

تأثير استخدام تدريبات التوازن الديناميكي على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الهجمة القاطعة للاعبين المباراة

أ.م.د/ حاتم فتح الله محمد الحفني

أ.م.د/ حسام الدين عبد الحميد قطب

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر التميز والعالمية في رياضة المستويات العليا غاية يسعى إليها كل رياضي وكل دولة, وقد شهد المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة المستويات العليا بصفة خاصة تطوراً علمياً سريعاً واسع النطاق, نتيجة استخدام الأساليب والتقنيات الحديثة التي تسهم في الإرتقاء بالمستوي الرياضي في كافة الأنشطة الرياضية.

ويعد التوازن مكون رئيسي في معظم الأنشطة الرياضية, لذا تعتبر عملية دراسة المبادئ الأساسية للأتزان والتوازن من الموضوعات التي تمثل أهمية كبيرة وخاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب تغييراً مفاجئاً في الحركات التي يفقد فيها اللاعب توازنه وضرورة أن يستعيد هذا التوازن مرة أخرى وبسرعة حتي يبتثني له البدء في حركة جديدة. (٣ : ٢٠)

والتوازن الديناميكي هام وضروري خاصاً للأنشطة التي تتطلب الحركة في حيز ضيق مع تغير مفاجئ في الحركات التي يفقد فيها اللاعب توازنه. (١١ : ١٦)

كما يشير "السيد عبد المقصود" (٢٠١٥م) أن الطريقة الرئيسية لتنمية التوازن في الرياضة هي التدريب تحت ظروف توازن متشابهة أو أكثر صعوبة التي يواجهها الرياضي أثناء الممارسة حتي يمكن اكتساب خبرات حركية تساعد علي التكيف المنظم والمصحح للأداء الحركي. (٦ : ٢٣)

كما يعتبر التوازن من العناصر الهامة التي يحتاجها لاعب المباراة وترجع أهميتها إلى التغيرات والحركات المفاجئة التي تحدث أثناء اللعب فضلاً عن حاجة الفرد إلى الانتقال من وضع التوازن إلى وضع آخر إذ يحتاج الفرد إلى إعادة توازنه لاستكمال استمرارية الحركة أو البدء بحركة

جديدة والذي يتطلب التحكم بالحركات والسيطرة عليها للوصول الى مستوى التوازن الأمثل في الأداء الحركي. (١٤ : ١)

وأكدت دراسة كلاً من سمر مصطفى حسين (٢٠١٦م) (١٤)، وأحمد اسماعيل أحمد (٢٠١٤م) (٢) أن استخدام تدريبات التوازن الديناميكي ضمن برنامج ومخطط زمني وفق أسس علمية يؤثر ايجابيا على القدرات البدنية الخاصة.

وتعتبر رياضة المبارزة من رياضات النزال الفردي التي تعتمد علي مختلف قدرات اللاعب البدنية والمهارية، فالأعداد البدني والاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة للاعب المبارزة من أهم متطلبات الأداء المهاري في رياضة المبارزة لكونه العامل الحاسم في الفوز بالمباريات إذا تقارب المستوي المهاري للاعبين. (٥ : ٤٧)

حيث تمكن القدرات البدنية اللاعب من أداء المهارات الحركية، وهي الأساس لوصوله إلي أعلي المستويات الرياضية، حيث تتحدد أهمية القدرة البدنية من غيرها من القدرات البدنية الأخرى تبعاً لطبيعة النشاط الرياضي المراد ممارسته لذلك أصبح من الأهمية ان تحدد القدرات البدنية الأساسية والخاصة للتفوق الرياضي في رياضة المبارزة. (١ : ٤٠)

ويري الباحث ان رياضة المبارزة تحتاج إلي قدرات بدنية خاصة لأن القدرات البدنية تلعب دوراً هاماً في تنمية وتطوير مستوي الأداء المهاري من خلال عملية توجيه عملية التدريب والارتقاء بمستوي اللاعب.

وتعد الهجمة القاطعة في المبارزة من أهم المهارات الهجومية لما لها من تأثير جوهري علي نتائج المباريات، كما أن الهجمة القاطعة تعتبر من الحركات شائعة الاستعمال في المبارزة وهي كذلك تتركب منها اغلب الهجمات المركبة، لذلك يجب الاهتمام أثناء التدريب علي صحة تنفيذها بالتوقيت السليم والطريقة الفنية الصحيحة لتحقيق الهدف منها. (١٥ : ١٢٤)

وإن مهارة الهجمة القاطعة من المهارات المهمة في رياضة المبارزة إذ تؤدي بشكل سريع وذا تكنيك عالي وبقدرة بدنية عالية حيث تحتاج في أدائها إلي سرعة في الذراع المسلحة وسرعة الأرجل في أداء الحركة متكاملة من الطعن ودقة اللمس لتنفيذ هذه المهارة والإستفادة منها في تحقيق الفوز وتستخدم هذه المهارة لخداع وتمويه الخصم للحصول علي لمسة. (١٠ : ٧٢)

ومن خلال عمل الباحثان كأعضاء هيئة تدريس بكلية التربية الرياضية جامعه أسيوط وجامعه الوادى الجديد تخصص تدريب مبارزه ومدربان لمنتخب الكلية والجامعة بجامعه اسيوط وجامعه الوادى الجديد في رياضة المبارزة ومتابعتها لبعض البطولات المحلية والعالمية ومشاركتهم بمنتهبات الجامعه فى بطولة الجامعات وجدا أن هناك ضعف في نتائج بعض اللاعبين في مستوى الاداء البدني، حيث ان هناك قصور في عنصر التوازن مما يؤدي الى بطء واختلال في تحركات اللاعب وهذا ما لا يتناسب مع طبيعة مواقف اللعب ومستوى الانجاز المتمثل في تسجيل النقاط، الأمر الذي دفع الباحثان إلى محاولة علاج مثل هذا القصور في أداء اللاعبين من خلال أعطائهم تدريبات التوازن الديناميكي ومعرفة تأثيرها على القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة الهجمة القاطعة.

كما أن الباحثان إطلعوا على العديد من المراجع والدوريات العلمية المتخصصة وشبكة المعلومات الدولية لاحظ أن هناك ندرة في الأبحاث العلمية التي تناولت- في حدود علم الباحثان - استخدام تدريبات التوازن الديناميكي ومرفه تأثيره علي مهارة الهجمة القاطعة.

مما دفع الباحثان إلى اجراء هذا البحث بعنوان تأثير استخدام تدريبات التوازن الديناميكي على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الهجمة القاطعة للاعبى المبارزة في محاولة لتنمية وتحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الهجمة القاطعة في رياضة المبارزة.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي تأثير استخدام تدريبات التوازن الديناميكي علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارة الهجمة القاطعة للاعبى المبارزة.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة احصائياً بين درجات متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لدى عينة البحث.
٢. توجد فروق دالة احصائياً بين درجات متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي في مستوى اداء مهارة الهجمة القاطعة لدى عينة البحث.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

التوازن الديناميكي: Dynamic balance

هو القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الأداء الحركي. (١٨ : ٣٠٨)

الدراسات السابقة:

١- دراسة "السيد علي شبيب" (٢٠٢١م) (٧): بعنوان "تأثير تدريبات التوازن الديناميكي علي مؤشر الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي ومعدل العمل الهجومي لدي ناشئي الملاكمة, استهدف البحث إلي استخدام تدريبات التوازن الديناميكي وتأثيرها علي مؤشر الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي لدي ناشئي الملاكمة ومعدل العمل الهجومي لدي ناشئي الملاكمة, استخدم الباحث المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من الملاكمين الناشئين المسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة ويبلغ عددها ١٢ ملاكم, كان من أهم النتائج أن تدريبات التوازن الديناميكي بمحتواها كان لها تأثير إيجابي واضح علي تحسين مؤشرات الكفاءة الوظيفية وزيادة في معدل العمل الهجومي لدي ناشئي الملاكمة

٢- دراسة "إيلي جمال مهني" (٢٠٢٠م) (١٧): بعنوان "تأثير تدريبات التوازن الديناميكي علي الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي وبعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لدي لاعبي قذف القرص, استهدف البحث إلي استخدام تدريبات التوازن الديناميكي وتأثيرها علي الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي لدي لاعبي قذف القرص وبعض القدرات البدنية الخاصة للاعبي قذف القرص, استخدم الباحث المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة أسيوط لمسابقة قذف القرص واشتملت العينة علي ١٠ لاعبين كعينة أساسية, كان من أهم النتائج أظهر تدريبات التوازن الديناميكي أدت إلي تحسين مستوي الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي ومستوي بعض القدرات البدنية للاعبي قذف القرص.

٣- دراسة "محمود ربيع أمين" (٢٠٢٠م) (١٩): بعنوان "تأثير تدريبات المقاومات المتغيرة علي التوازن الديناميكي ومهارات الرجلين لدي لاعبي منتخب مصر للكوميتيه", استهدف البحث إلي وضع مجموعة من تدريبات المقاومة المتغيرة ومعرفة تأثيره علي مستوي التوازن الديناميكي الخاص بلاعبي منتخب مصر للكوميتيه, استخدم الباحث المنهج التجريبي, وتم

اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب مصر القومي الأول رجال فوق ١٨ سنة وعددهم ١٥ لاعب ، كان من أهم النتائج تأثير مجموعة من تدريبات المقاومة المتغيرة إيجابياً علي التوازن الديناميكي الخاص بلاعبي منتخب مصر للكوميتيه.

٤- دراسة "أميرة فاروق سليمان"(٢٠١٨م)(٨): بعنوان "تأثير تطوير الاتزان الديناميكي علي فعالية أداء بعض مهارات الرمي علي قدم واحدة للاعبي الجودو"، استهدف البحث إلي التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي لتطوير الاتزان الديناميكي علي فعالية أداء بعض مهارات الرمي علي قدم واحدة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية واشتملت علي ٢٦ لاعبة من لاعبات الجودو بمحافظة الاسكندرية، كان من أهم النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فعالية أداء بعض مهارات الرمي علي قدم واحدة

إجراءات البحث:

منهج البحث:

وفقاً لطبيعة إجراءات هذا البحث وأهدافه استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه أنسب المناهج لهذا البحث باستخدام مجموعة تجريبية واحده ذات القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي منتخب جامعة الوادي الجديد للمبارزة لسلاح (سيف المبارزة) وعددهم (٢٠) لاعب.

عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (١٠) لاعبين كعينة أساسية و(١٠) لاعبين كعينة استطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

تجانس عينة البحث:

قام الباحثان بتصميم استمارة تسجيل بيانات اللاعبين عينة البحث، بهدف إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج، وقد تم ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث (السن- الطول- الوزن) والقدرات البدنية والمهارية حتى يتحقق التجانس بين أفراد العينة، جدول (١)، (٢) يوضح ذلك.

اعتدالية توزيع عينة البحث:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن) للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	٢١.٩١	٠.٣٤	-٠.٥٢	-٠.٥٩	غير دال
٢	الطول	سم	١٦٨.٢٠	٣.٠٩	٠.٨١	٠.٦٧	غير دال
٣	الوزن	كجم	٧٢.٤٠	٤.٣٠	٠.٦٨	-٠.٤٤	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٣٧ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.٦٧

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٥٢ : ٠.٨١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٠.٤٤ : ٠.٦٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء والتفطح في القدرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	القدرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	القدرات البدنية	الدقة	٢٧.٧٩	١.٢٢	٠.٤٢	-٠.٢٠	غير دال
٢		المرونة	٧.٧٤	٢.٣٥	٠.٢٦	-٠.٣٤	غير دال
٣		التوافق	٥.٩٤	٠.٨٩	٠.٢١	-١.٩٣	غير دال
٤		القوة المميزة بالسرعة	١٦٢.٣٠	١٩.١٥	٠.٠١	-١.١٣	غير دال
٥	التوازن	أيمن	٥.٠٦	٠.٢٧	١.٠٨-	٠.٧٠	غير دال
٦		أيسر	٦.١٧	٠.٦٧	-٠.٨٣	٠.٥٣	غير دال
٧	المهارات الهجومية	الهجمة القاطعة	١.٨٢	٠.١٩	٠.١٥	-٠.٠٥	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٣٧ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.٦٧

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-١.٠٠٨ : ٠.٤٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (-١.٩٣ : ٠.٧٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع القامة.
- شريط قياس.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- أقماع تدريبية.
- صناديق بارتفاعات مختلفة.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- أسلحة مبارزة.
- بدلة مبارزة.
- ملعب مبارزة.

ثانياً: وسائل جمع البيانات

تم تحديد وسائل جمع البيانات التي تناسب مع طبيعة هذا البحث، وذلك من خلال الاطلاع علي البحوث والدراسات السابقة والتي أجريت في مجال تدريب رياضة المبارزة، وتدريبات التوازن الديناميكي مثل "السيد علي شيب" (٢٠٢١م) (٧)، "ليلي جمال مهني" (٢٠٢٠م) (١٧)، "محمود ربيع أمين" (٢٠٢٠م) (١٩)، "رانيا نصر الدين محمد الحديدي" (٢٠١٨م) (١٢)، سمر مصطفى حسين (٢٠١٦م) (١٤)، رشا ربيع فهمي (٢٠١٥م) (١٣)، أحمد اسماعيل أحمد (٢٠١٤م) (٢)، والمقابلات الشخصية وتحليل الوثائق ومن خلالها تم استخدام وسائل جمع البيانات التالية:

١- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء:

قام الباحثان بتصميم استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد عناصر القدرات البدنية الخاصة التي تركز عليها مهارة الهجمة القاطعة وتم عرض الاستمارة على عدد (٨) خبراء (مرفق ١) من الأساتذة المتخصصين في التدريب الرياضي ورياضة المبارزة بكليات التربية الرياضية.

واتضح أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عناصر اللياقة البدنية تراوحت ما بين (٦٦.٦٧٪ : ١٠٠٪) وأرتضى الباحث نسبة قبول لآراء الخبراء ٧٠٪ وعلى ذلك تم اختيار العناصر التالية (الدقة - المرونة- التوافق- القوة المميزة بالسرعة- التوازن). (مرفق ٢)

٢- الاختبارات البدنية والمهارية:

بعد استطلاع آراء الخبراء في أهم عناصر القدرات البدنية الخاصة التي تركز عليها مهارة الهجمة القاطعة قام الباحثان بعمل دراسة تحليلية للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة لاختيار الاختبارات التي تقيس هذه العناصر وكانت نتيجة الدراسة اختيار الاختبارات التالية: (مرفق ٣)

أ. اختبار لقياس الدقة.

ب. اختبار لقياس المرونة.

ج. اختبار لقياس التوافق.

د. اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة.

هـ. اختبار لقياس التوازن

و. الاختبار المهارى (سرعة ودقة الهجمة القاطعة).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، واستهدفت التعرف على ما يلي:

١. التأكد من ملائمة الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة لأفراد عينة البحث.

٢. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

٣. حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات:

صدق الاختبارات:

تم حساب صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية في صورته الأولية عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين المجموعة المميزة لدرجات اللاعبين والبالغ عددهم (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وهم لاعبي منتخب جامعة الوادي الجديد للمبارزة وخارج عينة البحث، والمجموعة غير المميزة والبالغ عددهم (١٠) لاعبين من الفرقة الأولى والدارسين للمبارزة، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة

وغير المميزة للاختبارات البدنية والمهارية (ن=٢=١٠)

م	اختبارات القدرات البدنية والمهارية		وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
				ع	س	ع	س	
١	الدقة		درجة	٢٧.٩٧	١.٥٢	٢٥.٣٠	٢.٠٣	٣.٣٤
٢	المرونة		سم	٧.٢٧	١.٨٠	٥.٦٥	١.٠٨	٢.٤٤
٣	التوافق		ث	٥.٩٣	٠.٩٩	٦.٨٧	٠.٩٠	٢.٢٢
٤	القوة المميزة بالسرعة		سم	١٦٠.١٠	١٢.٥٤	١٤٥.٣٠	٦.٩٣	٣.٢٧
٥	التوازن		ث	٦.٤٧	٠.٤٩	٥.٧٢	٠.٥٢	٣.٣٦
٦								
٧	المهارات الهجومية		عدد	١.٧٥	٠.١٨	١.٣٦	٠.١٩	٤.٨٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبارات البدنية والمهارية حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٢.٢٢ : ٤.٨٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات.

ثبات الاختبارات:

استخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٠) لاعبين والذين تم استخدامهم في الصدق، هذا وقد روعي وجود فاصل زمني بين التطبيقين قدره أسبوع، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية (ن = ١٠)

م	اختبارات القدرات البدنية والمهارية		وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
	الدقة	دوائر مرقمة		س	ع	س	ع	
١	الدقة	دوائر مرقمة	درجة	٢٧.٩٧	١.٥٢	٢٧.٣٨	١.٢٧	٠.٨٥
٢	المرونة	ثني الجذع وقوف	سم	٧.٢٧	١.٨٠	٦.٨٥	١.٣٩	٠.٨٨
٣	التوافق	وثب دوائر مرقمة	ث	٥.٩٣	٠.٩٩	٥.٦٣	٠.٧٤	٠.٩١
٤	القدرات البدنية	القوة المميزة بالسرعة	سم	١٦٠.١٠	١٢.٥٤	١٥٨.٢٠	٩.٨٤	٠.٧٤
٥	التوازن	الوقوف على مشط القدم	أيمن	٥.٠١	٠.٢٦	٤.٩٣	٠.١٨	٠.٩٠
٦			أيسر	٦.٤٧	٠.٤٩	٦.٣٥	٠.٤٠	٠.٨٢
٧	المهارات الهجومية	الهجمة القاطعة	عدد	١.٧٥	٠.١٨	١.٧٢	٠.١٦	٠.٧٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٠٢

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٧ : ٠.٩٣) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" ويعطي دلالة مباشرة لثبات الاختبارات البرنامج التدريبي المقترح:

تم الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة والدراسات السابقة في المبارزة والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي مرفق (٤) من حيث (مدة البرنامج- عدد وحدات التدريب الأسبوعية- زمن الوحدة التدريبية- دورة الحمل) وتم عرضها علي اسلادة الخبراء مرفق (١)، لاختيار عناصر البرنامج وجدول (٥) يوضح آراء السادة الخبراء.

جدول (٥)

آراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح ن = ٨

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح ثمانية أسابيع (شهرين)	٨	١٠٠ %
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات.	٨	١٠٠ %
٣	زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة.	٦	٨٠ %
٤	متوسط زمن التدريبات لتدريبات التوازن الديناميكي من (٣٠ - ٤٠) دقيقة.	٧	٨٧.٥ %
٥	تطبيق التمرينات المقترحة في الجزء الرئيسي.	٨	١٠٠ %

٦	طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة	٧	٨٧.٥%
٧	دورة الحمل الأسبوعية (٢:١).	٦	٧٥%

يتضح من جدول (٥) ومن خلال استطلاع رأي الخبراء أنه تم الاتفاق علي مدة فترة البرنامج وعدد الوحدات وزمن الوحدة وزمن تدريبات التوازن الديناميكي والتي حصلت علي أعلى نسبة من آراء السادة الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح.

خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

تم وضع برنامج تدريبات التوازن الديناميكي, وذلك من خلال:

- الاطلاع علي الابحاث والدراسات السابقة التي تناولت تدريبات التوازن الديناميكي.
- تحديد اهم عناصر بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الهجمة القاطعة.
- بناء تدريبات التوازن الديناميكي والتي تتناسب مع القدرات البدنية الخاصة.
- وضع هذه التدريبات في صورة استمارة استبيان مستعيناً بآراء الخبراء والمتخصصين في اختيار أنسب تلك التدريبات.
- تطبيق بعض تدريبات التوازن الديناميكي علي العينة بهدف التوصل إلي كيفية تقنين حمل التدريب.

أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلي محاولة:

- تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبي المباراة.
- تحسين مستوى أداء مهارة الهجمة القاطعة للاعبي المباراة.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

تم تصميم البرنامج التدريبي من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد البرامج والتي أمكن استخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة وفقاً لما يلي:

- تحديد الخطوة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسة للبرنامج التدريبي المقترح.
- ملاءمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث.

- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل إلى الصعب.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- أن يتم وضع الوحدة التدريبية في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- الإهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للحمل, وعدد مرات التكرار, وكذلك المجموعات داخل الوحدات, بالإضافة إلي فترات الراحة بين كل مجموعة وأخري وكذلك بين كل تكرار وأخر.

- استعان الباحثان بأراء الخبراء في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة, وتدريب رياضة المبارزة بصفة خاصة وعددهم (٨) مرفق (١) من خلال استطلاع رأي الخبراء حول محاور وفترات البرنامج التدريبي مرفق (٤)

التوزيع الزمني والنسبي لتدريبات التوازن الديناميكي داخل البرنامج التدريبي:

تم تصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء, بحيث يتضمن البرنامج المحاور الآتية:
تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:
تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي شهرين وتم تقسيم هذه الفترة إلي ثلاث مراحل علي النحو التالي:

- المرحلة الأولى (الإعداد العام): مدتها ٣ أسابيع.

- المرحلة الثانية (الإعداد الخاص والرئيسي) : مدتها ٥ أسابيع.

تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي:

١- تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع التدريبي للعينة قيد البحث, وبالتالي يكون عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية.

تحديد زمن الوحدة التدريبية:

- زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ دقيقة.

- تم تقسيم زمن الوحدة إلي (١٠ دقائق إحماء - ٧٥ دقيقة جزء رئيسي - ٥ دقائق ختام).

- الزمن الكلي للبرنامج العام = $٩٠ \times ٣ \times ٨ = ٢١٦٠$ دقيقة.

- زمن الجزء الرئيسي في البرنامج بدون الأحماء والختام = $8 \times 3 \times 75 = 1800$ دقيقة

- زمن تدريبات التوازن الديناميكي = 810 دقيقة.

- يتم تطبيق تدريبات التوازن الديناميكي داخل الوحدة التدريبية في الجزء الرئيسي.

القياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية يومي الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٢/٧م، الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٢/٨م بقاعة المباراة بكلية التربية الرياضية بالوادي الجديد.

تطبيق البرنامج:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الأساسية وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث الأساسية في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٣/٢/١١م إلى الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٣/٥م لمدة (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية (السبت، الاثنين، الأربعاء) بقاعة المباراة بكلية التربية الرياضية بالوادي الجديد.

القياس البعدي:

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٢/٨م بقاعة المباراة بكلية التربية الرياضية بالوادي الجديد.

المعالجات الإحصائية:

- التكرارات.
- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت".
- نسبة التحسن.
- معامل التقلطح.
- معامل الارتباط.

عرض وتفسير النتائج ومناقشتها:

عرض النتائج:

وللتحقق من الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لدى عينة البحث. وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٦)

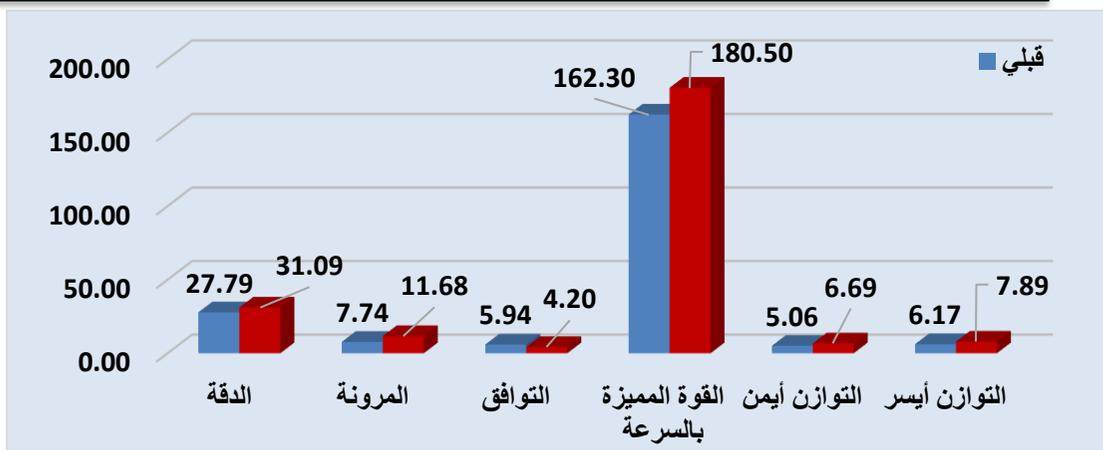
الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

لعينة البحث في أداء بعض القدرات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
		ع	س	ع	س		
١٨.٤٤	١١.٨٨	١.٠٧	٣١.٠٩	١.٢٢	٢٧.٧٩	درجة	الدقة
١٥.٧٢	٥٠.٩١	٢.١٧	١١.٦٨	٢.٣٥	٧.٧٤	سم	المرونة
١٠.٤١	٤١.٤٦	٠.٦١	٤.٢٠	٠.٨٩	٥.٩٤	ث	التوافق
٥.٧٩	١١.٢١	١٣.٠٢	١٨٠.٥٠	١٩.١٥	١٦٢.٣٠	سم	القوة المميزة بالسرعة
١٨.٥١	٣٢.١٩	٠.٣٨	٦.٦٩	٠.٢٧	٥.٠٦	ث	أيمن
١٢.١٣	٢٧.٨١	٠.٤٨	٧.٨٩	٠.٦٧	٦.١٧		أيسر

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في أداء بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.٧٩ : ١٨.٥١) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمها ما بين (١١.٢١ : ٥٠.٩١%).



شكل (١)

الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في أداء بعض القدرات البدنية

وللتحقق من الفرض الثاني: توجد فروق دالة احصائياً بين درجات متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي في مستوى أداء مهارة الهجمة القاطعة لدى عينة البحث.

جدول (٧)

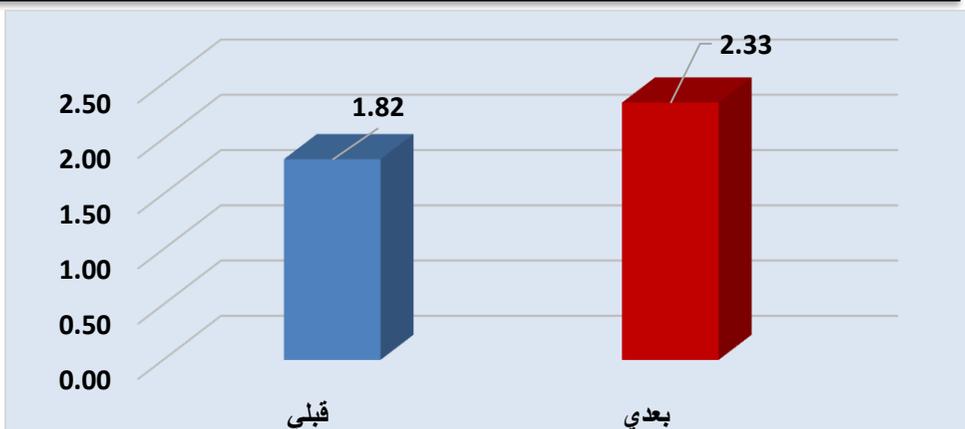
الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

لعينة البحث في مستوى أداء مهارة الهجمة القاطعة قيد البحث (ن=١٠)

قيمة "ت"	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المهارات
		ع	س	ع	س		
١١.٧٨	٢٨.٢٥	٠.١٥	٢.٣٣	٠.١٩	١.٨٢	عدد	الهجمة القاطعة

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى أداء مهارة الهجمة القاطعة قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١١.٧٨) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن بلغت قيمتها (٢٨.٢٥٪).



شكل (٢)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء مهارة الهجمة القاطعة

تفسير ومناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول : توجد فروق دالة احصائياً بين درجات متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لدى عينة البحث. حيث يرى الباحثان أن هذا يدل على تحسن في مستوي القدرات البدنية في البرنامج التدريبي المقترح، فقد تحسنت (الدقة) حيث كانت (٢٧.٧٩) في القياس القبلي وأصبحت (٣١.٠٩) في القياس البعدي، وتحسنت (المرونة) حيث كانت (٧.٧٤) في القياس القبلي وأصبحت (١١.٦٨) في القياس البعدي، وتحسنت (التوافق) حيث كانت (٥.٩٤) في القياس القبلي وأصبحت (٤.٢٠) في القياس البعدي، وتحسنت (القوة المميزة بالسرعة) حيث كانت (١٦٢.٣٠) في القياس القبلي وأصبحت (١٨٠.٥٠) في القياس البعدي، وتحسنت (التوازن الأيمن) حيث كانت (٥.٠٦) في القياس القبلي وأصبحت (٦.٦٩) في القياس البعدي، وتحسنت (التوازن الأيسر) حيث كانت (٦.١٧) في القياس القبلي وأصبحت (٧.٨٩) في القياس البعدي.

لذلك يرجع الباحثان هذا التحسن في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) للتأثير الإيجابي لتدريبات التوازن الديناميكي عليها والتي اشتملت على تدريبات ذات طبيعة خاصة على عينة البحث حيث أن تلك التدريبات من شأنها تطوير تلك القدرات البدنية (الدقة - المرونة -

التوافق - القوة المميزة بالسرعة- التوازن) ويرجع الباحث هذه الفروق في نسب تحسن إلي تدريبات التوازن الديناميكي المقننة علمياً بواقع ثلاث وحدات في الأسبوع.

ويذكر أحمد أبو اليزيد (٢٠٠٣م) (٤) أن التوازن إحدي الصفات البدنية الأساسية، فقد اظهرت التجارب والملاحظة الموضوعية انه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أي حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن وترتبط دقة الأداء المهاري بقدرة اللاعب علي التوازن خلال مرحلة أداء المهارة.

كما اكدت دراسة مروة فتحي هلال (٢٠١٦م) (٢٠) أن تدريبات التوازن الديناميكي قد حسنت المتغيرات البدنية (السرعة-القوة المميزة بالسرعة- تحمل السرعة- الرشاقة-الدقة).

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أكدته دراسة كلاً من "أيمن عبد المنعم" (٢٠١٣م) (٩)، أحمد اسماعيل أحمد" (٢٠١٤م) (٢)، سمر مصطفى" (٢٠١٦م) (١٤)، ليلي جمال" (٢٠٢٠م) (١٧) أن استخدام تدريبات التوازن الديناميكي ضمن برنامج ومخطط زمني وفق أسس علمية يؤثر ايجابياً على القدرات البدنية الخاصة.

ويرى الباحثان أن تدريبات التوازن الديناميكي من أفضل التدريبات التي تساعد اللاعب على تحسين القدرات البدنية بشكل متنوع وليست قدرة بدنية بعينها حيث أنها تساعد في تنمية وتحسين القدرات البدنية مثل (الدقة،المرونة، التوازن، التوافق، القوة المميزة بالسرعة) وهذا مايميز هذا النوع من التدريبات عن باقي التدريبات الرياضية مما يساعد في اختصار الوقت والجهد أثناء العملية التدريبية.

ومن خلال ما سبق يظهر تحسن مستوى القدرات البدنية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التوازن الديناميكي وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة احصائياً بين درجات متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لدى عينة البحث".

مناقشة نتائج الفرض الثاني: توجد فروق دالة احصائياً بين درجات متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي في مستوى اداء مهارة الهجمة القاطعة لدى عينة البحث".

يرى الباحثان أن هذا يدل على تحسن الأداء ففي القياس القبلي كان (١.٨٢) وأصبح (٢.٣٣) في القياس البعدي وقيمة "ت" المحسوبة (١١.٧٨) أي أكبر من قيمتها الجدولية.

ويعزي الباحثان ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح والذي أشتمل على تدريبات التوازن الديناميكي مما أدى إلى تحسين مهارة الهجمة القاطعة لدى لاعبي المباراة.

وقد اتفقت نتائج مجموعة من الدراسات (٢) (٧) (٩) (١١) (١٤) (١٧) التي استخدمت تدريبات التوازن الديناميكي علي الرياضيين في مختلف الألعاب علي أن تلك التدريبات أثرت تأثيراً ايجابياً علي مستوى الأداء البدني والمهاري.

ويذكر "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٣م) أن العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي يتفقوا علي وجود ارتباطاً قوياً بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهاري, فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الاساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يختص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط. (١٦: ٥٥)

وهذا يتفق ما توصل إليه **Wang J** (٢٠٠٠م) (٢١) أن استخدام تدريبات التوازن الديناميكي بشكل علمي ومقنن تؤثر تأثيراً ايجابياً على مستوى الاداء المهاري.

حيث يرى الباحثان ان تدريبات التوازن الديناميكي كانت لها تأثير فعال على تنمية مستوى مهارة الهجمة القاطعة (قيد البحث) حيث انها لا تحتاج الى فترات طويلة من التدريب وهذا ما يتناسب مع الوقت المخصص لتدريب اللاعبين.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه:

توجد فروق دالة احصائياً بين درجات متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياس البعدي في مستوى اداء مهارة الهجمة القاطعة لدى عينة البحث.

الاستنتاجات:

في حدود طبيعة ومجال البحث والهدف منه وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات, أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:

١. أن تدريبات التوازن الديناميكي أدت إلي تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبي المباراة.

٢. أن تدريبات التوازن الديناميكي أدت إلى تحسين مستوي مهارة الهجمة القاطعة للاعبين المباراة.
٣. أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين التوازن الديناميكي وبعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارة الهجمة القاطعة للاعبين المباراة.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث واستناداً إلى البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحثان يوصي بالآتي:

١. توجيه البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات التوازن الديناميكي إلى المدربين لرياضة المباراة للاستفادة من نتائجه
٢. ضرورة الاهتمام بتدريبات التوازن الديناميكي لمساهمتها الكبيرة في تحسين الأداء المهاري لدي لاعبي رياضة المباراة.
٣. الأهتمام باستخدام تدريبات التوازن الديناميكي في أنشطة رياضية أخرى ومراحل سنوية مختلفة.
٤. يراعي التدرج في التدريب على تدريبات التوازن الديناميكي من (السهل - الصعب).
٥. ضرورة الدمج بين تدريبات التوازن الديناميكي والأداء المهاري في رياضة المباراة.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز: "الأسس الفنية للمبارزة", مركز الكتاب للنشر, القاهرة, ٢٠٠١م.
- ٢- أحمد اسماعيل أحمد: "تأثير برنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على التوازن الثابت والديناميكي ومستوى الإنجاز الرقمي والمهاري لمسابقة دفع

- الجلة بطريقة الدوران"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثامن والثلاثون، ٢٠١٤ م .
- ٣- أحمد فؤاد الشاذلي: "قواعد الاتزان في المجال الرياضي"، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٥ م.
- ٤- أحمد محمد أبو اليزيد: "تأثير برنامج تمارين غرضية على تنمية بعض الصفات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري لناشئ الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٣ م.
- ٥- أسامة عبد الرحمن علي: "المبادئ الأساسية في المباراة"، دار الطباعة الحرة، مصر، ٢٠٠٣ م.
- ٦- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي - تدريبات وفسولوجيا القوة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٥ م.
- ٧- السيد علي شبيب: "تأثير تدريبات التوازن الديناميكي علي مؤشر الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي ومعدل العمل الهجومي لدي ناشئ الملاكمة، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٥٩، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢١ م.
- ٨- أميرة فاروق سليمان: "تأثير تطوير الاتزان الديناميكي علي فعالية أداء بعض مهارات الرمي علي قدم واحدة للاعبين الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٨ م.
- ٩- أيمن محمد عبد المنعم: "تأثير تدريبات خاصة للتوازن الحركي علي فعالية بعض الأداءات المهارية المركبة (رانزوكو وازا) لناشئ الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ٣٥، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٣ م.
- ١٠- بشار غالب شهاب: "علاقة بعض القدرات البدنية بدقة الطعنة بالهجمة القاطعة لدى اللاعبين المتقدمين في رياضة المباراة"، بحث منشور، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلد ١٤، العدد ٢، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، ٢٠١٤ م.

- ١١- خالد محمد الصادق: "تأثير تنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي علي التوازن الديناميكي في بعض الأنشطة الرياضية, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة الزقازيق, ٢٠٠٠م.
- ١٢- رانيا نصرالدين محمد الحديدي: "رياضة المبارزة المنشأ والمال", مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة, الإسكندرية, ٢٠١٨ م .
- ١٣- رشا ربيع فهمي: قياس كفاءة الجهاز الدهليزي وتأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية كمحدد للإنتقاء ناشئات رياضة المبارزة, بحث علمي منشور, المؤتمر الدولي لعلوم الرياضة والصحة, العدد الرابع, كلية التربية الرياضية, جامعة أسيوط, ٢٠١٥م.
- ١٤- سمر مصطفى حسين: "تحسين الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي وتأثيرها علي التوازن الديناميكي ومستوي أداء الرد المضاد في المبارزة, بحث منشور, المؤتمر الدولي الثالث تحديات الرياضة بالوطن العربي, صناعة البطل الأولمبي, كلية التربية الرياضية بالعريش, جامعة قناة السويس, ٢٠١٦م.
- ١٥- عباس عبد الفتاح الرملي: "لمبارزة سلاح الشيش", دار الفكر العربي, القاهرة, ١٩٩٣م.
- ١٦- عصام الدين عبدالخالق: "التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)", ط ١٠, منشأة المعارف, الإسكندرية, ٢٠٠٣م.
- ١٧- ليلى جمال مهني: تأثير تدريبات التوازن الديناميكي علي الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي وبعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لدى لاعبي قذف القرص", بحث منشور, مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية, عدد خاص, كلية التربية الرياضية, جامعة أسيوط, ٢٠٢٠م.
- ١٨- محمد حسن علاوي, محمد نصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركي, دار الفكر العربي, القاهرة, ٢٠٠١م
- ١٩- محمود ربيع امين: تأثير تدريبات المقاومات المتغيرة علي التوازن الديناميكي ومهارات الرجلين لدى لاعبي منتخب مصر للكوميتيه", بحث منشور, المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة, مجلد ٤٢, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة حلوان, ٢٠٢٠م.

٢٠- مروة فتحي هلال: "تأثير تدريبات التوازن الحركي على بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية لناشئ رياضة المبارزة"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ج٥، العدد٧٦، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٦م.

ثانيًا : المراجع الأجنبية:

٢١- Wang J. N. N.: Effect of Some physical training vestibular function space med, eng, ٢٠٠٠