

أثر استخدام الحبال المطاطية في تعليم مهارة الكب للاستناد الأمامي على جهاز العقلة في

الجمناستك الفني للرجال

أ.م.د طارق نزار الطالب

ملخص البحث اللغة العربية

تكونت عينة البحث من (54) طالبا من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية تستخدم الحبال المطاطية ومجموعة ضابطة لا تستخدمها ، طبقت المجموعتان البرنامج التعليمي نفسه لتعلم مهارة الكب للاستناد الأمامي على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال ، وقد هدف البحث الى تعليم مهارة الكب للاستناد الأمامي للمبتدئين على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال باستخدام الحبال المطاطية كما فرض الباحث أن الحبال المطاطية تؤثر إيجابيا في تعليم مهارة الكب للاستناد الأمامي على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال، وقد توصل الباحث أن الحبال المطاطية ذات تأثير ايجابي في تعلم مهارة الكب للاستناد الأمامي على جهاز العقلة ، وقد أوصى باستخدام الحبال المطاطية في تعليم مهارة الكب للاستناد الأمامي على الأجهزة الأخرى كالحلق والمتوازي للمبتدئين ، كما أوصى بتوفير الحبال المطاطية عن طريق استيرادها أو صناعتها محليا لغرض وضعها في متناول يد مدرسي ومدربي الجمناستك.

ABSTRACT

the effect of using elastic ropes in teaching (front-support kipp) on the horizontal bar to beginning gymnastic student

ass.prof.dr.Tariq nezar al-talib

The aim of this project was to study the effect of using elastic ropes in teaching (front-support kipp) on the horizontal bar to beginning gymnastic student.

The hypothesis was that using elastic ropes has a significant positive effect on teaching (front-support kipp) on the horizontal bar.

The subject were (54) third class students at the college of sport education – university of Baghdad. Those subjects were divided in to an experimental group using elastic ropes as teaching aid, and a control group not using the elastic ropes as teaching aid. Both experimental and control groups followed the same teaching method in learning the skill on the horizontal bar.

Results showed a significant positive effect of using elastic ropes as teaching aid.

The researcher recommended the use of elastic ropes as a teaching aid for teaching (front-support kipp) on other gymnastic apparatus (the rings and parallel bars) ,he also recommended providing teachers and coaches with those ropes by importing them or manufacturing them locally.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أن التطور السريع والمستوى العالي الذي وصلت إليه رياضة الجمناستك من خلال ظهور حركات معقدة وجديدة كان نتيجة عوامل كثيرة منها الأجهزة والأدوات المساعدة فالأجهزة المساعدة تعد عاملا مهما في إيصال اللاعب إلى المسار الحركي المطلوب وبأقل جهد ممكن.

إن رياضة الجمناستك تحتاج إلى أجهزة وأدوات مساعدة لتبسيط عملية التعلم وتسهيل المهارات بغية الإسراع بعملية التعلم ، لذا لجأ المختصون في هذا المجال الى السعي الدائم والمستمر لتهيئة ظروف تعليمية سهلة ومتنوعة منها وهي ضرورية وأساس في العمليات التعليمية وأصبحت الأجهزة والأدوات التعليمية في الجمناستك جزءا مهما للارتقاء بالعملية التعليمية

ويعد درس الجمناستك من الدروس الصعبة والمهمة في نفس الوقت لطلاب كلية التربية الرياضية لما له من دور في تنمية الجوانب البدنية والمهارية لديهم ، بالرغم من وجود ضعف واضح في أداء الطلاب للمهارات الحركية المطلوبة منهم وبالذات مهارة الكب للإستناد الأمامي على جهاز العقلة ، حيث يعاني منها أكثرية الطلاب ولا يستطيعون أداءها وكذلك فهي تتطلب جهدا كبيرا من المدرس أو المدرب عند المساعدة على أدائها.

وتكمن أهمية البحث في استخدام الحبال المطاطية لغرض تسهيل أداء المهارة وتبسيطها كونها تسهل سحب الرجلين للأعلى بالشكل الذي يمكّن الطالب من أدائها وبالتالي فإنه يتعرف على المسار الحركي الصحيح فضلا عن إكسابه خبرات نجاح متكررة من خلال أداء المهارة بمفرده ودون مساعدة المدرس.

2-1 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث في تدريس مادة الجمناستك في كلية التربية الرياضية ومن خلال مشاهداته الشخصية لباقي التدريسيين أثناء الدرس وإطلاعه على آرائهم فقد لاحظ صعوبة تعليم مهارة الكب للإستناد الأمامي على جهاز العقلة للرجال فضلا عن صعوبة المساعدة ووجوب توفرها للطلاب بشكل مستمر ، وهذا يحتاج إلى جهود حثيثة من قبل المدرسين أثناء تعليم هذه المهارة فضلا عن أن عدد الطلاب الذين يتمكنون من أدائها قليل جدا.

وقد استخدم الباحث الحبال المطاطية لغرض تسهيل هذه المهارة ومعرفة أثرها في تعليم مهارة الكب للإستناد الأمامي على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال على طلاب المرحلة الثالثة.

3-1 هدف البحث

1- استخدام الحبال المطاطية في تعليم مهارة الكب للإستناد الامامي للمبتدئين على جهاز العقلة بالجمناستك الفني للرجال.

4-1 فرض البحث

1- إن الحبال المطاطية تؤثر إيجابيا في تعليم مهارة الكب للإستناد الأمامي على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري:- طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد.
2-5-1 المجال الزماني:- للفترة من 2013\3\3م ولغاية 2013\5\2م.
3-5-1 المجال المكاني:- القاعة الداخلية لجمناستك الرجال في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.

2-الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

2-1-1 أدوات الجمناستك المساعدة

الأدوات هي تلك الأشياء التي يمكن للاعب الجمناستك أن يقبض عليها بالذراعين أو بذراع واحدة أو بالرجلين كذلك يمكنه إستخدامها وهي ثابتة على الأرض أو في يديه أو هي طائرة في الهواء أو تقوم بأسناده⁽¹⁾، وهي الألة أو وسيلة التي يستعان بها لتأدية عمل ما⁽²⁾. وتشتمل على أنواع عديدة منها⁽³⁾:-

1. الكرة الطبية (كمانع للاعب ولتنمية القوة).
2. حبال التسلق.
3. الحبال المطاطية.
4. السلالم الخشبية المثبتة على الحائط.
5. الحفر الإسفنجية (لتوفير الوقاية والسلامة في أثناء الهبوط).
6. جهاز لونجا المعلق (لغرض الإسناد في أداء المهارات الحركية الطائرة بمساعدة المدرب).
7. الأبسطة و المراتب (تختلف بأنواعها أو بسمكها على وفق حاجة الجهاز واللاعب وصعوبة الحركة).
8. لوحات آرتقاء (قفازات).
10. رباطات لتثبيت اللاعب من يديه على جهاز العقلة.

(1) أمين أنور الخولي، عدلي حسين بيومي؛ الجمناستك التربوي للأطفال والناشئة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991) ص39.

(2) عباس أحمد السامرائي، عبد الكريم محمود؛ كفاية تدريسية في طرائق تدريب التربية الرياضية، (البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991) ص51.

(3) محمد إبراهيم شحاتة؛ دليل الجمناستك الحديث: (الإسكندرية، دار المعارف، 1981) ص121.

11. أثقال بأحجام مختلفة، تستخدم لغرض تنمية صفة القوة وتستغل بربطها ببعض مناطق الجسم للتدريب على بعض المهارات وتصعيبها.

12 . قفازان (الذر - الجلد) الذي يستخدم في الأجهزة التي يحدث فيها الإحتكاك.

2-1-2 الأغراض العامة لاستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في الجمناستك (4):-

1- توفير الأمان والسلامة عند أداء المهارات ،مما يشجع اللاعب على الإستمرار في التدريب .

2- إدخال عنصر التشويق والإثارة في نفس اللاعب للتدريب على الأجهزة المستخدمة .

3- إكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية وبعض الصفات النفسية .

4- الإقتصاد بالجهد مع توفير الوقت في أثناء التدريب .

5- الإسراع بعملية التعلم ،وتسهيل أداء الحركات الصعبة لتأديتها على الأجهزة القانونية.

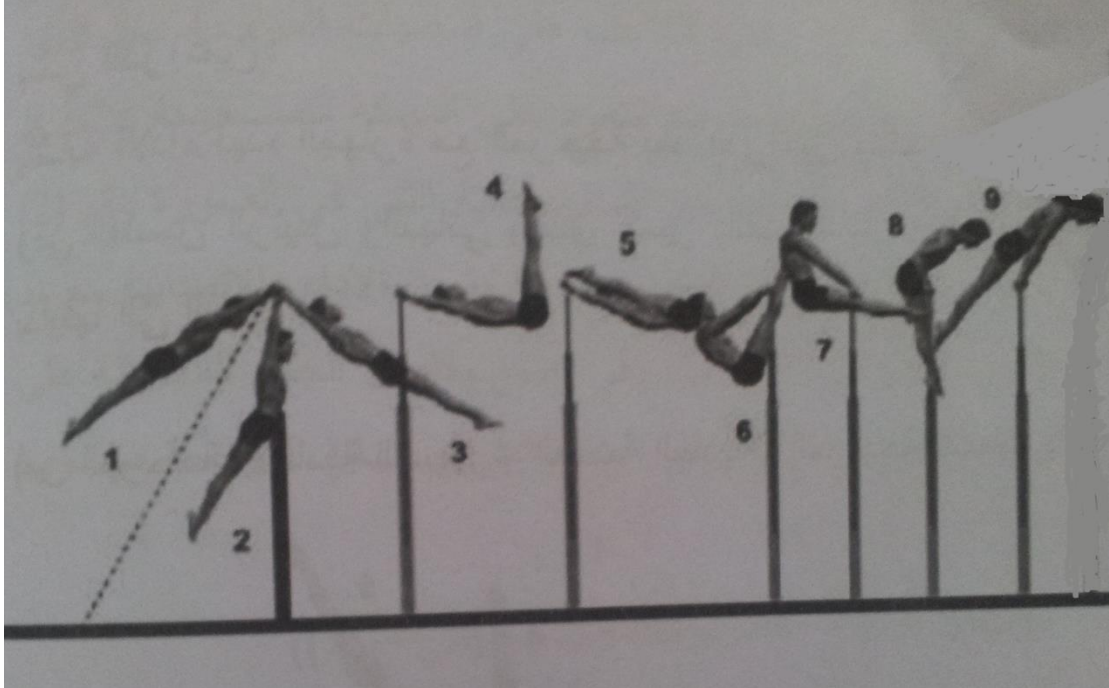
6- التدرج في تعلم الحركات الصعبة والمركبة على الأجهزة .

7- توجيه الجسم للممارسات الصحيحة .

8- إكتشاف طبيعة عمل الأجهزة.

2-1-3 الكب للإستناد الأمامي على العقلة(1)

تعد مهارة الكب من مهارات الطلوع على جهاز العقلة وتؤدي من وضع التعلق بالمرجحة الأمامية حيث يقوم اللاعب بالمد الى الأمام الأعلى مع ثني مفصل الورك بسرعة في أعلى نقطة باتجاه الصدر ومن ثم خطف الرجلين الى الأعلى وإيقاف الخطف بسرعة مع الضغط على البار بالذراعين الممدودتين في القسم الرئيس من المهارة والذي يؤدي بدوره الى رفع الجسم الى الأعلى للوصول الى الإرتكاز على البار شكل(1).



(4) محمد إبراهيم شحاتة؛ دليل الجمناستك الحديث: (الإسكندرية، دار المعارف، 1981) ص122.
(1) صالح مجيد ، بسمان عبد الوهاب، الجمناستك الفني التطبيقي، (دار الضياء للطباعة، النجف، ط1)، 2012، ص141.

شكل (1) يوضح مهارة الكب للإرتكاز الامامي على العقلة

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة جمال سكران حمزة 2013م⁽²⁾

عنوان الرسالة (أثر استخدام جهاز (الحوال المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على

جهاز الحلق في الجمناستك الفني للرجال)

تكونت عينة الدراسة من (8) لاعبين من محافظة بغداد ممن يتدربون في قاعة الاسكان ، تم تقسيم العينة الى مجموعتين (مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية). وبعد أنتهاء الإختبارات القبلية تم تطبيق المنهج التدريبي باستخدام جهاز الحبال المطاطية في عملية تطوير أداء المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستك الفني. أمّا المجموعة الضابطة فطبقت المنهاج التقليدي بدون جهاز الحبال المطاطية . وبعد الانتهاء من مدة التجربة أجريت الإختبارات المهارية البعدية لعينة البحث وقومت من أربعة من ذوي الخبرة والإختصاص في تحكيم لعبة الجمناستك الفني للرجال.ومن ثم استخدمت الوسائل الإحصائية الملائمة لغرض الوصول الى نتائج دقيقة

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام جهاز (الحوال المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق لدى اللاعبين الناشئين بأعمار (8-10) سنوات .

وفرضت وجود أثر إيجابي لإستخدام جهاز(الحوال المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق لدى أفراد عينة البحث

تم التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات أهمها

• إن إستخدام جهاز (الحوال المطاطية) كوسيلة مساعدة في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للرجال حققت نتائج أفضل من المنهاج التقليدي المتبع من لدن المدرب .

• استخدام جهاز (الحبال المطاطية) في عملية تطوير أداء بعض المهارات عمل على توفير الوقت والجهد من لدن المدرب واللاعب

• ساعد جهاز (الحوال المطاطية) على زيادة رغبة اللاعبين وتشويقهما واندفاعهما نحو التدريب .

وأوصى الباحث عدة توصيات منها :-

• تأكيد استخدام جهاز (الحوال المطاطية) في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في الجمناستك الفني للرجال.

(2) جمال سكران حمزة ؛رسالة ماجستير أثر استخدام جهاز (الحوال المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز

الحلق في الجمناستك الفني للرجال، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد، 2013م.

- استخدام جهاز (الحوال المطاطية) على باقي أجهزة الجمناستك خاصة على جهازي (حصان المقابض، والعقلة).
- استخدام جهاز (الحوال المطاطية) في المراكز التدريبية والإفادة من الجهاز في تطوير الجانبين البدني والمهاري.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

إنَّ طبيعة المشكلة وطرائق تحقيق أهدافها هي التي تحدد نوع المنهج المستعمل والمنهج التجريبي هو أحد المناهج التي تهدف إلى إحداث تغيير مقصود ومضبوط لحدث ما وملاحظة التغيرات المرافقة لهذا الحدث وتفسيرها ⁽¹⁾ وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي كونه يحقق ما يرمى إليه من أهداف.

3-2 مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد وعددهم (231) ، أما عينة البحث فقد شملت شعبي (أ) و (هـ) تم اختيارهم عمديا لكون المدرس نفسه يقوم بتدريس كلا الشعبتين ، وعددهم (53) تم تقسيمهم عشوائيا وبطريقة القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وبما أنهم جميعا في مرحلة واحدة فقد تم استبعاد الراسبين واللاعبين فضلا عن الطلاب الذين تغيّبوا لأكثر من وحدة تعليمية خلا مدة التجربة وإجراء التكافؤ بحسب درجاتهم في مادة الجمناستك (العملي فقط) في الفصل الدراسي الأول وأخذ الباحث (22) طالبا من شعبة (أ) و(24) طالبا من شعبة (هـ) ممن التزموا بالدوام طول مدة البحث ليكون العدد النهائي للعينة (46) طالبا وهم يمثلون (19.9%) من مجتمع البحث وجدول (1) يبين عشوائية الفرق بين مجموعتي البحث .

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في درجات الجمناستك للفصل الدراسي الأول

المجاميع	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المعنوية الحقيقية sig	الفرق
شعبة (أ) تجريبية	22	6.77	1.5	0.904	عشوائي
شعبة (هـ) ضابطة	24	6.87	1.48		

معنوي $0.05 \geq$

وبالرغم من أنهم جميعا من المبتدئين وممن لم يمارسوا المهارات موضوع البحث سابقا وكذلك فانهم جميعا من مرحلة عمرية واحدة ، إلا أن الباحث قام بهذا الإجراء زيادة في الحرص على أن تكون

(1) سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 (عمان ، دار المسرة للنشر والطباعة، 2000) ص 359.

المجموعتين متكافئتان وأن المجموعتين بدأتا تعلم مهارة البحث من نقطة شروع واحدة، كون درجات العملي في الجمناستك تعطي مؤشرا ولو مبدأيا على مستوى الطلاب بشكل أولي لتجنب تفوق مجموعة على اخرى .

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- 1- الحبال المطاطية.
- 2- جهاز عقلة قانوني منخفض عدد (2).
- 3- مغنيسيوم.
- 4- كامرة فيديو (SONY).
- 5- لابتوب (TOSHIBA).
- 6- أقراص سي دي عدد (4).
- 7- ساعة توقيت.
- 8- أبسطة إسفنجية.

3-4 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2013\3\3م لغرض تحديد عدد التكرارات الكافية للأداء في الدرس والأوقات اللازمة لللبس وخلع الحبال فضلا عن تحديد مكان الحبال بالنسبة للرجلين وكيفية وضع الحلقات التي في الحزام والقدمين بصورة تجعل من استخدام الجهاز نافعا.

3-5 جهاز (الحبال المطاطية) المقترح :-

يتكون الجهاز المقترح من حزام بعرض (10) سم وبطول (1.5) متر مصنوع من مادة الكتان القوي مبطن من الداخل بطبقة من مادة الإسفنج ويربط الحزام حول الجسم بواسطة شريط لاصق قوي مثبت عليه في الوسط وعلى طرفي الحزام من الخارج أربع كلاليب تثبت على شكل صفيين متقابلين من الخلف متوازيين يكون إتجاه كل صف إلى الأعلى والأسفل، البعد بين الصفيين (20) سم كما يتكون الجهاز من (2) حبلان مطاطيان متساويان بالقوة والطول مربوط بنهايتي كل حبل كلاب تثبيت مغلقة من الخارج بشريط حافظ ، كما تكون من حزامان مصنوعان من الكتان ومبطنان من الداخل بطبقة من الإسفنج يربط اثنين منها على ، ويربطان على كاحل القدمين مربوط معه شريط تثبيت على كعب القدم وعليها كلاب تثبيت وكما موضح في الشكل رقم (1 و 2) ، وزن الجهاز الكلي هو (500) غم . والشكل (2) يبين أجزاء الحبال المطاطية المستخدمة.

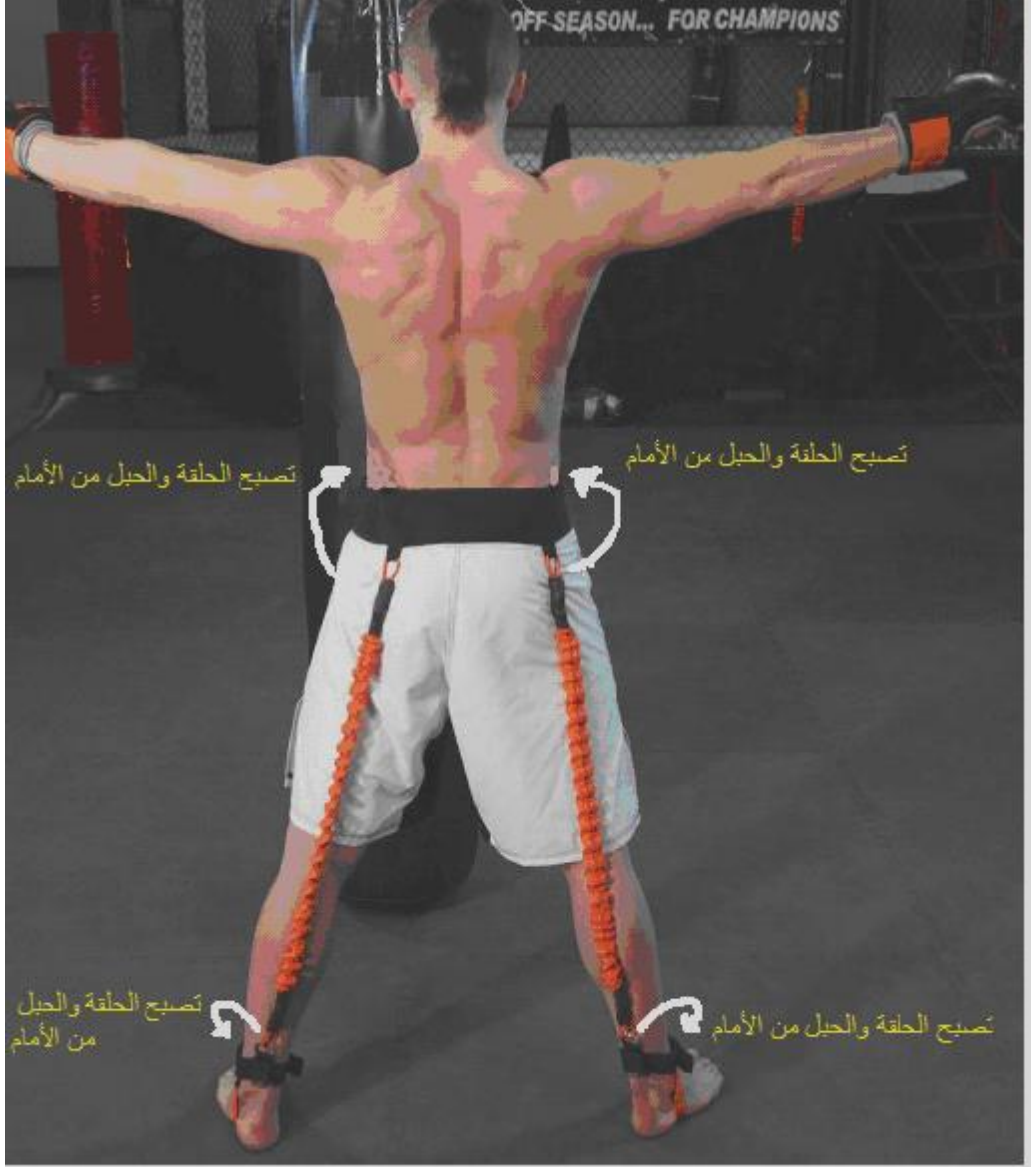


شكل (2) يبين أجزاء الحبال المطاطية المستخدمة



شكل (3) يبين الحبال المطاطية

قام الباحث باستخدام الأجزاء الموضحة في الشكلين (2 و 3) كون الجهاز الأصلي يحوي أربعة حبال مطاطية والحبلان الإضافيان هما للذراعين وقد تم استخدامه في دراسة سابقة (جمال سكران، ص 38) ولكن الباحث قام باستبعاد الحبال المطاطية للذراعين لكونها تعيق أداء مهارة الكب للاستناد الأمامي على العقلة فضلا عن أن الجهاز يتم لبسه بحيث يكون الحبلان من الأمام أي يلبس بالاتجاه المعاكس لما موضح بالشكل ولما تم استخدامه في الدراسة السابقة وحتى عند صنعه، بحيث يكون السحب من الأمام وباتجاه الأعلى ليسهل صعود الرجلين باتجاه بار العقلة، والشكلان (4 و 5) يوضحان ذلك



شكل (4)

يبين تغيير مكان الحبال المطاطية



شكل (5) يوضح الأداة المستخدمة في البحث بعد التغيير

3-6 التجربة الرئيسية

قام الباحث باعتماد التكرارات كأساس في تنظيم العملية التعليمية قيد البحث وقد استخدم الباحث (30) دقيقة من الجزء الرئيسي للدرس ما عدا الوحدة الأولى فقد كانت (90) دقيقة تقريبا لأنها تضمنت شرح وعرض المهارة فضلا عن تجزئتها وأدائها لغرض تعليم مهارة الكب للاستناد الأمامي بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة، وقد استمرت تجربة البحث (8) وحدات تعليمية وكما موضح في جدول (2)

جدول (2)

يبين الوحدات التعليمية والتكرارات في تعليم مهارة الكب للاستناد الأمامي على العقلة للمجموعتين التجريبية والضابطة

الوحدة	المهارة	التكرار	الملاحظات
1	تعريف وشرح وتجزئة مهارة الكب للاستناد الأمامي	ما يسمح به الوقت في الجزء الرئيسي كاملا من الدرس	التنبيه للأخطاء الشائعة وعرض المهارة
2	أداء المرجحة وخطف الرجلين نحو بار العقلة	4 لكل طالب	مساعدة اللاعب لإيصال قدمه إلى البار والساقين ممدودة
3	أداء مهارة الكب للاستناد الأمامي بالمساعدة	4 لكل طالب	الأداء الكامل للمهارة مع المساعدة
4	أداء مهارة الكب للاستناد الأمامي بالمساعدة	5 لكل طالب	الأداء الكامل للمهارة مع المساعدة
5	أداء مهارة الكب للاستناد الأمامي بالمساعدة	5 لكل طالب	الأداء الكامل للمهارة مع المساعدة
6	أداء مهارة الكب للاستناد الأمامي بالمساعدة	5 لكل طالب	الأداء الكامل للمهارة مع المساعدة عند الحاجة فقط
7	أداء مهارة الكب للاستناد الأمامي بالمساعدة	5 لكل طالب	الأداء الكامل للمهارة مع المساعدة عند الحاجة فقط
8	أداء مهارة الكب للاستناد الأمامي بالمساعدة	5 لكل طالب	الأداء الكامل للمهارة مع المساعدة عند الحاجة فقط

لقد تم تحديد التكرارات بناء على التجربة الاستطلاعية وما يسمح به الوقت المحدد خلال الجزء الرئيسي من الدرس بما لا يؤثر على منهج الجمناستك للمرحلة الثالثة. وقد وفر الباحث حبال مطاطية عدد (4) لتلافي الانتظار بين لاعب وآخر وإضاعة الوقت عند لبس وخلع الحبال المطاطية فضلا عن استخدام جهازي عقلة في نفس الوقت والموجودان في قاعة الجمناستك للطلاب. وبعد انتهاء تجربة البحث قام الباحث بتصوير الأداء المهاري لأفراد عينة البحث في مهارة الكب للاستناد الأمامي على جهاز العقلة بتاريخ 2013\5\2م وتم تحديد الدرجة من (10) وتم عرض الأداء على أربعة حكام (ملحق 1) وتم استبعاد أعلى وأقل درجة من درجات المحكمين واعتماد الوسط الحسابي للدرجتين الوسطيتين.

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS واستخرج :

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- اختبار (t) للعينات المستقلة.

4- عرض ومناقشة النتائج

4- 1 عرض ومناقشة نتائج الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار ألبدي

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في

الاختبار ألبدي في مهارة الكب للاستناد الأمامي على جهاز العقلة

المجاميع	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المعنوية الحقيقية sig	الفرق
شعبة (أ) تجريبية	22	6.818	1.629	0.000	معنوي
شعبة (هـ) ضابطة	24	4.729	1.581		

معنوي $0.05 \geq$

من جدول (3) كان الوسط الحسابي لشعبة (أ) التجريبية (6.818) بانحراف معياري (1.629) وكان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (4.729) بانحراف معياري (1.581) وظهرت المعنوية الحقيقية sig (0.000) وهي اقل من (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، وتظهر لنا الأوساط الحسابية تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة تفوقا واضحا فضلا عن ملاحظة اندفاع طلاب المجموعة التجريبية على استخدام الحبال المطاطية وإقبالهم على الأداء بلهفة واندفاع بسبب التشويق الذي وفره استخدام الجهاز.

إن استخدام الوسائل التعليمية لها دور هام في تحقيق الأداء العالي والوصول إلى أهداف رئيسية طويلة وقصيرة الأجل وهي تعطي قوة دافعة في تحفيز الرياضي على أداء مهارات الجمناستك⁽¹⁾.

فالأجهزة المساعدة تعد عاملا مهما في إيصال اللاعب إلى المسار الحركي المطلوب وبأقل جهد ممكن

(2)

(1) ISTVÁN MUNKÁCSI and others, **Role of motivation in artistic gymnastics by results of a questionnaire based international survey** , 6th INSHS International Christmas Sport Scientific Conference, 11-14 December 2011. International Network of Sport and Health Science. Szombathely, Hungary, VOLUME 7 , Proc1 , 2012, p91. المكتبة الافتراضية العراقية.

(2) شيماء عبد مطر ، يعقوب يوسف عبد الزهرة؛ المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين وبنات) ، ط 1) بغداد ، مكتب النور ، 2009) ص178.

وأن "رياضة الجمناستك تحتاج إلى أجهزة وأدوات مساعدة لتبسيط عملية التعلم وتسهيل المهارات بغية الإسراع بعملية التعلم ، لذا لجأ المختصون في هذا المجال إلى السعي الدائم والمستمر لتهيئة ظروف تعليمية سهلة ومتنوعة منها وهي ضرورية وأساس في العمليات التعليمية وأصبحت الأجهزة والأدوات التعليمية في الجمناستك جزءاً مهماً للارتقاء بالعملية التعليمية"⁽³⁾.

وبذلك فإن استخدام الحبال المطاطية قد حقق تفوقاً ملحوظاً في الأداء المهاري لمهارة الكب للاستناد الأمامي على العقلة لطلاب المرحلة الثالثة من خلال تسهيل الأداء وجعل الطالب يقوم بأداء المهارة بنجاح مما يحفزه ويجعله يحس بالمسار الحركي الصحيح للمهارة.

وبذلك فإن هذه النتيجة تنطبق مع فرض البحث وتحقق هدفه.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

من خلال النتائج التي توصل إليها البحث فقد استنتج مايلي :

- 1- إن استخدام الحبال المطاطية أثر ايجابيا في تعليم مهارة الكب للاستناد الأمامي على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال.
- 2- إن استخدام الحبال المطاطية يسهل كثيرا من عملية التعليم .
- 3- إن استخدام الحبال المطاطية يقلل كثيرا من المساعدة التي يحتاجها المتعلم لغرض إتمام الأداء.

5-2 التوصيات

- 1- استخدام الحبال المطاطية في تعليم مهارة الكب للاستناد الأمامي للطلاب على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال.
- 2- استخدام الحبال المطاطية في تعليم المبتدئين من جميع الفئات العمرية .
- 3- استخدام حبال مطاطية وبأطوال مختلفة مستقبلا وخاصة مع المراحل العمرية الصغيرة كون الجهاز مصمم بطول يلاءم البالغين.
- 4- توفير أعداد مناسبة من هذا الجهاز ووضعها في متناول مدرسي كليات التربية الرياضية لتعليم مهارة الكب للاستناد الأمامي على جهاز العقلة .
- 5- استخدام الحبال المطاطية في تعليم مهارة الكب للاستناد الأمامي على جهازي المتوازي والحلق للمبتدئين.
- 6- محاولة صناعة أجهزة وأدوات محلية وبمواصفات جيدة لأنها تكون بأسعار مناسبة فضلا عن صعوبة الاستيراد من الخارج.

(3) هدى شهاب جاري؛ تأثير استخدام جهاز عارضة التوازن النابضي المقترح في تعليم بعض المهارات ،(رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد)، 2001، ص15.

المصادر العربية والأجنبية

- ❖ أمين أنور الخولي، عدلي حسين بيومي؛ الجمناستك التربوي للأطفال والناشئة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991).
- ❖ جمال سكران حمزة؛ رسالة ماجستير أثر استخدام جهاز (الحوال المطاطية) في تطوير أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز الحلق في الجمناستك الفني للرجال، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 2013م.
- ❖ سامي ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 (عمان، دار المسرة للنشر والطباعة، 2000).
- ❖ شيماء عبد مطر، يعقوب يوسف عبد الزهرة؛ المبادئ الأساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين وبنات)، ط1 (بغداد، مكتب النور، 2009).
- ❖ صالح مجيد، بسمان عبد الوهاب، الجمناستك الفني التطبيقي، (دار الضياء للطباعة، النجف، ط1)، 2012.
- ❖ عباس أحمد السامرائي، عبد الكريم محمود؛ كفاية تدريسية في طرائق تدريب التربية الرياضية، (البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991).
- ❖ محمد إبراهيم شحاتة؛ دليل الجمناستك الحديث: (الإسكندرية، دار المعارف، 1981).
- ❖ هدى شهاب جاري؛ تأثير استخدام جهاز عارضة التوازن النابضي المقترح في تعليم بعض المهارات، (رسالة ماجستير، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد) 2001.
- ❖ **ISTVÁN MUNKÁCSI and others, Role of motivation in artistic gymnastics by results of a questionnaire based international survey , 6th INSHS International Christmas Sport Scientific Conference, 11-14 December 2011. International Network of Sport and Health Science. Szombathely, Hungary, VOLUME 7 , Proc1 , 2012. المكتبة الافتراضية العراقية.**

(ملحق 1)

الحكام الذين قوموا بالأداء لمهارة الكب للاستناد الأمامي على جهاز العقلة

الاسم	الاختصاص	مكان العمل

1	اد بسمان عبد الوهاب (حكم درجة أولى)	جمناستك\بايوميكانيك	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
2	أ.م.د. إسماعيل إبراهيم (حكم دولي)	جمناستك\بايوميكانيك	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
3	أ.م.د. ياسر نجاح	جمناستك\بايوميكانيك	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد
4	م.د. عامر سكران (حكم دولي)	جمناستك\علم التدريب	كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد