

Research Paper

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

ندي إبراهيم عبد الرضا¹, علي سعدي محسن², خالد حمد ناصر³, جمال سكران حمزة⁴

1 جامعة تكريت، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: n.ib.sport@tu.edu.iq

2 جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: Ali.S@cope.uobaghdad.edu.iq

3 جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: khalidhamad@uokirkuk.edu.iq

4 جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة: 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 الجمباز المنسناتي الفنى للرجال سنت منافسات تختلف الواحدة عن الأخرى فى الجهاز المستخدم للمنافسة إذ ان اجهزتها تختلف الواحدة عن الأخرى ولا تتشابه فيما بينها و جهاز حسان الحلق هو الجهاز الثانى في تصنف تسلسلها و يعد من اصعبها لما يحتاج الي صفات بدنية و حرافية و توافق عال، هدف البحث معرفة تأثير التمرينات باستخدام جهاز مساعد في تعلم مهارة الانتقال الامامي بالدوران من الجلد الى المقبض على جهاز حسان 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 حسان الحلق ولصالح الاختبار البعدي. استعمل الباحثون المنهج التجاربي ذا التصميم العينة الواحدة لملاءنته مشكلة البحث اذ تحدد مجتمع البحث بـ (5)لاعبين ناشئين ممن يتدربون في بغداد نادي الامانة الرياضي للجمباز وتتراوح اعمارهم بين (9-13) سنة، اما عينة البحث فهم كل مجتمع البحث وشكلت عينة البحث نسبة (100%). اما اهم الاستنتاجات ان التمرينات كانت فاعلة كونها أعطت للاعبين فكرة اكبر عن متطلبات الاداء المهارى، من خلال المنهاج لمدة 12 أسبوعاً و 24 وحدة تعليمية و يتضح ان الجهاز ذا تصميم جيد وقد ادى الغرض الذي صمم من اجله، ويقترح الباحثون استخدام الجهاز لمهارات أخرى وخاصة للانتقالات الجانبية والدورانات على مقبض واحد لفرق الشباب والمتقدمين ومن خلال مسارات عمل بعض المهارات المشابهة للمهارة قيد البحث.

الكلمات المفتاحية: جمناستك، حسان 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 Reda¹, Ali Saadi Mohsen², Khaled Hamad Nasser³, Jamal sakran hamza⁴

1 Tikrit University/college of physical education and sports sciences

2 University 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

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 لاتحاد الدولي للجمناستك وهو أحد الأنواع الأربع 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 ان أجهزتها تختلف الواحدة عن الأخرى ولا تتشابه في ما بينها وgear حسان الحلق هو الجهاز الثاني في تصنيف تسلسلها ويعود من اصبعها لما يحتاج الى صفات بدنية وحركية وتوافق عالٍ" و يعد تعلم المهارات الخاصة بكل لعبة من الألعاب الرياضية هي الاستراتيجيات والأسلوب الخاص بالمدربين 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⁽¹⁾ لذا فإن المهارات الأساسية لهذا الجهاز صعبة جداً وتحتاج إلى وقت طويل في الوصول إلى درجة الاتقان الجيد لها ويساهم 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 والتوازن الحركي الجيد لها وتكون أهمية هذه الدراسة من خلال تسلیط الضوء على التمرينات الخاصة المشابهة للأداء باستخدام جهاز مساعد في تعليم مهارة الانتقال الامامي بالدوران من الجلد إلى المقぶض على جهاز حسان الحلق وذلك من خلال وضع جسم اللاعب بشكل صحيح فوق قاعدة استئناد لمكان الانتقال والحركة وتثبيت مركز ثقل الجسم بشكل ووضع افقى جيد للحركة

1-2 مشكلة البحث

ان الدوران على جهاز حسان المقابض في الاتجاه الامامي هو تحدي كبير للاعب كون حسان المقابض يحتوي على خمس أجزاء وهي (الأول هو منطقة الجلد - الثاني هي منطقة المقابض الاول - الثالثة هي منطقة الجلد الوسط بين المقابضين - الرابعة منطقة المقابض 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 المقابض الأول وهي منطقة مرتفعة هو تحدي للاعب ويأخذ الوقت الكبير تتجاوز الشهور وربما سنة في التدريب لتخطي هذه المرحلة وعلىه استخدم الباحثون جهاز مساعد ووضع عليه برنامج بتمرينات مشابهة للأداء المهاي و بعيد عن مساعدة المدرب سوى التوجيهات باستخدام التمرينات بشكل صحيح وبخطوات انتقال وتسلاسل بالصعوبة لتخطي هذه العقبة

1-3 هدف البحث

معرفة أثر التمرينات المشابهة للأداء المهاي باستخدام جهاز مساعد في تعليم مهارة الانتقال الامامي بالدوران من الجلد إلى المقابض على جهاز حسان الحلق

1-4 فرض البحث

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

1-5 مجالات البحث

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

⁽¹⁾ خالد حمد ناصر وآخرون: تأثير تمرينات خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تعلم مهارة الـ Healy للاستناد الابطى 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 اهداف البحث لذا استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمتها حجم العينة وطبيعة المشكلة.

2-2 عينة البحث

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

الجدول (1) يبين النسب المئوية لتوزيع العينة

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

3-1-1 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث

1. الإبسطة الاسفنجية

2. حسان حلق منخفض بدون مقابض

3. مقبض قابل للارتفاع والانخفاض

4. جهاز تصوير لمجريات التجربة

5. الاجهاز المساعد

3-2-2 وسائل جمع المعلومات

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

2. شبكة المعلومات الانترنت

3. المقابلات الشخصية

4. استمارات التقييم

5. استمارات التسجيل

4-2-2 الجهاز المساعد وكيفية تصميمه:-

4-2-1 الجهاز المساعد

كون الباحثين هم مدربون تابعون للاتحاد المركزي للجمناستيك وذي خبرة تدريبية واكاديمية واسعة وكونهم لاعبين سابقين لفترة طويلة فانهم يعلمون لما هذا الجهاز (حسان الحلق) من صعوبة لتعلم مهاراته الأساسية ولما له من تأثير نفسي للاعبين الناشئين كون مهارات الجهاز لا تتجز سهولة وتحتاج الى تكرارات ووقت تدريبي كبير والى تكثيك وأداء فني عالٌ، واي خطأ يتربّط عليه عمل أكبر في تصحيحه. وبعد وضع التصميمات الأولية للجهاز وبما ان الجهاز قد صمم من لدنهم سابقاً لتعليم مهارة ذات صعوبة اعلى قام الباحثون بتعديل الجهاز واضافة بعض التغيرات التي تسهم بعدم عرقلة الأداء والمسارات الحركية لتعليم مهارة قيد البحث.

4-2-2-2 مكونات ومواصفات الجهاز المقترن:-

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

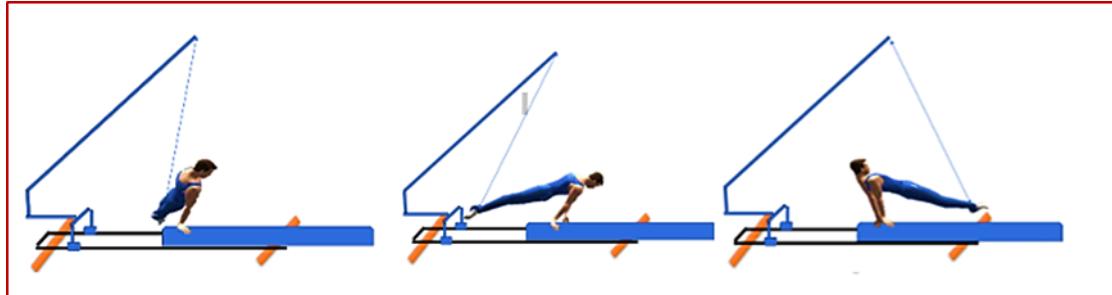
ب- شفت حديدي بطول 2 متر وقطر 7 سم عدد (2)

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

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

ه- قطعة من الحديد المربع 4 سم × 4 سم بطول (2) متراً تثبت بطريقة فنية على القطعة الحديدية المثبتة على البوليرن المثبت على الشفت بطريقة مائلة

و- حل مثبت بالطرف الثاني للقطعة الحديدية بطول (2) متراً لثبت الرجلين



الشكل (1) يبين العمل على الجهاز

2-3-4-2 طريقة عمل الجهاز

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



الشكل (2) يوضح مراحل أداء المهارة

2-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية في يوم (الثلاثاء) الموافق 1 / 2024 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 فضلاً عن معرفة فيما إذا كان تصميم الجهاز والإضافات صالحة لأجراء المنهاج عليه

2-6-1 إجراءات البحث الميدانية

2-6-2 الاختبارات القبلية

اجريت الاختبارات القبلية 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 أجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعدية.

2-6-2 الاختبارات المهارية

1- اختبار مهارة الانتقال الامامي بالدوران من الجلد إلى المقبض على جهاز حصان الحلق
الهدف من الاختبار: قياس قابلية الأداء ومعرفة درجة النهاية التي يحصل عليها اللاعب لأداء لمهارة مهارة الانتقال الامامي بالدوران من الجلد إلى 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.

اجراءات الاختبار: يتخذ المختبر وضع التهيئة بالاستناد بالكفين على الجهاز ثم يقوم بأداء مهارة الدوران بالاتجاه الامامي وعمل ثلات 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 يتحقق الحكم عليه ويؤخذ متوسط الدرجتين ويقسم

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

7- تطبيق التمرينات

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبار القبلي قام الباحثون بالبدء بتطبيق المنهج التربوي واعتمدوا بالمنهج على المفردات المقررة والموضوعة من قبل المدربيين أما عن المنهج التعليمي المعد من الباحثين فقد وضع من لذنهم وبهدف بالارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين الناشئين، تم تطبيق التمارين من ضمن الوحدات التدريبية الخاصة وفي القسم الرئيسي والتي تتفق من قبل المدرب، ولم يغير في المفردات الموضوعة ، واستخدم جهاز المساعد في المنهج الموضوع للعينة ، واستمرت التجربة لمدة (12) اسبوعاً واستعملت 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 حسان الحلق ، كما طبق مبدأ (النكرارات) 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

الاختبار البعدى	البرنامج التجربى	الاخبار القبلى	المجموعة
اخبار أداء مهارة	استعمال الجهاز	اخبار أداء المهارة	مجموعة البحث

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	105 د
زمن استخدام الجهاز من الجزء الرئيس	35 د
الزمن الكلى لاستخدام الجهاز لاستمرار التجربة	840 د

8- الاختبارات البعدية

بعد انتهاء مفردات المنهج التعليمي لتطبيق المهارة على جهاز حسان الحلق، تم اجراء الاختبار البعدي يوم (الخميس) 4 / 4 / 2024 وبالوقت نفسه وبالاسلوب 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 لنقيمة اللاعبين فان تقييمهم تم مباشرةً من قبل الحكم المعتمدين من الاتحاد المركزي للجمانستك واعتمدت درجة التقييم بمدى (10) درجات للمهارة. واعتمد الباحثون الوسط الحسابي للدرجتين الوسطيتين من درجات الحكم. وتقييمها الى اثنين لاستخراج درجة اللاعب النهائية.

9- الوسائل الإحصائية

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. النسبة المئوية
4. اختبار(T) للعينات المرتبطة

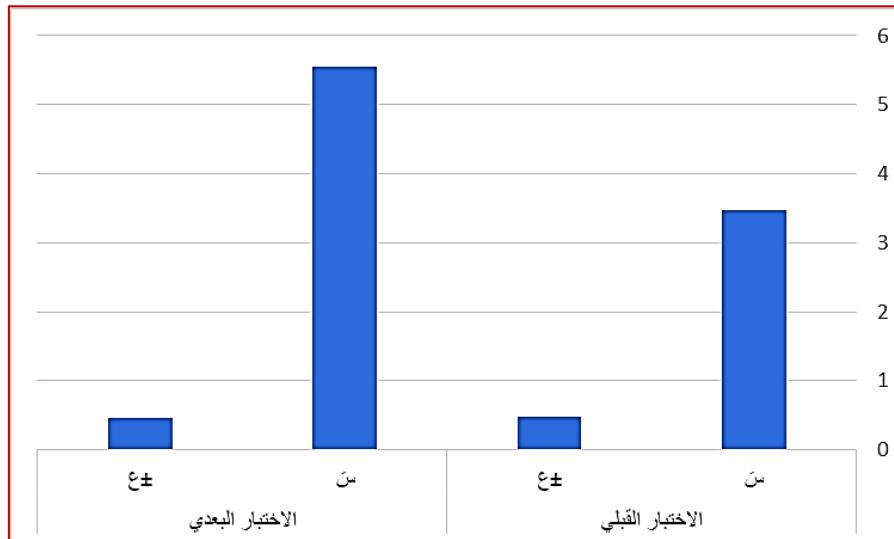
3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وتحليلها ومناقشتها.

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

نوع الدالة	sig	قيمة T المحسوبة	ف	ع ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	القياس	المهارة
					س	س	س	س			
معنوي	.000	14.01	.328	2.06	.456	5.54	.476	3.48	5	درجة	

* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ ≥ 0.05). ودرجة حرية N=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 بمهارات الانتقال بالدوران الامامي المواجه لحصان الحلق بوجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدى 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 و زمن اداء 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 ابراهيم وآخرون, 2022) "إلى انه تعد التمرينات الخاصة لتعلم أي مهارة من المهارات هو بمثابة اعطاء اللاعب وسيلة معايدة 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"⁽¹⁾. كذلك ان التمرينات 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"⁽²⁾.

() ،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 المتذبذلي منه حبل مربوط به من الأعلى قطعة حبل مطاطي لمرونة الحركة وتغيير في مسافة الجسم و الماسك للقدمين الذي يبقى وضع الجسم الافقى مع جهاز حصان الحلق بالوضع الاستناد الامامي للجسم والوضع الخلفي للجسم كل هذه التفاصيل في الجهاز أعطت للاعبين تحفيز في تكرار الاداء 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 اداء الخططي والمهاري"⁽³⁾ وكذلك يشير (ياسر احمد, 2019) "ان للادوات والاجهزة المساعدة دور كبير في تحسين وتطوير الاداء الفني ومساعدة اللاعب على فهم المسار الحركي الذي يمر به اللاعب فضلا

⁽¹⁾ ندى ابراهيم وآخرون: تأثير تمرينات خاصة في تعلم مهارة الكب الانزلاقي للاستناد على جهاز المتوازي في الجمناستيك 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 والاجهزه الرياضية , ط1 ، الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2013، ص 166

عن توفير القوة اللازمة لإنجاز القسم الرئيسي للحركة فضلاً عن كونها وسائل أمان جيدة ، بيد أن هناك بعض المهارات يصعب فيها تقديم المساعدة اليدوية بسبب تعدد محاور الحركة ووضع اللاعب الذي يصعب فيه إعطاء قوة إضافية من قبل المدرب⁽⁴⁾ وأخيراً يتلقى الباحثون على كل مورد في ذكر التمرينات الخاصة والأجهزة والآلات المساعدة لما لها من تغيير وإضافة إلى تنوع التدريب بعدة أشكال وبالتالي فإنها تسريع وتنمي وتطور الحالة التعليمية والトレبيّة.

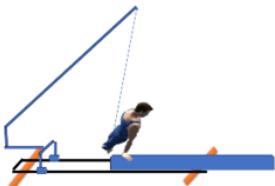
3-3 الاستنتاجات

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

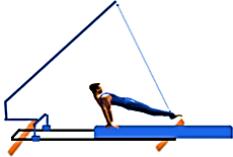
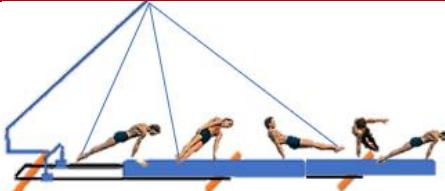
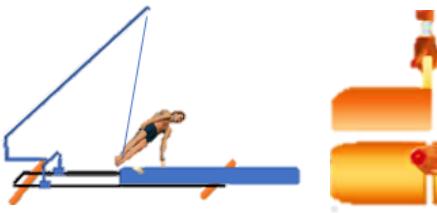
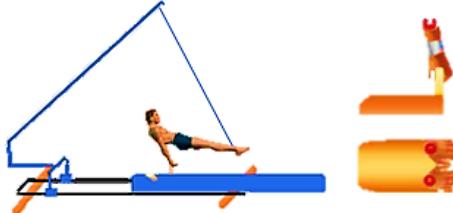
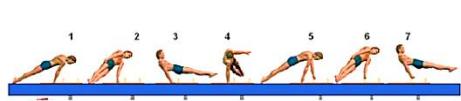
المراجع

- خالد حمد ناصر وآخرون: تأثير تمرينات خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تعلم مهارة الـ Healy للاستناد الابطى 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 الجمباز الفني للرجال، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد 15، العدد 8، 2022.
- هاني الدسوقي إبراهيم : الحديث في الوسائل المعينة والاجهزه الرياضية ، ط 1 الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2013.
- ياسر احمد الكريمي: تأثير تمرينات خاصة بجهاز المتوازي المحوري المقترن في بعض المتغيرات البايوكلينماتيكية والقدرات الحركية و تعلم مهارة (Healy) على جهاز المتوازي بالجمباز الفني للرجال, أطروحة دكتوراه , كلية التربية البدنية و علوم 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

الشكل	التمارين	ت
	الاستناد الصحيح للكفين على جنبي حسان الحلق والتوكيد على وضع الجسم الصحيح يبدأ اللاعب برفع الكفين بالتعاقب وخُفضهما على جلد الحسان بالوضع الصحيح لأن أي خطأ بوضع الكفين أي الاستناد الخاطئ سيعيق المهارة	1
	الاستناد على اليد اليسرى مع رفع اليد اليمنى باستقامة بمستوى الرأس ودوران الجسم 90° والرجوع إلى الوضع الأول	2

⁽⁴⁾ ياسر احمد الكريمي: تأثير تمرينات خاصة بجهاز المتوازي المحوري المقترن في بعض المتغيرات البايوكلينماتيكية والقدرات الحركية و تعلم مهارة (Healy) على جهاز المتوازي بالجمباز الفني للرجال, أطروحة دكتوراه , كلية التربية البدنية و علوم الرياضة, جامعة بابل، 2019، ص 20

 	نفس التمرن الثاني يقوم اللاعب بدوران الجسم 180° والاستناد الخلفي على حسان الحلق بكلتا الكفين وبالوضع الصحيح لهما ويحافظ على مركز ثقل الجسم بوضع أعلى من استقامة الجسم أفقيا والرجوع الى الوضع الأصلي الاول	3
	نفس التمرن الثالث يقوم اللاعب بأداء دورة كاملة 360° بالاحفاظ على وضع الجسم واستناد الكفين بصورة صحيحة على حسان الحلق	4
	من وضع الاستناد الامامي على حسان الحلق مسك المقبض باليد اليسرى وسحب الجسم كاملا الى الامام والدفع باليد اليمنى عن طريق الكتف بقوة	5
	نفس التمرن السابق الخامس يقوم اللاعب بترك اليد اليمنى مع مسك اليد اليسرى للمقبض ودخول الجسم بدائرة 180° والرجوع بالشكل العكسي للمهارة وتكرار هذا الوضع او التمرن	6
	نفس التمرن السادس يقوم اللاعب بأداء دورة كاملة 360° على المقبض مع التأكيد على وضع اليدين بالاستناد ويقوم اللاعب بتكرار الدورانات على مقبض واحد	7
	المحاولة بأداء المهارة على الجهاز بدون استخدام المنصة المتحركة مع الحبل	8

التكرارات ما يسمح بيها وقت الوحدة التعليمية