



Exercises with special equipment and tools and their effect on improving the performance of the open front aerial flip skill, followed by a full 360-minute cycle of standing on the floor exercise mat for juniors

Khaled Hamad Nasser* 

College of Physical Education and Sports Science / University of Kirkuk ,Iraq.

*Corresponding author: khalidhamad@uokirkuk.edu.iq

Received: 29-09-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

Skills in all sports require physical and motor abilities to perform them to accomplish the requirements of the motor paths that the skill needs to accomplish the motor duty. The research aims to prepare special exercises to improve the performance of the open front aerial flip skill followed by a full 360-minute cycle on the floor movement mat for juniors. To know the effect of exercises in improving the performance of the open front aerial flip skill followed by a full 360-minute cycle on the floor exercise mat for juniors, the research assumed the existence of significant differences in the pre-test and post-test in improving the open front aerial flip skill followed by a full cycle in favor of the post-test. The researcher used the experimental method (for one group with pre-test and post-test) to suit the nature of the problem under study. The research community represented (9) players affiliated with the Kirkuk Governorate Gymnastics Training Center and affiliated with the Iraqi Gymnastics Federation from the junior category. The research sample included (7) players, and their percentage became .877%, while the exploratory experiment consisted of (2) players from the community, whom the researcher excluded, and their percentage was .222%. The researcher concluded that exercises with special devices and tools had an impact on improving the performance of the open front aerial flip skill, followed by a full 360-minute cycle. On the floor exercises for juniors, and the use of tools and the mini-trampoline and trampoline devices increased the players' exposure to the requirements of good skill performance. The researcher recommended the use of exercises with training devices and tools on the rest of the other devices in artistic gymnastics for men and women on the vault and floor devices.

Keywords: Exercises, Front Twist, Gymnastics.



تمريّنات بأجهزة وأدوات خاصة وأثرها في تحسين أداء مهارة القلبة الهوائية الامامية المفتوحة متبوعة بدورة كاملة 360د للوقوف على بساط الحركات الأرضية للناشئين

خالد حمد ناصر

العراق. جامعة كركوك. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

khalidhamad@uokirkuk.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2024/9/29 تاريخ نشر البحث 2024/12/28

الملخص

تحتاج المهارات في كل الألعاب الرياضية في ادائها الى قدرات بدنية وحركية لإنجاز متطلبات المسارات الحركية التي تحتاجها المهارة في انجاز الواجب الحركي ويهدف البحث الى اعداد تمرينات خاصة لتحسين أداء مهارة القلبة الهوائية الامامية المفتوحة متبوعة بدورة كاملة 360د على بساط الحركات الأرضية للناشئين ومعرفة تأثير التمرينات في تحسين أداء مهارة القلبة الهوائية الامامية المفتوحة متبوعة بدورة كاملة 360د على بساط الحركات الأرضية للناشئين فرض البحث وجود فروق معنوية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي في تحسين مهارة القلبة الهوائية الامامية المفتوحة متبوعة بدورة كاملة ولصالح الاختبار البعدي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي (للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والاختبار البعدي) لملائمته و طبيعة المشكلة قيد البحث. اما مجتمع البحث فتمثل (9) لاعبين تابعين للمركز التدريبي لمحافظة كركوك للجمباز والتابعين للاتحاد العراقي للجمباز من فئة الناشئين ، وشملت عينة البحث (7) لاعبين واصبحت نسبتهم 77.8% بينما تكونت التجربة الاستطلاعية من (2) لاعبين من المجتمع والذين استبعدهما الباحث وكانت نسبتهم 22.2% واستنتج الباحث إنّ التمرينات بأجهزة وأدوات خاصة اثرت في تحسين أداء مهارة القلبة الهوائية الامامية المفتوحة متبوعة بدورة كاملة 360د على بساط الحركات الأرضية للناشئين، وان الاستعانة بالأدوات وجهازي الميني ترامبولين وجهاز الترامبولين زادت من كشف اللاعبين على متطلبات الأداء المهاري الجيد ، ولوصى الباحث استخدام تمرينات بأجهزة وأدوات تدريبية على باقي الأجهزة الاخرى في الجمباز الفني للرجال وللنساء على جهاز القفز والارضية

الكلمات المفتاحية: تمرينات، الف الامامي، جمباز.

1-المقدمة

تحتاج المهارات في كل الألعاب الرياضية في ادائها الى قدرات بدنية وحركية لإنجاز متطلبات المسار الحركي التي تحتاجه المهارة في انجاز الاداء الحركي لها سواء لمركز ثقل الجسم او القوة المميزة بالسرعة فضلا عن القدرات الحركية المتمثلة وبالرشاقة والتوافق الحركي. ورياضة الجمناز هي واحدة من الرياضات التي تحتاج الى متطلبات بدنية وحركية عالية لإنجاز الواجب المهاري وكون الرياضة هي متعددة الأجهزة وكل جهاز يحتاج الى قدرات حركية ومهارية فان تصميم التمرينات لكل مهارة هي من واجب المدرب الذي يقسم شكل المهارة الكلي الى أجزاء وإعطاء كل جزء من هذه الأجزاء تمرينات تسرع من انجاز تعلم المهارة. وجهاز بساط الحركات الأرضية هو أحد أجهزة الجمناز والأول في تصنيفها في البطولات وكون تعلم المهارات الأساسية على هذا الجهاز يعطي فائدة كبيرة للاعب في أداء وتعلم المهارة على بعض او كثر الأجهزة الباقية. ومهارات بساط الحركات الأرضية هي كثيرة ومقسمة الى اربع مجاميع كل مجموعة تحتوي على عدد كبير منها ومهارة القلبة الهوائية الامامية المفتوحة متبوعة بنصف دورة هي من مهارات المجموعة الثانية التي يكون اتجاه القلبات الى الامام تحتاج هذه المهارة الى قوة مميزة بالسرعة وسرعة دوران على المحورين الامامي والجانبى وتبرز أهمية البحث في معرفة تأثير التمارين الخاصة في عدد من القدرات الحركية لتعلم مهارة القلبة الهوائية الامامية المفتوحة متبوعة بنصف دورة على بساط الحركات الأرضية للناشئين اما مشكلة البحث فأنها تكمن في عدم أداء اللاعبين للمهارة بالقوة والسرعة الجيدة والدوران 360 الى الداخل والتي تسبب في عدم اكمال لمتطلبات الأداء المهاري والتي يتعرض اللاعب الى السقوط وبالتالي يخسر كثير من النقاط في المنافسات.

ويهدف البحث الى:

- 1-القيام بأعداد تمرينات خاصة لتحسين اداء مهارة القلبة الهوائية الامامية المفتوحة متبوعة بدورة كاملة 360 على بساط الحركات الأرضية للناشئين.
- 2-معرفة تأثير التمرينات في تحسين اداء مهارة القلبة الهوائية الامامية المفتوحة متبوعة بدورة كاملة 360 على بساط الحركات الأرضية للناشئين.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بـ (9) لاعبين تابعين للمركز التدريبي لمحافظة كركوك للجمباز والتابعين للاتحاد العراقي للجمباز من فئة الناشئين اما عينة البحث فان الباحث اختار (7) لاعبين وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وذلك للحفاظ على المتغيرات الدخيلة بأجمعها (قاعة التدريب والمدرّب وزمن التدريب وكذلك الأجهزة) قدر المستطاع واستبعد 2 لاعبين من مجتمع الأصلي للبحث، بينما تكونت التجربة الاستطلاعية من (2) لاعبين من المجتمع للبحث، وبلغت نسبة عينة البحث (77.8%) من مجتمع البحث في حين بلغت نسبة التجربة الاستطلاعية (22.2%) .

الجدول (1) يبين حجم العينة ونسبها المئوية

ت	المجتمع	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع	9	100%
2	العينة	7	77.8%
3	التجربة الاستطلاعية	2	22.2%

2-3 الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:**2-3-1 الادوات المستخدمة في البحث:**

- المصادر العربية
- الملاحظة والتحليل
- الاختبارات والمقاييس
- الانترنت

2-3-2 الاجهزة المستخدمة في البحث:

- ساعة توقيت
- كاميرا تصوير
- جهاز المتوازي القانوني
- جهاز الحلق القانوني
- بساط الحركات الأرضية
- الجهاز التوازن ذو الاتجاهين المساعد

تعتبر خبرة المدرب في كل الجوانب الأكاديمية والتدريبية والنفسية والتي لها تأثير كبير في العملية التدريبية فهي تقلص الفارق الزمني لتحسين وتهذيب وتشذيب الأداء والوصول باللاعب الى بر الأمان وتقليل الإصابة جهد المستطاع لذا قام الباحث باعتباره لاعب ومدرب وحكم وخبير برياضة الجمباز بأعداد تمرينات من شأنها تحسين الأداء الفني واخذ الباحث بنظر الاعتبار ان المجموعة هي متدربة على المهارة لكن يراد التركيز على نقاط القوة لإنجاح مراحل ادائها وذلك من خلال تقسيمها الى ثلاث أجزاء والعمل على كل جزء بصورة صحيحة ولتحقيق متطلباته البدنية والحركية والمهارية وذلك من خلال استعمال تمرينات بأدوات خاصة وكما موضحة بالجدول التالي:

ت	شرحه وتفاصيله	عرضه
1	من الركض القفز باستخدام القفاز لأداء القلبة الهوائية الامامية المفتوحة لحصول اللاعب على طيران وارتفاع أكثر لان إنجاح المهارة يتطلب ارتفاع كافي لها.	
2	باستخدام جهاز الترامبولين الكبير من القفز يؤدي اللاعب قلبه هوائية امامية والهبوط على الظهر ومن ثم الارتداد والخطف بالجسم بنفس الوضع الافقي وعمل نصف لفة 180 والهبوط على الرجلين بوضع عمودي على الجهاز.	
3	من الركض القفز باستخدام جهاز الميني ترامبولين لأداء القلبة الهوائية الامامية المفتوحة مع نصف لفة 180 لحصول اللاعب على ارتفاع اعلى للإحساس بمتطلبات المهارة مع التركيز على وضع الذراعين الصحيح بتقريبهما من الجسم وكذلك الى وضع الراس الصحيح.	
4	باستخدام جهاز الترامبولين الكبير من القفز يؤدي اللاعب قلبه هوائية امامية مفتوحة كاملة 360 والهبوط على الرجلين بوضع عمودي على الجهاز.	
5	من الركض القفز باستخدام جهاز الميني ترامبولين لأداء القلبة الهوائية الامامية المفتوحة مع لفة 360 لحصول اللاعب على ارتفاع اعلى للإحساس بمتطلبات المهارة مع التركيز على وضع الذراعين الصحيح بتقريبهما من الجسم وكذلك الى وضع الراس الصحيح والهبوط الصحيح	

	6 من الركض القفز باستخدام القفاز لأداء القلبة الهوائية الامامية المفتوحة مع لفة 360د للحصول اللاعب على ارتفاع اعلى.
---	--

الشكل (1) يوضح شرح التمرينات وطريقة الأداء لها

2-4 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية في يوم (السبت) المصادف 2024/3/2 لمعرفة التمرينات بالأدوات الخاصة، إذ تمت التجربة الاستطلاعية في قاعة المركز التدريبي للجمباز في كركوك على لاعبين خارج عينة البحث، لتجربة التمرينات الخاصة بشكل اولي على اللاعبين فضلا عن معرفة فيما إذا كان صالحة لأجراء المنهاج عليها.

2-5 الاختبارات القبليّة:

اجريت الاختبارات القبليّة بعد أجراء التجربة الاستطلاعية حيث تضمن الاختبار المهاري، اذ تمت في يوم (الاحد) 2024/5/3 وقد اخذ الباحث بنظر الاعتبار كل الظروف التي تتعلق بالاختبارات - من الناحية الزمانية والمكانية وكذلك الأدوات المستخدمة وطريقة لتنفيذها فضلا عن فريق العمل المساعد من اجل الاستعداد لتوفيرها في الاختبارات البعدية.

2-6 الاختبارات المهارية:

الهدف من الاختبار: قياس قابلية الأداء ومعرفة درجته النهائية التي يحصل عليها اللاعب لأداء مهارة القلبة الهوائية الامامية المفتوحة متبوعة بلف كاملة 360د بساط الحركات الأرضية.

أدوات الاختبار: بساط الحركات الارضية (قانوني)

تقييم الاختبار: يتم تقييم الاختبار حسب الأداء الفني بحسب ما اتفق عليه الحكام بحساب الاخطاء للاعب إذ إن أعلى درجة يحصل عليها على الجهاز هي (10) درجات.

إجراءات الاختبار: يتخذ اللاعب وضع التهيؤ من البداية وبعد الجري لمسافة معينة يقوم بأداء المهارة كاملة ويأخذ بعين الاعتبار الشكل الصحيح لأدائها من القانون الدولي للعبة الجمباز من حيث الارتقاء وسرعة الدوران الامامي والدورة الكاملة والثبات الصحيح.

لتسجيل: يتم التقييم بأربعة حكام وحسب القانون الدولي ويؤخذ متوسط الدرجتين ويقسم على (2) لغرض استخراج درجة اللاعب النهائية ويكون تقييم الأداء من (10) درجات.

2-7 تطبيق التمرينات:

قام الباحث بالبدا بتتفيذ المنهاج التدريبي واعتمد على المقررات الموضوعة من قبل المدرب أما عن المنهاج التعليمي المعد من قبل الباحث فقد وضع من قبله ويهدف بالارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين الناشئين، تم تطبيق التمارين من ضمن الوحدات التدريبية الخاصة وفي القسم الرئيسي والتي تنفذ من قبل المدرب، ولم يغير في المفردات الموضوعة ، واستخدم التمرينات الخاصة في المنهاج الموضوع للعينة ، واستمرت التجربة لمدة (8) أسابيع واشتملت على (24) وحدة تعليمية بواقع (3) وحدات في الأسبوع الواحد ، وبلغ زمن الوحدة الكلية (145) دقيقة وقت الجهاز من الجزء الرئيسي للوحدة بفترة زمنية مقدارها (35) دقيقة على جهاز بساط الارضية ، كما طبق مبدأ (التكرارات) في الوحدة التعليمية الواحدة ، وحرص على أن يكون المنهج التعليمي الذي وضع من قبله ووفق الأسس والمبادئ العلمية.

المجموعة	الاختبار القبلي	البرنامج التجريبي	الاختبار البعدي
مجموعة البحث	اختبار أداء المهارة	استعمال التمرينات	اختبار أداء مهارة

الشكل (2) يوضح التصميم التجريبي لمجموعة البحث

2-8 الاختبارات البعدية

بعد انتهاء مفردات المنهج التعليمي لتطبيق المهارة على بساط الحركات الارضية، تم اجراء الاختبار البعدي يوم (السبت) 4 / 5 / 2024 وبنفس الوقت وبأسلوب نفسه الذي تم عليه في اجراءات الاختبار القبلي، اذ ان الباحث قام بتهيئة الأجواء والظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية. وكما موضح في الاختبار المهاري بالنسبة لتقييم اللاعبين فان تقييمهم تم مباشرة من قبل الحكام المعتمدين من الاتحاد العراقي للجماز وكان التقييم من (10) درجات من قبل الحكام للمهارة وتم استخراج درجة اللاعب عن طريق متوسط الدرجتين الوسطيتين بعد حذف اعلى درجة وكذلك أدنى درجة من درجات الحكام.

2-9 الوسائل الإحصائية:

- الاوساط الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- النسب المئوية
- اختبار (ت)

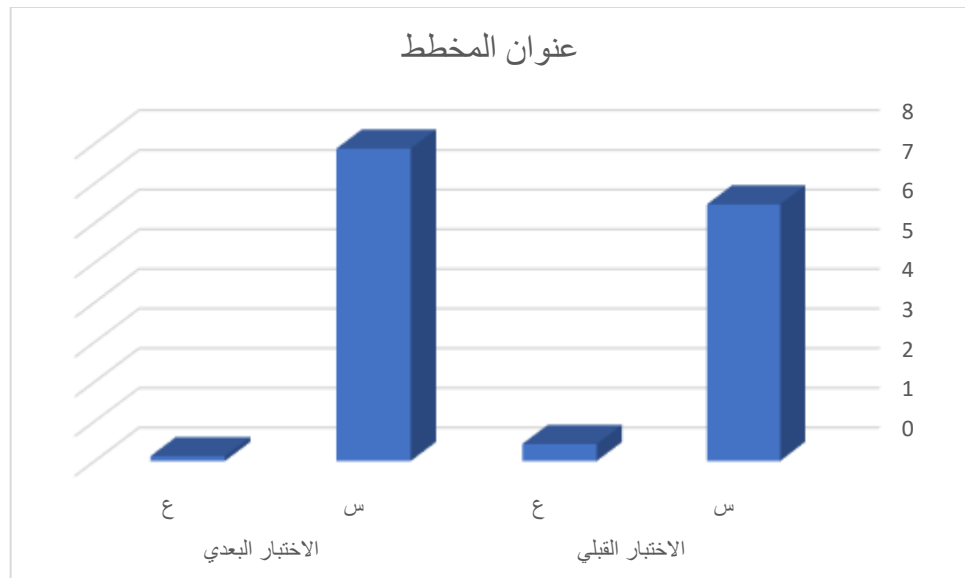
3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي:

الجدول (2) يبين الوسط والانحراف وفروقها وقيمة (t) ومستوى الخطأ والدلالة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي للعينة

المهارة	ن	وحدة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف س	ف ع	t	sig	الدلالة
			ع	س	ع	س					
	7	د	6.47	.430	7.88	.121	1.400	.493	7.50	.000	دال

معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$.



الشكل (3) يبين المدرج البياني للأوساط والانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمتغيرات البحث

من خلال ما تقدم من الجدول والشكل (1) يرى الباحث ان الأوساط الحسابية في الاختبار الأول والثاني قد تحسن في مستوى درجة الاختبار ولصالح الاختبار البعدي للعينة وان دل ذلك على شيء فان للطريقة المتبعة للباحث أحدثت تغيير بمنهاج استمر 24 وحدة تدريبية فضلا عن الدرجة المعنوية وهي دون 5% والتي تعتبر قيمة دالة على التطور لأحداثها تغيير عن الاختبار القبلي للعينة ، وان للتمرينات دور في تغيير نتائج الاختبار ان "التدريب باستخدام التمرينات المشابهة في مسارها الحركي للأداء الفني يؤدي الى الارتقاء في مستوى الانجاز في رياضة الجمباز لأنها تمثل الاساس في اعداد ناشئ الجمباز , اذ" تحتاج هذه الرياضة الى صفة الخصوصية في اماكن معينة من الجسم, بحكم طبيعة اداء مهارات الجمباز. اذ تساهم في تركيز قوة انقباض العضلات التي تحتاجها للأداء السليم وكذلك توقيت انقباضها, ويرى

(الهادي، 2016، 189)

"ان هذه التمرينات بها تطابق ديناميكي بين مسارها وبين مسار التكنيك، وتؤدي ايضا الى تطوير المسار الحركي للتكنيك مع ضرورة محاكاة المسار الزمني في بعض اجزاء الحركة على الاقل" او بناء القوة للعضلات التي تتحمل مع بقية الصفات الحركية الحمل الرئيس في تمارين المسابقات ويتم ذلك باستعمال وسائل تشابه في تركيبها الخاص تمارين المسابقات وأنها تشابه صفات انقباضها العصبي العضلي أيضا"

(العائذي ، 2019 ، 36)

(خالد ، 2019 ، 26)

إن التدريب لمعظم الحركات في الجمباز هو عبارة عن تمارين خاصة كونها تعتمد بالدرجة الأساس على التمارين المشابهة في الأداء للحركة المراد التدريب عليها، وتكون هذه التمارين إما جزء من الحركة، أو عدة أجزاء منها".

(سكران، 2008، 28)

أن "التمارين الخاصة هي أحد انواع التمارين التي تعد من الوسائل المهمة والمستخدمه في تطوير القابليات البدنية والحركية والمهارية الخاصة باللعبه لأنها تكون منتقاة وموجهة بحسب المسارات الحركية للمهارة والواجب الحركي المطلوب تنفيذه"

اما الادوات المستخدمة فان لها هي الأخرى دور جيد في التأثير بتغير درجة الاختبار البعدي فان اليوم لا يستطيع مدرب او لاعب من التطور في الأداء المهاري من دون الاستعانة بالأجهزة والأدوات المساعدة وبما يتناسب مع شكل ومسارات المهارات المتعلمة ويتفق الباحث الى ما أشار اليه (جمال و شهاب, 2023, 414)

بان "لعبة الجمباز الفني واحدة من الألعاب الفردية المهمة والتي يجب على المدربين توفير أجهزة مساعدة كثيرة في قاعة التدريب فضلا عن وجوب ابتكار الأدوات المساعدة لأجهزة الجمباز كافة مما يسهل عملية التعلم".

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

1-إنَّ التمرينات بأجهزة وأدوات خاصة اثرت في تحسين اداء مهارة القلبة الهوائية الامامية المفتوحة متبوعة بدورة كاملة 360د على بساط الحركات الأرضية للناشئين.

2-ان استخدام الأدوات وجهازي الميني ترامبولين وجهاز الترامبولين زادت من كشف اللاعبين على متطلبات الأداء المهاري الجيد.

4-2التوصيات:

1-استخدام تمرينات بأجهزة وأدوات تدريبية على باقي الأجهزة الاخر في الجمباز الفني للرجال وللنساء على جهاززي القفز والارضية.

المصادر

- احمد الهادي يوسف: قراءات موجهة في تدريب الجمباز، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2016.
- خالد حمد ناصر: تأثير تمارين مقترحة في بعض المتغيرات البايوكينيمايكية ومكونات القوة العضلية الخاصة لأداء مهارة القلبة الهوائية الأمامية المستقيمة مع لف كامل (360°) على بساط الحركات الأرضية، رسالة ماجستير، جامعة تكريت-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019.
- صالح شافي العائذي؛ صالح شافي العائذي؛ التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته: (دمشق، دار العرب للنشر، 2011.
- عامر سكران حمزة؛ تأثير التمارين الخاصة على وفق المتغيرات البيوميكانيكية في تطوير القوة الخاصة والأداء الفني لمهارة (الموي MOY) على جهاز المتوازي للرجال: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2008).
- عبد الله جمال سكران، عادة مؤيد شهاب تأثير استخدام جهاز مساعد في تعليم مهارة السبندل على جهاز حصان الحلق في الجمباز الفني للناشئين مجلة التربية الرياضية، 2023، المجلد 35، العدد 2.

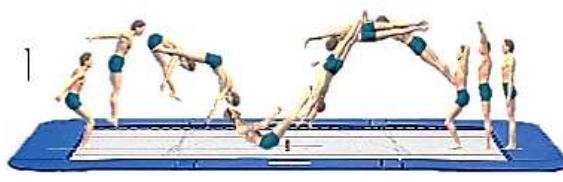
الوحدة التدريبية اليومية

زمن الوحدة: (150) دقيقة

المجموعة: البحث

الهدف: تحسين لأداء الفني لمهارة (القلبة الهوائية الامامية متبوعة بلفة 360د)

عدد افراد المجموعة: (7)

الاسبوع	الوحدة	الوقت	التفاصيل	الشكل
الأسبوع الأول	الاولى السبت	الارضية 35د	من الركض القفز باستخدام القفاز لأداء القلبة الهوائية الامامية المفتوحة لحصول اللاعب على طيران وارتفاع أكثر لان إنجاح المهارة يتطلب ارتفاع كافي لها	
	الثانية الاثنين	الارضية 35د	باستخدام جهاز الترامبولين الكبير من القفز يؤدي اللاعب قلبة هوائية امامية والهبوط على الظهر ومن ثم الارتداد والخطف بالجسم بنفس الوضع الافقي وعمل نصف لفة 180د والهبوط على الرجلين بوضع عمودي على الجهاز	
	الثالثة الاربعاء	الارضية 35د	من الركض القفز باستخدام جهاز الميني ترامبولين لأداء القلبة الهوائية الامامية المفتوحة مع نصف لفة 180د لحصول اللاعب على ارتفاع اعلى للإحساس بمتطلبات المهارة مع التركيز على وضع الذراعين الصحيح بتقريبهما من الجسم وكذلك الى وضع الراس الصحيح	

*التكرارات: ما يسمح به وقت الوحدة التدريبية