

# تأثير تمارينات خاصة لعضلات البطن والظهر باستخدام ادوات مساعدة في تعليم مهارتي الوقوف على اليدين متبوعة بدحرجة امامية مكورة على بساط الحركات الأرضية

م.د ميس علاء الدين محمد  
وزارة التربية / مديرية الرصافة الثانية

## المستخلص

هدف البحث الى معرفة تأثير استخدام تمارين خاصة لعضلات البطن والظهر باستخدام ادوات مساعدة في تعليم مهارتي الوقوف على اليدين متبوعة بدرجة امامية مكورة على بساط الحركات الارضية اما فرض البحث فان تمارين خاصة لعضلات البطن والظهر باستخدام ادوات مساعدة تأثير في تعليم مهارتي الوقوف على اليدين متبوعة بدرجة امامية مكورة على بساط الحركات الارضية، وتم استعمال المنهج التجريبي (بتصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها. اما مجتمع البحث فتمثل (١٠) لاعبين المدرسة التخصصية في بغداد للجمناستك وتتراوح اعمار المجموعة وهي فئة البراعم من (٦-٨) سنة، اما عينة البحث فتمثلت (٥) لاعبين وتحددت بنسبة (٥٠٪) وقد استخدمت الباحثة مجموعة من الإحصاءات لاستخراج نتائج البحث وبعدها توصلت الى عدة استنتاجات وتوصيات منها. إنَّ الجهاز المساعد المصمم قد أثر بشكل واضح في تعلم المهارتين كل على حدة وادائهما معا وبشكل جيد كما ان الجهاز المصمم جيد ويتحمل اداء اللاعبين البراعم، واقتترحت الباحثة: ضرورة استخدام الجهاز لأعمار أكبر وخاصة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي تدخل في درس الجمناستك بنين وبنات لأنهم لم يتعلموا المهارات سابقا.

الكلمات المفتاحية: -، تمارين، الوقوف على اليدين، بساط الحركات الارضية

## Abstract

The effect of using a device designed to assist in teaching the skills of standing on the hands, followed by a forward rolling ball on the carpet of floor movements. The aim of the research is to find out the effect of using a designed assistive device in teaching my skills standing on the hands followed by a forward rolling ball on the mat of floor movements. Experimental (one group design with two pre and post tests) due to its suitability to the nature of the problem to be solved. As for the research community, it represents (10) players for the Specialized School of Sports for Gymnastics, and the ages of the group, which is the category

of buds, range from (6–8) years. As for the research sample, it represented (5) players and was determined by (50%). I reached several conclusions and recommendations from them. The designed auxiliary device has clearly affected the learning of the two skills separately and their performance together and well, and the designed device is good and can withstand the performance of young players. Because they haven't learned the skills previously

Keywords: –, designed assistive device, handstand, floor movement mat

#### ١-١ المقدمة:

تسير عملية التعليم بخطوات كبيره اليوم وخاصة في المجال الرياضي وفي كل العاب الجماعية والفردية في تعليم المهارات الأساسية لها ولعبه الجمناستيك الفني للرجال واحده من الالعاب الفردية ذات المهارات الأساسية الكثيرة وذلك بسبب متطلبات اجهزتها الستة وباختلافها كون البعض منها مهارات عن طريق التعلق والآخرى الاستناد والآخرى الجري والقفز وبساط الحركات الأرضية هو الجهاز الاول في تسلسل أجهزة الجمناستيك الفني للرجال وتعتبر اهم الأجهزة كون المهارات الأساسية له اغلبها تؤدي على الأجهزة كافة ومهاره ومنها الوقوف على اليدين هي من اهم المهارات كونها تؤدي على اجهزه الجمناستيك كلها وكذلك الدرجة الامامية تدخل في الكثير من المهارات وتعتبر الأجهزة والادوات واحده من أحد اهم وسائل التعليم المهاري كونها تضيف للعملية التعليمية عده جوانب منها نفسيه ومنها فلسفيه ومنها وسيله امان وتتسرع من عملية التعلم وتقتصر الوقت والجهد للمدرب واللاعبون قد تناولت كثيراً من الدراسات الأجهزة والادوات المساعدة والتي يتفق الباحث معهم منها دراسة (محمد واخرون، ٢٠٢٢) تشير هذه الدراسة الى ان تصميم جهاز مساعد في تعلم أداء مهارة من التعلق المرجحة الخلفية بالخطف للوقوف على اليدين، له تأثير على المهارة وبشكل إيجابي فضلاً عن تحقيقه للفروق في الاختبار البعدي، اما دراسة ( اميرة واخرون، ٢٠١٩) تشير الى تصنيع جهاز مساعد. لتنمية وتطوير المرونة وتحسين أداء مهاري (الكارتويل والقوس الخلفي) على بساط الحركات الارضية - إذ تعد المرونة من اهم مرتكزات الكارتويل والقوس الخلفي إذ كان الجهاز دوراً اساسياً في تطويرها مع المهارة. واما دراسة (سلمى وسلمى، ٢٠٢١) تشير الى ان مهارة التلويح الدائري تحتاج الى دور جهاز الفطر الميكانيكي

المساعد المصمم في تعلمها كون المهارة لها خصوصية في عملية تدوير الجسم الذي يحتاج الى جهاز لكي يتعود على ذلك، ودراسة (حبيب وامين، ٢٠٢٢) إذ تشير الى ان مهارة الهبوط بالقلبة الخلفية المستقيمة على جهاز المتوزي من المهارات التي اذا ما استخدم جهاز فيها سوف تكون سهلة الأداء كون المهارة أصلاً هي تؤدي على جهاز لذلك حقق الاختبارات البعدية فروعاً من جراء استخدام جهاز مساعد اما دراسة (انمار، ٢٠١٦) تشير الى تطوير مهارة الروسي لذلك عمد الباحث الى استخدام جهاز مساعد ليكون له تأثيراً ايجابياً على المهارة وهذا ما اظهرته النتائج اللاحقة اما دراسة (وجدان واخرون، ٢٠٣٢) تشير الى أهمية استخدام التمارين المهارية الخاصة التي تتوافق مع المطلوب من الأداء للاعب وهذا تقسره الدراسة الحالية في انه الجهاز يعد خاصاً لتعلم والتدريب على مهارات الجمناستك.

#### ٢-١ المشكلة:

ان عملية التعلم تتطلب مجهودات خاصة تتلاءم مع المرحلة العمرية مرة ومع المهارات بالجمناستك مرة أخرى لذلك قام الباحثون والقائمون على لعبة الجمناستك من البحث والتقصي على العوامل المساعدة ولعل من اهم هذه العوامل هي الأدوات المساعدة وخصوصاً عضلات البطن والظهر التي تراعي أداء المهارة المطلوبة، اما الدراسة الحالية جاءت مكاملة لم تناولته الدراسات السابقة من استخدام تمارينات خاصة لعضلات البطن والظهر باستخدام ادوات مساعدة من شأنها تطوير او تعلم المهارات بالجمناستك لذلك قامت الباحثة مستبشرتا بالنتائج السابقة للأجهزة في عملية التعلم بتصميم تمارينات خاصة لمهارتي الوقوف على اليدين متبوعة بدرجة امامية مكورة على بساط الحركات الأرضية ايماناً منها بأهمية التمارين في تحقيق تغيرات على مستوى التكنيك فضلاً عن وجود أوضاع للدوات المساعدة تساعد اللاعب على تحقيق أداء إيجابي للمهارتين .

٣-١ هدف البحث الحالي فهو التعرف على تأثير استخدام تمارينات خاصة بالأدوات المساعدة وخصوصاً عضلات البطن والظهر في تعليم مهارتي الوقوف على اليدين متبوعة بدرجة امامية مكورة على بساط الحركات الأرضية للاعب الجمناستك بأعمار (٦-٨).

٤-١ فرض البحث فهو ان هناك فروق داله احصائياً في استخدام جهاز مساعد في تعليم مهارتي الوقوف على اليدين متبوعة بدرجة امامية مكورة على بساط الحركات الأرضية.

#### ٥-١ مجالات البحث

المجال الزمني: ٢٠٢٣/٢/٢ الى ٢٠٢٣/٨/١٥.

المجال المكاني: قاعة الجمناستك للمدرسة التخصصية ببغداد.

المجال البشري: لاعبي المدرسة التخصصية للجمناستك في محافظة بغداد

الباب الثاني: ٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث: استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث يعد المنهج التجريبي أكثر المناهج كفاية للوصول الى معرفة موثوق بها" (محبوب، ١٩٩٠).

٢-٢ مجتمع البحث وعينته: اذ تحدد مجتمع البحث ب (١٠) لاعبين براعم للمدرسة التخصصية للجمناستك وتتراوح اعمارهم بين (٦-٨) سنة وهي فئة البراعم، اما عينة البحث فهم (٥) لاعبين وشكلت عينة البحث نسبة (٥٠٪). واستعمل الباحث تصميم العينة الواحدة.

الجدول (١) يبين النسب المئوية لتوزيع العينة

ت	المجتمع	العدد	النسبة المئوية
١	مجتمع البحث	١٠	١٠٠٪
٢	عينة البحث	٥	٥٠٪
٣	العينة الاستطلاعية	٢	٢٠٪

٢-٣ الأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث: استعانت الباحثة بالوسائل البحثية (المصادر والمراجع العربية، الملاحظة والتحليل، الاختبارات والقياس، شبكة الانترنت)، وكذلك استعان الباحث كذلك بالأدوات والأجهزة منها ساعة توقيت كاميرا تصوير، جهاز المتوازي القانوني المنخفض، الجهاز المساعد).

٢-٤ تحديد متغيرات البحث:

٢-٤-٢ التجربة الاستطلاعية للجهاز:

قامت الباحثة في يوم الاثنين المصادف (٢٧/٣/٢٠٢٣) الساعة الثالثة عصراً بأجراء تجربة استطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد لمعرفة فاعلية عمل التمارين بالادوات المساعدة)، هي تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية الغرض منها اما الكشف عن بعض الحقائق العلمية او تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية او لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل (حمزة، وعباس، ٥٦٢ص، ٢٠٢٢) إذ تمت التجربة الاستطلاعية في قاعة الجمناستك في نادي الامانة جانب الرصافة على عينة مكونة من لاعبين خارج عينة البحث، وكان هدفها هو تجربة بشكل اولي على اللاعبين

فضلا عن معرفة فيما إذا كانت الادوات صالح لتعليم مهارة البحث والتمارين الموضوعه عليه من قبل الباحثة واتضح أن الجهاز المقترح يعمل بالصورة وفق المسارات وعدم إعاقة العمل به،

الاختبار القبلي لمهارتي (الوقوف على اليدين) و(الدرجة الامامية المكورة) (وللوقوف والدرجة الامامية المكورة معا)

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي الساعة الثالثة عصرا من يوم (٢٠٢٣/٤/١٨) على العينة في نادي الأمانة الرياضي.

## ٢-٤-٣ الاختبارات المهارية:

### ١-الاختبار الاول: الوقوف على اليدين والثبات ٢ث

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

أدوات الاختبار: بساط حركات الارضية ارضية بارتفاع (٢٠) سم، ساعة.

تقييم الاختبار: يتم تقييم الاختبار حسب الأداء الفني بحسب ما اتفق عليه المحكمين بحساب الاخطاء للاعب إذ إن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب على الجهاز هي (١٠) درجات. ولكل مهارة من مهارتي البحث

إجراءات الاختبار: يتخذ المختبر وضع التهيئة على البساط من ثم يقوم بأداء مهارة الوقوف على اليدين وعدم ثني مرفقي الذراعين والورك والاستناد والوقوف على اليدين والثبات ٢ث ثم يعود الى الوضع النهائي المهارة والثبات بعد انتهاء الاداء

لتسجيل: يتم التقييم بأربعة حكام وحسب تقييم داخلي للحكام ويؤخذ متوسط الدرجتين ويقسم على (٢) لغرض استخراج درجة اللاعب النهائية ويكون تقييم الأداء من (١٠) درجات وحسب الاتفاق وكما موضح بالشكل التالي. ويجب الثبات (٢)ث

### ٢-الاختبار الثاني: درجة امامية مكورة

الهدف من الاختبار: قياس قابلية الأداء ومعرفة درجته النهائية التي يحصل عليها اللاعب لأداء مهارة درجة امامية مكورة على بساط الحركات الأرضية.

أدوات الاختبار: بساط حركات الارضية ارضية بارتفاع (٢٠) سم، ساعة.

تقييم الاختبار: يتم تقييم الاختبار حسب الأداء الفني بحسب ما اتفق عليه المحكمين بحساب الاخطاء للاعب إذ إن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب على الجهاز هي (١٠) درجات. ولكل مهارة من مهارتي البحث

إجراءات الاختبار: يتخذ المختبر وضع التهيئة على البساط من ثم يقوم بأداء المهارة وثني الركبتين والاستناد باليدين على الارض وتقريب الراس الى الارض مع تكور الجسم للتهيؤ للدرجة الامامية المكورة والنهوض الى الوضع النهائي المهارة والثبات بعد انتهاء الاداء

لتسجيل: يتم التقييم بأربعة حكام وحسب تقييم داخلي للحكام ويؤخذ متوسط الدرجتين ويقسم على (٢) لغرض استخراج درجة اللاعب النهائية ويكون تقييم الأداء من (١٠) درجات وحسب الاتفاق وكما موضح بالشكل التالي.

### ٣-الاختبار الثالث: الوقوف على اليدين والثبات ٢ ث متبوعة بدرجة امامية مكورة

الهدف من الاختبار: قياس قابلية الأداء ومعرفة درجته النهائية التي يحصل عليها اللاعب لأداء مهارة الوقوف على اليدين متبوعة بدرجة امامية مكورة على بساط الحركات الارضية

أدوات الاختبار: بساط حركات الارضية ارضية بارتفاع (٢٠) سم، ساعة.

تقييم الاختبار: يتم تقييم الاختبار حسب الأداء الفني بحسب ما اتفق عليه المحكمين بحساب الاخطاء للاعب إذ إن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب على الجهاز هي (١٠) درجات. ولكل مهارة من مهارتي البحث

إجراءات الاختبار: يتخذ المختبر وضع التهيئة على البساط من ثم يقوم بأداء مهارة الوقوف على اليدين وعدم ثني مرفقي الذراعين والورك والاستناد والوقوف على اليدين والثبات ٢ ث وبعدها يقوم اللاعب الميلان

بالجسم من وضع الاستناد الى الامام وثني اليدين وتقريب الراس الى الارض مع تكور الجسم للتهيؤ للدرجة الامامية المكورة والنهوض الى الوضع النهائي المهارة والثبات بعد انتهاء الاداء

التسجيل: يتم التقييم بأربعة حكام وحسب تقييم داخلي للحكام ويؤخذ متوسط الدرجتين ويقسم على (٢) لغرض استخراج درجة اللاعب النهائية ويكون تقييم الأداء من (١٠) درجات وحسب الاتفاق وكما موضح بالشكل التالي. ويجب الثبات (٢) ث.

واعتمدت الباحثة على المفردات المقررة والموضوعة من قبل مدرب الفريق أما المنهج التعليمي فقد وضع من لدن الباحثة وبالاعتماد على آراء اهل اللعبة من المدربين ولم يغير في المفردات الموضوعة ، واستخدم جهاز المساعد في المنهاج الموضوع للعينة ، واستمرت التجربة لمدة ( ٨ ) اسابيع واشتملت على (٢٤) وحدة تعليمية بواقع ( ٣ ) وحدات في الأسبوع الواحد ، وبلغ زمن الوحدة الكلية (١٤٥) دقيقة وقت الجهاز من الجزء الرئيسي للوحدة بفترة زمنية مقدارها (٣٥) دقيقة بالنسبة لجهاز بساط الحركات الارضية ، كما اعتمدت الباحثة على مبدأ (التكرارات)، وحرص على أن يكون المنهج التعليمي الذي وضع من قبله ومن قبل المدرب ووفق الأسس والمبادئ العلمية.

### الجدول (٢) يبين التصميم التجريبي لمجموعة البحث

المجموعة	الاختبار القبلي	البرنامج التجريبي	الاختبار البعدي
مجموعة البحث	اختبار أداء مهارتي الوقوف على اليدين متبوعة بدرجعة امامية مكورة على بساط الحركات الارضية	تمارين خاصة بالادوات المساعدة	اختبار أداء مهارتي الوقوف على اليدين متبوعة بدرجعة امامية مكورة على بساط الحركات الارضية

### الجدول (٣) وحدة تعليمية يومية بالجهاز التعليمي المصمم لتعليم مهارتي الدراسة

اسم التمرين	التكرارات	الزمن الكلي
الوقوف على اليدين باستخدام الرولة الكبيرة ويكون ارتفاعها ١ متر	٥	٥/د
استخدام البساط وداء الدرجة المكورة	٥	٥/د

د/١٠	٥	استخدام الكرة السويدية ورميها ثم الدرجة الى الاعلى والوقوف على اليدين والثبات
ث/٥	٥	استخدام الرولة الصغيرة والثبات ٢ ث واداء الدرجة المكورة على البساط الاسفنجي
د/٥	٥	الوقوف على اليدين باستخدام الحبال المطاطية
د/٥	٥	الوقوف على اليدين باستخدام الرولة الصغيرة ويكون ارتفاعها ١.٥ متر

#### ٢-٤-٤ التمارين المستخدمة في المنهاج التعليمي والتي سيعتمدها المدرب.

- ١- استخدام الكرة السويدية في بعض التمارين التي تستهدف عضلة المليفيدوس في الظهر وكذلك عضلات البطن الداخلية
- ٢- نفس التمرين السابق مع الخطف بالرجلين الى الاعلى لمره واحده والرجوع على الرولة الإسفنجية.
- ٣- استخدام البكرات في التدريب على تقوية عضلات البطن الداخلية والظهر
- ٤- استخدام البساط المائل وعمل اللاعب الدرجة الامامية المكورة عن طريق الاستناد باليدين على البساط من الجهة العالية ويودي المهارة عن طريق القفز وضم الركبتين الى الصدر.
- ٥- نفس التمرين السابق استخدام البساط المائل وعمل اللاعب الدرجة الامامية المكورة عن طريق الاستناد باليدين على منتصف البساط من الجهة المنخفضة ويودي المهارة عن طريق القفز والتأكيد على وضم الركبتين الى الصدر بصورة سريعة جدا
- ٦- نفس التمرين السابق استخدام البساط المائل وعمل اللاعب الدرجة الامامية المكورة الامامية عن طريق الاستناد باليدين على بداية البساط من الجهة المنخفضة ويودي المهارة عن طريق القفز للأمام والتأكيد على وضم الركبتين الى الصدر بصورة سريعة جدا ولا يكمل اللاعب الحرجة بالاتجاه الامامي لكن في نهاية الحركة يعود بالاتجاه العكسي للبساط.
- ٧- استخدام استخدام الحبل المطاط بالسحب
- ٨- استخدام الرولة الاسفنجية الصغيرة الحجم ويكون ارتفاعها ١.٢٥م يقوم اللاعب بالاستناد باليدين على الأرض وعمل الوقوف على اليدين مع الاستناد على الرولة الاسفنجية بزواية ٤٥ د
- ٩- استخدام الرولة الاسفنجية الكبيرة الحجم ويكون ارتفاعها ١.٥ متر يقوم اللاعب بالاستناد باليدين على الأرض وعمل الوقوف على اليدين مع الاستناد على الرولة الاسفنجية بدون زاوية في مفاصل الجسم

ومن ثم يقوم بثني اليدين من المرفقين وعن طريق دوران الرولة الاسفنجية مع البقاء بالاستناد بالقدمين مع التأشير ولمس الراس بالأرض

١٠- استخدام البار الحامل للرولات ويقوم اللاعب بالاستناد بالقدمين عن طريق الأصابع ومن ثم يقوم بثني اليدين من المرفقين وعن طريق ترك البار والنزول على البساط المائل وعمل الدرجة الامامية المكورة  
١١- أداء المهارة كاملا و استخدام البساط المائل وذلك وأداء المهارة الكاملة مع ربط المهارتين الوقوف والدرجة الامامية المكورة

وبعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهج التعليمي لمهارتي الوقوف على اليدين والدرجة الامامية المكورة على جهاز بساط الحركات الارضية، تم اجراء الاختبار البعدي في الساعة الثالثة عصرا من يوم (٢٠ / ٥ / ٢٠٢٣) وبالأسلوب نفسه الذي تم عليه في الاختبار القبلي، اذ قام الباحث بتهيئة الأجواء والظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة. تم تقييم أداء اللاعبين مباشرة من قبل الحكام (ملحق ٤)، المعتمدين من الاتحاد المركزي للجمناستك واعتمدت درجة التقييم بمدى (١٠) درجات للمهارة. واعتمد الباحثين القانون الدولي للجمناستك الفني باستبعاد اعلى درجة وأقل درجة واعتماد الوسط الحسابي للدرجتين الوسطيتين من درجات الحكام. وتقسيما على اثنتين لاستخراج درجة اللاعب النهائية.

#### ٢-٤-٥ الوسائل الإحصائية: -

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

#### الباب الثالث: ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### الجدول (٤) يبين التوزيع الطبيعي للعينة

		الوقوف على اليدين	الوقوف على اليدين والثبات ٢ث	متبوعة بدرجة امامية مكورة
		الوقوف على اليدين والثبات ٢ث	درجة امامية مكورة	درجة امامية مكورة
العينة		5	5	5
المعاملات الطبيعية	المتوسط الحسابي	3.4400	3.2000	3.9800
	الانحراف المعياري	.43932	.23452	.17889
الاختبار الاحصائي		.242	.265	.345
قيمة الدلالة		.200c,d	.200c,d	.053c

قامت الباحثة بعد التأكد من توزيع العينة طبيعياً من خلال اختبار سميرنوف وكولكروف باستخدام الإحصاء المعلمي لاستخراج النتائج

الجدول (٥) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ والدلالة وفروق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي لمهارتي عينة البحث

نوع الدلالة	sig	قيمة T المحسوبة	خ ف	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		القياس	ن	
					ع ±	س	ع ±	س			
معنوي	.001	8.43	٢٨٨.	2.40	.447	5.70	.439	3.44	درجة	٥	الوقوف على اليدين
معنوي	.000	10.3	٢٢٣.	2.26	.547	5.60	.234	3.20	درجة	٥	لدرجته الامامية المكورة
معنوي	.000	17.6	١٨٨.	3.28	.296	7.26	.178	3.98	درجة	٥	الوقوف متبوع بدرجته

\* معنوي عند مستوى الثقة (٠.٠٥) إذا كان نسبة الخطأ  $\geq$  (٠.٠٥). ودرجة حرية ٤

### ٣-١ مناقشة النتائج :

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٤) والشكل (٢) الخاص بالمهارات وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وتعزو الباحثة ذلك إلى أن تمرينات خاصة لعضلات البطن والظهر باستخدام ادوات مساعدة الذي اثبت فاعليته في تعليم مهارتي البحث الوقوف على اليدين والدرجة الامامية المكورة وذلك من خلال التأثير على معرفة متطلبات المهارات والاتزان من خلال الارتكاز وتركيز اللاعب على وضع مفاصل الجسم بصورة صحيحة والحفاظ على مركز كتلة الجسم بالموضع المقلوب ومعرفة الزاوية التي يميل بها الجسم الى الامام ومن ثم سحب الرجلين وتكويرهما وضمهما الى الصدر والنزول بسرعة صحيحة على الاكتاف وضم الراس الى الصدر لتقليل حركة الجسم بالدرجة الامامية المكورة بصورة صحيحة إذ النتائج اظهرت وجود تطور بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وذلك من خلال تطور الاوساط الحسابية للاختبارين ويدل ذلك على مساهمة تمرينات خاصة لعضلات البطن والظهر باستخدام ادوات مساعدة لعملية التعليم المهارتين بصورة صحيحة وتوفير الجانب النفسي عن

طريق الرولات الاسفنجية والبساط المائل لهم لان أداء هذه المهارة تسبب الإصابة اذا لم يحسن اللاعب أدائها بالمسارات الصحيحة .

ووفر الجهاز الفائدة للمدرب واللاعبين والذي ساهم بشكل جيد في تعليم اللاعبين من خلال أداء خالي من الاخطاء المصاحبة للتعلم ان 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 الأداة مثل عامل الخوف والقلق، كك تسهيل الحركات من خلال رفع جزء من العبء الواقع على اللاعب في عملية التعلم (سكران، شهاب، ٢٠٢٣، ص ٤٢٠).

كما قدم الجهاز بتسهيل عملية التعليم لأنه كان يضع اللاعب على مسار صحيح ، وخاصة في المراحل ، إذ يعمل الجهاز على مساعدة اللاعب في تثبيت وضع الجسم والذي يلعب دور كبير في تعلم المهارتين على جهاز بساط الحركات الأرضية ويحقق اتزان عالي مما يعطي للاعب إمكانية توازن دون السقوط الى الامام او الجانب ويقدم جو من الثقة و الأمان عندهم إذ تتفق الدراسة مع دراسة (جمال واخرون، ٢٠٢١) اللاعب الذي يكون ناجحاً يصبح أكثر ثقة في النفس ويشعر بثقة أكبر وتكون لديه دافعية أكبر ببذل الجهد من أجل التفوق ، بينما اللاعب الذي تكون خبراته فاشلة تكون ثقته بنفسه ضعيفة ويشعر بدرجة أقل نحو قيمته لذاته ، "ان للأدوات والاجهزة 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 وهذا ما أكده ( الكريمي، ٢٠١٩، ص ٢٠ ) "ان للأدوات والاجهزة 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" ويشير (هاني الدسوقي ابراهيم ، ٢٠١٣، ص ١٦٦ ) بأن الاجهزة والادوات تساعد على انتقال المعرفة والمعلومات والمهارات المختلفة والمتعددة وترفع من قدرة اللاعبين على اكتساب المهارة

من خلال الحواس المختلفة وبالتالي تعمل على التأثير الايجابي في سرعة تطور المهارات الاساسية وتحسين مواصفات أداء الخططي والمهاري"

كما ساهمت تمارين خاصة لعضلات البطن والظهر باستخدام ادوات مساعدة المقترحة في تنمية روح المنافسة والتشويق لدى اللاعبين البراعم من خلاله الوصول الى هدف وهو تعليم المهارتين قيد البحث وهو الأمر الذي وضع من أجله

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات:

١- إن تمارين خاصة لعضلات البطن والظهر باستخدام ادوات مساعدة أثّر بشكل واضح في تعلم المهارتين كل على حدة وادائهما معا وبشكل جيد.

٢- إن تمارين خاصة لعضلات البطن والظهر باستخدام ادوات مساعدة قد أثّر بشكل واضح في تعلم المهارتين كل على حدة وادائهما معا وبشكل جيد.

٣- يقترح الباحث استخدام تمارين خاصة لعضلات البطن والظهر باستخدام ادوات مساعدة لأعمار أكبر وخاصة في كليات التربية البدنية والتي تدخل في درس الجمناستيك بنين وبنات لأنهم لم يتعلموا المهارات سابقا.

#### المصادر:

خير الدين علي. (١٩٩٩). دليل البحث العلمي. القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة والنشر.

سلامة عبد الحافظ. ٢٠٠٠. الوسائل التعليمية والمنهج المجلد ١. عمان: الفكر للنشر والتوزيع.

ياسر احمد الكريمي (٢٠١٩) تأثير تمارين خاصة بجهاز المتوازي المحوري المقترح في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والقدرات الحركية وتعلم مهارة (Healy) على جهاز المتوازي بالجمناستيك الفني للرجال اطروحة دكتوراه جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أكرم خطابية. (١٩٩٧). المناهج المعاصرة في التربية الرياضية. ط.١ عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

اميرة عبد الواحد، شيماء عبد مطر، جمال سكران (٢٠١٩) استخدام جهاز مساعد في تطوير المرونة وتأثيره في تحسين أداء مهاتي الكارتويل والقوس الخلفي على بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للنساء مجلة كلية التربية الاساسية، المجلد ١، العدد ١ عدد خاص بوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول لنقابة الأكاديميين العراقيين، الصفحات ٢٤-٤٥.

انمار عطشان خرکان (٢٠١٦) تأثير جهاز مساعد لتطوير مهارة الروسي على جهاز الحصان الحلق بالجمناستك للناشئين مجلة جامعة ذي قار العلمية، المجلد ١١، العدد ٤، الصفحات ١-١٦.

حبيب لامي عباس، امين عطا (٢٠٢٢) حسن تأثير استخدام جهاز مصمم لتطوير مهارة الهبوط بالقلبة الهوائية المستقيمة على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال مجلة واسط للعلوم الرياضية، المجلد ٧، العدد الأول.

سناء عبد كاظم؛ (٢٠١٢) تأثير استخدام قرص التوازن في مستوى تعلم بعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد).

شهاب احمد (٢٠١٦)؛ تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز مقترح لتطوير القوة النسبية للذراعين وبعض القدرات المهارية والبدنية وهرمون النمو للاعبين الجمناستك الناشئين: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة).

ندى ابراهيم، (٢٠١٦): الاوزان المضافة في بعض المتغيرات البدنية والكينماتيكية واداء مهارة نصف لفة على جهاز العقلة للناشئين: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية الشتالدر التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات)