

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي المباراة

* د/ حسني عبد الحي بدوي
* الباحثة/ أمل مصطفى كمال

المقدمة ومشكلة البحث

تحتل رياضة المباراة مكاناً متميزاً بين الألعاب الرياضية المختلفة ، وقد نالت أيضاً نصيباً كبيراً من اهتمام الباحثين مما أدى الى تطوير شكل الأداء الفني ، الامر الذي استلزم إعادة النظر في الخطط الدفاعية والهجومية لمجابهة مواقف اللعب المتغيرة وما يتطلبه من سرعة ودقة في تنفيذ المهارات والتحركات بكفاءة طوال زمن المنافسة ، ويعد ارتباط الجانب البدني بالجانب المهارى من أهم العوامل اللازمة لتحقيق الفوز ، فبدون الربط الجيد وبكفاءة عالية يصعب على اللاعبين تنفيذ الخطط بفاعلية لحسم نتائج المنافسات.

وكما هو معلوم أن خصوصية التدريب تُعتبر أحد أهم مبادئ التدريب الرياضي ، حيث يتميز كل نشاط رياضي بنوع خاص من القدرات البدنية والمهارية والخطئية والتي يحكمها قانون اللعبة ؛ وهى بذلك تتطلب نوعيات خاصة من التمرينات وأساليب متنوعة من التدريب لتحقيق كافة متطلبات النشاط التخصصي الممارس بما يتناسب وطبيعة أسلوب أداء المنافسة.

ويرى العديد من الخبراء أن هناك ارتباطاً قوياً بين القدرات الحركية وبين مستوى الأداء المهارى ، فالرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات الحركية ، ويعتبر التدريب الحديث باستخدام الوسط المائي أسلوب تدريب ويحتاج الى دراسة ، فمن خلاله سوف نكتشف أدوات أخرى لمساعدة الرياضيين لاستكمال هدفهم نحو تحقيق مستوى أفضل . (١ : ١٥ ، ١٦)

* مدرس بقسم المنازلات الرياضية الفردية – كلية التربية الرياضية بنين – جامعة المنيا.
* معلمة تربية رياضية بمدرسة مصعب بن عمير - المنيا.

يرى الباحثان ان أهمية القدرات الحركية تمكن في تأثيرها المباشر على الناحية الفنية الخاصة من خلال الممارسة ويتم صقل هذه القدرات بواسطة الإعداد البدني والمهاري ، والقدرة الحركية للمبارز تختلف وتتنوع حسب مواقف اللعب المختلفة والتي تتطلب من المبارز أداء واجبات حركية محددة لا يقوم بتنفيذها إلا المبارز الذي تم تدريبه على أساس علمي سليم.

حيث تتطلب رياضة المبارزة من ممارسيها قدرات بدنية خاصة وأداءً حركياً عالياً وان هذه القدرات هي الركائز الأساسية التي يعتمد عليها لاعب المبارزة من أجل الوصول الى النتائج التي خطط لها. ومن هذه القدرات البدنية الخاصة (السرعة الانتقالية – السرعة الحركية – القوة المميزه بالسرعة) فتساهم اسهاماً فعالاً في تحقيق نجاح الاداء المهارات الأساسية بسرعة والاسبقية في لمس المنافس . (٤ : ٢٢)

وتعد الصفات البدنية الأساسية هي التي تمكن الفرد الرياضي من القدرة على أداء مختلف المهارات الحركية للنشاط الرياضي المتعدد وتشكل حجر الأساس للوصول الفرد لأعلى المستويات الرياضية فهي صفات ضرورية لكل أنواع الأنشطة الرياضية على اختلاف ألوانها وتحدد سيادة صفة أو أكثر على غيرها من الصفات والقدرات البدنية الأخرى طبقاً لطبيعة النشاط الرياضي الممارس مع مراعاة أن هناك علاقة ارتباطية وثيقة بين مختلف الصفات البدنية الأساسية . (٢ : ١٧)

وللاعب المبارزة يحتاج الى عنصر السرعة أثناء أداء الحركات المطلوبة سواء بالقدمين أو الجسم أو الذراع المسلحة بهدف الوصول إلى الهدف في أقل زمن ممكن ، ومثال على ذلك تتطلب سرعة أداء بعض المهارات في التوقيت المناسب عناصر بدنية خاصة مثل السرعة الحركية والسرعة الانتقالية والقوة المميزه بالسرعة ، وبالتالي تعتبر السرعة من متطلبات الضرورية التي يحتاج اليها لاعبي المبارزة للاداء المهارات الأساسية . (٤ : ٢١ ، ٢٣)

ويجب أن يشمل عنصر السرعة جميع حركات الرجلين والذراع المسلحة التي تتجه نحو هدف المنافس في أقل زمن ممكن ، فالمبارزة بحاجة لجميع أنواع السرعة

سواء السرعة الحركية وخاصة عند أداء حركة هجوم لمرة واحدة ، أو سرعة الانتقالية والتي تظهر خلال أداء حركات التقدم للامام والتقهر للخلف أو حركات الوثب المتكرر بزم من معين من أجل كسب أكبر مسافة من ملعب المنافس أو التقهر للخلف والوثب للامام وللخلف وخاصة أن رياضة المبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع ولمس المنافس قبل ان يلمسه. (٩ : ٣١)

وتتميز رياضة المبارزة بالقوة المميزة بالسرعة ولهذا فهي تحتاج الى أكبر قدر ممكن من الطاقة لأداء حركات تتسم بالقوة والسرعة من وضع الاستعداد الثابت والاداء الحركي يتطلب تركيز عقلي كامل ، حيث ينصب اهتمام اللاعب على التحليل المستمر للمناورات الدفاعية والهجومية للمنافس حتى يتمكن من ابتكار خطة وتعديل سلوكه تبعا لحركات المنافس. (٣ : ١٤)

ويعرف على ألبيك (١٩٩٧م) السرعة الانتقالية بأنها " تكرار أداء حركات متماثلة من مكان لآخر وهي تستهدف التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن ". (٧ : ٩٣)

يشير محمد علاوى ومحمد نصر الدين (٢٠٠١م) الى أن السرعة الحركية يطلق عليها احيانا مصطلح سرعة حركية لأجزاء الجسم speed of movement body segments نظرا لانه يختص باجزاء او مناطق معينة من الجسم ، فهناك السرعة الحركية للذراع والسرعة الحركية للرجل . وقد يكون الفرد متمتعا بسرعة حركية عاليا للذراع ولكنة يتميز بسرعة حركية منخفضة للرجل ، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من اجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة. (١٠ : ١٩٥)

ولقد تطورت أساليب تنمية القدرات البدنية الخاصة من خلال استخدام أساليب متعددة تعتمد على أسس ونظريات علمية وتطبيقية مثل استخدام الحبل المطاط او الاثقال او الوسط المائى وغيرها من أساليب تسهم فى تطوير هذه القدرات مما ينعكس على تطوير المستوى المهارى وهذا يتفق مع ما اشارات اليه دراسة كل من مرفت محمد عبد اللطيف ٢٠٠٠م ، أمال محمود عبد الغنى صادق ٢٠١٠م والدراسة الحالية فى ان

استخدام الوسط المائي فى تنمية القدرات البدنية والتي أثبتت صلاحيتها وفعاليتها فى التدريب . (١ : ١٥)

ويرى الباحثان أن التدريبات المائية تعتمد على تحرك الجسم داخل الوسط المائي ، باعتبارها أسلوب لمقاومة العضلات العاملة من أجل تقوية حركات الرجلين وتحسين السرعة التى هى من أهم الاهداف الاولى لتنمية سرعة الاداء ، فنرى أن التمرينات المائية تعمل على سهولة الاداء الحركى وكأسلوب للارتقاء بالاداء المهارى البدنى ضمن برامج التدريب الرياضى وايضا كوسيلة للارتقاء بالسرعة الانتقالية وتنمية عناصر السرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة .

ولقد استخلص الباحثان من خلال خبراتها فى مجال المصارعة كخبرات فى مجال التدريب أن طبيعة الاداء خلال مباريات المصارعة بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين التعرض لضغوط أداء البدنية وقد تفوق قدراتهم واستعداداتهم البدنية والحركية ، مما يؤدي الى اخفاقهم فى تنفيذ بعض المهارات الاساسية المرتبطة ببعض القدرات البدنية الخاصة ، والذي ينتج عنه إضاعة الكثير من الفرص لحسم نتائج المباريات ، وبناءً عليه يعتبر استخدام الوسط المائي كبيئة تدريبية واستغلال المقاومات المائية لتدريب اللاعبين على الاداء المهارى البدنى كمحاكاة الواقع فى ظروف اكثر صعوبة مع مراعاة شروط الاداء المهارى الصحيح والنموذجى والمسار الحركى للمهارات والعضلات العاملة والمشاركة فى الاداء كاسلوب تدريبى بهدف الارتقاء بالاداء البدنى المهارى للاعبين من خلال تدريبات تهدف الى تحسين بعض الجوانب البدنية للمهارات الاساسية .

ومن هنا جاء اهتمام الباحثان بتناول تأثير استخدام الوسط المائي على الصفات البدنية بهدف الارتقاء بمستوى الأداء المهارى البدنى طبقا لشروط ومتطلبات المهارات الاساسية فى المصارعة ، ومن خلال المسح المرجعي والاطلاع على الدراسات السابقة فى مجال رياضة المصارعة ، وجد أن مشكلة البحث تكمن فى محاولة التعرف على العلاقة بين استخدام الوسط المائي ودراسة تأثيره على تحسين

الصفات البدنية الخاصة والمرتبطة ببعض المهارات الأساسية لدى لاعبي المباراة ، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتطوير مستوى الأداء البدني للاعبين المباراة.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي للتعرف على تأثيره على تحسين الصفات البدنية الخاصة للاعبين رياضة المباراة .

فرض البحث :

فى ضوء هدف البحث صاغ الباحثان فرض البحث كما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي فى اتجاه القياس البعدي فى تحسين الصفات البدنية الخاصة للاعبين رياضة المباراة للمجموعة التجريبية توجد فروق بين القياسين البعدين للتجريبية والضابطة قيد البحث.

مصطلحات البحث :

- الوسط المائي:

"انه وسط مادي شفاف يختلف فى خواصه عن الارض ويستخدم كنوع من انواع المقاومة حيث يكون اجزاء جسم اللاعب مغمورة داخل الماء ويؤدى اللاعب جميع الحركات بالرجلين داخل الماء وذلك لرفع المستوى المهارى . (١٢ : ١٦)

الدراسات السابقة المرتبطة والمشباهة :

١. دراسة قامت بها " مرفت محمد عبد اللطيف السيد " (٢٠٠٠) (١٣) بعنوان " تأثير استخدام اسلوب التدريب خارج وداخل الماء (هيدروايروبك) على مستوى الاعداد البدنى للمبارزين الناشئين " ، واستهدفت الدراسة التعرف على اسلوب التدريب داخل الماء (الهيدروايروبك) وتأثير استخدام هذا الاسلوب على مستوى الاعداد البدنى للمبارزين الناشئين ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وشملت العينة على ٢٤ مبارز بنادى السلاح السكندرى ، ومن اهم النتائج التي توصلت اليها

الباحثة تطوير القدرات البدنية العامة (قوة العضلية - السرعة - تحمل السرعة - الرشاقة) حيث ان الوسط المائى يعمل على التنمية الشاملة المتزنة بدنياً واجتماعياً ونفسياً.

٢. دراسة قامت بها " أمال محجوب عبد الغنى صادق " (٢٠١٠) (٥) بعنوان " أسلوب التدريب العرضى خارج وداخل الوسط المائى وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمستوى الرقوى لناشئات ١٠٠ م عدو " ، واستهدفت الدراسة استخدام اسلوب التدريب العرضى خارج وداخل الوسط المائى لناشئات ١٠٠ متر عدو للتعرف على تأثير استخدام اسلوب التدريب العرضى خارج وداخل الوسط المائى على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمستوى الرقوى لناشئات ١٠٠ متر عدو ، التعرف على أنسب هذه الأساليب التى تعطى أفضل النتائج فى المتغيرات ، واستخدام الباحث المنهج تجريبى ، ومن اهم النتائج التى توصلت اليها الباحثة أن هناك نسبة تحسن للاسلوب التدريب العرضى خارج الوسط المائى على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمستوى الرقوى لناشئات ١٠٠ متر عدو لصالح ، وهناك نسبة تحسن للاسلوب التدريب العرضى داخل الوسط المائى على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمستوى الرقوى لناشئات ١٠٠ متر عدو لصالح القياس البعدى ، وقد اثر تحسن التدريب على بعض المتغيرات (البدنية - والوظيفية - والمستوى الرقوى) (خارج - داخل) الوسط المائى لناشئات ١٠٠ متر عدو.

إجراءات البحث :

منهج الدراسة :

استخدم الباحثان المنهج التجريبى نظرا لملائمته لطبيعة البحث الحالى باستخدام التصميم التجريبى لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلى والبعدى لها .

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي رياضة المبارزة للسلاح الشيش والمسجلين بالاتحاد المصرى لرياضة المبارزة ٢٠١٦ / ٢٠١٧ م .

عينة البحث :

- اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ممثلة في طلاب تخصص المبارزة بكلية التربية الرياضية والمسجلين بالاتحاد المصري للموسم الرياضي ٢٠١٦ / ٢٠١٧ م ، حيث بلغ حجم العينة الأصلي (٥) طلاب.
- العينة التجريبية الاستطلاعية تم اختيارها بالطريقة العمدية من طلاب التخصص المبارزة للعام الدراسي ٢٠١٦ / ٢٠١٧ بكلية التربية الرياضية وفي نفس المرحلة السنية ومن خارج عينة البحث وقد بلغ عددهم ١٠ طلاب.

تجانس أفراد العينة :

قام الباحثان بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة قيد البحث لإيجاد التجانس بين أفراد العينة في ضوء العمر الزمني والتدريبي والطول والوزن والمتغيرات البدنية قيد البحث ، كما هو موضح في الجدول التالي (١).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمعدلات النمو للاعبين المبارزة للعينة البحث الأساسية والاستطلاعية ن = ١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	العمر الزمني	١٦.٦٧	١٧.٠٠	٠.٤٨	٠.٧٥-
	الطول	١٦٩.٢٣	١٧٠.٠	٥.٦٢	٠.٢٦
	الوزن	٦٣.٧٠	٦٤.٠٠	٢.٦٣	٠.٠٧
	العمر التدريبي	٢.٣٣٣	٢.٠٠	٠.٥٦٥	٠.٠٥٩-
المتغيرات البدنية	٣٠ م عدو	٥.٦٩	٥.٣٧	٠.٥٧	١.٧٠
	الوثب العريض من الثبات	١٥٦.١٣	١٥٣.٣٣	٢٢.٦٥	٠.٣٧
	تبادل رفع القدمين (١٠ ث)	١٦.٩٣	١٧.٠٠	٠.٨٣	٠.٢٣-
	الرجل اليسري	١٥.٧٣	١٥.٦٧	٠.٥٥	٠.٣٥
	الرجل اليميني	١٦.٩٣	١٧.٠٠	٠.٨٣	٠.٢٣-

يتضح من جدول (١) ما يلي :

تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية ما بين (٠.٧٥- ، ١.٧٠) أي أنها انحصرت ما بين (٥- ، ٥+) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً.

الإجراءات التنفيذية للدراسة :

اولاً : تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة رياضة المبارزة : (ملحق_٣)

١. القوة المميزة بالسرعة .

٢. السرعة الحركية .

٣. السرعة الانتقالية .

ثانياً: تحديد الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية برياضة المبارزة : (ملحق_٤)

١. اختبار السرعة الانتقالية : ٣٠ م عدو .

٢. اختبار الوثب العريض من الثبات .

٣. اختبار السرعة الحركية تبادل رفع القدمين (١٠ ث) .

ثالثاً : الاستمارات المستخدمة فى البحث :

١. استمارات استطلاع رأى الخبراء ، حيث تم عرضهم على السادة الخبراء فى

المجال رياضة المبارزة :

أ- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول البرنامج التدريبى المقترح فى الوسط

المائى.(ملحق_١)

ب- استمارة استطلاع رأى الخبراء بغرض تحديد محتوى النسبى للوحدة التدريبية

الواحدة.(ملحق_٢)

ت- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول عناصر اللياقة البدنية برياضة المبارزة

والتي تتأثر بالتدريب فى الوسط المائى.(ملحق_٣)

ث- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية.

(ملحق-٤)

٢٠ استمارات جمع البيانات :

أ- استمارة لتسجيل البيانات الشخصية للاعبين (الاسم ، تاريخ الميلاد ، الطول ،

الوزن ، العمر التدريبى).(ملحق_٥)

ب- استمارة لتسجيل النتائج الاختبارات الانثرومترية والبدنية والمهارية.

(ملحق_٦)

الدراسات الاستطلاعية:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى بهدف حساب المعاملات العلمية للاختبارات :

أ - الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدمت الباحثان صدق التمايز ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وقوامها (١٠) طلاب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، ثم قام الباحثان بتقسيم العينة وفقاً لمستوي الاداء البدني إلي مجموعتين أحدهما مميز بدنيا في رياضة السلاح وبلغ قوامها (٥) طلاب والاخري أقل منهم في المستوي المهاري وبلغ قوامهم (٥) طلاب ، ثم قاموا بإيجاد الفروق بين المجموعتين كما بالجدول (٢)

جدول (٢)

دلالة الفروق بين الطلاب المميزين مهاريّاً في رياضة السلاح
والأقل منهم في المستوي في الاختبارات قيد البحث (ن = ١٠)

مستوي ي الدلالة	قيمة Z	غير المميزين		المميزين		الاختبار	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
دال	١.٩٦	١٥.٠٠	٥.٠٠	٦.٠٠	٢.٠٠	٣٠م عدو	
دال	١.٩٦	٦.٠٠	٢.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	الوثب العريض من الثبات	
دال	٢.٠٢	٦.٠٠	٢.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	يمني	تبادل رفع
دال	١.٩٩	٦.٠٠	٢.٠٠	١٥.٠٠	٥.٠٠	يسري	القدمين (١٠ ث)

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

ويتضح من جدول (٢) ما يلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين الطلاب المميزين بدنياً في رياضة السلاح والأقل منهم في الاختبارات قيد البحث ولصالح الطلاب المميزين ، وهذا يعني أن الاختبارات قادرة علي التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدم الباحثان طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٤) أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول التالي (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

للاختبارات قيد البحث (ن = ١٠)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٩٣	٠.١٦	٥.٠٣	٠.١٨	٥.٠١	٣٠م عدو	
٠.٩٦	١٦.٣٢	١٩٨.٨٣	٧.٩٥	١٩٩.٢٨	الوثب العريض من الثبات	
٠.٩٢	٠.٣٣	١٨.٩٤	١.١٢	١٨.٣٩	الرجل اليميني	تبادل رفع
٠.٩٧	٠.٩٣	١٥.٩٥	١.٠٣	١٥.٦٧	الرجل يسري	القدمين (١٠ث)

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٨١

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٧) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

- البرنامج التدريبي المقترح : (معلق - ٧)

أولاً : هدف البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي إلى التعرف على تأثير استخدام الوسط المائي على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية (قيد البحث) برياضة المبارزة .

ثانياً: خصائص محتويات البرنامج :

- اشتملت فترة تطبيق البرنامج على (٨) أسابيع خلال فترة الأعداد للموسم الرياضي

٢٠١٦م / ٢٠١٧م.

١. بلغ عدد مرات التدريب في الأسبوع (٣) وحدات تدريب أسبوعياً.

٢. وبذلك أصبح عدد الوحدات التدريبية خلال فترة التطبيق (٢٤) وحدة تدريبية ، وذلك بهدف تحقيق النتائج التي يسعى إليها الباحثان من خلال تطبيق البرنامج.
 ٣. تعرض جميع اللاعبين إلى إحماء ثابت لمدة ١٥ دقيقة قبل التنفيذ.
 ٤. زمن الوحدة التدريبية يتراوح ما بين (٥٠ - ٧٠ دقيقة).
- الجدول الزمني لتطبيق البحث :

القياس القبلي :

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث في يوم ٣٠ / ٦ / ٢٠١٧م.
تطبيق البرنامج التدريبي (التجربة الأساسية) :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية وذلك باستخدام الوسط المائي حيث استغرقت (٨) أسبوع في الفترة من ١ / ٧ / ٢٠١٧م الى ٣٠ / ٨ / ٢٠١٧م وقد تولى الباحثان تدريب أفراد المجموعة التجريبية.
وهو كان في اول فترة الاعداد العام وهو كان في الاجازة الصيفية ، مما اتاح فرصة لتنفيذ البرنامج دون اى تاثير لاي برامج أخرى سواء دراسية أو تدريبية حتى نضمن أن نتائج الدراسة عائدة الى البرنامج المقترح فى الوسط المائى .
القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية في نهاية فترة تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك في يوم ١ / ٩ / ٢٠١٧م .

١٠/٣ المعالجات الإحصائية Statistics discussed :

تم استخدم المعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل ارتباط - إختبار مان ويتي - إختبار "ت" - معادلة نسبة التحسن).

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج

تحقيقاً لهدف البحث واختباراً لفرضه يعرض الباحثان النتائج كما يلي :

التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث في تحسين عناصر اللياقة البدنية ولصالح القياس البعدى .

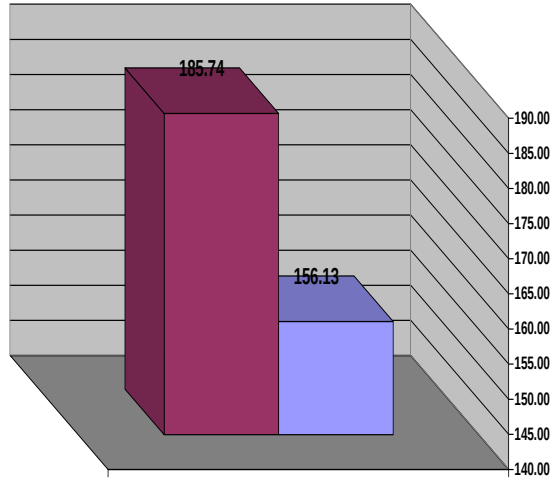
جدول (٤)
نسبة التحسن ودلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث
في عناصر اللياقة البدنية (ن = ٥)

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة Z	القياس البعدى			القياس القبلي			وحدة القياس	القدرات البدنية الخاصة
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط الحسابي		
١٤.٧٦ %	دال	٢.٠٢	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.٨٥	١٥.٠٠	٣.٠٠	٥.٦٩	ث	السرعة الانتقالية
١٨.٩٦ %	دال	٢.٠٢	١٥.٠٠	٣.٠٠	١٨٥.٧٤	٠.٠٠	٠.٠٠	١٥٦.١٣	سم	القوة مميزة بالسرعة
١٦.١٨ %	دال	٢.٠٣	١٥.٠٠	٣.٠٠	١٩.٦٧	٠.٠٠	٠.٠٠	١٦.٩٣	مرات	السرعة
٢٨.٤٢ %	دال	٢.٠٣	١٥.٠٠	٣.٠٠	٢٠.٢٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١٥.٧٣	مرات	يسري الحركة

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

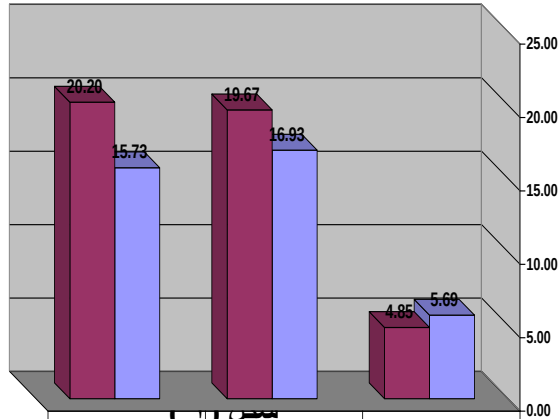
يتضح من جدول (٤) ما يلى :

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث كما توجد نسب فى تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية وفى اتجاه القياس البعدى ، كما تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية قيد البحث فى عناصر اللياقة البدنية ما بين (١٤.٧٦ % : ٢٨.٤٢ %) ، مما يدل على وجود تأثير قوي للبرنامج المقترح فى تحسين مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لدى العينة قيد البحث.



الوزن العريض من التبات

■ قبلي ■ بعدي



رسم بياني يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في تحصيل بعض عناصر اللياقة البدنية

■ قبلي ■ بعدي

ثانياً : مناقشة النتائج

من خلال فرض البحث وتحقيقاً لهدفه ووفق البيانات التي تم التوصل إليها والتي تمت معالجتها إحصائياً ، سوف يقوم الباحثان بمناقشة النتائج وتفسيرها مع الاستشهاد بالمراجع العلمية والدراسات السابقة :

مناقشة فرض البحث :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي ".

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية في اتجاه القياس البعدي ، كما تراوحت نسبة التحسن المنوية للمجموعة التجريبية قيد البحث في عناصر اللياقة البدنية ما بين (١٤.٧٦ % : ٢٨.٤٢ %) ، مما يدل على وجود تأثير قوي للبرنامج المقترح في تحسين مستوي بعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لدي العينة قيد البحث.

ويرى الباحثان أن التدريبات المائية في رياضة المبارزة تكمن أهميتها في تأثيرها المباشر على الناحية الفنية الخاصة ودورها في صقل القدرات البدنية والحركية من خلال استخدام الوسط المائي كبيئة تدريبية واستغلال المقاومات المائية باعتبارها وسيلة لمقاومة العضلات العاملة من أجل تقوية حركات الرجلين وتحسين السرعة التي هي من أهم الاهداف الاولية لتنمية سرعة الأداء ، فالتدريبات المائية تعمل على سهولة الاداء الحركي كأسلوب للارتقاء بالأداء البدني كمحتوي تدريبي أساسي داخل البرامج التدريبية.

كما يرى الباحثان في ضوء ما توصلت اليه من نتائج أن تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للعينة قيد البحث كان نتيجة لتعرض اللاعبين للبرنامج المقترح باستخدام التدريبات المائية التي تحاكي الواقع مع مراعاة شروط الاداء بدني صحيح والنموذجي والمسار الحركي والعضلات العاملة والمشاركة في الاداء كمحتوي تدريبي يهدف الى الارتقاء بمستوي القدرات البدنية الخاصة ببعض المهارات الأساسية للاعبين المبارزة في ظروف اكثر صعوبة والعمل على الاستمرار في الأداء بحيوية ونشاط دون أن يشعروا بالتعب ، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح ، وهذا يتفق مع ما

توصل اليه من سبقها من باحثين " _امال محجوب صادق " (٢٠١٠) (٥) ، " أحمد عبد المنعم شفيق " (٢٠١٠) (٢) ، " وسام رفعت محمود " (٢٠٠٦) (١٤).

ويعزى الباحثان هذا التقدم الحادث إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المائية التي كان لها الأثر الإيجابي في احداث التكيف البدني والحركي ، الأمر الذي أسهم في تحسين كلا من السرعة الانتقالية والسرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة الخاصة ببعض المهارات الأساسية مثل الطعن والسهم الطائر والتقدم للأمام لدي العينة قيد البحث.

ويتفق ما توصل اليه الباحثان مع ما توصلت اليه " مرفت محمد السيد " (٢٠٠٠) (١٣) أن استخدام الوسط المائي له الأثر الإيجابي على تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة للمبارزين حيث أن الوسط المائي يعمل على التنمية الشاملة المتزنة بدنياً وحركياً وفنياً.

ويؤكد كلا من "اسامة عبد الرحمن " (٤) ، " احمد حسنين ابراهيم " (١) على ما توصل اليه الباحثان ومن سبقها من باحثين أنه يوجد ارتباطاً قوياً بين القدرات البدنية والحركية وبين مستوى الأداء المهاري ، فالرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية والحركية ، حيث تتطلب رياضة المبارزة من ممارسيها قدرات بدنية خاصة وأداءً حركياً عالياً وأن هذه القدرات هي الركائز الأساسية التي يعتمد عليها لاعب المبارزة من أجل الوصول الى النتائج التي خطط لها. (٤ : ٢٢) (١ : ١٥ ، ١٦)

ويري الباحثان أن نتائج الدراسة الحالية أشارت الى وجود تحسن ملحوظاً في مستوى الاداء البدنى وان هذه القدرات هي الركائز الأساسية التي تساهم اسهاماً فعالاً في نجاح الأداء المهاري بسرعة والاسبقية في لمس المنافس حسب مواقف المباراة المتعددة الامر الذي يحسن من نتائج المباريات.

ومما تقدم نجد أن تحقق فرض البحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي " قد البحث.

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وخصائص العينة ونتائج البحث يستخلص الباحثان ما يلي:
البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسط المائي اظهر تأثيرا ايجابيا في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة المبارزة للاعبين (قيد البحث) حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياسات البعدية في كل من :

١. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسط المائي ادى الى تحسن سرعة الانتقال لى أفراد عينة البحث ، حيث بلغت نسبة التحسن (١٤.٧٦ %).
٢. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسط المائي ادى الى تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد عينة البحث ، حيث بلغت نسبة التحسن (١٨.٩٦ %).
٣. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسط المائي ادى الى تطوير السرعة الحركية لدى القدم اليمنى واليسرى لدى أفراد عينة البحث ، حيث بلغت نسبة التحسن للقدم اليمنى (١٦.١٨ %) حيث بلغت نسبة التحسن للقدم اليسرى (٢٨.٤٢ %).

التوصيات :

في ضوء الإستخلاصات التي اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة والمنهج المستخدم والإجراءات التي تم إتباعها ونتائج التحليل الإحصائي تمكن الباحثان من تحديد التوصيات التي يمكن الاستفادة منها في مجال رياضة المبارزة كالتالي:

١. الاسترشاد بالاسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة .

٢. ضرورة استخدام البرامج التدريبية المعتمدة على الوسط المائى فى تحسن مستوى عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة فى رياضة المبارزة .
٣. ضرورة تطبيق البرنامج المقترح على مختلف المراحل السنية فى رياضة المبارزة .
٤. ضرورة استخدام لتنمية القدرات البدنية (العامة والخاصة) فى مختلف الالعاب الجماعية والفردية .

أولا : المراجع العربية :

- ١- أحمد حسنين ابراهيم حسنين ، ابراهيم حنفى شعلان : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائى على تحسين مستوى الاداء لاعبى الجودو ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة ، ٢٠٠٧ م .
- ٢- أحمد عبد المنعم النجار : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائى لتنمية التحركات الدفاعية لدى لاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٠ م
- ٣- أحمد عبد المجيد الفقى : تأثير برنامج تدريبي لمهارات الاعداد على مستوى انجاز متنوعات الهجوم المضاد للاعب سلاح سيف المبارزة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٢ م .
- ٤- أسامة عبد الرحمن على ، سامح محمد مجدى ، ماجد أبو العزم : فن علوم المبارزة (سلاح السيش) ، دار المعرفة ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٩ م .
- ٥- أمال محبوب عبد الغنى : اسلوب التدريبى العرضى خارج وداخل الوسط المائى وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمستوى الرقى لناشئات ١٠٠م عدو ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠١٠ م
- ٦- ايمن كمال كامل الجندى : تأثير استخدام أساليب مختلفة لتدريبات المرونة الخاصة خارج وداخل الوسط المائى على مستوى الاداء البدنى والانجاز الرقى لناشئى السباحة (دراسة مقارنة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٧- على فهمى البيك : أسس وبرامج التدريب الرياضى للحكام ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٨- عصام عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٧- فاطمة عبد مالح ، ظافر اموس الطائى : اساسيات تدريب رياضة المبارزة ، ط ١ ، جامعة (بغداد - ديالى) ، ١٠١٥ م
- ٨- محمد حسن علاوى & محمد نصر الدين : اختبارات الاداء الحركى دار الفكر العربى ، القاهرة نصر الدين رضوان ٢٠٠١ م .
- ٩- محمد ابراهيم على ابراهيم : تأثير استخدام الوسط المائى على بعض المتغيرات البدنية والفسىولوجية والمستوى الرقم لمتسابقى الوثب الطويل ، كلية تربية رياضية ، جامعة القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
- ١٠- مصطفى ابراهيم يوسف : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائى على تحسين الاداء المهارى للاعب الكاتا فى رياضة الكاراتية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة القاهرة بالهرم ، ٢٠٠١ م
- ١١- مرفت محمد عبد اللطيف : ثر استخدام اسلوب التدريب خارج وداخل الماء (هيدوايروبك) على مستوى الاعداد البدنى للمبارزين الناشئين ، رسالة دكتراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ،

٢٠٠٠م.

١٢- وسام رفعت محمود يحيى : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي على تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٦م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 13- Ben Eliyahu, D.J(1996): Developing power, Speed, and endurance in the Soccer athlete, j.of sports chiropract & rehab,Baltimore (maryid 1,3,5 . 115 – 120 , lit.,
- 14- Roy Rees & Cor Van Der Meer. (1997): coaching Soccer successfully, Human Kinetics ,

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي المباراة

* د/ حسني عبد الحي بدوي

* الباحثة/ أمل مصطفى كمال

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي على تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ومنها (السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - القوة المميزة بالسرعة) للاعبي المباراة عينة البحث ، مما أثار لدى الباحثان افتراض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية "عناصر اللياقة البدنية " قيد البحث ولصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي

* مدرس بقسم المنازلات الرياضية الفردية – كلية التربية الرياضية بنين – جامعة المنيا.
* معلمة تربية رياضية بمدرسة مصعب بن عمير - المنيا.

باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة وقد تم إجرائها على عينة من اللاعبين المسجلين بالاتحاد المصري للسلاح الشيش وقوامها (٥) لاعبين ، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود " فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية التالية (السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - القوة المميزة بالسرعة) للاعبين عينة البحث ولصالح القياس البعدي وقد تراوحت نسب التحسن ما بين (١٤.٧٦ % : ٢٨.٤٢ %) ، وقد أوصى الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الوسط المائي على اللاعبين في رياضة المبارزة ، مع مراعاة خصائص المراحل السنية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية ، الجسمية ، العقلية ، والاجتماعية .

Research Summary

The Impact of a Water-based Training Program on Improving some of the Physical Fitness abilities For Fencing Players

Dr : Husni Abdel-Hay Badawi *

Researcher : Amal Mustafa Kamal *

The current study aims to identify the impact of a training program using the aqueous medium on the development of some elements of physical fitness including (transition speed - speed movement – the power of speed) players fencing sample, prompting the researchers assume that there are statistically significant differences between the two measurements pre and post

* nstructor in the Department of individual sports concessions - Faculty of Physical Education Boys - Minia University.

* Teacher of Sports Education at Musab Ben Omair School - Minya.

experimental group The researchers examined the experimental variables using the experimental design of a single experimental group, which was conducted on a sample of registered players in the field Egyptian epee and strong (5) players. The results of the study showed a "statistically significant differences between the averages of two measurements pre and post experimental group under the following physical variables (transition speed - distinctive power speed - fatalistic muscle) players sample and for telemetric ranged improvement rates between (14.76%: 28.42%), researchers have recommended the application of the proposed training program using the aqueous medium on the players in the sport of fencing, taking into account the characteristics of dental stages when working with young people so you can plan to upgrade their previous levels commensurate with E. Kanyatem physical, physical, mental, and social.