



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

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات على جهاز المتنازلي للناشئين

رسالة تقدم بها

حيدر صبيح نجم التميمي

إلى مجلس كلية التربية الأساسية . الجامعة المستنصرية

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير تخصص

في التربية الرياضية

بإشراف

أ.م.ه. سعاد حسيب عبد الحميد

أ.م.ه. طه خضير العيالي

2010 م

1431 هـ

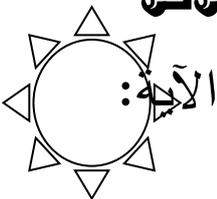
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ
وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا
يَتَفَكَّرُ أُولَئِكَ الْأَنْبَاءُ))

صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

سُورَةُ النَّازِعَاتِ

الآيَةُ:



إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :

" تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات على جهاز المتوازي للناشئين "

والمقدمة من طالب الماجستير " حيدر صبيح نجم التميمي " جرى بإشرافنا في كلية التربية الأساسية – قسم التربية الرياضية- الجامعة المستنصرية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع:

المشرف

الأستاذة المساعدة

سهام حسيب الربيعي

التاريخ: / /

التوقيع

المشرف

الأستاذ المساعد الدكتور

الدكتورة

طه خضير الحبيالي

التاريخ: / / 2010م

2010م

بناءً على الشروط المتوافرة أرشح هذه الرسالة للمناقشة .

التوقيع:
أ.م.د مصطفى حسن عبد الكريم
رئيس قسم التربية الرياضية
كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية
التاريخ: / / 2010م

ت

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ :

**" تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية والحركية
الخاصة ببعض الحركات على جهاز المتوازي للناشئين "**

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

التوقيع
المقوم اللغوي
أ.م.د. عبادة حرز حبيب
جامعة المستنصرية/كلية التربية الاساسية

ث

إقرار لجنة التقويم والمناقشة

نشهد أننا أعضاء لجنة التقويم والمناقشة ،اطلنا على هذه الرسالة الموسومة بـ : -
**" تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية والحركية
الخاصة ببعض الحركات على جهاز المتوازي للناشئين "**
المقدمة من طالب الماجستير (حيدر صبيح نجم التميمي) وناقشنا الطالب في
محتوياتها وفيما له علاقة بها ، وأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية
الرياضية .

التوقيع
الاسم: أ.م.د. أنعام جليل
التاريخ: / / ٢٠١٠
عضوا

التوقيع
الاسم: أ.د. أميرة عبد الواحد
التاريخ: / / ٢٠١٠
عضوا

التوقيع
الاسم: أ.د. نبيل العزاوي
التاريخ: / / ٢٠١٠
رئيساً للجنة

التوقيع
الاسم: أ.م.د. طه الحيالي
التاريخ: / / ٢٠١٠
عضوا ومشرفا

التوقيع
الاسم: أ.م.د. سهاد حسيب عبد الحميد

التاريخ: / / ٢٠١٠
عضوا ومشرفا

صدق من قبل مجلس كلية التربية الأساسية – الجامعة المستنصرية، في جلسته المرقمة في ()
(والمنعقدة بتاريخ / / 2010 م .



التوقيع
أ.م.د كاظم كريم رضا
عميد كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية
/ / 2010 م

ج

الإهداء

إلى معلمنا الأول ... خاتم لائيباء وسيد
المرسلين حمد الأُمِّي (صلى الله عليه وآله وسلم)
إلى أجلي ذكرك إلى العطر التركي
إلى من سهو ق الليالي وراضعتني حليبها الطاهر
أُمِّي الحبيبة نبع الخير والوفاء والعطاء.....
إلى السنن والعمر والمثل الأطلن أبي العزيز
إلى مثال التواضع والإنسانية والإباء جباً ووفاء.....
أخي أحمد.....
إلى كل من أحب ... عائلتي ... أخي أخواتي

إلى زوجتي الفريضة... وفك كبري كرام وأبي أخي مصطفى
... أهدي ثمرة جهدي المتواضع هذا.....

حيدر صبيح نجم

ح

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 الأستاذين المشرفين الفاضلين على
موضوع بحثي الدكتور طه الحيالي والدكتورة سهاد حسيب وكذلك على ما قدموه من
توجيهات علمية سديدة متابعة ومتواصلة لي .

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

وجزيل شكري واحترامي إلى عميد كليتنا في جامعة ميسان (أ.د. مجيد جاسب حسين
(والأساتذة في جامعة بغداد) أ.د. يعرب خيون ، أ.م.د. عبد الرزاق الزبيدي ، أ.م.د. إسماعيل

إبراهيم محمد، والمدرس الفاضل عبد الواحد لازم) لعدم تردهم في تقديم المساعدة والعون
فجزاهم الله خير جزاء....

كما أود أن أعبّر عن شكري لعمادة كلية التربية الأساسية، لاسيما (أ.م.د كاظم كريم
الجابري ، أ.م.د غالب خزل ، أ.د يوسف فالح الساعدي والدكتور حيدر الدجيلي) 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.م.د إقبال طه ، أ.د نجاح مهدي
شلس ، أ.د إيمان حمد ، أ.د ماهر احمد العيساوي ، أ.د محبوب إبراهيم ، أ.د نبيل
الغزاوي ، أ.م.د أمجاد عبد الحميد ، م.د لؤي ساطع) لما قدموه لي من مساندة ودعم ... فجزاهم
الله خير الجزاء ...

خ

ويسعدني أن أوجه كلمة شكر خالص واحترام بالغ الأهمية لأساتذة كلية التربية
الرياضية- جامعة ميسان ولاسيما (أ.م.د كمال ياسين لطيف، أ.د محمد الياسري (بابل) ، م.د
حكمت عبد الكريم، أ.م.د رحيم عطية، أ.م.د ماجد الشندي، أ.م.د محمد الصرخي) على تقديم
المساعدة والنصيحة السديدة وأشكر الاتحاد 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
(الدكتور حكمت عبد الكريم، والدكتور كمال ياسين، وجبار خضير، ووجدي محيبس، وحيدر
مجيد شويح، وعلي جاسم، وشهاب أحمد) ...

وأنتقدم بالشكر الجزيل إلى زملائي في الدراسات العليا ... ودعائي لهم بالنجاح والتوفيق
..... وجزيل شكري إلى موظفات كلية التربية الأساسية- قسم التربية الرياضية- الجامعة
المستنصرية، وعمادة كلية التربية الرياضية للبنات الوزيرية- كلية التربية الرياضية - جامعة
بغداد . لعدم تردهم في تقديم المساعدة

وأقدم بخالص شكري وحبّي وتقديري إلى خالي الأستاذ الفاضل العزيز بطل العراق في
الستينات في الساحة والميدان **عبدالله جنجون خاجي** لتشجيعه المتواصل فأقدم له ثمرة جهدي
المتواضع راجياً من الله أن يديمه ذخراً وعزاً وقُدوةً لي.
وأقدم بخالص شكري وحبّي وتقديري إلى رقيقة عمري **زوجتي** العزيزة وإلى فلذ كبدي **ابني**
كرار . راجياً من الله أن يديم ظلهم علي ويحفظهم من كل مكروه ...
والله ولي التوفيق

الباحث

د

ملخص الرسالة باللغة العربية

(تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات
على جهاز المتوازي للناشئين)



الباحث
حيدر صبيح نجم

1431هـ

اشتملت الرسالة على خمس أبواب هي:-

*التعريف بالبحث

احتوى هذا الباب على مقدمة البحث وأهميته ومشكلته وأهدافه وفروضه ومجالاته وتحديد أهم المصطلحات الواردة في عنوانه.

إذ تطرق الباحث إلى التطور العلمي والتقني والبحثي وأهميته في إجراء التخطيط السليم وإتباع العلماء والباحثين الخطط العلمية في المجال الرياضي ولا سيما في فعالية الجمناستك التي هي العمود الأساس لكل الألعاب الرياضية الفردية الخاصة من خلال تنمية المكونات الأساسية للقدرات البدنية والحركية الخاصة لغرض الوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي الخاص والمختار من قبل الفرد، ولكون لعبة الجمناستك لعبة مشوقة تمتاز بصعوبة حركاتها ولاسيما على جهاز المتوازي بما يتصف به من طبيعة الحركات التي تؤدي عليه من انسيابية ومرونة وتوافق عضلي عصبي فضلاً عن أداء الحركات من عدة أوضاع، في إعداد فرق ناشئين يمتلكون القدرات البدنية والحركية كافة الخاصة في مزاوله هذا النشاط، الذي لم يعد كافياً للمسؤولين عن هذا النشاط الاعتماد على الخبرة الشخصية والملاحظة السطحية لتحقيق

ذ

ناشئ متكامل وإنما الاعتماد على الملاحظة المقننة والتجريب الميداني والاختبارات والمقاييس للفئات العمرية المختلفة وبأعمار صغيرة، وهذا لا يتم إلا من خلال تهيئة اللاعبين بدنياً وحركياً بصورة عالية مع وضع خطة هادفة وبأساليب تطويرية حديثة والتي تسهم في إيجاد العلاقة بين القدرات البدنية والحركية الخاصة والتي بدورها تعمل على رفع المستوى المهاري للاعبين الفرق الوطنية والمحلية، وتكمن أهمية البحث في إعداد منهج تدريبي لفرق الناشئين بالجمناستك. والوقوف على احد الجوانب التدريبية المهمة لما لها من مردود ايجابي على أداء الناشئين على جهاز المتوازي ومعرفة ما تسفر عنه نتائج الدراسة مما يساعد في توجيه عملية الإعداد للاعبين الناشئين على وفق أسس ومبادئ علمية والتي تؤدي إلى حصد الأوسمة الأولمبية خدمة لوطننا العزيز .

* 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 ضعفاً ونقصاً كبيراً وتبايناً حاصلين طريق الملاحظة والانتباه في المستوى الفني للناشئين عند أداء بعض حركات

المتطلبات الخاصة لجهاز المتوازي وبالأخص حركتي (البريس الأمامي للارتكاز) و(البريس الخلفي للتقاطع) كونهما الأساس لجميع متطلبات الجهاز، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى وجود ضعف في الإعداد البدني للاعبين وكذلك بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة والمتمثلة في عناصر (القوة العضلية الخاصة وسرعة رد الفعل والمرونة والتوافق) ولقلة تركيز واهتمام المدربين بهاتين الحركتين والعناصر بشكل كاف وعدم اختيار الأساليب الأفضل لتطويرها، بالإضافة إلى عدم اختيار المناهج التدريبية الملائمة والتي تتسم بالمنهجية العلمية الصحيحة نحو تحقيق الأفضل في تطويرها، مما دفع الباحث بوضع منهج مقترح لتطوير هذه العناصر مع اختيار بعض الاختبارات مثل (رمي الكرة الطبية، والتعلق على العقلة، وثني ومد الذراعين على المتوازي والأرض، والدوائر الرقمية والجري المكوكي) من خلال الأخذ برأي ذوي الاختصاص والخبرة وبالتالي تطويرا لحركتين، ووجدها تتلاءم مع طبيعة هذه المشكلة المراد معرفتها ووضع المقترحات وإيجاد الحلول المناسبة لمعالجتها.

ر

***أما أهم أهداف البحث هي :-**

- ١- بناء منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات على جهاز المتوازي للناشئين بما يتلاءم مع عينة البحث.
- ٢- التعرف على تأثير المنهج المقترح في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات على جهاز المتوازي للناشئين.
- ٣- التعرف على فرق التأثير للمنهج المقترح والمنهج الاعتيادي في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات على جهاز المتوازي للناشئين.

*** أما أهم فروض البحث هي :-**

- ١- للمنهج المقترح تأثير في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات على جهاز المتوازي للناشئين لعينة البحث .
- ٢- للمنهج الاعتيادي تأثير في تطوير لقدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات على جهاز المتوازي للناشئين لعينة البحث .

٣- هنالك فروق معنوية لتأثير المنهج المقترح في تطوير لقدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات على جهاز المتوازي للناشئين لعينة البحث قياساً بتأثير المنهج الاعتيادي ولصالح المنهج المقترح .

* أما مجالات البحث:

- المجال البشري: منتخب ناشئي ميسان بالجمناستك للأعمار ما بين (٨-١٢) سنة.
- المجال المكاني : منتدى شباب العمارة في محافظة ميسان.
- المجال الزمني : المدة من ٢٠١٠/٢/١٤ ولغاية ٢٠١٠/٥/٢.

* الدراسات النظرية والمشابهة

تطرق الباحث في هذا الباب إلى موضوعات عديدة للدراسات النظرية والمشابهة إذ تضمنت الدراسات النظرية مفهوم التدريب الرياضي وطريقة التدريب الفتري وميزاته ونوع استخدام البرنامج فيه وبالأخص طريقتي الفتري المنخفض والمرتفع الشدة المستخدمة بالبحث وكذلك مراحل النمو عند تدريب الناشئين، بالإضافة إلى ذلك مفهوم القدرات البدنية والحركية الخاصة وتصنيفها وأنواعها والمتمثلة بالقوة العضلية الخاصة وأنواعها (القوة القصوى، والقدرة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة) وسرعة رد الفعل والمرونة والرشاقة والتوافق وتعريفها ومفهوم رياضة الجمناستك وأنواعها وأقسامها

ز

وتمرينات الإعداد البدني الخاصة به، إضافة إلى تطرق الباحث إلى جهاز المتوازي بصورة عامة وإلى الجانب الفني لحركتي المتطلبات الخاصة بالمتوازي (البريس الامامي للارتكاز - البريس الخلفي للتقاطع وللارتكاز) وشرح كل حركة بالتفصيل. أما الدراسات المشابهة فقد تطرق تناول الباحث بعض الدراسات التي لها علاقة ببحثه.

* منهج البحث واجراءاته الميدانية

تناول الباحث في هذا الباب المنهج الذي أتبعه ، إذ استخدم المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين التجريبية والضابطة . وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فئة الناشئين بأعمار (٨-١٢) سنة وبلغ عددهم (٦) لاعبين ، تم توزيعهم عشوائياً بعد إجراء التكافؤ للتأكد من خط الشروع بالبحث وعدم إجراء التجانس بسبب عدم توزيع أفراد العينة بشكل طبيعي واعتمادها على التوزيعات الحرة . ثم تطرق إلى الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث ، وأوضح خطوات تنفيذ البحث وكيفية اختيار القدرات البدنية والحركية الخاصة ووضع الاختبارات الخاصة بها ، واستخراج الشروط العلمية لها وإجراء التجربة الاستطلاعية ، ومن

ثم تثبت موعد إجراء الاختبارات القبلية حيث تم اختبار عينة البحث بأربعة اختبارات بدنية خاصة وأربعة حركية خاصة واختبارين لحركتي قيد البحث، ومن ثم تصميم المنهج التجريبي المقترح ، إذ استخدم في المنهج أثقالاً وأوزاناً تمثل ثلث وزن الجسم في التدريب وطريقتي التدريب الفكري المنخفض والمرتفع الشدة ، واستمر المنهج لمدة (٨) أسابيع وبواقع (٢٤) وحدة تدريبية ثم أوضح موعد إجراء الاختبارات البعدية ، واستخدم الوسائل الإحصائية المناسبة والملائمة لمعرفة مستوى التطور من خلال تطبيق المنهج المقترح بين الاختبارات القبلية والبعدية .

*** 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 القدرات البدنية والحركية الخاصة وحركتي قيدا لبحث فيما شمل المحور الثاني مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية والبعدية لمجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والحركية الخاصة وحركتي قيد البحث. وعزز الباحث هذا الباب بالجدول والأشكال البيانية فضلاً على المصادر التي عززت الإجراءات والتي ذهب إليها الباحث في تفسير نتائج بحثه .

*** الاستنتاجات والتوصيات**

وشملت الاستنتاجات ما يأتي:

١-تأثير المنهج التدريبي المقترح ايجابياً في تطوير الاختبارات الخاصة لكافة القدرات البدنية والحركية الخاصة للمجموعة التجريبية وموضحا ذلك من خلال الفرق المعنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية.

س

٢- حقق المنهج التدريبي المقترح تفوقاً واضحاً للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية والحركية الخاصة على حساب المجموعة الضابطة في القدرة الانفجارية للذراعين والقوة القصوى ومطاولة القوة والمرونة.

٣-ظهر فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج التقويمين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في درجة حركتي متطلبات المتوازي في حين لم تظهر فروق معنوية للتقويم نفسه للمجموعة الضابطة.

٤-ظهر فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج التقويمين البعدى في درجة النهائية لحركتي متطلبات الخاصة للمتوازي للمجموعة التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

٥- أظهرت النتائج فاعلية استخدام التمرينات الخاصة للقدرات بأسلوب المهارة على جهاز قانوني في تطوير الأداء المهاري لحركتي الطلوع الأمامي والخلفي للتقاطع على المتوازي.

٧-استنتج الباحث من خلال النتائج السابقة أهمية تطوير درجة هاتين الحركتين لتطوير الدرجة النهائية للناشئ لجميع المتطلبات الأخرى على جهاز المتوازي إلى جانب مكونات الدرجة الأخرى.

واشتملت التوصيات على:

- ١- ضرورة الاهتمام بتدريب القوة العضلية الخاصة من خلال تطوير القوة المميزة للذراعين والكتفين للقدرات البدنية الخاصة وكذلك سرعة رد الفعل والرشاقة والتوافق للقدرات الحركية الخاصة في تطوير المتطلبات الخاصة بجهاز المتوازي للناشئين.
- ٢- لتأكيد على استخدام تمارينات مشابهة لأسلوب المهارة للمهارات الحركية للمتوازي وبعض التمارين التي تخدم تطوير بعض عناصر القوة الخاصة والقدرات الحركية لناشئ الجمناستك.
- ٣-التأكيد على تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة للناشئين في المرحلة العمرية التي تسبق المرحلة العمرية لعينة البحث لغرض إعدادهم لتطوير المهارات الحركية التي تخدم المتطلبات الخاصة بالمتوازي لتحقيق أكبر عدد من هذه المتطلبات.
- ٤-التأكيد على الأداء الفني لجميع حركات المتطلبات الخاصة بالمتوازي بتوجيه من المدرب المسؤول عن فريق المحافظة لغرض تطوير الدرجات النهائية للناشئين.
- ٥-التأكيد على استخدام وزن جسم الناشئ وتمرينات عن طريق الأجهزة والأدوات والتي تعادل أوزانها ثلث وزن الناشئ في تدريب القدرات البدنية والحركية الخاصة ،
- ٦- ضرورة إتقان الجزء التحضيري للمهارات الأساسية على الأجهزة و اعتماد أجهزة مساعدة أخرى عند تعليم المهارة على الأجهزة المختلفة.
- ٧- التأكيد على إجراء اختبارات مستمرة للقدرات البدنية والحركية الخاصة وكذلك المهارات الحركية التي تستخدم لتطوير مهارات المتطلبات الخاصة.
- ٨- ضرورة اهتمام الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك بوضع برامج تدريبية للمراحل العمرية لغرض تطوير الجانب البدني والحركي والفني والنفسي للاعبين الجمناستك.