وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثالث لكلية التربية الاساسية
في مجال العلوم الصرفة والموسوم:
(مؤتمر كلية التربية الاساسية في مجال العلوم الصرفة)
وتحت شعار
(بالعلوم الصرفة نبني واقعا معرفيا متجددا)
يومي الاحد والاثنين 21-2026/6/22

تأثير تمرينات خاصة باستخدام أداة مساعدة مقترحة في بعض القدرات الحركية ومستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين في الجمناستك الفني

م.د باسم مجيد محمد البدري (1) م.د عمر عويد صالح (2) أ.م.د ندى إبراهيم عبد الرضا (3)
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ـ جامعة تكريت
albadreebasim@tu.edu.iq omar.awied@tu.edu.iq
n.ib.sport@tu.edu.iq
07702098670 07800626989 07702707494

مستخلص البحث:
يهدف البحث الى اعداد تمرينات بالأداة المساعدة لتحسين مهارة الوقوف على اليدين، التعرف على تأثير هذه التمرينات في الصفات الحركية المتمثلة في (التوازن الثابت) استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته مشكلة وأهداف البحث. شمل مجتمع البحث (10) لاعبين ناشئين وتتراوح اعمارهم بين (9-13) سنة ، وكانت عينة البحث (7) لاعبين فقط، و شكلت عينة البحث نسبة (70%). اعتمدت الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة بيانات البحث الاحصائية. استنتج الباحث اثبتت التمرينات المستخدمة بالأداة المساعدة فاعلية جيدة في تحسين أداء مهارة الوقوف على اليدين والتوازن الثابت ،مساهمة الأداة المستخدمة في تبسيط مسارات الأداء المهاري للوقوف على اليدين وأضافت نوع جديد للتعامل مع التوازن الثابت وذلك لإضافة صعوبة التكيف للثبات ،الأداة المساعدة أدت الى تقليل المحاولات الخاطئة للأداء وذلك باستخدام السند الجيد وشمول التصميم للاداة مما أدى الى استثمار الوقت والجهد في الوحدة التدريبية وزمنها. واوصت الدراسة اجراء تمرينات أخرى واعتماد الأداة المساعدة في قاعات التدريب من قبل الكادر التعليمي التدريبي، اجراء دراسات مشابهة لتصميم واستخدام وأدوات مساعدة لمهارات حركية أخرى على اجهزة الجمناستك الباقية

الكلمات المفتاحية : تأثير ، اداة ، القدرات الحركية ، مهارة ، الجمناستك

- **ملاحظة : هل البحث مستل من رسالة ماجستير او اطروحة دكتوراه ؟ نعم : كلا : كلا**

المقدمة:

تعد لعبة الجمناستك الفني من الرياضات المهمة والتي هي في قمة الهرم الحركي من حيث الصعوبة والدقة الحركية كونها تفرض على لاعب الجمناستك قدرات بدنية وحركية كبيرة وذلك لتمكنه من السيطرة على أوضاع الجسم المهمة على أجهزته وعلى مختلف المحاور ومسطحات الجسم.

وتعتبر مهارة الوقوف على اليدين من اهم المهارات الأساسية اذ عن طريقها يستطيع اللاعب أداء مجموعة كبيرة من المهارات الأخرى وعلى اغلب اجهزته وخاصة جهاز بساط الحركات الأرضية اذ تعتبر مهارة الوقوف على اليدين مهارة أساسية كونها تربط مهارات أكثر صعوبة فظلا عن الوقوف على جهاز الحلق والمتوازي والمرور بالوقوف على اليدين بالعقلة وجهاز حصان الحلق كون هذين الجهازين ممنوع التوقف بالأداء عليها.

ان وصول اللاعب الى مرحلة الاوتوماتيكية في الأداء يتطلب الى أوضاع ومتطلبات خاصة في أجزاء جسمه بداية من وضع الكفين الى وضع الراس ومرونة الاكتاف ووضع الجذع الصحيح فظلا عن وضع الورك والقدمين حيث يجب ان تكون هذه الأجزاء التي ذكرناها بخط شاقولي واحد على قاعدة ارتكازه وهي اليدين من هنا تبرز اهمية القدرات الحركية المتمثلة بالتوازن الثابت والذي يرتبط بالتوافق العضلي العصبي وقوة عضلات الأطراف العليا المتمثلة بالأكتاف والتي تعمل سوية من اجل أداء مهاري جيد وتحقيق عالي للمهارة والمتمثل بالثبات والاستقرار ولتكتمل العملية التعليمية او التدريبية أصبح من اللازم التنوع في استخدام الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة والتي هي نصف عملية التدريب وعن طريقا يختزل الوقت والجهد فظلا عن التنويع في طريقة وأسلوب التدريب. اذ انها ترسم المجالات والمسارات الصحيحة للأداء.

اما أهمية البحث فتتجلى في تقديم الباحثون أسلوب تعليمي يدمج التمرينات الخاصة بالأداة التعليمية المقترحة والذي يسهم في تطوير مسارات مهارة الوقوف على اليدين وتنمية صفة التوازن الثابت

1. مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحثون الميدانية والعلمية لوحظ ان اغلب اللاعبين عند أداء مهارة الوقوف على اليدين وخاصة في مراحل تعليمها الأولية يعانون من كثرة الأخطاء المهاري والمتمثلة في وضع الجذع وكذلك وضع زاوية الاكتاف مما يؤدي الى أخطاء كبير ة وعدم الثبات او انه يحقق الثبات لكن الخصم كبير في النقاط من الأداء الفني

وتتجلى مشكلة البحث ان طرق التدريب المتبعة تفتقر الى أجهزة وأدوات مساعدة تعطي تغذية راجعة مباشرة او غير مباشرة عند الأداء للاعب او الأوضاع المطلوبة لكل جزء من أجزاء الجسم .لذا ارتأى الباحثون بتصميم تمرينات خاصة مدعمة بأداة مساعدة مقترحة هدفها مساعدة اللاعب في معالجة الأوضاع الخاطئة للجسم والتأثير على التوازن الثابت وتطويره .

2. أهداف البحث

1. اعداد تمرينات بالأداة المساعدة لتحسين مهارة الوقوف على اليدين
2. التعرف على تأثير هذه التمرينات في الصفات الحركية المتمثلة في (التوازن الثابت)

4-فروض البحث

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في بعض القدرات الحركية ومستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين ولصالح الاختبار البعدي

2مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من (10) لاعبين ناشئين وتتراوح اعمارهم بين (9-13) سنة وهي فئة الناشئين التابعين الى المدرسة التخصصية في بغداد ممن يتدربون في قاعة سمير خماس في وزارة الشباب والرياضة. وتم اختيار عينة البحث واستبعد من مجتمع البحث اللاعبين ذوي الأداء المهاري الجيد والذين يؤثرون في نتائج الاحصاء ليصبحوا (7) لاعبين فقط، وشكلت عينة البحث نسبة (70%) من مجتمع البحث. واستخدم الباحثون لاعبين ممن لا يشاركون في عينة التجريب للتجربة الاستطلاعية

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

استعان الباحثون بالوسائل البحثية الآتية: -

1-المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
2-الملاحظة والتحليل
3-شبكة الانترنيت
4-المقابلات الشخصية.
5-الاختبارات والقياس
6-الاستبانة
7-التجريب.

الأدوات والأجهزة المستعملة: - استعان الباحثون بالأدوات والأجهزة الآتية:-

1-ساعة توقيت الكترونية
2-شريط قياس
3-كاميرا تصوير نوع (Nikon)
4-جهاز لاب توب (hp)
5-بساط الحركات الأرضية
6-الأداة المساعدة

4-2 كيفية تصميم الأداة المساعدة: -

من خلال ما يتوفر للباحثون من معلومات عن الأجهزة والأدوات المختلفة الموجودة في قاعات التدريب في مراكز التدريب الداخلية ومن خلال اطلاع الباحثون على أساليب التدريب من خلال

شبكات الانترنيت وذلك ما يعرض على اليوتيوب. كون الباحثان فكرة لتصميم أداة مساعدة تسهم في تعلم وتحسين أداء مهارة الوقوف على اليدين ولإضافة نوع تدريبي اخر للوحدات التعليمية للوقوف على اليدين لذا تم وضع رسوم أولية بتصاميم بسيطة للأداة لتصنيعها وتجريبها تجريب اولي على اللاعبين ومن ثم ليتسنى اجراء اللازم بتصحيح تصميمها للوصول الى التصميم الجيد والاستفادة منه

2-4-1 مكونات وموصفات الأداة المساعدة المقترحة: -

1-القاعدة الحديدية الرئيسية:

وهي تمثل الإطار العام للأداة وتتكون من إطار حديدي صمم بشكل فني بحيث يكون مناسب لأعمار عينة البحث وبحيث أضاف هذا التصميم استقرار جيد على الأرض اذ وضع على اسفل زوايا قواعده الاربع قطع بلاستك مضغوط تمنعه من الاهتزاز اثناء أداء اللاعب مهارة الوقوف على اليدين مما يقدم امان أكثر للاعب.

2-قاعدة الاستناد الخشبية:

وهي قاعدة مربعة توضع او تثبت داخل الإطار الحديدي بشكل افقي وهي الجزء المهم بأداء مهارة الوقوف على اليدين حيث تعتبر منصة لحمل أجزاء الجسم كافة واستخدمت من الخشب غير المغطى باي طبقة أخرى من الاسفنج او الجلد لتعطي تثبيت أكبر لراحة اليد وتولد مرونة قليلة لحمل وزن الجسم وتوازن أكبر

3. سلاسل التثبيت للتوازن:

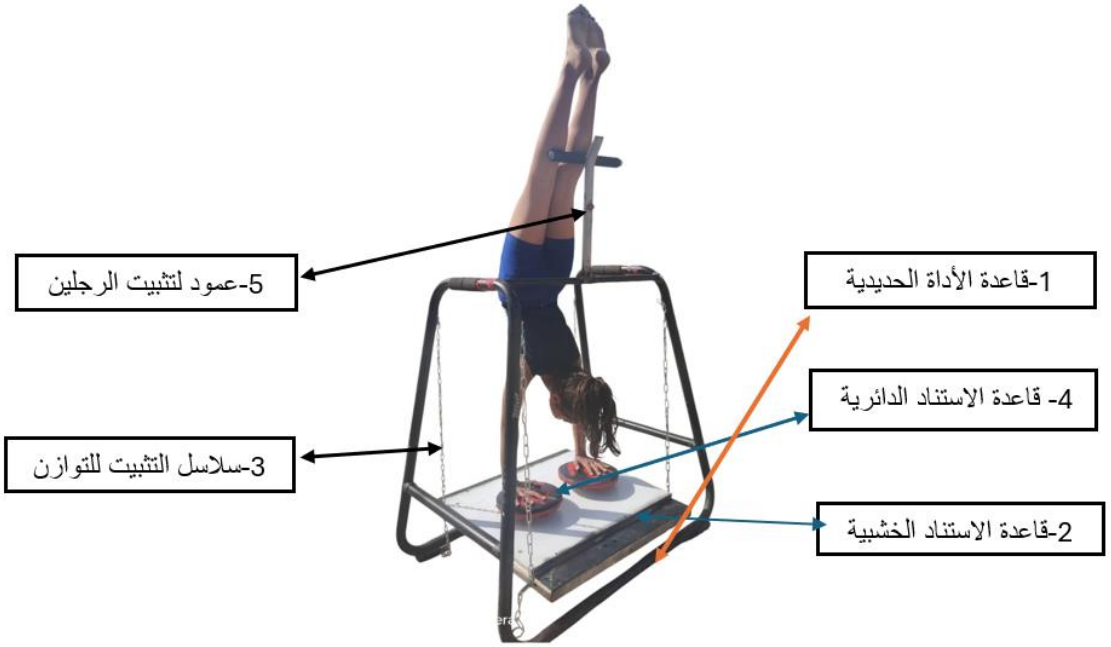
السلاسل الحديدية هي الجزء الرئيسي والمهم في الأداة كونها تعتبر الجزء الديناميكي له وهي أداة ربط بين القاعدة الرئيسية من الأعلى وقاعدة الاستناد الخشبية من الأسفل عملها الرئيسي هو السيطرة على كمية الاهتزازات الامامية والجانبية مما يجبر اللاعب باستخدام مجاميع عضلية للتثبيت أكثر وبالتالي يحقق التوازن وهو هدف البحث

4-قاعدة الاستناد الدائرية

وهي عبارة من قطعتين دائريتان تركب على القاعدة الخشبية وهي (تشبه قرص توازن) من خلال قطعة من البو لبرن الحر الحركة بحيث توفر صعوبة أكبر لتوازن الجسم وهذا من خلال رسم الكف فوقها بيحت تكون المساحة اقل مما يزيد من عدم الاستقرار للجسم وبالتالي يحقق للاعب سعة استجابة لتغيير الى الوضع الصحيح لاستقرار الجسم

5-**عمود لتثبيت الرجلين :**

وهو الجزء المهم من الأداة يزود اللاعب بالثبات من خلال الجزء العلوي المثبت علية مسند افقي مع الأرض ويكون هذا المسند مغلف مقطعة من الاسفنج المضغوط لعدم الاحتكاك ويضيف هذا الجزء مكان ارتكاز للجسم وهو يقدم مراحل أولى للتعلم من خلال ضبط استقامة الجسم للاعب فضلا عن منع انحراف الجسم الى الجانبية والامام والخلف ويضيف قدرة للحفاض على زوايا الجسم من خلال التغذية الراجعة وتصحيح أوضاع الجسم الصحيحة للأداء وكما مبين بالشكل التالي .



الشكل (1) يبين أجزاء الأداة المستخدمة

5-2 تجانس مجموعة البحث:

قام الباحثون بالتجانس لمجموعة البحث ولمعرفة توزيع العينة التوزيع الطبيعي لمهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية وكما موضح بالجدول التالي (1).

جدول (1) اعتدالية توزيع عينة التجريب في المتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	القياس	ن	س	الوسيط	ع	الالتواء
الطول	متر	7	115.1	114.0	3.184	.772
الوزن	كغم		26.42	26.00	.5345	.374
العمر	سنة		10.71	11.00	1.112	.249
التوازن	ث		4.871	5.00	.6473	.132
المهارة	درجة		5.257	5.100	.4577	.548

من الجدول (1) يتضح أن قيم معاملات الالتواء للعينة التجريبية في المتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين إي ابنها تنحصر ما بين (132.) (772.) مما يشير الى اعتدالية توزيع العينة.

6-2 اجراءات البحث الميدانية: -

1-6-2 توصيف الاختبارات الحركية والمهارية:

اجرى الباحثون اختبار التوازن الثابت باعتباره اهم صفة حركية مرتبطة بأداء المهارة كون أحد متطلبات أداء هذه المهارة هو الثبات 2 ث لاحتسابها من المحكمين او المقيمين للأداء المهاري المرتبط بالوقوف على اليدين. وكما اجرى الباحثون اختبار مهارة الوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية

2-6-1-1اختبار التوازن الثابت (الكريمي، 2019، ص74)

اسم الاختبار :- بمسك العصا والوقوف بقدم واحدة على عارضة التوازن

الغرض من الاختبار :- قياس التوازن الثابت

طريقة الاداء :- يقوم المختبر بالوقوف على قدم واحدة على عارضة التوازن ويتم مسك عصا من الطرفين بأوسع مدى للذراعين وهي ممدودتين للأعلى ويتم حساب الوقت الذي يستغرقه المختبر

طريقة الحساب :- يتم تسجيل الوقت من (1-10) ثانية ويأخذ أفضل وقت للمختبر.

2-6-1-2اختبار الوقوف على اليدين Muhsen, T. A. (2024)p478

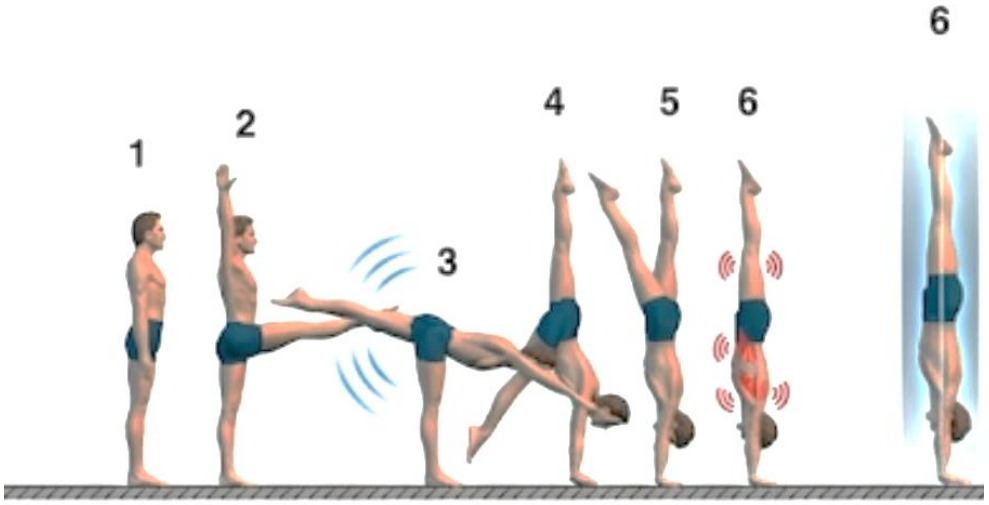
الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الأداء ومعرفة الدرجة النهائية التي يحصل عليها الرياضي لأداء الوقوف على اليدين على بساط الحركات الارضية

أداة الاختبار: جهاز بساط الحركة الأرضي

تقييم الاختبار: يُقيّم الاختبار وفقًا للأداء الفني المتفق عليه بين المعلمين، وذلك بحساب أخطاء اللاعب، حيث أن أعلى درجة يحصل عليها على الجهاز هي عشر درجات.(10)

إجراءات الاختبار: يتخذ اللاعب المختبَر وضعية الاداء، واقفًا رافعًا ذراعيه عاليًا، ثم يؤدي المهارة بحركاتها الصحيحة. الثبات (2) ثانية

للتسجيل: يتم إجراء التقييم بواسطة أربعة حكام، وفقًا لتقييم داخلي من قبلهم. يُؤخذ متوسط الدرجتين ويُقسم على (2) لاستخراج النتيجة النهائية للاعب. يتكون تقييم الأداء من (10) درجات وفقًا للاتفاق.



الشكل (2) يوضح اداء مهارة الوقوف على اليدين

2-6-2التجربة الاستطلاعية: -

اجريت **التجربة الاستطلاعية** بتاريخ 14 / 4 / 2025 م. وكان الغرض من إجرائها هو للتعرف على:-

1. ملائمة الاختبارات والتمرينات لعينة البحث.
2. ملائمة الأدوات والأجهزة المستعملة.
3. الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
4. تفهم فريق العمل المساعد لمجريات العمل.
5. التعرف على أهم المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثون في سير عملهم.

وقد حققت التجارب الاستطلاعية أغراضها من حيث :-

1. التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة وتوافرها لتنفيذ التجربة الرئيسة .
2. التأكد من أن الاختبارات التي تم ترشيحها من قبل السادة الخبراء والمختصين فضلا عن التمرينات المعدة ملائمة للعينة.
3. تم التعرف على المدة الزمنية لتنفيذ الاختبارات.
4-معرفة فريق العمل المساعد بواجباتهم .

3-6-2 الاختبارات القبلية :-

بعد التأكد من صلاحية الأداة المستخدمة قام الباحثون بإجراء الاختبار القبلي اذ تم اجراءه بتأريخ 21 / 4 / 2025 م. في الساعة الرابعة عصراً على عينة التجربة الرئيسة في قاعة سمير خماس ومن ثم قام الباحثون باجراء اختبار قبلي للمجموعة البحث لاختبار القدرات البدنية بتاريخ22 /4

2025/. إذ قاموا بتصوير الاداء بكاميرا فيدوية وتم عرض التصوير على مجموعة من المقيمين للأداء المهارة () حيث تم احتساب لدرجة كل لاعب حسب اتفاق المقيمين الاربعة بتقييم المهارة من(10) درجات(عن طريق شطب اعلى درجة واقل درجة وجمع الدرجتين الوسطتين وتقسيمهم على 2 تستخرج الدرجة النهائية للاعب) ولمحاولتين وقد قيم الاداء حكام معتمدين من الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك.

4-6-2 اعداد التمرينات الخاصة: -

من خلال خبرة الباحثون الاكاديمية والعملية والاطلاع على العديد من المصادر والدراسات المشابهة قاما باستخدام تمرينات خاصة وباستخدام الإدارة المساعدة لتعلم لتطوير أداء المهارة قيد البحث

1	**باستخدام القاعدة الخشبية بدون تثبيتها بالحبال على القاعدة الرئيسية الحديدية من خلال وضعها على سطح صلب بحيث لا تتحرك وبدون اهتزازات عمل الوقوف على اليدين على القاعدة الدائرية المتحركة وتثبيت الرجلين على عمود التثبيت الحديدي الافقي**	
2	**نفس التمرين الأول ومن خلال تثبيت الرجلين يبدا اللاعب بتحريك الكفين المستندين على القاعدة الدائرية يمين ويسار مع ترك الرجلين في الأعلى واعادتها على الشفت الحديدي**	
3	**تثبيت القاعدة الخشبية بالحبال على القاعدة الحديدية الرئيسة ورفع القاعدة الدائرية من على القاعدة الخشبية ويقوم اللاعب بأداء مهارة الوقوف على اليدين مع الاستناد على الشفت الحديدي ومحاولة الوقوف على اليدين من دون الاستناد على الشفت الحديدي**	

4	نفس التمرين رقم 3 لكن يتم تثبيت القاعدة الدائرية على القاعدة الخشبية ويعيد أداء التمرين بتحريك الكفين يمين ويسار	
5	نفس التمرين رقم 4 يقوم بتقليل ارتفاع الشفت الحديدي بيحيث يكون بمستوى الورك ومحاولة الثبات مرة أخرى	
6	نفس التمرين رقم 5 يرفع الشفت الحديدي من الاذرع الجانبية ويحاول اللاعب الوقوف والثبات لأكثر من 5دقيقة	
7	يعاد التمرين رقم 1 مع رفع الشفت الحديدي ومحاوله أداء المهارة مع تحريك الكفين يمين يسار	
8	نفس التمرين رقم 7 ترفع القاعدة الدائرية ومحاولة الثبات لاكثر من 10د	

الشكل (3)يوضح تمرينات الوقوف على اليدين المستخدمة مع الاداة

2-6-5 التجربة الرئيسية:-

قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية الخميس بتأريخ23 / 5 / 2025 م. في الساعة الثالثة عصراً بعد معرفة نتائج الاختبار القبلي وشملت التجربة الرئيسية التدريب على التمرينات الخاصة بجهاز البساط اذ تم تنفيذ التمرينات على طول المدة الزمنية المقررة للمنهاج واستمرت التجربة (4) اسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعياً وان وقت الوحدة التعليمية (150) دقيقة والقسم الرئيسي الخاص بجهاز بسلط الحركات الارضية كان (35)دقيقة وقد استند الباحثون في وضعهم للتمرينات الخاصة في تحسين مهارة (الوقوف على اليدين) على خبرته التدريسية واراء خبراء الجمناستك .

2-6-6الاختبار البعدي:-

بعد إن انتهى الباحثون من التجربة الرئيسية أجرى الاختبار البعدي للمهارة واختبار التوازن الثابت لمجموع عينة البحث وذلك بتاريخ 27 / 6 /2025 م مراعي في ذلك ان يتم الاختبار بنفس الظروف التي اجري فيها الاختبار القبلي.إذ قام بالتصوير الفيديوي للأداء وتم عرض التصوير على نفس المقيمين. إذ تم تقييم الأداء لكل مهارة (10) درجات بواسطة استمارة تقييم الأداء وتمت عملية احتساب الدرجات من قبل الحكام بنفس الطريقة التي اتبعت في الاختبار القبلي ، علماً ان كل لاعب قام بمحاولتين.

2-7 الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج القيم الاحصائية لنتائج البحث.

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. النسبة المؤية
4. قيمةTللعينات المستقلة

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

3-1عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث وتحليلها:

الجدول (2) يبن نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة في متغيرات البحث وفرق الأوساط والانحرافات وقيمة T والدلالة

متغيرات البحث	ن	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		فَ	ع ف	قيمة ت	المعنوية	الدلالة
			سَ	±ع	سَ	±ع					
اختبار التوازن	7	ث	5.257	.4577	6.500	.4830	1.242	.6106	5.385	.002	دال
اختبار المهارة		درجة	4.871	.6473	5.957	.6654	1.085	.1069	26.870	.000	دال

معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ ≤ (0.05) عند درجة الحرية 7 -1 =6

2-3 المناقشة

من خلال ماورد في النتائج الظاهرة في الجدول (2) والشكل (4) والتين يبينين الأوساط الحسابية والمعنوية الحقيقية لنتائج الاختبارين القبلي وبالعدي لأداء مهارة الوقوف على اليدين يتضح انه يوجد اختلاف في نتائج الأوساط الحسابية في الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون هذا التغير ولو بنسبة قليلة للأداء المهاري للوقوف على اليدين لكن البرنامج المستخدم والاداة أضافت مستوى ونوع تدريبي جديد للاعبين.

" إنَّ استعمال منهج تعلمي بوسائل مساعدة يكون لها دور كبير في تعليم المهارات الحركية، حيث تساعد هذه الوسائل على جعل عملية التعليم أكثر سلاسة، من خلال تقليل العبء الملقى على عاتق المدرس، وتمكينه من التركيز على نقل المهارة بشكل فعَّال وآمن إلى الطالب، مما يجعل التعلم أكثر تنظيمًا وانضباطًا (ناجي، إسماعيل، 2023،ص 230)

أن الوسائل التعليمية لا تقتصر فقط على الدعم الفني، بل تمتد لتكون أداة استراتيجية تضمن السلامة، وتحفز المتعلم، وتقلل من أعباء المدرس، وتدعم الاستيعاب التدريجي للمهارات المعقدة، مما يجعلها عنصراً لا غنى عنه في ميدان تعلم المهارات الحركية، وخاصة في رياضة الجمناستك. (عدنان، 2025.ص22) فالوسائل المساعدة هي مجموعة من الأجهزة والأدوات والمواد التي يستخدمها المدرب لتحسين عملية التعلم وتقصير مدتها وتدريب اللاعبين على المهارات ،إذ اخذ المدربون و ذو الاختصاص في الآونة الأخيرة يبدون اهتماما واضحا بالوسائل المساعدة في التعلم والتطور وبأقل وقت وجهد ممكن.
(يوسف وصلاح،2013 .ص19) ويتفق الباحثون مع دراسة (محمد واخران، 2015، ص 3) والتي تشير الى تسليط الضوء على أهمية الأدوات المصنعة والمساعدة في أداء المهارات مؤكد أن مثل هذه الأدوات تضمن بقاء مركز الثقل للجسم في وضع مناسب يسمح بأداء المهارة بالارتفاع المطلوب، مما يقلل من الأخطاء الفنية، ويمنح اللاعب قدرة أكبر على التحكم، كما بينا أن هذه الوسائل تقلل من المجهود البدني والذهني الذي يبذله المدرب أثناء الدعم اليدوي للطالب، فضلًا عن دورها في تعزيز عامل الأمان خلال تنفيذ المهارات الخطرة والمعقدة، واما التمرينات الخاصة فان لها دور كبير في رفع كفاءة اللاعب ذهنيا وبدنيا وبما يناسب الأداء المهاري الخاص بتلك المهارة فيشير (محمد، أنور، 2007،ص 291) الى التمرينات الخاصة بانها تلك التمرينات المخصصة لترقية وتكامل الأداء والخصائص الحركية البارزة والتي لها صفة الجسم خلال الحركة الأساسية للمسابقة وتودي وظيفتها عندما تكون قريبة الشبه بدرجة كافية من الأداء للمسابقة الأساسية" .

جدول (3) فرق الأوساط الحسابية ونسبة التحسن بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير البحث

المتغيرات	(س) قبلي	(س) بعدي	فرق الاوساط	نسبة التحسن المئوية
التوازن	5.257	6.500	1.242	23.64%
المهارة	4.871	5.957	1.085	22.29%

وبالنظر الى الجدول (3) والشكل (5) التي تمثل نسب التحسن يلاحظ إن نسبة التحسن لاختبار التوازن والتي قيمتها (23.64%) تشير إلى أن الأداة المساعدة المستخدمة في عملية التعلم قد ساهمت في ضبط دقة ترابط زوايا الجسم ووقوعها على خط عمل قوة شاقوليه واحدة واعطت للتوازن الثابت استقرار اكثر من خلال توزيع العمل للعضلات العاملة بطريقة اكثر اقتصادية " وهذا يتيح إلى إيجاد علاقة وطيدة بين تحقيق الشروط البايوميكانيكة وأداء مهارات الجمناستك التي تعتمد بالدرجة الأساس على زوايا مفاصل الجسم عند أداء أي مهارة ولاسيما المهارات الصعبة والتي تعتمد على كيفية انتقال مركز ثقل الجسم أثناء الحركة والحفاظ على توازن الجسم على

الجهاز"(Aceski, Spasovska , 2019,p 2) اما البياتي (البياتي، 2008،ص 27). فيوكد الى ان التحليل البايوميكانيكي له أهمية كبيرة حيث يهدف إلى تحديد المعايير البايوميكانيكية التي يتم الحصول عليها من التحليل الكمي، ومن ثم تحديد العوامل الحاسمة للأداء الناجح للتقنية الرياضية، إن دراسة الحركة من وجهة النظر البايوميكانيكية أسهمت في حدوث التقدم الملموس بالإنجاز الرياضي من خلال إيجاد الحلول الحركية الناتجة عن الاستثمار الجيد لقوى الرياضي الذاتية وما يرتبط بذلك من قوى خارجية تؤثر وبشكل مباشر في الحركة" (عبد الله،1997 .ص2)

اما إن نسبة التحسن لاختبار المهاري والتي قيمتها (22.29%) فانه اتوكد ان لاستخدام الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة أهمية كبيرة في العملية التعليمية والتدريبية فهي تعتبر نصف مستوى التعليم لأنها توفر للاعب بدائل مساعدة جيدة تتيح له التدريب من دون مساعدة المدرب اليدوية وتقتصر على التغذية الراجعة ان استعمال مصطلح الوسائل المساعدة في العملية التعليمية أضحى شيئا أساسيا ومهما للتواصل بين المدرب واللاعب في نقل المعلومات والخبرات وذلك عن طريق استعمال بعض الأجهزة و الأدوات المختلفة في عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي بوجه عام والتي تعد عاملا مهما في توصيل اللاعب إلى الأداء المطلوب وبأقل جهد ووقت ممكن ، لهذا اهتم المختصون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا في إيجاد الوسائل والأدوات الكفيلة بتطوير مستوى الأداء الفني والدقة للمتعلمين او اللاعبين وذلك من خلال ابتكار أجهزة وأدوات للتعليم والتدريب تساعد على مهمة المدرس او المعلم في الاستثمار الجيد للوقت المخصص للتعليم والتدريب وبكفاءة عالية . (عبد زيد،2008 .ص170)

4.الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1. اثبتت التمرينات المستخدمة بالأداة المساعدة فاعلية جيدة في تحسين أداء مهارة الوقوف على اليدين والتوازن الثابت
2. مساهمة الأداة المستخدمة في تبسيط مسارات الأداء المهاري للوقوف على اليدين وأضافت نوع جديد للتعامل مع التوازن الثابت وذلك لإضافة صعوبة التكيف للثبات

4-2 أهم التوصيات:

1. اجراء تمرينات أخرى واعتماد الأداة المساعدة في قاعات التدريب من قبل الكادر التعليمي التدريبي
2. اجراء دراسات مشابهة لتصميم واستخدام وأدوات مساعدة لمهارات حركية أخرى على اجهزة الجمناستك الباقية.

المصادر

1- البياتي، فردوس مجيد امين (2008): تأثير تدريب القوة الخاصة في بعض المتغيرات البايوميكانيكية والأداء الفني لمهارة القلبة الهوائية المكورة على عارضة التوازن للناشئات، أطروحة دكتوراه منشورة، العراق، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- خالد نجم عبد الله : العلاقة بين بعض المتغيرات البايوميكانيكية للتصويب المحتسب بثلاث نقاط من القفز في كرة السلة ،أطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،1997، ص2.

3- سامر يوسف و وسام صلاح. التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية،ط1،لبنان: دار الكتب العلمية، 2013، ص19.

4- عدنان، عبد الرحمن أحمد .(2025) .تأثير تمرينات خاصة على وفق زاويتي الكتف والورك باستخدام جهاز (A-M-Y) في بعض المتغيرات الكينماتيكية وأداء مهارة الطلوع بالكب على جهاز العقلة [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة سامراء.

5- محمد، إسماعيل إبراهيم وعبد العزيز، تماضر وحمزة، جمال سكران (2015) تأثير تمرينات خاصة باستخدام أدوات مساعدة في تعليم مهارة الكب على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال، مجلة جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

6- محمد، جمال وأنور، ناهد (2007): الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الاداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين، مصر، الإسكندرية، منشاة المعارف.

7- ناجي، بشار حميد عبدالمجيد وإسماعيل، علي رعد (2023): إثر منهج تعليمي بوسائل مساعدة في تعلم مهارة الكب على جهاز العقلة، المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والاجتماعية والعلمية، العدد 11.

8- ناهده عبد زيد الدليمي . أساسيات في التعلم الحركي ،ط 1 ،النجف الاشرف : دار الضياء للنشر والتوزيع ، 2008 م ، ص 170.

9- ACESKI, ALEKSANDAR AND SPASOVSKA, Katerina (2019): THE KINEMATIC DIFFERENCES IN THE GLIDE KIP ON HORIZONTAL BAR BETWEEN THE ELITE GYMNAST AND STUDENT, Republic of Macedonia, Faculty of physical Education, Sport and Health, University "Sc. Cyril and Methodius" Skopje, Volume 5, Issue 3

المصادر :

1- Al-Bayati, Firdous Majeed Amin (2008): The Effect of Special Strength Training on Some Biomechanical Variables and Technical Performance of the Ball-and-Ball Air Twist on the Balance Beam for Junior Girls, Published Doctoral Dissertation, Iraq, University of Baghdad, College of Physical Education and Sports Sciences.

2- Khalid Najm Abdullah: The Relationship Between Some Biomechanical Variables of Three-Point Shooting from Jumps in Basketball, Doctoral Dissertation, University of Baghdad, College of Physical Education, 1997, p. 2.

3- Samer Yousef and Wissam Salah. Motor Learning and its Applications in Physical Education and Sports, 1st ed., Lebanon: Dar Al-Kutub Al-Ilmiya, 2013, p. 19.

4- Adnan, Abdul Rahman Ahmed (2025). The Effect of Special Exercises According to Shoulder and Hip Angles Using the A-M-Y Device on Some Kinematic Variables and Performance of the Pull-Up Skill on the Horizontal Bar [Unpublished Master's Thesis]. College of Physical Education and Sports Sciences, Samarra University.

5. Mohammed, Ismail Ibrahim, Abdul Aziz, Tamadher, and Hamza, Jamal Sakran (2015). The Effect of Special Exercises Using Assistive Devices on Teaching the Pull-Up Skill on the Horizontal Bar in Men's Artistic Gymnastics. Journal of the University of Baghdad, College of Physical Education and Sports Sciences.

6. Mohammed, Jamal, and Anwar, Nahed (2007). Metrological Foundations for Evaluating the Physical, Skill, and Tactical Performance Levels of Athletes. Egypt, Alexandria, Dar Al-Maaref.

7. Naji, Bashar Hamid Abdulmajid, and Ismail, Ali Raad (2023). The Effect of an Assistive Methodology on Learning the Pull-Up Skill on the Horizontal Bar. Iraqi Journal of Human, Social, and Scientific Research, Issue 11.

8. Naheda Abdul Zaid Al-Dulaimi. Fundamentals of Motor Learning, 1st ed., Najaf: Dar Al-Dhiya for Publishing and Distribution, 2008, p. 170.

9- ACESKI, ALEKSANDAR AND SPASOVSKA, Katerina (2019): THE KINEMATIC DIFFERENCES IN THE GLIDE KIP ON HORIZONTAL BAR BETWEEN THE ELITE GYMNST AND STUDENT, Republic of Macedonia, Faculty of Physical Education, Sport and Health, University "Sc. Cyril and Methodius" Skopje, Volume 5, Issue 3

وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثالث لكلية التربية الاساسية
في مجال العلوم الصرفة والموسوم:
(مؤتمر كلية التربية الاساسية في مجال العلوم الصرفة)
وتحت شعار
(بالعلوم الصرفة نبني واقعا معرفيا متجددا)
يومي الاحد والاثنين 21-2026/6/22

The Effect Of Specific Exercises Using A Suggested Aid On Certain Motor Skills And The Level Of Handstand Performance In Artistic Gymnastics

Assist. Prof. Dr.Basim Majeed Mohammed Al Badree [1]
College of Physical Education and Sports Sciences
University of Tikrit
Iraq
albadreebasim@tu.edu.iq

Assist. Prof. Dr. Omar Awied Saleh(2)
College of Physical Education and Sports Scienc
Tikrit University
Iraq
omar.awied@tu.edu.iq

Assistant. Prof Dr.Nada Ibrahim Abdul Redha (3)
College of Physical Education and Sports Scienc
Tikrit University
Iraq
n.ib.sport@tu.edu.iq

Abstract:

The research aims to prepare exercises with the aid tool to improve the skill of standing on the hands, to identify the effect of these exercises on the motor qualities represented in (static balance) The researchers used the experimental method to suit the problem and objectives of the research. The research population included (10) young players between the ages of (9-13) years, and the research sample was (7) players only, and the research sample constituted (70%). The statistical package (SPSS) was adopted to process statistical research data. The researcher concluded that the exercises used by the utility tool proved to be effective in improving the performance of the skill of standing on the hands and fixed balance, the contribution of the tool used in simplifying the paths of the skill performance of standing on the hands and added a new type to deal with the fixed balance in order to add the difficulty of adaptation to the stability, the utility led to the reduction of wrong attempts to perform by using the good support and the comprehensive design of the tool This led to the investment of time and effort in the training module and its time. The study recommended conducting other exercises and adopting the aid in the training halls by the training teaching staff, and conducting similar studies for the design, use, and assistive tools of other motor skills on the remaining gymnastics equipmen.

Keyword:- Impact, tool, Motor abilities, skills, gymnastics

Note: The research is based on a master's thesis or a doctoral thesis (if any) NO.