دراسة تحليلية لاتجاهات التدريب الحديثة في بساط الحركات الارضية

بحث وصفي

على بطولات العالم بالجمناستك للاعوام ٩٣، ٩٤، ١٩٩٥

أ.م.د. صالح مجيد العزاوي

كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

Summary of Research

The problem of the research is visible in the development which is happening in the world in sport of Gymnastics and specially the ground movements and separation our country from this development which forms triumph in this field, suffering of it our trainers who were specialist in this game.

Aim Of Research:

1- Analysis the championships of world in Gymnastics for the years 93 , 94 , 95 , for ground movements .

2- Limitation aims of training from the course of championships on the instrument.

The researcher had present from the course of the theoretical stades, the totalities, movement and the rounds, which should follow it formally in the ground. The researcher used the descriptive course in his research which the sample was represent (435) players for the year 93, 94, 95 .

www.iraqacad.org

Methods of research based on clean the information which concerning of researching particulars from the specialist resources for an noncommunist international union of Gymnastic No. (162 , 163 , 166) and also limitation the following information :

1- Distribution the motive difficulties E, D, (Exhibit)

2- The beginning and the ends, which are, move repeatedly .

3- The relationship between the difficulties in the beginning and in the ends .

4- Species and difficult of beginning and ends .

5- The primary grades which limited.

The research had reach to the following instructions:

1- The participation countries depend the motive difficulties from difficult E, D.

2- Move the players were toward exhibit the motive chains from difficult (1E + 3D) (1E + 4D) (1E + 5D) .

3- More movements, which had, exhibit it in the beginning of the chains and its ends were the movement , No. 3,4,6.

The instructions:

1- Increase the training on the movements, which have difficult E,D .

2- Take care of training the six movements which were exhibiting in the list No. 2 .

3- Increase the training on the motive chains which have difficult (1E + 3D) (1E +4D) (1E + 5D) .

4- Practice the training on the motive chains which have difficult (1E + 3D) (1E +4D) (1E + 5D) .

Practice analytical studies for the coming world champions in full.

www.iraqacad.org

ملخص البحث

تكمن مشكلة البحث في التطور الـذي يحـدث في العـالم في رياضـة الجمبـاز وبالتحديد الحركات و السلاسل الارضية و ابتعاد قطرنـا الحبيـب عـن هـذا التطـور والذي بات يشكل قصرا معلوماتية في هذا المجال يعـاني منـه مـدربينا و المختـصون في هذه اللعبة.

يهدف البحث الى :

١- تحليـل بطـولات العـالم في الجمناسـتك للاعـوام 93 , 94 , 95 لبـساط الحركات الارضية .

٢- تحديد اتجاهات التدريب من خلال هذه البطولات على الجهاز .

و استعرض الباحث من خلال الدراسة النظرية المجاميع و الحركـات و الـدورات الواجب اتباعها قانونيا في السلاسل الارضية و مميزات الاداء في هذه الحركات و التـدريب عليها و استخدم الباحث المنهج الوصفي في بحثه حيث كانت العينـة تمثـل 435 لاعبـا للسنوات 93 , 94 , 95 .

اعتمدت اجراءات البحث على مسح المعلومات الخاصة بالبيانات البحثية من المصادر المتخصصة لنشرات الاتحاد الدولي للجمناستك العدد (162 , 163 , 166) و تم تحديـد المعلومات الاتية :-

١- توزيع الصعوبات الحركية E وD المعروضة .

٢- البدايات و النهايات الاكثر تكرارا .

٣- العلاقة بين الصعوبات في البداية و النهاية .

٤- نوع و صعوبة البدايات و النهايات .

٥- الدرجات الابتدائية التي حددت .

www.iraqacad.org

و قد خرج البحث بالاستنتاجات و التوصيات الاتية :-

١- اعتمدت الدول المشاركة على الصعوبات الحركية من صعوبة E وD .

٢- ان اكثر اللاعبين كانوا باتجاه عرض السلاسل الحركيـة مـن صـعوبة (1E + 5D) الى (1E + 3D).

٣- ان اكثر الحركات التي تم عرضها في بداية السلـسلة و نهايتـها هـي الحركـات رقم (3) و رقم (4) و رقم (6) .

التوصيات :

١- تكثيف التدريب على الحركات ذات الصعوبة E و D .

٢- الاهتمام بتدريب الحركات الستة المعروضة في الجدول رقم (2) .

٣- تكثيف التدريب علـى السلاسل الحركيـة ذات صـعوبة (1E + 5D) (1E + 4D) (1E+3D) .

٤- اجراء دراسات مشابهة على الاجهزة الاخرى .

٥- اجراء دراسات تحليلية لبطولات العالم القادمة بشكل كامل .

١ – التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

ان التطور الذي حصل في مختلف الالعاب الرياضية لم يكـن وليـد الـصدفة بـل نتيجة لاستخدام احدث الوسائل والاساليب العلمية والتقنيـة في التخطـيط والتـدريب والاعداد. ورياضة الجمناستك من الالعـاب الاولمبيـة الـتي تطـورت تطـوراً كـبيراً واخذت مكانة في معظم الدول، حيث بلغ عدد الدول المنـضوية تحـت لـواء الاتحـاد

www.iraqacad.org

الدولي (١٢٤ دولة) لغاية ١٩٩٨[1] بعد ما كان عدد الدول عام (١٩٨٨) (٩٣ دولة)[2]. وقد بذلت جهود كبيرة في وصول هذه الرياضة إلى مستوى عالي في الدورات الاولمبية.

تناولت الدراسات والابحاث النواحي الفنية والاعداد البدني واساليب التدريب الحديثة التي تنمي المهارات الحركية في الجمناستك، الا ان مجال الدراسات والابحاث في الجمناستك لم تتناول التحليل العلمي للبطولات وخصوصا بطولات العالم التي تسهم في دراسة الجوانب المتعلقة باتجاهات التدريب الواجب على الفرق الوطنية ملاحظتها و الاستفادة منها في الاعداد .

ان معرفة اتجاهات التطور في بساط الحركات الارضية من حيث نوع الحركات المعروضة و عددها و كذلك صيغة توزيع الحركات المعروضة و عددها و كذلك صيغة توزيع الصعوبات الحركية داخل السلسلة الحركية و صعوبة حركات البداية و النهاية و العلاقة بينهما خلال الاداء هو احد النواحي التي تبصر مدربينا لمعرفة ما يحدث حولهم ليوجهوا مناهجهم التدريبية نحو هذه الاتجاهات و ليتعرفوا على التطورات الدولية التي شاء القدر ان يكونوا بعيدين عنها بسبب الحصار الجائر المفروض على العراق ليكونوا قريبين منها و يكونوا بمصاف مدربي الدول المتقدمة او قريبين منهم . من هنا تكمن اهمية البحث و الحاجة اليه من خلال التعرف على اخر التطورات الدولية في مجال عرض الحركات و نوعها لدى مدربينا ليكونوا على قرب منها و ليوجهوا مناهجهم نحو ذلك خدمة لبلدنا العزيز .

١ F.I.G: Minutes General Assembly, Bulletin FIG. No. 175, P.89.

٢ F.I.G: Objective an 2000, P.272, Ed., 1991, Mousier (Sui).

www.iraqacad.org

١-٢ مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحث في مجال التدريب للمنتخبات الوطنية ولفترة طويلة ومعاناته في الاطلاع على كل ما هو حديث و التحفظ الذي تبديه الدول المتقدمة في مجال المعلومات المتعلقة بالتدريب و اسراره و للظروف الحالية التي يعانيها قطرنا بسبب او من جراء الحصار العلمي الظالم و لابتعاد مدربينا على ما يحدث من تطورات في مجال اختصاصهم حيث نجدهم قد استنفذوا ما لديهم من معلومات و هذا متاتي من عدم مشاركتهم في البطولات العربية و الدولية وكذلك في الدورات التدريبية و التحكيمية الدولية التي يقيمها الاتحاد الدولي للجمناستك و التي تمكنهم من الاطلاع على كل ما هو حديث حيث نراهم أي مدربينا قد بقوا على رتيبة واحدة من العمل لا تساعدهم على الارتقاء بالمستوى التدريبي للاعبيهم حيث ان معظمهم يوجهون جهودهم على حركات و سلاسل حركية ذات طابع قديم لا يلبي حاجات العصر الحديث و لا يطور العمل التدريبي بالشكل الذي يجعل قطرنا بمصاف الدول المتقدمة لذا فان هذا البحث التحليلي هو معالجة لمشكلة يعاني منها مدربينا من خلال اطلاعهم على كل ما هو جديد و مثمر و بالتالي يستطيعون تطوير عملهم التدريبي نحو مستقبل افضل لفرقنا الوطنية على المستوى العربي والقاري و الدولي .

١-٣ اهداف البحث :

١- تحليل بطولات العالم في الجمناستك للاعوام ٩٣ ، ٩٤ ، ٩٥ لبساط الحركات الارضية .

٢- تحديد اتجاهات التدريب من خلال هذه البطولات على الجهاز .

www.iraqacad.org

١-٤ مجالات البحث :

المجال البشري : اللاعبين المشاركين في بطولات العالم الثلاثة .

المجال الزماني : الفترة التي اقيمت فيها هذه البطولات .

المجال المكاني : قام الباحث بجمع البيانات في كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد .

٢-الدراسات النظرية و المشابهة :

٢-١-١ الدراسات النظرية :

تعتبر الحركات الارضية واحدة من اكثر المنافسات اثارة من بين اجهزة الجمناستك سواء كانت في سباقات الرجال او في سباقات النساء و محتويات الحركات الارضية متعددة و كبيرة و مكونات السلسلة الحركية للاعبي ذوي الخبرة العالية يجب ان تتضمن حركات و حركات ربط من مجاميع حركية مختلفة مثبتة في القانون الدولي للجمناستك و هذه المجاميع هي[1] :-

١- مجموعة القفزات البسيطة و عدد حركاتها ١١ حركة .

٢- مجموعة حركات القوة والثبات وعدد حركاتها ٢٣حركة .

٣- مجموعة الحركات البسيطة وعدد حركاتها ٤ حركات .

٤- مجموعة دورات الرجلين والتوماس وعدد حركاتها ١٠ حركات .

٥- مجموعة الحركات الاكروباتيكية الامامية و عدد حركاتها ٢٦ حركة .

٦- مجموعة الحركات الاكروباتيكية الخلفية و عددحركاتها ٢٨ حركة .

١ صالح مجيد العزاوي : اطروحة دكتوراه غير منشورة ، بغداد ، العراق ، ١٩٩٧ ، ص .

الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.org

٧- مجموعة الحركات الاكروباتيكية الجانبية و عدد حركاتها ٨ حركات .

٨- ربط الحركات الاكروباتيكية وعدد حركاتها ٢٢ حركة .

و بذلك يكون العدد الكلي للحركات في بساط الحركات الارضية ١٣٢ حركة مقسمة على الشكل التالي ٢٤ حركة صعوبة A ، ٣٨ حركة صعوبة B ، ٢٧ حركة صعوبة C ، ٢٦ حركة صعوبة D ، ١٧ حركة صعوبة E .

و بما ان اللاعب مطلوب منه ان يؤدي في السباقات على الاقل حركة واحدة من صعوبةD و حركتين من صعوبة C و هذا يمثل الحد الادنى ، عليه يجب ان يتقناكبر عدد ممكن من الحركات لكي يستطيع ان يناور بها في السباقات .

و هناك على اللاعب ان يؤدي في السباقات حركات اصعب مما مثبت في القانون و ذلك لكي يحصل على درجات تشجيعية تمكنه من التفوق في السباقات و تميزه عن اللاعبين الاخرين ، و هنالك متطلبات خاصة يجب على كل لاعب ان يؤديها في بساط الحركات الارضية[1] و هي :-

١- خط اكروباتيكي امامي لا يقل عن صعوبة B .

٢- خط اكروباتيكي خلفي لا يقل عن صعوبة B .

٣- حركة توازن على رجل واحدة او يد واحدة لا تقل عن صعوبة B .

نلاحظ من خلال هذه المتطلبات بانها اخذت من المجموعة ٢ ، ٥ ، ٦ لضمان التنوع في حركات الربط و ان لا تاخذ جانب واحد من المجاميع الحركية الخاصة ببساط الحركات الارضية .

١ يعرب خيون ، صالح مجيد : القانون الدولي لجمناستك الرجال .

الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.org

٢-١-٢ مميزات الاداء في الحركات الارضية :

ان الحركات الارضية تؤدى من قبل كلا الجنسين من الرجال و النساء حيث الفرق بينهما هو ان الوقت المحدد للسلسلة الحركية للرجال محدد بزمن من (٥٠ – ٧٠ ثانية) بينما في النساء (٧٠ – ٩٠ ثانية) على مساحة ١٢ × ١٢ و ان الرجال لا تصاحب حركاتهم الموسيقى بينما النساء تصاحب حركاتهن الموسيقى و لكن فيما يخص الاداء يجب انتكون الناحية الجمالية هي الطابع السائد فيه . حيث يجب تضمين التدريب على حركات تعبيرية ايقاعية في مناهج التدريب و من الضروري الاخذ بالحسبان ميول و خصائص اللاعب الفردية ، احساسه و هذا يكتسب اهمية عند انجاز الرياضي لتمارينه بمرافقة الموسيقى . و هذا عنصر اساسي للتربية الجمالية [١].

٣-١-٢ التدريب في الحركات الارضية :

عند تدريب المبتدئين من الضروري ان يتم اعداد بدني خاص ينمي مرونة مفاصل الجسم (مفصل الورك بشكل خاص) و قابلية توجيه الجسم في الهواء (الترامبولين –الحفرة الاسفنجية) و المهارات الاساسية الاكثر اهمية للاعبين المبتدئين هي كالاتي :-

- الفالس (سرعة القفز للاعلى) .
- كوربيت (سرعة القفز من الذراعين الى القدمين) .
- القفزة العربية (سرعة القلبة مع ½ لفة بالجسم) .
- قفزة اليدين الامامية .
- قفزة اليدين الخلفية .
- القلبة الهوائية الامامية .

١ Smolevsky: Floor Exercise, International Training Course, U.S.S.R. , 1983 P.2

www.iraqacad.org

- القلبة الهوائية الخلفية (المتكررة ، المستقيمة) .
- اللف الكامل حول المحور الطولي من القفز و هوائيا .

ان هذه المهارات هي الاساس في تعلم المهارات الصعبة و تساعد اللاعب على ربط الحركات لانها تعطيه القوة الدافعة لكمية التحرك على بساط الحركات الارضية كالنهوض ، و التدوير بدون ارتكاز و حركات الهبوط التي لها الدور الحاسم في النواحي الفنية للقفزات الاكروباتيكية .

ان حركات النهوض بالرجلين معا او الدفع للاعلى يمكن ان ينمي الارتفاع العالي عند اداء القلبات الهوائية المتكورة ، المنحنية ، المستقيمة و كذلك حركات القلبات الهوائية المستقيمة و المتكورة مع اللف حول المحور الطولي للجسم .

٣- منهج البحث و اجراءاته :

١-٣ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لطبيعة المشكلة.

٢-٣ عينة البحث :

تكونت عينة البحث من جميع اللاعبين المشاركين في بطولات العالم للاعوام ١٩٩٣ –١٩٩٤ –١٩٩٥ و البالغة كما يلي :

١٩٩٣	١٢٢ لاعب
١٩٩٤	١٢٥ لاعب
١٩٩٥	١٨٨ لاعب

www.iraqacad.org

و تم جمع المعلومات الاولية لهذه البطولات من النشرات الفصلية للاتحاد الدولي للجمناستك العدد (١٦٢ ، ١٦٣ ، ١٦٦) .

٣-٣ ادوات البحث :

- المصادر و المراجع و الدراسات المشابهة .
- الملاحظة لجمع المعلومات المطلوبة .
- ادوات مكتبية مختلفة.

٣-٤ اجراءات التحليل :

بعد اجراء مسح عن المعلومات الخاصة ببيانات البحث من المصادر المتخصصة تم تحديد المعلومات التالية :-

١- توزيع الصعوبات الحركية E و D المعروضة .

٢- البدايات و النهايات الاكثر تكرارا .

٣- العلاقة بين الصعوبات في البداية و النهاية في السلاسل الحركية المعروضة .

٤- نوع و صعوبة البدايات و النهايات .

٥- الدرجات الابتدائية التي حددت .

قام الباحث بجمع هذه المعلومات عن جميع السباقات و تفريغها و تبويبها بما يخدم اهداف البحث و وضعها في جداول لتحليلها و الحصول على نتائج هذه التحليل .

www.iraqacad.org

٣-٥ الوسائل الاحصائية :

تم استخدام النسبة المئوية لانها الوسيلة الوحيدة التي تعكس عن واقع الاداء و اتجاهه بما يخدم اهداف البحث .

النسبة المئوية = الجزء / الكل × ١٠٠

٤- عرض النتائج و مناقشتها :

الجدول رقم (١) يبين عدد الصعوبات الحركية من صعوبة E وD و نسبها المئوية للاعوام ١٩٩٣ ، ١٩٩٤ ، ١٩٩٥ .

جدول رقم (١)

السنة	عدد اللاعبين	صعوبة E	%	صعوبة D	%
1993	122	27	22.13	252	206.55
1994	125	57	45.60	401	320.80
1995	188	137	72.87	618	328.72

من خلال الجدول رقم (١) نلاحظ بان الصعوبات الحركية من صعوبة (E) كانت في عام (93) قد اديت (27 مرة) بنسبة مئوية (% 22.13) من عدد اللاعبين و البالغ عددهم (122 لاعب) في حين كان عدد صعوبات (E) في عام (94) (57 حركة) بنسبة مئوية (% 45.60) من عدد اللاعبين و البالغ عددهم (125 لاعب) اما في عام (95) فقد اديت صعوبة (E) (137 مرة) بنسبة مئوية (% 72.87) من عدد اللاعبين و البالغ عددهم (188 لاعب) اما بالنسبة لصعوبة (D) فقد كانت في عام (93) قد اديت (252 مرة) بنسبة مئوية (% 206.55) من عدد اللاعبين و البالغ عددهم (122 لاعب) في حين كان

www.iraqacad.org

عددها في عـام (94) (401 حركـة) بنـسبة مئويـة (% 320.80) مـن عـدد اللاعبين والبـ ـالغ عددهم (125 لاعب) اما في عـام (95) فقـد اديـت صـعوبة (D) (618 مرة) بنسبة مئوية (% 328.72) من عـدد اللاعـبين و البـالغ عـددهم (188 لاعب).

اما الجدول رقم (٢) فيوضح صيغة توزيـع الـصعوبات الحركيـة مـن صـعوبة (E) و صعوبة (D) المعروضة في السلاسل الحركية .

جدول رقم (٢)

E	D	1993	1994	1995
2	4	-	5	8
2	3	1	7	20
2	2	1	-	6
2	1	-	2	2
1	5	-	4	10
1	4	3	14	14
1	3	10	9	22
1	2	6	2	1

الملاحظ في جدول رقم (٢) ان السلسلة الحركيـة الـتي تحتـوي عـل (2E + 4D) لم تؤدي عام (93) بينمـا ادهـا (5 لاعـبين فقـط) عـام (94) في حـين (95) تم تاديتها من قبل (8 لاعبين) اما السلسلة الحركية الـتي تحتـوي علـى (2E + 3D) فقد اداها على التوالي (لاعـب واحـد عـام 93) ، (7 لاعـبين عـام 94)، بينما اداها عام 95 (20 لاعب) و الـسلاسل الحركيـة الـتي تحتـوي علـى (1E +5D) ، (1E + 4D) ، (1E + 3D) هـي الاكثـر اداءا مـن قبـل اللاعـبين

www.iraqacad.org

المشاركين في تلك البطولات ففي عـام (93) اداهـا (13) لاعـب و في عـام (94) اداها (27) في حين اداها عام (95) (46 لاعب) .

اما الجدول رقم (٣) فيبين البدايات و النهايات الاكثر تكرارا .

جدول رقم (٣)

ت	اسم الحركة	صعوبتها	البدايات			النهايات		
			93	94	95	93	94	95
1	قلبتين هوائيتين خلفيتين مستقيمة مع لفة كاملة	E	11	15	16	-	-	-
2	قلبتين هوائيتين خلفيتين متكورة مع 2 لفة	E	3	5	6	-	-	1
3	قلبتين هوائيتين خلفيتين متكورة مع لفة كاملة	D	26	33	25	31	25	36
4	قلبتين هوائيتين خلفيتين مستقيمتين	D	33	20	35	6	12	19
5	قلبة هوائية خلفية مستقيمة مع 2 لفة ثم قلبة امامية	D	4	3	6	6	16	32
6	قلبتين هوائيتين خلفيتين متكورتين	C	15	16	12	54	50	53

من خلال الجدول رقم (٣) ان الحـركتين رقـم (١) (٢) و هـي مـن صـعوبة (E) قد اديت في بداية السلاسل الحركية و لم تـؤدى في نهايـة السلـسلة الحركيـة الا مرة واحدة عام (95) بالنسبة للحركة رقم (٢) اما بالنـسبة للحـركتين رقـم (3) و (4) فقد تم تاديتها في كل من بداية الـسلاسل الحركيـة و كـذلك في نهاياتهـا و ان العدد الاكبر من اللاعبين قد عرضوا هاتين الحـركتين في سلاسـلهم الحركيـة حيـث كان عدد اللاعبين الذين عرضوا الحركـة رقـم (3) في البدايـة (84) لاعـب مـن

www.iraqacad.org

مجموع اللاعبين و في نهاية السلاسل الحركية عرضها (92) لاعب اما الحركة رقم (4) فقد عرضها في البداية (88) لاعب و في نهاية السلاسل الحركية من قبل (43) لاعب بينما عرضت الحركة في نهاية السلسلة الحركية من قبل (157) لاعب.

٤-٢ مناقشة النتائج :

من خلال عرض الجدول رقم (1) نلاحظ بان الزيادة الحاصلة في عدد الصعوبات الحركية و نسبها المئوية يؤكد بان اتجاه التدريب هو نحو زيادة صعوبة (E) و ذلك لكسب اكبر عدد ممكن من الدرجات التشجيعية و هذا ما نلاحظه عندما كان عددها (27 E) عام 1993 ليصبح عددها (137 E) عام 1995 و بالنسبة لصعوبة (D) ايضا حيث كان عددها (252 D) عام 1993 و من ثم يصبح عددها عام 1995 (618 D) ليؤكد لنا بان العمل التدريبي هو باتجاه زيادة صعوبات (E D) اما بالنسبة للجدول رقم (2)فيوضح لنا بان اللاعبين الذين ادوا السلسلة الحركية التي تحوي على (2E + 3D) كان عددهم (لاعب واحد) عام 1993 و (7 لاعبين) عام 1994 ليزيد العدد الى (20 لاعب) عام 1995 و السبب في ذلك هو ان اللاعبين الذين يؤدون هذا العدد من الصعوبات يحصلون على درجات تشجيعية من (1.10 – 0.80 الدرجة)من مجموع (1.40) المخصصة للدرجات التشجيعية [1]. اما بالنسبة للسلاسل الحركية التي احتوت على (1E + 5D) فنلاحظ بانها لم يؤدى عام 1993 بينما اداها (4) لاعبين فقط عام 1994 ليزيد هذا العدد الى (10) لاعبين عام 1995 و لكن اكثر تركيز اللاعبين كان باتجاه اداء السلاسل الحركية التي تحتوي (1E + 4D) (1E + 3D) و هذا

١ F.I.G. : Code Of Point , Bonus Point , P .

www.iraqacad.org

يعزوه الباحث الى ان هذه السلاسل تعطي الفرصة للاعب ان يحصل على درجة صعوبة كاملة و قدرها (2.40) درجة ، اضافة الى حصوله على الدرجات التشجيعية و البالغة (1.40) درجة برغم عددها القليل الذي لا يكلف اللاعب جهدا كبيرا و باداء متميز .

و لو اطلعنا على الحركات المعروضة في الجدول رقم (3) نجد بان اللاعبين يحاولون اداء اكثر الصعوبات الحركية في بداية السلسلة الحركية لاستثمار الجهد البدني حيث نلاحظ ذلك من اداء حركة القلبتين الهوائيتين الخلفيتين المستقيمتين مع لفة كاملة حول المحور الطولي و هي من صعوبة (E) التي أداها 11 لاعب عام 1993 و لم يؤديها أي لاعب في نهاية السلسلة و نفس الحالة نلاحظها عام 1994 و1995 و من خلال خبرة الباحث و ملاحظاته للبطولات فان معظم اللاعبين يؤدون في نهاية سلاسلهم الحركية حركة القلبتين الهوائيتين الخلفيتين المتكورتين و هي من صعوبة (C) و ذلك لكي ينهي اللاعب سلسلته الحركية بنهاية سليمة خالية من الاخطاء و أحيانا نرى ان اللاعبين يبداون سلاسلهم الحركية ببداية من صعوبة (C) وذلك لكي ينهوا سلاسلهم بحركة اصعب من صعوبة (D) مثلا و ذلك لاستثمار الجهد . و لكي يثبت بعض اللاعبين مقدراتهم الفنية نراهم يركزون على الحركتين ذات الصعوبة D و هي :-

- قلبتين هوائيتين خلفيتين متكورتين مع لفة كاملة .
- قلبتين هوائيتين خلفيتين مستقيمتين .

و هاتين الحركتين هما من اكثر الحركات اداءا في بداية السلسلة الحركية و نهاياتها و ان اكثر المدربين يؤكدون عليها و هذا ما نلاحظه عند عرض الحركات في بطولات العالم .

www.iraqacad.org

٥- الاستنتاجات و التوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

بعد عرض الجداول و مناقشتها يستطيع الباحث ان يلخص الاستنتاجات التالية :-

١- اعتمدت الدول المشاركة على الصعوبات الحركية من صعوبة E و صعوبة D و انها تتجه بزيادة عرضها في كل بطولة من البطولات .

٢- ان اكثر اللاعبين كانوا باتجاه عرض السلاسل الحركية من صعوبة (1E + 5D) (1E + 4D) (1E + 3D) .

٣- ان اكثر الحركات التي تم عرضها في بداية السلسلة الحركية و نهاياتها هي الحركات رقم (3) و رقم (4) و رقم (6) .

٥-٢ التوصيات :

من خلال عرض النتائج و مناقشتها و وضع الاستنتاجات يضع الباحث التوصيات التالية :-

١- تكثيف التدريب على الحركات ذات صعوبة E و صعوبة D .

٢- الاهتمام بتدريب الحركات الستة المعروضة في الجدول رقم (2) .

٣- تكثيف التدريب على السلاسل الحركية ذات الصعوبة (1E + 5D) (1E + 4D) (1E + 3D) .

٤- اجراء دراسات مشابهة على الاجهزة الاخرى و هي حصان المقابض ، الحلق، حصان القفز ، المتوازي ، العقلة .

٥- اجراء دراسات تحليلية لبطولات العالم القادمة بشكل كامل .

www.iraqacad.org

المراجع

١- صالح مجيد العزاوي : أثر منهج تدريبي مقترح في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الجمناستك الفني للرجال ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، بغداد ، 1997 .

٢- يعرب خيون ، صالح مجيد العزاوي : القانون الدولي لجمناستك الرجال ، (ترجمة) ، مكتبة العادل للطباعة ، بغداد ، 1998 .

3- F.I.G. : Minutes, Gneral Asse, bly, Bulletin No. 175, P.89, 1998 .

4- F.I.G. : Objective An 2000, P.272, Ed. 1991 Moutier (Sui) .

5- Smolevsky : Floor Exercise, International Training Course, U.S.S.R. , 1983, P.2

٦- قيس ناجي عبد الجبار : طرائق الاساليب الاحصائية ، دار الحكمة للطباعة و النشر ، الموصل ، 1990 .

7- F.I.G. : Code Of Point, Bonus Point, 1997 .

www.iraqacad.org