تأثيـــــر استخدام جهاز مساعدة في تطوير أداء قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز بالجمناستك للناشئين

بحث تجريبي على لاعبين بأعمار 9 – 10 سنة

م.د. إسماعيل إبراهيم محمد

1428 هـ 2007م

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الأجهزة المساعد الترامبولين وجهاز التردد حصان ارضي نابضي على تطوير تعلم مهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبين ناشئين بالجمناستك بعمر (9–10) سنوات وعددهم (10) لاعبين تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل منهما (5) لاعبين. طبقت عليهم (24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وبزمن (30–35) دقيقة للوحدة التدريبية لجهاز منصة القفز.

استخدمت الأجهزة المساعدة مع المجموعة التجريبية فضلاً لجهاز منصة القفز، وأما المجموعة الضابطة فقد استخدمت جهاز منصة القفز فقط، وتوصل الباحث من خلالها إلى تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في إتقان وتطوير المهارة قيد البحث، كما إن الأجهزة المساعدة ساهمت على تطوير مهارة قفزة اليدين وذلك بإعطاء اللاعب التمرينات الخاصة للأجزاء الرئيسة المؤثرة في المهارة

Abstract.

The Effect of Using Assisting Apparatus On The Development of Performing Forward Handspring on the Vault in Gymnastics

The aim of the research is to identify the effect of assisting apparatuses for the trampoline and springboard on the development of earning the skill of forward handspring on the vault. The researcher used the experimental method The subjects were (10) young elite gymnasts of the ages (9 10) years. They were divided into two equal randomly groups: experimental and controlling groups. Twenty four training sessions were applied on them with three training sessions week. per Each session lasted for (30-35) minute on the vault The assisting apparatus were used only by the experimental group as well as using the springboard. The controlling group, on the other hand, only used the springboard. The results showed that the experimental group was better than the controlling group in developing and

mastering the skill. In addition to that assisting aids helped in developing skill of handspring by giving the gymnasts exercises the specific for the parts of this skill

1- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يشهد العالم اليوم تطورا كبيرا في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي حيث تميز عصرنا الحالي بالتقدم العلمي في مجالات الحياة المختلفة والذي جاء نتيجة لجهود العلماء والباحثين في العلوم المختلفة ليستفيد منها الإنسان في تطبيقاته الحياتية والعملية ويتغلب على كل ما يعترض تقدمه من عقبات ومشكلات وصولا إلى النجاح والانجاز الرياضي في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية. وان دل هذا على شيء إنما يدل على علمية واهتمام المدربين والباحثين في العمل المتواصل والتوجه إلى كل ما هو جديد وحديث من أساليب وطرق وأجهزة مساعدة والتي طالما ساعدت اللاعبين في الوصول إلى الأداء الصحيح لان الوسائل والأجهزة والأدوات تلعب دورا كبيرا في مساعدة اللاعب للوصول إلى الأداء الأمثل.

وتعد لعبة الجمناستك من الألعاب المشوقة والممتعة بحركاتها المبهرة والتي تطورت تطورا كبيرا في السنوات الأخيرة، وتشكل الحركات على منصة القفز واحدة من أهم الأجهزة الفنية كونها حركة واحدة حيث تتطلب دقة وانسيابية متكاملة في الأداء لجميع أقسام الحركة والسيطرة عليها من خلال المسار الحركي وهذا يتطلب تفاصيل دقيقة وأداء جيد للوصول إلى الإتقان المهاري العالي للمهارة.

وفي ضوء ما تقدم أهمية البحث في استخدام الأجهزة المساعد والتي تعمل على تطويرا لمهارة وذلك بإعطاء اللاعب التمرينات الخاصة للأجزاء الرئيسي المؤثرة في المهارة في أثناء أدائها إذ يعد الجزء التحضيري لأداء مهارات ذات صعوبة عالية.

1-2 مشكلة البحث:

تعد مهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز من المهارات التي تتميز بالصعوبة بالنسبة للناشئ في لعبة الجمناستك وإنها تحتاج إلى المحافظة على المسار الحركي الصحيح خلال القفز على القفاز للوصول إلى الارتفاع الذي يمكنه من أداء التكنيك الصحيح من حيث عملية الخطف في الطيران الأول ودفع اليدين للجهاز في القسم الرئيسي والمحافظة على ثبات الجسم خلال الهبوط.

ومن خلال عمل الباحث في مجال رياضة الجمناستك لاحظ وجود مشكلة تكمن في عدم ضرب القفاز بقوة أولاً والذي يوثر على الجزء الذي يليه وهي الخطف في الطيران الأول إذ يسبب تباطي في سرعة انتقال جسم اللاعب وبالتالي لم يستطع استعمال الدفع الصحيح لليدين في الجزء الرئيسي وهذا يوثر تأثير رئيسي (سلبي)على الطيران الثاني والذي يصب فيه هدف المهارة ومن هنا جاءت فكرة الباحث في استخدام الأجهزة المساعدة لتطوير الأجزاء الرئيسية.

1-3 هدفا البحث:

1. استخدام جهاز مساعدة في تطوير أداء قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز بالجمناستك للناشئين.
2. التعرف على تأثير الاجهزة ألمساعدة في تطوير أداء قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز بالجمناستك للناشئين.

1-4 فرضا البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز بالجمناستك للناشئين.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في مهارة قفزة اليدين الأمامية على منصة القفز بالجمناستك للناشئين.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي الجمناستك بعمر 9-10 سنوات.

1-5-2 المجال الزماني: الفترة من 2007/2/28 ولغاية 2007/4/28.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي للاتحاد الجمناستك (الرصافة).

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية والمشابهة.

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 الوسائل التعليمية:

الوسائل التعليمية هي "كل ما يستخدمه المعلم من الإمكانيات المتيسرة التي تعمل على نقل المعلومات النظرية والمهارات العملية إلى المتعلم وتوضيحها للوصول إلى الهدف باقل جهد وأسرع وقت"(67:2).

إن أهمية الوسائل التعليمية هي في قدرتها على جعل عملية التعلم اقرب إلى الواقعية حيث تعمل على جعل أدراك المشاهدات التي تستخدم في تثبيت عملية التعلم اقرب إلى الواقعية والتي تودي الى أدراك المشاهدات التي تستخدم في تثبيت عملية التعلم. أي إن تكون الوسيلة اقرب إلى الحقيقة أثناء عملية التعلم للاستفادة منها في عملية توصيل المعلومات للمتعلم. ويشير كل من عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي إلى إن "دور التعلم الذي يبنى على خبرات حسية هو التعلم المثمر. وقد يتطلب الطريق إلى الخبرات الحسية أن يمر المتعلم من خبرات مباشرة واقعية ومادية" (42:6).

إن أهمية الوسائل التعليمية والأجهزة المساعدة تكمن في ما يأتي (147:8-148).

1. تعزيز الإدراك الحسي من خلال ما توفره هذه الأجهزة من خبرات للمتعلم.
2. جذب وتركيز انتباه الطالب من خلال إضافة الحيوية والواقعية وزيادة التشويق للدراسة واستثارة اهتمامهم للتعلم.
3. المشاركة الايجابية في اكتساب الخبرات.

4. توفير خبرات تكون اقرب إلى الواقعية لتحقيق وإشباع رغباتهم.
5. تسهيل عملية التعلم وتوفير الوقت والجهد المتبادل للمتعلم والمدرب.
6. تعمل على زيادة التعلم كماً ونوعاً من خلال التغذية الراجعة التي يتزود بها المتعلم.

2-1-2 الأجهزة والأدوات المساعدة:

ويقصد بلفظ المساعدة هي: "الوسائل التي تعمل على تقدم عملية التعليم وتجنب الإصابة" (183:4). وتعد المساعدة من أهم المقومات التي تساهم بشكل فعلي في تعليم اللاعبين المهارات الحركية وشعورهم بالثقة والأمان أثناء الأداء الحركي.

وترجع أهمية الأجهزة والأدوات المساعدة في تعليم الحركات الرياضية عامة ولعبة الجمناستك بصورة خاصة لما تتميز به الحركات من صعوبات تسهم الاجهزة المساعدة في تعلم واتقان الحركات، اذ إنها تبسط عملية التعليم وتسهل أداء الحركات كما وان التنويع في استخدام الأجهزة المساعدة سيشجع اللاعب على استمرار التمرين مع استبعاد عامل الخوف والفشل ويؤكد الخولي بان: "الأجهزة والأدوات المساعدة تعملان على الإعداد الشامل المتزن للاعب الناشئ من خلال الجوانب البدنية والحركية والقيم الجمالية والقدرات والجوانب الاجتماعية" (39:3).

2-1-3 الأجهزة المستخدمة في الجمناستك:

إن وصول الجمناستك إلى ما هو عليه ألان من حركات إعجاز وصعوبة أبهرت العالم كله. لم يكن إلا نتيجة عملية تفاعل الكثير من العوامل احدها الأجهزة المساعدة التي تعد عامل مهم في إيصال اللاعب إلى المسار الحركي والتكنيك الصحيح ومن ثم الانتقال إلى الجهاز الأساسي. ومن هذه الأجهزة المساعدة (المهر، المتوازي الواطئ، جهاز التردد، الصندوق الخشبي، القفاز، الترامبولين، الحصان النابضي).

2-1-3-1 جهاز الترامبولين الصغير:

يعد جهاز الترامبولين الصغير ضمن الأجهزة المساعدة يتكون جهاز الترامبولين من إطار من المعدن الخفيف وفي داخله قطعة من القماش المتين المربوط بالإطار بحبال مطاطية أو نوابض (سبر نكات) وقطعة من القماش محاكة بخليط من النايلون وقماش الجادر لزيادة المتانة. وأما الآن فتستعمل خيوط النايلون في حياكتها وهذا ما أعطاها صفة المطاطية. والجهاز مغطى بقطع من الإسفنج لمنع حدوث الإصابات. أما قياساته فهي:

- الطول: 100 سم
- العرض: 100 سم
- الارتفاع عن الأرض: 35 سم
- وزن الجهاز: 20 كغم

ويمكن أداء القفزات المختلفة من الركض إلى جهاز الترامبولين الصغير ومن ثم إلى خارج الترامبولين أهمها: (230:6)

1. القفز إلى الأعلى بدون دوران.

2. القفز والدوران حول المحور الطولي إلى الجهتين (يمينا ويسارا).
3. القفز والدوران حول المحور العميق (الأفقي) وعلى الجهتين جانبا.
4. القفز والربط في الدوران أي إشراك محورين في آن واحد مثل المحور الطولي والعرضي.

هذا وان الوزن الحركي للقفزة يجب أن يتوافق مع ارتداد جهاز الترامبولين وارتفاع القفزة، لأنه من خلال القفز يمكن تحسين وإتقان الأداء للمهارات الجديدة وذات الصعوبة العالية حيث يتم إتقانها على جهاز الترامبولين ومن ثم الانتقال على بساط الحركات الأرضية وجهاز منصة القفز.

شكل (1)

جهاز التردد:

وهو وكما موضح في الشكل (1) حبل مطاط ذو ارتداد احدهما مقابل الأخر وعلى ارتفاع متغير حسب طول اللاعب وبينهما عقلة ارتفاع 15سم للوقوف على اليدين ويمكن أداء اللاعب من الوقوف على اليدين الميلان أماماً وخلفاً حيث يعود الجسم للوقوف على اليدين بفعل تردد الحبل المطاط وخطف الرجلين وهذا الخطف مشابهه للخطف على جهاز القفز أثناء الطيران الأول.

الشكل (2)

حصان قفز نابضي صغير ارضي.

وكما موضح في الشكل (2) نصف اسطوانة موصلة بين طرفيها حبال مطاطية مغطاة بجلد تساعد اللاعب على الإحساس بالحركة من خلال الدفع باليدين في أثناء الوقوف على اليدين حيث يكون الوصول للوقوف أسهل من الوصول للوقوف على اليدين على منصة القفز فظلا عن إعطاء قوة دفع إضافية عن طريق الحبال المطاطية وهذا ها يحقق الطيران الثاني الذي هو هدف المدرب لأداء مهارات اصعب.

2-2 الدراسات المشابهة:

تأثير استخدام جهاز (المهر الدوار) المقترح على سرعة تعلم المرجحات الدائرية على جهاز حصان المقابض (1).

هدفت الدراسة إلى: الإسراع في عملية تعلم أداء المرجحات الدائرية على جهاز حصان المقابض خلال استخدام جهاز المهر الدوار.

وقد حدد فرض البحث بان – جهاز المهر الدوار (المقترح) يؤثر ايجابيا في سرعة تعلم أداء التلويحات الدائرية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تألفت من (10) لاعبين من نادي الشباب الرياضي بأعمار (10-12) سنة قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وطبق المنهج التجريبي لمدة شهرين بواقع (24) وحدة تدريبية. وقد استطاع تحقيق الفرض بأفضلية المجموعة التجريبية على الضابطة في النتائج النهائية.

3- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته.

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته ومشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية كونهم يمثلون المركز التدريبي لاتحاد الجمناستك (الرصافة) وعددهم (10) لاعبين بعمر (9-10) سنوات وتم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة احتوت على خمسة لاعبين والجدول (1) يبين التكافؤ.

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي في مهارة قفزة اليدين الأمامية

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
		سَ	ع	سَ	ع		
مهارة قفزة اليدين الأمامية	درجة	5.200	0.837	5.600	0.548	0.894	عشوائي

*قيمة t الجدولية (2.306) أمام درجة حرية (5+5–2=8) وعند مستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول (1) أن الوسطين الحسابيين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي لاختبار مهارة قفزة اليدين الأمامية بلغا (5.200) (5.600)، وبانحرافين معياريين قدرها (0.837) (0.548) على التوالي للمجموعة الضابطة، وكانت قيم (ت) المحسوبة (0.894)، في حين كانت قيمة (t) الجدولية (2.306) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (8)، ولما كانت القيمة المحسوبة اصغر من الجدولية دل ذلك على عشوائية الفروق بين المجموعتين في الاختبار القبلي في اختبارات مهارة قفزة اليدين الأمامية.

3–3 أجهزة البحث وأدواته:

المصادر العربية والأجنبية – استمارة تقويم الأداء–الأجهزة المساعدة(الترامبولين الصغير– جهاز التردد– حصان قفز نابضي ارضي صغير) جهاز بساط الحركات الأرضية – كاميرا فديوية نوع Panasoinc – تلفزيون نوع قيثارة – اشرطة قياس نوع SKC.

3–4 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بتجربة استطلاعية في الساعة الرابعة عصرا من يوم الثلاثاء المصادف 2007/2/20 وذلك للتعرف على طبيعة العمل على الأجهزة المساعدة والوقت الذي يستغرقه كل لاعب في الوحدة التدريبية وكذلك على المعوقات التي ممكن أن يصادفها الباحث لتلافيها.

3–5 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي في الساعة الرابعة عصرا من يوم الأربعاء المصادف 2007/2/28 في قاعة المركز التدريبي للاتحاد الجمناستك (الرصافة)

3–6 تقويم الأداء الفني:

تم اختبار مجموعة البحث من قبل أربعة قضاة (الملحق 1) لتقويم اختبار مهارة قفزة اليدين الأمامية، حيث اعتمد القضاة تقويم المهارة باحتساب درجات تقويم السلاسل الإجبارية الموضوعة من قبل اللجنة الفنية من قبل اللجنة الفنية في اتحاد الجمناستك والبالغة (10) درجات.

3-7 التجربة الرئيسة:

اعتمد الباحث في تطبيق برنامجه التدريبي على أراء بعض المختصين في علم التدريب وعلى بعض مدربي فرق الجمناستك (الملحق 2). وقد تم البدء بالبرنامج التدريبي يوم السبت المصادف 2007/3/3 ولغاية يوم الأربعاء المصادف 2007/4/25 وقد استغرق (24) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع بواقع (30-35) دقيقة للوحدة التدريبية.

3-8 الاختبار البعدي:

بعد انتهاء الوحدات التدريبية المعدة من قبل الباحث قام بإجراء الاختبار البعدي لعينة البحث من يوم السبت المصادف 2007/4/28 قاعة المركز التدريبي للاتحاد الجمناستك (الرصافة)، وقد تم تقويم الأداء الفني بالصيغة نفسها التي تم بها الاختبار القبلي.

3-9 الوسائل الإحصائية: (279:9)، (15:7)

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة

4- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1 عرض نتائج اختبار قفزة اليدين الأمامية لعينة البحث في الاختبارين (القبلي – بعدي) وتحليلها.

الجدول (2)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمتا (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة قفزة اليدين الأمامية للمجموعتين التجريبية و الضابطة

المتغير	المجموعة	وحدة القياس	فَ	ع ف	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
قفزة اليدين الأمامية	الضابطة	درجة	1.000	0.707	3.162	معنوي
	التجريبية	درجة	2.600	1.140	5.099	معنوي

* قيمة ت المحسوبة (2.776) أمام درجة حرية (5-1=4) وعند مستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول (2) أن فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار مهارة قفزة اليدين الأمامية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بلغا (1.000) (2.600) على التوالي وبانحراف معياري للفروق قدره (0.707) (1.140) على التوالي، وبلغت قيمتا (ت) المحسوبة (3.162) (5.099) على التوالي، في حين كانت قيمة

(ت) الجدولية (2.776) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (4)، وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة قفزة اليدين الأمامية ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 عرض نتائج اختبار قفزة اليدين الأمامية لعينة البحث في الاختبارين البعديين وتحليلها.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (ت) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في مهارة قفزة اليدين الأمامية

المتغير	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
		سَ	ع	سَ	ع		
قفزة اليدين الأمامية	درجة	6.200	0.837	8.200	1.095	3.244	معنوي

*قيمة ت الجدولية (2.306) أمام درجة حرية (5+5-2=8) وعند مستوى دلالة (0.05).

يتبين من الجدول (3) أن الوسطين الحسابيين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارة قفزة اليدين الأمامية بلغا (6.200) (8.200) على التوالي، وبانحرافين معياريين قدرها (0.837) (1.095) على التوالي للمجموعة التجريبية والضابطة، وكانت قيم (ت) المحسوبة (3.244) على التوالي، في حين كانت قيمة (ت) الجدولية (2.306) عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (8)، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي في اختبار مهارة قفزة اليدين الأمامية.

4-3 مناقشة النتائج:

4-3-1 مناقشة نتائج اختبار قفزة اليدين الأمامية (قبلي- بعدي):

بعد تقويم المحكمين لأداء اللاعبين لمهارة قفزة اليدين الأمامية، أظهرت النتائج وجود فرقا معنويا ذو دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بين كل من الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لكل منهما وكما مبين في جدول (2).

في ضوء النتائج فان تطبيق المناهج التدريبية المعدة من قبل المدربين جاء منسجمنا مع مستوى اللاعبين وأعمارهم وقابليتهم البدنية والمهارية وظهر واضحا من خلال الاستثمار الأمثل للوقت والتكرارات والتي هدفها تطوير التعلم وتركيز انتباههم على التكنيك الصحيح لخدمة مهارة قيد البحث.

4-3-2 مناقشة نتائج اختبار قفزة اليدين الأمامية (بعدي- بعدي):

بعد تقويم المحكمين لأداء اللاعبين لمهارة قفزة اليدين الأمامية، أظهرت النتائج وجود فرقا معنويا ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وكما مبين في جدول رقم (3).

يعزو الباحث هذه النتائج في أفضلية المجموعة التجريبية على الضابطة نتيجة لاستخدام الأجهزة المساعدة والتي سهلت تطوير المهارة للاعبين من خلال زيادة فرصة التركيز على كل جزء من أجزاء القفزة والتي لكل جزء منها أهمية مباشرة للجزء الذي يليها وبشكل توافقي مع الشكل الحركي المخزون في الدماغ لذلك كانت نتيجة التعلم افضل. وهذا ما أشار إليه سعد جلال وعلاوي إلى إن "الإحساسات تلعب دورا هاما في عملية التوافق بالنشاط للحركات التي تتطلب التمييز بين أجزائها المختلفة" (18:5)، ولا سيما جهاز الترامبولين الصغير إذ أتاح للاعب التركيز بالتفكير أكثر في أداء مرحلة ما بعد القفز (الطيران الأول) وهذا ما يفقده اللاعب المبتدأ أثناء الأداء على القفاز والذي قوة تردده اقل من الترامبولين لذلك يتشتت تفكيره بين الوصول إلى الارتفاع المطلوب خلال الطيران الأول وأداء القفزة بشكل صحيح والذي يوثر على الجزء الذي يليه وهذا ما أشار إليه (Andrea) في "فاعلية جهاز الترامبولين في تطوير القفز العمودي" (78:10)، فضلا على استخدام تمارين القفز العميق والتي تودى من ارتفاعات مختلفة (30–40–50)سم إلى سطح ذو مرونة مثل الثيل وذلك لصعوبة التمرين، أما في الجمناستك فيستخدم على بساط الحركات الأرضية لما لها من خاصية المرونة الارتدادية، ويمكن إعطائها لهذه الأعمار بسب التدريب اليومي لحركات القفزات الاكروباتيكية ذات الربط المباشر للمهارات والمشابهة لطبيعة القفز العميق.

اما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد سجلت فرقا معنويا أيضا ولكنه اقل من الفرق الحاصل في المجموعة التجريبية بسبب اكتفائها بالتمرين على منصة القفز فقط.

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

5-1 الاستنتاجات:

1. تفوق فاعلية الأجهزة المساعدة في تطوير تعلم قفزة اليدين الأمامية.
2. إن إشراك الأجهزة المساعدة في التدريب مناسب لتدريب اللاعبين البراعم بأعمار (9–10) سنوات.
3. الأجهزة المساعدة ومنصة القفز ساهمت بصورة أكثر ايجابية من منصة القفز فقط في تطوير مهارة قفزة اليدين الأمامية.
4. ساهمت الأجهزة المساعدة في زيادة الدافعية والرغبة والتشويق والإثارة لدى اللاعبين في أدائهم لمهارة القلبة الهوائية الأمامية المتكورة.

5-2 التوصيات:

يوصي الباحث إلى ما يأتي:

1. استخدام الأجهزة المساعدة قيد البحث في تطوير تعلم قفزات المجاميع الحركية لجهاز منصة القفز .
2. ضرورة استخدام الأجهزة التعليمية المساعدة لمدة زمنية محدودة جدا بحيث لا تكون أي مبالغة بطول فترة استخدام ذلك الجهاز لكي لا تصبح النتائج عكسية.

3. إجراء بحوث مستقبلية باستخدام أجهزة مساعدة مماثلة لتعليم وتطوير مهارات لاعبي الجمناستك وبمختلف الفئات العمرية ولجميع الأجهزة.

المصادر.

1. احمد توفيق الجنابي: تأثير استخدام جهاز (المهر الدوار) المقترح على سرعة تعلم المرجحات الدائرية على جهاز حصان المقابض": (المؤتمر العلمي العاشر للشباب والرياضة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، 1998.
2. افتخار احمد السامرائي: تطور الأداء الحركي أثناء عملية تعليم سباحة الصدر للبنات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984.
3. أمين أنور الخولي ؛ علي حسين بيومي: الجمباز التربوي للأطفال والناشئة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1991.
4. جونتر بورمان: جمباز الأجهزة: (سليمان علي، معيوف ذنون): الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1985.
5. سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي: القاهرة. دار المعارف، 1982.
6. عباس احمد السامرائي، عبد الكريم السامرائي: كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، دار الحكمة، 1991.
7. مصطفى حسين باهي: التعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999.
8. نادر فهمي الزيود وآخرون: التعليم والتعلم الصفي، ط4، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999.
9. وديع ياسين التكريتي، حسن العبيدي: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية: دار النشر للكتب، 1996،
10. Andrea L. Ross and Jackie L. Hudson. Efficacy of Mini-trampoline program for improving the vertical jump California State University, Chico. C.A. USA internet.

الملحق (1)

قضاة تقويم الأداء

1. السيد عبد الكريم عارف حكم فصل
2. د. عبد الرزاق كاظم قاضي
3. السيد عبد الواحد لازم قاضي

السيد عامر سكران قاضي

الملحق (2)

المختصين في التدريب الرياضي

1. أ.م.د. عبد الرزاق كاظم.
2. أ.م.د. عبد الجبار عبد الرزاق.
3. م.م. عامر سكران.
4. المدرب رعد جاسم.