



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / ماجستير

# **تأثير تمرينات خاصة في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية على جهاز المتوازي للرجال**

رسالة ماجستير تقدم بها

**علي قيس عبد**

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

**أ.م.د. شهاب أحمد كاظم**

**أ.د. سيف عباس جهاد**

**1447 هـ**

**2025 م**

## سُورَةُ الْمَجَادِلَةِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا  
 يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ  
 ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا  
 تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة المجادلة الآية (11)

## إقرار المشرفين

### وترشيح لجنة الدراسات العليا

نشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :

" تأثير تمرينات خاصة في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية على جهاز المتوازي للرجال " التي تقدم بها طالب الماجستير (علي قيس عبد)، قد تمت بإشرافنا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة ولأجله وقعنا.

التوقيع:

أ.د سيف عباس جهاد

التوقيع:

أ.م.د شهاب أحمد كاظم

التاريخ

2025 /8/

التاريخ

2025 /8/

بناءً على التعليمات والتوصيات المقررة نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع:

أ.د رحيم حلو علي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان

التاريخ

2025 /8/

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ :

" تأثير تمرينات خاصة في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية على جهاز المتوازي للرجال " التي تقدم بها طالب الماجستير (علي قيس عبد)، قد تمت مراجعتها وتقويمها من الناحية اللغوية، وأصبحت ذات أسلوب سليم خال من الأخطاء اللغوية والنحوية غير الصحيحة، وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة، ولأجله وقعت.

التوقيع:

اسم المقوم اللغوي: رعد نعمه راضي.

اللقب العلمي: أستاذ دكتور.

مكان العمل: جامعة ميسان – كلية التربية الأساسية.

التاريخ: 2025 /8/

## إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ :

" تأثير تمرينات خاصة في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية على جهاز المتوازي للرجال " التي تقدم بها طالب الماجستير (علي قيس عبد) تم تدقيقها احصائياً من قبلي، ووجدت أن الباحث استخدم الوسائل الاحصائية ضمن الحقيبة الاحصائية بشكل مناسب وملئم لرسالته وأصبحت ذات أسلوب سليم خال من الاخطاء الاحصائية، وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة، ولأجله وقعت.

التوقيع:

اسم المقوم الإحصائي: حيدر صبيح طعمة.

اللقب العلمي: أستاذ مساعد.

مكان العمل: جامعة ميسان – كلية الادارة والاقتصاد.

التاريخ: 2025 /8/

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم أننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ "تأثير تمرينات خاصة في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية على جهاز المتوازي للرجال" والتي تقدم بها طالب الماجستير (علي قيس عبد) وناقشنا الطالب في محتوياتها وفيما له علاقة بها وأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

|                            |                                  |
|----------------------------|----------------------------------|
| الاسم: محمد صبيح حسن.      | الاسم: كاظم عيسى كاظم.           |
| اللقب العلمي: أستاذ دكتور. | اللقب العلمي: أستاذ مساعد دكتور. |
| عضواً                      | عضواً                            |

الاسم: ماجد عزيز لفته.

اللقب العلمي: أستاذ دكتور.

رئيساً

التوقيع:

أ.د. ماجد عزيز لفته

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان

التاريخ 2025 / 8 /

صدّقت هذه الرسالة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان في جلسته المنعقدة بتاريخ 2025 / /

## الإهداء

إلى منبع العلم وحامل رسالة السماء محمد المصطفى (ص) وإلى آل بيته الكرام  
عليهم أفضل الصلاة والسلام.....

إلى صاحب العصر والزمان ومنقذ البشرية .... الإمام المهدي المنتظر (عج)

إلى رجال صدقوا ما عاهدوا الله عليه .... شهداء بلدي

إلى اللذين أغرقاني بخيرهما ودعائهما... لولاهم لما كنت هنا ووفقتي الله

أكراماً لهما واستجابة لدعائهما و الذي

إلى من شدت أزمي وساندتني في كل محنة مررت بها .... زوجتي العزيزة

إلى الانوار التي أضاءت لي درب الحياة أطفالي (أزل / دره)

إلى من أحاطوني بحبهم وتقديرهم بلا مقابل أخواني وأخواتي

إلى كل من أراد لي الخير وتمنى لي النجاح والتوفيق

أهدي ثمرة جهدي...

علي

## الشكر والعرفان

الحمد لله حتى يبلغ الحمد منتهاه ... لك الحمد والشكر وحدك لا شريك لك على نعمائك "الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ" والصلاة والسلام على نبينا وشفيعنا وقائدنا محمد بن عبد الله وعلى اله المنتجين الاخيار ومن أتبع هداه إلى يوم الدين.

أتقدم بالشكر والعرفان بالجميل الى كل من وقف الى جانبي وساندني معنوياً وروحياً وفكرياً لقد تعددت أسماؤهم واختلفت وظائفهم، ولكن جهدهم معي لا يقدر ووقفاتهم معي لا تنسى ، ولعلي بذكري لهم هنا اوفيههم القليل من حقهم كذلك أتقدم بالشكر والعرفان الى عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة متمثلة بالأستاذ الدكتور (ماجد عزيز نفقة) عميد الكلية المحترم، والسيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا الأستاذ الدكتور (رحيم حلو علي)، والسيد معاون العميد للشؤون الادارية الأستاذ الدكتور (احمد حنون خنجر) لدعمهم لي طول مسيرتي الدراسية وعلى كل مساعدة قدموها لي.

ولا يسعني إلا أن أتقدم بخالص شكري وعرفاني إلى السادة المشرفين على البحث الاستاذ الدكتور (سيف عباس جهاد) والاستاذ المساعد الدكتور (شهاب أحمد كاظم) لما بذلوه من جهود علمية وعملية مخلصة في تقديم الآراء السديدة، وإغناء الرسالة، ومتابعتهم لي في جميع خطواتي وإزالة العقبات التي واجهتني لإخراج الرسالة بشكلها النهائي.

كما اتقدم بشكري وعرفاني الى شعبة الدراسات العليا المتمثلة بالأستاذ الدكتور (رؤى صلاح قدوري) والست (ورود جبوري ابراهيم) لما قدموه لي من تسهيلات لإتمام رسالتي الموسومة.

ومن دواعي العرفان بالجميل أن اتقدم بالشكر الى جميع الأساتذة الذين درسوني في السنة التحضيرية لدراسة الماجستير.

كما يقتضي الواجب علي ان اسجل وبكل امتنان شكري وتقديري الى (الدكتور علي عباس غضبان، والدكتور محمد هاتو، والاستاذ محمد عبد الله، والاستاذ حسام حسين طلوبي، والاستاذ احمد صبري جبر) لما قدموه هؤلاء الاساتذة الرائعين لي خلال فترة كتابة رسالتي وتوجيه النصائح والارشادات.

وأقدم بالشكر إلى الاتحاد الفرعي في محافظة ميسان برئيسه (كريم زيدان كاظم) ومدربه (بسام زيدان كاظم) وعينة البحث المتمثلة بلاعبي منتخب محافظة ميسان للجمناستك على تعاونهم معي طوال مدة تنفيذ التجربة.

كما أتقدم بالشكر إلى اخوتي طلبة الدراسات العليا في الماجستير في المرحلة البحثية والتحضيرية لحسن الزمالة وروح التعاون كما انهم كانوا خير فريق عمل مساعد خلال مدة التجربة واطم بالذكر (مصطفى محمد عليوي، سجاد طالب عطوان، زهراء عماد خضير) شكرا جزيلا لكم.

كذلك أتقدم بالشكر والتقدير إلى من شملوني بالعطف وامدوني بالعون وحفزوني على التقدم في مسيرتي عرفانا بالجميل أقف لوالدي ولوالدي واخوتي واخواتي ولزوجتي لما قدموه لي في مسيرتي الدراسية.

وختاماً كلمة شكر واعتزاز وتقدير لكل من كان له فضل في انجاز هذه الرسالة بجهـد ومشورة وسؤال ودعاء، ولا يسعني الا ان امتثل لقول الله سبحانه وتعالى واخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أفضل الخلق والمرسلين ابو القاسم محمد وعلى ال بيته الطيبين الطاهرين.

## مستخلص الرسالة باللغة العربية

((تأثير تمرينات خاصة في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية على

جهاز المتوازي للرجال))

الباحث

مشرفاً

مشرفاً

علي قيس عبد

أ.د سيف عباس جهاد

أ.م.د شهاب أحمد كاظم

تلخصت مشكلة البحث بأن أغلب اللاعبين يواجهون صعوبة في أداء بعض مهارات (الوقوف على اليدين بالضغط، الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفة، والباسكت من الارتكاز الى الارتكاز) على جهاز المتوازي لدى ناشئي الجمناستك بأعمار (10-13) سنة وقد حددها الباحث من خلال الملاحظة وتواجده في البطولات التي يقيمها الاتحاد العراقي للجمناستك كونه لاعب سابق ومدرب، وهدفت الرسالة إلى اعداد تمرينات خاصة ولمعرفة مدى تأثير هذه التمرينات الخاصة في الأداء الفني للمهارات، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فئة الناشئين بأعمار (10-13) سنة وبلغ عددهم (6) لاعبين، وبعد تحديد متغيرات البحث والمهارات والاختبارات لمتغيرات الدراسة وأجراء التجربة الاستطلاعية وموعد الاختبارات القبلية وتطبيق التمرينات الخاصة على عينة البحث واجراء الاختبارات البعدية، استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الملائمة للحصول على النتائج النهائية وبعد ان حصل الباحث على النتائج النهائية قام بعرضها بجداول واشكال وتحليلها ومناقشتها، و توصل الباحث الى الاستنتاجات على ضوء النتائج التي توصل اليها وهي، فاعلية وملائمة التمرينات الخاصة الموضوعية من قبل الباحث لعينة البحث ، كما اسهمت التمرينات الخاصة في تطور بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الفنية قيد الدراسة.

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث وضع التوصيات التالية ضرورة الاهتمام بهذه الفئة العمرية وتقديم الدعم الكامل لها من قبل المؤسسات الحكومية الرياضية والأندية، بالإضافة ضرورة اعتماد التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث فضلاً عن ضرورة الاعتماد على تمرينات حديثة وعلمية مبنية على أسس صحيحة، والتأكيد على استخدام تمرينات مشابهة لأسلوب المهارة للمهارات الحركية للمتوازي وعلى الأجهزة الأخرى وبعض التمرينات التي تخدم تطور القدرات البدنية والقدرات الحركية والمهارية لناشئي الجمناستيك.

## ثبت المحتويات

| الصفحة | الموضوع                               | المبحث |
|--------|---------------------------------------|--------|
| 1      | العنوان                               |        |
| 2      | الآية القرآنية                        |        |
| 3      | إقرار المشرفين وترشيح الدراسات العليا |        |
| 4      | إقرار المقوم اللغوي                   |        |
| 5      | إقرار المقوم الاحصائي                 |        |
| 6      | إقرار لجنة المناقشة والتقييم          |        |
| 7      | الإهداء                               |        |
| 8      | الشكر والعرفان                        |        |
| 10     | مستخلص الرسالة باللغة العربية         |        |
| 12     | ثبت المحتويات                         |        |
| 17     | ثبت الجداول                           |        |
| 17     | ثبت الاشكال                           |        |
| 19     | ثبت الملاحق                           |        |
| 20     | الفصل الاول                           |        |
| 21     | التعريف بالبحث                        | 1      |
| 21     | مقدمة البحث واهميته                   | 1-1    |
| 22     | مشكلة البحث                           | 2-1    |
| 23     | هدفا البحث                            | 3-1    |
| 23     | فرضا البحث                            | 4-1    |
| 24     | مجالات البحث                          | 5-1    |
| 24     | المجال البشري                         | 1-5-1  |

|    |                                                              |           |
|----|--------------------------------------------------------------|-----------|
| 24 | المجال الزمني                                                | 2-5-1     |
| 24 | المجال المكاني                                               | 3-5-1     |
| 25 | الفصل الثاني                                                 |           |
| 26 | الدراسات النظرية والدراسات السابقة                           | 2         |
| 26 | الدراسات النظرية                                             | 1-2       |
| 26 | التمرينات الخاصة                                             | 1-1-2     |
| 28 | أهمية التمرينات الخاصة                                       | 1-1-1-2   |
| 29 | القدرات البدنية والحركية قيد الدراسة                         | 2-1-2     |
| 29 | القوة الانفجارية                                             | 1-2-1-2   |
| 30 | القوة المميزة بالسرعة                                        | 2-2-1-2   |
| 31 | تحمل القوة                                                   | 3-2-1-2   |
| 31 | المرونة                                                      | 4-2-1-2   |
| 35 | الرشاقة                                                      | 5-2-1-2   |
| 36 | التوافق                                                      | 6-2-1-2   |
| 37 | التوازن                                                      | 7-2-1-2   |
| 39 | رياضة الجمناستك                                              | 3-1-2     |
| 41 | جهاز المتوازي للرجال                                         | 1-3-1-2   |
| 42 | المهارات الفنية قيد الدراسة                                  | 2-3-1-2   |
| 42 | مهارة الوقوف على اليدين - بالضغط على جهاز المتوازي           | 1-2-3-1-2 |
| 44 | مهارة الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفة على جهاز المتوازي | 2-2-3-1-2 |
| 46 | مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي     | 3-2-3-1-2 |
| 47 | الدراسات السابقة                                             | 2-2       |
| 47 | دراسة حيدر صبيح نجم                                          | 1-2-2     |

|    |                                                                |           |
|----|----------------------------------------------------------------|-----------|
| 49 | دراسة إسماعيل إبراهيم محمد                                     | 2-2-2     |
| 51 | دراسة علي بديوي طابور                                          | 3-2-2     |
| 53 | أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والحالية           | 4-2-2     |
| 53 | أوجه التشابه والاختلاف مع دراسة حيدر صبيح نجم                  | 1-4-2-2   |
| 53 | أوجه التشابه والاختلاف مع دراسة إسماعيل إبراهيم محمد           | 2-4-2-2   |
| 54 | أوجه التشابه والاختلاف مع دراسة علي بديوي طابور                | 3-4-2-2   |
| 55 | الفصل الثالث                                                   |           |
| 56 | منهجية البحث وإجراءاته الميدانية                               | 3         |
| 56 | منهج وتصميم البحث                                              | 1-3       |
| 57 | مجتمع البحث وعينته                                             | 2-3       |
| 57 | تجانس عينة البحث                                               | 1-2-3     |
| 58 | وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث       | 3-3       |
| 58 | وسائل جمع المعلومات                                            | 1-3-3     |
| 59 | الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث                            | 2-3-3     |
| 60 | إجراءات البحث الميدانية                                        | 4-3       |
| 60 | تحديد المتغيرات للقدرات البدنية والحركية والمهارات قيد الدراسة | 1-4-3     |
| 61 | تحديد الاختبارات للقدرات البدنية والحركية والمهارية            | 2-4-3     |
| 61 | اختبارات القدرات البدنية                                       | 1-2-4-3   |
| 61 | اختبار القوة الانفجارية (للذراعين والجذع من الخلف)             | 1-1-2-4-3 |
| 62 | اختبار القوة الانفجارية (للذراعين والجذع من الامام)            | 2-1-2-4-3 |
| 63 | اختبار القوة المميزة بالسرعة (للذراعين)                        | 3-1-2-4-3 |

|    |                                                                            |            |
|----|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| 65 | اختبار القوة المميزة بالسرعة (للطن)                                        | 4-1-2-4-3  |
| 66 | اختبار القوة المميزة بالسرعة (للظهر)                                       | 5-1-2-4-3  |
| 67 | اختبار تحمل القوة (للذراعين)                                               | 6-1-2-4-3  |
| 69 | اختبار تحمل القوة (للطن)                                                   | 7-1-2-4-3  |
| 70 | اختبار تحمل القوة (للظهر)                                                  | 8-1-2-4-3  |
| 71 | اختبار المرونة للكتفين                                                     | 9-1-2-4-3  |
| 72 | اختبار مرونة الجذع من الامام                                               | 10-1-2-4-3 |
| 74 | اختبار مرونة الجذع من الخلف                                                | 11-1-2-4-3 |
| 75 | اختبارات القدرات الحركية                                                   | 2-2-4-3    |
| 75 | اختبار الرشاقة                                                             | 1-2-2-4-3  |
| 76 | اختبار التوافق (للعينين واليد)                                             | 2-2-2-4-3  |
| 77 | اختبار التوافق (للعينين والرجلين)                                          | 3-2-2-4-3  |
| 79 | اختبار التوازن                                                             | 4-2-2-4-3  |
| 80 | الاختبارات المهارية                                                        | 3-2-4-3    |
| 80 | اختبار مهارة الوقوف على اليدين - بالضغط على جهاز المتوازي للرجال           | 1-3-2-4-3  |
| 82 | اختبار مهارة الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفة على جهاز المتوازي للرجال | 2-3-2-4-3  |
| 83 | اختبار مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي للرجال     | 3-3-2-4-3  |
| 85 | التجربة الاستطلاعية                                                        | 3-4-3      |

|     |                                                                |         |
|-----|----------------------------------------------------------------|---------|
| 86  | التجربة الرئيسة                                                | 4-4-3   |
| 86  | الاختبارات القبلية                                             | 1-4-4-3 |
| 86  | تطبيق التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث                    | 2-4-4-3 |
| 90  | الاختبارات البعدية                                             | 3-4-4-3 |
| 91  | الوسائل الاحصائية                                              | 5-3     |
| 92  | الفصل الرابع                                                   |         |
| 93  | عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها                                 | 4       |
| 93  | عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية وتحليلها | 1-4     |
| 97  | مناقشة نتائج القدرات البدنية                                   | 2-4     |
| 98  | عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات الحركية وتحليلها | 3-4     |
| 100 | مناقشة نتائج القدرات الحركية                                   | 4-4     |
| 102 | عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الفنية وتحليلها | 5-4     |
| 104 | مناقشة نتائج المهارات الفنية                                   | 6-4     |
| 106 | الفصل الخامس                                                   |         |
| 107 | الاستنتاجات والتوصيات                                          | 5       |
| 107 | الاستنتاجات                                                    | 1-5     |
| 108 | التوصيات                                                       | 2-5     |
| 109 | المصادر العربية والأجنبية                                      |         |
| 116 | الملاحق                                                        |         |
| B   | المستخلص باللغة الإنكليزية                                     |         |
| A   | العنوان باللغة الانكليزية                                      |         |

## ثبت الجداول

| رقم الجدول | الوصف                                                                                                  | رقم الصفحة |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1          | تصميم منهج البحث                                                                                       | 56         |
| 2          | تفاصيل تجانس عينة البحث                                                                                | 58         |
| 3          | نتائج اختبار (t-test) لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات القدرات البدنية | 93         |
| 4          | نتائج اختبار (t-test) لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات القدرات الحركية | 98         |
| 5          | نتائج اختبار (t-test) لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات للمهارات الفنية | 102        |

## ثبت الاشكال

| الرقم | الوصف                                                          | رقم الصفحة |
|-------|----------------------------------------------------------------|------------|
| 1     | قياسات وشكل جهاز المتوازي                                      | 41         |
| 2     | طريقة أداء اختبار القوة الانفجارية (للذراعين والجزع من الخلف)  | 62         |
| 3     | طريقة أداء اختبار القوة الانفجارية (للذراعين والجزع من الأمام) | 63         |
| 4     | طريقة أداء اختبار القوة المميزة بالسرعة (للذراعين)             | 64         |
| 5     | طريقة أداء اختبار القوة المميزة بالسرعة (للطن)                 | 66         |
| 6     | طريقة أداء اختبار القوة المميزة بالسرعة (للظهر)                | 67         |
| 7     | طريقة أداء اختبار تحمل القوة (للذراعين)                        | 68         |
| 8     | طريقة أداء اختبار تحمل القوة (للطن)                            | 70         |
| 9     | طريقة أداء اختبار تحمل القوة (للظهر)                           | 71         |

|     |                                                          |    |
|-----|----------------------------------------------------------|----|
| 72  | طريقة أداء اختبار المرونة للكتفين                        | 10 |
| 73  | طريقة أداء اختبار المرونة الامامية للجذع                 | 11 |
| 74  | طريقة أداء اختبار مرونة الجذع من الخلف                   | 12 |
| 75  | طريقة أداء اختبار الرشاقة                                | 13 |
| 77  | طريقة أداء اختبار التوافق (للعينين واليد)                | 14 |
| 78  | طريقة أداء اختبار التوافق (للعينين والرجلين)             | 15 |
| 79  | طريقة أداء اختبار التوازن                                | 16 |
| 81  | طريقة أداء اختبار مهارة الوقوف على اليدين بالضغط         | 17 |
| 83  | طريقة أداء اختبار الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفة   | 18 |
| 85  | طريقة أداء مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز        | 19 |
| 88  | مخطط شدة الحمل التدريبي الأسبوعي للبرنامج                | 20 |
| 89  | مخطط شدة الحمل التدريبي اليومي للتمرينات المهارية الخاصة | 21 |
| 94  | الوسط الحسابي للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية         | 22 |
| 98  | الوسط الحسابي للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية         | 23 |
| 102 | الوسط الحسابي للقدرات البدنية للمجموعة التجريبية         | 24 |

### ثبت الملاحق

| الرقم | الوصف                                                                                                            | رقم الصفحة |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1     | كتاب تسهيل المهمة من جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الى مديرية الشباب والرياضة في محافظة ميسان   | 117        |
| 2     | كتاب تسهيل المهمة من جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الى الاتحاد الفرعي للجمناستك في محافظة ميسان | 118        |
| 3     | كتاب منهاج المدرب حسب البطولات التي يقيمها الاتحاد العراقي للجمناستك                                             | 119        |
| 4     | كتاب اسماء الحكام المعتمدين من قبل الاتحاد العراقي والاتحاد الفرعي للجمناستك في محافظة ميسان                     | 120        |
| 5     | أسماء فريق العمل المساعد                                                                                         | 121        |
| 6     | الاستمارات المستخدمة في الاختبارات المهارية                                                                      | 122        |
| 7     | بعض الصور لعينة البحث                                                                                            | 123        |
| 8     | الوحدات التدريبية                                                                                                | 125        |

## الفصل الاول

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهمية:

2-1 مشكلة البحث:

3-1 هدفا البحث:

4-1 فرضا البحث:

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:

2-5-1 المجال الزماني:

3-5-1 المجال المكاني:

## الفصل الاول

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهمية:-

تُعد الرياضة إحدى أبرز الظواهر الإنسانية التي رافقت مسيرة التطور البشري عبر العصور، إذ لم تعد مجرد نشاط بدني يهدف إلى الترويح عن النفس أو التنافس فقط، بل أصبحت علماً قائماً بذاته، يستند إلى أسس معرفية ونظرية وعملية مترابطة، ويعتمد على التخطيط المنهجي والتدريب الموجه لتحقيق أفضل الإنجازات، ومع تطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي، مثل علم الفسيولوجيا التدريب الرياضي، والبايوميكانيك، وعلم النفس الرياضي، أصبح التدريب الرياضي عملية متكاملة، تهدف إلى تنمية القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين وفق برامج معدة بدقة، تراعي الفروق الفردية، وخصائص كل رياضة أو فعالية.

وتأتي رياضة الجمناستك في مقدمة الرياضات التي تتطلب أعلى مستويات الإعداد الرياضي، نظراً لخصوصيتها التي تجمع بين القدرات البدنية والحركية والمهارية ، فهي رياضة فنية تنافسية تعتمد على الأداء الحركي الجمالي الممزوج بالمهارة العالية، ما يجعل عملية التدريب فيها أكثر تعقيداً من كثير من الرياضات الأخرى، وتتسم رياضة الجمناستك بتعدد أجهزتها، وهي جهاز (بساط الحركات الارضية، حسان المقابض، الحلق، منصة القفز المتوازي، العقلة) وكل جهاز منها يفرض على اللاعب متطلبات بدنية وحركية ومهارية خاصة به.

ويُعد جهاز المتوازي للرجال من الأجهزة التي تبرز فيها مهارة اللاعب من خلال التنقل السلس بين حركات القوة، وحركات التوازن، وحركات الطيران والهبوط، والأمر الذي يجعل التدريب عليه يتطلب إعداداً بدنياً عالي المستوى، فاللاعب على هذا الجهاز يحتاج إلى القدرة على التحكم بالجسم أثناء

الانتقال بين الحركات المعقدة والبسيطة، والحفاظ على دقة الأداء تحت ضغط المنافسة ،وإن تحسن الأداء على جهاز المتوازي لا يتحقق فقط عبر التكرار للمهارات، بل يتطلب تناغماً بين القدرات البدنية والحركية والمهارية كما تتطلب تمارين خاصة تستند إلى المبادئ العلمية للتدريب، تعمل أساساً لتطور في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية فضلاً عن رفع مستوى الاداء الفني للمهارات.

ولكل رياضة خصوصية في القدرات البدنية والحركية والمهارية وتختلف عن بعضها البعض حسب طبيعة وتخصص الرياضة المراد ممارستها، وتكمن أهمية البحث في مهارات (الوقوف على اليدين بالضغط، الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفه، الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز) على جهاز المتوازي للرجال الذي يتميز بصعوبته وتعقيدته لذا ارتأى الباحث من أجرى دراسة من خلال أعداد تمارين خاصة والتعرف على أثرها في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية على جهاز المتوازي للرجال.

## 1-2 مشكلة البحث:-

يعد جهاز المتوازي احد اجهزة الجمناستك الفني الستة للرجال ويحتل الترتيب الخامس من بينهما و يتميز الاداء عليه بشكل اساسي، ويحتوي جهاز المتوازي على مجموعة كبيرة من المهارات ذات صعوبة مختلفة تؤدي ضمن مجموعات حركية اربعة والمهارات (الوقوف على اليدين بالضغط، الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفه، الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز)، وتعد من المهارات الاساسية للأداء على هذا الجهاز ونجاح ادائها بشكل جيد وسليم يمكن اللاعبين من الحصول على درجات عالية لذا مما تقدم تجلت مشكلة البحث بأن أغلب اللاعبين الناشئين بأعمار (10-13) سنة يواجهون صعوبة في اداء هذا المهارات، وبالتالي يخضم عدد كبير من الدرجات في المنافسة ومن خلال خبرة الباحث في

مجال رياضة الجمناستك كونه لاعب ومدرب وممارس هذا الرياضة لعدة سنوات ومن خلال مشاهدته الحثيثة لمختلف البطولات المحلية سند الباحث هذا المشكلة ومن اجل النهوض بمستوى الاداء الفني للمهارات، ارتى الباحث لوضع حلول لهذا المشكلة من خلال اعداد تمرينات خاصة تعمل على تحسين مستوى الاداء الفني للمهارات.

### 1-3 هدف البحث:-

- 1- اعداد تمرينات خاصة لبعض القدرات البدنية والحركية والمهارية على جهاز المتوازي للرجال بأعمار (10-13) سنة.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية على جهاز المتوازي للرجال بأعمار (10-13) سنة.

### 1-4 فرضا البحث:-

- 1- هل للتمرينات الخاصة تأثيراً في بعض القدرات البدنية والحركية على جهاز المتوازي للرجال بأعمار (10-13) سنة.
- 2- هل للتمرينات الخاصة تأثيراً في الاداء الفني لمهارات (الوقوف على اليدين بالضغط، والوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفة ، والباسكت من الارتكاز الى الارتكاز) على جهاز المتوازي للرجال بأعمار (10-13) سنة.

**1-5 مجالات البحث:**

**1-5-1 المجال البشري:** لاعبو منتخب ميسان للناشئين بالجمناستك بأعمار (10-13) سنة للموسم

الرياضي (2024-2025).

**1-5-2 المجال الزماني:** 2024/10/30 ولغاية 2025/6/1.

**1-5-3 المجال المكاني:** قاعة المركز التخصصي للجمناستك التابعة لمديرية الشباب والرياضة في

محافظة ميسان.

## الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التمرينات الخاصة:

1-1-1-2 أهمية التمرينات الخاصة:

2-1-2 القدرات البدنية والحركية قيد الدراسة:

1-2-1-2 القوة الانفجارية:

2-2-1-2 القوة المميزة بالسرعة:

3-2-1-2 تحمل القوة:

4-2-1-2 المرونة:

5-2-1-2 الرشاقة:

6-2-1-2 التوافق:

7-2-1-2 التوازن:

3-1-2 رياضة الجمناستك:

4-1-2 جهاز المتوازي للرجال:

5-1-2 المهارات الفنية قيد الدراسة:

1-5-1-2 مهارة الوقوف على اليدين - بالضغط على جهاز المتوازي:

2-5-1-2 مهارة الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفة على جهاز المتوازي:

3-5-1-2 مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي:

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة حيدر صبيح نجم:

2-2-2 دراسة إسماعيل إبراهيم محمد:

3-2-2 دراسة علي بديوي طابور:

4-2-2 اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والحالية:

## الفصل الثاني

### 2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

#### 1-2 الدراسات النظرية:

##### 1-1-2 التمرينات الخاصة:-

"هي التمرينات التي تتكون من حركات تشبه في مساراتها حركات المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع الصفات وقابلية اللاعب وتعتمد على أجزاء معينة من عضلات الجسم تختص بفعالية أو رياضة معينة، وتشمل حركات التي تشبه حركات الفعالية أو الرياضة، ويطلق عليها التمرينات الخاصة إذا احتوت على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية أو الرياضة مماثلة للحركة ومقاربة لها التي تعمل فيها العضلات على وفق حركات المنافسة" (ناهدة عبد زيد الدليمي، 2011: 68).

"تعمل هذه التمرينات أساساً على تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية وتعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين وعلى تكامل الاداء المهاري، وتعد من التمرينات التنافسية التي تؤدي في مواقف اللعب طبقاً لشروط وقانون الرياضة، كما انها تعد الوسيلة لتطوير شكل التدريب خلال فترة الاعداد والمنافسات لكثير من الالعاب الرياضية وان تأثيرها يكون فعالاً وكاملاً قياساً الى وسائل التدريب الاخرى فبذلك تحافظ على الترابط الجيد بين مكونات التدريب وتطويره" (ضياء الخياط ونوفل محمد، 2001: 324).

وعرفت على انها "شكل تدريبي يمكن من خلاله ربط مكونات حالات التدريب المختلفة ويسرع في ملائمة وصلاحيات النواحي البدنية والتقنيكية لمتطلبات المنافسة، وتعمل هذه التمرينات على الاحساس بحمل المنافسات وكذلك التغلب على عامل الخوف والاحساس بالثقة والقضاء على التشكك والتردد الذي يحدث في المنافسات" (عبد الله اللامي، 2004: 726).

"كما تُعد التمرينات الخاصة من الوسائل الرئيسية لتنمية المستوى الرياضي في الفعاليات والالعاب الرياضية لتطوير حالة التدريب قبل وخلال فترة المنافسات التي تعتمد على النواحي الفنية مثل رياضة الجمناستك وغيرها من الالعاب وتعمل بصورة خاصة في المحافظة على العلاقة الجيدة بين مكونات التدريب وتطويرها" (هارا، ترجمة عبد علي نصيف، 1979: 79).

وتُعد التمرينات الخاصة من الوسائل المهمة والمستعملة في تطوير القابليات البدنية والحركية والمهارية الخاصة حسب الرياضة التخصصية لأن وضعها يكون حسب المسارات الحركية والواجب الحركي للمهارة المطلوب تنفيذها، وكذلك زمن الاداء أو يتم وضعها حسب متطلبات الفعالية بشكل عام ويكون ملائماً لمدة الاعداد الخاصة بالوحدة التدريبية، فضلاً عن أن التمرينات الخاصة تركز على المجاميع العضلية العاملة في المهارة أو الرياضة التخصصية وتزيد من قابليتها لاختزال الوقت والجهد ويمكن استخدامها في كل الجوانب من حيث القدرات البدنية والحركية والمهارية والنفسية.

كما عرفت بأنها "تمرينات تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل فيها عضلة أو عدة عضلات عند أداء حركات المنافسة" (هارا، 1990: 88).

"وان مثل هذه النوع من التمرينات الخاصة تدخل منهج تدريب الناشئين ضمن البناء الرياضي العام ولطول السنة دون وضع ثقلها في مدة تدريبية واحدة" (هارا، 1990: 92).

وعرفت بأنها "التمرينات المرتبطة بنوع الفعالية ويكون هدفها الأساس هو تطوير العناصر الاساسية المرتبطة بنوع الاداء ويكون شكل الاداء لها مشابهاً لطريقة اداء المنافسة" (عادل تركي الدلوي، 2011: 74).

"إن تدريب معظم حركات الجمناستك هي عبارة عن تمارين خاصة كونها تعتمد بالدرجة الأساس على التمارين المشابهة في أدائها تجاه الحركة المراد تعلمها سواء تمثل هذه التمارين جزء أم مجموعة أجزاء من الحركة الأساسية" (أسماعيل أبراهيم محمد، 2005: 31).

كما أنّها تمرين أو مجموعة من التمارين التي يتم من خلالها استهداف القدرات البدنية أو الحركية أو المهارية في رياضة معينة وحسب المسارات الحركية للمهارة أو الرياضة التخصصية والتي تتلاءم مع متطلبات الاداء المهاري اثناء المنافسة، عن طريق تجزئة المهارات أو اعطائها بشكل كامل بأداء بطيء أو بزيادة وزن جسم اللاعب أو تقليله ويتم فيها استخدام الأجهزة والأدوات أو بدونها.

## 2-1-1-1 أهمية التمارين الخاصة:-

أن التمارين الخاصة تكتسب أهمية إضافية في رياضة الجمناستك وذلك للأسباب الآتية (عامر حمزة سكران، 2008، 29-31):-

- 1- تعمل على تطوير الجوانب البدنية والمجاميع العضلية الخاصة بالمهارة.
- 2- تسهم في تطوير المسارات الحركية وهذا يعمل على تمكين اللاعب من أداء مهارات ذوات صعوبات أعلى مما يوفر فرصة لحصوله على درجات أكثر.
- 3- تثبت المسار الحركي للمهارة إذ تصل إلى درجة الآلية وهذا هدف رئيسي الذي يقلل من حدوث الأخطاء الفنية والشكلية ويحافظ على درجة الأداء.
- 4- تحقق الانسيابية والربط بين المهارات في السلسلة الحركية ولاسيما عند استعمال تمارين خاصة لتنفيذ مجموعة من المهارات والربط فيما بينها مع العلم إن الأداء على أجهزة الجمناستك الفني، باستثناء منصة القفز هو عبارة عن سلاسل حركية تتكون من مجموعة من المهارات مختلفة الصعوبة.

## 2-1-2 القدرات البدنية والحركية قيد الدراسة:-

"تعد من المصطلحات القديمة نسبياً في مجال التربية البدنية إذ ظهرت هذه مع بداية الاهتمام بالمستوى الرياضي لتطوير القابليات والقدرات والإمكانات للاعب وفي مختلف الأنشطة الرياضية" (حسين عبد الزهرة الفتلاوي، 2008: 46).

وسيتناول الباحث القدرات التالية:-

1. القوة الانفجارية.

2. القوة المميزة بالسرعة.

3. تحمل القوة.

4. المرونة.

5. الرشاقة.

6. التوافق.

7. التوازن.

## 2-1-2-1 القوة الانفجارية:-

هناك الكثير من التعريفات التي وردت فيها القوة الانفجارية من دون تحديد عضو او أعضاء معينة في الجسم، فهناك القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، وقد عرفت بأنها "القدرة على تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد أي أنها القوة القصوى اللحظية للأداء" (سعد محسن اسماعيل، 1996: 53)، ومثال على ذلك في رياضة الجمناستك لحظة دفع الذراعين للبار في مهارة التبديل من الوقوف على اليدين في جهاز المتوازي الفني للرجال.

وعرفت بأنها "عبارة عن إمكانية المجموعات العضلية في تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن ومع ذلك فهي عبارة عن القوة القصوى المتفجرة اللحظية إذ نجدها متطلبة في لحظات معينة في الأداء المهاري الحركي" (قيس ناجي وبسطويسي احمد، 1987: 172).

وهناك تعريفات أخرى للقوة الانفجارية منها "قابلية إظهار أكبر كمية من القوة العضلية في أقل زمن ممكن" (قاسم حسن حسين، 1978: 111).

## 2-2-1-2 القوة المميزة بالسرعة:-

تعد قدرة مهمة جداً لكثير من الرياضات وهي تكون وتنشأ من تداخل صفة القوة مع صفة السرعة وهو الأمر الذي يكون حاسماً في الكثير من الفعاليات والألعاب الرياضية ويراهها أبو العلا وأحمد نصر الدين بأنها "قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد" (أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، 2003: 85).

وتعرف بأنها "قدرة الجهاز العضلي للرياضي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة وقوة الانقباضات العضلية" (عبد الله حسين اللامي، 2010: 139).

وتعد القوة المميزة بالسرعة من المتطلبات الضرورية لأي لاعب يمارس إحدى الألعاب الجماعية والفردية إذ تعد من أهم أشكال القوة، والنوع الغالب والأكثر استخداماً في أداء الرياضي إذ تظهر مثل هذه القوة في حالات الانطلاق السريع وكذلك في القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة الممكنة، وتعرف بأنها "قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة" (ريسان خريبط وعلي تركي مصلح، 2002: 37).

### 2-1-3 تحمل القوة:-

تعد صفة تحمل القوة من القدرات البدنية الضرورية التي يجب أن يمتلكها الرياضيون، والتي تعد عاملاً حاسماً في الكثير من الألعاب والفعاليات الرياضية وذلك لأنها تعطي للرياضي الذي يمتلكها الفرصة للحفاظ على مستوى إنتاج القوة ولأطول زمن ممكن، كما أنها تساهم في تنظيم عمل العضلات وتعطي فرصة لتناوب العمل بين المجاميع العضلية، والذي لا يمتلك هذه الصفة المهمة لا يستطيع التغلب على تحمل تمارين القوة العضلية التي تمتاز بشدتها العالية.

وعرفت على أنها "قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بكون شدته أقل من الحد الأقصى، وهذا يتطلب كفاءة الجهاز الدوري في تخليص العضلة من المخلفات التي تنشأ عن الجهد المبذول ضماناً لاستمرارها في العمل" (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1997: 66).

كما هي "مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية على مقاومة التعب العضلي وذلك أثناء الانقباضات العضلية المتكررة ولفترة زمنية طويلة" (بسطويسى احمد، 2014: 70).

### 2-1-4 المرونة:-

تعد المرونة من مكونات اللياقة الحركية وذات اهمية كبيره كونها تكسب الاداء الحركي والبناء الجسمي الكمال ويمكن الإشارة إليها في المجال الرياضي على أنها " قدرة الفرد على اداء الحركات الرياضية الى اوسع مدى تسمح له المفاصل العاملة" (قاسم المندلوي، 1978: 63).

وعرفت " بانها اقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين" (Singer,Robert, 1982:67) .

"ترتبط المرونة بالقدرات البدنية الاخرى مثل السرعة والقوة فضلا عن ذلك ارتباطها واهميتها فيما يتعلق بالأداء الحركي بشكل عام وليس في المجال الرياضي فقط أي في مظاهر الحياة العادية وكذلك

ترتبط بنوع التخصص الرياضي في الفعاليات التي تتطلب التركيز على مرونة بعض المفاصل" (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1997: 212).

كما عرفت بأنها "صفه خاصه وليست عامه أي انها تخص كل مفصل على حده ومن اجل استخدامات معينه وهي تختلف من فرد لآخر ومن وقت لآخر" (بسطويسي احمد، 1999: 220). وتكتسب المرونة اهميه بالنسبة للأداء اذ يتطلب اكماله اكتسابها بشكل يؤمن سلامة العضلات والمساهمة بشكل فعلي دون اعاقه الاداء الحركي ويمكن تحديد اهميتها بالنقاط الآتية" (عبد الستار جاسم وعائده علي حسين، 1991: 81).

1. تقلل نسبة الإصابة للرياضي.

2. اداء الحركات بشكل سهل.

3. تساعد في تعلم المهارات الحركية بسرعة.

4. اكتساب طريق تعجيل اطول للحصول على طاقة حركية أكبر.

ويربط بسطويسي احمد مستوى الاداء واكتساب المرونة بالقول "يتوقف مستوى الاداء على المدى الجيد في مفاصل الجسم خصوصا في المهارات التي يعتمد عليها تقدم مستواها بصورة كبيرة على عنصر المرونة كالجمناستك الفني" (بسطويسي احمد، 1999: 222).

ويرى (بسطويسي احمد، 1999، 222-225) ان المرونة تعتمد على:-

- نوع المفصل المشترك في العمل الحركي.
- نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة).
- متطلبات الحركة من الانقباض العضلي.

"ويقسمها (محمد صبحي حسانين واحمد كسرى، 1998: 164) من حيث الشكل على:

1. المرونة العامة: تتضمن مفاصل الجسم جميعها.

2. المرونة الخاصة: تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة"

اما (قاسم حسن حسين، 1998: 293-295) "يقسمها من حيث الثبات والحركة على:-

1. المرونة المتحركة: أي توافر القوة ضمن المدى الحركي في اثناء حركته بالمدى الذي يصل اليه

ذلك المفصل.

2. المرونة الثابتة: أي مدى الحركة الموجودة في المفصل التي يصل اليها مع امكانيات تثبيت

المفصل لمدة زمنية معينة.

تتأثر المرونة بعوامل يحدد من مستواها ويقول في ذلك (ابو العلا احمد، 1997: 248-249):-

1. درجة مطاطية العضلة والأنسجة الضامنة.

2. فعالية التنظيم العصبي للتوتر العضلي.

3. تركيب المفصل.

4. مستوى القوة العضلية ودرجة التوافق للمرونة المتحركة.

اما بالنسبة الى درجة المرونة فيرى (مفتي ابراهيم حماد، 1998: 153-154) في ذلك أن:-

1. عمر اللاعب: حيث معدلات المرونة والمطاطية لدى الاطفال عن البالغين تزداد انخفاضاً كلما

تقدم السن.

2. الاحماء: يؤثر الاحماء الجيد على المرونة والمطاطية اذ تزداد بنسبه ملحوظة بعد إتمامه.

3. الجنس: الاناث أكثر مرونة من الذكور بشكل عام.

4. التوقيت اليومي: تقل المرونة والإطالة في الصباح عنها في أي توقيت اخر خلال اليوم.

5. التعب الذهني: يؤدي التعب الذهني والبدني الى تقليل نسبة المرونة والإطالة.

وينكر (عصام عبدالخالق، 2005: 176) ايضا اهم العوامل المؤثرة في المرونة وهي:-

1. درجة الحرارة.

2. السن الزمني والعمر التدريبي.

3. الجنس .

4. التدليك .

5. نوع النشاط الرياضي الممارس.

6. نوع المفصل وتركيبه.

7. درجة التوازن بين العضلات.

8. التمرينات المعطاة لحركة المفصل.

9. نوع النشاط المهني خارج التدريب ومدته.

10. الحالة النفسية للاعب.

"يتم تطوير المرونة في رياضة الجمناستك الارضي اذ يقوم لاعب الجمناستك بتحديات عند تنفيذ

المهارات على الأجهزة المختلفة مثل اداء المرجحات العظمى على جهاز العقلة وجهاز العارضتين

المختلفتين في الارتفاع والمرجحات الجانبية على جهاز حسان الحلق وغيرها من المهارات فأنها تتطلب

المرونة كما تتطلب ايضا القوة والقدرة على التوازن الحركي والرشاقة" (محمد ابراهيم شحاته، 2003: 15).

## 2-1-2-5 الرشاقة:-

تعد الرشاقة من القدرات الحركية المهمة بالنسبة للأنشطة الرياضية عامة والجمناستك خاصة والتي تتطلب تغيرا في اتجاهات الجسم بسرعة ودقة وبتوقيت سليم سواء كان ذلك للجسم كله أو أحد أجزائه على الأرض أو في الهواء، وهذا ما أكده زهير الخشاب وآخرون إذ أن الرشاقة في الجمناستك تعني "قدرة اللاعب على أداء المهارات متنوعة بسيطة كانت أم معقدة في اتجاهات مختلفة بطريقة سريعة مع القدرة على تغيير الاتجاهات بسرعة وتعد من أهم القدرات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها" (زهير قاسم الخشاب وآخرون، 1999: 118).

وعرفت بأنها "مقدرة الجسم أو بعض أجزائه على تغيير الاتجاه بسرعه ودقه سواء أكانت على الأرض أم في الهواء" (عبد العزيز عبد الكريم، 1996: 219).

وقد عرفت بأنها "رشاقة الجسم عند أداء الحركات العامة المختلفة اما الرشاقة الخاصة فأنها رشاقة الجسم عند أداء الحركات الخاصة بالرياضة أو المهارات الرياضية باللعبة المعينة" (نبيل شاكر محمود، 2005: 168).

وكما انها "القدرة على تغيير الاتجاه بسرعه وبدرجة عالية من الدقة والتوافق والتوازن" (Fox and Madonew، 1981، 157).

ان الرشاقة تبدو واضحة في رياضة الجمناستك فان الاداء الحركي شكلا ومضمونا يعني للمشاهد رشاقة إذ هي "تنمو عن طريق رياضة الجمناستك يكتشفه المشاهد للاعب الجمناستك" (محمد ابراهيم شحاته، 2003: 15).

## 2-1-2-6 التوافق:-

يعد التوافق أحد القدرات الحركية المهمة التي تؤثر في ممارسة الفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة ومن الركائز الأساسية التي يعتمد عليها لاعب الجمناستيك.

وعرف على أنه "ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف ويختلف التوافق كل حسب العلم الذي يبحث فيه ففي الفلسفة معناه توافق عمل العضلات أو توافق العمل العصبي مع العضلي أو توافق الأنسجة العضلية وفي البايوميكانيك معناه تنظيم عمل القوة ولكن في علم الحركة لا يأخذ ناحية دون أخرى فنأخذ التوافق على أساس وحدة واحدة" (وجيه محبوب، 1989: 86).

وكما يقصد بالتوافق الحركي أنه "قدرة الرياضة على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد" (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1997: 145).

وبما إن التوافق الحركي هو "تنظيم وتنسيق وترتيب وتبويب للحركة لهذا يمكننا القول بان التوافق هو قدرة الرياضي على أداء الواجبات الحركية المطلوبة بتوافق عصبي عضلي عالي ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي عن طريق المستقبلات الحسية" (احمد يوسف متعب الحساوي، 2014: 79).

ويعد التوافق من القدرات الحركية والتي تتكون من مجموعة قدرات مندمجة بعضها مع البعض تشكل في مجموعها الكلي والمكونات العامة للتوافق.

وقسم (امر الله احمد البساطي، 2015: 142) التوافق على:-

1. التوافق العام: ويقصد به الحركات التي تختلف في تكوينها مع خواص النشاط الرياضي الممارس، والتي يستطيع بها الرياضي دمج أكثر من مجموعة عضلية متشابهة أو غير متشابهة من اجزاء الجسم، في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم.

2. التوافق الخاص: هي الحركات التي يستطيع بها الرياضي دمج مجموعات عضلات اجزاء الجسم

المختلفة عندما تعمل معاً في اتجاهات مختلفة وبإيقاع حركي سليم.

ويعد التوافق من القدرات البدنية المركبة الذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة، ولا تقتصر

أهمية تدريبات التوافق على الأداء الفني والخططي، ولكن تتعدى ذلك لتشمل مراعاة في الأجواء المختلفة

والأحوال المحيطة بعملية التدريب، ويستعمل التوافق ايضاً حينما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في

الوثب او الأداء على جهاز الترامبولين كما يحتاج اللاعب للتوافق في حالة فقدان توازنه في الأداء سواء

في الهبوط او التوقف بسرعة، وكذلك في الرياضات التي تتطلب التحكم في الحركة، وتعتمد مستويات

التوافق على المقدرة على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة وبفعالية عالية، وان امتلاك اللاعب

لقدرات عالية من التوافق لا تساعد فقط في أدائه للمهارات الحركية بصورة تامة ودقيقة ولكن تتعدى ذلك

لتشمل تجنب الأخطاء المتوقعة، ومن وجهة النظر الفسيولوجية يمثل التوافق مقدرة العمليات العصبية في

الجهاز العصبي المركزي على التوافق، "اذ يعتمد تنظيم العمل على الجهاز العصبي المركزي على

الوظيفة والنظام وان تركيب وتعقيد النظام والوظيفة يتم توافقها من خلال هذا الجهاز المهم" (عادل تركي

الدوي، 2011: 72).

## 2-1-2 التوازن:-

"يعد التوازن القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية

والثابتة، ومعنى التوازن أيضا هو قدرة الفرد وسلامته للسيطرة على أجزاء جسمه المختلفة وهذا يتم من

خلال قوة الجهاز العصبي وسلامته للسيطرة على الجهاز العضلي الأمر الذي يتطلب درجة عالية من

القدرة التوافقية المقترنة بالرشاقة" (عامر فاخر شغاتي، 2011: 34).

وتظهر أهمية التوازن في انه مكون أو صفة هامة في أداء المهارات أو الحركات الأساسية كالوقوف والمشي وكذلك في الفعاليات أو المهارات الرياضية خاصة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق، كما يتضمن التوازن المحافظة على علاقة ثابتة بين الجسم وقوة الجاذبية الأرضية والقدرة على عمل تكيف انسيابي للتغيرات في القوة، ويحتفظ التوازن بواسطة الجهاز العصبي الذي يستقبل المعلومات بوضعية الفرد في المكان، اذ تستقبل القنوات النصف دائرية في الاذن والمستقبلات الحسية في العضلات معلومات تجعل الفرد دائما على علم بخصوص وضعه، فضلا عن ذلك فان المخيخ الموجود في الدماغ يقوم بعملية التنسيق والتنظيم لتنفيذ الحركات وإدامة التوازن اثناء الحركة.

#### اشكال التوازن:-

قسم (مفتي ابراهيم حماد، 2001: 69) التوازن على شكلين وهما:-

1 - التوازن الثابت: وهو قدرة الفرد على الاحتفاظ على توازنه والسيطرة على جسمه في حالة الثبات مثل الوقوف على قدم واحدة واتخاذ وضع الميزان.

2 - التوازن الحركي: وهو قدرة الفرد على التوازن والسيطرة على جسمه اثناء اداء حركي معين مثل المشي على عارضة التوازن والمصارعة.

ولتطوير التوازن يرى (مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا، 2010: 356) يجب اتباع الاتي:-

اولا: تطوير عنصر التوازن الثابت لتطوير هذا العنصر يجب اتباع ما يأتي:

1. تطوير مقاومة القوة الثابتة للأجزاء التي تستند عليها الحركة.

2. تطوير مرونة العضلات العكسية للعضلات العاملة في حركة اتزان.

ثانيا: تطوير عنصر التوازن المتحرك لتطوير هذا العنصر يجب اتباع ما يأتي:

1. استخدام اجهزة منخفضة او وضعها على الارض.

2. استخدام اجهزة مساعدة للأمام.

### 3-1-2 رياضة الجمناستك:-

الرياضات كثيرة ومتنوعة والجمناستك واحدة من هذه الرياضات ولو نظرنا الى طبيعة هذا الرياضة فأنها تختلف كل الاختلاف عن طبيعة الرياضات الأخرى وميزاتها من حيث متطلباتها وخصوصا اجهزتها التي تؤدي عليها، فضلاً عن مواصفات اللاعب الذي يمارسها وطبيعة تقويم حركاتها التي تعتمد على شكل الجسم أي ان الاداء الفني هو الذي يحقق الهدف من الممارسة، بعكس بعض الرياضات التي يتحقق الهدف دون الوصول الى الاداء الفني المثالي وتنقسم رياضة الجمناستك الى عدة انواع وهي:-

**أولاً: جمناستك الألعاب:** "هذا النوع من الجمناستك استخدم لتدريب الأطفال لكونه يعطي الحرية في الممارسة من دون محددات للأداء، ولكون الأطفال في عمر (3-6) سنوات يمتازون بميل للعب، وتتم عملية البناء الحركي وممارسة هذا النوع يساهم في اعداد جيد للأطفال لممارسة رياضة الجمناستك من خلال اللعب على الاجهزة المختلفة" (عبد الرزاق كاظم علي الزبيدي و ناظم احمد عكاب الحساوي، 2022: 39).

يمارس هذا النوع للأطفال بأعمار من (3-6) سنوات خلال دروس التربية الرياضية في رياضة الأطفال بشرط أن تكون مسلية وباعثة للسرور (معيوف ذنون حنتوش وآخرون، 1985: 39).

**ثانياً: جمناستك الموانع:** "يعد أكثر اتجاهاً نحو الممارسة المنظمة من خلال اجتياز الموانع، وممارسة هذا النوع يساهم في اعداد اساس جيد للاعبين للمشاركة في البطولات، من خلال تعلم المهارات على الاجهزة القانونية وتساهم في تطوير اللياقة الحركية للأطفال" (عبد الرزاق كاظم علي الزبيدي و ناظم احمد عكاب الحساوي، 2022: 39).

"يتمثل هذا النوع بالتمارين على أدوات إذ لها أهمية كبرى في التربية الرياضية ولهذا يعتمد عليها الكثير من الدول المتقدمة أساسا للتربية الرياضية للعمل على رفع المستوى البدني والصحي للاعبين، ومن السهل إدراك التقارب بين المهارات والحركات المستخدمة في تمارين الموانع التي تتطلب القوة والتحمل والمرونة والرشاقة، وتعد الطريقة الممهدة إلى جمناستك الأجهزة" (معيوف ذنون حنتوش وآخرون، 1985: 41).

**ثالثاً: جمناستك الأجهزة:** "يعد هذا النوع من الجمناستك هو الأساس الذي يبنى عليه لاعب الجمناستك والذي من خلاله يمكن بدء التدريبات الفعلية للجمناستك وأجهزته التي تتكون من ستة أجهزة (بساط الحركات الأرضية، منصة القفز، جهاز المتوازي، جهاز العقلة، جهاز حسان المقابض، جهاز المتوازي) وعليه يجب على المدرب من تدريب المهارات الأساسية لكل جهاز على حدة ويجب البدء ببساط الحركات الأرضية لكون مهاراتها بسيطة وتبعث لدى اللاعبين الثقة بالنفس والمتعة والسرور عند أدائها" (معيوف ذنون حنتوش وآخرون، 1985: 44).

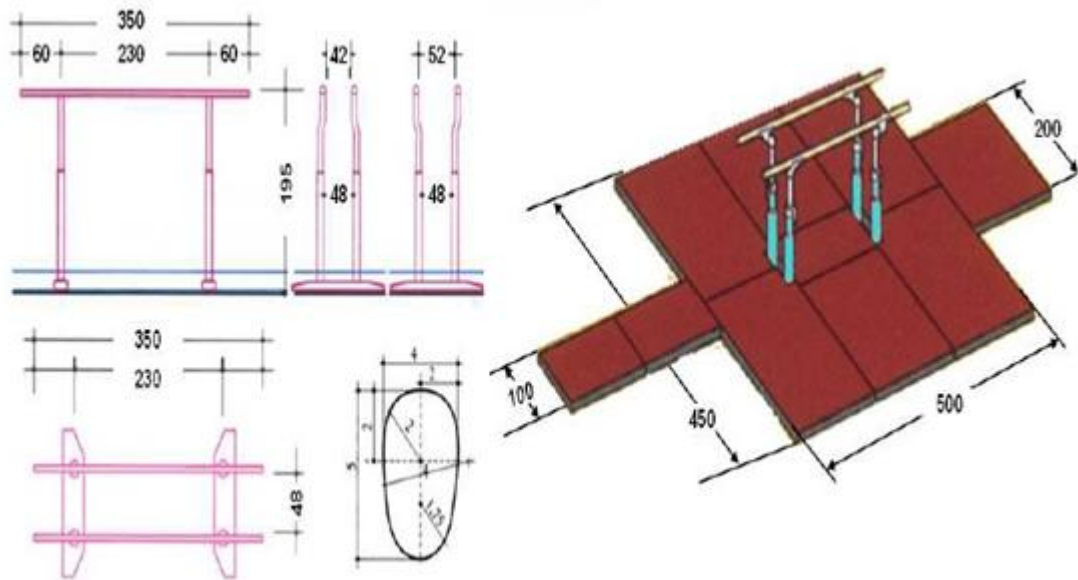
**رابعاً: جمناستك البطولات:** "هو أداء الحركات على الأجهزة في إطار القوانين وبطريقة صحيحة لغرض الفوز في المسابقات والبطولات والتي تفرض على اللاعب أن يقوم بأداء تمارين بمستوى عال وهذا لا يتأتى إلا إذا وضعت له خطة للتدريب تكون محتوية على كل المواد إضافة الى عمل اختبارات لإظهار مقدرة اللاعب وإعداده للبطولات وأن تكون حركاته مطابقة للقوانين الدولية" (معيوف ذنون حنتوش وآخرون، 1985: 46).

"ويعتمد الممارسة المنظمة والأداء الفني لمهارات الجمناستك يصل اليه اللاعب، ويؤهله للاشتراك في البطولات الخاصة برياضة الجمناستك، ويكون الاداء فيه محدد وفق متطلبات الاداء المحددة من اللجنة الفنية للاتحاد الدولي وعلى اجهزة الجمناستك ذات القياسات القانونية، وكذلك حدد الاتحاد الدولي

للجمناستك انواع الجمناستك الرسمي التي يمارسها كلا الجنسين ( نساء، رجال ) ويكون التنافس فيها في بطولات رسمية، وتكون اما قارية او أولمبية او عالمية او دولية او وطنية، وقد وضع الاتحاد الدولي للجمناستك قوانين لكل فعالية من خلال اللجان التي تتصوي تحت الاتحاد الدولي للجمناستك حددت فيه ضوابط المشاركات والقواعد الأصولية لممارسة هذا النوع من الرياضة" (عبد الرزاق كاظم علي الزبيدي وناظم احمد عكاب الحسناوي، 2022: 39).

## 2-1-3-1 جهاز المتوازي للرجال:-

هو أحد أجهزة الجمناستك للرجال والذي يتميز بصعوبته العالية لأنه يعتمد بشكل أساسي على صفة القوة العضلية للجسم وبالأخص الأطراف العليا ويتكون من مجموعة من الحركات التي تؤدي عليه وهي مجموعة حركات مرجحة حركات القوة وحركات الثبات وكما موضح في الشكل (1).



شكل (1)

يوضح قياسات وشكل جهاز المتوازي

## 2-3-1-2 المهارات الفنية قيد الدراسة:-

### 2-3-1-2 مهارة الوقوف على اليدين - بالضغط على جهاز المتوازي:-

تعد مهارة الوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي من المهارات المهمة في الجمناستك الفني للرجال وذلك لأنها تعد احد المتطلبات الأساسية التي يجب أن تؤدي على جهاز المتوازي التي اقرها الاتحاد الدولي للجمناستك "وهي بدرجة صعوبة (B) والتي تتمثل درجتها ب(0,20) وفي الوقت نفسه فإن لأداء كل متطلب تعطى درجة قيمتها (0,50) وبذلك يكون مجموع الدرجات لهذه المهارة عند أدائها (0,70) إذا ما قام اللاعب بأدائها طبقاً لمواصفات القانون الدولي" (محمد محمود صالح وعامر سكران حمزة، 2009-2012: 3).

كما أن مهارة الوقوف على اليدين - بالضغط هي من المهارات الأساسية التي يجب على كل لاعب إتقانها باعتبارها المفتاح الى العديد من المهارات الحركية الأخرى كمهارة الموي والتبليت والهيللي. ويؤكد القانون الدولي على "أن المهارات على جهاز المتوازي تتكون من حركات المرجحة او حركات القوة او حركات الثبات بتوزيع متساوي من حيث النسبة بينهما، وهذه الحركات تنفذ بالتبادل والتعاقب والتي تصاحب لوضع التعلق مروراً بالوقوف على اليدين، والأداء مع استقامة الذراعين هو السائد برياضة الجمناستك الحديث الذي يتميز فيه الاداء بالتبادل والانتقال من حركات المرجحة الى حركات القوة وبالعكس" (محمد محمود صالح وعامر سكران حمزة، 2009-2012: 89).

وأن الوقوف على اليدين - بالضغط من المهارات الضرورية في تطوير قوة الجسم للأطراف العليا وبالخصوص قوة لاعبي الجمناستك، ويرى أيضاً حسب مجال خبرته بان الوقوف على اليدين هو أكثر التمرينات تأثيراً بالقوة الثابتة والمتحركة" (ChristOp.cithet Sommer, 2008, 16).

### أقسام مهارة الوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي:

**أولاً: القسم التحضيري:** يبدأ هذا القسم من وضع الارتكاز الزاوي حيث يكون الجذع فوق مستوى المتوازي والذراعين ممدودة بالكامل والرجلين تشكل مع الجذع زاوية (90) درجة تقريباً.

**ثانياً: القسم الرئيسي:** "بعد أن يصل اللاعب الى وضع الارتكاز الزاوي يبدأ اللاعب فيه ميلان الجذع قليلاً الى الإمام ورفع الحوض مع انثناء في الوركين، وبذلك تسهل إدارة الجسم الى الداخل ومن ثم أعاته الى الخارج مع المسار الكامل لحركة الرفع للأعلى ويجب على اللاعب أثناء رفع الجذع والرجلين أن يكون مركز ثقل الجسم فوق مكان الارتكاز" (ج.نورمان، (ترجمة) سليمان علي حسن و معيوف ذنون حنتوش، 1985: 365).

"وعند وصول المقعد فوق الكتفين يبدأ اللاعب بثني الذراعين قليلاً الى الأمام وذلك لتسهيل عملية ارتفاع مركز كتلة الجسم بوضع عمودي فوق اليدين، وعند وصول اللاعب الى هذا الوضع المتوازن، فعلى اللاعب إن يقوم بتثبيت الحوض فوق اليدين ويبدأ باستقامة الجسم برفع الرجلين للأعلى أن مد اليدين وامتدادهما لرفع الجسم يكون مساعداً من قبل ردة فعل الرجلين وامتدادهما نحو الوضع العمودي (أحمد جاسر، 1999: 220-221).

"ويحتاج هذا مع تثبيت قاعدة الارتكاز الى الكثير من المتطلبات في التوافق الحركي أكثر مما هو على جهاز المتوازي، ويلزم أن يكون هناك مد في مفصل الورك، وبعد ذلك يكون مد الذراعين، ودائماً يجب مراعاة الملاحظات الآتية ثبات المتوازي بأتساع الكتفين مع امتداد الذراعين، ولزيادة الاستقرار في وضع الوقوف على اليدين يلزم نقل الكتفين الى الأمام قليلاً، ويعتمد هذا الوضع على القوة العضلية والاحتفاظ بالارتكاز على المتوازي باتزان كامل" (ج.نورمان، 1985: 365).

**ثالثاً: القسم الختامي:** "يكون وضع الجسم في هذا القسم باستقامة كاملة من الذراعين حتى القدمين وشد عضلي كامل بالجسم وخصوصاً عضلات الذراعين والكتفين والظهر والعضلة الاليوية وعضلات الرجلين" (ج. نورمان ، 1985: 367)، والثبات بزمان قدره (2ثانية) "حركات الثبات دائماً ثانيتين ولا يعترف بأي حركة من ناحية الصعوبة أو المجموعة الحركية إذا كانت أقل من ثانية" (محمد محمود صالح وعامر سكران حمزة، 2009-2012: 81)، وبعد الانتهاء من وضع الوقوف هنا يمكن للاعب العودة الى وضع الارتكاز الزاوي أو البدء بمهارات جديدة حسب السلسلة الحركية التي تم وضعها من قبل المدرب كالدوران الأمامي أو غيرها من المهارات الأخرى فيصبح القسم الختامي قسم تحضيرى الى مهارة أخرى.

## 2-1-2-3-2 مهارة الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفة على جهاز المتوازي:-

تعد مهارة الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفة من المهارات الانتقالية على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال فضلاً عن انها تعد من المهارات المهمة فبدونها لا يستطيع اللاعب تغيير اتجاه جسمه على الجهاز لأداء المهارات المختلفة، وذلك لمتطلبات الجهاز ان يؤدي اللاعب سلسلة حركية مكونه من عشر مهارات بصعوبات ومجموعات حركية مختلفة، وان طول جهاز المتوازي محدد لذلك وجب على اللاعب تغيير اتجاه جسمه لتكملة السلسلة الحركية وهي بدرجة صعوبة (A) والتي تتمثل درجتها ب(0,10). "وهي بدرجة صعوبة (A) وبنفس الوقت فأن لأداء كل متطلب تعطى درجة قيمتها (0,50) وبذلك يكون مجموع الدرجات لهذه المهارة عند أدائها (0,60) إذا ما قام اللاعب بأدائها طبقاً لمواصفات القانون الدولي" (محمد محمود صالح وعامر سكران حمزة، 2009-2012: 3).

اقسام مهارة الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفة على جهاز المتوازي (أياد حسين حريز، 2022: 64).

**أولاً: القسم التحضيري:** يبدأ اللاعب لأداء هذه المهارة من وضع الوقوف على اليدين، مع المحافظة على الامتداد كاملاً للجسم من الذراعين الى الجذع والرجلين والتأشير بأصابع القدمين للأعلى والنظر للأسفل، فضلاً عن شدّ جميع عضلات الجسم.

**ثانياً: القسم الرئيسي:** بعد ثبات اللاعب في وضعية الوقوف على اليدين، يبدأ بالدوران باتجاه اليسار او الى الجهة المراد التبديل اليها مع المحافظة على الامتداد الكامل للجسم وذلك عن طريق شدّ الذراعين والجذع والورك الى الأعلى ثم الدفع بالذراع اليمنى لغرض الدوران، والارتكاز على الذراع اليسرى، بعدها يتم تحرير الذراع اليمنى والدوران ربع دوره باتجاه اليسار لمسك البار الثاني والارتكاز بكلتا الذراعين على بار واحد مع المحافظة على توازن الجسم وشدّ جميع العضلات، بعد ذلك يقوم اللاعب بدفع البار بذراع اليسار لغرض الدوران مرة اخرى باتجاه اليسار ربع دوره والارتكاز على الذراع اليمنى لعمل نصف دوره والارتكاز على البارين بعكس اتجاه بداية الحركة او بالعكس في حالة الدوران على جهة اليمين.

**ثالثاً: القسم الختامي:** في هذا القسم يأخذ اللاعب وضع الوقوف على اليدين بكامل امتداد الجسم والعضلات مشدودة وأصابع القدمين مؤشرة للأعلى والنظر يكون للأسفل، اي ان هذا القسم مشابه للقسم التحضيري، لكن اتجاه وقوف اللاعب في هذا القسم يكون عكس وقوفه في القسم التحضيري.

### 2-1-3-2 مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي:-

تعد مهارة الباسكت من مجموعة مهارات الترك والرجوع الى البار وهي من المهارات الانتقالية المهمة على جهاز المتوازي، وتجمع بين القوة والرشاقة والتوافق والدقة في الحركة، وتبدأ هذه المهارة من وضع الارتكاز الزاوي، ويتم سحب الجسم من هذا الوضع إلى الأسفل في حركة دائرية خلفية باستخدام الجذع والرجلين، ثم يعاد رفع الجسم مجددًا إلى وضع الارتكاز الزاوي وهي بدرجة صعوبة (B) والتي تتمثل درجتها ب (0,20). وهي بدرجة صعوبة (B) وفي الوقت نفسه فأن لأداء كل متطلب تعطى درجة قيمتها (0,50) وبذلك يكون مجموع الدرجات لهذه المهارة عند أدائها (0,70) إذا ما قام اللاعب بأدائها طبقاً لمواصفات القانون الدولي " (محمد محمود صالح وعامر سكران حمزة، 2009-2012: 3).

### اقسام مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي:-

**أولاً: القسم التحضيري:** يكون اللاعب في وضع الارتكاز الزاوي والجسم مشدود والذراعان ممدودتان والنظر إلى الأمام.

**ثانياً: القسم الرئيسي:** يتم سحب الجسم إلى الأسفل في حركة دائرية خلفية باستخدام الجذع والرجلين، ويدفع الحوض إلى لأمام الاعلى، مع دوران الجسم في حركة دائرية (360) درجة والصعود بالأكتاف الى للوصول اعلى مستوى فوق باري المتوازي وتغيير قبضه اليدين من الداخل الى الخارج البارين.

**ثالثاً: القسم الختامي:** بعد الوصول الى وضع الارتكاز الزاوي يأخذ اللاعب الوضع الابتدائي بمد الذراعين وشد الجسم بالكامل وهذا القسم يشبه القسم التحضيري.

## 2-2 الدراسات السابقة

### 2-2-1 دراسة حيدر صبيح نجم (حيدر صبيح نجم، 2010):-

عنوان الرسالة:

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

المتوازي للناشئين" (2010)

هدفت الدراسة الى:-

إعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات على جهاز المتوازي للناشئين، والتعرف على تأثير المنهج المقترح في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات، والتعرف على فرق التأثير للمنهج المقترح والمنهج المعتمد في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات على جهاز المتوازي للناشئين.

وافترض الباحث أن للمنهج المقترح تأثير في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات على جهاز المتوازي للناشئين، وللمنهج الاعتيادي تأثير في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات. كما ان هنالك فروق معنوية لتأثير المنهج المقترح في تطوير لقدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات على جهاز المتوازي للناشئين للمجموعتين قياساً بتأثير المنهج المعتمد للمدرب ولصالح المجموعة التجريبية.

أما عينة البحث فقد كانت من لاعبي منتخب ناشئي ميسان بالجمناستك للأعمار ما بين (8-12) سنة ومجال التدريب هو قاعة الجمناستك في منتدى شباب العمارة في محافظة ميسان، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة، وقام الباحث باختيار مجتمع بحثه بالطريقة العمدية وهم لاعبي محافظة ميسان(الناشئين) والبالغ عددهم (11) لاعباً بأعمار ما بين (8-12) سنة

وبلغت عينة البحث (6) لاعبين بعد استبعاد اللاعبين لأسباب مختلفة وقسموا عشوائياً باستخدام القرعة، وبعد القرعة وضع أصحاب الأرقام الفردية في المجموعة التجريبية وأصحاب الأرقام الزوجية في المجموعة الضابطة وبواقع (3) لاعبين لكل منهما، أما (3) لاعبين الباقين تم اختيارهم للتجربة الاستطلاعية الخاصة بمتغيرات البحث وتم استبعادهم لاحقاً بالتجربة الرئيسية.

**وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وضع اهم الاستنتاجات الآتية، تأثير المنهج التدريبي المقترح إيجابياً في تطوير الاختبارات الخاصة كافة بالقدرات البدنية والحركية الخاصة للمجموعة التجريبية وموضح ذلك من خلال الفرق المعنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية. ولم يساهم المنهج المقترح للمجموعة التجريبية تطوراً في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين وصفة سرعة رد الفعل والرشاقة والتوافق.**

**كما استنتج بمساهمة 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، كما أظهرت النتائج فاعلية استخدام التمرينات الخاصة بأسلوب المهارة في تطوير الأداء المهاري لحركتي الطلوع الأمامي والخلفي للتقاطع على المتوازي، وكان لتنوع تمرينات المنهج واختيار الشدد التدريبية الملائمة وتوزيع مدة الراحة البينية بين التكرارات والمجاميع الأثر في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة.**

**وفي ضوء الاستنتاجات وضع الباحث اهم التوصيات الآتية 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، والتأكيد على استخدام تمرينات مشابهة لأسلوب المهارة للمهارات الحركية للمتوازي وبعض التمارين التي تخدم تطوير بعض عناصر القوة الخاصة والقدرات الحركية لناشئي الجمناستك، فضلاً عن 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.**

## 2-2-2 دراسة إسماعيل إبراهيم محمد (إسماعيل إبراهيم محمد، 2005):-

عنوان الرسالة:

"تأثير تمرينات خاصة على وفق بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لتعليم مهارة

الدياميدوف على جهاز المتوازي" (2005)

هدفت الدراسة الى:-

وضع تمرينات خاصة على وفق بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لتعليم مهارة الدياميدوف على جهاز المتوازي للاعبين، والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة على وفق بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لتعليم مهارة الدياميدوف، فضلاً عن التعرف على تأثير التمرينات الخاصة لتعليم مهارة الدياميدوف على جهاز المتوازي في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين للاعبين منتخب الناشئين بالجناساتك بأعمار (11-13).

وافترض الباحث بان هناك تأثير إيجابي في التمرينات الخاصة على وفق بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لتعليم مهارة الدياميدوف على جهاز المتوازي في الاختبار البعدي، وهناك تأثير إيجابي في التمرينات الخاصة لتعليم مهارة الدياميدوف على جهاز المتوازي في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين، فضلاً عن ان هناك تأثير إيجابي في تأثير التمرينات الخاصة لتعليم مهارة الدياميدوف على جهاز المتوازي في مهارة الدياميدوف والقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

أما عينة البحث فقد كانت من لاعبي منتخب الناشئين الجناساتك بأعمار (11-13) سنة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان عددهم (6) لاعبين، وقام الباحث بتقسيم العينة على مجموعتين (3) لاعبين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة كما أجرى التجانس والتكافؤ بينهما، وقد استخدم الباحث

المنهج على المجموعتين وبعد تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تعليمية أسبوعياً قام بأجراء الاختبارات البعدية على المجموعتين.

أما أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث هي فاعلية استخدام التمرينات الخاصة بالأداء المهاري لحركة الدياميدوف، وإن التمرينات الخاصة أثبتت فاعليتها في تطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية، كما أن استخدام (الوسيلة المساعدة) أثبتت كفاءته في تصحيح المسار الحركي الصحيح.

وفي ضوء الاستنتاجات أوصى الباحث باعتماد التقنيات الحديثة عند التحليل لمهارة معينة في الجمناستك بصورة موضوعية للكشف عن نقاط القوة والضعف، فضلاً عن اعتماد التمرينات الخاصة على وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية المبحوثة لتعليم مهارة الدياميدوف، واعتماد التمرينات الخاصة بأسلوب المهارة لتطوير الجانب البدني.

## 2-2-3 دراسة علي بديوي طابور (علي بديوي طابور، 2005):-

عنوان الرسالة:

"تطوير القوة الثابتة وأثرها في بعض المتغيرات الكينماتيكية للوقوف على اليدين

بالضغط على جهاز المتوازي" (2005)

هدفت الدراسة الى

معرفة مدى التطور الحاصل بالقوة الثابتة من خلال المنهج التدريبي، فضلاً عن معرفة إثر القوة الثابتة في بعض المتغيرات الكينماتيكية للوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي. وافترض الباحث تطوير أداء مهارة الوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي، وتحسن بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة الوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي.

أما عينة البحث فقد كانت من لاعبي براعم محافظة بغداد بالجمناستك بأعمار (10) سنوات فما دون ومجال التدريب هو قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة، وقام الباحث باختيار مجتمع بحثه بالطريقة العمدية وهم لاعبي محافظة بغداد (البراعم) والبالغ عددهم (20) لاعباً بأعمار (10) سنوات فما دون.

تم استبعاد (4) لاعبين بسبب الظروف الأمنية و(4) لاعبين آخرين بسبب تغيبهم وبذلك أصبح العدد الكلي لإفراد العينة (12) لاعباً وقام الباحث بتقسيم العينة على مجموعتين (6) لاعبين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة كما أجرى التجانس والتكافؤ بينهما.

وفي ضوء النتائج وضع الباحث الاستنتاجات الآتية أن للتمارين التدريبية المقترحة قد أدت الى تطوير القوة الثابتة، فضلاً عن إن التمارين المقترحة قد أسهمت في تطوير الأداء المهاري للوقوف على

اليدين بالضغط على جهاز المتوازي، وظهور مؤشرات تحسن لبعض المتغيرات البيوميكانيكية المختارة خلال مرحلة الأداء الفني لمهارة الوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي.

**وفي ضوء الاستنتاجات اوصى الباحث** بضرورة استخدام التمارين التدريبية المقترحة للقوة الثابتة في تدريب اللاعبين البراعم بعمر (10) سنوات فما دون لغرض تطوير الأداء الفني للمهارة، والتأكيد على المدربين بضرورة الاهتمام بالجوانب الميكانيكية المؤثرة في أداء مهارات الجمناستك كون التعرف عليها، والأداء وفق أسسها يعمل على زيادة مستوى الأداء والاقتصاد بالجهد والوقت.

## 2-2-4 اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والحالية:

### 2-2-4-1 اوجه التشابه والاختلاف مع دراسة حيدر صبيح نجم:-

**اوجه التشابه:** تشابهت دراسة (حيدر صبيح نجم) مع الدراسة الحالية في التخصص العام وهو علم التدريب الرياضي وتشابهت بنوع الرياضة وهي الجمناستك كما وتشابهت بالفئة العمرية وهي الناشئين وكلتا الدراستين استخدمت المنهج التجريبي، فضلاً عن انهما تشابهتا في الجهاز وهو جهاز المتوازي وفي بعض القدرات البدنية والحركية الخاصة بجهاز المتوازي للرجال.

**اوجه الاختلاف:** اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة حيدر صبيح نجم في المجال الزمني والمجال البشري وكذلك اجراءات البحث الميدانية وعينه ومجتمع البحث وكذلك بأسلوب المنهج التجريبي فالدراسة السابقة تألفت من مجموعتين ضابطة وتجريبية والدراسة الحالية ذو المجموعة التجريبية الواحدة وكذلك اختلفت في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارات المستخدمة.

### 2-2-4-2 اوجه التشابه والاختلاف اسماعيل ابراهيم محمد:-

**اوجه التشابه:** تشابهت دراسة (اسماعيل ابراهيم محمد) مع الدراسة الحالية في التخصص العام وهو علم التدريب الرياضي وتشابهت بنوع الرياضة وهي الجمناستك والجهاز الذي هو جهاز المتوازي وتشابهت ايضاً بالفئة العمرية وهي الناشئين وكلتا الدراستين استعملت المنهج التجريبي.

**اوجه الاختلاف:** اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة اسماعيل ابراهيم محمد في المجال الزمني والمجال البشري والمجال المكاني فضلاً عن اجراءات البحث الميدانية وعينه ومجتمع البحث وبأسلوب المنهج التجريبي فالدراسة السابقة تألفت من مجموعتين ضابطة وتجريبية والدراسة الحالية من مجموعة الواحدة، كما اختلفت الدراسة الحالية مع السابقة بالمتغيرات البايوكينماتيكية واختلفت بنوع المهارة المستهدفة وعدم استهداف أي قدرات بدنية او حركية في الدراسة السابقة.

## 2-4-3 أوجه التشابه والاختلاف مع دراسة علي بديوي طابور:-

**أوجه التشابه:** تشابهت دراسة (علي بديوي طابور) مع الدراسة الحالية بنوع الرياضة ونوع الجهاز المستهدف في التدريب وهي الجمناستيك وجهاز المتوازي تحديداً، كما تشابهت بالفئة العمرية وهي الناشئين وكلتا الدراستين استعملت المنهج التجريبي فضلاً عن تشابهها في مهارة مشتركة بين الدراستين وهي مهارة الوقوف على اليدين بالضغط.

**أوجه الاختلاف:** اختلفت الدراسة الحالية عن دراسة علي بديوي طابور في المجال الزمني والمجال البشري والمجال المكاني واجراءات البحث الميدانية وعينه ومجتمع البحث فضلاً عن أسلوب المنهج التجريبي فالدراسة السابقة تألفت من مجموعتين ضابطة وتجريبية والدراسة الحالية من مجموعة واحدة، واختلفت الدراسة السابقة عن الحالية بالمتغيرات الكينماتيكية وتطوير القوة الثابتة وعدم وجود أي قدرات بدنية او حركية في الدراسة السابقة.

### الفصل الثالث

- 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:
- 3-1 منهج وتصميم البحث:
- 3-2 مجتمع البحث وعينته:
- 3-2-1 تجانس عينة البحث:
- 3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:
- 3-3-1 وسائل جمع المعلومات:
- 3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:
- 3-4 اجراءات البحث الميدانية:
- 3-4-1 تحديد المتغيرات للقدرات البدنية والحركية والمهارات قيد الدراسة:
- 3-4-2 تحديد الاختبارات للقدرات البدنية والحركية والمهارية:
- 3-4-2-1 اختبارات القدرات البدنية:
- 3-4-2-2 اختبارات القدرات الحركية:
- 3-4-2-3 الاختبارات المهارية:
- 3-4-3 التجربة الاستطلاعية:
- 3-4-4 التجربة الرئيسة:
- 3-4-4-1 الاختبارات القبلية:
- 3-4-4-2 تطبيق التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث:
- 3-4-4-3 الاختبارات البعدية:
- 3-5 الوسائل الاحصائية:

## الفصل الثالث

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج وتصميم البحث:-

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث من أجل الوصول الى الحقيقة والكشف عنها، وذلك عن طريق الاستقصاء الشامل للظواهر والأدلة المتعلقة بمشكلة البحث، والمنهج التجريبي "يتضمن محاولة الضبط للعوامل الأساسية المؤثرة في تغيير المتغيرات التابعة من التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بصدد تحديد تأثيره وقياسه في المتغير أو المتغيرات التابعة وقياسه" (وجيه محبوب، 2002: 297)، ويعد المنهج التجريبي هو المناهج الذي يعزل جميع المتغيرات ما عدا المتغير التجريبي، لذا أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعة التجريبية الواحدة، والجدول (1) يبين ذلك:

#### جدول (1)

يبين تصميم منهج البحث

| نوع الاختبار    | المنهج المتبع                         | نوع الاختبار    | نوع العينة         |
|-----------------|---------------------------------------|-----------------|--------------------|
| الاختبار البعدي | التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث | الاختبار القبلي | المجموعة التجريبية |

### 2-3 مجتمع البحث وعينته:-

من الامور المهمة في البحث العلمي هو اختيار مجتمع البحث بعد ايجاد المشكلة البحثية ومن شأن هذا المجتمع ان يعالج هذه المشكلة، "إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها" (جابر عبد الحميد واحمد خيرى، 1986: 41)، اذ تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي منتخب محافظة ميسان لناشئي الجمناستك بأعمار (10-13) سنة للموسم الرياضي (2024-2025)، الذين يتدربون في قاعة المركز التخصصي للجمناستك التابعة لمديرية الشباب والرياضة في محافظة ميسان والبالغ عددهم (7) لاعبين وتم اختيار (6) لاعبين كعينة للبحث بعد ما تم استبعاد لاعب واحد منهم بسبب انقطاعه المستمر عن التدريب، اذ كان نسبة حجم العينة (86%) من المجتمع.

### 1-2-3 تجانس عينة البحث:

قبل الخوض في التجربة الرئيسة ولكي يعزو الباحث النتائج الى المنهج التجريبي لابد من اجراء التجانس للمجموعة من حيث الاطوال والاوزان والعمر الزمني والعمر التدريبي، وقد اجرى الباحث القياسات لعينة البحث في يوم السبت المصادف (2025/2/1) في الساعة الخامسة مساءً لغرض تجانس العينة، واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS v23) لاستحصاال الوسط الحسابي والوسيط و الانحراف المعياري ومعامل الالتواء، والجدول (2) يبين ذلك:

## جدول (2)

يبين تفاصيل تجانس عينة البحث

| المتغيرات      | الوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|----------------|---------------|--------|-------------------|----------------|
| الطول          | 137.25        | 137.25 | 0.93              | 0.000          |
| الكتلة         | 32.68         | 32.62  | 0.68              | 0.144          |
| العمر الزمني   | 12            | 12     | 0.89              | 0.000          |
| العمر التدريبي | 5.93          | 6.15   | 0.58              | 0.772 -        |

### 3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

#### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات:-

- ❖ فريق العمل المساعد (ينظر ملحق (5)).
- ❖ المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- ❖ شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- ❖ الاختبارات والقياس.
- ❖ استمارة تقييم الاداء المهاري.
- ❖ استمارة تفريغ درجات الاختبارات.

❖ استمارة تبين الاطوال والاوزان واعمار اللاعبين والعمر التدريبي.

### 3-2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:-

❖ جهاز بساط الحركات الارضية.

❖ جهاز الحلق عدد(2).

❖ جهاز المتوازي القانوني عدد (3).

❖ جهاز العقلة عدد (2).

❖ قفاز عدد (3).

❖ قبضات المتوازي الارضية عدد (6).

❖ متوازي منخفض الارتفاع عدد (2).

❖ جهاز حاسوب محمول عدد (1) نوع (HP).

❖ ميزان طبي الالمانى (لقياس كتلة الجسم) عدد (1).

❖ مادة المغنيسيوم.

❖ صندوق خشبي عدد (1).

❖ شريط لقياس الطول عدد (2).

❖ ساعة توقيت نوع (DIAMOND) عدد (2).

❖ كرة طبية عدد (3).

❖ كرة تنس عدد (12).

❖ صافرة نوع فوكس (2).

❖ شواخص عدد (6).

❖ عصا عدد (4).

❖ احبال مطاطية عدد (4).

❖ مراتب اسفنجية عدد ( 20 ) .

### 3-4 اجراءات البحث الميدانية:

#### 3-4-1 تحديد المتغيرات للقدرات البدنية والحركية والمهارات قيد الدراسة:-

بعد اطلاع الباحث على الكثير من الرسائل والاطاريح التي تناولت مهارات جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال وبعد التشاور مع السادة المشرفين على البحث لغرض تحديد بعض اهم المتغيرات البدنية والحركية والمهارات التي تخص جهاز المتوازي لذلك حدد الباحث والسادة المشرفين المتغيرات والمهارات قيد الدراسة المتغيرات البدنية حددت بـ (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والمرونة) اما القدرات الحركي فهي (الرشاقة والتوافق والتوازن) اما المهارات التي تم تحديدها تمثلت بـ (مهارة الوقوف على اليدين بالضغط، مهارة الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفة، مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز).

### 3-4-2 تحديد الاختبارات للقدرات البدنية والحركية والمهارية:-

لغرض تحقيق اهداف الدراسة بشكل علمي صحيح وبعد الرجوع الى المراجع والمصادر العلمية عمد الباحث وبالاتفاق مع السادة المشرفين تم اختيار الاختبارات الخاصة بالبحث وهي كالآتي.

#### 3-4-2-1 اختبارات القدرات البدنية:-

#### 3-4-2-1-1 اختبار القوة الانفجارية (للذراعين والجذع من الخلف):

❖ اسم الاختبار: اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس على الكرسي (قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد، 1984: 431).

❖ الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين والجذع من الخلف.

❖ ادوات الاختبار: كرة طبية زنة (2 كغم)، كرسي، شريط قياس، صافرة، قلم تأشير.

❖ وصف الاختبار: من وضع الجلوس على الكرسي ومسك الكرة بكلتا اليدين امام اللاعب يقوم

بثني الجذع الى الامام وعند اشارة البدء، يرمي الكرة الى الخلف لأبعد مسافة ممكنة كما موضح

بالشكل (2).

❖ تعليمات الاختبار:

✓ ثني الجذع للأمام والذراعين ممدودتان.

✓ عدم ركل الرجلين.

✓ يقوم اللاعب بأداء محاولة واحدة فقط لرمي الكرة.

❖ احتساب الدرجة: يكون القياس بالمتر وأجزائه من نهاية كعبي اللاعب ولغاية بداية نقطة سقوط

الكرة.



الشكل (2)

يوضح طريقة اداء اختبار القوة الانفجارية (للذراعين والجذع من الخلف).

### 3-4-2-1 اختبار القوة الانفجارية (للذراعين والجذع من الامام):-

❖ اسم الاختبار: اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس على الكرسي (قيس ناجي عبد الجبار

وبسطويسي احمد، 1984: 433).

❖ الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين والجذع من الأمام.

❖ ادوات الاختبار: كرة طبية زنة (2 كغم)، شريط قياس، صافرة، قلم تأشير.

❖ وصف الاختبار: من وضع الجلوس على الكرسي وممسك الكرة بكلتا اليدين خلف رأس اللاعب

يقوم بثني الجذع الى الخلف وعند اشارة البدء، يرمي الكرة الى الأمام لأبعد مسافة ممكنة كما

موضح بالشكل (3) ادناه.

❖ تعليمات الاختبار:

✓ ثني الجذع للخلف والكرة خلف الرأس.

✓ عدم ركل الرجلين.

✓ يقوم اللاعب بأداء محاولة واحدة فقط لرمي الكرة.

❖ احتساب الدرجة: يكون القياس بالمتر وأجزائه من بداية سلاميات اصابع قدم اللاعب ولغاية

بداية نقطة سقوط الكرة.



الشكل (3)

يوضح طريقة اداء اختبار القوة الانفجارية (للذراعين والجذع من الأمام).

### 3-4-2-1-3 اختبار القوة المميزة بالسرعة (للذراعين):

❖ اسم الاختبار: اختبار الدفع على المتوازي لأقصى عدد ممكن لمدة (10 ثانية) (محمد حسن

علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1989: 156).

❖ الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

❖ أدوات الاختبار: جهاز متوازي في مستوى الارتفاع اعلى قليلا من مستوى الكتفين ويكون باتساع

الصدر بنسبة لأي مختبر، ساعة توقيت، صافرة.

❖ **وصف الاختبار:** من وضع الارتكاز على نهاية باري المتوازي، وعند اشارة البدء، يقوم اللاعب بالهبوط بجسمه لأسفل حتى تنتهي الذراعان في وضع زاوية قائمة وثم يبدأ في الدفع لمد الذراعين من جديد لأقصى عدد ممكن لمدة (10 ثانية) كما موضح بالشكل (4) ادناه.

❖ **تعليمات الاختبار:**

- ✓ عدم التوقف اثناء الاداء.
  - ✓ عدم مرجحة الجسم اثناء الدفع للأعلى.
  - ✓ عدم الركل بالقدمين او ثني الركبتين اثناء الدفع للأعلى.
  - ✓ يسمح للمختبر لمحاولة واحدة فقط.
  - ✓ ينتهي الاختبار عندما ينتهي الـ 10 ثانية.
- ❖ **احتساب الدرجة:** تحسب عدة واحدة لكل دفعة صحيحة وكاملة، تبدأ بثني ومد الذراعين للوصول الى الوضع الابتدائي و حسب تعليمات الاختبار.



الشكل (4)

يوضح طريقة اداء اختبار القوة المميزة بالسرعة (للذراعين).

### 3-4-2-1-4 اختبار القوة المميزة بالسرعة (للطن)-

❖ اسم الاختبار: اختبار رفع الجذع وخفضه لمدة (10 ثانية) (علي سلمان عبد الطرقي، 2013: 89).

❖ الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للطن.

❖ أدوات الاختبار: ساعة توقيت، بساط، صافرة .

❖ وصف الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستلقاء بثني الركبتين وتشبيك اليدين خلف الرقبة، كما يُثبت احد اللاعبين قدمي اللاعب على الارض اثناء الاداء، وعند اشارة البدء يرفع المختبر الجذع بحيث تلامس الركبتين بالمرفقين، ثم يعود الى وضعه الاصلي، يستمر اللاعب بالأداء لأقصى عدد ممكن لمدة (10 ثانية) كما موضح بالشكل (5) ادناه.

❖ تعليمات الاختبار:

✓ عدم فتح اليدين من خلف الرقبة.

✓ لمس المرفقين للركبتين اثناء رفع الجذع.

✓ يرفع اللاعب جذعه كاملا ويخفضه.

✓ ينتهي الاختبار عندما ينتهي الـ 10 ثانية.

❖ احتساب الدرجة: تحسب عدة واحدة لكل رفعه صحيحة وكاملة، تبدأ بثني وخفض الجذع

للوصول الى الوضع الابتدائي وحسب تعليمات الاختبار.



الشكل (5)

يوضح طريقة اداء اختبار القوة المميزة بالسرعة (للبدن).

### 3-4-2-1-5 اختبار القوة المميزة بالسرعة (للظهر):-

❖ اسم الاختبار: رفع الجذع من وضع الانبطاح لمدة (10 ثانية) (علي سلمان عبد الطرقي، 2013: 58).

❖ الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للظهر.

❖ ادوات الاختبار: بساط، ساعة توقيت، صافرة.

❖ وصف الاختبار: من وضع الانبطاح واليدين متشابكتين خلف الرقبة، يقوم الزميل بتنشيت الرجلين من الخلف، يقوم المختبر برفع وخفض الجذع لأقصى عدد ممكن لمدة 10 ثانية كما موضح بالشكل (6) ادناه.

❖ تعليمات الاختبار:

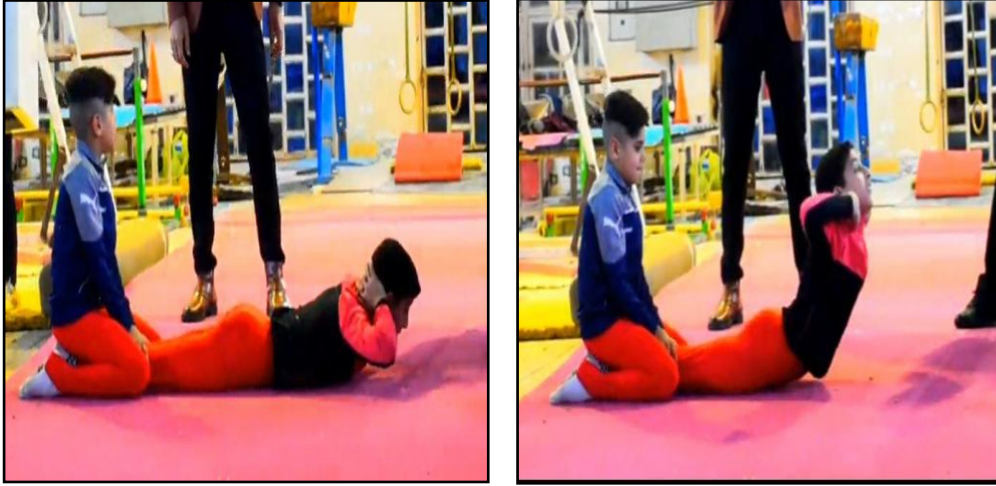
✓ عدم فتح اليدين من خلف الرقبة.

✓ يرفع اللاعب جذعه كاملا ويخفضه.

✓ ينتهي الاختبار عندما تنتهي الـ 10 ثانية.

❖ احتساب الدرجة: تحسب عدة واحدة لكل رفعه صحيحة وكاملة، تبدأ بثني وخفض الجذع

للوصول الى الوضع الابتدائي وحسب تعليمات الاختبار.



الشكل (6)

يوضح طريقة اداء اختبار القوة المميزة بالسرعة (للظهر)

### 3-4-2-1-6 اختبار تحمل القوة (للذراعين):-

❖ اسم الاختبار: اختبار الدفع على المتوازي لأقصى عدد ممكن حتى استنفاد الجهد (محمد حسن

علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1989: 154).

❖ الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة للذراعين.

❖ ادوات الاختبار: جهاز متوازي في مستوى الارتفاع اعلى قليلا من مستوى الكتفين ويكون اتساع

الصدر بنسبة لأي مختبر، صافرة.

❖ وصف الاختبار: من وضع الارتكاز على نهاية باري المتوازي، وعند إشارة البدء، يقوم اللاعب

بالهبوط بجسمه لأسفل حتى تنتهي الذراعان في وضع زاوية قائمة ثم يبدأ في الدفع لمد الذراعين

من جديد حتى استنفاد الجهد كما موضح بالشكل (7) ادناه.

❖ تعليمات الاختبار:

✓ يبدأ الاختبار عند سماع الصافرة وينتهي عند توقف المختبر.

✓ يمنع التوقف اثناء الاداء.

✓ يمنع مرجحة الجسم اثناء الدفع للأعلى.

✓ يمنع الركل بالقدمين او ثني الركبتين اثناء الدفع للأعلى.

✓ يسمح للمختبر لمحاولة واحدة فقط.

❖ احتساب الدرجة: تحسب عدة واحدة لكل دفعة صحيحة وكاملة، تبدأ بثني ومد الذراعين للوصول

الى الوضع الابتدائي وحسب تعليمات الاختبار.



الشكل (7)

يوضح طريقة اداء اختبار تحمل القوة (للذراعين).

### 3-4-2-1-7 اختبار تحمل القوة (للطن): -

❖ اسم الاختبار: اختبار رفع الجذع وخفضه من وضع الاستلقاء حتى استنفاد الجهد (علي سلمان عبد الطرقي، 2013: 87).

❖ الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة للطن.

❖ ادوات الاختبار: بساط، صافرة.

❖ وصف الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستلقاء بثني الركبتين وتشبيك اليدين خلف الرقبة ، كما يُثبت احد المساعدين قدمي اللاعب على الارض اثناء الاداء، عند اشارة البدء يرفع المختبر الجذع بحيث تلامس الركبتين بالمرفقين، ثم يعود الى وضعه الاصلي، يستمر اللاعب بالأداء لأقصى عدد ممكن حتى استنفاد الجهد كما موضح بالشكل (8) ادناه.

❖ تعليمات الاختبار:

✓ يبدأ الاختبار عند سماع الصافرة وينتهي عند توقف المختبر.

✓ عدم فتح اليدين من خلف الرقبة.

✓ لمس المرفقين للركبتين اثناء رفع الجذع.

✓ يرفع اللاعب جذعه كاملا ويخفضه.

❖ احتساب الدرجة: تحسب الدرجة لكل عدة واحدة صحيحة وكاملة، تبدأ بثني وخفض الجذع

للوصول الى الوضع الابتدائي وحسب تعليمات الاختبار.



الشكل (8)

يوضح طريقة اداء اختبار تحمل القوة (للطن).

### 3-4-2-1-8 اختبار تحمل القوة (للظهر):-

❖ اسم الاختبار: رفع الجذع بالانبطاح (علي سلمان عبد الطرقي، 2013: 58).

❖ الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة للظهر.

❖ ادوات الاختبار: بساط، صافرة.

❖ وصف الاختبار: من وضع الانبطاح واليدين متشابكتين خلف الرقبة، يقوم الزميل بتثبيت

الرجلين من الخلف، يقوم المختبر برفع وخفض الجسم لأقصى عدد ممكن حتى استنفاد الجهد

كما موضح بالشكل (9) ادناه.

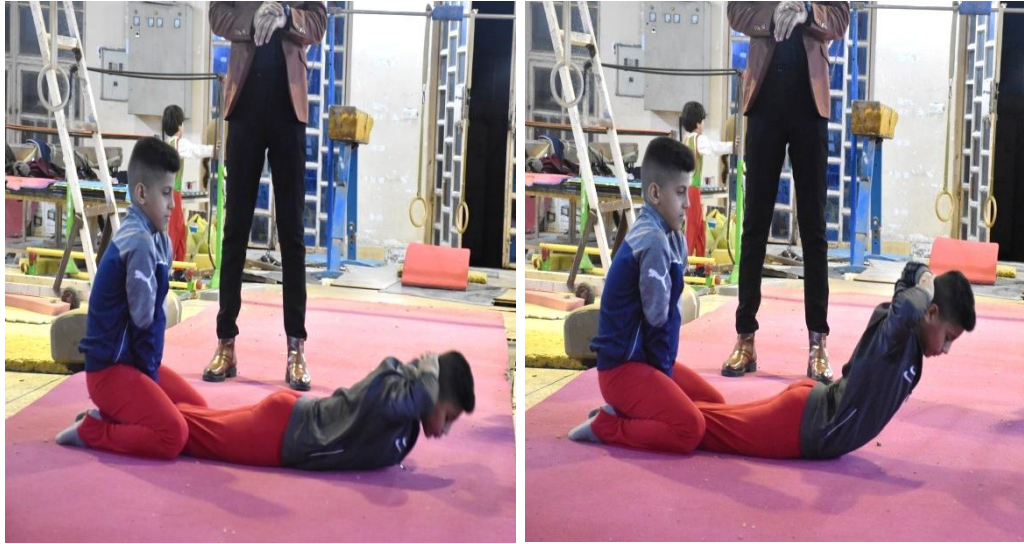
❖ تعليمات الاختبار:

✓ يبدأ الاختبار عند سماع الصافرة وينتهي عند توقف المختبر.

✓ عدم فتح اليدين من خلف الرقبة.

✓ يرفع اللاعب جذعه كاملا ويخفضه.

❖ احتساب الدرجة: تحسب الدرجة لكل عدة واحدة صحيحة وكاملة، تبدأ بثني وخفض الجذع للوصول الى الوضع الابتدائي و حسب تعليمات الاختبار.



الشكل (9)

يوضح طريقة اداء اختبار تحمل القوة (للظهر).

### 3-4-2-1-9 اختبار المرونة للكتفين:-

❖ اسم الاختبار: اختبار مرونة مفصل الكتفين (بسطويسي أحمد، 2014: 102).

❖ الغرض من الاختبار: قياس مرونة الكتفين.

❖ ادوات الاختبار: عصا جمباز بطول 120 سم، مسطرة قياس بطول (1) متر، بساط.

❖ وصف الاختبار: يبدأ المختبر من وضع الانبطاح على الارض ومد الذراعين كاملةً، يمسك

المختبر بكلتا يديه عصا الجمباز بقبضة متساوية بعرض الكتفين، توضع مسطرة القياس بشكل

عمودي على الارض وبالقرب من العصا، يبدأ اللاعب برفع ذراعيه بشكل مستقيم الى الاعلى

لأقصى مسافة ممكنة كما موضح بالشكل (10) ادناه.

❖ تعليمات الاختبار:

✓ عدم رفع الرأس أثناء اداء الاختبار.

✓ عدم ثني الذراعين أثناء اداء الاختبار.

✓ عدم رفع الجذع أثناء اداء الاختبار.

✓ تعطى للمختبر محاولتين فقط.

❖ احتساب الدرجة: تحسب المسافة للمختبر التي وصل اليها من الارض وحتى مستوى العصا

المرفوعة.



الشكل (10)

يوضح طريقة اداء اختبار المرونة للكتفين.

3-4-2-1-10 اختبار مرونة الجذع من الامام:-

❖ اسم الاختبار: ثني الجذع للأمام من الوقوف (علي سلمان عبد الطرقي، 2013: 129).

❖ الغرض من الاختبار: قياس مرونة الامامية للجذع.

❖ أدوات الاختبار: صندوق قياسه (50×50)، مسطرة بطول (50 سم) مقسمة من (25+) الى - (25) سم، قلم تأشير.

❖ وصف الاختبار: يقف المختبر على حافة الصندوق والقدمان مضمومتان مع تثبيت القدمين على حافة الصندوق والركبتين ممدودتين يقوم المختبر بثني الجذع للأسفل ببطيء الى اقصى مسافة ممكنة اسفل مستوى مشطي القدم والثبات لمدة (2-3) ثانية كما موضح بالشكل (11) ادناه.

❖ تعليمات الاختبار:

- ✓ عدم ثني الركبتين.
- ✓ مد اليدين اثناء النزول بالتساوي.
- ✓ تقاس المسافة من نهاية سلاميات الاصابع.
- ✓ تعطى لكل مختبر محاولتين فقط.
- ❖ احتساب الدرجة: تحسب المسافة للمختبر التي وصل اليها الأصبع الاوسط لليدين.



الشكل (11)

يوضح طريقة اداء اختبار مرونة الامامية للجذع.

### 3-4-2-11 اختبار مرونة الجذع من الخلف:-

- ❖ اسم الاختبار: اختبار القوس الخلفي (علي سلمان عبد الطرقي، 2013: 131).
- ❖ الغرض من الاختبار: قياس المرونة الجذع من الخلف.
- ❖ ادوات الاختبار: شريط قياس - بساط - قلم تأشير.
- ❖ وصف الاختبار: من وضع الاستلقاء وعند الإشارة يبدأ المختبر برفع الجذع بالكامل الى الاعلى مع مد الذراعين والرجلين لعمل قوس في الظهر حتى لمس اليدين الارض كما موضح بالشكل (12) ادناه.
- ❖ تعليمات الاختبار:
  - ✓ عدم ثني المرفقين والركبتين اثناء الاداء.
  - ✓ الثبات لمدة (2-3) ثانية.
  - ✓ تعطى محاولتين لكل مختبر وتأخذ المحاولة الافضل.
- ❖ احتساب الدرجة: تحدد المسافة لأقرب نقطتين من الداخل القوس بين بداية الكفين الى بداية الكعبين وتؤشر النقطتين بقلم تأشير وتقاس المسافة بينهما بواسطة شريط القياس وهذه المسافة تعد مؤشر لقياس مرونة الظهر.



الشكل (12)

يوضح طريقة اداء اختبار مرونة الجذع من الخلف.

### 3-4-2-2 اختبارات القدرات الحركية:

#### 3-4-2-2-1 اختبار الرشاقة:-

اسم الاختبار: الجري المتعرج (فليشمان) (محمد صبحي حسانين، 1995: 417).

❖ الغرض من الاختبار: قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه الجسم.

❖ أدوات الاختبار: شواخص (6)، ساعة توقيت، صافرة.

❖ وصف الاختبارات: يقف المختبر خلف خط البداية، والذي يبعد عن الشاخص الأول 8 قدم والمسافة بين شاخص وشاخص 6 قدم، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعاً لخط السير على أن يقوم بعمل دورتين بشرط أن تنتهي الدورة الثانية بتجاوز خط البداية كما موضح بالشكل (13) ادناه.

❖ تعليمات الاختبار:

✓ يجب اتباع خط السير المحدد.

✓ إذا أخطأ المختبر يتوقف الاختبار ويعاد بعد أن يحصل المختبر على الراحة الكافية.

✓ يجب عدم لمس الشواخص أثناء الجري.

❖ احتساب الدرجة: يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر دورتين متتاليتين.



الشكل (13)

يوضح طريقة اداء اختبار الرشاقة.

### 3-4-2-2 اختبار التوافق (للعينين واليد):-

❖ اسم الاختبار: رمي كرة التنس على الجدار ومسكها (علي سلمان عبد الطرقي، 2013: 158).

❖ الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العينين واليد.

❖ ادوات الاختبار: كرة تنس، حائط، يرسم خط على بعد (5) متر من الحائط، صافرة.

❖ وصف الاختبار: يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار

وفقاً للتسلسل الاتي:-

1. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من

الحائط بنفس اليد كما موضح بالشكل (14) ادناه.

2. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من

الحائط بنفس اليد.

3. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من

الحائط باليد اليسرى.

❖ تعليمات الاختبار:

✓ يقف المختبر خلف خط البدء الذي يبعد عن الجدار (5 متر).

✓ عدم لمس الخط بالقدمين اثناء اداء الاختبار.

✓ رمي الكرة في اي جزء من الجدار شرط التقاط الكرة.

✓ يبدأ الاختبار عند سماع الصافرة وينتهي عند اتمام الاختبار.

❖ احتساب الدرجة: لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة واحدة، اي ان الدرجة النهائية هي

(15) درجة.



الشكل (14)

يوضح طريقة اداء اختبار التوافق (للعينين واليد).

### 3-4-2-2-3 اختبار التوافق (للعينين والرجلين):-

❖ اسم الاختبار: القفز على الدوائر المرقمة (علي سلمان عبد الطرقي، 2013: 182).

❖ الغرض من الاختبار: قياس توافق بين العينين والرجلين.

❖ ادوات الاختبار: ساعة توقيت، صافرة، يرسم على الارض (8) دوائر على ان يكون قطر كل منها (60) سم وترقم الدوائر.

❖ وصف الاختبار: يقف المختبر داخل دائرة رقم (1) عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين

معاً الى دائرة رقم (2) ثم الى دائرة رقم (3) ثم الى دائرة رقم (4) ... حتى الدائرة رقم (8) يتم

ذلك بأقصى سرعة كما بالشكل (15) ادناه.

❖ تعليمات الاختبار:

✓ القفز داخل الدوائر حسب تسلسل الارقام.

- ✓ عدم لمس خطوط الدوائر بالقدمين.
- ✓ القفز داخل الدوائر بكلا القدمين.
- ✓ يبدأ الاختبار عند سماع الصافرة وينتهي عند اتمام الاختبار.
- ✓ يعطى لكل مختبر محاولتان وتأخذ أفضل محاولة.
- ✓ عدم التوقف اثناء الانتقال من دائرة الى اخرى.
- ❖ احتساب الدرجة: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية.



الشكل (15)

يوضح طريقة اداء اختبار التوافق (للعينين والرجلين).

### 3-4-2-2 اختبار التوازن:-

❖ اسم الاختبار: اختبار التوازن من وضع الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1989: 379).

❖ الغرض من الاختبار: قياس التوازن للجسم.

❖ ادوات الاختبار: ساعة توقيت، بساط، صافرة.

❖ وصف الاختبار: ينحني المختبر للأمام بوضع اليدين على البساط بأتساع الصدر ويضع رجل امام الاخرى ثم يتأرجح الرجل الخلفية للأعلى بينما تدفع الرجل الامامية البساط للوصول الى وضع الوقوف على اليدين مع الاحتفاظ بالتوازن لأطول فترة ممكنة كما موضح بالشكل (16) ادناه.

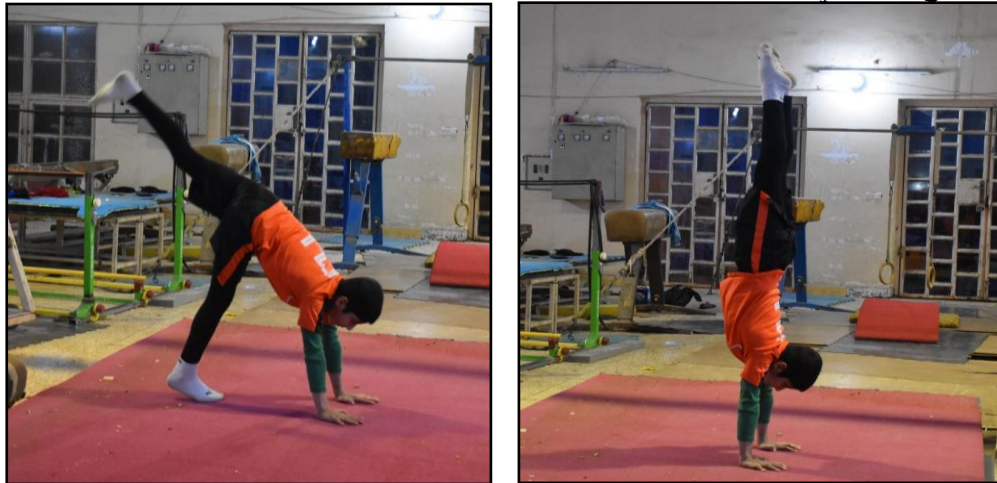
❖ تعليمات الاختبار:

✓ الثبات على اليدين لأقصى زمن ممكن.

✓ مد الجسم بالكامل اثناء الوقوف على اليدين.

✓ تعطى محاولتين لكل مختبر وتحتسب المحاولة الافضل.

❖ احتساب الدرجة: يحسب الزمن من لحظة وقوف المختبر على اليدين الى لحظة الرجوع الى الوضع الابتدائي.



الشكل (16)

يوضح طريقة اداء اختبار التوازن

### 3-2-4-3 الاختبارات المهارية:-

تم تقييم الأداء الفني للمهارات باتفاق أعضاء اللجنة التحكيمية (ينظر ملحق، (3))، بعد مقابلتهم وتوزيع الاستمارات الخاصة بتقييم أداء المهارات وذلك بأن تكون الدرجة النهائية لأداء المهارة هي (10) درجات فقط، وذلك لاعتماد جميع مهارات قيد الدراسة وفق نظام تحكيمي خاص بها واستمارة درجات مخصصة لكل نوع من أنواع المهارات، وإن أداء المهارات كان مفرداً وليس على شكل سلسلة حركية ومن أجل أن تعامل كل مهارة على حدة ليتم معرفة مستوى تقييم الأداء ونظراً لأن المهارات درجاتها التقييمية تقدر بالأعشار الأمر الذي يصعب من خلاله التعامل مع الدرجات في أثناء المعاملات الإحصائية يتم احتساب النقاط من خلال مشاهدة المهارة مباشرة كما في مهارات الجمناستك، كما أن "دقة هذه الطريقة تعتمد على عمق المقوم العلمي ومدى معرفته بطريقة الأداء الفني للمهارة" (وجيه محجوب، 1987: 273).

ولزيادة موضوعية التقييم استعان الباحث بلجنة من الحكام المعتمدين من قبل الاتحاد الفرعي في محافظة ميسان، وتكونت الاختبارات المهارية قيد الدراسة من الآتي:

### 3-2-4-3 اختبار مهارة الوقوف على اليدين - بالضغط على جهاز المتوازي للرجال:-

❖ اسم الاختبار: اختبار مهارة الوقوف على اليدين - بالضغط على جهاز المتوازي للرجال (قانون التحكيم الدولي للجمناستك، 2025-2028: 119).

❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية اللاعب على أداء مهارة الوقوف على اليدين - بالضغط - على جهاز المتوازي للرجال.

❖ أدوات الاختبار: جهاز متوازي القانوني، بساط إسفنجي عدد (4) بارتفاع 20سم، استمارة تسجيل، محكمين عدد (4).

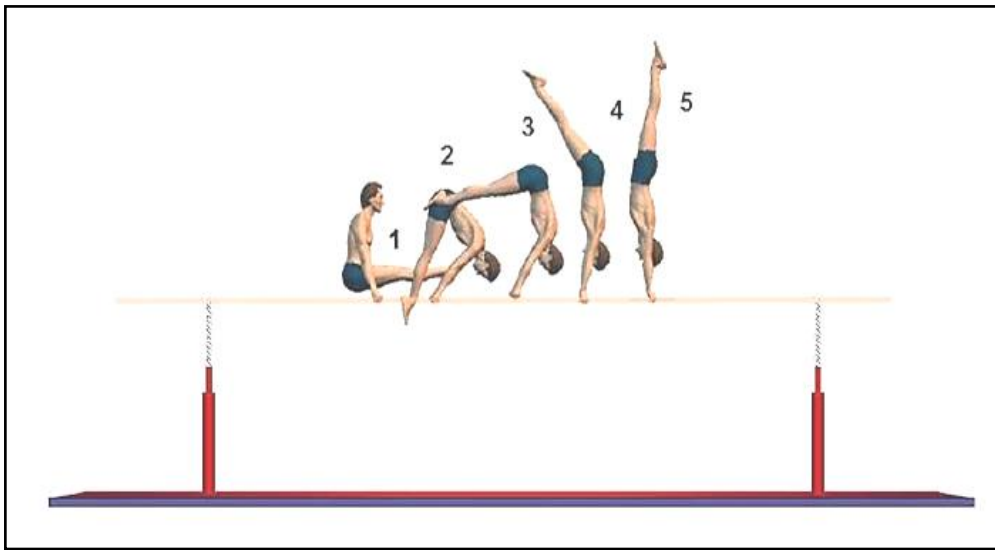
❖ تقييم الاختبار: يتم تقييم الاختبار حسب الأداء الفني للاعب فقط إذ إن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب على الجهاز هي (10) درجات.

❖ **وصف الاختبار:** يتخذ المختبر وضع الارتكاز الزاوي على جهاز المتوازي يقوم اللاعب برفع الجذع فوق الذراعين وبعد ذلك رفع الرجلين فوق الجذع والذراعين والثبات (2-3) ثانية ثم الرجوع الى وضع الارتكاز الزاوي الوضع الابتدائي كما موضح بالشكل (17) ادناه.

❖ **أدارة الاختبار:** يقوم بإدارة الاختبار حكم فصل يمتلك شهادة دولية وثلاثة حكام درجة أولى معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك فرع ميسان إضافة الى المدرب لتهيئة اللاعبين.

❖ **احتساب الدرجة:** يكون التقويم حسب القانون الدولي للرجال إذ يعطي كل حكم من الحكام الثلاثة درجة من (10) وكذلك حكم الفصل وتسجل في استمارة التسجيل، إذا يقوم بعدها حكم الفصل بحذف أعلى درجة وأقل درجة وتعد درجته مقياساً لدرجة حكام الدرجة الأولى الثلاثة لمعرفة مدى تجانس درجاتهم حيث تجمع الدرجتان الوسطيتان ويتم تقسيمهما على (2) لاستخراج الدرجة النهائية وحسب الفروقات التي ينص عليها الاتحاد الدولي.

درجة الاختبار المهاري = مجموع الدرجتين الوسيطتين / 2



الشكل (17)

يوضح طريقة اداء اختبار مهارة الوقوف على اليدين بالضغط

### 3-4-2-3 اختبار مهارة الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفة على جهاز

#### المتوازي للرجال:-

❖ اسم الاختبار: اختبار مهارة الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفة على جهاز المتوازي

للرجال (قانون التحكيم الدولي للجمناستك، 2025-2028: 122).

❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية اللاعب على أداء مهارة الوقوف على اليدين مع التبديل

نصف لفة على جهاز المتوازي للرجال.

❖ أدوات الاختبار: جهاز متوازي القانوني، بساط إسفنجي عدد (4) بارتفاع 20سم، استمارة

تسجيل، محكمين عدد (4).

❖ تقييم الاختبار: يتم تقييم الاختبار حسب الأداء الفني للاعب فقط إذ إن أعلى درجة يحصل

عليها اللاعب على الجهاز هي (10) درجات.

❖ وصف الاختبار: من وضع الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي يقوم المختبر بدفع الذراع

اليمنى ويمسك البار الأيسر ومن ثم يدفع الذراع اليسرى ويمسك البار الأيمن مع الاحتفاظ بوضع

الجسم ممدود بالكامل لمدة (2-3) ثانية كما موضح بالشكل (18) ادناه.

❖ إدارة الاختبار: يقوم بإدارة الاختبار حكم فصل يمتلك شهادة دولية وثلاثة حكام درجة أولى

معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك فرع ميسان إضافة الى المدرب لتهيئة اللاعبين.

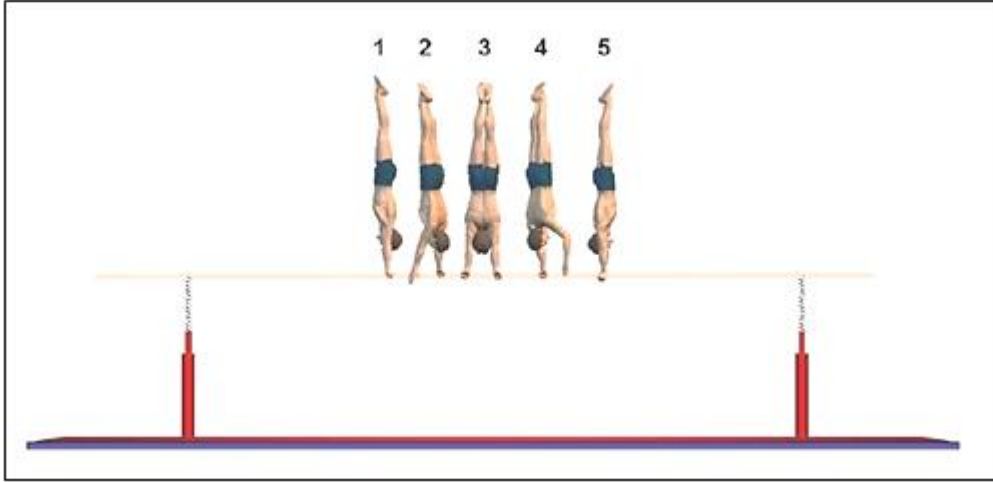
❖ احتساب الدرجة: يكون التقويم حسب القانون الدولي للرجال إذ يعطي كل حكم من الحكام

الثلاثة درجة من (10) وكذلك حكم الفصل وتسجل في استمارة التسجيل، إذا يقوم بعدها حكم

الفصل بحذف أعلى درجة وأقل درجة وتعد درجته مقياساً لدرجة حكام الدرجة الأولى الثلاثة

لمعرفة مدى تجانس درجاتهم حيث تجمع الدرجتان الوسيطتان ويتم تقسيمهما على (2) لاستخراج الدرجة النهائية وحسب الفروقات التي ينص عليها الاتحاد الدولي.

❖ درجة الاختبار المهاري = مجموع الدرجتين الوسيطتين / 2



الشكل (18)

يوضح اداء اختبار الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفة.

3-4-2-3 اختبار مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي

للرجال:-

❖ اسم الاختبار: اختبار مهارة الباسكت على جهاز المتوازي للرجال (قانون التحكيم الدولي

للجمناستك، 2025-2028: 129).

❖ الغرض من الاختبار: قياس قابلية اللاعب على أداء مهارة الباسكت على جهاز المتوازي

للرجال.

❖ أدوات الاختبار: جهاز متوازي القانوني، بساط إسفنجي عدد (4) بارتفاع 20سم، استمارة تسجيل، محكمين عدد (4).

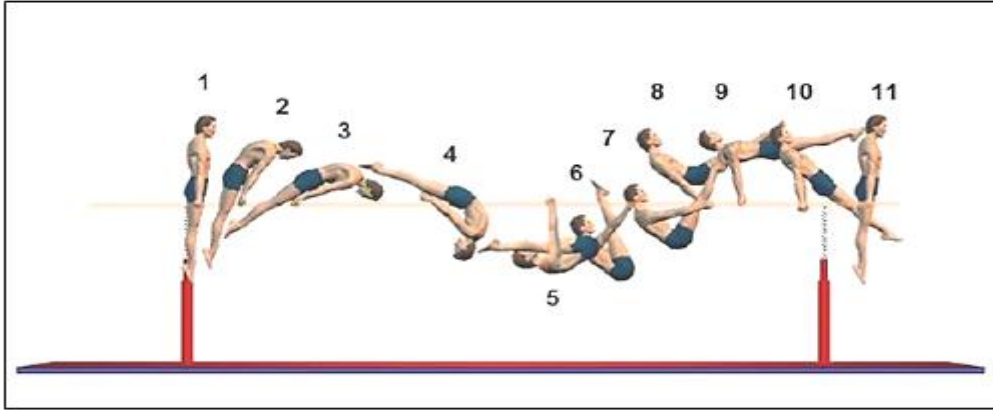
❖ تقييم الاختبار: يتم تقييم الاختبار حسب الأداء الفني للاعب فقط إذ إن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب على الجهاز هي (10) درجات.

❖ وصف الاختبار: يبدأ اللاعب من وضع زاوية ارتكاز (90) درجة اذ يكون وضع اليدين عمودي تماماً على البارين فضلاً عن وضع الساقين مشدودتين وباستقامة البارين، ثم يميل اللاعب إلى الخلف محافظاً على وضعيته ويدور حول محور الورك بخطف امشاط القدم إلى الخلف وضم الحنك إلى الصدر ويستدير (360) درجة مع رفع الحوض والظهر إلى الأعلى وبعد ان يكمل الاستدارة حول محوره طوالياً ويبدن مستقيمتين يعمل على تغير شكل قبضة اليد باستدارتها من الداخل إلى الخارج ويستقر بالارتكاز الزاوي، كما بدأ من الوضع الابتدائي للمهارة كما موضح بالشكل (19).

❖ إدارة الاختبار: يقوم بإدارة الاختبار حكم فصل يمتلك شهادة دولية وثلاثة حكام درجة أولى معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك فرع ميسان إضافة الى المدرب لتهيئة اللاعبين.

❖ التسجيل: يكون التقويم حسب القانون الدولي للرجال إذ يعطي كل حكم من الحكام الثلاثة درجة من (10) وكذلك حكم الفصل وتسجل في استمارة التسجيل، إذا يقوم بعدها حكم الفصل بحذف أعلى درجة وأقل درجة وتعد درجته مقياساً لدرجة حكام الدرجة الأولى الثلاثة لمعرفة مدى تجانس درجاتهم حيث تجمع الدرجتان الوسطيتان ويتم تقسيمهما على (2) لاستخراج الدرجة النهائية وحسب الفروقات التي ينص عليها الاتحاد الدولي.

❖ درجة الاختبار المهاري = مجموع الدرجتين الوسيطتين / 2



الشكل (19)

يوضح طريقة اداء مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز.

### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية:-

بعد تحديد الاختبارات من قبل الباحث أجرى التجربة الاستطلاعية بتاريخ (1-2/2/2025) الموافق يومي السبت والاحد الساعة (5) مساءً واستمرت (2) ساعة لكل يوم وهي تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية اذ اختار الباحث عينة من المجتمع الاصل عدد (3) بالطريقة العشوائية للتطبيق الاختبارات والغرض منها:

1. معرفة مدى ملائمة الاختبارات لأفراد العينة وسهولة تطبيقها.
  2. معرفة مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.
  3. التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
  4. معرفه كفاية فريق العمل المساعد (ينظر ملحق (5)) في إجراء الاختبارات وتسجيل النتائج.
  5. معرفة المعوقات التي قد تظهر عند اجراء الاختبارات.
- ومن خلال اجراء التجربة الاستطلاعية اتضح ان الاختبارات ملائمة ومفهومة من قبل عينة البحث وكفاية الوقت المخصص للاختبارات وتوزيعها الصحيح فضلا عن كفاية كادر العمل المساعد.

### 3-4-4 التجربة الرئيسية:

#### 3-4-4-1 الاختبارات القبلية:-

بعد اداء التجربة الاستطلاعية لمعرفة اهم المعوقات للاختبارات ومدى ملائمة الاختبارات لمجتمع البحث قام الباحث وبالتنسيق مع السادة المشرفين وفريق العمل المساعد (ينظر ملحق (5)) والاتحاد الفرعي لمحافظة ميسان بالجمناستك بأجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث المكونة من (6) لاعبين الذين يمثلون منتخب محافظة ميسان للجمناستك بأعمار (10-13) سنة، والذين يتدربون في قاعة المركز التخصصي للجمناستك التابعة لمديرية الشباب والرياضة في ميسان، اذ قام الباحث بتوفير جميع المتطلبات والمستلزمات والادوات المستخدمة في الاختبارات، حيث أجرى الباحث الاختبارات المهارية والحركية في يوم الاثنين الموافق 2025/2/10 الساعة (5) مساءً، وفضلاً عن اجراء الاختبارات البدنية في يوم الثلاثاء الموافق 2025/2/11 الساعة (5) مساءً، وقد استمرت جميع الاختبارات في الايام المذكورة لمدة (2) ساعة وبمساعدة فريق العمل المساعد (ينظر ملحق (5)).

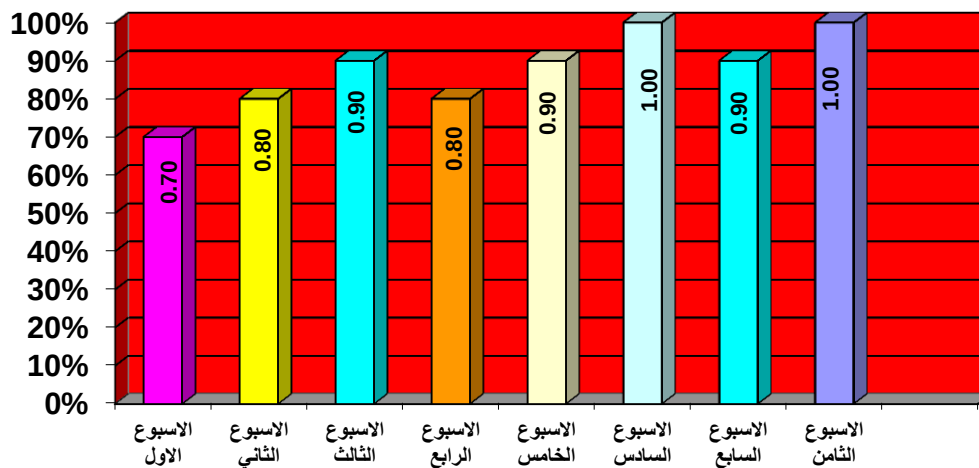
#### 3-4-4-2 تطبيق التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث:-

عمد الباحث الى اعداد تمرينات خاصة ضمن البرنامج التدريبي لمتغيرات البحث قيد الدراسة لعينة البحث معتمداً على تحليل ومراجعة عدد من المصادر العلمية ومساعدة الاساتذة المشرفين واستشارتهم العلمية اضافة الى الخبرة المتواضعة للباحث التي اكتسبها من ممارسة رياضة الجمناستك كلاعب سابق ومدرب فضلاً عن دراسته في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد امتازت التمرينات الخاصة بالآتي:-

1. تم إجراء أول وحدة تدريبية يوم السبت الموافق 2025/2/15 بعد الاختبارات القبلية وأخر وحدة تدريبية يوم السبت الموافق 2025/4/12.
2. قام الباحث بإعداد التمرينات الخاصة وفقاً للقدرات البدنية والحركية والمسارات المهارية للمهارات قيد الدراسة سواء بالأداء الجزئي للمسار الحركي او الكلي الذي يتطلبه الأداء المهاري.

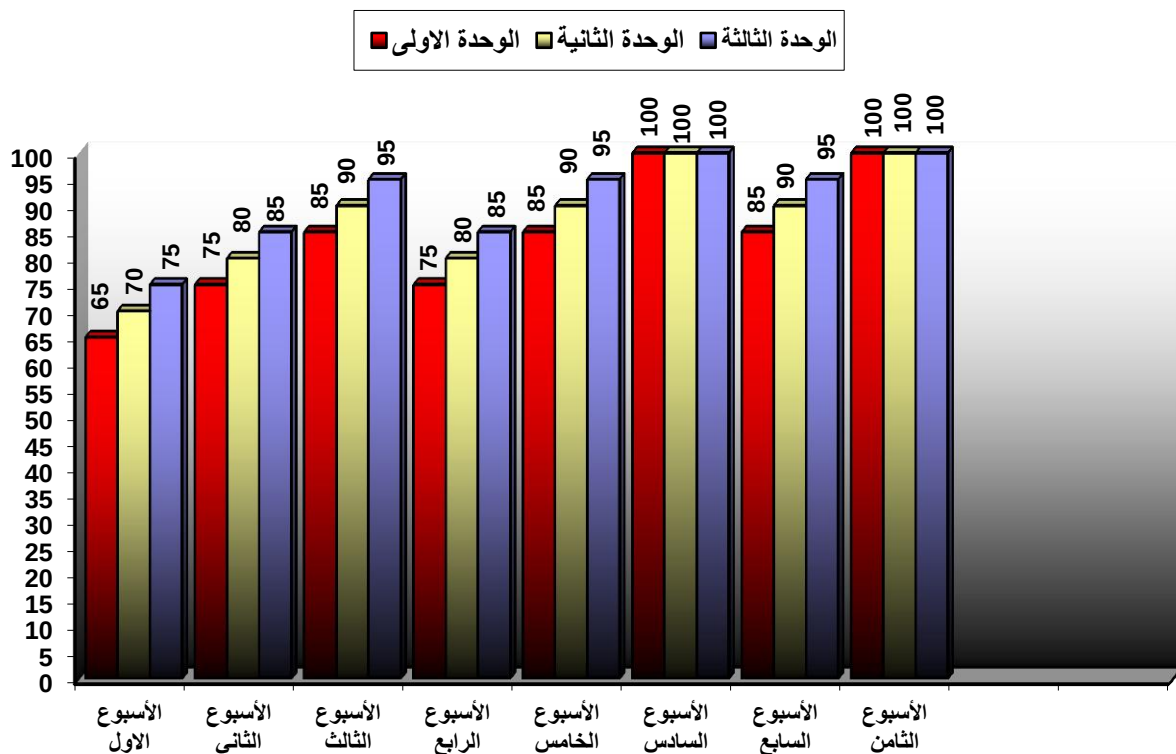
3. أن الزمن الكلي للوحدة التدريبية للمدرب هو (120/دقيقة) للوحدة التدريبية أي (2 ساعة) يومياً ومجموع الزمن خلال الأسبوع هو (6 ساعات) أي (360 دقيقة) أسبوعياً ومجموع زمنها الكلي في (8 أسابيع) هو (2880/دقيقة) أي (48/ساعة) مقسمة وحسب الجدول المعد من قبل المدرب.
4. أستغرق زمن تطبيق البرنامج التدريبي (8 أسابيع) وبمعدل (3/وحدات) تدريبية أسبوعياً هي أيام (السبت، الاثنين والأربعاء)، زمن كل وحدة تدريبية يتراوح ما بين (21/د - 36.40/د) ومجموع الوحدات التدريبية خلال شهرين هي (24/وحدة تدريبية) زمنها الكلي هو (753.55) دقيقة أي (12 ساعة و 55 دقيقة و 55 ثانية) للتمرينات الخاصة، مراعيًا بذلك الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث المرحلة العمرية والعمر التدريبي وقابلياتهم البدنية والحركية الخاصة.
5. أما الزمن الذي أستخدمه الباحث في القسم الرئيسي الخاص بمنهاج المدرب الذي كانت مدته (21-36.40/دقيقة) فقد كان في فترة الإعداد الخاص، وكانت التمرينات الخاصة لإعداد للذراعين والجزع تشابه في مساراتها المسارات الحركية المهارات التي هي قيد الدراسة، وتوزع الزمن الكلي بشكل متناسق بين التمرينات الخاصة.
6. أن زمن الوحدة التدريبية الكلي للمدرب هو (120/دقيقة) وكانت حصة الباحث محدودة بـ (21-36:40/دقيقة) خلال الأسابيع الثمانية وفي كل أسبوع ثلاث وحدات تدريبية، تتضمن تمارين خاصة للقدرة البدنية والحركية والمهارية بأنواعها، وكان الباحث يعطي تمارينه الخاصة بعد انتهاء المدرب من إعطاء الإحماء لعينة البحث، في بداية منتصف القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.
7. أستعمل الباحث طريقة التدريب الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري لملاءمتها مع مرحلة الإعداد الخاص وكان اللاعبون لديهم قمتان في السنة وكانت آخر مشاركة لهم في بطولة العراق للناشئين (ينظر ملحق (3)) للفترة من 11-15/12/2024 وقام الباحث بالتموج بالشدة التدريبية التي كانت نسبتها (2-1)، أي وحدتين بشدة عالية ووحدة تدريبية بشدة متوسطة، وذلك لملاءمتها لهذه الفئة العمرية، مراعيًا بذلك عدد التكرارات ومدة الراحة ومدة دوام المثير بين تكرار وآخر وكانت فترات الراحة للاعبين تتراوح بين (60-180) ثانية بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء لدى أفراد المجموعة التجريبية والمحافظة على عدم وصول اللاعب الى الحمل الزائد وذلك من خلال تقنين فترات الراحة بين تمرين وآخر.

8. وضع الباحث تمريناته الخاصة وفق المنهاج العام للمدرب وذلك بدخوله فترة الإعداد الخاص وقد تم البدء بشدة (65%) في الأسبوع الأول المكون من ثلاث وحدات تدريبية وبشكل صعوداً إلى (100%) مراعيّاً بذلك التدرج بالتمرينات الخاصة من السهل الى الصعب وعدم الوصول باللاعب الى مرحلة الحمل الزائد وهذا موضح في مخطط شدة الحمل التدريبي، والذي يوضح الارتفاع بمعدل الشدة التدريبية في الأسابيع وداخل الوحدات التدريبية كما في الشكل رقم (20)، أما داخل الوحدات اليومية فقد أستعمل الباحث أيضاً مبدأ التمرج بالشدة التدريبية صعوداً ونزولاً لملائمتها لهذه الفئة العمرية، وبنفس الوقت لإعطاء الوقت الكافي لاستعادة الاستشفاء، كما ان الباحث قام بتبديل التمرينات كل اسبوعين او التعامل بها لتغيير شدة التمرين الى الاوضاع الاصعب.



شكل (20)

مخطط يوضح شدة الحمل التدريبي الأسبوعي للبرنامج



شكل (21)

### مخطط يوضح شدة الحمل التدريبي اليومي للتمرينات المهارية الخاصة

9. كان الباحث مسؤولاً عن تطبيق تمارينه وزمنها وليس له علاقة بالجزء التمهيدي (الاحماء) او القسم

الختامي، فضلاً عن ان التمرينات قد اعطيت الى المدرب وهو من قام بتطبيق التمرينات وكان

الباحث مشرفاً على تطبيقها ولا يتدخل في حالة الضرورة القصوى.

10. بعد أن قام الباحث بأجراء اختبارات لمعرفة قدرة اللاعبين على أداء التمارين القصوى للتمرينات

الخاصة المعدة من قبله وحصل على النتائج القصوى لكل تمرين قام بحساب الشدة التدريبية حسب

القانون الآتي (جبار رحيمة الكعبي، 2007: 264):-

$$\text{التكرار} = \text{أقصى تكرار} \times \text{الشدة لمطلوبة} / 100$$

11. ركز الباحث على أسس وقواعد التدريب الرياضي من حيث الاعداد والتكرار للتمارين والشدة الملائمة فضلاً عن التثبيت في الشدة التدريبية او من خلال تثبيت الزمن للأداء وزيادة عدد التكرار او زيادة عدد التكرار ومدة العمل وتثبيت فترات الراحة في بعض الوحدات.
12. راعى الباحث في تنفيذ التمرينات الخاصة أن تعمل مجاميع عضلية معينة ثم ينتقل إلى مجموعة أخرى مثلاً من الاطراف العليا الى الجذع (البطن) ثم الظهر والعودة الى الاطراف العليا، وذلك لإعطاء مدة كافية لاستعادة الاستشفاء للمجاميع التي عملت في البداية كما راعى الانتقال بالتمارين من السهل الى الصعب ومن الشدة الواطئة الى الشدة الاعلى وحسب قواعد واسس التدريب الرياضي.
13. أستعمل الباحث في التمرينات الخاصة أشكال مختلفة من التمرينات بوزن الجسم أو بدون وزن الجسم والأجهزة وبالأدوات لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله البرنامج كما راعى الباحث التنوع والتغيير في التمرينات الخاصة لعدم الشعور بالملل وإضافة البهجة والسرور للاعبين.

### 3-4-4-3 الاختبارات البعدية:-

بعد اكمال تطبيق التمرينات الخاصة على عينة البحث المكونة من (6) لاعبين الذين يمثلون منتخب محافظة ميسان للجمناسك والبالغة اعمارهم (10-13) سنة الذين يتدربون في قاعة المركز التخصصي للجمناسك التابعة لمديرية الشباب والرياضة في محافظة ميسان، والتي استمرت لمدة (8) اسابيع، اعطى الباحث استراحة لمدة يومين من التدريب بعدها أجرى الباحث الاختبارات البعدية بنفس الظروف والوقت والمكان التي اجراها في الاختبارات القبلية اذ اجريت الاختبارات المهارية والحركية في يوم الثلاثاء الموافق 2025/4/15 الساعة (5) مساءً، وكذلك أجرى الباحث الاختبارات البدنية في يوم الاربعاء الموافق 2025/4/16 الساعة (5) مساءً، وقد استمرت جميع الاختبارات في الايام المذكورة لمدة (2) ساعة وبمساعدة فريق العمل المساعد.

### 3-5 الوسائل الاحصائية:-

استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS 23) لاستحصاال الوسائل الاحصائية الاتية:-

- ❖ الوسط الحسابي.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ اختبار (T-TEST) للعينة الواحدة.

## الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية وتحليلها:

4-2 مناقشة نتائج القدرات البدنية:

4-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات الحركية وتحليلها:

4-4 مناقشة نتائج القدرات الحركية:

4-5 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الفنية وتحليلها:

4-6 مناقشة نتائج المهارات الفنية:

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

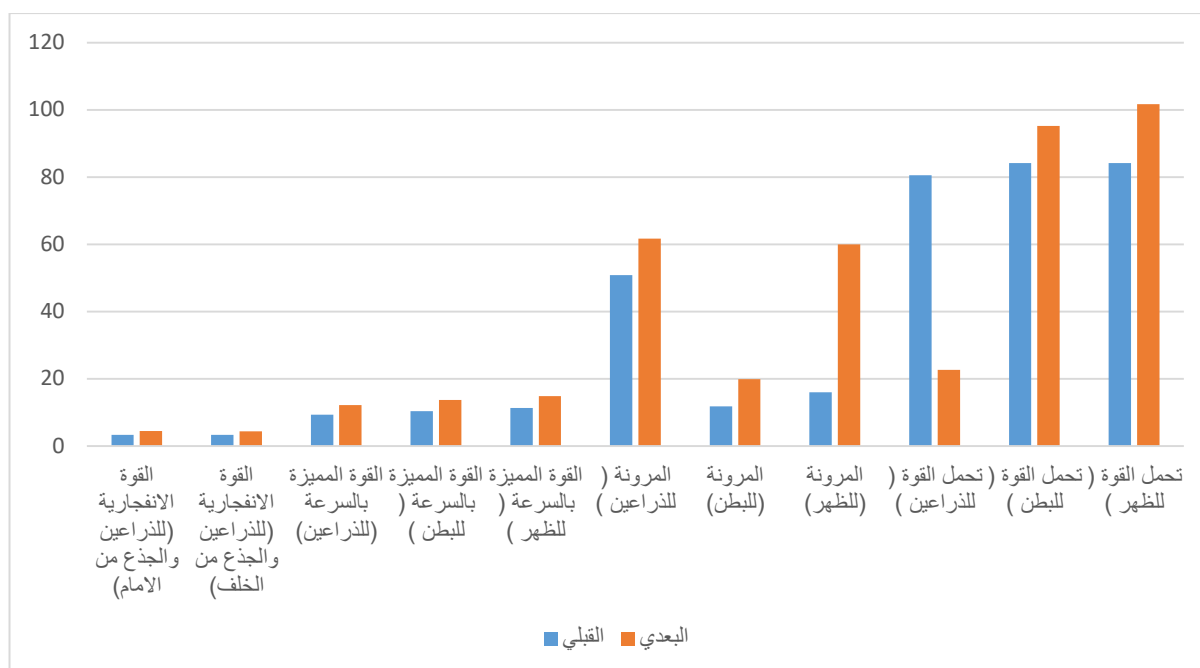
#### 4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية وتحليلها:

##### جدول (3)

يُبين نتائج اختبار (t-test) لعينة البحث في الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات القدرات البدنية.

| ت  | الاختبارات                                   | القياس | الاختبارات القبلية |       | الاختبارات البعدية |       | قيمة (t) | (Sig) | الدلالة |
|----|----------------------------------------------|--------|--------------------|-------|--------------------|-------|----------|-------|---------|
|    |                                              |        | س                  | ±ع    | س                  | ±ع    |          |       |         |
| 1  | القوة الانفجارية (للذراعين والجذع من الامام) | م      | 3.266              | 0.320 | 4.450              | 0.383 | 16.829   | 0.000 | معنوي   |
| 2  | القوة الانفجارية (للذراعين والجذع من الخلف)  | م      | 3.283              | 0.213 | 4.383              | 0.299 | 16.102   | 0.000 | معنوي   |
| 3  | القوة المميزة بالسرعة (للذراعين)             | تكرار  | 9.333              | 1.032 | 12.166             | 0.752 | 17.000   | 0.000 | معنوي   |
| 4  | القوة المميزة بالسرعة (للطن)                 | تكرار  | 10.333             | 1.032 | 13.666             | 1.211 | 15.811   | 0.000 | معنوي   |
| 5  | القوة المميزة بالسرعة (للظهر)                | تكرار  | 11.333             | 1.211 | 14.833             | 0.752 | 15.652   | 0.000 | معنوي   |
| 6  | المرونة ( للذراعين )                         | سم     | 50.833             | 1.505 | 61.666             | 1.402 | 35.251   | 0.000 | معنوي   |
| 7  | المرونة (للطن)                               | سم     | 11.750             | 1.541 | 19.900             | 2.424 | 19.436   | 0.000 | معنوي   |
| 8  | المرونة (للظهر)                              | سم     | 71.333             | 3.219 | 60.000             | 1.732 | 16.396   | 0.000 | معنوي   |
| 9  | تحمل القوة ( للذراعين )                      | تكرار  | 16.000             | 0.894 | 22.666             | 1.632 | 20.000   | 0.000 | معنوي   |
| 10 | تحمل القوة ( للطن )                          | تكرار  | 80.500             | 1.870 | 95.166             | 3.250 | 22.000   | 0.000 | معنوي   |
| 11 | تحمل القوة ( للظهر )                         | تكرار  | 84.166             | 2.316 | 101.666            | 2.804 | 26.087   | 0.000 | معنوي   |

\* معنوي عند مستوي دلالة (0.05) ودرجة حرية (5).



الشكل (22)

#### يوضح الوسط الحسابي للقدرات البدنية لعينة البحث

يتبين من الجدول (2) والشكل (22) أنَّ هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية

والبعدية لعينة البحث في القدرات البدنية قيد الدراسة في (القوة الانفجارية للذراعين والجذع من الامام)

إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (3.266 م) وبانحراف معياري (0.320) فيما كانت قيمة الوسط

الحسابي للاختبار البعدي (4.450 م) وبانحراف معياري (0.383)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة

(16.829) وبلغ مستوى الدلالة للاختبار (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار

البعدي.

اما فيما يخص اختبار (القوة الانفجارية للذراعين والجذع من الخلف) إذ كان الوسط الحسابي

للاختبار القبلي (3.283 م) وبانحراف معياري (0.213) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار

البعدي (4.383 م) وبانحراف معياري (0.299)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (16.102) وبلغ مستوى

الدلالة للاختبار (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما فيما يخص اختبار (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (9.333) وبانحراف معياري (1.023) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (12.166) وبانحراف معياري (0.725)، وكانت قيمة (T) المحسوبة (17.000) وبلغت قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (القوة المميزة بالسرعة للبطن) إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (10.333) وبانحراف معياري (1.023) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (13.666) وبانحراف معياري (1.211)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (15.811) فيما كان مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (القوة المميزة بالسرعة للظهر) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (11.333) وبانحراف معياري (1.211) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (14.833) وبانحراف معياري (0.752)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (15.652) في حين بلغ مستوى الدلالة للاختبار (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (المرونة للذراعين) إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (50.833 سم) وبانحراف معياري (1.505) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (61.666 سم) وبانحراف معياري (1.402)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (35.251) في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (المرونة للبطن) إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (11.750 سم) وبانحراف معياري (1.541) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (19.900 سم) وبانحراف معياري (2.424)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (19.436) في حين بلغ مستوى الدلالة للاختبار (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (المرونة للظهر) إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (71.333 سم) وبانحراف معياري (3.219) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (60.000 سم) وبانحراف معياري (1.732)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (16.396) وبلغت قيمة مستوى الدلالة للاختبار (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما فيما يخص اختبار (تحمل القوة للذراعين) إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (16.000) وبانحراف معياري (0.894) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (22.666) وبانحراف معياري (1.632)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (20.000) وبلغت قيمة مستوى الدلالة للاختبار (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما فيما يخص اختبار (تحمل القوة للبطن) إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (80.500) وبانحراف معياري (1.870) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (95.166) وبانحراف معياري (3.250)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (22.000) في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة للاختبار (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما فيما يخص اختبار (تحمل القوة للظهر) إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (84.166) وبانحراف معياري (2.316) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (101.666) وبانحراف معياري (2.804)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (26.087) وبلغت قيمة مستوى الدلالة للاختبار (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

#### 4-2 مناقشة نتائج القدرات البدنية:-

يعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل لعينة البحث إلى تأثير التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث في الوحدات التدريبية ومدى تأثير مفردات هذه الوحدات المتبعة ومدى ملاءمتها لقدرات عينة البحث مما أدى إلى تنمية هذه القدرات البدنية لأن فاعلية التمرينات تكمن في احتوائها على تمارين مختلفة عملت على تنميتها، لملائمتها مستوى وإعمار العينة إذ يتفق ذلك مع ما ذكره (وجيه محجوب، 1987: 118) من أن علينا أن نخطط للبرنامج المرسوم على وفق قابليات اللاعبين وأعمارهم ، ويجب أن تكون التمرينات مرسومة على أساس البرنامج العام والتركيز على تمرينات متنوعة وأنماط مختلفة إذ أن تطبيق طرائق تدريبية مختلفة يمكن ان تلعب دوراً هاماً في تطوير القدرات البدنية بالإضافة الى التدرج من السهل الى الصعب وهذا ما تطرق اليه (طارق أحمد البناي، 2016: 10) "عندما يختار المدرب التمرينات الرياضية بشكل عام فإنه يأخذ هذه التمرينات من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب"، فضلاً عن ان الباحث يرى سبب التطور الحاصل في عينة البحث لانها استعملت تمرينات اتسمت بالحدثة وكانت مخصصة ومستهدفة لمتغيرات البحث وابتعدت عن العشوائية والنمطية وهذا ما أكدته (محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغة، 2009: 84) "على ان منهاج التدريب الجديد يجب ان يكون خاصاً بالرياضي أو بالفريق وبخصوصيات الفعالية الرياضية الممارسة، ويجب على المدربين بناء مناهج تدريبية حديثة وجديدة ذات قيمة تأخذ بنظر الاعتبار ضمن كثير من العوامل الأخرى مثل صفات اللاعب النفسية، قدراته الفسيولوجية، الأجهزة والأدوات المتاحة".

ان التمرينات الخاصة والمتبعة من قبل الباحث لعينة البحث اثبتت تفوقها وذلك لوضوح أهدافها ووسائل تنفيذها فضلاً عن كونها متنوعة ومركزة ومخصصة حسب القدرة المستهدفة وهذا ما أشار اليه (علي فهمي البيك وآخرون، 2008: 26) "كلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي وكلما زاد اتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان قادر على تخطيط عملية التدريب والمنافسة الرياضية بصورة علمية تسهم بدرجة كبيرة في تنمية وتطوير مستوى اللاعبين إلى اقصى درجة ممكنة".

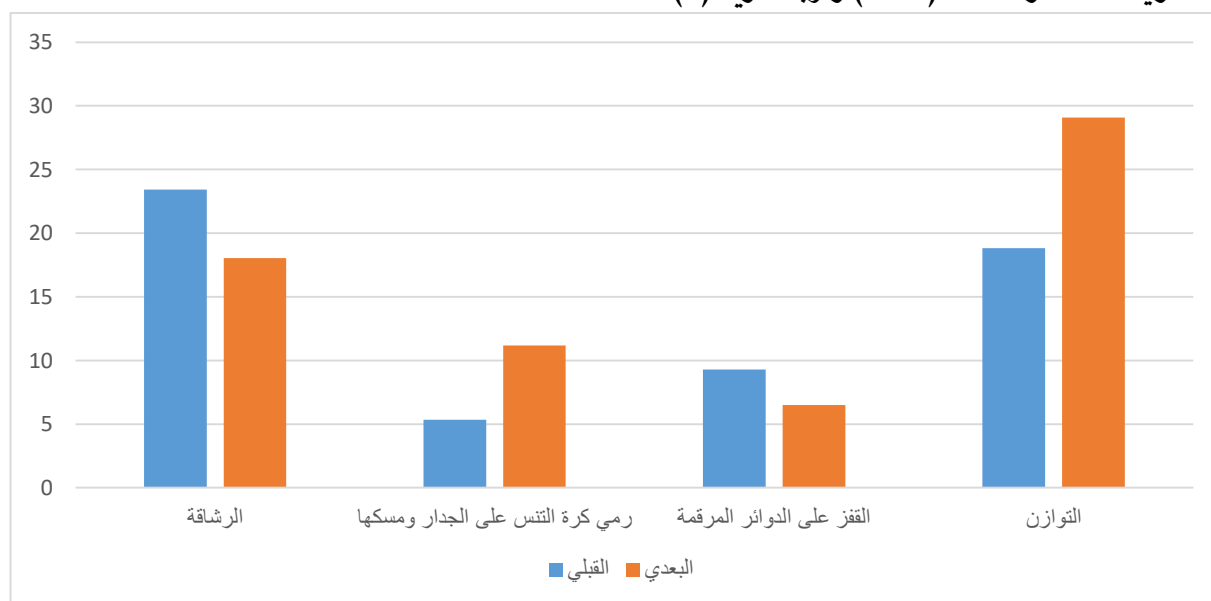
### 3-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات الحركية وتحليلها:

#### الجدول (4)

يُبين نتائج اختبار (t-test) لعينة البحث في الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات القدرات الحركية قيد الدراسة

| ت | الاختبارات             | القياس | الاختبارات القبلية |       | الاختبارات البعدية |       | قيمة (t) | (Sig) | الدالة |
|---|------------------------|--------|--------------------|-------|--------------------|-------|----------|-------|--------|
|   |                        |        | س                  | ±ع    | س                  | ±ع    |          |       |        |
| 1 | الرشاقة                | ثانية  | 23.433             | 1.663 | 18.041             | 1.293 | 19.811   | 0.000 | معنوي  |
| 2 | توافق العينين واليد    | درجة   | 5.333              | 1.211 | 11.166             | 1.169 | 35.000   | 0.000 | معنوي  |
| 3 | توافق العينين والرجلين | ثانية  | 9.291              | 0.900 | 6.508              | 0.330 | 11.198   | 0.000 | معنوي  |
| 4 | التوازن                | ثانية  | 18.833             | 2.483 | 29.083             | 1.498 | 21.697   | 0.000 | معنوي  |

\* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5)



#### الشكل (23)

يوضح الوسط الحسابي للقدرات الحركية لعينة البحث

يتبين من خلال الجدول (3) والشكل (23) يتبين أنّ هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات

القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في القدرات الحركية قيد الدراسة ففي اختبار (الرشاقة) كان الوسط

الحسابي للاختبار القبلي (23.433 ثا) وبانحراف معياري (1.663) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي

للاختبار البعدي (18.041 ثا) وبانحراف معياري (1.293)، وكانت قيمة (T) المحسوبة (19.811) في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة للاختبار (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما فيما يخص اختبار (رمي كرة التنس على الجدار ومسكها) كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.333) وبانحراف معياري (1.211) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (11.166) وبانحراف معياري (1.169)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (35.000) في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة للاختبار (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما فيما يخص اختبار (القفز على الدوائر المرقمة) إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (9.291 ثا) وبانحراف معياري (0.900) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6.508) وبانحراف معياري (0.330)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (11.198) وبلغت قيمة مستوى الدلالة للاختبار (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

وفي اختبار (التوازن) إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (18.833 ثا) وبانحراف معياري (2.483) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (29.083 ثا) وبانحراف معياري (1.498)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (21.697) في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة للاختبار (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

#### 4-4 مناقشة نتائج القدرات الحركية:-

نلاحظ من خلال النتائج الإحصائية أعلاه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في جميع القدرات الحركية ويعزو الباحث سبب هذه الفروق هو لاستعمال عينة البحث تمارينات صممت وفق منهج علمي مدروس ومخطط له بعناية من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين لأفضل مستوى ممكن حيث اكد (عماد زبير أحمد، 2005: 15) "ان الهدف العام للتدريب يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادف للمدرب مع لاعبيه وتطويرهم ليس فقط على المستوى الرياضي بل على جميع المستويات".

فضلاً عن ان يعزو الباحث التطور الحاصل في القدرات الحركية جاء نتيجة استخدام تمارينات عديدة ومشابهة لدرجة كبيرة للأداء وهذا يتفق مع ما أكده (محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغة، 2009: 80) من أن "في التدريب الرياضي يتطلب من المدرب أن يكون مبدعاً ومتفهماً جداً ولديه خزين كبير من التمارين المتنوعة التي تسمح له بتغيير حالة الملل والضجر بصورة دورية ويمكن للمدرب من أغناء التمارين البدنية والحركية بواسطة حركات ذات نماذج فنية مشابهة لحركات الأداء المهاري والتي تنمي القابليات الحركية المطلوبة للعبة أو الفعالية الممارسة".

أن التمارينات المتنوعة التي تم تطبيقها اتسمت بالطابع الحركي المركب من قوة وسرعة رد الفعل وسرعة حركية وحركات توافقية وتوازن ودقة حركية وربط حركي، إذ ساعدت التمارينات على تكيفات جديدة لدى اللاعبين وبالتالي خلقت حالة جديدة لقدراتهم في الاختبار البعدي للقدرات الحركية قيد الدراسة.

كما يرى الباحث ان تطور العينة في القدرات الحركية كان بسبب استخدامها تمارينات متنوعة ساهمت في تنميتها، اذ ان التمارينات المعدة من قبل الباحث اعطت أهمية لكل القدرات الحركية قيد

الدراسة وساعد ذلك على تنمية هذه القدرات بصورة عامة كما ان التطور حصل بسبب الحالة التدريبية الذي انعكس بشكل واضح على تكيف الجهاز العصبي العضلي على تلك الحالة بما ينعكس على اظهار مؤشرات عصبية تختلف بحسب نوع النشاط الممارس ويرى (بسطويسى أحمد، 1999: 99-100) "من المتطلبات والظروف التي ينبغي أن تتوفر لحصول عملية التكيف أن يناسب حجم مثير التدريب مع كل من الشدة والتكرار والراحة، أي التناسب المقنن بين مكونات التدريب ومقدرة اللاعب".

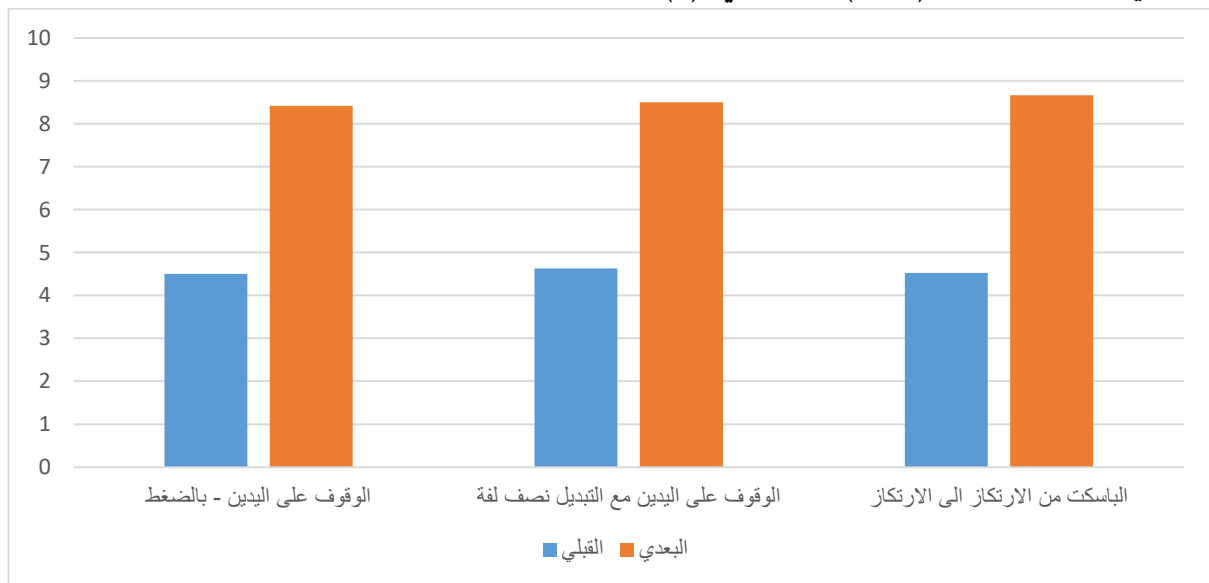
#### 5-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الفنية وتحليلها:

جدول (5)

يُبين نتائج اختبار (t-test) لعينة البحث في الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات للمهارات الفنية.

| ت | المهارة                              | القياس | الاختبارات القبلية |       | الاختبارات البعدية |       | قيمة (t) | (Sig) | الدلالة |
|---|--------------------------------------|--------|--------------------|-------|--------------------|-------|----------|-------|---------|
|   |                                      |        | س                  | ±ع    | س                  | ±ع    |          |       |         |
| 1 | الوقوف على اليدين بالضغط             | الدرجة | 4.500              | 0.447 | 8.416              | 0.376 | 47.000   | 0.000 | معنوي   |
| 2 | الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفة | الدرجة | 4.625              | 0.586 | 8.500              | 0.419 | 38.831   | 0.000 | معنوي   |
| 3 | الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز     | الدرجة | 4.525              | 0.641 | 8.666              | 0.540 | 30.811   | 0.000 | معنوي   |

\* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5)



الشكل (24)

يوضح الوسط الحسابي للمهارات الفنية لعينة البحث

يتبين من خلال الجدول (4) والشكل (24) أنَّ هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج

الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المهارات الفنية ففي اختبار مهارة (الوقوف على

اليدين بالضغط) كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.500) وبانحراف معياري (0.447) فيما كانت

قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (8.416) وبانحراف معياري (0.376)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (47.000) في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة للاختبار (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما فيما يخص اختبار مهارة (الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفة) فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.625) وبانحراف معياري (0.586) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (8.500) وبانحراف معياري (0.419)، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (38.831) في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة للاختبار (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما فيما يخص اختبار مهارة (الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز) فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.525) وبانحراف معياري (0.641) فيما كانت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (8.666) وبانحراف معياري (0.540)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (30.811) في حين بلغت قيمة مستوى الدلالة للاختبار (0.000) وهذا يدل على أن الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

#### 4-6 مناقشة نتائج المهارات الفنية:-

نلاحظ من خلال النتائج الإحصائية أعلاه هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في جميع المهارات الفنية ويعزو الباحث هذه الفروق إلى الأثر الفاعل الكبير للتمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث للقدرات البدنية والحركية والمهارية في تطوير القدرات المهارية على جهاز المتوازي والتي أدت إلى تطوير الدرجة النهائية في الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث التجريبية ولصالح الاختبار البعدي إذ "أن المستوى العالي للقدرات البدنية والحركية الخاصة والتي تؤدي إلى تطوير درجة مستوى اللاعب ضروري للإنجاز الرياضي العالي، وأن مستويات هذه القدرات الخاصة يمكن أن تميز بين اللاعبين بمختلف المستويات الإنجازية وليس فقط في المنافسات بل وكذلك في مختلف الألعاب الرياضية" (Daniel, et.al; Periodization; 1998, 85).

كما يعزو الباحث ذلك التطور من خلال تأكيد كثير من الباحثين والعلماء في المجال الرياضي إلى أن هذه الفئة العمرية تكون قابلية الجسم الناشئ واستعداده لأداء المهارة عالياً، إذ تتميز هذه الفئة بالانتباه والتركيز على الشرح والعرض للمهارة بشكل أفضل لأنه كلما تقدم العمر ازداد النمو وتزداد الرغبة والتي تؤثر بدورها على تحسن الأداء فضلاً عن أن هذه الأعمار لا تشعر بالتعب بل بالرغبة في التعلم واكتساب الجديد وتكرار الأداء، كل هذه العوامل تساعد على تحسن النتيجة "ويعد هذا العمر بداية زيادة سرعة رد الفعل الحركي والرشاقة فتطوير السرعة يعني تنمية جميع الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية أو أي أداء مهاري" (قاسم حسن حسين، 1998: 52)، فضلاً عن أن هذه الفئة بدأت بالتطوير في الجهاز العصبي المركزي والعضلي وقدرة المفاصل على الحركة بالإضافة إلى قدرًا من القوة بالنسبة لوزن الجسم ويتطلب من العضلات التغلب على المقاومة التي تواجهها إذ أن الجسم يعد أكبر مقاومه لطبيعة الأداء المهاري بالجمناستك وتتميز "بتكامل النمو العضلي العصبي وتحتاج

أيضاً إلى توافق مثل حركة الرجلين مع حركة الذراعين عند أداء المهارات فكلما كانت كبيرة كان الجسم متزنًا وهذا ما نلاحظه في هذا العمر فضلاً عن ان موقع مركز ثقل الجسم فبالنسبة لجسم الإنسان يجب أن تكون جميع القوى المؤثرة عليه متعادلة" (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين، 2003: 164) وتتميز "حركات الناشئ بقدر كبير من الرشاقة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة على حسن التوقيت والانتقال بالحركة من الجذع إلى الذراعين وإلى القدمين فضلاً عن اكتساب بعض الأشكال الحركية بسرعة ونجاح حيث تختفي الحركات الزائدة وتحل الحركات الموجهة الهادفة مع توافق كبير بين القوة ووزن الجسم" (يوركن لايرش، عبد السلام عبد الرزاق، 1978: 20).

كما يعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل إلى تنوع التمرينات الخاصة وما تمتلكه عينة البحث من توافق ورشاقة ومرونة وقابلية على الأداء من خلال استخدام التمرينات الخاصة المختلفة التي كانت بدورها مشابهة للأداء بشكل جزئي أو كلي للمهارة وهذا أدى إلى تطور العضلات العاملة في هذه المهارات، كما ان الباحث في الاسبوعين الاخيرين ركزه على الاداء المهارات بشكل كلي فضلاً عن ان التكرار للتمرينات ساهم بشكل كبير في تثبيت الاداء المهاري لدى عينة البحث وتنسيق مهاراتهم بشكل جيد والابتعاد عن العشوائية في الاداء للمهارات قيد الدراسة، وقد عزز (كمال جميل الربضي، 2001: 28) هذا الرأي بقوله "أن التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب"، كما يؤكد (محمد حسن علاوي، 1989: 168) بأن "التمرينات الخاصة تهدف إلى تنمية وتطوير كل الخصائص والحركات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الممارس".

## الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

2-5 التوصيات:

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:

### 5-1 الاستنتاجات:-

من خلال المعالجات الاحصائية التي استخدمها الباحث وعلى ضوء النتائج التي توصل لها

وضع الاستنتاجات الآتية:-

1. فاعلية وملائمة التمرينات الخاصة بالموضوعة من قبل الباحث لعينة البحث وراعت الفروق الفردية بينهما.

2. اسهمت التمرينات الخاصة في تطور القدرات البدنية وهي (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة، المرونة، تحمل القوة).

3. اسهمت التمرينات الخاصة في تطور القدرات الحركية المتمثلة (الرشاقة، التوافق، التوازن).

4. اسهمت التمرينات الخاصة في تطور المهارات الفنية وهي (مهارة الوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي، مهارة الوقوف على اليدين مع التبديل نصف لفة على جهاز المتوازي للرجال، مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز على جهاز المتوازي).

5. اسهم تنوع التمرينات الخاصة وتعددتها على عدم الشعور بالملل لدى عينة البحث وكانت مراعاة للسعادة والسرور عند ادائها خصوصاً عند تبديل التمرينات بين الوحدات التدريبية.

6. ملائمة الحمل التدريبي من (حجم الحمل وشدة الحمل والكثافة) لدى عينة البحث ولم تكن الاحمال عالية على اللاعبين الامر الذي أسهم بعدم وصول اللاعب الى الحمل الزائد والشعور بالتعب بسرعة.

## 5-2 التوصيات:-

من خلال الاستنتاجات المتحققة يوصي الباحث بالآتي:-

1. ضرورة الاهتمام بهذه الفئة العمرية وتقديم الدعم الكامل لها من قبل المؤسسات الحكومية الرياضية والأندية.

2. ضرورة اعتماد التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث لأنها اثبتت فاعليتها من خلال النتائج المتحققة.

3. ضرورة الاعتماد على تمرينات حديثة وعلمية مبنية على أسس صحيحة لتطوير الفئات العمرية في رياضة الجمناستك.

4. التأكيد على استخدام تمرينات مشابهة لأسلوب المهارة للمهارات الحركية لمتوازي وعلى الاجهزة الاخرى وبعض التمرينات التي تخدم تطوير القدرات البدنية والقدرات الحركية والمهارية لناشئي الجمناستك.

5. جعل هذه الدراسة نقطة الشروع في عمل جديد لباحثين آخرين وفي ضوء مستويات عمرية مختلفة للوصول إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضية لخدمة وطننا العزيز.

المراجع والمصادر العربية

والاجنبية

### المراجع والمصادر العربية

- ❖ القران الكريم.
- ❖ أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- ❖ أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- ❖ أحمد جاسر: الجمباز دليل المدرب والرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ❖ احمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014.
- ❖ إسماعيل إبراهيم محمد: تأثير تمرينات خاصة على وفق بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لتعليم مهارة الدياميدوف على جهاز المتوازي، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2005.
- ❖ امر الله احمد البساطي: التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، الرياض، دار جامعة الملك سعود للنشر، 2015.
- ❖ أياد حسين حريز: أثر جهاز متعدد القبضات في بعض القدرات الحركية وأداء مهارة الوقوف على اليدين مع نصف لفة على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2022.
- ❖ بسطويسي احمد: أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية، ط 1، القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر، 2014.

- ❖ بسطويسي أحمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- ❖ ج.نورمان: جملاز الأجهزة، (ترجمة) سليمان علي حسن ومعيوف ذنون حنتوش، جامعة الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1985.
- ❖ جابر عبد الحميد واحمد خيرى: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، القاهرة، دار النهضة العربية، 1986.
- ❖ جبار رحيمة الكعبي: الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب، الدوحة، مطابع قطر، 2007، ص264.
- ❖ حسين عبد الزهرة الفتلاوي: القيمة التنبئية للأداء المهاري بدلالة القدرات الحركية وتقدير الذات المهاريّة لناشئ الكرة الطائرة بأعمار (14-16) سنة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2008.
- ❖ حيدر صبيح نجم: تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة ببعض الحركات على جهاز المتوازي للناشئين، رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية، 2010.
- ❖ ريسان خريط وعلي تركي مصلح: نظريات تدريب القوة، بغداد، 2002.
- ❖ زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
- ❖ سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد ، 1996.
- ❖ ضياء الخياط ونوفل محمد: كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001.
- ❖ طارق أحمد البناي: موسوعة تمارينات اللياقة البدنية، ط1، الكويت، 2016.

- ❖ عادل تركي الدلوي: مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوى، مطبعة دار الضياء للطباعة والتصميم، العراق، النجف، 2011.
- ❖ عامر حمزة سكران: تأثير التمارين الخاصة على وفق المتغيرات البايوميكانيكية في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لمهارة (الموي MOY) على جهاز المتوازي للرجال، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2008.
- ❖ عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011.
- ❖ عبد الله اللامي: الاسس العلمية في التدريب الرياضي، الطيف للطباعة، 2004.
- ❖ عبد الرزاق كاظم علي الزبيدي و ناظم احمد عكاب الحسناوي: الجمناستك الفني، ط 1، بغداد، دار الكتب والوثائق، مطبعة الرفاة، 2022.
- ❖ عبد الستار جاسم وعائدة علي حسين: الجباز المعاصر للبنات، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991.
- ❖ عبد العزيز عبد الكريم: التطور الحركي للطفل، ط2، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1996.
- ❖ عبد الله حسين اللامي: التدريب الرياضي، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010.
- ❖ عصام عبدالخالق: التدريب الرياضي، نظريات، تطبيق، ط12، بغداد، منشأة المعارف، 2005.
- ❖ علي بديوي طابور: تطوير القوة الثابتة وأثرها في بعض المتغيرات الكينماتيكية للوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، 2005.
- ❖ علي سلمان عبد الطرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية - حركية - مهارية)، ط 2، بغداد، المكتبة الوطنية، 2013.

- ❖ علي فهمي البيك وآخرون: تخطيط التدريب الرياضي، ج4، منشأة المعارف، الاسكندري - مصر، 2008.
- ❖ عماد زبير أحمد: التكنيك والتاكتيك في خماسي كرة القدم، ط1، السندباد للطباعة، 2005.
- ❖ قاسم المندلاوي: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، 1978.
- ❖ قاسم حسن حسين: اسس التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.
- ❖ قاسم حسن حسين: التدريب الميداني لركض المسافات القصيرة، بغداد، مطبعة الاديب، 1978.
- ❖ قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.
- ❖ قانون التحكيم الدولي للجمناستك: ترجمه صلاح عسكر، 2025-2028.
- ❖ قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984.
- ❖ كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، دائرة المطبوعات والنشر، عمان، 2001.
- ❖ كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: اسس التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- ❖ محمد ابراهيم شحاته: أسس تعليم الجمباز، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003.
- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الاداء الحركي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.

- ❖ محمد رضا إبراهيم إسماعيل المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات التدريب الرياضي، ط2 ، بغداد، الدار الجامعية للطبع والنشر، 2009.
- ❖ محمد صبحي حسانين واحمد كسرى: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998.
- ❖ محمد محمود صالح وعامر سكران حمزة: القانون الدولي للجمناستك، السلك الثاني عشر 2009-2012.
- ❖ معيوف دنون حنتوش وآخرون: المبادئ الفنية والتعليمية للجهاز والتمارين البدنية، مطابع الموصل، 1985.
- ❖ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
- ❖ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، ط1، القاهرة، جامعة حلوان، 1998.
- ❖ منصور جميل العنبيكي: التدريب الرياضي وأفاق المستقبل، ط1، بغداد، مكتب الابتكار، 2010.
- ❖ مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط 2، دار وائل، عمان، 2010.
- ❖ ناهدة عبد زيد الدليمي: مختارات في التعلم الحركي، ط1، النجف، دار الطباعة والتصميم، 2011.
- ❖ نبيل شاكر محمود: علم الحركة والتطور الحركي حقائق ومفاهيم، جامعة ديالى، 2005.
- ❖ هازا: أصول التدريب، (ترجمة) عبد علي نصيف، ط2، الموصل، مطابع الموصل، 1990.
- ❖ هازا، ترجمة عبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1979.
- ❖ وجيه محجوب: التحليل الحركي، مطبعة التعليم العالي، ج2، بغداد، 1987.

- ❖ وجيه محجوب: **طرائق البحث العلمي ومناهجه**، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002.
- ❖ وجيه محجوب: **علم الحركة**، بغداد، جامعة بغداد، بيت الحكمة، 1989.
- ❖ يوركن لايرش وعبد السلام عبد الرزاق: **الاسس النظرية في الجمناستك**، ط2 منقحة، جامعة بغداد، 1978.

### المراجع والمصادر الاجنبية

- ❖ Christopher Sommer: **Building the Gymnastic Body**, Canada, Art Book Bindery, 2008.
- ❖ Daniel : **Periodization; The Effect on Strength of Manipulation Volume and Intensity**, 1998.
- ❖ Fox and Madonew : **The physidogica basisof ,Education anathletic** ,3ed ,saunders college, phblishing,1981.
- ❖ Robert ، N. ، Singer: **Motor learning and hammang co infor permance**، Macmill and publishing co. ، in، 1982.

اللاحق

## ملحق (1)

كتاب تسهيل المهمة من جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الى مديرية الشباب والرياضة في محافظة ميسان

Ministry of Higher Education and  
Scientific Research  
UNIVERSITY OF MISAN  
COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORT SCIENCE



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
شعبة الدراسات العليا

العدد / ٢١٦  
التاريخ / ٢ / ١١ / ٢٠٢٤

الى / مديرية الشباب والرياضة في ميسان



تحية طيبة ....

يرجى تسهيل مهمة طالب الماجستير (علي قيس عبد ) أحد طلبة الدراسات العليا في كليتنا لغرض إكمال إجراءات بحثه الموسوم ((تأثير تمارين خاصة في بعض القدرات البدنية والحركية والمهارية على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال)).

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية ..... مع التقدير

أ.د. رحيم حلو علي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢ / ١١ / ٢٠٢٤

نسخة منه الى/

مكتب السيد العميد... للتفضل بالاطلاع مع التقدير  
مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا... للعرض أعلاه مع التقدير  
الدراسات العليا... للحفظ مع الأوليات مع التقدير  
الصغرة



## ملحق (2)

كتاب تسهيل المهمة من جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الى الاتحاد  
الفرعي للجمناستك في محافظة ميسان

Ministry of Higher Education and  
Scientific Research  
UNIVERSITY OF MISAN  
COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORT SCIENCE



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ميسان  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
شعبة الدراسات العليا

العدد / ٤١٥  
التاريخ / ٢ / ١١ / ٢٠٢٤

الى الاتحاد الفرعي للجمناستك في ميسان

م / تسهيل مهمة

تحية طيبة ....

يرجى تسهيل مهمة طالب الماجستير (علي قيس عبيد) أحد طلبة الدراسات العليا في كليتنا  
لغرض إكمال إجراءات بحثه الموسوم ((تأثير تمارينات خاصة في بعض القدرات البدنية  
والحركية والمهارية على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال)).

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للمسيرة العلمية ..... مع التقدير

أ.د. رحيم حلو علي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢ / ١١ / ٢٠٢٤

نسخة منه الى/

مكتب السيد العميد... للتفضل بالاطلاع مع التقدير  
مكتب السيد معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا... لغرض اعلاه مع التقدير  
الدراسات العليا... للحفظ مع الاوليات مع التقدير  
المصادرة



### ملحق (3)

يبين كتاب منهاج المدرب حسب البطولات التي يقيمها الاتحاد العراقي للجمناستك

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Central Gymnastics Federation  
Sub-Federation in Maysan Gymnastics

History: / / 2024  
the number :

الاتحاد العراقي للجمناسك  
الاتحاد الفرعي في ميسان للجمناسك  
التاريخ : ١١ / ١٢ / ٢٠٢٤  
العدد : ١٢

م/ منهاج المدرب

منهاج المدرب للأعمار 13 سنة فما دون حسب البطولات التي يقيمها الاتحاد العراقي للجمناسك..

- 2024-12-16 الى 2024-12-23 الفترة الانتقالية.
- 2024-12-24 الى 2025-02-06 فترة الأعداد العام.
- 2025-02-07 الى 2025-06-05 فترة الأعداد الخاص.
- 2025-06-06 الى 2025-06-23 فترة شبة المنافسات.
- 2025-06-25 الى 2025-06-28 بطولة المراكز التدريبية دون 15 سنة.
- 2025-06-29 الى 2025-07-04 الفترة الانتقالية.
- 2024-07-05 الى 2025-08-11 فترة الأعداد العام.
- 2025-08-12 الى 2025-11-22 فترة الأعداد الخاص.
- 2025-11-23 الى 2025-11-30 فترة شبة المنافسات.
- 2025-12-01 الى 2025-12-06 بطولة المراكز التدريبية دون 13 سنة.

كريم زيدان كاظم

رئيس الاتحاد الفرعي في ميسان للجمناسك

١١ / ١٢ / ٢٠٢٤

#### ملحق (4)

يبين كتاب اسماء الحكام المعتمدين من قبل الاتحاد العراقي والاتحاد الفرعي للجمناستك في محافظة  
ميسان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**Central Gymnastics Federation**  
**Sub-Federation in Maysan Gymnastics**  
**History: / / 2024**  
**the number :**

**الاتحاد العراقي للجمباز**  
**الاتحاد الفرعي في ميسان للجمباز**  
**التاريخ : ٥ / ١١ / 2024**  
**العدد : ١٢**

---

م/ تأييد بأسماء الحكام



تحية طيبة...  
 بناءً على الطلب المقدم من قبل الباحث (علي قيس عبد) نؤيد لكم ان الحكام المدرجة أسمائهم ادناه هم حكام الجمباز  
 المعترف بهم من قبل الاتحاد العراقي للجمباز ولديهم مشاركات في اخر البطولات والدورات التحكيمية من الدرجة الاولى  
 التي اقامها الاتحاد العراقي للجمباز ولأجله زود بهذا التأييد مع فائق التقدير...

| الدرجة التحكيمية    | أسماء الحكام       | ت |
|---------------------|--------------------|---|
| مدرب وحكم درجة اولى | كريم زيدان كاظم    | 1 |
| مدرب وحكم درجة اولى | بسام زيدان كاظم    | 2 |
| حكم درجة اولى       | مصطفى سلطان حسين   | 3 |
| حكم درجة اولى       | احمد رحيم علي      | 4 |
| حكم درجة اولى       | جبرائيل عذاب سلطان | 5 |
| حكم درجة اولى       | رضوان كريم زيدان   | 6 |
| حكم درجة اولى       | علي كريم زيدان     | 7 |

كريم زيدان كاظم

الفرعي في ميسان للجمباز

٥ / ١١ / ٢٠٢٤

• نسخة منه الى:-

• الى اصابة الاتحاد.

• الباحث علي قيس عبد



# ملحق (5)

## يبيّن أسماء فريق العمل المساعد

| ت  | الاسم الثلاثي      | اللقب العلمي | الاختصاص الدقيق              | مكان العمل                                       |
|----|--------------------|--------------|------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1  | عمار علي اسماعيل   | أ.د.         | فلسفه تدريب - سباحة          | جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 2  | مصطفى سلطان حسين   | أ.م.د.       | التدريب معاقين - ساحة وميدان | جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة |
| 3  | كريم زيدان كاظم    | خبير         | رئيس الاتحاد الفرعي          | ميسان                                            |
| 4  | بسام زيدان كاظم    | خبير         | مدرب جمناستك                 | ميسان                                            |
| 5  | مصطفى محمد عليوي   | -----        | طالب ماجستير مرحلة بحثية     | مديرية تربية ميسان                               |
| 6  | سجاد طالب عطوان    | -----        | طالب ماجستير مرحلة بحثية     | مديرية تربية ميسان                               |
| 7  | مشتاق طالب عذيب    | -----        | طالب ماجستير مرحلة تحضيرية   | مديرية تربية ذي قار                              |
| 8  | فائز كامل خزعل     | -----        | طالب ماجستير مرحلة تحضيرية   | مديرية تربية بغداد الرصافة الاولى                |
| 9  | احمد رحيم علي      | -----        | حكم اتحاد                    | لدى الاتحاد العراقي المركزي                      |
| 10 | جبرائيل عذاب سلطان | -----        | حكم اتحاد                    | لدى الاتحاد العراقي المركزي                      |

## ملحق (6)

الاستمارات المستخدمة في الاختبارات المهارية

استمارة درجات اختبار مهارة الباسكت من الارتكاز الى الارتكاز.

| ت | أسم اللاعب | الدرجة | الملاحظات |
|---|------------|--------|-----------|
| 1 |            |        |           |
| 2 |            |        |           |
| 3 |            |        |           |
| 4 |            |        |           |
| 5 |            |        |           |
| 6 |            |        |           |
| 7 |            |        |           |
| 8 |            |        |           |

التوقيع:

اسم الحكم:

ملحق (7)

يوضح بعض الصور لعينة البحث





ملحق (8)

# الوحدات التدريبية للتمرينات

## الخاصة

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الاول

الوحدة التدريبية: (1)

اليوم والتاريخ: السبت 2025/2/15

شدة التدريب: (65%)

زمن الوحدة: (21د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز بساط الحركات الارضية، قفاز، مراتب، احبال مطاطية،

جهاز متوازي، جهاز عقلة، مغنيسيوم، مراتب)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                                                  | شدة التمرين | التكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على بساط حركات الارضية.                                                                         | 65%         | 3×5       | 25ثا               | 1:00د                | 3:15د            |           |
|                        | 2 | القفز على القفاز للوقوف على اليدين على عدة مراتب.                                                                                  |             | 2×10      | 30ثا               | 1:30د                | 2:30د            |           |
|                        | 3 | المرجحة مع وضع الحبال المطاطية اعلى قوائم جهاز المتوازي من امام اللاعب للضرب بها للرجوع لأعلى مسافة ممكنة بالمرجحة الخلفية.        |             | 2×10      | 30ثا               | 1:30د                | 2:30د            |           |
|                        | 4 | المرجحة مع وضع الحبال المطاطية اعلى قوائم جهاز المتوازي من خلف اللاعب للضرب بها للرجوع للأمام لأعلى مسافة ممكنة بالمرجحة الامامية. |             | 2×10      | 30ثا               | 1:30د                | 2:30د            |           |
|                        | 5 | اداء مهارة الباسكت على المتوازي مع وضع الحبال المطاطية على القوائم خلف اللاعب لوضع الرجلين عليها اثناء الصعود من الاسفل.           |             | 3×3       | 10ثا               | 1:00د                | 2:30د            |           |
|                        | 6 | دورة صغرى حول العقلة.                                                                                                              |             | 3×5       | 15ثا               | 1:00د                | 2:45د            |           |
|                        | 7 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز العقلة.                                                                                                |             | 3×3       | 10ثا               | 1:00د                | 2:30د            |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز المتوازي.                                                                                              |             | 3×3       | 10ثا               | 1:00د                | 2:30د            |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعداد بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الاول

الوحدة التدريبية: (2)

اليوم والتاريخ: الاثنين 2025/2/17

شدة التدريب: (70%)

زمن الوحدة: (22:45د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز بساط الحركات الارضية، قفاز، مراتب، احبال مطاطية،

جهاز متوازي، جهاز عقلة، مغنيسيوم، مراتب)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                                                  | شدة التمرين | التكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على بساط حركات الارضية.                                                                         | 70%         | 3×6       | 30ثا               | 1:00د                | 3:30د            |           |
|                        | 2 | القفز على القفاز للوقوف على اليدين على عدة مراتب.                                                                                  |             | 2×12      | 35ثا               | 1:30د                | 2:40د            |           |
|                        | 3 | المرجحة مع وضع الحبال المطاطية اعلى قوائم جهاز المتوازي من امام اللاعب للضرب بها للرجوع لأعلى مسافة ممكنة بالمرجحة الخلفية.        |             | 2×12      | 35ثا               | 1:30د                | 2:40د            |           |
|                        | 4 | المرجحة مع وضع الحبال المطاطية اعلى قوائم جهاز المتوازي من خلف اللاعب للضرب بها للرجوع للأمام لأعلى مسافة ممكنة بالمرجحة الامامية. |             | 2×12      | 35ثا               | 1:30د                | 2:40د            |           |
|                        | 5 | اداء مهارة الباسكت على المتوازي مع وضع الحبال المطاطية على القوائم خلف اللاعب لوضع الرجلين عليها اثناء الصعود من الاسفل.           |             | 3×4       | 15ثا               | 1:00د                | 2:45د            |           |
|                        | 6 | دورة صغرى حول العقلة.                                                                                                              |             | 3×6       | 20ثا               | 1:00د                | 3:00د            |           |
|                        | 7 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز العقلة.                                                                                                |             | 3×4       | 15ثا               | 1:00د                | 2:45د            |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز المتوازي.                                                                                              |             | 3×4       | 15ثا               | 1:00د                | 2:45د            |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعداد بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناسيك في ميسان  
الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)  
الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)  
الأدوات المستخدمة: (جهاز بساط الحركات الارضية، قفاز، مراتب، احبال مطاطية،  
جهاز متوازي، جهاز عقلة، مغنيسيوم، مراتب)

الأسبوع: الاول  
الوحدة التدريبية: (3)  
اليوم والتاريخ: الاربعاء 2025/2/19  
شدة التدريب: (75% )  
زمن الوحدة: (30:24د)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                                                  | شدة التمرين | ال تكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على بساط حركات الارضية.                                                                         | 75%         | 3×7        | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 2 | القفز على القفاز للوقوف على اليدين على عدة مراتب.                                                                                  |             | 2×14       | 40/ثا              | 1:30/د               | 2:50/د           |           |
|                        | 3 | المرجحة مع وضع الحبال المطاطية اعلى قوائم جهاز المتوازي من امام اللاعب للضرب بها للرجوع لأعلى مسافة ممكنة بالمرجحة الخلفية.        |             | 2×14       | 40/ثا              | 1:30/د               | 2:50/د           |           |
|                        | 4 | المرجحة مع وضع الحبال المطاطية اعلى قوائم جهاز المتوازي من خلف اللاعب للضرب بها للرجوع للأمام لأعلى مسافة ممكنة بالمرجحة الامامية. |             | 2×14       | 40/ثا              | 1:30/د               | 2:50/د           |           |
|                        | 5 | اداء مهارة الباسكت على المتوازي مع وضع الحبال المطاطية على القوائم خلف اللاعب لوضع الرجلين عليها اثناء الصعود من الاسفل.           |             | 3×5        | 20/ثا              | 1:00/د               | 3:00/د           |           |
|                        | 6 | دورة صغرى حول العقلة.                                                                                                              |             | 3×7        | 25/ثا              | 1:00/د               | 3:15/د           |           |
|                        | 7 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز العقلة.                                                                                                |             | 3×5        | 20/ثا              | 1:00/د               | 3:00/د           |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز المتوازي.                                                                                              |             | 3×5        | 20/ثا              | 1:00/د               | 3:00/د           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعداد بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الثاني

الوحدة التدريبية: (1)

اليوم والتاريخ: السبت 2025/2/22

شدة التدريب: (75%)

زمن الوحدة: (24:30د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز بساط الحركات الارضية، قفاز، مراتب، احبال مطاطية،

جهاز متوازي، جهاز عقلة، مغنيسيوم، مراتب)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                                                  | شدة التمرين | التركرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على بساط حركات الارضية.                                                                         | 75%         | 3×7        | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 2 | القفز على القفاز للوقوف على اليدين على عدة مراتب.                                                                                  |             | 2×14       | 40/ثا              | 1:30/د               | 2:50/د           |           |
|                        | 3 | المرجحة مع وضع الحبال المطاطية اعلى قوائم جهاز المتوازي من امام اللاعب للضرب بها للرجوع لأعلى مسافة ممكنة بالمرجحة الخلفية.        |             | 2×14       | 40/ثا              | 1:30/د               | 2:50/د           |           |
|                        | 4 | المرجحة مع وضع الحبال المطاطية اعلى قوائم جهاز المتوازي من خلف اللاعب للضرب بها للرجوع للأمام لأعلى مسافة ممكنة بالمرجحة الامامية. |             | 2×14       | 40/ثا              | 1:30/د               | 2:50/د           |           |
|                        | 5 | اداء مهارة الباسكت على المتوازي مع وضع الحبال المطاطية على القوائم خلف اللاعب لوضع الرجلين عليها اثناء الصعود من الاسفل.           |             | 3×5        | 20/ثا              | 1:00/د               | 3:00/د           |           |
|                        | 6 | دورة صغرى حول العقلة.                                                                                                              |             | 3×7        | 25/ثا              | 1:00/د               | 3:15/د           |           |
|                        | 7 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز العقلة.                                                                                                |             | 3×5        | 20/ثا              | 1:00/د               | 3:00/د           |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز المتوازي.                                                                                              |             | 3×5        | 20/ثا              | 1:00/د               | 3:00/د           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعداد بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الثاني

الوحدة التدريبية: (2)

اليوم والتاريخ: الاثنين 2025/2/24

شدة التدريب: (80%)

زمن الوحدة: (24:30د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز بساط الحركات الارضية، قفاز، مراتب، احبال مطاطية،

جهاز متوازي، جهاز عقلة، مغنيسيوم، مراتب)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                                                  | شدة التمرين | التكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على بساط حركات الارضية.                                                                         | 80%         | 3×8       | 35/ثا              | 1:00د                | 3:45د            |           |
|                        | 2 | القفز على القفاز للوقوف على اليدين على عدة مراتب.                                                                                  |             | 2×15      | 40/ثا              | 1:30د                | 2:50د            |           |
|                        | 3 | المرجحة مع وضع الحبال المطاطية اعلى قوائم جهاز المتوازي من امام اللاعب للضرب بها للرجوع لأعلى مسافة ممكنة بالمرجحة الخلفية.        |             | 2×15      | 40/ثا              | 1:30د                | 2:50د            |           |
|                        | 4 | المرجحة مع وضع الحبال المطاطية اعلى قوائم جهاز المتوازي من خلف اللاعب للضرب بها للرجوع للأمام لأعلى مسافة ممكنة بالمرجحة الامامية. |             | 2×15      | 40/ثا              | 1:30د                | 2:50د            |           |
|                        | 5 | اداء مهارة الباسكت على المتوازي مع وضع الحبال المطاطية على القوائم خلف اللاعب لوضع الرجلين عليها اثناء الصعود من الاسفل.           |             | 3×6       | 20/ثا              | 1:00د                | 3:00د            |           |
|                        | 6 | دورة صغرى حول العقلة.                                                                                                              |             | 3×8       | 25/ثا              | 1:00د                | 3:15د            |           |
|                        | 7 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز العقلة.                                                                                                |             | 3×6       | 20/ثا              | 1:00د                | 3:00د            |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز المتوازي.                                                                                              |             | 3×6       | 20/ثا              | 1:00د                | 3:00د            |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاجب بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين واخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الثاني

الوحدة التدريبية: (3)

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2025/2/26

شدة التدريب: (85%)

زمن الوحدة: (15:26د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز بساط الحركات الارضية، قفاز، مراتب، احبال مطاطية،

جهاز متوازي، جهاز عقلة، مغنيسيوم، مراتب)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                                                  | شدة التمرين | التكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على بساط حركات الارضية.                                                                         | 85%         | 3×9       | 40ثا               | 1:00د                | 4:00د            |           |
|                        | 2 | القفز على القفاز للوقوف على اليدين على عدة مراتب.                                                                                  |             | 2×16      | 45ثا               | 1:30د                | 3:00د            |           |
|                        | 3 | المرجحة مع وضع الحبال المطاطية اعلى قوائم جهاز المتوازي من امام اللاعب للضرب بها للرجوع لأعلى مسافة ممكنة بالمرجحة الخلفية.        |             | 2×16      | 45ثا               | 1:30د                | 3:00د            |           |
|                        | 4 | المرجحة مع وضع الحبال المطاطية اعلى قوائم جهاز المتوازي من خلف اللاعب للضرب بها للرجوع للأمام لأعلى مسافة ممكنة بالمرجحة الامامية. |             | 2×16      | 45ثا               | 1:30د                | 3:00د            |           |
|                        | 5 | اداء مهارة الباسكت على المتوازي مع وضع الحبال المطاطية على القوائم خلف اللاعب لوضع الرجلين عليها اثناء الصعود من الاسفل.           |             | 3×7       | 25ثا               | 1:00د                | 3:15د            |           |
|                        | 6 | دورة صغرى حول العقلة.                                                                                                              |             | 3×9       | 30ثا               | 1:00د                | 3:30د            |           |
|                        | 7 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز العقلة.                                                                                                |             | 3×7       | 25ثا               | 1:00د                | 3:15د            |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز المتوازي.                                                                                              |             | 3×7       | 25ثا               | 1:00د                | 3:15د            |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعداد بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الثالث

الوحدة التدريبية: (1)

اليوم والتاريخ: السبت 2025/3/1

شدة التدريب: (85%)

زمن الوحدة: (33:55/د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز بساط الحركات الارضية، قلم مارك، جهاز متوازي،

جهاز حلق، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                                          | شدة التمرين | التكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على خطين مرسومين على بساط الحركات الارضية.                                              | %85         | 3×8       | 40/ثا              | 1:30/د               | 5:00/د           |           |
|                        | 2 | المرجحة على الابطين مع زاوية حادة من الامام على جهاز المتوازي بدون الثبات في الزاوية الحادة اعلى الجهاز.                   |             | 3×10      | 35/ثا              | 1:30/د               | 4:45/د           |           |
|                        | 3 | زاوية وقوف بالضغط على بساط الحركات الارضية من الجلوس الطويل فتحاً بدون ملاسمة بساط الحركات الارضية والثبات لمدة (2) ثانية. |             | 2×10      | 50/ثا              | 1:30/د               | 3:10/د           |           |
|                        | 4 | زاوية وقوف بالضغط على بساط الحركات الارضية من الجلوس الطويل ضمماً بدون ملاسمة بساط الحركات الارضية والثبات لمدة (2) ثانية. |             | 3×8       | 40/ثا              | 1:30/د               | 5:00/د           |           |
|                        | 5 | القفز للأمام من الوقوف على اليدين بالتتابع بأقصى سرعة بدون ثبات (3) قفزات.                                                 |             | 3×6       | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 6 | المرجحة مع الكعب للارتكاز على جهاز المتوازي.                                                                               |             | 3×6       | 50/ثا              | 1:30/د               | 5:30/د           |           |
|                        | 7 | اداء الباسكت على جهاز الحلق كاملة بدون ترك (بداية نصف باسكت من الوقوف المقلوب).                                            |             | 3×6       | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز الحلق.                                                                                         |             | 3×6       | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعداد بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الثالث

الوحدة التدريبية: (2)

اليوم والتاريخ: الاثنين 2025/3/3

شدة التدريب: (90%)

زمن الوحدة: (50:35/د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان  
الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)  
الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)  
الأدوات المستخدمة: (جهاز بساط الحركات الارضية، قلم ماجك، جهاز متوازي،  
جهاز حلق، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                                          | شدة التمرين | التكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على خطين مرسومين على بساط الحركات الارضية.                                              | 90%         | 3×9       | 45/ثا              | 1:30/د               | 5:15/د           |           |
|                        | 2 | المرجحة على الابطين مع زاوية حادة من الامام على جهاز المتوازي بدون الثبات في الزاوية الحادة اعلى الجهاز.                   |             | 3×11      | 40/ثا              | 1:30/د               | 5:00/د           |           |
|                        | 3 | زاوية وقوف بالضغط على بساط الحركات الارضية من الجلوس الطويل فتحاً بدون ملاسمة بساط الحركات الارضية والثبات لمدة (2) ثانية. |             | 2×11      | 55/ثا              | 1:30/د               | 3:20/د           |           |
|                        | 4 | زاوية وقوف بالضغط على بساط الحركات الارضية من الجلوس الطويل ضمماً بدون ملاسمة بساط الحركات الارضية والثبات لمدة (2) ثانية. |             | 3×9       | 45/ثا              | 1:30/د               | 5:15/د           |           |
|                        | 5 | القفز للأمام من الوقوف على اليدين بالتتابع بأقصى سرعة بدون ثبات (3) قفزات.                                                 |             | 3×7       | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 6 | المرجحة مع الكعب للارتكاز على جهاز المتوازي.                                                                               |             | 3×7       | 55/ثا              | 1:30/د               | 5:45/د           |           |
|                        | 7 | اداء الباسكت على جهاز الحلق كاملة بدون ترك (بداية نصف باسكت من الوقوف المقلوب).                                            |             | 3×7       | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز الحلق.                                                                                         |             | 3×7       | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعب بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الثالث

الوحدة التدريبية: (3)

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2025/3/5

شدة التدريب: (95%)

زمن الوحدة: (30:36/د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز بساط الحركات الأرضية، قلم ماجك، جهاز متوازي،

جهاز حلق، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                                          | شدة التمرين | التكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على خطين مرسومين على بساط الحركات الأرضية.                                              | %95         | 3×10      | 45/ثا              | 1:30/د               | 5:15/د           |           |
|                        | 2 | المرجحة على الابطين مع زاوية حادة من الامام على جهاز المتوازي بدون الثبات في الزاوية الحادة اعلى الجهاز.                   |             | 3×12      | 40/ثا              | 1:30/د               | 5:00/د           |           |
|                        | 3 | زاوية وقوف بالضغط على بساط الحركات الأرضية من الجلوس الطويل فتحاً بدون ملاسمة بساط الحركات الأرضية والثبات لمدة (2) ثانية. |             | 2×12      | 55/ثا              | 1:30/د               | 3:20/د           |           |
|                        | 4 | زاوية وقوف بالضغط على بساط الحركات الأرضية من الجلوس الطويل ضمماً بدون ملاسمة بساط الحركات الأرضية والثبات لمدة (2) ثانية. |             | 3×10      | 45/ثا              | 1:30/د               | 5:15/د           |           |
|                        | 5 | القفز للأمام من الوقوف على اليدين بالتتابع بأقصى سرعة بدون ثبات (3) قفزات.                                                 |             | 3×8       | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 6 | المرجحة مع الكب للارتكاز على جهاز المتوازي.                                                                                |             | 3×8       | 50/ثا              | 1:30/د               | 5:45/د           |           |
|                        | 7 | اداء الباسكت على جهاز الحلق كاملة بدون ترك (بداية نصف باسكت من الوقوف المقلوب).                                            |             | 3×8       | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز الحلق.                                                                                         |             | 3×8       | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعداد بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الرابع

الوحدة التدريبية: (1)

اليوم والتاريخ: السبت 2025/3/8

شدة التدريب: (75%)

زمن الوحدة: (05:30د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناسيك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز بساط الحركات الارضية، قلم ماجك، جهاز متوازي،

جهاز حلق، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                                          | شدة التمرين | التكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على خطين مرسومين على بساط الحركات الارضية.                                              | 75%         | 3×6       | 30ثا               | 1:30د                | 4:30د            |           |
|                        | 2 | المرجحة على الابطين مع زاوية حادة من الامام على جهاز المتوازي بدون الثبات في الزاوية الحادة اعلى الجهاز.                   |             | 3×8       | 25ثا               | 1:30د                | 4:15د            |           |
|                        | 3 | زاوية وقوف بالضغط على بساط الحركات الارضية من الجلوس الطويل فتحاً بدون ملاسمة بساط الحركات الارضية والثبات لمدة (2) ثانية. |             | 2×8       | 40ثا               | 1:30د                | 2:50د            |           |
|                        | 4 | زاوية وقوف بالضغط على بساط الحركات الارضية من الجلوس الطويل ضمماً بدون ملاسمة بساط الحركات الارضية والثبات لمدة (2) ثانية. |             | 3×6       | 30ثا               | 1:30د                | 4:30د            |           |
|                        | 5 | القفز للأمام من الوقوف على اليدين بالتتابع بأقصى سرعة بدون ثبات (3) قفزات.                                                 |             | 3×4       | 20ثا               | 1:00د                | 3:00د            |           |
|                        | 6 | المرجحة مع الكب للارتكاز على جهاز المتوازي.                                                                                |             | 3×4       | 40ثا               | 1:30د                | 5:00د            |           |
|                        | 7 | اداء الباسكت على جهاز الحلق كاملة بدون ترك (بداية نصف باسكت من الوقوف المقلوب).                                            |             | 3×4       | 20ثا               | 1:00د                | 3:00د            |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز الحلق.                                                                                         |             | 3×4       | 20ثا               | 1:00د                | 3:00د            |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعداد بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الرابع

الوحدة التدريبية: (2)

اليوم والتاريخ: الاثنين 2025/3/10

شدة التدريب: (80%)

زمن الوحدة: (32/د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز بساط الحركات الارضية، قلم ماجك، جهاز متوازي،

جهاز حلق، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                                         | شدة التمرين | ال تكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على خطين مرسومين على بساط الحركات الارضية.                                             | %80         | 3×7        | 35/ثا              | 1:30/د               | 4:45/د           |           |
|                        | 2 | المرجحة على الابطين مع زاوية حادة من الامام على جهاز المتوازي بدون الثبات في الزاوية الحادة اعلى الجهاز.                  |             | 3×9        | 30/ثا              | 1:30/د               | 4:30/د           |           |
|                        | 3 | زاوية وقوف بالضغط على بساط الحركات الارضية من الجلوس الطويل فتحاً بدون ملاسة بساط الحركات الارضية والثبات لمدة (2) ثانية. |             | 2×9        | 45/ثا              | 1:30/د               | 3:00/د           |           |
|                        | 4 | زاوية وقوف بالضغط على بساط الحركات الارضية من الجلوس الطويل ضمماً بدون ملاسة بساط الحركات الارضية والثبات لمدة (2) ثانية. |             | 3×7        | 35/ثا              | 1:30/د               | 4:45/د           |           |
|                        | 5 | القفز للأمام من الوقوف على اليدين بالتتابع بأقصى سرعة بدون ثبات (3) قفزات.                                                |             | 3×5        | 25/ثا              | 1:00/د               | 3:15/د           |           |
|                        | 6 | المرجحة مع الكعب للارتكاز على جهاز المتوازي.                                                                              |             | 3×5        | 45/ثا              | 1:30/د               | 5:15/د           |           |
|                        | 7 | اداء الباسكت على جهاز الحلق كاملة بدون ترك (بداية نصف باسكت من الوقوف المقلوب).                                           |             | 3×5        | 25/ثا              | 1:00/د               | 3:15/د           |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز الحلق.                                                                                        |             | 3×5        | 25/ثا              | 1:00/د               | 3:15/د           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعداد بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الرابع

الوحدة التدريبية: (3)

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2025/3/12

شدة التدريب: (85%)

زمن الوحدة: (33:55/د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز بساط الحركات الأرضية، قلم ماجك، جهاز متوازي،

جهاز حلق، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                                          | شدة التمرين | التكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على خطين مرسومين على بساط الحركات الأرضية.                                              | 85%         | 3×8       | 40/ثا              | 1:30/د               | 5:00/د           |           |
|                        | 2 | المرجحة على الابطين مع زاوية حادة من الامام على جهاز المتوازي بدون الثبات في الزاوية الحادة اعلى الجهاز.                   |             | 3×10      | 35/ثا              | 1:30/د               | 4:45/د           |           |
|                        | 3 | زاوية وقوف بالضغط على بساط الحركات الأرضية من الجلوس الطويل فتحاً بدون ملاسمة بساط الحركات الأرضية والثبات لمدة (2) ثانية. |             | 2×10      | 50/ثا              | 1:30/د               | 3:10/د           |           |
|                        | 4 | زاوية وقوف بالضغط على بساط الحركات الأرضية من الجلوس الطويل ضمماً بدون ملاسمة بساط الحركات الأرضية والثبات لمدة (2) ثانية. |             | 3×8       | 40/ثا              | 1:30/د               | 5:00/د           |           |
|                        | 5 | القفز للأمام من الوقوف على اليدين بالتتابع بأقصى سرعة بدون ثبات (3) قفزات.                                                 |             | 3×6       | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 6 | المرجحة مع الكعب للارتكاز على جهاز المتوازي.                                                                               |             | 3×6       | 50/ثا              | 1:30/د               | 5:30/د           |           |
|                        | 7 | اداء الباسكت على جهاز الحلق كاملة بدون ترك (بداية نصف باسكت من الوقوف المقلوب).                                            |             | 3×6       | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الدوكاه على جهاز الحلق.                                                                                         |             | 3×6       | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعداد بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الخامس

الوحدة التدريبية: (1)

اليوم والتاريخ: السبت 2025/3/15

شدة التدريب: (85%)

زمن الوحدة: (29:45د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان  
الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)  
الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)  
الأدوات المستخدمة: (جهاز متوازي الواطئ الارضي، مقابض الارضية المتحركة،  
بساط الحركات الارضية، جهاز متوازي، قفاز، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                              | شدة التمرين | التكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ الارضي.                                                 | %85         | 3×5       | 25/ثا              | 1:00/د               | 3:15/د           |           |
|                        | 2 | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز فتحاً على المقابض الارضية المتحركة والثبات لمدة (2) ثانية.                     |             | 3×7       | 35/ثا              | 1:30/د               | 4:45/د           |           |
|                        | 3 | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز ضمماً على المقابض الارضية المتحركة والثبات لمدة (2) ثانية.                     |             | 3×5       | 25/ثا              | 1:00/د               | 3:15/د           |           |
|                        | 4 | الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ الارضي مع ثني ومد الذراعين.                                              |             | 3×9       | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 5 | الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية مع القفز الى الامام والذراعين ممدودتين والثبات (2) ثانية (3) قفزات. |             | 3×4       | 20/ثا              | 1:00/د               | 3:00/د           |           |
|                        | 6 | اداء مهارة نصف باسكت على جهاز المتوازي بدون العودة لمسك جهاز المتوازي والهبوط داخل المتوازي.                   |             | 3×4       | 20/ثا              | 1:00/د               | 3:00/د           |           |
|                        | 7 | اداء مهارة نصف باسكت على المتوازي ومسك البارين من الاسفل.                                                      |             | 3×4       | 20/ثا              | 1:00/د               | 3:00/د           |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الباسكت على المتوازي من الارتكاز الى الابطين.                                                       |             | 3×4       | 20/ثا              | 1:00/د               | 3:00/د           |           |
|                        | 9 | من القفز على القفاز والمرجحة الزاوية من اسفل البارين اداء نصف باسكت.                                           |             | 3×4       | 20/ثا              | 1:00/د               | 3:00/د           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لالعاب بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الخامس

الوحدة التدريبية: (2)

اليوم والتاريخ: الاثنين 2025/3/17

شدة التدريب: (90%)

زمن الوحدة: (32/د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان  
الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)  
الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)  
الأدوات المستخدمة: (جهاز متوازي الواطئ الارضي، مقابض الارضية المتحركة،  
بساط الحركات الارضية، جهاز متوازي، قفاز، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                              | شدة التمرين | التركرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ الارضي.                                                 | 90%         | 3×6        | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |
|                        | 2 | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز فتحاً على المقابض الارضية المتحركة والثبات لمدة (2) ثانية.                     |             | 3×8        | ثا/40              | د/1:30               | د/5:00           |           |
|                        | 3 | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز ضمماً على المقابض الارضية المتحركة والثبات لمدة (2) ثانية.                     |             | 3×6        | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |
|                        | 4 | الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ الارضي مع ثني ومد الذراعين.                                              |             | 3×10       | ثا/35              | د/1:00               | د/3:45           |           |
|                        | 5 | الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية مع القفز الى الامام والذراعين ممدودتين والثبات (2) ثانية (3) قفزات. |             | 3×5        | ثا/25              | د/1:00               | د/3:15           |           |
|                        | 6 | اداء مهارة نصف باسكت على جهاز المتوازي بدون العودة لمسك جهاز المتوازي والهبوط داخل المتوازي.                   |             | 3×5        | ثا/25              | د/1:00               | د/3:15           |           |
|                        | 7 | اداء مهارة نصف باسكت على المتوازي ومسك البارين من الاسفل.                                                      |             | 3×5        | ثا/25              | د/1:00               | د/3:15           |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الباسكت على المتوازي من الارتكاز الى الابطين.                                                       |             | 3×5        | ثا/25              | د/1:00               | د/3:15           |           |
|                        | 9 | من القفز على القفاز والمرجحة الزاوية من اسفل البارين اداء نصف باسكت.                                           |             | 3×5        | ثا/25              | د/1:00               | د/3:15           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لالعاب بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الخامس

الوحدة التدريبية: (3)

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2025/3/19

شدة التدريب: (95%)

زمن الوحدة: (32/د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز متوازي الواطئ الارضي، مقابض الارضية المتحركة،

بساط الحركات الارضية، جهاز متوازي، قفاز، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                              | شدة التمرين | التركرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ الارضي.                                                 | %95         | 3×7        | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |
|                        | 2 | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز فتحاً على المقابض الارضية المتحركة والثبات لمدة (2) ثانية.                     |             | 3×9        | ثا/40              | د/1:30               | د/5:00           |           |
|                        | 3 | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز ضمماً على المقابض الارضية المتحركة والثبات لمدة (2) ثانية.                     |             | 3×7        | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |
|                        | 4 | الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ الارضي مع ثني ومد الذراعين.                                              |             | 3×11       | ثا/35              | د/1:00               | د/3:45           |           |
|                        | 5 | الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية مع القفز الى الامام والذراعين ممدودتين والثبات (2) ثانية (3) قفزات. |             | 3×6        | ثا/25              | د/1:00               | د/3:15           |           |
|                        | 6 | اداء مهارة نصف باسكت على جهاز المتوازي بدون العودة لمسك جهاز المتوازي والهبوط داخل المتوازي.                   |             | 3×6        | ثا/25              | د/1:00               | د/3:15           |           |
|                        | 7 | اداء مهارة نصف باسكت على المتوازي ومسك البارين من الاسفل.                                                      |             | 3×6        | ثا/25              | د/1:00               | د/3:15           |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الباسكت على المتوازي من الارتكاز الى الابطين.                                                       |             | 3×6        | ثا/25              | د/1:00               | د/3:15           |           |
|                        | 9 | من القفز على القفاز والمرجحة الزاوية من اسفل البارين اداء نصف باسكت.                                           |             | 3×6        | ثا/25              | د/1:00               | د/3:15           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لالعاب بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: السادس

الوحدة التدريبية: (1)

اليوم والتاريخ: السبت 2025/3/22

شدة التدريب: (100%)

زمن الوحدة: (15:34/د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز متوازي الواطئ الارضي، مقابض الارضية المتحركة،

بساط الحركات الارضية، جهاز متوازي، قفاز، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                              | شدة التمرين | ال تكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ الارضي.                                                 | 100/%       | 3×8        | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 2 | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز فتحاً على المقابض الارضية المتحركة والثبات لمدة (2) ثانية.                     |             | 3×10       | 45/ثا              | 1:30/د               | 5:15/د           |           |
|                        | 3 | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز ضمماً على المقابض الارضية المتحركة والثبات لمدة (2) ثانية.                     |             | 3×8        | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 4 | الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ الارضي مع ثني ومد الذراعين.                                              |             | 3×12       | 40/ثا              | 1:00/د               | 4:00/د           |           |
|                        | 5 | الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية مع القفز الى الامام والذراعين ممدودتين والثبات (2) ثانية (3) قفزات. |             | 3×7        | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 6 | اداء مهارة نصف باسكت على جهاز المتوازي بدون العودة لمسك جهاز المتوازي والهبوط داخل المتوازي.                   |             | 3×7        | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 7 | اداء مهارة نصف باسكت على المتوازي ومسك البارين من الاسفل.                                                      |             | 3×7        | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الباسكت على المتوازي من الارتكاز الى الابطين.                                                       |             | 3×7        | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 9 | من القفز على القفاز والمرجحة الزاوية من اسفل البارين اداء نصف باسكت.                                           |             | 3×7        | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لالعاب بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: السادس

الوحدة التدريبية: (2)

اليوم والتاريخ: الاثنين 2025/3/24

شدة التدريب: (100%)

زمن الوحدة: (15:34/د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز متوازي الواطئ الارضي، مقابض الارضية المتحركة،

بساط الحركات الارضية، جهاز متوازي، قفاز، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                              | شدة التمرين | التكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ الارضي.                                                 | 100/%       | 3×8       | ثا/35              | د/1:00               | د/3:45           |           |
|                        | 2 | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز فتحاً على المقابض الارضية المتحركة والثبات لمدة (2) ثانية.                     |             | 3×10      | ثا/45              | د/1:30               | د/5:15           |           |
|                        | 3 | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز ضمماً على المقابض الارضية المتحركة والثبات لمدة (2) ثانية.                     |             | 3×8       | ثا/35              | د/1:00               | د/3:45           |           |
|                        | 4 | الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ الارضي مع ثني ومد الذراعين.                                              |             | 3×12      | ثا/40              | د/1:00               | د/4:00           |           |
|                        | 5 | الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية مع القفز الى الامام والذراعين ممدودتين والثبات (2) ثانية (3) قفزات. |             | 3×7       | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |
|                        | 6 | اداء مهارة نصف باسكت على جهاز المتوازي بدون العودة لمسك جهاز المتوازي والهبوط داخل المتوازي.                   |             | 3×7       | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |
|                        | 7 | اداء مهارة نصف باسكت على المتوازي ومسك البارين من الاسفل.                                                      |             | 3×7       | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الباسكت على المتوازي من الارتكاز الى الابطين.                                                       |             | 3×7       | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |
|                        | 9 | من القفز على القفاز والمرجحة الزاوية من اسفل البارين اداء نصف باسكت.                                           |             | 3×7       | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعداد بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: السادس

الوحدة التدريبية: (3)

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2025/3/26

شدة التدريب: (100%)

زمن الوحدة: (15:34/د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز متوازي الواطئ الارضي، مقابض الارضية المتحركة،

بساط الحركات الارضية، جهاز متوازي، قفاز، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت | التمرين أو النشاط                                                                                              | شدة التمرين | التكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1 | التبديل 180 د من الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ الارضي.                                                 | 100/%       | 3×8       | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 2 | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز فتحاً على المقابض الارضية المتحركة والثبات لمدة (2) ثانية.                     |             | 3×10      | 45/ثا              | 1:30/د               | 5:15/د           |           |
|                        | 3 | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز ضمماً على المقابض الارضية المتحركة والثبات لمدة (2) ثانية.                     |             | 3×8       | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 4 | الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ الارضي مع ثني ومد الذراعين.                                              |             | 3×12      | 40/ثا              | 1:00/د               | 4:00/د           |           |
|                        | 5 | الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية مع القفز الى الامام والذراعين ممدودتين والثبات (2) ثانية (3) قفزات. |             | 3×7       | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 6 | اداء مهارة نصف باسكت على جهاز المتوازي بدون العودة لمسك جهاز المتوازي والهبوط داخل المتوازي.                   |             | 3×7       | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 7 | اداء مهارة نصف باسكت على المتوازي ومسك البارين من الاسفل.                                                      |             | 3×7       | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 8 | اداء مهارة الباسكت على المتوازي من الارتكاز الى الابطين.                                                       |             | 3×7       | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 9 | من القفز على القفاز والمرجحة الزاوية من اسفل البارين اداء نصف باسكت.                                           |             | 3×7       | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاجب بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: السابع

الوحدة التدريبية: (1)

اليوم والتاريخ: السبت 2025/3/29

شدة التدريب: (85%)

زمن الوحدة: (30:32/د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز متوازي الواطئ، بساط الحركات الارضية، جهاز حلق

الواطئ، جهاز متوازي، قفاز، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت  | التمرين أو النشاط                                                                                                                                            | شدة التمرين | ال تكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1  | التبديل 360 د من الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ.                                                                                                      | %85         | 3×3        | 25/ثا              | 1:00/د               | 3:15/د           |           |
|                        | 2  | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز فتحاً على المتوازي الواطئ والثبات لمدة (2) ثانية.                                                                            |             | 2×6        | 30/ثا              | 1:30/د               | 2:30/د           |           |
|                        | 3  | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز ضمماً على المتوازي الواطئ والثبات لمدة (2) ثانية.                                                                            |             | 3×6        | 30/ثا              | 1:00/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 4  | الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ مع ثني ومد الذراعين.                                                                                                   |             | 3×8        | 25/ثا              | 1:00/د               | 3:15/د           |           |
|                        | 5  | الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية مع القفز الى الامام والذراعين ممدودتين والثبات (2) ثانية (3) قفزات.                                               |             | 3×5        | 25/ثا              | 1:00/د               | 3:15/د           |           |
|                        | 6  | الوقوف على اليدين من وضع الارتكاز الزاوي على الحلق الواطئ.                                                                                                   |             | 3×4        | 25/ثا              | 1:00/د               | 3:15/د           |           |
|                        | 7  | اداء مهارة الباسكت على جهاز المتوازي.                                                                                                                        |             | 2×3        | 50/ثا              | 1:30/د               | 3:10/د           |           |
|                        | 8  | اداء مهارة الوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي.                                                                                                       |             | 2×3        | 50/ثا              | 1:30/د               | 3:10/د           |           |
|                        | 9  | اداء مهارة التبديل من الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي.                                                                                                   |             | 2×3        | 50/ثا              | 1:30/د               | 3:10/د           |           |
|                        | 10 | الارتكاز الزاوي على جهاز المتوازي الوقوف بالضغط على اليدين والثبات (2-3) ثا والتبديل من الوقوف على اليدين 180 د والنزول للارتكاز الزاوي لأداء مهارة الباسكت. |             | 2×3        | 60/ثا              | 2:00/د               | 4:00/د           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعب بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: السابع

الوحدة التدريبية: (2)

اليوم والتاريخ: الخميس 2025/4/3

شدة التدريب: (90%)

زمن الوحدة: (35:34/د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز متوازي الواطئ، بساط الحركات الارضية، جهاز حلق

الواطئ، جهاز متوازي، قفاز، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت  | التمرين أو النشاط                                                                                                                                            | شدة التمرين | التكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1  | التبديل 360 د من الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ.                                                                                                      | %90         | 3×4       | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |
|                        | 2  | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز فتحاً على المتوازي الواطئ والثبات لمدة (2) ثانية.                                                                            |             | 2×7       | ثا/35              | د/1:30               | د/2:40           |           |
|                        | 3  | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز ضمماً على المتوازي الواطئ والثبات لمدة (2) ثانية.                                                                            |             | 3×7       | ثا/35              | د/1:00               | د/3:45           |           |
|                        | 4  | الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ مع ثني ومد الذراعين.                                                                                                   |             | 3×9       | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |
|                        | 5  | الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية مع القفز الى الامام والذراعين ممدودتين والثبات (2) ثانية (3) قفزات.                                               |             | 3×6       | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |
|                        | 6  | الوقوف على اليدين من وضع الارتكاز الزاوي على الحلق الواطئ.                                                                                                   |             | 3×5       | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |
|                        | 7  | اداء مهارة الباسكت على جهاز المتوازي.                                                                                                                        |             | 2×4       | ثا/55              | د/1:30               | د/3:20           |           |
|                        | 8  | اداء مهارة الوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي.                                                                                                       |             | 2×4       | ثا/55              | د/1:30               | د/3:20           |           |
|                        | 9  | اداء مهارة التبديل من الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي.                                                                                                   |             | 2×4       | ثا/55              | د/1:30               | د/3:20           |           |
|                        | 10 | الارتكاز الزاوي على جهاز المتوازي الوقوف بالضغط على اليدين والثبات (2-3) ثا والتبديل من الوقوف على اليدين 180 د والنزول للارتكاز الزاوي لأداء مهارة الباسكت. |             | 2×4       | ثا/65              | د/2:00               | د/4:10           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعب بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: السابع

الوحدة التدريبية: (3)

اليوم والتاريخ: السبت 2025/4/5

شدة التدريب: (95%)

زمن الوحدة: (35:34/د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز متوازي الواطئ، بساط الحركات الارضية، جهاز حلق

الواطئ، جهاز متوازي، قفاز، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت  | التمرين أو النشاط                                                                                                                                            | شدة التمرين | ال تكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1  | التبديل 360 د من الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ.                                                                                                      | %95         | 3×5        | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |
|                        | 2  | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز فتحاً على المتوازي الواطئ والثبات لمدة (2) ثانية.                                                                            |             | 2×8        | ثا/35              | د/1:30               | د/2:40           |           |
|                        | 3  | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز ضمماً على المتوازي الواطئ والثبات لمدة (2) ثانية.                                                                            |             | 3×8        | ثا/35              | د/1:00               | د/3:45           |           |
|                        | 4  | الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ مع ثني ومد الذراعين.                                                                                                   |             | 3×10       | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |
|                        | 5  | الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية مع القفز الى الامام والذراعين ممدودتين والثبات (2) ثانية (3) قفزات.                                               |             | 3×7        | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |
|                        | 6  | الوقوف على اليدين من وضع الارتكاز الزاوي على الحلق الواطئ.                                                                                                   |             | 3×6        | ثا/30              | د/1:00               | د/3:30           |           |
|                        | 7  | اداء مهارة الباسكت على جهاز المتوازي.                                                                                                                        |             | 2×5        | ثا/55              | د/1:30               | د/3:20           |           |
|                        | 8  | اداء مهارة الوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي.                                                                                                       |             | 2×5        | ثا/55              | د/1:30               | د/3:20           |           |
|                        | 9  | اداء مهارة التبديل من الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي.                                                                                                   |             | 2×5        | ثا/55              | د/1:30               | د/3:20           |           |
|                        | 10 | الارتكاز الزاوي على جهاز المتوازي الوقوف بالضغط على اليدين والثبات (2-3) ثا والتبديل من الوقوف على اليدين 180 د والنزول للارتكاز الزاوي لأداء مهارة الباسكت. |             | 2×5        | ثا/65              | د/2:00               | د/4:10           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعداد بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الثامن

الوحدة التدريبية: (1)

اليوم والتاريخ: الاثنين 2025/4/7

شدة التدريب: (100%)

زمن الوحدة: (40:36/د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز متوازي الواطئ، بساط الحركات الارضية، جهاز حلق

الواطئ، جهاز متوازي، قفاز، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت  | التمرين أو النشاط                                                                                                                                            | شدة التمرين | ال تكرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1  | التبديل 360 د من الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ.                                                                                                      | %100        | 3×6        | ثا/35              | د/1:00               | د/3:45           |           |
|                        | 2  | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز فتحاً على المتوازي الواطئ والثبات لمدة (2) ثانية.                                                                            |             | 2×9        | ثا/40              | د/1:30               | د/2:50           |           |
|                        | 3  | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز ضمماً على المتوازي الواطئ والثبات لمدة (2) ثانية.                                                                            |             | 3×9        | ثا/40              | د/1:00               | د/4:00           |           |
|                        | 4  | الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ مع ثني ومد الذراعين.                                                                                                   |             | 3×11       | ثا/35              | د/1:00               | د/3:45           |           |
|                        | 5  | الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية مع القفز الى الامام والذراعين ممدودتين والثبات (2) ثانية (3) قفزات.                                               |             | 3×8        | ثا/35              | د/1:00               | د/3:45           |           |
|                        | 6  | الوقوف على اليدين من وضع الارتكاز الزاوي على الحلق الواطئ.                                                                                                   |             | 3×7        | ثا/35              | د/1:00               | د/3:45           |           |
|                        | 7  | اداء مهارة الباسكت على جهاز المتوازي.                                                                                                                        |             | 2×6        | ثا/60              | د/1:30               | د/3:30           |           |
|                        | 8  | اداء مهارة الوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي.                                                                                                       |             | 2×6        | ثا/60              | د/1:30               | د/3:30           |           |
|                        | 9  | اداء مهارة التبديل من الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي.                                                                                                   |             | 2×6        | ثا/60              | د/1:30               | د/3:30           |           |
|                        | 10 | الارتكاز الزاوي على جهاز المتوازي الوقوف بالضغط على اليدين والثبات (2-3) ثا والتبديل من الوقوف على اليدين 180 د والنزول للارتكاز الزاوي لأداء مهارة الباسكت. |             | 2×6        | ثا/70              | د/2:00               | د/4:20           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاجب بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الثامن

الوحدة التدريبية: (2)

اليوم والتاريخ: الأربعاء 2025/4/9

شدة التدريب: (100%)

زمن الوحدة: (40:36/د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز متوازي الواطئ، بساط الحركات الارضية، جهاز حلق

الواطئ، جهاز متوازي، قفاز، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت  | التمرين أو النشاط                                                                                                                                            | شدة التمرين | التركرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1  | التبديل 360 د من الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ.                                                                                                      | %100        | 3×6        | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 2  | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز فتحاً على المتوازي الواطئ والثبات لمدة (2) ثانية.                                                                            |             | 2×9        | 40/ثا              | 1:30/د               | 2:50/د           |           |
|                        | 3  | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز ضمماً على المتوازي الواطئ والثبات لمدة (2) ثانية.                                                                            |             | 3×9        | 40/ثا              | 1:00/د               | 4:00/د           |           |
|                        | 4  | الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ مع ثني ومد الذراعين.                                                                                                   |             | 3×11       | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 5  | الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية مع القفز الى الامام والذراعين ممدودتين والثبات (2) ثانية (3) قفزات.                                               |             | 3×8        | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 6  | الوقوف على اليدين من وضع الارتكاز الزاوي على الحلق الواطئ.                                                                                                   |             | 3×7        | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 7  | اداء مهارة الباسكت على جهاز المتوازي.                                                                                                                        |             | 2×6        | 60/ثا              | 1:30/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 8  | اداء مهارة الوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي.                                                                                                       |             | 2×6        | 60/ثا              | 1:30/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 9  | اداء مهارة التبديل من الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي.                                                                                                   |             | 2×6        | 60/ثا              | 1:30/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 10 | الارتكاز الزاوي على جهاز المتوازي الوقوف بالضغط على اليدين والثبات (2-3) ثا والتبديل من الوقوف على اليدين 180 د والنزول للارتكاز الزاوي لأداء مهارة الباسكت. |             | 2×6        | 70/ثا              | 2:00/د               | 4:20/د           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعب بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

وحدة تدريبية يومية لتطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي

الأسبوع: الثامن

الوحدة التدريبية: (3)

اليوم والتاريخ: السبت 2025/4/12

شدة التدريب: (100%)

زمن الوحدة: (40:36د)

المكان: قاعة المركز التخصصي للجمناستك في ميسان

الفئة وعدد اللاعبين والفترة: الناشئين (10-13) سنة، (6) لاعبين، (الإعداد الخاص)

الهدف التدريب: (تطوير بعض المهارات على جهاز المتوازي)

الأدوات المستخدمة: (جهاز متوازي الواطئ، بساط الحركات الارضية، جهاز حلق

الواطئ، جهاز متوازي، قفاز، مراتب، مغنيسيوم)

| أقسام الوحدة التدريبية | ت  | التمرين أو النشاط                                                                                                                                            | شدة التمرين | التركرارات | زمن الاداء للتمرين | الراحة بين التكرارات | زمن الاداء الكلي | الملاحظات |
|------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|--------------------|----------------------|------------------|-----------|
| القسم الرئيسي          | 1  | التبديل 360 د من الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ.                                                                                                      | %100        | 3×6        | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 2  | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز فتحاً على المتوازي الواطئ والثبات لمدة (2) ثانية.                                                                            |             | 2×9        | 40/ثا              | 1:30/د               | 2:50/د           |           |
|                        | 3  | زاوية للوقوف بالضغط من الارتكاز ضمماً على المتوازي الواطئ والثبات لمدة (2) ثانية.                                                                            |             | 3×9        | 40/ثا              | 1:00/د               | 4:00/د           |           |
|                        | 4  | الوقوف على اليدين على المتوازي الواطئ مع ثني ومد الذراعين.                                                                                                   |             | 3×11       | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 5  | الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية مع القفز الى الامام والذراعين ممدودتين والثبات (2) ثانية (3) قفزات.                                               |             | 3×8        | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 6  | الوقوف على اليدين من وضع الارتكاز الزاوي على الحلق الواطئ.                                                                                                   |             | 3×7        | 35/ثا              | 1:00/د               | 3:45/د           |           |
|                        | 7  | اداء مهارة الباسكت على جهاز المتوازي.                                                                                                                        |             | 2×6        | 60/ثا              | 1:30/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 8  | اداء مهارة الوقوف على اليدين بالضغط على جهاز المتوازي.                                                                                                       |             | 2×6        | 60/ثا              | 1:30/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 9  | اداء مهارة التبديل من الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي.                                                                                                   |             | 2×6        | 60/ثا              | 1:30/د               | 3:30/د           |           |
|                        | 10 | الارتكاز الزاوي على جهاز المتوازي الوقوف بالضغط على اليدين والثبات (2-3) ثا والتبديل من الوقوف على اليدين 180 د والنزول للارتكاز الزاوي لأداء مهارة الباسكت. |             | 2×6        | 70/ثا              | 2:00/د               | 4:20/د           |           |

ملاحظة: تطبق هذه التمرينات لاعداد بعد آخر ولا توجد فترات راحة بين تمرين وآخر وفي حالة تطبيق التمرينات بشكل مجموعة واحدة يراعى اعطاء فترات راحة بين التمرينات وحسب زمن أدائها.

## **Abstract**

# **((The effect of special exercises on some physical, motor and skill abilities on the parallel bars for men))**

## **Researcher**

**Ali Qais Abdul Jassim**

## **Supervisors**

**Prof. Dr. Saif Abbas Jihad**

**Assistant Prof. Dr. Shahab Ahmed Kazem**

**1447 AH**

**2025 AD**

---

The research problem is summarized in that most players face difficulty in performing some skills (handstand with push-up, handstand with half-turn switch, and basketball from support to support) on the parallel bars among gymnastics juniors aged (10-13) years. The researcher identified this through observation and his presence in the tournaments held by the Iraqi Gymnastics Federation as a former player and coach. The thesis aimed to prepare special exercises and to know the extent of the impact of these special exercises on the technical performance of skills. The researcher used the experimental method with one experimental group. The research sample was chosen intentionally from junior players aged (10-13) years. Their number reached (6) players. After determining the research variables, skills, and tests for the study variables, conducting the exploratory experiment, the date of the pre-tests, applying the special exercises to the research sample, and conducting the post-tests, the researcher used the appropriate statistical methods to obtain the final results. After the researcher

obtained the final results, he presented them in tables and figures, analyzed them, and discussed them. The researcher reached the conclusions in light of the results. The findings revealed the effectiveness and suitability of the specific exercises developed by the researcher for the research sample. The specific exercises also contributed to the development of some of the physical and motor abilities and technical skills under study. In light of the conclusions reached by the researcher, the following recommendations were made: The need to pay attention to this age group and provide them with full support from government sports institutions and clubs. Additionally, the researcher emphasized the need to adopt the specific exercises developed by the researcher, as well as the need to rely on modern, scientific exercises based on sound foundations. He emphasized the use of exercises similar to the skill method for the parallel bars and other equipment, as well as some exercises that serve to develop the physical, motor, and skill abilities of junior gymnasts.



**Ministry of Higher Education & Scientific Research  
University of Maysan  
College of Physical Education and Sports Science  
Postgraduate / Master's studies**

# **The effect of special exercises on some physical, motor and skill abilities on the parallel bars for men**

**Thesis Submitted by**

**Ali Qais Abdul Jassim**

**To The council of the college of physical education/ University of  
Maysan as partial requirement for gaining the master degree in  
Physical Education**

**Advisor**

**Prof. Dr. Saif Abbas Jihad**

**Assistant Prof. Dr. Shahab Ahmed Kazem**

**1447 AH**

**2025 AD**