

**العلاقة بين التوافق النفسي والتوافق العصبي العضلي  
والأداء المهاري لناشئ الجمباز تحت ١٦ سنة  
بمحافظة الاسكندرية**

\* دكتور / طارق محمد بدر الدين

\*\* دكتور / يحيى محمد زكوي

**مقدمة ومشكلة البحث :**

لوحظ تركيز مدرس الجمباز عند انتقاء الناشئين أو اعدادهم للاشتراك في البطولات علي الجانب المهاري من جهة ، والجانب البدني الذي لا يشمل اختبارات أو تدريبات التوافق العصبي العضلي من جهة أخرى ، مع أغفال الجانب النفسي بالرغم مما له من أهمية بالنسبة للناشئ من حيث امكانية وصوله للمستوي العالي المطلوب .

\* مدرس بقسم المواد التربوية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية .

\*\* مدرس بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية .

وفي هذا الصدد يشير حسن علاوي الي ان العامل النفسي يلعب دورا هاما لتحقيق الفوز وتسجيل الارقام في المنافسات الرياضية ، حيث ان معظم الابطال يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوي البدني والمهاري والخططي (١٦:١٣) ، كما يشير محمد عبد السلام الي انه يلزم تقويم اهم الصفات النفسية عند اللاعبين بصفة مستمرة لتحديد الموقف الفعلي الحالي للناشئ ، ولوضع طرق التدريب المناسبة التي تهدف الي تنميتها ، مما يساعد علي التوصل الي احكام وقرارات صحيحة في شخصيات اللاعبين وبدرجة عالية من الثقة (١٥ : ٩٥،٤٩) . ويرى عزت محمود ان الجمباز كرياضة تتميز بالتكتيك الصعب مما يتطلب التوافق الدقيق ، وقد وجد ان التوافق العصبي العضلي قد جاء في الترتيب الخامس من بين (١٣) عامل بدني وفني ومورفولوجي ونفسي تمثل العوامل المؤثرة في وصول لاعب رياضة الجمباز الي المستويات العالية (١٠:٦) .

وتمتد مرحلة الناشئين في النشاط الرياضي البطولي المرحلة التي تكشف عن مدي استعداد الناشئ ومؤهلاته البدنية والنفسية التي تساعده في الوصول الي المستويات العالية المرغوبة في النشاط الممارس (١٥:٧) . ويؤدي التدريب المنظم باشراف فني الي تسهيل اكتساب التوافق وتلافي الاخطاء الحركية . اذا بدأ في السن المناسبة (مرحلة الناشئين) (١٦:٣) .

وقد تعددت وتباينت مفاهيم التوافق النفسي ، ويمكن تصنيف هذه المفاهيم في ضوء ثلاث اتجاهات رئيسية هي الاتجاه الشخصي (الذاتي) - الاتجاه الاجتماعي -الاتجاه التكاملي . وبنادي أصحاب الاتجاه الشخصي بأن التوافق يتم بهدف خفض حالة التوتر بالاعتدال في الاشباع الذاتي للفرد ، وأن هذا التوافق لا يتم بصورة نهائية بل أنه عملية مستمرة باستمرار الحياة . وبنادي اصحاب الاتجاه الاجتماعي بأن التوافق عملية اجتماعية تقوم علي مساندة الفرد لمعايير وقيم وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه بهدف اشباع حاجاته ومقابلة معظم متطلباته الشخصية والاجتماعية من خلال علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها .

ويتفق الباحثان مع اصحاب الاتجاه التكاملي لتفسير مفهوم التوافق حيث أن هذا الاتجاه يعكس مدي العلاقة بين الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه ، فالفرد يحيا في اطار جماعة معينة لها معاييرها

وقيمها واتجاهاتها ويحاول اشباع حاجاته ودوافعه في ضوء ما تقره وترضي عنه فلسفة هذه الجماعة .

ويلعب التوافق العصبي العضلي دورا هاما في الاداء الحركي بصفة عامة (١٧:٢٩) ، (١١٦:١٨) ، والاداء الحركي المتميز بالتركيب المعقد بصفة خاصة (١٦:١٢٥) ، ولما كان الكثير من مهارات رياضة الجمباز علي الاجهزة مهارات مركبة (١٥:٣٤) فان ذلك يبين مدي أهمية التوافق العصبي العضلي بالنسبة لرياضة الجمباز ، وفي هذا الصدد يشير القانون الدولي لنجمباز للرجال الي أن التركيب المباشر للحركات ذات الصعوبة العليا بدون حركات بينية يؤدي الي زيادة قيمة الصعوبة في بعض الحالات (١٩:٢٢) ، ومن ثم زيادة درجة تقييم مستوي الاداء . وما سبق يتبين ان كفاءة اداء مهارات رياضة الجمباز - وبالتالي الدرجة التي يحصل عليه عند التقييم ، تتأثر بما يمتلكه اللاعب من توافق عصبي عضلي (١٦:١٢٥).

بناء علي ما تقدم فقد قام الباحثان باجراء هذا البحث لتحديد مدي العلاقة بين التوافق النفسي والتوافق العصبي العضلي ، وكذلك لتحديد علاقة كل منهما بمستوي الاداء المهاري خلال المرحلة السنوية تحت ١٢ سنة والتي تشمل متطلباتها الفنية اداء جمل حركية اجبارية علي اجهزة التمرينات الارضية وحصان الطلق والعلق وحصان القفز والمتوازيين والعلقة تضعها اللجنة الفنية العليا لاتحاد الجمباز ، وذلك لتوضيح وتأكيد مدي أهمية التوافق النفسي والتوافق العصبي العضلي لدي مرحلة الناشئين في رياضة الجمباز .

#### أهداف البحث :

#### يهدف البحث الي :

- ١- تحديد العلاقة بين التوافق النفس والتوافق العصبي العضلي لدي ناشئ رياضة الجمباز تحت ١٢ سنة .
- ٢- تحديد العلاقة بين التوافق النفسي والاداء المهاري لدي ناشئ رياضة الجمباز تحت ١٢ سنة .
- ٣- تحديد العلاقة بين التوافق العصبي العضلي والاداء المهاري لدي ناشئ رياضة الجمباز تحت ١٢ سنة .

## التحديد الاجرائي لمصطلحات البحث :

### ١- التوافق النفسي :

تبني الباحثان التعريف التالي لـ وولمان Wollman كتعريف اجرائي في ضوء مفهوم التوافق السابق توضيحه : "التوافق النفسي عملية توضح قدرة الفرد علي اشباع حاجاته ومقابلة معظم متطلباته النفسية والاجتماعية من خلال علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها" (٩:٢١) ، ويعبر عنه اختبار عطيه محمود هنا للتوافق النفسي من خلال مكونين رئيسيين :

#### أ- المكون الاول لقياس التوافق الشخصي :

والمقصود به في هذا البحث شعور الناشئ بالامن الشخصي وتمتعه به ويتمثل ذلك في اعتماده علي نفسه ، واحساسه بقيمته الذاتية ، وشعوره بالحرية في توجيه سلوكه دون سيطرة الغير ، والشعور بالانتماء ، والتحرر من الميل الي الانفراد ، والخلو من الاعراض العصابية .

#### ب- المكون الثاني لقياس التوافق الاجتماعي :

والمقصود به العلاقة الصحية للناشئ مع بيئته ماديا واجتماعيا ، بمعنى شعور الفرد بالامن الاجتماعي وتمتعه به ، ويتمثل ذلك في معرفة الناشئ واتباعه للمعايير او المستويات الاجتماعية واكتسابه لها، ومعرفته بالمهارات الاجتماعية المختلفة ، والتحرر من الميول المضادة للمجتمع ، والعلاقات الاسرية الطيبة ، وعلاقاته في المدرسة ، والعلاقات الطيبة في محيط البيئة المحلية .

### ٢- التوافق العصبي العضلي :

هو العمل السليم للجهازين العصبي والعضلي عند ادماج مجموعة من الحركات في وقت واحد ، مما يؤدي لظهورهم في نموذج انسيابي منسق " ويعبر عنه اختبار جونسون : (Gohnson) لقياس التوافق العصبي العضلي للجسم كوحدة واحدة (٢٠ : ٢٠٩) .

### ٣- الاداء المهاري :

الدرجات الرقمية الناتجة من التقييم المهاري للاعبي عينة البحث

في اجهزة الجميز الستة المختلفة ، والذي قامت به مجموعة من الحكام المعتمدين من الاتحاد المصري للجميز .

البحوث السابقة المرتبطة بالبحث :

تم استعراض كل ما توفر من ابحاث سابقة مرتبطة بالبحث الحالي ، ثم اختيرت منهم بعض الابحاث لما تتميز به من درجة ارتباط اكبر بالبحث قيد الدراسة :

١- بحث عايدة السيد محمد :

عنوان البحث : " التوافق النفسي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات وعلاقته بمستوي الاداء المهاري في الجميز " . (٥)

طبق البحث علي عينة من الطالبات بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية من الفرق الدراسية الاربعة ، مختارة بالطريقة العشوائية المنظمة ، بلغ عددها ١٨٤ طالبة .

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وطبقت اختبار " هيوم " بل " لقياس التوافق المنزلي والصحي والاجتماعي والانفعالي ، كما قامت بتقييم مستوي الاداء المهاري من خلال لجنة تحكيم قانونية من الاساتذة المتخصصين " وأوضح البحث :

- وجود فروق دالة احصائيا بين طالبات الفرق الدراسية في التوافق لصالح الفرقة الرابعة .

- وجود علاقة دالة بين توافق طالبات الفرقة الاولى والثانية والرابعة وبين مستوي الاداء المهاري في الجميز .

- وجود علاقة دالة بين مستوي الاداء المهاري عند الطالبات الاقل توافقا عن الطالبات الاكثر توافقا وهي في صالح الطالبات الاكثر توافقا .

٢- بحث كوثر محمود محمد رواش :

عنوان البحث : " التوافق النفسي وعلاقته بالاداء الحركي في التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة " . (١٢)

طبق البحث علي عينة من ١٠٠ طالبة من الفرقة الثالثة ، وطبقت

الباحثة اختبار هيوم " بل للتوافق ، كما قامت بتقييم مستوى الأداء الحركي من خلال الاختبار العملي لنهاية العام الدراسي ١٩٨١/٨٠ .

وأوضح البحث أن هناك علاقة ايجابية بين مستوى الاداء الحركي للطالبات في مادة التمرينات والتوافق النفس لديهم ، وكان التوافق المنزلي والتوافق الاجتماعي هما أقوى المجالات التي ترتبط ارتباطا ايجابيا بمستوي الاداء .

### ٣- بحث سهير محمد محمد البسيوني :

عنوان البحث : " العلاقة بين التوافق العضلي العصبي ومستوي اداء اللاعبات لمهارتي التمرير والارسال في الكرة الطائرة " (٤)

طبق البحث علي عينة من ١١٨ لاعبة بنسبة ٤٥, ٦١٪ من مجتمع الدراسة بعد استبعاد الطالبات المشتركات في الدراسة الاستطلاعية ، واللاتي لم يستكملن القياسات وطبقت الباحثة اختباري الجمعية الامريكية للصحة والتربية البدنية والترويج في الكرة الطائرة بناء علي رأي الخبراء المحليين في الكرة الطائرة ، واختباري التوافق العصبي العضلي لجونسون ويهدف الي قياس التوافق العصبي العضلي للجسم كله كوحدة واحدة ، واختبار رمي وإستقبال الكرات ويهدف الي قياس التوافق بين العين واليد ، وقد اختارت الباحثة هذين الاختبارين لملاءمتها لعينة البحث ولأن كل منهما ذو معاملات صدق وثبات وموضوعية عالية ، وقد كان معامل ثبات اختبار التوافق العصبي العضلي الكلي للجسم ٨١. ، بطريقة اعادة الاختبار ، وقيس الصدق بالاسلوب التلازمي ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي . وقد توصلت الدراسة الي :

- ان هناك علاقة طردية دالة احصائيا بين التوافق العصبي العضلي ومهارة التمرير من اعلي للامام ، وعلاقة طردية دالة احصائيا بين التوافق عين - يد وكل من مهارتي التمرير من اعلي والارسال من اسفل مواجه ، وفروق دالة احصائيا في مستوى اداء مهارة التمرير من اعلي للامام بين اللاعبات المتفوقات وغير المتفوقات في درجة التوافق العصبي العضلي الكلي للجسم لصالح المتفوقات ، وفروق دالة احصائيا بين اللاعبات المتفوقات وغير المتفوقات تبعا لدرجاتهن في توافق عين-يد ومهارتي التمرير من اعلي للامام والارسال من اسفل مواجه لصالح المتفوقات .

#### ٤- بحث أميرة جمال الدين أحمد :

**عنوان البحث :** " أثر استخدام بعض الادوات اليدوية المستعملة في التمرينات علي تنمية عنصري التوافق والتوازن " . (٢)

طبق البحث علي عينة من ٦٠ طالبة ، واستخدمت الباحثة اختبار "القلق " لقياس التوازن الثابت ، كما طبقت الباحثة اختبار جونسون لقياس التوافق الجسم ككل .

أوضح البحث فيما يخص بالتوافق ان برنامج التمرينات الذي وضعت الباحثة مستخدمة فيه كل من الكرة والحبل والطوق . وكذلك البرنامج الذي لم تستخدم فيه ادوات لهما اثرا ايجابيا علي عنصر التوافق العضلي العصبي .

باستعراض الابحاث السابقة يتضح انها قد تناولت بالدراسة اما التوافق النفسي منفردا او التوافق العصبي العضلي منفردا ايضا مع ربطة وصفيا او تجريبيا بأنشطة رياضية تختلف عن النشاط الذي يتعرض له البحث الحالي ، عدا بحث عايده السيد الا انه طبق علي طالبات وليس لاعبين كما في البحث الحالي . كما يتبين ان هذه الابحاث قد طبقت جميعا علي الاناث وهو ما يختلف عن البحث الحالي ايضا ، كذلك استخدم بعض هذه البحوث اختبار هيوم . بل لقياس التوافق النفسي ، بينما اختار الباحثان في هذا البحث اختبار عطية هنا حيث انه يتناسب وطبيعة البحث ، والأسباب سيرد ذكرها في الجزء الخاص باجراءات البحث ، وفيما يخص بالتوافق العصبي العضلي فقد استخدمت البحوث السابقة التي تعرضت له اختبار جونسون وهو نفس الاختيار الذي تم استخدامه في البحث الحالي .

#### فروض البحث :

في ضوء ما عرض من ابحاث سابقة ، ومن الملاحظات الميدانية فانه يمكن وضع الفروض كما يلي :-

#### الفرض الاول :

توجد علاقة طردية دالة احصائيا بين التوافق النفسي والتوافق العصبي العضلي لدي ناشئي رياضة الجمباز تحت ١٢ سنة .

## الفرض الثاني :

توجد علاقة طردية دالة احصائيا بين التوافق النفسي والاداء المهاري لدي ناشئى رياضة الجمباز تحت ١٢ سنة .

## الفرض الثالث :

توجد علاقة طردية دالة احصائيا بين التوافق العصلي العضلي ، والاداء المهاري لدي ناشئى رياضة الجمباز تحت ١٢ سنة .

## اجراءات البحث :

### ١- مجالات البحث ( البشري - الزمني - المكاني ) :

لما كان عدد الممارسين لرياضة الجمباز قليلا نسبيا بصفة عامة في مصر ، فقد تم ترشيح جميع ناشئى الاسكندرية في الجمباز تحت ١٢ سنة الذين اشتركوا في بطولة منطقة الاسكندرية التي انتهت يوم ١٢ نوفمبر عام ١٩٩١ بنادي الاسكندرية الرياضي (سبورتنج) وعددهم ٤٦ ناشئا لعينة البحث ، وبعد استبعاد الناشئين الذين كانوا مرضي او تغيبوا لسوء حالة الطقس وعددهم ٥ ناشئين اثناء ست زيارات لجمع بيانات التوافق النفسي والتوافق العصبي العضلي ، والتي تمت بأندية سبورتنج وسموحة والاوليمبي ومركز شباب الشلالات خلال شهر ديسمبر عام ١٩٩١ ، وبهذا تبلغ حجم عينة البحث ٤١ ناشئا .

ويوضح الجدول رقم (١) البيانات الاحصائية الخاصة بالسن والطول والوزن لعينة البحث .

جدول رقم (١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الاختلاف للسن والطول والوزن لدي عينة البحث

معامل الاختلاف	ن * = ٤١		المعالجة الاحصائية بيان
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١١,٢٧	١,٢	١٠,٦٤٦	السن
٦,٧٥٥	٩,٢٩٧	١٣٩,١٢٢	الطول
١١,٠٧٣	٣,٩١٦	٣٥,٣٦٦	الوزن

\* ن = عدد افراد العينة .



## ٢- منهج البحث :

استخدم المنهج الوصفي ( المسحي لمناسبته لطبيعة البحث .

## ٣- ادوات جمع البيانات :

### أ- اختبار التوافق النفس : مرفق (١)

اختير اختبار التوافق النفسي ( الشخصي - الاجتماعي ) ، والذي اعده عطية محمود هنا (٣٥٦:١) بعد استعراض العديد من الاختبارات الخاصة بالتوافق النفسي ، وهو يتكون من قسمين .

### القسم الاول :

لقياس التوافق الشخصي ويشمل ٤٨ سؤالاً مقسمة علي ٦ عناصر .

### القسم الثاني :

لقياس التوافق الاجتماعي ويشمل ٤٨ سؤالاً مقسمة علي ٦ عناصر ايضاً .

وبذلك فان الاختبار ككل يتكون من ٩٦ سؤالاً لكل منهم درجة واحدة ، وعليه تكون درجات الاختبار ٩٦ درجة . وقد تم اختيار هذا الاختبار للأسباب التالية :

- يتلائم الاختبار مع سن عينة البحث :

- يحدد الاختبار المجال الذي يعاني منه الفرد من مشكلات توافقية في اطار المكونين الذين يقوم عليهما الاختبار بما يحتوي من أبعاد مختلفة ، وتدل الدرجة الكلية للاختبار علي درجة التوافق النفسي العام .

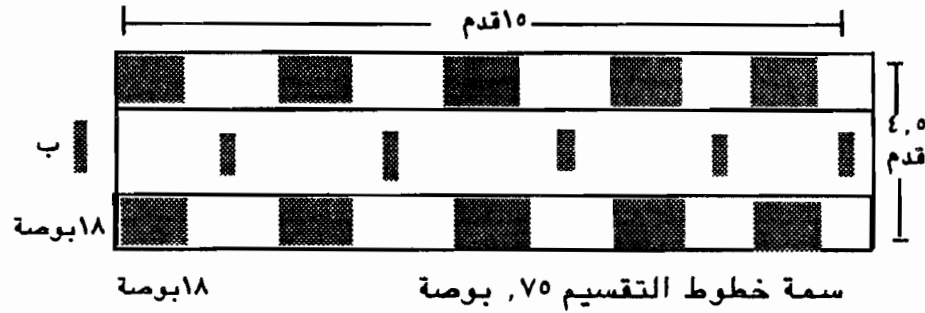
- سهل الفهم ، وميسر وواضح في طريقة الاجابة بالنسبة لعينة البحث .

- يتميز بمعامل ثبات مرتفع ، وتشير فيوليت فؤاد وآخرون عن بثينة قنديل الي ان معامل ثبات الاختبار المستخرج بطريقة التجزئة النصفية كان ٠,٨٨ . (٢٥٣:١١) ، كما استخرج الصدق الذاتي بايجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات وبلغ مقداره ٠,٩١ .

- يعد الاختبار من أفضل ما هو متاح لقياس التوافق النفسي لدي الأطفال (٢٥٨:١) .

ب- اختبار التوافق العصبي العضلي الكلي للجسم : مرفق(٢).

اختير اختبار جونسون لقياس التوافق العصبي العضلي الكلي للجسم كصفة بدنية وهو يتكون من عشر اختبارات جزئية تؤدي فوق الجهاز ( البساط ) المبين بالشكل (١) .



شكل (١) جهاز جونسون لقياس التوافق العصبي العضلي الكلي للجسم

- تنوع تمارينات الاختبار ، والتي يعتبر كل منها اختبارا للتوافق العصبي العضلي ، بينما يمثل مجموعها التوافق العصبي للجسم كوحدة واحدة .

- امكانية توفير ادوات الاختبار ، وقد تم تصنيع الجهاز بالامكانات الذاتية .

تمثل بعض تمارينات الاختبار مهارات رياضة الجمباز الاساسية لمرحلة الناشئين ، وهي تمارينات الدرجات واللغات حول المحور الطولي للجسم مع الوثب (مرفق٢) ، وبذلك فان الاختبار يرتبط بمشكلة البحث

- يتميز بمعامل ثبات مرتفع ، وتشير سهير محمد الي ان معامل ثبات الاختبار المستخرج بطريقة اعادة الاختبار كان (٠,٨١) (٤٤:٤) ، وقد استخرج الثبات علي عينة البحث بالنسبة للاختبار ككل وكان مقدار الثبات ٠,٨ ، كما استخرج الصدق الذاتي كما سبق توضيحه ايضا وبلغ مقداره ٠,٨٩ .

## ج - الاداء المهاري :

مثل الاداء المهاري بدرجات ناشئ العينة علي اجهزة الجمباز الست خلال بطولة منطقة الاسكندرية للجمباز للموسم ١٩٩٢/١٩٩١ وقام بعملية التقييم ٣ لجان قانونية من الحكمين المعتمدين بالاتحاد المصري للجمباز ، بلغ عدد اعضائها خمسة عشر محكما . وبلغ الحد الاقصى للاداء المهاري علي كل جهاز عشر درجات بمجموعة للست اجهزة يقدره ستين درجة .

## ٤- تطبيق ادوات البحث علي العينة المختارة :

قام الباحثان بتطبيق اختبار التوافق النفسي المستخدم علي عينة الدراسة بأندية اللاعبين في غير اوقات التدريب ، وقد قام اللاعبون بالاجابة علي الاختبار بمفردهم تحت اشراف الباحثين .

اما اختبار التوافق العصبي العضلي المستخدم في الدراسة فقد تم تطبيقه علي اللاعبين بالاندية التابعين لها في غير اوقات التدريب .

وقد تم تطبيق هذا الاختبار تحت اشراف الباحثين دون الاستعانة بأية مساعدة خارجية وذلك ضمنا لموضوعية القياس .

عرض ومناقشة نتائج البحث :

جدول رقم (١) المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع)

ومعاملات الاختلاف (خ) للتوافق النفس والتوافق العصبي

العضلي والاداء المهاري لدي عينة البحث

خ	ن * = ٤١		المعاملات الاحصائية المتغير
	ع	م	
١٦,٥٣٥	١١,٠٩٥	** ٦٧,٠٩٨	التوافق النفسي :
١٥,٨٠١	٥,٧٥٨	٣٦,٤٣٩	- التوافق الشخصي
٢٠,٤٤٣	٦,٢٦٧	٣٠,٦٥٩	- التوافق الاجتماعي
٢٢,٢٢٩	١٢,٥٠٨	٥٦,٢٦٨	التوافق العصبي العضلي :
٢٩,٠٥٤	٦,٩٩٤	٢٤,٠٧٣	- اختبار الوثبات
٣٧,٥٨٣	٣,٤١٩	٩,٠٩٨	- اختبار الحجلات
١٩,٨٨٣	٤,٥٩٢	٢٣,٠٩٨	- اختبار الدرجات
٣١,٢٢٤	١٢,٣٧٨	٣٩,٦٤١	الاداء المهاري (مجموع الاجهزة) :
١٧,٣١٧	١,٢٩٩	٧,٥٠٤	- التمرينات الارضية
٥٣,٣٧٧	٣,٣٤٨	٦,٢٧٠	- حصان الحلق
٢٤,٨١٦	١,٧٢٢	٦,٩٣٨	- الحلق
٣٧,٢٨٥	٢,٤٧٩	٦,٦٤٩	- حصان القفز
٤٢,١٤٥	٢,٦٦٤	٦,٣٢٢	- المتوازيين
٤٧,١٨٠	٢,٦٨٦	٥,٦٩٤	- العقلة

\* ن = عدد افراد العينة .

\*\* الارقام مقربة الي اقرب ثلاث ارقام عشرية

يوضح جدول رقم (٢) ان التوافق الشخصي يزيد لدي عينة الدراسة عن التوافق الاجتماعي حيث بلغ المتوسط الحسابي للتوافق الشخصي ٣٦,٤٣٩ درجة ، بينما بلغ التوافق الاجتماعي ٣٠,٦٥٩ درجة ، يمثل ذلك انعكاسا لطبيعة ومكونات رياضة الجمباز كمنشأ رياضي فردي يتطلب تميزا في الخصائص النفسية الشخصية او الفردية ، وفي هذا الصدد يشير علي مطاوع الي ان الجمباز من الانشطة التي يهتم الرياضي فيها بحركات جسمه في الفراغ دون الضرورة لعلاقة حركاته بحركات الاخرين (٧٩:٨) .

كما يتبين ايضا من خلال نفس الجدول الي ان المتوسط الحسابي لاختبارات الدرجات الثلاث ومقداره ٢٣,٠٩٨ درجة بقيمة عظمي ٣٠ درجة قد زاد نسبيا عن المتوسط الحسابي لاختبارات الوثبات الخمس ومقداره ٢٤,٠٧٣ درجة بقيمة عظمي ٥٠ درجة ، واختياري الصجلات ٩,٠٩٨ درجة بقيمة عظمي ٢٠ درجة ، ويمكن ان يرجع ذلك الي الصعوبة النسبية لاختبارات الوثبات والحجلات بالاضافة الي الافة الناشئين بالدرجات التي يكثر ظهورها في تدريباتهم ومناقساتهم .

كما يظهر من الجدول رقم (٢) ايضا ان المتوسط الحسابي للاداء المهاري في التمرينات الارضية ومقداره ٧,٥٠٤ درجة يمثل الدرجة الاعلى بين باقي الاجهزة ، بينما يمثل المتوسط الحسابي للاداء المهاري علي العقلة ومقداره ٥,٦٩٤ درجة الدرجة الاقل بين باقي الاجهزة وباختلاف كبير نسبيا بين افراد العينة بلغ معاملته ٤٧,١٨ ، مما يشير الي الضعف النسبي لمستوي الاداء علي هذا الجهاز .

جدول رقم (٣) معامل الارتباط البسيط (ر) بين التوافق النفسي  
ومكوناته ومعامل الارتباط البسيط بين التوافق العصبي  
العضلي وكل من التوافق النفس ومكوناته

ن = ٤١	المعالجة الاحصائية
ر	المتغير
.٩١٥ .٩٢٩ .٧٠٢	التوافق النفسي والمكون الشخصي التوافق النفسي والمكون الاجتماعي المكون الشخصي والمكون الاجتماعي
.٦٤٣ .٦٣٦ .٥٥٣	التوافق العصبي العضلي والتوافق النفسي التوافق العصبي العضلي والمكون الشخصي التوافق العصبي العضلي والمكون الاجتماعي

قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.١ = ٣٩٣ ، عند مستوى ٠.٥ = ٣٠٤ ،

بين الجزء الاول لجدول رقم (٣) ان هناك ارتباطاً طردياً دال احصائياً بين التوافق النفس والمكون الشخصي مقداره ٩١٥ ، مما يشير الي ان زيادة التوافق الشخصي تلعب دوراً هاماً في الارتقاء بالتوافق النفسي ، فالاحتفاظ بنظام تدريب محدد استعداداً للبطولات يتطلب جهوداً كبيرة توجه اهتمام وجديّة اللاعب نحو تنفيذ الوحدة التدريبية تبعاً لتوقيت موضوع بدقة ، ونحو الاحتفاظ بشدة العمل المناسبة وخاصة في المراحل الرئيسية من هذه الوحدة (٩٣:١٥) واتضح ايضاً من خلال نفس الجدول ان هناك ارتباطاً طردياً دال احصائياً بين التوافق النفسي والمكون الاجتماعي مقداره ٩٢٩ ، مما يعني ان زيادة التوافق الاجتماعي لدي الناشئين يلعب دوراً هاماً في الارتقاء بالتوافق النفسي لهم . فالفاعل الايجابي للناشئ مع بيئته الخارجية عاملاً هاماً يؤدي الي تنمية الصفات النفسية الضرورية لتنفيذ النشاط الرياضي الناجح بما له من متطلبات كمواجهة مؤثرات الانجاز المثبطة ، وتفادي المشتتات التي تؤثر علي اللاعب سلبياً في هذا الانجاز وكفاح اللاعب بكل طاقاته لتحسين نتائجه (١١:١٥) كما يشير الجدول رقم (٣) الي ان

هناك ارتباطا طرديا بين مكوني التوافق النفسي ( الشخصي والاجتماعي) ومقداره ٠,٧٠٢. ويشير ذلك الي أن السلوك الرياضي للناشئ يتحدد من خلال كلية المكونات الداخلية للشخصية وكذلك من خلال العلاقات المركبة للصفات النفسية المنفردة (١٥ ك ٦٣).

مما سبق عرضه عن الجزء الاول من الجدول رقم (٣) يمكن القول ان التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي بالنسبة لناشئ الجمباز مكونان هامان واساسيان في التوافق النفسي (وان كان التوافق الشخصي اكثر تميزا في هذه الاهمية) فالناشئ الذي يسعى مقتنعا نحو البطولة سيكون احياته الشخصية نظاما معيننا في التغذية ، وكيفية قضاء وقت الفراغ ، وساعات النوم ، والتدريب والراحات الايجابية ، كما انه لابد من الجانب الاجتماعي بالاضافة الي ما سبق ان يلتحم الناشئ مع جهاز التدريب الفني وكذلك زملائه في الفريق لتحقيق ما يسعى اليه ، بما لهذا من اعباء نفسية مترتبة علي ذلك النظام الشخصي وهذا التآلف الاجتماعي مع المحيطين به .

ويتبين من الجزء الثاني من الجدول رقم (٣) ان هناك علاقة طردية دالة احصائيا بين التوافق العصبي العضلي وكل من التوافق النفسي ومكونه الشخصي ومكونه الاجتماعي مقداره ٠,٦٤٣ ، ٠,٦٣٦ ، ٠,٥٥٣ . علي التوالي لدي ناشئ البحث ويتمشي ذلك مع ما يراه حسن علاوي من أن الجمباز من الرياضات التي تتطلب التوافق الكلي للجسم، كما تحتاج الي المزيد من القدرة علي تحمل التوتر الانفعالي قبل الاداء ، حتي يمكن التحكم في هذا الاداء بدرجة كبيرة من التوافق ، كما تحتاج لأعباء نفسية لفترات قصيرة ومتقطعة نظرا لما تتميز به من اداء متكرر يتخلله فترات من الراحة (الاداء علي الاجهزة الست) ، (٢٣:٢٢:١٣) .

وفي ضوء ما سبق يتضح ان الفرض الاول للبحث قد تحقق والذي ينص علي أنه " توجد علاقة طردية دالة احصائيا بين التوافق النفسي والتوافق العصبي والعضلي لدي ناشئ الجمباز تحت ١٢ سنة " .

جدول رقم (٤) معامل الارتباط البسيط بين النوافق

النفس ومكوناته ، والاداء المهاري في كل من

اجهزة الجمباز الست ومجموعهم

ن = ٤١			التوافق	الجهاز
المكون الاجتماعي	المكون الشخصي	التوافق النفسي		
,٦٧٢	,٦٦٧	,٧٢٦		التمرينات الارضية
,٧٧٩	,٦٩٨	,٨٠٢		حصان الحلق
,٧٣٨	,٦٨٢	,٧٧١		الحلق
,٦٢٨	,٥٨٠	,٦٥٦		حصان القفز
,٧٨٧	,٦٧٥	,٧٩٥		المتوازيين
,٧٢٦	,٦٧٦	,٧٦١		العقلة
,٨١٣	,٧٤٨	,٨٤٧		مجموع الاجهزة

قيمة ر الجدولية عند مستوي ٠,١ = ٣٩٢ ، عند مستوي ٠,٥ = ٣٠٤ .

ويوضح الجدول رقم (٤) ان هناك علاقة طردية دالة احصائيا بين التوافق النفسي والاداء المهاري لكل من اجهزة التمرينات الارضية وحصان الحلق والحلق وحصان القفز ، والمتوازيين والعقلة ومجموعهم وبلغ مقدارها ٧٢٦ ، ٨٠٥٢ ، ٧٧١ ، ٦٥٦ ، ٧٩٥ ، ٧٦١ ، ٨٤٧ ، علي التوالي ، كما ان هناك علاقة طردية دالة احصائيا بين المكون الشخصي للتوافق النفسي والاداء المهاري لكل من اجهزة الجمباز الفني الست ومجموعهم بلغ مقدارها ٦٦٧ ، ٦٩٨ ، ٦٨٢ ، ٥٨٠ ، ٦٧٥ ، ، ٦٧٦ ، ٧٤٨ ، علي التوالي ، وعلاقة طردية دالة احصائيا بين المكون الاجتماعي والاداء المهاري لكل من اجهزة الجمباز الست ومجموعهم بلغ مقدارها ٦٧٢ ، ٧٧٩ ، ٧٣٨ ، ٦٢٨ ، ٧٨٧ ، ٧٢٦ ، ٨١٣ ، علي التوالي ، وتشير هذه العلاقات الي أنه كلما زاد مستوي الاداء المهاري علي أي من اجهزة الجمباز الست (ومن ثم مجموع هذه الاجهزة ) زادت الحاجة للتوافق النفسي كليا وجزئيا . فالتوافق النفسي كعملية وظيفية تتحقق للانسان من خلال تعديل سلوكه والمؤامة بينه وبين نفسه ، وبينه وبين البيئة التي تحيط به بما تتضمنه من مؤثرات وعقبات ومشكلات بهدف الوصول الي حالة من الاستقرار النفسي



والبدني والتكيف الاجتماعي (٩ : ١٠١) مما يؤدي الي تحقيق الهدف المرغوب ، وفي رياضة الجمباز يتعرض اللاعب أثناء المنافسات ومن قبلها في التدريبات الاعدادية الي المواقف التي تتطلب التحكم في الانفعالات واخضاعها لسيطرتة كمواقف مجابهة الخوف علي سبيل المثال ( في اشكاله ودرجات شدته المختلفة والتغلب عليه ) المرتبطة بطبيعة الجمباز كمنشأط رياضي يتميز بمهاراته الصعبة المتميزة بخطرورها واحتمالية السقوط والفضل والاصابات عند ادائها مما يحتاج لتوجيه سلوك اللاعب بوعي اثناء هذه المواقف المختلفة .

مما سبق يتضح ان الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص علي أنه " توجد علاقة طردية دالة احصائيا بين التوافق النفسي والاداء المهاري لدي ناشئ الجمباز تحت ١٢ سنة .

جدول رقم (٥) معامل الارتباط البسيط بين التوافق العصبي

العصلي ومكوناته والاداء المهاري في كل من أجهزة

الجمباز الست ومجموعهم

ن = ٤١				التوافق الجهاز
اختبارات الدرجات	اختباري الحجلات	اختبارات الوثيات	التوافق العصبي العصلي	
,٥١٩	,٥٤٠	,٤٩٢	,٦١٣	التمرينات الارضية
,٥٤٩	,٥٧٢	,٦٢٥	,٧٠٧	حصان الحلق
,٥٢٧	,٤١٩	,٥٠٢	,٥٨٩	الحلق
,٤٧٧	,٥٤٤	,٣٧١	,٥٣١	حصان القفز
,٦٠٣	,٤٨٤	,٤٨٣	,٦٢٣	المتوازيين
,٤٨٧	,٤٨٧	,٤٨٢	,٥٨١	العقلة
,٥٩٧	,٥٦٦	,٥٧٢	,٦٩٤	مجموع الاجهزة

قيمة ر الجدولية عند مستوي ٠.١ = ٣٩٣ ، عند مستوي ٠.٥ = ٣٠٤ .

يتضح من خلال نتائج جدول رقم (٥) ان هناك علاقة طردية دالة احصائيا بين التوافق العصبي العصلي والاداء المهاري لكل من أجهزة التمرينات الارضية وحصان الحلق والحلق حصان القفز والمتوازيين والعقلة ومجموعهم ، كما ان هناك علاقة طردية دالة احصائيا بين مكونات اختبار التوافق العصبي العصلي : الوثيات والحجلات

والدحرجات والاداء المهاري لكل من اجهزة الجمباز الست ومجموعهم ايضا ، وتشير العلاقات السابقة الي انه كلما زاد مستوي الاداء المهاري علي اي من اجهزة الجمباز الست ومن ثم مجموع هذه الاجهزة زادت الحاجة للتوافق العصبي العضلي للجسم كوحدة واحدة وكأجزاء حيث أن التوافق العصبي العضلي يلعب دورا في ارتفاع مستوي الاداء في رياضة الجمباز فنتيجة لتغيير العمل العضلي الدينامي والانقباضات الثابتة وتوقيت الدفعات العصبية للعضلات يؤدي ذلك الي تصعيب عمل المراكز العصبية ، وهو ما يتطلب ان يتصف اللاعب بارتفاع مستوي التوافق العصبي العضلي ليتمكن من تنفيذ الجهود العضلية المتنوعة فورا عندما يستدعي الأمر ضرورة ذلك تحت مختلف الظروف ( ١٥ : ٢٨ ، ٩٢ ) وفي هذا الصدد يشير صبحي حسانين الي أن كفاءة لاعب الجمباز تتوقف عند الاداء علي مدى ما يمتلكه من التوافق العصبي العضلي ( ١٤ : ٢٩٤ ) .

مما سبق يتضح ان الفرض الثالث للبحث قد تحقق والذي ينص علي أنه " توجد علاقة طردية دالة احصائيا بين التوافق العصبي العضلي ، والاداء المهاري لدي ناشئ الجمباز تحت ١٢ سنة " .

## الاستنتاجات :

استنادا الي النتائج التي تم التوصل اليها ، وفي اطار ما تم استخدامه من ادوات ، وفي حدود خصائص العينة التي طبق عليها هذا البحث ، يمكن استنتاج ما يلي :-

١- التوافق الشخصي والتوافق الاجتماعي مكونان هامان واساسيان في التوافق النفسي ، وان كان التوافق الشخصي اكثر تميزا في هذه الاهمية بالنسبة لرياضة الجمباز كأحدي الانشطة الرياضية الفردية .

٢- يقترن ارتفاع مستوي التوافق العصبي العضلي بارتفاع في مستوي التوافق النفسي كليا وجزئيا ( التوافق الشخصي - التوافق الاجتماعي ) .

٣- يقترن ارتفاع مستوي الاداء المهاري علي اجهزة رياضة الجمباز الست للرجال ومجموعهم بارتفاع مستوي التوافق النفسي كليا وجزئيا ( التوافق الشخصي - التوافق الاجتماعي ) .

٤- يقترن ارتفاع مستوي الاداء المهاري علي اجهزة رياضة الجمباز الست للرجال ومجموعهم بارتفاع في مستوي التوافق العصبي العضلي الكلي للجسم .

## التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي بما يلي :-

١- وضع التوافق النفسي في الاعتبار عند انتقاء الناشئين او اعدادهم للاشتراك في بطولات رياضة الجمباز .

٢- ادخال تدريبات واختبارات التوافق العصبي العضلي عند انتقاء الناشئين او اعدادهم للاشتراك في بطولات رياضة الجمباز .

٣- اجراء ابحاث مشابهة علي المراحل العمرية الاخرى في رياضة الجمباز للذكور ، وأيضا علي المراحل المختلفة في رياضة الجمباز للاناث .

## المراجع :

- ١- احمد محمد عبد الخالق : استخبارات الشخصية ، مقدمة نظرية ومعايير مصرية ، دار المعارف - القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٢- اميرة جمال الدين احمد : اثر استخدام بعض الادوات اليدوية المستعملة في التمرينات علي تنمية عنصري التوافق والتوازن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .
- ٣- سلمى نصار ، زكي دوريش ، عصام حلمي : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف - القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٤- سهير محمد محمد : العلاقة بين التوافق العضلي العصبي ومستوي اداء اللاعبات لمهاتمي التمرير والارسال في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .
- ٥- عايذة السيد محمد : التوافق النفسي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات وعلاقته بمستوي الاداء المهاري في الجمباز ، مجلد المؤتمر العلمي الاول لدراسات وبحوث التربية الرياضية والمرأة ( الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .
- ٦- عزت محمود عادل : العوامل المؤثرة في وصول لاعبي الجمباز الي المستويات العالية ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالهرم ، العدد الاول ، يناير ١٩٨٩ .
- ٧- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات تطبيقات ، الطبعة الثالثة ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٧٨ .
- ٨- علي محمد مطاوع : سيكولوجية المنافسات ، الجزء الاول ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧ .

٩- فرج عبد القادر طه وآخرون : انت من الداخل - رحلة داخل النفس الانسانية ، مقال علمي " النفس البشرية والنظريات المختلفة ، دار الهلال ، الكتاب الطبي ، القاهرة ، ١٩٨٥ .

١٠- فؤاد البهي السيد : علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، ١٩٧٩ .

١١- فيوليت فؤاد ابراهيم وآخرون : تأثير برنامج للتمرينات علي مفهوم الذات والتوافق الشخصي والاجتماعي للتلמיד المعوقين بصريا في مرحلة الطفولة المتأخرة ، المجلد الثالث لدراسات وبحوث جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٦ .

١٢- كوثر محمود محمد : التوافق النفسي وعلاقته بالاداء الحركي في التمرينات ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، مجلد المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .

١٣- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ .

١٤- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، الجزء الاول ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، ١٩٨٣ .

١٥- محمد محمود عبد السلام : الصفات الارادية للاعبي جمباز الاجهزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .

## مراجع الاجنبية :

- 16- Barrow, H.M.& Mc Gee,R.: A Practical Approach to Measurement in Physical Education,3rd Ed.,Febiger, Philadelphia,1973.
- 17- Clark, A.H.: Application of Measurement to Health and physical Education,4th ed.,1967.
- 18- Hockey,R.V.: Physical Fitness,The Pathway of Healthful Living, Fourth Edition, The C.V.Mosby Company, St. Louis, Toronto, London,1981.
- 19- International Cymnastics(FIG) Men,s Technical Committee, Code of Points,1989 edition, Switzerland,1989.
- 20- Mathews,D.K.: Measurement in Physical Education, Fifth Edition,W.B.Saunders, Company, Philadelphia,1978.
- 21- Wolman,B.B.: Dictionary of Behavioral Science, U,S.A., Macmillan press Ltd.,1973.

## مستخلص

العلاقة بين التوافق النفس والتوافق العصبي العضلي الاداء المهاري  
لناشئ الجمباز تحت ١٢ سنة بمحافظة الاسكندرية

\* دكتور : طارق محمد بدر الدين

\*\* دكتور : يحيي محمد زكريا الحريري

يهدف هذا البحث الي تحديد العلاقة بين :

١- التوافق النفس والتوافق العصبي العضلي ادي ناشئ الجمباز  
تحت ١٢ سنة .

٢- التوافق النفسي والاداء المهاري لُدي ناشئ الجمباز تحت ١٢  
سنة .

٣- التوافق العصبي العضلي والاداء المهاري لُدي ناشئ الجمباز  
تحت ١٢ سنة .

وقد طبق البحث علي عينة من ٤١ ناشئ من الاسكندرية ، وأضحت  
النتائج ان هناك علاقة طردية دالة احصائيا بين :-

١- التوافق النفسي والتوافق العضلي العصبي .

٢- التوافق النفسي والاداء المهاري .

٣- التوافق العصبي والاداء المهاري

ويوصي الباحثان بضرورة وضع التوافق النفسي في الاعتبار عند  
انتقاء واعداد الناشئين للاشتراك في بطولات رياضة الجمباز وان  
يستعين المدربون بالتدريبات التي تنمي وتطور التوافق العصبي  
العضلي لُدي اللاعبين عند تدريبهم واعدادهم للاشتراك في بطولات  
رياضة الجمباز .

\* مدرس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية .

\*\* مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية .

## ABSTRACT

### The Relationship Between Psychological Adjustment and Neuromiscular Coordination and Skill Perfor- mance for Cymnasts Under12 Years in Alexandria

Dr. Tarek M.Badr IL DTN\*

Dr. Yehia M. Zakaria Al-Hariri\*\*

This research aimed dto identifying the relationship between:

- 1- Psychological adjustment and neuromiscular coordination for gymnastics Juniors under12 years.
- 2- Psychological adjustment and skill performance for gymnastics Juniors under12 years.
- 3- Neuromiscular Coordination and skill performance for gymnastics Juniors under12 Years.

The research conducted on sample included41 gymnastics Juniors Alexandria.

The results Showed that there are positive relation between:

- 1- psychological adjustment and neuromiscular Coordination.
- 2- Psychological adjustment and skill performance.
- 3- Neuromiscular coordination and skill performance.

---

\* Instructor, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University.

\*\* Instructor, Faculty of Physical Education for men, Alexandria University.