

## تأثير تمارين خاصة مشابهه للأداء المهاري في تحسين أداء مهاري الشتالدر والاندر

### على جهاز العقلة في الجمناسك الفني للرجال

وجدان سعيد جهاد<sup>(1)</sup>، احمد عبدالله لفته<sup>(2)</sup>، جمال سكران حمزة<sup>(3)</sup>

تأريخ تقديم البحث: (2022/10/11)، تأريخ قبول النشر (2022/11/6)، تأريخ النشر (2023/6/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V35\(2\)2023.1400](https://doi.org/10.37359/JOPE.V35(2)2023.1400)

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

#### المستخلص

هدف البحث الى معرفة تأثير تمارين البدنية الخاصة مشابهه للأداء المهاري في تحسين اداء مهاري الشتالدر الامامي والخلفي على جهاز العقلة. وفرض البحث ان للتمارين البدنية الخاصة المشابه للأداء المهاري تأثير معنوي في تحسين أداء مهاري الشتالدر والاندر على جهاز العقلة. واستعمل الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة. وتمثل مجتمع البحث بـ (6) من لاعبي المنتخب الوطني العراقي للجمناسك فئة الناشئين بعمر (9-13) سنة. واستنتج الباحثون ان للتمارين البدنية الخاصة المشابه للأداء المهاري تأثير معنوي في تطوير أداء مهاري الشتالدر والاندر على جهاز العقلة، وضرورة استخدام الأجهزة والادوات المساعدة في تحسين أداء مهاري الشتالدر والاندر على جهاز العقلة.

الكلمات المفتاحية: الجمناسك، التمارين الخاصة، شتالدر، الاندر، جهاز العقلة، الأجهزة المساعدة

#### ABSTRACT

### ***The Effect of Skill Performance – Like Exercises on the Improvement of Horizontal bar Shtalder and Endo Skill in Artistic Gymnastics for Men***

*The research aimed at identifying the effect of special exercises that resemble skill performance on the Shtadler and Endo skills on horizontal bars. The researchers hypothesized that these special exercises that resemble skill performance have significant effect on improving Endo and shtadler skills in men's horizontal bar. They used the experimental method on (6) Iraqi national league gymnasts aged 9 – 13 years. The researchers concluded that these special exercises that resemble skill performance have significant effect on the development of Endo and shtalder skills in men's horizontal bar. Finally, they recommended the necessity of using aiding tools and apparatuses to improve Edno and shtalder skill in horizontal bar.*

**Keywords:** gymnastics, special exercises, Shtalder, Endo, Horizontal Bar, Aiding apparatuses.

(1) مدرس، دكتوراه تربية رياضية، جامعة ميسان، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (wajdan@uomisan.edu.iq).

Wajdan Saeed Jehad, Instructor, (PH.D), University of Misan, College of Physical Education and Sport Sciences, (wajdan@uomisan.edu.iq).

(2) مدرس مساعد، ماجستير تربية رياضية، كلية الكوت الجامعة، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (ahmed.abdullah@alkutcollege.edu.iq).

Ahmed Abdulaa Lafta, Assist Instructor, (Master), Alkut University College, Department of Physical Education and Sport Sciences, (ahmed.abdullah@alkutcollege.edu.iq).

(3) أستاذ مساعد، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (jomal.hamza@cope.uobaghdad.edu.iq).

Jamal Sakran Hamza, Assist Prof, (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (jomal.hamza@cope.uobaghdad.edu.iq) (+9647902840342).

## المقدمة:

تحتاج العملية التدريبية في كل الألعاب الرياضية الى اسلوب او طريقه او استراتيجيه خاصه ضمن كل لعبه فهي تعتمد على خبره المدرب وامكانياته الفنية والعلمية. ولعبه الجمناستك الفني للرجال واحده من الالعاب الرياضية ذات العدد الكبير من المهارات والمطلوب من اللاعب ان يتعلمها خلال فتره زمنيه كبيره ، ما هو معلوم فأن لعبة 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 . وجهاز العقلة هو الجهاز السادس في تصنيف اللجنة الفنيه للاتحاد الدولي للجمناستك يحتاج هذا الجهاز الى قوه قبضه كبيرة لليدين فضلا عن قوه ذراع وقوه اكتاف والى شد كبير في عضلات الجذع والبطن وحدد الاتحاد الدولي للجمناستك المجاميع الحركية على هذا الجهاز فيجب على اللاعب ان يؤدي عشر مهارات من ضمنها مهاره الهبوط وهي العاشره وهي من المجموعه الرابعه اما المجموعه الاولى فهي مهارات مرجحات التعلق الطويلة مع أو من دون لفات والمجموعه الثانيه هي مهارات حركات الطيران والمجموعه الثالثه فهي مهارات حركات قريبة على البار و ادلر والمجموعه الرابعه هي النهايات . او الهبوط ومهاره الاشتالدر هي مهاره ذات صعوبه B وقيمتها 0.2 من المجموعه الثالثه، تحتاج هذه المهاره الى قوه عضليه كبيره في منطقه البطن فضلا عن قوه عضليه كبيره للرجلين والجذع والاكثاف لما لها من قوه كبيره في الاداء ، تكمن اهميه البحث في اعداد تمارين بدنيه خاصه مشابهه للاداء المهاري في تطوير اداء مهاره الاشتالدر على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال وقد أشار العديد من الباحثين في دراساتهم الى أهمية التمارين البدنية الخاصة في كل الألعاب وعلاقتها مع الأداء المهاري من خلال تأثيرها في العمل العضلي الخاص لكل مهارة من مهارات الأجهزة الخاصة بها اذ توصلت دراسة (وجدان سعيد، 2022). ان للتمارين المعدة باستخدام الحبال المطاطية دور كبير في تحسين أداء مهارة الكب على جهاز العقلة، اما دراسة ( علي جاسم كريم، واخرون، 2017 ) فأنها استنتجت ان التمارين الخاصة المقترحة ساهمت في تطوير القوة الثابتة ، وكان لتطوير القوة الثابتة تأثير في تطوير المهارات على جهاز الحلق، اما دراسة ( زينب صباح، 2016 ) فالنتائج اظهرت ان تمارين التوافق قد أثرت بشكل ايجابي في اداء بعض مهارات الاساسية لعارضة التوازن قيد البحث . وضرورة استعمال تمارين التوافق من قبل تدريسي الجمناستك لتعليم المهارات الأساسية على جهاز عارضة التوازن وتطويرها. وتوصلت دراسة (محمد عنيسي، قاسم محمد، 2013) بان اظهرت نتائج مهارات الاتزان(الامامي والخلفي والجانبية) تقدم المجموعه التجريبية التي استخدمت التمارين المقترحة ضمن المنهاج التعليمي على المجموعه الضابطة وهذا ما اظهرته نتائج الفروق في الازواضع الحسابية ، اما دراسة ( محاسن حسين فاضل، 2011) فأنها توصلت إلى ان النتائج أظهرت بان اختبارات توازن مستوى أداء المجموعه التجريبية التي استعملت تمارين التوازن تقدم الاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية . اما مشكله البحث فهي تكمن في صعوبه هذه المهارة كون هذه المهارة تؤدي من وضع الدوران فعند وصول الجسم الى مرحله الوقوف على اليدين على اللاعب ان تكون له قوه عضليه كبيره في منطقه البطن والورك والرجلين بحيث يقوم بسحب الرجلين بشكل مفتوح الى الصدر وبقوه كبيره ومن ثم يبقى على هذا الوضع الى 360 درجه ومن ثم الوقوف على اليدين ، هذه

المهارة ان لم تؤدي بصورة صحيحة تخضع من اللاعب نصف درجه فضلا عن اذا لمست الرجلين البار سوف تخضع من نصف درجه ايضا وبالتالي فان هذه الخصومات ستؤثر على درجته النهائية فضلا عن خساره 0.5 من الدرجة النهائية اما هدف البحث هو معرفة تأثير تمارين الخاصة مشابهه للأداء المهاري في تحسين اداء مهارتي الشتالدر والاندو على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال ال للرجال اما فرض البحث ان للتمرينات الخاصة المشابه للأداء المهاري تأثير ايجابي في تطوير أداء مهارتي الشتالدر والاندو على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال

### الطريقة والأدوات:

استعمل الباحثون المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث اذ تحدد مجتمع البحث بـ (6) لاعبين ناشئين للمنتخب العراقي للجمناستك وتتراوح اعمارهم بين (9-13) سنة وهي فئة الناشئين، وشكلت عينة البحث نسبة (100%). واستعمل الباحثون تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة.

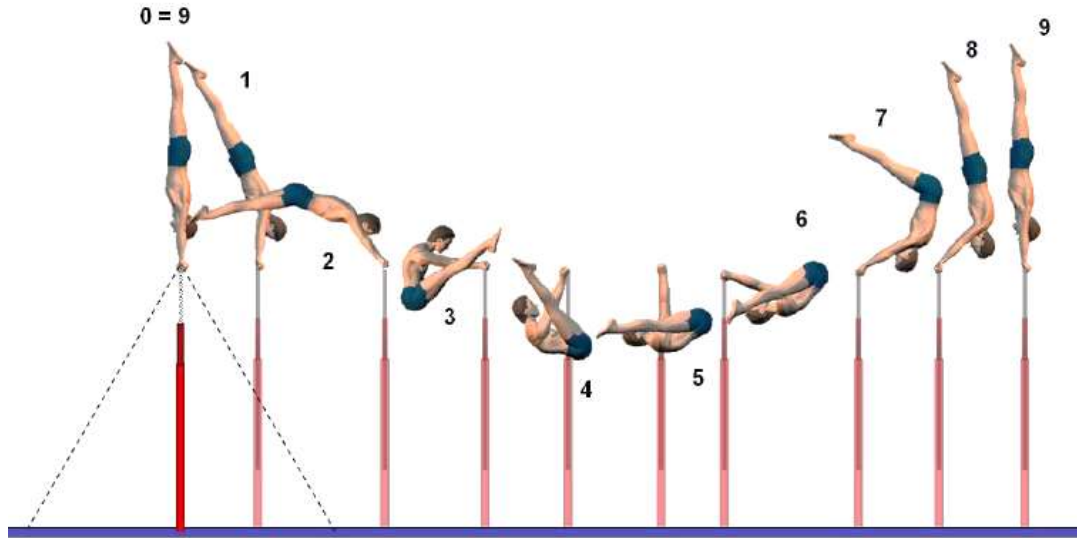
الجدول (1) يبين تجانس مجموعة عينة البحث

المتغيرات	ن	س	±ع	وسيط	الالتواء
كتلة	6	35.5	2.07	35.0	.404
عمر	6	12.5	.548	12.5	.000
طول	6	136.3	4.03	137.0	.693

واستخدم الباحثون عدة اجهزة وادوات خاصة لعينة البحث مختلفة تناسب كل واحدة الجزء الابتدائي والرئيسي والنهائي لمهارتي الشتالدر والاندو  
اختبار مهارة الشتالدر

- هدف الاختبار: تقييم الأداء ومعرفة درجته النهائية التي يحصل عليها اللاعب لأداء مهارة الشتالدر
- أدوات الاختبار: جهاز عقلة قانوني، بسط إسفنجية بارتفاع (20) سم.
- تقييم الاختبار: تم الاتفاق مع الحكام لتقييم المهارة من 10 درجات ويتم احتساب درجة اللاعب عن طريق جذب أعلى وأقل درجة ومن ثم جمع الدرجتين الوسطيتين وقسمتهما على 2 لاستخراج الدرجة النهائية للاعب.
- إجراءات الاختبار: يعطي للاعب سماح بأداء المهارة من وضع الدوران الخلفي وبعد أداء ثلاث دورانات يقوم ومن وضع الوقوف على اليدين بسحب الرجلين وتقريبهما من وضع الفتح من قبضي البار من دون لمس البار والوصول بالحسم بالتعلق بوضع أفقي للأرض أسفل الأبار ومن ثم المحافظة على شكل الأداء الى ان يصل الجسم بوضع أفقي مع مستوى البار يبدأ اللاعب بفتح زوايا الأداء والانتهاء الى الوقوف على اليدين أي دوران الجسم 360 د الى وضع الوقوف عمودي على البار على اليدين.
- التسجيل: تم الاتفاق مع الحكام لتقييم المهارة من 10 درجات ويتم احتساب درجة اللاعب عن طريق حذف أعلى وأقل درجتين ومن ثم جمع الدرجتين الوسطيتين وقسمتهما على 2 لاستخراج الدرجة النهائية للاعب.

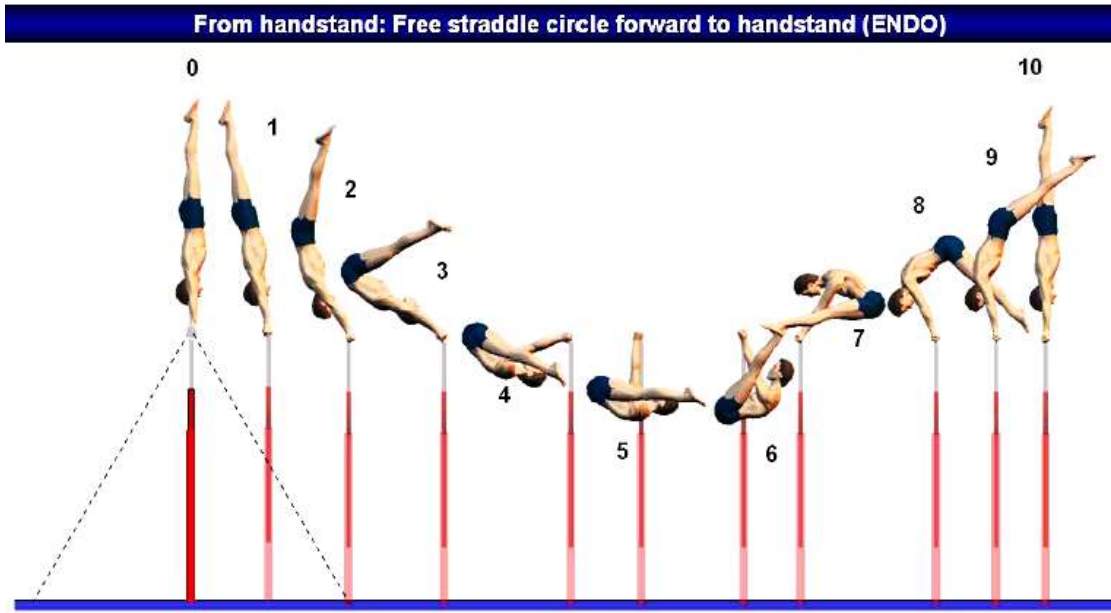
**From handstand: Free circle backward (body piked, straddled legs) to handstand (STALDER )**



الشكل (1) يبين اداء المهارة

اختبار مهارة الاندو:

- هدف الاختبار: قياس قابلية الأداء ومعرفة درجته النهائية التي يحصل عليها اللاعب لأداء لمهارة الاندو
- أدوات الاختبار: جهاز عقلة قانوني، بسط إسفنجية بارتفاع (20) سم،.
- تقييم الاختبار: الاختبار يتم تقييمه حسب للقانون الدولي للاداء الفني بحساب الاخطاء للاعب إذ إن أعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي (10) درجات.
- إجراءات الاختبار: من الوقوف على اليدين للدوران الامامي يبدأ اللاعب المحافظة على استقامة الجسم وبعد ميلان الجسم يبدأ اللاعب يسحب الرجلين بوضع مفتوح وتقريبهما الى الصدر والوصول بالجسم بوضع افقي مع الارض تحت البار مع المحافظة على تحذب الجذع وضم الراس الى الرجلين والصدر وبعد تساوي الرجلين مع مستوى البار يبدأ اللاعب بفتح زاوية الورك والوصول الى الوقوف على اليدين مرة ثانية 360
- لتسجيل: تم الاتفاق مع الحكام لتقييم المهارة من 10 درجات ويتم احتساب درجة اللاعب عن طريق جذب أعلى واقل درجتين ومن ثم جمع الدرجتين الوسطيتين وقسمتهما على 2 لاستخراج الدرجة النهائية للاعب .



الشكل (2) يبين اداء المهارة






واقامت التجربة الاستطلاعية يوم الاحد بتاريخ 15 / 3 / 2022، وكان الغرض من إجرائها هو


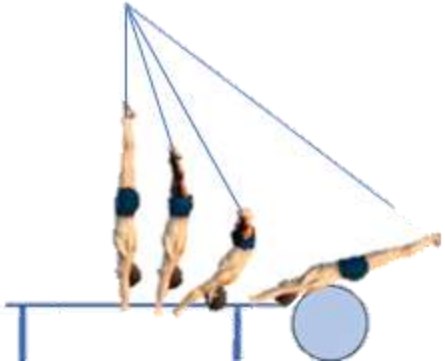

للتعرف على:

- ملائمة الأدوات والأجهزة المستعملة والتأكد من سلامتها وتوافرها لتنفيذ التجربة الرئيسية
- ملائمة الاختبارات والتمرينات لعينة البحث والوقت المستغرق لإجرائها
- تفهم فريق العمل المساعد لمجريات العمل والتعرف على أهم المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثون في سير عملهما
- وقد حققت التجارب الاستطلاعية أغراضها

وبعد التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات والاختبارات قام الباحثون بإجراء الاختبار القبلي اذ تم اجراءه بتاريخ 22 / 3 / 2022 م. في الرابعة عصراً على عينة البحث التجربة في نادي بغداد. إذ الباحثون قاموا بتصوير الاداء بكاميرا وتم عرضها ا على مجموعة من المحكمين للأداء (مهارات قيد البحث) اذ تم احتساب درجة كل لاعب حسب اتفاق بتقييم المهارة من (10) درجات (عن طريق حذف اعلى درجة واقل درجة وجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسيمهم على 2 تستخرج الدرجة النهائية لكل للاعب) ولمحاولة واحدة قيم الاداء حكاه معتمدين من الاتحاد المركزي للجمناستك.

اعداد التمرينات المشابهة للأداء المهاري للاشتالدر والانودو وللأجزاء لثلاثة للأداء المهاري

	<p>1 من وضع الوقوف على اليدين على بار العقلة بارتفاع 15سم بالاستناد الظهر على جدار يبدأ اللاعب بفتح الرجلين من منقطة الورك وبزاوية تقارب 90د تكرر العملية بفتح وضم الرجلين والتأكيد على استقامة الذراع ووضع الراس الصحيح</p>
	<p>2 نفس التمرين الأول لكن يغير اللاعب اتجاه الاستناد بحيث يكون الصدر باتجاه الجدار وعلى مسافة 20سم منه، يبدأ اللاعب بالوقوف على اليدين ومن ثم يفتح الورك الى الزاوية المطلوبة للأداء ويميل الى الجدار بوضع مستقيم ولمس الجدار بالورك</p>
	<p>3 نفس التمرين الأول والظهر باتجاه الجدار يبدأ اللاعب بفتح الرجلين الى زاوية المطلوبة مع الحفاض على استقام اليدين وعدم التقوس بالجذع النزول بهذا الوضع على البساط</p>
	<p>4 نفس التمرين الأول لكن اتجاه اصدر نحو الجدار ويبدأ اللاعب بالاداء باتجاه الامامي والنزول على البساط الاسفنجي</p>
	<p>5 استخدام العقلة المنخفضة بارتفاع 150سم يبدأ اللاعب بالتدريب على الجزء الثاني من المهارة وهو المحافظة على شكل الجسم اسفل البار مع مرجحة الجسم امام وخلف والوصل به الى مستوى امامي وخلفي مع البار</p>

	<p>6 استخدام المتوازي المنخفض 30سم والرولة الاسفنجية بارتفاع 50سم يضع الرولة الاسفنجية بوضع افقي ومقاطع للمتوازي ويبدأ اللاعب بالوقوف على اليدين والنزول الى الامام على الرولة الاسفنجية مع الحفاظ على شكل أداء مهارة الشتالدر والدفع الى الأعلى للوقوف على اليدين</p>
	<p>7 نفس التمرين السابق لكن يثبت نهايتي الشريط المطاطي على قدمي اللاعب ويثبت منتصف الشريط المطاطي من الأعلى ويبدأ اللاعب بأداء نفس التمرين السابق بالوصل الى الوقوف على اليدين</p>
	<p>8 باستخدام المتوازي المنخفض يثبت في نهاية جهاز الميني ترامبولين بوضع مائل ويبدأ اللاعب من الوقوف على اليدين والنزول بشكل مائل وبأذرع مستقيمة على جذعة في منطقة شبكة الترامبولين والدفع والرجوع الى نفس الوضع</p>

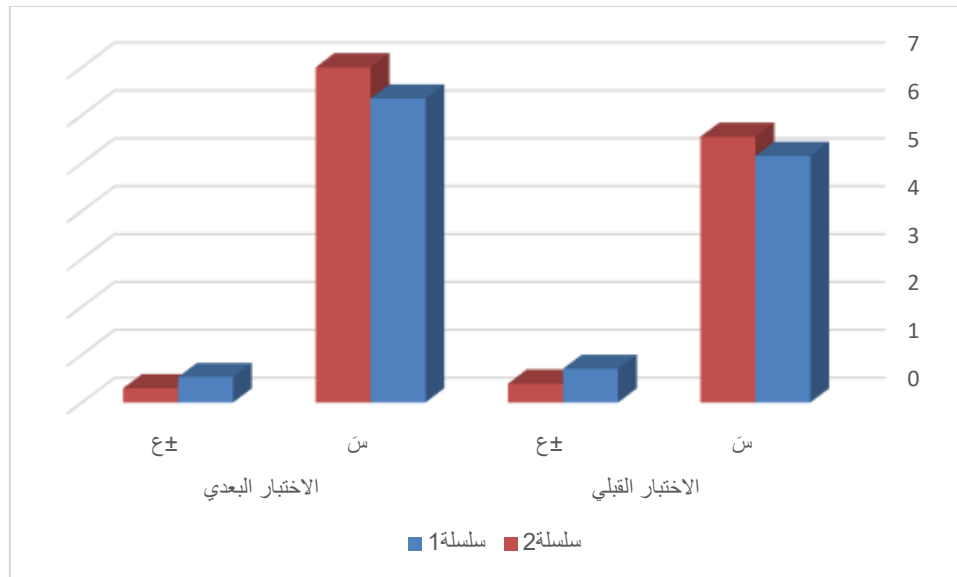
الشكل (3) يبين الأجهزة والأدوات المستخدمة في التمرينات الخاصة في البحث

وقام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 25 / 3 / 2022. في الثالثة عصراً من بعد معرفة نتائج الاختبار القبلي، وشملت التجربة الرئيسية التدريب على التمرينات الخاصة بجهاز المتوازي اذ تم تنفيذها واستغرقت التجربة (8) اسابيع بواقع (3) اسبوعياً وان وقتها (150) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة والقسم الرئيسي الخاص بجهاز المتوازي كان (35) دقيقة والباحثون استندوا في وضع استخدام الأجهزة والادوات في تحسين اداء مهارات قيد البحث على اراء خبراء الجمناستيك وبعد انتهاء الباحثون من التجربة الرئيسية أجروا الاختبار البعدي للمهارة لمجموع عينة البحث وذلك في تمام الساعة الرابعة عصراً من يوم 29 / 6 / 2022. وقام الباحثون بالتصوير الفيديو لأداء اللاعبين وتم عرضه على نفس مجموعة المقيمين. إذ تم تقييم أداء المهارة من (10) درجات وذلك عن طريق استمارة تقييم الأداء وتمت عملية احتساب الدرجات من قبل الحكام بنفس الطريقة التي اتبعت في الاختبار القبلي، علماً ان كل لاعب قام بمحاولتين. وللحصول على نتائج البحث استعمل الباحثون الحقيبة الاحصائية (SPSS) وباستعمال قوانين الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والنسبة المئوية ومعامل الالتواء واختبار (ت) للعينات المترابطة

## النتائج:

الجدول (2) يبين الاوساط والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث

مجموعة البحث				المجاميع	
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارة
±ع	س	±ع	س		
.532	6.35	.703	5.150	درجة	الاندو
.296	7.00	.393	5.55	درجة	شتالدر



الشكل (4) يبين الشكل البياني للأوساط والانحرافات لعينة البحث

الجدول (3) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في متغيراتها.

نوع الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	ف	وحدة القياس	المعالم الاحصائية متغيرات البحث
معنوي	.001	7.74	.379	1.20	درجة	الاندو
معنوي	.000	23.4	.151	1.45	درجة	شتالدر

عند درجة الحرية (6) - 1 = 5.

\* معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ  $\geq (0.05)$ .



## المناقشة:

من خلال ما جاء في الجداول (2-3) والشكل (4) أن الفرق يظهر واضح في الاختبارين لمهارات قيد البحث ولصالح الاختبارات البعدية في تحسين أداء هذه المهارات ويظهر هذا واضحا من خلال معرفة الفرق بين الاوساط الحسابية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون السبب في ذلك يعود إلى استعمال مجموعة البحث التمرينات المشابهة للأداء المهاري فضلا عن استعمال الاجهزة و الأدوات المساعدة الخاصة التي كان لها الأثر الكبير في تطوير مهارتي الشتالدر والاندو فقد حققت تحسنا من خلال ضبط الاداء الفني لها و كونها من المهارات التي تحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة لعضلات الجذع والرجلين فضلا عن قوة في عضلات الكتف والبطن والظهر وهذا ما وفرتة الاجهزة و للأدوات المساعدة إذ أن تكرار العمل بالأجهزة والادوات المساعدة تطور من عمل العضلات العاملة في مسارات و يشر ( مهند، 2016، 202) الى انه " تعد الوسائل والأدوات المساعدة اتجاه حديث ومتقدم في التربية الرياضية لمجالى التعلم الحركي والتدريب الرياضي في الآونة الاخيرة، إذ بات من غير الممكن الاستغناء عنها واستخدامها في كل الرياضات ذلك أهمتها وفائدتها الإيجابية في زيادة فاعلية الأفراد داخل الوحدة التعليمية أو التدريبية وما تحققة من تسهيلات للمدرب من وقت وجهد مبذول لتحقيق الأهداف التي يسعى للوصول إليه الاداء ". ويتفق الباحثون مع (علي ، 2022، 173) الى ان العالم اليوم يبحث عن المفيد والأكثر فاعلية و الأكثر انجازا مع الاقتصاد في الزمن و الجهد والمال.

ولتعلم أي مهارة من المهارات تعتبر التمرينات الخاصة هي بمثابة اعطاء اللاعب وسيلة مساعدة مهمة وعلى المدرب يجب ان يثير عمل العضلات العاملة في الاداء المهاري من خلال اداء بعض التمرينات على الادوات والوسائل المساعدة فضلا عن تصحيح مسارات للأداء وذلك من خلال اثاره العمل العصبي العضلي أي التوافق (ندى، 2022، 68) فضلا عن " تكامل عملية التدريب الرياضي لأبد من استخدام طرائق وأساليب تدريبية تتلأم مع امكانية اللاعبين ، اذان التمرينات الخاصة تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين فهي بالإضافة إلى تطويرها للقدرات الخاصة تعمل على تكامل الاداء المهاري" (علي، 2022، ص412) وكذلك يشير (محمد، 2022، 163) "إن الإجهزة والأدوات المساعدة لها اثر اساسي في مختلف الألعاب الرياضية " ويشير (زياد، 2022، 173) إن استعمال الاجهزة والادوات التدريبية المساعدة الحديثة من العوامل المهمة التي تعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية. كما تشير (وجدان، 2022، 197)، اذ تعتبر القدرات البدنية والحركية والقدرات التوافقية الحجر الأساس في تحسين أداء اي مهارة من المهارات الرياضية فبدونها يصعب على اللاعب أداء المهارة بمساراتها الحركية المطلوبة وبالتالي تتأخر عملية التعلم، فبالا عن بعض التمرينات الخاصة بأجهزة وأدوات او بدونها والتي تساعد اللاعب في التأثير على العضلات العاملة في الأداء وربطها بمسارات العصبية فكل تمرين لتعلم مهارة سواء يكون في الجزء الابتدائي او الجزء الرئيسى او النهائي هو يعجل من سرعة تعلم اللاعب لها" ويتفق الباحثون مع كل ما ذكر للتمرينات الخاصة البدنية المشابهة للأداء المهاري فهي 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 .

## الاستنتاجات:

- ان للتمرينات البدنية المشابه للأداء المهاري تأثير في تطوير أداء مهارتي الشتالدر والاندر على جهاز العقلة في الجمناستيك الفني للرجال
- ضرورة استخدام الأجهزة والادوات المساعدة من خلال التمرينات في تطوير أداء مهارات قيد البحث على جهاز الحلق للرجال
- اجراء دراسات مشابهة للتدريب على أجهزة الجمناستيك الاخرى.

## المصادر

- انمار عطشان خرکان . (2016) . تأثير جهاز مساعد لتطوير مهارة الروسي على جهاز الحصان الحلق بالجمناستيك للناشئين مجلة جامعة ذي قار العلمية, , المجلد 11, العدد 4,
- انمار عطشان خرکان صادق يوسف محمد. (2020) . تأثير تمرينات القوة الخاصة باستخدام ادوات تدريبية مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية ومهارة الطلوع الخلفي للارتكاز الزاوي بجهاز الحلق للناشئين مجلة علوم التربية الرياضية, , المجلد 13, العدد 4.
- زينب صباح إبراهيم. (2016) . التوافق الحركي وعلاقته بأداء بعض المهارات الاساسية على جهاز عارضة التوازن في الجمناستيك الفني للنساء مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية, , المجلد /, العدد 49.
- عبد الحسن حسين واخرون. (2022). تأثير تمرينات خاصة في المتغيرات البايوميكانيكية لمرحلة تزايد السرعة وإنجاز عدائي 100 متر تحت 20 سنة مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد 15, العدد 8-2, Conference
- علي جاسم كريم, واخرون. (2017). تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة الثابتة والاداء الفني لمهارتي الارتكاز الزاوي والوقوف على اليدين على جهاز الحلق مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية. المجلد 15, العدد 15.
- محاسن حسين فاضل. (2011). تأثير التمرينات الخاصة في تطوير (التوازن الثابت و المتحرك) و تعليم مهارة الطلوع بالدرجة الأمامية على جهاز عارضة التوازن مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية, , المجلد /, العدد 30.
- محمد عبد النبي محمد, سعاد نعيم شط. (2022). تأثير تمرينات خاصة باستعمال جهاز لتطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 17 سنة مجلة واسط للعلوم الرياضية, , المجلد 7, العدد الاول.
- محمد عيسى جوي قاسم محمد حسين. (2013). تأثير تمرينات مقترحة لتحسين بعض مهارات الاتزان لدى لاعبي الجمناستيك الناشئين مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية, , المجلد /, العدد 36.
- ندى إبراهيم عبد الرضا, واخرون. (2022), تأثير تمرينات خاصة في تعلم مهارة الكب الانزلاقي للاستناد على جهاز المتوازي في الجمناستيك الفني للرجال مجلة علوم التربية الرياضية. المجلد 15, العدد 8-2, Conference

وجدان سعيد جهاد حسين، (2022). تمرينات خاصة باستخدام الحبال المطاطية وتأثيرها في تحسين أداء مهارة الكعب على جهاز العقلة في الجمناستيك الفني للرجال، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة. المجلد 4. العدد 3.

Abedulsattar, M. (2019). The Effect of Using Teaching Aids For Developing Explosive Power and Their Effect On Performing Some Shooting Skills In Basketball Players U18. *Journal of Physical Education*, 28(4.1), 181–202.  
[https://doi.org/10.37359/JOPE.V28\(4.1\)2016.440](https://doi.org/10.37359/JOPE.V28(4.1)2016.440)

Fouad, A., & Mahdi, A. H. . (2022). The Effect of Special Exercises for developing Motor Speed of Armed arm in Epee in U20 Wheelchair Fencing. *Journal of Physical Education*, 34(2), 210–2016. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(2\)2022.1279](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(2)2022.1279)

Hamza, M., Turkey, T., & Hamza, J. (2022). The Effect of Using a Teaching Aid on Learning Backswing to Handstand on Rings in Youth Artistic Gymnastics. *Journal of Physical Education*, 34(1), 15–22. [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(1\)2022.1232](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(1)2022.1232)

tariq, zeyad, & Salih, M. (2022). The effect of special exercises using a designer device and added relative weights to develop some of the physical abilities of volleyball players. *Journal of Physical Education*, 34(2), 172–182.  
[https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(2\)2022.1285](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(2)2022.1285)

#### الملحق (1) وحدة تدريبية يومية لمهارات البحث

الأسبوع: الأول  
المكان: قاعة نادي بغداد  
عدد اللاعبين والفترة: (الناشئين 9-13) سنة  
زمن الوحدة: (150 د)  
الوحدة التدريبية: (1) (2) (3)

أقسام الوحدة	ت	التمرين أو النشاط	الشدة	التكرار	زمن الاداء للتمرين	المجاميع	الراحة بين المجاميع	زمن الاداء الكلي
القسم الرئيسي 35 د	1	من وضع الوقوف على اليدين على بار العقلة بارتفاع 15سم بالاستناد الظهر على جدار يبدا اللاعب بفتح الرجلين من منطقة الورك وبزاوية تقارب 90 تكرار العملية بفتح وضم الرجلين والتأكيد على استقامة الذراع ووضع الراس الصحيح	70%	10	15 ثا	5	30 ثا	9 د
	2	نفس التمرين الأول والظهر باتجاه الجدار يبدا اللاعب بفتح الرجلين الى زاوية المطلوبة مع الحفاض على استقام اليدين وعدم التقوس بالجذع النزول بهذا الوضع على البساط	70%	5	25 ثا	5	30 ثا	14 د
	3	نفس التمرين الأول لكن يغير اللاعب اتجاه الاستناد بحيث يكون الصدر باتجاه الجدار وعلى مسافة 20سم منه ،يبدا اللاعب بالوقوف على اليدين ومن ثم يفتح الورك الى الزاوية المطلوبة للأداء ويميل الى الجدار بوضع مستقيم ولمس الجدار بالورك ملاحظه الوقت المتبقي من الوحدة التدريبية هو لأداء باقي المهارات الاساسية والتدريبية على الجهاز القانوني لتفادي الاصابة والاحتفاظ بالمهارات الاساسية للجهاز	70%	4	10 ثا	5	60 ثا	7 د