

|  |
| --- |
|  كلية التربية الرياضية للبنينقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات  |

**ملخص البحث باللغة العربية**

برنامج تدريبي باستخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية وتأثيره علي المدي الحركي ومستوي الأداء للاعبي القوس والسهم

**بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية**

اعداد

أحــمـــد حــمـــدي محــمــد خضــــر

معيد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

كلية التربية الرياضية للبنين

 جامعة بنها

إشــــــراف

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | دكتـــــور أســــامــــة صــــــلاح فـــــــؤادأستاذ المبـارزة ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها |  |
| دكتـــــوروائــــل مـــبـــروك إبـــراهــيـــممدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها |  | دكتـــــور تــــامــــــر عــــمــــــاد درويــــشمدرس بقسم التدريب الرياضي وعلـوم الحركة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها |

1437 هـ – 2016 م

مقدمة البحث : **Introduction** **of** **research**

**مدخل البحث : Entrance of research**

يشهد العالم الأن ثورة هائلة من التقدم العلمي والتكنولوجيا في شتي المجالات, وذلك بسبب تضاعف جهود الباحثين في مجال البحث العلمي, ونجد أن الأساليب المستخدمة في مجال التدريب الرياضي تعتبر تقليدية مما يضفي علي الباحثين والعاملين في مجال التدريب الرياضي العمل علي تحسين وتطوير أساليب التدريب .

ونجد أن الدول المتقدمة رياضيا اهتمت بالبحث العلمي في المجال الرياضي ايمانا منها بأهمية الرياضة ومساهمتها في تقدم الدول, وكذلك جعلت الإعداد البدني علي قمة جوانب الإعداد الأخرى وذلك لأن أي تقدم في المستوي البدني يعقبه تقدم في المستوي المهارى وكذلك الوصول إلي أفضل مستوي رياضي ممكن مما يؤدي إلي تحقيق أفضل النتائج .

ورياضة القوس والسهم تحتاج إلي مستويات عالية من اللياقة البدنية فيجب أن تتوافر في الرماة صفات الدقة والتوازن والمرونة والقوة والتحمل, ولذلك يجب أن يكون التدريب خاص باحتياجات الرماة .

وتعتبر المرونة من مكونات اللياقة البدنية الأساسية التي تتعاون مع الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والتحمل والسرعة والتوافق لتكوين الأداء الأمثل بذلك تعتبر احدي الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي بهدف الوصول إلى المستويات العالية وبذلك يتحقق التكامل ما بين الصفات البدنية .

وأثناء ممارسة الرماية بالسهام من الضروري الحصول علي الحد الأقصى من المرونة للمناطق التالية :

|  |  |
| --- | --- |
|  الكتفين  | العمود الفقري  |
|  اليدين و الأصابع  | الرقبة  |

**مشكلة البحث : Problem of research**

رياضة القوس والسهم تعد من الألعاب الأوليمبية حيث بلغ عدد الدول التي تمارسها 139 دولة منها 12 دولة عربية وذلك وفقا إحصاء عام ( 2009م ), وهذه الرياضة ليست منتشرة في مصر إلا في أندية قليلة, وقد يعزي ذلك إلي ما تتطلبه هذه الرياضة من أدوات مكلفة الثمن قد لا يستطيع البعض توفيرها .

و يجب اهتمام مدربي القوس والسهم أثناء الموسم التدريبي بالصفات البدنية عامة وصفة المرونة خاصة لما تم ذكر عن أهمية صفة المرونة للاعبي القوس والسهم, وتعتبر طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية من أسرع الطرق لزيادة المرونة والقوة العضلية والتوازن في القوة إلي جانب تحقيق درجات عالية من الثبات في المفصل وكذلك تعمل علي الحماية من الإصابة, وتشتمل تمرينات تلك الطريقة علي استخدام انقباضات مستمرة لأزمنة محددة يتخللها استرخاء لتلك العضلات .

ومن خلال ما سبق و بعد اطلاع الباحث علي العديد من المراجع العلمية التي تناولت بالبحث والدراسة البرامج التدريبية للاعبي القوس والسهم بصفة عامة, و كذلك مقابلة الباحث للعديد من مدربي القوس والسهم وجد أن هذا الأسلوب من التدريب المسمي بطرق التسهيلات العصبية العضلية يعد أنسب أساليب التدريب المستحدثة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب المرونة بصفة خاصة والذي يسهم بدوره في تنمية مستوي الأداء.

و من هنا تبلورت مشكلة تلك الدراسة في إيجاد طريقة مستحدثة تسهم في تطوير المرونة بعيدا عن البرامج التقليدية التي أدت إلي حالة من الإشباع والتكيف وبالتالي إلي عدم تقدم وتطور المستوي البدني والذي يترتب عليه المستوي المهارى, ويأمل الباحث من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية المساهمة بدور فعال في برامج الإعداد البدني والمهارى للاعبي القوس و السهم .

و بذلك اقترح الباحث عنوان للدراسة وهو برنامج تدريبي باستخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية وتأثيره علي المدى الحركي ومستوي الأداء للاعبي القوس والسهم .

هدف البحث **: The Aim of Research**

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير البرنامج المقترح وذلك من خلال :

* الفرق بين متوسطات القياسات الأربعة في المدي الحركي للكتفين في اتجاه البسط .
* الفرق بين متوسطات القياسات الأربعة في المدي الحركي للكتفين في اتجاه القبض .
* الفرق بين متوسطات القياسات الأربعة في قوة الشد .
* الفرق بين متوسطات القياسات الأربعة في مستوي الأداء .

فروض البحث **:Hypotheses of Research**

في ضوء أهداف البحث يضع الباحث الفروض التالية:

* توجد فروق بين متوسطات القياسات الأربعة في المدي الحركي للكتفين في اتجاه البسط .
* توجد فروق بين متوسطات القياسات الأربعة في المدي الحركي للكتفين في اتجاه القبض .
* توجد فروق بين متوسطات القياسات الأربعة في قوة الشد .
* توجد فروق بين متوسطات القياسات الأربعة في مستوي الأداء .

إجراءاتالبحث **:** **Research procedures**

منهج البحث:**Research Method**

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة التجريبية مع قياس قبلي وقياس بينى وقياس بعدي وقياس تتبعى .

مجتمعالبحث **:Research community**

 يشمل مجتمع البحث لاعبي الرماية بالقوس والسهم بنادى الرماية للقوات المسلحة والذين تتراوح أعمارهم من (19 :20) سنة والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للقوس والسهم للعام (2015/ 2016م ).

عينةالبحث **:Research Sample**

 قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية ، من لاعبي الرماية بالقوس والسهم والمقيدين بالاتحاد المصري للقوس والسهم حيث بلغ حجم العينة الأساسية (8) لاعب وعدد (5) لاعبين تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية وذلك من خارج العينة الأساسية ، حيث بلغ حجم العينة الإجمالي (13) لاعب.

أدواتوسائلجمعالبيانات **: Tools and Mean of data collection**

استخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها .

وقام الباحث بتصنيف أدوات ووسائل جمع البيانات وفقاً لآليات العمل داخل البحث إلي ما يلي :

**استمارات تسجيل وتفريغ البيانات**

**قام الباحث بإعداد مجموعة من بطاقات التسجيل الخاصة بأفراد العينة البحث وذلك لتسجيل البيانات وهى :**

* استمارة تسجيل بيانات كل فرد من العينة .
* استمارة تسجيل قياسات اللاعبين البدنية والمهارية .
* استمارة تقييم مستوي الأداء المهارى قام الباحث بالاستعانة باستمارة تقيم الأداء المهارى والموضوعة من قبل الأتحاد المصرى للقوس والسهم .
* استمارة استطلاع رأى خبراء حول طرق التسهيلات العصبية.
* استمارة استطلاع رأى خبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي.
* استمارة استطلاع رأى خبراء لتحديد الاختبارات المستخدمة .

**الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث**

**Tools and devices used in research:**

**الأدوات في البحث:**

**Tools used in research**

- ملعب للتدريب.

- شريط قياس وعلامات لاصقة.

- مهمات لاعب الرماية ( قوس – أسهم – جسم هدف – وجه هدف ) .

- ساعة إيقاف وصفارة .

- مسطرة مدرجة .

- مرتب اسفنجية .

**الأجهزة المستخدمة في البحث: Devices used in research**

- ميزان لقياس الطول و الوزن.

- كاميرا فيديو للتصوير (SONY).

- جهاز true weight bow scaleبه مقياس مدرج .

-جهاز كمبيوتر .

- طابعة ليزر .

**الاختبارات والقياسات المستخدمة فى البحث:**

**Tests and measurements used in research**

* اختبار قوة الشد القصوى.
* اختبار قياس المدى الحركى للكتفين فى اتجاه ( البسط – القبض ) .
* اختبار مستوى الأداء المهارى للرامى **.**

المعالجات الإحصائية: **Used Statistical Coefficient**

قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

* المتوسط الحسابي. **Mean** **Arithmetic**
* الوسيط. **Median**
* الانحراف المعياري. **Deviation** **Standard**
* معامل الالتواء.**Skewness**
* تحليل التباين.
* حساب أقل فرق معنوي L.S.d.
* الفرق بين المتوسطين T.T.

الاستنتاجات والتوصيات : **conclusion** **and** **recommendation**

**الاستنتاجات : conclusion**

من خلال أهداف وفروض البحث ووفقا لعينته ومتغيرات الدراسة ولما أشارت إليه نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم وخصائصه التي تتناسب مع طبيعة الدراسة أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

* توجد فروق بين قيم متوسطات القياسات الأربعة لمتغيرات الدراسة ولصالح كلاً من متوسط القياس البيني والقياس البعدي والقياس التتبعي .
* توجد نسب تحسن بين متوسطات القياس القبلي ومتوسطات القياس البيني قد تراوحت ما بين 28.67% و7.81% .
* توجد نسب تحسن بين متوسطات القياس القبلي ومتوسطات القياس البعدي قد تراوحت ما بين 31.3% و1.64% .
* توجد نسب تحسن بين متوسطات القياس القبلي ومتوسطات القياس التتبعي قد تراوحت ما بين 35.11% و2.01% .
* توجد نسب تحسن بين متوسطات القياس البيني ومتوسطات القياس البعدي قد تراوحت ما بين 9.93% و6.34% .
* توجد نسب تحسن بين متوسطات القياس البيني ومتوسطات القياس التتبعي قد تراوحت ما بين 14.18% و12.18% .
* توجد نسب تحسن بين متوسطات القياس البعدي ومتوسطات القياس التتبعي قد تراوحت ما بين 7.06% و0.26% .

التوصيات : recommendation

بناء على ما تم من استنتاجات وما جاء بخصوص عرض النتائج ومن خلال تفسيرها يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية :

**التوصيات بالنسبة لمدربين القوس والسهم :**

* ضرورة اهتمام المدربين باستخدام طرق التسهيلات العصبية العضلية المختلفة وخاصة طريقة ( طريقة تكرار الانقباض – طريقة الانقباض المتبادل البطئ مع التثبيت – طريقة التثبيت الاسترخاء ) لتنمية المدي الحركي خلال فترة الاعداد الخاص .
* الاهتمام بإدراج تدريبات القوة أثناء تنمية عنصر المرونة .
* استخدام ازمنة الانقباض والتكرارات لتقنين الاحمال التدريبات الخاصة بالمرونة .
* استخدام فائض المرونة أثناء تطبيق برامج المرونة .

**التوصيات بالنسبة للباحثين :**

* اجراء دراسات مشابهه لمقارنة طرق التسهيلات العصبية العضلية المختلفة بالطرق التقليدية لتنمية المرونة .
* إجراء دراسات مشابهه بتطبيق الطرق المختلفة للتسهيلات العصبية العضلية علي عينات ومراحل سنية مختلفة .
* جراء دراسات مشابهه تستهدف تصميم تدريبات خاصة باستخدام طرق التسهيلات العصبية العضلية تحاكي طريقة الأداء والمسار الحركي .