

كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات الجمناز
والتمرينات والتعبير الحركي

تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء في العروض الرياضية
لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

اعداد الباحث

أحمد رضا السيد محمد

معيد بقسم نظريات وتطبيقات الجمناز والتمرينات والتعبير الحركي
بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

اشراف

دكتور

نادر سيد أحمد

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمناز
والتمرينات والتعبير الحركي بكلية التربية
الرياضية جامعة بنها

دكتور

أحمد المغاوري مروان

أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية
الرياضية
جامعة بنها

دكتور

إبراهيم محمد الباقيري

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمناز والتمرينات
والتعبير الحركي بكلية التربية
الرياضية جامعة بنها

٢٠٢٢ هـ - ١٤٤٣ م

أولاً : مقدمة البحث :

شهدت الفترة الأخيرة تطوراً كبيراً في المجال الرياضي وكان ذلك نتيجة أثر الإستفادة من
البحث العلمي في مجالات كثيرة خاصةً مجال التدريب الرياضي ، ومن هذه النقطة أهتم

المدرّبين والمتخصّصين بتصميم ووضع البرامج الرياضية المختلفة بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن في كافة الجوانب المهارية والبدنية والخطّية . ولكي نسير على هذا التطور لأبد الكشف عن القدرات الكامنة والتي لم تتل قسط وافرة من التدريب والتي لم يستفاد منها في العملية التدريبية بهدف رفع مستوى الأداء وتمثّل هذه القدرات في القدرات التوافقية .

كما أكد الكثير من علماء التربية الرياضية على أهمية القدرات التوافقية كأحد الأساسيات لأداء المهارات الحركية المختلفة ، حيث تشكّل القدرات التوافقية عاملاً وقاسماً مشتركاً ومركباً من العناصر الأخرى ، كما تشارك في الوصول لأعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها إمكانيات الفرد الجسمانية ولا ترتبط القدرات التوافقية بالأداء الحركي فقط بل قد تتعداه بأداء المهارات المركبة والمتميزة بدرجة من الصعوبة والتعقيد في النواحي التكنيكية والتكتيكية.

وترتبط القدرات التوافقية ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية ، وإذا ماتم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام ، وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها ، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة إفتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط .

فالقدرات التوافقية تعتبر من أهم المتطلبات الخاصة بمهارات التدريب حيث تكمن أهميتها في تدريب العضلات بصورة صحيحة وتهيئتها للحفاظ على التوازن مع القدرة على تغيير وضع الجسم عند أداء المهارات المختلفة ، كما أنها تساعد على التحكم والتنسيق بين أجزاء الجسم عند أداء المهارات والعمل على أدائها بدقة وانسيابية ، كما أن القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن (الفورمة الرياضية) ، وتختلف عن بعضها البعض في إتجاهاتها الحركية ، ولا تظهر كقدرات منفردة وإنما ترتبط دائماً ببعضها كشرط من شروط الأداء المهاري والانجاز الرياضي ، وإذا تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب لانجاز المهارات الحركية المختلفة .

وإن القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري ، فتوافر هذه القدرات على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها ، وإن تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً هاماً عند إكتساب

المهارة الحركية ، كما إن هذه المهارات تعبر عن الأساس المركب للمستوى المهارى وتعمل على تطوير هذه القدرات ، والقدرات التوافقية تجمع بين التوقع وشروط الأداء الحركى والنفسى وتعد هى التمهييد للأداء الحركى بينما يكون الأداء الحركى هو التنفيذ الفعلى للحركة ، كما إنها تمثل التناسق بين الجهاز العصبى المركزى والعضلات أثناء مراحل الأداء المهارى.

وتذكر اميرة قطب غريب (٢٠١٧م) القدرات التوافقية التي تشكل مجموع التوافق الحركي المنشود إضافة إلى التكنيك الرياضي شرطة أساسية لضمان حقوق التفوق والانجاز في المجال الرياضي ، ويتعلق كل من التوافق الحركي والتكنيك الرياضي بعمليات استقبال ومعالجة المعلومات والتحكم الذاتي في التصرف والسلوك الحركي المرتبط بالأداء ، ولكي يكون تصرف الرياضي في تأدية حركاته محققا للغاية يجب أن تجري العمليات النفسية والحركية الضرورية بصورة منسقة ويتم هذا التنسيق علي أساس التفاعل الوظيفي القائم فيما بينها .

ويكتسب الطالب القدرات التوافقية من خلال التعلم الحركي ويتطلب تنمية التوافق الحركي تنشيط قدرات الإدراك الحس- حركي للتحكم الذاتي في تأدية الحركات ، كما أن القدرات التوافقية تسهم في تركيب الحركة الكلية التي تتكون من الحركات الجزئية بصورة متناسقة إذا ما تم علي مستوى التوافق الحركي العام المطلوب لانجاز المهارات الحركية وتطور مستوى الأداء المهاري ليس واجبا علي المبتدئين فقط بل هو أيضا واجبا علي المتقدمين لضمان الاستمرار في تحسين وتطوير الأداء وإتقانه وتثبيته .

وتعد العروض الرياضية من المجالات الهامة لمعظم الدول المتقدمة رياضيا لارتباطها بافتتاح وختام المناسبات والأعياد والبطولات والدورات الرياضية المحلية أو العالمية و الاولمبية فنجد ان العالم ينتظر الدولة المنظمة لبطولة أو لدورة أولمبية للوقوف على ما وصلت إليه تلك الدولة من تقدم وإزدهار في هذا المجال ولعل افتتاح الدورة الأولمبية ٢٠١٦ بالبرازيل اصدق دليل على تطور المجال الرياضي والعلوم المرتبطة به حيث عكس العرض الرياضي لافتتاح الدورة مدى التقدم والتكامل بين العلوم وتوظيفها في المجال الرياضي ، فالعروض الرياضية تعتبر انعكاسا حقيقيا لتطور الثقافة الرياضية لمختلف دول العالم المتحضر ومقياسا لصحة النظم السياسية والاجتماعية والاقتصادية للدولة .

ويؤكد ما سبق كل من **حازم جاد عيسى (٢٠٠٣م)** ، **عنايات محمد فرج وفاتن محمد البطل (٢٠٠٤م)** ، على أن العروض الرياضية تعتبر واجهه لقياس تقدم الشعوب بدنيا ورياضيا ولذلك تهتم الدول المتقدمة بها فالعروض الرياضية هي مرآة تعكس صورة المجتمع ولها تأثير قوى من الناحية القومية واطهارمدي التقدم الحضاري والثقاقة الرياضية ونموذج لصحة النظم الاجتماعية والسياسية في المجتمع ، كما أن لها أهمية ودور فعال في خلق المواطن الصالح ، والتربية الشاملة المتكاملة والارتقاء بالمستوى الصحى للفرد وتطوير العمل وزيادة الانتاج والوصول إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من استخدام التمرينات الجماعية .

وتشير **عطييات خطاب (١٩٩٧م)** إلى أن عروض التمرينات هي العروض التي تتكون مادتها من حركات وأوضاع وتمرينات مختلفة كالتمرينات الأساسية أو التمرينات الحديثة القنية ذات المستوى الراقى للأداء الحركي ويمكن أداء هذا النوع من العروض بدون ادوات أو مع استخدام الأدوات أو على الأجهزة الكبيرة ولا يقتصر الأمر على استخدام الأجهزة المعروفة بل كثير ما تستخدم بعض الأدوات المبتكرة الحديثة .

فالعروض الرياضية بما تحتويه من تمرينات حرة أو بأدوات بمصاحبة الايقاع لها دور كبير في تطوير الصفات البدنية و الارتقاء بمستوى الاداء الحركى والنفسي للمشاركين من خلال التدريب المنتظم والمستمر ، بهدف النمو الشامل المتزن وتحسين القوام .

وتمثل المهرجانات والعروض الرياضية أهمية بالغة في افتتاح البطولات والدورات الدولية والعالمية ، وظهر ذلك في الدورات الأولمبية السابقة مثل دورة (**لوس أنجلوس ٢٠٠٠م** - **أثينا ٢٠٠٤م** - **بكين ٢٠٠٨م**) والأمم الإفريقية ودورات البحر المتوسط بالإضافة إلى المهرجانات الشبابية ، حيث تمثل العروض الرياضية برهانا ساطعا ومقياسا حقيقيا لصحة النظم الاجتماعية والسياسية التي تعتنقها الدول.

ثانياً : مشكلة البحث :

تعتبر تمارين العروض إحدى مواد التربية الرياضية التي تهدف إلى تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والعديد من النواحي الثقافية فهي تعمل على تنمية الممارسة البدنية والرياضية بصورة متكاملة جسمياً وعقلياً وروحياً في إطار من قيم المجتمع وتقاليدِهِ ، حيث يؤدي الممارس حركات غاية الصعوبة تتميز بجمال الشكل بجانب تأدية الحركات بالأدوات اليدوية المختلفة التي تنظمها طبيعة كل أداة من حيث مهارات حركية معينة . وتمارين العروض هي عبارة عن مجموعة كبيرة من التمارين مرتبطة ومنسجمة وتتناسق في الأداء والتوقيت وهذا العمل الحركي ليس حركات تمثيلية ولكنها تمارين بنائية ذات حركات سهلة جماعية تتناسب مع السن والجنس والمستوى والمناسبة التي تقام من أجلها العروض . فهي تعبر عن مدى ما وصلت إليه جماعة من الإتقان والبراعة في الأداء والتحكم في الجسم والخفة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي العصبي . ولا شك في أن العامل الأساس الأول في إظهار التمارين الاستعراضية هو مصاحبة الموسيقى لها وكلاهما يعبر عن الآخر ويكمله.

وترى " جولياس كاشا Julius kasha (٢٠٠٥م) بان القدرات التوافقية تتأسس بصورة مباشرة على مستوى كلا من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية للاعب حيث يمكن تقسيم القدرات التوافقية إلى محورين رئيسيين ويتضمن المحور الأول القدرة على التنظيم الحركي وهو ينبثق من العمليات التنظيمية للأداء الحركي ويمكن أن نطلق على هذا المحور الأساس أو القاعدة الفسيولوجية أما المحور الثاني فيتضمن القدرات الحس حركية وهي تنبثق من النواحي الوظيفية والمورفولوجية والعمليات المعرفية ، ويمثل كلا المحورين أهمية قصوى في المجال الرياضي .

ويشير علماء التربية الرياضية حديثاً علي أهمية القدرات التوافقية كأحد الدعائم الرئيسية لأداء المهارات الرياضية حيث تشكل القدرات التوافقية عاملاً وقاسماً مشتركاً ومركباً من العناصر الأخرى كما تسهم في الوصول لأعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها إمكانات الفرد الجسمية ، فنرى أن المبتدئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية يتمتعون بمستوى أفضل عن غيرهم في القدرة البدنية العامة التي تعتمد عليها اللياقة البدنية واللياقة المهارية ولا ترتبط القدرات التوافقية بالأداء الحركي فقط بل قد تتعداه بأداء المهارات المركبة والمتميزة بدرجة من الصعوبة والتعقيد في النواحي الفنية والخطوية.

ويعرف القدرات التوافقية " محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرى معانى " (٢٠٠٣م) نقلا عن " هرتز Hertz ' بأنها القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه . كما يشير نقلا عن " ماثيوس Mathews " إلى أن كثيرا من الأداء الحركي يتطلب التوافق العضلي العصبي فراقص الباليه ولاعب الترامبولين ولاعب الجمباز والتمرينات كل هؤلاء تتوقف كفاءتهم في الأداء على مدى سايتملكونه من توافق عضلى عصبى

فابتالى من خلال عمل الباحث كعميد بكلية التربية الرياضية جامعة بنها بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والتعبير الحركى ومن خلال متابعته ومساعدته فى تدريس مقرر العروض الرياضية لاحظ الباحث وجود ضعف فى مستوى أداء الجمل الحركية فى العروض الرياضية وذلك نتيجة ضعف القدرات التوافقية وذلك بسبب أن أغلبية الطلاب لا يمارسون النشاط الرياضى قبل الالتحاق بالكلية أو إخفاق بعض المدربين فى تدريب القدرات التوافقية لمن أتاحت لهم الفرصة للتدريب قبل دخول الكلية ولذلك أختار الباحث هذه الدراسة للتعرف على أهم القدرات التوافقية المناسبة لتحسين مستوى الأداء داخل الجملة الحركية فى العروض الرياضية لدى طلاب الكلية وبملاحظة العديد من الدراسات وجد الباحث أنها تهتم بإكتساب وتنمية القدرات التوافقية التى تعمل على تطوير اكتساب واتقان المهارات الحركية مثل دراسات محمد عبد الستار (٢٠١٢م) و إيمان سامي (٢٠١٧م) و دلاور كريم عمر(٢٠١٤م) ومحمد محمود مصلحي(٢٠١٢م) أحمد محمد عبد المنعم (٢٠١٩م) وهناك دراسات اخرى تناولت العروض الرياضية وكيفية تنمية أداء الجمل الحركية مثل أحمد مصطفى أمام (٢٠١٠م) و فتحى احمد ابراهيم اسماعيل(٢٠٠٨م) وهذا ما دفع الباحث لتناول هذه المشكلة بالدراسة ، ويأمل الباحث من خلال ما سوف يتوصل إليه من نتائج هذا البحث المساهمة بدور فعال فى مجال العروض الرياضية والوصول إلى حلا مناسباً لهذه المشكلة ، لذا يقترح الباحث دراسة عنوانها " تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على مستوى الاداء فى العروض الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بنها".

ثالثاً : أهمية البحث:

تتلخص أهمية البحث فى :-

• الأهمية التطبيقية :

١- تصميم برنامج تدريبي قد يساعد في تنمية وتحسين القدرات التوافقية لطلاب كلية التربية الرياضية .

٢- يأمل الباحث أن تكون الدراسة إضافة في المجال التطبيقي .

٣- يأمل الباحث أن يقدم دليلاً يستعان به في المؤسسات التعليمية كالكليات التربية الرياضية.

• الأهمية العلمية :

تكمن أهمية الدراسة في كونها محاولة علمية من الباحث التي تخدم المجال الرياضي كتصميم برنامج مقترح خاص لإكساب وتنمية بعض القدرات التوافقية لطلاب التربية الرياضية في مقرر العروض الرياضية حيث ان الطلاب في هذه المرحلة يفتقدون الى نسبة كبيرة من القدرات التوافقية مما يودي الى وجود صعوبة في اداء الجمل الحركية المقررة عليهم.

رابعاً:هدف البحث :

التعرف على مستوى الأداء الحركي للعروض الرياضية من خلال تطبيق برنامج تدريبي لتحسين القدرات التوافقية .

خامساً: فروض البحث :

١- توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في بعض القدرات التوافقية عند افراد المجموعة التجريبية ولصالح متوسط القياس البعدي .

٢- توجد فروق غير دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض القدرات التوافقية .

٣- توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات التوافقية ولصالح متوسط المجموعة التجريبية .

٤- توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء العرض الرياضي ولصالح متوسط المجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لمناسبته طبيعة البحث وإعتمد الباحث أسلوب القياس (القبلي والبعدي) للتعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى الأداء فى العروض الرياضية قيد البحث .

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث :

طلاب الفرقة الثانية (بنين) بكلية التربية الرياضية جامعة بنها .

عينة البحث :

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية _العشوائية من طلاب الفرقة الثانية (بنين) بكلية التربية الرياضية جامعة بنها حيث تتكون عينة البحث من (٦٥) طالب تم تقسيمهم الى (٢٥) طالباً للمجموعة الضابطة و(٢٥) طالباً للمجموعة التجريبية و(١٥) طالباً للمجموعة الإستطلاعية وتم إجراء التجانس بينهم فى متغيرات (الطول - الوزن - السن - القدرات التوافقية).

وسائل جمع البيانات :

إستخدم الباحث وسائل متعددة ومتنوعة لجمع البيانات والمساعدة فى تنفيذ التجربة الأساسية للبحث بما يتناسب مع طبيعة البحث والبيانات المراد الحصول عليها .

الاستمارات :

قام الباحث بالإطلاع على عدد من المراجع والدراسات السابقة وذلك بهدف بناء الاستمارات التالية :-

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء :

١- استمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد أنسب القدرات التوافقية الخاصة بالعروض الرياضية والتي تتناسب مع العينة قيد البحث .

٢- استمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد أنسب الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية للعينة قيد البحث .

الدراسات الاستطلاعية :

الهدف الأساسي من إجراء الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في الدراسة وتطبيق بعض وحدات البرنامج وتمت هذه الدراسة كالآتي:-

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١٠/١٠م حتي يوم الإثنين الموافق ٢٠٢١/١٠/١١م وذلك بتطبيق الإختبارات على عينه إستطلاعية قوامها (١٥) طالباً من خارج عينة البحث الأساسية و ذلك بهدف :-

- التأكد من مدي صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق الاختبارات .
- التأكد من ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
- التأكد من صلاحية ومناسبة المكان لإجراء وتنفيذ الاختبارات .
- تعريف المساعدين كيفية إجراء وتنفيذ الاختبارات .
- لحساب المعاملات العلمية (الصدق) للاختبارات قيد البحث .

نتائج الدراسة الإستطلاعية الأولى :

- سهوله تطبيق الاختبارات .
- صلاحية الادوات المستخدمه .
- فهم واستيعاب المساعدين لطريقه استخدامه وتطبيق القياس

الدراسة الإستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١٠/١٧م حتي يوم الإثنين الموافق ٢٠٢١/١٠/١٨م وذلك بتطبيق وحدتين من وحدات البرنامج المقترح ذلك بهدف :-

- التعرف على مدى ملائمة التمرينات التي سوف تستخدم في البرنامج المقترح .
- تجربة بعض وحدات البرنامج التدريبي للوقوف على أهم المشكلات التي قد تواجه الباحث ووضع حلول لها .

- التعرف على مدى ملائمة أزمته الوحدات داخل البرنامج.
- لقياس معامل الارتباط (الثبات).

خطة تنفيذ تجربة البحث الأساسية :

١- القياس القبلى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى لمتغيرات البحث وذلك فى فترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠/١٠/٢٠٢١ م الى يوم الخميس الموافق ٢١/١٠/٢٠٢١ م.

٢- الدراسة الأساسية :

- تم تطبيق البرنامج المقترح فى الفترة من يوم السبت ٢٣/١٠/٢٠٢١ م إلى يوم الثلاثاء ٢١/١٢/٢٠٢١ م على المجموعة التجريبية فقط (٨ أسابيع _ ٣ وحدات فى الإِسبوع للمجموعة التجريبية) .

- التدريب على العرض الرياضى للمجموعتين (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) فى نفس التوقيت بعد تطبيق تدريبات القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية وذلك لان القدرات التوافقية تحتاج الى تنشيط للجهاز العصبى العضلى فيجب البدء به فى بداية الوحدة ويكون العرض الرياضى موحد من الحركات الحرة والتشكيلات والتكوينات والموسيقى لكلتا المجموعتين ، ٣ مرات اسبوعياً .

٣- القياس البعدى :

قام الباحث بإجراء القياس القبلى لمتغيرات البحث وذلك فى فترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٢/١٢/٢٠٢١ م الى يوم الخميس الموافق ٢٣/١٢/٢٠٢١ م.

المعالجات الإحصائية قيد البحث:

أستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:-

- ١- المتوسط الحسابى.
- ٢- الإنحراف المعيارى.
- ٣- الوسيط.
- ٤- معامل الإلتواء.
- ٥- معامل الارتباط البسيط.
- ٦- إختبار "ت".
- ٧- نسب التحسن .

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً : الإستنتاجات :

فى ضوء حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة وفى عرض النتائج التى تم التوصل إليها وعلى ضوء مناقشتها أمكن للباحث وضع الإستخلاصات على النحو الآتى :-

١- التدريبات التوافقية قيد البحث لهما تأثير إيجابى فى تطوير مستوى الأداء فى العروض الرياضية لطلاب العينة.

٢- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن القدرات التوافقية ومستوى الأداء الحركى فى العروض الرياضية .

ثانياً : التوصيات :

بناء على نتائج البحث والاستنتاجات التى توصل إليها الباحث وفى حدود العينة قيد

البحث استطاع الباحث التوصل إلى مجموعة من التوصيات:-

١- يجب تنمية القدرات التوافقية وإكتسابها أثناء تدريس مقرر العروض الرياضية فى كليات التربية الرياضية.

٢- يجب الاهتمام بتدريب القدرات التوافقية فى المراحل السنية المختلفة وإدراجها ضمن برامج الإعداد للناشئين.

٣- بناء وتصميم البرامج التدريبية على أسس تنمية وتطوير القدرات التوافقية لما لها من تأثير فعال فى تطوير مستويات الأداء للطلاب فى المستوى البدنى والحركى والمهارى والفنى .