

استخدام اجهزة وأدوات خاصة وأثرها في تطوير بعض مهارات الثبات على جهاز الحلق للجمناستك الفني للرجال

م.د وجدان سعيد جهاد حسين/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان

wajdan@uomisan.edu.iq

م.م احمد عبد الله لفته/ كلية الكوت الجامعة/ قسم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ahmed.abdullah@alkutcollege.edu.iq

ا.م.د جمال سكران حمزة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد

Jomal.Hamza@cope.uobaghdad.edu.iq

ملخص البحث

يهدف البحث الى معرفة تأثير استخدام الاجهزة و الادوات المساعدة في تطوير بعض مهارات الثبات على جهاز الحلق للجمناستك الفني للرجال اما فروض البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية-2 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية استعمل الباحثون المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذو الاختبارين القبلي والبعدي) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

تحدد مجتمع البحث بـ (8) لاعبين متقدمين لنادي بغداد بالجمناستك وتتراوح اعمارهم بين (18-25) سنة وهي فئة المتقدمين، و شكلت عينة البحث نسبة (100%) . وتم تقسيمهم بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية.

استنتج الباحثون: ان للأجهزة والادوات المساعدة دور كبير في تطوير أداء مهارات قيد البحث على جهاز الحلق للمتقدمين . اما اهم التوصيات. ضرورة استخدام الأجهزة والادوات المساعدة في تطوير أداء مهارات قيد البحث على جهاز الحلق للرجال 2- بالإمكان اجراء دراسات مشابهة للتدريب على أجهزة الجمناستك الأخرى .

الكلمات المفتاحية:- ،أدوات مساعدة ، مهارات الثبات ،جهاز الحلق

The use of special devices and tools and their impact on developing some stability skills on the ring's apparatus for Artistic gymnastics for men

Abstract

The aim of the research is to find out the effect. The use of assistive devices and tools in developing some stability skills on the ring's apparatus for artistic gymnastics for men. **As for the research hypotheses**, there are statistically significant differences between the pre and post tests for the control and experimental groups. 2- There are statistically significant differences between the two post tests for the control and experimental groups. **The researcher used the experimental approach** (designed by the two groups). The two equivalent tests (pre and posttests) to suit the nature of the problem to be solved. The research community was determined by (8) junior players for the Baghdad Gymnastics Club, and their ages ranged between (18-25) years, which is the category of applicants, and the research sample constituted a percentage of (100%). They were divided by lottery into two groups, control and experimental. **The researcher concluded:** The devices and auxiliary tools have a great role in developing the performance of the skills under research on the throat device for applicants. **As for the most important recommendations.** The necessity of using assistive devices and tools to develop the performance of the skills under discussion on the ring's apparatus for men. 2- Similar studies can be conducted for training on other gymnastics equipment.

Keywords:—, auxiliary tools, stability skills, ring's apparatus

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة

يعتبر جهاز الحلق من الأجهزة الصعبة و التي تحتاج الى توازن عالي وتكيف لعضلات الجسم في الطرف العلوي وما يتناسب مع شكل الأداء المهاري الخاص لكل مهارة اذا ن بعض مهارات الثبات والتي هي من متطلبات جهاز الحلق كالصليب المقلوب والصليب من الوقوف وبعض اشكال الصليب الى ثبات (2) ث كي تحتسب درجه الصعوبة فضلا عن مهارات الثبات تحتاج الى قدرات بدنيه عالية منها القوة وتحمل القوة وجهاز الحلق هو ثالث جهاز في ترتيب اجهزه الجمناستك الفني للرجال يحتاج اللاعب عنده اداء السلسلة الحركية في المنافسات فئة المتقدمين الى أداء عشر مهارات حركيه تختلف في اوضاعها ومتطلباتها .

ومجموعات الحركات حددها القانون الدولي الذي يحكم العمل على هذا الجهاز وهذه المجموعات والمتطلبات قسمت إلى 4 مجموعات وهي أولاً مجموعة حركات القوة ثانياً مجموعة حركات القوة من المرجحة ثالثاً حركات المرجحة رابعاً حركات النهاية او الهبوط وهذه المجموعات ملزم اللاعب أن يؤدي حركات من جميع المجموعات وإلا سيفقد الكثير من علامات التفوق

اما في ما يخص الأجهزة والادوات المساعدة في جهاز الحلق فهي تختلف من مهاره الى مهاره اخرى اذ انه كل مهاره في شكلها تحتاج الى جهاز او اداه خاصه في تعليمها اذ ان شكل الاداء ضروري جدا عند استخدام اي شكل من اشكال الادوات المساعدة فضلا عن مساعده المدرب للاعب . وتكمن أهمية البحث استخدام أدوات خاصة في تطوير بعض مهارات الثبات على جهاز الحلق للجمناستك الفني للمتقدمين

1-2 مشكلة البحث

وكما هو معلوم فإن لعبة الجمناستك هي من الالعاب المهمة جداً لما لها من استخدام كبير لكافة عضلات الجسم وما يميزها هو مركز ثقل الجسم الذي يتحرك بشكل كبير ومتغير من نقطة إلى نقطة أخرى أثناء إداء المهارات و مجموعة حركات القوة والقوة بالمرجحة وهذه المجموعتين تحتاج إلى قوة بدنية في الكتفين والذراع بشكل كبير وأساسي إضافة إلى باقي عضلات الجسم حيث سيقوم اللاعب بالثبات على الجهاز بوضعيات مختلفة وكثيرة وبما ان جهاز الحلق هو جهاز حر وغير ثابت وفيه يتأرجح موضع ارتكاز اللاعب عليه وهي الحلقتين فهذا يشكل

صعوبة أكبر على اللاعب للمحافظة على حمل وزن جسمه والثبات فيه وعليه فمن مهمة المدرب هو بناء عضلات قوية لكثف اللاعب وجذعه والتي ستكون مسؤولة بشكل كبير عن حمل اللاعب وعن ثباته إضافة إلى بناء قدرة حركية للاعب ليتمكن من الوصول إلى التكيف العضلي لحركة اللاعب للوصول إلى نقطة الثبات أي مسار الحركة والعضلات المستخدمة وهنا يتوجب على المدرب استخدام طرق وأساليب تدريب للوصول تدريجياً إلى الإداء الحركي الكامل ومن هذه الطرق هو تجزئة الحركة واستخدام أدوات تدريب مساعدة تحاكي العمل العضلي وكذلك مسار الحركة وتدريبات مساعدة على الأرض أو أجهزة أخرى بمساعدة المدرب

1-3 يهدف البحث :

معرفة تأثير . استخدام الأجهزة والأدوات الخاصة في تطوير بعض مهارات الثبات على جهاز الحلق للجمناستك الفني للرجال

1-4 فرضا البحث:

1-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

2- منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم العينتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبليين والبعديين كما تحدد مجتمع البحث بـ (8) لاعبين متقدمين للمنتخب العراقي للجمناستك وتتراوح اعمارهم بين (18-25) سنة وهي فئة المتقدمين، و شكلت عينة البحث نسبة (100%) . وتم تقسيمهم بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية .

2-2 تكافى العينة

قام الباحثون بأجراء المتكافى على عينة البحث من خلال المهارات المبحوثة والجدول الاتي يبين المجموعتين

الجدول (1) يبين تكافئ المجموعتين في الاختبار القبلي

نوع الدالة	المعنوية الحقيقية	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
عشوائي	.172	1.549	.081	5.00	.244	4.80	درجة	من التعلق السحب عموديا بأذرع مستقيمة الى الصليب
عشوائي	.897	.136	.216	5.10	.298	5.07	درجة	من الصليب الضغط الى وضع الاستناد L-
عشوائي	.537	.655	.350	4.37	.404	4.55	درجة	من التعلق -الدوران مستقيم الى الخلف الى وضع سوالو

* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$. عند درجة الحرية (8) -2 = 6.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة :-

2-3-1 الوسائل البحثية:- استعان الباحثون بالوسائل البحثية الآتية :-

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

2- الملاحظة والتحليل .

3- المقابلات الشخصية.

4- الاختبارات والقياس .

5- التجريب.

6- شبكة الانترنت

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة:- استعان الباحثون بالأدوات والأجهزة الآتية:-

1. ساعة توقيت الكترونية عدد (1) .

2. كاميرا تصوير نوع (Nikon) عدد (1)

3. جهاز لاب توب (hp) عدد (1)

4. جهاز حلق القانوني عدد (1).

5. افراس ليزرية.

6. ابسطة اسفنجية عدد (4).

7. جهاز حلق منخفض.

8. اشرطة مطاطية.

9. جهاز مساعد مصمم لجهاز الحلق

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

استخدم الباحثون عدة اجهزة وادوات خاصة لعينة البحث مختلفة تناسب كل واحدة التمارين المستخدمة في البحث لتطوير المهارات المستهدفة كما استخدم الباحثون جهاز الحلق المنخفض واشربة تثبيت متنوعة

2-4-1 الاختبارات المهارية

1-الهدف من الاختبار: قياس قابلية الأداء ومعرفة درجته النهائية التي يحصل عليها اللاعب لأداء لمهارة من التعلق السحب عموديا بأذرع مستقيمة الى الصليب

أدوات الاختبار: جهاز حلق قانوني، بساط إسفنجي بارتفاع (20) سم، ساعة.

تقييم الاختبار: يتم تقييم الاختبار حسب الأداء الفني للقانون الدولي بحساب الاخطاء للاعب إذ إن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب على الجهاز هي (10) درجات.

إجراءات الاختبار: يتخذ المختبر وضع التعلق على جهاز الحلق ثم يقوم اللاعب بأخذ وضع بداية الحركة أي الاذرع ممدودة ومستقيمة ويبدأ بالضغط الى الاعلى بسحب جسمه بوضع عمودي والوصول الى وضع الصليب والثبات (2) ث ثم يقوم بإكمال متطلبات المهارة والثبات بعد انتهاء الاداء

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



شكل (1) يبين اداء المهارة

2-الهدف من الاختبار: قياس قابلية الأداء ومعرفة درجته النهائية التي يحصل عليها اللاعب لأداء لمهارة

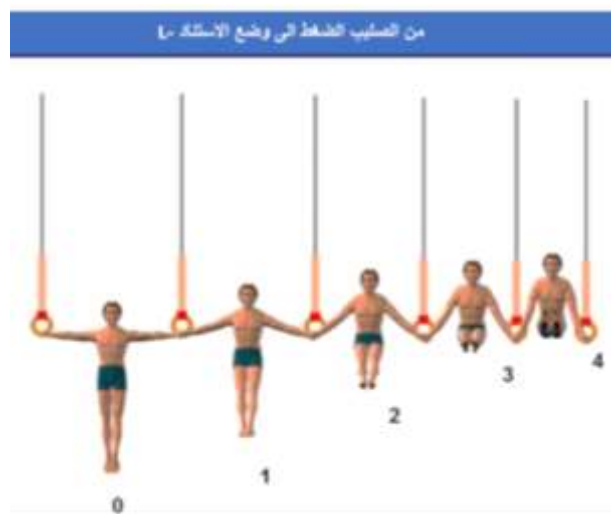
من الصليب الضغط الى وضع الاستناد -L

أدوات الاختبار: جهاز حلق قانوني، بساط إسفنجي بارتفاع (20) سم، ساعة.

تقييم الاختبار: يتم تقييم الاختبار حسب الأداء الفني للقانون الدولي بحساب الاخطاء للاعب إذ إن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب على الجهاز هي (10) درجات.

إجراءات الاختبار: يتخذ المختبر وضع الصليب على جهاز الحلق ثم يقوم اللاعب بأخذ وضع بداية الحركة أي الاذرع ممدودة ومستقيمة ويبدأ بالضغط الى الاعلى والوصول الى وضع الاستناد -L والثبات (2) ث ثم يقوم بإكمال متطلبات المهارة والثبات بعد انتهاء الاداء

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



شكل (2) يبين اداء المهارة

3-الهدف من الاختبار: قياس قابلية الأداء ومعرفة درجته النهائية التي يحصل عليها اللاعب لأداء لمهارة

من التعلق -الدوران مستقيم الى الخلف الى وضع ملائيس او سوالو

أدوات الاختبار: جهاز حلق قانوني، بساط إسفنجي بارتفاع (20) سم، ساعة.

تقييم الاختبار: يتم تقييم الاختبار حسب الأداء الفني للقانون الدولي بحساب الاخطاء للاعب إذ إن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب على الجهاز هي (10) درجات.

إجراءات الاختبار: يتخذ المختبر وضع التعلق على جهاز الحلق ثم يقوم اللاعب بأخذ وضع بداية الحركة أي الانزع ممدودة ومستقيمة ويبدأ بدوران الجسم بوضع مستقيم الى الخلف ويبدأ بالضغط من خلال قبضة اليد وشدة الجذع والورك والوصول الى الشكل النهائي للاداء المهاري لمهارة السوالو او الملائيس والوصول الى وضع الصليب والثبات (2) ث ثم يقوم بإكمال متطلبات المهارة والثبات بعد انتهاء الاداء

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



شكل (3) يبين اداء المهارة

2-5 التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة الاستطلاعية وكان الغرض للاختبارات والمصادف يوم لثلاثاء بتاريخ 15 / 5 / 2022 م. وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية هو للتعرف على:-

1. ملائمة الاختبارات والتمرينات لعينة البحث .
 2. ملائمة الأدوات والأجهزة المستعملة.
 3. الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
 4. تفهم فريق العمل المساعد لمجريات العمل.
 5. التعرف على أهم المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثان في سير عملهما.
- وقد حققت التجارب الاستطلاعية أغراضها من حيث: -

1. التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة وتوافرها لتنفيذ التجربة الرئيسية.
2. التأكد من أن الاختبارات التي تم ترشيحها من قبل السادة الخبراء والمختصين فضلا عن التمرينات المعدة ملائمة للعينة.
3. تم التعرف على المدة الزمنية لتنفيذ الاختبارات.

معرفة فريق العمل المساعد بواجباتهم.

2-6 التجربة الرئيسة

2-6-1 الاختبارات القبلية :-

بعد التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات والاختبارات قام الباحثون بإجراء الاختبار القبلي اذ تم اجراءه بتاريخ 22 / 5 / 2022 م. في الساعة الرابعة عصراً على عينة التجربة الرئيسة في نادي بغداد الرياضي. إذ قام الباحثون بتصوير الاداء بكاميرا فيديو وتم عرض التصوير على مجموعة من المقيمين للأداء المهاري (مهارات قيد البحث) حيث تم احتساب لدرجة كل لاعب حسب اتفاق المقيمين الأربعة* بتقييم المهارة من (10) درجات(عن طريق شطب اعلى درجة واقل درجة وجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسيمهم على 2 تستخرج الدرجة النهائية للاعب ولمحاولتين وقد قيم الاداء حكام معتمدين من الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك .

2-6-2 التجربة الرئيسة:-

قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسة الخميس بتاريخ 23 / 5 / 2022 م. في الساعة الثالثة عصراً بعد معرفة نتائج الاختبار القبلي وشملت التجربة الرئيسة التدريب على التمرينات الخاصة بجهاز المتوازي اذ تم تنفيذ التمرينات واستمرت التجربة (4) اسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعياً وان وقت الوحدة التعليمية (150) دقيقة والقسم الرئيسي الخاص بجهاز المتوازي كان (45) دقيقة وقد استند الباحثون في وضعه استخدام الأجهزة والادوات في تحسين اداء مهارات قيد البحث على اراء خبراء الجمناستك

2-6-3 الاختبار البعدي:-

بعد ان انتهى الباحثون من التجربة الرئيسة أجرى الاختبار البعدي لمهارة لمجموع عينة البحث وذلك في تمام الساعة الرابعة عصراً من يوم الاحد 27 / 6 / 2022 م

ملحق 3*

إذ قام الباحثون بالتصوير الفيديوي للأداء وتم عرض التصوير على نفس المقيمين. إذ تم تقييم الأداء لكل مهارة (10) درجات بواسطة استمارة تقييم الأداء وتمت عملية احتساب الدرجات من قبل الحكام بنفس الطريقة التي اتبعت في الاختبار القبلي ، علماً أن كل لاعب قام بمحاولتين.

2-7 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج القيم الإحصائية لنتائج البحث.

1. الوسط الحسابي

2. الانحراف المعياري

3. النسبة المئوية

4. قيمة Tالتعينات المترابطة

5. قيمة Tالتعينات المستقلة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها، ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية لتحقيق أهداف البحث والتحقق من فرضياته.

جدول (2) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة

والتجريبية في متغيرات البحث

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				المجاميع	
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارة
ع±	س	ع±	س	ع±	س	ع±	س		
.330	6.22	.081	5.00	.434	5.42	.244	4.80	درجة	

.665	7.05	.216	5.10	.221	5.82	.298	5.07	درجة	
.264	6.65	.350	4.37	.391	5.40	.404	4.55	درجة	

الجدول (3)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث.

المعالم الاحصائية متغيرات البحث	وحدة القياس	مجموعة	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الدلالة
من التعلق السحب عموديا بأذرع مستقيمة الى الصليب	درجة	الضابطة	.625	.250	5.00	.015	معنوي
		التجريبية	.403	.201	6.07	.009	معنوي
من الصليب الضغط الى وضع الاستناد L-	درجة	الضابطة	.750	.351	4.271	.024	معنوي
		التجريبية	.806	.403	4.83	.017	معنوي
من التعلق -الدوران مستقيم الى الخلف الى وضع سوالو	درجة	الضابطة	.850	.300	-5.667	.011	معنوي
		التجريبية	.457	.228	9.94	.002	معنوي

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

3-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث لمتغيرات البحث:

من خلال ملاحظة الجداول (2،3) والشكل (2) يظهر أن الفرق واضح في الاختبارين القبلي والبعدي لمهارات قيد البحث ولصالح الاختبارات البعدية في تحسين اداء هذه المهارات ويظهر هذا واضحا من خلال معرفة فروق الأوساط الحسابية للاختبارات.

ويعزو الباحثون السبب في ذلك يعود إلى استعمال المجموعة التجريبية الاجهزة و الأدوات المساعدة الخاصة التي كان لها الأثر الكبير في تطوير هذه المهارات فقد حققت تحسنا من خلال ضبط الاداء الفني لها و كونها من

المهارات التي تحتاج إلى الاتزان للجسم وبالأخص عضلات الذراعين والأكتاف وهذا ما وفرته الاجهزة و للادوات المساعدة إذ أن تكرار العمل بالاجهزة والادوات المساعدة تطور من عمل العضلات العاملة في مسارات الاداء فضلا عن الوصول الى اتزان عالي للجسم من خلال مركز الثقل ما تقدم نجد أن التقدم في تعلم هذه المهارة يعود إلى استخدام الوسيلة التعليمية المساعدة والتي تعمل على اختصار الفترة الزمنية للتعلم وهذا ما أكدّه (محمد عثمان) "الوسيلة التعليمية تؤدي إلى دفع عملية التعلم وتخفيض المدة اللازمة للتعلم". (عثمان، 1987، ص152)

التعلم والتكرارات والمساعدة، وهذا ما أكدّه (مفتي، 1994، ص23) " اللاعب يصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم". (حمادة، 1994، ص23)

كما يعزو الباحثون معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلى المنهج التدريبي والخبرة الواسعة المتبعة من قبل المدرب والأسلوب الخاص المبني على التغذية الراجعة الانية والحسية أثناء التمرين و تصحيح أخطاء اللاعبين وتشجيعهم ودعمهم 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 " (Magaakin,2007,p108)

2-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4) 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 / متغيرات البحث
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	.026	2.929	.330	6.22	.434	5.42	درجة	من التعلق السحب عموديا بأذرع مستقيمة الى الصليب

من الصليب الضغط الى وضع الاستناد L-	درجة	5.82	.221	7.05	.665	3.491	.013	معنوي
من التعلق -الدوران مستقيم الى الخلف الى وضع سوالو	درجة	5.40	.391	6.65	.264	5.290	.002	معنوي

معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$. عند درجة الحرية (8) -2 = 6.

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للمهارة (قيد البحث):

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (4) والخاص بمهارات قيد البحث وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون ذلك إلى استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة الخاصة التي أظهرت فاعليتهما في تطوير ورفع مستوى الأداء المهاري لمهارات قيد البحث على جهاز الحلق لدى عينة البحث إذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية وذلك من خلال ملاحظة الاوساط الحسابية للاختبارات ويدل ذلك على مساهمة الأجهزة والادوات في تطوير ادائها بشكل دقيق وفعال ومدى فائدة الكادر التدريبي منها والتي ساهمت بشكل جيد في تحسين اداء اللاعبين من خلال أداء خالي من الاخطاء التي تصاحب والى ثبات مقبول .

و 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 ". (عبد الكاظم، 2012، ص33)

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 ، وكما تعد الأجهزة والادوات من الوسائل التدريبية المهمة في تطوير القابليات البدنية والحركية والمهارية الخاصة حسب الرياضة التخصصية لأن وضعها يكون حسب المسارات الحركية والواجب الحركي للمهارة المطلوب تنفيذها. وكذلك زمن الاداء او يتم وضعها حسب متطلبات الفعالية بشكل عام ويكون ملائماً

لفترة الاعداد الخاصة بالوحدة التدريبية، كذلك فان التمرينات المستخدمة في الأجهزة والادوات 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.

"إن تدريب معظم حركات الجمناستك هي عبارة عن تمرينات خاصة كونها تعتمد بالدرجة الاساس على التمرينات المشابهة في أدائها تجاه الحركة المراد تعلمها سواء تمثل هذه التمرينات جزء أم مجموعة أجزاء من الحركة الاساسية". (محمد، 2005، ص31)

لذلك اهتم الكثير من المربين بالتمرينات الخاصة ووضعت الكثير من البحوث التي تناولتها وكلاً حسب الرياضة التخصصية. وقد اطلقت عليها العديد من التعريفات ومنها:-

"حركات تشبه في مساراتها حركات المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع صفات وقابلية اللاعب وتعتمد على أجزاء معينة من عضلات الجسم وتختص بفعالية أو رياضة معينة، وتشمل حركات تشبه حركات الفعالية أو الرياضة المستهدفة، إذا احتوت على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية أو الرياضة المماثلة للحركة ومقاربة لها (باتجاه الحركة وقوتها) التي تعمل فيها العضلات على وفق حركات المنافسة". (الدليمي، 2011، ص68)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

استنتج الباحثون:.

1- ان للأجهزة والادوات المساعدة دور كبير في تطوير أداء مهارات قيد البحث على جهاز الحلق للرجال

4-2 التوصيات

1- ضرورة استخدام الأجهزة والادوات المساعدة في تطوير أداء مهارات قيد البحث على جهاز الحلق للرجال

2- بالإمكان اجراء دراسات مشابهة للتدريب على أجهزة الجمناستك الاخرى.

❖ المصادر

- ❖ اسماعيل أبراهيم محمد: تأثير تمارينات خاصة على وفق بعض المتغيرات البايوميكانيكية لتعلم مهارة الدياميدوف على جهاز المتوازي، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2005، ص31.
- ❖ 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 ، 2012م) ، ص33.
- ❖ شهاب احمد ؛ تأثير تمارينات خاصة باستخدام جهاز مقترح لتطوير القوة النسبية للذراعين وبعض القدرات المهارية والبدنية وهرمون النمو للاعبي الجمناستك الناشئين : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016) ، .
- ❖ محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم والتدريب الرياضي، (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1987).
- ❖ مفتي ابراهيم حمادة؛ الجديد في الإعداد المهارى والخططى للاعب كرة القدم : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994م)،
- ❖ ناهده عبد زيد الدليمي: مختارات في التعلم الحركي، ط1، النجف، دار الطباعة والتصميم، 2011.
- ❖ ARTHUR MAGAANKIN : (History OF GYMNASTIC) EDITION , AMPHORA, PARIS . 2007

ملحق (1)

التمارين والاجهزة المستخدمة في تحسين أداء المهارات وحسب وضع الأداء لكل مهارة

		1 من وضع الاستلقاء يليس اللاعب حزام خاص على مركز ثقل الجسم يقف المدرب فوقه ويقوم بسحب اللاعب الى الأعلى من مقبضي الحزام الخاص بالسحب
		2 استخدام الحلق المنخفض مع الحبال المطاطية من خلال تثبيت الحبال على مقبضي الحلق والاستناد على منتصف الحبال ومن ثم يقوم اللاعب بالسحب الى الأعلى الى وضع الصليب

		3 استخدام قفازين موضوعين بشكل متوازي ومن ثم يقوم اللاعب بالاستناد بوضع فني يحاكي عملية الأداء المهاري مع مساعدة من قبل لاعب ثاني بتكرار العمل بالانخفاض والارتفاع الى وضع الوقوف	3
		4 باستخدام جهاز مصمم من قبل الباحثين مثبت عليه من الأعلى حلق وبالجبهة الثانية مثبت عيه حبال مطاطية بمقاومات تناسب اوزان اللاعبين المتقدمين يوضع تحت مركز ثقل اللاعب ومن ثم يقوم اللاعب باستخدام الجهاز من خلال التكرارات عليه	4
		5 باستخدام الحلق المنخفض ومساعدة المدرب بوضع فني للمساعدة مسك الحلق بوضع الصليب سوالو خفض الجسم ورفع من قبل اللاعب بمساعدة المدرب والتأكيد على اللاعب باستقامة اليدين	5
		6 باستخدام جهاز مساعد عن طريق حزام جلدي يثبت على الخصر وبمساعدة المدرب على الأداء الصحيح للاعب يودي مهارتي الصليب ومهارة سوالو	6

ملحق (2)

يبين الوحدات التدريبية لاستخدام الاجهزة والادوات الخاصة وأثرها في تطوير بعض مهارات الثبات على جهاز الحلق للجمناستك الفني للرجال

الأسبوع : الأول	المكان: قاعة (نادي امانة بغداد)
الوحدة التدريبية: (1) (2) (3)	عدد اللاعبين والفترة: (متقدمين 18-25) سنة
اليوم والتاريخ: 2022/5 /20	هدف الوحدة: (تطوير مهارات قيد البحث)
زمن الوحدة : (150 د)	الأدوات المستخدمة : (جهاز الحلق المنخفض اشربة مطاطية ، ابسطة)

أقسام الوحدة التدريبية	ت	التمرين أو النشاط	الشدة	التكرار	زمن الاداء للتمرين	المجاميع	الراحة بين المجاميع	زمن الاداء الكلي
القسم الرئيسي	1	من وضع الاستلقاء على البطن بمساعدة المدرب بعد لبس الحزام الضغط بالذراعين الى الأسفل ورفع الجسم كله والاستناد بالكفين فقط	70 %	5	25/ثا	5	30/ثا	10/د
		باستخدام الأشرطة المطاطية وتثبيتها بالحلقتين من الأطراف بحيث تكون متدلية من بين الحلقتين ومن ثم يقوم اللاعب بالاستناد بالقدمين من منتصف الأشرطة المطاطية ويقوم برفع الجسم الى وضع الصليب .	70 %			5	40/ثا	

10/د	60/ثا	5	25/ثا	5	70%	استخدام القفازين ووضعهما بشكل متوازي ثم يقوم اللاعب بالاستناد بالذراعين الى حد الكتفين ويقوم بالضغط من نهاية الاكتاف وعمل وقوف على الاكتاف والنزول بصورة مستقيمة للجسم.	2	45 د
						ملاحظه		
				4		الوقت المتبقي من الوحدة التدريبية هو لأداء باقي المهارات الاساسية والتدريبية على الجهاز القانوني لتفادي الاصابة والاحتفاظ بالمهارات الاساسية للجهاز	3	
12/د			20/ثا					