

البناء التقوي للقدرات البدنية للمشاركين في العروض الرياضية لطلاب كلية التربية البدنية جامعة بنغازي

د . أحمد عبد الله يونس الدرسي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة/ جامعة بنغازي



البناء التقوي للقدرات البدنية للمشاركين في العروض الرياضية لطلاب كلية التربية البدنية جامعة بنغازي

الملخص :

تهدف الدراسة لإيجاد العلاقة بين بعض القدرات البدنية ومستوى أداء العروض الرياضية والوصول للمعادلات التنبؤية الخاصة بالقدرات البدنية المؤثرة بمستوى أداء العروض الرياضية. وقد اعتمد الباحث خلال دراسته على المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفصل الدراسي الخامس بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي وقد بلغ حجم العينة (19) طالب.

وأسفرت النتائج على وجود علاقات دالة إحصائياً بين أغلب متغيرات القدرات البدنية الخاصة بالدراسة الحالية ودرجة الاختبار التطبيقي للعروض، ويمكن حساب القيم المقدرة للعروض الرياضية بدلالة بعض القدرات البدنية وهي (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين، التوازن الثابت، مرونة الكتفين، التحمل الدوري التنفسي) كل قدرة على حدة، والمعادلات التنبؤية لحساب القيم المقدرة لدرجة الاختبار التطبيقي في العروض الرياضية التي أمكن التوصل إليها بدلالة بعض القدرات البدنية تعتبر بمثابة دليل لتقويم مستوى أداء الطلاب في العروض الرياضية.

Study summary

The study aims to find the relationship between some physical abilities and the level of performance of sports performances and to reach predictive equations related to physical abilities affecting the level of performance of sports performances. The researcher adopted during his studies on the descriptive approach, and the research sample was chosen by the deliberate method from students of the fifth semester of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Benghazi, and the sample size reached (19) students.

The results resulted in the existence of statistically significant relationships between most of the variables of physical abilities of the current study and the degree of application test for performances, and the estimated values of sports performances can be calculated in terms of some physical abilities which are (strength characteristic of velocity of the leg muscles, static balance, flexibility of the shoulders, periodic respiratory endurance) each ability Separately, the predictive equations for calculating the estimated values of the degree of applied test in sports shows that could be reached in terms of some physical abilities are considered as a guide to evaluate the level of students' performance in sports performances.

1 - المقدمة:

1. 2 مقدمة الدراسة

يسعى المهتمون بمجال التدريب بمختلف الانشطة الرياضية وخاصة مجال العروض الرياضية إلى تحقيق مستوى عالى من الانجاز، والوصول لهذه المستويات لا يتحقق إلا من خلال تمتع الرياضي بصفات بدنية وفسولوجية ونفسية وعقلية على أن تكون أكثر ملائمة لطبيعة النشاط الرياضي الممارس، فالأداء في المجال الرياضي يتميز بالتكامل بين كافة المتغيرات التي يفترض تأثيرها عليه، والتعمق في دراستها إنما يحقق درجة عالية من الفهم الدقيق لما يجب ان يكون عليه الأداء في المستقبل.

فقد ذكر [19] أن كل نشاط رياضي يتميز عن الآخر بالنسبة لتوافر قدرات وسمات معينة في الرياضي تؤهله لممارسته والوصول الى المستويات العالية في هذا النشاط.

فالعروض الرياضية تتكون عناصرها من أرتباط مجموعة من التمرينات الأساسية والأيقاعية في شكل فني بديع مع المصاحبة الموسيقية أو بدونها، وتؤدي بشكل متسلسل ومترابط مما يجعل ألتقائها أكثر صعوبة أذ يعتمد على أرتقاء مجموعة من القدرات البدنية من ناحية والقدرة تطويرها وأستمرارها من ناحية أخرى.

حيث ترى كل من [2] و [18], أن تمرينات العروض الرياضية من الأنشطة التي تحتوى على العديد من المهارات الحركية وأداء تلك المهارات تمثل جوهر تمرينات العروض الرياضية كرياضة، لأنها تحتاج إلى تحريك أجزاء مختلفة من الجسم في وقت واحد بترايط وتسلسل سليم، مما يجعل الإلتقان أكثر صعوبة ويتطلب العمل بما التوافق والقدرة والمرونة والتوازن والدقة.

وأضافت [10] بأن التمرينات الفنية والعروض الرياضية تتطلب تمتع اللاعبه بالقوة والقدرة على التحكم والمرونة الكافية للتحرك بسهولة والتوازن والقدرة.

فالعروض الرياضية باعتبارها أحد الأنشطة الهامة تحتاج إلى مزيد من الاختبار والقياس لتقويم مختلف عناصرها بناء على أسس علمية وموضوعية، كما أنها عملية وقائية علاجية تستهدف الكشف عن مواطن الضعف والقوة في التدريس والتدريب وبقصد تحسين عملية التعليم والتعلم وتطويرها بما يحقق الأهداف المنشودة.

حيث يشير [19] إلى أن تقويم الطلاب يشمل تقويم قدراتهم واستعداداتهم واتجاهاتهم علاوة على تقويم الجانب التحصيلي، وأكد على أهمية استخدام مجموعة من أدوات التقويم، فكلما تنوعت أدوات التقويم لدينا زادت معلوماتنا عن أهمية المجال الذي نقومه.

ومما سبق يرى الباحث أن الأداء البدني والمهارى من الوسائل التي يركز عليها العاملون في مجال التدريس وفي هذا الصدد تشير كل من [21] و [13] أن المتابعة والتقييم عوامل مؤثرة بهدف بذل المزيد من الجهد ومحاولة تغيير أساليب السلوك نحو تحسين مستوى الأداء وبذلك يمكن العمل على زيادة فاعلية عملية التدريب والتدريس.

ترى [7] أن التمرينات والعروض الرياضية واحدة من الأنشطة الرياضية والمواد الأساسية الهامة التي تدرس ضمن مناهج كليات التربية الرياضية، وتتميز بالطابع الفني والجمالي. حيث تسهم في إعدادهم بدنياً وحركياً ونفسياً ومهارياً، والتي يختبر فيها الطلاب من خلال الجمل الحركية الحرة وبالأدوات، ولاحتوائها على العديد من المهارات ذات الأداء الفني الدقيق والصعوبات المختلفة فأنها تحتاج إلى إمكانات حركية ومتطلبات بدنية ونفسية وعقلية خاصة عند أدائها.

فمن خلال قيام الباحث بتدريس التمرينات والعروض الرياضية يرى بأنها تشتمل على العديد من الصعوبات والمهارات الحركية المركبة وما تتضمنه من تشكيلات وتكوينات والوصول إلى أعلى المستويات يعتمد على الأداء الصحيح لتكنيك الحركات والتحكم في الجسم أثناء الأداء إلى جانب توافر مستويات عالية من القدرات البدنية والنفسية والعقلية.

حيث أكد [1] أن التمرينات والعروض الرياضية وتركيباتها بما تتضمنه من عناصر حركية ترتبط فيما بينها في ترتيب حركي زمني معين لإنتاج الأداء المطلوب تعتبر مقياساً لمستوى كفاءة الطلاب البدنية والنفسية، حيث يتحدد مستوى الطلاب فيها بمقدار ما يمتلكونه من مقومات مهارة وبدنية.

وبناء عليه يرى الباحث أن الاشتراك في العروض الرياضية يجب أن يتم وفق معايير دقيقة تعتمد على تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بالعروض الرياضية والمؤدية للتمايز في مستوى الأداء المهاري، حيث أن طبيعة الأداء لهذه الرياضة يتميز بالتركيب ولا يحدث أن يتأثر الأداء بمتغير واحد بمعزل عن باقي المتغيرات.

لذا كانت نوعية القدرات البدنية للرياضيين في مرحلة التفوق الرياضي واستخدام هذه البيانات في تحديد أفضل الرياضيين، يعد احد المشكلات البارزة في مجال تحديد الموهوبين في الرياضة بصفة عامة والتمرينات الفنية والعروض الرياضية بصفة خاصة.

وفي هذا الصدد أكد [29] أنه لكي يتحقق المستوى الرياضي العالي في أي مهارة رياضية لابد من تحديد كل العوامل التي تؤثر على الأداء الفعلي للمهارة وتحديد درجة مساهمة كل عامل.

وبالرغم من أهمية استخدام معادلات التنبؤ في التعرف على مختلف العوامل المؤثرة في مستوى الأداء ونسب مساهمتها في نجاحه والتي على أساسها تتحقق المستويات العالية في مختلف الأنشطة الرياضية، إلا أن إمكانية استخدامها في دراسة القدرات البدنية الأكثر تأثيراً في مستوى أداء العروض الرياضية محدودة، ومن هنا تبلورت مشكلة البحث في التنبؤ بمستوى أداء العروض الرياضية بدلالة بعض القدرات البدنية.

فالباحث الحالي هو محاولة للوصول إلى أهم القدرات البدنية الأكثر تأثيراً بمستوى أداء العروض الرياضية للتوصل إلى أهم معادلات تنبؤية يمكن الاسترشاد بها في انتقاء اللاعبين المميزين والتنبؤ بما يمكن أن يحققه من نتائج، وحتى يتحقق أيضاً وجود دليل يتيح للباحثين والمهتمين بهذا المجال تطبيق بعض المعادلات التنبؤية التي تعكس القيم المقدرة لتقويم مستوى الأداء بدلالة

العدد الخمسون / يناير / 2021

بعض القدرات البدنية الأكثر تأثيراً في مستوى أداء العروض الرياضية، والاسترشاد بها أيضاً في البرامج التدريبية للارتقاء بمستوى أدائهم.

1. 3 أهداف البحث:

1. إيجاد العلاقة بين بعض القدرات البدنية ومستوى أداء العروض الرياضية.
2. الوصول للمعادلات التنبؤية الخاصة بالقدرات البدنية المؤثرة بمستوى أداء العروض الرياضية.

1. 4 فروض البحث:

1. هناك علاقة بين بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء في العروض الرياضية.
2. المعادلات التنبؤية التي سوف يتوصل إليها الباحث لها القدرة على التنبؤ بمستوى أداء الطلاب في العروض الرياضية.

2. الدراسات السابقة:

1. 2 دراسة [24] هدفت الدراسة للتعرف على بعض العوامل (الجسمية - الحركية - العقلية) المؤثر في مستوى أداء الجمباز الإيقاعي لاختيار الناشئات، والتوصل الى معادلات التنبؤ بمستوى الأداء بالادوات، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة عمدية قوامها (28) لاعبه يمثلن المنتخب المصري للجمباز الإيقاعي، وأسفرت النتائج على أن أكثر العوامل ارتباطاً بمستوى الأداء في الجمباز الإيقاعي هي سرعة الفعل الحركي - مرونة مفصل الفخذ والكتف - الاحساس الحركي - الإيقاع الحركي - مرونة العمود الفقري.

2. 2 دراة [11] هدفت للتعرف على أهم المحددات (البدنية والحس - حركية والانتروبومترية) المرتبطة بمستوى الاداء للتمرينات الإيقاعية، للتوصل لمعادلات التنبؤية لتقويم أداء طالبات في التمرينات الإيقاعية، واستخدم المنهج الوصفي، واجريت الدراسة على عينة قوامها (100) طالبة بالسنة الرابعة بكلية التربية البدنية للبنات جامعة الاسكندرية، وظهرت النتائج وجود ارتباط بين المحددات (البدنية والحس - حركية والانتروبومترية) والتمرينات الإيقاعية التالية (القوة المميزة بالسرعة ومرونة العمود الفقري والتوافق والتحكم والتوجيه والادراك الحسى بالمسافة وسمك ثنايا الجلد تحت اللوح)، والمعادلات التنبؤية المستخلصة تعتبر بمثابة دليل تقويمى لأداء الطالبات عينة البحث.

3. 2 دراسة [12] هدفت الدراسة الى تحديد العلاقات الإرتباطية بين المتغيرات (البدنية الأنتروبومترية) ومستوى الأداء في الجمباز الإيقاعي، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وطبق البحث على عينة عمدية قوامها (96) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، وأظهرت النتائج أن غالبية متغيرات البحث البدنية والانتروبومترية أظهرت ارتباطاً بمستوى الأداء في الجمباز الإيقاعي لجمال (الطوق الجبل الكرة الصولجان).

4. 2 دراسة [26] هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير العروض الرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية لطلاب كلية التربية الرياضية، والتعرف على تأثير العروض الرياضية في مفردات التكيف النفسى (الشخصى،

العدد الخمسون / يناير / 2021

الإجماعي) وتم استخدام المنهج التجريبي، وطبقت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (164) طالب من طلاب الفرقة الثانية، وكانت أهم النتائج ان حققت المجموعة التجريبية تفوق للقياس البعدي على القياس القبلي في كافة متغيرات القدرات الحركية قيد الدراسة.

5.2 دراسة [27] هدفت للتعرف على البناء العاملي لبعض القدرات التوافقية والحس حركية لانتقاء المشاركين في العروض الرياضية من طلاب كلية التربية الرياضية، وتم استخدام المنهج الوصفي وطبقت الدراسة على عينة قوامها (110) طالباً من كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية، ومن أهم النتائج التوصل إلى البناء العاملي للقدرات التوافقية للمشاركين في العروض الرياضية من طلاب كلية التربية الرياضية وهي (4) عوامل (الانبطاح المائل من الوقوف، الدوائر المرقمة، التوازن الحركي، ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف العال).

3 - إجراءات البحث:

3.1 منهج البحث:

استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

3.2 مجالات البحث:

- المجال الزمني: تم تطبيق هذا البحث في الفترة من 2020 / 1 / 7 م إلى 2020 / 1 / 14 م.

- المجال المكاني: اجريت الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية على عينة البحث الأساسية بصالة التمرينات والجمباز في كلية التربية البدنية للبنين بجامعة بنغازي.

3.3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفصل الدراسي الخامس بكلية التربية البدنية جامعة بنغازي وقد بلغ حجم العينة (19) طالب.

3.4 أدوات البحث:

3.4.1 القدرات البدنية والاختبارات التي تقيسها: تم تحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بمستوى أداء العروض الرياضية والاختبارات التي تقيس هذه القدرات بالرجوع الى بعض المراجع العلمية وأستعراض بعض نتائج الدراسات السابقة [20]، [28]، [9]، [25]، [14]، [5]، [11]، [26]، [24] وكانت على النحو التالي:

القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (اختبار الوثب الطويل من الثبات)، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن (اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل في 15 ث)، السرعة الحركية (اختبار الجري في المكان في 15 ث)، التوازن الحركي (اختبار المشي على عارضة توازن طولها 5م)، التوازن الثابت (اختبار الوقوف على مشط القدم على كرسي)، مرونة العمود الفقري (اختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف)، مرونة مفصلي الكتفين (اختبار تدوير العصا)، الرشاقة (اختبار الجري المكوكي)، التوافق (اختبار الدوائر المرقمة)، التحمل الدوري التنفسي (اختبار الجري 1000 م).

العدد الخمسون / يناير / 2021

3. 4. 2 الحصول على تقييم مستوى الأداء الحركي:

تم الاعتماد على درجات الامتحان التطبيقي النهائي بفصل الخريف في مادة العروض الرياضية للعام الجامعي 2019 / 2020 كأساس لتقييم مستوى الأداء الحركي في جمل التمرينات لعينة البحث الأساسية.

3. 5 الدراسة الأساسية:

بعد تحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بمستوى أداء العروض الرياضية والأختبارات التي تقيس هذه القدرات بناء على المسح المرجعي الذي تم القيام به، وتم تطبيق الأختبارات على عينة البحث في الفترة من 2020 / 1 / 7 م إلى 2019 / 1 / 14 م.

3. 6 المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج (Spss Versio (20، حيث استخدمت المعاملات الإحصائية الآتية:

- مصفوفة الارتباط.
- تحليل الانحدار الجزئي القياسي.

4 - عرض النتائج ومناقشتها :

4 - 1 عرض النتائج :

4 - 1 - 1 عرض نتائج معامل الارتباط:

جدول (1) الارتباط بين اختبارات القدرات البدنية ودرجة الاختبار التطبيقي للعروض الرياضية

(ن=19)

قيمة (R) الجدولية	قيمة (R) المحسوبة	اختبارات الإدراكات الحس حركية
0.389	0.445	أختبار الوثب الطويل من الثبات
	0.124	أختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل في (15) ث
	-0.294	أختبار الجري في المكان في (15) ث
	0.332	أختبار المشي على عارضة توازن طولها (5) م
	-0.458	أختبار الوقوف على مشط القدم على كرسي
	0.013	أختبار ثني الجذع خلفاً من الوقوف
	0.456	أختبار تدوير العصا
	-0.030	أختبار الجري المكوكي

العدد الخمسون / يناير / 2021

0.014	أختبار الدوائر المرقمة
0.544	أختبار الجري (1000) م

يتضح من جدول (1) وجود ارتباط دال إحصائياً بين درجة الاختبار التطبيقي للعروض الرياضية وبعض أختبارات القدرات البدنية قيد الدراسة الحالية وهي (أختبار الوثب الطويل من الثبات . أختبار الوقوف على مشط القدم على كرسي . أختبار تدوير العصا . أختبار الجري (1000) م عند مستوى دلالة (0.05) حيث كانت قيم "R" المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية أعلى من قيمة "R" الجدولية.

4-1-2 عرض نتائج تحليل الانحدار الجزئي:

جدول (2) تحليل الانحدار الجزئي لاختبارات القدرات البدنية كمؤشر للتنبؤ بدرجة الاختبار التطبيقي للعروض الرياضية

القيم التنبؤية المقدرة لي (Bo) ، (B1x) في معادلة الانحدار الخطي		القدرات البدنية الصالحة للتنبؤ بمستوى أداء العروض الرياضية
قيم (B1x)	قيم (Bo)	
0.026	18.50	أختبار الوثب الطويل من الثبات
-1.09	23.9	أختبار الوقوف على مشط القدم على كرسي
0.068	19.01	أختبار تدوير العصا
1.33	18.1	أختبار الجري (1000) م

يتضح من جدول (2) أن القيم التنبؤية المقدرة لاختبارات القدرات البدنية بمعادلة الانحدار الخطي صالحة كمؤشر للتنبؤ بدرجة الاختبار التطبيقي للعروض الرياضية وبالتالي تم استخلاص القيم المقدرة المعادلة التنبؤية $(e + B1x + Bo = y)$ ، حيث يمثل (y) المتغير التابع و(Bo) قيمة ثابتة و(B1x) ميل الانحدار (y) على المتغير المستقل و(e) المتغير المستقل.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن مهارات الوثب والحجل والخطوات الجانبية والأمامية التي تتميز بها العروض الرياضية وكذلك الحركات الأكروباتية، فالمرحلة الأولى في هذه المهارات يتطلب أداؤها بمنتهى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين بإظهار هذه الحركات في أفضل صورتها يتوقف على سرعة الدفع وسرعة الانطلاق بالرجلين.

العدد الخمسون / يناير / 2021

ومما سبق من نتائج أوضح تحليل الانحدار الخطى أن القيم المقدرة التي أمكن التوصل إليه الخاصة بالمعادلة 4 - 2 مناقشة النتائج:

حيث بينت النتائج وجود علاقة طردية ايجابية بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ودرجة الاختبار التطبيقي في العروض الرياضية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كلاً [11] أجريت سنة (1998)، ودراسة [25] سنة (2010)، ودراسة أجريت سنة (2007) والذين توصلوا إلى وجود ارتباط إيجابي بين هذا العنصر وعروض التمرينات.

فقد ذكرت [7] أن القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين من القدرات البدنية المحددة للمستوى في الأنشطة الرياضية التي يعتمد فيها الأداء على سرعة الدفع بالرجلين وهذا يتمشى مع طبيعة الوثبات في التمرينات والعروض الرياضية من حيث الارتقاء بأقصى سرعة للوصول إلى مرحلة الطيران.

وتضيف [15] أن هناك علاقة بين القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وأداء الوثبات والحجلات في حمل التمرينات.

النتيجة (e + B1x + Bo = y) كانت (e + 0.026 + 18.55 = y) وهي قيم يمكن الاعتماد عليها لتقييم والتنبؤ بمستوى أداء الطلاب في العروض الرياضية

وفي ما يتعلق بالتوازن الثابت بينت النتائج وجود علاقة طردية بين هذا العنصر ودرجة الاختبار التطبيقي في العروض الرياضية وكانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كلاً من [24] سنة (1994)، و [3] سنة (1995)، و [4] سنة (2015)، الذين اتفقوا على وجود ارتباط بين مستوى أداء حمل التمرينات التوازن الثابت.

وتشير [23] إلى أن التوازن الثابت يساعد على احتفاظ اللاعب بثبات جسمها عند أداء مختلف الحركات والأوضاع كما انه يؤدي إلى التوافق العضلي العصبي لان اي توتر أو تصلب يخل بتوازن الجسم.

وتضيف [24] إلى أن لاعبة التمرينات الفنية تحتاج إلى التوازن لكي تحتفظ بثبات جسمها دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة حتى تسهم في النجاح وتكوين الأشكال المختلفة على الوجه الأكمل عند استخدام الأدوات.

ومن هنا يرى الباحث أن التوازن الجيد يساعد على إتقان النواحي الفنية للحركات ويحتاج المشارك في عروض التمرينات إليه في حركات التغيير من أوضاع الجسم في الهواء إلى الأرض وكذلك في حركات الربط بين أوضاع الدوران والوقوف الفجائي والوثبات التي تتطلب ثبات الجسم واتزانه.

ومن النتائج السابقة أوضح تحليل الانحدار الخطى أن القيم المقدرة للمعادلة التنبؤية (e + B1x + Bo = y) كانت

العدد الخمسون / يناير / 2021

($e + -1.09 + 23.9 = y$) وتعتبر هذه القيم صالحة لتقييم والتنبؤ بمستوى الأداء في العروض الرياضية بدلالة التوازن

الثابت.

حيث بينت النتائج وجود علاقة طردية ايجابية بين مرونة الكتفين ودرجة الاختبار التطبيقي في العروض الرياضية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كلاً من [11] أجريت سنة (1998) و [12] سنة (1999)، و [24] سنة (1994)، الذين توصلوا إلى وجود ارتباط إيجابي بين هذا العنصر وعروض التمرينات.

فقد ذكر [22] أن مرونة الكتفين مهمة في تمارين العروض الرياضية حيث أنها تؤدي بأستعمال الأدوات والتي تحتاج إلى مرحة ودوران الذراعين وتحريكها في اتجاهات مختلفة.

كما أكدت [11] على هذا العنصر بالنسبة لأداء المهارات المختلفة في العروض الرياضية حيث أن الصعوبات المختلفة لحركات الذراعين لا يمكن تنفيذها بشكل جيد عند الأفتقار لهذا العنصر.

ويرجع الباحث ذلك إلى أن مهارات دورانات ومرحة الذراعين بأدوات أو بدونها التي تتميز بها العروض الرياضية، فهذه المهارات لا يمكن تنفيذها بشكل الصحيح والمتقن في حالة أفتقار الطلاب لمرونة الكتفين.

ومما سبق من نتائج أوضح تحليل الانحدار الخطي أن القيم المقدرة التي أمكن التوصل إليه الخاصة بالمعادلة التنبؤية ($e + B1x + B0 = y$) كانت ($e + 0.068 + 19.01 = y$) وهي قيم يمكن الاعتماد عليها لتقييم والتنبؤ بمستوى أداء الطلاب في العروض الرياضية.

كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباط طردية بين التحمل الدوري التنفسي ودرجة الاختبار التطبيقي في العروض الرياضية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات كلاً من [17] أجريت سنة (1994)، و [11] سنة (1998)، و [24] سنة (1994)، و [6] سنة (2014)، بوجود علاقة ايجابية بين التحمل الدوري التنفسي ومستوى أداء العروض الرياضية.

فقد أشارت [24] إلى أن لاعبة التمرينات والعروض الرياضية تحتاج إلى التحمل الدوري التنفسي وخاصة عند استخدام المجموعات العضلية الكبيرة لأداء حركات الوثب في تسلسل دون توقف مع استمرارية الأداء.

وتضيف [12] أن حركات الوثب والدوران تتطلب تسلسلاً في الأداء دون توقف مع استمرارية في حركة الأداء بتوافق ورشاقة دون هبوط في مستوى الكفاءة والفاعلية أو ظهور علامات التعب.

العدد الخمسون / يناير / 2021

ويؤكد الباحث ذلك أن العروض الرياضية تتطلب الاستمرار في الأداء المتميز بشدة حمل متوسطة وعالية في بعض الأحيان خاصة في الحركات المتكررة والمتعاقبة وعند استخدام الأدوات مثل الحبل وفي حركات الوثب والجري وتغيير الاتجاهات فاستمرار الأداء على نفس الوتيرة دون توقف وبنفس الكفاءة يتطلب تحمل دوري تنفسي.

ويتضح من النتائج أن تحليل الانحدار الخطي أن القيم المقدرة للمعادلة التنبؤية ($e + B1x + Bo = y$) كانت ($e + 1.33 + 18.1 = y$) وهي قيم صالحة للتقييم والتنبؤ بمستوى الطلاب في العروض الرياضية بدلالة التحمل الدوري التنفسي.

وتؤكد النتائج السابقة أن القدرات البدنية بالجدول (3) هي عوامل هامة ويعتمد عليها لتقييم والتنبؤ بمستوى أداء الطلاب في العروض الرياضية. والتي مكنت الباحث من التوصل إلى مجموعة من المعادلات التنبؤية (القيم المقدرة) التي تعتبر بمثابة دليل لتقييم والتنبؤ بمستوى الطلاب وبذلك يمكن تأكيد صحة الفروض التي يتأسس على وجود علاقة بين بعض القدرات البدنية (قيد الدراسة الحالية) ومستوى الأداء في العروض الرياضية.

جدول (3) المعادلات التنبؤية (القيم المقدرة) لتقييم مستوى أداء الطلاب في العروض بدلالة بعض القدرات البدنية

المعادلات التنبؤية ($e + B1x + Bo = y$)	اختبارات القدرات البدنية
($e + 0.026 + 18.55 = y$)	أختبار الوثب الطويل من الثبات
($e + -1.09 + 23.9 = y$)	أختبار الوقوف على مشط القدم على كرسي
($e + 0.068 + 19.01 = y$)	أختبار تدوير العصا
($e + 1.33 + 18.1 = y$)	أختبار الجري (1000) م

5 - الإستنتاجات والتوصيات:.

5 - 1 الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث والإمكانات المتاحة وفي ضوء الأهداف والفروض والأدوات المستخدمة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة، ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل للاستنتاجات الآتية:

العدد الخمسون / يناير / 2021

- 1- تختلف العلاقات الارتباطية للقدرات البدنية وأهميتها بالنسبة لتقييم مستوى أداء الطلاب على حسب قيمة ارتباط كل متغير على حدة مع درجة الاختبار التطبيقي للعروض الرياضية.
- 2- أظهرت نتائج تحليل الارتباط وجود علاقات دالة إحصائياً بين أغلب متغيرات القدرات البدنية الخاصة بالدراسة الحالية ودرجة الاختبار التطبيقي للعروض.
- 3- يمكن حساب القيم المقدرة للعروض الرياضية بدلالة بعض القدرات البدنية وهي (القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ، التوازن الثابت ، مرونة الكتفين ، التحمل الدوري التنفسي) كل قدرة على حدة.
- 4- المعادلات التنبؤية لحساب القيم المقدرة لدرجة الاختبار التطبيقي في العروض الرياضية التي أمكن التوصل إليها بدلالة بعض القدرات البدنية تعتبر بمثابة دليل لتقويم مستوى أداء الطلاب في العروض الرياضية.

5 - 2 التوصيات:

استناداً على ما تم التوصل إليه من نتائج وفي ضوء أهداف البحث يوصي الباحث بما يلي:

- 1- تصميم برامج تدريبية مقننة لطلاب التربية البدنية تخصص التمرينات الفنية والعروض الرياضية لتنمية القدرات البدنية بجانب تدريبات الأداء الفني لتنمية مستوى الأداء.
- 2- الاستفادة من المعادلات التنبؤية التي أمكن التوصل إليها لتقويم مستوى أداء الطلاب في العروض الرياضية بشكل دوري، وكدالة لتمييز الطلبة المتفوقين في العروض الرياضية.
- 3- إدراج اختبارات القدرات البدنية المطبقة في البحث الحالي ضمن المحددات لتوجيه الطلاب لاختيار تخصص العروض الرياضية.
- 4- يقتضي تطوير المحتوى التدريبي لهذا النشاط الرياضي إجراء أبحاث أخرى باستخدام الإدراكات القدرات البدنية على بعض الأنواع الأخرى من هذا النشاط سواء العروض الرياضية بالأدوات أو عروض الأكروباتية أو عروض الجمباز العام.
- 5- إجراء دراسات علمية جديدة في التمرينات الفنية والعروض الرياضية تبدأ من حيث انتهى الباحث لاستكمال بعض الحقائق العلمية التي غفل عنها الباحث أو لم تظهر دلالة في البحث الحالي.

العدد الخمسون / يناير / 2021

المراجع

المراجع العربية:

1. أحمد، محمود إبراهيم (1997): أثر برنامج تدريبات باستخدام وسائل تكنولوجيا التعلم على بعض المتغيرات المرتبطة بجملة التمرينات الإجبارية لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ص2،3.
2. البحار، ياسمين - محمد، نعمة السيد (1995): الأهمية النسبية لمكونات القدرات التوافقية المساهمة في مستوى أداء حمل الجمباز الإيقاعي بالأدوات المختلفة، المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
3. البحار، ياسمين - طنطاوي، سوزان (2004): أسس تدريب الجمباز الإيقاعي، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ص94.
4. الديدب، محمد عاطف (2015): تأثير برنامج تدريبات على ديناميكية تطوير التوازن لتحسين مستوى الأداء في العروض الرياضية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
5. السيد، حازم أحمد (2010): تأثير ممارسة عروض التمرينات الجماعية على بعض عوامل الابتكار الحركي والقدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بالمنصورة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
6. الشريف، أيمن محمود (2004): دراسة عاملية للقدرات البدنية المرتبطة بفنيات الأداء في التعبير الحركي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثامن والأربعون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
7. بلال، رجاء علي (1982): أثر كل من قوة وقدرة عضلات الأرجل على مستوى الأداء لبعض الوثبات في التمرينات الفنية الحديثة، دراسات وبحوث المجلد 5، العدد 6، جامعة حلوان، ص189،197.
8. حسانين، محمد صبحي (2001): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، ص159،129.
9. خاطر، أحمد محمد - البيك، علي فهمي (1996): القياس في المجال الرياضي، دارالمعارف، القاهرة.
10. خطاب، عطيات - فكري، مها - شقير، شهيرة (2006): أساسيات التمرينات والتمرينات الإيقاعية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ص290.
11. رجب، ماجدة علي (1998): الدليل التقويمي لبعض المحددات المؤثرة على مستوى الأداء في التمرينات الفنية الإيقاعية، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثلاثون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ص23.
12. رجب، ماجدة علي (1999): دليل المعلم لتقويم مستوى الأداء في الجمباز الإيقاعي بدلالة بعض المتغيرات البدنية والأثروبومترية، نشرة المعهد العالي للصحة العامة، العدد 29، جامعة الإسكندرية، ص320.

العدد الخمسون / يناير / 2021

- 13 - زهران، ليلي (1997): التمرينات الفنية والإيقاعية الأسس العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص131.
- 14 - سرور، أمل صالح (1996): دراسة لبعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية لممارسات الباليه والتمرينات الفنية الإيقاعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 15 - سعيد، هالة محمد (1999): دراسة عاملية لبعض الخصائص البيولوجية والبدنية للانتقاء في التمرينات الإيقاعية التنافسية" رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ص 174.
- 16 - شعبان، سمير عبد النبي (2007): تأثير العروض الرياضية على ديناميكيه تطوير بعض متغيرات الإدراك (الحس - حركي) ومستوى التحصيل العلمي في التمرينات بالأدوات لطلاب كليه التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 17 - صقر، صباح علي (1994): قلق المنافسات الرياضية والسمات الانفعالية وعلاقتها بنتائج البطولات لدى المبارزين، المؤتمر العلمي (الرياضة والمبادئ الاولمبية- التركمات والتحديات) المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- 18 - عبدالرحمن، نعمات أحمد - رجب، ماجدة علي (2005): الجمباز الإيقاعي النظرية والتطبيق، مكتبة دار الحكمة، الإسكندرية، ص28.
- 19 - علاوي، محمد حسن (1994): علم التدريب الرياضي، ط 13، دار المعارف، القاهرة، ص19.
- 20 - فاروق، إبراهيم محمد (1995): تأثير أسلوب العروض الرياضية على بعض الصفات البدنية والقدرات العقلية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 21 - فرج، عنايات - البطل، فاتن (2004): التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعي) والعروض الرياضية التاريخ والتطور والتنقية الحديثة والانتقاء والقانون، دار الفكر العربي، القاهرة، ص171.
- 22 - محجوب، وجيه - كاظم، آسياء (1987): الجميناستك الحديث، الجميناستك الإيقاعي الرياضي، التمرينات الفنية الحديثة، كتاب منهجي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص99.
- 23 - محمد، عابدة السيد (1989): دراسة عاملية تجريبية للمتغيرات البدنية والحركية والفسولوجية والنفسية المهمة في التوازن الثابت والحركي لدى طالبات الكلية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ص 209.
- 24 - محمد، نعمة السيد (1994): دراسة عاملية لبعض العوامل المؤثرة في مستوى أداء الجمباز الإيقاعي لاختيار الناشئات من (8-14) سنة " رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ص

العدد الخمسون / يناير / 2021

201، 181.

- 25 - محمود، أسلام محمد - شعبان، سمير عبد النبي (2010): أثر ممارسة العروض الرياضية بالأدوات في تحسين الحالة العقلية وبعض القدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، العدد الحادي والأربعون، يوليو.
- 26 - مرجان، نادر - محمد، أسلام - شعبان، سمير (2008): فاعلية العروض الرياضية في تنمية بعض القدرات الحركية ومفردات التكيف النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، الجزء الرابع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 27 - مسعود، صالح فرج (2015): البناء العملي للقدرات التوافقية والحس حركية لانتقاء المشاركين في العروض الرياضية من طلاب كلية التربية الرياضية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 28 - يوسف، أحمد الهادي (1997): تعليم وتدريب الجمباز، دار المعارف، الإسكندرية.

المراجع الأجنبية :

- 29 - Luhtanen، Pekka (2000) :For Better Biomechanical under Standing the future Research Institute for Sports'50.