

تأثير تمارينات باستخدام جمباز الموانع في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية (لبراعم الجمناستك الفني) بعمر (٥-٦) سنوات

أ.د. زهرة شهاب احمد أ.د. اسماعيل ابراهيم محمد م.م. جمال سكران حمزة

الملخص

هدف البحث

- ١- وضع تمارينات باستخدام جمباز الموانع لتنمية بعض الصفات البدنية والحركية لبراعم الجمناستك الفني
- ٢- وكذلك التعرف على الفروق ما بين الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات "وتم اجراء البحث على عينة من براعم الجمناستك وتم اختيارها بالطريقة العشوائية وبعمر (٥-٦) سنوات للذكور والبالغ عددهم (٧) اطفال وتم اختيار التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم ذو المجموعة الواحدة وتم البدء بالمنهاج في يوم (السبت) المصادف (٢٠١٦/١١/٥) وبواقع (٣ وحدات) في الاسبوع توصل الباحثون الى اهم الاستنتاجات:-

- حققت التمارين المقترحة الى تنمية بعض الصفات البدنية والحركية لبراعم الجمناستك بعمر (٥-٦) سنة.
- اهم التوصيات:-
- الاهتمام بجمباز الموانع لتنمية بعض الصفات البدنية والحركية لفئة البراعم.
- بناء قاعات خاصة للتدريب الجمباز الموانع لتطوير الصفات البدنية والحركية لفئة البراعم.

Summary

Object of the Research

1. Setting exercises using gymnastics barriers in order to develop some of the physical and kinetic characteristics for the artistic gymnastics buds.
2. Identifying the differences between the before and after of tests of variables. The research was applied on a sample of gymnastics buds which have been selected randomly for age of (5-6) years for males of totaling 10 children. The experimental design was chosen, which is called the One-Design Group. It was started on (Saturday) in (5/11/2016) and by (3 units) in the week. The researchers found out to the most important conclusions: -

The Proposed Exercises achieved the development of some physical and kinetic characters of Gymnastics Buds aging (5-6) years.

The most important recommendations: -

- Pay attention to barriers Gymnastics to develop some of the physical and kinetic characteristics of the buds category.
- Build private rooms for barriers gymnastics training to the develop the physical and kinetic characters for buds category.

١- المقدمة واهمية البحث:

معظم دول العالم تهتم بالأطفال بعمر ما قبل المدرسة حيث تولى الدول المتقدمة لهذه الفئة رعاية وتعدّها جزء من بناء العملية التعليمية لأن في هذه المرحلة تنمو فيها الصفات البدنية والحركية وفي هذه المرحلة من العمر تظهر مواهب عديدة ، والتمارين المستخدمة في جمباز الموانع تساعد على تنمية الصفات البدنية والحركية للأطفال من حيث النمو الشامل والمتوازن واحداث تغيرات ملحوظة بالقدرات البدنية والحركية للبرعم اذ ان جمباز الموانع هو احد أنواع الجمباز وهذا النوع يساعد على تنمية القدرات البدنية والحركية والعديد من القدرات الأخرى وهو اداء تدريبات خاصة للتغلب على عدة موانع متعاقبة وهذا النوع من الجمباز يمكن تشبيهه بالالعاب الصغيرة الممهدة للألعاب الكبيرة وهو يعد خطوة أولى لجمباز الاجهزة ومن خلال جمباز الموانع يمكن تطوير القدرات البدنية والحركية للأطفال بعمر (٥-٦) وكذلك يعد من الانشطة المشوقة للطفل مما تجعله يكتسب الكثير من الجوانب ومنها الجانب البدني والحركي من هنا تكمن أهمية البحث بوضع تمارين باستخدام جمباز الموانع وذلك لمساعدة البراعم في تنمية بعض الصفات البدنية والحركية وبالتالي يساعد في بناء قاعدة أساسية من القدرات البدنية والحركية للبرعم في الجما ستك الفني مما يؤثر مستقبلا على تطوير مستوى الأداء المهاري للبراعم .

١-٢ مشكلة البحث

فئة البراعم بعمر (٥-٦) سنوات تعد مرحلة مهمة من حياة الانسان حيث تنمو الصفات البدنية والحركية وافضل وسيلة لكي تنمو هذه الصفات هي البدء بتدريب الأطفال مبكرا باستخدام تمارين جمباز الموانع وبعد المقابلات الشخصية^٥ للعديد من المدربين وجد الباحثون قلة تركيز على استخدام تمارين باستخدام جمباز الموانع في تدريب لهذه المرحلة العمرية للرياضي الجمناستك لذا لجأ الباحثون لحل هذه المشكلة بوضع تمارين باستخدام جمباز الموانع لتطوير بعض الصفات البدنية والحركية لعمر البراعم الجمناستك بعمر (٦-٥) سنة ليكون قاعدة أساسية لمستقبل البراعم

١-٣ اهداف البحث

- اعداد تمارين باستخدام جمباز الموانع
- التعرف على تأثير التمارين باستخدام جمباز الموانع لتنمية بعض الصفات البدنية والحركية لبراعم الجمناستك الفني بعمر (٦-٥) سنة

١-٤ فروض البحث

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري عينة من براعم الجمناستك في المركز التدريبي (الإسكان)

١-٥-٢ المجال الزمني الفترة

١-٥-٣ المجال المكاني المركز التدريبي.

المقابلات الشخصية : د. عامر سكران مدير المنتخبات . محمود صالح مدرب المنتخب الوطني . احمد

سكران مدرب نساء

٢-١ جملاز الموانع

هو احد انواع الجمناستك يساهم في تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية والارادة حتى يكون اللاعب مستعدا مستقبلا على استعمال الاجهزة والادوات والحركات الصعبة .

وعند استخدام هذا النوع يجب ان يكون التعلم بالتدريج من السهل الى الصعب لأنه يعد اساسا للأعداد وللبطولات لتحقيق المستوى المتقدم لأداء الحركات على مختلف الاجهزة القانونية (٢:٥٢).

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمة لحل مشكلة البحث

مجتمع وعينة البحث تمثل مجتمع البحث ببراعم الجمناستك الفني في بغداد والبالغ عدده (٧) اما عينة البحث فقد تم اختيار ٦ لاعبين من المركز التدريبي في الاسكان بنسبة (٨٥٪) من المجتمع وتم استبعاد احد افراد المجتمع لعدم التزامه بالمنهاج التدريبي .

ولضبط متغيرات البحث تم احتساب الصف الاحصائي للمتغيرات كما في الجدول (١) لمعرفة التوزيع الطبيعي

للعينة وحسب المتغيرات المذكور في جدول (١)

جدول (١) يبين الوصف الأمعاني للمتغيرات الوزن والطول والعمر لعينة البحث

المتغيرات	س	ع	معامل الالتواء
الوزن	٢٣,٥٦٧	٢,٥٤	٠,٤٨٢٥
الطول	١١٥,٤٦	٢,٨٧	٠,٥٦٦٠
العمر	٥,٨٧	٢,٦٦	٠,٨٤٣٦

من خلال الجدول (١) وجد الباحثون ان المتغيرات البحث ضمن التوزيع الطبيعي لان معامل الالتواء اقل من

١-+

٢-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة

- كامرة تصويرية فيدوية نوع سانيو عدد (١)
- ساعة توقيت عدد (٢)
- ميزان طبيب
- شريط قياس متري
- ميني ترامبولين

٣-٣ الاختبارات المستخدمة بالبحث (٦٩:٣)

- ❖ حبل
- ❖ اختبار: التوازن المتحرك (الركض على عارضة التوازن)
- ❖ اختبار : السرعة الانتقالية :ركض (٢٠) متر
- ❖ تحمل قوة عضلات البطن ② الجلوس من وضع الرقود
- ❖ القوة الانفجارية لعضلات الرجلين : القفز العريض من الثبات
- ❖ الرشاقة: الركض بين الشواخص
- ❖ مرونة الجذع

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية

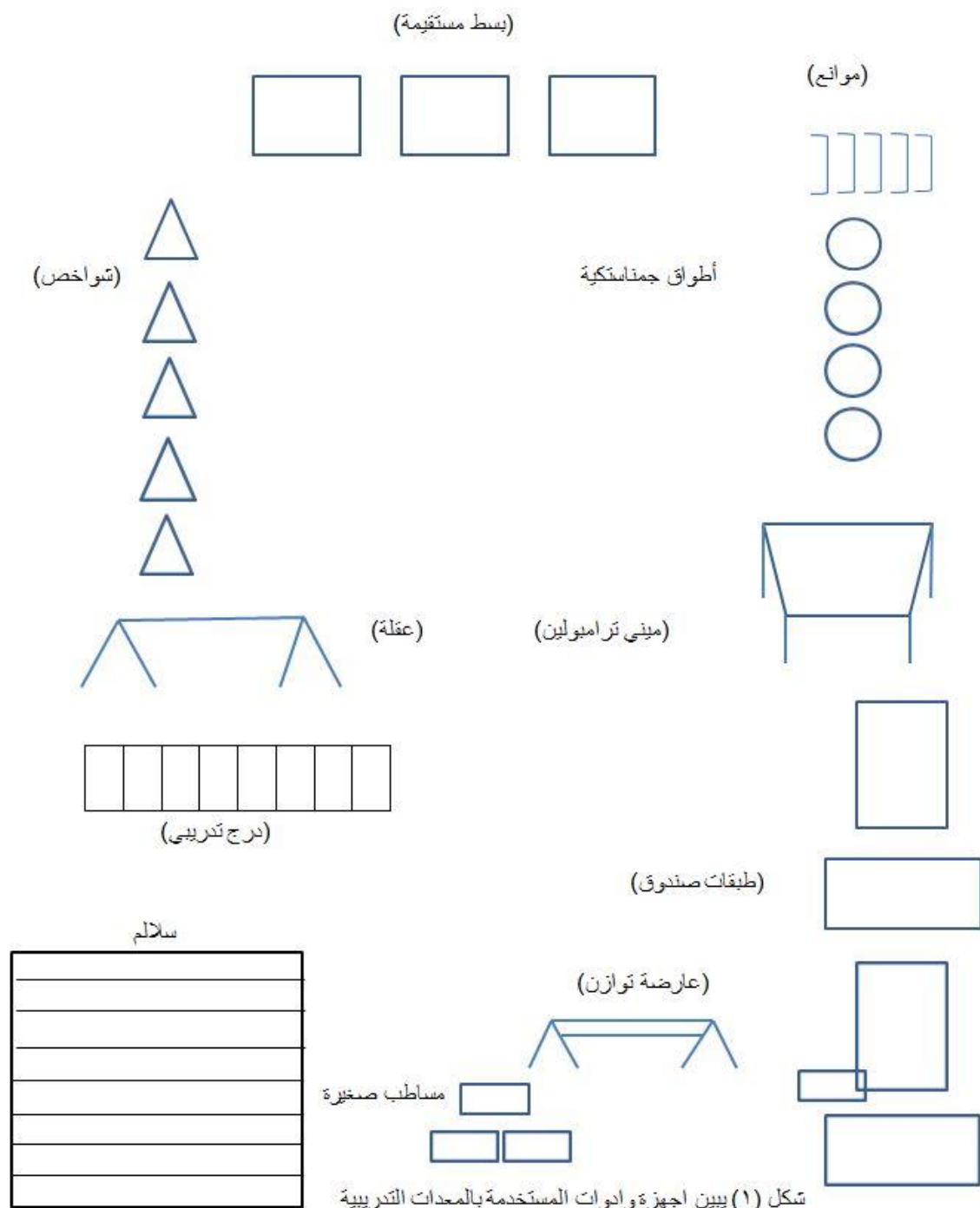
تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث في تاريخ ٢٥/١٢/٢٠١٦ في تمام الساعة الثانية ظهرا وبعدها تم تطبيق المنهاج التدريبي على عينة البحث بواقع (١٦) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع (السبت الاثنين الأربعاء) زمن الوحدة (٣٥) دقيقة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية كما في الملحق (١) وتم تطبيق الاختبارات البعدية بنفس الظروف المكانية والزمانية على عينة البحث في تمام الساعة الثانية ظهرا بتاريخ ٢٠١٧/٢/٩

٣-٤-١ الدائرة التدريبية

كان المنهاج التدريبي المقترح على شكل دائرة تدريبية متضمنا عدد من الأجهزة والأدوات الخاصة بجمباز الموانع كما مبين في الشكل () والتي قام الباحثون بتصميمها بحيث تلائم هذه الفئة العمرية نت الأطفال (٥-٦) سنة وتكون الدائرة التدريبية من عدة أجهزة وادوات وكانت قياساتها



١. الشواخص: -الارتفاع (٤٠) سم
 ٢. المسطبة الطويلة: الطول (٢٥٠) سم والعرض (٣٥سم) والارتفاع (٤٥سم)
 ٣. عارضة التوازن: الطول (٣٦٠سم) والعرض (١٠سم) والارتفاع (١٥سم)
 ٤. المساطب الصغيرة: الطول (٤٠سم) العرض (٣٠سم) الارتفاع (٢٠سم)
 ٥. السلالم الخشبية: الارتفاع (٢٠٠سم) العرض (١٠٠سم) قطر البار (٤سم)
 ٦. الابسطة الاسفنجية: بسط جمناستك صغيرة وكبيرة
 ٧. الصندوق الخشبي: طبقات الصندوق الخشبي
 ٨. ميني ترامبولين
 ٩. العقلة
- وتضمنت الدورة التدريبية بالتغيير والحركات العنيفة المختلفة ففيه القفز والجري والتسلق والزحف والتتابع والتنافس وكذلك التحرك من الاجهزة المنخفضة الى الاجهزة المرتفعة وذلك من حالات القفز والتسلق والتوازن وكذلك من استعمال مجموعة اجهزة وزيادة السرعة من الحركة في الاداء وكذلك من اداء بطئ الى اداء سريع وتصعيب التمرينات والتدرج بها وتغير مواضع الاجهزة وتغيير اشكال التمرينات والحركات (وثب- زحف- تسلق) وتحسين شكل الحركة - تغيير اماكن البدء بالحركة.



٣-٥ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لأجراء التحليل الاحصائي لمتغيرات البحث وقد استخدم س ع ل للعينات غير المستقلة

٤- عرض النتائج وتحليلاتها ومناقشتها

١-٤ عرض نتائج الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث

الجدول (٢)

يبين وصف متغيرات البحث القبليّة

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	ل	اقل قيمة	اعلى قيمة
حجل	عدد مرات	٢٣,١٦	١,٩٣	٠,٥١٣	١٢,٠٠	٢٦,٠٠
بطن	ثا	٧,٣٣	١,٥٠	٠,٣١٣	٥,٠٠	٩,٠٠
ركض ٢٠م	ثا	٤,٩٥	٠,٣٠	٠,٥٣٧	٤,٥٠	٥٠٣٠
قفز عريض	متر	١,٢٣	٠,٠٨	٠,٢٤٨	١,١٠	١,٣٥
مشي على العارضة	ثا	٥,٥١	٠,٨١	٠,٢٣٩	٤,٩٧	٧,١٦
رشاقة	ثا	٨,٩٩	١,٠٢	٠,٢٣١	٨,١٣	١٠,٨٠
مرونة الجذع	سم	٢٥,٨٣	٥٠٨٤	٠,٦٦٨	٢٠,٠٠٠	٣٥,٠٠

من خلال الجدول (٢) وجد الباحثون ان متغيرات البحث ضمن الحدود الطبيعية لان قيم معامل الالتواء ضمن

حدود +١_

جدول (٣)

يبين الوصف الاحصائي لمتغيرات البحث البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	sig	اقل قيمة	اعلى قيمة
حجل	عدد مرات	٢٥	٠,٨٣	٠,٥٣	٢٤	٢٧
بطن	ث	٩,٣٣	٠,٥١	٠,٩٣	٨	١٠
ركض ٢٠م	ث	٤,٢٠	٠,٤٠	٠,٥	٤	٤,٥٠
قفز عريض	متر	١,٣٤	٠,٠٩	٠,٨٣	١,٢٥	١,٤٥
مشي على العارضة	ث	٤,٥٠	٠,٨٣	٠,٥٣	٤	٦
رشاقة	ث	٨,٥٠	٠,٥٤	٠,٠٠	٨	٩
مرونة الجذع	سم	٣٠,٥٠	٤,٢٢	٠,٩٥	٣٠	٣٦

من خلال الجدول (٣) وجد الباحثون ان متغيرات البحث ضمن الحدود الطبيعية لان قيم معامل الالتواء ضمن

حدود +١_

جدول (٤) يبين قيمة ت المحسوبة لمتغيرات البحث

المتغيرات	س ف	ع ف	ت	sig	القيمة
حجل	٢,٣٣	٠,٤٩	٤,٧١٩	٠,٠٠٥	معنوي
بطن	٢	٠,٥٧٧	٣,٤٦	٠,٠١٨	معنوي
ركض ٢٠ م	٠,٧٥٨	٠,٢٢٠	٢,٤٤	٠,٠١٨	معنوي
قفز عريض	٠,١٠٨٣	٠,٠٤٣٦	٢,٤٨	٠,٠٥٦	غير معنوي
مشي على العارضة	١,٠١١	٠,١٤٧	٦,٨٤	٠,٠٠١	معنوي
رشاقة	٠,٤٩١	٠,٢٦٤	١,٨٦	٠,١٢٢	غير معنوي
مرونة الجذع	٤,٦٦٦	١,٣٨٤	٣,٣٧	٠,٠٢٠	معنوي

تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ وبدرجة حرية ٥

من خلال الجدول (٤) يتضح بان قيمة ت المحسوبة لمتغيرات البحث كانت (ركض ٢٠ متر، قفز عريض من الثابت، مشي على العارضة، رشاقة، مرونة الجذع) وكانت على التوالي (٢,٤٤، ٢,٤٨، ٦,٨٤، ١,٨٦، ٠,٤٩١، ١,٠١١) وعند مقارنة ال مع مستوى الدلالة فكانت للاختبارات الحجل، والبطن، وركض ٢٠ متر، ومشى على العارضة، ومرونة لجذع كانت اقل من ٠,٠٥ وهذا يعنى ان الفروق معنوية اما في متغير القفز العريض من الثابت والرشاقة كانت اكبر من مستوى الدلالة البالغ ٠,٠٥ وهذا يعنى ان الفروق غير معنوي ما بين الاختبار القبلي والبعدي.

المناقشة

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثون ومن خلال عرضها وتحليلها ومن خلال الجدول (4) تبين ان هناك فروق معنوية في تنمية بعض المتغيرات البدنية وال وهي (الحجل، والبطن، وركض ٢٠ متر، ومشى على العارضة، ومرونة لجذع) ويعزو الباحثون هذه الفروق الى التأثير الإيجابي للتمارين التي تم وضعها وتطبيقها على العينة باستخدام جيمباز الموانع الذي اسهم في تنمية بشكل فعال في تطوير هذه الصفات حيث ان هذه التمارين صمم بحيث كانت ملائمة مع هذه الفئة العمرية وهذا ما اكد (محجوب) علينا ان نلاحظ التمارين عند وضعها على وفق قابليات الأطفال والتركيز على انماط متنوعة ومختلفة وليس على نوع واحد بحيث يكون الهدف هو لتطوير وترقية الطفل من الناحية البدنية (٤: ١١٨) وكذلك تؤكد دلال (١٣٠: ١) ان استخدام الأدوات المختلفة تساعد على تنمية عضلات الذراعين و الجذع والرجلين وتكسب الطفل السرعة هذا بالإضافة الى قوة التدريب بالأدوات يساعد على تحسين القابليات البدنية للطفل.

اما في ما يخص بمتغير القفز العريض من الثابت والرشاقة حيث كانت الفروق غير معنوية يرى الباحثون ان اعداد تنظيم محتويات التمارين المتبع لم تؤكد بشكل مباشر على القوة الانفجارية اما فيما يخص الرشاقة حيث ان الرشاقة هي صفة جامعة لكل الصفات البدنية والحركية والطفل بهذه المرحلة العمرية لم يجمع كل الصفات البدنية والحركية لذلك أدى ذلك الى الفرق الغير معنوي .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية

١. من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثون من الاختبارات القبلية والبعدية أثبتت صلاحية التمارين التي تم اعدادها من قبل الباحثون لتطوير الصفات البدنية
٢. حققت التمارين ١ لمقترحه الى تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والتوازن المتحرك والسرعة الانتقالية وتحمل عضلات البطن ومرونة الجذع
٣. لم تحقق التمارين المقترحة الى تطوير الرشاقة والقوة الانفجارية وذلك لان الأطفال بهذه الفئة العمرية لوم يتصفون بكل الصفات البدنية والحركية

٥-٢ التوصيات

١. نظرا لتطوير بعض الصفات البدنية والحركية من خلال استخدام التمارين المقترحة لجمباز الموانع لذا يوصي الباحثون الى استخدام جمباز الموانع الى هذه الفئة العمرية
٢. الاهتمام بالصفات البدنية والحركية لهذه الفئة العمرية (٦-٥) سنوات وتطويرها
٣. يقترح الباحثون بناء وتصميم ملاعب خاصة لجمباز الموانع لتطوير الصفات البدنية والحركية للبراعم.

المصادر

- ❖ دلال فتحي عبد: سيكولوجية اللعب عند الأطفال، ط١ القاهرة، المكتب الجامعي الحديث، ٢٠٠٦.
- ❖ شهاب احمد: تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز مقترح لتطوير القوة النسبية للذراعين وبعض القدرات المهارية والبدنية وهرمون النمو للاعبين الجمناستك الناشئين. اطروحة دكتوراه ٢٠١٦.
- ❖ عماد كاظم: وضع بطاريتي اختبار لقياس النمو الحركي لعضلات الكبيرة والصغيرة للأطفال الرياض بعمر (٦-٥) سنوات، رسالة ماجستير ٢٠٠٨.
- ❖ وجيه محبوب، واحمد لبديري: أصول التعلم الحركي: (الموصل، دار الجامعة للطباعة والنشر، ٢٠٠٢).
- ❖ قيس ناجي: الاختبار والقياس

الملاحق

ملحق (١) نموذج للتمرينات المستخدمة في القسم الرئيسي للوحدة التعليمية (العاشرة)

القسم الرئيسي:

ربط للتمرينات المعدة لتطوير الصفات البدنية والحركية في الوحدات السابقة (١٠) على شكل محطات متتالية مراعيًا التسلسل من السهل إلى الصعب يبدأ البرعم بالدائرة بالمشي السريع ثم المشي السريع على المسطبة ثم القفز على درج التدريب ثم القفز على الموانع ثم العبور على الصندوق ثم دحرجة أمامية على بسلط اسفنجي ثم التعلق على سلم ثم الحجل على رجل اليسار ثم اليمين على شرط يتم الأداء على شكل سباق بين البراعم مفردة ومجاميع.



الملاحق

ملحق (٢) تمارينات جيباز الموانع

الوحدة (١٠)

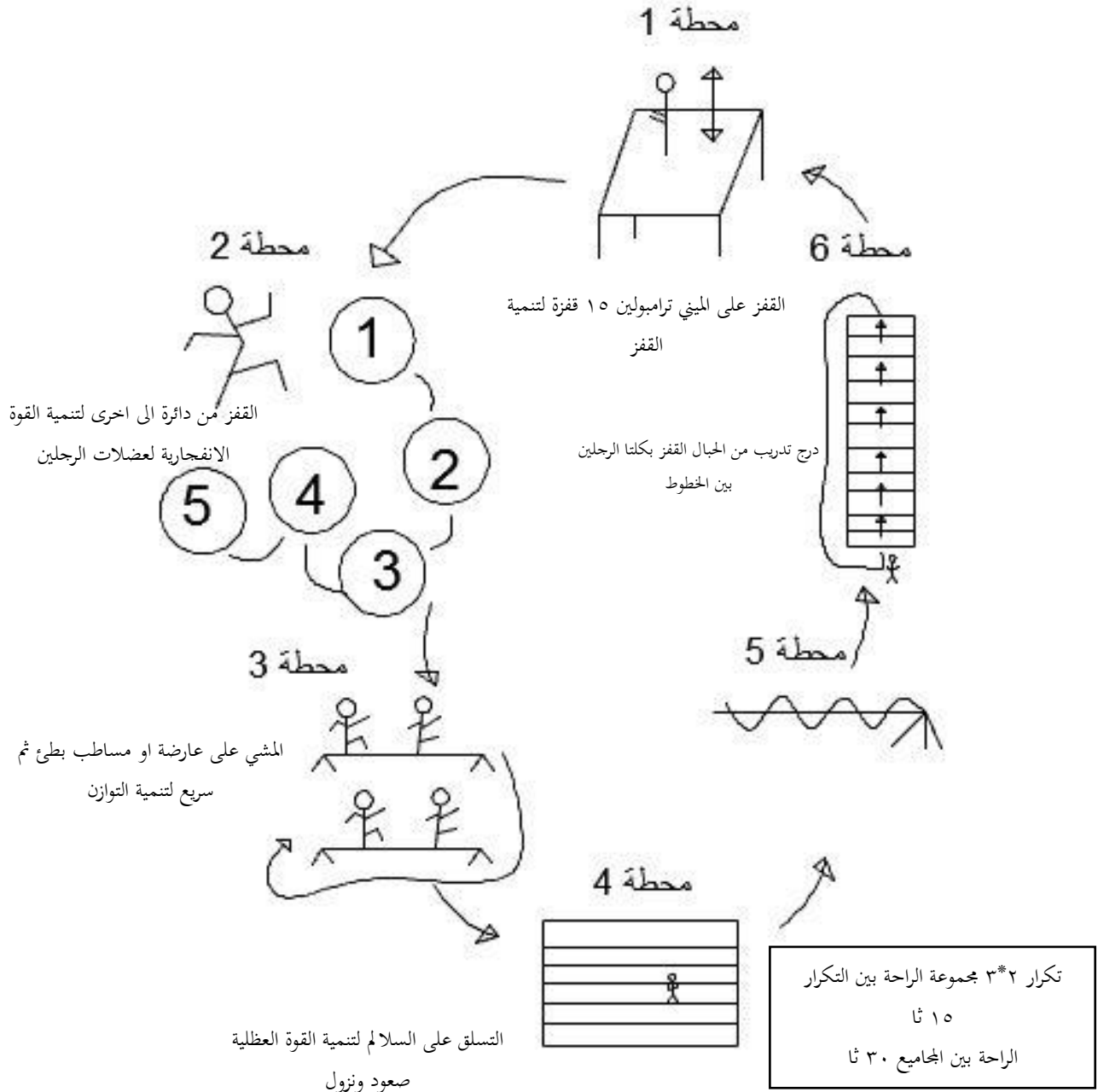
الزمن: (٣٠-٣٥) دقيقة

الفقرة: الاعداد العام

محطة (١)

الشدة: (50%-60%)

الهدف : تطوير على القدرات البدنية والحركية



ملحق (١) تمارينات جمباز الموانع

- الوحدة : (٣)
- الزمن : ٣٠-٣٥ دقيقة
- الفقرة : الاعداد العام
-

الشدة ٦٠-٥٠ &

الهدف: تطوير بعض القدرات البدنية والحركية

محطة 1

