

## تأثير تدريبات (الكرة السويسرية & Viper) على بعض القدرات البدنية

### الخاصة لناشئي المباراة

\*الأستاذ الدكتور/ محمود محمد لبيب \*\* الأستاذ الدكتور/ سمر مصطفى حسين

\*\*\*الأستاذ المساعد/ محمد أحمد همام \*\*\*\*الباحثة/ مروة مرتضي عبدالموجود

#### مقدمة ومشكلة البحث:

شهد العالم في العصر الحديث طفرة هائلة في التكنولوجيا والتطور العلمي في شتي المجالات الرياضية والذي أثر هذا التطور فيه بصورة كبيرة جدا من حيث تقدم مستوى التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية بشكل ملحوظ.

وتعد رياضة المباراة هي إحدى مظاهر النشاط الرياضي لها أهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية، ولقد انبثقت من المباراة القديمة بعد مرورها بعدة تطورات ووصلت إلى الوضع الحالي حيث تمارس وفق قوانين معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتنافسين دون تدخل أو مساعدة من أحد أثناء اللعب سوى آداب هذه الرياضة العريقة من نبل وشرف وأمانة. (١: ٣٧)

ويرى "أسامة عبدالرحمن" (٢٠٠٣م) أن طبيعة الأداء في رياضة المباراة تتميز بعدم الثبات، ولا يكون على وتيرة واحدة، وذلك وفقا لردود الفعل بين المتبارزين، فالحركات تتغير وفقا لمواقف النزال، والأداء يكون سريعا في مواقف الهجوم المختلفة، ويقل معدل سرعة الأداء في مواقف أخرى كالتحضير للهجوم أو التفكير في بناء وتحضير الهجمات. (٦: ٤٨)

حيث تتسم المباراة بتنوع حركاتها الهجومية والدفاعية ولهذا يستحسن عند التدريب أن يدمج بينهما وألا يفصلا عن بعضهما فالمبارزة ليست هجوما فقط كما لا تقتصر على الدفاع وحده، فمن النادر أن نفصل أحدهما عن الآخر فالمهاجم يجب أن يعود بعد هجومه الفاشل ليدافع وبالتالي على المدافع أن يحاول اكتساب حق الهجوم بعد المناورة الدفاعية الناجحة. (١٢: ٢٠٩)

يذكر "أسامة عبدالرحمن وآخرون" (٢٠٠٨م) أن المباراة تعتمد على درجة كفاءة المبارز لأداء المهارات الأساسية التي تشمل الحركة المستمر أماما وخلفا من تقدم وتقهقر وطعن ووثب، وكذلك المهارات الحركية قبل الهجوم والدفاع والرد والمضاد بغرض تحقيق لمسه على هدف المنافس وذلك للتحقق عن طريق حركات القدمين واحتكاكها بأرضية ملعب المباراة. (٧: ٥٦)

يشير "مفتي إبراهيم" (٢٠١٠م) إلى أن علم التدريب الرياضي هو إيجاد المواصفات والشروط التي

- أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة جنوب الوادي.
- أستاذ تدريب المباراة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- الأستاذ المساعد ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية ج ج الوادي.
- باحثة ماجستير بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية ج ج الوادي.

يجب أن تراعى في كل موقف من مواقف التدريب والمنافسة وتقنياتها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن. (٢١: ٩-١٠)

وللوصول للمستويات العالية وتحقيق مستوى عالي من الإنجاز في رياضة المبارزة لابد لنا من الاهتمام بالبرامج التدريبية المقننة وتنفيذها بدءاً من مرحلة البراعم والناشئين للارتفاع بالمستوى المهاري والبدني للاعبين.

وفي هذا الصدد يشير "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) أن البرامج التدريبية داخل العملية التدريبية اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتفق مع التطور في الأساليب والوسائل المستخدمة في العملية التدريبية وأصبح استخدام هذه الوسائل اليوم ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والخططي والنفسي. (١٧: ٣٢)

فالأداء المطابق لحركات المهارة باستخدام العضلات العاملة حيث الانقباض الأيزوكينتك المشابهة للأداء أكثر أنواع تمارين القوة تأثيراً على اكتساب القوة المرتبطة بالأداء الحركي المطلوب وله الأثر الفعال في تحسين وتطوير الصفات البدنية الخاصة وبالتالي فاعلية الأداء (٢: ١٢٢).

يوضح "أحمد مصطفى" (٢٠١٣م) أن التدريب بالكرة السويسرية يتضمن فوائد عديدة لا يتوقف عند التدريب العملي والعصبي للجسم فقط، ولكنه يتعدى تلك الحدود بحيث نصل نسبياً بالجسم إلى مدي التكامل وإن استخدام تمارين الكرة السويسرية تعطي مزايا وفوائد متعددة ومنها أنها تساعد على تحسين التوازن بنوعية (الثابت - المتحرك) الذي يساعد بدوره في تحسين مستوى اللياقة، كما إنها تساعد في رفع كفاءة عمل الجهاز العضلي نظراً لتعدد المجموعات العصبية العاملة في التمرين الواحد، كما أنها تنشط الجهاز العصبي وتوفر الوقت والتركيز والجهد حيث أن الرياضيون المعتادون على استخدام الآلات الرياضية في التدريب يستغرقون وقتاً أطول في تحويل تركيزهم وقدراتهم وقوتهم للتمرينات الملائمة لطبيعة النشاط الممارس. (٣: ١٤)

ويؤكد كل من "باول تشيك Paul Check" (٢٠٠٦م) أن الكرة السويسرية تعد واحدة من أهم الوسائل الهامة للياقة البدنية وذات قيمة عالية في الارتفاع بمستوى اللياقة حيث تصنع من مادة تسمى الفينيل وهي مادة مركبة تشبه البلاستيك المطاطي حيث تتحمل ضغط حتى ٣٠٠ كجم وبذلك تكون من أفضل الوسائل المستخدمة في اللياقة البدنية (٣٠: ١٨٥)

كما يمكن تحسين القدرات البدنية والمهارية عن طريق تدريبات Viper التي تعتبر أداة جديدة تستخدم في مجال التدريب الرياضي والتي تتضمن تدريبات تعمل على تحسين المرونة والتوازن وأيضاً تحسين فاعلية العضلات وتعمل على حرق السعرات الحرارية من خلال قوة وحركة التدريب، وصممت أداة ال Viper بطريقة تسمح بالعديد من التمارين المتعددة الاتجاهات، والتي تعمل على شد الجسم خارج مركز ثقله مما يتطلب المزيد من التوازن والرشاقة. (٣١)

وترى الباحثة بأنه يمكن الدمج بين تدريبات (الكرة السويسرية Vip & Vip) للأسباب التالية:

- يمكن استخدام هذه التدريبات لسد الفجوة في التدريبات التقليدية حيث أنها تنمي العناصر البدنية المركبة.

- يمكن ابتكار العديد من التمرينات النوعية المشابهة لأداء مهارات المباراة لتحسين الحالة البدنية والمهارية.

- أداء تلك التدريبات معاً يبين أهمية استخدام وزن الجسم في التدريب وهي من أساسيات التدريب الحديث.

وتعتبر رياضة المباراة من الرياضات التنافسية التي تتميز بتنوع الأساليب المتعددة والمداخل الهجومية والدفاعية والمتباينة الاستخدام خلال المباريات وذلك نظراً لاختلاف ظروف المباريات في مسابقات المباراة " فإن ردود الأفعال بين المتنافسين تختلف باختلاف المواقف المتغيرة من الهجوم والدفاع خلال زمن المباراة.

فمتطلبات ومواقف رياضة المباراة كثيرة ومتعددة تفرض على اللاعبين ضرورة التدريب وامتلاك الصفات البدنية والحركية ومنها القوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية والتحمل العضلي والتي باكتسابها سيكون لها دور مهم وبالغ في عملية تطوير تكنيك الرياضي والحصول على الفوز وهي المحصلة النهائية للواجبات الحركية المطلوبة والتي لهما دور فعال على نتيجة المباراة لدى اللاعب.

ونظراً لأن ناشئات رياضة المباراة يحتاجون لإشراك مجموعات عضلية للذراعين وحزام الكتف، أو مجموعة عضلات الجذع والظهر، أو مجموعة عضلات الرجلين أو جميعاً وفقاً للتصنيف الفني لرياضة المباراة لإنتاج أقصى قوة بأقصى سرعة ممكنة أثناء اللمس في المباراة لتحقيق الفوز، وهذا ما قد تحققه تدريبات المقاومة باستخدام تدريبات TRX & Viper كوسيلة فعالة في تحسين الأنواع المختلفة للقدرات البدنية.

ومن خلال ما قامت به الباحثة من قراءات نظرية ومسح مرجعي للدراسات والأبحاث العلمية مثل دراسة "رشا ربيع" (٢٠١٨م) (١٢)، دراسة "تسمة فراج" (٢٠١٩م) (٢٢)، دراسة "نضال فيصل" (٢٠١٣م) (٢٣)، دراسة "شيماء السيد" (٢٠١٢م) (١٥)، دراسة "محمد علي" (٢٠١٢م) (١٨)، دراسة "رجاء اسماعيل" (٢٠١١م) (١١)، دراسة "أماني الجندي" (٢٠٠٧م) (٩)، تبين ندرة وجود دراسات تناولت الدمج بين تدريبات الفبير والكرة السويسرية في رياضة المباراة بصفة خاصة والرياضات الأخرى بصفة عامة على الرغم من أهميتها في تحسين القدرات البدنية والمهارية لمختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة المباراة بصفة خاصة، وعند إجراء المقابلة مع بعض الخبراء في رياضة المباراة وبعض المدربين وبسؤالهم عن تدريبات الفبير والكرة السويسرية ومدى أهميتها، تبين عدم استخدامها بعد في رياضة المباراة لحداتها، وهذا ما أثار اهتمام الباحثة للقيام بتصميم برنامج تدريبي على أسس علمية للارتقاء بمستوى القدرات البدنية الخاصة لناشئات المباراة مستخدماً تدريبات Viper والكرة السويسرية.

### أهمية البحث:

- قد تسهم تدريبات viper والكرة السويسرية في الارتقاء بمستوى القدرات البدنية لناشئات المباراة.
- قد يساعد المدربين في كيفية استخدام تدريبات viper والكرة السويسرية في رياضة المباراة.

### هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكرة السويسرية / Viper ومعرفة تأثيره على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئات المباراة.

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئات المباراة ولصالح القياس البعدي.

### المصطلحات المستخدمة بالبحث:

#### الكرة السويسرية:

عبارة عن كرة مطاطية الصنع ومملوءة بضغط عالي من الهواء ولها عدة ألوان ومقاييس ويتراوح قطرها ما بين (٥٥ سم، ٦٥ سم، ٩٥ سم) وذلك لتتناسب مع كل احجام من يمارس التمرينات عليها سواء أطفال أو شباب أو نساء أو كبار السن.(٢٧: ٣٦)

#### أداة Viper :

هي أداة متطورة عبارة عن أنبوبة مصنوعة من المطاط عالي الجودة وبها ثلاث مقابض لتستوعب العديد من التدريبات المختلفة ويمكن استخدامها لجميع الأعمار لأوزانها المختلفة حيث تتراوح أوزانها من ٤ : ٢٦ كجم، وتستخدم في تحسين عناصر اللياقة البدنية وهي الاداة الامثل لتوجيه طاقات الجسم البشرى، وهي مزيج من حركات الرفع والسحب والدفع والدورانات والرمي والجر. (٢٦ : ٦)

#### الدراسات المرتبطة:

دراسة "أسامة تمام" (٢٠٢٢م) (٥) بعنوان "تأثير تدريبات (vipr) على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة حملة رجل المطافي لدى ناشئي رياضة المصارعة بمحافظة أسيوط"، واستهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات (vipr) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة حملة رجل المطافي لدى ناشئي رياضة المصارعة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة، وبلغت عينة الدراسة (١٥) ناشئ، وكانت اهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة والأداء المهاري لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياس البعدي.

دراسة "السيد شبيب" (٢٠٢٢م) (١٤) بعنوان "تأثير التدريب باستخدام أداة "TRX & VIPR" على بعض المؤشرات البدنية للرجلين ومستوى أداء مهارة التمرير والتصويب لدى لاعبي كرة القدم"،

واستهدفت الدراسة الكشف عن تأثير التدريب باستخدام أداة (TRX & VIPR) على بعض المؤشرات البدنية للرجلين ومستوى أداء مهارة التمرير والتصويب لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بلغ قوامها (٢٠) لاعب، وجاءت نتائج البحث مؤكدة على أن التدريب باستخدام أداة (TRX & VIPR) بمحتواها كان له تأثير إيجابي واضح في تنمية كل من التوازن الديناميكي وزيادة القوة العضلية للرجلين، مستوى أداء مهارة التمرير والتصويب لدى لاعبي كرة القدم. دراسة "محمود اللبودي" (٢٠٢١م) (٢٠) بعنوان "تأثير تدريبات Vipr على بعض مكونات التركيب الجسمي واستجابة الجهاز المناعي وفعالية الأداء المهاري للاعبين الكيروجي في رياضة التايكوندو"، واستهدفت الدراسة الكشف عن تأثير تدريبات (Vipr) على بعض مكونات التركيب الجسمي واستجابة الجهاز المناعي وفعالية الأداء المهاري للاعبين الكيروجي في رياضة التايكوندو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بلغ قوامها (٨) لاعبين، وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

دراسة "إخلاص عبد الظاهر، سيدة عبدالعال، نورهان محمد" (٢٠٢٠م) (٤) بعنوان "فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية في الباليه"، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي باستخدام الكرة السويسرية ومعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث (٥٠) طالبة تم تقسيمها إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت من أهم نتائج برنامج تدريبات الكرة السويسرية أنها تؤثر إيجابيا على بعض المتغيرات البدنية في الباليه.

دراسة "إسراء عبدالعظيم" (٢٠١٩م) (٨) بعنوان "تأثير تدريبات الكرة السويسرية لتحسين المرونة والقوة العضلية في التمرينات الإيقاعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالعريش"، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الكرة السويسرية لتحسين المرونة والقوة العضلية في التمرينات الإيقاعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالعريش قيد البحث، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث (٣٠) طالبة تم تقسيمها إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتوصلت النتائج إلى برنامج التمرينات الإيقاعية باستخدام الكرة السويسرية له تأثير إيجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية-المرونة).

## إجراءات البحث

### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي ولذلك لمناسبته وطبيعة البحث.

## مجتمع وعينة البحث:

- مجتمع البحث: يمثل مجتمع البحث ناشئات نادي نقادة الرياضي للمبارزة تحت (٢٠) سنة والبالغ عددهم (١٨) ناشئة.

٢- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بواقع (١٠) ناشئات من بين ناشئات نادي نقادة الرياضي للمبارزة للموسم الرياضي (٢٠٢٢/٢٠٢٣م)، و(٥) ناشئات للدراسة الاستطلاعية.

## توصيف عينة البحث:

التوصيف الإحصائي للعينة في متغيرات النمو الأساسية:

قامت الباحثة بعمل تجانس لعينة البحث حتى يمكن التأكد من أن عينة البحث تتوزع توزيعاً اعتدالياً في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) كما هو موضح بالجدول (٢)

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن،

الطول، الوزن، العمر التدريبي) لعينة البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
١	السن	سنة	١٩.٨	٠,٩٢	-٠,٦	٠,٣٩٦
٢	الطول	سم	١٧٧	٣.٩٧	-١.٠١١	٠.٥٢
٣	الوزن	كجم	٧٣.٩	٢.٨٥	٠.١٦٢	-١.١٦١
٤	العمر التدريبي	سنة	٣,١	٠.٥٧	٠,٠٩	١,٥

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-١,٠١١ : ٠,١٦٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١,١٦١ : ١,٥٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

التوصيف الإحصائي للعينة في الاختبارات البدنية:

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في متغيرات

البحث الأساسية لعينة البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة قياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
لثوة الانفجارية	نفع كرة طبية (٥ كجم)	مكر	9.92	1.04	-0.12	0.18
لسرعة لحركية	لجري في لمكان (١٥) ثانية	تكرار	10,7	1,06	0,04	-1,24
لمرونة	للمس لسفلي ولجانبلي	تكرار	17,9	0,99	-0,61	0,16
لرشافة	لجري لمكوكي (٤ × ١٠)	ث	9,6	0,7	0,78	-0,15
لثوة لمميزة بالسرعة	الابتطاح لمامل (١٠) ثولي	تكرار	5,1	0,88	1,02	1,83

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-0,61 : 1,02) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-1,24 : 1,83) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في متغيرات البحث الأساسية.

#### أسباب اختيار عينة البحث:

١. قيام الباحثة بالمعاونة في تدريب العينة مما يسهل من مهمة الباحثة في تطبيق البرنامج التدريبي.
٢. توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث عدد الناشئين.
٣. توافر المكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث.
٤. ضعف القدرات البدنية لدى عينة البحث.

#### مجالات البحث

المجال البشري: ناشئات نادي نقادة الرياضي للمبارزة للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٣م.  
المجال الجغرافي (المكاني): تم تنفيذ القياسات القبليّة وتطبيق البرنامج التدريبي والقياسات البعدية بصالة نادي نقادة الرياضي.

#### المجال الزمني:

- قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (٢٠٢٣/٩/١م) وحتى (٢٠٢٣/٩/٤م).
  - قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (٢٠٢٣/٩/٥م) وحتى (٢٠٢٣/٩/١٥م).
  - قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق ٢٠٢٣/٩/١٩م إلى يوم (الخميس) الموافق ٢٠٢٣/٩/٢١م.
  - قامت الباحثة بإجراء التجربة الأساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي الموضح بمفرداته بالمرفق رقم (٧) على أفراد عينة البحث في الفترة من ٢٠٢٣/٩/٢٣م حتى ٢٠٢٣/١١/١٦م.
  - قامت الباحثة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢٣/١١/١٨م وحتى ٢٠٢٣/١١/٢٠م.
- وسائل أدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة وسائل متعددة لجمع البيانات كما يلي :

- ١- تحليل المراجع والدراسات المرتبطة: استخدمت الباحثة تحليل المراجع والدراسات المرتبطة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بالناشئين والقدرات البدنية والبرامج الموضوعية للاستعانة بها في البحث الحالي والاختبارات البدنية كمتغير تابع للمتغير التجريبي (البرنامج) قيد البحث.

٢- المقابلة الشخصية: تم عرض استمارات الاستبيان على السادة خبراء في رياضة المبارزة والتدريب الرياضي وعددهم (١٠) خبراء مرفق (١) لإبداء الرأي في المتغيرات البدنية والاختبارات البدنية المناسبة لها وأيضاً البرنامج التدريبي ومحتوياته.

٣- الاستبيانات المستخدمة في البحث: قامت الباحثة بتصميم واستخدام الاستمارات التالية:

- استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد معايير ومحاور البرنامج التدريبي. مرفق (٣)

- استمارة تسجيل متغيرات النمو (الاسم، السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي). مرفق (٢)

٤- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

١- ميزان طبي بالريستاميتير "Restameter" لقياس لأقرب كجم، والطول لأقرب سم.

٢- ساعات إيقاف "Stop Watch" لقياس الزمن مقدراً بالثانية حتى (١/١٠٠ ثانية).

٣- بدل مبارزة - أسلحة مبارزة - أقنعة مبارزة - ملعب مبارزة قانوني.

٤- شريط قياس بالسنتيمتر - أقماع بلاستيكية.

٥- كرة سويسرية - أداة (Viper).

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (١/٩/٢٠٢٣م) وحتى

(٤/٩/٢٠٢٣م) قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث وذلك على عينة من نفس

مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (٥) ناشئات (العينة الاستطلاعية).

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.

- تحديد القدرات البدنية قيد البحث.

- تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية.

- تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.

- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحثة أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات.

- التأكد من مناسبة الوقت الزمني المحدد لمجموعة الاختبارات المستخدمة.

- التعرف على مناسبة الاختبارات مع قدرات عينة البحث.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.

- تم تحديد القدرات البدنية قيد البحث.

- تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية.

- تم تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.  
الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (٢٠٢٣/٩/٥م) وحتى (٢٠٢٣/٩/١٥م) وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) ناشئات (العينة الاستطلاعية).

أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية.
- حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للبحث وطريقة استخدامها.
- تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.
- اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين قوام كل منهما (٥) ناشئات وتكونت المجموعة الأولى من ناشئات نادي نقادة الرياضي للمبارزة وهم عينة الدراسة الاستطلاعية (المجموعة المميزة) والمجموعة الأخرى غير المميزة من طلاب الفرقة (الثالثة - الرابعة) بكلية التربية الرياضية - جامعة جنوب الوادي، ويوضح جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث.

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وأعادته تطبيقه على عينة قوامها (٥) ناشئات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وهم عينة الدراسة الاستطلاعية وبفارق زمني قدره اسبوع.

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي وطريقة استخدامها.
- تم تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي.
- تم تحديد الصعوبات التي تواجه البرنامج التدريبي المقترح.

المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات:

أولاً: الصدق للاختبارات البدنية (قيد البحث) :

لإيجاد معامل الصدق استخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين احدهما مميزة والاخرى غير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث وجدول (٤) يوضح ذلك .

## جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في

المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ١ = ٢ = ٥)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة			المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة "ت"	الدالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المتغيرات البدنية	دفع كرة طبية (٥ كجم)	غم	9.84	0.97	6.47	0.76	3.37	7.76	دالة	
	السرعة الحركية	تكرار	11,1	1,45	7,8	0,79	3,3	6,13	دالة	
	المرونة	تكرار	18,9	2,13	14,6	1,51	4,3	5,55	دالة	
	الرشاقة	٤٠	9,9	0,74	11,8	0,79	-1,9	6,86	دالة	
	القوة المميزة بالسرعة	تكرار	5,4	0,7	4,2	0,79	1,2	4,81	دالة	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤,٨١ : ١٤,٧٩) مما يشير إلى أن الاختبارات البدنية قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

ثانياً: الثبات :

لإيجاد معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق على نفس المجموعة المميزة للعينه المستخدمة في الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث وجدول (٥) يوضح ذلك.

## جدول (٥) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث

(ن = ٥)

قيمة "ر"	متوسط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		ن	الاختبارات	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
0.98	0,11	1.03	9.73	0.97	9.84	متر	دفع كرة طبية (٥ كجم)	القوة الانفجارية
0,98	0,10	1,48	11,2	1,45	11,1	تكرار	الجري في المكان (١٥ ثانية)	السرعة الحركية
0,99	0,10	2,16	19	2,13	18,9	تكرار	اللمس السفلي والجانبى	المرونة
0,75	0,10	0,95	9,7	0,74	9,9	ث	الجري المكوكي (٤ × ١٠)	الرشاقة
0,93	0,10	0,82	5,3	0,7	5,4	تكرار	الانبطاح المائل (١٠ ثواني)	القوة المميزة بالسرعة

قيمة ر عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣

يتضح من جدول (٥) أن معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق دال إحصائياً في الاختبارات البدنية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٧٥ : ٠.٩٩) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

البرنامج التدريبي المقترح:

تصميم البرنامج التدريبي المقترح

تم الاستعانة ببعض المراجع العربية والأجنبية في وضع تدريبات الكرة السويسرية & VIP التي تتناسب مع هدف البحث وقد تم تطبيق تدريبات الكرة السويسرية & VIP على العينة قيد البحث، كما تم وضع التخطيط الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي وتدريب الكرة السويسرية & VIP التي تتناسب مع هدف البحث، ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع وعرضها على العديد من الخبراء في مجال التدريب الرياضي لإبداء الرأي في محتوى البرنامج التدريبي المقترح.

الهدف من البرنامج التدريبي المقترح

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

- ١ . تنمية القدرات البدنية للناشئات للارتقاء بالمستوى البدني .
  - ٢ . تنمية وتحسين مستوى المهارات الحركية وزيادة فاعلية استخدامها .
- أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :
- ١ - التأكد من الحالة الصحية للناشئات بتوقيع الكشف الطبي عليهم .
  - ٢ - تطبيق تمرينات الكرة السويسرية & VIP 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 الكلي خلال فترة الإعداد ثم تقسيم زمن التدريب العملي في الصالة على عناصر الإعداد المختلفة وفقاً لنسبة كل إعداد .
  - 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 على أيام الأسبوع وفقاً لدورة الحمل الأسبوعية .
  - اختيار محتوى التمرينات داخل البرنامج التدريبي بحيث تتناسب مع أهداف البرنامج التدريبي المقترح للوصول للناشئات 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 الاستراتيجية والشمولية في تطبق التمرينات التي تعمل على تطوير القدرات البدنية .
  - أن يتمشى البرنامج التدريبي مع الإمكانيات المتاحة .
- خطوات إعداد البرنامج :
- بعد الاطلاع على المراجع والدوريات العلمية والانترنت قامت الباحثة بإعداد التمرينات .

- تم تطبيق تدريبات الكرة السويسرية & VIP في الجزء الرئيسي بالبرنامج التدريبي المقترح .

### التخطيط الزمني للبرنامج:

- مدة البرنامج ٨ أسبوع.

- عدد الوحدات التدريبية ٣ وحدات تدريبية اسبوعياً.

- عدد الوحدات الكلية ٢٤ وحدة تدريبية.

- أيام التدريب (الأحد، الثلاثاء، الخميس).

- زمن الوحدة التدريبية (٩٠) ق.

### جدول (٦) التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

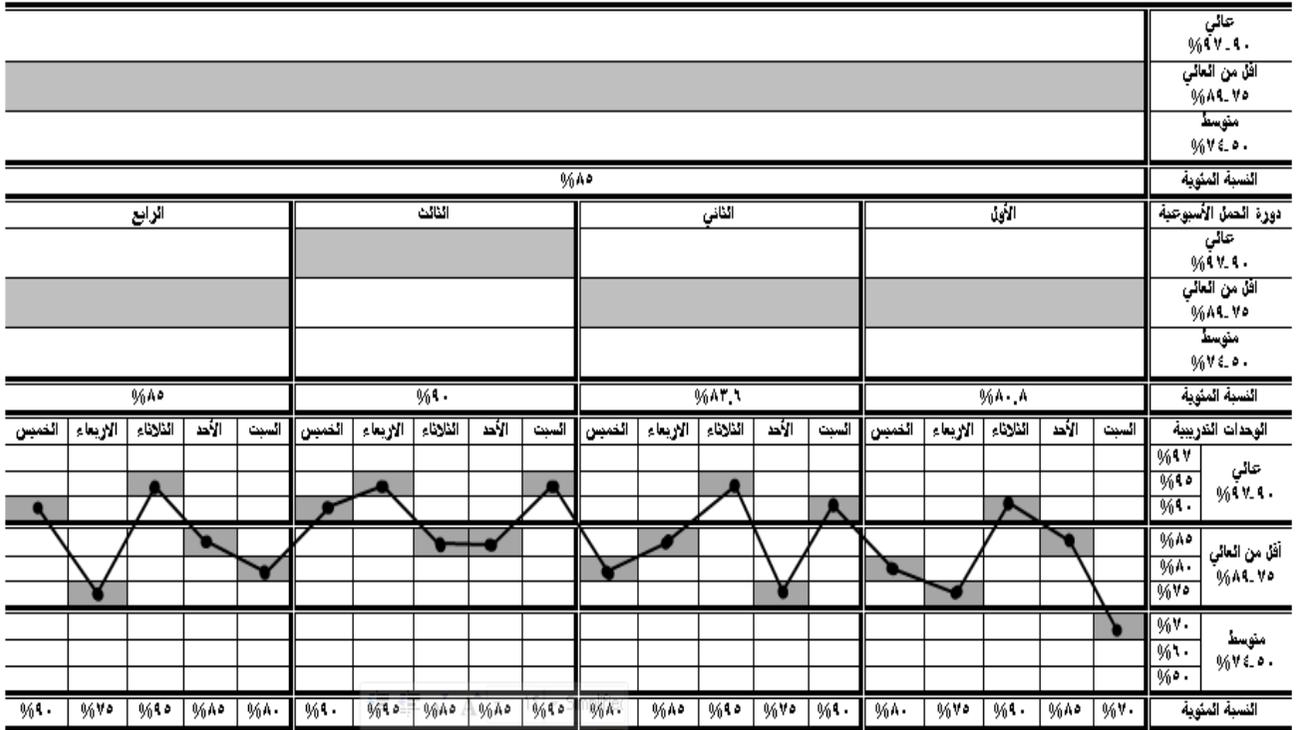
الزمن الكلي	مرحلة الاعداد العام				
	توزيع أزمنة الوحدات التدريبية				
	الأسابيع	الاحد	الثلاثاء	الخميس	مج (ق)
٢١٦٠ دقيقة	الأسبوع الأول	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٢٧٠ ق
	الأسبوع الثاني	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٢٧٠ ق
	الأسبوع الثالث	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٢٧٠ ق
	الأسبوع الرابع	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٢٧٠ ق
	الأسبوع الخامس	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٢٧٠ ق
	الأسبوع السادس	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٢٧٠ ق
	الأسبوع السابع	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٢٧٠ ق
	الأسبوع الثامن	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٢٧٠ ق
	الأسبوع التاسع	٩٠ ق	٩٠ ق	٩٠ ق	٢٧٠ ق

يتضح من الجدول السابق التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي حيث بلغ زمن البرنامج التدريبي ككل ٢١٦٠ دقيقة.

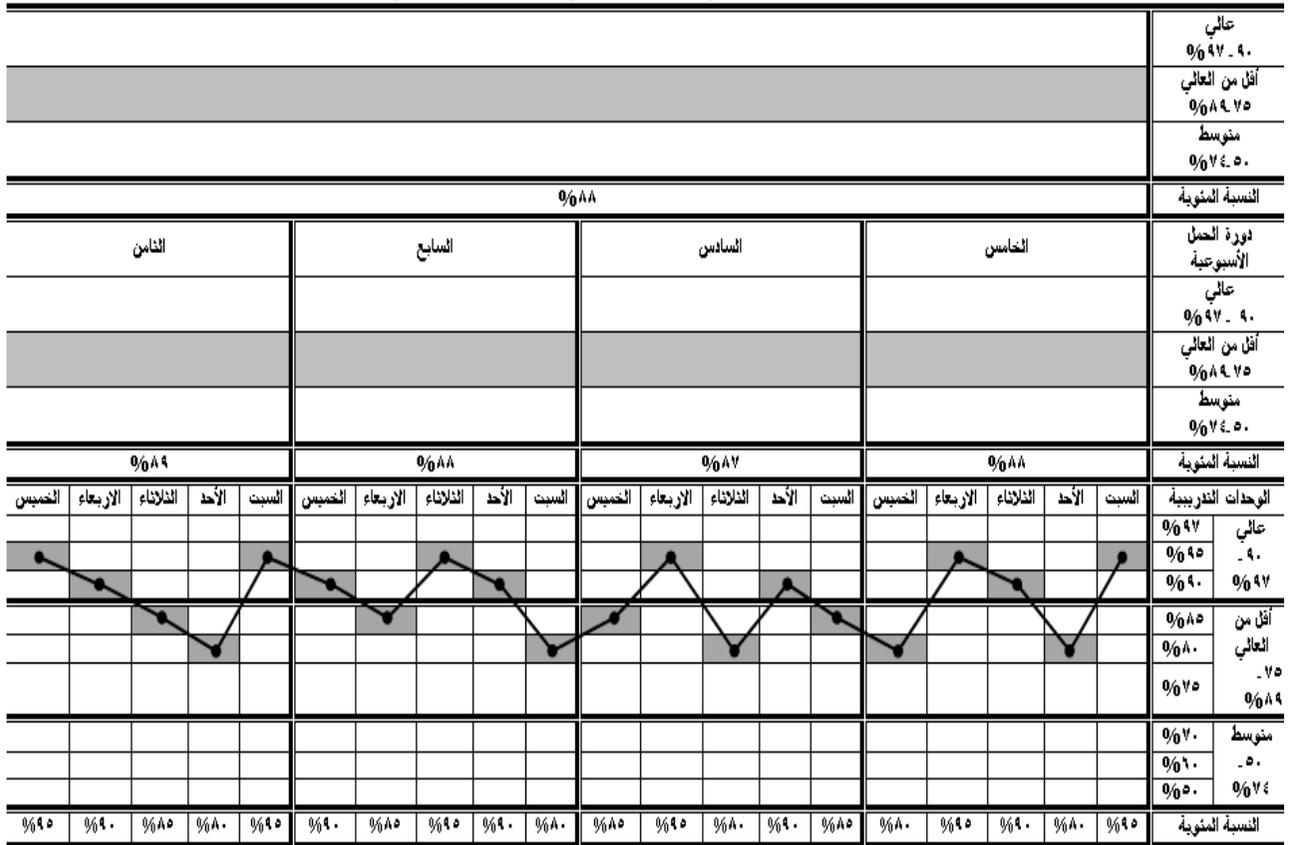
جدول (٧) نموذج وحدة تدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

أجزاء الوحدة	الوقت	محتوى الوحدة	طريقة التدريب	تشكيل حمل لتدريب					
				شدة الحمل	زمن التمرين	نسبة الأجزاء الأجزاء	نسبة الأجزاء الأجزاء	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات
الجزء التمهيدي	١٠د	تمرينات رقم (٢-٤-٥) مرفق رقم (٦)	التفكير منخفض الشدة	٥٠% ٦٠%	-	-	-	-	-
	١٠د	تمرينات رقم (٢٢-٢٣-٢٦) مرفق رقم (٦)		-	-	-	-	-	
الجزء الأساسي	٢٠د	تمرينات رقم (٤٨-٤٩-٥٠) مرفق رقم (٦)		٧٠% ٩٠%	٤٠د ٦٠د	١:١	٣-١ ٦٠د	٢	١٨٠د
	٣٠د	تمرينات رقم (٧٦-٧٧-١٠٧-١٠٨) مرفق رقم (٦)		٣٠د	٣٠د ٦٠د	١:١	٣-١ ٦٠د	٣	١٢٠د
الجزء الختامي	١٥د	- حركات مختلفة حرة لفكرة زمنية معينة بدون سيف. - حركات مختلفة حرة لفكرة زمنية معينة باستخدام سيف.	التفكير منخفض الشدة	-	٣٠د ٦٠د	١:١	٣-١ ٦٠د	٢	٦٠د
	٥د	تمرينات رقم (١٢٤-١٢٥) مرفق رقم (٦)		٣٠% ٤٠%	-	-	-	-	-

جدول (٨) توزيع شدة الحمل التكريري على الشهر الأول من البرنامج التكريري المقترح



جدول (٩) توزيع شدة الحمل التكريري على الشهر الثاني من البرنامج التكريري المقترح



## الخطوات التنفيذية للبحث :

### القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية في متغيرات البحث لمجموعة البحث التجريبية في الفترة من ٢٠٢٣/٩/١٩م إلى ٢٠٢٣/٩/٢١م، وقد راعت الباحثة تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة .

### تنفيذ البرنامج

استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (٨) أسابيع، وتم التطبيق في الفترة من ٢٠٢٣/٩/٢٣م إلى ٢٠٢٣/١١/١٦م بواقع (٣) وحدات أسبوعياً أي (٢٤) وحدة طوال فترة تطبيق البرنامج، حيث تراوح زمن الوحدة (٩٠ق).

### القياس البعدي

قامت الباحثة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية في الفترة من ٢٠٢٣/١١/١٨م إلى ٢٠٢٣/١١/٢٠م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

### استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل التفلطح.
- معامل الارتباط بيرسون.
- نسبة التحسن.
- اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.

### عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

### عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول:

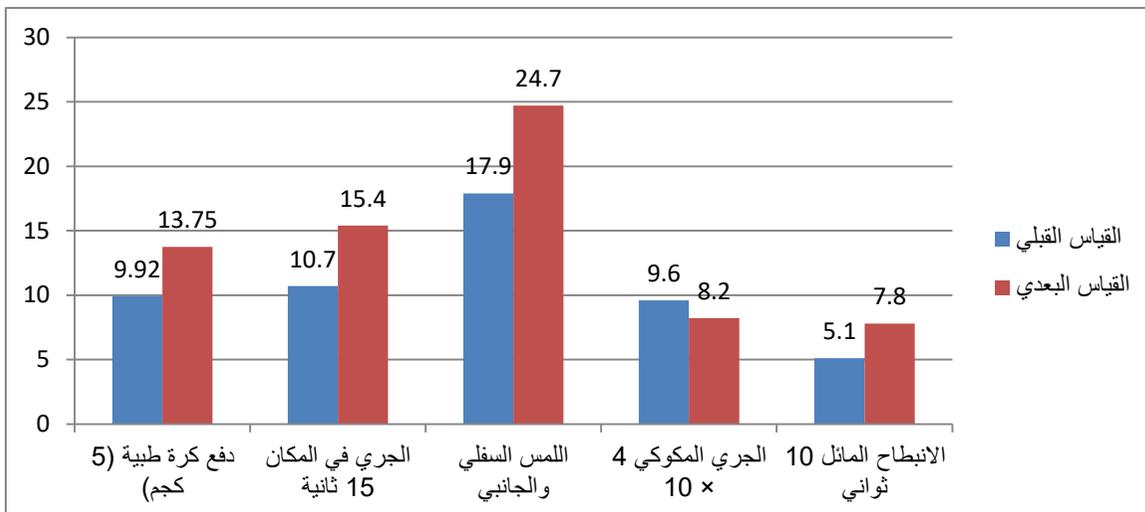
في ضوء نتائج التحليل الإحصائي ومن خلال اهداف البحث قامت الباحثة بعرض النتائج للتحقق من صحة الفرض الاول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئات المباراة ولصالح القياس البعدي".

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في القدرات

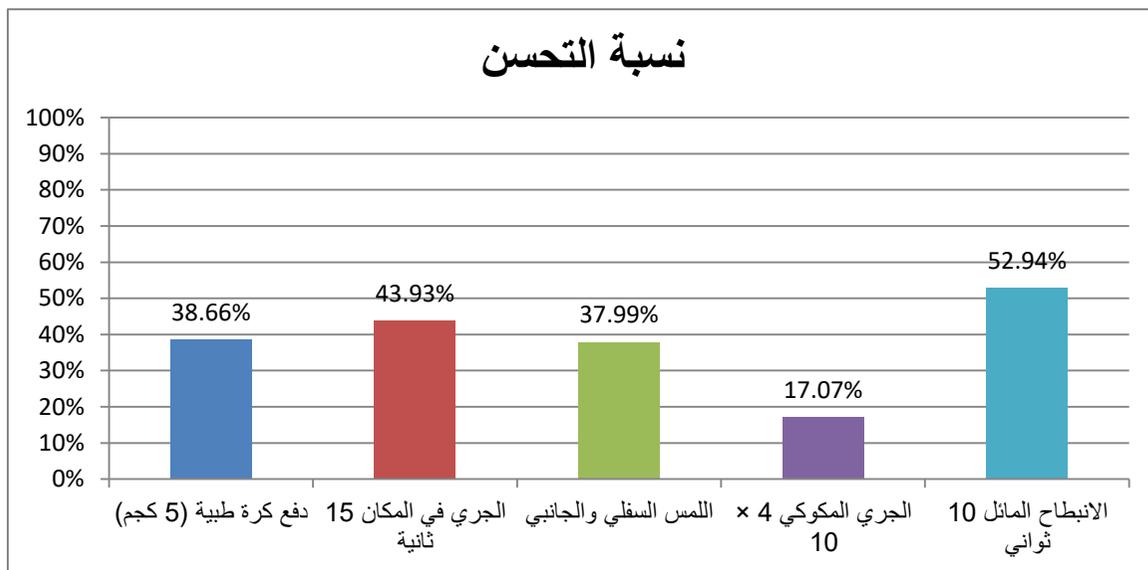
البدنية الخاصة قيد البحث (ن = ١٠)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي			القياس البعدي			فرق المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن	الدالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
القوة الانفجارية	دفع كرة طبية (٥ كجم)	متر	9,92	1,04	13,75	1,16	3,83	دالة	%38,66	دالة		
السرعة الحركية	الجري في المكان (١٥) ثانية	تكرار	10,7	1,06	15,4	1,26	4,7	دالة	%43,93	دالة		
المرونة	اللمس السفلي والجانبى	تكرار	17,9	0,99	24,7	0,95	6,8	دالة	%37,99	دالة		
الرشاقة	الجري المكوكي (٤ × ١٠)	ث	9,6	0,7	8,2	0,42	1,4	دالة	%17,07	دالة		
القوة المميزة بالسرعة	الانبطاح المائل (١٠) ثواني	تكرار	5,1	0,88	7,8	0,79	2,7	دالة	%52,94	دالة		

قيمة ت عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨٣



شكل (١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة لناشئات المباراة



شكل (٢) نسبة التحسن في القدرات البدنية الخاصة لناشئات المباراة

يتضح من جدول (١٠) وشكل (١) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئات المباراة ولصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكلا من دفع كرة طبية (٥ كجم) (١٥.٧٣)، والجري في المكان (١٥ ثانية) (٩.٠٨)، واللمس السفلي والجانبى (١٨.٩٤)، والجري المكوكي (١٠ × ٤) (١٠.٣٣)، والانبطاح المائل (١٠ ثواني) (٦.٠٢) وتلك القيم جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥).

وترجع الباحثة وجود دلالة احصائية فهي ناتج طبيعة تدريبات الكرة السويسرية & VIP وتركيز البرنامج عليها حيث كان من المتوقع ان يكون ذلك حينما تم اختصاصها بالتحسين من خلال التطبيق فأسفرت النتائج على تحسينها بنسب تحسن تراوحت ما بين (١٧,٠٧% : ٥٢,٩٤%).

ويشير "بيتر Better" (٢٠٠٤م) أن من فوائد التدريبات بالكرة السويسرية مقارنة بأداء التدريبات على الأرض انه يتم الأداء على كرة مطاطية فيزداد المقاومة على العضلات العاملة مثل عضلات البطن والظهر، وتعتبر الكرة جزء من برامج تنمية اللياقة البدنية لأجزاء محددة في الجسم، ومن فوائدها أيضا السيطرة على العضلات العاملة وتقويتها، وتحسين الثبات الداخلي والقوة الداخلية للفرد، كما أنها تسهل من أداء التمرينات عليها (٢٨ : ١٥٨).

وهذا ما أكدته دراسة "رشا توفيق" (٢٠١٦م) (١٣) أن استخدام الكرة السويسرية أدى إلى تحسن مستوى قوة عضلات الذراعين، وقوة عضلات البطن، وقوة عضلات الظهر، وقوة عضلات الرجلين، المرونة لعضلات العمود الفقري.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه نتائج دراسات كل من إخلص عبد الظاهر، سيدة عبدالعال، نورهان محمد (٢٠٢٠م) (٤)، إسرائ عبدالعظيم (٢٠١٩م) (٨)، عبدالعزيز النمر، محمود عبدالجواد، آية ميهوب، إسماعيل علي (٢٠١٩م) (١٦)، هبة عبدالباقي (٢٠١٩م) (٢٤) على أن التدريب باستخدام الكرة السويسرية وسيلة جيدة لتنمية عناصر اللياقة البدنية عامة والقدرة العضلية خاصة دون حدوث أي إصابات وأيضا تحسن عضلات المركز بشكل عام.

ويوضح "Michol Dalcourt" (٢٠١٠م) أن أداة Viper تعتبر من الممارسات الحديثة التي تعمل على تنمية الجسم بالكامل، وانتشر هذا النهج تدريجيا للتدريب في أندية اللياقة البدنية وخارجها، ويمكن الاستفادة منها عند أداء حركات مركبة ومعقدة تحتاج إلى أكثر من مجموعة عضلية. (٢٩ : ١١)

كما أكدت دراسة "محمود المغاوري" (٢٠١٦م) والتي اشارات إلى ان استخدام التدريبات بأداة ال Viper ادت إلى تحسين مستوى القدرات البدنية المتمثلة في القوة والمرونة والقدرة والتوازن والرشاقة. (١٩ : ٧٤)

ويشير Michol Dalcourt أنه يمكن دمج تدريبات ال VIPR بسهولة مع أدوات اللياقة البدنية الأخرى (trx, bosu, benches, step and speed ladders) في مراكز الاندية الصحية والرياضية مما يساعد ذلك في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية. (٢٩ : ٣٣)

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة كلا من أسامة تمام (٢٠٢٢م) (٥)، السيد شبيب (٢٠٢٢م) (١٤)، محمود اللبودي (٢٠٢١م) (٢٠)، الأمير عبدالستار (٢٠٢٠م) (١٠)، وسام زكي (٢٠١٧م) (٢٥)، على أن التدريب باستخدام أداة (VIPR) كان له تأثير إيجابي واضح في تنمية عناصر اللياقة البدنية.

وفي هذا الصدد ترى الباحثة أن استخدام آلية المزج بين كل من تدريبات الكرة السويسرية & VIP في التدريب ساهم في تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية مما أدى إلى رفع كفاءة القدرات البدنية للعينة قيد البحث.

ومن خلال ما سبق يظهر تحسن مستوى اللياقة البدنية الخاصة بناشئات المباراة نتيجة للتدريب على البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكرة السويسرية & VIP، وبذلك يكون تحقق الفرض الأول كلياً والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئات المباراة ولصالح القياس البعدي "الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستناداً إلى المعالجات الاحصائية وما أسفرت عنه نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- أن تدريبات الكرة السويسرية & VIP أدت إلى تحسين بعض الصفات البدنية لدى ناشئات المباراة.
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئات المباراة ولصالح القياس البعدي بنسب تحسن تراوحت ما بين (١٧,٠٧% : ٥٢,٩٤%).

#### التوصيات:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود مجتمع البحث والعينة المختارة، توصى الباحثة بما يلي:

- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكرة السويسرية & VIP في العملية التدريبية في رياضة المباراة.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج باستخدام تدريبات الكرة السويسرية & Viper ومعرفة تأثيرها على الجانب البدني والمهاري.
- توجيه البرنامج التدريبي المقترح إلى العاملين في مجال التدريب الرياضي عامة والمبارزة خاصة للاستفادة من نتائجه .
- ضرورة الدمج بين تدريبات الكرة السويسرية & Viper والاداء المهاري في رياضة المباراة لتحصيل أكبر قدر من الاستفادة للاعبين.
- يراعى تطبيق مبدأ التدرج في التدريب على تدريبات الكرة السويسرية & Viper من (السهل - الصعب) ومن البسيط إلى المركب.

#### قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

١- إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٦م): "الأسس الفنية للمبارزة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م): "التدريب الرياضي المعاصر"، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٣- أحمد مصطفى محمد (٢٠١٣م): تأثير تدريبات باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمستوى الرقمي لسباحي الفراشة الناشئين، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٤- إخلص نور الدين عبدالظاهر، سيدة علي عبدالعال، نورهان صلاح محمد (٢٠٢٠م): فاعلية استخدام برنامج تدريبي مقترح باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية في البالغين. مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، مج ٣، ع ٥، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ٥- أسامة السيد تمام (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات (vipr) على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة حملة رجل المطافي لدى ناشئي رياضة المصارعة بمحافظة أسيوط، مجلة علوم الرياضة، ج (٣٥)، ع (٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٦- أسامة عبد الرحمن على (٢٠٠٣م): "المبادئ الأساسية للمبارزة" الجزء الاول، دار الطباعة الحرة، الاسكندرية.
- ٧- أسامة عبد الرحمن على، سامح محمد مجدي، ماجدة أبوالعزم (٢٠٠٨م): "فن وعلم المبارزة (سلاح الشيش)" دار الأصدقاء، المنصورة.
- ٨- إسراء محمد عبدالعظيم (٢٠١٩م): تأثير تدريبات الكرة السويسرية لتحسين المرونة والقوة العضلية في التمرينات الإيقاعية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالعرش. مجلة سيناء لعلوم الرياضة، مج ٤، عدد خاص، كلية التربية الرياضية، جامعة العرش.
- ٩- أماني يسري الجندي (٢٠٠٨م): تأثير برنامج من التمرينات بالكرة السويسرية على بعض عناصر اللياقة البدنية والسلوك التوافقي لدى التلميذات القابلات للتعلم بمدارس التربية الفكرية بالقازيق، المجلة العلمية للتربية البدنية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ١٠- الأمير عبدالستار حسن (٢٠٢٠م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات "Trx & Viper" على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمورفولوجية والمستوى الرقمي لدى متسابقين دفع الجلة بالدوران. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد خاص، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١١- رجاء حسن اسماعيل (٢٠١١م): تأثير استخدام التمرينات المركبة في تطوير التوافق العضلي الثنائي لدى لاعبات المبارزة، المجلة الرياضية المعاصرة، العدد (١٤)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.

- ١٢- رشا ربيع فهمي (٢٠١٨م): تأثير تدريبات (TRX) على القوة المميزة بالسرعة والتوازن الديناميكي ومستوى أداء الرد المباشر لدى لاعبات سلاح الشيش، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، مج (١١)، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- ١٣- رشا محمد توفيق (٢٠١٦م): تأثير تمارين ثبات الجزء المركزي باستخدام الكرة السويسرية لتحسين المرونة والقوة العضلية والمستوى الرقمي لدى سباحات ١٠٠ متر زحف. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ٧٨ع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٤- السيد علي شبيب (٢٠٢٢م): تأثير التدريب باستخدام أداة "TRX & VIPR" على بعض المؤشرات البدنية للرجلين ومستوى أداء مهارة التمير والتصويب لدى لاعبي كرة القدم. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٦٣ع، ج ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ١٥- شيماء حسن السيد (٢٠١٢م): تأثير استخدام بعض تدريبات الكرة السويسرية لتنمية المرونة والقوة العضلية على مستوى الأداء الفني لسباحي الناشئين، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٦- عبد العزيز أحمد النمر، محمود رجائي عبدالجواد، آية عاطف ميهوب، إسماعيل محمد علي (٢٠١٩م): تأثير تدريبات الأداء الوظيفي باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكرة الطائرة. مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، مج ٢، ع ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ١٧- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥م): "التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات"، ط ١٢، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٨- محمد عباس علي (٢٠١٢م): برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية والهجوم المضاد للاعبين سلاح السيف، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٩- محمود المغاوري السيد (٢٠١٦م): "برنامج تدريبي باستخدام تدريبات TRX & VIP وتأثيره على مستوى أداء بعض مهارات الجودو للناشئين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ٢٠- محمود ظاهر اللبودي (٢٠٢١م): تأثير تدريبات Vipr على بعض مكونات التركيب الجسمي واستجابة الجهاز المناعي وفعالية الأداء المهاري للاعبين الكروي في رياضة التايكوندو. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٥٩ع، ج ١، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٢١- مفتي ابراهيم حماد (٢٠١٠م): "المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية)"، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٠م.

٢٢- نسمة محمد فراج (٢٠١٩م): تأثير تمارين الاهتزاز باستخدام أداة VIPR على بعض المتغيرات البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة دكتوراه "غير منشورة"، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة..

٢٣- نضال فيصل أبو الفيلات (٢٠١٣م): أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام أداة الـ (Viper) على تحمل القوة لدى مرتادي أندية اللياقة البدنية، بحث استكمالاً لمتطلبات التخرج لدرجة البكالوريوس، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.

٢٤- هبة رحيم عبدالباقي (٢٠١٩م): فاعلية برنامج مقترح باستخدام تدريبات الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والثقة بالنفس ومستوى الأداء في التمارين الإيقاعية. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٤٨ع، ج٤، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

٢٥- وسام محمد زكي (٢٠١٧م): تأثير برنامج باستخدام تدريبات TRX & Viper على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ١٠٠ م. حرة، مجلة سيناء لعلوم الرياضة، مج٢، ٢٤، كلية التربية الرياضية، جامعة العريش.

٢٦- يحي السيد الحاوي (٢٠٠٢م): "المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب"، المركز العربي للنشر، القاهرة .

ثانياً: المراجع باللغة الاجنبية:

27- Adam Ford (2005): Swiss Ball Abs & core stability, Regian 1st Ed. USA, California.

28- Better,U. (2004): The best abdominal Exercises you have heard Of . Grey Lake Inc . Box 342I11inois USA.

29- Michol Dalcourt (2010): Vipr training manual, fitness professionals ltd, ptonthenet, 3528 tejon street, suite 110 | denver, colorado 80211, usa.

30- Paul Check, HHP, NMT (2006): How to shoose and use seiss ball correctly, www.articlesmercola.com\sites\articles\archive\2004\08\14\swiss-ball.aspx.

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية:

31- <https://perform-better.com.au/collections/vipr>

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تدريبات (الكرة السويسرية & Viper) على بعض القدرات البدنية  
الخاصة لناشئي المباراة

\*الأستاذ الدكتور/ محمود محمد لبيب \*\* الأستاذ الدكتور/ سمر مصطفى حسين

\*\*\*الأستاذ المساعد / محمد أحمد همام \*\*\*\* الباحثة/ مروة مرتضي عبد الموجود

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكرة السويسرية / Viper ومعرفة تأثيره على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئات المباراة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بواقع (١٠) ناشئات من بين ناشئات نادي نقادة الرياضي للمبارزة للموسم الرياضي (٢٠٢٢/٢٠٢٣م)، و(٥) ناشئات للدراسة الاستطلاعية، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي - البعدي) في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئات المباراة ولصالح القياس البعدي، ويوصي الباحثون بإجراء المزيد من الدراسات التي تشمل على برامج باستخدام تدريبات الكرة السويسرية & Viper ومعرفة تأثيرها على الجانب البدني والمهاري.

- أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة جنوب الوادي.
- أستاذ تدريب المباراة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- الأستاذ المساعد ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية ج ج الوادي.
- باحثة ماجستير بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية ج ج الوادي.

## Summary

### **The effect of (Swiss ball & Viper) training on some special physical abilities of young fencers**

**\*Professor Dr. Mahmoud Mohamed Labib**

**\*\*Professor Dr. Samar Mustafa Hussein**

**\*\*\*Assistant Professor / Mohamed Ahmed Hammam**

**\*\*\*\*Researcher / Marwa Mortada Abdel Mawgoud**

The research aims to design a training program using Swiss ball / Viper training and to know its effect on improving some special physical abilities of female fencers. The researchers used the experimental method with a single-group experimental design using pre- and post-measurements. The research sample was selected intentionally, consisting of (10) female players from the Nagada Sports Club for Fencing for the sports season (2022/2023), and (5) female players for the exploratory study. The results showed statistically significant differences between the average scores of the two measurements (pre- and post-measurements) in the level of some special physical abilities of female fencers in favor of the post-measurement. The researchers recommend conducting more studies that include programs using Swiss ball & Viper training and knowing their effect on the physical and skill aspects.

–Professor of Sports Training and Vice Dean of the Faculty of Physical Education for Education and Student Affairs, South Valley University.

–Professor of Fencing Training, Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education, Assiut University.

–Assistant Professor and Head of the Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education, G. G. El Wadi.

–Master's Researcher, Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education, G. G. El Wadi.