

الفصل الخامس

الملخص والإستنتاجات والتوصيات

ملخص البحث

ماهية البحث وأهميته

لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة الجمباز بالكلية أن الطالبات يتأهبن نوع من الخوف والرعب عند التدريس على جهاز عارضة التوازن ، ويرجع ذلك إلى أن الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن تتضمن بعض العناصر الإكروباتيه والجمبازيه ، وبعض الوثبات واللفات التي يجب أن تتم فى تناسق وسلاسه وسهوله فى الأداء ، وهذا بدوره يسبب نوع من الضغط النفسى للطالبات ، نظراً لأن طبيعة الأداء على هذا الجهاز تتطلب أداء مجموعته من الحركات المختلفه فى إطار واحد ، إلى جانب السيطرة على الجسم حتى لاتسقط الطالبه على الأرض أثناء الأداء ، مما يتطلب درجه عاليه من التوافق العضلى العصبى . لذا رأت الباحثة أن تدور دراستها حول تصميم برنامج للتوافق العضلى العصبى والوقوف على مدى تأثيره على بعض الأعراض النفسجسميه والتوازن ومستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن .

وتبدو أهمية هذه الدراسة فى أنها تستخدم أسلوب جديد فى تنمية التوازن الذى قد يسهم بدوره فى تحسين الأداء المهارى على جهاز العارضة مما يعمل على التقليل من سقوط الطالبات من فوق الجهاز ، وبالتالى التقليل من الإصابات التى يمكن أن تتعرض لها الطالبه .

أهداف البحث

تهدف هذه الدراسة إلى وضع برنامج تدريبيى مقترح لتنمية التوافق العضلى العصبى لطالبات الفرقة الثانيه بالكلية ودراسة تأثيره على كلٍ من :

- ١- مستوى التوافق العضلى العصبى .
- ٢- مستوى الأعراض النفسجسميه .
- ٣- مستوى التوازن .
- ٤- مستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى التوافق العضلى العصبى بين المجموعتين التجريبيه والضابطه لصالح المجموعه التجريبيه
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الأعراض النفسجسميه بين المجموعتين التجريبيه والضابطه لصالح المجموعه التجريبيه .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى التوازن بين المجموعتين التجريبيه والضابطه لصالح المجموعه التجريبيه.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن بين المجموعتين التجريبيه والضابطه لصالح المجموعه التجريبيه .

١- عينة البحث :

تم إختيار عينه طبقه عشوائيه قوامها (١٣٠) طالبه من الفرقه الثانيه بكلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره . وبعد إستبعاد الطالبات الغائبات والمصابات وإجراء التكافؤ فى متغيرات البحث المختاره ، أصبحت عينه البحث الأصليه (٥٨) طالبه . تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين إحداهما تجريبيه والأخرى ضابطه قوام كل منها (٢٩) طالبه

٢- أدوات البحث :

أ - أجهزة القياس :

إستعانت الباحثه بالأجهزه والأدوات التاليه :

- جهاز رستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر .

- ميزان لقياس الوزن بالكيلوجرام .

ب- إختبار جونسون Johnson لقياس التوافق العضلى العصبى (مرفق ٢)

(٤٨ : ٢٠٨ - ٢١٠) .

ج- إختبار نيلسون لقياس التوازن Nelson Balance Test (مرفق ٣)، (٤٦ : ٢٤٧ - ٢٤٩)

د - قائمة الأعراض النفسجسميه إعداد محمد حسن علاوى (١٣ : ٤٣٧ - ٤٤٠) ،

(مرفق ٤) .

هـ - لجنة تحكيم مكونه من أربعة محكمات من أعضاء هيئة التدريس الحاصلات على شهاده فى تحكيم الجمباز ، وذلك لقياس مستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن .

٣- إجراءات البحث :

لتحقيق أهداف البحث إتبعت الباحثه المنهج التجريبي بتنفيذ الطريقه القبليه البعديه وإستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطه

٤- أعداد البرنامج المقترح :

تم إعداد البرنامج المقترح بإتباع الخطوات التاليه

١- تحديد الهدف من البرنامج .

ب- إختيار مجموعه من التمرينات المناسبه لتدنيه عنصمر التوافق العضلى العصبى

ج- وضع التقسيم الزمنى للبرنامج .

٥- الدراسات الإستطلاعيه

قامت الباحثه بإجراء عدة دراسات إستطلاعيه للأغراض التاليه :

- تدريب المساعدين على تطبيق الإختبارات المستخدمه فى البحث .

- لإيجاد المعاملات العلميه (صدق ، ثبات ، موضوعيه) للإختبارات المستخدمه .

- وضع أسلوب تقييم مستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن مع لجنة التحكيم .

- إختيار صلاحية الأجهزة المستخدمه وكذلك الأجهزة المساعده .

- تشكيل درجات الحمل بتطبيق لتمرينات المختاره على طالبات المجموعه التجريبية

للتعرف على الحمل المتوسط الذى يعادل ٦٠ ٪ من أقصى حمل ، والحمل الأقل من

الأقصى الذى يعادل ٨٠ ٪ من أقصى حمل

٦- تنفيذ تجربة البحث .

تم تنفيذ تجربة البحث على ثلاث خطوات هى :

أ- إجراء القياسات القبليه التى استخدمت فى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطه

ب- تدريب المجموعه التجريبية وفق البرنامج المقترح ، والمجموعه الضابطه وفق الأسلوب

التطبيقي المتبع فى تدريس مادة الجمباز بالكلية ، وتم التدريب لمدة (١٢) إسبوع بواقع

(٢) وحده تدريبيه فى الإسبوع ، وزمن قدره (٩٠) دقيقه للوحده الواحده ، وبذلك يكون عدد الوحدات (٢٤) وحده بواقع (٣٦) ساعه .

ج- إجراء القياسات البعديه للمجموعتين فى متغيرات البحث المختاره وهى : (التوافق العضلى العصبى - التوازن - الأعراض النفسجسميه - مستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن).

٧- أُجريت المعالجات الإحصائيه للقياسات القبليه والبعديه ، وذلك بإيجاد الفروق بين القياسات القبليه والبعديه لكل مجموعته على حده ، وأيضاً بإيجاد الفروق بين فروق القياسات القبليه والبعديه للمجموعتين التجريبيه والضابطه وقد إتخذت الباحثه مستوى الدلاله عند (٠,٠٥) كما أتبعته الباحثه التقريب لثالث رقم عشرى .

الإستنتاجات

فى حدود عينه وإجراءات هذه الدراسه ، ومن خلال نتائج المجموعتين التجريبيه والضابطه تستنتج الباحثه مايلى :

١- أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى التوافق العضلى العصبى لصالح المجموعه التجريبيه . مما يشير إلى أن البرنامج المقترح يسهم فى تنمية هذا العنصر بصورة أفضل من الإسلوب المتبع فى الكليه .

٢- كان لكل من البرنامج المقترح والإسلوب التطبيقى تأثيراً إيجابياً على مستوى الأعراض النفسجسميه ، إلا أن التدريب وفق البرنامج المقترح كان له تأثيراً أفضل حيث أظهرت النتائج وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبيه والضابطه لصالح المجموعه التجريبيه .

٣- تحسن مستوى التوازن لدى أفراد المجموعتين ، إلا أن تنمية التوافق العضلى العصبى من خلال البرنامج المقترح قد ساعد على تحسين العمل بين الجهازين العضلى والعصبى مما أدى إلى رفع مقدرة الطالبات فى السيطرة على مركز ثقل الجسم داخل حدود قاعدة الارتكاز أثناء أداء الحركه أو بعد إتمامها مباشرة وكذلك أثناء الثبات .

٤- أظهرت نتائج البحث وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبيه والضابطه فى

القياس البعدي للأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن لصالح المجموعه التجريبيه .
وتعزو الباحثه ذلك إلى تحسن مستوى الأعراض النفسجسميه ومستوى التوازن من
خلال برنامج التوافق العضلى العصبى المقترح .

التوصيات

إستناداً إلى نتائج هذا البحث وفى حدود إجراءات وخصائص العينه تتقدم
الباحثه بالتوصيات التاليه :

١- أظهرت نتائج البحث إيجابية البرنامج المقترح لتنمية التوافق العضلى العصبى ، لذا
توصى الباحثه بأهمية تطبيق هذا البرنامج على طالبات الفرقه الثانيه أثناء دروس
الجمباز التطبيقيه .

٢- لما كانت نتائج البحث قد أظهرت أثر تنمية التوافق العضلى العصبى على تحسين صفة
التوازن ، لذلك توصى الباحثه بإجراء دراسات مشابهه للتعرف على أثر تنمية هذا
العنصر على الصفات البدنيه الخاصه بأجهزة الجمباز الأخرى .

٣- نظراً لأهمية عنصر التوافق العضلى العصبى كما أظهرته نتائج هذه الدراسه فى تحسين
مستوى الأعراض النفسجسميه ، لذا توصى الباحثه بإدراج إختبارات التوافق ضمن
إختبارات القبول بالكلية .

قائمة المراجع

المراجع العربي

أ - الكتب

- ١- أحمد خاطر وعلى فهمى اليك ، القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٢- أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، الطبعة الثانية عشرة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ٣- أحمد عكاشه ، علم النفس الفسيولوجى ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- ٤- أحمد عماره ومحمد سليمان ، الموسوعه الطبيه الحديثه ، ترجمة إبراهيم أبو النجاس وآخرون ، الجزء ٦، ٩، ١٣ ، وزارة التعليم العالى ، الإدارة العامه للثقافه ، مطابع سجل العرب ، القاهرة ، بدون تاريخ .
- ٥- أمين الخولى ، عدلى بيومى ، الجمباز التربوى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩١ .
- ٦- سعد جلال ، محمد حسن علاوى ، علم النفس التربوى الرياضى ، الطبعة السابعه ، دار المعارف ، بالقاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٧- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة الرابعه ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ .
- ٨- عطيات محمد خطاب ، تمرينات البنات ، الطبعة الثانيه ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٠ .
- ٩- فضيله حسن سرى ، جمباز البنات ، الطبعة السادسه ، مطبعة جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ١٠- ليلى زهران ، الأسس العلميه والعمليه للتمرينات والتمرينات الفنيه ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، بدون تاريخ .
- ١١- محمد حسن علاوى ، علم التدريب الرياضى ، الطبعة السادسه ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩ .

- ١٢- _____ ، علم النفس الرياضى ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧ .
- ١٣- _____ ، محمد نصر الدين رضوان ، الإختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧
- ١٤- محمد صحى حسنين ، التقويم والقياس فى التزييه البدنيه ، الطبعة الثانية : دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧
- ١٥- محمد عاطف الأجر ، محمد سعد عبد الله ، اللياقه البدنيه وعناصرها - تمتيتها - قياسها ، دار الإصلاح للطباعه والنشر ، المملكة العربيه السعوديه ، الدمام ، ١٩٨٤
- ١٦- موسى فهمى إبراهيم ، اللياقه البدنيه والتدريب الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار الكتب الجامعيه ، القاهرة ، ١٩٧١
- ١٧- يوسف مراد ، مبادئ علم النفس العام ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٢ .

ب أبحاث منشوره

- ١٨- إجلال محمد إبراهيم حسونه ، نبيله محمد خليفه ، تأثير كلزّة بالحركات الفجائيه والإنسيابيه فى الرقص الإبتكارى الحديث على تنمية التوازن بنوعيه لدى طالبات الفرقه الأولى بكلية التزييه الرياضيه للبنات بالقاهره ، مجلة بحوث التزييه الرياضيه ، كلية التزييه الرياضيه للبنين بالقازيق ، المجلد الأول ، العدد (١ ، ٢) أغسطس ١٩٨٤ .
- ١٩- أميره محمد على مطر ، تأثير الترمولين على التوازن الحركى ومستوى أداء الوثبات والدورانات على عارضة التوازن ، المؤتمر العلمى الأول ، كلية التزييه رياضيه للبنات ، جامعه الرقازيق ، المجلد الرابع ، ٢١ : ٢٣ مارس ، ١٩٩٠ .

- ٢٠- ثناء عبد الحميد عماره ، دراسته مقارنه للأعراض النفسجسميه فى حالة ماقبل
بداية الإختبار العملى لطالبات كلية التزييه الرياضيه ، مجله دراسات
وبحوث ، جامعه حلوان ، المجلد الرابع ، العدد الثالث ، نوفمبر ١٩٨٤
- ٢١- عزيزه محمود سالم ، حالة ماقبل البدايه وأثرها على مستوى الأداء الحركى لدى
لاعبي ولاعبات رياضه الجمبار ، مجله دراسات وبحوث ، جامعه حلوان ،
المجلد الخامس ، العدد الثمانى ، يونيو ١٩٨٠ .
- ٢٢- ماجده محمد إسماعيل ، أثير برنامج للتوازن الحركى على مستوى الأداء على
عارضه التوازن لطالبات كلية التزييه الرياضيه ، مجله دراسات وبحوث ،
جامعه حلوان ، المجلد السادس ، العدد الأول ، أبريل ، ١٩٨٣ .
- ٢٣- ياسمين حسن على البحار ، منى محمود عبد الخليم عمر ، التوافق الحركى وعلاقته
بالتوافق النفسى لفتيات دار التوجيه بحافظه الإسكندريه ، المؤتمر العلمى
الأول ، كلية التزييه الرياضيه للبنات ، جامعه الزقازيق ، المجلد الرابع ،
من ٢١ - ٢٣ مارس ١٩٩٠ .

ج- أبحاث غير منشوره

- ٢٤- آمال سيد مرسى محمد عوض ، تأثير برنامج باليه مقترح على مستوى الأداء
الحركى على عارضه التوازن والحركات الأرضيه فى درس الجمباز ،
رسالة ماجستير ، غير منشوره ، كلية التزييه الرياضيه للبنات ، جامعه
حلوان ، القايره ، ١٩٨٥ .
- ٢٥- إجلال محمد إبراهيم حسونه ، أثير برنامج تدريسي على حساسية الأذن الداخليه
وعلاقتها بالتوازن الديناميكى ، رسالة دكتوراه ، غير منشوره ، كلية
التزييه الرياضيه للبنات ، جامعه حلوان ، القايره ١٩٨٢ .
- ٢٦- سميره أحمد الدرديرى حنفى ، علاقة التوافق العضلى العصبى بمستوى الأداء
الرياضى لطالبات كلية التزييه الرياضيه للبنات القايره ، رسالة دكتوراه
، غير منشوره ، كلية التزييه الرياضيه للبنات ، جامعه حلوان ، القايره
١٩٨٠ .

٢٧- شهيره عبد الوهاب ، أثر المواد العمليه فى تنمية التوافق العضلى العصبى
لطالبات كلية التربيه الرياضيه للبنات بالجزيره ، رساله ماجستير ، غير
منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه حلوان ، القاهره ،
١٩٧٧ .

٢٨- صفاء جابر محمد شاهين ، علاقه بين مظاهر الإنتباه وحاله ماقبل بداية الإختبار
العملى لمادة التمرينات ، رساله ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربيه
الرياضيه للبنات ، جامعه حلوان ، بالقاهره ، ١٩٨٥ .

٢٩- صفيه أحمد محيى الدين حمدى ، العلاقه بين مستوى الأداء الحركى والتوازن لكل
من مجموعه التمرينات لطالبات كلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره ،
رساله ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه
حلوان ، القاهره ١٩٧٨ .

٣٠- عزيزه عبد الغنى على مصطفى ، أثر تنمية التوازن والإحساس الحركى على
الأداء المهارى فى الجمباز ، رساله دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربيه
الرياضيه للبنات ، جامعه حلوان ، القاهره ، ١٩٨٦ .

٣١- فتحى أحمد إبراهيم إسماعيل ، برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلى العصبى عند
تلاميذ الصف الخامس والسادس الإبتدائى (بنين) ، رساله ماجستير ، غير
منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه حلوان ، القاهره ، ١٩٧٦ .

٣٢- لى رياض محمد السيدى ، دراسه مقارنة الأعراض النفسجسميه لدى لاعبى
ولاعبات المستويات الرياضيه العاليه فى الألعاب الجماعيه والرياضات
قبل المباره ، رساله ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه
للبنات ، جامعه حلوان ، القاهره ، ١٩٧٦ .

٣٣- محروس محمد قنديل ، أثر تمرينات التوافق على السلوك الحركى والإجتماعى
للمتخلفين عقلياً ، رساله ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه
للبنين ، جامعه حلوان ، القاهره ، ١٩٧٦ .

A- BOOKS

- 34- Alderman , R.B Psychological Behavior In Sport , W . B . S , Saunders
Co. , London ,1974 .
- 35- Barrow , Harold M . , A Practical Approach To Measurement In
Physical Education , 3rd edition , Lea and Febiger , 1979.
- 36- Bell , George H. and others , Text Book Of Physiology And Biochemistry ,
eight edition , A member of the oxley printing group Ltd. ,
Great Britain , 1973 .
- 37- Cratty , B . J . : Movement Behavior And Motor Learning ,
3rd ed. , Lea and Febiger , U.S.A. , 1973 .
- 38- Cureton , T . K . , Physical Fitness Appraisal And Guidance ,
The C.V. Mosly Company ,St. Louis , 1974 .
- 39- Encyclopedia Of Sport Sciences And Medicine , the Macmillan Company,
New York , 1971 .
- 40- Fédération International De Gymnastique , Code Of Points Women's
Artistic Gymnastics Provisional October edition 1992 .
- 41- Flishman , E.A. , The Structure and Measurement Of Physical Fitness ,
CPR entice - Hal , 1969 .
- 42- Guyton , Arthurc . , Basic Human Physiology Normal Function And
Mechanisms Of Disease , second edition , w.b. Saunders
Company U.S.A , 1977 .
- 43- Hamid , H . Abdel Rahman , Malek , A . EL Bagorie , Fundamentals Of
Human Physiology , El-Nasr Modern Book Shop , Cairo ,1976 .

- 44- Harper , H.A. and others , Review Of Physiological Chemistry 16th edition , Lange Medical Publications Los Altos , California , 1977.
- 45- Jensen , Clayne R. and Hirst , Cynthia C. , Measurement In Physical Education And Athletics , Macmillan Publishing Co. , U.S.A , 1980 .
- 46- Johnson , Barry L. and Nelson , Jack K. , Practical Measurements For Evaluation In Physical Education , 4th edition , Macmillan Publishing Co. , U.S.A. , 1986 .
- 47- Kirkendall , Don , R . and others , Measurement And Evaluation For Physical Educators , 2nd. edition human kinetics publishers Inc. , U.S.A . 1987 .
- 48- Mathews , Donald K. Measurement In Physical Education , 5th edition , w.b . Saunders Company , U.S.A. ,1978 .
- 49- O'Brien,Sandra, J . Hartley , Coaching The Female Gymnast , 2nd ed. Charles C. Thomas Publisher , U.S.A. , 1984 .
- 50- Phillips , D. Allen and Hornak , James E. , Measurement And Evaluation In Physical Education , John wiley and sons , U.S.A. ,1979 .
- 51- Prestidge , Pauline , Women's Gymnastics For Performer And Coach , 2nd edition , Faber and Faber , London , 1974 .
- 52- Selkurt , Ewald E. , Basic Physiology For The Health Sciences , 1st edition , Little Brown and Company Inc. , U.S.A . , 1975 .
- 53- Singer , Robert N. , Motor Learning And Human Performance , 3rd edition , Macmillan Publishing Co. U.S.A , 1980 .

B- Periodicals

54- Carla , S. and Wyrick . W . , Prediction Of Olympic Balance Beam

Performance From Standardized And Modified Tests Of Balance

R.Q.40 , 1969 . PP. 174 - 185 .

55- Shick , Jacqueline and others , Relationship Between Modern - Dance

Experience and Balancing Performance , R.Q VOL . 54 , No. 1 ,

March . 1983 . PP . 79 - 82 .