

## العوامل المؤثرة في وصول لاعبي الجيمباز إلى المستويات العالية

\* د.د / عزت محمود عادل الكاشف

خاتمة:

تعتبر رياضة الجيمباز في دول العالم المتقدم ازدهت فترات تطورها ، وذلك بفضل التعاون البناء بين الباحثين المتخصصين والعاملين في مجال التدريب ، من اجل تحسين الأداء الناجح للاعب اثناء المسابقات اعتمادا على طرق الاعداد القائمة على التيقن والشمول لكافة العوامل .

اعتقت آراء كل من ( فيلين ١٩٧٤ ، سموليفسكى مينخين وسوشيلين ١٩٧٧ ، اوكران ١٩٧٦ ، ١٩٧٧ ، جون كورتى برينت ١٩٧٨ ، شليمان وريكين ١٩٧٩ ، مينخين وهولكف ١٩٨٠ ، بولينا وكرواشينا ١٩٨١ ، رازد وهسكى ١٩٨٢ ) ، على ان هناك مجموعة من العوامل ( البدنية ، الفنية ، المورفولوجية ، النفسية ، التنظيمية ، والغذائية وغيرها ) تساهم في امكانية وصول لاعبي الجيمباز الى أعلى من الاعداد اثناء المسابقات ( ١٥ : ٣ ، ١٦ : ١١ ، ١٢ : ٩ ، ١٣ : ١١ ، ١٤ : ١١ ، ١٥ : ٨ ، ١٦ : ٨ ، ١٧ : ٣ ، ١٨ : ٣ ، ١٩ : ١٠ ، ٢٠ : ١٠ ) .

تحدد مشكلة البحث ان متطلبات الوصول للمستويات العالية في رياضة الجيمباز هي بالضرورة دراسة العوامل المؤثرة على أداء لاعبي الجيمباز ، فلقد لاحظ الباحث ان الاهتمام بالقطاع المحلي الرياضي ، وكذا من خلال استعماله بالتدريب لمناسبة الجيمباز لفترة جاوزت العشرين عاما بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، حيث الدراسات والابحاث التي طبقت على لاعبي الجيمباز المصريين قد اقتصرت على بعض الجوانب واهملت غيرها ، الى حد يعتبر في رأى الباحث قصورا وواحد من

استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

الاسباب المرتبطة بتدهور مستوى لاعبي الجيماز المصريين الذين لم يشاركوا في  
البطولات الاولمبية والعالمية منذ الدورة الاولمبية بطوكيو عام ١٩٦٤ وحتى الان  
( ٢ : ١٥ ) ، الامر الذي دفع الباحث للتصدي لاجراء الدراسة الحالية وهي :

" العوامل المؤثرة في وصول لاعب الجيماز الى المستويات العالية "

اهداف البحث :

يهدف البحث الى مايلي :

- ( ١ ) ترتيب العوامل التي تؤثر في وصول لاعب الجيماز الى المستويات العالية حسب  
اهمية كل عامل على حده .
- ( ٢ ) ترتيب العوامل التي تؤثر في وصول لاعب الجيماز الى المستويات العالية حسب نسبة  
مساهمة كل عامل على حده .

الدراسات المرتبطة :

في حدود اطلاع الباحث لم يتم تناول الموضوع الحالي بالدراسة والبحث بالنسبة  
للاعبي الجيماز المصريين ، الا انه امكن العثور على دراستين منشورتين في الاتحاد  
السوييني هما :

الدراسة الاولى :

قام بها ( اوكران ونادريف ) عام ١٩٧٦ ، وكانت بعنوان : " العوامل المؤثرة  
في تحقيق التفوق الرياضي للاعب الجيماز " ( ١٢ : ١٩ - ٢٠ ) ، تهدف الى الدراسة  
الى : ترتيب العوامل التي تؤثر في مستوى اداء لاعب الجيماز حسب اهميتها ، ولتحقيق  
الهدف من الدراسة قام كل من ( اوكران ونادريف ) باستفتاء عينة من مدربي الجيماز  
السوييت بلغ عددهم ( ٩٠ ) مدربا ، وذلك باستطلاع رأيهم في قائمة تشتمل على ( ١٣ )  
عاملا ، حيث طلب من كل مدرب اعطاء درجة لكل عامل من هذه العوامل حسب اهمية  
كل عامل من وجهة نظره ، بحيث تناسب الدرجة مع اهمية كل عامل ، فاذا قلت اهمية  
العامل حسب رأي المدرب يعطيه بالتبعية درجة اقل وهكذا .



انتهت الدراسة الى ان (٨١٪) من المدربين السوفييت الذين تم استفتائهم قد رتبوا قائمة العوامل الثلاثة عشرة حسب اهمية كل عامل من وجهة نظرهم على النحو الموضح بالجدول التالي :

جدول رقم (١)

ترتيب المدربين السوفييت في دراسة (اوكران - نادريف) عام ١٩٧٦ للعوامل المؤثرة في وصول لاعبي الجباز الى المستويات العالية

مسلل	فائمة العوامل المؤثرة في وصول لاعبي الجباز الى المستويات العالية	ترتيب العوامل حسب اهمية كل عامل على حده
١	الاعداد الفنية	الاول
٢	الاعداد البدني الخاص	الثاني
٣	الاعداد البدني العام	الثالث
٤	الاعداد الاكروماتسى	الرابع
٥	تنظيم عملية التدريب الرياضى	الخامس
٦	الجسم والشجاعة	السادس
٧	الثبات والتصميم	السابع
٨	البادرة والاستقلالية	الثامن
٩	التوافق العصبى العظلى	التاسع
١٠	التعدية	العاشر
١١	الالتزام بنظام يومي في حياة اللاعب	الحادى عشر
١٢	القياسات الجسمية	الثانى عشر
١٣	المسابقات (ظرفها - تاريخ اقامتها)	الثالث عشر

الدراسة الثانية :

قام بها (باريل) عام ١٩٨٠ وكانت بعنوان : " لاعبي الجباز المتكامل " (١٥ : ٩) ، تهدف تلك الدراسة الى تحديد العناصر المساهمة في أداء لاعبي الجباز ، لتحقيق الهدف من الدراسة ، قام (باريل) باستطلاع رأى (٥٠) مدرباً عن تلك العناصر حسب وجهة نظرهم ، انتهت الدراسة الى ان العناصر التالية حسب ترتيبها تساهم في أداء لاعبي الجباز ، والجدول التالي يوضح نتائج تلك الدراسة .

## جدول رقم (٦)

ترتيب المدربين السوفيت في دراسة باريل عام ١٩٨٠ للعناصر المساهمة في أداء لاعب الجباز

العناصر المساهمة في أداء لاعبي الجباز	ترتيب العناصر حسب أهمية كل عنصر منهم
١ القوة	الاول
٢ الرشاقة	الثاني
٣ الشجاعة	الثالث
٤ المرونة	الرابع
٥ القدرة على اتخاذ القرار	الخامس
٦ الدافع لممارسة رياضة الجباز	السادس
٧ الاصرار (التصميم)	السابع
٨ الكفاءة الفسيولوجية	الثامن
٩ القياسات الجسمانية	التاسع

يتضح من استعراض الدراسات مايلي :

- (١) شملت الدراسة الاولى مجموعة من العوامل ( البدنية ، الفنية ، المورفولوجية ، النفسية ، التنظيمية والغذائية ) ، بينما شملت الدراسة الثانية مجموعة من العوامل البدنية - الفسيولوجية - المورفولوجية ، والنفسية ) .
- (٢) رتب الخبراء السوفيت الذين تم استفتائهم في الدراسة الاولى عام ١٩٨٠ ( القياسات الجسمانية ) في المرتبة الثانية عشرة ( قبل الاخيرة ) ، بينما رتب الخبراء السوفيت الذين تم استفتائهم في الدراسة الثانية في المرتبة التاسعة ( الاخيرة ) ، ويرى الباحث ان عامل ( القياسات الجسمانية ) يلعب دورا لا يستهان به في امكانية تحقيق الصلاحية لممارسة رياضة الجباز ، ويشير كل من (تومايتان ومارتيروسوف) الى ان القياسات الجسمانية تعد واحدا من العوامل المؤثرة على النتائج الرياضية للاعبين ( ٤ : ٥ ) .

تجدد الاشارة الى خلوات راسيتين من عامل (الانتقاء المبكر) للاعبين الذين يساهم في وصول اللاعب للمستويات العالية في سن مبكرة ، ويشير كل من



( فيلين وفولكسف ) الى فدره وجود علاقة بين انتقاء اللاعب وقدراته ( البدنية والمهارية والنفسية والتشريحية ) بما يتيح له ممارسة هذه الرياضة ثم التمييز فيها ( ١ : ٣٣ ) .

اجراءات البحث :

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة المدية من فئة تجمع بين التأهيل العلمي الاكاديمي والخبرة الميدانية التخصصية ، وهي من اعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية حاصلين على درجة الدكتوراه والمتخصصين في رياضة الجباز بمدى خبرة لا تقل عن (١٥) عاما ، وقد بلغ المجموع الكلي للعينة (٤١) خبيراً .

اهداف جمع البيانات :

اعتمد الباحث على قائمة العوامل المقترحة بواسطة ( اوكران ونارديف ) عام ١٩٣٦ ، والخاصة بالعوامل المؤثرة في وصول لاعب الجباز الى المستويات العالية ، كمناسبة لجمع بيانات بحثه ، الا انه قام باعادة توزيع تلك العوامل في الاستمارة بطريقة حسابية ، ثم طلب من كل خبير تسجيل استجابته لكل عامل ، وذلك بأن يعطيه درجة من عشرة وفقاً لوجهه نظره ، بحيث ينال العامل الاكتر اهمية عشرة درجات والعامل الاقل اهمية ينال صفر درجة ، ثم قام الباحث بتوزيع استمارات استطلاع الرأي على الخبراء كلاً على حده ، وجمعت البيانات عن طريق المقابلة الشخصية لضمان صحة البيانات ، حيث بلغ عدد الاستمارات التي جمعت (٤١) استمارة ، وقد طبقت الدراسة على الفترة من ١٩٨٧/٢/١ وحتى ١٩٨٧/٣/٣٠ .

سج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة .

الطريقة الاحصائية :

حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات لكل عامل من العوامل المؤثرة في

المستوى العالى للاعب الجباز .

(٢) حساب النسبة المئوية لمساهمة كل عامل من العوامل الثلاثة عشرة المؤثرة فى

المستوى العالى للاعب الجباز وذلك بواسطة المعادلة التالية :

$$\frac{\text{المتوسط الحسابى لكل عامل}}{\text{المجموع الكلى للمتوسطات}} \times 100$$

مناقشة النتائج :

بعد استطلاع آراء الخبراء عن العوامل المؤثرة فى وصول لاعب الجباز الى المستويات العالية اظهرت النتائج مايلى :

جدول رقم (٣)  
ترتيب العوامل المؤثرة فى الاداء العالى للاعب الجباز حسب اولوية المساهمة

ترتيب العوامل حسب اهميتها من وجهة نظر الخبراء	اسم العامل	المتوسط الحسابى + الانحراف المعيارى
الاول	الاعداد البدنى الخاص	٩٣٦ + ١٠٨
الثانى	الاعداد الفنى	٨٩٢ + ١٤٨
الثالث	القياسات الجسمية للاعب	٨٦٨ + ١٣٣
الرابع	تنظيم عملية التدريب الرياضى	٨٦٥ + ١٦٣
الخامس	صفة التوافق العصبى العضلى	٨٦٣ + ١٥٩
السادس	الاعداد البدنى العام	٨٢٦ + ٢٠٧
السابع	الالتزام بنظام يوس فى حياة اللاعب	٧٦٨ + ١٨٧
الثامن	الفن	٧٦٣ + ٢٣٥
التاسع	الاعداد الاكروماتسى	٧٦٠ + ٢٣٤
العاشر	الحسم والشجاعة	٧٥١ + ٢٢٧
الحادى عشر	الثبات والتصميم	٧٥١ + ٢٢٥
الثانى عشر	المبادرة والاستقلالية	٦٤١ + ٢٧٢
الثالث عشر	السابقة (ظروفها - تاريخ اقامتها)	٥٨٥ + ٣٠٧

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود ستة عوامل لها اولوية المساهمة فى وصول



لاعب الجيماز الى المستويات العالية ، وذلك بناءً على آراء الخبراء الذين تم استفتائهم .  
 هذه العوامل حسب الترتيب هي : الاعداد البدني الخاص - الاعداد النفسى -  
 القياسات الجسمية للاعب - تنظيم عملية التدريب الرياضى - صفة التوافق العصبى  
 العضلى - الاعداد البدني العام ، بينما احتلت باقى العوامل المرتبة من السابعة  
 حتى الثالثة عشرة والعوامل حسب الترتيب هي : الالتزام بنظام يوى فى حياة  
 اللاعب - الغذاء - الاعداد الاكروماتى - الحسم والشجاعة - الثبات والتصميم -  
 سادرة والاستقلالية - المسابقة ( ظروفها - تاريخ اقامتها ) .

لاحظ الباحث اتفاق آراء الخبراء المصريين الذين تم استفتائهم مع آراء كل من  
 ( اوكران ونادريف ) فى ان كل من عاملى الاعداد البدني الخاص والاعداد النفسى  
 لها الاولوية على غيرها من العوامل فى امكانية المساهمة فى وصول لاعب الجيماز الى  
 المستويات العالية ( ١٠ : ١٩ ) ، بينما اختلف الخبراء الذين تم استفتائهم مع  
 ( اوكران ونادريف ) فى ترتيب بقية العوامل ، حيث ابرزت الدراسة الحالية ان العامل  
 الثالث كان ( القياسات الجسمية ) ، بينما اظهرت دراسة ( اوكران ونادريف ) ان العامل  
 الثالث هو ( الاعداد البدني العام ) ( ١٠ : ١٩ ) ، ويرجع الباحث ترتيب الخبراء  
 المصريين لعامل ( القياسات الجسمية ) فى المرتبة الثالثة الى وجود علاقة قوية بين  
 القياسات الجسمية والقدرة على اداء المهارات الحركية العالية ( ٩ : ٦ ) ، كما  
 حدد الباحث ان ترجيح ( اوكران ونادريف ) لاختيار عامل ( الاعداد البدني العام )  
 فى المرتبة الثالثة ، مرجعه الى اهميته فى التأثير الشامل على اعضاء الجسم ككل وعلى  
 حتى الجموعات العضلية ومساهمته فى تنمية الصفات الحركية الضرورية للاعب الجيماز  
 . ( ٣ : ٧٨ )

يرجع تصنيف الخبراء المصريين لعامل ( تنظيم عملية التدريب الرياضى ) فى المرتبة  
 الرابعة ، الى اهميته فى المساهمة فى تقنين عمل التدريب من حيث الحجم والشدة  
 على مراتب الاعداد المختلفة ( ٩ : ٦ ) .

احتل عامل ( التوافق العصبى العضلى ) لدى اللاعب المرتبة الخامسة ، ويرجع  
 ذلك الى ان رياضة الجيماز تنتم الى مجموعة الرياضات التى تتميز بالتكنيك الصعب

للحركات، الامر الذي يتطلب التوافق الدقيق لها ( ٩ : ٥ ، ١١ : ٥ ) . اظهرت الدراسة ان عامل (الاعداد البدني العام ) قد احتل المرتبة السادسة بين العوامل المؤثرة في وصول لاعب الجباز للمستويات العالية ، حيث يعتبر قاعدة للاعداد التخصصي علاوة على مساهمته في انجاح الاعداد الفني للاعب من حيث تنمية المجموعات العضلية وتحسين امكانيات الاجهزة الوظيفية ، الامر الذي يؤثر في اتقان تكتيك جميع الحركات الصعبة ( ١٣ : ٢٤٦ - ٢٤٧ ) .

رتب الخبراء عامل (الالتزام بنظام يومي في حياة اللاعب) ، بتصنيفه في المرتبة السابعة ، ويرجع ذلك الى ان التزام اللاعب الكامل بنظام يومي في حياته خلال الدراسة والتدريب ، قد يساعده في التهيؤ بين كل متطلباته بما يضمن النجاح في تنفيذ الواجبات التدريبية ، الامر الذي يترتب عليه الاداء ذو المستوى العالي للاعب اثناء المسابقات ، ( ١٣ : ٢٥١ ) .

صنف الخبراء عامل (التغذية) في المرتبة الثامنة ، ويرجع ذلك الى ان الغذاء يعتبر واحد من اهم العوامل المرتبطة بالكفاءة الرياضية للاعب والتي تساعده على رفع مستوى نتائجه الرياضية ، وان الخلل في طبيعة واسلوب التغذية غالبا ما يكون سببا في تدهور الحالة الصحية للاعب والتي يترتب عليها انخفاض في مستوى نتائجه الرياضية ( ٢٢ : ٧ ) .

بمتابعة تحليل البيانات الدرجة بالجدول رقم (٣) يتضح ان عامل (الاعداد الاكروماتي) قد احتل المرتبة التاسعة ، وقد يكون ذلك راجعا الى الاختلاف في وجهات النظر بين الخبراء عن اهمية (الاعداد الاكروماتي) في اعداد لاعب الجباز ، وذلك (شليمان) على ان هذا النوع من الاعداد يساهم في تنمية الصفات البدنية للاعب واتزانه علاوة على تعويد اللاعب التحكم في اوضاع جسمه في الفراغ (١٦ : ٨ - ١٥٠) .

رتب الخبراء المصريين العوامل النفسية ( الحسم والشجاعة - الثبات والتصميم - المبادرة والاستقلالية) في مراكز العاشر - الحادي عشر - الثاني عشر ، ويفسر الباحث ترتيب الخبراء لهذه العوامل على هذا النحو الى اهمية هذه الصفات منفردة كانت ام مجتمعة في تحقيق التفوق الرياضي للاعب الجباز ، حيث تساهم في امكانية



العمليات عدم التوفيق ، وبالتالي زيادة امكانية نجاح اللاعب في الاداء عن طريق  
 قدرته وطاقته وتصميمه حتى النهاية على تحقيق الاهداف الموضوعة امامه بمستوى  
 من قدرات المأخوذة بمخاطرة محسوبة ودرجة عالية من الثبات بالنسبة  
 لهذا التغير مناسبة ( ٣ : ١٢٩ - ١٣١ ) .

الاحتراف عامل المسابقة ( ظروفها - تاريخ اقامتها ) الترتيب الثالث عشر ، ويرى  
 ان المسابقة هي الشكل الاساس لاختبار مدى كفاءة اللاعبين ، حيث  
 وموضوعية في الوصول الى نتيجة محددة عن العمل التدريبي خلال فترة  
 والالمام بمكان المسابقة وكيفية تنظيمها ووقتها اجرائها والطقس الذي ستجرى  
 على تنمين جهد اللاعب ، الامر الذي يساعد في التفكير المبكر لما يمكنه  
 من تصرف محدد في لحظة معينة ، وما يساهم في الوصول بأداء اللاعب  
 الى المستوى العالي اثناء المسابقة ( ٣ : ١٨٢ - ١٨٧ ١٦٦ : ١٨٣ ) .

## جدول رقم (٤)

العوامل المؤثرة في الاداء العالي للاعب الجهاز حسب نسبة مساهمة كل عامل

النسبة المئوية لمساهمة كل عامل في مستوى الاداء	اسم العامل	العوامل حسب نسبة مساهمة كل عامل
٩ر١	الاعداد البدني الخاص	الاول
٨ر٧	الاعداد الفنية	الثاني
٨ر٥	القياسات الجسمية للاعب	الثالث
٨ر٤	تنظيم عملية التدريب الرياضي	الرابع
٨ر٤	صحة التوافق العصبي العضلي	الخامس
٨ر -	الاعداد البدني العام	السادس
	الالتزام بنظام يومي فسي	السابع
٧ر٥	حياة اللاعب	
٧ر٤	الفن	الثامن
٧ر٤	الاعداد الاكروماتوسى	التاسع
٧ر٣	الحسم والشجاعة	العاشر
٧ر٣	الثبات والتصميم	الحادي عشر
٦ر٢	البادرة والاستقلالية	الثاني عشر
	المسابقة (ظروفها - تاريخ اقامتها)	الثالث عشر
٥ر٧		

يتضح من الجدول رقم (٤) ان عامل ( الاعداد البدني الحاصل )  
 في ضوء آراء الخبراء المصريين اكثر العوامل مساهمة في مستوى اداء اللاعب ، ويرجع  
 ذلك الى اهميته في تنمية الصفات البدنية المميزة لرياضة الجباز والتي مساعدته في  
 تحسين قدرة اللاعب على توجيه حركات جسمه في الفراغ واداء التمرينات بجمال  
 وانسيابية ( ١٢ : ٦١ ، ٢ : ١٣٢ ) ، وينظر الى الاعداد البدني الخاص باعتباره  
 حلقة وسيطة بين الاعداد البدني والفني ( ١٣ : ٦١ ) .

رتب الخبراء عامل ( الاعداد الفنى ) في المرتبة الثانية من حيث نسبة المساهمة  
 في الاداء العالي ، فبلغت نسبته ( ٨٧% ) ، فالاعداد الفنى يحتاجها عملية تعلم  
 للحركات المميزة والتالى الاتقان لها بما يسمح بالتعبى في ممارستها ، ويؤكد  
 ( رازد هسكى ) ان هذا النوع من الاعداد يعتبر دواهمية خاصة ( ١٠ : ٧٣ ) .  
 ساهم عامل ( القياسات الجسمية ) في الاداء العالي للاعب بنسبة ( ٨٥% ) واحتل  
 المرتبة الثالثة ، فدوره يتحدد في تقرير مدى الصلاحية لممارسة رياضة الجباز ، حيث  
 يؤثر بشكل فعال على تنمية القدرات التوافقية للاعبين من خلال اداء جمل حركية اكثر  
 صعوبة ( ١١ : ١٦ - ٢٣ ) .

ساهمت عملية ( تنظيم التدريب الرياضى ) في اداء لاعب الجباز بنسبة ( ٨٤% )  
 واحتلت المرتبة الرابعة ، وهذا يكون ذلك راجعا الى ان هذه العملية تهدف الى تنظيم  
 كافة الاجراءات المتعلقة باللاعب بقصد الحصول به لاقصى مستوى من الاعداد اثناء  
 المسابقة ، ويؤكد ( كريتى بروننت ١٩٧٨ ) على ان متطلبات الرياضة المصرية تقتضى  
 تنظيم عملية التدريب على مدى موسم كامل من حيث الحجم والشدة وفترات الراحة بشكل  
 يتيح للاعبين افضل انجاز اثناء المسابقات ( ٦ : ٥ ، ٨٥ : ٨٢ ) .

اظهرت الدراسة ان صفة ( التوافق العصبى العضلى ) تساهم بنسبة ( ٨٤% ) في  
 مستوى اداء لاعب الجباز ، ويرى ( جينوف ) ان رياضة الجباز تحسن من صفة التوافق  
 عن طريق تنسيق جميع اعمال الجهاز الحركى بواسطة التمرينات المتميزة بالدقة والتوافق  
 ( ١٣ : ٥ ) .

ساهم عامل ( الالتزام بنظام يوسى في حياة اللاعب ) بنسبة ( ٧٥% ) في الاداء



على لاعب الجباز ، ويرجع ذلك لدور المدرب في تنظيم حياة اللاعب الشخصية  
الحرية ، بما يساعده على توزيع جهده أثناء الاداء ، الامر الذي يتيح الفرصة للاعب  
في التركيز أثناء التدرب على اداء الحركات الصعبة المميزة لرياضة الجباز (١٠ : ٢٣) .

ساهم عامل ( الغذاء ) بنسبة ( ٢٤ ٪ ) في اداء لاعب الجباز ، وترجع اهمية  
الغذاء باعتباره مصدرا للطاقة ومرتبطة بعملية التدرب من حيث تحديد السعرات الحرارية  
التي تحتاجها اللاعب بناء على الجهد الذي يبذله ( ٧ : ١٦٨ ) .

احتل عامل ( الاعداد الاكروماتى ) المرتبة التاسعة من حيث الاهمية ، حيث  
ساهمته ( ٢٤ ٪ ) ، ويرى الباحث ان هذا النوع من الاعداد يساهم فى  
تطوير مهارات رياضية منها الجباز ( ١٣ : ٦٣ ) .

يتجلى الجبراه المصريين العوامل النفسية ( الحسم والشجاعة - الثبات والتصميم -  
الاستقلالية ) لتكون فى المركز العاشر - الحادى عشر - الثانى عشر ،  
وتجدر ملاحظة ما همتها فى اداء لاعب الجباز ، فقد تراوحت تلك النسبة ما بين  
٢٣ ٪ ) ، ويرى الباحث ان مساهمة تلك الصفات او ( العوامل النفسية  
تساعد فى الارتقاء بالمستوى الرياضى للاعب ، فحالة الجهاز العصبى  
تحتاج للاعب فى الاداء ( ٣ : ١٣ ، ١٢ : ٢٠ ) .

احتل عامل المسابقة ( ظروفها وتاريخ اقامتها ) المرتبة الاخيرة ، حيث بلغت نسبة  
مساهمته فى اداء اللاعب ( ٥٢ ٪ ) ، ويرجع الباحث احتلال عامل ( المسابقة )  
في المركز كعامل من شأنه التأثير فى اداء اللاعب ، الى اختلاف وجهة نظر الخبراء فيما  
يتعلق بامانة اللاعب مسبقا بمكان وقت اجراء المسابقة وعدد المشتركين والظروف  
التي تحيط بها ، الامر الذى يؤدي الى احداث نوع من التوازن النفسى لدى اللاعب  
عند الاداء ذو المستوى العالى خلال المسابقة ( ٣ : ١٨٧ ) .

يرى الباحث ان العوامل الثلاثة عشر كلها لها اهمية كبيرة ومرتبطة بعضها ببعض  
فلا يمكن الاستغناء عن اى عامل منها او وضعه فى مرتبة اقل ، وانما  
تتطلب هذه التحليل الموضح بالدراسة ضرورة التركيز والاهتمام بالنسبة لها عن غيرها .

## الاستخلاصات :

بعد مناقشة وتفسير النتائج امكن استخلاص مايلي :

( ١ ) العوامل المؤثرة في وصول لاعب الجباز الى المستويات العالية ، امكن ترتيبها حسب اهميتها بطريقة يحدد ها المنطق والوضوح ، حيث احتل عامل ( الاعداد البدني الخاص ) رأس القائمة ، بينما رتبت باقي العوامل على النحو التالي :

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| ( ١ ) الاعداد النفسى             | ( ٢ ) القياسات الجسميه                   |
| ( ٣ ) تنظيم عملية التدرب الرياضى | ( ٤ ) صفة التوافق العصبى العضلى          |
| ( ٥ ) الاعداد البدني العام       | ( ٦ ) الالتزام بنظام يومي في حياة اللاعب |
| ( ٧ ) الغذاء                     | ( ٨ ) الاعداد الاكروماتسى                |
| ( ٩ ) الحسم والشجاعه             | ( ١٠ ) الثبات والتصميم                   |
| ( ١١ ) الجادرة والاستقلاليه      | ( ١٢ ) المسابقه (ظروفها وتاريخ اقامتها)  |
- ( ٢ ) امكن ترتيب العوامل حسب النسبة المئوية للمساهمة في وصول لاعب الجباز للمستوى العالى على النحو التالي :

- |   |   |
|---|---|
| ( ١ ) الاعداد البدني الخاص ( ٩١ % )               | ( ٢ ) الاعداد النفسى ( ٨٧ % )                     |
| ( ٣ ) القياسات الجسميه ( ٨٥ % )                   | ( ٤ ) تنظيم عملية التدرب الرياضى ( ٨٤ % )         |
| ( ٥ ) صفة التوافق العصبى العضلى ( ٨٢ % )          | ( ٦ ) الاعداد البدني العام ( ٨٢ % )               |
| ( ٧ ) الالتزام بنظام يومي في حياة اللاعب ( ٧٥ % ) | ( ٨ ) الغذاء ( ٧٤ % )                             |
| ( ٩ ) الاعداد الاكروماتسى ( ٧٤ % )                | ( ١٠ ) الحسم والشجاعه ( ٧٣ % )                    |
| ( ١١ ) الثبات والتصميم ( ٧٣ % )                   | ( ١٢ ) المسابقه (ظروفها - تاريخ اقامتها) ( ٥٧ % ) |

## التوصيات :

- ( ١ ) الاستشهاد بنتائج الدراسة عند وضع تصور للعوامل المؤثرة في وصول لاعب الجباز للمستوى العالى .
- ( ٢ ) ضرورة التركيز على العوامل المرتفعة في اهميتها النسبية كمعامل من شأنها المساعدة في وصول لاعب الجباز لمستوى عالى من الاداء .



عربية :

- محمد كاشف : الانتقاء في رياضة الجباز ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ،  
١٩٨٢ .  
محمد زين العابدين خليفة : تاريخنا الاوليمبي ، وزارة الشباب ، القاهرة ،  
١٩٧١ .

اللاتينية ( الروسية ) وترجمتها بالعربية :

- إيلينا يو . ف . - كوراشينا يو . ف : الاعداد النظرية للناشي ، الثقافة  
البدنية والرياضة للنشر ، موسكو ، ١٩٨١ .  
تاتيانا ج . س . - مارتيروسوف ي . ج : الانماط الجسمية في الرياضة ، الثقافة  
البدنية والرياضة للنشر ، موسكو ، ١٩٧٦ .  
تاتيانا شيكين ف . م : طرق الاعداد البدني ، دار التعلم للنشر ، موسكو ،  
١٩٨٠ .  
ليتربرينت جون : علم النفس في الرياضة المصرية ، الثقافة البدنية والرياضة  
للنشر ، موسكو ، ١٩٧٨ .  
لايف أ . ب : علم الصحة ، الثقافة البدنية والرياضة للنشر ، موسكو ،  
١٩٨٣ .  
يحيى يو . ف . - فولكف أ . ف : البداية في ممارسة رياضة الجباز ،  
دار الصحة للنشر ، كييف ، ١٩٨٠ .  
شانتيف م . يا : اسماء اعداد الناشي في الرياضة ، الثقافة البدنية  
والرياضة للنشر ، موسكو ، ١٩٨٢ .  
ديسكي ف . س . و آخرون : طرق تنمية الكفاءة البدنية للرياضيين ، دار  
وصاف للنشر ، موسكو ، ١٩٨٢ .  
ديسكي ف . و آخرون : الجباز في ثلاث قياسات ، الثقافة البدنية والرياضة  
للنشر ، موسكو ، ١٩٧٩ .  
ديسكي م . ل . - نادريف أ . ل : العوامل المؤثرة في اداء لاعب الجباز ،  
مجلة الجباز ، العدد ( ١ ) ، الثقافة البدنية والرياضة للنشر ،  
موسكو ، ١٩٧٦ .  
ديسكي م . ل . - شليمان أ . م : الجباز ، الثقافة البدنية والرياضة للنشر ،  
موسكو ، ١٩٧٧ .

- (١٤) اوكران م . ل ، واخرون : طرق اعداد لاعبات الجباز ، الثقافة البدنية والرياضة للنشر ، موسكو ١٩٧٦ .
- (١٥) ميلين ف . ب : تنمية الصفات البدنية للناشي ، الثقافة البدنية والرياضة للنشر ، موسكو ١٩٧٤ .
- (١٦) شليمان أ . م : - بريكين أ . ت : الجباز ، الثقافة البدنية والرياضة للنشر ، موسكو ١٩٧٩ .



العوامل المؤثرة في وصول لاعبي الجمباز  
الى المستويات العالية

دراسة مسحية

اعداد

دكتور : عزت محمود عادل كاشف

فبراير ١٩٨٧

يانات هذه الاستمارة تستخدم في الاعراض العلمية فقط

عزيزى الخير

تهدف هذه الدراسة الى التعرف على رأيكم فيما يتعلق بالعوامل  
المؤثرة في وصول لاعب الجباز الى المستويات العالية .

يوصفكم خبيراً متخصصاً في رياضة الجباز بمصر ، لذا فانه  
يهتمنا ان نتعرف على رأيكم فيما تتضمنه هذه الاستمارة من نقاط ،  
والمرجو فيمكن باعطاء درجة لكل عامل من العوامل البينة امامكم  
على حده ، وفقاً لاهميته من وجهة نظركم ، علماً بأن الحد الاقصى  
لدرجة هو ( عشرة ) ، اذا كان العامل في غاية الاهمية ، و ( صفر )  
اذا كان العامل غير هام بالمرة .

وشكراً لكم على تعاونكم الصادق

الباحث

دكتور : عزت محمد عادل كاشف

فبراير ١٩٨٢



الدرجة من عشرة	العوامل المؤثرة في وصول لاعب الجيمباز الى المستويات العالية	سلسل العوامل
	صفة التوافق العصبى العضلى	١
	الذكاء	٢
	الالتزام بنظام يرمى في حياة اللاعب	٣
	المسابقة ( ظروفها - تاريخ اقامتها )	٤
	الاعداد الفنية	٥
	الحصم والشجاعة	٦
	الثبات والتصميم	٧
	المبادرة والاستقلالية	٨
	القياسات الجسميية	٩
	الاعداد الاكروماتية	١٠
	الاعداد البدنى العام	١١
	تنظيم عملية التدريب الرياضى	١٢
	الاعداد البدنى الخاص	١٣

### مستخلص

#### العوامل المؤثرة في وصول لاعب الجيمباز الى المستويات العالية

دكتور : عزت محمد عادل كاشف

تهدف الدراسة الى ترتيب العوامل التى تؤثر في وصول لاعب الجيمباز الى المستويات العالية وذلك حسب اهمية ونسبة مساهمة كل عامل منها ، استخدم الباحث استمارة لاستطلاع آراء لخمسة لجمع البيانات متضمنة (١٣) عاملا تعبر عن الجوانب التى تؤثر في وصول لاعب الى المستويات العالية ، طبقت الدراسة خلال الدة من ١٩٨٧/٢/١ وحتى ١٩٨٧/٣/٣٠ على عينة من الخبراء بلغ مجموعها (٤١) خبيراً .

استفرت نتائج البحث عن ان الخبراء قد رتبوا العوامل المؤثرة في وصول لاعبي الجباز للمستويات العالية حسب الترتيب التالي :

- ( ١ ) الاعداد البدني الخاص ( ٢٠ % ) الاعداد الفني للاعب
- ( ٣ ) القياسات الجسمية ( ٤٠ % ) تنظيم عملية التدريب الرياضي
- ( ٥ ) التوافق العصبي العضلي ( ٦٠ % ) الاعداد البدني العام
- ( ٧ ) الالتزام بنظام يومي في حياة اللاعب ( ٨٠ % ) الفهم
- ( ٩ ) الاعداد الاكروماتسي ( ٩٠ % ) الحسم والشجاعة
- ( ١١ ) الثبات والتصميم ( ١٢٠ % ) الجادرة والاستقلالية
- ( ١٣ ) المسابقة ( ظروفها - تاريخ اقامتها )

استفرت نتائج البحث ايضا على ان العوامل المؤثرة في وصول لاعبي الجباز للمستويات العالية ، تؤثر حسب نسب المساهمة التالية :

- ( ١ ) الاعداد البدني الخاص ( ٩١ % ) الاعداد الفني للاعب ٨٧ %
- ( ٣ ) القياسات الجسمية ( ٨٥ % ) تنظيم عملية التدريب الرياضي ٨٤ %
- ( ٥ ) التوافق العصبي العضلي ( ٨٢ % ) الاعداد البدني العام ٨٠ %
- ( ٧ ) الالتزام بنظام يومي في حياة اللاعب ( ٧٥ % ) الفهم
- ( ٨ ) الفهم ( ٧٥ % ) الاعداد الاكروماتسي ٧٤ %
- ( ١٠ ) الحسم والشجاعة ( ٧٣ % ) الثبات والتصميم ٧٣ %
- ( ١٢ ) الجادرة والاستقلالية ( ٦٢ % ) المسابقة ( ظروفها - تاريخ اقامتها ) ٥٧ %

اوصت الدراسة بالاسترشاد بنتائج البحث عند وضع تصور للعوامل المؤثرة في وصول لاعبي الجباز للمستويات العالية ، وكذا بضرورة التركيز على العوامل المرتفعة في اهميتها النسبية كعوامل من شأنها احداث التقدم في اعداد لاعبي الجباز .