

علاقة القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى والعليا بمستوى الاداء المهاري لمهارة قفزة هشت على حصان القفر في جمناستك الاجهزة للسيدات

م.د زيني مشكو حجي ال مراد
أ.م.د نغم مؤيد محمد
أ.د عبد الجبار عبد الرزاق

ملخص البحث

هدف البحث الى :

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

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

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة 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 .

واستنتج الباحثون

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

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

- واوصى الباحثون

- اوصى الباحثون ضرورة تطوير القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى للطالبات لما لها اهمية في جميع الفعاليات وخاصة الجمناستك

الكلمات المفتاحية : حصان القفز ، القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى ، قفزة هشت على حصان القفز

١-١ مقدمة البحث

المعروف لدى الجميع ان كل الفعاليات الرياضية كثيرة ومتنوعة وتختلف فيما بينها حسب طبيعة الاجهزة والأدوات المستخدمة في كل فعالية، والجمناستك من ضمن الفعاليات المتنوعة كأداء وكاستخدام للأجهزة في الاداء ،وكغيرها واكبت التطور الحاصل في التدريب للوصول الى اعلى مستوى في الانجاز، ولتنوع الاجهزة في الفعالية تنوعت المهارات الحركية في كل جهاز من اجهزة الجمناستك لذا توجب على اللاعب التدريب وصولا الى تركيب الجملة الحركية على الاجهزة وفقا للمعايير المطلوبة ، وهذا التنوع في الاجهزة فرضا ان يتنوع الاداء في كل جهاز بشكل يختلف عن الجهاز الاخر ،واللاعب الذي يمارس هذه الرياضة يجب ان يتصف بمواصفات بدنية ومهارية 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 (حمزة ، صالح ، ٢٠١٢) ويعد جهاز حصان القفز احد الاجهزة المستخدمة والذي احدث فيه تطورا ملحوظا من حصان القفز الى منصة القفز تختلف شكلا كجهاز ولاكن الاداء هو نفسه . ومن المهارات التي تؤدي تحتاج الى مواصفات بدنية ومهارية عالية .

١-٢ 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 والفلسفة الاجابة عن التساؤل وهو معرفة علاقة القوة الانفجارية لأطراف العليا والسفلى بمستوى الاداء على جهاز منصة القفز في جمناستك الاجهزة للسيدات

١-٣ 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 السفلى 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 لانفجارية لعضلات الأطراف العليا ومستوى اداء قفزة هشت على جهاز منصة القفز

١_٤_٢ هناك علاقة ذات دلالة إحصائية معنوية بين القوة لانفجارية لعضلات الأطراف السفلى 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 الزمني: 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_٢ منهج البحث

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

٢_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

الجدول (١)

معلومات عن العدد الكلي لمجتمع البحث وعينته والنسبة المئوية

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

٢-٣ تحديد الاختبارات القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى

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

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

٢-٤ تجانس وتكافؤ العينة .

٣-٤-١ 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)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر (سنة)	22.11	1.311	٩,٤٩
الطول (سم)	160.89	3.93	٢,٤٤
الوزن (كغم)	59.97	8.53	١٤,٢٢
المهاري	7.00	1.09	٢,٩٨
قوة الرجلين	٣34.5	6.37	٢,٠٧
قوة الذراعين	226.11	34.69	١٧,٨٦
المجموع	38	38	38

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 (التكريري والعبيدي) "إلى انه كلما اقترب معامل الاختلاف من (١٪) دل على التجانس العالي للمجموعة وكلما زاد عن (٣٠٪) دل على عدم تجانس المجموعة". (التكريري و العبيدي، ١٩٩٦، ١٦١).

٢-٥ ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

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

٢-٥-١ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

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

٢-٥-٢ وسائل جمع المعلومات

١_ المصادر العربية والاجنبية

٢_ استمارة 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 لتفاديها (المندلاوي ، ١٩٨٨ ، ١٥٤)

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

لغرض معرفة المعوقات وسلبيات التي قد تواجه الباحثون وتلافيها 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

٢-٨-١ تقويم المهارة

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

٢-٩ الوسائل الاحصائية (ياسين وعبد ، ١٩٩٩ ، ١٥٤)

٣-عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج القوة الانفجارية للأطراف العليا ومستوى اداء قفزة هشت 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

قوة الذراعين	قوة الرجلين	المهاري	
-0.031	.276	1	Pearson Correlation
.855	.093		Sig. (2-tailed)
.110	1	.276	Pearson Correlation
.509		.093	Sig. (2-tailed)
1	.110	-0.031	Pearson Correlation
	.509	.855	Sig. (2-tailed)
38	38	38	N

*المقومين

الاسماء	اللقب	الاختصاص	المكان
أ.د افراح ذنون	استاذ	طرائق 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	استاذ مساعد	قياس وتقويم /جمناستك اجهزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.ج فراس محمود	استاذ مساعد	قياس وتقويم / جمناستك اجهزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

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

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
المهاري	7.00	1.09	38
قوة الرجلين	34.5	6.37	38
قوة الذراعين	226.1	34.69	38
التهديف	7.841	1.15	38
التمرير	2.166	0.77	38

٣-٢ مناقشة النتائج

من خلال النتائج الاحصائية التي اظهرت ارتباط القوة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى علل الباحثون السبب في ذلك الى فعالية الجمناستك تعتمد على القوة الانفجارية في اغلب المهارات الحركية وهذا يتفق مع ما اشار اليه (مطر ويوسف ، ٢٠٠٩) "تعتمد تمارينات الجمناستك على العديد من المهارات الحركية ذات الصعوبات المختلفة مما يؤدي بنا على وضع برامج الاعداد البدني الخاص بها بهدف تنمية المجموعات العضلية المشتركة في الاداء " (مطر ويوسف ن ٢٠٠٩ ، ٧٣) وكذلك يرى الباحثون ان القوة الانفجارية تساهم كثير في قوة الدفع الكبيرة التي تساهم في طيران اللاعبة وهذا يتناسب مع دراسة (الحباشنة والسعيدين، ٢٠١٩) " ان مرحلة الدفع بالقدمين من المراحل التي تؤثر في مستوى الاداء على منصة القفز " (الحباشنة والسعيدين ، ٢٠١٩ ، ١٣) . اضافة الى ان الباحثون يرون ان القوة الانفجارية للأطراف السفلى مهمة للقفز من لوحة النهوض والطيران بحيث تساهم (١٩٩) CHU في التحضر للنهوض بأسرع وقت وهذا يتناسب مع ما ذكره

" ان تدريبات القفز العميق هي وسيلة لتنمية عمل الجهاز العضلي العصبي ليستجيب بقوة وسرعة اكبر في اثناء اداء الحركات التي تتطلب المد العضلي الذي يتبعه مباشرة قصر في العضلة العاملة (chu,1988,73).

٤ - الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات

استنتج الباحثون بما يأتي

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

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

٤-٢ التوصيات

اوصى الباحثون بما يأتي :

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

المصادر .

- ١- التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد عبد (١٩٩٦) التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ٢- بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتقويمي، (ترجمة) محمد امين المفتي وآخرون، دار ماكورهيل، القاهرة، مصر .
- ٣- الحباشنة، فيصل علي حيدر والسعيدين ، محمد سعيد (٢٠١٩): القوة الانفجارية لدى لاعبي الجمباز وعلاقتها ببعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة القفزة الامامية على منصة القفز،
- ٤- الكندي ، عبدالله عبد الرحمن و الدايم ، محمد احمد (١٩٩٩) : مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية في التربية الإنسانية، ط١ مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت
- ٥- المنذلاوي ، قاسم و، جيه ، محجوب (١٩٨٨) : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي ، بغداد.
- ٦-مطر ، شيماء عبد ويوسف ، يعقوب (٢٠٠٩) : المبادئ الاساسية لتعلم المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بنين وبنات) ، ط١، بغداد.
- ٧- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم (١٩٨٨): الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي، مطبعة روز اليوسف ، القاهرة ، مصر

٢-٥ المصادر الاجنبية

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