

تأثير تنمية القوة العضلية على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناز من 09 إلى 12 سنة - دراسة ميدانية لنادي الوفاق قصر البخاري-

مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية

طه العطري

ملخص.

تطرقنا في هذه الدراسة إلى تحديد أثر القوة العضلية على الأداء المهاري للحركات الأرضية في الجمناز، وفي هذا النادي بالتحديد لأنه يعتبر بطل الجزائر لعدة مواسم في هذا التخصص، فالقوة العضلية بلا شك هي الصفة البدنية الأولى التي يحتاجها الرياضي في هذا التخصص بشكل أكبر، ولأداء أي حركة لا بد من الرياضي أن يتحكم في القوة العضلية المطبقة بشكل يتواءم وطبيعة الأداء، ولأن للقوى العضلية أشكال وأنواع، ارتأين معرفة تأثير هذه الأشكال والأنواع على الأداء المهاري الجيد للرياضي، إستعملنا المنهج التجريبي، والتصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة لقياس هذه الصفة قصد معرفة الدور الذي تلعبه عند تطويرها في تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية، وكان القياس الأول الدرجات الاعتبارية لسلسلة الحركات الأرضية في جمناز " التامبلينغ " Tambling في البطولة الوطنية للمرحلة الأولى في بوزريعة بالجزائر العاصمة، أما القياس الثاني تم في البطولة الوطنية للمرحلة الثانية في " بوسماعيل " بتيبارة، على اثر هاته القياسات والاختبارات البدنية للقوة العضلية التي تسبق كل إجراء لمرحلة من المراحل، تم استنتاج أثر القوة العضلية على الأداء المهاري للحركات الأرضية، لهذه العينة ولهذه الفترة العمرية.

الكلمات الدالة: القوة العضلية، الأداء المهاري، الحركات الأرضية في الجمناز، رياضي النخبة للجمناز.

Summary.

We discussed in this study the determination of the effect of muscle strength on the performance skills of the land movements in gymnastics, In particular, this club is a hero to his governors Algeria for several seasons in this specialization, Muscle power undoubtedly is the first physical capacity needed by the athlete in this specialty dramatically,

To perform any movement, the sports has to control the strength of muscle applied in harmony with the nature of the performance, Because the strength of the muscle forms and types, we decided to look at the impact of these shapes and spaces on the good performance skills of an athlete,

We used the experimental method for the same land to measure this quality in order to know the role played to improve the performance skills of the movements of the earth. The first measurement Degrees legal land movements in gymnastics series "tambling" in the national championship for the first phase in Bouzareah Algiers, The second measurement is in the national championship for the second phase in "Bou Ismail" Tipaza.

Following to measurements and tests of muscle strength that precedes each phase. The conclusion, the impact of muscle strength on performance skills of land movements, for this sample and for this age period.

Keywords: Muscle strength, performance skills, ground movements in gymnastics, elite athlete gymnastics (TUM).

مقدمة

مما لا شك فيه أن القوة العضلية أهم عنصر من العناصر البدنية التي يتميز بها لاعب الجمناز ذو المستوى النخبوي، وهي الصفة التي من خلالها يستطيع أن يتحكم ويسيطر على الأثقال أو الحمولات أو

المقاومات خلال الإنجاز كوزن الجسم والقوى الميكانيكية المؤثرة عليه ، بالإضافة إلى تحمل الجسم لهذه الأعباء الخارجية أو الداخلية (التكيف) والتي بدورها تؤدي إلى إعاقة الأداء المهاري من حيث الإرتيابات التي تطرأ على الحركات الأرضية مما يخل بجمالها وأصالتها وبالتالي يظهر على اللاعب عدم مقدرة على إظهار مهاراته وعدم امتلاكه إلى الطاقة النفسية والفكرية من شجاعة وقوة الإرادة والتركيز والحس الحركي والتصور الذهني للحركات المنجزة، فالقوة العضلية عنصر فعال في الحد من الجوانب التي لا تنسجم وطبيعة الأداء، من هذا، ومن خلال اطلاع الباحث على بعض من رسائل الدكتوراه والدراسات السابقة ضمناً وأخرى قد استخدمت أدوات قياس واختبارات، ومن خلال اطلاع الباحث على بعض من رسائل الدكتوراه والدراسات السابقة ضمناً وأخرى قد استخدمت أدوات قياس واختبارات، ومن خبرة الباحث في هذا المجال وتبعية لهذه الرياضة أولاً، وممارستها كمدرّب ثانياً ، أراد تسليط الضوء وإبراز فائدة تنمية القوة العضلية في زيتها الواقعي على الأداء المهاري، من خلال استنثارت الموضوع بهذا التساؤل :

- ما مدى تأثير تنمية القوة العضلية في تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية لرياضي الجمباز ذو المستوى النخبوي؟

وتهدف هذه الدراسة إلى:

- تحديد قيم بعض أشكال القوة العضلية، على لاعبي الجمباز النخبوي لنادي قصر البخاري ولاية المدينة، قبل البطولة الوطنية المرحلة الأولى وقبل المرحلة الثانية مباشرة.

- تحديد قيم الدرجات الاعتبارية لأداء الحركات الأرضية لرياضي النخبة في المرحلتين الأولى والثانية، على لاعبي الجمباز النخبوي لنادي قصر البخاري ولاية المدينة، وفي البطولة الوطنية المرحلة الأولى والمرحلة الثانية.

- تحديد نوع العلاقة بين بعض أشكال القوة العضلية بأداء الحركات الأرضية لرياضة الجمباز النخبوي.

- مقارنة النتائج المتحصل عليها من الاختبارات البدنية، وكذلك الاختبارات المهارية، وتفسير العلاقة بينهما وتحديد نوعها.

2. التحليل الجيولوجرافي.

1.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

_____ : هو اللاعب الذي ينشط في فريق ينتمي إلى الدرجة الثانية المحترفة أو استدعي إلى الفريق الوطني في فنته العمرية ، فاللاعب الغير نخبوي هو الذي ينشط في فريق ينتمي إلى البطولة الهاوية الجهوية أو الشرفية.

رياضة الجمباز: تعني ممارسة الفرد نوعاً من أنشطة الجمباز باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها ومنها النشاط الفردي أو الزوجي أو الجماعي وتحت متصلة القانون الدولي للجمباز بهدف التنمية الشاملة للفرد. (محمد إبراهيم شحاتة ، 2003 ، 12)

القوة العضلية: هي صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. (سامي الصفار وآخرون، 1997، 11.)

الحركات الأرضية: هي تلك المهارات التي تعرف " بالتامبلينغ " TUMBLING يؤدي اللاعب فيها حركاته على بساط أرضي طوله حوالي 25 م بدون مصاحبة موسيقية تتصف بالقوة والمرونة والتوازن وكذلك تحتوي على حركات مربوطة مثل القلبات الهوائية الأمامية والخلفية والجانبية، القفز بالبيدين، حركات اللف حول المحور الطولي مع حركات تعبيرية جمالية ويجب أن تنفذ هذه الحركات على كامل طور البساط وتكون سريعة .

المهارات الحركية: عرفها محمد خير الله ممدوح بأنها: " تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء." (عادل فاضل علي (www.iraqacad.org)

وهي "عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني وبنينا عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني". (مفتي إبراهيم حماد، 2001 ، 7).

2.2. الدراسات السابقة والمشابهة.

_____ : " أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين " .د. عماد صالح عبد الحق – رئيس قسم التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية.

تهدف هذه الدراسة للتعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.

استخدم الباحث المنهج التجريبي بإحدى صورته المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، واختيرت عينة عمديه قوامها (30) طالباً من طلاب قسم التربية الرياضية الذين لم يسجلوا مساق الجمناستيك، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين، تضم كل مجموعة (15) طالباً، وأجرى اختبار قبلي لكلا المجموعتين مكون من اختبارات بدنية ومهارية من أجل التأكد من تكافؤ المجموعتين على هذه الاختبارات.

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 أجرى اختبار لمعرفة الفروق في القياسات البعدية على متغيرات الدراسة بين المجموعتين، الضابطة والتجريبية.

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح البعدى على جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعتين، التجريبية والضابطة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في القياس البعدى 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 الثانية: " القدرة الانفجارية وعلاقتها بأداء مهارة قفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك ". دراسة "م.م. ناظم أحمد عكاب" مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع المجلد الرابع 2011. ويهدف البحث إلى التعرف على القدرة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين وعلاقتها في أداء مهارة قفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية ، لأن القدرة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى تعد مؤثر بدني لهذه الفعالية ولأنها تدخل في جميع المهارات والحركات التي تؤدي بقوة وسرعتين عاليتين حيث أسهمت في تطوير حركات الجمناستيك ومنها قفزة اليدين الأمامية . ونص فرض البحث، بأنه توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين القدرة الانفجارية وأداء مهارة قفزة اليدين الأمامية على بساط الحركات الأرضية.

وجاء في الاستنتاجات ما يلي: تعد القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا مؤثر بدني مهم في تطوير قفزة اليدين الأمامية أن القوة الانفجارية للذراعين تكون مؤثر في جميع الحركات والمهارات لهذه الفعالية والتي تؤدي بقوة وسرعة عاليتين ، وتعتبر القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى مؤثر بدني لهذه الفعالية لأنها تدخل في جميع المهارات والحركات التي تؤدي بقوة وسرعتين عاليتين حيث أسهمت في تطوير حركات الجمناستيك ومنها قفزة اليدين الأمامية.

3. جمع البيانات والاختبارات.

1.3. العينة.

تمثلت عينة البحث في الرياضيين النخبويين لنادي الوفاق بقصر البخاري، المشاركين في المرحلتين الأولى والثانية، وهم عشرة رياضيين. ومن جهة أخرى تم اختيار نادي قصر البخاري ولاية المدية للجمباز لعدة اعتبارات تمثلت في أن:

وفاق قصر البخاري (WRMKB) للجمباز ولاية المدية ضمن قائمة الاتحاد الجزائري لرياضة الجمباز.

يعتبر نادي قصر البخاري للجمباز لولاية المدية بطل من أبطال الجزائر للمواسم الأخيرة على التوالي، علاوة على ذلك أنه حاز فريقه على عدة ألقاب، لاسيما الأفريقية. شارك في البطولة العالمية، والترقيات المقام بالخارج عدت مرات. تقارب مستوى الأداء الفني والمهاري لأفراده.

يمثل المجتمع الأصلي لرياضة الجمباز بالجزائر، ومناسب لتعميم نتائج الدراسة عليه بصفته من النخبة وبطل الجزائر لآخر موسم في الحركات الأرضية TUM.

يعتبر النادي خزان للمواهب الناشئة كأبي نادي من النوادي الأخرى المعروفة لأن بعض الرياضيين ينتمون للفئات الشبانية التابعة لمركز المواهب الشابة "السويدانية" بالجزائر العاصمة. التعامل الجيد وقرابة الباحث المباشرة مع الطاقم الفني والإداري والاحتكاك بهم شجعه على ذلك.

بعد الدراسة الاستطلاعية لاحظ الباحث انضباط الفريق مع الوقت، وصرامة المدرب في تنفيذ قراراته وتعليماته، وإلى جانب هذا تقبلت مآ الإدارة المشرفة على هذا النادي تطبيق كل الاختبارات المرشحة على الرياضيين.

2.3. الاختبارات.

النقل العلمي يستند على دقة القياس، وصلاحية الاختبارات، فصلاحية الاختبارات تعتمد على المعاملات العلمية والخصائص السيكومترية.

السمة التي يقيسها الاختبار، أو مدى الاتساق في علامة الفرد إذا أخذ الاختبار نفسه لمرات أخرى في نفس الظروف " (مصطفى فؤاد عبيد، 2003 م، 38).

كل الاختبارات التي تم تطبيقها لها درجة عالية من الثبات إلى عالية جداً، مما يؤهلنا ميدانياً قبل التأكد من الصدق إلى الحكم على ثباتها واتخاذها عملية مهمة للقياس ونحن واثقين في ذلك، ومن خلالها يتم الحكم أيضاً على تحقق الفرضيات أو عدم تحققها، وجاءت نتيجة الاختبار الأول: أي اختبار الوثب العمودي من الثبات بمعامل ارتباط قدره (0.909) وهو ارتباط قوي جداً، والاختبار الثاني: اختبار القفز العمودي من ثلاث خطوات بمعامل ارتباط قدره (0.996) وهو ارتباط قوي جداً، والاختبار الثالث: اختبار الوثب العريض من الثبات بمعامل ارتباط (0.961) وهو ارتباط قوي جداً، والاختبار الرابع: اختبار دفع كرة طبية 03 بمعامل ارتباط (0.921) وهو ارتباط قوي جداً، والاختبار الخامس: اختبار الانبطاح المائل والدفع باليدين خلال 20 ثانية بمعامل ارتباط (0.854)، والاختبار السادس: اختبار رفع الرجلين وخفضهما (خلال 20 ثانية) من وضع الرقود على الظهر بمعامل ارتباط (0.872)، والاختبار السابع: اختبار من وضع الرقود أكبر عدد من المرات للوصول لوضع الجلوس خلال 20 ثانية) بمعامل ارتباط (0.963) وهو ارتباط قوي جداً، والاختبار الثامن: اختبار من الوقوف (03 حجلات على القدم مع قياس المسافة). بمعامل ارتباط (0.992) وهو ارتباط قوي جداً، والاختبار التاسع: اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين (عدد المرات) بمعامل ارتباط (0.993) وهو ارتباط قوي جداً، والاختبار العاشر: اختبار رفع الجذع لأعلى من الانبطاح: (عدد المرات) بمعامل ارتباط (0.994) وهو ارتباط قوي جداً، والاختبار الحادي عشر: اختبار من وضع التعلق على العقلة: (عدد المرات) بمعامل ارتباط (0.854)، والاختبار الثاني عشر: اختبار التعلق من وضع ثني الذراعين (بالتناوب) بمعامل ارتباط (0.85)، والاختبار الثالث عشر: اختبار الجري السريع 20 م بمعامل ارتباط (0.949) وهو ارتباط قوي جداً.

_____ : (Validity) يقصد به " الصدق أن يقيس الاختبار ما وضع من أجله، أي أن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها". (خلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي، 2000 ، 171-172).

توضح لنا أن كل الاختبارات التي تم تطبيقها لها درجة عالية من الصدق الذاتي ، مما يؤهلها إلى الحكم على صدقها واتخاذها عملية مهمة للقياس ونحن واثقين في ذلك ومن خلالها يتم الحكم أيضاً على مدى تحقق الفرضيات أو عدم تحققها، وجاءت نتيجة الاختبارات من الاختبار الأول إلى الاختبار الثالث عشر جيدة، أي تراوحت في معامل الصدق لها من بين (0.92) إلى (0.99).

4. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات.

1.4. عرض ،تحليل ومناقشة نتائج اختبارات القدرة العضلية في التطبيق الأول لعينة البحث.

بعدما تم تحديد العينة المشاركة في النسخة الأولى، أي في المرحلة الأولى للطولة الوطنية لسنة 2014/03/14، تم تنفيذ الاختبارات القبليّة (الاختبارات البدنية) في اليوم الأول قبل المنافسة، وبعدها تم تنفيذ الاختبارات البعدية (الاختبارات البدنية) كذلك في اليوم الأول قبل المنافسة (الثانية)، أي المرحلة الثانية للطولة الوطنية لسنة 2014/04/25 ، أسفرت النتائج ما يلي:

اختبارات القدرة العضلية: $df=(n-1)$ أي $df=09$ و $(\alpha=0.05)$.

الجدول رقم: 01 يمثل متوسط درجات الاختبارات البدنية للقدرة العضلية لكل تطبيق وقيمة الاختبار (t)

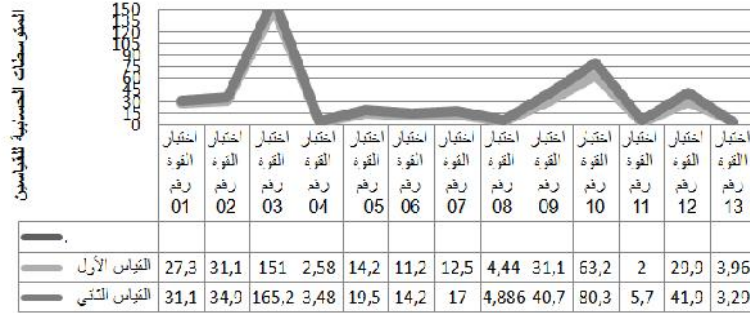
ستودنت لكل تطبيق حسب وحدات القياس.

الرقم	الاختبارات البدنية (القدرة العضلية)	المتوسط الحسابي للتطبيق الأول	المتوسط الحسابي للتطبيق الثاني	وحدة القياس	سم	م	مرة	ثانية
01	اختبار الوثب العمودي من الثبات (من وضع كذي الركبتين بزوايا قائمة squat jump).	27.3	31.1	سم				
02	اختبار القفز العمودي من ثلاث خطوات	31.1	34.9	سم				
03	اختبار الوثب المرن من الثبات.	151	165.2	سم				
04	دفع كرة طينة 03 كغ من أمام الصدر لأبعد مسافة	2.58	3.48	م				
05	الانبطاح المائل والدفع باليدين خلال 20 ثانية (Push Ups Test)	14.2	19.5	مرة				
06	رفع الرجلين وخفضهما (خلال 20 ثانية) من وضع الرقود على الظهر، والذراعان خلف الرقبة مع تثبيت الكوعين على الأرض بواسطة زميلين. يرفع الفرد رجله حتى تصل للوضع لعمودي على الأرض ثم العودة إلى الوضع الأول	11.2	14.2	مرة				
07	من وضع الرقود (Sit-ups Test) (أكبر عدد من المرات للوصول لوضع الجلوس خلال 20 ثانية). وهو أيضا اختبار لـ: RM-1	12.5	17	مرة				
08	من الوقوف (03 حركات على القدم مع قياس المسافة).	4.44	4.886	م				
09	اختبار الانبطاح المائل كتي الذراعين Push-ups Test	31.1	40.7	مرة				
10	اختبار رفع الجذع لأعلى من الانبطاح (Reverse Sit - Test)	63.2	80.3	مرة				
11	من وضع التعلق على العقلة: (Pull-ups or Chm-Test)	2	5.7	مرة				
12	التعلق من وضع كتي الذراعين Flexed Arm Hang Test	29.9	41.9	ثانية				
13	الجرى السريع (20 متر)	3.96	3.29	ثانية				

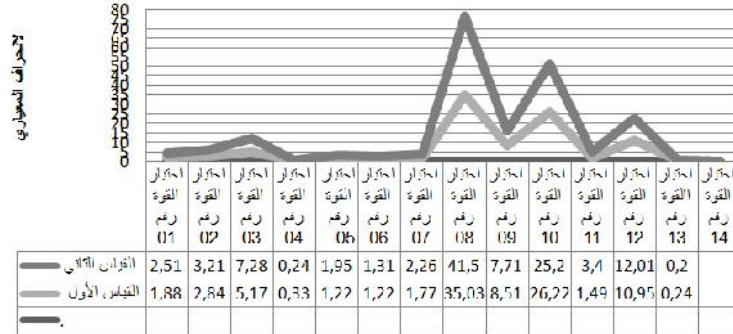
جاء في الجدول رقم 01 نتائج الاختبارات البدنية للقدرة العضلية مبوبة فيه قصد دراسة الفروق المعنوية بين التطبيقين الأول والثاني، أي الاختبار القبلي أو البعدي لهما، وأسفرت النتائج على أن القيم المحسوبة للاختبار (t) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية $df=(n-1)$ أي $df=09$ و $(\alpha=0.05)$

(، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة للاختبارات رقم: (01) (02) (03) (04) (05) (06) (07) (08) (09) (10) (11) (12) على التوالي (5.459) (7.420) (7.120) (5.442) (7.249) (9) (9.661) (8.581) (7.914) (5.888) (6.01) (9.173) (8.641) ، وجاءت جميعها أقل من قيمة (t) الجدولة التي بلغت (2.262)، أي نعم هناك فروق ذات دلالة إحصائية للقياس القبلي بين العينتين في نتائج اختبارات القدرة العضلية، وهذا ما ستؤكد لنا أيضاً، قيمة الانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية للتطبيقين الأول والثاني، كما هو مبين في بعض الأشكال الموالي.

الشكل رقم: 01 رسم بياني يوضح الفرق بين قيم المتوسطات الحسابية للاختبارات القدرة العضلية على التطبيقين الأول والثاني.



الشكل رقم: 02 رسم بياني يوضح الفرق بين الانحرافات المعيارية للاختبارات القدرة العضلية على التطبيقين الأول والثاني.



من خلال الشكل رقم 01 الذي يوضح لنا مدى التباين الحاصل بين النتائج المستوحاة من الاختبارات البدنية للقدرة العضلية، نلاحظ أن كل المتوسطات الحسابية للاختبارات القدرة العضلية ذات قيم عالية عند المجموعة في الاختبار الثاني مقارنة بالاختبار الأول، كما أكدته لنا نتائج الانحراف المعياري أيضاً كما هو موضح في الشكل رقم 02 ، ويمكن التعليق على هذه النتائج بأنه يوجد فرق بين الاختبارين الأول والثاني ناتج على تطور نسبة القوة العضلية للمجموعة، وهذا ما أكدته النتائج المتحصل عليها من خلال الحكم الإحصائي الذي ينص على أن هناك فروق معنوية جوهرية، ويعزى الباحث هذا لنجاح المدرب في تطوير صفة القوة العضلية إلى حد ما بأشكالها.

2.4 عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار الأداء المهاري لسلسلة الحركات الأرضية، في المنافستين الأولى والثانية لعينة البحث.

الجدول رقم 02 يوضح لنا قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبار الأداء المهاري لسلسلة الحركات الأرضية، بين القياس الأول والثاني، بالإضافة إلى المقارنة بين قيمة (t) المحسوبة و (t) الجدولة لكلا الاختبارين لعينتين مترابطتين.

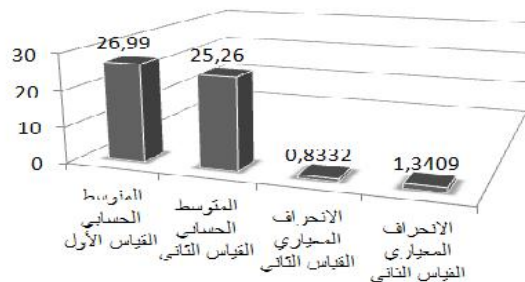
ففي قياس المجموعة في المرحلة الأولى، قيمة (t) المحسوبة بلغت (87.808) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولة التي بلغت (2.262)، عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) ودرجة حرية $df=(n-1)$ أي (9) ($df=09$)، وبالتالي فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين أي فروق جوهرية لصالح القياس الثاني للعينة، حسب قيمتي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والتي كانتا على التوالي (12.12) بالنسبة للقياس الأول و(26.99) بالنسبة للقياس الثاني، و(1.053) بالنسبة للقياس الأول و(0.833) بالنسبة للقياس الثاني.

الجدول رقم 02: يمثل نتائج المنافسة الأولى والثانية للأداء المهاري لعينة البحث.

القرن	(t) الجدولة	المرحلة الثانية		المرحلة الأولى		الاختبار
		متوسط ح	انحراف م	متوسط ح	انحراف م	
دال	2.262	0.833	26.99	1.053	12.12	الأداء المهاري
					87.808	(t) المحسوبة

والتمثيل البياني (الأعمدة البيانية) يوضح لنا أيضاً، وجلياً مدى تباين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج القياسين للمجموعة في اختبار الأداء المهاري لسلسلة الحركات الأرضية، كما هو موضح في الشكل التالي.

الشكل رقم 03: رسم بياني يوضح الفرق بين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات الأداء المهاري للقياسين الأول والثاني.



من خلال هذا الشكل التوضيحي، فالأعمدة البيانية تبين لنا أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار المهاري، اختبارات سلسلة الحركات الأرضية تشير إلى أن هناك اختلاف في النتائج بين الاختبارين، وهذا يعزز لنا القول بأن للقياسين الأول والثاني ليس لهما نفس الخصائص من الناحية المهارية.

5. الاستنتاجات.

النتائج التي تم جمعها ومعالجتها، وكذلك التحليلات البيانية للأشكال والجداول والمعالجة الإحصائية لها اتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين الأول والثاني لعينة الدراسة، واتضح ذلك من خلال عدة أشكال توضيحية كان منها: الشكل رقم (01) والشكل رقم (02)، الذي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لصالح الاختبار الثاني، أي أن هناك تطوير في القوة العضلية لهذه العينة بأشكالها المختلفة باختلاف تدريبات القوة فتدريبات القوة الانفجارية تختلف عن تدريبات القوة المميزة بالسرعة، فجميع الاختبارات أثبتت ذلك، والتي أتت على المجاميع العضلية سواء الجزء الأعلى للجسم أو الجزء الأسفل وهذا ما أكدته بعض الدراسات التي ترمي إلى أن هذه المرحلة العمرية لو

راعيناها بإتباع منهاج معين محكم من التدريب يخضع للدراسة والتخطيط وحافظنا فيه على مبادئ التدريب والخصائص المصاحبة لرياضي وتخصص الرياضة وغيرها فإننا نستطيع إنتاج رياضي ذو مستوى رفيع ومستعد بدنياً ومهارياً كما جاء على لسان عدة مختصين وباحثين بأن: " أما عن التدريب البدني الموجه لتطوير القوة العضلية للناشئة قبل سن البلوغ، فتشير معظم الآراء العلمية إلى أن أي برنامج تدريبي خاضع لدراسة محكمة موجه لتدريب القوة العضلية لدى الناشئة يقوده إلى تطوير القوة العضلية وتقليل فرصة حدوث الإصابة الرياضية لديهم، ومن المعلوم أن لهرمون التستوستيرون دور في التحسين الملحوظ في القوة العضلية الناتجة عن تدريبات القوة العضلية بعد سن الرشد، على أن يجدر بنا التأكيد على أهمية الإشراف المباشر على البرامج التدريبية للقوة العضلية الموجهة للناشئين من قبل مختصين مؤهلين، وإلا فقد يؤدي ذلك إلى نتائج عكسية لا تحمد عقباه، ومن الإرشادات التي ينبغي إتباعها في برامج تدريب القوة الناشئة أن يتم التركيز على الأداء الصحيح مع عدم رفع أثقال قصوى على الإطلاق وإتباع قاعدة التدرج في المقاومات مع عدم زيادة المقاومة حتى يتم التمكن من إنجاز التكرار المطلوب بشكل جيد من قبل الناشئة، وأن لا تزيد مرات التدريب (2-3) مرة في الأسبوع". (هزاع بن محمد الهزاع، 2003).

" عند بلوغ الطفل عمر 12 فما فوق يمكن له أن يتلقى تدريباً بدنياً مكثفاً في رياضة محددة مع مراعاة إمكانياته البدنية والفسولوجية واحتياجاته النفسية والجسمية والاجتماعية، وتشير نتائج دراسة بريطانية أجريت لمعرفة تأثير التدريب البدني على الأطفال إلى أن هناك عاملان يحكمان بداية التدريب البدني المبرمج والمكثف لدى الأطفال هما العمر الذي يصبح فيه الرياضي في أحسن مستوياته في تلك الرياضة، ومقدار السنوات من التدريب اللازم للوصول إلى الأداء الأمثل في تلك الرياضة. ومن المعلوم أن هناك تداخل واضح بين كل من التدريب البدني والنمو على العديد من المتغيرات الفسولوجية لدى الناشئة، مما يجعل من الصعوبة في بعض الأحيان عزل تأثير كل منهما على حدى ". (هزاع بن محمد الهزاع، 2003).

والنتائج التي تم جمعها ومعالجتها، وكذلك التحليلات البيانية للأشكال والجداول والمعالجة الإحصائية لها اتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية أيضاً بين القياسين للمرحلتين في تحسين الأداء المهاري للحركات الأرضية في الاختبار الثاني، اتضح ذلك الشكل رقم (03)، والذي يوضح الفرق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لصالح المجموعة التجريبية يرى الباحث هذا إلى أن التدريب المتواصل استطاع تحقيق نتائج عالية وليس فقط نتائج إيجابية إذا ما، ويعزو الباحث هذا لأن البرنامج التدريبي الذي طبقه مدرب النادي قد زواج بين تدريبات القوة العضلية بأشكالها وأنواعها مع الأداء المهاري كنوع من الأحمال البدنية لتطوير القوة العضلية واستطاع بمساعدة الخبراء في هذا الاختصاص التدرج بالحمل البدني ابتداء بالتمرينات البدنية وانتهاء بتمرينات جاءت في صيغة مهارية .

- فالمجموعة التجريبية أكدت أن النتائج المحققة في الاختبارات المهارية أساسها العمل المنظم المبني على أسس علمية رصينة وكما جاء في بعد الأبحاث وأكدت بأننا لا نستطيع فصل العمل العضلي أو القدرة العضلية على الأداء المهاري فهي علاقة طردية، وأكد ذلك بعض العلماء ، بأن نجاح الرياضيين يتوقف على عنصر القوة العضلية لكونها المؤثر الذي ينتج عنه الحركة.

ومن بين الدراسات التي وافقت استنتاجاتنا حول هذا الموضوع:

- دراسة عماد صالح عبد الحق: " 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، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح ألبعدي على جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعتين، التجريبية والضابطة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في القياس ألبعدي 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 لتحسين الأداء المهاري لأداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين.

- أجرى عبد البصير (1988) دراسة بهدف التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة في مستوى الأداء الحركي لمهارة الصعود بالكب الطويل، وشملت العينة (41) طالباً هم طلبة تخصص الجمناستيك والتمرينات بالصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث قسم العينة إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة أخرى ضابطة، وكان اختيار العينة بالطريقة العمدية، واستمر تطبيق البرنامج لمدة ثلاثة شهور، بمعدل ساعة لكل وحدة تدريبية، شملت نصف ساعة لتنفيذ البرنامج المقترح، ونصف ساعة لتطبيق أسلوب تعليم المهارة قيد الدراسة. وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن فعالية تأثير برنامج تنمية القوة العضلية الخاصة المقترح بصورة إيجابية في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي للمهارة قيد الدراسة، ووجود فروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

- أجرى طولان (1991) دراسة هدفت للتعرف إلى أثر تطوير خصائص القوة المميزة بالسرعة لمجموعة حركات الارتقاء في الجمناستيك لدى طلبة كلية التربية الرياضية، واشتملت العينة على 99 طالباً من طلاب الصف الثالث من طلبة كلية التربية الرياضية، أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي الخاص والتي خضعت له المجموعة التجريبية الأولى (الموجه لتنمية القوة المميزة بالسرعة) وأدى إلى سرعة التعلم الحركي بصورة أفضل عند استخدام البرنامج التدريبي الخاص، والتي خضعت للبرنامج المهاري موضوع البحث والصفات البدنية الخاصة.

المراجع والمصادر

- أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين. (1994). فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، دار الفكر العربي، بدون طبعة، مصر.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- أناسكارود يوموفا، تر: هشام ياسر حسن. (2008). موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، مركز الكتاب للنشر.
- إيمان حسين الطائي. (2009). محاضرات التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، نيسان.
- الزبيشي نور الدين. (2013). محاضرات أدوات التقويم، القياس والاختبار، جامعة حسبية بن بوعلي، الجزائر، أوسريير منور وبوعافيا رشيد. (2011). أسس منهجية البحث العلمي في العلوم الاقتصادية وإدارو الأعمال، المكتبة الجزائرية بودواو، ط 1، الجزائر.
- عبد الرحمان محمد عيسوي. (2003). الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأ المعارف، الإسكندرية، هزاع بن محمد الهزاع. (2003). التدريب البدني والناشئة اعتبارات فسيولوجية وصحية، إصدار الاتحاد السعودي للطلب الرياضي بمناسبة يوم الصحة العالمي.
- عبد النعم سليمان برهم. (1995). موسوعة الجوائز العصرية - مهارات - تعليم - تدريب - قياس وتقويم - تنظيم وإدارة - تحكيم - مصطلحات رياضية، دار الفكر، عمان.
- ليلى السيد فرحات. (2005). القياس والاختبار في التربية البدنية، ط 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- مفتي إبراهيم حماد (2008)، التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتطبيق وقيادة، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد إبراهيم شحاتة. (2003). أسس تعليم الجباز، ط 2، القاهرة.
- الفدرالية الدولية للجباز. 2014 - 2015

Weineck, J. (1997). Manuel d'entraînement, édition vigot, Paris.

Platonov. (1982). L'entraînement Sportive, théorie et métrologie, revue EPS, Paris.

Smolevsky, V-M. (1995). Gymnastic for physical Education institutes, Physical Education and culture. Moscow.