
أثر برنامج تدريبي لتطوير صفة المرونة على تحسين بعض مهارات بساط الحركات الارضية في رياضة الجمباز

د. زياد فلاح الزيود

استاذ مشارك بقسم التربية البدنية التطبيقية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة اليرموك

م. زياد محمود شتيوي

مدرس بقسم التربية الرياضية - كلية العلوم التربوية - جامعة جرش

د. سميه محمد اخويله

استاذ مساعد بقسم التربية البدنية التطبيقية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة اليرموك

مقدمة البحث:

تعد رياضة الجمباز من الرياضات التي تتكون من مجموعة من الحركات التي يقوم بها الفرد، على أجهزة مختلفة أو على البساط الأرضي، والتي تحتاج الي مجموعة من الصفات البدنية: كصفة القوة، والدقة، والمرونة، والسرعة، والرشاقة، ونتيجة لما حدث من تطور بالعملية التعليمية، والتطور الذي واكبته هذه اللعبة، بدأ الاهتمام بكل ما يخص هذه اللعبة سواء أكان وضع أشخاصا مؤهلين للقيام بعملية التدريب والتدريس، وأيضا الاهتمام بالصالات والأجهزة الاساسية بها.

حيث إن رياضة الجمباز لها دور هام وكبير في بناء الجسم، والعمل على زيادة مطاطية العضلات وزيادة المرونة في المفاصل، كما أنها تعمل على اكساب الجسم الصفات البدنية الأخرى وزيادة التوافق العضلي العصبي، حتى يتمكن الفرد من القدرة على التحكم في حركته، كما أن ممارسة رياضة الجمباز تفيد في مقاومه الجسم للأمراض، لأنها تعمل على زيادة حيوية وكفاءة عمل مختلف أجهزة الجسم الداخلية، وبالتالي تحسين الأنشطة التي تقوم بها اجهزة الجسم. (حسن واخرون ٢٠٠٣)

عند القيام بتدريب الفرد على رياضة الجمباز لابد من الاهتمام بتنمية الصفات البدنية لدى الأفراد، وكذلك الصفات النفسية من جهة، ومن جهة أخرى العمل على تطوير وتنمية المهارات الحركية باعتبارهم مكملًا لبعضهم البعض ولا يمكن الاستغناء عن أحد منهم.

وفي هذه الدراسة ركز الباحثون على تطوير صفة من الصفات البدنية التي لها أهمية كبيرة وبالغة في رياضة الجمباز، وهي صفة المرونة حيث تتيح للأفراد الذين يمارسون الرياضة بشكل عام والذين يمارسون رياضة الجمباز بصفة خاصة أن يكون بأفضل حالة بدنية، بهدف أداء المهارة بأجمل أشكالها حيث أن الفرد المتصف بالمرونة يتميز بأنه يمتلك القابلية بالقيام بأداء المهارات بالطريقة الصحيحة وحمائته من التعرض للإصابة. (شحاتة، ٢٠٠٣)

ولما كانت العملية التدريبية تقوم على الخبرات والتطور العلمي ولا تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ مما جعل الاستعانة بمجموعة من الافراد ذوي الخبرة المتخصصة في مجال التدريب والتعليم وذلك لإنجاح العملية التدريبية وهذا ساعد على الإحاطة بالجوانب التي تخص الفرد للتعرف على ما يحتاجه ليكون متميزا عن غيره.

أهمية الدراسة:

(١) ادخال تمارين المرونة على الوحدة التدريبية، قد يعمل على معرفة أهميتها في تحسين الصفات البدنية والمهارية لدى طلاب مساق تعليم الجمباز.

(٢) إبراز دور تمارين المرونة من خلال النتائج وأهميتها وأثرها على تحسين الصفات البدنية والمهارية لدى طلاب مساق تعليم الجمباز.

(٣) تعمل هذه الدراسة على المساهمة في تطوير الأداء المهاري في مجال تعليم والتدريب الجمباز.

مشكلة الدراسة:

إن عملية التعليم والتدريب الجيد لا بد ان يكون شاملة لمختلف الجوانب، سواء أكانت جوانب الشخصية أو جوانب البدنية يمتلكها الفرد لان النجاح في العملية التدريبية لا يتوقف على الجانب المهاري فقط، حيث ان تعلم مهارات الجمباز يحتاج للكثير من التدريب على تطوير الصفات البدنية ومنها المرونة والتي تعمل على رفع مستوي اللياقة البدنية للاعب والاستعداد الأمثل للأداء المهاري للمهارات الصعبة.

ومن خلال مراجعة العديد من الدراسات السابقة مثل (كراسنة، ٢٠٢٢) و (الزعيبي، ٢٠٢٣) كان هنالك غياب للدراسات المتعلقة بتدريبات عنصر المرونة الخاصة.

ومن خلال خبرة الباحثون في تعليم وتدريب مسابقات الجمباز على المستوى الجامعي، لا حظوا أن هنالك نقص كبير لدى الطلبة في عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة وعنصر المرونة بصفة خاصة.

مما دفعهم لمحاولة حل هذه المشكلة من خلال تصميم برنامج خاص لتطوير وتحسين صفة المرونة لدى الطلبة مما قد يعمل على زيادة امتلاك الطلبة للعديد من المهارات التي تتطلب توفر صفة المرونة وزيادة قابليتهم للتعلم بشكل أفضل.

هدف الدراسة:

التعرف على تأثير برنامج تدريبي خاص على تحسين صفة المرونة ومستوى أداء مهارات الجمباز لدى بعض افراد مساق تعليم الجمباز.

فرضيات الدراسة:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير صفة المرونة ومستوى أداء المهارات الاساسية برياضة الجمباز لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير صفة المرونة ومستوى أداء المهارات الأساسية برياضة الجمباز لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تطوير صفة المرونة ومستوى أداء بعض المهارات الاساسية برياضة الجمباز ولصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات السابقة:

- ١- أجري شتيوي، زياد (٢٠٢٠). دراسة هدفت الى التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي في تنمية عنصر المرونة الاساسية بمفصل الحوض على تطوير مسافة الهجوم لدى لاعبي المبارزة في الاردن تبعاً لبعض المتغيرات الكينماتيكية واستخدم الباحث المنهج الشبة التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) لاعباً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقسمت عينة الدراسة الى مجموعتين المجموعة تجريبية تم اعطائهم برنامج خاص بتمرنات المرونة الاساسية بمفصل الحوض اما المجموعة ضابطة فتم تطبيق البرنامج الاعتيادي عليه. تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٦) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في كل اسبوع. وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك اثر ايجابي لدى

افراد المجموعة التجريبية الذين طبقوا برنامج المرونة الاساسية بمفصل الحوض حيث عمل ذلك على تحسن مسافة الطعن من الثبات والطعن من التقدم وبالتالي مسافة الهجوم وكان ذلك واضح من خلال التطور مستوى المرونة رقميا وكذلك وجود فروق في متغيرات الكينماتيكية في جميع زوايا الجسم وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

٢- دراسة الحمد، (٢٠١٤) هدفت الى التعرف الى تأثير استخدام تدريبات البلايومترك في تحسين بعض مهارات الجمباز للطالبات في جامعة الهاشمية، وقد استخدم المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من (١٤) طالبة حيث تم اختيارهن بالطريقة العمدية، وقد توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لتأثير استخدام تدريبات البلايومترك في تعلم مهارات بساط الحركات الارضية في الجمباز ويوصي الباحثون بضرورة استخدام تدريبات البلايومترك في تعلم مهارات بساط الحركات الارضية في الجمباز كذلك اجراء دراسة مشابهة.

٣- قام حرافشة وسلامة (٢٠٠٦) بأجراء دراسة بعنوان اثر تمرينات المرونة على القوة القسوى المتحركة لكل من الذراعين، الجذع، الرجلين حيث واستخدم الباحث منهج التجريبي بأسلوب مجموعات الوحدة ذات الاختبار القبلي والبعدى وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتكونت العينة من (٢٥) طالبا من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتم اعداد التمرينات المرونة المقترحة من قبل الباحثان والاختبارات الاساسية بالتجربة من خلال عرضها على الخبراء مختصين بالتدريب الرياضي وتوصلت الدراسة الى وجود تأثير ايجابي لتمرينات المرونة المتنوعة (الايجابية والسلبية والثابتة والمتحركة) على القوى القسوى المتحركة للذراعين والجذع والرجلين

تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة فيما يلي:

- ١- في حدود علم الباحثون أنها أول دراسة استخدمت تدريبات خاصة بصفة المرونة لتحسين الاداء المهاري في رياضة الجمباز الفني لفئة الذكور.
- ٢- تم تطبيق تدريبات المرونة في الجزء الخاص بالأحماء مما جعله جزء مهم وضروري لتحضير الطلبة لباقي أجزاء الوحدة التعليمية.
- ٣- كانت التمرينات في البرنامج التدريبي تتميز بقدر من الثبات مدته (١٥-٣٠) ثانية لكل تمرين.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الشبة التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة بأسلوب المجموعتين المجموعة والتجريبية المجموعة الضابطة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من الطلبة المسجلين في مساق تعليم الجمباز ذكور والبالغ عددهم (٩٢) طالبا.

عينة الدراسة: تكونت عينة البحث من (٣٢) طالبا من طلاب مساق تعليم الجمباز. تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية (القصدية)

وسائل وأدوات جمع البيانات:

ميزان طبي لقياس الكتلة ماركة JOYCARE (كغم)، متر لقياس الطول (سم). فرشاة جمباز، أقماع، حلقات، ساعة توقيت، صافرة، استمارة القياسات الأنثروبومترية صندوق المرونة.

ضبط المتغيرات: خصائص عينة الدراسة (في متغيرات الطول، الكتلة، العمر، المتغيرات المهارية)

جدول (١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للقياسات الأنثروبومترية لأفراد

المجموعتين ن=٣٢

المتغير	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		قيمه (ت)
	ضابطه	تجريبيه	ضابطه	تجريبيه	
الطول(سم)	6.679	6.864	167.25	167.33	٠.٠٣٠-
الكتلة(كجم)	6.829	7.280	63.58	64.58	-0.347
العمر(سنة)	0.718	0.515	20.42	20.83	١.٦٣٤-

يتضح من الجدول (١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات الأنثروبومترية وهذا يبين تجانس افراد المجموعتين.

ثانيا: تكافؤ المجموعات:

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للاختبارات صفة المرونة لأفراد

المجموعتين ن=٣٢

اختبارات المرونة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
لف الجذع جهة يمين	١٦	16.50	2.915	.086	٣٠	.932
	16	16.40	2.221			
لف الجذع جهة يسار	16	15.40	2.633	-3.99	٣٠	.695
	16	15.90	2.961			

.897	٣٠	-.131	1.229	24.80	١٦	تجريبية	مرونة المنكبين
			2.079	24.90	16	ضابطة	
.652	٣٠	-.459	1.418	44.30	16	تجريبية	تفوس الجذع خلفا من الوقوف
			1.506	44.60	16	ضابطة	
.856	٣٠	.184	7.325	66.90	16	تجريبية	لف الرقبة جهة يمين
			7.288	66.30	16	ضابطة	
1.000	٣٠	.000	6.931	64.60	16	تجريبية	لف الرقبة جهة يسار
			7.058	64.60	16	ضابطة	
٠.٨٤	٣٠	-.٢١٠	١٠.٤٤٩	٣٣.٠٦	16	تجريبية	ثني الجذع اماماً اسفل
			٧.٨١٩	٣٣.٤٧	16	ضابطة	

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للاختبارات المهارية لأفراد

المجموعتين ن=٣٢

الصفات المهارية	المجموعتين	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
مهارة الدرجة الامامية للنهوض فتحا	تجريبية	١٦	٤.٠٠	٢.١٧٤	٠.٠٠٠	٣٠	1.00
	ضابطة	١٦	4.00	١.٥٩٥			
مهارة الوقوف على الرأس	تجريبية	١٦	3.17	1.586	٠.٨٢٦-	٣٠	0.418
	ضابطة	١٦	3.67	1.371			
مهارة العجلة البشرية	تجريبية	١٦	4.25	1.138	0.164	٣٠	0.871
	ضابطة	١٦	4.17	1.337			
مهارة الدرجة الامامية من الوقوف	تجريبية	١٦	3.50	1.243	-0.352	٣٠	0.729
	ضابطة	١٦	3.67	1.073			

وينتضح من الجدول (٢) (٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) في اختبارات المرونة والاختبارات المهارية بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج التدريبي الخاص بتدريبات صفة المرونة.

المتغير التابع: الصفات البدنية (المرونة) المنوي قياسها.

- (لف الجذع جهة يمين، لف الجذع جهة يسار، مرونة المنكبين، تقوس الجذع خلفا من الوقوف،
لف الرقبة جهة يمين، لف الرقبة جهة يسار، ثني الجذع أماما أسفل)
- مستوى أداء المهارات (مهارة الدرجة الامامية للنهوض فتحا، مهارة الوقوف على الرأس، مهارة
العجلة البشرية، مهارة الدرجة الامامية من الوقوف).

خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي

الاختبارات القبليّة: تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة الدراسة، للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في صالة
الجمباز كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعه اليرموك في يوم الثلاثاء الموافق ٢٥/١٠/٢٠٢٢.

محتوى البرنامج وكيفية تطبيقه

- ١- الجزء التمهيدي (الاحماء): أخذ (٢٠) دقيقة من محاضرة مساق تعليم الجمباز وتم بتطبيق تمرينات
الاحماء العام لمدة ٤ دقائق.
- ٢- الجزء الرئيسي للأحماء: يحتوي على مجموعة من تدريبات المرونة المتخصصة في تطوير مستوى
المرونة ولمدة (١٦) دقيقة، كما حرص الباحثون على ان تكون التمرينات المستخدمة لها علاقة في
تحسين مستوى الأداء المهاري من حيث المدى والمسار، كما راعى الباحثان حجم وشدة التمرين من حيث
عدد التكرارات وزمن الراحة حيث طلب من الطلاب التدرج عند أداء التمرين والثبات من (١٥-٣٠) ثانية.
٣-مراعاة مبدأ التنوع في استخدام التمارين، حيث تم عمل مجموعة من تمارين الاطالة سواء الايجابية او
السلبية واتباع مبدأ التدرج في اختيار التمارين من السهل الى الأصعب، والانتظام في التدريب دون
انقطاع.

البرنامج التدريبي المقترح:

زمن تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية، حيث تم التطبيق لمدة (٤) أسابيع وبواقع (٣)
وحدة تدريبية بالأسبوع الواحد وكان زمن الوحدة التدريبية الواحدة (٢٠ دقيقة)، أي أن البرنامج اشتمل

على (١٢) وحدة تدريبية، تم تطبيق البرنامج في الفترة الواقعة ما بين يوم الاحد الموافق (٢٠٢٢/١٠/٣٠) إلى يوم الاحد الموافق (٢٠٢٢-١١-٢٤)

الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات المرونة قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية بتاريخ (٢٩-٢٧/١١/٢٠٢٢م).

المعالجات الاحصائية:

قام الباحث باستخدام المعالجات الاحصائية التالية بهدف التحقق من مدى تجانس بيانات افراد المجموعتين حيث تم استخدام ما يلي: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه (T.test).

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الفرضية الأولى ومناقشتها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في تطوير صفة المرونة ومستوى أداء المهارات الأساسية برياضة الجمباز لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

الجدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في صفة المرونة (التجريبية ن = ١٦)

مستوى الدلالة	قيمة ت	البعدى		القبلي		المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٠٠٠	-٦.٦٤٩	١.٤١٤	٢٤.٠٠	٢.٩١٥	16.50	لف الجذع جهة يمين
٠.٠٠٠	-٩.٤٧٧	٠.٩١٩	٢٤.٢٠	٢.٦٣٣	١٥.٤٠	لف الجذع جهة يسار
٠.٠٠٠	-١٣.٠٣٤	١.٧١٦	٣٣.٥٠	١.٢٢٩	٢٤.٨٠	مرونة المنكبين
٠.٠٠٠	-١٢.٠٤٨	٢.٤٠٦	٥٤.٣٠	١.٤١٨	٤٤.٣٠	تقوس الجذع خلفا من الوقوف
٠.٠٠٢	-٤.١٥٣	٧.٣٨٢	٧٧.٥٠	٧.٣٢٥	٦٦.٩٠	لف الرقبة جهة يمين
٠.٠٠٧	-٣.٤٤٦	٤.٢٣٧	٧٢.٨٠	٦.٩٣١	٦٤.٦٠	لف الرقبة جهة يسار
٠.٠٠٠	-٥.٤٩٣	٨.٤	٣٨.٣	١٠.٤	٣٣.١	ثني الجذع اماماً اسفل

الجدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمهارات الاساسية بالجمباز (التجريبية ن = ١٦).

المتغير	القبلي		البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الدرجة الامامية نهوض فتحا	4.00	2.174	7.25	1.138	-6.789	.000
العجلة البشرية	4.25	1.138	8.00	.739	-13.457	.000
الوقوف على الراس	3.17	1.586	7.67	.888	-10.340	.000
الدرجة الامامية من الوقوف	3.50	1.243	7.58	.996	-12.147	.000

ويرى الباحثون ان البرنامج التدريبي الذي شمل العديد من التمارين الخاصة بتطوير المرونة للجسم كاملا حيث ان العمل على ثبات واطالة العضلة للمدى المسموح به زاد من مستوى الاطالة لدى افراد المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون التطور الحاصل الى التدرج في زيادة مدة الثبات في التمرين للإطالة حيث وصل في نهاية البرنامج الى ٣٠ ثانية كحد اقصى مما سمح للعضلة ان تستطال وتمط الى اقصى حد مع الثبات والذي ساعد على زيادة نسبة المرونة بشكل ايجابي وهو ما تم الاشارة اليه سابقا من مدى ترابط الاطالة والمرونة بأداء واحد مع انهم صفتان مختلفتان.

وكذلك يعزو الباحثون التطور في الجزء الخاص بالمرونة بسبب تركيز كل وحدة تدريبية على

مجموعه عضلية خاصة تم العمل على تطويرها وتحسينها بشكل منعزل عن العضلات الاخرى

ولما كان التطور الظاهرة على الجانب البدني في تطوير مستوى المرونة الخاصة حيث عمل ذلك على زيادة قدره اللاعبين اثناء اداء المهارات على الوصول لأقصى حدود المرونة مما مكنهم من تطبيق المهارات الأساسية في الجمباز بشكل الفضل حيث ان تطبيق المهارة سواء من الحركة او من الثبات كان هنالك فرقا واضح بين القياسين القبلي والبعدي، وهذا ما أكدته دراسة (الزيود ٢٠٠٧، شتيوي ٢٠٢٠) أن البرنامج التعليمي يهدف إلى تحضير المجموعات العضلية العاملة في المهارات وتحقيق تحسنا في الأداء.

كما ان التسلسل الحركي لحركات الجمباز والذي يتطلب عمل المجموعات عضلية بشكل متسلسل

يبدأ من عضلات الرجلين وصولا لعضلات الرقبة وهذا يتطلب تمازج ما بين المرونة والاطالة

بالمجموعات العضلية العاملة مما سمح للطلبة بأداء المهارات بشكل أفضل.

الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير صفة المرونة ومستوى أداء المهارات الأساسية برياضة الجمباز لدى أفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

الجدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في صفة المرونة (الضابطة ن = ١٦)

مستوى الدلالة	قيمة ت	البعدي		القبلي		المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٠٠٠	-4.469	1.826	20.00	2.221	16.40	لف الجذع جهة يمين
٠.٠٠٠	-2.729	1.713	18.60	2.961	15.90	لف الجذع جهة يسار
٠.٠٠٠	-3.074	1.687	26.20	2.079	24.90	مرونة المنكبين
٠.٠٠٠	-3.074	1.197	45.90	1.506	44.60	تقوس الجذع خلفا من الوقوف
٠.٠٠٠٢	-2.821	6.941	69.80	7.288	66.30	لف الرقبة جهة يمين
٠.٠٠٠٧	-3.000	6.790	66.10	7.058	64.60	لف الرقبة جهة يسار
٠.٠٠٠٠	٠.١	٨.٢٠	٣٣.٢	٧.٨٢	٣٣.٤٧	ثني الجذع اماماً اسفل

الجدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري (الضابطة ن = ١٦).

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	البعدي		القبلي		المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.137	-1.603	1.749	4.83	1.595	4.00	الدرجة الامامية نهوض فتحا
0.006	-3.400	1.240	5.58	1.337	4.17	العجلة البشرية
0.001	-4.815	0.900	5.58	1.371	3.67	الوقوف على الراس
0.000	-6.092	0.7456	5.25	1.073	3.67	لدرجة الامامية من الوقوف

حيث يعزو الباحثون السبب في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة الى ان البرنامج التدريبي الاعتيادي لم يكن يركز على عنصر واحد فقط بل شملها جميعها فمن الطبيعي حدوث تحسن في مستوى اللياقة البدنية ولكن لم يصل للمستوى المطلوب ويتفق كلا من (Fabio,2004) و

(Maryg,2003) أنّ التدريب بالطريقة التقليدية يركّز على الأداء في حالة الثبات وأنّ تطبيق النموذج السليم للأداء والمعلومات التي تخص المهارة الحركية تزيد من فهم المتعلم وتحسين أدائه كما تمكنه من توجيه حركات جسمه التوجيه السليم والتي يمكن من خلالها أن يحدث تقدماً طفيفاً في تحسين الصفات البدنية .

ويرى الباحثون أن من الطبيعي أن تحقق المجموعة الضابطة تحسناً في تعلم مهارات الجمباز بسبب تطبيقها البرنامج الاعتيادي ، حيث أنّ هذا التطور في مستوى الأداء المهاري لدى المجموعة الضابطة جاء نتيجةً لمراعاة الأسس العلمية الصحيحة في تصميم البرنامج الاعتيادي وتطبيقه ، و الدور الذي يؤديه مدرس المساق واهميته بالنسبة للعملية التعليمية و أسلوب التعليم المباشر والتعليق على التّواحي الفنية والتعليمية للمهارات وتطبيق النموذج الصحيح والسليم خلال التدريس، وتوضيح الأخطاء للمتعلمين أثناء عملية الأداء وتلافيها، هي عبارة عن محاولات للوصول إلى الأداء الأمثل حيث أنّ التدريب بصورة منتظمة خلال فترة زمنية معينة يؤدي إلى تحسّن في مستوى الفرد وهذا ما أكدته دراسة (أبو حماد 2022، الحمد ٢٠١٤، حرافشة ٢٠٠٦). إنّ الالتزام والأداء المنتظم كافٍ لإحداث فروق في الأداء .وهذا يعني أنّ المجموعة الضابطة والتي طبقت البرنامج الاعتيادي حققت تقدماً في مستوى الأداء المطلوب في المهارات. وبذلك تتحقق صحة الفرضية الثانية.

الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في تطوير صفة المرونة ومستوى أداء المهارات الأساسية برياضة الجمباز ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة المحسوب بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في صفة المرونة (التجريبية ن=٣٢)

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
لف الجذع جهة اليمين	تجريبية	١٦	24.00	1.414	5.477	٣٠	.000
	ضابطة	١٦	20.00	1.826			
لف الجذع جهة يسار	تجريبية	16	24.20	.919	9.111	٣٠	.000
	ضابطة	16	18.60	1.713			
مرونة المنكبين	تجريبية	16	33.50	1.716	9.595	٣٠	.000
	ضابطة	16	26.20	1.687			

.000	٣٠	9.884	2.406	54.30	16	تجريبية	تقوس الجذع خلفا من الوقوف
			1.197	45.90	16	ضابطة	
.027	٣٠	2.403	7.382	77.50	16	تجريبية	لف الرقبة جهة يمين
			6.941	69.80	16	ضابطة	
.016	٣٠	2.647	4.237	72.80	16	تجريبية	لف الرقبة جهة يسار
			6.790	66.10	16	ضابطة	
٠٠٠٢٨	٣٠	٢.٤٠٨	٨.٤٤٤	٣٨.٣	16	تجريبية	ثني الجذع اماماً اسفل
			٨.٢٠	٣٣.٢	16	ضابطة	

جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ومستوى الدلالة المحسوب بين المجموعتين

(التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في مستوى المهاري). (التجريبية ن=٣٢)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الضابطة		التجريبية		المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.001	4.011	1.749	4.83	1.138	7.25	الدرجة الامامية نهوض فتحا
.000	5.800	1.240	5.58	0.739	8.00	العجلة البشرية
.000	5.708	0.900	5.58	0.888	7.67	الوقوف على الراس
.000	6.470	0.745	5.25	0.996	7.58	الدرجة الامامية من الوقوف

يعزو الباحثون التطور الواضح في صفة المرونة من خلال بيانات جدول رقم (٨) لدى افراد المجموعة التجريبية الى انه تم تصميم البرنامج التدريبي الخاص بتطوير صفة المرونة وفق اسس علمية سليمة والاعتماد على مبدأ التدرج بالحمل من خلال زيادة مدة ثبات في عملية تنفيذ التمرين كما انه تم اعادة التمرينات التي تلعب دورا هاما في عملية تحسين عنصر المرونة وتكرارها بشدة مختلفة.

كذلك يعزو الباحثون التطور الواضح لدى افراد المجموعة التجريبية بالنسبة لأفراد المجموعة الضابطة الى التزام افراد مجموعة التجريبية بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح وان البرنامج التدريبي المقترح كان متدرج في تنوعه حيث تم تخصيص وحدة تدريبية خاصة بكل مجموعة عضلية والتركيز عليها في كل فترة تدريب كمان ان الاستثمار الامثل ومدة البرنامج التدريبي المقترح عملت على المساهمة في تحسن في عنصر المرونة.

ويعزو الباحثون كذلك السبب الى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي ركز على تحسين عنصر واحد وهو عنصر المرونة والاستفادة منه من قبل المجموعة التجريبية لتطوير صفة المرونة وهذا الذي اظهرته نتائج جدول رقم (٨) حيث كانت النتائج الافضل لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في صفة المرونة. هذا بدوره انعكس على أداء طلبة الجمناز عند أداء المهارات المطلوبة حيث انها تتطلب قدر كافي من المرونة لأدائها بشكل جيد.

ومن هنا يرى الباحثون ان أداء المجموعة التجريبية كان أفضل في أداء المهارات الأساسية في رياضة الجمناز وذلك نتيجة تمتعهم وامتلاكهم لصفة المرونة والتي شكلت نقطة جوهرية في متطلبات المهارات قيد الدراسة وهذا يتفق مع دراسة (Hootman 2007، شتيوي ٢٠٢٠) التي أظهرت ان اللاعبين الذين يتمتعون بدرجة اعلى من المرونة يكون أدائهم أفضل.

الاستنتاجات:

- ١- أظهرت نتائج الدراسة ان هنالك تحسن في الاختبار البعدي لكلا المجموعتين بينما حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات المرونة تحسن واضح في اختبارات المرونة والمستوى المهاري مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- ٢- ان مدة البرنامج التدريبي الخاص بتدريبات المرونة كانت كافية لإحداث التحسن الحاصل على الاختبارات المهاري لدى طلبة تعليم الجمناز افراد المجموعة التجريبية.

التوصيات:

١. تعميم استخدام تدريبات المرونة على جميع الألعاب الرياضية لما له من أثر في تحسين المستوى البدني والمهاري لجميع الرياضات.
٢. زيادة الاهتمام بالجزء الخاص بالإحماء وإعطاءه أولوية وذلك لزيادة جاهزية المتعلمين لأداء المهارات المطلوبة بشكل جيد في رياضة الجمناز.

المراجع العربية:

١. شتيوي، زياد. (٢٠٢٠). أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مرونة مفصل الحوض على مسافة الهجوم لدى لاعبي المبارزة في الاردن تبعاً لبعض المتغيرات الكينماتيكية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اردن، الأردن
٢. أبو حماد، آلاء. (٢٠٢٢م). أثر استخدام تمرينات الزومبا الموجهة على تعلم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في رياضة الجمباز. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، اردن، الأردن.
٣. الفرطوسي، على والكريزي، على والحسيني، صادق (٢٠١٥). القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، مطبعة المهمين. بغداد، العراق.
٤. الحمد، امل. (٢٠١٤). تأثير استخدام تدريبات البلايومترك في تحسين بعض مهارات الجمباز للطالبات في جامعة الهاشمية، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، مجلد ٩ ، العدد ٢ ، المملكة العربية السعودية
٥. الرميلى، زياد ومجلي، ماجد وخطاطبة، معتصم. (٢٠١٠)، دراسة مسحية للإصابات الرياضية الشائعة لدى بعض لاعبي المنتخبات العربية في رياضة الجمباز. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، العدد (٥) الكرك، الأردن.
٦. حرافشة، براهيم وسلامة، إبراهيم. (٢٠٠٦). أثر تمرينات المرونة على القوة القسوى المتحركة لكل من الذراعين، الجذع، الرجلين. رسالة ماجستير. عمان، الأردن.
٧. حسن، هشام وعبد الله، حازم وعمر، هشام. (٢٠٠٣) مبادئ الجمباز الحديث، القاهرة مصر.
٨. شحاتة، محمد. (٢٠٠٣)، تدريب الجمباز المعاصر. طبعة الاولى. دار الفكر العربي القاهرة، مصر.
٩. حماد، مفتي. (٢٠٠١). التدريب الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
١٠. الزيود، زياد. (٢٠٠٧م). انتقال أثر التعلم لمهارة الكب على العقلة على مهارة الكب من التعلق على المتوازي. رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
١١. كراسنة، دعاء. (٢٠٢٢) أثر تدريبات التاباتا TABATA في تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية لدى طلاب مسابقات الجمباز. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، اردن، الأردن.
١٢. الزعبي، ماريان. (٢٠٢٣) أثر استخدام تدريبات الكارديو (Burpee) الموجهة على تحسين مؤشر كتلة الجسم وتنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لدى طلاب مساق تدريب الجمباز. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، اردن، الأردن.

المراجع الاجنبية:

1. Hootman Jennifer, M. Randall, dick. Agel, Julie. (2007) Epidemiology of collegiate injuries for 15 Sports: summary and Recommendations for injury prevention initiatives. Journal of athletic training ,42(2), 311-319
 2. Knobloch, K Jagodzinski, M. Hasper,C .Zeichen , J.Krettek , C.(2006) ,Gymnastic school sport injuries – aspects of preventive measures , Sportverletz Sportschaden . Jun ,20 (2) :81-5. Thieme, connect, Links, Unfallchirurgische Klinik Medizinische Hochschule Hannover
 3. Fabio, Cumana. (2004). Function training for sport, human kinc tiec champing 11 England.
- Maryg, Reynalds. (2003). What makes function training national strength

المخلص

أثر برنامج تدريبي لتطوير صفة المرونة على تحسين بعض مهارات بساط الحركات الارضية في رياضة الجمباز

د. زياد فلاح الزيود

م. زياد محمود شتيوي

د. سميه محمد اخويله

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي لتطوير صفة المرونة على تحسين بعض مهارات بساط الحركات الارضية في رياضة الجمباز واستخدام الباحثون المنهج الشبة التجريبي بإحدى صوره المتمثلة بالمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة نظراً لملاءمته وطبيعة الدراسة. وتكونت عينة الدراسة من طلبة مساق تعليم الجمباز للعام ٢٠٢٢-٢٠٢٣ البالغ عددهم (٣٢) طالباً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقسمت عينة الدراسة الى مجموعتين المجموعة تجريبية تم اعطائهم برنامج خاص بتمرينات المرونة في جزء الاحماء لمدة ٢٠ دقيقة اما المجموعة ضابطة فتم تطبيق البرنامج الاعتيادي عليهم. تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٤) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في كل اسبوع وبعد استخدام المعالجات الاحصائية المناسبة لتحليل البيانات ، أظهرت نتائج الدراسة أظهرت نتائج الدراسة ان هنالك تحسن في الاختبار البعدي لكلا المجموعتين بينما حققت المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات المرونة تحسن واضح في اختبارات المرونة والمستوى المهاري مقارنة بالمجموعة الضابطة، وان مدة البرنامج التدريبي الخاص بتدريبات المرونة كانت كافية لإحداث التحسن الحاصل على الاختبارات المهارية لدى طلبة تعليم الجمباز افراد المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: عناصر اللياقة البدنية، الجمباز الفني.

Abstract

The effect of training program of flexibility on improving some floor skills in gymnastics

Dr. zeyad falah alzeoud

Zeyad mahmmud shtawi

Dr. swmaia mohammad kwala

This study aimed to investigate the effect of training program of flexibility on improving some floor skills in gymnastics. For the purposes of this study, the researchers used a quasi-experimental approach. Study sample consisted of 32 students, randomly selected, enrolled in the "learning gymnastic" course during the academic year of 2022/2023 and were divided into two equal groups: control and experimental group. The experimental group was given a specific program for flexibility during the first 20 minutes of warm up whereas the control group followed traditional classes. The program lasted four weeks, 3 sessions per week. Both groups showed significant improvement in posttest measurements whereas the experimental group achieved significantly better scores in flexibility and floor skills compared to the control group. Therefore, the duration of the program appeared to be enough for the flexibility and floor skills improvement.

Keywords: Physical fitness components, arctic gymnastics