

تصميم بروفایل رياضي وفقاً لبعض المؤشرات الانثروبومترية والتركيب الجسماني وعلاقته بالأداء في الجمناستك الإيقاعي م.د. إيناس سلمان علي

مستخلص البحث باللغة العربية.

من خلال متابعة الباحثة للبطولات المحلية وجدت عدم وجود أي نشاط على الصعيد المحلي في السنوات الأخيرة وقلة الاهتمام في رياضة الجمناستك الإيقاعي وعزوف الأندية عن تشكيل فرق نسوية في هذه الرياضة، ومن هنا ارتأت الباحثة الخوض في تفاصيل هذه المشكلة، إذ تمثلت أهداف البحث في التعرف على المؤشرات الانثروبومترية والتركيب الجسماني والأداء في الجمناستك الإيقاعي. وتصميم بروفایل وفقاً لبعض المؤشرات الانثروبومترية والتركيب الجسماني للأداء في الجمناستك الإيقاعي فضلاً عن التعرف على العلاقة بين المتغيرات والأداء في الجمناستك الإيقاعي. وافترضت الباحثة هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المؤشرات الانثروبومترية والتركيب الجسماني والأداء في الجمناستك الإيقاعي. وتمثلت عينة البحث ب(120) طالبة من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، وشملت قياسات واختبارات البحث قياس الطول وقياس الوزن وقياس الأعراض والمحيطات وقياس BMI، واختبارات المرجحات البندولية في المستوى الأمامي والجانبية والدائرية العكسية والمتقاطعة شكل (8) ومهارة الرمي والاستلام والدحرجات للأداة على الأرض والجسم وجميعها بأداة الطوق، وبعد إجراء التجربة الرئيسية استنتج الباحث إن للمؤشرات الانثروبومترية (الأطوال والمحيطات والأعراض) تأثير في الأداء المهاري لرياضة الجمناستك الإيقاعي، وأن هنالك تباين في المكونات الجسمية (المحيطات، سمك التنايا الجلدية، BMI) في تأثيرها على الأداء في الجمناستك الإيقاعي.

الكلمات المفتاحية: (بروفایل، انثروبومترية، جمناستك إيقاعي)

Abstract.

Follow through Researcher for local tournaments and found the lack of any activity at the local level in recent years and the lack of interest in the sport of Gymnastics Rhythmic and the reluctance of clubs for the formation of women's teams in the sport, here it is considered researcher delving into the details of this issue, as The objectives of the research to identify the anthropometric indicators and physical composition and performance in rhythmic gymnastics. The design profile, according to some anthropometric indicators and

installation of physical performance in Rhythmic Gymnastics as well as to identify the relationship between the variables and performance in Rhythmic Gymnastics. The Researcher assumed there a statistically significant relationship between anthropometric indicators and physical composition and performance in rhythmic gymnastics. The most sample Search by(120) female students from the Faculty of Physical Education and Sports Science for Women, and included measurements and tests Search measuring height and weight measurement and measurement of symptoms and the oceans and measuring BMI, and tests Weighted in the front level and lateral circular reverse cross-shaped (8) and the skill of throwing, receiving and rolling the clubs on the ground and the body, and after the experiment concluded that the main researcher The anthropometric indicators (lengths and oceans and symptoms) impact on the performance skills for the sport of Rhythmic Gymnastics, and that there is variation in the physical components (oceans, the thickness of skin folds, BMI) in their impact on performance in Rhythmic Gymnastics.

Keywords: (profile, anthropometric and rhythmic gymnastic)

1- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد الانتقاء الرياضي واحدا من الأسس الهامة التي تتكامل وعملية التدريب الرياضي وخطوة البدء الصحيحة التي تأخذ على عاتقها مهمة إنجاح نجاح خطط وجهود الإعداد الرياضي للوصول إلى تحقيق النتائج المتميزة التي تتناسب وحجم الجهد والوقت المستغرق في الإعداد، ومن هنا فقد كثرت الدراسات التي بينت ماهية المؤشرات الانثروبومترية والوظيفية والنفسية المتألية للرياضي في العديد من الألعاب الرياضية.

والجمناستك الإيقاعي الحديث من الألعاب الرياضية التي بقيت بعيدة عن هذا الميدان طوال سنوات عديدة قطعت فيها الألعاب الرياضية الأخرى شوطاً طويلاً في الإعداد، فهي وحتى هذه اللحظة لا تمتلك الأندية الرياضية الداعمة لها ولا القاعدة التي تزاول هذه الرياضة.

وبالتالي فأن الخوض في مجال وضع مؤشرات للبروفائل الرياضي يعد خطوة متواضعة من اجل توفير دراسة في هذه الرياضة يمكن أن تسهم ولو وبشكل متواضع في الحفاظ على مزاوله مهاراتها على الأقل ضمن نطاق التعليم الجامعي.

ومن هنا تأتي أهمية البحث في وضع بروفائل رياضي من المؤشرات الانثروبومترية والتركييب الجسمي و BMI لتوضيح ماهية المتطلبات الهامة للنجاح والتفوق في هذه الرياضة.

2-1 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في قلة الدراسات التي تعنى برياضة الجمناستيك الإيقاعي على الرغم من أن مجال المؤشرات الانثروبومترية يعد من المتغيرات الواسعة الانتشار والتي تم كانت موضوعاً للعديد من الدراسات في اغلب الألعاب الرياضية، فضلاً عن ضعف دعم اللجنة الاولمبية العراقية وحتى مدارس الموهوبين فإنه لا تتوافر الدراسات التي تدعم اختيار وانتقاء اللاعبين لهذه الرياضة وعدم وجود ما يؤكد أهمية أي مؤشر جسمي أو متغير بدني بشكل واضح لدى مدربي الألعاب ذات الطابع الفني كالجمناستيك الأجهزة والجمناستيك الإيقاعي، لتبدو المشكلة ذاتها في الانتقاء بالاعتماد على مبدأ الخبرة الشخصية والميدانية في العمل الرياضي.

3-1 أهداف البحث

1. التعرف على المؤشرات الانثروبومترية والتركيب الجسماني والأداء في الجمناستيك الإيقاعي.
2. تصميم بروفایل وفقاً لبعض المؤشرات الانثروبومترية والتركيب الجسماني للأداء في الجمناستيك الإيقاعي.
3. التعرف على العلاقة بين المتغيرات والأداء في الجمناستيك الإيقاعي.

4-1 فرض البحث

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المؤشرات الانثروبومترية والتركيب الجسماني والأداء في الجمناستيك الإيقاعي.

5-1 مجالات البحث:

- 5-1-1 المجال البشري: طالبات المرحلتين الثالثة والرابعة للعام الدراسي(2014-2015) بلغ عددها(160) طالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- 5-1-2 المجال الزمني: للمدة من 2015/3/31 ولغاية 2015/4/26.
- 5-1-3 المجال المكاني: القاعة الداخلية للألعاب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد.

2- المبحث الثاني: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

1-2 منهج البحث:

إن اختيار المنهج الملائم لمشكلة ما يعد من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث، لذا اختارت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية بين المتغيرات باعتباره الأسلوب الأمثل لحل مشكلة البحث، فالمنهج الوصفي هو "التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور إذ يعطي البحث صورة الواقع الحياتي لوضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية" (3: 272).

2-2 عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات من المرحلتين (الثالثة، والرابعة) والبالغ عددها (160) طالبة للعام الدراسي (2014-2015) ثم استبعدت الطالبات الراسبات والمحلمات وغير المواظبات في الدوام الرسمي ولاعبات الفرق الرياضية لجميع الألعاب الرياضية فأصبح العدد الكلي (120) طالبة، تم استبعاد (20) طالبة لغرض التجربة الاستطلاعية ليصبح عدد العينة (100) طالبة للمشاركات في التجربة الرئيسية قسمن إلى (5 مجاميع) لغرض إجراء الاختبارات ولعدم إمكانية اختبارهم في وقت واحد.

3-2 وسائل وأجهزة وأدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة الوسائل والأجهزة والأدوات التالية:

1. المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
2. الاختبارات والقياس.
3. استمارة لتسجيل نتائج اختبارات الأداء المهاري.
4. استمارة لتسجيل القياسات الانثروبومترية والتركيب الجسماني.
5. فريق العمل المساعد*.
6. جهاز الرستاميتير لقياس الطول عدد (1).
7. ميزان طبي لقياس الوزن عدد (1).
8. شريط قياس مطاطي لقياس الأطوال والأعراض عدد (3).
9. حاسوب محمول عدد (1).
10. جهاز قياس سمك الثنايا الجلدية.

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تحديد القياسات الانثروبومترية:

بعد اطلاع الباحثة على المراجع والمصادر العلمية وبعد استطلاع رأي الخبراء، تم تحديد القياسات الجسمانية والتركيب الجسماني وكما يلي:

1. قياس الأطوال والأعراض والمحيطات.
2. قياس سمك الثنايا الجلدية.
3. قياس (BMI) لاستخراج التركيب الجسماني (4:735)

* فريق العمل المساعد: لينا صفاء/ طالبة ماجستير، رغدة حسن/ طالبة ماجستير، دينا محب الدين/ ماجستير تربية رياضية.

2-4-2 تحديد اختبارات الأداء المهاري للتشكيلة الحركية في الجمناستيك الإيقاعي بأداة الطوق:

1. المرجحات البندولية والدائرية شكل (8).
2. الرمي والاستلام.
3. درجة الأداة.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين بتاريخ 2015/3/31 على العينة الاستطلاعية البالغة (20) طالبة وكان الغرض منها:

1. التعرف على خطة تنفيذ الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث.
2. تعرف فريق العلم المساعد على واجبات ومهام كل منهم أثناء التجربة الرئيسية.
3. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

2-6 إجراء القياسات والاختبارات:

تم تنفيذ القياسات الخاصة بالبحث للفترة من (2015/4/10) ولغاية (2015/4/26) في الأيام (الأحد، الاثنين، الثلاثاء، الأربعاء، الخميس) كل يوم (20) طالبة وذلك لضبط إجراءات الاختبارات من قبل فريق العمل المساعد والباحثة.

2-6-1 القياسات الجسمية والتركيب الجسماني:

- قياس الطول.
- قياس الوزن.
- قياس الأعراض والمحيطات.
- قياس BMI = وزن الجسم/الطول.

2-6-2 اختبارات الأداء المهاري في الجمناستيك الإيقاعي:

تقوم الطالبة بأداء مجموعة من المهارات تتضمن (المرجحات البندولية في المستوى الأمامي والجانبية والدائرية العكسية والمنقاعة شكل (8) ومهارة الرمي والاستلام والدرجات للأداة على الأرض والجسم) بأداة الطوق، ويتم احتساب الدرجة* كالتالي (تحذف أعلى و أقل درجة وتجمع الدرجتان المتبقيتان /2) لتكون الدرجة النهائية من (10).

* أعضاء لجنة التحكيم/ أ.د. ساهرة رزاق كاظم، أ.د. هدى شهاب جاري، أ.د. بشرى كاظم عبد الرضا، م.د. ميساء نديم، م.د. سهى طارق /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

7-2 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الارتباط البسيط.(بيرسون).
4. النسبة المئوية.
5. الرتب المئينية.

3- المبحث الثالث: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1-3 عرض وتحليل ومناقشة معايير القياسات الانثروبومترية لعينة البحث:

جدول (2)

يبين الدرجات الخام ومعايير الرتب المئينية المقابلة لها للقياسات الانثروبومترية لعينة البحث

د. المئينية	محيط الفخذ الخام	د. المئينية	محيط الورك الخام	د. المئينية	محيط العضد الخام	د. المئينية	محيط البطن الخام
2	39	2	87	2	20	2	70
25	40	13	88	8	21	7	71
38	41	45	89	32	22	8	72
60	42	57	90	55	23	22	73
75	43	65	91	65	24	32	74
82	44	73	92	70	25	55	75
95	45	88	93	82	26	70	76
96	46	99	94	92	27	82	77
98	47			95	28	90	78
						92	79
						94	80
						95	81
						99	82

2-3 عرض وتحليل ومناقشة معايير التركيب الجسماني لعينة البحث:

جدول (3)

يبين الدرجات الخام ومعايير الرتب المئينية المقابلة لها للتركيب الجسماني وسمك الشيا الجلدية وال (BMI)

لعينة البحث

1. المئينية	BMI	2. المئينية	القفز الخام	3. المئينية	المنطقة الحرقية الخام	4. المئينية	تحت لوح الكف	5. المئينية	البطن الخام	6. المئينية	خلف العضد الخام
2	21.9	2	8.5	2	7.65	2	7.69	2	7.9	2	7.77
25	22	13	8.6	22	7.7	3	7.7	15	8	10	7.78
38	22.3	30	8.8	32	7.75	25	7.75	27	8.1	22	7.79
60	22.5	48	8.9	43	7.79	38	7.78	38	8.2	34	8
82	22.7	57	9	62	8	60	7.79	45	8.3	55	8.1
95	22.9	68	9.1	73	8.1	75	8	60	8.4	82	8.2
98	23	85	9.2	83	8.15	82	8.1	78	8.5	95	8.3
		92	9.3	90	8.5	95	8.2	88	8.6		
		99	9.5	99	8.6	96	8.3	93	8.7		
						98	8.4	99	8.8		

3-3 عرض وتحليل ومناقشة معايير الأداء المهاري لعينة البحث في التشكيلة الحركية:

جدول (4)

يبين الدرجات الخام ومعايير الرتب المئينية المقابلة لها للأداء المهاري لعينة البحث

د. المئينية	الأداء المهاري الخام
2	4.5
3	5
15	5.5
25	6

38	6.5
60	7
75	7.5
82	8
95	8.5
96	9
98	9.5

4-3 عرض وتحليل نتائج علاقة الارتباط بين القياسات الانثروبومترية والأداء المهاري للتشكيلة

الحركية في الجمناستيك الإيقاعي

جدول (6)

يبين قيمة معامل الارتباط المسحوبة والجدولية للقياسات الانثروبومترية والأداء المهاري لعينة البحث

المتغيرات	قيمة (R) المحسوبة	قيمة (R) الجدولية	دلالة الارتباط
القياسات الانثروبومترية والأداء المهاري للتشكيلة الحركية	0.623	0.195	معنوي

جدول (7)

يبين قيمة معامل الارتباط المحسوبة والجدولية للتركيب الجسماني والأداء المهاري لعينة البحث

المتغيرات	قيمة (R) المحسوبة	قيمة (R) الجدولية	دلالة الارتباط
التركيب الجسماني والأداء المهاري للتشكيلة الحركية	0.454	0.195	معنوي

ومن الجدولين السابقين (4,5) الذين يبينان معاملات الارتباط المحسوبة والجدولية ودلالة الارتباط بين القياسات الانثروبومترية والتركيب الجسماني والأداء المهاري للتشكيلة الحركية لدى عينة البحث، فقد ظهرت دلالة معنوية الارتباط للاختبارين وتعزو الباحثة ذلك إلى انه كلما كانت القياسات الانثروبومترية تميل نحو النمط النحيف القوام والذي يمتاز برشاقة التكوين الجسماني وتمتاز برقبة طويلة وأكتاف وذراعين وساقين نحيفات ممتدة طولياً أكثر منها عرضياً مع كمية قليلة من الدهون (1:12) وبالتالي يكون التركيب الجسماني رشيقاً إذ يشير هزاع بن محمد إلى انه "من الضروري أن تكون نسبة الشحوم منخفضة في الجسم ليتمكن الرياضي من مزاوله النشاط البدني والأداء بشكل أفضل (2:11) فضلا عن طول الأطراف السفلى والعليا، وهو ما نحتاجه في أداء مهارات الجمناستيك الإيقاعي لكونه يعطي جمالية

خاصة للأداء ويسهم في تظهر تفاصيل المهارة وتتخذ وسعها الحركي بشكل واضح يجسد القيمة الفنية والجمالية للأداء الفني لمهارات الجمناستك الإيقاعي.

4- الباب الخامس/الاستنتاجات والتوصيات.

1-4 الاستنتاجات:

1. إن للمؤشرات الانثروبومترية (الأطوال والمحيطات والأعراض) تأثير في الأداء المهاري لرياضة الجمناستك الإيقاعي.
2. هنالك تباين في المكونات الجسمية (المحيطات، سمك التليبا الجلدية، BMI) في تأثيرها على الأداء في الجمناستك الإيقاعي.
3. على وفق ما توصل إليه الباحث من قياسات خاصة بالمؤشرات الانثروبومترية والتركيب الجسماني و BMI لدى الطالبات وإيجاد بروفائل خاص بهن لوصولها إلى الأداء المهاري الأمثل.

2-4 التوصيات:

1. اعتماد البروفائل المصمم من قبل الباحث في اختيار لاعبات الجمناستك الإيقاعي.
2. تصميم بروفائل خاص بالعباب رياضية أخرى تدعم تطوير الرياضية النسوية.
3. التأكيد على المتغيرات الوظيفية إلى جانب المتغيرات البدنية والمهارية لرياضة الجمناستك الإيقاعي.

المصادر.

1. مجلة المدرب العربي. مقالة بعنوان طبيعة تكوين الأجسام وعلاقتها بالإنجاز الرياضي.
wwwarabscoach.com2008
2. هزاع بن محمد الهزاع. السمنة والنشاط البدني. جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية
hazaa. /http:Faculty KSA.edu.sa.2005
3. وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه. بغداد. دار الحكمة للطباعة. 1992.
4. McArdle W.A et al ,The Body Mass Index Exercise Physiology Lippincott William & Willkens pub. U.S.A, 2001.