



مجلة سيناء لعلوم الرياضة



تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي تطوير بعض القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري للاعبين المبارزة

* م/ أحمد السيد اللبودي

معيد بكلية التربية الرياضية جامعة العريش

* د/ محمد العربي محمد عبد الله

مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة العريش



ويتفق كلا من
محمد صبحي
حسانين وأحمد

كسرى (١٩٩٨) أن التخطيط للتدريب يعتبر الوسيلة الرئيسية لتطوير أداء اللاعبين و الفريق و لما كان التدريب هو الوسيلة الرئيسية للوصول الى هذا التطور في الأداء كان أمرا ضروريا تخطيط التدريب ضمانا لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه (١٧: ١)

و يرى كلا من علي فاضل ، بوليس حنا (١٩٩٨) ان القدرات التوافقية التي تشكل مجموع التوافق الحركي المنشود إضافة إلى التكنيك الرياضي شرطا أساسياً لضمان التفوق والإنجاز في المجال الرياضي. ويتعلق كل من التوافق الحركي والتكنيك الرياضي بعمليات استقبال ومعالجة المعلومات والتحكم الذاتي في التصرف والسلوك الحركي المرتبط بالأداء، ولكي يكون تصرف الرياضي في تأدية حركاته محققاً للغاية يجب أن تجرى

مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التدريب الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في المباراة، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بالتخطيط لتنمية قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية، وصفاتهم الخلقية ، والنفسية والإدارية، وفي إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الاداء الرياضي وخاصة أثناء المباريات.(١٧:٦)

ويرى كلا من عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠١٧) الي أن الوصول بمستوى اللاعبين الي الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننه تحتوي تدريبات تتلائم مع قدرات وامكانيات الناشئين.(٨: ١٦)

والدفاع والرد مع التقدم أمامًا والتقهر إلى الخلف في حركة مستمرة لكل منهما محاولاً أحدهما لمس الآخر بمقدمة سيفه (الذبابه)، وذلك في منطقة الهدف المحددة قانوناً وينم ذلك في منطقة اللعب المحددة قانوناً وفي زمن قانوني بغرض تسجيل العدد القانوني من اللمسات ضد المنافس، وذلك باستخدام أنسب طرق الاداء المهارى ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة أو بفرد الذراع مع الطعن أو التقدم للامام، وتتمثل المبارزة الحديثة في ثلاث أنواع من الاسلحة (سلاح السيف- سلاح الشيش- سلاح سيف المبارزة). (١: ٣٧)

و اتفق كل من إبراهيم نبيل، عمرو السكرى (١٩٩٣) أن هناك بعض الصفات والقدرات الخاصة التي يجب أن يتمتع بها المبارز، وهذه الصفات هي التي تميزه عن باقي لاعبي الرياضات الاخرى حيث يتطلب من اللاعب القيام ببذل جهد كبير في وقت محدد مع امكانية استمراره في أداء هذا الجهد علي فترات متقطعة لمد يوم أو يومين وفقاً لعدد المشتركين معه. (١٢ : ١٨ - ٢٣)

وبما ان استخدام تدريبات القدرات التوافقية في التدريب من الوسائل التي تمكنا من الربط بين القدرات البدنية والمهارية ، وبشكل يتلاءم مع حركات المبارزة المختلفة، لهذا تكمن أهمية البحث في تطبيق تمارينات مقترحة لبعض

العمليات النفسية والحركية الضرورية بصورة منسقة، ويتم هذا التنسيق على أساس التفاعل الوظيفي القائم فيما بينهما ، ويعرف التوافق الحركي بأنه القدرة على تكوين تصرف حركي يتكون من عدة حركات وتنسيق أجزائه وربط بعضها ببعض لتشكل وحدة مترابطة. كذلك القدرة على إجراء التعديلات في هذا التصرف الحركي وتحويله لكي يناسب الظروف المتغيرة. (١٠: ٢٣١)

لذلك يري الباحث انه لا بد أن يمتلك الرياضي قدرة معينة من التوافق ، حيث يوجد ارتباط وثيق بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية التي تستند إلى جوانب تقنية لتنمية وصل المهارات الرياضية، ومن ناحية أخرى ومن وجهة نظر تتعلق بالتدريب الرياضي على مهارات تكتيكية عديدة وبتوظيف وسائل تدريبية متنوعة فإن هناك إمكانية فعلية لتحسين مستوى القدرات التوافقية ، وقد تختلف أهمية القدرات التوافقية من رياضة إلى أخرى ، حيث أن لها أهمية كبيرة في أنواع الرياضة الفنية وألعاب الكرة والمنازلات الفردية ، كما تختلف أهمية كل قدرة من القدرات التوافقية من مسابقة رياضية لأخرى .

ويري ابراهيم نبيل عبد العزيز (١٩٩٩) ان المبارزة بالسيف نزال شريف بين لاعبين يتبادلان الهجوم

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و القياس البعدى للمجموعة الضابطة في بعض القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري للاعبى المباراة لصالح القياس البعدى .

٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية (قيد البحث) في بعض القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري للاعبى المباراة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث:

التوافق:

قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد ويعتمد التوافق على سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العصبي والعضلي لتحقيق الأداء الأمثل للحركات وخاصة المركبة منها.(٩: ١٢٣)

القدرات التوافقية:

هي شروط حركية عامة للإنجاز الرياضي تمكن الفرد من التحكم في الأداء الحركي في جميع النشاط الرياضي وتنبتق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي وتتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية.(٩: ١٢٤)

القدرات التوافقية في الوحدات التدريبية في سلاح الشيش، حيث ان اللاعب يحتاج إلى التنوع خلال تدريبيه اليومي، إذ إن استمراره على وتيرة واحدة يؤدي إلى تقيد وإعاقة نشاطه الحركي والجسمي، لذا يجب افساح المجال إمامه ليشبع ميله للحركة بمزاولة تمارين القدرات التوافقية خلال الوحدة التدريبية، لغرض إثارته عن طريق ممارسته لهذه التمرينات،، لذا ارتأى الباحثين ان يضعوا تمارين بدنية ومهارية باستخدام القدرات التوافقية لتطوير القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري للاعبى المباراة للخروج من روتين التمارين التقليدية وتحسين المستوي بشكل اسهل واسرع من المعتاد.

اهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :

تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية علي تطوير بعض القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري للاعبى المباراة.

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و القياس البعدى للمجموعة التجريبية (قيد البحث) في بعض القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري للاعبى المباراة لصالح القياس البعدى.

القدرة على التوازن:

هي قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالجسم في وضع معين واستعادة هذا الوضع في حالة الانحراف عنه. (٣ : ٢٠١)

الدراسات السابقة:

١_ اجريت فاطمة محمد علاء الدين عبدالعزيز (٢٠٢٢) بحث بعنوان " تأثير تدريبات القدرات التوافقية الخاصة علي مستوى اداء الجملة الاجبارية لناشئات جمباز الايروبيك" بهدف التعرف علي تأثير تدريبات القدرات التوافقية الخاصة علي مستوى أداء الجملة الإجمالية لناشئات جمباز الأيروبيك ، واستخدمت المنهج التجريبي ، و اشتملت عينة البحث الأساسية (٤٠) لاعبة تم اختيارهن بالطريقة العمدية وتم تقسيمهن عشوائيا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية قوامها (٢٠) لاعبة، والأخرى ضابطة قوامها (٢٠) لاعبة ، وكانت اهم النتائج هي فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام القدرات التوافقية في تنمية عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لدى عينة المجموعة التجريبية - فاعلية البرنامج التدريبي قيد البحث في تنمية القدرات التوافقية قيد البحث لدى عينة المجموعة التجريبية - أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) (في المتغيرات) (القدرات التوافقية)، تفوق المجموعة التجريبية التي تم

تطبيق البرنامج التدريبي عليها باستخدام القدرات التوافقية علي المجموعة الضابطة التي يطبق عليها البرنامج التقليدي. (١٣)

٢_ وقام بشار خضير صالح العلواني (٢٠٢١) بدراسة بعنوان " تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية في تحسين مهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة" ويهدف هذا البحث إلى تحسين مهاره الضرب الساحق لناشئي الكره الطائرة من خلال (وضع تدريبات لبعض القدرات التوافقية لمهاره الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة - تحسين مهاره الضرب الساحق لناشئي الكره الطائرة)، استخدم المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة، وتمثلت عينة الدراسة في عينة عشوائية قوامها (١٦) لاعبا من لاعبي نادي المحاويل لكرة الطائرة ، وكانت اهم النتائج هي تحديد تدريبات بعض القدرات التوافقية المساهمة في تحسين الاداء المهاري للضربة الساحقة لناشئي الكرة الطائرة - تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية واختبارات مهارة الضرب الساحق - أدت التدريبات إلى تحسين جميع الاختبارات التوافقية - أدت التدريبات إلى تنمية وتحسين في اختبار مهارة الضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة - تحسين

في رياضة تنس الطاولة من خلال تأثير البرنامج المقترح على تنمية بعض المهارات الأساسية وبعض مظاهر الانتباه في تنس الطاولة، ومعرفة العلاقة الارتباطية بين القدرات التوافقية و (بعض مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني للمهارات الأساسية)، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة أساسية (١٠) طلاب و (١٠) طلاب عينة استطلاعية وكانت اهم النتائج أن أهم القدرات التوافقية للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة مناسبة لطبيعة الفئة العمرية (١٣-١٥) سنة هي (القدرة على الاستجابة الحركية السريعة- القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة - القدرة على تقدير الوضع - القدرة على بذل الجهد المناسب) أهم مظاهر الانتباه للمهارات الأساسية في تنس الطاولة المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية من (١٣-١٥) سنة هي : (تركيز الانتباه - تحويل الانتباه - توزيع الانتباه) البرنامج التعليمي المقترح لتنمية للقدرات التوافقية الخاصة برياضة تنس الطاولة يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى كل من القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه والأداء الفني للمهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة قيد البحث. (١٤)

٥_ واجري محمد بكر محمد سلام (٢٠١٨) بحث بعنوان " برنامج تدريبي

الاداء المهاري للضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة. (٤)

٣_ واجري عبد الرحمن هشام محمد رزق (٢٠٢٠) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية علي مستوى اداء المهارة الانبساطية الطائرة لناشئى المبارزة " بهدف التعرف على تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية على مستوى أداء المهارة الانبساطية الطائرته لناشئى المبارزه واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحده وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى المبارزة بنادى التجديف ببورسعيد مسجلين بالإتحاد المصري للسلاح موسم ٢٠١٩/٢٠٢٠م مرحلة تحت ١٧ سنة ، وبلغت عينة البحث الأساسية (٧) لاعبين وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدي إلى تحسن في متغيرات القدرات التوافقية و مستوى الأداء المهارى لمهارة الهجمة الانبساطية الطائرة لناشئى المبارزة . (٧)

٤_ واجري محمد انور عثمان (٢٠١٩) دراسة بعنوان " تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة أثره علي بعض مظاهر الانتباه والادراك الفنى للمهارات الاساسية في رياضة تنس الطاولة" يهدف البحث إلى تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة أثره على بعض مظاهر الانتباه و الأداء الفني للمهارات الأساسية

البحث، ويرجع السبب في ذلك الى البرنامج التدريبي المقترح . (١٥)

٦_ واجري رامز عبدالستار حماده محمد (٢٠١٥) بحث بعنوان "تأثير مستوى بعض القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لناشئي كرة القدم" يهدف الي التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي على مستوى بعض القدرات التوافقية للناشئين قيد البحث في كرة القدم- تأثير البرنامج التدريبي على مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية واستخدم المنهج التجريبي ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من الناشئين المقيدين بالاتحاد المصري لكرة القدم بنادى نجمة سيناء الرياضي تحت ١٧ سنة و عددهم ٢٠ لاعبا، و من اهم نتائج البحث تقدم مستوى أفراد المجموعة التجريبية أفضل من مستوى أفراد المجموعة الضابطة في مستوى القدرات التوافقية وأداء بعض المهارات الاساسية والمتغيرات البدنية والفسولوجية.(٦)

أوضحت الدراسات السابقة السابق عرضها على كثير من الجوانب المتعلقة بالدراسة الحالية وكان من الضروري تحليل هذه الدراسات وذلك للتعرف على كيفية تناول المشكلات البحثية وماهى الاجراءات المتبعة وكذلك التعرف على

للقدرات التوافقية الخاصة وتأثيره علي تحمل الاداء وتأخير التعب لدى ناشئي كرة القدم "يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة للتعرف علي تأثيره علي تحمل الأداء وبعض متغيرات التعب لدي ناشئي كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادي النجوم الرياضي بمدينة السادات المسجلين بمنطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضى ٢٠١٧/٢٠١٨ للعينة الاساسية وبلغ حجم العينة (٢٢) ناشئاً قسمت إلى مجموعتين متساويتين إحدهما مجموعة تجريبية وعددها (١١) ناشئ والآخرى مجموعة ضابطة وعددها (١١) ناشئ ، وكانت من اهم النتائج ان البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية له تأثيراً ايجابياً على تحمل الأداء ومتغيرات التعب لدى أفراد عينة البحث التجريبية - تفوقت المجموعة التجريبية باستخدام تدريبات القدرات التوافقية على المجموعة الضابطة في القياس البعدى بفروق دالة احصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في جميع المتغيرات (القدرات التوافقية ، تحمل الأداء ، ومتغيرات التعب) قيد البحث ، فيما عدا متغير ضغط الدم (الإنقباضي - الإنبساطي).- نسب معدلات التغير والتحسن لدى المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد

أهم نتائج هذه الدراسات والاستفادة منها أثناء إجراء البحث الحالي.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة باستخدام مجموعتين (تجريبية ، ضابطة) لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث متمثلاً بلاعبي المباراة بنادي العريش الرياضي وعددهم (٢٤) لاعب، وتقسيمهم عشوائياً على مجموعتين (تجريبية ، ضابطة) وبواقع

(١٠) لاعبين في كل مجموعة. حيث إن المجموعة الضابطة تؤدي التدريب البدني والمهاري المعتاد عليه، أما المجموعة التجريبية فإنها تؤدي المتغير التجريبي (تمينات القدرات التوافقية) بالإضافة الي عدد (٤) لاعبين لعينة البحث الاستطلاعية. وكما موضح في الشكل (١). ثم أجري الباحث التجانس بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات (السن- الطول- الوزن) كما مبين في الجدول التالي :

جدول (١)

تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي

ن=٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	٢١,٣	٢١	٠,٩٥	٠,٩٤
الطول	سم	١٦٥,٥	١٦٥	١,٦	٠,٩٣
الوزن	كغم	٦٦,٨	٦٦	١,٤	-٠,٨٥

وبعد توزيع عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين في العدد تم احتساب التكافؤ بين المجموعتين كما مبين بالجدول (٢):

وقد دلت النتائج على أن جميع المتغيرات تقع تحت تحقق المنحنى الاعتدالي، وهذا يدل على حسن توزيع العينة وتجانسها في متغيرات البحث، لان من خواص المنحنى الاعتدالي النموذجي إن يكون معامل الالتواء محصوراً بين القيمتين (١±) .

جدول (٢)
التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الأداء المهاري للاعبين المبارزة	تجريبية	٥,١٦	٠,٣٤	٠,٧٣	غير معنوي
	ضابطة	٥	٠,٧٥		
أداء حركة تقدم للإمام، ثم الدفاع وهجمة مستقيمة مباشرة./ درجة	تجريبية	٤,٣٣	٠,٤٢	٠,٦٨	غير معنوي
	ضابطة	٤,٦٦			
أداء حركة تقدم للإمام ثم أداء هجمة بتغيير الاتجاه والرجوع للخلف./ درجة	تجريبية	٥,٨٣	٠,٤٥	٠,٦٦	غير معنوي
	ضابطة	٥,٥			
الاستناد الأمامي خلال ١٠ ثا/ عدد مرات	تجريبية	١١,٣	٠,٩٣	٠,٣٧	غير معنوي
	ضابطة	١٢			
ثلاث حجلات من وضع الاونجارد/ متر	تجريبية	٣,١	١,٢٩	٠,٢٢	غير معنوي
	ضابطة	٣,٢			
رمي كرة طيبة وزن ٣كغم/ متر	تجريبية	٢,٢٥	٠,١٥	٠,٨٨	غير معنوي
	ضابطة	٢,٢٣			
الوثب للأمام من وضع الاونجارد ولمرة واحدة/ متر	تجريبية	١,٠١	٠,٥٣	٠,٦	غير معنوي
	ضابطة	٠,٩٨			

* معنوي عند مستوى دلالة > (٠,٠٥)

- شبكة المعلومات الدولية الالكترونية (الانترنت).
- نماذج تمارين بدنية ومهارية للقدرات التوافقية مرفق (٤).
- نماذج الوحدات التدريبية للبرنامج، مرفق (٥)
- شريط قياس متري.
- أسلحة عدد (٢٤).
- كرة طيبة وزن ٣كغم.
- ملعب مبارزة.
- مخدات طعن مثبتة على الحائط.
- شاخص .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (٢).

يوضح الجدول التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات القبليّة بواسطة قيمة (ت) للعينات المستقلة، حيث تبين مستوى الخطأ (درجة الثقة) اقل من (٠,٠٥) وهذا يعني ان قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على أن فروقا غير معنوية بين المجموعتين، أي لا يوجد فرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة للقدرات البدنية والأداء المهاري.

دوات جمع البيانات والأجهزة المستعملة في البحث :
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

المهارات التي تم تقييمها هي :

١- اختبار الاداء المهاري لحركة الدفاع الرابع :

- اداء حركة تقدم للأمام من وضع الاونجارد، ثم الدفاع الرابع والرد بهجمة مباشرة.

الهدف من الاختبار: قياس الاداء المهاري للدفاع الرابع والرد بهجمة مستقيمة مباشرة.

٢- اختبار الاداء المهاري لحركة التغيير:

- اداء حركة تقدم للأمام من وضع الاونجارد ثم اداء هجمة بتغيير الاتجاه والطعن على سلاح الشاخص.

هدف الاختبار: قياس الاداء المهاري لأداء حركة تغيير الاتجاه ثم الطعن.

٣- اداء حركة الدفاع السادس على النصل والرد بالقاطعة:

الهدف من الاختبار : قياس الاداء المهاري لحركة الدفاع السادس والرد بالقاطعة.

وصف الاختبارات:

يقف اللاعب أمام الشاخص بمسافة تناسبه بأخذ خطوة وطعن نحو الشاخص، وعند سماع الصفارة يقوم اللاعب من وضع الاستعداد بالتقدم للأمام بخطوة وأداء الدفاع السادس على نصل سلاح الشاخص والرد بالقاطعة ثم الطعن في اتجاه الشاخص.

حساب النتائج: يتم تقييم الأداء بوضع درجة من عشرة وبعتماد على الاستمارة المقننة ، ويأخذ الوسط الحسابي لدرجاتهم.

اختبارات القدرات البدنية :

١_ اختبار القوة المميزة بالسرعة (للذراعين):

- اختبار ثني ومد الذراعين من الاستناد الأمامي (الشناو)(١٠ ثا)

٢- القوة المميزة بالسرعة (للرجلين):

- اختبار الوثبات الثلاث للأمام بالرجلين معا من وضع الاونجارد

٣_ اختبار سرعة الطعن مرفق (٣) .

٤_ اختبار دقة الطعن مرفق (٢) .

التجربة الاستطلاعية :

أجري الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٢٢/٢/١٠ . كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف إلى ما يأتي:

١- التأكد من وضوح تعليمات الاختبارات من قبل اللاعبين.

١- معرفة الوقت اللازم لإجراء اختبارات البحث.

٢- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.

الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية في الساعة العاشرة صباحا ٢٠٢٢/٢/٢٧ في قاعة المبارزة بنادي العريش الرياضي على افراد عينة البحث والبالغ عددهم (٢٠)

لاعب مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة .

التجربة الاساسية :

في ضوء التجربة الاستطلاعية أعد الباحث تمارين قدرات توافقية بدنية ومهارية على وفق المنهج التدريبي المعد للتجربة الرئيسية، ويتكون من (٣٦) وحدة تدريبية على مدى (١٢) اسبوع ، وبواقع (٣) وحدة بالأسبوع ، وبمعدل (٩٠) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة ، مقسمة على الشكل الآتي:

- اقسام الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية

- تمارين القدرات التوافقية البدنية طبقت في القسم الإعداد الخاص (التمارين الخاصة) والتي تُسهم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى اللاعبين، والتي تعمل على تطوير الأداء المهاري.

- التمارين المهارية طبقت في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية (تمارين تطبيقية)، وكما موضح بالمرفق(٤).

- طبق المنهج التدريبي على المجموعتين التجريبية والضابطة باختلاف أن المجموعة التجريبية تطبق التمارين المهارية والبدنية باستخدام القدرات التوافقية ، أما المجموعة الضابطة تُطبق التمارين نفسها لكن بدون القدرات

التوافقية، أي بشكل فردي أو مع المدرب أو الشاخص.

وقد تم العمل بتنفيذ البرنامج بتاريخ ٦/٣/٢٠٢٢.

الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٧-٦-٢٠٢٢ في قاعة المبارزة مراعيًا نفس شروط تنفيذ الاختبارات القبالية لغرض الحصول على نتائج دقيقة.

الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) لمعالجة النتائج وفق القوانين الآتية:

- المتوسط الحسابي.

- الوسيط .

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء .

- قانون T للعينات المترابطة.

- قانون T للعينات المستقلة.

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية ومناقشتها.

عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البنية القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية.

الجدول (٣)
المعالم الإحصائية لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في
اختبارات القدرات البدنية

مستوى الخطأ	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	فرق الأوساط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	اختبارات القدرات البدنية الخاصة
٠,٠٠٠	*١٢,٢٣	١,٨٣	٩,١٦	١,٣٦	١١,٣٣	قبلي
				١,٠٤	٢٠,٥	بعدي
٠,٠٠٠	*١٣,١٧	٠,١٦	٠,٩	٠,٠٨٩	٣,١	قبلي
				٠,١٢	٤	بعدي
٠,٠٠٢	*١٥,٨	٠,١٧	١,١٣	٠,١٨	٢,٢٥	قبلي
				٠,٠٧	٣,٣٨	بعدي
٠,٠٠٣	*٥,٩	٠,١١	٠,٢٨	٠,٠٩	١,٠١	قبلي
				٠,٠٨	١,٣	بعدي
				٢,٧٣	٥٨,٦٦	بعدي

نلاحظ من الجدول (٣) وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

جدول (٤)
المعالم الإحصائية لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات
القدرات البدنية.

مستوى الخطأ	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	فرق الأوساط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	اختبارات القدرات البدنية الخاصة
٠,٠٠٠	١٠,١٢	١,١٦	٤,٨٣	١,٠٩	١٢	قبلي
				١,٤٧	١٦,٨٣	بعدي
٠,٠٠٦	٤,٥	٠,١٧	٠,٣١	٠,١٦	٣,٢	قبلي
				٠,١٤	٣,٥١	بعدي
٠,٠٠٠	١٧,٥	٠,١٠	٠,٧٥	٠,١٨	٢,٢٣	قبلي
				٠,١٣	٢,٩٨	بعدي
٠,٠٠٣	٥,٣١	٠,٠٦	٠,١٤	٠,١١	٠,٩٨	قبلي
				٠,٠٩	١,١٢	بعدي
				١,٨٧	٥٢,٥	بعدي

والجدول التالي يوضح عرض وتحليل المجموعة التجريبية والضابطة في نتائج اختبارات القدرات البدنية بين الاختبارات البعدية .

الجدول (٥)

المعالم الإحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للقدرات البدنية

مستوى الخطأ	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	اختبارات القدرات البدنية	
٠,٠٠١	*٤,٩٦	١,٠٤	٢٠,٥	تجريبية	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين
		١,٤٧	١٦,٨٣	ضابطة	
٠,٠٠٠	*٦,١	٠,١٢	٤	تجريبية	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين
		٠,١٤	٣,٥١	ضابطة	
٠,٠٠٠	*٦,٤	٠,٠٧	٣,٣٨	تجريبية	اختبار سرعة الطعن
		٠,١٣	٢,٩٨	ضابطة	
٠,٠١٠	*٣,١٧	٠,٠٨	١,٣	تجريبية	اختبار دقة الطعن
		٠,٠٩	١,١٢	ضابطة	

والجدول التالي يبين عرض وتحليل نتائج اختبارات الأداء المهاري القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

جدول (٦)

المعالم الإحصائية لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدى

دلالة الفروق	مستوى الخطأ	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	فرق الأوساط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	اختبارات الأداء المهاري	
معنوي	٠,٠٠٠	١٣	٠,٤	٢,١٦	٠,٨٩	٥	قبلي	أداء حركة تقدم للإمام ، ثم الدفاع وهجمة مستقيمة مباشرة/ درجة
					٠,٧٢	٧,١٦	بعدي	
معنوي	٠,٠٠٠	٨	٠,٨١	٢,٦٦	١,٦٣	٤,٦٦	قبلي	أداء حركة تقدم للإمام ثم أداء هجمة بتغيير الاتجاه والرجوع للخلف/ درجة
					١,٠٣	٧,٣٣	بعدي	
معنوي	٠,٠٠٣	٥,٤٧	٠,٨٩	٢	١,٦٤	٥,٥	قبلي	أداء حركة الدفاع على النصل / درجة
					٠,٨٣	٧,٥	بعدي	

الجدول (٦) يوضح وجود فروق بين قيم المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المجموعة الضابطة.

جدول (٧)
المعالم الإحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للأداء المهاري.

مستوى الخطأ	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	اختبارات الأداء المهاري	
٠,٠٠٠	٥,٨١	٠,٥١	٩,٣٣	تجريبية	أداء حركة تقدم للإمام ، ثم الدفاع وهجمة مستقيمة مباشرة/ درجة
		٠,٧٥	٧,١٦	ضابطة	
٠,٠٣٣	٢,٤٨	٠,٨١	٨,٦٦	تجريبية	أداء حركة تقدم للإمام ثم أداء هجمة بتغيير الاتجاه والرجوع للخلف/ درجة
		١,٠٣	٧,٣٣	ضابطة	
٠,٠٠١	٤,٨٩	٠,٥٤	٩,٥	تجريبية	أداء حركة الدفاع على النصل / درجة
		٠,٨٣	٧,٥	ضابطة	

جدول (٨)
المعالم الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات الأداء المهاري

مستوى الخطأ	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	فرق الأوساط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	اختبارات الأداء المهاري	
٠,٠٠٠	١٣,٥	٠,٧٥	٤,١٦	٠,٧٥	٥,١٦	قبلي	أداء حركة تقدم للإمام ، ثم الدفاع وهجمة مستقيمة مباشرة/ درجة
				٠,٥١	٩,٣٣	بعدي	
٠,٠٠٠	١٣	٠,٨١	٤,٣٣	١,٠٣	٤,٣٣	قبلي	أداء حركة تقدم للإمام ثم أداء هجمة بتغيير الاتجاه والرجوع للخلف/ درجة
				٠,٨١	٨,٦٦	بعدي	
٠,٠٠٠	١١	٠,٧	٣,٦٦	٠,٧٥	٥,٨٣	قبلي	أداء حركة الدفاع على النصل / درجة
				٠,٥٤	٩,٥	بعدي	

مناقشة نتائج الاختبارات المهارية :

أظهرت النتائج ان هناك فروقاً بين مجموعتي عينة البحث المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، فالمجموعة التجريبية أظهرت نتائج إيجابية ، وتطور كبير.

ويعزو الباحث ذلك الى خضوع هذه المجموعة إلى تمارين القدرات التوافقية وفق مقاييس تدريبية وعلمية كان لها الأثر الفعال والواضح في تطوير الجانب المهاري لهذه المجموعة ، إذ أن خصوصية التدريب التي تمثلت بتمارين القدرات التوافقية التي خضعت لها المجموعة التجريبية كانت تمارين بدنية مهارية على وفق أسس علمية، ومقاربة بقدر الامكان للحركات التي سيواجهها المبارز في أثناء المنافسات، مما أدت الى تطور الأداء المهاري للاعبين، اذ كان التركيز في الواجبات التي تتطلب تصرفات تنافسية، وفعالة ، وذات قدرة حركية، ومهارية فائقة من قبل اللاعب، وذلك لإحراز التفوق سواء في الجانب البدني او المهاري، وفي الوقت المناسب قبل المنافس، وتحقيق الهدف المطلوب الأ وهو الفوز في التمرين البدني او المهاري.

و بناءا عليه يمكن القول بان البرنامج باستخدام تمرينات القدرات التوافقية أكثر فاعلية من الأسلوب التقليدي ، وهذا يتفق مع ما أكده (محمد حسن علاوي) من : أن المنافسات الرياضية تُسهم بنصيب وافر من التأثير في تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد. (٣٥:١٦)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (حسن سيد معوض) أيضا في ان من شروط نجاح تعلم المبادئ الأساسية أو المهارات الأساسية أن يكون التدريب عليها في قالب مسابقة ما أمكن . (٣٢:٥) .

اذ ان التمارين باستخدام القدرات التوافقية تساعده على إثارة الدافعية لدى اللاعبين في عملية التدريب في بعض المهارات الهجومية. وهذا ما أكده (نزار الطالب) " من أن المنافسة هي من الوسائل الناجحة في استثارة رغبة الرياضي ، وفي حثه على بذل أقصى جهده ، وهذه المنافسة قد تكون مع شخص آخر أو منافسة الرياضي مع نفسه" (٧٠:١٨)

وهذا ما تحقق من اختبارات المجموعة التجريبية في الاختبارات للمهارات الهجومية التي حققت نسب تطور فاقت المجموعة الضابطة .

مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية :

أظهرت نتائج اختبارات القدرات البدنية ان هنالك فروقاً بين مجموعتي عينة البحث المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة في الاختبارين: القبلي والبعدي، فالمجموعة التجريبية أظهرت نتائج إيجابية ، وتطور كبير. إذ أن التمارين التي خضعت لها المجموعة التجريبية، مقاربة بقدر الامكان للحركات التي سيواجهها المبارز في أثناء المنافسات ، مما أدت الى تطور القدرات البدنية للاعبين.

نلاحظ مما تقدم ان لتمرين القدرات التوافقية الدور الكبير والفعال في تطوير الجانب البدني في أثناء الوحدات التدريبية ، اذ كان التركيز في الواجبات التي تتطلب تصرفات تنافسية ، وفعالة ، وذات قدرة حركية ، ومهارية فائقة من قبل اللاعب، وذلك لإحراز التفوق سواء في الجانب البدني او المهاري ، وفي الوقت المناسب قبل المنافس، وتحقيق الهدف المطلوب ألا وهو الفوز في التمرين البدني او المهاري. وتتفق هذه النتيجة مع ما أكده كل من (احمد أمين فوزي ، وطارق محمد بدر) بان " المنافسة حالة باعثة ، وموجهة ، ومنشطة للسلوك ، وتعمل على استثارة وتعزيز الطاقة النفسية الداخلية نحو تحقيق الانجاز الرياضي (٢:٢٠٢٠٢)

وتعمل التمارين باستخدام القدرات التوافقية على تنمية وتطوير الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد درجة تقبل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي ، وتعمل على الارتقاء بمستواه وقدراته.(١١:٢٠)

ويرى الباحث ان تمارين القدرات التوافقية تعزز ذات الفرد، وتقوي قدراته واندفاعاته، وخاصة عندما يشعر بأنه يتقدم، ويزداد دافعية ، واثبات وجوده، وتوفر هذه التمارين الجو النفسي الملائم للفرد، وبهذا يتطلب منه مراقبة نفسه وتقويم جهوده بموضوعية وبشدة لمعرفة نفسه بنفسه بهدف اكتساب ما هو جديد ومفيد.

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

استنتج الباحث من خلال التجربة الآتي:

١_ البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات متنوعة لبعض القدرات التوافقية (القدرة علي التوازن - سرعة الاستجابة - المرونة - دقة الاداء - التوافق في وجود زمن - السرعة الحركية) تأثيراً إيجابياً على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية لدى لاعبي المبارزة لعينة البحث التجريبية

٢- يوجد تطوير في اختبارات القدرات البدنية والمهارية بين مجموعتي عينة البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية.

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز: (١٩٩٩) الاسس الفنية للمبارزة ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر .
- ٢- احمد أمين فوزي، طارق بدر الدين: (٢٠٠١) سيكولوجية الفريق الرياض، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- ٣- السيد عبد المقصود : (١٩٩١) نظريات التدريب الرياضي ، تدريب ، فسيولوجيا التحمل ، مطبعة الشباب الحر ، الاسكندرية.
- ٤- بشار خضير صالح العلوانى: (٢٠٢١) تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية في تحسين مهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسكندرية.
- ٥- حسن سيد معوض: (١٩٨٠) كرة السلة للجميع ، القاهرة، دار الفكر العربي .
- ٦- رامز عبدالستار حمادة محمد: (٢٠١٥) تأثير مستوى بعض القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والنهارية والفسيولوجية لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.
- ٧- عبدالرحمن هشام محمد رزق: (٢٠٢٠) تأثير تدريبات بعض القدرات التوافقية علي مستوى اداء المهارة الانبساطية الطائرة لناشئي المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة دمياط.
- ٨- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: (٢٠١٧) تخطيط برامج التدريب الرياضي ، الاساتذه للكتاب الرياضي.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق: (٢٠٠٥) التدريب الرياضي (نظريات - وتطبيقات) ط ١٢ ، منشأة المعارف.
- ١٠- على فاضل ، بوليس حنا: (١٩٩٨) مبادئ التدريب الرياضي ، ط١ ، المؤسسة العامة للمطبوعات والكتب الدراسية.
- ١١- عمر أبو المجد وجمال اسماعيل : (٢٠٠١) الألعاب والترويحية الحديثة لتطوير برامج تدريب الناشئين في كرة القدم ، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ١٢- عمرو السكري: (١٩٩٣) دليل المبارزة ، الطبعة الاولى ، دار المعرفة
- ١٣- فاطمة محمد علاء الدين عبدالعزيز: (٢٠٢٢) تأثير تدريبات للقدرات التوافقية الخاصة علي مستوى اداء الجملة الاجبارية لناشئات جمباز الايروبيك ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ١٤- محمد انور عثمان: (٢٠١٩) تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة أثره علي بعض مظاهر الانتباه والادراك الفنى للمهارات الاساسية

- في رياضة تنس الطاولة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسكندرية.
- ١٥ _ محمد بكر محمد سلام: (٢٠١٨) برنامج تدريبي للقدرات التوافقية الخاصة وتأثيره علي تحمل الاداء وتأخير التعب لدى ناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- ١٦ _ محمد حسن علاوى: (١٩٩٧) علم التدريب الرياضي ، الطبعة الرابعة عشر ، دار المعارف ، القاهرة.
- ١٧ _ محمد صبحي حسائين ، (٢٠٠١) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة . أحمد كسرى:
- ١٨ _ نزار الطالب : (١٩٧٦) مبادئ علم النفس الرياضي ، بغداد ، مطبعة الشعب.