

تأثير استخدام تدريبات التوازن الديناميكي على القدرات البدنية الخاصة ومهارة الرد المضاد لدى لاعبي سلاح الشيش

أ.د/ سمر مصطفى حسين

أ.م.د/ رشاد ربيع فهمي

أ.م.د/ حاتم فتم الله محمد

**** الباحث / محمد إبراهيم مصطفى إسماعيل شلبي

يعد الإهتمام بالمتطلبات البدنية، والمهارية، والخطية من أهم الأمور التي يجب علي المدربين مراعاتها في إعداد اللاعبين، وذلك نظراً لأهمية تلك العوامل ومدى تأثيرها علي الأداء الرياضي للاعبين، حيث يتوقف مدى تحقيق الفوز بالعديد من البطولات والمنافسات الرياضية علي مدى الإهتمام المتكامل بالإعداد الرياضي للاعبين في تلك النواحي المختلفة. (١٥ : ١)

كما يشير "يحيي السيد" (٢٠٠٢م) أن علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد علي العلم ومستحدثاته، والتي يهدف الي إمداد المدرب الرياضي بالمعلومات والمعارف التي تساعد علي تحقيق أفضل النتائج مع لاعبيه من خلال استخدامه لأفضل لطرق، والأساليب، والوسائل المتاحة بشكل علمي. (٢١ : ٣٩)

ويشير "قدري مرسى" (٢٠١٤م) إلى أن نجاح الأداء المهاري يحتاج إلى تنمية صفات بدنية خاصة ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية، فصفات البدنية الخاصة لا تظهر بصورة مفصلة عند تنفيذ الأداءات المهارية للعبة، حيث يسهم ذلك في تنمية وتطوير نوع وطبيعة العمل المطلوب في الأداء المهاري. (١٦ : ٢٠)

ويبي "اسامة عبد الرحمن علي" (٢٠٠٣م) ان طبيعة الأداء في رياضة المبارزة تتميز بعدم الثبات، ولا يكون الأداء علي وتيرة واحدة، وذلك وفقاً لردود الفعل من المتبارزين، فالحركات تتغير وفقاً لموقف النزاع وتغيرها و فالاداء يكون سريع في موقف الهجوم المختلفة، ويقل معدل سرعة الأداء في موقف أخري كالتضيق للهجوم أو التفكير في تضيق وبناء الهجمات، وأن المبارزة هي أحي رياضات المنازلات الفردية التي تخفف عن الأنشطة الرياضية الأخرى حيث أنها تتطلب (قدرات - مهارات - أنماط) خاصة وفقاً لطبيعة وأسلوب الأداء. (٤٦ : ٧)

ويعد التوازن من العناصر الهامة التي يحتاجها لاعب المبارزة وترجع أهميتها الى التغيرات والحركات المفاجئة التي تحدث أثناء اللعب فضلاً عن حاجة الفرد الى الانتقال من وضع التوازن الى وضع آخر اذ يحتاج الفرد الى اعادة توازنه لاستكمال استمرارية الحركة او البدء بحركة جديدة والتي يتطلب التحكم بالحركات والسيطرة عليها للوصول الى مستوى التوازن الأمثل في الأداء الحركي. (١٣ : ١)

كما يؤكد "حسين حجاج ورمزي الطنبولي" (٢٠٠٧م) أن رياضة المبارزة تتطلب من المبارز التوازن التوازن الديناميكي حتى لا يكون ذلك مؤثراً او معوقاً لانسيابية الحركات المستخدمة في النزاع أي يجب توفر قدرة

* أستاذ تدريب رياضي مبارزة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

** أستاذ تدريب رياضي مبارزة المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

*** أستاذ تدريب رياضي مبارزة المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

**** المقيد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

توافر قدرة التحكم في الجهاز العصبي المركزي مع الجهاز العضلي، وهذه لصفة يتم اكتسابها من خلال الاعتماد الاعتماد على تنمية عناصر الرشاقة والقوة والتوافق. (١٠ : ٨٢)

كما ينكر "ابراهيم نبيل عبد العزيز" (٢٠٠٥م) ان الهدف من المبارزة الحديثة هو تسجيل العدد المحدد قانونياً من اللمسات باستخدام أسلوب طرق الأداء المهلبي، ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة أو فرد الذراع المسلحة مع لطن أو التقدم للأمام. (١ : ٢٨)

ويؤي "عبدالحق سيد عبدالباسط" (٢٠٠٦م) نقلاً عن "سنجر Singer" (١٩٩٠م) على أن تنمية القدرات البدنية يرتبط بمستوى الأداء المهلبي في الأنشطة المختلفة، حيث إنها تمكن الفرد من القيام بالأداء الحركي للمهارة في أفضل صورة ممكنة، لارتفاع مستوى الأداء ولا يتحقق ذلك إلا في وجود القدرات البدنية. (١٤ : ٣)

ومن خلال مشاهدة البلث لتدريبات منتخب جامعة أسبوط لسلاح الشيش وحضور البلث لبطولة الجامعات المصرية دورة الشهيد الرفاعي (٤٩) بإستاد القاهرة، وحضور البلث للبطولة العربية للمبارزين الجامعيين في بني سويف والتي شارك بها منتخب جامعة أسبوط، لاحظ أنه على الرغم من إمتلاك بض اللاعبين المهارات الهجومية والدفاعية إلا ان البض منهم لديه قصور في غسر التوازن مما قد يؤدي إلى عدم القدرة على أداء مهارات المبارزة بالشكل الجيد كما يتطلبه موقف اللعب عند أداء المهارة.

ومن خلال المسح المرجعي والإطلاع على بض الدراسات السابقة لكل من "مروة فتحي هلال" (٢٠١٦م) (١٩)، "أحمد إسماعيل أحمد" (٢٠١٤م) (٤)، "أحمد محمد أبو اليزيد" (٢٠٠٣م) (٥)، "أسامة عبدالرحمن علي" (٢٠٠٣م) (٧)، أكدت على ضرورة تنمية غسر التوازن للوصول إلى أفضل أداء للمهارات في كافة موقف اللعب.

وعلى حد علم البلث ومن خلال ما استنتجه وتوصل إليه من القراءات النظرية والإطلاع على العديد من الدراسات السابقة تبين للبلث قلة الدراسات التي تناولت تدريبات التوازن ومعرفة تأثيرها على القدرات البدنية الخاصة لى لاعبي سلاح الشيش؛ مما دفع البلث إلى اجراء هذه الدراسة

أهمية البحث والحاجة إليه:

١- قد يساعد هذا البث في استخدام الأساليب التدريبية الحديثة مثل التوازن الديناميكي للجسم في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب رياضة المبارزة بصفة خاصة.

٢- قد يساعد هذا البث في زيادة اهتمام المدربين نحو تخصيص الوقت الكافي للتدريب على التوازن الديناميكي

٣- قد يساعد هذا البث في توجيه اهتمام الباحثين إلى إجراء دراسات علمية مشابهة باستخدام تدريبات التوازن الديناميكي في رياضات أخرى.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير استخدام تدريبات التوازن الديناميكي على القدرات البدنية الخاصة ومهارة الرد للضاد البسيط المباشر بالمستقيمة في لسادس لى لاعبي سلاح الشيش.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مهارة الرد للضاد البسيط المباشر بالمستقيمة في لسادس (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

التوازن الديناميكي: **Dynamic balance**:

هو القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الأداء الحركي. (١٧: ٣٠٨)

الدراسات السابقة:

- ١- دراسة "سمر مصطفى حسين" (٢٠١٦م) (١٣)، بعنوان "تحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي وتأثيرها على التوازن الديناميكي ومستوى أداء الرد المضاد في المباراة"، وإستهفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تحسين مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي والتوازن الديناميكي لطالبات المباراة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتصميم القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة على عينة قوامها (١٣) طالبة، وكلفت من أهم النتائج التي توصلت لها أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا على التوازن الديناميكي وكفاءة لجهاز الدهليزي والمتغيرات البدنية لي عينة البحث.

- ٢- دراسة "مروة فتحي هلال" (٢٠١٦م) (١٩) بعنوان "تأثير تدريبات التوازن الحركي على بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية لناشئ رياضة المباراة" استهفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات التوازن الحركي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ رياضة المباراة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة قوامها ١٥ بنلي المعلي تحت ١٥ سنة، وكان من أهم النتائج أن تدريبات التوازن الحركي قد حسنت المتغيرات البدنية (السرعة-القوة المميزة بالسرعة- تحمل للسرعة- الرشاقة-الدقة).

- ٣- دراسة "رشا ربيع فهمي" (٢٠١٥م) (١٢)، بعنوان "قياس كفاءة الجهاز الدهليزي وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية كمحدد للانتقاء ناشئات رياضة المباراة" استهفت الدراسة قياس كفاءة لجهاز الدهليزي وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية (سرعة الأداء- التوازن الديناميكي - الرشاقة) وتأثير على بعض المتغيرات المهارية مهارات (الطن - التقدم للأمام- التقهقر للخلف) لناشئات المباراة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) على عينة قوامها (١٢) ناشئة من ناشئات بنلي المعلي تم اختيارهم بطريقة العمدية ثم قسمهم إلى مجموعتين ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة أن الجهاز الدهليزي يؤثر إيجابا على المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم البحث المنهج التجريبي بتصميم تجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام أسلوب القياسين (القبلي، والبعدي)، وذلك لملاءمته لطبيعة واهداف البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي المباراة بمنتخب جامعة أسوط للعام الجامعي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م وما يماثلهم في العمر التدريبي.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بطريقة العمدية من لاعبي المباراة بمنتخب جامعة أسوط خلال العام الدراسي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م ، البالغ عددهم (٦) لاعبين عينة أساسية، وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٥) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ومن فس المجتمع.

التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات النمو:

تم إجراء القياسات الخاصة بمتغيرات النمو للعينة قيد البحث وذلك تمهيدا لإجراء المعاملات الإحصائية لتوصيف عينة البحث:

جدول (١)

توصيف متغيرات البحث (متغيرات النمو) (ن=٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
السن	سنة	٢١.٣٣	٢١.٥٠	١.٢١	٠.٠٧	١.٥٥-
الطول	السنتيمتر	١٧٦.٣٣	١٧٦.٠٠	٦.٥٣	٠.٠٦-	٠.٦٣-
الوزن	الكيلوجرام	٧٠.١٦	٦٨.٥٠	٥.٣٤	١.٥٢	٢.٤٩
العمر التدريبي	الشهر	٤.١٦	٤.٠٠	١.١٦	٠.٦٦	٠.٤٤-

يتضح من نتائج جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء في متغيرات النمو الأساسية (السن - طول - الوزن - العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (١.٥٥- : ٢.٤٩) وهي أقل من ضعف لخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيم معامل التفلطح ما بين (٠.٠٦- : ١.٥٢) وهي أقل من ضعف لخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في متغيرات النمو قيد البحث، والتي يشير إلى إتباعها التوزيع لطبيعي، حيث إحصوت قيم معاملات الالتواء ما بين (٣ ±) مما يدل على إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية.

ثالثا: وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم البحث أدوات متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع المعلومات المراد الحصول عليها وتتمثل تلك الأدوات في:

١- تحليل المراجع العلمية والدراسات المرجعية :

قام البحث بتحليل المراجع العلمية والدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث والتي أجريت في مجال في مجال التدريب الرياضي، وتدريب رياضة المباراة، وتدريب التوازن الديناميكي، "أبو العلا احمد عبدالفتاح" (٢٠١٢م) (٣)، "بسطويسي أحمد بسطويسي" (١٩٩٩م) (٩)، " أحمد اسماعيل أحمد " (٢٠١٤م) (٤)، " رشا ربيع فهمي " (٢٠١٥م) (١٢)، " إبراهيم نبيل عبد العزيز " (٢٠٠٥) (٢)، " اسامة عبد الرحمن علي " (٢٠٠٣م) (٧)، "محمد صبحى حسانين" (٢٠٠٤م) (١٨)، "زانيا نصرالدين محمد

الحديدي " (٢٠١٨م) (١١)، " سمر مصطفى حسين " (٢٠١٦م) (١٣) وذلك للتعرف على الخطوات الوجب الوجب إتباعها لتنفيذ البحث.

٢- الإستمارات:

بناء على تحليل محتوى المراجع العلمية المقصصة في مجال التدريب الرياضي وتدريب رياضة المبارزة وتدريبات التوازن الديناميكي قام البحث بتصميم أربعة إستمارات إستبيان.

١. إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بالمهارة (قيد البحث). مرفق (١)

٢. استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد نسب الإختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية الخاصة (قيد البحث). مرفق (٢)

٣. الاختبارات لمهارة الرد للضاد البسيط المباشر في الوضع لسادس (قيد البحث). مرفق (3)

٤. إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد تدريبات التوازن الديناميكي المقترحة للبرنامج التدريبي. مرفق (4)

٥. إستمارة إستطلاع رأي لسادة الخبراء حول محاور وفترات تطبيق تدريبات التوازن الديناميكي. مرفق (5)

الاستمارة الأولى:

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بالمهارة (قيد البحث). مرفق (١) وإستهدفت الإستمارة:

تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة التي تتطلب مع المهارة (قيد البحث).

خطوات بناء الإستمارة:

المسح المرجعي لمحتوى المراجع العلمية المقصصة والدراسات المرجعية وذلك بهدف التعرف على القدرات البدنية الخاصة في رياضة المبارزة وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٢)

المسح المرجعي لتحديد القدرات البدنية الخاصة في رياضة المبارزة

م	رقم المرجع	٢	٥	٦	٧	١٠	١٢	١٥	١٦	١٩	٢٠	المجموع	النسبة
١	القوة المميزة بالسرعة	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	%١٠٠
٢	تحمل القوة		✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	٧	%٧٠
٣	تحمل الأداء			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		٧	%٧٠
٤	الرشاقة	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	%١٠٠
٥	المرونة	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	%٩٠
٦	التوافق	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		٨	%٨٠
٧	التوازن	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	%١٠٠
٨	السرعة الحركية	✓		✓	✓	✓	✓			✓	✓	٧	%٧٠
٩	الدقة الهدفية	✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	٨	%٨٠
١٠	سرعة رد الفعل	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	٩	%٩٠

- ويتضح من نتائج جدول (٢) أن القدرات البدنية وفقاً للمسح المرجعي وتحليل الدراسات المرجعية أنها على النحو التالي: (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن - السرعة الحركية - الدقة الهدفية - سرعة رد الفعل) .
- وبناء على تحليل المحتوي قام البحث بتصميم الإستمارة الأولى الخاصة بتحديد القدرات البدنية الخاصة بالمهارة (قيد البحث). مرفق (١)
- تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وتدريب رياضة المبارزة وعددهم (١٠) خبير، للتوصل الى أهم القدرات البدنية الخاصة بالمهارة (قيد البحث) وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)
التكرار والنسبة المئوية لأراء السادة الخبراء
في تحديد القدرات البدنية الخاصة بالمهارة (قيد البحث) (١٠ ن)

م	المهارة قيد البحث	مهارة "الرد المضاد"	
		النسبة مئوية	التكرار
١.	القوة المميزة بالسرعة	٧٠%	٧
٢.	تحمل القوة	٦٠%	٦
٣.	تحمل الاداء	٥٠%	٥
٤.	الرشاقة	٨٠%	٨
٥.	المرونة	٩٠%	٩
٦.	التوازن	١٠٠%	١٠
٧.	التوافق	٨٠%	٨
٨.	السرعة الحركية	٦٠%	٦
٩.	الدقة الهدفية	١٠٠%	١٠
١٠.	سرعة رد الفعل	٩٠%	٩

يوضح من نتائج جدول (٣) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء في تحديد القدرات البدنية الخاصة بالمهارة (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (٥٠%: ١٠٠%) وقد أُرضي البحث بنسبة ٧٠% فاكثراً، وبذلك تم التوصل الى (٧) قدرات بدنية مرتبطة بالمهارة (قيد البحث) وتم حذف ما دون ذلك .

الإستمارة الثانية:

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء حول تحديد أنسب الإختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية الخاصة (قيد البحث). مرفق (٢)

وإستهدفت الإستمارة:

تحديد أنسب الاختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية الخاصة (قيد البحث).

خطوات بناء الإستمارة:

قام البحث بتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصة والدراسات المرجعية وذلك بهدف التعرف على أنسب الاختبارات لخص القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) وبناء على ما سبق قام البحث بتصميم

الإستمارة الثانية الخاصة بتحديد أُنْب الاختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) مرفق (٥).

- تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وتدريب رياضة المبارزة وعددهم (١٠) خبير، وذلك بغرض ابداء الرأي لتحديد أُنْب الاختبارات البدنية للقدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) جدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

التكرار والنسبة المئوية لأراء السادة الخبراء الخاصة بتحديد الاختبارات البدنية (ن١٠)

العنصر	الاختبارات البدنية	موافق	النسبة المئوية
القوة المميزة بالسرعة	(١) اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	٢	%٢٠
	(٢) اختبار الوثب العريض من الثبات	٧	%٧٠
	(٣) اختبار الوثبات المتتالية في المكان	١	%١٠
الرشاقة	(١) اختبار بارو	١	%١٠
	(٢) اختبار الجري متعدد الاتجاهات	٨	%٨٠
	(٣) اختبار الجري المتعرج	١	%١٠
المرونة	(١) اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف	٧	%٧٠
	(٢) اختبار الكوبري	١	%١٠
	(٣) اختبار لمس المستطيلات الأربعة	٢	%٢٠
التوازن	(١) اختبار الوقوف علي مشط القدم	٧	%٧٠
	(٢) اختبار التوازن ثلاثي القوائم	٢	%٢٠
	(٣) اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	١	%١٠
التوافق	(١) اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	٧	%٧٠
	(٢) اختبار الجري في شكل &	٣	%٣٠
	(٣) اختبار نط الحبل	٠	%٠
الدقة الهدفية	(١) اختبار دقة اداء الهجمة المغيرة	٢	%٢٠
	(٢) اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة	٧	%٧٠
	(٣) اختبار دقة الدفاع الدائري	١	%١٠
سرعة رد الفعل	(١) اختبار سرعة الرد البسيط المباشر (المستقيمة) في الرابع	٩	%٩٠
	(٢) اختبار سرعة الرد البسيط المباشر (المستقيمة) في السادس	١	%١٠
	(٣) اختبار قياس سرعة ودقة الرد البسيط المباشر (المستقيمة) في الثامن	٠	%٠

يُضح من نتائج جدول (٤) ان النسبة المئوية لأراء الخبراء في تحديد الاختبارات البدنية للقدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (%٩٠: %٠) وقد أقرضي البحث بنسبة %٧٠ فأكثر وتم حذف ما دون ذلك .

الاختبارات البدنية:

- القوة المميزة بالسرعة (اختبار الوثب العريض من الثبات)

- الرشاقة (اختبار الجري متعدد الاتجاهات)
 - المرونة (اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف)
 - التوازن (اختبار الوقوف علي مشط القدم)
 - التوافق (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة)
 - الدقة الهدفية (اختبار الصوب باليد على المستطيلات المتداخلة)
 - سرعة رد الفعل (اختبار سرعة الرد البسيط المباشر (المستقيمة) في لسادس)
- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد انساب الاختبارات المهارية للمهارة (قيد البحث). مرفق (٣)
- وإستهدفت الإستمارة:

استهدفت الإستمارة تحديد أنساب الاختبارات المهارية لمهارة (الرد للضاد) قيد البحث.

خطوات إعداد الإستمارة:

- ١- المسح المرجعي لمحتوى المراجع العلمية المقصصة والدراسات المرجعية وذلك بهدف التعرف على أنساب الاختبارات المهارية في رياضة المبارزة، وفي ضوء ذلك قام البحث بالاستعانة باختبارات الباحثة (رشا ربيع) (٢٠٢٠)
- ٢- وفي ضوء آراء السادة الخبراء قام البحث بحساب التكرار والنسبة المئوية تم تحديد اختبار سرعة ودقة الرد للضاد البسيط المباشر بالمستقيمة في لسادس

رابعا: المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث)

١- الاختبارات البدنية:

صدق الاختبارات البدنية والمهارية:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية من خلال تطبيق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة، وقد تم إيجاد قيمة (ت) لحساب دلالة الفروق بينهما في يوم السبت (٢٠٢٢/١٢/١٧ م).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبارات البدنية والاختبار قيد البحث (ن=١٩، ن=٢ = ٥)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	الرشاقة (اختبار الجري متعدد الاتجاهات)	ثانية	١٢.٨١	١.٠٥	١٦.٥٠	٠.٧٩	٣.٦٩	٥.٢١	دال
٢	قوة مميزة بالسرعة (اختبار الوثب العريض من الثبات)	السنتمتر	١٩٠.٤٠	٤.٨٢	١٧١	٥.٢٤	١٩.٤٠	٩.٩٣	دال
٣	المرونة (اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف)	السنتمتر	٥.٣٠	٢.٠٧	١.٨٢	٠.٤٩	٣.٤٨	١٠.٠٢	دال
٤	التوافق (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة)	ثانية	٥.٧٨	٠.٥١	٨.٩٦	٠.٦٠	٣.١٨	٦.٨١	دال
٥	التوازن (اختبار الوقوف علي مشط)	ايمن	٥.٢٨	٠.٧٢	٢.١٧	٠.٦٩	٣.١١	٨.٤٥	دال
		ايسر	٥.٤٥	٠.٤٥	١.٩٥	٠.٥٥	٣.٥٠	٧.٨٨	دال

									(القدم)	
٦	الدقة الهدفية	درجة	٩.٨٠	٠.٨٣	٦.٦٠	٠.٥٤	٣.٢٠	٨.٥٥	دال	
٧	سرعة رد الفعل	ثانية	٣.٧٨	٠.٣١	٤.٩٣	٠.٤١	١.١٥	٥.٨٢	دال	
	اختبار سرعة ودقة الرد المضاد البسيط المباشر بالمستقيمة في السادس.	ثانية	٤.٢٣	٠.١٨	٥.٥١	٠.١٧	١.٢٨	١٢.٦٣	دال	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معين (٠.٠٥) = ٢.٧٧٦

يتضح من نتائج جدول (٩) أن قيمة (ت) المصوبة تراوحت ما بين (٥.٢١ : ١٢.٦٣) وهي قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معين (٠.٠٥)، وذلك يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة، مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التمايز بين المجموعتين المختلفتين.

ثبات الإختبارات البدنية:

تم حساب ثبات الإختبارات البدنية من خلال تطبيق الإختبارات وإعادة التطبيق (test re- test) في الفترة من (٢٠٢٢/١٢/١٧م) حتى (٢٠٢٢/١٢/٢٤م) وبفاصل زمني مدته أسبوع (٧) أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق على عينة بلغ قوامها (٥) لاعب من فئس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون جدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والاختبار المهاري قيد البحث (ن=٥)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الرشاقة (اختبار الجري متعدد الاتجاهات)	ثانية	١٢.٨١	١.٠٥	١٢.٨٦	١.١٢	٠.٩٦	دال
٢	قوة مميزة بالسرعة (اختبار الوثب العريض من الثبات)	السنتيمتر	١٩٠.٤٠	٤.٨٢	١٩١	٤.٣٥	٠.٨٤	دال
٣	المرونة (اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف)	السنتيمتر	٥.٣٠	٠.٦٥	٥.٤٣	٠.٧٠	٠.٩٥	دال
٤	التوافق (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة)	ثانية	٥.٧٨	٠.٥١	٥.٨٤	٠.٥٤	٠.٩٩	دال
٥	التوازن (اختبار الوقوف علي مشط القدم)	ايمن	٥.٢٨	٠.٧٢	٥.٣٣	٠.٨٢	٠.٩٩	دال
		ايسر	٥.٤٥	٠.٤٥	٥.٤٥	٠.٤٥	٠.٩٨	دال
٦	الدقة الهدفية	درجة	٩.٨٠	٠.٨٣	٩.٨٠	٠.٨٣	٠.٦٤	دال
٧	سرعة رد الفعل	ثانية	٣.٧٨	٠.٣١	٣.٩٨	٠.٧٣	٠.٩٦	دال
	اختبار سرعة ودقة الرد المضاد البسيط المباشر بالمستقيمة في السادس.	ثانية	٤.٢٣	٠.١٨	٤.٢٧	٠.١٢	٠.٨٤	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

يتضح من نتائج جدول (٦) أن قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٦٤ : ٠.٩٩) وهي قيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، وذلك يدل على وجود ارتباط دال لخصائيا بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البدنية، مما يعطي دلالة واضحة على ثبات الاختبارات البدنية.

الدراسات الإستطلاعية

خامساً: الدراسات الإستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٢/١٢/١٠ إلى ٢٠٢٢/١٢/١٢ من حيث هفت إلى تحقيق الاتي:

- التأكد من صلاحية مكان التدريب من حيث التهوية والاضاءة ومواعيد التدريب.
- التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
- تدريب المساعدين على طرق إجراءات الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.
- التعرف على لصعوبات التي تواجه البحث عند التطبيق الاختبارات والقياسات وكيفية التغلب عليها.

من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى استطاع الباحث التوصل الى النتائج التالية:

- مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح للبيئة قيد البحث.
- كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وسجل النتائج.
- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٢/١٢/١٣ إلى ٢٠٢٢/١٢/١٥ من حيث هفت إلى تحقيق الاتي:

- التعرف على مدى ملائمة التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح لأفراد عينة البحث الأساسية.
- التعرف على الحد الأقصى لأداء اللاعبين في كل تمرين وذلك لإمكانية تشكيل درجة حمل التدريب.

من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية استطاع الباحث التوصل الى النتائج التالية:

تم التأكد من ان التدريبات المقترحة قيد البحث مناسبة لأفراد عينة البحث الأساسية، حيث قام افراد عينة الدراسة الاستطلاعية بأجراء التدريبات المقترحة بصورة جيدة، مما توافر لي البحث إمكانية تطبيق هذه التدريبات على افراد عينة البحث الأساسية.

نتائج القياس القبلي (تجانس افراد عينة البحث في المستوى البدني والمهاري):

تم اجراء القياسات الخاصة بعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث من خلال حساب المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتقطع للقدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري للمهارة (قيد البحث) التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث، وذلك للتأكد من ان العينة الأساسية تتوزع إعتداليا في هذه المتغيرات ويظهر ذلك بجدول (٧).

جدول (٧)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل
الالتواء ومعامل التفلطح في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية (ن=٦)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
الاختبارات البدنية	قوة مميزة بالسرعة (اختبار الوثب العريض من الثبات)	السنتيمتر	١٩٣	٧.٩٤	١.٢٤-
	الرشاقة (اختبار الجري متعدد الاتجاهات)	ثانية	١٢.٨٧	٠.٩٥	١.٠٣-
	المرونة (اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف)	السنتيمتر	٥.٧٥	١.٠٦	١.٤٥
	التوافق (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة)	ثانية	٥.٨٢	٠.٤٧	٠.٧٦-
	التوازن (اختبار الوقوف علي مشط القدم)	ثانية	٥.٢٥	٠.٦٥	١.١٣-
					٠.٧٥-
	الدقة الهدفية	درجة	٩.٨٣	٠.٧٥	٠.٣١
	سرعة رد الفعل	ثانية	٣.٨٢	٠.٢٩	١.٦٧-
اختبار سرعة ودقة الرد المضاد البسيط المباشر بالمستقيمة في السادس.					
	ثانية	٤.٢٧	٠.١٨	٠.٨٠-	٠.٢٠-

يتضح من نتائج جدول (٧) أن قيمة معامل الالتواء للاختبارات البدنية تراوحت ما بين (٠.٠٢-): (١.٤٥) وهي أقل من ضعف لخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (١.٦٧-): (١.٤٢) وهي أقل من ضعف لخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في الاختبارات البدنية قيد البحث. إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد تدريبات التوازن الديناميكي المقترحة للبرنامج التدريبي. مرفق (٣) وإستهدفت الإستمارة:

تحديد تدريبات التوازن الديناميكي المقترحة للبرنامج التدريبي.

خطوات بناء الإستمارة:

- المسح المرجعي لمحتوى المراجع العلمية المتصلة والدراسات المرجعية وذلك بهدف التعرف على تدريبات التوازن الديناميكي المقترحة .
- وبناء على ما سبق قام البحث بتصميم الإستمارة الرابعة الخاصة بتحديد تدريبات التوازن الديناميكي المقترحة للبرنامج التدريبي.
- تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وتدريب رياضة المبارزة وعددهم (١٠) خبراء، لتحديد تدريبات التوازن الديناميكي المقترحة للبرنامج التدريبي.
- وفي ضوء آراء السادة الخبراء قام البحث بحساب التكرار والنسبة المئوية وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)
التكرار والنسبة المئوية لأراء الخبراء
في تدريبات التوازن الديناميكي المقترحة (ن=١٠)

رقم التدريب	التكرار	النسبة المئوية	رقم التدريب	التكرار	النسبة المئوية	رقم التدريب	التكرار	النسبة المئوية
١	٨	%٨٠	١٦	٨	%٨٠	٣١	٩	%٩٠
٢	٧	%٧٠	١٧	٩	%٩٠	٣٢	١٠	%١٠٠
٣	٩	%٩٠	١٨	٨	%٨٠	٣٣	٨	%٨٠
٤	٩	%٩٠	١٩	٩	%٩٠	٣٤	٩	%٩٠
٥	٩	%٩٠	٢٠	١٠	%١٠٠	٣٥	١٠	%١٠٠
٦	٥	%٥٠	٢١	٩	%٩٠	٣٦	٧	%٧٠
٧	١٠	%١٠٠	٢٢	٨	%٨٠	٣٧	٣	%٣٠
٨	١٠	%١٠٠	٢٣	٩	%٩٠	٣٨	٥	%٥٠
٩	٦	%٦٠	٢٤	٧	%٧٠	٣٩	٦	%٦٠
١٠	١٠	%١٠٠	٢٥	٩	%٩٠	٤٠	٢	%٢٠
١١	٧	%٧٠	٢٦	٨	%٨٠	٤١	٥	%٥٠
١٢	٧	%٧٠	٢٧	١٠	%١٠٠	٤٢	٤	%٤٠
١٣	٨	%٨٠	٢٨	٨	%٨٠	٤٣	٦	%٦٠
١٤	٨	%٨٠	٢٩	٩	%٩٠	٤٤	٥	%٥٠
١٥	٨	%٨٠	٣٠	١٠	%١٠٠	٤٥	٣	%٣٠

يُضح من نتائج جدول (٨) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء في تحديد تدريبات التوازن الديناميكي المقترحة قد تراوحت ما بين (٢٠%:١٠٠%) وقد أقرضي البلث بنسبة ٧٠% فأكثر، وتم حذف ما دون ذلك .

البرنامج التدريبي المقترح:

إستمارة إستطلاع رأى لسادة الخبراء حول محاور وفترات تطبيق تدريبات التوازن الديناميكي. مرفق(٤)
وإستهدفت الإستمارة:

تحديد المحاور والجدول الزمني لتطبيق تدريبات التوازن الديناميكي.

خطوات بناء الإستمارة:

- المسح المرجعي لمحتوى المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية وذلك بهدف التعرف على الجدول الزمني الخاص بتلك الدراسات والتي تراوحت مدة برلمجها بالأسابيع بين (٤: ١٢) أسبوع بعدد وحدات أسبوعية يتراوح بين (٢: ٤) وحدات أسبوعياً بمدة زمنية للوحدة تتراوح بين (٤٥: ٩٠) دقيقة للوحدة.

- وبناء على ما سبق قام البلث بتصميم الإستمارة الخمسة الخاصة بتحديد المحاور والجدول الزمني لتطبيق تدريبات التوازن الديناميكي.

- تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وتدريب رياضة المبارزة وعددهم (١٠) خبراء، للتوصل الى تحديد المحاور والجدول الزمني لتطبيق تدريبات التوازن الديناميكي.

- وفي ضوء أراء السادة لخبراء قام البلث بحساب التكرار والنسبة المئوية، حيث تم اختيار العناصر التي حصلت على نسبة (٧٠%) فأكثر من مجموع آراء الخبراء كما قام البلث بتعديل وحذف وتصحيح ودمج وصياغة بعض العبارات في الإستمارة وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

التكرار والنسبة المئوية لأراء الخبراء حول

تحديد فترات ومحاور تطبيق تدريبات التوازن الديناميكي قيد البحث (ن=١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح ٨ اسابيع (شهرين)	٨	%٨٠
٢	عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع (٣) وحدات	٨	%٨٠
٣	متوسط زمن تدريبات التوازن الديناميكي التكميلية (٢٥ دقيقة)	٩	%٩٠
٤	طريقة التدريب (التدريب الفكري مرتفع الشدة)	٧	%٧٠
٥	تشكيل حمل التدريب (٢: ١)	٩	%٩٠
٦	موضع تدريبات التوازن الديناميكي داخل الوحدة التدريبية الجزء الرئيسي .	١٠	%١٠٠

حيث ارضى البحث نسبة ٧٠% فاكثر وتم حذف ما دون ذلك .

□ الأجهزة والأدوات:

استخدم البحث الأجهزة والأدوات التالية لمتطب تطبيق إجراءات البحث وهي على النحو التالي:

- جهاز الرستاميتير لقياس لطول والوزن .
- (BOSUBALL).
- ساعة إيقاف .
- صافرة .
- سلاح شيش .
- بدلة مبارزة .
- ملعب مبارزة .

أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي

سلاح الشيش

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح.

إستعان البحث بعض الأسس العلمية والمبلى الأساسية في تصميم البرنامج التدريبي المقترح من خلال تحديد فئ الأساليب والمبلى للتخطيط وإعداد البرامج التدريبية والتي أمكن إستخلاصها من أراء بعض خبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث لسابقة في مجال التدريب الرياضي تم تحديد الأسس التالية:-

- أن يحقق البرنامج التدريبي الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة البرنامج بالقدر المنطب اثناء فترة تطبيقه.
- تحديد لخطة التطبيقية للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسة للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد نسب محتويات البرنامج التدريبي المقترح.

- تم وضع التمرينات المقترحة مع التدرج في تصعيبها مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند استخدام الأدوات والأجهزة.
- مراعاة اللبس والقواعد الخاصة بطريقة التدريب الفكري مرتفع لشدة بما يتفق مع اهداف البرنامج التدريبي لتطوير القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) وبما يتناسب والمرحلة السنية المستهدفة.
- أن يتم وضع الوحدة التدريبية في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- الاهتمام بالشكل السليم وطريق الحل وعدد مرات التكرار وكذلك المجموعات داخل الوحدات بالإضافة إلى فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى وكذلك بين كل تكرار وآخر.
- تم تصميم البرنامج في شكل وحدات تدريبية تمرينات كل وحدة في شكل محطات متتالية مع مراعاة الإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل والتوقيت الصحيح لتكرار التمرين والإستمرارية في كل محطة.

توزيع زمن البرنامج التدريبي المقترح:

قام البحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية:

تحديد الفترة للبرنامج التدريبي:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بـ ٨ أسابيع (شهرين) وتم تقسيم هذه الفترة إلى مرحلتين على النحو التالي:

- المرحلة الأولى (الإعداد العام): مدتها (٢) أسابيع.
- المرحلة الثانية (الإعداد الخاص): مدتها (٤) أسابيع.
- المرحلة الثالثة (ما قبل منافسات): مدتها (٢) أسابيع.

تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي:

تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع التدريبي للعيينة قيد البحث وبالتالي يكون عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية لكل مجموعة تدريبية.

تحديد زمن الوحدة التدريبية:

- زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ ق مقسمة كما يلي:- (١٠ ق إحماء - ٧٥ ق الجزء الرئيسي - ٥ ق تهدئة)

- الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح = $8 \times 3 \times 90 = 2160$ دقيقة.
- زمن الجزء الرئيسي = $24 \times 75 = 1800$ دقيقة بدون الاحماء والتهيئة.
- زمن تدريبات التوازن الديناميكي = $24 \times 25 = 600$ دقيقة بدون الاحماء والتهيئة.
- نسبة تدريبات التوازن الديناميكي $33.3\% = 600$ دقيقة من البرنامج بدون الاحماء والتهيئة.
- زمن الاعداد البدني العام $26.6\% = 480$ دقيقة من البرنامج بدون الاحماء والتهيئة.
- زمن الاعداد المهاري $40\% = 720$ دقيقة من البرنامج بدون الاحماء والتهيئة.

أساليب تقويم البرنامج:

إعتمد الباحث في تقويم البرنامج التدريبي على:

- إختبارات قياس القدرات البدنية (قوة مميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة - التوفيق - التوازن - الدقة - الهدفية - سرعة رد الفعل).

سابعاً : الخطوات التنفيذية للتجربة الرئيسية :

قام البحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح (على العينة الأساسية للبحث) على النحو التالي:
إجراء القياسات القبلية :

قام البحث بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث على العينة قيد البحث وذلك يوم السبت الموافق ٢٩/١٢/٢٠٢٢ م والتي تضمنت قياس مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري.
تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

قام البحث بتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من الاحد ٣١/١٢/٢٠٢٢ م إلى السبت ٢٤/٢/٢٠٢٣ م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية (٢٤) أربعة وعشرون وحدة تدريبية وتم تحديد زمن الوحدة التدريبية الواحدة خلال مراحل البرنامج الثلاث بواقع (٩٠) دقيقة وقد راعي الباحث أثناء تطبيق البرنامج التدريبي ما يلي:

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التدريب لأفراد العينة قيد البحث.
- إجراء القياسات بفن النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.
- أداء الاحماء لمدة (١٠) دقائق لإعداد الجسم للعمل ورفع درجة حرارة العضلات وتهيئة المفاصل وزيادة تنفق الدم استعداداً للجزء الرئيسي.
- تطبيق الجزء الرئيسي للوحدة ولمدة (٧٥) دقيقة.
- أن يتم الانتهاء من التدريبات الخاصة بالبحث بعض تمرينات التهدئة والاطالة للرجوع بأجهزة الجسم لمعدلاتها الطبيعية.
- إشراف البحث بنفسها على تطبيق البحث على عينة البحث.

إجراء القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي قام البحث بإجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث للمجموعة التجريبية وذلك يوم الاثنين ٢٥،٢٦/٢/٢٠٢٣ م وبفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبلية والتي تضمنت قياس مستوى القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري.

ثامناً : المعالجات الإحصائية المستخدمة :

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدام البحث المعالجات الإحصائية التالية.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط (بيرسون).
- النسبة المئوية.
- اختبار دلالة الفروق الإحصائية (T. Test).
- معامل التلطح.

عرض نتائج فرض البحث

عرض نتائج الفرض: والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

" جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة في بعض الصفات البدنية لعينة البحث (ن=٦)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت"	نسبة التحسن
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			

			الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري			المحسوبة
١	قوة مميزة بالسرعة (اختبار الوثب العريض من الثبات)	السنتيمتر	١٩٣	٧.٩٤	٢٠٢.٥	٦.٨٩	٩.٥	٧.١١	%٤.٩٢
٢	الرشاقة (اختبار الجري متعدد الاتجاهات)	ثانية	١٢.٨٧	٠.٩٥	١١.٠٠	٠.٧٢	١.٨٧	١١.٠١	%١٧
٣	المرونة (اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف)	السنتيمتر	٥.٧٥	١.٠٦	٧.٣	٠.٤٨	١.٥٥	١٦.٣٥	%٢٦.٩٥
٤	التوافق (إختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة)	ثانية	٥.٨٢	٠.٤٧	٤.٥٢	٠.٤٢	١.٣	٨.٥٩	%٢٨.٧٥
٥	التوازن(اختبار الوقوف علي مشط القدم)	ايمن	٥.٢٥	٠.٦٥	٦.٩٧	٠.٦٢	١.٧٢	١٠.٧٣	%٣٢.٧٦
		ايسر	٥.٥٠	٠.٤٢	٧.٦٨	٠.٣٤	٢.١٨	١١.٤٧	%٣٩.٦٣
٦	الدقة الهدفية	درجة	٩.٨٣	٠.٧٥	١٢.٥٠	٠.٥٤	٢.٦٧	١٢.٦٤	%٢٧.١٦
٧	سرعة رد الفعل	ثانية	٣.٨٢	٠.٢٩	٢.٩٨	٠.٠٦	٠.٨٤	٧.٣٩	%٢٨.١٨

- قيمة ت عند مستوى $0.05 = 2.228$

- يضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبقي لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح متوسط القياس البقي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.١١ : ١٦.٣٥) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ثانياً: مناقشة نتائج الفرض والذي ينص على : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البقي في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لدى عينة البحث ولصالح القياس البقي"

يضح من نتائج جدول (١٠) ولشكل البياني رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبقي لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح متوسط القياس البقي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.١١ : ١٦.٣٥) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ويشير جدول (١٠) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبقي في (القدرات البدنية الخاصة) بمعدلات واضحة تراوحت فيها قيم (ت) ما بين (٧.١١ : ١٦.٣٥) حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة للإختبارات البدنية النسب الآتية :

قد بلغت لـ نسبة لقيمة (ت) في اختبار الوثب العريض من الثبات لخصر القوة المميزة بالسرعة حيث بلغت نسبته (٧.١١) كما بلغت قيم (ت) لكل من اختبار سرعة الرد البسيط المباشر في الرابع لخصر سرعة رد الفعل بلغت نسبته (٧.٣٩) واختبار الوثب دخل الدوائر المرقمة لخصر التوق بلغت نسبته (٨.٥٩) واختبار الوقوف علي مشط القدم اليمنى لخصر التوازن بلغت نسبته (١٠.٧٣) واختبار الجري متعدد الاتجاهات لخصر الرشاقة بلغت نسبته (١١.٠١) واختبار الوقوف علي مشط القدم اليسرى لخصر التوازن بلغت نسبته (١١.٤٧) واختبار الصويب على المستطيلات المتداخلة لخصر الدقة الهدفية بلغت نسبته (١٢.٦٤) واختبار ثني الجذع للامام من الوقوف لخصر المرونة (١٦.٣٥) وهي اعلى قيمة من قيم (ت) المحسوبة للقدرات البدنية الخاصة.

كما يتبين من القياسات البعدية تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) شكل (٢) لصالح لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث بلغت أعلى نسبة تحسن لخصر التوازن للقدم اليسرى (٣٩.٦٣%) وأقل نسبة (٣٩.٦٣%) وأقل نسبة تحسن لخصر القوة المميزة بالسرعة (٤.٩٢%) ونسبة التحسن لخصر التوازن للقدم اليمنى للقدم اليمنى (٣٢.٧٦%) ونسبة التحسن لخصر التوفيق (٢٨.٧٥%) ونسبة التحسن لخصر سرعة رد الفعل الفعل (٢٨.١٨%) ونسبة التحسن لخصر الدقة الهدفية (٢٧.١٦%) ونسبة التحسن لخصر المرونة (٢٦.٩٥%) (٢٦.٩٥%) ونسبة التحسن لخصر الرشاقة (١٧%).

لذلك يرجع الباحث هذا التحسن في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) للتأثير الإيجابي لتدريبات التوازن الديناميكي عليها والتي اشتطت على تدريبات ذات طبيعة خاصة على عينة البحث حيث أن تلك التدريبات من شأنها تطوير تلك القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة - التوفيق - التوازن - الدقة الهدفية - سرعة رد الفعل) سواء للأطراف العلوية للجسم أو لسفلية.

ويرجع الباحث سبب تلك الفروق في المتغيرات البدنية الي تاثير التدريبات المقننة وفق الاساليب العلمية الحديثة التي استخدمها البحث في البرنامج التدريبي والتي كان لها تاثير فعال في تحسن القدرات البدنية.

كما تتفق نتائج هذا الدراسة في جميع القدرات البدنية مع نتائج دراسة "أيمن عبد المنعم (٢٠١٣م) (٨) أن تدريبات التوازن الديناميكي والمقننة علمياً التي تراوح زمنها من (٢٥-٤٠) دقيقة بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع لمدة ثلاث شهور قد ساهمت وبناتج دالة إحصائية في تحسين القدرات البدنية.

كما اكدت دراسة "مروة فتحي هلال" (٢٠١٦م) (١٩) أن تدريبات التوازن لحركي قد حسنت المتغيرات البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - الرشاقة - الدقة).

كما يشير "أحمد اسماعيل أحمد" (٢٠١٤) (٤) إلى أن تدريبات التوازن الديناميكي لها صفة القصية داخل البرنامج التدريبي المقنن علمياً والتي نتج اثر استخدامها تحسن في الكفاءة الوظيفية لجهاز خط التوازن وخاصة الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي وبالتالي تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء لدى اللاعبين.

وهذا ما اكدته دراسة كلاً من "سمر مصطفى حسين" (٢٠١٦م) (١٣) أن استخدام تدريبات التوازن الديناميكي ضمن برنامج ومخطط زمني وفق لُس علمية يؤثر إيجابياً على القدرات البدنية الخاصة.

وبوي الباحث أن تدريبات التوازن الديناميكي من أفضل التمرينات التي تساعد اللاعب على تحسين القدرات البدنية بشكل متنوع وليت قدرة بدنية بعينها حيث أنها تساعد في تنمية وتحسين القدرات البدنية مثل (القوة العضلية، المرونة، التوازن، التوفيق، الرشاقة، الدقة الهدفية، سرعة رد الفعل) وهذا ما يميز هذا النوع من التدريبات عن باقي التمرينات الرياضية مما يساعد في احصاء الوقت والجهد أثناء العملية التدريبية.

من خلال ما سبق يظهر تحسن مستوى القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة - التوفيق - التوازن - سرعة رد الفعل - الدقة الهدفية) نتيجة للتدريب على البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التوازن الديناميكي، وبذلك تتحقق صحة الفرض
عرض نتائج فرض البحث

عرض نتائج الفرض الثاني: والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبار المهاري قيد البحث (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة في مستوى الأداء المهاري للعينة قيد البحث (ن=٦)

م	المهارة	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	اختبار سرعة ودقة الرد المضاد البسيط المباشر بالمستقيمة في السادس.	ثانية	٤.٢٧	٠.١٨	٣.٥٣	٠.٤١	٠.٧٤	٧.٥٦	%٢٠.٩٦

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يُضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة (٧.٥٦) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

مناقشة نتائج الفرض الثاني وينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبار المهاري قيد البحث (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

يُضح من نتائج جدول () وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة (٧.٥٦) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ويشير جدول (١٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري المهاري بمعدلات واضحة تراوحت فيها قيم (ت) فيها (٧.٥٦) حيث كُلت لقل قيمة (ت) لصالح المهارة في الوضع السادس

ويغزي الباحث سبب تحسن اللاعبين في القياس البعدي عن القبلي لمستوي الأداء المهاري المهارة (قيد البحث) إلى تدريبات التوازن الديناميكي والتي احتوت على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين لكنها لا تستخدم بطريقة علمية، وبالتالي يؤثر ذلك على مستوى أداء اللاعبين.

ويرجع البحث التحسن في مستوى أداء المهارة قيد البحث الى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التوازن الديناميكي حيث تتفق هذه النتائج مع دراسة "أحمد أبو اليزيد احمد" (٢٠٠٣م) (٥) أن التوازن إحدى صفات البدنية الأساسية، فقد أظهرت التجارب والملاحظة الموضوعية أنه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن وترتبط دقة الأداء المهاري بقدرة اللاعب على التوازن خلال مرحلة أداء المهارة.

الاستنتاجات:

في حدود الهدف من البحث والإجراءات المتبعة ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية من نتائج تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

- ساهت تدريبات التوازن الديناميكي المقترحة بطريقة إيجابية في تنمية القدرات البدنية حيث تراوحت نسبة التحسن لهذه القدرات البدنية الخاصة لى اللاعبين المتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة - التوفيق - التوازن - الدقة الهدفية - سرعة رد الفعل) ما بين (٤.٩٢ % : ٣٩.٦٣ %) وهي نسبة عالية تدل على مدى تطويع التدريبات المقترحة لخدمة وتنمية هذه القدرات، حيث بلغت نسبة تحسن قدرة القوة المميزة بالسرعة (٤.٩٢ %)، وبلغت نسبة تحسن قدرة الرشاقة (١٧ %)، وبلغت نسبة تحسن قدرة المرونة (٢٦.٩٥ %)، وبلغت نسبة تحسن قدرة التوفيق (٢٨.٧٥ %)، وبلغت نسبة تحسن قدرة التوازن للقدم اليمنى (٣٢.٧٦ %)، والتوازن للقدم اليسرى (٣٩.٦٣ %) وبلغت نسبة تحسن قدرة الدقة الهدفية (٢٧.١٦ %) وبلغت نسبة تحسن قدرة سرعة رد الفعل (٢٨.١٨ %).

- ساهت تدريبات التوازن الديناميكي المقترحة بطريقة إيجابية في تنمية مستوى الاداء المهاري لى اللاعبين في مهارة الرد المضاد (قيد البحث) بلغت نسبة تحسن للمهارة في الوضع الوضع السادس (٢٠.٩٦ %)

التوصيات:

في ضوء ما أشارت إليه تفسير البيانات المستخلصة وما أسفرت عنه استنتاجات البحث يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- ١- الاستعانة بتدريبات التوازن الديناميكي المقترحة المقترحة في العملية التدريبية في سلاح الشيش.
- ٢- يراعي التدرج في التدريب على تدريبات التوازن الديناميكي المقترحة من السهل الى الصعب.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات التي تشمل على برامج بإستخدام تدريبات التوازن الديناميكي المقترحة ومعرفة تأثيرها على القدرات البدنية.
- ٤- ضرورة الدمج بين تدريبات التوازن الديناميكي والأداء المهاري في رياضة المبارزة.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز: "الاس الفنية للمبارزة"، لطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٢- إبراهيم نبيل عبد العزيز: "أساسيات تدريب المبارزة"، دار S.G.M للطباعة ، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي المعاصر"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ٤- أحمد اسماعيل أحمد: "تأثير برنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على التوازن الثابت والديناميكي ومستوى الإنجاز الرقمي والمهاري لمسابقة دفع الجلة بطريقة الدوران"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثامن والثلاثون، ٢٠١٤م .
- ٥- أحمد محمد أبو اليزيد: "تأثير برنامج تمرينات غرضية على تنمية جس لصفات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري لناشئ الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠٠٣م.
- ٦- أسامة عبد الرحمن علي: "تأثير أختلاف الوسط التدريبي على فعالية الأداء لحركات الرجلين للمبارزة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م .
- ٧- أسامة عبد الرحمن علي: "مبليء الأساسية في المبارزة"، لطبعة الأولى، الجزء الأول، دار لطباعة الحرة، الإسكندرية، ٢٠٠٣م .

- ٨- أيمن محمد عبدالمنعم: " تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركي علي فاعلية جس الاداءات المهارية المركبة (رانزوكو وازا) لناشئي لحدو بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية جامعة الفصورة ٢٠١٣م .
- ٩- بسطويسي احمد بسطويسي: "لأس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م .
- ١٠- حسين حجاج، رمزي الطنبولي: "المبارزة علم وفن"، الفتح للطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٧م .
- ١١- رانيا نصر الدين محمد الحديدي: "رياضة المبارزة المنشأ والمال"، طبعة الأولى، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا لطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٨م .
- ١٢- رشا ربيع فهمي : قياس كفاءة الجهاز الدهليزي وتأثيره علي جس المتغيرات البدنية والمهارية كحدود للانتقاء ناشئات رياضة المبارزة، بحث علمي منشور، المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة وصحة، العدد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوط، ٢٠١٥م .
- ١٣- سمر مصطفى حسين: "تحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي وتأثيرها علي التوازن الديناميكي ومستوي أداء الرد للضاد في المبارزة، بحث منشور، المؤتمر الدولي الثالث لتحديات الرياضة بالوطن العربي، صناعة البطل الأولمبي، كلية التربية الرياضية بالعريش، جامعة قناة السويس، ٢٠١٦م .
- ١٤- عبدالحق سيد عبدالباسط: "برنامج تدريبي مقترح لتنمية جس القدرات البدنية الخاصة وعلاقته بالمستوى الرقمي لسباحي الفراشة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوط، ٢٠٠٦م .
- ١٥- عصام الدين عبدخالق مصطفى: "استخدام التعليم المبرمج في تدريس علم التدريب الرياضي لكليات التربية الرياضية"، بحوث المؤتمر الدولي للرياضة للجميع في الدول النامية بالتعاون مع المجلس الدولي لصحة والتربية الرياضية والترويج والجمعية الدولية لعلم الفس الرياضي بحث علمي منشور، المجلد الرابع كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، القاهرة، ١٩٨٥م .
- ١٦- قدرى سيد مرسى: تخطيط التدريب الرياضي، محاضرات دراسية غير منشورة، الإتحاد الدولي لكرة اليد، القاهرة، ٢٠٠٨م .
- ١٧- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠١م .
- ١٨- محمد صبحي حسانين: "التقويم والقياس في التربية البدنية"، الجزء الاول، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م .
- ١٩- مروة فتحي هلال: "تأثير تدريبات التوازن الحركي على جس المتغيرات البدنية والأداءات المهارية لناشئي رياضة المبارزة"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ج٥، العدد ٧٦، كلية التربية الرياضية، جامعة الفصورة، ٢٠١٦م .
- ٢٠- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأس العلمية للتدريب (للاعب والمدرب)، دار الهى للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢م .
- ٢١- يحيى السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب، القاهرة، المركز العربي للنشر، ٢٠٠٢م .