

من قبل

أ.م.د هدى شهاب جاري

أ.م.د بشرى كاظم

تأثير تمارين التمثية في رفع مستوى المدى الديناميكي الزاوي لمهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة على عارضة التوازن .

من خلال ملاحظة الباحثان الميدانية لمستوى الأداء الفني لمنتخب ناشئات القطر بالجمناستك الفني لمهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة على جهاز عارضة التوازن لاحظن وجود مشكلة تكمن في ضعف هذا الأداء الذي يؤثر على بعض المتغيرات البيوكينماتيكية لهذه المهارة مما يؤدي إلى عدم أداء المهارة بالشكل الصحيح ، وما يترتب عليه من خسومات في درجة الأداء الفني لتلك المهارة ، وتعزو الباحثان ذلك الضعف إلى قلة المدى الحركي لمفصل العمود الفقري والفخذ باعتبار عضلات هذان المفصلان من العضلات الرئيسة العاملة في مهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة على عارضة التوازن ، لذا ارتأت الباحثان إجراء هذا البحث الذي يهدف إلى تطوير المرونة باستخدام تمارين التمثية (الإطالة) للتعرف على تأثيرها في تحسين بعض المتغيرات البيوكينماتيكية لمهارة البحث المختارة وكان من أهداف البحث التعرف على تأثير تمارين التمثية (الإطالة) في رفع مستوى المدى الديناميكي لمهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة على عارضة التوازن ، وقد افترضت الباحثان ان هناك فروق ذا دلالة إحصائية بين نتائج التقويمين القبلي والبعدي نتيجة تطور المرونة باستخدام تمارين التمثية (الإطالة) ولمصلحة التقويم البعدي . وعليه كان المنهج المستخدم في البحث هو المنهج التجريبي وشملت عينة البحث لاعبات منتخب القطر الناشئات بالجمناستك الفني بأعمار (١٠ - ١٢ سنة) والبالغ عددهن (٥ لاعبات) وقد استغرق تطبيق المنهج التدريبي (شهران) بواقع (٦ وحدات تدريبية) اسبوعياً بمجموع (٤٨) وحدة تدريبية طوال مدة البحث ، وقد استنتجت الباحثان عدة استنتاجات كان من أهمها فاعلية استخدام تمارين التمثية في تحسين مرونة العمود الفقري والفخذ الديناميكي ومن ثم تطوير الأداء الفني لمهارة البحث المختارة .

Abstract

Altmtp impact exercises in raising the dynamic range of the skill of the backward straight step down on the balance beam.

By observing a much more extreme field performance coach junior

diameter Paljmnacetk technical skill Kulbp wind back straight on a balance beam noted, however, there is a problem of this poor performance, which affects some variables Albiukinmetekip for this skill, leading to non-performance of skill as correct, and the consequent deductions in the degree of technical performance of that skill, and attribute much more extreme weakness to the lack of long nom de guerre of a detailed spine and hip as the muscles of these the detailed muscle president working in the skill Kulbp wind back straight on the balance beam, so it felt much more extreme undertaking this research aims to develop flexibility by using Altmtip exercises (stretching) to identify their impact on the improvement of some of the variables Albiukinmetekip and technical performance of selected research skills and research objectives was to identify the impact Altmtip exercises (stretching) to raise the level of dynamic range of skill Kulbp wind back straight on the balance beam, had assumed a much more extreme that there is a statistically significant difference between the results of pre and post calendars as a result of the development of flexibility by using Altmtip exercises (stretching) and dimensional interest Calendar. Accordingly, the approach used in the research is the experimental method and the research sample includes players team diameter Juniors Paljmnacetk Technical Reconstruction (١٠-١٢ years) and of their number (٥ players) It took the application of the training curriculum (two months) by (٦ training units) a week total (٤٨) and unit training throughout the duration of research, have concluded the researchers note several conclusions from the most important was the need to develop flexibility of muscle groups working on the joints using Altmtip exercises (stretching) and the need to focus on training athletes on how to take advantage of the underdeveloped corners of the body joints (range dynamic optimization) to improve the form of technical performance and access to variables Albiukinmetekip necessary to obtain optimum performance level of skill for the selected search.

المصادر .

- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد . فسيولوجية اللياقة البدنية . (دار الفكر العربي ، القاهرة : ١٩٩٣) .
- بسمان عبد الوهاب عبد الجبار. اثر تطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى في القلبة الهوائية الخليفة المكورة. (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩) .
- جير هو ضمنون .الميكانيكا الحيوية. (ترجمة) كمال عبد الحميد. (مصر: دار المعارف ، ١٩٧٧) .
- حسن حسين علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة . ط١ (دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، عمان : ١٩٩٨) .
- ريسان خريبط مجيد . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . ج ١ (العراق : جامعة البصرة ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩) .
- سمير مسلط الهاشمي.البايوميكانيك الرياضي . (بغداد : مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٨) .

- صائب عطية العبيدي (وآخرون). الميكانيكا الحيوية التطبيقية. (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩١) .
- طالب ناهي الخفاجي . فيزياء الرياضة البدنية . (دار الحرية للطباعة ، بغداد : ١٩٨٤).
- طلحة حسين حسام الدين . الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي . (القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) .
- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع . التدريب الرياضي اسس – مفاهيم – اتجاهات . (منشأة المعارف ، الاسكندرية : ١٩٨٩) .
- عطيات محمد خطاب (وآخرون) . أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية . (مركز الكتاب للنشر ، القاهرة : ٢٠٠٦) .
- كورت مانيل . التعلم الحركي . (ترجمة) عبد علي نصيف . ط٣ (دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل : ١٩٨٧) .
- لؤي الصميدعي . البايوميكانيك والرياضة . (الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) .
- ليلي السيد فرحات . القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط٤ (القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٧) .
- محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع . دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي . (دار الفكر العربي ، القاهرة : ١٩٩٥) .
- Ichper. Asian Journal of physical Education. Vol. ٤, ١٩٨١ .