

# تأثير التمرينات النوعية بأستخدام جهاز متوازي تعليمي واطى الارتفاع لتطوير بعض المهارات الحركية على جهاز المتوازي للبنين

أ.م.د. شيماء عبد مطر التميمي

كلية التربية الرياضية

الجامعة المستنصرية

## الملخص العربي:

اذ تعد التمرينات النوعية هي اقصى درجات التخصص كما ونوعاً وتوقيتاً بمعنى التنمية وفقاً للاستخدامات اللحظية للمجموعات العضلية داخل الاداء المهاري والتي تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح عميلة توظيف العمل العصبي والعضلي لهذا الاداء" وتعتبر التمرينات النوعية احدى مستحدثات العلوم الحديثة وتطبيق هذه التمرينات يؤدي الى حدوث طفرة كبيرة في مستوى اداء وفعالية لاعبي الجمناستك والرياضات الاخرى والتمرينات النوعية تساعد في رفع درجات التخصص في تنمية الاداء المهاري".

## واهم اهداف البحث فكانت

- ١- وضع منهج تعليمي للتمرينات النوعية بأستخدام جهاز متوازي تعليمي واطى الارتفاع لتطوير بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز المتوازي .
- ٢- التعرف على مستوى اداء بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز المتوازي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار القبلي والبعدي.
- ٣- التعرف على تأثير التمرينات النوعية بأستخدام جهاز متوازي تعليمي واطى الارتفاع لتطوير بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز المتوازي للمجموعة التجريبية و معرفة نسبة التطور.

## في حين كانت فروض البحث:

- ١- هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاداء المهاري لبعض المهارات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين (القبلي والبعدي)
  - ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية في قيمة الفروق ونسبة التحسن في الاختبار البعدي لاداء بعض المهارات الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- وكذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لاملائمة لأجراءات هذه الدراسة وتكونت عينة البحث من (٥٠) طالبا من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية تم تقسيمهم الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وحتوت كل مجموعة على (٢٥) طالبا

واهم الاستنتاجات التي توصلت اليها :

- ١- وجود فروق معنوية لكل من مهارات الدرجة الامامية على جهاز المتوازي للمجموع الضابطة.
  - ٢- توجد فروق معنوية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ولجميع المهارات الحركية الاساسية على جهاز المتوازي للبنين
  - ٣- وجود نسبة تطور للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لبعض المهارات الحركية
- وقد اوصت الباحثة بعدة توصيات اهمها:

- ١- التأكيد على استخدام التمرينات النوعية وبصفة دائمة في درس الجمناستك
- ٢- استخدام التمرينات النوعية في برامج الاعداد العام والخاص للوحدة التعليمية
- ٣- التأكيد على استخدام اجهزة مشابهة لأجهزة الجمناستك القانونية لمساعدة الطلبة على اداء المهارات الحركية الصعبة في الجمناستك
- ٤- مراعاة اختيار التمرينات النوعية المناسبة للاداء المهاري بما يشابه المهارات الاساسية لكل جهاز

### Research Summary

Title : The effect of exercise Alnoaaahibosthaddam a parallel educational and sessile rise to the development of some motor skills on a parallel for Boys

A search on the foreground and the importance of research

As longer exercise quality is the utmost specialization in quantity and quality and timing in the sense of development in accordance with the uses instantaneous groups muscle inside skillful performance , which is considered a critical factor in the success of a client hiring labor nervous and muscular for this performance , " The exercise of quality one innovations of modern science and the application of this exercise leads to the occurrence of a major breakthrough at the level of the performance and effectiveness of the players gymnastics and other sports and exercise quality help raise the levels of specialization in the development of performance skills" .

The most important goals of research were

1-Develop a curriculum of exercises using a parallel -quality instructional assistant at low altitude to Ttaiwirbed basic motor skills on a parallel.

2-To identify the level of performance of some basic motor skills on a parallel two groups ( experimental and control ) in the pretest and posttest.

3-to identify the effect of exercise quality using a parallel learning assistant at low altitude to develop some basic motor skills on a parallel to the experimental group and determine the proportion of development.

While the research hypotheses:

1- There were statistically significant differences in the level of performance skills of some motor skills for the two experimental and control groups in the two tests ( pre and post)

2-There were statistically significant differences in the value of the differences and the percentage of improvement in the post test for the performance of some motor skills for the two experimental and control groups.

As well as the researcher used the experimental method to Amláuma procedures for this study sample consisted of 50 students from the third stage in the Faculty of Physical Education were divided into two groups ( control group and experimental)

The most important Alastnajat reached by the guardian:

1-The existence of significant differences for each of the rolling skills on a parallel front for total control.

2-There are significant differences in the experimental group posttest and all basic motor skills on a parallel for Boys

3-The presence of the proportion of the development of the experimental group in the post test for some motor skills

The researcher recommended a number of recommendations including:

1-emphasis on the use of specific exercises and permanently in the studied gymnastics-

2-The use of quality exercise programs in preparation for the public and private educational unit

3-emphasis on the use of devices similar to the devices legal gymnastics to help students perform motor skills difficult in gymnastics

4 - Taking into account the selection exercise appropriate quality of performance skills including basic skills resemble each device

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

تعد ممارسة الرياضة احدى المؤشرات الحقيقيه على تقدم الدول وصواب نهجها الفكري والانساني وان التطور الكبير الذي يشهده العالم في المجالات كافة ومنها المجال الرياضي. ادى الى تطور المستويات في جميع المنافسات وتحقيق الانجاز في مختلف الفعاليات.و هذا التطور الكبير ماهو الا انعكاس للبحث الدؤوب عن طريق الوسائل التقنية الحديثة المستخدمة في الدراسات والبحوث العلمية . وشمل التطور كذلك رياضة الجمناستك حيث لم يكن هذا التطور مصادفة انما جاء بعد دراسة العلوم الاخرى كالتشريح والفلسفة وعلم الحركة والبيو ميكانيك وعلم النفس وعلم التدريب الرياضي."وقد ظهرت في الآونة الأخيرة اتجاهات حديثة تشير إلى نوع من التمرينات وتسمى التمرينات النوعية أو التمرينات الغرضية ، حيث تساعد هذه التمرينات علي الارتقاء بمستوي العديد من الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة ،هذا النوع من

التمرينات الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري والبدني كما ونوعاً وتوقيتاً للأداء وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري والبدني لممارسي نوع النشاط الرياضي المقدمة".<sup>(١)</sup>

وتعد رياضة الجمناستك من الألعاب التي تتسم بالجمالية والخفة في الأداء والانسياية والرشاقة وتعطي لناظرها المتعة والراحة وان التدريب المنتظم والمتواصل في رياضة الجمناستك يعطي الجسم المرونة والاتزان والرشاقة وتحسين القوام وكذلك يساعد على زيادة التوافق العضلي العصبي والقوة والتحمل وكذلك تنمية الصفات البدنية الأخرى "حيث صنفنا رياضة الجمناستك ضمن مجموعه رياضات التي تتطلب مستوى عال من الدقة الحركية والضبط الحركي وتمتاز حركات الجمناستك بتنوعها وصعوبة أدائها الفني إذ أنها تتطلب مستوى عالي من الأداء المهاري"<sup>(٢)</sup> ويعد جهاز المتوازي للرجال واحد من اهم الاجهزة التي يتنافس عليها لاعبو الجمناستك من خلال ادائهم للمهارات الحركية على شكل سلاسل حركية تصل باللاعب اكتساب الدرجات من خلال جمع النقاط عن طريق هيئة التحكيم. وتكمن اهمية البحث في استخدام تمرينات نوعية بأستخدام جهازمتوازي تعليمي مساعد واطى الارتفاع وذلك للاسهام في تعليم وتطوير بعض المهارات الاساسية على جهاز المتوازي

٢-١ مشكلة البحث:

نتيجة لقلة استخدام التمرينات النوعية المشابه للمهارات الحركية الاساسية لاغلب أجهزة الجمناستك وقلتها استخدام الاجهزة المساعدة التعليمية في تطوير المهارات المستخدمه في درسة الجمناستك ومن خلال متابعة الباحثة لطلاب كلية التربية الرياضية الممارسين لرياضة الجمناستك.وجد ان هناك ضعف في اداء بعض المهارات الاساسية على جهاز المتوازي كما وجد ان هناك ضعف بدني عند اللاعبين مما ادى الى فقدان جمالية الحركة على الجهاز. لذا ارتأت الباحثة استخدام مجموعة من التمرينات النوعية مشابهه للاداء الفني لبعض المهارات الحركية الاساسية وذلك باستخدام جهاز متوازي تعليمي مساعد واطى الارتفاع لمعرفة مدى تأثيرها على اداء بعض المهارات الاساسية على جهاز المتوازي للبنين.

### ٣-١ اهداف البحث:

يرمي البحث الحالي الى تحقيق :

- ١- وضع منهج تعليمي للتمرينات النوعية بأستخدام جهاز متوازي تعليمي مساعد واطى الارتفاع لتطوير بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز المتوازي .
- ٢- التعرف على مستوى اداء بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز المتوازي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار القبلي والبعدي.

<sup>(١)</sup> طلحة حسام الدين وآخرون، التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمناز، المجلة العلمي للتربية الرياضية، بحوث مؤتمر رؤية

مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي، ج٢، القاهرة، ١٩٩٣، ١١

<sup>(٢)</sup> عبد علي نصيف وقاسم حسن .تدريب القوة( مترجم)) بغداد ( دارا لطباعة العربية سنة ١٩٧٨ ص٤١

٣- التعرف على تأثير التمرينات النوعية بأستخدام جهاز متوازي تعليمي مساعد واطىء الارتفاع لتطوير بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز المتوازي للمجموعة التجريبية و معرفة نسبة التطور.

#### ٤ -١ فرض البحث:

١- هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاداء المهاري لبعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز المتوازي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين (القبلي والبعدي) .

٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية في قيمة الفروق و نسبة التحسن في الاختبار البعدي لاداء بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز المتوازي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

#### ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: عينة من طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية

٢-٥-١ المجال الزمني: المدة من ٨/١٠/٢٠١٣ ولغاية ٢٩/٥/٢٠١٣

٣-٥-١ المجال المكاني: القاعة المغلقة للجمناستك في كلية التربية الرياضية/الجامعة المستنصرية.

#### ٦-١ تحديد المصطلحات:

التمرينات النوعية: "هي تلك التمرينات التي تعمل علي تحقيق المتطلبات المراد الوصول إليها بصورة مباشرة للحصول علي الشكل الأمثل للأداء الحركي ، وتعتبر اقرب الوسائل إلي إعداد اللاعب وتنمية قدراته في نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه."<sup>(١)</sup>

التمرينات النوعية: "وهي تمرينات تستخدم لتنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارات الحركية الاساسية لرياضة الجمناستك وتحتوي على نمط مشابه للاداء الفني الاساسي"<sup>(٢)</sup>

#### ١-٢ الدراسات النظرية

##### ١-١-٢ ماهية التمرينات النوعية:

ظهر مصطلح التمرينات النوعية حديثاً في مجال التربية الرياضية والذي له صفة الخصوصية في الاداء المهاري وتمرينات هذا النوع هي اقصى درجات التخصص كماً ونوعاً وتوقيتاً بمعنى التنمية وفقاً للاستخدامات اللحظية للمجموعات العضلية داخل الاداء المهاري والتي تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العصبي والعضلي لهذا الاداء"وتعتبر التمرينات النوعية احدى مستحدثات العلوم الحديثة وتطبيق هذه التمرينات يؤدي الى حدوث طفرة كبيرة في مستوى اداء وفعالية لاعبي الجمناستك والرياضات الاخرى والتمرينات النوعية تساعد في رفع درجات التخصص في تنمية الاداء المهاري"<sup>(١)</sup> وينصح باداء تمرينات نوعية بصفة دائمة من

<sup>(١)</sup> عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ٧، الاسكندرية/دار المعارف للطباعة، ١٩٩٢ ٣٠

<sup>(٢)</sup> شيماء عبد مطر يعقوب يوسف: المبادئ الاساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني بغداد مكتب النور ٢٠٠٩ ص ٨٠

<sup>(٣)</sup> محمد ابراهيم شحاته: دليل التدريب النوعي لرياضة الجمناستك الفني للرجال: مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع: ٢٠٠١

خلال الوقت المخصص للتدريب"<sup>(٢)</sup> " وتدخل هذه التمرينات في برنامج الاعداد العام والاعداد الخاص بشكل اكبر"<sup>(٣)</sup>

"وتعرف التمرينات النوعية بانها مجموعة من التمرينات التي تشابه في المسار الحركي مع الاداء المهاري التخصصي"<sup>(٤)</sup>

"يعرفها طلحة حسام الدين واخرون ( ١٩٩٣ م ) : أنها التمرينات ذات الصبغة المميزة للمجموعات العضلية الكبيرة وتركيباتها المختلفة مع بقية مكونات اللياقة البدنية المعروفة بالقدر الذي يحتاجه كل جزء من المهارة وفي كل لحظة من مراحلها في الأوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي للحركة"<sup>(٥)</sup>

ولما كانت التمرينات أصلا لكل الحركات البدنية ، وأساسا لكل النواحي الرياضية ، ولأنها تحقق أغراضاً خاصة بجانب تحقيقها للأغراض العامة للتربية الرياضية لذلك كان من الطبيعي أن يهتم بها كثير من الباحثين وقادة التربية الرياضية بمراجعة وتطوير أسسها وقواعدها وطرق ممارستها وتدريسها بما يتلائم مع تطور الحياة نفسها وبما يكفل لها تأمين نمو الأفراد نمواً شاملاً ومتزناً .<sup>(٦)</sup>

#### ٢-١-٢ أهمية التمرينات النوعية :

للتمرينات النوعية أهمية كبيرة في تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس وتطبيقه في اشكال مختلفة بتطوير مكونات مهارية للنشاط الممارس من اجل التطوير السريع لها .لما كانت التمرينات النوعية هي الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الاداء المهاري من قوة وسرعة المسار الزمني وكذلك اتجاه العمل العضلي مع تلك الحركات المؤداة فهي تعتبر بذلك وسيلة مباشرة للاعداد الرئيسي للمستوى الرياضي لتطوير الحالة التدريبية للفرد بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الاداء واتجاهه ويجب الاهتمام بها في الفترة الاعدادية والمنافسات لذا يجب علي المدرب أن يكون لديه القدرات علي (دمج)تمرينات متنوعة في كل وحدة تدريبية ، علي أن تستخدم الحركات المشابهة لنموذج الأداء الفني، كما يجب أن تتضمن التدريبات تطوير القدرات الحركية المرتبطة بالأداء الممارس والقدرة والتحمل.<sup>(٧)</sup>

#### ٢-١-٣ شروط التمرينات النوعية :<sup>(١)</sup>

١- يجب ان تحتوي على تركيب الجزء الاساسي للمهارة.

<sup>(١)</sup> شيماء عبد مطر يعقوب يوسف: مصدر سبق ذكره لصف ٧٤

<sup>(٢)</sup> بسطويسي احمد عباس احمد السامرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية مطابع جامعة الموصل ١٩٨٤ ص ١٩٨

<sup>(٣)</sup> الانترنت.كابتن عادل ابراهيم تقي مدرب العاب .مصر .جامعة القاهرة

<sup>(٤)</sup> طلحة حسام الدين واخرون،مصدر سابق،ص ١٣

<sup>(٥)</sup> فتحي احمد ابراهيم،المبادئ الاساسية العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية،القاهرة،دار الوفاء للطباعة والنشر، ٢٠٠٨ ٢١

<sup>(٦)</sup> عبدالقادر السيد مصطفى عوض ، المؤشرات البيو ميكانيكية كدالة لوضع تمرينات نوعية لمهارة الوثب الطويل . اطروحة دكتوراه . جامعة الزقازيق ،

مصر ، ٢٠٠٩ . ص ٢٤

<sup>(٧)</sup> شيماء عبد مطر يعقوب يوسف: مصدر سبق ذكره لصف ٨٠

- ٢- اذا اعطيت تسهيلات للتنفيذ فلا يجب ان تكون على حساب الجزء الرئيسي للمهارة .
- ٣- ان تكون اسهل من المهارة نفسها مع وضع تعصبيها للمهارة .
- ٤- ان يتوقف عدد تكرار التمرين على قدرة الممارس .

لذلك عند اداء التمرينات النوعية علينا وضع التسهيلات مثل خفض مركز ثقل اللاعب مع اتساع قاعدة الارتكاز طبقا للحدود المطلوبه للمهارة(تمرينات توازن) اما بالنسبة لتمرينات القوة فعلينا تبسيط التمرين مع تقليل الوزن النسبي للجسم و احيانا اداء تمرينات القوة مع اضافة ثقل الى وزن الجسم .

وبالنسبة لمهارات القفزات والدورات فيتم تنفيذها من مكان عال للهبوط الى مكان منخفض نسبيا عن مكان الارتقاء ومحاولة تقليل الوزن النسبي للجسم عن طريق التدريب الجمناستك حزام الامان.

#### ٢-١-٤ اجهزة الجمناستك التعليمية والتدريبية: (٢)

تستعمل امكانية خفض بعض الاجهزة القانونية لاعطاء مبدا الثقة والامان على الجهاز القانوني وكذلك زيادة الثقة نتيجة عدم سقوط اللاعب والتي تؤدي به الى الاصابة وفيما يأتي مثال للاجهزة التي يمكن خفض ارتفاعها.

١- جهاز المتوازي للرجال ٢- جهاز الحلق ٣- جهاز العقلة

٤- جهاز حسان المقابض ٥- جهاز حسان القفز ٦- عارضة التوازن

٧- متوازي مختلف الارتفاع للبنات

وتستخدم هذه الاجهزة من اجل تعلم واتقان المهارة الحركية على الاجهزة القانونية (وتعرف المهارة على انها ترتيب عمل المجاميع العضلية في اتجاه معين)<sup>(٣)</sup>

#### ٢-١-٦-٢: قياسات جهاز المتوازي:

يتكون جهاز المتوازي من عارضتين من الخشب تحوي في داخلها قضيب من الحديد المطاوع ذي المرونة الخاصة و قوائم من الحديد و حوامل مدرجة وقاعدة مستطيلة و تتكون قياسات الجهاز كالاتي :-<sup>(٤)</sup>

١. ارتفاع العارضتين عن الارض من ١٦٠ سم الى ١٧٠ سم

٢. المسافة بين القائم الامامي والخلفي ٢٣٠ سم

٣. المسافة بين العارضتين من الداخل من ٤٢ سم الى ٤٨ سم

٤. المسافة بين اسفل البار والقائم المفرغ ٦٥ سم

٥. ارتفاع القاعدة الارضية عن الارض ١٠ سم

٦. مقطع العارضة بيضوي الشكل و مساحته قدرها ٤١\*٥١ سم

### ٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية

<sup>(١)</sup> الانترنت، موقع بدينية العرب

<sup>(٢)</sup> يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق بغداد مطبعة جامعة بغداد ٢٠٠٢ ص ١٤٠

<sup>(٤)</sup> شيماء عبد مطر يعقوب يوسف: مصدر سبق ذكره ص ١١٥

### ٣-١ منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي كونه اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث. ويعرف منهج البحث على "انه الطريقة التي تعتمد على طريقة التفكير الاستقرائي والاستنتاجي واستخدام اساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتجربة لحل مشكلة معينة والوصول الى نتيجة"<sup>(١)</sup>

### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث:

تكونه مجتمع البحث من طلبة كلية التربية الرياضية اذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثالثة في لعبة الجمناستك على جهاز المتوازي اذ تم اختيار (٥٠) طالبا كون هذه العينة تمثل صفوة مجتمع البحث (اذ عادة ما تستخدم الاختبارات العمدية للعينة عندما تمثل هذه العينة من وجهة نظر الباحث جزء من المجتمع الاصلي وهذا ما يعطي نتائج اقرب ما يكون الى النتائج التي يمكن التوصل اليها من المجتمع كله والمجتمع يعني حجم عناصر ومفردات المشكلة والظاهرة قيد الدراسة)<sup>(٢)</sup>. وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية (٢٥) طالبا والمجموعة الضابطة من (٢٥) طالب. كما قامت الباحثة باجراء التكافؤ للعينة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات والجدول (١) يوضح ذلك

(١)

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		المحتسبة	الجدولية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
الوقوف على اليدين							عشوائي
الوقوف على الكتفين							عشوائي
الدحرجة							عشوائي

### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات

استخدمت الباحثة مجموعة من الوسائل المساعدة والمناسبة لطبيعة العمل في هذا البحث (اذ تساعد هذه الوسائل على جمع بيانات البحث وتحقيقها مما يسهل من خلال تنفيذ العمل)<sup>(٣)</sup>. ومنها :-

١- المصادر العربية

٢- استمارة تسجيل نتائج الاختبار

٣- الانترنت.

### الادوات

١- جهاز المتوازي (ذو القياسات القانونية)

(١) جابر عبد الحميد خمو خيربي : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس القاهرة : مطبعة دار التاليف : ١٩٩٣ : ص ١٣٥

(٢) رحي مصطفى عليان عثمان محمد غنيم مناهج واساليب البحث العلمي - النظرية والتطبيق. ط١ دار صفاء للنشر والتوزيع ٢٠١٠ ص ١٣٧

(٣) وجية محجوب جاسم، طرائق البحث العلمي ومناهجه ،٢، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣، ٢٢٩



٢- جهاز متوازي تعليمي واطأ الارتفاع

٣-٥ المهارات الحركية قيد البحث :

تم اختيار عدد من المهارات الحركية الاساسية في الجمناستك الفني على جهاز المتوازي والتي هي من ضمن مفردات المنهج الدراسي في مادة الجمناستك الفني للمرحلة الثالثة و اهم هذه المهارات المستخدمة هي :-

١. الوقوف على الكتفين

٢. الوقوف على اليدين

٣. الدرجة الامامية فتحا

٣-٦ التمرينات النوعية المستخدمة قيد البحث:

استخدمت الباحثة مجموعة من التمرينات النوعية من اجل تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز المتوازي القانوني والتعليمي للبنين ملحق (١) والتمرينات هي:-

١- على جهاز المتوازيين المنخفض<sup>(١)</sup>

- من وضع الوقوف داخل الجهاز و الاستناد على العارضتين بكلتا اليدين ثم رفع القدمين الى خلف اعلى قدر المستطاع.
- من وضع الوقوف داخل الجهاز والاستناد على العارضتين ثم رفع القدمين بزاوية قائمة الى الامام ثم فتح الرجلين والعودة مرة اخرى للوضع الاساسي.
- من وضع الوقوف داخل الجهاز والارتكاز على العارضتين ثم ثني الركبتين ورفعها عن الارض ثم التنقل من عارضة الى اخرى .
- من وضع الوقوف داخل الجهاز والارتكاز على العارضتين ثم رفع الرجلين للامام اعلى قليلى والسير على العارضتين بكلتا اليدين.
- بمساعدة الزمي ...من وضع الوقوف داخل الجهاز والارتكاز على العارضتين ثم ثني الجذع للامام ورفع الرجلين خلفا اعلى .
- للاستناد على العارضتين على الاكتاف (وقوف على الكتف) ثم يمسك المساعد الرجلين ورفعها للاعلى للوقوف على اليدين .
- وضع الوقوف على قفاز داخل الجهاز والارتكاز على العارضتين ثم دفع القفاز ورفع القدمين الى خلف اعلى .
- وضع الوقوف داخل الجهاز والارتكاز على العارضتين ثم ثني و مد الذراعين
- مسك العارضتين. ووقوف على اليدين\_استناد القدمين على الجدار والصدر مواجه للحائط.ثم ثني و مد الذراعين .

(١) شيماء عبد مطر يعقوب يوسف : مصدر سبق ذكره ص ٨٣

• ارتكاز زاوية على العارضتين. رفع الورك لأعلى ثم تمرير الرجلين من بين الذراعين مد مفصلي الفخذين للوقوف على اليدين .

• ارتكاز زاوية فتحا على العارضتين رفع الورك لأعلى. مد مفصلي الفخذين. الوقوف على اليدين .

٣-٧ آراء الخبراء:

تم عرض التمرينات النوعية على مجموعة من الخبراء \* والمختصين في مجال التعلم الحركي والجمناستك وذلك للحكم على مدى صلاحيتها ومناسبتها لعينة البحث وقد اقرت صلاحية هذه التمرينات للاستخدام .

٣-٨ التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة باجراء تجربة استطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٥) طلاب بتاريخ (٢٠١٣/٢/١٢) اذ تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله خلال اجراء الاختبارات لتفاديها. وكان الغرض من هذه التجربة هو.

١- التأكد من صلاحية الاجهزة و اداء المهارات المستخدمة على جهاز المتوازي الواطئ و معرفة مدى ملائمته مع المهارة

٢- معرفة الوقت اللازم لاجراء الاختبار

٣- التعرف على وجود اي معوقات ومحاولة تلافيتها

٣-٩ الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز المتوازي القانوني وذلك في ( ٢٠١٣/٢/٢١).

٣-١٠ التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية باستخدام المنهج التعليمي الذي يحوي على مجموعة من التمرينات النوعية المشابهة للمهارات الحركية الاساسية باستخدام جهاز متوازي مساعد واطئ الارتفاع واهم المهارات هي(الوقوف على الكتفين والوقوف على اليدين والدحرجة الامامية فتحا) من الفترة ٢٠١٣/٢/٢٤ ولغاية ٢٠١٣/٥/١٩ وبواقع وحدة تعليمية واحدة في كل اسبوع وبزمن ٩٠ دقيقة لكل وحدة تعليمية ملحق(٢)

٣-١١ الاختبار البعدي (تقييم الاداء) :

\* ١- أ.د. أميرة عبد الواحد، تعلم حركي جمناستك، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد

٢- أ.د. عبد الرزاق كاظم علم التدريب جمناستك، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد

٣- أ.م.د. مخلد لايف، تعلم حركي جمناستك، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد

٤- أ.م.د. تماضر عبد العزيز، تعلم حركي جمناستك، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد

بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التعليمي للتمرينات النوعية قامت الباحثة بأجراء اختبار بعدي في ٢٠/٥/٢٠١٣ وتم تقييم اداء المجموعتين التجريبيية والضابطة من قبل مدرس المادة\* اذا تم اعتماد الدرجة النهائية المعطاة من قبله لكل طالب عند ادائهم لبعض المهارات الحركية على جهاز المتوازي القانوني.

٣-١٢ الوسائل الاحصائية: لتحليل نتائج البحث استخدمت الحقيبة الاحصائية spss

٤- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها:

لغرض تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بعرض نتائج البحث و تحليلها بهدف التحقق من صحتها و تطابقها مع اهداف البحث و فرضياتها.

٤-١ عرض نتائج اختبارات مستوى اداء بعض المهارات الحركية الاساسية على جهاز المتوازي

للمجموعتين التجريبيية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي

(٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (T)المحتسبة و الجدولية للمجموعة الضابطة في

الاختبار(قبلي بعدي )

المتغيرات	قبلي	بعدي	tالمحتسبة	Tالجدولية	الدلالة
الوقوف على الكتفين	spss	spss	spss	spss	غير معنوي
الوقوف على اليدين	spss	spss	spss		غير معنوي
الدرجة	spss	spss	spss		معنوي

مستوى دلالة (spss)

تشير بيانات الجدول (٢) الى وجود فروق معنوية اذ بلغت قيمة (t) المحسوبة لمهارة الدرجة (spss) و هي اكبر من قيمة (T) الجدولية (١,٧١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) اما مهارة الوقوف على الكتفين فبلغت قيمة (t)المحتسبة ( (t) ) ومهارة الوقوف على اليدين ( (t) ) وهي بذلك اصغر من قيمة (t) الجدولية.

هذا يدل على انه يوجد فرق معنوية في احدى المهارات و هذا يعني ان الطلبة يختلفون في قدراتهم عند ادائهم لبعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني و ذلك لصعوبة اغلب مهارات الجمناستك الفني.

جدول رقم (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (T) المحتسبة والجدولية ونسبة التطور للمجموعة التجريبيية في

الاختبار (قبلي بعدي)

المتغيرات	قبلي	بعدي	Tالمحتسبة	Tالجدولية	نسبة التطور
الوقوف على الكتفين	س	ع	(t)	(t)	
	ع	س	(t)	(t)	

\* م. احمد سكران،مدرّب المنتخب الوطني وخبير في لعبة الجمناستك ،كلية التربية ،الرياضية،الجامعة المستنصرية

		(t)	(t)	(t)	(t)	(t)	الوقوف على اليدين
		(t)	(t)	(t)	(t)	(t)	الدرجة

تشير بيانات جدول رقم (٣) الى وجود فروق معنوية اذ بلغت قيمة (T) المحتسبة اكبر من قيمة (T) الجدولية و هي (١,٧١) لجميع المهارات .

وتشير هذه النتائج على ان جميع المهارات تأثرت بالمنهج التعليمي الذي استخدمت فيه مجموعة من التمرينات النوعية بأستخدام جهاز متوازي تعليمي واطى الارتفاع و من جهة نظر الباحثة فأن جميع الطلبة كان لديهم دافع التعلم من خلال تبسيط اداء المهارات الخاصة بالجهاز من خلال استخدام جهاز متوازي واطى القياسات.

٤-٢ عرض نتائج الاختبار و قيمة الفروق و نسبة التحسن في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

#### جدول رقم (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (T) المحتسبة و الجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار (بعدي ) (بعدي)

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		T المحتسبة	t الجدولية	نسبة التطور
	ع	س	ع	س			
الوقوف على الكتفين	□	□	□	□	□	□	%
الوقوف على اليدين	□	□	□	□	□	□	%
الدرجة	□	□	□	□	□	□	%

تشير بيانات جدول رقم (٤) الى وجود فروق دالة احصائية في قيمة الفروق و نسبة التحسن في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية اذ بلغت قيمة (t) الجدولية ( □ ) وهي اصغر من الدرجة المحسوبة لجميع المهارات قيد البحث.

#### ٤-٣ مناقشة النتائج:

تشير بيانات جدول رقم (٢) الى وجود فروق معنوية في كل من مهارة (الدرجة الامامية) اذ بلغت قيمة (T) المحتسبة ( □ ) هي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (١,٧١)

اما جدول رقم (٣) فقد كانت قيمة (T) الجدولية اصغر من قيمة (T) المحتسبة لجميع المهارات المستخدمة في البحث في حين بلغت نسبة التطور لكل من مهارة الوقوف على الكتفين (٦١,٤٥%) و مهارة الوقوف على اليدين (٤٩,٤٨) و مهارة الدرجة (٣٢,٥٢) ويمكن تفسير هذه النتائج من وجهة نظر الباحثة بان افراد عينة

البحث لديهم القدرة على اداء هذه المهارات اذا توفرت الاجهزة المناسبة والمساعدة لكل مهارة من خلال استخدام تمارين نوعية مشابهة لأداء المهارات الاساسية على كل جهاز واستخدام اجهزة ذات قياسات مختلفة تناسب قدرة اللاعبين وامكانياتهم البدنية.

اذ ان استخدام التمارين النوعية يؤدي الى حدوث طفرة كبيرة في مستوى الاداء والفاعلية للاعبين الجمناستك اذ تساعد في رفع درجات التخصص و في تنمية الاداء المهاري.

كما تبين نتائج جدول رقم (٤) الى وجود فروق دالة احصائيا وزيادة في نسبة التحسن للمجموعة التجريبية اذ بلغت نسبة التحسن (٥١,٩٦% لمهارة الوقوف على الكتفين و ٤٥,٠٠% لمهارة الوقوف على اليدين و ١٩,٩٢% لمهارة الدرجة . وهذا يدل على اهمية استخدام التمارين النوعية بأستعمال اجهزة مشابهة لاجهزة الجمناستك المستخدمة اثناء الدرس.

وترى الباحثة ان التمارين النوعية وسيلة مباشرة و مساعدة للاعداد الرئيسي لتطوير مستوى الطلبة عند ادائهم للمهارات الحركية و هذا ما اثبتته نتائج البحث الحالي بأهمية استخدام التمارين النوعية اثناء الدرس الجمناستك اضافة الى استخدام جهاز مشابه لجهاز الجمناستك من القياسات القانونية و كذلك المساهمة الجماعية للطلاب و الدافع الذي كان لدى الطلاب كان له تأثير كبير على التقدم في الاداء المهاري و يؤكد نادر فهمي الزيود ( ان الدوافع الاجتماعية المتمثلة في التعاون مع الرفاق ونبيل تقديرهم واتخاذ القرارات يكون لها تأثيرات ايجابية قوية على التعلم المباشر)<sup>(١)</sup> و ترى رغداء حمزة السفاح بأن ( التطور والتحسين الذي يحصل في مستوى أداء مهارات أداة المهارات هو نتيجة لتوفير الإمكانيات المادية اللازمة لنجاح عملية التعلم ، من خلال الاستثمار الأمثل للأدوات)<sup>(٢)</sup> .

و يرى الاخر أن الأداء الجيد والوصول إلى المستوى العالي للأداء المهاري المتميز في الجمناستك يتطلب تنوع أجهزة الجمناستك وحركاتها)<sup>(١)</sup>

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

#### ١-٥ الاستنتاجات:

- ١- وجود فروق معنوية لمهارة الدرجة الامامية فتحا على جهاز المتوازي للمجموعة الضابطة
- ٢- توجد فروق معنوية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ولجميع المهارات الحركية الاساسية على جهاز المتوازي للبنين

٣- وجود نسبة تطور للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لبعض المهارات الحركية

#### ٥-٢ التوصيات:

<sup>(١)</sup> نادر فهمي الزيود وآخرون، التعلم والتعلم الصفي ٤ ، دار الفكر ، عمان ، ١٩٩٩ ، ٦٤

<sup>(٢)</sup> رغداء حمزة السفاح : إستراتيجية التعلم التعاوني وأثرها في تعلم بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي ونسبة استثمارها لوقت التعلم الأكاديمي اطروحة دكتوراه : جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية للبنات : ٢٠٠٥م : ص ١٩٢

<sup>(٣)</sup> فوزي يعقوب وعادل عبد البصير النظريات والاسس العلمية للتدريب الجمناز ج ١ القاهرة مكتبة القاهرة ١٩٧١ ص ٧٧

- ١- التأكيد على استخدام التمرينات النوعية بصفة دائمة من خلال درس الجمناستيك
  - ٢- استخدام التمرينات النوعية في برنامج الاعداد العام والخاص للوحدة التعليمية
  - ٣- التأكيد على استخدام جهاز مشابه لاجهزة الجمناستيك القانونية لمساعدة الطلبة على اداء المهارات الحركية الصعبة في الجمناستيك
  - ٤- مراعاة اختيار التمرينات النوعية المناسبة للاداء المهاري بما يشابه المهارات الاساسية لكل جهاز
- المصادر العربية**

- ١- أحمد عودة ،.القياس والتقويم في العملية التدريسية،الاصار الثاني،الاردن،دار الامل،١٩٩٨.
- ٢- عبد علي نصيف وقاسم حسن .تدريب القوة( مترجم)( بغداد ) دارا لطباعة العربية سنة ١٩٧٨ .
- ٣- شيماء عبد مطر يعقوب يوسف:المبادئ الاساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستيك الفني :بغداد:مكتب النور ٢٠٠٩
- ٤- محمد ابراهيم شحاته:دليل التدريب النوعي لرياضة الجمباز الفني للرجال:مؤسسة حورس الدوليہ للنشر والتوزيع:٢٠٠١.
- ٥- بسطويسي احمد عباس احمد السامرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية مطابع جامعة الموصل ١٩٨٤.
- ٦- عبدالقادر السيد مصطفى عوض ، المؤشرات البيو ميكانيكية كدالة لوضع تمرينات نوعية لمهارة الوثب الطويل . اطروحة دكتوراه . جامعة الزقازيق ، مصر ، ٢٠٠٩.
- ٧- يعرب خيون :التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق :بغداد :مطبعة جامعة بغداد:٢٠٠٢:
- ٨- طلحة حسام الدين واخرون،التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز،المجلة العلمي للتربية الرياضية،بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي --٢،القاهرة،١٩٩٣.
- ٩- جابر عبد الحميد خمو خيرى : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس القاهرة : مطبعة دار التأليف : ١٩٩٣ .
- ١٠- ربحي مصطفى عليان عثمان محمد غنيم مناهج واساليب البحث العلمي - النظرية والتطبيق .ط١ دار صفاء للنشر والتوزيع ٢٠١٠ .
- ١١- وجيه محجوب جاسم ، طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط٢ ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣.
- ١٢- نادر فهمي الزيود ، وآخرون التعلم والتعلم الصفي ، ط٤ ، دار الفكر ، عمان ، ١٩٩٩

- رعداء حمزة السفاح : إستراتيجية التعلم التعاوني وأثرها في تعلم بعض مهارات الجمناستك الإيقاعي ونسبة استثمارها لوقت التعلم الأكاديمي اطروحة دكتوراه : جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات . □

- فوزي يعقوب وعادل عبد البصير : النظريات والاسس العلمية للتدريب الجمباز القاهرة مكتبة القاهرة □ .

--فتحي احمد ابراهيم،المبادئ الاساسية العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ،القاهرة،دار الوفاء للطباعة والنشر، □ .  
الانترنت

- عادل ابراهيم تقي مدرب العاب .مصر .جامعة القاهرة  
- موقع بدنية العرب



ملحق (1)

نموذج تمرينات نوعية على جهاز المتوازي التعليمي

ملحق ( )

نموذج للوحدة التعليمية الاسبوعية

الملاحظات	اجراءات الوحدة التعليمية	اقسام الوحدة التعليمية	الوقت
- التأكد على حضور جميع طلاب العينة	السير على الاقدام الهرولة الهرولة مع تدوير الذراعين □ الهرولة مع رفع الركبتين الهرولة مع ضرب الورك	□ - القسم التمهيدي أ احماء عام	
- التأكد من سلامة جهاز المتوازي	تمارين تمطية ( رقبة ذراعين جذع □ رجلين ) اركاض مسافة متر والرجوع بالهرولة	ب احماء خاص	

<p>٣- الالتزام بالتمرينات الموضوعه ضمن منهاج البحث</p>	<p>شرح مهارة الدرجه الامامية على جهاز المتوازي عرض نموذج من قبل الباحث</p>	<p>٢- القسم الرئيسي أ الجزء التعليمي ب الجزء التطبيقي</p>	<p>٧٠ د</p>
	<p>بمساعدة الزميل ...من وضع الوقوف داخل الجهاز والارتكاز على العارضتين ثم ثني الجذع للامام ورفع الرجلين خلفا اعلى /تكرار التمرين ٣ مرات *وضع الوقوف على قفاز داخل الجهاز والارتكاز على العارضتين ثم دفع القفاز ورفع القدمين الى خلف اعلى /تكرار التمرين ٣ مرات ( مع مراعات الفروق الفردية )</p>		
	<p>اعطاء لعبة صغيرة (الوقوف على شكل مجموعتين والبدأ بسباق دحرجات مسافة ١٠ متر)</p>		