

مرفق (١٣)

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية ، ولقد أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمى هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية ، ولعل الطفرات الرياضية التى نشاهدها فى الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك ، ولذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمى وتطبيقه على البيئة الرياضية المصرية.

وتعد رياضة الجودو Judo Sport إحدى الرياضات الفردية ، التى اكتسبت شهرة واسعة على المستوى المحلى والعربى ، عندما استطاع البطل المصرى الأولمبى "محمد على رشوان" الحصول على الميدالية الفضية فى دورة الألعاب الأولمبية التى أقيمت بمدينة "لوس أنجلوس" بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٨٤م ، مما أدى هذا الأمر إلى الإقبال المتزايد من الناشئين والشباب على ممارسة رياضة الجودو ، وهذا بدوره يلقى عبئاً على القائمين بهذه الرياضة من خلال الاهتمام بمستوى القاعدة العريضة من الناشئين والشباب وذلك بتوفير أفضل البرامج التعليمية والتدريبية الموضوعية على أسس علمية للارتقاء بمستوى الأداء الفنى لرياضة الجودو .

حيث تتطلب رياضة الجودو من ممارسيها أداء مهارات حركية ذات مواصفات معينة تتميز بتكنيك فنى دقيق يحتاج إلى إمكانيات ومتطلبات حركية خاصة ، فالأداء الفنى فى رياضة الجودو مبنى على مبادئ وأسس علمية ، يتطلب معه استجابات حركية توافقية ، تكتسب تدريجياً حتى يظهر فى شكل سلوك حركى راقى يتميز بالتناسق والانسيابية مع الاقتصاد فى الجهد والزمن اللازم للأداء .

ومن ثم فإن رياضة الجودو تحتاج إلى القدرات التوافقية Coordinative abilities التى تلعب دوراً هاماً وأساسياً عند اكتساب وإتقان المهارات الحركية ، حيث تتبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء المهارى ، ولا تظهر كقدرات منفردة بل ترتبط دائماً مع بعضها البعض كي تخدم فى مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة ، كما ترتبط القدرات التوافقية بغيرها من شروط الإنجاز الرياضى والتمتع فى القدرات البنائية والمهارية والخططية والنفسية ، وإذا ما تم تنسيق العمل بين هذه القدرات لمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركى العام المطلوب لأداء المهارات الحركية المتميز بالضبط والتحكم الحركى .

كما تساهم تنمية القدرات التوافقية فى تحسين العمليات العقلية العليا حيث يعد الانتباه Attention أحد أهم هذه العمليات، والذي يعتمد على المثيرات والمعلومات التى تستقبلها الحواس المختلفة بالجسم ، ومن ثم وبناءً على هذه العلاقة المشتركة والمركبة بين القدرات التوافقية والانتباه يلاحظ أن كلا منهما يرتبط بالآخر ويؤثر ويؤثر به ، وبالتالي فإن تنمية القدرات التوافقية وما تتطلبه من كفاءة خاصة للجهاز العصبى (NS) تؤدي بصورة مباشرة إلى تنمية وتحسين الانتباه بمظاهره المختلفة ، وهذا يوضح مدى العلاقة بين القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه .

ومن خلال خبرات الباحث الميدانية في مجال رياضة الجودو ، وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التدريبية أو التعليمية التي يتم تنفيذها داخل الأندية ، أتضح خلو هذه البرامج من التمرينات الخاصة بتنمية القدرات التوافقية ، كما قام الباحث بالمقابلة الشخصية لبعض المدربين وبسؤالهم عن القدرات التوافقية ومدى أهميتها ، تبين ضعف المعلومات المتوفرة لديهم عن هذا المجال .

هذا الأمر دفع الباحث إلى متابعة العديد من البطولات التي ينظمها الاتحاد المصري للجودو مثل بطولات المناطق - الجمهورية ، للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة ، حيث أتضح أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من ناشئ هذه المرحلة العمرية أثناء المنافسة ، تتمثل في عدم قدرة الناشئ على ضبط حركة الجسم أثناء الأداء الحركي ، الأمر الذي ينتج عنه اضطراب للحركة المؤداة فتخرج في شكل غير انسيابي وغير مؤثر ، كما تبين أن اتجاهات التحرك على البساط لاتخاذ أوضاع مناسبة لبدء الهجوم يتم في توقيت غير سليم والذي ينعكس على حدوث هجوم مضاد من قبل المنافس نتيجة للتحركات والاتجاهات الخاطئة ، بالإضافة إلى ذلك أتضح وجود خلل توافقي يتمثل في صعوبة الربط بين المراحل الفنية للمهارة كوزوشى - تسكورى - كاكي ، خلال الأداء الحركي ، ويرجع الباحث هذه الصعوبات إلى ضعف تنمية القدرات التوافقية لدى الناشئين .

كما تبين ضعف انتباه الناشئ خلال سير المباراة وخاصة عند تلقيه تعليمات من مدربة أو النظر إلى الساعة الالكترونية لإدراك الوقت ، أو عند القيام بهجوم مركب ، حينئذ تكون الفرصة مهيأة للمنافس لبدء هجوم خاطف في هذه اللحظة ، ويرجع الباحث هذا الأمر إلى ضعف تنمية القدرات التوافقية مما يؤدي ذلك إلى انخفاض مظاهر الانتباه لدى الناشئين .

ومن خلال قيام الباحث بالمسح المرجعي ، للأبحاث العلمية التي تتطرق إلى هذا المجال البحثي ، تبين ندرة الأبحاث والدراسات المستخدمة في هذا المجال على الرغم من أهميته النظرية والعملية في تطوير مستويات الأداء الفني لمختلفة الأنشطة الرياضية وكان ذلك في حد ذاته أحد الدوافع الحقيقية لإجراء مثل هذا البحث .

ومن هذا المنطلق قام الباحث بتناول هذا البحث في محاولة للكشف عن مدى تنمية القدرات التوافقية للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة من خلال تصميم برنامج تمرينات نوعية ومعرفة أثره على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو .

وبذلك تكمن أهمية البحث العلمية والتطبيقية في النقاط التالية :

* يعد هذا البحث إحدى المحاولات العلمية التي تخدم المجال الرياضي وخاصة رياضة الجودو .

* يعد هذا البحث إحدى طرق الارتقاء بمستوى الأداء الفني لناشئ المرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة في رياضة الجودو .

* يهدف هذا البحث إلى توجيه أنظار القائمين برياضة الجودو لمدى أهمية تنمية القدرات التوافقية وخاصة لمراحل الناشئين .

* يعد هذا البحث خطوة على الطريق العلمي نحو تحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجودو ، والمناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة .

* يمثل هذا البحث إحدى المحاولات العلمية لربط تنمية القدرات التوافقية بالجانب النفسي والمتمثل في مظاهر الانتباه .

* يتفق هذا البحث مع مبدأ التنمية الشاملة متعددة الجوانب في المجال الرياضي من حيث تصميم برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية ومعرفة أثره على كل من بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تعرف : "تأثير برنامج تدريبات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو" ، وذلك من خلال الأغراض الفرعية التالية :

- التعرف على الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) .

- التعرف على الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) .

- التعرف على فروق القياسيين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) .

- دراسة العلاقة الارتباطية بين تنمية القدرات التوافقية وكل من (بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) .

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحث الفروض التالية :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق دالة إحصائياً في فرق القياسين (القبلي - البعدي) بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (القدرات التوافقية - بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد علاقة ارتباطية طردية بين تنمية القدرات التوافقية وكل من (بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني).

طرق وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى وضابطة ، وبواسطة القياسين (القبلي - البعدي) لكل مجموعة .

مجتمع وعينة البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئ رياضة الجودو بمحافظة الدقهلية للمرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة ، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للجودو والأيكيدو والسومو حتى الموسم الرياضي ٢٠٠٦م/٢٠٠٧م ، وقد تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ استاد المنصورة الرياضي ، ويبلغ عددهم ٥٠ ناشئ ، تم تقسيمهم عشوائياً لمجموعتين إحداهما تجريبية ويبلغ عددها ٢٥ ناشئ ويطبق عليهم البرنامج المقترح قيد البحث ، والأخرى ضابطة ويبلغ عددها ٢٥ ناشئ ويطبق عليهم البرنامج التقليدي .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

استند الباحث في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث ، التي تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية :

- المسح المرجعي .
- الملاحظة .
- الاستمارات والمقابلة الشخصية
- القياسات والاختبارات .
- المساعدين .

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدد ٤ دراسات استطلاعية فى الفترة الزمنية من ٢٠٠٦/٦/١٥ إلى ٢٠٠٦/٧/٨ م ، على عينة استطلاعية مسحوبة من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة ، وتجربة التمرينات النوعية المقترحة قيد البحث والتأكد من إمكانية تطبيقها داخل وحدات البرنامج المقترح، بالإضافة إلى حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث .

إجراءات تنفيذ التجربة :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لناشئ المجموعتين التجريبيّة - الضابطة فى جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث خلال الفترة الزمنية ٢٠٠٦/٧/٩ إلى ٢٠٠٦/٧/١١ م .

تطبيق التجربة :

تم تطبيق برنامج التمرينات النوعية المقترح لتنمية القدرات التوافقية على ناشئ المجموعة التجريبيّة كما تم تطبيق البرنامج المتبع على ناشئ المجموعة الضابطة خلال الفترة الزمنية ٢٠٠٦/٧/١٣ إلى ٢٠٠٦/١٠/٣ م .

القياسات البعديّة :

تم إجراء القياسات البعديّة لناشئ المجموعتين التجريبيّة - الضابطة فى جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث ، وبنفس شروط وترتيب القياسات القبليّة خلال الفترة الزمنية ٢٠٠٦/١٠/٦ إلى ٢٠٠٦/١٠/٨ م .

المعالجات الإحصائية :

فى ضوء هدف وفروض البحث تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الاختبار (ت) .
- معامل الارتباط .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- النسبة المئوية لمقدار التحسن .

الاستنتاجات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- أهم القدرات التوافقية في مجال رياضة الجودو ، المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٠ - ١٢ سنة هي (القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على التوازن الحركي - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على المرونة - القدرة على التمييز الحس عضلي) .
- أهم مظاهر الانتباه في مجال رياضة الجودو ، المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٠ - ١٢ سنة هي (تركيز الانتباه- توزيع الانتباه- تحويل الانتباه) .
- أظهر البرنامج المتبع (التقليدي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) لدى ناشئ المجموعة الضابطة .
- أظهر البرنامج المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) لدى ناشئ المجموعة التجريبية .
- أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) ، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) .
- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين بعض القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه قيد البحث .
- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين بعض القدرات التوافقية ومتغيرات مستوى الأداء الفني قيد البحث .

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصي الباحث بما يلي :

- الاستفادة من برنامج للتمرينات النوعية المقترح لتنمية القدرات التوافقية على مستوى قطاع الموهوبين في رياضة الجودو .
- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني .

- ضرورة الاهتمام بتنمية مظاهر الانتباه داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين فى رياضة الجودو ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفنى .
- استخدام الاختبارات المصممة قيد البحث للمتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفنى) داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين فى رياضة الجودو ، للوقوف على مستوى الإنجاز .
- الاهتمام بتصميم بطارية اختبارات ذات مستويات معيارية خاصة بالقدرات التوافقية لناشئ رياضة الجودو .
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالى على مهارات اللعب الأرضي (كتامى وازا) فى رياضة الجودو .

مرفق (١٤)

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية
"تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية
على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني
لناشئ رياضة الجودو"

تعد القدرات التوافقية أحد أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين حيث تتبثق من التحليل النوعي للنشاط الرياضي التخصصي ، كما تعد أحد وسائل الضبط والتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ، ولذا يهدف هذا البحث إلى تعرف "تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لهدف وفروض البحث ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ٢٥ ناشئ يمثلون المرحلة العمرية ١٠-١٢ سنة ، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث ، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبية) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدية) في جميع المتغيرات قيد البحث ، ويوصى الباحث بالاستفادة من برنامج التمرينات النوعية المقترح لتنمية القدرات التوافقية قيد البحث على مستوى قطاع الموهوبين في رياضة الجودو ، وضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني .