

قوس القدم وعلاقته بالسيطرة الذاتية ومستوى الأداء على مستوى جيد التوازن

م.د ميثاق غازي محمد

م.م ناهد حامد مشكور

1- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وهمة البحث

ان ما يحدث من حولنا يدعونا للبحث في كل ما من شأنه ان يطور الأداء ويرفع المستوى بما في ذلك في ذلك البحوث التي تهتم بالجمناستك على بعض الكفاءة والقابليات التي يجب ان تمتلكها الطالبة حتى التبرع في هذا النشاط.

ومن المعروف أن لعبة الجمناستك واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى متطلبات عديدة ودقيقة تعتمد عليها مستوى التعلم إذن، كما أن لكل جهاز من اجهزة الجمناستك الأربعة لها مواصفاته ومتطلباته الخاصة التي تدفع العمل في هذا المجال إلى بذل الجهود الحثيثة وقضاء الأمور التي من الكون أن برجر اللعبة وترفع مستوى الأنجاز فيها ، ومن هذه المواصفات هو قوس القدم الذي يزيد الوراثة العامل الأول في تحديده ومن : والتي يمكن أن تسقط في الهبوط ، وفي الوقت نفسه لا يخفى على أحد مهمة السيطرة الذاتية في اداء الاستعدادات الحياتية العامة وممارسة الأنشطة الرياضية والترويحوية ومن المعروف أنها تحتاج إلى بذل جهد أكبر لتحقيقها في بعض الألعاب وخاصة الجمناستك وخاصة التنوع الذي يعتمد الأداء عليها على التنوع المتعدد والحركة والمهارة والمواصفات.

ومن هنا أهمية البحث في الكشف عن تأثير قوس القدم على كل من السيطرة الذاتية ومستوى الأداء المكثف.

2-١ مشكلة البحث

ان مستوى الأداء لطالبات التوازن يختلف بالرغم من وجودهن في صفات بدنية ووصفات جسمية متقاربة ومن بين نشوئها التي جذبت لذلك الباحث هو قوس القدم الذي يؤكد الكثير من الفوائد على أهميته في كثير من الأحيان لاسيما التي تحتاج إلى اتقانها إلى المطبخ ورشاقة وسرعة ومعارضة التوازن هي احد اجهزة جمناستك التي تحتاج إلى كل هذا، نظام ارتأت الصباحتان للدراسات بين مجالي الطيف وكل ما يتعلق بمراقبة الخبرة ومستوى الأداء على عارضة التوازن

3-١ اهداف البحث

يهدف البحث إلى:

1- التعرف على العلاقة بين زاوية قوس القدم والسيطرة الذاتية

2. التعرف على العلاقة بين زاوية قوس القدم ومستوى الأداء على عارضة التوازن

3. التعرف على العلاقة بين السيطرة الذاتية ومستوى الأداء على عارضة التوازن

4-١ فروع البحث

1. وجود علاقة ارتباط دالة احصائية" بين زاوية القدم الذاتية

2. وجود علاقة ارتباط دالة احصائية" بين قوس القدم ومستوى الأداء على عارضة التوازن

3. وجود علاقة ارتباط دالة احصائية" بين السيطرة الذاتية ومستوى الأداء على عارضة التوازن

1. 5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات الصف الخامس - قسم التربية الرياضية (معهد المعلمات في البصرة)

2-5-1 المجال المكاني: قاعة المجالي قاعة الجمناستك كلية التربية الرياضية جامعة البصرة

3-5-1 المجال الزمني : 2004/3/15 ولغاية 2004/5/1

2- الدراسات المستقبلية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات العلمية:

1-1-2 1- قدم القوس

تعد القدم هي أساساً انتصاب الجسم، والجسم الكثير انشطته وحركاته واورانه تعتمد "أساسياً" على القدم التي تعتبر ركيزة له والآلة المحركة لجميع أجزائه كما أنها متعددة عاملاً نشطة" في أي نشاط حركي . إذن فإن القدم تقوم بوظيفة مجهدة ومتعبة إذ أنها تشكل عن الزجاجة الجسم، شريكه وحمل ثقله وفق نظام معين، لدى فان تشوه القدم يؤدي إلى اضطراب حركة المشي والحمل والدفع) ٣٧٣ (

فالقوس موجود في أخص القدم يساعد الإنسان على المشي بشكل طبيعي، وكذلك التنقل والركض بسهولة، مع منع عدم الاعتراض والاهتزازات الفجائية على الحبل بشكل مستقل عن الجسم بشكل عام.

2 - 1-2 المراقبة الذاتية:

عرفتها ماکولین بانها طريقة التكيف الحي في بيئته باستخدام مهام اعضائه الضيفية معتمدة على خصائص قاعدة الارتكاز ووضع الجسم في بداية الحركة (١٠ : ٢٢٥)

وقد شدد هوارك على وجوب علاقة مركز ثقله مع قاعدة الارتكاز للسيطرة على الذات، ولتحقيق اتزنت افضل وينبغي الانتهاء من قاعدة الارتكاز وخفض مركز ثقل الجسم (9:84) محمد الطفل صبحي ومحمد عبد السلام (1995) إلى أن مواصفات الاتزان في الجسم لا يعتمد عليها في الوصف الخارجي لأجزاء مختلفة من الجسم بالنسبة لبعضها البعض لقاعدة الارتكاز (655) .

2-2 الدراسات المتشابهة:

دراسة اشرف مسعد ابراهيم (1998) ١: ٢١)

علاقة بعض المحامين بالملكية والسلحية والنفسية والعقلية وفشلوا في تحقيق المباراة وهم الموهوبين رياضياً في القاهرة. هدفت الدراسة إلى التعرف على بعض هذا التعاون ومستوى أداء اللاعب المباراة ومستوى الأداء اللاعب في المباراة من خلال إنشاء لاعب (١٥) ، حيث لا يوجد علاقة بين اللعب المباراة ومستوى أداء اللاعب في المباراة .

3- إجراءات البحث

١-٣ منهج البحث

استخدمت الباحثتان الدروس الوصفية لأسلوب المسح لمشكلة البحث.

٢-٣ تجديد البحث

تم اختياره الحقيقي وتعرف العمدية وقد تمثلت بطلبات الصف الخامس.

قسم التربية الرياضية في معهد المعلمات في الحفلة الكلاسيكية (٢٠٠٣) (٢٠٠٤) والبالغ عددهن (١٥) طالبة ، وقد شكلت العينة نسبة (١٠٠%) من المجتمع الأصلي..

الأدوات المستخدمة

اوراق سوداء، المادة النوری (البورك) ، منقلة ، مسطرة- ساعة توقيت- قياس الشريط - الاستخدام المستعمل:

1- اختبار زاوية القدم (4: ١٥٧)

جدول(1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين متغيرات

المتغيرات وانحرافاتها المعيارية	قوس القدم ٦،٧٧	السيطرة الذاتية ٧،٤	مستوى الأداء على العارضة
المتغيرات وأوساطها الحسابية			
قوس القدم ٤٤،٥		*٠،٨٧	*٠،٨٠
السيطرة الذاتية ٩٠،٥			*٠،٩٠
مستوى الأداء ٧،٩			

معنوي عند درجة حرية (١٣) واحتمال خطأ (٠.٠١)

(و من الجدول (1) ان قيمة التوافق بين قوس القدم الذاتية هي (٠،٨٧) وهي أكبر من جدول الفروق في درجة الحرية (١٠) واحتمال

خطأ (0,01) والتي تساوي (0,64) مما يدل على وجود ارتباط دالة احصائية" بين زاوية القدم وقوس القدم والسيطرة الذاتية الذاتية للطالبات. وتعزوا الباحثان ذلك إلى أن من أهم أسباب التوازن هو وجود القاعدة المناسبة والتي تخلقها القدم إضافة إلى تعامد مركز ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز(190: 9)

ومن ثم نلاحظ أن أهمية التوافق بين قوس القدم ومستوى الأداء بشكل مستمر (٠،٨٠) هي الأكبر من حيث جدولية درجة الأداء على حرية (١٣) واحتمال خطأ (٠٠٠١) مما يدل على معنوية التوافق بين مستوى قوس القدم ومستوى الأداء على نطاق متوسط. ويعود ذلك سببا إلى أن جميع التوجهات المؤيدة على التوازن هي حركات أساسية ونشاط نشاط وقوة تفجيرية تعتمد في كثير من الأحيان على ما تملكه رجل تاريخي من . تمكنها من ميزات التصنيع بدنية قوسية على جودة عالية، وتشمل هذه الموصفات الاستقامة لرؤية مشاهد القدم تساعد بشكل أفضل على التنافس والقفز وكذلك على قوة امتصاص الصدمات في الموصفات

ومن نفس الجدول نلاحظ ان أهمية التوافق بين السيطرة على الذات ومستوى الأداء على مستوى الأداء الشامل (٩٠،٠) وهي الأكبر من أبرز ما يمكن ثباتها عند درجة حرية (١٣) ومستوى دلالة (٠٠٠١) وهذا يعني ان التوافق بين السيطرة الذاتية ومستوى الأداء معنوية دالة احصائية". وتعزوا الباحثان ذلك إلى أن جميع الحركات المؤداة على عارضة التوازن هي حركات إلى حيز ضيق تتطلب مراقبة على ان من اللعبة الاتزان وأصل على اجزاء الجسم وبالذات حركات الأرجل اذ تؤكد ان السيطرة الذاتية هي ! من التوجهات والمهارات الرياضية (2) (94) وتؤكد ناهد الصباغ (1982) ان مستوى الأداء يحتاج إلى توافق عضلي عصبي جيد إضافة إلى القدرة على التحكم بالجسم الكامل وضبط الحركات . الذراعين والرجلين والجذع (6:1088)

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث والمعالجة الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها توصلت إلى الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

1- وجود علاقة ارتباط دالة احصائية" بين زاوية قوس القدم ومستوى الاداء

2. وجود علاقة ارتباط دالة احصائية" بين السيطرة الذاتية ومستوى الأداء.

3. هناك علاقة ارتباط دالة احصائية" بين السيطرة الذاتية ومستوى الأداء.

2-5 التوصيات

1- النظر إلى أهمية زاوية القوس لكل . من ذوي الخبرة ومستوى الأداء في الجمناستك عمومًا" وعلى عارضة التوازن يجب الاهتمام بإعطاء تمارين مستمرة لطالبات قوس القدم وحمايته من الهبوط الهبوط.

2. النظرة الجادة لزاوية قوس القدم عند انتقاء اللاعبين في التقييم وفي اختبار القبول

3. إجراءات الدراسات المشابهة تتناول العلاقة بين مواصفات جسمية أخرى ومستوى الاداء