



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

م رئاسة جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الدكتوراه

تأثير استخدام جهاز مساعد في بعض زوايا اداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني رجال

اطروحة مقدمة إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة
ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية البدنية
وعلوم الرياضة

إعداد الطالب

رياض عبد الرضا فرحان الربيعي

بإشراف

أ.د. فردوس مجيد أمين البياتي

الباب الأول

التعريف بالبحث	- 1
مقدمة البحث وأهميته	1 - 1
مشكلة البحث	2 - 1
هدفا البحث	3 - 1
فرض البحث	4 - 1
مجالات البحث	5 - 1
المجال البشري	1 - 5 - 1
المجال الزماني	2 - 5 - 1
المجال المكاني	3 - 5 - 1

1 – التعريف بالبحث :

1 – 1 مقدمة البحث وأهميته :

الرياضة بشكل عام هي أداء بعض الحركات يستخدم فيها مجهود جسدي الذي تتطلب تلك المهارة لأداء تلك الرياضة والتي تكون ضمن قوانين وقواعد معيَّنة، وقد تكون هذه الرياضة لمجرد التسلية أو للياقة البدنية أو هواية أو منافسة بين أشخاص، والرياضة تختلف من رياضة إلى أخرى باختلاف السلوك المتبع سواء كانت جماعية أو منفردة وتختلف أيضاً بأهداف الرياضة إن كانت للبناء الجسدي واللياقة أو للموهبة وما إلى ذلك. ويعد الجمناستك نوع من أنواع هذه الرياضات التي تكون فريدة في أدائها، وهي عملية أداء سلسلة من الحركات على الأجهزة المستخدمة في الجمناستك وتكون هذه الحركات مختلفة حسب الجهاز الذي تؤدي عليها ونوع الصعوبات والمتطلبات الخاصة لها، ويمكن تعريف الجمناستك على أنها رياضة فريدة تمارس من قبل النساء والرجال على أجهزة معينة ذات مواصفات خاصة برياضة الجمناستك. إن هذه الرياضة تحتاج إلى الكثير من الأشياء مثل القوة والسرعة والمرونة والبراعة في أداء الحركات، وعند ممارسة هذه الرياضة فهي تساعد على تقوية عضلات الجسم بشكل كبير، وتزيد من مرونة العضلات وتقوية العظام والمحافظة على وزن الجسم بشكل مثالي، إذ يوجد هنالك أنواع متعددة من هذه الرياضة مثل الجمناستك الإيقاعي وجمناستك الموانع والجمناستك الفني.

والتطور الكبير الذي حصل لهذه الرياضة لاسيما المستويات العليا العالمية قد انشق من تظافر جهود العاملين والمدربين ومنهم الاكاديميين،

اللاعب مصدر حلقة الوصل لتطوير هذه الرياضة من حيث درجة الصعوبة ومستوى الاداء الفني مما جعلها تسمو بمستوى ادائها.

ويعد جهاز المتوازي احد الاجهزة الاساسية ضمن الاجهزة الست في رياضة الجمناستك الفني للرجال وهو من الاجهزة التي لها متطلبات وقابليات بدنية وتوافقية خاصة إذ أن اغرب حركاتها تتكون من حركات المرجحة وحركات الطيران والانتقال المستمر لاوضاع مختلفة.

وأن الاجهزة المساعدة واحدة من اهم الوسائل التدريبية التي لها الاثر الكبير والواضح في عملية التعلم والتدريب وغرضها تحسين الجوانب المهارية إذ أصبح التوجه الحديث في تصنيع الاجهزة والوسائل من مواد متوفرة في البيئة المحلية وبكلفة بسيطة.

وتحتوي أجهزة الجمناستك على ستة منها (بساط الحركات الأرضية وحصان الحلق وجهاز الحلق ومنصة القفز وجهاز المتوازي وجهاز العقلة) كما إن لكل جهاز له متطلباته الخاص به, لذا يتطلب من اللاعب والمدرّب على حد سواء الأكتّار من التدريب المستمر وربطة للوصول إلى الأداء الأمثل ومن هنا تأتي أهمية البحث من خلال إيجاد وسائل تدريبية مساعدة للاعب والمدرّب لتطوير مستوى الأداء والوصول بالفرد إلى المستوى المثالي وتحقيق الانجاز في رياضة المستويات العليا.

1 - 2 مشكلة البحث:

رياضة الجمناستك تعتمد على المرونة والاتزان والقوة، فلاعب الجمناستك يجب أن يمتلك كل هذه الصفات ليصل إلى أفضل أداء على الأجهزة، ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في مجال التدريب والتحكيم يؤكد على ابتعاد اللاعبين عن تنفيذ المهارات المركبة في السلاسل او الجمل الحركية اثناء المسابقات ويعزو ذلك الباحث اسباب ذلك إلى عدم

اعتماد المدربين على التحليل الميكانيكي اثناء العملية التدريبية من اجل الوقوف على الاخطاء الفنية للاداء ومن ثم العمل على تجاوزها، فضلاً عن عدم توفر الاجهزة المساعدة الملائمة الذي يمكن ان يساهم في تسهيل وتطوير اداء القلبات الهوائية الامر الذي دعا الباحث الى تصميم جهاز مساعد يساعد المدرب اثناء عملية التدريب على تلك المهارة وبالتالي تسهيل تنفيذ اداء المهارة وفق متطلباتها الفنية الصحيحة ومن ثم الوصول الى الاداء الامثل، لذلك أرتأ الباحث إيجاد وسائل مساعدة باستخدام بعض المتغيرات البايوميكانيكية لتطوير بعض زوايا الأداء للاعب الجمناستك الفني ومن هنا تبلورت مشكلة البحث في سؤالين هما: أولاً قلة الاعتماد على الجانب الميكانيكي في إثناء عملية التدريب لتطوير الأداء للاعبين نظراً لكون الجانب الميكانيكي من أهم أهدافه هي تشخيص نقاط الضعف والقوة ومعالجتها للوصول بالأداء إلى الأفضل.

ثانياً: قلة استخدام الأجهزة المساعدة أثر ذلك على تطور الأداء، إذ أن لهذه الأجهزة دوراً كبيراً وأساسياً على تجزئة الحركة وهذا يساهم في تسهيل أداء المراحل الفنية للحركة مما يساعد بدوره اللاعب على تطوير القابلية الحركية ومن ثم الوصول إلى الأداء الأفضل من خلال تطوير أقسام الحركة وخصوصاً في الحركات المركبة وحركات الترك والعودة إلى الجهاز مثل أجهزة المتوازي والعقلة وذلك من خلال ما هو ملموس من مشاهدة أماكن التدريب في الخارج وكثرة الأجهزة المساعدة في قاعة الجمناستك وقلة الأجهزة المساعدة في قاعة الجمناستك الخاصة بنا.

1 - 3 هدفا البحث:

1. تأثير استخدام جهاز مساعد لتطوير بعض زوايا الاداء والقلبة الهوائية الخلفية على جهاز المتوازي للناشئين في الجمناستك الفني رجال.
2. معرفة تأثير الجهاز المساعد في تطوير بعض زوايا الاداء والقلبة الهوائية الخلفية على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني رجال.

1 - 4 فرض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية للجهاز المساعد المستخدم لتطوير بعض زوايا الاداء والقلبة الهوائية الخلفية على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني رجال.

1 - 5 مجالات البحث:

- 1 - 5 - 1 **المجال البشري:** لاعبي فريق الناشئين (نادي الكوت) للجمناستك الفني رجال.
- 1 - 5 - 2 **المجال الزمني:** للفترة من 2017/1/10 ولغاية 2018/5/30.
- 1 - 5 - 3 **المجال المكاني:** قاعة الجمناستك الفني في محافظة واسط، قاعة الجمناستك الفني في محافظة ميسان.