

## Research Paper

## أثر تمرينات باستخدام جهاز مساعد في تعلم مهارة الانتقال الامامي بالدوران من الجلد الى المقبض على جهاز حصان الحلق

ندى إبراهيم عبد الرضا<sup>1</sup>, علي سعدي محسن<sup>2</sup>, خالد حمد ناصر<sup>3</sup>, جمال سكران حمزة<sup>4</sup>

1 جامعة تكريت، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: [n.ib.sport@tu.edu.iq](mailto:n.ib.sport@tu.edu.iq)

2 جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: [Ali.S@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:Ali.S@cope.uobaghdad.edu.iq)

3 جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: [khalidhamad@uokirkuk.edu.iq](mailto:khalidhamad@uokirkuk.edu.iq)

4 جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: [jomal.hamza@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:jomal.hamza@cope.uobaghdad.edu.iq)

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.188847>

Submission Date 20-09-2024

Accept Date 12-02-2025

### المستخلص

يتضمن الجمناستك الفني للرجال ست منافسات تختلف الواحدة عن الأخرى في الجهاز المستخدم للمنافسة إذ أن أجهزتها تختلف الواحدة عن الأخرى ولا تتشابه فيما بينها وجهاز حصان الحلق هو الجهاز الثاني في تصنيف تسلسلها وبعد من أصعبها لما يحتاج إلى صفات بدنية وحركية وتوافق عال، هدف البحث معرفة تأثير التمرينات باستخدام جهاز مساعد في تعليم مهارة الانتقال الامامي بالدوران من الجلد الى المقبض على جهاز حصان الحلق، فرض البحث توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختباريين القبلي. والبعدي لعينة البحث في مهارة الانتقال الامامي بالدوران من الجلد الى المقبض على جهاز حصان الحلق ولصالح الاختبار البعدي. استعمل الباحثون المنهج التجريبي ذا التصميم العينة الواحدة لملاءمته مشكلة البحث إذ تحدد مجتمع البحث بـ (5) لاعبين ناشئين ممن يتدربون في بغداد نادي الأمانة الرياضي للجمناستك وتتراوح اعمارهم بين (9-13) سنة، أما عينة البحث فهم كل مجتمع البحث وشكلت عينة البحث نسبة (100%). أما اهم الاستنتاجات إن التمرينات كانت فاعلة كونها أعطت للاعبين فكرة أكبر عن متطلبات الأداء المهاري، من خلال المنهاج لمدة 12 أسبوعا و24 وحدة تعليمية ويتضح ان الجهاز ذا تصميم جيد وقد أدى الغرض الذي صمم من اجله، ويقترح الباحثون استخدام الجهاز لمهارات أخرى وخاصة للانتقالات الجانبية والدورات على مقبض واحد لفرق الشباب والمتقدمين ومن خلال مسارات عمل بعض المهارات المشابهة للمهارة قيد البحث.

الكلمات المفتاحية: جمناستك، حصان الحلق، جهاز مساعد

## The effect of exercises using an auxiliary device in teaching the skill of moving forward by turning from the Leather to the grip on the pommel horse equipment

Nada Ibrahim Abdel Reda<sup>1</sup>, Ali Saadi Mohsen<sup>2</sup>, Khaled Hamad Nasser<sup>3</sup>, Jamal sakran hamza<sup>4</sup>

1 Tikrit University/college of physical education and sports sciences

2 niversity of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences

3 University of Kirkuk / College of Physical Education and Sports Sciences

4 University of Baghdad, College of Physical Education and Sport

Sciences [hamza@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:hamza@cope.uobaghdad.edu.iq)

### Abstract

Artistic gymnastics for men include six competitions that differ from each other in the apparatus used for competition, as their equipment differs from one another and is not similar to each other. The pommel horse apparatus is the second apparatus in its sequence classification and is considered one of the most difficult because it requires physical and motor qualities and high compatibility. The aim of the research. To know the effect of exercises using an auxiliary device in teaching the skill of moving forward by turning from the Leather to the grip on the pommel horse equipment. The research assumed that there are statistically significant differences between the two pre-tests. The posttest of the research sample on the skill of moving forward by turning from the Leather to the grip on the pommel horse equipment is for the benefit of the posttest. The researcher used the experimental method with a single sample design to suit the research problem, as the research population was defined as (5) emerging players who train in Baghdad, Al-Amana Sports Club for Gymnastics, and their ages range between (9-13) years. The research sample included the entire research population, and the research sample constituted a proportion (100%). The most important conclusions are that the exercises were effective because they gave the players a greater idea of the requirements for skill performance.

Through the curriculum for 12 weeks and 24 units, it becomes clear that the device was well designed and served the purpose for which it was designed. The researchers suggest using the device for other skills, especially for lateral movements and rotations on a handle. One for youth and advanced teams and through work streams of some skills similar to the skill under investigation

**Keywords:** gymnastics, pommel horse, assistive device

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته

الجمناستك الفني للرجال أحد التخصصات الثمانية التابعة للاتحاد الدولي للجمناستك وهو أحد الأنواع الأربعة في الألعاب الأولمبية وهو أحد الألعاب المشاركة في أول دورة عام 1896. يتضمن الجمناستك الفني للرجال ستة منافسات تختلف الواحدة عن الأخرى في الجهاز المستخدم للمنافسة إذ أن أجهزتها تختلف الواحدة عن الأخرى ولا تتشابه في ما بينها وجهاز حصان الحلق هو الجهاز الثاني في تصنيف تسلسلها ويعد من أصعبها لما يحتاج إلى صفات بدنية وحركية وتوافق عالٍ<sup>(1)</sup> و يعد تعلم المهارات الخاصة بكل لعبة من الألعاب الرياضية هي الاستراتيجيات والأسلوب الخاص بالمدرسين وحقيقة لا يستطيع مدرب في أي لعبة جماعية أو فرقية أن يوجد طريقة تعلم لأي مهارة إن لم يكن قد مارس اللعبة ووصل بها إلى مستوى عالٍ من التدريب كلاعب أولاً وفاهم لقانونها ثانياً<sup>(1)</sup> لذا فإن المهارات الأساسية لهذا الجهاز صعبة جداً وتحتاج إلى وقت طويل في الوصول إلى درجة الاتقان الجيد لها وبسبب مدى المسارات الحركية للمهارات الأساسية لا يستطيع المدرب تقديم المساعدة اليدوية للاعبين بسبب إعاقة الحركة لذا استخدمت تصاميم عدة لأجهزة مساعدة كثيرة تختلف باختلاف المهارة ومتطلباتها البدنية من حيث قوة الاستناد للذراعين والكتف والمتطلبات الحركية للاتزان على سطح الجهاز والتوافق الحركي الجيد لها وتكمن أهمية هذه الدراسة من خلال تسليط الضوء على التمرينات الخاصة المشابهة للأداء باستخدام جهاز مساعد في تعليم مهارة الانتقال الامامي بالدوران من الجلد إلى المقبض على جهاز حصان الحلق وذلك من خلال وضع جسم اللاعب بشكل صحيح فوق قاعدة استناده لمكان الانتقال والحركة وتثبيت مركز ثقل الجسم بشكل ووضع افعي جيد للحركة

### 2-1 مشكلة البحث

إن الدوران على جهاز حصان المقابض في الاتجاه الامامي هو تحدي كبير للاعب كون حصان المقابض يحتوي على خمس أجزاء وهي (الأول هو منطقة الجلد -الثاني هي منطقة المقبض الاول -الثالثة هي منطقة الجلد الوسط بين المقبضين -الرابعة منطقة المقبض الثانية -والأخيرة منطقة الجلد ) ويشترط على اللاعب الانتقال على المناطق الخمسة وبخلاف ذلك سوف يخسر الكثير من الدرجات والانتقال من الجلد وهي منطقة منخفضة إلى المقبض الأول وهي منطقة مرتفعة هو تحدي للاعب ويأخذ الوقت الكبير تتجاوز الشهور وربما سنة في التدريب لتخطي هذه المرحلة وعالية استخدم الباحثون جهاز مساعد ووضع عليه برنامج بتمرينات مشابهة للأداء المهاري وبعيد عن مساعدة المدرب سوى التوجيهات باستخدام التمرينات بشكل صحيح وبخطوات انتقال وتسلسل بالصعوبة لتخطي هذه العقبة

### 3-1 هدف البحث

معرفة أثر التمرينات المشابهة للأداء المهاري باستخدام جهاز مساعد في تعليم مهارة الانتقال الامامي بالدوران من الجلد إلى المقبض على جهاز حصان الحلق

### 4-1 فرض البحث

توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختباريين القبلي. والبعدي لعينة البحث في مهارة الانتقال الامامي بالدوران من الجلد إلى المقبض على جهاز حصان الحلق ولصالح الاختبار البعدي.

### 5-1 مجالات البحث

المجال البشري لاعبو نادي الأمانة الرياضي في بغداد  
المجال المكاني: قاعة نادي الأمانة التابعة للاتحاد المركزي للجمناستك  
المجال الزمني: المدة من: 2 / 1 / 2024 إلى 2024/4/6

(1) خالد حمد ناصر وآخرون: تأثير تمرينات خاصة باستخدام ادوات تدريبية في تعلم مهارة الـ Healy للاستناد الابطي على جهاز المتوازي للرجال. مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، المؤتمر العلمي الخامس لعلوم الرياضة، المجلد 1، العدد 5، 2024، ص 18

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

### 2-1 منهج البحث

الإجراءات المهمة في البحث العلمي لحل مشكلة هو استخدام المنهج الملائم لتحقيق أهداف البحث لذا استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته حجم العينة وطبيعة المشكلة.

### 2-2 عينة البحث

تحدد مجتمع البحث بـ (5) لاعبين ناشئين ممن يتدربون في نادي الأمانة الرياضي للجمناستك في بغداد وتتراوح أعمارهم بين (9-13) سنة، أما عينة البحث فهم جميع اللاعبين وشكلت عينة البحث نسبة (100%). أما العينة الاستطلاعية فقد قام الباحثون بالاستعانة بلاعب واحد من المدرسة التخصصية التابعة لوزارة الشباب والرياضة في بغداد

#### الجدول (1) يبين النسب المئوية لتوزيع العينة

ت	المجتمع	العدد	النسبة المئوية
1	مجتمع البحث	5	100%
3	عينة البحث	5	100%
2	عينة الاستطلاعية	1	20%

### 2-3 الأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث

من الأمور التي تساعد على إكمال التجربة بصورة جيدة هي الاستعانة بالأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات

#### 2-3-1 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث

1. الأبسطه الاسفنجية
2. حصان حلق منخفض بدون مقابض
3. مقبض قابل للارتفاع والانخفاض
4. جهاز تصوير لمجريات التجربة
5. الاجهاز المساعد

#### 2-3-2 وسائل جمع المعلومات

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
2. شبكة المعلومات الانترنت
3. المقابلات الشخصية
4. استمارات التقييم
5. استمارات التسجيل

### 2-4 الجهاز المساعد وكيفية تصميمه: -

#### 2-4-1 الجهاز المساعد

كون الباحثين هم مدربين تابعون للاتحاد المركزي للجمناستك وذي خبرة تدريبية واكاديمية واسعة وكونهم لاعبين سابقين لفترة طويلة فانهم يعلمون لما هذا الجهاز (حصان الحلق) من صعوبة لتعلم مهاراته الأساسية ولما له من تأثير نفسي للاعبين الناشئين كون مهارات الجهاز لا تنجز بسهولة وتحتاج الى تكرارات ووقت تدريبي كبير والى تكنيك وأداء فني عالٍ؛ واي خطأ يترتب عليه عمل أكبر في تصحيحه. وبعد وضع التصميمات الأولية للجهاز وبما ان الجهاز قد صمم من لدنهم سابقا لتعليم مهارة ذات صعوبة اعلى قام الباحثون بتعديل الجهاز وازافة بعض التغيرات التي تسهم بعدم عرقلة الأداء والمسارات الحركية لتعليم مهارة قيد البحث.

#### 2-4-2 مكونات ومواصفات الجهاز المقترح: -

أ- تتألف القاعدة من الحديد على شكل (مستطيل) بطول 2 متر بارتفاع 4سم وبعرض 6سم

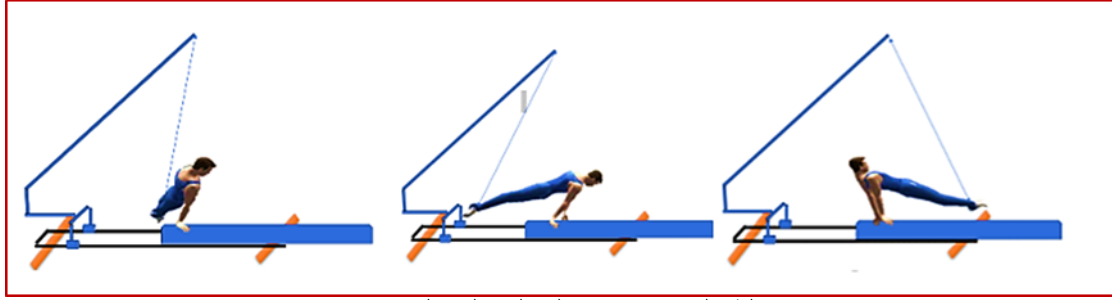
ب- شفت حديدي بطول 2متر وقطر 7سم عدد (2)

ج- بولبرن دوار عدد (2) بقطر (25 ملم) وبطول (6 سنتيمتر).

د- 7- قطعة من الحديد المربع 4سم×4سم بارتفاع 25سم عدد (2) تثبت على قطعتي البولبرن المثبت على الشفت الحديدي

هـ- قطعة من الحديد المربع 4سم×4سم بطول (2) متر تثبت بطريقة فنية على القطعة الحديدية المثبتة على البولبرن المثبت على الشفت بطريقة مائلة

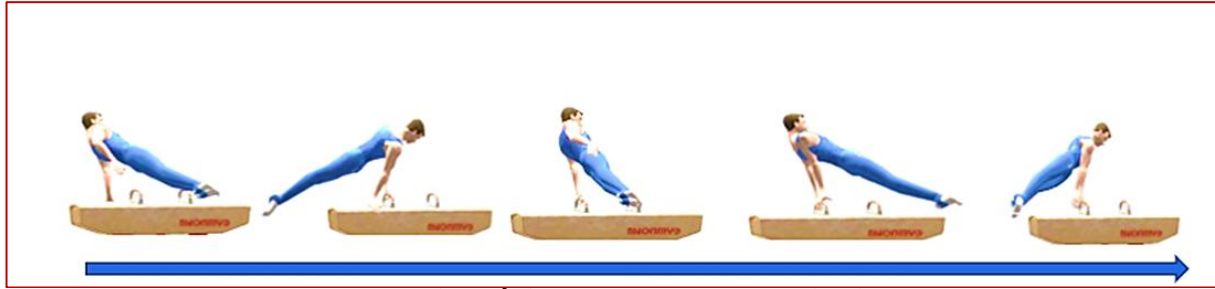
و- حبل مثبت بالطرف الثاني للقطعة الحديدية بطول (2) متر لتثبيت الرجلين



الشكل (1) يبين العمل على الجهاز

## 2-4-3 طريقة عمل الجهاز

يتخذ اللاعب بعد تثبيت الرجلين عن طريق الحبل المتدلي بعدها يبدأ بأداء التلويحات الدائرية ويبدأ بالانتقال من طرف الحصان والمشي عن طريق اليدين وبالوضع الصحيح بالاستناد بالشكل الجانبي لهما وعند وصول اليد اليمنى قريب من المقبض يرتكز جيداً ويبدأ بدفع الجهاز عن طريق الكتف والحركة الامامية لينقل اليد اليسرى من الجلد الى المقبض ويمسكه مسكة جيدة وعند دوران الجسم يبدأ بنقل اليد اليمنى من الجلد الى الجهة الثانية للمقبض والاستناد وعمل دورة واحدة وعند حركة الجسم الى الامام فان حاملة الرجلين تتحرك عن طريق البولبرن إلى الإمام لتثبيت الجسم فوق مكان عمل الجسم او أداء الدورانات الامامية



الشكل (2) يبين يوضح مراحل أداء المهارة

## 2-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية في يوم (الثلاثاء) الموافق 2024 / 1 / 2 لمعرفة عمل الجهاز المساعد والتمرينات المصممة عليه، إذ تمت التجربة الاستطلاعية في قاعة نادي الامانة على لاعب واحد خارج عينة البحث، لتجربة عمل الجهاز بشكل اولي على اللاعبين فضلا عن معرفة فيما إذا كان تصميم الجهاز والاضافات صالحة لأجراء المنهاج عليه

## 2-6 إجراءات البحث الميدانية

### 2-6-1 الاختبارات القبليّة

اجريت الاختبارات القبليّة بعد أجراء التجربة الاستطلاعية حيث تضمن الاختبارات المهارية ، واجريت في يوم (الاربعاء) 2024/1/3 وقد راعى الباحثون جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعديّة.

### 2-6-2 الاختبارات المهارية

**1- اختبار مهارة مهارة الانتقال الامامي بالدوران من الجلد الى المقبض على جهاز حصان الحلق**  
**الهدف من الاختبار:** قياس قابلية الأداء ومعرفة درجته النهائية التي يحصل عليها اللاعب لأداء لمهارة مهارة الانتقال الامامي بالدوران من الجلد الى المقبض على جهاز حصان الحلق  
أدوات الاختبار: جهاز حصان حلق قانوني منخفض الارتفاع، ابسطة إسفنجية بارتفاع (10) سم، ساعة.  
تقييم الاختبار: يتم تقييم الاختبار حسب الأداء الفني إذ إن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب على الجهاز هي (10) درجات.

**إجراءات الاختبار:** يتخذ المختبر وضع التهيئة بالاستناد بالكفين على الجهاز ثم يقوم بأداء مهارة الدوران بالاتجاه الامامي وعمل ثلاث دورانات والانتقال من منطقة الجلد الاولى بالارتكاز باليد اليسرى على المقبض وسحب الجسم ونقل اليد اليمنى بالتتابع والصعود على المقبض بكلتا اليدين واداء دوران واحد على المقبض **التسجيل:** يتم التقييم مباشرة بأربعة حكام وحسب تقييم خاص يتفق الحكام عليه ويؤخذ متوسط الدرجتين ويقسم

على (2) لغرض استخراج درجة اللاعب النهائية ويكون تقييم الأداء من (10) درجات وكما موضح بالشكل التالي.

## 2-7 تطبيق التمرينات

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي قام الباحثون بالبدء بتطبيق المنهج التدريبي واعتمدوا بالمنهاج على المفردات المقررة والموضوعة من قبل المدربين أما عن المنهج التعليمي المعد من الباحثين فقد وضع من لدنهم ويهدف بالارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين الناشئين، تم تطبيق التمارين من ضمن الوحدات التدريبية الخاصة وفي القسم الرئيسي والتي تنفذ من قبل المدرب، ولم يغير في المفردات الموضوعة ، واستخدم جهاز المساعد في المنهاج الموضوع للعينة ، واستمرت التجربة لمدة ( 12 ) اسبوعا واشتملت على (24) وحدة تعليمية بواقع ( 2 ) وحدتين في الأسبوع الواحد ، وبلغ زمن الوحدة الكلية (145) دقيقة وقت الجهاز من الجزء الرئيسي للوحدة بفترة زمنية مقدارها ( 35 ) دقيقة بالنسبة لجهاز حضان الحلق ، كما طبق مبدأ (التكرارات) في الوحدة التعليمية الواحدة ، وحرصوا على أن يكون المنهج التعليمي الذي وضع من قبلهم ومن قبل المدرب ووفق الأسس والمبادئ العلمية.

## الجدول (2) يبين التصميم التجريبي لمجموعة البحث

المجموعة	الاختبار القبلي	البرنامج التجريبي	الاختبار البعدي
مجموعة البحث	اختبار أداء المهارة	استعمال الجهاز	اختبار أداء مهارة

## الجدول (3) يبين استخدام الجهاز والوحدة التعليمية والجزء الرئيس منها

التفاصيل	الازمان
زمن استمرار التجربة	12 اسبوع
عدد الوحدات التعليمية	24 وحدة
عدد الوحدات الاسبوعية	2 وحدات
عدد الوحدات الشهرية	8 وحدة
زمن الوحدة التعليمية كاملة	145 دقيقة
الجزء الرئيس من الوحدة التعليمية الكاملة	105د
زمن استخدام الجهاز من الجزء الرئيس	35د
الزمن الكلي لاستخدام الجهاز لاستمرار التجربة	840 د

## 2-8 الاختبارات البعدية

بعد انتهاء مفردات المنهج التعليمي لتطبيق المهارة على جهاز حضان الحلق، تم اجراء الاختبار البعدي يوم (الخميس) 4 / 4 / 2024 وبالوقت نفسه وبالأسلوب نفسه الذي تم عليه في اجراءات الاختبار القبلي، اذ أن الباحثين قاموا بتهيئة الأجواء والظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية. وكما موضح في الاختبار المهاري بالنسبة لتقييم اللاعبين فان تقييمهم تم مباشرة من قبل الحكام المعتمدين من الاتحاد المركزي للجمناستك واعتمدت درجة التقييم بمدى (10) درجات للمهارة. واعتمد الباحثون الوسط الحسابي للدرجتين الوسطيتين من درجات الحكام. وتقسيماها الى اثنتين لاستخراج درجة اللاعب النهائية.

## 2-9 الوسائل الإحصائية

1. الوسط الحسابي

2. الانحراف المعياري

3. النسبة المئوية

4. اختبار (T) للعينات المرتبطة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

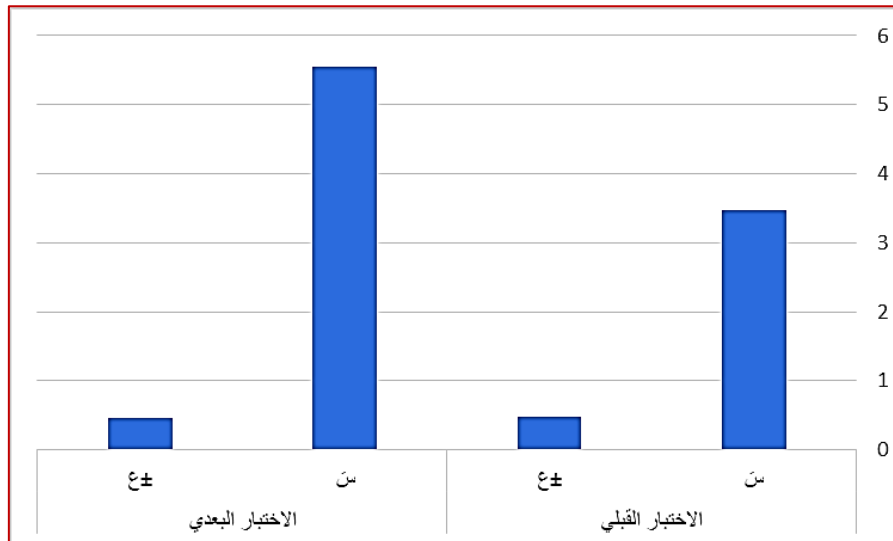
3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ والدلالة وفروق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي لمهارتي عينة البحث

المهارة	ن	القياس	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	sig	نوع الدلالة
5	درجة	3.48	± 0.476	± 0.456	2.06	0.328	14.01	0.000	معنوي

\* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ  $\geq (0.05)$ . ودرجة حرية ن-1=4





الشكل (3) يبين المدرج البياني للأوساط والانحرافات المعيارية في الاختبارين القبلي والبعدي

### 3-2 مناقشة النتائج

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (4) والشكل (3) والخاص بمهارة الانتقال بالدوران الامامي المواجه لحصان الحلق بوجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي ويعزو الباحثون ذلك الى ما قدمه الجهاز للاعبين من مساعدة بدنية وحركية وذلك من خلال التصميم الجيد الذي يوافق المسارات ولا يعيق الحركة الامامية على جهاز حصان الحلق ليتسنى لهم التكرارات من دون السقوط من على الجهاز اذا ان السقوط المتكرر يأخذ وقت كثير وزمن أداء اعلى من الوحدة التدريبية فضلا عن التمرينات المصممة من الباحثين والتي كان لها دور كبير في تسلسل تعليم المهارة من الوضع السهل الى الصعب وكما يشير (ندى إبراهيم وآخرون, 2022) "الى انه تعد التمرينات الخاصة لتعلم أي مهارة من المهارات هو بمثابة اعطاء اللاعب وسيلة مساعدة مهمة اذ ان المدرب يجب أن 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"<sup>(1)</sup>. كذلك ان للتمرينات الخاصة البدنية المشابهة للأداء المهاري هي بمثابة فتح الطريق للمعرفة المهارية من حيث الاداء والمسارات الصحيحة والتي تكون مؤثرة على العضلات العاملة لكل مرحلة من مراحل للأداء الثلاثة الابتدائية والرئيسية والنهائية فعند جمع هذه المراحل سوف تكون مخرجات العملية التطويرية للأداء"<sup>(2)</sup>.

( wajdan Jehad et al, 2023 ) ، اما في استخدام المقبض الذي كان في تصميمه دور كبير في التكيف بالعمل به من التدرج في الارتفاع للوصول بالحركة الى شكلها الصحيح وكذلك التصميم الجيد للعمود العلوي المتدلي منه حبل مربوط به من الأعلى قطعة حبل مطاطي لمرونة الحركة وتغيير في مسافة الجسم و الماسك للقدمين الذي يبقى وضع الجسم الافقي مع جهاز حصان الحلق بالوضع الاستناد الامامي للجسم والوضع الخلفي للجسم كل هذه التفاصيل في الجهاز أعطت للاعبين تحفيز في تكرار الأداء ويؤكد (الدسوقي ابراهيم ، 2013) 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"<sup>(3)</sup> وكذلك يشير (ياسر احمد, 2019) "ان للأدوات والاجهزة المساعدة دور كبير في تحسين وتطوير الاداء الفني ومساعدة اللاعب على فهم المسار الحركي الذي يمر به اللاعب فضلا

(1) ندى إبراهيم وآخرون: تأثير تمرينات خاصة في تعلم مهارة الكب الانزلاقي للاستناد على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني للرجال, مجلة علوم التربية الرياضية, جامعة بابل, المجلد 15, العدد 8, 2022, ص 68

(2) wajdan et al : The Effect of Skill Performance–Like Exercises on the Improvement of Horizontal bar Shtalder and Endo Skill in Artistic Gymnastics for Men, Journal of Physical Education, 2023, p491

(3) هاني الدسوقي ابراهيم : الحديث في الوسائل المعينة والاجهزة الرياضية , ط1 , الاسكندرية , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , 2013, ص 166

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<sup>(4)</sup> وأخيرا يتفق الباحثون على كل ماورد في ذكر التمرينات الخاصة والأجهزة والأدوات المساعدة لما لها من تغيير وإضافة الى تنوع التدريب بعدة أشكال وبالتالي فانها تسرع وتنمي وتطور الحالة التعليمية والتدريبية.

### 3-3 الاستنتاجات

1. إن التمرينات المشابهة للأداء المهاري كانت فاعلة كونها أعطت للاعبين فكرة أكبر عن متطلبات الأداء المهاري.
2. من خلال المنهاج لمدة 12 أسبوع و24 وحدة يتضح ان الجهاز ذو تصميم جيد وأدى الغرض الذي صمم من اجله.
3. ويقترح الباحثون استخدام الجهاز لمهارات أخرى وخاصة للانتقالات الجانبية والدورانات على مقبض واحد لفرق الشباب والمتقدمين.

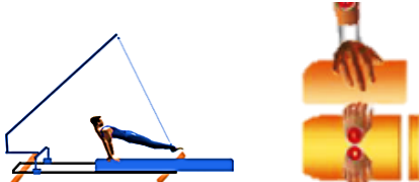
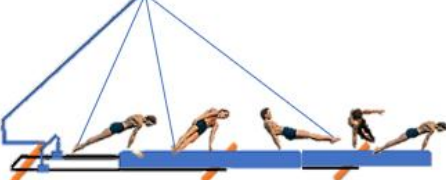




### المراجع

- خالد حمد ناصر وآخرون: تأثير تمرينات خاصة باستخدام ادوات تدريبية في تعلم مهارة الـ Healy للاستناد الابطي على جهاز المتوازي للرجال, مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة, الجامعة المستنصرية, المؤتمر العلمي الخامس لعلوم الرياضة, المجلد 1, العدد 5, 2024.
- ندى إبراهيم وآخرون: تأثير تمرينات خاصة في تعلم مهارة الكب الانزلاقي للاستناد على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني للرجال, مجلة علوم التربية الرياضية, جامعة بابل, المجلد 15, العدد 8, 2022.
- هاني الدسوقي ابراهيم : الحديث في الوسائل المعينة والاجهزة الرياضية , ط1 الاسكندرية , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , 2013.
- ياسر احمد الكريمي: تأثير تمرينات خاصة بجهاز المتوازي المحوري المقترح في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والقدرات الحركية و تعلم مهارة (Healy) على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال, أطروحة دكتوراه , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة بابل, 2019.
- wajdan et al : The Effect of Skill Performance–Like Exercises on the Improvement of Horizontal bar Shtalder and Endo Skill in Artistic Gymnastics for Men, Journal of Physical Education, 2023

### ملحق (1) يبين نموذج للتمرينات المستخدمة باستعمال الجهاز المساعد

ت	التمرين	الشكل
1	الاستناد الصحيح للكفين على جانبي حضان الحلق والتأكيد على وضع الجسم الصحيح يبدأ اللاعب برفع الكفين بالتعاقب وخفضهما على جلد الحضان بالوضع الصحيح لان أي خطأ بوضع الكفين أي الاستناد الخاطئ سيعيق المهارة	
2	الاستناد على اليد اليسرى مع رفع اليد اليمنى باستقامة بمستوى الراس ودوران الجسم 90° والرجوع الى الوضع الأول	

(4) ياسر احمد الكريمي: تأثير تمرينات خاصة بجهاز المتوازي المحوري المقترح في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والقدرات الحركية و تعلم مهارة (Healy) على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال, أطروحة دكتوراه , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة بابل, 2019, ص20

	<p>3 نفس التمرين الثاني يقوم اللاعب بدوران الجسم 180° والاستناد الخلفي على حصان الحلق بكلتا الكفين وبالوضع الصحيح لهما ويحافظ على مركز ثقل الجسم بوضع أعلى من استقامة الجسم أفقياً والرجوع إلى الوضع الأصلي الأول</p>	<p>3</p>
	<p>4 نفس التمرين الثالث يقوم اللاعب بأداء دورة كاملة 360° د بالاحتفاظ على وضع الجسم واستناد الكفين بصورة صحيحة على حصان الحلق</p>	<p>4</p>
	<p>5 من وضع الاستناد الأمامي على حصان الحلق مسك المقبض باليد اليسرى وسحب الجسم كاملاً إلى الأمام والدفع باليد اليمنى عن طريق الكتف بقوة</p>	<p>5</p>
	<p>6 نفس التمرين السابق الخامس يقوم اللاعب بترك اليد اليمنى مع مسك اليد اليسرى للمقبض ودخول الجسم بدائرة 180° د والرجوع بالشكل العكسي للمهارة وتكرار هذا الوضع أو التمرين</p>	<p>6</p>
	<p>7 نفس التمرين السادس يقوم اللاعب بأداء دورة كاملة 360° د على المقبض مع التأكيد على وضع اليدين بالاستناد ويقوم اللاعب بتكرار الدورانات على مقبض واحد</p>	<p>7</p>
	<p>8 المحاولة بأداء المهارة على الجهاز بدون استخدام المنصة المتحركة مع الحبل</p>	<p>8</p>

التكرارات ما يسمح بيه وقت الوحدة التعليمية