

الفصل الأول

مقدمة ومشكلة البحث

- مقدمة ومشكلة البحث .
- أهمية البحث والحاجة إليه
- أهداف البحث .
- فروض البحث .
- مصطلحات البحث .

مقدمة ومشكلة البحث :

تعد رياضة الجمناز من الرياضات الأساسية التي تهتم بها الدول المتقدمة ، حيث أنها تساهم في تحقيق أهداف التربية الرياضية بدرجة كبيرة ، وتساعد على بناء الجسم بناءاً صحيحاً وسليماً ، وذلك لما تتميز به رياضة الجمناز من تعدد أنواعها وتباين أجهزتها وكثرة مهاراتها المختلفة وتتطلب ممارسة رياضة الجمناز مواصفات معينة وطريقة أداء فني دقيق يحتاج إلى متطلبات خاصة لأدائها .

ويتميز كل نشاط من الأنشطة الرياضية عن النشاط الآخر بالنسبة لتوافر قدرات وصفات وسمات معينة في الفرد الرياضي تؤهله لممارسة هذا النوع من النشاط الرياضي وتمكنه من الوصول إلى المستويات الرياضية ومن ضمن هذه العوامل التكوين الجسمي بما فيه من طول ووزن (٥٠ : ١٩ ، ٢٠٠) .

ولقد أدى التطور في زمننا المعاصر إلى الاعتماد على القياس ، حيث أنه يلعب دوراً هاماً في وضع وتطوير البرامج والمناهج وعمليات التخطيط والتنظيم والتقويم في شتى مجالات التربية عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة ، علاوة على أنه يساعد في التعرف على الحالة الجسمية للاعب ومستوى مهاراته الحركية وخصائصه العقلية والاجتماعية (٣٧ : ١٩٧) .

وعلى الرغم من أن مجال القياسات المورفولوجية للاعبين يعتبر من المجالات العلمية الحديثة إلا أنها اتخذت مكاناً بارزاً في الأبحاث العلمية الرياضية على أساس أنها المرآة التي تعكس العلاقة بين شكل الجسم والقدرة على الأداء المهارى (٤٣ : ٥٧) .

كما أن القياسات المورفولوجية لها دوراً هاماً في ممارسة النشاط الرياضي والوفاء بمتطلبات هذا النشاط من الناحية البدنية (٣٢ : ٨) .

ويشير يوسف الشيخ ، يس الصادق أن طريقة بناء الجسم ووزنه وطوله عوامل لا يمكن تجاهلها بل من الضروري الاهتمام بها إذا أردنا تحقيق أرقام قياسية ونتائج طيبة فى الرياضة (٦٩ : ١٢) .

وتختلف متطلبات اللاعب من اللياقة البدنية تبعاً لمتطلبات كل نشاط رياضى على حدة ، فمتطلبات لاعب كرة القدم تختلف عن متطلبات لاعب كرة الطائرة ومتطلبات لاعب الألعاب الجماعية تختلف عن متطلبات لاعب الألعاب الفردية ، بالإضافة إلى أنه عند تقدير لياقة شخص ما يجب أن يكون ذلك ، التقدير بالنسبة لإمكانات الشخص ذاته ، فلياقة الشخص تتوقف على إمكانياته فى ضوء تركيبه الجسمانى .

ويؤكد محمد صبحى حسانين ، كمال عبد الحميد على أن اللياقة البدنية هى التى تؤهل اللاعب فى النشاط الذى تخصص فيه ، وذلك لتنمية الصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط ، وتطويرها . بما يتفق مع متطلبات أداء المهارات المعنية لهذا النشاط حتى يتمكن من أداء مهارات وخطط النشاط الممارس بسهولة وعلى الوجه الأكمل . (٤٥ : ٤٥)

كما يؤكد لارسون "Larson" على أن هناك علاقة إيجابية بين شكل الجسم ومستوى اللياقة البدنية (٨٧ : ٣٥٩) .

وبالنظر إلى التطور والتقدم الملحوظ فى أداء الفريق القومى المصرى للجىمباز وحصول اللاعب رؤوف عبد الكريم عبد الرؤوف على الميدالية الذهبية فى دورة البحر الأبيض المتوسط ١٩٩٧ ، وكذا حصول الفريق القومى على المركزين الأول والثانى على المستوى الأفريقى والعربى ، أدى ذلك إلى زيادة الدافع القوى فى البحث عن أفضل السبل التى تساهم فى دراسة وتتبع هذا التطور من عدة جوانب .

من هذا المنطلق كان حافظاً لدى الباحث فى البحث عن أفضل الوسائل الملائمة لقياس وتقييم الفريق القومى المصرى من حيث أفضل القياسات المورفولوجية ، وكذلك بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالجمباز والمساهمة فى مستوى الأداء المهارى .

ومما سبق تتضح مشكلة البحث فى محاولة التعرف على العلاقة بين القياسات المورفولوجية واللياقة البدنية بمستوى الأداء للاعبى المنتخب القومى المصرى للجمباز رجال .

أهمية البحث والحاجة إليه :

إن كثير من الدول المتقدمة تعنى عناية كبيرة برياضة الجمباز حتى تمكنت هذه الدول من الوصول إلى المستويات العالية نتيجة لإعتمادها على الأسلوب العلمى فى وضع وتخطيط البرامج التدريبية الملائمة للحالة الوظيفية والبدنية للاعب الجمباز ، والإرتقاء بها حتى تعمل على الإرتفاع بمستوى الأداء المهارى للاعب ، وتقويم هذا الأداء للوصول إلى المستويات العالية .

والوصول إلى المستويات الدولية لا يحققها إلا الرياضيون الذين لديهم أسس خاصة مناسبة لنوع النشاط الممارس وقد أثبتت نتائج بعض البحوث والدراسات فى المجال الرياضى عن وجود علاقة بين المواصفات الجسمية مثل الطول والوزن ونسب الروافع وبين المستوى الرياضى الذى حققه اللاعب (٢٧ : ٢٣) ، (٥١ : ٢٩١) .

ويذكر عصام حلمى عن ماس " Mass " بأنه يمكن أن نسترشد بأجسام الأبطال لناخذ منها الصلاحية الجسمية المطلوبة وإذا نظرنا بعين الاعتبار إلى نماذج الأبطال يمكن أن نستخرج منها استعدادات جسمية واضحة (٣٢ : ١٩) .

كما يؤكد محمد صبرى عمر أن مقياس جسم اللاعب وصفاته البدنية تؤثر فى طريقة أداء مهارة معينة بدرجات متفاوتة (٥٧ : ٣٤) .

وتشير زينب حسن إلى أن مجالات الحياة المختلفة تحتاج إلى تقويم برامجها ومهاراتها وذلك لتقدير مدى تقدمها فى سبيل تحقيق الأهداف الموضوعية لها ، وما إذا كانت فى حاجة إلى تعديل أو تغيير فاستخدام التقويم يكشف أوجه القوة أو الضعف والعمل على علاج نواحي الضعف والإرتقاء بأوجه القوة (٢٣ : ٢٢) .

إن قياس وتحديد بعض الجوانب المورفولوجية والبدنية التى لها تأثيرها الإيجابى على مستوى أداء لاعبي المستويات العالية فى الجمناز يعطى لنا مدلولاً هاماً عن أهم القياسات اللازمة والملائمة لرياضة الجمناز .

كما أن دراسة القياسات المورفولوجية بصورة تفصيلية للاعبين تساعدنا فى الحكم على الحالة الوظيفية لبعض الأجهزة الداخلية وبالتالي تساهم فى كيفية وضع وتخطيط برامج التدريب الملائمة لقدرات اللاعبين ، كما أن دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية توضح مدى أهميتها على مستوى الأداء المهارى للاعبين ، وتعمل على وضع البرامج التدريبية تبعاً لقدرات لاعبي الجمناز البدنية والعمل على تنمية هذه القدرات ، كما تعطى دراسة العلاقة بين كل من القياسات المورفولوجية واللياقة البدنية بمستوى الأداء المهارى مدلولاً هاماً عن تأثير هذان الجانبان على مدى كفاءة اللاعبين المهارية ، بالإضافة إلى أن تقييم مستوى الأداء المهارى للاعبى الجمناز يمدنا بالمعلومات والنتائج الكافية عن مستوى الأداء ، كما تساعد اللاعبين فى التعرف على قدراتهم وكفاءتهم المهارية أو مستوى الأداء الحقيقى كما تساعدنا فى تعديل وتطوير البرامج التدريبية .

وانطلاقاً مما سبق يتبين لنا أهمية البحث في التعرف على القياسات المورفولوجية وعناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجمناز وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى للاعب الجمناز .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- ١- العلاقة بين بعض القياسات المورفولوجية ومستوى الأداء لدى لاعبي الفريق القومى المصرى للجمناز رجال .
- ٢- العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء لدى لاعبي الفريق القومى المصرى للجمناز رجال .

فروض البحث :

- ١- توجد علاقة دالة إحصائياً بين بعض القياسات المورفولوجية ومستوى الأداء المهارى للفريق القومى المصرى للجمناز رجال .
- ٢- توجد علاقة دالة إحصائياً بين عناصر اللياقة البدنية المختارة ومستوى الأداء المهارى للفريق القومى المصرى للجمناز رجال .

مصطلحات البحث :

- المورفولوجى : Morphology

" هى المواصفات الخارجية للجسم والتي تهدف إلى تصوير ووصف البناء الجسمى ومكوناته حيث تتضمن وصفاً شاملاً لأجزاء الهيكل العظمى " .

(٩ : ١٨ ، ١٩)

- القياسات الجسمية : Body Measurement

" قياس الجسم الإنسانى وأجزائه وتستعمل لدراسة تقييم الإنسان وإظهار اختلافاته " (٩٤ : ١٩) .

- اللياقة البدنية : Physical fitness

" هى مجموعة القدرات الوظيفية المطلوبة من أجل أداء أعمال خاصة تتطلب بذل الجهد العضلى مع الاهتمام بالفرد القائم بالعمل والعمل المؤدى كما ونوعاً " .
(٨٣ : ٢٣)

- المهارة : Skill

" هى درجة النجاح فى إنجاز هدف بفاعلية كبيرة مع الاقتصاد فى الجهد " .
(٩٩ : ٣٤)

- الأداء المهارى : Skill Performance

" هو القياس الموضوعى الوحيد الذى يمكن أن نستند فى أداء اللاعب للمواقف ، كما أنه وسيلة للتعبير عن التعلم تعبير سلوكياً " (٦ : ١٦) .

- مستوى الأداء : Performance

" هو الدرجة أو الرتبة التى يصل إليها الرياضى من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعليم لأكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن يؤدى بشكل يتسم بالإنسيابية لتحقيق أعلى النتائج مع الإقتصاد فى الجهد " (٣٣ : ١٨٦) .

- السعة الحيوية Vital Capacity -

" هي أقصى حجم من الهواء يمكن إخراجَه في عملية الزفير بعد أخذ أقصى شهيق " (٥٥ : ٥٤) .