

## تأثير بعض التمارين التخصصية المساعدة في تحسين مستوى التوازن اثناء اداء مهارة الدوران على مقبض واحد على جهاز حصان المقابض للرجال

م. د. عامر سكران حمزة

كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

### ملخص البحث

هدفت الدراسة الى اعداد مجموعة من التمارين التخصصية المساعدة والتي وضعها الباحث لتطوير مهارة الدوران على مقبض واحد على جهاز حصان المقابض وأن اهمية تطوير هذه المهارة يتجلى من خلال كونها من المهارات الصعبة والمهمة والتي تعد الاساس للكثير من المهارات عالية الصعوبة على جهاز حصان المقابض.

شملت عينة الباحث (٣ لاعبين) ناشئين بأعمار (١٣-١٥) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو العينة الواحدة بالاختبارين القبلي والبعدي لغرض اختبار فرضيته، وتوصل الى ان هناك تأثيراً معنوياً للتمارين التخصصية المساعدة التي وضعها في تطوير عدد الدورانات على مقبض واحد فضلاً عن زيادة التوازن والارتكاز لدى العينة، واوصى الباحث باعتماد التمارين الواردة في البحث كأساس لتدريب اللاعبين الناشئين.

## Effect of some specialized exercises to improve balance during the performance of the Rotation on one handle on the pommel horse for men

Teacher Dr. Amer Sakran Hamza

The study aimed to develop a set of specialized exercises assistance and developed by the researcher to develop the skill of turning on one handle and on a pommel horse and the importance of developing this skill is shows through being one of the skills and difficult task, which is the basis for many of the skills a high difficulty on the pommel horse.

Sample were (3 players) junior ages (13-15) years were selected, The researcher used the experimental method with a single way pre and posttest for the purpose of testing his hypothesis, And concluded that there is significant effect of specialized exercises that help develop and put in the number of spins on one handle as well as increased balance and support, the researcher recommended the adoption of the exercises contained in the research as a basis for the training of young players.

### الباب الأول

#### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

لقد أصبحت ميادين الرياضة اشد تنافساً من ذي قبل ودأب المتخصصين في مجال التدريب الرياضي في البحث دائماً عن افضل الاساليب والطرائق التي تحقق الانجاز الرياضي وبحسب طبيعة كل فعالية رياضية، ورياضة الجمناستك الفني هي من الفعاليات التي اصبح التفوق فيها يعد امراً صعب المنال بسبب التطور الكبير حدث في اشكال الاداء المهاري ويظهر ذلك جلياً من خلال التغيرات التي حدثت في مواد القانون الدولي للجمناستك الفني للرجال والنساء سيما في الجزء الخاص بدرجات الصعوبة.

أن اهمية البحث تبرز من خلال جانبين الاول هو اختيار جهاز حسان المقابض وهو الجهاز الثاني ضمن اجهزة الجمناستك الفني للرجال والذي يتميز الاداء المهاري فيه

بالصعوبة مقارنة بالاجهزة الاخرى وهذا ناتج من صغر قاعدة الارتكاز والتي تتمثل بالمقبضين وجسم الحصان بأجزائه وتغير هذه القاعدة باستمرار اثناء تنفيذ السلسلة الحركية فضلا عن كون ان موقع (م.ث.ج) يكون دائما استقراره قلقاً فوق قاعدة الارتكاز ومتغيراً سيما خلال الاداء للمهارات التي تتسم بطابع دوراني مثل المهارة قيد الدراسة وهي مهارة الدوران على مقبض واحد.

### ٢-١ مشكلة البحث

كما تم الاشارة اليه في أهمية البحث حول الصعوبة التي يتميز بها الاداء الفني على هذا الجهاز، ان شكل المسار الحركي للمهارات يمتاز بالانتقال والتلويح الدائري، وهذا هو الشكل السائد مع الملاحظ ان الاداء يمتاز بالاستمرارية والانسياب بدون تقطع الى نهاية السلسلة الحركية.<sup>(١)</sup>

ومن الصعوبات التي تواجه اللاعب هي صعوبة المحافظة على التوازن اي بمعنى آخر القدرة على التحكم ب(م.ث.ج) والسيطرة عليه من خلال الانتقال من مقبض الى آخر اي بمعنى آخر الانتقال بالحركة والارتكاز من كتف الى آخر اثناء الدورانات والانتقالات على حيث تكون قاعدة الارتكاز هنا هي الذراعان مقبض واحد فقط.<sup>(٢)</sup>

ان صعوبة الاداء اصبحت تتزايد خلال البطولات العالمية الاخيرة وبحسب اطلاع الباحث<sup>(٣)</sup> فقد لاحظ ان السلاسل الحركية على جهاز المقابض تحتوي على نسبة كبيرة من حركات الدوران على مقبض واحد لانها تعد صعبة قياساً بالانواع الاخرى من الدوران فضلا عن انها تكون اساساً جيداً الارتفاع بقيمة صعوبة المهارة بحيث التي تصل الى

(1) القانون الدولي للجمناستك ٢٠١٢

(2) معيوف ننون، عامر محمد سعودي: المدخل في الحركات الاساس للجمناستك الفني للرجال، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٨، ص ٢٧٩.

(\*مشاهدات الباحث خلال بطولة العالم الاخيرة للجمناستك والتي اقيمت في قطر ٢٠١١.

صعوبات عليا(\*\*) إذ ان السلسلة الحركية قد تحتوي على (٩-١١) مهارة أغلبيتها تؤدي على مقبض واحد لانها تأخذ درجة اعلى من المهارات التي تؤدي على مقبضين. ان تطوير هذه المهارة وبحسب خبرة الباحث في مجال الجمناستك يكسب اللاعب الناشئ والمتقدم القدرة على تطوير مهاراته باتجاه زيادة الصعوبة لأجل الحصول على درجات عالية، وان عدم تنفيذها يؤدي الى فقدان وخسارة اللاعب نقاطاً كثيرة، فضلاً عن ان هذه المرحلة العمرية تعد مفضلة للمدربين لتعليم المهارات عالية الصعوبة.

### ٣-١ هدف البحث

- التعرف على تأثير التمارين التخصصية المساعدة في تحسين مستوى التوازن اثناء الدوران على مقبض واحد على جهاز حسان المقابض.

### ٤-١ فرض البحث

- هناك تأثير معنوي لبعض التمارين التخصصية المساعدة في تحسين مستوى التوازن اثناء الدوران على مقبض واحد على جهاز حسان المقابض.

### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري:- لاعبو المنتخب الوطني للناشئين بأعمار ١٣-١٥ سنة في بغداد.

(\*\*)تحدد صعوبة المهارة في الجمناستك من خلال مستويات الصعوبة وهي:-

0.5	E	0.1	A
0.6	F	٠.٢	B
		0.3	C
		0.4	D

٢-٥-١ المجال الزمني:- المدة من ٢٠١٢/١١/٢٢ لغاية ٢٠١٢/٢١/٢٢  
٣-٥-١ المجال المكاني:- العراق - بغداد - الاسكان المركز التخصصي بالجمناستك

### ٦-١ التعريف بالمصطلحات

- الدوران على جهاز حصان المقابض:- هو مرجحة الساقين ودورانهما حول نقطة الارتكاز والتي يقابلها في الوقت نفسه دوران الكتفين.  
- دوران على مقبض واحد(ارتكاز فردي):- يحدث هذا الدوران عندما يجتاز الجسم احدى ذراعي الارتكاز عندما يكون الجسم مرتكز على يد واحدة على نفس المقبض بالتعاقب عند وصول الورك فوق اليد اليسرى واجتياز اليد للارتكاز الثاني.

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية

#### ١-٢ طبيعة الاداء المهاري على جهاز حصان المقابض

يتميز الاداء المهاري على جهاز حصان المقابض بأحتواءه على الدورانات والانتقالات المختلفة خلال السلسلة الحركية، وتشمل المرجحات الجانبية والدورانات والارتكازات المختلفة وعلى جميع اجزاء الحصان والمقبضين وان الاساس الفني لهذه المهارات جميعها خلال السلسلة الحركية يجب ان تؤدي بدون توقف وبدون حركات قوة ثابتة على ان تشمل السلسلة كل المجاميع الحركية المحددة بحسب ما نص عليه القانون الدولي للجمناستك.

**٢-٢ المجاميع الحركية الاساسية على جهاز حصان المقابض:- (١)**

- ١- المقصات.
- ٢- دوران الرجلين.
- ٣- الانتقالات.
- ٤- الشتوكلي المباشر.
- ٥- السويسري الامامي والخلفي.
- ٦- الشتوكلي المعاكس.
- ٧- الهبوطات.

**الباب الثالث**

**٣- منهج البحث وأجراءاته الميدانية**

**١-٣ منهج البحث**

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة لغرض تحقيق اهداف البحث والتحقق من فروضه.

**٢-٣ عينة البحث**

شملت عينة البحث لاعبي منتخب العراق الناشئين بالجمناستك وبلغ عددهم (٣) بأعمار ١٣-١٥ سنة وهم يمثلون مجتمع الاصل تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

---

(1) القانون الدولي للجمناستك FIG ٢٠١٢.

### ٣-٣ أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية.
- الملاحظة والتقويم.
- جهاز حسان المقابض القانوني.
- المقابض الارضي.
- المتوازي الارضي (الواطئ).
- حسان مثبت عليه مقبض واحد.
- آلة تصوير نوع Sony.
- عارضة التوازن ارضية.
- ابسطة اسفنجية مختلفة.

### ٤-٣ إجراءات البحث الميدانية

#### ١-٤-٣ التجربة الاستطلاعية

- تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم ٢٠١١١٢١٢٩ الساعة الثالثة عصراً، في قاعة المركز التدريبي التخصصي بالجمناستك في الاسكان، وكان الهدف من التجربة :-
- ١- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ التمارين التخصصية المساعدة.
  - ٢- اطلاع اللاعبين على طبيعة التمارين المقترحة وكيفية تنفيذها.
  - ٣- الاطلاع على طريقة التقويم للمهارة قيد البحث.
  - ٤- تهيئة وتحديد الاجهزة الرئيسة والمساعدة التي سيتم استخدامها في البحث.

### ٥-٣ التجربة الرئيسة

#### ١-٥-٣ الاختبار القبلي

أجرى الباحث الاختبار القبلي للاداء الكامل لمهارة الدوران على مقبض واحد على جهاز حسان المقابض، وقام بتقويم المهارة ثلاث حكام دوليين<sup>(\*)</sup> واحتسبت الدرجة لمهارة الدوران على مقبض واحد بالاستناد الى عدد الدوران التي يؤديها اللاعب، وأجري الاختبار في الساعة ٣ عصراً من يوم السبت الموافق ٢٠١١١٢١٣١.

#### ٢-٥-٣ التمارين التخصصية المقترحة

أعد الباحث مجموعة من التمارين التخصصية المساعدة لتحسين التوازن وقد ادخلت هذه التمارين ضمن الوحدة التدريبية الرئيسة المنفذة (ملحق ١)<sup>(\*\*)</sup>، وقد راعى الباحث التدرج في شدة التمارين فضلاً عن التوزيع بين تمارين الارتكاز والتوازن، تم تنفيذ التمارين ضمن ١٦ وحدة تدريبية وبلغ مجموع الوقت الكلي للوحدات التدريبية التي اشتملت على التمارين التخصصية المساعدة (٤٠٠) دقيقة بواقع (٤) وحدات تدريبية في الاسبوع.

(\*) قام بتقويم اللاعبين، ثلاث حكام هم كل من :-

اسم الحكم	الدرجة
سلام سكران	دولي
رعد جاسم	دولي
كريم عارف	دولي

(\*\*) انظر ملحق (١) والذي يبين اشكال التمارين التخصصية المساعدة.



٣-٥-٣ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في الساعة ٤ عصراً في المركز التدريبي التخصصي في الاسكان يوم الخميس ٢٠١٢/٢١/٢٠ وقد التزم الباحث بإجراء الاختبار البعدي بنفس طريقة الاختبار القبلي وقام بتقويم اللاعبين نفس الحكام الدوليين الذين تم ذكرهم.

٦-٣ الوسائل الاحصائية

استخدم الحقيبة الاحصائية Spss لاستخراج المؤشرات الآتية:-

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قانون T-test للعينات المتكافئة.

الباب الرابع١-٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

جدول (١) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لنتائج الدوران على مقبض واحد في

الاختبارين القبلي والبعدي

الاختبار	س	ع	معامل الالتواء
القبلي	١.٦٧	٠.٥٧	-١.٧٣
البعدي	٧.٣٣	٢.٠٨	-١.٢٩

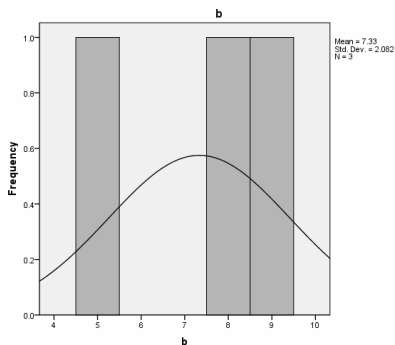
يظهر من الجدول (١) ان هناك فروقاً ظاهرية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعدد الدورانات والتي اعتمدها الباحث لتحديد التطور الذي ظهر على أداء افراد عينة البحث. ولغرض التأكد من معنوية الفروق فقد قام الباحث باستخدام اختبار T-Test للمقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي وكما يظهر في الجدول (٢).

جدول (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة T

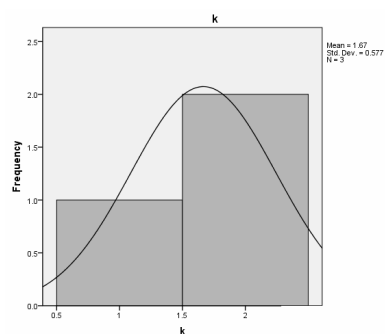
المحسوبة

المتغيرات	متوسط الفروق	انحراف الفروق	الخطأ المعياري	T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة الدلالة
عدد الدورات	٥.٦٦٧	١.٥٢٨	٠.٨٨٢	٦.٤٢٥	٢	٠.٠٢٣

من خلال الجدول (٢) يظهر لنا ان قيمة T المحسوبة بلغت (٦.٤٢٥) وقد كانت قيمة الدلالة المعنوية (٠.٠٢٣) وهي اصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على معنوية الفروق بحسب استخدامات معنوية الفروق في الحقيبة الاحصائية Spss. ان التطور المعنوي الذي حصل في أداء افراد عينة البحث يدل على فاعلية التمارين التخصصية المساعدة التي وضعها الباحث، فقد ساهمت هذه التمارين الى قابلية اللاعب على أداء عدد اكبر من الدورات على مقبض واحد وهذا بحد ذاته انجاز فضلا عن تطور الاداء الفني الظاهري لدى افراد عينة البحث، ان هذه المهارة تعد من المهارات المهمة والتي تسهم في رفع مستوى الاداء الفني فضلا عن امكانية تنفيذ اللاعب لمهارات اخرى تمتاز بالصعوبة.



الاختبار البعدي



الاختبار القبلي

شكل يبين توزيع أداء أفراد عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث ومناقشتها وتحليلها فقد توصل الى الاستنتاجات الآتية:-

- ١- تسهم التمارين التخصصية المساعدة التي وضعها الباحث في تحسين مستوى الارتكاز.
- ٢- أسهمت التمارين في تحسين مستوى الاتزان من خلال زيادة عدد الدورانات.
- ٣- اسهمت هه التمارين في تحسين مستوى الاداء الفني .
- ٤- اسهمت التمارين في زيادة فاعلية اداء اللاعب من تحكمه في وضع (م.ث.ج) واتضح ذلك من خلال تغير اتجاهات الدورانات باستمرار.

#### ٢-٥ التوصيات

- ١- ضرورة التأكيد على تدريب هذه المهارة كونها تعد اساساً لباقي المهارات عالية الصعوبة على جهاز حسان المقابض.
- ٢- أتقان هذه المهارة بشكل كامل يؤدي الى زيادة درجة الصعوبة الى (C-D-E).
- ٣- اعتماد التمارين التي وضعها الباحث من قبل المدربين في تدريباتهم.

## المصادر

- القانون الدولي للجمناستك ٢٠١٢
- معيوف ذنون، عامر محمد سعودي: المدخل في الحركات الاساس للجمناستك الفني للرجال، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٨.

## الملاحق

### ملحق (١)

يبين التمارين التخصصية المساعدة المقترحة من قبل الباحث :

