

## الفصل الثانى

### الدراسات النظرية والبحوث المشابهة

أولاً: الدراسات النظرية

١- التوافق العضلى العصبى:

مفهوم التوافق

إن التوافق العضلى العصبى كما ذكر كل من موسى فهمى (١٩٧١)، بارو Barrow (١٩٧٩) يعتبر من العناصر الأساسية للأداء الحركى بصفه عامه والحركات المركبه بصفه خاصه كما فى رياضة الجمباز والباليه وغيرهما والقيمه الأساسيه لهذا العنصر هى توضيح مقدرة الشخص على أداء الحركات فى تتابع وسرعة ودقه ، وكذلك قدرة الفرد على التغيير من حركه لأخرى بكفاءه عاليه ، وإفتقار الفرد الرياضى لهذه الصفه يؤدي إلى إرتباك آدائه وعدم كفاءته (١٦ : ٨٩) ، (٣٥ : ١٢٥) .

وقد أشار محمد عاطف الأبحر ومحمد سعد عبد الله (١٩٨٤) إلى أن التوافق العضلى العصبى من الصفات البدنيه المركبه والمعقده فى تكوينها ، ويرجع ذلك إلى أن هذه الصفه تشتمل فى مضمونها على عدة صفات أخرى مثل الرشاقه والتوازن والسرعه ، وتحقيقها لدى اللاعب يعتمد على سلامة الجهازين العضلى والعصبى (١٥ : ١٨٧) .

ويؤيد ذلك ما ذكره ماتيس Mathews (١٩٧٨) نقلاً عن تونى Tony من أن التوافق يحدث نتيجة عمل متناسق بين الجهازين العضلى والعصبى حتى يتمكن الجسم من أداء حركه واحده أو مجموعه من الحركات فى تناسق وتسلسل مستمر (٤٨ : ٢٢٣). أى أنه كما ذكر فى الموسوعه الرياضيه (١٩٧١) هو نشاط المجموعات العضليه وفق نظام مسلسل من حيث الزمان والمكان لكى تكون الحركه الناتجه مفيده وفعالته ، وتصل الحركه إلى صورتها الأليه فى الأداء (٣٩ : ٢٩) .

وبناءً عليه فإن ممارسة الفرد لأي نشاط رياضي يتطلب أن يكون لديه درجه عاليه من التوافق العضلي العصبي حيث ينعكس ذلك على مستوى الأداء الذى يتطلبه النشاط الممارس . فالتوافق فى جوهره كما أشار محمد عاطف الأبحر ومحمد سعد عبد الله (١٩٨٤) هو المقدره على الأداء الحركى المركب ، وينقسم إلى نوعين ، الأول هو توافق الأطراف الذى تعتمد الحركات فيه على أداء القدمين معاً أو اليدين معاً أو القدمين واليدين معاً ، والثانى هو توافق الجسم الكلى ويتضمن حركة الجسم ككل (١٥ : ١٨٧ - ١٨٩) .

### دور الجهازين العضلى والعصبى فى تحقيق التوافق

يدير جهاز العصبى وينظم كل حركه من حركات الانسان ، ويسيطر على جميع الاجهزه العضويه الأخرى فى جسم الانسان ، حيث ذكر فليشمان Flishman (١٩٦٩) وكل من محمد عاطف الأبحر ، محمد سعد عبد الله (١٩٨٤) أن قدره الجسم على العمل وفقاً لنظام له هدف تركز فى الجهاز العصبى المركزى ، فالحركه لكى تتم بصوره صحيحه نجد أن الإثارة العصبية تصل إلى العضلات المسئوله عن الحركه فى الوقت الذى تصل فيه الإثارة العصبية الأخرى إلى العضلات المقابله لإحداث عملية التثييط "الكف" حتى لا يحدث تعارض بين العضلات القابضه والباسطه ، وعندما تتطلب الحركه عمل أكثر من عضله فإن ذلك يلزم له أكثر من إثارة وأكثر من إستجابة لعندد من المجموعات العضليه ، ومن هنا تبرز العمليه المتشابكه بين تنبيه الجهاز العصبى وإستجابة الجهاز العضلى ( ٤١ : ٣٥ ) ، (١٥ : ٥٤ ، ١٨٧)

وكما ذكر عبد الرحمن حامد وأحمد مالك Hamed Abd El-Rahman et al. (١٩٧٦) أن الجهاز العصبى المركزى يتحكم فى نشاط العضله بواسطة العصب الحركى لهذه العضله ، وكل ليفه عضليه لابد لها أن تتلقى أشاراتها من الليفه العصبية التى تغذيها كى تتمكن من أداء الحركه ، ومجموعة الألياف العضليه والعصبية التى تتكون منها العضله

يطلق عليها اسم الوحدة الحركية ، ويتوقف عدد الألياف المشتركة في الحركة على نوع الحركة المطلوبة وطريقة آدائها . (٤٣ : ٨١) .

وتتوقف قدرة الفرد في سرعة أداء الحركات المختلفة كما أشار موسى فهمى (١٩٧١) على عدد من الشحنات العصبية المنقولة من أعضاء الإستقبال الحسى إلى المخ والمراكز الشوكية بالجهاز العصبى عن طريق الممرات العصبية إلى العضلات المخصصة للحركة في حالات الكف والإثارة (١٦ : ٦٨) .

وقد أوضح كل من أحمد خاطر و على اليك (١٩٨٤) أنه لكى تتحقق حركة موجهه ذات هدف فإن ذلك يتطلب أن تكون الإثارة قد وردت إلى الخلايا العصبية الخاصه بها فقط وفي نفس الوقت فإن الخلايا العصبية الأخرى يجب أن تكون في حالة كف ، وهذا التأثير المتبادل بين عمليتى الإثارة والكف يُكوّن فى القشره المخيه أرضيه معقده من المراكز المثيره والمثبطه ، كما أن هذه الأرضيه ديناميكيه ومتغيره بصوره مستمره ( ١ : ٣٥١ - ٣٥٣ ) .

### أهمية التوافق العضلى العصبى

تبدو أهمية التوافق العضلى العصبى كما أوضح محمد حسن علاوى (١٩٧٩) فى أن التوافق الصحيح بين العضلات العامله يقلل من درجة المقاومه التى تسببها العضلات المضاده ، وهذا يؤدى إلى إنقباض الألياف المشتركة فى الإتجاه المطلوب للحركة مما يقلل من بذل الجهد اللازم للأداء (١١ : ٩٦) .

ويرى بارو Barrow (١٩٧٩) أن التوافق من أهم العناصر الأساسيه للأداء الحركى لأن إفتقار الفرد الرياضى للتوافق العضلى العصبى يؤدى إلى إرتباكه وعدم كفاءته أثناء الأداء (٣٥ : ١٤٠) . حيث أنه يزيد من فرصة حدوث الإصابه كما ذكر كيورتن Cureton (١٩٧٤) نتيجة السقوط أو الإصطدام ، وإفتقار التوازن الناتج من إنقباض كل من العضلات العامله والعضلات المقابله فى وقت واحد وفى إتجاهين متضادين ، وبالتالي

لاتتم الحركة بصورة صحيحة فى الإتجاه المطلوب مما يؤدى إلى حدوث إصابه بالغه  
( ٣٨ : ٩٧ ) .

وبناءً على ماسبق تبدو أهمية عنصر التوافق العضلى العصبى لرياضة الجمباز بصفه  
عامه وهذا ما توصلت إليه سميره الدرديرى (١٩٨٠) من أن عنصر التوافق هو أهم العناصر  
من حيث الترتيب بالنسبه لرياضة الجمباز (٢٦) . ومن هنا تبدو أهميته بالنسبه لعارضة  
التوازن التى يتطلب الأداء عليها أنواع عديده من التوافقات حتى تتم المهارات المؤداه على  
هذا الجهاز بصورة صحيحة دون أن تسقط اللاعبه من على الجهاز .

وإتقان المهارات بالتوافق اللازم لها كما أوضح موسى فهمى (١٩٧١) أمر ضرورى  
وهام ، لكى تخرج الحركة فى إطارها السليم من حيث القوه والسرعه والزمن المناسب  
( ١٦ : ١١٠ ) .

### تنمية التوافق العضلى العصبى

تتوقف تنمية التوافق العضلى العصبى على مدى الإنسجام الكامل بين الجهازين  
العضلى والعصبى من حيث تنفيذ رد فعل العضله للإشارة العصبية الصادره إليها بدقه  
وتوافق .

ويشير موسى فهمى (١٩٧١) أن تمرينات وتدريبات التوافق متنوعه ومتدرجه فى  
الصعوبه ، وهناك بعض منها لا يمكن إتقانه أو آدائه بالصوره السليمه إلا بعد تدريب متكرر  
ومستمر ، حتى يتمكن الجهاز العصبى من إرسال الإشارات العصبية المتبادلله بين الكف  
والإثارة لأكثر من عضله فى وقت واحد ، وفى أجزاء مختلفه من الجسم ، وكلما زادت  
الأجزاء العامله والمتحركه من الجسم كلما زادت صعوبه التمرين ، ولذا فإن تنمية صفة  
التوافق تتم عن طريق تدريب الفرد بتمرينات فرديه أو زوجيه سواء بإستخدام أدوات  
وأجهزه أو بدونها ( ١٦ : ١٠٩ ، ١١٠ ) .

وذكر فى الموسوعه الرياضيه (١٩٧١) أنه قد توصل كل من جون ، جام  
Jones and Jame إلى أن المارسه والتدريب لهما أثرهما البالغ فى رفع مستوى التوافق  
العضلى العصبى تمشياً مع مرحله النمو الملائمه حيث أن هذه الصفه تتغير من فرد لآخر  
ومن مرحله لأخرى نتيجة للخبرات التى يمر بها الفرد ويظهر خلالها إستعداده لتنمية نوع  
جديد من التوافق ، كما أنه يمكن تنمية هذا العنصر عن طريق المارسه المستمره للمهاره  
المؤداه ( ٣٩ : ١١٤٧ ) .

وهذا ما أكده كل من أحمد خاطر وعلى فهمى البيك (١٩٨٤) من أن التوافق  
العضلى العصبى هو مقدره حركيه يمكن تنميتها عن طريق الحركه ذاتها ، وكما كان هناك  
إحتياطياً كبيراً من الحركات والمهارات التى يتلقنها الفرد كلما كان غنياً بالخبره الحركيه ،  
وتكونت لديه قاعده متسعه تساعده فى إظهار أشكال جديده من النشاط الحركى ( ١ :  
٣٥١ ) . كما أوضح محمد عاطف الأبحر ومحمد سعد عبد الله  
( ١٩٨٤ ) ، وأنه لكى يتم تنمية عنصر التوافق العضلى العصبى توجد عدة إعتبرات يجب  
مراعاتها على النحو التالى :

- التدرج فى التدريب من حيث عدد الأجزاء المشتركه فى أداء التمرين
- تشابه التمرينات المختاره مع نوعيه الحركات التى يتطلبها الأداء ، وذلك منعاً لحدوث  
إضطرابات حركيه أثناء الأداء الفعلى للرياضه الأصلية .
- إستمرار التكرار فى أداء التمرين الواحد حتى تتكون الإستجابه العضليه للأداء بالمستوى  
المطلوب ( ١٥ : ١٨٩ ) .

## ٢- التوازن

### مفهوم التوازن

يعتبر التوازن أحد المكونات الهامه للأداء الحركى وهذا ما يؤكده أحمد خاطر ،  
وعلى البيك (١٩٨٤) من أن تنمية التوازن يساعد الفرد على إتقان النواحي الفنيه المعقده

لأنواع الحركات الرياضيه وتأديتها بأعلى مستوى ممكن من الأداء الفنى  
( ١ : ٤٥٠ ) .

والتوازن بمفهومه العام كما ذكر موسى فهمى (١٩٧١) هو قدرة الفرد فى السيطرة  
على الأجهزة العضويه من الناحيه العضليه العصبيه ، أى أنه نتاج التعاون بين الجهازين  
العضلى والعصبى ، ويدل على مدى تحكم اللاعب فى أداء الحركات والتغلب على مقاومة  
العوامل الخارجيه المؤثره على الجسم (١٦ : ١١١، ١١٢) .

وهذا ما أوضحه كل من محمد عاطف الأبحر ومحمد سعد عبد الله (١٩٨٤) من أن  
وجود الجسم فى حالة توازن يعنى أن جميع القوى الخارجيه التى تؤثر عليه يجب أن تتعادل  
( ١٥ : ٨٠ ) . وينطبق ذلك على التوازن بنوعيه الثابت والحركى ، ويتحقق ذلك من خلال  
الإشارات الصادره من الجهاز العصبى إلى النهايات العصبيه الموجوده فى العضلات بهدف  
الإنقباض أو الإنبساط فى التوقيت اللازم ( ١٥ : ١٧٦ ) .

ويختلف التوازن كما ذكر كل من فيليس وهورناك Phillips and Hornak  
(١٩٧٩) من رياضه لأخرى ، وفى النشاط الواحد يختلف من مهاره لأخرى ومن جهاز  
لآخر ( ٥٠ : ٢٤٤ ، ٢٤٥ ) . ويرتبط التوازن كما أوضح سينجر Singer ( ١٩٨٠ )  
بالمستقبلات الحسيه الموجوده فى العضلات والأوتار والمفاصل ( ٥٣ : ٢٠٢ - ٢٠٤ ) وقد  
تناوله كيورتن Cureton ( ١٩٧٤ ) من زوايه أخرى وهى إمكانية الفرد على التحكم  
عقلياً وعصبياً فى القدرات الفسيولوجيه والتشريحيه التى تنظم التأثير على التوازن مع  
القدره على الإحساس بالمكان سواء بإستخدام البصر أو بدونه  
( ٣٨ : ٤٧ ) .

#### العوامل التى تؤثر على التوازن

ذكر محمد عاطف الأبحر ومحمد سعد عبد الله (١٩٨٤) أن السلامه العضويه للجسم  
لها تأثير فى إحداث التوازن ، فالجهاز العصبى السليم يؤدى إلى تنبيه النهايات العصبيه  
الموجوده فى العضلات بهدف الإنقباض أو الإنبساط فى التوقيت المناسب لحفظ توازن

الجسم ، كما أن عكس ذلك يؤدي إلى إختلال التوازن ، هذا بالإضافة إلى سلامة الأذن الداخليه وكذلك سلامة النظر لأهميته فى تقدير العلاقات بين الأشياء ، والتوقع السليم للمكان الصحيح ( ١٥ : ١٧٦ ) .

كما أوضح أحمد عكاشة (١٩٨٦) أن الجهاز العضلى العصبى مُنظّم وفقاً لخطه ذات ثلاثة شعب هى : أعضاء الإستقبال الحسى ، المعدلات العصبية المركزيه "الدماغ" ، أعضاء الإستجابة الحركيه . فالمنبهات الخارجيه تؤثر فى أعضاء الإستقبال الحسى ، والطاقة التى تطلقها هذه الأعضاء تثير المعدلات العصبية المركزيه ، وهذه الخلايا العصبية تفرغ شحنتها فى عضو من أعضاء الإستجابة الحركيه الذى يقوم بالإستجابة المطلوبه ( ٣ : ٢٢ ) .

ومن العوامل المؤثره أيضا على التوازن الحاله النفسيه والإنفعاليه للفرد ، ويرجع ذلك كما أشار سعد جلال ومحمد حسن علاوى (١٩٨٢) إلى أن الإنفعال حالة توتر فى الكائن الحى يصحبها الكثير من التغيرات الفسيولوجيه الداخليه لأعضاء الجسم المختلفه ، وكذلك أنواع كثيره من المظاهر الجسميه الخارجيه ( ٦ : ١٩٢ ، ١٩٣ ) . وهذا بدوره يؤدي إلى عدم قدرة اللاعب على الإحتفاظ بجسمه فى الوضع المطلوب نتيجة تركيزه على عوامل خارجيه أخرى ( ١٥ : ١٧٧ ) .

### تأثير التوازن على الأداء المهارى

حيث أنه من طبيعة العمل على جهاز عارضة التوازن أداء مجموعه من المهارات والوثبات والدورانات على قاعدة إرتكاز عرضها ١٠ سم ، وإرتفاعها ١٢٠ سم ( ٩ : ٢٢٤ ) . لذلك فإن الأداء الصحيح على هذا الجهاز يتطلب مقدره عاليه من اللاعبه للإحتفاظ بالجسم فى حالة إتزان ويتم ذلك كما أوضح جينسن و هيرست Jensen and Hirst (١٩٨٠) بالتحكم فى مركز ثقل الجسم داخل قاعدة الإرتكاز ، أثناء أداء الحركه أو بعد إتمامها مباشرة ( ٤٥ : ١٥٩ ) .

وإحتفاظ اللاعبه بتوازنها فوق جهاز عارضة التوازن يؤثر بصورة كبيره على درجة اللاعبه ، حيث أن فقدان التوازن يزيد من خصومات اللاعبه عند أداء الجملة الحركيه على هذا الجهاز حيث يتراوح الخصم بين (٢،٠ ، ٥،٠) درجه (٤٠٩: ١٠٩).  
وذلك ما ذكره محمد صبحى حسنين (١٩٨٧) من أن عنصر التوازن من ضمن العناصر الحركيه التى يجب مراعاتها عند تعليم وتدريب المهارات الحركيه المركبه (١٤ : ٢١٦) ويؤكد ذلك ما أشار إليه أحمد خاطر و على البيك (١٩٨٤) من أن تنمية التوازن يساعد الفرد على إتقان النواحي الفنيه المعقده لأنواع الحركات الرياضيه وتأديتها بأعلى مستوى ممكن من الأداء الفنى (١ : ٤٥٠). وهذا ما أوضحته نتائج كل من صفيه حمدي (١٩٧٨) ، جاكولين شيك وأخريات .  
Jacqueline Shick et al (١٩٨٣) من أن هناك إرتباط قوى بين التوازن الحركى ومستوى الأداء المهارى (٢٩) ، (٥٥ : ٧٩ - ٨٢) .

## ٢- الأعراض النفسجسميه

### مفهوم الأعراض النفسجسميه

إن كل نشاط يصدر عن الإنسان وهو يتعامل مع بيئته حركياً أو عقلياً أو إنفعالياً كما أوضح أحمد عزت راجح (١٩٧٩) إنما يصدر عن الإنسان ككل ، فالإنسان حينما يفكر فى موضوع ما فإن النشاط العقلى الناتج عن هذا التفكير تصحبه تغيرات جسميه وحالات وجدانيه مختلفه مثل التوترات العضليه والنشاط فى الحواس ، وإفرازات فى الغدد ، وتغيرات فى التنفس والدورة الدمويه وعمليات الهضم ، وأخرى فى التيارات الكهربائيه فى المخ والأنسجه والأعضاء المختلفه ، هذا بالإضافة إلى الحركات والتغيرات والأوضاع الجسميه الخاصه التى يتخذها الإنسان ، وهذا يعنى أن كل نشاط جسمى يصحبه نشاط نفسى ويرتبط به إرتباطاً وثيقاً وكل نشاط نفسى يصحبه نشاط جسمى ، والإنسان عباره عن وحده نفسيه جسميه متكامله ، إن تأثر جانب منها أو إضطرب تأثرت له الوحده كلها وإضطربت ، وهذا هو المقصود حينما يقال أن السلوك نشاط كلى متكامل (٢ : ٢٤ ، ٢٥)

والإنفعال كما أشار يوسف مراد (١٩٧٢) هو درب من السلوك ينجم عنه تغيير فى ملامح الوجه ، وكذلك إضطرابات عضويه تشمل جميع أجهزة الجسم وأعضاؤه ، فهو يؤدى إلى تفكك المعلومات المكتسبه حديثاً وكذلك المعلومات المعقده الدقيقه ، أما المعلومات الآليه تكون أشد مقاومه وثباتاً للحالات الإنفعاليه التى تحدث للفرد ( ١٧ : ١١٢ - ١٢٩ ) .

وقد ذكر محمد علاوى (١٩٨٧) أن الإنفعال هو حاله من التوتر تحدث للكائن الحى وتصحبها تغيرات فسيولوجيه داخلية وكذلك مظاهر جسمانيه خارجيه ، غالباً ماتعبر عن نوع الإنفعال ( ١٢ : ٢٤٥ ) .. كما أشار أحمد عكاشه (١٩٨٦) إلى أن الحاله الإنفعاليه للفرد تؤثر على عملية التعلم فحالات القلق والتوتر والخوف والإكتئاب تقلل من إستعداد الفرد للتعلم ، بينما العكس صحيح فى الحالات الإنفعاليه السويه ( ٣ : ٢٠٣ ) .

ويوجد فى الجهاز العصبى المركزى كما أوضح يوسف مراد (١٩٧٢) مركزان لهما صلته وثيقه بالإنفعال ، الأول يقع فى اللحاء ويسمى بمركز الحساسيه المميزه الحاكمه ، وهو المسئول عن الإحساسات المعتدله الدقيقه المؤديه إلى حكم إدراكى واضح ، والثانى ويقع فى الطبقة الموجوده تحت اللحاء ويسمى بمركز الحساسيه التأثيريه الأوليه ، وهو مسئول عن الإحساسات التأثيريه الغليظه غير المصحوبه بإدراك دقيق وواضح ( ١٧ : ١٢٣ ) .

### مظاهر الأعراض النفسجسميه .

إن إستجابة الفرد للإنفعالات لها وجهتان كما ذكر يوسف مراد (١٩٧٢) ، الوجهه الشعوريه كما يشعر بها الشخص المنفعل ، والوجهه السلوكيه الخارجيه ولها وجهتان أيضاً ، الوجهه الداخليه وهى الإضطرابات الفسيولوجيه الداخليه الناشئه عن تنشيط الجهاز العصبى بطريقه تعسفيه ، والوجهه الخارجيه وهى مجموع التغيرات الحركيه سواء مقصوده موجهه ، أو غير مقصوده ومضطربه . ( ١٧ : ١١٧ ) . وهذه المظاهر هى ما يطلق عليها الأعراض النفسجسميه .

ومن هذه الأعراض ما يحدث نتيجة إستعادة الخبرات الإنفعاليه الغير ساره والناجمه عن ضغط نفسى ، وهى كما أوضح محمد علاوى (١٩٨٧) شدة الأستثاره الظاهره ، والأضطراب والإرتباك ،

وعدم الإستقرار ، والشعور بالخوف ، وتشتيت الإنتباه وعدم القدره على التركيز ، وهى ما يطلق عليها الأعراض النفسجسميه ، وكذلك زيادة سرعة التنفس ، وسرعة نبضات القلب ، زيادة إفراز العرق ، والشعور بالحاجه الماسه للتبول ، وإرتعاش الأطراف ، والإحساس بالضعف فى أطراف الجسم السفلى وهى ما يطلق عليها الأعراض الفسيولوجيه ( ١٢ : ٢١٠ ) .

وهذه الأعراض النفسيه والفسيولوجيه التى سبق ذكرها يكون لها تأثيراً واضحاً على الفرد يظهر فيه عدم قدرته على التحكم والسيطره على حركاته ، مع الإرتباك الواضح وكذلك عدم الدقه ، وبذل المزيد من الجهد مع فقد القدره على إدراك الإحساس بالزمن أو بالمسافه .

#### العوامل الفسيولوجيه المسببه للأعراض النفسجسميه .

إن جميع أجهزة الجسم تتصل وتتغذى بواسطة الجهاز العصبى اللاإرادى الذى يحركه الهيوثلاموس المتصل بمراكز الإنفعال بالمخ . لذا فإن الإنفعال كما ذكر هاربر وآخرون Harper et al. (١٩٧٧) يؤدى إلى تنبيه هذا الجهاز وظهور أعراض عضويه فى أجهزة الجسم ، ومن أكثر الأجهزة تأثراً بالإنفعال هو جهاز الغدد الصماء الذى يلعب دوراً هاماً فى عملية التنظيم الحيوى لمعظم أجهزة الجسم المختلفه ، وذلك من خلال الهرمونات التى تفرزها هذه الغدد فى الدم والتى تؤثر بشكل معين على أنسجة الجسم ( ٤٦١ : ٤٦٠ )

والغده الدرقيه بإعتبارها أكبر الغدد الصماء وأهمها كما أوضح هاربر وآخرون Harper et al. (١٩٧٧) تؤثر على عملية التمثيل الغذائى فى الجسم بواسطة الهرمونات التى تفرزها هذه الغده وهى الثيروكسين Thyroxine ، وثلاثى اليودوثيرونين Triiodothyronine ، مما يتطلب إفراز الكميات الصحيحه منها طوال الوقت حتى يكون هناك تنظيم للتأثيرات الناتجه عنها ( ٤٤ : ٤٦٢ ) .

وقد ذكر جيتون Guyton (١٩٧٧) أن التأثير على عملية التمثيل الغذائى يؤثر على إستهلاك الأوكسجين بالجسم ، وأيضاً على دفع القلب ومعدل سرعة النبض وضغط

الدم ، وكذلك المناطق التى تحكم النغمة العضليه ( ٤٢ : ٧٨٣ - ٧٨٥ ) . وهذا بدوره يؤثر على الأداء الرياضى للفرد . وقد ذكر جورج بل وآخرون George Bell et al (١٩٧٣) أن نتائج كل من ستيوارت ودانلوب Stewart and Dunlop قد أشارت إلى أن الضغط الإنفعالى يقلل من إنتاج هرمونات الغده الدرقيه ( ٣٦ : ١٠٠٠ ، ١٠٠١ ) . كما توصل سيلكورت Selkurt (١٩٧٥) . إلى أن الضغط الإنفعالى من العوامل التى تؤدى إلى زيادة درجة حرارة الجسم ( ٥٢ : ٥٤٣ ) .

وأيضاً ذكر جورج بيل George Bell (١٩٧٣) أن معدل سرعة النبض يزداد مع القلق والإنفعال ، وهذا بدوره يؤثر على معدل ضغط الدم بالجسم ، كما أشار أيضاً إلى وجود علاقته بين ضغط الدم الشريانى ومعدل سرعة التنفس ، فعندما يكون معدل سرعة التنفس طبيعياً ، فإن ضغط الدم الشريانى ينخفض أثناء عملية الشهيق ، وعندما يكون التنفس بطيئاً يصحبه إرتفاع خفيف فى ضغط الدم ( ٣٦ : ٥٣٦ ) .

كل ذلك يرجع إلى أن إتساع وضييق الشرايين والشعيرات الدمويه يتم تنظيمها بواسطة الجهاز العصبى المستقل الأداء ، وكذلك بواسطة هرمونات معينه ( ٤ : ١٢٧٣ - ١٢٧٦ ) .

### الأعراض النفسجسميه ومستوى الأداء المهارى .

مستوى الأداء المهارى كما ذكر عصام عبد الخالق (١٩٨١) هو الدرجه أو الرتبه التى يصل إليها اللاعب من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعليم لإكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن يتسم بالإنسياب والدقه وبدرجه عاليه من الدافعيه لتحقيق أعلى النتائج مع الإقتصاد فى الجهد ( ٧ : ٢٤٩ ) .

ويتوقف الأداء المهارى على عدة عوامل كما ذكر كراتى Cratty (١٩٧٣) هى السلوك الأساسى وسمات القدره البدنيه وكذلك المهاريه الخاصه التى يتطلبها العمل الممارس ( ٣٧ : ١١ ) . أيضاً أشار الدرمان Alderman (١٩٧٤) إلى وجود عدة أبعاد لها

تأثير على الأداء المهارى وهى الصفات البدنيه المكتسبه ، والصفات البدنيه الموروثة ، وكذلك البعد النفسى أو السلوكى ( ٣٤ : ٦٠٥ )

والضغط النفسى الذى يتعرض له الفرد ينتج عنه كما ذكر أحمد عزت راجح (١٩٧٩) تأثيرات إنفعاليه تصحبها تغيرات أو اضطرابات جسميه وفسىولوجيه فتحدث زياده فى عمليات الإستثاره فى المراكز العصبيه بلحاء المخ وفى نفس الوقت يحدث هبوط فى عمليات الكف ( ٢ : ٢٤ ) . وبذلك لا يستطيع الفرد السيطرة على الأجهزة العضويه من الناحيه العضليه العصبيه فيفقد توازنه وبالتالي يتأثر مستوى آداؤه للمهارات المختلفه .

لذلك فإن تنمية الخبرات الإنفعاليه الناتجه عن إتقان المهارات الحركيه كما أشار محمد حسن علاوى (١٩٨٧) والتي تتطلب مزيداً من الرشاقه أو التوازن أو الشجاعه والجرأة يعتبر من النواحي الهامه التى تستدعى الخبرات الإنفعاليه الساره لدى الأفراد ، وهذا بدوره يؤدى إلى الإتزان الإنفعالى الذى يظهر فى صورة النضج الإنفعالى وضبط الإندفاعات وكذلك إنخفاض مستوى القلق والتوتر العصبى ( ١٢ : ٢٥٥ ) .

## ثانياً البحوث المشابهة

تساعد الدراسات والبحوث المشابهة بما تحويه من معلومات فى توضيح طرق الإجراءات المختلفه التى يسير عليها الباحث .

وفيما يلى تقدم الباحثه الدراسات والبحوث التى أمكنها الحصول عليها ، والتي تتعرض للتدريب ومتغيرات البحث المختاره .

وقد تم ترتيب هذه الدراسات والبحوث وفقاً لتاريخ إجرائها ، وفى حالة تعدد الباحثين فى السنه الواحده ، تم ترتيبها وفق التسلسل الهجائى لأسماء الباحثين .

أولاً :- الدراسات المرتبطه بالتوازن والأداء المهارى .

١- قامت كل من كارلا ، ويرك Carla and Wyrick ١٩٦٩ ( ٥٤ ) بالدراسه التاليه وعنوانها : " التنبؤ بالأداء الأولمبى على عارضة التوازن من مستويات وإختبارات التوازن المعدله " .

## أهداف الدراسه

- تحديد العلاقه بين التوازن الحركى ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن .
- التعرف على الفرق بين المبتدئات والمتوسطات فى الأداء على جهاز عارضة التوازن من حيث درجة التوازن الحركى .

## عينه البحث

عينه طبقيه عمديه قوامها (٩٥) طالبه من جامعه تكساس منهن (٧٨) طالبيه مبتدئه فى الجمباز ، (١٧) طالبه هن خبره سابقه فى الجمباز .

## إجراءات البحث .

اتبع الباحثان النهج الوصفى فى هذه الدراسه ، ولم يتضح من البحث الذى توصلت إليه الباحثه الإختبارات المستخدمه فى هذا البحث .

## نتائج الدراسة .

أسفرت النتائج عن :

- وجود علاقه قويه بين التوازن الحركى ، ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن
- وجود فروق داله إحصائياً فى التوازن الحركى بين المجموعتين المبتدئه والمتوسطه لصالح المجموعه الثانيه .

٢- قامت صفيه أحمد محيى الدين حمدي ١٩٧٨ ( ٢٩ ) بالدراسه التاليه وعنوانها "العلاقه بين مستوى الأداء الحركى والتوازن لكل من مجموعته التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهره "

## أهداف الدراسة .

- التعرف على العلاقه بين مستوى الأداء الحركى ومستوى التوازن الثابت ، والحركى فى كل من التمرينات ، والجمباز ، والتعبير الحركى لطالبات الصف الأول ، والثانى ، والثالث .

- العلاقه بين مستوى التوازن الثابت ومستوى التوازن الحركى لطالبات الصف الأول ، والثانى ، والثالث .

## عينه البحث

عينه عمدية عشوائيه قوامها (٢٣٩) طالبه بواقع (٧٣) طالبه من الصف الأول ، (٧٦) طالبه من الصف الثانى ، (٩٠) طالبه من الصف الثالث

## إجراءات البحث .

إتبعنت الباحثه المنهج الوصفى ، وقد إستخدمت إختبار اللقلق

Stork Stand Test لقياس التوازن الثابت ، إختبار باس المعدل

Modified Bass Test لقياس التوازن الحركى .

## نتائج الدراسة .

أسفرت النتائج عن :

- وجود علاقته أيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى التوازن الحركى ومستوى الأداء فى الجمباز للصف الأول والثانى .
- عدم وجود علاقته بين التوازن الثابت والتوازن الحركى لدى طالبات الصف الأول والثانى ، بإستثناء الصف الثالث .
- ٣- قامت سميره أحمد الدرديرى حنفى ١٩٨٠ ( ٢٦ ) بالدراسة التالىة وعنوانها "علاقة التوافق العضلى العصبى بمستوى الأداء الرياضى لطالبات كلية التربية الرياضيه بالقاهرة"

## أهداف الدراسة .

- الكشف عن العلاقة بين التوافق العضلى العصبى ومستوى الأداء الرياضى .
- التعرف على ترتيب التوافق العضلى العصبى من حيث أهميته بالنسبة للأنشطه الرياضيه المختلفه .
- مقارنة مستوى التوافق العضلى العصبى بين الطالبات المتفوقات والطالبات الغير متفوقات فى الأداء الرياضى للأنشطه الرياضيه المختلفه
- الكشف عن العلاقة بين أنواع التوافق العضلى العصبى ( التوافق بين العين واليد - التوافق بين العين والقدم - التوافق الكلى للجسم ) ومستوى الأداء الرياضى فى الأنشطه الرياضيه المختلفه .

## عينة البحث .

عينه طبقه عشوائيه قوامها ( ١٤٧ ) طالبه من طالبات الصف الثالث بكلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهرة .

## إجراءات البحث .

إتبعت الباحثة المنهج الوصفي ، وإستخدمت إختبار بوناردنر Bonnardier لقياس التوافق العضلي العصبي بين الأطراف ، وإختبار المتاهة المزدوجة لقياس المهارات الحركية التي تستلزم التوافق الحركي مع الدقه والتبع البصري وسرعة الإستجابة .

## نتائج الدراسة .

أسفرت النتائج عن :

- وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الأداء الرياضي العام للطالبات ، ومستوى التوافق العضلي العصبي .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إختبارات التوافق العضلي العصبي بين الطالبات المتفوقات والطالبات الغير متفوقات لصالح المتفوقات في الأداء الرياضي العام

- وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى التوافق العضلي العصبي ، ومستوى الأداء الرياضي في كل من المواد العملية الأتيه حسب ترتيبها ( الألعاب - التمرينات - الجمباز - التعبير الحركي - ألعاب الميدان والمضمار - السباحة) .

٤- قام سنجر Singer ١٩٨٠ ( ٥٣ ) بالدراسة التاليه وعنوانها " أهمية التوازن الحركي في الأنشطة الرياضية "

## هدف الدراسة

التعرف على أهمية التوازن الحركي بالنسبة للأنشطة الرياضية المختلفه

## عينة البحث .

عينه عمديه تتكون من (١٥) رياضياً يمثلون ألعاب (كرة السله - البيسبول - كرة القدم - الجمباز - المصارعه ) ومجموعه أخرى تمثل غير الرياضيين .

## إجراءات البحث .

إتبع الباحث المنهج الوصفي فى هذه الدراسة ، إستخدم جهاز الإتزان Stabilemeter لقياس التوازن الحركى . .

## نتائج الدراسة .

أسفرت النتائج عن :

- وجود فروق داله إحصائياً فى مستوى التوازن الحركى بين لاعبى الرياضات المختلفه لصالح مجموعتى الترحلق على الماء والجمباز .

- وجود فروق داله إحصائياً بين الرياضيين وغير الرياضيين فى التوازن الحركى .

٥- قامت إجلال محمد إبراهيم حسونه ١٩٨٢ ( ٢٥ ) بالدراسه التاليه وعنوانها :- " أثر برنامج تدريبي على حساسية الأذن الداخليه وعلاقتها بالتوازن الديناميكي "

## هدف الدراسة

معرفة تأثير البرنامج التدريبي على كل من :

- حساسية الأذن الداخليه .

- مستوى الأداء فى التوازن الحركى .

## عينه البحث .

عينه طبقه عشوائيه قوامها (٦٤) طالبه من طالبات الفرقه الأولى بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره ، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطه .

## إجراءات البحث .

إستخدمت الباحسه المنهج التجريبي ، وتم تكوين البرنامج التدريبي من الحركات الدورانيه على الأرض ، التى من شأنها إثارة السائل الليمفاوى الموجود بالأذن الداخليه وتطبيقه على المجموعه التجريبية بواقع (٢٦) وحده تدريبيه ، وزمن قدره (٦٠ ق) للوحده ، وإستخدام إختبار " باس المعدل لقياس التوازن الحركى .

## نتائج الدراسة .

أسفرت النتائج عن :

- وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين فى التوازن الحركى لصالح المجموعة التجريبية .
- وجود علاقه عكسيه بين التغير فى حساسية الأذن الداخليه ومستوى الأداء فى التوازن الحركى لدى أفراد المجموعة التجريبية .
- ٦- قامت جاكولين شيك وأخريات . Jacqueline Shick et al. ١٩٨٣ ( ٥٥ ) بالدراسه التاليه وعنوانها : " العلاقه بين خبرة الرقص الحديث ومستوى التوازن "

## هدف الدراسة

التعرف على العلاقه بين مستوى الأداء فى الرقص الحديث والتوازن الحركى والثابت .

## عينه البحث .

تم إختيار عينه عشوائيه قوامها (٧٥) طالبه تمارس الرقص الحديث ، تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات مبتدئات وعددهن (٢٥) طالبه ، متوسطات وعددهن (٣٢) طالبه ومتقدمات وعددهن (١٨) طالبه .

## إجراءات البحث .

إتبعت الباحثات المنهج الوصفى فى هذه الدراسة .

## نتائج الدراسة .

أسفرت النتائج عن :

- كلما تقدم مستوى الأداء فى الرقص الحديث ، كلما كانت درجة التوازن الحركى والثابت ( عالیه ) .

٧- قامت ماجده محمد إسماعيل ١٩٨٣ ( ٢٢ ) بالدراسه التاليه وعنوانها " أثير برنامج للتوازن الحركى على مستوى الأداء على عارضة التوازن لطالبات كلية الترييه الرياضيه

## هدف الدراسة

التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح للتوازن الحركي على مستوى الأداء على عارضة التوازن .

## عينة البحث .

عينه طبقه عشوائيه قوامها (٦٠) طالبه من طالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهره ، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطه .

## إجراءات البحث .

- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، تم تطبيق البرنامج على المجموعه التجريبية على مدى (٦) أسابيع ، بواقع (٤) وحدات تدريبيه فى الأسبوع ، وزمن قدره (٦٠ ق) للوحده .

- تم إختبار مستوى التوازن الحركي بتطبيق إختبار " باس المعدل " ، وإختبار المشى على عارضة التوازن.

## نتائج الدراسة .

أسفرت النتائج عن :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى التوازن الحركي ، مستوى الأداء الحركي على جهاز عارضة التوازن بين المجموعتين لصالح المجموعه التجريبية .

٨- قامت إجلال حسونه ، نبيله خليفه ١٩٨٤ ( ١٨ ) بالدراسه التاليه وعنوانها "تأثير كلاً من الحركات الفجائيه والإنسيابيه فى الرقص الإبتكارى الحديث على تنمية التوازن بنوعيه لدى طالبات الفرقه الأولى بكلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهره "

## هدف الدراسة

التعرف على تأثير كسل من الحركات الفجائيه والإنسيابيه على التوازن الحركي

## عينة البحث .

عينه طبقه عشوائيه قوامها (٩٠) طالبه من طالبات الفرقه الأولى ، تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات ، إثنان تجريبتان والثالثه ضابطه .

## إجراءات البحث .

- إتبعنا الباحثان النهج التجريبي ، تم تطبيق برنامج للحركات الفجائيه على إحدى المجموعتين التجريبيه ، وتطبيق البرنامج الثاني للحركات الإنسيائيه على المجموعه التجريبيه الثانيه ، وذلك على مدى (٩) أسابيع بواقع (٥) وحدات إسبوعياً ، وزمن قدره (٣٥) ق) للوحده .

- تم قياس مستوى التوازن الحركي والثابت بإختبار " باس المعدل" ، وإختبار وقفة اللقلق Stork Stand Test ..

## نتائج الدراسه .

أسفرت النتائج عن :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائيه فى مستوى التوازن " الحركي والثابت" لصالح المجموعتين التجريبتين .

-- وجود فروق داله إحصائياً فى مستوى التوازن بين المجموعتين التجريبتين لصالح المجموعه المدربه بالحركات الفجائيه .

٩- قامت آمال سيد مرسى محمد ١٩٨٥ ( ٢٤ ) بالدراسه التاليه وعنوانها : " تأثير برنامج باليه مقترح على مستوى الأداء الحركي على عارضه التوازن والحركات الأرضيه فى درس الجمباز " .

## أهداف الدراسه

- التعرف على تأثير ممارسة بعض الحركات البنائيه الأساسيه للباليه على تحسين مستوى الأداء الحركي للطالبات على جهاز عارضه التوازن ، والجهاز الأرضي .

- التعرف على أثر ممارسة بعض الحركات الأساسية البنائية للبالغين في البرنامج المقترح على تحسين مستوى أداء الطالبات لحركات الربط على جهازى عارضة التوازن ، والحركات الأرضيه .

#### عينة البحث .

عينه طبقه عشوائيه قوامها (٦٠) طالبه من طالبات الصف الثانى بكلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهره ، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين .

#### إجراءات البحث .

- إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، تم تطبيق البرنامج على المجموعه التجريبيه لمدة (٥) شهور ، بواقع درس واحد فى الأسبوع ، وزمن قدره (٢٠ ق) للوحده .

#### نتائج الدراسه .

أسفرت النتائج عن :

- وجود فروق داله إحصائياً فى مستوى الأداء على عارضة التوازن لصالح المجموعه التجريبيه .

١٠- قامت عزيزه عبد الغنى مصطفى ١٩٨٦ ( ٣٠ ) بالدراسه التاليه وعنوانها : " أثر تنمية التوازن والإحساس الحركى على الأداء المهارى فى الجمباز "

#### هدف الدراسه

التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية التوازن (الحركى والثابت ) ، والإحساس الحركى على مستوى الأداء المهارى .

#### عينة البحث .

عينه طبقه عشوائيه قوامها (١٢٠) طالبه من طالبات الصف الأول بكلية التربية الرياضيه للبنات بالقاهره ، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطه .

## إجراءات البحث .

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي لتنمية التوازن (الحركي والثابت والإحساس الحركي ) على المجموعه التجريبيه ، وذلك لمدة (٣) شهور بواقع (٥) ساعات إسبوعياً وزمن قدره (٦٠ ق) للمره الواحده ، وقد قامت الباحثة بقياس التوازن عن طريق إختبار وقفة اللقلق Stork Stand Test Toes ، وإختبار الوقوف على عصا التوازن ( Bass Stick Test ( Length wise )، وإختبار باس المعدل The Modified Bass Test ، وإختبار الوثب الجانبي المعدل The Modified Sideward Leap Test .

## نتائج الدرأسه .

أسفرت النتائج عن :

- إرتفاع مستوى التوازن الحركي ، والإحساس الحركي لدى أفراد المجموعه التجريبيه دون الضابطه ..
- أرتفاع مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لدى أفراد المجموعه التجريبيه دون الضابطه .

١١- قامت أميره محمد على مطر ، ١٩٩٠ ( ١٩ ) بالدرأسه التاليه وعنوانها : " تأثير التزمولين على التوازن الحركي ومستوى أداء الوثبات والدورانات على عارضة التوازن " .

## هدف الدرأسه

التعرف على تأثير التدريب بإستخدام جهاز " التزمولين الصغير " على مستوى الأداء المهاري ، ومستوى أداء الوثبات والدورانات المقررره على طالبات الفرقة الثانيه بالكلية

## عينه البحث .

عينه طبقه عشوائيه قوامها (٣٩) طالبه من طالبات الفرقة الثانيه بكلية الترييه الرياضيه للبنات بالقاهره ، تم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبيه قوامها

(٢١) طالبه ، والأخرى ضابطه قوامها (١٨) طالبه .

### إجراءات البحث .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وذلك بتطبيق البرنامج المقترح لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات فى الأسبوع ، وزمن قدره (٦٠ ق) للوحده التدريبيه الواحده ، وتدريب المجموعه الضابطه بالأسلوب التطبيقى بالكليه ، وتم قياس عنصر التوازن باستخدام إختبار نيلسون Nelson لقياس التوازن ، إختبار جينسين Jensen لقياس التوازن الحركى ، وتم قياس مستوى أداء الوثبات والدورانات على عارضة التوازن .

### نتائج الدراسة .

أسفرت النتائج عن :

- إرتفاع مستوى التوازن بنوعيه لدى أفراد المجموعه التجريبيه .
- إرتفاع مستوى أداء الوثبات والدورانات على جهاز عارضة التوازن لدى أفراد المجموعه التجريبيه .

### تعليق الباحثه

من خلال الدراسات المرتبطه التى سبق عرضها يتضح وجود علاقه إيجابيه بين كل من التوافق العضلى العصبى والتوازن ومستوى الأداء المهارى فى رياضة الجمباز بصفه عامه وعارضة التوازن بصفه خاصه ، وهذا ما أظهرته كل من كارلا ، ويرك Carla and Wyrick ، صفيه حمدى ، سميره الدرديرى ، سنجر Singer . ومن هنا إتضح للباحثه مدى إرتباط عنصرى التوافق العضلى العصبى والتوازن بمستوى الأداء المهارى .

يتضح أيضاً أن بعض الدراسات إهتمت بتحسين مستوى التوازن الحركى والأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن مثل دراسة ماجده إسماعيل ، أمال مرسى ، عزيزه عبد الغنى ، وأيضاً تنمية مراكز الإحساس بالقدمين لتحسين أداء الوثبات والدورانات على

هذا الجهاز مثل دراسة أميره مطر من خلال التدريب وفق برامج وأساليب مختلفه لتنمية التوازن .

كذلك كانت هناك بعض الدراسات التي أسهمت فى تنمية التوازن الحركى بصفه عامه مثل دراسة إجلال حسونه ونبيله خليفه .

كل تلك الدراسات أوضحت للباحثه أساليب وضع البرنامج لتنميه التوازن ، كما أوضحت أيضاً التوزيع الزمنى لهذه البرامج ، كذلك الفتره الزمنيه التى يمكن أن تؤثر بصوره إيجابيه على عنصر التوازن الحركى .

وبناء على هذه الأسس وضعت الباحثه برنامج التوافق العضلى العصبى والذى إتضح أن أى من الدراسات السابقه لم يستخدم هذه الصفه لتنمية التوازن فى رياضة الجمباز .

ثانياً: الدراسات المرتبطه بالأعراض النفسجسميه .

١- قامت لى رياض محمد السيدى ١٩٧٦ ( ٣٢ ) بالدراسه التاليه وعنوانها : " دراسة مقارنة الأعراض النفسجسميه لدى لاعبى المستويات الرياضيه العاليه فى الألعاب الجماعيه والرياضات قبل المباره " .

#### أهداف الدراسه

١- الوقوف على الفروق فى الأعراض النفسجسميه التى تظهر قبل المباره على لاعبى المستويات الرياضيه العاليه فى بعض الألعاب الجماعيه والرياضات .

٢- مقارنة نتائج الأعراض النفسجسميه والوقوف على الفروق فى هذه الأعراض التى تظهر قبل البطوله لدى لاعبى المستويات الرياضيه العاليه فى بعض الألعاب الجماعيه والرياضات التى ترتبط بإحتكاك جسمانى مباشر بين اللاعبين ، والألعاب الجماعيه والرياضات التى لا يوجد بها إحتكاك بين اللاعبين .

#### عينه البحث .

عينه عمديه قوامها (٨٠) لاعباً من لاعبى المستويات الرياضيه العاليه فى الألعاب

الجماعيه ، (٦٠) لاعباً فى الرياضات .

### إجراءات البحث .

قامت الباحثة بتطبيق قائمة الأعراض النفسجسميه ل محمد حسن علاوى على لاعبى المستويات الرياضيه العاليه بكل نادى على حده قبل المنافسه وتطبيق إختبار تايلور Tailor لقياس القلق لدى لاعبى المستويات الرياضيه العاليه .

### نتائج الدراسه .

أسفرت النتائج عن :

- لاعبى الرياضات الفرديه إرتفعت لديهم الأعراض النفسجسميه بصوره أكبر من لاعبى الألعاب الجماعيه .
- لاعبى الرياضات التى بدون إحتكاك إرتفعت لديهم الأعراض النفسجسميه بصوره أكبر من الرياضات التى يوجد فيها إحتكاك .
- ٢- قامت عزيزه محمود سالم ١٩٨٠ ( ٢١ ) بالدراسه التاليه وعنوانها : " حالة ما قبل البدايه وأثرها على مستوى الأداء الحركى لدى لاعبى ولاعبات رياضة الجمباز " .

### أهداف الدراسه

- تحديد الفتره الزمنيه التى تظهر فيها أعراض حالة ما قبل البدايه لدى لاعبى ولاعبات رياضة الجمباز قبل إقامة البطوله ( ياسبوع ، يوم ، ساعه) .
- التعرف على أثير حالات ما قبل البدايه على مستوى الأداء الحركى لدى لاعبى ولاعبات رياضة الجمباز .
- الفروق فى حالة ما قبل البدايه بين لاعبى ولاعبات رياضة الجمباز فى المستويات لمختلفه ( درجه أولى ، درجه ثانيه ، تحت ١٤ سنه ، تحت ١٢ سنه ) .
- التعرف على مدى إرتباط حالات ما قبل البدايه ( حالة الإستعداد للكفاح ، حمى لبدايه ، عدم المبالاه ) بأخطاء الأداء على الأجهزة .

### عينة البحث .

عينه عمديه قوامها (١٣٢) لاعباً من لاعبي منتخبات المحافظات فى رياضة الجمباز والمشاركين فى بطولة الجمهورية لعام ١٩٨٠ ، منهم (٩٣) لاعباً ، (٣٩) لاعبه .

### إجراءات البحث .

إتبعت الباحثة النهج الوصفى ، وإستخدمت قائمة الأعراض النفسجسميه ، وتم تطبيق القائمة على أفراد العينه ، وإستعانت الباحثة بدرجات لاعبي ولاعبات الجمباز فى بطولة الجمهورية لعام ١٩٨٠ .

### نتائج الدراسه .

أسفرت النتائج عن :

- حالة ما قبل البدايه (الإستعداد للكفاح) تـؤدى إلى تحسين الأداء المهارى لدى اللاعبين واللاعبات على أجهزة الجمباز ، كما أنها إرتبطت بأقل عدد ممكن من أخطاء الأداء مما أدى إلى تحقيق أفضل المستويات وأحسنها خلال البطولة .

- هناك علاقه طرديه بين الأعراض النفسجسميه وإقتراب موعد البطولة ، كلما إقترب موعد البطولة كلما زادت حالة ما قبل البدايه وضوحاً .

- يوجد إختلاف بين اللاعبين واللاعبات من حيث إرتفاع الأعراض النفسجسميه، حيث جاءت الفروق لصالح اللاعبات فى الدرجات الثلاثه ( أولى ، ثانيه ، ماتحت ١٤ سنه ) ، بينما لم تظهر إختلافات بين الناشئين والناشئات تحت ١٢ سنه .

٣- قامت ثناء عبد الحميد عماره ١٩٨٤ ( ٢٠ ) بالدراسه التاليه وعنوانها : " دراسه مقارنه للأعراض النفسجسميه فى حالة ما قبل بدايه الإختبار العملى لطالبات كلية التربيه الرياضيه "

### هدف الدراسه

- التعرف على الفروق بين الأعراض النفسجسميه فى حالة ما قبل بداية الإختبار العملى لكرة اليد ، الجمباز ، السباحه للطالبات عينة البحث .

- التعرف على الفرق فى مستوى الأداء المهارى لكرة اليد والجمباز والسباحه بين الطالبات ذوات المستوى المنخفض والمتوسط والعالى فى الأعراض النفسجسميه .

### عينة البحث .

عينه عمديه شملت جميع طالبات الفرقه الثانيه بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره وعددهن (٢٤١) طالبه ، إستبعدت منهن (٢٢) طالبه ، وبذلك أصبح حجم عينة البحث (٢١٩) طالبه .

### إجراءات البحث .

إستخدمت الباحثه المنهج الوصفى ، وتم تطبيق قائمة الأعراض النفسجسميه التى أعدها محمد حسن علاوى على عينة البحث قبل نصف ساعه من بدايه الإختبار العملى لنهاية العام الدراسى .

### نتائج الدراسه .

أسفرت النتائج عن :

- الأعراض النفسجسميه التى تظهر فى حالة ما قبل البدايه تكون أفضل فى كرة اليد عنها فى الجمباز والسباحه .

- الطالبات ذوات الأعراض النفسجسميه المنخفضه التى تظهر فى حالة ما قبل البدايه لرياضات كرة اليد والجمباز والسباحه أفضل فى مستوى الأداء آخر العام من الطالبات ذوات المستوى المتوسط أو العالى للأعراض النفسجسميه .

٤- قامت صفاء جابر محمد شاهين ١٩٨٥ (٢٨) بالدراسه التاليه وعنوانها " علاقته بين مظاهر الإنتباه وحاله ما قبل بدايه الإختبار العملى لمادة التمرينات "

### أهداف البحث

التعرف على

- علاقته بين مظاهر الإنتباه (حدة الإنتباه - التركيز - التوزيع ) وحاله ما قبل بداية الإختبار العملى لمادة التمرينات - كموقف إنفعالى .

- الفروق بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات فى مادة التمرينات فى متغيرات  
الدراسه (بعض مظاهر الإنتباه - حالة ما قبل بداية الإختبار )

### عينة البحث

قامت الباحثة بإختيار عينة عمدية قوامها (١٨٧) طالبه ، شملت طالبات الفرقه  
الرابعه بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالجزيره .وقد تم إستبعاد (٢٥) طالبه لإجراء  
الدراسه الإستطلاعيه عليهن للحصول على صدق وثبات الإختبارات .

### إجراءات البحث

إتبعت الباحثة المنهج الوصفى ، وقامت بتطبيق القياسات مرتين ، الأولى بعد فترة  
التدريب الميدانى المتصله ، والثانيه فى الموقف الضاغط أى قبل الإختبار العملى النهائى  
لمادة التمرينات ، وقد إستخدمت الباحثة إختبار التصحيح ( بوردن -  
أنفيموف ) لقياس مظاهر الإنتباه (الحده - التركيز - التوزيع ) ، إختبار القلق كحاله  
(لشيلبرجر) Spielberger كمقياس لحاله ما قبل البدايه ، درجة الإختبار العملى لمادة  
التمرينات كمقياس لمستوى أداء الطالبات .

### نتائج الدراسات

- تزداد حالة ما قبل البدايه وضوحاً قبل الإختبار العملى لمادة التمرينات مباشرةً
- يقل مستوى مظاهر الإنتباه لتأثره سلباً بحاله ما قبل بداية الإختبار العملى لمادة التمرينات
- هناك علاقته طرديه بين مستوى الأداء فى التمرينات وقدرة الطالبه على تركيز الإنتباه
- هناك علاقته عكسيه بين حالة ما قبل بداية الإختبار العملى ومستوى الأداء حيث أن  
إنخفاض مستوى القلق يحسن من مستوى الأداء .
- ترتيب متغيرات البحث المختاره حسب تأثيرها فى مستوى الأداء العملى للتمرينات  
بصوره عكسيه ( حالة ما قبل البدايه - إنحراف التوزيع - التوزيع - التركيز -  
الحده ) .

### تعليق الباحثه .

إتضح من دراسة ليلى رياض السيدى ، ثناء عبد الحميد أن الأعراض النفسجسميه التى تصيب اللاعب قبل الموقف الضاغط لها تأثير سلبى على مستوى الأداء المهارى للرياضات الفرديه أكثر من الرياضات الجماعيه ، لذلك رأت الباحثه أن رياضة الجمباز من أكثر الرياضات تأثراً بهذه الأعراض ، ومن خلال ذلك أرادت الباحثه أن تعمل على تقليل الزيادة فى حدة التوتر والقلق التى تصيب اللاعبه وذلك بإستخدام المنهج التجريبي حيث أنها لاحظت من خلال الدراسات السابقه أنه تم إستخدام المنهج الوصفى فقط .

وقد أثبتت دراسة عزيزه سالم ، صفاء جابر أنه كلما إقترب الموقف الضاغط كلما ظهرت الأعراض النفسجسميه نتيجة هذا الموقف ، وقد ساعد ذلك الباحثه فى تحديد ميعاد تطبيق قائمة الأعراض النفسجسميه على الطالبات .