



كلية التربية الرياضية للبنات
قسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني

تأثير تدريبات الايزوكينتك علي مستوى الأداء في جهاز حصان القفز وبعض المتغيرات النفسية

بحث مقدم من

ولاء احمد حسبو جودة

معيدة بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني
ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

أ.د رباب فاروق حافظ

أستاذ بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية
والجمباز الفني بكلية التربية الرياضية للبنات
بالجزيرة-جامعة حلوان

أ.د نبيلة محمد خليفة

أستاذ متفرغ بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية
والجمباز الفني بكلية التربية الرياضية للبنات
بالجزيرة-جامعة حلون

القاهرة

٢٠١١-١٤٣٢ هـ-٢٠١١ م

ملخص البحث باللغة العربية

مشكلة البحث

نبعت مشكلة البحث من خلال عمل الباحثة معيدة بقسم تدريب التمرينات الإيقاعية والجمباز الفني حيث لاحظت أن هناك هبوط شديد في مستوى أداء طالبات الفرقة الثالثة لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين علي جهاز حصان القفز، رغم أن هذه المهارة تمثل الفقرة الأساسية والوحيدة والمقررة لهذه الفرقة في منهج جهاز حصان القفز، والتي تمثل لهن درجة من الصعوبة وقد يرجع إلي عدة أسباب نذكر منها: عدم توافر بعض القدرات البدنية الخاصة اللازمة لهذه المهارة لدي عدد كبير من الطالبات، الشعور بعدم الأداء الجيد لعدم قدرتها علي التركيز في مراحل الأداء مما يمثل عائق لديها في التنفيذ الجيد للمهارة. مما تترك لدي الطالبة شعور بضعف الثقة بالنفس لعدم اجتياز هذه المهارة وخاصة أن حصان القفز له ربع درجة الكلية للطالبة من مجموع الأجهزة الأربعة.

وهذا ما دعي الباحثة إلي طرح فكرة البحث الحالي وهو التعرف علي (تأثير تدريبات الاليزوكينتك علي مستوى الأداء في جهاز حصان القفز وبعض المتغيرات النفسية). والوقوف علي مدي ما يحققه البرنامج المقترح من تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين علي جهاز حصان القفز لدي طالبات الفرقة الثالثة والذي سوف يؤثر تحسين المستوى المهاري علي تحسين كلا من صفتي " الثقة بالنفس (كسمة، كحالة) وتركيز الانتباه".

أهداف البحث:-

تهدف هذه الدراسة إلي تصميم برنامج مقترح باستخدام تدريبات الاليزوكينتك باستخدام المقاومات المختلفة للتعرف علي :-

- ١- تأثير استخدام تدريبات الازوكينتك علي مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين علي جهاز حسان القفز لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات.
- ٢- تأثير استخدام تدريبات الازوكينتك علي بعض المتغيرات النفسية المختارة (الثقة بالنفس "كسمة وكحالة" وتركيز الانتباه

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة إحصائية ونسبة تغير بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في كل من :-
- (أ) مستوى الأداء المهاري علي جهاز حسان القفز
- (ب) مستوى المتغيرات النفسية المختارة " الثقة بالنفس كسمة،الثقة بالنفس كحالة،تركيز الانتباه"

- ٢-توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة (قياس بعدي) لصالح المجموعة التجريبية في كلا من :-
- (أ) مستوى الأداء المهاري علي جهاز حسان القفز
- (ب) مستوى المتغيرات النفسية المختارة " الثقة بالنفس كسمة،الثقة بالنفس كحالة،تركيز الانتباه"

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية ،حيث تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهن طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة لعام ٢٠١٠م/٢٠١١م وذلك لتطبيق المهارة قيد البحث ، وتضم عينة البحث(٣٠) طالبة ،تم تقسيمهن إلي مجموعتين أحدهما مجموعة تجريبية وتضم (١٥) طالبة والتي سوف يطبق عليها البرنامج المقترح "الازوكينتك" و(١٥) طالبة مجموعة ضابطة ،وقبل تنفيذ التجربة قامت الباحثة بتكافؤ العينة من حيث السن والطول والوزن وعناصر اللياقة

البدنية المختارة ومستوي الأداء المهاري ومستوي المتغيرات النفسية المختارة "الثقة بالنفس (كسمة، وكحالة) وتركيز الانتباه.

أدوات البحث

أولاً: أدوات جمع البيانات:

- استمارة الاستبيان لرأي السادة الخبراء حول تحديد أهم النقاط الأساسية في البرنامج المقترح لتنفيذ البرنامج من حيث الفترة الزمنية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية وزمن كل وحدة وكذلك الشدة وعدد المجموعات وفترات الراحة وعدد التكرارات وتقسيمات الدرجة المهارة قيد البحث.
- الرستاميتير لقياس الطول
- ميزان طبي لقياس الوزن
- العمر الزمني بحساب السنوات
- حمام السباحة لاستخدامه في تمرينات مقاومة الماء بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
- صالة تدريب الجمباز "الجمنيزيوم"
- جهاز الديناموميتر لقياس القوة العضلية الثابتة للرجلين والظهر
- الدامبلز والكرات الطبية
- الزجاجات المائية مختلفة الأحجام
- الأكياس الرملية والبارات الحديدية
- صناديق مقسمة ومقاعد سويدية.

ثانياً: الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية الأكثر ارتباطا بجهاز حسان الففز:

- ١- اختبار قياس القوة العضلية الثابتة للرجلين والظهر باستخدام الديناموميتر
- ٢- اختبار الوثب العمودي لقياس القدرة العضلية للرجلين
- ٣- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين

- ٤- اختبار دفع كرة طبية باليدين لقياس القدرة العضلية للذراعين
- ٥- اختبار قبض وبسط مفصل القدم لقياس قبض وبسط مفصل القدم
- ٦- اختبار رفع الجذع لأعلي لقياس مرونة الجزء العلوي للعمود الفقري
- ٧- اختبار ملخة الكتف "العصا" لقياس مرونة مفصلي الكتفين
- ٨- اختبار الكوبري لقياس مرونة الجزء السفلي للعمود الفقري
- ٩- اختبار الوقوف علي قدم واحدة لقياس التوازن الثابت
- ١٠- اختبار سيمو لقياس الرشاقة العامة للجسم
- ١١- اختبار الوثب بالحبل لقياس التوافق العام للجسم
- ١٢- اختبار عدو ٣٠م من بداية متحركة لقياس السرعة
- ١٣- اختبار التعلق مع ثني الذراعين لقياس التحمل العضلي.

ثالثا - الاختبارات النفسية:-

- ١- اختبار قياس سمة الثقة الرياضية (تصميم/روبين فيلي، تعريب محمد حسن علاوي)
- ٢- اختبار قياس حالة الثقة الرياضية (تصميم/روبين فيلي، تعريب محمد حسن علاوي)
- ٣- اختبار شبكة تركيز الانتباه (تصميم/دورثي هاريس، تعريب محمد حسن علاوي)

التجربة

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للتحقق من صدق الفروض بأن قامت الباحثة بمساعدة بعض المعيدات بالقياس القبلي للاختبارات السابقة للمجموعتين التجريبية والضابطة، ثم قامت الباحثة بإجراء التجربة علي المجموعة التجريبية باستخدام برنامج تدريبات الايزوكينتك والذي استغرق شهرين بمعدل ٣ وحدات أسبوعيا، وتلي ذلك القياس البعدي للمجموعتين "التجريبية والضابطة"، ثم عولجت البيانات إحصائيا باستخدام:

١- المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للتأكد من

تجانس العينة

٢- معامل الارتباط (ر) "بيرسون" للتأكد من ثبات الاختبارات

٣- اختبار (ت) لإيجاد دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لكل مجموعة T.difference للمجموعتين المرتبطتين و T.test للمجموعتين المستقلتين.

٤- اختبار (ت) لإيجاد دلالة الفروق بين مجموعتي البحث للتأكد من تكافؤها في القياسات القبلية والمقارنة بينهم في القياسات البعديّة.

٥- النسب المئوية لمعدلات التغير في القياسات القبلية عن القياسات البعديّة لمجموعتي البحث . التجريبية والضابطة).

نتائج البحث:

- وجود فروقا دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث التجريبية في مستوي الأداء المهاري لجهاز حسان القفز ومستوي كلا من (الثقة بالنفس "سمة ،حالة" وتركيز الانتباه) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٧,٤٣، ٣١,٨٠) وجميعها اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كذلك بلغ معدل التغير "نسب التحسن" للمجموعة التجريبية في مستوي الأداء المهاري نسبة (١٧٧,٧%) لصالح القياس البعدي، كما بلغ معدل التغير "نسب التحسن" بين القياسين القبلي والبعدي للثقة بالنفس "سمة وحالة ،حيث بلغت نسبة التحسن في مستوي الثقة بالنفس كسمة (١٩,٤٠) وبلغت نسبة التحسن لمستوي الثقة بالنفس كحالة (٢٢,٨٠) ونسبة التحسن لمستوي تركيز الانتباه (٦٥,٤٠%) لصالح القياس البعدي، مما يدل ذلك علي أن البرنامج المقترح لتدريبات الازوكينتك ،أدي الي تحسين مستوي الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين في جهاز حسان القفز ومستوي كلا من الثقة بالنفس "سمة وحالة ، وتركيز الانتباه.

- وجود فروقا دالة إحصائية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الضابطة في مستوي الأداء المهاري لجهاز حسان القفز ومستوي كلا من (الثقة بالنفس "سمة ،حالة" وتركيز الانتباه) لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت

قيمة "ت" المحسوبة بين (٦,٨١، ١١,٤٤) وجميعها اكبر من قيمة "ت" الجدولية، كذلك بلغ معدل التغيير "نسب التحسن" للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري نسبة (٥٣,٣%) لصالح القياس البعدي، كما بلغ معدل التغيير "نسب التحسن" بين القياسين القبلي والبعدي للثقة بالنفس "سمة وحالة" حيث بلغت نسبة التحسن في مستوى الثقة بالنفس كسمة (٧,٣) وبلغت نسبة التحسن لمستوي الثقة بالنفس كحالة (٦,٤) ونسبة التحسن لمستوي وتركيز الانتباه نسبة (٣٣,٩%) لصالح القياس البعدي، مما يدل ذلك علي أن البرنامج المتبع بالكلية قد أدى أيضا الي تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين في جهاز حسان القفز ومستوي كلا من الثقة بالنفس "كسمة وكحالة"، وتركيز الانتباه.

- وجود فروقا دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمستوي الأداء المهاري ومستوي كلا من الثقة بالنفس "سمة وحالة" ومستوي تركيز الانتباه، وهذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية قياس بعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة (٣,٢٠، ٢٣,٧٧) وجميع قيم "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، مما يدل أن البرنامج المقترح لتدريبات الايزوكينتك الخاص بالمجموعة التجريبية أدى الي تقدم أفضل ونتائج أكثر إيجابية عن البرنامج المتبع الخاص بالمجموعة الضابطة في تحسين وتطوير كلا من مستوى الأداء المهاري لجهاز حسان القفز ومستوي الثقة بالنفس "كسمة وكحالة" وتركيز الانتباه.

استنتاجات البحث :

- إن البرنامج المقترح لتدريبات الايزوكينتك أدى الي رفع مستوى الأداء المهاري لحركة الشقلبة الأمامية علي اليدين في جهاز حسان القفز للمجموعة التجريبية بنسبة كبيرة مما يدل علي فاعليته وتأثيره.

٢- علي الرغم من تحسن كلا المجموعتين التجريبية والضابطة إلا أن نسبة التحسن كانت أفضل كثيرا للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث عن المجموعة الضابطة

٣- استخدام البرنامج المقترح لتدريبات الايزوكينتك يساعد الطالب علي تعلم المهارة قيد البحث وتتميتها.

٤- يساعد البرنامج المقترح في تحسن مستوي الثقة بالنفس كسمة وكحالة ومستوي تركيز الانتباه بصورة اكبر من البرنامج المتبع.

٥- إن استخدام تدريبات الايزوكينتك يساهم بمزيد من الدافعية في عملية التعلم ،حيث تم تحديد حد ادني وحد أعلي للتكرارات وتحاول الطالبة الوصول لأعلي تكرار في حدود قدراتها.

ثانيا: التوصيات:

١- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الايزوكينتك لفاعليته في الارتقاء بمستوي الأداء المهاري في جهاز حسان القفز .

٢- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الايزوكينتك لفاعليته في تحسين و تنمية بعض المتغيرات النفسية "الثقة بالنفس" كسمة وكحالة "وتركيز الانتباه.

٣- استخدام تدريبات الايزوكينتك الخاصة برياضة الجمباز كوسيلة تدريبية فعالة في تنية وتطوير الجوانب البدنية لناشئي الجمباز (بنين،بنات)

٤- إرسال نتائج هذه الدراسة والبرنامج المستخدم وخطوات تنفيذه الي إتحاد الجمباز حتى يوصي بها في مجال تدريب الناشئين والناشئات في رياضة الجمباز بالاستعانة

بالبرنامج المقترح في الإعداد البدني لهم وتنمية الثقة بالنفس "كسمة وكحالة" وتركيز الانتباه لديهم.

٥- إجراء دراسات مشابهة علي مراحل سنوية مختلفة.