



The effect of special exercises on some motor abilities and performing skills on the horse handle apparatus in artistic gymnastics for juniors

Basim Majeed Mohammad Al-Badree¹ and Moheb Hamed Raja²

Tikrit University - College of Physical Education and Sports Sciences – Tikrit – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

Keywords:

- impact
- Capacity
- Skill
- Artistic gymnastics
- Horse handles

Abstract: -

In this study, the researcher decided to prepare special exercises and their impact on learning the skill of performing in artistic gymnastics for juniors. Knowing its effect on motor abilities in artistic gymnastics for juniors. The researcher adopted the experimental method (by designing two equal control and experimental groups with a pre- and post-test) for its suitability in solving the research problem. The research population was determined by (10) Amanat Baghdad Club players, whose ages range between (9-13) years, which is the approved youth category in the Federation. Central Gymnastics, Then the researcher chose his sample with (8) players who were divided by lottery into two control and experimental groups, each group numbering (4) players and two players as an exploratory sample. The research sample represented (80%) of the research community. After conducting the research experiment and presenting, analyzing and discussing the results, the researcher concluded the following.

© 2024 This is an open access article under the

CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



¹ Corresponding author: AlbadreeBasim@tu.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences / University of Tikrit, Tikrit, Iraq.

² Corresponding author: m.h.sport@tu.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences / University of Tikrit, Tikrit, Iraq.

تأثير تمارين خاصة في بعض القدرات الحركية ومهارة الماكيار على جهاز حسان

المقابض بالجمناستك الفني للناشئين

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2024/12/31

م. د باسم مجيد محمد البديري

أ. د محب حامد رجا

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - تكريت - العراق

الكلمات المفتاحية

الخلاصة

- تأثير

- القدرات

- مهارة

- الجمناستك الفني

- حسان المقابض

هدفت الدراسة الى اعداد تمارين خاصة وأثرها في تعلم مهارة الماكيار في الجمناستك الفني للناشئين. معرفة تأثيرها في القدرات الحركية في الجمناستك الفني للناشئين. اعتمد الباحث المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته في حل مشكلة البحث، وتم تحديد مجتمع البحث بـ (10) من لاعبي نادي امانة بغداد، وتتراوح أعمارهم بين (9-13) سنة وهي فئة الناشئين المعتمدة في الاتحاد المركزي للجمناستك، ثم اختار الباحث عينته بواقع (8) لاعبين جرى تقسيمهم بطريقة القرعة على مجموعتين ضابطة وتجريبية عدد كل مجموعة (4) لاعبين ولاعبين اثنتين كعينة استطلاعية، ومثلت عينة البحث نسبة (80%) من مجتمع البحث. بعد اجراء تجربة البحث وعرض لنتائج وتحليلها ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي:

إن البرنامج التعليمي المُعد من قبل الباحث أسهم في تطوير القدرات الحركية. تفوق المجموعة التي استخدمت التمارين الخاصة وطُبِّقَت الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحث على المجموعة التي لم استخدمت البرنامج المعد من قبل المدرب. نظراً للاستنتاجات التي توصل اليها الباحث فإنه يوصي بما يأتي: ضرورة استخدام البرنامج المعد من قبل الباحث والذي استخدم فيه تمارين خاصة لتعلم مهارة الماكيار.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

إن رياضة الجمناستك تتطلب عملاً متواصلًا واساليب تعليمية تساهم في تعلم المسار الصحيح لكل مهارة وعلى جميع الاجهزة وذلك لان رياضة الجمناستك تتميز بجمالية الحركة وعملية التقييم تعتمد على الأداء الصحيح (رشيد، تأثير تمارين خاصة في بعض القدرات البدنية والحركية ومستوى الأداء الفني لعدد من الحركات الجانبية على جهاز بساط الحركات الأرضية للناشئين ، 2018، صفحة 20) ولكونها تعتمد على مواصفات خاصة وقوانين وقواعد جعلها ذات صعوبة بين الألعاب الرياضية من جانب التعلم والتحكيم وهذا بدوره جعل المختصين في هذا المجال إلى توجيه الاهتمام من أجل تسريع عملية التعلم والاستفادة من تقليل الأخطاء ولاسيما مع اللاعبين الناشئين والتي تمكنهم من أداء المهارات الحركية بمسارها المطلوب، مما يسهم بشعور اللاعب بالرغبة والاندفاع نحو تعلم المهارات الرياضية بارتياح وحالة من الرضى أثناء أداء المهارات وهذا بدوره سوف يؤدي إلى الوصول إلى عملية التعلم المثمرة وتحقيق الانجاز العالي.

أن السمة الرئيسية للحركات على جهاز حسان المقابض يمكن تحديدها عن طريق الخاصية التي يتميز بها هذا الجهاز عن غيره من أجهزة الجمناستك الأخرى وعليه تكمن أهمية البحث في ان جهاز

حصان المقابض جهاز ثابت وان الحركات التي تخص هذا الجهاز حركات لا تتطلب قوة كبيرة فحسب بل تتطلب أيضا إحساساً جيداً بالتوازن والسرعة والمحافظة على مركز ثقل الجسم لذا يجب أن يوضع في الاعتبار ضرورة اتقان اللاعب لبعض الحركات على هذا الجهاز، لذا ارتأى الباحث بإعداد تمارين خاصة في بعض القدرات الحركية ومعرفة مدى تأثير هذه التمارين على أداء اللاعبين للوصول بهم إلى مستوى جيد لمهارة قيد البحث.

1-2 مشكلة البحث

من خلال مشاهدة وإطلاع الباحث على الوحدات التدريبية للاعبين الناشئين التابعين لنادي الأمانة في محافظة بغداد فان ملاحظة الباحث اعطته حافزاً للتفكير في إيجاد حلول لمشكلة تواجه اللاعب لتعلم مهارات جهاز حصان المقابض تعود الى أسباب عديدة منها صعوبة الأداء على الجهاز فظلاً عن الصعوبة التي يواجهها المدرب اثناء مساعدته للاعب باعتبار ان الأداء يكون بالارتكاز على الذراعين وبصورة دائرية اثناء أداء اللاعب مما يحتم على المدرب أن يكون بعيداً وخارج المسار الحركي للمهارة وأيضا المتطلبات التي تقع على اللاعب عند الأداء والشعور بالخوف من السقوط من الجهاز وأيضاً الشعور بالملل عند التكرار على الجهاز وهذا مما يجعله غير قادر من تكرارات المهارة بصورة مستمرة لأنها تحتاج الى قدرات بدنية وحركية عالية تساهم في ابقائه مستنداً على الجهاز وبحالة مستمرة ، يعتمد جهاز المقابض بالدرجة الأساس على اتقان المهارات الأساسية فيه ومنها مهارة الماكيار لذا ارتأى الباحث بأعداد تمارين خاصة تساهم في تعليم وتحسين مهارة الماكيار ولتحسين قدرات اللاعب الحركية وتساهم بتخفيف العبء الواقع على المدرب اثناء الوحدات التعليمية والتدريبية ويعطي ثقة اكبر للاعب اثناء الاداء على جهاز حصان المقابض.

1-3 أهداف البحث

- 1- اعداد تمارين خاصة لتعلم مهارة الماكيار.
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في بعض القدرات الحركية في الجمناستيك الفني للناشئين.
- 3- التعرف على افضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحركية ومهارة الماكيار في الاختبار البعدي.

1-4 فرضا البحث

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض القدرات الحركية ومهارة الماكيار على جهاز حسان المقابض في الجمناستك الفني للناشئين.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبارات البعديّة في بعض القدرات الحركية ومهارة الماكيار على جهاز حسان المقابض في الجمناستك الفني للناشئين.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري:

ناشئي نادي الامانة للجمناستك في بغداد.

1-5-2 المجال الزمني:

للمدة من / / 202 م ولغاية / / 202 م.

1-5-3 المجال المكاني:

قاعة نادي الامانة للجمناستك في بغداد.

1-6 تعريف المصطلحات

الماكيار: سميت مهارة الماكيار باسم لاعب جمناستك من المجر، وهي عبارة عن مهارة على جهاز حسان المقابض تؤدي عن طريق الانتقال بالذراعين بين اجزاء الجهاز الخمسة مع حركة دائرية للجسم حول نفسه.

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التمرينات الخاصة:

قام الباحث بإعداد تمرينات خاصة مكونة من (6) تمرينات تؤدي على جهاز حسان المقابض التعليمي تكون مطابقة لأجزاء مهارة الماكيار من ضمنها يقوم اللاعب بالاستناد باليدين على الحصان من ثم يقوم بعمل انتقال باليدين ويتقدم للأمام ويتقهقر للخلف بتكرارات لمدة دقيقة واحدة وايضا يقوم برفع ذراع واستناد على الذراع الاخرى أي فتل الجذع حول المحور الطولي للجسم وايضا يؤدي تمرينات من خلال سلك متدلي في نهايته حلقة يقوم اللاعب بوضع الرجلين داخل الحلقة المعلقة مع وضع استناد الذراعين على الجهاز ومن ثم يقوم بعمل نصف دورة حول الجسم لأداء الحركة الدائرية وهذا من متطلبات مهارة الماكيار .

1-2-2 القدرات الحركية:

عندما نتحدث عن أهمية القدرات الحركية لدى الرياضيين يتضح لنا أن رياضة الجمناستك تعد من أهم الرياضات التي يشترك فيها اللاعب وتوصله إلى أعلى المراتب ، وهي من الرياضات التي تحقق أكبر قدر لمدى تقدم الدول باعتبارها تتميز بعدة أقسام في أجزائها ، حيث تنقسم رياضة (الجمناستك) إلى عدة أنواع مختلفة تؤدي عليها عدة حركات ومهارات منها جمناستك الأجهزة ، جمناستك الموانع والجمناستك الايقاعي وغيرها، ويعرف أيضا بأنها "مفهوم متعدد الجوانب ويرتبط بالنواحي الصحية والبنائية والوظيفية والنفسية (الخالق، 2003، صفحة 85).

2-2-1 دراسة علي عبد الواحد.

تأثير استخدام جهاز مساعد مقترح في تعليم مهارة التلويح الدائري على جهاز الفطر بالجمناستك هدفت الدراسة الى: تصميم جهاز مساعد مقترح لتعليم مهارة التلويح الدائري على جهاز الفطر. ومعرفة تأثير الجهاز المساعد في تطوير الصفات البدنية والحركية على جهاز الفطر. ومعرفة تأثير الجهاز المساعد في تطوير الصفات البدنية والحركية على جهاز الفطر. المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي في بحثه لملاءمته حل المشكلة.

العينة: - تكونت عينة البحث من (١٠) لاعبين من لاعبي منتخب محافظة بغداد للجمناستك - فئة البراعم - عشرة سنوات فما دون تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين ضابطة وتجريبية في كل مجموعة (٥) لاعبين وقد تكون برنامج البحث من (٢٤) وحدة تعليمية بواقع (٣) وحدات تعليمية أسبوعياً ولمدة ثمانية أسابيع

الاستنتاجات - الا وأهم ما أستنتج الباحث هو. تفوق نتائج التدريب على الجهاز المقترح عن نتائج التدريب على جهاز الفطر (الجهاز التقليدي) وإنَّ الجهاز المقترح مناسب لتدريب اللاعبين البراعم بأعمار (١٠) سنوات فما دون ويلائم مع معدل أوزانهم ومستوى أدائهم.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذو الاختبارين القبلي والبعدي) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

3-2 مجتمع البحث وعينه: -

تحدد مجتمع البحث من (10) لاعبين من فئة الناشئين لنادي امانة بغداد بالجمناستك وتتراوح اعمارهم بين (9-13) سنة تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (4) وشكلت عينة البحث نسبة (80%) من مجتمع البحث.

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة:

3-3-1 الوسائل البحثية: استخدم الباحث الوسائل البحثية الآتية:

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

2- الملاحظة والتحليل.

3- المقابلات الشخصية.

4- الاستبانة

5- الاختبارات والقياس.

6- التجريب.

7- شبكة الانترنت

3-3-2 لأدوات والأجهزة المستعملة: استخدم الباحث الأدوات والأجهزة الآتية

- الأدوات المستخدمة:

1. عصا اسطوانية طولها (120) سم عدد (4).

2. شريط قياس عدد (4).

3. ابسطة اسفنجية عدد (4).

4. حبال طول (1 متر) عدد (4)

- الأجهزة المستخدمة:

1- ساعة توقيت الكترونية عدد (4).

2- كاميرا تصوير نوع (Nikon) عدد (2)

3- جهاز لاب توب (hp) عدد (1).

4- جهاز حصان المقابض

3-4 الجوانب الفنية لأداء مهارة الماكيار التلويح الدائري: تعتبر مهارة الماكيار اهم مهارة في جهاز حصان المقابض من حيث أهميتها وانتشارها مع اغلب لاعبي الجمناستك وأيضاً انها متطلب من ضمن متطلبات الجهاز التي تستخدم للاستيفاء بمتطلبات القانون الدولي في الجمناستك وهو الانتقال الطولي، تعتبر صعوبة (D-C) (بقيمة 0.30-0.40) وهي انتقال من طرف الحصان الى الطرف الثاني للحصان بشكل مستقيم مع حركة دورانية للجسم حول نفسه، تتكون الحركة من عدة مراحل فهي تبدأ من القفز والارتكاز على الذراعين في احد طرفي الجهاز ثم يبدأ بالأداء الى الطرف الثاني بحركة دائرية، وتوجد طرائق متعددة لتنفيذ الانتقال من الطرف للطرف الاخر للحصان وقد يختلف اسم الحركة مع اختلاف عدد أماكن وضع اليدين على الحصان ولهذا في التحكيم يتم منح كل طريقة منفذة بها لأرقام محددة لأماكن وضع اليد، وقد تطرقنا ووضحنا ذلك في تقسيمات جهاز حصان المقابض ان أداء الحركة يمر في مناطق محددة وحسب تقسيم الجهاز الى منطقة (1-2-3-4-5) أي ان النهاية التي بجانب اللاعب ترقم (1) والعلق الأولى (2) ووسط الحصان (3) والعلق الثاني (4) والنهاية البعيدة (5) فيكون اللاعب في حركة الماكيار قيد الدراسة يمر في ثلاث مناطق (1-3-5) أي بمعنى عدم الصعود على المقابض فتكون الصعوبة (C)، تعتبر حركة الماكيار حركة انتقال لمركز ثقل الجسم من احدى النهايات الى النهاية الأخرى للحصان ويكون مسار مركز الثقل بشكل دائري مع الحفاظ على مسار الحركة اثناء الانتقال بين الأجزاء الثلاثة بشكل افقي مع الجهاز، هنا يبدأ اللاعب بالصعود على الجهاز عند منطقة رقم (1) وهو مرتكز على الذراعان والجسم بشكل افقي مواجه للجهاز يبدأ اللاعب بحركة دائرية بنفس الوضع حتى يصل الجسم الى منتصف الدورة يقوم بحركة لف للذراع حول المحور الطولي للجسم حينها يصبح وضع الجسم عكس حركة البداية بمعنى ان الظهر يكون مواجه للجهاز والذراعان خلف الظهر مرتكزة على الجهاز بعدها تكتمل دورة كامله حينها يعود الجسم الى الوضع في بداية المهارة مواجه

للجهاز مع الانتقال بين مناطق الجهاز بشكل انسيابي مع الحفاظ على مركز ثقل الجسم اثناء الدوران لان القوة الطاردة المركزية دائماً تساهم في خروج اللاعب عن المسار وتسبب له السقوط.

3-6 الوحدة التعريفية قام الباحث بإجراء وحدة تعريفية في يوم (السبت) المصادف (2022/11/19)

لكي تتمكن العينة وفريق العمل من التعرف على البرنامج لتجنب الأخطاء اثناء التجربة الرئيسية.

3-7 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية يوم الأربعاء بتاريخ 23 / 11 / 2022 في الساعة (الثالثة عصرا)

وعلى قاعة نادي امانة بغداد وشملت التجربة الرئيسية اجراء الاختبارات بعض القدرات الحركية ومهارة

الماكيار واستمرت التجربة (12) اسبوعاً وبواقع (3) وحدات لكل أسبوع بمجموع (36) وحدة تعليمية حيث

ان وقت الوحدة التعليمية (105) دقيقة موزعة على ثلاثة أجهزة وكما هو معد من قبل المدرب اما القسم

الرئيسي الخاص بجهاز حسان المقابض كان (35) دقيقة واستند البحث على بعض القدرات الحركية

ومهارة (الماكيار) والمتفق عليها من قبل خبراء الجمناستك فضلا عن رأي المشرف هذا ولن يتدخل

الباحث في المنهج المقترح وكان بأشراف المدرب .

3-8 الاختبار البعدي:

بعد إن انتهى الباحث من التجربة الرئيسية قام بإجراء الاختبار البعدي لمهارة الماكيار لمجموع عينة

البحث وذلك في تمام الساعة (الثالثة عصرا) من يوم السبت المصادف 25 / 2 / 2023 لمعرفة مدى

تحسن أداء العينة في المهارة قيد الدراسة.

إذ قام الباحث بالاستعانة بأربع حكام حضورياً وجلسهم حول الجهاز وتقييم الأداء بصورة دقيقة. حيث تم

تقييم الأداء للمهارة بصورة كاملة من (10) درجات عن طريق استمارة تقييم الأداء وتمت عملية احتساب

الدرجات من قبل الحكام بنفس الطريقة التي اتبعت في الاختبارات القبليّة، وهي توزيع الدرجة حسب

مناطق الجهاز وهي (1-3-5) أي تحسب ثلاث درجات للمنطقة (1) وثلاث درجات للمنطقة (3) واربعة

درجات للمنطقة (5) حيث تصبح الدرجة (10) لكل حكم.

3-9 الوسائل الإحصائية:

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-النسبة المئوية

4-قيمة T لتعينات المترابطة

5- قيمة T لعينات غير المترابطة

4 النتائج و المناقشة :- تضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين لعينتي البحث

التجريبية والضابطة وتحليلها، ومن ثم مناقشتها على وفق المراجع العلمية لتحقيق أغراض البحث والتحقق من فرضياته .

4- 1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديتين للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات القبلية والبعديتين للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

نوع الدلالة	مستوى الخطأ sig	قيمة T المحسوبة	ف ع	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		قياس	المتغيرات	
					±ع	س	±ع	س			
دال	.007	6.78	.478	1.62	.577	5.50	.250	3.87	درجة	معايير	مهاري
دال	.015	5.00	.500	1.25	.000	7.00	.000	6.00	تكرار	الاتزان الحركي	حركي
غير دال	.058	3.00	1.00	1.50	.577	11.5	.816	10.0	تكرار	التوافق الحركي	
غير دال	.182	1.73	.577	.500	.500	11.7	.500	11.2	تكرار	الرشاقة	

4-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها.

الجدول (2) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات القبليّة والبعدية للمجموعة

التجريبية في متغيرات البحث

نوع الدلالة	مستوى الخطأ	قيمة T المحسوبة	ف ع	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
					±ع	س	±ع	س			
دال	.000	17.1	.408	3.50	.629	7.12	.478	3.62	درجة	ماكيار	مهاري
دال	.003	9.00	.500	2.25	.500	8.25	.577	6.50	تكرار	الاتزان الحركي	حركي
دال	.022	4.39	.853	1.87	.577	12.5	.500	10.7	تكرار	التوافق الحركي	
دال	.001	15.0	.250	1.87	.500	12.7	.500	10.7	تكرار	الرشاقة	

4-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

من الجدول رقم (1-2) فقد أظهرت النتائج إن الفرق واضح بين الاختبارين القبلي و البعدي لمهارة الماكيار و لصالح الاختبار البعدي و قد ظهر واضحاً من ملاحظة فروق الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي .

و يعزو الباحث معنوية الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمهارة الماكيار إلى الطريقة والأسلوب المتبع من قبل المدرب والمعرفة العلمية المبنية على التصحيح أثناء التمرين وتلافي الأخطاء وتعزيز الثقة لدى اللاعبين ودعمهم وخلق روح المنافسة وحب التدريب بين اللاعبين وبما ان لهم نفس وقت الوحدة التدريبية في استغلالها من اجل التكرارات المناسبة لأداء المهارة مما ادى الى تطوير المهارة بشكل ملحوظ، وكما يعزو التحسن الحاصل عند المجموعة الضابطة الى استمرار افراد هذه المجموعة بالتدريب وفق البرنامج المُعد من مدرب الفريق .ان التكرارات للاعبين المجموعة الضابطة ومن الملاحظ في القدرات الحركية لدى المجموعة ان فقط القوة المميزة بالسرعة دالة عندهم وذلك لشكل

ومتطلبات المهارة كونها تعتمد على الأطراف العليا للأداء اما باقي الصفات البدنية فأنها تحسنت لكن تحسنها قليل جدا بسبب عدم التغيير في استراتيجية وطريقة التعليم للمجموعة الضابطة.

اما ما يخص العينة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لهم فان التحسن واضح من خلال الأوساط الحسابية القبلية والبعدية للاختبارين الأول والثاني ولصالح الثاني في كل من الأداء المهاري والقدرات الحركية. مما تقدم نجد إن تطوير هذه المهارة يعود إلى استخدام التمرينات الخاصة التي اعدّها الباحث والذي أسهم في اختزال فترة التعلم الزمنية، إذ ان العمل والمحافظة على وضعية الجسم الصحيحة وبتنقلات الذراعين عن طريق الكفين على مناطق الصحيحة للمهارة وبارتكاز ثابت إذ تمكن اللاعب من إتمام المهارة بأفضل اداء. فالتمرينات الخاصة تعد عاملاً مهماً في إيصال اللاعب إلى المسار الحركي المطلوب وبأقل جهد ممكن (مطر وعبد الزهرة ، 2009 ، ص178) ويؤكد محمد محمود عبد الدايم إن القوة المميزة بالسرعة مركبة من مكون (القوة والسرعة) (عبد الدايم و اخرون ، 1993، ص15) فهي تركيب جاء من دمج القوة بالسرعة التي تحتاج إلى انسجام ما بين القوة العضلية وسرعة العضلات العاملة، إذ إن القوة المميزة بالسرعة ترتبط بدرجة الأداء المهاري، فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق داخل العضلة وتحسين الناتج الحركي (عبدالفتاح، 2003، ص113) وهذا ما لاحظته الباحث على أفراد مجموعة البحث التي واجهت في بداية الأمر صعوبة في اداء المهارة بسبب الوضع الصعب للظهر و صعوبة في الانتقالات الصحيحة لليدين مما يؤدي الى سقوط اللاعب في اثناء اداء السلسلة الحركية إذ ان قاعدة العمل صغيرة نسبيا مع وضع الجسم من خلال مركز ثقله وكذلك الى الحركة الامامية للجسم والخلفية التي ان لم يرتفع مركز ثقل الجسم يؤدي الى احتكاك الظهر والبطن خلال الأداء الامر الذي يؤدي الى خصم درجة كاملة من المجموع النهائي للاعب على جهاز حضان الحلق وكذلك الخصم الكبير من الاداء الفني للحركات المتكون من 10 درجات.

أن استخدام التمرينات الخاصة أسهم في التغلب على الصعوبات المذكورة أعلاه من خلال المحافظة على وضع الجسم والانتقالات الصحيحة للبدن وتحسن للقدرات الحركية الخاصة بالمهارة وتقليل نسبة الخصم فيما يخص الأداء العام وكذلك تحسن صعوبة المهارة.

فضلاً عما تقدم كله فلا بد من الإشارة إلى أمر مهم جداً ألا وهو اختصار الوقت، ففي المهارة قيد البحث ساعدة التمرينات الخاصة على عملية الاختصار في وقت الأداء لكل لاعب وتوفير الجهد للمدرب ومنح المتعلمين جميعهم نفس مقدار التدريب والتكرارات والمساعدة، وهذا ما أكده (مفتي إبراهيم حمادة) " اللاعب يصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم" (حمادة، 1994)

4-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

4-2-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها.

الجدول رقم (3) يبين نتائج المتغيرات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

نوع الدلالة	مستوى الخطأ sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
			ع±	س	ع±	س			
دال	.009	3.80	.629	7.12	.577	5.50	درجة	ماكيار	مهاري
دال	.002	5.00	.500	8.25	.000	7.00	تكرار	الاتزان الحركي	حركي
دال	.050	2.44	.577	12.5	.577	11.5	تكرار	التوافق الحركي	
دال	.030	2.82	.500	12.7	.500	11.7	تكرار	الرشاقة	

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (3) والخاص بمهارة دوران الماكيار والقدرات الحركية وجود فروق معنوية في أوساط وانحرافات الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. يعزو الباحث ذلك إلى إن التمرينات الخاصة في الوحدات التعليمية المُعدّة من قبل الباحث وبمساعدة المشرف واهل الاختصاص بانها اظهرت فاعليتها في تحسين ورفع مستوى الاداء المهاري من خلال مساراتها الحركية الصحيحة على جهاز حسان المقابض لدى عينة البحث، إذ اظهرت النتائج في الجداول بان هناك فروق داله بين الاختبارات البعدية وذلك من ملاحظة درجات الاوساط الحسابية وانحرافات المعيارية لها ان يدل ذلك على دور التمرينات الخاصة في التعلم بصورة دقيقة و فعالة ومدى استفادة اللاعبين والمدرّب والذي ساعد في تعليم اللاعبين في أداء المهارة و تقليل الاخطاء التي تصاحب الاداء الفني

اذ سهلت واسهمت التمرينات الخاصة على عملية التعليم عند تأدية المهارة وحدث تحسن في مستوى الاداء الفني لدى أفراد عينة البحث ويظهر ذلك عن طريق الفروق المعنوية التي تحققت في الاختبار البعدي، فضلاً عن الفرق الشكلي الواضح للأداء بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تعد المهارة من المهارات الأساسية على جهاز حسان المقابض والتي من خلال تعلمها يحصل اللاعب على متطلبات الجهاز الأخرى اذ ان هذه الصعوبة قيمه (C). هي ذات (0.3) والتي من الواضح كذلك فأنها تحسنت كثيرا وذلك من خلال التمرينات المؤثرة وتكراراتها في الوحدة التعليمية اذا ان تنوع اشكال الأداء بالتمرينات المشابهة للأداء ومتطلباته الخاصة وذلك من خلال التأثير على وضع الاستناد بالذراعين والتي تؤثر بشكل كبير على الاكتاف وكذلك شد الظهر والبطن من خلال التمرينات الخاصة والتي تؤثر بشكل كبير على القدرات الحركية من خلال مركز ثقل الجسم بصورة افقية اماما وخلفا على الجهاز والحركة بالذراعين.

مما سبق يلاحظ دور التمرينات الخاصة في كل الألعاب الرياضية لها تأثير مباشر وغير مباشر في تعليم المهارات الأساسية للألعاب الرياضية وكذلك دورها الواضح في تحسين وتطوير القدرات الحركية. ومن الملاحظ كذلك دور التمرينات في خلق الروح التنافسية بينهم من خلال الأداء والابتكار في التمرينات التي تسهم بتعلم وتطوير القدرات الحركية كذلك هي وسيلة جيدة في التغلب على بعض مشاكل الأداء المهاري ومعالجتها كون بعض مناطق الأداء على الجهاز تكون منطقة صعبة في التغلب على الأداء.

ويشير (عبد الله جمال سكران، 2023، صفحة 114) الى ان لكل مرحلة من المراحل التدريبية في الألعاب الرياضية خاصية معينة للتدريب وتعليم مهارات الأولوية والاساسية لها وكذلك استخدام تمرينات خاصة تتناسب المرحلة التعليمية لذا نرى أكثر الشركات المنتجة للأجهزة الرياضية المختصة لكل لعبة تتنافس لتصميم اجهزه وادوات تكون مفيدة وتحقق الأمان وتعجل من بناء الصفات البدنية والحركية بما يخدم الواجب المهاري. ولعبة الجمناستك الفني للرجال واحدة من الالعاب الفردية التي لها خصوصية في تعلم مهاراتها الاساسية والعمر الخاص في بداية التدريب وأنها تحتاج الى فترة تدريبية طويلة للوصول الى اعلى صعوباتها الحركية حيث ان الصعوبات العالية تركز على المهارات الاساسية بشكل كبير

اما (العزاوي، 2019، الصفحات 272-285) فله رأي اخر وهو أن الاهتمام بالتمرينات النوعية مع استخدام أدوات مساعدة قد يكون له أثره 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 فرصه المنافسة الدولية.

كما يشير (عبد الله جمال سكران غ.، 2023، صفحة 414) الى انه اليوم يتنافس مدربو الألعاب الرياضية في تبسيط الاداء المهاري لتعليم المهارات الأساسية والمركبة والتي تحتاج الى جهد كبير من

اللاعب والمدرّب للوصول الى المسارات المطلوبة التي لا تعيق عملية التعلم. ولعبة الجمناستك الفني واحدة من الألعاب الفردية المهمة والتي يجب على المدرّب توفير أجهزة مساعدة كثيرة في قاعة التدريب فضلاً عن وجوب ابتكار الأدوات المساعدة والتمرينات الخاصة الجمناستك كافة مما يسهل عملية التعلم، ويعتبر جهاز حصان الحلق واحد من الأجهزة الصعبة والتي تحتاج الى توافق وتوازن في عملية أداء المهارات عالية كونه يجب على اللاعب ان يبقى في وضع الحركة الى انهاء متطلبات الأداء لذا يجب ان يكون تاقنا لكل مهارة من المهارات الجهاز.

وكما يؤكد كل من (وجدان سعيد جهاد، 2023، صفحة 483) بان تحتاج العملية التدريبية في كل الألعاب الرياضية الى اسلوب او طريقه او استراتيجيه خاصه ضمن كل لعبه فهي تعتمد على خبره المدرّب وامكانياته الفنية والعلمية. ولعبه الجمناستك الفني للرجال واحده من الالعاب الرياضية ذات العدد الكبير من المهارات والمطلوب من اللاعب ان يتعلمها خلال فتره زمنيّه كبيره ما هو معلوم فأن لعبه الجمناستك هي من الرياضات المهمة جداً لما لها من استخدام كبير لكافة عضلات الجسم وحاجته للياقة البدنية العالية من خلال استخدام المحاور للجسم في اللف والدوران والقلبات كذلك ما يميز هذه اللعبة هو مركز ثقل الجسم الذي يتحرك بشكل كبير ومتغير من نقطة إلى نقطة أخرى أثناء إداء الحركات وعليه فأنه في رياضة الجمناستك يستخدم بشكل كبير القوانين الفيزيائية والتحليل الحركي الذي نحاول استخدامها بشكل صحيح أثناء إداء الحركات بأمثل إداء والتقليل من الأخطاء.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

حققت التمرينات الخاصة تحسن كبير في تعلم مهارة الماكيار على جهاز حصان المقابض في الجمناستك الفني للناشئين.

حققت المجموعة التجريبية تقدماً في النتائج من خلال تطبيقها للبرنامج المعد من قبل الباحث وباستعمال التمرينات الخاصة في الوحدات التعليمية على المجموعة الضابطة.

5-2 التوصيات

استخدام التمرينات الخاصة كوسيلة لتحسين وإتقان المهارات بشكل فعال من خلال استخدامها لتحقيق متطلبات كل مهارة على جهاز حسان المقابض في الجمناستيك الفني للناشئين.

الاهتمام بالقدرات الحركية لأنها تعد أمراً حاسماً للناشئين الذين يرغبون في تحقيق النجاح في الجمناستيك الفني.

المصادر

- بروين صلاح رشيد؛ تأثير تمرينات خاصة في بعض القدرات البدنية والحركية ومستوى الأداء الفني لعدد من الحركات الجانبية على جهاز بساط الحركات الأرضية للناشئين (رسالة ماجستير، جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018).
- شيماء عبد مطر، يعقوب يوسف عبد الزهرة؛ المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستيك الفني (بنين وبنات)، ط1: (بغداد، مكتب النور، 2009م)
- عبد الله جمال سكران؛ غادة مؤيد شهاب : أثير استخدام جهاز مساعد في تعليم مهارة السبندل على جهاز حسان الحلق في الجمناستيك الفني للناشئين (مجلة التربية الرياضية، المجلد 35- العدد 2، 2023)
- عبد الله جمال سكران؛ غادة مؤيد شهاب (استخدام جهاز مساعد وتأثيره في تعليم مهارة الدوران الروسي على جهاز حسان الحلق للجمناستيك الفني للناشئين (مجلة واسط للعلوم الرياضية، 2023، المجلد 14، العدد الثاني)
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي "النظريات-تطبيقات، ط3: (القاهرة، دار المعارف، 2003)
- كمال درويش ومحمد صبحي حسانين؛ التدريب الدائري، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1984)
- محمد قاسم العزاوي ؛ تأثير تمرينات نوعية باستخدام جهاز مساعد في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الأداء على جهاز الحلق في الجمناستيك الرياضي، (الثقافة الرياضية، 2019، المجلد 10، العدد 2)
- وجدان سعيد جهاد؛ احمد عبد الله لفته؛ جمال سكران حمزة :تأثير تمرينات خاصة مشابه للأداء المهاري في تحسين أداء مهارتي الشتالدر والاندو على جهاز العقلة في الجمناستيك الفني للرجال (مجلة التربية الرياضية - المجلد 35 ، العدد 2 ، 2023)