

العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبات الجمناستك الفني

م. تحرير ابراهيم اسماعيل

2014م

1435 هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

الجمناستك على الرغم من كونه من الألعاب الفردية التي تتطلب من لاعبيها قدراً كبيراً من التدريب الذاتي للمهارات الأساسية ولسلسلة الحركات الخاصة بها، إلا أن الارتقاء بالمستوى لا يكون إلا من خلال التعاون البناء بين الباحثين والمدربين إذ أن طرق الأعداد يجب أن تتسم بالاتزان والشمول لكل العوامل. وقد هدف البحث إلى التعرف على العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبات الجمناستك الفني، والتعرف على ترتيب العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبات الجمناستك الفني حسب نسبة مساهمة كل عامل على حده.

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي للوصول إلى هدفي البحث واشتملت عينة البحث على (44) فرداً يمثلون مدربين ولاعبات، واعتمدت الباحثة على قائمة تشمل عوامل كثيرة تم اختصارها عن طريق عرضها على الخبراء كما في الملحق (1) لتصبح القائمة (10) عوامل ويعد توزيع الاستبيان والحصول على الإجابات ومعالجتها احصائياً أمكن التوصل إلى العوامل الآتية: أولاً: الأعداد البدني، ثانياً: الأعداد الفني (المهاري والخططي)، ثالثاً: القياسات والمواصفات الجسمية، رابعاً: التوافق العضلي العصبي، خامساً: الكفاءة الفسيولوجية، سادساً: الحالة النفسية، سابعاً: التغذية والنظام اليومي للاعب، ثامناً: الحالة المادية للاعب، تاسعاً: المسابقات (المنافسات)، عاشراً: عوامل أخرى (كل متغير محتمل الحدوث).

Abstract.

Gymnastics, despite being of the training for basic skills and a series of movements for only that Upgrading can be achieved only through constructive cooperation between researchers and trainers as the preparation methods must be characterized by balance and inclusiveness for all factors.

The aim of the research: getting to know factors affecting the achievement of sporting excellence for gymnastics players and understanding the order of the factors affecting the achievement of sporting gymnastics players excellence for in proportion to the contribution of each factor separately.

The researcher used the descriptive method to reach the aims of research and the research sample included (44) individuals representing coaches and players, and adopted a researcher on the list include many factors were reduced by offering to become experts on the list (10) factors and after distribution of the questionnaire and to obtain answers and treated statistically possible to arrive at the following factors: First : physical preparation, second: Arrange technical (skill and tactical), Third: physical measurements and specifications, fourth :compatibility intra muscular nerve, fifth: physiological efficiency, sixth: Alhalpalnevsip, seventh : Nutrition and order of the day for the player, eighth: physical condition of the player, ninth: competitions, tenth: other factors (each variable potential occurrence,

1- المبحث الأول: التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد لعبة الجمناستك من الألعاب التي لاقت انتشاراً كبيراً في السنوات الأخيرة، ويظهر هذا من خلال زيادة عدد ممارسيها من كلا الجنسين فضلاً عن إقامة العديد من البطولات من قبل الاتحاد الدولي والآسيوي والعربي للعبة وكان للفرق نصيباً وافراً في انتشار هذه اللعبة ولكلا الجنسين ولعبة الجمناستك على الرغم من كونها من الألعاب الفردية التي تتطلب من لاعبيها قدراً كبيراً من التدريب الذاتي للمهارات الأساسية ، الا ان الارتقاء بالمستوى لا يكون الا من خلال التعاون البناء بين الباحثين والمدربين إذ ان طرق الأعداد يجب ان تتسم بالاتزان والشمول لكل العوامل. ومن خلال تحليل محتوى الكثير من المصادر في مجال لعبة الجمناستك نجد ان هناك مجموعة من العوامل (مهارة، بدنية، مورفولوجية، نفسية، بيئية، تنظيمية، فسيولوجية، أساليب تعليمية وتدريبية) وغيرها تساهم في إمكانية وصول لاعب الجمناستك لمستوى عالي من الأداء في اثناء المباريات والبطولات الرسمية. ان أهمية البحث تكون في التعرف على هذه العوامل التي تؤثر في أعداد ووصول لاعبة الجمناستك للتفوق الرياضي، إذ ان هذه المعرفة تمكننا من العمل بالشكل العلمي المدروس في إعداد لاعبات الجمناستك والارتقاء بالمستويات المحلية والاشتراك في بطولات عربية وإقليمية فضلاً عن تكوين قاعدة جيدة من لاعبين تعمل على انتشار اللعبة وزيادة ممارستها.

2-1 مشكلة البحث:

ان الوصول إلى المستويات العالية في أي نشاط رياضي ومنها لعبة الجمناستك يتطلب دراسة العوامل المؤثرة التي تساهم بالارتقاء الرياضي والتفوق وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في لعبة الجمناستك ان إعداد لاعبات الجمناستك ولكافة المستويات يقتصر على بعض الجوانب وإهمال مجموعة عوامل مؤثرة، ان هذا الامر يعد من أسباب عدم ارتقاء مستوى لاعبينا للمستويات الدولية واقتصر مشاركتهم في هذه البطولات بمشاركة شكلية فقط بعيدة عن المنافسة على المراكز الأولى.

ان دراسة العوامل ذات العلاقة في تحقيق التفوق الرياضي والتي منها (الحالة البدنية والنفسية والفسولوجية) لمعظم الرياضيين او للاعبات الجمناستك الفني لم ينل نصيباً في الدراسات والبحوث في العراق من هنا برزت مشكلة البحث إذ تأمل الباحثة الوصول إلى نتائج يمكن ان تعزز العملية التدريبية في لعبة الجمناستك وتعمل على الارتقاء بالمستويات الرياضية إلى الأفضل.

3-1 هدف البحث.

1. التعرف على العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبات الجمناستك الحديث .
2. التعرف على ترتيب العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي لاعبات الجمناستك حسب نسبة مساهمة كل عامل على حده.

4-1 مجالات البحث.

- 1-4-1 المجال البشري: العاملين في مجال لعبة الجمناستك (لاعبات، مدربون).
- 2-4-1 المجال الزمني: الفترة من 2012/4/2 ولغاية 2012/11/2.
- 3-4-1 المجال المكاني: القاعة الداخلية التابعة لاتحاد الجمناستك في الاسكان.

2- المبحث الثاني: الدراسات النظرية.

1-2 العوامل المحددة لمستوى الإنجاز الرياضي.

ان الارتقاء بالإنجاز الرياضي والتفوق في كل الألعاب يتطلب شمولية الارتقاء بكافة العوامل التي تؤثر في الأداء، فالوصول إلى مستوى الأداء العالي يتطلب الاهتمام ليس فقط بتطوير اللياقة البدنية أو تحسين مستوى اللاعبين من الناحية الفنية أو الخططية وإنما يجب الاهتمام أيضاً بكل العوامل واستثمارها بصورة جيدة ومؤثرة وذلك لان التفوق لا يمكن تحقيقه الا من خلال التدريب المستمر والاستعداد العالي واستثمار كافة العوامل الأخرى.

وقد حدد علاوي (1978) أهم العوامل المحددة لمستوى الإنجاز الرياضي بشكل عام بثلاثة عوامل رئيسة مترابطة وهي العوامل الجسمية والعوامل النفسية والعوامل الاجتماعية (البيئية) ويقصد بالعوامل الجسمية مختلف العوامل المرتبطة بالنمو الجسمي العام كالأسس الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة والحالة الصحية العامة والقدرة على مقاومة الأمراض والنمو الجسماني الذي يتميز به اللاعب (اللاعب) والذي يحدد شخصيته ومدى إمكانيته اما العوامل النفسية فهناك مجموعة عوامل تؤثر في الشخصية الرياضية ودرجات متفاوتة وتلعب الدور البارز في تحديد مستوى إنجازه في الفعالية المختارة ومن أهم هذه العوامل القدرات العقلية العامة والاستعدادات والقدرات الخاصة والمهارات الخاصة والمزاج والطبع والاتجاه الخلق العام (الخلق والإرادة) فضلاً عن الدوافع والميول والعادات والتقاليد اما العوامل البيئية التي تؤثر في الشخصية الرياضية والتي تحدد الوصول لاعلى المستويات الرياضية بأسلوب الحياة والتي تشمل الحياة اليومية المنتظمة والنوم الكافي والتغذية الصحية المناسبة فضلاً عن حسن استخدام أوقات الفراغ وتجنب تعاطي

المشروبات الكحولية والمخدرات والتدخين وهناك أيضاً مجموعة عوامل بيئية مؤثرة مثل الإمكانيات المتاحة وما يرتبط بها من ملاعب وساحات وقاعات وأجهزة وأدوات رياضية كذلك الملابس والتجهيزات الرياضية المختلفة وهناك العوامل المناخية فضلاً عن الاضطرابات البيئية والتي تشمل الحياة العائلية الآمنة والمستقرة والمستقبل المهني الواضح والعلاقات الصحيحة بين مجهود العمل ومجهود النشاط الرياضي. (1: 28-46)

اما الطالب (1988) قد قسم العوامل التي تؤثر على مستوى الإنجاز الرياضي إلى عوامل جسمية وعوامل نفسية وعوامل بيئية وأشار إلى العوامل الجسمية والتي تشمل النمط الجسماني والصحة العامة واللياقة البدنية والقدرة المهارية العالية. اما العوامل النفسية فتتمثل بالبيئة الاجتماعية للرياضي والبيئة الثقافية والاقتصادية التي تؤثر على المستوى المعاشي العام للرياضي ومنه التغذية فضلاً عن البيئة المناخية التي تلعب دوراً كبيراً في التحكم في تنفيذ البرنامج التدريبي وعلى مدار السنة وخاصة في حالة الافتقار إلى القاعات الداخلية المناسبة. (2: 26-27)

3- المبحث الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

1-3 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للوصول إلى هدفي البحث.

2-3 عينة البحث:

اشتمل البحث على العاملين في مجال لعبة الجمناستيك وقد ضمت عينة البحث على (44) فرداً يمثلون مدربات ولاعبين (للاعبات الجمناستيك والمدربين). تقسيم العينة كما يلي المدربات 4 والمدربين 12 واللاعبات 28 ويكون مجتمع البحث مماثل مئة بالمئة

3-3 وسائل جمع البيانات.

لوصول إلى البيانات المطلوبة في البحث فقد استخدمت الباحثة الوسائل الآتية:

1. تحليل محتوى المصادر لتحديد العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبين الجمناستيك.
2. استمارة الاستبيان لاستطلاع آراء الخبراء في تحديد العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبين الجمناستيك.
3. المقابلة الشخصية.

واعتمدت الباحثة على قائمة العوامل المقترحة للباحثين اوكران ونادريف (1976) والخاصة بالعوامل المؤثرة في وصول لاعبي الجمناستيك إلى المستويات العليا فضلاً عن إضافة مجموعة عوامل أخرى اختارتها الباحثة من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية.

وللتعرف على مدى تمثيل وشمول كافة العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبين الجمناستيك فقد تم عرض هذه العوامل على مجموعة من الخبراء المختصين بلعبة الجمناستيك والقياس والتقويم وذلك من اجل بيان آرائهم حول شمول كل العوامل المؤثرة والصادقة فضلاً عن الاطلاع على ملاحظاتهم وتعديلاتهم وبعد جمع استمارات

الاستطلاع وتفرغ الإجابات تم حذف قسم من العوامل ودمج وتعديل وإضافة قسم آخر منها لتصبح قائمة العوامل قد حققت الصدق الظاهري للاختبار بعد ان تم تفرغ الاستبيان تم اعتماد العوامل التي حققت اكثر من (70%) من القائمة تم اختيارها واهمل الباقي ، ومن ثم الصدق المنطقي (المحتوى) عن طريق الخبراء ولتصبح القائمة بشكلها النهائي تضم عشرة عوامل ملحق (2).

3-4 التجربة النهائية (توزيع الاستبيان بشكله النهائي)

بعد شمول كافة العوامل التي اقراها الخبراء قامت الباحثة بتوزيع العوامل في استمارة الاستبيان والتي نظمت بطريقة عشوائية ثم طلب من عينة البحث تسجيل استجاباتهم لكل عامل من هذه العوامل وذلك بان يعطيه درجة من عشرة درجات اعتماداً على وجهة نظره في هذه العوامل بحيث ينال العامل اكثر أهمية (عشرة درجات) والعامل اقل أهمية ينال (درجة واحدة) وهكذا حسب أهمية وترتيب كل عامل ودرجته وقد راعت الباحثة في اثناء توزيعها للاستبيان توضيح الهدف منه وطريقة الإجابة عليه ومن الجدير بالذكر انه تم جمع هذه الاستمارات عن طريق المقابلة الشخصية وذلك لضمان صحة البيانات.

3-5 المعالجة الإحصائية:

بعد ان قامت الباحثة بجمع استمارات الاستبيان وتفرغ الإجابات عليها تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لكل عامل من العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبات الجمناستك كذلك حساب النسبة المئوية لمساهمة كل عامل من العوامل الكلية وذلك عن طريق المعادلة الآتية:

$$100 \times \frac{\text{المتوسط الحسابي لكل عامل}}{\text{المجموع الكلي للمتوسطات}}$$

4- المبحث الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

جدول (1)

يوضح ترتيب العوامل وأوساطها الحسابية وانحرافات المعيارية والنسبة المئوية والمجموع الكلي لها

العوامل	الترتيب	س	±ع	النسبة المئوية
الأعداد البدني	الأول	9,333	0,990	17,044%
الأعداد الفني (المهاري والخططي)	الثاني	8,848	1,253	16,159%
القياسات والمواصفات الجسمية	الثالث	6,303	0,172	11,511%
التوافق العضلي العصبي	الرابع	5,758	0,334	10,516%
الكفاءة الفسيولوجية	الخامس	5,697	1,912	10,404%
الحالة النفسية	السادس	5,394	0,333	9,851%
التغذية والنظام اليومي للاعب	السابع	4,697	0,341	8,578%
الحالة المادية للاعب	الثامن	4,515	0,375	8,246%
المسابقات (المنافسات)	التاسع	3,091	0,244	5,644%
عوامل أخرى	العاشر	1,121	0,121	2,047%
المجموع الكلي	—	54,757	—	100%

من الجدول (1) جاءت نتائج البحث على النحو الآتي:

- **عامل الأعداد البدني** جاء بالترتيب الأول للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبات الجمناستك إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (17,044%) إذ تعد (لعبة الجمناستك من الألعاب التي تتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً من أجل الوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء يتحتم على اللاعب ان يكون ذا لياقة بدنية عالية وذلك من أجل مواجهة متطلبات اللعب والمنافسة وخاصة في المباريات التي تستغرق فترة طويلة حيث تساعد اللياقة البدنية العالية على استثمار قدرات اللاعب وإمكاناته من الناحية المهارية والخططية بالاتجاه الصحيح، فامتلاك اللاعب للمهارات الفنية لا يكون كافياً وحده مالم ترتبط مع المستوى الجيد من حيث اللياقة البدنية وبشكل يضمن قدرة اللاعب على الاستجابة السريعة لكافة احتمالات السباق، كما نجد ان ضعف اللياقة البدنية وظهور عامل التعب يؤثر سلباً على مستوى اللاعب وبالشكل الذي يجعل حركاته مرتبكة ومترددة فضلاً عن ان ارتفاع مستوى اللياقة البدنية له تأثير إيجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية. (3: 22) .
- **عامل الأعداد الفني (المهاري والخططي)** جاء بالترتيب الثاني للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب الجمناستك إذا بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (16,159%) إذ تتطلب لعبة الجمناستك كما تتطلبه الألعاب الأخرى متطلبات غاية في الأهمية والتي منها المهارات الأساس إذ ان بدون المهارات لا يوجد لعبة إذ تشكل مع

الجانب الخططي والبدني والنفسي وحدة متكاملة يجب مراعاتها والاهتمام بها كشرط أساسي عند أعداد لاعب الجمناستيك وتعد القدرة على تعلم وإتقان المهارات الأساس الدعامية القوية التي يستند عليها في ذلك وعلى الرغم من ان المهارات تبدو الوهلة الأولى سهلة الأداء الا انها تتطلب بذل جهد كبير في إتقانها لصعوبة تنفيذها وتنوع المهارات واختلافها وان تنفيذ المهارة الواحدة تختلف من حالة لأخرى حسبما تقتضي حالة اللعب ولاشك ان اللاعب الجيد والذي يتقن كل المهارات الأساس بطرائق متعددة وتحت ظروف مختلفة تفسح له فرص الفوز والارتقاء إلى مستويات افضل (4: 123).

اما من الناحية الخططية فان "الهدف الخططي هو اكتساب الفرد المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة في اثناء المنافسات الرياضية ويتأسس التعلم الخططي على التعلم الحركي (المهاري) إذ ان خطط اللعب ما هي الا عملية اختيار مهارة حركية معينة في موقف معين" وفي مجال الجمناستيك ترتبط الناحية المهارية بالفنية ارتباطاً وثيقاً إذ ان درجة الصعوبة لأداء الحركات لا يكون بشكل عشوائي انما هدفها الحصول على النقطة والفوز وهذا ما نلاحظه في كل المهارات.

- **عامل القياسات والمواصفات الجسمية** جاء بالترتيب الثالث للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب الجمناستيك إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (11,511%) وتمثل القياسات الجسمية أحد المتغيرات المهمة والأكثر ارتباطاً بالعامل البيولوجي التي تؤثر بطريقة مباشرة وغير مباشرة على مستوى الأداء الرياضي. (6: 9).
- كما ان أهمية القياسات الانثروبومترية في الوصول للمستويات الرياضية العالية خاصة عند مقارنة الأداء الرياضي للأفراد والتي من خلالها يمكن الاستدلال على أهم المميزات التي يجب ان يتميز بها اللاعبون ذو المستويات الرياضية العالية. (7: 24)، إذ يشير لارسون Larson (1974) إلى انه يجب على الفرد الرياضي ان يمتلك جسماً مناسباً حيث تلعب نوعية الأجسام وتناسبها دوراً مهماً في إمكانية الاشتراك في الأنشطة ويضيف علاوي (1982) ان بعض العلماء يرون ان هناك علاقة إيجابية بين الأنماط الجسمية وبين القدرات الحركية فالأداء الحركي في أغلب الأحيان ما هو الا تغيير ديناميكي لتصميم وشكل جسم الفرد ويذكر حسانين ان طريقة بناء الجسم ووزنه وطوله عوامل لا يمكن تجاهلها ومن الضروري الاهتمام بها إذ ما أريد تحقيق نتائج طيبة. (8: 157).
- **عامل التوافق العضلي العصبي** جاء بالترتيب الرابع للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق للاعب الجمناستيك إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (10,516%) إذ تعتمد مهارات الجمناستيك على صفة التوافق العضلي العصبي بشكل جوهري وهذا ما يمكن ان نلاحظه في اثناء مشاهدتنا للاعبة الجمناستيك حيث تتطلب حالة اللعب توافقاً مستمراً في مواقف اللعب وفي كل مهارات اللعبة نظراً لاختلاف ردود الافعال الحركية المصاحبة للاداء المهاري فضلاً عن توافق حركات جسم اللاعب إذ يشير الجمال (1988) إلى ان صفة التوافق العضلي العصبي هي أول الصفات المطلوب تطويرها وتوفرها في لاعب الجمناستيك. (9: 124)، كما ان التحكم في الأداء الحركي يتطلب قدراً من السرعة والتي تخضع لمتطلبات الأداء كذلك القوة اللازمة بحيث تصل المهارة المؤدات إلى افضل صورة لها ويتطلب التحكم في إخراج الأداء الحركي من حيث قوة وسرعة حركة الجسم واجزائه قدراً كبيراً من التوافق العضلي العصبي.

- **عامل الكفاءة الفسيولوجية** جاء بالترتيب الخامس للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق للاعبة الجمناستك إذ بلغت النسبة المئوية (10,404%) ويقصد بالكفاءة الفسيولوجية كفاءة الجهاز التنفسي والتي تشمل السعة الحيوية للرتين ونسبة التنفس وسرعة الاستشفاء كذلك سلامة كفاءة الجهاز الدوري إذ ان الوصول إلى حالة جيدة من اللياقة والمستوى البدني يتوقف على مدى القدرة الوظيفية للأجهزة والأعضاء الجسمية للفرد .
- **عامل الحالة النفسية** جاء بالترتيب السادس للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق للاعبة الجمناستك إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (9,851%) ويشير بعض الباحثين إلى ان الحالة النفسية التي تمثل أهمية كبيرة في زيادة وتحسين مستوى الأداء للاعب الجمناستك خاصة في المباريات التي يكون مستوى اللاعبين فيها متقارباً أو متكافئاً حيث تؤثر حالة المنافسة وظروف المباراة في أغلب الأحيان على حالة اللاعب النفسية ومقدار هذا التأثير يعتمد على درجة الأعداد النفسي للاعب وقدرته في التغلب على حالة الجوانب السلبية التي تنتج في اثناء المنافسات ومنها التوتر العصبي الذي عادة ما يكون مصحوباً بانفعالات مختلفة تؤثر على حالة الاستقرار النفسي للاعب وتؤدي إلى هبوط مستوى الأداء بشكل عام (الكاظمي، 2000: 143) وقد توصل كين وكناب Kane & Knapp إلى ان اللاعات واللاعبين المتفوقين في لعبة الجمناستك يتميزون بالاتزان الانفعالي. (10: 16)، ويشير علاوي وجلال (1975) إلى ان لعبة الجمناستك من الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى المزيد من القدرة على تحمل التوتر الانفعالي في اثناء اداء الحركات لان التأثير الانفعالي الزائد في اثناء الأداء ينتج عنه نتائج سلبية تؤثر على درجة توافق الأداء الحركي للاعب. (1: 11) ، ويؤكد الجمال (1988) إلى ان لاعب الجمناستك لكي يصل إلى مرحلة البطولة يجب ان يحقق الشروط الآتية وذكر منها ان تكون لديه القدرة على السيطرة على أعصابه ومرتزن انفعالياً.
- **عامل التغذية والنظام اليومي للاعبة** جاء بالترتيب السابع للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق للاعب الجمناستك إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (8,578%). ان العامل الغذائي ممكن ان يؤثر تأثيراً ايجابياً ونشطاً على عملية التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي يرفع من مستوى الأداء الرياضي وكذلك ممكن ان يعجل من عملية استعادة الشفاء بعد أداء التدريبات والمباريات، ان استهلاك الطاقة تختلف باختلاف نوع الرياضة الممارسة وكذلك طبيعة المواد الغذائية المتناولة وطول فترة الأداء لذلك وجب علينا عندما نحاول وضع نظام غذائي معين ان ندرس جميع هذه المتغيرات أي قيمة استهلاك الطاقة بالنسبة لرياضي الألعاب وتعد لعبة الجمناستك من الألعاب الرياضية التي ترتبط بالحمل التدريبي المتقطع (غير مستمر) وحياناً من الألعاب الرياضية ذات الحمل العالي والشدة العالية حيث يكون استهلاك الطاقة/سرعة للرجال، ما بين (3500 – 5500) (12: 51) . وتلعب تغذية الرياضيين دوراً اساسياً في ارتفاع أو هبوط مستوى الأداء الرياضي والقدرة على التحمل ومقاومة الأمراض وسرعة عملية التئام الجروح أو تمزق العضلات والأوتار واستعادة الحالة الطبيعية للجسم حيث ان التدريبات المكثفة والمباريات العنيفة تكلف أجهزة الجسم كثيراً من الطاقة وهي بذلك تحتاج إلى مزيد من القدرة على التحمل والكفاح المستمر من اجل الفوز وبناء على ذلك تكون التغذية لها دورها الخاص في حياة اللاعبين سواء في زيادة استهلاك الطاقة أو المحافظة على درجة اللياقة الفسيولوجية والوزن خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وتحديد قدرة اللاعب على الاستمرار في أداء

المجهودات البدنية لفترة طويلة وهي بذلك تعد القاعدة الأساسية للمحافظة على صحة وسلامة اللاعبين وامكانية الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي.

● **عامل الحالة المادية للاعب** جاء بالترتيب الثامن للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب الجمناستك إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (8,246%) ان لعبة الجمناستك تتطلب تجهيزات لكل من يمارسها، فضلاً عن ملاعب الجمناستك المحدودة الانتشار وان هذه التجهيزات غالية الثمن ولا يقدر على اقتنائها جميع الافراد.

● **عامل المسابقات (المنافسات)** جاء بالترتيب التاسع للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب الجمناستك إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (5,644%) إذ ان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بأعداد الفرد لكي يحقق احسن ما يمكن من مستوى في المنافسات الرياضية وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسات الرياضية بمثابة اختبار وتقييم لعمليات التدريب الرياضي وهي نوع مهم في العمل التربوي إذ انها تسهم بنصيب وافر في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإرادية. (13: 288) كذلك خبرات النجاح والفشل التي يكتسبها اللاعب من المنافسات واثرا الانفعالي على مستوى الطموح والثقة بالنفس فضلاً عن الاثر الإيجابي والسلبى لهذه الخبرات (علاوي، 1978، 288) ويشير الجمال (1988) إلى ان لاعب الجمناستك لكي يصل إلى مرحلة البطولة يجب ان يحقق مجموعة شروط منها ان يتعود على جو المباريات. (15: 129).

● **مجموعة عوامل** جاءت بالترتيب العاشر للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب الجمناستك إذ بلغت النسبة المئوية لأهمية العامل (2.047%) ان هذه العوامل في مجموعها لا تقل شأناً عن بقية العوامل الآتية الذكر ويمكن ان تؤثر سلباً وإيجاباً في مستوى اللاعب منها ما هو داخلية للاعب كصفات الشجاعة والدافعية والثبات والتصميم والمبادرة والاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار فضلاً عن تراكم الخبرة الذاتية والحالة المعنوية للفرد وقدرته على التعلم والتطور وربط ما يتعلمه في التدريب وإظهاره بصورته الصحيحة في المباريات كذلك استخدام التقييم المتواصل لعملية التدريب، وزيادة المعرفة النظرية الخاصة بلعبة الجمناستك والتي تتضمن معرفة تاريخ اللعبة وقواعدها وتكنيك الأداء.

وقد اهتم الخبراء المتخصصين في مجال لعبة الجمناستك اهتماماً كبيراً في ايجاد الوسائل والطرق الكفيلة بتطوير وتحسين مستوى الأداء الفني والمهاري للاعبين وذلك من خلال ابتكار أجهزة وأدوات التدريب التي تساعد على تعلم المهارات والمبادئ الأساسية وبأسرع وقت ممكن وبشكل يسهل مهمة المدرب في الاستثمار الجيد للوقت المخصص للتدريب وكفاءة عالية والتي تعمل على تحسين مستوى التوقيت الحركي والإحساس الحركي. (16: 165).

5- المبحث الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات:

شكّل مجموعة الإعداد البدني الأفضلية والأكثر أهمية من باقي العوامل التي أظهرتها النتائج ، ومن النتائج التي تم الحصول عليها من خلال ما تم مناقشته من نتائج استنتجت الباحثة ان ترتيب العوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبة الجمناستك جاء على النحو الآتي:

اولاً: الأعداد البدني.

ثانياً: الأعداد الفني (المهاري والخططي).

ثالثاً: القياسات والمواصفات الجسمية.

رابعاً: التوافق العضلي العصبي.

خامساً: الكفاءة الفسيولوجية.

سادساً: الحالة النفسية.

سابعاً: التغذية والنظام اليومي للاعبة.

ثامناً: الحالة المادية للاعبة.

تاسعاً: المسابقات (المنافسات).

عاشراً: عوامل أخرى.

2-5 التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها البحث توصي الباحثة بما يأتي:

1. الاسترشاد بنتائج هذه الدراسة عند وضع تصور للعوامل المؤثرة في تحقيق التفوق الرياضي للاعبات الجمناستك.

2. ضرورة التركيز على ان ينال كل عامل من هذه العوامل قدرًا من الاهتمام يتناسب والأهمية النسبية التي حصل عليها كل عامل على حدة، وان ترتقي بها مجتمعة كوحدة مترابطة تعمل على الارتقاء بالأداء الرياضي للمستويات العالية للاعبي الجمناستك.

الهوامش:

1. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1978، ص28-46.
2. ضياء الطالب: المدخل للألعاب العشرية للرجال والسباعية للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل. ص26-27 .
3. ابو الذهب، ايمان سليمان (1955): الأهمية النسبية لمكونات الجسم واوزان أجزائه المختلفة المرتبطة بمستوى الأداء المهاري في الجمباز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، العدد (9)، جامعة الإسكندرية.
4. البيك، علي فهمي وخاطر احمد (1980): القياس في المجال الرياضي ط2 دار المعارف، الإسكندرية.ص22.
5. علاوي؟، نفس المصدر السابق، ص123.
6. الدرييري، سميرة احمد (1989): العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء في بعض المسابقات الميدان والمضار، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، العدد الأول، جامعة حلوان.ص9.
7. البيك علي فهمي وخاطر احمد (1980): القياس في المجال. الرياضي ، ط2، دار المعارف، الاسكندرية، ص24.
8. ابو الذهب، ايمان سليمان (1955): الأهمية النسبية لمكونات الجسم واوزان اجزائه المختلفة المرتبطة بمستوى الاداء المهاري في الجمباز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات، العدد (9)، جامعة الاسكندرية، ص157.
9. الجمال، عبد النبي (1988): الموسوعة العربية للجمناستك، ج1، ط1، القاهرة، ص124.
10. الدرييري، مصدر سبق ذكره ص 16.
11. الجمال، عبد النبي (1988): الموسوعة العربية للجمناستك ج1، ط1، القاهرة. ص1.
12. رحمة، إبراهيم وكماش، يوسف (2000): تغذية الرياضيين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان. ص51.
13. علاوي، محمد حسن ،1978) علم التدريب الرياضي القاهرة دار المعارف، ص15.
14. نفس المصدر السابق، ص288.
15. الجمال، عبد النبي (1988): الموسوعة العربية للجمناستك، ج1، ط1، القاهرة، ص 129.
16. شوكت، هلال عبد الرزاق واخران (1991): الاعداد الفني والخططي، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ص165.

المصادر .

1. ابو الذهب، ايمان سليمان (1955): الأهمية النسبية لمكونات الجسم واوزان أجزائه المختلفة المرتبطة بمستوى الأداء المهاري في الجمباز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، العدد (9)، جامعة الإسكندرية.
2. البيك، علي فهمي وخاطر احمد (1980): القياس في المجال الرياضي ط2 دار المعارف، الإسكندرية.
3. الجمال، عبد النبي (1988): الموسوعة العربية للجمناستك ، ج1، ط1، القاهرة.
4. الدريديري، سميرة احمد (1989): العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء في بعض المسابقات الميدان والمضار، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، العدد الأول، جامعة حلوان.
5. الطالب، ضياء مجيد (1988): المدخل للألعاب العشرية للرجال والسباعية للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
6. رحمة، إبراهيم وكماش، يوسف (2000): تغذية الرياضيين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
7. شوكت، هلال عبد الرزاق واخرون (1991): الأعداد الفني والخططي، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
8. علاوي ، محمد حسن ، (1978) علم التدريب الرياضي القاهرة دار المعارف.

الملحق (1)

الخبراء والمختصين في علم النفس والاختبارات

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. نزار الطالب	علم النفس	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
2	أ.د. بسمان عبد الوهاب	علم الاختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
3	أ.د.عمار عباس عطية	علم الاختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
4	أ.د. محمد جسام عرب	علم النفس	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
5	أ.م.د هدى شهاب	جمناستك /بايو	كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة بغداد
6	م.د فردوس عبد المجيد	جمناستك فني /تدريب	كلية التربية الرياضية-ديالى
7	م.د زينة عبد السلام	جمناستك/بايو	كلية التربية الرياضية- بنات
8	م.د هلال عبد الكريم	تدريب علم النفس	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

الملحق (2)

استبيان التفوق الرياضي

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	الفقرة
										الأعداد البدني
										الأعداد الفني (المهاري والخططي)
										القياسات والمواصفات الجسمية
										التوافق العضلي العصبي
										الكفاءة الفسيولوجية
										الحالة النفسية
										التغذية والنظام اليومي للاعب
										الحالة المادية للاعب
										المسابقات (المنافسات)
										عوامل أخرى