

تمارين خاصة باستخدام الحبال المطاطية وتأثيرها في تحسين أداء مهارة الكب على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال

وجدان سعيد جهاد حسين

wajdan@uomisan.edu.iq

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة جهاز العقلة جمناستك .

الملخص

هدف البحث الى: اعداد تمارين خاصة بالحبال المطاطية في تحسين أداء مهارة الكب على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال 2- معرفة تأثير التمارين الخاصة باستخدام الحبال المطاطية في تحسين أداء مهارة الكب على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال 1- **فروض البحث** - للتمارين الخاصة باستخدام الحبال المطاطية تأثير في تحسين أداء مهارة الكب على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال فهي 2. استخدم الباحث المنهج التجريبي في بحثه ذو تصميم العينة الواحدة لملاءمته تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي المركز نادي الامانة في بغداد بأعمار (9-11) سنة الذين يتدربون في نادي الامانة في محافظة بغداد والبالغ عددهم (6) لاعبين. وتم اختيارهم كعينة للبحث وهي تمثل نسبة (100%) من المجتمع. **استنتج الباحث:** ان للتمارين المعدة باستخدام الحبال المطاطية دور كبير في تحسين أداء مهارة الكب على جهاز العقلة ،ان التمارين المعدة من قبل المدرب ساهمت في تحسين أداء المهارة اما **اهم التوصيات** ضرورة استخدام التمارين الخاصة بالحبال المطاطية لتعلم مهارة الكب لما اثبتته الدراسة في تحقيق نتائج ايجابية. بالإمكان اجراء دراسات مشابهة للتدريب على جهاز بساط الحركات الارضية باستخدام الحبال المطاطية لمهارات اخرى

Special exercises with rubber ropes And its impact on learning the skill kip on the high bar in the artistic gymnastics for men

Wajdan Said Jihad

Keywords: special exercises, high bar , gymnastics

The aim of the research is to: Preparing special exercises with rubber ropes in learning the skill kip on the high bar in artistic gymnastics for men 2- Knowing the effect of special exercises using rubber ropes in learning the skill kip on the high in technical gymnastics for men 1- Research hypotheses - for special exercises using rubber ropes effect In learning the skill kip on the high bar in the artistic gymnastics for men, it is 2. The researcher used the experimental method in his research with a one-sample design for its suitability. The research community was determined in a deliberate way, and they are the center's players, Al-Amanah Club in Baghdad, aged (9-11) years who are training in Al-Amanah Club In the province of Baghdad, there are (6) players. They were selected as a sample for the research, which represents (100%) of the community. The researcher concluded: The exercises prepared using rubber ropes have a great role in learning the skill kip on the high bar. The exercises prepared by the trainer contributed to learning the skill. As for the most important recommendations, it is necessary to use special exercises with rubber ropes to learn the skill of kip , as the study has proven to achieve positive results. It is possible to conduct similar studies for training on the floor mat machine using. Rubber ropes for other skills

المقدمة:

تعتبر القدرات البدنية والحركية والقدرات التوافقية الحجر الأساس في تحسين أداء أي مهارة من المهارات الرياضية فبدونها يصعب على اللاعب أداء المهارة بمساراتها الحركية المطلوبة وبالتالي تتأخر عملية التعلم، فضلا عن بعض التمرينات الخاصة بأجهزة وأدوات أو بدونها والتي تساعد اللاعب في التأثير على العضلات العاملة في الأداء وربطها بمسارات العصبية فكل تمرين لتعلم مهارة سواء يكون في الجزء الابتدائي أو الجزء الرئيس أو النهائي هو يعجل من سرعة تعلم اللاعب لها

ولعبة الجمناستك الفني للرجال واحدة من الألعاب الرياضية المتعددة الأجهزة وبالتالي يختلف أداء المهارات فيها من جهاز لآخر فبعض الأجهزة الأداء المهاري يكون من وضع التعلق والآخر من وضع الاستناد والآخر من وضع الجري والبعض الآخر الجري والاستناد.

وجهاز العقلة هو أحد أجهزتها التي يكون الأداء المهاري فيها من وضع التعلق وبالتالي فهو يحتاج إلى صفات بدنية وحركية وقدرات توافقية كبيرة. وتعتبر مهارة الكب هي إحدى مهارته الأساسية والمهمة التي من خلاله يستطيع اللاعب الربط في السلسلة الحركية له ، من هنا استخدم الباحث الحبال المطاطية المناسبة لعينة البحث في بعض التمرينات المشابهة للأداء المهاري للكب للوصول إلى الشكل الذي يحاكي الأداء في أجزاء المهارة فضلا عن استخدام تمرينات متنوعة في الجزء السفلي للمهارة والوسط والجزء العلوي له مع ربطها جميع بتمرين واحد . فضلا عن أهمية الكب كونه ذو صعوبة حركية قيمته (0,1) ومن المجموعة الحركية الأولى والتي قيمتها (0,5) وتذكر دراسة (سلمي، 2021) أن للتمرينات المعدة باستخدام الجهاز المساعد دور كبير في تحسين أداء مهارة التلويح الدائري على جهاز الفطر. وأن التمرينات الخاصة التي اعتدت من قبل الباحثة على جهاز الفطر ذو التصميم الميكانيكي الإلكتروني كان لها دور كبير في تحسين وتطوير القدرات البدنية منذ البداية. إما دراسة (محمد، 2013) فاستنتجت 1- وأظهرت نتائج مهارات الاتزان (الأمامي والخلفي والجانبية) للمجموعة التجريبية وتقدم الاختبارات البعيدة على الاختبارات القبلية. 2- أظهرت نتائج مهارات الاتزان (الأمامي والخلفي والجانبية) للمجموعة الضابطة وتقدم الاختبارات البعيدة على الاختبارات القبلية. 3- أظهرت نتائج مهارات الاتزان (الأمامي والخلفي والجانبية) تقدم المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات المقترحة ضمن المنهج التعليمي على المجموعة الضابطة وهذا ما أظهرته نتائج الفروق في الأوساط الحسابية

وتذكر دراسة (علي، 2017) إن التمرينات الخاصة المقترحة ساهمت في تطوير القوة الثابتة و كان لتطوير القوة الثابتة أثر مهم في تطوير المهارات الحركية على جهاز الحلق، أظهرت النتائج معنوية المجموعة الضابطة في اختبار الانقباض الثابت من خلال الارتكاز زاوية، تقدمت المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات المقترحة على المجموعة الضابطة في تطوير القوة الثابتة ومستوى الأداء الفني على جهاز الحلق. ، إما دراسة (فردوس ، 2015) فاستنتجت الدراسة وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الحركية ولمصلحة الاختبار البعدي، وأيضا وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي للمهارات الحركية ولمصلحة المجموعة التجريبية. إما مشكلة البحث إن اللاعب في بساط الحركات الأرضية يستخدم مهارة العربية مع كثير من المهارات الصعبة فأدى أداء خاطئ لها سبب في فشل الربط لمهارات ذات صعوبة أعلى ،

إن الدراسات السابقة اتفقت معها الدراسة الحالية في تطبيق الأساليب المتبعة في تعليم المهارات الأساسية من خلال العينة والمنهج المتبع ووضع التمرينات الخاصة على أساس الجهاز المستخدم وتتطور العينة من خلال الاختبار البعدي كذلك جاءت التوصيات إلى استخدام التمرينات الخاصة باستخدام الأجهزة المساعدة في تعليم بعض مهارات الجمناستك على جهاز بساط الحركات الأرضية **مشكلة البحث** صعوبة أداء مهارة الكب كون المهارة تؤدي من وضع التعلق ويقوم اللاعب بنقل مركز ثقله من أسفل الجهاز إلى أعلى الجهاز فسوف يلاقي صعوبة كبيرة في عملية النقل فضلا عن إذا سقط عند الأداء من الجهاز في أثناء المنافسات فإنه سيخضع درجة كاملة من درجة الأداء وبالتالي سوف تؤثر على الدرجة النهائية له وللفريق ، لذا استخدم الباحث تمرينات خاصة بالحبال المطاطية للتغلب على ثقل الجسم بنقل مركز ثقله من الأسفل إلى الأعلى

ويهدف البحث الى: اعداد تمرينات خاصة بالحبال المطاطية في تحسين أداء مهارة الكب على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال 2- معرفة تأثير التمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية في تحسين أداء مهارة الكب على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال إما **فروض البحث** فهي للتمرينات الخاصة باستخدام الحبال المطاطية تأثير في تحسين أداء مهارة الكب على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال من هنا تبرز أهمية البحث في استخدام تمرينات خاصة بالحبال المطاطية في تحسين أداء مهارة الكب للناشئين في الجمناستك الفني للرجال

مجتمع البحث وعينته

استخدم الباحث المنهج التجريبي في بحثه ذو تصميم العينة الواحدة لملاءمته تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي المركز نادي الامانة في بغداد بأعمار (9-11) سنة الذين يتدربون في نادي الامانة في محافظة بغداد والبالغ عددهم (6) لاعبين. وتم اختيارهم كعينة للبحث وهي تمثل نسبة (100%) من المجتمع استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة **الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة 1 الوسائل البحثية** المراجع والمصادر العربية والأجنبية. شبكة المعلومات الدولية الانترنت. المقابلات الشخصية. لملاحظة والتجريب والاختبارات والقياس. برنامج (SPSS) الاصدار الثامن عشر للمعالجات الاحصائية **الأدوات والأجهزة المساعدة** جهاز العقلة القانوني عدد (1). مراتب عدد (4). الحبال المطاطية. متوازي منخفض. مادة المغنيسيوم. عقلة منخفضة عدد (1). كاميرا تصوير عدد (1).

إجراءات البحث الميدانية:

الحبال المطاطية المستخدمة

استخدم الباحث زوجين من الحبال المطاطية ذات المقاومة المناسبة لعينة البحث بأطوال مختلفة تناسب كل واحدة التمارين المستخدمة في البحث لتعلم المهارة

الاختبار المهاري لمهارة الكب على جهاز العقلة

الهدف من الاختبار: قياس قابلية الأداء ومعرفة درجته النهائية التي يحصل عليها اللاعب لأداء مهارة الكب على جهاز العقلة

أدوات الاختبار: جهاز العقلة القانوني، بساط إسفنجي بارتفاع (20) سم، ساعة. **تقييم الاختبار:** يتم تقييم الاختبار حسب الأداء الفني للقانون الدولي بحساب الاخطاء للاعب إذ إن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب على الجهاز هي (10) درجات.

إجراءات الاختبار: يتخذ المختبر وضع التعلق على جهاز العقلة ثم يقوم اللاعب بعمل ثلاث مرجحات وبالمرجحة الرابعة يقوم بعمل زاوية بالورك بالمرجحة الخلفية ويبقى محافظ على هذا الوضع الى أسفل البار وبعدها يقوم بفتح الزاوية ومد الجسم الى ابعد نقطة ممكنة وبعدها يقوم بسحب الرجلين بقوة من منطقة الورك وملامسة الامشاط الرجلين بالبار وبعد هذا النقطة يقوم اللاعب بسحب مركز ثقل الجسم من الأسفل الى اعلى البار عن طريق سحب الاكتاف بطريقة فنية وقتل قبضة اليدين وتدويرها الى الأسفل والاستناد على اعلى البار **لتسجيل:** يتم التقويم بأربعة حكام وحسب القانون الدولي للجمناستك ويؤخذ متوسط الدرجتين ويقسم على (2) لغرض استخراج درجة اللاعب النهائية ويكون تقييم الأداء من (10) درجات وحسب القانون وكما موضح بالشكل التالي

التجارب الاستطلاعية

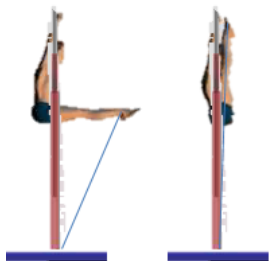
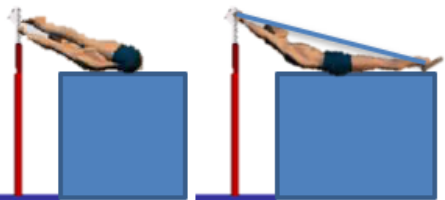
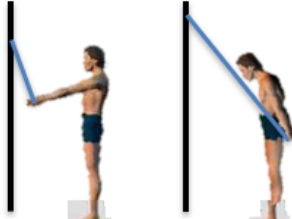
عمد الباحث الى إجراء التجربة الاستطلاعية الخاصة بالتمرينات على عينة مكونة من (2) لاعبين من خارج أفراد عينه البحث من لاعبي المدرسة وتم إجراء التجربة الاستطلاعية بوجود مختصين في رياضة الجمناستك. وكان وقت إجراء التجربة الاستطلاعية في الساعة الثالثة عصراً وقد استغرق إجراء من يوم الثلاثاء الموافق 2022/2/1

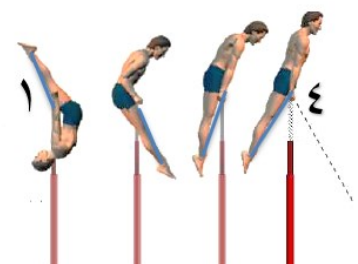
الاختبارات القبلية

قام الباحث بإعطاء وحدة تعريفية للمهارة لكي يتم إجراء الاختبار القبلي , اذ سيتم اجراءه بتاريخ 5 / 2 / 2022 م. في الساعة (الثالثة) على عينة الدراسة , ومن ثم سيقوم الباحث بأجراء الاختبار القبلي لها . إذ سيقوم الباحث بتصوير الاداء بكاميرا فيديو وسيتم عرض التصوير على مجموعة من المقيمين لأداء المهارة (الكب) إذ سيتم احتساب الدرجة لكل لاعب حسب تقييم المقيمين الاربعة بتقييم المهارة من (10) درجات (عن طريق شطب أعلى درجة وأقل درجة وجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسيمهم على 2 لتستخرج الدرجة النهائية للاعب) ولمحاولة واحدة فقط وسيقيم الاداء حكام معتمدين من الاتحاد العراقي المركزي للجمناسك .
التجربة الرئيسية

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 9 / 2 / 2022 م. في الساعة (الثالثة) عصرأ وبعد معرفة نتائج الاختبار القبلي وسيشمل التجربة الرئيسية التدريب على التمرينات الخاصة بالحبال المطاطية وللقسم الرئيسي فقط اذ سيتم تنفيذ التمرينات بواقع (8) اسابيع وحدتين اسبوعياً , كما ان وقت الوحدة التعليمية (120) دقيقة والقسم الرئيسي الخاص بجهاز العقلة سيكون (40) دقيقة ,
إعداد التمرينات الخاصة

التمرينات المستخدمة في تعليم المهارة بالحبال المطاطية

	1 من وضع التعلق زاوية رفع الرجلين ومس البار بالأمشاط والثبات 10 ث مع التأكيد على سرعة الحركة من الورك وعدم ثني الركبتين الحفاض عل وضع الرأس وضم الصدر الى الداخل ومس البار بأمشاط القدم والحفاض على تأشيرهما التكرار (2) مرة
	2 من وضع الاستلقاء على البساط ومسك البار ثني الورك والحفاض على منطقة مس البساط على الورك فقط مع حركة مفصل الكتف بصورة صحيحة مع الأداء والحركة تكون ترددية وبسرعة كبيرة لمس القدمين بالبار وفتح منطوق الورك التكرار (10) مرة
	3 من وضع التعلق المقلوب خطف القدمين الى الأعلى بسرعة وقوة كبيرة والرجوع لوضع التعلق الزاوي مع التأكيد على مس الامشاط على البار في كل مرة التكرار (10) مرة
	4 من وضع الوقوف امام السلالم الخشبية مسك الحبال المطاطية ومرجحة الذراعين الى الخلف بقوة مع الحفاض على عدم فتح الذراعين أكثر من فتحة الصدر وتكون الذراعين على اتصال بالجسم عند مرجحتهما والحفاض على عدم التقوس بالظهر وتحذب الظهر التكرارات (10) مرات

	5 من وضع التعلق المقلوب الخطف الرجلين الى الأعلى والامام ونقل مركز ثقل الجسم من اسفل البار من وضع اتعلق الى وضع الاستناد اعلى البار مع الحفاظ عل شد الجسم والورك التكرارات(5) مرات
---	---

الاختبارات البعدية

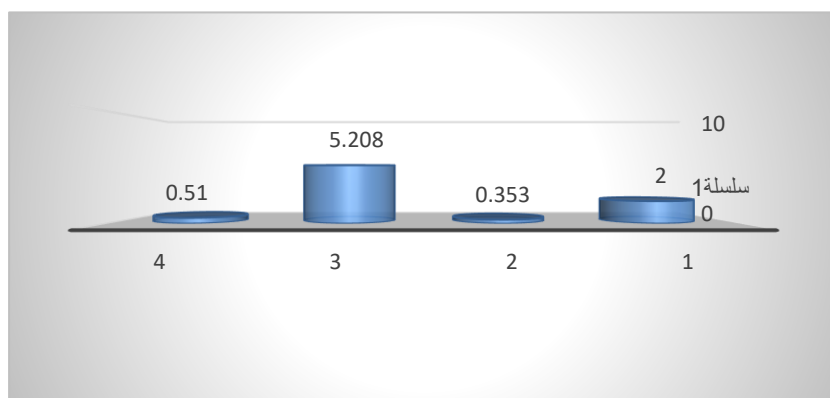
بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية قام الباحث الاختبار البعدي لمهارة الكب وذلك في تمام الساعة (الثالثة) من يوم 11 / 4 / 2022 وسيراعي في ذلك ان يتم الاختبار بنفس الظروف التي اجراها في الاختبار القبلي.

إذ سيقوم الباحث بالتصوير الفيديوي للأداء ومن ثم عرض التصوير على نفس المقيمين. إذ تم تقييم الأداء لكل مهارة (10) درجات بواسطة استمارة تقييم الأداء وستتم عملية احتساب الدرجات من قبل الحكام بنفس الطريقة التي اتبعت في الاختبار القبلي . سيستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج القيم الاحصائية لنتائج البحث. الوسط الحسابي الانحراف المعياري النسبة المئوية قيمة T لتعينات المترابطة قيمة T لتعينات المستقلة

الجدول

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	العينة	المعالم الإحصائية
ع±	س	ع±	س			متغيرات البحث
.510	5.20	.353	2.00	درجة	6	مهارة الكب

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمهارة في الاختبارين القبلي والبعدي

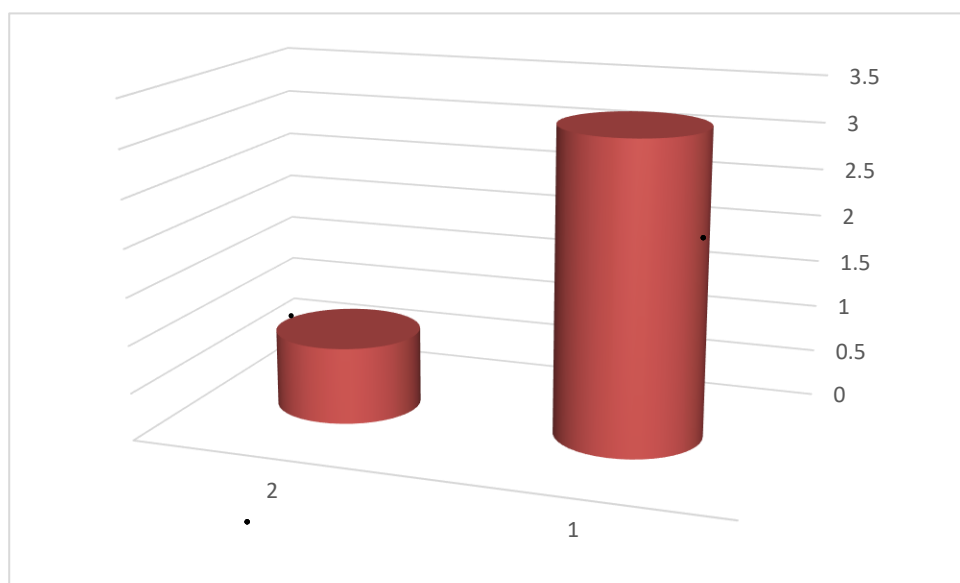


الشكل (3) يبين الاعمدة البيانية للأوساط والانحرافات وقيمها في الاختبار المهاري لعينة البحث
الجدول (2) يبين الفروق في الأوساط والانحرافات وقيمة (T) والمعنوية في الاختبارين القبلي والبعدي

نوع الدلالة	sig	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	ف	وحدة القياس	المعالم الإحصائية
معنوي	.000	9.67	.812	3.20	درجة	متغيرات البحث
						مهارة الكب

معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$. وبدرجة حرية 6-1

الشكل (4) يبين الاعمدة البيانية للأوساط والانحرافات وقيمها في الاختبار المهاري لعينة البحث:



مناقشة

من خلال ملاحظة الجداول (1،2) والأشكال (3،4) يظهر أن الفرق واضح في الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة (الكب) ويظهر هذا واضحا من خلال معرفة فروق الأوساط الحسابية للاختبارات. إذ ان "التدريب باستخدام التمرينات المشابهة في مسارها الحركي للأداء الفني يؤدي إلى الارتقاء في مستوى الانجاز في رياضة الجمناستك لأنها تمثل الأساس في إعداد ناشئ الجمناستك، إذ تحتاج هذه الرياضة إلى صفة الخصوصية في أماكن معينة من الجسم، بحكم طبيعة أداء مهارات الجمناستك. لذا أصبح من الضروري التفكير في استخدام اساليب جديدة في تدريب المبتدئ بشكل يضمن إتقان جوانب الأداء الصحيح لمهارات اللعبة الأساسية مستخدمين أحدث الوسائل والأدوات وابطسها التي تساعد على زيادة الاحساس بالأداء الصحيح وتعزيز اندفاع اللاعبين نحو التدريب باعتبار الهدف الأساس للعملية التعليمية وهو التعلم الصحيح الذي يساعد منذ البداية على الوصول الى افضل المستويات" (وسن، 1998، ص3) ان نوعية التمرينات المستخدمة في التدريب تؤثر ايجابياً على تحسين صفتي القوة والمطاولة من خلال اداء تكرارات كثيرة تؤدي الى تثبيت التكنيك الصحيح وترفع التحمل بسرعة". (محمد، 2008، ص619) فضلا عن " المزج الجيد بين كل من التمرينات العامة والخاصة وتمرينات المنافسة، مما يؤدي الى تنمية وتطوير القدرات المؤثرة ". (يوسف، 2016، ص188) إذ تستخدم الحبال المطاطية لزيادة نتائج القوة الانفجارية والسريعة ، ومن خلالها يستطيع اللاعب أداء المباراة الأساسية بشكل جيد إذ إن كفاءتها تعتمد حد كبير على الإعداد البدني للاعبين ولعل من أهم النقاط إلى التي يحاول المدربون الوصول إليها هو ثبات المستوى الفني، ان تمارين الحبال المطاطية من الوسائل المستخدمة بشكل واسع في المجال الرياضي وأساسي لتطوير وتنمية عنصر القوة والسرعة والتي تؤثر في تحقيق مستوى " (احمد، 1996، ص15)

الاستنتاجات

استنتج الباحث: ان للتمرينات المعدة باستخدام الحبال المطاطية دور كبير في تحسين أداء مهارة الكب على جهاز العقلة ،ان التمرينات المعدة من قبل المدرب ساهمت في تحسين أداء المهارة اما اهم التوصيات ضرورة استخدام التمرينات الخاصة الحبال المطاطية لتعلم مهارة الكب لما اثبتته الدراسة في تحقيق نتائج ايجابية. بالإمكان اجراء دراسات مشابهة للتدريب على جهاز بساط الحركات الارضية باستخدام الحبال المطاطية لمهارات اخرى

المصادر

- ❖ احمد الهادي يوسف؛ قراءات موجهة في تدريب الجمباز, (القاهرة ، مركز الكتاب ،2016)، ص 189.
- ❖ بسطوي سي احمد1996: المدخل لمعنى أو مفهوم وأهمية العمل البليومتري ، (نشرة العاب لقوى، مركز التنمية الإقليمي القاهرة ،)
- ❖ سلمى محمد حمزة 2021 تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز الميكانيكي والالكتروني المساعد في بعض القدرات البدنية وتعلم مهارة التلويح الدائري على جهاز (الفطر) الجمناستيك الفني للبراعم (رسالة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد)
- ❖ علي جاسم كريم، زكي ناصر شعبان، كاظم عيسى كاظم تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة الثابتة والأداء الفني لمهارتي الارتكاز الزاوي والوقوف على اليدين على جهاز الحلق مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، 2017، المجلد 15، العدد 15.
- ❖ علي سموم الفرطوسي (وآخرون): القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة المهيم، 2015.
- ❖ فردوس مجيد أمين خالد محمد شعبان م. بيداء خضر بهنام اثر تمرينات تعليمية باستخدام بعض الوسائل المساعدة في أداء القفزة الأمامية على بساط الحركات الأرضية مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 2015، المجلد 42، العدد 1503-1818.
- ❖ محمد عبد الحسن 2008: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب، ط1، (بغداد، المكتبة الوطنية)،
- ❖ محمد عبد الغني عثمان؛ التعلم والتدريب الرياضي، (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1987).
- ❖ محمد عنيسي جوي قاسم محمد حسين تأثير تمرينات مقترحة لتحسين بعض مهارات الاتزان لدى لاعبي الجمناستيك الناشئين مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 2013، المجلد 36، العدد 1503-1818.
- ❖ وسن حنون علي 1998؛ اثر التمرين المتنوع باستخدام الأدوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، (رسالة ماجستير ،جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،) .