

ملخص البحث

فاعلية تطوير المرونة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز التمرينات الأرضية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها

تُعتبر رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية الهامة والحيوية والتي تحتاج إلى طرق وأساليب متطورة لتدريبها حتى يمكن التقدم بمستوى الأداء المهاري خاصة وأنها تعتبر من الرياضات الأساسية التي تسهم في تنمية الصفات البدنية والقدرات مهارية للاعبين لأي نشاط رياضي آخر .

وقد تعددت طرق تنمية المرونة بأشكال مختلفة و قد تم تقسيم المرونة إلى مرونة عامة و مرونة خاصة ، و قد اختلف الكثير من الباحثين لأنواع المرونة ما بين المرونة السالبة والمرونة الإيجابية و النشطة و قد ظهر حديثاً تمرينات لتنمية المرونة وهي التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية والتي أزداد انتشارها خلال أواخر الثمانينات و التسعينات و قد أنتى عليه الكثير من العلماء على مستوى العالم القائمين على التدريب الرياضي بمختلف أنواعه و هي طرق تعتمد على إستخدام انقباضات أيزومترية متتالية مع استرخاء العضلة ، و تساعد الانقباضات الإيزومترية على تثبيط نشاط الأعضاء الحسية الحركية بالعضلات المقاومة لعملية المط الحادث للعضلة مما يزيد المدى الحركي للعضلة عند أداء الحركة على المدى الكامل للمفصل ، و تحتاج هذه الطريقة إلى أن يتقنها الرياضي .

تعتبر الحركات الأرضية عنصراً هاماً في جمباز الأجهزة ، وذلك لتشابه مهاراته مع المهارات التي تؤدي على باقي الأجهزة الأخرى فهي تعد أساس لجميع الحركات على الأجهزة المختلفة ويؤكد ذلك المهتمون بشئون الجمباز في العالم على أن هذا الجهاز يعتبر أساس الجمباز أمعانا وتأكيداً منهم على دى أهميته بالنسبة لتنشئة اللاعب كما انها تعتبر من أسهل الأجهزة للوصول الى مستوى عالي في وقت قصير بخلاف الاجهزة التي تحتاج الى مجهود كبير في وقت اطول للوصول الى البطولة مساحته الكلية ٤م٤×٤م٤ ومساحة الأداء ١٢م٢×١٢م٢ و ٢م مساحة امان .

مشكلة البحث

يذكر محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١١م) أن رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية الهامة والحيوية والتي تحتاج إلى طرق وأساليب متطورة لتدريبها حتى يمكن التقدم بمستوى الأداء المهاري خاصةً وأنها تعتبر من الرياضات الأساسية التي تسهم في تنمية الصفات البدنية والقدرات المهارية للاعبين لأي نشاط رياضي آخر.

ومن خلال عمل الباحث كمعيد بكلية التربية الرياضية جامعة بنها بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي ومن خلال متابعته ومساعدته في تدريس مقرر الجمباز فقد لاحظ ان هناك قصور في الناحية البدنية لطلاب الكلية بوجهه عام وطلاب الفرقة الثانية بوجه خاص، مما يؤثر بالسلب على تعلم واداء بعض مهارات الجمباز بالنسبة لطلاب الكلية ونتيجة لضعف القدرات البدنية لديهم , ولما تحتاجه هذه المهارات من توافق جيد وتسلسل حركي متقن في الأداء مما يتطلب في عملية تعليمها بذل جهد كبير من جانب المعلم والطالب ، وهذا ما دفع الباحث لإختيار تدريبات المرونة التي تعمل على رفع مستوى الاداء المهارى عن طريق زيادة المدى الحركى للمفاصل وتوظيفها داخل المهارات الحركية الخاصة بحيث تحاكي المسار الحركى للمهارة الخاصة بطلاب الكلية .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية تطوير المرونة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء الجملة الحركية على جهاز التمرينات الأرضية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها .
أ- تأثير تدريبات المرونة على بعض القدرات البدنيه قيد البحث (القوة- التوازن- الرشاقة) .
ب-تأثير تدريبات المرونة على مستوى اداء الجملة الحركية قيد البحث.

فروض البحث :

١- توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات القياسات القبليه وكلاً من متوسطات درجات القياسات البينية ومتوسطات درجات القياسات البعدية لصالح متوسطات درجات القياسات البعدية فى القدرات البدنية الخاصة لأفراد للعينة قيد البحث.
٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلى وكلاً من ومتوسط درجات القياس البينى ومتوسط درجات القياس البعدى فى مستوى الاداء المهارى قيد البحث.

إجراءات البحث منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج شبهه التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث وذلك باستخدام القياس القبلي والبيني والبعدي للمجموعة الواحدة .

مجتمع وعينة البحث المجتمع:

يشتمل على طلاب الفرقة الثانية (بنين) والمقيدين بكلية التربية الرياضية جامعة بنها الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ .

العينة:

قام الباحث بإختيار عدد (٦٥) طالب من طلاب الفرقة الثانية (بنين) بكلية التربية الرياضية جامعة بنها وتم إختيار عينه البحث بالطريقة العمدية بحيث تتكون عينة البحث الأساسية من (٥٠) طالب وتم سحب (١٥) طالب لإجراء دراسته الإستطلاعية عليهم .

وسائل جمع البيانات:

- تحليل الدراسات والمراجع العلمية.
- مجموعة الأدوات والأجهزة المختلفة.
- مجموعة الإختبارات لقياس القدرات البدنية.
- مجموعة الإختبارات لقياس الأداء المهارى.

خطوات البحث

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على عينة البحث والبالغ عددها (٥٠) طالب وذلك داخل كلية التربية الرياضية جامعة بنها فى يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٢/١٠/٣م الى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/٤م .

تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح بإستخدام تدريبات المرونة ومدته (٨) أسابيع ويشمل على (٣٢) وحدة تدريبية فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/١٠/٩م وحتى يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/١٢/4م .

القياسات البينية :

قام الباحث بإجراء القياسات البينية لعينة الدراسة الأساسية في المتغيرات المستخدمة قيد البحث وبنفس شروط القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية من يوم الاربع ٩ / ١١ / ٢٠٢٢م الى يوم الخميس ١٠ / ١١ / ٢٠٢٢م .

القياس البعدى :

قام الباحث باجراء القياسات البعدية لعينة البحث والبالغ عددها (٥٠) طالب في المتغيرات المستخدمة قيد البحث وبنفس شروط القياسات السابقة خلال الفترة من يوم الثالث الموافق ٦ / ١٢ / ٢٠٢٢م الى يوم الأربع ٧ / ١٢ / ٢٠٢٢م .

الأسلوب الإحصائى المستخدم :

إستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية

(الوسط الحسابى - الوسيط - الإنحراف المعياري - معامل الإلتواء - إختبار (ف) -معامل التفلطح - حساب أقل فرق معنوى L.S.D) .

كما إستخدم الباحث برنامج SPSS لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

الإستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ، عينة البحث، والمنهج المستخدم وتحليل البيانات إحصائياً، واستناداً إلى ما اظهرته نتائج البحث ومناقشتها ، توصل الباحث إلى الإستنتاجات الآتية:

١- تدريبات المرونة لها تأثير إيجابى على جميع المتغيرات البدنية قيد البحث والمتمثلة فى (قوة عضلات الرجلين - القدرة العضلية للذراعين - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات البطن - التوازن - الرشاقة).

٢- تدريبات المرونة لها تأثير إيجابى علي المتغير المهارى قيد البحث والمتمثل فى (مستوى أداء الجملة الحركية).

التوصيات :

إستناداً إلى ما توصل إليه الباحث من نتائج فى ضوء أهداف البحث وفروضه يوصى

الباحث بما يلى :

اولا للمدربين :

١- تطبيق البرنامج المقترح بإستخدام تدريبات المرونة وتقسيم تدريبات المرونة بنفس الشدات والتكرارات والراحات البينية التى تم إستخدامها بالبرنامج المقترح .

- ٢- إستخدام تدريبات المرونة بشكل يحاكي المسار الحركى والزمنى للمهارة .
- ٣- تدريبات المرونة لا تغنى عن التدريبات التقليدية بل تعتبر مدعمة لها.

ثانيا للباحثين:

- ١- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة لطبيعة البحث على مستوى الأداء المهارى فالجمباز .
 - ٢- إجراء دراسات على فئات وزنية ومراحل سنية مختلفة .
- أجراء دراسات على عينات أخرى تختلف فى السن والجنس والعدد والنشاط الرياضى الممارس