وزارة التعليـم العالــي والبحـث العلمي
جــامعة محمد بوضياف المسيلة
معهدعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم : تدريب رياضي
الشعبة: تدريب رياضي نخبوي
التخصص: تحضير بدني

الرقم التسلسلي:.....
الرمـــــــــز:.....

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

أثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية صفة المرونة لدى طلبة تخصص جمباز

دراسة ميدانية على طلبة سنة ثالثة تخصص جمباز بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية –جامعة المسيلة–

اعداد الطالب:
بليل السعيد

إشراف الاستاذ:
د. تريش لحسن

السنة الجامعية :2020/2019

تشكرات

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل

{{ لئن شكرتم لأزيدنــكم }}

ونتقدم مصداقا لقول النبي ρ :

{{ من لم يشكر الناس لم يشكر الله }}

بالشكر إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .

وبتشكرنا الخالص إلى الأستاذ المشرف : تريش لحسن الذي سهل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب.

كما نتقدم بالشكر للأخ الذي وجهني وساعدني كثيرا في انجاز المذكرة الدكتور لقوي وليد والأخ الدكتوربن شهرة ياسين و إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا خلال السنوات الخمس ولكل من ساهم بالكثير أو القليل ، من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل .

إهداء

إلى العظيمة في عطائها إلى نور الحياة وبهجتها ، إلى المعلمة الأولى
سيدة النساء إلى التي أعطتنا من روحها لتبقي أرواحنا .
أمـي (حفظها الله)
إلى سيد الرجال ، الذي انتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب
المضنينرجو أن تتحقق بهذا العمل المتواضع .
أبـي(حفظه الله)
إلى جميع أفراد عائلتي و أسرتي إخوتي وأخواتي
وإلى جميع أحبائي في كل مكان وإلى كل أصدقائي
وإلى جميع الأصدقاء بالجامعة والإقامة الجامعية
إلى كل هـؤلاء أهــدي ثمرة جهـدي .

قائمة المحتويات

شكر	–
إهداء	–
قائمة المحتويات	–
قائمة الجداول	–
قائمة الاشكال	–
الملخص باللغة العربية	–
الملخص باللغة الإنجليزية**Abstract**	–
مقدمة	أ– ب
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	5–11
1 –1 – إشكالية الدراسة	5
1 –2 –فرضيات الدراسة	6
1 –3 –أهمية الدراسة	6
1 –4 –أهداف الدراسة	6
1 –5 –تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	6
1 –6 –الدراسات السابقة	7
1 – 7 – مميزات الدراسة الحالية	10
الجانب النظري	
الفصل الثاني: المرونة	13–21
تمهيد	13
2 – 1 – مفهوم المرونة	13
2 – 2– أهمية المرونة	14

2-3- انواع المرونة	14
2-3-1- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي	15
2-3-2- نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة)	15
2-3-3- متطلبات الحركة من الانقباض الحركي	15
2-4- خصائص المرونة	17
2-4-1- فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة	17
2-4-2- فيزيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة	17
2-5- مبادئ تنمية المرونة	18
2-6- طرق تنمية المرونة	18
2-6-1- الطريقة الايجابية	19
2-6-2- الطريقة السلبية	19
2-6-3- الطريقة المختلطة	19
2-7- الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة	19
2-7-1- تمارين الاطالة	19
2-7-2- استخدام الاطالة لكن بالحركة الترددية	19
2-7-3- الطرق الحديثة المستخدمة	20
2-8- علاقة المرونة بالنشاط الحركي	20
2-9- اختبارات المرونة	20
2-9-1- مشكلات اختبارات المرونة	20
خلاصة	21
الفصل الثالث: الجمباز	24-29
تمهيد	24
3-1- ماهية الجمباز	24
3-2- أهمية الجمباز	25
3-2-1- الصحة العامة	25
3-2-2- تنمية اللياقة البدنية	25
3-2-3- النواحي الفكرية	26
3-2-4- التربية الشخصية	26
3-3- تطور طريقة الأداء	26

3-4- الاعداد البدني العام والخاص بالجمباز	27
3-4-1- الاعداد البدني العام	27
3-4-2- الصفات البدنية العامة في الجمباز	27
3-4-3- الاعداد البدني الخاص بالجمباز	28
خلاصة	29
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	31-41
تمهيد	31
4-1 - منهج الدراسة	31
4-2 - متغيرات الدراسة	32
4-3- مجتمع وعينة الدراسة	33
4-4 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)	35
4-5- تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية	39
خلاصة	41
الفصل الخامس:عرض و تحليل و مناقشة النتائج	43-46
5-1- التعليق على الدراسات السابقة	43
5-2- مناقشة النتائج في ظل نتائج الدراسات السابقة	44
الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات	48
6-1- الاستنتاج العام	48
6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	48
- قائمة المصادر والمراجع	-
- قائمة الملاحق	-

قائمة الجداول

عنوان الجدول	رقم الجدول	الصفحة
يوضح توزيع عينة البحث في الدراسة.	1	37
يبين الاختبارات البدنية المقترحة حسب المتطلبات البدنية الخاصة بالمرونة.	2	39

قائمة الاشكال

عنوان الشكل	رقم الشكل	الصفحة
يوضح نموذج تصميم المجموعة التجريبية .	1	34
يوضح نموذج تصميم المجموعة الضابطة.	2	34

الملخص باللغة العربية :

تهدف هذه الدراسة الى معرفة اثر وحدات تدريبية على تنمية المرونة لدى طلبة السنة ثالثة تخصص جمباز ، وتهدف الدراسة إعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية مكون المرونة لدى طلبة الجمباز والتعرف على تأثير الوحدات التدريبية في تنمية مكون المرونة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ، و تطرقنا في الخلفية النظرية لهذه الدراسة إلى صفة المرونة و رياضة الجمباز واستخدمنا في هذه الدراسة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة الدراسة من طلبة سنة ثالثة تخصص جمباز جامعة المسيلة ، ولجمع البيانات تم استخدام اختبارات بدنية خاصة بالمرونة ووحدات تدريبية .

وبعد تحليل الدراسات السابقة ومقارنتها بموضوعنا توصلنا إلى النتائج التالية :

– اظهرت نتائج البحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في اختبارات المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز.

– حقق البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية زيادة معنوية في جميع قياسات اختبارات المرونة بعد تطبيقه على طلبة تخصص الجمباز الحركات الارضية.

الملخص باللغة الانجليزية

Abstract

This studyaims to know the effect of training modules on developingflexibilityamongthirdyearstudentsspecializing in gymnastics, and the studyaims to prepare a proposed training program to develop the flexibility component of gymnasticsstudents and to identify the effect of training units in developing the flexibility component betweenpre and post testing for the experimental and control group, and wediscussed In the theoretical background of thisstudy to the characteristic of flexibility and gymnastics, weused in thisstudy the experimentalmethod, and the studysampleconsisted of third-yearstudentsmajoring in gymnasticsat the University of M'sila, and to collect data, physical tests for flexibility and training unitswereused.

Afteranalyzing the previousstudies and comparingthemwithourtopic, wereached the followingresults:

- The results of the researchshowedthatthere are statisticallysignificantdifferencesbetween the results of the pretest and the post test for the researchsample in favor of the post test in flexibility tests for gymnasticstudents.

-The proposed training program applied to the experimental group achieved a significantincrease in all measures of flexibility tests afterapplyingit to students of the gymnastics major and groundmovements.

مقدمة:

الرياضة هي نشاط انساني وجزء من التربية العامة هدفها تكوين مواطن صالح من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية من اجل ادماجه في المجتمع ، ولقد درس الانسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعده ابحاث وتجارب في مختلف اختصاصاتها ومستوياتها وذلك بالإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها ، ولذا فقد ساهمت كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو تطوير مستوى الاداء الرياضي.(امر الله احمد البسطاسي ،1998،ص05).

وتعتبر رياضه الجمباز من الرياضات المهمة التي تكسب الرياضي العديد من القدرات البدنية والمهرات الحركية ذات طابع الخاص لما تضمنه من مجموعه من المهارات الاكروباتيه والمهارات الجمبازيه التي يتم الربط بينها لعمل جمله حركيه تتناسب مع الجهاز الذي ستؤدى عليه ، ولكل جهاز مهاراته الخاصة التي تتناسب مع طبيعة هذا الجهاز وشكله، ولصعوبة هذه الرياضة وتميزها فإنها تتطلب قدرات خاصه للاعبيها مهاريا وبدنيا ونفسيا ولكي يصل اللاعب في هذه الرياضة الى مستوى عالمي فان هذا يتطلب جهد مضنى لفريق عمل متكامل يخطط وينفذ للوصول باللاعب للمستوى الدولي المنشود.

وتعتبر المرونة من بين اهم الصفات البدنية التي يحتاجها رياضي الجمباز من اجل التقدم في المستوى وتحقيق الانجاز المطلوب ، وتمثل المرونة احد مقومات النجاح في اداء مهارات الأنشطة الحركية حيث تهدف الى تطوير امكانيه الفرد الرياضي وظيفيا ونفسيا، ويحسن من مستوى قدراته الحركية لمواجهة متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول الى المستويات العالية ولصعوبة رياضة الجمباز وتنوعها يتم اعداد العديد من البرامج التي تهتم بتنمية الصفات البدنية بشكل مضبوط وفي حدود معينه لا تتجاوز متطلبات النشاط الرياضي التخصصي ، وان عملية اعداد اللاعب من الناحية البدنية عملية منظمة لها اهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة او النشاط المختار، ويتحقق ذلك من خلال برامج مخططة للإعداد والمنافسات، وهو عملية ممارسة منتظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر ، ولابد ان يديرها مدرب متخصص يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنميه وتطوير قدراتهم الكامنة (عبد الرحمان ، فكري ،2004 ،ص13).

ومن هنا ظهرة فكرة اجراء الدراسة من خلال اعداد وحدات تدريبية لتنمية صفة المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز باعتبار الجماز مساق تعليمي تخصصي يدرسه الطلبة ضمن البرنامج الاكاديمي المعد لهم وهذا من اجل الوصول الى اعداد مدربين متخصصين يمكن من خلالهم تطوير العملية التدريبية بصفة عامة ورياضة الجمباز بصفة خاصة .

وعليه اشتملت الدراسة ككل ما يلي:

الجانب المنهجي واشتمل على:

الاطار العام للدراسة : وتضمن تحديد إشكالية الدراسة وضبطها ،ثم أهداف البحث ثم الإجابة عنها بفرضيات، بعدها تم عرض أهمية الدراسة و أسباب اختيار هذا الموضوع بالتحديد ،ومن ثم تعريف وتحديد المفاهيم الأساسية للدراسة، وبعض الدراسات السابقة ذات العلاقة التي تطرقت لموضوع.

أما الجانب النظري فاشتمل على فصلين و هي كما يلي:

الفصل الثاني : ويتضمن موضوع المرونة مفهوم المرونة ، اهمية المرونة ،أنواع المرونة ، خصائص المرونة ، مبادئ تنمية المرونة ، طرق تنمية المرونة ، الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة ، اختبارات المرونة ، من حيث مفهوم التربية البدنية والرياضية و اهدافها وعلاقتها بالتربية العامة ، واهميتها وكيفة بناء حصة التربية البدنية والرياضية.

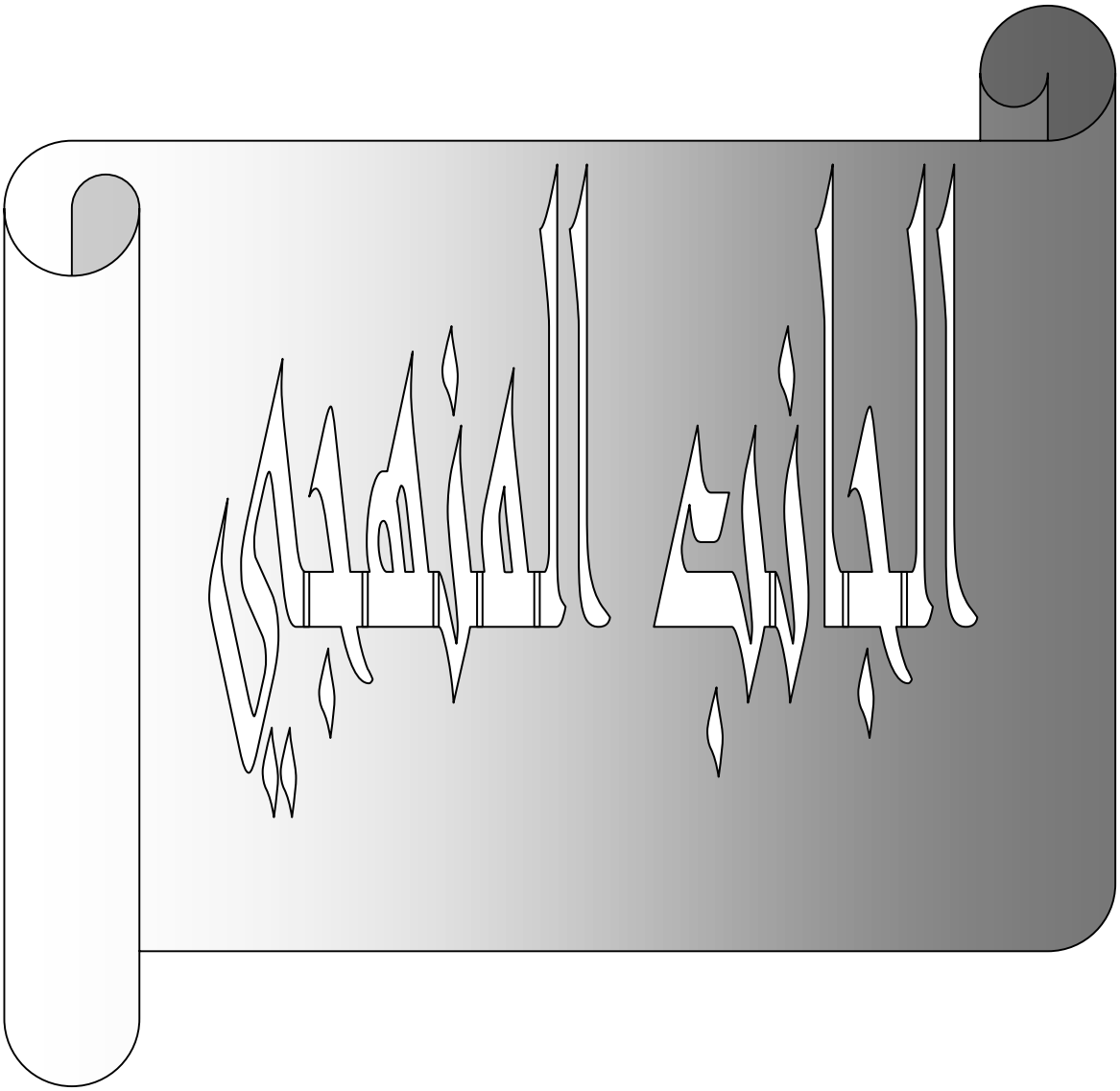
الفصل الثالث : تم التطرق فيه إلى موضوع الجمباز وتناول الموضوع ماهية الجمباز، اهمية الجمباز، الاعداد البدني العام والخاص بالجمباز، حيث قمنا في البداية بتحديد مفهوم الاتجاه وعلاقته ببعض المفاهيم وخصائصه ،و مكوناته و عوامل تكوين الاتجاهات مراحل تكوينه و نظريات تفسير تكوينه وكذا قياس الاتجاهات.

وأما الجانب التطبيقي فقسمناه إلى فصلين وهي كالتالي:

الفصل الرابع : تناول منهجية للدراسة، والمتمثلة في تحديد المنهج المستخدم ،بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف أداة الدراسة ،وكذا الأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها.

الفصل الخامس :تم مناقشة النتائج المتحصل عليها والتعليق على ما مدى تحقق فرضيات الدراسة

الفصل السادس : توصلنا في هذا الفصل إلى استنتاجات وخلاصة عامة و وضع بعض الاقتراحات.


الجانب المنهجي

الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

1-1- الإشكالية:

تعرف الرياضة على أنها مجهود جسدي أو مهارة تمارس وفق قواعد رياضية يتفق عليها مسبقاً، وموورست الرياضة كهواية أو للترفيه أو المنافسة مع الآخرين أو من أجل التميز، أو تطوير المهارات الجسدية وتقوية الثقة بالنفس ، وتختلف أنواع الرياضات وقوانينها وأهدافها من مكان إلى آخر. وتعد رياضة الجمباز احدى الرياضات الاساسية العالمية والتي تحظى باهتمام كبير في مختلف الدورات الاولمبية والبطولات والمهرجانات الدولية ومميزاتها تجعلها في مقدمة الانشطة الرياضية وقد ظهر بوضوح تقدم مستوى الاداء المهاري في رياضة الجمباز تقدما ملحوظا وذلك نتيجة لاعتماد هذه الرياضة على الاسس والمبادئ العلمية . و تحتاج رياضة الجمباز عند تعلمها إلى مستوى جيد من اللياقة البدنية, و خاصة المرونة التي تعطي حالة جمالية للحركات, و كلما كان الطالب يتمتع بدرجة جيدة من المرونة, كلما أصبح تعلمه و اكتسابه للمهارات الحركية بشكل أسرع و دون حدوث تقلصات عضلية و ظهور التعب و التعرض للإصابات. و المرونة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن يتمتع بها طالب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، لأنه يتطلب في أثناء أدائه للمهارات الحركية اكبر مدى لحركة المفصل, و قد لاحظ الباحث خلال زياراته للقاعة و خلال الدروس العملية في رياضة الجمباز أن درجة المرونة ضعيفة لديهم ، و هي مشكلة يعاني منها الطلبة في العملية التعليمية للمهارات الحركية و طريقة اكتسابهم لتلك المهارات ، و هذا سوف يكلف المدرسين المزيد من الجهد, و الوقت و بالتالي سوف يؤثر على العملية التدريسية للجانب العملي في معهد الرياضة . مما دفع الباحث إلى تصميم وحدات تدريبية لتنمية صفة المرونة في رياضة الجمباز لطلاب السنة الثالثة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ليتم اكتساب المهارات الحركية بطريقة أسرع, و بجهد أقل و دون التعرض للإصابات.

ومن هنا جاء التساؤل التالي :

- **التساؤل العام :**

هل تأثر الوحدات التدريبية في تنمية المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز؟

- **التساؤلات الجزئية :**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المرونة بين أفراد العينة الضابطة في الاختبار القبلي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المرونة بين أفراد العينة التجربية في الاختبار البعدي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المرونة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المرونة بين الاختبارين القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ؟

1-2- الفرضيات:

1-2-1- الفرضية العامة:

- تأثر الوحدات التدريبية ايجابا في تنمية المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز .

1-2-2- الفرضيات الجزئية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المرونة بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المرونة بين أفراد العينة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للوحدات التدريبية .

1-3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أنها محاولة للتعرف على تأثير وحدات تدريبية لتنمية المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز ، وهذا ما يمكننا من المساهمة في تحسين التخطيط والتحضير لبرامج ومناهج رياضة الجمباز لطلبة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وتنفيذها في التوصل الى نتائج علمية وعملية مدروسة للوصول بالعملية التعليمية إلى مراتبها المتقدمة.

1-4- أهداف الدراسة :

الهدف من البحث يفهم عادة على أنه السبب الذي من أجله قام الباحث ببحثه ، ويمكن أن تشمل أهداف البحث بيان بالاستخدامات الممكنة لنتائجه وشرح قيمة هذا البحث حيث تمحورت دراستنا حول الأهداف التالية:

- إعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية مكون المرونة لدى طلبة الجمباز.

- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية في تنمية مكون المرونة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة .

1-5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1- الوحدات التدريبية:

يعرفها (318p.1986..wieneck) بأنها وسيلة لتحقيق اهداف الخطة العامة في فتراتها ومراحلها المختلفة وهي ايضا الجزء الاساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب، وقد يكون لها هدف او اكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه والوحدة التدريبية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب .

2- المرونة :

- المرونة لغة:

لسان العرب: مَرَنَ يَمرُن مَرانةً ومُرُونةً: وهو لين في صلابة. ومرنته: ألنته وصلبته "ومَرَنتَ يَد فُلانٍ على العمل" أي صَلبُت واستمرت. والمَرَانَة: اللينُ. والتَّمْرِينُ: التَّلْيينُ. (ابن منظور، ص403)

قال ابن فارس:" مرن " الميم والراء والنون أصل صحيح يدل على لين شيء وسهولة.(ابن فارس، 1979، ص313).

- المرونة اصطلاحا:

تعرف المرونة بأنها "المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل"

كما تعرف بأنها "مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع" و يستخدم مصطلح المطاطية والإطالة للتعبير عن مدى حركة العضلات (حمادة،2001،ص194).

ويعرفها إبراهيم سلامة عن كلارك (1980.Klark): هي مدى الحركة في المفصل أو في مجموعة متعاقبة من المفاصل (بسطويسي، 1999، ص221).

- المرونة اجرائيا:

هي قدرة الرياضي على اداء حركة وفق مداها التشريحي بشكل سلس ومريح بعيدا عن الشعور بالألم.

3- الجمباز:

-الجمباز لغة :

تتأصل الكلمة العالمية جمباز من اللغة اليونانية القديمة ، من كلمة γυμνάζω «گُمْنَازُو» أي «تدرّب عارياً».

بينما اللفظ العربي لهذه الرياضة هو الزِّوافة من زوف: ويقال زافَ الإنسانُ يَزُوفُ ويَزافُ زَوْفاً وزُوُوفاً: اسْتَرْخى في مِشْيَتِه. وزافَ الطائر في الهواء: حَلَّقَ. ابن دريد: الزَّوْفُ زَوْفُ الحمامة إذا نشرت جناحيها وذَنَبَها على الأَرض، وكذلك زَوْفُ الإنسان إذامَشَى مُسْتَرْخِيَ الأَعْضاء. وزافَ الغلامُ وزافَ الطائرُ على حَرْف الدُّكَّان، فاسْتَدارَ حَوالَيْه ووَثَبَ يتعلّم بذلك الخِفّةَ في الفُرُوسةِ. وقد تَزاوَفَ الغِلْمانُ: وهو أَن يجيء أَحدهم إلى رُكْنِ الدكان فيضع يَدَه على حَرْفه ثم يَزُوفَ زَوفة فَيَسْتَقِلَّ من موضعه ويدُورَ حَوالي ذلك الدُّكانِ في الهَواء حتى يَعُودَ إلى مكانِه. وزافَ الماءُ: عَلا حَبابُه.

- الجمباز اصطلاحا :

الجمباز هي رياضة تتضمن أداء سلاسل من الحركات في أجهزة مختلفة ففي كل جهاز سلسلة من الحركات مختلفة. يجمع الجمباز بين القوة والمرونة والسرعة والبراعة. مسابقات الجمباز الفني للرجال تتكون من 6 أجهزة هي البساط الأرضي و حصان الحلق و الحلق و حصان القفز وحاليا يسمى بطاولة القفز، المتوازي وجهاز العقلة كون في مجال الجمباز الفني، أما مسابقات السيدات تكون في مجالي الجمباز الفني والإيقاعي.(بوابة جمباز، https://ar.wikipedia.org/wiki/)

1-6- الدراسات السابقة :

وتعتبر ضرورية للباحث حيث يجب تناولها وتحليلها بدقة لإثراء بحثه والتعمق فيه قدر المستطاع ، والغرض منها الاثبات او النفي وايضا الحاجة الماسة للدلالة العلمية التي على الباحث الانطلاق منها ، ونذكر من بينها :

الدراسة الاولى:

دراسة نواري اجريت الدراسة في سنة (2000-2001) مذكرة لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان "دراسة اهمية صفة المرونة في حصص التربية البدنية والرياضية ودورها في التعلم الحركي للطور الثانوي .

حيث قسمت الاشكالية في تساؤلين جزئيين هما كما يلي :

-ما مدى اهمية صفة المرونة في حصص التربية البدنية والرياضية .

- هل تؤثر صفة المرونة على التعلم الحركي في تدريب التربية البدنية والرياضية ، وقد اعطيت كحل مؤقت لهذه الاشكالية عدة فرضيات:

- ان لصفة المرونة اهمية بالغة في حصص التربية البدنية والرياضية من حيث برمجتها وطرق تدريبها.

- ان صفة المرونة تؤثر ايجابا على التعلم الحركي لتلاميذ الفئة المدروسة .

عينة البحث :

والتي تمثلت في 30 تلميذ.

اهم النتائج المتحصل عليها :

- ان لصفة المرونة اهمية بالغة في حصص التربية البدنية والرياضية .

- صفة المرونة تؤثر ايجابا على التعلم الحركي .

- صفة المرونة تؤثر بعامل الجنس والعمر خلال حصص التربية البدنية والرياضية .

- ان حصص التربية البدنية والرياضية غير كافية لتطوير صفة المرونة .

اهم الاقتراحات :

- اعطاء صفة المرونة اهمية بالغة في عملية تنمية صفة المرونة والعمل على وضع برامج علمية مقترحة لتنمية وتطوير صفة المرونة واستخدام النتائج والدراسات التي تم التوصل اليها من اجل القيام ببحوث اخرى .

الدراسة الثانية:

دراسة قلاتي يزيد سنة (2011-2012) تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي مقترح على تطوير صفة المرونة حسب مراحل نمو اللاعبين لكرة الطائرة اصاغر-اشبال-اواسط-اكابر.

المستوى : دراسة لنيل شهادة دكتوراه التدريب الرياضي.

وكان الاشكال كالاتي : هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تكثيف تمارين الاطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة.

وجاءت الفرضيات على الشكل التالي:

- يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الاطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة اصاغر احسن مقارنة بالأكابر.

– يؤثر البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المبني على تكثيف تمارين الاطالة على تنمية صفة المرونة عند لاعبي كرة الطائرة بنوع التمين الديناميكي احسن من الثابت.

وكان المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي .

وتمثلت عينة الدراسة في 20 لاعبا مقسمين على مجموعتين واحدة شاهدة والاخرى تجريبية .

اهم النتائج:

– ممارسة البرنامج التدريبي المقترح المبني على اساس تكثيف تمارين الاطالة ادى الى تطوير صفة المرونة.

– تمارين المرونة تعتبر كقاعدة اساسية لتطوير التعلم الحركي في معظم الرياضات .

اهم الاقتراحات :

– استخدام النتائج التي تم التوصل اليها لإجراء دراسات وبحوث اخرى .

– الاهتمام بصفة المرونة ومراعاتها كونها القاعدة الاساسية لمعظم الرياضات .

– الاهتمام اكثر بقواعد التدريب ومحتوياته .

الدراسة الثالثة :

دراسة بن شهرة ياسين سنة (2019) تحت عنوان " اقتراح برنامج تدريبي لتنمية المرونة الخاصة لدى طلبة تخصص الجمباز الحركات الارضية " .

وجاء التساؤل كالتالي :

– ما هو تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية المرونة الخاصة لدى طلبة تخصص جمباز الحركات الارضية ؟

وجاءت الفرضيات على النحو التالي :

الفرضية العامة : البرنامج التدريبي المقترح يؤثر ايجابا في تنمية المرونة الخاصة لدى طلبة تخصص جمباز الحركات الارضية.

الفرضية الجزئية الاولى: توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في المرونة الخاصة لدى طلبة تخصص الجمباز الحركات الارضية .

– **اهم النتائج:**

استنادا الى النتائج التي تم التوصل اليها والمرتبطة بأهداف البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وخصائصها فقد تم التوصل الى النتائج التالية :

– اظهرت نتائج البحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في اختبارات المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز.

– حقق البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية زيادة معنوية في جميع قياسات اختبارات المرونة بعد تطبيقه على طلبة تخصص الجمباز الحركات الارضية.

- اهم الاقتراحات :

- اجراء دراسات مشابهة للدراسة الحالية تهتم بالجانب المهاري لجهاز الحركات الارضية .
- الاستفادة من هذه الدراسات لتكون بمثابة نقطة بداية لباحثين اخرين لإنجاز دراسات اخرى مكملة .

1-7- مميزات الدراسة الحالية :

1-7-1- أوجه الاتفاق:

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة فيما يلي :

- دراسة تنمية صفة المرونة وتحديد طبيعته نحو العينة المدروسة حسب متغيرات مختلفة .
- استخدام برامج تدريبية ودراسة تأثيراها على العينات المدروسة.

1-7-2- أوجه الاختلاف:

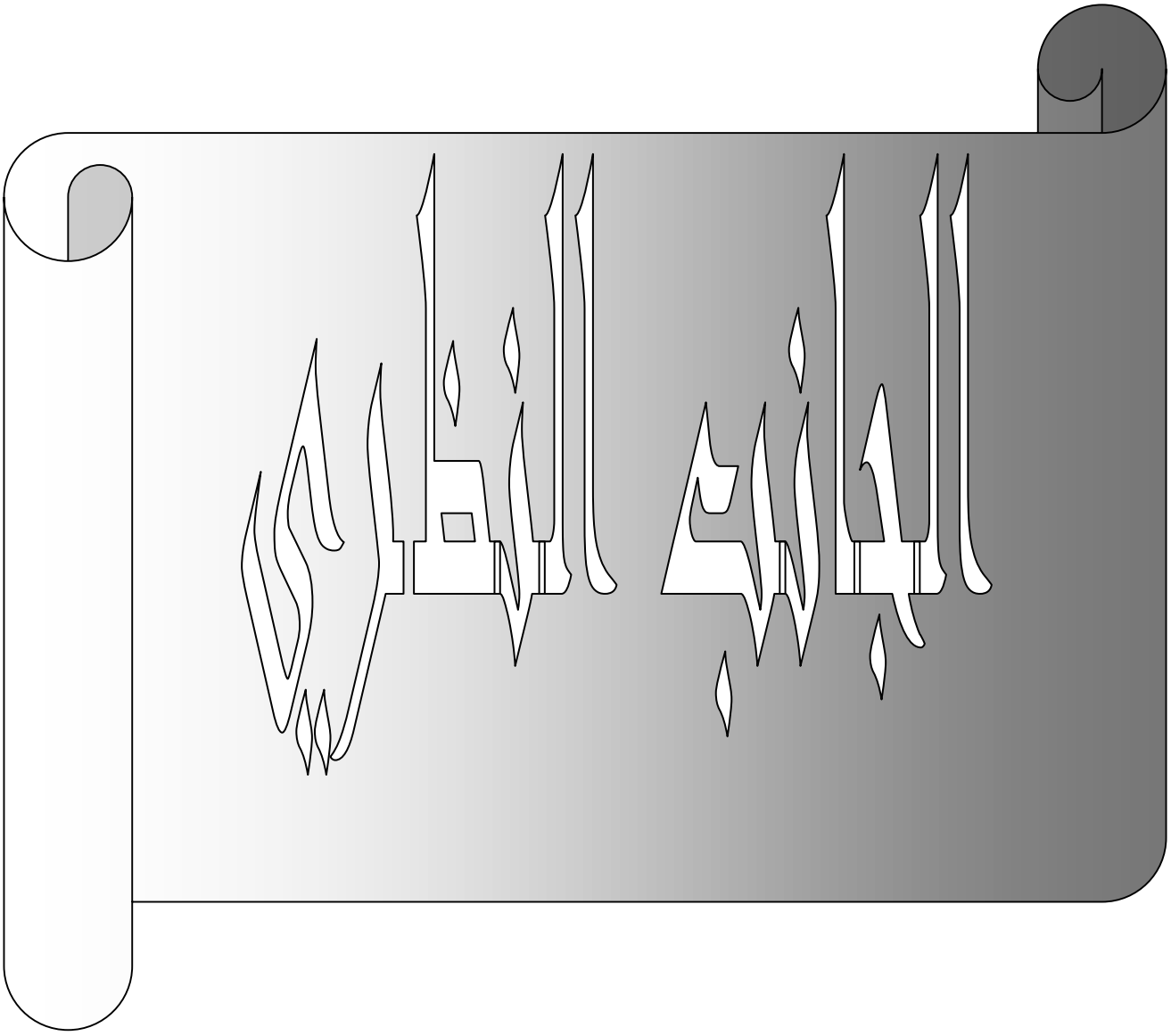
واختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في :

- استخدام الوحدات التدريبية في تنمية صفة المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز باعتباره ان هذا التخصص من بين اهم التخصصات مدرجة لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- اختلفت الدراسة الحالية عن سابقاتها في المجال المكاني والزمني .
- تم الاعتماد في الدراسة الحالية على تصميم المجموعة الواحدة باختبار قبلي وبعدي.

1-7-3- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

ساهمت جميع الدراسات السابقة في البحث وذلك من خلال الآتي :

- تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء النواحي الفنية والإدارية .
- صياغة أهداف وفروض البحث .
- اختيار المنهج المناسب لطبيعة إجراءات البحث .
- تحديد الطريقة المثلى لاختيار عينة البحث .
- تحديد وسائل وأدوات جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث .
- تحديد انسب المعالجات الإحصائية التي تتفق مع أهداف وعينة البحث .
- الاستفادة من الدراسات السابقة في طريقة عرض ومناقشة النتائج والوقوف على ما توصلت إليه هذه الدراسات لتفسير وتعضيد نتائج البحث ومناقشتها على ضوء الفرضيات الموضوعة .


الجانب النظري

الفصل الثاني

المرونة

- تمهيد:

ان الفائدة المرجوة من اي برنامج للمرونة لا يمكن ان تأتي من خلال المام المسؤول عن التدريب بالعديد من المبادئ البيولوجية والبيوميكانيكية ذات العلاقة المباشرة بهذا العنصر الاساسي من عناصر الاعداد البدني ، فعند تقييم مرونة المفاصل لأي فرد سواء كان رياضيا او غير رياضيا بهدف وضع برنامج خاص لهذه الصفة البدنية فان او ما يجب اخذه بعين الاعتبار هو ما يمكن انسجة الجسم من اصابات مختلفة ترتبط بشدة ونوع واسلوب اداء التدريبات داخل هذا البرنامج بالإضافة الى ما يصحب الاداءات الرياضية من متطلبات خاصة لهذه الصفة ، فالمسالة ليست مطلقة لمرونة اي مفصل ولكنها محكومة الحدود الواجب توفرها لهذه الصفة وارتباطها بشكل الاداء المميز لنوع المهارة في الرياضة .

2-1- مفهوم المرونة:

هي مصطلح يطلق على المفاصل حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعا لمداه التشريحي ، وتعد المطاطية احد العوامل المؤثرة في المرونة...، ويختلف مفهوم المرونة في مجالات النشاط البدني والرياضي عن المفهوم لدى العلوم فهي بالنسبة للنشاط البدني تعني القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة ، وكلمة (Flex) تعني (ثني) وكلمة(flexibility) تعني الانثنائية او اللدانة او المرونة وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة في مراجع التربية الرياضية (اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود،2008،ص201).

كما تعني المرونة مقدرة مفاصل الجسم على العمل منى حركي واسع فالمرونة بالمعنى السابق ترتبط بعمل العضلات حيث يحدد مدى حركة المفصل مقدرة العضلات والاربطة على التمطيط ، وبذلك يمكن القول بان المرونة امر يهم المفاصل في حين ان المطاطية امر يهم العضلات (ابراهيم حمادة مفتي،1996،ص201).

2-1-1- تعريف المرونة :

يعرفها كل من haree و free المرونة على انها مقدرة الفرد الرياضي على أداء الفرد لأكبر حرية في المفاصل بإرادتها وتحت تأثير قوى خارجية مثل مساعدة زميل (corbean Goel،1998،p13)

وكذلك تعرف المرونة على انها القدرة على انجاز الحركات بأقصى امتداد ممكن بطريقة نشيطة او سلبية (Philippe Leroux،2006،p198).

ويعرفها لارسون(larson) بانها عبارة على توافق فيسيولوجي ميكانيكي للفرد.

ويعرفها ابراهيم سلامة " بانها المدى الذي يمكن للفرد الوصول اليه عند اداء الحركة "

كما تعرف بانها قدرة اللاعب على ادجاء الحركات المختلفة بمدى حركي واسع وبحركة في اتجاهات معينة طبقا لمتطلبات الاداء الفنية في كرة القدم .

كما تعرف بانها المدى الحركي المتاح لمفصل او مجموعة من مفاصل (اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود،ص201).

2-2- أهمية المرونة:

يمكن تلخيصها فيما يلي :

- هي احد عوامل الوقاية من الاصابات كاللأم الظهر ، التمزق والشد .
- لها تأثير على الصفات البدنية الاخرى كالقوة والسرعة .
- تسلهم في تسهيل الاداء الحركي .
- تساعد في ازالة التعب بسبب التمزقات العضلية .
- تساعد على تعلم المهرات الحركية التي تتطلب وضعيات عينة صعبة واداء مهارات حركية لمدى حركي معين كالجمباز.
- تعمل على زيادة العمل الحركي المؤثر في استخدام القوة لبعض الانشطة الرياضية التنس والرمي.
- تساعد على الاقتصاد في الجهد والطاقة اثناء الاداء الحركي .
- المرونة تقلل من الخطر بتشوهات قوامية .
- تساعد على اكتساب الثقة بالنفس و الشجاعة (كمال عبد الحميد،ومحمد صبحي حسنين،1997،ص79)
- تعمل المرونة على القدرات البدنية الاخرى على الاعداد المتكامل للاعب بدنيا .
- تحدد فعالية اللاعبين في كثير من الانشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة او مرونة مفصل معين (حسين السيد ابو عبده،ص115).

كما ان الافتقار للمرونة يؤدي الى الكثير من الصعوبات اهمها :

- عدم قدرة الفرد الرياضي على اكتساب واتقان الاداء الحركي .
- صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية المختفة كالقوة ،السرعة ، التحمل، الرشاقة.

اجبار مدى الحركة وتحديده في نطاق ضيق (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين،1997،ص80).

ويؤد مانيوس وباود" بانه من المحتمل ان يكون هناك نهاية عظمى لمدى المرونة التي تسهم فب الاداء المتفوق وفي نفس الوقت تعمل كوقاية من الاصابات ، الا ان الزيادة في المرونة لبعض المفاصل يمكن ان تكون عائقا للأداء الحركي كما في بعض حركات الجمباز ، بل انها تكون سببا للإصابة ، كما ان التوتر العصبي غالبا ما يتسبب عنه ضعف المرونة العامة (اميرة حسن محمود وماهر حسن محمود، ص202).

2-3- انواع المرونة :

وتتحدد انواعها حسب :

- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي.
- نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة).
- متطلبات الحركة في الانقباض الحركي .

2-3-1- نوع المفصل المشارك في العمل الحركي :

- مرونة عامة : مرونة جميع المفاصل .
- مرونة خاصة : المدى الحركي الذي يمكن ان يصل اليه المفصل عند اداء النشاط التخصصي.

2-3-2- نوع الحركة (وحيدة، متكررة، مركبة):

- مرونة ايجابية : قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بواسطة العضلات الهاملة دون مساعدة خارجية .
- مرونة سلبية : قدرة المفصل على العمل بأقصى مدى له بمساعدة خارجية .

2-3-3- متطلبات الحركة من الانقباض الحركي:

- **مرونة ثابتة** : هي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول اليها ثم الثبات فيها .
- **مرونة حركية** : وهي اقصى مدى حركي يمكن ان يصل اليه المفصل عن طريق حركة سريعة (dekkar Noureddine et autre، 1990، p13).

ان التقسيم الرئيسي لأنواع المرونة متعلق بالثبات والحركة ، السلبية والايجابية وهو كالتالي :

- **المرونة الثابتة :**

الوصول الى مدى حركي معين ثم الثبات عليه وذلك بالوصول الى اقصى مدى للمفاصل مما يجعل الضغط على العضلات المحيطة .

- **المرونة الثابتة الايجابية :**

وهي التي تنفذ باستخدام عضلات اللاعب نفسه دون مساعدة من زميل او اي قوى خارجية ، وهي هامة لأنها تنمي المرونة النشطة . والتي وجد ان ارتباطها بالإنجاز الرياضي اكبر من المرونة السلبية ، الاطالة العضلية يصاحبها انقباض عضلي معاكس ، والاطالة الثابتة الايجابية تتضمن الاستمرار في الابقاء على الامتداد للمحافظة في نفس الوقت على الانقباض الثابت للجهة المعاكسة التي يتم عمل الاطالة لها من ابرز عيوب الاطالة النشطة انها تؤدي الى رد فعل منعكس لا ارادي للإطالة ، كما انها لا تؤثر في حالة بعض الاصابات كالالتواءات ، الالتهاب والكسر .

الانقباض العضلي الثابت من الصعب ان يستمر في نفس حدود الفترة الزمنية التي يستغرقها زمن الاطالة العضلية كما ان هناك صعوبة في التراجع عن تنبيه العضلة التي يتم العمل الاطالة لها والتي يتم التأثير والتركيز عليها للوصول الى اقصى مدى تسمح به اطالة هذه العضلة.

الاطالة الثابتة الايجابية للعضلة يجب ان يسبقها تهيئة للعضلة المستهدفة والمجموعات المقابلة لها للاسترخاء قبل بدأ تنفيذ التمارين للمرونة حتى تضمن ايجابية العضلات في تنفيذ مدى الامتداد ، والاطالة المرجوة (عبد العزيز نمر،1997،ص29-30).

- **المرونة الثابتة السلبية :**

وهي اقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية او بمساعدة المدرب ،زميل، معدات واجهزة ومن مميزاتها :

– طريقة مؤثرة وفعالة عندما تكون العضلة الاساسية المحركة ضعيفة لدرجة كبيرة .

– مؤثرة عندما تفشل محاولات السيطرة على انقباض العضلة المضادة

– تسمح بالإطالة الى مدى ابعد مقارنة بالمرونة الايجابية للاعب.

– يمكن قياس الاتجاه والاستمرارية والشدة عند استخدام اجهزة الاطالة الاكثر تقدما من عملية العلاج التأهيلي .

يمكن ان تحسن العلاقات الاجتماعية للفريق عندما يقوم اللاعب بالإطالة مع الزميل .

من عيوب المرونة السلبية الالام والاصابات التي تنجم عن تطبيق القوى الخارجية تطبيقا غير صحيح ، وتؤدي الى رد فعل انعكاسي لا ارادي للمرونة اذا تمت الاطالة السلبية بسرعة اكثر من اللازم ، وتزيد احتمالات الاصابة كلما زاد الفارق بين مدى الحركة الايجابية ومدى الحركة السلبية (عبد العزيز نمر ،ص28–29).

– **المرونة المتحركة :**

تعني المدى الحركي الذي يمكن ان يصل اليه المفصل اثناء الحركة ويمكن انجاز المرونة المتحركة بطريقتين :

– اتخاذ وضع معين يشبه المرونة الثابتة مع اداء جملة حركية في اتجاه زيادة المدى بانقباض العضلات الرئيسية ومطاطية العضلات المقابلة .

– الاستمرار في حركة الالتفاف حول المفصل دون جهد زائد .

المرونة العضلية هي اكثر طرق الاطالة شيوعا في الرياضات المختلفة ، وفيما تتم الاطالة باستخدام الحركات الايقاعية ، الوثب الارتدادي والمرجحات وهذه الطريقة مثيرة للخلاف بسبب عيوبها الكثيرة :

–لا تتيح الوقت الكافي للأنسجة للتكيف مع الاطالة .

– تؤدي الى حدوث فعل المنعكس اللاإرادي للإطالة مما يعيق مرونة الانسجة الضامة.

– لا تتيح الوقت للتكيف العضلي (yurgen weineck ,1992,p27).

– **المرونة السلبية :**

تؤدي عمليه الاطالة تحت تأثير عام الخارجي ليس للاعب دخل فيه قد يكون هذا العامل للمدرب زميل او اي جهاز خارجي ويرى كل من (olcoitt ,dousing 1980) ان لهذا التدريب مميزات اهمها :

– نظرا لاشتراك المدرب للأوضاع في اداء هذه التمارين فان ذلك يضمن التكرارات المطلوب ادائها وذلك من خلال المنافسة التي يمكن ان تميز هذا التدريب .

يتيح امكانيه ملاحظه المدرب للأوضاع وتصحيح الاخطاء (طلحة حسام الدين، 1997 ، ص 262)

– يمكن ملاحظه التقدم في المستوى سواء عن طريق اللعب او عن طريق الزميل المساعد والتمرينات الزوجية تبعت على البهجة وتحقق جو ملائم للتدريب وتحمل الالم الناتج عن الإطالة .

– المرونة الايجابية :

وتعتمد على عمل العضلات دون اي مساعده خارجية وتصل العضلات في هذا النوع الى مدى حركي. اقل من الموجود في المرونة السلبية، العديد من الدراسات ان لهذا النوع ارتباطا كبيرا بالأداء المهارى حيث يصل المعامل الارتباط الى 0.18 ، في حالة المرونة السلبية الى 0.69 بالإضافة الى ان هناك علاقة بين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية حيث اذا زاد الفرق بينهما ادى ذلك الى سهول التعرض اللاعب للإصابة وخاصه التمزقات حسب iashivli 1983 (طلحة حسام الدين ، ص262).

وزياده الفرق بينهما ايضا يساهم في تطوير وتنمية المرونة الإيجابية ويساعد ايضا على الاداء اما اذا قل الفرق بينهما تحسن المستوى في مرحلة الانجاز الرياضي وهذا عندما يصل اللاعب الى اعلى مستوى له (مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا ،2005، ص337).

2-4- خصائص المرونة:

ترتبط المرونة بالعوامل التشريحية للمفاصل والعضلات المحيطة بها ، كما ترتبط بالجهاز العصبي والاعضاء الحس حركية ، ويتأثر مستوى المرونة بالعوامل المؤثرة على اجهزه الجسم.

2-4-1- فيزيولوجيا الخصائص الداخلية للمرونة:

2-4-1-1- الخصائص الطرفية :

تشمل الطبيعة وتركيب المفصل، حيث تختلف المفاصل تابعا لاختلاف العامل الحركي الذي تؤديه، فمنها عدم الحركة كمفصل الجمجمة ومحدود الحركة كعظام العمود الفقري او في اتجاه واحد كمفصل الركبة وفي كافة الاتجاهات كمفصل الكتف والرقبة وتحدد مدى الحركة طول المفصل بالطبيعة التشريحية وكذا طبيعة تشكل عظامه وغضاريفه وكذا الأنسجة الضامة والأربطة واوتار العضلات حول المفصل ، فمطاطية العضلات لها تأثير على المرونة فإصابتها تؤثر سلبا على مستوى المرونة .

2-4-1-2- الخصائص العصبية:

يتطلب اداء اي حركة لمدى معين الى مقدرا من التحكم يقوم بها الجهاز العصبي حيث تقوم الاعضاء الحس والاوتار والمفاصل نتيجة الضغط الواقع عليها بنقل اشارات عصبيه الى الجهاز العصبي المركزي فترسل اشارات عصبية حركية للعضلات الأساسية كي تقوم بالحركة مقابل تطبيق عمل عضلات المقابلة.

2-4-2- فيزيولوجيا الخصائص الخارجية للمرونة:

يقصد بها جميع الظروف التي يتم خلالها الاداء الحركي مثل درجه الحرارة التي تحسن المرونة بمقدار من10 بالمئة الى 20 بالمئة عكس البرودة التي تنقص من المرونة بمقدار 10 بالمئة بالإضافة الى عوامل اخرى (ابو علاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد ، ص 55)

2-4-2-1- الاسترخاء في العضلات وتأثيره على تدريب المرونة:

الاسترخاء من اهم العوامل في تنمية المرونة و هو عكس التوتر والتوتر ينشأ من انقباض العضلات والانقباض يعوق تنمية المرونة وينتج عنه امداد غير كاف بالأكسجين والاسترخاء هام لأنه يقلل من التوتر واثاره السلبية وتتيح للرياضي ان يؤدي وظائفه بكافة وفعالية اكبر.

ويجب عدم كتم النفس كما يجب عليه التركيز في التمرين الذي يقوم به لتوفير اقصى درجات الاسترخاء(عبد العزيز لقمان نمر، ص35).

2-4-2-2- تأثير الجنس و العمر:

حسب catta 1978 p149 بتقدم العمر تفقد الاوتار والأربطة والأغلفة العضلية الماء والجزء من الالياف المطاطية والعضلات هي اكثر تعرضا للشيخوخة فهي تنقص من القدرة المارونية عند المرأة، المرونة متطورة عنها عند الرجل وهذا راجع لاختلاف الهرمونات بين الجنسين(الاستروجين) فيكون عند النساء اكثر فهو يقوم بحبس اكبر للماء مقارنه بالذكور (Gagnon 1972) وتتميز الاناث بنسبه عالية للأنسجة الدهنية ونسبه العضلات تشكل حوالي 75 بالمئة منها عند الرجال.

2-4-2-3- تأثير التدريب الرياضي على المرونة:

تدريب المرونة هدفه الاساسي تطوير العضلات والاوتار والأنسجة المحيطة بالمفاصل وتحسين حركه المفاصل ويجب مراعات ان تحقق المرونة المثلى لدرجه تزيد عن مقدار المدى الحركي خلال مرحله المنافسة والذي يسمى احتياطي مرونة.

المرونة يجب ان تكون في حدود معينه وليس الى ما لا نهاية كي لا تؤدي الى زياده عن الحركة المطلوبة(غير مرغوب فيها) ونلاحظ ذلك عند الاطفال الذين يقومون بتدريبات تتطلب تحرك مفاصلهم اكثر من المدى الفيزيولوجي، ونرى ذلك في السباحة والجمباز الذي يؤدي الى تغيرات سلبيه كمنع سريان الدم المحمل بالأكسجين حول المفصل وتفكك الأربطة والمحافظ التي تحيط به(ابو العلاء عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد،ص57) .

2-5- مبادئ تنمية المرونة:

قبل البدء في تنفيذ البرنامج التدريبي للصفة المرونة يجب مراعات ما يلي :

- الاستمرار في مستوى المرونة والمحافظة على مستواها في حدود المدى الفيزيولوجي للمفصل ويكفي من (10.8) أسابيع لتنمية المرونة.

2-6- طرق تنمية المرونة :

قدم موندو 4 طرق لتنمية المرونة والمحافظة عليها وهي كالتالي:

الطريقة الاولى: تؤدي تمرينات الديناميكية من البداية وحتى مدى الحركة.

الطريقة الثانية: تؤدى تمرينات ثابته من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.

الطريقة الثالثة :تؤدى تمرينات ديناميكية عند نهاية الحركة.

طريقه الرابعة: تؤدى تمرينات ثابته عند نهاية الحركة.

وطرق تطوير عنصر المرونة تتلخص في احدى هذه المجموعات الثلاث الطريقة الإيجابية تتنوع بين الطريقة الثابتة والمتحركة، الطريقة السلبية والطريقة المختلطة.

معظم المدربين يلجئون الى الطريقة الثالثة رغم ان عليها قيود كثير مثل تركيزها على مفاصل الكتف والفخذ فقط ، وقد اتفق بعض المتخصصين ان الطريقتين الاولى والثانية لهما نفس التأثير بينما هناك دراسات مقابله تقول انه ليس هناك فرق بين الطرق الثلاث .

2-6-1- الطريقة الايجابية :

وفيها يصل الفرد الرياضي الى اعلى مرونة للمفصل لتنشيط العضلة وتعتمد هذه الطريقة على رد فعل العضلة ودرجة تكيف وانبساط العضلة(اميره حسن محمود وماهر حسن محمود، ص208).

2-6-2- الطريقة السلبية :

ويصل فيها الرياض الى اعلى درجه مرونة بمساعده فرد اخر او اضافه وزن، وفي هذه الحالة يدفع المساعد العضو الى اقصى درجه مرونة بدون تدخل اللاعب وهذه الطريقة بقوا على مفصل الكعب والفخذ والكتف والرسغ وتنصح بها مع الفخذ لان الضغط والوزن قد يزيد شعور اللاعب الالام او قد يكون الضغط والثني اكبر من طاقته ويؤدي الى انزلاق عضلي، لذا وجب ان يكون الضغط واستخدام الوزن بالتدريج وتحت اشراف فني دقيق.

2-6-3- الطريقة المختلطة :

وفيها يجب على الرياضي ان يحرك العضو حتى حدود المفصل ثم يصل الى اعلى درجه مقاومة للمساعد، وبعد ذلك الى درجه اعلى من الحد السابق ويقوم اللاعب بمقاومه المساعد لمده من 4-6 ثوان ويعيد اللاعب هذه الحركات حسب قدرته على التحمل.

وقد اتضح ان المرحلة السنية ما بين12- 14 سنة تزداد فيها فاعلية تنمية المرونة وتضعف فاعليتها في سن 18-20 سنة او اكثر لذا يجب مراعات ذلك عند التخطيط لتدريب وتنمية عنصر المرونة للرياضيين(اميره حسن محمود وماهر حسن محمود،ص209).

2-7- الوسائل المستخدمة في تنمية المرونة :

2-7-1- تمارين الاطالة :

وهي الوسيلة الرئيسية لتنميه المرونة وهي عباره عن تمارين ترديديه للجسم تنفذ على شكل مجموعات لفترة لا تقل عن 10 اسابيع وتكون يوميه بمعدل 45 من كل وحدة تدريب اذا كانت موجهه لتنميه المرونة وتعطي نتائج اذا كانت يومية افضل من يوم بعد يوم.

2-7-2- استخدام الاطالة لكن بالحركة الترددية :

هناك بعض الأجهزة موجهه لتنميه المرونة كجهاز تنميه مفصل الحوض وعند استخدام الحركات الترددية مع الأجهزة تؤدي الى حركه ايجابيه.

2-7-3- الطرق الحديثة المستخدمة :

(طريقه التأثير الكهربائي) مسؤوله عن اطاله العضلات حيث تعمل عن طريق وخز العضلة بشحنات كهربائية مما يؤدي الى حركات مطاطيه بالعضلة وامتداد الالياف العضلية وهذه تستخدم مع لاعبي المستويات العالية.

تتميز بالاقتصاد في الوقت وهي ذات فعالية افضل من الطرق العادية اما مضراها فلها تأثير على القلب عند اعتزال الرياضي(مهند حسين البشتاوي و احمد ابراهيم الخواجا،ص337-338).

2-8- علاقة المرونة بالنشاط الحركي :

للمرونة اهميه كبيره في ممارسه النشاط الحركي فوضعها "كلارك" ضمن مكونات اللياقة البدنية والقدرة الحركية العامة ويشير الخبراء الى ان المرونة تسهم في التأطير على تطوير الصفات الإدارية الشجاعة والثقة بالنفس...الخ . ويؤكد العلاوي ان الافتقار لصفه المرونة الى كثير من الصعوبات:

* عدم القدرة على اكتساب واتقان الاداء الحركي بسرعه بالنسبة للرياضي.
* سهوله التعرض للإصابات المختلفة.
* صعوبة تنميه وتطوير الصفات البدنية المختلفة كالقوة والسرعة والرشاقة والتحمل ...الخ.
* انجاز عملي للحركة وتحديده في نطاق ضيق.

يقول الدكتور حنفي مختار:" ان افتقار الفرد للمرونة يؤثر على مدى اكتسابه واتقانه اداء المهارة الأساسية، كما ان قلتها يؤدي الى صعوبة تنميه الصفات البدنية الاخرى لذا وضعها " هيلين م ايكرت "احد المكونات العامة في الاداء البدني(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين،ص79-89).

المرونة الحركية من الصفات الهامه للأداء الحركي سواء من الناحية الكيفية او الكميه، كما ان تشكل مع بقيه المكونات الاداء البدني او الحركي والركائز التي يتأسس عليها اكتساب واتقان الاداء الحركي كما انها تسهم بقدر كبير في التأثير على تطوير السمات الارادية (احمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1993،ص312).

2-9- اختبارات المرونة :

2-9-1- مشكلات اختبارات المرونة :

يقول محمد علاوي ومحمد نصر 1980 ان من اهم المشكلات التي ترتبط بقياس واختبارات المرونة ما يلي:

- بعض هذه الاختبارات يمكن اعتبارها غير عادله نظرا للفروق الفردية في المقاييس الجسمية بين الافراد.
- عنصر المرونة خاص بأجزاء معينه بالجسم ويلاحظ ان بعض اختبارات القدرة الحركية واللياقة البدنية لا تراعي هذه الخصوصية.
- يوجه بعض الباحثين النقد الى اختيار الثني الجذع اماما اسفل من الوقوف على اساس ان بعض الباحثين المختبرين يحتفظون من زياده فني الجذع امام اسفل حتى لا يؤدي الى اثار سلبيه.

2-9-2- أهداف اختبارات المرونة :

وتستخدم هذه الاختبارات في المجال الرياضي لتحقيق ما يلي :

- اختبارات المرونة عام الهام في اللياقة البدنية وعنصر اساسي في الاداء البدني.
- هي وسيله لتحديد القوه الكامنة في الفرد الرياضي.
- هي وسيله لقياس مدى التحصيل ودرجه المهارة.
- هي وسيله لتشخيص مدى تأثير الإصابة السابقة او في الاوضاع الخاطئة.
- تحديد الاجراءات المطلوبة لإعادة التأهيل بعد الإصابة وامكانيه عوده اللاعب لممارسه الرياضة.

كما ان اهمال متابعه عنصر المرونة يعتبر احد الاسباب الرئيسية في ضعف التكتيك والاداء المهاري كما ان ضعفها يعوق السرعة والتحمل(اميره حسن محمود وماهر حسن محمود، ص211-212) .

- **الخلاصة:**

بعد التعمق الكبير والمجد في دراسة عنصر المرونة الذي يعد من اساليب اللياقة البدنية فهي تتيح للرياضي القدرة على اداء الحركات الرياضية بشكل سهل وصحيح وبصورة مجدية ، اضافة الى مساهمتها بقدر كبير في التأثير على السمات الارادية للإنسان كالشجاعة والثقة بالنفس ، كما انها تساعد العضلات على التمدد وهذا يؤكد دورها البارز في تطوير النتائج والارقام القياسية في مختلف الفعاليات المتنوعة فضلا عن اهميتها في الاداء الحركي بشكل متقن ، وذلك من الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة الى جانب انها عامل امان لوقاية العضلات والاربطة من الاصابات .

الفصل الثالث

الجهاز

- تمهيد :

تعتبر رياضه الجمباز من الأنشطة الرياضية الهامه في المجال الرياضي فهي تتضمن العديد من المهارات على الأجهزة المختلفة، التي تتميز بقدر عال من الاداء الفني والشكلي والذي يعتبر احد العوامل الرئيسية المؤدية الى تحقيق الفوز في البطولات. (singer,1982,p76).

لقد اثبتت رياضه الجمباز على انها الرياضة النموذجيه لكافه الاعمار لأنها تحتوي على تمارين رياضية كثيرة جدا وهذه التمارين ذات خصوصية لتنمية القدرات البدنية والعقلية، اذ ان ممارسة رياضة الجمباز اليوم واسعة الانتشار فهي تمارس في المدارس والجامعات ومؤسسات الدولة الاخرى كالجيش والشرطة بالإضافة الى ان تمارين رياضه الجمباز تعد تمارين ترويحيه لقضاء اوقات الفراغ والتسلية (حنتوش، وسعودي، 1988، ص20).

يتميز الجمباز بتأثيره الشامل على اجهزه الجسم واعضائه بما يتضمن له التناسق والتكامل، كما انه يساعد على تنميه التوافق العضلي العصبي ويعمل على تيسير تحكم الفرد في جسمه وحركته ومن جهة اخرى يعمل الجمباز على موازنه ومعالجه الاوضاع الجسمية الخطأ التي اوجدتها ظروف الحياه اليومية (عبد البصير،1998،ص15).

كذلك الجمباز كرياضه اساسيه غنيه بالمواقف الفعالة ذات التأثير المباشر على الجسم واجهزته الحيوية، لذا لاقى اهتماما عظيما من المسؤولين في شتى بلدان العالم(عبد البصير،1990،ص5)

فإلى جانب كونها من الرياضات الأساسية فان لها اسهامات في رفع مستويات الاداء على كثير من الأنشطة الرياضية الاخرى(يوسف،1997،،ص19)

ولما كانت رياضه الجمباز رياضه فرديه فان اللاعب هو وحده الذي يستطيع ان يقوم بالتغلب على مخاوفه فيه عند تعلم مهاره جديده، ومن خلال تكرار الاداء لتلك المهارات فانه يكتسب عادات سلوكيه تمكنه من اتخاذ القرارات الحاسمة التي لا بد ان تكون صحيحه حتى تؤدى المهارات بنجاح(عبد البصير،1990،ص27).

وفي ضوء ما سبق يرى الباحث ان رياضه الجمباز تعتبر من الرياضات المهمة نظرا لأنها تكسب الرياضي العديد من القدرات البدنية، مثل المرونة والقوه العضلية والرشاقة والكثير من القدرات والمهارات الحركية وتعطي جمالا وتناسقا في الجسم وتزيد من رشاقته وتقوي الجسم العضوية وتنمي لدى الفرد التوافق العضلي العصبي فهي من اكثر الالعاب التي تتطلب عند ممارستها توافقا عضليا وعصبيا في اداء اغلب مهاراتها .

3- رياضة الجمباز:

3-1- ماهية الجمباز :

اطلق قدماء اليونان اصطلاحا الجمباز(الجمباز) على كثير من التمرينات البدنية التي كانت تؤدى والجسم عار ، ومن كلمه (Gymno) ومعناها (عار) اشتقوا كلمه (Gymnastic) اي الفن العاري واستعمل

جوتس موتس (Guts mouths) هذا المعنى حديثا في المانيا واستعمله من بعده يان (Yahn) ولكنه اراد ان يستبدله بكلمه المانيه فاستعمل كلمه (Turner) التي تعني بالألمانية (الجمباز) للدلالة على جميع التمرينات الرياضية، وبالرغم من ان مصطلح (Turnen) قد استخدم منذ القرن التاسع عشر الميلادي في اللغة الألمانية القديمة حيث كان ينطق(turnen) الا ان "ميوشوروش"قال سنة 1946م ان كلمه (turnen) كانت تطلق على لاعب الجمباز وهو شاب يؤدي التدريب على العاب الفروسية الا ان اصلها في اللاتينية تعني ثني الجسم ودورانه والتي دق منها اخيرا المصطلح الالماني(turnen).

وفي عهد "يان" كان الجمباز يعني جميع التمرينات البدنية الجري والقفز والوثب والرمي والتسلق التي كانت بغرض تدريب الجنود الالمان لتحرير المانيا من احتلال نابليون لها، اما مصطلح (Greatturnen) فيعني جمباز الأجهزة وهو ذلك النوع من (الجمباز) الذي يؤدى على العقلة والحلق وحصان الحلق وحصان القفز والمتوازيين والحركات الأرضية، وقد بدا معرفه هذا النوع من الجمباز منذ استخدامه "فريدريك لودفج يان" كأحد انشطه الخلاء ، وذلك يجعل الشبان يمارسون حركاتهم بطريقه طبيعية غير معقده، خلال تدريبهم على الأجهزة في الخلاء(عبد البصير ،1998،ص23).

ويتضح مما سبق ان رياضه الجمباز كانت من اقدم الرياضات التي مورست في الالعاب الأولمبية منذ نشأتها الاولى في اليونان عام 776 قبل الميلاد وعرفت بأكثر من اسم وتكونت من العديد من التمرينات التي تعتمد على تمرينات الوثب والقفز والجري وهي فن من فنون الرياضة الحديثة ايضا.

3-2- اهمية الجمباز:

يعتمد اغلب مدربي الالعاب الرياضية على اجهزه الجمباز، كأجهزة مساعده فهي تسهم في اعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين على الأجهزة، كما انها تنمي لدى اللاعب النواحي الجسمية والعقلية والتربوية ويمكن تحديد اهمية رياضة الجمباز على الوجه الاتي (حنتوش ، 1988 ،ص 26-27) .

3-2-1- الصحة العامة:

من خلال ممارسه لعبه الجمباز يمكن توجيه اللاعبين صحيا الى اتباع النواحي والقواعد الأساسية للصحة العامة، من خلال التدريب اليومي يمكن الحفاظ على صحه الجهاز التنفسي، وجهاز الدوران والجهاز العصبي، وان صحه الأجهزة الداخلية لجسم الانسان يمكن الحفاظ عليها من خلال تنظيم الحياه اليومية فممارسه الجمباز يساعد على تحسين وتنظيم حياه الفرد اليومية من خلال استغلال اوقات الفراغ بالتدريب المنظم الاسبوعي.

3-2-2- تنميه اللياقة البدنية:

يساعد الجمباز كبقيه الالعاب الرياضية الاخرى على تنميه اللياقة البدنية(القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والمطاولة) فمن خلال التدريب تصبح اجهزة الجسم على استعداد للتحمل وخاصة الحالات غير الطبيعية اول الجهد المضاعف المطلوب لان زيادة التدريب المستمر يؤدي الى تكيف الأجهزة على زياده الجهد.

3-2-3- النواحي الفكرية:

يقوم الجمباز بدور مهم في تنمية الجهاز العصبي، اذ يتطلب من اللاعب التركيز الجيد في اثناء الاداء الحركي وقبله ، فلاعب الجمباز يفكر قبل الاداء ويتصور كيف يستطيع اداء الحركة، كذلك يفكر في وضع الجسم على الجهاز وكيفيه تفادي الاخطاء ومعالجتها، ومن هذا يمكن تطوير رد الفعل البسيط والمعقد لدى اللاعبين. ان تنميه التصور لدى لاعبي الجمباز تعد ذات اهميه عظيمه، فاللاعب الجيد يجب ان يتصور الجملة الحركية بصوره عامة وحركات الربط بصورة جيدة قبل الاداء وتكون عبارة عن فيلم سينمائي مصور في ذهن اللاعب.

ان اهمية رياضة الجمباز تكمن في تطوير وتنميه القدرة على التوازن، فحركات الجمباز مختلفة على كل جهاز، فهناك اجهزه الارتكاز واجهزه التعلق فضلا عن الحركات الأرضية، وجميع حركات الجمباز تتطلب الموازنة بتغيير وضع الجسم من الثني الى المد وبين التكور والاستقامة وبين الشد والارتخاء.

3-2-4- التربية الشخصية:

ينمي الجمباز لدى الفرد اهمية العلاقة النفسية وقيمتها عند الجماعة وتأثيرها على سير التدريب الايجابي والالهام مع الاخرين في تطوير مستوياتهم، فلاعب الجمباز يكون واقعيا في تفكيره وعلاقته مع الاخرين، ولديه القدرة على اعطاء الراي واحترام الاخرين، كذلك من خلال الجمباز نستطيع تنمية روح الشجاعة والمغامرة بجوانبها الإيجابية، فلاعب الجمباز يجب عليه ان يقدم مهارات ذات صعوبة عالية وهذا يتطلب الشجاعة الكافية وروح المغامرة وخاصة الحركات الجديدة في اثناء التدريب. من خلال العمل الجماعي ينمي الجمباز الثقة بالنفس ويعمق القيم الذاتية والسيطرة على روح الأنانية ونقاط الضعف لدى الفرد.

ويؤكد "بورمان" ان الجمباز يرفع من القدرة على التركيز وينمي القدرة على التفكير والملاحظة كما ينمي لدى اللاعبين القدرة على المراقبة من خلال التدريب و عن طريق اصلاح الاخطاء.

ومما سبق يتضح ان الجمباز دورا مهما في حياه الفرد من جميع النواحي، فهي رياضه تعمل على اكساب الفرد الصحة العامة وتنظم حياه الفرد اليومية. وتعمل على تنميه اللياقة البدنية للجسم وتكسبه القدرة على حريه الحركة، وهي تعمل ايضا على تنميه النواحي الفكرية، حيث تجعل الفرد الذي يمارس هذه الرياضة قادرا على تصور الحركات والجمل الحركية التي يقوم بها قبل الاداء وتنمي ادراكه، كذلك تعمل على تنميه جوانب شخصيه الفرد فهي لعبه تحتاج الى روح المغامرة وتنمي لديه الشجاعة وخاصه في الحركات ذات الصعوبة العالية.

3-3- تطور طريقة الاداء :

وجد الجمباز الذي يعتمد على قوه الجسم ووجدت التمرينات التي تؤدى بدون تفكير وتغيرت طريقه الاداء على الأجهزة إذ دله الممارسة الاولى للاعبين على الأجهزة استخدام الطريقة الجزئية وتبين ذلك عندما كان يؤدي اللاعب مهارته على جهاز حصان القفز، كما انه لم يكن هناك اهتمام بالأداء الشكلي ولا بالأداء الفني نظرا لعدم وجود قواعد يتبعها اللاعبون في اثناء ممارستهم لرياضه الجمباز وبمرور الوقت

واتساع فرص الاشتراك في المنافسات بين الدول بدا الاهتمام بدراسة طرق تعلم افضل مع الاستفادة من قوانين الميكانيكا الحيوية للاقتصاد في الجهد والارتفاع بمستوى الاداء.

وصاحب هذا التطور وضع قواعد للتحكيم لرياضه الجمباز وابتكار لمهارات جديده كما بدا الاهتمام بتنفيذ الاداء الفني بطريقه افضل وارتفع مستوى حركات الربط بين المهارات.

3-4- الاعداد البدني العام والخاص بالجمباز:

3-4-1- الاعداد البدني العام:

يعتبر الاعداد البدني من اهم مقومات النجاح في اداء مهارات الأنشطة الحركية حيث يهدف الى تطوير امكانيه الفرد الرياضي وظيفيا نفسيا، ويحسن من مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهه متطلبات التقدم السريع والهائل لإمكانية الوصول الى المستويات العالية(البيك،وعباس،2003،ص86).

وللوصول الى مستوى رياضي عال يتم استخدام بعض الوسائل التي تؤثر على الفرد واهمها التمرينات البدنية الخاصة حيث يظهر الاثر السلبي لها متمثلا في الهبوط بمستوى الاداء المهارى ما يؤدي الى عدم الاشتراك في المنافسة، لذلك يجب الاهتمام بتنمية الصفات والقدرات البدنية الخاصة في وقت مبكر(محمد ،1993،ص39).

يرى بعض العلماء والخبراء في مجال التربية الرياضية ان الهدف من الاعداد البدني العام هو اكساب الفرد الصفات والعناصر البدنية والاساسية ، وعلى الرغم من اختلاف العلماء في تحديد مكونات وعناصر اللياقة البدنية، الا ان المكونات الأساسية تنحصر في ما يلي(برهم، وابو نمرة ،1995،ص452).

-القوه العضلية

-السرعة

-التحمل

-المرونة

-الرشاقة

-التوازن

3-4-2- الصفات البدنية العامة في الجمباز:

ان الصفات البدنية الأساسية ترتبط الى حد كبير بالمهارات الحركية لرياضه الجمباز، وعلى ذلك يجب النظر الى تنميه الصفات والقدرات البدنية في اثناء التدريب وكذلك تنميه وترقيه المهارات الحركية على انهما جزأين لعمليه واحده(شحاتة،1992،ص163).

ويشير محمد صبحي حسنين نقلا عن بورمانBormann" 1972 و" اوكران 1967Ukran الى ضرورة تنمية الصفات والقدرات البدنية الخاصة لتحسين عملية التعليم انطلاقا من العلاقة الوثيقة بين كل من الاداء الفني لتمرينات الجمباز والصفات والقدرات البدنية الخاصة (حسانين،2001،ص13).

ويرى الباحث انه اتفق كل من ليلى زهران وفوزي يعقوب ومحمود سليمان على ان العمل على اجهزه الجمباز يتطلب صفات وقدرات بدنيه خاصه هي(المرونة،القوة،السرعة)
(زهران،1997،ص8)،(يعقوب،وسليمان،1995،ص53).

وتم التوصل الى ان الصفات والقدرات البدنية المرتبطة برياضه الجمباز هي(المرونة –القوه التوازن– تحمل الاداء– التحمل الدوري التنفسي) صفات وقدرات هامة جدا يجب تنميتها عند لاعبي الجمباز .

3-4-3- الاعداد البدني الخاص بالجمباز :

يعتبر الاعداد البدني للاعب الجمباز هو الدعامة الاولى التي يرتكز عليها اللاعب للإمكان الوصول بحاله التدريب لأعلى المستويات الرياضية العالمية في رياضه الجمباز ويتطلب ذلك التخطيط السليم لسنوات عده لضمان التقدم المستمر لتحقيق الوصول بمستوى اللاعب الى اعلى المستويات العالمية وينحصر الاعداد البدني للاعب الجمباز في الاهتمام بتنمية الصفات البدنية كالمرونة والقوه والرشاقة والسرعة والتحمل الى جانب الاهتمام بتنمية اللياقة المهاريس مع ملاحظه ان اي تقصير في اي من هذه الصفات البدنية اول لياقه المهاريس يكون عائقا في تقدم وتحسين مستوى اللاعب(يعقوب ،وعبد البصير،1985،ص37).

ومن الضرورة ان تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقه من طبيعة اداء مهارات هذا النشاط حيث يعتبر التدريب عن طريق التمرينات النوعية وسيله لتطوير امكانات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب، لذا يجب ان ترتكز برامج تنميه الصفات البدنية الخاصة برياضه الجمباز بصفه اساسيه على نوعيه وطبيعة اداء مهارات الجمباز، وذلك داخل كل مرحله من المراحل الفنية للأداء من خلال التمرينات الخاصة التي تتشابه حركاتها في تكوينها ومتطلباتها واتجاه عملها مع تلك الحركات التي تؤدى اثناء المسابقة وذلك لرفع مستوى الاداء الفني للمراحل الفنية للأداء(عبد الخالق ،2003، ص92).

ان مهارات الجمباز التي تتميز بصعوبتها النسبية والتي تزيد سنه بعد الاخرى نتيجة لتطورها المستمر الامر الذي يتطلب من القائمين على التدريب ضرورة البحث عن كل ما هو جديد مستحدث وان ينتهجوا الاساليب العلمية لتعليم وتطوير وتدريب المهارات واكثرها اقتصادا للجهد والوقت، حيث ان كفاءه التعليم مرهونة بتوفير انسب الطرق والاساليب التي تساعد على نجاح عمليتي التعليم والتدريب(يوسف،1997،ص2).

وتعتمد جمله الجمباز على العديد من المهارات الحركية ذات الصعوبات المختلفة مما يؤدي بنا الى وضع برامج للإعداد البدني الخاص بها بهدف تنميه المجموعات العضلية المشتركة في الاداء، وتكمن اهميه هذه البرامج بقدرتها على توفير التنوع في تنميه القدرات والصفات البدنية الخاصة، وشدة وحدة دوام التدريبات تبعا للواجبات التربوية المطلوبة وايضا تبعا لخصائص وسن وجنس الممارسين. لذلك فان الاعداد البدني الخاص يتطلب اداء تمرينات لها اتصال وثيق بالمهارة المراد تنفيذها في الجملة والتي تحتوي على جزء او اكثر من الاداء الفني للمهارة(شحاتة،2003،ص245).

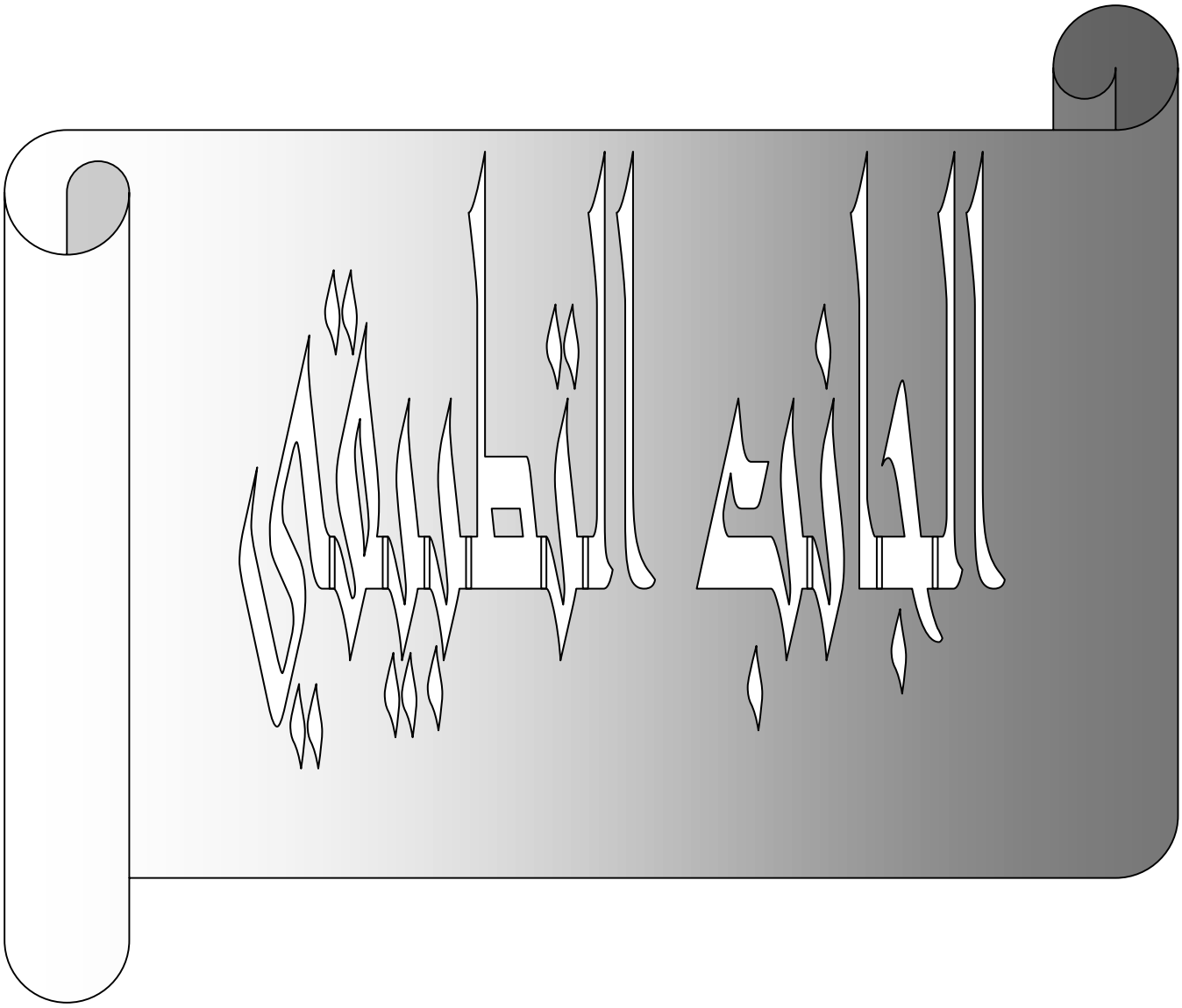
ويهدف الاعداد البدني الخاص الى اكساب وتنميه الصفات البدنية الضرورية واللازمة لنوع النشاط الرياضي الممارس، والذي يتخصص فيه الفرد، وبنظره عامه نجد ان المتطلبات البدنية تختلف من نشاط رياضي الى اخر، فالمتطلبات البدنية للاعب العاب القوى في الرمي تختلف عن متطلبات نفس النشاط في الوثب، هذا من ناحيه ومن ناحيه اخرى نجد ان الفرد الممارس لا يستطيع اتقان العديد من المهارات الحركية في حاله افتقاره الى مكون من مكونات اللياقة البدنية، فقد تم استطلاع اراء الخبراء حول الصفات البدنية والقدرات اللازمة للاعب الجمباز، وقد توصل في النهاية الى العناصر والمكونات البدنية التالية المميزة لنشاط الجمباز ولاعب الجمباز، وفيما يلي هذه العناصر (برهم،1995،ص453).

- القوة العضلية
- التحمل العضلي
- السرعة
- الرشاقة
- المرونة
- التوافق
- التوازن
- القدرة الحركية

ويمكن القول ان الاعداد البدني الخاص في اي لعبه يعتبر من اهم مقومات نجاح هذه اللعبة حيث عندما يتم اعداد اللاعبين بشكل خاص عن طريق تمرينات بدنيه مشابهه لنفس عمل العضلة المستخدمة في المهارة فان مستوى الاداء البدني يرتفع لدى اللاعبين بشكل اسرع وعند اختيار تمرينات بدنيه خاصه بلعبه الجمباز فان مستوى الاداء البدني والمهارى الخاص باللعبة يرتفع ويصل لأعلى المستويات.

- **الخلاصة :**

بعد دراسة رياضة الجمباز ومعرفة اهميتها في المجال الرياضي فتعد هذه الرياضة على انها الرياضة النموذجيه لكافه الاعمار لأنها تحتوي على تمارين رياضية كثيرة جدا وهذه التمارين ذات خصوصية لتنمية القدرات البدنية والعقلية وتطوير السمات الشخصية للفرد كالثقة بالنفس وتساعد رياضة الجمباز على التحسين من مرونة وتوازن جسم الإنسان وتنمي صفة الالتزام لديه, وبجانب أنها رياضة مثيرة للإعجاب, فهي تزيد من ثقة الإنسان بنفسه, كما تزيد من صحة وقوة الهيكل العظمي وعضلات الجسم وتنميتها, والتغلب على المشاكل الصحية التي تصيب الإنسان, كما أنها تؤدى للتقليل من خطورة الإصابة بآلام العضلات والمفاصل, وتزيد من لياقة ورشاقة جسم الإنسان, وتعتبر رياضة الجمباز هي الرياضة التي يحصل المتسابق من خلالها على ميداليات ذهبية مكافأة للجهد الشاق المبذول.


البحر الأبيض المتوسط

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

- **تمهيد :**

إن الهدف من الدراسة الحالية هو التعرف على دور التدريب العقلي في التقليل من قلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم وتوضيح ذلك، لذا فإنه من الأهمية القيام بالإجراءات المنهجية للدراسة و التي تضمنت منهج الدراسة المستخدم والدراسة الاستطلاعية والمجتمع الأصلي للبحث ومجالات البحث وعينة البحث وطريقة اختيارها وكذلك الشروط العلمية للأداة كالصدق والثبات بالإضافة إلى أسلوب المعالجة والتحليل الإحصائي .

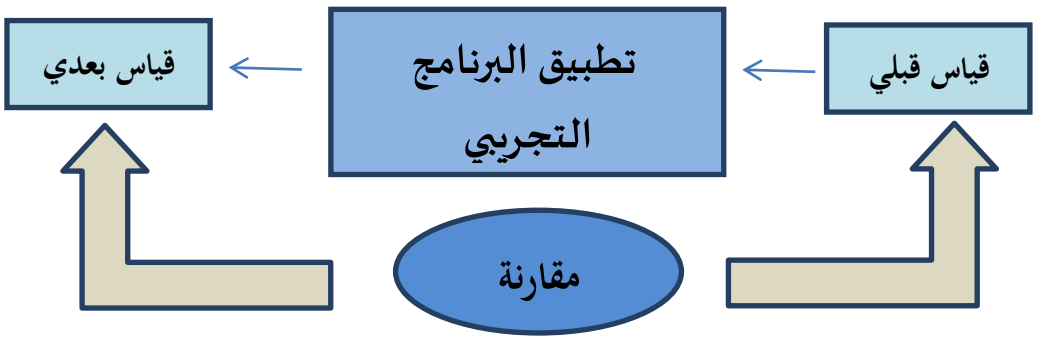
4-1- المنهج المتبع:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد من خلاله كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع وذلك بناء على أسس وقواعد معينة تختلف من منهج الى أخر من حيث استعمالها و تطبيقها ، وانطلاقا من موضوع البحث و الذي يهتم بدراسة اثر وحدات تدريبية على تنمية المرونة لدى طلبة تخصص جمباز .

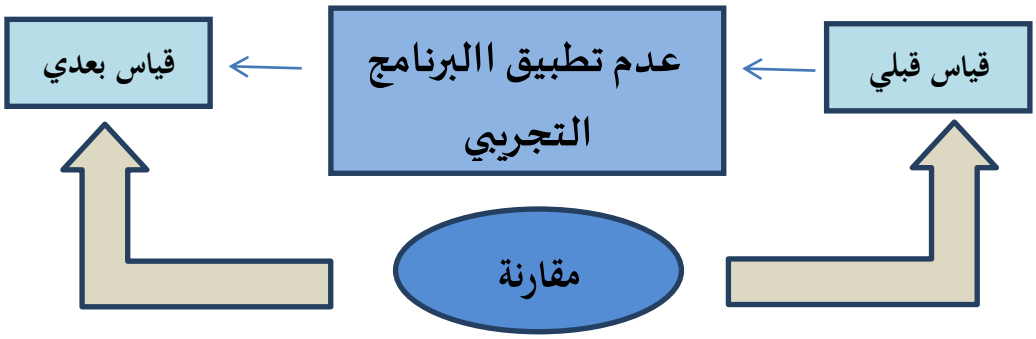
تبين انه من المناسب استخدام المنهج التجريبي(ExperimentalMethod) وذلك لتماشيه مع أهداف الدراسة ، ويعد المنهج التجريبي من أكثر المناهج البحثية أهمية ليس في العلوم الطبيعية بل في العلوم الاجتماعية أيضا ، ويقوم هذا المنهج على استخدام التجربة في إثبات صحة أو عدم صحة الفرضيات موضع الدراسة (الساعاتي، 2014،ص 81) ،ويذكر العساف(2010) ان المنهج التجريبي هو المنهج الذي يستطيع الباحث بواسطته أن يعرف أثر السبب(المتغير المستقل) على النتيجة (المتغير التابع) (العساف،2010،ص277).

واعتمدنا تصميم تجريبيا ذي اختبار قبلي واختبار بعدي لمجموعتين (مجموعة ضابطة ، مجموعة تجريبية).

ويتضمن هذا التصميم إجراء التجريب على مجموعة التجريبية ، إذ تخضع إلى قياس تجريبي ثم يتم بعد ذلك إدخال المتغير التجريبي الذي هو الوحدات التدريبية المراد اختبار تأثيره ، ثم يجري قياس بعدي وتقارن درجات القياسين القبلي والبعدي لاختبار دلالة الفروق ، اما المجموعة الضابطة فيتم اجراء عليها الاختبارات البدنية قبل وبعد بدون اخضاعها الى الوحدات التدريبية .



شكل (1): يوضح نموذج تصميم المجموعة التجريبية .



شكل (2): يوضح نموذج تصميم المجموعة الضابطة.

4-2- متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كالتالي:

4-2-1- المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودارسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

وهو عبارة عن المتغير الذي يفترضه الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر(إبراهيم، 2000، ص140). ويسمى كذلك **المتغير التجريبي**، **-تحديد المتغير المستقل : بـ الوحدات التدريبية.**

4-2-2- المتغير التابع:

"هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (علاوي و راتب، 1999،ص 219) .

-تحديد المتغير التابع : بصفة المرونة.

4-2-3- ضبط المتغيرات الإجرائية للبحث:

وهي جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على المتغير المستقل حتى تغير النتيجة ألا وهي المتغير التابع، وهي مرتبطة بعملية الضبط وفي مجال التربية البدنية والرياضية، فإن المتغيرات المشوشة عديدة

جدا، لأن السلوك الإنساني في المجال الرياضي يتميز بالتعدد والتنوع، وعلى هذا يجب على الباحث كما ذكرنا سابقا ضبط أو تثبيت هذه المتغيرات. (بوداود وعطاء الله ، 2009، ص141) ويهدف ضبط المتغيرات إلى عزل المتغيرات التي من الممكن أن تأثر على عينة الدراسة أثناء القيام بالتجربة حتى تكون النتائج مقبولة وعليه فإنه عند ضبط المتغيرات يجب ضبطها على النحو التالي :

- متغيرات مرتبطة بعينة البحث:

قمنا بضبط العينة من حيث نفس المتوسط العمري وتمثلت في طلبة سنة الثالثة أي ان جميعهم درسوا ثلاث سنوات بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية بنفس التخصص (تدريب) ولديهم خبر حول مقياس الجمباز الذي تلقوا فيه تكوين لمدة عام كامل في أولى سنة لهم بالمعهد بالإضافة إلى النقاط التالية:

- الالتزام بالحصص الأسبوعية المبرمجة.
- حث أفراد العينة على عدم ممارسة أي رياضة في فترة التجربة وخاصة التي تؤثر على المرونة.
- تقديم بعض النصائح والإرشادات لأفراد العينة فيما يخص النشاط البدني اليومي ، الأكل، الالتزام ببعض التعليمات أثناء تطبيق البرنامج.

- متغيرات مرتبطة بالإجراءات التجريبية:

- تم إجراء الاختبارات على عينة البحث في الفترة الصباحية.
- إجراء الاختبارات القبلية والبعدية في القاعة الرياضية الخاصة بالجمباز في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضي بجامعة محمد بوضياف المسيلة.
- نفس الزمن المخصص لإجراء الاختبارات.
- نفس الفريق المساعد في العمل.
- استخدام نفس الأدوات والأجهزة في الاختبارات القبلية والبعدية لجميع افراد العينة.

- متغيرات مرتبطة بالإجراءات الخارجية:

كما ان العينة خضعت لنفس ظروف التدريب والاختبار من قاعة والطاقم المؤطر ونفس الحجم الساعي المخصص للتدريب الأسبوعي أي في نفس الشروط التجريبية.

4-3- مجتمع وعينة الدراسة:

4-3-1- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع البحث من فوج السنة ثالثة تخصص الجمباز التابعين لطلبة قسم التدريب الرياضي والمتمثل عددهم في **10** طلبة.

4-3-2- عينة الدراسة:

الرقم	المجتمع	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع الأصلي	10	%100
2	عينة البحث	10	%100
3	العينة المستبعدة (عدم الانضباط)	0	%00 من عينة البحث
	داعي الاصابة	0	

جدول رقم (1): يوضح توزيع عينة البحث في الدراسة.

تمثل العينة المجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث وتغني عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي وهكذا نعرف العينة بأنها جزء من مجتمع البحث الأصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة ، وتضم عدد من الأفراد من المجتمع الأصلي ، أو أنها هي الجزء الذي نختاره ونستخدمه في الحكم على الكل.(بوداود، 2010،ص 52).

ويشترط في تكوينها أن تعكس كل صفات المجتمع، وأن تعطي لكل فرد من أفراد المجتمع نفس الفرصة للانتماء إليها قصد القضاء على عامل التحيز، وأن تكون كبيرة نسبيا بحيث تعكس كل صفات المجتمع الأصلي. (بوحفص،2011 ،ص 19).

اختيرت العينة بطريقة عمدية من طلبة تخصص جمباز للسنة الدراسية 2020/2019 حيث بلغ عددها 10 طلبة تم اخضاعهم للبرنامج المقترح .

4-3-3- مجالات الدراسة:

4-3-3-1- المجال البشري:

اشتمل مجتمع البحث على طلبة قسم التدريب تخصص جمباز بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضي بجامعة محمد بوضياف – المسيلة– للسنة الدراسية 2020/2019.

4-3-3-2- المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الحالية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة في جامعة محمد بوضياف – المسيلة

4-3-3-3- المجال الزماني:

لقد شرعنا في هذه الدراسة مباشرة بعد تحديد موضوع الدراسة والحصول على الموافقة من طرف الأستاذ المشرف، وقبوله لخطة البحث وذلك في السداسي الاول من سنة 2020/2019 .

اما بالنسبة للدراسة الأساسية فكانت كما يلي:

* اختبارات الدراسة الاستطلاعية :

- الدراسة الاستطلاعية الاولى: من 2019/12/08 الى 2019/12/15.
- الدراسة الاستطلاعية الثانية :2020/01/19.
- الاختبارات القبلية:2020/01/26.
- تنفيذ البرنامج:2020/02/02 إلى غاية 2020/02/23.

4-4- أساليب جمع البيانات :

4-4-1- الاجهزة والادوات المستخدمة في الدراسة:

- جهاز قياس القامة.
- ميزان.
- مسطرة.
- امتار شريطية.
- مقاعد سويدية.
- صندوق قياس المرونة.
- جونيومتر Goniomètre .

4-4-2- الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة:

4-4-2-1- المتطلبات البدنية الخاصة المستخدمة في الدراسة:

قام الباحث بالاطلاع على مجموعة من الدراسات الرياضية والتي تناولت مواضيع مشابهة وذات علاقة بموضوع الدراسة والتخصص للتوصل إلى أهم القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالجمباز ، واستطلع الطالب الباحث رأي مجموعة من الأساتذة الخبراء في مجال التخصص ، حيث توصل الباحث إلى أهم المتطلبات البدنية من المرونة الخاصة التي تم عرضها على الخبراء والمحكمين لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الجمباز قيد الدراسة.

وتمثلت المتطلبات البدنية في :

- مرونة مفصل الكتف في المد خلف الرأس.
- مرونة العمود الفقري وعضلات خلف الفخذ (الثني للأمام).
- مرونة العمود الفقري والعضلات المقابلة لعضلات المد (الثني للخلف).

– المرونة الخاصة بمفصل الحوض واربطة مفصل الحوض.

4-4-2-2- الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة:

قام الباحث بغية التوصل إلى اهم الاختبارات البدنية المناسبة والخاصة بقياس المتطلبات البدنية فيما يخص المرونة الخاصة بالجمباز والمرتبطة بالمهارات قيد الدراسة المقررة على طلاب تخصص الجمباز لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

	المتطلبات البدنية خاصة بالمرونة	الاختبارات البدنية المقترحة	النسبة المئوية لآراء المحكمين
المرونة	- مرونة مفصل الكتف في المد خلف الرأس	مسك عصى الجمباز من الانبطاح	%82
		وقوف مسك عصى الجمباز وارجاع اليدين خلف الراس	%42
	- مرونة العمود الفقري وعضلات خلف الفخذ (الثني للأمام)	من وضع الجلوس ومد الركبتين ثني الجذع أماما	%88
		من وضع الوقوف فوق صندوق ثني الجذع للأسفل اقصى مسافة	%56
	- مرونة العمود الفقري والعضلات المقابلة لعضلات المد (الثني للخلف)	مد الجذع خلفا أمام عقل الحائط	%82
		اختبار القبة	%52
	- المرونة الخاصة بمفصل الحوض واربطة مفصل الحوض	وقوف فتحا القدمين متباعدتين لأقصى مدى من الوقوف	%94
		فتحا القدمين متباعدتين لأقصى مدى من الجلوس	%58

جدول رقم (2): يبين الاختبارات البدنية المقترحة حسب المتطلبات البدنية الخاصة بالمرونة.

يتضح من الجدول رقم (2) السابق النسبة المئوية لآراء المحكمين في تحديد الاختبارات حول الاختبارات البدنية المختارة قيد الدراسة، حيث انحصرت نسبة استجابات المحكمين ما بين42% الى 58 % كأصغر درجة، و94 % كأكبر درجة، وبناء على رأي الخبراء قام الباحث بقبول نسبة ما فوق 80 % وذلك لأنها معمول بها في مجموعة من الدراسات المشابهة وهي مناسبة لقبول الاختبارات البدنية المختارة والخاصة بمساق رياضة الجمباز قيد الدراسة، وتمثلت في 04 اختبارات لقياس المرونة.

1- وقوف فتحا القدمين متباعدتين لأقصى مدى:

شكل 2

الغرض من الاختبار: قياس مرونة مفصل الفخذ في الفتح الأمامي

الأدوات والأجهزة: جهاز الجنيوميتر.

مواصفات الأداء: من وضع الوقوف، العمل على أقصى تباعد للرجلين الممدودتين ثم قياس الزاوية بين الفخذين أو المسافة من الارض إلى نقطة تلاقي الفخذين.

التسجيل: مد الركبتين كاملا وقياس الزاوية ما بين الفخذين، كلما كانت منفرجة كانت المرونة أفضل، وكلما كانت المسافة قريبة كانت المرونة أفضل.

2- من وضع الجلوس مد الركبتين ثني الجذع اماما:

شكل 3

الغرض من الاختبار:قياس مرونة العامود الفقري وعضلات الفخذ الخلفية.

الأدوات والأجهزة: صندوق مثبت على الارض ويثبت عليه مقياس مدرج من الاعلى وبارتفاع مستوى أطراف اصابع القدمين.

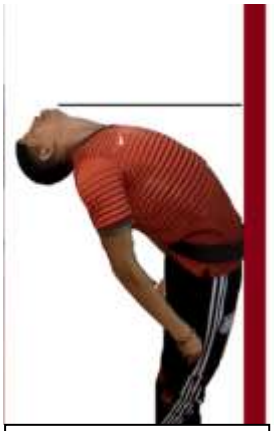
مواصفات الأداء: يجلس المختبر مواجها للصندوق بحيث يضغط ببطن القدمين على الوجه المقابل للصندوق و المثبت جيداً على الارض، مد الركبتين مد كامل مع ثني الجذع اماما و محاولة تمرير الاصابع لليدين عبر مستوى الصندوق التوقف ثانيتين عند اقصى تدريجة يستطيع الوصول اليها المختبر. (أنظر الصورة رقم 3)

التسجيل: المسافة مؤشر للمرونة (رضوان ومنصور، 1999 ص56).

3- مد الجذع خلفا امام عقل الحائط:

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري

الأدوات والأجهزة: حزام من الجلد أو القماش، شريط قياس.



شكل رقم 4

مواصفات الأداء: من وضع الوقوف أمام حائط مع تثبيت الحوض بواسطة الحزام كما هر موضح (بالصورة رقم 4)، يقوم المختبر بثني الجذع للخلف إلى أقصى مدى ممكن

توجيهات عامة:

-يجب عدم تحريك القدمين.

- لكل مختبر محاولتان تحسب له أفضلهما.

– يجب الثبات عند آخر مسافة يصل لها المختبر لمدة ثانيتين.

التسجيل: تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن وتسجل بالسنتيمتر.(حسانين، 2004، ص269)

4- مسك عصى الجمباز من الانبطاح:

شكل رقم 5

الغرض من الاختبار: قياس مرونة مفصل الكتفين

الأدوات والأجهزة: قائم مدرج بالسنتيمتر، يثبت عموديا علي الأرض بحيث يكون صفر التدريج موازيا للأرض، ملحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للأرض وقابلة للحركة على الحامل لأعلى ولأسفل، مسطرة.

مواصفات الأداء: من وضع الرقود الذراعان عاليا واليدان ممسكتان بمسطرة بحيث تكون موازية للأرض يقوم المختبر برفع الذراعين خلفا إلى أقصى مسافة ممكنة دون حدوث انثناء في المرفقين. ويقوم المحكم الجالس أمام المختبر بتحريك السطح السفلى للمسطرة التي يمسكها المختبر.(انظر الصورة رقم 5).

توجيهات عامة:

– يجب على المختبر عدم ثنى المرفقين.

– يجب على المختبر أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين.

– للمختبر محاولتان تسجل له افضلهما.

التسجيل: مرونة المختبر هي المسافة من الارض حتى العارضة الملامسة للسطح السفلى للمسطرة التي يمسك بها تحسب المسافة بالسنتيمتر. (حسانين، 2004، ص268).

4-4-3- البرنامج التدريبي المقترح:

4-4-3-1- أهداف البرنامج:

– تحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض مهارات الجمباز (المرونة) والتي ينبغي تحسينها لدى طلاب تخصص الجمباز.

– التعرف على الفروق الحاصلة في المرونة الخاصة ببعض مهرات رياضة الجمباز بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

– تحسين ورفع المستوى البدني للمجموعة التجريبية.

4-4-3-2- أسس وضع البرنامج:

صمم الباحث البرنامج وفقاً للأسس والمبادئ التالية:

1- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من اجلها .

2- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية لطلبة الجامعة .

3- مراعاة عوامل الأمان والسلامة عند أداء التمرينات وتنفيذ البرنامج التدريبي .

4- بناء البرنامج بحيث يتلاءم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي وباتباع مبادئ التدريب الرياضي.

5- ينفذ البرنامج التدريبي وفقا لمجموعة من الوحدات التدريبية وزمن الوحدة التدريبية الخاصة بالإعداد البدني.

6- يحدد زمن الأداء المهاري بزمن قدره (15-25) دقيقة من الوحدة التدريبية يشترك فيه الباحث مع مدرس مقياس الجمباز.

7- كل وحدة تدريبية تحتوي على مجموعة تمرينات بدنية تدريبية متنوعة حسب الشدة المطلوبة.

8- تقنين الحمل التدريبي لكل وحدة حسب هدف الوحدة وطريقة التدريب المستخدمة، وبذلك يتم تحديد الجرعة المناسبة عن طريق تحديد أقصى تكرار أو الزمن المناسب وتحديد فترات الراحة البينية وفقاً للحالة التدريبية للطلاب بما يتفق وأسس وعلم التدريب الرياضي .

9- في تنمية المرونة يتم التركيز على طريقة التمرينات الثابتة حيث تكون - فترة مط العضلة من 4 إلى 6 ثوان وقد يستمر زمن الثبات في الوضع إلى أكثر من 20 ثانية، ويكرر ذلك مرتين إلى ثلاث مرات، اما في طريقة تيسير أعضاء الحس العصبية العضلية عن طريقة عملية الانقباض والاسترخاء.

4-4-3-3- مدة البرنامج:

مدة البرنامج (12) حصة بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً

4-4-3-4- الوحدة التدريبية:

4-4-3-4-1- مكونات الوحدة التدريبية:

1-المرحلة التمهيدية: الإحماء (10 د)، ويشتمل على تمرينات عامة لتهيئة الجسم

2- المرحلة الرئيسية:(15-25 د)، ويشتمل على تمرينات مختلفة خاصة بتنمية المرونة، تليها (5) تهدئة للعودة بالأجهزة العضوية إلى الحالة الطبيعية والاستشفاء.

وباقي الوقت ينفذ القسم الخاص بالإعداد المهاري عن طريق أستاذ مقياس جمباز لتعليم وتطبيق الحركات المقررة.

3- المرحلة الختامية: (5 د)، ويشمل على تمرينات تهدئة للجسم لاستعادة الشفاء.

رقم الوحدة	المرحلة		محتوى التمرين	الزمن
01	التمهيدية		إحماء عام	10د
	الرئيسية	الاعداد البدني	تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح وهو عبارة عن تمرينات نوعية وخاصة بالقدرات البدنية **(تنمية المرونة)**قيد الدراسة والمرتبطة بالحركات الجمباز وذلك بزمن قدره حوالي (15-25) دقيقة حيث ترتبط عملية التدريب والتدريس مع المهارات الحركية قيد الدراسة (لمقررة) والتي تدرسه العينة في مساق الجمباز و بالتعاون مع أستاذ مساق(جمباز) في الجامعة .	15-25 د
			تهدئة للعودة بالأجهزة العضوية إلى الحالة الطبيعية والاستشفاء، وإعادة تهيئة الجسم لاستقبال النشاط المهاري المقبل	5د
		الاعداد المهاري	ينفذ القسم الخاص بالإعداد المهاري عن طريق أستاذ مقياس جمباز الحركات الجمباز لتعليم وتطبيق الحركات الأرضية المقررة.	20د
	الختامية		العودة الى الراحة والوضع الطبيعي قبل البدء في التدريب	10د

4-6- المعالجة الإحصائية:

- اختبار شابيرو ويلك (Shapiro wilk's Test) لحساب التوزيع الطبيعي لعينة البحث.
- اختبار لفن (levene) لقياس التجانس.
- اختبار بيرسون لحساب الثبات بين الاختبار الأول والثاني للعينة الاستطلاعية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار ت تاست (T-test) لعينتين مرتبطتين لحساب الفروق ما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة.
- اختبار ت تاست (T-test) لعينتين مستقلتين لحساب الفروق ما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- اختبار مان وتني (Mann-Whitney).
- اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon signed ranks).

- **الخلاصة :**

حاول هذا الفصل باعتباره الاطار التطبيقي للبحث ومن اهم الفصول في البحث اعطاء نظره عن المنهج المستخدم كما احاط بظروف اختيار العينة وضح حدود البحث البشرية والزمنية والمكانية كما ابرز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال الاختبارات ، و اوضح الباحث الادوات الإحصائية التي استعملت في في هذا الموضوع للتعليق على الدراسات السابقة ومناقشة الفرضيات في ظل نتائج الدراسات السابقة .

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

تعد الدراسات السابقة من أهم الركائز العلمية التي يعتمد عليها الباحث بعد تحديد واختيار مشكلة البحث، فهي تلقى الضوء على كثير من الأساسيات التي تفيد البحث الحالي كما تبرز نوع العلاقة بين الدراسات وبعضها البعض وعلاقتها بالدراسة التي هي قيد البحث كما تنير الطريق امام الباحث لمعرفة ما يتصل بتجديد خطة البحث وطبيعة المنهج والعينة والأدوات المستخدمة والخطوات التعليمية الصحيحة لموضوع البحث ، ومعرفة أهم نتائج ومقارنتها بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد على تفسيرها وتوضيحها وفيما يلي تعليق على الدراسات السابقة وكيفية الاستفادة منها .

اولا :التعليق على الدراسات السابقة :

1- الفترة الزمنية : أجريت الدراسات من عام 2000 الى عام 2019.

2- الهدف :

اختلف الهدف من الدراسات السابقة فهناك بعض الدراسات التي تهدف الى دراسة تنمية صفة المرونة وتحديد طبيعته نحو العينة المدروسة حسب متغيرات مختلفة مثل دراسة نواري سنة (2001) ومنها ما يدرس استخدام برامج تدريبية ودراسة تأثيراها على العينات المدروسة مثل دراسة ياسين بن شهرة 2019 ودراسة قلاتي يزيد 2012.

3- المنهج :

كل الدراسات السابقة استخدمت المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين الضابطة والتجريبية .

4- العينة :

لقد تنوعت العينة في الدراسات السابقة طبقا للهدف المراد تحقيقه

- فهناك بعض الدراسات اشتملت العينة على تلاميذ المرحلة الثانوية مثل دراسة نواري 2001
- وهناك بعض الدراسات التي اشتملت العينة بها على طلبة تخصص الجماز مثل دراسة ياسين 2019
- وهناك بعض الدراسات التي اشتملت العينة بها على لاعبي كرة الطائرة مثل دراسة قلاتي يزيد 2012.

5- المعالجات الإحصائية :

اختلفت المعالجات الإحصائية الخاصة بالدراسات السابقة حسب الهدف من الدراسة وطبيعة الموضوع والادوات المستخدمة لجمع المعلومات ونوع التصاميم التجريبية المستخدمة وطبيعة العينة الا ان كل الدراسة استعانت بالإحصاء الوصفي (متوسط ،والانحراف المعياري لدراسة الخصائص التنظيمية للعينات) كذلك استعانت بالإحصاء الاستدلالي لدلالة العينة وتعميم النتائج على المجتمع المدروس (اختبارات الفروق والعلاقة).

6- أهم النتائج :

تعددت نتائج الدراسات السابقة حسب طبيعة المواضيع حيث :

1- الدراسة الأولى :

اهم النتائج المتحصل عليها :

- ان لصفة المرونة اهمية بالغة في حصص التربية البدنية والرياضية .
- صفة المرونة تؤثر ايجابا على التعلم الحركي .
- صفة المرونة تؤثر بعامل الجنس والعمر خلال حصص التربية البدنية والرياضية .
- ان حصص التربية البدنية والرياضية غير كافية لتطوير صفة المرونة .

2- الدراسة الثانية :

اهم النتائج:

- ممارسة البرنامج التدريبي المقترح المبني على اساس تكثيف تمارين الاطالة ادى الى تطوير صفة المرونة.
- تمارين المرونة تعتبر كقاعدة اساسية لتطوير التعلم الحركي في معظم الرياضات .

3- الدراسة الثالثة :

اهم النتائج:

استنادا الى النتائج التي تم التوصل اليها والمرتبطة بأهداف البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وخصائصها فقد تم التوصل الى النتائج التالية :

- اظهرت نتائج البحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في اختبارات المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز.
- حقق البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية زيادة معنوية في جميع قياسات اختبارات المرونة بعد تطبيقه على طلبة تخصص الجمباز الحركات الارضية.

ثانيا : مناقشة الفرضيات على ضوء نتائج الدراسات السابقة :

مناقشة الفرضية الاولى :

ينص الفرض الاول :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المرونة بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي .

من خلال دراستنا والاطلاع على مختلف الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع دراستنا والتي هي ضمن امكانياتنا وجدنا ان اغلب افراد العينة لا توجد فروق لديهم في تنمية المرونة في الاختبارات القبلية التي اجريت عليهم ويعزو ذلك الى التصور المنطقي الذي ظهرت من خلاله مشكلة الدراسة والتي يقوم الباحث عن حلول لها وهذا ما اتفقت عليه كل الدراسات السابقة التي اعتمدنا عليها ويعزو ذلك الى ان صفة المرونة دائما ما تكون محدودة عند الغير ممارسين للرياضية ، ويرى ان المرونة عبارة عن توافق

فسيولوجي ميكانيكي للفرد وان درجة تنميتها تختلف من شخص لآخر غلى وفق الامكانيات التشريحية والفسيولوجية ، وهذه التنمية تتوقف على قدرة الاوتار والاربطة والعضلات على الاستطالة والامتطاط .

مناقشة الفرضية الثانية :

ينص الفرض الثاني:

– على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المرونة بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية يعزى للوحدات التدريبية .

من خلال الاطلاع على مختلف الدراسات السابقة المرتبطة بموضوعنا و والاستفادة من الخلفية النظرية للموضوع والتي هي ضمن امكانياتنا توصلنا الى ان اغلب الدراسات تدعم ما قدمناه في فرضيتنا التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية المرونة بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية يعزى للوحدات التدريبية وهذا ما يثبت صدق فرضيتنا فقد اظهرت نتاج دراسة الباحث بن شهرة يسبين سنة (2019) تحت عنوان " اقتراح برنامج تدريبي لتنمية المرونة الخاصة لدى طلبة تخصص الجمباز الحركات الارضية " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح الاختبار البعدي في اختبارات المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز، كذلك من نتائجها بعد تطبيق اختبارات المرونة اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في قياسات المرونة بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي حيث يقول بن شهرة يسين ان البرنامج التدريبي المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية أدى إلى تنمية المرونة على مستوى مفاصل الأطراف العلوية والسفلية والجذع (بن شهرة ياسين ،2019 ،ص185).

ويرجع الباحث هذا التقدم إلى طبيعة ومحتويات البرنامج التدريبي المقترح والذي خضعت له هذه المجموعة التجريبية وفي فترات مختلفة من الوحدة التدريبية (أي تكثيف البرنامج يعمل على تطوير صفة المرونة) ساهم في تنمية المرونة بشكل ملحوظ. ويرى الباحث ان استخدام تمرينات الحركة البطيئة له أثر إيجابي على تنمية المرونة خاصة في المرحلة التمهيدية اثناء أداء تمرينات التسخين.

(شهرة ياسين ،2019 ،ص185).

وهذا ما توصل اليه عبد الفتاح (2003) ان تمرينات البطيئة للعضلات مثل تدوير الرأس والذراعين له قيمته في تمرينات التسخين، ويعتبر أفضل من تمرينات المطاطية المتحركة، وتكرار التمرينات بهذه الطريقة من 10 الى 15 مرة براحة قصير احد افضل أنواع المرونة النشطة.

وهذا يتفق مع دراسة قلاتي(2012) هناك فروق معنوية واضحة للمتوسطات الحسابية المسجلة في تنمية المرونة في كل الاختبارات البعدية الخاصة باللاعبين.

وهذا ما توصل اليه حسانين (2004) ان المرونة مكون ضروري للإنسان في ممارسة حياته وهي مكون أساس لأداء جميع الحركات والمهارات الرياضية باختلاف حجمها ونوعها، فهي مرتبطة بالصحة والقدرة على الأداء والكفاءة (حسانين،2004، ص262).

ويرى كوربن Corbin واخرون (2008) أن المرونة لها أهمية كبيرة في تحقيق اللياقة البدنية الشاملة وأنها ذات أهمية خاصة للرجال والنساء لارتباطها بالصحة وأداء العمل إلى أقصى سعة له، وأن عدم مرونة المفاصل والعضلات يحد من كفاءة الفرد في العمل.

مناقشة الفرضية العامة :

ينص الفرض العام على :

– تأثر الوحدات التدريبية ايجابا في تنمية المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز .

اثبتت اغلب الدراسات التي تحصلنا عليها وجود تأثير الوحدات التدريبية ايجابا في تنمية المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز فمن النتائج المتوصل إليها والإحصاءات الخاصة بالمجموعة التجريبية والضابطة في مختلف الدراسات التي لدينا نلاحظ أن البرنامج التدريبي الرياضي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية ،والمرتبط بتسيير الأعضاء الحس العصبية العضلية بالإضافة إلى تكثيف تمرينات المرونة خلال الوحدة (في نهاية الجزء التحضيري، وفي الجزء الختامي من الوحدة، ومباشرة بعد أداء تمارين القوة مرتفعة الشدة) أدى إلى تنمية صفة المرونة عند طلبة تخصص الجمباز، ويعزو ذلك الى ان المرونة هي أحدى الصفات البدنية المهمة ذات تأثير المباشر على المهارات التي تحتاج مدى واتساع في حركة المفاصل المعنية ، حيث ان هذه الصفة تتيح للرياضي القدرة على اداء الحركات الرياضية بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت ، وهذا ما أشار إليه كل من حسانين (2004) ومانيل Meilen إلى أن المرونة سواء كانت نوعية أو كمية تشكل مع باقي المكونات الأخرى كالقوة العضلية والسرعة والجلد والرشاقة الركائز التي تؤدي إلى الأداء الجيد للحركات وهذا ما يبين العلاقة الوطيدة بين صفتي القوة والمرونة كقدرة بدنية لها تأثير قوي في الأداء بصفة عامة. (حسانين،2004، ص263).

الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام:

بعد إثراء متغيرات البحث نظريا ، وبعد تحليل الدراسات السابقة ومقارنتها بموضوعنا توصلنا إلى النتائج التالية:

- تأثر الوحدات التدريبية ايجابا في تنمية المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز .
- لم تحقق المجموعة الضابطة اي زيادة معنوية في اختبارات المرونة .
- أكدت الدراسة الحالية أن تنمية المرونة ترتبط ارتباط وثيقا بتحسن مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية في رياضة الجمباز.

6-2- الاقتراحات:

- اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية تهتم بتنمية بصفة المرونة من خلال اجراء تطبيقي لوحدات التدريبية خاصة بطلبة تخصص الجمباز.
- اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية تهتم بتنمية الجانب البدني بصفة عامة والمرونة بصفة خاصة لطلبة تخصص الجمباز.
- الاهتمام ببرامج التدريب المقترحة من قبل الباحثين في دراسات التي تعنى بتنمية الجانب البدني الخاص لدى طلبة تخصص التدريب بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة .
- تعميم نتائج الدراسة السابقة والحالية على جميع المعاهد الوطنية، ووضع قيم ومعايير ومرجعيات للقياسات قيد الدراسة لطلبة الجمباز لتقويم الاستعدادات والحالة التدريبية والبرامج التدريبية.

قائمة المصادر والمراجع :

المراجع باللغة العربية:

– ابن فارس ، ابي الحسن احمد بن فارس بن زكرياء، وتحقيق عبد السلام هارون (1979) : معجم مقاييس اللغة، ج5 ، دار الفكر .

– ابن منظور ، ابي الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ، لسان العرب ،ج13 ، دار صادر ، بيروت.

– ابو العلاء ، عبد الفتاح ، واحمد نصر الدين ،سيد ، فيزيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

– احمد حسن ، علاوي ، ومحمد نصر الدين ، رضوان (1993) : اختبارات الاداء الحركي ، ط3 ، دار الفكر العربي .

– البيك ، علي ،وعباس ، عماد الدين (2003) : المدرب الرياضي في الالعاب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والاحمال التدريبية ، نظريات وتطبيقات ، منشاة المعاهد الاسكندرية .

– اميرة حسن ،محمود ، وماهر حسن محمود ، (2008) : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر ، الاسكندرية .

– برهم ، عبد المنعم ،وابو نمرة ، محمد (1995) : موسوعة التمرينات الرياضية ، ط2 ،دار الفكر ، عمان .

– بسطويسي ، احمد (1999) : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

– بوداود ، عبد اليامين (2010) : مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.

– حسانين ، محمد (2001) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

– حسانين ، محمد (2004) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط6 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

– حسين السيد ، ابو عبده ، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، ط7 ،مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.

– حنتوش ، معيوف ،ومحمد ، عامر (1988) : المدخل في الحركات الاساس لجمباز الرجال ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد .

– زهران ، ليلى (1997) : الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي .

– شحاتة ، محمد (1992) : دليل الجمباز الحديث ، ط2 ، دار المعارف ، الاسكندرية .

– شحاتة ، محمد (2003) : تدريب الجمباز المعاصر ،ط1 ،دار الفكر العربي ، القاهرة .

– طلحت ، حسام الدين (1997) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ج1 ، القاهرة .

- عبد البصير ، عادل (1990) : اسس نظريات الجمباز الحديث ، الفنية للطباعة والنشر .
- عبد البصير ، عادل (1998) : النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث ، ج1 ، دار الفكر ، القاهرة .
- عبد الحميد ، انيس (2019) : التربية البدنية والرياضية ، ط1 ،دار القصبة، الجزائر .
- عبد الخالق ، عصام (2003) : التدريب الرياضي " نظريات- تطبيقات " ، ط3 ، دار المعارف ، القاهرة .
- عبد الرحمان نبيلة ، وفكري سلوى ، (2004) : منظومة التدريب الرياضي-تعليمية-نفسية-فيسيولوجية-بيوميكانيكية-إدارية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- عبد العزيز ، نمر (1997) : الاطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة.
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين (1997) : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- محمد حسن ، علاوي ،واسامة ، كمال راتب (1999) : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- مصطفى السايح ، محمد ، وصلاح ، انس محمد (2009) : الاختبار الاوروبي للياقة البدنية يوروفيت ، دار الوفاء .
- مفتي ابراهيم ، حمادة (1996) : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر العربي ،القاهرة.
- مفتي ابراهيم ، حمادة (2001) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، دار الفكر العربي القاهرة .
- مهند حسين ، البشتاوي واحمد ابراهيم ، الخواجا (2005) : مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل ، عمان ،الاردن.
- يعقوب ، فوزي ، وسليمان ، محمود (1995) : الجمباز التعليمي للرجال ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة .
- يوسف ، احمد (1997) : اساليب منهجية وتدريب الجمباز ، دار المعارف ، القاهرة .

توثيق مذكرات:

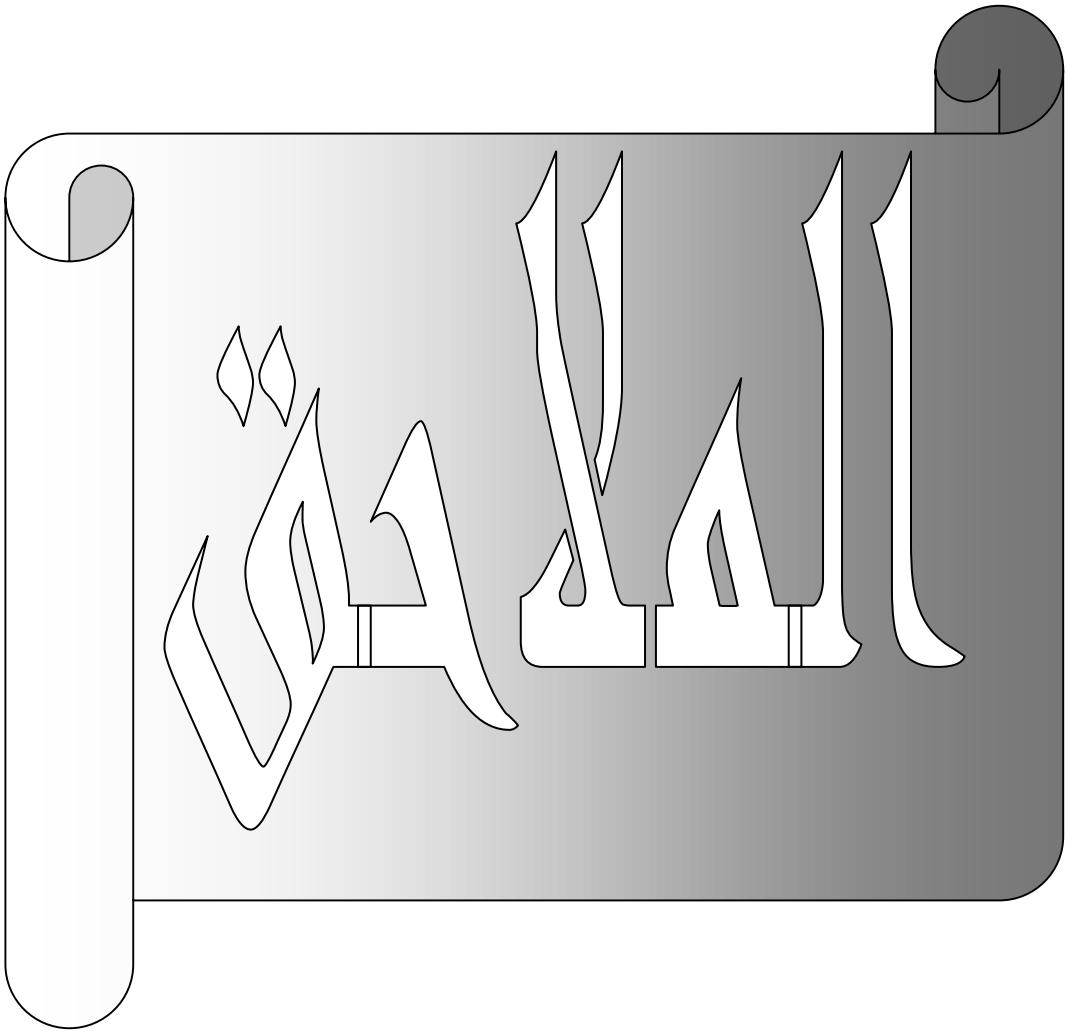
- بن شهرة ، ياسين (2019) : اقتراح برنامج تدريبي لتنمية المرونة الخاصة لدى طلبة تخصص الجمباز الحركات الارضية ، جامعة زيان عاشور الجلفة .

توثيق انترنت :

- بوابة جمباز ،https://ar.wikipedia.org/wiki/.

المراجع باللغة الاجنبية :

- Bernard, Turpin(2002). preparation et entrainement du foot ball.T2.edition amphora. Paris.
- Corbean, Goel (1998). Foot Ball de l'école auxassation . édition revue . paris.
- Dekkar, Noureddine et autre (1990) .technique dévolution physique des athlètes. Imprimerie du poin sportif. Alger .
olcoitt ,dousing
-singer (the learning of motor skills , macmillan publishing co). New york .
- Yurgen, Weineck, (1992). Biologie du sport. Edition vigot. France.


الملاحق

المجموعة الأولى
لتمرينات المرونة

overhead shoulder stretch

shoulders up stretch

cross neck stretch

behind back lock stretch

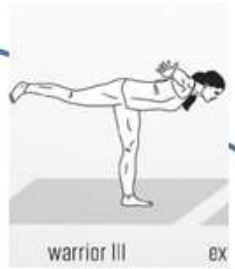
tricep stretch

wrist stretch

side stretch

side stretch

toes under feet hold


warrior III ex

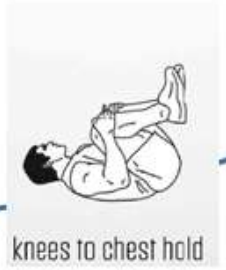
quad stretch

knee raise press

1. lunge stretches

40 side lunge stretch

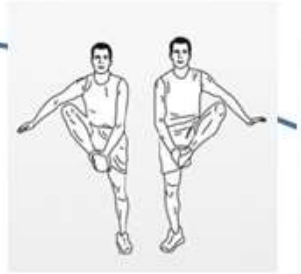
heel hold stretch

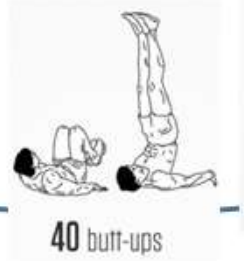

knees to chest hold

bow fold hold

legs back stretch

المجموعة الثانية
لتمرينات المرونة





المجموعة الثالثة
لتمرينات المرونة

ملخص الدراسة :

1- **عنوان الدراسة:** أثر وحدات تدريبية لتنمية صفة المرونة لدى طلبة تخصص جمباز.

2- اهداف الدراسة :

- إعداد برنامج تدريبي مقترح لتنمية مكون المرونة لدى طلبة الجمباز.

- التعرف على تأثير الوحدات التدريبية في تنمية مكون المرونة الخاصة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة .

- تحسين ورفع المستوى البدني للمجموعة التجريبية.

3- منهج الدراسة : تم استخدام المنهج التجريبي .

4- مجتمع وعينة الدراسة : يتكون مجتمع البحث من فوج السنة ثالثة تخصص الجمباز التابعين لطلبة قسم التدريب الرياضي والمتمثل عددهم في **10** طلبة.

اختيرت العينة بطريقة عمدية من طلبة تخصص جمباز للسنة الدراسية 2020/2019 حيث بلغ عددها 10 طلبة تم اخضاعهم للبرنامج المقترح .

5- اساليب جمع البيانات : الوسائل الاحصائية والاختبارات

6- استنتاجات الدراسة :

- تأثر الوحدات التدريبية ايجابا في تنمية المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز .

- أظهرت نتائج مختلف الدراسات المشابهة وذات البحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث لصالح الاختبار البعدي في اختبارات المرونة لدى طلبة تخصص الجمباز.

- لم تحقق المجموعة الضابطة اي زيادة معنوية في اختبارات المرونة .

- أكدت الدراسة الحالية أن تنمية المرونة ترتبط ارتباط وثيقا بتحسن مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية في رياضة الجمباز.

7- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

- اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية تهتم بتنمية بصفة المرونة من خلال اجراء تطبيقي لوحدات التدريبية خاصة بطلبة تخصص الجمباز.

- اجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية تهتم بتنمية الجانب البدني بصفة عامة والمرونة بصفة خاصة لطلبة تخصص الجمباز.

- الاهتمام ببرامج التدريب المقترحة من قبل الباحثين في دراسات التي تعنى بتنمية الجانب البدني الخاص لدى طلبة تخصص التدريب بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة .

- تعميم نتائج الدراسة السابقة والحالية على جميع المعاهد الوطنية، ووضع قيم ومعايير ومرجعيات للقياسات قيد الدراسة لطلبة الجمباز لتقويم الاستعدادات والحالة التدريبية والبرامج التدريبية.