

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الجليدنج علي القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء الهجومي للاعبى رياضة المبارزة

أ.م.د/ شرين سيد فاروق

الاستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية- جامعة اسيوط

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد التدريب الرياضي المستند على أسس علمية من أهم العوامل التي تمكننا من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف الأنشطة الرياضية ، ورياضة المبارزة تتطلب من ممارسيها قدرات بدنية خاصة وأداء حركياً عالياً، وتعتبر هذه القدرات هي الركائز التي تعتمد عليها هذه الرياضة، كما أن التقدم في لعبة المبارزة مرتبط بتحسين مهارات عديدة منها القدرات البدنية و المهارات الحركية الهجومية فالهجوم هو الركيزة الأساسية والطريقة الأهم للحصول على اللمسات التي تقود الى الفوز من أجل الوصول إلى النتائج التي حُطت لها.

ويشير "يحيى الحاوى" (٢٠٠٢م) الي ان التقنيات الحديثة غزت حياتنا العادية فإنها غزت أيضاً حياتنا الرياضية فى صالات التدريب وفى الملاعب المفتوحة وفى معامل القياسات البدنية والفسولوجية، وذلك لتساعد اللاعب والمدرّب على إبراز أفضل ما لديهم من قدرات بشرية طبيعية من خلال تحسين وتطوير أساليب التدريب وأيضاً فى صناعة الأدوات المساعدة للتدريب، وتعتبر التقنيات الحديثة هى مجموعة الأجهزة والوسائل التكنولوجية المتطورة والتي يمكن الاستفادة بها فى تحسين قدرات اللاعبين أثناء التدريب للإرتقاء بمستوياتهم أثناء المنافسات، وتساهم فى توفير الوقت والجهد والمال فى كثير من المجالات والأنشطة الرياضية المختلفة.(١٩: ٢١،٢٢)

ويتفق كلاً من "محمد عثمان"(١٩٩٤م)، "يحيى الحاوى" (٢٠٠٢م) على أن البرامج التدريبية أخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتناسب مع التطور الجديد فى الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات التأهيل البدنى والمهارى والنفسى للاعبين فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى إرتفاع المستويات الرياضية.(١٣: ١٥٣) (٢١ : ١٩)

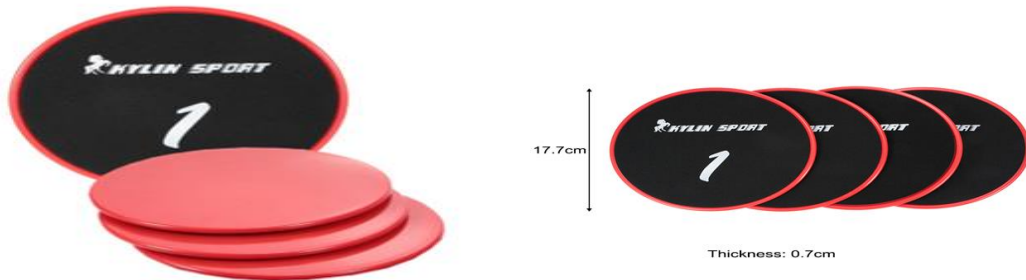
ويذكر "محمد شحاته" (١٩٩٧م) أن مصطلح الوسائل التدريبية المساعدة يشير إلى الأدوات والطرق التي يمكن بواسطتها أن توفر للاعب خبرات حسية ومواقف تدريبية (بدنية - حركية - مهارية) لإكساب واجب حركي أو مهاري للمساعدة في تسهيل الأداء. (١٠ : ٣٤)

وفي الأونة الأخيرة استحدثت اتجاهات مختلفة تتبنى استخدام أنواع معينة من طرق وأدوات تدريب حديثة لرفع مستوى الأداء البدني والمهاري من بينها تدريبات الجليدينج Gliding وهي عبارة عن أقراص تقنية فريدة من نوعها وتعتبر واحدة من أسرع أدوات التدريب الحديثة التي بواسطتها يمكن استحداث برامج تدريبية تسهم في نمو وصناعة اللياقة البدنية.

وأقراص الانزلاق عبارة عن لوحات على شكل أطباق مصنوعة من البلاستيك أو النايلون حسب نوع الأرضية، ويتم وضع الأداة تحت أقدام أو أيدي اللاعبين لأداء مجموعات حركية مختلفة تسمح للممارسين بمحاكاة عملية التزحلق على الجليد (٢٣).

ويذكر "أسكوت Zaire Scott" (٢٠١٦م) أن الأقراص متوفرة في نوعين:

- النوع الأول: أقراص مصنوعة من البلاستيك أو الفير المقوى التي يمكن استخدامها على الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسلاسة.
- النوع الثاني: أقراص مرنة وهي مصنوعة من النايلون والتي يمكن استخدامها على البساط أو السجاد مما يعطي إمكانية استخدامها داخل المنازل بسهولة حيث أنها خفيفة الوزن سهلة الاستخدام تحقق نتائج كبيرة. (٢٢)



شكل (١) أقراص الانزلاق

كما ترى "ميندى ميلر Mylrea" (٢٠١٦م) أن هذا النظام صمم خصيصاً لتحويل الحركات إلى خطوط ممارسة على نحو سلس للحركة حيث تكمن أهميتها في أنها تساعد على تحقيق الهدف الأمثل من الحركة بسهولة واستخدام الكثير من التمرينات التي تختلف باختلاف الهدف من الحركة مما يضيف لمسة ناعمة على الحركات الصعبة في حين أن البرامج والأدوات الأخرى تكون صعبة ومكلفة أحياناً. (٢٤)

وهناك فوائد عديدة للتدريب باستخدام أقراص الجلدينج منها:

- ١- تنمية عناصر اللياقة البدنية.
- ٢- يقلل من إمكانية التعرض للإصابة وذلك عن طريق تحسين القوة والمرونة للمجموعات العضلية الرئيسية اللازمة للأداء.
- ٣- يساعد على الإقلال من التوتر والقلق ويزيد من الشعور بالمتعة.
- ٤- تحقيق الثقة بالنفس وإدراك الذات.
- ٥- إكساب الصحة والقوام المتناسق.
- ٦- تجعل القلب يعمل بشكل جيد ويزيد من كفاءته.
- ٧- يزيد من كفاءة الرئتين.
- ٨- يساعد على وضع تمرينات بمستويات جديدة ومختلفة.
- ٩- يمكن أداء مجموعة أو أكثر من الحركات في وقت واحد.
- ١٠- مناسب لجميع الفئات العمرية ومستويات اللياقة البدنية المختلفة. (٢٣)(٢٤)

كما يتفق كل من "ميندى ميلر، مايروس، لورانس، روبرت كيلى، فيلاز كويز" على أن تدريبات الجلدينج تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء، كما أن ممارسة تدريبات الجلدينج وبشكل منتظم يؤدي إلى تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوافق. (٢٢)

ويشير "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) إلى أن المهارات الحركية للنشاط الرياضي هي جوهر الأداء لهذا النشاط والتي ينجزها اللاعب في المباراة وترتكز على كفاءة إعدادة بدنياً ويبنى عليه إعدادة خططياً وفكرياً ونفسياً والمهارات الحركية الرياضية هي العناصر الأساسية التي

تتركب منها صورة النشاط، ويعتبر إمتلاك اللاعب وتفوقه فى أداء المهارات الدفاعية والهجومية من المتطلبات الأساسية التى تساعده على تحقيق البطولة وصولاً لأعلى مستوى وذلك يعكس الحالة البدنية والفنية والنفسية أثناء سير المباراة أو المنافسة. (٧: ٢٤٧)

وتساعد القدرات البدنية المبرز فى التحرك لأداء الحركات الهجومية والدفاعية فى الملعب وكما تعد عاملاً مهماً فى إرباك المنافس مما يجعله غير قادر على التفكير أو التوقع الحركى لسلاح اللاعب المهاجم ومفاجأة المنافس بأداء حركات سريعة وتسجيل لمسة عليه وكما يجب أن تتسم الحركات بالدقة والتوقيت الجيد لكي يكتب لها النجاح. (٣ : ٨)

والمبارزة واحدة من الرياضات التى يتطلب أسلوب أدائها المهارى سرعة الهجوم نحو المنافس بشكل مباغت ومفاجىء والمبارزة هى رياضة الهجوم والدفاع ولمس المنافس قبل ان يلمسه الآخر وان عامل السرعة له أهمية كبيرة يجب أن يمتاز بها المبرز والمقصود هنا سرعة أداء الحركة فى أقل زمن ممكن حتى تمكّنه من أن يتميز على منافسة بهذه الصفة سواء فى أداء الهجوم أو الدفاع (٦ : ١١)

حيث ان طبيعة الأداء فى رياضة المبارزة تتميز بعدم الثبات، ولا يكون على وتيرة واحدة، وذلك وفقاً لردود الفعل بين المتبارزين، فالحركات تتغير وفقاً لمواقف النزال، والأداء يكون سريعاً فى مواقف الهجوم المختلفة، ويقل معدل سرعة الاداء فى مواقف أخرى كالتحضير للهجوم أو التفكير فى بناء وتحضير الهجمات، كما أن الاداء فى رياضة المبارزة يتوقف على بذل جهد كبير فى وقت صغير ومحدد مع امكانية استمرار المبرز فى أداء هذا الجهد للعديد من المباريات وفقاً لنظام المسابقات وهذا الجهد ما هو الا (قدرات بدنية - مهارات حركية) وهناك ارتباط قوى بينهما فلا يمكن اتقان المهارات الاساسية والفنية فى حالة افتقار القدرات الحركية الاساسية. (٢: ٤٨)

ومن خلال متابعة الباحثة لاداء لاعبي منتخب جامعة اسيوط اثناء البطولات لاحظت ضعف مستوي الاداء وتدني النتائج والذي قد ترجعه الباحثة لضعف القدرات البدنية الخاصة وكذلك ضعف الاداء المهاري الهجومي الأمر الذي دفع الباحثة للبحث عن أساليب جديدة فى مجال التدريب، ومن خلال ما أطلعت عليه الباحثة من دراسات محمود محي الدين (٢٠١٩م) (١٤) ، دراسة مروة رمضان (٢٠١٧م) (١٥) ، مها الهجرسي (٢٠٠٩) (١٦)، وعلي شبكة المعلومات الدولية (٢٢)، (٢٣)، (٢٤)، التى أشارت إلى أهمية تدريبات الجليدنج ومدى تأثيرها فى تحسين القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري والتي أوصت علي تطبيق تلك التدريبات علي رياضات أخرى ، وكذلك فى حدود اطلاع الباحثة علي البحوث والدراسات تبين للباحثة ندرة

الدراسات التي تناولت تأثير تدريبات الجليدينج لتحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء الهجومي للاعبين المبارزة وهذا كان من أحد دوافع الباحثة لإجراء هذه الدراسة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات الجليدينج علي القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء الهجومي للاعبين المبارزة.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي فى القدرات البدنية الخاصة (السرعة - القوة المميزة بالسرعة -الدقة - تحمل السرعة - تحمل القوة- الرشاقة) لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في مستوي الاداء الهجومي (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العددية والمزدوجة) لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

الجليدينج: Gliding

هو أسلوب من أساليب التدريب يعتمد على استخدام أداة عبارة عن أقراص انزلاق توضع تحت الأقدام أو الأيدي كمحاكاة لعملية التزحلق على الجليد. (١٥ : ١٢٣)

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على مجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسين (القبلي ، البعدي) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب جامعة أسيوط للمبارزة للموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م وعددهم (١٦) لاعب، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي المبارزة المسجلين بمنتخب الجامعة، وتم توزيعهم كالتالى (١١) كعينة أساسيه، (٥) كعينة استطلاعية.

تجانس العينة:

قامت الباحثة بإجراء تجانس لعينة البحث حتى يمكن التأكد من أن عينة البحث تتوزع اعتدالياً في (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) كما هو موضح بالجدول (١)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) لعينة البحث (ن = ١١)

م	القدرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	21.20	3.12	٢١.٥٠	0.62	-0.20	غير دال
٢	الطول	سم	176.10	3.14	١٧٦.٥٠	0.07	-1.03	غير دال
٣	الوزن	كجم	72.80	3.33	٦٣.٥٠	-0.01	0.75	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	3.40	8.18	٣.١٠	1.26	2.23	غير دال

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-0.01: 1.26) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١.٠٣ : ٢.٢٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح ، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) .

جدول (٢)

تجانس العينة قيد البحث في الإختبارات البدنية للعينة قيد البحث (ن=١١)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السرعة	الثانية	٣,٧٣	٠,٣٧	٠,٢٩	١,٦٢-	غير دال
٢	القوة المميزة بالسرعة	م	١,٨٤	٠,١٧	٠,١٧	٠,٦٤-	غير دال
٣	تحمل السرعة (اختبار تحمل السرعة لحركة التقدم والطنع أكبر عدد من ٣٠ ث)	عدد التكرار (ث)	١٢,١٤	٠,٩	٠,٣٥-	١,٨٢-	غير دال
٤	تحمل القوة (اختبار الأداء المتكرر للمسارات مع الطعن لأطول فترة ممكنة)	الدقيقة	٢,٢٤	٠,٣٧	٠,٨٨-	٠,١٨	غير دال
٥	الدقة (دقة إحراز اللمسة من مسافة فرد الذراع والطنع)	أكبر عدد ١٠ x ث	٤,٧١	٠,٧٦	٠,٦	٠,٣٥-	غير دال
٦	اختبار بارو للرشاقة	ثانية	24.75	1.29	-0.98	0.37	غير دال
٧	اختبار نط الحبل للتوافق	عدد	16.00	1.49	1.26	0.26	غير دال

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-0.98: ١.٢٦) أي انحصرت بين (٣±) مما يشير إلى أن العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً في القدرات البدنية قيد البحث، بينما تراوحت قيم معامل التفطح ما بين (-1.82: 0.٣٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري مما يدل على أن العينة تخضع للتوزيع الطبيعي.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في
مستوي الأداء الهجومي للعينة قيد البحث (ن=١١)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
٢	الهجمة المستقيمة	درجة	٤.٨٢	٠.٧٥	٠.٣٣	٠.٨٨-
٣	الهجمة المغيرة	درجة	٥.٢٧	٠.٧٩	٠.٥٧-	٠.٩٧-
٤	الهجمة عكس المغيرة	درجة	٤.٩١	٠.٧٠	٠.١٢	٠.٤٥-
٥	الهجمة الفاطعة	درجة	٤.٩١	٠.٧٠	٠.١٢	٠.٤٥-
٦	الهجمة العددية	درجة	٥.١٨	٠.٦٠	٠.٠٣-	٠.٤١
٧	الهجمة المزدوجة	درجة	٤.٩١	٠.٨٣	٠.١٩	١.٤٩-

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٢٠ ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٢.٣٠

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٥٧ : ٠.٣٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١.٤٩ : ٠.٤١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في مستوى الاداء الهجومي للعينة قيد البحث.

أدوات البحث :

استخدمت الباحثة وسائل متعددة لجمع البيانات كما يلي :

١ . تحليل المراجع والدراسات المرجعية

استخدمت الباحثة تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بالقدرات البدنية والأداء الهجومي وتدريبات الجليدينج والبرامج الموضوعة للاستعانة بها في البحث الحالي والاختبارات البدنية والاداء المهارى للمتغير التجريبي (البرنامج) قيد البحث.

٢ . استمارات الاستبيان :

تم عرض استمارات الاستبيان على السادة خبراء رياضة المبارزة والتدريب الرياضي وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١) عن طريق المقابلة الشخصية كل على حده لإبداء الرأي في الاختبارات البدنية و استمارة تقويم الأداء للمهارات قيد البحث وأيضاً البرنامج التدريبي ومحتوياته. قامت الباحثة بتصميم واستخدام الاستمارات التالية :

١ . استمارة تسجيل القياسات الاساسية (الاسم، السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي). مرفق(٢)

٢. استمارة لتحديد القدرات البدنية والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث. مرفق(٣)

٣. الاختبارات البدنية مرفق(٤)

٤. استمارة تقويم مستوى الأداء الهجومي مرفق(٥)

٥ . إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في تحديد معايير ومحاور البرنامج التدريبي. مرفق (٦)

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام ملحق به رستاميتير لقياس والطول لأقرب سنتيمتر .

- بدل مبارزة .
- أسلحة مبارزة . - قناع مبارزة
- كاميرا للتصوير . - حامل للكاميرا . - صفارة . - اقراص الانزل -
- ساعة إيقاف . - شواخص أو أقماع - شرائط لاصقة.

الدراسة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة الدراسة الاستطلاعية من الاحد ٢٠ / ٢ / ٢٠٢٢م حتي الاثنين ٢١ / ٢ / ٢٠٢٢م على عينة قوامها (٥) لاعبين من نفس المجتمع الأصلي ومن خارج العينة ،وكان هدفها تجربة أدوات جمع البيانات لمعرفة مدى تفهمهم لهذه الأدوات، تدريب المساعدين على كيفية تطبيق القياسات وتسجيل النتائج، التعرف على المشاكل التي قد تقابل عملية التنفيذ، التأكد من مدي صالحة الأدوات المستخدمة في تصوير مهارات مستوى الأداء الهجومي ، التأكد من ملائمة محتوى تدريبات (الجليدينج) للتطبيق على عينة البحث ، تقنين حمل التدريب (شدة، تكرار، راحة) وفقاً للمراجع العلمية وبما يتناسب مع عينة البحث. وقد أسفرت هذه الدراسة على استيعاب المساعدين للعمل الموكل إليهم وتوافر الدقة لديهم عند تسجيل البيانات وتنفيذ التدريبات، وأن الأدوات المستخدمة في البحث صالحة للاستخدام.

المعاملات العلمية :

صدق الاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) :

لإيجاد معامل الصدق استخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مميزة في رياضة المبارزة ومن داخل مجتمع البحث والآخرى غير مميزة من طلاب الفرقة الاولى وسبق لهم دراسة المبارزة ،وذلك في الفترة من ٢٢ / ٢ / ٢٠٢٢م الي ٣ / ٣ / ٢٠٢٢م للاختبارات البدنية واستمارة التقويم للمهارات قيد البحث وجدول (٤،٥) يوضح ذلك .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين درجات متوسطات الاختبارات البدنية للمجموعتين المميزة وغير المميزة (ن=١ ن=٢=٥)

مستوى الدلالة	قيمة ت		فرق المتوسطين	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	القدرات قيد البحث
	الجدولية	المحسوبة		ع ±	س	ع ±	س		
دال		*٣,٠١	٠,٦٦	٠,٠٦	٤,٤١	٠,٤٩	٣,٧٥	الثانية	السرعة
دال		*٤,٢٦	٠,٤١	٠,٢١	١,٥٣	٠,٠٥	١,٩٤	الثانية	القوة المميزة بالسرعة
دال		*٥,٢٥	٤	٠,٨٤	٩,٢	١,٤٨	١٣,٢	(عدد التكرار x٣)	تحمل السرعة (اختبار تحمل السرعة لحركة التقدم والظعن أكبر عدد من ٣٠ ث)
دال	١.٨٣٣	*٣,٣٣	١,٢٩	٠,٢٦	١,٢٤	٠,٨٢	٢,٥٣	الدقيقة	تحمل القوة (اختبار الأداء المتكرر للمسارات مع الظعن للأطول فترة ممكنة)
دال		*٢,٨٩	١,٤٣	٠,٧٦	٢,٧١	١,٠٧	٤,١٤	أكبر عدد ١٠ x	الدقة (دقة إحراز اللمس من مسافة فرد الذراع والظعن)
دال		6.574	3.67	1.21	22.67	1.03	26.33	ثانية	اختبار بارو للرشاقة
دال		6.37	8.00	1.37	26.90	4.15	18.90	عدد	اختبار نط الحبل للتوافق

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١.٨٣٣ * دال

يتضح من الجدول السابق (٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٢.٨٩: ٦.٥٧٤) وهي أكبر من قيمتها عند مستوى ٠.٠٥، مما يشير إلى صدق الاختبارات البدنية قيد البحث .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في مستوى الأداء الهجومي للعينة قيد البحث (ن=١ ن=٢=٥)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٢	الهجمة المستقيمة	درجة	٠.٨٣	٤.٨٨	٠.٨٣	٨.٨٨	*٩.٥٩	٢,٤٥	دال
٣	الهجمة المغيرة	درجة	٠.٦٤	٥.٢٥	٠.٦٤	٩.١٣	*١٠.٠٢		دال
٤	الهجمة عكس المغيرة	درجة	٠.٧٦	٥.٠٠	٠.٧٦	٩.٠٠	*١٠.٥٨		دال
٥	الهجمة القاطعة	درجة	٠.٧٦	٤.٧٥	٠.٧٦	٩.٥٠	*١٢.٩٨		دال
٦	الهجمة العددية	درجة	٠.٥٢	٥.١٣	٠.٥٢	٩.٦٣	*١٥.٤٥		دال
٧	الهجمة المزدوجة	درجة	٠.٨٣	٤.٦٣	٠.٨٣	٨.١٣	*٨.٨٥		دال

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٤٥

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العددية والمزدوجة) للعينة قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٨٥: ١٥.٤٥)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجله.

النتائج:

تم حساب ثبات متغيرات البحث باستخدام طريقة (Test and Retest) بعد عشرة ايام من يوم ٢٠٢٢/٢/٢٢ الي ٢٠٢٢/٣/٣م، على عينة مكونة من (٥) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية (العينة الاستطلاعية) وجداول (٦،٧) يوضحا ذلك.

جدول رقم (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لاختبارات القدرات البدنية (معامل الثبات) (ن=١=٢=٥)

مستوى الدلالة	قيمة ر		فرق المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	القدرات قيد البحث
	الجدولية	المحسوبة		± ع	س	± ع	س		
دال		*٠,٩٠	٠,٠٦	٠,٣	٣,٦٩	٠,٤٩	٣,٧٥	الثانية	السرعة
دال		*٠,٨٩	٠,٠٢	٠,٠٧	١,٩٢	٠,٠٥	١,٩٤	المتر	القوة المميزة بالسرعة
دال		*٠,٩٢	٠,٠٠	١,٣	١٣,٢	١,٤٨	١٣,٢	(عدد التكرار×ث)	تحمل السرعة (اختبار تحمل السرعة لحركة التقدم والطن أكبر عدد من ٣٠ ث)
دال	٠,٣٦	*٠,٩٨	٠,١٥	٠,٨٦	٢,٤٨	٠,٨٢	٢,٥٣	الدقيقة	تحمل القوة (اختبار الأداء المتكرر للمسات مع الطعن للأطول فترة ممكنة)
دال		*٠,٩٠	١,٧٢	١,٠٦	٣,٨٦	١,٠٧	٤,١٤	أكبر عدد×١٠ ث	الدقة (دقة إحراز اللمسة من مسافة فرد الذراع والطن)
دال		0.95	0.17	0.98	22.83	1.21	22.67	ثانية	اختبار بارو للرشاقة
دال		0.98	0.20	1.46	26.70	1.37	26.90	عدد	اختبار نط الحبل للتوافق

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٣٦ * دال

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قد تراوحت ما بين (٠,٨٩ : ٠,٩٨) مما يدل على أن اختبارات القدرات البدنية المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في مستوى الاداء الهجومي للعينة قيد البحث (ن=٥)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٢	الهجمة المستقيمة	درجة	٤,٨٨	٠,٨٣	٤,٥٠	١,٠٧	*٠,٧٥
٣	الهجمة المغيرة	درجة	٥,٢٥	٠,٨٩	٤,٨٨	٠,٨٣	*٠,٨٢
٤	الهجمة عكس المغيرة	درجة	٥,٠٠	٠,٧٦	٥,٢٥	٠,٨٩	*٠,٨٥
٥	الهجمة القاطعة	درجة	٤,٧٥	٠,٧١	٤,٥٠	٠,٧٦	*٠,٨٠
٦	الهجمة العددية	درجة	٥,١٣	٠,٦٤	٤,٨٨	٠,٦٤	*٠,٧٤
٧	الهجمة المزدوجة	درجة	٤,٦٣	٠,٧٤	٤,٥٠	١,٠٧	*٠,٨١

قيمة ر عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٧١

يتضح من الجدول (٧) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائيا بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مستوى الاداء الهجومي (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العددية

والمزدوجة) للعينه قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٧٤ : ٠.٨٥) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

الهدف من البرنامج التدريبي المقترح :

وضعت الباحثة الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح فيما يأتي :

- ١ . تنمية القدرات البدنية للاعبين للارتقاء بالمستوى البدني .
- ٢ . تنمية وتحسين مستوى المهارات الحركية وزيادة فاعلية استخدامها ومستوي الاداء الهجومي للاعبين .

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- ١ . التأكد من الحالة الصحية للاعبين بتوقيع الكشف الطبي عليهم .
 - ٢ . تصميم تمرينات الجليدنچ مشابهه للاداء في المباراة وتطبيقها داخل الوحدات التدريبية المقترحة .
 - ٣ . تخطيط فترة الإعداد وذلك عن طريق الخطوات التالية :
- تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب الأسبوعية وذلك بجمع عدد ساعات التدريب خلال كل الأسابيع وفقاً لدرجات الحمل .
 - تحديد زمن التدريب الكلى خلال فترة الإعداد ثم تقسيم زمن التدريب العملي في الصالة على عناصر الإعداد المختلفة وفقاً لنسبة كل إعداد " بدني . مهاري " .
 - وضع متطلبات الإعداد البدني بنوعية العام والخاص ثم تحديد النسبة المئوية لكل صفة بدنية مطلوب تحسينها وفقاً للهدف الموضوع .
 - تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية ثم توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي "البدنية . المهارية" على أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل الأسبوعية.
 - اختيار محتوى التمرينات داخل البرنامج التدريبي بحيث تتناسب مع أهداف البرنامج التدريبي المقترح للوصول باللاعب للحالة التدريبية المثلى .
 - . الاستعانة بالأجهزة والأدوات أثناء أداء التدريب لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء .

. استخدام طرق التدريب المختلفة بما يتناسب مع هدف التدريب .

. تشكيل حمل التدريب بالطريقة التموجية (١ : ٢) مع مراعاة مبدأ التدرج في الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم .

وبناء على ذلك قامت الباحثة بتصميم البرنامج التدريبي بعد الاستناد إلى الأسس العلمية التالية :

- تحقيق الأهداف المرجوة من البرنامج التدريبي .
- الاسترشاد بآراء الخبراء في مجال التدريب الرياضي، في وضع البرنامج المقترح .
- المرونة في تطبيق البرنامج لتحقيق الأهداف الإستراتيجية والشمولية في تطبيق التمرينات التي تعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية.

خطوات إعداد البرنامج :

- ١- بعد الإطلاع على المراجع والدوريات العلمية والانترنت قامت الباحثة بإعداد التمرينات.
- ٢- تم تطبيق تدريبات الجليدنغ في الجزء الرئيسي بالبرنامج التدريبي المقترح .

التخطيط الزمني للبرنامج :

- مدة البرنامج ١٢ أسبوع - عدد الوحدات التدريبية ٣ وحدات تدريبية اسبوعياً .
- عدد الوحدات الكلية ٣٦ وحدة تدريبية .- أيام التدريب (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس) .
- زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) ق .

تم تقسيم البرنامج التدريبي إلى ثلاث مراحل رئيسية هم :

- مرحلة الاعداد العام : (٤ اسابيع)
- مرحلة الاعداد الخاص: (٥ اسابيع)
- مرحلة ما قبل المنافسات: (٣ اسابيع)

جدول (٨)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي بدون الاحماء والتهدة

الزمن الكلي لمراحل الاعداد المختلفة	مرحلة الاعداد العام				
	توزيع أزمنة الوحدات التدريبية				
١٤٤٠ ق	الاسبوع	الاحد	الثلاثاء	الخميس	مج (ق)
	الاسبوع الاول	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق
	الاسبوع الثاني	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق
	الاسبوع الثالث	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق
	الاسبوع الرابع	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق
مرحلة الاعداد الخاص					
١٨٠٠ ق	توزيع أزمنة الوحدات التدريبية				
	الاسبوع الخامس	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق
	الاسبوع السادس	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق
	الاسبوع السابع	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق
	الاسبوع الثامن	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق
	الاسبوع التاسع	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق
مرحلة الاعداد ما قبل المنافسات					
١٠٨٠ ق	توزيع أزمنة الوحدات التدريبية				
	الاسبوع العاشر	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق
	الاسبوع الحادي عشر	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق
	الاسبوع الثاني عشر	١٢٠ ق	١٢٠ ق	١٢٠ ق	٣٦٠ ق

يتضح من الجدول السابق التوزيع الزمني لمراحل البرنامج التدريبي (الاعداد العام - الاعداد الخاص - ما قبل المنافسات) حيث بلغ زمن مرحلة الاعداد العام بدون الاحماء والتهدة (١٤٤٠ ق)، بينما بلغ زمن مرحلة الاعداد الخاص بدون الاحماء والتهدة (١٨٠٠ ق)، ومرحلة ما قبل المنافسات بلغت بدون الاحماء والتهدة (١٠٨٠ ق)

جدول (٩)

توزيع درجات الحمل على الاثني عشر اسبوعاً

الاسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٢ اسبوع
حمل أقصى													٩٠-١٠٠%
حمل عالي													٩٠-٧٥% أقل من
حمل متوسط													٧٥-٥٠% أقل من

يتضح من الجدول السابق ان درجات الحمل خلال الاسبوع كالتالي:

- * الحمل الأقصى (٢ أسبوع)
- * الحمل العالي (٦ أسبوع)
- * الحمل المتوسط (٤ أسبوع)

ثم تم تقسيم الزمن الكلي للبرنامج بدون زمن الأحماء والتهديئة على فترات الإعداد المختلفة (الاعداد العام / الاعداد الخاص / الاعداد ما قبل المنافسات) على النحو التالي:

. الإعداد البدني : زمن الإعداد البدني (٣٣%) = ١٤٢٢ دقيقة تقريبا.

. الإعداد المهارى : زمن الإعداد المهارى (٣٣%) = ١٥٦٦ دقيقة تقريبا.

. الإعداد الخططى : زمن الإعداد الخططى (٣١%) = ١٣٣٢ دقيقة تقريبا .

كما تراوح كل من زمن مرحلة الاعداد العام ، ومرحلة الاعداد الخاص ، ومرحلة الاعداد ما قبل المنافسات كالتالي:-

١- زمن مرحلة الاعداد العام = ١٤٤٠ ق

٢- زمن مرحلة الاعداد الخاص = ١٨٠٠ ق

٣- زمن مرحلة ما قبل المنافسات = ١٠٨٠ ق

٤- مجموع المراحل الثلاث = ٤٣٢٠ ق (زمن البرنامج) وجدول رقم (١٠) (١١) (١٢) (١٣) يوضحا ذلك.

جدول (١٠)

توزيع الإعداد البدني والمهارى والخططى على الأثنى عشر أسبوعاً

توزيع نسب محتوى الأعداد لكل أسبوع من الأسابيع													
فترة الأعداد													
نسبة الأعداد	الاعداد ما قبل المنافسات				الأعداد الخاص						الأعداد العام		
	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الإعداد
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
بننى	١٠%	١٥%	١٥%	٢٠%	٢٠%	٢٠%	٢٥%	٣٠%	٤٥%	٥٥%	٧٠%	٧٠%	
زمن (ق)	36	54	54	72	72	72	90	108	162	198	252	252	
٣٦.٣٠%	٣٠%	٣٠%	٣٥%	٤٠%	٣٥%	٥٥%	٥٠%	٤٠%	٣٥%	٣٥%	٢٥%	٢٥%	
مهارى	108	108	126	144	126	198	180	144	126	126	90	90	
زمن (ق)	١٠%	٥٥%	٥٠%	٤٠%	٤٥%	٢٥%	٢٥%	٣٠%	٢٠%	١٠%	٥%	٥%	
خططى	216	198	180	144	162	90	90	108	72	36	18	18	
زمن (ق)	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%	
المجموع	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	
زمن (ق)													

تم توزيع النسب المئوية داخل كل اسبوع على ان يشكل كل اسبوع نسبة (١٠٠%) ثم تحويل النسب إلى ازمته وجمع النسب نجد انها تمثل ١٠٠% ، وجمع الأزمنة نجد ان مجموعها داخل الاسبوع تساوي ٣٦٠ ق وبذلك يكتمل زمن الثلاث وحدات داخل الاسبوع علما بان زمن الوحدة ١٢٠ ق.

جدول (١١)

توزيع الاعداد البدني (عام / خاص) على الاثني عشر اسبوعاً

التوزيع الزمني لمحتوى الأعداد البدني لكل أسبوع من الأسابيع													
فترة الأعداد													
نسبة الأعداد	الأعداد ما قبل المنافسات			الأعداد الخاص					الأعداد العام				إعداد
	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
1422	36	54	54	72	72	72	90	108	162	198	252	252	زمن البدني
%48	0	10	10	15	15	20	25	30	40	20	100	90	% البدني
685	0	5.4	5.4	10.8	10.8	14.4	22.5	32.4	64.8	39.6	252	226.8	ق العام
%52	100	90	90	85	85	80	75	70	60	80	0	10	% البدني
737	36	48.6	48.6	61.2	61.2	57.6	67.5	75.6	97.2	158.4	0	25.2	ق الخاص

يوضح جدول (١١) توزيع الاعداد البدني (اعداد بدني عام ، اعداد بدني خاص) على الاثني عشر اسبوعاً على ان يكون الزمن الكلي للأعداد البدني (١٤٢٢ق) وهذا الزمن يمثل ١٠٠% ثم انقسمت فترة الاعداد كما هو موضح بالشكل إلى بدني عام وبدني خاص ، وتم توزيع النسب المئوية على الاثني عشر اسبوعاً ، ثم تم تحويل النسب إلى ازمته وجمع زمن البدني العام والبدني الخاص نحصل علي الزمن الكلي للأعداد البدني.

جدول (١٢)

توزيع عناصر الاعداد البدني العام

توزيع نسب محتوى الأعداد (البدني العام)													
نسبة الأعداد	الأعداد ما قبل المنافسات			الأعداد الخاص					الأعداد العام				الإعداد البدني العام
	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
%٤٣	%٠	%٠	%٠	%٢٠	%٢٠	%١٠	%٢٠	%٢٠	%٠	%٠	%٦٠	%٥٦	التحمل
٢٩٣.٩٤(ق)	0	0	0	2.16	2.16	1.44	4.5	6.48	0	0	151.2	126	الزمن(ق)
%٢١	%٠	%٥٠	%٠	%٢٠	%٢٠	%١٠	%٢٠	%٢٠	%٠	%٠	%٢٠	%٣٣	القوة
١٤٥.٤٤(ق)	0	2.7	0	2.16	2.16	1.44	4.5	6.48	0	0	50.4	75.6	الزمن(ق)
%٨	%٠	%٥٠	%٥٠	%٢٠	%٢٠	%٤٠	%٢٠	%٢٠	%٣٧.٥٠	%٠	%٠	%٠	السرعة
٥٣.٠١(ق)	0	2.7	2.7	2.16	2.16	5.76	6.75	6.48	24.3	0	0	0	الزمن(ق)
%٥	%٠	%٠	%٠	%٠	%٠	%١٠	%٠	%٥	%١٢.٥٠	%٢٥	%٥	%٠	المرونة
٣٣.٦٦(ق)	0	0	0	0	0	1.44	0	1.62	8.1	9.9	12.6	0	الزمن(ق)
%١٢	%٠	%٠	%٥٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٠	%٢٥	%٥٠	%٥	%٥.٥٠	الرشاقة
٨٢.٠٨(ق)	0	0	2.7	2.16	2.16	2.88	4.5	6.48	16.2	19.8	12.6	12.6	الزمن (ق)
%٦	%٠	%٠	%٠	%٢٠	%٢٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٢.٥٠	%٢٥	%٥	%٠	التوافق
٤١.٨٥(ق)	0	0	0	2.16	2.16	1.44	2.25	3.24	8.1	9.9	12.6	0	الزمن (ق)
%٥	%٠	%٠	%٠	%٠	%٠	%٠	%٠	%٥	%١٢.٥٠	%٠	%٥	%٥.٥٠	التوازن
٣٤.٩٢(ق)	0	0	0	0	0	0	0	1.62	8.1	0	12.6	12.6	الزمن (ق)
٦٨٥(ق)	0	5.4	5.4	10.8	10.8	14.4	22.5	32.4	64.8	39.6	252	226.8	المجموع

يوضح جدول(١٢) توزيع عناصر الاعداد البدني العام (تحمل ، قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة ، توافق ، توازن) على الاثني عشر اسبوعاً وخلال مراحل الاعداد المختلفة.

جدول (۱۳)

توزيع عناصر الاعداد البدني الخاص وتدريبات الجليدينج على الاثنى عشر اسبوعاً

توزيع نسب محتوى الأعــــــــــــداد (البديني الخاص)													
نسبة الأعداد	الإعداد ما قبل المنافسات				الأعداد الخاص					الأعداد العام			الإعداد البديني الخاص
	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع		
	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
%٦.٥٠	%١٠	%١٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٠	%٠	%٠	%٠	السرعة انتقالية
(ق)٤٨.٠٦	٣.٦	4.86	7.29	6.12	6.12	5.76	6.75	7.56	0	0	0	0	الزمن(ق)
%٦.٥٠	%١٠	%١٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٠	%٠	%٠	%٠	الرشاقة
(ق)٤٨.٠٦	٣.٦	4.86	7.29	6.12	6.12	5.76	6.75	7.56	0	0	0	0	الزمن(ق)
%٦.٥٠	%١٠	%١٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٠	%٠	%٠	%٠	السرعة الحركية
(ق)٤٨.٠٦	٣.٦	4.86	7.29	6.12	6.12	5.76	6.75	7.56	0	0	0	0	الزمن(ق)
%٦	%١٠	%١٠	%٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٠	%٠	%٠	%٠	تحمل السرعة
(ق)٤٣.٢	٣.٦	4.86	2.43	6.12	6.12	5.76	6.75	7.56	0	0	0	0	الزمن(ق)
%٦.٥٠	%١٠	%١٠	%١٥	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٠	%٠	%٠	%٠	القوة المميزة بالسرعة
(ق)٤٨.٠٦	٣.٦	4.86	7.29	6.12	6.12	5.76	6.75	7.56	0	0	0	0	الزمن (ق)
%٦٨	%٥٠	%٥٠	%٣٥	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%٥٠	%١٠٠	%١٠٠	%٠	١٠٠	تدريبات الجليدينج
(ق) ٥٠١.٦٦	١٨	24.3	17.01	30.6	30.6	28.8	33.75	37.8	97.2	158.4	0	٢٥.٢	الزمن (ق)
(ق)٧٣٧	36	48.6	48.6	61.2	61.2	57.6	67.5	75.6	97.2	158.4	0	25.2	المجموع

يوضح جدول (١٣) توزيع عناصر الاعداد البدني العام (تحمل ، قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة ، توافق ، توازن) وتدريبات الجليدينج على الاثني عشر اسبوعاً وخلال مراحل الاعداد المختلفة.

الخطوات التنفيذية للبحث :**. القياسات القبليّة :**

أجريت القياسات القبليّة في متغيرات البحث لمجموعة البحث في الفترة من ٩ / ٣ / ٢٠٢٢م إلى ١٠ / ٣ / ٢٠٢٢م ، وقد راعت الباحثة تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة .

. تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع ، وتم التطبيق في الفترة من ١٣ / ٣ / ٢٠٢٢م إلى ٢ / ٦ / ٢٠٢٢م، بواقع (٣) وحدات أسبوعياً أي (٣٦) وحدة طوال فترة تطبيق البرنامج، حيث تراوح زمن الوحدة (١٢٠ ق) .

. القياس البعدي :

قامت الباحثة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعديّة لمجموعة البحث التجريبية في الفترة من ٥ / ٦ / ٢٠٢٢م إلى ٦ / ٦ / ٢٠٢٢م ، وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبليّ.

عرض النتائج و مناقشتها:

للتحقق من فروض البحث وفي حدود ما توصلت إليه الباحثة من بيانات من خلال التحليل الإحصائي تحاول الباحثة عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

١ . توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الدقة - تحمل السرعة - تحمل القوة - الرشاقة) لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

جدول (١٤)

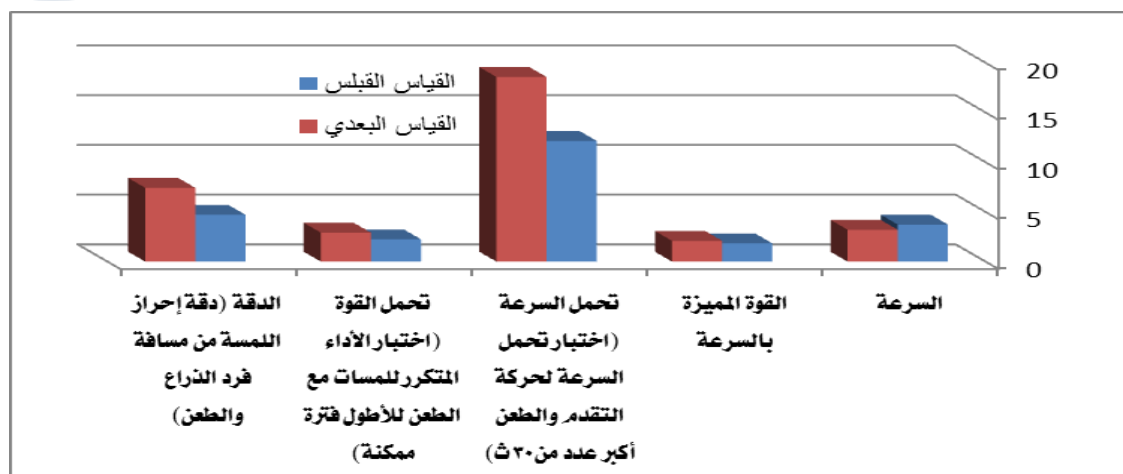
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

الاختبارات البدنية للعينة قيد البحث (ن=١١)

الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي و البعدي		فرق المتوسطين	قيمة ت		نسبة التحسن	مستوى الدلالة
		س	ع ±		المحسوبة	الجدولية		
السرعة	الثانية	٣,٧٣	٠,٣٧	٣,٢١	٠,١٤	١٦,٢٩	*٣,٣٤	دال
القوة المميزة بالسرعة	المتر	١,٨٤	٠,١٧	٢,٠٩	٠,١٣	١٣,١٧	*٤,٦٠	دال
تحمل السرعة (اختبار تحمل السرعة لحركة التقدم والطعن أكبر عدد من ٣٠ ث)	(عدد التكرار × ث)	١٢,١٤	٠,٩	١٨,٥٧	١,٥١	٥٢,٩٤	*١٧,٤٣	دال
تحمل القوة (اختبار الأداء المتكرر للمسار مع الطعن للأطول فترة ممكنة)	الدقيقة	٢,٢٤	٠,٣٧	٢,٩١	٠,٣	٢٩,٩١	*٤,٠٩	دال
الدقة (دقة إحراز اللمسة من مسافة فرد الذراع والطعن)	أكبر عدد × ١٠ ث	٤,٧١	٠,٧٦	٧,٤٢	٠,٧٩	٢,٧١	*٩,٥٠	دال
اختبار بارو للرشاقة	ثانية	22.67	1.21	22.08	1.00	2.67	9.38	دال
اختبار نط الحبل التوافق	عدد	16.00	1.49	23.00	0.99	7.00	8.77	دال

* دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٢.٣٠٦



شكل (٢) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية قيد البحث

يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣,٣٤ : ١٧,٤٣)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (١٢,٠٨% : ٥٧,٥٤%).

يتبين من نتائج القياسات القبلية والبعدية تحسین مستوى القدرات البدنية المختلفة قيد البحث لأعضاء الجسم المختلفة للقيام بواجبها الحركي في المهارة الحركية قيد البحث.

وتعزي الباحثة ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الجليدينج والذي اشتمل على تمرينات ذات طبيعة خاصة ومشابهة للاداء، مما أدى إلى تحسن القدرات البدنية بشكل عام هذا بالإضافة إلى تحسن العناصر قيد البحث، كما أن التدريب المستمر باستخدام تمرينات الجليدينج له أثر فعال في تنمية العناصر البدنية قيد البحث وتدريب اللاعبين على الاداء البدني والمهاري والذي انعكس بدوره على مستوى الاداء المهاري وهذا يفسر تحسن مستوى الاداء البدني.

كما أن تدريبات الجليدينج تهدف إلى تحسين الكفاءة البدنية أثناء ممارسة النشاط البدني ، وتحسين التوازن الديناميكي ، وتحسين الاداء الحركي ، المهاري ، وتنمية سرعه رد الفعل ، كما أنه

أسلوب تدريب يعتمد على ممارسات وتعليمات تدريبية تهدف إلى تنمية وتحسين المهارات الحركية الأساسية والتوازن الديناميكي والتحكم في أجزاء الجسم .

ويذكر أسامه عبد الرحمن علي (٢٠٠٣) أن من أهم عناصر اللياقة البدنية القوة المميزة بالسرعة والتي تساعد المبارز على تنفيذ الواجب الحركي المطلوب أدائه وبالتالي فهي الأساس للوصول إلى المستويات المتقدمة في النشاط الرياضي الممارس. (٣ : ٨)

ويشير كلا من "إبراهيم نبيل، السيد معوض، تامر إبراهيم نبيل" (٢٠١٨م) الي ضرورة توافر عنصر السرعة لدى المبارزين له تأثير كبير على نتائج الأداء البدني والمهاري. (١ : ٢٤)

ويذكر نبيل فوزي (١٩٩٦م) نقلا عن آراء الكثير من المتخصصين في مجال المبارزة رمزي الطنبولي (١٩٨٣م)، جمال عبيد (١٩٨٤م)، عباس الرملي (١٩٨٤م) إلي أن أهمية القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للمبارزة. (١٨:٢١)

وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من دراسة " زوران ميلانوفيتش وآخرون. Zoran Milanović, et al. " (٢٠١٢)(٢٣) والتي توصلت إلى أن استخدام تدريبات الجليدنغ لها تأثير ايجابي على القدرات البدنية والمهارية قيد البحث .

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - الدقة - تحمل السرعة - تحمل القوة - الرشاقة) لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لعينة البحث (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العددية والمزدوجة) لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث.

جدول (١٥)

الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء الهجومي
قيد البحث (ن=١١)

م	الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
			ع	م	ع	م		
١	الهجمة المستقيمة	درجة	٠.٧٥	٧.٩١	٠.٧٠	٦٤.١٥	*٧.٨٨	
٢	الهجمة المغيرة	درجة	٠.٧٩	٨.٢٧	٠.٦٥	٥٦.٩٠	*١٢.٨٥	
٣	الهجمة عكس المغيرة	درجة	٠.٧٠	٨.٠٩	١.٢٢	٦٤.٨١	*٧.١٧	
٤	الهجمة القاطعة	درجة	٠.٧٠	٨.٤٥	٠.٥٢	٧٢.٢٢	*٢٢.٥٢	
٥	الهجمة العددية	درجة	٠.٦٠	٧.٦٤	١.١٢	٤٧.٣٧	*٧.٢٢	
٦	الهجمة المزدوجة	درجة	٠.٨٣	٦.٦٤	١.٠٣	٣٥.١٩	*٨.٨٦	

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

يتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح متوسط القياس البعدي في مستوى الأداء الهجومي (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العددية والمزدوجة)، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.١٧: ٢٢.٥٢) وبنسب تحسن تراوحت ما بين (٣٥.١٩% : ٧٢.٢٢%).

لذا تعزي الباحثة هذا التحسن الى تأثير تدريبات الجليدينج المقننة علمياً لمدة (١٢) أسابيع، والانتظام في عملية التدريب والتخطيط الجيد المدروس مسبقاً الذي يخضع للأسلوب العلمي ومراعات المتطلبات الخاصة بالمرحلة السنية ، واحتواء البرنامج التدريبي على تمرينات متنوعة ومشوقة ومشابهة للاداء تساعد على تحسن العناصر البدنية وبالتالي أدت إلى تحسن ملحوظ في مستوى الأداء المهارى وبنسب واضحة .حيث اعتمد برنامج تدريبات الجليدينج علي أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي ورعي عند تصميم البرنامج التدريبي (العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة - العلاقة بين الحمل والتكيف " الخصوصية ، الحمل الزائد " -

الاستمرارية في التدريب - التقدم بدرجة الحمل - خصوصية التدريب - الوحدة بين فترات التدريب والإعداد - الفردية في التدريب - التقويم والمتابعة) .

وتفسر الباحثة ذلك بمدى التأثير الإيجابيا للتدريبات الجليدينج علي لاعبي المباراة ، ومدى إتقانهم لبعض المهارات الهجومية (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العدديّة والمزدوجة) حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٣٥.١٩% : ٧٢.٢٢%) وتكمن أهمية البحث في ان تحسن مستوى اللاعبين البدني ساعدهم في أداء المهارات الهجومية بشكل متقن.

وتؤكد ذلك كلا من "فتنات جبريل، محروسة علي، وفاء درويش، صباح صقر" (٢٠١٧م) ان للسرعة اهمية خاصة عند مزولة رياضة المباراة حيث يجب ان يتميز بهذه الصفة سواء لأهميتها في الهجوم أو عند الدفاع حيث ان رياضة المباراة هي في الواقع من رياضات السرعة لكون حركاتها تتطلب سرعة ومهارة عند ادائها كما ان السرعة تعتبر إحدى المؤشرات الرئيسية التي تؤثر على ايجابية أداء حركات المباراة بصفة خاصة. (٩: ١٩٢)

ويذكر محمد سمير، رمزي عبد القادر الطنبولي (١٩٩٢م) أن أسلوب الأداء المهاري في رياضة المباراة، يعتمد إلي حد كبير علي سرعة الأداء، وفي ذات الوقت يتطلب قوة عضلية والواقع أنه يجب أن تتصف مهارات المباراة بهاتين الصفتين السرعة والقوة والمقصود بها القوة الانطلاقية حيث تعمل علي خدمة سرعة الأداء. (٤٥: ١١)

كما يذكر إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥م) أن أسلوب الأداء في المباراة في معظم مهاراتها تعتمد إلي حد كبير علي سرعة الأداء بشكل مفاجئ متصف بالقوة وهي ما تجمع صفتي السرعة والقوة ، و الأساليب الهجومية تعتبر حجر الزاوية في المباراة واللاعب كثير الهجوم المتقن غالباً ما يحقق أفضل النتائج. (٣٩، ٣٨ : ٢)

ويري أسامة عبد الرحمن Osama Abdurrahman (٢٠٠٩) إلى أن العلاقة بين المهارات لرياضة المبارزة ومتطلباتها البدنية المختلفة (العامة، الخاصة) هي علاقة وثيقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد اللاعبين، وأن لا يكون هناك انفصال بين الإعدادين المهاري والبدني بل على العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة ، فذلك يحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين ، فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة. (٤ : ٢٢)

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج كلا من محمود محي الدين (٢٠١٩م) مروة رمضان (٢٠١٨م)، مها الهجرسي ، هالة قاسم (٢٠٠٩م) ، وأظهرت أهم النتائج تحسن مستوى الأداء الهجومي نتيجة تأثير استخدام تدريبات الجليدينج المقننة داخل البرنامج التدريبي.

وهذا ما يحقق الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في مستوى الأداء الهجومي " (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العددية والمزدوجة) لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث.

أهم الاستنتاجات:

فى حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه ، وفى ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم والإطار المرجعى من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١ - البرنامج التدريبي المقترح "باستخدام تدريبات الجليدنغ " أثر تائيراً إيجابياً فى القدرات البدنية للعينة قيد البحث .
- ٢ - أظهر البرنامج التدريبي أن "تدريبات الجليدنغ" أدت إلى تحسين مستوى الأداء الهجومي من خلال تحسين القدرة على استخدام المهارات الأساسية وممارستها فى حالات مشابهة لحالات اللعب .
- ٣ - أثرت تدريبات الجليدنغ تائيراً ايجابياً على مستوى الاداء البدني والمهاري معا للعينة قيد البحث.

أهم التوصيات:

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالى من استنتاجات يمكن صياغة التوصيات الآتية:
- ١ - استخدام تدريبات الجليدنغ فى برامج تدريب للاعبى رياضة المبارزة لما لها من تأثير واضح على الأداء البدني والأداء المهارى للاعبين وما يماثلهم فى العمر التدريبى .
 - ٢ - إدراج تدريبات الجليدنغ ضمن محتويات البرامج التدريبية للاعبى رياضة المبارزة لما لها من تأثير فعال فى تحسين مستويات الأداء المهارى للاعبى رياضة المبارزة.
 - ٣ - تقنين تدريبات الجليدنغ المشابهه للاداء فى البرامج التدريبية للاعبى رياضة المبارزة فى ضوء قدرات اللاعبين عن طريق التحكم فى مساحة اللعب وعدد اللاعبين وشروط الأداء .
 - ٤ - ضرورة استخدام طرق وأساليب تدريبية حديثة مناسبة لطبيعة الأداء فى رياضة المبارزة لارتقاء بمستوى الاداء خاصة للاعبى رياضة المبارزة والتي ترتبط بمواقف اللعب المتغيرة تشبه مواقف المباريات وهذا ما تحققه تدريبات الجليدنغ.
 - ٥ - تطبيق الدراسة على مراحل سنية أخرى وكذلك على رياضات مختلفة لضرورة التنوع من حيث أسلوب وشكل التدريبات وكذلك وضع اللاعبين فى مواقف اللعب التنافسية كي لا يفاجئ اللاعبين بتلك المواقف أثناء المباراة .

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز، السيد معوض السيد، تامر إبراهيم نبيل: "المبارزة تعليم - تدريب"، ط١، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة، ٢٠١٨م.
- ٢- إبراهيم نبيل عبد العزيز: "الأسس الفنية للمبارزة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٣- أسامة عبد الرحمن على: "المبادئ الأساسية للمبارزة" الجزء الاول ، دار الطباعة الحرة ، الاسكندرية ، ٢٠٠٣م.
- ٤- أسامة عبد الرحمن علي، ماجدة محمود أبوالعزم وسامح مجدي محمد: "فن وعلم المبارزة"، الجامعة للطباعة، المنصورة، ٢٠٠٩م.
- ٥- إيهاب محمود مفرج: "دراسة الصفات البدنية الخاصة لدى ناشئى المبارزة"، بحث ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.
- ٦- حسين أحمد حجاج ورمزي عبد القادر الطنبولي: "المبارزة علم وفن"، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
١. عصام الدين عبد الخالق: "التدريب الرياضى (نظرياته- تطبيقاته)"، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥م.
- ٨- فاطمة عبده مالح: "تأثير منهج مقترح لتطوير المعرفة الخططية ومستوى التصرف الخططى لبعض المهارات الهجومية فى سلاح الشيش"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠٠٢م.
- ٩- فتنات جبريل، وفاء درويش، محروسة علي، صباح صقر: "المبارزة بين النظرية والتطبيق"، ط٧، ٢٠١٧م.
- ١٠- محمد إبراهيم شحاته: "التدريب بالأثقال"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ١١- محمد سمير، رمزي عبد القادر الطنبولي: "المبارزة-تعلم المهارات الأساسية"، كلية التربية الرياضية بنين، بالإسكندرية، ١٩٩٢م.

١٢- محمد سيد معوض: "تأثير برنامج تدريبي لتحركات القدمين على مستوى دقة الضربات المستقيمة فى التنس"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ٢٠٠٥م.

١٣- محمد عبد الغنى عثمان: "التعلم الحركى التدريبي الرياضى"، دار القلم، المجلد الثانية، الكويت، ١٩٩٤م.

١٤- محمود محي الدين محمد: "تأثير تدريبات الجليدينج علي بعض القدرات البدنية والنهارية للاعبين كرة السلة" بحث منشور، مجلة اسبوط لعلوم و فنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط، ٢٠١٩.

١٥- مروة رمضان محمود: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الجليدينج علي بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة" بحث منشور، مجلة اسبوط لعلوم و فنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوط، ٢٠١٨م.

١٦- مها محمد الهجرسي، هالة كامل قاسم: "تأثير تدريبات الجليدينج على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبات الكرة الطائرة والكاراتية (دراسة مقارنة)"، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، العدد (٢٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٩م.

١٧- نبيل فوزي: "تأثير برنامج مقترح لبعض العناصر البدنية على المستوى المهاري وبعض القياسات الوظيفية والجسمية للاعبين سلاح الشيش"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.

١٨- وجدى مصطفى الفاتح: "الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين فى المجال الرياضى"، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة، الجيزة، ٢٠١٤م.

١٩- يحيى السيد الحاوى: "المدرّب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب"، المركز العربى للنشر، الزقازيق، ٢٠٠٢م.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية:

20-Baure T: Comparison of training modalities for power development in the lower extremity, journal of applied sport science research, 1995.

21-Wilson, G., et al: Performance ben fits from Weight and Plyometric training effects of intial strength, coching and science Journal, Rome, 1997.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

22-<http://www.Howtotothings.com/health-fitnesshow-to-Use>.2016.

23-http://www.virginactive.co_uk/contentpressrom/gliding.2016.

24-<http://www.glidingdisks.com/topfitnesspros-html>.2016

