تاثير تنمية قوة تحمل عضلات الذراعين والكتفين في مستوى الاداء لمهارة الوقوف على اليدين لبساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني للارجال

بحث تجريبي

على طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

أ.م.د. زهرة شهاب م. عبدالواحد لازم رامي

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

Abstract

The Effect Of Improving The Endurance Of Muscles Of Arm And Shoulders On The Performance Of Handstand In Artistic Gymnastics

By:

Assistant Prof. Dr. Zahra Shehab Ahmed

Abddul Wahed Lazem Rami

The aim of the study:

- The study aimed at improving the level of performing handstand in through a training program that improve the endurance of the muscles of arm and shoulders.

The hypothesis of the study:

- There are statistic difference in the level of performing handstand between the experiment group and the controlling in favor of the experiment group.

The procedures:

- The method was used the experiment group.
- The subject: second year students of the college of Physical education / University of Baghdad.
- Statistic analysis: Standard deviation, t- Test, mean.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

The conclusions:

- Improving the endurance of arms and shoulders muscle lead to the developing in the level of performing landstand.
- The prosed training program leads to improving of same skills related to the handstand.

ملخص البحث

هدف البحث:

- يهدف البحث الى رفع مستوى الاداء لمهارة الوقوف على اليدين عن طريق برنامج تدريبي لتنمية قوة عضلات الذراعين والكتفين.

فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاداء لمهارة الوقوف على اليدين على جهاز بساط الحركات الارضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

اجراءات البحث:

- منهج البحث: المنهج التجريبي.
- عينة البحث: طلاب المرحلة الثانية- كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد.

المعالجات الاحصائية:

الوسط الحسابي/ الانحراف المعياري/ قيمة(ت) للعينات المستقلة وقيمة(ت) للعينات الغير مستقلة.

الاستنتاجات:

1. ان تنمية قوة عضلات الذراعين والكتفين يؤدي الى الارتقاء بمستوى اداء مهارة الوقوف على اليدين.
2. ان البرنامج التدريبي المقترح للوقوف على اليدين يؤدي الى الارتقاء بمستوى الاداء لبعض المهارات المرتبطة بها.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الباب الاول

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تهتم الدول المتقدمة في مجال رياضة الجمناستك بالتخطيط العلمي السليم لاعداد وتنمية القدرات البدنية والمهارية على جميع اجهزة الجمناستك سواء للرجال والنساء كوسيلة علمية فعالة, الغرض منها تقييم مدى تقدم مستوى اداء اللاعبين ومن ثم الكشف عن مواطن الضعف لديهم ولايجاد افضل الطرق المناسبة لعلاجها.

ان احد الاسباب الرئيسة لضعف مستوى الاداء الفني والمهاري المطلوب وفقاً لمتطلبات هذه اللعبة يرجع الى الضعف الحاصل في احد عناصر اللياقة البدنية التي تعتمد عليها نجاح اداء المهارة. ولذلك فان رياضة الجمناستك احدى الانشطة التي يحتاج الممارس لها الى لياقة خاصة تؤهله الى تنمية العنصر الضروري للعبة من السرعة والقوة والرشاقة والقدرة العضلية والتحمل والمرونة وكلها مهمة للاعب الجمناستك ويجب ان تؤخذ في نظر الاعتبار التاكيد على تنمية العنصر وبما يخدم واداء المهارة المختارة.

تعد الحركات الارضية احد الاجهزة المهمة في الجمناستك والتي يعتمد عليها القائم بمهمة التعليم اوالتدريب في اتقان الحركات الاساسية اعلى درجات الاتقان وذلك لوجود العديد من المراحل الفنية المشتركة بين الحركات الارضية وبقية الاجهزة من حيث طريقة ادائها والتي تعتبر المكونات الاساسية للاداء الفني والمهاري, ومهارة الوقوف على اليدين تعد من اهم المهارات الاساسية والمهمة للاعداد المهاري في الجمناستك وتاتي هذه الاهمية لكونها اساساً للعديد من المهارات الحركية التي تؤدى على بقية الاجهزة ومن مراجعة القانون الدولي للجمناستك نجد ان جميع الاجهزة تتضمن مجموعات حركية اساسية تبدأ اغلبها من الوقوف على اليدين او تمر بمرحلة الوقوف على اليدين وايضاً في بعض البدايات والنهايات للسلاسل الحركية.

ولذلك فان مهارة الوقوف على اليدين تحتاج الى تركيز في التدريب لكي تصل الى درجة الاتقان العالية نظراً لاهميتها ولكونها تحتاج الى فترة زمنية للثبات فلابد من توفر القدر الكافي من القوة العضلية للذراعين والكتفين من اجل الوصول الى الاداء المطلوب ويشير(ماتيوس) الى"ان القوة ضرورية لحسن المظهر وتادية المهارات بدرجة ممتازة كما انها تعتبر احد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البـدنية عند الرياضي"(17:6).

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

ولما كانت القوة العضلية من اهم الركائز التي يبنى عليها اكتساب واتقان هذه المهارة، فهي صفة تجمع بين القوة والتحمل اذ تتطلب قدر كافي من التحمل بجانب قوة ثبات بقدر معين يخدم متطلبات الاداء، لذا فمن الضروري التاكيد على تنمية عنصر تحمل القوة والذي يعتبر احد عناصر اللياقة البدنية التي تؤهل الطالب على مقاومة التعب اثناء المجهود الذي يبذله خلال اداء مهارة الوقوف على اليدين في الحركات الارضية والذي لايحتاج الى فترة طويلة ولفترة زمنية مطلوبة حسب متطلبات اداء المهارة. إذ يذكر محمد عثمان" ان تحمل القوة خليطاً من القوة والتحمل ويتحكم بصورة اساسية في تحديد المستوى في بعض الرياضات ذات الحركات الغير متشابهة مثل المصارعة- الجمباز- الجودو"(359:5).

1-2 مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثان في مجال الجمناستك وجدا ان مهارة الوقوف على اليدين تعد حركة اساسية في مفردات منهاج الجمناستك في كلية التربية الرياضية ان عدم انجاز تلك المهارة باداء سليم يؤدي الى عدم السيطرة على الربط بين المهارات في السلاسل الحركية سواء في الحركات الارضية او على الاجهزة الاخرى وهذا يرجع الى ضعف عضلات الذراعين والكتفين والتي تؤدي الى عدم ثبات الجسم في الوضع المطلوب, ويؤكد محمد ابراهيم شحاتة" ان الاهتمام يركز في رياضة الجمباز حول نسبة القوة الى الوزن وهذا العامل الحاسم في تنفيذ مهارات كثيرة وان الرياضي يحتاج فقط الى ان يكون قوياً بشكل كاف لاستعمال وزنه"(24:7).

ويؤكد ايضا ذلك ابراهيم سلامة بانه"تعد القوة عنصرا هاما من عناصر المحافظة على القوام الجيد والمظهر المتكامل والمتناسب بجانب اهميتها في تنمية المهارات الرياضية"(107:1).

ومهارة الوقوف على اليدين من المهارات التي يحتاج فيها الطالب الى قدر كاف من القدرة البدنية لمقاومة التعب والجهد والضغط الحاصل على الذراعين والكتفين.

ويشير الى ذلك عزت محمود كاشف انه"عند اداء اللاعب للفعالية العظمى من المهارات التي تعتمد على عضلات الذراعين والكتفين ، فانه يواجه صعوبة في التنفس اضافة الى التعب العضلي ، ولذلك يجب التاكيد على ان تنمية التحمل تتم عن طريق زيادة امكانيات التنفس اللاهوائية مع مراعاة اعطاء اهمية خاصة لتنمية تحمل القوة"(30:4).

ومن هنا جاءت فكرة واهمية البحث في العمل على تنمية تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين ومستوى اداء مهارة الوقوف على اليدين على جهاز الحركات الارضية.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

1-3 هدف البحث :

- يهدف البحث الى رفع مستوى الاداء لمهارة الوقوف على اليدين عن طريق برنامج تدريبي لتنمية قوة عضلات الذراعين والكتفين.

1- 4 فرض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاداء لمهارة الوقوف على اليدين على جهاز الحركات الارضية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث :

- المجال البشري: عينة من طلاب كلية التربية الرياضية – الصف الثاني للعام الدراسي 2003 – 2004.
- المجال الزماني: للفترة من 2003/12/6 ولغاية 2004/1/29.
- المجال المكاني: القاعة الداخلية للجمناستك / كلية التربية الرياضية / الجادرية /جامعة بغداد.

2- الدراسات المشابهة:

2-1 دراسة قوت عبد التواب وسهير لبيب **1983 بعنوان:**

العلاقة بين القوة العضلية للذراعين والكتفين ومستوى الاداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة.

وكانت تهدف الى:

- التعرف على العلاقة بين قوة عضلات الذراعين والكتفين وقوة القبضةوالاداء المهاري على اجهزة جمباز البنات واشتملت العينة على 182 طالبة من الصف الرابع ثم اختيارهم عمديا وقد اوضحت النتائج اهمية قوة عضلات الذراعين والكتفين للاداء المهاري على اجهزة الجمباز.

2-2 دراسة كمال عارف ظاهر **2001** بعنوان:

تاثير تطوير القوة العضلية الخاصة في مستوى اداء مهارة التصويب البعيد بكرة اليد

وكانت تهدف الى:

- التعرف على تاثير البرنامج المقترح لتطوير القوة العضلية الخاصة في مستوى الاداء الحركي لمهارة التصويب واشتملت العينة 40 طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد/

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

المرحلة الرابعة تخصص كرة اليد وقد اوضحت النتائج اهمية البرنامج المقترح وتاثيره تاثيرا ايجابيا في تنمية القوة العضلية وتحسين مستوى الاداء الحركي لمهارة التصويب في كرة اليد.

استخلص الباحثان من خلال الدراسات المشابهة اعلاه بان تنمية قوة عضلات الذراعين والكتفين والتحمل العضلي قد ادت الى الارتقاء بمستوى الاداء المهاري في كرة اليد والجمناستك.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استعمل الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث باستخدام مجموعتين احداهما تجريبية والاخرى ضابطة مع اجراء القياس القبلي والبعدي لكل منهما.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد للعام الدراسي 2003 – 2004 وبعد استبعاد الطلاب المصابين ولاعبي الفرق الرياضية وطلاب المحافظات ، وبذلك اصبحت العينة 40 طالبا تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين في العدد وتم اختيار المجموعة التجريبية عن طريق القرعة، وقام الباحثان باجراء التكافؤ الاحصائي لكلا المجموعتين في كل من متغيرات الوزن والطول والعمر واتضح انه لاتوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي المجموعتين كما موضح في الجدول (1).

الجدول (1)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف العياري وقيمة (ت) المحسوبة لمجموعتي البحث في المتغيرات الاساسية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
الطول	سم	163.88	5.07	162.26	4.72	1.63	عشوائي
الوزن	كغم	64.34	4.93	64.22	4.14	0.12	عشوائي
العمر	سنة	20.5	0.79	20.25	0.94	0.94	عشوائي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) هي (2.01).

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

يتضح من الجدول (1) عدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة اذ ان قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الاساسية.

3-3 ادوات البحث:

- جهاز رستاميز لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ساعة توقيت.
- بساط الحركات الارضية.
- سلالم الحائط.

3-4 الاختبارات القبلية:

قام الباحثان باجراء اختبار على المجموعتين في الاختبارات الاتية:

1. اختبار الوقوف على اليدين بإستخدام سلالم الحائط لأطول فترة زمنية ممكنة مقاسة بالثواني.
2. اختبار ثني ومد الذراعين من الاستناد الامامي لاكبر عدد من المرات.
3. كما تم اختبار مستوى الاداء لبعض المهارات المرتبطة بامكانية القيام باداء الوقوف على اليدين وهي:
   - **الوقوف على اليدين.**
   - **الوقوف على اليدين متبوعة بالدحرجة الامامية المتكورة.**
   - **العجلة البشرية (كارت ويل).**

وتم اجراء التقييم من قبل ثلاثة تدريسيين* من ذوي الاختصاص وكانت قيمة كل مهارة من المهارات اعلاه خمسة درجات وقام الباحثان باجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الثلاثة المذكورة سابقا وكما في الجدول (2).

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الجدول(2)

يوضح اختبار الفروق بين الاوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات في الاختبار القبلي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الوقوف على اليدين لاطول فترة (ثا)	1.93	1.06	1.85	0.7	0.44	عشوائي
ثني ومد الذراعين من الاستناد الامامي (لكبر عدد من المرات)	6.58	3.78	6.3	2.74	0.42	عشوائي
مهارة الوقوف على اليدين	2.15	0.72	2.13	0.77	0.13	عشوائي
مهارة الوقوف على اليدين + دحرجة امامية	2.28	0.72	2.12	0.69	0.14	عشوائي
العجلة البشرية (كارت ويل)	2.43	0.65	2.15	0.93	1.75	عشوائي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) هي (2.01).

3-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان باجراء تجربة استطلاعية في(2003/12/5) وتم إعادتها بعد اسبوع وللعينة نفسها بظروف مشابهة لظروف الاختبارات الاولى، الغرض منها شرح الهدف من الدراسة وكيفية تطبيق البرنامج كذلك تم التاكيد على ان يكون الاداء بطريقة فنية وسليمة والتاكيد على تحديد الادوات المستخدمة (السلالم) والتاكيد من سلامتها وابلاغ المحكمين والمساعدين بهذا الخصوص وقد اسفرت الدراسة الاستطلاعية تفهم الطلاب لكيفية الاداء وتفهم المساعدين لكيفية احتساب الزمن واسلوب تطبيق البرنامج.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

3-6 البرنامج التدريبي المقترح:

حدد الباحثان زمن البرنامج التدريبي بثمانية اسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع بزمن وحدة قدره (90 دقيقة) وحسب الدروس المخصصة في الجدول الدراسي مراعين بذلك شدة الحمل وفترات الراحة وعدد التكرارات كما موضح في الجدول (3).

الجدول (3)

يوضح محتويات وتوزيع مفردات البرنامج التدريبي على مدى ثمانية اسابيع

الاسبوع	طرق تدرج المهارة	الشدة النسبية	زمن الاداء	عدد التكرارات	زمن الراحة	عدد المرات في الاسبوع
الاول	الوقوف على اليدين باستخدام سلالم الحائط + مساعدة الزميل	% 40	15 ثا	8	30 ثا	2
الثاني	الوقوف على اليدين باستخدام سلالم الحائط + مساعدة الزميل	% 50	30 ثا	6	60 ثا	2
الثالث	الوقوف على اليدين باستخدام سلالم الحائط + مساعدة الزميل	% 60	45 ثا	5	90 ثا	2
الرابع	الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل	% 70	60 ثا	5	120 ثا	2
الخامس	الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل	% 80	75 ثا	5	120 ثا	2
السادس	الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل	% 90	90 ثا	5	120 ثا	2
السابع	الوقوف على اليدين باستخدام سلالم الحائط	100 %	120 ثا	2-1	120 ثا	2
الثامن	الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل	100 %	120 ثا	2-1	120 ثا	2

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

تم تنفيذ البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية في قاعة الجمناستك بكلية التربية الرياضية / جامعة بغداد ، اما المجموعة الضابطة فقد تم تدريسهم حسب الطريقة المتبعة في الكلية ، وقد استغرق البرنامج ثمانية اسابيع وبواقع محاضرتين دراسيتين في الاسبوع للمدة من 2003/12/6 – 2004/1/29 وقد اشتملت كل محاضرة على الاجزاء التالية الموضحة في النموذج التالي:

الجزء الابتدائي:

اشتمل على :

- تمارين الاحماء والمرونة لغرض تهيئة اجهزة الجسم والعضلات.
- تمارين اعداد بدني لعضلات الذراعين والكتفين.

الجزء الرئيس:

ويشتمل على طرق التدرج لتدريب مهارة الوقوف على اليدين وبشكل متنوع وكما يلي:

- الوقوف على اليدين باستخدام سلالم الحائط بمساعدة الزميل.
- الوقوف على اليدين باستخدام سلالم الحائط فقط
- الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل فقط.

وفي نهاية الجزء الرئيس تعطى مدة زمنية يؤدي فيها الطالب محاولات الوقوف على اليدين بمفرده (بدون الاستناد على السلالم او مساعدة الزميل).

الجزء الختامي: يشمل على بعض تمارين التهدئة والمرونة والانصراف.

3-7 الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء البرنامج التدريبي المقترح والذي استغرق ثمانية اسابيع تم اجراء الاختبارات الاتية:

- اختبار الوقوف على اليدين لاطول مدة زمنية ممكنة مقاسة بالثواني.
- اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي لاكبر عدد من المرات.
- تقييم لمستوى الاداء لطلاب المجموعتين للمهارات ادناه:
  1. الوقوف على اليدين.
  2. الوقوف على اليدين متبوعة بدحرجة امامية متكورة.
  3. العجلة البشرية (كارت ويل).

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

3-8 الوسائل الاحصاية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) للعينات المتناظرة.
- اختبار (t) للعينات غير المتناظرة.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجدول (4)

يوضح اختبار الفرق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختباري الوقوف على اليدين وثني ومد الذراعين.

نوع الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الوقوف على اليدين لاطول زمن (ثا)	1.93	1.06	2.93	1.34	4.16	معنوي
ثني ومد الذراعين والاستناد الامامي لاكبر عدد من المرات	6.58	3.78	9.79	2.04	5.26	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) هي (2.01).

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى دلالة(0.05) وبدرجة حرية=2.01 النتائج المعروضة في الجدول(4) تضهر ان قيمة(ت) المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة(2.01) ويعني ذلك انه دال احصائياً ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية, ويتضح من ذلك ان الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختباري الوقوف على اليدين لاطول زمن وثني ومد الذراعين لاكبر عدد من المرات كانت دالة احصائياً لصالح الاختبار البعدي.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الجدول(5)

يوضح اختبار الفرق بين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختباري الوقوف على اليدين وثني ومد الذراعين.

نوع الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الوقوف على اليدين لاطول زمن (ثا)	1.85	0.7	2.04	0.73	1.31	عشوائي
ثني ومد الذراعين والاستناد الامامي لاكبر عدد من المرات	6.3	2.74	7.08	2.92	1.36	عشوائي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) هي (2.01).

النتائج المعروضة في الجدول(5) تظهر ان قيمة(ت) المحسوبة هي اقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة(2.01) ويعني ذلك ان الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نفس الاختبارين لم تكن دالة احصائياً. ويعتقد الباحثان ان هذا يرجع الى تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية قد ادى الى تنمية تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين وهي العضلات الرئيسة العاملة في هذين الاختبارين يتناسب وهدف البحث.

الجدول(6)

يوضح اختبار الفروق بين الاوساط الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمهارات المرتبطة بمهارة الوقوف على اليدين

المهارات المرتبطة بمهارة الوقوف على اليدين	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
مهارة الوقوف على اليدين	2.15	0.72	3.06	0.7	6.5	معنوي
الوقوف على اليدين + دحرجة امامية	2.28	0.73	3.01	0.69	5.21	معنوي
العجلة البشرية (كارت ويل)	2.43	0.65	3.29	0.86	5.73	معنوي

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى دلالة(0.05)=2.01

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

النتائج المعروضة في الجدول(6) تظهر ان قيمة(ت) المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة(2.01) ويعني ذلك انه دال احصائياً ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية, ويتضح من ذلك ان الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبار المهارات المرتبطة بمهارة الوقوف على اليدين والموضحة في الجدول اعلاه يرجع الى التاثير الحاصل في تنمية عضلات الذراعين والكتفين وبالتالي ادى تاثيره في مستوى الاداء لمهارة الوقوف على اليدين وهذا يتناسب مع هدف وفرض البحث.

الجدول(7)

يوضح اختبار الفروق بين الاوساط الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمهارات المرتبطة بمهارة الوقوف على اليدين

المهارات المرتبطة بمهارة الوقوف على اليدين	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
مهارة الوقوف على اليدين	2.13	0.77	2.34	0.94	1.23	عشوائي
الوقوف على اليدين + بحرجة امامية	2.12	0.69	2.31	0.78	1.26	عشوائي
العجلة البشرية (كارت ويل)	2.15	0.93	2.83	0.98	3.48	عشوائي

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى دلالة(0.05) =2.01

النتائج المعروضة في الجدول(7) تظهر ان الفروق بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمهارات الوقوف على اليدين متبوعة بدحرجة امامية غير

دال احصائياً لكون ان قيمة(ت) المحسوبة لها اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة(2.01) بينما كان الفرق دال احصائياً لصالح الاختبار البعدي بالنسبة لمهارة العجلة البشرية(كارت ويل) ويرى الباحثان في ذلك توفر عنصر المرونة في مفصلي الفخذين اضافة الى قدرة عضلات الرجلين ومن خلال ملاحظة الجدول(6,7) ان هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات المرتبطة بمهارة الوقوف على اليدين وكانت دالة احصائياً ولصالح المجموعة التجريبية اذ ادى تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية الى حدوث فروق معنوية في مستوى الاداء مما يثبت ان قوة عضلات الذراعين والكتفين والتحمل العضلي قد ادى الى الارتقاء بمستوى الاداء المهاري في الجمناستك.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

الجدول(8)

يوضح اختبار الفروق بين الاوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات في الاختبار القبلي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الوقوف على اليدين لاطول فترة (ثا)	2.93	1.39	2.04	0.73	2.608	معنوي
ثني ومد الذراعين من الاستناد الامامي (اكبر عدد من المرات)	9.79	2.04	7.08	2.92	9.681	معنوي
مهارة الوقوف على اليدين	3.06	0.7	2.34	0.94	4.808	معنوي
مهارة الوقوف على اليدين + بحرجة امامية	3.01	0.69	2.31	0.78	3.006	معنوي
العجلة البشرية (كارت ويل)	3.29	0.86	2.83	0.98	1.577	عشوائي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) هي (2.01).

من خلال النتائج المعروضة في الجدول (8) تبيم ان هناك فرقاً معنوياً دال احصائياً لاختباري الوقوف على اليدين لاطول فترة زمنية وثني ومد الذراعين من الاستناد الامامي لاكبر عدد من المرات في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية وذلك لكون ان قيمة (ت) المحتسبة هي اكبر من القيمة الجدولية (2.09) عند مستوى دلالة (0.05)مما يؤكد الفرق المعنوي والدال احصائياً للاختبارين المذكورين.

وكذلك الحال بالنسبة لمهرتي الوقوف على اليدين والوقوف على اليدين متبوعة بدحرجة امامية، اذ ظهر ان هناك فرق معنوي دال احصائياً حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة للمهارتين (4.808)(3.006) على التوالي وهي اكبر من القيمة الجدولية (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05) في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وبذلك يمكن القول ان هذه الحالة تتطابق وفرض البحث، ويتضح من ذلك ا الفروق بين الاوساط الحسابية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارتين اعله يرجع الى التاثير الحاصل في تنمية عضلات الذراعين والكتفين من

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

خلال التركيز في هذه التمارين على الشد في الورك والكتفين وكذلك الركبة والامشاط لكونها مهمة جداً في اتقان الوقوف على اليدين وهذا يتطابق مع النتيجة التي توصل اليها كل من (عبد التواب وسهير لبيب)(3:283)، و(كمال عارف ظاهر)(2:31)، وبالتالي كانت الحصيلة التاثير الايجابي في مستوى الاداء لمهارة الوقوف على اليدين ومهارة الوقوف على اليدين متبوعة البدحرجة الامامية، وهذا مايرمي اليه الباحثان وينطبق مع هدف البحث.

اما بالنسبة لمهارة العجلة البشرية (كارت ويل) تبين من خلال الجدول ان قيمة (ت) المحتسبة هي اصغر من القيمة الجدولية ويعني ذلك ان الفرق عشوائي وغير دال احصائياً بالنسبة لهذه المهارة ويرى الباحثان ان هذه المهارة تحتاج الى توفير عنصر المرونة لمفاصل الورك والاكتاف والرجلين.

من خلال هذه النتائج يؤكد الباحثان على تنمية قوة عضلات الذراعين والكتفين وكذلك التحمل العضلي لكونها من العضلات الرئيسة العاملة والتي تخدم متطلبات الاداء الفني الصحيح، حيث ادى تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية الى حدوث فروق معنوية في مستوى الاداء مما يثبت ان قوة عضلات الذراعين والكتفين والتحمل العضلي قد ادى الى الارتقاء بمستوى الاداء المهاري في الجمناستك

5- الإستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

من خلال ما اظهرته نتائج البحث يمكن استنتاج الاتي:

- ان تنمية قوة عضلات الذراعين والكتفين يؤدي الى الارتقاء بمستوى اداء مهارة الوقوف على اليدين.
- ان البرنامج المقترح للوقوف على اليدين يؤدي الى الارتقاء بمستوى الاداء لبعض المهارات المرتبطة بها.

5-2 التوصيات :

في ضوء ما اظهرته النتائج وما تم استنتاجه يتقدم الباحثان بالتوصيات التالية:

- استخدام البرنامج التجريبي لتنمية قوة عضلات الذراعين والكتفين للارتفاع بمستوى الاداء المهاري.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005

- تخصيص فترة زمنية من درس الجمناستك للتدريب على مهارة الوقوف على اليدين في جميع المراحل الدراسية.
- التاكيد على تطوير وتنمية مرونة المفاصل المختلفة المشتركة في اداء مختلف مهارات الجمناستك.
- اجراء بحوث مشابهة على المهارات الاساسية الاخرى في الجمناستك.

المصادر

- ابرهيم احمد سلامة؛ **المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية**، مطبعة المعارف، الاسكندرية، 2000.
- التربية الرياضية؛ مجلة علمية دورية تصدرها كلية التربية الرياضية- المجلد العاشر، العدد الثالث، جامعة بغداد، 2001.
- علوم وفنون؛ مجلة علمية رياضية، المجلد الثالث، العدد الاول، جامهة حلوان، 1991.
- عزت محمود الدوري؛ **التدريب في رياضة الجمناستك**، ط1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1987.
- محمد عثمان؛ **التعلم الحركي والتدريب الرياضي**، دار القلم للنشر، الكويت، 1987.
- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى؛ **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- محمد ابراهيم شحاتة؛ **التحليل المهاري في الجمباز**، القاهرة دار المعارف، 1992.

© الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية، 2005