

تأثير تمارين خاصة باستخدام اجهزة وادوات مساعدة بتحسين اداء مهارة العربية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للبراعم

وجدان سعيد جهاد حسين

العراق. جامعة ميسان. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

wajdan@uomisani.edu.iq

تاريخ تسليم البحث / ٠٠٠٠٠ تاريخ قبول النشر / ١١/٥/٢٠٢٢

الملخص

يهدف البحث الى إعداد تمارين خاصة باستخدام اجهزة وادوات مساعدة لتحسين اداء مهارة العربية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للبراعم سنة. والتعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام اجهزة وادوات بتحسين اداء مهارة العربية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للبراعم إما فروض البحث فهي ان التمارين المهارية الخاصة باستخدام اجهزة وادوات تؤثر بتحسين اداء مهارة العربية على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للبراعم في تعلم وتطوير الأداء المهاري. استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث. وتم تحديد مجتمع البحث وعينته بالطريقة العمدية وهم لاعبي المدرسة التخصصية بأعمار (٥-٨) سنة فئة البراعم الذين يتدربون في نادي الأمانة في محافظة بغداد والبالغ عددهم (١٠) لاعبين من مجتمع البحث. إما عينة البحث فكانت (٨) لاعبين وكانت نسبتهم ٨٠% واستخدم الباحث أسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية. استنتج الباحث ان للتمارين المعدة باستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة دور كبير في تحسين اداء مهارة العربية على بساط الحركات الأرضية ، تفوق المجموعة التي استخدمت التمارين الخاصة بالأجهزة والأدوات على المجموعة التي لم تستخدم التمارين الخاصة المعدة من قبل الباحث. اما اهم التوصيات فهي بالإمكان اجراء دراسات مشابهة للتدريب على جهاز بساط الحركات الارضية باستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة. ضرورة استعمال الأجهزة والأدوات المساعدة لتعلم مهارات الجمناستك الفني ولاسيما البراعم من اجل اختصار الوقت والجهد للمدرب واللاعب.

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة ، بساط الحركات الارضية ، الجمناستك الفني للبراعم

The effect of special exercises using equipment and tools to learn the round off skill on floor exercises in the artistic gymnastics for kids

The aim of the research is to: 1- Preparing special exercises using devices and auxiliary tools to learn the round off skill on floor exercises in the artistic gymnastics for kids. 2- Recognizing the effect of special exercises using devices and tools by learn the round off skill on floor exercises in the artistic gymnastics for kids. Skills. The researcher used the experimental method for its suitability to the nature of the research. And

the research community was determined and sampled in a deliberate way, and they are the specialized school players aged (5-8) years, the buds category who are training in the Secretariat Club in the province of Baghdad, and their number is (10) players from the research community. Either the research sample was (8) players and their percentage was 80%, and the researcher used the method of the two equal groups, the control and the experimental. The group that did not use the special exercises prepared by the researcher. As for the most important recommendations, it is possible to conduct similar studies for training on the floor movement mat device using devices and auxiliary tools. The necessity of using devices and auxiliary tools to learn the skills of technical gymnastics, especially .kids, in order to shorten the time and effort for the coach and player

Keywords: special exercises, floor exercises , gymnastics

١- المقدمة:

تعتبر المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية مهمة جدا كونها المتطلبات الرئيسية لنوع اللعبة ، ولكل لعبه رياضيه مهارات اساسيه خاصه بها حسب قانونها للعبة فريده كانت ام جماعيه فضلا عن نوع التمرينات الخاصة في تعليم مهاراتها باستخدام ادوات واجهزه خاصه لكل مهاره من مهاراتها "كذلك فان التمرينات الخاصة تركز على المجاميع العضلية العاملة في المهارة او الرياضة التخصصية وتزيد من قابليتها لاختزال الوقت والجهد ويمكن استخدامها في كل الجوانب من حيث القدرات البدنية والحركية والمهارية والنفسية". (شهاب ، ٢٠١٦ ، ص٣٨)

فهناك العاب تؤدي باليد وهناك العاب تلعب بالرجل وهناك العاب تستخدم كافه انحاء الجسم ولعبه الجمناستك واحده من الالعاب الفردية ذات طابع خاص كون اجهزتها مختلفة عن بعضها البعض فبعضها تستخدم اليد والبعض الاخر تستخدم الرجل والبعض منها تستخدم الجسم كله. وتذكر دراسة (شهاب ، ٢٠١٦) بان

١- التمرينات الخاصة اسهمت وفق جهاز الحلق المساعد المقترح بتطوير مهارات (القوة والثبات) قيد الدراسة وعمل الجهاز بفعالية كبيرة وملائمته لعينة البحث.

٢- اسهمت التمرينات الخاصة وفق جهاز الحلق المساعد المقترح بتقليل الجهد المبذول والوقت المستنفذ من قبل اللاعب والمدرّب. وإدخال البهجة والسرور والاثارة والتشويق لدى عينة البحث اثناء التدريب عليه لتسهيل صعوبة المهارات قيد الدراسة لديهم. وتذكر دراسة (سلمى ، ٢٠٢١) ان للتمرينات المعدة باستخدام الجهاز المساعد دور كبير في تعلم مهارة التلويح الدائري على جهاز الفطر. وان التمرينات الخاصة التي اعتدت من قبل الباحثة على جهاز الفطر ذو التصميم الميكانيكي الالكتروني كان لها دور كبير في تحسين وتطوير القدرات البدنية منذ البداية. إما دراسة

(محمد ، ٢٠١٣) فاستنتجت

١- أظهرت نتائج مهارات الاتزان (الأمامي والخلفي والجانبى) للمجموعة التجريبية وتقدم الاختبارات البعيدة على الاختبارات القبلية.

٢- أظهرت نتائج مهارات الاتزان (الأمامي والخلفي والجانبى) للمجموعة الضابطة وتقدم الاختبارات البعيدة على الاختبارات القبلية.

٣- أظهرت نتائج مهارات الاتزان (الأمامي والخلفي والجانبى) تقدم المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات المقترحة ضمن المنهاج التعليمي على المجموعة الضابطة وهذا ما أظهرته نتائج الفروق في الأوساط الحسابية.

وتذكر دراسة (علي ، ٢٠١٧) إن التمرينات الخاصة المقترحة ساهمت في تطوير القوة الثابتة و كان لتطوير القوة الثابتة أثر مهم في تطوير المهارات الحركية على جهاز الحلق، أظهرت النتائج معنوية المجموعة الضابطة في اختبار الانقباض الثابت من خلال الارتكاز زاوية، تقدمت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات المقترحة على المجموعة الضابطة في تطوير القوة الثابتة ومستوى الأداء الفني على جهاز الحلق. ، إما دراسة (فردوس ، ٢٠١٥) فاستنتجت الدراسة وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الحركية ولمصلحة الاختبار البعدي ، وأيضاً وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي للمهارات الحركية ولمصلحة المجموعة التجريبية .إما مشكلة البحث إن اللاعب في بساط الحركات الأرضية يستخدم مهارة العربية مع كثير من المهارات الصعبة فأى أداء خاطئ لها سيتسبب في فشل الربط لمهارات ذات صعوبة أعلى. إن الدراسات السابقة اتفقت معها الدراسة الحالية في تطبيق الأساليب المتبعة في تعليم المهارات الأساسية من خلال العينة والمنهاج المتبع ووضع التمرينات الخاصة على أساس الجهاز المستخدم وتتطور العينة من خلال الاختبار البعدي كذلك جاءت التوصيات إلى استخدام التمرينات الخاصة باستخدام الأجهزة المساعدة في تعليم بعض مهارات الجمناستك على جهاز بساط الحركات الأرضية.

ويهدف البحث الى:

١- إعداد تمرينات خاصة باستخدام اجهزة وادوات مساعدة لتحسين اداء مهارة العربية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للبراعم.

٢- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة باستخدام اجهزة وادوات بتحسين اداء مهارة العربية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للبراعم

٣- ان التمرينات المهارية الخاصة باستخدام اجهزة وادوات تؤثر بتحسين اداء مهارة العربية على بساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني للبراعم في تعلم وتطوير الأداء المهارى.

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث وعينته بالطريقة العمدية وهم لاعبي المدرسة التخصصية بأعمار (٥-٨) سنة فئة البراعم الذين يتدربون في نادي الأمانة في محافظة بغداد والبالغ عددهم (١٠) لاعبين من مجتمع البحث. إما عينة البحث فكانت (٨) لاعبين وكانت نسبتهم ٨٠% واستخدم الباحث أسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية. والجدول (١) يبين تكافؤ عينة البحث.

الجدول (١) يبين نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

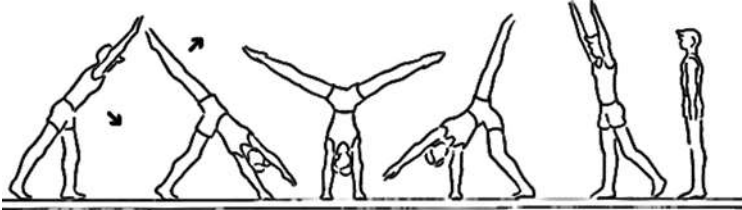
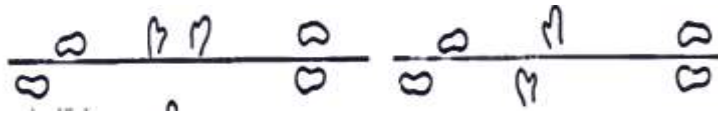
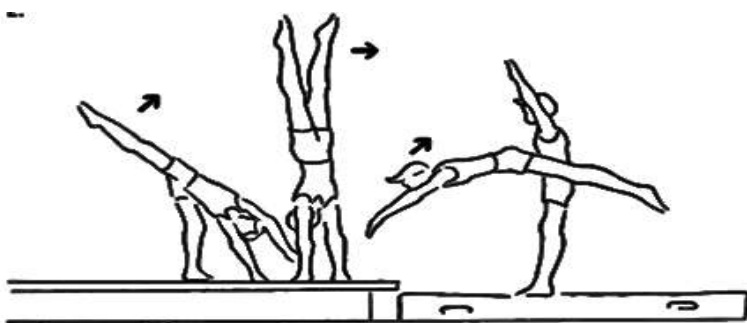
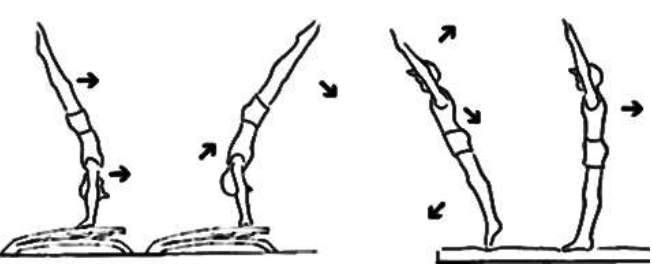
نوع الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم احصائية متغيرات البحث
			ع±	س	ع±	س		
عشوائي	.310	1.108	.355	1.800	.408	1.500	درجة	مهارة العربية

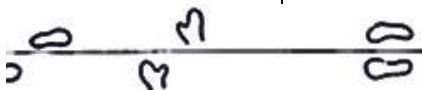
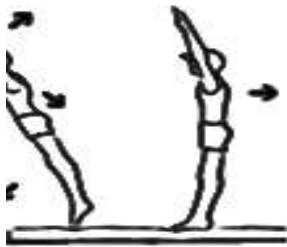
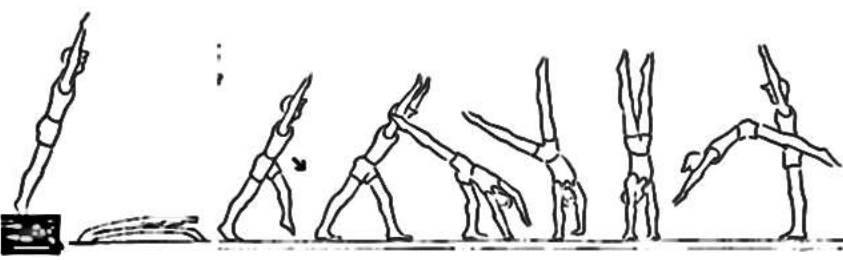
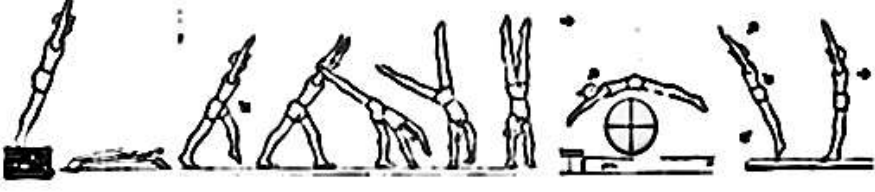
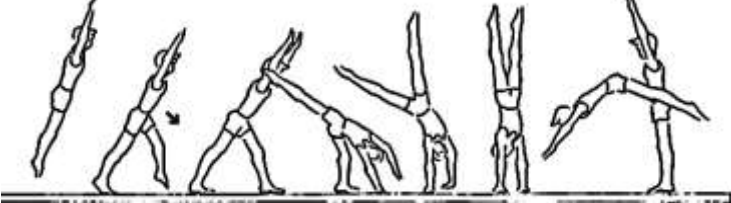
٢-٣ وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستعملة بالبحث:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية
 - شبكة المعلومات الدولية الانترنت
 - المقابلات الشخصية
 - الملاحظة والتجريب والاختبارات والقياس
 - برنامج (SPSS) الإصدار الثامن عشر للمعالجات الإحصائية
 - استبانة واستمارة تقييم الأداء المهاري
- ٢-٣-٢ الادوات والاجهزة المستعملة في البحث:
- جهاز بساط حركات الارضية
 - مراتب
 - رولة إسفنجية
 - قفاز وكاميرا تصوير

ومن إجراءات البحث الميدانية هي كيفية تصميم واعداد التمرينات الخاصة وكما موضحة في الشكل التالي

ت	الوصف	الشكل
١	من وضع الوقوف اداء مهارة الكارتويل بصورة صحيحة أي ان المسار الحركي يكون مشابهه لأداء مهارة العربية	
٢	رسم على الارض الوضع الصحيح لليدين و الرجلين لأهميتها في مهارة العربية	
٣	نفس التمرين الاول الحفاض عل استقامة الجسم ووضع اليدين الصحيحة والاستناد على الجدار والمرور بالوقوف على اليدين	
٤	من موضع الاستعداد الوقوف على مسطبة بارتفاع ٣٠سم واداء مهارة العربية والنزول على البساط بكلا القدمين	
٥	من وضع الوقوف ع اليدين على القفاز الخطف بالرجل الاسفل مع الحفاض على وضع الصدر والذقن بملاص الصدر واليدين مرفوعة للأعلى	
٦	اداء مهارة العربية كاملة بشكلها الاول مع التأكيد على وضع اليدين والراس والصدر والظهر فب الاداء الكامل للمهارة	

	٧ رسم وضع اليدين والرجلين على الارض وتتبيه اللاعبون على اداء المهارة كاملة مع الرسم الموجود على الارض
	٩ نفس الوضع السابق مع وضع رولة اسفنجية والتأكيد على عبور الجسم من فوقها بصورة صحيحة مع الحفاظ على المسار الصحيح لليدين والرجلين
	١٠ نفس الوضع السابق مع وضع الرولة الاسفنجية في الجزء الرئيس للمهارة مع التأكيد على العبور الصحيح من على الرولة الاسفنجية وعدم مسها عن طريق البطن
	١١ من الوقوف على مسطبة بارتفاع ٥٠ سم القفز من فوق القفاز والهبوط على البساط برجل فردية واداء كاملة مع التأكيد على مسار المهارة الصحيح
	١٢ نفس التمرين السابق مع وضع الرولة الاسفنجية في الجزء الختامي للمهارة مع التأكيد على اوضاع الجسم الصحيحة و الحفاظ على المسار النهائي لها
	١٣ اداء المهارة كاملة مع التأكيد على كل مراحلها التعليمية الاساسية

الشكل (١) يوضح التمرينات على الأجهزة والادوات المساعدة في منهاج عينة البحث

واستخدم التمرينات على الأجهزة والأدوات المساعدة في منهاج عينة البحث وخاصة في الجزء المهم وهو الجزء الرئيس ، واستمرت التجربة لمدة (٤) أسابيع واشتملت على (١٢) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات في الأسبوع الواحد ، وبلغ زمن الوحدة الكلية (١٠٠) دقيقة مقسمة على جهازين (الأرضية ، مقبض) وطبق المنهج التعليمي بفترة زمنية مقدارها (٣٥) دقيقة ، كما اعتمد الباحث على مبدأ (التكرار والراحة لغرض التكرارات لعينة البحث) ، وحرص الباحث على أن يكون المنهج التدريبي الذي وضع من قبله ووفق الأسس والمبادئ العلمية. وبعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهج لمهارة العربية ، تم إجراء الاختبار البعدي وبأسلوب نفسه الذي تم عليه في الاختبار القبلي، إذ قام الباحث بتهيئة الأجواء والظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية. ثم قام الباحث بتصوير مهارة قيد البحث، ثم قام بتحويلها إلى الحاسبة ومنها إلى أقراص ليزرية ، ومن ثم عرضها على المقيمين من الحكام المعتمدين من الاتحاد المركزي للجمناستك واعتمدت درجة التقييم بمدى (١٠) درجات للمهارة. واعتمد الباحث القانون الدولي للجمناستك الفني باستبعاد أعلى درجة وأقل درجة واعتماد الوسط الحسابي للدرجتين الوسطيتين من درجات الحكام. وتقسمها على اثنين لاستخراج درجة اللاعب النهائية واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج القيم الإحصائية لنتائج البحث. الوسط الحسابي الانحراف المعياري النسبة المئوية قيمة T للعينات المترابطة والمختلفة. وعمد الباحث إلى إجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة بصلاحيات التمرينات الخاصة على عينة مكونة من (٢) لاعبين من خارج أفراد عينة البحث وتم إجراء التجربة الاستطلاعية بوجود مختصين قد استنتج الباحث من التجربة الاستطلاعية

١- ملأمة التمرينات المستخدمة.

٢- ملأمة الأجهزة والأدوات في تعلم المهارة

٢-٤ الاختبارات المستخدمة بالبحث:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة بشكل علمي صحيح وبعد الرجوع إلى المراجع والمصادر العلمية قام الباحث باختيار الاختبارات الآتية:-

- الاختبارات المهارية:

"إن لكل رياضة تخصصية قانون خاص بها تقوم على أساسه أداء الحركات أو المهارات وحسب خصوصيتها ، ولهذا وضعت طريقة احتساب النقاط حسب البناء الحركي (الأداء الفني) ويتم في هذه الطريقة احتساب النقاط من خلال مشاهدة المهارة مباشرة كما في مهارات الجمناستك"

(الفرطوسي وآخرون) ، ٢٠١٥ ، ص ٣١١)

وتكونت الاختبارات المهارية للدراسة من الآتي:

اختبار مهارة العربية:

الهدف من الاختبار: قياس قابلية الأداء ومعرفة درجته النهائية التي يحصل عليها اللاعب لأداء مهارة العربية على جهاز بساط الحركات الارضية.

أدوات الاختبار: بساط الحركات الارضي.

تقييم الاختبار: يتم تقييم الاختبار حسب الأداء الفني للاعب فقط إذ إن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب على الجهاز هي (١٠) درجات.

إجراءات الاختبار: من وضع الوقوف القفز واخذ خطوة واحدة من ثم أداء مهارة العربية وأداء الوضع النهائي للمهارة.

التسجيل: يتم التقويم بأربعة حكام وحسب القانون الدولي للجمناستك ويؤخذ متوسط الدرجتين ويقسم على (٢) لغرض استخراج درجة اللاعب النهائية ويكون تقييم الأداء من (١٠) درجات وحسب القانون الآتي:-

الاختبارات البعدية:- بعد انتهاء التمرينات الخاصة باستخدام الأجهزة والادوات المساعد على بساط الحركات الأرضية تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في قاعة نادي الامانة في منطقة بغداد الرصافة ، وقد حرص الباحث على توفير الظروف المشابهة التي أستخدمها في التجربة القبلية من حيث ترتيب الاختبارات وتهيئة نفس كادر العمل المساعد مع استخدام نفس الأدوات والأجهزة لتصوير الاختبارات.

٢-٥ الوسائل الإحصائية: أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS)

- النسبة المئوية.

- الوسط الحسابي.

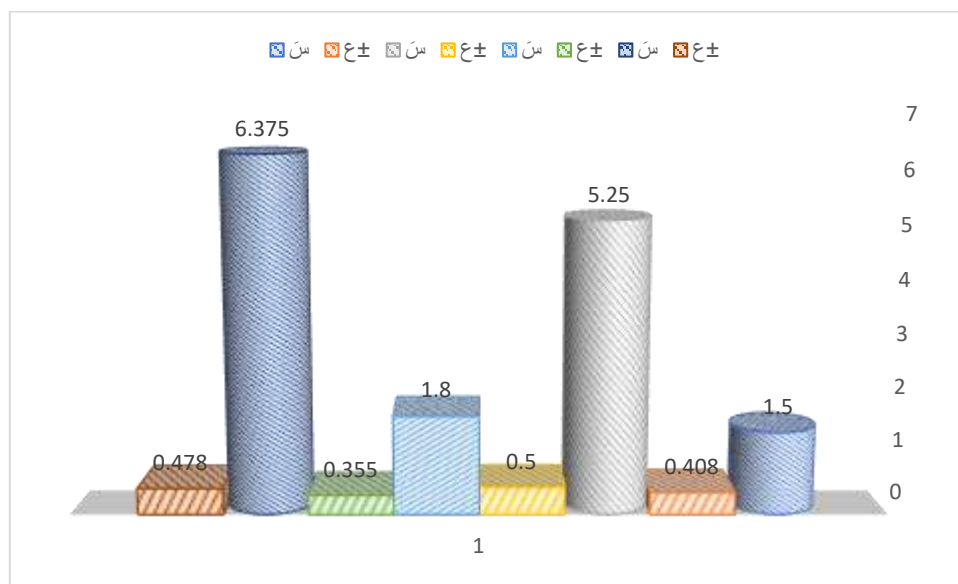
- الانحراف المعياري.

- اختبار (T test) للعينات المترابطة والمختلفة

٣-١ عرض ومناقشة النتائج:

الجدول (٢) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	
	ت	ع±	ت	ع±	ت	ع±		
العربية	6.375	0.478	1.800	0.355	5.250	0.500	درجة	



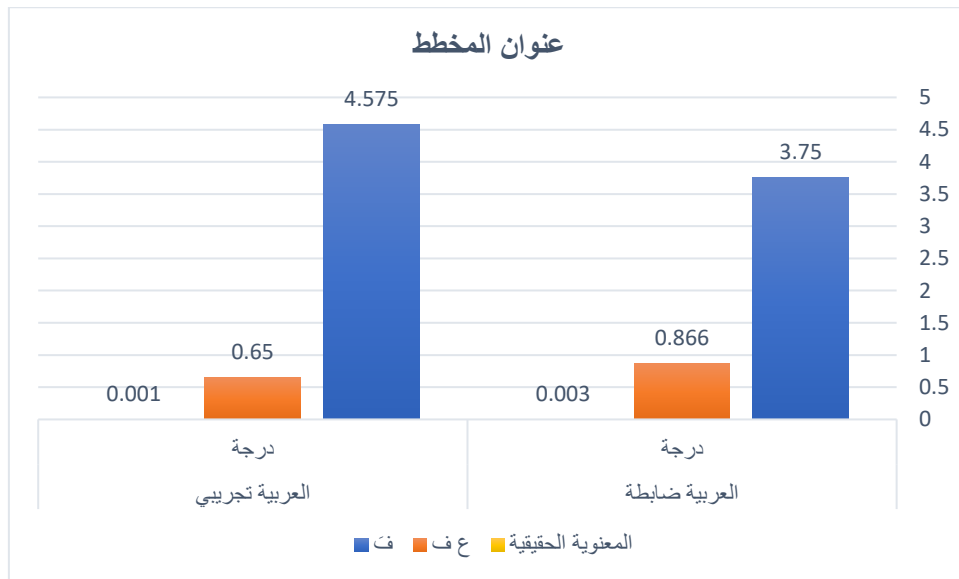
الشكل (٢) يوضح الشكل البياني للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

نوع الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة (T) المحسوبة	ع	ف	وحدة القياس	المعالم الاحصائية متغيرات البحث
-------------	-------------------	-------------------	---	---	-------------	---------------------------------

العربية ضابطة	درجة	3.750	.866	8.660	.003	معنوي
العربية تجريبي	درجة	4.575	.650	14.077	.001	معنوي

الجدول (٣) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث

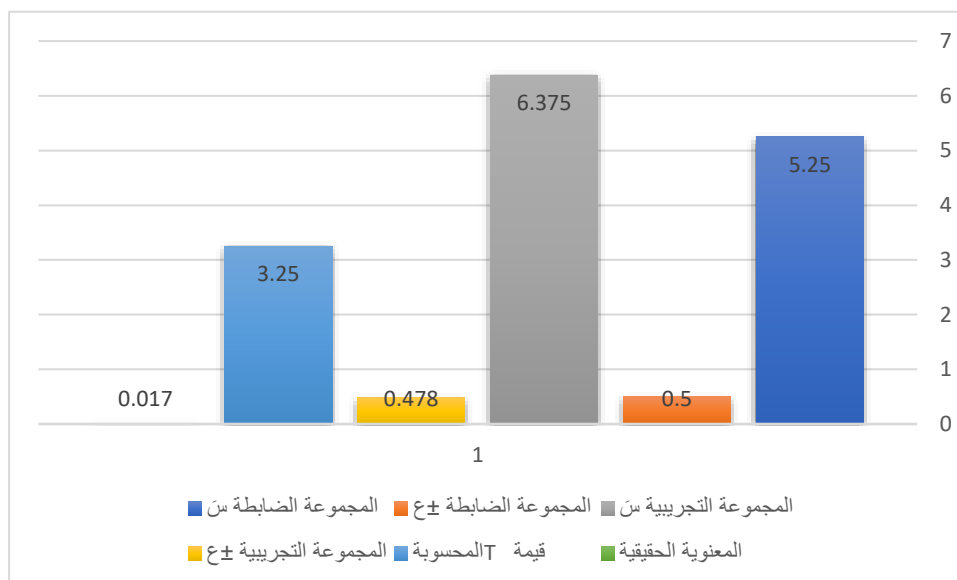
عند درجة الحرية 4 - 3 = 1 * معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$



الشكل (٣) يوضح الشكل البياني لنتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث

الجدول (٤) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

نوع الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم احصائية
			ع $\pm$	س	ع $\pm$	س		متغيرات البحث
معنوي	.017	3.250	.478	6.375	.500	5.250	درجة	التلويحات الدائرية



الشكل (٤) يوضح الاشكال البيانية لنتائج الفروق بين الاختبارين البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث

من خلال ملاحظة الجداول (٣) والشكل (٣) يظهر أن الفرق واضح في الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة العربية ولصالح الاختبار البعدي في تعلم هذه المهارة ويظهر هذا واضحا من خلال معرفة فروق الأوساط الحسابية للاختبارات.

ويعزو الباحث السبب في ذلك يعود إلى استعمال المجموعة التجريبية التمرينات باستخدام الأجهزة والادوات الذي كان له الأثر الكبير في تحسين أداء هذه المهارة فقد حقق تعلمًا من خلال ضبط الخطوات التعليمية والفنية للمهارة كونها من المهارات التي تحتاج إلى القوة والالتزان ، ونقل حركي بمسار صحيح للجسم وبالأخص عضلات الذراعين والأكتاف وهذا ما وفرته التمرينات باستخدام الأجهزة والادوات وأن استعمال الأجهزة المساعدة تعد عامل مساعد في تشجيع اللاعبين على الأداء الجيد. "فالوسيلة التعليمية تؤدي إلى دفع عملية التعلم وتخفيض المدة اللازمة للتعلم"

(عثمان ، ١٩٨٧ ، ص ١٥٢)

إذ إن للتمرينات دور الفعال في توجيه الجسم إلى المسار الحركي الصحيح لأداء المهارة من خلال رسم الاتجاه الصحيح الذي يجب إن يتم فيه تعلم هذه المهارة.

كما يعزو الباحث معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلى المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرب والأسلوب العلمي المبني على التوجيهات أثناء التمرين وتصحيح الأخطاء والتشجيع الدائم لهم والدعم من أجل الثقة بالنفس وخلق روح المنافسة وحب التعلم بين اللاعبين والتي بدورها تضيف نوع من الأثارة والتشويق خلال الوحدات التعليمية إضافة الى عدد التكرارات التي تناسب مع كل تمرين والذي كان له الأثر البالغ الأهمية في تعلم المهارة قيد البحث إذ كلما زادت التكرارات تشذبت الأخطاء وأصبح سير التعلم نحو الآلية في الأداء، إذ يؤكد (ARTHUR) على "أهمية متابعة المدرب لمستوى اللاعبين عند الأداء وتقديم الارشادات كافة التي يمكن تقديمها والتشجيع المستمر للاعبين عند الأداء مما يولد لدى اللاعبين الثقة بالنفس وحب التدريب نحو المهارة المطلوبة". (MAGAANKIN. 2007. P.108)

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٤) والشكل (٤) والخاص بمهارة العربية وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن للتمارين الخاصة باستخدام الأجهزة والادوات (المساعدة) التي اظهرت فاعليتها في تعليم ورفع مستوى الاداء لمهارة العربية عل بساط الحركات الارضية لدى عينة البحث إذ اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية وذلك من خلال ملاحظة الاوساط الحسابية للاختبارات ويدل ذلك على مساهمة التمارين الخاصة باستخدام الأجهزة والادوات (المساعدة) في تحسين

اداء بشكل دقيق وفعال ومدى فائدة المدرب واللاعبين والذي ساهمت بشكل جيد في تعليم اللاعبين من خلال أداء خالي من الأخطاء التي تصاحب التعلم.

إذ تؤكد (سناء عبد كاظم) على أن " للأدوات المساعدة دور كبير في عملية التعلم وإتقان الكثير من مهارات الجمناستك إذ يعتمد عليها كثير في الخطوات الأولى للتعلم فهي تعمل في التغلب على كثير من العوامل التي تعيق الأداء مثل عامل الخوف والقلق، كذلك تسهيل الحركات من خلال رفع جزء من العبء الواقع على اللاعب في عملية التعلم " (سناء عبد كاظم ، ٢٠١٢ ، ص٣٣)

"وان للأدوات والأجهزة المساعدة دور كبير في تحسين وتطوير الاداء الفني ومساعدة اللاعب على فهم المسار الحركي الذي يمر به اللاعب فضلا عن توفير القوة اللازمة لإنجاز القسم الرئيسي للحركة فضلا عن كونها وسائل أمان جيدة ، بيد ان هناك بعض المهارات يصعب فيها تقديم المساعدة اليدوية بسبب تعدد محاور الحركة ووضع اللاعب الذي يصعب فيه اعطاء قوة اضافية من قبل المدرب"

(ياسر احمد الكريمي ، ٢٠١٩ ، ص٢٠)

ونستنتج من ذلك أن التطور الواضح للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، يؤكد فاعلية التنوع في استخدام الوسائل والأجهزة المساعدة في العملية التعليمية إذ يعمل هذا التنوع على خلق روح الألفة وحب التمرين كما يساهم في أعداد اللاعبين من جميع الجوانب ، إذ يسهم "استخدام الأدوات المساعدة في تحقيق العديد من الأهداف التي منها تعمل على الإعداد الشامل والمتزن لناشئ الجمناستك، وذلك من خلال تنمية الجوانب البدنية والحركية والانفعالية والقيم الجمالية، إذ إن الأداة المساعدة تولد الألفة بين اللاعب وأجهزة الجمناستك المختلفة"

ويرى (احمد الهادي) إن "التدريب باستخدام التمرينات المشابهة في مسارها الحركي للأداء الفني يؤدي إلى الارتقاء في مستوى الانجاز في رياضة الجمناستك لأنها تمثل الأساس في إعداد ناشئ الجمناستك، إذ تحتاج هذه الرياضة إلى صفة الخصوصية في أماكن معينة من الجسم، بحكم طبيعة أداء مهارات الجمناستك." (يوسف ، ٢٠١٦ ، ص ١٨٩)

كما إن "التكرار يعد عملية فعالة لاكتساب التعلم وإن تكرار الأداء المهاري هو مطلب يحتاجه اللاعبين للوصول لمستوى عالي من التعلم الحركي". (Richard . 2000 .P 21)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- ان للتمرينات المعدة باستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة دور كبير في تحسين اداء مهارة العربية على بساط الحركات الأرضية

٢- تفوق المجموعة التي استخدمت التمرينات الخاصة بالأجهزة والأدوات على المجموعة التي لم تستخدم التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث.

٤-٢ التوصيات:

١- بالإمكان اجراء دراسات مشابهة للتدريب على جهاز بساط الحركات الارضية باستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة.

٢- ضرورة استعمال الأجهزة والأدوات المساعدة لتعلم مهارات الجمناستك الفني ولاسيما البراعم من اجل اختصار الوقت والجهد للمدرب واللاعب.

المصادر

- احمد الهادي يوسف ؛ قراءات موجهة في تدريب الجمباز، (القاهرة ، مركز الكتاب ، ٢٠١٦)
- سلمى محمد حمزة ٢٠٢١ تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز الميكانيكي والالكتروني المساعد في بعض القدرات البدنية وتعلم مهارة التلويح الدائري على جهاز (الفطر) بالجمناستك الفني للبراعم (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد)
- سناء عبد كاظم ؛ تأثير استخدام قرص التوازن في مستوى تعلم بعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء:(رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد ، ٢٠١٢) - شهاب احمد (٢٠١٦). تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز مقترح لتطوير القوة النسبية للذراعين وبعض القدرات المهارية والبدنية وهرمون النمو للاعبي الجمناستك الناشئين. بغداد: جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- علي جاسم كريم ، زكي ناصر شعبان، كاظم عيسى كاظم تأثير تمارين خاصة في تطوير القوة الثابتة والأداء الفني لمهارتي الارتكاز الزاوي والوقوف على اليدين على جهاز الحلق مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، ٢٠١٧، المجلد ١٥، العدد ١٥.
- علي سموم الفرطوسي (وآخرون): القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة المهيمن، ٢٠١٥.
- علي سموم الفرطوسي (وآخرون): القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة المهيمن ، ٢٠١٥
- فردوس مجيد أمين خالد محمد شعبان م. بيداء خضر بهنام اثر تمارين تعليمية باستخدام بعض الوسائل المساعدة في أداء القفزة الأمامية على بساط الحركات الأرضية مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، ٢٠١٥، المجلد ٤٢، العدد ١٥٠٣-١٨١٨.
- محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم والتدريب الرياضي، (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، ١٩٨٧).
- محمد عنيسي جوي قاسم محمد حسين تأثير تمارين مقترحة لتحسين بعض مهارات الاتزان لدى لاعبي الجمناستك الناشئين مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، ٢٠١٣، المجلد ٣٦، العدد ١٥٠٣-١٨١٨.
- ياسر احمد الكريمي تأثير تمارين خاصة بجهاز المتوازي المحوري المقترح في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والقدرات الحركية وتعلم مهارة (Healy) على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، ٢٠١٩)

-AMPHORA, PARIS . 2007

Richard A.

Schmidt and Craig A. Wrisberg: Motor learning and Performance, 2nd Edition, Human Kinetics Books, Champaign Illinois, 2000,.,

- ARTHUR MAGAAKIN : History OF GYMNASTIC (EDITION