



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مؤشر كتلة الجسم (BMI) وعلاقته بالقوة الانفجارية للرجلين لمهارة قفزة القطة لطالبات المرحلة الاولى

بحث تقدمت به الطالبة

زينب كريم مكي

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان
وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم
الرياضة

إشراف

م. نبأحميد جلوب

٢٠٢٤ م

١٤٤٥ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا

لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا))

((صدق الله العلي العظيم))

سورة النساء / آية: ١١٣

إقرار المشرف

أشهدُ بأن إعداد هذا البحث الموسوم :

(مؤشر كتلة الجسم (BMI) وعلاقته بالقوة الانفجارية للرجلين لمهارة قفزة القطة

لطالبات المرحلة الاولى)

المقدمة من قبل الطالبة (زينب كريم مكي) قد تمت تحت إشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

- جامعة ميسان ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع :-

المشرف :-

م. نبأ حميد جلوب

/ / ٢٠٢٤ م

بناءً على التوصيات المتوافرة نرشح هذا البحث للمناقشة

التوقيع :-

أ.م.د. حسين محسن سعدون

رئيس فرع العلوم التطبيقية

/ / ٢٠٢٤ م

إقرار لجنة المناقشة والتقييم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة و التقييم أننا أطلعنا على البحث الموسوم:-

(مؤشر كتلة الجسم (BMI) وعلاقته بالقوة الانفجارية للرجلين لمهارة قفزة القطة

لطالبات المرحلة الأولى)، التي قدمتها الطالبة **(زينب كريم مكي)** وناقشنا الطالبة في محتوياتها وفيما له علاقة به ونقر بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة البكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة .

التوقيع : -

الاسم :-

عضوا :-

التوقيع : -

الاسم :-

عضوا :-

التوقيع :-

1.د :-

رئيسا :-

الإهداء

قال تعالى: (وَقُلْ أَعْمَلُوا بِسَيْرِ اللَّهِ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ) سورة التوبة- آية: ١٠٥

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكر ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك . ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برويتك .

ولمن كان عوناً لي اهدي هذا البحث المتواضع إلى اساتذة القسم العلوم التطبيقية إلى كل ما قدموا لي من دعم وتوجيه وارشاد لا تمام هذا العمل وإلى الأصدقاء الأوفياء الذين ما انفكوا يوماً عن تقديم العون والمساعدة والدعم لي في أحلك الظروف وإلى استاذتي ومشرفتي (م. نبأ حميد) لجهوده المتميزة والمتواصلة وتوجيهاتها العلمية طيلة أيام البحث
كتابة البحث .

الشكر والتقدير

يسعدني ويشرفني أن أتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى عمادة كلية التربية الرياضية ممثلة بعمادة الكلية أ. د. ماجد عزيز لفئة لجهودها الطيبة ويسر الباحثة أن تتقدم بجزيل الشكر والعرفان بالجميل إلى السيدة المشرفة م. نبأ حميد جلوب لجهودها المتميزة والمتواصلة وتوجيهاته العلمية التي عززت مكانة البحث العلمية .

وأتقدم بالشكر إلى أساتذة كلية التربية الرياضية لتعاونهم في مساعدتي لإتمام بحثي ولايسعني إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى العاملين في مكتبة كلية التربية .

إلى احسن من عرفني بهم القدر الاصدقاء زملائي وكل من مدي يد العون في هذا البحث المتواضع لكم مني كل الشكر والامتنان .

والى كل من لم يدركهم قلبي اقول لهم بعدتم ولم يبعد عن القلب احبكم واتم في الفؤاد حضور .

وفي الختام أتقدم بفائق الامتنان والتقدير إلى كل من أشار لي بمصدر أو أسهم في مشورة أو أعانني في انجاز بحثي هذه واسأل الله أن يوفقنا وإياكم لخدمة البحث العلمي .

جزاكم الله عني خير جزاء

الباحثة

مستخلص البحث

«مؤشر كتلة الجسم (BMI) وعلاقته بالقوة الانفجارية للرجلين لمهارة قفزة القطة لطالبات المرحلة الأولى»

الطالبة

زينب كريم مكي

جلوب

المشرف

م. نبأ حميد

اشتمل البحث على خمسة فصول:

في الفصل الأول تناولت الباحثة التعريف بالبحث وقد هدفت اهمية البحث الى التعرف على مؤشر كتلة الجسم مهم لممارسي مهارة قفزة القطة إذ يساعدان في تطوير اداء الطالبات كما يساعد المدرسات في بناء أو إعطاء التمارين المناسبة لرفع المستوى النفسي والبدني والمهاري للطالبات وهذا ما دفع الباحثة لقياس مؤشر كتلة الجسم وعلاقتها بكل من القوة الانفجارية، التي ترافق نوع النشاط الخاص لمهارات الجمناستيك الايقاعي وثبات فاعليتها ومدى تأثير كل منها في العملية التعليمية من خلال الاستثمار الأمثل للجهد والوقت فضلاً عن مدى مساهمتها في إغناء المعلم بالأسلوب العلمي الذي يمكنه من إنجاح هذه العملية ومواكبة التطور العلمي لهذه اللعبة.

وهدف البحث التعرف على العلاقة الارتباطية بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) وكل من القوة الانفجارية للرجلين لدى طالبات المرحلة الأولى. والتعرف على العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم وكل من القوه الانفجارية للرجلين و قفزة القطة لدى طالبات المرحلة الأولى.

وقد افترضت الباحثة توجد علاقة إرتباط ذات دلالة إحصائية بين نتائج إختبارات مؤشر كتلة الجسم (BMI) والقوة الانفجارية للرجلين ومهارة قفزة القطة لدى طالبات المرحلة الاولى.

اما الفصل الثاني فقد تطرقت فيه الباحثة الى عدة محاور منها مؤشر كتلة الجسم وكيفية قياسه والقوة الانفجارية للرجلين والجمناستك الايقاعي ومهارة قفزة القطة .

اما الفصل الثالث فقد تناولت منهجية البحث وإجراءات البحث حيث اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تمثلت بطالبات المرحلة الاولى قسم العلوم التطبيقية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة ميسان للعام (٢٠٢٣-٢٠٢٤) و البالغ عددهم (٢٠) طالبة من اصل (٢٤) طالبة. قامت الباحثة بأجراء التجربة استطلاعية للاختبارات وذلك للتحقق من الاجهزة والادوات وسير العملية التدريبية.

بعد الحصول على النتائج قامت الباحثة بمعالجتها احصائياً للحصول على النتائج النهائية والتي تم عرضها في جداول وتحليلها ومناقشتها. ومن خلال النتائج توصلت الباحثة الى :

اهم الاستنتاجات الاتية:-

١-وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين مؤشر كتلة الجسم و مستوى اداء مهارة قفزة القطة لدى طالبات المرحلة الاولى.

٢. هناك علاقة ارتباط معنوية بين القدرة الانفجارية للرجلين ودقة أداء مهارة قفزة القطة لدى طالبات المرحلة الاولى.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة وضعت اهم التوصيات الاتية:-

- ١- توصي الباحثة باعتماد مؤشر كتلة الجسم بشكل دوري لتقويم مستوى الطلبة .
- ٢- التأكيد على استخدام التمارين التي تساعد في تنمية القوة الانفجارية للرجلين بما يخدم فعاليات الجمناستك الايقاعي.

٣- اجراء دراسات مشابهة على مهارات القطة و القوة الانفجارية التي لم تتطرق اليها الباحثة.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
أ	العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ت	إقرار المشرف وترشيح البحث	
ث	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
ج	الإهداء	
ح	الشكر والتقدير	
د-خ	مستخلص البحث	
ذ	ثبت المحتويات	
ر-س	ثبت الجداول	
س	ثبت الملاحق	
	الفصل الأول	
١	التعريف بالبحث	١

١	المقدمة البحث وأهمية	١-١
٢	مشكلة البحث	٢-١
٢	اهداف البحث	٣-١
٢	فروض البحث	٤-١
٣	مجالات البحث	٥-١
٣	المجال البشري	١-٥-١
٣	المجال الزمني	٢-٥-١
٣	المجال المكاني	٣-٥-١
٤	الفصل الثاني	
٤	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٢
	الدراسات النظرية	١-٢
٤	مؤشر كتلة الجسم	١-١-٢
٨-٥	القدرة الانفجارية	٢-١-٢
١٠-٨	الجمناستك الايقاعي	٣-١-٢
١٠	مهارة قفزة القطة	٤-١-٢
١٣-١١	الدراسات السابقة	٢-٢

١٤	الفصل الثالث	
١٤	منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-	٣-
١٤	منهج البحث	٣-١
١٤	عينة البحث	٣-٢
١٤	وسائل جمع المعلومات	٣-٣
١٨-١٥	إجراءات البحث الميدانية	٣-٤
١٨	التجربة الاستطلاعية	٣-٥
١٩	التجربة الرئيسية	٣-٦
١٩	الوسائل الاحصائية	٣-٧
٢٠	الفصل الرابع	
٢٠	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	٤-
٢١-٢٠	عرض نتائج العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والقوة الانفجارية للرجلين لمهارة قفزة القطة .	٤-١
٢١	مناقشة نتائج العلاقة مؤشر كتلة الجسم والقوة الانفجارية للرجلين لمهارة قفزة القطة .	٤-٢
٢٢	الفصل الخامس	

٢٢	الاستنتاجات و التوصيات	٥-
٢٢	الاستنتاجات	٥-١
٢٢	التوصيات	٥-٢
٢٤-٢٣	المصادر	
٢٨-٢٥	الملاحق	

ثبت الجداول

الصفحة	العنوان	ت
٢٠	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ر) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة	١

ثبت الملاحق

الصفحة	العنوان	ت
٢٥	يبين أسماء فريق العمل المساعد	١
٢٦	يبين استمارة تسجيل نتائج الاختبارات الحركية	٢
٢٧	يبين استمارة تقييم الاداء المهاري	٣

٢٨	اسماء السادة اعضاء اللجنة التحكيمية للمهارات	٤
----	--	---

١- التعريف بالبحث:-

١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

تلعب الرياضة دوراً حيوياً في المجتمع المعاصر حيث انها جزء لا يتجزأ من الحياة الاساسية للرفاهية البدنية والعقلية للأفراد في الأونة الاخيرة اصبحت الرياضة نشاطاً ترفيهياً على مستوى العالم وهذا ساهم بروزها في وسائل الاعلام التي تخصص المزيد من التغطية بشكل كبير في الرياضة كمنشآت كبير للمتفرجين.

ويعد مؤشر كتلة الجسم (BMI) من المقاييس الاكثر استخداما في تحديد كتلة الجسم باستخدام الطول والوزن , فهو وسيلة سهلة ومتاحة لجميع المتخصصين في الرياضة والصحة للمساعدة في تقييم الاوزان والحالة الصحية وتقدير المخاطر النسبية للأمراض مقارنة بالوزن الطبيعي .

وتعد رياضه الجمناستك الايقاعي واحده من الالعب الرياضية التي تتميز بالطابع الجمالي الذي ينعكس من خلال ربط التمرينات البدنية والحركات الراقصة والحركات الاكروباتيكية و فن الباليه مع الموسيقى المصاحبة التي تعبر عن جمال الحركة وانسجامها و انسيابها وتنمي الحس الفني وتحسن الاعداد البدني وتطوره .

وتأتي أهمية البحث في أن مؤشر كتلة الجسم مهم لممارسي مهارة قفزة القطة إذ يساعدان في تطوير اداء الطالبات كما يساعد المدرسات في بناء أو إعطاء التمارين المناسبة لرفع المستوى النفسي والبدني والمهارى للطالبات وهذا ما دفع الباحثة لقياس مؤشر كتلة الجسم وعلاقتها بكل من القوة الانفجارية ,التي ترافق نوع النشاط الخاص لمهارات

الجناستك الايقاعي واثبات فاعليتها ومدى تأثير كل منها في العملية التعليمية من خلال الاستثمار الأمثل للجهد والوقت فضلاً عن مدى مساهمتها في إغناء المعلم بالأسلوب العلمي الذي يمكنه من إنجاح هذه العملية ومواكبة التطور العلمي لهذه اللعبة.

٢-١ مشكلة البحث :-

لقد اهتمت الكثير من الدراسات العلمية والفسولوجية والنفسية بمعرفة المتغيرات والعوامل المؤثرة في العملية التعليمية ، وبما ان قابلية الطالبات في الاداء والتصرف الحركي الصحيح يتباين عند ادائهن لبعض المهارات الايقاعية وهذا يؤدي إلى ظهور تفاوت في تحقيق ما هو مطلوب من أداء في بعض الحركات الايقاعية وقد يكون من أسبابه ضعف في درجة امتلاكهم للقوة الانفجارية للرجلين في مهارة قفزة القطة الضرورية في الأداء والانجاز في الدروس العملية ، كما ان امتلاك الطالبات الممارسات للأنشطة الرياضية المختلفة بالصحة البدنية والنفسية يعدان من العوامل المهمة في العملية التعليمية ، فمن خلال التحكم والسيطرة على مؤشر كتلة الجسم يمكن امتلاك القوام الرياضي اللائق، ومن خلال ما تقدم تبلورت مشكلة البحث في التعرف طبيعة العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) والقوة الانفجارية لمهارة قفزة القطة لدى طالبات المرحلة الاولى .

٣-١ اهداف البحث:-

- ١- التعرف على العلاقة الارتباطية بين مؤشر كتلة الجسم (BMI) وكل من القوة الانفجارية للرجلين لدى طالبات المرحلة الاولى.
- ٢- التعرف على العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم وكل من القوه الانفجارية للرجلين و قفزة القطة لدى طالبات المرحلة الاولى.

٤-١ فروض البحث:-

توجد علاقة إرتباط ذات دلالة إحصائية بين نتائج إختبارات مؤشر كتلة الجسم (BMI) والقوة الانفجارية للرجين ومهارة قفزة القطة لدى طالبات المرحلة الاولى.

١-٥ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري:- طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ م .

١-٥-٢ المجال الزمني :- من ٢٠٢٣/١٠/٣١ الى ٢٠٢٤/٤/١٤

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة المغلقة المخصصة لمادة الجمناستيك الايقاعي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ميسان.

٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

١-٢ الدراسات النظرية :

٢-١-١ مؤشر كتلة الجسم (BMI) ^(١):

يشير جاك هـ ، ويلمور (Jack H . Willmor , 1982) ، و (يليامز , ١٩٨٢) إلى أسلوب مؤشر كتلة الجسم تم تطويره بواسطة المركز القومي للإحصاءات وهو يعبر عن العلاقة بين الوزن والطول ، وهو حاصل قسمة وزن الجسم بالكيلوجرام ، على مربع الطول ، وإذا كان الوزن بالأرطال فيضرب في (٠.٤٥٤) فيكون الناتج بالكيلوجرام ، وإذا كان طول الفرد بالبوصات فيضرب في (٠.٢٥٤) فيكون الناتج ويعتبر المؤشر (BMI) طبيعياً عندما يتراوح ما بين (٢٠ إلى ٢٥) ، والمدى المرغوب فيه للرجال يتراوح من (٢١.٩ إلى ٢٢.٤) ، وللنساء من (٢١.٣ إلى ٢٢.١) كما إن قيم مؤشر كتلة الجسم فوق (٢٧.٨) للرجال ، (٢٧.٣) للسيدات يرتبط بنسب حدوث إرتفاع في المشكلات الصحية أرتفاع ضغط الدم / البول السكري كما صنفت الجمعية الأمريكية للتغذية في تقريرها عن التغذية واللياقة البدنية ، صنفت الأفراد طبقاً لمؤشر كتلة الجسم (BMI) أكثر من (٣٠) يعتبر بدين وأكثر من (٤٠) بدين مرضي وفي حاجة للرعاية الطبية .

ويشير ميلفين إلى أن استخدام أساليب الطول والوزن وقياس مؤشر كتلة الجسم ربما يكون مفيداً لإجراءات العرض إلا أنهم لا يقدرّون حساب التكوين الجسماني بشكل مباشر حيث أن الفرد ذو العضلات والنسبة القليلة في الدهون مثل لاعب كرة القدم المحترف قد يصنف كفرد بدين لأي من هذه الأساليب ويوضح ذلك (نصر الدين رضوان , ١٩٩٨) فيذكر أن مؤشر جيد للتعبير عن

١-يوسف لازم كماش و صالح بشير سعد ابو خيط : مقدمة في بيولوجيا الرياضة ، ط ١ ، الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، ٢٠١١ ، ص١٧٤-٢٧٥ .

درجة البدانة فأن قانون (Vanioon 1990) أوصى به كطريقة إكلينيكية لقياس البدانة والأشخاص الراشدين وعليه فقد أستخدمه (ديرنبيرد 1991 , et all , Deurnperj) التصنيف الناس إلى فئات وفقاً لدرجاتهم في البداية والتي يحصلون عليها من المؤشر ، إلا أنه لوحظ أن لاعبي رفع الأثقال وكمال الأجسام يحصلون على درجات مرتفعة نتيجة لأمتلاكهم مجموعات عضلية كبيرة الوزن بحيث لا تعني الزيادة في الوزن سمناً أو بدانة .

٢-١-٢-١ طريقة حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) ^(٢) :

يعد مؤشر كتلة الجسم من أسهل الطرق للاستدلال على نسبة الدهون المتراكمة على الجسم وتستخدم فيها المعادلة التالية :

الوزن (كغم)	=	مؤشر كتلة الجسم (BMI)
الطول ^٢ (م ^٢)		

ويشمل تصنيف منظمة الصحة العالمية للاوزان ، وحسب مؤشر كتلة الجسم ، والجدول (١) يبين ذلك .

الجدول (١)

تصنيفات مؤشر كتلة الجسم (BMI)

الوزن	مؤشر كتلة الجسم
اقل من الوزن الطبيعي	اقل من ١٨.٥
الوزن الطبيعي	١٨.٥ - ٢٤.٩
زيادة في الوزن	٢٥ - ٢٩.٩
السمنة	اكثر من ٣٠

ويعتبر مؤشر كتلة الجسم في حدوده الطبيعية اذا كان لا يزيد عن (٢٥) للرجال و (٢٧) للنساء والجدول (٢) يبين ذلك ^(٣) .

الجدول (٢)

١-عائد فضل ملحم : الطب الرياضي والفسولوجي قضايا ومشكلات معاصرة ، ط١ ، عمان ، دار الكندي للنشر ، ١٩٩٩ ، ص٢٠٠ .

٢-وديع ياسين التكريتي و ياسين طه محمد علي : الإعداد البدني للنساء ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٦ ، ص١٨٥ .

مؤشر كتلة الجسم في حدوده الطبيعية

التصنيف	الرجال	النساء
نسبة منخفضة	١٧.٩ - ١٨.٩	١٥.٠ - ١٧.٩
نسبة جيدة	١٩.٠ - ٢٤.٩	١٨.٠ - ٢٤.٤
بدین	٢٥.٠ - ٢٧.٧	٢٤.٥ - ٢٧.٢
سمین	٢٧.٨ فما فوق	٢٧.٣ فما فوق

٢-١-٢ القدرة الانفجارية :

والقدرة الانفجارية عبارة عن مزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة ونقصد من السرعة ذلك الجانب المتفجر Explosive . وفي هذا المزج يشترط توفر معدلات عالية من القوة وكذلك السرعة . أي بذل القوة بشكل متفجر (بسرعة) .

ان من اشتراطات القدرة الانفجارية القدرة على دمج القوة مع السرعة في قالب واحد وهذا لا يعني بالضرورة ان اللاعب الذي يتمتع بسرعة عالية مستقلة وقوة عالية مستقلة ايضا انه يتمتع بمكون القدرة الانفجارية تلقائيا . إذ يتطلب الامر ان يكون لديه القدرة على مزجها معا في قالب واحد وهذا يتطلب الكثير من المران والتدريب (٤) .

تعد القدرة الانفجارية نوع من انواع القوة العضلية وتعرف على انها " هي عبارة عن اقصى قوة يمكن بذلها في اقل فترة زمنية ممكنة ولمرة واحدة " . وعليه وبناء على التعريف السابق يمكن ان تكون المعادلة الخاصة بالقدرة او القدرة الانفجارية هي عبارة عن القوة مضروبة في الزمن ومقسومة على المسافة " (٥) .

كما انه يشترط لتوافر عناصر القدرة الانفجارية في الفرد ان يتميز بما يلي (٦) :-

- ١- محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط١ ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ ، ص١١٥ .
- ٢- زكي محمد حسن : من اجل قدرة عضلية افضل تدريب البليومترك والصلالم الرملية والماء ، ط١ ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، مصر ، ٢٠٠٤ ، ص١٥٤ .
- ٣- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط١٢ ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٩٠ ، ص٩٩ .

- ١- درجة عالية من القوة العضلية .
- ٢- درجة عالية من السرعة .
- ٣- درجة عالية من المهارة الحركية التي تهيأ اسبابها بالتكامل بين عامل القوة العضلية وعامل السرعة "

" ويمكن تطوير القدرة الانفجارية عن طريق تنمية القوة القصوى او عن طريق زيادة سرعة الانقباض العضلي " (٧).

" ان القدرة الانفجارية تؤدي في مجالات واسعة في الالعاب الرياضية والتي تكون بها القوة مفيدة . فعلى سبيل المثال لاعب الكرة الطائرة وهو يثب لأعلى الشبكة لصد الكرة من منافسه او لاعب القفز العالي في مرحلة الارتقاء وكذلك لاعب كرة السلة الذي يصوب الكرة ثم يثب بسرعة لأستلام الكرة المرتدة او ضربها بخفة نحو السلة .

ان معظم الالعاب يمكن ان تلعب بمهارة اكثر فيما إذا امتلك اللاعبون القدرة التي تربط القوة والسرعة (٨). ففي بعض الانواع الرياضية تتحدد الانجازات الرياضية قبل كل شيء من خلال امكانيات القوة والسرعة ومستوى تنمية الانتاجية الانجازية (٩). ان القدرة الانفجارية هي مقدار ما يمكن ان تنتجه العضلة من شغل ضد مقاومة خارجية خلال أداء معين ولمرة واحدة فقط .

١-هارا : اصول التدريب ، ترجمة ، عبد علي نصيف ، ط١ ، العراق ، مطابع جامعة بغداد ، ١٩٧٥ ، ص١٧٨ .
 ٢- جيمس ايد ، بوبرت يولدر : البلايومترك تدريبات القدرة الانفجارية ، ترجمة حسين علي ، عامر فاخر ، ط١ ، العراق ، مكتب الكرار للطباعة ، ٢٠٠٦ ، ص١٣ .
 ٣- ريسان خريبط مجيد : النظريات العامة في التدريب الرياضي ، ط١ ، الاردن ، الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ ، ص٥٢ .

وبارتباط هذا العمل بالمسافة المنجزة (ارتفاع او مسافة افقية) مع مكون الزمن سوف نحصل على امكانية العضلة على بذل قوة عالية بمستوى عالي من السرعة والذي يمثل القوة العضلية والتي يعبر عنها بناتج القوة والسرعة معاً (١٠).

" وينكر (بارو وماجي) ان معظم اللاعبين الناجحين يمتلكون قدراً كبيراً من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بين هذين العنصرين بشكل كامل لأحداث القدرة من اجل تحقيق اداء افضل " (١١).

أما في ما يخص وسائل تدريب القدرة الانفجارية فتذكر (دانية) نقلا عن (Donald) ان لتطوير القدرة الانفجارية يستعمل بعض التمرينات الاساسية التي تهدف الى تنمية القدرة والسرعة ومنها تكرار القفز العمودي من الثبات. (١٢)

٢-١-٣ الجمناستك الايقاعي:-

ينحصر مجال رياضة الجمناستك الايقاعي الذي يعد احد الانشطة الحركية المهمة بالمرأة فقط وذلك لانسجامه مع الخصائص الطبيعية والبيولوجية، وبإمكان الفتيات ممارسة هذه الرياضة لكونها تتميز بالطابع الجمالي الذي ينعكس من خلال ربط التمرينات البنائية والحركية الراقصة والاكروباتيك وفن البالية مع المصاحبة الموسيقية حيث تعبر عن جمال الحركة وانسجامها وانسيابيتها وتساهم هذه الرياضة في بناء الجسم بصورة صحيحة وذلك بالحصول على قوام جيد وتنمية وتطوير اهم الصفات البدنية والحركية كالمرونة والرشاقة والتوازن والقوة والسرعة وغيرها وبذلك فأنها تؤثر مباشرة على الاجهزة الحيوية في جسم اللاعبة وتؤدي الى رفع مستواها وتؤدي ممارسة هذه الرياضة الى تطوير قوة الارادة والملاحظة كما ان العمل مع الايقاع

٤-طلحة حسام الدين ، وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب ، ط١ ، مصر ، مطابع إمون ، ١٩٩٧ ، ص١٦ .
 ea, Barrow and Mc Gee ; Apractical approach of measurements in physical education .
 fibiger , philadel phin , 19973 P: 122 .

١٢ - دانية رياض : تطور الاداء الفني لمهارة الارسال الساحق المتموج بتنمية القدرة الانفجارية وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية والوظيفية ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ ، ص١٨ .

يساعد على اكتساب اللاعبات قوة التحمل وقوة الشخصية والقدرة على الابداع في العمل وتذوق الموسيقى ولأعبة الجمناستك الإيقاعي الجيدة هي التي تمتلك شروط الاستعداد العالي للأداء لبلوغ القمة والتركيز على أداء الحركات برشاقة وخفة وهذا بالطبع يحتاج الى طاقة وقابلية حركية عالية حيث ان رشاقة الحركة تعد من اصعب المراحل لبناء جسمها لأنها تعد نوعاً من التنسيق وربما تعتمد على تغير اداء وظيفة الاعصاب فضلا عن ديناميكية الخفة التي تتحكم في السيطرة على اطراف الجسم الصعبة عند الحركة والتي يتوقف عليها النجاح الكلي والتي بإمكانها تنظيم وتنسيق الرشاقة والمرونة وتفجير الطاقة وقابلية التحرك. (١٣)

تعد رياضة الجمناستك الإيقاعي إحدى الألعاب الفردية الرياضية، والتي تدرس ضمن مناهج كليات التربية الرياضية والحجر الأساس في عملية إعداد الرياضيات لكثير من الألعاب الرياضية الأخرى اذ تعمل هذه الرياضة ويُعرّف الجمناستك الإيقاعي على أنه (نشاط حركي يعمل على حركة الجسم وأجزائه بوزن حركي ومصاحبة ذلك بالموسيقى، وهذا يؤدي إلى انسجام بين أجزاء الجسم وأقسام الحركة، اذ يمتاز هذا النشاط بالطابع الجمالي والتعبير الفني). (١٤) ويمكن أن تؤدي حركات الجمناستك الإيقاعي بدون أدوات أو مع أدوات وهذه الأدوات هي (الحبل، الطوق، الكرة، الشاخص، الشريط، الحركات الأرضية)، (١٥) وسوف يتم تسليط الضوء هنا على أداة الكرة فقط، إذ انه محور دراستنا الحالية.

٢-١-٣-١ خصائص الحركات الإيقاعية في الجمناستك الحديث:-

تمارس لاعبة الجمناستك الإيقاعي المهارات الحركية الإيقاعية بخفة ومرونة اذ تؤدي المهارات على أطراف أصابعها كوسيلة لتطوير وتحسين حركات التوازن والدوران مما يولد لديها شعوراً بانسيابية الحركة ومرونتها وهذا يتم على جهاز عارضة التوازن

١٣ - اميرة عيد الواحد وشيماء عبد مطر: اسس تعليم الجمناستك الإيقاعي، بغداد، مكتبة النور، ٢٠١٠، ص٢-٣
 ١- وجيه محجوب وآسيا كاظم الجنابي: الجمناستك الحديث والجمناستك الإيقاعي، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١، ص٩.
 ٢- عبد الستار جاسم النعيمي وعائدة علي حسين: الجواز المعاصر للبنات، بغداد، دار الكتب، ١٩٩١، ص٥٣

الجمناستيقية التي من خلالها تتمكن اللاعبة من التدريب على حركات الجمناستك الإيقاعي التي تتطلب الوقوف على اصابع القدمين والدورانات والتوازنات لذا يعد هذا الجهاز ضروري في درس الحركات الإيقاعية. أن اداء الحركات الإيقاعية مع الادوات كالفزات والمرجحات والتموجات تتطلب درجة عالية من المرونة في مفاصل الجسم لذا يجب الاهتمام بتتمية المرونة ليس فقط بمفاصل الجسم الكبيرة (الورك، الاكتاف، والعمود الفقري) وانما الصغيرة منها ايضاً وخاصة مشط القدم ورسغ اليد لأجل اتقان تكنيك الحركات مع الادوات. اما في التشكيلات الجماعية يجب ان يكون العمل متضمناً تشكيلات حركية مختلفة في المكان نفسة ومع الحركة وبخط مستقيم او الانتقال بخط قطري او منحني.^(١٦)

٢-١-٣-٢ المهارات الحركية الاساسية في الجمناستك الإيقاعي:-

تعد حركات الجمناستك الإيقاعي من أهم وسائل التربية الجمالية فضلاً عن كونها تنمي المواهب الإبداعية وتستخدم في الجمناستك الإيقاعي الحركات الأساسية الاتية:-^(١٧)

أولاً: الحركات من دون أدوات: وهي من ابسط حركات الجمناستك الإيقاعي الأولية وتتعلمها المبتدئة لأجل أن تؤدي بعد ذلك حركة مهارية بسيطة أو متوسطة أو صعبة أو لربط الحركات المهارية مع بعضها لتكوين السلسلة الحركية، وتشمل الحركات الأساسية من دون الأدوات كالسير والركض والخطوات الإيقاعية والوثب والحجل والدوران والتوازن.

^{١٦} - ماهر محمد عواد العامري: (المصدر السابق)، ٢٠١٤، ص ١٣٧
^{١٧} - اميرة عبد الواحد منير: (المصدر السابق)، ١٩٩٨، ص ٣٦

ثانياً. الحركات مع الأدوات: ان الحركات مع الأدوات هي الأساس في التشكيلات الحركية الاختيارية والإجبارية, وان لكل أداة متطلبات وصعوبات مختصة بها, والأدوات هي (الحبل، الكرة، الطوق، الشاخص، الشريط).

ثالثاً التمارين الاكروباتيكية: يحتاج هذا النوع من الحركات إلى إعداد بدني وقابلية تحمل عالية وتشتمل على القفزات الاكروباتيكية والحركات الاكروباتيكية الجماعية.

٢-١-٤ مهارة قفزة القطة

تعد من الوثبات التي تؤدي بالنهوض الفردي بقدم واحدة والهبوط الفردي بقدم الاخرى على الامشاط وهي المعروفة بالكومات العالية (اي تبادل ثني الركبتين عالياً اماماً).

٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١ دراسة علي احمد هادي (٢٠١٥) : (١٨)

العنوان : (علاقة بعض مؤشرات القلب المورفولوجية بمؤشر كتلة الجسم (BMI)).
أهداف البحث : التعرف على العلاقة الارتباطية ما بين بعض مؤشرات القلب المورفولوجية (حجم البطين الأيسر وطول وعرض وكفاءة القلب) ومؤشر كتلة الجسم (BMI).

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة المشكلة.
عينة البحث : تكونت عينة البحث على (٥) لاعبين من المنتخب الوطني العراقي (ثلاثة سباحين، ولاعب واحد من الجودو والسكواش).

١٨ - علي احمد هادي : علاقة بعض مؤشرات القلب المورفولوجية بمؤشر كتلة الجسم (BMI) , مجلة علوم التربية الرياضية , المجلد (٨) , العدد (٦) , ٢٠١٥ , ص ١٩٩ .

بعض إجراءات البحث : تمت عملية قياس متغيرات البحث عن طريق اعتماد قانون مؤشر كتلة الجسم ، فضلا عن جهاز قياس مؤشرات القلب المورفولوجية والمتمثلة بجهاز الايكو وكذلك أدوات ووسائل جمع المعلومات وقد استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات .

• الاستنتاجات :

وجود علاقة ارتباط معنوية بين مؤشرات القلب المورفولوجية ومؤشر كتلة الجسم (BMI).

يمكننا الاستدلال على كفاءة القلب وصحته من خلال مؤشر كتلة الجسم (BMI).

٢-٢-٢ دراسة ميس عبد علي جاسم:- (١٩)

(تأثير منهج تعليمي باستراتيجية حل المشكلات المصاحبة للحقيبة التعليمية في تعلم بعض مهارات الجمناستيك الايقاعي)

تجلت مشكلة الدراسة بالأساليب التعليمية المستخدمة في تدريس مادة الجمناستيك الايقاعي اذ لاحظت الباحثة وجود ضعف في أداء بعض المهارات في رياضة الجمناستيك الايقاعي من خلال ملاحظة الأداء المهاري للطالبات ومحاولة وضع الحلول لها من خلال منهج تعليمي وفق استراتيجية حل المشكلات المصاحبة للحقيبة التعليمية في تعلم بعض المهارات في الجمناستيك الايقاعي بشكل يلبي احتياجات المتعلمات واستثمار الوقت والجهد في تسريع عملية التعلم.

وقد هدفت الدراسة الى اعداد منهج تعليمي باستراتيجية حل المشكلات مصاحبة للحقيبة التعليمية لبعض مهارات الجمناستيك الايقاعي والتعرف على مدى فاعلية هذا المنهج.

^{١٩} - ميس عبد علي جاسم:.. تأثير منهج تعليمي باستراتيجية حل المشكلات المصاحبة للحقيبة التعليمية في تعلم بعض مهارات الجمناستيك الايقاعي، رسالة ماجستير، جامعة ميسان -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠١٧، ص٥٨

وافترضت الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لبعض مهارات الكرة في الجمناستك الايقاعي ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية فضلاً عن وجود فروق معنوية في الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية. كما ان هناك نسبة في الاحتفاظ ولصالح المجموعة التجريبية في تعلم بعض مهارات الكرة في الجمناستك الايقاعي.

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث وأهدافه، وكانت عينة البحث طالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - فرع العلوم التطبيقية وعددهن (١٢) طالبة للموسم الدراسي ٢٠١٦- ٢٠١٧ وأجرت الباحثة التكافؤ لهن، ثم عمدت الباحثة إلى اجراء الاختبارات القبلية وبعدها تطبيق المنهج التعليمي على عينة البحث لمدة (٨) أسابيع بواقع وحدة واحدة في الاسبوع، ثم قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعديّة تحت الظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية، وتم اجراء اختبار الاحتفاظ بعد (٧) يوم وبالظروف ذاتها لغرض الوقوف على مستوى التعلم الحقيقي المحتفظ في الذاكرة والاداء فضلاً عن استخدام الوسائل الإحصائية الملائمة لتبويب البيانات التي تم الحصول عليها. اما في الفصل الرابع فقد قامت الباحثة بعرض وتحليل النتائج في جداول خاصة وناقشته بأسلوب علمي مدعم بالمصادر العلمية.

وتوصلت الباحثة الى اهم الاستنتاجات والتي تمثلت بفاعلية الحقبة التعليمية في تعلم بعض مهارات الجمناستك الايقاعي، كما حققت المجموعة التجريبية نسب جيدة في الاحتفاظ بالمهارات التي تم تعلمها خلال المنهج التعليمي.

واوصت الباحثة بأهم التوصيات والتي تمثلت باستعمال استراتيجية حل المشكلات في تدريس مادة الجمناستك الايقاعي, وضرورة استخدام الحقيبة التعليمية وما تتضمنها من بدائل في تعلم واتقان المهارات في الالعاب الرياضية الاخرى.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

١-٣ منهج البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي اذا يعد هذا المنهج احد المناهج العلمية في البحث العلمي وهو ((دراسة ظاهرة او معالجة مشكلة ما كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوابها وتحديد العلاقات بين عناصرها من خلال استخدام الادوات الموضوعية لجمع البيانات وتحليلها وتفسير نتائجها^(٢٠) لذا استخدمت المنهج الوصفي لملائمة طبيعة المشكلة المراد دراستها.

٢-٣ عينة البحث:-

بعد تحديد مجتمع البحث واختيار العينة من الاجراءات المهمة في البحث العلمي وقد عمدت الباحثة بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات المرحلة الاولى فرع العلوم التطبيقية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة ميسان والبالغ عددهن (٢٠) طالبة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثل بجميع مجتمع البحث لتمثل نسبة العينة ١٠٠٪ من مجتمع البحث.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:-

٢٠ - نوري الشوك، ورافع صالح: دليل البحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، بغداد، ٢٠٠٤، ص ٥٥.

٣-٢-١ وسائل جمع المعلومات :-

- ١- المصادر العربية والاجنبية .
 - ٢- شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت) .
 - ٣- فريق العمل المساعد.(*)
 - ٤- استمارة قياس القدرات الحركية.(**)
 - ٥- استمارات تحكيم الاداء المهاري.(***)
- ### ٣-٣-٢ الأجهزة والادوات المستخدمة:-

- ١- صافرة نوع FOX عدد(٢).
- ٢- بساط الحركات الارضية .
- ٣- جهاز مضخم الصوت الايقاعي عدد(١).
- ٤- ميزان طبي.
- ٥- حائط.
- ٦- شريط قياس.
- ٧- لا بتوب نوع (HP) عدد (١).
- ٨- طابعة ليزرية(canon) عدد(١).

٣-٤-٤ إجراءات البحث الميدانية:-

٣-٤-١ تحديد المهارات الاساسية:-

تم تحديد بعض المهارات الاساسية في الجناستك الايقاعي موضوع البحث وفق مفردات منهج الجناستك الايقاعي المقرر من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤م) تم تحديد مهارة

(*) ينظر ملحق (١).
(***) ينظر ملحق(٣).

قفزة القطة من ضمن المهارات الاساسية في الجمناستك الايقاعي التي هي قيد الدراسة:-

٣-٤-٢ اختبار مؤشر كتلة الجسم (BMI) (٢١) وكيفية قياسه :

الاختبار يعبر عن العلاقة بين وزن الطالبة وطولها , وهو افضل المقياس المتعارف عليه عالميا لتمييز الوزن الزائد عن السمنة أو البدانة ، وهو عالميا كأفضل معيار لقياس السمنة ، ويحسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمترا كما يلي :

الوزن (كغم)	=	مؤشر كتلة الجسم (BMI)
الطول ^٢ (م ^٢)		

٣-٤-٣ اختبار القوة الانفجارية :

اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت) (٢٢):-

الغرض من الاختبار : قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات اللازمة : حائط أملس بارتفاع مناسب ، وشريط قياس .

١- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص٢١٣-

٢١٧ .

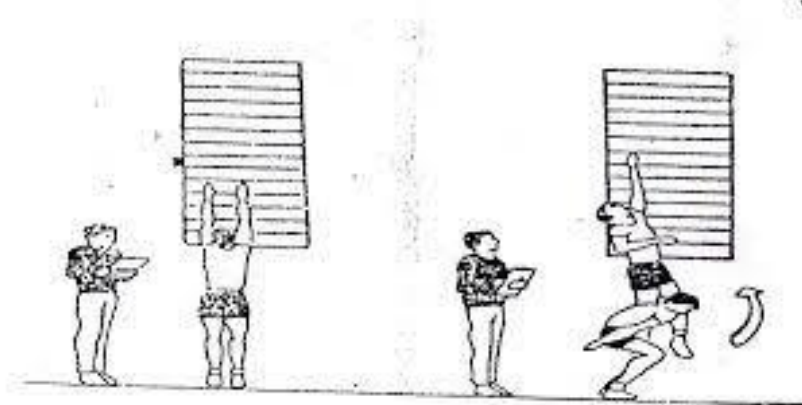
٢- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص ٨٤-٨٧ .

وصف الأداء : يقف الطالب مواجهاً للحائط ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على الحائط مع ملاحظة عدم رفع العقبين من الأرض يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه ، ويقوم الطالب من وضع الوقوف بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وإلى الأسفل مع ثني الركبتين نصفاً (زاوية قائمة) ، ثم يقوم الطالب بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للقفز نحو الأعلى ومع مرجحة الذراعين يقوم إلى الأمام وإلى الأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ومن ثم وضع علامة أخرى حتى أعلى نقطة يصل إليها .

تعليمات الاختبار :

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين من وضع الثبات .
- قبل قيام الطالب بالقفز نحو الأعلى ، يقوم بمرجحة الذراعين إلى الأمام وإلى الأسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن .
- لكل طالب محاولتان تسجل له أفضلهما .
- يعلن الرقم الذي يسجله كل طالب على الطالب الذي يليه لضمان عامل المنافسة.

حساب الدرجات : درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة القفز نحو الأعلى ، والشكل (١) يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات .



الشكل (١)

اختبار القفز العمودي من الثبات

٣-٤-٤ تقييم اداء المهارات الاساسية قيد الدراسة:-

تم الاستعانة بخمسة محكم (*) لتقييم الاداء المهارى للطالبات من خلال مشاهدة العرض لأداء الطالبات حيث ادت كل طالبة المهارة قفزة القطة لغرض تسهيل عملية التقييم من قبل لجنة المحكمات حيث تم احتساب الدرجة النهائية للطالبة من خلال الحصول على الدرجات اربعة محكمات ورئيسة محكمات بعدها تم حذف اعلى درجة واقل درجة للمحكمات وتجمع الدرجتين الوسطيتين المتبقيتين وتقسم على (٢) وناتج هذه الدرجتين يجمع مع درجة رئيسة المحكمات وتقسم على (٢) كما في القانون الاتي:-

$$١- \text{الدرجة النهائية} = \text{درجة رئيسة المحكمات} + \text{معدل الدرجتين النهائيتين} / ٢ \dots\dots (١)$$

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :-

وهي عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وادواته.

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونه من (٤) طالبات من فرع العلوم التطبيقية للمرحلة الاولى للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ وقد تم إجراء

(*) ينظر ملحق (٤).

١- اميرة عبد الواحد منير: الجناسك الابقاعي وعلاقته بتنمية القدرة على التفكير الابداعي, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد, ١٩٨٦, ص ٩٤.

الاختبارات في تمام الساعة العاشرة صباحاً في قاعة المغلقة الخاصة بالجمناستك الايقاعي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعه ميسان.
وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية معرفة ما يأتي :

١-مدى تفهم الطالبات لمفردات الاختبارات .

٢-مدى وضوح ودقة البيانات.

٣-معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات .

٤-التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة.

٥-التأكد من كفاية فريق العمل المساعد.

وتوصلت الباحثة من خلال التجربة الاستطلاعية على ما يأتي:

- ملاءمة الاختبارات لعينة البحث.

- ملاءمة الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات.

- كفاءة كادر العمل المساعد وكفايته.

٣-٦ التجربة الرئيسية:-

قامت الباحثة بأجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٢ / ٢ / ٢٠٢٤ على عينة البحث و البالغ عددهم (٢٠) طالبة المرحلة الاولى/ فرع العلوم التطبيقية في تمام الساعة العاشرة صباحاً في قاعة المغلقة الخاصة بالجمناستك الايقاعي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية في جامعة ميسان.

حيث قامت الباحثة بأجراء اختبار قوة الانفجارية للرجلين الهدف من هذا الاختبار هو استخدامه كمؤشر ومقياس لقدرات الحركية الخاص بأداء المهارات الجمناستك الايقاعي وقد استندت الباحثة في استخدام هذه الاختبارات الى المراجع والمصادر العلمية.

وقامت الباحثة في اليوم الثاني اجراء اختبار مهارة القطة في القاعة المخصصة للجمناستك الايقاعي من خلال تقييم الاداء المهارى من قبل لجنة المحكمات .

وقد حرصت الباحثة على توفير الظروف المشابهة التي استخدمتها في التجربة الاستطلاعية من حيث ترتيب الاختبارات وتهيئة نفس الكادر المساعد مع استخدام الادوات والاجهزة نفسها.

وبعد الحصول على بيانات الاختبارات الميدانية و المهاريه قامت الباحثة بمعالجة البيانات بالوسائل الاحصائية .

٣-٧ الوسائل الاحصائية:-

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية sps لمعالجة البيانات الخام لعينة البحث .

٤- عرض وتحليل ومناقشه النتائج :

٤-١ عرض نتائج العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم والقوة الانفجارية للرجلين لمهارة قفزة القطة .

جدول رقم (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ر) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر)	مستوى الدلالة	الدلالة
			المحسوبة	الجدولية	

معنوي	٠,٠١٧	٠,٨١١	٠,٩٤٢	١,٤٠	٤,١٦	مؤشر كتلة الجسم
				١.١٤٦	٤.٨١٢	القوة الانفجارية للرجلين
				٠,٢٢	١,٢٢	قفزة القطة

درجة الحرية (ن-٢) ومستوى دلالة (٠,٠٥).

يبين من الجدول (١) الخاص باختبار مؤشر كتلة الجسم ان قيمه الوسط الحسابي بلغت (٤,١٦) وبانحراف معياري قدرة (١,٤٠), اما الوسط الحسابي للقوة الانفجارية للرجلين (٤,٨١٢), وانحراف معياري (١,١٤٦), واما الوسط الحسابي لمهارة قفزة القطة وبلغت (١,٢٢) وانحراف معياري (٠,٢٢) وبلغت قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فيها (٠,٩٤٢) وهي قيمة اكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (٠,٨١١) وبلغت مستوى الدلالة (٠,٠١٧) وهي اصغر من (٠,٠٥) مما تفسر وجود علاقة ذات دلالة احصائية وعلاقة ارتباط معنوية بين مؤشر كتلة الجسم والقوة الانفجارية للرجلين ومهارة قفزة القطة لدى طالبات المرحلة الاولى.

٢-٤ مناقشة نتائج العلاقة مؤشر كتلة الجسم والقوة الانفجارية للرجلين لمهارة قفزة القطة .

تعزوا الباحثة سبب ظهور تلك العلاقة الارتباط بين مؤشر كتلة الجسم لدى طالبات المرحلة الاولى الى طبيعة مهارة قفزة القطة انه يتطلب قوة انفجارية.

وان سبب هذه المعنوية في اهتمام وتركيز المدرسين على تطوير القدرة

الإنفجارية الخاصة بعضلات الرجلين لما لها من الأهمية الكبيرة في اوصول اللاعبين

الى أعلى نقطة ، وهذا ما اكدته (الهام عبد الرحمن) بقولها " تعد القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين من أهم القدرات البدنية الرئيسة والتي لا بد من وجودها في الأنشطة التي يتطلب الأداء فيها الوثب العالي وتحدث الزيادة في مساحة الوثب العمودي تبعا لتطوير القدرة الانفجارية (٢٣)

ذلك ايضاً الى استهداف القدرة الحركية الخاصة في رياضة الجمناستك التي تناولتها الباحثة في دراستها التي تكون مشابهه للأداء في كل مهارة او بجزء منها او مشابهه لها في المسار الحركي ويؤكد ذلك (امر الله البساطي) ((اذا يرتبط مستوى الاداء المهاري في اي نشاط رياضي على مدى تطور المتطلبات الخاصة والحركية بهذا النشاط(٢٤)

٢٣ - الهام عبد الرحمن محمد : فاعلية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي واثرها على الضاربة الساقية وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة , المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية , العدد (١٢) , ١٩٩٧ , ص ٢٤٥

٢٤ - امر الله احمد البساطي: التدريب الرياضي, الاسكندرية، مؤسسة المعارف، ١٩٩٨، ص ١٩.

٥-الاستنتاجات و التوصيات

٥-١ الاستنتاجات:-

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها وبعد معالجتها احصائيا تم التوصيل الى الاستنتاجات التالية .

١-وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين مؤشر كتلة الجسم و مستوى اداء مهارة قفزة القطة لدى طالبات المرحلة الاولى.

٢-هناك علاقة ارتباط معنوية بين القدرة الانفجارية للرجلين ودقة أداء مهارة قفزة القطة لدى طالبات المرحلة الاولى.

٥-٢ التوصيات:-

في ضوء ما توصل اليه الباحث من استنتاجات فانه يوصي بما يلي :-

توصي الباحثة باعتماد مؤشر كتلة الجسم بشكل دوري لتقويم مستوى الطلبة .
التأكيد على استخدام التمارين التي تساعد في تنمية القوة الانفجارية للرجلين بما يخدم فعاليات الجمناستك الابقاعي.

اجراء دراسات مشابهة على مهارات القطة و القوة الانفجارية التي لم تتطرق اليها الباحثة.

المصادر

القران الكريم

١. امر الله احمد البساطي: التدريب الرياضي, الاسكندرية، مؤسسة المعارف، ١٩٩٨.
٢. اميرة عبد الواحد منير: الجمناستك الايقاعي وعلاقته بتنمية القدرة على التفكير الابداعي, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد, ١٩٨٦.
٣. اميرة عبد الواحد وشيما عبد مطر: اسس تعليم الجمناستك الايقاعي، بغداد، مكتبة النور.
٤. جيمس ايد ، بوبرت يولدر : البلايومترك تدريبات القدرة الانفجارية ، ترجمة حسين علي ، عامر فاخر ، ط ١ ، العراق ، مكتب الكرار للطباعة ، ٢٠٠٦ .
٥. دانية رياض : تطور الاداء الفني لمهارة الارسال الساحق المتموج بتنمية القدرة الانفجارية وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية والوظيفية ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ .
٦. ريسان خريبط مجيد : النظريات العامة في التدريب الرياضي ، ط ١ ، الاردن ، الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٨ .
٧. زكي محمد حسن : من اجل قدرة عضلية افضل تدريب البلايومترك والسلالم الرملية والماء ، ط ١ ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، مصر ، ٢٠٠٤ .

٨. طلحة حسام الدين ، وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب ، ط ١ ، مصر ، مطابع إيمون ، ١٩٩٧ .
٩. عائد فضل ملحم : الطب الرياضي والفسولوجي قضايا ومشكلات معاصرة ، ط ١ ، عمان ، دار الكندي للنشر ، ١٩٩٩ .
١٠. علي احمد هادي : علاقة بعض مؤشرات القلب المورفولوجية بمؤشر كتلة الجسم (BMI) ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (٨) ، العدد (٦) .
١١. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٢ ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٩٠ .
١٢. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
١٣. محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط ١ ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
١٤. محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
١٥. ميس عبد علي جاسم: تأثير منهج تعليمي باستراتيجية حل المشكلات المصاحبة للحقيقية التعليمية في تعلم بعض مهارات الجمناستك الايقاعي، رسالة ماجستير، جامعة ميسان – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٠١٧ .
١٦. نوري الشوك، ورافع صالح: دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، بغداد، ٢٠٠٤ .
١٧. هارا : اصول التدريب ، ترجمة ، عبد علي نصيف ، ط ١ ، العراق ، مطابع جامعة بغداد ، ١٩٧٥ .
١٨. الهام عبد الرحمن محمد : فاعلية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي واثرها على الضاربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية ، العدد (١٢) ، ١٩٩٧ .

١٩. وديع ياسين التكريتي و ياسين طه محمد علي : الاعداد البدني للنساء , الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , ١٩٨٦ .

٢٠. يوسف لازم كماش و صالح بشير سعد ابو خيط : مقدمة في بيولوجيا الرياضة , ط ١ , الاسكندرية , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , ٢٠١١ .

21-Barrow and Mc Gee ; Apractical approach of measurements in physical education . ;ea, fibiger , philadel phin , 19973 P: 122

ملحق (١)

يبين اسماء السادة فريق العمل المساعد

الاختصاص	اللقب العلمي وأسم المختص	ت
طرائق تدريس (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)	م.م هند قاسم مهلهل	١
التعلم الحركي (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)	م.م ضحى محمد حافظ	٢
البايوميكانيك (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)	م.م زينب عبد الكاظم حسناوي	٣
طالبة	نور الهدى محمد	٤

ملحق (٢)

يبين استمارة تسجيل نتائج الاختبارات الحركية والمهارية

اسم الاختبار:-

عدد الطالبات:-

ت	اسم الطالبة	المحاولة الاولى	المحاولة الثانية	الملاحظات
١				
٢				
٣				
٤				
٥				

ملاحظة: تكون درجة التقييم لكل مهارة من (١٠ درجات).

اسم المقيم	التوقيع	
اللقب العلمي	الاختصاص	
تاريخ التقييم	مكان العمل	

ملحق (٤)

يبين اسماء السادة اعضاء اللجنة التحكيمية للمهارات قيد الدراسة

ت	اللقب العلمي وأسم المختص	الاختصاص
1	ا.م.د وجدان سعيد جهاد	التدريب الرياضي(جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
2	م. ميس عبد علي	التعلم الحركي (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
3	م.د هند قاسم مهلهل	طرائق تدريس(جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
4	م.م منتهى واثق	طرائق تدريس (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)
5	م.م ريم جمال محي	التعلم الحركي (جامعة ميسان - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

