مطاولة القوة لعضلات البطن وعلاقتها بمستوى الاداء لبعض الدروس

بحث مسحي

على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية

بجامعة بابـ ـل

رواء عـلاوي بان سمير رائد فائق

The summary

Abdominal muscles' elongation power and theirs relation with efficient performance in some subjects.

A filed statistical research for the 3rd stage student – girls in physical education & sports – Babylon University – day session.

The abdominal muscles have important because they consider te main parameter in development & efficacy of the body fitness at different competition sports performance in addition to the other body fitness of the players.

The researchers studied the elongation power level because it considers the main parameter for the skill movement performance exercise.

The study had done on 9 student – girls – at the 3rd stage. The objective of this research is finding a link relationship between abdominal muscles' elongation power of the highest level of performance for some subjects & the another subject such as (body fitness, artist gymnastic , volleyball, Tennis , facing and handball).

The researcher's conclusion is that , there is significant link relationship between the abdominal muscles' elongation power & the performance in the body fitness subject of the sample.

ملخص البحـ ـ ـث

ان لعضلات البطن اهمية خاصة كونها من المؤشرات الاساسية لتطور واسـتمرار اللياقة البدنية لجميع الفعاليات الرياضية المختلفة بالاضافة الى العديد من الـصفات البدنيـة المهمة.

لذا فقد لجأ الباحثون الى دراسة مستوى صفة مطاولة القوة التي تعد مـن الـصفات الرئيسية للعديد من المهارات الحركية المختلفة.

اجريت الدراسة على 9 طالبات يمثلن جميع طالبات المرحلة الثالثـة (الـشعبة أ)، وهدف البحث معرفة علاقة ارتباط بين المطاولة القوة لعضلات البطن بمستوى الاداء لبعض الدروس (اللياقة البدنية ، جمناستك الاجهزة، الجمناستك الايقاعي ، الكرة الطـائرة، العـاب المضرب ، المبارزة ، كرة اليد). وقد استنتج الباحثون وجود علاقة ارتباط معنوية بين صفة مطاولة القوة لعضلات البطن والاداء لمادة اللياقة البدنية لدى عينة البحث.

الباب الاول

1. التعريف بالبحث:

1-1. المقدمة واهمية البحث :

بات من المؤكد ان يكون لكل فعالية رياضية ما يميزها عـن الفعاليـات الرياضـية الاخرى بالعديد من المؤشرات والمتغيرات ذات العلاقة بالجانب البدني او المهاري او النفسي وغيرها من المؤشرات التي لا تستغني عنها تلك الفعاليات حيث هي اساسيات ممارستها[1].

بمعنى ان مطلبات أي فعالية رياضية شرط لازم لرسم المواصفات التي من الواجب توفرهـا عند الممارس لتلك الانفعالية. ومما لاشك فيه ان تمتع طلبة كلية التربية الرياضية بالـصفات البدنية وفي مقدمتها مطاولة القوة (موضوعة البحث) مما يؤدي الى تـسهيل مهمـة تطـوير القدرات المهارية لهم في جميع الانشطة وبالتحديد في اداء المواد المقررة في منهج الدراسة. فمطاولة القوة لعضلات البطن واحدة من انواع المطاولة والتي تعني قابلية عضلات الـبطن

(1) دلال محسن حسن (1993) اقتبسه رائد فائق عبد الجبار ومحمد جاسم الياسري ، مجلـة جامعة بابل، مج5، ع2، 2000، ص326.

تحديداً على مقاومة التعب عند استعمال مستوى القوة لفترة طويلة، أي انها تمون الرياضـي (الطالب) بمستوى القوة بدرجة عالية مع مقاومة التعب.[2]

ومن هنا تأتي اهمية هذه الدراسة اذ ان تطور صفة مطاولة القوة عند الطالب لابد ان ينعكس تأثيره على اداءه الحركي اثناء ممارسته الرياضية حيث انها مساهمة عادة في تأشير دور هذه الصفة البدنية المهمة في تسهيل تطور الاداء المهاري في تحسين الالعاب الرياضية.

1-2. هدف البحث

يهدف البحث الى : التعرف على العلاقة بين مطاولة القوة لعضلات البطن ومستوى الاداء لبعض الدروس.

1-3. فرض البحث

فرض البحث : وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين مطاولة القوة لعضلات البطن والاداء لبعض الدروس .

1-4. مجالات البحث:

1-4-1. المجال البشري: اشتملت عينة البحث طالبات المرحلة الثالثة فـي كليـة التربيـة الرياضية/ جامعة بابل للعام الدراسي (2000-2001م).

1-4-2. المجال الزماني: اجريت الاختبارات لمطاولة القوة لعضلات البطن خلال فترة من (2001/4/8 لغاية 2001/14/12 م)

1-4-3. المجال المكاني: القاعة الداخلية والساحات الخارجية في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل.

(2) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبكي ، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988، ص 168-169.

الباب الثـــاني

2. الدراسات النظـــرية

2-1. المطاولة (التحمل):

يعد عنصر المطاولة من العناصر او الصفات البدنيـة الحيويـة لجميـع الافـراد، وخاصة بالنسبة لهؤلاء الذين يمارسون انواع الانشطة الرياضية التي تتطلـب الاداء البـدني لفترات طويلة. ويرى بعض العلماء ان المطاولة هي قدرة الفرد على العمل لفترات طويلـة دون هبوط مستوى الكفاءة او الفعالية. كما يعرفه البعض الاخر بأنه قدرة اجهزة الجسم على مقاومة التعب اثناء الدوام الطويل للعمل او التمرين الرياضي نظراً لارتباط عنصر المطاولة ارتباطاً وثيقاً بظاهرة التعب والتي تعني الهبوط والوقتي لمستوى كفاية وفاعلية الفرد كنتيجة لاستمرار بذل الجهد.[1]

ويمكن تقسيم عنصر المطاولة على نوعين رئيسيين [2]

- المطاولة العامة (التحمل الدوري التنفسي).
- المطاولة الخـاصة.
-

-المطاولة العامة :عرف اوزلين المطاولة العامة بانها" القابلية على اداء عمل لفترة طويلة بحيث تشترك فيها مجاميع عضلية كثيرة مع متطلبات عالية لاجهزة القلب والدوران والتنفس"[3].

-المطاولة الخاصة: عرف ماتفيف المطاولة الخاصة بانها" قابلية الرياضي على مقاومة التعب الذي يحصل نتيجة للتخصص في احدى الفعاليات الرياضية"[1]

(1) محمد حسن علاوي , علم التدريب الرياضي ، ط12،القاهرة ، دار المعـارف، 1992، ص 172.

(2) ريسان خريبط مجيد، التدريب الرياضي ، الموصل ، دار الكتـب للطباعـة والنـشر ، 1988، ص 238.

(3) قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبكي، المصدر السابق، ص 144.

(1) ريسان خريبط مجيد، المصدر السابق، ص 238

ويرى العلماء ان يمكن تقسيم الانواع الرئيسية للمطاولة الخاصة كالاتي:[2]-

1) مطاولة السرعة 3) مطاولة العمل او الاداء

2) مطاولة القوة . 4) مطاولة التوتر العضلي

اما مطاولة القوة (موضوعة البحث) فتعني " قدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع القاء مقاومة على المجموعات العضلية"[3]

الباب الثـالث

3. منهج البحث واجراءاته الميدانية:-

3-1. منهج البحث

ان جميع البحوث العلمية تلجأ في حل مشكلاتها الى اختيار مـنهج يـتلاءم وطبيعـة المشكلة اعتماداً على ان المنهج " طريقة يصل بها الانسان الى حقيقة"[4]. عليه فقد اسـتخدام المنهج الوصفي باسلوبه المسحي لانه افضل المناهج وايسرها للوصول الى تحقيـق هـدف البحث، فالمسح يزود الباحث بمعلومات تمكنه من التحليل والتفسير واتخاذ القرارات وتكشف له عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة[5].

3-2. عينة البحث

"يعد اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة في البحث، والعينة الجيـدة لابد لها من ان تمثل المجتمع الاصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم مع طبيعة المـشكلة والمعلومـات

(2) محمد حسن علاوي ، المصدر السابق ، ص 174.

(3) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتهـا، القـاهرة ، مطـابع الرجوي ، 1978،ص64.

(4) علي جواد الظاهر ،منهج البحث الادبي، ط7 ، بغـداد ، مطبعـة الديوانيـة ، 1986، ص19.

(5) ريسان خريبط مجيد، مناهج البحث في التربية البدنية، الموصل ، دار الكتـب للطباعـة والنشر، 1987، ص83.

المطلوبة ويسمح بتعميم نتائجها" [6]، وبما ان مجتمع البحث كان قد تحدد بطالبات (الشعبة أ) من المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بابل 2000-2001 فقد بلـغ مجمـوع عينته" أي عينة البحث المختارة بالطريقة العمدية المفضلة فـي البحـوث المـسحية بوجـه خاص[1](9 طالبات) يمثلن جميع طالبات المرحلة الثالثة.

3-3. ادوات البحـــث:

استعان الباحثون بالادوات البحثية الاتية:

1- المصادر والمراجع العربية.

2- ساعة توقيت الكترونية نوع Casio.

3- حاسبة الكترونية نوع Casio.

3-4 . اجراءات البحث الميدانية :

سلك الباحثون خطوات محددة من اجل تنفيذ البحث ، وهي كالاتي:-

- تنفيذ التجربة الميدانية ، وتضمن:-

أ) اجراء (تطبيق) عينة البحث الاساس لاختبار(الجلوس من الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين لمدة 60 ثانية).

ب) استخدام درجات الاداء النهائي للدروس موضوعة البحث .

ج) تجميع البيانات ومعالجتها احصائياً بغية استخلاص النتائج.

3-4-1. اختبار الجلوس من الاستلقاء على الظهر من وضع ثني الركبتين لمدة (60)ثانية[2].-

- الغرض من الاختبار : قياس مطاولة القوة لعضلات البطن.

(6) ريسان خريبط مجيد ، المصدر نفسه ، ص 41-43.

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضـية وعلـم النفس الرياضي ، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000، ص 222.

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضـوان ، اختبـارات الاداء الحركـي ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1982، ص139.

- الادوات : ساعة ايقاف (توقيت) ، مسجل ، مراقب.
- مواصفات الاداء :
  - تتخذ المختبرة وضع الاستلقاء على الظهر، ثم تقوم بثني الركبتين وسحب العقبين ناحية المقعدِ بحيث تكون المسافة بينهما اقل ما يمكن.
  - تقوم المختبرة بتشبيك اصابع اليدين خلف الرقبة.
  - تقوم احدى المختبرات (الزميلة) بتثبيت عقبي المختبرة اثناء الاختبارات.
  - عند اعطاء المختبرة اشارة البدء تقوم بالجلوس بحيث تلمس الركبتين بالمرفقين وبالتبادل.
  - تستمر المختبرة في تكرار الاداء السابق لاكبر عدد من المرات ، حتى انتهاء الوقت المحدد (60) ثانية.
- التعليمات
  - يجب ان تظل القدمان على الارض طوال زمن اداء الاختبار ومتباعدتين قليلاً.
  - في كل مرة تقوم فيها المختبرة بالرقود على الظهر يجب ان تلمس الارض بظهر اليدين قبل ان تقوم بالجلوس مرة اخرى.
  - تعطى المختبرة محاولة واحدة فقط.
- التسجيل : تحسب عدد مرات الجلوس من الاستلقاء الصحيحة خلال الـ (60) ثانية.

3-4-2. الوسائل الاحصائية.

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية الاتية:-

1- الوسط الحسابي : [1]

2- الانحراف المعياري : [1]

3- معامل الارتباط البسيط (طريقة الانحرافات) [2]

(1) وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل ، دار الكتـب للطباعـة والنـشر ، 1999، ص 102.

(1) قيس ناجي عبد الجبار و بسطويسي احمد، الاختبارات ومبادئ الاحصاء فـي المجـال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987، ص 274.

البـاب الرابع

4. نتائج البحث :

تحقيقاً لهدف البحث وفرضه ، عمد الباحثون على اتباع اسلوب علمـي موضـوعي يتمكنون من خلاله تحليل البحث وفق لما يأتي :-

4-1. واقع انجاز العينة لصفة مطاولة لعضلات البطن.

كثيرة هي المهام التي يقوم بها الاختبار والقياس منها ما يتعلق بتقويم حالة الفرد عند اية صفة او سمة يتمتع بها وفي ذات الوقت تتيح له فرصة المقارنة بذات الصفات مع اقرانه.

ولتحقيق مهمة جمع وعرض وتلخيص البيانات المعنية بالمتغيرات المبحوثة، فـضلاً عن امكانية المقارنات فيها لتأشير واقع الانجاز وما تقدمه العينة في كل من الاختبارات التي تخضع لها. حاول الباحثون استخدام بعض المقاييس الاحصائية لوصف وتحليل البيانات ومن هذه المقاييس (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، ومعامل الارتباط البسيط).

جدول رقم (1)

يوضح معامل الارتباط لنتائج الاختبار التي خضعت لها العينة بين مطاولة القوة لعضلات البطن والاداء لبعض الدروس*

ت	المواد الدراسية	المحتسبة ر	دلالة الارتباط
1	اللياقة البدنية	0.78	معنوي
2	جمناستك الاجهـزة	0.007	عشوائي
3	الجمناستك الايقاعي	0.44	عشوائي
4	الكرة الطائرة	0.15	عشوائي
5	العاب المضرب**	0.48	عشوائي
6	المبارزة	0.024	عشوائي
7	كرة اليـد	0.025	عشوائي

(2) وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمـد عبـد العبيـدي ، التطبيقـات الاحـصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل ، دار الكتب للطباعـة والنشر ، 1999، ص 210.

* تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية = 7 ، علماً ان (ر الجدولية) = 0.666.

** شملت العاب المضرب كافة فعالياتها: (التنس الارضي ، تنس الطاولة، الريشة الطائرة).

في ميدان التربية الرياضية غالباً ما تحتاج الى معرفة العلاقة بين قيم متغير واخر او ظاهرة واخرى مختلفة عنها فضلاً عن معرفة مدى ارتباط كل منها بالاخرى من حيث التشابه او درجة التلازم أي بمعنى هل ان هذه العرقة تكونت لاسباب تعود لكـلا المتغيـرين او ان الصدفة وحدها هي التي اوجد مثل هذه العلاقة.[1]

وبغية تأشير مدى العلاقة بين صفة مطاولة القوة لعضلات البطن وعلاقتها بمـستوى الاداء لبعض الدروس نسلط الضوء على ما جاء في الجدول (1)، اذ نجد ان هنـاك ارتبـاط معنوي بين صفة مطاولة القوة لعضلات البطن مع مستوى اداء درس اللياقة البدنية. يرجـع الباحثون اسبابها الى ان درس اللياقة البدنية يعتمد في اساسه على تنمية العناصر او الصفات البدنية والحركية (ومنها صفة مطاولة القوة لعضلات البطن) مـن خـلال تمـارين كثيـرة ومنوعة تشمل جميع مفاصل و اجزاء الجسم وان هذا التطوير للصفات البدنيـة والحركيـة سوف ينعكس بالتالي على مستوى الاداء البدني والحركي مسبباً تطوره.

كذلك يلاحظ من الجدول ذاته عدم ظهور أي علاقة ارتباط بين مستوى الاداء لبقيـة الدروس المشمول بالبحث وصفة مطاولة القوة لعضلات البطن ويرجع الباحثون سبب ذلل الى اهمال مدرسي تلك الدروس (جمناستك الاجهزة، الجمناستك الايقاعي ، الكرة الطائرة، العاب المضرب، المبارزة ، كرة اليد) في اعطاء ا لطالبات التمـارين الخاصـة بمطاولـة القـوة لعضلات البطن بغية تحسين انجازهن في الدروس المذكورة اعلاه.

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضـية وعلـم النفس الرياضي، القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف ، 1979، ص 197.

الباب الخامس

5. الاستنتاجات والتوصيات

5-1. الاستنتاجات .

في ضوء هدف البحث ، ومن خلال عرض وتحليل النتائج استنتج الباحثون الاتي:-

هناك علاقة ارتباط معنوي بين صفة مطاولة القوة لعضلات البطن ومـستوى الاداء لمادة اللياقة البدنية لدى عينة البحث.

عدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين صفة مطاولة القوة لعضلات الـبطن ومستوى الاداء لبقية الدروس المشمولة بالبحث وهـي (جمناسـتك الاجهـزة، الجمناسـتك الايقاعي، المبارزة، العاب المضرب ، كرة اليد ، الكرة الطائرة).

5-2. التوصيات

1. ضرورة التأكيد على صفة مطاولة لعضلات البطن لطالبات كلية التربية الرياضـية عند وضع المناهج الدراسية لما لها من دور فاعل في تطوير مستوى الاداء للدورس بشكل عام وتحسين الانجاز بشكل خاص.
2. من الضروري ان تكون هناك اختبارات دورية في الصفات البدنية ومنهـا صـفة مطاولة القوة، ومع وضع المعايير اللازمة لها، على ان تلتزم الطالبة فـي تحقيقهـا وتطويرها للتوصل الى قابلية بدنية وحركية عالية للطالبة.
3. لابد ان تكون هناك دراسات مقارنة في صفة مطاولة القوة بمستوى الاداء لـدرس الواحد ولكافة المراحل الدراسية ومن خلال نتائجها يمكننا معرفـة مـدى التطـور الحاصل في كل مرحلة لهذه الصفة المهمة.
4. اجراء دراسات مستحدثة للمقارنة بين الصفات البدنية والحركية المختلفـة للوقـوف على مستويات الطلبة البدنية والحركية ولكافة المراحل بغية الحصول الـى تحقيـق الانجاز الافضل.

المصادر والمراجع

استخدم الباحثون المصادر والمراجع الاتية:

1- رائد فائق عبد الجبار و محمد جاسم الياسري ، مجلة جامعة بابل، مج5،ع2000،2.

2- ريسان خريبط مجيد، التدريب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988.

3- ريسان خريبط مجيد، مناهج البحث في التربية البدنية، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987.

4- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبكي ، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، بغداد، مطبعة التعليم العالي ، 1988.

5- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد،الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد، مطبعة التعليم العالي ، 1987.

6- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، اللياقة البدنية ومكوناتها، القاهرة ، مطابع الرجوي ، 1978.

7- علي جواد الطاهر ، منهج البحث الادبي ، ط7، بغداد، مطبعة الديواني، 1986.

8- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الاداء الحركي، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1982.

9- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000.

10- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الاداء الحركي، القاهرة ، مؤسسة روز اليوسف، 1979.

11- محمد حسن علاوي ، علم التدريب ، ط12، القاهرة ، دار المعارف ، 1992.

12- وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار ا لكتب للطباعة والنشر ، 1999.