

اثر برنامج تدريبي للقوة الانفجارية للرجلين علي تطور اداء قفزة اليدين علي منصة

القفز لطلاب قسم التربية الرياضية جامعة النيلين

أ.م.د. عوض يس احمد محمود

قسم التربية الرياضية

كلية التربية

جامعة النيلين

م.د. ناظم احمد عكاب الحسيناوي

قسم التربية الرياضية

كلية التربية

جامعة النيلين

المخلص

هدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي لتطوير اداء قفزة اليدين علي طاولة القفز باستخدام تدريبات القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لدى طلاب قسم التربية الرياضي جامعة النيلين واستخدم الباحثان المنهج التجريبي نظام المجموعتين الضابطة والتجريبية , تم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي من طلاب قسم التربية الرياضية جامعة النيلين وعددهم ٢٠ طالب (١٠ طلاب لكل مجموعة) , وتم استخدام الادوات المناسبة وتطبيق المنهج المعد , وجمع البيانات ومعالجتها احصائيا باستخدام الحقيبة الاحصائية توصل الباحثان الى اهم النتائج اذ توجد دالة لصالح المجموعة التجريبية , نجاح البرنامج التدريبي . ويوصي الباحثان الى تشجيع المدربين على استخدام اسلوب التدريبات بالقوة الانفجارية لما له من تأثير في تطوير الجانب البدني والمهاري من اجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية .

الكلمات المفتاحية : الجمباز / البرنامج / السرعة / المهارة .

Summary

The objective of the research was to design a training program to develop the performance of the jump of the hands on the jumping table using the explosive force training of the muscles of the two men in the students of the Department of Physical Education University of Neelain and the two experimental methods used the system of control groups and experimental, the sample was randomly selected from the students of the Department of Physical Education, (10 students per group), and the appropriate tools were used and the application of the prepared curriculum, and the collection and processing of data statistically using the statistical bag, the two researchers reached the most important results as there is a function in favor of the experimental group, Training. The researchers recommend to encourage trainers to use the method of exercises with explosive force, which has an impact on the development of the physical and skill in order to move away from traditional methods.

Keywords: Gymnastics / Program / Speed / Skill.

١-١ المقدمة وهمية البحث:

مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز منصة القفز واحده من مهارات فعالية الجمناستك وقد اصبحت من الحركات التحضيرية لحركات ذات صعوبة , مما اعطى اهمية لها ولمجارات التقدم والتطور الحاصل في هذه المهارة لا بد من التركيز على الجانب البدني والحركي , اذ تتباين المتطلبات الضرورية لنجاح الجانب المهاري , فالقدرات البدنية والحركية تتباين في أهميتها في الألعاب الرياضية , لكون كل فعالية رياضية لها قدرات بدنية وحركية تختلف عن القدرات البدنية لفعالية أخرى وإن أي ضعف في قدرة بدنية يؤدي إلى ضعف في الأداء المطلوب لكونه يتأثر بمتغيرات وهذه المتغيرات تعتبر من عوامل الصعوبة التي قد تفشل الاداء عند عدم امتلاك القدرات الحركية التي تمكن اللاعب من التغلب عليها , إن مهارات رياضة الجمناستك لها قدرات بدنية وحركية خاصة تختلف عن الفعاليات الأخرى حتى ولو في جزء معين وخاصة مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز منصة القفز وذلك لأن امتلاك المهارة الفنية للأداء وحده لا يكون كافياً ما لم يكن مرتبطاً في تلك القدرات واستثمارها على نحو صحيح من أجل الحصول على مستوى أداء جيد من خلال التغلب على صعوبات الاداء المتمثلة بالمتغيرات البايو ميكانيكية واهمها الجاذبية الارضية اذ يتطلب من لاعب الجمناستك التغلب عليها واستثمار الطاقة الحركية المكتسبة بتوضيف القدرات الحركية والبدنية الخاصة بالحركة والتي تبده بالركضة التقريبية التي تكسب اللاعب هذه الطاقة واستغلالها لحدوث عملية الطيران عند الضرب على منصة الارتقاء بزاوية مثالية تمكن الجسم من التحشيد لحصول القوة الانفجارية والتي تمكنه من التغلب على تاثير الجاذبية الارضية لتأتي خطوات الاداء الفني والتي تمكن اللاعب من الاستمرار في الاداء لتحقيق الهدف الحركي المتمثل بقفزة اليدين متغلبا على بعض المتغيرات الميكانيكية والمتمثلة بالعزوم وايضا الجاذبية والتي تستمر بالتأثير حتى نهاية لحركة , اذ تأتي اهمية البحث بأعداد برنامج تدريبي يطور القوة الانفجارية للطلاب والذي يمكنهم من اداء قفزة اليدين على جهاز منصة القفز

١-٢ مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثان وجدا إخفاق العديد من الطلاب في أداء مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز منصة القفز وتم دراسة المشكلة وضع الحلول لها من خلال اعداد برنامج تدريبي لتطوير القوة الانفجارية

١-٣ أهداف البحث:

١- تصميم برنامج تدريبي لمعرفة اثر القوة الانفجارية للرجلين في تنمية قفزة اليدين علي طاولة القفز لطلاب قسم التربية الرياضية جامعة النيلين .

٢- تطوير اداء قفزة اليدين لطلاب قسم التربية جامعة انيلين



١-٤ فرض البحث

توجد فروق دالة احصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث :

المجال البشري : طلاب قسم التربية الرياضية جامعة النيلين

المجال الزمني : ٢٠١٦ م .

المجال المكاني : السودان ولاية الخرطوم .

٢-٢ الاطار النظري :

٢-١ قفزة اليدين :

طريقة الأداء :

تبدأ عادة هذه الحركة بالجري بخطوات منتظمة حتى إذا ما وصل الطالب إلى مكان الارتقاء قام بحبله (وثبة مع النزول على نفس القدم) مع مرجحة الرجل الأخرى (رجل الارتقاء) ومرجحة الذراعين أماما عاليا على أن تكون الزاوية بين الجذع والذراعين (180°) وان يكون الرأس بين الذراعين ، مع وصول رجل الارتقاء إلى الأرض يميل جذع الطالب أماما أسفل لوضع اليد باتساع الصدر على جهاز منصة القفز . على أن تشير الأصابع إلى الأمام . ويلاحظ عدم وضع حزام الكتف للإمام ويلاحظ عدم وضع حزام الكتف للأمام . بل يجب المحافظة على الزاوية بين الجذع والذراعين ومن هنا تحدث المسافة بين وضع اليدين وقدم الارتقاء وتخرج الرجل الحرة وهي مفردة ثم تدفع قدم الارتقاء الأرض بقوة لتلحق بالرجل الحرة بسرعة وتتجه الرجلان إلى الأعلى بقوة الاندفاع الناتجة من المرجحة حتى يصل مركز ثقل الجسم فوق الرأس والذراعين وذلك في وضع الوقوف على اليدين ، وبعد المرور على المستوى الرأسي وخروج مركز الثقل عن نقطة المنتصف متجها إلى الأمام يقوم الطالب بدفع الجهاز باليدين بقوة مع استقامة الذراعين . وهنا يحدث دفعا لا مركزيا قويا يعطي الجسم سرعة دوران عالية تساعد الطالب على الطيران في الهواء لفترة قصيرة متخذاً نصف دائرة تقريبا ويكون الجسم فيها مقوسا تقوسا بسيطا مع وجود الرأس بين الذراعين والرجلان مضمومتان . ويدور الجسم في هذا الوضع حتى تهبط الرجلان على الأرض . طريقة التسجيل: يجلس أربعة من المحكمين ويقومون الأداء ويعطى لكل طالب محاولتين - صائب عطية احمد . إبراهيم خليل مراد - (١٩٨٥)

٢-٢ وصف جهاز طاولة القفز الجديدة:

من خلال التفتيش في عدة مواقع في الانترنت تمكن الباحث من الحصول على وصف دقيق لجهاز طاولة القفز الجديدة.

فبعد ان كان جهاز حصان القفز يختلف من حيث وضعيته طولياً بالنسبة للرجال وعرضياً بالنسبة للنساء أصبحت طاولة القفز الجديدة موحدة لكلا الجنسين سوى ان الارتفاع يختلف (١٣٥ سم للرجال ، ١٢٥ سم للنساء) وبعرض موحد ومثالي لكلا الجنسين (٩٥ سم) حيث يساعد بشكل كبير في سهولة اداء القفزات الحالية عليه مقارنة بحصان القفز السابق، وكذلك فأنها مزودة بشرائح مطاطية وخصائص ديناميكية وحسب اقرار اللجنة التنفيذية الدولية لاتحاد الجمناستك بأنها تختلف في بعض المواصفات عن الجهاز السابق. وكذلك فأنها مصممة بمساحة إسناد كافية ومنحرفة قليلاً إلى الأمام بزاوية (٣٥°) وهي مفيدة وتوفر عنصر الأمان للاعب وتسمح بقوة دفع إضافي في جميع القفزات وكما موضح بالشكل أدناه

وقد استخدمت طاولة القفز في عام ٢٠٠١ للمرة الأولى كما ذكرنا سابقاً في بطولات الجمناستك العالمية في (Ghent bill) في أكتوبر، تشرين الأول، نوفمبر / تشرين الثاني، كما وأقرت كجهاز أساسي من ضمن أجهزة النساء الأربعة في يناير / كانون الثاني ٢٠٠٣ بدلاً من الجهاز السابق في الولايات المتحدة الأمريكية ويعمم على جميع أنحاء العالم بالتدريج .

وحسب ما ذكر في هذا الموقع بأن جميع البرامج التدريبية يجب إن تغير عند العمل على هذا الجهاز الجديد وبالأخص للنساء حيث الفائدة من تغيير هذا الجهاز ستكون اكبر بالنسبة للنساء منه للرجال. حيث ستزداد المساحة وتزداد قوة الدفع بالإضافة إلى إن جميع الرياضيين من النساء او الرجال سوف يجدون اندفاع اكبر للقفز على هذا الجهاز كونه يوفر عنصر الأمان الحماية من خطر الوقوع في الإصابة عما كان عليه الجهاز السابق.

و من أهم المهارات التي سيسهل أداؤها على هذا الجهاز الجديد هي مهارات (Yurchenko) وهي المهارات المسبوقة بقفزة يدين عربية على القفاز ثم قفزة يدين خلفية على جهاز طاولة القفز. حيث سيشعر اللاعب بثقة عالية في إمكانية الاستناد على الجهاز عكس ما كان عليه في الجهاز السابق نظراً لكبر المساحة العرضية في الجهاز الحالي أما في مهارات التسوكاهارا فأن النساء ستشعر بفرق كبير وإيجابي عند الاداء على الجهاز الجديد

<http://www.coachesinfo.com/category/gymnastics/315#furtherinformationexternalsources>.

٢-٣ المساندة (الوقاية):

المساندة هي الاستعداد للتدخل لحماية اللاعب من وقوع محتمل أو إصابة متوقعة أي أن المساندة تساهم في المرتبة الأولى في الوقاية من الإصابات و لا تدخل مباشرة في سير الحركة كتعلم حركي، و يجب أن تكون المساندة وسيلة لزرع الثقة في اللاعب عند أداء الحركة حتى لا يفكر سوى في أداء التمرين و تنفيذ توجيهات المدرب بدون تردد أو خوف من الإصابة. و ترتبط الوقاية بنوع الجهاز و نوع الحركة و مستوى اللاعب البدني و المهاري و النفسي.



اساسيات و مبادئ المساندة :

١. معرفة الأداء الفني للمهارة بصورة جيدة.
٢. الملاحظة المسبقة و الحقيقية لأخطاء التمرين المتوقعة.
٣. معرفة موقع الخطأ حتى نستطيع اللحاق باللاعب عند إخفاقه في التمرين.
٤. عدم التدخل سوى في وقت الضرورة مع متابعة اللاعب أثناء تأدية التمرين.
٥. التركيز مع اللاعب من البداية و حتى النهاية.
٦. عند عدم القدرة لأداء المساندة يجب استخدام و سائل الحماية الأخرى مع تعليم اللاعب كيفية التصرف عند الإخفاق.

٧. يجب معرفة الوقت الصحيح لإيقاف العب عن أداء الحركة في حالة معرفتنا لعدم قدرته على الداء.
٨. يجب تعويد العب على رد الفعل الايجابي و تجنبه ود الفعل السلبي.
٩. تطوير المدرب لقدرات اللاعب البدنية و النفسية و النفس حركية. (أمين أنور الخولي ١٤١١هـ).

٢-٤ خطوات تصميم البرنامج التدريبي :

١/ الأسس أو المبادئ التي يقوم عليها البرنامج :

إن برنامج الجمباز لا بد أن يقوم علي الأسس والمبادئ العلمية مثل وظائف الأعضاء وعلم التدريب وعلم الحركة وغيرها من علوم تطبيقية .

٢/ الهدف العام والأهداف الفرعية للبرنامج التدريبي :

بما أن هدف البرنامج يستمد من هدف الخطة فلا بد أن يكون هدف البرنامج قابلا للتحقيق وأن لا ينفصل هدفه عن محتواه بأية حال ، وتحديد الأهداف بدقة يساهم بدرجة عالية في اختيار الأنشطة المناسبة له وتحديد أفضل بدائل التدريب كما يساعد بفاعلية في تقويم البرنامج .

٣/ تحديد الأنشطة داخل البرنامج التدريبي : ويكون علي النحو التالي :

- الإحماء .
- الإعداد بأنواعه (مهاري - بدني - خططي - نفسي - ذهني ومعرفي) .
- التهيئة .

٤/ تنظيم الأنشطة داخل البرنامج التدريبي :

يعتمد علي عدة عناصر منها : تنظيم حمل التدريب والتحكم في مكوناته ودرجاته ودوراته علي مستوي الأسابيع والأيام (الوحدات التدريبية) ، وكذلك التحكم في أزمدة التدريب لكافة جزئيات البرنامج .

٥/ الخطوات التنفيذية للبرنامج التدريبي : يكون ذلك علي النحو التالي :

- لقاء المدرب مع اللاعب لشرح وحدة التدريب والاطمئنان عليهم قبل بداية الوحدة التدريبية .
- إعداد المدرب ومساعدته لمكان التدريب.
- إعداد الأجهزة والأدوات التي تتطلبها الوحدة التدريبية.
- بدء الوحدة بشكل نظامي .
- إجراء تمرينات الإحماء مع العمل علي تحقيق الإعداد الذهني والنفسي .
- إجراء تمرينات تحقق هدف الوحدة في تسلسل علمي مع مراعاة الجانب النفسي .
- إجراء تمرينات التهدئة مع مراعاة الجوانب الذهنية والنفسية .
- مقابلة اللاعبين للاطمئنان عليهم واستكمال جوانب الإعداد النفسي.
- مقابلات في مواعيد أخرى لاستكمال الإعداد النفسي والذهني (مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٧ – ص ٢٦٢)

٢-٥ القوة الانفجارية :

وهي قدرة العضلة في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية ، وهي مركب من صفة القوة العضلية و السرعة وتجدها في كرة القدم في حركات الارتقاء والتصويب ، وهناك خلط بينها وبين القوة المميزة بالسرعة.

(الانفجارية) يعرف بأنه قدرة الجهاز العضلي في التغلب علي الحركات ، كما أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب علي المقاومة التي تتطلب درجة عالية من الانقباض يعد مهماً في تطوير القوة العضلية ويتم بواسطة القوة الانفجارية أي الانقباض العضلي ، قابلية الفرد على اضهار اقصى قوة في اقل فترة زمنية مع المحافظة على الاداء الصحيح . (قاسم حسن حسين ١٩٨٠م :ص٥١١)

وتعرفه بأنها المقدرة علي إخراج أقصى قوة في أسرع وقت ممكن ، وبمعني آخر إطلاق أقصى قوة بأقصى سرعة.

وتعد القوة من مكونات القدرة والعلاقة بينهما في عملية الربط بين القوة والسرعة لإخراج النمط الحركي المطلوب للأداء .

وهناك ثلاثة عوامل أساسية لقياس القدرة وهي : القوة ، المسافة ، الزمن . ويمكن تحقيق ذلك في الوثب العمودي وكذلك الوثب الطويل والرمي لأبعد مسافة بالإضافة للعديد من الحركات التي تشترك في عمل يستلزم الانقباض العضلي السريع . (ليلي السيد فرحات ٢٠٠٣م:ص٢٢٥) .

١/ دراسة "شارما Sharma – R-c (١٩٩٢م) بعنوان "سرعة الانطلاق وقوة دفع اليدين على جهاز حسان القفز في رياضة الجمباز" بهدف التعرف على تأثير سرعة الاقتراب وانطلاق اللاعب من سلم القفز وقوة دفع اليدين على جهاز حسان القفز على بعض المتغيرات البيوميكانيكية المختارة في الجمباز الفني للرجال، وتكونت عينة البحث من (٨) لاعبين دوليين على مستوى عالي حيث قامت الدراسة على تحليل مهارة الشقطة الأمامية على اليدين متبوعة بدورة هوائية ونصف دورة مكورة على التوالي، وأظهرت أهم نتائج الدراسة أن اللاعب الأفضل في سرعة الانطلاق وقوة دفع اليدين في وضع يسمح له بإحراز أفضل الدرجات في الاقتراب وأعلى الدرجات في زاوية الإنطلاق واكتساب أقصى ارتفاع لمركز الثقل أثناء الطيران الثاني وبالتالي يظهر الأداء الكلي للقفزة بصورة سهلة كأساس لتطوير المهارات على حسان القفز.

٢/ دراسة "شاو Shao- B (١٩٩٧م) بعنوان "سرعة الانطلاق وقوة دفع اليدين على جهاز حسان القفز في رياضة الجمباز" بهدف التعرف على تأثير سرعة الاقتراب وانطلاق اللاعب من سلم القفز وقوة دفع اليدين على جهاز حسان القفز على بعض المتغيرات البيوميكانيكية المختارة في الجمباز الفني للرجال، وتكونت عينة البحث من (٨) لاعبين دوليين على مستوى عالي حيث قامت الدراسة على تحليل مهارة الشقطة الأمامية على اليدين متبوعة بدورة هوائية نصف مكورة على التوالي وأظهرت أهم نتائج الدراسة أن اللاعب الأفضل في سرعة الإنطلاق واكتساب أقصى ارتفاع لمركز الثقل أثناء الدوران الثاني وبالتالي يظهر الأداء الكلي للقفزة بصورة سهلة كأساس لتطوير المهارات على حسان القفز.

٣/ دراسة عبد ربه ، سعيد محمد غنيمي محمد (٢٠٠٨م) بعنوان تأثير التدريب البليومتري بالأدوات علي تنمية القوة الانفجارية . تهدف هذه الدراسة الى التعرف علي تأثير التدريب البليومتري بالأدوات علي تنمية القوة الانفجارية باعتبارها العنصر البدني الحاسم في الأداء الفني لمهارة الشقطة الامامية علي حسان القفز لطلاب الصف الثالث بالكلية وكانت عينة البحث من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنين وعددهم (٣٣) طالباً تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات متكافئة على النحو التالي :-

- المجموعة (الأولى) التجريبية الأولى يطبق عليها برنامج التدريب البليومتري بالأدوات وعددهم (١١)
 - المجموعة (الثانية) التجريبية الثانية يطبق عليها برنامج التدريب البليومتري بدون أدوات وعددهم (١١).
 - المجموعة (الثالثة) الضابطة يطبق عليها البرنامج الدراسي العادي.
- وقد أسفرت نتائج الدراسة على : ١- يؤثر برنامج التدريب البليومتري بالأدوات بصورة أفضل على تنمية القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية الأولى بالمقارنة ببرنامج التدريب البليومتري بدون أدوات للمجموعة

التجريبية الثانية والبرنامج الدراسي المطبق على المجموعة الضابطة. ٢- يؤثر برنامج التدريب البليومتري بالأدوات بصورة أفضل على تحسين الأداء المهارى للشقبة الأمامية على حسان القفز بالمقارنة ببرنامج التدريب البليومتري بدون أدوات للمجموعة التجريبية الثانية والبرنامج الدراسي المطبق على المجموعة الضابطة.

لذلك يوصي الباحث: ١- الاسترشاد بالأسس العلمية التي استخدمت في تصميم البرامج التدريبية المقترحة والتي تشمل على تدريبات بليومترية بأدوات وتدريبات بليومترية بدون أدوات ذات نوعية خاصة تعمل على تحسن مستوى الأداء الفنى للمهارات التى تؤدى على حسان القفز والتي تتطلب قوة انفجارية للرجلين والذراعين . ٢- توجيه النتائج المستخلصة إلى العاملين بمجال الجمباز للاستفادة منها في برامج التدريب المختلفة. ٣- إجراء المزيد من الأبحاث لدراسة مدى جدوى التدريبات البليومترية بالأدوات وللأداء العلمي لمهارات الجمباز والتي تتطلب قوة انفجارية للرجلين والذراعين. ٤- تدعيم الأداء العلمي لجميع مهارات الجمباز المقررة بالتدريب البليومتري بالأدوات لما له من أثر في تحسين أداء المهارات.

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي , نظام المجموعتين الضابطه والتجريبية , فالمنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحث لحل المشاكل بالطريقة العلمية وعرف التجريب بأنه " محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد . حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره في العملية " .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

شمل مجتمع طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة النيلين وتم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية من طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة النيلين وعددهم ٢٠ طالبا .

٣-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

وسائل مع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- اختبار قياس الاداء

- استمارة تسجيل

- الأدوات

- منصة القفز



- أبسطة اسفنجية

- قفاز

٣-٤ الاختبارات

- قام الباحث باستخدام تقييم الاداء المهاري من خلال تصوير الاداء وعرضه على اربع محكمين وتم التقييم من عشرة درجات وفق الخصومات المحددة في القانون الدولي للأداء اذ تحذف الدرجتين المتطرفتين وتجمع الدرجتين المتبقيتين وتقسم على اثناء للحصول على الدرجة النهائية

٣-٥ خطوات بناء البرنامج :

- ١- تحديد أهم المكونات البدنية .
- ٢- تحديد أهم الاختبارات التي تقيس اداء القفز علي اليدين .
- ٣- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح بفترة (٤) اسابيع واجراء الاختبارات القبلية قبل البرنامج والبعدية بعد هذه الفترة .
- ٤- تحديد الوحدات التدريبية بعدد (٤) وحدات في الاسبوع .
- ٥- مجمل عدد وحدات التدريب للبرنامج التدريبي (١٦) وحدة تدريبية .
- ٦- تحديد زمن الوحدة الواحدة (٦٠) دقيقة لكل وحدة .
- ٧- قسم الباحث الوحدة التدريبية الي:
 - الاحماء والاعداد البدني العام .
 - التدريبات البدنية للقوة الانفجارية والقفز علي اليدين .
 - الختام .
- ٨- تم تقسيم الفترة التدريبية الي ثلاث مراحل كالاتي :
 - أ- المرحلة الأولى : (اسبوعان) الاعداد البدني العام + تدريبات قوة عضلية+ تمهيد للقوة الانفجارية . تمهيد للقفز علي اليدين .
 - ب- المرحلة الثانية : (اسبوعان) الاعداد البدني الخاص + التدريبات الخاصة بالقفزعلي اليدين علي طاولة القفز مع تدريبات متقدمة للقوة الانفجارية .
- ٩- تحديد درجة الحمل اليومية والاسبوعية .
- ١٠- تحديد حجم الحمل والتكرارات .
- ١١- التوزيع النسبي لفقرات البرنامج ككل .

١٢- يراعي الباحثان عند وضع البرنامج التدريبي الآتي :

- شدة الحمل : تتراوح ما بين ٦٠٪-٨٠٪ من اقصى مقدرة الفرد .
- حجم الحمل : تقل التكرارات أو الزمن كلما زادت شدة التدريبات .
- فترات الراحة : حتي العودة للحالة الطبيعية .

تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات :

قام الباحثان بالاستعانة ببعض الزملاء والخريجين بعد تحديد وتوفير الادوات اللازمة لتطبيق الاختبارات، وشرحها وتدريب المساعدين وكيفية القياس وطريقة التسجيل ، وتم تطبيق وقياس الاختبارات ورصد الدرجات، وبتاريخ ١٠/١٠/٢٠١٦م ثم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة للمجموعه (التجريبية) ، بينما اخضعت المجموعه (الضابطه) للبرنامج التقليدي للمحاضرات وقام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة البحث بتاريخ ١٠/١١/٢٠١٦م وذلك بملعب الجمباز لقسم التربية الرياضية جامعة النيلين ، ثم قام الباحث برصد الدرجات وتفرغها في استمارات تجميعية بغية تحليلها إحصائيا.

جدول رقم (١) يوضح نموذج لوحده تدريبية يومية

مكونات الوحدة	زمن التدريب	الشرح	الهدف
الاحماء	٨ ق	جري خفيف + مرونة متحركة + تمارين ارجل	تهيئة اجزاء الجسم لتقبل العمل البدني
الجزء التمهيدى	٧ ق	جرى + وثب في المكان + حبل + ارتدادى + تدريبات وقوف علي اليدين (ارضى)	تقوية عضلات الرجلين والمفاصل والاربطة
الجزء الرئيسى	١٢ ق	تدريبات وثب حواجز+ حبل + تدريبات بليومتري+ تدرج في القفز علي اليدين علي طاولة القفز من ارتفاعات متدرجة	تنمية القوة الانفجارية وتحمل القوة والتحمل الخاص للقفز علي اليدين
الختام	٣ ق	تمريعات تهدئة عامة واستطالات واسترخاء	اعادة الدورة الدموية والتنفس واجهزة الجسم الي الحالة الطبيعية

برنامج المجموعه الضابطة : اخضعت لبرنامج المحاضرات لتنمية القفز علي اليدين بدون تكتيف للقوة الانفجارية .

قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة اجرائها وفريق العمل المساعد ووقت اجراء



الاختبارات من اجل تحقيق الظروف نفسها ، ثم أجري الاختبارات القبلية للعينه بعد ان قام الباحثان بإعطاء وحدة تعريفية عن طبيعة الاداء للمهارات قيد البحث يوم الحد ١٠ / ١١ / ٢٠١٦ وتم اجراء الاختبارات المهارية الساعة التاسعة صباحا في قاعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية إذ قام الباحثان بتصوير الاختبارات لغرض عرضها على المحكمين لتقويم الأداء عينة البحث.

اسماء المحكمين :

- ١- بيان مسلم (حكم درجة أولى) ٢- عبد الله يسر (حكم درجة أولى) ٣- ماجد خلف (حكم دولي) ٤- نبيل محمود (حكم درجة أولى)

طريقة التقييم :

فقد تم تقييم الدرجة بالنسبة لأداء الطلاب من ١٠ درجات , حيث يقيم الاداء من قبل (٤) قضاة على وفق التعليمات الواردة في القانون الدولي في طبيعة الخصومات للأداء اذ يتم حذف اعلى درجة واقل درجة واستخراج متوسط الدرجتين وتحسب درجة الطالب للمهارات قيد البحث .

جدول (٢)

درجات قياس الاداء البعدي (بعد تطبيق البرنامج) للمجموعتين

المجموعه الضابطه	المجموعه التجريبية	مسلسل
٤,٣٠	٧,٦٠	١
٥,١٠	٧,٤٠	٢
٧,٢٠	٦,٢٠	٣
٦,٠٠	٨,١٠	٤
٧,٢٠	٩,٠٠	٥
٥,٠٠	٨,٠٠	٦
٦,٠٠	٦,٠٠	٧
٤,٥٠	٧,٠٠	٨
٦,٤٠	٨,٠٠	٩
٦,١٠	٨,٣٣	١٠

٣-٦ المعالجات الاحصائية :

إستخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية في معالجة البيانات إحصائياً ((spss))

٤- عرض ومناقشة النتائج :

للإجابة على فرض البحث، والذي ينص على: توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعه التجريبية لصالح المجموعة التجريبية، قام الباحث بإستخراج المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) لإجابات العينة عن الاختبار والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٣)

يوضح المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) لقياس الاداء

	Test Value = 0					
	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الضابطه	17.776	9	.000	5.78000	5.0444	6.5156
التجريبية	25.478	9	.000	7.56000	6.8888	8.2312

يلاحظ من الجدول رقم (٣) وقيمة (ت) في المجموعة الضابطة بلغت (١٧,٧٧٦) وفي المجموعة التجريبية بلغت (٢٥,٤٧٨). وبما ان قيمة (ت) للمجموعة التجريبية اعلي من المجموعة الضابطة , يرى الباحثان ان هذه الفروق المعنوية في الاختبارات البعدية تعزى الى فاعلية المنهج التدريبي الذي طبق على الطلاب وفيه استخدم اسلوب تدريبات القوة الانفجارية والذي قد احتوى على تمارين ذات شدة تصاعدية وتكرارات استمرت طيلة فترة التجربة , وعليه اعتبر ان هذه الفروق المعنوية جاءت نتيجة التدريبات التي ساهمت بشكل واضح ومؤثر في تطوير القوة الانفجارية للاعبين والتي " وعبرة عن امكانية المجموعات العضلية في تفجير اقصى قوة عضلية في اقل زمن ممكن " (قيس ناجي وبسطويسي احمد, ص ٢٨٥) , اذ ان هذه القدرة مطلوبة لتعزيز قابلية الطالب على البدء للانطلاق والتغلب على حالته الثابتة لما لها من تأثير علي تنمية اداء المهارة حيث ان الاقتراب والارتقاء من احد متطلباته تطوير هذا النوع من القوة أي القوة الانفجارية والتي تسهل بقدر كبير سلاسة اداء مهارة القفز علي اليدين علي منصة القفز.

وقد ساهم فني نجاح البرنامج انضباط الطلاب في التدريبات وجديتهم , وايضا توفر جميع الوسائل المساعدة في التدريبات , بالإضافة الي ادخال عنصر الاثارة والتشويق في التدريبات .

وتتفق النتائج مع نتائج (دراسة شارما R-c - Sharma ١٩٩٢م) ودراسة (شاو Shao- B -



١٩٩٧م). و دراسة عبد ربه ، سعيد محمد غنيمي محمد (٢٠٠٨م) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات :

١- تبين ان اسلوب تدريبات القوة الانفجارية قد حققت الحماس والاندفاع مما ادى تطورا ملموسا للقدرات البدنية الخاصة للطلاب .

٢- نجاح البرنامج التدريبي .

٥-٢ التوصيات :

١- تشجيع المدربين على استخدام اسلوب التدريبات للقوة الانفجارية لما لها من تأثير في تطوير الجانب البدني والمهاري من اجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية .

٢- يفضل استخدام هذه التمرينات لما له من اثر في تطوير الجوانب المختلفة .

المراجع :

- ١/ الربيعي ، عدي عبد الحسين كريم " علاقة بعض القدرات الخاصة بدقة أداء مهارة التصويب في كرة السلة ، (رسالة ماجستير) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٥ م .
 - ٢/ صائب عطية احمد . إبراهيم خليل مراد . الجمناستك . مطبعة جامعة بغداد . ١٩٨٥ م .
 - ٣/ أمين أنور الخولي : "الجمباز التربوي للأطفال و الناشئين". دار الفكر العربي . القاهرة ١٤١١هـ .
 - ٤/ مفتي ابراهيم حماد ، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
 - ٥/ قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي للصفوف الرابعة ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ، ١٩٩٨م .
 - ٦/ قيس ناجي بسطويس احمد الاختبار والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٩٨
 - ٧/ ليلى السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط ٣ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
- 8/ <http://www.coachesinfo.com/category/gymnastics/315#furtherinformationexternalsources>.

