

برنامج تدريبي مقترح لتنمية الاتزان الحركي وأثره علي أداء بعض مهارات المصارعة لطلبة كلية التربية الرياضية

أ.م.د / عامر لطفي أحمد

أستاذ مساعد بقسم المنازلات والالعاب الفردية بكلية التربية الرياضية . جامعة المنيا

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد التدريب الرياضي الميدان العلمي لتحسين مستوى أداء الطلاب في كافي النواحي البدنية والمهارية بل يمتد إلي أكثر من ذلك في إعداد الطالب في النواحي النفسية والذهنية ، وبالتالي فهو منهج متكامل حيث إن الطالب لا يستطيع أن يؤدي النواحي المهارية بدون تكامل الناحية البدنية وكذلك النفسية ومن ثم تتم عملية التدريب في تداخل وتوافق .

يعتبر الاتزان واحد من أهم الوظائف المعقدة في الجسم والخاصة بالجهاز العصبي المركزي والمحيطي في استجابته وذلك للحفاظ على ثبات الجسم ، حيث أن ردود الأفعال داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها البعض ويشارك في ذلك الكثير من الأجهزة الحسية والحركية ، ويتفق العلماء على اختيار الاحتفاظ بتوازن الجسم في مجال الجاذبية الأرضية يتحقق نتيجة التوافق بين نشاطات مجموعة مركبة من الأجهزة الحيوية وأنظمتها داخل الجسم والتي تعطي ميكانيكية عمل موحدة وتشمل على الناحية الوظيفية الحركية للجهاز الحسي ، ولا ينفصل عنها كلا من الجهازين البصري والسمعي وكذلك الجهاز الحسي ، فالتوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة (١٤ : ١٣٤) .

ويشير " تيم فاجن Tim Vagen " (٢٠٠٥) إلي أن الرياضي الجيد يمتلك اتزان جيد ، كما أن الاتزان هو مفتاح كل الحركات التي تحدث سريعا مثال علي ذلك تغيير الاتجاه فهو يحدث بسرعة من خلال الجهاز العضلي والأعصاب المخية وتتكامل التفاعلات بالمخ الذي يوجه العضلات للاتجاه المطلوب ، ويضيف إن تدريب الاتزان هام وكلما تحسن الاتزان كلما حدثت الاتصالات ما بين العضلات والأعصاب والمخ بطريقه أسرع (٢٠ : ٨٤) .

كما يتفق " أحمد كمال حسن " (٢٠٠٧) و " أدريان ، كوبر Adrian ، Cooper " (١٩٩٥) أن المحافظة علي وضع اتزان الجسم يتم من خلال تحقيق الاتزان ما بين قوتين متضادتين هما قوة الجاذبية الأرضية والقوة المضادة لها وهي قوة النغمة العضلية للعضلات المضادة للجاذبية الأرضية (١ : ٢٢) (١٥ : ٣١) .

ويذكر كلا من " محمد صبحي حسانين " (٢٠٠٤) إن الاتزان قدرة لها أهميتها في الحياة عامه وفي مجال التربية الرياضية خاصة فهو مكون رئيسي في معظم الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة علي قدرة الاتزان مثل الجمباز والتمرينات الفنية والباليه والانزلاق والغطس والمنازلات (١٢ : ٣٣٤) .

ويري " محمد صبحي حسانين " (٢٠٠٤) أنه من العوامل المهمة في تحقيق الاتزان سلامه الجهاز العصبي كما أن عمليه التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة علي اتزان الجسم ، فالحركات تتوقف علي مدي سيطرة الفرد علي أجهزته العضلية والعصبية بما يحقق الاحتفاظ بوضع الجسم دون أن يفقد توازنه (١٢ : ٣٣٣) .

فالالاتزان هو عنصر من العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تعليم وتدريب أي مهارة حركية كونه الأساس الذي تقوم عليه المهارة ، فهو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف الأوضاع كما في وضع الوقوف على قدم واحدة (١١ : ٣٦٥) .

ورياضة المصارعة كغيرها من الرياضات الاخرى تحتاج إلى هذا النوع من البرامج التدريبية المنظمة لزيادة قدرة الطلاب على الوصول إلى أفضل المستويات الرياضية وتحقيق المطلوب منهم على أكمل وجه وتقضي على العقبات التي قد تعترضهم أثناء عملية التدريب وتقلل من نسبة الإصابات التي يمكن أن يتعرضوا لها ، كما أن تلك البرامج لها دور كبير وفعال في الوصول بالطلاب إلى مستويات متقدمة من خلال تقنين الأحمال التدريبية لهم وزيادة قدرتهم على تنفيذ التدريبات الخاصة بهم على أكمل وجه .

والأداء المهارى فى رياضة المصارعة هو مجموعة الخصائص الفنية لمختلف المسكات والرميات والحركات الهجومية والدفاعية التى يمتلكها المصارع ومدى قدرته على تنفيذ هذه الحركات أثناء المباريات التى تتميز بالمواجهة والتحدى وضغط المنافس (١٣ : ٢٦٧) .

ومن خلال ما سبق يتضح للباحث أهمية تدريبات الاتزان الحركي وما له من قدرة عالية على تحسين مستوى الأداء المهاري للطلاب ، حيث أن تدريبات الاتزان الحركي تؤدي إلى تحسين مستوى القدرات البدنية وتعمل على زيادة قدرة العضلات على الوصول إلى أفضل مستوى أداء لها ومن ثم القدرة على أداء التدريبات المهارية على الشكل الأمثل .

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة لم يجد الباحث – على حد علمه – أي دراسات قد تناولت وضع برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الاتزان الحركي لتنمية الأداء المهاري في المصارعة للطلاب كلية التربية الرياضية ، مما استدعي اهتمام الباحث حول القيام بإجراء هذا البحث .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الاتزان الحركي والتعرف على أثره على تحسين أداء بعض مهارات المصارعة لطلبة كلية التربية الرياضية .

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وفي اتجاه القياس البعدي .
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وفي اتجاه القياس البعدي .
٣. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وفي اتجاه المجموعة التجريبية .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

الاتزان :

يعرفه " محمد صبحي حسانين " (٢٠٠٤) أن الاتزان هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة عن طريق السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية (١٢ : ٣٣٤) .

كما يضيف نقلا عن " كيورتن CURETEN " (٢٠٠٠) بأن الاتزان هو إمكانية الفرد التحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء بالبصر أو بدونه وذلك عقليا أو عصبيا (١٢ : ٣٣٥) .

الدراسات السابقة :

١. دراسة " السيد محمود قطب " (٢٠١١) (٣) بعنوان " الاتزان الخاص وعلاقته بفعالية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو " ، واستهدفت الدراسة بناء اختبارات لقياس الاتزان الثابت الخاص للاعبي الووشو - كونغ فو وبناء اختبارات لقياس الاتزان الحركي الخاص للاعبي الووشو - كونغ فو والتعرف على علاقة الاتزان الخاص (الثابت والحركي) بفاعلية الأداء للاعبي الووشو - كونغ فو والتنبؤ بدرجة الأداء الفني بمعلومية الاتزان العام والخاص ، وفي ضوء هذه الأهداف تم تقييم فعالية الأداء للاعبي الووشو كونغ فو من خلال تلك الاختبارات التي تم بناءها لقياس الاتزان العام والخاص (ثابت وحركي) ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت العينة علي لاعبي الووشو كونغ فو بمحافظة الإسكندرية ، وكانت من أهم النتائج التعرف على علاقة الاتزان الخاص (الثابت والحركي) بفاعلية الأداء للاعبي الووشو - كونغ فو وقد تمثل ذلك في نتائج المباريات والبطولات بعد تصويرها وتقييمها ، كما أظهرت اختبارات الاتزان (الثابت والحركي) ضرورتها في التنبؤ بدرجة الأداء الفني بمعلومية الاتزان العام والخاص حيث اتضح ذلك من خلال ارتفاع نسبية المساهمة للمتغيرات البدنية العامة والخاصة في فعالية الأداء الفني .

٢. دراسة " حسام الدين عزت " (٢٠١١) (٤) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح للاتزان وعلاقته بالأداء المهارى للاعبي الكاتا " ، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح للاتزان وعلاقته بالأداء المهارى للاعبي الكاتا ، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما ضابطة والاخرى تجريبية بإتباع القياس القبلي والبعدي لهما ، واشتملت العينة علي لاعبي الكاتا بأندية محافظة المنيا للموسم الرياضي ٢٠١٠/٢٠٠٩م ، وكانت من أهم النتائج تفوق نتائج اختبارات وقياسات الاتزان للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي وتحسن مستوى الأداء المهارى للكاتا (إمبى) لصالح المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة الضابطة وتفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي نتيجة استخدام البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية والذي اعتمد على تطوير الاتزان .

٣. دراسة " محمد حاتم " (٢٠١٢) (٩) بعنوان " تأثير تدريبات التوازن الحركي على فعالية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة " ، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات التوازن (الثابت - الحركي) على فعالية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الملاكمة للمرحلة السنية من ١٥ - ١٦ سنة بمحافظة الدقهلية للموسم التدريبي ٢٠١١م - ٢٠١٢م والمسجلين بسجلات الاتحاد المصري

للملاكمة وبلغ مجتمع البحث ٣٠ ناشئ واشتملت العينة علي (٢٠) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين (١٠) ناشئ من مركز شباب المنصورة الرياضي (المجموعة التجريبية) و(١٠) ناشئ من نادي الناصرية الرياضي (المجموعة الضابطة) ، وكانت من أهم النتائج تفوق ناشئ المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التوازن (الثابت - الحركي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع حيث كانت نسب التحسن التي حققتها المجموعة التجريبية كانت أكبر من نسب التحسن التي حققتها المجموعة الضابطة في اختبارات التوازن (الثابت - الحركي) .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، وقد استعان الباحث بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها ضابطة والاخرى تجريبية بإتباع القياسين القبلي والبعدي لكلاهما .

مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١م والبالغ عددهم (١٢٣١) طالب ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البالغ عددهم (٤٠) طالب ، تم تقسيمهما بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٢٠) طالب .

توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعة قيد البحث في ضوء المتغيرات قيد البحث ، والجدول (١) يوضح النتيجة .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث

في المتغيرات قيد البحث (ن = ٤٠)

المتغيرات		المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
السن		١٨.٣٥	١٨.٠٠	٠.٤٨	٢.١٧	
الطول		١٧٢.٨٨	١٧٣.٥٠	٣.٤٨	٠.٥٤-	
الوزن		٧٠.٥٤	٧١.٠٠	٣.٨٦	٠.٣٧-	
المتغيرات البدنية	الوقوف على رجل واحدة اطول زمن ممكن	١٦.٤٨	١٧.١٦	١.٠٣	٠.٩٣-	
	الوقوف علي قدم الارتقاء	٩.٣٠	٩.٠٠	١.٢٤	٠.٧٢	
	المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي مقلوب	٢٠.٣٥	٢٠.٠٠	١.٥٥	٠.٦٨	
المتغيرات المهارية	السقوط علي رجل واحدة	مسك	١.٤٨	١.٠٠	٠.٥١	٢.٨٢
		تنفيذ	١.٤٣	١.٠٠	٠.٥٠	٢.٥٥
		وضع نهائي	١.٢٣	١.٠٠	٠.٤٢	١.٦٠
		إجمالي المهارة	٤.١٣	٤.٠٠	٠.٤٦	٠.٥٠
	رفعة رجل المطاقي	مسك	١.٣٣	١.٠٠	٠.٤٧	٢.٠٦
		تنفيذ	١.١٥	١.٠٠	٠.٣٦	١.٢٤
		وضع نهائي	١.٢٨	١.٠٠	٠.٤٥	١.٨٢
		إجمالي المهارة	٣.٧٥	٤.٠٠	٠.٧٤	١.٠١-

يتضح من جدول (١) ما يلي :

— تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في المتغيرات قيد البحث ما بين (١.٠١- ، ٢.٨٢) أي أنها انحصرت ما بين (٣- ، ٣+) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً .

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات قيد البحث، والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في المتغيرات قيد البحث (ن = ٤٠)

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن	١٨.٣٠	٠.٤٧	١٨.٤٠	٠.٥٠	٠.٦٥	غير دال
الطول	١٧٣.١٥	٣.٥٤	١٧٢.٦٠	٣.٤٩	٠.٥٠	غير دال
الوزن	٧٠.١٠	٤.٣٩	٧٠.٩٥	٣.٣٠	٠.٦٩	غير دال
المتغيرات البدنية	الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن	١٦.٧١	٠.٩٤	١٦.٩٧	١.١٢	غير دال
	الوقوف على قدم الارتقاء	٩.٥٠	١.١٥	٩.١٠	١.٣٣	غير دال
	المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي مقلوب	٢٠.١٥	١.٦٩	٢٠.٥٥	١.٣٩	غير دال
المتغيرات المهارية	مسك	١.٥٠	٠.٥١	١.٤٥	٠.٥١	غير دال
	تنفيذ	١.٤٥	٠.٥١	١.٤٠	٠.٥٠	غير دال
	وضع نهائي	١.٢٠	٠.٤١	١.٢٥	٠.٤٤	غير دال
	إجمالي المهارة	٤.١٥	٠.٤٩	٤.١٠	٠.٩٧	غير دال
	مسك	١.١٥	٠.٤٧	١.٣٥	٠.٤٩	غير دال
	تنفيذ	١.٢٠	٠.٤١	١.١٠	٠.٣١	غير دال
	وضع نهائي	١.٣٠	٠.٤٧	١.٢٥	٠.٤٤	غير دال
	إجمالي المهارة	٣.٨٠	٠.٧٠	٣.٧٠	٠.٨٠	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٤ (٠.٠١) = ٢.٧٥

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

ينتضح من جدول (٢) ما يلي :

توجد فروق غير دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث ، مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات .

أدوات البحث :**أولاً : الأدوات المستخدمة :**

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن .
- ساعة إيقاف .
- شريط قياس .
- بساط مصارعة .
- كرات طبية بأوزان مختلفة .
- شواخص حرة .
- حبال وثب .

ثانياً : الاختبارات :**١ — الاختبارات البدنية :**

توصل الباحث إلى الاختبارات البدنية بناءً على :

— القراءات النظرية والمراجع العلمية المتخصصة تم تحديد الاختبارات البدنية ، وتم عرضها على السادة الخبراء من خلال استشارة استطلاع الرأي للتعرف علي مناسبتها وإضافة أي متغيرات أخرى أو حذف ما يروونه مناسباً ، ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى الاختبارات البدنية والتي تتمثل في :

- الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن .
- الوقوف على قدم الارتقاء .
- المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي مقلوب .

المعاملات العلمية للاختبارات :**أ — الصدق :**

لحساب الصدق قام الباحث بإيجاد صدق المقارنة الطرفية على عينة قوامها (١٦) طالب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية ، حيث تم ترتيبهم تصاعدياً وإيجاد الاربعاني الأدنى والاعلى حيث بلغ قوام كلا منها (٤) طلاب ، وتم إيجاد دلالة الفروق بينها باستخدام طريقة مان ويتنى اللابارومترية والجدول (٣) يوضح النتيجة .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربيع الأدنى والأعلى في الاختبارات البدنية
بطريقة مان وتني اللابارومترية

قيمة z	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		الاختبار
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
*٢.٣١	٢٦.٠٠	٦.٥٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن
*٢.٣٨	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	الوقوف على قدم الارتقاء
*٢.٤٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي مقلوب

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

— وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأدنى والاعلى في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح الربيع الاعلى ، مما يشير إلى قدرة الاختبارات على التميز بين المجموعات المختلفة .

ب — الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٦) طالب من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية (ن = ١٦)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
**٠.٩٨	٠.٥٨	١٧.١٢	٠.٦٤	١٧.٠٩	الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن
**٠.٩٢	١.١٥	٩.٥٠	١.٣٥	٩.٦٩	الوقوف على قدم الارتقاء
**٠.٩٢	١.٩٣	٢٠.٦٣	١.٦٣	٢٠.٥٦	المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي مقلوب

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٤) :

— تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٥) وهي معاملات ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

٢ — الاختبارات المهارية :

توصل الباحث إلى الاختبارات المهارية بناءً على :

— القراءات النظرية والمراجع العلمية المتخصصة تم تحديد الاختبارات المهارية ، وتم عرضها على السادة الخبراء من خلال استمارة استطلاع الرأي للتعرف على مناسبتها وإضافة أي متغيرات أخرى أو حذف ما يروونه مناسباً ، ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى الاختبارات المهارية والتي تتمثل في :

— السقوط على رجل واحدة .

— رفعة رجل المطافي .

المعاملات العلمية للاختبارات المهارية :

أ — الصدق :

لحساب الصدق قام الباحث بإيجاد صدق المقارنة الطرفية على عينة قوامها (١٦) طالب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية ، حيث تم ترتيبهم تصاعدياً وإيجاد الاربعاني الأدنى والأعلى حيث بلغ قوام كلا منها (٤) طلاب ، وتم إيجاد دلالة الفروق بينها باستخدام طريقة مان ويتى اللابارومترية والجدول (٥) يوضح النتيجة .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الربيع الأدنى والأعلى في الاختبارات المهارية
بطريقة مان وتني اللابارومترية

الاختبار	الأقل تميزاً		المميزين		قيمة Z
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
السقوط علي رجل واحدة	مسك	٢.٥٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠
	تنفيذ	٣.٠٠	١٢.٠٠	٦.٠٠	٢٤.٠٠
	وضع نهائي	٢.٥٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠
	إجمالي المهارة	٢.٥٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠
رفعة رجل المطافي	مسك	٢.٥٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠
	تنفيذ	٣.٠٠	١٢.٠٠	٦.٠٠	٢٤.٠٠
	وضع نهائي	٣.٠٠	١٢.٠٠	٦.٠٠	٢٤.٠٠
	إجمالي المهارة	٢.٥٠	١٠.٠٠	٦.٥٠	٢٦.٠٠

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٥) ما يلي :

— وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الأدنى والأعلى في الاختبارات المهارية قيد البحث
ولصالح الربيع الأعلى ، مما يشير إلى قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة .

ب — الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه
وذلك على عينة قوامها (١٦) طالب من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية
وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٦) يوضح معاملات
الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية (ن = ١٦)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبار	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
**٠.٨٨	٠.٥٢	١.٥٠	٠.٥١	١.٥٦	مسك	السقوط علي رجل واحدة
**٠.٨٣	٠.٤٥	١.٢٥	٠.٤٠	١.١٩	تنفيذ	
**٠.٨٦	٠.٤٨	١.٣١	٠.٤٥	١.٢٥	وضع نهائي	
**٠.٩٣	١.٢٤	٤.٠٦	١.١٥	٤.٠٠	إجمالي المهارة	
**٠.٨٨	٠.٥١	١.٤٤	٠.٥٠	١.٣٨	مسك	رفعة رجل المطافي
**٠.٨٣	٠.٤٥	١.٢٥	٠.٤٠	١.١٩	تنفيذ	
**٠.٨٣	٠.٤٥	١.٢٥	٠.٤٠	١.١٩	وضع نهائي	
**٠.٩٤	١.١٢	٣.٩٤	١.١٨	٣.٧٥	إجمالي المهارة	

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من الجدول (٦) :

— تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات المهارية قيد البحث ما بين (٠.٨٣ : ٠.٩٤) وهي معاملات ارتباط دال إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات .

ثالثاً : البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الاتزان الحركي :

لتصميم البرنامج التدريبي قائم على تنمية الاتزان الحركي ، قام الباحث بالاطلاع علي العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة ، واستطلاع رأي الخبراء للتعرف

علي مدي مناسبة البرنامج من حيث مدة استمرار البرنامج المقترح وتوزيع المدة الإجمالية للبرنامج التدريبي علي المراحل التدريبية وعدد الوحدات التدريبية المختلفة وأسس تقنين معدل الجهد باستخدام تمرينات الاتزان الحركي .

الهدف العام للبرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين مستوى المتغيرات البدنية والمهارية لطلاب كلية التربية الرياضية عينة البحث ومعرفة مستوى تطور الأداء ، حيث يعمل على تحسين الأداء المهاري للطلاب من خلال استخدام تمرينات الاتزان الحركي مغايرة للوسط التقليدي من أجل تنمية بعض العناصر الخاصة بطبيعة الأداء البدني والمهاري .

أسس وضع البرنامج :

قام الباحث بالاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة وذلك لتصميم البرنامج باستخدام تمرينات الاتزان الحركي ، وقد تمثلت الأسس في الآتي :

أسس التخطيط :

١- مراعاة هادفية الإحماء ونوعه طبقاً لطبيعة تمرينات الاتزان الحركي .

٢- الاهتمام بالبناء التنظيمي للوحدة التدريبية من حيث :

— سريان الزمني .

— التوازن الإيقاعي بين الحمل والشفاء .

— توزيع الجهد علي مختلف المجموعات العضلية علي الجسم .

٨- مراعاة أن تتمشى التدريبات المستخدمة في البرنامج وفقاً لقدرات الطلاب .

والمهارية قيد البحث .

التخطيط الزمني للبرامج :

من خلال إطلاع الباحث على بعض المراجع تم تحديد فترة التنفيذ للبرنامج لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً بإجمالي عدد الوحدات (٢٤) وحدة ، وتم تحديد الزمن المخصص للوحدة ٩٠ق تم تثبيت جميع الظروف لمجموعتي البحث .

جدول (٧)

تحديد الزمن الكلي للبرامج بالأسابيع (تم توزيعه على فترات)

الفترة	عدد الأسابيع	النسبة
الإعداد العام	٣	%٣٧.٥٠
الإعداد الخاص	٥	%٦٢.٥٠
المجموع	٨ أسابيع	%١٠٠

جدول (٨)

توزيع الحمل على فترات البرامج

الحمل	دورة الحمل الأسبوعية	درجة الحمل	شدة الحمل
الإعداد العام	(١ : ٢)	متوسط	%٥٠
الإعداد الخاص	(١ : ٢)	عالي	%٧٠

من خلال جدول (٨) يتضح الآتي :

١ – متوسط درجة الحمل خلال فترة الإعداد العام (متوسط) وفترة الإعداد الخاص (عالي)

٢ – متوسط دورة الحمل للبرنامج هي (١ : ٢) وهي مناسبة لمجموعة متوسطي المستوى

خطوات تخطيط البرنامج التدريبي المقترح :

— قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء للمساعدة في تحديد البرنامج التدريبي المقترح .

— تخطيط فترة الإعداد وذلك عن طريق الخطوات التالية :

— تحديد عدد الأسابيع المكونة لفترة الإعداد ثم تقسيم هذه الأسابيع إلي مرحلتين (إعداد عام ومدته ٣ أسابيع - وإعداد خاص ومدته ٥ أسابيع) .

— تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب الأسبوعية وذلك بجمع عدد ساعات التدريب خلال كل الأسابيع وفقاً لدرجات الحمل .

— وضع متطلبات الإعداد البدني بنوعية العام والخاص وفقاً للهدف الموضوع .

— تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية ثم توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي " البدنية - المهارية " علي أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل الأسبوعية .

— اختيار محتوى التمرينات داخل البرنامج التدريبي بحيث تتناسب مع أهداف البرنامج التدريبي المقترح .

— الاستعانة بالأجهزة والأدوات أثناء أداء التدريب لما لها من أهمية في رفع مستوي الأداء وزيادة قابلية الطلاب وإقدامهم علي التدريب .

— تشكيل دورة حمل التدريب بالطريقة التمرجية (٢ : ١) مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل التدريبي من حيث " الشدة - الحجم - الراحة "

الخطوات التنفيذية للبحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢١ / ٣ / ٢٠٢١م إلى ٢٥ / ٣ /

٢٠٢١م ، حيث تم تطبيقها علي طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا والبالغ

عدهم (١٦) طالب ، بغرض التعرف على مدى صلاحية الأدوات والاختبارات المستخدمة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن صلاحيتها وملاءمتها للبحث .

القياس القبلي :

أجري القياس القبلي في متغيرات البحث لمجموعة البحث يوم ٢٧ / ٣ / ٢٠٢١ م .

تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرامج التدريبية (٨) أسابيع ، وتم التطبيق في الفترة من ٢٨ / ٣ / ٢٠٢١ م إلى ٢٢ / ٥ / ٢٠٢١ م بواقع (٣) وحدات أسبوعياً .

القياس البعدي :

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث يوم ٢٤ / ٤ / ٢٠٢١ م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث :

وقد وارتضى مستوى دلالة عند مستويي (٠.٠٥ ، ٠.٠١) ، كما استخدم الباحث برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

الفرض الأول : ينص الفرض الأول على أنه :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة قيد البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وفى اتجاه القياس البعدى .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة قيد البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية (ن = ٢٠)

المتغيرات	قبلي		بعدي		قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المتغيرات البدنية	١٦.٧١	٠.٩٤	١٧.٢١	٠.٩٠	**١١.٧٣
	٩.٥٠	١.١٥	٨.٢٠	١.٠١	**١٢.٧٣
	٢٠.١٥	١.٦٩	٢٢.٠٥	١.٢٨	**٧.٠٣
المتغيرات المهارية	مسك	١.٥٠	٠.٥١	١.٨٥	*٢.٦٧
	تنفيذ	١.٤٥	٠.٥١	٢.١٥	**٤.٢٧
	وضع نهائي	١.٢٠	٠.٤١	١.٩٠	**٣.٩١
	إجمالي المهارة	٤.١٥	٠.٤٩	٥.٩٠	**٦.٤٨
	مسك	١.٣٠	٠.٤٧	١.٨٠	**٣.٢٥
	تنفيذ	١.٢٠	٠.٤١	١.٨٥	**٤.٣٣
	وضع نهائي	١.٣٠	٠.٤٧	١.٩٠	**٥.٣٤
	إجمالي المهارة	٣.٨٠	٠.٧٠	٥.٥٥	**٧.٣٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠ (٠.٠١) = ٢.٨٨

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

— وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول (١٠)

نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية

لطلبة كلية التربية الرياضية (ن = ٢٠)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
المتغيرات البدنية	الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن	١٦.٧١	١٧.٢١
	الوقوف على قدم الارتقاء	٩.٥٠	٨.٢٠
	المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي مقلوب	٢٠.١٥	٢٢.٠٥
المتغيرات المهارية	مسك	١.٥٠	١.٥٨
	تنفيذ	١.٤٥	٢.١٥
	وضع نهائي	١.٢٠	١.٩٠
	إجمالي المهارة	٤.١٥	٥.٩٠
	مسك	١.٣٠	١.٨٠
	تنفيذ	١.٢٠	١.٨٥
	وضع نهائي	١.٣٠	١.٩٠
	إجمالي المهارة	٣.٨٠	٥.٥٥

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

— تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية ما بين (٢.٩٩ % : ٥٨.٣٣ %) ، مما يدل على إيجابية البرنامج التقليدي في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية .

يتضح من جدول (٩ ، ١٠) والشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وفي اتجاه القياس البعدي .

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن نتيجة استخدام البرامج التدريبية التقليدية أدت إلى تحسين الجوانب البدنية والمهارية لدى عينة البحث الضابطة ، فممارسة التمرينات الرياضية المقننة يؤدي إلى تحسين الحالات البدنية والمهارية للطالب ، فطبيعة المجهود البدني يؤدي إلى تحسين مستوي الطالب ويعمل على تحسين كافة أجهزته الجسمية وتساعد في أداء واجبات حياته بكفاءة وسهولة ، فقد أثبتت العديد من الدراسات الدور الهام للتمرينات الرياضية المقننة في تحسين اللياقة البدنية للطالب ومدى قدرتها على الارتقاء بمستوي الطالب في كافة نواحيه الجسمية والنفسية وكذلك المهارية .

فالبرنامج التدريبية والذي اشتمل على تمرينات لجميع أجزاء الجسم من أوضاع مختلفة والتي تؤدي بشكل فردي تؤثر بشكل ايجابي علي تحسين المتغيرات البدنية والمهارية ، فتلك التمرينات تعمل وبشكل أساسي علي الوصول بالطالب إلى الحالة البدنية المرغوبة كما أنها تؤدي بالشكل الذي يتفق مع خصائص المنافسة ، وتعمل تلك التدرجات إلى تحسين التحمل العضلي والقوة العضلية والمرونة وتوازن الجسم من خلال التمرينات المتنوعة والتي تتفق مع طبيعة هذه المرحلة العمرية ، كما أنها تزيد من مطاطية العضلات الكبيرة خاصة عضلات الذراع والظهر والبطن والرجلين ، كما تعمل علي تقوية وإطالة جميع عضلات الجسم من خلال المدى الكامل للحركة وهذا الجمع بين التقوية والإطالة يساعد في الحصول على عضلات قوية طويلة نحيفة ، حيث تركز على عضلات الظهر والبطن حيث تستهدف أعماق طبقة لعضلات البطن وبالتالي تقويتها .

كما أن البرامج تعمل على تحسين المرونة والإطالة وزيادة إنتاج القوة وتقليل المقاومة الداخلية في العضلة فتزيد من قوة وسرعة الانقباض العضلي ، وبالتالي يؤثر ايجابيا على درجة الاتزان الحركي والذي يعتمد على القوة العضلية وهذا ما تحتاجه الطالب في هذه المرحلة العمرية ، وكذلك تحسن الأداء المهاري لطلاب كلية التربية الرياضية نتيجة ممارسة تلك المهارات أثناء المحاضرات المقررة عليهم .

وهذا ما أكدته دراسة " ميشيل هوبس Michael Hobbs " (٢٠٠٨) (١٩) حيث أشارت نتائجها إلى أن الاتزان الديناميكي يؤثر على قدرة اللاعبين على اللعب ، الأجهزة الثلاثة يمكنها أن تقيس الاتزان وتبين مدى قدرة اللاعبين على لعب كرة السلة .

الفرض الثاني : ينص الفرض الثاني على أنه :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وفى اتجاه القياس البعدى .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية (ن = ٢٠)

المتغيرات	قبلي	بعدى	قيمة (ت)	قيمة ايتا ^٢	
المتغيرات البدنية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن
	١٦.٩٧	١.١٢	١٩.٢٦	١.٠٠	٠.٩٩
	٩.١٠	١.٣٣	٦.٩٥	١.٢٣	٠.٩٣
المتغيرات المهارية	٢٠.٥٥	١.٣٩	٢٤.٤٠	١.١٠	٠.٩٤
	١.٤٥	٠.٥٠	٢.٢٥	٠.٤٤	٠.٥٨
	١.٤٠	٠.٥٠	٢.٦٥	٠.٦٧	٠.٧٦
	١.٢٥	٠.٤٤	٢.٣٥	٠.٤٩	٠.٧٦
	٤.١٠	٠.٩٧	٧.٢٥	٠.٧٩	٠.٩٤
	١.٣٥	٠.٤٩	٢.٢٠	٠.٤١	٠.٧٦
	١.١٠	٠.٣١	٢.١٥	٠.٧٥	٠.٧٠
	١.٢٥	٠.٤٤	٢.٣٠	٠.٤٧	٠.٧١
	٣.٧٠	٠.٨٠	٦.٩٠	١.٠٢	٠.٨٨
	١.٤٥	٠.٥٠	٢.٢٥	٠.٤٤	٠.٥٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠ (٠.٠١) = ٢.٨٨

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (١١) ما يلي :

— وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وفي اتجاه القياس البعدي ، كما تراوحت قيم إيتا ما بين (٠.٥٨ : ٠.٩٩) مما يدل على ايجابية البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية .

جدول (١٢)

نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية

لطلبة كلية التربية الرياضية (ن = ٢٠)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
المتغيرات البدنية	الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن	١٦.٩٧	١٩.٢٦
	الوقوف على قدم الارتقاء	٩.١٠	٦.٩٥
	المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي مقلوب	٢٠.٥٥	٢٤.٤٠
المتغيرات المهارية	مسك	١.٤٥	٢.٢٥
	تنفيذ	١.٤٠	٢.٦٥
	وضع نهائي	١.٢٥	٢.٣٥
	إجمالي المهارة	٤.١٠	٧.٢٥
	مسك	١.٣٥	٢.٢٠
	تنفيذ	١.١٠	٢.١٥
	وضع نهائي	١.٢٥	٢.٣٠
	إجمالي المهارة	٣.٧٠	٦.٩٠

يتضح من جدول (١٢) ما يلي :

— تراوحت نسبة التحسن المئوية للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية ما بين (١٣.٤٩ % : ٩٥.٤٥ %) ، مما يدل على إيجابية البرنامج المقترح في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية .

يتضح من جدول (١١ ، ١٢) والشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وفي اتجاه القياس البعدي .

ويرجع الباحث هذا التقدم الواضح لتأثير البرنامج التدريبي والذي اشتمل على تمارينات الاتزان الحركي لتنمية المجموعات العضلية العاملة في أداء المهارات قيد البحث ، حيث نجد أن استخدام البرنامج التدريبي القائم علي تمارينات الاتزان الحركي يؤدي إلى تحسين الحالة البدنية كالقوة العضلية وقوة عضلات البطن والرجلين والتحمل العام مما يؤدي إلى تحسين الحالة البدنية والمهارية للطلاب ، كما أن التنوع في تمارينات البرنامج يؤدي إلى تحسين الأجهزة الوظيفية للجسم وزيادة القدرة علي تحمل المجهود العنيف الذي ينتج عن الأداء البدني الشاق المميز لرياضة المصارعة والذي يتطلب من الطالب زيادة الاتزان الحركي نتيجة لقلة الوقت الخاص بالمباراة الذي يصاحبه أداء أعلي لتحقيق النتيجة المطلوبة في أقل وقت ممكن .

كما أن استخدام البرامج التدريبية المقننة المدعمة باستخدام تمارينات الاتزان الحركي يؤدي إلى تنمية المتغيرات البدنية الخاصة ورفع الأداء المهاري للطلاب في رياضة المصارعة ، فاستخدام البرامج التدريبية يعمل علي تحسين تلك المتغيرات ويعمل علي رفع الحالة البدنية والمهارية لهم لما لتلك البرامج من دور كبير في تطوير أداء الطلاب في رياضة المصارعة وزيادة قدرتهم علي الأداء المتميز والفعال الذي يسهم في تحقيق الأهداف المنشودة .

فبرنامج تمارينات الاتزان الحركي له تأثير ايجابي فهو يعمل علي إكساب الطالب قوة وتوازن لعضلات البطن والظهر وإطالة العضلات حول العمود الفقري ومرونة للجذع من الأمام والخلف مما يساعد علي بناء أساس قوى والحصول على الاتزان والتناسق والقوة والتحمل والمحافظة على صحة الجسم ، ومن هذا المنطلق نجد أن البرنامج التدريبي قد اثر تأثير ايجابيا على المتغيرات البدنية قيد البحث ويظهر ذلك من خلال زيادة درجة اتزان الجسم وتناغم الحركة أثناء أداء المهارات .

وهذا ما أكدته دراسة " السيد محمود قطب " (٢٠١١) (٣) حيث أشارت نتائجها إلى أن اختبارات الاتزان (الثابت والحركي) ضروريتهما في التنبؤ بدرجة الأداء الفني بمعلومية الاتزان العام والخاص ، ودراسة " محمود حسين محمود Mahmoud Houssain Mahmoud " (٢٠١١) (٤)

(٢٠١١) (١٨) حيث أشارت نتائجها إلى أن تدريبات الاتزان أدت إلى تحسن الأداء البدني بنسبة ما بين (٨.٢٢% : ٣٧.٣٥) ، كما أدت التدريبات إلى تحسن الأداء المهاري ، ودراسة " فاطمة رمضان " (٢٠١٤) (٨) حيث أشارت نتائجها إلى أن تؤثر التدريبات الخاصة للاتزان في تحسن التحكم الحس حركي للاتزان الجانبي يميناً/يساراً والاتزان الأمامي/الخلفي وتؤثر التدريبات الخاصة للاتزان في تحسن درجة ثبات الجسم للاتزان الجانبي ودرجة ثبات الجسم للاتزان الأمامي/الخلفي .

الفرض الثالث : ينص الفرض الثالث على أنه :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وفي اتجاه المجموعة التجريبية .

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية (ن = ٤٠)

قيمة (ت)	تجريبية		ضابطة		المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
**٦.٨٥	١.٠٠	١٩.٢٦	٠.٩٠	١٧.٢١	الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن	المتغيرات البدنية
**٣.٥١	١.٢٣	٦.٩٥	١.٠١	٨.٢٠	الوقوف على قدم الارتقاء	
**٦.٢٥	١.١٠	٢٤.٤٠	١.٢٨	٢٢.٠٥	المحاورة بالكرة من فوق مقعد سويدي مقلوب	
*٢.٤٣	٠.٤٤	٢.٢٥	٠.٥٩	١.٨٥	مسك	المتغيرات المهارية
*٢.٥١	٠.٦٧	٢.٦٥	٠.٥٩	٢.١٥	تنفيذ	
*٢.٠٥	٠.٤٩	٢.٣٥	٠.٨٥	١.٩٠	وضع نهائي	
**٤.٣٠	٠.٧٩	٧.٢٥	١.١٧	٥.٩٠	إجمالي المهارة	
*٢.٤٢	٠.٤١	٢.٢٠	٠.٦٢	١.٨٠	مسك	
*٢.٥٧	٠.٧٥	٢.١٥	٠.٥٩	١.٨٥	تنفيذ	
*٢.٤٧	٠.٢٧	٢.٣٠	٠.٥٥	١.٩٠	وضع نهائي	
**٤.٠٣	١.٠٢	٦.٩٠	١.١٠	٥.٥٥	إجمالي المهارة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٤ (٠.٠١) = ٢.٧٥

* دال عند مستوي (٠.٠٥) ** دال عند مستوي (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٣) ما يلي :

— وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وفي اتجاه المجموعة التجريبية .

يتضح من جدول (١٣) والشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وفي اتجاه المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلي أن تدريبات الاتزان الحركي تتم على جميع أجزاء الجسم مثل عضلات الظهر والبطن والجزء العلوي والسفلي من الجسم وتستهدف هذه التمرينات أعمق طبقة لعضلات البطن ، كما أن تلك التدريبات تؤدي إلى تحسين التحمل العضلي والقوة العضلية والمرونة وتوازن الجسم من خلال التمرينات المتنوعة والتي تتفق مع طبيعة هذه المرحلة العمرية ، كما أنها تزيد من مطاطية العضلات الكبيرة خاصة عضلات الجذع والظهر والبطن والرجلين .

فتدريبات الاتزان لا يأتي اعتباراً وإنما من خلال التمرين والممارسة المتكررة لأداء المهارات المختلفة ، وهذا ما نلاحظه عندما يتعلم الطفل المشي نجدة في البداية يتعثّر بخطواته وذلك لضعف توازنه ولكن بتكراره لمحاولة المشي نجده يقوم بأداء حركات المشي بصورة صحيحة وبثبات وان من شروط الاتزان هو كبر قاعدة الاستناد وسعتها وعدم خروج مركز ثقل الجسم عن خطة الشاقولي ، إذا الاتزان هو قابلية التوافق الحركي على الواجبات ذات المهارة العالية بقاعدة ارتكاز سواء كانت صغيرة أو كبيرة .

وتعمل تدريبات الاتزان الحركي على تقوية وإطالة جميع عضلات الجسم من خلال المدى الكامل للحركة وهذا الجمع بين التقوية والإطالة يساعد في الحصول على عضلات قوية طويلة نحيفة ، حيث تركز على عضلات الظهر والبطن حيث تستهدف أعمق طبقة لعضلات البطن وبالتالي تقويتها ، كما أنها تعمل على إطالة العمود الفقري لتخفيف الضغط عليه ، وعند أداء التدريبات تكون عضلات البطن مسحوبة للداخل ولأعلى طوال الوقت مع المحافظة على

طول الجسم من خلال مد الجذع مع إمكانية التصور الصحيح للحركة من حيث وضع الرأس وثنى ومد مفصل القدم أو فرد الظهر وثنى أو مد الركبة وإيقاع التنفس ، مع التحكم في الجسم أثناء الأداء وأداء الحركة ببطء .

مما يسهم بشكل كبير في تحسين المستوى المهاري للطلاب وزيادة قدرتهم علي أداء الحركات بانسيابية كاملة وتزيد من قدراتهم الإبداعية في أداء المهارات نتيجة زيادة عناصر المرونة والرشاقة لديهم والوصول إلى أفضل أداء مهاري لهم في أداء المهارات المتعلقة برياضة المصارعة ، وهذا ما يفسر تفوق المجموعة التجريبية علي الضابطة في أداء المهارات قيد البحث .

وهذا ما أكدته دراسة " أحمد مختار " (٢٠١١) (٢) حيث أشارت نتائجها إلى أن حققت المجموعة التجريبية تحسناً واضحاً لدرجة أداء المهارة قيد البحث نتيجة لتنفيذ البرنامج من قبل الباحث والذي يحتوي على تمرينات الاتزان بنوعية (الثابت والحركي) حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي وأن تنمية الاتزان من خلال تدريبات الوقوف على اليدين لها تأثيراً فعالاً على درجة أداء المهارة قيد البحث لناشئات الجمباز ، ودراسة " حسام الدين عزت " (٢٠١١) (٤) حيث أشارت نتائجها إلى أن تفوق نتائج اختبارات وقياسات الاتزان للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي وتحسن مستوى الأداء المهارى للكاتا (إمبى) لصالح المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة الضابطة وتفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي نتيجة استخدام البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية والذي اعتمد على تطوير الاتزان ، ودراسة " محمد حاتم " (٢٠١٢) (٩) حيث أشارت نتائجها إلى أن تفوق ناشئ المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التوازن (الثابت - الحركي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع حيث كانت نسب التحسن التي حققتها المجموعة التجريبية كانت أكبر من نسب التحسن التي حققتها المجموعة الضابطة في اختبارات التوازن (الثابت - الحركي) .

الاستخلاصات :

- فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :
١. أدى تطبيق برنامج لتنمية الاتزان الحركي إلى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى طلبة كلية التربية الرياضية .
 ٢. برنامج الاتزان الحركي له تأثير فعال على تحسين مستوى المتغيرات المهارية لطلبة كلية التربية الرياضية .
 ٣. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وفى اتجاه القياس البعدي
 ٤. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وفى اتجاه القياس البعدي
 ٥. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية وفى اتجاه المجموعة التجريبية

ثانياً : التوصيات :

- فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :
١. الاعتماد على تمارين الاتزان الحركي لما لها من قدرات عالية فى تحسين مكونات اللياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية .
 ٢. العمل على تطوير الأساليب التقليدية المتبعة فى التدريب بصفة عامة وتمرينات الاتزان الحركي بصفة خاصة واستخدام أساليب حديثة فى التدريب .
 ٣. الاسترشاد بالأسس العلمية فى بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية لطلبة كلية التربية الرياضية .
 ٤. الاهتمام بتطوير الجوانب البدنية والمهارية ومراعاة الربط بينهم فمن الصعب تطوير الجانب المهارى دون تطوير الجانب البدني .
 ٥. العمل على إزالة المعوقات التى تحول دون ممارسة رياضة المصارعة .
 ٦. تطوير المقررات الدراسية لطلبة كلية التربية الرياضية واستخدام الأساليب والأدوات التدريبية الحديثة فى تدريب رياضة المصارعة .
 ٧. إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج مختلفة على عينات تدريبية أخرى لإثبات وتأكيـد فاعلية برنامج تمارين الاتزان الحركي .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد كمال حسن : تأثير تنمية التوازن علي مستوى أداء الجملة الإجبارية في جهاز الحركات الأرضية لناشئ الجمناز تحت ١٠ سنوات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٧ م .
٢. أحمد مختار زكي صالح : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الاتزان كأساس لتطوير مستوى أداء الشقلبة الخلفية السريعة على جهاز عارضة التوازن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١١ م .
٣. السيد محمود السيد محمود قطب : الاتزان الخاص وعلاقته بفعالية الأداء لدى لاعبي الووشو كونغ فو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١١ م .
٤. حسام الدين محمد عزت محمود : تأثير برنامج تدريبي مقترح للاتزان وعلاقته بالأداء المهارى للاعبى الكاتا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١١ م .
٥. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٦. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات – تطبيقات) ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
٧. عمر عبد الله احمد محروس : تأثير استخدام التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية العميقة وتمارين الاتزان كأساس لبرنامج تأهيلي لبعض حالات تمزق أربطة مفصل الكاحل ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،

جامعة أسيوط ، ٢٠١٤ م .

٨. فاطمة رمضان السيد عبد الرحمن : تأثير تدريبات خاصة للاتزان على التحكم القوامى لدى السيدات كبار السن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٤ م .

٩. محمد حاتم عبدالنواب حسن : تأثير تدريبات التوازن الحركي على فعالية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٢ م .

١٠. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .

١١. محمد حسين البشتاوي : مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ٢٠١٠ م .

١٢. محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الأول ، ط٦ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ م .

١٣. مسعد علي محمود : موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة (تعليم - تدريب - إدارة - تحكيم)، دار الكتب القومية، المنصورة ، ٢٠٠٣ م .

١٤. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

15. Adrian, M. And Cooper, J. : Biomechanics of human movement 2 ed WCB, Brown, Bench Mark Upbl., Madison, 1995 .

16. David G. L. Simone, Barker : Differential improvement in joint position sense after balance training, school of Human

movement and exercise science, the university western, Australia, (p.35), 2002 .

17. Gardiner NEL : A thelties of the Ancient word ed, Oxford & V.S.A. Chicago, 1998.
18. Mahmoud Houssain Mahmoud : balance eXercles as the basis for devel oping the level of physical avn skill performance in basket ball young players. 2011 .
19. Michael Hobbs : Dynamic Balance and Basketball Playing Ability, Dissertations, Health and Human Performance, TexasStateUniversity, 2008.
20. Tim Vagen : Making the athlete , Balance Hoopgurlz , 2005 .

برنامج تدريبي مقترح لتنمية الاتزان الحركي وأثره علي أداء بعض مهارات المصارعة لطلبة كلية التربية الرياضية

* أ.م.د/ عامر لطفي أحمد

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج لتنمية الاتزان الحركي والتعرف على أثره على أداء بعض مهارات المصارعة لطلبة كلية التربية الرياضية .

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، وقد استعان الباحث بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والآخرى تجريبية بإتباع القياسين القبلي والبعدي لكلاهما ، أشتمل مجتمع البحث طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الدراسي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م والبالغ عددهم (١٢٣١) طالب ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البالغ عددهم (٤٠) طالب ، تم تقسيمهما بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٢٠) طالب .

واستخدم الباحث أدوات البحث المتمثلة في الاختبارات البدنية لتنمية الاتزان الحركي (الوقوف على رجل واحدة أطول زمن ممكن – الوقوف على قدم الارتقاء – المحاور بالكرة من فوق مقعد سويدي مقلوب) ، الاختبارات المهارية (السقوط على رجل واحدة – رفعة رجل المطافي) .

وكانت من أهم نتائج البرنامج القائم علي تنمية الاتزان الحركي له تأثير فعال على تحسين أداء بعض مهارات المصارعة لطلبة كلية التربية الرياضية ، وكانت من أهم التوصيات الاعتماد على تمرينات الاتزان الحركي لما لها من قدرات عالية في تحسين مكونات اللياقة البدنية لدي طلبة كلية التربية الرياضية

Proposed training program for the development of motor balance and its impact on the performance of some wrestling skills for students of the

Faculty of Sports Education

.D./ Amer Lotfi Ahmed

The current research aims to design a program to develop motor balance and learn about its impact on the performance of some wrestling skills for students of the Faculty of Sports Education.

The researcher used the experimental curriculum due to its suitability to the nature of the research, and the researcher used one of the experimental designs, which is the experimental design of two groups, one controlled and the other experimental following the tribal and remote measurements of both, the research community included students of the second division in the Faculty of Sports Education University Minya for the academic year 2020/2021, the number of (1,231) students, and the researcher chose the sample of the research in the random way of 40 students, divided equally into two groups, one experimental and the other an officer of the strength of each group (20) students.

The researcher used the research tools of physical tests to develop motor balance (standing on one man as long as possible to stand on the feet of the ball up from an inverted Swedish seat), skill tests (falling on one man,).

One of the most important results of the program based on the development of motor balance has an effective impact on improving the performance of some wrestling skills for students of the Faculty of Sports Education, and one of the most important recommendations was to rely on motor balance exercises because of their high abilities in improving the fitness components of the students of the Faculty of Sports Education.

* Assistant Professor in the Department of Homes and Individual Sports at the Faculty of Sports Education, University minia