



السرعة الحركية للذراعين وعلاقتها بمستوى اداء حركة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية للناشئين

م . كزار سوادى مشاي

الكلية التربوية المفتوحة / مركز المثنى الدراسي

Kararswadi4@gmail.com

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/١١/١٠

تاريخ قبول البحث: ٢٠٢٥/١١/٢٨

الكلمات المفتاحية: السرعة الحركية ، العجلة البشرية
مستخلص البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي ، بأسلوب المسح والدراسات الارتباطية وقد حدد الباحث مجتمع البحث وهم لاعبين المركز التخصصي للجمناستك في السماوة (مركز ساوه / للناشئين) وبعد اجراء الاختبارات وجمع لدرجات الخامة تم تحليلها باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة ومناقشتها ومن ثم قام الباحث بعمل استنتاجات والتوصيات على ضوء نتائج الاختبارات .

The motor speed of the arms and its relationship with the level of performance of the movement of the human wheel on the carpet of the ground

movements of young people

Abstract

The researcher dealt with the characteristic of motor speed and its relationship to the level of performance of human wheel movement on the carpet of ground movements of young people, because the performance of any skill is related to some abilities, whether physical and

تناول الباحث صفة السرعة الحركية وعلاقتها بمستوى اداء حركة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية للناشئين وذلك لان اداء اي مهارة يرتبط ببعض القدرات سواء كانت البدنية والحركية حتى وان كانت بنسب مختلفة من ناحية الاداء الفني للمهارة وان العمل على هكذا صفات يمكن تحسين الاداء المهاري وكذلك نمو القدرات في رياضة الجمناستك . ان اداء اي مهارة يرتبط بمكونات القدرات البدنية والحركية حتى يمكن نجاح الاداء المهاري وكذلك نمو قدراتهم فضلاً عن حسن الاستغلال الجيد للوقت في الاداء المتميز للعديد من الانشطة ويظهر ذلك في رياضة الجمناستك فان الانجاز يحتاج الى ارتباط المهارة بالقدرات البدنية والحركية في كل عناصرها، واثبتت العديد من الدراسات العلاقة الايجابية بين مستوى الأعداد البدني ومستوى الاداء المهاري وان اختلفت مستويات هذه العلاقة تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس. اما منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

أن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحاضر يعد أحد الأسباب الرئيسية في تقدم الحياة البشرية وفي مختلف مجالاتها ومنها المجال الرياضي ، ألا أن هذا التقدم لا يتم إلا من خلال اختيار افضل الامكانيات وتطبيقها مع استمرارية التخطيط العلمي المبرمج الذي يسعى إلى تحقيق أهداف الإنسان ومن ثم الوصول إلى هذا التقدم . أن التقدم الذي شمل المجال الرياضي يعد مرآة للتقدم في جميع الألعاب الرياضية ومن بين هذه الألعاب لعبة الجمناستك ، التي شهدت تقدماً ملحوظاً وضمن اغلب دول العالم وخاصةً المتقدمة منها ، وذلك للدور البارز التي تتميز به هذه اللعبة من خلال أعداد اللاعبين أعداداً شاملاً بدنياً ونفسياً ومهارياً الخ ، وهذا ما نراه من خلال ارتفاع مستوى التنافس بين لاعبي الدول المتقدمة ، وان هذا التقدم وارتفاع مستوى التنافس لن يأتي بمحض الصدفة بل من خلال تبني تلك الدول الأساليب التدريبية الحديثة والكوادر المتخصصة واتباع مبدأ التدريب الطويل الأمد ، وذلك كله من اجل تكوين قاعدة رياضية متميزة تبدأ من فئة البراعم بوصفهم النواة التي تبنى عليها المقومات المثلى للاعبين الجمناستك بهدف الوصول الى المستويات العليا (رائد عبد الامير عباس : ٢٠٠٦ : ٢١)

motor, even if they are in different proportions in terms of technical performance of the skill, and that working on such qualities can improve skill performance as well as the growth of abilities in gymnastics The performance of any skill is related to the components of physical and motor abilities so that skill performance can be successful as well as the growth of their abilities, as well as the good use of time in the distinguished performance of many activities. This is shown in gymnastics. Achievement needs to link the skill to physical and motor abilities in all its elements. Many studies have proven the positive relationship between the level of physical numbers and the level of skill performance, and that the levels of this relationship differ depending on the type of sports activity practiced As for the research method and its field procedures The researcher used the descriptive method, survey method and correlational studied The researcher identified the research community and they are the players of the Specialized Center for Gymnastic in Samawa (Sawah Center / Juniors). After conducting the tests and collecting the grades of the raw, they were analyzed using the appropriate statistical means and discussed, and then the researcher made conclusions and recommendations in the light of the results of the tests.

Keywords: Motor Speed - Human Wheel

١-٢ مشكلة البحث :-

ان اداء اي مهارة يرتبط بمكونات القدرات البدنية والحركية حتى يمكن نجاح الاداء المهاري وكذلك نمو قدراتهم فضلاً عن حسن الاستغلال الجيد للوقت في الاداء المتميز للعديد من الانشطة ويظهر ذلك في رياضة الجمناستك فان الانجاز يحتاج الى ارتباط المهارة بالقدرات البدنية والحركية في كل عناصرها، واثبتت العديد من الدراسات العلاقة الايجابية بين مستوى الأعداد البدني ومستوى الاداء المهاري وان اختلفت مستويات هذه العلاقة تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس ، ومن خلال ملاحظة الباحث الى التفاوت في مستوى اداء مهارة العجلة البشرية من قبل اللاعبين الناشئين المتدربين في المركز وهذا التفاوت يثير تساؤلاً اذا ما كانت السرعة الحركية المستخدمة في المهارة تؤثر في الاداء مهارة العجلة البشرية .

١-٣ أهداف البحث :-

١- معرفة العلاقة بين السرعة الحركية ومهارة العجلة البشرية في بساط الحركات الارضية للناشئين .

١-٤ فرض البحث :-

١- هناك العلاقة ذات دلالة احصائية بين السرعة الحركية ومهارة العجلة البشرية في بساط الحركات الارضية للناشئين .

وأكدت العديد من المراجع العلمية على أهمية الجانب البدني كأحد المحددات الضرورية والمهمة لعملية الاختيار . "وإن ممارسة أي نشاط رياضي يتطلب ويرتبط بتوافر العديد من الصفات البدنية والحركية في آن واحد لتحقيق المستويات العالية والوصول للبطولات. فوجود قدرات بدنية خاصة يحتاجها اللاعب لتنفيذ الواجبات المهارية بكفاءة " (محمد ابراهيم : ٢٠٠٣ : ٩٥). وتعد القدرات البدنية أو (اللياقة البدنية) واحدة من المرتكزات الاساسية لنجاح اللاعب في رياضة الجمناستك وتعد سمة مميزة لها وذلك لما تتطلبه خصوصية هذه اللعبة من حيث تعدد الاجهزة واختلافها وتنوع الحركات والتمرينات عليها (عبد الستار وآخرون : ١٩٩١:٦٤). والسرعة الحركية نعني بها سرعة الاداء وهي قدرة المجموعة العضلية على أقصى سرعة انقباض عضلي عند إداء الحركة المطلوبة ونجد مثل هذه الحركات كثيرة في معظم أجهزة الجمناستك والتي يحتاج بها اللاعب الى سرعة في إنجاز و إداء الحركات المطلوبة وبالأخص تلك التي تمتاز بسرعة رد الفعل والسرعة الحركية فضلاً عن ذلك تحتاج الى السرعة الانتقالية. وتكمن اهمية البحث بمعرفة مقدار علاقة الارتباط بين السرعة الحركية للذراعين وحركة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية وتأثيرها على اداء الحركة وهل هذا العلاقة طردية ام عكسية .

٢-٣ وسائل البحث والاجهزة والادوات

المستخدمة :-

٢-٣-١ الوسائل البحثية :-

- ١- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- ٢- شبكة الانترنت.
- ٣- الاختبارات والقياس .
- ٤- المقابلات الشخصية .

٢-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة :-

- ١- ابسطة .
- ٢- كمبيوتر نوع Hp.
- ٣- ساعة توقيت الكترونية .
- ٤- صافرة.

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية :-

٢-٤-١ تحديد متغيرات البحث :-

حدد الباحث صفة السرعة الحركية للذراعين ومهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية التي تعد من المهارات المهمة والاساسية في رياضة الجمناستك، حيث تؤكد معظم المصادر بانها من المهارات الاولى التي يتم التدريب عليها في الجمناستك وان اتقان هذا المهارة يساعد على تعلم مهارات اخرى بشكل اسرع وبالإضافة الى المصادر العلمية تم مقابلة عدد من اهل الاختصاص في مجال التدريب والجمناستك لترشيح اهم صفة وذات التأثير الكبير في مهارة العجلة البشرية .

١-٥ مجالات البحث :-

- ١-٥-١ المجال البشري :- لاعبي لمركز التخصصي للجمناستك في السماوة .
- ١-٥-٢ المجال الزمني :- المدة من ١ / ٢ / ٢٠٢٥ ولغاية ٢٠ / ٣ / ٢٠٢٥
- ١-٥-٣ المجال المكاني :- قاعة ساوه للجمناستك في السماوة .

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

١-٢ منهج البحث :-

بما ان طبيعة البحث تحتم علينا استخدام المنهج المطلوب، فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :-

" إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها (جابر عبد الحميد واحمد خيرى :١٩٨٦: ٤١). إذ تكون مجتمع البحث من لاعبي المركز التخصصي للجمناستك في السماوة (قاعة ساوه / فئة الناشئين) حيث تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية ممن تتوفر فيهم الشروط البحث والبالغ عددهم (١٢) لاعب اما عينة البحث تكونت من (٨) لاعب بعد استبعاد (٤) لاعبين عينة التجربة الاستطلاعية.

يتخذ المختبر وضع الوقوف المعتدل على القدمين وعند اعطاء اشارة البدء يبدأ المختبر بتدوير الذراعين للأمام على ان تكون ممدودة ويتم تدويرها تدويراً كاملاً الى الامام ومن مفصل الكتف وبجانب الجسم لتشكل الذراع ضمن دورانها تقريباً دائرة وهمية في الهواء .

حساب الدرجات :

يتم حساب عدد مرات دوران بزمن (١٥) ثا ، وعدم حساب الدورات الفاشلة المتمثلة بدوران الذراع وهي مثنية من المرفق ، علماً انه كل دورة كاملة للذراع تحتسب محاولة واحدة .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء المصادف ٢٥/٢/٢٠٢٥ على عينة من (٤) لاعبين من غير عينة البحث اذ تم استبعادهم من عينة البحث. وذلك للتعرف على صلاحية الاختبارات وملائمتها لمستوى العينة ولموضوع البحث .وقد كان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو :

١. معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات.
٢. التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس .
٣. التأكد من كفاءة فريق العمل ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات .
٤. صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارات .

٢-٤-٢ توصيف الاختبارات :-

اولا : اختبار مهارة العجلة البشرية :

الغرض من الاختبار : قياس الاداء المهاري للعجلة البشرية على بساط الحركات الارضية

شروط الاختبار : يقوم كل لاعب بأداء مهارة العجلة البشرية من الثبات لكل لاعب ثلاث محاولات وتحتسب افضل محاولة والتقييم يكون من (١٠) درجات .

استمارة تقييم الاداء الفني : لغرض تقييم الاداء لفني لكل لاعب في مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية استعانة الباحث باستمارة تقييم معتمدة من قبل الاتحاد الفرعي للجمناستك في المثنى وتم اعتماد على ثلاث حكام من ذوي الخبرة والاختصاص لتقييم المهارة حيث تم اخذ المتوسط لا فضل محاولة .

ثانيا : اختبار السرعة الحركية للذراعين :

اختبار سرعة دوران الذراعين للامام (محمد صبحي : ٢٠٠١ : ٢٩٤)

الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الحركية للذراعين .

الادوات :

ساعة توقيت

وصف الاداء :

٢-٦ التجربة الرئيسية :-

نظرا لاستكمال الاجراءات التي تؤهل القيام بالتجربة الاساسية والتي اكدت صلاحية استمارة تقييم الاداء الفني للمهارة العجلة البشرية باشر الباحث بأجراء الاختبارات على عينة البحث يوم السبت المصادف ١ / ٣ / ٢٠٢٥ لكل من اختبار مهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية واختبار السرعة الحركية للذراعين على عينة البحث

٢-٨ الوسائل الاحصائية :-

تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام عدد من الوسائل الاحصائية التي تتلاءم مع اهداف الدراسة للتوصل الى معرفة النتائج من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS)

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٣-١ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية السرعة الحركية للذراعين ومهارة العجلة البشرية

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية السرعة

الحركية للذراعين ومهارة العجلة البشرية

المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة معامل الارتباط	دلالة الارتباط
					المتغيرات
السرعة الحركية للذراعين	عدد	١٢.٧٤	١.١٠	٠.٧٠٧	معنوي
مهارة العجلة البشرية	درجة	٦.٨٤	٢.٤٥		

من خلال جدول (١) يظهر ان الوسط الحسابي لسرعة الحركية للذراعين بلغ (١٢.٧٤) في حين بلغ انحرافها المعياري (١.١٠) اما الوسط الحسابي لمهارة العجلة البشرية بلغ (٦.٨٤) وانحرافها المعياري بلغ (٢.٤٥) ، وعند استخدام قانون الارتباط (بيرسون) بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٠٧) مما يدل على معنوية الارتباط.

مناقشة النتائج

من العرض والتحليل المبين من جدول (١) اظهرت هذه النتائج بأن هناك ارتباط معنويه بين السرعة الحركية للذراعين ومهارة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية . ومما تقدم نؤكد على ان كلما زادت السرعة الحركية للاعب كلما وصل اللاعب الى درجة عالية من اتقان الحركات خاصة ونحن نتعامل مع رياضة الجمناستك التي يحتاج فيها اللاعب الى متطلبات عالية من القدرات البدنية، اي أن زيادة السرعة الحركية معناها فرصة إضافية لأداء الحركات التي تتطلب قدراً كبيراً من القوة والسرعة حيث أن السرعة بدورها تعطي قوة إضافية للجسم يستفيد منها اللاعب في أداء الحركات بصورة متكاملة . وان الهدف الاساس من القدرات البدنية وخاصة في الاعداد البدني العام هو التوصل الى التكيف على حمل التدريب ويهدف الى تنمية المهارات الحركية ، ويعد الارتقاء بمستوى العنصر ومكوناته واجباً أساسياً لبلوغ المستويات العالية من الانجاز في النشاط الممارس (امر الله احمد : ١٩٨٨ : ١٩) . وبضعف الجانب

٤-٢ التوصيات:-

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها

الباحث يوصي بما يأتي:-

١. ضرورة التركيز على تطوير السرعة الحركية للذراعين لدى اللاعبين وخاصة الناشئين منهم.
٢. استخدام تمارين متخصصة في الوحدة التدريبية هدفها الاساسي تنمية السرعة الحركية وتكون مرتبطة بالاداء المهاري
٣. اعطاء لاعب الجمناستك وخاصة الاعمار الصغيرة وقت كافي لتطوير مهاراته
٤. إجراء دراسات شابهه لفئات اخرى (شباب ومتقدمين) .
٥. اجراء دراسات ارتباطية بين الصفات البدنية والحركية وبعض المهارات الاساسية الاخرى في رياضة الجمناستك.

البدني للاعب المبتدئ سيؤدي الى ضعف الاداء المهاري ، وكل الدراسات والبحوث تؤكد ما يحتاجه الرياضي من الصفات البدنية والتي لها الدور الفعال والمهم في مرحلة الاعداد والبناء وان اهمال هذه الصفة سيؤدي الى تراجع العملية التدريبية . وتعد السرعة الحركية واحدة من المرتكزات الاساسية لنجاح اللاعب في رياضة الجمناستك وتعد سمة مميزة لها وذلك لما تتطلبه خصوصية هذه اللعبة من حيث تعدد الاجهزة واختلافها وتنوع الحركات والتمرينات(حنان عدنان عيوب : ٢٠١١ : ٣٩)

٤-١ الاستنتاجات:-

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث فقد

خرج بالاستنتاجات الآتية:-

- ١- وجود علاقة ارتباط معنوية بين السرعة الحركية للذراعين وحركة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية .
- ٢- كانت قوة العلاقة كبيرة بين السرعة الحركية للذراعين وحركة العجلة البشرية على بساط الحركات الارضية ، مما يدل على تأثير كبير من السرعة الحركية على المهارة المختارة .

الملاحق

اسماء المختصين والمقيمين للأداء المهاري

اسم الخبير	اللقب العلمي	مكان العمل
سيف علي ناصر	أستاذ مساعد دكتور	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الامام الصادق
علي ناجح عبد الزهرة	مدرس	المديرية العامة لتربية المثنى
ندى نعمان حسن	مدرس	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / الكلية التربوية المفتوحة
اياذ امر الله	مدرس مساعد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الامام الصادق
محمد حسن خضير	مدرب	الاتحاد الفرعي للجمناستك في المثنى

المصادر

- محمد إبراهيم شحاتة ؛ تدريب الجمباز المعاصر ، ط١ : (دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣) .
- عبد الستار جاسم وعائدة علي ؛ الجمباز المعاصر للبنات : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١) .
- جابر عبدالحميد و احمد خيري ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس : (القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٨٦) .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية ، ج ١ ، ط ٤ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- امر الله احمد السباطي ؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته : (الاسكندرية ، مطبعة الانتصار ، ١٩٨٨) .
- حنان عدنان عبوب؛ تحديد أهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية والحركية للانتقاء والتنبؤ بمستوى الاداء لبعض المهارات على بساط الحركات الارضية للبنات بعمر (٥-٦ سنوات): (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠١١) .
- رائد عبد الامير عباس؛ نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستك بعمر (٤ - ٥) سنوات : (رسالة ماجستير ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦) .