

## تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات التوافقية والوثبة السهمية في رياضة المبارزة

م.د/ مروه عمر أحمد الدهشوري

### المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة المبارزة ضمن الأنشطة الرياضية التنافسية التي تعتمد على الجانب البدني والمهاري والخططي من أجل الارتقاء بمستوى الاداء الحركي إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدرات وأستعدادات المبارزين وذلك من خلال الاعتماد على مبادئ التدريب الحديث بالإضافة الى ضرورة اهتمام المدربين بتتمية وتطوير القدرات التوافقية الخاصه برياضة المبارزة لما لها من دورا هاما في تحقيق الاهداف المرجوه لذلك ترى الباحثة الى ضرورة أستخدام التدريبات النوعيه الخاصة برياضة المبارزه لمساعدة المبارزين في تحسين قدراتهم التوافقية والارتقاء بالمستوى المهاري .

ويشير " السيد عبد المقصود " ( ١٩٩٩ ) إلى ظهور عدة اتجاهات حديثة في تعليم المهارات الرياضية ومن ضمن هذه الاتجاهات الحديثة التعليم النوعي أو استخدام التمرينات النوعية ، هذا النوع من التمرينات الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الاداء المهاري والبدني كما ونوعا وتوقيتا للاداء ، وذلك وفقا للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الاداء المهاري والبدني لممارسة نوع النشاط الرياضي التخصصي ( ٣ : ١١ ) .

كما يرى " عصام الدين عبدالخالق " ( ٢٠٠٥ ) على أن التمرينات النوعية هي الحركات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعب في غضون المنافسة الرياضية من حيث القوة ، والسرعة ، والمسار الزمني للقوة ، واتجاه العمل العضلي مع الحركات التي تؤدي عند الأداء الفني ، ولذا فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للاعب من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه ( ١٢ : ١٨ ) .

كما ترى " الشيماء الخفيف ( ٢٠١٤ ) نقلاً عن " حامد الكومي " أن التمرينات النوعية بأستخدام بعض الأدوات المساعدة هام في تنميه الادراك الحس - حركي عند إكتساب مهارة حركية جديدة ، فإذا لم يدرك الناشئ الحركة أو المهارة المطلوبة منه بصورة صحيحة ودقيقة ، فانه لن يستطيع أداءها أو تنفيذها بالدقة المطلوبة ، فإدراك الناشئ للمهارة الحركية يساعد علي الإحساس بالمكان الذي تؤدي فيه ، والمدى المطلوب لإنقباض عضلات الجسم المختلفة ، وإتجاهات أجزاء الجسم في الفراغ ، مما يساعد الناشئ علي التحكم في حركات جسمه بحيث يظهر الأداء معبراً ، وتأتي الحركة بكفاءة وسلاسة ( ٤ : ١٥ ) .

ويري " السيد عبدالمقصود " (١٩٩٩) أن التدريبات الخاصة تعمل على تحقيق المتطلبات المراد الوصول إليها بصورة مباشرة للحصول على الشكل الأمثل للأداء الحركي ، كما أنها أقرب الوسائل إلى إعداد اللاعب وتنمية قدرته في نوع النشاط الممارس. ( ٣ : ٨٨ ، ٨٩ ) .

كما يذكر " عاطف ماهر " (٢٠١٢) أن التمرينات النوعيه تزيد من دافعية اللاعبين نحو التعلم كما

أنها تعمل علي تحسين الجوانب المهارية وتطور القدرات التوافقية المرتبطة بالأداء المهاري ، وتخلق ظروف تدريبية مشابهة لظروف المباراة وبالتالي يمكن للاعب أن يتكيف معها أثناء التدريب ويصبح التعامل مع تلك المواقف أكثر سهولة وتعمل علي الاقتصاد في الزمن المخصص للتعليم والتدريب في حالة الجمع ما بين الأداء البدني والمهاري في نفس الوقت وتزيد من متعة وتشويق اللاعبين والاقتصاد في إعداد اللاعبين المستخدمين في التدريبات وبالتالي يزداد وقت اللاعب في الممارسة والتدريب ( ٩ : ١٩).

ولذا يرى " عصام الدين عبد الخالق" ( ٢٠٠٥ ) أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية والفنية وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تسميتها وتطويرها ، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة أفقارة للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط ، حيث أن القدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة لتحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لأنجاز المهارات الحركية وتنعكس القدرات التوافقية على نوعية الاداء الحركي وسرعة التعلم الحركي والقدرة على تكيف البرامج الحركية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ ، وفاعلية وجمال وانسيابية الحركات ( ١٣ : ١٨٨ - ١٨٩ ) .

كما تؤكد " اجنيسكا" "Agnieszka" (٢٠٠٥) أن توافر القدرات التوافقية لدى الافراد على نحو صحيح يساعد على تنمية وتطوير المهارات الحركية فإن القدرات التوافقية ضرورة ولازمة لجميع الانشطة الرياضية حيث تساعد على تحسين الاداء وتحقيق نتائج افضل (٩٤:٢١).

ويشير " عبد الحميد شرف" ( ٢٠٠٠ ) أن الفاعلية هي الدرجة التي يصل اليها اللاعب من خلال الربط بين شكل الاداء والطاقة المطلوبة لانجازه وتوظيف العضلات بالقدر والتوقيت المناسب لأداء المهارات الحركية بصفة تتسم بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد لتحقيق أفضل النتائج من خلال برامج التدريب المقننه لانها أحد عناصر التخطيط المهمة والتي لها أثرا في مدى تحقيق القدرات البدنية الحركية المهارية) ( ١١ : ٨).

بينما ترى " صباح على صقر" (١٩٩٩) أهمية القدرات التوافقية في كونها تعد شرطاً لمستوى إنجاز اللاعب ، ولذا فإن توافر تلك القدرات للاعبين يمكنهم من الاستجابة للأداء الحركي بشكل أسرع ، كما أن المستوى التوافقي الجيد يسمح للاعب بتقبل التنوع المهاري ، ومن ثم فان تنمية القدرات التوافقية بشكل عام ينعكس على نوعية الأداء الحركي (٤٧:٨).

ويرى " عصام الدين عبد الخالق" ( ٢٠٠٣ ) أن القدرات التوافقية تلعب دوراً هاماً في اكتساب المهارات الحركية ، حيث يتوقف الزمن اللازم لتعلم أي مهارة حركية على مستوى تلك القدرات عند بداية التعلم ، ولذلك فإنه من الضروري توافر مستوى مناسب من القدرات التوافقية عند تعلم المهارات الحركية ( ١٣ : ٣).

كما يشير كل من "عباس الرملى ومحمد إبراهيم شحاته" ( ١٩٩٩ ) ، فلاديمير لياخ Vladimir Lyakh ( ٢٠٠٦ ) ان التوافق هو السريان المتدفق للحركة أثناء أداء الوجبات الحركية والعمل المتناسق والاقتصادي قدر الامكان بين العضلات والاعصاب والحواس والاتزان ورد الفعل والتكيف السريع للموقف )

. ( ٣٠ : ١٠ ) ، ( ٢٦ : ١١ ) .

ويشير كلا من " حسين أحمد حجاج ، رمزي عبد القادر الطنبولي " ( ٢٠٠٤ ) و " أندرو سويري Andrew Sowerby " ( ٢٠١٤ ) أن رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب توافر قدرات عامه من ممارستها لما يتعرض له المبارز أثناء المباريات من هجمات تتطلب سرعة إستجابة كما تتطلب قدرات خاصة بنوع المهارة المستخدمة في الهجوم وخاصة الوثبة السهمية وذلك لأنها تتميز بالحركة المستمرة والاداء الخاطف ويظهر ذلك بوضوح داخل ملعب المبارزة الذي يتميز بصغر مساحته وعلى المبارز المهاجم إدراك الاماكن المكشوفة في هدف المبارز لتسجيل لمسة على الهدف القانوني لهذا المنافس ( ٥ : ٧٩ ) ، ( ٣٢ : ٢٤ ) .

كما يوضح " إبراهيم نبيل عبد العزيز ، تامر ابراهيم نبيل " ( ٢٠١٦ ) أن الوثبة السهمية (Fleche) من الهجمات الاكثر فاعلية المستخدمة في رياضة المبارزة وتؤدي عندما يكون المنافس بعيدا عن متناول المبارز المهاجم فيعمل على إكتساب الوقت والمسافة بإستخدام هذه المهارة الفنية ( ١ : ٩٨ ) .

ومما سبق ترى الباحثة أن أداء الوثبة السهميه (Fleche) يتطلب تناسق في جميع أجزاء الجسم أثناء تنفيذها فالحركة تبدأ بفرد الذراع المسلحة مع ميل الجسم للامام في اتجاه المنافسه وخلال ذلك ينتقل مركز ثقل الجسم الى مشط القدم الاماميه وحتى يكاد الجسم يسقط للامام وتتبعها القدم الخلفية للامام بحركه سريعه وذلك لتحقيق التوازن وعدم سقوط الجسم للامام ويظهر أثناء ادائها تقاطع للقدمين من أجل أكتساب مسافة كبيره في حركة واحدة وينبغي أثناء ادائها الحفاظ على الجسم في وضع متزن ومستقر من أجل تحقيق الهدف من الوثبه السهميه ، وفي ضوء ذلك لاحظت الباحثة انخفاض مستوى طالبات الفرقة الرابعه بكلية التربية الرياضية بنات " تخصص مبارزه " عند أداء الوثبة السهمية وقد يرجع ذلك إلى انخفاض بعض القدرات التوافقية الخاصة لديهن والتي تؤثر سلبياً على المستوى المهارى للوثبة السهمية وعدم قدرتهم على أتنان الاداء بشكل أنسيابي الامر الذي أدى الى فقدان الثقة لديهن عند أدائها، وهذا ما دفع الباحثة للقيام بهذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعيه على تطوير وتنمية بعض القدرات التوافقية الخاصه وهى ( القدرة العضلية ، الدقة ، القدرة على الربط الحركى ، القدرة الايقاعية والتناسق الحركى ، القدرة على الحفاظ على التوازن وتقدير المسافة ) من أجل تحسين الاداء المهارى لدى الطالبات عند أداء الوثبة السهمية .

### أهمية البحث والحاجة اليه :

١. تفعيل دور التدريبات النوعية على تنمية وتطوير القدرات التوافقية الخاصة برياضة المبارزة
  ٢. قد يسهم البرنامج التدريبي المقترح فى تحسين أداء الوثبة السهمية فى رياضة المبارزة بسلاح الشيش .
- أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى بناء برنامج تدريبي بإستخدام التدريبات النوعيه وذلك من أجل :

- ١- تحسين مستوى بعض القدرات التوافقية الخاصة برياضة المبارزة .

٢- تحسين المستوى المهارى للوثبة السهمية فى رياضة المبارزة بسلاح الشيش .

### فروض البحث :

١- توجد فروق دالة أحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات التوافقية لصالح القياس البعدى .

٢- توجد فروق دالة أحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المستوى المهارى للوثبة السهمية لصالح القياس البعدى .

\* التعرف ببعض المفاهيم المستخدمة فى البحث :

### التدريبات النوعية :

"هي ذلك النوع من التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهارى وتفاصيله الدقيقة وحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلي" (٧ : ٣٣) .

### القدرات التوافقية :

"التعاون ما بين الجهازين العصبى والمركزى والهيكلى (العضى والعظمى) بهدف حركات معينة هادفة (٥٧: ٢٤)

### خطة وإجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملاءمة لطبيعة البحث ، وتم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبية للمجموعه الواحده مستخدماً القياس القبلى والبعدى.

#### مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان للعام الجامعى ٢٠١٨ / ٢٠١٩ والبالغ عددهن ( ١٥ ) طالبة تخصص مبارزة شعبة تدريب .

#### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الرابعه بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، وأشتملت على (١٥) طالبة من طالبات شعبة تدريب تخصص مبارزة ، بواقع (٩) طالبات لعينة البحث الاساسية التى طبق عليهن التدريبات المستخدمة قيد البحث، و(٦) طالبات لعينة البحث الاستطلاعية لحساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .

جدول (١) التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات " السن - الطول - الوزن " (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	٢١.٠٧	١.٠٣	٠.١٤٩-

الطول	سم	١٦٦.٩٣	٥.٠٩	٠.١١٦
الوزن	كجم	٦٥.٤٧	٥.٨٥	٠.١٤٣

يتضح من الجدول (١) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات " السن - الطول - الوزن " ، حيث أن قيم معاملات الالتواء لتلك المتغيرات تتحصر بين  $(\pm 3)$  مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢) التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في اختبارات القدرات التوافقية والاداء المهارى ن = ١٥

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	معامل الالتواء
٦.٧٩	١٤٥.٤٠	سم	الوثب العريض من الثبات " القدره العضلية "	٠.٤٥٣
١.٢٥	٧.١٣	عدد	الدوائر المتداخلة بأستخدام كرة التنس " الدقة "	-٠.٢٨٧
٢٤١.٦٥	٩٨.٩٢	ثانية	التوافق علي اللوحة المرقمة للمبارز " القدره على الربط الحركى "	٢.٤٢٣
٠.٠٨٦	١٠.٩٢	ثانية	أختبارالتقدم والتقهقر " القدره الايقاعية والتناسق الحركى "	٠.٢٥٠
١١.٩٠	٦٥.٤٧	سم	التوازن اثناء التقدم " القدره على الحفاظ على التوازن وتقدير المسافة "	٠.٥١٥
٠.٣٠	١.٨٣	سم	التوازن اثناء التقهقر " القدره على الحفاظ على التوازن وتقدير المسافة "	١.٦٤٦-
٠.٧٤	٥.٨٧	درجة	مستوى اداء الوثبة السهمية	٠.٢٢٧

القدرات التوافقية

يتضح من الجدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث في القدرات التوافقية ومستوى أداء الوثبة السهمية، حيث أن قيم معاملات الالتواء لجميع الاختبارات تتحصر بين  $(\pm 3)$  مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات.

#### أسباب أختيار العينة :

- السن متقارب .
- الاستعداد والموافقه على التدريب وتطبيق البرنامج .
- يخضعن لخطة دراسية واحدة .
- الرغبة فى تحسين المستوى المهارى للوثبة السهمية .

#### الادوات والاختبارات المستخدمة :

- ١- المراجع العلمية والدراسات المرتبطة .

#### أ - الادوات والاجهزه :

- رستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام .
- سلاح شيش قانونى طولة ١٠ اسم و وزنه ٥٠٠ جرام - كرة تنس - لوحة تسجيل - ساعة

إيقاف لقياس الزمن في بعض الاختبارات - شريط قياس - كروت ملونه .

ب- الاختبارات :

\* إختبارات القدرات التوافقية الخاصة برياضة المبارزة :

١. الوثب العريض من الثبات " القدره العضلية "

٢. الدوائر المتداخلة بأستخدام كرة التنس " الدقة "

٣. التوافق علي اللوحة المرقمة للمبارز " القدرة على الربط الحركي "

٤. أختبارالتقدم والتقهقر " القدرة الايقاعية والتناسق الحركي "

٥. أختبار التوازن أثناء التقدم والتقهقر " القدره على الحفاظ على التوازن وتقدير المسافة"

\* إستمارة ملاحظة لتقييم الاداء المهارى للوثبة السهمية فى رياضة المبارزة بسلاح الشيش مرفق ( ٤ )

المعاملات العلمية لآختبارات :

اولا : حساب معامل الصدق : ( صدق التمايز )

تم حساب صدق إختبارات القدرات التوافقية وإستمارة تقييم الاداء المهارى للوثبة السهمية عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة قوامها (٦) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وذلك يوم ٢٣ / ٢ / ٢٠١٩م وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة ( الربيع الاعلى والربيع الادنى ) ، وبوضح ذلك جدول (٣) .

جدول (٣) دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع الادنى للقدرات التوافقية والاداء المهارى

للمتغيرات قيد البحث ن = ١ ن = ٢ ن = ٦

مستوي الدلالة	المجموعة غير المميزة ن=٣		المجموعة المميزة ن=٣		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
٠.٠٥٠	١.٥٣	١٣٢.٦٧	٤.٩٣	١٤٩.٣٣	سم	الوثب العريض من الثبات " القدره العضلية "
٠.٠٤٣	١.١٥	٦.٣٣	٠.٥٨	٩.٦٧	عدد	الدوائر المتداخلة بأستخدام كرة التنس " الدقة "
٠.٠٥٠	٠.٥١	١٠.٠٣	٠.٣٤	٦.٥٣	ثانية	التوافق علي اللوحة المرقمة للمبارز " القدرة على الربط الحركي "
٠.٠٥٠	٠.٣٥	١١.٣٢	٠.٢١	٨.٦٧	ثانية	أختبارالتقدم والتقهقر " القدرة الايقاعية والتناسق الحركي "
٠.٠٥٠	١.٠٠	٦٦.٠٠	٣.٠٦	٤٥.٦٧	سم	التوازن اثناء التقدم " القدره على الحفاظ على التوازن وتقدير المسافة
٠.٠٥٠	٠.١٠	١.٦٠	١٦.٧٠	٨٠.٠٠	سم	التوازن اثناء التقهقر " القدره على الحفاظ على التوازن وتقدير المسافة"
٠.٠٤٣	٠.٥٨	٤.٣٣	٠.٥٨	٧.٣٣	درجة	مستوى اداء الوثبة السهمية

\* يتضح من جدول (٣) أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في الاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، حيث كانت قيمت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات (قيد البحث) وقدراتها علي التميز بين المجموعتين المختلفة.

ثانياً : معامل الثبات :

تم حساب أختبارات القدرات التوافقية وإستمارة تقييم الاداء المهارى للوثبة السهمية عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Re Test بعد أسبوع وذلك فى الفتره من ٢٣ - ٢٨ / ٢ / ٢٠١٩ على عينة من ( ٦ ) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث ويوضح ذلك جدول ( ٤ ) .

جدول (٤) معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني لاختبارات المتغيرات (قيد البحث) ن = ٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س			
.٩٥٦	١١.٦٨	١٤٤.٠٠	٩.٧٠	١٤١.٠٠	سم	الوثب العريض من الثبات " القدره العضلية "	القدرات التوافقية
.٩٦٨	٢.٠٧	٩.٦٧	٢.٠٠	٨.٠٠	عدد	الدوائر المتداخلة بأستخدام كرة التنس " الدقة "	
.٩٨٩	٢.٠٦	٨.٤٢	١.٩٦	٨.٢٨	ثانية	التوافق على اللوحة المرقمة للمبارز " القدرة على الربط الحركى "	
.٩٧٧	١.٢٧	١٠.٠٨	١.٤٣	٩.٩٥	ثانية	أختبارالتقدم والتقهقر " القدرة الإيقاعية والتناسق الحركى "	
.٩٧٣	٩.٥٨	٥٤.٨٣	١١.٣٢	٥٥.٨٣	سم	التوازن اثناء التقدم " القدره على الحفاظ على التوازن وتقدير المسافة "	
١.٠٠٠	٤٤.١٦	٤٠.٦٨	٤٤.٢٢	٤٠.٨٠	سم	التوازن اثناء التقهقر " القدره على الحفاظ على التوازن وتقدير المسافة "	
.٨٦٥	١.٧٢	٥.٨٣	١.٧٢	٥.٨٣	درجة	مستوى اداء الوثبة السهمية	

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٠.٨١١

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني تراوحت ما بين (١.٠٠٠) و (٠.٨٦٥) مما يدل علي أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق التدريبات النوعية المقترحة على مجموعة عددها ( ٦ ) من طالبات التخصص مبارزمن مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية ، وذلك فى الفتره من ٢٤ / ٢ / ٢٠١٩ وحتى ٢٥ / ٢ / ٢٠١٩م بهدف .

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات .
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس .
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافئها .
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات .

• اجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

### \* خطوات تطبيق البحث:

- ١- القياسات القبليّة: قام الباحثه بإجراء القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية والاستطلاعيه لإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن) وإجراء القياس القبلي للمتغيرات القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى للوثبة السهمية يوم ٢ / ٣ / ٢٠١٩ .
- ٢- تنفيذ التجربة الأساسية: قامت الباحثة بتطبيق البرنامج من يوم الثلاثاء ٣ / ٣ / ٢٠١٩م إلى يوم السبت ٢٧ / ٤ / ٢٠١٩م ، وكانت مدة البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٢٤) وحدة تدريبية لمجموعة البحث الاساسية.
- ٣- القياس البعدي: بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث للمتغيرات القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارى للوثبة السهمية يوم الأحد ٣٠ / ٤ / ٢٠١٩م وقد راعت الباحثة أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبليّة فيها.

### المعالجات الاحصائية :

إستخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية التالية :

- الاحصاء الوصفي - دلالة الفروق ( ت ) T-test
- معامل الارتباط ( ر )
- عرض ومناقشة النتائج :
- اولا : عرض النتائج :

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية

في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية العامة قيد البحث ن = ٩

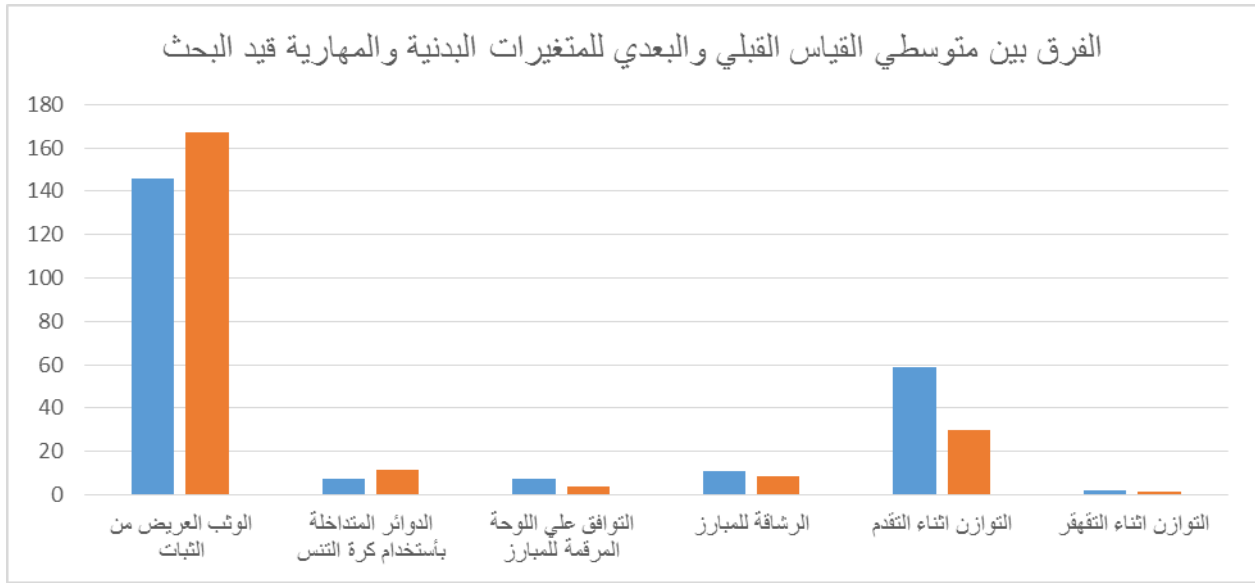
المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسب التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوي الدلالة
			س	ع±	س	ع±				
القدرات التوافقية	الوثب العريض من الثبات " القدره العضلية "	سم	١٤٥.٧٨	٦.٩٨	١٦٦.٨٩	٨.٣٩	٢١.١١	%١٤.٤٨	٩.٤٠٤-	دال
	الدوائر المتداخلة بأستخدام كرة التنس " الدقة "	عدد	٧.٤٤	١.٣٣	١١.٦٧	١.٣٢	٤.٢٢	%٥٦.٨٥	٩.٠٨٤-	دال
	التوافق على اللوحة المرقمة للمبارز " القدرة على الربط الحركى "	ثانية	٧.٢٣	٠.٩٠	٣.٧٠	٠.٥٥	٣.٦٣-	%٤٩.٥٢	١٦.٨٣٩	دال
	أختبارالتقدم والتقهقر " القدرة الإيقاعية والتناسق الحركى "	ثانية	١١.٠٤	٠.٨٩	٨.٢٩	٠.٦٨	٢.٧٥-	%٢٤.٩١	١٢.٩٧٣	دال



المتغيرات	سم	٥٩.٠٠	١٥.٢٠	٢٩.٠٧	٣.٣٥	٢٩.٢٢-	%٤٩.٥٣	٥.٥٧٠	دال
التوازن اثناء التقدم " القدره على الحفاظ على التوازن وتقدير المسافة"	سم	١.٨٠	٠.٣٨	١.٣٢	٠.٣٤	٠.٤٨-	%٢٦.٦٧	٨.٧٥٧	دال
التوازن اثناء التقهقر " القدره على الحفاظ على التوازن وتقدير المسافة"	سم	١.٨٠	٠.٣٨	١.٣٢	٠.٣٤	٠.٤٨-	%٢٦.٦٧	٨.٧٥٧	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة (١٦.٨٣٩ إلى -٩.٤٠٤) وكانت اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).



شكل (١) الفرق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

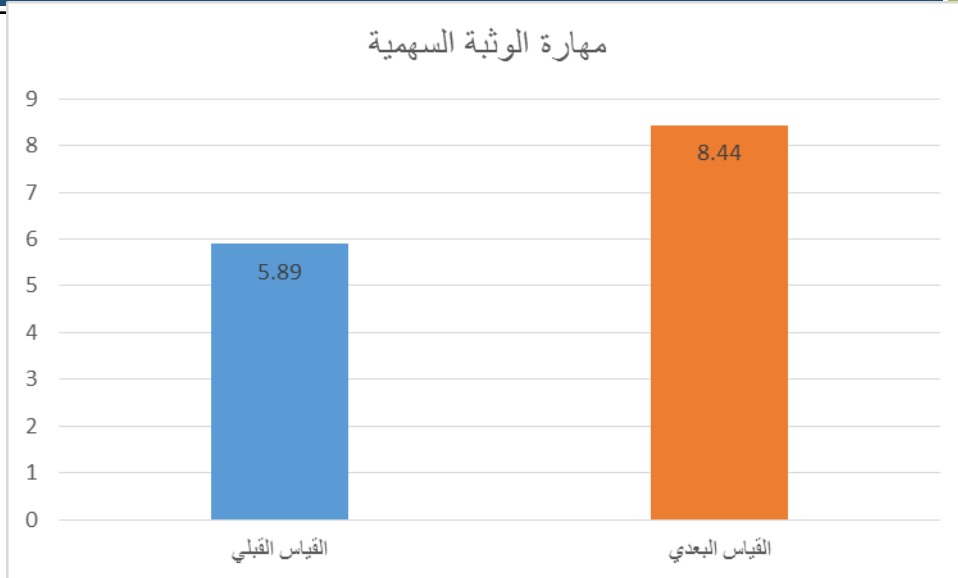
جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في

مستوى اداء الوثبة السهمية المهارية قيد البحث (ن = ٩)

المتغيرات	وحدة القياس		الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		مستوى اداء الوثبة السهمية
	ع	س		ع	س			
مستوى اداء الوثبة السهمية	٥.٨٩	٠.٧٨	٢.٥٦	٠.٧٣	٨.٤٤	٠.٧٨	٥.٨٩	درجة
نسب التحسن	%٤٣.٢٩							
قيمة (ت) المحسوبة	٨.٦٩٣-							
مستوي الدلالة	دال							

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ٢.٣٠٦

يتضح من جدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في مستوى اداء الوثبة السهمية حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).



شكل (٢) الفرق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي في أداء مهارة الوثبة السهمية

### ثانيا : مناقشة النتائج :

من خلال عرض نتائج البحث يتضح من جدول ( ٥ ) صحة الفرض الاول الذى يشير إلى فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات التوافقية لصالح القياس البعدي ، وقد ترجع الباحثة ذلك إلى استخدام التدريبات النوعية المرتبطة بشكل مباشر بالاداء الفنى لمهارة الوثبة السهمية مما أدى إلى التأثير الإيجابي بصورة كبيرة على المستوى البدني والقدرات التوافقية الخاصة برياضة المبارزة .

ويتفق هذا مع دراسة " ستانستوا هنرك Stanistaw Henrk " ( ٢٠٠٥ ) إلى أهمية ارتباط القدرات التوافقية بالجانب المهارى فى مختلف الأنشطة الرياضية ، حيث أن الفرد الرياضى الذى لديه مستوى عالى من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق مستوى متطور من الاداء المهارى ( ٢٥ : ١٨٧ ) .

كما اشار " محمد لطفى السيد " ( ٢٠٠٦ ) أن تنمية القدرات التوافقية تنعكس على جودة الاداء الحركى وفعاليتها وأن أمتلاك الفرد الرياضى للقدرات التوافقية يساهم فى سرعة وإكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك على رفع جودة مستوى الاداء الفنى ( ١٨ : ١٢٤ ) .

وهذا ما يؤكد عمام عبد الفتاح(٢٠٠٥) محى الدين دسوقي(٢٠٠٥) أن النجاح فى أداء أي مهارة

يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم فى أدائها بصورة مثالية(١٤) ، ( ٢٠ ) .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة " أحمد اللواتي " (٢٠١٣) إلى أن السرعة والتوافق والدقة والرشاقة من

أهم القدرات البدنية المرتبطة بأداء المهارات الأساسية ( ٢ ) .

حيث يتفق هذا مع ما أشار إليه " عمام الدين عبد الخالق " ( ٢٠٠٥ ) إلى أهمية القدرات التوافقية فى

تحسين الاداء الحركى وسرعة التعلم الحركى والقدرة على تكيف البرامج الحركية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ وفعالية وجمال وأنسيابية الحركات ( ١٢ : ١٨٩ ) .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من " جيرزي سادوفسكى وداريوس Gerrzy Sadowski & Dariuz " ( ٢٠٠٩ ) ( ٢٣ ) ، " على نور الدين " ( ٢٠١٢ ) ( ١٥ ) ، " خالد محمد " ( ٢٠١٦ ) ( ٦ ) أن برامج التدريبات النوعية المخططة علميا تسهم بشكل كبير في تحسين القدرات التوافقية ومستوى أداء المهارات الاساسية الخاصة بكل رياضة على حدة .

ويتفق هذا مع كل من " محمد جابر بريقع " ، " إيهاب فوزى البديوى " ( ٢٠٠٤ ) أنه يمكن الاعتماد على مكونات القدرة العضلية وقدرة التوافق في جعل اللاعب قادرا على إتقان الحركات التوافقية المعقدة وسرعة الاداء الحركى وتطويره وتحسينه وإستخدام المهارات وإعادة تشكيل الاداء لهذه المواقف والقدرة على اتخاذ الالوضاع المختلفة بجسمة ككل أو بالاجزاء المختلفة منه ( ١٦ ) .

كما يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء الوثبة السهمية وترجع الباحثة ذلك التحسن الى تأثير التدريبات النوعية المستخدمه فى البرنامج المقترح على الارتقاء بمستوى القدرات التوافقية الخاصة برياضة المبارزة للطالبات مما أظهر تحسن أستجاباتهم عند أداء الوثبة السهمية وقدرتهم على أدائها بأنسيابية وتوافق عالى .

وهذا يتفق مع ما أشار اليه " محمد لطفى حسنين " ( ٢٠٠٦ ) حيث يرى أهمية إنعكاس المتغيرات البدنية على قدرة الانجاز المركب للاعب حيث أنها تؤثر فى التعلم المهارى ، من حيث الزمن اللازم لتعليم المهارات يقل عند تمتع اللاعب بمستويات جيدة منها وبالتالي يتم أداء الحركات بشكل إقتصادى فى الطاقة وجودة الاداء الحركى كما يسمح للاعب بتقبل التنوع المهارى حسب الظروف المتغيره ( ١٩ )

ويشير "عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) على أن العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي يتفقوا على وجود ارتباط قوى بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهارى، فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط (٥٥:١٣) .

وهذا ما يؤكده " محمد حسانين " (٢٠٠٠) من أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها. (٩٥:١٧)

### الاستنتاجات

- أثرت التدريبات النوعية المقترحة تأثير ايجابي في تحسين بعض القدرات التوافقية الخاصة برياضة المبارزة
- ساهم البرنامج المقترح فى تحسين الاداء المهارى للوثبة السهمية .

### التوصيات

- أستخدام التدريبات النوعية لما له من تأثير ايجابي في تحسين بعض القدرات التوافقية في برامج

الإعداد البدني العام و الخاص في رياضة المبارزة.

- إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير التدريبات النوعية على القدرات التوافقية في الرياضات المختلفة.

- تطبيق التدريبات النوعية المقترحة على لاعبي سلاح السيف وسيف المبارزة .

### قائمة المراجع :

- ١- ابراهيم نبيل عبد العزيز ، تامر ابراهيم نبيل (٢٠١٦) : "المرجع الحديث في المبارزة" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢- أحمد راضى اللواتى أحمد راضى اللواتى (٢٠١٣) : "برنامج تدريبي لتطوير مكونات التوقع الحركي وأثره علي مستوي الأداء لبعض المهارات الدفاعية لناشئي الكرة الطائرة" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٣- السيد عبد المقصود (١٩٩٩) : " نظريات التدريب الرياضى ( والجوانب الاساسية للعملية التدريبية )" ، مكتبة الحساء القاهرة .
- ٤- الشيماء عبد الفتاح الخفيف (٢٠١٤) : "برنامج تدريبي مقترح لتنمية الادراك الحس - حركى وتأثيره على بعض مهارات كرة السلة" ، رسالة دكتوراه ، غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات
- ٥- حسين أحمد حجاج ، ورمزي عبدالقادر الطنبولي (٢٠٠٤) : "المبارزة سلاح الشيش ( تعليم مهارات - شرح بعض مواد القانون )" ، ماهي لخدمات الكمبيوتر .
- ٦- خالد محمد الدسوقي (٢٠١٦) : " تأثير تدريبات لبعض القدرات التوافقية الخاصة على مستوى الاداء الفنى للبومزا للناشئين من ١٤ - ١٨ سنة فى رياضة التايكوندوا " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
- ٧- سعيد عبدالرشيد خاطر (٢٠٠١) : " الخصائص البيوميكانيكية كمحددات لتشخيص البناء الحركي لمهارة الشقلبة الخلفية على جهاز الحركات الأرضية" ، بحث منشور ، مجلة البحوث النفسية والتربية ، العدد الأول السنة الخامسة عشر .
- ٨- - صباح علي صقر (١٩٩٩) : "دراسة عاملية للقدرات التوافقية الحركية والقدرات العقلية المرتبطة برياضة المبارزة" ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٩- عاطف ماهر العدوى (٢٠١٢) : "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة ودقة التصويب من الفخذ لناشئي كرة السلة بإستخدام وسيلة تدريبية" ، رسالة ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية

الرياضة ، جامعة مدينه السادات .

- ١٠- عباس الرملى ومحمد إبراهيم شحاته " ( ١٩٩٩ ) : "اللياقة والصحة" ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١١- عبد الحميد شرف (٢٠٠٠): "تكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٢- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥) : "التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات" ، الطبعة الثانية عشر ، منشأة المعارف ، جامعة الاسكندرية .
- ١٣- ----- (٢٠٠٣): "التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات"، الطبعة الحادية عشر، منشأة المعارف ، الأسكندرية.
- ١٤- عصام الدين عبد الفتاح (٢٠٠٥) : "دراسة تحليلية للأساليب الهجومية للاعبى سيف المبارزة وعلاقتها بنتائج المباريات خلال أدوار المنافسة عمومي"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ١٥- على نور الدين (٢٠١٢) : "برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية ومستوى أداء بعض الركلات المركبة لناشئى رياضة التايكوندو " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ١٦- محمد جابر بريقع ، ايهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤): "التدريب العرضى (أسس - مفاهيم - تطبيقات)" ، منشأة المعارف الاسكندرية .
- ١٧- محمد صبحى حسانين(٢٠٠١) : "القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة"، ط٤، الجزء الاول، دار الفكر العربى للنشر، القاهرة.
- ١٨- محمد لطفى السيد (٢٠٠٦) : "الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٩- محمد لطفى حسنين (٢٠٠٦) : "الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي رؤية تطبيقية" ، مركز الكتاب للنشر .
- ٢٠- محى الدين محمد دسوقى (٢٠٠٥) : "المبارزة أراء تعليمية" ، مكتب العزيزة للكمبيوتر، الزقازيق.
- 21- Agnieszka,:" connection between coordinationalmotorabilities and game efficiency of young femalhand ball players" WWW.awf.Krakow.p١jedn.gryzesps , ٢٠٠٥
- 22- Andrew Sowerby: Fencing :Skills , Tactics , Training Crowood Sports guildes, British Library , ٢٠١٤
- 23- Gerryz Sadowski & Dariuz: ( ٢٠٠٩ ):" correlation between selected coordination motor

abilities and technical skills of Greco-roman wrestling aged ١٤-١٥ “ , journal of human kinetics, faculty of physical education in biala podlask, Poland.

٢٤- Hohmann . A ., Lames, M., (٢٠٠٢ ) : Einführung in die Training Swissenschaft,(٢.auf) ., Limpert, Wiebelsheim.

٢٥- Stanislaw Henrk Duda (٢٠٠٥ ) :” Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players “ , Team games in physical Education and sport, Biology of sport , Wares Chou

٢٦- Vladimir Lyakh ,( ٢٠٠٦ ) : The concepts and effectiveness of coordination training in sport, department of anthropocentricity, university of physical education in Krakow ,Poland