

## علاقة القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلی والعليا بمستوى الاداء المهاری لمهارة قفزة هشت على حصان القفز في جمناستك الاجهزة للسيدات

م.د زيني مشکو حجي ال مراد  
أ.م.د نغم مؤید محمد  
أ.د عبد الجبار عبد الرزاق

## ملخص البحث

هدف البحث الى :

- التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الاطراف العلیا بمستوى الاداء بقفزة هشت على جهاز منصة القفز في جمناستك الاجهزة للسيدات.

- التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلی بمستوى الاداء بقفزة هشت على جهاز منصة القفز في جمناستك الاجهزة للسيدات.

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمة طبيعة الدراسة . حيث تكونت عينة البحث من طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن ( ٤٠ طالبة) تم اختيارهن بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والبالغ (٥٠) طالبة .

واستنتاج الباحثون

- وجود علاقة ذات ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية للأطراف العلیا ومستوى الاداء بقفزة هشت على جهاز منصة القفز في جمناستك الاجهزة للسيدات.

- وجود علاقة ذات ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية السفلی ومستوى الاداء بقفزة هشت على جهاز منصة القفز في جمناستك الاجهزة للسيدات .

- واصى الباحثون

- اوصى الباحثون ضرورة تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلیا والسفلی للطالبات لما لها اهمية في جميع الفعاليات وخاصة الجمناستك الكلمات المفتاحية : حسان القفز ، القوة الانفجارية للأطراف العلیا والسفلی ، قفزة هشت على حسان القفز

## ١- مقدمة البحث

المعروف لدى الجميع ان كل الفعالیات الرياضية كثيرة ومتعددة وتختلف فيما بينها حسب طبيعة الاجهزة والأدوات المستخدمة في كل فعالیة، والجمناستك من ضمن الفعالیات المتعددة كأداء وكاستخدام للأجهزة في الاداء ، وكغيرها واكبت التطور الحاصل في التدريب للوصول الى اعلى مستوى في الانجاز، ولتنوع الاجهزة في الفعالیة تنوّعت المهارات الحركية في كل جهاز من اجهزة الجمناستك لذا توجب على اللاعبة التدريب وصولا الى تركيب الجملة الحركية على الاجهزة وفقا للمعايير المطلوبة ، وهذا التنوّع في الاجهزة فرضا ان يتّنوع الاداء في كل جهاز بشكل يختلف عن الجهاز الآخر ، واللاعب الذي يمارس هذه الرياضة يجب ان يتّصف بمواصفات بدنية ومهاریة جيدة وان أي خلل فيها قد يؤثر على الاداء المهاري للاعب وبذلك يكون انجازه غير جيد مما يؤثر على تقدمه نحو ما يهدف اليه وهذا ما اكد اشار اليه (حمرة صالح ، ٢٠١٢) ويعود جهاز حسان القفز احد الاجهزة المستخدمة والذي احدث فيه تطويرا ملحوظا من حسان القفز الى منصة القفز تختلف شكلها كجهاز ولاكن الاداء هو نفسه . ومن المهارات التي تؤدي الى تحتاج الى مواصفات بدنية ومهاریة عالية .

## ٢- مشكل البحث

لقفزة هشت على منصة القفز خصوصية في الاداء وهي من المهارات التي تحتاج الى مستوى صفات بدنية عالية ومنها صفة القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى التي تحتاج اليها هذه المهارة لرفع مستوى الاداء وخاصة ان العينة طالبات وتختلف القوة الانفجارية لديهن لذا ارتى الباحثون ومن خلال خبرتهم في الجمناستك والفسلة الاجابة عن التساؤل وهو معرفة علاقة القوة الانفجارية لأطراف العليا والسفلى بمستوى الاداء على جهاز منصة القفز في جمناستك الاجهزة للسيدات

## ٣- أهداف البحث

١\_٣\_١ التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الاطراف العليا بمستوى الاداء بقفزة هشت على جهاز منصة القفز في جمناستك الاجهزة للنساء

١\_٣\_٢ التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلی بمستوى الاداء بقفزة هشت على جهاز منصة القفز في جمناستك الاجهزة للنساء

#### ١\_٤ فروض البحث

- ١\_٤\_١ هناك علاقة ذات دلالة إحصائية معنوية بين القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا ومستوى اداء قفزة هشت على جهاز منصة القفز
- ١\_٤\_٢ هناك علاقة ذات دلالة إحصائية معنوية بين القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلية ومستوى اداء قفزة هشت على جهاز منصة القفز

#### ١\_٥ مجالات البحث

- ١\_٥\_١ المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل
- ١\_٥\_٢ المجال الزماني : للفترة من ٢٠٢٢/٤/٣ لغاية ٢٠٢٢/٤/٢٠
- ١\_٥\_٣ المجال المكاني : قاعة اللياقة البدنية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

#### ٢-منهج البحث وإجراءاته الميدانية

##### ١ منهجه البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي كونه " يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة اختبار الفرضيات أو الإجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث ( الدايم والكندي ، ١٩٩٩ ، ١١٣ )"

##### ٢ مجتمع وعينة البحث

اختار الباحثون مجتمع البحث بطريقة عمدية من طالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل . والبالغ عددهن (٦٧) وتكونت عينة البحث من (٦٠) لاعب يمثلون نسبة ( ٨٩٪ ) من مجتمع البحث وتم استبعاد (٧) طالبة من مجتمع البحث وذلك للإصابة

## (١) الجدول

## معلومات عن العدد الكلي لمجتمع البحث وعينته والنسبة المئوية

النسبة المئوية	العدد	العدد/النسبة المئوية المتغيرات
%٨٠	٤٠	عينة البحث
%٢٠	١٠	عدد اللاعبون المستبعدون
%١٠٠	٥٠	مجتمع البحث

## ٣-٢ تحديد الاختبارات القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى

بعد الاطلاع على المصادر العلمية والمراجع ذات العلاقة قام الباحثون بإعداد استمارة استبيان لغرض تحديد أهم الاختبارات الملائمة للقوة الانفجارية والأطراف السفلی والعليا وتم عرضها على مجموعة من الخبراء المختصين في مجالات (تدريب رياضي - جمناستك )

وبعد جمع البيانات وتقييغها تم استخلاص أهم الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى المتعلقة بالبحث المؤشرة من وجهة نظر الخبراء والتي حازت على نسبة (%)٧٥ فأكثر من أراء المحكمين.

## ٤-٢ تجانس وتكافؤ العينة .

## ٤-٣ تجانس العينة

ولأجل معرفة التجانس قام الباحثون بأجراء التجانس للعينة في متغيرات (العمر والطول والوزن ) والجدول (٤) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس

### جدول (٣)

#### يبين تجانس عينة البحث في متغيرات(العمر والطول والوزن)

المعامل الاختلاف	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
٩,٤٩	1.311	22.11	العمر (سنة)
٢,٤٤	3.93	160.89	الطول (سم)
١٤,٢٢	8.53	59.97	الوزن(كغم)
٢,٩٨	1.09	7.00	المهاری
٢,٠٧	6.37	٣٤٤.٥	قوة الرجالين
١٧,٨٦	34.69	226.11	قوة الذراعين
38	38	38	المجموع

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (٣) يتضح أن قيم (معامل الاختلاف) لعينة البحث لمتغيرات (العمر، الطول، الوزن) وجميع هذه القيم اصغر من (%)٣٠ مما يدل على تجانس المجموعة الواحدة في ما بينها إذ يشير(التكريتي والعبيدي ) "إلى انه كلما اقترب معامل الاختلاف من (%)١ دل على التجانس العالي للمجموعة وكلما زاد عن (%)٣٠ دل على عدم تجانس المجموعة". (التكريتي و العبيدي ١٩٩٦ ، ١٦١).

#### ٥-٢ ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

لغرض تحقق من اجراءات البحث تمت الاستعانة بأدوات مختلفة لضمان دقة تنفيذ متطلبات البحث .

#### ١-٥-٢ الاجهزه والادوات المستخدمة في البحث

\*جهاز منصة قفز \* لوحة نهوض \* دوشك للهبوط \* حاسبة\*

#### ٢-٥ وسائل جمع المعلومات

١\_ المصادر العربية والاجنبية

٢\_ استماراة استبيان

٣\_ اختبارات والقياس

٤\_ مقابلات شخصية

## ٦-٢ مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث

### ١-٦-٢ الاختبارات البدنية

اولا : القوة الانفجارية للذراعين : رمي الكرة الطبية من جلوس على الكرسي .

(عبد الجبار ، وبسطويسي ، ١٩٨٧ ، ٤٣١ - ٤٣٢)

ثانيا : القوة الانفجارية للرجلين : اختبار العمودي لسارجنت ( حسانين وعبد المنعم ) (١٩٨٨ ، ٣٩٥ )

### ٢-٦-٢ الاختبار المهاري

حدد الباحثون الاختبار المهاري وهو اداء قفزة هشت على جهاز منصة القفز .

## ٧-٢ التجربة الاستطلاعية

للحصول على نتائج دقيقة قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية " تدريبا عمليا للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله إثناء الاختبار لتقاديمها ( المندلاوي ، ١٩٨٨ ، ١٥٤ )

وقد اجرى الباحثون تجربة استطلاعية على عينة من (٤) طالبات

لغرض معرفة المعوقات وسلبيات التي قد تواجه الباحثون وتلافتها عند اجراء الاختبار

### ٨-٢ إجراءات البحث

تم اجراء الاختبارين ( الاختبار البدني والمهاري ) للمهارة خلال يومين

- اليوم الاول يوم الخميس للاختبار البدني

-اليوم الثاني يوم الاحد للاختبار المهاري

## ١-٨-٢ تقويم المهارة

لقد تم تقويم المهارة من (١٠) درجات وكان التقويم من قبل اربعه مقومين (\*) بعدها تم حذف اعلى واقل درجة والدرجات الباقية تم جمعها وتقسيمها على (٢)

### ٩\_ الوسائل الاحصائية ( ياسين وعبد ، ١٩٩٩ ، ١٥٤ )

#### ٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

١-٣ عرض وتحليل ومناقشة النتائج القوة الانفجارية للأطراف العليا ومستوى اداء قفزة هيشت على جهاز منصة القفز

#### الجدول (٤)

**يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (R) و (Sig) لاختبار القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى بقفزة هشت على منصة القفز ب**

		المهاري	قوة الرجلين	قوة الذراعين
الأداء المهارى	Pearson Correlation	1	.276	-.031
	Sig. (2-tailed)		.093	.855
قوة الرجلين	Pearson Correlation	.276	1	.110
	Sig. (2-tailed)	.093		.509
قوة الذراعين	Pearson Correlation	-.031	.110	1
	Sig. (2-tailed)	.855	.509	
	N	38	38	38

\*المقومين

الاسماء	اللقب	الاختصاص	المكان
أ.د افراح ذنون	أستاذ	طائق تدريس / جمناستك اجهزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
أ.د زياد طارق استاذ (حكم دولي )		تدريب رياضي جمناستك اجهزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
أ.م.د على حسين	أستاذ مساعد	قياس وتقدير / جمناستك اجهزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.ج فراس محمود	أستاذ مساعد	قياس وتقدير / جمناستك اجهزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## جدول ( ٥ ) يبين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري للمهارات الحركية في البحث

العدد	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
٣٨	١.٠٩	٧.٠٠	المهاري
٣٨	٦.٣٧	٣٤٣.٥	قوة الرجالين
٣٨	٣٤.٦٩	١٢٢٦.١	قوة الذراعين
٣٨	١.١٥	٧.٨٤١	التهديف
٣٨	٠.٧٧	٢.١٦٦	التمرير

### ٣-٢ مناقشة النتائج

من خلال النتائج الاحصائية التي اظهرت ارتباط القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى علـى الباحثون السبب في ذلك الى فعالية الجمناستك تعتمد على القوة الانفجارية في اغلب المهارات الحركية وهذا يتافق مع ما اشار اليه (مطر ويوفـس ، ٢٠٠٩) "تعتمد تمرينات الجمناستك على العديد من المهارات الحركية ذات الصعوبات المختلفة مما يؤدي بنا على وضع برامج الاعداد البدنـي الخاص بها بهدف تنمية المجموعات العضـلية المشتركة في الاداء " (مطر ويوفـس ن ٢٠٠٩ ، ٧٣) وكذلك يرى الباحثون ان القوة الانفجارية تسـاهم كثير في قـوة الدفع الكـبيرة التي تسـاهم في طـيران الـلاعـبة وهذا يـتنـاسب مع دراسـة (الـحـباـشـةـ وـالـسـعـيـدـيـنـ، ٢٠١٩ـ) "ان مرحلة الدفع بالقدمـينـ منـ المـراـحلـ التـيـ تـؤـثـرـ فيـ مـسـتـوـيـ الـادـاءـ علىـ منـصـةـ القـفـزـ " (الـحـباـشـةـ وـالـسـعـيـدـيـنـ ٢٠١٩ـ ، ١٣ـ) . اضـافـةـ الىـ انـ الـبـاحـثـوـنـ يـرـوـنـ انـ القـوـةـ الانـفـجـارـيـةـ لـلـأـطـرـافـ السـفـلـيـ مـهـمـةـ لـلـقـفـزـ مـنـ لـوـحةـ النـهـوـضـ وـالـطـيـرـانـ بـحـيثـ تـسـاـهـمـ (CHU ١٩٩)

في التـحضرـ لـلـنـهـوـضـ بـأـسـرـعـ وـقـتـ وـهـذـاـ يـتـنـاسـبـ مـعـ مـاـ ذـكـرـهـ

" ان تـدـريـبـاتـ القـفـزـ العـمـيقـ هيـ وـسـيـلـةـ لـتـنـمـيـةـ عـلـىـ جـهـازـ الـعـصـبـيـ العـضـلـيـ لـيـسـتـجـيبـ بـقـوـةـ وـسـرـعـةـ اـكـبـرـ فيـ اـثـاءـ اـدـاءـ الـحـرـكـاتـ الـتـيـ تـتـطـلـبـ المـدـ العـضـلـيـ الـذـيـ يـتـبـعـهـ مـبـاـشـرـةـ قـصـرـ فـيـ الـعـضـلـةـ العـاـمـلـةـ (chu,1988,73).

#### ٤- الاستنتاجات والتوصيات

##### ٤-١ الاستنتاجات

استنجد الباحثون بما يأتي

-وجود علاقة ذات ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية للأطراف العلية ومستوى الاداء بقفزة هشت على جهاز منصة القفز في جمناستك الاجهزة للسيدات

-وجود علاقة ذات ارتباط معنوي بين القوة الانفجارية السفلی ومستوى الاداء بقفزة هشت على جهاز منصة القفز في جمناستك الاجهزة للسيدات.

##### ٤-٢ التوصيات

اوصلى الباحثون بما يأتي :

- اوصلى الباحثون ضرورة تطوير القوة الانفجارية للأطراف العلية والسفلى للطالبات لما لها اهمية في جميع الفعاليات وخاصة الجمناستك  
- اجراء بحوث لتطوير القوة الانفجارية للأطراف العلية والسفلى للبنات.

المصادر .

١- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد (١٩٩٦) التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .

٢- بلوم، بنiamin وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجمعي والتقويمي، (ترجمة) محمد امين المفتى وآخرون، دار ماكورهيل، القاهرة، مصر.

٣- الحباشنة، فيصل علي حيدر والسعدين ، محمد سعيد (٢٠١٩): القوة الانفجارية لدى لاعبي الجمباز وعلاقتها ببعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة القفزة الامامية على منصة القفز

٤- الكندي ، عبدالله عبد الرحمن و الدائم ، محمد احمد (١٩٩٩) : مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية في التربية الإنسانية ، ط١ مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت

٥- المندلاوي ، قاسم وجيه ، محجوب (١٩٨٨) : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي ، بغداد.

٦- مطر ، شيماء عبد يوسف ، يعقوب (٢٠٠٩) : المبادئ الاساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين وبنات ) ، ط١ ، بغداد.

٧- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم (١٩٨٨): الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني ،مهاري ،معرضي ،نفسي،تحليلي ، مطبعة روز اليوسف ، القاهرة ، مصر

## ٤- المصادر الاجنبية

8-Chu,D.and Ranorillo,R. Jumping in to ply metrics N.S.C.A Journal 8(5) –, 1988.P . 12