



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم التربية الرياضية

تأثير تمارينات بدنية خاصة في تطوير بعض المتغيرات البيوكينماتيكية لمهارة قفزة الغزال في الجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثالثة كلية التربية الاساسية

رسالة مقدمة الى

مجلس كلية التربية الأساسية – قسم التربية الرياضية وهي جزء
من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علوم التربية الرياضية

من قبل

رشا سعد عزيز

بإشراف

أ.د. مها محمد صالح

٢٠١٤م

١٤٣٥هـ

١- التعريف بالبحث

٢-١ مقدمة البحث وأهميته

جاء تحقيق الطموحات والرغبات في جميع مجالات الحياة ومنها الرياضية بفضل التطور التقني والعلمي في المجالات عامة، ويشهد التنافس يوماً بعد آخر بين الرياضيين لتحقيق أفضل الإنجازات من خلال كسر الأرقام القياسية أو تحسين مستوى الأداء كلاً حسب فعاليته.

وهذا يتطلب استخدام العلوم الأخرى وفي مقدمتها علم البايوميكانيك وعلم التدريب وعلم فلسفة التدريب من خلال توظيف هذه العلوم في تطوير مستوى الأداء الفني.

إن التقدم الحاصل في رياضة الجمناستك الإيقاعي هو نتيجة لاعتماد المستويين التدريبي والتطبيقي للذين ساعدا الرياضيين في أداء مهارات صعبة ومعقدة حصداً من خلالها العديد من الأوسمة الاولمبية، وبما أن مهارات الجمناستك الإيقاعي تتطلب تركيباً حركياً معقداً مثل القفزات، لذا يتحتم على المتخصصين صياغة ووضع مناهج تدريبية شاملة لتطوير المهارات، إذ إن الصعوبة والتعقيد في تعلم مهارات الجمناستك الإيقاعي وبلوغ المستوى الجيد في الأداء يحتاج إلى تظافر العوامل المشتركة كلها في الإعداد والتنفيذ لتحقيق مستوى مرضٍ في الأداء . الأمر الذي حتم على المتخصصين بوضع تمارين خاصة موجهة في خدمة الأداء الفني. وهذا لا يأتي إلا عن طريق تظافر الجهود العلمية والعملية ومنها التحليل الحركي الذي له دور كبير في تطوير رياضة الجمناستك الإيقاعي على وفق القوانين الفيزيائية للقوى المؤثرة في الحركة، فهو يعمل على إيجاد الحلول المناسبة للفعل الحركي وإعطائه الشكل الصحيح في توجيه التكنيك

الخاص بالحركة نحو المسار الصحيح، فضلاً عن تحديد المدى الحركي للأسلوب الصحيح باستخدام القوة المناسبة وفقاً لزوايا الجسم والتوازن المطلوب لتنفيذ الفعل الحركي وإتقانه.

إذ إن المتخصص في المجال الرياضي لا يستطيع الحكم بدقة على صحة الأداء عن طريق الملاحظة فقط مهما كانت قدراته التدريبية وخبراته الميدانية كبيرة ويكون من الداعم الفعلي والاجراءات ذات الرصانة الاكبر هو استخدام التصوير كتعزيز للملاحظة، وما يتطلب تسجيل المهارة الحركية بالتصوير الفيديوي او الرقمي الذي يتيح فرصة تكرار الملاحظة في أي وقت من دون معاناة الطالبة او اللاعب من تكرار الحركة لإجراء الملاحظة عليها عند استخدام العرض البطيء أو عند تثبيت الصورة.

ويُعد درس الجمناستك الإيقاعي للبنات من الدروس العلمية المهمة في كليات التربية الرياضية لما له من تأثير كبير في إعداد الطالبات ذهنياً وبدنياً وحركياً ، من خلال تعلمهن للعديد من المهارات الأساسية.

ولغرض تطوير الأداء الفني في هذه اللعبة يتطلب من العاملين في هذا المجال معرفة نقاط الضعف التي تتخلل مراحل الأداء عن طريق التحليل الحركي ومن ثم العمل على تجاوزها بإيجاد الحلول الصحيحة والملائمة لها، إذ يعد " التحليل الحركي والبايوميكانيك من أكثر العلوم صدقاً بالتقويم والتوجيه".^(١)

من هنا تكمن أهمية البحث في اعداد و تطبيق تمارينات خاصة تساعد على تطوير بعض المتغيرات البيوميكانيكية كسرعة الانطلاق وزاوية الانطلاق وهي بعض العوامل التي تؤثر على الأجسام المقذوفة باعتبار إن جسم اللاعب يعد من

(١) وجيه محبوب. التحليل الحركي. بغداد: مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، ١٩٨٧، ص ١٧.

الأجسام المقذوفة لحظة القفز وترك الأرض ومعرفة مدى تأثير هذه التمرينات على تطوير المتغيرات قيد البحث.

٢-١ مشكلة البحث:

تعد مهارات الجمناستك الإيقاعي من المهارات التي تحتاج إلى إتقان عالٍ في الأداء الفني والذي يعتمد أساساً على التدريب المستمر بالإضافة إلى الاستعانة بالعلوم المساعدة والتي من بينها علم التحليل الحركي باستخدام المتغيرات البيوكينماتيكية. من أجل إعداد معلمات ومدربات العاب قادرات على أداء الحركات الخاصة بالفعاليات الرياضية التي يقمن بتعليمها بفاعلية للمتلمات من تلميذات ولاعبات، إذ إن النموذج للعرض ضرورة من ضرورات التعلم الحركي، وهذا ينطبق على قدرتهن على تعليم مهارات الجمناستك الإيقاعي والتي من بينها مهارة قفزة الغزال. ما يجعل قدرتهن على تعليم هذه المهارة مرتبطة بقدرتهن على ادائها كنموذج للعرض للتلميذات في مستقبلهن المهني.

ومن خلال اهتمام الباحثة ومتابعتها لدرس الجمناستك الإيقاعي في الكلية وبالاستعانة بمدرسات مادة الجمناستك الإيقاعي لاحظت أن هناك ضعف في أداء بعض المهارات الخاصة بالجمناستك الإيقاعي وخاصة مهارة قفزة الغزال وهذا الضعف أرجعته الباحثة إلى ضعف بعض المتغيرات البيوكينماتيكية بما يؤثر سلباً على أداء هذه المهارة.

وهذا ما عدته الباحثة مشكلة بحثية حاولت حلها من خلال إعداد تمرينات خاصة لتطوير بعض المتغيرات البيوكينماتيكية لمهارة قفزة الغزال ما ينعكس على كفاءة طالبات الكلية في أداء مهارات الجمناستك الإيقاعي.

٣-١ أهداف البحث

- إعداد تمارينات خاصة لتطوير سرعة وزاوية الانطلاق لمهارة قفزة الغزال.
- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير بعض المتغيرات البيوكينماتيكية لمهارة قفزة الغزال في الجمناستيك الإيقاعي لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الأساسية قسم التربية الرياضية.

٤-١ فرضا البحث

_التعرف على الفروق بين الختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير المتغيرات البيوكينماتيكية لمهارة قفزة الغزال بالجمناستيك الإيقاعي

_التعرف على الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ **المجال البشري**: طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية الأساسية اقسام التربية الرياضية/جامعة ديالى للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤.

٢-٥-١ **المجال المكاني**: قاعة الجمناستيك في كلية التربية الأساسية.

٣-٥-١ **المجال الزماني**: من ١/١١/٢٠١٣ ولغاية ١/٥/٢٠١٤

Summary thesis

The effect of special physical exercises in development some variables of Bio cynmatics for the skill of AlGazal leap gazelle in rhythmic gymnastics for the third year studnts of Basic Education college.

Athesis submitted by

Rasha Saad Aziz

Supervision : P. Dr. Maha Mohamed Saleh

e 2014

1435

:The thesis included the five chapters:-

The first chapter includes the Introduction and the importance of research:-

This requires the use of other sciences , particularly the science of training , and science Albayumikanek by employing these sciences in the development of the level of technical . performance

The skills of rhythmic gymnastics is the one that needs a higher mastery in the technical performance which depends mainly on continuous training in addition to the knowledge of the use of variables the speed and angle which has large and influential role in higher achievement.

Through the attention of the researcher and her fellow-up to the lessons of rhythmic gymnastics in the college with the help of gymnastics teachers noticed that there is aweaknees in the performance of some specially rhythmic skill leap alGazal and this weaknees returned by the researcher to the weeknees of some variables for the leap alGazal skill which is reflected on the efficiency of college students in the performance of rhythmic gymnastics skill .

The second chapter included the theoretical and similar student .

The third chapter included the research methodology and procedures field where the research used the experimental method the design of two groups, experimental groups and control groups of pre and post tests for adequate research.

The study sample consists of (16) students (8) for the control groups and (8) for experimental group.

The fourth chapters has include the presentation and analysis of results and discussion .

The Researcher has concluded

Part IV / view and analyze the results and discussed:-

1-The exercises with good preparation has positive impact on the speed and angle of the starting skill in leap gazelle of the variables for speed and distance and time of departure.

2-That the special exercises under discussion is a positively contributed to the development of skill under discussion with the students of third stage college of Education.

In light of findings the researcher recommends the following:-

1-Employ physical exercises to develop own speed and angle of departure for skill leap gazelle in rhythmic on the third year students of Basic Education.

2-need for attention to skill fully leap Ghazal as on of the important skills and Basic rhythmic 'body and try to address the other skills to get to know the level of the infunce of the speed .and angle of departure in performance.