

دراسة مقارنة لأثر استخدام أسلوبين للتدريب الدائري باستخدام (الأثقال – والتمرينات النوعية) على تحمل قوة عضلات الذراعين والكتفين ومستوى أداء مهارة الوقوف على الديدن.

ماجذولين محمد عبيدات

قسم التربية الرياضية كلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة - المملكة العربية الاردنية.

المقدمة, ومشكلة البحث

لقد شهدت الألعاب الرياضية في الآونة الأخيرة تطوراً سريعاً في مختلف النواحي البدنية والمهارية والتدريبية والذي انعكس واضحاً على مستوى الإنجاز , ولا يخفى على احد أن استخدام الأساليب العلمية في مجال التخطيط والتدريب والمنافسة كان له الأثر الأكبر في هذا التنامي السريع للألعاب والإنجازات الرياضية , وأصبحت الدول تتنافس في الارتقاء بالأساليب والأسس العلمية في التدريب والإعداد من أجل الوصول إلى المستويات العالية في الألعاب المختلفة وتسجيل الإنجازات وتحطيم الأرقام العالمية , وكغيرها من الألعاب الرياضية شهدت رياضة الجمباز تطوراً واضحاً وسريعاً انعكس على اهتمام دول العالم بهذه الرياضة وتجلي بالإنجازات التي حققتها هذه الرياضة في المجالات الفردية والجماعية. وكان لا بد من التركيز على استخدام الأساليب الحديثة والعلمية والمتطورة في تدريب الجمباز, ومن هذه الأساليب والتي أثبتت كفاءتها في الارتقاء بالنواحي البدنية والمهارية والنفسية أسلوب التدريب الدائري.

التدريب الدائري هو شكل تنظيمي لطرق التدريب المعروفة (مستمر, فكري, تكراري) حيث تأخذ التدريبات شكل دائرة أو حلقة وترتب فيها التمرينات حسب الهدف والغرض من الوحدة التدريبية ويقوم اللاعب بأداء التمرينات في الدائرة متسلسلاً من التمرين الأول فالثاني وهكذا حتى تنتهي تدريبات الدائرة كاملة والتي يطلق عليها اسم دورة وقد يكرر اللاعب دورة واحدة أو دورتين أو ثلاثة حسب الهدف التدريبي. ويمتاز التدريب الدائري بإمكانية تشكيل تمريناته لتطوير المهارات الحركية والخطية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية اللامي(Kuge. Et ٢٠٠٤) (. . al. 2005)

يعرف البشتاوي والخواجا (٢٠٠٥) التدريب الدائري بأنه "أسلوب للبناء والإعداد البدني يتضمن تكرار تمرينات متقدمة تفوق مقدرة اللاعب Overload خلال حدود زمنية معينة بهدف تحقيق حالة من التكيف حيث يعمل فيه اللاعب من خلال مسار سابق التحديد يتخلله مجموعة من الأنشطة والأداءات والتوقف الخفي في كل محطة من محطات التدريب لأداء عدد محدد من التكرارات لتمرينات حرة أو بأدوات", أما كرافيتز (Kravitz 1996) فعرّفه "الاستمرارية في الأداء مع أخذ فترات راحة قصيرة بين المحطات أو التمرينات". ويعتبر التدريب الدائري جزءاً مهماً في تدريب الجمباز والميزة الرئيسية للتدريب الدائري في الجمباز هي فعالية استخدام الوقت والأدوات المتاحة حيث تتحقق مكاسب تدريبية عديدة في وقت قصير نسبياً ولطالما كانت هذه الطريقة مفضلة للكثير من مدربي رياضة الجمباز.

(William et al., 2005) (Jensen and Fisher, 1990)

إن طريقة التدريب الفكري منخفضة الشدة احد أساليب التدريب الدائري المستخدمة في تنمية تحمل القوة في الأنشطة والتمرينات الخاصة بالجمباز وخصوصاً في موسمي الإعداد العام والخاص وتدريب المبتدئين (أحمد , ١٩٩٩) وتكون شدة المثير في حدود أقل من المتوسط إلى متوسط , وفترات راحة بين التمارين للمتقدمين (٤٥ – ٩٠) ثانية و للمبتدئين (٦٠ – ١٢٠) ث وفترة الراحة بين الدورات (٣ – ٥) دقائق وفترة أداء كل محطة أو تمرين تتراوح بين (١٥ – ٣٠) ث وعدد محطات التمرين (٤ – ١٥) محطة (البشتاوي و الخواجا , ٢٠٠٥) (William and Jeni , 2000) (Kravitz , 1996) (البساطي ١٩٩٨)..

يحتاج لاعب الجمباز الى التحمل مع القوة في كثير من الحركات التي تتطلب بذل القوة ضد مقاومة ومنها حركات الثبات وحركات الخفض وحركات الرفع, ويطلق على هذا النوع من التحمل (تحمل القوة) ويقصد به تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً (الشامي, ١٩٩٦).

وتحمل القوة هي قدرة حركية تتكون من القوة والتحمل وتعني قدرة الرياضي على القيام بمجهود متواصل لمدة طويلة نسبياً دون أن ينخفض مستوى القوة لديه نتيجة التعب, ويميل بعض العلماء الى استخدام مصطلح التحمل العضلي أو الجلد العضلي او مطاولة القوة كبديل لمصطلح تحمل القوة (خريبط, ١٩٩٥), (حسانين, ١٩٩٦), (حبيب, ١٩٩٢).

ويعرف هارا (Hara, 1971) تحمل القوة بأنه " القدرة على مقاومة التعب أثناء مجهود بدني يتميز بحمل عالي على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه او مكوناته ". اما علاوى (١٩٩٤) فيعرفه بأنه " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية."

ويعتبر تحمل قوة عضلات الذراعين في الجباز ذو أهمية كبيرة حيث ان معظم حركات الجباز تعتمد بشكل كبير على قوة عضلات حزام الكتفين والذراعين بشكل خاص، ويحتاج لاعب الجباز الى استخدام الذراعين في معظم الحركات التي يؤديها على أجهزة الجباز بالإضافة الى ان حركات القوة والثبات لا يمكن إتقانها بدون مستوى عالي من تحمل القوة وخصوصاً في عضلات الذراعين وضعف هذه القوة ينعكس سلباً على الأداء الفني ومن المهارات المهمة في الجباز والتي تحتاج الى تحمل قوة عضلات الذراعين مهارة الوقوف على اليدين ، كما تعد تدريبات الأثقال من التدريبات الجوهرية لتقوية المجموعات العضلية المشاركة في فعاليات معينة وتهدف الى تلبية احتياجات الرياضي من القوة من حيث تقوية العضلات العاملة في الفعالية المختارة ويؤثر أداء تدريبات الأثقال على توازن نمو وظائف الأجهزة و العضلات في الجسم و يظهر هذا التأثير خلال مدة قصيرة و يستمر لمدة طويلة , ومن الضروري اختيار درجة الشدة وحجم التدريب بأسلوب علمي دقيق مع تطبيق قاعدة التدرج في زيادة الثقل (مندلاوي و سعيد , ١٩٩٩)

كما يعتبر تمرين الأثقال من أفضل الطرق لتنمية القوة العضلية حيث أن استخدام أوزان كبيرة و عدد تكرارات أقل يؤدي إلى تطوير القوة القصوى , بينما استخدام مقاومات خفيفة أو متوسطة لعدد كبير من التكرارات يؤدي إلى تنمية تحمل القوة , وفي تمارين تحمل القوة يجب استعمال وزن أو ثقل أقل من ذلك المستخدم في تدريب القوة و بتكرارات أكبر , و من الأسس التي يجب مراعاتها في تدريب الأثقال أو الأوزان الإحماء الجيد قبل التمرين وضرورة التدرج في زيادة الثقل (Faigenbaum et al., 1999) (William et al., 2005) .

وتعتبر التمرينات النوعية أو التمرينات المشابهة للمهارة من الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي، حيث تؤدي تلك التمرينات بشكل مطابق للأداء المهاري وفي نفس المسار الحركي وبنفس القوة المستخدمة ، ويذكر زكي (١٩٩٦) نقلاً عن (Harra) ان التمرينات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية لرياضة الجباز ، بحيث تحتوي هذه التمرينات على حركات مشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين والتي يجب أن يتطابق تركيبها الجزئي في مسار (القوة – الزمن) مع تمرينات المنافسة . ويضيف عبد المقصود (١٩٩٧) أن التمرينات الخاصة أو التمرينات النوعية تتطابق في منحني (القوة – الزمن – المسار) كلياً أو جزئياً مع المسارات الحركية المستخدمة أثناء الأداء ، وتوجه الى تلك المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي.

- مشكلة البحث:

لاشك أن صفة تحمل القوة تعتبر من الصفات البدنية ذات التأثير المباشر في فعاليات الجباز والتي تعني الاحتفاظ بمستوى معين من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة وحتى استنفاد الجهد أو الطاقة. وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمقررات جملات البنات في كلية علوم الرياضية جامعة مؤتة ضعف واضح في مستوى تحمل القوة بشكل عام وفي عضلات الذراعين و الكتفين بشكل خاص والذي انعكس سلباً على مستوى أداء مهارات الجباز وتحديداً مهارة الوقوف على اليدين حيث تجلى الضعف في هذه المهارة في عدم قدرة الطالبات على أداء هذه المهارة أو عدم قدرتهن على الاحتفاظ بالأداء الفني للمهارة لفترة زمنية محدودة , أو عدم السيطرة على توازن الجسم أثناء الأداء الحركي. ونظراً لارتباط صفة تحمل القوة بالعديد من الصفات البدنية الأخرى المهمة في أداء مهارات الجباز ، لذا فقد رأت الباحثة دراسة هذه المشكلة والتركيز عليها من خلال استخدام أسلوبين للتدريب الدائري (باستخدام الأثقال - باستخدام التمرينات النوعية) في محاولة للتعرف على أي الأسلوبين أكثر تأثيراً على مستوى تحمل قوة عضلات الذراعين و الكتفين والأداء الفني مهارة الوقوف على اليدين لطالبات الجباز في كلية علوم الرياضية في جامعة مؤتة.

-أهداف البحث:

١. التعرف إلى أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري بالأثقال في تنمية تحمل قوة عضلات الذراعين الكتفين ومستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين
٢. التعرف الى اثر استخدام الأسلوب الدائري باستخدام التمرينات النوعية في تنمية تحمل قوة عضلات الذراعين الكتفين ومستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين
٣. التعرف الى الفروق بين الأسلوبين التدريبيين في تنمية تحمل قوة عضلات الذراعين و الكتفين ومستوى الأداء لمهارة الوقوف على اليدين.

-فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب الدائري بالأثقال في مستوى تحمل قوة عضلات الذراعين و الكتفين والأداء المهاري للوقوف على اليدين.

- ٢- توجد فروق دالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب الدائري باستخدام التمرينات النوعية في مستوى تحمل قوة عضلات الذراعين و الكتفين والأداء المهاري للوقوف على اليدين.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين أسلوب التدريب الدائري (باستخدام الأثقال - باستخدام التمرينات النوعية) في مستوى تحمل قوة عضلات الذراعين و الكتفين والأداء المهاري للوقوف على اليدين.

- الدراسات السابقة :

- قام الفضلي وآخرون (٢٠١٠) بدراسة بعنوان " تأثير تدريبات الأثقال في المتغيرات الكينماتيكية وأداء مهارة الدورة الصغيرة للوقوف على جهاز المتوازي مختلف الارتفاع للنساء "، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعيدة الكينماتيكية نتيجة تدريبات القوة المميزة بالسرعة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بالقياسين القبلي والبعدي حيث تكونت عينة الدراسة عمدياً من (٥) لاعبات من فريق المنتخب الوطني السوري لنادي لنادي الجمناسك الفني، قمن بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام الأثقال لمدة ٣ شهور. وأظهرت النتائج فاعلية استخدام الأثقال في تطوير الأداء الفني لمهارة الدراسة وأوصى الباحثون بالاهتمام بمجال البايوميكانيك لتصحيح الأخطاء أثناء التمرين، كذلك إجراء أبحاث مشابهة لحركات أخرى باستخدام نفس الأسلوب.

- قامت عبيدات (٢٠٠٨) بدراسة بعنوان " أثر استخدام تمرينات تحمل القوة على تطوير مستوى الأداء لبعض مهارات الجمباز الفني للإناث " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام الأسلوب الدائري على تحمل القوة وتطوير مستوى أداء بعض مهارات الجمباز على أجهزة الجمباز الأربعة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأحد صورته المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، واختارت لذلك عينة مكونة من (١٨) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، ثم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية (١٠) طالبات، وضابطة (٨) طالبات، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كذلك وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على متغيرات الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية والتي طبقت برنامج التدريب الدائري، وأوصت الباحثة باستخدام البرنامج المقترح والذي يتضمن تمرينات في اتجاه وشكل المهارات الأصلية لتطوير تحمل القوة والأداء المهاري

- وفي دراسة قام بها رامي وشهاب (٢٠٠٥) بعنوان "تأثير تنمية قوة تحمل عضلات الذراعين و الكتفين في مستوى الأداء لمهارة الوقوف على اليدين لبساط الحركات الأرضية في الجمناسك الفني للرجال، هدفت إلى رفع مستوى الأداء لمهارة الوقوف على اليدين عن طريق برنامج تدريبي لتنمية قوة عضلات الذراعين و الكتفين، وقد اعتمد الباحثان المنهج التجريبي على عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد، وتوصلت الدراسة إلى أن تنمية قوة عضلات الذراعين و الكتفين يؤدي إلى الارتقاء بمستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين، وأن البرنامج التدريبي المقترح للوقوف على اليدين يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء لبعض المهارات المرتبطة بها.

- وفي دراسة السيد محمد (٢٠٠٥) و التي هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام جهاز الخطوة مع الأثقال على اللياقة البدنية الخاصة للجمباز، و مستوى الأداء المهاري لبعض بدايات عارضة التوازن، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، و تكونت عينة الدراسة عمدياً من طالبات تخصص الجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق و عددهن (٣٢) طالبة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين تجريبية و عددها (١٦) طالبة، تم تطبيق البرنامج التجريبي المقترح عليهن، وضابطة و عددها (١٦) طالبة قمن بتطبيق البرنامج المتبع في تدريس المساق، و استمرت التجربة لمدة (٨) أسابيع و بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وأظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى اللياقة البدنية الخاصة و الأداء المهاري لبعض بدايات عارضة التوازن. وأوصت الباحثة باستخدام البرنامج المقترح باستخدام جهاز الخطوة مع الأثقال في برامج الإعداد الخاص بالجمباز وفي تحسين الأداء المهاري على أجهزة الجمباز المختلفة.

- قامت عبد العال (٢٠٠٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التدريب بالأثقال لمفصل القدم على مستوى أداء بعض مهارات المجموعات الأساسية للجمباز الإيقاعي وتنمية بعض العناصر البدنية الخاصة بالجمباز الإيقاعي. و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة. و تكونت عينة الدراسة عمدياً من لاعبات الجمباز الإيقاعي بالإسكندرية تحت سن (١٠) سنوات و عددهن (١٢) لاعبة، وبعد تطبيق البرنامج المقترح لمدة (١٢) أسبوع، أظهرت النتائج أن تدريب الأثقال أدى إلى رفع مستوى أداء بعض مهارات المجموعات الأساسية للجمباز الإيقاعي، بالإضافة إلى تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمباز الإيقاعي.

- أجرى (1999) et al Faigenbaum دراسة بعنوان "تأثير بروتوكولات تمارين مقاومة مختلفة على تطوير التحمل والتحمل العضلي لدى الأطفال"، وهدفت الدراسة إلى المقارنة بين نوعين من تدريبات المقاومة هما المقاومة كبيرة التكرار ومقاومة متوسطة عالية التكرار، واشتملت عينة الدراسة على (٤٣) طفل و طفلة تراوحت أعمارهم بين (٥ - ١٢) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين، المجموعة التجريبية الأولى درست باستخدام تمارين مقاومة كبيرة وتكرارات قليلة (٨ تكرارات) أما المجموعة التجريبية الثانية فقد استخدمت

تمرينات مقاومة متوسطة وبتكرارات عالية (١٥) تكرر ، وأظهرت نتائج الدراسة أن التدريب باستخدام المقومات المتوسطة وبتكرارات عالية يؤدي إلى تطوير التحمل العضلي لدى الأطفال.

- وأجرى العزاوي (١٩٩٧) دراسة بعنوان "أثر منهج مقترح في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الجمناستيك الفني للرجال"، وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير المنهج المقترح في تنمية قوة التحمل للذراعين والكتفين، واشتملت عينة الدراسة على (١٥ لاعباً) من نادي الشباب الرياضي ونادي النجف الرياضي، واختيروا بالطريقة العمدية وتم توزيعهم في مجموعتين تجريبية وعددها (١٠ لاعبين) وضابطة (٥ لاعبين) وطبق المنهج المقترح على المجموعة التجريبية التي تدربت باستخدام طرق التدريب القفري منخفض الشدة والقفري مرتفع الشدة ، والتدريب التكراري في تنظيم التدريب الدائري ، بينما تدربت المجموعة الضابطة بالطريقة الاعتيادية، وأظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في تحمل القوة العضلية للذراعين والكتفين كذلك تطوراً في تحمل القوة العضلية للذراعين والأكتاف بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة للمجموعة التجريبية، بينما لم تظهر فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

- وفي دراسة عبد الله (١٩٩٦) والتي هدفت إلى التعرف على أثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتنمية القوة الخاصة بغرض تحسين أداء بعض مهارات القوة والثبات، على عينة تكونت من (١٦) لاعبا، تم اختيارهم بالطريقة العمدية لناشئي الجباز بنادي سبورج ونادي سموحة، معتمداً المنهج التجريبي للمجموعات المتكافئة، حيث قسمت العينة إلى مجموعة تجريبية وعددها (٨) لاعبين، وخضعت لبرنامج التمرينات المشابهة للأداء، ومجموعة ضابطة وعددها (٨) لاعبين، وخضعت للبرنامج العادي، أشارت نتائج الدراسة أن استخدام أسلوب التمرينات المشابهة للأداء، يؤدي إلى تنمية القوة الخاصة لعضلات الذراعين والذراع، وهذا بدوره يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية القوة العضلية للطلاب، إضافة إلى استخدام مثل هذه الأساليب من البرامج والوسائل التدريبية، لكونها أسرع في تطوير المهارات الحركية المتعلمة، والذي يؤثر في الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين الناشئين.

- قام (١٩٩٤) Hennessy and Watson بدراسة بعنوان "التأثيرات المتداخلة لتدريب القوة والتحمل بأن واحد"، وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير هذه المناهج في تطور كل من التحمل، القوة، القدرة والسرعة، واستخدم فيها (٣) مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة حيث تم تقسيم المجموعات التجريبية إلى (مجموعة تتدرب على منهاج مخصص للتحمل فقط وعددها ١٢ لاعباً، مجموعة تتدرب على منهاج تدريبي مخصص للقوة فقط وعددها (٩) لاعبين، ومجموعة تتدرب على منهاج تدريبي يربط بين القوة والتحمل معاً وعددها (١٠) لاعبين وخلصت النتائج إلى ما يلي:

١ - التدريب المشترك للقوة والتحمل في وقت واحد يحسن التحمل وقوة الجزء العلوي للجسم.

٢ - اكتساب القوة يحدث عند الربط بين تدريب القوة والتحمل إذا كان التدريب على المجموعة العضلية المستخدمة نفسها.

٣ - تدريب القوة لوحدها يعزز القوة والسرعة بينما يبقى مستوى التحمل على حاله.

- إجراءات البحث:

- منهج البحث: اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة هذه الدراسة

-عينة البحث : قامت الباحثة باختيار عينة البحث عشوائياً من طالبات مقرر جباز (٢) في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، وتم اختيار شعبتي مقرر جباز (٢) حيث قامت الشعبة الأولى أو المجموعة التجريبية الأولى بالتدريب على المنهج المقترح للأسلوب الدائري باستخدام الأثقال في حين قامت الشعبة الثانية أو المجموعة التجريبية الثانية بالتدريب على المنهج المقترح للأسلوب الدائري باستخدام التمرينات النوعية، وبلغ المجموع الكلي للعينة (٢٠) طالبة بعد استبعاد الطالبات اللواتي لم يحققن متطلبات الدراسة، (١٠) طالبات في كل مجموعة تجريبية، وتم عمل تكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين في متغيرات العمر والطول والوزن واختبار تحمل القوة والأداء المهاري، و الجدول رقم (١) يبين ذلك

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعتين التجريبيتين في اختبار التكافؤ

الاختبارات	المجموعة الأولى		المجموعة الثانية		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
القياسات المورفولوجية	١,٤٩	٢٢,٥٧	١,٣٤	٢٢,٥٧	٠,٥٥	-٠,٩٤	غير دال
العمر/سنة	٤,٧٢	١٥٦,٣	٧,٦٧	١٥٦,٣	١,٢	٠,٤٢	غير دال
الطول/سم							

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحتسبة	الفروق بين المتوسطات	المجموعة الثانية		المجموعة الأولى		الاختبارات	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن / كجم	
غير دال	٠.٣٣	١.٣	٨.٧٩	٥٢.١	٣.٣٨	٥٣.٤		
غير دال	٠,٠١٢١	٠,٢	٤,٣٢	١٤,٧	٢,٩٦	٤,٩	ثني الذراعين من الانبساط المائل المعدل	البدنية
غير دال	٠,٠٦٨٥	٠,٠٥	١,٦٦	٣,١٠	١,٥٩	٣,١٥	الوقوف على اليدين	المهارية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (1,73) = ($\alpha \leq 0,5$) بدرجات حرية (١٨)

- الوسائل والأدوات المستخدمة:

**وسائل جمع المعلومات:

- الاختبارات البدنية والمهارية والقياسات الجسمية.
- استمارات جمع البيانات وتسجيلها (المعلومات الشخصية والقياسات الجسمية) تقييم الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة) .
- المصادر و المراجع العربية والأجنبية
- المقابلات الشخصية مع أصحاب الاختصاص والمحكمين
- فريق العمل المساعد - شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) .

**الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان لقياس الوزن - شريط قياس للطول - صفارة - ساعة إيقاف - أكياس رمل
- دامبلز بأوزان مختلفة كرات طبية - كاميرا فيديو - أفراس مدمجه (C.D)
- أدوات وأجهزة الجمباز المساعدة والقانونية

**الاختبارات المستخدمة في البحث:

- ١- اختبار الوقوف على اليدين (حمزة وآخرون, ٢٠١١) (بيومي, ١٩٩٨)
- الغرض من الاختبار : السيطرة و التوازن المستمر أثناء الأداء لأطول فترة ممكنة و القدرة على استعادة الوضع الأصلي . - الأدوات : فرشاة أو بساط مستوي.
- طريقة الأداء : الذراعين باتساع الصدر, أصابع اليدين مفتوحة وتشير للأمام, ثقل الجسم موزع على اليدين بالتساوي, الذراعان والجذع والرجلان في خط مستقيم وعمودي على الأرض مع ثني الرأس قليلاً إلى الخلف وزاوية مفصلي الفخذين مع الجذع والكتفين ١٨٠

٢- اختبار ثني الذراعين من الانبساط المائل المعدل MODIFIED PUSH-UPS TEST : (الحكيم, ٢٠٠٤)

- الغرض من الاختبار : قياس تحمل قوة العضلات الباسطة للمرفقين و العضلات المادة للكتفين

- الأدوات : فرشاة أو بساط مستوي

- طريقة الأداء : يتخذ المختبر وضع الانبطاح مواجهًا للأرض مع ارتكاز الركبتين على الأرض و تشبيك القدمين خلفًا عاليًا (انبطاح مائل معدل) وتكون المسافة بين الكتفين باتساع الصدر والذراعان مثنيتان
- يقوم المختبر عند سماع الإشارة بفرد الذراعين ثم ثنيهما لملامسة الصدر للأرض
- الشروط : فرد الذراعين كاملاً أثناء الصعود ويمنع التوقف أو الاستراحة أثناء الأداء

-التجربة الاستطلاعية-

أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٧/١٠/٢٠١٣ على مجموعة مكونة من (١٠) طالبات غير مشتركات في الدراسة الأصلية، واستفادت الباحثة من هذه الدراسة في التعرف على مدى مناسبة الاختبارات البدنية والمهارية والبرامج التدريبية المستخدمة، كذلك التأكد من مدى جاهزية فريق العمل المساعد، وتدريبهم على الأداء، والتأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات وفي تطبيق التجربة

- إجراءات التجربة الميدانية:-

بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العلمية المختصة وعرض الاختبارات المستخدمة في الدراسة والمنهجين التجريبيين على المختصين والمحكمين قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة البدنية والمهارية للمجموعتين التجريبيتين بتاريخ ٣٠ و ٣١/١٠/٢٠١٣ وبعد عمل اختبارات أقصى تكرار للمجموعتين في التمارين المقترحة تم اعتماد البرامج التدريبية بصورتها النهائية وملحق رقم (٣) و(٤) يوضحان البرامج التدريبية المستخدمة في الدراسة .

قامت الباحثة بتطبيق المنهج التجريبي الأول للتدريب الدائري باستخدام الأثقال على المجموعة التجريبية الأولى و تطبيق برنامج التدريب الدائري باستخدام التمرينات النوعية على المجموعة التجريبية الثانية لمدة (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع و زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٥٠) دقيقة وفي الفترة الزمنية من ٢٠١٣/١١/٠٣ إلى ٢٠١٣/١٢/٢٦ وبعد الانتهاء من تطبيق البرامج التدريبية وقامت الباحثة بإجراء الاختبارات البدنية و المهارية البعدية بتاريخ ٢٩ و ٣٠/١٢/٢٠١٣ .

- التقييم المهاري: تم تقييم الأداء المهاري عن طريق لجنة من الحكام المسجلين بالاتحاد الأردني للجمباز مكونة من خمسة حكام بعد استبعاد اعلي درجة واقل درجة واخذ متوسط الثلاث درجات الباقية

-عرض ومناقشة النتائج-

بعد الانتهاء من تطبيق البرامج المقترحة للمجموعتين التجريبيتين و عمل الاختبارات البعدية , تمت معالجة البيانات (الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعتين) إحصائياً و فيما يلي عرض للنتائج التي تم الحصول عليها و مناقشتها:-

-عرض النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائياً باستخدام أسلوب التدريب الدائري بالأثقال في مستوى تحمل قوة عضلات الذراعين والكتفين والأداء المهاري للوقوف على اليبدين.

جدول(٢)

نتائج اختبار (ت) للكشف عن الفروق بين الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية الأولى

الاختبارات	قبلي		بعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
البدنية	١٤,٩	٢,٩٦	٣١,٢	٣,١٤	١٦,٣	١٠,٠٩	دال
المهارية	٣,١٥	١,٥٩	٤,٧٥	١,١٨	١,٦	٤,٣٣	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (1,83) = ($\alpha \leq 0,5$) بدرجات حرية (٩) .

يشير الجدول (٢) إلى أن الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لاختبارات الدراسة البدنية و المهارية كانت جميعها لصالح القياس البعدي , كما و يوضح الجدول (٢) أن قيم اختبارات (ت) للفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في مستوى تحمل قوة الزراعين و أداء مهارة الوقوف على اليدين كانت جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية و البالغة (١,٨٣) و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,5$) في الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية الأولى , أي أن البرنامج المقترح باستخدام الأثقال أثار إيجابياً و عمل على تحسين و تطوير تحمل قوة الزراعين و الأداء المهاري للوقوف على اليدين لدى جميع أفراد المجموعة التجريبية الأولى .

و تعزو الباحثة هذا التطور البدني و المهاري إلى استخدام الأسلوب العلمي في تصميم تمارين تحمل القوة للبرنامج المقترح باستخدام الأثقال, و مراعاة البرنامج لخصائص العينة و تطوره كمثل مراعاة الشدة و الحجم المناسبين و استخدام تكرارات كبيرة نسبياً للتمارين و هذا يتفق مع ما ذكره العديد من المختصين في التدريب الرياضي أمثال الفاتح و السيد (٢٠٠٢), البشتاوي و الخواجا (٢٠٠٥) و أحمد (١٩٩٩) أن البرامج التدريبية المقننة و المخططة لها و التي تتفق مع أسس التدريب من حيث التدرج في الصعوبة و مراعاة مستوى المتدربين و زمن أداء التمرينات و شدتها و فترات الراحة تعمل على تطوير القوة و تحقق الأهداف التي وضعت من أجلها و هذا ما حاولت الباحثة التركيز عليه و تحقيقه في البرنامج المستخدم.

و ترى الباحثة أن تطوّر مستوى تحمل القوة للزراعين أدى إلى تحسّن مستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين , فالمستوى الذي يصل إليه لاعب الجباز يعتمد بشكل كبير على القدرات البدنية العامة و الخاصة كالقوة التي تساعد على ارتفاع المستوى الفني للاعب , و أكد عبد البصير (١٩٨٤) أن القوة تعد أهم الصفات البدنية العامة و الخاصة للاعب الجباز حيث توجد علاقة إيجابية مباشرة بين مستوى نمو القوة العضلية و مستوى الأداء المهاري . و أن التحسن في مستوى القوة العضلية يرتبط ارتباطاً وثيقاً مع التحسن في مستوى الأداء المهاري . و هذه النتيجة تتفق مع دراسات (رامي و شهاب , ٢٠٠٥) , (العزاوي , ١٩٩٧) , (الشامي , ١٩٩٦) .

- عرض و مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني

- توجد فروق دالة إحصائية باستخدام أسلوب التدريب الدائري باستخدام التمرينات النوعية في مستوى تحمل قوة عضلات الزراعين و الكفنيين و الأداء المهاري للوقوف على اليدين.

الجدول (٣)

نتائج اختبار (ت) للكشف عن الفروق بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية الثانية .

الاختبارات	قبلي		بعدي		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
البدنية	١٤,٧	٤,٣٢	٢٥,٧	٣,٧١	١١	٦,٣٢	دال
المهارية	٣,١٠	١,٦٦	٥,٨٢	١,٤٧	٢,٧٢	١٠,٨١	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (1,83) = ($\alpha \leq 0,5$) بدرجات حرية (٩)

يتضح من الجدول (٣) أن الفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية لاختبارات الدراسة البدنية و المهارية كانت جميعها لصالح القياس البعدي , كما و يوضح الجدول (٣) أن قيم اختبارات (ت) للفروق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في مستوى تحمل قوة الزراعين و أداء مهارة الوقوف على اليدين كانت جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية و البالغة (١,٨٣) و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,5$) في الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية الثانية , أي أن البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية طور و حسن مستوى تحمل قوة الزراعين و الأداء المهاري للوقوف على اليدين لدى جميع أفراد المجموعة التجريبية الثانية.

و تعزو الباحثة تطور مستوى تحمل قوة عضلات الزراعين إلى استخدام أسلوب التدريب الدائري في البرنامج المقترح حيث أشار العديد من المختصين في التدريب الرياضي أمثال (البشتاوي و الخواجا , ٢٠٠٥) (اللامي , ٢٠٠٤) و (William et al., 2005) إلى أن الأسلوب الدائري أثبت تفوقاً واضحاً في تطوير الصفات البدنية بالأخص القدرات المركبة مثل تحمل القوة و تحمل السرعة , إلى جانب تنمية المهارات الحركية و الخطئية , و تطوير الصفات الخلفية و الإرادية , بالإضافة إلى مراعاة الفروق الفردية و الاقتصاد في الوقت و الجهد . و هذه

النتيجة تتفق مع نتائج دراسات (الخريجي , ٢٠٠٦) , (الوديان , ٢٠٠١) و (العزاوي , ١٩٩٧) حيث أثبتت هذه الدراسات أن استخدام أسلوب التدريب الدائري أسهم بشكل كبير في تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة و الخاصة كعنصر القوة العضلية.

كما و تعزو الباحثة التطور البدني و المهاري إلى استخدام برنامج التمرينات النوعية المقترح تمارين تتطابق في تركيبها مع مهارة الوقوف على اليبدين أو أقسامها , و بتكرارات كبيرة للمحطات و الدوائر , و بذلك يتطور مستوى تحمل القوة للعضلات المستخدمة في الوقوف على اليبدين من جهة و الأداء المهاري من جهة أخرى و هذا يتفق مع نتائج دراسات (عبيدات , ٢٠٠٨) , (عبد الله , ١٩٩٦) , (العزاوي , ١٩٩٧) , (عبد اللطيف , ١٩٩٤) حيث استخدمت هذه الدراسات تمرينات مشابهة لمهارات الجمباز و حققت نتائج مميزة في تطوير مستوى الأداء المهاري.

و لكون البرنامج المقترح استخدم التمرينات المشابهة لتكنيك المهارة في تنمية تحمل قوة عضلات الذراعين عن طريق التكرارات العالية نسبيًا لهذه التمرينات فقد أدى ذلك إلى تحسن مستوى تحمل قوة العضلات العاملة في المهارة , و انعكس إيجابيًا على مستوى أداء مهارة الوقوف على اليبدين , فالبرنامج المستخدم عمل على دمج الإعداد البدني بالإعداد المهاري فقد عمل على تطوير تحمل القوة بمصاحبة الأداء المهاري عن طريق تدريبات خاصة شبيهة بالمهارة و ذلك من خلال الارتباط الوثيق بين تحمل القوة و الأداء المهاري من جهة و بين تكرار المهارة و تحسن الأداء من جهة أخرى و هذا ما أكدت عليه دراسات (عبيدات , ٢٠٠٨) , (رامي و شهاب , ٢٠٠٥) , (الشامي , ١٩٩٦) و (عبد اللطيف , ١٩٩٤) من أن استخدام تمرينات في اتجاه و شكل و تفاصيل المهارات يؤدي إلى تطوير القوة الخاصة و رفع مستوى الأداء المهاري

- عرض و مناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثالث

توجد فروق دالة إحصائية بين أسلوبي التدريب الدائري (باستخدام الأثقال , و باستخدام التمرينات النوعية) في مستوى تحمل قوة عضلات الذراعين و الكتفين و الأداء المهاري للوقوف على اليبدين.

جدول (٤)

نتائج اختبار (ت) لتحديد الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين

الاختبارات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
البدنية	٣١,٢	٣,١٤	٢٥,٧	٣,٧١	٥,٥	٣,٦١	دال
المهارية	٤,٧٥	١,١٨	٥,٨٢	١,٤٧	١,٠٧-	١,٧٩	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (1,73) = ($\alpha \leq 0,5$) بدرجات حرية (١٨).

يبين الجدول (٤) أن الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين الأولى و الثانية كانت لصالح المجموعة الأولى (مجموعة الأثقال) في مستوى تحمل القوة للذراعين بينما كانت الفروق بين المتوسطات لصالح المجموعة الثانية (باستخدام التمرينات النوعية) في مستوى أداء مهارة الوقوف على اليبدين كما يوضح نفس الجدول أن جميع قيم اختبارات (ت) المحسوبة للفروق بين المتوسطات لأفراد المجموعتين التجريبتين الأولى و الثانية في الاختبارات البعدية هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (١,٧٣) و هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,5$) بين المجموعتين التجريبتين في الاختبارات البعدية و البدنية و المهارية لصالح المجموعة الأولى في الاختبارات البدنية (تحمل قوة الذراعين) و لصالح المجموعة الثانية في الاختبارات المهارية (الأداء المهاري للوقوف على اليبدين) أي أن البرنامج المقترح للتدريب الدائري باستخدام الأثقال قد طور مستوى تحمل قوة الذراعين أكثر من البرنامج المقترح و باستخدام التمرينات النوعية . بينما طور برنامج التدريب الدائري باستخدام التمرينات النوعية مستوى أداء مهارة الوقوف على اليبدين أكثر من البرنامج الأثقال , و هذا يعني تفوق المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية في الاختبارات البدنية بينما تفوقت المجموعة التجريبية الثانية في الاختبارات المهارية .

أما بالنسبة لتفوق مجموعة الأثقال على مجموعة التمرينات النوعية في اختبار تحمل قوة عضلات الذراعين و الكتفين البعدي فتعزو الباحثة ذلك إلى تركيز البرنامج المقترح باستخدام الأثقال على تمرينات موجهة لتطوير تحمل القوة للعضلات و المجموعات العضلية المستخدمة في الأداء ,

ومراعاة البرنامج للأسس العلمية من حيث مراعاة الفروق الفردية والتدرج في الشدة والحجم والتكرار وقد استخدمت في البرنامج تمارين بأوزان وتكرارات مناسبة لكل مشاركة وروعي فيها التدرج في زيادة الأوزان والتكرارات للوصول إلى التكيف دون الإخلال بسرعة الأداء الحركي ولضمان عدم الإصابة . هذه النتيجة تتفق مع علي (٢٠٠٢) حيث أشار أنه لتطوير تحمل القوة باستخدام الأوزان والأثقال يجب أن تتراوح الأوزان بين (٤ - ٢٠)% من القابلية القصوى للرياضي، وبأداء متوسط السرعة، وتكرارات عالية، ويؤكد على ذلك Faigenbaum et al. (1999) نفلاً عن (Delmore and Berger) في إشارتهم إن تمارين المقاومة للحمل الثقيل منخفضة التكرار تقوم ببناء القوة القصوى بينما تمارين المقاومة باستخدام الحمل الخفيف والتكرار العالي تبني تحمل القوة العضلي .

وتعزو الباحثة تفوق المجموعة التي تدربت باستخدام التمارين النوعية إلى فاعلية البرنامج المقترح الذي تم تطبيقه على هذه المجموعة حيث تم تشكيل البرنامج وبناء وحداته على اسس علمية تراعي الفروق الفردية للمشاركات من حيث الشدة والحجم والتكرارات المثلى المدروسة علمياً و الموضوعية وفق أسس ومبادئ التدريب الرياضي وتحت إشراف مختصين وفي ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان الأدوات بالإضافة إلى اختيار التمارين التي تراعي المواصفات الفنية للأداء المهاري و هذا يتفق مع الخواجا (٢٠٠٥)، الفاتح والسيد (٢٠٠٢)، أحمد (١٩٩٦)، وإسماعيل (١٩٩٦) في إشارتهم إلى مواصفات البرنامج الجيد.

كذلك فقد ركز البرنامج المقترح باستخدام التمارين النوعية على تنمية قوة المجموعات العضلية الرئيسية العاملة في المهارة الأصلية، وفي هذا الصدد أشار نصيف وحسين (١٩٧٨) إلى قوة الدقة الحركية وسائل تطويرها من حيث استخدام التمارين الخاصة والتمارين المشابهة للمهارة الأصلية والتي تراعي المواصفات الفنية للأداء المهاري مما يؤدي إلى تطوير القوة العضلية والأداء المهاري في وقت واحد. كذلك فقد استخدم في البرنامج المقترح تمارين شبيهة بالمهارة الأصلية (الوقوف على اليدين) أو أجزاء من هذه المهارة، وتكرارات كبيرة حيث احتوى البرنامج على (٣) دوائر تدريبية وبواقع (٧) محطات في كل دائرة أي بما مجموعه (٢١) تمرين على مدى (٨)أسابيع و (٣) وحدات تدريبية أسبوعية. وفي هذا السياق فقد أوصى الشامي (١٩٩٦) بأن تكون التمارين المستخدمة في تنمية الأداء المهاري في اتجاه وشكل وتفاصيل المهارات الأصلية ويؤكد عبد الله (١٩٩٦) على ضرورة استخدام أسلوب التمارين المشابهة للأداء لتنمية قوة العضلات العاملة في المهارة وبالتالي تنمية الأداء المهاري إلى جانب تحمل القوة، ويشير العزاوي (١٩٩٧) إلى استخدام التمارين المشابهة للمهارة أو أقسامها المنفردة (عناصرها) في تطوير الأداء المهاري وهذا يعني تطوير القوة التي تتناسب مع تكتيك المهارة ، وهذا يتفق مع ما أشار William et al. (2005) إلى مبدأ رئيسي في تدريب رياضة الجمباز وهو التخصص ويعني أن يتضمن التمرين حركات مشابهة للمهارات نفسها ، و اقترح أن مناهج تدريب الجمباز يجب أن لا تعتمد على تمارين بالأثقال لأنها قد تفقد الرياضي إحساسه بالحركة ومفرداتها ولأجل تحقيق متطلبات الجمباز بدون تعب وبفاعلية عالية يجب زيادة حجم التدريب وشده والاستمرار فيه تحت ظروف المنافسة، لذا يجب أن يتشابه التدريب مع طبيعة النشاط الممارس فتكرار الأداء في الجمباز يؤدي إلى الارتقاء بمستوى اللاعب، لأن التدريب على صورة النشاط نفسه يعتبر أفضل الطرق للارتقاء بمستوى الأداء والإنجاز، وهذا ما حرصت عليه الباحثة في إعداد وتطبيق البرنامج المقترح.

وأشار العزاوي (١٩٩٧) ونصيف وحسين (١٩٩٨) أن الفرق بين لاعب وآخر في الجمباز هو بمستوى أداء الصعوبة والحصول على الدرجات التشجيعية التي تمنح نتيجة الأداء التكنيكي العالي، فطابع القوة الذي يهيمن على الأداء الحركي للاعب الجمباز ليس كافياً للحصول على درجات عالية في المنافسة، ودرجة صعوبة التمرين يجب أن لا تكون على حساب الأداء الفني الصحيح، وتمنح الدرجات التشجيعية فقط للحركات التي تنجز بأداء تكنيكي جيد وبدون أخطاء.

- الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وأهدافه وفروضه وفي حدود عينته توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:-

- البرنامج المقترح باستخدام الأثقال أثار إيجابياً أثر إيجابياً على مستوى تحمل القوة لعضلات الذراعين ومستوى الأداء المهاري للوقوف على اليدين لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى.
- البرنامج المقترح باستخدام التمارين النوعية أثار إيجابياً أثر إيجابياً على مستوى تحمل القوة لعضلات الذراعين ومستوى الأداء المهاري للوقوف على اليدين لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية.
- البرنامج المقترح باستخدام الأثقال في حدود إجراءات الدراسة حقق نتائج أفضل من البرنامج المقترح باستخدام التمارين النوعية في مستوى تحمل قوة عضلات الذراعين والكففين.
- البرنامج المقترح باستخدام التمارين النوعية في حدود إجراءات الدراسة حقق نتائج أفضل من البرنامج المقترح باستخدام الأثقال في مستوى الأداء المهاري للوقوف على اليدين.

- التوصيات:

- الاهتمام بعنصر تحمل القوة الخاص في تعليم وتطوير مهارات الجمباز.
- استخدام التمرينات المشابهة للمهارة أو أقسامها في تطوير وتحسين مستوى الأداء المهاري في الجمباز.
- إجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة حول استخدام الأوزان والأثقال في تعليم الجمباز.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣): فسيولوجيا التدريب والرياضة، (ط١)، القاهرة: دار الفكر العربي.
٢. أحمد عبد اللطيف (١٩٩٤): الخصائص التكنيكية لبعض مهارات الجمباز كأساس للتدريب النوعي، موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضة بالوطن العربي في القرن العشرين، (ط١)، الجزء الرابع، دار المناهج، عمان، الأردن ٣٣-٣٥.
٣. أمر الله البساطي (١٩٩٨): قواعد أسس التدريب الرياضي، الإسكندرية: دار المعارف.
٤. بسطويسي أحمد (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.
٥. حازم عبد الله (١٩٩٦): أثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعبين الجمباز، موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضة بالوطن العربي في القرن العشرين، (ط١)، الجزء الرابع، عمان: دار المناهج، ص ٢٣٣.
٦. حسن الوديان (٢٠٠١): أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري بطريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة لتنمية بعض الصفات البدنية على تحسين زمن الأداء لسباحي ١٠٠ متر حرة تحت ١٥ سنة، مجلة أبحاث اليرموك، اربد، الأردن.
٧. خالد بن ناصر الخريجي (٢٠٠٦): تأثير استخدام أسلوب التدريب الدائري في الجزء التمهيدي من درس التربية البدنية على تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية.
٨. ريسان خريبط (١٩٩٨): النظريات العامة في التدريب الرياضي، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
٩. زكية جابر عمران و جيهان أحمد بدر (٢٠٠٥): تأثير استخدام التدريب بالأثقال الحرة على بعض مكونات الجسم و السعة الحيوية و مستوى أداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز، مجلة الرياضة (علوم و فنون)، مج ٢٣، مصر.
١٠. سعد محسن إسماعيل (١٩٩٦): تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد. أطروحة دكتوراه غير منشورة، بغداد، العراق.
١١. السيد عبد المقصود (١٩٩٧): تدريب و فسيولوجيا القوة. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
١٢. صالح مجيد العزاوي (١٩٩٧): أثر منهج تدريبي مقترح في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الجمناستيك الفني للرجال، أطروحة دكتوراه غير منشورة، بغداد، العراق.
١٣. صريح عبد الكريم الفضلي، فردوس مجيد أمين و حيدر سعود حسن (٢٠١٠): تأثير تدريبات الأثقال في المتغيرات الكينماتيكية وأداء مهارة الدورة الصغيرة للوقوف على جهاز المتوازي مختلف الارتفاع للنساء، المؤتمر العلمي الثاني في البايوميكانيك، كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية، ١١(١)، العراق.
١٤. طالب حمزة، جاسم صالح و ثائرة صالح (٢٠١١): تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام في تعلم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك للمبتدئين، رسالة مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الرابع، بغداد، العراق.

١٥. عادل عبد البصير (١٩٨٤): أثر برنامج مقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة على مستوى الأداء الحركي لمهارة الصعود بالكب الطويل على جهاز المتوازيين، مجلة المؤتمر العلمي الأول لرياضة الجمباز، عمان.
١٦. عبد الله اللامي (٢٠٠٤): الأسس العلمية للتدريب الرياضي، وزاره التعليم والبحث العلمي، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية.
١٧. عبد الواحد لازم رامي و زهرة شهاب (٢٠٠٥) : تأثير تنمية قوة تحمل الذراعين والكتفين في مستوى الأداء لمهارة الوقوف على اليدين لبطاط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للرجال، مجلة التربية الرياضية، ١٤ (٢)، بغداد.
١٨. عبد نصيف قاسم حسين (١٩٩٨): تدريب القوة، الدار العربية للطباعة، بغداد، العراق
١٩. عدلي حسين بيومي (١٩٩٨) : المجموعة الفنية في الحركات الأرضية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
٢٠. عصام عبد الخالق (١٩٩٤): التدريب الرياضي، (ط٧)، الإسكندرية: دار المعارف.
٢١. علي سلوم الحكيم (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة الطيف، العراق.
٢٢. عماد عبد الحق (٢٠٠٤): اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين، مجلة اتحاد الجامعات العربية، القاهرة، ٧(٣)، ٧١-٧٤.
٢٣. قاسم حسين المنديلاوي وأحمد سعيد (١٩٧٩): التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، العراق.
٢٤. ماجدولين عبيدات (٢٠٠٨) : أثر استخدام تمرينات تحمل القوة على تطوير مستوى الأداء لبعض مهارات الجمباز الفني للإناث. أطروحة دكتوراه غير منشوره، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
٢٥. محمد أحمد الشامي، (١٩٩٦) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين أداء بعض المهارات الصعبة بالجمل الحركية بمادة الجمباز، موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضة بالوطن العربي في القرن العشرين، ٤ (١)، ١٤٣-١٤٥.
٢٦. محمد علاوى (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضي، (ط١٣). القاهرة: دار المعارف.
٢٧. محمد لطفي السيد و وجدي مصطفى الفاتح (٢٠٠٢) : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. دار الهدى للنشر والتوزيع المنيا، مصر.
٢٨. منى السيد عبد العال (٢٠٠٤) : فاعليّة استخدام التدريب بالأثقال لتقوية العضلات العاملة على مفصل القدم وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات المجموعات الأساسية لناشئات الجمباز الإيقاعي، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد العشرون، ٣ (٢)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، مصر.
٢٩. مهند حسين البشتاوي و أحمد إبراهيم الخواجا (٢٠٠٥) : مبادئ التدريب الرياضي، (ط١)، دار وائل للنشر، عمان.
٣٠. هويدا فتحي السيد محمد (٢٠٠٥) : "تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز الخطوة مع الأثقال على مستوى اللياقة البدنية و الأداء المهاري لبعض بدايات عارضة التوازن"، مجلة الرياضة (علوم وفنون)، مج ٢٣، ٣، مصر.
٣١. وسام شوقي زكي (١٩٩٦) : تأثير برنامج مقترح لتنمية القوة العضلية الخاصة على تطوير مستوى اداء بعض المهارات على جهاز الحلق، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، مصر.
٣٢. يس كامل حبيب (١٩٩٢): برنامج تمرينات مقترح لتنمية القوة العضلية وتأثيره على مستوى الأداء الحركي للطلاب في بعض أجهزة الجمباز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد ١٤، ٢٦٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

33. Faigenbaum, A., and Westcott, W. and Loud, R. and Long, C. (1999), THE Effect of Different Resistance Training Protocols on Muscular Strength and Endurance Development in Children, Pediatrics, 104 (1), 5-6
34. Harra, D (1971), Introduction into General Theory and Methodology of Sport training competition, Leipzig: DHFK P 83.
35. Jensen, G. and Fisher, A. (1990), Scientific Basic of Athletics Conditioning, Lea Philadelphia, 65-72.
36. Kravitz, L (1996), The fitness professional's complete guide to circuits and intervals, IDEA Today, 14(1), 32-43.
37. Kuge, N., and Suzuki, T, and Isoyama, S. (2005), Does handgrip exercise training increase forearm ischemic vasodilator responses in patients receiving hemodialysis, Tohoku Journal of Exercise Medicine, 207, 303-312.
38. William, A. and Jeni, R. (2000), Should Female Gymbasts Lift Weights. Sport Science. 4(3).
39. William, A., and Jeni, R. (2005), Fundamental Movements and Circuit Program Design, Organic journal/0003/was.html

الملخص باللغة العربية

دراسة مقارنة لأثر استخدام أسلوبين للتدريب الدائري باستخدام (الأثقال – والتمرينات النوعية) على تحمل قوة عضلات الذراعين والكتفين ومستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين.

ماجذولين محمد عبيدات

قسم التربية الرياضية كلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة - المملكة العربية الاردنية.

هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة أثر استخدام أسلوبين للتدريب الدائري باستخدام (الأثقال-والتمرينات النوعية) على تنمية قوة عضلات الذراعين ومستوى الأداء المهاري للوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين لملائمته وطبيعة البحث , واختيرت عينة البحث عشوائياً من طالبات مساق جمباز (٢) في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة للعام الدراسي (٢٠١٣ – ٢٠١٤) , وتم اختيار شعبتين دراسيتين تقوم الباحثة بتدريسهما , حيث قامت طالبات الشعبة الأولى وعددهن (١٠) بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام الأثقال في حين قامت طالبات الشعبة الثانية وعددهن (١٠) بتطبيق البرنامج المقترح باستخدام التمرينات النوعية المشابهة للأداء , واستمر تطبيق البرامج لمدة (٨) أسابيع وواقع (٨) وحدات تدريبية أسبوعياً وزمن (٦٠) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة . وبعد إخضاع عينة البحث لاختبارات بدنية ومهارية قامت الباحثة بمعالجة بيانات الدراسة باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) . وأظهرت النتائج تفوق مجموعة الأثقال في مستوى تحمل قوة عضلات الذراعين , وتفوق مجموعة التمرينات النوعية في مستوى الأداء المهاري للوقوف على اليدين , كذلك تأثيراً إيجابياً لكلا البرنامجين على مستوى تحمل قوة عضلات الذراعين و الأداء المهاري للوقوف على اليدين . وأوصت الباحثة بالاهتمام بعنصر تحمل القوة و استخدام التمرينات النوعية وأقسامها في تطوير مستوى الأداء المهاري , كذلك إجراء بحوث مشابهة حول استخدام الأثقال و الأوزان في تعليم تدريب الجمباز.

الملخص باللغة الإنجليزية

Comparing study between two proposed circle training programs by using (weights – and specific exercises) on the level of arms strength endurance, and the technical performance of Hand Standing in gymnastics.

Majdoleen Mohammad Obaidat

The purpose of this study was to compare the effect of utilizing two proposed circle training programs by using (weights – and specific exercises) on the strength endurance of arms and the technical performance of Hand Standing in gymnastics . The researcher used two experimental groups , the first experimental group consists from (10) gymnastics students carrying out the proposed training program by using weights , and the second experimental group also consists of (10) gymnastics students carried out the proposed training by using (specific exercises) . Each programs takes (8) weeks, (3) training units per week and (60) minuets per unit, the data were analyzed statistically by (SPSS) program. The results revealed the superiority of the first experimental group which used weights in the level of arms strength endurance, superiority of the second experimental group which used specific exercises in the technical performance of Hand standing in gymnastics The researcher recommended concentrating on the strength endurance element in gymnastics training and conducts similar researches about using weight in gymnastics training .

