

المرونة الثابتة وعلاقتها بأداء مهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن في الجمناستك الفني

م.د. ابتهاج رياض عمران

السيدة زهراء عبد الرسول جبار

السيدة فاطمة عبد الرضا مطرود

السيدة كوثر سلام مجيد



المرونة الثابتة وعلاقتها بأداء مهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن في الجمناستك الفني

م.د ابتهاج رياض عمران

السيدة زهراء عبد الرسول جبار

السيدة فاطمة عبد الرضا مطرود

السيدة كوثر سلام مجيد

مستخلص البحث :

تعد عارضة التوازن واحدة من اجهزة الجمناستك الفني التي تتطلب قدرات بدنية ومنها المرونة لما لها من دور هام في اداء المهارات الاساسية الخاصة بهذا الجهاز وبخاصة مهارة الميزان الامامي ، وللمرونة الثابتة الدور الرئيسي في اداء مهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن ، ومن خلال المتابعة للدروس العملية في درس الجمناستك الفني للطالبات وجد ان هناك بعض الطالبات يواجهن صعوبة في اداء المهارة لذا سعت الباحثات الى دراسة هذه المشكلة ، وهدف البحث الى ايجاد علاقة ارتباط بين المرونة الثابتة والاداء المهاري لمهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات.

و استخدم المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، وشمل مجتمع الدراسة على طالبات المرحلة الرابعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة ، للعام الدراسي (2021-2022) ، وبلغ عدد العينة (35) طالبة ، وتم إجراء التصوير لتقييم الاداء لمهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن عن طريق الاستعانة بخبراء تخصص جمناستك ثم بعد ذلك تم اجراء اختبار المرونة الثابتة للعينة لمقارنتها مع اختبار تقييم الاداء ، واستخرجت النتائج عن طريق الحقيبة الاحصائية (spss) ، واستنتجت الباحثات وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة الثابتة واداء مهارة الميزان الامامي و للمرونة الثابتة دور في اداء المهارة بمسار حركي صحيح وبانسيابية ونطاق حركي واسع وبعيدا

عن الحركات الزائدة وبالتالي الاقتصاد بالجهد والوقت ، واوصت الباحثات التأكيد على تحسين المرونة الثابتة ذات الصلة المباشرة بأداء مهارة الميزان الامامي وذلك لدورها الفاعل في الاداء الحركي بشكل منسجم ومتناسق وبجهد اقل .

1 التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة واهمية البحث :

أصبحت الألعاب الرياضية إحدى مقاييس تقدم الدول في العالم ورقياً في الكثير من مجالات الرياضة ومن الممكن أن نلاحظ ذلك من خلال الانجازات الرياضية والأداء المهاري المتطور خلال الدورات الاولمبية والبطولات العالمية ، ويعد الجمناستك إحدى هذه الألعاب المهمة لما لها من دور وفوائد كثيرة تكمن في تطوير النواحي البدنية والحركية وكذلك تطوير النواحي العقلية واكتساب الإحساس الجمالي ، فضلاً عن ذلك تعد من الألعاب الممتعة والمشوقة لدى أغلب متابعي الرياضة بشكل عام ومتخصصي اللعبة بشكل خاص ، ويمثل الميزان الامامي على عارضة التوازن واحدة من المهارات الفنية التي تتطلب مرونة وانسيابية متكاملة في الأداء لجميع أقسام الحركة والسيطرة عليه عبر المسار الحركي ، وهذا يتطلب تفاصيل دقيقة للوصول الى الاداء الأفضل الذي يعمل على تحقيق الهدف المطلوب وبذلك يتوقف مستوى الاداء على المدى الجيد في مفاصل الجسم خصوصاً في المهارات التي يعتمد عليها تقدم مستواها بصورة كبيرة على عنصر المرونة وبدونها يكون المدى الحركي محدوداً.

وتكمن أهمية البحث في أن مهارات الجمناستك بشكل عام ومهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن بشكل خاص تعد من المهارات التي تتميز بصعوبتها، لذا ارتأت الباحثات في إجراء دراسة لإيجاد العلاقة ما بين المرونة الثابتة واداء مهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن في الجمناستك الفني .

1-2 مشكلة البحث :

تعد عارضة التوازن واحدة من اجهزة الجمناستك الفني التي تتطلب قدرات بدنية ومنها المرونة لما لها من دور هام في اداء المهارات الاساسية الخاصة بهذا الجهاز وبخاصة مهارة الميزان الامامي ، وللمرونة الثابتة الدور الرئيسي في اداء مهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن ، ومن خلال المتابعة للدروس العملية في درس الجمناستك الفني للطالبات وجد ان هناك بعض الطالبات يواجهن صعوبة في الاداء المهاري لذا سعت الباحثات الى دراسة هذه المشكلة من خلال ايجاد العلاقة بين المرونة الثابتة واداء مهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات.

3-1 هدف البحث :

1- ايجاد علاقة ارتباط بين المرونة الثابتة والاداء المهاري لمهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات.

4-1 فرض البحث :

1- وجود علاقة ارتباط بين المرونة الثابتة والاداء المهاري لمهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للطالبات .

4-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :- طالبات المرحلة الرابعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي 2021-2022 .

2-5-1 المجال الزمني:- من (2021/11/15) ولغاية (2022/4/25) .

3-5-1 المجال المكاني :- قاعة الجمناستك في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة.

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهجية البحث:

استخدم المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمتها طبيعة الدراسة.

2-3 مجتمع البحث وعينته :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الرابعة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة للعام الدراسي (2021-2022) والبالغ عددهم (44) طالبة ، وتم اختيار (35) ليمثلوا عينة البحث ويتم استبعاد (9) طالبات (6) طالبات بسبب الغياب و (3) طالبات البحث .

3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

1-3-3 وسائل جمع المعلومات :

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

2. شبكة الانترنت.

3. استمارة تقييم الاداء .

2-3-3 الادوات و الاجهزة المستخدمة في البحث:

1- عارضة التوازن .

2- مسطرة مدرجة (40) سم.

3- ادوات مكتبية (قرطاسية، سجلات وأقلام).

4- علامات تسجيل أرقام المتعلمين.

5- أقراص (CD) ليزيرية نوع (prince) عدد (3) صينية.

6- آلة تصوير فيديوية نوع (Sonny) عدد (1) بسرعة (100 صورة / ث)

يابانية مع مساندها.

7- جهاز حاسوب نوع Hp عدد (1) .

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 اختبار المرونة الثابتة :

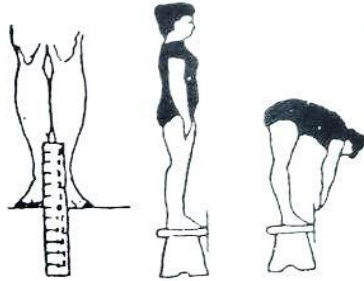
اسم الاختبار : ثني الجذع من الوقوف : (1)

الهدف من الاختبار : قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام.

الادوات اللازمة : مسطرة مدرجة طولها (40) سم ، منضدة تحمل وزن المختبر .

الاجراءات : يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المنضدة بحيث يكون منتصف المسطرة على حافة المنضدة والنصف الاخر اسفل الحافة ، ويلاحظ ان نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوى حافة المنضدة على ان يكون انحرافات الدرجات التي تقع في المنتصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب.

وصف الاداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المنضدة وتكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس ثم يقوم المختبر بثني الجذع اماماً اسفل بحيث تصبح الاصابع امام المقياس ويحاول ثني الجذع لأقصى مدى وببطيء مع ملاحظة ان تكون اليدين بمستوى واحد وعدم ثني الركبتين ، وكما موضح في الشكل (3) .



الشكل (3) اختبار ثني الجذع من الوقوف

(1) عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجُمباز العصرية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر

للطباعة والنشر ، 1995 ، ص 557 .

تقييم الاختبار : يعطى المختبر ثلاث محاولات وتحسب قراءة افضل محاولة .

3-4-2 تحديد المهارات الحركية:

تم اختيار مهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن لغرض دراستها والعمل على ايجاد العلاقة بين اداء المهارة والمرونة الثابتة .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية على (3) طالبات من المرحلة الرابعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة وذلك في يوم الاثنين المصادف (2021/11/29) على قاعة الجمناستك المغلقة ، وكان الهدف منها:

- التعرف على المعوقات التي قد يتم مواجهتها أثناء اجراء التجربة الرئيسية وكيفية تلافيها .
- التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة .
- التأكد من مجال التصوير واماكن وضع الكامرة ومدى صلاحيتها في التصوير .

وكانت نتائج التجربة الاستطلاعية :

- تكونت صورة واضحة عن طبيعة العمل .
- تم تحديد مجال التصوير .

3-4-4 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثات وبالتعاون مع مشرفة البحث بأجراء التصوير مع مراعاة ضبط ومعايرة آلة التصوير المستخدمة قبل البدء ، اذ وضعت الكامرة أمام مجال اداء الحركة على بعد (2.80م) وارتفاع (1.30م)، إضافة الى ذلك فقد تم اعطاء شرح مبسط للهدف المراد تنفيذه قبل البدء بالتصوير، و بعد ذلك ادت كل طالبة محاولتين لأداء مهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن وتم اختيار المحاولة

الافضل ، وذلك في يوم الاثنين الموافق (2021/12/13)، وتم استخدام استمارة تقييم الاداء للمهارة^(*) ، عن طريق الاستعانة بخبراء تخصص جمناستك والبالغ عددهم (4) لتقييم الاداء^(**) ، وكانت درجة التقييم من (10) درجات ، وذلك في ضوء مشاهدة العرض الفيديوي اذ تعطى الدرجة النهائية للطالبة من خلال حذف اعلى درجة وأدنى درجة للمحكم لتجمع بعدها الدرجتين الوسطيتين ومن ثم تقسم على (2) للاستخراج الدرجة النهائية للطالبة، ثم بعد ذلك تم اجراء اختبار المرونة الثابتة لمقارنتها مع اختبار تقييم الاداء .

3-5 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث :

تم الاستعانة بالحقيبة الاحصائية (spss) في معالجة النتائج .
الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري .

4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل النتائج اختبار المرونة الثابتة واداء مهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن :

جدول (1) المعالم الاحصائية للمرونة الثابتة واداء مهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
4.205	12.714	سم	المرونة الثابتة
1.486	7.114	درجة	اداء مهارة الميزان الامامي

يبين الجدول (1) قيمة الوسط الحسابي للمرونة الثابتة واداء مهارة الميزان الامامي اذ بلغ (12.714) للمرونة الثابتة و (7.114) لأداء مهارة الميزان الامامي ، اما قيمة الانحراف المعياري فبلغت (4.205) للمرونة الثابتة و (1.486) للأداء المهاري .

(*) ينظر ملحق (1) .

(**) ينظر ملحق (2) .

4-2 عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين المرونة الثابتة واداء مهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن :

جدول (2)

معامل ارتباط المرونة الثابتة بأداء مهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن

المتغيرات	اداء مهارة الميزان الامامي	الدالة
المرونة الثابتة	0.905	0.000

نلاحظ من النتائج التي تم عرضها في الجدول (2) معنوية الارتباط بين المرونة الثابتة واداء مهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن وهذا يدل على العلاقة الطردية بينهما ، أي كلما زادت المرونة الثابتة كلما كان الاداء المهاري جيد ونظرا لخصوصية لعبة الجمناستك ولكونها تحتاج الى مرونة عالية في اداء المهارات بالمقارنة مع بقية الالعاب ، لذا نلاحظ التأثير الكبير للمرونة في هذه المهارة كون الزيادة في مديات الحركة يعد متطلب مهم من خلاله يمكن تحقيق الاداء الصحيح والجيد في الاداء بالاضافة الى ذلك دور المرونة المهم في الاقتصاد في الجهد .

وهذا ما اكدته (فردوس مجيد ، 2005) " لا يمكن إظهار تناسق الحركة وجمالها وتطوير تكتيكها بدون عنصر المرونة وبقدر ما تكون حركة المفصل محدودة بقدر ما تكون الحركات المهارية للاعبة محدودة أيضا وتعطي أهمية كبيرة في تنمية وتطوير المرونة وبخاصة في العمود الفقري وفي مفصل الحوض لان حركات الجمناستك تتطلب مرونة عالية في مفصل اللاعبة"⁽¹⁾

(1) فردوس مجيد أمين البياتي : منهج تدريبي مقترح لتطوير صفة المرونة الخاصة وأثره في أداء بعض مهارات الوثبات الفنية على جهاز الحركات الأرضية ، رسالة ماجستير، ديالى، كلية التربية الرياضية ، 2005 ، ص 73.

وفي ضوء ذلك يجب الإشارة الى ضرورة التميز بين المرونة التي تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل استناداً للمدى التشريحي للمفصل وبين المدى الحركي الذي تصل اليه العضلة والمطاطية وتعد احد العوامل المؤثرة في المرونة .

5 الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة الثابتة واداء مهارة الميزان الامامي .

2- للمرونة الثابتة دور في اداء المهارة بمسار حركي صحيح وبانسيابية ونطاق حركي واسع وبعيدا عن الحركات الزائدة ، والوقت .

3- هناك اهمية كبيرة للمرونة الثابتة في تحقيق الأداء الجيد لمهارة الميزان الامامي.

2-5 التوصيات :

1- التأكيد على تحسين المرونة الثابتة ذات الصلة المباشرة بأداء مهارة الميزان الامامي وذلك لدورها الفاعل في الاداء الحركي بشكل منسجم ومتناسق وبجهد اقل .

2- أجراء بحوث ودراسات مماثلة للتعرف على علاقة المرونة بالأداء الفني للمهارات اخرى في لعبة الجمناستك

المراجع والمصادر :

1. القران الكريم .
2. أبو العلا أحمد: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، جامعة حلوان، دار الفكر العربي، 1997 .

3. أيمن عبد حسن: تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الإيقاعي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001 .
4. الدورة التدريبية للجمباز الفني ، وزارة التربية ، أشرف منى حشاش ، أعداد : مرفت مبروك موزي جبار ،السعودية ، 2007-2008 .
5. سالم احمد بني حمدان : الجمباز الفني من الالف الى الياء ، ط1، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012.
6. سليمان علي وآخرون: مسابقات الميدان والمضمار تكنيك - تعليم - تدريب.الاسكندرية، مطابع الثقافة، 1979.
7. سليمة عبد الله: تأثير منهج رياضي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية وأثرها على التوافق النفسي والاجتماعي لمستفيدي دور الدولة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002 .
8. صالح مجيد العزاوي وبسمان عبد الوهاب ألبياتي: الجمناستك الفني التطبيقي، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة.
9. عايدة علي حسين وآخرون : : الأسس الفنية والميكانيكية للجمناستك الفني للسيدات ، ط1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
10. عبد الستار جاسم و عايدة علي حسين: الجمباز المعاصر للبنات، بغداد، دار الحكمة للطباعة النشر، 1991.
11. عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجمباز العصرية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، 1995.
12. فردوس مجيد امين : الجمناستك الفني للسيدات في مجال التعليم والتدريب ، جامعة ديالى، المطبعة المركزية ، 2015.

13. فردوس مجيد أمين البياتي : منهج تدريبي مقترح لتطوير صفة المرونة الخاصة وأثره في أداء بعض مهارات الوثبات الفنية على جهاز الحركات الأرضية ، رسالة ماجستير ، ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2005 .
14. قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1، عمان، دار الفكر العربي، للطباعة والنشر التوزيع، 1998.
15. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: أسس التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997.
16. محمد إبراهيم شحاته و محمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
17. محمد صبحي حسانين وأحمد كسرى: موسوعة التدريب الرياضي والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
18. معيوف ذنون جنتوش وآخرون ؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمرينات البدنية ، الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، 1985.
19. مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط ، تطبيق ، مبادئه، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1998.

ملحق (1)

م/استمارة تقييم الاداء



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

حضرة السيدالمحترم

تحية طيبة

تروم الباحثات إجراء البحث الموسوم: (المرونة الثابتة وعلاقتها بأداء مهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن في الجمناستك الفني) على طالبات المرحلة الرابعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضية / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة ، وفي ضوء ما تمتلكون من خبرات علمية في مجال لعبة الجمناستك ، لذا يرجى تفضلكم بإعطاء تقويم الاداء لأفراد العينة لمهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن على أن تكون درجة تقييم الأداء من (10) مع مراعاة تسلسل أفراد العينة الموجودة في القرص المدمج CD.

مع وافر الشكر و التقدير

اسم الخبير:

مكان العمل:

اللقب العلمي:

التوقيع:

التاريخ:

استمارة تقييم الاداء لعينة البحث

ت	تقيم اداء مهارة الميزان الامامي على عارضة التوازن (10)درجة
-1	
-2	
-3	
-4	
-5	
-6	
-7	
-8	
-9	
-10	
-11	
-12	
-13	
-14	
-15	
-16	
-17	
-18	
-19	
-20	
-21	
-22	
-23	
-24	
-25	
-26	
-27	
-28	
-29	
-30	
-31	
-32	
-33	
-34	
-35	

الملحق (2)

أسماء السادة الخبراء الذين قيموا الاداء

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1.	أ.د	منال عبود عبد المجيد	طرائق تدريس / جمناستيك	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
2.	أ.د	سوزان سليم داود	تعلم حركي / جمناستيك	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3.	أ.د	انتصار كاظم عبد الكريم	بايوميكانيك جمناستيك	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
4.	أ.م.د	ايداد صالح سلمان	تعلم حركي / جمناستيك	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة