



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسات العليا/ ماجستير



تأثير تمارينات خاصة باستخدام جهاز مساعد في  
تطوير أهم القدرات البدنية وأداء بعض المهارات  
على جهاز الحلق بالمناسك الفني للناشئين

رسالة تقدم بها  
عبدالله كمال إسماعيل  
إلى مجلس كلية التربية الأساسية- جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير  
في التربية الرياضية

بإشراف  
أ.م. د رنا عبد الستار جاسم

2018 م

1439 هـ



## 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور العلمي المستمر لمختلف العلوم أحدث كثيراً من التغيرات في مجالات الحياة كافة، وأحد هذه المجالات هو مجال التدريب بمختلف علومه وباختلاف الألعاب الرياضية، وتعد لعبة الجمناستك من الألعاب الفردية التي حققت انتشاراً واسعاً في مختلف مدن العالم لما لها من مزايا فنية وتقنية وتحتاج إلى قوة بدنية وعقلية، وتشهد هذه اللعبة تطوراً مستمراً في أداء ومهارات لاعبيها ونتائجهم.

إن لعبة الجمناستك إحدى الألعاب الفردية العالمية التي تحظى باهتمام كبير في الدورات الأولمبية والبطولات والمهرجانات الدولية المختلفة وكذلك من ومميزاتها تجعلها في مقدمة الألعاب الرياضية أنها تتضمن (28) ميدالية ذهبية وفضية وبرونزية للنساء والرجال في إيذ بطولة وقد ظهر بوضوح تقدم مستوى الأداء المهاري في لعبة الجمناستك تقدماً ملحوظاً وذلك نتيجة لاعتماد هذه اللعبة على الأسس والمبادئ العلمية .

تُعد لعبة الجمناستك من الألعاب المهمة والحيوية والتي تتضمن طرائق وأساليب متنوعة لتدريبها حتى يمكن التقدم بمستوى أداء اللاعبين فضلاً عن " استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة تزيد من الدافع لدى اللاعبين وتقصّر المدة التدريبية التي يحتاجها اللاعب لإتقان المهارة " (1)

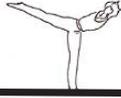
إذ إن أهمية البحث تكمن في إعداد تمارين باستخدام جهاز مصمم مساعد يساعد على معالجة الضعف في أداء اللاعبين وذلك لأن الوسائل المساعدة تسرع عملية التطور وتؤدي إلى ضبط الأداء ولا سيما مع الناشئين وذلك لأن قوتهم العضلية وأداءهم المهاري لم تصل إلى أقصاها ، وأن لعبة الجمناستك تساهم بشكل أساسي في تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية لدى اللاعبين .

و تمتاز لعبة الجمناستك بلحم الهائل من المهارات بما يقارب (789)<sup>(2)</sup> مهارة و التي يجب أن يتعلمها اللاعب ؛ لإمكانية تركيب الجمل الحركية على الأجهزة على

1. Istvan munkacsi and others : Role of motivation in artistic gymnastics by results of a questionnaire based international survey Journal of Human Sport and Exercise

Provider: DOAJ Publisher: University of Alicante,2012,p1.

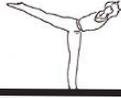
(2) صالح مجيد، بسمان ألبياتي الجمناستك الفني التطبيقي: ( العراق ، دار الضياء ، النجف، 2012 ) ، (ص 16).



وفق المعايير المطلوبة ومنها جهاز الحلق الذي يمتاز بما يقارب (142) مهارة حركية موزعة على (5) مجاميع حركية , المجموعة الأولى مجموعة حركات الكب والمرححة يبلغ عددها (32) مهارة منها مهارات القلبة الهوائية الخلفية والتعلق المقلوب ودورة الكتف الخلفية التي سيجري الباحث مجمل بحثه عليهما , إذ إن التوجه الجديد لأساليب التدريب والتعليم الحديثة تؤكد ضرورة إيجاد أدوات وأجهزة للقدرات البدنية وخاصة لجهاز الحلق أذاتها تحتاج إلى مدة زمنية طويلة لتعليمها بطريقة علمية حديثة بما يناسب نوع الجهاز والمسار الحركي للمهارة ويتيح للاعبين الاقتصاد بالوقت والجهد والأمان وصولاً إلى مرحلة الإتقان .

### 2-1 مشكلة البحث

تبرز مشكلة الدراسة الحالية من خلال الدور الكبير لإعداد الفئات الناشئين إعداداً جيداً على وفق التطورات الحاصلة في مجال التدريب وكذلك من خلال الاهتمام بهذه الفئة التي تعد النواة للمنتخبات المحلية للبلد مستقبلاً، ومن خلال المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع المدربين في لعبة الجمناستك لاحظ ضعف في مستوى الأداء المهاري للاعبين وقصور في استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة التي تساهم في تدريب المهارات الحركية وتطويرها وتحسين مستوى الأداء وتوفير الأمان للاعبين والتي تقلل العبء على المدرب واللاعب في قاعات الجمناستك ولاسيما على جهاز الحلق لكون الجهاز يمتاز بصعوبة الثبات بسبب حركة الأسلاك إلى الإمام والخلف وإلى الجانبين مما يسبب صعوبة الاستقرار فضلاً عن صعوبة تدريب وتطوير مهارات ودورة الكتف الخلفية والقلبة الهوائية التعلق المقلوب، لذلك أرتأى الباحث تصميم جهاز مساعد يؤدي إلى تطوير أهم القدرات البدنية وداء بعض المهارات على جهاز الحلق.



### 3-1 أهداف البحث:

- في ظل المشكلة المطروحة، جاءت الدراسة لحالية لتحقيق الأهداف التالية:
- 1- تصميم جهاز مساعد في تطوير أهم القدرات البدنية وأداء بعض المهارة على جهاز الحلق.
  - 2- إعداد تمارينات باستخدام الجهاز المساعد في تطوير أهم القدرات البدنية وبعض المهارات على جهاز الحلق
  - 3- معرفة تأثير التمارينات الخاصة باستخدام الجهاز المساعد في تطوير اهم القدرات البدنية وبعض المهارات الحركية.

### 4-1 فرضا البحث:

- 1- تأثير التمارينات الخاصة باستخدام الجهاز المساعد معنويا في تطوير أهم القدرات البدنية وأداء بعض المهارات على جهاز الحلق للناشئين.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في تطوير أهم القدرات البدنية وبعض المهارات على جهاز الحلق للناشئين.

### 3- 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: اللاعبين الناشئين لنادي ديالى الأعمار 10-12 سنة.

2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2017/9/1 لغاية 2018/6/30

3-5-1 المجال المكاني: نادي ديالى (قاعة الطور)



## تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز مساعد في تطوير أهم القدرات البدنية وأداء بعض المهارات على جهاز الحلق بالجمناستك الفني للناشئين

المشرف : أ.م.د رنا عبد الستار  
-2018 م

الباحث : عبدالله كمال إسماعيل  
-1439 هـ

المستخلص:

التعريف بالبحث :

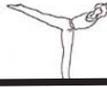
اشتمل على مقدمة البحث وأهميته ، والتعرف إلى لعبة الجمناستك التي هي أحد الألعاب الفردية المهمة والحيوية التي تتضمن طرائق وأساليب متنوعة لتدريبها ، ثم تطرق الباحث إلى الوسائل المساعدة التي تسرع عملية التدريب والتطوير وتؤدي إلى ضبط الأداء ثم سلط الضوء على عدد مهارات الجمناستك ومن ثم التركيز على مهارات جهاز الحلق وتفصيلها ، ثم وقام الباحث بالتطرق إلى مهارات قيد البحث وأعطى أهمية المهارات قيد البحث على أنها متطلب أساس في الجمناستك .

مشكلة البحث:

إن مشكلة البحث هي وجود قصور في الأجهزة والأدوات المساعدة التي تساهم في تدريب وتطوير المهارات الحركية وتحسين مستوى الأداء وتوفير الأمان للاعبين والتي تقلل العبء على المدرب واللاعب في قاعات الجمناستك ولاسيما على جهاز الحلق لذا ارتى الباحث تصميم جهاز لتطوير أهم القدرات البدنية وأداء بعض المهارات على جهاز

إن أهم أهداف البحث هي:

- 1- تصميم جهاز مساعد في تطوير أهم القدرات البدنية وأداء بعض مهارة على جهاز الحلق.
- 2- إعداد تمارين باستخدام الجهاز المساعد في تطوير أهم القدرات البدنية .
- 3- معرفة تأثير التمارين الخاصة باستخدام الجهاز المساعد في تطوير أهم القدرات البدنية وبعض المهارات الحركية.



## فرضا البحث:

- 1- تأثير التمرينات الخاصة باستخدام الجهاز المساعد معنويا في تطوير أهم القدرات البدنية وأداء بعض المهارات على جهاز الحلق للناشئين.
  - 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية في تطوير أهم القدرات البدنية وبعض المهارات على جهاز الحلق للناشئين.
- إما الدراسات النظرية كانت:

اشتملت على تعريف ماهية التمرينات البدنية وأهميتها وكذلك علاقة التدريب بالجمناستك وكذلك التطرق إلى تدريب الناشئين وأهميته وكذلك التعرف على أهم القدرات قيد البحث وكذلك اختبارات التي استخدمها الباحث والمهارات المختارة على جهاز الحلق والتعرف على الجهاز المساعد والية عمل هذا الجهاز وماهي الأدوات التي استخدمت في تصميم الجهاز والوسائل التي استخدمها الباحث في جمع المعلومات والتطرق إلى جهاز الحلق القانوني والمهارات والنواحي الفنية لأداء المهارات فضلا عن الدراسات المشابهة ومناقشة الدراسات

## منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

إما منهج البحث وإجراءاته الميدانية , استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث ، وتكونت عينة البحث من (8) لاعبين من محافظة ديالى ممن يتدربون في (قاعة الطور)، وتم اعتماد نظام المجموعة الواحدة في اختبار العينة وبعد انتهاء الاختبارات القبالية تم تطبيق المنهج التدريبي باستخدام الجهاز المساعد على المجموعة في عملية تطوير أهم القدرات البدنية قيد البحث كذلك أداء مهارات دورة الكتف الخلفية والقلبة الهوائية الخلفية والتعلق المقلوب على جهاز الحلق في الجمناستك الفني للناشئين , وبعد الانتهاء من مدة التجربة (8) وحدة تدريبية أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث وقومت من قبل أربعة خبراء من ذوي الخبرة والاختصاص في تحكيم لعبة الجمناستك الفني للرجال ومن ثم استخدمت الوسائل الإحصائية الملائمة لغرض الوصول إلى النتائج الدقيقة .



## عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

وتم عرض النتائج وتحليلها من خلال الجداول وبعدها نوقشت الجداول بالأسلوب العلمي مع الاعتماد على المصادر العلمية ودلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية وهي (مرونة الكتف وتحمل القوة للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للذراع ) والمهارية وهي(التعلق المقلوب والقلبة الهوائية الخلفية ودورة الكتف خلفية ) لصالح الاختبار البعدي

### الاستنتاجات:

من خلال النتائج التي توصلت إليها الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية تم التوصل إلى أهم الاستنتاجات الآتية:

1. للتمرينات المقترحة مع الجهاز المساعد تأثير ايجابيا في تطوير المهارات الأساسية على جهاز الحلق للاعبين الناشئين في محافظة ديالى.
2. ساهمت التمرينات الخاصة في رفع مستوى المرونة في مفصل الكتف لدى عينة البحث
3. إن للتمرينات المقترحة التأثير المباشر في تطوير مطاولة القوة للذراعين لدى عينة البحث

### التوصيات :

#### يوصي الباحث بما يلي

- 1- الإفادة من إدخال التمرينات المقترحة باستخدام الجهاز في تطوير مهارات أخرى وأكثر صعوبة.
- 2- الإفادة من الأجهزة المعدة مسبقا في تطوير مهارات الجمناستك و استثمار الوقت المخصص وكذلك الاقتصاد بالجهد .
- 3- الإفادة من الأجهزة في رفع الحماس للاعبين الناشئين لممارسة الأنشطة الرياضية كونها عنصرا محفزا .