

كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الجمباز
والتمرينات والعروض الرياضية

تأثير استخدام تدريبات التحكم الوضعى على تطوير
التوازن وبعض المتغيرات النفسية و مستوى أداء
الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن لناشئات
الجمباز

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إعداد الباحث

عبدالحميد فتحى عبدالحميد متولى

معيد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز
والتمرينات والعروض الرياضية

إشراف

دكتور

تامر عمادالدين درويش

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى
علوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

دكتور

محمد عبدالكريم نبهان

أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

دكتور

عيد شافعى عيد

مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز

والتمرينات والعروض الرياضية

بكلية التربية الرياضية للبنين

جامعة بنها

١٤٣٩هـ - ٢٠١٨م

١/. مقدمة ومشكلة البحث

١/١ مدخل الدراسة

لقد اصبح التقدم العلمى فى كافة المجالات سمة هذا العصر , الامر الذى دفع العديد من الدول إلى اخضاع كافة الامكانات للبحث العلمى والتجريب والقياس حتى تتمكن من مسايرة التقدم العلمى الكبير والذى تطرق إلى مختلف مجالات الحياه , وتعتبر الأنشطة الرياضية من أهم هذه المجالات لانها تسهم فى تقدم المجتمعات وتطويرها إذا ما احسن اعداد ممارسيها , لذا ظهر التنافس الشديد بين الدول لتحقيق الأنتصارات فى المسابقات العالمية والدولية والقارية مما أدى هذا التنافس إلى البحث عن إكتشاف النظريات العلمية الحديثة فى مجال التدريب الرياضى للإرتقاء بمستوى الأداء الفنى لممارسى الأنشطة الرياضية المختلفة تمثل الرياضة أحد مؤشرات التقدم الحضاري ، الذى يسهم فى أرتفاع مستوى الرياضات التنافسية ، ومن ثم أصبحت الرياضة علماً يعتمد على التطور الهائل والسريع للعديد من العلوم الاجتماعية والإنسانية والطبيعية ، ويعتمد

تحقيق المستويات العليا في مختلف الأنشطة الرياضية على استخدام الأساليب العلمية في مختلف جوانب هذه الأنشطة الرياضية وخاصةً في عملية التخطيط والإعداد للتدريب بغرض تحقيق المستويات الرياضية العليا، ومجال التدريب الرياضي من المجالات التي تشهد تطوراً مذهلاً ويظهر ذلك من خلال تحقيق الرياضة لمستويات تتطور بسرعة كبيرة دون حدود ، ولقد أدى تنافس الدول على تحقيق الأرقام القياسية والمستويات العالمية التي وصلت إلى حد الإعجاز في استخدام أحدث الأساليب العلمية في بناء إستراتيجية تخطيط التدريب الرياضي وطرق تنفيذه لتحقيق الأهداف المستقبلية . (٨ : ٣٠)

ولقد شهدت الفترة الأخيرة تطوراً كبيراً في مجال الإعداد البدني للرياضيين ، ونتيجة لذلك التطور إتجهت الدول المتقدمة رياضياً إلى الإهتمام بالإعداد البدني ووضعه على قمة جوانب الإعداد الأخرى ، إيماناً منها بأهمية الإعداد البدني ، مما دفع تلك الدول لتخصيص نسبة عالية من ميزانيتها للبحث العلمي في شتى المجالات بشكل عام والمجال الرياضي بشكل خاص ، إيماناً بأن الرياضة ظاهرة حضارية تعكس مدى التقدم والرقى الذي وصلت إليه هذه الدول . (١٦ : ٧) .

ويعد التدريب الرياضي أحد أهم الركائز العلمية التي تخضع في جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعیه الانسانيه حيث أن الهدف الاساسى منه هو محاوله الوصول بالفرد للاعلى مستوى ممكن من الاداء فى نوع النشاط الرياضى الممارس ، ولتحقيق هذا الهدف يتطلب تطوير وتنمية مختلف قدرات ومهارات وصفات الفرد الرياضى كما انه يسعى الى تنميته وتطوير العديد من العناصر البدنيه والمهارات الحركيه الرياضيه والقدرات الخططيه للفرد . (٤٦ : ١٥) .

تشير كل من "اجلال ابراهيم ، نادين درويش" (١٩٩٤م) ان العضلات العامله لتدريبات قوة منطقه المركز او منتصف الجسم التى تشمل على عضلات البطن والظهر والجانبين وهى المركز البدنى والعضلى الرئيسى لتوزيع الحركه فى جسم الانسان. (٣ : ٦٤)

ويشير مفتي حماد (٢٠١٠م)إلى أن التدريب الحديث أصبح عملية تربوية مخططة ومبنية علي أسس علمية سليمة تعمل علي وصول الناشئين إلي التكامل في الأداء الرياضي مما يحقق هدف الفوز في المباريات ، ويتطلب تحقيق هذا الهدف قيام المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات الناشئين البدنية والفنية والذهنية والخلقية والنفسية في إطار موحد للوصول بهم إلي أعلى مستوي من الأداء الرياضي خاصة أثناء المباريات تمشياً مع التطور العلمي المعاصر .

(مفتي إبراهيم حماد : " المرجع الشامل في التدريب الرياضي - التطبيقات العملية " ، دار الكتاب

الحديث ، القاهرة ، ٥٥ : ١٥)

ويتفق معظم خبراء التدريب الرياضي على أن الصفات البدنية إحدى العوامل الهامة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات ، وأن تنمية وترقية هذه الصفات الهامة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي،وبذلك تكون الصفات البدنية بمثابة العمود الفقري والقاعدة العريضة لأداء المتطلبات البدنية والمهارية والخطية للنجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة.

(محمد أحمد عبده خليل : " (٥٠ : ٨٥)

ويشير كاس لينين (٢٠٠٧م) إلي أن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة التي تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة والتي تساعده علي النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة لأنها تشكل حجر الأساس للوصول إلي المستويات الرياضية العالية ، لذلك يجب العمل علي تنميتها وتطويرها لأقصى مدى لما لها من دور فعال في رفع ونجاح مستوي الأداء المهارى للفرد ، فإذا افترق الفرد لهذه المتغيرات لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه . (٦٥ : ٥٥،٥٦)

ويشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن الاداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطا وثيقا ، اذ يعتمد اتقان الاداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية وحركية بل وكثيرا ما يقاس هذا الاداء المهارى بمدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية . (٢٨ : ٤٢)

كما أنه بدأ يسود مجال البحث فى علم النفس والصحة النفسية تيار جديد ينتمى إلى علم النفس الإيجابي سرعان ما إحتل مكان الصدارة بين البحوث حيث بدأ العلماء يتطرقون إلى مواضيع لم تكن متطرقه من قبل مثل السعادة والأمل والتفاؤل وجودة الحياة والثقة والتوافق مما أحدث نقلة نوعية فى مجال الإهتمام البحثى ، فلم يعد البحث قاصراً على مجرد تناول موضوعات تتعلق بعلم النفس المرضى كالقلق والخوف والإكتئاب والعدوان والإنحراف ،،،، إلخ و محاولة إصلاح الخلل فى الشخصية بل يجب أن يتعداه إلى مجال أوسع حيث السعى نحو إبراز الجوانب الإيجابية ومكامن القوة فى الشخصية.

(٣٩ : ٤٧)

ويشير أحمد الهادي يوسف (٢٠١٠م) أن الجباز هو احد الانشطة الرياضية الفردية التنافسية التي تتميز عن باقي الانشطة الرياضية الأخرى , ويظهر ذلك في التصميم الهندسي لأجهزة الجباز المختلفة والمتباينة , والتي تؤدي عليها جمل حركية ذات محددات معينة أقرها القانون الدولي لتحكيم حركات الجباز في المنافسات الدولية والاولمبية والعالمية بمفاهيم ذات صلة بمعانى (الصعوبة - الربط - الأداء) وكذا محسنات الأداء متمثلة في الشجاعة ، والابتكار ، والإبداع .

تتطور الحركات في منافسات جباز الرجال على اجهزة حصان الحلق ، والحلق ، وطاولة القفز ، والعقلة ، والمتوازي ، والحركات الارضية .

وتتطور أيضا في جباز السيدات تطورا ملبوسا على أجهزة حصان القفز ، والمتوازي مختلف الإرتفاع ، وعارضة التوازن ، ثم الحركات الأرضية .

وتظهر على هذه الأجهزة العديد من الحركات بالغة الصعوبة والتعقيد عند أدائها ، طبقاً لإختلاف طبيعة الاداء على كل جهاز والمتطلبات البدنية العامة والخاصة به ، والتي يمكن تحقيقها من خلال هذه الأجهزة .

وتمرين الجباز عبارة عن مجموعة من الحركات ذات اشكال مختلفة وبدايات ونهايات متنوعه تبعا لصعوبة كل حركة في نطاق المجموعة والتركيب الفنى الأساسى لها ، ولكن الغرض منها واحد ، وفى حدود ماتسمح به القواعد والتصميمات التي تصدرها اللجنة الفنية العليا التابعة للإتحاد الدولي للجباز ، وهذه القواعد والتصميمات تحدد شكل الحركة وطريقة أدائها ودرجة صعوبتها وارتباط وتنسيق الحركات بعضها البعض .

كما يشير أحمد الهادى يوسف (٢٠١٠ م) أن هناك بعض الدراسات الحديثة للياقة البدنية ، تشير إلى أن أنشطة رياضة الجمباز ، يجب أن تكون النشاط الأساسى فى تنمية وتطوير اللياقة البدنية ، لشمولها على تمارينات للمجموعات العضلية خاصة للذراعين والكتفين ، والصدر والبطن ، والتي غالبا ماتكون مهمة عند ممارسة رياضات أخرى .

والجمباز له أهمية خاصة كرياضة ، فهو يعتمد على التوافق والمهارة ، وبعض الأفراد الذين تؤهلهم قدراتهم أحجامهم لرياضات الأحتكاك - يمكن أن يجدو فى رياضة الجمباز مايعوضهم عن هذه المنافسة ، وذلك من الإثارات الناتجة فى هذا النشاط البدنى المهارى الفائق .

وإضافة لما سبق فإن الجمباز ينمى كثيرا من الصفات العقلية ، كاليقظة ، والجرأة ، والدقة كما أن كثير من مهارات وحركات الجمباز تستدعى التفكير السريع وحسن التصرف ، والجمباز كرياضة فردية يساعد الطفل فى التغلب على مخاوفه عند تعلم مهارات جديدة ، وبتكرار هذه الحركات يتعود على اتخاذ قرار واضح ومحدد لإتمام الحركات بنجاح ، وكثير من السمات الشخصية كالثقة بالنفس وضبط النفس والمثابرة ، تنمو عند ممارسة أنشطة الجمباز ، كما أنها تعطى فرصا عديدة غير محدودة لإثارة قدرة الطفل على الأبتكار ، والمتعة والسرور عند أداء مجموعة من الحركات المختلفة ورياضة الجمباز لها تأثير فعال فى كفاءة وحيوية أجهزة الجسم ، ونتيجة لممارستها تحدث تغيرات وظيفية وتكوينية فى أعضاء الجسم وأجهزته ، خاصة الجهازين الحركى والعصبى ، والمقصود بهذا التغيير والتحسين فى أجهزة الجسم ، هو التكيف البيولوجى الذى يحدث نتيجة ممارسة الجمباز ، وهو بهذه الصورة يشكل عملية متكاملة لتنمية الفرد بدنيا وعقليا وأجتماعيا وإنفعاليا ، وإلى جانب

إسهام رياضة الجمباز فى تحقيق الريبة البدنية ، فإن هناك أغراضا أخرى كثيرة تعمل رياضة الجمباز على تحقيقها ، ولها اتصال مباشر بتغطية جميع احتياجات الأطفال البدنية والعقلية والصحية والنفسية ، وذلك من خلال الأجهزة المتعددة المختلفة فى طبيعة العمل عليها ، كما أنها تسهم فى التدريب على حسن استخدام وقت الفراغ ، وأكتساب السمات الخلقية ، والعادات الصحية السليمة .

(٤ : ٢٧٥)

ولما كانت رياضة الجمباز فردية فإن اللاعب او اللاعبة هو وحده الذى يستطيع أن يقوم بنفسه بالتغلب على مخاوفه عند تعلم حركة جديدة ومن خلال تكراره لأداء تلك الحركات فإنه يكتسب عادات سلوكية تمكنه من اتخاذ القرارات الحاسمة التى لابد أن تكون صحيحة حتى يؤدي الحركة بنجاح فمثل هذا السلوك لابد أن يؤدي إلى إيجاد الثقة بالنفس والمثابرة والنظام كنتيجة حتمية للقيام بأنواع النشاط الخاص بالجمباز .

وتتيح رياضة الجمباز فرصة لا حد لها فى خلق القدرة على الابتكار وفى تحقيق الرضا والسعادة عند النجاح فى أداء التكوينات وتنفيذ الحركات الممكنة ولها الأمر الذى يؤدي إلى تنمية القدرة على تجسيد التناسق والأستمرار والتوافق والأتزان والتوقيت السليم عند اللاعبين وينمى ذلك أيضا إدراك مدى الحاجة إلى القوة والجلد من أجل إتمام بعض الحركات المبتكرة فى الجمباز ، كما أن البهجة التى تضى على اللاعبين نتيجة لتعلمهم حركة جديدة .

(٢٥ : ٢٦)

ونرى أن المفهوم العام لتعليم وتدريب الجمباز والذي تم إعداده وتطبيقه بصالات الجمباز في البلاد المتقدمة في هذا المجال وهو مانصبو ونسعى إليه ، ألا وهو الأبتعاد عن الشكل التقليدي المتبع في التدريب ، حيث نرى أن أسلوب العمل في مرحلة جمباز الألعاب يعمل على إيجاد ممارسة آمنة ومشوقة وجذابة في النشاط لأطفال تتراوح أعمارهم بين السادسة والسابعة ، أما ، الصبية لأقل من عشر سنوات ، حيث يكون أحتكاكهم ضئيلاً بالأجهزة .

وعند إتاحة الفرصة لجميع الأطفال للوصول إلى أعلى مستوى ، لم يعد هناك مجال للتمييز بين عامة الأطفال والصفوة منهم ، فمن الممكن لأي فرد التقدم والوصول إلى أعلى المستويات طبقاً لما تهيئه له إمكانياته وقدراته الفردية وخصائصه المؤهلة للنجاح .

(٤ : ٢٧٤ ، ٢٧٥)

٢/١ مشكلة البحث

أثبتت الشواهد العلمية والدراسات التي أجريت على اللياقة البدنية أن الجمباز هو المدخل الصحيح لتحقيق اللياقة البدنية ، ومن ثم أن يكون أحد الأنشطة الرياضية التي تستخدم في التدريب على اللياقة البدنية وتشمل الحركات في رياضة الجمباز أساساً على عمل العضلات الكبيرة بالجسم _عضلات الذراعين ، الصدر ، البطن ، الرجلين ، والظهر إلخ

بالإضافة إلى أنه يضيف تحسينات عامة على القوام ويعمل الجمباز وأيضاً على تنمية الخصائص النفسية والعقلية واليقظة والجرأة ، ولما كانت رياضة الجمباز فردية فإن اللاعب أو اللاعبة هو وحده الذي يستطيع أن يقوم بنفسه بالتغلب على مخاوفه عند تعلم حركة جديدة ومن خلال تكراره لأداء تلك الحركات فإنه يكتسب عادات سلوكية تمكنه من اتخاذ القرارات الحاسمة التي لا بد أن تكون

صحيحة حتى يؤدي الحركة بنجاح فمثل هذا السلوك لابد أن يؤدي إلى إيجاد الثقة بالنفس والمثابرة والنظام كنتيجة حتمية للقيام بأنواع النشاط الخاص بالجمباز .

وتتيح رياضة الجمباز فرصة لا حد لها في خلق القدرة على الابتكار وفي تحقيق الرضا والسعادة عند الناجح في أداء التكوينات وتنفيذ الحركات الممكنة ولها الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة على تجسيد التناسق والأستمرار والتوافق والأتزان والتوقيت السليم عند اللاعبين وينمى ذلك أيضا إدراك مدى الحاجة إلى القوة والجلد من أجل إتمام بعض الحركات المبتكرة في الجمباز , كما أن البهجة التي تضى على اللاعبين نتيجة لتعلمهم حركة جديدة .

(٢٥ : ١٦)

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية في مجال رياضة الجمباز ومتابعته للعديد من البطولات التي ينظمها الإتحاد المصرى للجمباز مثل بطولات المناطق - الجمهورية ، لمرحلة تحت ٧ , ٨ , ٩ سنوات إتضح أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من ناشئ هذه المرحلة أثناء أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن أثناء التدريب وفي البطولات المختلفة ، حيث تتمثل في عدم القدرة على ضبط حركة الجسم أثناء أداء الجملة الحركية على الجهاز وخاصة عند أداء المهارات المركبة أو عند الهبوط من على الجهاز بعد إنتهاء الجملة الحركية .

ويرجع الباحث هذه الصعوبات إلى ضعف تنمية عنصر التوازن لدى الناشئات وبملاحظة العديد من البرامج التدريبية التي يتم تنفيذها داخل الاندية إتضح قلة إحتوائها على تدريبات مقننة لتنمية عنصر التوازن بنوعية و العديد من التدريبات المختلفة .

١/٣/١ الأهمية المعرفية للبحث:

تتلخص الأهمية المعرفية للبحث في توجيه نظر المدربين نحو أسلوب تدريبي مستحدث لتطوير القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الجمباز بإستخدام تدريبات التحم الوضعى.

٢/٣/١ الأهمية التطبيقية للبحث:

تكمن الأهمية التطبيقية فى توفير واعطاء برنامج تدريبي باستخدام تدريبات التحكم الوضعى والتوازن ، والتدريبات البصرية ، والتدريبات التى تحاكي المسار الحركى لتطوير بعض القدرات البدنيه وتطوير اداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن .

٤/١ هدف البحث

١/٤/١ التعرف على تأثير استخدام تدريبات التحكم الوضعى على بعض القدرات البدنيه قيد البحث (القوة- القدرة-التوازن بنوعيه - المرونة) .

٢/٤/١ يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات التحكم الوضعى على مستوى الاداء

المهارى واللاتزان الانفعالى على جهاز عارضة التوازن فى الجملة الحركية

٣/٤/١ التعرف على الفروق بين متوسط القياسين (القبلى - والبعدى) للمجموعة التجريبية فى

التوازن وفاعلية أداء بعض الاداءات المهارية على جهاز عارضة التوازن لناشئ الجمباز تحت ٧ سنوات .

٥/١ فروض البحث

١/٥/١ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التوازن

وفاعلية اداء بعض الاداءات المهارية على جهاز عارضة التوازن لناشئ الجمباز تحت ٧ سنوات .

٢/٥/١ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى

التوازن وفاعلية اداء بعض الاداءات المهارية على جهاز عارضة التوازن لناشئ الجمباز تحت ٧ سنوات .

٣/٥/١ توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعدين لكل من المجموعتين)

التجريبية - الضابطة) فى التوازن وفاعلية اداء بعض الاداءات المهارية على جهاز

عارضة التوازن لناشئ الجمباز تحت ٧ سنوات

٦/١ مصطلحات البحث

التحكم الوضعى : (تعريف إجرائى) ويقصد به مدى القدرة الفرد على التحكم فى الاحتفاظ بتوازن الجسم فى الاوضاع المختلفة واستعادة الوضع فى حالة الانحراف عنه أثناء أداء الواجبات المهارية المختلفة سواء كان ذلك من الثبات او أثناء الحركة .

التوازن : (Balance)

التوازن الثابت : (Static Balance)

ويعنى القدرة على حفظ التوازن فى وضع معين ، أى إحتفاظ الفرد بتوازنه أثناء ثبات مركز الثقل (محمد عبدالغنى عثمان : التعلم الحركى والتدريب الرياضى ط٢ ، القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٤م . : ١١١)

***التوازن المتحرك : (Dynamic Balance)**

ويعنى القدرة على حفظ التوازن أثناء الحركة ، أى إحتفاظ الفرد بتوازنة أثناء تحريك مركز الثقل
الجمباز :

هو نشاط رياضى له مميزاته الخاصة التى تسهم فى بناء الفرد بدنيا واجتماعيا ونفسيا وعقليا ، فإختلاف مهارات الجمباز يعمل على اشتراك جميع عضلات الجسم تقريبا فى أداء هذه المهارات من عضلات كبيرة وعضلات صغيرة .

(يوهانس ريه : مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة "التوافق الحركى والتكنيك الرياضى .
المعهد العام الالمانى للتربية الرياضية ، ترجمة يورغن شلايف "ليبيزغ ألمانيا الديمقراطية ،
١٩٨٨م : ١٢)

***عارضة التوازن :**

تصنع من الخشب المصقول، وطولها ٥ أمتار وعرضها ١٠ سنتم وارتفاعها عن الأرض ١,٢٠م

*الحركات الإجبارية :

وهذه الحركات والتمرينات تحدد من جانب اللجنة الدولية التي تشرف على المسابقة، و يمكن أدائها بشكل فردي أو جماعي، بواسطة فريق، و توضع العلامات من علامة إلى عشر علامات، من قبل أربعة حكام .

* تعريف اجرائي

٠/٢ الإطار النظري والدراسات السابقة:

١/٢ الإطار النظري

٢/٢ الدراسات السابقة

٣/٢ التعليق على الدراسات السابقة