

اثر استخدام جهاز الفطر الميكانيكي المساعد في تعلم مهارة التلويح الدائري في الجمناستك الفني للبراعم

سلمى محمد حمزة⁽¹⁾، لمى سمير حمودي⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2021/5/1)، تأريخ قبول النشر (2021/5/26)، تأريخ النشر (2021/6/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V33\(2\)2021.1138](https://doi.org/10.37359/JOPE.V33(2)2021.1138)

المستخلص

هدف البحث إلى التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة فضلاً عن معرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة لمهارة التلويح الدائري لمعرفة دور جهاز الفطر الميكانيكي المساعد المصمم في تعلم المهارة قيد الدراسة. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، وتكونت عينة البحث من (8) لاعبين، وهم مجتمع الاصل بأعمار (6-8) سنوات فئة البراعم في بغداد/الرصافة والذين ام اختيارهم بالطريقة العمدية وتقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تتكون من (4) لاعبين، اذ شكلت عينة البحث نسبة (100 %) من مجمع البحث، وراعى الباحثان شرط أساسي في اختيار العينة وهو ان افراد عينة البحث لم يؤدوا مهارة التلويح الدائري على جهاز الفطر، وقام الباحثان بتصميم جهاز الفطر الميكانيكي المساعد لتعلم مهارة التلويح الدائري في الجمناستك الفني، واستنتجت الباحثان ان جهاز الفطر الميكانيكي المساعد اثر معنوياً في تعلم مهارة التلويح الدائري في الجمناستك الفني وأوصت الباحثان باستخدام الجهاز في تعلم مهارة التلويح الدائري واستخدامه في تعلم مهارات أخرى مستقبلاً.

الكلمات المفتاحية: جهاز الفطر الميكانيكي المساعد، مهارة الدوران، الأجهزة المساعدة، براعم الجمناستك، الجمناستك الفني.

ABSTRACT

The Effect of Mechanical Gymnastic Mushroom on Learning Circle in Artistic Gymnastics for the Young

The research aimed at identifying the differences between pre and posttest in controlling and experimental groups as well as identifying the differences between both groups in posttests of circle skill and identifying the rule of the mushroom in learning the skill understudy. The researchers used the experimental method on (8) gymnasts aged (6 – 8) years old from Baghdad/ AL Rusafa divided into two equal groups. The researchers designed and made mechanical mushroom to teach circle skill in artistic gymnastics. The results showed that the mechanical mushroom have significant effect on earning circle skill in artistic gymnastics.

Keywords: *mechanical mushroom, circle, aiding apparatus, young gymnasts, artistic gymnastics.*

(1) طالبة دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. (l.s.h1973.l@gmail.com)

Salma Mohameed Hamza, Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences for Women, (l.s.h1973.l@gmail.com) (+964).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. (l.s.h1973.l@gmail.com)

Luma Samir Hamudi, Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences for Women, (l.s.h1973.l@gmail.com) (+9647902521200).

المقدمة:

يعد مستوى الاداء المهاري العالي في الالعاب الرياضية اليوم أحد المطالب المهمة في العملية التدريبية والذي يشهد تنافساً عالمياً من أجل الحصول على نتائج متقدمة في البطولات. ويسعى الباحثون والمهتمون في هذا المجال باستمرار بالبحث عن الجديد واكتشاف الطرق والوسائل المساعدة لها، ومن بين تلك الوسائل الأجهزة الرياضية التي يمكن أن تسهم في تحسين الأداء الفني ضمن متطلبات كل نوع من انواع الرياضة. ولعبة الجمناستيك الفني للرجال واحدة من الالعاب التي تحتاج الى عدد كبير من الاجهزة والادوات المساعدة. اذ ان لعبة الجمناستيك تعتمد على الاداء الفني في تقييم اللاعب.

وان جهاز حصان المقابض هو ثاني جهاز في ترتيب الأجهزة من حيث الصعوبة، ويكاد يكون اصعبها لأنه يحتاج الى اتزان عالي وقوة في اداء مهاراته وكون المهارة التي يقوم الباحثين بتعليمها هي اساس جهاز المقابض ومن خلالها تبنى باقي المهارات، لذا ارتأت الباحثتان من تصميم واستخدام جهاز مساعد يراعي الاداء المهاري لحركة التلويح الدائري على جهاز حصان المقابض في الجمناستيك الفني للبراعم، وكذلك استخدام أجهزة ووسائل تدريب حديثة تساعده في تطوير أداء اللاعبين. ومن ثم تحقيق مستوى الإنجاز المطلوب. في ضوء ما سبق تكمن أهمية البحث في تعلم الأداء الفني لمهارة التلويح الدائري على جهاز (الفطر) بالجمناستيك الفني للبراعم باستخدام جهاز مقترح.

اعتمدت الباحثتان على عدة دراسات سابقة ومنها دراسة (محمد أحمد عبد العزيز واخرون، 2011) الذي استنتج تقدم المجموعة التجريبية التي استخدمت الجدار الخشبي على المجموعة الضابطة في نتائج اختبارات المتغيرات المهارية البعدية. ودراسة (عطشان، 2016) والذي استنتج ان الجهاز المساعد اسهم بشكل فعال وايجابي في تطوير مستوى الاداء المهاري لمهارة الروسي على جهاز حصان الحلق ودراسة (علي، 2007) والتي توصلت الى ان استخدام الوسائل المساعدة في تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز عارضة التوازن ساعد على تعلم هذه المهارة بشكل أفضل من قبل المجموعة التجريبية ما له الأثر الايجابي في رفع مستوى الأداء لهذه المهارة . اما دراسة (هنداوي، 2013) الذي توصل لتفوق الجهاز المقترح على جهاز الحصان ذو المقابض (الجهاز القانوني) في تعلم مهارة التلويح الدائري تأثير معنوية في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والذراعين. ما دراسة (سكران، 2019) والتي توصلت أن الجهاز المصنّع يتمتع بمواصفات عالية الجودة لكونه تحمل الاوزان الكبيرة للاعبين فضلا عن العدد الكبير التكرارات، وانه ساعد استخدام الجهاز في تعليم مهارة الدوران الروسي على جهاز حصان المقابض.

اما مشكلة البحث فنكمن في ضعف أداء اللاعبين البراعم لمهارة التلويح الدائري فضلا عن صعوبتها وهذا بدوره يتطلب استعمال أدوات وأجهزة مساعدة تعمل على تعلم المهارة بشكل اسهل واسرع. لذا ارتأت الباحثتان الى تصميم جهاز تعليمي مبتكر من شأنه قد يسهم في تعلم مهارة التلويح الدائري على جهاز الفطر، اذ يمكن أن تقدم الباحثتان وسيلة مساعدة في العملية التعليمية التي قد تساهم في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري.

أما هدفا البحث فتمثلا بتصميم جهاز الفطر الميكانيكي المساعد لتعلم مهارة التلويح الدائري في الجمناستيك الفني للبراعم. والتعرف على اثر استخدام جهاز الفطر الميكانيكي المساعد في تعلم مهارة التلويح الدائري في الجمناستيك الفني للبراعم.

وأفرضت الباحثتان ام هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارة التلويح الدائري في الجمناستيك الفني للبراعم. وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لتعلم مهارة التلويح الدائري في الجمناستيك الفني للبراعم.

الطريقة والأدوات:

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذو الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها. وتحدد مجتمع البحث بـ (8) لاعبين لنادي الامانة بالجناساتك وتتراوح اعمارهم بين (6-8) سنة وهم فئة البراعم، وتم تقسيمهم بطريقة القرعة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية عدد كل مجموعة (4) لاعبين، وشكلت عينة البحث نسبة (100 %) من مجتمع البحث.

الجدول (1) يبين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة التلويح الدائري

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
التلويح الدائري	درجة	1.925	0.298	1.750	0.288	0.843	0.432	عشوائي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

يتبين من خلال الجدول (1) تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات القبالية لمهارة التلويح الدائري، من خلال الفروق العشوائية بين المجموعتين.

لاختبارات المستخدمة:

استمارة تقييم أداء مهارة التلويح الدائري: اعتمدت الباحثان لتقييم أداء مهارة التلويح الدائري على اراء المقيمين، اذ تم تصوير أداء اللاعبين لمهارة التلويح الدائري على جهاز الفطر وتحويلها على قرص مدمج (CD) لعرضها على ثلاث مقومين في مجال التخصص ليتم تقييم أداء اللاعبين على المهارة قيد الدراسة من (10) درجات. واعتمدت الباحثان القانون الدولي للجناساتك الفني باستبعاد اعلى درجة وأقل درجة واعتماد الوسط الحسابي للدرجتين الوسطيتين من درجات الحكام وتقسيمها على اثنين لاستخراج درجة اللاعب النهائية.

تصميم جهاز الفطر الميكانيكي: بعد ان اكتملت الفكرة لدى الباحثان حول الية العمل والهدف من الجهاز تم تصميم الجهاز بصورة اولية ووضع القياسات الصحيحة بما يتلائم مع طول وحجم اللاعبين حيث ان اللاعبين هم براعم، وعليه تم تصميم الجهاز ومكوناته كالآتي:

- **الفطر:** يتكون الجزء العلوي من الفطر من طبقة من الاسفنج المضغوط مغطى بطبقة من القماش المشمع المحبب الغير قابل للانزلاق ومحيط الجهاز هو (190 سم) بارتفاع محدب من اعلى نقطة من الوسط هو (17 سم) مصنوع من الحديد. اما الجزء السفلي له فيتكون من صامولة تثبتت مثبتة في وسطه لغرض تثبيته بالجزء الثاني للجهاز وكذلك مثبتته عليه اربعة صامولات على الجوانب لغرض تثبتت مثبت الحركة على كل جزء نريد استخدامه في عملية التعلم.
- **البار الحامل للجزء العلوي للفطر:** يتكون من شفت من الحديد طوله (60 سم) وقطره (12 سم) أحد اطرافه مسنن على شكل برغي لتثبت في الصامولة الموجودة في منتصف الفطر، اما الطرف الثاني له فيثبت عند قاعدة عريضة بها ثمان فتحات لتثبيتها في القاعدة الرئيسية. مثبت على الشفت أنبوب حديدي قطره (20 سم) وطوله (40 سم) مثبت على الشفت من نهايته من خلال قطعتين من البولبرينات التي تعطيه حرية الحركة والشكل (1) يبين تصميمه.
- **القاعدة:** تتكون القاعدة من قطعتين من الحديد المعروف بطول (60 سم) وارتفاع (5 سم) مثبتتين بشك علامة الزائد لتعطي للجهاز الثبات عند أداء اللاعبين المهارة عليه.

- مثبت ومحدد الحركة: هي زوج من القضبان الحديدية بطول (20 سم) بارتفاع (2 سم) مربع الغرض منها تحريك ودوران الجهاز ضمن درجة معينة من الأداء وتثبت على الفطر من خلال الصامولات المثبتة عليه من الداخل من خلال أحد أطراف القضيب المسنن.
- الحامل لمثبت القدم المتحرك: وهو عبارة عن انبوين حديدين مصممان بشكل زاوية (90) درجة احد انزعه أطول من الاخر طول الأول المثبت مع حامل الفطر (1متر) وقطرة (12 سم) قابل للحركة بمعدل (10) سم اماما واطرفا، والانبوب الاخر طولة (40 سم) يثبت عليه من الأعلى الأجزاء الباقية للجهاز يدخل احداها في الأخرى وقطرهما (10 سم).
- حامل حر الحركة لمثبت القدمين: وهي عبارة عن مفصلين طولهما (5 سم) يربطان قطعتين من الجهاز من خلال مفصلين حرى الحركة.
- مثبت القدمين الحلقة الحديدية: عبارة عن أنبوب حديدي دائري الشكل قطر الأنبوب هو (6 سم) وطوله هو (70 سم) يتصل بالحامل الهلالي من خلال مفصلين في منتصفه واستخدم الباحثان تصميمين حيث وضع في الثاني أنبوب حديدي بحيث يقوم اللاعب بوضع كل رجل في احد نصفيه كي يستطيع قتل الجذع من خلال ادائه المهاري والذي هو من متطلبات الأداء ومسارها الصحيح.
- الحامل نصف الحلقة لمثبت القدمين: عبارة عن أنبوب حديدي على شكل نصف دائرة نصف قطرها هو (57 سم) يثبت بنهايته حامل الاقدام ومن والطرف الخر يثبت على الحامل.
- المثبت الحر الحركة لحامل القدمين: عبارة عن حامل طوله (9 سم) وارتفاعه (3 سم) ببيضوية من الداخل بولبرن يعطي حرية الحركة يثبت به من الأعلى أجزاء الجهاز الحامل الهلالي وحامل القدم ومن جهته الأخرى يثبت على الانبوب الحديدي الذي يثبت على حامل الفطر وكما مبين بالشكل (1).



الجزء الميكانيكي

- 1- الفطر
- 2- البار الحامل للجزء العلوي للفطر
- 3- قاعدة الاستناد للجهاز
- 4- مثبت ومحدد الحركة
- 5- الحامل لمثبت القدم المتحرك
- 6- حامل حر الحركة لمثبت القدمين
- 7- مثبت القدمين
- 8- الحامل الهلالي لمثبت القدمين
- 9- المثبت الحر الحركة لحامل القدمين



الشكل (1) يبين أجزاء الجهاز وطريقة استخدامه

الاختبار القبلي: اجرت الباحثتان الاختبار القبلي لمهارة التلويح الدائري على جهاز الفطر بتاريخ 1/18/2021 على عينة التجربة الرئيسة، اذ تم تصوير أداء اللاعبين اثناء أداء المهارة وتحويلها على قرص (CD) لتقييمها من قبل ثلاث محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص.

الوحدات التعليمية: اعتمدت الباحثتان على المفردات المقررة والموضوعة من قبل مدرب الفريق أما المنهج التعليمي فقد وضع من لدن الباحثتان وبالاعتماد على آراء ذوي الخبرة والاختصاص من المدربين، ولم يغير الباحثتان في المفردات الموضوعة، واستخدم جهاز الفطر المساعد على مفردات المجموعة التجريبية، واستمرت التجربة لمدة (5) اسابيع واشتملت على (15) وحدة تعليمية بواقع (3) وحدات في الأسبوع الواحد، وبلغ زمن الوحدة الكلية (150) دقيقة مقسمة على ثلاث أجهزة (المقايض واللق و القفز) وطبق المنهج التعليمي بفترة زمنية مقدارها (35) دقيقة بالنسبة لجهاز المقايض، كما اعتمدت الباحثتان على مبدأ (التكرار والراحة)، وحرصت الباحثتان على أن يكون المنهج التعليمي الذي وضع من قبلهما ومن قبل المدرب ووفق الأسس والمبادئ العلمية.

الاختبار البعدي: بعد الانتهاء من تطبيق مفردات المنهج التعليمي لمهارة التلويح الدائري تم اجراء الاختبار البعدي وبالأسلوب نفسه الذي تم عليه في الاختبار القبلي، اذ قامت الباحثتان بتصوير مهارة التلويح الدائري وتحويلها الى اقراص ليزرية، ومن ثم عرضها على المقيمين من الحكام المعتمدين من الاتحاد المركزي للجمناستك واعتمدت درجة التقييم بمدى (10) درجات للمهارة.

المعالجات الإحصائية: استخدمت الباحثتان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج.

النتائج:

الجدول (2) يبين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمهارة التلويح الدائري وللمجموعتين التجريبية والضابطة

متغيرات البحث	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	نوع الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±			
المجموعة التجريبية	1.925	0.298	5.250	0.500	17.146	0.000	معنوي
المجموعة الضابطة	1.750	0.288	6.375	0.478	12.462	0.001	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05).

يتبين من خلال الجدول (2) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة التلويح الدائري وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

الجدول (3) يبين نتائج الاختبارات البعدي لمهارة التلويح الدائري بين المجموعتين التجريبية والضابطة

متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	نوع الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±			
التلويح الدائري	درجة	5.250	0.500	6.375	0.478	3.250-	0.017	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05).

المناقشة:

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (3) الخاص بمهارة التلويح الدائري وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثان ذلك إلى أن استخدام الجهاز (المساعد) وأسلوب المدرب المتبع ساهم في تعلم مهارة التلويح الدائري، كما اظهر فاعليته في تعلم ورفع مستوى الاداء لمهارة التلويح الدائري على جهاز الفطر لدى عينة البحث إذ اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية وذلك من خلال ملاحظة الاوساط الحسابية للاختبارات ويدل ذلك على مساهمة جهاز (المساعد) المقترح في التعلم بشكل دقيق وفعال ومدى فائدة المدرب واللاعبين من الجهاز المقترح والذي ساهم بشكل جيد في تعلم اللاعبين للعمل جهد المستطاع للوصول الى أداء خالي من الاخطاء التي تصاحب التعلم. وقد سهل الجهاز المقترح عملية التعلم لأنه كان يرسم مساراً واضحاً وثابتاً للتعلم، وخاصة في المراحل الأولى من التعلم، إذ يعمل الجهاز على زحزحة عامل الخوف والقلق الذين يعيقان سير عملية التعلم وخلق جو من الأمان والثقة عند الأداء مما أدى إلى دقة في الأداء وما حققه الجهاز المقترح من أثر ايجابي وتطوير كبير من خلال اختصار الفترة الزمنية للتعلم والتي تعتبر عبء على اللاعب والمدرب وفسح المجال للتكرارات التي تعمل على بناء الآلية في الأداء، إذ يؤكد (عطشان، 2016، ص 155) على أن "الأجهزة المساعدة واحدة من أهم العوامل التي تحقق ذلك في رياضة الجمناستك لكونها من العوامل المعجلة في عملية التعلم إذا ما استخدمت بشكل جيد، فضلاً عن أنها تبسط عملية التعلم وتسهل من أداء الحركات إضافة إلى ان لها دوراً مهماً وأساسياً في عملية التعلم لغرض تحسين الناحية المهارية، إذ يعد الاقتراب من شكل الأداء الأمثل وطريقه واجبا أساسياً لعملية التعلم"، "وان للأدوات والاجهزة المساعدة دور كبير في تحسين وتطوير الاداء الفني ومساعدة اللاعب على فهم المسار الحركي الذي يمر به اللاعب فضلاً عن توفير القوة اللازمة لإنجاز القسم الرئيسي للحركة فضلاً عن كونها وسائل أمان جيدة، كما ان هناك بعض المهارات يصعب فيها تقديم المساعدة اليدوية بسبب تعدد محاور الحركة ووضع اللاعب الذي يصعب فيه اعطاء قوة اضافية من قبل المدرب " (احمد، 2019، ص 20). كما أن الجهاز المقترح أسهم في تنمية روح المنافسة والتشويق لدى اللاعبين الناشئين من خلاله الوصول الى هدف وهو تعلم المهارة قيد البحث وهو الأمر الذي وضع من أجله. ونستنتج من ذلك أن التطور الأكبر والأسرع للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، يؤكد فاعلية التنوع في استخدام الوسائل والأجهزة المساعدة في العملية التعليمية "إذ إن الوسائل المساعدة تسرع عملية التعليم والتطور وتؤدي الى ضبط الأداء ولاسيما مع الناشئين وذلك لان قوتهم العضلية واداءهم المهاري لم تصلا إلى اقصاها" (محمود، 2016، ص 22). إذ يعمل هذا التنوع على خلق روح الألفة وحب التمرين كما يساهم في أعداد اللاعبين من جميع الجوانب، وذلك " للدور الكبير الذي تمثله الاجهزة المساعدة في رياضة الجمناستك وذلك لتسهيل المهارات الحركية الصعبة التي يؤديها اللاعبين على مختلف الاجهزة " (احمد، 2019، ص 27) أضافه إلى ما قدمه الجهاز المقترح من توافق عصبي عضلي ومرونة عالية في الكتفين وقوة كبيرة للأطراف العليا. فضلاً عن ذلك التكرارات المستعملة على الجهاز المقترح والاسلوب العلمي والتنوع في التمرينات وعدد الوحدات التعليمية التي كان عددها (3) وحدات اسبوعياً ساعدت كل هذه العوامل وبشكل كبير في شد اللاعبين وجذبهم نحو التعلم وزيادة الدافعية والتحفيز لديهم مما ساهم في تعلم المجموعة التجريبية للمهارة قيد الدراسة، إذ يؤكد (عبد الرضا، 2011، ص 76) أن "استخدام الجهاز المقترح والتنوع في استخدام التمرينات عليه أدى إلى إبعاد الملل عن اللاعبين ودفعهم بشكل جدي نحو الأداء الأفضل لكون التمرينات المتنوعة على الجهاز تجعل اللاعب متشوقاً على التعلم وتحفز مجاميع عضلية مختلفة وحسب نوع التمرين".

الاستنتاجات:

1. جهاز الفطر الميكانيكي المساعد إثر ايجابيا في تعلم مهارة التلويح الدائري في الجمناستك الفني.
2. ان استخدام جهاز الفطر الميكانيكي المساعد كوسيلة مساعدة وتعليمية للاعب وجعل اللاعب يعتمد على نفسه في تحديد الأخطاء ومعالجتها.
3. تفوق المجموعة التي تعلمت مهارة التلويح الدائري باستعمال جهاز الفطر الميكانيكي المساعد على المجموعة التي تعلمت المهارة ذاتها بدون استعمال الجهاز المساعد.
4. التأكيد على استعمال الأجهزة المساعدة لما لها من تأثير إيجابي وفعال في التعلم وزيادة الاثارة والدافعية في التدريب.
5. التأكيد على استعمال جهاز الفطر الميكانيكي المساعد في تعلم مهارة التلويح الدائري لما حققه من نتائج ايجابية.
6. التأكيد على ضرورة استعمال جهاز الفطر الميكانيكي المساعد المصمم في تعلم وتطوير بعض المهارات المختلفة في الجمناستك الفني.

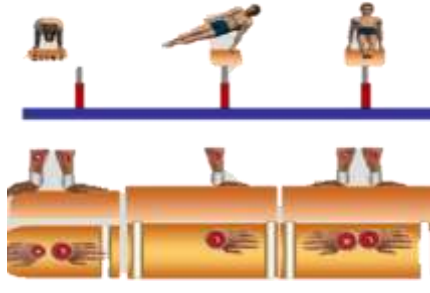

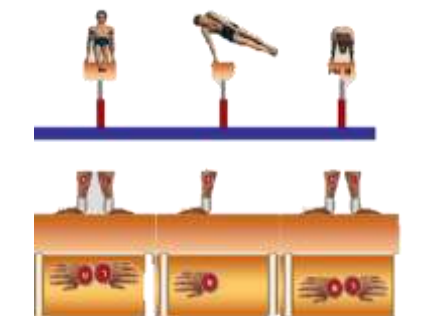
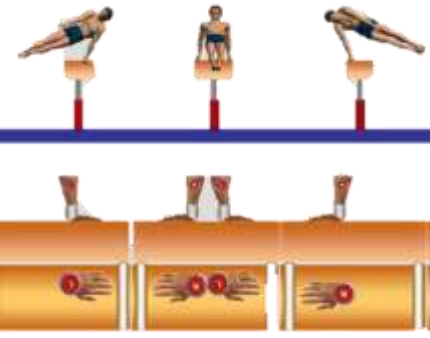
المصادر

- انمار عطشان (2016) أثير جهاز مساعد لتطوير مهارة الروسي على جهاز الحصان الحلق بالجمناستك للناشئين، جامعة ذي قار الجلد 11. العدد 4. كانون الأول
- رياض عبد الرضا فرحان (2011)، استخدام جهاز نابضي مقترح لتطوير أداء بعض القلبات الهوائية الخلفية على بساط الحركات الأرضية لأشبال في الجمناستك الفني، رسالة ماجستير، جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- شهاب احمد (2016). تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز مقترح لتطوير القوة النسبية للذراعين وبعض القدرات المهارية والبدنية وهرمون النمو للاعبين الجمناستك الناشئين أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،
- فاتن علي أكبر الكاكي (٢٠٠٧). تأثير استخدام بعض الوسائل المساعدة في تعليم مهارة قفزة اليدين الأمامية على جهاز عارضة التوازن مجلة علوم الرياضة - العدد (١) آيار.
- ليث محمد حسين واخرون (٢٠١١) تنمية القوة العضلية باستخدام جدار خشبي واثرها في تعليم بعض المهارات الأساسية على جهاز حصان المقابض. المجلة الرياضية المعاصرة. العدد الخامس عشر المجلد العاشر.
- منذر محمود خليفة (2015). تأثير استخدام اداة مساعدة في تطوير اداء مهارتي دورة الكتف الامامية والخلفية على جهاز الحلق في الجمناستك الفني للناشئين، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- هشام هندواوي هويدي وعبد الحسين ماجد (٢٠١١)، أثر استخدام وسائل مساعدة في تعليم مهارة التلويح الدائري على الحصان ذو لمقابض في الجمناستك، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (١٣)، العدد (٣) ج ١ أب
- ياسر احمد الكريمي (2019) تأثير تمارين خاصة بجهاز المتوازي المحوري المقترح في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والقدرات الحركية وتعلم مهارة (Healy) على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الملاحق

نموذج للوحدة التعليمية

المجموعة : التجريبية زمن الوحدة : (150) دقيقة الهدف: تعلم مراحل الأداء الفني لمهارة (الدوران)
 عدد افراد المجموعة : (4) المكان: قاعة التدريب بالجمناستك
 القسم الإعدادي : (30 دقيقة) يقسم إلى جزأين: (10 دقائق) الإحماء العام + (20 دقائق) الإحماء الخاص
 القسم الرئيسي : (105 دقيقة) القسم الرئيسي الخاص بالفطر (35 دقيقة) القسم الختامي : (15 دقائق) يشمل التهدئة

الاسبوع	الوحدة	الوقت	التفاصيل	الشكل
الأسبوع الثالث	السابعة	الفطر 35د	اداء التمرين الاول و التمرين الثاني والثالث بحركه واحده اي الانتقال من النقطة البدايه الى نقطه 180 كذلك وضعت الباحثه المسندين اسفل الفطر يتوقف اللاعب عندها اي نقطه البدايه وعند الوصول الى نقطه 180 يتوقف ومن ثم يعود من النقطة 180 الى نقطه البدايه بنفس الاداء لكن عكس. الاتجاه	
	السبت			
	الثامنة	الفطر 35د	نقل المساند من النقطة 180 النقطة 360 حيث يشمل من مسار هذه الحركه من الاداء. تغيير وقتل الورك ورفع ذراع الاستناد الى الاخرى	
	التاسعة		نقل المساند من نقطه 90 الى نقطه 270 يقوم اللاعب. بالحركه بالمسار الصحيح لها بالشكل المطلوب للتلويج. ويكرر الأداء بالشكل الصحيح في هذه المنطقه جيدا	
	الأربعاء			