

تأثير برنامج تأهيلي قائم علي استخدام تمرينات التوازن في الوسط المائي لتحسين**تأثير تدريبات الاساتك المطاطية على القدرة العضلية****والضربة الامامية لناشئ البادل*****أ.م.د/ فاطمة فاروق**

* أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية و ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

****أ.م.د/ هناء عبد الوهاب**

** أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجماعية و ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

*****م/ حسن محسن ابراهيم**

*** معيد بقسم قسم الرياضات الجماعية و ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

مقدمة ومشكلة الدراسة:

تعد المعرفة العلمية احد أهم أشكال المعرفة، والتي عن طريقها يتطور العلم، وتستخدم في ذلك الدراسة العلمى كوسيلة، والذي تطور في الآونة الأخيرة تطورا مذهلا؛ مما أدى إلى ثورة فى المعلومات، والتي بتطبيقها والربط بين مفرداتها وتوظيفها؛ تتمكن أى دولة من التقدم والتفوق ولا سيما في مجال الرياضة والتي اعتمد علماءها على العلوم المختلفة والأسلوب العلمى، إلى ان أصبحت من المجالات التى تظهر مدى ما توصلت اليه الدولة من تقدم (احمد مصطفى قطب ، ٢٠١٧م صفحة : ٢)

ويعد علم التدريب الرياضى أحد أهم العلوم التي يعتمد عليها تقدم الرياضة وهو من العلوم الأساسية لتحقيق الإنجاز الرياضى فالتدريب الرياضى هو مجموعة الأنشطة الهادفة والمصاغة اعتمادا على نظريات علمية مختلفة تعمل على استغلال أقصى ما يمكن من خصائص وقدرات ومواهب اللاعب تجاه نشاط معين بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية باختلاف متطلباتها في التدريب والمنافسة، فيجب ان تساير مجالات التدريب الرياضى التطور العلمى وهو أمر بالغ الضرورة؛ للوصول إلى المستويات العالية في الأنشطة الرياضية المختلفة - وخاصة التنس الأرضى-حيث شهدت تقدماً علمياً مذهلاً في جميع المجالات. (حمدي عبد المنعم أحمد، وآخرون، ١٩٩٧ م صفحة : ١) (عويس الجبالي، ٢٠٠٣م صفحة : ١٧) (Ernestw.maglischo , ٢٠٠٣ p. : ٥٠)

ويشير كل من رامى سلامة (٢٠١١م) وكريسين كونتهام "Christin Cunngnam" (٢٠٠٠م) إلى أهمية إعداد الصفات البدنية إعدادا يتناسب مع الأهداف الخاصة بالأداء المهاري المطلوب إنجازه ويعد التدريب المقنن هو المحور الرئيسى الذي يعمل على تنمية متطلبات النشاط الرياضى، والارتقاء به بما يتناسب مع الهدف المراد تحقيقه، وكلما تقدم مستوى التنافس، كلما زادت الحاجة الى البحث عن أساليب علمية جديدة ومتطورة في التدريب (رامى سلامة محمود عبد الحفيظ ، ٢٠١١م صفحة : ٣) (Christin Cunngnam, ٢٠٠٠ ad p. : ٣)

ومن المعروف أن تدريب الناشئين يهدف في المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنوية التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية، وتعتبر مرحلة تدريب الناشئين، قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين. (محمد حسن علاوى، ١٩٩٧م صفحة : ١٠)

وبالانتقال الى رياضة البادل فهي من الرياضات التي شغلت بال الكثير من الرياضيين، حيث زادت أهميتها في السنوات الأخيرة، ويمارسها الآن أشخاص من جميع الفئات الاجتماعية والحالة البدنية سواء من حيث الترفيه او شغل وقت الفراغ او على مستوى البطولة ، ويرجع ذلك لطبيعتها التي مزجت بين تنس الأرضى والاسكواش مما جعلها في مقدمة رياضات العاب المضرب حيث ازداد انتشارها في جميع بلدان العالم.

فهي من الألعاب الرياضية التي شغلت بال الكثير من الرياضيين والمتابعين لما تحمله هذه اللعبة من متعة خاصة ومنافسة قوية إضافة إلى قابلية أداء اللاعب البدنية والمهارية والخطئية، وتزايد الاهتمام بها كونها من الألعاب الرياضية المهمة التي تؤدي دورا أساسيا في إعداد الفرد بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا من خلال تنمية قدراته وإمكانياته للمشاركة الإيجابية في خدمة المجتمع، ولقد زادت شعبيتها في العديد من الدول حيث تستأثر باهتمام النشء والشباب والكبار على حد سواء

ولقد شهدت تطورا سريعا في السنوات الأخيرة، فكغيره من الألعاب فيحتاج البادل إلى المعلومات الحديثة التي تسهم في تحسين مهاراتها، فهي تتسم بتنوع مهاراتها الأساسية والمركبة الأمر الذى يتطلب عدم الاكتفاء بالتدريب على الأداء المهارى فقط حيث تتطلب تلك المهارات قدرات متنوعة ومتعددة وشاملة لتحقيق مستوى عالي من الأداء، لذا اهتم الخبراء والمتخصصون في تلك الرياضة بإيجاد وسائل وأجهزة وطرق تسهم في صقل المهارة وتطوير المستوى للاقترب بالأداء الفني من المستوى الأمثل، إذ إن جميع ممارسي رياضة التنس الهواة والنجوم والمحترفين بدوناً من طريق واحد وهو تعلم المبادئ والمهارات الأساسية الأولية للتنس وإتقانها. (محمد محمد الشحات ، ٢٠٠٣م صفحة : ٥٤) (وليد وعد الله علي، وآخرون، ٢٠١٣ الصفحات : ١٠٤-١٠٥)

وتعد الضربات الامامية والخلفية من أهم المهارات الأساسية في التنس التي تتميز بالجمال والانسياب الحركي لاعتماد اللاعب في ادائه على أداء فني يميزه والذي يعبر به عن التركيب الحركي للمهارة (٣٢ : Jim Courier, ١٩٩٦ ad p.)

يعد استخدام الأحبال المطاطة أحد الأشكال المستخدمة في تنمية القوة العضلية، كما ان تدريبات الاحبال المطاطة توفر الكثير من اتجاهات الحركة اثناء التمرين، وهذا يعنى مستوى أعلى

من التحكم العضلي العصبي، بالإضافة الى انها لا تعتمد على المقاومة ضد الجاذبية الأرضية ولكن المقاومة فيها تعتمد على مدى الإطالة التي تحدث في الحبل بعكس الأثقال الحرة والأجهزة، إلى جانب إمكانية أداء التمرين في المدى الكامل للمفصل مما يحسن من مستوى المرونة ويقلل من الإصابة بتمزقات العضلات والاربطة والاقتصاد في الطاقة وبذل الجهد (مفتى ابراهيم حماد ، ٢٠٠٠م صفحة : ١٦) (٢٣٢) (Beshop. Galen J, ٢٠٠٤ ad p. :

ويشير كل من ماريج رونالدس "Maryg Roynolds" (٢٠٠٣م) ورون جونز " Ron Jones " (٢٠١٥م) وفابيو كومانا " Fabio Camona " (٢٠٠٤م) الى أن للربط بين التدريب باستخدام الاحبال المطاطة والعمل على أرضية غير ثابتة يعمل بصورة جيدة في تحسين العلاقة بين العضلات والنظام العصبي، والاستفادة من القوة المنتجة في انجاز متطلبات النشاط الرياضي الممارس، وزيادة التوازن (٥١) (٢٠٠٣ ad p. : Fabio Camona, (Maryg Roynold, (Ron Jones , ٢٠١٥ ad p. : ١٢) ٢٠٠٤ ad p. : ٣٣)

وقد لاحظ الباحث أن معظم الممارسين لرياضة البادل يفتقدوا إلى الاتزان الحركي اثناء أداء المهارات الحركية وبخاصة الضربات الامامية وأيضاً لاحظ ضعف في قوة ودقة الضربات الموجهة الى الملعب مما يشير الى هبوط مستوى الأداء المهاري، ومن خلال تحليل المباريات الخاصة بلاعبي البادل لاحظ أن طبيعة الأداء الفني للمهارات الحركية تعتمد بصفه أساسية على النقل الحركي من الرجلين الى الجذع الى الذراع الضاربة أي تعتمد على القوة المنتجة من عضلات الساق والخذ للاستفادة من رد فعل الأرض وتنقل الطاقة المكتسبة الى منطقة مركز الجسم والتي تشارك فيها العضلات المحيطة بالعمود الفقري في انتاج قوة كبيرة تعمل على زيادة تلك الطاقة ونقلها لعضلات الذراع الضاربة الأمر الذي يؤثر في نجاح الأداء مما يشير الى أهمية تنشيط تلك العضلات بشكل مشابه لما يحدث في الأداء الفعلي وهنا ظهرت أهمية استخدام الاحبال المطاطة على أرضية غير ثابتة الامر يساهم في تنمية العديد من المتغيرات البدنية وبخاصة القدرة العضلية مما دفع الباحث لإجراء تلك الدراسة أملا ان تساهم بشكل كبير في تحسين مستوى الأداء وصولاً بالناشئين الى مستوى أداء مرتفع

أهمية الدراسة والحاجة اليها:

تعد الدراسة الحالية من البحوث المستحدثة التي استخدمت الاحبال المطاطية والتعرف على تأثير تلك الدمج على بعض المتغيرات البدنية والمهارية مما يعمل على رفع مستوى أداء ناشئي البادل وما يتبعه من المساعدة على زيادة شعبية تلك اللعبة وزيادة الاقبال عليها وما يليه من احتمالية الفوز في المحافل المحلية والعربية والدولية وما يتبعه من رفعة شأن الوطن وسلامة أراضيه.

وكونه أيضاً من الدراسات المستحدثة امر يثير دافعية الباحثين لسبع استخدام هذا الأسلوب التدريبي المستحدث مما يساهم في زيادة المعرفة العلمية في هذا الشأن وما ينتج عنها من تقدم علوم الرياضة في الوطن

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام الاحبال المطاطية على القدرة العضلية وأداء الضربة الأمامية لناشئي البادل من خلال ما يلي:

فرض الدراسة:

توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

التعريف ببعض المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

- **الاساتك المطاطية:** هو احد انواع المقاومات الخارجية والتي تهدف الى تطوير القدرات المختلفة وتختلف الشدة باختلاف طولة وسمكة ويتم تثبيت حول نقطة ويحمل الرياضي طرفي الاخر والتي عادة ما تكون ملفوفة بشريط سميك وهناك العديد من الحركات شائعة عند استخدامه.

(Antony, Mr Bobu , et al., ٢٠١٧ ad p. : ٣)

- **البادل:** رياضة من رياضات المضرب، وعادة ما يتم لعب البادل في زوجي في ملعب مغلق أصغر بحوالي ٢٥٪ من حجم ملعب التنس ويتم تسجيل النقاط بشكل مماثل للتنس العادي كما أن الكرات المستخدمة متشابهة ولكن بضغط أقل قليلاً والاختلافات الرئيسية عن رياضة التنس هي أن الملعب به جدران، ويمكن لعب الكرات عليها بطريقة مماثلة للعبة الإسكواش. (تعريف اجرائي)

الدراسات المرجعية:

١- قام (عمرو عاطف حلمي اللين ، ٢٠٢٢م) بدراسة بعنوان " تأثير استخدام الأحبال المطاطية علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء الهجومي للملاكمين الشباب" بهدف إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأحبال المطاطية التعرف على تأثيره على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء الهجومي للملاكمين الشباب، مستخدماً المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة، على عينة عمدية بلغت (٢٠) ملاكماً بمراكز شباب وندية منطقة المنوفية للملاكمة والمؤهلين للاشتراك في بطولة الجمهورية لموسم ٢٠٢٠م/٢٠٢١م، معتمداً على بعض المقاييس الانثروبومترية والاختبارات البدنية والمهارية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأحبال المطاطية له تأثير إيجابي على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة، ومستوي الأداء الهجومي للملاكمين الشباب.

٢- قام كورول لبانيز وآخرون (Courel-Ibáñez, J, et al., ٢٠٢١ ad) بدراسة بعنوان " **اللياقة البدنية في لاعبي البادل الشباب**" بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي على بعض عناصر اللياقة البدنية والمستوى المهاري للاعبين البادل، مستخدماً المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعتين ذكور وإناث، على عينة عمدية بلغت (٣٤) لاعبا منهم (١٩) ذكر و (١٥) انثى، معتمداً على بعض الاختبارات البدنية والمهارية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدى الى تحسن دلالي في كل من القدرة العضلية والرشاقة وأيضاً مستوى أداء المهارات الأساسية بينما لا توجد فروق بين الذكور والإناث في جميع المتغيرات سوى القدرة العضلية كانت هناك فروق لصالح الذكور.

٣- قام (شرين سيد فاروق ، ٢٠٢١م) بدراسة بعنوان " **تأثير استخدام تدريبات الحبال المطاطة (PRO ٤D) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية في رياضة المبارزة**" بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحبال المطاطة (PRO ٤D) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المبارزة، مستخدماً المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة، على عينة عمدية بلغت (١٤) لاعبا، معتمداً على بعض الاختبارات البدنية والمهارية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح قد أدى الى تحسن دلالي لقدرات البدنية والمهارية قيد الدراسة

٤- قامت (أمال حسن حسين ، ٢٠٢١م) بدراسة بعنوان " **تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة بالأحبال المطاطة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى والرقمى لناشئى الوثب الثلاثى**" بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات المقاومة بالأحبال المطاطة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى والرقمى لناشئى الوثب الثلاثى، مستخدماً المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة، على عينة عمدية بلغت (٤٠) ناشئ تم توزيعهم على المجموعتين بالتساوي، معتمداً على بعض الاختبارات البدنية والمهارية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج ان استخدام الاحبال المطاطة قد أدى الى تحسين في القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى للوثب الثلاثى لمجموعة التجريبية بصورة اكثر فعالية من المجموعة الضابطة

٥- قام (أحمد عطا الله عبد الحميد، ٢٠٢٠م) بدراسة بعنوان " **تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطة فى تطوير القدرة العضلية للذراعين وقوة ودقة الارسال لناشئى التنس الأرضي**" بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطة على القدرة العضلية للذراعين وقوة ودقة الارسال لناشئى التنس الأرضي، مستخدماً المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة، على عينة عمدية بلغت (٢٠) ناشئ، معتمداً على بعض الاختبارات البدنية والمهارية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح ذو تأثير إيجابي في تحسين كل من القدرة العضلية للذراعين ودقة وقوة الارسال لعينة الدراسة

٦- قام (مهذب محمد موسى ، ٢٠٢٠م) بدراسة بعنوان " تأثير تدريبات القوة الوظيفية على تطوير بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الضربة الامامية والخلفية المستقيمة للاعب الاسكواش" بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض أدوات التدريب الوظيفي (الاحبال المطاطة) على بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية- الرشاقة) ومستوى أداء الضربتين الامامية والخلفية المستقيمتين للاعب الاسكواش، مستخدماً المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة، على عينة عمدية بلغت (١٠) لاعبين، معتمداً على بعض الاختبارات البدنية والمهارية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض أدوات التدريب الوظيفي كان له أثر إيجابياً في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة، وقد ظهرت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي لتلك المتغيرات

٧- قام (عبد الرحمن محمد كمال، ٢٠١٩م) بدراسة بعنوان " برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطة لتحسين التوازن العضلي وعلاقته بمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة " بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطة على التوازن العضلي ومهارة حائط الصد في الكرة الطائرة، مستخدماً المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة، على عينة عمدية بلغت (٢٤) لاعب، معتمداً على بعض الاختبارات البدنية والمهارية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن التدريب بالحبل المطاطي المقاوم أدى إلى وجود تكافؤ بين قوة المجموعة العضلية العاملة مع المقابلة لها سواء بين الطرفين العلوي والسفلي أو على جانبي جسم اللاعب القائم بالصد، كما أن له أثر إيجابياً في أداء اللاعب القائم بالصد في الكرة الطائرة. والتنوع من ظروف الأداء الفني لمهارة حائط الصد مع تغيير وتصعيب شروط التنفيذ باستخدام الحبل المطاطي المقاوم متطلب ضروري وحتمي عند تدريب القدرة على التوازن الحركي لتعدد مواقف وأماكن الوثب المتكرر.

٨- قامت (سهيلة حلمي مصطفى ، ٢٠١٩م) بدراسة بعنوان " تأثير تدريبات المقاومة بالأحبال المطاطة علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبات الوثب الطويل " بهدف التعرف تأثير تدريبات المقاومة باستخدام الاحبال المطاطة علي بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبات الوثب الطويل، مستخدماً المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعة واحدة، على عينة عمدية بلغت (٦) لاعبات، معتمدة على بعض الاختبارات البدنية والمهارية كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج ان البرنامج المقترح ذو تأثير إيجابي في تنمية القدرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبات الوثب الطويل.

خطة وإجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم القياس (قبلي - بعدي) لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع البحث من لاعبي البادل الناشئين بمحافظة المنيا.

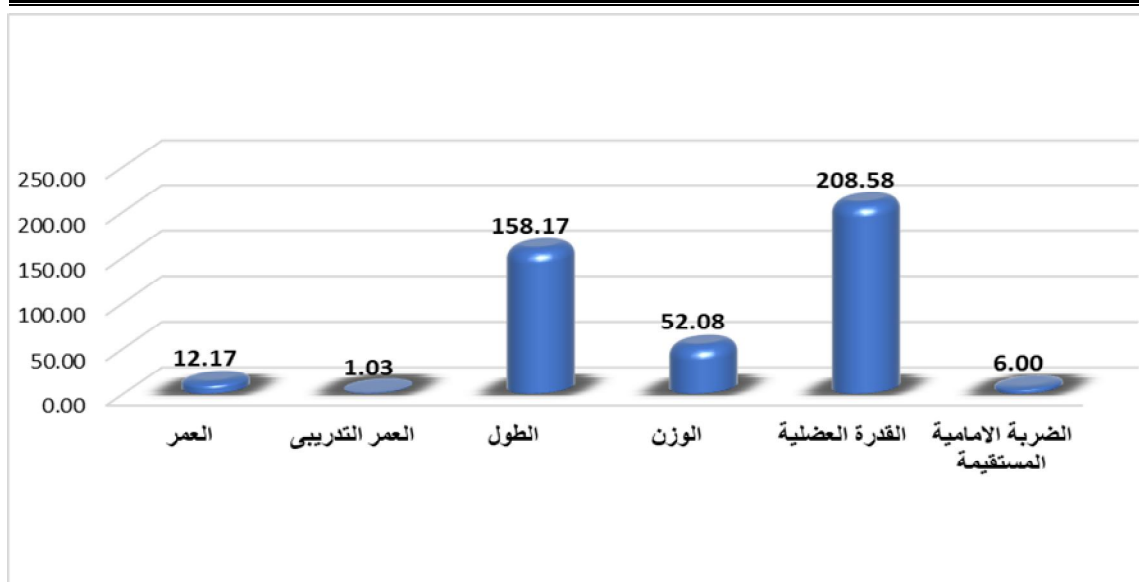
عينة الدراسة: اشتملت عينة الدراسة على (٢٤) لاعبا اختياريهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث حيث تم الاعتماد على عدد (٨) لاعب للعينة الاستطلاعية وعدد (١٢) للعينة الأساسية وتسرب عدد (٤) لاعبين

الوصف الإحصائي لعينة الدراسة:

جدول (١)

الوصف الإحصائي لعينة البحث واعتدالية العينة في متغيرات الدراسة (ن=١٢)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	أقل قيمة	أكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	العمر	عام	١٢.١٧	١٢.٠٠	٠.٣٩	١٢.٠٠	١٣.٠٠	١.٠٠	٢.٠٦	٢.٦٤
٢	العمر التدريبي	عام	١.٠٣	١.٠٠	٠.٠٥	١.٠٠	١.١٠	٠.١٠	١.٣٣	٠.٣٣-
٣	الطول	سم	١٥٨.١٧	١٥٧.٥٠	٢.٦٩	١٥٥.٠٠	١٦٣.٠٠	٨.٠٠	٠.٨٦	٠.٠٣-
٤	الوزن	ثقل كجم	٥٢.٠٨	٥١.٠٠	٤.٩٣	٤٥.٠٠	٥٩.٠٠	١٤.٠٠	٠.١٧	١.٤٩-
٥	القدرة العضلية	سم	٢٠٨.٥٨	١٦٦.٠٠	١١٥.٣٤	١٣٨.٠٠	٤٥٣.٠٠	٣١٥.٠٠	١.٩٦	٢.٤١
٦	الضربة الامامية المستقيمة	درجة	٦.٠٠	٦.٥٠	١.٢١	٤.٠٠	٧.٠٠	٣.٠٠	٠.٧٥-	١.٠٥-



شكل (١) المتوسطات الحسابية لمتغيرات الدراسة

يوضح جدول (١) وشكل (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح للمتغيرات الأساسية، ويتضح من الجدول أن معامل الالتواء لجميع المتغيرات قد تراوح بين (٠.١٧ : ٢.٠٦) ومعامل التفطح بين (٠.٠٣، ٢.٦٤) ويقع الالتواء والـ _____ تفطح بـ _____
(٣ ±) مما يشير إلى اعتدالية العينة في جميع المتغيرات.

متغيرات الدراسة

اعتمد الباحثون على تحليل المراجع السابقة وقاموا بتحديد متغيرات الدراسة بحيث اشتملت على متغيرات أساسية وتشمل (العمر، العمر التدريبي، الطول، الوزن) والمتغيرات البدنية وتشمل (القدرة العضلية) ومتغيرات مهارية وتشمل (الضربة الأمامية المستقيمة).

ادوات ووسائل جمع البيانات:

قام الباحثون باستخدام كل من (جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن، اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار أداء الضربة الامامية المستقيمة) كأدوات لجمع البيانات. المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

١- الصدق

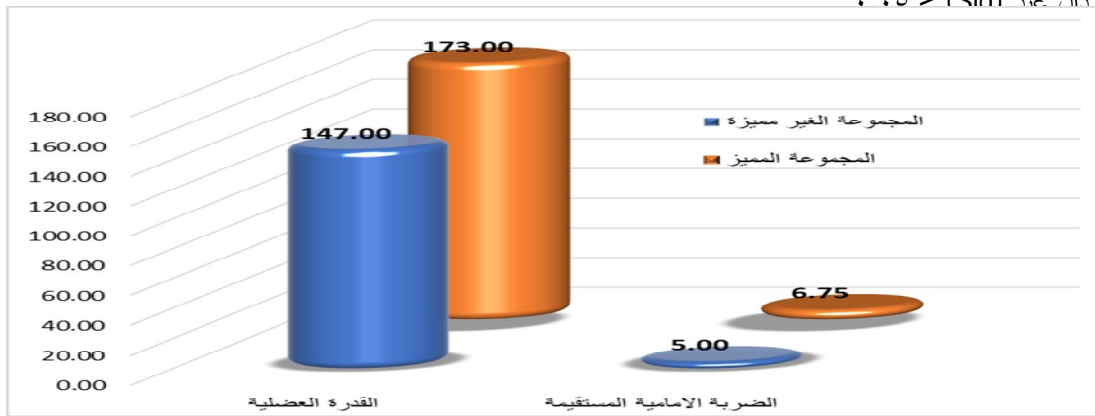
قام الباحثون بحساب دلالة الفروق بين مجموعة مميزة ومجموعة غير مميزة بغرض حساب قدرة الاختبارات المختلفة على التمييز بين المجموعتين وحيث ان اجمالي عدد المجموعتين معا (٨) لاعب فقد استخدم الباحث الإحصاء اللابارمترى في حساب تلك الفروق.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين (غير المميزة - المميزة) في متغيرات الدراسة

(ن للمجموعة غير المميزة = ن للمجموعة المميزة = ٤)

م	المتغير	وحدة القياس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	(Sig)
١	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	غير المميزة	٢.٥٠	١٠.٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣١-	٠.٠٢
			المميزة	٦.٥٠	٢٦.٠٠			
٢	اختبار الضربة الامامية المستقيمة	درجة	غير المميزة	٢.٦٣	١٠.٥٠	٠.٥٠	٢.٢٥-	٠.٠٢
			المميزة	٦.٣٨	٢٥.٥٠			



شكل (٢) المتوسطات الحسابية للمجموعتين (غير المميزة - المميزة) في متغيرات الدراسة

يوضح جدول (٢) وشكل (٢) نتائج اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق ومستوى دلالاته

(Sig) والمتوسطات الحسابية للمجموعتين الغير مميزة والمميزة في متغيرات الدراسة.

يتضح من الجدول أن قيمة (Z) لكل من الوثب العريض من الثبات والضرية الأمامية المستقيمة قد كانت (٢.٣١، ٣.٢٥) بمستوى دلالة (Sig) يؤول إلى (٠.٠٠٠) على الترتيب، وهي أقل من (٠.٠٠٥) مما يشير إلى وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين غير المميزة والمميزة في الاختبارين مما يؤكد قدرتهما على التمييز بين المميزين والمميزين وبالتالي صدقهما.

٢- الثبات

قام الباحثون بحساب الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق حيث تم تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية وبعدها بأسبوع تم إعادة التطبيق على نفس العينة وقام بحساب معامل الارتباط بين التطبيقين بغرض حساب معامل الثبات

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الارتباط بين (التطبيق - إعادة التطبيق) للاختبارات الدراسة (ن = ٨)

م	المتغير	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		ر	sig
			ع	م	ع	م		
١	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٦٠.٠٠	١٥.٧٠	١٦٤.٧٥	١٥.٩٠	٠.٩٧	٠.٠٠
٢	اختبار الضرية الامامية المستقيمة	درجة	٥.٨٨	١.١٣	٦.٧٥	١.٢٨	٠.٩٨	٠.٠٠

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين كل من تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على العينة الاستطلاعية، ويتضح من الجدول أن معامل الارتباط (ر) لاختباري الوثب العريض من الثبات والضرية الأمامية المستقيمة قد كان (٠.٩٧، ٠.٩٨) بمستوى دلالة (Sig) يؤول إلى (٠.٠٠٠) على الترتيب وهما أقل من (٠.٠٠٥) مما يشير إلى وجود معامل ارتباط طردى قوى دال احصائيا بين تطبيق الاختبارين وإعادة تطبيقها الأمر الذى يؤكد ثبات هذين الاختبارين.

البرنامج المقترح

قام الباحثون بتصميم البرنامج المقترح في الفترة من ٢٠٢٣/١/١٧ م ٢٠٢٣/٢/٢٨ م بهدف استخدام الاساتك المطاطية لتحسين القدرة العضلية والضرية الامامية المستقيمة لناشئ البادل، وقد راعى الباحثون مناسبة البرنامج للأهداف الموضوعية، وملائمة البرنامج للإمكانيات المتوفرة، ومرونة تصميم البرنامج وقابليته للتعديل، وان يتمشى البرنامج مع خصائص العينة ويراعى احتياجاتهم، وتوافر عامل الأمن والسلامة، ومراعاة الفروق الفردية بين المصايين والاستفادة من الدراسات والبحوث المماثلة التي قامت بتصميم برامج تدريبية مشابهة، وقد كانت مدة البرنامج (١٢) أسبوع واحتوى البرنامج (٣٦) وحدة تدريبية مدة كل منها (٩٠) دقيقة بواقع ثلاثة وحدات اسبوعيا.

الدراسة الأساسية

- القياسات القبلية: وتمت في ٢٠٢٣/٤/١ م.
- تطبيق البرنامج على عينة الدراسة في الفترة من ٢٠٢٣/٤/٢ م وحتى ٢٠٢٣/٦/٢٤ م وقد قام الباحثون بتنفيذ البرنامج المقترح بأنفسهم وبمساعدة مجموعة من المساعدين وذلك بمركز المنيا الجديدة للبادل.
- القياس البعدي: وتم بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بنفس كيفية إجراء القياس القبلي، وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٣/٤/٢٥ م.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- اشتمل الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة على ما يلي:
- ١- التوصيف الإحصائي باستخدام المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واقل واكبر قيمة والمدى والالتواء والتقطع.
 - ٢- اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق.
 - ٣- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
 - ٤- نسب التحسن.
- وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS الإصدار العشرون.

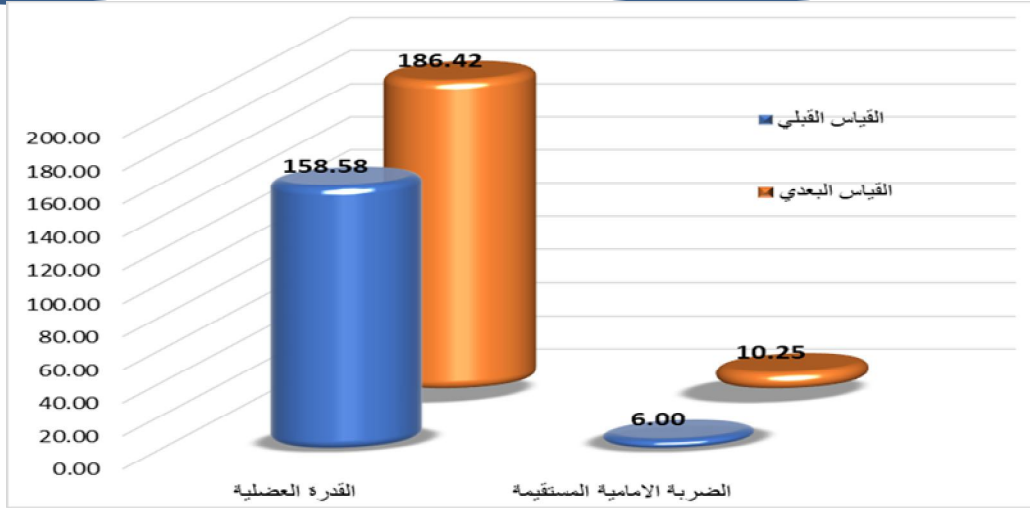
عرض النتائج

جدول (٤)

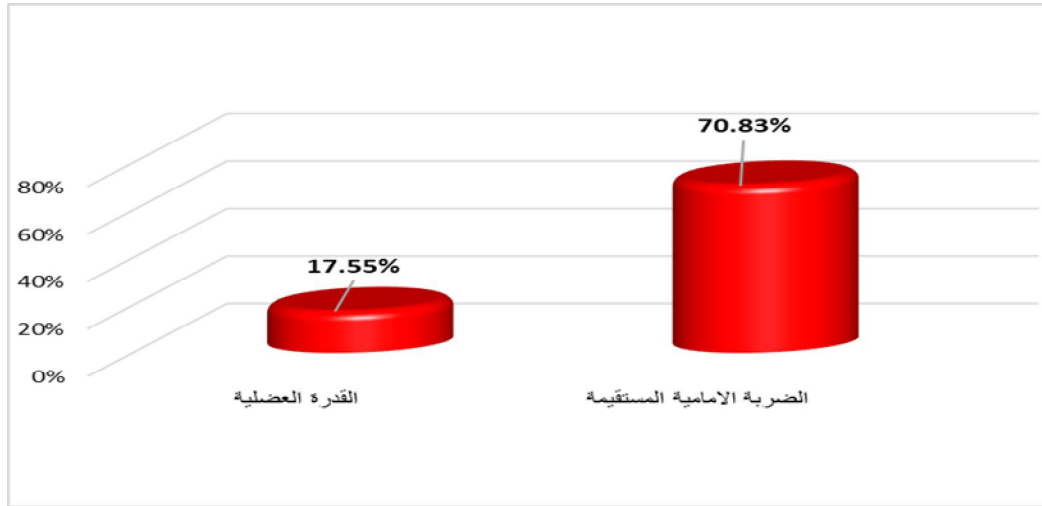
دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي- البعدي) ونسبة تحسن متغيرات الدراسة (ن = ١٢)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق		ت	sig	نسبة التحسن
			ع	م	ع	م	ع	م			
١	اختبار الوثب العريض من الثبات	سم	١٥٨.٥٨	١٦.٥٩	١٨٦.٤٢	١٣.٠١	٢٧.٨٣-	١٢.٨٨	٧.٤٩-	٠.٠٠	%١٧.٥٥
٢	اختبار الضربة الامامية المستقيمة	درجة	٦.٠٠	١.٢١	١٠.٢٥	١.٢٩	٤.٢٥-	٠.٦٢	٢٣.٦٩-	٠.٠٠	%٧٠.٨٣

ت دال عند $sig \geq ٠.٠٥$



شكل (٣) متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمتغيرات الدراسية



شكل (٤) نسب تحسن العينة في متغيرات الدراسة

يوضح جدول (٤) وشكلي (٣، ٤) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من القياسين (القبلي - البعدي) والفروق ونسبة تحسن العينة في متغيري الدراسة، ويتضح الجدول والشكلين أن قيمة (ت) لدلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) لكل من القدرة العضلية والضربة الأمامية المستقيمة قد كانت (٧.٤٩، ٢٣.٦٩) بمستوى دلالة (Sig) يؤول الى (٠.٠٠٠)، وكانت نسبة تحسن (١٧.٥٥٪، ٧٠.٨٣٪) على الترتيب.

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٤) تحسن عينة البحث في كل القدرة العضلية وأداء الضربة الامامية المستقيمة حيث كانت هناك فروق دالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدى) في نتائج اختبارى الوثب العريض من الثبات والضربة الامامية المستقيمة حيث كانت نتيجة اختبار ت لدلالة الفروق (٧.٤٩، ٢٣.٦٩) بمستوى دلالة يؤول إلى (٠.٠٠٠) وتحسنت نتائج القياس البعدى عن القبلى بنسبة (١٧.٥٥٪، ٧٠.٨٣) لكلاهما على الترتيب.

ويعزى الباحثون التحسن الملحوظ الى البرنامج التدريبى المطبق على العينة والذى استهدف تنمية القدرة العضلية ومستوى الأداء المهارى والتي هي ناتج متوقع لاستخدام الحبال المطاطة.

وتتفق تلك النتائج مع نتيجة كل من عمرو عاطف حلمى (٢٠٢٢م) وكورول لباينز (ad, ٢٠٢١ Courel-Ibáñez,J, et al.,) وشرين سيد فاروق (٢٠٢١) وأمال حسن حسين (٢٠٢١م) وأحمد عطا الله عبد الحميد (٢٠٢٠م) وايهاب محمد موسى (٢٠٢٠م) وسهيلة حلمى مصطفى (٢٠١٩م) في تأثير استخدام الاحبال المطاطة على القدرات البدنية وبخاصة القدرة العضلية

كما تتفق أيضا مع نتائج كل من عمرو عاطف حلمى (٢٠٢٢م) وكورول لباينز (ad, ٢٠٢١ Courel-Ibáñez,J, et al.,) وشرين سيد فاروق (٢٠٢١) وأمال حسن حسين (٢٠٢١م) وايهاب محمد موسى (٢٠٢٠م) وسهيلة حلمى مصطفى (٢٠١٩م) في تأثير استخدام الاحبال المطاطة على تنمية المستوى المهارى لأداء العديد من المهارات وبخاصة مهارة الضربة الامامية في ألعاب المضرب وبذلك يكون الباحثون قد حققوا فرض الدراسة

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية:

- ١- أدى البرنامج المقترح لتدريبات الاساتك المطاطية إلى تحسن القدرة العضلية لعينة البحث
- ٢- أدى البرنامج المقترح لتدريبات الاساتك المطاطية إلى تحسن مستوى أداء الضربة الامامية المستقيمة لعينة البحث

التوصيات

في ضوء هدف واستنتاجات الدراسة قد توصل الباحثون الى مجموعة من التوصيات وهي:

- ١- استخدام البرنامج المقترح لتطوير القدرة العضلية ومستوى أداء الضربة الامامية المستقيمة لناشئى البادل.
- ٢- اجراء دراسات مشابهة تتناول باقى القدرات البدنية الخاصة وباقى المهارات الأساسية للبادل.
- ٣- العمل على عقد ورش عمل وندوات لزيادة الوعى برياضة البادل وزيادة انتشارها.

قائمة المراجع

المراج العربية:

- ١- أحمد عطا الله عبد الحميد . ٢٠٢٠م. تأثير برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطة فى تطوير القدرة العضلية للذراعين وقوة ودقة الارسال لناشئات التنس الارضى ، رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢- احمد مصطفى قطب . ٢٠١٧م دراسة تحليلية بيوميكانيكية لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين متنوعة بدورتين ونصف هوائية متكورة أمامية على جهاز . كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٣- أمال حسن حسين . ٢٠٢١م. تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة بالأحبال المطاطة على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى والرقمى لناشئى الوثب الثلاثى، رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ٤- حمدي عبد المنعم أحمد و محمد صبحي حسانين . ١٩٩٧ م. الاسس العلمية للكرة الطائرة. القاهرة : دار الكتب للنشر،
- ٥- رامى سلامة محمود عبد الحفيظ . ٢٠١١م . برنامج تدريبي مقترح للقوة الوظيفية لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

- ٦- سهيلة حلمي مصطفى . ٢٠١٩ م . تأثير تدريبات المقاومة بالأحبال المطاطة علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبات الوثب الطويل، رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.
- ٧- شرين سيد فاروق . ٢٠٢١ م . تأثير إستخدام تدريبات الحبال المطاطة (PRO ٤D) علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية في رياضة المبارزة . مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٥٨، ج ٢.
- ٨- عبد الرحمن محمد كمال . ٢٠١٩ م . برنامج تدريبي بإستخدام الحبال المطاطة لتحسين التوازن العضلي وعلاقته بمهارة حائط الصد فى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف.
- ٩- عمرو عاطف حلمى اللين . ٢٠٢٢ م . تأثير استخدام الأحبال المطاطة علي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء الهجومي للملاكمين الشباب، رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- ١٠- عويس الجبالي . ٢٠٠٣ م . التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق) . ط ٥ . القاهرة : دار الفكر العربي.
- ١١- محمد حسن علاوى . ١٩٩٧ م . علم نفس المدرب والتدريب الرياضي . القاهرة : دار المعارف.
- ١٢- محمد محمد الشحات . ٢٠٠٣ م . دليل الالعاب الفردية التنس الأرضى- تنس الطاولة - الكروكيه- الجودو- الريشة الطائرة- الملاكمة- المبارزة . القاهرة : مكتبة الايمان للطباعة والنشر.
- ١٣- مفتى ابراهيم حماد . ٢٠٠٠ م . اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات . القاهرة : مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- ١٤- مهاب محمد موسى . ٢٠٢٠ م . تأثير تدريبات القوة الوظيفية على تطوير بعض الصفات البدنية ومستوى أداء الضربة الامامية والخلفية المستقيمة للاعبى الاسكواش . مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط.
- ١٥- وليد وعد الله علي و دريد سهيل عبدالله . ٢٠١٣ . تأثير بعض الأدوات الخاصة والوسائط المتعددة في تحسين فن أداء الضربتين الامامية والخلفية بالتنس . مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية)، المجلد السابع عشر، العدد الثاني، ص ١٠٣ - ١٣٦ م

المراجع الأجنبية:

- ١٦- Antony, Mr Bobu و A.palanisamy .٢٠٠٧ ad .Influence of High and low Altitude Battle Rope Training protocol on selected physiological Variables among National Level Athletes . International Education and Research Journal ٣,٥ .
- ١٧- Beshop. Galen J .٢٠٠٤ ad .*Fitness through Aerobics* .San Fransiaco : dory fox.
- ١٨- Christin Cuningham .٢٠٠٠ ad .*the important of funtion strenth training personal fitness* . professional magazin American ounil on exerise puplicant
- ١٩- Courel-Ibáñez, J و Llorca-Miralles, J .٢٠٢١ ad .*Physical Fitness in Young Padel Players: A Cross-Sectional Study* . .Int. J. Environ. Res. Public Health.
- ٢٠- Ernest w.maglischo . ٢٠٠٣ ad .*swimming fastest* .humen kinetics U.S.A.،
- ٢١- Fabio Camona. ٢٠٠٤ ad. *Function trianning for sports, .* champing : Human Kinetics.
- ٢٢- Jim Courier .١٩٩٦ ad .*Tennis Tactics Winning Patterns* . USA : Human Kinetics ،
- ٢٣- Maryg Roynold .٢٠٠٣ ad .*What makes funtion training national strength and conditional* . association, vol ٢٧, n١, ٢, pp٥٠-٥٥.
- ٢٤- Ron Jones . ٢٠١٥ ad. *Functional raining introduction*. USA : Reebo Santana, Jose carlos Univ.

ملخص البحث

تأثير تدريبات الاساتك المطاطية على القدرة العضلية والضرية الامامية لناشى البادل

تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج باستخدام الاساتك المطاطية على أرضية غير ثابتة ومعرفة تأثيره على القدرة العضلية والضرية الامامية لناشى البادل، ولتحقيق هذه الاهداف استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم القياس (قبلي - بعدي) لمجموعة واحدة على عينة مكونة من (٢٠) ناشئا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، معتمدين على الريستامتر لقياس الطول والوزن، واختبار الوثب العريض من الثبات واختبار الضربة الامامية المستقيمة واستمارة كأدوات لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج انه أدى البرنامج المقترح الى تطوير كل من القدرة العضلية لعضلات الرجلين وتحسين مستوى أداء الضربة الامامية المستقيمة.

Research Summary

The effect of rubber elastic exercises on the muscular ability and forehand strike of a young padel player

The study aims to design a program using rubber elastics on an unstable floor and to know its effect on the muscular ability and forehand of the young padel player. To achieve these goals, the researchers used the experimental method by designing the measurement (pre-post) for one group on a sample of (٢٠) young people who were chosen randomly. From the study community, Relying on the restameter to measure height and weight, the stability broad jump test, the straight forehand test, and a form as tools for collecting data, the most important results were that the proposed program led to the development of both the muscular ability of the leg muscles and improved the level of performance of the straight forehand.