



معلومات البحث

أستلم: 5 تشرين الاول 2015
المراجعة: 10 تشرين الثاني 2015
النشر: 1 كانون الثاني 2016

تمرينات بدنية بالأسلوب التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى طلاب المرحلة
الابتدائية بالجمناستك الفني

محمد رحيم غاوي، قيصر عبد السادة زريجي
كلية العلوم السياسية، جامعة المستنصرية، العراق
قسم النشاطات الطلابية، جامعة المستنصرية، العراق

Mhmed120@yahoo.com
acaear@yahoo.com

المخلص:

هدفت الدراسة إلى إعداد تمرينات بدنية بالأسلوب التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى طلاب المرحلة الابتدائية بالجمناستك الفني وافترض الباحثان ان هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية ، أشملت عينة البحث على (40) طالب من طلاب الصف الخامس الابتدائي ضمن طلبة مديرية تربية بغداد الرصافة الثالثة ، إذ أظهرت نتائج الاختبارات البدنية فاعلية التمرينات باستعمال الأسلوب التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى طلاب المرحلة الابتدائية بالجمناستك الفني.

الكلمات المفتاحية: تمرينات بدنية بالأسلوب التدريبي، القوة المميزة بالسرعة، طلاب المرحلة الابتدائية، الجمناستك الفني.

Abstract:

The study aimed to develop physical exercises style training for the development of distinctive force as soon as the primary students Technical Paljmnacetk assumed the researchers that there are significant differences were statistically significant differences between the results of the tribal tests and post the two groups (experimental and control) and in favor of the experimental group, Ohmmelt sample search on the (40) students from Fifth grade students within the Students Educational Directorate Baghdad Rusafa third, as the results of physical tests showed the effectiveness of using physical exercise training method for the development of distinctive force as soon as the primary technical Paljmnacetk students.

Keywords: Physical style training exercises, distinctive force, primary technical Paljmnacetk students

1- المقدمة:

تعد القوة العضلية من المكونات الأساسية للياقة البدنية ، اذ ان جميع الفعاليات الرياضية تحتاج إلى متطلبات خاصة من القوة ، فكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية يؤثر ويتأثر بالعنصر الأخر، اذ تشكل القوة العضلية القاعدة او الركيزة الأساسية التي تبنى عليها جميع الفعاليات والحركات الرياضية في جميع الألعاب الفردية والفرقية لذا يحتاج كل لاعب أو ممارس للنشاط الرياضي لبناء قوته العضلية وخاصة في المرحلة الأولى من العمر لان بناء وتنمية القوة يحتاج الى فترة طويلة واستمرارية وتدرج بالتدريب لكي يكتسب مستوى معين من التكيف بالإضافة إلا انه بعض الألعاب تحتاج الى إعداد اللاعب في وقت مبكر من العمر لذا لا بد من كل معلم او مدرب الاهتمام بتنمية القوة لدى طلبته وخاصة الابتدائية والاستفادة من درس التربية الرياضية لان المدرسة تعد الرافد الأساسية إلى جميع الأندية والمنتخبات الوطنية وهذا لا يتم إلا من خلال اكتساب المعلم أو المدرب خبرات تعليمية علمية حديثة تساعده في تنمية عناصر اللياقة البدنية بكفاءة عالية لتمكّن الطلبة واللاعبين من إتقان فن الأداء الحركي التي يتأسس عليها نجاح الأداء الفني للوصول إلى تنمية وترقية الصفات البدنية الخاصة والحصول على اعلى المستويات الرياضية .

يعد الأسلوب التدريبي من الأساليب الحديثة بعملية التعلم اذ يعطى المعلم حرية أكثر للطلاب إثناء عملية تنفيذ الواجب الحركي (التمرينات البدنية) المعد من قبله اذ يختار الطالب الكيفية التي يراها مناسبة للتطبيق بالإضافة دور التغذية الراجعة التي تساعد المتعلم من الانتقال من مرحلة تعليمية إلى أخرى إذ يستعمل المعلم مجموعة من التمرينات البدنية التي تساعد الطلبة في اكتساب الصفات البدنية ضمن محددات وأهداف وخطوات الأسلوب التدريبي ومن هنا برزت أهمية البحث في إعداد مجموعة من التمرينات البدنية باستعمال الأسلوب التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لطلاب الصف الخامس الابتدائي بالجمناستك الفني إذ تم تطبيق التمرينات البدنية بالاعتماد على وزن جسم الطالب دون استعمال الأوزان بسبب الخطورة المتوقعة عند استعمال هذا الأسلوب في التعليم مع عينة البحث وللمساهمة في تعزيز التطبيقات العلمية والعملية لتمرينات القوة العضلية بصورة عامة وتنمية القوة المميزة بالسرعة للطلبة ولللاعبين الجمناستك الفني في بلدنا العزيز بصورة خاصة فبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث العلمية والمشاهدة المباشرة للطلبة اتضح إن هناك ضعف واضح في تنمية وتطوير القوة العضلية بصورة عامة والقوة المميزة بالسرعة بصورة خاصة فضلاً عن عدم استعمال الأساليب الحديثة في تنفيذ التمرينات البدنية لتنمية القوة العضلية في منهاج إعداد الطلاب بدنياً من قبل مدرسي التربية الرياضية الأمر الذي يشكل عائقاً في أداء بعض الحركات والمهارات بالقوة المطلوبة والذي يكون عائقاً للإنجاز ، من هنا برزت مشكلة البحث بعدم استعمال الأساليب الحديثة بتنفيذ التمرينات البدنية لتنمية القوة المميزة بالسرعة لطلبة المرحلة الابتدائية في مراحل الإعداد العام والخاص بالجمناستك الفني لذا ارتأى الباحثان استعمال تمرينات بدنية بالأسلوب التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى طلاب الصف الخامس الابتدائي بالجمناستك الفني .

وهدف البحث إلى إعداد تمرينات بدنية بالأسلوب التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى طلاب الصف الخامس الابتدائي بالجمناستك الفني والتعرف على تأثير التمرينات البدنية بالأسلوب التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى طلاب الصف الخامس الابتدائي بالجمناستك الفني .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهجية البحث .:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة لملاءمته في تحقيق أهداف الدراسة .

2-2 مجتمع البحث وعينته .:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والتي تمثل طلاب الصف الخامس الابتدائي إحدى مدارس (مديرية تربية بغداد - الرصافة الثالثة) للعام الدراسي 2014 - 2015، والبالغ عددهم (105) طالبا مقسمين إلى ثلاث شعب (أ - ب - ج) وواقع (35) طالب في كل شعبة ، إما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العشوائية إذ كان المجموع الكلي لعينة البحث (40) طالب مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (20) طالب بعد ان استبعد الطلاب الذين تغيبوا أكثر من وحدتين تعليمية .

2-2-1تجانس العينة .:

عمد الباحثان بإجراء التجانس لعينة البحث لمتغيرات (الطول ، الكتلة ، العمر) عن طريق استعمال قانون معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس أفراد العينة في متغيرات (الطول،الكتلة، العمر)

المتغير	العدد	الوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
الطول/ سم	40	143.8	2.870	144	0.209
الكتلة / كغم	40	37.10	2.989	38	0.903
العمر/ شهر	40	135.1	3.88	135	0.077

يتبين من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء جميعها كانت اقل من ($3\pm$) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول ، الكتلة ، العمر) وأن جميع القياسات تحقق المنحنى الطبيعي ، وبعد إجراء التجانس عمد الباحثان بإجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات التي تؤثر في نتائج الاختبارات البدنية القبلية.

2-2-2 تكافؤ العينة .:

عمد الباحثان إلى تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين (تجريبية و ضابطة) بأعتماد الطريقة العشوائية (القرعة) ، ولكي يكون التقسيم غير منحاز لإحدى المجموعتين وللحفاظ على الموضوعية العلمية ، اجريت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات والجدول (2) يبين تكافؤ العينة في نتائج الاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) .

جدول (2) يبين تكافؤ العينة في نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)

دلالة الفروق	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الاختبارات
		±ع	س	±ع	س		
غير معنوي	0.610	1.21	5.000	1.37	5.250	عدد المرات (التكرار)	1- اختبار الاستناد الأمامي
غير معنوي	0.215	0.68	2.950	0.63	2.905	متر وأجزائه	2- اختبار الثلاث حجلات رجل اليمين
غير معنوي	0.761	0.64	3.025	0.55	2.880	متر وأجزائه	3- اختبار الثلاث حجلات رجل اليسار
غير معنوي	0.832	0.96	4.100	0.93	4.350	عدد المرات (التكرار)	4- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر
غير معنوي	1.211	0.833	3.800	0.988	4.150	عدد المرات (التكرار)	5- اختبار الجلوس من الاستلقاء

(*) درجة الحرية = 38 ومستوى دلالة (0.05) T-Test الجدولية = 2.02

3-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث.

لقد استعان الباحثان ببعض الاختبارات التي طبقت بالبحث وهي.

1. اختبار (الاستناد الأمامي). (قاسم محمد حسن : 2001. 23)

2. اختبار (الثلاث حجلات يمين ويسار) . (احمد عبيد حسن: 2006، 50)

3. اختبار اختبار الجلوس من الإستلقاء على الظهر (قيس ناجي وبسطويسي احمد: 1984. 289)

4. اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر (حيدر رحيم :2013. 67)

وعلمنا بان جميع الاختبارات حاصلة على الاسس العلمية وتم اجرائها على البيئة العراقية.

2-4 التجربة الاستطلاعية.

عمد الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من طلاب وعددهم (8) وذلك من اجل معرفة ملائمة الاختبارات لعينة

البحث والزمن المستغرق لإجراء الاختبارات ومعرفة الصعوبات التي تواجه سير عمل الباحثان وتجاوزها.

2-5 الاختبارات القبلية:

تم تنفيذ الاختبارات البدنية القبلية يوم الأربعاء الموافق 5 / 11 / 2014 في تمام الساعة التاسعة صباحاً

للمجموعتين (التجريبية والضابطة) .

2-6 التجربة الرئيسة (التمرينات المقترحة):.

اعدَ الباحثان مجموعة من التمرينات البدنية معتمداً على وزن جسم الطالب دون الحاجة إلى استعمال الأوزان إثناء تنفيذ التمرينات لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى طلاب الصف الخامس الابتدائي بالجمناستك للمجموعة التجريبية معتمداً على المصادر العلمية لتنمية القوة ، وبعد إن تم إعداد التمرينات البدنية عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين لتقنينها بالطريقة التي تخدم موضوع الدراسة ولكي تكون ملائمة لتنفيذها .

وبعد إجراء الاختبارات القبلية تم تطبيق التمرينات البدنية المعدة في أول وحدة تدريسية بتاريخ 2014/11/6 إذ عمد الباحثان إلى إدخال المتغير المستقل (التمرينات) في الجزء الثاني من القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية بعد إعطاء الجزء الأول (التعليمي) دورة في شرح أهمية التمرين في بناء عضلات الجسم (القوة) ومن ثم إعطاء صورة لحركة أداء التمرين من خلال تطبيق المعلم للتمرين وشرح التسلسل الحركي للتنفيذ والتأكيد على الأجزاء الرئيسية العاملة إثناء تنفيذ التمرين ، وإعطاء حرية للطلاب في اخذ المكان المناسب لأداء التمرين واختيار الزملاء الذين يعمل معهم وتحديد بدء العمل لتنفيذ الواجب الحركي والانتهاء منه وكان دور المعلم هو تحديد الواجب الحركي وملاحظة الطالب إثناء تنفيذ الواجب مع إعطاء التغذية الراجعة لأداء جميع الطلبة إما عملية التقويم فهي من اختصاص المعلم ، إذ كانت مدة التمرينات محصورة بين (13-15) دقيقة وتم أخذ مبدأ التدرج بمستوى صعوبة التمرينات لغرض الحصول على التكيف ، إذ كان عدد التمرينات التي استخدمها الباحثان هي (30) تمرين وكانت التمرينات متنوعة وحديثة كما مبين في الملحق (1) .

وأعدَ الباحثان التمرينات على وفق المعايير الآتية :-

_ تم تطبيق مفردات التمرينات للمجموعة التجريبية فقط من قبل معلم التربية الرياضية وإشراف الباحثان ، أما المجموعة الضابطة فكانت تعمل ضمن الأسلوب المتبع لتنمية القوة من قبل معلم التربية الرياضية إذ حرص الباحثان إلى عدم استعمال إي تمرين من التمرينات الخاصة بالمجموعة التجريبية للمجموعة الضابطة لضبط المتغيرات التي تؤثر في نتائج الدراسة.

- مدة تطبيق التمرينات (6) أسابيع .
- عدد الوحدات التعليمية (18) وحدة .
- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع (3) وحدات بعد اخذ موافقة إدارة المدرسة .
- أيام الأسبوعية هي (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس)

2-7 الاختبارات البعدية .:

بعد تنفيذ جميع الوحدات التعليمية تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الأحد الموافق 2014/12/21 لكافة الاختبارات البدنية ولجميع المتغيرات ، وراعى الباحثان توافر الظروف نفسها في الاختبارات القبلية لتلافي تأثير المتغيرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات .

2-8 الوسائل الإحصائية .:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

-عرض نتائج الاختبارات البدنية القلبية والبعديّة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشته

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط والانحراف المعياري للفروق وقيمة

(ت) المحسوبة لنتائج الاختبارات البدنية القلبية والبعديّة للمجموعة التجريبية

الاختبارات	ن	وحدة القياس	الاختبارات القلبية		الاختبارات البعديّة		فرق الأوساط ف	الخطأ المعياري للفروق ف هـ	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
			س±	س	س±	س				
1- اختبار الاستناد الأمامي	20	عدد المرات (التكرار)	1.37	5.250	1.447	12.900	7.650	0.424	18.011	*دال معنوي
2- اختبار الثلاث حجلات رجل اليمين	20	المتر وأجزائه	0.63	2.905	0.910	4.765	1.860	0.2541	7.318	*دال معنوي
3- اختبار الثلاث حجلات رجل اليسار	20	المتر وأجزائه	0.55	2.880	0.785	4.680	1.800	0.2313	7.780	*دال معنوي
4- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر	20	عدد المرات (التكرار)	0.93	4.350	1.525	10.70	6.350	0.3266	19.439	*دال معنوي
5- اختبار الجلوس من الاستلقاء	20	عدد المرات (التكرار)	0.988	4.150	1.051	8.500	4.350	0.371	11.698	*دال معنوي

(*) بلغت قيمة T-Test الجدولية = 2.093 تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 19

يبين الجدول (4) بأنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البدنية القلبية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحثان هذه الفروق في نتائج الاختبارات البدنية هو نتيجة لاستخدام الأسلوب التدريبي في تطبيق التمرينات البدنية إذ ساعد الأسلوب التدريبي بشكل كبير في زيادة ثقة الطالب بنفسه وبالمعلم وأعطى للطالب حرية كبيرة في تنفيذ الواجب الحركي المعد من قبل المعلم وللاستثمار الجيد لوقت الدرس ، بالإضافة إلى دور التمرينات البدنية المستخدمة والتي أثبتت فاعليتها ونجاحها إذ تم إعدادها بشكل علمي فهي كانت متنوعة ومتناسقة وشاملة وتراعي قابلية العينة إثناء التطبيق وكانت ذات بدايات مختلفة ، فقد أسهمت بشكل فعال في تنمية صفتي القوة و السرعة لعضلات الجسم إذ يؤكد (حاجم الربيعي: 1987. 95) " أنّ القوة المميزة بالسرعة يمكن تمهيتها عن طريق تطوير القوة أو السرعة أو كليهما " لأن القوة المميزة بالسرعة عبارة عن صفتين مركبتين هما القوة والسرعة ولتطويرها لأبد من التركيز على تطوير القوة بمرور عالٍ وبشدد قصوى إلى دون القصوى " ، وإن استخدم الطلاب أجسامهم أو جزء منها كمقاومة لتقوية مجموعة عضلية معينة ساعد في تنمية القوة العضلية وهذا ما يؤكد (مفتي إبراهيم : 2001.

193) بأنه " يمكن استخدام التمرينات التي يستخدم فيها جسم الفرد الرياضي او جزء منه كمقاومة لتقوية مجموعة عضلية معينة". كذلك ساعدت التمرينات البدنية في السيطرة على حركات الرجلين والذراعين أثناء الأداء والتحكم بالمسارات الحركية لهذه الأجزاء إذ هدفت التمرينات البدنية إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة للمراحل العمرية المبكرة من خلال استخدام ودمج صفتي القوة والسرعة معاً في تمرين واحد ، وتقريب الفجوة بينهما وهذا ما أشار إليه السيد (عبد المقصود: 1997. 122) " عند تنمية القوة فإنه يجب أداء التمرينات بانقباضات حركية سريعة أو ترددات حركية عالية " .

2-3 عرض نتائج الاختبارات البدنية والقلبية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط و الخطأ المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة لنتائج الاختبارات البدنية والقلبية والبعديّة للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	قيمة T المحسوبة	الخطأ المعياري للفروق ف هـ	فرق الأوساط ف	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		وحدة القياس	ن	المعالجات الإحصائية الاختبارات
				±ع	س	±ع	س			
*دال معنوي	14.863	0.292	4.350	1.268	9.350	1.21	5.000	التكرار	20	1- اختبار الإستناد الأمامي
*دال معنوي	3.151	0.2395	0.755	0.735	3.705	0.68	2.950	متر وأجزائه	20	2- اختبار الثلاث حجلات رجل اليمين
*دال معنوي	3.415	0.2254	0.770	0.727	3.795	0.64	3.025	متر وأجزائه	20	3- اختبار الثلاث حجلات رجل اليسار
*دال معنوي	8.458	0.419	3.550	1.308	7.650	0.96	4.100	عدد المرات (التكرار)	20	4- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر
*دال معنوي	5.965	0.310	1.850	0.933	5.650	0.833	3.800	عدد المرات (التكرار)	20	5- اختبار الجلوس من الاستلقاء

(*) بلغت قيمة T-Test الجدولية = 2.093 تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 19

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (5) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البدنية والقلبية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي إذ نجد زيادة في قيم الأوساط الحسابية في جميع الاختبارات البعدية ، ولكن كانت هذه الزيادة بسيطة إذا ما تم مقارنتها بنتائج المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثان سبب هذا التحسن في نتائج الاختبارات قد جاء بصورة منطقية نتيجة التكرار في الأداء وكذلك الالتزام بالوحدات التعليمية الخاصة وبمعدل ثلاثة وحدات أسبوعياً وضمن مدة تطبيق المنهج المعد من قبل المعلم إذ

استخدم مجموعة من التمرينات التي كانت أهدافها مقتصرة على تنمية جوانب مهارية دون التركيز على تنمية الصفات البدنية .

3-3 عرض نتائج الاختبارات البدنية البعدية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها ومناقشتها .:

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات البعدية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)

دلالة الفروق	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالجات الاختبارات
		±ع	س	±ع	س		
معنوي	8.251	1.268	9.350	1.447	12.900	التكرار	1- اختبار الاستناد الأمامي
معنوي	4.051	0.735	3.705	0.91 0	4.765	متر وأجزائه	2- اختبار الثلاث حجلات رجل اليمين
معنوي	3.697	0.727	3.795	0.78 5	4.680	متر وأجزائه	3- اختبار الثلاث حجلات رجل اليسار
معنوي	6.787	1.308	7.650	1.52 5	10.700	عدد المرات	4- اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر
معنوي	9.066	0.933	5.650	1.051	8.500	عدد المرات	5- اختبار الجلوس من الاستلقاء

(*) درجة الحرية = 38 ومستوى دلالة (0.05) T-Test الجد ولية = 2.02

يبين الجدول (6) إن هنالك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البدنية ولصالح المجموعة التجريبية وفي جميع الاختبارات ويعزو الباحثان سبب تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات إلى فاعلية استخدام الأسلوب التدريبي باستعمال مجموعة من التمرينات البدنية (تمارين القوة) والتي أعدت من قبل الباحثان ووضعت في الجزء الثاني من القسم الرئيسي من المنهاج التعليمي إذ كانت التمرينات البدنية تحتوي على مجموعة من الحركات المتناسقة والمركزة لتنمية القوة لعضلات الجسم الرئيسية (الذراعين ، الظهر ، البطن ، الرجلين) إذ أنها تراعي قابلية العينة في عملية تطبيق التمرين وتنفيذها ضمن محددات ومميزات الأسلوب التدريبي إذ يؤكد الأسلوب التدريبي على إعطاء فرصة للطالب في عملية تنفيذ وتطبيق الواجب الحركي المعد من قبل المعلم فالطالب هو يختار الهيئة التي يعمل بها ولكن ضمن الهدف الذي يضعه المعلم بحيث يكون جانب التخطيط بيد المعلم وجانب التطبيق يكون بيد الطالب وتحت إشراف المعلم ومن ثم تقييم عمل الطالب وإعطاء التغذية الراجعة تعطى من قبل المعلم لإعلام الطالب حول الأداء الصحيح للتمرين فان المعلم يشرح التمرين ويعمد إلى عرضة ثم يطبق الطلاب التمرين وهذا ما يؤكد (ظافر هاشم : 2002. 102) بأنه لكي تكون بداية التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض التأكيد على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء". وكذلك اتبع الباحثان مبدأ

الندرج في تطبيق التمرينات من خلال توفير عدة تمرينات ذات بداية مختلفة في مستوى الصعوبة لكل تمرين من التمرينات وتميزت التمرينات أيضا بعنصر التشويق والإثارة والتتويح إذ أن التتويح في مسافات التمرين وفي مستوى صعوبة الحركة سوف يزيد من اكتساب الخبرة التعليمية التي تساعد على الأداء بشكل أفضل (Magill,A.Richard1998.p230) وتميزت التمرينات البدنية بالشمولية إذ أنها كانت تشمل مجموعة من تمرينات القوة والسرعة إذ أكد (مهدي كاظم : 1999 . 28) إن القوة السريعة هي خاصية بدنية تتكون من عنصري القوة والسرعة وإنها تتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة والسرعة وتتماشى مع طبيعة الأداء المهاري في النشاط الممارس ، ومن أجل تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة لابد من الاهتمام بتنمية عنصري القوة والسرعة. وكذلك التأثير الإيجابي لهذه التمرينات بمستوى التوافق والتحكم في حركات المرجح والدفع والذي يتميز به لاعبو الجمناستك .

الخاتمة .

أظهرت نتائج الاختبارات البدنية بان الأسلوب التدريبي هو أسلوب فعال لتنمية القوة المميزة بالسرعة إذ تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع نتائج الاختبارات وإن التمرينات ساعدت بشكل كبير على تنمية القوة دون حدوث أي إعراض جانبية على الطلاب إذ ساعد الأسلوب التدريبي على زيادة ثقة الطالب بنفسه وبالمعلم واستثمار وقت الدرس وكذلك في زيادة الدافعية لتنفيذ الواجب الحركي وإضافة عنصر التشويق نحو التعلم .

كما يوصي الباحثان ضرورة تنمية عناصر القوة وخاصة القوة المميزة بالسرعة لطلاب المرحلة الابتدائية في المرحلة العمرية المبكرة من التعلم إذ أنها تعد الركيزة الأساسية التي يتوقف عليها تنمية وتطوير المراحل الفنية لمعظم الحركات وخاصة بالجمناستك لكون لاعبو الجمناستك يبدأ التدريب منذ الطفولة فضلاً عن ان تنمية القوة العضلية تحتاج الى استمرارية في التدريب ولفترة طويلة .

المصادر

احمد عبيد حسن : أثر التدريب بأسلوب(البلايومتري - الأثقال) في تطوير القوة الانفجارية للعضلات العاملة و الاداء وإنجازرمي الرمح للناشئين، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ،كلية التربية الرياضية 2006
السيد عبد المقصود . نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة : القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1997 .

ثامر محسن (وآخرون) ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991.
حاجم ثاني الربيعي : مقارنة مستوى اللياقة البدنية بين طلاب المرحلة المتوسطة في مركز محافظة بغداد وأطرافها ،رسالة ماجستير ،جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية 1987.
حسين علي العلي و عامر فاخر شغاتي :استراتيجيات طرائق واساليب التدريب الرياضي ، ط 1، بغداد ، مكتب النور،2010.

ظافر هاشم الكاظمي : الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس: أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002.

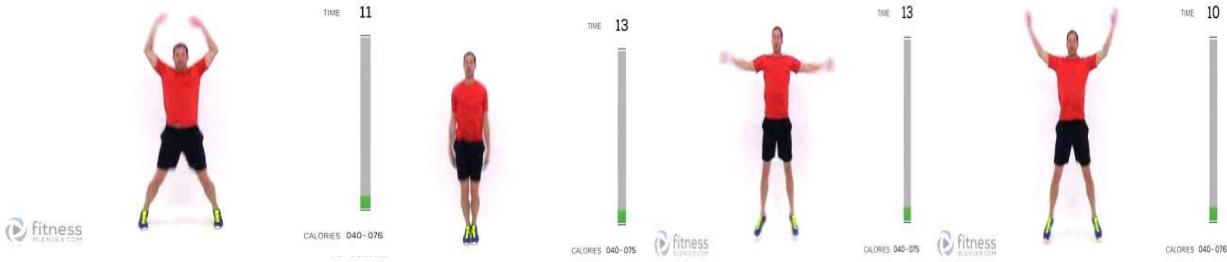
عادل عبد البصير :التدريب الدائري والمنكامل في النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مطبعة مركز الكتاب للنشر ، 1999 .

فريدة كامل ابو زينة ؛ اساسيات القياس والتقويم في التربية . ط1 ، الكويت ، مكتبة الفلاح ، 1998 .
قاسم محمد حسن : اساليب تدريب القوة السريعة واثارها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية اثناء مرحلة النهوض والانجاز بالقفز العالي. اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2001
قيس ناجي وبسطويسي احمد ، الاختبارات والقياس : (جامعة بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984)
مهدي كاظم علي : اثر استخدام بعض أساليب تمارين البلايومترك لتنمية القوة السريعة وانجاز الوثبة الثلاثية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1999 .
هدى عبد السميع عبد الوهاب، تأثير استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد، 2014 .
Magill , A. Richard , Motor Learning , Boston , Mc grow Hill , 1998.p230

الملاحق

ملحق (1) شرح مع نموذج صور لبعض التمرينات المستخدمة :

1- من وضع الوقوف القفز إلى الأعلى وفتح الذراعين الى الجانب ثم النزول على اطراف اصابع القدم وثنى الرجلين قليلاً والقفز عالياً والذراعين فوق الرأس يكرر التمرين .



2- من وضع الاستلقاء على البطن والذراعان ممدودة إلى الإمام رفع الذراعين والرجلين الأعلى وخفضهما



3- من وضع الاستناد الأمامي الذراعين جانباً ومن ثم ضم الذراعين إمام الرأس والرجلين جانباً ثم العودة إلى الوضع الابتدائي وتكرار التمرين .

