمد المدخل في الحركات الاساسية في الجمباز.دار الكتب للطباعة و النشر 1988-بغداد .ص167
- (16) رقتاننعمت مصطفى :نمو و رعاية الطفل بين النظرية و التطبيق الطبعة الأولى.مكتبة ستان المعرفة للنشر و التوزيع.الإسكندرية.مصر 2004.ص127.128.
- (17) زاهر عبد الرحمن عبد الحميد : فيسيولوجيا مسابقات الوثب و القفز -الطبعة الاولى مركز الكتاب للنشر.2000.ص246.

- (18) سعد الله طاهر : علاقة القدرة على التفكير الإبتكاري بالتحصيل الدراسي المطبوعات الجامعية الجزائر. 1991. ص29.
- (19) سعد صالح بشيرو يوسف لازم كماش : الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم الطبعة الاولى. دار الوفاء للطباعة و النشر. الاسكندرية. مصر. 2006. ص58.
- (20) سلامة ابراهيم : المدخل التطبيقي للقياس في التربية البدنية . منشأة المعارف. الاسكندرية- مصر. 2000. ص234.
- (21) سلوى فكري وعبد الرحمن نبيلة : منظومة التدريب الرياضي، فلسفية - تعليمية - نفسية - فسيولوجية-ميكانيكية-ادارية . الطبعة الاولى . دار الفكر العربي. 2004. ص31.
- (22) شاكر مجيد سوسن : اتجاهات معاصرة في رعاية و تنمية مهارات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. الطبعة الأولدار صفاء للنشر و التوزيع . الاردن 2009 . ص233.
- (23) شحاتة ابراهيم و فؤاد الشادلي : التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي في الجمباز . المكتبة المصرية ، لوران ، الاسكندرية. 2006. ص339-340.
- (24) طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب ، القوة، القدرة، التحمل، المرونة-ط 5-مركز الكتاب للنشر . القاهرة 1997 . ص246-247.
- (25) عادل عبد البصير: النظريات و الاسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث الجزء 1. دار الفكر العربي . القاهرة . 1998. ص15.
- (26) عامر و معيوف و حنتوش : المدخل في الحركات الأساس لجمباز الرجال دار الكتب للطباعة و النشر. بغداد. 1998. ص26-27
- (27) عبد الخالق عصام الدين : التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات- الطبعة الثانية عشر منشأة المعارف. الاسكندرية. 2005. ص152.
- (28) عبد الخالق عصام : التدريب الرياضي. النظريات و التطبيقات- الطبعة الثالثة. دار المعارف. القاهرة. 2003. ص92.
- (29) فرحاتليلي: القياس و الاختبار في التربية الرياضية. الطبعة الرابعة . مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 2007. ص256.
- (30) قاسم حسن حسين : اسس التدريب الرياضي ، دار الفكر و النشر - عمان . الاردن (1998). ص120
- (31) مفتي ابراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم . دار الفكر العربي. القاهرة. مصر. 1994. ص212.
- (32) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي للناشئين و المدرب الناجح. دار الكتاب الحديث . القاهرة مصر . 2010. ص5
- (33) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث . دار الفكر العربي. القاهرة . مصر. 1998. ص27.
- (34) مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث . الطبعة الثانية. "تخطيط، تطبيق . قيادة . دار الفكر العربي، القاهرة. 2001 . ص103-167.

(أ) قائمة المراجع المصادر باللغة الأجنبية:

- 1) **Cometti G.** Les limites du stretching : intérêt des étirements avant et après la performance, revue EPS N°304, France, NOV-DEC 2003, p : 29-34.
- 2) **Don, B. E.** U.S.A. The Helth Fitness Handbook.“ Human Kinetics”..(1999).
- 3) **Guissard N.** Méthode d'étirement musculaire : bases scientifiques et aspects pratiques. Revue de l'Education physique, Belgique, Vol. 07, 2117, p : 23-31.
- 4) **Guissard N** : Rôle de l'étirement lors de la préparation du muscle à l'effort. Revue de l'Education physique, Vol. 07, 2117, p : 16-22
- 5) **leroux, p:***foot-ball Planification et Entrainement.* paris.france: -éditions amphora. . (2006).
- 6) **Thiebault C M et Sprumont P** :L'enfant et le sport –introduction à un traité de médecine du sport chez l'enfant. Edition De Boeck, Belgique, 1998.
- 7) **Vandewalle H** : Physiologie de la souplesse, revue EPS N° 259, France, MAI-JUIN 1996, p : 21-26.

1. قائمة المجلات و الدوريات:

✓ باللغة العربية:

- 1) شهاب ورامي: مجلة دراسات العلوم التربوية. المجلد 44. العدد 1. 2017. ص 1.
- 2) ولد حموم مصطفى: اسس تنمية المرونة العضلية عند الرياضيين. مجلة العلوم الانسانية. كلية العلوم الانسانية - جامعة محمد خيضر بسكرة - العدد 29. ص 302.304.305.

✓ باللغة الأجنبية:

- 3) **Young W, Behm D**: Effects of running, static stretching and practice jumps on explosive force production and jumping performance. *J Sports Med Phys Fit*, 2003; Vol 43, 21–7.
- 4) **Taylor et coll.** Negative effect of static stretching restored when combined with a sport specific warm-up component, *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2009 , Vol 12, 657–661.
- 5) **Madding, S.W., Wong, J.G., Hallum, A., Madeiros, J.M.** Effects of duration or passive stretching on hip abduction range of motion. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy* 1987, Vol 8, , 409–416.
- 6) **hab . Zdzisław Kołaczowski.** (2012). A comparative study of the impact of a design assistant on some kinematics variables for take off phase during performance back handspring on floor exercise. Poland: Faculty of Physical Education and Health Promotion-University of Szczecin .
- 7) **Fowles et coll.** Reduced strength after passive strength of the human plantar flexors, *Journal of Applied Physiology*, 2000, Vol 89, 1179-1188.
- 8) **Athanasios et coll.** Acute effects of static stretching duration on isokinetic peak torque production of soccer player, *Journal of Bodywork and Movement Therapies* ,2006, Vol 10, 89–95.
- 9) **Athanasios Z.** The effect of stretching duration on the lower extremity flexibility of adolescent soccer players, *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 2005, Vol 9, 220–225
- 8) **Borms, J., Vanroy, P., Santens, J.P., Haentjens, A.** Optimal duration of static stretching exercises for improvement of coxofemoral flexibility. *Journal of Sports Science* 1987, Vol 5, , 39–47.

2. قائمة الرسائل و الأطروحات:

- (1) الاقرع هشام: دراسة علاقة بعض القياسات الجسمية و الصفات البدنية في بعض مسابقات الميدان.رسالة ماجيستر الكلية الرياضية.جامعة فاتح.2002. طرابلس.ليبيا.ص22.
- (2) أبو العودة حسين عبد الله:فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الأقصى.رسالة ماجيستر في منهج و طرق تدريس التربية الرياضية.2009.ص15-16.
- (3) النيلي هدى محمد:تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى اداء بعض الحركات الارضية للاعبات الجمباز(8-10). أطروحةدكتوراه. جامعة قناة السويس مصر 1995.ص34.
- (4) قلاتي يزيد:تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة حسب مراحل نمو لاعبي كرة الطائرة. أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية.جامعة الجزائر 2012.ص23.
- (5) لعور الطاهر: تأثير برنامج تدريبي مقترح ببعض حركات الجمباز في تنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم أصاغر(13-15). رسالة تخرج ماستر تخصص التدريب و التحضير البدني.جامعة أم البواقي.2016. ص 135.

الملحق رقم (01): يمثل بيان طلب تحكيم و ترشيح الاختبارات البدنية و المهارية للأساتذة المختصين

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي_ تيسمسيلت

استمارة تحكيم موجهة إلى السادة الأساتذة المختصين في مجال التدريب الرياضي و رياضة
الجمباز لتحديد أولوية الاختبارات البدنية و المهارية المقترحة .

تحية طيبة وبعد:

نظرا لأهمية خبرتكم الميدانية في مجال التدريب الرياضي و في اختصاص رياضة الجمباز
يشرفني أن أتوجه إلى سيادتكم المحترمة وأضع بين أيديكم هذه الاستمارة التحكيمية راجينا من
سيادتكم الموقرة و بعد الاطلاع على محتواها إفادتنا بكل تآني ووضوح (بتحكيم و ترشيح بعض
التمارين الخاصة بتنمية صفة المرونة)في إطار إنجاز بحث علمي ميداني مقدم لتحضير مذكرة
تخرج لنيل شهادة الماستر تخصص التحضير البدني الرياضي بعنوان:

اثر تمرينات خاصة لتنمية صفة المرونة على تحسين أداء تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين في
جمباز البساط .

-دراسة تجريبية اجريت على لاعبي الجمباز لنادي الشباب الرياضي ثنية الحد (8-10)-

اعداد الطلبة الباحثان :

- بوزيوان ابراهيم
- والي خالد

الملحق رقم: (02) قائمة المتغيرات البدنية و المهارية للدراسة

المتغير المهاري	المتغير البدني	
اختبار تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين " FLIC-FLAC"	اختبار المرونة للكتفين	01
	اختبارات المرونة للجذع	02

1- اختبار مرونة الكتفين:



- الغرض من الاختبار: قياس مرونة الكتفين.
- الأدوات: بساط، مسطرتين أو مسطرة واحدة، شريط قياس.
- مواصفات الاختبار: ينبطح المختبر على البطن والرأس مرتكز بالذقن على الأرض. توضع المسطرة أو الشريط الخاص بالقياس أمام المختبر ويوضع راسيا على بعد يقارب طول ذراع المختبر.
- يتم رفع الذراع لأعلى ببطيء من مفصل الكتف مفردة تماما من مفصل الكوع ومفصل الرسغ لأقصى مدى أيضا.
- القراءة تكون من أسفل إلى أعلى.
- القياس يبدأ من مستوى البساط حتى أعلى مستوى للذراع عند سليمات الأصابع.
- التسجيل: تسجل أفضل القراءات لأفضل محاولة من ثلاث محاولات.

2- اختبار مرونة الجذع: ثني الجذع خلفاً من الوقوف:



غرض الاختبار: قياس المرونة الخلفية للعمود الفقري و العضلات المقابلة لعضلات المد (الجذع).

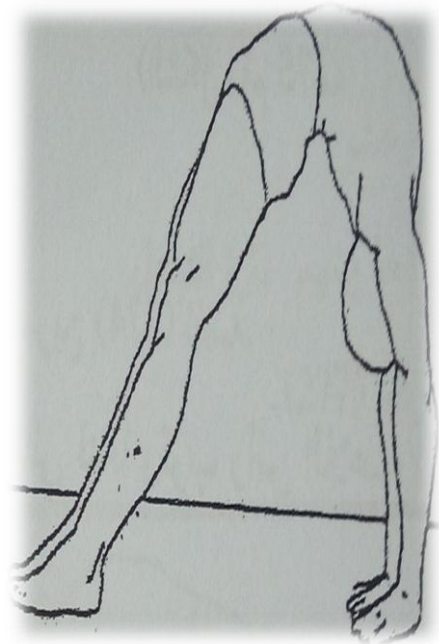
الأدوات المستخدمة: حزام من الجلد أو القماش، شريط قياس.

وصف الأداء: من وضع الوقوف أمام الحائط مع تثبيت الحوض . بواسطة الحزام، يقوم المختبر بثني الجذع للخلف لأقصى مدى ممكن.

تعليمات الاختبار:

- عدم تحريك القدمين.
 - لكل مختبر محاولتان تحسب له أفضلهما.
 - يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.
- حساب الدرجات:** تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن، وتسجل النتيجة (حسانين، 2003، صفحة 268) .

3- اختبار كوبري لمرونة الجذع:



- **الغرض من الاختبار:** قياس مرونة الجذع .
- **مواصفات الاختبار:** يتخذ المختبر وضع الجسر كما في الصورة. حيث تكون الكتفين مع امتداد الذراعين تكون عمودية على الأرض. الرجلين في حالة استقامة و مغلقتين تماماً. وكامل القدمين على البساط و المشطين في حالة شد.

تعليمات الاختبار:

- الثبات لمدة 05 ثواني.
- يتم حساب ارتفاع من سطح الأرض إلى مستوى الجذع.
- **التسجيل:** لكل مختبر محاولتان تحسب له أفضلهما.

4- اختبار مرونة الكتفين:



- غرض الاختبار: قياس مرونة الكتفين .
- الأدوات المستخدمة: عصا تمرينات أو يد مكنسة، شريط قياس .
- وصف الأداء: يقف المختبر مرتخياً وهو ممسك بالعصا أمام الجسم، ومن هذا الوضع والذراعين مفردتين يلف المختبر الذراعين (دون ثني المرفقين (من الوضع الأمامي إلى الوضع الخلفي) تصبح العصا خلف الجسم (ثم العودة مرة أخرى بنفس الأسلوب إلى وضع العصا أمام الجسم، يكرر العمل بعد تقليل المسافة بين اليدين، وهكذا إلى أن يعجز المختبر عن أداء الاختبار.
- تعليمات الاختبار: يعطى المختبر محاولة واحدة .
- التسجيل: يسجل للمختبر المسافة بين اليدين في آخر محاولة ناجحة له، وتقاس المسافة بين اليدين بالسنتيمتر.

5- الاختبار المهاري: تقنية الشقلبة الخلفية على اليدين:

الملحق رقم (03): يمثل النتائج الخام لاختبارات للدراسة للعينات الثلاث (الاستطلاعية- الضابطة- التجريبية).

الجدول رقم 01: يمثل النتائج الخام لاختبارات للدراسة للعينة الاستطلاعية

اختبار الشقلبة الخلفية على اليدين		اختبار مرونة الجذع		اختبار مرونة الكتفين		العمر التدريبي	الوزن	الطول		
اعادة الاختبار	الاختبار	اعادة الاختبار	الاختبار	اعادة الاختبار	الاختبار					
3	2	53	54	52	52	02	31	140	01	العينة الاستطلاعية
4	3	48	47	47	46	03	28	133	02	
3	3	48	46	48	48	03	27	134	03	
4	4	44	43	48	47	02	26	130	04	
3	2	44	44	45	44	03	31	135	05	
3.4	2.8	47.4	46.8	48	47.4	2.6	31	134.4		المتوسط . ح
0.54	083	3.71	4.32	2.54	2.96	0.54	3.39	3.64		الانحراف م.

الجدول رقم 02: يمثل النتائج الخام لاختبارات للدراسة للعينة الضابطة (الشاهدة).

اختبار الشقلبة الخلفية على اليدين		اختبار مرونة الجذع		اختبار مرونة الكتفين		العمر التدريبي	الوزن	الطول		
اعادة الاختبار	الاختبار	اعادة الاختبار	الاختبار	اعادة الاختبار	الاختبار					
02	03	45	45	46	46	03	32	133	01	العينة الضابطة
03	03	47	48	45	46	02	28	130	02	
03	03	49	49	48	49	03	26	130	03	
03	03	51	50	45	45	03	32	136	04	
04	02	55	54	51	50	03	40	142	05	
03	2.8	49.4	49.2	47	47.2	2.8	31.6	134.2		المتوسط . ح
0.70	0.44	3.84	3.27	2.34	2.16	0.44	5.36	5.01		الانحراف م.

الجدول رقم 03: يمثل النتائج الخام لاختبارات للدراسة للعينة التجريبية.

اختبار الشقلبة الخلفية على اليدين		اختبار مرونة الجدع		اختبار مرونة الكتفين		العمر التدريبي	الوزن	الطول	
اعادة الاختبار	الاختبار	اعادة الاختبار	الاختبار	اعادة الاختبار	الاختبار				
05	03	50	46	54	49	03	44	135	01
04	03	46	42	48	42	03	38	151	02
05	03	56	52	55	48	03	22	142	03
07	04	60	57	56	51	03	24	120	04
04	02	62	58	57	50	02	25	120	05
05	03	53.6	51	51.4	48	2.8	30.6	133.6	
1.22	0.70	6.91	6.19	3.28	3.16	0.44	6.78	13.40	

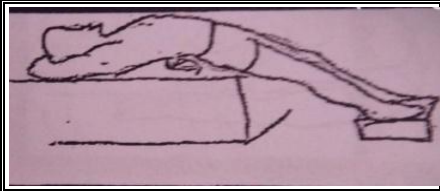
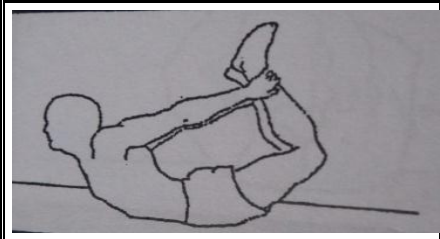
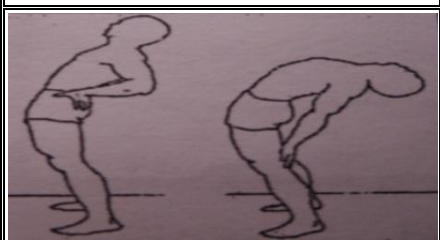
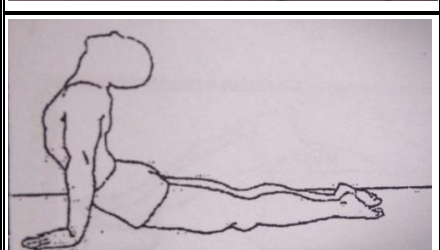
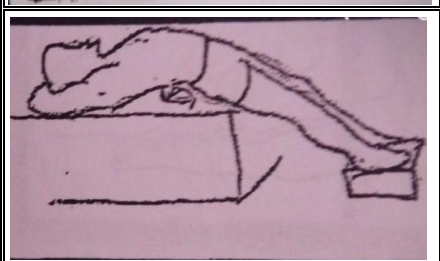
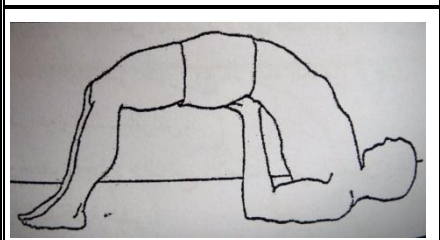
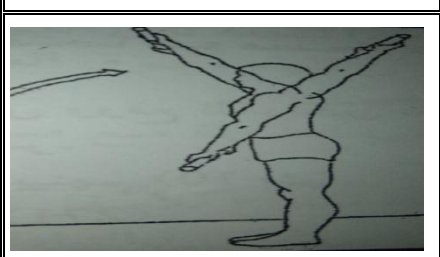
العينة
التجريبية

المتوسط . ح








الانحراف . م

الملحق رقم 04: يمثل برنامج التمرينات الخاصة المقترحة لتنمية صفة المرونة ، و هي موزعة على ثلاث مستويات

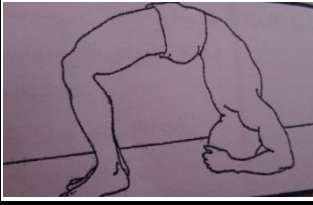
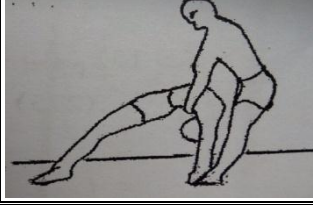
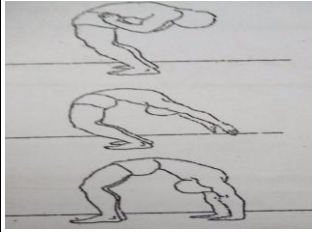
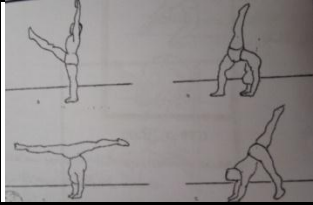
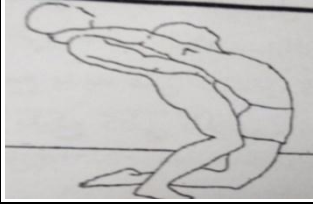
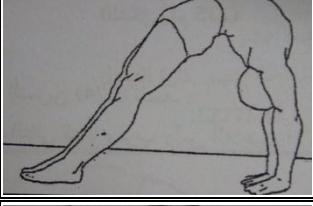
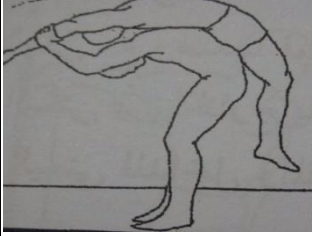
بالتدرج في درجة الصعوبة من البسيط إلى المركب كما يوضحه الشكل التالي:

	<p>مواصفات التمرين رقم 01: استلقاء اللاعب فوق الطاولة مع وضع وسادة تحت الخصر . يقوم برفع الرجل العليا عاليا أسفل(بالتناوب).. التكرارات (15) مرة..الراحة البينية (10) ثا) ثلاث مرات.</p>	01	المستوى الأول:
	<p>مواصفات التمرين رقم 02: انبطاح اللاعب على بطنه مع تقويس الجذع و الرأس و الرجلين خلفا و مسك الساقين..سحب الرجلين على الجذع و العودة. -التكرارات (15) مرة..الراحة البينية (10) ثا) ثلاث مرات.</p>	02	
	<p>مواصفات التمرين رقم 03: وقوف اللاعب فتحا بعرض الأكتاف مع ثبات الوسط، تقويس الرأس و الجذع خلفا مع مس مفصل الركبتين من الخلف..مع مد و ثني الجذع عاليا خلفا. يكرر التمرين (15) مرات الراحة البينية (10) ثا) ثلاث مرات.</p>	03	
	<p>مواصفات التمرين رقم 04: انبطاح اللاعب على بطنه مع وضع الاستناد الأمامي _الرجلان مضمومتان و ممدودتان مع مد و ثني الذراعين عاليا مع تقويس الجذع و الرأس خلفا . يكرر التمرين (15) مرات الراحة البينية (10) ثا) ثلاث مرات.</p>	04	
	<p>مواصفات التمرين رقم 05: استلقاء اللاعب على جذعه فوق الطاولة مع وضع الذراعين تحت الرأس ووسادة خفيفة تحت الخصر . _الرجلان مضمومتان و ممدودتان مع وضع القدمين على خشبة منخفضة..مع رفع و خفض الجذع لأعلى و أسفل. يكرر التمرين (15) مرات الراحة البينية (10) ثا) ثلاث مرات.</p>	05	
	<p>مواصفات التمرين رقم 06: استلقاء اللاعب على ظهره مع تقويس الجذع عاليا مع إسناد الجذع على الذراعين من المنطقة القطنية..مع إسناد الجسم على القدمين والكتفين و العضدين و الرأس..مع رفع و خفض الجذع لأعلى و أسفل باستمرار. يكرر التمرين (15) مرات الراحة البينية (10) ثا) ثلاث مرات.</p>	06	
	<p>مواصفات التمرين رقم 07: وقوف اللاعب فتحا مع مد الذراعين عاليا و لف الرسغ فوق الرسغ..يقوم اللاعب بتحريك الذراعين يمينا و يسارا. يكرر التمرين (10) مرات الراحة البينية (15) ثا) ثلاث مرات .</p>	07	

المستوى الثاني: ينتقل التمرين إلى المستوى الثاني بمساعدة الزميل و رفع درجة الصعوبة .

	<p>مواصفات التمرين رقم 01: استلقاء اللاعب على بطنه. يقوم بمسك القدمين من فوق الرأس مع ثني الذراعين.. سحب الرجلين على الرأس و العودة للوضع. التكرارات (15) مرة..الراحة البينية (10ثا) ثلاث مرات.</p>	01	<p style="text-align: center;">المستوى الثاني:</p>
	<p>مواصفات التمرين رقم 02: استلقاء اللاعب على بطنه. يقوم برفع الرجلين عاليا و مدهما مع مسك القدمين بالذراعين عاليا و فوق الأذنين...-التكرارات (15) مرة..الراحة البينية (10ثا) ثلاث مرات.</p>	02	
	<p>مواصفات التمرين رقم 03: استلقاء اللاعب على ظهره مع تقويس الجذع و الرجلين للأعلى مع مسك مفصل القدمين...مع استناد الجسم على القدمين و الكتفين و الرأس..مع رفع و خفض الجذع عاليا و أسفل باستمرار. يكرر التمرين (20) مرة الراحة البينية (10ثا) ثلاث مرات.</p>	03	
	<p>مواصفات التمرين رقم 04: استلقاء اللاعب على ظهره مع الانثناء الكامل للرجلين.. ثني الذراعين بجانب الرأس مع رفع و خفض الجذع عاليا و أسفل ، و يقوم برفع وخفض جذع اللاعب الأول يكرر التمرين بالتبادل. يكرر التمرين(15) مرة الراحة البينية (10ثا) ثلاث مرات.</p>	04	
	<p>مواصفات التمرين رقم 05: لاعبان، يقوم اللاعب الأول بتمرين كوبري: و يقوم اللاعب الثاني فتحا و قرب رأس اللاعب الأول مع مسك جذعه من الأسفل منخفضة..مع رفع و خفض الجذع لأعلى و أسفل. يكرر التمرين (15) مرة الراحة البينية (10ثا) ثلاث مرات.</p>	05	
	<p>مواصفات التمرين رقم 06: يجلس اللاعب الأول وظهره أمام اللاعب الثاني ومع تشبك اليدين خلف رقبه اللاعب الثاني ويتعلق به ..يقوم اللاعب الثاني بتقويس جسمه للخلف مع سحب اللاعب الأول بقوة و تقويس اللاعبيين خلفا بالتبادل يكرر التمرين (15) مرة الراحة البينية (10ثا) ثلاث مرات.</p>	06	
	<p>مواصفات التمرين رقم 07: يجلس اللاعب الأول وظهره إمام اللاعب الثاني ومع مد الذراعين عاليا . يقوم اللاعب الثاني بمسك ذراعي اللاعب الأول بين إبطه و يضع يديه على كتفه و ركبته على ظهره.. يقوم اللاعب الثاني بدفع كتفي اللاعب الأول إلى الأمام و سحب ذراعيه للخلف بقوة بالتبادل. يكرر التمرين (15) مرة ، ثلاث مرات الراحة بينهم فترة التبادل حوالي (10ثا).</p>	07	

المستوى الثالث: ينتقل التمرين إلى المستوى الثالث بمساعدة الزميل و استخدام الأدوات و الوسائل مع رفع درجة الصعوبة .

	<p>مواصفات التمرين رقم 01: استلقاء اللاعب على ظهره مع تقويس الجذع و الرجلين عاليا مع ثني الذراعين بجانب الرأس..مع إسناد الجسم على القدمين والكتفين و العضدين و الرأس..مع رفع و خفض الجذع لأعلى و أسفل باستمرار. يكرر التمرين (15) مرات الراحة البينية (10ثا) ثلاث مرات.</p>	01	المستوى الثالث:
	<p>مواصفات التمرين رقم 02 لاعبان، يقوم اللاعب الأول بتمرين كوبري: و يقوم اللاعب الثاني فتحا و قرب رأس اللاعب الأول مع مسك جذعه من الأسفل منخفضة..مع رفع و خفض الجذع لأعلى و أسفل. يكرر التمرين (15) مرة الراحة البينية (10ثا) ثلاث مرات.</p>	02	
	<p>مواصفات التمرين رقم 03: وقوف اللاعب فتحا مع ثبات الوسط، تقويس الرأس و الجذع خلفا مع مد الذراعين أسفل مع تقويس الجذع و الرأس خلفا.. مع إسناد الجسم على القدمين و الذراعين مع التقويس الكامل و الثبات. يكرر التمرين (10) مرات الراحة البينية (10ثا) ثلاث مرات.</p>	03	
	<p>مواصفات التمرين رقم 04: وقوف اللاعب فتحا مع تقويس الرجلين خلفا .تقويس الجذع و الذراعين خلفا ..ثم يقوم بتقويس و مد الجسم خلفا عاليا مع مس كعب القدمين من الخلف.. يكرر التمرين (10) مرات الراحة البينية (10ثا) ثلاث مرات.</p>	04	
	<p>مواصفات التمرين رقم 05: يجلس اللاعب الأول وظهره أمام اللاعب الثاني ومع تشبك اليدين خلف رقية اللاعب الثاني ويتعلق به ..يقوم اللاعب الثاني بتقويس جسمه للخلف مع سحب اللاعب الأول بقوة و تقويس اللاعبيين خلفا بالتبادل يكرر التمرين (15) مرة الراحة البينية (10ثا) ثلاث مرات.</p>	05	
	<p>مواصفات التمرين رقم 06: استلقاء اللاعب على ظهره.. مع رفع الجذع للأعلى و تقويسه والاستناد على مشط القدمين والكتفين و جبهة الرأس على الأرض، يقوم اللاعب بتحريك الجذع أماما وخلفا بقوة. يكرر التمرين (15) مرة الراحة البينية (10ثا) ثلاث مرات.</p>	06	
	<p>مواصفات التمرين رقم 07: استلقاء اللاعب على ظهره على كرة الجمناستيك مع استناد الجذع على الكرة مع تقويسه والاستناد على مشط القدمين على الأرض، يقوم اللاعب بتحريك الجذع أماما وخلفا بقوة. يكرر التمرين (15) مرة الراحة البينية (10ثا) ثلاث مرات.</p>	07	

الملحق رقم (05): مخطط يمثل هيكله حصة تدريبيه

الزمن	المحتوى	الأجزاء	القسم الأول
'15	إحماء عام	التمهيد	الإعداد البدني
'40	تنفيذ وتطبيق البرنامج الخاص و هو عبارة عن مجموعة من تمارين نوعية و خاصة استهدفها الباحثان قصد تنمية صفة المرونة لدى لاعبي الجمباز مرتبطة بالمهارة قيد الدراسة (الشكلية الخلفية على اليدين). مدتها (40) دقيقة .	الجزء الرئيسي	آلية تنفيذ الوحدة التدريبية
'05	تمارين تهدئة لإعادة الجسم لوضعه الطبيعي قبل البدء في التدريب	الختام	
'30	يتم فيه تنفيذ الجزء الخاص بالإعداد المهاري الخاص بالمهارة قيد الدراسة أي بتقنية الشكلية الخلفية على اليدين من طرف الباحثان على العينة التجريبية للدراسة و بمساعدة الكوادر من النخبة في اختصاص الجمباز الفني .		القسم الثاني الإعداد المهاري

الملحق رقم (05) : (وثيقة ادريية) تمثل رخصة إجراء البحث



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي الونشريسي بتيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



تيسمسيلت في:

رخصة إجراء البحث

إلى السيد: رشيد الناصري الهادي الوياحي المديعة الرياضية السيد الهادي

في إطار إجراء بحوث ميدانية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية يرجى منكم السماح
بمباشرة الإختبارات والقياسات اللازمة في مؤسستكم للطلبة:

الإسم واللقب: سيد هادي الوياحي
والهادي

الأستاذ المشرف: جمال

عنوان البحث: أثر تمرينات خاصة لتتسب صفة الكرونة على

تتسب تتسب السقطة الجلدية على السرين كركر الحمار
مدة البحث من: جانفني 2019 إلى غاية: ماي 2019

نرجوا منكم المساهمة في تكوين طلبتنا وإمدادهم بالمساعدة اللازمة كما نؤكد لكم أن نشاط طلبتنا لن
يعرقل السير الحسن لنشاطاتكم الداخلية.

تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير



الإدارة
رئيس النادي
مدرش حبيب فاتح



الملحق رقم (06): (وثيقة إدارية) تمثل إمضاء و مصادقة الأساتذة و المختصين في الاختصاص .

قائمة السادة الأساتذة المحكمين (ميدان التدريب الرياضي):

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة والمؤهل العلمي	الإمضاء	الملاحظات
01	برايح خير الدين	ا.م.ا		مقبول
02	بارودي محمد الأمين	ا.م.ب		Dr. BAROUDI M. A Docteur en STAPS Entraînement Sportif
03	معزوز الغوثي	ا.م		مقبول
04	شعلا مصطفى	ا.م.ا		مقبول مع مبروتا مع المرددة المبرج.

قائمة السادة المدربين المحكمين (مدربي النخبة اختصاص رياضة الجيماز):


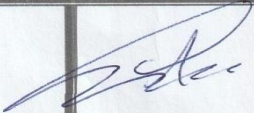
الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة والمؤهل العلمي	الإمضاء	الملاحظات
01	مالك سعيد	مستشار في الرياضة "اختصاص جيماز"		مقبول
02	مبرك احمد	مستشار في الرياضة "اختصاص جيماز"		مقبول

تيسمىلت في :

قائمة السادة الأساتذة المحكمين (ميدان التدريب الرياضي):

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة والمؤهل العلمي	الإمضاء	الملاحظات
01	برابح خير الدين	ا.م.ا		مقبول
02	بارودي محمد الأمين	ا.م.ب		Dr. BAROUDI M. A Docteur en STAPS Entrainement Sportif
03	معزوز الفوئي	ا.م		مقبول
04	شعلا مصطفى	ا.م.ا		مقبول مع مبروتا مع المررتة المبرج.

قائمة السادة المدربين المحكمين (مدربي النخبة اختصاص رياضة الجمباز):

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة والمؤهل العلمي	الإمضاء	الملاحظات
01	مالك سعيد	مستشار في الرياضة "اختصاص جمباز"		مقبول
02	مبرك احمد	مستشار في الرياضة "اختصاص جمباز"		مقبول

تيسمىلت في :