



كلية التربية الرياضية

قسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات

والعروض الرياضية

الملخص باللغة العربية

تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية في ضوء نسب المساهمة على مستوى أداء
جملة حركية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز

دراسة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة

في التربية الرياضية

إعداد

أحمد محمد عبد المنعم محمد

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية بالكلية

الإشراف

دكتور

دكتور

تامر عماد درويش

محمد أحمد الشامي

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

أستاذ الميكانيكا ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم

بكلية التربية الرياضية

الحركة بكلية التربية الرياضية

جامعة بنها

دكتور

جامعة بنها

عيد شافعي حريز

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات

والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية

جامعة بنها

١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م

٠/١ المقدمة Introduction

١/١ مدخل البحث The entrance to the Research

يعد المجال الرياضي من أهم المجالات التي شهدت تطورات مذهلة في السنوات الأخيرة، ويظهر ذلك جلياً في تحطيم الأرقام القياسية في الرياضات الرقمية كألعاب القوى والسباحة وفي المهارات ذات المستوى الفني العالي في الرياضات التي تعتمد على الأداء الفني كالجمباز والسباحة التوقيعية والغطس، وقد بلغت هذه الرياضات من الصعوبة حداً يصعب معه تقبل العقل البشري لها، فقد وصلت درجة الصعوبة التي يقيم بها أداء اللاعب في رياضة الجمباز على سبيل المثال الى المستوى (H) أى المستوى الثامن من مستويات الصعوبة والتي تبدأ بالمستوى (A) وبالتأكيد لم يكن هذا ليحدث إلا كنتيجة للتطور الحادث في العلوم المتصلة بالرياضة. (٩٣)

كما أن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين مرتبط بدرجة كبيرة بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم؛ حيث يذكر محمد محمود مصلي (٢٠١٢م) نقلاً عن السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) أن القدرات التوافقية تعد أحد الدعائم الرئيسية للأداء المهاري التي تسهم في الوصول باللاعب الى أعلى مستوى رياضي ممكن وفقاً لإمكاناته الجسمية، فنجد أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية يستطيعون تسجيل درجة أعلى من أقرانهم في القدرات البدنية العامة، حيث ترتبط القدرات التوافقية ارتباطاً وثيقاً بكل من اللياقة البدنية والمهارة. (٣٦ :٣)

٢/١ مشكلة البحث Problem of the Research

يشير يوهانس ريه (١٩٨٨م) الى وجود ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الرياضية إذ أن تنمية وصقل المهارات الرياضية يشترط أن يملك الرياضي أساس معين من القدرات التوافقية، كما أن ارتفاع مستوى هذه القدرات يعتبر مؤشراً لارتفاع المستوى الفني للاعب، وبالتالي يتوقف مستوى الإنجاز في الأداء على مستوى ما يوجد لدى اللاعب من هذه القدرات، ومن ناحية أخرى يؤدي التنوع في الوسائل التدريبية المستخدمة في التدريب الرياضي على المهارات الرياضية الى تحسين مستوى القدرات التوافقية ويمكن وصف هذه العلاقة المتبادلة بأن القدرات التوافقية شرط ونتيجة لتنمية المهارات الرياضية في آن واحد. (٨ :٦٦)

كما يرى كل من بوسمان، بوسكمان، بابست Bussmann, Buschmann, Pabst (٢٠٠٢م) أن القدرات التوافقية ليست مكوناً واحداً وإنما تحتوي على العديد من المكونات مثل (القدرة على تحديد الوضع، القدرة على الربط الحركي) وغيرها من القدرات والتي تساعد على تحقيق الاقتصاد في الحركة والمساعدة في عمليات التعليم والتعلم ورفع مستوى الأداء البدني. (٦٩ :١٣، ١٤)

وبالإضافة الى ذلك يشير عبد الباسط جميل (٢٠٠١م) الى أن وجود قاعدة كافية من القدرات التوافقية على مستوى عالي من التطور شرط أساسي لتعلم المهارات وتطبيقها وفق ظروف خاصة بصورة فعالة. (٣٤: ٣٥)

بالإشارة الي كل ما سبق ومن خلال متابعة الباحث لبطولات الجمنار الفني المحلية وبرامج تدريب البراعم والناشئين في رياضة الجمنار بحكم العمل في مجال تدريب الجمنار وكذلك في مجال تدريب الناشئين فقد وجد الباحث أن معظم هذه البرامج تتشابه فيما بينها من حيث التركيز على تدريب عناصر بعينها مثل تدريبات المرونة والقوة مع إغفال تدريب باقي العناصر وخاصة تدريب القدرات التوافقية على الرغم من أهميتها بالنسبة لفئة الناشئين تحديداً وذلك وفقاً لما أشارت إليه المراجع والدراسات السابقة، وانعكاس ذلك على تقييم الأداء.

ولما كانت رياضة الجمنار تتميز باشمالها على عدد كبير من الحركات مختلفة الصعوبة والتي تتطلب أن يكون لدى اللاعب قدراً جيداً من التوافق العضلي العصبي، وبقدر امتلاك هذه الخاصية تتحدد درجة النواحي المهارية لدى اللاعبين وتنمايز مستوياتهم. (٣٥: ٩، ١٠)

وحيث أن القدرات التوافقية تعد أحد أهم العوامل المؤثرة في الأداء المهارى، وبالرجوع الى نظام تقييم اللاعبين خلال بطولات الجمنار المحلية، وبالنظر الى الخصومات التي توقع على اللاعبين كنتيجة للأخطاء التي تحدث خلال الأداء المهارى والتي تنعكس بالسلب على نتيجتهم النهائية، تبلورت مشكلة البحث في الرغبة في التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء المهارى، إذ يفترض الباحث أن العمل على تنمية هذه القدرات لدى لاعبي الجمنار سوف تحسن من قدراتهم لا سيما القدرات المهارية وبالتالي حدوث تغيير إيجابي في مستوى أداء اللاعبين للجملة الحركية موضوع البحث على جهاز الحركات الأرضية.

٣/١ أهمية البحث Importance of the Research

من خلال قراءات الباحث واهتمامه بدراسة القدرات التوافقية وتأثيرها على مستوى أداء اللاعبين، فإنه يمكن صياغة أهمية هذا البحث في النقاط التالية:-

١/٣/١ الأهمية النظرية Theoretical importance

تكمن الأهمية النظرية لهذا البحث في كونه: -

١/٣/١ إحدى المحاولات العلمية للتعرف على القدرات التوافقية في ضوء نسب مساهمتها في أداء جملة حركية محددة على جهاز الحركات الأرضية في الجمنار.

٢/٣/١ محاولة لإثراء الناحية المعرفية والعلمية لدى المهتمين بمجال التدريب الرياضي بشكل عام وتدريب الجمنار بشكل خاص من خلال تسليط الضوء على القدرات التوافقية كمكون هام يجب أن تحتوية البرامج التدريبية للاعبين.

٣/١/٣/١ قد تمثل هذه الدراسة خطوة نحو المزيد من الدراسات المماثلة على المراحل السنية المختلفة، وبذا يتم اتباع الاسلوب العلمي في الارتقاء بمستوى لاعبي الجمباز.

٢/٣/١ الأهمية التطبيقية Empirical importance

١/٢/٣/١ توجيه نظر المدربين الى أهمية تدريبات القدرات التوافقية وما قد تثمر عنه في تحسين مستوى الأداء الحركي.

٤/١ هدف البحث Objective of the Research

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية المساهمة في أداء جملة الحركات الأرضية للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة على مستوى الأداء وذلك من خلال: -
١/٤/١ التعرف على نسب مساهمة القدرات التوافقية في مستوى أداء جملة الحركات الأرضية قيد البحث.

٢/٤/١ تصميم وتنفيذ برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية في ضوء نسب مساهمتها في أداء جملة الحركات الأرضية قيد البحث.

٥/١ فروض البحث Research Hypotheses

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلي: -
١/٥/١ تختلف نسب مساهمة القدرات التوافقية في مستوى أداء جملة الحركات الأرضية قيد البحث.

٢/٥/١ وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في القدرات التوافقية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣/٥/١ وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية ولصالح القياس البعدي.

٤/٥/١ وجود نسب تحسن بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في مستوى القدرات التوافقية ومستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٠/٣ إجراءات البحث Research procedures

١/٣ منهج البحث Research Method

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الطريقة المسحية) وذلك للتوصل إلى القدرات التوافقية المساهمة في أداء الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث.

كما استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لمناسبته وطبيعة البحث واعتمد الباحث أسلوب القياس (القبلي - البيني - البعدي) للتعرف على تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية في ضوء نسب المساهمة على مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث Research Society and Sample

قام الباحث باختيار عينة البحث المسحية بالطريقة العمدية العشوائية من بين لاعبي مرحلة تحت (١٢) سنة والمقيدين بالاتحاد المصري للجماز للموسم الرياضى ٢٠١٧ / ٢٠١٨م، والممثلين لأندية (كلية التربية الرياضية بأبو قير - مدينة نصر الرياضي) حيث بلغ حجم العينة (١٥) لاعب، وذلك لإجراء القياسات الخاصة بالقدرات التوافقية وجملة الحركات الأرضية واللازمة للتوصل الى نسب مساهمة القدرات التوافقية في الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث.

كما قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي مرحلة تحت (١٢) سنة بنادي الاتحاد السوداني والمشاركين في بطولة الجمهورية للجماز الفني للرجال موسم ٢٠١٧ / ٢٠١٨م، حيث بلغ حجم العينة الأساسية (٧) لاعبين، فيما بلغ حجم العينة المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية (٥) لاعبين، ويوضح جدول (٢) توصيف مجموعات البحث.

٣/٣ وسائل جمع البيانات Data gathering tools

اعتمد الباحث في جمع البيانات المتعلقة بالبحث على وسائل وأدوات متنوعة تم تصنيفها كما يلي:-

١/٣/٣ وسائل جمع البيانات

١/١/٣/٣ المسح المرجعي

٢/١/٣/٣ استبيان خاص بتحديد القدرات التوافقية قيد البحث

٣/١/٣/٣ استبيان خاص بتحديد نسب العمل بالقدرات التوافقية في البرنامج التدريبي قيد البحث.

٤/١/٣/٣ استمارات تسجيل بيانات

٢/٣/٣ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

١/٢/٣/٣ الأدوات المستخدمة

١/١/٢/٣/٣ رستاميتز لقياس الطول والوزن.

٢/١/٢/٣/٣ شريط قياس لتحديد المسافات.

٣/١/٢/٣/٣ شريط لاصق.

٤/١/٢/٣/٣ كربونات الماغنسيوم المجففة (مانيزيا).

٥/١/٢/٣/٣ ساعة إيقاف.

٢/٢/٣/٣ الأجهزة المستخدمة

١/٢/٢/٣/٣ جهاز الحركات الأرضية.

٢/٢/٢/٣/٣ جهاز مسار الشقلبات Tumbling track

3/2/2/3/3 جهاز الترامبولين الصغير Mini Trampoline

4/2/2/3/3 سلم القفز Vaulting Board

3/3/3 الاختبارات المستخدمة في البحث

1/3/3/3 اختبار القدرات التوافقية ويتضمن:

1/1/3/3/3 اختبار القدرة على تقدير الوضع.

2/1/3/3/3 اختبار القدرة على الربط الحركي.

3/1/3/3/3 اختبار القدرة على بذل الجهد المناسب.

4/1/3/3/3 اختبار باس المعدل لقياس التوازن الديناميكي.

5/1/3/3/3 اختبار القدرة الإيقاعية.

6/1/3/3/3 اختبار القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

2/3/3/3 اختبار مستوى الأداء المهاري:-

قام الباحث بتقييم مستوى الأداء المهاري بواسطة 4 محكمين قاموا بتدوين النتائج الخاصة بكل لاعب في استمارة معدة لذلك من تصميم الباحث.

4/3 المعالجات الإحصائية Statistical treatments

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً، واستعان بالأساليب

الإحصائية التالية:-

1/4/3 لحساب التجانس بين أفراد عينة البحث تم استخدام:-

Arithmetic mean المتوسط الحسابي 1/1/4/3

The Median الوسيط 2/1/4/3

Standard deviation الانحراف المعياري 3/1/4/3

skewness معامل الالتواء 4/1/4/3

2/4/3 اختبار مان - وتيني لعينتين مستقلتين The Mann-Whitney Test لحساب دلالة

الفروق في نتائج إختبارات القدرات التوافقية المستخدمة في البحث باستخدام صدق التمايز.

3/4/3 معامل ارتباط بيرسون Pearson correlation coefficient لحساب معامل

الثبات باستخدام أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه.

4/4/3 تحليل الانحدار البسيط Simple Linear Regression.

5/4/3 تحليل التباين One-way analysis of variance (ANOVA)

6/4/3 اختبار حساب أقل فرق معنوي Least Significant Difference Method (LSD)

100 x

7/4/3 نسبة التحسن متوسط القياس البعدي - متوسط القياس القبلي

القياس القبلي

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات: Conclusion and recommendation

١/٥ الاستنتاجات: conclusion

من خلال هدف البحث وفروضه، ووفقاً لعينة ومتغيرات الدراسة، ولما أشارت إليه النتائج التي توصل إليها الباحث؛ أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:-

١/١/٥ أهم القدرات التوافقية المساهمة في مستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث على جهاز الحركات الأرضية كانت:-

١/١/١/٥ القدرة على الحفاظ على التوازن بنسبة مساهمة ٩٥.٤%.

٢/١/١/٥ القدرة على تقدير الوضع بنسبة مساهمة ٩٣.٢%.

٣/١/١/٥ القدرة على بذل الجهد المناسب بنسبة مساهمة ٩٣.٢%.

٤/١/١/٥ القدرة الإيقاعية بنسبة مساهمة ٩٢%.

٥/١/١/٥ القدرة على الربط الحركي بنسبة مساهمة ٩١.٦%.

٦/١/١/٥ القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة بنسبة مساهمة ٨٨.٣%.

٢/١/٥ أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المطبق على أفراد عينة البحث الأساسية أثر إيجابي

على مستوى القدرات التوافقية قيد البحث مما أدى بالتبعية الى تحسن في مستوى أداء جملة الحركات الأرضية قيد البحث.

٣/١/٥ وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس (القبلي - البيني - البعدي) في القدرات

التوافقية المساهمة في مستوى أداء جملة الحركات الأرضية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٤/١/٥ وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس (القبلي - البيني - البعدي) في مستوى أداء

الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية ولصالح القياس البعدي.

٥/١/٥ وجود نسب تحسن بين متوسطات القياس (القبلي - البعدي) في مستوى القدرات التوافقية

ومستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٢/٥ التوصيات Recommendations

بناءً على ما تم التوصل إليه من استنتاجات يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية:-

١/٢/٥ إعادة النظر في البرامج التدريبية الخاصة بالناشئين مع ضرورة أن يتسم محتواها بالشمول

والتكامل والتوازن لما لذلك من انعكاس إيجابي على مستوياتهم في المراحل المتقدمة.

٢/٢/٥ دمج تدريبات القدرات التوافقية مع التدريبات البدنية والمهارية في برامج تدريب الناشئين.

٣/٢/٥ إجراء أبحاث مشابهة في فروع الجمباز المختلفة.

٤/٢/٥ إجراء أبحاث مشابهة على مراحل سنوية مختلفة، وفي رياضات مختلفة.