

ملخص البحث

أولاً: ملخص البحث باللغة العربية

ثانياً: ملخص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث

" تأثير استخدام بعض أساليب التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على المدى الحركي ومستوى أداء الشقلبية الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية "

الباحث / محمود عبد العال عكاشة حنفي

إشراف

أ.د. حامد حسين حمد أ.م.د. هبة عبدالعظيم حسن أ.م.د. صالح عبد الجابر عبدالحافظ

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة الجمباز إحدى الأنشطة الرياضية الفردية التي تتطلب من اللاعب مواصفات بدنية ومهارية ونفسية معينة، حيث إن أكثر ما يميز رياضة الجمباز في العصر الحديث هي الصعوبة العالية في أداء المهارات على الأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى الأداء الفائق، ولذلك فإن الدول المتقدمة في رياضة الجمباز يتجهون إلى وضع الأسس والمعايير العلمية لأفضل العناصر الصالحة من الصغار لممارسة رياضة الجمباز للوصول بهم لأعلي مستوى ممكن وكذلك للفوز في البطولات العالمية والدورات الاولمبية.

وتشير أديل سعد شنودة، سامية فرغلي منصور (١٩٩٩م) أن رياضة الجمباز من الأنشطة التي تحتاج إلى جهد كبير في تعلمها وإتقانها، وذلك لتعدد مهاراتها وصعوباتها، واختلاف أجهزتها، بالإضافة إلى الخصائص المميزة التي يتطلبها الأداء مثل السيطرة علي الجسم وأجزائه المختلفة في الأوضاع غير المألوفة وكذلك أداء الحركات في الفراغ، وعلي ارتفاعات مختلفة وبسرعات متباينة، بجانب السيطرة اللحظية على الأداء الفني الذي يلعب الدور الرئيسي في التقييم .

ويعد جهاز الحركات الأرضية جهازا هاما في جمباز الأجهزة وذلك لتشابه مهارته مع المهارات التي تؤدي على باقي الأجهزة الأخرى حيث يعد أساس لجميع الحركات على الأجهزة المختلفة وتبلغ مدة الأداء للتمرينات الأرضية ٧٠ ثانية وبهذا تعتبر أطول فترة أداء بمقارنتها بأجهزة الجمباز الأخرى.

ويذكر " أحمد الهادي يوسف (٢٠١٠) عن هاينز رايش Heinz Reich " أن صفة المرونة بجانب القوة تلعب دورا هاما للوصول إلي أعلي مقدرة رياضية، وأن المفاصل في حزام

الكتف، العمود الفقري، والحوض، تأتي في الأهمية الأولى للاعب الجمناز، فمن خلال هذه المفاصل تتم حركات الثني والمد بفاعلية في أداء حركات الجمناز.

وتعتبر طريقة التسهيل العصبي العضلي للمستقبلات الحسية **Proprioceptive Neuromuscular facilitation (PNF)** أفضل الطرق لتنمية المرونة المفصالية والسعة الانبساطية للعضلات وتشتمل تمارين تلك الطريقة على استخدام انقباضات عضلية إيزومترية متتالية في صور تكرارات انقباضيه مستمرة لأزمنة محددة يتخللها استرخاء لتلك العضلات أو مجموعات انقباضيه يعقبها استرخاء وإطالة على تلك العضلات وتعتمد هذه الطريقة على أسس فسيولوجية ترتبط بوظائف الأعضاء الحس حركية بالعضلات ، حيث يتم عملية تثبيط لنشاط هذه الأعضاء في العضلة المطلوب إطالتها وذلك لتقليل عملية الأفعال المنعكسة المقاومة لعملية إطالة العضلة مما يزيد المدى الحركي وتؤدي إلى زيادة المد الحركي له.

يشير روي "Roy" (١٩٩٤م) إلى أن الأداء المطابق لحركات المهارة باستخدام العضلات العاملة في الأداء المطلوب له الأثر الفعال في تطوير وتحسين الصفات البدنية الخاصة وبالتالي فعالية الأداء الحركي.

لذلك فمن الأهمية الاستعانة بالتدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية وباستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وكذلك في نفس المسار الحركي له أثره الفعال في تحسين الصفات البدنية وبالتالي يرتفع مستوى الأداء المهاري للمهارة المطلوب أدائها.

وتكمن مشكلة هذه الدراسة في أن الباحث قد لاحظ خلال عملة كمعيد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة تخصص تدريب جمناز بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج ، وعملة كمدير فني لمنتخب جامعة سوهاج لاحظ وجود بعض المشكلات التي تواجه لاعبي المنتخب وتجعل مستواهم ضعيف والتي تعمل على عدم الإتقان الكامل للمهارات الحركية على أجهزة الجمناز ومن هذه العوامل افتقارهم لعنصر المرونة في بعض المفاصل العاملة للمهارات التي تنسم بالخطورة من أدائها مثل الشقلبة الخلفية على اليدين علي جهاز الحركات الأرضية مما يؤدي إلى تأخير المستوي علي الرغم من توافر عوامل الأمن السلامة.

بإطلاع الباحث علي العديد من المراجع والدوريات والأبحاث العلمية الخاصة برياضة الجمباز تبين للباحث قلة الأبحاث العلمية والمراجع التي تناولت أساليب التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية (PNF) كأفضل أساليب لتنمية المرونة المفصالية والانبساطية للعضلات أثناء عملية التدريب في معظم الرياضات وخاصة في رياضة الجمباز.
هدف البحث:-

استهدف البحث استخدام بعض أساليب التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية لدى العينة قيد البحث ومعرفة تأثيره على:

- ١- مرونة المفاصل العاملة على أداء الشقلبة الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية.
 - ٢- مستوى الأداء المهارى لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية.
- فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لمرونة للمفاصل العاملة في أداء الشقلبة الخلفية على اليدين لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
 - ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي فى مستوى الأداء المهارى للشقلبة الخلفية على اليدين لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.
- طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث :

وفقا لطبيعة البحث وهدفه استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث إنة أنسب المناهج ملائمة لهذا البحث وذلك بتطبيق القياس القبلي والبعدي كتصميم تجريبي لمجموعة واحدة يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب منتخب الجامعة للجمباز الفني (رجال) من كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج وعددهم (٢٠) طالب للعام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥ م.

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (١٠) طلاب من بين أفراد طلاب المنتخب الفني للجمباز ممن تتراوح أعمارهم ما بين ١٨/ حتى ٢٠ سنة حيث تم توقيع الكشف الطبي عليهم للتأكد من سلامتهم الصحية قبل تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لما يتميز به البرنامج من أحمال ذات طبيعة مرتفعة الشدة مع التباين في أساليب العمل العضلي المستخدم مع أفراد العينة قيد البحث وتناسبا مع خصائصهم السنية.

وسائل جمع البيانات:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو
- ساعة إيقاف Stopwatch لقياس الزمن
- رستاميتز لقياس الطول (بالسنتمتر).
- مقاعد سويدية.
- عقل حائط.
- صناديق مقسمة.
- جهاز عقلة.
- حسان حلق.
- جهاز الحركات الأرضية.
- جهاز إستك.
- سلم قفز.
- شرائط تسجيل فيديو.
- كاميرا تصوير فيديو.
- كرات طبية.
- كرات سويسرية.
- مراتب أسفنجية.
- حلق منخفض.
- جهاز الجنيومينر لقياس مرونة

قام الباحث بتحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم على عينة البحث، وفي جمع بيانات هذه الدراسة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية المتخصصة في التدريب الرياضي بصفة عامة وفي تدريب الجمباز بصفة خاصة، المقابلة الشخصية.

الاستبيانات المستخدمة في البحث :

قام الباحث بتصميم واستخدام الاستمارات التالية:

- ١- استمارة استبيان لتحديد أهم أساليب التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية المناسبة للمهارة قيد البحث.

- ٢- استمارة استبيان لتحديد المحاور والفترات للبرنامج التدريبي المقترح.
- ٣- استمارة استبيان لتحديد الصفات البدنية واختبارات المدى الحركي المناسبة للمهارة قيد البحث في ضوء أساليب التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية (PNF)
- ٤- استمارة استبيان لتحديد أنسب تدريبات المدى الحركي للمفاصل العاملة للمهارة قيد البحث في رياضة الجمباز
- ٥ - استمارة تقييم مستوى أداء المهاري
- ٦- استمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين (الاسم - السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)
المعالجات الإحصائية المستخدمة:

لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.
- معامل الارتباط.
- معامل (النسبة المئوية).
- معامل التفلطح

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في المدى الحركي للمفاصل العاملة لعينة البحث لصالح القياس البعدي، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (-٩.١٣ : -٢٦.٣١)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٥٩.١٢% : ١٢٢.٥٢%).
- ٢- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث، فقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة إلى (-٢٥.٣٢)، كما تراوحت نسبة التحسن الي (١٤٦.٨٨%).

٣- أن البرنامج التدريبي بإستخدام اساليب التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية (PNF) تكرر الانقباض (RC) ، الانقباض - الارتخاء (CR) ، انقباض - الارتخاء - الإطالة (CRS) أدى إلى تحسين المدى الحركي للمفاصل العاملة لمهارة الشقبة الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية في رياضة الجمباز.

٤- أن البرنامج التدريبي بإستخدام اساليب التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية (PNF) تكرر الانقباض (RC) ، (الانقباض - الارتخاء (CR) ، انقباض - الارتخاء - الإطالة (CRS) أدى الي تحسين مستوى الاداء المهاري لشقبة الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الارضية في رياضة الجمباز.
التوصيات:

وفقا لاستخلاصات هذه الدراسة واعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من الوصول إليها يوصي الباحث بما يلي :

١- استخدام طريقة تكرر الانقباض (RC) ، الانقباض - الاسترخاء (CR) ، انقباض - الارتخاء - الإطالة (CRS) في تحسين المدى الحركي للمفاصل لما لها من تأثير فعال على مستوى أداء الشقبة الخلفية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية .

٢- مراعاة الاهتمام بضرورة أن تحاكي تدريبات برامج المرونة المختلفة المسارات الحركية الهندسية لطبيعة الأداء المهاري.

٣- الاهتمام بأداء تمرينات الإطالة والمرونة قبل الأداء على جهاز الحركات الأرضية لانها من أكثر عناصر اللياقة البدنية اللازمة لتحسين الاداء الحركي فنقصها قد يؤثر تأثيرا كبيرا على المسار الحركي.