

## ملخص البحث

تمرينات خاصة باستخدام جهاز الترامبولين الطويل وتأثيرها في تعلم مهارة اليورشنكو على طاولة القفز بالجمناستك للناشئين

علي سعدي

أ.د هدى شهاب جاري أ.د اسماعيل ابراهيم محمد

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز الترامبولين الطويل لتعلم مهارة اليورشنكو على طاولة القفز. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة من لاعبين ناشئين بالجمناستك بعمر (11-14) 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 طاولة القفز. استخدم الجهاز المساعد مع جهاز طاولة القفز للمجموعة التجريبية ، وأما المجموعة الضابطة فقد استخدمت جهاز طاولة القفز فقط ، واستنتج الباحثان من خلالها إلى تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في تعلم المهارة قيد البحث ، كما إن الجهاز المساعد ساهم على تطوير مهارة اليورشنكو وذلك بإعطاء اللاعب التمرينات الخاصة للأجزاء الرئيسة المؤثرة في المهارة.

## ثوختهى تويذينةوة

راهينانة تايبةتكان بةبكارهيناني ناميري ترامثولينى دريذ وكاريطقري لة فيربوني كارامهى  
يورشينكو لةسقر تةثلةى بازدان لةجمناستك بو تازةثيطةيشنوان

عقلى سةعدي

ث.د. هودا شهاب جاري ث.د. نيسماعيل نيبراهيم موحمةمد

راهينانة تايبةتكان بةبكارهيناني ناميري ترامثولينى دريذ وكاريطقري لة فيربوني كارامهى يورشينكو لةسقر تةثلةى بازدان ، تويذوران ريبازي ئةزمونيان بةكارهيناوة لةسقر نمونةى ياريزاناني تازةثيطةيشنواني جمناستك لةتةمئني (11-14) كةذماريان (10) ياريزان بووة بةهقرمةمكي كراون بة دوو كؤمئلة ئةزموني وريككاري هقريةكة (5) ياريزان كة (24) يةكةى مةشقيان لةسقر ئيادةكراوة بةفرادى (3) يةكةى مةشقي لةهةفتيةك و بةكاتي (30 – 35) خولةك لةسقر ناميري تةثلةى بازدان.

ناميري يارمةتيذور بةكارهاتوة لةطقل ناميري تةثلةى بازدان بو كؤمئلةى ئةزموني، كؤمئلةى ريككاري تةثها ناميري تةثلةى بازداني بةكارهيناوة، تويذوران دةرةنجاميان كردووة بةوة سقركةوتني كؤمئلةى ئةزموني بةسقر كؤمئلةى ريككاري لةفيربوني كارامهى ذير تويذينةوة، هقروها ناميري يارمةتيذور بةشداربووة لة ثةرةئيداني كارامهى يورشينكو ئوويش بةثيداني راهيناني تايبتت بةياريزان بو بةشة سقركي وكاريطقريكةى كارامكة.

The aim of the study was to identify the effect of special exercises of using the trampoline longitudinal system to learn the (Yurchenko) skill on the jumping table device. The researchers used the experimental method on a sample of players from the group aged between (11-14) years old and the number of sample was (10) players were randomly divided into two experimental and control groups (5) players for each. Twenty four, training units were implemented (three times per week) and the duration of each unit exercise was between 30-35 minutes training module for the jumping table.

The assistive method was used with the Jumping Table device for the experimental group. Whereas, the control group only used the jumping table device. The researchers concluded that the experimental group was superior compared to the control group in learning the skill in under investigation. Furthermore assistive method has contributed to the development of Urshenko skill by giving the player specific exercises for the main parts of the skill.



## 1- التعرف بالبحث

### 1- 1 مقدمة البحث واهميته .

أصبحت الألعاب الرياضية احدى المقاييس لتقدم الدول , ورياضة الجمناستك الفني هو إحد الألعاب الرياضية الاولمبية التي لها نصيب وافر من الالوسمة , والمتتبع لهذه اللعبة يلاحظ التطور الكبير الحاصل في الاداء الحركي , وهذا لم يأت نتيجة الصدفة بل نتيجة للتطور الفني الذي شمل جميع نواحي الحياة , وقد اهتم الباحثون والمتخصصون في هذه الرياضة واستعانوا باستخدام العلوم النظرية مثل البايوميكانيك لغرض تحقيق الانجازات الرياضية في السباقات الدولية اذ أصبح التنافس في هذه البطولات غاية في الصعوبة , لدرجة أنه لايمكن تمييز أو دراسة الحركات المؤداة الا بتحليلها أو تحليل اتصال مراحلها مع بعضها .

إن الاداء الفني لأي حركة يخضع الى مجموعة من البرامج التدريبية التي تحدد جودة هذا الاداء , اذ إن تنفيذ الواجب الحركي وفقاً لهذه البرامج يحقق الانجاز الافضل مع تكامل الاداء وجماليته وتناسقه.

وتتميز المهارات الحركية في الجمناستك بتعددتها وصعوبتها وتنوعها وأختلافها بأختلاف أجهزة الجمناستك للرجال والنساء , وهذه المهارات تخضع الى الكثير من متغيرات الاداء الفني والتي تحدد جودة الاداء الفني لها.

تعد منصة القفز في الجمناستك احد أجهزة الجمناستك التي تتميز عن باقي الاجهزة من حيث التدريب والتقويم , اذ تقوم من خلال اداء اللاعب لمهارة واحدة او مهارتين حسب متطلبات البطولة . ومهارات منصة القفز موزعة على خمس مجاميع حسب تقسيم قانون التقويم الدولي وتعد المهارة قيد البحث ( اليورشنكو ) من ضمن قفزات المجموعة الخامسة والتي تحمل التسلسل ( 1 ) وقيمتها ( 2.0 ) درجتان وهي مفتاح لصعوبات اعلى ( وهي عبارة عن قفزة عربية متبوعة بقفزة يدين خلفية حيث تكون ذراع اللاعب على الارض ورجليه على لوح الارتقاء في القفزة العربية اما في قفزة اليدين الخلفية فتكون ذراعية على منصة القفز ) , ولنقل اثر التعلم اهمية كبيرة في الجمناستك الفني اذ يتم التدريب على المهارات على بساط الحركات الارضية واجهزته المساعدة ومن ثم الانتقال على الجهاز الاصلي وهذا ما سيتم في تعلم المهارة قيد البحث , من هنا جاءت اهمية البحث في تعليم هذه المهارة ليتسنى التدريب على المهارات الاصعب والتي يتنافس فيها ابطال العالم في البطولات مثل مهارة اليورشنكو المتبوعة بقلبتين خلفية منحية وغيرها من المهارات الاصعب ليتسنى للاعبين التأهل والتنافس في بطولة نهائيات جهاز طاولة القفز واحراز نتيجة جيدة .

### 2-1 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثان كونهما حكمان دوليان ومشاركان في تحكيم البطولات الدولية لاحظوا اتجاه معظم اللاعبين العالميين لأداء مهارة اليورشنكو والمتبوعة بالعديد من المهارات مثل ( متبوعة بقلبة مستقيمة مع اللف 360° او 720° او القلبتين المكورة او المنحنية .. الخ ) كما لاحظوا ابتعاد مدربيننا عن تدريب هذه المهارة خوفاً من الاصابة او لكونها مهارة يكون ادائها بالاتجاه الخلفي للجسم على الرغم من ان احد متطلبات التأهل لبطولة نهائي جهاز القفز هو اداء مهارتين من مجموعتين مختلفتين وهنا تكمن مشكلة البحث لذا ارتأ الباحثان استخدام جهاز الترمبولين الطويل لتعلم مهارة اليورشنكو على طاولة القفز وحث المدربين على تدريبها واستغلال هذا الجهاز المساعد والمتوفر في قاعة التدريب ليتسنى للعبين التأهل على هذا الجهاز في المشاركات اللاحقة.

### 3-1 هدف البحث

التعرف على تأثير تمارين خاصة باستخدام جهاز الترامبولين الطولي في تعلم مهارة اليورشنكو على طاولة القفز في الجمناستك الفني للرجال

### 4-1 فرض البحث

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة اليورشنكو على طاولة القفز

### 5-1 مجالات البحث

1- المجال البشري:- اللاعبين الناشئين في بغداد باعمار 11-14 سنة

2- الدراسات النظرية .

2 – 1 الترامبولين الطولي

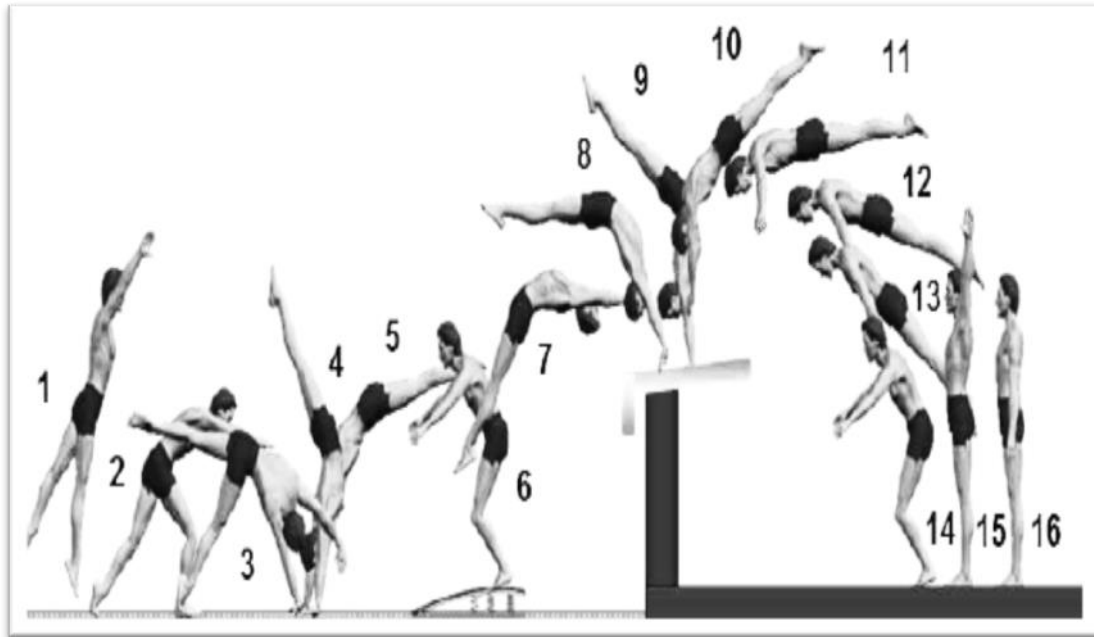
الترامبولين الطولي هو احد الاجهزة المساعدة في الجمناستك الفني صمم هذا الجهاز لغرض الخطوط الاكروباتيكية التعليمية لبياس الحركات الارضية كل القليبات الامامية والمتبوعة بحركات اللف والقليبات الخلفية المتبوعة بحركات اللف تؤدي في وسط جهاز الترامبولين وكذلك استخدام نهاية الجهاز في تعليم كل المهارات التي تؤدي على نهايات السلاسل الحركية على العقلة والارضية والقفز والمتوازي والحلق .

طول الجهاز الكلي ( 12.60 م ) وعرضه ( 2.90 م ) موجود على نهايتي الجهاز أبسطة واقية من الاصابات للامان ، يحتوي جهاز الترامبولين الطولي على شبكه مطاطية عرضها ( 1.50 م ) وارتفاعها عن سطح الارض ( 60 سم ) مربوطه بحبال مطاطية ذات مقاومه عالية عى مساند حديدية طولية . الهدف من أستخدام جهاز الترامبولين الطولي ما يلي :

1. مساعدة اللاعب في اداء المهارات من ناحية الامان
2. إعطاء قفز للاعب لتسهيل أداء المهارات بالتكنيك الصحيح
3. لعدم تشتت تفكير وتركيز اللاعب عند أداء تكنيك المهارة

2 – 2 النواحي الفنية لاداء مهارة اليورشنكو

يبدأ اللاعب من وضع الوقوف مع ضم الرجلين على مسافة لا تزيد عن 25 متراً تقاس من عمق الطاولة من الجهة القريبة منه، القفزة تبدأ من أول خطوة أو وثبة يؤديها اللاعب و لكن التقييم يبدأ من لحظة لمس القدم على لوحة سلم القفز يؤدي اللاعب مهاره العربية على الرندوف والهبوط على لوح سلم القفز ومن ثم اداء قفزة اليدين الخلفية والاستناد على منصة القفز والدفع بالذراعين باسرع وقت ممكن اذ ان كلما كانت لحضة التصادم قليلة كلما كان الطيران والهبوط بصورة صحيحة يجب أن يظهر اللاعب الارتقاء الواضح لمركز ثقل جسمه بعد الدفع باليدين في مرحلة الطيران الثاني، القفزة تنتهي بهبوط خلف الحصان بوضع الوقوف بقدمين مضمومتين سواءً مواجه للحصان أو أن تكون الطاولة خلف اللاعب ( أمامي أو خلفي).



### 3 – منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3 – 1 منهج البحث:

تعددت البحوث العملية وتعددت معها المناهج؛ وذلك لأن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث، وعليه كانت مشكلة البحث الحالية تتطلب تطبيق تمرينات خاصة لتعلم مهارات اليورشنكو على جهاز طاولة القفز للرجال، وكون مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية إذ أن من البديهي أن يسير الباحث مع المنهج التجريبي؛ لكونه من أكثر المناهج ملاءمة للبحث "حيث يسمح هذا المنهج بمعرفة قيمة تأثير المتغير المستقل عن المتغير التابع من خلال ملاحظة أي تغيير يطرأ على المتغير التابع" (1).

#### 3 – 2 عينة البحث .

إن اختيار عينة البحث من المشاكل التي تواجه الباحثين، ولاسيما لعبة الجمناستك التي تمتاز بالعمر التدريبي طويل الأمد وتعدد أجهزتها والمهارات المؤداة على هذه الأجهزة، مما يصعب على الباحث اختيار العينة ما لم تكن هذه العينة تمثل المجتمع الأصلي الذي يقوم بدراسته تمثيلاً صادقاً. والعينة التي اختيرت اشتملت على لاعبي منتخب الناشئين الجمناستك بأعمار (11-14) سنة، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية كون مفردات مراحل تعلم مهارة اليورشنكو تعطى على وفق نشرة الاتحاد الدولي للجمناستك بتسلسل إعطاء المهارات، وقد تم اختيار اللاعبين المنطوين تحت هذه الأعمار ومن المؤهلين لأداء هذه المهارة وكان عددهم (10) لاعبين. بعد ذلك تم تقسيمهم بالقرعة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) وكل مجموعة احتوت على (5) لاعبين. ولغرض تجنب العوامل التي تؤثر على نتائج التجربة، تم تكافؤ عينة البحث بنتائج الاختبار القبلي لمهارة (التنبؤ) على جهاز بساط الحركات الأرضية كونها تشابه مهارة اليورشنكو على طاولة القفز ويجب اتقانها قبل الانتقال وإدائها على جهاز طاولة القفز، وقد قومت من قبل مجموعة من الحكام الدوليين(\*) والجدول (1) يبين ذلك

#### جدول (1)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة التنبؤ على بساط الحركات الأرضية

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة *	المعنوية الحقيقية sig	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±			
مهارة التنبؤ	7.667	0.577	8	0.001	1.001	0,085	غير معنوي

\* معنوي  $0.05 \geq$

#### 3 – 2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة .

#### 3 – 2 – 1 وسائل جمع المعلومات .

- المصادر العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة والتجريب.

(1) جبار عبد الحميد وحمد خيرى كاظم؛ مناهج البحث في التربية الرياضية وعلم النفس: (القاهرة، دار النهضة العربية، 1973)، ص20.

(\*) ( الحكام الدوليين ( رعد جاسم ، عبدالكريم عارف ، عامر سكران ، محمود صالح )

- القياسات والاختبارات.
- استمارة جمع البيانات.
- استمارة تفرغ البيانات.
- فريق العمل المساعد.

### 3-2-2 الأجهزة والأدوات المستعملة .

- كاميرا فيديو عدد (1) نوع Sony بتردد (120) صورة / ثانية .
- جهاز لابتوب نوع (Lenovo) .
- أقراص (CD) .
- بساط إسفنج عدد (4) .
- جهاز طاولة القفز .
- جهاز الحركات بساط الارضية .
- الجهاز المساعد (الترامبولين الطويل) الموضح بالشكل (1) .
- برنامج تحليل حركي (Kinovea) .
- مقياس رسم .



الشكل (1)

يوضح الجهاز المساعد (الترامبولين الطويل)

### 3-3 التجربة الاستطلاعية .

اولاً: التجربة الاستطلاعية الخاصة بالتصوير الفيديوي .

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبين من أفراد العينة يوم الاربعاء الموافق 13 / 12 / 2017 وكان الهدف منها هو تجنب الاخطاء الممكن حدوثها اثناء تصوير الاداء الفعلي للتجربة من حيث زاوية الكاميرا وارتفاعها و بعدها عن جهاز طاولة القفز وكمية الاضاءة المناسبة حيث يجب وضع الكاميرا في المكان الذي تلتقط عدستها مجمل النواحي الفنية لأداء المهارة و كانت النتيجة من التجربة الاستطلاعية ما يلي :

1. تم ضمان التصوير الجيد باستخدام كاميرا واحدة والتصوير بسرعة (120) صورة / ثا .
2. تم ضمان تصوير جيد من خلال ضبط اعدادات الكاميرا بوجود اضاءة داخلية .
3. تم تحديد الموقع المناسب للكاميرا . حيث تبعد الكاميرا عن المنصة ( 5,80 ) متر وبأرتفاع ( 1,5 ) متر ، وذلك كي يسمح مجال الرؤية في الكاميرا بالتغطية الكاملة للمهارة .

ثانياً: التجربة الاستطلاعية الخاصة بالتمرينات .

أجريت هذه التجربة الاستطلاعية على لاعبين من أفراد العينة يوم الخميس الموافق 2017/12/14 في تمام الساعة الخامسة عصرًا في قاعة الجمناستك (المركز التدريبي لاتحاد الجمناستك)، وتم تطبيق وحدة تدريبية وتجريبية وكان الهدف من إجراء التجربة معرفة الآتي:

1. عدد تكرارات أداء اللاعبين والزمن الذي يستغرقه أداء التمرين .
2. مدى ملاءمة التمرينات على الترامبولين الطويل لمستوى أفراد العينة.
3. استبدال بعض التمارين لصعوبة أدائها من قبل اللاعبين الناشئين والاستعاضة بتمرينات ملائمة لمستوى العينة.

### 3- 4 الاختبار القبلي .

اجري الاختبار القبلي في يوم السبت الموافق 2018 / 12 / 16 في تمام الساعة الخامسة عصرًا في قاعة الجمناستك (المركز التدريبي لاتحاد الجمناستك) وتضمن الاختبار التالي :

### 3- 4- 1 الاختبار المهاري .

مهارة التنبو(القفزة العربية المتبوعة بقفزة اليدين الخلفية دون وضع اليدين على الارض)

- ◀ الهدف من الاختبار: قياس قابلية اللاعب على أداء المهارة.
- ◀ الأدوات المستعملة: جهاز بساط الارضية القانوني.
- ◀ وصف الاختبار: من الركضة التقريبية يودي اللاعب مهارة التنبو(القفزة العربية المتبوعة بقفزة اليدين الخلفية دون وضع اليدين على الارض)..
- ◀ حساب الدرجة: لقد تم تقويم المهارة من خلال الاداء الفني للمهارة والذي قيمته (10) درجات، ولقد استعان الباحث بخمسة محكمين دوليين معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك كلجنة لتقويم مهارة اللاعبين للمجموعة الضابطة والتجريبية على جهاز بساط الارضية من خلال شاشة اللابتوب للاختبار، وقد استعملت استمارة التقويم الخاصة حيث فيها درجة القضاة الأربعة، فضلاً عن درجة حكم الفصل التي تعتبر مقياساً لدرجات القضاة الأربعة؛ لمعرفة مدى تجانس درجات الحكام وبحسب الفروقات القانونية التي نص عليها قانون التحكيم الدولي للجمناستك، ثم يقوم حكم الفصل بشطب أعلى وأقل درجة وتجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسم على (2) لاستخراج درجة اللاعب النهائية وكما مبين في أدناه.

مجموع الدرجتين الوسطيتين

درجة اللاعب النهائية =

2

### 3- 5 التجربة الرئيسية .

اعتمد الباحثان في تطبيق برنامجهم التدريبي على آراء بعض المختصين\* في علم التدريب وعلى بعض مدربي فرق الجمناستك. وقد تم البدء بالبرنامج التدريبي يوم الاحد الموافق 2017/12/17 ولغاية يوم الخميس الموافق 2018/2/8 وقد استغرق تطبيق البرنامج التدريبي ( 8 ) اسابيع بواقع (24) وحدة تدريبية بمعدل ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع بزمان (30-35) دقيقة للوحدة التدريبية من الجزء الرئيسي المخصص لجهاز طاولة القفز.

### 3- 5- 1 التمرينات المستخدمة على جهاز الترامبولين الطولي .

التمرينات	الوحدة
-----------	--------

\* أ.د. عبد الرزاق كاظم ، أ.م.د. عبد الجبار عبد الرزاق ، م.د. عامر سكران ، م.م جمال سكران ، المدرب رعد جاسم ، المدرب احمد عويد

1	تعريف وشرح وتجزئة مهارة اليورشنكو
2	اداء مهارة القفزة العربية مع القفز الى الاعلى على جهاز الترامبولين الطويل
3	وضع بساط بارتفاع (1) م على الترامبولين الطويل واداء مهارة القفزة العربية مع القفز الى الاعلى والهبوط على البساط على الرجلين
4	وضع بساط بارتفاع (1.5) م على الترامبولين الطويل واداء مهارة القفزة العربية مع القفز الى الاعلى والهبوط على البساط على الرجلين
5	وضع بساط بارتفاع (1) م على الترامبولين الطويل واداء مهارة القفزة العربية مع القفز الى الخلف وأداء مهارة قفزة اليدين الخلفية والنزول على نفس البساط
6	وضع بساط بارتفاع (1.5) م على الترامبولين الطويل واداء مهارة القفزة العربية مع القفز الى الخلف وأداء مهارة قفزة اليدين الخلفية والنزول على نفس البساط
7	وضع بساط بارتفاع (1) م على الترامبولين الطويل واداء مهارة القفزة العربية مع القفز الى الخلف وأداء مهارة قفزة اليدين الخلفية على البساط والنزول على الرجلين على الترامبولين الطويل
8	وضع بساط بارتفاع (1.5) م على الترامبولين الطويل واداء مهارة القفزة العربية مع القفز الى الخلف وأداء مهارة قفزة اليدين الخلفية على البساط والنزول على الرجلين على الترامبولين الطويل
9	أعادة نفس الوحدة التدريبية السابعة مع التأكيد على المسار الصحيح للمهارة كاملة
10	أعادة نفس الوحدة التدريبية الثامنة مع التأكيد على المسار الصحيح للمهارة كاملة
11	اداء مهارة اليورشنكو على الارض (لوحة نهوض + بساط اسفنجي ارتفاع 1م بدل طاولة القفز )
12	اداء مهارة اليورشنكو على جهاز طاولة القفز القانونية

ملاحظة / المجموعتان التجريبية والضابطة قامتا بأداء نفس التكرارات وتحت إشراف مدربيهم والفرق في استخدام المجموعة التجريبية للجهاز المساعد (الترامبولين الطولي) فضلا لجهاز طاولة القفز بينما المجموعة الضابطة تدرت على طاولة القفز .

### 3 - 6 الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي يوم الاحد 2015/ 2 /21 في مهارات اليورشنكو وتم احتساب درجة المهارة من (10) درجات وتم تقويمها من قبل نفس الحكام الدوليين وبفس طريقة احتساب الدرجة .

### 3 - 7 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لغرض التوصل إلى النتائج التي تحقق أهداف البحث.

### 4 - عرض ومناقشة النتائج

4 - 1 عرض ومناقشة نتائج الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في مهارة اليورشنكو.

#### جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفرق بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي

الفرق	المعنوية الحقيقية *sig	قيمة (t) المحتمسبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	مهارة اليورشنكو
معنوي	0.003	6.532	0.18708	6.4000	تجريبية
			0.57009	4.8000	ضابطة

\* معنوي  $0.05 \geq$



من جدول (4) فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (6.4000) بانحراف معياري (0.18708) وكان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (4.8000) بانحراف معياري (0.57009) وكانت قيمة t المحسوبة (6.532) والمعنوية الحقيقية (0.003) وهي أصغر من (0.05) أي أن الفرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة اليورشنكو. ولصالح المجموعة التجريبية وبما أن الباحث كان حريصاً على توحيد كافة المتغيرات التي تتعرض لها كلا المجموعتان التجريبية والضابطة فإن هذا الفرق يعزى إلى استخدام المجموعة التجريبية جهاز الترامبولين الطولي الذي جعل اللاعبين يشعرون بالتغيير للأدوات المستخدمة عن الروتينية والقانونية لأن في مراحل التعلم لهذه المهارات تحتاج إلى أن يشعر اللاعب بالأمان عند الأداء وخاصة أن هذه المهارة تودى من وضع خلفي أي أن الأداء صعب جداً مثل الذي لا يرى الأشياء لذا جاء الجهاز المساعد ليجعل اللاعبين يشعرون بالأمان ومنحهم الثقة للأداء بدون خوف إذ 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"<sup>(1)</sup>.

فبالرغم من الفكرة المرسومة لدى اللاعبين من صعوبة مهارة اليورشنكو إلا أن استخدام الأدوات جعل من تعليمها للاعبين ممكناً . وقد لاحظ الباحثان استمتاع واندفاع اللاعبين المجموعة التجريبية نحو استخدام التمرينات على الجهاز المساعد والقيام بأداءها بصورة أسهل وباندفاع كبير إذا ما تمت مقارنتهم بلاعبين المجموعة الضابطة التي كان المدرب يبذل جهداً كبيراً في حثهم ومساعدتهم وتشجيعهم لغرض دفعهم للأداء.

فضلاً عن أن الترامبولين الطولي المستخدم ساعد في رفع مركز ثقل الجسم ومساعدة اللاعبين في أداء المهارة بمسار حركي جيد وعدم نزول مركز ثقلهم لأداء المهارة بارتفاع وانسيابية، ليسمح من أداء محاولات ناجحة وتحقيق تكرارات ناجحة تمكنهم من حفظ المسار الحركي الصحيح والمناسب للمهارة قيد البحث.

وهذه النتيجة فقد حقق الباحث هدف البحث في تعليم مهارة اليورشنكو على منصة القفز في الجمناستك الفني للرجال.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

استنتج الباحثان ما يأتي :

- 1- أن الأدوات المساعدة ذات مواصفات عالية الجودة لكونها تحمل عدد التكرارات من قبل اللاعبين خلال فترة إجراء البحث .
- 2- أن استخدام الأدوات المساعدة يساعد في تعليم مهارة اليورشنكو على منصة القفز في الجمناستك الفني للرجال .

### 5-2 التوصيات

يوصي الباحثان بما يأتي :

- 1- استخدام جهاز الترامبولين الطولي في تعليم مهارات ذات صعوبة أعلى على منصة القفز
- 2- استخدام جهاز الترامبولين الطولي في تعليم مهارات ذات الصعوبة العالية على جهاز بساط الحركات الأرضية.

## المصادر العربية والاجنبية

- ❖ أحمد توفيق، تأثير جهاز حسان القفز النابضي المقترح في سرعه تعلم قفزة اليدين الأمامية: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه بغداد، 1991).
- ❖ أمين أنور الخولي، عدلي حسين بيومي؛ الجمناستك التربوي للأطفال والناشئة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991).
- ❖ بسطويسي احمد وعباس احمد : طرق التدريب في المجال الرياضي ، : (الموصل ، مطبعة جامعه الموصل ، 1984 ) ،
- ❖ جبار عبد الحميد واحمد خيرى كاظم؛ مناهج البحث في التربية الرياضية وعلم النفس: (القاهرة، دار النهضة العربية، 1973).

(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 الاقراضية العراقية.91

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

❖ ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمارين الفنية : (، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 )

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

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

\* 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