



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
الجامعة المستنصرية  
كلية التربية الأساسية  
الدراسات العليا

**تأثير تمرينات خاصة مصاحبة لوسائل مساعدة في بعض  
التمرينات البدنية والبيوميكانيكية لمهارة القالب الهوائية  
الخلفية المستقيمة المتبوعه بلفه كامله بالحركات الارضية  
للجناسات**

**بحث تجريبي**

**على لاعبي منتخب ناشئي ميسان بالجناساتك  
بأعمار من (11-14) سنة**

**أطروحة تقدم بها**

**حيدر صبيح نجم التميمي**

**إلى مجلس كلية التربية الأساسية . الجامعة المستنصرية**

**وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة**

**في التربية الرياضية**

**بإشراف**

**أ.م. نجاح مهدي شمش**

# سورة النور

(( قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ

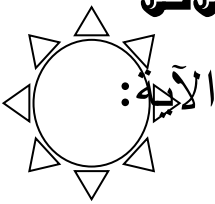
وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا

يَتَفَكَّرُونَ أُولَئِكَ فِي آيَاتِنَا

صَدَقَ اللَّهُ الْعَالَمِينَ

سُورَةُ النُّورِ

الآيَةُ:



## إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ :

**" تأثير تمرينات خاصة مصاحبة لوسائل مساعدة في بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانيكية لمهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة المتنوعة بلغة كاملة بالحركات الأرضية للجمناستك "**

والمقدمة من طالب الدكتوراه " **حير صبيح نجم التميمي** " جرى بإشرافي في كلية التربية الأساسية - قسم التربية الرياضية- الجامعة المستنصرية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية الرياضية .

التوقيع

المشرف

الأستاذ

**نجام مهدي شلش**

التاريخ: / /

الدكتور

2014م

بناءً على الشروط المتوافرة أرشح هذه الأطروحة للمناقشة:-

التوقيع:

أ.د. **سهام حسيب الربيعي**

رئيس قسم التربية الرياضية

كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الأطروحة الموسومة بـ :

**" تأثير تمرينات خاصة مصاحبة لوسائل مساعدة في بعض المتغيرات  
البدنية والبيوميكانيكية لمهارة القلبة الهوائية الخلفية  
المستقيمة المتبوعة بلفة كاملة بالحركات الأرضية للجمناستك "**

أجريت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي إذ أصبحت خالية من الأخطاء  
والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت....

التوقيع

المقوم اللغوي

أ.م.د. سلام حسين علوان

جامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية

## إقرار لجنة التقييم والمناقشة

نشهد أننا أعضاء لجنة التقييم والمناقشة، اطلعنا على هذه الأطروحة الموسومة بـ:-  
**" تأثير تمرينات خاصة مصاحبة لوسائل مساعدة في بعض المتغيرات  
 البدنية والبيوميكانيكية لمهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة  
 المتبوعة بلفة كاملة بالحركات الأرضية للجمناسك"**

المقدمة من طالب الدكتوراه (حيدر صبيح نجم التميمي) وناقشنا الطالب في  
 محتوياتها وفيما له علاقة بها ، ونرى أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه فلسفة  
 في التربية الرياضية .

التوقيع  
 الاسم: أ.د. حاجم شاني عودة  
 التاريخ: ٢٠١٥/١ /  
 عضوا

التوقيع  
 الاسم: أ.د. ماهر أحمد عاصي  
 التاريخ: ٢٠١٥/١ /  
 رئيس لجنة

التوقيع  
 الاسم: أ.م.د. أحلام صادق حسين  
 التاريخ: ٢٠١٥/١ /  
 عضوا

التوقيع  
 الاسم: أ.م.د. فائق إسماعيل محمد  
 التاريخ: ٢٠١٥/١ /  
 عضوا

التوقيع  
 الاسم:- أ.د. نجاح مهدي شلش  
 التاريخ:- / ١ /

التوقيع  
 الاسم: أ.م.د. زينة عبد السلام عبد الرزاق  
 التاريخ: ٢٠١٥/١ /

عضوا ومشرفا

٢٠١٥  
 عضوا

صدق من قبل مجلس كلية التربية الأساسية – الجامعة المستنصرية، في جلسته المرقمة في ( )  
 والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠١٥ م .



## الإهداء

إلى معلمنا الأول ... خاتم لا ثيبك وسيد  
الموسلي حمد الأمي (صلى الله عليه وآله وسلم)  
إلى أجلي ذكري ..... إلى العطر التركي  
إلى من سهو ق الليالي وراضعتني بحليبها الطاهر  
أمي الحبيبة نبغ الخير والوفاء والعطاء.....  
إلى السند والعصر والمثل الأطول ..... أبي العزيز  
إلى مثال التواضع والإنسانية والإباء جأ ووفاء.....  
أخي أحمد .....  
إلى كل من أحب ... عائلتي ... أخي ..... أخواتي  
إلى زوجتي العزيزة ... وفداق كبري أبتني كوار وابنتي رتيبة  
وقاطمة وأبي أخي مصطفى ... أشكري ثمة جهدي المتواضع  
هذا.....

# حيدر صبيح نجم

و

## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين... والصلاة والسلام على اشرف الخلق أجمعين أبي القاسم محمد الصادق الأمين وعلى آله الطيبين الطاهرين... والحمد لله الذي ختم لي بخير وكفني ما أهمني من أمر دنيائي وآخرتي ولم يسلط عليّ من لا يرحمني... والحمد لله ناصر المظلومين... مجزي الصابرين

لا يسعني إلا إن أتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى الأستاذ المشرف الفاضل على موضوع بحثي **نجاح مهدي شلش** على ما قدمه من تسهيلات ومن توجيهات علمية سديدة متابعة ومتواصلة لي .

ويسعدني أن أتقدم بخالص شكري وامتناني للأساتذة أعضاء لجنة المناقشة... والمقوم اللغوي... والمقوم العلمي... الذين تحملوا عناء قراءة الأطروحة وتقويمها ومناقشتها التي أغنت البحث وزادت من رصانته...

وجزيل شكري واحترامي إلى عميد كليتنا في جامعة ميسان (أ.د رحيم عطية) والأساتذة في جامعة بغداد (أ.د بسمان عبد الوهاب ، أ.م.د عبد الرزاق الزبيدي ، أ.د صريح كريم الفضلي) والأساتذة في جامعة البصرة (أ.د حاجم شاني الربيعي، أ.د حيدر سعدون) والذين لهم فضل كبير في مساعدتي لعدم تردهم في تقديم المساعدة والعون فجزاهم الله خير جزاء....

كما أود أن أعبر عن شكري لعمادة كلية التربية الأساسية، ولاسيما عميد الكلية (أ.د جميل موسى النجار)، ومعاونيه العلمي والأداري (أ.د زينب هادي حسن ، أ.م.د أبراهيم الهنداوي) لما قدموه من تعاون وتسهيلات ضرورية لانجاز البحث وإكماله.

ومن عرفان الجميل أن أتقدم بفائق تقديري إلى أساتذتي الأفاضل في قسم التربية الرياضية في كلية التربية الأساسية وجزيل شكري إلى (أ.د. سهاد حسيب الربيعي ، أ.د. ماهر أحمد عاصي ، أ.د. إيمان حمد ، أ.م.د. أمجاد عبد الحميد الماجد ، أ.د. محبوب إبراهيم ، أ.د. نبيل العزاوي) والى كافة اساتذة وموظفي القسم لما قدموه لي من مساندة ودعم ... فجزاهم الله خير الجزاء ...

## ز

ويسعدني أن أوجه كلمة شكر خالص واحترام بالغ الأهمية لأساتذة كلية التربية الرياضية- جامعة ميسان ولاسيما(أ.م.د. كمال ياسين لطيف، أ.د. مجيد جاسب حسين ، أ.م.د. حكمت عبد الكريم، أ.م.د. محمد علي فالح ، أ.م.د. محمد الصرخي) على تقديم المساعدة والنصيحة السديدة .. وأشكر الأتحاد الفرعي للجمناستك فرع/ميسان لما قدموه من مساعدة فعالة مشرفة(كريم زيدان، وبسام زيدان، ومرضى سلطان، محمد ناصر).

وأسجل شكري وتقديري لأخوتي أعضاء الفريق المساعد الذين رافقوني في مسيرة مجهدة حقاً طيلة مدة إجراء الاختبارات وإخلاصهم في العمل ودقتهم في تسجيل النتائج وهم (أ.م.د. محمد حسين حميدي ، ومصطفى سلطان ، ووسام حميد، وحيدر مجيد شويح، وعلي جاسم، وشهاب أحمد، أحمد حسين، وسام حميد) ...

وأقدم بالشكر الجزيل إلى زملائي في الدراسات العليا ... ودعائي لهم بالنجاح والتوفيق ..... وجزيل شكري إلى موظفات كلية التربية الأساسية- قسم التربية الرياضية-الجامعة المستنصرية، و كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد . والى فريق الخاص بالتصوير القيديوي من جامعة القادسية(م.د. علي بدوي، م.م. أحمد كرم) لعدم ترددهم في تقديم العون والمساعدة لي.

وأقدم بخالص شكري وحبتي وتقديري إلى خالي الأستاذ الفاضل العزيز بطل العراق في الستينيات في الساحة والميدان **عبدالله جنجون خاجي** لتشجيعه المتواصل وتقديم العون والمساعدة لي فأقدم له ثمرة جهدي المتواضع راجياً من الله أن يديمه نخرًا وعزا وقوة لي.

وأقدم بخالص شكري وحبتي واعتزازي وتقديري إلى رقيقة عمري زوجتي العزيزة وإلى فلذات كبدي ابني كرار وابنتي رقية وفاطمة . راجيا من الله أن يديم ظلهم علي ويحفظهم من كل مكروه ...

والله ولي التوفيق .....



ملخص الأطروحة باللغة العربية

((تأثير تمرينات خاصة مصاحبة لوسائل مساعدة في بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانيكية لمهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة المتنوعة بلفة كاملة بالحركات الأرضية للجناستك))

المشرف

أ.د. نجام مهدي

الباحث

حيدر صبيح نجم التميمي

شلتش

2015م

1436هـ

اشتملت الأطروحة على خمس فصول هي:-

\*التعريف بالبحث:-

إذ تطرق الباحث إلى إن مستويات التطور العلمي والتقني والبحثي والنهوض في الأداء الحركي والذي تقدم بشكل سريع وخاصة في الألعاب التي تتميز بالسرعة وخفة الأداء المهاري كالجناستك الذي هو العمود الأساس لكل الألعاب الرياضية الفردية الخاصة ولاسيما الحركات الارضية والتي يتطلب فيها الأداء للجسم وأجزائه بزمن قصير جداً قد يصل الى أجزاء من الثانية والذي يصعب على اغلب المدربين في تحديد وتشخيص عناصر القوة والضعف في المسار الحركي واكتشاف دقيق للأخطاء الفنية المرافقة لأداء لاعب الجناستك لغرض تجاوزها وتأشير نقاط القوة لتعميقها وألارتقاء بمستواها لكل لاعب بسبب اعتمادهم على عنصر التحليل النوعي من خلال الخبرة والملاحظة البصرية وهذا لا يتحقق الى من خلال استخدام أجهزة المختبرية وآلات تصوير سينمائية سريعة في

التحليل البايوميكانيكي (الكينماتيكي والكيناتيكي) للحركات الأرضية السريعة والمركبة والقوية في الجمناستك لرصد الحركة بشكل أكثر دقة من العين المجردة وتتجلى أهمية البحث في قيام الباحث بتحليل الأداء الحركي لمهارة المركبة قيدت البحث تحليلاً بيوميكانيكياً بعد وضع تمرينات خاصة مصاحبة لوسائل مساعدة مرتبطة بالأسس الميكانيكية لزوايا العمل العضلي ذات العلاقة بزيادة فعالية القوة العضلية الخاصة للأطراف العليا والسفلى والجذع والمتمثلة بالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية في الأداء لغرض التعرف على مدى تأثيرها في المتغيرات البايوميكانيكية والتي تتحكم بالأداء الحركي المثالي للمهارة والتي هي إحدى المتطلبات الخاصة للحركات الأرضية والتي تتسجم مع التوجه الحديث للتدريب لأجل وضع النتائج بأيدي المدربين واطلاع الناشئين على مستجدات البيانات الرقمية لأدائهم.

## ط

### \* مشكلة البحث :-

أما مشكلة البحث فتجسدت في فريق ناشئي ميسان بالجمناستك المشارك في بطولات القطر التي أقامها الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك، وكذلك من خلال حضور الباحث المستمر لتدريبات الفريق في المحافظة واختصاصه وتدريبه لهذه المادة وجد أن الكثير من الناشئين بسبب تعرضهم لبعض الإصابات نتيجة لكثرة الأخطاء في أدائهم الذي يتميز بالصعوبة ويتطلب أداءً حركياً من خلال إتقان تعلم تحقيق المتطلبات والمتغيرات البدنية والبيوميكانيكية في الوصول إلى أقصى ارتفاع مناسب لمركز ثقل الجسم لأداء اللفة الكاملة والتي تتميز بالقوة والسرعة والدقة والتوازن والتي بدورها يصل سرعة أدائها الى مستويات عالية بحيث تشكل صعوبة لأي مدرب مهما كانت خبرته من ملاحظة ورصد الأداء بالعين المجردة بل يتطلب استخدام آلات التصوير السينمائي والفيديوي السريعة الحركة. مما دفع الباحث الى وضع تمرينات خاصة للقوة العضلية لتنمية وزيادة فاعلية العضلات المشاركة في الأداء والمصاحبة لوسائل مساعدة ذات الأسس الميكانيكية لغرض تجاوز الخوف والقلق والتردد وزيادة فاعلية تأثير المتغيرات البدنية بالبيوميكانيكية والتي تتحكم بأداء القفزة العربية Open لفة كاملة على بساط الجهاز الأرضي بالجمناستك الفني للناشئين. من خلال الأخذ برأي ذوي الاختصاص والخبرة بما تتلاءم مع طبيعة هذه المشكلة المراد معرفتها ووضع المقترحات وإيجاد الحلول المناسبة لمعالجتها.

### \*أما أهم أهداف البحث فهي :-

١- إعداد تمارين خاصة مصاحبة لوسائل مساعدة في بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانيكية والتي تتحكم في أداء مهارة القلب الهوائية الخلفية المستقيمة والمتبوعة بلفة كاملة بالحركات الأرضية للجمناستك الفني لناشئي ميسان.

٢- التعرف على تأثير التمارين الخاصة المصاحبة لوسائل مساعدة في بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانيكية والتي تتحكم في أداء مهارة القلب الهوائية الخلفية المستقيمة المتبوعة بلفة كاملة بالحركات الأرضية للجمناستك الفني لناشئي ميسان..

### \* أما أهم فرضيات البحث فهي :-

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانيكية المؤثرة في أداء مهارة القلب الهوائية الخلفية المستقيمة المتبوعة بلفة كاملة بالحركات الأرضية للجمناستك.

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية والبيوميكانيكية والمؤثرة في أداء مهارة القلب

### ي

الهوائية الخلفية المستقيمة المتبوعة بلفة كاملة بالحركات الأرضية للجمناستك ولصالح المجموعة التجريبية.

### \* أما مجالات البحث فهي :-

- المجال البشري: منتخب ناشئي ميسان بالجمناستك للأعمار ما بين (١١-١٤) سنة.
- المجال المكاني : المركز التخصصي للجمناستك في محافظة ميسان.
- المجال الزمني : المدة من ٢٠١٣/١٢/١ ولغاية ٢٠١٤/٤/١٠.

### \* الدراسات النظرية والمرتبطة :-

تطرق الباحث في هذا الفصل إلى موضوعات عديدة للدراسات النظرية والمرتبطة إذ تضمنت الدراسات النظرية تعريف التمارين البدنية وأنواعها وكذلك أنواع تمارين القوة العضلية الخاصة وخصائصها والمتمثلة بالقوة الانفجارية والمميزة بالسرعة، إضافة إلى مفهوم علم البايوميكانيك وفروعه وأهميته بالجمناستك، وكذلك تطرق الباحث الى التحليل الحركي وأهميته وقواعده بالجمناستك وأقسامه التحليل الكيفي (النوعي) والتحليل الكمي (السببي) وتصنيفاته، وبالإضافة الى مفهوم جهاز بساط الحركات الأرضية والمجموعات المهارية والمتطلبات الخاصة ومهارات اللف حول المحور الطولي بهذا الجهاز والى الاسس الميكانيكية والفنية للقفزة العربية لقلبة الهوائية خلفية بلفة كاملة ومتغيراتها البيوميكانيكية المؤثرة بها، اما الدراسات المرتبطة فتطرق الباحث إلى الدراسات التي لها علاقة ارتباط ببحثه.

### \* منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

تناول الباحث في هذا الفصل المنهج الذي أتبعه، إذ استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة. وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فئة الناشئين بأعمار (١١-١٤) سنة وبلغ عددهم (٦) لاعبين ، تم توزيعهم عشوائياً بعد إجراء التكافؤ للتأكد من خط الشروع بالبحث وعدم إجراء التجانس بسبب صغر العينة، ثم أوضح خطوات تنفيذ البحث وكيفية تحديد اختيار كل من متغيرات القوة العضلية الخاصة واستخراج الشروط العلمية لها، والمتغيرات البيوميكانيكية والأهمية النسبية لها وإجراء التجارب الاستطلاعية ، ومن ثم تثبيت موعد إجراء الاختبارات القبلية حيث تم اختبار عينة البحث باختبارين للقدرة الانفجارية واختبارين والقدرة المميزة بالسرعة واختبار أداء مهاري لحركة قيد البحث، ومن ثم تصميم المنهج التجريبي المقترح، إذ استخدم في المنهج تمارين خاصة مصحوبة بوسائل وأجهزة مساعدة كأحزمة أثقال وأوزان حديدية تمثل ٥٠% من ثلث وزن الجسم مرة والجسم نفسه مرة أخرى وطريقتي التدريب الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة ، واستمر المنهج لمدة (١٠) أسابيع وبواقع (٣٠) وحدة تدريبية ثم أوضح طرق استخراج متغيرات البحث البدنية والبيوميكانيكية وتحليلها بواسطة الحاسوب ثم تحديد موعد إجراء الاختبارات البعدية والتقويم المهاري، واستخدم الوسائل الإحصائية اللامعلمية مان وتتي وولكوكسن لأختبارات القبلية والبعدية والبعدية البعدية.

## ك

### **\* عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-**

بعد أن فرغ الباحث من إجراءات بحثه عمد إلى معالجة النتائج إحصائياً على وفق فرضيات بحثه اشتملت على محورين أساسيين الأول تناول عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث في اختبارات القوة العضلية الخاصة والمتغيرات البيوميكانيكية ومهارة قيد البحث. فيما شمل المحور الثاني مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية والبعدية لمجموعتي البحث في متغيرات القوة العضلية الخاصة والبيوميكانيكية ومهارة قيد البحث. وعزز الباحث هذا الباب بالجدول والأشكال البيانية لمعامل اختلاف لكل متغير من المتغيرات المبحوثة فضلاً على المصادر التي عززت الإجراءات والتي ذهب إليها الباحث في تفسير نتائج بحثه.

### **\* الاستنتاجات والتوصيات:-**

#### **وشملت الاستنتاجات ما يأتي:-**

١- أن المنهج المقترح باستخدام تمرينات خاصة مصاحبة لوسائل مساعدة تأثير إيجابي بتطوير المتغيرات البيوميكانيكية والقدرات العضلية الخاصة للذراعين والرجلين والتي تتحكم بأداء مهارة قيد البحث في الحركات الأرضية بالجمناستك للناشئين للمجموعة التجريبية من خلال الفرق المعنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية.

٢- أسهمت التمرينات الخاصة المصاحبة لوسائل مساعدة فعاليتها التدريبية والميكانيكية في تطوير الأداء الفني على وفق الأسس الميكانيكية لمهارة قيد البحث في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالاختبار القبلي لها من جهة ومقارنة بالمجموعة الضابطة من جهة أخرى.

٣- حققت المجموعة التجريبية تقدماً معنوياً في اختباري القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للذراعين والرجلين في الاختبارات البعدية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

٤- حقت المجموعة التجريبية تقدماً معنوياً في متغيرات زوايا انطلاق الجسم والنهوض وميل الجذع بعد الحجلة ومفصل المرفق لحظة أول لمس لذراع المتقدمة على الأرض ومفصل ركبة الرجل المتقدمة على الأرض والجذع عند الهبوط لحظة أول لمس للأرض لمهارة القفزة العربية في المتغيرات البعدية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

#### **\*واشتملت التوصيات على:-**

١- ضرورة اعتماد المنهج المقترح باستخدام تمارينات خاصة مصاحبة لوسائل مساعدة لما له من دور ايجابي في تطوير بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهارة القفزة العربية Open لفة كاملة لعينة البحث التجريبية.

٢- ضرورة تطبيق اللاعبين المتطلبات للمتغيرات البيوميكانيكية قيد الدراسة عند تعلم والتدريب للناشئين لما لها من تأثير ايجابي في التحكم وتطوير الأداء المهاري للمهارة المركبة قيده البحث.

٣- ضرورة التركيز في التدريب والتعلم من قبل المدربين واللاعبين على اعتماد المتطلبات والأسس البيوميكانيكية المؤثرة في التحكم بالأداء المهاري والتي سجلت تطوراً معنوياً في قيمها للمجموعة التجريبية وخاصة التي حقت تقدمها على المجموعة الضابطة.