



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية والرياضة

بـعـنـوان :

اثر برنامج تدريبي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنفسية وبعض

مهارات الجمباز خلال فترة الدورة الحيضية لطالبات جامعة الدلنج

بولاية جنوب كردفان

The effect of a training program to improve some element of physical and psychological fitness and some gymnastics skills in the menstrual cycle period for female students of Delling university in south kordofan state .

إعداد الباحثة :

رقية عمر آدم أبكر

إشراف الدكتورة :

سمية جعفر حميدي

1444هـ / 2022م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

استهلال

قوله تعالى :

(اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ) (*) خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (*) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (*) الَّذِي عَلَّمَ

بِالْقَلَمِ (*) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (*)

صدق الله العظيم

سورة العلق الآية (1-5)

الإهداء

إلى صاحب الفردوس الأعلى وسراج الأمة المنير وشفيعها البشير النذير

نبينا محمد عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم.

إلى من جرع الكأس فارغة ليسقينا قطرة حب

إلى من حصد الأشواك عن دروبي ليمهد لي طريق العلم

(والدي العزيز)

إلى رمز الحب وبلسم الشفاء إلى القلوب الناصعة البياض

(أمي العزيزة)

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة ، إلى رياحين حياتنا

(زوجي الغالي)

رفيقي الدرب والحياة نبض قلبي وقلمي

(إخوتي وإخواني)

إلى ينابيع الصدق الصافي ، من معهم سعادتني و برفقتهم في دروب الحياة سرت

(أصدقائي)

أهدي هذا الجهد المتواضع إلى كل من ساعدني على انجاز هذا العمل

سائلة الله تعالى التوفيق والسداد

الشكر والعرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على اشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى

آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وبعد .

واقْتَدَاءَ بِقَوْلَةِ تَعَالَى (وَقَالَ رَبُّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ). (سورة النمل آية 19).

الشكر والحمد أولا لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله الذي استأنثره بكمال العلم وحدة على عبادة بقبس من نور عمله فاني اشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح إلي انجاز هذا العمل بفضلله فله الحمد أولا وأخر، وأتقدم بوافر الشكر والتقدير جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا المتمثلة في كلية الدراسات العليا لإتاحتها لي والشكر كل شكر جامعة الدلنج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لتقديم هذه الفرصة الشكر الأسرة كلية التربية الرياضية جامعة السودان قسم التدريب الرياضي الرياضة واخص الشكر للمربية الفاضلة د. سمية جعفر حميدي سليمان التي أفاضت بتوجيهات وعلمها بالإشراف على هذه الرسالة.

كما اخص الشكر إلى البروفسور د. احمد ادم احمد عميد كلية التربية الرياضية لما قدمه من مساعدة والشكر موصل الأساتذة أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا الذين ساهموا في نجاح هذه البحث. أتقدم بجزيل الشكري التقدير إلى كل من مدوا يد العون والمساعدة في إخراج هذه الدراسة على أكمل وجه .

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنفسية وبعض مهارات الجمباز خلال فترة الدورة الحوضية لطالبات جامعة الدلنج بولاية جنوب كردفان استخدمت الباحثة المنهج التجريبي والوصفي لطبيعة وملائمة هذه الدراسة وتكون مجتمع البحث من (40) طالبة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدلنج ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات المستوى الثالث وقد بلغ عددهن (20) طالبة واستخدمت الباحثة الاختبارات والمقاييس الاستبانة كأدوات لجمع البيانات وتمت معالجة البيانات إحصائية باستخدام الحزم الإحصائية (SPSS) الذي تمثلت في (المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسب المئوية واختبار مربع كاي لدلاله الفروق ومعامل بيرسون) وجاءت أهم النتائج إيجابيا في:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي في تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية خلال فترة الدورة الحوضية لعينة الدراسة (القوة العضلية للذراعين - والقدرة العضلية للرجلين - التحمل العضلي للبطن - التوافق - المرونة - الرشاقة - و التوازن) .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي في تحسين مستوى الأداء المهاري (لمهارة) الشقلبة الجانبية على اليدين خلال فترة الدورة الحوضية.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي في تحسين مستوى الأداء المهاري (لمهارة) الشقلبة على اليدين على طاولة القفز خلال فترة الدورة الحوضية .

4- خفض التوتر خلال فترة الدورة الحيزية أجابا بنسبة 85% إثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.

5- وتدني مستوى الشعور بالانفعال الأسباب غير عادية أجابا بنسبة 65% في فترة الدورة الحيزية إثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.

6- تدني مستوى الخوف خلال فترة الدورة الحيزية أجابا بنسبة 65% اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.

7- خفض الشعور بالقلق والغضب خلال فترة الدورة الحيزية أجابا بنسبة 60% إثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.

8- تدني مستوى الشعور بارتباك وعدم الثقة بالنفس خلال فترة الدورة الحيزية إجابات بنسبة 60% اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.

التوصيات :

1- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبات عند وضع البرنامج التدريبي خلال فترة الدورة الحيزية

2- أهمية إلمام المدربين والمدرسين بتأثير الدورة الحيزية على القدرة البدنية والأداء الحركي

3- يجب مراعاة توزيع الشدة وزمن البرنامج وفترات الراحة في البرنامج التدريبي بما يتناسب مع قدرات الطالبات أثناء الدورة الحيزية .

4- التشجيع والدعم المعنوي لإثارة الدافعية عند تعليم والتدريب الجمباز.

Abstract

The study aimed to identify the effect of a training program to improve some elements of physical fitness and psychological and some gymnastics skills during the menstrual cycle for female students of Dilling university in south kordofan state. the sample physical Education and sport sciences at university of Dilling the number of physical and sport sciences at the (40)students ,and the sample was chosen intentionally from the third level students, and their number reached(20) students Arithmetic mean ,standard deviation, percentages ,chi square to indicate differences and persons coefficient the most important results were as follows :

- 1- there were statistically significant differences between the two measurements (before and after) in favor of the dimensional measurement in improving the level of physical fitness during the menstrual cycle elements for the study sample (muscular strength of the arms ,muscular ability of the legs ,muscular endurance of the abdominal muscles ,compatibility ,flexibility ,agility, balance).
- 2- There are statistically significant differences between the two measurements (cardiac and dimensional)in favor of the dimensional measurement in improving the level of skill performance the menstrual cycle (for the skill) of lateral somersault on the hands .
- 3- There statistically significant differences between the two measurements(pre-and post-test) in favor of the post –measurement in improving the level of skill perfomace the menstrual cycle (for the skill) of the front somersault on the hands on the jumping table .
- 4- Reducing menstrual cycle tension by 85% while training some gymnastics skills.
- 5- Reducing the level of emotion for emotion for unusual reasons by 65%during the training of some gymnastics skills .
- 6- The level of fear during the menstrual cycle decreased by 65% during the training of some gymnastics skills .

- 7- Reducing the intensity of anxiety and anger during the menstrual cycle by 60% while training some gymnastics skills.
- 8- Low level of confusion and lack of self –confidence during the menstrual cycle while training some gymnastics skills .

Recommendation:

- 1- 1-taking into account the individual differences between the players when developing the training program during the menstrual cycle .
- 2- The importance of trainers and teachers knowledge of the effect of the menstrual cycle physical ability and motor performance .
- 3- 3-The distribution of intensity, program time and rest periods must be taken into account in the training program in proportion to the capabilities of the students during the menstrual cycle .
- 4- Encouragement and moral support to stimulate motivation when teaching and training gymnastics .

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	المستخلص باللغة العربية
و	Abstract
ح	قائمة المحتويات
م	قائمة الأشكال
ن	قائمة الجداول
ع	قائمة الملاحق

الفصل الأول الإطار العام للبحث

2-1	1-1 المقدمة
3	1-2 مشكلة البحث
3	1-3 أهمية البحث
4	1-4 أهداف البحث
4	1-5 فروض البحث
4	1-6 منهج البحث
5	1-7 مجتمع البحث
5	1-8 عينة البحث
5	1-9 مجالات البحث
5	1-10 أدوات البحث
5	1-11 المعالجات الإحصائية
5-6	1-12 مصطلحات البحث

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة والمتشابهة

المبحث الأول : الإطار النظري	
7-11	1-1-2 تاريخ الجمباز.
11-14	2-1-2 أهمية الجمباز
18-21	3-1-2 مهارات الجمباز
21-23	4-1-2 الإعداد المهاري
23- 27	5-1-2 عوامل الأمن والوقاية والسلامة في الجمباز.
المبحث الثاني : التدريب الرياضي	
28	1- 2-2 مفهوم التدريب الرياضي
28-36	2-2-2 خصائص التدريب
36-45	3-2-2 مفهوم حمل التدريب
45-54	4- 2-2 مفهوم وطرق التدريب الرياضي
54	5-2-2 مفهوم الوحدة التدريبية
55-58	6-2-2 المكونات لأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية
58	7-2-2 مفهوم البرامج أو ماهية البرامج
59-61	8-2-2 أسس بناء البرامج التدريبية
60-61	9-2-2 مبادئ تصميم البرنامج التدريبي
62	10- 2-2 خطوات تصميم وإعداد البرنامج التدريبي
63	11-2-2 مراحل البرنامج التدريبي
64	12-2-2 تقويم البرنامج التدريبي
المبحث الثالث : عناصر اللياقة البدنية (القدرات البدنية)	
65	1-3-2 تعريف اللياقة البدنية
65	2-3-2 أهمية اللياقة البدنية
66-69	2-3-2 الصفات العامة البدنية في رياضة الجمباز

69-91	2-3-3 أنواع اللياقة البدنية
91	2-3-4 الإعداد البدني الرياضي
92	2-3-5 أهمية الإعداد البدني
98-101	2-3-6 أقسام الإعداد البدني
96- 100	2-3-7 مراحل إعداد لاعب الجمباز
المبحث الرابع : علم النفس الرياضي	
102-104	2-4-4 علم النفس الرياضي
104-105	2-4-2 أنواع الإعداد النفسي
106-110	2-4-3 مفهوم القلق
110-114	2-4-4 مستويات القلق
114	2-4-5 الضغوط
115-116	2-4-6 أنواع الضغوط النفسية
116-118	2-4-7 الانفعالات
118-120	2-4-8 خصائص الانفعالات.
120-127	2-4-9 الاضطرابات النفسية السلوكية المصاحبة للدورة الحいضية
المبحث الخامس : الدورة الحいضية (الدورة الشهرية)	
128	2-5-1 الدورة الحいضية
128-133	2-5-2 مراحل الدورة الحいضية
133-135	2-5-3 التغذية في فترة الدورة الحいضية
المبحث السادس : ولاية جنوب كردفان	
136	1-6-1 مدينة الدلنج
136	2-6-2 التاريخ
137	2-6-3 أهم المدن في الدلنج
138	2-6-4 التعليم
138	2-6-4 الرياضة في الدلنج

المبحث السابع : الدراسات السابقة والمثابة	
139-145	7-1-2 الدراسات السابقة والمثابة

الفصل الثالث

إجراءات البحث

146	1-3 منهج البحث
147	2-3 مجتمع البحث
147	3-4 طريقة اختيار العينة البحث
147	4-5 وسائل جمع البيانات
148	5-3 الدراسة الاستطلاعية لأولى
149	6-3 الأسس العلمية في وضع البرنامج التدريبي
150	7-3 البرنامج التدريبي المقترح في صورته الأولى
151-155	8-3 الاختبارات والتدريبات المستخدمة في البرنامج .
155-156	9-3 المعاملات العلمية لتقنين الاختبارات .
157 – 161	10-3 البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائية
161	11-3 المرحلة الأولى لتصميم الاستبانة (الاستبانة في صورته الأولى)
162	12-3 المعاملات العلمية الاستبانة(الصدق والثبات والموضوعية)
163-164	13-3 الاستبانة في صورته النهائية.
164-174	14-3 درجات الاختبارات القبلي والبعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية
175	16-3المعالجات الإحصائية المستخدمة (spss).

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج البحث

176–181	1-4 عرض النتائج
181-186	2-4 مناقشة وتحليل وتفسير النتائج

الفصل الخامس

النتائج والتوصيات والمقترحات وملخص البحث

187	1-5 النتائج
188	2-5 التوصيات
188	3-5 المقترحات
189-191	4-5 ملخص البحث
192-198	المصادر والمراجع
—	الملاحق

قائمة الإشكال

الصفحة	الإشكال	رقم الشكل
130	مراحل الدورة الحいضية (مراحل الدورة الشهرية)	1-2

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الجدول	رقم الجدول
81	مكونات حمل التدريب تنمية المرونة والإطالة	2-1
91	مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة	2-2
98	مراحل إعداد لاعب الجمباز	3-2
148	ترتيب عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الخبراء والمحكمين	4-3
149	الاختبارات المرشحة لبعض عناصر اللياقة البدنية على حسب رأي الخبراء والمحكمين	5-3
151	التعديلات التي تمت في البرنامج التدريبي بعد التحكيم	6-3
156	التعديلات التي تمت في البرنامج التدريبي المقترح	7-3
157	صدق وثبات الاختبار	8-3
162	المعاملات العلمية الاستبانة (الصدق والموضوعية والثبات)	9-3
162	درجات الاختبارات القلبي والبعدي لعنصر القوة العضلية	10-3
166	درجات الاختبارات القلبي والبعدي لعنصر القدرة العضلية	11-3
165	درجات الاختبارات القلبي والبعدي لعنصر التحمل العضلي	12-3
167	درجات الاختبارات القلبي والبعدي لعنصر الرشاقة	13-3
168	درجات الاختبارات القلبي والبعدي لعنصر المرونة	14-3
169	درجات الاختبارات القلبي والبعدي لعنصر التوازن	15-3
170	درجات الاختبارات القلبي والبعدي لعنصر التوافق العضلي العصبي (بين العين اليد)	16-3
171	درجات الاختبارات القلبي والبعدي لعنصر التوافق العضلي العصبي بين (العين والرجلين)	17-3

172	درجات الاختبارات القبلي والبعدي لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين	18-3
174	درجات الاختبارات القبلي والبعدي لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز.	19-3
176	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية	20-4
178	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز.	21-4
179	التكرارات و النسبة المئوية والترتيب	22-4

قائمة الملاحق

المحلق	رقم المحلق
أسماء الخبراء والمحكمين في مجال التربية الرياضية	1
قائمة الكوادر المساعدة	2
تجانس العينة (العمر البيولوجي- الوزن - الطول)	3
الاستبانة في صورته الأولية	4
الاستبانة في صورته النهائية	5
استمارة لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والاختبارات البدنية على حسب أهمية رياضة الجمباز.	6
استمارة معدة لتسجيل الاختبارات البدنية المختارة	7
استمارة لتقييم مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز	8
البرنامج التدريبي في صورته الأولية	9

الفصل الأول

الإطار العام

1- 1 مقدمة البحث :

أدركت المجتمعات بجميع ثقافاتنا أهمية المرأة وعظم دورها في جميع مجالات الحياة من ذلك كان الاهتمام الكبير والعناية الفائقة بها ورعاية صحتها من قبل المنظمات والهيئات الصحية سبقت جميع الدراسات والمنظمات إحكام ديننا الحنيف والذي من هدية ورفع الحرج عن الحائض في عبادتي الصلاة والصيام حيث يشق علي الحائض ولا تطبيقه نظرا للمتابع التي تتعرض لها ولاحتياجها لمادة الغذائية الخاصة في فترة الحيض، والدليل على ذلك قوله تعالى (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النَّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ لَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ). سورة البقرة الآية 222 .

كان الاعتقاد في الماضي إن ممارسة التمارين الرياضية الصعبة والتدريب المميز بالشدة العالية إنشاء الدورة الشهرية يؤدي الفتاة فسيولوجيا ونفسيا ولكن هذا الاعتقاد لم يكن مقرون بأي إثبات علما ألان الدراسات الحديثة أظهرت إلى حد ماء العكس على أن ممارسة الأنشطة الرياضية والاشتراك في المسابقات لا تؤثر سلبا على المرأة في إنشاء هذه الفترة بل على العكس فإنها تزيل الآلام المصاحبة لفترة الطمث وتزيل إلى حد ماء الحالة المسماة عسر الطمث المصحوبة بالآلام شديدة وفي بحث اجري على عينتتين من الفتيات الرياضيات وغير الرياضيات عند وجود حالة عسر الطمث إنشاء الدورة الشهرية دلت النتائج البحث إن الفتيات غير الرياضيات يتكون من هذه الحالة على عكس الفتيات الرياضيات . (السيد عبد المقصود، 2003م ، ص 32).

من وهنا وجب على مدرسات التربية الرياضية عدم السماح للطالبات في تلك الفترة من ترك الأنشطة الرياضية بل على العكس وجب تشجيعهن على ممارسة الأنشطة الرياضية كما في الأيام الأخرى ألان في ذلك فائدة فسيولوجيا ونفسية للفتاة .

بنقص معظم العاملين في هذه المجال على إن الحالات المختلفة التي تشعر الفتاة في إنشاء الدورة الشهرية من وجود الآلام بدرجات مختلفة إلى عدم وجودها في إنشاء التدريب هي حالات فردية. وإن عدد قليلا من أفراد العينات المستخدمة في البحوث في هذا المجال يؤثر عليهن التدريب سلبيا في أثناء هذه الفترة مثل حالات التشنج وبعض حالات الغثيان بهذه ينصح بتقليل من التدريب في أثناء حصول مثل هذه الحالات ، وهناك كثير من الرياضات التي صادفت الدورة الشهرية في فترات مختلفة من مراحلها ضمن أيام المسابقات الاولمبية والعالمية التي اشترك فيها وسجلت أرقام قياسية وألم تؤثر عليهن هذه الحالة وألم تأخذ الرياضة الدورة الشهرية في عين الاعتبار كونها حالة معوقة بالإنجاز الرياضي بل عدتها ظاهرة اعتيادية.

في فترة الحيض هي العملية التي تتخلص فيها الانثى من الدم والخلايا الميتة والمتخلفة من الرحم من خلال الجهاز التناسلي والتي تحدث فتريا كل شهر تقريبا بعد البلوغ وحتى سن اليأس. ولذلك لا تقتصر تأثيرات الدورة الشهرية علي المبيض والرحم وأعضاء الجهاز التناسلي الأنثوي وإنما تمتد وتشمل الأجهزة الحيوية الأخرى .

وقد حققت الرياضة النسوية تقدما ملحوظا في الآونة الأخيرة وأصبحت تقتحم العديد من الأنشطة الرياضية لم يكن من المعتقد قديما انه يمكن للمرأة إن تمارس الأنشطة الرياضية وحققت انجازات هائلة الأمر الذي أدى إلي زيادة الاهتمام برياضية المرأة سواء علي المستوى الممارسة من اجل إكساب الصحة أو مستوي البطولة .(وديع ياسين التكريتي ،2017م ، ص 376).

فإن ممارسة الرياضة لها تأثير ايجابي ليس فقط علي صحة المرأة عامة ولكن أيضا في تخفيف أعراض الطمث وربما لها حماية من تدهور الحالة المزاجية والإعراض البدنية والفسيوولوجية قبل وإنشاء الدورة الشهرية، فبممارسه الرياضة المنتظمة تساعد علي الحفاظ علي القوام المتناسق للجسم، وزيادة القوة علي التحمل ، وأيضا تساعد علي الوقاية من أمراض السمنة الناتجة عن الخمول وقلة الحركة.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحثة في حقل التربية البدنية والرياضة لمادة الجمناز لاحظت الباحثة تدني في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء والمهاري والنفسي لدى طالبات في فترة الدورة الحيزية ولذلك لإحساسهن بالإعياء والخمول والتعب والشعور بالآلام في المفاصل والعضلات وأسفل الظهر والبطن مع ثقل الساقين وضعف الانتباه والقدرة على التركيز والكسل والقلق والتوتر وقد تختلف هذا الإعراض من طالبة إلى أخرى قد تكون عند البعض منهن شديد جدا لدرجة الإعياء التام وملازمة الفراش و رأت الباحثة ضرورة إجراء دراسة لهذا المشكلة والوصول إلى حلها وذلك بوضع برنامج تدريبي مقترح يسهم في تحسين وتطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج بولاية جنوب كردفان .

1-3 أهمية البحث :

- 1- قد يساعد هذه الدراسة المدرسين والمدرسين والعاملين في المجال الرياضي التعرف مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالرياضة الجمناز.
- 2- قد يساهم هذا الدراسة في وضع الحلول المناسبة لتحسين الجانب النفسي التي تواجه الطالبات أثناء تدريب مهارات الجمناز.
- 3- قد يساهم البرنامج التدريبي المقترح في تحسين مستوى الأداء المهاري (الجمناز) لدى طالبات
- 4- قد يشجع البرنامج التدريبي المقترح لطالبات ممارسة رياضة الجمناز إنشاء الدورة الحيزية
- 5- تعد هذا الدراسة من الدراسات النادرة في المجال الرياضي ولم يتناولها الكثير منهم حسب علم الباحثة .

1-4 أهداف البحث :

- 1- التعرف علي اثر البرنامج التدريبي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية خلال فترة الدورة الحيزية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج بجنوب كردفان.
- 2- التعرف على اثر البرنامج التدريبي لتحسين مستوى بعض مهارات الجمباز (لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين - ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز) خلال فترة الدورة الحيزية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجنوب كردفان .
- 3- التعرف علي الإعراض النفسية المصاحبة للدورة الحيزية اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج بجنوب كردفان .

1-5 فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي في تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية خلال فترة الدورة الحيزية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي في تحسين مستوى الأداء المهاري (لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين - ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز) خلال فترة الدورة الحيزية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج .
- 3- ماهى الإعراض النفسية المصاحبة للدورة الحيزية إثناء تدريب بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج .

1-6 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي والوصفي ذلك لملائتها لطبيعة البحث .

1-7 مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج وقد بلغ عددهم (40) طالبة .

1-8 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات المستوى الثالث بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بولاية بجنوب كردفان وقد بلغ عددهم (20) طالبة .

1-9 مجالات البحث :

المجال المكاني : انحصر المجال المكاني على كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج بولاية جنوب كردفان .

المجال الزمني : انحصر الحدود الزمنية في الفترة من 2019م - 2022م .

المجال البشري : تكون المجال البشري من طالبات جامعة الدنج - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-10 أدوات البحث :

استخدمت الباحثة الاختبارات والمقاييس الاستبانة كأدوات لجمع البيانات .

1-11 المعالجات الإحصائية :

تم استخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات.

1-12 مصطلحات البحث :

1- الهرمونات: يقصد به الهرمونات لأنثوية والتي لها تأثير هام علي حدوث إعراض متلازمة ما قبل الحيض بارتفاع هذه الهرمونات وانخفاض عن المستوى الطبيعي في مرحلة الجسم الأصفر وهرمون الاستروجين.(الحساني، 2008م، ص 34).

- 2- الدورة الشهرية : سلسلة من التغيرات الفسيولوجية التي يمكن إن تحدث في إناث الخصبة وتنقسم إلى ثلاثة مراحل (مرحلة ألجرايهه - الاباضيه - والتخلص الاصفري) تبدأ الدورة الشهرية عند الإناث المتوسط السن الثانية عشر وتستمر معظم النساء 28 يوم تقريبا (الوهيبي سليمان، 2000م، ص61) .
- 3- الحيض : هو أول أطوار الدورة الرحمية ويسمي بالطمث (الوهيبي سليمان، 2000م، ص61).
- 4- الاضطرابات والإمراض : تشمل اضطرابات الدورة الشهرية مجموعة متنوعة من الاضطرابات واضطرابات والتبويض واضطرابات الدورة الشهرية واضطرابات جريان الدم وبإضافة إلي عسر الطمث . (مجلة العلوم النفسية العدد 10) .
- 5- عسر الطمث : ويقصد به إلام لدورة الطمثية هو أكثر اضطرابات الدورة شيوعا حيث يعاني منه حوالي ثلاثة أرباع النساء (التركي جمال، 2006م، ص20)
- 6- البلوغ : هو العمر الذي تبدأ فيه النشاطات الجنسية وتكون الفتاة أسرع بلوغا من الفتى بنحو سنتين وقد يختلف سن البلوغ من بيئة إلى (التركي جمال الدين، 2006م، ص 45).
- 7- متلازمة ما قبل الحيض: هي مجموعة من الأعراض الجسدية والنفسية والعاطفية والتي تزيد كلما اقترب ميعاد الحيض وتنتهي بابتدائه وتكرر دوريا (الحساني 2008م) .
- 10_ مادة الجمباز: عبارة عن مجموعة من الحركات ذات أشكال مختلفة وبدايات ونهايات متنوعة تبعا لصعوبة كل حركة في نطاق المجموعة التركيب الفني الأساسي لها وتشمل العديد من المهارات على أجهزة الرجال والسيدات (محمد إبراهيم شحاتة ، 1999م، ص 16)
- 11-التدريب الرياضي: هو إعداد الرياضي للوصول إلى المستوى العالي(بسطويسى احمد، 1999م ص24) .

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة والمتشابهة

المبحث الأول الإطار النظري

1-1-2 تاريخ الجمناز :

رياضة الجمناز كسائر الرياضيات الأخرى تطورت بتطور حياة الأمم والشعوب. فقد مارس الإنسان النشاط الحركي منذ القدم في صور شتى وألوان متعددة دعت إليه الظروف البيئية التي تتطلب الجهد المتواصل معتمد ذلك على لياقته البدنية وكفايته الحركية. التي تمثلت الحركات اليومية من مشي وجري ووثب وتسلق لمسيرة الحياة في هذه الحقبة من الزمان القديم ففي العصور القديمة مصر الفرعونية تعتبر مصر الفرعونية أول دولة في التاريخ ظهر فيها ممارسة الجمناز كرياضة منذ 3000 عام قبل الميلاد ويؤكد ذلك النقوش الموجودة في مقبرة (مباروكا) في سقارة توضح التمرينات والنقوش الموجودة في مقبرة (بتاع حتب) وفي مقبرة بني حسين التي تصور حركات بهلوانية فردية وجماعية والنقوش الموجودة على مقبرة (امنحتب) .

الصين تشير السجلات إلى إن الصين لها السبق في تطوير الأنشطة التي تشبه الجمناز كما تشير إلى نوعين من أنواع التدريب هما العسكري والعلاجي .

اهتم اليونانيون القدماء بالتمرينات البدنية عامة والجمناز خاصة فأنشأوا صالات التدريب والملاعب المفتوحة وكانت تمرينات الجمناز تعتمد على الحركات الطبيعية وتشمل الجري والرمي والمصارعة والملاكمة والتسلق والقفز مع استخدام الأجهزة وكان الهدف من ذلك التربية المتزنة للفرد الإعداد لخدمة الوطن أو نيل شرف الاشتراك في الألعاب الاولمبية أو المهرجانات الرياضية المختلفة .

في الرومان صبغت التمرينات بالصبغة العسكرية وكانت تشمل التمرينات البدنية العنيفة والفروسية والرمية والملاكمة والمصارعة القتال بالعربات الحربية ومنازلة الأفراد والجماعات للحيوانات

المفترسة وكان للرومان الأولوية في استعمال الحصان خشبي للتدريب على الصعود والهبوط مع
أستخدم السيف والحربة .(عادل عبد النصر، 1995م، ص15-16) .

قام جالان في العصر الروماني بوضع بعض الأسس للتمرينات البدنية باستخدام الإثقال كأحدى
وسائل تقوية العضلات بالإضافة إلى استخدامها في التمرينات العلاجية.

في العصور الوسطى أدى ظهور الدين المسيحي عقب سقوط الإمبراطورية الرومانية إلى
الانصراف عن ممارسة النواحي البدنية وهبوط مستوى رياضة الجمباز إلى جانب النشاط البدني
الآخري، وأعقب ذلك عهد الفروسية الذي ارتبط بممارسة النبلاء مختلف الأنشطة الرياضية التي
تتناسب مع إعدادهم كفرسان.

في بداية العصور الحديثة اجتاحت موجة كبيرة من الشغف بالنشاط البدني في جميع الدول
الأوربية وأصبحت حركات الجمباز أكثر فنا مما كانت عليه قبل .

وزاد الاهتمام بالقفز على الحبل والحصان وتسلق الجبال إلى جانب التوازن على الحبال والأشجار
وظهور الكثير من المربين العلماء في شتى أنحاء العالم أسهم بنصيب وافر من تقدم وتطور
رياضة الجمباز مثل (جوهان باسيديو) و(كريستيان سالزمان) و (جوتس موت) الذي لقب بجد
الجمباز الأكبر ، في النصف الأول من القرن التاسع عشر تحت قيادة (فردريك لودفج) (1787-

1852م) اتصفت هذه الفترة بالبحث والتتقيب لتنظيم الحركات التي كانت غير مترابطة ونشأ
الجمباز الفني عن طريق كتابه مصطلحات الأوضاع وكان جمباز الموانع هو النوع السائد في هذه
الحقبة وعقب سنة 1848م وتحت قيادة (أدولف شبيس) (1858-1810م) إتسمت هذه الفترة
بتقسيم وتنظيم الحركات والتمرينات وأعتمدت على الإحتفاظ بالأوضاع المتصلة والعنف في مد
المفاصل وخاصة مفاصل الحوض والكتفين إلى جانب تجزئه الحركات وعدم استخدام أجزاء
الجسم والبعد لانسياب والإيقاع الحركي وفي النصف الثاني من القرن التاسع عشر تحت قيادة

(ماول) (1818-1907م)

كانت فترة بناء الجمباز على طرق فنية مرنة أدت إلى تغير الإشكال الجامدة إلى إشكال أكثر مرونة بناء على أسس تشريحه وفسولوجية وخصوصا في تعليم المبتدئين حيث روعيت متطلبات التمرين بدلا من الأوضاع الجامدة ، وأستخدم الطريقة الكلية بدلا من الطريقة الجزئية في التعليم . (عادل عبد النصر، 1995م ، ص 20-24).

وفي بداية القرن العشرين تحت قيادة (جاول هوفر) و(اشترشر) بعد سنة 1918م استخدمت التمرينات العلاجية القوامية لتلاميذ المدارس باستخدام جمباز الموانع بدون إشكال خاصة إلى جانب تعليم الأوضاع القوامية السليمة والاهتمام بالانسياب الحركي وفقا للأسس التشريحية والفسولوجية.

وفي العصر الحالي وتحت قيادة الباحثين وخاصة من الاتحاد السوفيتي مثل (أوكران) (أوزلين) ومن ألمانيا الديمقراطية مثل (بورمان) (برخمان) وتحت أبحاث عالمية دقيقة على الطرق الفنية والتعليمية ومشكلات التدريب وتطور التعليم بناء على الخبرات والبحث والتجريب والاستفادة من العلوم الحديثة مثل علم الحركة والميكانيكا الحيوية والتقدم العلمي في كافة الفروع مما أدى إلى تطور الأداء من المدرسة السويسرية التي كانت تعتمد على البساطة والانسيابية إلى المدرسة الروسية التي أضافت إلى الانسياب الحركي مزيد من القوة والسرعة في الأداء وزيادة الصعوبة في تكوين الحركات على الأجهزة .

إما في المدرسة اليابانية والصينية التي بهرت العالم بمستوي الأداء الرفيع مع زيادة درجة الصعوبة إلى الحد الذي جعل من إدخال عنصر المخاطرة علي تكوين الحركات الطابع المميز للجمباز الحديث.

تاريخ الجمباز في السودان :

دخل المنشط إلى السودان عن طريق الانجليز وتركز الإهتمام به في لمعسكرات الجيش لإنجليزي والمصري وفي المدارس وأول من مارسه من السودانيين الأستاذ بدر الدين عبد الرحيم بتدريس

في المدارس وأندية الهلال والمريخ وأقيمت له بعض العروض في احتفالات يوم العلم خلال الثلاثينات والأربعينات .

تنظيم النشاط :تأسس الاتحاد السوداني للجمباز عام 1957م ويذكر انه ومنذ تأسيسه ظل دون نشاط ملموس يذكر ويعزى ذلك إلى إفتقاره للمعدات والأجهزة الضرورية واللازمة كحد أدنى لممارسة النشاط الأمر الذي تسبب في تأخر انضمامه للاتحاد الدولي. هذا إضافة إلى انعدام وجود الكوادر الفنية المؤهلة للإشراف على هذه الرياضة وتسييرها ومن ثم نشرها هذا على الرغم مما يعرف بأنه لعبة الجمباز بصفة خاصة كانت من أولى الأنشطة الرياضية المنظمة التي انتشرت على مستوى المدارس الأولية والوسطى منذ ما قبل الاستغلال وخصصت له مساحات زمنية ثابتة في جدول حصص كل صف دراسي وتشير إحصائية وزارة التخطيط الاجتماعي للعام 1982م بان هذا الاتحاد يضم(255) لاعب و(2) حكام و(12) مدرب وتلك أرقام متواضعة بالنظر إلى المدى الزمني الطويل نسبيا ما بين تاريخ تأسيس هذا الاتحاد وما بين تسجيل تلك الإحصائية خصوصا إذا ما أخذنا في الاعتبار الإرث الهائل لممارسي هذا النشاط من تلاميذ وطلاب المدارس في سنوات ما قبل الاستقلال وبعده بصورة تكاد تكون إلزامية.

لم تسجل الوثائق للاتحاد أي نشاط بطولي على مستوى القومي أو الإقليمي و القاري أو الدولي ربما يعود السبب في ذلك لما أوردناه عن أوضاع الاتحاد من ناحية المعدات والأدوات والكوادر الفنية إلا إن ذلك لا ينفي كليا قيام الاتحاد ببعض الجهود والمبادرات المتناثرة بين حين وآخر بصورة غير منتظمة بإقامة بعض المنافسات المحلية والداخلية على الأجهزة المحدودة التي توفرت في تلك الأوقات وقد إنصب في تركيز التنافس بين اللاعبين على الحركات الأرضية قد أمكن رصد الوثائق التي سجلت ذلك.

تم تحديد تشكيل الإدارات التي تعاقبت على الاتحاد في شهر ديسمبر عام 1963 م كما تم تشكيل مجلس إدارة الاتحاد السوداني العام للجنماستيك للجمباز وفي الثاني والعشرين من أغسطس عام

1972 تم تشكيل إدارة الاتحاد وضم التشكيل لأول مرة ممثلاً للإقليم الجنوبي في مجلس إدارة الاتحاد وفي عام 1988م الاتحاد على للمال كما تم تشكيل المجلس عام 1991م .
تكونت 1983م حتي الآن خمسة اتحادات محلية للجهاز تأسست كلها عام 1983م وهي اتحادات كسلا - برر تسودان - كردفان - الجزيرة والخرطوم ، العلاقات الدولية: وانضم اتحاد الجهاز السوداني للاتحاد العربي والافريقي عام 1957م بينما كان انضمامه للاتحاد الدولي 1992م
(comhtt /:www.padnia) .

ماهية رياضة الجهاز:

تعتبر رياضة الجهاز احد الأنشطة البدنية الفردية ويشترك الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته في انجاز الواجب الحركي على أجهزة الجهاز.(ارضي متوازيين حسان القفز حسان حلق عقلة) للرجال وأجهزة المتوازيين مختلف الارتفاع العارضة حسان القفز الأرضي للأنسات .

مفهوم الجهاز: قديما نجد أنها كانت تعني (الفن العاري) (Naked Art) وأول من ابتكرها اليونانيون القدماء وكانت تعني الأرض أو مكان المعد للتكوين البدني كما يطلق كلمة(Gymnastic)على الشخص الذي يؤدي نشاطا بدنيا وجسمه عار .

2-1-2 أهمية الجهاز:

1- تنمية القدرات والصفات البدنية :

يمكن من خلال ممارسة رياضة الجهاز تنمية النواحي الجسمية وصفاتها كافة وخصوصا القوة والمرونة والمطاولة والسرعة والرشاقة فالجهاز يقوى (العضلات والأربطة والأنسجة) ويقوي كذلك الأجهزة الداخلية ومتطلبات التكيف وخصوصا (الجهاز التنفسي والدرة الدموية والجهاز العصبي) (Thomas.L,1992,p220).

2- تنمية القدرات العقلية :

يلعب الجمناز دورا مهما في تنمية الجهاز العصبي إذ يتطلب من اللاعب التركيز الجيد إثناء الأداء الحركي وقبله فاللاعب يفكر قبل الأداء ويتصور كيف يستطيع أداء الحركة كذلك يفكر في وضع الجسم على الجهاز وان أهمية الجمناز تكمن في تطوير وتنمية القدرة والتوازن فالحركات الجمناز المختلفة على كل جهاز فهناك أجهزة التعلق وهناك أجهزة الارتكاز بالإضافة إلى الحركات الأرضية وجميع حركات الجمناز تتطلب الموازنة بتغير وضع الجسم من بين الشتي والمد وبين التكور والاستقامة وبين الشد والاسترخاء ويؤكد البروفيسور (Barman) إن الجمناز يرفع من القدرة على التركيز وينمي القدرة على التفكير والملاحظة كما ينمي لدى لاعبين القدرة على المراقبة من خلال التدريب وعن طريق إصلاح الأخطاء إذا يرى اللاعب زملاؤه إثناء أدائهم الحركات وعن طريق المراقبة يشخص الأخطاء لديهم وخاصة الأخطاء الطفيفة إثناء التكنيك التي يصعب على الشخص العادي تشخيصها لان الجسم يكون في حالة حركة سريعة وهذه القدرة يمكن اكتشافها عن طريق التدريب المستمر الطويل الأمد كذلك يكسب اللاعب زيادة في معلوماته إثناء مراقبته بلاعبين الآخرين (Monique Benam,1995,p53).

3- تنمية النواحي الاجتماعية :

يربى الجمناز لدى الشباب الشخصية الاشتراكية وحب العمل الجماعي وعلاقته مع زملائه ومدربيه هب علاقة تربوية تعتمد على تقديم المساعدة مثلما يقدمون له من خدمات ، فالجمناز ينمي لدى الفرد أهمية العلاقات النفسية وقيمتها عند الجماعة وتأثيرها على سير التدريب الايجابي والإسهام مع الآخرين في تطوير مستوياتهم ،فالواجب الأول للاعب الجمناز هو الدفاع عن سمعة الوطن أثناء السباقات وعكس روح الصداقة مع الدول الصديقة فلاعب الجمناز ينبغي عليه إن يكون واقعيا في تفكيره وعلاقته مع الآخرين ولدية القدرة على إعطاء الرأي واحترام رأي الآخرين ومن خلال الجمناز يستطيع الفرد تنمية الفرد تنمية روح الشجاعة والمغامرة بجوانبها

الإيجابية كافة للوصول إلى الهدف المطلوب فاللاعب الجلباز يجب علىه إن يقدم مهارات ذات صعوبة عالية وهذا يتطلب الشجاعة الكافية وروح المغامرة وخاصة الحركات الجديدة إنشاء عملية التدريب ومن خلال العمل الجماعي ينمي لدى الفرد الثقة بالنفس ويعمق القيم الذاتية والسيطرة على روح الأنانية ونقاط الضعف لدى الفرد في الحياة اليومية (Christian Lecamus,2000,p109).

4- العناية بالنواحي الصحية :

من المعلوم أن الجلباز كبقية الألعاب الرياضية يرمى إلى النواحي الصحية وكذلك التأثير على نواحي الحياة اليومية للأشخاص ومن خلال التدريب اليومي يمكن الحفاظ على الصحة (الجهاز التنفسي والجهاز الدوري والجهاز العصبي) ومن ذلك يمكن مقاومة الأمراض التي يتعرض لها الإنسان خلال حياته يكون الجسم ذا حصانه لمقاومة الأمراض.

أن صحة الأجهزة الداخلية لجسم الإنسان يمكن الحفاظ عليها من خلال تنظيم الحياة اليومية مثل (الأكل- والنوم - والعمل اليومي) فممارسة الجلباز يساعد على تحسين وتنظيم حياة الفرد اليومية من خلال استغلال أوقات الفراغ بالتدريب وتنظيم عملية التدريب من خلال الأسبوع كذلك الشعور بالسعادة بعد التدريب والإسهام في الصحة النفسية عند اللاعبين .

5- تنمية الإحساس والشخصية :

يتطلب الجلباز الإحساس الجيد لدى اللاعبين فمن خلال التدريب يجب أن يتعود اللاعب على الأداء الجيد والنظيف وهذا يظهر خلال ملابس اللاعب أثناء التدريب ومن الشخصية بالمحافظة على نظافة هندامه وأدوات التدريب وقاعة التدريب .

إن واجبات لاعب الجلباز أداء الحركات الاختيارية وهذا يتطلب الحساس الجيد بصفة عامة فالدقة في الأداء تتطلب الناحية الجمالية لتعطي انطباعا جيدا لدى الحكام والمشاهدين ،فالسلوك خارج المدرسة والإبداع أثناء(العمل - البيت -المعمل) صفات يمكن تعلمها من خلال ممارسة الجلباز

فالالتزام بالنظام والحفاظ عليه يعد صفة من صفات الشخصية التي يمكن تنميتها من خلال ممارسة رياضة الجمباز .(Christian,Lecamus,2000,119)

2-1-3 أنواع الجمباز :

يقسم الجمباز من حيث فوائده وإغراضه للمراحل السنية المختلفة إلى أربعة أنواع هي :جمباز الألعاب : وهو جمباز الأطفال ويبدأ من سن 3-6 سنوات والغرض منه تأهيل الأطفال للعب على الأجهزة والتطور بالطفل الصغير من مرحلة إلى أخرى عن طريق التدرج في استعمال الأدوات البسيطة والأجهزة وبث العادات الصحيحة لدية مع العناية بجسمه في مراحل نموه كما يجب إن هذا النوع تكون التمرينات سهلة غير مقعدة.

وينقسم جمباز الألعاب إلى ثلاثة أقسام : مسابقات دون لمس الأدوات، مسابقات على الأجهزة كالجري فوقها ثم الوثب ثم الجري، التقدم بزيادة صعوبة التمرينات وإجراء مسابقات عليها .

جمباز الموانع :

يعتبر جمباز الموانع من أفضل أنواع الجمباز في إعداد الشباب وتدريبهم وهو الطريق الذي يؤدي إلى الجمباز بصورته الفنية الصحيحة .

خصائص جمباز الموانع :

ليس قاصر على الأطفال فقط ولكنه متدرج يستعمله الكبار بصورة أقوى وبأجهزة أصعب لتقوية أجسامهم وتحسين حركاتهم ، يعود اللاعبين الثقة في النفس والاطمئنان للأجهزة، ينمي في الفرد صفات الجرأة والصبر والتصميم والجلد كما ينمي الحواس ويدربها ، يعمل على إنماء الناحية الخلقية ويزيد من تعاون الفرد مع الجماعة ويثبت فيهم الصفات الاجتماعية ويقوي الروابط بينهم ، ليس للجمباز قاعدة ثابتة أو طريقة معينة ولكنه يعتمد على اللاعب ،يعمل على تحسين الصحة ويقوي عضلات الجسم، يوسع المدارك والفهم وعلى ذلك فان جمباز الموانع لا يقتصر على إعداد

مراحل السنية من 6-12 فقط ولكن تطبيقه دائما للإعداد في المراحل السنية المتقدمة علي تقوية الجسم وتحسين أداء الحركات (أمين احمد الخولي ، ص172) .

جهاز الأجهزة :

يعتبر جهاز الأجهزة أساس للإعداد للبطولات أو المدخل للوصول لتحقيق المستوى المتقدم لأداء الحركات على مختلف أجهزة الجمار القانونية أداء صحيحا وقانونيا ولما كان هذا النوع هو الصورة الحقيقية للجمار الفعلي فان التدريب عليه يجب إن يتمشي مع المبادئ التعليمية السليمة الخاضعة لبرنامج موضوع ومدرس فنيا وزمنيا يشرط إلا تقتصر في أي فترة تدريبية على حركات أو مهارات معينة دون النظر إلى الأساسيات والمقومات التي تساعد اللاعب على إتقانها وإخراجها في الصورة المطلوبة المقومات الأساسية هي:

- 1- تعلم الحركات بعد تبسيطها .
- 2- التدرج من السهل إلى الصعب.
- 3- الشرح بطريقة ملائمة وسهلة-4
- 4- التدرج من المعروف إلى المجهول-5
- 5- العناية بالنواحي الفنية التي تحتوى على الحركة
- 6- التدريب على تنمية التوافق العضلي العصبي .
- 7- وضع برامج للتدريب يضمن الرقي بمستوي اللاعبين في جميع النواحي.
- 8- اختيار المادة المناسبة والملائمة لدرس .

جهاز البطولات :

يعتبر جهاز البطولات أعلي المستويات التي يمكن إن يصل إليها لاعب ولاعبة الجمار حيث تؤدي فيه الحركات بطريقة آلية وتقام فيه البطولات المحلية والدولية العالمية والاولمبية ويؤدي هذا النوع من أنواع الجمار بغرض إظهار ما أمكن الوصول إليه من تمكن وتقدم في أداء

الحركات وتكوينها على الأجهزة المختلفة طبقا للتعليمات والإرشادات التي ينص عليها القانون الدولي للجهاز .(أمين احمد الخولى ، ص174).

ساهم التعديلات الأخيرة في القانون الدولي للجهاز الفني للأنسات بعد بطولة العالم والدورة الاولمبية الأخيرة في لندن (2012م) في تطور هائل في المهارات الحركية ومستوى الأداء الفني على أجهزة الجهاز المختلفة مما أدى إلى صعوبة الجمل الحركية عليها وذلك يتطلب المزيد من خطط وبرامج الإعداد البدني والمهارية الجيد للوصول إلى مرحلة الإتقان التام وسلسلة ديناميكية الأداء الفني على الأجهزة المختلفة (أبو دهب،إيمان سليمان ،2013م، ص 67).

أجهزة الجهاز لمسابقات السيدات هي : كما ورد في (قانون الجهاز الدولي 2009م)

أ-جهاز الحركات الأرضية ،ب- جهاز طاولة القفز ج- جهاز عارضة التوازن . د-جهاز العارضتان مختلفتان الارتفاع (قانون الجهاز الدولي 2009).ثانيا : أجهزة الجهاز لمسابقات الرجال هو :كما ورد في (قانون الجهاز الدولي 2009م)

جهاز الحركات الأرضية .

أ- جهاز طاولة القفز

ب- جهاز المتوازي

ت- جهاز الحلق .

ث- جهاز المقابض

ج-جهاز الحلق .

أولا :جهاز الحركات الأرضية:

يتطلب الأداء على هذا الجهاز إلى الإعداد البدني الجيد وخاصة تدريبات القوة المميزة بالسرعة حيث تعتبر التدريبات الأرضية قاعدة أساسية لباقي الأجهزة المختلفة والتدريبات عليه لها طابع

خاص فيجب فيها تحريك جميع أجزاء الجسم في الاتجاهات المختلفة لمساحة الجهاز في سلاسل حركية تتميز بالقوة والرشاقة والإبداع والابتكار.

مواصفات الجهاز والمتطلبات الخاصة :

تبلغ المساحة جهاز الحركات الأرضية (12×12م) .مصنوع من وسادات خشبية قابلة للارتداد ومغطى بطبقة من اللباد ، زمن الأداء الجملة الحركية لا يزيد عن (1'30) دقيقة أي (9 ثانية) يبدأ حساب الزمن عندما تبدأ اللاعب أول حركة في تمرينها ويجب مصاحبة الموسيقى (بدون غناء) عندا لأداء الحركي على الجهاز.

يتكون تركيب الجملة الحركية على هذا الجهاز من عناصر اكروباتية والدحرجات والشقلبات الدورات الهوائية والتمرينات التعليمية مثل (الوثبات . الحجلات. الدورانات). تختلف طبيعة الأداء الحركي في أي مهارة من مهارات الحركات الأرضية باختلاف متطلبات ومواصفات الأداء التي تتكون عليها المهارة فنجد المجموعة الواحدة تشترك مهاراتها في طبيعة الأداء ولكنها تختلف في الاتجاه مثلا أو في مقدار الزاوية الحادثة في مفصل معين من مفاصل الجسم كذلك باختلاف العضو الذي يقوم بالعمل الأساسي في المهارة وهي المجموعات التي قسمت بها واشتملت عليها الحركات الأرضية (أميرة محمد ،2012م، ص46).

ثانيا : جهاز عارضة التوازن :

يتسم العمل والأداء المهارى للجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن بالديناميكية كما يتصف الجهاز بقاعدة ارتكاز ضيقة تتطلب وجود صفات معينة للأداء عليه مثل التوازن ، القوة العضلية والرشاقة وتعمل التمرينات التي تؤدي على أجهزة التوازن على تنمية الإحساس وتنمية الشجاعة والجلد الصبر على الأداء تمرين صحيح ومنسجم .

مواصفات جهاز عارضة التوازن :تصنع عارضة التوازن من الخشب ، وطول العارضة 5 م وعرضها 10 سم ، ارتفاع العارضة عن سطح الأرض 120سم ،المسافة بين القائم الحامل للعارضة حتى طرفها الخارجي 40 سم.

ثالثا : جهاز القفز: (طاولة القفز) : حصان القفز أو طاولة القفز يتكون الجهاز من ثلاث أجزاء وهي مجال الجري أو الركض ومحدد بمسافة 25 م حسب القانون الدولي للجمباز لوحة القفز أو سلم القفز (المنط) التي طولها 120سم وعرضها 60 سم وإرتفاعها 20سم ومنصة القفز أو الحصان أو طاولة القفز التي طولها 120سم وعرضها 95 سم وارتفاعها 135سم. تؤدي مسابقات جهاز حصان القفز على الجهاز نفسه الذي يستخدم في مسابقات الرجال إلا أنه يختلف عنه في الارتفاع بفارق 10 سم فارتفاع جهاز حصان القفز أو طاولة القفز بنسبة للسيدات 125 سم وفي معظم المنافسات تقفز اللاعب مرتين لكن القفزة ذات النتيجة الأعلى هي التي تسجل

رابعا: جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات :

تؤدي في هذه المسابقة اللاعبات على جهاز مكون من قضيبين خشبيين متوازيين إحداهما بارتفاع 236سم عن الأرض والآخر يرتفع 157سم وتدور اللاعب حول أحد القضيبين في كل مرة مع أداء بعض المهارات التي تتطلب الرشاقة والمرونة العالية وتنتقل اللعبة بسرعة من قضيب إلى آخر في محاولة للإبقاء على حركة مستمرة.

2-1-4 مهارات الجمباز :

الحركات الأرضية

1-الدرجة الأمامية المتكورة .

2-الدرجة الجانبية المكورة .

3-الدرجة المستقيمة .

4-الدرجة الأمامية المنحنية (فتحة).

- 5- الدرجة الخلفية المتكورة.
- 6- الدرجة الخلفية المنحنية (فتحا).
- 7- الدرجة الأمامية الطائرة.
- 8- الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين .
- 9- الوقوف على الرأس .
- 10- الوقوف على اليدين .
- 11- الوقوف على اليدين من الدرجة الأمامية .
- 12- الشقلبة الجانبية على اليدين.
- 13- الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة .
- 14- الشقلبة الأمامية البطيئة (رجل وراء رجل) .
- 15- الشقلبة الأمامية على اليدين .
- 16- الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين .

مهارات جهاز حصان القفز :

- 1- مهارة القفز داخلا من الضم على حصان القفز .
- 2- ومهارة القفز ضما .
- 3- القفز فتحا على الحصان.
- 4- مهارة الشقلبة على اليدين بالارتقاء المزدوج .
- 5- الشقلبة على الرأس على حصان .
- 6- مهارة القفز فتحا على الحصان .

مهارات جهاز المتوازي مختلف الارتفاع :

- 1- الطلوع من المرجحة الخلفية للارتكاز.
- 2- التلويحية الأمامية المكورة .
- 3- التلويحية الجانبية مع وضع الارتكاز .
- 4- لتلويحه المتكورة من الارتكاز الأمامي .
- 5- لتلويحه الخلفية بالارتقاء الفردي .
- 6- جلوس توازن -وقوف دوره بطن أمامية في العارضة العليا.
- 7- الهبوط المتكور من الارتكاز الأمامي.
- 8- القفزة المتكورة إماما
- 9- الطلوع بالكب على العارضة العليا برجل واحدة والرجل الثانية على العارضة السفلي للرفع بها.
- 10- الطلوع الأمامي بالدوران الخلفي من التعلق على العارضة العليا بالارتقاء الفردي من العارضة السفلي.
- 11- حركة تلويح مواجه دائري مع نصف لفة للهبوط .

مهارات عارضة التوازن :

- 1- القفز بالتلويح الخلفي من الارتقاء الفردي لأخذ وضع التكور ثم الوقوف .
- 2- الوثبات بالارتقاء الزوجي .
- 3- القفز عاليا مع ثني الركبتين على الصدر للهبوط.
- 4- القفز بالارتقاء الزوجي لأخذ ميزان ركبة .
- 5- ميزان عالي .
- 6- الدوران على رجل .

7- الشقلبة الخلفية من الكتفين.

8- القفزة المنحنية ضما مع لمس المشطين باليدين .

9- القفزة المنحنية مع لمس المشطين باليدين.

2-1-5 الإعداد المهارى :

تعريف لإعداد المهاري يعني (كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية في الجمباز) وهو بذلك يهدف إلى إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريب والمعلومات بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها والاعداد المهاري يجب مراعاة الأتي: . (مفتي إبراهيم ، 1994م، ص65).

1- استخدام الإحماء المناسب للمهارة .

2- توضيح النواحي الفنية الخاصة بالمهارة .

3- مراعاة الفروق الفردية في المستويات .

4- تكون عملية التعلم لمهارة في الثلث الأول من وحدة التدريب.

5-مراعاة عنصر التشويق واختيار محتويات البرنامج المهاري .

6-مراعاة الانتظام في وحدات التدريب.

7-تحديد عدد مرات التكرار .

مراحل الإعداد المهاري :

تم عملية الإعداد المهاري بمراحل أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في

الآخري وتتأثر بها نوجزها فيما يلي :

أولا : مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية الرياضية :

وتبدأ هذه المرحلة مع محاولة المدرب تقديم المهارة للاعب بواسطة إحدى الطرق المعروفة .

أهمية هذه المرحلة في النقاط التالية :

1- تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة وإتقانها .

2- تهدف إلى اكتساب الفرد مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والبصري والحركي حتى يمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب على الأداء والممارسة .

3- استثارة دوافع اللاعب لتعلم

ثانيا : مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية الرياضية :

مع تكرار الأداء وإصلاحا لأخطاء اللاعب يبدأ في تحسين مستوى ادائه للمهارة والارتقاء به

ثالثا : مرحلة إتقان وثبت المهارة الحركية الرياضية:

لا يكفي إن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع إن يؤدي المهارة بدقة أثناء المباريات لذلك لا بد إن يصل اللاعب إلى مرحلة يكون الأداء الدقيق المتقن للمهارة ثابتا دائما عند أدائها تحت إي ظروف خصوصا أثناء المباريات ويصبح أداؤه للمهارات أثناء المنافسات أليا ومتقنا ودقيقا.

ويتوقف تقسيم مراحل تعليم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية كما يراها بافلوف أي تأثير الجهاز العصبي على تعلم الحركة حيث يؤثر الجهاز العصبي على عملية التعلم طبقا للمراحل الثلاثة التالية :

أ- مرحلة انتشار (إشعاع) العمليات العصبية .

ب-مرحلة تركيز العمليات العصبية من خلال عمليات (الكف) .

ت-مرحلة الثبات والأولية (الأوتوماتيكية) .(أميرة محمد مطر ، 2012م ، ص245) .

العوامل التي تؤثر على الأداء المهاري في الجمباز :

1- الاتجاه : إذا كانت الحركة انتقالية يكون الاتجاه إماما ، للخلف ، جانبا ، أقواس ، دوائر.

خطوط مستقيمة ومائلة وإذا كانت الحركة ثابتة يكون الاتجاه عمودي ، أفقي للإمام ، للخلف،

عاليا، أسفل ، جانبي وهذا يكون أكثر وضوحا على جهاز الحركات الأرضية من القانون أو

الاستغلال الأمثل للاتجاهات حتى تعرض الطالبة للخصم.

- 2- الفراغ : الاستخدام الأمثل للجسم وحركته في الفراغ على جميع المستويات (عالي-منخفض) مع إعطاء المهارة المستوى الملائم لها .
- 3- المدى : هو الدرجة القصوى التي يصل إليها الجسم احد أجزائه عند أداء المهارة وهو الذي يساعد على سرعة تحرك الجسم .
- 4- التركيز : التركيز العضلي والعصبي هام جدا للوصول إلى نقطة معينة في جميع الاتجاهات مهما اختلف وضع الطالبة واللاعبة وعلى بذل القوة المناسبة في الاتجاه المطلوب للوصول لأعلى درجة في أداء الجسم .

2-1-6 عوامل الوقاية و الأمن والسلامة في الجمباز :

تتميز رياضة الجمباز بأداء المهارات حركية في أوضاع غير طبيعية للجسم في وضع مقلوب أو فقي أو في وضع التكور) وكذلك أداء مهارات صعبة ومقعدة وحركات قوة ومرونة ورشاقة الأمر الذي يعرض اللاعب في الكثير من الحالات إلى الإصابة بمختلف أنواعها وطبيعتها ودرجة خطورتها.

لتفادي الإصابة أو منع حدوثها في رياضة الجمباز يجب معرفة الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة ثم العمل على اجتنابها وذلك لضمان مستقبل رياضي ناجح للاعب .

تعريف الوقاية : (هي محاولة تجنب أو الإقلال من تكرار حدوث مخاطر ومضاعفات الإصابة التي تؤثر على صحة الفرد سليبا) .

أسباب الإصابات في رياضة الجمباز :

1- عدم احترام مبادئ التدريب وسوء اختيار الطرق المناسبة للتدريب .

2- سوء تنظيم للمباريات والتدريبات .

3- سوء استعمال الأجهزة .

4- عدم التأكد من صلاحية الأجهزة أو عدم تثبيتها بشكل جيد .

- 5- حالة الإرهاق والإعياء من جراء التدريبات والمنافسات .
- 6- سوء التحضير البدني والنفسي .
- 7- التغيرات في الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم .
- 8- عدم إجراء الإحماء قبل مباشرة في التدريبات والمباريات .
- 9- التمرين العنيف بعد الانقطاع الطويل عن التدريب .
- 10- ارتداء ملابس وإغراض غير مناسبة للتمرين (ارتداء ساعة خاتم نظارات) .
- 11- عدم احترام المنهجية في التمرينات (مبادئ التعليم التربوية) .
- 12- أداء الحركات المعقدة والصعبة بدون تحضير مسبق لها .
- 13- غياب المساعدة أو المساندة (عدلي حسين بيومي، 1998م، ص189) .

ابرز الإجراءات الوقائية من الإصابات :

- 1- التأكد من أماكن التدريب والتعليم في حاله جيدة ومتلائمة مع المتطلبات الصحية السليمة من إضاءة وتهوية ومساحات واسعة بين الأجهزة .
- 2- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة والقيام بالصيانة لازمة للحفاظ على صلاحيته
- 3- يجب ارتداء الأدوات الشخصية الخاصة بالوقاية وارتداء الملابس المناسبة لرياضة الجمباز) لفائف الرسغين - واقى كف اليد من أي احتكاك بالأجهزة وتقليل فرصة إفلات قبضة يد اللاعب من الجهاز أثناء الأداء) .
- 4- خلع ساعة اليد والدبل والخواتم قبل التدريب .
- 5- استخدام مسحوق المانيزيا (كربونات ماغنسيوم مخففة) لتجفيف عرق كف اليد ومنع الانزلاق وخاصة في مهارات التي تؤدي بمرجحات أو التحرر والمسك على أجهزة العقلة والحلق والمتوازي .

6- يجب الاهتمام بطريقة الهبوط من على الأجهزة (ثني الركبتين حتى يسمح باستقرار مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز بجانب امتصاص قوة الصدمة وأرجحة الذراعين أماما عاليا كحركة مساعدة للاحتفاظ بالتوازن).

7- الاعتناء بالإحماء قبل التدريب والمباراة .

8- احترام مبادئ التخطيط للتدريب والمباريات.

9- احترام قواعد التعلم المهاري الحركي .

10- الوعي الكامل للمدرب بكافة المخاطر ونواحي المجازفة لكل مهارات الجمباز على جميع الأجهزة .

11- عدم تعليم اللاعبين مهارات صعبة تفوق حدود قدراتهم وإمكانياتهم البدنية والمهارية.

12- إتقان طريقة نقل وتعديل وتثبيت الأجهزة والأدوات.

13- عدم السماح للاعب بالعودة إلى تدريب بعد الإصابة إلا بعد إتمام المدة المحددة لشفائه .

14- إجراء الفحص الطبي الدوري قبل وأثناء المنافسات.

15- التزام اللاعب بتعليمات المدربين .(عدلي حسن بيومي، 1998م ، ، ص190).

أنواع السند في الجمباز :

1- السند المساعد أو المساعدة البدنية :

وتكون فيه المساعدة فعلية بين المدرس والطالب لإتمام الحركة الجديدة أو برفعة والسند المساعد

يكون واضحا في مرحلة التعليم الأولي .

أنواعه:

1- السند الوقائي أو المصاحب :

يكون احتياطي بوقوف المدرس بجانب الطالب اثناء تأدية الحركات بحيث يتمشى مع سير الحركة على حدة حسب طبيعة صعوبتها حتى يمنع اللاعب من السقوط إذا أخطأ في الأداء أو في عائق طبيعي مثل عرق اليدين أو خلخلة الجهاز وعدم ثباته .

طريقة السند الوقائي :

تتمثل في تمكين الطالب من اكتساب القدرة على تأدية الجملة الحركية كاملة واكتساب الثقة بالنفس والاعتماد على نفسه (Loquet,1996,230) .

2- الدعم : وهو من أهم وسائل المساعدة فالمدرس يمسك الطالب ويثبتته في وضع معين ويكون ذلك إما في بداية أو في وسط أو في نهاية الحركة وهذه الطريقة أو الأسلوب ضروري عند تعليم حركة ومراحلها.

3- الدفع : يعتبر الدفع مساعدة فعلية عند أداء جزء معين من الحركة أو التمرين وهي تستخدم خاصة عند تعليم المهارات الحركية ذات التسلسل الذي يتسم بدرجة محددة من السرعة في الأداء حيث أن دفع المدرس يعتبر إشارة للطالب حتى يزيد أو ينقص من نسق الأداء أو يخفف مثلاً في دفع الجسم بالرجلين أو اليدين يستخدم الدفع خلال أداء الطالب للتدحرجات أو عند الخروج من الجهاز .ولكن لهذا النوع من المساعدة الفعلية سلبيات مثل أنها يكمن في بعض الأحيان أن تفقد الطالب الإحساس بالجهد المبذول أو الكافي لأداء مهارة معينة وبالتالي تفقد التعليم جودته كما تفقد المتعلمين القدرة على الاعتماد على قوتهم أو مجهودهم الخاص والمدرّب الماهر وذو الخبرة يمكنه بالعكس أن يخفف من زمن التعلم وينمي لدى الطلاب المؤهلات اللازمة والتي تساعد على التقدم كالشجاعة والإرادة (Loquet,1996,p260).

المساعدة التربوية والمادية (أدوات):

تعني هنا أن على المدرس أن يضع الطالب في مواجهه مع صعوبات أو موافق تعليمية تمكن من حسن استخدام الأجهزة يراعي هنا حسن توظيف الأدوات (أن تكون مناسبة للسن الالتزام بعوامل الأمن).

المساعدة النظرية أو المعرفية :

تكمّن المعلومات والمعارف التي يتلقاها المتعلم من مدربة من تثبيت وترسيخ التخطيط والتصور الذهني للتمرين كما أنها تعرف المتعلم على الأخطاء التي يرتكبها وتبرر له مختلف الأطوار والمراحل التي تؤدي في زمن قصير وهذه الوسيلة فعالة جدا خاصة في المرحلة الأولى من التعليم اللفظي)حيث يراعي تجنب التعليمات الطويلة وإعطاء مفاتيح محددة تبين المطلوب من الأداء ومن أمثله المساعدة اللفظية إعطاء علامة أو مؤشر نظري (مثال النظر لليدين في الوقوف على اليدين) إعطاء علامة حسية (مثال وضع الذقن على الصدر في الدرجة) إعطاء صور (أتكور كالكرة -

أكون صلبا كالخشب) (Loquet,1996,p275)

المبحث الثاني

التدريب الرياضي

2-2-1 مفهوم التدريب الرياضي :

هو (العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق اعلي مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة) .

تعريف التدريب الرياضي :

(وهو أيضا العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة)(حماد مفتي إبراهيم، 1998م ، ص 19) .

2-2-2 خصائص التدريب الرياضي :

المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداداته إعداد متكامل لذلك يجب على كل مدرب إن يكون ملما الماما كاملا بخصائص التدريب ويذكر أهمها في ما يلي :

1- التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية :

العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا وثيق ويكونا وحدة واحدة أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي .

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بصفة عامة والرياضة التخصص بصفة خاصة .

2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية :

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينات والأربعينات تلعب دور أساسا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان امراً مستعبدا فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية الطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع الرياضي ويرى (حماد مفتي إبراهيم ،ص21-22) .

إن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في :

1- علم التشريح .

2- وظائف الأعضاء الجهد البدني .

3- بيولوجية الرياضة .

4- علوم الحركة الرياضية

5- علم النفس الرياضي .

6- علوم التربية .

7- علم الاجتماع .

8- الإدارة الرياضية.

3- التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب :

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي بالرغم من إن هناك العديد من الواجبات التعليمية والتربوية والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكاناتها لا إن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية

والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي إذن إن عملية التدريب تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي(محمد حسن علاوي ، ، ص22-23)

4- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية :

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) إي أنها لانشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تنقضي وتزول وهذا يعني إن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها فمن الخطأ إن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب إنتهاء الموسم المنافسات الرياضية ويركن للراحة التامة إذا إن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد والمحاولة في تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية. إستمرار عملية التدريب الرياضي منذ التخطيط لها مروراً بالانتقاء حتي الوصول الأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب (محمد حسن علاوي ، ص24-25)

5-الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي :

يمكن إعداد اللاعب إعداد شاملا لعملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري إن يراعى في الإعداد أربع جوانب ضرورية وهي :

الإعداد البدني : يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي .

الإعداد المهارى : يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي التخصصي الذي يمارسه ومحاولة إتقانها وثبوتها واستخدامها بفعالية .

الإعداد الخططي : يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف والعوامل في المنافسات الرياضية .

الإعداد التربوي والنفسي :يهدف تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتمييزها وكذلك توجيهه وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته واستعداداته في المنافسات الرياضية بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة .(محمد حسن علاوي ، 2000م، ص26- 28) .

المتطلبات العامة للتدريب الرياضي :

1- اللاعب 2- المدرب 3-التخطيط 4- الإمكانيات 5-الرعاية .

أهداف التدريب الرياضي :

من الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي :

1- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية الجسم الإنسان من خلال التغيرات الايجابية للمتغيرات والفيزيولوجية النفسية والاجتماعية ،الوظيفية النفسية والاجتماعية . ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (ألتدربي والتدريس) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة ،القوة ، التحمل) والمهارية والخططية والمعرفية أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس والثاني متعلق في مقام الأول بإيديولوجية المجتمع.

- 2- ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا ويهتم بتحسين التدوق التقدير وتطوير الدوافع والحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة الروح الرياضية المثابرة ضبط النفس والشجاعة .(أمر الله ألبساطي، 1998م، 19 ص) .
- 3- الوصول باللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرار. الأطول فترة ممكنة و الفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية الوظيفية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية والخلقية والمعرفية والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية .
- 4- يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعادل وبذل الجهد فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.

واجبات التدريب الرياضي الحديث :

- يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجب المدرب كما يلي :
- الواجبات التربوية وتشمل ما يلي :

- 1- تربية النشء على حب الرياضة وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية .

- 2- تشكيل دوافع وميول اللاعب والإرتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن .

- 3- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي وروح الرياضية .

- 4- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية .

الواجبات التعليمية :

- 1- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والإرتقاء بالحالة الصحية للاعب .

- 2- التنمية الشاملة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية .

3-تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى

رياضي ممكن .

4-تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية (تعلم وإتقان

المهارات)

الواجبات التنموية :

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام إحداث الأساليب العلمية المتاحة . (حماد مفتي إبراهيم ، 2001 م ، ص 40)

خصائص التدريب الرياضي:

1- مبدأ الفروق الفردية :

- للوصول الحد الاقصى للنتائج الرياضية حيث لا يمكن إن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي وليس دائماً إن استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الإنجاز الرياضي لكل الرياضيين فهناك فروق فردية تحدد الحد الاقصى الممكن تحقيقه لكل منهم .

2- مبدأ زيادة التخصصية :

- لا يمكن تحقيق الحد الاقصى للإنجازات الرياضية في اتجاهات متعددة ولذلك فأنه كلما أرتفع مستوى الإنجاز الرياضي زاد الاتجاهات إلى التخصص الرياضي الدقيق .

3- مبدأ زيادة الفردية :

ويقصد بذلك إن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته لفريق متكامل ويعنى ذلك الإهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي ووضع البرامج التدريبية وتوجيهه نحو التخصص الرياضي الأمثل بإمكاناته الفردية.(أبو العلا احمد عبد الفتاح ، 1997 ، ص 33) .

مجالات التدريب الرياضي :

أورد (بسطويسي احمد ، 1999م ، ص25) بان مجالات التدريب الرياضي لا تقتصر مجالات التدريب الرياضي على مجالات المستويات الرياضية فقط بل تتعداها إلى مجالات كثيرة في المجتمع وهي أشد حاجة إلى التدريب الرياضي كونه عملية تربية الإعداد اللاعبين بدنيا مهاريا ونفسيا وخلقيا) المستوى العالي للوصول إلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي :

مجال الرياضية المدرسية :

- يلعب دور أساسيا ليس في مرحلة المدرسة فقط بل إلى ما قبل المدرسة ويعتبر كقاعدة للرياضة الجامعية حيث إن التدريب عملية ملازمة للتعلم الحركي وبذلك الرياضة المدرسية لها دور في تطوير الصفات البدنية القوة السرعة الرشاقة المرونة وتنمية صفات فسيولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس لأمرين أساسيين وهامين أولهما : تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ والثاني : المساعدة في تعلم المهارات الرياضية وترتبط تنمية تلك المهارات بنمو القدرات البدنية الخاصة بالمهارة.

مجال الرياضة الجماهيرية :

يجب إن يمارس الفرد الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والوظيفية والمهارية ليس بغرض البطولة من اجل العيش في لياقة صحية وبدنية مهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يوميا حيث تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاولة الأنشطة الرياضية المناسبة بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور للنفس وبذلك تختلف الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العالية بأنها للوصول إلى المستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري بقدر ما تهتم الوصول إلى هذين المستويين ولذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر ايجابيا على الصحة العامة للممارسين

مجال الرياضة العلاجية :

تلعب التمرينات البدنية التاهلية الخاصة دور ايجابيا في علاج الكثير من الحالات المرضية حيث أنشئ العديد من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم كما يلعب التدريب الرياضي مقنن في الإسهام في تحسين حالاتهم الصحية كمرضي القلب والدورة الدموية وتعمل التمرينات البدنية والنشاط الرياضي المناسب بالنسبة للحالات السيدات بعد الولادة إلى إعادة لياقتهن البدنية والصحية واتي فقدها في فترة الحمل إما في فترة الحمل فيخضعن لبرامج تدريبية خاصة متمثلة في التمرينات البدنية المناسبة للحوامل التي تسهل عملية الولادة .

مجال رياضة المعاقين :

يلعب التدريب الرياضي دور ايجابيا في توازن المعوقين وتفاعلهم المستمر وتكيفه مع بيئته كما إن مزاوله الأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على طبقة من المجتمع حيث يجب إن يزاولها جميع أفراد المجتمع كل قدر حاجته وامكاناته وهذا ما نص عليه ميثاق اليونسكو في الفقرة الثالثة المادة الأولى والتي تنص على ما يلي : ينبغي توفير ظروف خاصة للنشء بما فيهم الأطفال في السن ما قبل المدرسة والمتقدمين في سن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضية الملائمة لاحتياجاتهم إن وبذلك أصبحت رياضة المعاقين من الرياضيات ذات المستويات المتقدمة حيث أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها إن الاشتراك الأولمبي لرياضة المعاقين خلق لهم مجالا كبيرا لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضة متميزة كل حسب حالة والتي يحددها نوع الإعاقة وبذلك أخذ مجال تدريب المعاقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفًا جديد صاعدا نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل .(بسطويسى احمد ،

1999م ، ص43)

مجال رياضة المستويات العالية :

أخذت رياضة المستويات العالية في آونة الأخيرة شأنًا كبير في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة حيث أخذ المستوى والأرقام في التقدم من بطولة لأخرى وذلك بفضل التدريب الرياضي والتقنيات الحديثة للتدريب الرياضي كما إن الاشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربوية صحية يجب أن كل من المدرب والإداري ولا يسمح بالاشتراك لاعبيه في مستوى أعمال مخالفة لمستوى أعمار للاعبين

2-2-3 مفهوم حمل التدريب :

(بأنه التأثير الناتج من عملية التدريب على الحالة الوظيفية والنفسية للفرد) .

إشكال الحمل التدريبي ثلاثة إشكال من الحمل وهي :

- 1- حمل الخارجي : (وهو كمية التمرينات والتدريبات أو العمل المنفذ أو العمل خلال الوحدة التدريبية وبزمن محدد والذي يؤدي إلى حدوث الحمل الخارجي) .
- 2- الحمل الداخلي : (وهو مستوى التغيرات الوظيفية للأجهزة الداخلية نتيجة أداء التدريبات بأنواعها المختلفة إي نتيجة الحمل الخارجي فكلما زاد المستوى الحمل الخارجي أدى إلى رود أفعال الأجهزة الوظيفية) .

- 3- الحمل النفسي : (وهو الضغوط والانفعالات النفسية والعصبية الناتجة عن التدريب والمنافسة)
العوامل المؤثرة على الحمل الخارجي .

1- الحالة النفسية والجسمية للاعب .

2- حالة الأجهزة الرياضية .

3- الظروف المناخية (الحرارة ، الرياح ، الضغط الجوي ، الرطوبة ، إمتار ، برودة) .

4- ارتفاع منطقة التدريب .

5- قوة اللاعب المنافس في الألعاب الفردية .

6- العلاقات الاجتماعية .

7- تغذية اللاعب .

موقف اللاعب من طريقة الحمل المستعملة (موفق اسعد محمود إلهيتي ، 2011م ، ص64) .

الحمل الداخلي :يعبر عن الحمل الداخلي بالتأثير الناتج من الحمل الخارجي على الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي كما يعرف (بأنه جميع المتغيرات الوظيفية والكيمائية في الأجهزة والأعضاء بتأثير الحمل الخارجي).

أو هو (مستوى التغيرات الداخلية البيولوجية لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة للأداء التدريبات بأنواعها المختلفة)

يعبر عن الحمل الداخلي:

الحمل النفسي : (الضغط العصبي والنفسي الواقع على اللاعب) .

مكونات الحمل الخارجي :يتضمن الحمل الخارجي مجموعة تمرينات تنفذ خلال الوحدة التدريبية وهذه التمرينات تؤدي على وفق مكونات الحمل التي ترتبط مع بعضها البعض وتتحكم في توجيه الحمل التدريبي وهذه المكونات هي :

الشدة (هي درجة الصعوبة أو القوة التي يؤدي بها التمرين)

الحجم : (مجموع المسافات والأزمنة أو التكرارات في وحدة التدريب اليومية) .

الكثافة : (العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والحمل في الوحدة التدريبية) .

درجات الحمل التدريبي :

1- الحمل الأقصى :

وهذه الدرجة من الحمل هي أقصى درجة يستطيع اللاعب إن يتحملها حتى تشكل عبي شديد على أجهزته الحيوية والجسمية ويصل معدل النبض فيه يزيد عن 190ن/ د وتتراوح شدة الحمل

التدريب ما بين 90 - 100 من الحد الاقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد التكرارات تتراوح ما بين 1- 5 مرات .

الراحة : يتطلب فترة راحة طويلة حتى استعادة الشفاء وتستغرق عادة ما بين (4-5) دقيقة كلما تزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل .

نصائح :

- عدم استخدام الحمل الاقصى قبل وبعد المنافسات مباشرة (يوما أو يومين على الأقل) لتتمكن الأجهزة الوظيفية من الاستشفاء .

- عدم إفراط في استخدامه مع الناشئين .

- لا يستخدم في حالات الطمث مع الفتيات . - لا يستخدم حينما يكون الرياضي مجهد أو مريضا .

- لاستخدم في مرحلة الانتقال .

2- الحمل الأقل من الاقصى :

وهذا الدرجة تقل بنسبة بسيطة عن الحمل السابق وبالتالي تحتاج إلى متطلبات اقل ويصل معدل النبض فيها ما بين 165-190 نبضة/ د وتقدر درجة الحمل بحوالي 85-90 من الحمل الاقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وتكرار التحمل للتمرينات والتدريبات بالكرة فترة تتراوح ما بين 6- 10 مرات .

أهميته :

1- يستخدم في تطوير بعض أنواع الأداء البدني والمهاري والخططي في حالة التدريب.تنمية وتحسين كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية بالجسم .

2- يستعاض به عن الحمل الاقصى أحيانا وخاصة عندما لا يزيد المدرب الوصول بالحمل للدرجة القصوى .

3-الراحة :يتطلب فترة طويلة نسبيا ولكنها أقل من تلك الفترة الأزمة للحمل الاقصى وتصل ما

بين (2-4) دقائق كمعدل تزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل .

4- نصائح :

- عدم استخدام الحمل الاقصى قبل وبعد المنافسات مباشرة (يوما أو يومين على الأقل) لتتمكن الأجهزة الوظيفية من الاستشفاء .

3- الحمل المتوسط :

وهذا الدرجة من الحمل تتميز بدرجة متوسطة من حيث العبء الواقع على مختلف أجهزة جسم اللاعب إن يشعر اللاعب بعد أداء العبء بدرجة متوسطة من التعب ويصل معدل النبض ما بين 140- 160 ن/د وتقدر درجة الحمل من 50 حد اقل من 75 احد أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله والتكرارات المناسبة للتدريبات ما بين 10-15 مرة.

أهميته :

1- يستخدم بمدى واسع في خفض درجة الحمل بعد استخدام إي من الحملين الاقصى والأقل من الاقصى .

2- يستخدم بمدى واسع خلال فترة الانتقال بعد المنافسات .

3-يستخدم بمدى واسع قبل المنافسة مباشرة أو بعدها مباشرة .

4-نصائح : الاحتراس من التراخي في تنفيذ حتى لانخفض درجة الحمل وتصل إلى الحمل

الخفيف

5-الراحة : الفترة اللازمة الاستعادة الشفاء ما بين (2-1) دقيقة كمعدل تزيد وتقل طبقا للهدف من

الحمل .

4- الحمل الخفيف (اقل من المتوسط) :

وهذا الدرجة من الحمل تتميز بان العبء الواقع على أجهزة الجسم اللاعب وأعضائه الداخلية تقل من المتوسط ولا تتطلب قدر كبير من التركيز ولا يحس اللاعب بإعراض التعب ويصل معدل النبض ما 115-140 ن/د وتقدر درجة الحمل ما بين 35-50 من الحمل الاقصى ما يستطيع اللاعب تحمله والتكرارات المناسبة لتدريبات ما بين 15-20 مرة .

نصائح : لا يستخدم بهدف تنمية الصفات البدنية .

عدم استخدامه لفترة طويلة حتى لا يشعر اللاعب بالملل.

الراحة الايجابية :تتميز هذه الدرجة من الحمل بعبء بدني وظيفي ضئيل ويكون معظم تدريباته من المشي أو الجري الخفيف وتقدر درجة الحمل فيه بأقل 30 من أقصى حم يستطيع أدائه اللاعب والتكرارات تتراوح ما بين 20-30 . (ناهد رسن سكر ، 2002م ، ص44) .

الحمل الزائد (الإجهاد) :

مفهوم الحمل الزائد بأنه(هو حالة هبوط في مستوى اللاعب، اللاعب مصحوبة بعدد من الإعراض النفسية والفسولوجية ناتجة عم سوء تخطيط البرنامج التدريبي) . يعرف بأنه(هو زيادة مكونات حمل التدريب بسرعة دون مراعاة لمبدأ الزيادة المناسبة القدرات اللاعب ، اللاعب) .

هو الجهد البدني والعصبي الذي يزيد بدرجة كبيرة عن ما يستطيع الفرد الرياضي تحمله وينظر إلى التدريب الزائد على انه ظاهرة المعوقة للنشاط البدني والعصبي للفرد .

تأثير حمل التدريب على اللاعبين :

1- تؤدي ظاهر الحمل الزائد إلى تقليل فاعلية منهاج التدريب وتذبذب مستوى اللاعبين نظرا

لما نسفيه من هبوط في المستوى .

2- يتأثر الجهاز العصبي تأثر سلبيا بظواهر الحمل الزائد مثل باقي الأجهزة الحيوية الاخرى مما يكون له بالتالي مردود سلبي على المقدرة الحركية للفرد الرياضي .

3- يحدث التدريب الزائد في نهاية فترة المنافسات أكثر من أي فترة تدريبية أخرى خلال الموسم الرياضي خاصة حيث يتعرض اللاعبون خلال هذه الفترة لاعبا نفسية وبدنية متزايدة نتيجة المنافسات وتزداد نسبة احتمال الإصابة للاعبين بالتدريب الزائد اعلي من غيرهم

الحمل الزائد أسباب الحمل الزائد :

أولا : أسباب تتعلق بأخطاء في تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي :

1- تكرارا لارتفاع بحمل التدريب إلى الحد الأقصى لعدد من المرات لا يتناسب مع قدرات اللاعبين واللاعبات .

2- الارتفاع المفاجئ بشدة التدريب بعد فترة راحة طويلة دون وضع مكونات الحمل في الاعتبار.

3- سوء تشكيل درجات حمل التدريب من خلال مكوناته (الشدة والحجم والكثافة) .

4- محاولة استغلال فترات الراحة في الارتفاع بمستوى اللاعبين ،اللاعبات من خلال أحمال عالية.

5- زيادة حمل التدريب بدرجة ملحوظة مما يؤدي إلى زيادة زمن وحدة (جرعة) التدريب وبالتالي يزداد الزمن الكلي لدورة الحمل الصغرى (الأسبوعية)(مفتي إبراهيم،2001م ، ص94)

ثانيا : أسباب تتعلق بحياة اللاعب، اللاعب خارج البيئة التدريبية :

1- النوم غير الكافي

2- الحياة اليومية غير المنتظمة .

3- تناول المشروبات الكحولية .

4- العلاقة الأسرية السيئة

5- سوء التغذية .

6- التعرض لتوترات الحياة اليومية .

7- السكن غير الصحي (الضوضاء -سوء التهوية - وغيرها)

8- التعرض لا إصابة بالإمراض .

ثالثا : أسباب ترتبط بالجوانب الاجتماعية للاعب تشمل النقاط التالية :

1- التفاعل الزائد مع الإحباطات والمشاكل العائلية .

2- الشعور بعدم الرضا عن النفس .

3- احتراف بعض المهن الحرة .

4- الاهتمام بالأنشطة التي تسبب الاستثارة كالضوضاء والتلفزيون .

5- عدم الرضا الأسري عن ممارسة اللاعب للرياضة .

رابعا : أسباب ترتبط بالحالة الصحية للاعب تشمل النقاط التالية :

1- الأمراض التي تسبب الحمى الشديدة .

2- الآلام المعدة .

3- حالات الغثيان والإغماء .

إعراض الحمل الزائد :

إعراض الحمل الزائد يقصد بها: (التغيرات التي تطر على الحالة الطبيعية المعتادة للاعب

نتيجة إصابته بالحمل الزائد). (مفتي إبراهيم، 2001م، ص95).

وإعراض الحمل الزائد يمكن تقسيمها إلى أعراض رئيسية كما يلي :

الإعراض النفسية للحمل الزائد :

- 1- ارتفاع ملحوظ في درجة توتر اللاعب وعدم الاستقرار وسهولة الاستثارة .
- 2- انخفاض ملحوظ في الروح المعنوية .
- 3- إبداء الرغبة في عدم تقبل النقد من المدرب أو الزملاء وارتفاع درجة الحساسية تجاهه
- 4- انخفاض الدرجة الرابطة بين المدرب واللاعب المصاب .
- 5- انخفاض مستوى الدافعية .
- 6- النظر إلى بعض القرارات (التحكيمية / الإدارية) على أنها متحدية .
- 7- زيادة درجة إبداء الضجر والاستياء .
- 9- سرعة الاستسلام وانخفاض درجة الكفاح وقوة الإرادة في الأداء
- 10- توهم بعض الأمراض .
- 11- الرغبة في عدم الارتباط بالمواعيد .

الإعراض البدنية للحمل الزائد :

- 1- هبوط مستوى التحمل وأنواعه .
- 2- هبوط في مستوى السرعة وأنواعها .
- 3- هبوط في مستوى القوة العضلية .

إعراض الفسيولوجية للحمل الزائد :

- 1- انخفاض درجة الشهية للطعام .
- 2- ارتباك مواعيد الاستيقاظ والنوم .
- 3- هزال عام وإحساس بالضعف .
- 4- زيادة غير طبيعية في الزمن ألامر لاستعادة النبض لمعدله الطبيعي
- 5- انخفاض في كفاءة التنفس
- 6- الشعور ببرودة الجو بدرجة مبالغ فيها .

الإعراض المهارية للحمل الزائد:

- 1- ظهور أخطاء متكررة ومتنوعة غير متوقعة في الأداء المهاري
- 2- إبداء درجات من الصعوبة في محاولة إصلاح أخطاء الأداء المهاري .
- 3- أداء مهاريًا بطأ من المعتاد .
- 4- انخفاض في درجة أنسائية الأداء .

الإعراض الخطئية للحمل الزائد :

- 1 - ضعف في مقدرة اللاعب على إدراك العلاقات بين المتغيرات المختلفة المتاحة له خلال التنفيذ الواجب الخططي المحدد .
- 2- سوء الاختيار بين البدائل المتاحة خلال تنفيذ الواجب الخططي .
- 3- خلل في الالتزام بتطبيق بعض الإرشادات الخطئية المتفق عليها سلفا مع المدرب والزملاء.
- 4- عدم استخدام المعارف والمعلومات المكتسبة بصورة مثلى في الأداء الخططي .
- 5- ضعف استغلال القدرات الخطئية التي يتميز بها الفرد الرياضي .

علاج الحمل الزائد :

على المدرب الوقوف بجانب اللاعب إذا ما تعرض للحمل الزائد وفيما يلي بعض النقاط التي يمكن إن تسهم بصورة فعالة في بدء العلاج :

- 1- التتبع الدقيق من قبل المدرب لتأثير البرنامج التدريبي على الفرد الرياضي من خلال التقويم الذاتي والاستعانة بسجلات التدريب بصورة مستمرة .
- 2- تعويد اللاعبين على رصد حمل التدريب وملاحظة معدل ضربات القلب ووزن الجسم وحرارته

3- الإسراع في العلاج عن طريق تعديل البرنامج التدريبي وإعادة تخطيطه على أساس خفض

درجة الحمل .

4- استحداث أو زيادة الراحة وخاصة الايجابية منها أو تضمين برنامج التدريب أنشطة

رياضية ترويحية تتسم بالتنوع .

5- توفيق اللاعب عن المسابقات والمباريات . (مفتي إبراهيم حماد ، 2001م ، 99- 102ص) .

طرق التدريب الرياضي :

2-2-4 مفهوم وطرق التدريب الرياضي:

يرى وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2000م) أن طريقة التدريب هي (نظام الاتصال

المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية)

تعرف طريقة التدريب :عبارة (أن الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة

التدريبية في قيم محددة للحمل التدريبي الموجة) . (مفتي إبراهيم حماد، 2002م ، ص210)

اشتراطات الطرق التدريبية :

تحقيق الغرض من الوحدة التدريبية والذي يجب أن يكون واضحا .

1- تناسب مع الحالة التدريبية للفرد .2- تتماشى مع مهارة المدرب وامكانياته في كيفية تطبيقها

3- يجب وضعها على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي .

4- تساعد على إستخدام القوة الدافعة التي يحث اللاعب على مواصلة التدريب الرياضي(حسن

السيد أبو عبد ، 2001م ، ص322) .

2-2-5 أنواع طرق التدريب:

طريقة التدريب المستمر :

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل أو التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية

ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريق في

الحركات المتشابهة) المتكررة) كالهرولة والركض والسباحة والتجديف .ويقصد بها تقديم حمل تدريبي للاعبين تدور شدته حول المتوسط لفترة زمنية أو مسافة طويلة نسبيا)، مفتى إبراهيم حماد،2002م ، ص210).

أهدافها وتأثيرها :

1. تنمية وتطوير التحمل العام .

2. تنمية التحمل الخاص .

3. ترقية عمل الجهاز الدوري التنفسي .

4. تطوير التحمل العضلي .

خصائصها :

تتميز هذه الطريقة بمجموعة من الخصائص فيما يلي :

شدة التمرينات :

تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25- 80% من أقصى مستوى الفرد حجم التمرينات **حجم**

التمرينات :

يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار .

فترات الراحة البينية :

تؤدي التمرينات بدون فترات راحة إي بصورة مستمرة .

أنواع الحمل المستمر :

أن أفضل طريقة وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر هي عدد النبضات حيث تتراوح شدة التمرينات المستخدمة من 25- 80% من أقصى مستوى للفرد كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار ويجب إن تؤدي هذه

التمرينات بدون فترات راحة ولزيادة خصوصية وفاعلية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسمه

لعدة أساليب متنوعة هي : (وجدى مصطفى، محمد لطفي 2002م ، ص324)

1- التدريب المستمر منخفض الشدة .

2- التدريب المستمر مرتفع الشدة .

3- التدريب تناوب بالخطوة إي بتغير سرعة الجري بين سريعة وبطيئة .

4- تدريب السرعات المتنوعة .

5- تدريب الهرولة .

6- كما توجد أساليب أخرى تستخدم في تنفيذ طريقة التدريب المستمر وهي :

7- ثبات شدة الأداء .

8- تبادل تغير شدة الأداء .

9- طريقة الجري المتنوع الذاتي أو ما يعرف بإفار تلك .

طريقة التدريب الفتري : (ويقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة أو تبادل

المتتالي) للحمل أقسامها :

طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة :

تعمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة على تنمية التحمل العام وكذلك عمل الجهازين

الدوري والتنفسي بالإضافة إلى تنمية قدرة الفرد على التكيف مع المجهود المبذول وهو ما

يؤدي إلى تأخر ظهور التعب بحيث تتميز التمرينات المستخدمة بشدة متوسطة مما يسمح بزيادة

حجم التمرينات المستخدمة وعلية يمكن إعادة تكرار كل تمرين عدد معين من المرات مما يمكن

إن يكون التكرار على شكل مجموعات لكل تمرين حيث تعطي فترات راحة قصيرة تسمح

للقلب بالعودة إلى جزء من حالته الطبيعية فهذا النوع من التدريب يسمح إنتاج الطاقة وذلك

لعبور العتبة اللا هوائية وهذا للتكيف مع بعض ظروف ومتغيرات المنافسة.

طريقة التدريب مرتفع الشدة مرتفع :

يهدف هذا النوع من التدريب إلى التحمل الخاص كتحمل السرعة وتحمل القوة العضلية حيث تقوم عضلات الجسم بالعمل في غياب الأكسجين وهذا ناتج عن ارتفاع شدة الحمل التدريبي وهذا ما يسمى بظاهرة الدين الأكسجيني كما يعمل هذا النوع من التدريب على تنمية قدرة العضلات على التكيف مع المجهود البدني المبذول وهو ما يؤدي إلى تأخر ظهور التعب .

وتتميز التمرينات المستخدمة بالشدة المرتفعة وعليه حجم التمرينات بالشدة المستخدمة حيث يقلل حجم التمرين بزيادة شدته مع زيادة فترات الراحة البينية حيث تصبح فترات راحة تسمح للقلب بالرجوع إلى حالته الطبيعية.

طريقة التدريب التكراري :

تتميز هذه الطريقة بالزيادة الشدة عن طريق التدريب الفكري مرتفع الشدة فتصل إلى الشدة القصوى وتختلف عن التدريب الفكري إذ يقل الحجم وتزداد الراحة وكذلك عدد مرات التكرار (عادل البصير على ، 1999م ، ص 161) .

أهدافها: وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية القدرات البدنية - القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة وكذلك التحمل الخاص بالمنافسة والقدرة الانفجارية .

خصائصها : تتميز هذه الطريقة بالمقاومة والسرعة العالية للتمرين وهي تتشابه مع التدريب الفكري في الأداء والراحة وتختلف عنه في :

طول فترة أداء التمرين بشدته وعدد مرات التكرار .

فترة الراحة : يتميز هذا النوع من التدريب بشدة القوة أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جدا من المنافسة من حيث الشدة والمسافة مع إعطاء فترات راحة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية وتهدف هذه الطريقة من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية والقوة العظمى

والقوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة (محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي، 1992م، ص24-25).

بالإضافة إلى تأثيرها على مختلف أجهزة الجسم وخاصة الجهاز العصبي وهو ما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي وهذا راجع إلى حدوث ظاهرة الدين الأكسجيني أي عدم القدرة على إمداد العضلات بحاجتها الكاملة من الأكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرين ينتج عنه حدوث تفاعلات كيميائية في غياب الأكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزنة للطاقة ويتراكم حمض اللبنيك في العضلة مما يقلل من قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء (محمد صبحي، أحمد كسرى، 1998م، ص331).

طريقة التدريب الدائري :

مفهومها :

هو طريقة تنظيمية للإعداد البدني يمكن تشكيلها من الطرق الثلاث تدريب (مستمر فكري وتكراري) (مفتي إبراهيم، 2002م ، ص216).

ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تقريبا ويجب إن يبنى هذا النوع من التدريب بطريقة جيدة وذلك لتجنب فترات الانتظار للاعبين ويهدف التدريب الدائري إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية كالتحمل والقوة والسرعة وخاصة القدرات ذات الطبيعة المركبة كالقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة .

مميزات التدريب الدائري:

تتميز طريقة التدريب الدائري عن الطرق السابقة بمميزات نلخصها فيما يلي :

- 1- توفير الجهد والوقت .
- 2- مشاركة عدد كبير من اللاعبين في الأداء وفي وقت واحد .
- 3- تطبيق أي من الطرق الثلاث السابقة .

- 4- تطوير القدرات البدنية فرد .
- 5- إدخال التشويق والإثارة في نفوس اللاعبين .
- 6- التقويم الذاتي للاعبين .
- 7- استخدام التمرينات طبقا للإمكانيات المتوفرة .
- 8- اكتساب واستخدام السمات الخلقية والإرادية مثل النظام والأمانة (محمد حسنين ، احمد كسرى، 1998م ،ص335) .

الطرق الحديثة للتدريب الرياضي :

ومع تطور أساليب البحث في علوم التدريب الرياضي ظهرت طرق حديثة للتدريب منها ما يلي:

طريقة التدريب البليومتري (plyometric) : أبتكر العلماء الروسين هذا الأسلوب لتنمية القدرة العضلية وبليومتري كلمة روسية مكونة من مقطعين الأول يعني (الأكبر) والمقطع الثاني يعني (القياس) وعرفه عبد العزيز النمر "تاريمان الخطيب " إن كلمت بليومتر تستخدم لوصف نوع من التمرينات يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة العضلية المتغيرة نتيجة لإطالة سريعة للعضلة العاملة كما يذكر زانون (1989) zanon " هو مدى التوتر السريع لمجموعة من العضلات والذي ينتج من الإطالة السريع المتنوعة بانقباض انفجاري"

كيفية أداء التدريب البليومتري :

تعتمد فكرة التدريب البليومتري أو تدريب القدرة العضلية المتفجرة على مواجهة العضلة لمقاومة خارجية مثل ثقل أو وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية بعد أطول إنبساط للعضلة وتعمل العضلة بطريقة تؤدي إلى إطالتها أولاً ثم يلي ذلك إنقباض مركزي سريع ومن أمثلته جميع أنواع الوثبات أو الانزلاق من على ارتفاع والذي يكون الهبوط فيه يتبعه مباشرة الوثب مرة أخرى .

ما يجب مراعاته عند أداء التدريب البليومتري :

- 1- يجب مراعاة إن يكون الأداء انفجاري .

- 2- يؤدي المبتدئ من مجموعتين إلى ثلاث مجموعات والمتقدمين من 3-5 مجموعات والرياضيين ذو المستوى العالي من 6-10 مجموعات.
- 3- تبلغ فترات الراحة بين المجموعات حوالي 2 دقيقة .
- 4- يجب ألا تؤدي هذا التمرينات إلا بعد أداء إحماء جيد .

مميزات التدريب البليومتري :

- 1- تحسين التوافق داخل العضلة وبالتالي يؤدي إلى مكاسب سريعة في مستوى القوة دون زيادة في كتلة وزن الجسم .
- 2- ذو أهمية كبيرة في الأنشطة التي تلعب القوة المتفجرة دور هام كالكوثب الطويل.

عيوب التدريب البليومتري :

- 1- يتطلب إعداد مسبق وتمرينات بدنية عضلية (ذاكرة بدنية).
- 2- يتطلب الدقة ولا يؤدي إلى النجاح إلا إذا تم بصورة سليمة .

طريقة التدريب المتباين :

المدرّب الناجح يمكن أن يخطط برامج التدريب بحيث يجعله متنوعا لإثارة إهتمامات ودافع اللاعبين ففي التدريب ألعاب القوى يمكن التغير و دائما أفضل من الاستمرار على نفس النظام هذا التغير والتنوع يمكن أن يأتي من أشياء مثل تغير طبيعة التمرينات وبيئة التدريب ومواعيد التدريبات اليومية ومجموعة اللاعبين الذين يتدرب معهم والتنوع مجال يمكن أن يكون المدرّب فيه أكثر إبداعا.

تعريفه : (هو أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل إلى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام التمارين بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه ذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات)

ويهدف التدريب المتباين إلى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة وبذلك تجنب بناء هضبة وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة .

طريقة تدريبات المحطات:

هي طريقة من طرق التدريب الهامة وذات الأثر الفعال على ارتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة إن تكون التمرينات بدنية أو مهارية أو تكون بدنية مهارية بشرط إن تحتوى على تمرينات لجميع المجموعات عضلية (عضلات الرجلين ، عضلات الجذع ، عضلات الذراعين) إذ كانت التمرينات بدنية إما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب إن تحتوى المحطات على تمرينات مختلف المهارات وليست مهارة واحدة .

ما يجب مراعاته عند استخدام تدريب المحطات :

يجب إن تنظم التمرينات في تدريب المحطات بحيث تختار التمرينات المطلوبة وتوضع في أماكن قربه من بعضها بحيث ينتقل اللاعب من محطة إلى أخرى بسرعة ويقوم اللاعب بأداء التمرين حتي يصل إلى التعب ثم يأخذ فترة راحة ايجابية يؤدي فيها تمارين مرونة لمدة زمنية يصل فيها إلى الراحة التامة تقريبا ثم ينتقل إلى المحطة الثانية ثم الثالثة وحتى ينتهي من كل المحطات.(وجدي مصطفى، محمد لطفي، 2002م ص336)

تدريب الفار تلك (طريقة اللعب بالسرعة) :

يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002م) أن صاحب فكرة هذه الطريقة هو المدرب السويدي (جوسيه هو لمر) والقد ظهرت في الفترة من 1930م-1940م واستخدمها في البداية للاعبين المسافات المتوسطة والطويلة .

مصطلح الفار تلك مصطلح سويدي ويعني حرفيا " اللعب السريع " ويصنف غالبية الخبراء هذه الطريقة بين طريقتي الحمل المستمر والفتري وتهدف تنمية قدرتي التحمل الهوائي واللاهوائي .

وغالبا ما يتم يجري في الخلاء ويجب إن تتسم مسافة الجري بتغير طبيعتها) رملية ، خضراء مرتفعة ، منخفضة وغيرها (.

طريقة التدريب بالانقباض العضلي الثابت (ايزومتري) :

الانقباض عضلي الثابت أقوى انقباض عضلي حيث تعمل فيه اكبر مجموعة من الألياف العضلية بأقصى انقباض حيث يسهم في تقوية العضلات الضعيفة لدى اللاعبين في وقت قصير خاصة التي كانت مصابة لذلك فان واجب المدرب إن يعمل على إن يشمل برنامج التدريب اليومي (وحدات التدريب) مجموعة تمرينات تؤدي عن طريق الانقباض الثابت .

إشكال التدريب الايزومتري :

- 1- العمل ضد مقاومة كبيرة ثابتة مثل محاولة دفع الحائط .
- 2- إستخدام الشرائط المطاطة مع الثبات فترة زمنية .
- 3- مقاومة مجموعة عضلات لمجموعة أخرى مثل تشبيك الكفين وسحبها رفع ثقل معين لفترة معينة في أوضاع مختلفة للجسم .
- 4- الثبات ضد الجاذبية الأرضية مثل وضع التعلق والثبات في وضع الصليب على الحلق

طريقة التدريب الهرمي :

هي طريقة تدريب للارتقاء بمستوى الرياضي وتأتي بنتائج إيجابية سريعة مثلا تطوير القوة يقوم اللاعب بالاتي :

- 1- يرفع الرعب 80% من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 4 دقائق - إيجابية .
- 2- يرفع اللاعب 85% من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 5 دقائق - إيجابية .
- 3- يرفع اللاعب 90% من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 6 دقائق - إيجابية .
- 4- يرفع اللاعب 95% من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 7 دقائق - إيجابية .
- 5- يرفع اللاعب 100% من أقصى ثقل رفعة .

وهذه التدريب له تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة عليه سواء عضلات الذراعين أو الرجلين ويأتي بنتائج إيجابية سريعة. (وجدي مصطفى ، 2002 م ، ص373).

الوحدة التدريبية :

6-2-2 مفهوم الوحدة التدريبية :

تعتبر الوحدة التدريبية هي (الوحدة الرئيسية لتشكيل البرنامج التدريبي). وهي (عبارة عن مجموعة التمرينات المختلفة التي تشكل على صورة أحمال تدريبية يقوم الرياضي بتنفيذها في توقيت معين في المرة الواحدة) أي إن الرياضي يحضر إلى مكان التدريب ليقوم بتنفيذ الوحدة التدريبية خلال فترة زمنية معينة ينتهي بعدها التدريب يعود ويكرر هذه الوحدة مرة أخرى في نفس اليوم وتكرر هذه الوحدات على مدى الأسبوع لتشكيل دورة الحمل الصغرى ثم يتشكل من خلال عدة دورات صغرى الدورة المتوسطة ويتشكل من خلاله عدة دورات متوسطة الدورة الكبرى تنهي بالمشاركة في البطولة وتحقيق اعلي مستوى رياضي أمكن التواصل إليه خلال دورات الحمل الصغرى والمتوسطة على مدى الدورة الكبرى .

وبناء ذلك تعتبر الوحدة التدريبية " هي الحجر الأساسي للتخطيط الكامل لدورة حمل الكبرى أو الموسم الرياضي التدريبي و لذلك فإن النجاح في اعداد وتشكيل حمل التدريب خلال جرة التدريب الواحدة يعتبر الأساس الأول لنجاح التخطيط الرياضي للموسم الكامل ويتطلب ذلك مراعاة عدة متطلبات عن كيفية تشكيل الوحدة التدريبية وأهدافها الرئيسية وتقنين الأحمال المختلفة خلالها وأنواع الوحدات التدريبية وتأثيراتها الفسيولوجية المختلفة وكيفية التنسيق بين ترتيب هذه الوحدات المختلفة خلال اليوم التدريبي الواحد كذلك خلال دورة الحمل الصغرى أو الأسبوع التدريبي إلى مستوى الموسم التدريبي الكامل (مفتي إبراهيم حماد ، 1997 م ، ص263) .

7-2-2 المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية :

تتكون الوحدة التدريبية من ثلاثة أجزاء ولكل جزء نسبة يحددها المدرب بالاعتماد على المعطيات المتواجدة لديه حول اللاعبين والفترة التدريبية وبحسب التخصص بنوعية الفعالية وهي

1. الجزء الإعدادي (15-20 %).

2. الجزء الرئيسي (70-75 %).

3. الجزء الختامي (5-10 %).

يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة التدريبية على عدة عوامل تشمل ما يلي :

الأهداف والواجبات :

1- نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثر تشكيل محتويات الوحدة التدريبية .

2- تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية .

3- نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية .

وفي ضوء العوامل السابقة يمكن تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء أساسية تشمل الجزء التمهيدي والأساسي والختامي .

الجزء التمهيدي : (الجزء الإعدادي 15 - 20%)

يمثل هذا الجزء بداية الوحدة التدريبية وأهم أهدافه هو إعداد الرياضي وتنفيذ الجزء الأساسي وفي خلال هذه الجزء تتم عملية الإحماء وتتخلص فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء فيما يلي :

1- زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة (7%) ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف سنتجرد ولهذا

تأثير في تقليل الدين الاوكسجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة

الثابتة إثناء الأداء وسرعة المواءمة بين العمليات الفسيولوجية ومتطلبات الأداء وهذا في حد

ذاته يقلل التعب ويؤخر ظهوره ويعطي فرصة أفضلًا لعمليات استعادة الاستشفاء في تقليل المخلفات الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة اللا هوائية .

2- زيادة سرعة توصيل الأوكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يسهل من عمليات التمثيل الغذائي

3- زيادة سرعة الانقباض والارتخاء العضلي مما يقلل من فرص الإصابات الرياضية .

4- تقليل لزوجة العضلات لوقايتها من التمزقات .

5- وقاية عضلة القلب من الجهد المفاجعي الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث مضاعفات صحية

خطيرة وعادة ما ينقسم الإحماء إلى الإحماء العام والخاص . (مفتي إبراهيم حماد ، ، 1997م ، ص 263) .

الإحماء العام :

ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي وذلك تستخدم تمارين لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم .

مميزات وخصائص تمارين الإحماء :

1- سهولة وبساطة التمارين المستخدمة في الإحماء .

2- يجب أن يكون أداء تمارين الإحماء بأنسائية دون تعقيد .

3- استخدام مبدأ التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب بما يحقق الفائدة المرجوة والتهيئة

4- إن تكون هذه التمارين معروفة لدى اللاعبين ويفضل عدم إعطاء تمارين جديدة حتى لا يصرف اللاعب وقت تفكير فيها .

الإحماء الخاص :

ويستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكنها من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم .

ويتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين ونوعية الأداء الرياضي وطبيعته والظروف الخارجية المحيطة مثال على ذلك ما نلاحظه من اختلاف الرياضيين في حاجاتهم لطول أو قصر فترة الإحماء كما إن الإحماء لأنشطة السرعة يختلف عنه لأنشطة التحمل بالإضافة إلى تأثير العوامل الخارجية للبيئة فالإحماء في الجو الحار يتطلب وقتاً أقل من الإحماء في الجو البارد .

الجزء الأساسي : (الجزء الرئيسي 70 - 75 %)

ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية ولذلك تختلف التمرينات تبعاً لاختلاف أهداف الجرعات التدريبية والتي يمكن أن يكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي ويعتبر من أهم عوامل التخطيط هذا الجزء ما يلي ترتيب تنفيذ التمرينات تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعداد لموجة من الارتفاع في شدة الحمل .

الاستفادة من تقنين فترات الراحة البنية بما يجعلها تحقق أهدافها لاستعادة الشفاء وتحقيق التأثير المطلوب .

التنوع في استخدام المجموعات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها بما يتيح للمجموعات العاملة تبادل فترات العمل والراحة .

التغير بين العمل اللا هوائي السريع إلى العمل الهوائي بما يحقق لمصادر إنتاج الطاقة اللا هوائية إن تأخذ قسطاً من الوقت لاستعادة الشفاء إنشاء العمل الهوائي دون التوقف عن التدريب لإتمام ذلك. لاستفادة من أسلوب الراحة النشطة والراحة السلبية خلال الفترات البنية بين المجموعات التدريبية باستخدام تمرينات المرونة والمطاطية والمرجحات وخاصة في حالة تمرينات الإثقال.

العوامل المؤثرة على الفترة الزمنية في الجزء الأساسي على عدة عوامل هي :

1- طرق ونوعية تنفيذ التمرينات المستخدمة .

2- إحصاء التمرينات المستخدمة .

3- التمرينات وعددها .

4- القدرة على استخدام مبدأ التنوع ما بين الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة الأحمال التدريبية .

الجزء الختامي : (5-10 %) .

يتم خلال هذا الجزء التدرج في تخفيض شدة الحمل بهدف الوصول بالرياضي إلى الحالة التي كأنها عليها قبل الوحدة التدريبية أو على الأقل قريباً منها ومساعدة عمليات استعادة الشفاء على تحقيق ولذلك لا يجب إهمال هذا الجزء للفوائد التالية

1- تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب تعب العضلات .

2- تخليص الألياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسطة التي حدثت أثناء جرعة التدريب.

3- تهدئة الجهاز العصبي بعد إثارته خلال التدريب.(مفتي إبراهيم حماد ، 1997م، ص263).

2-2-8 مفهوم البرامج أو ماهية البرنامج :

يعد بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها عاملون في مجال التربية البدنية والرياضية لأن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث النمو المطلوب (قاسم المندلاوي، 1997م ، ص25).

ويعرفه مفتي إبراهيم (بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف) لذلك نجد إن البرنامج هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً.(مفتي إبراهيم حماد ، ، 1997م، ص260) .

9-2-2 أسس بناء البرامج التدريبية :

يتفق كل من محمد ألحمامي وأمين الخولى وكذلك كل من عمرو أبو المجد وجمال النمكي بان

الأسس المهمة لتخطيط البرامج التدريبية .

1- إن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن .

2- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم .

3- إن يكون البرامج من الأنشطة المشوقة والتي تتميز بالقيم وتؤدي إلى النمو المتوازن .

4- إن تبني البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة والأهداف الاجتماعية وفلسفة المجتمع

والشخصية الفئات العمرية الصغيرة .

5- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذ خلال الموسم وهي الأهداف (اللياقة البدنية

- والمهارات المعلومات الرياضية - والاجتماعية) بما تناسب مع كل مرحلة سنوية

6- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية ويجب إدخال

التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية

7- (محمد الحماحمي ، وأمين الخولى ، 1990م، ص44) .

أسس نجاح البرنامج التدريبي :

يعتمد نجاح البرنامج التدريبي على الأسس التالية :

1- وضوح الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي .

2- التأكيد على بناء الوحدة التدريبية بشكل جيد لتكون أساسا لنجاح البرنامج التدريبي .

3- تنظيم الحمل التدريبي بشكل جيد واعتماد التغير في درجاته ومكوناته .

4- حرص وجدية الجهاز التدريبي على تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي بأساليب وطرق تضمن

تحقيق الأهداف .

5- حرص والتزام اللاعبين واندفاعهم وتعاونهم مع المدرب في تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي.

6- توفير وتهيئة الأدوات والمستلزمات الخاصة بالتدريب .

7- تحديد مدة البرنامج على وفق البطولات التي سيخوضها الفريق أو اللاعب .

8- اعتماد التجديد والتنويع والتطوير في مفاصل وفقرات البرنامج التدريبي في حالة الحصول على مادة علمية ومفردة جديدة تسهم في دعم البرنامج .

9- إجراء تقييم شامل للبرنامج التدريبي باستخدام الاختبارات والقياسات والفحوصات للنواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والذهنية والطبية فضلا عن تقييم تشكيلة الفريق وحالة اللعب

10- إيجاد البدائل الضرورية للحالات الطارئة التي قد تعترض تنفيذ البرنامج .

11- دارية المدرب وبعيته وخبرته ومعلوماته تسهل مهمته في إنجاح البرنامج .

12- إن يتضمن البرنامج التدريبي بعض الأنشطة الترفيهية والترفيهية لإبعاد اللاعبين عن الملل ومحاولة تجديد نشاطهم .

13- تعديل فقرات البرنامج التدريبي متى استوجب ذلك.(محمد الحمادي، 1990م، ص45) .

أهمية البرنامج :

للبرنامج أهمية كبيرة نلخصها بما يأتي :

1- فاعلية التخطيط أي إكساب التخطيط الفاعلية .

2- ضمان نجاح العملية الإدارية .

3- البرنامج يحقق اقتصاد في الوقت المستخدم .

4- يساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية .

5- اعتماد العملية والدقة في تنفيذ مفردات البرنامج التدريبي .

6-الحرص والجدية في تطبيق التعليمات والتوجيهات الخاصة بمحتويات البرنامج . (موفق اسعد محمود إلهيتي ، 2011م ، ص231) .

2-2-10 مبادئ تصميم البرنامج التدريبي :

- 1- يجب إن يكون بناء وتصميم البرامج التدريبية من لدن ذوي الخبرة والاختصاص .
- 2- يجب إن تتطابق مفردات البرنامج التدريبي مع الفئة العمرية التي صمم لها البرنامج .
- 3- إن يمتاز البرنامج التدريبي بالمرونة في التغير والتنوع والإضافة .
- 4- تحديد عدد اللاعبين الذين يشاركون في البرنامج .
- 5- الأخذ بنظر الاعتبار إمكانيات وقدرات ومستويات اللاعبين الذين يطبق عليهم البرنامج التدريبي .
- 6- السعي إلى تحقيق الأهداف المخطط الوصول إليها .
- 7- خدمة نوع الخبرات المطلوبة وتتميتها .
- 8- تطبيق البرنامج على وفق ماهر متوافر وما هو متاح من إمكانيات.
- 9- وضع وتحديد الخطوات (التعليمات) التي يسير عليها العمل في البرنامج .

الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي :

إن هدف البرنامج التدريبي يؤخذ من الأهداف المحددة في تخطيط التدريب وتحديد هذه الأهداف يسهل مهمة المدرب في وضع مفردات ومحتويات الوحدات التدريبية المكونة للبرنامج التدريبي وكذلك يجعل المدرب قادرا على اختيار الوسائل والطرائق التدريبية المناسبة والتي تساعد في تحقيق الأهداف العامة والفرعية المخططة للبرنامج.

تحديد الإطار العام للبرنامج التدريبي :

لكي يكون البرنامج واضحا يجب تحديد المفردات والتمرينات والواجبات التي يتضمنها البرنامج وتحديد الإطار العام لها من خلال أقسام الوحدة التدريبية التي يبني عليها البرنامج وهذه الأقسام هي: القسم الإعدادي والقسم الرئيسي والقسم النهائي .

تنظيم وترتيب النشاطات في البرنامج التدريبي:

يتوقف نجاح البرنامج التدريبي على تنظيم عناصره ومحتوياته وبنائها على وفق الأسس والمبادئ

الصحيحة لتصميم البرنامج من خلال عناصره الأساسية التالية :

8- تنظيم مكونات حمل التدريب وجدولتها .

9- تنظيم درجات حمل التدريب .

10- تشكيل حمل التدريب .

11- تنظيم مفردات البرنامج التدريبي بحسب تسلسلها وأهميتها وهدف الوحدة التدريبية .

2-2-11 الخطوات المتبعة لتنفيذ البرنامج التدريبي :

من اجل تحقيق النجاح في البرنامج التدريبي المعد والوصول إلى الأهداف التي من اجلها وضع

البرنامج وضمان نجاحه للارتقاء بمستوى اللاعبين يعتمد المدرب على تنفيذ الخطوات التالية :

1- يقوم المدرب بشرح وتوضيح مضمون ومحتوى الوحدة التدريبية وأهدافها.

2- تحديد وتهيئة وإعداد الملعب (مكان التدريب) .

3- تهيئة مستلزمات التدريب . (أجهزة وأدوات) .

4- الالتزام بالوقت المحدد لبدء الوحدات التدريبية .

5- الالتزام بتطبيق عناصر البرنامج التدريبي بحسب تسلسلها (القسم الإعدادي والقسم الرئيسي

والقسم النهائي) .

6- تسجيل وتدوين الملاحظات من لدن المدرب حول تأثير الحمل ومفردات البرنامج التدريبي

على اللاعبين .

7- الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين . (موفق اسعد محمود ، 2011 م، ص233- 235)

2-2-12 مراحل البرنامج التدريبي :

إن أي برنامج يمر بثلاث مراحل وكل مرحلة منها تتميز بمواصفات وخصائص تتعلق بها وهذه المراحل هي :

مرحلة الأولى : إعادة بناء وإعداد .

يبدأ البرنامج في هذه المرحلة بالعودة إلى مستوى الحالة التدريبية السابقة وتكون هذه المرحلة مهمة ولاسيما للاعبين الذين انقطعوا عن التدريب أو مع اللاعبين الناشئين .

أهدافها:

تهدف المرحلة الأولى من البرنامج التدريبي إلى :

1- إعادة عضلات الجسم إلى حالتها الأولى التي كانت عليها سابقا والتي تستطيع تحمل الأعباء والجهود البدنية العالية .

2- يتم التركيز فيها على للاعبين الذين عاودوا التدريب بعد الانقطاع الطويل .

3- كما انه تعد مرحلة إعداد للاعبين الناشئين من اجل تهيئتهم لاستقبال المراحل التي بعدها

الأدوات المستخدمة في البرنامج :

الإلمام بالأدوات والإمكانات المطلوبة لتنفيذ محتوى البرنامج يساعد على تحقيق الهدف منه وتعتبر الأدوات والأجهزة من أهم العناصر الرئيسة لإنجاح أي برنامج في التربية الرياضية لذلك كان من الضروري توفير هذه الأدوات والأجهزة اللازمة الممارسة أي نشاط وليس توفيرها فقط بل توفير من المستوى الجيد وذلك للحصول على النتائج المرجوة من البرنامج .

أهمية الأدوات في الآتي :

1- تساعد على رفع المستوى المهاري والأداء الحركي .

2- تعمل على تفادي الفرد للإصابات .

3- تساعد المربي على تعليم المهارة في اقصر وقت ممكن .

4- الأداء إحدى الوسائل المهمة في إكساب اللياقة البدنية العامة والخاصة .

5- وسيلة فعالة وجيدة من وسائل التشويق .

مراعاة الأتي عند اختيار الأدوات :

1- دقة التصميم وجمال الشكل وسهولة الاستعمال .

2- أن تتماشى مع المواصفات القانونية للنشاط وتتناسب مع عدة مستويات في الأداء .

3- أن تكون مصنوعة من مادة ذات جودة عالية لتوفير عوامل الأمن والسلامة ويمكن

استخدامها لأطول فترة ممكنة وبذلك يتوفر فيها عامل الاقتصاد والتوفير

2-2-13 تقويم البرنامج التدريبي :

أصبح التقويم في العصر الحديث مرتبطا ارتباطا وثيقا بكل العمليات التربوية فبواسطته يمكن

معرفة أسباب النجاح أو الفشل في تحقيق الأهداف المرغوبة وبالتالي يمكن إجراء عملية التطوير

(كمال عبد الحميد، محمد نصر الدين رضوان، 1994م، ص18) .

التقويم "هو العملية التي يمكن من خلالها التعرف على درجة تحقيق الأهداف الموضوعية أو المحددة

"(مصطفى السايح محمود، 2009م، ص216) .

يجب على المدرب تحديد مواعيد تقويم كافة جوانب البرنامج التدريبي (بدني -مهاري - خططي

- ذهني - نفسي) وعلى المدرب استخدام نتائج في تعديل جزء أو أكثر من البرنامج التدريبي.

المبحث الثالث

عناصر اللياقة البدنية (القدرات البدنية)

2-3-1 تعريف للياقة البدنية :

وضعوها علماء التربية البدنية وعلماء الفسيولوجي : بكونها قدرة جهاززي التنفسي والدورة الدموية على استعاد حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين.(كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسانين،33) . ويعرفها (koryakvrski) بان اللياقة البدنية هي(نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية) كما إن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية والقابلية والفيزيولوجية والخصائص الحركية ومفهوم للياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الانجاز الأعلى (حنفي محمود مختار ، 1985، ص 62- 63) .

2-3-2 أهمية اللياقة البدنية :

الجانب الاجتماعي :

تكسب الفرد الخبرات الاجتماعية التي تساعد في تكوين شخصية الفرد و اكتسابه المستويات والسلوكيات المناسبة التي تتضمن القيم الاجتماعية والخلقية والتفاعل الاجتماعي هو عامل أساسي ومصاحب لنمو البدني لذا يجب الاهتمام بألعاب الجماعية كونها وسيلة من وسائل تطوير اللياقة البدنية وتنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد .

الجانب الصحي :

تساهم اللياقة البدنية في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر في الأجهزة الوظيفية حيث يزداد حجم القلب وكذلك قوة الدفع القلبي في كل ضربة من ضربات القلب مما ينتج زيادة كمية الدم المدفوع وتزيد من السعة الحيوية للرئتين وأتساع القفص الصدري وتعمل اللياقة

البدنية على تطوير الجهاز العضلي من خلال سمكه وقوة غلاف ليفه العضلية وتضخم كمية النسيج داخل العضلة .

الجانب النفسي :

تساعد الفرد على التحكم في تعبيراته الانفعالية والتخلص من القلق والشعور بالثقة والمرح حيث تقوي الدوافع داخل الفرد وتدفعه نحو العمل وتنمي اللياقة البدنية والتحمل والصبر وتمكنه حسن التصرف عند الموافق أَلحرجه .

الجانب العقلي :

إن اللياقة البدنية الجيدة تؤدي إلى استخدام القدرات العقلية مؤثر وفعالا في تنمية وتطوير الذكاء والإبداع. (نوال مهدي ، فاطمة عبد الماجد ص116-118 ص).

2-3-3 الصفات البدنية العامة في رياضة الجمباز :

كما أورد (شحاتة 1992، ص163) إن الصفات الأساسية ترتبط إلى حد كبير بالمهارات الحركية لرياضة الجمباز وعلى ذلك يجب النظر إلى تنمية الصفات والقدرات البدنية في إنشاء التدريب وكذلك تنمية وترقية المهارات الحركية على إنهما جزءان لعلمية واحدة إن هناك آراء عديدة في تحديد أساسيات الأداء البدني فيطلق عليها مصطلح صفات أو قدرات أو مكونات الأداء البدني ويعدها كل من بارو (barrow و ماجي (me gee) 1953) على أنها : (صبحي حسانين ، 2001، ص 231-233) .

1/ القوة (strength) 2/ السرعة (speed) 3/ القدرة (power) 4/ الجلد (endurance) 5/ الرشاقة (agility) 6/ التوازن (balance) 7/ المرونة (flexibility) 8/ التوافق (coordination) 9/ الإحساس الحركي (kinesthetic) 10/ التوافق بين اليد والعين (hand-eye foot coordination) .

وعرفت القدرات والصفات البدنية (بأنها تلك الجوانب الحركية لدى الفرد التي تظهر فيه وحدات حركية متشابهة وتقاس بوسيلة متطابقة) أي موضوعية القياس وتمتلك وظيفية وتبعاً لذلك فإن طريقة تنمية الصفات والقدرات البدنية لها خصائص عامة لا تتوقف على شكل محدد (خاطر، وألبيك ، 1989م، ص 195) .

ويشير (محمد صبحي حسانين 2001م، ص13) نقلاً عن بورما (Bormann) 1972 و أوكران (ukran) 1967م إلى ضرورة تنمية الصفات والقدرات البدنية الخاصة لتحسين عملية التعليم انطلاقاً من العلاقة الوثيقة بين كل من الأداء الفني لتمرينات الجمباز والصفات والقدرات البدنية الخاصة..

أنفق كل من ليلي زهران ، وفوزي يعقوب ، ومحمود سليمان ، على إن العمل على أجهزة الجمباز يتطلب صفات وقدرات بدنية خاصة هي (المرونة ، القوة ، السرعة) ، كما توصل على عبد المحسن و هيثم عبد إلى ضرورة الاهتمام بالصفات البدنية (الرشاقة - القدرة المرونة القوة) لما لها من أهمية قصوى في الأداء (عبد المحسن وعبد 2006 ، ص114). ويذكر إن القوى العضلية هي احد أهم المكونات البدنية التي يتميز بها اللاعب والتي يمكن تنميتها لديه وإن هناك علاقة طردية بين القوى العضلية وتطوير الأداء الفني وبالتالي الوصول إلى المستويات العالية (Sprague, 1993,p:24) وفي هذا الصدد يذكر افري فايجنياوم ، وايني وسيتكوت Wayne Baum&D.faignaver (L.westcott) . إن لاعبي الجمباز يحتاجون إلى مقادير عالية من القوة العضلية على جميع أجهزة الجمباز (Westcott&faigen baum,2000,175) .

ويعرف فجورج ما جلي (George meglynn,1996,p10) القوة العضلية (بأنها الجهد الذي تبذله العضلة أو مجموعة العضلية في حالة رفع أو تحريك أو دفع مقاومة ما) .

وترى الباحثة إن أغلب الكتاب والمؤلفين ومنهم ليلي زهران (1996م) وفوزي يعقوب وحمود سليمان (1995م) وعلى عبد المحسن و هيثم عبد (2006م) اجمعوا على إن القدرات و الصفات

البدنية (القوة والسرعة والمرونة و القدرة والرشاقة) هي من الصفات والقدرات البدنية الهامة في التدريب والتعليم على مهارات الجمباز والجهاز الأرضي بشكل خاص، كما إن التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي ضروريان للأداء الناجح عند عمل الجملة الحركية على أجهزة الجمباز المختلفة وإن التحمل الدوري التنفسي يجب إن ينمي لدى لاعب الجمباز.

تتطلب الأداء الحركي التوافق العضلي العصبي . مثل لاعب الجمباز تتوقف كفاءته في الأداء على مدى ما يمتلكه من التوافق وتبرز أهمية التوافق العضلي العصبي في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد كما تتضاعف هذه الأهمية إذا كانت هذه الحركة تؤدي في اتجاهاته مختلفة (حسانين ،2001 م ،ص 394) كذلك يشار(شحاتة،1992م ، ص207) إلى إن تحمل الأداء : (يقصد به تكرار أداء المهارات الحركية لفترة طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة) ومثال ذلك تكرار حركات الجمباز المركبة لذا يجب إن ينمي تحمل الأداء لدى لاعب الجمباز ، ويذكر رياض عبد الرحمن نقلا عن زكي الحبشي (1964) إلى إن الإلتزان يدخل ضمن العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تعليم وتدريب أي مهارة حركية لكونه الأساس الذي يقوم عليه المهارة وعموما فإن الأداء الصحيح الجيد للحركات المعقدة الصعبة في الجمباز لا يمكن إن يتقدم ويتطور ويتحسن دون توفر مستوى جيد لنمو الأجهزة المسؤولة عن الإلتزان ، كما إن القوة المميزة بالسرعة صفة هامة للكثير من الأنشطة بصفة عامة ولللاعبي الجمباز بصفة خاصة. (عبد المنعم وآخرون ، 1997م ،ص110).

تم التوصل إلى إن الصفات أو القدرات البدنية المرتبطة برياضة الجمباز هي (المرونة - القوة - التوازن - تحمل الأداء - التحمل الدوري التنفسي - التوافق - الدقة - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - سرعة رد الفعل (محمد حسانين، 1993م ، ص16) .

يشير كل من (ken Sprague) 1993م ، "Avery faigenbaum&" وسامية منصور (1982م) إن (القوة العضلية والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي) صفات وقدرات هامة جد يجب

تتميتها عند لاعبي الجمنار، ويتضح إن كل من محمد حسانين (200م) ومحمد إبراهيم شحاتة (1992م) ورياض عبد الرحمن (1998م) وسوسن عبد المنعم (1977م) اجمعوا على إن صفات (التوافق العضلي العصبي وتحمل الأداء والاتزان والقوة المميزة بالسرعة) على الترتيب من الصفات الهامة والتي لا يمكن الاستغناء عنها لدى لاعب الجمنار.

2-3-4 أنواع اللياقة البدنية :

تنقسم اللياقة البدنية إلى نوعين هي اللياقة البدنية العامة و اللياقة البدنية الخاصة .
للياقة البدنية العامة : (تعني كفاه البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة وبما يضمن قيام الفرد بدورة في المجتمع على أفضل صورة)
مفهوم اللياقة البدنية العامة : (الارتقاء بتطوير مكونات اللياقة الأساسية مثل القوة العضلية والسرعة والمرونة والرشاقة والتوازن).

للياقة البدنية الخاصة (تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للايفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة الرياضية بشكل تخصصي) وتهدف اللياقة البدنية الخاصة إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على تطويرها الأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية (ساري احمد حمدان، نورما عبد الرازق سليم ، 2001م ، ص24-25) .

مكونات البعد الصحي للياقة البدنية تشمل

1- سلامة وكفاءة القلب والأوعية الدموية والرئتين.

2- سلامة العظام والعضلات والمفاصل .

3- الوزن المناسب للجسم بالمقارنة بطول القامة.

4- المناعة الطبيعية للجسم وقدرته على مقاومة المرض .

مكونات البعد العصبي الحركي تشمل :

1- القدرة العضلية .

2- القدرة على تغير الاتجاه (الرشاقة) .

3- السرعة (سرعة الانتقال وسرعة الحركة) .

4- لتوازن الثابت والديناميكي(أبو العلاء عبد الفتاح ،1994م ص73).

السرعة : تعريف السرعة :

عرفها لأرس يوركهام (بكونها)قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر زمن). وقد عرفها هارا بكونها(سرعة انتقالية التي تشمل القدرة على التحرك إلى الإمام بإسراع ما يمكن)(أبو العلا عبد الفتاح ،1997م ص187) .

وعرفها خاطر وألبيك (هي القدرة على أداء حركات أو مهارات باستجابة سريعة وكافية وقف أي مثيرات العصبية) وقد عرفها كلارك (بأنها عمل سرعة حركات من نوع واحد بصورة متتابعة) ويعرفها محمد صبحي حسانين : (بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن) . (محمد صبحي حسانين ،احمد كسرى ،1998م ، ص76) .

كما يمكن تعريف مصطلح السرعة في المجال الرياضي(بأنها تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تكمن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن ممكن) (كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين 1997م،ص88) .

أنواع السرعة :

السرعة هي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن ، وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي ومن وجهة أخرى بتأثير الألياف العضلية وبهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلي بالإضافة إلى بعض العوامل الاخرى، إن السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية ويرى العلماء والباحثين في مجال التدريب الرياضي تقسيمها إلى ثلاثة أقسام :سرعة رد الفعل ، السرعة الحركية، السرعة رد الفعل السرعة

الحركية :القدرة على أداء أو عدة حركات مركبة في اقل زمن مثل التصويب أو التمرير والسيطرة على الكرة أي اقل زمن ممكن(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين1999م، ص187) .

السرعة الانتقالية :

ويعرفها هارا بكونها القدرة على التحرك لإمام بأسرع ما يمكن ويقول علاوي : أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة (أبو العلا عبد الفتاح ، 1997 ، ص187) .

أهمية السرعة :

ارو(مفتي إبراهيم حماد ،2000م، ص92) بأن السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة كما تعتبر احد عوامل نجاح المهارات الحركية وتتخلص أهميتها في الآتي :

12- السرعة جزء من كل القدرات البدنية .

1-سرعة الرياضي هي قدرة مركبة من عدة مكونات نفسية بدنية هي : (قدرة تحليل مختلف وضعيات اللعب والقيام بالتعديل اللازم في اقل وقت ممكن).

2- قدرة التنبؤ في أقل زمن ممكن لحركات ممكنة.

3- القدرة على رد الفعل سريع خلال تطورات اللعب غير المتوقعة .

4- القدرة على القيام بحركات دورية غير دورية بدون كرة بوتيرة سريعة .

5- القدرة على تنفيذ السريع للحركات الخاصة بالكرة وهذا تحت ضغط الخصم والزمن

6- القدرة على التسيير السريع والناجح خلال اللعب بواسطة تدخل كفاءة المعرفية التقنية التكتيكية

العوامل المؤثر على السرعة :

1- الخصائص المميزة للالياف العضلية.2- نمط الجهاز العصبي الخاص بالفرد .

3- القوة المميزة بالسرعة .

4- الاسترخاء العضلي .

5- قابلية العضلات المشتركة في العمل والعضلات المقاومة على الإمتطاط .

6- المعنويات العالية والإرادة القوية للاعب (موفق اسعد ،2011م،ص181) .

مفهوم وأهمية القوة العضلية :

تعد القوة العضلية إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وهي الأساس لجميع القدرات الحركية كما أنها تؤثر في تنمية الصفات البدنية الأخرى والقوة كمتغير إنجازي حركي ذات طبيعة فسيولوجية تؤثر في تكوينها ومستوى انجازها الكثير من المتغيرات العضلية والعصبية ، وتعرف بأنها : (قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهاتها).

أو هي : (مقدار ما تبذله العضلة أو المجموعة العضلية من شد أو توتر ضد مقاومة خارجية قصوى وذلك من خلال أقصى انقباض عضلي ممكن).

ومن هذا المواجهات التي يتعرض لها اللاعب هي :مقاومة الإلتقال الخارجية التي تستخدم في التمرينات مثل(كرات طيبة،الإلتقال كيس الرمل) مقاومة ثقل الجسم وبخاصة في الفعاليات والأنشطة التي يكون ثقل الجسم هو المقاوم مثل(الوثب العالي ، الوثب الطويل) أو أداء الحركات المختلفة من لدى لاعب الجمناستك أو في إثناء الركض ، المقاومة التي يبديها اللاعب ضد المنافس في الألعاب التي تتطلب المواجهة المباشر مع الخصم كما هو الحال في ألثا يكو ندو والمصارعة الملاكمة وغيرها)المقاومة الاحتكاك مثل الاحتكاك بالأرض كما في الدراجات أو مقاومة الماء في السباحة أو التجديف

العوامل المؤثر في القوة العضلية :

- 1- لمقطع الفسيولوجي للعضلة .
 - 2- نوع الروافع الداخلية والخارجية .
 - 3- زوايا الشد العضلي .4- لون الألياف العضلية .5- قدرة الجهاز العصبي على إثارة الألياف العضلية .
 - 6- مستوى ودرجة توافق العضلات المشتركة في الأداء .
 - 7- تأثير العوامل والنظريات الميكانيكية .
 - 8- مظاهر الجوانب النفسية .
 - 9- العمر والجنس والإحماء .
- أهمية القوة العضلية :

كونها صفة بدنية تشترك في تنمية الصفات البدنية الأخرى، تعد القوة هي المكون الأول في اللياقة البدنية، هناك فعاليات تكون القوة فيها عاملا حاسما مثل (رفع الإثقال المصارعة والملاكمة وغيرها)

1- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتختلف نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .

2- تسهم في تقدير العناصر البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة لذا تشغل حيز كبير في برامج التدريب الرياضي .

وفي فعاليات أخرى يكون دور القوة فيها قليل مثل ركض المسافات القصير والسباحة، وغيرها كما إن القوة ضرورية الحسن المظهر ، وهي مهمة جدا في الأداء المهارى .كما أنها تغطي على

التشوهات والعيوب الجسمانية(موفق اسعد محمود ،201ص175)

أنواع القوة العضلية :

ويرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة التحمل الرشاقة ويرى بعض خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية والرياضة إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها (قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة خارجية داخلية) .وغالبا ما تعرف القوة (بأنها أهم عامل الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة).

1- القوة العضلية القصوى (العظمي)تعرف بأنها (أقصى قوة للعضلة أو المجموعة العضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي).

خصائصها :

1. يكون الانقباض العضلي الحادث خلالها ناتجا عن اكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستثارة في العضلة أو المجموعة العضلية .

2. سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبط الشديد أو الثبات .

3. زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين 1- 15 ثانية .

القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) :

تعرف بأنها (المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة)

كما تعرف بأنها (مقدرة العضلة على التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية) .

خصائصها :

1. الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية وبقل العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى .
2. سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفردة إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها .
3. يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة .
4. تحمل القوة (القوة المستمرة) .
5. تعرف بأنها (المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة إمام مقاومات لفترة طويلة) .
6. خصائصها :

7. الانقباض العضلي الحادث يكون ناتجا عن عدد قليل من الألياف العضلية ويقل عن ذلك العدد المنقبض عادة

أنواع الانقباض العضلي :

1- الإنقباض العضلي :

وتتولد القوة من عملية انقباض إنبساط العضلة حيث إن إنقباض العضلة يولد قوة شد في إتجاه أليافها وتعمل الأنسجة الضامة الواصلة بين العضلات والعظام على نقل هذه القوة إلى العظم وتعمل المفاصل بدور روافع لتوجيه هذه القوى ويكون هناك توافق تشريحي بين العضلات والمفاصل بما يوائم هذه الوظيفة ولقد حاول الكثير من المختصين والخبراء إن يوضحوا إشكال الإنقباض العضلي إذن كل واحد منهم حاول إيجاد إشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عن الاخرى وعلى الرغم من ذلك فإن هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه إذ نجد إن إشكال الإنقباض العضلي تتضمن الأتي :

2- الإنقباض العضلي الثابت (الايزومتري) حيث يشير هذا النوع إلى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي إن العضلة تنقبض دون حدوث تغير في طولها (إلى السيد فرحات، 2007 ص190) .

3- الإنقباض العضلي بالتطويل (الايزوتوني .اللامركزي) :

هو (نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تطول العضلة بعيد عن مركزها) ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة اكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها حيث نجد في هذه الحالة إن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية ويحدث بالتالي زيادة في طول العضلة (كورت ماينل ، ص87. 170ص) .

الإنقباض العضلي المعكوس (البليومتري) :

يعتبر من أنواع الإنقباض المتحرك حيث يبدأ من إنقباض مركب من انقباض عضلي بالتطويل (لامركزي) يزداد تدريجيا إلى إن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير (مركزي) ومن الأمثلة على ذلك أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بوثبة مرة أخرى كما في تمارينات الحواجز .

4- الإنقباض العضلي الايزوكونتك :

يعد من ضمن الانقباض المتحرك حيث يتم خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويستلزم الأجهزة الخاصة التي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم.(كمال عبد الحميد، محمد صبحي، ص59- 7) .

إما محمود فقد بين إن الإنقباض العضلي يتضمن عدة أشكال :

1- الإنقباض العضلي المتحرك .

2- الإنقباض العضلي الثابت .

3- الإنقباض العضلي اللامركزي .

5- الإنقباض العضلي الثابت المتحرك (السرعة) :

فالشكل الأخير وهو الانقباض العضلي ثابت متحرك تكون فيه القوة أقصى معدلاتها عند جميع زوايا المفصل وخلال المدى الحركي الكامل ومثال على ذلك ضربات الذراع أثناء السباحة بالطريقة الحرة وهذا الإنقباض المتحرك يعدان من أشكال الانقباض المركزي الذي يشمل التقصير في طول العضلة ولكن هناك إختلاف بسيط بينهما هو إن القوة القصوى تنتج خلال المدى الكامل للحركة أثناء الإنقباض ثابت التحرك وليس الإنقباض المتحرك وعليه يمكن القول إن الإنقباض العضلي يتكون من شكلين رئيسيين هما :

1- الانقباض العضلي المتحرك .

2- الانقباض العضلي الثابت .

3- القوة العامة : (يقصد بها قوة الجسم بشكل عام ونحتاجها في الإعداد العام للرياضيين).

4- القوة الخاصة : (ويقصد بها القوة التي نحتاجها في نوع الرياضة التخصصية).

5- القوة القصوى : (وهي أقصى قوة يمكن للعضلة إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي فبعض أنواع الأداء التي تتطلب إنتاج أقصى درجة من القوة العضلية سواء كان الانقباض ثابت أو متحرك .

6- القوة المميز بالسرعة : ويعرفها علاوي بأنها(قدره الجهاز العصبي العضلي في التغلب على المقاومات بدرجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية) .

7- تحمل القوة : (وهي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة العضلية المدة زمنية طويلة نسبيا أو تنفيذ عدد كبير من التكرارات الأداء) . (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي ، ص17)

8- القوة الانفجارية: لقد ظهرت كثير من القوة الانفجارية كونها احد عناصر القوة العضلية فقد عرفها(المندلاوي احمد) (على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في محاولة التغلب على

المقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية) . (قاسم المندلاوي، واحمد سعيد ، 1979 ، ص45) .

المرونة : مفهوم المرونة

تعتمد المرونة على تركيب ونوعية المفاصل وقدرة الأربطة والأوتار والعضلات على التمدد وقوة العضلات ومرونة العمود الفقري وقدرة الجهاز العصبي المركزي على تنسيق العمليات العصبية المفصلية ، تتمثل المرونة مع باقي العناصر الأخرى القاعدة الأساسية لبناء كفاءة اللاعب للوصول إلى مستوى متقدم ومتطور في اللعبة وهي تعتمد على الإمكانيات الفسيولوجية التشريحية المميزة للفرد الرياضي لأنها تعتمد بدرجة كبيرة على الأنسائية والمطاطية في الأتاور والأربطة ومدى حركة المفصل وبما إن اللاعب في بعض الفعاليات يتطلب صفة الحركة الدائمة مثال على ذلك لاعب التنس الطاولة ولاعب التنس الأرضي ولاعب المصارعة يتطلب تمتعه بمدى حركي واسع في جميع أجزاء جسمه حتى يتمكن من القيام بواجباته بشكل صحيح .

المرونة هي : (قابلية الأنسجة المحيطة بأي مفصل للتمدّد تحت تأثير شدّ والعودة إلى حالتها الطبيعية بعد زوال هذا الشدّ وهذا الأنسجة لا تشمل أربطة المفصل وأتاور العضلات المحركة فقط ولكنها تشمل أيضا العضلات المضادة لحركة المفصل في الإتجاه المطلوب لتحقيق المرونة فيه) .

أقسام المرونة :

المرونة العامة : (تعرف بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات في مفاصل الجسم كافة والتي يمكن الحصول عليها عن طريق التمارين والألعاب تشمل جميع مفاصل الجسم).

المرونة الخاصة : (وهي قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى واسع عند ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة تشمل المفاصل التي تشارك في العمل أو الحركة) .

ويقسم العلماء المرونة إلى نوعين هما :

المرونة السلبية : (أكبر إمكانية حركة للمفصل والتي يحصل عليها الرياضيين بالمساعدة .

المرونة الايجابية :أكبر إمكانية الحركة المفصل والتي يتمكن الرياضي من تنفيذها دون مساعدة)
وفي تقسم آخر يذكر منها :

المرونة الثابتة : (مدى الحركة الذي يتحرك فيه العضو من الثبات).

فيها لمرونة المتحركة : مدى الحركة الذي يتحرك فيه العضو المتحرك في إثشاء أداء الحركة
(موفق اسعد ، 2011م ، ص193) .

أهمية المرونة والمطاطية :

- 1- تسهل اكتساب اللاعب أو لاعبة للمهارات الحركية المختلفة والأداءات الخططية .
- 2- تسهم في الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء.
- 3- المساعد في إظهار الحركات بصورة أكثر أنسابية وفعالية ،
- 4- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي .
- 5- تسهم في استعادة الشفاء .
- 6- تعمل على التقليل من الألم العضلي .
- 7- التعب الذهني والبدني : يؤدي التعب الذهني والبدني إلى إقلال نسبة المرونة والإطالة .

العوامل المؤثرة في درجة المرونة :

1- عمر اللاعب/ اللاعبة

معدلات المرونة والمطاطية عالية لدى الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها لدى
البالغين كلما تقدم السن .

2- الإحماء :

يؤثر الإحماء الجيد على المرونة والمطاطية ايجابيا إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد إتمامه .

3- الجنس :

الإناث أكثر مرونة من الذكور بشكل عام .

4- التوقيت اليومي :

تقل المرونة والإطالة في الصباح عنها في أي توقيت آخر خلال اليوم (مفتي إبراهيم حماد 2001م ، ص194- ص195).

تنمية المرونة :

أ- تنمية المرونة والمطاطية: تنمية المرونة الثابتة هي أسرع طريقة لتنمية المرونة نظر لأنها تحقق أقوى وأطول توتر عضلي في أنواع الإطالات لكنها تتعادل مع الطريقة الديناميكية بمرور الوقت .

يؤدي بان يتخذ المفصل وقتا يعمل فيه لأقصى مدى ثم يبقى في هذا الوضع لفترة زمنية ما بين 30:20 ثانية .

يجب السماح براحة ايجابية كافية بعد أدائها .

لاينصح باستخدام الإطالة الثابتة للناشئين قبل مرحلة النضج .

الأداء الصحيح لتمارين الإطالة والمرونة الثابتة ضرورة لعدم حدوث الضرر في العضلات

هناك ثلاث طرق لتنفيذ الإطالة والمرونة الثابتة كما يلي :

1- إطالة العضلات للحد الأقل من الاقصى والبقاء عدة ثوان حتي تنتظم آلية التوتر والطول ثم

بعد ذلك تزداد قوة الشد والانتظار مرة أخرى وزيادة قوة الشد حينما لا يستطيع اللاعب من

الاستمرار عالية والبقاء لمدة 30 ثانية في هذا الوضع.

2- تؤدي الإطالة إلى أقصى مدى ممكن ثم البقاء في ذلك الوضع من (2:5 ثوان) ثم الاسترخاء

ثم تعاد الإطالة مرة أخرى على مدى أطول حتى الوصول إلى أقصى مدى ممكن والإبقاء

على آخر إطالة أكثر من 30 ثانية بعد دقيقة من الراحة يكرر الأداء .

3- يستخدم التدريب الايزومتري للإطالة بشكل عام .

4- تعتبر الإطالة الثابتة أفضل من الإطالة المتحركة للأسباب التالية :

4- خطورة اقل .

5- متطلبات بذل جهد اقل .

6- الإطالة المتحركة تسبب الألم العضلي في كثير من الأحيان .

تنمية المرونة والإطالة المتحركة :

تؤدي خلالها تمارين الإطالة والمرونة من خلال الانقباضات العضلية المتحركة .

جدول رقم (1-2) يوضح مكونات حمل التدريب بتنمية المرونة والإطالة :

عدد مرات التدريب في الجرعة الواحدة	3:1 مرات .
شدة أداء التمرين	95:100% من أقصى ما يتحملة اللاعب أو اللاعبه وطبقا للطريقة المستخدمة
عدد مرات / زمن أداء التمرين	20:30 مرات / 10:30 ثانية ترتفع لدى البالغين وتقل لدى الناشئين .
عدد مرات تكرار الأداء (المجموعات)	1-5 مرات.
فترات الراحة	إيجابية كاملة إذا ما كانت ثابتة غير كاملة إذا ما كانت متحركة
عدد مرات (الجرعات) التدريبية في الأسبوع	6:9 مرات .

التمرينات المستخدمة في تنمية المرونة والإطالة :

1. التمرينات المستخدمة في تنمية المرونة والإطالة يجب إن تتميز باتساع المدى الحركي أيا كانت

عامة أو خاصة بنوع الأداء في النشاط الرياضي التخصصي .

2. تستخدم تمارين المرونة والإطالة طبقا لطبيعة الفترة التدريبية وطبيعة الأداء في الرياضة

التخصصية.

هناك ثلاثة أنواع من هذه التمرينات كما يلي :

1. تمارين المرونة الثابتة .

2. تمارينات المرونة الديناميكية منتظمة التأثير .

3. تمارينات المرونة الديناميكية المقذوفة (البلاستيكية) وهي تلك التي تعتمد على المط الفجائي

لإنتاج الإطالة التي ستؤثر في المرونة .

ملاحظات عامة يجب إن تراعي عند تطوير المرونة والإطالة :

1- التقدم التدريجي لمدى اتساع الحركة .

2- البدء بتوقيت الأداء البطئ ثم بعد ذلك توقيت أداء النشاط الرياضي التخصصي

3- مراعاة انجاز الإحماء الكافي قبل البدء في تمارينات المرونة والإطالة .

4- لا يجب التوقف عن تمارينات المرونة والإطالة .

5- يمنع أداء المرونة والإطالة في حالة وجود كسر حديث في العظام العاملة على المفصل

المطلوب تطوير مرونته أو مطاطية عضلاته وأربطته كذلك إذا ما كانت هناك إلام شديدة في

المفصل أو تمزق عضلي . (مفتي إبراهيم حماد، 2001م ص198) .

التحمل : مفهوم التحمل :

يعرف داتشكوف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاولة

النشاط الرياضي المحدد بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال لنشاط الرياضي،إما تتكيف فيعرف

التحمل بأنه (القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لا لأطول فترة ممكنة)

وهناك قسمين من التحمل :

التحمل العام :

يعرف التحمل (بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون

استخدام شدة كبير) بل يجب إن يكون بمستوى متوسط مثل الركض 800م، 1500م ،

5000م.وهناك من يعرف التحمل العام بأنه (قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة

تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات وتأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب ولكفاءة

أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين والقلب والتنفس دور كبير في التحمل العام للاعب). إن التحمل العام القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية اللاعب لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل وان وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية وأهما عدد القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها .(ريان مجيد خريط ، 1989م ، ص 31) .

التحمل الخاص: يعرف بأنه (قدرة اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد عليها) وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و400م عدو حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة وفي السنوات الأخيرة أطلق ألم باسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100م ، 200م ، 400 م ، بالعاب القوة و50م ، 100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللا هوائي أي إن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس (كمال جميل الربطي ، 2004م ، ص 87 - 88)

ويتميز التحمل الخاص ببعض الظواهر الخارجية التي ذكرها أبو العلا احمد عن ماتيفيف وكما يأتي :

- 1- خفض زمن مسافة السباق في الأنشطة ذات الحركة الوحيدة المتكررة .
- 2- إمكانية الإحتفاظ بمستوى الأداء خلال المنافسة أو الارتفاع به ويتضح به ذلك في :
الاحتفاظ بمستوى سرعة الأداء .
أ- زيادة عدد مرات الهجوم الفعال في الأنشطة التي تتطلب ذلك .
ب- إمكانية زيادة مواجهة التدرج في شدة الأداء كما تظهر في رفع الإثقال والوثب والرمي .

ج- الإحتفاظ بمستوى للأداء المهارى إثناء المنافسة (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1997، ص179).

ويمكن تقسيم التحمل الخاص إلى الآتي :

أولا : تحمل السرعة (وهي قدرة مركبة من صفتي (السرعة والتحمل) وتختلف درجة التحمل بالنسبة لدرجة السرعة في الفعاليات الرياضية المؤداة إذ يختلف التحمل الذي يحتاجه الرياضي النسبة لدرجة السرعة في سباق عدو المسافات القصيرة عن التحمل الذي يحتاجه الرياضي لسباق المسافات المتوسطة) (قاسم حسن حسين ، 1998، ص 469) .

وتعد هذه القدرة والتي تخص الفعاليات الرياضية التي تعتمد على السرعة القصوى وشبه القصوى حيث تنعكس قابلية الرياضي خلال تحمل السرعة في المحافظة على جميع مسافة السباق بسرعة عالية تؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج ويعرفها " على بن صالح الهرهوري " (بأنها قدرة اللاعب في المحافظة على السرعة لأطول مدة زمنية ممكنة) .(على بن صالح الهرهوري ، 1994، ص 249) .

ويمكن تقسيم تحمل السرعة إلى الأنواع التالية :

تحمل السرعة القصوى :

ويقصد به (القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة كتحمل السرعة في المسافات القصيرة أو السباحة لمسافات قصيرة)

تحمل السرعة الأقل من القصوى : ويقصد به (القدرة على تحمل الأداء الحركات المتماثلة المتكررة متوسطة وبسرعة تقل عن الحد الاقصى لقدرة الفرد كما هو الحال في مسابقات المتوسطة) .

تحمل السرعة المتوسطة : (ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات طويلة وبسرعة متوسطة) كما هو حال في ركض المسافات الطويلة أو التجديف أو ركوب الدراجات .

تحمل السرعة المتغيرة : ويقصد به (القدرة على تحمل سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لفترات طويلة كما هو الحال في كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد وغيرها) .

ويجب أخذ النقاط الآتية في الاعتبار في تدريب تحمل السرعة وهي:

يفصل التدريب التكراري بشدة (80-90 %) .الراحة (180-300ث) عدد المجاميع (3-4). (نوال مهدي وفاطمة عبد المالكى ، 2011م ، ص142) .

تحمل القوة :

هي (قدرة مركبة أيضا من القوة والتحمل وتكون هذه القدرة مهمة لكل من التدريب والمنافسات)

وهي تعني (المقدرة على تحمل تكرار العمل أو الأداء الذي يتميز بالقوة) .

وقد اختلف العلماء حول تحديد حجم المقاومة التي تواجهها العضلات عند العمل لتحمل القوة فمنهم من يرى أنها محدودة وآخر يراها تتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائها ومنهم من يقول أنها متوسطة ورغم هذا الخلاف من حيث التحديد الدقيق لهذه المشكلة إلا أن هناك شبه إجماع على إن حجم القوة العضلية ليس عاليا . ، ومما تقدم يمكن تعريف تحمل القوة بأنها : (المقدرة على أداء العمل الرياضي الثابت والمتحرك بقوة ومدة زمنية معينة وحسب متطلبات المنافسة ومحاولة الحفاظ على مستوى الأداء) . ويفضل التدريب الفترى وبشدة (65-75%) التكرار (15-25) الراحة بين التكرارات (60-90ث) . عدد المجاميع (3-6) مجموعة . (كمال درويش عبد المقصود ، 1997 ، ص46) .

تحمل الأداء : ويعرفه (مفتي إبراهيم ، 1998م ، ص48 بأنه " (المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الأداء) ومن أمثلته تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات.

ويتفق مع ذلك (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين إذ يعرفان تحمل الأداء بأنه) (تحمل أداء تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة).

لتنمية تحمل الأداء يستخدم شدة متوسطة إلى أقل من القصوى .يكون التكرار (8 - 10) مرة.
الراحة (90- 95 ث) ايجابية .(كمال درويش ، ومحمد صبحي حسانين ، 1997، ص 67) .

تحمل القدرة :

إن تحمل القدرة هو هدف جوهري للمنافسات الصعبة فالقدرة على أداء الحركات الصعبة تكون بعد القيام بالعديد من تلك الحركات الشئ المهم في هذه القدرة هو أنها تتطلب المزج الصحيح بين تحمل القوة وتحمل السرعة إثناء العمليات التدريبية ،يكن تعريف تحمل القدرة على (أنها مقدرة الرياضي على استمرار ببذل جهد أقصى جهد متعاقب ذي مقاومات خاصة والتغلب عليها عن طريق تقلص عضلي عالي السرعة لأطول مدة ممكنة في السباق أو المنافسة) (سعد محمد دخيل ، 2001م ، ص 19) .

مفهوم تحمل القدرة :

التحليل هذا العنوان نجد إن الصفات البدنية الأساسية للتدريب الرياضي قد جمعت في هذا المكون إذ إن الرياضي وتحت ظروف معينة يؤدي التدريبات الخاصة بهذا المكون للحصول على العناصر البدنية المفيدة لخصوصية رياضية عن طريق ضمها سوية تحت اسم مكون واحد وإن العلاقة بين التحمل والسرعة والقوة تولد قدرات بدنية مركبة تعمل عند اللاعب على أداء الحركات الرياضية ولعدد من التكرارات لمدة زمنية معينة لمقاومة التعب وصولها إلى اعلي ما يمكن والعمل يكون على شكل حركات متفجرة وأن نتائج هذه العلاقة أو هذا الجمع المتكامل يدعى (تحمل القدرة) .

وتوجد مجموعة من الأمور التي يجب أخذها عند تدريب تحمل القدرة وهي :

- 1- يجب إن يكون إحماء الرياضي بشكل جيد ومناسب لتدريب هذه الفترة
- 2- يجب إن تنجز تدريبات تحمل القدرة بتقسيم وتوزيع الجهد وبشكل صحيح .
- 3- يجب إن ينظم التدريب من خلال مجموعات متعددة التكرارات وبأحمال مختلفة .

4- إن التمارين الديناميكية التي تدمج حركات متعددة ومشاركة تكون هي المفضلة للاعب الذي يراد منه تحسين تحمل القدرة .

5- يجب إن يحدد البرنامج التدريبي بمدة زمنية تكون (6-10) أسابيع .

وهناك عدة مفاتيح لتدريب تحمل القدرة لرأي ما يكل دويل :

6- طريقة التدريب المستخدمة لهذه القدرة يجب إن تتصف بالتكرار الكثير .

7- كما يجب إن يكون فيها المزيج من حركات القدرة (القوة + السرعة) . وحركات الحواجز

8- وتحمل القدرة يلقي بعب كبير على الجهاز العصبي المركزي لذا يجب إن يكون تدريب هذا المكون مختلف عن البقية .

9- إن الهدف منه الوصول باللاعب إلى اعلي مستوى ممكن من الأداء وهذا يسبب زيادة القوة والتحمل مجموعها الذي هو تحمل القدرة .

أهداف التحمل :

أ- تحسين الكفاية الوظيفية لعمل الأجهزة الداخلية في جسم الإنسان عن طريق

ب- زيادة حجم القلب ، مما ينتج عنه زيادة في نسبة الدم المضخ للجسم وبسرعة كبيرة .ت-زيادة

السعة الهوائية للرئتين مما ينتج عنه زيادة في نسبة التبادل الغازي في الجسم وإثره نسبة

الأوكسجين المستنشق وتوزيعه في الجسم .ث- زيادة عدد الشعيرات الدموية وتوزيعها في الجسم

مما ينتج عنه سهولة نقل الغذاء وسرعته في الجسم .تحسين العمليات الايضية (البناء والهدم)

لتحرير الطاقة .(عامر فاخر شغاتي ، 2011 ، ص303-304) .

أنواع التحمل :

التحمل لفترة قصيرة : يمتاز بقصر الفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ث -2 د كما انه يمتاز

بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100م 200م 400م .

يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (2-9 د) .

التحمل لفترة زمنية طويلة : يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد (10- 30 د) كما إن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا لتحمل لفترة زمنية فوق الطويلة : نجد هذه النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (3د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية . وعلى الرغم من هذا التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض (طه إسماعيل، 2000م، ص 10)

الرشاقة : مفهوم الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية وتعني الرشاقة بشكل عام (أنها قدرة الجسم أو جزء منه على تغير أوضاعه أو إتجاهه بسرعة ودقة) (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1992 ، ص 197) .

يعرف مانيل (الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين والقدم أو الرأس)

ويعرف كيرتن " بأنها(القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغير وضعة بسرعة ولا يتطلب القوة العظمي) .

ونجد إن الرشاقة تلعب دورا مهما عند الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة (كمال جميل الربطي، 2004 ، ص 86- 87) .

أنواع الرشاقة :

الرشاقة العامة : (وهي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم) .

مكونات الرشاقة:

أ-الدقة : هي (القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شي معين هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز) .

ب - التوازن : يعني (على أنه القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة) أي توازن الثبات والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة) (أي التوازن الحركي) .

الرشاقة الخاصة : وهي (القدرة المتنوعة في المتطلبات والمهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد)

ث-التوافق : (يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد)

(كمال درويش، ، 1997م ، ص 86) .

أهمية الرشاقة :

1- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة .

2- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.

3- كلما زادت الرشاقة كلما أستطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة .

4-تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.

طرق تنمية الرشاقة :

تتطلب تمارين الرشاقة إنتباها شديدا أو دقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين إهتماما كبيرا للأداء وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لان هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب وينصح هارا " وما تفيق باستخدام الطرق التالية في تنمية وتطوير الرشاقة،الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الاخرى أو المحاورة بها،التغير في السرعة وتوقيت الحركات . ، تغير الحدود المكانية لإجراء أداء التمرين .التغير في أسلوب أداء التمرين .الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية .

أسس عامة تراعي عند تنمية الرشاقة :

1- الرشاقة من الصفات البدنية التي يجب التكبير في تنميتها في مرحلة الطفولة إذ تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها .

2- المهارات الحركية التي يتقنها اللاعب بدرجة كبيرة والتي تؤدي تحت نفس الظروف يكون تأثيرها ضعيفا على تنمية الرشاقة .

3- تعلم الحركات التي تتسم بالرشاقة وتطويرها يلقي عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي وبالتالي يؤدي ذلك إلى سرعة التعب .

4- محددات طريقة التدريب الفكري من أهم الطرق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظر لأنها توفر الراحة الكافية للاعب أو اللاعبة حتى يستطيع تكرار الأداء

أساليب تنمية الرشاقة :

أ- زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء .

يراعي إكساب اللاعب / اللاعبة لعدد متزايد من المهارات الحركية .

يراعي التدرج في التركيز على مكونات الرشاقة .

ب- التغيير المتعدد :

ويتضمن ذلك التغيير في كافة متعلقات الأداء الحركي كما يلي :

7- التغيير في سرعة توقيت الأداء أجزاء الحركة .

8- التغيير في مواصفات الأداء الحركي

9- التغيير في الظروف المحيطة بالأداء الحركي

10- التغيير في وضع بدء الحركة أو الجملة الحركية .

ج- تقصير زمن الأداء الحركي :

نعني بتقصير زمن الأداء الحركي زيادة سرعته .

يجب عند استخدام هذا الأسلوب إلا تكون زيادة سرعة الأداء الحركي على حساب الدقة والأنسابية والتوقيت الصحيح له . (ريسان خريط ، 1990م، ص 100)

جدول رقم (2-2) يوضح مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة :

عدد مرات (جرعات) التدريب في الأسبوع	4-3
شدة أداء التمرين	95-100%
عدد مرات تكرار الأداء	7-10 مرات
فترات الراحة	تقترب من الراحة التامة
عدد مرات تكرار التمرين المجموعات	2-4 مرات

2-3-4 الإعداد البدني الرياضي :

مفهوم الإعداد البدني :

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب إن يقوم بالأداء المهارى والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة ، سرعة ، تحمل ومرونة.(R.telman,Jsimon,1991,p:53) .

تعتبر مدة الإعداد البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول إن تحققها خلال فترة معينة (أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان ، 1994 ، ص 367)

فعلينا يترب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة بالإضافة إلى الجانب البدني فان هذه الفترة تحاول إن تصل باللاعب إلى الأداء المهارى العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين،يتحدث كثير من المدربين عن الياقة البدنية للاعبين إما في علم التدريب الحديث فإننا نذكر دائما الإعداد البدني والحالة البدنية .

فالإعداد البدني يعني كل الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقا لبرامج التي يضعها وسيقوم بتنفيذها يوميا وأسبوعيا وفتريا ومن هذا المنطلق يكون الإعداد البدني له شقان الشق الأول النظري والذي يدون سجلات من حيث اختيار التمرينات المرتبطة بالصفات البدنية المختلفة وطرق أساليب التدريب التي تطور هذا الصفات إما الشق الثاني فهو التطبيق العملي في الملعب

تعريف الإعداد البدني : (بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية) وان الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء لنشاط الرياضي وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية إذ يهدف الإعداد البدني إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسن مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية التنافس ويحدد مستوى هذه القدرات البدنية والحركية وإمكانية وصول الرياضي إلى المستويات العالية .

2-3-5 أهمية الإعداد البدني :

1. تطوير اللياقة الوظيفية لفرد برفع الكفاءة الجسم للقيام بوظائفه .
2. زيادة اللياقة الطبية لفرد بالمحافظة على سلامة أعضاء الجسم .
3. إكساب الفرد القوام الجيد المناسب.
4. رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة .
5. تطوير القدرات العقلية بتنمية الإدراك السليم والتفكير المنطقي .
6. تطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والجرأة والمخاطرة بدون تهور والحذر بدون تردد .
7. القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع الظروف المختلفة التي يواجهها .

8. المحافظة على حالة الفرد التدريبية وخاصة البدنية عند انقطاع الفرد عن التدريب بسبب الأحوال الجوية أو عند الإصابة .

9. مؤشر لإظهار الاستعداد الرياضي عند الناشئين بالعمل على كشف المواهب الرياضية ومدى استعداداتهم لممارسة النشاط الرياضي

2-3-6 أقسام الإعداد البدني :

مرحلة الإعداد البدني العام : يعرف (بأنة العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضي) .

أهم خصائص الإعداد العام :

- 1-شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام .
- 2-أن مكونات التمرينات المستخدمة في الإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى .
- 3-أن طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى .
- 4-التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر .
- 5-الاختلاف في الأزمنة المخصصة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقا لنوع الرياضة .
- 6- التمرينات المستخدمة غير تخصصية .
- 7-أن يتم الانتقال من الإعداد العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجيا .
- 8-ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للأعداد البدني العام والأعداد البدني الخاص وفقا لهدف منه ونوعية العمل بها تشمل هذه المرحلة على التمرينات العامة ويزاد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70-80%) مندرجة العم الكلية تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا .

تحتوى هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة .

ومن ناحية أخرى تحتوى هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة إلا إن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

أهداف وواجبات فترة الإعداد العام :

- 1- بناء الفورمة الرياضية .
- 2- رفع مستوى الإعداد البدني العام .
- 3- تطوير قدرة الأجهزة الوظيفية لغرض تحقيق اعلي مستوى
- 4- معالجة نقاط الضعف لدى اللاعبين .
- 5- الاهتمام بالناحية الصحية .
- 6- خلق الأسس البدنية والفنية للارتقاء بالمستوى .
- 7- رفع مستوى اللاعب على تقبل الأحمال التدريبية التخصصية العالية.
- 8- الارتقاء التدريجي في سرعة الأداء .
- 9- استخدام التدرج بالحجم والشدة .
- 10- يتميز الحمل التدريبي في فترة الإعداد العام بارتفاع الحجم وانخفاض الشدة وطول فترات الراحة .
- 11- التأكيد على الجانب النفسي والذهني في هذه المرحلة(مفتي إبراهيم حماد 2001م ص

(152)

مرحلة الإعداد البدني الخاص :

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والموافق بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهارى والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. إن مرحلة الإعداد الخاص باللعبة الجمباز تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهارى والخططي فالعمل في هذه المرحلة يكون موجه بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة

خصائص الإعداد البدني الخاص :

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي :

- 1- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة .
- 2- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- 3- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات اعلي من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام
- 4- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة .
- 5- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفكري والتكراري .(مفتي إبراهيم حماد ، ص153) .

اتفق علماء التدريب الرياضي على المبادئ عملية الإعداد البدني هي :

- 1- التوقيت الصحيح لتكرار الحمل .
- 2- الارتقاء التدريجي بدرجة الحمل .

3- التدرج في التدريب .

4- الاستمرار في التدريب .

5- التدرج في التنمية .

6- التكامل في تنمية الصفات البدنية المرتبطة بنشاط .

وتهدف عملية الإعداد البدني الخاص في رياضة الجمناز إلى تنمية المجموعات العضلية المشتركة في الأداء المهاري وفي ضوء ذلك تتنوع طرق تنمية الصفات البدنية الخاصة وشدة وفترة دوام التمرينات تبعاً للواجبات التربوية المطلوبة وأيضاً الخصائص وعمر وجنس الممارسين. ويذكر " محمد إبراهيم شحاتة " (1992م) إن الإعداد البدني الخاص يتطلب أداء تمرينات لها اتصال وثيق بالتمرين المراد تنفيذه في الجملة الحركية والتي تحتوى على جزء أو كثر من الأداء الفني للتمرين .

ويشير من " محمد إبراهيم شحاتة " ومحمد محمود عبد السلام " (1992م) إلى إن التمرينات الخاصة تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية لرياضة الجمناز وتحتوي هذه التدريبات الخاصة على نوعية متشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين ومن شروطها ما يلي :

1- إن تحتوى على تركيب الجزء الأساسي في التمرين .

2- إذا أعطيت تسهيلات للتنفيذ فلا يجب إن تكون على حساب الجزء الرئيسي من التمرين

3- إن تكون أسهل من التمرين ذاته مع مرونة تقنين تصعيبيها للتمرين .

4- يتوقف عدد تكرار التدريب على قدرة الممارس .

إن عملية الإعداد البدني في رياضة الجمناز تعتمد على أسس هادفة تقود المدرب إلى الأسلوب الأمثل في تدريب المهارة ومنها :

- 1- الفهم الدقيق للمهارة من خلال التعرف على مراحلها وأهمية المرحلة التمهيدية في انجاز الواجب الحركي الخاصة بالمرحلة الرئيسية ثم الوصول وضع النهائي .
 - 2- محاولة الربط بين الحركات المتشابهة في التعليم لتوفير الوقت .
 - 3- الخبرة التدريبية وذلك من ا ابتكار مجموعة بعض التمارين المتنوعة والتي تتشابه في المسار الحركي مع الأداء المهاري للحركة التي يتم تعلمها .
 - 4- استغلال الأدوات والأجهزة المتاحة في تنمية عناصر اللياقة البدنية .
 - 5- ومن الهام جد الاطلاع على ما هو جديد دائما في مجال التدريب الرياضي وخاصة البحوث التي تهتم بالإعداد البدني والتي تحتوي على مقارنات بين طرق التدريب للتوصل إلى الطرق أفضل وأسرع في تنمية اللياقة البدنية.
- العوامل التي تراعي في الإعداد البدني :**
- توقف تطبيق الإعداد البدني بنوعية كما وكيفا على :
- 1- الغرض المراد تحقيقه .
 - 2- العمر الزمني للرياضي .
 - 3- العمر التدريبي للرياضي .
 - 4- الجنس .
 - 5- مرحلة التدريب (ناشئين ، مستويات عالية) .
 - 6- الفترة سنوية التدريبية (إعدادية - منافسات - انتقالية) .
 - 7- خواص النشاط الرياضي الممارس .

2-3-7 مراحل إعداد لاعب الجمناز :

جدول رقم (2-3) يوضح مراحل إعداد لاعب الجمناز :

المراحل	نوع الإعداد	العمر	محتوى المرحلة
الأولي	الانتقاء	4-6	الهدف الأساسي : انتقاء أفضل الأطفال لممارسة الجمناز .
الثانية	الإعداد العام الإعداد الخاص	6-7	الهدف الأساسي : إعداد عام باستخدام أنشطة رياضية مختلفة ومتنوعة (ألعاب صغيرة ، ألعاب جماعية ، جري ، قفز)
		7-8	الهدف الأساسي : إعداد خاص لتنمية القدرات البدنية الخاصة برياضة الجمناز باستخدام الأنشطة والأجهزة .
الثالثة	بداية التخصص	9-12	الهدف الأساسي : تعلم وإتقان الأوضاع والمهارات الأساسية على مختلف الأجهزة الخاصة .
الرابعة	التخصص	13-16	الهدف الأساسي : تعلم وإتقان أداء المهارات الصعبة والمركبة على مختلف الأجهزة وبداية التدريب على أداء التمرين .
الخامس	تحقيق أفضل النتائج	16 فما فوق	الهدف الأساسي : المشاركة في البطولات .

عوامل نجاح لاعب الجمناز في تحقيق الانجازات الرياضية :

توجد مجموعة من العوامل تؤثر بدرجة أو بأخرى على نجاح اللاعب في تحقيق الانجازات

الرياضية العليا وهذه العوامل تنقسم إلى ثلاث مجموعات :

أولاً: مجموعة العوامل المرتبطة بالرياضي (باللاعب نفسه) .

ثانياً : مجموعة العوامل المرتبطة بالمدرّب .

ثالثاً: مجموعة العوامل الخارجية التي يعيش فيها اللاعب والمدرّب وتشمل الإمكانيات التدريبية.

مجموعة العوامل المرتبطة بالرياضي :

وتشمل هذه المجموعة كافة المعالم والخصائص الفردية المتصلة باللاعب وهي : الصحة - النمو

البدني - خصائص قوام اللاعب - الإعداد البدني العام والخاص - الخصائص النفسية والفسولوجية

(النفس فسيولوجية) - الإعداد الفني والمهاري - الخصائص الفردية للسلوك . وستناول كل جانب من تلك الجوانب كما يلي :

1- **الصحة :** وتتضمن نظام عمل القلب والأوعية الدموية ، وحالة الجهاز التنفسي والجهاز الساند المحرك ويقصد به (الجهاز العظمي العضلي) ، حالة جهاز السمع ، درجة مقاومة الأمراض المعدية ونزلات البرد ، الإصابات الرياضية ، فترة النقاهة بعد الإصابة .
وتقيم الحالة الصحية يكون بمدى قدرة اللاعب في المحافظة على مستوى عالي من الكفاءة والقدرة على العمل والأداء بمستوى طيب في مختلف الظروف .

2- **النمو البدني وخصائص قوام اللاعب :** وتشمل مايلي: طول جسم - الوزن - محيط عرض الصدر - شكل أجزاء الجسم وتتاسقها - العمر الزمني وليبولوجي .
3- **الإعداد البدني العام والخاص :** ويشمل ما يلي : نمو القوة العضلية - التحمل العام والخاص - المرونة - السرعة - القدرة - إتقان مهارات رياضية أخرى .

الخصائص النفسية الفسيولوجية :

وتشمل: حالة الجهاز العصبي المركزي (العمليات العصبية العليا) - كفاءة الجهاز العضلي - الحالة النفسية العامة .

4- **الإعداد الفني والمهاري :** ويشمل : درجة إتقان اللاعب لمهارات وحركات الجمباز - درجة إتقان البرامج الإجباري المصنف إلى أجزاء - إتقان البرنامج الاختباري - القدرة على أداء عدد من العناصر والجمال الحركية ذات مستوى صعوبة كبيرة - الإعداد الاكروباتي - الإعداد الإيقاعي - ثبات مستوى أداء اللاعب في البطولات - الانجاز الرياضي - (ويقصد به نتائج اللاعب في المسابقات) .

5- **خصائص السلوك الفردي :** وتشمل : قدرة اللاعب على التوافق بين الدراسة وممارسة الجمباز - القدرة على التمييز وإبراز الحقائق - مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء ما يكلف به -

الانضباط - الثبات النفسي والإصرار على تحقيق الهدف - القدرة على التدريب المنفرد -
الشجاعة والحسم - القدرة على تحمل التعب والألم وحالات عدم التوفيق في انجاز الحركات
الصعبة والحمل - الرغبة في التنافس ...إلى غيرة من الخصائص الشخصية المميزة للاعب .

مجموعة العوامل المرتبطة بالمدرّب :

وتشمل هذه المجموعة ما يلي :العمر- درجة الخبرة والكفاءة في العمل - حالة المدرّب الصحية -
قدرة المدرّب على نقل وتعليم المهارة للاعب- درجة إتقانه للطرق الأساسية أو الكلية التي يدرس
بها اللاعب .

مجموعة العوامل الخارجية التي يعيش فيها اللاعب أو المدرّب:

العوامل التي تتدرج تحت هذه المجموعة ، ليست وثيقة الصلة بشكل مباشر باللاعب أو المدرّب
ولكنها من ناحية أخرى وثيقة الصلة بمجموعة العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي تحيط بعملية
التدريب وهي على سبيل المثال ما يلي : الموقع الجغرافي للنادي من موقع المدرسة أو الكلية التي
يتعلم فيها اللاعب - مكان إقامة اللاعب وبعده أو قربه من النادي - علاقة الأهل وموقفهم من
ممارسة ابنهم (اللاعب) لرياضة الجيمباز - الحالة المالية للأسرة - العلاقة بين المدرسة العامة
التي يتعلم فيها اللاعب مع الاتحاد المختص (مركز التدريب أو النادي الذي يتدرب فيه اللاعب)-
حالة النادي (مركز التدريب الرياضي وحالته المادية من حيث مدى توافر إمكانيات التدريب -
خطة الدولة بالنسبة لإعداد اللاعبين - تصنيف برامج التدريب الرياضي - نظام المسابقات - طرق
التدريب والتعليم) .

الإعداد النفسي للاعب :

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان عن بعضها البعض
الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي الشق النفسي التربوي: هذه الشق له أهميته مثل

الشق التعليمي تماما فالإعداد النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة (محمد إبراهيم شحاتة ، 2003م ، ص122).

وإذا تتبعنا بدقة منافسات الحديثة وما يذله اللاعب من الجهد بدني عصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة وإذا طلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده من حيث الحجم والشدة ، وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من إجراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة وذلك من خلال إعداد اللاعب إعداد سليما وعلميا من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود وعند الحديث عن موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم .

وتتأسس البرامج النفسية لرياضة الجمباز في ضوء الخصائص التي تتميز بها تلك الرياضة وأولها خاصة الصعوبة الفنية الأمر الذي يتطلب توافر إمكانيات توافقية عالية للاعب والخاصية الثانية التي تتميز بها برامج تلك الرياضة هي الارتباط الوثيق بظروف المسابقات التي تجري برامجها على مدى عدة أيام بالإضافة إلى أن اللاعب يقوم بالأداء مرة واحدة ولفترة زمنية قصيرة الأمر الذي يتطلب تعبئة اللاعب لقدراته النفسية وعلى ضوء ذلك يتضح أن البرامج النفسية المتخصصة في رياضة الجمباز يجب أن تكون ذات صبغة معينة أساسا في حل موضوع أن الإعداد النفسي للاعب الجمباز وصولا بهم لمرحلة ارتقاء الرياضي ويعتبر الجمباز ضمن مجموعة الأنشطة التي تتميز بخصائص نفسية تميزه عن غيره من الأنشطة الأخرى بصفة خاصة ، فنشاط الجمباز لا يوجد فيه التفاعل المتبادل المباشر للاعب واللاعب الآخر ويمكن أن يقوم انجاز اللاعب المضاد وفقا لدرجة مميزة للثبات الانفعالي والثقة بالنفس وتؤثر بطريقة مباشرة على الأداء الانجازي للاعب وبالمثل يمكن على الانجاز الخاص عن طريق تطبيق قاعدة المنافسات على الأداء.

المبحث الرابع علم النفس الرياضي

2-4-1 مفهوم علم النفس :

(العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي). ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رويتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة (هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي هذا من ناحية وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضيين) من ناحية أخرى لأمر الذي يساهم في تطوير الأداء إلا قصي وتنمية الشخصية (أسامة كامل راتب ، 1997م ، ص17) .

دور علم النفس الرياضي :

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبه نحو تحقيق النتائج إلى الوصول إلى نتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى نتيجة في حركة بدنية معينة فالهدف هذا لتمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها إما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق اعلي نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة وان أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس .وفي ميدان التربية البدنية والرياضة للجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضة إما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي ابرز بعض النقائص وحدود تأثيره فأصبحت اليوم الرياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني الرياضة اليوم لا نفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي هذا ما أدى الباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي

والتحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية والاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي .

قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستها لكن التميز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتسبة من علم النفس تخضع للتجربة في ميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية وتطبيقها في المجال الرياضي .(محمد حسن علاوي، 2000م ، ص28)

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الاخرى فالتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع .

تتمية الصفات والاتجاهات النفسية :

يعتبر النشاط البدني الرفع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني في هذا السياق نلتمس خاصيتين مستمرتين للنشاط الرياضي لهما دور فعال في التدريب الرياضي يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل ولكي تحصل على انجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوي الهيئة البدنية إي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية. (محمد حسن علاوي، 2000م ص30) .

تعريف الإعداد النفسي :

تعريف الإعداد النفسي : (هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي النفسي للاعبين)(محمد حسن علاوي، 2000 ، ص32) .

أهداف الإعداد النفسي :

- 1- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية للرياضي نحو ممارسه الرياضيه عامه والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
- 2- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط .
- 3- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس .
- 4- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات .
- 5- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع الموافق الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .
- 6- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات .
- 7- توجيه الرياضي و توجيهه نفسياً لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية (محمد حسن أبو عبيدة، 1997م، ص55) .

2-4-2 أنواع الإعداد النفسي :

- 1- الإعداد النفسي الطويل المدى .
 - 2- الإعداد النفسي القصير المدى .
- من ناحية نوعيته :
- 3- الإعداد النفسي العام .
 - 4- الإعداد النفسي الخاص .

الإعداد النفسي طويل المدى : يهدف الإعداد النفسي طويل المدى إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة وزيادة قدرتهم على حسمها والتصدي لها هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على إن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة .

أهمية الإعداد النفسي طويل المدى للاعبين الرياضيين تتضمن ما يلي:

- 1- التوجيه والإرشاد التربوي النفسي .
- 2- بناء وتنمية الدافعية الرياضية .
- 3- تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة .
- 4- تدريب المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة (محمد حسن علاوي ،2002م96ص) .

الإعداد النفسي الخاص :

أشار بعض الباحثين إلى الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين بقصد به الإعداد النفسي المباشر قبل اشتراكهم في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبياً بهدف التركيز على توجيههم وتهيئتهم وإعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة الرياضية.

هذا الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها :

- 1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .
- 2- الإعداد النفسي للاعب واحد .
- 3- الإعداد النفسي لمنافسة معينة . (محمد حسن علاوي،2002م ،76) .

2-4-3 مفهوم القلق :

لا تكاد تخلو حياة الإنسان من القلق طالما واجه بعض المشكلات التي بصعب عليه حلها إثناء محاولاته تحقيق أهدافه والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر.

القلق :وجدت عدة تعاريف فيما يخص القلق نذكر منها :

القلق(خبره وجدانية مكدره يمكن وضعها بأنها حالة من التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار والخوف وتوقع الخطر) .

القلق عرفه سيغمون فرويد : (بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان) ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متردد عاجز عن البث في الأمور وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين.

كما عرفة فواد البهي السيد : على (انه إحدى الحالات الانفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل ويؤدي إلى الضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يعوق التفكير الصحيح ويعوق العمليات العقلية الاخرى)

ويذكر وليم الخوالي (1976م) إن القلق ينشأ ، شأنه شأن الانفعالات عن منبه يكون بمثابة نزيد بفقدان الاستقرار والتوازن بين الفرد وبيئته ويؤدي إلى سلوك يهدف إلى إعادة التوازن والاستقرار. فإذا كان المنبه خطر صريحا كان الانفعال الذي يشير هو انفعال الخوف لامجرد قلق وإنما يطلق لفظ القلق بنوع خاص على الخوف الغامض الناشئ عن رغبة لم تصيب هدفها أو عن أسباب داخلية لا تتضح في الشعور تكون بمثابة أنزار لاشعوري بالخطر.

ومشكلة القلق تحتل دور رئيسي في مجال علم النفس بوجه عام وعلم النفس الرياضي بوجه خاص حيث إن القلق له اثار مباشرة على النواحي النفسية والجسمية للفرد ويذكر كل من محمد احمد غالي ورجاء محمود أبو علام 1974م إن القلق يعتبر إشارة إلى خطر التي تضي كل من موارد الفرد

الجسمية والنفسية في سبيل الحفاظ على الذات والدفاع عنها وقد يكون القلق في الوقت نفسه دليلاً على الاختلاف الذي يؤدي إذا ازدادت حدته إلى اضطراب وظيفي ويؤدي القلق بمختلف مستوياته في درجات متفاوتة إلى فقدان التوازن النفسي مما يحفز الكائن الحي إلى محاولة إعادة السيطرة على هذه التوازن واستعادة مقوماته بأساليب سلوكية مختلفة ، فالقلق يتصف بالتصلب فلاعبون القلقون تقتصرهم المرونة والسهولة اللازمتان للتفكير المبدع وهناك اختلاف بين اللاعبين القلقين واللاعبين غير القلقين في حل المشكلات المركبة (. مصطفى باهي ، سمير عبد القادر جاد ، ص191) .

وينقسم القلق إلى نوعين :

قلق الحالة :

وهي (عبارة عن شعور ذاتيه من التوجس والتوتر مصحوبة أو مرتبطة باستشارة الجهاز العصبي اللاأرادي) .

قلق السمة :

قلق السمة (فهو يعني دافعا أو اتجاهها سلوكية مكتسبا يدفع الفرد على إدراك ظروف غير خطيرة موضوعيا كشيء مهدد ولاستجابة لهذه الظروف بقلق لا يتناسب في حدته حجم الخطر الموضوعي) . السمة خاصية ذات ثبات نسبي تختلف من إنسان إلى آخر وحسب الفروق الفردية ، ويمكن أن تكون السمة استعدادا فطريا كالسمات المزاجية مثل شدة الانفعال وضعفه ويمكن أن تكون مكتسبة كالسمات الاجتماعية (الإخلاص ، الأمانة ، الصدق وغيرها) ويمكن أن تكون كذلك جسمية أو عقلية أو انفعالية أو متعلقة بموافق اجتماعية :

السمات الجسمية : شكل ومقاييس الجسم والأعضاء قوة العضلات ، الرشاقة الصحة .

سمات عقلية : الذكاء القدرات الخاصة والمهارات القدرة على التعلم التحليل الإبداعي التصور العقلي .

سمات مزاجية :

ثبات الانفعالات أو شديتها كالاكتئاب - ضبط النفس

سمات اجتماعية وخلقية :

العواطف ، الميول ، الصدق ، الكذب التعاون ، الاشتراك في النشاط الاجتماعي ، موفق الإنسان من القيمة الاجتماعية .

سمات عصبية:

الخوف المكبوت في صورة القلق ، عدم الثقة ، الخجل.

سمات عكسية :

يظهر الإنسان عكس ما يبديه (يظهر الرحمة وفي ظهره القسوة)

أنواع القلق :

لقد اهتم العديد من علماء النفس منذ زمن طويل بموضوع القلق وكانت مدرسة التحليل النفسي من أوائل المدارس النفسية التي اهتمت بموضوع القلق وإشارات إلى دورة الهام في نشأة بعض الأمراض الجسمية المرتبطة بالعوامل النفسية .

قام فرويد بالتمييز بين نوعين من القلق هما القلق الموضوعي والقلق العصابي .

أنواع القلق عند فرويد :

1- القلق الموضوعي : وهو رد الفعل الخطر الخارجي معروف أي إن الخطر في هذا النوع

من القلق يمكن في العالم الخارجي، وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند اختبار آخر العام

أو قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية.

2- القلق العصابي :يعرفه فرويد (على خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد إن يشعر به

أو يعرف أسبابه) إذ انه رد فعل الخطر غريزي داخلي أي إن مصدر القلق العصابي يكون

داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته وأشار فرويد إلى ثلاثة أنواع من القلق

العصابي وهي:

1- القلق الهائم أو الطليق : وهو (القلق الذي يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية ، والشخص

المصاب بهذا النوع من القلق يفسر كل ما يحدث له بالسوء ويتوقع دائما النتائج السيئة .

2- القلق المخاوف الشاذة (المرضية) : (ويقصد به المخاوف الشاذة غير المعقولة التي لا يستطيع

الفرد إن يجد تفسير واضحا وهذا النوع من القلق يرتبط بشي خارجي معين وعادة لا يوجد ما

يبرر حدوث هذا من القلق) .

3- قلق الهستيريا: وهذا النوع من لقلق قد يبدو واضحا في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان

أخرى أو غالبا ما يرتبط ببعض الأعراض الهستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعدة

(محمد حسن علاوي، 2000م ، ص380-381) .

4- قلق المنافسة الرياضية : يقصد بقلق المنافسة الرياضية القلق الناجم في موافق المنافسة

الرياضية وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بموافق المنافسات

(المباريات) الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة الحالة وطبقا المفهوم (سيبلرجر)

والذي يمكن إن يحدث للفرد في أي موفق من موافق الحياة العامة والذي يعتبره الفرد مهددا

وقد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وبصفة خاصة (رايتر

مارتنر 1977) إلى أهمية قلق المنافسة الرياضية كما انه يمكن تصنيفه علة انه سمة أو حالة .

القلق متعدد الإبعاد :

أشارت بعض المراجع (لبرت وموريس) (1967) إلى انه في مجال دراسات وبحوث قلق للاختبار

(قلق الامتحان النظري) تم التوصل إلى وجود بعدين منفصلين للقلق هما الانزعاج أو لقلق المعرفي

ويقصد به الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة والقلق البدني ويقصد به إدراك الاستشارة أو

التنشيط الفيزيولوجي .

ومن ناحية أخرى أشار بور كوفك (1976م) إلى أن القلق يمكن النظر إليه على أنه ليس للأداء وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه ما القلق البدني يقصد به إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي (اللاإرادي) كالأم المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب .

والقلق السلوكي النفسي ومكونات سلوكية للقلق مثل تعبيرات الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين .

2-4-4 مستويات القلق :

تؤكد الحقائق التجريبية على وجود علاقة بين مستوى القلق مستوى الأداء بحيث يصل مستوى الأداء إلى الذروة عندما يكون مستوى القلق في متوسط ويتفق ذلك مع ما وصفه (بازوفيتز 1955م) المستويات القلق المنخفضة والمتوسطة والعالية .

المستوى المنخفض :

يحدث حالة التنبيه العام ويزداد تيقظه وترتفع لديه الحساسية للإحداث الخارجية كما تزداد قدرته على المقاومة الخطر ويكون الفرد في حالة تحفز وتأهب لمواجهة مصادر الخطر في البيئة الآي يعيش فيها ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إنذار الخطر .

المستوى المتوسط : في هذا المستوى يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته وتلقائيته وتسطر المرونة الكافية بوجه عام على تصرفات الفرد في موافق الحياة وتكون استجابته وعاداته هي تلك العادات الجديدة وتزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار ، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في موافق الحياة المتعددة .

المستوى العالي : إما في المستوى العالي فيحدث اضمحلال وانهايار للتنظيم السلوكي للفرد ويحدث نكوص إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد وهو في مرحلة الطفولة وينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً وبالتالي لم يعد الفرد قادراً على التميز الصحيح بين المنبهات الضارة وغير الضارة

وبالتالي لم يعد الفرد عاجزا عن الاستجابة المتميزة ويظهر ذلك بصورة الكئيبة للمصاب بالقلق العصابي في ذهوله وتشتت فكرة ووحدته وسرعة تهيجه ، وعشوائية سلوكه وكان أجهزة الضبط المركزية لديه قد اختلت (أسامة كامل راتب ، 2001م ، ص72) .

إعراض القلق :

(صنف دافيد شيهان 1998م) إعراض القلق إلى نوعين هما :

1- الإعراض البدنية :

- ضربات زائدة وسرعة في دقات القلب .
- تتميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين .
- غثيان أو اضطراب في المعدة .
- الشعور بألم في الصدر .
- فقد السيطرة على الذات .
- نوبات العرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية .
- سرعة النبض إثناء الراحة .
- التوتر الزائد.

إما(محمد عبد الظاهر الطيب) حدد الإعراض الجسمية فيما يلي :

_ تصبب العرق - وارتعاش اليدين - وارتفاع ضغط الدم - وتوتر العضلات ، النشاط الحركي الزائد ، الدوار والغثيان ، القي وزيادة عدد مرات الإخراج ، فقد الشهية ، وعسر الهضم ، وجفاف الفم والحلق ، واضطراب في النوم والأرق ، الاضطراب في التنفس ونوبات التهتد والشعور بالضيق في الصدر ، التعب والصداع المستمر ، والأزمات العصبية ، مثل مص الأصابع ، وقضم الأظافر تقطيب الجبهة ، وهز الرأس بصورة متكررة وعض الشفاه ،

وهز الذراعين وضم قبضة اليد ، وهز القدم وما إلى ذلك وكذلك بعض الاضطرابات الجنسية
أنقطاع الدورة الشهرية عند النساء (محمد عبد الظاهر الطيب ، 1994م ص 86) .

2- الإعراض النفسية :

1. عدم القدرة على الإدراك والتمييز .

2. نوبة من الهلع التلقائي

3. لانفعال الزائد.

4. الاكتئاب وضعف الأعصاب .

5. نسيان الأشياء.

6. اختلاط التفكير زيادة الميل إلى العدوان.

ويرى "محمود عبد الرحمن حمودة " إن الإعراض النفسية هي (الشعور بالخوف وعدم الراحة
الداخلية وترقب حدوث مكروه) ، ويترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على
التركيز فيما يفعل ، ويتبع ذلك النسيان لاختلال أداء التسجيل في الذاكرة (محمود عبد الرحمان
حمودة ، 1991م ، ص 263) .

مصادر القلق في الرياضة :

1- الخوف من الفشل :

يؤدي الخوف من الفشل إلى التوتر الذي يؤثر على أداء اللاعب فيتميز الأداء في هذا الحالة
بالافتقار إلى الحركة السهلة الصحيحة وقد يرجع اللاعب ذلك إلى إدراكه المستوى المنافس أو عدم
القدرة في التفكير الموضوعي للموفق .

2- الخوف من عدم القدرة :

يؤدي الخوف من عدم القدرة بشعور اللاعب بأنه ليس لديه الاستعداد لمواجهة الموفق وينتج هذا
الشعور داخليا ويتمثل في القدرة المهارة الجهد كسمة التدريب المستمر الحالة المزاجية ، كالجهد

حالة موقته ، والتدريب غير كافٍ أو قد يكون خارجياً ويتمثل في صعوبة المهمة وقوة الخصم ، الظروف المواتية ، الحظ ، والصدفة ، وتحيز الحكام ومساعدته الآخرين وكذلك استعداد زملاء الفريق (الجمهور ، المدرب الجيد ، توافر الإمكانيات) .

3- فقد السيطرة على الموقف :

لقلق حينما يتمكن من الرياضي يفقده الإحساس على السيطرة على سلوكه الحركي وخاصة إثناء المنافسات لذا يمكن إن تتحول إلى نتيجة المباراة غير صالحة وخاصة في الأنشطة الفردية التي تتأثر بحالة اللاعب النفسية بعكس الأنشطة الجماعية قد يكون اللاعب لدى الفرصة للتحكم في انفعالاته وسلوكه الحركي الذي يمكن الوصول الأعلى المستويات الرياضية .

4- التفسير الخاطي للقلق الطبيعي :

يجب على الشخص الرياضي إن يفسر القلق على انه ظاهرة صحية وقد يكون القلق الميسر أي يودي إلى مستوى أداء أفضل وقد يكون القلق معوق يودي إلى نتائج سلبية وهزيمة لذا يجب النظر إلى القلق على انه قلق ميسر يودي إلى نتائج أيجابية علاجياً وقد يقصر وقته أو يطول ثم يعود مرة أخرى للممارسة بالتدرج بعد انتهاء فترة التأهيل الخاصة به لذا يشعر اللاعب في ذلك الوقت بالاكئاب والحزن وقد تساوره بعض الأفكار التي تهيب له انه يمكن العودة مرة أخرى إلى الملاعب أو قد لا يستطيع ذلك .

5- مرحلة التقبل وإعادة التنظيم :

وفي هذا المرحلة يخضع اللاعب الأمر الواقع ويتقبل الإصابة ويسعى جاهد إلى العودة مرة أخرى

إلى الملاعب في اقرب وقت .(مصطفى باهي ، 2004م ، ، ص195)

الضغط : قدمت العديد من المفاهيم الخاصة بالضغط وسوف نعرض أولاً التعريفات التي قدمتها الموسوعات والقواميس المتخصصة.

تعريف وليم الخولى : في الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي يعرف الضغط بأنه : حالة يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بدنية مستمرة أحادية ومعنوية وجسمية ونفسية وتشكل هذه الصعوبات إجهاد لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق .(وليم الخولى ، 1976م ، ص436) .

2-4-5 الضغوط :

(هو فرض حالة من التوتر على شخص ما أو إشارة التوتر عليه ، وكلا من العوامل البدنية والنفسية وقد يكون ضاغطة وفي حالة امتداد الضغط واستمراره يؤدي ذلك سوء الحالة النفسية) .
وقد أشاره ورتلا وهيمان ،1986م إلى إن هناك بعض الدراسات التي دعمت وجود علاقة داله ا إحصائيا بين ضغوطا الحياة والإصابة الرياضية ويذكر محمد حسن علاوي (1998م على سبيل المثال أظهرت هذا الدراسات إن هناك علاقة داله إحصائيا بين حدوث مشكلات أو صعاب في المجال العائلي أو المجال الدراسي أو المجال العمل أو المجال العلاقات مع الآخرين داخل أو خارج المحيط الرياضي بالنسبة للاعب والتي يدركها على أنها أنواع من الضغط النفسي وبين الإصابة الرياضية للاعب .

كما أشاره دوينش ، (1985م) إلى انه خلال عملة كأخصائي نفسي رياضي مع بعض لاعبي العاب المضرب إن بعض هؤلاء اللاعبين قرروا إن إصابتهم ببعض الالتواءات في مفاصل قدمهم ترجع إلى وقوعهم تحت الضغط العصبي إثناء اللعب بسبب تفكيرهم في بعض المشكلات العائلية الحادة .

كما أسفرت دراسات وليا مذو أندرسون 1986م عن إن مشكلات وضغوطا الحياة اليومية يمكن إن تكون عوامل تنبوية الحدوث للإصابات الرياضية (مصطفى باهي ،سمير عبد القادر جاد ،2004م ص 197) .

2-4-6 أنواع الضغوط النفسية :

يُشير مفهوم الضغط في أبسط معانيه إلى أي شيء من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة .

وهناك العديد من الضغوط التي يمكن تقسيمها فيما يلي :

- 1- الضغوط الانفعالية والنفسية كالقلق .
- 2- الضغوط الأسرية والتي تتعلق بجميع المشكلات الأسرية .
- 3- الضغوط الاجتماعية والتي تنتج من تفاعل الأفراد فيما بينهم .
- 4- الضغوط الانتقال والتغير كالسفر والهجر إلى غير ذلك .

أسباب الضغوط النفسية :

يمكن أن تمثل الضغوط النفسية التي يتعرض لها الشخص الرياضي في بعض المواقف التي نذكر منها مايلي :

- 1- خصومات او صراعات في النادي .
- 2- الانتقال إلى نادي جديد مع وجود صداقات به .
- 3- ظروف أدت إلى تغيير عادات اللاعب في التدريب أو المنافسة طبقاً لتغيير المدرب أو طريقة اللاعب .
- 4- عدم الانتظام في التدريب .
- 5- الزيادة الملحوظة في الوزن مع عدم القدرة على انقاصه بطريقة صحية .
- 6- القلق ، الاكتئاب الخوف ، والتوتر ، من صعوبة بعض المنافسات الرياضية .
- 7- الاشتراك في المنافسات بعد الشفاء منها مباشرة دون التأكد من إتمام الشفاء .
- 8- التفكير انحرافي وما يرتبط به من سلوك غير موضوعي يؤدي في كثير من الأحيان إلى

الفشل

9- تكرار خبرات الفشل التي تنتج عن كثرة الهزائم وينعكس هذا السلوك في الملعب من التسرع في الأداء.

10- التأثير المباشر من الجماهير والذي ينعكس على أداء اللاعبين سواء كان ايجابيا أم سلبيا .

11- تحيز الإدارة أو لجهاز الفني لبعض اللاعبين دون الآخرين .

2-4-7 الانفعالات :

مفهوم الانفعالات: يكتسب الفرد في غضون تفاعله المستمر مع بيئته الخارجية علاقات معينة بالنسبة للأشياء الخارجية والمظاهر والإحداث وكذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين وسلوكهم ومن ناحية أخرى بالنسبة لذاته .

فبعض الأشياء تبعث فينا الفرح ، والبعض الآخر تثير فينا الحزن وبعض الإحداث أو المظاهر وتستدعي لدينا الحماس والبعض الآخر الفتور وكثير ما نغضب أو نفرح لسبب ما ونفرح ونحزن لسبب آخر .

فالفرح والحزن والفتور والحماس والغضب والفرح والخوف كلها عبارة عن خبرات انفعالية يعيش فيها الفرد ويرى بعض العلماء إن الانفعال حالة توتر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال.(مصطفى باهي،2004م، ص12- 245) .

مفهوم الانفعال :

حسب احمد أمين ألفوزي فان الانفعال هو (استجابة وجدانية شعورية عنفيه تصاحبها حركات تعبيرية وتغيرات جسمية واضطرابات فيزيولوجية كما هو أنها ظاهرة مفاجئة عابرة تتوقف شدتها تبعا لنوع المثير وشدته) ،والمقصود بذلك إن الانفعال يصدر من الوجدان (انطلاق الطاقة الحيوية الكامنة) وإنها شعورية تتمثل في الإحساس بالضيق أو الألم السعادة والسرور يعبر عنها بالتأمل

(الباطني .(احمد أمين فوزي ،2003م، ص161)

والانفعال بهذا الوصف يعبر عن حالة الاستثارة التي يكون عليها الفرد عندما يواجه موفق من الموافق الخاصة التي تثير فيه الخوف أو الحزن أو الغضب باعتباره انفعال سلبي أو تثير فيه الفرحة والسعادة والحماس كأنفعال ايجابي .

كما يصاحب الانفعال استجابات تغيرات لإرادية للوظائف والفيزيولوجية عن طريق الإفرازات الهرمونية بحثا عن الثبات الانفعالي (إفراز الأدرينالين) فتظهر اثار جسمية ونفسية مصاحبة زيادة الضغط الدم وزيادة سرعة نبضات القلب ، اتساع الممرات الهوائية الموصلة للرئتين ، اتساع حدقة العين ، وزيادة إفراز العرق ، واحمرار الوجه وجفاف الحلق وكل هذه الحركات والتغيرات تعد الجسم للقيام بنشاطات زائدة عن النشاط المعتاد .

تصنيف الانفعالات :

1- الانفعالات الايجابية : هي (استجابات الفرح والسعادة والنجاح والمكسب وتحقيق الهدف) وغيرها.

2- الانفعالات السلبية : (هي استجابات الحزن والخوف والغضب والقلق والغيرة) وغيرها.

3- الانفعالات القوية والضعيفة :

الانفعالات القوية : (هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة العالية وتظهر في صورة

تغيرات لفيزيولوجية ومظاهر جسمية خارجية على درجة عالية من الوضوح)

الانفعالات الضعيفة: (هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة العالية لكن يصعب

تحديدها وكأنها تظهر بصفة منخفضة لقلة وضوح أعراضها الخارجية الجسمية

والفيزيولوجية).

4- انفعالات الميسرة والمعوقة :

الانفعالات الميسرة هي تلك الانفعالات المعتدلة والمناسبة الشدة المراد (ايجابية أو سلبية)

والتي تساعد على تحقيق الهدف .

الانفعالات المعيقة :

هي (تلك الانفعالات التي تتصف بالشدة العالية فتؤثر بالسلب على العمليات العقلية الأمر الذي يؤدي إلى ارتبائه وعدم القدرة على اتخاذ القرار الصائب للوصول إلى الهدف المراد) .(إيهاب البيلاوي واشرف محمد عبد الحميد ، 2000م، ص330)

2-4-8 خصائص الانفعالات :

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية :

1- الذاتية :

تحمل الخبرات الانفعالية دائما طابعا ذاتيا إذ تختلف من فرد لأخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المحيطة به وبالمواقف المختلفة التي يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يرى ظاهرة معينة أو شخصا ما بينما بالنسبة لفرد آخر لا يستدعي ذلك سوى الفرح والسرور وقد لا يستوجب الأمر بالنسبة لفرد ثالث انفعالا ما .

2- التعدد:

تمتلى حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لأعد لها وإلا حصر فهناك على سبيل المثال الفرح والحزن والخجل والندم والعطف والابتهاج والأمل والشك و الغيط والحنق والكراهية والتوقع والانتظار والتعجب والحقده وغيرها مما تزخر به اللغة مختلف المصطلحات التي تعبر عن الأنواع العديدة للحالات الانفعالية

3- الاختلاف في الدرجة:

قد يفرح الفرد لرؤية صديق أو لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان أو بمناسبة اشتراكه في عمل ولكن الفرح في كل من تلك الحالات يختلف ويتباين من حيث الدرجة .

4- الارتباط بالتغيرات العضوية الداخلية والتغيرات الخارجية :

ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من التغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثير ما تعبر عن نوع الانفعال .

المظاهر الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات :

الانفعالات من حيث حالات ذاتية تتميز بارتباطها التي بالتغيرات العضوية أو بالمظاهر الفسيولوجية التي تختلف من انفعال الآخر والتي تتمثل في التغيرات التي ترتبط بعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء التنفس والهضم وغدد الإفرازات الداخلية والعضلات وغير ذلك .

1- بالنسبة للدورة الدموية :

يتمثل التغير الناتج في الدورة الدموية في سرعة وقوة النبض وفي ارتفاع ضغط الدم وكذلك في اتساع وضيق الأوعية الدموية وتسبب هذه التغيرات سرعة أو بطء سريان الدم المختلف أجزاء أعضاء الجسم وفي بعض الحالات الانفعالية الشديدة كالخوف والتوتر تسرع دقات القلب وتقوى ويزداد ضغط الدم إذ يرتفع الضغط الانقباضي بين حوالي 15-30 سم عن المعدل كما هو الحال في إثشاء عملية البدء في الجري أو السباحة مثلا .

2- بالنسبة للتنفس :

يصاحب كثير من الانفعالات نشاط زائد في عمل العضلات وكذلك الارتفاع في درجة الصوت (الكلام) وعلى ذلك تلعب حركات التنفس دور كبير بالنسبة من للانفعالات إذ تقوم بوظيفتين هامتين هما :

(أ) - تقوية عملية تبادل الغازات وبذلك تضمن للعمل العضلي الزائد ما يحتاجه من الأوكسجين.

(ب) - تسمح للهواء بالاندفاع من مزمار الحنجرة وتؤكد بذلك الاهتزاز اللازم للحبال الصوتية.

وقد أوضح بعض العلماء بأن سرعة وسعة حركات التنفس تتباين في الحالات الانفعالية في حالة الفرح يلاحظ ارتفاع في سرعة تكرارها وسعة التنفس وعلى العكس من ذلك تنخفض سرعة وسعة التنفس في حالة الخوف .

2-4-9 الاضطرابات النفسية والسلوكية المصاحبة للدورة الحوضية :

مفهوم الاضطراب : يضمن مصطلح الاضطرابات النفسية والسلوكية أنماط مختلفة من السلوكيات التي تعد غير مكتفية أو منحرفة أو شاذة عما هو مألوف من الفرد الذي يقوم بها نسبة إلى عمره وما هو متوقع منه في موقف معين . (كازدين، 200م، ص11) .

النظرية السلوكية :

تري النظرية السلوكية إن معظم السلوكيات متعلمة باستثناء الأفعال الانعكاسية وعندما تحدث العلاقة الوظيفية بين البيئة واستجابة الفرد يحدث التعلم لذا فإن السلوك المضطرب هو سلوك متعلم وتعارض النظرية السلوكية إطلاق تعميمات على الطفل بأنه مريض أو شاذ لأن السلوك غير التوافقي إلا يحدث سبب العمليات البيولوجية (يحيى السيد الحاوي، 2000 م، ص101) .

التغيرات العضوية والنفسية المصاحبة لمرحلة ما قبل الحيض :

هي الاضطراب الوحيد الذي يمكن إدراكه لا بالنوع فقط ولكن بالنمط الذي يسير عليه وبخاصة في توقيتها وعلاقتها بالحيض وتؤثر أعراض هذه المرحلة على مختلف أعضاء وأجهزته ولكنها تتبع نمطا متسعا يبدأ قبل تدفق الدم بأيام ثم يأتي بعد بدئه مباشرة وقد تحدث هذه الأعراض فجأة أو تدريجيا من منتصف الدورة تقريبا وتصل إلى زورتها وقمتها في الأيام التي تسبق تدفق الدم ومهما اختلفت الأعراض من سيدة إلى أخرى فهناك حقيقة مؤكدة وهي اختفاء هذه الأعراض بعد بدء الحيض بيوم أو يومين ويمكن تقسيم هذه الأعراض جسمية وأخرى نفسية

الإعراض الجسمية :

ومن أكثر شيوعا :

1- الصداع

2- أوجاع الظهر

3- إلام أسفل البطن والمفاصل بصفة عامة .

4- تورم الثدي .

5- شعور عام بالانتفاخ .

6- زيادة الوزن .

7- اضطرابات جلدية .

8- حساسية للبرد وللعدوى الميكروبية البسيطة .

وتتشأ معظم هذه الإعراض نتيجة خلل في توازن الماء بالجسم إذ يحتجز الجسم كمية الماء بدلا من التخلص منها بواسطة الكليتين (cert. 8 ,elpkr 7:p, 1980) .وقد افترضت بل وكريسين وفينابلس 1970م إن احتفاظ الجسم بالماء إثناء مرحلة ما قبل الحيض يرجع إلى التغيرات المزاجية التي تتأب الانثى في هذه المرحلة .(asso, 1984 ,p:36).

في حين افترض آخرون إن احتفاظ الجسم بالماء يرجع إلى زيادة نشاط كل من الرنين بروتين يوجد في الكلية والدوستير (aldosterone)(هرمون كظري) (brunce,&kussell, 1962 ,p:267) في حين أشارت (دالتون) إلى إن الخلل في مستوى هرمون البروجيسترول من شأنه إن يساعد على احتفاظ الجسم بالماء بينما لم يجد (فودا) ارتباط بين مستوى هرمون البروجيسترول وأي من التغيرات الجسمية أو البيولوجية .(asso, 1984 , p:36) .

وإما فيما يتعلق بعرض الصداع فيعزوه بعض الباحثين إلى ارتفاع مستوى كل من الاستروجين البروجيستيرون وذلك في اليوم السادس والعشرين وإن الصداع مرتبط ببعض الأحداث والفيزيولوجية مع الأعصاب والمتعلقة بمرحلة ما قبل الحيض. (asso , 1980,p:42) .

وتشيع معظم هذه الأعراض الجسمية لدى معظم النساء ولكن هناك أعراض أخرى تؤدي إلى إلام شديدة إثناء مرحلة ما قبل الحيض إلا أنها ترجع إلى عيب خلقي كداء البطانة الرحمية حيث يحدث تجمع شاذ لوضع خلا ياء بطانة الرحم في الحوض التي تستجيب بدورها إلى التغيرات الحادثة في المستويات الهرمونية قرب مرحلة الحيض فتحدث ألأما شديدة في مرحلة ما قبل الحيض. (tappozada&tappozada,1978,p:220) .

ثانيا : الأعراض النفسية :

غالبا ما تسبب الأعراض النفسية والعقلية التي احدث قبل مرحلة الحيض ضيقا اشد بالمقارن إلى ما تسببه الأعراض الجسمية وتشمل الأعراض النفسية على مايلي :

3- التوتر

4- القلق

5- التغيرات المفاجئة في المزاج

6- القابلية للاستشارة

7- ضعف التركيز

8- النسيان

9- الميل إلى البكاء

10- الرغبة في النوم .

وأكثر هذه الأعراض وضوحا هو تغير المزاج والذي يمكن إن يبلغ درجة من الحدة كافية ألأن تجعل السيدة التي تعاني منه لا تنفرد بهذه الصفة وحدها بل يشاركها فيها المقربون إليها وقد يجتمع

كل من التوتر والقابلية للاستشارة ينتج منها حالة عددن فنجد الاستشارة تتفاقم دون ادني سبب وقد يعتبر عنها لفظيا أو جسميا ويعقب ذلك مباشر شعور بالذنب ثم رغبة في البكاء ويصاحب الاضطرابات النفسية إثناء مرحلة ما قبل الحيض الرغبة المحلة بالنوم ويعزي ذلك إلى عوامل نفسية أكثر منها عوامل عضوية وربما كانت الاثار الجسمية المتمثلة في حاجه الانتفاخ مسئولة عن هذا الاضطراب كما تتخفف الرغبة الجنسية وربما يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية الطارئة والشعور بالاكتئاب وهي العوامل المخففة للرغبة الجنسية من نرى تظافر نوعين من الأعراض الجسمية والنفسية أو كلاهما مسئول عن عرض آخر في بعض الأحيان كانتفاخ الجسم واحتفاظ الجسم بالماء والاكتئاب والاستشارة والتوتر والرغبة العدوانية إذ تعد هذه الفترة فترة نمويه لدى كل أنثى وقد لا تدرك بعضهن هذه الأعراض فيعبر عنها كما يشعرون بها دون معرفة السبب ولكن بعضهن أي لأخري تكمن من كبح جامع أنفسهن . (pistress) 1982,p:92 jahanshani ,

(parentstual of premenstrual) daltonn,1982, p:219)

ويعرف مصطلح الضيق المرتبط بالحيض بأنه تعتبر في الحالة المزاجية أو في الأعراض المصاحبة لدورة الحيض مع اضطراب يمنع يمكن إن يصيب جميع الأجهزة الجسمية والنفسية في مرحلتي ما قبل الحيض وإثناءه ويمكن القول بان مصطلح الضيق في مرحلتي الحيض . مرحلة ما قبل التي تعاني منها من الاكتئاب عبر الدورة من المحتمل إن تزيد درجة المشاعر السلبية لديها والتي تصل بها إلى مستوى الانتحار إثناء ما قبل الحيض .

إن الانثى التي تعاني من القلق تكون عصبية في معظم الأوقات ولكن قلقها غالبا يتزايد إثناء مرحلة ما قبل الحيض كما إن الصداع الذي ينتاب بعض الإناث بصورة متقطعة عبر الدورة الشهرية تزداد حدته إثناء مرحلة الحيض وهذا مثالا يعتبران إن الضيق المرتبط بالحيض والذي يخص مرحلة ما قبل الحيض ويندرج تحت الضيق المرتبط بالحيض أيضا عسر الطمث ألتقلصي والذي يمكن إن

تميزه من إعراض ما قبل الحيض تتخلص منها الانثى عند تدفق الدم في حين يأتي عسر الطمث في شكل مفاجئ في اليوم الأول من الحيض . (asso,1980,p:42) .

العلاقة بين دورة الحيضية والعصبية :

أجريت العديد من الدراسات للكشف عن العلاقة بين دورة الحيض والعصبية وهناك عدم اتساق بين نتائج الدراسات إلى حد ما فقد اجري (ريز ress) 1953م دراسة بهذا الصدد أسفرت عن وجود علاقة بين زملة ما قبل الحيض والشخصية وذلك من خلال دراسة عينة تضم سيدات وأخريات من المرضى في المجال الطبي النفسي فظهر إن الإعراض تشتد لدى السيدات العصبية بالمقارنة بالسيدات السويات . وكشف الدراسة عن علاقة بين شدة التوتر ما قبل الحيض والميل إلى العصبية وبالرغم من ذلك فإن هناك سيدات يعانين من التوتر ما قبل الحيض ولكن لسن عصا بيات وقد أسفرت النتائج العلاجية من عدم وجود علاقة بين العصبية وتوتر ما قبل الحيض . (ress,1953,p:1014)

كما أجرى (ليفيت ولوجين) دراسة في الموضوع ذاته حيث طبق مقياس مسح المزاج (كتلفورد وزيرمان (gzts) (Guilford – Zimmerman)) .

وقائمة اداوردز (temperament survey) للشخصية على عينة من طالبات الجامعة وكشفت دراستها عن وجود ارتباط جوهري بين كل قائمة (ادواردر) للشخصية ومقياس الاتزان الانفعالي من قائمة مسح المزاج (الجيليفور زيرمان) وكل من مرحلة ما قبل الحيض وعسر الطمث وانقطاع الطمث وكثافة تدفق الدم والألم المصاحب لمرحلة التبويض هذا فضلا عن ارتباط إعراض الحيض بالعصبية كما تم قياسها بمقياس الاتزان الانفعالي من قائمة المزاج (levitt&lubin,1987,p267,) (p:270) .

كما أسفرت الدراسة الوحيدة التي أجريت على عينات مصرية عن وجود ارتباط موجب بين العصبية كما تقاس بقائمة ايزنك للشخصية وكل منزلة الألم وزملة تغير السلوك وزملة الأوجاع

الاتوتومية وزملة التركيز ارتباط سلبيا بالعصبية (يسريه بدوي ،وناهد على واحمد عبد الخالق
ومحمد جعفر 69-65:1983,p). .

علاقة القلق بالدورة الحيضية :

عرف إن قلق الحيض من قبل بوصفة وان أكثر الحديث والجدال حول مفهوم القلق وقد تشعبت
الآراء حوله متضمنا مجالات وتخصصات عدة فالقلق انفعال شائع يتصف بالدوام والاستمرارية
والعمومية ويرتبط كثير من الأحيان بالصراع وقد يصبح عاملا معوقا لبعض العمليات العقلية هذا
فضلا عن زيادته لمعدل العصابية (احمد عبد الخالق ،1987م ص27) .

إن الفرق بين نوعين من القلق السوي والعصابي ، فالقلق العصابي يكون موضوعيا خارجيا أو
ذاتيا داخليا بحيث يعزي إلى موفق محدد ويعد استجابة سوية لموافق طبيعة تسبب القلب ويسمى في
هذا الحالة القلق السوي في حين إن القلق العصابي خوف مزمن من أشياء أو أشخاص لا مبرر
للخوف منها بصورة طبيعة مع توافر أعراض النفسية وجسمية شتى .

إن قلق الحيض المرتفع نوع من أنواع القلق العصابي غير السوي (قلق الحيض) هو إحساس
بالكدر والهم ويصاحبه توتر ينتاب بالأنثى فترتي ما قبل الحيض وإثناءه .

وهناك دراسة تبين العلاقة بين دورة الحيض والقلق وكشفت نتائج عديدة من الدراسات عن علاقة
بين القلق واضطرابات الحيض ومن أكثر هذه الدراسات أهمية دراسة (اورتق وآخرين) حيث
أسفرت نتائج دارستهم عن ارتفاع مستوى حاله القلق إلى السيدات الحائضات وانخفاضها لدى
السيدات غير الحائضات ، وهذا فضلا عن وجود ارتباط جوهري بين حالة القلق وسمة القلق لدى
عينة الدراسة وقد اتضحت الفروق في حالة القلق بين المجموعتين هذا فضلا عن ارتفاع مستوى
حاسة القلق إثناء مرحلة ما قبل الحيض وفسر الباحثون هذه النتائج بان المستوى حالة القلق إثناء
مرحلة ما قبل الحيض يكشف عن اضطرابات وظيفيه في الشخص وفي الوقت ذاته قد يرجع حالة

القلق إلى التغيرات البدنية كالانتفاخ وحساسية المعدة .(awaritefe et al 1980,p.245-). (250).

علاقة الخوف بالدورة الحوضية :

قبل أن نتطرق لمصطلح الخوف من الحيض نجد أن مفهوم الخوف السوي والخوف المرضي فالخوف السوي نوع من الانفعال الفطري المشترك بين جميع الكائنات الحية العضوية إما الخوف المرضي فهو احد الاضطرابات العصبية التي يختلف عنها في كونها خوفا غير منطقي ولا يتناسب مع واقعية الانفعال تجاه المثير وتختلف استجابة الفرد إما بالصراع أو الفرار أو التجمد ويكون ذلك مصاحب العديد من التغيرات وخاصة الكيمياء الحيوية .(عبد العزيز القصوى ،1981، ص216).
خوف الحيض هو خوف شاذ من اقتراب حدوث الحيض وبخاصة (مرحلة ما قبل الحيض) لما تسببه من زملة إلام وضيق واكتئاب وعدم السرور ويتكرر هذا الخوف من الحيض بصورة دورية أو شهرية تقريبا ويمكن أن نطلق عليه الخوف الدوري من الحيض .

علاقة الاكتئاب بالدورة الحوضية :

قد يكون الاكتئاب عاملا مباشرا في انتحار الانثى إنشاء مرحلة ما قبل الحيض بوجه خاص وقد حدث تميز منذ مدة غير قصيرة في نظرية الشخصية وعلم النفس المهني بين السمة والحالة ويمكن معالجة الاكتئاب من حيث هو سمة أو حالة ولاسيما إن أعراض دورة الحيض تحدث في فترة زمنية معينة يمكن أن تصيب الانثى في بعض المراحل الاكتئاب هذا فضلا عن افتراضنا زيادة الإحساس بالمعاناة من أعراض دورة الحيض لدى الانثى اللاتي تزداد لديهن سمة الاكتئاب .
لوحظت زيادة أعراض الاكتئاب في مرحلة ما قبل الحيض ومن ثم خضعت العلاقة بين هذه المرحلة وكل من الاكتئاب والعاطفة السلبية لدراسات عديدة ومع ذلك فقد تضاربت نتائج البحوث فقد أسفرت بعض الدراسات عن ارتفاع مستوى الاكتئاب في مرحلة ما قبل الحيض وانخفاضها في مرحلة ما بين الحيضين (beumont,1975,p: 175) .

في حين لم يكشف دراسات أخرى أي تغير في الحالة الاكتئاب في مرحلة ما قبل الحيض وترفع (أسو asso) هذا التضارب في نتائج المتعلقة بالاكتئاب إلى إن الأخير يقاس إثناء دورة الحيض بالاستخبارات التي صممت لتحديد مستوى الاكتئاب الإكلينيكي وغالبا ما تكون مثل هذه المقاييس مؤشرات غير حاسمة في تحديد نوع الاكتئاب الذي يمكن إن يكون له علاقة بدورة الحيض فالاكتئاب دورة الحيض في بعض الواقع يسبب له الملامح ذاتها التي تخص الاكتئاب الإكلينيكي (asso 1984,p:61).

علاقة الدورة الحيزية بالعاطفة السلبية :

تتضمن العاطفة السلبية مجموعة من الأعراض أهمها : البكاء والشعور بالوحدة وسهولة الاستشارة وتقلب المزاج والاكتئاب والتوتر وفي الواقع فشلت عديد من الدراسات في التوصل إلى ارتباط بين العاطفة والسلبية ومراحل الحيض وخاصة مرحلة ما قبل الحيض باعتبارهما قمة الاضطراب (beumout,Richards& ,gelder,1975.p:15).

فلم تسفر دراسة الأخير عن ارتفاع زملة العاطفة السلبية لدى مجموعة من السيدات اللاتي استأصلن الرحم مع الاحتفاظ بالمبيض وذلك إثناء مرحلة ما قبل الحيض (asso,1984,p:6). فيما أظهرت دراسة (بارلي) إن الانثى تتأبها حالة من الاسترخاء الانفعالي وانخفاض في المشاعر السلبية في مرحلة ما قبل الحيض (parlee,1974,p.p:235-239). وقد وجدت بيج في دراسة أخرى ارتفاع القلق والاكتئاب (باعتبارهما من الأعراض الأساسية ضمن زملة العاطفة السلبية في مرحلة إثناء الحيض وذلك لدى السيدات يعانين من تدفق الدم أكثر إما انخفاض القلق فيوجد لدى السيدات اللاتي يتمتعن بتدفق دم متوسط أو بسيط (paige.1971,p.p532-536). وقد وجد كل من (ودرزي) (وروزي) ارتفاع المشاعر الايجابية إثناء مرحلة التبويض وزيادة الشعور بالسعادة وزيادة الطاقة والابتهاج والنشاط (.rossi& rossi,1977,p.p:301-307).

المبحث الخامس

الدورة الحوضية (الدورة الشهرية)

2-5-1 تعريف الدورة الحوضية :

(هي التغيرات الهرمونية الطبيعية التي تحدث لجسم المرأة كل شهر استعداد للحمل وتبد من سن البلوغ وتنتهي في سن اليأس) .

ويصل مدتها إلى 28 يوما تقريبا وقد تراوح بين 20 يوما 40 يوما حيث أن أول أيام الحيض هو أول يوم من الدورة الشهرية وتنتهي ببداية الحيض التالي .

بداية الدورة الحوضية :

تبدأ الدورة الشهرية عند الفتيات غالبا في مرحلة البلوغ وهي الفترة العمرية التي بين (8-15) عاما وعادة تبدأ بعد ظهور الثديين ونمو الشعر العانة بسنتين .

2-5-2 مراحل الدورة الحوضية :

1-الطور الأول الحيض :

يبدأ هذه الطور في اليوم الأول من الدورة الشهرية ويستمر عادة ما بين ثلاثة إلى سبعة أيام ، ويحدث هذه الطور بسبب عدم تخصيب البويضة بالتالي انخفاض مستوى هرمون الاستروجين والبروجستيرون ومن المرجح استمرار مشاعر لإحباط وتقلبات المزاج خلال لأيام القليلة من لأولي من الدورة الشهرية .

2-الطور الثاني الطور الجريبي :

يتقاطع الطور الجريبي مع طور الحيض حيث يبدأ هذه الطور في اليوم الأول من الدورة الشهرية ويستمر لمدة أسبوعين تقريبا ويحدث في هذه الطور زيادة في هرمون الاستروجين وهذه بدورة يؤدي إلى زيادة سماكة بطانة الرحم.

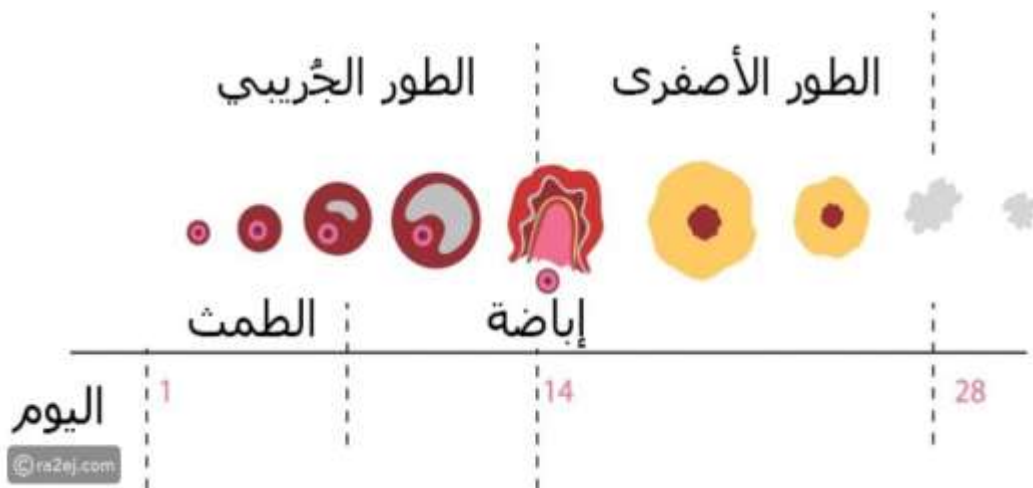
3-الطور الثالث الإباضة :

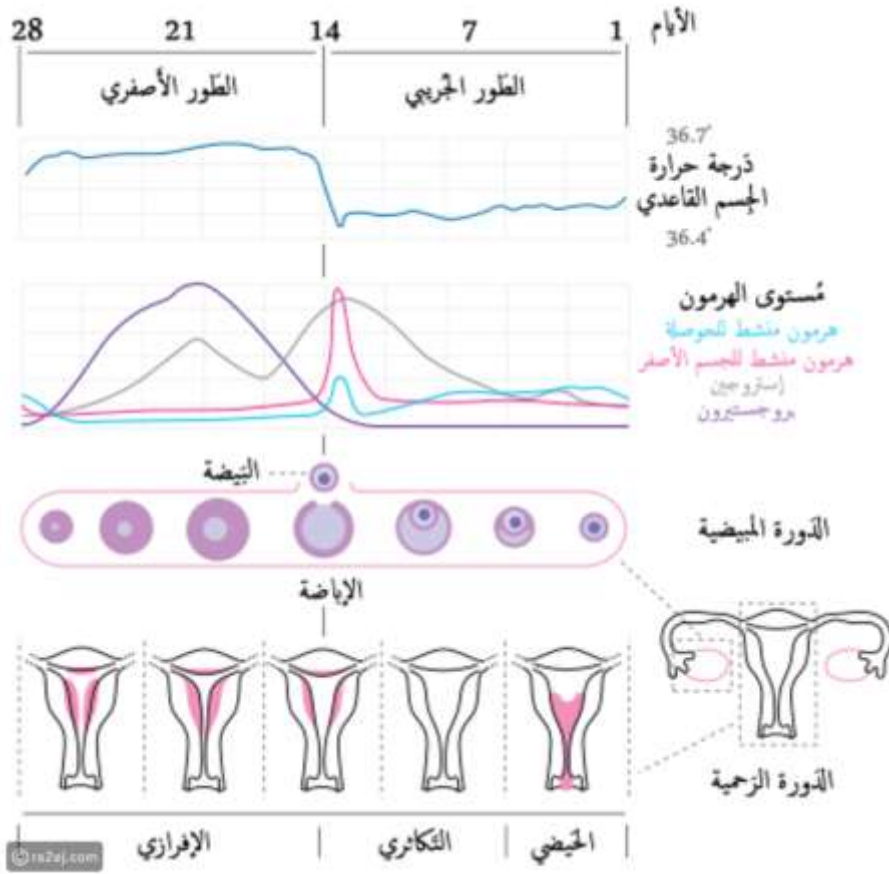
يعد طور الإباضة اقصر أطوار الدورة الشهرية حيث تتراوح من 16- 32 ساعة وتصل المشاعر والعواطف لاجابية إلى ذروتها في هذا الطور بالنسبة للعديد من النساء.

4-الطور الرابع الطور الاصفرى:

يستمر هذا الطور لمدة أسبوعين تقريبا مع مرور أيام هذا الطور تتغير الحالة النفسية للمرأة أثناء الدورة الشهرية على نحو سلبي حيث تشعر بالكسل وشروود الذهني وسرعة الانفعالات والحزن وتقلب المزاج والغضب وتفسير هذا المشاعر السلبية بانخفاض مستوى هرمون السير وتين المعروف بهرمون السعادة وتشكل جزءا من أعراض ما تعرف بمتلازمة ما قبل الحيض التي تظهر قبل 4الى 10 أيام من بدء طور الحيض من جديد وتعد الأعراض لآتية هي الأكثر شيوعا ضمن الأعراض العاطفية المتلازمة ما قبل الحيض والتي تؤثر سلبا على الحالة النفسية للمرأة. (Articles [https://: www webbed.com](https://www.webbed.com))

مراحل الدورة الشهرية





الشكل رقم (2-1) يوضح مراحل الدورة الحوضية

عدم انتظام الدورة الحوضية :

يبدأ جسم الفتاة بتنظيم الدورة الشهرية بعد بدايتها بستين إلى ثلاث سنوات وخلال هذه الفترة يحاول الجسم التكيف مع التغيرات الهرمونية التي تحدث ويتم اعتبارها غير منتظمة إذا كانت أطول أو أقصر من المعتاد ولكن من الطبيعي عدم انتظامها في مرحلة ما قبل سن اليأس وقد يحدث عدم الانتظام بشكل عام لهذه الأسباب :

- 1- اضطرابات الأكل
- 2- تناول بعض الأدوية
- 3- متلازمة تكيس المبايض
- 4- فشل المبيض المبكر
- 5- مرض التهاب الحوض

6- الضغوط النفسية

7- عدم انتظام سكر الدم (للمصابات بداء السكري) .

8- والسمنة .

وتعد المرأة مصابة بانقطاع الطمث (في غير فترة الحمل أو الرياضة) في الحالات التالية :

1- انقطاع دم الحيض لأكثر من ثلاثة أشهر متتالية

2- بلوغ الفتاة سن 15 عاما ولم تبدأ الدورة الشهرية .

النزيف الشديد : قد يحدث بسبب العوامل التالية :

1- مشاكل في التبويض حيث إن عدم توازن الهرمونات أثناء مرحلة التبويض قد يؤدي إلى

زيادة كمية الحيض أثناء خروجها .

2- مشاكل في الغدة الدرقية .

10- الأرام الليفية الرحمية وهي أنسجة عضلية تتكون في جدار الرحم وغالبا لا تكون خبيثة .

الأرام الحميدة

3- مشاكل في الحمل (الإجهاض والحمل خارج الرحم)

4- اضطرابات النزيف (مثل الهيموفيليا) .

السمنة . ([https://: www.moh.gov.sd](https://www.moh.gov.sd)) .

هناك عديد من الاضطرابات التي تصاحب الدورة الحيزية أو الشهرية والتي يعاني منها الكثير

من السيدات :

عسر الطمث :

اشتق مصطلح عسر الطمث من اليونانية القديمة ويعني الصعوبة في تدفق الدم ويستخدم حتى

يومنا هذا للإشارة إلى دورة الحيض التي تتصف بالألم وبعد عسر الطمث من أكثر الأعراض تعقيد

في مجال علم أمراض النساء ويذكر بعض المختصين إن نصف السيدات يتعرضن لألام الحيض أو

تعاني أكثر من 50% منهن عسر الطمث وذلك بعد سن البلوغ ويعتبر هذا النوع من الألم من بين الأسباب الأساسية للتغيب عن المدرسة أو العمل . (fuchs,1982,p:199).

كما ذكرت (أسو) إن (دولتون Dolton) عرفت مرحلة عسر الطمث بأنها الآلام التي تصاحب الحيض ومنها نمطين من الآلام المصاحبة للحيض :

1/ الألم التقلصي:

وهو يحدث في أول يوم من أيام الحيض تصاحبه إلام تقلصيه في منطقة الحوض . (asso,1989,p:40)

حيث تشعب إلى أسفل البطن والعجز فيصاحبها إعراض جسمية ونفسية ومن بينها الغثيان والرغبة في القي والإسهال والصداع والدوخة والعصبية والتعب (fuchs,1982,p:201) .

2/ الألم الاحتقاني :

ويظهر هذا الألم بوضوح قبل الحيض ، ويرجع عسر الطمث إلى التهاب في الرحم ونمو أنسجة شبيهة ببطانة الرحم في أماكن الحوض وفي الواقع فإن كلا من الآلام لتقلصيه و الاحتقانيه ترجعان إلى عدم التوازن في نسبة الاستروجين والبروجستون . (hssso,1984,p: 40) .

مراحل الحيض كما تعددها المستويات الهرمونية :

قامت معظم البحوث والدراسات التي أجريت في مجال الهرمونات المتصلة بالحيض وقامت بتحديد الأيام التي تسود فيها الهرمونات وهي :

- 1- مرحلة الحيض الأيام من (1 إلى 5) .
- 2- المرحلة الجرابية الأيام من (6 إلى 12) .
- 3- مرحلة التبويض الأيام من (13 إلى 15) .
- 4- مرحلة تكوين الجسم الأصفر الأيام من (16 إلى 23) .
- 5- مرحلة ما قبل الحيض الأيام من (24 إلى 28) .

وليس من اليسير إن تحديد هذه الأيام دقيق تماما فلا شك إن هناك اختلافات ولو طفيفا مع تحديد أيام مراحل الدورة ، وينتج ذلك عن قصر فترة الحيض أو طولها لدى بعض الإناث ولا يعني ذلك إن الدورة غير منتظمة ، فقد تقصر فترة دورة الحيض لدى بعض الإناث بعد واحد وعشرون يوما في معظم المرات ، ويكون ذلك في حد ذاته انتظاما لها ، وقد تطول إلى ثلاثين يوما ، أو تكون منتظمة في حدود ذلك . (asso,1984,p: 21) .

2-5-3 التغذية اثناء الدورة الحيضية :

يتطلب تعديل النظام الغذائي ليشمل عناصر محددة خلال فترة الدورة الحيضية للتخفيف من الإعراض والآلام الناتجة عنها والتعرف على الأكل المناسب اثناء الدورة الشهرية :

1- الأطعمة الغنية بالحديد :

يعد الحديد معدن مهم يساعد على إنتاج خلا ياء الدم الحمراء وينقل الأوكسجين في جميع أنحاء الجسم كما يساعد على تعزيز الطاقة لان كمية الدم التي تفقد اثناء الدورة الشهرية يكمن إن تؤدي خطر انخفاض في مستوى الحديد مما يؤدي انخفاض الطاقة والإرهاق يجب تعويض كمية الدم المفقود من الدورة الشهرية عن طريق تناول الأطعمة الأغنية بالحديد(الدواجن ، الأسماك ، الحبوب المكملة كالقول والعس، والبقوليات).

2- الأطعمة الأغنية بفيتامين ج :

يعد فيتامين ج من الفيتامينات المضادة للأكسدة والتي تعزز جهاز المناعة وتساعد على التئام الجروح وتعمل على تجديد الخلايا في البشرة كما تساعد على تعزيز الطاقة ويساعد على امتصاص الحديد بشكل أفضل من الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ج(الفواكه لحمضوية - لأناناس - الفراولة - الخضرروات الورقية الفلفل الأخضر).

3- الأطعمة الأغنية بالألياف:

تعد الألياف مصدر غذائي مهم لتناوله اثناء الدورة الشهرية حيث أنها تعمل على إزالة السموم وتخفيف احتباس السوائل في الجسم بسبب الدورة الشهرية وتساعد أيضا على التحكم على توازن الهرمونات مما يقلل من التقلبات المزاجية والتحكم في الوزن بشكل أفضل. (بزور الكتان - الشوفان -الحبوب الكاملة الافوكادو).

4- الأطعمة الأغنية بالمغنيسيوم :

يعد الأكل الذي يحتوي على المغنيسيوم من الأكل المناسب اثناء الدورة الشهرية حيث يساعد على التخلص من الآلام الدورة الشهرية والتخفيف من التشنجات والصداع وصعوبة النوم، وتشمل الأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم (الخضروات الداكنة - المكسرات - سمك السلمون - الموز) .

5- الفواكه والخضروات :

تعد الفواكه والخضروات من الأطعمة الغنية بالماء والتي تحافظ على رطوبة الجسم وتساعد على الحد من الرغبة الشديدة في تناول السكر وغنية أيضا بالحديد والزنك واليود المغنيسيوم من الفواكه والخضروات التي يمكن تناولها اثناء الدورة الشهرية (البطيخ - البنجر - العنب الخيار السانخ - الموز - التمر) .

أكلات غير مناسبة اثناء الدورة الحيزية :

1- الطعام المالح : يؤدي تناول الملح إلى احتباس السوائل في الجسم وزيادة الانتفاخ والتقلصات لذلك يجب عدم تناوله الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الملح لتقليل الانتفاخ والتقلصات واحتباس السوائل .

2- السكر : يؤدي تناول الكثير من السكر إلى زيادة التقلبات المزاجية وقد يؤدي ارتفاع الطاقة ثم انخفاض مفاجي لذلك يجب تناول السكر باعتدال لتنظيم الحالة المزاجية وعدم زيادة الوزن

3- الطعام الحار: يؤدي تناول الطعام الحار والغني بالتوابل إلى اضطراب المعدة قد يسبب في بعض الأحيان الإسهال والغثيان والآلام في المعدة من الأفضل تجنب تناول هذه الأطعمة أثناء الدورة الشهرية .

4- اللحوم الحمراء والأطعمة الدهنية : تحتوي الحوم الحمراء والأطعمة الدهنية على نسبة عالية من لبوتساغلاندين والذي يؤدي إلى زيادة حدوث التقلصات أثناء الدورة الشهرية وقد يؤدي في بعض الأحيان إلى الإمساك وإبطاء عملية الهضم لذلك من الأفضل تجنب هذه الأطعمة لمنع حدوث التقلصات .(articles <https://www.webteb.com>)

المبحث السادس

ولاية جنوب كردفان

2-6-1 مدينة الدنج :

الدنج مدينة تقع في ولاية جنوب كردفان على ارتفاع 688 متر (2.254 قدم) فوق سطح البحر وعلى بعد (498 ميل) جنوب الخرطوم عاصمة السودان وحوالي 115 كيلو متر (71.45 ميل) شمال كادوقلي حاضرة الولاية كما تقع على بعد 160 كيلو متر جنوب مدينة الأبيض حاضرة ولاية شمال كردفان وهي ثاني أكبر مدينة في ولاية جنوب كردفان وتتوسط منطقة جغرافية متنوعة الطبيعة تتميز بتلالها ووديانها الموسمية وتربتها الطينية والرملية التي جعلت منها منطقة زراعية مهمة كما تعتبر من المدن الرائدة في مجال التعليم بالسودان .

أصل التسمية:

أخذت مدينة الدنج اسمها من قبيلة الدنج وهي إحدى فروع قبائل الثمانيين واللفظ الدنج ينطق بفتح الدال واللام وتسكين النون مع إغفال الجيم والنون فيه معطشة مثل النون (الاسبانية وهي حرف طبقي انفي ويرمز له بالأبجدية الصوتية الدولية بالرمز ñ (en e) يقابله بالعربية ك (كاف فوقها ثلاث نقط) ويأخذ اللفظ عدة أشكال هجائية بالغة الانجليزية فهو Dilling (كما في الوثائق القديمة) Dalanzj أو (كما هو مستخدم حالياً في جامعة الدنج) وفي (المكاتبات الرسمية الحديثة أحياناً) أو وغير ذلك . Adalang أو Al Dallang (أو Dalang)

2-6-2 التاريخ :

يرجع تاريخ مدينة الدنج إلى القرن التاسع عشر الميلادي حيث نشأت كقرية صغيرة يقطنها أفراد من قبائل النوبة والحوازمة والمسيرية وتطورات فيما بعد سوق موسمية كبيرة يتم فيها تبادل السلع والمقايضة بين الرحل والسكان.

ومن المرجح أن الدنج كانت تخضع لمملكة تغلي التي حكمت المنطقة من عاصمتها مدينة العباسية وبالاندلاع الثورة المهدية في السودان ضد الحكم التركي المصري واعتصام المهدي في جبال النوبة .

وبرزت الدنج في الخارطة السياسية للسودان كنقطة انطلاق وتقدم عسكري للجيش المهدية ضد هذا القوات الاستعمارية شهدت منطقة الدنج بان الحكم الثنائي عدة ثورات من بينها المقاومة التي قادها السلطان عجبنا في عام (1912م- 1913م).

قبل أن تتمكن سلطات الحكم الثنائي من ألقاء القبض عليه وإعدامه وسط حشد كبير من السكان والمقاومة التي تزعمها على الميراي.

التركيبة السكانية :

تضم مدينة الدنج مزيجا منسجما من القبائل والاثنيات السودانية المختلفة وبشكل خاص قبائل والاجانق والنيمانج (والفلاتة والحوازمة ويقدر عدد السكان بحوالي 37,113 نسمة.

المناخ والتضاريس :

المناخ في الدنج شبة رطب يتميز بحرارة صافية وبوردة الشتاء وإمطار موسمية ورياح شمالية إلى شمالية جافه في الصيف وجنوبية إلى الجنوبية غربية مصحوبة بالأمطار خلال الفصل المطير الذي يبدأ من ابريل/ نيسان أو مايو/ أيار ويستمر حتى سبتمبر/ أيلول ا والى منتصف أكتوبر/ تشرين الأول / واهم ما يميز التضاريس هو انتشار التلال وسط سهول ذات تربية طينية متشققة وديان موسمية أبرازها وادي أبو حبل .

3-6-2 أهم المدن :

رشاد - أبو كرشولا- الدنج - أبو جبيهة - تلودي - كاد وقلي - كاد وقلي حاضرة الولاية .

المحليات : (محلية كاد وقلي - محلية هييلا - محلية رشاد - محلية الدلنج - محلية تلودي - محلية القوز - محلية دلامي - محلية الريف الشرقي - محلية البرام - محلية أم دروين - محلية قدير - محلية الليري - محلية الضامن - محلية الترتز - محلية هييان)
أهم المحاصيل الكركديه - والسّمسم - الدخن والذرة الفول السوداني.
تعداد الثّورة الحيوانية 17025000 رأس ابل ضان وأبقار

2-6-4 التعليم :

جامعة الدلنج وتضم كلية التربية - وكلية المعلمين - وكلية الزراعة - وكلية تنمية المجتمع وكلية العلوم - وكلية التربية الرياضية - كلية الدراسات العليا - ومركز دراسات السلام ومركز لتقنية المعلومات الحاسوب .

بالولاية 657 مدرسة أساس و62 مدرسة ثانوية .

عدة مدارس ثانوية وتضم مدرسة عمر بن الخطاب وعلى الكرار وسلمان الفارسي ونسيية وحفصة وأم معبد ومدارس في مرحلة الأساس للبنين عمر المختار وخالد بن الوليد والبنات مدرسة الشيماء. وعدد من رياض الأطفال والخلوي .

2-6-5 الرياضة في الدلنج :

تتصدر كرة القدم والمصارعة الحرة التقليدية أهم الأنشطة الرياضية في المدينة وهناك عدد من الأندية الرياضية ومنها : نادي الموردة - نادي الجيل - نادي الشروق - نادي الزهرة - نادي الأعمال الحرة - نادي الشعلة- نادي الهلال - نادي المريخ - نادي الجبال - نادي المريخ - نادي حي العرب - نادي الشباب - نادي أم دوم . <https://ar.wikipedia.org.w.index.php>

المبحث السابع

الدراسات السابقة والمتشابهة

2-7 تمهيد :

تم تصنيف الدراسات السابقة وتربيتها على حسب ارتباطها بالبحث مع مراعاة التسلسل

الزمني من الإحداث إلى الأقدم تريبا تنازليا .

2-7-1 الدراسات المرتبطة بالجمباز :

1- دراسة مالك راسم محمد عباس (2013م) بعنوان: (اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض

المتغيرات البدنية والمهارية في الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين

التقنية) رسالة دكتوراه منشورة . هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح على

بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة

فلسطين التقنية ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (36) طالبا من تخصص

التربية الرياضية المسجلين المساق الجمباز (1) وزعت عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين

تجريبية وضابطة حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث

وحدات تدريبية أسبوعيا واستخدم المنهج التجريبي ، واستخدم البرنامج الحزم الإحصائية

(spss). توصلت الدراسة إلى إن البرنامج التدريبي المقترح اثر على جميع المتغيرات قيد

الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى والصالح القياس البعدى وكانت النسبة

المئوية، القدرة للرجلين (15.23%) والقدرة للذراعين (18.42%) والقوة للرجلين

(31.24%) والقوة للذراعين(37.18%) ومرونة الجزع (19.50%) ومرونة الكتفين

(20.37%) والرشاقة (8.65%) واختبار جهاز الحركات الأرضية (239.33%) واختبار

جهاز المتوازي 302.53) واختبار جهاز طاولة القفز (314,66%) واختبار جهاز الحلق

(249.71) القدرة للرجلين (6.58%) والقدرة للذراعين (6.91%) والقوة للرجلين

(11.69%) والقوة للذراعين (14 %)

2- دراسة عماد صالح عبد الخالق (2011م) بعنوان : (اثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب

للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية

الرياضية جامعة النجاح الوطنية الضفة الغربية فلسطين) هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج

تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض

المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان القفز ، وقد تكونت عينة

الدراسة من (36) طالبا من طلبة كلية التربية الرياضية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي

نظرا لملاءته طبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة ' فقد قسم

الباحث الطلبة إلى مجموعتين بواقع (18) طالبا لكل مجموعة ، المجموعة التجريبية وهي التي

طبق عليها البرنامج التدريب العقلي المصاحب لأداء المهاري، والمجموعة الضابطة هي التي

طبق عليها برنامج التدريب المهاري فقط ، أظهرت نتائج هذه الدراسة : وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري للحركات

الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض كما أظهرت وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء

المهاري للمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض ،

كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي والصالح للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج

التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري ، وأوصى الباحث باستخدام برنامج التدريب العقلي

المصاحب للتدريب المهاري في تعليم مهارات الجباز لما من أهمية في رفع مستوى الأداء

المهاري.

- 3- دراسة ناريمان محمد على الخطيب وهديات احمد محمد حسنين (1996م) بعنوان: (اثر برنامج تدريبي خاص لتنمية عنصري القدرة والمرونة للعضلات والمفاصل العاملة على تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات التي تتم بالثني مع المد في رياضة الجمباز).
- هدفت البحث إلى التعرف على تأثير برنامج خاص على تنمية عنصري القدرة والمرونة للعضلات والمفاصل العاملة في أداء بعض مهارات الجمباز التي تتم بالثني مع المد الفجائي في رياضة الجمباز التعرف على تأثير برنامج تدريبي خاص على تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات التي تتم بالثني مع المد الفجائي على جهاز العارضتين مختلفي الارتفاع وعارضة التوازن والحركات الأرضية.
- تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ، التجربة القلبية البعدية باستخدام مجموعة واحدة تجريبية وهي تعتبر طريقة مناسبة لطبيعة هذه الدراسة لصغر حجم عينة لاعبات الجمباز وتم تحديد عينة البحث من لاعبات الجمباز الناشئات تحت (14) سنة بمنطقة القاهرة وتشمل 15 لاعبة من المجتمع الأصلي ،تم تطبيق البرنامج التجريبي على المجموعة بعد القياس القبلي ثم تطبيق القياس البعدي ثم تطبيق القياس البعدي للمجموعة التجريبية وبعد إجراء العمليات الإحصائية اتضح إن تطبيق البرنامج التدريبي الخاص ساهم في تنمية و عنصري القدرة والمرونة للعضلات والمفاصل العاملة في المهارات التي تتم بالثني مع المد الفجائي في رياضة الجمباز .
- 4- دراسة هديات احمد حسنين (1992م) بعنوان:(اثر برنامج تدريبي لتنمية التوازن على مستوى الأداء المهاري للاعبات منتخب مصر الاولمبي للجمباز) .
- وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على : اثر البرنامج التدريبي المقترح للتوازن على تطوير عنصر البدني لدى اللاعبات - الناشئات - المنتخب الاولمبي للجمباز بمصر .
- اثر البرنامج التدريبي المقترح للتوازن على مستوى الأداء المهاري للاعبات الناشئات - المنتخب الاولمبي للجمباز بمصر في أجهزة الجمباز المختلفة .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي (المجموعة الواحدة) في القياسات القبليّة البعديّة للتعرف على درجة الاتزان لمهارة الوقوف على الذراعين وكان حجم العينة (6) لاعبين من الناشئين بنادي التوفيقية واستخدمت الباحثة ثلاثة اختبارات للاتزان وخمسة تدريبات لتقدير وقياس درجة الاتزان لمهارة الوقوف على الذراعين كما طبق البرنامج التدريبي لمدة 9 أسابيع بواقع 4 وحدات كل أسبوع زمن الوحدة 10 دقائق ، وأسفرت النتائج على إن البرنامج المقترح يؤدي إلى تحسين وتنمية الاتزان ، كما يؤدي إلى زيادة السرعة وكفاءة التعلم المهاري .

2-7-2 ثانيا الدراسات المرتبطة بالدورة الحيضية :

5-دراسة الشيماء محي الدين هندأوى ومحمد الفيتو ري حسن (2015م) بعنوان التأثيرات الفسيولوجية والبدنية التي تصاحب الدورة الشهرية في مراحلها المختلفة لدى عضوات البار المبية. هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير فترات الدورة الطمثية على مستوى الكفاءة البدنية على الصعيد الليبي وخاصة إن الدراسات السابقة ركزت على دراسة تأثير فترات الدورة الطمثية على مستوى الأداء المهاري والتقييم الحالة الجسمية والنفسية للاعبات من خلال استمارات الاستبيان أو المقابلات الشخصية ولم تتنازل بصورة أكثر تفصيلا ودقة تأثير تلك الفترات على مستوى الكفاءة البدنية باستخدام اختبارات مقننة . فقد استهدف هذا البحث التعرف على بعض التأثيرات الفسيولوجية والبدنية التي تصاحب الدورة الشهرية في مراحلها المختلفة لدى عضوات البار المبية ، واستخدام الباحثان المنهج الوصفي لأسلوب لملامته لطبيعة البحث وأهدافه . واشتملت عينة البحث على عدد (23) من بين عضوات البار المبية من ذوات الإعاقة في الأطراف العليا بمدينة بنغازي بليبيا ، وأشارت النتائج إلى انه في فترة إنشاء الدورة يكون معدل النبض وضغط الدم الانقباضي مرتفع بينما في الحدود الطبيعية قبل الدورة وينخفض بشكل بسيط بعد الدورة إما ضغط الدم الانبساطي فلم يطر عليه أي تغير خلال فترات الدورة الثلاثة إذا يبقى في الحدود الطبيعية كما ترتفع السعة الحيوية خلال فترة بعد الدورة عنها قبل وإنشاء

الدورة ويرتفع مؤشر الكفاءة البدنية خلال الفترة بعد الدورة بينما ينخفض خلال فترتي قبل وإثناء الدورة.

6- دراسة نور حسين محمد حامد (2012م) بعنوان (تأثير الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والحالة المزاجية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية). رسالة ماجستير منشورة ، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير مراحل الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والحالة المزاجية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (15) طالبة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية مما لديهن دورة منتظمة واتبعت هذا الدراسة المنهج الوصفي نظر الملائمة لإغراض الدراسة وعجولت البيانات بعد جمعها برنامج الحزم الإحصائية (spss) نتائج الدراسة وجود فروق دلالة إحصائية عند المستوى الدلالة ($\alpha=0.5$) في نبض الراحة ودرجة حرارة الجسم تبعا المراحل الدورة الشهرية المختلفة والصالح مرحلة الإباضة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.5$) في الغضب والتوتر والاكنتاب تبعا المراحل المختلفة للدورة الشهرية ولصالح الإباضة اما الارباك لصالح المرحلة الجرابية .

7- دراسة شذى حازم كور كيس (2007م) بعنوان تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية يهدف الدراسة إلى الكشف عن تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية والتعرف على وجود فروق بين تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتكون عينة الدراسة من (10) طالبات تم اختيارهن بالطريقة العمدية، تم معالجة البيانات باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss). أهم النتائج الدراسة لم تظهر النتائج أي تغير على تأثير أطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية.

8- دراسة عبد الستار الأنعمي (2006م) بعنوان علاقة شدة التدريب باضطرابات الدورة الشهرية عند لاعبات الجمناستك جامعة ديالى كلية التربية الرياضية ،هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين شدة حمل التدريب واضطرابات الدورة الشهرية عند لاعبات الجمناستك تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددهن (18) لاعبة ، استخدم المنهج الوصفي ، من أهم النتائج وجود فرق معنوي بين المجموعتين حيث كانت النسبة المئوية لمجموعة المتقدّمات ذات الحمل العالي والأتي لا توجد عندهن بيوض 43.72% والأتي لديهن بيوض من نفس المجموعة 41.13%.

9- دراسة نجوى محمد عبد النبي (2005م) بعنوان (بعض الخصائص الدورة الشهرية المصاحبة للأنماط الجسميّة للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي). هدفت الدراسة إلى التعرف على خصائص الدورة الشهرية علي للأنماط الجسميّة ، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي ، تم اختيار العينة طالبات المدارس الثانوية (1412) استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية (spss) من أهم النتائج مراعاة الحالة النفسية لدي طالبات إثناء الدورة الشهرية نتيجة للتغيرات فسيولوجية إثناء فترة الحيض .

10- دراسة نانيتي سانتو وآخرون (2005م) بعنوان (ارتباط حجم الجسم والعرقية مع التقلبات في الدورة الشهرية عند النساء في المراحل الأولى من الدورة الشهرية). هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كان حجم الجسم والعرقية تشترك في تقلبات الدورة الشهرية في النساء في المراحل الأولى، وأجريت الدراسة علي عينة (3302) امرأة ومن عرقيات مختلفة واللواتي تتراوح أعمارهن بين (42- 82 سنة) حيث تم تحديد مواعيد سنوية تجري من اجل مقابلة النساء المشاركات في الدراسة وتم اختيار عينة فرعية مكونة من (848) من اجل إجراء المزيد من الاختبارات وتم اخذ قياسات مختلفة من البول حيث تم قياس الهرمونات باستخدام مجموعة ضابطة

من الإناث حيث توصلت الدراسة إلى النتائج: وجود فروقات تتعلق بالعمر مؤشر كتلة الجسم والعرقية في مراحل الدورة الشهرية .

11- دراسة صفاء ذنوب، ونشوان إبراهيم (2003م) بعنوان (اثر بعض فترات الدورة الحوضية في بعض أوجه القوة العضلية) .هدفت الدراسة إلى التعرف علي تأثير الفترات المختلفة للدورة الشهرية علي بعض أوجه القوة العضلية ، أجريت الدراسة علي (8) ألعابات نادي لفتاة كرة القدم محافظة نينوى تم اختيارهن بالطريقة العمدية وكانت لديهن دورة شهرية منتظمة حيث لم تظهر نتائج البحث أي تأثير لفترات الدورة الشهرية (قبل-إثناء وبعد) على القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وأظهرت النتائج إن هناك انخفاض في، مطاولة القوة العضلية المحركة لعضلات الرجلين في اليوم السابع من بدء الدورة طور الحويصلة.

3-7-2 التعليق على الدراسات السابقة والمتشابهة ما يستفاد منها :

انحصرت كل الدراسات السابقة في الفترة الزمنية من 1992م – 2015م .
ارتبطت بعض الدراسات السابقة برياضة الجمباز وارتبطت لبعض الآخر بالدورة الحوضية .
اتفقت أغلبية الدراسات السابقة في استخدام المنهج التجريبي واختلفت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في المتغيرات التالية (اللياقة البدنية والمهارية والنفسية) .
استفادة من الدراسات السابقة في كيفية اختيار الأسلوب العلمي والخطوات الملائمة لطبيعة إجراء الدراسة من حيث اختيار العينة الدراسة وطرق جمع البيانات وتحديد أهم الاختبارات والمقاييس وكيفية تصميم البرنامج التدريبي والاستفادة من نتائج والتوصيات في الدراسات السابقة .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

تمهيد :

يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي استخدمها الباحثة في الدراسة من منهج البحث ومجتمع البحث وطريقة اختيار العينة وسائل جمع البيانات والدراسات الاستطلاعية لتقنين الأدوات والاختبارات وتحديد الصدق والثبات الاختبارات الأسلوب الإحصائي المستخدم في معالجة البيانات.

1-3 منهج البحث :

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج التجريبي بطريقة بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذو القياس (القبلي والبعدى) والمنهج الوصفي لمأتمه لطبيعة البحث وإشكالية حيث إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها فمنهج البحث العلمي هو (الدراسة الواعية للمناهج المختلفة التي تطبقها بمختلف العلوم تبعا للاختلاف موضوعاتها) (بن عبد القادر موفق بن عبد الله، 2001م، ص55).

إن المنهج التجريبي وهو المنهج الذي تتضح فيه معالم الطريقة العلمية في التفكير ومراحله كالأتي (تحديد المشكلة والفروض التحقق من الفروض عن طريق التجريب ومعرفة القوانين العامة التي تحكم الظواهر. (طعم الله خميس، 2004م ، ص49).

المنهج الوصفي :

المنهج الوصفي هي (أسلوب بحثي يتم من خلال جمع المعلومات والبيانات عن الظاهرة أو المشكلة المراد قياسها ذلك بغرض الوصول إلى التحقق من صحة التساؤلات البحث) ويعتبر المنهج الوصفي من أكثر المناهج المستخدمة والشائعة في البحوث التربوية والاجتماعية والرياضية والنفسية . (محمد حسن علاوي، 1999م، ص139) .

3-2 مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من طالبات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج وقد بلغ عددهم (40) طالبة.

3-3 طريقة اختيار عينة البحث :

استخدمت الباحثة الطريقة العمدية في اختيار العينة وذلك لملائتها لموضوع البحث تم اختيار عينة من طالبات المستوى الثالث بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج وبلغ عددهن (20) طالبة. المعرفة تجانس العينة قامت لباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري كل من العمر البيولوجي ، الوزن ، الطول ، والجدول أدناه يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتجانس العينة من حيث العمر والوزن والطول. الجدول أدناه يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتجانس العينة من حيث العمر والوزن والطول

م	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
-1	العمر (س)	23.80	1.15
-2	الوزن (ك . م)	60.60	7.16
-3	الطول (م)	1.61	0.047

يلاحظ من الجدول أعلاه إن الانحراف المعياري لكل متغيرات عينة البحث جاء أقل من المتوسط الحسابي مما يدل على تجانس العينة .

4-3 وسائل جمع البيانات:

استخدمت الباحثة البرنامج التدريبي والاختبارات والمقياس الاستبانة كأدوات لجمع البيانات . والمصادر والمراجع العلمية وشبكة الانترنت .

متغيرات الدراسة :

المتغيرات المستقلة :

البرنامج التدريبي .

المتغير التابعة :

تتمثل في أداء أفراد العينة على الاختبارات ومدى التحسن في المستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض مهارات الجمباز (القوة- المرونة - الرشاقة - التوافق - التوازن - مهارة الشقلبة الجانبية ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز).

الأجهزة الأدوات :

جهاز حضان القفز ،سلم القفز - الصندوق المقسم - مراتب الجمباز.

شريط قياس - ساعة توفيت - كرة التنس الأرضي- عقل الحائط .

فريق العمل المساعد.(مساعدين التدريس والتقني) .

3-5 الدراسة الاستطلاعية الأولى : (تحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والاختبارات البدنية)

هدفت الدراسة الأولية لتصميم استمارة التحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والاختبارات البدنية والخاصة برياضة الجمباز حيث تم عرض الاستمارة على الخبراء الاختيار بعض عناصر اللياقة البدنية والاختبارات البدنية وإعطاء درجة من (10).

جدول رقم(3-4) يوضح ترتيب عناصر اللياقة البدنية المختارة على حسب رأي الخبراء.

الترتيب	النسبة	العناصر	الرقم
1	100%	القوة	-1
1	100%	المرونة	-2
2	95%	التوافق	-3
2	95%	التوازن	-4
3	90%	الرشاقة	-5

جدول رقم (3-5) يوضح الاختبارات المرشحة بعض عناصر اللياقة البدنية على حسب واري الخبراء

العنصر	الاختبار	عدد الخبراء	النسبة المئوية
القوة العضلية	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل.	10	%100
القدرة العضلية	الوثب العريض من الثبات	10	%100
التحمل العضلي	اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين والذراعين أماما الصدر	9	%90
المرونة	اختبار ثني الجزع أماما من وضع الوقوف	10	%100
الرشاقة	اختبار الجري الزجراج بطريقة باور	9	%90
التوافق	اختبار تمرير الكرة على الحائط والاستلام	9	%90
التوافق	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	10	%100
التوازن	اختبار المشي على عارضة التوازن	9	%90

3-6 الأسس العلمية المتبعة في وضع البرنامج التدريبي المقترح :

اعتمدت الباحثة في وضع البرنامج التدريبي المقترح على المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة والمتشابهة في تخطيط البرنامج التدريبي كما اعتمد على رأى الخبراء والمحكمين من ذو الاختصاص في المجال الرياضي محلق رقم (1) يوضح أسماء الخبراء والمحكمين .

1- هدف لبرنامج :

3- التعرف على أثر برنامج تدريبي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنفسية وبعض مهارات الجمباز خلال فترة الدورة الحيزية لطالبات جامعة الدنج بولاية جنوب كردفان.

2- الإطار الزمني لتنفيذ البرنامج :

تم تحديد مدة البرنامج التدريبي المقترح (8 اسابيع)بواقع (3 وحدات تدريبية أسبوعية) وبلغ عدد الوحدات التدريبية 24 وحدة تدريبية وبناء على ذلك استغرق هذا البرنامج شهرين وزمن التطبيق الوحدة 90 دقيقة وزمن تطبيق في الأسبوع 270 دقيقة وزمن التطبيق في الشهر 2160 دقيقة.

3- محتوى البرنامج : تشمل الوحدة التدريبية على ثلاثة مراحل أساسيا المرحلة التمهيديّة ،

المرحلة الرئيسة والمرحلة الختامية

المرحلة التمهيديّة : وهي تشمل على تمرينات تحضيرية لدخول في النشاط .

1- الإحماء العام الجري حول الملعب

2- تمرينات الإطالة

3- الإحماء العام والخاص

الجزء الرئيسي : وتشمل على التمارين والتدريبات بعض عناصر الياقة البدنية المختارة وبعض مهارات الجمباز (القوة - المرونة - الرشاقة- التوافق العضلي العصبي- التوازن)
(مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ومهارة الشقلبة على اليدين على طاولة القفز) .

الجزء الختامي : الرجوع إلى الوضع الطبيعي جري خفيف حول الملعب أداء بعض التمارين التنفسية والاسترخائية .

3-7 البرنامج التدريبي المقترح بصورتها الأولية :

عرضت الدراسة البرنامج المقترح بصورته الأولية على عدد من الخبراء والمحكمين بهدف الحكم تطبيق البرنامج لاختيار صلاحية البرنامج التدريبي المقترح و تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي ترغب الباحثة في التعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث (إبراهيم، ومروان ،2000م ، ص38) . البرنامج التدريبي المقترح بصورتها الأولية محقق

رقم (8) يوضح ذلك :

جدول رقم (3-6) يوضح التعديلات التي تمت في البرنامج التدريبي المقترح بعد التحكيم الخبراء

المتغير	قبل التعديل	يعد التعديل
عدد الوحدات في الأسبوع	2	3
عدد مرات في الأسبوع	2	3
زمن الوحدة	60د	90د
شدة التدريب	55%	65-70%
الإحماء في الوحدة اليومية	10د	15د
عناصر اللياقة البدنية	1- القوة العضلية 2- المرونة 3- الرشاقة	1- القوة العضلية 2- المرونة 3- التوازن 4- التوافق العصبي 5- الرشاقة

الوحدة التدريبية اليومية التي شملت الآتي :

الاشتراك في الإحماء العام والخاص والتمارين والتهدة في كل الوحدات التدريبية .

الجزء الرئيسي يحتوى على كل وحدة تدريبية على تنفيذ تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية المختارة هي :

1- مراعاة الفروق الفردية بين عينة الدراسة خاصة في أيام الدورة الشهرية .

2- التدرج من السهل إلى الصعب خلال تنفيذ التدريب .

3- مراعاة التنوع والشمول في التدريبات بحث تسهم تنمية جميع أجزاء الجسم.

4- التدرج في تشكيل حمل التدريب من حيث الشدة والحجم .

5- مراعاة مبد التدرج مع زيادة حمل التدريب .

6- استخدام الشدة تتراوح 65% إلى 75% ما يستطيع اللاعب تحمله.

7- التدريبات بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع .

3-8 الاختبارات والتدريبات المستخدمة في البرنامج :

- 1- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل. (القوة العضلية)
- 2- اختبار الوثب العريض من الثبات : (القدرة العضلية)
- 3- اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين والذراعين أمام الصدر. (التحمل العضلي)
- 4- اختبار ثني الجزع إماماً أسفل من الوقوف. (المرونة)
- 5- اختبار الدوائر المرقمة (التوافق بين العين والرجلين)
- 6- اختبار رمي واستقبال الكرات. (التوافق بين العين واليد)
- 7- اختبار المشي على عارضة التوازن (التوازن).

تدريبات المرونة والقوة:

- 1- (وقوف - ثني الجزع للجانبين) بالتبادل
- 2- (وقوف مواجه - الذراعان إماماً والممسك من الاعلي في مستوى الصدر) ثني الذراعين ببط مع رفع الرجلين خلفاً ألابتعاد عن عقل الحائط .
- 3- وقوف - تبادل رفع الرجلين مع لف الجزع للمس الزراع المقابلة .
- 4- (انبطاح مائل عميق - سند القدمين) ثني الذراعين.
- 5- (تعلق مواجهة بالظهر - المسك من الاعلي) ثني الركبتين
- 6- (وقوف فتحة - الكفان متشابكان إمام الجسم) رفع الذراعين عالياً إماماً ثم ثني الجزع إماماً أسفل.
- 7- (تعلق مواجه - المسك من الاعلي مع اتساع الذراعين) تقوس الجزع خلفاً مع دفع الرجلين خلفاً من عقل الحائط .
- 8- تدوير الكتفين لوصول العصا خلف الظهر أسفل من وضع الوقوف

9- (وقوف على العبقين- الأمشاط على الصندوق الأتقال على الكتفين) الصعود على الصندوق والوثب عاليا.

تدريبات الرشاقة والتوافق :

1- الوثب على جانبي المعقد

2- الجري المتعرج بين القوائم

3- الجري الزجراج المتعرج بين الأعمدة الدوران حولها

4- الجري والدوان ربع دورة جهة اليمين.

5- نط الحبل برجل واحدة ثم الاثنتين معا .

6- تمرير الكرة على الحائط والاستلام .

7- الوثب داخل الدوائر المرقمة.

8- تدريبات التوازن :

1- (وقوف) على قدم واحدة وثبات لمدة 10 ث .

2- (وقوف) الانتقال على مشط القدم مع وضع الذراعين الوسط فوق العارضة التوازن لمدة

10ث

3- (وقوف) عمل ميزان أمامي لثبات لمدة 10 ث

4- (وقوف) المشي على عارضة التوازن .

الاختبارات المهارية :

قامت الباحثة باختيار مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على

طاولة القفز لمناسبتها لقدرات وإمكانات عينة البحث.

مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين :

الجزء التمهيدي :

يودى المهارة من الوقوف أو من الاقتراب من 2-3 خطوات.

رفع رجل لارتقاء ثم وضعها على الأرض وثني الجزع جانبا في نفس الاتجاه.

الجزء الرئيسي:

وضع اليد القريبة من قدم الارتقاء على الأرض والذراع ممددة مع مرجحة الرجل الحرة جانبا عاليا

والدفع بقدم الارتقاء في نفس الاتجاه .

الجزء الختامي:

وضع اليد البعيدة والذراع ممددة للمرور بوضع الوقوف على اليدين فتحا مع استمرار الدفع باليد

القريبة للوصول إلى وضع الوقوف فتحا ثم الهبوط على الأرض.

مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز :

الجزء التمهيدي :

وتتمثل في الاقتراب والارتقاء من الأرض لسلم القفز والارتقاء مرة أخرى في اتجاه طاولة القفز.

الجزء الرئيسي:

التي تلي عملية الارتكاز الحظي ويتم فيها الدفع المباشر في لحظة الاتصال بالجهاز وتعديل وضع

الجسم للبدء في مرحلة النهائية .

الجزء الختامي :

بعد التعديل وضع الجسم بوضع الجلوس أو الوقوف في الهواء يقوم اللاعب بأداء الشقلبة الاستعداد

للهبوط والهبوط بالقدمين معا في مواجهة جهة نهاية مراتب الجمباز الهبوط.

تقيم المهارة :

قامت الباحثة بتقسيم مراحل الأداء لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين و مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز إلى ثلاثة مراحل اعتمد على ما أشار إليه احمد على عبد الرحمن وحاتم أبو حمده إن الجباز ضمن الأنشطة المهارات الوحيدة وإن ذلك النوع من الأنشطة الوحيدة الحركة يمر بمراحل تساعد على تأديته الحركة (التمهيدية - الأساسية - النهائية) قامت الباحثة بتقسيم مراحل الحركة حيث توزيع الدرجات لكل مرحلة على حدة بما يتفق مع الدرجة النهائية للتقييم المهاري.

3-9 المعاملات العلمية لتقنين الاختبارات:

الصدق الإحصائي :

التقدير صدق الاختبار قامت الدراسة باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار عيث تعتبر درجات الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لجودة الاختبار والمقاييس والصدق مسالة درجة حيث تتعلق بنتائج الاختبار أو المقياس نفسه أي أن يكون الاختبار صادقا في قياس ما وضع من اجله (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ، 2000م ، ص258) .

صدق المحتوى أو الصدق الظاهري :

يتحقق صدق المحتوى البرنامج المقترح من خلال حكم الخبراء بعد استطلاع آرائهم ثم تعديل البرنامج وفق ما اتفق عليه بالإضافة والحذف حتى صار المحتوى يتوافق مع مقدرات عينة الدراسة وصار محتواه صادقا فيما يقس ما وضع من اجله . أما الصدق الظاهري فقد تحقق من خلال بناء البرنامج الذي تمت صياغته وفق الأسس العلمية لتصميم البرامج التدريبية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية .

الوثبات :

أن الإجراء الشائع لتحديد (درجة الوثبات) هو إعادة الاختبار كاملاً وباستخدام نفس الأفراد وتحت نفس الظروف وإيجاد معامل الارتباط للنتائج التي تحصل عليها في المراتين وهذا ما تم في لتحقيق الوثبات تم تحديد صدق وثبات الاختبارات قيد البحث عن طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار على عدد(5) طالبات من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج بولاية جنوب كردفان غير عينة الدراسة وبعد ثلاثة أيام تم تطبيق الاختبارات لنفس المجموعة وفي نفس الظروف، ثم تم إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيقين وإيجاد الوثبات والصدق قام الدراستان باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لعينة (5) من مجتمع البحث.

جدول رقم (3-7) يوضح صدق وثبات الاختبار.

الصدق	معامل الارتباط (الوثبات)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		أسم الاختبار	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0,84	0.72	9.8	36.20	12.9	32.40	1. اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (قوة عضلية ذراعين)	
0,80	0.64	,09	1.59	,14	1.45	2. اختباراً لوثب العريض (القدرة العضلية رجلين).	
0.99	0.99	15.9	40.20	15.9	41.80	3. اختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين إمام الصدر (التحمل العضلي)	
0,84	0,72	4,06	18	3,02	13,48	4. اختبار الجرى الزجراج بطريقة باور (الرشاقة).	
0.88	0.78	6.54	46.40	7.59	54.80	5. اختبار ثنى الجذع من وضع الوقوف (المرونة)	
0.71	0.51	2.73	23	3.16	14.74	6. اختباراً لمشي على عارضة التوازن (التوازن).	
0.75	0,57	2.7	12.60	2.04	10.40	7. اختبار تمرير الكرة على الحائط والاستلام (التوافق العضلي العصبي)	
0.73	0.54	3.78	16.56	4.15	19.60	8. اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة (التوافق العضلي العصبي)	
0.83	0.70	1.49	7.20	1.20	6,70	9. اختبار الشقلبة الجانبية على اليدين (مهارة)	
0.85	0.73	.84	5.80	1.20	6.30	10. اختبار الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز (مهارة)	

يلاحظ من الجدول رقم (3-7) أعلاه أن درجات معامل الوثبات انحصرت ما بين (0.99-0.51) ودرجات معامل الصدق انحصرت ما بين (0.99-0.71) وهي نسب عالية تؤكد مدى صدق وثبات الاختبارات قيد البحث ، مما مكن الباحثة من استخدامها .

3-10 البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائية :

جدول رقم (4-8) يوضح نموذج توزيع البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض مهارات الجمباز خلال فترة الدورة الحيزية لدى طالبات جامعة الدنجل (خلال الشهرين) (الأول + الثاني) :

الشهر	الأسابيع	اليوم	الزمن	رقم الوحدة التدريبية	فترة الراحة بين التكرارات (ث)	الشدة التدريب	عناصر اللياقة البدنية	أسلوب التدريب
الأول	الأول	الأحد الثلاثاء الخميس	60 دقيقة	1 2 3	15 ث 7.5 ث 15 ث	65%	تنمية المرونة + القوة.	التكراري + التدريب الفكري مرتفع الشدة
الأول	الثاني	الأحد الثلاثاء الخميس	60 دقيقة	4 5 6	15 ث 30 ث 15 ث	70%	تنمية المرونة + القوة	
الأول	الثالث	الأحد الثلاثاء الخميس	70 دقيقة	7 8 9	30 ث 30 ث 7.5 ث	75%	تنمية الرشاقة + تدريب مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين .	
الأول	الرابع	الأحد الثلاثاء الخميس	70 دقيقة	10 11 12	30 ث 7.5 ث 30 ث	80%	تنمية الرشاقة + تدريب مهارة الشقلبة الجانبية اليدين .	
الثاني	الخامس	الأحد الثلاثاء الخميس	80 دقيقة	13 14 15	30 ث 7.5 ث 30 ث	80%	تنمية التوافق + تدريب مهارة الشقلبة على اليدين على حصان القفز .	
الثاني	السادس	الأحد الثلاثاء الخميس	80 دقيقة	16 17 18	30 ث 30 ث 30 ث	85%	تنمية التوافق + تدريب مهارة الشقلبة على اليدين على طاولة القفز .	
الثاني	السابع	الأحد الثلاثاء الخميس	90 دقيقة	19 20 21	30 ث 30 ث 30 ث	85%	تنمية التوازن + تدريب مهارة الشقلبة على اليدين على حصان القفز	
الثاني	الثامن	الأحد الثلاثاء الخميس	90 دقيقة	22 23 24	30 ث 7,5 ث 30 ث	95%	تنمية التوازن + تدريب مهارة الشقلبة على اليدين على حصان القفز .	

جدول رقم (3-8) نموذج يوضح البرنامج التدريبي المقترح لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض مهارات الجمباز خلال فترة الدورة الحيزية لطالبات جامعة الدلنج بولاية جنوب. (البرنامج في صورته النهائية) الزمن (90دق).

أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج	الغرض	محتوى البرنامج التدريبي	زمن الأداء	شدة التدريب	التكرارات	الأدوات	زمن فترة الراحة
الجزء التمهيدي	المقدمة : الإحماء: عام وخاص .	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	الجري الخفيف حول الملعب الجري المتنوع (إماما - جانباً - خلفاً) .	15دق	65% 75%			
	تمرينات الإطالة والمرونة : 1- (وقوف فتحا - الذراعين جانبا) طعن القدم إماما وجانباً بالتبادل 2- (وقوف - الذراعين ثبات الوسط) تقوس الرقبة خلفاً وإماماً . 3 جلوس تربع - مسك المشطين) ميل الجزع إماماً وخلفاً . 4- (وقوف فتحا - ضغط المنكبين خلفاً	تهيئة المفاصل والعضلات		15دق				
الجزء الرئيسي	تنمية عناصر اللياقة البدنية.	الإعداد البدني :	- تنمية المرونة (ثني الجزع أماماً أسفل من وضع . الوقوف). - تنمية القوة (الوثب العريض من الثبات). - (ثني الذراعين من - الانبطاح المائل). - (الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين	45دق		30ث×3 ت 60ث×4 ت 90ث×2 مراتب الجمباز . شخوص 90ث×3 ت 60ث×5	جهاز قياس المرونة شريط قياس مراتب الجمباز . شخوص عارضة التوازن	30-90ث

					والذراعين أماما الصدر). - تنمية التوافق (الوثب داخل الدوائر المرقمة) تمرير الكرة على الحائط والاستلام - تنمية الرشاقة (الجري الزجاجي بطريقة بارو - تنمية التوازن (المشي على عارضة التوازن)		
الجزء الختامي	الرجوع إلى حالة الاستشفاء	تدريبات تهدئة واسترخاء تمارين مرونة .	15دق			ت 30ث×5 كرة تنس ارضي مراتب الجمباز	

هدف الوحدة التدريبية : تدريب مهارة الشقبة الجانبية على اليدين- زمن الوحدة التدريبية 90دقيقة - الوحدة التدريبية بواقع
(3) وحدات في الأسبوع : (الأحد - الثلاثاء - الخميس)

أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج	الغرض	محتوى البرنامج التدريبي	الزمن	شدة التدريب	التكرارات	الأدوات	زمن فترة الراحة بين المجموعات
الجزء التمهيدي	المقدمة : الإحماء عام وخاص	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	الجري الخفيف الجري المتنوع (إماما -جانبا - خلفا) .الجري الخفيف بخطوات قصيرة.	15دق	65% - 75%			
	تمرنات الإطالة والمرونة : 1- (وقوف- الذراعين ثبات الوسط) طعن القدم جانبا بالتبادل . 2- (وقوف-الذراعان عاليا) تبادل ميل الجزع جانبا مع رفع الكتفين. 1- (وقوف - مع فرد الذراعين للجانب) تحريك الذراعين دوائر صغيرة وبطنيه الكتفين .	تهيئة المفاصل والعضلات		15دق				
الجزء الرئيسي	الأعداد المهاري :	تطبيق مهارة الشقبة الجانبية على اليدين	ينفذ القسم الخاص بمهارة الشقبة الجانبية على . تودي المهارة من الوقوف والاقتراب من 2-3 خطوات .	35ق		7 - 10مرة	مراتب جمباز	30ث- 60ث

					رفع الرجل الارتقاء ثم وضعها على الأرض وثني الجزرع جانباً في نفس الاتجاه وضع اليد القريبة من قدم الارتقاء على الأرض والزرع ممدوه مع مرجحة الرجل الحرة جانباً عالياً والدفع بقدم الارتقاء في نفس الاتجاه وضع اليد البعيدة والزرع ممدوه للمرور بوضع الوقوف على اليدين فتحا مع استمرار الدفع باليد القريبة للوصول إلى وضع الوقوف فتحا . أن يكون الجسم مفردو في جميع مراحل الأداء. تؤدي المهارة في خط مستقيم الرأس في وضع الطبيعي المرجحة القوية للرجل والدفع بقوة باليد التي تترك الأرض أخيراً .			
الجزء الختامي	الرجوع إلى حالة الاستشفاء	15دق	تدريبات تهدئة واسترخاء تمارين مرونة .					

هدف الوحدة التدريبية : تدريب مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز - زمن الوحدة التدريبية 90دقيقة - الوحدة التدريبية بواقع (3) وحدات في الأسبوع : (الأحد - الثلاثاء - الخميس)

أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج	الغرض	محتوى البرنامج التدريبي	زمن الأداء	شدة التدريب	التكرارات	الأدوات	زمن فترة الراحة بين المجموعات
الجزء التمهيدي	المقدمة : الإحماء عام وخاص	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	الجري الخفيف . الجري المتنوع (إماما - جانباً - خلفاً) .	15دق	80% 85%			.
	تمريبات الإطالة والمرونة : 1- (وقوف فتحا - الذراعان) مرجحة الذراعين أسفل إماما. 2- (وقوف - ثني الجزرع إماما أسفل مع لمس الرجل المقابلة) تبادل لف الجزرع على الجانبين . 3- (وقوف - الذراعين ثبات الوسط) تبادل الطعن إماما مع رفع الذراعين جانباً .	تهيئة المفاصل والعضلات		15دق				

الجزء الرئيسي	الإعداد المهاري	تطبيق مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على حصان القفز.	- عمل المهارة على الشقبة على الأرض حتي يتقنها . - عمل المهارة على قطعة من صندوق خشبي ثم التدرج على الارتفاع المناسب . - الدفع باليدين ثم الهبوط . - يودى اللاعب المهارة على حصان القفز من وضع سلم القفز على أبعاد مختلفة من حصان القفز مع زيادة البعد في كل مرة.	40د ق		توقيت صندوق مقسم مختلف الارتفاعات جهاز حصان القفز . مراتب الجمباز سلم القفز .	30ث 90 ث
الجزء الختامي	الرجوع إلى حالة الاستشفاء	تدريبات تهدئة واسترخاء . تمارين المرونة العاب ذكاء .	15د ق				

3-11 مراحل تصميم الاستبانة :

المرحلة الأولى لتصميم الاستبانة :

قامت الباحثة بالإطلاع على بعض الدراسات السابقة والمتشابهة و مسح المراجع العلمية والكتب لتصميم بصورته الأولى و قد شملت على بيانات أولية للمفحوص وعبارات المحور الأول هي الأعراض النفسية المصاحبة للدورة الحيضية اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز وقد بلغ عدد العبارات (18) عبارة الاستبانة بصورته الأولى مخلق رقم (3) يوضح ذلك .

3-12 المرحلة الثانية لتصميم الاستبانة :المعاملات العلمية (الموضوعية والصدق والثبات) :

أولاً: الموضوعية و الصدق الظاهري :

لتحديد الموضوعية والصدق الظاهري :

قامت الباحثة بعرض الاستبانة في صورته الأولى على مجموعة من الخبراء والمحكمين في مجال التربية الرياضية لمعرفة آرائهم حول مدى صلاحية العبارات وموضوعيتها ومناسبتها للمحور والمقياس المقترح . وقد تم إجماع الخبراء على استخدام هذه الاستبانة وإتفاقهم علي أغلبية العبارات مع إجراء بعض التعديلات والحذف والإضافة لبعض العبارات.

الصدق : يشير (عبد الرحمن عيسوي 2003م ص 92) إلى أن الصدق (هو أن تقيس الأداة وما

وضعت من أجله، أو ما يفترض أن تقيسه).

تم حساب صدق المحتوى والجدول رقم (3-9) يوضح ذلك.

جدول رقم (3-9) يوضح صدق المحتوى للإعراض النفسية المصاحبة للدورة الحيزية لعينة الدراسة في أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز

المحاور	معامل الصدق الظاهري
الإعراض النفسية المصاحبة للدورة الحيزية	90%

نلاحظ من بيانات الجدول أعلاه أن درجة صدق المحتوى جاءت عالية بنسبة 90% وهذا يوضح درجة اتفاق المحكمين مدى مناسبة وأهمية العبارة ومدى وضوحها وارتباطها مع موضوع الدراسة. **النتائج :**

النتائج و عرفت (ليلي السيد فرحات ، 2005 ، ص141) بأنه (درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها ، كما تعني مدى إتساق الاختبار أو مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضوع القياس).

لقياس درجة ثبات الاستبانة قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (10) طالبة من مجتمع الدراسة المستوى الثالث كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج وذلك يوم 8/1 / 2021م وذلك للتأكد مدى صدق وثبات درجات المقياس تم معالجة البيانات باستخدام قانون بيرسون للتجزأ النصفية وقانون إسبيرمان براون لإرتباط الجزئين وجاءت درجة الثبات والصدق الذاتي عالية وجدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول رقم (3-10)

يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري درجة الثبات والصدق الذاتي للإستبانة

أسم المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (الثبات)	الصدق الذاتي
الإعراض النفسية المصاحبة للدورة الحيزية.	6.12	0.53	0.8	0.94

3-13 الاستبانة بصورتها النهائية:

قامت الباحثة بتصميم الاستبانة بصورتها النهائية مستصحبنا آراء المحكمين. وقد احتوت الاستبانة على البيانات الأولية و(14) عبارة عن الإعراض النفسية المصاحبة للدورة الحيزية كما يلي:

1- الإحساس بالتوتر خلال فترة الدورة الحيزية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .

- 2- الشعور بالاكنتاب خلال فترة الدورة الحيزية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .
- 3- الإحساس بالقلق خلال فترة الدورة الحيزية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .
- 4- الإفراط في العصبية خلال فترة الدورة الحيزية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .
- 5- سرعة اتخاذ القرار خلال فترة الدورة الحيزية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .
- 6- الانفعال لأسباب غير عادية خلال فترة الدورة الحيزية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .
- 7- الشعور بالغضب خلال فترة الدورة الحيزية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .
- 8- الإحساس بالخوف خلال فترة الدورة الحيزية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .
- 9- حدوث تغيرات مزاجية حادة خلال فترة الدورة الحيزية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .
- 10- الإصابة بنوبات البكاء المفاجئة خلال فترة الدورة الحيزية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .
- 11- الشعور بارتباك خلال فترة الدورة الحيزية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .
- 12- الشعور بعدم الثقة خلال فترة الدورة الحيزية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .
- 13- الشعور بالاختناق خلال فترة الدورة الحيزية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .
- 14- سهولة الاستثارة خلال فترة الدورة الحيزية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .

تطبيق الدراسة :

بعد التأكد من ثبات وصدق الاستبانة قامت الباحثة بتاريخ 2021 /8/12م بتطبيق الدراسة على العينة وذلك بتوزيع الاستبانة على طالبات المستوى الثالث بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدلنج وقد بلغ عددهن (20) طالبة داخل قاعة الدراسة بعد أن تم لهن شرح طريقة ملء

الاستبانة، تم جمع الاستبانة في نفس اليوم بعد ملئها بعد جمع الاستبانة تم تفريغ البيانات إستعداداً لمعالجتها إحصائياً.

القياسات القبيلة :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبيلة المجموعة التجريبية في المتغيرات الأساسية الاختبارات البدنية 2021 / 8/9 م (المرونة - القوة العضلية - التوافق العضلي العصبي - التوازن - الرشاقة - التوازن - مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين - ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز)

تطبيق البرنامج :

بعد الدراسة الاستطلاعية تأكدت الباحثة من المعاملات العلمية للبرنامج التدريبي المقترح والتكافؤ بين أفراد مجموعة البحث في بعض المتغيرات الدراسة وقد تم تطبيق البرنامج المقترح ابتداء من 2021 / 8/12 م إلى 2021/ 10/12 م على المجموعة التجريبية عينة البحث (20) طالبة.

القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تنفيذه على المجموعة التجريبية (20) طالبة تم إجراء القياس البعدي وذلك في يوم 2021 / 10/13 م بنفس الأسلوب وتحت الظروف التي تمر بها القياس القبلي .

3-14 درجات الاختبارات القلبية والبعدى لبعض عناصر اللياقة البدنية :

جدول رقم (3-11) يوضح درجات الاختبار القلبي و البعدى لعنصر القوة العضلية للذراعين (عدد المرات).

اختبار الانبطاح المائل المعدل:

الرقم	القلبي	البعدى
1	40	57
2	32	51
3	47	60
4	25	40
5	30	47
6	50	66
7	35	45
8	50	65
9	32	52
10	44	61
11	25	47
12	49	63
13	57	80
14	27	50
15	60	81
16	30	53
17	58	70
18	36	60
19	49	59
20	60	93

جدول رقم (3-11) يوضح درجات الاختبار القبلي والبعدي لعنصر القدرة العضلية عضلات

الرجلين اختبار الوثب العريض (م/سم) :

الرقم	القبلي	البعدي
1	1.33	1.60
2	1.56	1.63
3	1.75	1.90
4	1.25	1.50
5	1.23	1.54
6	1.54	1.77
7	1.22	1.57
8	1.63	1.95
9	1.67	2.00
10	1.48	1.50
11	1.45	1.52
12	1.51	1.60
13	1.39	1.53
14	1.49	1.51
15	1.70	2.00
16	1.50	1.76
17	1.35	1.52
18	1.53	1.60
19	1.25	1.50
20	1.52	1.69

جدول رقم (3-12) يوضح درجات الاختبار القبلي والبعدى لعنصر التحمل العضلي للبطن اختبار

الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين إمام الصدر .

الرقم	القبلي	البعدى / م ك
1	33	50
2	49	77
3	25	58
4	32	51
5	27	50
6	42	60
7	24	56
8	33	69
9	50	70
10	29	52
11	52	79
12	51	70
13	45	62
14	66	95
15	52	83
16	70	99
17	39	62
18	25	45
19	43	58
20	56	72

جدول رقم (3-13) يوضح درجات الاختبار القبلي والبعدي لعنصر الرشاقة

اختبار الجري الزجراج بطريقة باور :

الرقم	القبلي	البعدي/ث
1	17	13,21
2	12	10
3	18	12,7
4	23	17
5	20	16
6	15	12
7	16	13,6
8	21	15
9	11	10,20
10	10	9,50
11	19	14
12	24	17
13	14	12
14	22	16
15	13	11
16	15	13
17	18	15
18	20	18
19	12	11
20	15	12

جدول رقم (3-14) يوضح درجات الاختبار القبلي والبعدي لعنصر المرونة

اختبار ثني الجزع من وضع الوقوف سم / م :

الرقم	القبلي	البعدي / سم
1	51	63
2	42	45
3	49	51
4	45	52
5	38	42
6	55	60
7	59	63
8	60	65
9	55	60
10	45	49
11	29	39
12	32	45
13	70	73
14	66	68
15	46	49
16	52	56
17	51	52
18	44	47
19	60	62
20	56	60

جدول رقم (3-15) يوضح درجات الاختبار القبلي والبعدى لعنصر التوازن
اختبار المشي على عارضة التوازن : / ث

الرقم	القبلي	البعدى / ث
1	18	15.9
2	21	16
3	25	18.20
4	23	16.8
5	12	10.5
6	15	11.4
7	13	10.2
8	14	12
9	19	14.20
10	20	18
11	13	11.3
12	10	9.50
13	11	10.9
14	13	12.23
15	17	15
16	14.6	13
17	15.21	14.20
18	24	19
19	21	16.5
20	16.4	15

جدول رقم (3-16) يوضح درجات الاختبار القبلي والبعدي لعنصر التوافق العضلي العصبي
اختبار تمرير الكرة على الحائط والاستلام / م

الرقم	القبلي	البعدي
1	7	12
2	13	15
3	6	10
4	9	14
5	8	11
6	7	14
7	14	15
8	10	13
9	7	10
10	12	15
11	11	14
12	14	15
13	9	12
14	8	10
15	10	12
16	14	15
17	7	12
18	12	14
19	13	15
20	10	12

جدول رقم (3-17) يوضح درجات الاختبار القبلي والبعدي لعنصر التوافق العضلي العصبي

اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة :/ث (التوافق بين العين والرجلين).

الرقم	القبلي	البعدي / ث
1	20	15.9
2	22	18
3	13	11.3
4	19	14.8
5	24	19.10
6	17	15
7	14	12.5
8	15	13
9	17	14.6
10	11.2	10
11	12.9	11.9
12	14.20	13
13	10.5	9.12
14	16	13.8
15	13.3	11
16	23	15.6
17	15.12	14.3
18	11	10.5
19	13.9	12
20	20.8	16.2

جدول رقم (3-18) يوضح درجات الاختبارات القلبي والبعدى لمهارة الشقيلة الجانبية على اليدين
(العجلة) (درجة) .

الرقم	القلبي	البعدى
1	6	7
2	5	6
3	7	8
4	8	9,5
5	6,5	8,5
6	5	5,5
7	5,5	6,5
8	6	7
9	6,5	8
10	7	9
11	4,5	5,5
12	6	8
13	7	9
14	6	7
15	7	8
16	6	7,5
17	12	6
18	7,5	8,5
19	8	9
20	6	8

جدول رقم (3-19) يوضح درجات الاختبار القبلي والبعدى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين

على طاولة القفز (درجة)

الرقم	القبلي	البعدى
1	6	8
2	5,5	6
3	7	8
4	5	6,5
5	8	7,5
6	6	7
7	5	6
8	4	5,5
9	8	9,5
10	6	7
11	7	9
12	6,5	8,5
13	7	9
14	5,5	7,5
15	8	9
16	6	8
17	5,5	6,5
18	7	8
19	6	7,5
20	4	5

3-15 المعالجات الإحصائية :

قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

المعالجة البيانات ذلك من خلال تطبيق لأساليب الإحصائية المناسبة وهي:

- معادلة سيبرمان براون.
- معامل بيرسون.
- النسب المئوية .
- اختبار مربع كاي لدلالة الفروق .
- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي

الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

تمهيد :

في هذه الفصل تم عرض النتائج ومناقشة وتفسير وتحليل نتائج الفروض البحث .

4-1 عرض النتائج الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي خلال فترة الدورة الحيزية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج .

قامت الباحثة باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للقياسين القبلي والبعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية، والجدول ادناه يوضح، ذلك رقم (4-20) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بعض عناصر اللياقة البدنية .

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة(ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1-	اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل المعدل (القوة العضلية الذراعين)	44.9	13.37	61.30	0.816	2.10
2-	اختبار الوثب العريض (القدرة العضلية)	1.59	0.118	1.69	0.17	2.12
3-	اختبار الجلوس من الرقود مع ثنى الركبتين إمام الصدر (التحمل العضلي للبطن)	42.15	13.6	65.58	15.3	3.21
4-	اختبار الجرى الزجراج بطريقة باور (الرشاقة)	16.75	4.12	13.48	2.57	2.94
5-	اختبار ثنى الجذع من وضع الوقوف (المرونة)	55.01	7.87	59.16	7.93	2.40
6-	اختبار المشي على عارضة التوازن (التوازن)	15.81	3.61	12.94	2.16	2.99
7-	اختبار تمرير الكرة على الحائط والاستلام (التوافق العضلي العصبي)	11.30	3.10	13.70	2.50	2.61
8-	اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة (التوافق عضلي عصبي)	16.14	4.07	13.58	2.46	2.22

وضح الجدول رقم (4-20) أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي الذي بلغ فيه القياس القبلي (44.9) والانحراف المعياري بلغ (13.37) في القياس البعدي الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي (61.30) و

بلغ فيه الانحراف المعياري (0.816) قد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,10) مما يدل على تحسين القوة العضلية للذراعين كما وضع الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في تحسين القدرة العضلية للرجلين لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي القبلي والبعدى الذي بلغ فيه القياس القبلي (1,59) والبعدى (1,69) والانحراف المعياري القبلي (0,118) والبعدى (0,17) وبلغت قيمة (ت) (2,12) وهذا يدل على تحسين مستوى القوة العضلية للرجلين كما وضع الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى لدلالة الفروق بين المتوسط الذي بلغ فيه القياس القبلي (42,15) والانحراف المعياري بلغ (13,6) في القياس البعدى الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي (65,58) والانحراف المعياري بلغ (15,3) وبلغت قيمة (ت) (3,21) هذه يدل على تحسين التحمل العضلي لعضلات البطن، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في تحسين مستوى الرشاقة الذي بلغ فيه المتوسط الحسابي (16,75) والانحراف المعياري بلغ (4,12) في القياس القبلي أما في القياس البعدى بلغ المتوسط الحسابي (13,48) والانحراف المعياري بلغ (2,57) وبلغت قيمة (ت) (2,94) . وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى الذي بلغ فيه القياس القبلي المتوسط الحسابي (55,10) والانحراف المعياري بلغ فيه (7,87) أما القياس البعدى بلغ فيه المتوسط الحسابي (59,16) والانحراف المعياري بلغ (7,93) وبلغت قيمة (ت) (2,40) مما يدل على تحسين مستوى المرونة ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى ، الذي بلغ فيه القياس القبلي في المتوسط الحسابي (15,81) والانحراف المعياري بلغ (3,61) أما في القياس البعدى بلغ فيه المتوسط الحسابي (12,94) والانحراف المعياري بلغ (2,16) وبلغت قيمة (ت) (2,99) هذا يدل على تحسين عنصر التوازن ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى الذي بلغ في القياس القبلي المتوسط الحسابي (11,30) والانحراف المعياري بلغ (3,10) أما في القياس البعدى بلغ المتوسط الحسابي (13,70) والانحراف المعياري بلغ (2,50) وبلغت قيمة (ت) (2,61) هذا يدل على تحسن عنصر التوافق العضلي العصبي (بين العين واليد) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى في تحسين عنصر التوافق العضلي العصبي (بين لعين والرجلين) الذي بلغ في القياس القبلي المتوسط الحسابي بلغ (16,14) والانحراف المعياري بلغ (4,07) وإما في القياس البعدى بلغ المتوسط الحسابي (13,58) والانحراف المعياري بلغ (2,46) وبلغت قيمة (ت) (2,22) ويلاحظ إن قيمة (ت) المحسوبة لكل الاختبارات قيد البحث جاءت اكبر من (ت) الجدولية والتي بلغت قيمتها (2,09) وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدىة للاختبارات قيد البحث لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج ولصالح القياس البعدى .

2-4 عرض نتائج الفرض الثاني :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في تحسين مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز خلال فترة الدورة الحوضية لصالح القياس البعدي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج الجدول رقم (4-21) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) في قياس مهارتي الشقلبة الجانبية على اليدين - ومهارة الشقلبة على اليدين على طاولة القفز.

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1-	اختبار الشقلبة الجانبية على اليدين العجلة (مهارة).	6.50	1.58	7.57	1.21	3.69
2-	اختبار الشقلبة على اليدين على طاولة القفز (مهارة).	6.150	1.18	7.45	1.25	3.33

وضح الجدول أعلاه رقم(4-21) أن المتوسط الحسابي بلغ (6.50) والانحراف المعياري بلغ (1.58) في القياس القبلي لدرجات اختبار الشقلبة الجانبية على اليدين - العجلة ، والمتوسط الحسابي بلغ (7.57) والانحراف المعياري بلغ (1.21) للقياس البعدي لنفس الاختبار ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.69) ، والمتوسط الحسابي بلغ (6.150) والانحراف المعياري بلغ (1.18) في القياس القبلي لدرجات اختبار الشقلبة على اليدين على طاولة القفز ، والمتوسط الحسابي بلغ (7.45) والانحراف المعياري بلغ (1.25) للقياس البعدي لنفس الاختبار ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.33) ويلاحظ إن قيمة (ت) المحسوبة لكل الاختبارات المهارية قيد البحث جاءت أكبر من (ت) الجدولية والتي بلغت قيمتها (2.09) وهذا يؤكد وهذا يؤكد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للاختبارات قيد البحث لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج ولصالح القياس البعدي . وهذه النتيجة تجيب على الفرض الثاني إيجابياً.

3-4 عرض نتائج الفرض الثالث : ما هي الأعراض النفسية المصاحبة للدورة الحいضية أثناء

تدريب بعض مهارات الجمباز لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدلنج.

جدول رقم (4-22) يوضح التكرارات والنسبة المئوية والترتيب

لإجابات عينة الدراسة عن محور الأعراض النفسية المصاحبة للدورة الحいضية أثناء تدريب بعض

مهارات الجمباز لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدلنج.

جدول رقم (4-22) يوضح التكرارات والنسبة المئوية والترتيب

الترتيب	المتوسط الحسابي	التكرارات						العبارات	م
		غير موافق		محايد		موافق			
		النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
1	2.70	85%	17	% 0	0	%20	3	الإحساس بالتوتر خلال فترة الدورة الحいضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	-1
2	1.65	%65	13	%5	1	%30	6	الشعور بالاكنتاب خلال فترة الدورة الحいضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	-2
5	2.35	%60	12	%15	3	%25	5	الإحساس بالقلق خلال فترة الدورة الحいضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	-3
11	2.00	%45	9	%10	2	%45	9	الإفراط في العصبية خلال فترة الدورة الحいضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز	-4
9	1.75	%55	11	%15	3	%30	6	سرعة اتخاذ القرار خلال فترة الدورة الحいضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	-5
3	1.65	%65	13	%5	1	%30	6	الانفعال لأسباب غير عادية خلال فترة الدورة الحいضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	6
6	2.30	%60	12	%10	2	%30	6	الشعور بالغضب خلال فترة الدورة الحいضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز	7

8	الإحساس بالخوف خلال فترة الدورة الحيضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز	5	%25	2	%10	13	%65	2.40	4
9	حدوث تغيرات مزاجية حادة خلال فترة الدورة الحيضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	12	%60	1	%5	7	%35	2.25	14
10	الإصابة بنوبات البكاء المفاجئة خلال فترة الدورة الحيضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	8	%40	2	%10	10	%50	1.90	10
11	الشعور بارتباك خلال فترة الدورة الحيضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	12	%60	3	%15	5	%25	2.35	7
12	الشعور بعدم الثقة خلال فترة الدورة الحيضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	12	%60	3	%15	5	%25	2.35	8
13	الشعور بالاختناق خلال فترة الدورة الحيضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	9	%45	2	%10	9	%45	2.00	13
14	سهولة الاستثارة خلال فترة الدورة الحيضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	10	%50	2	%10	8	%40	2.10	12

يلاحظ من نتائج الجدول رقم (4-22) أن أعلى استجابة ردود ايجابية المفحوصين جاء في الترتيب الأول بعدم الموافقة على العبارة الإحساس بالتوتر خلال فترة الدورة الحيضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز وبمتوسط حسابي بلغ (2,70) ونسبة مئوية (85%) وجاءت في الترتيب الثاني بعدم الموافقة على العبارة الشعور الاكتئاب خلال فترة الدورة الحيضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز بمتوسط حسابي (1.65) وجاء في الترتيب الثالث بعدم الموافقة عبارة والانفعال لأسباب غير عادية خلال فترة الدورة الحيضية أثناء التدريب بعض مهارات الجمباز بمتوسط حسابي بلغ (1.65) ونسبة مئوية بلغت (65%) وجاء في الترتيب الرابع بعدم الموافقة على العبارة الإحساس بالخوف خلال فترة الدورة الحيضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز بمتوسط حسابي بلغ (2.40) ونسبة مئوية بلغت (65%). وجاء في الترتيب الخامس بعدم الموافقة على عبارة الشعور بالقلق خلال فترة الدورة الحيضية أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز بمتوسط

حسابي (2.35) ونسبة مئوية بلغت (60%) وجاء في الترتيب السادس بعدم الموافقة على عبارة الشعور الغضب خلال فترة الدورة الحيزية اثناء تدريب بعض مهارات الجباز بمتوسط حسابي (2.35)(1.65) بنسبة مئوية بلغت (60%) . وجاء في الترتيب السابع بعدم الموافقة على العبارة الشعور بارتباك خلال فترة الدورة الحيزية اثناء تدريب بعض مهارات الجباز بمتوسط حسابي (2.35) ونسبة مئوية بلغت (60%) وجاء في الترتيب الثامن بالموافقة على عبارة الشعور بالموافقة على عبارة بالثقة بالنفس خلال فترة الحيزية اثناء تدريب بعض مهارات الجباز بمتوسط حسابي (2.35) ونسبة مئوية بلغت (60%). وجاء في الترتيب التاسع لعدم الموافقة على العبارة سرعة اتخاذ القرار خلال فترة الدورة الحيزية اثناء تدريب بعض مهارات الجباز بمتوسط حسابي (1.75) ونسبة مئوية بلغت (55%) وجاء في الترتيب العاشر بعدم الموافقة على عبارة الإصابة بنوبات البكاء خلال فترة الدورة الحيزية اثناء تدريب بعض مهارات الجباز بمتوسط حسابي (1.90) ونسبة مئوية بلغت (50%).

وجاءت ادني نسبة روودا سلبية في العبارة الإفراط في العصبية خلال فترة الدورة الحيزية اثناء تدريب بعض مهارات الجباز وعبارة سهولة الاستثارة في فترة الدورة الحيزية اثناء التدريب بعض مهارات الجباز بمتوسط حسابي(2,00) ونسبة مئوية بلغت (45%). وهذه النتيجة تجيب على التساؤل الثالث ويحقق هدف الدراسة.

4-4 تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرض الأول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) خلال فترة الدورة الحيزية في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدلنج قيد البحث .

تتفق هذا مع دراسة مالك راسم محمد عباس،(2013م) بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية خصوري هدفت الدراسة التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية مقارنة بالبرنامج التقليدي في الجباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية (خصوري) أجريت الدراسة على عينة قوامها (36) طالبا من تخصص التربية الرياضية المسجلين لمساق الجباز وزعت عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة والقياسين القبلي والبعدي واستخدم الباحث كأدوات لجمع البيانات اختبارات بدنية ومهارية لبعض أجهزة الجباز (جهاز الحركات الأرضية المتوازي طاولة القفز والحلق) وكانت النتائج كالتالي :

إن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذو دلالة إحصائية على تطوير المتغيرات الدنية(القدرة للرجلين والقوة للرجلين والقوة للذراعين ومرونة الجزع ومرونة الكتفين - والرشاقة) .

تطوير المتغيرات المهارية(الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية والجملة الحركية على جهاز المتوازي والجملة الحركية على جهاز طاولة القفز والجملة الحركية على جهاز الحلق) .

إن كلا من البرنامج التدريبي المقترح والبرنامج الاعتيادي المقنن أدبي إلى تطوير المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة ولكن تفوق المجموعة البرنامج التدريبي المقترح بنسبة كبيرة على البرنامج التقليدي .

واتفق أيضا مع دراسة هبة سليم نجيب أبو شمه (2014م) بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح على منحني التغير بعض الصفات البدنية والمهارية في الجمناستك لدى طالبات تخصص التربية الرياضية رسالة ماجستير، هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح على منحني التغير لبعض الصفات البدنية والمهارية في الجمناستك لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للقياسات المتكررة وأجريت الدراسة على عينة قوامها (18) طالبة من طالبات تخصص التربية الرياضية ، واستخدم الاختبارات البدنية كأداة لجمع البيانات (ثني الجزع للإمام من وضع الوقوف، الجري المكوكي ، الوثب العمودي ، الوقوف على عارضة بمشط القدم الطريقة المستعرضة) واختبارات مهارية (الوقوف على الرأس درجة أمامية ، الدرجة الخلفية وقوف على اليدين الشقلبة الجانبية والشقلبة الجانبية مع ربع لفة العربية) واستخدمت التحليل الإحصائية باستخدام الحزمة الاجتماعية (spss) وكانت نتائج الدراسة إن البرنامج التدريبي المقترح ساعد على تحسين مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في الجمناستك .

كما ظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في جميع متغيرات الدراسة البدنية والمهارية بين القياس الخامس وجميع القياسات الأربعة الأخرى ولصالح القياس الخامس مما يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح .

أعلى نسبة للتحسن كانت على المتغير المهاري وقوف على الرأس والدرجة الأمامية وأقل نسبة على التغير البدني الوقوف على عارضة التوازن .

وترى الباحثة أن التخطيط السليم في البرنامج التدريبي حيث يؤكد (محمد حسن علاوي 1994م ص285) أن التخطيط لعلميات التدريب الرياضي من الأسس الهامة لضمان رفع المستوى الرياضي وتحقيق الانجاز وأنة وسليه ضرورية وفعاله لضمان التقدم بالمستوى الرياضي وذلك من خلال البرنامج التدريب مخصص يدعم نجاحه ، ما أورد مفتي إبراهيم (2002م ص1) أن التدريب الحديث هو العملية التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئه وأعداد لاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى نتائج ممكنة إن اثر فعالية البرنامج التدريبي واحتواءه على تمرينات متنوعة ومتعددة لكل العناصر اللياقة البدنية (المرونة والقوة العضلية و التوازن والتوافق والرشاقة التوازن) وهذه التدريبات ساعدت على تحسين وتطوير مستوي عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجمباز يؤكد هذه صحة صدق الفرض الأهداف البحث الأول الذي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدى) خلال

فترة الدورة الحيزية في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج قيد البحث .

4-5 تحليل وتفسير ومناقشة نتيجة الفرض الثاني :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في تحسين مهارة الشقلبة الجانبية خلال فترة الدورة الحيزية اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز لصالح القياس البعدي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في تحسين مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز خلال فترة الدورة الحيزية اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز لصالح القياس البعدي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج ايجابياً .

وترى الباحثة هذه النتيجة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في تحسين مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين لصالح القياس البعدي قيد البحث ، وهناك تباين في نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي في درجة الأداء لمهارة الشقلبة الجانبية ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز .

وقد أكد محمد إبراهيم شحاتة (2010م) على أهمية تدريب وتطوير المهارات الأساسية وأثرها على إتقان المهارات الاخرى لأنها تؤثر مباشرة في الجزء المكمل للمهارات الأكثر صعوبة تدريجياً ويرتبط مستوى الأداء المهاري ارتباط وثيقاً بين المهارات الحركية والمتطلبات البدنية خاصة عند تدريب بعض مهارات الجمباز و احتواءها على تمرينات متنوعة وكان له الأثر في تطوير مستوى الأداء مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين،

ويشير احمد الهادي يوسف (2010م) إن الجمباز هو احد الأنشطة الرياضية الفردية التنافسية التي تتميز عن باقي الأنشطة الرياضية الاخرى ويظهر ذلك في التصميم الهندسي الأجهزة المختلفة والمتباينة والتي تؤدي عليها جمل حركية ذات محددات معينة اقراها القانون الدولي لتحكيم الجمباز في المنافسات الدولية والاولمبية والعالمية بمفاهيم ذات صلة بمعاني (الصعوبة -الربط - الأداء) وترى الباحثة إن مستوى الأداء المهاري التطور في الصفات البدنية وان كانت بنسبة مختلفة أي إن هناك ارتباط وثيقاً بين المهارات الحركية والمتطلبات البدنية في أي نشاط رياضي وفي لعبة الجمباز والربط بين الجانب البدني والمهاري في التمارين وجود التدريبات ذات التأثير المباشر على الأداء الفني أدى إلى حدوث التطور المهاري وهذه ما يؤكد (حنفي مختار، 1998م) إن اختيار التدريبات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على إتقان المهارات الأساسية، كما يشير عصام عبد الخالق (2005م) إن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباط وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذه الأداء من قدرات بدنية وحركية بل وكثير ما يقاس هذه الأداء بمدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية .

وترى الباحثة صعوبة الأداء المهاري على طاولة القفز في صغر حجمه كما تتمثل في صعوبة تقييم الأداء على هذه الجهاز في قلة زمن الأداء حيث لا يتعدى زمن الأداء (6) ثواني ويتخلل الأداء في هذه الفترة الزمنية المحدودة مجموعة من المراحل الفنية والتي يشترط حدوثها عند أداء مهارة على الجهاز ويتمثل الأداء المهاري على طاولة القفز في أداء القفز لمرة واحدة والخطأ في تنفيذ هذه الأداء يفقد اللاعب قيمة عالية من الدرجة وأحياناً الدرجة بأكملها هذه يدل على عكس الأداء المهاري على بقية الأجهزة الجباز والذي يتضمن أداء جملة حركية وعلى الجانب التدرج الآخر فإن التدرج في قيم درجة الصعوبات للقفز داخل المجموعات المهارية المختلفة في ضوء محددات الأداء الجيد وفقاً للاختلافات الكمية والنوعية في مقادير المتغيرات في كل مراحل الأداء الفني على هذه الجهاز قد يتيح لاعبة المتميزة الحصول على درجة عالية.

- هذا يؤكد على صحة الفرض الثاني توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في تحسين مهارة الشقلبة الجانبية خلال فترة الدورة الحوضية أثناء تدريب بعض مهارات الجباز لصالح القياس البعدي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) في تحسين مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز في فترة الدورة الحوضية أثناء تدريب بعض مهارات الجباز لصالح القياس البعدي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج ايجابياً .

4-6 تحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

وضح الجدول رقم (3) في عبارة (الإحساس بالتوتر خلال فترة الدورة الحوضية أثناء تدريب بعض مهارات الجباز يتفق مع العبارة اشعر بالتوتر الشديد خلال دورتي الشهرية بمتوسط حسابي (2.65) ونسبة مئوية (53%).

وعبارة الإحساس بالخوف في فترة الدورة الحوضية أثناء تدريب بعض مهارات الجباز تتفق مع العبارة تساروني مشاعر الخوف الأسباب متخلية غير حقيقة بمتوسط حسابي (3.6) ونسبة بلغت (61%) وعبارة الشعور بعدم الثقة بالنفس فترة الدورة الحوضية أثناء تدريب بعض مهارات الجباز تتفق مع العبارة أعاني من تدني ثقتي بذاتي خلال فترة الدورة الشهرية بمتوسط حسابي (2.69) ونسبة مئوية بلغت (35%).

وعبارة حدوث تقلبات مزاجية حادة فترة الدورة الحوضية أثناء تدريب بعض مهارات الجباز تتفق مع العبارة أعاني من تقلبات في حالة المزاجية والانفعالية خلال دورتي الشهرية بمتوسط حسابي (3.73) ونسبة مئوية بلغت (74%) وعبارة الشعور بالغضب فترة الدورة الحوضية أثناء تدريب بعض مهارات الجباز تتفق مع العبارة اشعر أنني سريع الغضب خلال دورتي الشهرية بمتوسط حسابي (3.14) ونسبة مئوية بلغت (62%).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سعاد محمد راتب بدر (2018م) بعنوان (الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للدورة الشهرية وعلاقتها بصورة الذات لدى عينة من العاملات في المؤسسات الصحية (المتزوجات وغير المتزوجات) هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للدورة الشهرية وصورة الذات لدى عينة من العاملات في المؤسسات الصحية ومعرفة درجة هذه الاضطرابات وكذلك معرفة الأعراض الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للدورة الشهرية ، تم استخدام المنهج الوصفي لملائمة هذه الدراسة تكون مجتمع الدراسة من النساء العاملات في القطاع الصحي في فلسطين وقد بلغ عددهن (15400) عاملة تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد بلغ عددها (998) عاملة تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحزم الإحصائية (spss) جاءت أهم النتائج وجود علاقة عكسية بين الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للدورة الشهرية بكافة أبعادها وصورة الذات ، أن درجة الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للدورة الشهرية لدى عينة من العاملات في المؤسسات الصحية كانت متوسطة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (نور حسين محمد حامد) (2012م) بعنوان (تأثير الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والحالة المزاجية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية .) هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير مراحل الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والحالة المزاجية لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (15) طالبة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية مما لديهن دورة منتظمة واتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمة لإغراض الدراسة وعجولت البيانات بعد جمعها ببرنامج الحزم الإحصائية (spss) .

وجاءت نتائج الدراسة وجود فروق دلالة إحصائية عند المستوى الدلالة ($\alpha=0.5$) في نبض الراحة ودرجة حرارة الجسم تبعا المراحل الدورة الشهرية المختلفة والصالح مرحلة الإباضة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.5$) في الغضب والتوتر والاكنتاب تبعا المراحل المختلفة للدورة الشهرية ولصالح الإباضة اما الارباك لصالح المرحلة الجرابية.

يلاحظ من نتيجة التساؤل الثالث : أن الأعراض النفسية للدورة الحيضية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج والتي شملت كل من الإحساس بالتوتر - الإحساس بالخوف - الإحساس بالقلق - الشعور بارتباك - الشعور بعدم الثقة بالنفس - حدوث تقلبات مزاجية حادة - الشعور بالغضب - سهولة الاستثارة -

و ترى الباحثة إن الدورة الشهرية تحدث تغيرات هرمونية (الطالبات) بمختلف الأعمار مما يجعلها تؤثر على سلوك النفسي للمرأة وردا فعلها على الأشياء قد ينتج عنها بعض التصرفات والقدرات السريعة والخاطئة خلال هذه الفترة وتسمر لعدة أيام .

وتعد هذه المرحلة متوترة لدى الطالبات بسبب التغير الهرمون وعدم التوازن هرمون الاستروجين وهرمون البروجسترون الذي يساهم في الحفاظ على صحة الرحم والبويضات.

وتفسير هذه المشاعر السلبية بانخفاض هرمون السيروتونيني المعروف بهرمون السعادة وتشكل جزء من الإعراض ما تعرف بمتلازمة ما قبل الحيض التي تظهر قبل 4-10 أيام من بد طور الحيض .

ترى الباحثة أن تمر المرأة خلال فترة الحيض بسلسلة من التغيرات الفسيولوجية وتعتبر الدورة الشهرية الحدث الأهم حيث أنها الدلالة الأكثر وضوحاً وأهمية البلوغ التي تصبح فيها المرأة قادرة على الإنجاب وتعاني المرأة من بعض الإعراض النفسية والانفعالية السلوكية في الأسبوع الذي يسبق بدء الدورة الشهرية (تركي جمال 2006) كما أن انتظام الدورة الشهرية يتأثر بحالة النفسية لدى المرأة وخاصة إذا كانت تعاني من اكتئاب (زهران حامد 2005) وان تسبب الفترة التي تسبق الدورة الشهرية شعور الانزعاج والحزن وتصبح المرأة أكثر حساسية وسريعة الغضب والبكاء والشعور بالاكتئاب فترة ما قبل الحيض وتحدث هذا التغيرات بسبب انخفاض وارتفاع الهرمونات في جسم المرأة حيث تزول هذا الأعراض مع بدء نزول دم الحيض وتعود قبل كل دورة شهرية (تركي جمال 2006) كما أشار هنداوى وحسن (2015م) أن تأثير اضطرابات الدورة الشهرية تتمثل في زيادة القلق والتوتر كما أشارت النبال(1990م) إلى ارتفاع الإعراض النفسية قبل فترة الحيض وفترة التبويض وانخفاضها في مرحلة ما بين الحيضين وتذبذبها عند بعض الإناث في نفس الفترة .كما أشار التركي جمال (2006م) أن الاضطرابات النفسي لدى المرأة تتمثل في المزاج والاكتئاب الملحوظ يرافقه الشعور بخيبة الأمل بالإضافة والتوتر الملحوظ والضغط النفسي والإحساس بالعصبية والانفعالات الواضحة مثل الحزن الفجائي الرغبة في البكاء فرط الحساسية بالإضافة إلى حالة الغضب والتوتر الشديد المتواصل من أبرز الاضطرابات النفسية التي تحدث أثناء الدورة الشهرية. كما أشار فاوكيت (Fawcett,2015) أن هناك نسبة كبيرة من النساء تعاني بشكل ملحوظ خلال الدورة الشهرية نتيجة التغيرات الطبيعية في مستويات هرمون الاستروجين والبروجسترون من تقلبات المزاج خاصة في فترة ما قبل الحيض كما تعاني من الحزن والتوتر والقلق كما أشار جيتير(1999م) أن المرحلة التي تسبق وضع البويضة ومرحلة البويضة بالتحديد تسبب في ظهور العديد من الاضطرابات النفسية خاصة الشعور بالقلق الحاد والضيق والضجر والحساسية الانفعالية الزائدة ونوبات البكاء المتكررة كما أشار حسين وصالح (2017م) إلى أن نسبة (76%) من النساء تعاني من اضطراب عسر المزاج تظهر لديهن أعراض القلق والتوتر وعدم الراحة وسرعة الحساسية الانفعالية وتقلب الانفعال بنسبة (85) وتزداد هذا الأعراض كلما اقترب موعد الدورة الشهرية وحدوث الحيض. وهذا يؤكد على صحة التساؤل الثالث الذي ينص على ما هي الإعراض النفسية المصاحبة للدورة الحيضية إثناء تدريب بعض مهارات الجباز لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج .

الفصل الخامس

أهم النتائج والتوصيات والمقترحات ومخلص البحث

يحتوى في هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها والتوصيات والمقترحات ومخلص البحث.

1-5 النتائج :

وجاءت أهم النتائج أجابيا في:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي في تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية خلال فترة الدورة الحيزية لعينة الدراسة (القوة العضلية للذراعين - والقدرة العضلية للرجلين - التحمل العضلي للبطن- التوافق- المرونة- الرشاقة - و التوازن) .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي في تحسين مستوى الأداء المهاري (لمهارة) الشقلبة الجانبية على اليدين خلال فترة الدورة الحيزية.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي في تحسين مستوى الأداء المهاري (لمهارة) الشقلبة على اليدين على طاولة القفز خلال فترة الدورة الحيزية .

4- خفض التوتر خلال فترة الدورة الحيزية بنسبة 85% إثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.

5- وتدني مستوى الشعور بالانفعال الأسباب غير عادية بنسبة 65% خلال فترة الدورة الحيزية إثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.

6- تدني مستوى الخوف خلال فترة الدورة الحيزية بنسبة 65% اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.

7- خفض الشعور بالقلق والغضب خلال فترة الدورة الحيزية بنسبة 60% إثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.

8- تدني مستوى الشعور بارتباك وعدم الثقة بالنفس خلال فترة الدورة الحيزية بنسبة 60% اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.

5-2 التوصيات :

- 1- مراعاة الفروق الفردية بين لاعبات عند وضع البرنامج التدريبي في فترة الدورة الحوضية.
- 2- ضرورة التوعية وتصحيح المفاهيم الخاطئة حول ممارسة الرياضة أثناء فترة الحيض .
- 3- أهمية إلمام المدربين والمدرسين بالجوانب النفسية لمصاحبة للدورة الحوضية ومراعاتها أثناء التدريب مع استخدام الدعم المعنوي بقدر الإمكان .
- 4- التوجيه والإرشادات النفسية وحول كيفية التعامل مع الدورة الحوضية أثناء ممارسة الجمباز.

5-3 المقترحات :

- 1- اثر برنامج تروحي لتخفيف من حدة القلق والتوتر في فترة الدورة الشهرية لدى طالبات كلية التربية الرياضية.
- 2- الحالة المزاجية وأثرها على مستوى الأداء الرياضي أثناء تدريب مهارات كرة اليد لدى طالبات كلية التربية الرياضية .

5-4 مخلص البحث :

جاء البحث في خمسة فصول دارسيه الفصل الأول أساسيات البحث وتكون من مقدمة البحث مشكلة البحث - أهمية البحث - أهداف البحث - فروض البحث - منهج البحث - مجتمع البحث - عينة البحث - أدوات البحث - مجالات البحث المعالجات الإحصائية مصطلحات البحث.

مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحثة في حقل التربية البدنية والرياضة لمادة الجمباز لاحظت الباحثة تدني في مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء والمهاري والنفسي لدى طالبات في فترة الدورة الحيزية ولذلك لإحساسهن بالإعياء والخمول والتعب والشعور بالآلام في المفاصل والعضلات وأسفل الظهر والبطن مع ثقل الساقين وضعف الانتباه والقدرة على التركيز والكسل والقلق والتوتر وقد تختلف هذا الإعراض من طالبة إلى أخرى قد تكون عند البعض منهن شديد جدا لدرجة الإعياء التام وملزمة الفراش و رأت الباحثة ضرورة إجراء دراسة لهذا المشكلة والوصول إلى حلها وذلك بوضع برنامج تدريبي مقترح يسهم في تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج بولاية جنوب كردفان.

أهداف البحث :

- 1- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية خلال فترة الدورة الحيزية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج بجنوب كردفان.
- 2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتحسين مستوى بعض مهارات الجمباز (المهارة الشقلبة الجانبية على اليدين - ومهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز) خلال فترة الدورة الحيزية لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجنوب كردفان .
- 3- التعرف علي الإعراض النفسية المصاحبة للدورة الحيزية اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الدنج بجنوب كردفان .

إما الفصل الثاني فقد شمل الإطار النظري والدراسات السابقة والمرتبطة في المجال الدراسي وقد ورد في الإطار النظري الموضوعات الآتية :-

3- الجميز :

المبحث الأول شمل على تاريخ الجميز أهمية الجميز وأنواع الجميز - مهارات الجميز- تعريف الإعداد المهاري -مراحل الإعداد المهاري - العوامل التي تؤثر على الأداء المهاري في الجميز- عوامل الأمن والوقاية والسلامة في الجميز طريقة السند في الجميز.

المبحث الثاني شمل على مفهوم وتعريف التدريب الرياضي أهداف التدريب الرياضي ومجالات التدريب الرياضي ومفهوم حمل التدريب إشكال حمل التدريب ومفهوم طرق التدريب -أنواع طرق التدريب الرياضي- مفهوم الوحدة التدريبية مكونات الوحدة التدريبية أسس بناء البرنامج مبادئ تصميم البرنامج التدريبي خطوات تصميم وإعداد البرنامج التدريبي الأهداف العامة والفرعية للبرنامج التدريبي مراحل البرنامج التدريبي تقويم البرنامج التدريبي .

المبحث الثالث والذي شمل على تعريف اللياقة البدنية - مكونات اللياقة البدنية - الصفات العامة في رياضة الجميز أنواع اللياقة البدنية- مفهوم الإعداد البدني الرياضي - أهمية الإعداد البدني أقسام الإعداد البدني العام والخاص - مراحل الإعداد لآعب الجميز .

المبحث الرابع : علم النفس الرياضي ،أنواع الإعداد النفسي - مفهوم وتعريف القلق - أنواع القلق الضغط أسباب الضغوط النفسية مفهوم الانفعالات - تصنيف الانفعالات - خصائص الانفعالات .الاضطرابات النفسية السلوكية لمصاحبه للدورة الحيضية .

المبحث الخامس اشتمل على تعريف الدرة الحيضية - مراحل الدورة الحيضية - التغذية في فترة الدورة الحيضية.

إما المبحث السادس ضمنت -ولاية جنوب كردفان - أهم المدن في الدلنج - التعليم في الدلنج - الرياضة في الدلنج .

المبحث السابع اشتمل على الدراسات السابقة والمتشابهة والتعليق على الدراسات السابقة وما يستفاد منها .

الفصل الثالث الذي تناولت فيه الباحثة اجراءات البحث إذ اشمل على وصف منهج البحث - ومجتمع البحث - طريقة اختيار العينة - وسائل جمع البيانات - الدراسة الاستطلاعية الأولى الأسس العلمية المتبعة في وضع البرنامج التدريبي - هدف البرنامج - الإطار الزمني للبرنامج التدريبي - محتوى البرنامج التدريبي - البرنامج التدريبي المقترح في صورته الأولى الاختبارات والتدريبات المستخدمة في البرنامج المعاملات العلمية لتقنين الاختبارات - البرنامج التدريبي المقترح في صورته النهائية - مراحل تصميم الاستبانة - الاستبانة بصورتها الأولى والنهائية المعاملات العلمية الاستبانة تطبيق الدراسة - القياسات القبيلة - والقياسات البعدية - المعالجات الإحصائية برنامج التحليل الإحصائي (spss) .

إما الفصل الرابع فقد اشمل على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

في الفصل الخامس اشمل على النتائج - والتوصيات - المقترحات و مخلص البحث .

المصادر والمراجع

القران الكريم

السنة النبوية

المراجع العربية :

- 1- أبو العلاء احمد عبد الفتاح (1997م)التدريب الرياضي و لأسس الفسيولوجي ، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 2- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (1994م) _فسيولوجيا التدريب الرياضي ط2، مصر، دار الفكر العربي .
- 3- أبو دهب وإيمان سليمان (2013م)أسس تدريب الجمناز الفني اللانسات، ط1،مصر، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 4- احمد أمين فوزي (2003م)مبادئ علم النفس الرياضي، ط1. مصر، دار الفكر العربي .
- 5- أسامة كامل راتب (1997م) علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ، ط2، مصر، دارا الفكر العربي.
- 6- أسامة كامل راتب،(2000) المهارات النفسية والتطبيقات في مجال الرياضي، ط 1 ،مصر ،دار الفكر العربي .
- 7- أمر الله ألبساطي (1998م) أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ط1، الإسكندرية للمعارف جلال جزئ وشركائه .
- 8- أميرة محمد مطر ، نادية غريب حمودة (2012م)الجمناز الفني وتطبيقاته في ضوء المستحدثات العلمية ، ط1 ، القاهرة، جامعة حلوان .
- 9- التكريتي وديع ياسين طه (1986م) ، الإعداد البدني دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل

- 10- حماد مفتي إبراهيم (1998م) التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة ، ط 1 ، مصر
القاهرة ، دار الفكر العربي .
- 11- ريان مجيد خريط (1998م) موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية، ط2، العراق
جامعة بغداد.
- 12- زهران حامد على عبد السلام (2005م) الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط 1 ، القاهرة ،
دار علم الكتب .
- 13- السيد عبد المقصود (1997م) نظريات التدريب الرياضي، ط2، القاهرة ، مركز الكتاب
للنشر.
- 14- عادل عبد النصر على (1995م) النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمناز، ط 1 ، مصر
دار الفكر العربي .
- 15- عامر فاخر شغاتي (2011م) علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا،
ط1، بغداد دار الكتب والوثائق .
- 16- عبد الرحمن عيسوي (2003م) الاختبارات والمقاييس النفسية العقلية، ط2، الإسكندرية، منشأة
المعارف.
- 17- عدلي بيومي حسين (1998م) المجموعات الفنية في الحركات الأرضية ط 1، القاهرة، دار
الفكر العربي.
- 18- عصام عبد الخالق (1972م) ، التدريب الرياضي، ط2 دار الكتب الجامعية ، مصر .
- 19- على بن صالح الهرهوري (1994م) علم التدريب الرياضي ، ط 1 ، بنغازي، جامعة منار ،
- 20- قاسم المندلاوي واحمد سعيد (1979م) التدريب بين النظرية والتطبيق، العراق ، مطبعة
جامعة بغداد.

- 21- قاسم المندولاي و محمود الشاطي(1997م) ،التدريب الرياضي والأرقام القياسية، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر .
- 22- قاسم حسن (1998م) أسس التدريب الرياضي، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر .
- 23- قاسم حسن وحسين علي(1997م) التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1و عمان ، دار الفكر العربي والطباعة والتوزيع .
- 24- كمال درويش ومحمد صبحي حسانين (1999م) الجديد في التدريب الدائري، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .
- 25- كمال عبد المجيد ومحمد صبحي (1987م) اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، ط1، القاهرة دار الفكر العربي.
- 26- ليلى السيد فرحات(2005م) المقياس المعرفي ،ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .
- 27- مجدي مصطفى الفاتح 'محمد لطفي'، (2002م) الأسس العلمية للتدريب الرياضي، ط1 ، القاهرة ، دار الهدى للنشر والتوزيع .
- 28- محمد إبراهيم شحاتة (2003م) تدريب الجمناز المعاصر .
- 29- محمد ألحامي وأمين الخولى (1990م) أسس بناء البرامج التدريبية الرياضية، ط2، القاهرة دار الفكر العربي .
- 30- محمد حسن أبو عبيده (1997م) المنهج في علم النفس الرياضية، مصر، دار المعارف.
- 31- محمد حسن علاوي (2002م) علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- 32- محمد حسن علاوي (2000م) علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، ط2، مصر دار الفكر العربي.

- 33- محمد صبحي حسانين ، احمد كسرى (1998م) موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط1
القاهرة مركز الكتاب للنشر .
- 34- محمد عبد الظاهر الطيب (1994م) مبادئ الصحة النفسية، دار المعارف الجامعية . ط1
مصر.
- 35- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي (1992م) نظريات وطرق التربية البدنية
والرياضية، ط1 ، ديوان المطبوعات الجامعية
- 36- مصطفى باهي و سمير عبد القادر جاد الله (2004م) مدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم
النفـس الرياضي، ط1 ، الدار العالمية للنشر والتوزيع .
- 37- مصطفى السائح محمد، صلاح انس محمد (2009م) الأوربي للياقة البدنية ، ط1، السكندرية
، دار الوفاء لدينا للطباعة والنشر .
- 38- معيوف ذنون خنتوش (1989م) المبادئ الفنية والتعليمية للجهاز ، بغداد، المكتبة الوطنية
- 39- مفتي إبراهيم حماد (1997م) البرامج التدريبية المخططة فرق كرة القدم الجزء الأول، ط1،
القاهرة مركز الكتاب والنشر.
- 40- مفتي إبراهيم سلامة (1997م) التدريب الرياضي تخطيط وتطبيق، ط1، القاهرة دار الفكر
العربي .
- 41- ناهد رسن سكر (2002م) علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، عمان،
دار الثقافة للنشر والتوزيع ، الدار العلمية الدولية .
- 42- نوال مهدي وفاطمة عبد المالك (2011م) التدريب الرياضي، ط1 ، عمان ، المجتمع العربي
للنشر والتوزيع .
- 43- الوهبي سليمان عبد الله (2000م) التحاليل الطبية ودلالاتها المرضية ، المملكة العربية
السعودية، الجمعية الكترونية.

44- يحي السيد الحاوي (2002م) المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة ط2، مصر، المركز العربي للنشر .

المراجع الأجنبية :

1. Asso,D.(1984) the red menstrual cycle London johawily and so..
2. Awaritefe,A,Awaritefe,m,lid,D,Diejomroh,f.,moeog. M Atom,c,& Edie J (1980) personality and menstruation psychos mastic medicine 42,.
3. .bandnra A.Ross.D.&Ross,A, (1961) transmission of aggressive . ells Journal of A, normal and social psychology 6-5 .
4. barnws,j.(1980) Lecture notes on gynecology oxford: black well scientific publications the 4.
5. .Bumont, J.v .Richards ,DH,& ,Qelder, m.Q(1975) Astudy of minor psychiatric and psychical symptions during the menstrial cycle British Journal of psychiatr,125.
6. .Brncn,m.(1984) understanding premenstrual tension London pan Book.
7. .R.telman,Jsimon: foot Ball performance. Edition amphor,paris: (1991),p,53 .
8. Christian Leca msu.(2000)La gymnastique rythmique sportive et sa valeur educative .France .
9. Monique Bean.(1995)La gymnastique rythmique sportive, La technique, L,entrainement,La competition, Paris .
10. Thomas L(1992) .Gymnastique sport ive, de L,ecole aux associations .paris,Editions Revue Eps
11. Myriam Cassge.(2000)Gymnastique rythmique. Sportive.paris, Edition Amphora.
12. Loquet.M.(1996).Eps au college et gymnastique rythmique sportive Paris.

الرسائل العلمية :

- 1- الشيماء محي الدين هنداوى ، و محمد الفيتو ري حسن ، بعنوان التأثيرات الفسيولوجية والبدنية التي تصاحب الدورة الشهرية في مراحلها المختلفة لدى عضوات البار المبية، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2015م .
- 2- عبد الستار الأنعمي بعنوان علاقة شدة التدريب باضطرابات الدورة الشهرية عند لاعبات الجمناستك جامعة ديالى كلية التربية الرياضية العدد السابع والعشرون مجلة الفتح ، 2006م.
- 3- صفاء ذنوب وعبد الله ، ونشوان إبراهيم بعنوان اثر بعض فترات الدورة الحيضية في بعض اوجة القوة العضلية ، بحث منشور ،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية المجلد التاسع العدد الثالث والثلاثون 2003م
- 4- مالك راسم محمد عباس ، بعنوان اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في الجمناز لدى طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ، التقنية، خصوري ، فلسطين . نابلس ، رسالة ماجستير منشورة ، 2013م .
- 5- هدايات احمد حسنين ، بعنوان اثر برنامج تدريبي لتنمية التوازن على مستوى الأداء المهاري للاعبات منتخب مصر الاولمبي للجمناز ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة العدد الثالث والرابع عشر ابريل ماجستير منشورة 1992م.
- 6- نور حسين محمد حامد ، بعنوان تأثير الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والحالة المزاجية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة النجاح الوطنية ، رسالة ماجستير منشورة ، 2012م .
- 7- نجوى محمد عبد النبي، بعنوان بعض الخصائص الدورة الشهرية المصاحبة للأنماط الجسمية للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياض رسالة ماجستير غير منشورة 2005م .

- 8- دراسة ناريمان محمد ، على الخطيب وهديات احمد محمد حسنين ، بعنوان اثر برنامج تدريبي خاص لتنمية عنصري القدرة والمرونة للعضلات والمفاصل العاملة على تحسين مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات التي تتم بالثني مع المد في رياضة الجمباز. رسالة 1996ماجستير غير منشورة .
- 9- نانيتي سانتوو وآخرون ، بعنوان ارتباط حجم الجسم والعرقية مع التقلبات في الدورة الشهرية عند النساء في المراحل الأول من الدورة الشهرية رسالة ما جستير غير منشورة.2005م.
- 10- الالوسي وسن سعيد رشيد بعنوان تأثير الجهد البدني في البلوغ واضطرابات الدورة الشهرية عند الرياضيات ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد 1999م .
- 11- دراسة اكسان (xanne.2003) بعنوان تأثير الدورة الشهرية على الأداء في التدريب المطول والمكثف رسالة ماجستير غير منشورة .
- 12- دراسة ماري تاي وآخرون (Mary M.tai,2011) بعنوان لا تأثير لفترة الدورة الشهرية على أكسدة الوقود خلال تمرين لاعبات التجديف رسالة غير منشورة .

الملاحق

ملحق رقم (1)

قائمة بأسماء الخبراء المحكمين في مجال التربية البدنية و الرياضة :

الرقم	الأسماء	الدرجة الوظيفية	سنوات الخبرة	جهة العمل
1	عمر محمد على	أستاذ مشارك	30سنة	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
2	عبد الحفيظ عبد المكرم	أستاذ مساعد	30سنة	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
3	مكي فضل المولى مرحوم	أستاذ مساعد	40سنة	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
4	مضوي محمد مضوي	أستاذ مساعد	20سنة	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
5	مصطفى كرم الله	أستاذ مساعد	15سنة	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
6	السماني سعيد محمد	أستاذ مساعد	11سنة	جامعة الدلنج
7	عبد العظيم جادا لله يعقوب	أستاذ مساعد	10سنة	جامعة الدلنج
8	عفاف على الطيب علقم	أستاذ مساعد	32سنة	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
9	نازك احمد حسن احمد	أستاذ مساعد	11سنة	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
10	ابنسام محمد سعيد	أستاذ مساعد	22سنة	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
11	ناهد سليمان الضو	أستاذ مساعد	30سنة	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
12	اماني احمد حمزة إبراهيم	أستاذ مساعد	12سنة	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

مخلق رقم(2)

قائمة الكوادر المساعدة

مساعدین التدريس والتقنين :

الرقم	الوظيفة	التخصص تربیة رياضية	جهة العمل
1	مساعد تدريس	الإدارة والتدريب	جامعة الدلنج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	مساعد التدريس	الإشراف والتدريس	جامعة الدلنج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	مساعد التدريس	الإدارة و التدريب	جامعة الدلنج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	مساعد تدريس	الصحة والترويج	جامعة الدلنج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	تقني	الإدارة التدريب	جامعة الدلنج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

ملحق رقم (3)

يوضح تجانس العينة الدراسة (العمر البيولوجي -الوزن - الطول)

الرقم	العمر البيولوجي : السنة	الوزن : كيلو جرام	الطول : المتر
1	23سنة	58	1,59
2	24 سنة	58	1,60
3	26سنة	50	1,50
4	24 سنة	60	1,62
5	24 سنة	64	1,69
6	23سنة	50	1,53
7	24سنة	61	1,60
8	25 سنة	53	1,51
9	22سنة	58	1,56
10	23سنة	66	1,68
11	24 سنة	51	1,55
12	25 سنة	70	1,70
13	25 سنة	59	1,54
14	22سنة	66	1,67
15	23 سنة	70	1,69
16	24سنة	54	1,52
17	25 سنة	72	1,70
18	22سنة	59	1,52
19	25سنة	60	1,64
20	23 سنة	73	1,71

محلّق رقم(4)

الاستبانة في صورتها الأولى

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا – قسم التدريب الرياضي

السيد / المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وتعالى وبركاته

تحية طيبة وبعد

الموضوع: تحكيم الاستبانة

تقوم الباحثة رقية عمر ادم ببحث بعنوان اثر برنامج تدريبي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنفسية وبعض مهارات الجمباز خلال فترة الدورة الحيزية لطالبات جامعة الدنج بولاية جنوب كردفان.

من ضمن متطلبات نيل درجة الدكتوراة في فلسفة التربية البدنية والرياضة بما لكم من دارية وخبرة في هذا المجال نرجو كريم تفضلكم بتحكيم هذه الاستبانة وذلك بتحديد مدى مناسبة مسمى المحور ومناسبة العبارات ومدى وضوحها وأهميتها ومدى ارتباط المحور بعنوان البحث ومدى ارتباط عبارات المحاور بالمحور ومدى ارتباط العبارات مع بعضها البعض وذلك بوضع علامة (✓) على ما ترونه مناسباً والتعديل أو الحذف أو الإضافة أو اقتراح ما ترونه مناسباً ، علماً بأنه سيتم استخدام ميزان التقدير الخماسي دتم عونا في خدمة العلم مع خالص شكري وتقديري.فضلاً أرجو كتابة البيانات الأولية :

1. مكان العمل :
2. التخصص:
3. عدد سنوات الخبرة :
4. الدرجة الوظيفية :

الباحثة : رقية عمر ادم

المحور الأول : الإعراض النفسية المصاحبة للدورة الحいضية :

الرقم م	العبارات	مناسبتها		أهميتها		وضوحها		ارتباطها	
		مناسبة	غير مناسبة	مهمة	غير مهمة	واضحة	غير واضحة	مرتبطة	غير مرتبطة
1	الإحساس بالتوتر خلال فترة الدورة الحیضیة أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز								
2	الشعور بالاكئاب خلال فترة الدورة الحیضیة أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.								
3	الإحساس بالقلق خلال فترة الدورة الحیضیة أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.								
4	الإفراط في العصبية خلال فترة الدورة الحیضیة أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز								
5	سرعة اتخاذ القرار خلال فترة الدورة الحیضیة أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .								
6	الانفعال لأسباب عادية خلال فترة الدورة الحیضیة أثناء تدريب بعض مهارات الجمباز								
7	العزلة بعدم الاندماج في المجتمع ومع الأصدقاء								

								في فترة الدورة الحいضية اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	
								الشعور بالغضب المستمر وعدم الاستقرار خلال فترة الدورة الحیضية اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	8
								الإحساس بالخوف خلال فترة الدورة الحیضية إثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	9
								حدوث تقلبات مزاجية حادة خلال فترة الدورة الحیضية إثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	10
								الإصابة بنوبات البكاء المفاجئة خلال فترة الدورة الحیضية اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز	11
								الشعور بالوحدة خلال فترة الدورة الحیضية إثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	12
								الشعور بارتباك خلال فترة الدورة الحیضية اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز.	13
								الشعور بعدم الرضاء عن النفس خلال فترة	14

								الدورة الحوضية إنشاء تدريب بعض مهارات الجمباز.	
								الشعور بالاختناق خلال فترة الدورة الحوضية إنشاء تدريب بعض مهارات الجمباز.	15
								انخفاض احترام الذات وقلة الثقة بالنفس خلال فترة الدورة الحوضية إنشاء تدريب بعض مهارات الجمباز .	16
								فقدان السيطرة على النفس خلال فترة الدورة إنشاء تدريب بعض مهارات الجمباز .	17
								سهولة الاستثارة خلال فترة الدورة الحوضية إنشاء تدريب بعض مهارات الجمباز.	18

فضلا ضع علامة صح في المقياس أو الميزان إمام العبارات فيما ترونه مناسباً ويمكن التعديل أو

الحذف أو اقتراح .

ما ترونه مناسباً من عبارات :

..... /1

...../2

ملحق رقم (5)

استبانة بصورتها النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا - قسم التدريب الرياضي

السيدة / المحترم

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

تحية طيبة وبعد

تقوم الباحثة رقية عمر ادم ببحث بعنوان. اثر برنامج تدريبي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنفسية وبعض مهارات الجمباز خلال فترة الدورة الحيزية لطالبات جامعة الدنج بولاية جنوب كردفان

من ضمن متطلبات نيل درجة الدكتوراة في فلسفة التربية البدنية والرياضة نرجو تكريم تفضلكم بتعبئة هذه الاستبانة بأمانة وموضوعية سوف تستخدم لإغراض البحث العلمي فقط بوضع علامة (✓) إمام العبارة التي تناسب وضعك النفسي إثناء فترة الدورة الحيزية أو (الدورة الشهرية).

لکم الشکر والتقدير

الباحثة : رقية عمر ادم ابكر

المحور الأول : الإعراض النفسية المصاحبة للدورة الحいضية .

م	العبارات	أوفق	محايد	لا وافق
1	الإحساس بالتوتر خلال فترة الدورة الحیضیة اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز			
2	الشعور بالاكنتاب خلال فترة الدورة الحیضیة اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز			
3	الإحساس بالقلق خلال فترة الدورة الحیضیة اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .			
4	الإفراط فی العصبیة خلال فترة الدورة الحیضیة اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .			
5	سرعة اتخاذ القرار خلال فترة الدورة الحیضیة اثناء تدريب لعض مهارات الجمباز .			
6	الانفعال لأسباب عادیة خلال فترة الدورة الحیضیة اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .			
7	الشعور بالغضب خلال فترة الدورة الحیضیة اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .			
8	الإحساس بالخوف خلال فترة الدورة الحیضیة اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .			
9	حدوث تقلبات مزاجیة حادة خلال فترة الدورة الحیضیة اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .			
10	الإصابة بنوبات البكاء المفاجئة خلال فترة الدورة الحیضیة اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز			
11	الشعور بارتباك خلال فترة الدورة الحیضیة اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .			
12	الشعور بعدم الثقة بنفس خلال فترة الدورة الحیضیة اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .			
13	الشعور بالاختناق خلال فترة الدورة الحیضیة اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .			
14	سهولة الاستثارة خلال فترة الدورة الحیضیة اثناء تدريب بعض مهارات الجمباز .			

ملحق رقم (6)

استمارة لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والاختبارات البدنية على حسب أهمية رياضة الجمناز .

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا - قسم التدريب الرياضي

السيد / المحترم

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

تحية طيبة وبعد

الموضوع : (تحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والاختبارات البدنية على حسب أهمية رياضة الجمناز).

تقوم الباحثة رقية عمر ادم بدراسة بعنوان اثر برنامج تدريبي لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنفسية وبعض مهارات الجمناز خلال فترة الدورة الحيزية لطالبات جامعة الدنج بولاية جنوب كردفان

من ضمن متطلبات نيل درجة الدكتوراة في فلسفة التربية البدنية والرياضة ونظر ألكانتكم العلمية وخبرتكم في المجال الاختصاص فان الباحثة ترجو منكم التكرم بموافاتها بأرائكم وإبداء توجيهاتكم في تحديد بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بممارسة الجمناز وذلك للاستعانة بها في تشكيل البرنامج التدريبي.

1- إعطاء درجة من (10) إمام كل عنصر واختبار البدني .

2- اقتراح ما ترونه مناسباً بالحذف أو التعديل والإضافة .

ولكم فائق الشكر والتقدير

فضلاً أرجو كتابة البيانات الأولية :

مكان العمل

التخصص.....

عدد سنوات الخبرة

الدرجة الوظيفية

الباحثة رقية عمر ادم

بعض عناصر اللياقة البدنية والاختبارات المقترحة على حسب ممارسة رياضة الجمناز :

الدرجة من (10)	الاختبارات المقترحة	العناصر	م
	1- اختبار رمى الكرة الناعمة (لفليشمان) . 2- اختبار دفع الكرة الطيبة وزن (3كغم) . 3- اختبار رمى كرة طيبة وزن (1 كغم) باليدين من فوق الرأس . 4- اختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل .	القوة العضلية للذراعين	1
	1-اختبار الوثب العريض من الثبات . 2-اختبار الوثب العمودي من الثبات . 3- اختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء 30 ثانية .	القوة العضلية للرجلين	2
	1- اختبار عدو 50 باردة . 2- اختبار عدو 30م من بداية متحركة . 3- اختبار عدو 20م من البداية العالية 4- اختبار الحبل (36م) (18م) بالرجل اليمنى و (18م) بالرجل اليسرى .	السرعة الانتقالية. القوة المميزة بالسرعة (للرجلين)	3
	1- اختبار ثني الجزع إماما من الجلوس الطويل 2- اختبار ثني الجزع إماما من وضع الوقوف. 3- ثني الجزع للجانبين من وضع الوقوف . 4- اختبار ثني ومد لف العمود الفقري .	المرونة	4
	1- الجري المتعرج بين القوائم . 2- الجري الزجراج بطريقة باور . 3- الوثب على جانبيين المعقد السويدي . 4- الجري الارتدادي 120 قدم .	الرشاقة	5
	1- اختبار نط الحبل برجل واحدة ثم الاثنين معا. 2- اختبار تمرير الكرة على الحائط والاستلام . 3- اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة .	التوافق العضلي العصبي .	6
	1- اختبار الوقوف على قدم . 2- اختبار المشي على عارضة التوازن بمشط القدم . 3- اختبار تبادل رفع الركبتين .	التوازن	7

التعديل أو الحذف أو إضافة الآي اختبار (مقترح):

1-.....

2-.....

3-.....

4-.....

(1): الاختبارات القدرة العضلية:

اسم الاختبار	وصف الاختبار	غرض الاختبار	شروط الأداء	طريقة التسجيل	الأدوات	الدرجة من (10) %
1- اخت بار القفز العمودي من الثبات .	يمسك المختبر قطعة من الطباشير أو المانيزيا ثم يقف بحيث تكون ذراعه الماسكة للطباشير أو المانيزيا بجانب السبورة ثم يقوم المختبر برفع ذراعه كامل امتدادها لعمل علامة بالطباشير على السبورة ويسجل الرقم الذي وضعت العلامة إمامه .	قياس القوة الانفجارية للرجلين .	عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما عن الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الاخرى إنشاء وضعة العلامة إذ يجب إن يكون الكتفان على استقامة واحدة . للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب . لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .	تعتبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسه بالسم	سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض 150 سم على إن تدرج بعد ذلك من (151-400سم قطع من الطباشير) يمكن الاستغناء عن السبورة وضع العلامات على الحائط مباشرة وفقا لشروط الأداء) .	

اسم الاختبار	وصف الاختبار	غرض الاختبار	شروط الأداء	طريقة التسجيل	الأدوات	الدرجة من (10) %
2-اختبار الوثب العريض	ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع يمرجح الذراعان إماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجزع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب إماما ابعـد مسافة ممكنة .	قياس القوة الانفجارية للرجلين .	تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركة اللاعب القريب من خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض . في حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.	للمختبر محاولتان يسجل أفضلهما إلى اقرب سنتيمتر	ارض مستوية لا تعرض الفرد ألالانزلاق ، شريط القياس يرسم على الأرض خط البداية .	

(2): اختبار القوة العضلية:

اسم الاختبار	وصف الاختبار	غرض الاختبار	شروط الأداء	طريقة التسجيل	الأدوات	الدرجة من (10)
1-اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى إن يلامس الأرض بالصدر ثم يعود مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل يكرر الأداء اكبر عدد ممكن من المرات .	قياس التحمل العضلي	غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار . يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء. ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء	يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .		

اسم الاختبار	وصف الاختبار	غرض الاختبار	شروط الأداء	طريقة التسجيل	الأدوات	الدرجة من (10) %
2- التعلق بثني الذراعين والثبات للبنات فقط	يعلق الجسم بحيث يكون ممتدا والذراعين منتبئية والرجلين على الأرض ويلاحظ إن القبض باليدين على العقلة يكون بالمسك من اعلي ومن هذا الوضع ترفع المختبرة جسمها لأعلى حتى يصل الذقن فوق مستوى العارضة والثبات في هذا الوضع اكبر مدة ممكنة	قياس قوة عضلات الذراعين والحزام الكتفي.	لا يسمح إلا بمحاولة واحدة . يبدأ تشغيل ساعة الإيقاف بمجرد وصول ذقن المختبرة عارضة العقلة وتوقف الساعة عندما يلمس الذقن عارضة العقلة أو تنهي الرقبة خلفا لمحاولة الاحتفاظ بوضع الذقن فوق عارضة العقلة أو بمجرد سقوط الذقن مستوى العقلة .	يسجل الزمن الكلي الذي تم الثبات فيه في هذا الوضع لأقرب 10/1 ثانية . الجلوس من الرقود قرفصاء.تشبيك اليدين خلف الرقبة لمدة 20 ثانية للجنسين .		

(3): اختبارات المرونة :

اسم الاختبار	وصف الاختبار	غرض الاختبار	شروط الأداء	طريقة التسجيل	الأدوات	الدرجة من (10) %
1-ثني الجزرع إماما أسفل من الوقوف.	يقف المختبر على المعقد السويدي بحيث يكون أصابع على حافة نهاية المعقد والمسطرة إمام الرجلين .	قياس مرونة العمود الفقري ومطاطية مجموعة العضلات خلف الفخذين .	يقف المختبر على المعقد السويدي بحيث تصبح المسطرة المدرجة بين الفخذين . يثني المختبر الجزرع إماما أسفل لأقصى مدى . لا يسمح بثني الركبتين . لا يسمح بأداء التمرين سوى مرة واحدة .	تسجل القراءة التي يصل إليها أصابع يد المختبر على المسطرة ويلاحظ إن المسطرة مثبتة في نهاية المعقد المنتصف فوق سطح المقعد والنصف الآخر المدرج من 50سم - 100سم تحت مستوى سطح المعقد .	معقد سويدي مثبت في نهاية مسطرة مدرجة بالسنتيمتر .	

الدرجة من (10)%	الأدوات	طريقة التسجيل	شروط الأداء	غرض الاختبار	وصف الاختبار	اسم الاختبار
	حائط - ساعة إيقاف - جبر	يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين 30 ثانية ثني الجزع إماما أسفل	يجب عدم تحريك القدمين إثناء الأداء . يجب إتباع التسلسل المحدد للمس طبقا لما جاء ذكره في الموصفات . يجب عدم ثني الركبتين نهائيا إثناء الأداء.	قياس مرونة	ترسم علامة (×) علة نقطتين هما :على الأرض بين قدمي الفرد المراد اختباره .على الحائط خلف ظهر المختبر (في المنتصف) . عند سماع إشارة يقوم المختبر بثني الجزع إماما أسفل للمس الأرض بإطراف الأصابع عند علامة (×) الموجودة بين القدمين ، ثم يقوم بمد الجزع عاليا مع الدوران جهة اليسار للمس علامة (×) الموجودة خلف الظهر بإطراف الأصابع ثم يقوم بدوران الجزع وثنية لأسفل للمس (×) الموجودة بين القدمين مرة ثانية ثم يمد الجزع مع الدوران جهة اليمين للمس علامة (×) الموجودة خلف الظهر ، ويكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات في ثلاثين ثانية مع ملاحظة إن لمس العلامة التي خلف الظهر مرة من جهة اليسار والأخرى من جهة اليمين .	2-اختبار ثني ومد ولف العمود الفقري .

اسم الاختبار	وصف الاختبار	غرض الاختبار	شروط الأداء	طريقة التسجيل	الأدوات	الدرجة (10) %
1- اختبار الحجل (36م) 18م بالرجل اليمنى (18م) بالرجل اليسرى	يقف المختبر على خط البداية عند سماع الصافرة ينطلق باستخدام الحجل على الرجل ليسرى والعودة على الرجل اليمنى ويسجل الزمن بالثانية.	قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .	للمختبر الحرية في البدء بالقفز بأي رجل من الأرجل. إن يتم الحجل دون ملامسة الرجل الاخرى الأرض. على المختبر إن يودي الخطات متتالية بالرجل نفسها ثم يليها الرجل الاخرى .عدم التوقف في أثناء الحجل	100 نقطة عن كل 8.5 ثانية . تضاف نقطتان عن كل 10 من الثانية تقل عن المعدلات السابقة. تخصم نقطتان عن كل 0.1 من الثانية تزيد عن المعدلات السابقة	صافرة- خط البداية وخط النهاية المسافة بينهما (18م) شريط قياس- ساعة إيقاف	

(4): اختبارات الرشاقة

اسم الاختبار	وصف الاختبار	غرض الاختبار	شروط الأداء	طريقة التسجيل	الأدوات	الدرجة من (10) %
1 اختبار الجري المكوكي .	يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية (وضع الوقوف) . وعند إعطائه إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة نحو المكعبات بحيث يلتقط احد المكعبات ويعود به بأقصى سرعة ليضع المكعب خلف خط البداية ثم ينطلق مرة أخرى ليلتقط المكعب الثاني ويعود به ليقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة.	قياس الرشاقة	يجب إلا تزيد المسافة الكلية التي يقطعها المختبر في الأشواط الأربعة عن 36 متر يؤدي كل اثنين من المختبرين الاختبار معا وذلك لضمان توافر عامل المنافسة يعطي كل مختبر محاولتين الاختبار بينهما فترة زمنية كافية للراحة . يحسب الزمن لأقرب عشر من الثانية من لحظة إعطاء إشارة البدء وحتى يقطع خط البداية ومعه المكعب الثاني غير مصرح برمي أو إسقاط المكعب الأول من خلف خط البداية وإنما يوضع باليد .	تسجل نتائج كل محاولة لأقرب عشرة من الثانية . تحتسب للمختبر نتائج أحسن محاولة .	منطقة فضاء مساحتها 10 × 10م أربعة مكعبات من الخشب أطوال كل منها 5×5×10 سنتيمتر ، ساعتان إيقاف الحساب الزمن يرسم خطان متوازيان على الأرض طول كل منهما 9 أمتار والمسافة بينهما 9 أمتار أيضا توضع المكعبات الخشبية خلف خط النهاية) الخط المقابل لخط البداية (.	

اسم الاختبار	وصف الاختبار	غرض الاختبار	شروط الأداء	طريقة التسجيل	الأدوات	الدرجة من (10%)
2- الجري الارتدادي (120 قدم) للجنسين	يرسم خطين متوازيين على بعد 30 قدم ويمكن استخدام ملعب الكرة الطائرة كمساحة مناسبة يوضع المكعبين الخشبيين خلف الخطين ويبدأ المختبر من خلف الخط الآخر احد المكعبين ثم يعود ليضعه خلف خط البداية ثم يعود لإحضار المكعب الثاني بنفس الكيفية والأسلوب إذا كان المسجل معه ساعتين أبقاف أو ساعة إيقاف مزدوجة يمكنه تسجيل المختبرين معا .	قياس الرشاقة	يسمح بإعادة التمرين بإعطاء فترة راحة مناسبة بين كل تمرين وآخر .	يسجل الزمن للمرتين والأقرب 10/1 ثانية .	عدد مكعبين من الخشب (2×2×4 بوصة) وساعة إيقاف يرتدى المختبر حذاء لا يساعد على الانزلاق .	

اسم الاختبار	وصف الاختبار	غرض الاختبار	شروط الأداء	طريقة التسجيل	الأدوات	رأي الخبراء
3- الجري بين الشخص المسافة (15م) المسافة بين شاخص وآخر (1م)	يقوم اللاعب عند سماع الصافرة بالركض بين الشخص قاطعا مسافة (15)	قياس الرشاقة	المسافة بين خط البداية والشاخص الأول (2م). والمسافة بين الشاخص الأخير وخط النهاية (2م) المسافة بين شاخص وآخر (1م)	يسجل الزمن بالثانية	شاخص عدد (12) - ساعة توقيت صافرة - شريط قياس	مناسب غير مناسب

(5) الاختبارات التحمل العضلي

اسم الاختبار	وصف الاختبار	غرض الاختبار	شروط الأداء	طريقة التسجيل	الأدوات	الدرجة من (10) %
2- اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين والذراعين أماما الصدر.	تأخذ المدربة وضع الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين وتثبت القدمين على الأرض مع أبعاد الكعبين عن الحوض بمسافة (30-45سم) الذراعان متقاطعين على الصدر والكفان ملامستين للأكتاف .	قياس التحمل العضلي للبطن .	تبد المتدربة بثني الجزع للوصول إلى وضع الجلوس مع الاحتفاظ باليدين على الصدر والذقن للداخل ويتم مس المرفقين أعلى الفخذين .	تحسب عدد المرات حتى توقف المتدربة . عدم القدرة الوصول إلى المرفقين تعطي المتدربة محاولة واحدة فقط .		

(6) اختبار التوافق العضلي العصبي :

اسم الاختبار	وصف الاختبار	غرض الاختبار	شروط الأداء	طريقة التسجيل	الأدوات	الدرجة من (10) %
2-الدوائر المرقمة	يقف المختبر داخل الدائرة (1) وعند سماع الإشارة البدء يبدأ بالوثب تبعا إلى (2) ثم إلى (3) حتى الوصول إلى الدائرة (8)	قياس التوافق (بين الرجلين والعين) .	تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركة اللاعب القريب من خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض . في حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.	يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في الانتقال على الدائر الثمانية	ساعة توقيت يرسم على الأرض (8) دوائر أن يكون قطر كل منهما 60سم وترقم (8-1)	

اسم الاختبار	وصف الاختبار	غرض الاختبار	شروط الأداء	طريقة التسجيل	الأدوات	الدرجة من (10) %
2- اختبار رمى واستقبال الكرات	يقف اللاعب أمام الحائط وخلف الخط المرسوم تصويب الكرات عليه.	قياس التوافق (بين العين واليدين) .	رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى ويتم مسكها بنفس باليد . رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى ويتم مسكها بنفس اليد . رمى الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى ومسكها باليد اليسرى بعد ارتدادها من الحائط .	تعطي درجة واحدة كل محاولة صحيحة والدرجة العظمى هي (15) درجة	كرات تنس . حائط يرسم خط على بعد (5) أمتار .	

(7) اختبار التوازن .

اسم الاختبار	وصف الاختبار	غرض الاختبار	طريقة التسجيل	الأدوات	الدرجة من (10) %
4- اختبار المشي على العارضة .	عند سماع الإشارة باليد يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم لأرض خارج العارضة.	قياس التوازن من الحركة .	يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارضة إلى الأقل 1,10 ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق .	عارضة التوازن بعرض (10سم) وطول 4م . وسمك (3-4) سم أرض مستوية ساعة توقيت .	

ملحق رقم (7)

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا - كلية التربية والرياضة

استمارة تسجيل اختبارات لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على حسب أهمية رياضة الجمناز

الاسم

العمر

الوزن الطول

الرقم	العنصر	اختبارات	القياس	التسجيل
1	1- القوة العضلية عضلات الذراعين	ثني الذراعين من الانبطاح المعدل.	عدد المرات	
2	2- القوة الانفجارية عضلات الرجلين .	الوثب العريض من الثبات.	المتر أو السنتيمتر	
	3- التحمل العضلي للبدن .	اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الذراعين إمام الصدر .	عدد المرات .	
3	المرونة العمودي الفقري	ثني الجزء من الوقوف .	سنتيمتر.	
4	الرشاقة	الجري الزجراج .	بالزمن	
5	التوافق العضلي العصبي -(بين العين واليد) .	تمرير الكرة على الحائط والاستلام	عدد المحاولات	
	(بين العين والرجلين) .	الوثب داخل الدوائر المرقمة .	بالزمن .	
6	التوازن	المشي على عارضة التوازن	بالزمن.	

ملحق رقم (8)

استمارة تقييم مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا - كلية التربية والرياضة

الدرجة	توزيع الدرجات	الرقم
1	مرحلة الاقتراب والارتقاء	1
2	مرحلة الطيران الأول	2
3	الاستناد والدفع باليدين	3
1,5	الطيران الثاني	4
2,5	الهبوط	5
10 درجات الكلية	المجموع الكلي	6

محلّق رقم (9)

البرنامج التدريبي المقترح في صورته الأولى :

الأسبوع الأول :

هدف الوحدة التدريبية- تنمية عنصر المرونة - زمن الوحدة التدريبية 60دقيقة بواقع (2) وحدة في الأسبوع (الأحد - الثلاثاء) .

أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج	الغرض	محتوى البرنامج التدريبي	زمن الأداء	شدة التدريب	التكرارات	الأدوات
الجزء التمهيدي	المقدمة : الإحماء عام وخاص	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	الجري الخفيف الجري المتنوع (إماما -جانبا خلفا) .	15دق	60%		
	تمرينات الإطالة والمرونة : 1- (وقوف فتحا - الذراعين عاليا .) ثني الجزع على الجانبين بالتبادل 2- (وقوف -الذراعين ثبات الوسط) تقوس الرقبة خلفا وإماما . 3- (وقوف فتحا- إثناء) لف الجزع على الجانبين بالتبادل . 4- (وقوف - رفع الذراعين جانبا) لف الرأس على الجانبين بالتبادل .	تهيئة المفاصل والعضلات					
الجزء الرئيسي		تدريبات المرونة	(وقوف فتحا-الكفان متشابكان إمام الجسم (رفع الذراعين عاليا إماما عاليا ثم ثني الجزع إماما أسفل . (جلوس القرفصاء - لمس مشطي القدمين باليدين) (وقوف انحناء	25دق		6- 10مرة	عقل حائط

				الذراعان خلفا (وقوف على قدم واحدة- مسك القدم الآخري من الخلف باليد المقابلة) ثني الركبة . (جلوس الجثو) دوران الذراعين إماما عاليا خلفا بالتبادل . (وقوف مواجه - الذراعان أماما)			
الجزء الختامي			الرجوع إلى حالة الاستشفاء	تدريبات تهدئة واسترخاء. تمارين مرونة .	10دق		

الأسبوع الثاني : هدف الوحدة التدريبية - تنمية القوة- زمن الوحدة التدريبية -60 دقيقة - الوحدة التدريبية
بواقع (2) وحدة في الأسبوع : (الأربعاء -الخميس).

أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج	الغرض	محتوى البرنامج التدريبي	زمن الأداء	شدة التدريب	التكرارات	الأدوات
الجزء التمهيدي	المقدمة : الإحماء عام وخاص	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	الجري الخفيف الجري المتنوع (إماما -جانبا - خلفا) .	15د ق	75%		
	تمريبات الإطالة والمرونة :1- (وقوف فتحا - الذراعين ثبات الوسط)مد الذراعين كاملا مع رفع الجزع عاليا . 2(وقوف - الذراعان إماما) مرجحة الذراعين خلفا . -(رقود - الذراعان جانبا)	تهيئة المفاصل والعضلات		30د		10 - 15 مرة	معقد سويدي مراتب الجمباز

الجزء الرئيسي	تبادل رفع الرجلين عاليا مع لمس أصابع اليدين .		ق من الاعلي مع اتساع الذراعين)تقوس الجزء مع دفع الرجلين خلفا من الحائط. 10د (وقوف انحناء ق الذراعان خلفا والمسك من الاعلي) رفع الرجلين للوصول لوضع التعلق بالمقلوب . (تعلق مواجه بالظهر - المسك من لأعلى رفع الرجلين زاوية قائمة ثم ثنيها على البطن . الرجوع إلى حالة الاستشفاء تدريبات تهدئة واسترخاء. تمارين مرونة .		
الجزء الختامي					

الأسبوع الثالث: - هدف الوحدة التدريبية- تنمية الرشاقة - زمن الوحدة التدريبية 60دقيقة - الوحدة التدريبية بواقع (2) وحدات في الأسبوع : (السبت- الأحد) .

أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج	الغرض	محتوى البرنامج التدريبي	زمن الأداء	شدة التدريب	التكرارات	الأدوات
الجزء التمهيدي	المقدمة : الإحماء عام وخاص	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	الجري الخفيف الجري المتنوع (إماما - جانباً - خلفاً) .	15د ق	90%		
	تمارين الإطالة والمرونة 1- (الوقوف مواجه الذراعان إماما مسك يدي الزميل)الميل خلفا ثم تبادل ثني الركبتين. الزميل (أ) (جلوس ذراعان إماما) . الزميل (ب) (وقوف فتحا - الظهر مواجه - مسك يدي الزميل) ثنى جزر الزميل الواقف ببطء لأسفل بالتبادل.	تهيئة المفاصل والعضلات					

		15- 20 مرة	30د ق	5- الجري المتعرج بين الأعمدة والدوان حولها 3 مرات . 6- الجري المتعرج ثم الجلوس المفاجئ 10 مرات 3 مجموعات . 7- الجري الجانبي وعكس الجري مع دوران عند ملامسة الخط الثاني والعودة إلى الخط الذي قبله . 8- تدريبات تهدئة واسترخاء. تمارين مرونة .	تدريبات الرشاقة	الرجوع إلى حالة الاستشفاء	الجزء الرئيسي الجزء الختامي

الأسبوع الرابع : هدف الوحدة التدريبية- تنمية التوافق+ مهارة الشقبة الجانبية على اليدين - زمن الوحدة التدريبية 60دق- الوحدة التدريبية بواقع (2) وحدات في الأسبوع : (الاثنين - الثلاثاء).

أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج	الغرض	محتوى البرنامج التدريبي	زمن الأداء	شدة التدريب	التكرارات	الأدوات
الجزء التمهيدي	المقدمة : الإحماء عام وخاص	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	الجري الخفيف الجري الخفيف بخطوات قصيرة الإمام وللجانبيين	15د ق	85%		

				تهئية المفاصل والعضلات	تمريبات الإطالة والمرونة 1-(وقوف)-العصا خلف الظهر وممسوكة باليدين) رفع الذراعين عاليا مع ثنى المرفقين . 2-(وقوف فتحا- ظهر لظهر) رفع الذراعين عاليا مع تقوس الظهر خلفا . 3-(انبطاح مائل) ثني الركبتين نصفًا بزاوية قائمه مع الساقين للوصول إلى وضع الجثو .	
الجزء الرئيسي	الإعداد البدني :	تدريبات التوافق:	نط الحبل برجل واحدة ثم الاثنين معا . تمريره الكرة على الحائط والاستلام الوثب داخل الدوائر المرقمة الجري ثم الوثب أعلى المعقد سويدي ثم أداء درجة أمامية ثم اللف تكرار 3 مرات لمجموعات 4 . - الجري ثم أداء نصف دورة كاملة في الهواء من الوثب عاليا تكرار 5 مرات 4مجموعات - الجري تبادل وضع القدمين أعلى معقد سويدي مقلوب والرجوع تكرار 5مرات 4مجموعات - الجري الجانبي الزجراج يمينيا ويسار . تودي المهارة من الوقوف والاقتراب من 2-3 خطوات رفع الرجل الارتقاء ثم وضعها على الأرض وثني	حبال كرة تنس ارضي	15- 20 مرة	30د ق
	الإعداد المهاري	تدريب مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين				

				الجزع جانباً في نفس الاتجاه وضع اليد القريبة من قدم الارتقاء على الأرض والزراع ممدوه مع مرجحة الرجل الحرة جانباً عالياً والدفع بقدم الارتقاء في نفس الاتجاه وضع اليد البعيدة والزراع ممدوه للمرور بوضع الوقوف على اليدين فتحة مع استمرار الدفع باليد القريبة للوصول إلى وضع الوقوف فتحة أن يكون الجسم مفردو في جميع مراحل الأداء. تؤدي المهارة في خط مستقيم الرأس في وضع الطبيعي المرجحة القوية للرجل والدفع بقوة باليد التي تترك الأرض أخيراً.			
			10د ق	تدريبات تهدئة واسترخاء . وتمارين المرونة .	الرجوع إلى حالة الاستشفاء	الجزء الختامي	

الأسبوع الخامس: هدف الوحدة التدريبية - تنمية مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز- زمن الوحدة التدريبية 60 دقيقة - الوحدة التدريبية بواقع (2) وحدات في الأسبوع : (الأربعاء - الخميس).

[illegible]

لأسبوع السادس: هدف الوحدة التدريبية - تنمية مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز -
 زمن الوحدة التدريبية 60 دقيقة - الوحدة التدريبية بواقع (2) وحدات في الأسبوع : (السبت - الأحد)

أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج	الغرض	محتوى البرنامج التدريبي	زمن الأداء	شدة التدريب	التكرارات	الأدوات
الجزء التمهيدي	المقدمة : الإحماء عام وخاص	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	الجري الخفيف الجري الخفيف بخطوات قصيرة الإمام وللجانبيين	15د ق	85%		
	تمريعات الإطالة والمرونة 1-(وقوف)-العصا خلف الظهر وممسوكة باليدين) رفع الذراعين عاليا مع ثني المرفقين . 2-(وقوف فتحا- ظهر لظهر) رفع الذراعين عاليا مع تقوس الظهر خلفا . 3-(انبطاح مائل) ثني الركبتين نصفًا بزاوية قائمه مع الساقين للوصول إلى وضع الجثو .	تهيئة المفاصل والعضلات					
الجزء الرئيسي	الإعدادات المهارية"	تدريب مهارة الشقلبة على اليدين على طاولة القفز.	الجري المسافة 0 م باقصي سرعة ويكرر التمرين عدة مرات الجري في المكان مع تحريك اليدين بالاستمرار عمل المهارة على الأرض حتى يتقنها . عمل المهارة على قطعة من صندوق خشبي ثم التدرج على الارتفاع المناسب . الدفع باليدين ثم الهبوط . يؤدي اللاعب المهارة على حضان القفز من وضع سلم القفز على إبعاد مختلفة من حضان القفز مع زيادة البعد في كل مرة.	35د ق		15- 20 مرة	جهاز حضان القفز مراتب جمايز سلم القفز
الجزء الختامي		الرجوع إلى حالة الاستشفاء	تدريبات تهدئة واسترخاء . وتمارين المرونة .	15د ق			

الأسبوع السابع : مهارة الشقلبة على اليدين على طاولة القفز - زمن الوحدة التدريبية 60 دقيقة
الوحدة التدريبية بواقع (2) وحدات في الأسبوع : (الاثنين- الثلاثاء).

أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج	الغرض	محتوى البرنامج التدريبي	زمن الأداء	شدة التدريب	التكرارات	الأدوات
الجزء التمهيدي	المقدمة : الإحماء عام وخاص	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	الجري الخفيف الجري الخفيف بخطوات قصيرة الإمام وللجانبيين .	15د ق	85 %		
	تمارين الإطالة والمرونة 1-(وقوف)-العصا خلف الظهر وممسوكة باليدين (رفع الذراعين عاليا مع ثني المرفقين . 2-(وقوف فتحا- ظهر لظهر) رفع الذراعين عاليا مع تقوس الظهر خلفا . 3-(انبطاح مائل) ثني الركبتين نصفًا بزاوية قائمه مع الساقين للوصول إلى وضع الجثو .	تهيئة المفاصل والعضلات					
الجزء الرئيسي	الإعداد المهاري :	تدريبات مهارة الشقلبة على اليدين على طاولة القفز	الجري المسافة 30م بأقصى سرعة ويكرر التمرين عدة مرات الجري في المكان مع تحريك اليدين بالاستمرار عمل المهارة على الأرض حتى يتقنها . عمل المهارة على قطعة من صندوق خشبي ثم التدرج على الارتفاع المناسب . الدفع باليدين ثم الهبوط . يؤدي لاعب المهارة على حصان القفز من وضع سلم القفز على إبعاد مختلفة من حصان القفز مع زيادة البعد في كل مرة.	35د ق		15 - 20 مرة	
الجزء الختامي		الرجوع إلى حالة الاستشفاء	تدريبات تهدئة واسترخاء . وتمارين المرونة .	10د ق			

الأسبوع الثامن -هدف الوحدة التدريبية - مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز - زمن
الوحدة التدريبية 60دقيقة - الوحدة التدريبية بواقع (2) وحدات في الأسبوع : (الأربعاء- الخميس).

أجزاء الوحدة	أجزاء البرنامج	الغرض	محتوى البرنامج التدريبي	زمن الأداء	شدة التدريب	التكرارات	الأدوات
الجزء التمهيدي	المقدمة : الإحماء عام وخاص	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي	الجري الخفيف الجري الخفيف بخطوات قصيرة الإمام وللجانبيين	15دق	85%		
	تمرنات الإطالة والمرونة 1-(وقوف-العصا خلف الظهر ومسوكة باليدين) رفع الذراعين عاليًا مع ثني المرفقين . 2-(وقوف فتحا- ظهر لظهر) رفع الذراعين عاليًا مع تقوس الظهر خلفا . 3-(انبطاح مائل) ثني الركبتين نصفًا بزاوية قائمه مع الساقين للوصول إلى وضع الجثو .	تهيئة المفاصل والعضلات					
الجزء الرئيسي	الإعداد المهاري :	تدريبات مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز	الجري المسافة 30م بأقصى سرعة ويكرر التمرين عدة مرات الجري في المكان مع تحريك اليدين بالاستمرار عمل المهارة على الأرض حتى يتقنها . عمل المهارة على قطعة من صندوق خشبي ثم التدرج على الارتفاع المناسب . الدفع باليدين ثم الهبوط . يؤدي لاعب المهارة على حصان القفز من وضع سلم القفز على إبعاد مختلفة من حصان القفز مع زيادة البعد في كل مرة.	35دق		15- 20 مرة	
الجزء الختامي		الرجوع إلى حالة الاستشفاء	تدريبات تهدئة واسترخاء . وتمارين المرونة .	10دق			

اقترح ما ترونه مناسباً في البرنامج التدريبي المقترح:

- 1- الإضافة
- 2- التعديل
- 3- الحذف