

تأثير تمرينات خاصة في تعلم مهارة الكب الانزلاقي للاستناد على جهاز المتوازي
في الجمناستك الفني للرجال
م.د. ندى إبراهيم عبد الرضا ، أ.م.د. علي عبد الواحد ، م.د. جمال سكران حمزة
العراق. العراق. جامعة تكريت. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص

هدف البحث إلى اعداد تمرينات خاصة للكب الانزلاقي للاستناد على جهاز المتوازي والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة للكب الانزلاقي للاستناد على جهاز المتوازي ، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، وتكونت عينة البحث من (٨) لاعبين ، وهم من مجتمع الاصل بأعمار (٨-١١) سنوات فئة الناشئين في بغداد تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تتكون من (٤) لاعبين، اذ شكلت عينة البحث نسبة (٨٠%) من مجمع البحث، وراعى الباحثون شرط أساسي في اختيار العينة وهو ان افراد عينة البحث لم يؤدوا مهارة الكب الانزلاقي للاستناد على جهاز المتوازي ، وقام الباحثون بأعداد تمرينات خاصة للكب الانزلاقي للاستناد على جهاز المتوازي واستنتج الباحثون ان للتمرينات الخاصة المعدة دور كبير في تعلم مهارة. الكب الانزلاقي للاستناد على جهاز المتوازي وان المجموعة التي تعلمت مهارة الكب الانزلاقي للاستناد على جهاز المتوازي أفضل في تعلم المهارة من المجموعة الضابطة

الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة ، مهارة الكب الانزلاقي ، جهاز المتوازي.

Abstract

The effect of special exercises in learning the skill Glide Kip on the parallel Bars apparatus in the artistic gymnastics for men

The aim of the research is to prepare special exercises for skill Glide Kip on the parallel Bars apparatus and to identify the effect of special exercises for skill Glide Kip on the parallel Bars apparatus . At the ages of (٨-١١) years, the junior category in Baghdad was chosen in a deliberate way and divided into two experimental and control groups, each group consisting of (٤) players, as the research sample constituted (٨٠٪) of the research complex. The members of the research sample did not perform the skill of skill Glide Kip on the parallel Bars apparatus, and the researcher prepared special exercises for sliding pronation to rely on the parallel apparatus, and the researcher concluded that, ١- The special exercises prepared have a great role in learning a skill. Glide Kip on the parallel Bars apparatus ٢- The group that learned the skill of Glide Kip on the parallel Bars apparatus was better in learning the skill than the control group

١- المقدمة:

باختلاف اجهزة الجمناستيك الفني للرجال وتعدد مهاراته واجهزته فان بعضها تؤدي من وضع الجري كما في البساط الحركات الارضية ومنصة القفز والآخر من وضع التعلق مثل الحلق والعقلة والبعض الآخر من وضع الاستناد كما في المتوازي والمقابض . فضلا عن ان هناك مهارات اساسية كثيرة تشترك في الاداء على أكثر من جهاز فيها مع بعض الاختلاف في الاداء. فوضع التعلق يختلف من وضع الاستناد والجري وجهاز المتوازي هو الجهاز الخامس في تسلسل الاجهزة ويكون بعد منصة القفز وعدد مهارات في اخر اصدار لقانون اللعبة ٢٠٢٢ هو (١٧٤) مهارة تقسم مهاراته اربع اقسام الاول المهارات التي تؤدي فوق الجهاز والآخرى التي تؤدي من وضع التعلق العضدي والثالثة تؤدي تحت البار أي من وضع التعلق والاخيرة هي الهبوط. ومن المهارات الاساسية على جهاز المتوازي هو الكب الانزلاقي وهو من المهارات المهمة على الجهاز اذ انه يؤدي من وضع التعلق ووضع الاستناد ووضع الوقوف على اليدين والذي به يستطيع اللاعب بعد اتقانه ادائه على جهاز الحلق والعقلة ومع الاختلاف في القبضة على الاجهزة الثلاثة فضلا عن بعد اتقانه على الاجهزة الثلاثة يستطيع اللاعب اداء المهارة بصعوبة اعلى من خلال ربطها مع حركة اخرى ذات صعوبة اعلى.

وتعتبر التمرينات الخاصة لتعلم أي مهارة من المهارات هو بمثابة اعطاء اللاعب وسيلة مساعدة مهمة اذ ان المدرب يجب يثير عمل العضلات العاملة في الاداء المهاري من خلال بعض التمرينات على بعض الدوات والوسائل المساعدة فضلا عن المسارات الصحيحة للاداء من خلال العمل العصبي العضلي أي التوافق الصحيح لمجريات الاداء.

ومن هنا تتضح أهمية البحث في دور التمرينات الخاصة في تعلم مهارة الكب الانزلاقي للاستناد على جهاز المتوازي في الجمناستيك الفني للرجال

اما مشكلة البحث تتركز بالدرجة الاولى على جهاز المتوازي من خلال مسكة اللاعب للبارات اذ ان وضع التعلق على البار من الداخل للكفين تكون قلقة جدا فضلا عن وزن اللاعب وصعوبة نفل مركز ثقله من اسفل البار (التعلق) الى اعلى البار (الاستناد) في اداء المهارة. وما يحتاجه اللاعب الى قدرات عضلية وحركية وتوافق عالي لانسيابية ومسار الاداء المهاري من هنا ارتأى الباحثون اعداد تمرينات خاصة تساعد اللاعب على تعلم تسلسل اداء المهارة قيد الدراسة والتنقل بين أجزاء جهاز المتوازي السفلي والعلوي بصور صحيحة ولتقليل الجهد وتوفير الوقت على اللاعب والمدرب ..

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد تمرينات خاصة للكعب النازلقي للاستناد على جهاز المتوازي
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة للكعب النازلقي للاستناد على جهاز المتوازي

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استعمل الباحثون المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية نو الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بـ (١٠) لاعبين ناشئي المدرسة التخصصية بالجمناستك وتتراوح اعمارهم بين (٨-١١) سنة وهي فئة الناشئين، وتم تقسيمهم عينة بحث بطريقة القرعة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية عدد كل مجموعة (٤) لاعبين ، وشكلت عينة البحث نسبة (٨٠%) من مجتمع البحث .

تكافؤ مجموعتي البحث:

وقد قام الباحثون بالتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق بالأداء المهاري من خلال الاختبار القبلي لمجموعتي البحث وكما مبين بالجدول (١)

جدول (١) يبين تكافؤ عينة البحث

نوع الدلالة	sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	متغيرات البحث
			ع±	س	ع±	س		
عشوائي	.٤٨٦	.٧٤٢	.٤٠٨	٢,٠٠٠	.٢٣٦	٢,١٧٥	درجة	الكعب

* معنوي عند مستوى الثقة (٠,٠٥) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (٠,٠٥)$. وعند درجة الحرية (٨) - ٢ = ٦

وقد اتضح بان مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية متكافئتين في متغيرات البحث.

٣-٢ الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

١-٣-٢ الوسائل البحثية:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

- الملاحظة والتحليل .

- المقابلات الشخصية. (ملحق ١)

- الاختبارات والقياس .

- التجريب.

- شبكة الانترنت

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستعملة:

- ساعة توقيت الكترونية عدد (١) .

- كاميرا تصوير نوع (Nikon) عدد (١)

- متوازي غير قانوني

- سلالم خشبية

- ابسطة اسفنجية .

- اشرطة مطاطية.

- كرة مطاطية تدريبية

٤-٢ اجراءات البحث الميدانية:

١-٤-٢ التمرينات الخاصة:

تعتبر التدريبات على المهارات جزءاً لا يتجزأ من عملية تدريب الجمناستك الفني. إذ إنها تساعد لاعبي الجمناستك على التعلم بشكل أسهل وصحيح تقنياً. إن انصب الطرق لتدريب اي مهارة رياضية هو إيجاد انصب الظروف الخاصة بالمهارة ، وإذا كانت تلك الظروف مناسبة فإن النتائج من العملية التعليمية ستكون افضل ، وهذا ما يطمح له مدربو ولاعبو الجمناستك ، إذ تتطلب هذه اللعبة اجواءً متنوعة ومتعددة في سبيل التعلم والتطور ومن أجل ذلك قام الباحثون . بمساعدة اهل الاختصاص ومع السيد المشرف بفكرة تصميم جهاز من شأنه ان يعالج المشاكل التعليمية ولمهارة (التلويح) على جهاز الفطر .

٢-٤-٢ اعداد التمرينات الخاصة:

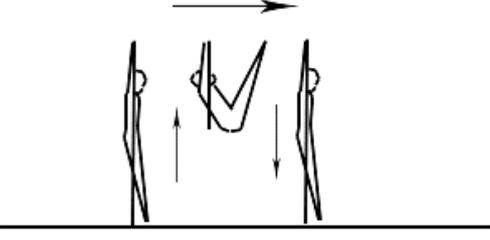
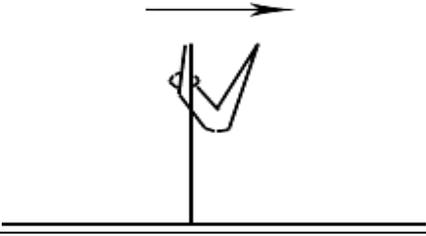
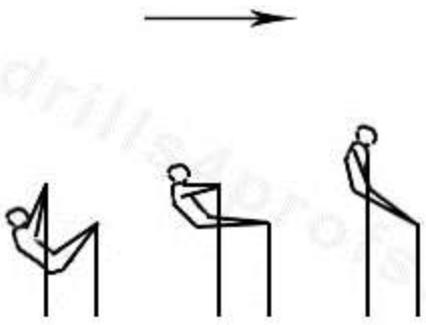
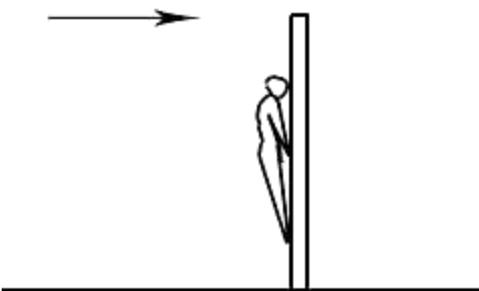
من خلال اطلاع الباحثون على العديد من المصادر والدراسات المشابهة قاموا بأعداد تمرينات خاصة لتعلم مهارة قيد البحث وكما مبين بالجدول التالي . الكب الانزلاقي.

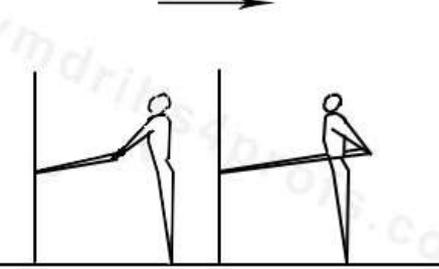
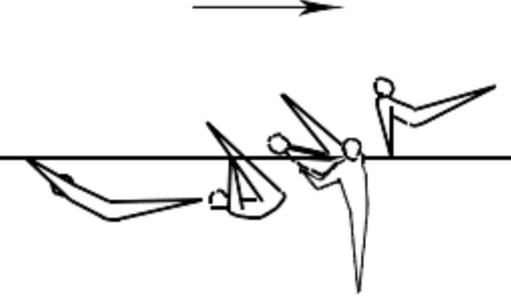
يتم اداء الكب الانزلاقي في السلسلة الحركية عموما في بدايتها أو منتصفها. على اللاعب أن يبدأ من مسافة قصيرة أو من الوقوف على الارض مع مسك البارات . من ثم يقوم بتسليط قوة كبيرة من خلال الارتداد على القفاز والوثب بين البارات عاليا . والى الامام وبمجرد مسك البارين يجب على اللاعب الوصول الى الوضع الافقي المواجه الى الارض اذ ان هذا الوضع يساعد اللاعب في اداء تنفيذ المرجحة الانزلاقية .ومن بعد هذا الوضع يقوم اللاعب بالحفاظ على مد الكتفين وعمل تحذب في الظهر مع زاوية مناسبة في مفصل الورك لتجنب مساس الرجلين بالأرض وفي نهاية المرجحة الامامية بالوضع الافقي الغير المواجه للأرض يبدأ اللاعب بسحب الرجلين من مفصل الورك بقوة كبيرة والحفاظ على هذا الوضع لنهاية المهارة وفي نفس الوقت يجب عليه فتح زاوية الورك والاستناد العامودي على جهاز المتوازي هذه المهارة تشبه مهارة الكب على العقلة والحلق ،وكما ان . هناك نقطتان رئيسيتان يجب على اللاعب التأكيد عليهما. يجب أن تكون المرجحة الانزلاقية قوية. خلال الجزء السفلي من المرجحة الخلفية ، يجب أن يبدأ لاعب الجمباز بدفع البارين للخلف..



الشكل (١) يوضح اداء مهارة الكب الانزلاقي

الجدول (٢) يبين التمرينات المستخدمة في تعليم المهارة قيد البحث

التمرينات	
	<p>١- رفع الساقين من أجل أداء المهارة ، يجب أن يكون الرياضي مستعداً بدنياً. يمكن للاعب أداء تمرين رفع الساق على السلالم الخشبية أو العقلة لتحسين قوته. مع التركيز على إبقاء الذراع والرجلين مشدودة ، والكتاف ممتدة. ويجب على اللاعبين رفع أرجلهم وملامسة البار بأقدامهم. بعد ذلك ، يجب أن يخفض رجله إلى الأسفل مع التحكم. يجب أن يكرر هذا أداء عدة مرات وأن يزيد التكرارات تدريجياً مع كل مرة.</p>
	<p>٢- رفع وتثبيت الساقين رفع الساق وتثبيتها ، في هذه الحالة ، يجب أن يمسك اللاعب البار بقدميه لمدة ١٠ ثوانٍ عند أعلى نقطة في الرفع ويكرر التمرين حسب قوة اللاعب</p>
	<p>٣- التعلق على بار مع الاستناد بالساقين على البار الآخر يمكن إجراء هذا التمرين بسهولة على بارات جهاز المتوازي. مع رفع أحدها وخفض البار الآخر. يجب أن يكون الفرق في ارتفاع البارين كافياً حتى يتمكن اللاعب أداء التمرين بصورة صحيحة ، يبدأ التمرين في وضع التعلق. يجب أن تكون أقدام اللاعب مستندة على البار الأسفل مع مد الكتاف بالكامل. بعد ذلك ، يجب على اللاعب المرجحة بالجذع للخلف والضغط على بار المتوازي حتى يصل إلى الاستناد . يكرر اللاعب التمرين بالعكس مع الحفاظ على استقامة الذراعين ويعود إلى وضع البداية . يكرر اللاعب هذا التمرين حسب تعليمات المدرب. أثناء الأداء ، يجب أن تظل الذراعين والساقين مستقيمة.</p>
	<p>٤- الاستناد على السلالم الخشبية يجب أن يتم هذا التمرين على السلالم الخشبية. يقفز اللاعب على السلالم الى وضع الاستناد. وأن تكون ذراعه مشدودة مع الحفاظ على التحذب الجسم. وأن تلمس أصابع القدم السلالم السفلية. أهمية هذا التمرين هو التأكيد من قيام اللاعب بدفع البار إلى وركيه من أجل البقاء على السلالم. هذا التمرين ثابت ، يكرر اللاعب هذا التمرين عدة مرات</p>

	<p>٥- الخطف بالذراعين للخلف بالحبال المطاطية يعلق شريط مطاطي على السلالم الخشبية ويكون الشريط المطاطي بارتفاع ورك/صدر اللاعب تقريباً. يجب أن يواجه اللاعب السلالم ويمسك طرفي الحبال المطاطية بيديه . بعد ذلك ، ويقوم بسحب قوية للخلف على ان يتعدى خلف الجسم ، مع الحفاظ على استقامة الذراعين والتحدب بالظهر يكون وضع نهاية الحركة في أعلى نقطة من الذراع خلف الجسم.. يجب تكرار هذا التمرين عدة مرات.</p>
	<p>٦- أداء الكب بالمساعدة يمكن للمدرب ان يساعد اللاعبين لتحسس المسارات الصحيحة للمهارة على الشعور بالمهارة في اكملها. في الوقت نفسه ، يمكن للمدرب إصلاح الأخطاء التي قد تحدث أثناء التنفيذ.</p>

٢-٤-٣ التجربة الرئيسية:

٢-٤-٣-١ الاختبارات القبلية:

قام الباحثون بإعطاء وحديتين تعليميتين للمهارة لكي يتم إجراء الاختبار القبلي اذ تم اجراءه بتاريخ ٢٠٢١/١٢/١. في الساعة الرابعة عصرا على عينة التجربة الرئيسية في نادي الأمانة الرياضي إذ قام الباحثون بتصوير الاداء بكاميرا فيديو وتم عرض التصوير على مجموعة من المقيمين للأداء المهارة (التلويح الدائري) حيث تم احتساب لدرجة كل لاعب حسب اتفاق المقيمين الاربعة بتقييم المهارة من (١٠) درجات(عن طريق شطب اعلى درجة واقل درجة وجمع الدرجتين الوسطتين وتقسيمهم على ٢ تستخرج الدرجة النهائية للاعب) ولمحاولتين وقد قيم الاداء حكام معتمدين من الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك .

٢-٤-٣-٢ التجربة الرئيسية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠٢١/١٢/٥. في الساعة الرابعة عصراً بعد معرفة نتائج الاختبار القبلي وشملت التجربة الرئيسية التدريب على التمرينات الخاصة وللقسم الرئيسي فقط اذ تم تنفيذ التمرينات واستمرت التجربة (٤) اسابيع بواقع (٣) وحدات اسبوعياً وان وقت الوحدة التعليمية (ملحق) (١٥٠) دقيقة والقسم الرئيسي الخاص بجهاز المتوازي كان (٣٥) دقيقة وقد استندوا في وضعه للتمرينات الخاصة في تعلم مهارة (الكب) على اراء خبراء الجمناستك من هنا لجا الباحثون في اتباع تمريناته في تعلم الجزء الرئيسي للمهارة عن طريق التمرينات المقترحة اما المجموعة الضابطة فكانت تعمل وفق المنهاج الخاص بالمدرّب ولم يتدخلوا في المنهج التدريبي المتبع وخضعت كلا المجموعتين لنفس المنهج التدريبي للمدرّب لكن اختلفت المجموعة التجريبية باستخدام التمرينات الخاصة المقترحة وبأشراف المدرّب .

٢-٤-٣-٣ الاختبار البعدي:

بعد إن انتهى الباحثون من التجربة الرئيسية أجرى الاختبار البعدي لمهارة لمجموع عينة البحث وذلك في تمام الساعة من يوم ٢٠٢٢/١/٨ مراعي في ذلك ان يتم الاختبار بنفس الظروف التي اجري فيها الاختبار القبلي.

إذ قاموا بالتصوير الفيديوي للأداء وتم عرض التصوير على نفس المقيمين . إذ تم تقييم الأداء لكل مهارة (١٠) درجات بواسطة استمارة تقييم الأداء وتمت عملية احتساب الدرجات من قبل الحكام بنفس الطريقة التي اتبعت في الاختبار القبلي ، علماً ان كل لاعب قام بمحاولتين.

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

٢-٥ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج القيم الإحصائية لنتائج البحث.

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- قيمة T للعينات المترابطة
- قيمة T للعينات المستقلة

٣- عرض النتائج تحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (٣) يبين قيم الوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الختبار البعدي		الختبار القبلي		وحدة القياس	لمجموعة	متغيرات البحث
ع±	س	ع±	س			
.٥٧٧	٥,٥٠٠	.٤٠٨	٢,٠٠٠	درجة	ضابط	الكب الانزلاقي
.٤٧٨	٦,٦٢٥	.٢٣٦	٢,١٧٥	درجة	تجريبية	الكب الانزلاقي

٣-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (٤)

يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

نوع الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	ف	وحدة القياس	العينه	المعالم الإحصائية متغيرات البحث
معنوي	.٠٠٥	٧,٦٦٨	.٩١٢	٣,٥٠٠	درجة	ضابط	الكب الانزلاقي
معنوي	.٠٠٠	٢١,١٧٤	.٤٢٠	٤,٤٥٠	درجة	تجريبية	

* معنوي عند مستوى الثقة (٠,٠٥) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (٠,٠٥)$ عند درجة الحرية ٤ - ٣ = .

٣-١-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث:

من خلال ملاحظة الجدول (٤) يظهر أن الفرق واضح في فرق الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الكب النازلقي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين ومن خلال درجة المعنوية الحقيقية في تعلم هذه المهارة ، ويعزو الباحثون معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلى المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرب والأسلوب العلمي المبني على التوجيهات أثناء التمرين وتصحيح الأخطاء والتشجيع الدائم لهم والدعم من أجل الثقة بالنفس وخلق روح المنافسة وحب التعلم بين اللاعبين والتي بدورها تضيف نوع من الأثارة والتشويق خلال الوحدات التعليمية إضافة الى عدد التكرارات التي تناسب مع كل تمرين والذي كان له الأثر البالغ الأهمية في تعلم المهارة قيد البحث إذ كلما زادت التكرارات تشدبت الأخطاء وأصبح سير التعلم نحو الآلية في الأداء، إذ يؤكد (ARTHUR) على "أهمية متابعة المدرب لمستوى اللاعبين عند الأداء وتقديم الارشادات كافة التي يمكن تقديمها والتشجيع المستمر للاعبين عند الأداء مما يولد لدى اللاعبين الثقة بالنفس وحب التدريب نحو المهارة المطلوبة"

(ARTHUR MAGAAKIN . ٢٠٠٧ .P.١٠٨)

اما استعمال المجموعة التجريبية التمرينات التي كان لها الأثر الكبير في تعلم هذه المهارة فقد حققت تعلمًا من خلال ضبط الخطوات لها ، إذ ان التمرينات الخاصة: هي تمرينات جسمية تعمل على تطوير القوة العضلية عند ربطها مع تطوير صفات حركية اخرى بما يتناسب والتركيب الخارجي والداخلي للتمرين الرياضي وهذه العلاقة يمكن ان تشمل الحركة بكاملها او جزء منفردا منها. (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ، ١٩٧٨ ، ص٧٣)

٢-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها.

الجدول (٥) بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

نوع الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	عالم احصائية متغيرات البحث
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	.٠٢٤	٣,٠٠٠	.٤٧٨	٦,٦٢٥	.٥٧٧	٥,٥٠٠	درجة	الكب الانزلاقي

* معنوي عند مستوى الثقة (٠,٠٥) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (٠,٠٥)$. عند درجة الحرية (٨) - ٢ = ٦.

٤-٢-١ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للمهارة (قيد البحث):

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٥) والخاص بمهارة الكب الانزلاقي وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون ذلك إلى أن استخدام التمرينات الخاصة التي أظهرت فاعليتها في تعليم ورفع مستوى الأداء لمهارة الكب الانزلاقي على جهاز المتوازي لدى عينة البحث إذ أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية وذلك من خلال ملاحظة الوساط الحسائية للاختبارات ويدل ذلك على مساهمة التمرينات في التعلم بشكل دقيق وفعال ومدى فائدة المدرب واللاعبين منها والتي ساهمت بشكل جيد في تعليم اللاعبين من خلال أداء خالي من الأخطاء التي تصاحب التعلم. إذ إن التمرينات الخاصة هي "مجموعة من التمرينات التي يتم من خلالها تطوير القدرات البدنية أو الحركية أو المهارية في لعبة معينة وفقا لخصوصيتها ومتطلبات أدائها (سلمى محمد حمزة ، ٢٠٢١ ، ص٢٤)

و "إن استعمال التمرينات الخاصة في التعلم أو التدريب يعد من الأساليب المهمة التي تهدف إلى تحقيق العملية التعليمية والتدريبية بأقل جهد ووقت فضلا عن رفع مستوى الأداء المهاري وتحقيق الانجاز الجيد وهذا ابعده من الواجبات الأساسية

(ندى ابراهيم ، ٢٠١٦ ، ص٣٢)

كما إن التمرينات الخاصة تعرف "بأنها تمرين أو مجموعة من التمرينات التي يتم من خلالها استهداف القدرات البدنية أو الحركية أو المهارية في رياضة معينة وحسب المسارات الحركية للمهارة أو الرياضة التخصصية والتي تتناغم ومتطلبات الأداء المهاري اثناء المنافسة.

(شهاب احمد ، ٢٠١٦ ، ص٣٩)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- ان للتمرينات الخاصة المعدة دور كبير في تعلم مهارة الكب الانزلاقي للاستناد على جهاز المتوازي

٢- ان التمرينات الخاصة التي اعتدت من قبل الباحثون على جهاز المتوازي كان لها دور كبير في تعلم الكب الانزلاقي للاستناد على جهاز المتوازي

٤-٢ التوصيات:

١- بالإمكان اجراء دراسات مشابهة للتدريب على جهاز الحلق والعقلة باستخدام التمرينات الخاصة بنفس المهارة

٢- ضرورة استعمال التمرينات الخاصة لتعلم مهارات الجمناستك الفني ولاسيما الناشئ من اجل اختصار الوقت والجهد للمدرب واللاعب.

المصادر

- سلمى محمد حمزة: تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز الميكانيكي والالكتروني المساعد في بعض القدرات البدنية وتعلم مهارة التلويح الدائري على جهاز (الفطر) بالجمناستك الفني للبراعم : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، ٢٠٢١).
- شهاب احمد ؛ تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز مقترح لتطوير القوة النسبية للذراعين وبعض القدرات المهارية والبدنية وهرمون النمو للاعبى الجمناستك الناشئين:
(أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ٢٠١٦)
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: تدريب القوة، بغداد، الدار العربية للطباعة ، ١٩٧٨
- ندى ابراهيم: الاوزان المضافة في بعض المتغيرات البدنية والكينماتيكية واداء مهارة الشتلدر مع نصف لفة على جهاز العقلة للناشئين: (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، ٢٠١٦)
- ARTHUR MAGAAKIN(History OF GYMNASTIC) EDITION
,AMPHORA, PARIS . ٢٠٠٧

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

ملحق (١)

نموذج للوحدة التعليمية

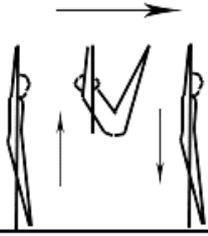
المجموعة: التجريبية

زمن الوحدة: (١٥٠) دقيقة

الهدف : تعليم مراحل الأداء الفني لمهارة (الكب النازلقي)

عدد افراد المجموعة: (٤)

المكان: قاعة نادي الامانة الرياضي

الاسبوع	الوحدة	الوقت	التفاصيل	الشكل
الاسبوع الاول	الاولى السبت	المتوازي	٣٥	<p>شرح المهارة وكل ما يتعلق بالأداء الصحيح للمهارة وفق المسارات واهمية التمرينات الخاصة والقدرات البدنية في الأداء مع التأكيد على المسك الصحيح للكفين من الداخل</p> 
		المتوازي	٣٥	<p>من أجل أداء المهارة ، يجب أن يكون الرياضي مستعداً بدنياً. يمكن للاعب أداء تمرين رفع الساق على السلالم الخشبية أو العقلة لتحسين قوته. مع التركيز على إبقاء الذراع والرجلين مشدودتين ، والكتاف ممتدة. ويجب على اللاعبين رفع أرجلهم وملامسة البار بأقدامهم. بعد ذلك ، يجب أن يخفض رجليه إلى الأسفل مع التحكم. يجب أن يكرر هذا أداء عدة مرات و أن يزيد التكرارات تدريجياً مع كل مرة.</p>
		المتوازي	٣٥	<p>رفع وتثبيت الساقين</p> <p>رفع الساق وتثبيتها ، في هذه الحالة ، يجب أن يمسك اللاعب البار بقدميه لمدة ١٠ ثوانٍ عند أعلى نقطة في الرفع ويكرر التمرين حسب قوة اللاعب</p>
الاسبوع الاول	الثانية الثلاثين	المتوازي	٣٥	
		المتوازي	٣٥	<p>رفع وتثبيت الساقين</p> <p>رفع الساق وتثبيتها ، في هذه الحالة ، يجب أن يمسك اللاعب البار بقدميه لمدة ١٠ ثوانٍ عند أعلى نقطة في الرفع ويكرر التمرين حسب قوة اللاعب</p>
		المتوازي	٣٥	
الاسبوع الاول	الثالثة الرابعة	المتوازي	٣٥	<p>رفع وتثبيت الساقين</p> <p>رفع الساق وتثبيتها ، في هذه الحالة ، يجب أن يمسك اللاعب البار بقدميه لمدة ١٠ ثوانٍ عند أعلى نقطة في الرفع ويكرر التمرين حسب قوة اللاعب</p>
		المتوازي	٣٥	<p>رفع وتثبيت الساقين</p> <p>رفع الساق وتثبيتها ، في هذه الحالة ، يجب أن يمسك اللاعب البار بقدميه لمدة ١٠ ثوانٍ عند أعلى نقطة في الرفع ويكرر التمرين حسب قوة اللاعب</p>
		المتوازي	٣٥	<p>رفع وتثبيت الساقين</p> <p>رفع الساق وتثبيتها ، في هذه الحالة ، يجب أن يمسك اللاعب البار بقدميه لمدة ١٠ ثوانٍ عند أعلى نقطة في الرفع ويكرر التمرين حسب قوة اللاعب</p>

*التكرارات ما يسمح به وقت الوحدة التعليمية