



تأثير تمرينات بدنية خاصة في مستوى أداء متطلبات السلسلة الحركية على جهاز (حصان الحلق) في الجمناستك الفني للرجال

The effect of special physical exercises on the performance level of the Routine requirements on the apparatus (Pommel horse) in the artistic gymnastics for men

أ.م.د علي عبد الواحد لازم
جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ali.lazem@cope.uobaghdad.edu.iq

م.م خالد حمد ناصر
جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
khalidhamad@uokirkuk.edu.iq

م.م علي سعدي محسن
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Ali.S@cope.uobaghdad.edu.iq

أ.م.د جمال سكران حمزة،
جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
Jomal.Hamza@cope.uobaghdad.edu.iq

الملخص

هدف البحث الى: التعرف على تأثير تمرينات بدنية خاصة في مستوى أداء متطلبات السلسلة الحركية على جهاز (حصان الحلق) في الجمناستك الفني للرجال إما فرض البحث فهي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى أداء متطلبات السلسلة الحركية على جهاز (حصان الحلق) في الجمناستك الفني للرجال. استعمل الباحثون المنهج التجريبي (بتصميم المجموعة الواحدة) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها. وتحدد مجتمع البحث بـ (6) لاعبين متقدمين لنادي بغداد بالجمناستك و تتراوح اعمارهم بين (18-22) سنة.

استنتج الباحثون: 1- ان التمرينات البدنية الخاصة طورت أداء اللاعبين في قدرة تحمل الأداء المهاري للسلسلة الحركية على جهاز حصان الحلق 2- ان استخدام الأجهزة والأدوات في التمرينات البدنية ساعدت اللاعبين وبشكل كبير في تحقيق الاحتفاظ على شكل ووضع الجسم الصحيح وعدم إعطاء خصومات من درجة الأداء المهاري للسلسلة الحركية على جهاز حصان الحلق.

اما اهم التوصيات فهي 1- ضرورة استخدام التمرينات البدنية الخاصة، على كل جهاز من أجهزة الجمناستك الفني للرجال. 2- الإمكان اجراء دراسات مشابهة للتدريب على الأجهزة الاخرة مع ضرورة استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة فيما يناسب كل واحد من الأجهزة الأخرى.

الكلمات المفتاحية: -جمناستك، حصان الحلق، السلسلة الحركية

ABSTRACT

The aim of the research is to: Identify The effect of special physical exercises on the performance level of the Routine requirements On the apparatus (Pommel horse) in the artistic gymnastics for Either search hypotheses are There are statistically significant differences between the pre and post tests in the performance level of the Routine requirements On the apparatus (Pommel horse) in the artistic gymnastics for men . The researcher used the experimental method (with one group design) to suit the nature of the problem to be solved. The research community was identified with (6) junior players for the Baghdad Gymnastics Club, and their ages ranged between (18-22) years,. The researcher concluded: 1- The special physical exercises developed the players' performance in the ability to withstand the skill performance of the Routine requirements On the apparatus (Pommel horse) 2- The use of devices and tools in physical exercises greatly helped the players in achieving the retention of the correct body shape and position and not giving discounts from the degree of The skill performance of the Routine requirements On the apparatus (Pommel horse) The most important recommendations are 1- The necessity of using special physical exercises on each of the technical gymnastics equipment for men. 2- It is possible to conduct similar studies for training on other apparatus, with the necessity of using devices and auxiliary tools in what suits each one of the other apparatus

Keywords: - Gymnastics, Pommel horse, Routine

المقدمة

تحتاج معظم الألعاب الرياضية الى قدرات بدنية وحركية عامة لإنجاز المتطلبات المهارية الأساسية فيها، لكن هناك متطلبات بدنية خاصة لكل مهارة يحتاجها اللاعب لإنجاز المسارات والتوافقات البدنية والحركية لإنجازها. ولعبة الجمناسيك الفني للرجال واحدة من الألعاب المتعددة الأجهزة وبالتالي فهي تحتاج الى متطلبات بدنية عالية جدا وذلك لاختلاف استعمال الأجهزة فبعض منها يحتاج الى قوة بالرجلين أكثر من باقي أجزاء الجسم مثل بساط الحركات الأرضية وجهاز منصة القفز والبعض الآخر يحتاج الى قوة القبضة المسك وبالتالي يحتاج الى عضلات بالساعد مثل جهاز العقلة والعلق والبعض الآخر يحتاج الى قوة بالاستناد وبالتالي فانه يحتاج الى قوة كبيرة لعضلات الذراعين مثل المتوازي والمقابض.

كل هذه الأجهزة الستة مطلوب من اللاعب أداء عشر مهارات مختلفة المحاور والاتجاهات لأداء السلسلة الحركية في المنافسات عدا جهاز منصة القفز فمطلوب من اللاعب أداء قفزين مختلفتين في المنافسات، فضلا عن اختيار اللاعب في أداء المهارات الحركية في السلسلة المهارية وفق متطلبات كل جهاز فقسم الاتحاد الدولي للجمناسيك المتمثل باللجنة الفنية المهارات على الأجهزة الخمسة عدا منصة القفز ان يؤدي اللاعب المهارات وفق اربع متطلبات وهي تختلف من جهاز لآخر وجميعها تشترك بالمتطلب الرابع وهو الهبوط والحركة النهائية للسلسلة المهارية .

وجهاز حضان الحلق هو الجهاز الثاني في تسلسل الأجهزة الستة للجمناسيك الفني للرجال ومتطلبات الأداء المهاري له أي ان على اللاعب أداء على الأقل مهارة واحدة من كل متطلب للحصول على قيمة المتطلب 0.5 من الدرجة وبخلاف ذلك تخصم هذه القيمة من درجة الأداء الفني والتي قيمتها (10) درجات اما المجاميع الحركية للجهاز فهي (1- مرجحات

برجل واحدة ومقصات 2- مرجحات الفلير و التوماس مع أو من دون محور دوران و الوقوف على اليدين. مرجحات كير و وندي وحركات الفلوب والحركات المركبة (لتعطي قيمة صعوبة وحدة (3-). الانتقالات الجانبية والكروس والتونك في الواكنيان وتنقلات بالسبندل 4-). نهايات (باسم 2022. ص16)

وللتمرينات البدنية الخاصة أهمية كبيرة لأداء مهارات هذا الجهاز كونها تدخل في تحمل أداء اللاعب للسلسلة الحركية إذ ان كل متطلب يحتاج الى وضعيات بدنية خاصة بأدائها مما يصعب على اللاعب الاستمرار لأداء افضل عشر مهارات على الجهاز

مشكلة البحث فتكمن في عدم قدرة اللاعب على تحمل الاداء المهاري بسبب استمرار اللاعب في الأداء وبدون توقف في زمن تقريبي (60) ث بدون ثني الذراعين او مفصل الورك والرجلين و بمرجحات بندولية وأنواع مختلفة من المرجحات الدائرية مع تباعد الرجلين عن بعضهما أو مضمومتان في أوضاع مختلفة مع الارتكاز على جميع أجزاء الجهاز يجب أن تؤدي جميع الحركات مع المرجحة و من دون أي انقطاع ولو بشكل خفيف و لا يسمح بحركات القوة و الثبات اما هدف البحث فهو : التعرف على تأثير تمرينات بدنية خاصة في مستوى أداء متطلبات السلسلة الحركية على جهاز (حصان الحلق) في الجمناستك الفني للرجال

فرض البحث فهو هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى أداء متطلبات السلسلة الحركية على جهاز (حصان الحلق) في الجمناستك الفني للرجال

3-1 منهج البحث

استعمل الباحثون المنهج التجريبي (بتصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

3-2 مجتمع البحث وعينه

تحدد مجتمع البحث بـ (6) لاعبين للمنتخب الوطني العراقي وتتراوح اعمارهم بين (18-22) سنة وهي فئة المتقدمين, ممن يتدربون في قاعة نادي بغداد الرياضي

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة

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

- 1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- 2- الملاحظة والتحليل .
- 3- المقابلات الشخصية.
- 4- الاستبانة.
- 5- الاختبارات والقياس .
- 6- التجريب.
- 7- شبكة الانترنت

3-2-3 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 المقابض القانوني عدد (1).
5. جهاز مقابض مساعد (الفطر) صمم من قبل الباحثين
6. جهاز مقابض بدون ارجل
7. سلاسل خشبية
8. أقراص حديدية فئة (5-10) كغ
9. اشربة مطاطية عدد(2)
10. متوازي منخفض

3-4 اجراءات البحث الميدانية

3-4-2 تحديد مهارات السلسلة الحركية :-

كون أحد الباحثين مدرب معتمد من الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك وضع سلسلة حركية تتكون من 9 مهارات حركية والمهارة العاشرة هي الهبوط وعرضها على اهل الخبرة بتدريب الجمناستك اذ راعى مستوى العينة في وضع صعوبات المهارات الحركية والمتطلبات الحركية للمجامع المهارية على جهاز حسان الحلق وتم الاتفاق عليها بنسبة 100% وهي كما مبينة بالجدول التالي

جدول (1) يبين توزيع المهارات على المجاميع الحركية

المجموعة الاولى	2 مهارات B+B
المجموعة الثانية	3 مهارات B+C+B+D
المجموعة الثالثة	4 مهارات D+C+B
الهبوط	1 مهارة D

قام الباحثون بإعداد استبانة خاصة تضم مجموعة من المهارات ، وعرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجال تدريب (الجمناستك) ، ، والبالغ عددهم (5) خبراء ، وقد استخرجت نتائج الاستبانة باستعمال النسبة المئوية، وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين عدد الموافقون وغير الموافقون والنسبة المئوية لتحديد مهارات السلسلة الحركية على جهاز حصان الحلق

ت	المجموعات	اسم المهارة	الرمز والصعوبة	عدد الموافقين	عدد غير الموافقين	النسبة المئوية	يصلح او لا يصلح
1	1	8. Schere vvv. geges. siv. (auch mit % Drehung). Scissor forward with hop and. (also with % L.). Прыжок впр. с опорой. прыжок (равне сив %).	B 0.2	5	0	%100	يصلح
		14. Doppelschere vvv. (% Dr. vvv. u. % Dr. riv.). Double scissor fwd. (% L. fwd. a. % L. bwd.). Двойное пры. с оп. (% арт. и % макс.).	B 0.2	5	0	%100	يصلح
2	2	80. Stöckl umgekehrt (wie) 180° o. 270° Dreh. i. einer Flanke. Reverse Stöckl. 180° or 270° turn in one circle. Обратный стокер. 180° или 270° н. за один прыг.	B 0.2	5	0	%100	يصلح
		105. A. d. Pferd. Russenwandschwing mit 720° o. 900°. On the leather, Russian wendswing with 720° or 900°. На теле рысцовой прыг с 720° или 900°.	C 0.3	5	0	%100	يصلح
		50. Direktes Stöckl A (DGA). Direct Stöckl A (DGA). Прямой стокер А (ГКА) на рысцях или рысца мелкого пры.	B 0.2	5	0	%100	يصلح
		105. A. d. Pferd. Russenwandschwing mit 1080° o. mehr. On the leather, Russian wendswing with 1080° or more. На теле рысцовой прыг с 1080° или больше.	D 0.4	5	0	%100	يصلح
3	3	40. Alle anderen Wandervfl. vvv. i. Ost. von einem Pferdene auf das andere Pferdende (3/3). Any other travel fwd. in cross support to other end (3/3). Людской прыжок рысца арт. в упоре напарник по прыжку вперед (3/3).	D 0.4	5	0	%100	يصلح

يصلح	100%	0	5	C	30. Wandert. v. i. Ost.: Pfendende - Pausche - Pausche - Pfendende (3/3) (1-2-4-5). Travel fwd. in cross support with support on leather, pommel, pommel, leather (3/3) (1-2-4-5). Проскад. в. в. ynope nonepet teno, pyvez, pyvez, teno (3/3) (1-2-4-5).	0.3		
يصلح	100%	0	5	B	50. Wandert. v. i. Querstütz (% a. 2/3). Travel bwd. in cross support (% or 2/3). Проскад. в. в. ynope nonepet (% a. 2/3).	0.2		
يصلح	100%	0	5	D	10. A. a. Pfendende. Rauschmanövierung mit 1080°. Dr. a. mehr zur Pfendende. On the end, Rauschmanövierung with 1080° or more. На кончике pyvozet' sput s 1080° sput sputuzet'	0.4	الهبوط	4

وعلى ضوء الجدول أعلاه تم الاتفاق على المهارات واعطي للاعبين حرية أداء المهارات في السلسلة المهارية للاداء بدون تسلسل للمهارات يعني للاعب يصمم تسلسل أداء المهارات حسب قدراته المهارية والبدنية والحركية لكن اللاعبين يشتركون في مهارة النهاية الهبوط للسلسلة المهارية

3-4-3 توصيف اختبارات المهارية:

اولاً:- اسم الاختبار:- اختبار السلسلة الحركية على جهاز حصان الحلق

الغرض من الاختبار: معرفة قابلية الأداء البدني والحركي والمهاري وتحمل الأداء للسلسلة الحركية من خلال درجة الأداء الفني

الأدوات: جهاز حصان مقابض - أبسطة مادة المغنيسيوم

مواصفات الاختبار:

يعطي حرية اختيار تسلسل للاعب في ترتيب اداء المهارات ويركز الى شد الجسم وعدم حدوث الانثناءات وعدم التوقف ولا يسمح للاعب ان يمس أي جزء من جسمه عدى مسك المقبضين بالكفين

التسجيل: يقيم اداء اللاعبين مجموعتين من الحكام : اللجنة D (2حكم) تقيم الصعوبات الحركية (وهي ان يقوم اللاعب بأداء كل المهارات من دون السقوط من الجهاز) واللجنة E (4حكم) تقيم الاداء الفني والذي يخص (اداء العشر مهارات فقط أي عدم مس الجهاز بأجزاء الجسم ،عدم ثني الورك والذراع وكذلك السقوط من الجهاز)
تسجل القراءات لأفضل محاولة من محاولتين

تكون درجة الأداء (10) درجات والمجاميع الحركية او المتطلبات الخاصة (0.5) لكل مجموعة او مطلب والكلية لأربع متطلبات او مجموعة هو (2) درجة ودرجة الخصم يطبق الخصم التالي لكل انحراف جمالي أو فني عن الأداء الكامل المتوقع وتحتسب هذه الخصومات بغض النظر عن صعوبة الحركة أو التمرين

1- صغير 0.1 2-متوسط 0.3 3-كبير 0.5 والسقوط من الجهاز (1) درجة تخصم درجات الأخطاء من درجة الأداء الفني والتي هي (10) درجات اما درجة الصعوبة فهي قيمة المهارات الحركية العشرة كل صعوبة يقابلها قيمة رقمية والمسؤولة عنها حكما اللجنة (D)

Difficulty	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Value	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90

ولو جمعنا قيمة الصعوبات في السلسلة المهارية فهي كالآتي

$$2.8 = 0.4 D + 0.2B + 0.3C + 0.4 D + 0.4 D + 0.2B + 0.3 + C + 0.2 B + 0.2 B + 0.2 B$$

فيما إذا أخفق اللاعب عن أداء بعض اوجميع الصعوبات المذكورة فانه يقابلها نقص من درجة الأداء (10) درجات وكما وضع القانون الدولي وفي الجدول التالي

جدول (3)
يبين خصومات الدرجة من درجة الأداء الكلية للاعب

الفئات	عدد المهارات المطلوبة من اللاعبين فئة المتقدمين والشباب										
إذا أدى اللاعب	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
متقدمين يخصم	10	9	8	7	6	5	4	3	-	-	-
شباب يخصم	10	7	6	5	4	3	-	-	-		

توضيح إذا أدى اللاعب الصعوبات التالية المطلوب يؤدي

$$2.8 = 0.4 D + 0.2B + 0.3C + 0.4 D + 0.4 D + 0.2B + 0.3 + C + 0.2 B + 0.2 B + 0.2 B$$

فانه أدى

$$1.9 = 0.4 D + 0.2B + 0.3C + 0.4 D + 0.4 D + 0.2B + 0.3 + C$$

وتكون درجة الأداء له 7 درجة لان خصم منها 3 درجات حسب الجدول وسيكون تحكيمه من

$$11.8 = 3 - 14.8$$

اذن يقيم المقيمون درجة الأداء الكلي للاعب = 11.8 درجة وهي 7 اداء + 2 درجة مجاميع + 1.9 درجة الصعوبة = 11.8

3-4-5 التجربة الاستطلاعية:-

اجريت التجربة الاستطلاعية للاختبارات والتمرينات الخاصة بالقدرات بتاريخ 26 / 6 / 2022م والمصادف يوم الاثنين. وكان الغرض من إجراء التجارب الاستطلاعية هو للتعرف على كل متغيرات البحث الأساسية من الوقت والادوات وفريق العمل والتأكد من سلامة الاجهزة ومعوقات العمل :-

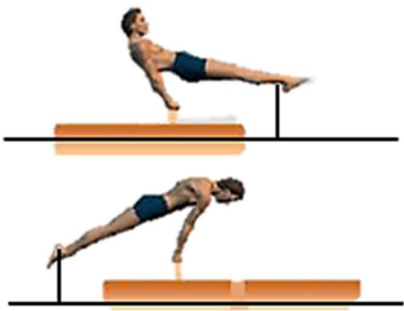
6-4-3 التجربة الرئيسية**1-6-4-3 الاختبارات القبليّة :-**

بعد التأكد من صلاحية الاجهزة والاختبارات قام الباحثون بإجراء الاختبار القبلي اذ تم اجراءه بتاريخ 27 / 6 / 2022 م. في الساعة الرابعة عصراً على عينة التجربة الرئيسية في نادي بغداد الرياضي لاختبار الأداء المهاري للسلسلة الحركية على جهاز حصان الحلق القانوني. إذ قام الباحثون بتصوير الاداء بكاميرا فيديو وتم عرض التصوير على مجموعة من المقيمين للأداء المهارة مجموعة حساب الصعوبة ومجموعة حساب الأداء الفني (للسلسلة المهارية) حيث تم احتساب الدرجة كل لاعب حسب اتفاق المقيمين الاربعة بتقييم السلسلة من (14.8) درجات و(عن طريق شطب اعلى درجة واقل درجة من درجة تقييم الأداء الفني وجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسيمهم على 2 تستخرج الدرجة النهائية للاعب) وتجمع مع درجة الصعوبة والمجاميع الحركية ولمحاولتين وقد قيم الاداء حكاهم معتمدين من الاتحاد العراقي المركزي للجمناسك .

7-4-3 اعداد التمرينات البدنية الخاصة :-

من خلال خبرة الباحثين قاموا باستعمال تمرينات بدنية خاصة لتطوير أداء المهاري للسلسلة الحركية وقد قسمت التمرينات على الجاميع الحركية اذان كل مجموعة او متطلب سيكون له تمرينات بدنية خاصة تخدم أداء شكل المهارات لمتطلبات المجموعة وكما مبين بالشكل التالي

	1 من وضع الارتكاز الزاوي على المقابض المنخفض فتح مضم الرجلين بأكبر زاوية ممكنة
	2 من وضع العلق على السلاالم الخشبية استخدام زوج من الاشرطة المطاطية وتشكيلهما بنهاية القدم يقوم اللاعب بعمل حركة على شكل دوائر على ان تكون القدم اعلى من الرأس
	3 استخدام جهاز المقابض (الفطر) المحرك من الأعلى وثابت القاعدة والذي صممه الباحثون لغرض تقوية الاستناد وشد الظهر لمهارات المجموعة الثانية من الحركات .ومن خلال الاستناد والدفع بالرجل الحرة وعمل دائرة 360 درجة
	4 استخدام جهاز ثاني صممه الباحثون لغرض تقوية المهارات نفس المجموعة ومن خلال التكرارات عليه وهو جهاز مثبت بالحائط وعلى شكل دلو حركة 360 درجة يستند اللاعب استناد خلفي يشابه وضع الجلوس لكن اللاعب يقوم بتثبيت قدميه بداخل الدلو ويقوم بقتل الجسم يمين ويسار تكرارات تخدم مهارات المجموعة الثانية

	5 قام الباحثون بتصميم جهاز ثالث يخدم مهارات المجموعة الثالثة الجهاز مثبت على حصان الحلق المنخفض القانوني ويكون على شكل سكة متوازية على جانبي الحصان وعلى نفس الطول ومثبتة فوق السكة بولبرن حر الحركة من كل طرف اثنتي عشرة على كل قاعدة من الأعلى يثبت اللاعب قدميه بالوضع الامامي والخلفي وتضع عليها أقراص حديدية تخدم مهارات المجموعة الثالثة ذهابا وإيابا	
	استخدام شريطك مطاطي على السلالم الخشبية ومن خلال استلقاء اللاعب على بطنه على الأرض وممسك السلالم بأذرع مستقيمة وتثبيت الشريط المطاطي بنهاية القدم يبدأ اللاعب بتسليط قوة على الشريط من خلال الخطف اعلى وسفل	

الشكل (1)

يوضح تمرينات البدنية الخاصة لتحسين السلسلة اداء الحركية

2-7-4-3 التجربة الرئيسية:-

أجريت بتاريخ 1 / 7 / 2022 م. التجربة الرئيسية في الساعة الثالثة عصراً بعد معرفة نتائج الاختبار القبلي وشملت التجربة الرئيسية استعمال التمرينات البدنية الخاصة بجهاز حصان الحلق اذ تم تنفيذ التمرينات واستمرت التجربة (8) اسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعياً وان وقت الوحدة التعليمية (150) دقيقة والقسم الرئيسي الخاص بجهاز حصان الحلق كان (40) دقيقة وقد استند الباحثون في وضعهم للتمرينات البدنية الخاصة في تطوير أداء السلسلة المهارية (على خبرة احد الباحثين كونه مدرب منتخب وطني) اما تقسيمات الوحدة فهي كما مبين:-

- 1- عدد الوحدات التدريبية (32) وحدة تدريبية .
- 2 - عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات .
- 3 - أيام التدريب (السبت - الاثنين ، الأربعاء) . - مناسب من الراحة بين تمرين وآخر لكي يستطيع اللاعبون القيام ببعض تمرينات الاسترخاء ليتسنى لهم الاستشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية استعداداً للجزء التالي وتمثل المنهج التدريبي بالآتي :
- 1- مدة المنهج (8) أسابيع .

- 2- زمن الوحدة التدريبية (150) دقيقة . -
- 3- زمن الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية (40 دقيقة) -
- 4- الشدة المستخدمة (70 – 100 %) ، اعتباراً من أول وحدة تدريبية إلى آخر وحدة تدريبية مراعيًا أسلوب التدرج في حمل التدريب وحسب قابلية اللاعبين. - كما راعي الباحثون أن تكون هناك فترة راحة مناسبة لاستعادة الشفاء بين الجزء البدني والجزئي المهاري حيث يبذل اللاعبون جهداً أكبر في تطبيق التمرينات .

3-7-4-3 الاختبار البعدي:-

أجري الاختبار البعدي بعد إن انتهى الباحثون من التجربة الرئيسية لمجموع عينة البحث وذلك في يوم الخميس تمام الساعة الرابعة عصراً من 1/ 9 / 2022 م ومن ثم قاموا بأجراء اختبار البعدي لمجموعة البحث لاختبار السلسلة مهارية بتاريخ 5/ 9 / 2022 مراعين في ذلك ان يتم الاختبار بنفس الظروف التي اجري فيها الاختبار القبلي. إذ قاموا بالتصوير الفيديوي للأداء وتم عرض التصوير على نفس المقيمين. إذ تم تقييم الأداء كاملاً (14.8) 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.

3-5 الوسائل الإحصائية:-

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

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. النسبة المئوية
4. قيمة T لتعينات المترابطة
- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.
- 4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث وتحليلها:

الجدول (4)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة في متغيرات البحث

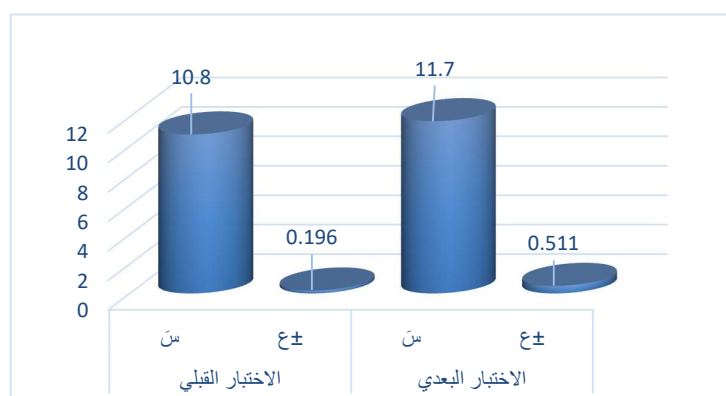
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
ع ±	س	ع ±	س		متغيرات البحث
.511	11.7	.196	10.8	درجة	السلسلة الحركية

2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة وتحليلها ومناقشتها

جدول (5)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة متغيرات البحث.

المعالم الاحصائية متغيرات البحث	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الدلالة
السلسلة الحركية	درجة	.950	.480	4.84	.005	دال

عند درجة الحرية 6-1 = 5 معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$ 

الشكل (2)

المقارنة البيانية بين قيم الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبُعدي في متغيرات البحث لمجموعة البحث

1-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث للمهارة (قيد البحث):

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (4 و5) والشكل (2) والخاص بمهارات السلسلة الحركية على جهاز حسان الحلق وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون ذلك إلى أن استخدام تمرينات البدنية الخاصة أظهرت فاعليتهما في رفع قدرة اللاعبين لمستوى الاداء لمهارات السلسلة الحركية على جهاز حسان الحلق لدى عينة البحث إذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعدية وذلك من خلال ملاحظة الاوساط الحسابية للاختبارات ويدل ذلك على مساهمة تمرينات البدنية الخاصة في قدرة تحمل الأداء المهاري في أداء اللاعب لعشر مهارات بدون توقف ورفع القدرة البدنية له.

تشير (ليلي، 1997، ص19) الى ان التمرينات البدنية هي " مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي والمهني في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعملية لفن الحركة ". كما ويتفق الباحثون مع (ندى، 2016، ص32) الى " ان استعمال التمرينات الخاصة في التعلم أو التدريب يعد من الأساليب المهمة التي تهدف إلى تحقيق العملية التعليمية والتدريبية بأقل جهد ووقت فضلا عن رفع مستوى الأداء المهاري وتحقيق الانجاز الجيد " ويشير (عدي، 2016، ص121) ". اذا اردنا الوصول إلى مستوى عال من الأعداد المهاري وجب ادخال تمارين خاصة باستخدام اجهزة وادوات مساعدة ضمن البرنامج التعليمي والتدريبي للاعب وبسن مبكرة وذلك من اجل التعلم بأثقان واوتوماتيكية

مما يصقل مهارة اللاعب. ويتفق الباحثون مع (ندى، 2022، ص68) الى " اعتبار التمرينات الخاصة لتعلم أي مهارة من المهارات هو بمثابة إعطاء اللاعب وسيلة مساعدة مهمة اذ ان المدرب يجب يثير عمل العضلات العاملة في الاداء المهاري من خلال بعض التمرينات على بعض الادوات والوسائل المساعدة فضلا عن المسارات الصحيحة للأداء من خلال العمل العصبي العضلي أي التوافق الصحيح لمجريات الأداء " 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." (احمد، 2016، ص38)

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

بعد الاخذ بنظر الاعتبار النتائج توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية:

- 1- ان التمرينات البدنية الخاصة طورت أداء اللاعبين في قدرة تحمل الأداء المهاري للسلسلة الحركية على جهاز حصان الحلق
- 2- ان استخدام الأجهزة والأدوات في التمرينات البدنية ساعدت اللاعبين وبشكل كبير في تحقيق الاحتفاظ على شكل ووضع الجسم الصحيح وعدم إعطاء خصومات من درجة الأداء المهاري للسلسلة الحركية على جهاز حصان الحلق.

2-5 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثون فأنهم يوصون بما يأتي:

- 1- ضرورة استخدام التمرينات البدنية الخاصة، على كل جهاز من أجهزة الجمناستك الفني للرجال.
- 2- الإمكان اجراء دراسات مشابهة للتدريب على الأجهزة الاخرى مع ضرورة استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في ما يناسب كل واحد من الأجهزة الأخرى .

المصادر

باسم بن عبده الله الرجعان القانون الدولي للجناساتك السلك الخامس عشر 2022-2024
تماضر عبد المنعم عبد الحسين. (2012). تأثير تمرينات بدنية - مهارة خاصة على بعض
الصفات البدنية و دقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد *Modren Sport Journal*, 11(16).

عدي جميل شهاب. (2016). تأثير تمرينات خاصة في بعض القدرات البدنية والحركية
ودقة الضربات الامامية والخلفية في الاسكواش.
ليلي عبد العزيز زهران (١٩٩٧) : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ،
دار الفكر العربي ، القاهرة . ص19 تماضر عبد المنعم عبد الحسين. (2012). تأثير تمرينات
بدنية - مهارة خاصة على بعض الصفات البدنية و دقة التصويب من القفز عاليا بكرة
اليد. *Modren Sport Journal*, 11(16).

ندى ابراهيم ، 2016: 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 ،)

ندى إبراهيم عبد الرضا وآخرون ، 2022 تأثير تمرينات خاصة في تعلم مهارة الكب الانزلاقي
للاستناد على جهاز المتوازي في الجناساتك الفني للرجال مجلة علوم التربية الرياضية،
2022، المجلد 15، العدد 8-2، Conference

وحدة تدريبية يومية لمهارات البحث

المكان: قاعة (نادي بغداد)
عدد اللاعبين والفترة: (متقدمين 18-22) سنة

الأسبوع : الأول
الوحدة التدريبية: (1) (2) (3)
زمن الوحدة : (150 د)

أقسام الوحدة التدريبية	ت	التمرين أو النشاط	الشدة	التكرار	زمن الاداء للتمرين	المجاميع	الراحة بين المجاميع	زمن الاداء الكلي
القسم الرئيسي 40 د	1	استخدام السلاالم الخشبية المبينة بالجدول (1) والتي يقوم اللاعب بعمل دوائر من وضع التعليق	70%	5	10/ثا	5	30/ثا	8/د
	2	استخدام الجهاز في المجموعة الثانية المبين بالجدول (1) والتي يقوم اللاعب بالارتكاز على الفطر والدفع برجليه وعمل دوائر بثبات وضع الجسم وشد الجذع	70%	10	10/ثا	5	30/ثا	7/د
	3	استخدام الجهاز في المجموعة الثانية وكما مبين بالجدول (1) والتي يقوم اللاعب بالاستناد على الأرض ووضع قدميه بداخل الدلو امام وخلف مع قتل الجذع	70%	10	10/ثا	3	30/ثا	5/د
ملاحظه الجزء الرئيسي للجهاز هو 40 دقيقة قسمت الى 20 بدني و 20 مهاري الجزء البدني المتغير المستقل والجزء المهاري للمدرب على ان يلتزم بالمهارات المبحوثة في كيفية اعطاء تكراراتها للاعبين								