



The effect of specific exercises using an auxiliary device in learning some basic skills and level of performance on the throat gymnastics apparatus

Muhammad Qasim Al-Azzawi^{1*}

1- College of Basic Education /
Department of Physical
Education and Sports Science -
Al-Mustansiriya University

Article info.

Article history:

-Received: 7/9/2019

-Accepted: 18/11/2019

-Available online: 31/12 /2019

Keywords:

- specific exercises
- auxiliary apparatus
- level of performance
- basic skills
- throat system

Abstract

The interest in specific exercises with the use of auxiliary tools may have an effective impact by learning skills with high difficulty that help them to raise the level of performance hence the importance of the current research in preparing an educational program using specific exercises to learn some basic skills and level of performance on the throat system in gymnastics. The research problem touched on that he found it difficult to learn some basic skills in the throat system. The research aimed to prepare an educational program using specific exercises using an auxiliary device in learning. The sample included the players of Al-Shabab Sports Club With ages (11-13) years, they were chosen in the intentional way, and the experimental method was used in the way of two groups that are equivalent to their suitability to the nature of the research problem, and the researcher applied the research experiment to the experimental group and through the results, the researcher reached the auxiliary apparatus that had the greatest impact in learning basic skills on The throat device was a substitute for manual assistance and it positively affected the level and speed of learning. It was also found through field experience that the experimental group that was taught using the auxiliary device outperformed the control group that was taught the skill with manual assistance.

* Corresponding Author: Moh74.abdul@gmail.com , College of Basic Education /
Department of Physical Education and Sports Science - Al-Mustansiriya University

تأثير تمارين نوعية باستخدام جهاز مساعد في تعلم بعض المهارات

الأساسية ومستوى الأداء على جهاز الحلق في الجمباز

م. د. محمد قاسم العزاوي

كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة

المستتصيرية

الخلاصة: آن الاهتمام بالتمارين النوعية مع استخدام أدوات مساعدة قد يكون له أثره الفعال بتعلم مهارات ذات صعوبة عالية تساعدهم على الارتقاء بمستوى الأداء ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي في إعداد برنامج تعليمي باستخدام تمارين نوعية لتعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الأداء على جهاز الحلق في الجمباز. وتطرقنا مشكلة البحث إلى إيجاد صعوبة في تعلم بعض المهارات الأساسية بجهاز الحلق . وهدف البحث إلى إعداد برنامج تعليمي باستخدام تمارين نوعية باستخدام جهاز مساعد في التعلم وشملت عينة البحث لاعبي نادي الشباب الرياضي بأعمار (11-13) سنة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم استخدام المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين لملائمتها لطبيعة مشكلة البحث ، وقام الباحث بتطبيق تجربة البحث على المجموعة التجريبية ومن خلال النتائج فقد توصل الباحث إلى الجهاز المساعد كان له الأثر الأكبر في تعلم المهارات الأساسية على جهاز الحلق وكان بديلا عن المساعدة اليدوية وقد أثر بشكل إيجابي في مستوى وسرعة التعلم . كما تبين من خلال التجربة الميدانية أن المجموعة التجريبية التي تم تعليمها باستخدام الجهاز المساعد قد تفوقت على المجموعة الضابطة التي تم تعليمها المهارة بالمساعدة اليدوية .

تاريخ البحث

- تم الاستلام :

- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- التمارين النوعية
- جهاز مساعد
- مستوى الأداء
- المهارات الأساسية
- جهاز الحلق

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد فعاليات الجمباز واحدة من الرياضات التي تمتاز بخصوصيتها لتعدد أجهزتها واختلاف مهاراتها على جميع الأجهزة ومع اختلاف وتعدد مهاراتها تزداد الصعوبة في أداء هذه المهارات وتختلف درجة صعوبتها من مهارة لأخرى⁽¹⁾ . لذا يرى الباحث أن الاهتمام بالتمارين النوعية مع استخدام أدوات مساعدة قد يكون له

(1) Fujihara & Gervais. Epidemiology of injury in gymnastics. In: Caine DJ, Russell K, Lim L, eds. Gymnastics handbook of sports medicine and science: Wiley-Blackwell, 2013:111-24.

آثره الفعال على المستوى المهاري من الناحية الفنية والشكل الجمالي في الأداء عندما تتفق هذه التدريبات النوعية باستخدام الأدوات المساعدة مع شكل الأداء الحركي للمهارات المطلوبة مما يعطى الفرصة للاعبين بتعلم مهارات ذات صعوبة عالية تساعدهم على الارتقاء بمستوى الأداء وزيادة درجات الصعوبة لديهم مما يتيح لهم فرصة المنافسة الدولية. ومن هنا تكمن أهمية البحث الحالي في إعداد برنامج تعليمي باستخدام ترمينات نوعية لتعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الأداء على جهاز الحلق في الجمباز.

1-2 مشكلة البحث :

يوجد العديد من الابتكارات والتصاميم التي من شأنها المساعدة في تعلم وتطوير المهارات الأساسية بشكل كبير لإتمام مهارات ذات صعوبة عالية تتناسب ومتطلبات اللعبة ، حيث أشار (2012 Fujihara&Gervais) إن استخدام المساعدات في أداء الدورانات في الجمباز تسهم في زيادة قابلية اللاعب على تعلم المهارات المراد تعلمها بصورة صحيحة⁽¹⁾. ومن خلال خبرة الباحث في رياضة الجمباز وجد صعوبة في تعلم بعض المهارات الخاصة بجهاز الحلق لما تتطلبه من عناصر بدنية متعددة ونقص في الأجهزة والوسائل المساعدة ، ومن هذه المهارات (الطوع بالمرجحة الخلفية للارتكاز الأمامي الأفقي و الطوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي) والتي لا يمكن للاعب من تطوير مستواه على هذا الجهاز إلا بعد إتقانها بشكل نموذجي خالي من الأخطاء التقنية فيجب على المدرب الناجح مواكبة الأساليب الحديثة التي تسهم في تطوير مستوى الأداء المهاري في لعبة الجمباز .

1-3 هدفا البحث :

1. إعداد برنامج تعليمي باستخدام ترمينات نوعية باستخدام جهاز مساعد في تعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمباز.
2. التعرف على تأثير الترمينات النوعية باستخدام جهاز مساعد في تعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمباز.

1-4 فرضا البحث :

- 1- التعرف على تأثير الترمينات النوعية باستخدام الجهاز المساعد في تعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمباز.

(2)Mahood NV, Kenefick RW, Kertzer R, Quinn TJ. Physiological determinants of crosscountry ski racing performance. Med Sci Sports Exerc. 2001;33(8):1379-1384.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الانجاز بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

1-5 مجالات البحث :

- المجال البشري :: لاعبي نادي الشباب الرياضي بأعمار (11 - 13) سنة.

- المجال الزمني :المدة من 2019/6/10 ولغاية 2019/9/18 .

- المجال المكاني : قاعة الجمباز في نادي الشباب الرياضي .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 الوسائل التعليمية المساعدة :

لقد أثبتت الدراسات أهمية الاستخدامات التطبيقية لبعض الأدوات والأجهزة المختلفة منفردة كانت أو مجتمعة في عملية التعلم وهذه الأهمية تجلت في مساعدة الأفراد على فهم واجتياز المراحل التعليمية المختلفة وبالتالي أسهمت في تقليل الجهد والتكاليف واختصار الوقت .

فالوسائل التعليمية " هي جزء من التقنيات فهي كل ما يساعد على انتقال المعرفة والمعلومات والمهارات من شخص إلى آخر وفي مجال التربية والتعليم والتدريب من المعلم أو المدرب إلى الطالب أو المتعلم"⁽¹⁾ . كما أنها " مجموعة من الخبرات والمواد والأدوات المساعدة التي يستخدمها المعلم لنقل المعلومات إلى ذهن الطلبة سواء داخل الصف أو خارجه بهدف تحسين الموقف التعليمي للطلاب الذي يعد النقطة الأساسية فيه "⁽²⁾ .

2-1-2 دور الوسائل التعليمية في تحسين عملية التعلم :

(1) إبراهيم عصمت مطاوع : الوسائل التعليمية ، ط3 ، النهضة العربية ، 1979 ، ص77 .
(2) علي خضير عبيس : تأثير منهج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تطوير مرحلتي النهوض والطيران بالخطوات ومؤشر النقل الحركي في فعالية الوثب الطويل للشباب ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية 2010 ، ص37 .

تؤدي الوسائل التعليمية دوراً مهماً في النظام التعليمي، رغم إن هذا النوع أكثر وضوحاً في المجتمعات التي نشأ فيها المعلم. ويمكن أن نلخص الدور الذي تلعبه الوسائل التعليمية في تحسين عملية التعلم بما يلي :-

اقتصادية التعليم : يقصد بها جعل العملية اقتصادية من خلال زيادة نسبة التعلم إلى الاقتصاد بالوقت والجهد فالهدف الرئيسي للوسائل التعليمية تحقيق أهداف التعليم (3) .

تساعد على زيادة خبرة المتعلم مما يجعله أكثر استعداداً للتعلم وهذا الاستعداد الذي إذا وصل إليه المتعلم يكون في أفضل صورة .

2-1-3 التمرينات النوعية:

يشير يوسف عرابي (1998 م) أن التمرينات النوعية عبارة عن التمرينات التي تهدف إلى إعداد وتنمية المهارات الحركية لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية وتعتبر التمرينات ذات الهدف الخاص بها بمثابة عامل مساعد يهدف لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي التخصصي وقد ينحصر الغرض الخاص من هذه التمرينات في محاولة الإعداد والتمهيد لاكتساب التعلم الحركي لمختلف المهارات الأساسية. (1).

أن من أهم الأهداف التي يسعى إليها المعلم والمدرّب هي تحسين نوعية التمرين بإتباع أساليب مختلفة منها تنوعه وزيادة وقته وذلك بإيجاد أفضل الطرائق للوصول بالمتعلم لمستوى كفاء ومؤثر من اكتساب التعلم أثناء الوحدات التعليمية أو التدريبية الهادفة إلى تعلم المهارات الرياضية المختلفة. ويوجد عدد غير قليل من الطرائق التي يمكن أن ينظم بها التمرين في الوحدة التعليمية بالاعتماد على مبدأ تكرار المهارات الحركية في أوقات وأماكن مختلفة وتحت أساليب تنظيمية مختلفة.

كما تشير البحوث الحديثة إلى مبدأ الإعادة أو التكرار وحدها لا تضمن تطور المهارة ولكنها تحقق استمرارية في أداء السلوك الحركي، وان الاكتمال في عملية التعلم يمكن أن تعزى إلى التصميم الفعال للتمرين. وان هذه

(3) ماهر إسماعيل يوسف : من الوسائل التعليمية إلى تكنولوجيا التعليم والتعلم ، ط1 ، مكتبة الشفري الرياضي ، 1999 ، ص 17 .

(1) يوسف عرابي : التمرينات النوعية ودورها في التعلم الحركي ، دار العدل للطباعة ، بيروت ، 1989 .

المتغيرات التنظيمية لتنفيذ التمرين هي متغيرات مؤثرة والواجب فهم كيفية ومحتوى تأثيرها في التعلم وكيفية التعامل معها وهذا بحد ذاته امرا في غاية الصعوبة والتعقيد.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين لملائمتها لطبيعة مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث : إن اختيار عينة البحث من المشاكل التي تواجه الباحثين، ولاسيما رياضة الجمناز التي تمتاز بالعمر التدريبي طويل الأمد وتعدد أجهزتها والمهارات المؤداة على هذه الأجهزة، مما يصعب على الباحث اختيار العينة ما لم تكن هذه العينة تمثل المجتمع الأصلي الذي يقوم بدراسته تمثيلاً صادقاً⁽¹⁾. والعينة التي اختيرت اشتملت على لاعبي منتخب الناشئين نادي الشباب الرياضي بالجمناز بأعمار (11-13) سنة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية كون مفردات مراحل تعلم مهارات الحلق تعطى على وفق برنامج اللجنة الفنية للاتحاد الدولي للجمناز ، وقد تم اختيار اللاعبين المنطوين تحت هذه الأعمار وكان عددهم (12) لاعبين.

3-3 الوسائل والأدوات المساعدة :

• وسائل جمع البيانات

1. المصادر
2. استمارات لتسجيل وتفرغ البيانات
3. فريق العمل المساعد

• الأجهزة والأدوات المستخدمة :

1. جهاز حلق .
2. جهاز مساعد عدد 1 .
3. كاميرا التصوير .
4. جهاز العرض الضوئي .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

⁽¹⁾Harringe ML, Caine DJ. Gymnastics injury prevention. In: Caine DJ, Russell K, Lim L, eds. Gymnastics handbook of sports medicine and science: Wiley-Blackwell, 2013:170-8.

3-4-1 الاختبارات المهارية والجمل الحركية قيد البحث :

اسم الاختبار : (الطلوع بالمرجحة الخلفية للارتكاز الأمامي الأفقي) (1)

- الغرض من الاختبار : قياس قابلية اللاعب على أداء مهارة (الطلوع بالمرجحة الخلفية للارتكاز الأمامي الأفقي).

- الأدوات المستخدمة : جهاز حلق / مغنيسيوم

- مواصفات الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ثم يقوم بأداء مهارة (الطلوع بالمرجحة الخلفية للارتكاز الأمامي الأفقي).

التسجيل : لقد تم التقويم من قبل لجنة من المحكمين ، وتم الاتفاق على ان تكون الدرجة النهائية هي (10) درجات .

اسم الاختبار : (الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي) (2)

- الغرض من الاختبار : قياس قابلية اللاعب على أداء الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي.

- الأدوات المستخدمة : جهاز حلق / مغنيسيوم

- مواصفات الأداء : يتخذ اللاعب وضع الاستعداد ثم يقوم بأداء مهارة الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي.

- التسجيل : لقد تم تقويم مهارة من قبل لجنة من المحكمين ، وتم الاتفاق على ان تكون الدرجة النهائية هي (10) درجات .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

تم إجرائها في 2019/6/25 على عينة البحث للتعرف على:

(1)Durall CJ, UdermannBE, Johansen DR, et al. The effects of preseason trunk muscle training on low-back pain occurrence in women collegiate gymnasts. J Strength Cond Res 2009;23:86-92

(1) الحيلة ، محمد محمود ، (2003) ، طرائق التدريس وإستراتيجياته ، ط3 ، دار الكتب الجامعي ، الامارات العربية المتحدة، ص64.

- معرفة مدى استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبار .
- معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة .
- مراعاة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات.
- تجاوز الأخطاء والعوائق التي ترافق التجربة .
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد في إجراء الاختبارات وتسجيل النتائج .
- معرفة صلاحية مكان إجراء الاختبارات وتنفيذ المنهج .

3-6 مكونات ومواصفات الجهاز المساعد :

يتكون الجهاز المساعد من مسطبة بعرض 30سم وبطول 2 متر ترتكز على مسند بقطر 10سم ويتكون هذا المسند من ارتفاعات مختلفة ، تتكون المسطبة من قطعتين منزلقة بحيث يستطيع اللاعب التحرك أسفل وأعلى حسب قوة السحب للذراعين ، أما الجهة العليا للمسطبة فإنها تحوي على بولبرن عدد (2) ويمر من خلالها جهاز الحلقة ، أما منتصف المسطبة فيوجد فيها حزام يستخدم لتثبيت اللاعب على المسطبة .



3-7 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الساعة الثانية عشر من يوم الأربعاء المصادف 2019 /6/26 في قاعة المغلقة للجمباز لنادي الشباب الرياضي .

برنامج تعليمي باستخدام تمارين نوعية باستخدام جهاز مساعد في تعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمباز.

3-8 تصميم البرنامج التعليمي :

الهدف من البرنامج

قام الباحث بوضع برنامج تعليمي باستخدام تمارين نوعية مقترحة بهدف تعلم بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمباز للجمل الحركية بأسهل الطرق وبطريقة مشوقة .

أسس أعداد البرنامج التعليمي المقترح :⁽¹⁾

- تحديد الهدف العام من البرنامج
- مراعاة الفروق الفردية بين المتدربين .
- مراعاة توفير الإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج .
- إتاحة وقت ملائم للتعلم .
- مراعاة التكرارات المناسبة .
- مراعاة فترات الراحة البينية للوصول بأفراد العينة إلى الحالة الطبيعية .

محتوى البرنامج

اشتمل البرنامج على مجموعة من التمارين النوعية ولإعداد والتمهيد للواجبات المحددة التي سيقوم اللاعب بأدائها في الجزء الأساسي للمهارة ، وذلك باستخدام الأدوات المساعدة ، مع لاستمرارية في التكرار والتقويم الفوري لأداء اللاعب، حيث اشتمل محتوى البرنامج على:

(1) الحيلة ، محمد محمود ، (2003) ، طرائق التدريس وإستراتيجياته ، ط3 ، دار الكتب الجامعي ، الامارات العربية المتحدة، ص64.

- وحدات تعليمية لتعلم المهارات الأساسية على جهاز الحلق ووحدات لتطوير مستوى الانجاز
- الزمن الكلي للوحدة التدريبية تسعون دقيقة(93) دقيقة مقسم إلى:
- الجزء الإعدادي ويشمل على الإحماء العام والإحماء الخاص ويستغرق (15) دقيقة.
- الجزء الرئيسي ويشمل:
- الأعداد البدني للتدريب ويستغرق(32) دقيقة.
- الإعداد المهاري للتدريب على المهارات قيد البحث ويستغرق(41) دقيقة.
- الجزء الختامي ويستغرق خمس دقائق .

3-9 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم 18 /9/ 2019 في تمام الساعة العاشرة ، إذ حرص الباحث على تهيئة الظروف للاختبار من ناحية الزمان والمكان وفريق العمل المساعد نفسه في الاختبارين القبلي والبعدي والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان ولقد قام الباحث بتصوير الاختبار القبلي والبعدي وعرضها على السادة المقومين ومن ثم المقارنة بينهم .

3-10 تقييم الأداء :

تم الاعتماد على مجموعة من مقومين المختصين في لعبة الجمباز الفني لتقييم الأداء المهاري لعينة البحث عند أدائهم الجمل الحركية على جهاز الحلق في الجمباز ، لغرض استخراج درجة التقييم النهائية .

3-11 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج نتائج البحث ومناقشتها.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (1)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية

| مستوى الدلالة | T المحسوبة | متوسط الفروق | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | الجملة الحركية |
|---------------|------------|--------------|-----------------|------|-----------------|------|-------------|---|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| 0.464 | 0.75 | 1.2 | 0.71 | 8.00 | 3.42 | 6.80 | درجة | الطلوع بالمرجحة الخلفية للارتكاز الأمامي الأفقي |
| 0.471 | 0.65 | 0.4 | 0.84 | 8.20 | 0.84 | 7.80 | درجة | الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي |

بلغت قيمة T-Test الجدولية 2.09 تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 5

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

| مستوى الدلالة | T المحسوبة | متوسط الفروق | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | الجملة الحركية |
|---------------|------------|--------------|-----------------|------|-----------------|------|-------------|---|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| 0.488 | 0.72 | 0.6 | 0.84 | 6.80 | 1.15 | 6.20 | درجة | الطلوع بالمرجحة الخلفية للارتكاز الأمامي الأفقي |
| 0.444 | 0.68 | 0.66 | 0.42 | 7.88 | 0.53 | 7.22 | درجة | الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي |

بلغت قيمة T-Test الجدولية 2.09 تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 5

جدول (3)

يبين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث

| مستوى الدلالة | T المحسوبة | متوسط الفروق | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | الجملة الحركية |
|---------------|------------|--------------|------------------|------|--------------------|------|-------------|---|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| 0.464 | 0.76 | 1.20 | 0.84 | 6.80 | 0.71 | 8.00 | درجة | الطلوع بالمرجحة الخلفية للارتكاز الأمامي الأفقي |
| 0.471 | 0.75 | 0.32 | 0.42 | 7.88 | 0.84 | 8.20 | درجة | الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز الصليبي |

*بلغت T الجدولية = 2.09 تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 10

مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث:-

من خلال عرض وتحليل النتائج للمجموعتين البحث ظهر إن هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم المهارات الأساسية ومستوى الانجاز على جهاز الحلق ويعزو الباحث سبب تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى استخدام المجموعة التجريبية للجهاز المساعد والتمرينات النوعية كوسيلة تعليمية جديدة ، قد أثرت بشكل مباشر في سرعة ومقدار تعلم للمهارات الأساسية ومستوى الانجاز ويعزو الباحث سبب ذلك إلى كون الجهاز المساعد في بداية التعلم كان دافعاً للاعبين ، إذ يؤكد (نجاح مهدي ، أكرم محمد : 2000) على أن " الدوافع مسئولة مسؤولية مباشرة عن توجيه السلوك الحركي نحو مادة أو حركة ما " (1). كما نلاحظ أن هناك تطور في مستوى الانجاز ونستنتج من ذلك أن التطور الأكبر والأسرع للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ، يؤكد فاعلية التنوع التمرينات النوعية في استخدام الوسائل والأجهزة المساعدة في العملية التعليمية . كما وكان التكرار عامل مهم في تحسين مستوى الانجاز ، أما التكرار للمجموعة الضابطة فقد يكون متأثراً سلباً بالمساعدة اليدوية ، وحسب النقاط التالية :

1. إذا حصل أن كانت في بعض الأحيان مساعدة قوية ، فأنها تؤدي إلى أثر سلبي في المتعلم لعدم استطاعته معرفة الخطأ .
2. إن مساعدة عدد كبير وحسب التكرارات في أداء المهارة ، قد يسبب التعب للمدرب ، وبذلك تكون المساعدة ضعيفة وتعيق تحديد الهدف .
3. يجب على المدرب أن يقوم بالمساعدة في اللحظة الصحيحة ، ليساعد في نجاح أداء الحركة ، وعند المقارنة مع أفراد المجموعة التجريبية ، نلاحظ أن الجهاز المساعد يتحكم في التوقيت الصحيح للحركة .

5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال التجربة الميدانية وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة استنتج الباحث ما يلي :

1. كشفت التجربة الميدانية بان الجهاز المساعد كان له الأثر الأكبر في تعلم المهارات الأساسية على جهاز الحلق وكان بديلاً عن المساعدة اليدوية وقد أثر بشكل إيجابي في مستوى وسرعة التعلم .
2. إن للتمرينات النوعية دور كبير في تعلم هذا المستوى من اللاعبين .

(1) الحيلة ، محمد محمود ، (2003) ، طرائق التدريس وإستراتيجياته ، ط3 ، دار الكتب الجامعي ، الإمارات العربية المتحدة، ص64.

3. تبين من خلال التجربة الميدانية أن المجموعة التجريبية التي تم تعليمها باستخدام الجهاز قد تفوقت على المجموعة الضابطة التي تم تعليمها المهارة بالمساعدة اليدوية .
4. إن مستوى الانجاز للمجموعة التجريبية كانت أعلى من مستوى الانجاز للمجموعة الضابطة .

5-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث بما يلي :

1. ضرورة استخدام الجهاز المساعد عند تعليم المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمباز .
2. ضرورة إمام المدربين بتنويع التمرينات النوعية التي تساعد في تعلم المهارات بشكل أفضل .
3. تجريب استخدام التمرينات النوعية المقترحة على أجهزة أخرى .

المصادر:

1. إبراهيم عصمت مطاوع : الوسائل التعليمية ، ط3 ، النهضة العربية ، 1979 ، ص77 .
2. الحيلة ، محمد محمود ، (2003) ، طرائق التدريس وإستراتيجياته ، ط3 ، دار الكتب الجامعي ، الامارات العربية المتحدة،ص64.
3. علي خضير عبيس : تأثير منهج تعليمي باستخدام وسائل تعليمية مساعدة في تطوير مرحلتي النهوض والطيران بالخطوات ومؤشر النقل الحركي في فعالية الوثب الطويل للشباب ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية 2010 ، ص37 .
4. ماهر إسماعيل يوسف : من الوسائل التعليمية إلى تكنولوجيا التعليم والتعلم ، ط1 ، مكتبة الشفري الرياضي ، 1999 ، ص17 .
5. يوسف عرابي : التمرينات النوعية ودورها في التعلم الحركي ، دار العدل للطباعة ، بيروت ، 1989 .
6. Caine DJ, Harringe ML. Epidemiology of injury in gymnastics. In: Caine DJ, Russell K, Lim L, eds. Gymnastics handbook of sports medicine and science: Wiley-Blackwell, 2013:111–24.
7. Douda H, Lapidis K, Tokmakidis SP. Long-term training induces specific adaptations on physique of rhythmic sports and female artistic gymnasts. Eur J Sport Sci. 2002;2(3):1–14.
8. Durall CJ, UdermannBE, Johansen DR, et al. The effects of preseason trunk muscle training on low-back pain occurrence in women collegiate gymnasts. J Strength Cond Res 2009;23:86–92.

9. Engebretsen L, Steffen K, Bahr R, et al. The International Olympic Committee Consensus statement on age determination in high-level young athletes. *Br J Sports Med* 2010;44:476–84.
10. Harringe ML, Caine DJ. Gymnastics injury prevention. In: Caine DJ, Russell K, Lim L, eds. *Gymnastics handbook of sports medicine and science*: Wiley-Blackwell, 2013:170–8.
11. Kashuba V., Khmel'nitska I., Krupenya S. Biomechanical analysis of skilled female gymnasts' technique in "round-off, flic-flac" type on the vault table // *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 12(4). – 2012. - P. 431- 435
12. Kristy Browland Missouri. Boys Gymnastics rules bricedarbin bulisher Ronssas. U.S.A 1988 .
13. Mahood NV, Kenefick RW, Kertzer R, Quinn TJ. Physiological determinants of crosscountry ski racing performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2001;33(8):1379–1384.
14. Naundorf, F., Brehmer, S., Knoll, K., Bronst, A. & Wagner, R. (2008). Development of the velocity for vault runs in artistic gymnastics for the last decade. In: Kwon, Y., Shim, J., Shim, J.K., Shin, I. *ISBS XXVI Conference*, Seoul, Korea.
15. Nina V, Nota K, Natalia G, Daniela DC, Fink H. Groups. In: FIG, Ed. *Rhythmic Gymnastics Technical Manual Level 3*. Lousanne: FIG Academy 2011;
16. Russel K. *Fundamentos. Basic gym fundamentos da ginástica e da literaciã motora*. Canada: Ruschkin 2008;