

## الفصل الخامس

### ملخص البحث

#### مشكلة البحث

لاحظت الباحثة من خلال عملها كمعيدة فى قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة أن هناك ضعف فى مستوى اداء بعض الوثبات بين الكثير من الطالبات خاصة وثبه الفجوه ، بالرغم من اهميتها كأحدى المهارات الاساسيه فى ماده التمرينات الفنيه الحديثه ، خاصة اذا كانت مصحوبه برمى ولقف اداء . ولما كان الطوق من الادوات المقرره على طالبات الصف الثانى فى كليه التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة ، فقد رأت الباحثة ان وضع برنامج تمرينات متعدد الاغراض قد يسهم فى تحسين الاداء .

وهذه الدراسه محاوله للتعرف على تأثير برنامج تمرينات مقترح للاطاله الحركيه المصحوبه بتمرينات القدره والتوافق العضلى العصبى على رفع مستوى الاداء أثناء رمى ولقف الطوق مقرونه بوثبه الفجوه مع كل من حركه الرمى وحركه اللقف والتي تعد من الصعوبات القسوى فى جمله التمرينات الفنيه الحديثه .

#### هدف البحث

يهدف البحث الى وضع برنامج تمرينات للتعرف على تأثير تمرينات الاطاله الحركيه المصحوبه بتمرينات القدره والتوافق العضلى العصبى على رفع مستوى اداء مهاره وثبه الفجوه المصحوبه لكل من حركتى الرمى واللقف للطوق .

#### فروض البحث

للسير فى اجراءات البحث وضعت الباحثة الفروض التاليه :

- 1 - تسهم تمرينات الاطاله الحركيه والتوافق العضلى العصبى ( العين والسذراع ) المقترحه فى تحسين حركات الرمى واللقف بالطوق للمجموعه التجريبيه .

٢ - تسهم تمارينات القسدره العضليه المقترحه فى تحسين واستمراره اداء وثبه الفجوه مرتين متتاليتين للمجموعه التجريبيه .

٣ - لبرنامج التمارينات المقترح تأثير ايجابى على رفع مستوى اداء وثبه الفجوه مرتين متتاليتين مع رمى ولقف الطوق .

### منهج البحث

استخدمت الباحثه المنهج التجريبي باحدى تصميماته بالقياس القبلى والبعدى باستخدام مجموعتين احدهما ضابطه والاخرى تجريبيه .

### عينه البحث

تم اختيار عينه البحث بالطريقه العشوائيه . وتمثل العينه المختاره مجتمع للبحث من طالبات الفرقة الثانيه بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره وذلك فى العام الجامعى ١٩٩٢ / ١٩٩٣ .

وقد ضمت العينه ٧٥ طالبه من طالبات الفرقة الثانيه . وقد استبعدت الباحثه من العينه الطالبات اللاتى يسافرن يوميا الى الاقاليم خارج القاهره وعددهن خمس طالبات ، والمصابات وعددهن سته طالبات ، والباقيات لاعاده السنه الدراسيه وعددهن اربعه طالبات . وبالتالى اصبحت عينه البحث الاساسيه ستون طالبه ( ٦٠ طالبه ) وقد تم تقسيمهن الى مجموعتين متساويتين ، مجموعه الضابطه وعددهن ثلاثون طالبه ، والمجموعه التجريبيه وعددهن ثلاثون طالبه .

### أدوات جمع البيانات

استخدمت الباحثه الادوات التاليه لجمع بيانات البحث :

١ - البرنامج وضم مجموعه من التمارينات للاطاله الحركيه لمرونه مفصلى الفخذ الايمن

والايسر والقدرة العضليه والتوافق العضلى العصبى بين العين واليد .

٢ - الاختبارات والقياسات لقياس مرونة مفصل الفخذ الايمن والايسر مع الرفع أماما خلفا وجانبا ، وقياس قدره الرجلين باستخدام الوثب العريض من الثبات ، والوثب العمودى من الوقوف وقياس التوافق العضلى العصبى بين العين واليد باختبار تمرير كره السله على حائط لمدته ٢٥ ثانيه .

٣ - تقويم مستوى الاداء المهارى بلجنه من أعضاء هيئه التدريس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى .

#### الدراسات الاستطلاعيه

تم اجراء دراسته استطلاعيه لتحديد معاملات ثبات الاختبارات ، وأخرى لتجربته التمرينات المقترحه .

#### نتائج البحث

أظهرت نتائج البحث وجود فروق داله احصائيا بين فروق القياسات القبليه والبعديه للمجموعتين الضابطه والتجريبيه فى جميع متغيرات البحث المختاره وجميعها لصالح المجموعه التجريبية على النحو للتالى :

١ - بلغت قيمه "ت" المحسوبه للفروق لمرونة مفصل الفخذ الايمن فى الاختبار

الامامى والخلفى والجانبى على التوالى ٦٨٩٤ر ، ٨٤٤٥ر ، ٨٩٥٩ر .

٢ - بلغت قيمه "ت" المحسوبه للفروق لمرونة مفصل الفخذ الايسر فى الاختبار

الامامى والخلفى والجانبى على التوالى ٦٢٤٧ر ، ٨٦٥٧ر ، ٨٩٠٧ر .

٣ - بلغت قيمه "ت" المحسوبه لفروق القدرة فى الوثب العمودى ٩٦٤١ر ، وللوثب

العريض ٥٧٠٦ر .

٤ - بلغت قيم "ت" المحسوبه للفروق التوافق العضى العصبى بين العين واليد  
- ١١٢٩

٥ - كما بلغت قيم "ت" المحسوبه لمستوى الاداء الحركى ١٦٥ ، وكانت  
قيمه "ت" الجدوليه لجميع النتائج السابقه ٢٠٤ ، مما يشير الى وجود  
فروق داله احصائيا بين المجموعتين للضابطه والتجريبيه لصالح المجموعه  
التجريبيه فى جميع متغيرات البحث .

#### الاستخلاصات

فى حدود عينه البحث ونتائجه استخلصت الباحته مايلى :

- تحسن دال احصائيا فى جميع متغيرات البحث وهى مرونة مفصلى الفخذ الايمن والايسر  
مقاسه للوضع الامامى والخلفى والجانبى ، القدره متمثله فى للوثب العمودى والوثب  
العريض ، التوافق العضى العصبى - بين العين واليد - ، لصالح المجموعه  
التجريبيه .

- تحسن دال احصائيا فى مستوى الاداء الحركى لصالح المجموعه التجريبية .

- ساعدت ترمينات الاطاله الحركيه المقترحه على تنميه مرونة مفصلى الفخذ الايمن  
والايسر لحركات الرفع اماما وخلفا وجانبا مما ساهم فى تحسين اداه وثبه الفجوه  
اثناء فتح الرجلين معا اماما خلفا وذلك لطالبات المجموعه التجريبية .

- التدريبات المتنوعه باستخدام الاثقال متغيره الاوزان كان لها تأثير على تنميه القدره  
وبالتالى تقويه عضلات الرجلين التى تعمل على الارتقاء والارتفاع لاعلى خاصه بعد  
ابعاد الثقل المربوط بالرجل مما ساعد على سرعه اداء وثبه الفجوه مرتين متتاليتين  
لطالبات المجموعه التجريبية .

- لتمرينات التوافق العضى العصبى - بين العين واليد - اثرا كبيرا فى تحسن الرمى  
و اللقف اثناء وثبه الفجوه .

- ساهمت التدريبات التى تعطى لطالبات المجموعه الضابطه أثناء دروس التمرينات الفنيه الحديثه بالاضافه الى تكرار التدريب فى الوقت المخصص لهذه المجموعه فى تحسين الاداء الحركى لطالبات المجموعه الضابطه .

### التوصيات

- على ضوء نتائج هذا البحث وفى حدود عينه البحث ومجالاته تتقدم الباحثه بالتوصيات الاتيه :
- تطبيق البرنامج المقترح كجزء اساسى من المنهج المقرر على الصف الثانى بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره .
  - تنفيذ تمرينات الاطاله الحركيه المقترحه لها من تأثير فعال على تنميه المرونه لمفصلى الفخذ الايمن واليسر وبالتالي الارتفاع بمستوى اداء وثبه الفجوه اثناء فتح الرجلين معا اماما خلفا .
  - الاهتمام باستخدام الانتقال متغيره الاوزان المربوطه بالرجلين اثناء درس التمرينات لما لها من تأثير على تنميه عنصر القدره وتحسن الوثبات .
  - تنفيذ تمرينات التوافق العضلى العصبى - بين العين واليد - اثناء الاحماء فى درس التمرينات الفنيه الحديثه لما له من اهميه كبيره فى حركات الرمي واللقف بمصاحبه اداءه .
  - توصى الباحثه باجراء بحث باستخدام الانتقال متغيره الاوزان للتعرف على تأثيره على مرونه مفاصل كل من الرجلين والذراعين وتحسين سرعه اداء الحركات فى التمرينات الفنيه الحديثه باستخدام الادوات .

المراجع العربيه والأجنبيه

أولا : المراجع العربيه

- ١ - احمد فؤاد صابر الشاذلى ، أثر تمرينات الاطاله الحركيه المصحوبه بتمرينات قوه ديناميكيه على رفع مستوى المدى الديناميكي لحركات بعض المفاصل ، رساله ماجستير ، الاسكندريه ، ١٩٧٧ .
- ٢ - ايمان محمد فاضل ، " ديناميكيه الارتقاء لوثبه الفجوه وتأثيرها على مرحله الطيران رساله ماجستير ، كليه التربيه الرياضيه ، القاهره ١٩٩٠ .
- ٣ - ترنديل عبدالغفور ، " تأثير التدريب بالانقال فى التمرينات على تنميه اللياقه البدنيه " رساله دكتوراه ١٩٨٠ .
- ٤ - رجاء على بلال ، مجلد المؤتمر الرابع الرياضه للجميع ١٩٨٤ .
- ٥ - شهيره عبدالوهاب شقير ، " اثر المواد العمليه على تنميه التوافق العضلى العصبى لطالبات كليه التربيه الرياضيه للبنات بالجزيره " رساله ماجستير جامعه حلوان ، ١٩٧٧ .
- ٦ - صديق طولان ، " أثر تنميه القوه المميزه بالسرعه على تحسين مستوى اداء بعض حركات مجموعه الارتقاء فى الجمباز " بكليه التربيه الرياضيه بأبى قيس رساله دكتوراه ، ١٩٨٠ .
- ٧ - عايد محمد رضا ، " العلاقه بين التفكير الابتكارى والاداء للحركى فى التمرينات الفنيه الحديثه " رساله دكتوراه ، المكتبه المركزيه ١٩٧٩ .
- ٨ - عصام الدين عباس الدياسطى ، " اثر التدريب بالانقال على القدره العضليه للاعبى كره السله ، رساله ماجستير غير منشوره ، القاهره ١٩٧٧ .

- ٩ - عصام عبدالخالق ، " نظريات تطبيقات التدريب الرياضى ، التدريب الرياضى  
الطبعة الثانية دار الفكر للجامعى ١٩٧٢ .
- ١٠ - عطيات خطاب ، " التمرينات للبنات " دار المعارف ، القايره ١٩٨٧ .
- ١١ - عنايات محمد فرج ، " مذكرات التدريب الرياضى لشعبه الماجستير ، غير  
منشوره ، ١٩٨٠ .
- ١٢ - فاطمه على العزب ، " علاقه قوه ومرونه وطول الطرف السفلى بمستوى اداء بعض  
الوثبات ، المؤتمر العلمى الرابع لدراسات وبحوث التربيه الرياضيه ، فبراير  
١٩٨٣ .
- ١٣ - ليلى زهران ، الاسس العلميه والعملية للتمرينات الفنيه ، دار الفكر العربى  
القايره ، دون تاريخ .
- ١٤ - محمد حسن علاوى ، " علم التدريب الرياضى " ، دار المعارف ، القايره  
١٩٦٩ .
- ١٥ - محمد صبحى حسانين ، " العلاقه بين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقه  
البدنيه لتلاميذ المرحله الاعداديه ومعاهد التربيه الفكرية بمدينة الجيزه "  
رساله ماجستير غير منشوره ١٩٧٣ .
- ١٦ - محمد نصر الدين رضوان ، التقويم والقياس فى التربيه البدنيه ، دار الفكر  
العربى ، القايره ، ١٩٦٩ .
- ١٧ - مروه فتحى محمد ، " اثر تنميه القوه العضليه على السرعه بتنويع بعض مكونات  
حمل التدريب " رساله ماجستير كلية التربيه الرياضيه ، القايره  
١٩٨٣ .

- ١٨ - ناديه درويش ، " العلاقة بين بعض القياسات الجسميه ومستوى الاداء فى التعبير الحركى " المجلد الخامس من العدد الثانى ، جامعه حلوان ١٩٨٢ .
- ١٩ - نعمه صلاح السيد ، " تأثير برنامج مقترح على رفع مستوى اداء بعض الوثبات فى التمرينات الفنيه الحديثه " ، رساله ماجستير ١٩٩١ .
- ٢٠ - هارا ، " اصول التدريب ترجمه عبده على نصيف ، مطبعه التحرير ، بغداد ١٩٧٥ .
- ٢١ - هدى ضياء الدين ، " تأثير تنميه بعض القدرات الحركيه على رفع مستوى الاداء فى التمرينات الفنيه الحديثه " ، رساله ماجستير ١٩٨٢ .

ثانيا : المراجع الاجنبيه :

- 22 - Barrow, Harold, m. McGee, Rosemary, Approach to Measurement in Physical Education, 3 rd ed, Lea & Febiger. Philadelphia 1973.
- 23 - Clayer Jensen, P.E.D.A. garth Fisher, Scientific basis of Athletic conditioning, Reprinted 1975, Lea & Febiger, Philadelphia.
- 24 - Cosady Donld R., Sports Activities for men, Macmillan Publishing company, New York, 1974.
- 25 - Cart E.Klafs, Ph.D., F.A.C.S.M. Daniel D. Arnheim, Modern Principles of athletic Training, The science of injury Prevention and care, Saint Louis, 1973.
- 26 - Clarence F.K., clayne R : Modern Technigges of Track and field, Lea & Febiger, Philadelphia. 1974.

27 - Fleishman, Edwia A., The Structure and Measurement of Physical Fitness, Prentice - Hall, Inc., Englewood Cliffs, N.J., 1965.