

تأثير تمارينات خاصة بأدوات تدريبية في تعليم مهارة الهبوط المكور الدائري على جهاز المتوازي في الجناساتك الفني للرجال

م.م احمد عبد الله لفته
جامعة واسط /كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة
ahmedabdullahlfth@gmail.com

م.م علي سعدي محسن
جامعة بغداد/كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة
alism993@gmail.com

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

الملخص

هدف البحث الى معرفة تأثير التمارينات الخاصة بأدوات تدريبية في تعليم مهارة الهبوط المكور الدائري على جهاز المتوازي اما فرض البحث فان لاستخدام التمارينات الخاصة بأدوات تدريبية تأثير ايجابي في تعليم مهارة الهبوط المكور الدائري على جهاز المتوازي استعمل الباحثين المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها. اما مجتمع البحث فتمثل (341) طالب للمرحلة الثالثة لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد، اما عينة البحث فتمثلت (20) طالب وتحددت بنسبة (5.86%). استنتج الباحثون 1-إن التمارينات الخاصة بأدوات تدريبية قد أثرت بشكل واضح في تعلم المهارة بشكل جيد على جهاز المتوازي 2-ان الادوات ذو تصميم جيد ومواصفات جيدة وتحملت اداء الاعيين بصورة جيدة جدا، 3-ويقترح الباحثون اجراء دراسات أخرى باستخدام تمارينات في تعلم مهارات اخرى على أجهزة الجناساتك الستة

الكلمات المفتاحية: -، تمارينات خاصة، هبوط مكور، جهاز المتوازي

The effect of special exercises with training tools in teaching the skill of circular sloping on the parallel apparatus in men's artistic gymnastics

Summary

The aim of the research is to find out the effect of the exercises of training tools in teaching the skill of circular sloping on the parallel apparatus. **The research hypothesized** that the use of special exercises with training tools has a positive effect in teaching the skill of circular sloping on the parallel apparatus. **The researchers used the experimental** approach (by designing two equal groups 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 represented (341) students for the third stage of students of the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Baghdad, while the research sample represented (20) students and was determined by (5.86%). **The researchers concluded** 1- The exercises of the training tools had a clear effect on learning the skill well on the parallel device. 2- The tools are well designed and have good specifications and withstand the performance of the players very well. 3- The researchers suggest conducting other studies using exercises in learning other skills on Six gymnastics devices

Keywords: -, special exercises, , parallel apparatus

المقدمة

يختلف معظم التدريسيين في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في الجامعات العراقية في تنفيذ منهاج الدروس العملية للألعاب الرياضية فمنهم من يعلم المهارات الأساسية للألعاب الرياضية على وفق

الاستراتيجيات الحديثة ومنهم من يطبق الأسلوب التقليدي ومنهم من يستخدم الأجهزة والأدوات المساعدة ومنهم يستخدم تمرينات مشابهة للأداء المهاري وفق تقسيمات التعلم الحركي للمهارات وفق اقسامها الثلاثة الجزء الابتدائي والرئيس والنهائي.

ولعبة الجمناستك الفني للرجال من الألعاب التي تحتاج الى أكثر من طريقة وأسلوب واستراتيجية كون انها من الألعاب التي تكون جديدة على الطلاب وغير معروفة فضلاً عن انها تحتاج في ممارستها الى أجهزة خاصة وغير متداولة مما يصعب التعرف عليها وممارستها منهم سابقا في المدارس العامة والخاصة. تحتوي لعبة الجمناستك الفني على ستة أجهزة وكل جهاز يختلف عن الآخر في المهارات لذا يحتاج الى أجهزة وأدوات تدريبية كثيرة لتبسيط عملية تعليم المهارات الحركية على أجهزته ويعتبر جهاز المتوازي من الأجهزة الصعبة لمتطلباته البدنية والحركية للطلاب واستخدام الأجهزة المساعدة الخاصة ووضعها في تمرينات أساسية بمسارات حركية خاصة وفق تدرج في تعليم مراحل الأداء دور رئيس في تبسيط عملية التعلم واكتساب الوقت واختصاره عليهم .

تعتبر المهارات الأساسية لجميع الألعاب الرياضية هي اللبنة الأولى والاساس في تعلم باقي المهارات المركبة التي تدخل في أكثر من مهارة أساسية. ولخصوصية كل لعبة من الألعاب الرياضية سواء كانت فردية ام جماعية فان لها أسلوب تدريبي وطريقة خاصة تناسب كل الأعمار. ولخصوصية لعبة الجمناستك الفني للرجال كان ام للنساء فأنها تحتاج الى كم هائل من الأجهزة والأدوات المساعدة لتحول دون وقوع اللاعب وتعرضه للإصابة كونها متعددة الأجهزة وذات متطلبات مهارية كثيرة وعلى جميع أجهزته، اما مشكلة البحث فأنها تتجلى في التغلب على عملية تعليم أداء مهارة قيد البحث والتغلب على صعوبة الأداء من خلال استخدام أدوات تدريبية في تمرينات خاصة بها.

تناولت الكثير من البحوث العلمية أهمية استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة ويتفق الباحثان مع كثير من الدراسات منها دراسة (وجدان، 2022) وهدفت الدراسة الى: اعداد تمرينات خاصة بالحبال المطاطية في تحسين أداء مهارة الكب على جهاز العقلة استنتج الباحث: ان للتمرينات المعدة باستخدام الحبال المطاطية دور كبير في تحسين أداء مهارة الكب على جهاز العقلة، اما دراسة (محمد، وآخرون، 2022) فأنها هدفت، الى اعداد تمرينات خاصة بجهاز تعليمي للتأثير تطوير الاعداد بالكرة الطائرة للنشئين، واهم الاستنتاجات ١- ساهمت التمرينات الخاصة بالجهاز التعليمي المصنع في تطوير الأداء الفني ودقته لمهارة، اما دراسة (جعفر، 2023) فأنها هدفت الى التعرف على تأثير تمرينات في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية ومهارات الدفاع بكرة الطاولة للمتقدمين ومن ذلك استنتج الباحث البيانات التالية: أثر المنهج التدريبي تأثيراً ايجابياً في معظم المتغيرات الوظيفية والمهارات الدفاعية الخاصة في المتغيرات (ضغط الدم والنبض)، في (دقة تمرير قطع أمامي وكنم - الامامي للمنطقة الامامية، اما دراسة (سعاد ومحمد، 2022) فقد هدفت الى تصميم جهاز للاعبين كرة السلة بأعمار دون 17 سنة وأعداد تمرينات خاصة باستعمال الجهاز لتطوير سرعة الاستجابة الحركية واستنتج الباحثان إن المنهج الذي احتوى على التمرينات الخاصة قد أثر وبشكل فعال في أداء المجموعة التجريبية وتطوير سرعة الاستجابة الحركية وان استخدام الاجهزة الحديثة في عملية التدريب كان لها التأثير الايجابي في عملية تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين كرة السلة، اما دراسة (نور الدين وهدير، 2023) فقد كانت اهم الاستنتاجات ان التمرينات الخاصة على وفق انظمة الطاقة اثرا ايجابيا في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين تحدي المهارات الاساسية بكرة السلة. ما هدف البحث فهو معرفة تأثير التمرينات الخاصة بأدوات تدريبية في تعليم مهارة الهبوط المكور الدائري على جهاز المتوازي اما فرض البحث فان لاستخدام التمرينات الخاصة بأدوات تدريبية تأثير ايجابي في تعليم مهارة الهبوط المكور الدائري على جهاز المتوازي

اما هدف البحث فهو التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بأدوات تدريبية في تعليم مهارة الهبوط المكور الدائري على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني للرجال،

اما فرض البحث هو للتمرينات الخاصة بأدوات تدريبية تأثير في تعلم اداء مهارة الهبوط المكور الدائري على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني للرجال

الطريقة والأدوات: -

استعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث إذ تحدد مجتمع البحث بـ (341) طالب موزعين على (10) شعب للمرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد، أما عينة البحث فهم المرحلة الثالثة شعبة (ل) (32) طالب واستبعد منهم المصابين والراسبين (20 طالب) وشكلت عينة البحث نسبة (5.86%). واستعمل الباحثون تصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية لملائمتها إجراءات البحث.

الجدول (1) يبين حجم العينة ونسبها المئوية

ت	المجتمع	العدد	النسبة المئوية
1	مجتمع البحث	341	100%
2	عينة البحث	20	5.86%
3	العينة الاستطلاعية	4	1.17%

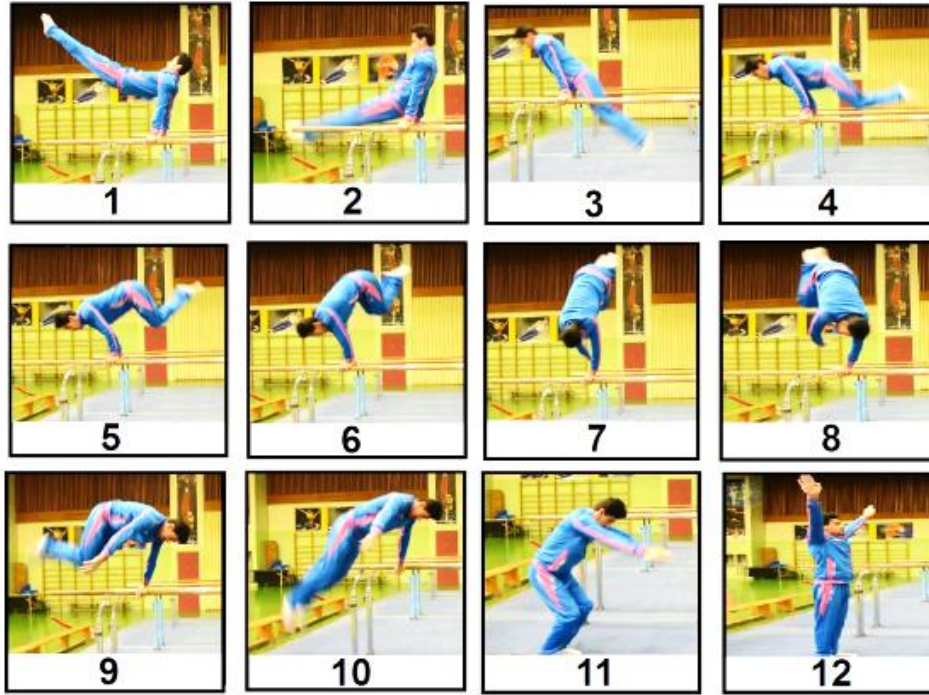
استعان الباحثون بالوسائل البحثية (المصادر والمراجع العربية، الملاحظة والتحليل، الاختبارات والقياس، شبكة الانترنت)، واستعان الباحثون كذلك بالأدوات والأجهزة منها ساعة توقيت كاميرا تصوير، جهاز المتوازي القانوني المعدل المساعد).
وقام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد لمعرفة فاعلية التمرينات باستخدام الأدوات المساعدة، إذ تمت التجربة الاستطلاعية في قاعة الجمناسك لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد على عينة مكونة من (4) من شعبة (ل) خارج عينة البحث، وكان هدفها هو تجربة صلاحية استخدام الأدوات بتمرينات خاصة على الجهاز بشكل أولي على الطلاب فضلا عن معرفة فيما إذا كانت الادوات صالحة لتعليم مهارة قيد البحث واتضح من بعد الأخذ بآراء التدريسين الاختصاص أن الأدوات تحقق غرض البحث

إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 الاختبارات المهارية

1-الهدف من الاختبار: قياس قابلية الأداء ومعرفة درجته النهائية التي يحصل عليها اللاعب لأداء لمهارة الهبوط المكور الدائري على جهاز المتوازي
أدوات الاختبار: جهاز متوازي قانوني منخفض الارتفاع، بساط إسفنجي بارتفاع (20) سم،
تقييم الاختبار: يتم تقييم الاختبار حسب الأداء الفني بحسب ما اتفق عليه التدريسيين بحساب الأخطاء للطلاب إذ إن أعلى درجة يحصل عليها على الجهاز هي (10) درجات.
إجراءات الاختبار: يتخذ المختبر وضع التهيؤ والصعود على الجهاز والارتكاز على البارين وعلى نهاية أحد البارين كون المهارة صعبة جدا على الطلاب ومن وضع المرجحة الصحيحة يطلب من الطالب أداء ثلاث مرجحات على أن تكون المرجحة الثالثة بوضع الجسم أفقي مع الجهاز والرجلين بمستوى الاكتاف ومن ثم يقوم بأداء المهارة بمساراتها الحركية الصحيحة
لتسجيل: يتم التقييم بأربعة حكام وحسب تقييم داخلي للحكام (التدريسيين الاختصاص) ويؤخذ متوسط الدرجتين ويقسم على (2) لغرض استخراج درجة اللاعب النهائية ويكون تقييم الأداء من (10) درجات وحسب الاتفاق وكما موضح بالشكل التالي .

(المراحل الفنية لمهارة حركة الهبوط من المرجحة الخلفية)



الشكل (1)
يوضح أداء المهارة

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ والدلالة في الاختبار القبلي للمهارة ضابطة وتجريبية

نوع الدلالة	sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار القبلي تجريبي		الاختبار القبلي ضابطة		القياس	ن	
			ع±	س	ع±	س			
غير دال	.187	1.37	.239	1.50	.247	1.30	درجة	10	مهارة الهبوط المكور الجانبي

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

ومن الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية يتضح تكافؤ العينة وانهم على خط شروع واحد من عملية التعلم إذ ان الدلالة من خلال درجة (sig) انها اكبر من 0.05% وكما موضح بالجدول التالي

واعتمد الباحثين على المفردات المقررة والموضوعة من قبل التدريسي و أما المنهج التعليمي فقد وضع من لدنهم وبالاغتماد على آراء المشرف والتدريسيين الاختصاص ، ولم يغيروا في المفردات الموضوعة ، واستعمل التمرينات الخاصة باستخدام الأدوات في المنهاج الموضوع للعينة ، واستمرت التجربة لمدة (12) اسبوع واشتملت على (12) وحدة تعليمية بواقع (1) وحده في الأسبوع الواحد ، وبلغ زمن الوحدة الكلية (90) دقيقة وقت الجهاز من الجزء الرئيسي للوحدة بفترة زمنية مقدارها (40)

دقيقة بالنسبة لجهاز المتوازي ، كما اعتمد الباحثان على مبدأ (التكرارات) ، وحرصوا على أن يكون المنهج التعليمي الذي وضع من قبلهما ومن قبل المدرب ووفق الأسس والمبادئ العلمية.

جدول (3) يبين التصميم التجريبي لمجموعة البحث

المجموعة	الاختبار القبلي	البرنامج التجريبي	الاختبار البعدي
الضابطة	اختبار أداء مهارة الهبوط المكور الدائري	البرنامج المعد من قبل التدريسي	اختبار أداء مهارة الهبوط المكور الدائري
التجريبية	اختبار أداء مهارة الهبوط المكور الدائري	البرنامج المعد من قبل الباحثين تمرينات خاصة بأدوات تدريبية	اختبار أداء مهارة الهبوط المكور الدائري

الجدول (4) وحدة تعليمية يومية بالجهاز التعليمي المصمم لتعليم مهارة الدراسة

اسم التمرين	التكرارات	زمن الاداء	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	الزمن الكلي
استخدام المتوازي القانوني المنخفض والمرجحة الصحيحة بشكل الجسم افقي مع الجهاز	5	10ث	4	2د	8د
استخدام البساط ارتفاع (1) متر ثلاث مرجحات والهبوط الخلفي من الجانب	3	5ث	5	2د	7د
استخدام نفس البساط السابق ووضع بساط ثاني عالية ارتفاع 25 سم من طرف والطرف الاخر 2 سم واداء نفس التمرين السابق على ان يكون الهبوط من الطرف العالي	5	7ث	5	3د	9د
نفس التمرين السابق وبفس الادوات عند الهبوط يقوم اللاتالب بالانتقال من المنطقة العالية لطرف البساط الثاني الى الطرف المنخفض لنفس البساط	5	8ث	5	3د	10ث

وبعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهج التعليمي لمهارة الهبوط المكور الدائري على جهاز المتوازي، تم اجراء الاختبار البعدي وبالأسلوب نفسه الذي تم عليه في الاختبار القبلي، اذ قام الباحثين بتهيئة الأجواء والظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة. ثم تم تصوير مهارتي البحث، ومن ثم تحويلها الى الحاسبة ومنها الى اقرص ليزرية، ومن ثم عرضها على المقيمين من الحكام (التدريسيين الاختصاص) للجناساتك واعتمدت درجة التقييم بمدى (10) درجات للمهارة. واعتمد التدريسين الحكام القانون الفني للعبة باستبعاد اعلى درجة وأقل درجة واعتماد الوسط الحسابي للدرجتين الوسطيتين من درجات الحكام. وتقسيما على اثنين لاستخراج درجة الطالب النهائية الاختبار المهاري

النتائج

الجدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ والدلالة في الاختبارين القبلي والبعدي للضابطة والتجريبية للمهارة

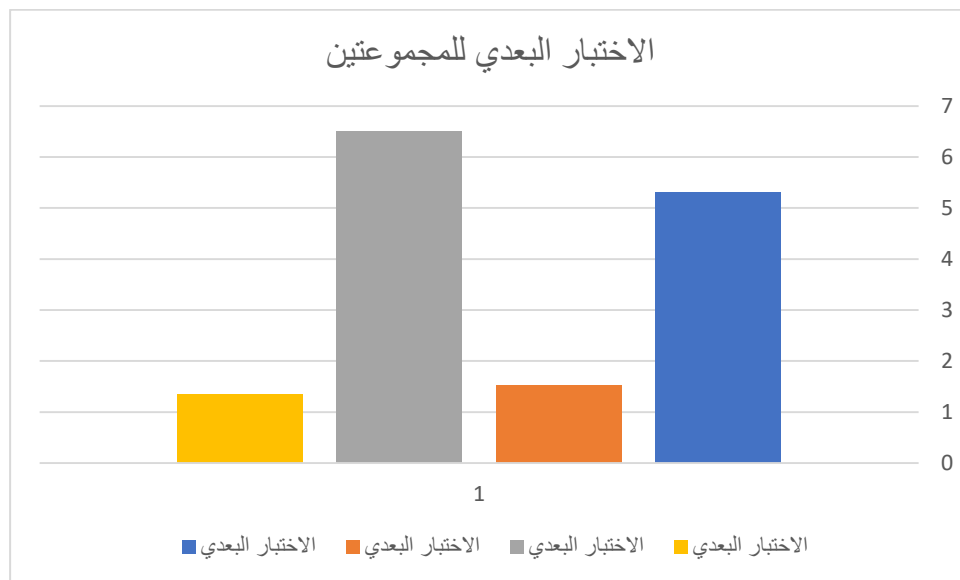
نوع الدلالة	sig	قيمة T المحسوبة	ف ع	ف س	القياس	ن	
ضابطة	.000	8.71	1.44	3.98	درجة	10	
تجريبية	.000	12.11	1.30	4.98	درجة	10	

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

الجدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ والدلالة في الاختبار البعدي للمهارة ضابطة وتجريبية

نوع الدلالة	sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي تجريبي		الاختبار البعدي ضابطة		القياس	ن	المتغيرات
			س±	س	س±	س			
غير دال	.092	1.78	1.35	6.50	1.52	5.30	درجة	10	مهارة البوط المكور الجانبي

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



الشكل (2) يبين المدرج البياني للأوساط والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي

المناقشة

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (6) والشكل (2) الخاص بمهارة الهبوط المكور الجانبي عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين البعديين للضابطة والتجريبي ولكن هناك فرق في الأوساط الحسابية ولصالح التجريبي ولو انه فرق قليل لكن هو كبير في لعبة الجمناستك الفني للرجال فالفوز بالنتائج في البطولات هي بأعشار الدرجات بين اللاعبين فلو نظرنا الى الجدول (5) لراينا فرق الأوساط الحسابية للضابطة والتجريبية هي درجة كاملة وهي ما توضح الى أهمية استعمال التمرينات الخاصة بأدوات تدريبية على جهاز المتوازي هذا ما تؤكد (عبد الرضا، 2022، ص 68). وتعتبر التمرينات الخاصة لتعلم أي مهارة من المهارات هو بمثابة اعطاء اللاعب وسيلة مساعدة مهمة اذ ان المدرب واجب 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 الاداء. ويشير (الكريمي، 2019، 20) "وان للأدوات والأجهزة 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" وكذلك "إذ أن تكرار العمل بالأجهزة والأدوات المساعدة تطور من عمل العضلات العاملة في مسارات الاداء فضلا عن الوصول الى اتزان عالي للجسم من خلال مركز الثقل" (عبد الرضا ، 2022، ص 67)

الاستنتاجات

- 1- إنَّ التمرينات الخاصة بأدوات تدريبية قد أثَّرت بشكل واضح في تعلم المهارة بشكل جيد على جهاز المتوازي
- 2- ان الادوات ذو تصميم جيد ومواصفات جيدة وتحملت اداء الاعبين بصورة جيدة جدا،
- 3- ويقترح الباحثون اجراء دراسات أخرى باستخدام تمرينات في تعلم مهارات اخرى على أجهزة الجمناستك الستة

المصادر

- جعفر حسين شنيار 2023 تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية ومهارات الدفاع بكرة الطاولة للمتقدمين مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المجلد 5، العدد 2، الصفحات 97-89
- سعاد نعيم شطر، محمد عبد النبي محمد 2022 تأثير تمرينات خاصة باستعمال جهاز لتطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 17 سنة مجلة واسط للعلوم الرياضية، المجلد 7، العدد الاول، الصفحات 161-180
- نور الدين علي مظلوم، هدير فلاح عبد الصاحب 2023 تأثير تمرينات خاصة على وفق انظمة الطاقة في تطوير بعض المهارات الاساسية للاعبين تحدي المهارات الاساسية بكرة السلة مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المجلد 5، العدد 1، الصفحات 89-98
- ندى إبراهيم عبد الرضا، علي عبد الواحد، جمال سكران حمزة 2022، تأثير تمرينات خاصة في تعلم مهارة الكب الانزلاقي للاستناد على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني للرجال مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 15، العدد 8-2 Conference، الصفحات 66-80
- وجدان سعيد جهاد حسين 2022، تمرينات خاصة باستخدام الحبال المطاطية وتأثيرها في تحسين أداء مهارة الكب على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، المجلد 4، العدد 3، الصفحات 196-202

ياسر احمد الكريمي (2019)؛ تأثير تمرينات خاصة بجهاز المتوازي المحوري المقترح في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والقدرات الحركية وتعلم مهارة (Healy) على

ملحق (1) التمرينات الخاصة باستخدام الادوات بمهارة الهبوط المكور الجانبي

1-المرجحة الصحيحة بمستوى الاكثاف
ومد الذراعين

2- ضم الرجلين الى الصدر والهبوط
على البساط من الخلف بعبور البار
الخلفي

5- النزول على منطقة العالية
لللبساط والاستناد بالذراع اليسرى
على البار بدون انثناءات بها

6-فتل الجسم بالشكل المكور
وعبور البار الثاني والنزول على
الابسطه المربعة بارتفاع البار
ومواجهة الجهة العكسية للمتوازي

