
مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

مجلة
العلوم البدنية والرياضية

**** مجلة ****

**** علمية ****

**** محكمة ****

العدد الثاني وعشرون يوليو ٢٠١٢ المجلد الثاني

العدد الثاني و العشرون يوليو ٢٠١٢ المجلد الثاني

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

-- تصدرها كلية التربية الرياضية بمدينة السادات — جامعة المنوفية



العدد الثاني و العشرون يوليو ٢٠١٢ المجلد الثاني

.. أعضاء مجلس إدارة المجلة ..

رئيس مجلس الإدارة

أ.د / عصام الدين متولي علي عبد الله

نائب رئيس مجلس الإدارة

أ.د / بكر محمد سلام

.. مدير التحرير ..

أ.د / أشرف عبد اللطيف الخولي

أ.د / حمدي عباس السيسي

.. المحررون ..

أ.د / إبراهيم محمود غريب

أ.د / محمد إبراهيم الباقريري

أ.د / حمدي عبده عاصم

.. مستشارين المجلة ..

أ.د / محمد جمال الدين حمادة

أ.د / سعيد عبد الرشيد خاطر

أ.د / حسين صادق داود

أ.د / صلاح محسن نجا
أ.د/ كريم مراد محمد اسماعيل
السادة أعضاء لجنة الترقى لدرجة أستاذ
وأستاذ مساعد

.. سكرتير تحرير المجلة ...
السيد / محمد محمد أبو حجازي

تقديم

بسر مجلة جامعة المنوفية التربية البدنية والرياضية بجامعة المنوفية تقدم لك عزيزي الباحث من مجال في التربية الرياضية أو الممارسين في المجال الرياضي بالمراكز البحثية والاتحادات الرياضية هذا العدد السابع عشر في مجلتنا العلمية ** داعين الله عز وجل أن تنال القبول والإفادة في سبيل الارتقاء بمجال البحث العلمي في بلدنا العزيز مصر كما يسعدنا أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى

السيد الأستاذ الدكتور / احمد حامد زخلول

(رئيس جامعة المنوفية)

والسيد الأستاذ الدكتور / سعيد شلبي منتصر

(نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث)

وذلك لدعمنا لإصدار المجلة ، وكذا كل من شارك بالجهد في إصدارها ،،
وختاماً لايسعنا إلا أن نترك لك وميلنا العزيز صفحات المجلة حتى تقوم بالإطلاع على البحوث التي وردت فيها في مجال التربية البدنية والرياضية والتي شارك فيها نخبة من الأساتذة في شتى مجالات التربية الرياضية من مختلف كليات التربية الرياضية في مجال البحث العلمي

والله ولي التوفيق ،،

أسرة التحرير ،،

قواعد النشر

- تختص المجلة بنشر الأبحاث والمقالات العلمية في مجال علوم التربية البدنية والإنسانية .
- يسمح في المجلة الاشتراك بالأبحاث والمقالات التي يجريها أو يشترك فيها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين في الجامعات والمعاهد ومراكز وهيئات البحث العلمي والهيئات والاتحادات الرياضية في مصر وخارجها .
- البحث مسئولية الباحث ويقع على عاتقه مسئولية أن لا يكون قد نشر أو قبل للنشر في أي مجلة أو هيئة علمية أخرى .
- يراعى إعادة كتابة البحث بعد التعديلات المقترحة من الأساتذة المحكمين مع تسليم نسخة على ديسك DISK مكتوبة على WORD .
- هيئة التحكيم من السادة أعضاء هيئة اللجان العلمية الدائمة للتقني لوظائف الأساتذة والأساتذة الاستشاريين .
- تنشر الأبحاث والمقالات في المجلة وفقاً لأسبوعية ورودها بعد تحكيمها وإعدادها في شكلها النهائي وفق شروط النشر والقواعد التي تقرها المجلة.
- يتم تسليم الأبحاث باليد أو إرسالها بالبريد إلى نائب رئيس التحرير من ثلاث نسخ واضحة مكتوبة على الكمبيوتر (مقاس B5، الهوامش العلوية والسفلية ٣ سم خط Times new roman نمط ١٤ بونت للعناوين وعادي لباقي متن البحث) .

أسرة التحرير ،،

جمهورية مصر العربية _ محافظة المنوفية – مدينة السادات

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

تليفون ٢٦٠١٦٢٧ (٠٤٨) ٢٦٠١٦٢٨ (٠٤٨) ٠ فاكس ٢٦٠٣٢١٧ (٠٤٨)

Web page: <http://PhyEducation.menofia.edu.eg>

E-MAIL : Phe.edu@mailar.menofia.edu.eg

.. قائمة المحتويات ..

م	الموضوع	الصفحات
١	التحليل الزمني كمؤشر تقسيم الوحدة التدريبية الصغرى داخل فترات الموسم التدريبي لمسابقات الرمي في ألعاب القوى " دراسة تحليلية" أ.م.د / مصطفى مصطفى عطوه	٢١ - ١
٢	تأثير استخدام أساليب مختلفة من التدريبات لتطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي لناشئ الوثب العالي د/ وائل محمد رمضان أبو القمصان	٥٣- ٢٢
٣	تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض القدرات التوافقية الخاصة على المستوى الفني لناشئ سباحة الصدر د/ مختار إبراهيم عبد الحافظ شومان *	٨٨ - ٥٤
٤	العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضي للاعبين الألعاب الجماعية بدولة الكويت ١.د. شعبان إبراهيم محمد ١.د. حاتم حسنى محمد *١.د. كمال سليمان على *١.م.د. محمد صلاح الدين بكر	١٠٨ - ٨٩

١٣٦ - ١٠٩	فاعلية استخدام التدريب العقلي على تنمية مهارتي السيطرة على الكرة وضرب الكرة بالرأس في كرة القدم أ.م.د/ إبراهيم المتولي أحمد(*)	٥
-----------	--	---

التحليل الزمني كمؤشر تقسيم الوحدة التدريبية الصغرى داخل فترات الموسم التدريبي لمسابقات
الرمى فى العاب القوى
" دراسة تحليلية "

أ.م.د/ مصطفى عطوة

المقدمة مشكلة البحث:

تعتبر مهارات الرمي من مسابقات الميدان فى العاب القوى والتي تهدف الى تحقيق أكبر مسافة أفقية من خلال أداة وتتمثل فى (الدفع – الإطاحة - القذف – الرمي) هذه المسابقات ذات طابع خاص من حيث الأداء الحركى ، ولكل مهارة حركية مجموعة من المراحل الفنية التي تمر بها والتي يجب أن تتصف بالانسيابية والإيقاع الحركى والنقل الحركي. والتي يمكن من خلالها توجيه مساهمة كل مرحلة من المراحل فى الأداء الحركى ككل، ولكل مرحلة فنية فترة زمنية وإن صغرت تمثل نسبة من الزمن العام التي تمر به المهارة الحركية، فالتركيب الزمني لأجزاء المهارة يعد مؤشراً هاماً لنسب مساهمة كل مرحلة فى ناتج المهارة ، فكان علينا دراسة هذه النسب لتكون الركيزة الأساسية التي نعتمد عليها فى تكوين حجم التدريب المهارى.

فمسابقة دفع الجلة تمر بمراحل فنية تتمثل فى الزحف الذى يشتمل على (وضع البدء- الحركة عبر الدائرة – مرحلة الدفع من الارتكاز الأول – مرحلة الدفع من الارتكاز الثانى) والرمى الذى يشتمل على (وضع الرمى – الرمى - المتابعة)، ولكل مرحلة من هذه المراحل أهميتها فى تحقيق الناتج الحركى المطلوب وهى المسافة التى يحققها اللاعب بالأداة. (٤ – ٢٠٠ : ٢٠٤)

أما مسابقة قذف القرص تمر بمراحل فنية تتمثل فى الدوران الذى يشتمل على (حمل القرص – المرحلات التمهيدية – الدوران) والرمى الذى يشتمل على (وضع الرمى - الرمى - المتابعة)، ولكل مرحلة من هذه المراحل أيضاً أهميتها فى تحقيق الناتج الحركى المطلوب وهى المسافة الأفقية التى يحققها اللاعب بالأداة. (٤ – ٢١٠ : ٢٠٤)

ومسابقة رمى الرمح تمر بمراحل فنية تتمثل فى (الإقتراب – خطوات الإعداد للرمى- رمى الرمح)، ولكل مرحلة من هذه المراحل أهميتها فى تحقيق الناتج الحركى المطلوب وهى المسافة الأفقية التى يحققها اللاعب بالأداة. (٤ – ٢٢٤ : ٢٣٠)

وبالنسبة لمسابقة إطاحة المطرقة تمر بمراحل فنية تتمثل فى الدورانات التى تشتمل على (مسك وحمل الأداة وقفة الإستعداد – المرحلات التمهيدية – الدورانات) والرمى الذى يشتمل على (وضع الرمى - الرمى - المتابعة)، ولكل مرحلة من هذه المراحل أهميتها فى تحقيق الناتج الحركى المطلوب وهى المسافة الأفقية المقاسة بالمتر التى يحققها اللاعب بالأداة.

(٤ – ٢٣٢ : ٢٤١)

وقد سعى العديد من خبراء علوم الحركة وعلم وظائف الأعضاء الى محاولة تقنين حجم التدريب البدني بما يتفق والفروق الفردية وفى غضون ذلك وضعت العديد من الأسس والمبادئ والنظريات والقوانين التى يمكن الإعتماد عليها فى هذا التقنين، ولكن فى حدود علم الباحث أن المجال لم يتعرض الى تقنين حجم التدريب المهارى ، فالتدريب المهارى

يعتمد على أشكال عديدة نخص منها التكرارى سواء كان لأجزاء المهارة أو للمهارة ككل ، فكان علينا أن نعرف ما هو نسبة كل مرحلة فنية للمسابقة من حجم التدريب داخل الجزء المهارى فى الوحدة التدريبية.

فكل مسابقة من مسابقات الرمي إعتدت فى أدائها على بعض المراحل الفنية ، والتي يبنى عليها التدريب المهارى ، ولذلك عند التحليل الزمنى لمسابقات الرمي المختلفة سوف ندرك أن هذا المراحل قد تقلصت الى مراحل معينة وهي التي تحدد سمة المسابقة ، فمسابقة دفع الجلة تمثلت فى (الزحف – الرمي) ، ومسابقة قذف القرص تمثلت فى (الدوران – الرمي)، ومسابقة إطاحة المطرقة تمثلت فى (الدورانات – الرمي)، أما مسابقة رمى الرمح تمثلت فى (الإقتراب – خطوات الإعداد للرمي - الرمي) ، وسوف نتعرف على هذه المراحل بشئى من التفصيل فى الإجراءات التنفيذية للبحث.

لذا كان الإتجاه الرئيسى الذى أثار الباحث للخوض فى هذه الدراسة هو كيف يمكننا إبتكار أسلوباً جديداً يمكن من خلاله ضبط حجم التدريب المهارى لمسابقات الرمي كلاً على حده بما يتفق ونسب مساهمة كل جزء من خلال التحليل الزمنى لسمة للأداء الفنى.

أهداف البحث:

- التحليل الزمنى للأداء المهارى فى مسابقات الرمي فى ألعاب القوى بهدف.
- ١ - التقسيم المهارى داخل الوحدة التدريبية الصغرى لمسابقة قذف القرص.
- ٢ - التقسيم المهارى داخل الوحدة التدريبية الصغرى لمسابقة دفع الجلة.
- ٣ - التقسيم المهارى داخل الوحدة التدريبية الصغرى لمسابقة رمى الرمح.
- ٤ - التقسيم المهارى داخل الوحدة التدريبية الصغرى لمسابقة إطاحة المطرقة.

تساؤل البحث:

- ١ - ما هو وجه الاختلاف فى التوزيع الزمنى فى مسابقات الرمي؟
- ٢ - كيف يتم التقسيم المهارى للوحدة التدريبية الصغرى خلال فترات الموسم فى مسابقات

الرمي؟

الدراسات المشابهة:

١- قام إم فيكتور M Victor و سوتو إم Soto M وإف جى روجيز Rojas

(٢٠٠٢م). (١٨) فى بطولة العالم بأشبيلية . بدراسة بعنوان " التحليل البيوميكانيكى للمراحل الفنية للمطرقة " وذلك على عينة قوامها أفضل ثمانية من الأبطال الذين شاركوا فى هذه البطولة ، و إستهدفت الدراسة التعرف على العوامل المؤثرة فى مسافة الرمى لدى أبطال العالم فى الدور النهائى وقبل النهائى فى تلك البطولة مستخدماً المنهج الوصفى من خلال التحليل الحركى ثلاثى الأبعاد ، وكانت من نتائج الدراسة أن العوامل المؤثرة فى مسافة الرمى هى (المسار التى تتحرك فيه المطرقة - زاوية ميل المطرقة على الأفقى يترتب عليها زاوية خروج الأداة - السرعة المماسية لرأس المطرقة أثناء الدوران - نصف قطر الدوران - إرتفاع نقطة الإنطلاق وتعتمد على المقاييس الأنثروبومترية للاعب) تقسيم الدوران الى مرحلتين (مرحلة إتصال القدمين بالأرض - مرحلة إتصال قدم واحدة بالأرض) كذلك أسفرت النتائج أن ليس هناك إختلاف بين الرجال والسيدات فى زوايا الإنطلاق ونصف قطر الدوران ولكن الإختلاف الوحيد هو أن زمن أخر إطاحتين كان أقل فى السيدات عنه فى الرجال.

٢- قام R G , موريس Morris C G (١٩٩١م). (١٦) فى بطولة العالم فى شافيلد

بأستراليا . بدراسة بعنوان " التحليل البيوميكانيكى للمراحل الفنية للرمح سيدات " وذلك على عينة قوامها أفضل ثمانية من البطلات الذين شاركوا فى هذه البطولة ، وإستهدفت الدراسة الربط بين بعض البارامترات والمميزات الحركية فى الرمح لدى بطلات العالم فى الدور النهائى فى هذه البطولة مستخدماً فى ذلك المنهج الوصفى من خلال التحليل الحركى ثلاثى الأبعاد ، أشارت النتائج الى إمكانية تقنين الرمى من خلال الربط بين مفصل الورك ضمن السلسلة الحركية وبين الإندفاع الى سرعة التحضير لرمى الرمح ويوصى الباحث بضرورة أن يكون إهتزاز الرمح ضمن التحليل ثلاثى البعد.

٣- قام إيريل Ariel, G.B. (١٩٧٣م). (١٠) " بدراسة بعنوان التحليل البيوميكانيكى الألكترونى لأفضل لاعبى دفع الجلة " حيث بلغت عينة الدراسة ثمانية لاعبين أربعة من الرجال وأربعة من السيدات إعتد فى ذلك على المنهج الوصفى حيث إستهدفت الدراسة التعرف على القدرة المطلوبة فى دفع الجلة فوق ٢٠ متر وكانت ٣٨٥.١ نيوتن ، وبعض التكنيكات التى يجب مراعاتها عند دفع الجلة وكانت من أهم الإستنتاجات (الدفع من وضع الوقوف- الدفع فى نهاية الزحف وعلى إمتداد القدم الخلفية) وأيضاً إشتملت الدراسة على العضلات ذات التأثير الفعال على حركة الدفع حيث كانت على الترتيب (الإلية والفخذ- منطقة الجذع العلوى - الذراعين - الرأس).

إجراءات البحث :

١- منهج البحث.

تم إستخدام المنهج الوصفى بإستخدام التصوير بالفيديو والتحليل الزمنى لمناسبته لطبيعة الدراسة الممثلة لأفراد العينة.

٢- عينة البحث.

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التطبيقية حيث بلغ قوامها ١٢ لاعب على أن يؤخذ الثلاث مراكز الأولى فى كل مسابقة من مسابقات الرمى المختلفة فى دورة أطلنطا الأولمبية عام (١٩٩٦م) حيث سجل فى هذه البطولة أفضل الرميات على الإطلاق حتى عام ٢٠٠٥م ، على أن يتم التحليل الزمنى للمراحل الفنية فى كل مسابقة على حده.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

جدول (١) مواصفات العينة
فى مسابقات الرمى المختلفة - أطلنطا (١٩٩٦م)

م	المسابقة	الإسم		السن (بالسنة)	المستوى الرقمى (بالمتر)
		باللغة العربية	باللغة الأجنبية		
١	قذف قرص	فرجليلوس الكنا	Virgilijus ALEKNA	٣٢	٧٠.٨٣
٢		روبيرت فازيكاس	Róbert FAZEKAS	٢٩	٦٩.٨٩
٣		زولتان كوفاجو	Zoltán KÖVÁGÓ	٢٥	٦٧.٠٤
٤	رمى رمح	أندريس ثوركيلدز	Andreas THORKILDSEN	٣٢	٨٦.٥٢
٥		بريوكس جرير	Breaux GREER	٢٨	٨٦.٥٠
٦		سيرجى ماكاروف	Sergey MAKAROV	٣١	٨٤.٨٤
٧	إطاحة المطرقة	كوجى موروفوشى	Koji MUROFUSHI	٣٠	٨٢.٩١
٨		إيفان تيكون	Ivan TIKHON	٢٨	٨١.٢٣
٩		أوللى بيكا	Olli-Pekka KARJALAIN EN	٢٤	٧٩.٨١
١٠	دفع الجلة	جواشيم أولسن	Joachim OLSEN	٢٧	٢٢.٢٥
١١		أدم نيلسون	Adam NELSON	٢٩	٢١.١٦
١٢		كريستيان كنتويل	Christian CANTWELL	٢٤	٢١.٠٧

٣- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- إستمارة لجمع البيانات.
- بيانات اللاعبين الخاصة بعينة البحث تم الحصول عليها من على شبكة الإنترنت على موقع www.iaaf.org للاتحاد الدولى لألعاب القوى ، حيث لم يذكر طول ووزن اللاعبين أثناء سير المباريات.

- جهاز كمبيوتر مزود ببرنامج للتحليل الحركى Motion Track

٤- إجراءات البحث:

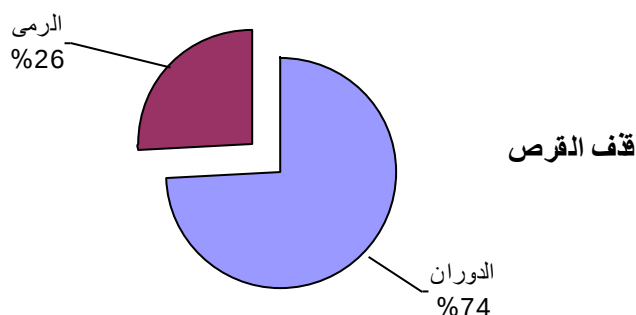
مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

- تجهيز بطولة أطلنطا (١٩٩٦م) لمسابقات الرمي على شريط فيديو من الدورات التدريبية المتقدمة للمدربين التي أقيمت بالقاهرة والمعدة تحت إشراف مركز التنمية الإقليمي.
- إدخال المحاولات من CD الى الكمبيوتر.
- تحديد بداية ونهاية المراحل الفنية داخل المحاولات فى كل مسابقة عن طريق المحاضرين الدوليين.
- إجراء التحليل الزمنى Temporal Analysis للمراحل الفنية الخاصة بالمحاولات التى تم إختيارها لأفضل ثلاثة لاعبين من خلال المحاضرين الدوليين.
- إستخراج أزمنة كل مرحلة على حدة فى المسابقات المختلفة للرمى لدى أفراد العينة.
- إجراء المعالجات الإحصائية لإستخراج نسب مساهمة المراحل الفنية زمنياً.
- الإستنتاجات.
- التوصيات.
- المعالجة الإحصائية للبيانات.
- تم إستخدام العلاقات الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات متضمنة (المتوسط الحسابى - النسبة المئوية - علاقة الارتباط) للتوزيع الزمنى للمراحل الفنية فى مسابقات الرمي المختلفة لأفراد عينة البحث.

* عرض وتفسير النتائج:

جدول (٢) متوسط التحليل الزمني
ونسب مساهمة الأداء الفني في مسابقة - قذف القرص

المجموع الزمني للمهارة	أزمنة المراحل الفنية (بالثانية)		اللاعب
	الرمي	الدوران	
١.٤٨ ث	٠.٣٢	١.١٦	١
١.٦٠ ث	٠.٤٨	١.١٢	٢
١.٦٠ ث	٠.٤٠	١.٢٠	٣
١.٥٤ ث	٠.٤٠	١.١٤	المتوسط
%١٠٠	%٢٦	%٧٤	النسبة (%)
	١	٣	



شكل (١) نسب مساهمة سمة الأداء الفني في مسابقة - قذف القرص

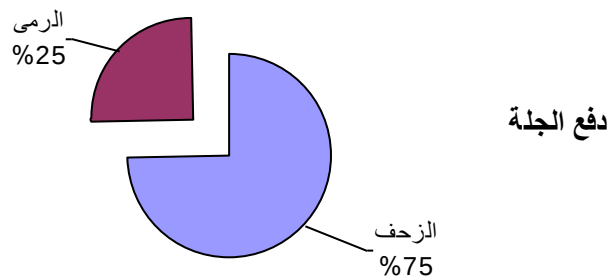
يتضح من الجدول (٢) أن مسابقة قذف القرص كان متوسط زمن الأداء للمسابقة ككل (١.٥٤ ثانية) حيث إشملت على جزئين أساسيين هما (الدوران - الرمي) وكانت نسبة مساهمة كل منهم على التوالي (%٧٤ - %٢٦). هذا يعني أنه عند التدريب المهارى لمسابقة قذف القرص تكون فى هذين الإتجاهين على إعتبار أن المرحلة للقرص قبل الشروع فى الدوران

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

وكذا المتابعة بعد القذف للقرص عملية غير مقننة من الناحية الفنية وبالتالي فهي عملية فردية ، ولذلك تكون نسبة المساهمة في التدريب المهارى (١ للرمى : ٣ للدوران) تقريباً .

جدول (٣) متوسط التحليل الزمنى
ونسب مساهمة سمة الأداء الفنى فى مسابقة – دفع الجلة

اللاعب	أزمنة المراحل الفنية (بالثانية)		زمن المهارة
	الزحف	الرمى	
١	٠.٧٦ ث	٠.٢٤ ث	١.٠٠ ث
٢	٠.٧٦ ث	٠.٢٨ ث	١.٠٤ ث
٣	٠.٧٦ ث	٠.٢٨ ث	١.٠٤ ث
المتوسط	٠.٥١ ث	٠.١٧ ث	٠.٦٨ ث
النسبة (%)	%٧٥	%٢٥	%١٠٠
	٣	١	:



شكل (٢) نسب مساهمة سمة الأداء الفنى فى مسابقة – دفع الجلة

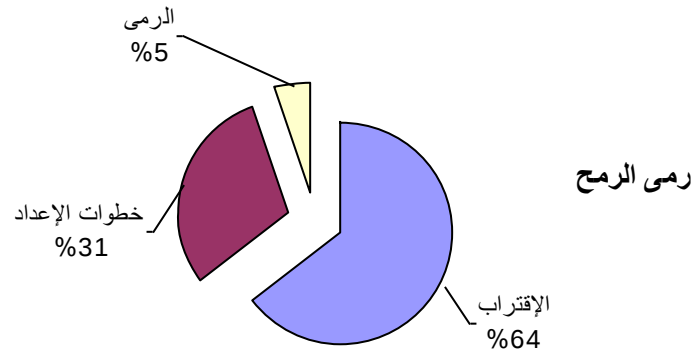
مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

يتضح من الجدول (٣) أن مسابقة دفع الجلة كان متوسط زمن الأداء للمسابقة ككل (٠.٦٨ ثانية) ، حيث إشتملت على جزئين أساسيين من المراحل الفنية وهما (الزحف – الدفع) وكانت نسبة مساهمة كل منهم على التوالى (٧٥% - ٢٥%) . هذا يعنى أنه عند التدريب المهارى لمسابقة دفع الجلة تكون فى هذين الإتجاهين على إعتبار أن مرحلة الإتران أو الغطس قبل الشروع فى الزحف وكذا المتابعة بعد الدفع للجلة عملية غير مقتنة من الناحية الفنية وبالتالي فهى فردية ، ولذلك تكون النسبة المساهمة فى التدريب المهارى (١ للرمى : ٣ للزحف) ، وبهذا يتحقق الفرض الثانى.

جدول (٤) متوسط التحليل الزمنى
ونسب مساهمة سمة الأداء الفنى فى مسابقة – رemy الرمح

زمن المهارة	أزمنة المراحل الفنية (بالثانية)			اللاعب
	الرمى	خطوات الإعداد للرمى	الاقتراب	
٤.٦٠ ث	٠.٢٠ ث	١.٨٨ ث	٢.٥٢ ث	١
٤.٥٢ ث	٠.٢٤ ث	٠.٨٠ ث	٣.٤٨ ث	٢
٤.٧٢ ث	٠.٢٤ ث	١.٥٦ ث	٢.٩٢ ث	٣
٤.٦١ ث	٠.٢٣ ث	١.٤١ ث	٢.٩٧ ث	المتوسط
١٠٠%	٥%	٣١%	٦٤%	النسبة(%)
	١	٦	١٣	

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة



شكل (٣) نسب مساهمة سمة الأداء الفني في مسابقة - رمى الرمح

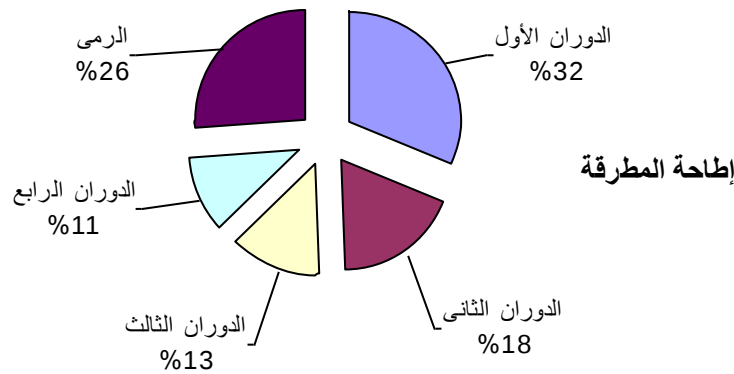
يتضح من الجدول (٤) أن مسابقة رمى الرمح كان متوسط زمن الأداء للمسابقة ككل (٤.٦١ ثانية) ، حيث إشتملت على ثلاثة أجزاء رئيسية من المراحل الفنية وهما (الإقتراب - خطوات الإعداد للرمى - الرمي) وكانت نسبة مساهمة كل منهم على التوالي (٦٤% - ٣١% - ٥%). هذا يعني أنه عند التدريب المهارى لمسابقة رمى الرمح تكون فى فى تلك الأجزاء على إعتبار أن مرحلة مسك وحمل الرمح قبل الشروع فى الإقتراب وكذا المتابعة بعد الرمي للرمح عملية غير مقتنة زمنياً من الناحية الفنية وبالتالي فهى فردية. ولذلك تكون النسبة المساهمة فى التدريب المهارى (١ للرمى : ٦ خطوات الإعداد للرمى : ١٣ الإقتراب) تقريباً ، وبهذا يتحقق الفرض الثالث

جدول (٥) متوسط التحليل الزمنى ونسب مساهمة سمة الأداء الفني في مسابقة - إطاحة المطرقة

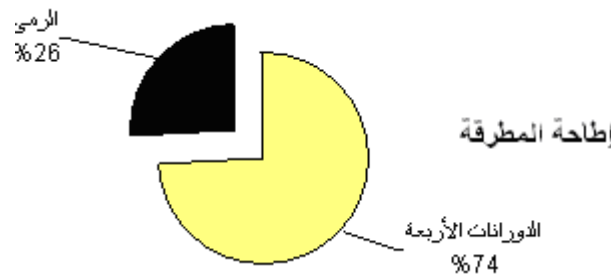
زمن المهارة	أزمنة المراحل الفنية (بالثانية)					اللاعب
	الرمى	الدوران				
		الرابع	الثالث	الثانى	الأول	
٣.٤٤ث	٠.٨٤ث	٠.٣٦ث	٠.٤٨ث	٠.٥٦ث	١.٢٠ث	١
٣.٢٤ث	٠.٦٤ث	٠.٣٢ث	٠.٤٤ث	٠.٧٢ث	١.١٢ث	٢
٣.٤٤ث	١.٢٠ث	٠.٤٤ث	٠.٤٠ث	٠.٥٦ث	٠.٨٤ث	٣
٣.٣٧ث	٠.٨٩ث	٠.٣٧ث	٠.٤٤ث	٠.٦١ث	١.٠٥ث	المتوسط

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

		٢٠١٨				النسبة (%)
١٠٠%	٢٦%	١١%	١٣%	١٨%	٣١%	
		٧٤%				
	١	٣				



شكل (٤) نسب مساهمة كل دوران الى الرمي في - إطاحة المطرقة



شكل (٥) نسب مساهمة الأداء الفني في مسابقة - إطاحة المطرقة

يتضح من الجدول (٥) أن متوسط زمن الأداء لمسابقة إطاحة المطرقة كانت (٣.٣٧ ثانية) ، حيث اشتملت على جزئين أساسيين من المراحل الفنية وهما (الدورات - الرمي) وكانت نسبة مساهمة كل منهم على التوالي (٧٤% - ٢٦%). هذا يعني أنه عند التدريب المهارى لمسابقة رمى الرمح تكون فى تلك الأجزاء على إعتبار أن مرحلة مسك وحمل المطرقة وكذا الإطاحة قبل الشروع فى الدورات وأيضاً المتابعة بعد الرمي للمطرقة عملية غير مقننة زمنياً من الناحية الفنية وبالتالي فهي فردية.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

كما أن عملية الدورانات إشتملت على أربعة دورانات متتالية وكانت نسبة مساهمة كل دوران (٣٢% - ١٨% - ١٣% - ١١%) على التوالى هذا يعنى بطئ الدوران الأول وتزايد السرعة المستمر فى كل دوران عن الذى يسبقه. ولذلك تكون النسبة المساهمة فى التدريب المهارى (١ للرمى : ٣ للدورانات) ، وبهذا يتحقق الفرض الرابع.

وعند التقسيم الزمنى للتدريبي علينا أن نضع فى الاعتبار أن زمن الدوران الأول فقط يضاف اليه زمن الرمى فيمثل (١٤.٩ ث)، ٢ دوران والرمى فيمثل (٢٥.٥ ث)، ٣ دوران والرمى فيمثل (٢٩.٩ ث) ، وكذا ٤ دوران والرمى يمثل (٣٦.٣ ث) ، أما الرمى فقط فيمثل (٨٩.٠ ث)

جدول (٦) نموذج مقترح لتوزيع نسبة الجانب البدنى

الى المهارى داخل الوحدة التدريبية الصغرى على فترات الموسم فى مسابقات الرمى

فترات الموسم المستهدف للتدريبي	عام	خاص	منافسات
نسبة الجانب البدنى	٧٥%	٥٠%	٢٥%
نسبة الجانب المهارى	٢٥%	٥٠%	٧٥%

(عن الباحث)

إقترح الباحث نموذج يوضح فيه نسبة الجانب البدنى الى المهارى داخل فترات الموسم فإذا كانت الوحدة التدريبية الصغرى زمنها فى الجزء الرئيسى الساعتين ، نلاحظ أنه توزيع هذه النسب الموضحة **بالجدول (٦)** على زمن الوحدة التدريبية الصغرى تصبح كالتالى.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

جدول (٧) التقسيم الزمني (بالدقيقة) لكل من الجانب البدني

والمهارى داخل الوحدة التدريبية الصغرى على فترات الموسم فى مسابقات الرمى

فترات الموسم المستهدف التدريبي	عام	خاص	منافسات
زمن الجانب البدنى	٩٠ دقيقة	٦٠ دقيقة	٣٠ دقيقة
زمن الجانب المهارى	٣٠ دقيقة	٦٠ دقيقة	٩٠ دقيقة

من هنا يمكننا التقسيم الزمني للجانب المهارى فقط داخل الوحدة التدريبية الصغرى بدلالة

نسب مساهمة المراحل الفنية لكل مسابقة من مسابقات الرمى كالتالى.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

ففى مسابقة قذف القرص لكى يتم التدريب على أجزاء المهارة يوضح التحليل الزمنى أن لكل مرحلة فنية زمن ، ولكل مرحلتين متتاليتين زمنين وللمهارة ككل زمن إجمالى ، وبمتابعة الجدول (٢) وجد أن متوسط الزمن لمرحلة الرمى فقط (٠.٤ ث) ، متوسط الزمن لمرحلة الدوران فقط (١.١٤ ث) ، وأن متوسط زمن المهارة كاملة (١.٥٤ ث) بالتالى يصبح إجمالى الزمن لجميع المراحل المتداخلة وغير المتداخلة (٣.٠٨ ث) ، وبإيجاد نسبة كل تمرين مهارى من الأجمالى نحصل على (١٢.٩%) للرمى ، (٣٧%) للزحف ، (٥٠%) للمهارة ككل. وعند إيجاد التقسيم الزمنى المهارى داخل الوحدة التدريبية الصغرى يتم ضرب هذه النسب فى الزمن المحدد للتدريب المهارى فقط فى كل فترة من فترات الموسم كما هو موضح بالجدول (٨).

جدول (٨) التقسيم الزمنى (بالدقيقة) للجانب المهارى

داخل الوحدة التدريبية الصغرى خلال فترات الموسم فى مسابقة (قذف القرص)

فترات الموسم		عام	خاص	منافسات
قذف القرص	البدنى	(٩٠ دقيقة)	(٦٠ دقيقة)	(٣٠ دقيقة)
	المهارى	الرمى فقط ٤ق	الرمى فقط ٨ق	الرمى فقط ١١ق
		الدوران فقط ١١ق	الدوران فقط ٢٢ق	الدوران فقط ٣٤ق
		المهارة كاملة ١٥ق	المهارة كاملة ٣٠ق	المهارة كاملة ٤٥ق
		الإجمالى (٣٠ق)	الإجمالى (٦٠ق)	الإجمالى (٩٠ق)
إجمالى البدنى والمهارى		(١٢٠ دقيقة)		

وفى مسابقة دفع الجلة لكى يتم التدريب على أجزاء المهارة يوضح التحليل الزمنى أن لكل مرحلة فنية زمن ولكل مرحلتين متتاليتين زمنين وللمهارة ككل زمن إجمالى ، وبمتابعة

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

الجدول (٣) وجد أن متوسط الزمن لمرحلة الرمي فقط (٠.١٧ ث) ، متوسط الزمن لمرحلة الزحف فقط (٠.٥١ ث) ، وأن متوسط زمن المهارة كاملة (٠.٦٨ ث) بالتالي يصبح إجمالي الزمن لجميع المراحل المتداخلة وغير المتداخلة (١.٣٦ ث) ، وبإيجاد نسبة كل تمرين مهارى من الأجمالى نحصل على (١٢.٥%) للرمي ، (٣٧.٥%) للزحف ، (٥٠%) للمهارة ككل. وعند إيجاد التقسيم الزمنى المهارى داخل الوحدة التدريبية الصغرى يتم ضرب هذه النسب فى الزمن المحدد للتدريب المهارى فى كل فترة من فترات الموسم كما هو موضح بالجدول (٩).

جدول (٩) التقسيم الزمنى (بالدقيقة) للجانب المهارى
داخل الوحدة التدريبية الصغرى خلال فترات الموسم فى مسابقة (دفع الجلة)

فترات الموسم		عام	خاص	منافسات
المسابقة				
دفع الجلة	البدنى	٩٠ دقيقة	٦٠ دقيقة	٣٠ دقيقة
	المهارى	الرمى فقط ٤ق	الرمى فقط ٨ق	الرمى فقط ١١ق
		ضبط الزحف فقط ١١ق	ضبط الزحف فقط ٢٣ق	ضبط الزحف فقط ٣٤ق
		المهارة كاملة ١٥ق	المهارة كاملة ٣٠ق	المهارة كاملة ٤٥ق
		إجمالى (٣٠ق)	إجمالى (٦٠ق)	إجمالى (٩٠ق)
إجمالى البدنى والمهارى		(١٢٠ دقيقة)		

فى مسابقة رمى الرمح لكى يتم التدريب على أجزاء المهارة يوضح التحليل الزمنى أن لكل مرحلة فنية زمن ولكل مرحلتين متتاليتين زمنين وللمهارة ككل زمن إجمالى ، وبمتابعة الجدول (٤) وجد أن متوسط الزمن لمرحلة الرمي فقط (٠.٢٣ ث) ، متوسط الزمن لمرحلة خطوات الإعداد للرمي فقط (١.٤١ ث) ، وأن متوسط زمن الإقتراب (٢.٩٧) ، وكذا زمن الإقتراب وخطوات الإعداد معاً (٤.٣٨ ث) ، خطوات الإعداد والرمي معاً (١.٦٤ ث) ، وزمن

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

المهارة ككل (٤٠.٦١ ث) بالتالى يصبح إجمالى الزمن لجميع المراحل المتداخلة وغير المتداخلة (٥٠.٢٤ ث) ، وبإيجاد نسبة كل مرحلة مهارية من الأجمالى نحصل على (٢%) للرمى ، (٩%) لخطوات الإعداد ، (١٩%) للإقتراب ، الإقتراب وخطوات الإعداد معاً (٢٩%) ، خطوات الإعداد والرمى معاً (١١%) .

وعند إيجاد التقسيم الزمنى المهارى داخل الوحدة التدريبية الصغرى يتم ضرب هذه النسب فى الزمن المحدد للتدريب المهارى فى كل فترة من فترات الموسم كما هو موضح بالجدول (١٠).

جدول (١٠) التقسيم الزمنى (بالدقيقة) للجانب المهارى

داخل الوحدة التدريبية الصغرى خلال فترات الموسم فى مسابقة (رمى الرمح)

فترات الموسم المسابقة		عام	خاص	منافسات
البدنى	الرمى	٩٠ دقيقة	٦٠ دقيقة	٣٠ دقيقة
	الرمى الرمح	الإقتراب ٤ق خطوات الإعداد للرمى ٢ق الرمى ٠ق الإقتراب + خطوات الإعداد للرمى ٦ق خطوات الإعداد + الرمى ٢ق المهارة ككل ١٥ق إجمالى (٣٠ق)	الإقتراب ٨ق خطوات الإعداد للرمى ٤ق الرمى ١ق الإقتراب + خطوات الإعداد للرمى ١٢ق خطوات الإعداد + الرمى ٥ق المهارة ككل ٣٠ق إجمالى (٦٠ق)	الإقتراب ٨ق خطوات الإعداد للرمى ٤ق الرمى ١ق الإقتراب + خطوات الإعداد للرمى ١٩ق خطوات الإعداد + الرمى ٧ق المهارة ككل ٤٥ق إجمالى (٩٠ق)
إجمالى البدنى والمهارى		(٢٠ دقيقة)		

أما فى مسابقة إطاحة المطرقة لكى يتم التدريب على أجزاء المهارة يوضح التحليل الزمنى أن لكل مرحلة فنية زمن ولكل مرحلتين متتاليتين زمنين وللمهارة ككل زمن إجمالى ، وبمتابعة الجدول (٥) وجد أن متوسط الزمن لمرحلة الرمى فقط (٨٩.٠ ث) ، متوسط الزمن

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

لمرحلة الدوران الأول فقط (١.٠٥ ث) ، وأن متوسط زمن الدوران الأول والرمى (١.٩٤ ث) ، وزمن لـ ٢ دوران والرمى (٢.٥٥ ث) ، ومتوسط زمن ٣ دوران والرمى (٢.٩٩ ث) ، وزمن ٤ دوران والرمى (٣.٣٦ ث) ، ومتوسط زمن أداء المهارة ككل (٣.٣٧ ث) بالتالى يصبح إجمالى الزمن لجميع المراحل المتداخلة وغير المتداخلة (٢.٧٨ ث) ، وبإيجاد نسبة كل مرحلة مهارية من الأجمالى نحصل على (٨%) للدورات (٧%) للرمى ، (١٥%) لـ ١ دوران والرمى ، (٢٠%) لـ ٢ دوران والرمى ، (٢٣%) لـ ٣ دوران والرمى ، (٢٦%) لـ المهارة ككل .

وعند إيجاد التقسيم الزمنى المهارى داخل الوحدة التدريبية الصغرى يتم ضرب هذه النسب فى الزمن المحدد للتدريب المهارى فى كل فترة من فترات الموسم كما هو موضح بالجدول (١١).

جدول (١١) التقسيم الزمنى (بالدقيقة) للجانب المهارى

داخل الوحدة التدريبية الصغرى خلال فترات الموسم فى مسابقة (إطاحة المطرقة)

فترات الموسم		عام	خاص	منافسات
المسابقة				
إطاحة المطرقة	البدنى	٩٠ دقيقة	٦٠ دقيقة	٣٠ دقيقة
	المهارى	الدورات فقط ٢	الدورات فقط ٥	الدورات فقط ٧
		الرمى فقط ٢ق	الرمى فقط ٤ق	الرمى فقط ٦ق
		١دوران + الرمى ٥ق	١دوران + الرمى ٩ق	١دوران + الرمى ٤ق
		٢دوران + الرمى ٦ق	٢دوران + الرمى ١٢ق	٢دوران + الرمى ٨ق
٣دوران + الرمى ٧ق	٣دوران + الرمى ١٤ق	٣دوران + الرمى ٢١ق		
٤دوران + الرمى ٨ق	٤دوران + الرمى ١٦ق	٤دوران + الرمى ٢٤ق		
		إجمالى (٣٠ق)	إجمالى (٦٠ق)	إجمالى (٩٠ق)
إجمالى البدنى والمهارى		(١٢٠ دقيقة)		

جدول (١٢) علاقة الارتباط

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

بين المستوى الرقعى وزمن الأداء فى مسابقات الرمى المختلفة

(ن = ١٢)

المسابقة	الترتيب	المستوى الرقعى (بالمتر)	زمن الأداء	علاقة الارتباط
قذف قرص	الأول	٧٠.٨٣	١.٤٨	*٠.٦٩١-
	الثانى	٦٩.٨٩	١.٦٠	
	الثالث	٦٧.٠٤	١.٦٠	
دفع الجلة	الأول	٢٢.٢٥	١.٠٠	*٠.٩٩٧-
	الثانى	٢١.١٦	١.٠٤	
	الثالث	٢١.٠٧	١.٠٤	
رمى رمح	الأول	٨٦.٥٢	٤.٦٠	*٠.٩١٣-
	الثانى	٨٦.٥٠	٤.٥٢	
	الثالث	٨٤.٨٤	٤.٧٢	
إطاحة المطرقة	الأول	٨٢.٩١	٣.٤٤	٠.٠٤٨-
	الثانى	٨١.٢٣	٣.٢٤	
	الثالث	٧٩.٨١	٣.٤٤	

* دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥
قيمة "ر" الجدولية (٠.٥٤٩)

تشير نتائج الجدول (١٢) الى وجود علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين كل من المستوى الرقعى وزمن الأداء بمستوى معنوية ٠.٠٥ فى كل من دفع الجلة ، رمى الرمح ، وقذف القرص حيث بلغت العلاقة (٩٩.٧% - ٩١.٣% - ٦٩.١%) على التوالى الأمر الذى يشير الى أنه كلما قل زمن الأداء الفنى فى مسابقات الرمى كلما زادت المسافة المحققة.

أما بالنسبة للمطرقة فلا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية حيث كانت (٤.٨%) وقد يرجع السبب فى ذلك أن الحركة تتم فى أربعة الدورانات فمن الممكن أن يكون اللاعب بطيئاً فى الدوران الأول والثانى وتتزايد السرعة فى الدوران الثالث والرابع ، وبالتالي يختلف زمن الأداء من لاعب الى آخر كما أن إختلاف أطوال اللاعبين قد يتسبب فى سرعة أو بطئ زمن الأداء نظراً لطول أو قصر الأطراف ، كما يمكن أن المطرقة تعتمد على الدوران الأخير فقط حيث خروج الأداء.

* الإستنتاجات :

- أصغر فترة زمنية هى التى يتم فيها المرحلة الرئيسية وهى الرمى فى مسابقات الرمى المختلفة.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

- أكبر فترة زمنية هي التي يتم فيها التمهيد قبل الرمي في مسابقات الرمي المختلفة.
- وجود علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين المستوى الرقمي وزمن الأداء قد أفادت في ضرورة صغر الفترة الزمنية التي تتم فيها الأداء الفني للمسابقة لزيادة المستوى الرقمي.
- اشتراك كل من مسابقة (القرص - الجلة - المطرقة) في نسبة التدريب المهارى (١ للرمى : ٣ للدوران) ، (١ للرمى : ٣ للزحف)، (١ للرمى : ٣ للدورات) على التوالى.
- نسبة مساهمة المراحل الفنية في مسابقة رمى الرمح (١ للرمى : ٦ لخطوات الإعداد للرمى : ١٣ للإقتراب).

* التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بالتحليل الزمني كأحدى أنواع التحليل للحركة الرياضية لما يوفره من بعض المعلومات التي لا يمكن ملاحظتها بالعين المجردة لمهارة ما.
- ضرورة مقارنة نسب مساهمة المراحل الفنية التي يمر بها اللاعب عند أدائه للمهارة داخل التدريب بمتوسط نسب مساهمة المراحل الفنية لأبطال العالم في تلك الدراسة حيث تعتبر كمؤشر لاكتشاف الأخطاء.
- ضرورة التزام المدربين أثناء التدريب المهارى لمسابقات الرمي بحجم التقسيم الزمني المحدد لكل مرحلة فنية على حدة من زمن الوحدة التدريبية الأساسية خلال فترات الموسم.
- حتى يسهل على المدربين تقسيم الوحدة التدريبية في الجانب المهارى يجب على المدربين إجراء التحليل الزمني لإيجاد نسبة مساهمة كل مرحلة وتحويلها الى فترات مقسمة داخل الوحدة التدريبية خلال فترات الموسم.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

أولاً: المراجع العربية:

- ١ بسطويسى أحمد (١٩٩٧م): سباقات الميدان " تعليم – تدريب – تكنيك " ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢ ح . ز . بالستيروس (١٩٩١م): " أسس ومبادئ التعليم والتدريب فى العاب القوى " ، ترجمة عثمان رفعت ، محمود فتحى ، سليمان حجر – مركز التنمية الإقليمى - بالقاهرة.
- ٣ خير الدين على عويس ، وآخرون (د . ت): العاب القوى – الميدان والمضمار ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٤ سليمان على حسن وآخرون (د . ت): " التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، ط ١ ، القاهرة
- ٥ طلحة حسام الدين (١٩٩٣م): الميكانيكا الحيوية والأسس النظرية والتطبيقية ، دار المعارف – ط ١ – القاهرة.
- ٦ طلحة حسام الدين (١٩٩٣م). الميكانيكا الحيوية والتطبيقية ، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
- ٧ طلحة حسام الدين ، علي عبد الرحمن (١٩٩٤م). كينسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركي ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٨ محمد حسين القصصى (د . ت): " مسابقات الرمى والقفز " – دار الفكر العربى ، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 9 Ariel, G.B. (1973). "Computerized biomechanical analysis of the world's best shot-putters. Track and Field Quarterly Review, 73: 199-206
- 10 Duan V. (1997) "Qualitative Analysis Human Movement,

- Knudson & human kinetics, U.S.A.
11 Craigs Morrison
Kosta Gianikellis (2002) " instrumentation and measurement methods applied to biomechanical Analysis and evaluation of postural stability in shooting sports,, international research in sports biomechanics, Rutledge, Taylor& Francis Group.
- 12 Nancy (2002) " Kinesology scientific basic of human Motion, Mc Grow-Hill Companies, New York, 10th ed
Hamilton&
Kathryn
Luttgens
- 13 Nicholes P. (2001) " Optimum Release Angles in the shot put, Journal of the sports sciences 19(5)359-372
Linthorne
www. coach.org/throwcomp.htm.
- 14 Paul Jensen (2000) Event Coach, Hammer, Journal 2000, the Athletics Association of Wales,,
www.welshathletics.org/Coaching/hammer01.htm.
- 15 R.G & seeGy (1991) " biomechanical Analysis for mel femal in Javelin throwing, Victoria university Australia .
- 16 Valadimir M. (1998) " Kinematics of Human Motion, human
Zalsiorsky
kinatics, P.o.Box 5076,champaign, U.S.A.
- 17 Victor M & Soto (1999) " biomechanical Analysis for technical consideration in hammer throwing , final
- & Rojas
championship, Asphalted (IAAF), Grenada university, Spanish.

تأثير استخدام أساليب مختلفة من التدريبات لتطوير القدرة العضلية والمستوى
الرقمي لرياضي الوثب العالي

*د/ وائل محمد رمضان أبو القمصان

المقدمة ومشكلة البحث:

تتعدد طرق التدريب الرياضي وتهدف جميعها إلى تطوير مستوى الأداء المهارى وصولاً
لتحقيق مراكز متقدمة فى الأنشطة المختلفة، ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل هذه الطرق

* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي وذلك بهدف تحقيق أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء المهارى، وللتدريب الرياضى طرق متنوعة للارتقاء بمستوى الأداء المهارى واستخدام إحدى هذه الطرق يتوقف على الهدف المراد تحقيقه.

وتدريبات الأثقال هي محاولة الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن فى المنافسات الرياضية المختلفة للحصول على البطولات، فالرياضى ينمى القوة العضلية بالتدريب المنظم السليم للأثقال وإذا لم يتبع الطرق السليمة فى التدريب فإنه لا يحقق النتائج المرجوة حيث أن التدريب بالأثقال يعتبر أحد الطرق المثلى للعناصر البدنية التى تعمل على إكساب القوة العضلية، كما يحسن ويطور من الأداء بالإضافة إلى إمكانية استخدامه لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية لسهولة التحكم فى المقومات. (٣٤ : ١٠٣)

كما أن التدريب البليومتري نوع من التدريبات التى تعمل على تنمية القدرة العضلية لإنتاج أكبر قوة بأعلى سرعة بحركات ديناميكية، وهذه الحركات تتطلب إطالة عضلية فورية تتبعها انقباض متفجر عضلى، وهذا النمط من الانقباض العضلى يعرف باسم دورة الإطالة القصيرة. (٢٠ : ٢٥)

ويضيف شيو Chu (١٩٩٢م) أن التدريب البليومتري يقلل زمن الاتصال بالأرض باستخدام القوة العضلية الناتجة من الطرف السفلى، كما تبين أن رياضى الوثب يستغرق ٠.١٢ من الثانية على الأرض قبل أداء الوثب، مما يشير إلى الحاجة إلى وقت اتصال أقل مما يمكن. (٩٣ : ٢١)

ويؤكد فويات Voight (١٩٩٢م) أن فاعلية التدريب البليومتري تعتمد على مبدئين رئيسيين للاستفادة من الطاقة المطاطية المخزونة ورد فعل الاستطالة، هذه الطاقة المطاطية تنتج عندما يحدث استطالة للألياف العضلية، ثم تعود بعد ذلك إلى الوضع الطبيعى والتى ينتج عنها قوة الوثب وبذلك فالتدريب البليومتري يزيد من استثارة الألياف العضلية ورد فعل العضلة ويزيد القوة المركزية. (٣٤ : ١٢٢)

ويضيف شنابل وهارة Schnable & Harra (١٩٩٧م) أن التدريب البليومتري بالأثقال يمكن استخدامه لجميع الأنشطة الرياضية نظراً لسهولة التحكم في المقاومات التي تؤديها العضلات العاملة وسهولة تقنين الأحمال التدريبية المستخرجة لتلك الأثقال. (٣١ : ٤٧٢)

والتدريب المركب أحد أنماط التدريب الرئيسية من قبل الرياضيين، ويستخدم فيه تدريب الأثقال البليومترية داخل نفس الوحدة لتدريبية، حيث ويؤكد إيبين Ebben (٢٠٠٢م) على أن الدراسات الحالية تشير إلى أن التدريبات المركبة من أفضل التدريبات المستخدمة لأنه من خلالها يتم الجمع بين فوائد تدريبات الأثقال وتدريب البليومترية. (٢٦ : ٤٦)

كما يشير عبد الرحمن زاهر (٢٠٠٠م) إلى أنه عن طريق الدمج بين مميزات التدريب بالأثقال والبليومترية فإن هذا يتيح الفرصة لإتقان أداء القدرة العالية بنفس الأسلوب الذي يتم في الأداءات الرياضية. (٧ : ٢٣٧)

ويشير هيرم Herm (٢٠٠٣م) إلى أن استخدام التدريب المركب للناشئين يعمل على زيادة القوة والقدرة العضلية، والقدرة على القيام بمتطلبات الأداء بكفاءة عالية. (٢٨ : ٣٨)

ومما لا شك فيه أن القدرة العضلية تعتبر من الصفات البدنية الضرورية للأنشطة الرياضية التي تتطلب حركات الارتقاء أو التصويب أو الرمي أو الوثب حيث أنها مركب من القوة والسرعة، وقد وجد الباحث أن استخدام التدريب البليومتري بالأثقال له آثار فسيولوجية وبدنية حيث يعمل على استثارة الجهاز العصبي بصورة أقوى وإثارة عدد أكبر من الوحدات الحركية والألياف العضلية في الأداء الحركي، هذا بالإضافة إلى العائد أو الفائدة التطبيقية من جراء هذا البحث والتي يمكن التوصل إليها من خلال نتائج يمكن الاسترشاد بها لدى القائمين على العملية التدريبية بغرض الوصول إلى أعلى مستويات الإنجازات الرقمية.

لذا يرى الباحث وضع ثلاث برامج تدريبية الأول باستخدام تدريبات الأثقال والثاني باستخدام تدريبات البليومتري والثالث يتضمن الجمع بينهما في برنامج واحد ويطلق عليه (التدريب المركب) والمقارنة بينهم للوقوف على أنسب هذه البرامج التدريبية لتنمية القدرة

العضلية للطرف السفلى مما يؤثر بدوره على المستوى الرقعى للوثب العالى وبذلك يمكن تحديد مشكلة البحث بأنها محاولة علمية منهجية نحو وضع حلول لمشكلة انخفاض وثبات المستوى ومحاولة زيادة كفاءة ومعدلات الارتقاء بمستوى القدرة العضلية لعضلات الطرف السفلى لناشئ الوثب العالى.

أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث إلى وضع ثلاث أنواع مقترحة من التدريبات (الأثقال - البليومتري - المركب) فى تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقعى للوثب العالى وذلك من خلال دراسة:
- ١- تأثير برامج التدريب الثلاثة على تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقعى لناشئ الوثب العالى.
 - ٢- التعرف على الفروق بين مجموعات البحث الثلاثة فى قياسات القدرة العضلية والمستوى الرقعى للوثب العالى للعينة قيد البحث.
 - ٣- التعرف على نسب التحسن لمجموعات البحث الثلاثة فى القدرة العضلية والمستوى الرقعى للوثب العالى للعينة قيد البحث.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقعى للوثب العالى لصالح القياس البعدى لمجموعات البحث الثلاثة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة فى القدرة العضلية والمستوى الرقعى للوثب العالى لصالح المجموعة التى استخدمت التدريب المركب.

٣- تفوق لاعبي المجموعة التي استخدمت التدريب المركب في نسب تحسن القدرة العضلية والمستوى الرقمي للوثب العالي على لاعبي مجموعة التدريب بالأثقال ومجموعة التدريب البليومتري.

مصطلحات البحث:

تدريبات الأثقال Weight training

" التمرينات التي تتطلب تحريك عضلات الجسم أو تحاول أن تتحرك ضد أحد أشكال المقاومة والتي تتمثل في أنواع مختلفة من الأثقال الحرة والأجهزة ". (٨ : ٦٥)

التدريب البليومتري Plyometric Training

" أحد أنواع تدريبات المقاومة وكلمة Plyometric تستخدم لوصف نوع من التمرينات يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة المتفجرة كنتيجة لإطالة سريعة للعضلات العاملة ". (٨ : ١١٣)

التدريب المركب Complex training

" أحد أنماط التدريب الذي تستخدم فيه تدريبات الأثقال والبليومتري معاً في نفس الوحدة التدريبية ". (٢٣ : ٥)

القدرة العضلية Muscular Power

" المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في حركة ما ".

(١٨ : ١٦٩)

الدراسات السابقة :

١- أجرى وسيلة مهران وسمير عبد الحميد (١٩٩٥م) (١٩) دراسة عنوانها " تأثير استخدام التدريب البليومتري على المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية "، وتهدف إلى إيجاد علاقة بين القدرة الانفجارية للرجلين باستخدام التدريب البليومتري والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية، وبلغ قوام العينة (٤٧) طالب بمعهد طرابلس للمعلمين بالجامهيرية الليبية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وكانت

أهم النتائج فاعلية التدريب البليومتري فى تنمية القدرة الانفجارية وتحسين المستوى الرقعى للوثب العالى بالطريقة الظهرية.

٢- أجرى ولسون Wilson (١٩٩٦م) (٣٥) دراسة عنوانها " التكيف الحادث بواسطة تدريبات البليومترى وتدريب الأثقال فى تنمية القدرة العضلية "، واستهدفت توجيه النظر إلى التكيف الحادث بواسطة تدريبات البليومترى وتدريب الأثقال فى تنمية القدرة العضلية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤١) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استخدام المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، الإلتواء، اختبار "ت" لمعالجة البيانات إحصائياً، ومن أهم النتائج أن المجموعة التى استخدمت التدريب البليومترى كانت أفضل من المجموعة الأخرى التى استخدمت تدريبات الأثقال وخاصة فى تنمية الجزء الأسفل من الجسم.

٣- أجرى كلتش وماك جرون Clutch and McGrown (١٩٩٩م) (٢٢) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات البليومترى وتدريب الأثقال على قوة الساقين والوثب العمودى "، بهدف التعرف على فاعلية التدريب البليومترى (إطالة العضلة ثم الانكماش العضلى)، وقاما بوضع برنامج تدريبي لبليومترى تدريب بالأثقال على لاعبي كرة الطائرة فى دراسة مقارنة الوثب العميق البليومترى بالقفز المنظم من خلال تدريبات الأثقال، وأشارت أهم النتائج أن القفز العميق باستخدام التدريب البليومترى أكثر فاعلية من القفز المنتظم.

٤- قام محمد السيد مصطفى (٢٠٠٠م) (١٠) بدراسة عنوانها " استراتيجيات تنمية القدرة العضلية للطرف السفلى وعلاقتها بمستوى الأداء فى الوثب الثلاثى "، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام أسلوبى التدريب البليومتري وتدريب القدرة القصوى فى تنمية القدرة العضلية للطرف السفلى وتحسين المستوى الرقعى للوثب الثلاثى، كذلك التعرف على المقارنة بين أسلوبى التدريب البليومتري وتدريب القدرة القصوى فى تنمية القدرة العضلية للطرف السفلى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة على عدد (١٨) طالب

من المدرسة الثانوية الرياضية بمنيا القمح، وكانت أهم النتائج فى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والقياس التتبعى الثانى للمستوى الرقوى للمجموعة التجريبية الأولى (التدريب البليومتري) فى حين أنه حدثت نتائج ولكنها غير دالة للمجموعة التجريبية الثانية (تدريبات القدرة القصوى) وذلك نتيجة لحدوث التكيف مع البرنامج المقترح.

٥- قام محمد محمد عبد العال (٢٠٠٠م) (١٧) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام أساليب تدريبات الأثقال والبليومترى والمختلط (أثقال - بليومترى) على التطور الديناميكي للقدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقوى لمسابقة الوثب الطويل "، وشملت العينة على عدد (٩١) طالب بكلية التربية الرياضية قسموا إلى أربع مجموعات المجموعة الأولى تدريب بالأثقال، والثانية بليومترى، والثالثة أثقال وبليومترى والرابعة ضابطة، واستخدم المنهج التجريبي تم قياس قبلى وتتبعى وبعدى باختبار ثنى الركبتين نصفاً - البنش - ٣٠ متر عدو من بدء طائر، ثلاث حجلات برجل الارتقاء والرجل الحرة، وكانت أهم النتائج أن التدريب البليومترى أفضل من تدريب الأثقال، كما أدى إلى تحسن القدرة العضلية يليها سرعة العدو.

٦- أجرى محمد محمد القاضى (٢٠٠٣م) (١٦) دراسة عنوانها " تأثير تمرينات بليومترية عالية الشدة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والبيوكيميائية والمستوى الرقوى باستخدام فترات راحة مختلفة قبل المنافسة لمتسابقى الوثب الطويل "، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٦) متسابقين من متسابقى الوثب الطويل تحت ٢٠ سنة، وتم تطبيق البرنامج لمدة أربع أسابيع وقام بقياس أنزيم الأستيل كولين والكالسيوم كمتغيرات بيوكيميائية، وكانت من أهم النتائج وجود تأثير للتمرينات البليومترية عالية الشدة باختلاف فترات الراحة على المتغيرات البدنية والبيوكيميائية (استيل كولين - كالسيوم) والمستوى الرقوى لمتسابقى الوثب الطويل.

٧- قامت أمل مهيب محمد (٢٠٠٦م) (٤) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الأثقال على معدلات نمو القوة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق "، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات الأثقال على القوة العضلية للرجلين والذراعين والبطن والقدرة العضلية للرجلين والذراعين وبعض المتغيرات الفسيولوجية، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة عددها (٤٤) طالبة بالفرقة الأولى، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أثر تأثيرا إيجابيا باستخدام تمرينات الأثقال (الدامبلز - الكرات الطبية) على القوة العضلية (الرجلين - الذراعين - البطن) القدرة العضلية (الرجلين - الذراعين) وبعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض أثناء الراحة - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين - السعة الحيوية) حيث ظهر ذلك في الفروق المعنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية متبعا القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.
مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئى الوثب العالى تحت ١٧ سنة من مشروع مراكز إعداد الناشئين بوزارة الشؤون الرياضية بسلطنة عمان (مركز إعداد الناشئين بمسقط) ومركز تدريب الناشئين بالاتحاد العماني لألعاب القوى للموسم الرياضى ٢٠١٠/٢٠١١م، حيث بلغ عددهم (٣٦) ناشئ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى تحت ١٧ سنة حيث بلغ عددهم (٣٠) لاعب يمثلون أفضل الأرقام لتلك المرحلة، كما تم استبعاد عدد (٦) لاعبين من تلك العينة بالطريقة العشوائية كعينة استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٢٤) لاعب تم إخضاعهم للبرنامج التدريبي المقترح وتقسيمهم على النحو التالى:

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

- المجموعة التجريبية الأولى: وعددها ٨ لاعبين تم إخضاعهم لبرنامج التدريب بالأثقال.
 - المجموعة التجريبية الثانية: وعددها ٨ لاعبين تم إخضاعهم لبرنامج التدريب البليومتري.
 - المجموعة التجريبية الثالثة: وعددها ٨ لاعبين تم إخضاعهم لبرنامج التدريب المركب.
- ضبط متغيرات البحث:

قام الباحث بالتأكد من مدى تماثل واعتدالية المنحنى الطبيعي لناشئى الوثب العالى قيد الدراسة من خلال إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث الكلية (الأساسية والاستطلاعية) فى متغيرات (العمر الزمنى - الطول - الوزن - العمر التدريبى) وكذلك المتغيرات البدنية قيد الدراسة والمستوى الرقمى للوثب العالى وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) فى المتغيرات المختارة

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمنى	سنة	١٦.٤٣	٠.١٩٠	١٦.٤٠	٠.٤٧٤
	سم	١٧٤.٣٥	٤.١٦٩	١٧٤.٠٠	٠.٢٥٢
	كجم	٧٢.٥٩	٤.٢٦٨	٧١.٧٥	٠.٥٩٠
	سنة	٤.٤٩	٠.٢٠٩	٤.٥٠	- ٠.١٤٤
الوثب	الوثب العمودى من الثبات	٣٦.٤٣	١.٩٤٢	٣٦.٥٠	٠.١٠٨-
	الوثب العمودى من الحركة	٤٠.١٧	٢.٠٦٩	٤٠.٠٠	٠.٢٤٥
	العدو ٥٠ سم من البدء المنطلق	٦.٠٨	٠.١٣٨	٦.٠٦	٠.٤٣٥
	الجلوس من الرقود والركبتين منتشيتين	١٧.٧٠	١.١٤٩	١٨.٠٠	٠.٧٨٣-
	رفع الجذع عالياً من الانبطاح	٣٦.٢٠	١.٢١٥	٣٦.٠٠	٠.٤٩٤
	ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل	١٩.١٧	١.٨٥٩	١٩.٠٠	٠.٢٧٤
	قوة عضلات الرجلين	١٨٣.٣	٢.٤٥٢	١٨٣.٠٠	٠.٣٦٧

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

	٠		٠		
٠.١٨٨-	١٤٤.٠	٢.٠٨٠	١٤٣.٨	كجم	قوة عضلات الظهر
	٠		٧		
٠.٩٦١	١٣٠.٠	١.٢٤٩	١٣٠.٤	سم	المستوى الرقعى للوثب العالى
	٠		٠		

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث فى جميع متغيرات المختارة تراوحت ما بين (- ٠.٨٨٣ : ٠.٩٦١) أى انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد العينة فى هذه المتغيرات.

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث:

- جهاز رستاميتير لقياس طول القامة.
- جهاز ديناموميتر لقياس القوة العضلية.
- كونزات - دامبلز - سلم قفز - حواجز - ساعة إيقاف.
- كرات طبية مختلفة الأوزان.
- البرنامج التدريبى الذى استخدمه الباحث.
- بارات حديدية مع الإطارات الحديدية.
- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات تتراوح ما بين (٣٠ - ٦٠) سنتيمتر.
- ميزان طبى معايير لقياس الوزن.
- أثقال تثبت على الساقين (الجيتر).
- جهاز تدريب القوة بالمحطات.
- جهاز وعارضة ومرتبة وثب عالى.
- شريط قياس مدرج بالسنتيمتر.

الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث: (مرفق ١)

قام الباحث بعمل مسح مرجعى لبعض المراجع المتخصصة فى الاختبارات والمقاييس والتي أمكن الحصول عليها مثل محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م)، (١٢)، ليلى السيد فرحات (٢٠٠١م) (٩)، أحمد محمد خاطر وعلى فهمى البيك (١٩٩٦م) (١)، كلتش وماك جرون Clutch, D. and McGrown (١٩٩٣م) (٢٢)، لتحديد أنسب الاختبارات التى تقيس القدرة العضلية وبناءً على ذلك أمكن تحديد الاختبارات التالية:

- الوثب العمودى من الثبات.
- (لقياس القدرة العضلية للرجلين)

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

- الوثب العمودي من الحركة. (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
 - العدو ٣٠ م من البدء المنطلق. (لقياس السرعة الانتقالية القصوى)
 - الجلوس من الرقود والركبتين منثنيتين. (لقياس القدرة العضلية لعضلات البطن)
 - رفع الجذع عالياً من الانبطاح. (لقياس مرونة العضلات المادة للظهر)
 - ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل. (لقياس القدرة العضلية لمنطقة الذراعين والكتفين)
 - قوة عضلات الرجلين. (لقياس القوة العضلية للرجلين)
 - قوة عضلات الظهر. (لقياس القوة العضلية لعضلات الظهر)
- المستوى الرقمي للوثب العالى:
- اختبار الوثب العالى على الجهاز بالطريقة الظهرية (فوسبري).
 - (لقياس الوثب العالى بالسنتيمتر)

اختيار المساعدين:

تم اختيار عدد (٣) من المدربين المشرفين على مركز تدريب الناشئين بالاتحاد العماني لألعاب القوى، بالإضافة إلى مساعد مدرب مركز إعداد الناشئين بمحافظة مسقط. الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية فى الفترة من ١٠/٢٣ إلى ١٠/٢٧/٢٠١٠ م على عينة استطلاعية قوامها (٦) ناشئين وثب عالى من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية واستهدفت التعرف على ما يلى:

- مدى ملائمة الاختبارات البدنية لعينة البحث.
- تحديد أوزان الكرات الطبية والأثقال المستخدمة فى تدريبات الأثقال.
- تحديد إرتفاعات الحواجز والمقاعد والصناديق المستخدمة فى تدريبات البليومترك.
- مدى ملائمة التمرينات المستخدمة فى كل برنامج من البرامج التدريبية الثلاثة المقترحة على عينة البحث الأساسية.
- مناسبة عدد مرات التكرار لكل تمرين داخل الوحدة التدريبية وكذلك الفترة الزمنية المناسبة لكل جزء من أجزائه.
- تجريب وحدة من وحدات كل برنامج لتحديد مدى صلاحية البرامج لتحقيق الهدف منها.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- ملائمة الاختبارات البدنية لأفراد عينة البحث.
- مناسبة عدد مرات التكرار بالوحدة التدريبية.
- تم تحديد بداية أوزان الكرات الطبية والدامبلز (٢ كجم).
- تم تحديد بداية الإرتفاعات للمقاعد الخشبية والصناديق (٤٠ سم).
- تم التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث أثناء إجراء الدراسة الأساسية وإيجاد حلول مناسبة لها.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة:

حساب الصدق Validity

تم حساب معامل الصدق عن طريق تطبيق جميع الاختبارات قيد البحث على العينة الاستطلاعية وقوامها (٦) لاعبين من ناشئى الوثب العالى من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (عينة غير مميزة) وعينة أخرى قوامها (٦) لاعبين من مراكز تدريب الناشئين بالاتحاد العماني لألعاب القوى (عينة مميزة) وتم حساب دلالة الفروق بين قياسات العينتين وذلك فى الفترة من ١٠/٣٠ إلى ١١/٣/٢٠١٠م، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين العينة المميزة والعينة غير المميزة فى متغيرات البحث المختارة

$$n=2=6$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
		س	± ع	س	± ع	
الوثب العمودى من الثبات	سم	٤٠.١٧	١.١٦٩	٣٦.٣٣	١.٠٣٣	*٧.٧٨٤
الوثب العمودى من الحركة	سم	٤٣.١٧	٠.٧٥٣	٤٠.٠٠	١.٢٦٥	*٦.٨٠٩
العدو ٥٠ م من البدء المنطلق	ثانية	٥.٨٥	٠.٢٠٩	٦.١١	٠.١١٣	*٣.٤٦١

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

الجلوس من الرقود والركبتين منشيتين	عدد	٢٠.٨٣	١.٧٢٢	١٧.٦٧	٠.٨١٧	* ٥.٢٤٣
رفع الجذع عالياً من الانبطاح	سم	٣٨.١٧	١.١٦٩	٣٦.٠٠	١.٤١٤	* ٣.٧٤٠
ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل	عدد	٢١.٠٠	١.٠٩٥	١٩.٣٣	١.٣٦٦	* ٣.٠١٧
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٨٦.٠٠	١.٥٤٩	١٨١.٦٧	١.٦٣٣	* ٦.٠٨٤
قوة عضلات الظهر	كجم	١٤٦.٥٠	١.٨٧١	١٤٢.٨٣	٢.٣١٧	* ٣.٨٩٧
المستوى الرقمي للوثب العالي	سم	١٣٢.٦٧	١.٥٠٦	١٣٠.٠٠	١.٥٤٩	* ٣.٩٠٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٥٧١ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات قيد البحث ولصالح العينة المميزة، مما يشير إلى صدق الاختبارات فيما تقيس.

حساب الثبات Reliability

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test -Retest على العينة الاستطلاعية وقوامها (٦) ناشئين مرتين وبفارق زمني قدره يومان وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، وذلك في الفترة من ١٠/٣٠ إلى ٢٠١٠/١١/٣م، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الثبات للاختبارات البدنية والمستوى الرقمي للوثب العالي قيد البحث

ن = ٦

المتغيرات	وحدة	التطبيق الأول	التطبيق الثاني	معامل
-----------	------	---------------	----------------	-------

العدد الثاني و العشرون يوليو ٢٠١٢ المجلد الثاني

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

الارتباط	ع ±	س	ع ±	س	القياس	
* ٠.٨٥٤	١.٠٣٣	٣٦.٣٣	١.١٦٩	٣٦.١٧	سم	الوثب العمودي من الثبات
* ٠.٨٦٣	١.٢٦٥	٤٠.٠٠	١.٢٠١	٣٩.٩٢	سم	الوثب العمودي من الحركة
* ٠.٨٠٧	٠.١١٣	٦.١١	٠.١١٢	٦.١٢	ثانية	العدو ٥٠ م من البدء المنطلق
* ٠.٨٩١	٠.٨١٧	١٧.٦٧	٠.٨٣٧	١٧.٥٠	عدد	الجلوس من الرقود والركبتين منثنيتين
* ٠.٨٦٨	١.٤١٤	٣٦.٠٠	١.٧٢٢	٣٥.٨٣	سم	رفع الجذع عالياً من الانبطاح
* ٠.٨٣٥	١.٣٦٦	١٩.٣٣	١.٤٧٢	١٩.١٧	عدد	ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل
* ٠.٨١٤	١.٦٣٣	١٨١.٦٧	١.٨٧١	١٨١.٥٠	كجم	قوة عضلات الرجلين
* ٠.٨٠٩	٢.٣١٧	١٤٢.٨٣	١.٨٥٥	١٤٢.٤٢	كجم	قوة عضلات الظهر
* ٠.٨٣٣	١.٥٤٩	١٣٠.٠٠	١.٤٧٢	١٢٩.٨٣	سم	المستوى الرقعى للوثب العالى

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٠٥ = ٠.٨١١ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠٠٥ بين التطبيقين الأول والثانى لجميع الإختبارات قيد البحث، مما يشير إلى ثبات الاختبارات عند التطبيق.

ثم قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتى البحث الثلاثة فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقعى للوثب العالى (قيد البحث)، وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات، وهذا القياس يعتبر بمثابة القياس القبلى لأفراد المجموعات التجريبية الثلاثة، و جدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

تحليل التباين لمجموعات البحث الثلاثة فى المتغيرات المختارة

ن = ٢٤

المتغيرات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
-----------	---------------	----------------	--------------	----------------	----------

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

٠٠٠٢٥	٠٠٧٣	٢	٠٠١٤٦	بين المجموعات	الوثب العمودي من الثبات
	٢.٨٧٤	٢١	٦٠.٣٤٤	داخل المجموعات	
٠٠١٤٠	٠.٥٠٠	٢	١.٠٠٠	بين المجموعات	الوثب العمودي من الحركة
	٣.٥٧٧	٢١	٧٥.١٢٥	داخل المجموعات	
٠٠٠٨٣	٠.٠٠١	٢	٠.٠٠٢	بين المجموعات	العدو ٥٠ م من البدء المنطلق
	٠.٠١١	٢١	٠.٢٣١	داخل المجموعات	
٠٠١٧٨	٠.٢٩٢	٢	٠.٥٨٣	بين المجموعات	الجلوس من الرقود والركبتين منثيتين
	١.٦٣٧	٢١	٣٤.٣٧٥	داخل المجموعات	
٠٠٠٦٨	٠.١٢٥	٢	٠.٢٥٠	بين المجموعات	رفع الجذع عالياً من الانبطاح
	١.٨٥١	٢١	٣٨.٨٧٥	داخل المجموعات	
٠٠٠٦٩	٠.١٢٥	٢	٠.٢٥٠	بين المجموعات	ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل
	١.٨٢١	٢١	٣٨.٢٥٠	داخل المجموعات	
٠٠٨١٣	١.٥٣١	٢	٣.٠٦٣	بين المجموعات	قوة عضلات الرجلين
	١.٨٢١	٢١	٣٩.٥٦٣	داخل المجموعات	
٠٠١٩٩	٠.٩٤٨	٢	١.٨٩٦	بين المجموعات	قوة عضلات الظهر
	٤.٧٥٩	٢١	٩٩.٩٣٨	داخل المجموعات	
٠٠٠٧٧	٠.١٣٥	٢	٠.٢٧١	بين المجموعات	المستوى الرقمي للوثب العالى
	١.٧٦٠	٢١	٣٦.٩٦٩	داخل المجموعات	

* مستوى الدلالة

قيمة (ف) عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦٩

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة فى المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث فى تلك المتغيرات.

البرامج التدريبية (الأثقال - البليومتري - المركب)

قام الباحث بوضع البرامج التدريبية الثلاثة المقترحة من خلال الإطلاع على المراجع العلمية

المتخصصة ونتائج الدراسات المرتبطة (٣)، (٤)، (٥)، (٧)، (٨)، (١٠)، (١٤)، (١٥)، (١٦)، (١٧)،

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

(١٩)، (٢٢)، (٢٤) والاستعانة برأى السادة الخبراء فى مجال تدريب ألعاب القوى (مرفق ٢) وقد تم ذلك

وفقا للخطوات التالية:

أولاً: أهداف البرنامج:

- ١- تطوير القدرة العضلية للرجلين لناشئى الوثب العالى بسلطنة عمان.
- ٢- تحسين المستوى الرقمى للوثب العالى.

ثانياً: أسس وضع البرنامج:

- ١- تحديد أهداف كل مرحلة من مراحل الإعداد بوضوح.
- ٢- تحديد الطرق والوسائل الخاصة بعملية التدريب وكذلك الأدوات المعينة.
- ٣- مرونة البرنامج التدريبى وقبوله للتطبيق العملى.
- ٤- أن يكون البرنامج ملائماً للمرحلة السنية.
- ٥- استخدام الطريقة التمرينية لتشكيل درجة الحمل.
- ٦- معرفة الإمكانيات المتاحة (مكان التدريب - الأيدى المساعدة - الأدوات المتاحة - الإمكانيات التى سوف تتوفر فى المستقبل).

ثالثاً: محتوى البرامج:

قام الباحث بتصميم البرامج المقترحة بالاعتماد على المسح المرجعى لأسس تصميم البرامج فى ضوء ما توفر لدى الباحث من مراجع ودراسات سابقة عربية وأجنبية، وكذلك الشبكة العالمية للمعلومات Internet، كما اعتمد الباحث على نتائج الدراسة الاستطلاعية وكذا آراء السادة الخبراء فى تصميم البرنامج وعددهم (١٠) خبراء (مرفق ٢) حيث تمثل البرامج التدريبية المقترحة الوسيلة الرئيسية لتحقيق هدف الدراسة، وذلك بما تحتويه البرامج من تمرينات سواء كانت هذه التمرينات (بالأثقال أو بالبليومترك أو بالأثنتين معاً)، وقد تم اختيار هذه التمرينات بما يتفق مع طبيعة المتغيرات قيد البحث.

رابعاً: مدة البرامج:

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

اتفق كلا من محمد حسن علاوى (١٩٩٤م)، وألبرت فوركسل (١٩٩٦م)، طلحة حسام الدين (١٩٩٧م)، ومحمد عبد الرحيم إسماعيل (١٩٩٨م) على أن القوة العضلية لا تتطور سريعاً لدى الناشئين والتدريب لمدة عدة أسابيع يساهم فى تنميتها وتطويرها وفترة (٨) أسابيع زمن كافى للوصول لمرحلة القدرة العضلية. (١١ : ١٣٥)(٢ : ٧)(٦ : ١٨٠)(١٤ : ٤١)

لذا احتوى كل برنامج من البرامج الثلاثة المقترحة على (٨) أسابيع، وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٤) وحدات، وزمن الجزء التمهيدى (١٥ق)، وزمن الجزء الرئيسى (٦٠ق)، وزمن الجزء الختامى (٥ق). ثم قام الباحث بوضع التوزيع النسبى لشدة الحمل التدريبى للبرامج التدريبية الثلاثة فى نهاية فترة الإعداد العام وبداية فترة الإعداد الخاص خلال الأسابيع التدريبية الثمانية كما يلى:

الأسبوع الأول : تكون درجة الحمل من ٥٠ - ٦٥٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

الأسبوع الثانى: تكون درجة الحمل من ٦٥ - ٧٥٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

الأسبوع الثالث: تكون درجة الحمل من ٧٥ - ٨٥٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

الأسبوع الرابع: تكون درجة الحمل من ٦٥ - ٧٥٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

الأسبوع الخامس: تكون درجة الحمل من ٧٥ - ٨٥٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

الأسبوع السادس: تكون درجة الحمل من ٨٠ - ٩٠٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

الأسبوع السابع: تكون درجة الحمل من ٧٥ - ٨٥٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

الأسبوع الثامن: تكون درجة الحمل من ٨٠ - ٩٠٪ من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث فى الفترة من ٢٠١٠/١١/٦م وحتى

٢٠١٠/١١/١٠م.

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرامج التدريبية المقترحة على أفراد المجموعات التجريبية الثلاثة حيث تم تطبيق برنامج

التدريب بالأثقال على المجموعة التجريبية الأولى (مرفق ٣)، وبرنامج التدريب البليومترى على المجموعة

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

التجريبية الثانية (مرفق ٤)، وبرنامج التدريب المركب على المجموعة التجريبية الثالثة (مرفق ٥) في الفترة من ٢٠١٠/١١/١٣م وحتى ٢٠١١/١/٥م ولمدة (٨) أسابيع، وإشتملت على (٣٢) وحدة تدريبية بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً أيام السبت والأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع.

القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية في الفترة من ١/٨ وحتى ٢٠١١/١/١٢م للمجموعات التجريبية الثلاثة في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للوثب العالي قيد البحث وبنفس شروط وإجراءات القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

- | | | |
|--------------------|------------------------------|---------------|
| - المتوسط الحسابي. | - الانحراف المعياري. | - الوسيط. |
| - معامل الالتواء. | - معامل الارتباط البسيط. | - إختبار (ت) |
| - تحليل التباين. | - اختبار أقل فرق معنوي L.S.D | - نسب التحسن. |

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في المتغيرات قيد البحث

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		س	ع ±	س	ع ±	
الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٦.٦٣	١.٩٧٨	٣٨.١٣	١.٧٢٧	١.٥١١
الوثب العمودي من الحركة	سم	٤٠.١٣	٢.٢٤٨	٤١.١٣	٢.١٠٠	٠.٨٦٠
العدو ٥٠ م من البدء المنطلق	ثانية	٦.١٠	٠.١٢٤	٦.٠٢	٠.١٧٧	٠.٩٧٩
الجلوس من الرقود والركبتين منثيتين	عدد	١٧.٢٥	١.٢٨٢	١٩.٠٠	١.٠٦٩	*٢.٧٧٤
رفع الجذع عالياً من الانبطاح	سم	٣٦.١٣	١.٣٣٠	٣٧.١٣	١.٣٥٦	١.٣٩٣
ثني الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل	عدد	١٩.٣٨	١.١٨٨	٢٠.٨٨	١.١٢٦	*٢.٤٢٥
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٨٢.١٩	١.٥٥٧	١٨٦.٠٠	١.٩٢٧	*٤.٠٦٩
قوة عضلات الظهر	كجم	١٤٣.٧٥	٢.٢٠٤	١٤٨.٠٠	١.٦٩٠	*٤.٠٤٩
المستوى الرقمي للوثب العالي	سم	١٣٠.٢٥	١.٤٨٨	١٣٦.٨٨	١.٨٨٥	*٧.٣٠٤

* مستوى الدلالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب بالأثقال في بعض المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي، بينما لا توجد فروق دالة في متغير الوثب العريض من الثبات ومن الحركة والعدو ٥٠ متر من البدء المنطلق ورفع الجذع عالياً من الانبطاح.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في المتغيرات قيد البحث

ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		س	ع ±	س	ع ±	
الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٦.٥٠	١.٥٣٥	٣٩.٣٨	١.٥٠٦	*٣.٥٤٣
الوثب العمودي من الحركة	سم	٤٠.٣٨	٢.١١٧	٤٣.٢٥	١.٣٨٩	*٢.٩٩٩
العدو ٥٠ م من البدء المنطلق	ثانية	٦.١١	٠.١٠٣	٥.٧٤	٠.٣١٧	*٢.٩٣٧
الجلوس من الرقود والركبتين منثيتين	عدد	١٧.٥٠	١.٤١٤	٢٠.١٣	١.٣٥٦	*٣.٥٥٢
رفع الجذع عالياً من الانبطاح	سم	٣٦.٢٥	١.٣٦٣	٣٩.٥٠	١.٦٠٤	*٤.٠٨٥

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

٣.٢٨٧*	١.٢٨٢	٢١.٢٥	١.١٢٦	١٩.١٣	عدد	ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل
٢.٨٣٧*	١.٣٥٦	١٨٤.١ ٣	١.٣٧٤	١٨٢.٠٦	كجم	قوة عضلات الرجلين
٣.٠٨٦*	١.٣٠٢	١٤٦.٣ ٨	٢.٢٠٣	١٤٣.٨١	كجم	قوة عضلات الظهر
٨.٨٢٦*	٣.٩٠٧	١٤٤.١ ٣	١.١٩٥	١٣٠.٥٠	سم	المستوى الرقعى للوثب العالى

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية التى استخدمت التدريب البليومتري فى المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثالثة فى المتغيرات قيد البحث

ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		س	ع ±	س	ع ±	
الوثب العمودى من الثبات	سم	٣٦.٦٩	١.٥٣٤	٤٠.٧٥	١.٢٨٢	٥.٣٧٣*
الوثب العمودى من الحركة	سم	٤٠.٦٣	١.٠٩٤	٤٤.١٣	١.١٢٦	٥.٨٩٨*
العدو ٥٠ م من البدء المنطلق	ثانية	٦.٠٨	٠.٠٨٥	٥.٥٦	٠.١٣٠	٨.٨٥٨*
الجلوس من الرقود والركبتين منثنيتين	عدد	١٧.١٣	١.١٢٦	٢١.٢٥	١.٠٣٥	٧.١٢٧*
رفع الجذع عالياً من الانبطاح	سم	٣٦.٠٠	١.٣٨٩	٣٩.٨٨	٢.٠٣١	٤.١٧٢*
ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل	عدد	١٩.٢٥	١.٦٦٩	٢٢.٧٥	١.٣٨٩	٤.٢٦٥*
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٨١.٣٨	١.١٥٧	١٨٦.٧ ٥	١.٣٨٩	٧.٨٥٩*
قوة عضلات الظهر	كجم	١٤٣.١٩	٢.١٣٧	١٤٩.١	١.٥٥٣	٥.٩٤٩*

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

		٣				
١٤.١١ *	٣.٧٣٩	١٥١.٣ ٨	١.٢٨٠	١٣٠.٣١	سم	المستوى الرقوى للوثب العالى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣٦٥ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثالثة التى استخدمت التدريب المركب فى المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

جدول (٨)

تحليل التباين لمجموعات البحث الثلاثة فى المتغيرات المختارة

ن = ٢٤

المتغيرات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
الوثب العمودى من الثبات	بين المجموعات	٢٧.٥٨٣	٢	١٣.٧٩٢	٦.٠٠٣ *
	داخل المجموعات	٤٨.٢٥٠	٢١	٢.٢٩٨	
الوثب العمودى من الحركة	بين المجموعات	٣٨.٠٨٣	٢	١٩.٠٤٢	٧.٥٠٩ *
	داخل المجموعات	٥٣.٢٥٠	٢١	٢.٥٣٦	
العدو ٥٠ م من البدء المنطلق	بين المجموعات	٠.٨٤٤	٢	٠.٤٢٢	٨.٥٢٠ *
	داخل المجموعات	١.٠٤١	٢١	٠.٠٥٠	
الجلوس من الرقود والركبتين منثنيتين	بين المجموعات	٢٠.٢٥٠	٢	١٠.١٢٥	٧.٤٩٣ *
	داخل المجموعات	٢٨.٣٧٥	٢١	١.٣٥١	
رفع الجذع عالياً من الانبطاح	بين المجموعات	٣٥.٥٨٣	٢	١٧.٧٩٢	٦.٢٥٣ *
	داخل المجموعات	٥٩.٧٥٠	٢١	٢.٨٤٥	
ثنى الذراعين كاملاً من	بين المجموعات	١٥.٧٥٠	٢	٧.٨٧٥	٤.٨٨٢ *

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

	الانبطاح المائل	داخل المجموعات	٣٣.٨٧٥	٢١	١.٦١٣
*٥.٨٦٤	قوة عضلات الرجلين	بين المجموعات	٢٩.٢٥٠	٢	١٤.٦٢٥
		داخل المجموعات	٥٢.٣٧٥	٢١	٢.٤٩٤
*٦.٥٨٧	قوة عضلات الظهر	بين المجموعات	٣٠.٥٨٣	٢	١٥.٢٩٢
		داخل المجموعات	٤٨.٧٥٠	٢١	٢.٣٢١
*٣٨.٤٦	المستوى الرقمي للوثب العالي	بين المجموعات	٨٤١.٠٠	٢	٤٢٠.٥٠
		داخل المجموعات	٢٢٩.٦٢٥	٢١	١٠.٩٣٥

* مستوى الدلالة

قيمة (ف) عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٦٩

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة في المتغيرات قيد

البحث، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوى ٠.٠٥٠.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المتوسطات لمجموعات البحث الثلاث في القياسات البعدية للاختبارات المختارة

المتغيرات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الفروق بين المتوسطات			دلالة الفروق L.S.D
			١	٢	٣	
الوثب العمودي من الثبات	الأثقال	٣٨.١٣		١.٢٥٠	*٢.٦٢٥	١.٦٤١
	البليومتري	٣٩.٣٨			١.٣٧٥	
	المركب	٤٠.٧٥				
الوثب العمودي من الحركة	الأثقال	٤١.١٣		*٢.١٢٥	*٣.٠٠٠	١.٣٤٤
	البليومتري	٤٣.٢٥			٠.٨٧٥	
	المركب	٤٤.١٣				
العدو ٥٠ م من البدء المنطلق	الأثقال	٦.٠٢		*٠.٢٧٥	*٠.٤٥٦	٠.٢٢٥
	البليومتري	٥.٧٤			٠.١٨١	
	المركب	٥.٥٦				
الجلوس من الرقود والركبتين منتشيتين	الأثقال	١٩.٠٠		١.١٢٥	*٢.٢٥٠	١.٧٦٨
	البليومتري	٢٠.١٣			١.١٢٥	
	المركب	٢١.٢٥				
رفع الجذع عالياً من	الأثقال	٣٧.١٣		*٢.٣٧٥	*٢.٧٥٠	١.٥٥٤
	البليومتري	٣٩.٥٠			٠.٣٧٥	

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

الانبطاح	المركب	٣٩.٨٨			
ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل	الأثقال	٢٠.٨٨		٠.٣٧٥	*١.٨٧٥
	البليومترى	٢١.٢٥			*١.٥٠٠
	المركب	٢٢.٧٥			
قوة عضلات الرجلين	الأثقال	١٨٦.٠٠		*١.٨٥٠	٠.٧٥٠
	البليومترى	١٨٤.١٣			*٢.٦٢٥
	المركب	١٨٦.٧٥			
قوة عضلات الظهر	الأثقال	١٤٨.٠٠		*١.٦٢٥	١.١٢٥
	البليومترى	١٤٦.٣٨			*٢.٧٥٠
	المركب	١٤٩.١٣			
المستوى الرقمى للوثب العالى	الأثقال	١٣٦.٨٨		*٧.٢٥٠	*١٤.٥٠٠
	البليومترى	١٤٤.١٣			*٧.٢٥٠
	المركب	١٥١.٣٨			

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاث على النحو التالى:

- بين المجموعة التجريبية الأولى (التدريب بالأثقال) والمجموعة التجريبية الثانية (التدريب البليومترى) ولصالح مجموعة التدريب البليومترى، بينما لا يوجد فروق دالة إحصائية فى متغير (الوثب العمودى من الثبات الجلوس من الرقود والركبتين منثنتين - ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل).
- بين المجموعة التجريبية الأولى (التدريب بالأثقال) والمجموعة التجريبية الثالثة (التدريب المركب) فى بعض المتغيرات ولصالح مجموعة التدريب المركب، بينما لا يوجد فروق دالة إحصائية فى متغير (قوة عضلات الرجلين).
- بين المجموعة التجريبية الثانية (التدريب البليومترى) والمجموعة التجريبية الثالثة (التدريب المركب) ولصالح مجموعة التدريب المركب فى متغير (ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل - قوة عضلات الرجلين والظهر - المستوى الرقمى للوثب العالى).

جدول (١٠)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى للمجموعات التجريبية الثلاثة فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقمى للوثب العالى قيد البحث

المتغيرات	مجموعة التدريب بالأثقال			مجموعة التدريب البليومترى			مجموعة التدريب المركب		
	قبلى	بعدى	نسب التحسن %	قبلى	بعدى	نسب التحسن %	قبلى	بعدى	نسب التحسن %
الوثب العمودى من الثبات	٣٦.٦٣	٣٨.١٣	%٤.١٠	٣٦.٥٠	٣٩.٣٨	%٧.٨٩	٣٦.٦٩	٤٠.٧٥	%١١.٠٧
الوثب العمودى من	٤٠.١٣	٤١.١٣	%٢.٤٩	٤٠.٣٨	٤٣.٢٥	%٧.١١	٤٠.٦٣	٤٤.١٣	%٨.٦١

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

الحركة									
العدو ٥٠ م من البداية المنطلق	٦.١٠	٦.٠٢	%١.٣٣	٦.١١	٥.٧٤	%٦.٤٥	٦.٠٨	٥.٥٦	%٩.٣٥
الجلوس من الرقود والركبتين منثيتين	١٧.٢٥	١٩.٠٠	%١٠.١٤	١٧.٥٠	٢٠.١٣	%١٥.٠٣	١٧.١٣	٢١.٢٥	%٢٤.٠٥
رفع الجذع عالياً من الانبطاح	٣٦.١٣	٣٧.١٣	%٢.٧٧	٣٦.٢٥	٣٩.٥٠	%٨.٩٧	٣٦.٠٠	٣٩.٨٨	%١٠.٧٨
ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل	١٩.٣٨	٢٠.٨٨	%٧.٧٤	١٩.١٣	٢١.٢٥	%١١.٠٨	١٩.٢٥	٢٢.٧٥	%١٨.١٨
قوة عضلات الرجلين	١٨٢.١٩	١٨٦.٠٠	%٢.٠٩	١٨٢.٠٦	١٨٤.١٣	%١.١٤	١٨١.٣٨	١٨٦.٧٥	%٢.٩٦
قوة عضلات الظهر	١٤٣.٧٥	١٤٨.٠٠	%٢.٩٦	١٤٣.٨١	١٤٦.٣٨	%١.٧٩	١٤٣.١٩	١٤٩.١٣	%٤.١٥
المستوى الرقمي للوثب العالي	١٣٠.٢٥	١٣٦.٨٨	%٥.٠٩	١٣٠.٥٠	١٤٤.١٣	%١٠.٤٤	١٣٠.٣١	١٥١.٣٨	%١٦.١٧

يتضح من جدول (١٠) تفوق مجموعة التدريب البليومتري على مجموعة التدريب بالأثقال في نسب التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلي، حيث بلغت أعلى نسبة تحسن ١٥.٠٣٪ في متغير الجلوس من الرقود والركبتين منثيتين، وأقل نسبة تحسن ١.١٤٪ في متغير قوة عضلات الرجلين، كما يتضح تفوق مجموعة التدريب المركب على مجموعتي التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري في نسب التحسن لجميع المتغيرات قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي، حيث بلغت أعلى نسبة تحسن ٢٤.٠٥٪ في متغير الجلوس من الرقود والركبتين منثيتين، وأقل نسبة تحسن ٢.٩٦٪ في متغير قوة عضلات الرجلين وذلك لصالح القياس البعدي.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب بالأثقال في بعض المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي، بينما لا توجد فروق دالة في متغير الوثب العريض من الثبات ومن الحركة والعدو ٥٠ متر من البدء المنطلق ورفع الجذع عالياً من الانبطاح، ويعزى الباحث هذه النتائج إلى فعالية التأثيرات البدنية التي تم استخدامها ضمن محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الأثقال والذي تتضمن بعض التدريبات التي هدفت إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية بصفة عامة وبعض التدريبات الخاصة التي هدفت إلى تنمية القدرة العضلية كصفة بدنية حركية، بالإضافة إلى مدة البرنامج والتي بلغت ثمانية أسابيع كانت مناسبة لحدوث تغير في القدرة العضلية، والمستوى الرقمي للوثب العالي وذلك بسبب حدوث التكيف للأحمال البدنية.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

وهذا يتفق الباحث مع ما توصل إليه كلاً من محمد محمد عبد العال (٢٠٠٠م) (١٧)، وسيلة مهران وسمير عبد الحميد (١٩٩٥م) (١٩)، محمد السيد مصطفى (٢٠٠٠م) (١٠)، السيد محمد منير (٢٠٠٦م) (٣) حيث أشارت تلك النتائج إلى التأثير الإيجابي لبرامج التدريب الرياضى التى استخدمها هؤلاء الباحثين فى تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والقدرة العضلية بصفة خاصة والتي تعتبر أحد متطلبات البحث الحالى.

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية التى استخدمت التدريب البليومتري فى المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى تطبيق البرنامج التدريبي البليومتري المقترح الذى طبق على المجموعة التجريبية الثانية، وأن ربط التمرينات البليومترية مع التمرينات المهارية الخاصة بمهارة الوثب العالى بحيث يكون التدريب البليومتري فى نفس اتجاه العمل العضلى الخاص للمهارة، جعل التحسن فى الأداء راجعاً إلى رفع مستوى القدرة العضلية ، بالإضافة إلى فاعلية التأثيرات التدريبية لاستخدام هذا الأسلوب وصحة تشكيل البرنامج التدريبي وحسن اختيار التمرينات وأدوات التدريب المستخدمة (الصناديق - الحواجز - المدرجات) وأداء الوثبات المختلفة والحجل فوق وبين الصناديق والحواجز وكذلك تمرينات العدو والصعود والهبوط السريع مع استخدام تمرينات الوثب والحجل لأعلى ولأسفل والتي يتبعها تنمية القدرة العضلية للرجلين والممثلة فى مسافة الوثب العمودي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من فيلاريل Villarreal (١٩٩٤م) (٣٣)، بيزولو وآخرون Pezzullo et al (١٩٩٥م) (٣٠)، إستيم Stemm (١٩٩٥م) (٣٢)، دوجلاس وكلاينر Douglas & Kleiner (١٩٩٨م) (٢٤) حيث اتفقت هذه الدراسات على أهمية استخدام التدريبات البليومترية بتنوعاتها المختلفة لتحقيق زيادة معنوية فى القدرة العضلية، حيث أنها تؤدي إلى تطوير فى مستوى الأداء المهارى.

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الثالثة التى استخدمت التدريب المركب فى المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي ويرجع الباحث ذلك إلى أن تطبيق أسلوب التدريب المركب داخل البرنامج التدريبي المقترح كان له الأثر الإيجابي والفعال فى تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقوى للوثب العالى قيد البحث، وهذا يتفق مع ما أشار إليه إيبين وجينسون Ebben & Jensen (٢٠٠١م) إلى أن التدريب المركب من أفضل التدريبات المستخدمة لأنه من خلاله يتم الجمع بين فوائد تدريبات الأثقال والتدريبات البليومترية. (٢٥ : ٤٥٦)

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من فاكتر (Factors (٢٠٠٠م) (٢٧)، حسن أبو المجد (٢٠٠٨م) (٥) حيث أشار إلى وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والأداء المهارى نتيجة استخدام أسلوب التدريب المركب. وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تطوير القدرة العضلية والمستوى الرقوى للوثب العالى لصالح القياس البعدي لمجموعات البحث الثلاثة ".

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة في المتغيرات قيد البحث، حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوى ٠.٥٠، ولذا الباحث باستخدام اختبار أقل فرق معنوى للتعرف على معنوية هذه الفروق وتحديد إتجاهها حيث يوضح نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاث ظهرت على النحو التالى: بين المجموعة التجريبية الأولى (التدريب بالأثقال) والمجموعة التجريبية الثانية (التدريب البليومتري) ولصالح مجموعة التدريب البليومتري، بينما لا يوجد فروق دالة إحصائية فى متغير (الوثب العمودى من الثبات - الجلوس من الرقود والركبتين منتبيتين - ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل)، وبين المجموعة التجريبية الأولى (التدريب بالأثقال) المجموعة التجريبية الثالثة (التدريب المركب) فى بعض المتغيرات ولصالح مجموعة التدريب المركب، بينما لا يوجد فروق دالة إحصائية فى متغير (قوة عضلات الرجلين)، وبين المجموعة التجريبية الثانية (التدريب البليومتري) المجموعة التجريبية الثالثة (التدريب المركب) ولصالح مجموعة التدريب المركب فى متغير (ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل - قوة عضلات الرجلين والظهر - المستوى الرقوى للوثب العالى)، ويرى الباحث أن السبب فى تفوق المجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت برنامج التدريب المركب على المجموعتين الأولى والثانية فى القياس البعدي للقدرة العضلية للطرف السفلى والمستوى الرقوى للوثب العالى يرجع إلى تطبيق أسلوب التدريب المركب داخل البرنامج التدريبى المقترح، حيث يعتبر التدريب المركب من أفضل التدريبات المستخدمة لأنه من خلاله يتم الجمع بين فوائد تدريب الأثقال وتدرجات البليومترى، كما أن الدمج بين مميزات التدريب بالأثقال والتدريب البليومتري يتيح الفرصة لإمكانية الأداء البدنى بكفاءة وقدرة عالية تناسب الأسلوب الذى يتم فى المنافسات الرياضية العالية.

وهذا ما يؤكد إيبين Ebben (٢٠٠٢م) أن التدريبات المركبة من أفضل التدريبات المستخدمة لأنه من خلالها يتم الجمع بين فوائد تدريبات الأثقال وتدريبات البليومترى داخل الوحدة التدريبية الواحدة. (٢٦ : ٤٦)

وتتفق هذه النتيجة من ما أشار إليه آدمز Adams (١٩٩٥م) أن التدريب المنظم باستخدام الأثقال لمدة ستة أسابيع يؤدي إلى زيادة ارتفاع الوثب العمودى بمقدار (٣.٣ سم) وأن التدريب البليومترى يؤدي إلى زيادة مقدارها (٣.٨ سم) فى حين أن التدريب المركب من كلا النوعين ولنفس المدة يؤدي إلى زيادة مقدارها (١٠.٧ سم). (٢٠ : ٥)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعات البحث الثلاثة فى القدرة العضلية والمستوى الرقمى للوثب العالى لصالح المجموعة التى استخدمت التدريب المركب ".

يتضح من نتائج جدول (١٠) تفوق مجموعة التدريب البليومترى على مجموعة التدريب بالأثقال فى نسب التحسن للقياس البعدى عن القياس القبلى، حيث بلغت أعلى نسبة تحسن ١٥.٠٣٪ فى متغير الجلوس من الرقود والركبتين منتثيتين، وأقل نسبة تحسن ١.١٤٪ فى متغير قوة عضلات الرجلين، كما يتضح تفوق مجموعة التدريب المركب على مجموعتى التدريب بالأثقال والتدريب البليومترى فى نسب التحسن لجميع المتغيرات قيد البحث فى القياس البعدى عن القياس القبلى، حيث بلغت أعلى نسبة تحسن ٢٤.٠٥٪ فى متغير الجلوس من الرقود والركبتين منتثيتين، وأقل نسبة تحسن ٢.٩٦٪ فى متغير قوة عضلات الرجلين وذلك لصالح القياس البعدى، ويعزى الباحث تفوق المجموعة التجريبية الثالثة التى استخدمت برنامج التدريب المركب على كلا المجموعتين الأولى والثانية فى نسب التحسن إلى أنه فى البرنامج المستخدم تم الدمج بين تدريبات البليومترى وتدريبات الأثقال معا فى نفس الوحدة التدريبية، كما تم الاهتمام بأداء تدريبات الوثب العالى بجواكت الأثقال والأحبال المطاطية والتركيز على اختبارات التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهارى ومدى ملائمة حمل التدريب فى شدته وحجمه وفترات الراحة البينية لعينة البحث ومراعاة الفروق الفردية عند تصميم البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريبات المركبة والتى لها صفة الخصوصية فى تحسين وتطوير القدرة العضلية للطرف السفلى والذى أدى بدوره إلى الارتقاء بالمستوى الرقمى للوثب العالى قيد البحث.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

وهذا يتفق مع ما توصل إليه كلا من ليتل وآخرون Lyttel et al (١٩٩٦م) (٢٩)، محمد القاضي (٢٠٠٣م) (١٦)، السيد منير عطا (٢٠٠٦م) (٣)، أمل مهيب النجار (٢٠٠٦م) (٤) حيث أشارت النتائج إلى فاعلية التدريب البليومتري بالأثقال في تنمية القدرة العضلية وتحسين المستوى الرقمي للوثب العالي. وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على "تفوق لاعبي المجموعة التي استخدمت التدريب المركب في نسب تحسن القدرة العضلية والمستوى الرقمي للوثب العالي على لاعبي مجموعة التدريب بالأثقال ومجموعة التدريب البليومتري".

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الإستنتاجات:

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب بالأثقال له تأثير إيجابي على تنمية وتطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي للوثب العالي لدى المجموعة التجريبية الأولى.
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب البليومتري له تأثير إيجابي على تنمية وتطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي للوثب العالي لدى المجموعة التجريبية الثانية.
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب المركب له تأثير إيجابي على تنمية وتطوير القدرة العضلية والمستوى الرقمي للوثب العالي لدى المجموعة التجريبية الثالثة.
- ٤- أكدت نتائج القياسات تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت برنامج التدريب البليومتري على المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب بالأثقال في جميع اختبارات القدرات العضلية والمستوى الرقمي للوثب العالي قيد البحث.
- ٥- أكدت نتائج القياسات تفوق المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت برنامج التدريب المركب على المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب بالأثقال والثانية التي استخدمت التدريب البليومتري في جميع اختبارات القدرة العضلية والمستوى الرقمي للوثب العالي قيد البحث.

ثانياً: التوصيات:

- ١- استخدام تدريبات الأثقال والتدريبات البليومترية مجتمعة معاً وسيلة فعالة في تنمية وتطوير القدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقمي للوثب العالي.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

- ٢- تطبيق برنامج التدريب المركب المقترح على ناشئى الوثب العالى خلال المراحل العمرية المختلفة لما أثبتته نتائج هذه الدراسة فى تنمية القدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقوى للوثب العالى.
- ٣- الاهتمام باستخدام التدريب البليومتري بالإثقال فى مسابقات الوثب عموماً ومسابقة الوثب العالى بصفة خاصة وأى مسابقات تستمد أهميتها من خلال القدرة العضلية.
- ٤- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة فى تخطيط التدريب للموسم الرياضى ووضع برامج الممارسة باستخدام التدريب المركب فى إطار فترة الإعداد لخطة التدريب السنوية فى ألعاب القوى.

المراجع

- ١- أحمد محمد خاطر، علي فهمى البيك (١٩٩٦): القياس فى المجال الرياضى، ط٤، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٢- ألبرت فوركاسل (١٩٩٦): كمال الأجسام، ترجمة مركز التعريب والبرمجة، الدار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.
- ٣- السيد محمد منير عطا (٢٠٠٦): تأثير تدريبات البليومتري على تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء الضرب الساحق وتركيز الاستيل كولين والكالسيوم فى الدم لدى ناشئى الكرة الطائرة،

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٣٩، العدد ٧٢، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، أغسطس.

٤- أمل مهيب محمد النجار (٢٠٠٦): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الأثقال على معدلات نمو القوة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٣٩، العدد ٧٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ديسمبر.

٥- حسن إبراهيم عبد الحميد أبو المجد (٢٠٠٨): تأثير استخدام التدريب المركب في تطوير القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقوى لمتسابقى الوثب الطويل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٦- طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٧): الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.

٧- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠٠): فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر.

٨- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦): تدريب الأثقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٩- ليلى السيد فرحات (٢٠٠١): القياس والاختبار فى التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٠- محمد السيد مصطفى عوض (٢٠٠٠): استراتيجيات تنمية القوة العضلية للطرف السفلى وعلاقتها بمستوى الأداء فى الوثب الثلاثي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

١١- محمد حسن علاوى (١٩٩٤): علم التدريب الرياضى، ط٤، دار المعارف، القاهرة.

١٢- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): اختبارات الأداء الحركى، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٣- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٤، ج١، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٤- محمد عبد الرحيم إسماعيل (١٩٩٨): تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

- ١٥- محمد محمد إبراهيم عبد الهادي (١٩٩٧): تأثير برنامج التدريب بالأثقال بالأسلوب المكثف والموزع على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقمي لدفع الجلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٦- محمد محمد القاضي (٢٠٠٣): تأثير تمرينات بليومترية عالية الشدة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والبيوكيميائية والمستوى الرقمي باستخدام فترات راحة مختلفة قبل المنافسة لمتسابقى الوثب الطول، المجل العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية، العدد السابع، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٧- محمد محمد عبد العال (٢٠٠٠): تأثير استخدام أساليب تدريبات الأثقال والبليومترى والمختلط على التطور الديناميكي للقدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقمى لمسابقة الوثب الطويل، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد التاسع والعشرون، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية.
- ١٨- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١): التدريب الرياضى الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٩- وسيلة محمد مهران، سمير عبد الحميد على (١٩٩٥): تأثير استخدام التدريب البليومترى على المستوى الرقمى لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية، نظريات وتطبيقات المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، العدد الرابع والعشرين.
- 20-Adams, K., (1995): The effect of six weeks of squat- Plyometric and squat Plyometric training on power production, Journal of applied, sport science research, b (1) fe-march.
- 21- Chu D.A., (1992): Jumping into plyometrics, Illinois.
- 22-Clutch, D., and McGrown (1993): Effect of plyometrics training and weight training on leg strength and vertical jump journal research quarterly of exercise sports.
- 23-Donald Chu, (2000): Explosive power and strength complex training for maximum results, human kinetics, London.

- 24-**Douglas, M., Kleiner S., (1998):** A comparison of Plyometric training techniques for improving vertical jump ability and energy production, journal of strength and conditioning research, NSCA. (6).
- 25-- **Ebben, W., Jensen, B., (2001):** Emg and kinetic analysis of complex training exercises variables, journal of strength and conditioning research 14 (4).
- 26-- **Ebben, W., (2002):** Evaluation of Plyometric exercise training weight training on either combination on vertical journal of sport science and medicine 1.
- 27- - **Factors, S., (2000):** Evaluation of plyometric exercise training weight training on either combination on vertical jumping performance and leg strength j. of strength and conditioning research. (3).
- 28- **Herm P.K., (2003):** Koerperfettmessung standers dersportemdzim, Deutsche Zeitschrift fure sportmedizin, Jahrgama 54,nr., 5 decutsch land.
- 29- **Lyttle, A.D., Wilson, G.J., & Ostrwski, K.J., (1996):** Enhancing performance power versus combined weights aplyometrics training journal of strength and conditioning research 10 (3) Aug, Champaign.
- 30-**Pezzullo, J., Steven, K., James, J., (2001):** Function of Plyometric exercises for the growing athletics, journal of athletic training Texas, U.S.A. (2),
- 31- **Schmabel & Harre (1997):** Training swissenschaft, Lei stung, Training wellkampf, sportverlage Berlin, Germany.
- 32- **Stemm, J.D., (1995):** Effects of aquatic simulated and dry land Plyometrics vertical jump height, microform publications, 1nt 1 institute for sport and human performance, university of Oregon.
- 33- **Villarreal, J.M., (1994):** Plyometric effect of two types of Plyometric training in improving vertical jump ability in females college soccer players. Journal of Strength March 23 - Issue 2.
- 34-**Voight, M.L., and Dracovith (1992):** Plyometrics in Albestm, Exentyric muscle training in sports and orthopedics, New York.
- 35- **Wilson G., (1996):** Weight training and Plyometric training effects on eccentric and contract force Production – conidian 0 journal, of applied physiology, campaigner, I I I. (4).

العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضي للاعبين
الألعاب الجماعية بدولة الكويت

*د.د. شعبان ابراهيم محمد

*د.د. حاتم حسنى محمد

*د.د. كمال سليمان على

*د.م.د. محمد صلاح الدين بكر

مقدمة ومشكلة البحث:

المنافسات الرياضية في الألعاب الجماعية تتميز بحدوثها في حضور جماهير غفيرة من المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع أنشطة الرياضة الأخرى، كما أن تأثير المشاهدين على اللاعبين الرياضيين أو الفرق الرياضية يختلف بصورة واضحة في ضوء العديد من العوامل والمتغيرات. وفي إطار الاداء الجماعى للأنشطة الرياضية، لابد وان تختلف اتجاهات ودوافع اللاعبين نحو ممارسة النشاط الرياضى، ربما يمثل السعى و الكفاح نحو مستوى معين من التفوق ام مجرد التنافس مع الغير، او تنافس الفرد مع ادائه السابق- ويعتبر موقف المنافسة الرياضية هو قمة الانجاز الرياضى فى حياة الرياضيين، و يعتبر بمثابة موقف انجاز نوعى وخاص-ففى دورة اتلانتا الاولمبية ١٩٩٦ -جسد الملاكم(وولف جلرام) من دولة جزيرة تونجا هذا المعنى-فقد اصيب فى الدور قبل النهائى فى يده ورغم ذلك صمد للنهائية و فاز بالمباراة وصعد للمباراة النهائية امام الاوكرانى (كليتشو)على بطولة وزن فوق ٩١ كجم، وكاد يحرز الذهبية رغم اصابته وفاز بالميدالية الفضية- وكانت اول ميدالية فضية فى تاريخ بلده

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

والتي لا تزيد تعداد سكانها عن ١٠٠ ألف نسمة- وكان تعليقه: كنت مستعد لتحمل أى الام من أجل الفوز ومن أجل بلدى التى تنتظر الانتصار.

لذلك فإن الفرد يسلك سلوكاً مدفوعاً بدافع معين نحو الهدف الذي يشبع هذا الدافع وعندما تعترضه عقبة فإنه يقوم بأفعال واستجابات مختلفة، حتى يجد أن باستجابة معينة تغلب على هذه العقبة ووصل إلى هدفه، وأشبع حاجته ودوافعه.

عندما يزداد التفاعل الايجابي للاعب مع بقية أعضاء الفريق ويشعر بأنه بين زملائه يقدرونه ويقدرهم، وإنه جزء من كل متكامل ومتربط فعندئذ تصبح الحاجة إلى الانتماء من الحاجات النفسية الهامة التي تدفع اللاعب إلى الاستمرار في عضوية الفريق الرياضي. ويزداد تماسك الفريق الرياضي في حالة قيام العلاقات بين اللاعبين على أساس

- قسم التربية البدنية والرياضة-كلية التربية الاساسية-الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب- دولة الكويت.
- تعاوني بدرجة تزيد عن قيام هذه العلاقات على أساس تنافسي، ويضيف (علاوى) ١٩٩٨ (١٠) فالفريق الرياضي يسعى إلى تحقيق أهداف معينة وكل لاعب في الفريق يبذل قصارى جهده للتعاون مع باقي أفراد لتحقيق الهدف الجماعي وليس تحقيق هدف فردي خاص به وفي هذه الحالة يمكن أن يزداد تماسك الفريق الرياضي. ولضمان الوصول إلى المزيد من فاعلية الفريق الرياضي ينبغي اختيار اللاعبين المميزين وفي نفس الوقت الذين يستطيعون التفاعل معاً بدرجة كبيرة، ومن هنا برزت أهمية التعرف على الانتماء الاجتماعي للفريق الرياضي الواحد وضرورة تقييم الاتصال الاجتماعي بالفريق.
- ويشير (سلامة) ٢٠٠١ (١٢) الى ادراك اهمية التربية السلوكية للاعبين ليشمل جوانب الشخصية و دوافع الانجاز الرياضى والتى تتضح على سبيل المثال: فى السعي نحو الاتقان و القدرة على تحمل المسؤولية و القدرة على تحديد الاهداف و القدرة على تعديل المسار والتنافس الذاتى...ومن ثم فإن مجمل هذه الخصائص و غيرها تميز سلوك من يتصف بدافعية الانجاز العالية،وقد اتفق الباحثون على ان المجتمع الذى تشيع بين افراده مثل تلك الخصائص، يصبح مجتمعاً متميزاً مستمراً يسعى للإتقان و التميز.
- ويؤكد الباحثون ان ممارسى الانشطة الرياضية و خاصة اللاعبين المميزين ،يتأثر مستوى ادائهم بالجوانب النفسية و التى تثير دافعية الانجاز لديهم اكثر من العوامل الاخرى، و امتلاك الفرد لمستوى عال منها - يؤهله للوصول الى المستويات العليا ، و وبصفة اساسية فى الانشطة التى تتميز بالصعوبة العالية.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

ويشير (حمدي ابراهيم) نقلاً عن (rush all ٢٠٠٢ (٣) ان هناك بعض المتغيرات النفسية و التي تميز الرياضيين عن باقي اقرانهم والتي تكون دافعاً لهم للانجاز الرياضى - كالتصور و التركيز على دقائق الحركة و يساعد على ادراك الفرد لعناصر الاداء الزمنية و المكانية، و الذى يفيد ايضاً على تحسن الاداء فى المهارات المتكررة او الجوانب الحركية المتتالية- و التي تتأثر و ترتبط باستراتيجية اللعب و الموسم التدريبي و المنافسات ، وأيضا ارتباطها بمستوى الدافع العام و الدافعية الخاصة التي ترتبط بالأهداف الخاصة.

ويشير (شعبان ابراهيم وطارق بدر الدين) ٢٠٠١ (٦) ان تفوق معظم رياضي العالم فى مواقف المنافسة الرياضية يعتمد اساساً على الاستفادة من قدراتهم العقلية (المهارات النفسية) كالتصور العقلى و التحكم و التركيز و الانتباه وتنظيم الطاقة النفسية - وان هناك مصداقية وفاعلية عالية للإعداد النفسى فى تنظيم حياة اللاعبين و تقويم وتوجيه ردود افعالهم النفسية خلال التدريبات و المنافسات الرياضية .

ويؤكد (عصام رجائي) ٢٠٠٥ (٩) فى نتائج دراسته- ان رياضي المستوى العالى يمرون بانفعالات متعددة قد يكون لها التأثير الايجابى على شخصيته و بالتالى على الناحية النفسية والسلوكية، فعند استمرار التدريب وانجاز البطولات فان احساسه بالسرور و الارتياح و الشعور بالتفوق ،وان ينال اعجاب الاخرين- يكون له المردود الايجابى على ادائه، لذا يجب الاعداد النفسي الجيد للرياضيين.

ومن خلال اهتمام و متابعة الباحثين وبناء على خبراتهم السابقة فى تدريب الالعب الجماعية بدراسة السلوك التنافسى لدى اللاعبين اثناء المنافسات- كانت الحاجة الى اجراء مثل تلك الدراسة- لاعتبار ان الفرق الجماعية تعمل على تحقيق هدف مشترك ،وان التعاون يجب ان يكون الصفة الغالبة لسلوك اعضائه والأداء على محك القدرة ومستوى الاداء و ليس على اساس محك الصداقة والزمالة، وان اسباب السلوك تكمن فى الدوافع و خبرات التعلم -فالسلوك قصدى وليس عشوائياً. فيظهر السلوك التنافسى خلال الهجوم و الدفاع وفى المحاولات الفردية التى يقوم بها اللاعب دون اعتماد مباشر على زملائه فى الفريق بالرغم من امكانية التعاون معهم. فالمنافسة الجماعية هى المرحلة العليا فى تركيب النشاط الرياضى، فهى تسمح للجميع بمشاهدة جوانب القوة و الضعف للرياضيين من الناحية البدنية و مهاريه و النفسية- كما انها تنمى وتصلل الصفات البدنية للرياضى.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

وتذكر نتائج دراسة (سعيد نزار) ٢٠١١ (٥) بعنوان " المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضي" التي تهدف إلى التعرف على الفروق بين أبعاد مقياسي (المهارات النفسية- أبعاد التفوق الرياضي)) أن المهارات النفسية وأبعاد التفوق الرياضي جميعها كانت في حدود الوسط لدى عينة الدراسة ،والى اهمية المهارات النفسية (القدرة على التصور- القدرة على الاسترخاء- القدرة على مواجهة القلق- القدرة على تركيز الانتباه- الثقة بالنفس- دافعية الانجاز الرياضي ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (خيري جمال وآخرون) ٢٠٠٨ م (٤) بعنوان " تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية (القسم الوطني الأول ذكور) وتوصلت إلى أن الإنجاز يتأثر سلبياً بالمستوى العالي للقلق الرياضي، ووجود علاقة ارتباطية معنوية بين القلق العام والانجاز وبين القلق الرياضي والانجاز وأن العلاقة الارتباطية بين القلق العام والقلق الرياضي جاءت منخفضة، ويوجد تأثير متبادل بين كل من القلق الميسر والقلق المعوق وبشكل متقارب بين اللاعبين.

ويشير(عباس مهدي وآخرون) ٢٠١٢ (٧) في نتائج دراسته بأن اللاعب الذي يمتلك سلوك تنافسي عال - يكون انجازه افضل من السلوك التنافسي المنخفض ويكون ان هؤلاء اللاعبين يمتلكون ميزة التنافس من اجل تحقيق غاية معينة و هو الفوز والمنافسة وان الالتزام المتميز يجعل من رغبتهم القوية سبباً لحماس ودافعية اللاعبين - وانه كلما كان مستوى اداء الذات اعلى - كان الانجاز في الاداء جيداً و زاد من احتمال دافعية اللاعبين على بذل جهد اكبر الى انجاز المهام المعطاة لهم.

وفي ضوء ما تقدم ظهرت العديد من المحاولات الحديثة التي قام بها العلماء و الباحثين في مجال تطوير و التدريب للجانب النفسي لشخصية اللاعب بهدف تنمية وتطوير السمات الشخصية و القدرات العقلية واستثارة الدوافع الرياضية المرتبطة بالممارسة الفعلية ولتحقيق الهدف المنشود إلا وهو الانجاز الرياضي- ويذكر (Van de Pol, oth) ٢٠١٢ (١٧) في نتائج دراسته بعنوان(دراسة مدى الاختلاف في تحديد اهداف الانجاز الرياضي تبعاً لنوع النشاط الرياضي) ان من الاهمية الادراك بان هناك اختلافاً في تحديد الاهداف الخاصة بالانجاز الرياضي في التدريب و المنافسات من ناحية- ومن ناحية اخرى تختلف تبعاً لنوع النشاط الرياضي كل على حده سواء كانت أنشطة فردية او جماعية. ويؤكد على ذلك ايضاً (Géczi , Gábor) ٢٠٠٩ (١٤) في نتائج دراسته (مقارنة للدوافع بين الذكور و الاناث في اداء بعض الأنشطة الرياضية) انه من الاهمية ادراك الفرق بين الذكور و الاناث عند البرامج التدريبية

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

الخاصة بالدوافع النفسية و خاصة الناشئين و طريقة تفاعل اللاعبين معاً خلال المنافسات و حتى يتم تنظيم ووضع البرامج التدريبية و التي تعتمد على الاداء الجماعى.

ومن هنا يرى الباحثون ان اختلاف الدافع للانجاز الرياضى يتوقف على الدوافع و الاهداف الاساسية لممارسة النشاط الرياضى، ومهما قدمت الدولة من امكانات لدعم الرياضة والرياضيين و انفقت عليها و جعلتها جزءاً اساسياً من حياة المواطن ومهما كان مستوى الاعداد والتخطيط فإنه تبقى ارادة اللاعب ودافعيته نحو الانجاز وحرصه على الفوز والنجاح والتفوق، وان اللاعب الذى يبذل جهداً عالياً فى التدريب و المنافسات، ويستمر بالتدريب بعد انتهاء الفترة التدريبية و المثابرة- يفترض انه يتميز بدرجة عالية من الانجاز.

ومن ثم كانت اهمية اجراء الدراسة الحالية فى تحديد اهم العوامل النفسية والتي قد تسهم بطريقة ايجابية فى تحقيق الانجاز الرياضى للاعبى بعض الانشطة الجماعية بدولة الكويت.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- ١- نسبة وترتيب العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضى للاعبى الألعاب الجماعية بدولة الكويت (قيد البحث).
- ٢- الفروق بين لاعبي الألعاب الجماعية المختلفة (قيد البحث) في العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضى بدولة الكويت.

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث يضع الباحثين الفروض التالية

- ١- تختلف نسبة وترتيب العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضى للاعبى الألعاب الجماعية بدولة الكويت من لعبة لأخرى (قيد البحث).
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي الألعاب الجماعية المختلفة (قيد البحث) في العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضى بدولة الكويت.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

التعريف ببعض المفاهيم والمصطلحات

١ - طموح الانجاز:

رغبة اللاعب المستمرة في تحقيق أفضل مستوى رياضي في فترة زمنية محددة، وبذل أقصى جهد بفاعلية مع الكفاح والمثابرة بهدف النجاح والتفوق والتميز خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية.

٢ - التحمل النفسي:

قدرة اللاعب على مواصلة استمرارية مقاومة الضغوط والأعباء النفسية، مع عدم الإحساس بالإحباط عند الهزيمة أو النقد أو مواجهة المواقف الرياضية المفاجئة وذلك خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية.

٣ - هادفية الاستجابة في المنافسة:

التلبية الواعية للحلول المناسبة للاعب خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية مع القدرة على تعديلها تبعاً للمواقف التي يواجهها وذلك لإنجاز الأهداف المنشودة في المجال الرياضي.

٤ - الانتماء الاجتماعي:

اهتمام اللاعب بالاتصال الاجتماعي والعمل على ترك أثر طيب في الوسط الرياضي خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية، مع تمسكه واقتناعه واحترامه لمعايير وقوانين الفريق المنتمي إليه.

خطة وإجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج المسحي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

لاعبو فرق الألعاب الجماعية في (كرة السلة - كرة اليد - كرة الماء - كرة القدم - كرة الطائرة)

والمسجلين بالاتحادات الرياضية في هذه الألعاب بدولة الكويت للموسم الرياضي ٢٠١١ / ٢٠١٢ م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من بين لاعبي الأندية الرياضية المختلفة بدولة الكويت

وهي (الكويت - الصليبيات - النصر - السالمية - الفحيحيل - التضامن - العربي - كاظمة - الشباب -

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

اليرموك - القادسية - الجهراء - الساحل) في بعض الألعاب الجماعية وهي (كرة السلة - كرة اليد - كرة الماء - كرة القدم - كرة الطائرة) والمسجلين بالاتحادات الرياضية في هذه الألعاب بدولة الكويت للموسم الرياضي ٢٠١١ / ٢٠١٢ م، والتي بلغ عددهم (٣٠٠) لاعب بواقع (١٩١) لاعب محلي و(١٠٩) لاعب دولي بالمنتخب الوطني الكويتي وجدول (١) ويوضح توصيف عينة البحث بالألعاب المختلفة.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	نوع اللعبة	عدد اللاعبين المسجلين	عدد اللاعبين الدوليين	النسبة المئوية	عدد اللاعبين المحليين	النسبة المئوية	المجموع
١	كرة سلة	٢٤٠	٢٠	%٣٣,٩	٣٩	%٦٦,١	٥٩
٢	كرة يد	٣٠٠	٢٧	%٣٦,٤٩	٤٧	%٦٣,٥١	٧٤
٣	كرة ماء	٢٠٠	٣١	%٤٣,٠٦	٤١	%٥٦,٩٤	٧٢
٤	كرة قدم	٣٦٠	٢٣	%٣٦,٥١	٤٠	%٦٣,٤٩	٦٣
٥	كرة طائرة	١٥٠	٨	%٢٥	٢٤	%٧٥	٣٢
	المجموع	١٢٥٠	١٠٩	%٣٦,٣٣	١٩١	%٦٣,٦٧	٣٠٠

ثالثاً: أدوات جمع البيانات:

مقياس العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضي . مرفق (١)

هذا المقياس تم تصميمه وتطبيقه بدراسة (شعبان إبراهيم محمد وطارق محمد بدر الدين) (٦)٢٠٠١ ويهدف ذلك المقياس إلى قياس الإنجاز الرياضي لذوي المستويات العليا ويتضمن المقياس أربعة محاور تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي وهي (طموح الإنجاز - التحمل النفسي - هادفية الاستجابة في المنافسة - الانتماء الجماعي) ويتكون المقياس من (٣٢) عبارة موزع على محاور المقياس الأربعة وكل محور يتضمن (٨) عبارات وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

محاور المقياس وأرقام العبارات السلبية والموجبة لكل محور

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

م	محاور المقياس	عدد العبارات	أرقام العبارات السلبية	أرقام العبارات الموجبة
١	طموح الإنجاز	٨ عبارات (٥) عبارات موجبة (٣) عبارات سلبية	٢٩ ، ٩ ، ١	٢٥ ، ٢١ ، ١٧ ، ١٣ ، ٥
٢	التحمل النفسي	٨ عبارات (٣) عبارات موجبة (٥) عبارات سلبية	٣٠ ، ١٤ ، ١٠ ، ٦ ، ٢	٢٦ ، ٢٢ ، ١٨
٣	هادفية الاستجابة في المنافسة	٨ عبارات (٥) عبارات موجبة (٣) عبارات سلبية	٢٣ ، ١٥ ، ١١	٣١ ، ٢٧ ، ١٩ ، ٧ ، ٣
٤	الانتماء الجماعي	٨ عبارات (٦) عبارات موجبة (٢) عبارة سلبية	٣٢ ، ٨	٢٨ ، ٢٤ ، ٢٠ ، ١٦ ، ١٢ ، ٤

المعاملات العلمية للمقياس:

قاموا الباحثون بتقنين مقياس العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضي على البيئة الكويتية وذلك بإيجاد معلمي الصدق والثبات.

١ - صدق المقياس:

قاموا الباحثون بالتأكد من صدق مقياس العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضي بتطبيق المقياس على مجموعة من اللاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة بدولة الكويت والبالغ عددهم (٢٠) لاعب وذلك يوم ٢٩ / ٢ / ٢٠١٢ م ، وذلك لحساب صدق الاتساق الداخلي بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور (ن = ٢٠)

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة

العدد الثاني و العشرون يوليو ٢٠١٢ المجلد الثاني

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

* ٠,٥٠	٤	* ٠,٥٦	٣	* ٠,٥٢	٢	* ٠,٥٢	١
* ٠,٥٣	٨	* ٠,٥٧	٧	* ٠,٥١	٦	* ٠,٤٨	٥
* ٠,٥٨	١٢	* ٠,٦٢	١١	* ٠,٦٩	١٠	* ٠,٥٩	٩
* ٠,٦٩	١٦	* ٠,٥٣	١٥	* ٠,٥٣	١٤	* ٠,٥٠	١٣
* ٠,٦٧	٢٠	* ٠,٦٧	١٩	* ٠,٥٢	١٨	* ٠,٥٣	١٧
* ٠,٦٥	٢٤	* ٠,٧١	٢٣	* ٠,٦٩	٢٢	* ٠,٥٤	٢١
* ٠,٦٧	٢٨	* ٠,٥٠	٢٧	* ٠,٦٤	٢٦	* ٠,٦٥	٢٥
* ٠,٦١	٣٢	* ٠,٥٢	٣١	* ٠,٥٩	٣٠	* ٠,٤٨	٢٩

* دال عند مستوى (٠,٠٥)

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

وجود ارتباط دال إحصائيا بين درجة كل عبارة ومجموع درجات المحور لكل محور على حده لجميع عبارات المقياس حيث تراوح معامل الارتباط بين (٠,٥٠ - ٠,٧١) وهي أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق المقياس قيد البحث.

٢- ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات مقياس العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضي تم تطبيق المقياس على البيئة الكويتية وإعادة تطبيقه بفارق زمني أسبوعين، وذلك على نفس العينة المستخدمة لإيجاد الصدق خلال الفترة من ٢٩ / ٢ - ١٤ / ٣ / ٢٠١٢ م، ثم تم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور المقياس

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

م	محاور المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		ع	م	ع	م	
١	طموح الإنجاز	٣٠,٩٥	٤,٣٩	٣١,٨٠	٤,٢٩	* ٠,٧٥
٢	التحمل النفسي	٢٥,١٥	٥,٠٤	٢٤,٣٥	٥,١٥	* ٠,٦٨
٣	هادفية الاستجابة في المنافسة	٣٠,٢	٥,١٥	٢٩,٧	٥,٣٢	* ٠,٧٩
٤	الانتماء الجماعي	٢٨,٠٥	٤,٠٨	٢٨,٠٥	٤,١٤	* ٠,٧٢
	المقياس ككل	١١٤,٣٦	١٣,٧٩	١١٣,٣٢	١٢,٨٩	* ٠,٧٠

* دال عند مستوى (٠,٠٥)

قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمحاور مقياس العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضي الأربعة (طموح الإنجاز - التحمل النفسي - هادفية الاستجابة في المنافسة - الانتماء الجماعي) والمقياس ككل حيث تراوح معامل الارتباط بين (٠,٦٨ - ٠,٧٩) وهي أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يشير إلى ثبات المقياس.

رابعاً: الخطوات التنفيذية للبحث: (الدراسة الأساسية):

تطبيق الأستمارة :

قام الباحثون بتطبيق مقياس العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضي بشكل جماعي على لاعبي الأندية الرياضية بدولة الكويت بشكل جماعي وذلك قبل أداء الوحدة التدريبية، وذلك خلال الفترة من ٢٠ / ٤ - ١٧ / ٥ / ٢٠١٢م.

خامساً: المعالجات الإحصائية المستخدمة:

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

استخدموا الباحثين النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين، أقل فرق معنوي، معامل الارتباط، من خلال التحليل الإحصائي SPSS.

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٥)

نسبة وترتيب العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضي

(عينة قيد الدراسة) (ن = ٣٠٠)

م	المحاور	كرة سلة (ن=٥٩)		كرة يد (ن=٧٤)		كرة ماء (ن=٧٢)		كرة قدم (ن=٦٣)		كرة طائرة (ن=٣٢)		العينة ككل (ن=٣٠٠)	
		رتبة	%	رتبة	%	رتبة	%	رتبة	%	رتبة	%	رتبة	%
١	طموح الإنجاز	الأول	٨٢.٥٨	الأول	٨٣.١٨	الأول	٨١.١٠	الثاني	٧٦.٣	الأول	٧٥.١٥	الأول	٧٩.٦٦
٢	التحمل النفسي	الرابع	٧٢.٧٠	الرابع	٦٩.٣٠	الرابع	٧١.٥	الرابع	٦٨.٧	الرابع	٦٨.٧٣	الرابع	٧٠.١٩
٣	هادفية الاستجابة في المنافسة	الثاني	٧٩.٦٥	الثاني	٨١.١٨	الثاني	٧٩.٢	الأول	٧٦.٧٥	الثاني	٧٣.١٣	الثاني	٧٥.٩٩
٤	الانتماء الجماعي	الثالث	٧٤.٣٨	الثالث	٧٦.٤٣	الثالث	٧٤.٦٣	الثالث	٧٣.٨٥	الثالث	٦٩.٠٨	الثالث	٧٣.٦٧

يتضح من نتائج جدول (٥) ما يلي:

- حصل محور طموح الإنجاز على المركز الأول في ألعاب (كرة السلة-كرة اليد-كرة الماء- كرة الطائرة) فيما حصل على المركز الثاني في لعبة كرة القدم.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

- حصل محور هادفية الاستجابة في المنافسة على المركز الثاني في ألعاب (كرة السلة-كرة اليد-كرة الماء- كرة الطائرة) فيما حصل على المركز الأول في لعبة كرة القدم.
- حصل محور الانتماء الجماعي على المركز الثالث في جميع الألعاب (كرة السلة-كرة اليد-كرة الماء- كرة القدم- كرة الطائرة).
- حصل محور التحمل النفسي على المركز الرابع في جميع الألعاب (كرة السلة-كرة اليد-كرة الماء-كرة القدم- كرة الطائرة).

جدول (٦)

تحليل التباين في محاور مقياس العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضي
(بين لاعبي عينة قيد الدراسة)

(ن=٣٠٠)

م	محاور المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	قيمة "ف" الجدولية
١	طموح الإنجاز	بين المجموعات	٤٥٠.٦٩	٤	١١٢.٦٧	٤.٣٠ *	٢.٣٩
		داخل المجموعات	٧٧٢٥.٨٩	٢٩٥	٢٦.١٩		
		المجموع	٨١٧٦.٥٩	٢٩٩			
٢	هادفية الاستجابة في المنافسة	بين المجموعات	٧٣.٧٤	٤	١٨.٤٤	٠.٦٩	٢.٣٩
		داخل المجموعات	٧٨٧٢.٨٣	٢٩٥	٢٦.٦٩		
		المجموع	٧٩٤٦.٥٧	٢٩٩			
٣	الانتماء الجماعي	بين المجموعات	٢٨١.٨٦	٤	٧٠.٤٧	٢.٩٣ *	٢.٣٩
		داخل المجموعات	٧٠٩٠.٢٨	٢٩٥	٢٤.٠٤		
		المجموع	٧٣٧٢.١٥	٢٩٩			

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

٢.٣٩	*٣.٦٧	٤٩.١٩	٤	١٩٦.٧٨	بين المجموعات	التحمل النفسي	٤
		١٣.٤٠	٢٩٥	٣٩٥١.٨٢	داخل المجموعات		
			٢٩٩	٤١٤٨.٦٠	المجموع		
٢.٣٩	*٣.٣٦	٧٠.٤.٦٤	٤	٢٨١٨.٥٤	بين المجموعات	المقياس ككل	٥
		٢٠٩.٩٢	٢٩٥	٦١٩٢٥.٤١	داخل المجموعات		
			٢٩٩	٦٤٧٤٣.٩٥	المجموع		

* دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من نتائج جدول (٦) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية بين لاعبي الألعاب الجماعية (كرة السلة - كرة اليد - كرة الماء - كرة القدم - كرة الطائرة) بدولة الكويت في محاور (طموح الإنجاز - الانتماء الجماعي - التحمل النفسي - المقياس ككل) حيث أن قيمة "ف" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات للمحور (الأول - الثالث - الرابع)

والمقياس ككل باستخدام إختبار L.S.D

م	المحاور	القياس	القياس	سلة	يد	ماء	قدم	طائرة
			المتوسط	٣٣.٠٣	٣٣.٢٧	٣٢.٤٤	٣٠.٥٢	٣٠.٠٦

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

١	طموح الإنجاز	سلة	٣٣.٠٣	٠.٢٤-	٠.٥٩	*٢.٥١	*٢.٩٧
		يد	٣٣.٢٧		٠.٨٣	*٢.٧٥	*٣.٢١
		ماء	٣٢.٤٤			*١.٩٢	*٢.٣٨
		قدم	٣٠.٥٢				٠.٤٦
٢	الانتماء الجماعي	القياس المتوسط	٣١.٨٦	٣١.٨٦	٣١.٨٦	٣١.٨٦	٣١.٨٦
		سلة	٣١.٨٦	٠.٦١-	٠.١٨	١.١٧	*٢.٦١
		يد	٣٢.٤٧		٠.٧٩	*١.٧٧	*٣.٢٢
		ماء	٣١.٦٨			٠.٩٨	*٢.٤٣
		قدم	٣٠.٧٠				١.٤٥
٣	التحمل النفسي	القياس المتوسط	٢٩.٧٥	٣٠.٥٧	٢٩.٨٥	٢٩.٥٤	٢٧.٦٣
		سلة	٢٩.٧٥	٠.٨٢-	٠.١٠-	٠.٢١	*٢.١٢
		يد	٣٠.٥٧		٠.٧٢	١.٠٣	*٢.٩٤
		ماء	٢٩.٨٥			٠.٣١	*٢.٢٢
		قدم	٢٩.٥٤				*١.٩١
٤	المقياس ككل	القياس المتوسط	١٢٣.٣٢	١٢٤.٠٣	١٢٢.٥٧	١١٨.٢٤	١١٤.٨٨
		سلة	١٢٣.٣٢	٠.٧٠-	٠.٧٣	٥.٠٨	*٨.٤٥
		يد	١٢٤.٠٣		١.٤٦	*٥.٧٩	*٩.١٥
		ماء	١٢٢.٥٧			٤.٣٣	*٧.٦٩
		قدم	١١٨.٢٤				٣.٣٦

* دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من نتائج جدول (٧) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية في (محور طموح الإنجاز) بين ألعاب (كرة السلة- كرة اليد- كرة- الماء) وألعاب (كرة القدم - كرة الطائرة) لصالح ألعاب (كرة السلة- كرة اليد- كرة الماء)، وتوجد فروق دالة

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

إحصائياً في محور (الانتماء الجماعي) بين ألعاب (كرة السلة - كرة اليد - كرة الماء) وألعاب (كرة الطائرة) لصالح ألعاب (كرة السلة - كرة اليد - كرة الماء).

- توجد فروق دالة إحصائياً في محور (التحمل النفسي) بين ألعاب (كرة السلة - كرة اليد - كرة الماء - كرة القدم) ولعبة (كرة الطائرة) لصالح ألعاب (كرة السلة - كرة اليد - كرة الماء - كرة القدم).

- توجد فروق دالة إحصائياً في محاور (المقياس ككل) بين ألعاب (كرة السلة - كرة اليد - كرة الماء - كرة القدم) ولعبة (كرة الطائرة) لصالح ألعاب (كرة السلة - كرة اليد - كرة الماء - كرة القدم).

مناقشة النتائج :

١ - (نسبة وترتيب العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضي للاعبين الألعاب الجماعية بدولة الكويت).

- يتضح من نتائج جدول (٥) ان جميع الألعاب الجماعية قيد البحث - اشتركت في أن محور (طموح الانجاز) حصل على المركز الأول عدا كرة القدم وذلك راجع لاختلاف طبيعة كرة القدم عن الألعاب الأخرى في تغيير النتائج خلال المباراة فالنتائج في كرة السلة والماء واليد تتغير من هجمة لأخرى ما بين التعادل والفوز والهزيمة وبالتالي اكتساب اللاعبين في هذه الألعاب خبرة التعامل مع جميع حالات النتائج دون تأثير سلبي على طموح الانجاز والفوز - عكس كرة القدم فالنتائج بطيئة التغير وبالتالي اذا حدثت نتيجة قد تؤثر على طموح الانجاز للاعبين طوال المباراة - وأيضا هناك سيطرة وتحكم لدى مدربي الألعاب قيد البحث - عدا كرة القدم في امكانية إجراء العديد من استبدال اللاعبين غير الموفقين اثناء المباراة - مما يجعل هؤلاء اللاعبين تحت ضغط ارتفاع طموح الانجاز اثناء الاداء، وهذا ما تؤكدته نتيجة محور (هادفية الاستجابة) فقد حصل على المركز الأول لدى لاعبي كرة القدم لأن اللاعبين يجب ان يتم أعدادهم نفسيا بطريقة مناسبة لكيفية التعامل مع المواقف المتغيرة لنتيجة المباراة وكيفية تعديل اهدافهم بما يتناسب مع تلك النتيجة وبالرغم من توفر ذلك في الألعاب الأخرى قيد البحث، ولكنه لا يرقى لان يكون في المرتبة الأولى قبل طموح الانجاز .ويتفق كل من (ايمن عبد العزيز) ٢٠٠١ (Daniel.G,Kristen.D,Aron.M) ٢٠٠٢، و(شعبان ابراهيم وطارق بدر الدين) ٢٠٠١ (٢)، (١٣)، (٦) انه لابد لتحقيق الانجاز والوصول للمستويات العليا من البطولة -ان نهتم بالعوامل والدوافع التي تؤدي الى الانجاز، والتكيف معها مثل الرغبة في الفوز

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

وتحقيق الذات، وتحمل المسؤولية و القدرة على الاداء العالى، وطموح الانجاز و التحمل النفسى وهادفية الاستجابة.

- أما بالنسبة لمحور (الانتماء الاجتماعى) فقد أتى فى المرتبة الثالثة وهذا راجع لطبيعة البيئة الكويتية حيث أن الرياضيين والنجوم فى المجتمع الكويتى لا تعطيهـم نجوميتهم اى ميزة عن الأشخاص العاديين بل تؤكد عليها بشكل متساو مع الانتماء للأسرة أو العائلة ذات السمعة المعروفة فى المجتمع . ويؤكد علاوي ١٩٩٨ (١٠) انه لضمان الوصول إلى المزيد من فاعلية الفريق الرياضي ينبغي اختيار اللاعبين المميزين وفي نفس الوقت الذين يستطيعون التفاعل معاً بدرجة كبيرة، ومن هنا برزت أهمية التعرف على الانتماء الاجتماعى للفريق الرياضي الواحد وضرورة تقييم الاتصال الاجتماعى بالفريق.. ويؤكد (خالد الزبيدي) ٢٠١٢ (١١) فى نتائج دراسته على اهمية المناخ النفسى و الاجتماعى و مستوى دافعية الانجاز للاعبين- وان هناك علاقة طردية معنوية بين المناخ النفسى الاجتماعى ودافعية الانجاز.

- وبالنسبة لمحور (التحمل النفسى) فقد جاء اخيرا فى جميع الألعاب -ويشير هنا (Goldberg) ٢٠٠١ (١٥) (١٦) فى هذا الصدد ان من عوامل عدم تحقيق الانجاز تعود الى قلة خبرة اللاعبين، وأهداف غير واضحة، وضعف التركيز فى المواقف الصعبة تؤدى الى عدم القدرة على تحمل الضغوط النفسية، ويرى الباحثون أيضا ان هذا راجع لطبيعة التنشئة فى المجتمع الكويتى والذى تعود فيه الرياضيين على التعامل مع الخسارة بهدوء وعدم بذل اى جهد وكفاح زائد- بالإضافة الى عدم وجود ضغوط خارجية مثل الخوف من الهزيمة، او لوم الاجهزة الفنية او الاعلام او الجمهور.

٢- (الفروق بين لاعبي الألعاب الجماعية المختلفة في العوامل النفسية المساهمة في الانجاز الرياضي بدولة الكويت).

- يتضح من نتائج جدولى (٦) (٧) انه توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي الألعاب الجماعية) كرة السلة- كرة اليد- كرة الماء- كرة القدم - كرة الطائرة) بدولة الكويت في محاور (طموح الإنجاز- الانتماء الجماعي - التحمل النفس- المقياس ككل) وذلك يرجع لاختلاف طبيعة ألعاب كرة السلة وكرة اليد وكرة الماء من جانب وطبيعة لعبتي كرة القدم والكرة الطائرة فالألعاب الثلاث الاول تتميز بنفس طبيعة

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

اللعب من حيث حجم الملعب تقريبا والاحتكاك المستمر وتغيير النتائج بشكل لحظى عن لعبتى كرة القدم والتي لا يحدث فيها دائما اى تغيير لحظى فى النتائج اما الكرة الطائرة برغم اتفاقها مع كثير من طبيعة الألعاب الثلاث الاول إلا انها تختلف اختلافاً جوهرياً لعدم وجود اى احتكاك مباشر بين الفريقين المتنافسين طوال المباراة.

- أما محور هادفية الاستجابة والذى يتأثر كثيرا بطبيعة البيئة التى نشأ فيها الرياضى فلم يكن هناك اى فروق دالة بين جميع الألعاب لهذا المحور وذلك راجع لاختلاف طبيعة غالبية اللاعبين الرياضيين فى المنطقة الخليجية من حيث القدرة على الاستمرار فى مقاومة الصراع النفسى عند التعرض للمواقف الصعبة فى المنافسات الرياضية، وكذلك يعزو الباحثون الى عدم اهتمام المسؤولين عن هذه الألعاب عن الاعداد النفسى للرياضيين عامة وخاصة لاعبى الفرق الجماعية وعدم وجود الدافع لتحقيق الانجاز - ويشير هنا (عبد العزيز عبد المجيد) ٢٠٠٧ (٨) ان هدف الجماعة والذى يعرف بأنه "حالة مستقبلية لأمر مرغوب فيها لجماعة تعمل نحو انجاز هذه الامور" انه لابد تحديد اهداف الجماعة كعامل حاسم لتحديد المهمة التى يجب ان تؤديها الجماعة بترتيب محدد لانجاز هذه الأهداف والتى يجب ان ترتبط بتغيير السلوك و بزيادة الدافعية وتماسك الجماعة.

- وتشير نتائج جدولى (٦) (٧) انه توجد فروق دالة إحصائياً في محور (التحمل النفسى) وفى محاور المقياس ككل بين ألعاب (كرة السلة - كرة اليد - كرة الماء - كرة القدم) ولعبة (كرة الطائرة) لصالح ألعاب (كرة السلة - كرة اليد - كرة الماء - كرة القدم) وهذا راجع لأن جميع الألعاب الأخرى يمكن ان تحدث تغيير فى النتيجة بالإيجاب فى جميع احتمالات نتيجة المباراة ،ولكن دائما فى الكرة الطائرة يصعب تغيير النتيجة فى أوقات عديدة من هزيمة الى فوز - وهذا يؤثر بالسلب على التحمل النفسى للاعبى الكرة الطائرة - بجانب ان دورى الكرة الطائرة المحلى ضعيف نسبياً ولا يلقى اى تشجيع جماهيرى، وعدد الممارسين اقل من باقى الالعاب مما كان له الاثر الواضح على التمثيل الدولى - فمنتخب الوطنى للكرة الطائرة أقل المنتخبات الجماعية فى الكويت تحقيقاً لأى انجازات حتى على مستوى دول الخليج - وهنا يتضح اهمية برامج الاعداد النفسى بوجه عام، وبرامج التدريب العقلى على وجه الخصوص وتأثيرها على اداء اللاعبين، ويشير (اسامة راتب) ٢٠٠١ (١) على اهمية تطوير قدرة اللاعب على توجيه الدوافع النفسية نحو

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

المثيرات المرتبطة بالأداء، حيث يسمح ذلك بتحقيق الطاقة النفسية المثلى، التي تساعد على تعبئة قواه البدنية و الانفعالية و العقلية على نحو افضل.

- و كانت نتيجة اجمالى قياس الفروق للمقياس ككل كانت بالإيجاب لجميع الألعاب مقابل الكرة الطائرة . وهذا يتفق مع نتائج دراسة (سعيد نزار) ٢٠١١ (٥) بعنوان المهارات النفسية و علاقتها بأبعاد التفوق الرياضى و وكان من نتائجها ان المهارات النفسية مثل دافعية الانجاز و ابعاد التفوق الرياضى جميعها كانت فى حدود الوسط.

ويشير (Van de .P) ٢٠١٢ (١٧) اهمية الادراك بأن هناك اختلاف فى تحديد الاهداف

الخاصة بالانجاز الرياضى فى التدريب و المنافسات من ناحية- ومن ناحية اخرى تختلف تبعاً لنوع النشاط الرياضى كل على حده سواء كانت أنشطة فردية او جماعية .
الاستخلاصات:

من خلال اهداف وفروض البحث وخصائص العينة والمنهج المستخدم والتحليل الاحصائى المستخدم-امكن للباحثين التوصل الى اهم الاستخلاصات التالية:

- حصل محور طموح الإنجاز على المركز الأول في ألعاب (كرة السلة-كرة اليد-كرة الماء- كرة الطائرة) بنسبة ٨٢.٥٨ % فيما حصل على المركز الثاني في لعبة كرة القدم.

- حصل محور التحمل النفسى على المركز الرابع في جميع الألعاب (كرة السلة-كرة اليد-كرة الماء-كرة القدم- كرة الطائرة) بنسبة. ٧٠.١٩ % .

- توجد فروق دالة إحصائياً في محور (الانتماء الجماعي) بين ألعاب (كرة السلة- كرة اليد- كرة الماء) وألعاب (كرة الطائرة) لصالح ألعاب (كرة السلة- كرة اليد- كرة الماء).

- توجد فروق دالة إحصائياً في محور (التحمل النفسى) بين ألعاب (كرة السلة- كرة اليد- كرة الماء- كرة القدم) ولعبة (كرة الطائرة) لصالح ألعاب (كرة السلة- كرة اليد- كرة الماء- كرة القدم).

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

- توجد فروق دالة إحصائية في محاور (المقياس ككل) بين ألعاب (كرة السلة - كرة اليد - كرة الماء - كرة القدم) ولعبة (كرة الطائرة) لصالح ألعاب (كرة السلة - كرة اليد - كرة الماء - كرة القدم).

التوصيات :

استناداً الى ما اشارت اليه نتائج البحث ،وما توصل اليه الباحثون من استخلاصات وفي حدود عينة البحث ، يوصي الباحثون بما يلي:

١- ضرورة الاستعانة ببرامج الاعداد النفسى والعقلي والتي تساعد على تنمية وتطوير العوامل المساعدة فى دافعية الانجاز.

٢- اهمية الدمج والتكامل بين تنمية وتطوير العوامل النفسية وتنمية وتطوير المهارات الحركية وعناصر اللياقة البدنية. فى اطار التخطيط التدريبي العام للأنشطة الرياضية.

٣-التوعية ونشر ثقافة اهمية الاعداد النفسى الرياضيين - ومدى اهميتها على مستوى المنافسات الاقليمية والعالمية.

٤-الاهتمام ورعاية فرق الرياضات الجماعية غيرا لشعبية-مثل فرق السلة والطائرة واليد والماء من خلال زيادة عدد الفرق وقاعدة الممارسة على مستوى الدولة،والتشجيع الاعلامى والمادي والمعنوي.

٥-اجراء مزيد من الدراسات العلمية للتعرف على فروق دوافع الانجاز بين الانشطة الفردية والجماعية.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

المراجع العربية:

- ١- اسامة راتب
تدريب المهارات النفسية – تطبيقات فى المجال الرياضى- دار الفكر العربى- القاهرة- مصر- ٢٠٠١
- ٢- أيمن عبد العزيز عبد الحميد
تصميم مقياس الدافع للإنجاز للاعبى كرة السلة- المجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط- مصر- ٢٠٠١
- ٣- حمدى إبراهيم
دراسة تحليلية لبعض الفروق النفسية المميزة بين مستويات ابطال عدو الحواجز- مجلة جامعة المنوفية- كلية التربية الرياضية- العدد الثالث- المنوفية – مصر- ٢٠٠٢
- ٤- خيرى جمال – مزارى فاتح
تأثير مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية – القسم الوطنى الأول – الاتحاد الجزائرى لكرة اليد- الجزائر- ٢٠٠٩
- ٥- سعيد نزار سعيد
المهارات النفسية للاعبى كرة اليد وعلاقتها بأبعاد التفوق الرياضى – مجلة علوم التربية الرياضية – جامعة صلاح الدين أربيل – العدد الثانى – المجلد الرابع – أربيل- العراق- ٢٠١١ .
- ٦- شعبان إبراهيم محمد- طارق بدر الدين
العوامل النفسية المسهمة فى الإنجاز الرياضى للاعبى كرة السلة –المجلة العلمية نظريات وتطبيقات العدد ٢٤- كلية التربية الرياضية للبنين –جامعة الإسكندرية- مصر- ٢٠٠٢
- ٧- عباس مهدى صالح –محسن محمد حسن
السلوك التنافسى وعلاقته بالأداء المهارى والإنجاز للاعبى الكارتية الناشئين – مجلة علوم التربية الرياضية-العدد الأول –المجلد الخامس كلية التربية الرياضية – جامعة الكوفة – العراق – ٢٠١٢ .
- ٨- عبد العزيز عبد المجيد
سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى- مركز الكتاب للنشر- القاهرة- مصر- ٢٠٠٧
- ٩- عصام رجانى رضوان
تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الاداء الفنى والمستوى الرقمى فى الوثب العالى لطلاب كلية التربية الرياضية بالقازيق-مجلة نظريات وتطبيقات- العدد ٥٦- كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية- مصر- ٢٠٠٥
- ١٠- محمد حسن علاوي
مدخل فى علم النفس الرياضى – مركز الكتاب للنشر- القاهرة ١٩٩٨
- ١١- محمد خالد الزبيدى – أنمار عبد الستار الدباغ – على عبد الإله الحيالى
المناخ النفسى الأتماعى وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضى للاعبى منتخبات جامعة الموصل للألعاب الفرقيه – كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل-العراق – ٢٠١٢
- ١٢- محمد عبد العزيز سلامة
مفاهيم فى سيكولوجية التنافس الرياضى- دار الجامعيين للطباعة- القاهرة- مصر- ٢٠٠١

المراجع الاجنبية :

- 13- Daniel.G,Kristen.D,Aron.M Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions, Journal of Applied Sport Psychology, Volume 14, Issue 3 , pages 172- 204 -2002 .
- 14-Gécsi Gabor, Vincze Géza, Koltai Miklós, Bognár József Elite Young Team Players' Coping, Motivation and Perceived Climate Measures-Physical Culture and Sport. Studies and Research-Volume 46, Volume 46 / December 2009
- 15-Gold.B Sports Psychology , mental toughness & Competitive Individual Consultation 2001, www. Comptitvadge. Com / consultation. Html.
- 16- ----- The slump Cycle & how Coaches inadvertently feed it . Competitive advantage archives 2001. http/ www. Comptetvadge. Com / march 01. Html.
- 17-Van de .P, Pepijn K. C.. Kavussanu, M Achievement motivation across training and competition in individual and team sports. Sport, Exercise, and Performance Psychology, Vol 1(2), May 2012, 91-105

تأثير برنامج تدريبي باستخدام بعض القدرات التوافقية الخاصة على المستوى
الفنى لناشئى سباحة الصدر

د/ مختار إبراهيم عبد الحافظ شومان

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر القدرات التوافقية إحدى المتطلبات الأساسية والضرورية في كثير من الأنشطة الرياضية لما لها من أهمية كبيرة في الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين في مختلف الجوانب البدنية والفنية (المهارية، الخططية) إلى أعلى مستوى ممكن، فهي قدرات ترتبط بدرجة كبيرة بمستوى الأداء الفني للاعب حيث تؤثر فيه وتتأثر به، كما أن لكل نشاط رياضي قدرات توافقية خاصة به تتحدد وفقا لطبيعة عملية التنافس، وكذلك نوع المسابقة، إضافة إلى أن لكل مهارة حركية قدراتها الخاصة بها، فالمهارات الحركية المختلفة داخل النشاط الرياضي الواحد تتباين فيما بينها في درجة احتياجها لكل قدرة توافقية على حدة.

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها

ويشير فلاديمير لياخ Vladimir Lyakh (٢٠٠٦) أن القدرات التوافقية هي العمل المتناسق والإقتصادي على قدر الإمكان بين العضلات والأعصاب والحواس واللاتزان ورد الفعل والتكيف السريع للمواقف. (٤١ : ١١)

ويشير كل من هوهمان وآخرون. Hohmann et al. (٢٠٠٢)، نيفين حسين (٢٠٠٤)، جوليوس كاسا Julius Kasa (٢٠٠٥)، محمود حسين (٢٠٠٦) أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم، كما أن القدرات التوافقية تشكل الأسس التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة. (٢٩ : ١٢) (١٨ : ٥٥) (٣١ : ١٣١) (٣٢ : ٢٩)

كما يتفق كل من والف دروج Walf Droge (٢٠٠٢)، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣) على أن القدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الفنية، وأن النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه القدرات الواجب تنميتها وتطويرها، حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الفنية في النشاط التخصصي في حالة افتقاره للقدرات التوافقية الخاصة بهذا النشاط.

(٤٢ : ١٨٥) (١٠ : ١٨٨)

وبالنظر إلى مختلف طرق السباحة ومتطلباتها وانطلاقاً من كونها رياضة تتطلب الربط الصحيح بين جميع أجزاء الجسم وأعضائه بتوافق كامل أثناء الأداء، فقد كان للتوافق الحركي دوراً كبيراً ويعد من أهم العناصر الأساسية للأداء الحركي لرياضة السباحة ولا توجد طريقة من طرق السباحة وخاصة سباحة الصدر إلا وتتطلب قدراً معيناً من التوافق الحركي لدى ممارسيها حتى يمكن أداء الحركات بأفضل طريقة وبتناغم وتناسق تام وبصورة اقتصادية للجهد اللازم لأدائها والوقت المناسب لهذا الأداء.

ويشير أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) إلى أن التوافق هو الأداء الحركي السليم بالسرعة والدقة والرشاقة مع الاقتصاد في الجهد وقلة أخطاء الأداء، وهذا يلاحظ بالعين المجردة لملاحظة الأداء الحركي للرياضيين ذوي المستويات العليا مقارنة بغيرهم من الرياضيين المبتدئين، حيث يتميز الأداء التوافقي بسهولة الحركة وقلة الأخطاء مع الاقتصاد في الجهد وزيادة العائد من الحركة، بينما على العكس من ذلك فإن أداء المبتدئين يتسم بزيادة الجهد المبذول نتيجة العمل العضلي الغير مطلوب وكثرة الأخطاء الحركية. (٢ : ٢٠٥)

وترتبط تنمية التوافق في السباحة بقدرة السباح على أداء حركاته بفعالية وذلك من خلال تنمية الإحساس بالماء والفراغ والزمن والتوقيت والإيقاع في مختلف الظروف، ومن هنا تتضح أهمية القدرات التوافقية وتزداد من خلال ارتباط تنميتها بتطوير المستوى البدني والمهارى لطرق السباحة والتي تعد من المهارات الحركية المركبة، وحيث أن سباحة الصدر من السباحات التي تحتاج مستوى عاليا من التوافق الحركي لكي يستطيع السباح تحقيق أفضل مستوى إنجاز.

ونظرا إلى أن تنمية القدرات التوافقية بما تشمله من مكونات أظهرت مدى كفاءتها في سهولة التفكير وسرعة اكتساب المهارات الحركية، وأن تنميتها ترتبط بتنمية القدرات البدنية والمهارية المرتبطة بها، لذا فإن لها الدور الكبير في الوصول بالأداء إلى مرحلة الإتقان والتثبيت، ولذلك فإن تنميتها سوف تنعكس إيجابياً على درجة إتقان الأداء في سباحة الصدر، وهذا بالتالي سوف يؤدي إلى سهولة وانسيابية الحركة، فكلما زاد إتقان أداء السباح كلما قل المجهود الذي يبذله وأصبح أكثر توجهها نحو الأداء والذي سوف يؤدي بدوره إلى تحسن مستوى الإنجاز.

وتبرز مشكلة البحث من خلال بعض الملاحظات التي تكونت لدى الباحث من خلال خبرته الميدانية في مجال السباحة، فقد لاحظ أن هناك صعوبات تواجه ناشئى سباحة الصدر نظراً لصعوبة التوافق بين الذراعين والرجلين، كما أن مقاومة الماء فيها كبيرة مما يعوق حركة

الجسم للأمام، كما تعتبر السباحة الوحيدة التي تكون للرجلين دور فعال فيها بنسبة قد تعادل الذراعين وتحتاج هذه السباحة إلى تحريك أجزاء مختلفة من الجسم في توقيت واحد وفي اتجاهات مختلفة.

حيث يتطلب أداؤها حركات مركبة وصعبة وذلك لأنها تحتوي على حركات ثنى ومد وباتجاهات مختلفة متمثلة في المرحلة الأساسية وهي المسك والشد والدفع والمرحلة الرجوعية وهي التنفس والتوافق، فعندما يقوم الناشئ بأداء تلك الحركات فإنه يقوم بإشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات ويتسبب ذلك في حدوث اضطراب للحركة فتخرج في صورة مرتبكة غير متناغمة، ومن هنا يرى الباحث مدى الحاجة إلى برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بسباحة الصدر للارتقاء بالمستوى البدني والتوافق واختزال زمن إتقان المهارات الحركية، ومن ثم الارتقاء بمستوى الأداء الفني.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة وأثرها على المستوى الفني لناشئ سباحة الصدر.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية قيد البحث والمستوى الفني لسباحة الصدر لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية قيد البحث والمستوى الفني لسباحة الصدر لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات التوافقية قيد البحث والمستوى الفنى لسباحة الصدر لصالح المجموعة التجريبية.

٤- توجد فروق فى نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات التوافقية قيد البحث والمستوى الفنى لسباحة الصدر لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التوافق الحركى:

قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات فى قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء.

(١٢ : ٣٠٢)

القدرات التوافقية:

هى التعاون ما بين كل من الجهازين العصبى المركزى والهيكلى (العضلى والعظمى) بهدف أداء حركة معينة هادفة. (٢٩ : ٥٧)

قدرة الإيقاع الحركى:

هى القدرة على المحافظة على الأداء الحركى الجيد والذى يتضح فيه الإحساس السمعى والبصرى والشكل الخارجى حيث يشعر اللاعب بالإيقاع الداخلى وينظمه مع الحركة الخارجية لتحقيق الهدف الحركى. (٢٢ : ٣٠٥)

قدرة الربط الحركى:

هى قدرة الرياضى على تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية والتى تضح من خلال قدرة ربط حركات أجزاء الجسم المختلفة بصورة تحقق الهدف النهائى من المهارة الحركية.

(٣٤ : ٢٥٤)

قدرة الإحساس الحركى:

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

تعنى التمييز الدقيق للمعلومات عن مواصفات الحركة المكانية والزمنية ودرجة كل من انقباض وانبساط العضلات في ضوء البرنامج الذهني لتنفيذ الحركة وبالتالي يتطور ويتحسن الإحساس بالمسافات والزمن والتوتر العضلي، مما ينعكس على قدرة الرياضي في أداء حركاته بصورة منسقة. (١٦ : ١٣٢)

الإحساس الحركي لسباحة الصدر :

هو شعور السباح بالمراحل الفنية لأداء سباحة الصدر وتوجيه حركاته وقوته في الاتجاه المناسب لتحقيق أفضل أداء وزمن ممكن.

القدرة على الاتزان :

هو القدرة على الحفاظ على اتزان الجسم في مختلف الأوضاع أو إعادة اتزانه في حالة فقده.

(٣٣ : ٢٥٣)

قدرة التنظيم والتوجيه الحركي :

هي القدرة على تغير وضع الجسم في المكان والزمن المناسب حسب الحركة المحددة المطلوب إنجازها. (٣٣ : ٣٦)

القدرة على بذل أقصى جهد :

هي استطاعة الرياضي أداء حركاته بصورة منسقة من حيث مقدار القوة والزمن والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود، وبالتالي يتضمن تنمية قدرة الرياضي على التمييز الدقيق بين مواصفات الحركة المكانية والزمنية ودرجة كل من انقباض وانبساط العضلات. (١٦ : ١٣٢)

سباحة الصدر :

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

وفيها يقوم السباح بوضع جسمه على الصدر، والكتفان يكونان على خط واحد مع سطح ماء الحوض. يجب على السباح إظهار جزء من رأسه فوق الماء، ويخرج فمه تارة للتنفس، إلا أنه بالإمكان عدم القيام بذلك في بداية السباق وكذلك أثناء الدوران، سباقات السباحة على الصدر هي: ٥٠م، ١٠٠م، ٢٠٠م. (٤٣)

المستوى الفني لسباحة الصدر:

يكون القسم الأمامي للسباح في هذا النوع من السباحة موجها لأسفل حوض السباحة وحركة الرجلين والذراعين تعاقبية أفقية تحت سطح الماء مع شرط بقاء الرأس فوق سطح الماء دائماً على الرغم من إجراء الزفير داخل الماء.

الدراسات السابقة:

١- قام شتولا Shtula (١٩٩٧) (٣٩) بدراسة عنوانها " تأثير التمرينات التوافقية المتعددة على القدرات الخاصة بلاعبي كرة القدم"، وكان هدفها التعرف على تأثير التدريبات التوافقية المتعددة على مستوى الأداء الخاص بناشئي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لثلاث مجموعات على عينة قوامها (٤١) ناشئي كرة قدم من ثلاثة فرق متكافئة، مجموعتان ضابطتان الأولى كان قوامها (١٢) ناشئي، والثانية (١٤) ناشئي، المجموعة التجريبية (١٥) ناشئي، وكان من أهم نتائجها أن التدريبات التوافقية ساهمت بدرجة كبيرة في تحسن مستوى الأداء المهارى لدى المجموعة التجريبية، كما أن استخدام الأدوات فى تلك التدريبات كان له أثر فى تطوير مستوى الأداء نظراً لأنها تستثير دافعية الناشئ نحو الأداء بصورة متميزة.

٢- قام عصام حلمي (١٩٩٨) (٩) بدراسة عنوانها " أثر القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠م فردى متنوع للسباحين الناشئين"، تهدف إلى التعرف على أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠م فردى متنوع للسباحين الناشئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة وذلك على عينة بلغت قوامها (٢٥) سباح من سن ١٥ سنة، وكانت أهم النتائج أن القدرات التوافقية لها تأثير إيجابى على تنمية مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠م فردى متنوع للسباحين.

٣- قام راتسزيك Raczek (٢٠٠٢) (٣٥) بدراسة عنوانها " تأثير تنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية فى بعض الرياضات"، كان الهدف منها التعرف على تأثير تنمية القدرات التوافقية على بعض المهارات الحركية فى بعض

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

الرياضات (ألعاب القوى وكرة الطائرة، وكرة السلة)، على عينة من طلاب المدارس من سن (١٣ - ١٥ سنة)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي البعدي، وكانت أهم النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى التعلم المهارى.

٤- قام شتاروتشياك Starosciak (٢٠٠٣) (٤٠) بدراسة عنوانها "التعلم الحركي وعلاقته بالسن والقدرات التوافقية لدى الفتيات"، كان الهدف منها التعرف على العلاقة بين مستوى التعلم الحركي ومستوى القدرات التوافقية للفتيات من سن ١٠ : ١٨ سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٨٩) تسعة وثمانون فتاة موزعة حسب السن في ثلاثة مجموعات من ١٠ : ١٨ سنة، وتمثلت أهم النتائج في وجود علاقة ارتباطية واضحة بين التعلم الحركي ومستوى القدرات التوافقية، وكانت أهم هذه القدرات الاتزان، الإيقاع الحركي، التكيف الحركي.

٥- قامت ماريان رايجل Reogl, M. (٢٠٠٣) (٣٦) بدراسة عنوانها "تأثير برنامج ألعاب حركية بدرس التربية الرياضية بمرحلة التعليم الأساسي على تنمية القدرات التوافقية للتلاميذ"، والتي استهدفت التعرف على مدى تأثير مجموعة من الألعاب الحركية على تنمية القدرات التوافقية لتلاميذ المرحلة الأساسية من التعليم الابتدائي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من تلاميذ الصفوف الأربعة الأولى من المرحلة الابتدائية بمدينة بودابست كان قوامها (١٠٠) تلميذ وتلميذة، وتمثلت أهم النتائج في وجود تأثير واضح لمجموعة الألعاب الحركية على تنمية القدرات التوافقية للتلاميذ، وكانت أكثر القدرات تأثراً بالتوافق تحت ضغط الزمن، قدرة التوجيه المكاني، مهارات التوافق بالكرة، الإحساس الحركي، التوافق الكلي للجسم.

٦- قام جلاساور Glasauer (٢٠٠٣) (٢٨) بدراسة عنوانها "التدريبات التوافقية فى كرة السلة" وكان هدفها التعرف على تأثير القدرات التوافقية على مستوى الأداء لدى ناشئى كرة السلة بمقاطعة "هيسن **Hessen**" بجمهورية ألمانيا الاتحادية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبيتين على عينة قوامها (٤٠) ناشئ، قسموا إلى مجموعتين إحداهما تحت (١٤) سنة وعددها (٢٠) والأخرى تحت (١٦) وعددها (٢٠) ناشئ، وكان من أهم نتائجها أن التدريب باستخدام تمرينات القدرات التوافقية أدت إلى تحسن مستوى الأداء المهارى لدى ناشئى كرة السلة، كما أن هذا التحسن تأثر تأثيراً واضحاً بالسن مما يؤكد على ضرورة الاستمرارية فى تطوير وتحسين تلك القدرات منذ الصغر وحتى مراحل المراهقة المتأخرة.

٧- قامت نسرين محمود نبيه (٢٠٠٤) (١٧) بدراسة عنوانها "أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات"، بهدف التعرف على أثر تطوير بعض القدرات التوافقية (قدرة التوازن بنوعية، قدرة الربط) فى رفع مستوى العناصر البدنية الخاصة بعارضة التوازن لناشئات الجمباز، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة على عينة قوامها (١٦) لاعبة من لاعبات الجمباز بمدينة طنطا، وكانت أهم النتائج هى فاعلية البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية (قدرة التوازن بنوعية، قدرة الربط) للمجموعة التجريبية فى رفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

٨- قامت **نيفين حسين** (٢٠٠٤) (١٨) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض المهارات الفنية لدى لاعبات الجودو "، وهدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية لدى الطالبات المتخصصات فى رياضة الجودو، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، اشتملت عينة الدراسة على (٥٢) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، وكانت أهم النتائج هي أن للبرنامج المقترح تأثير إيجابي في تنمية بعض القدرات التوافقية مما أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن في أداء المهارات الفنية، كما توصلت إلى أن القدرات التوافقية التالية (التوازن، سرعة الاستجابة، الربط الحركي، تغيير الاتجاه) ذات أهمية كبيرة في رياضة الجودو.

٩- قامت **أنيسكا Agnieszka** (٢٠٠٥) (٢١) بدراسة عنوانها " العلاقة بين القدرات التوافقية الحركية الخاصة وكفاءة اللعب لناشئات كرة اليد "، وقد استهدفت الدراسة اختبار القدرات التوافقية الحركية الخاصة بعد خطة التدريب السنوية وعلاقتها بفاعلية أداء الناشئات في كرة اليد، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها ٢٤ ناشئة، وكانت أهم النتائج أن هناك علاقة ايجابية بين القدرات التوافقية الحركية ومدى كفاءة اللعب والتي توصل إليها العديد من الباحثين إلا أنهم لم يقدموا جميع النتائج المتوقعة، وقد تم إثبات ذلك إحصائياً ويتضمن (القدرة على التنوع الحركي - القدرة على التكيف الحركي)، كما حققت اللاعبات نتائج جيدة جداً في اختبارات تحديد مستوى القدرات التوافقية الحركية الخاصة.

١٠- قام **محمود حسين Mahmoud Houssain** (٢٠٠٦) (٣٢) بدراسة عنوانها " القدرات التوافقية وأثرها على حركات القدمين لدى ناشئ كرة السلة "، وكان هدفها التعرف على أثر استخدام تدريبات القدرات التوافقية على تحسن مستوى الأداء لحركات القدمين لدى ناشئ كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتان ضابطتان ومجموعتان تجريبيتان على عينة من ناشئ كرة السلة بمدينة هايدلبرج الألمانية، وكان من أهم نتائجها أن تدريبات القدرات التوافقية تؤثر تأثيراً إيجابياً على تحسن تحركات القدمين لدى ناشئ كرة السلة.

١١- قام **فلاديمير ليخ Vladimir Lyakh** (٢٠٠٦) (٤١) بدراسة عنوانها " مفاهيم وفعالية تدريب التوافق في مجال الرياضة "، وكان هدفها النظر في المفاهيم وفعالية تدريب التوافق في مجال الرياضة "، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٦٦) من الرياضيين المشاركين في الأحداث الرياضية (كرة سلة - طائرة - يد - قدم)، وكان من أهم نتائجها أن هناك خمسة مفاهيم أساسية لتحسين التوافق في الرياضات القتالية والألعاب الجماعية وهي التدريب التوافقي داخل نظام الإعداد البدني - تعليم القدرات التوافقية يكون واحد من الأسس الجوهرية لكل محتويات إعداد الرياضيين - تعليم القدرات التوافقية لا بد أن يكون مندمج في عمليات الإعداد التكنيكي - توكيد العمل الذاتي للتدريب التوافقي داخل هيكل الإعداد التكنيكي - الإعداد التوافقي قسم مستقل داخل نظام التدريب طويل المدى للرياضي.

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في كيفية تصميم برنامج تدريبي باستخدام بعض القدرات التوافقية على المستوى الفني لناشئ سباحة الصدر، وفي اختيار العينة ومنهج البحث والأدوات المستخدمة والأسلوب الإحصائي المناسب.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة متبعا القياس القلبي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئى سباحة الصدر بنادى طنطا الرياضى تحت (١٢) للموسم الرياضى ٢٠١١/٢٠١٢م والبالغ عددهم (٤٠) أريعون سباح تم اختيارهم لعينة البحث بالطريقة العمدية، ثم قام الباحث باستبعاد عدد (١٠) سباحين وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٣٠) سباح تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين، ولقد اتبع الباحث مع المجموعة التجريبية البرنامج التدريبى المقترح، بينما اتبع مع المجموعة الضابطة البرنامج التقليدى المتبع وذلك للارتقاء بمستوى القدرات التوافقية الخاصة بسباحة الصدر، وكذلك المستوى الفنى لتلك السباحة.

أسباب اختيار العينة:

- جميع أفراد عينة البحث مقيدون بسجلات الاتحاد المصرى للسباحة.
- تماثل العمر التدريبى لأفراد عينة البحث.
- جميع أفراد العينة قيد البحث اشتركوا فى بطولات سابقة على المستوى المحلى أو الدولى.
- توافر الأجهزة والأدوات المستخدمة للبحث.

توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً:

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبى)، القدرات البدنية، القدرات التوافقية الخاصة بسباحة الصدر، المستوى الفنى لسباحة الصدر كما يوضحه جدول (١).

جدول (١)

تجانس عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) فى جميع المتغيرات قيد البحث

ن=٤٠

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١١.٤٨	٠.٢٩٤	١١.٥٠	٠.٢٠٤-
الطول	سم	١٤٨.٥	٣.٠٠٢	١٤٨.٧	٠.٣٠٩-
الوزن	كجم	٣٧.٢٧	١.٤٢٩	٣٦.٩٠	٠.٧٧٧
العمر التدريبي	سنة	٢.٣٦	٠.١٨٧	٢.٤٠	٠.٦٤٢-

تابع جدول (١)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الكتفين	سم	٣٨.٧٥	٠.٧٥٦	٣٨.٦٥	٠.٣٩٧
الذراع	سم	٨١.٨٥	٠.٢٤٣	٨١.٩٠	٠.٦١٧-
الفخذ "الرجل اليمنى"	سم	٤٤.٥٣	٠.٤٦٣	٤٤.٥٠	٠.١٩٤
الفخذ "الرجل اليسرى"	سم	٤٣.٧٨	٠.١٧٧	٤٣.٨٠	٠.٣٣٩-
رسغ القدم "الرجل اليمنى"	درجة	١٣٩.٤	١.٤٩٥	١٣٩.٣	٠.١٨١
رسغ القدم "الرجل اليسرى"	درجة	١٤٠.٣	١.٤٢٠	١٣٩.٥	١.٨٣٨
الوثب العمودي	سم	٢٣.٠٦	٠.٤١٦	٢٣.١٠	٠.٢٨٨-
الوثب العريض من الثبات	متر	١.٩١	٠.٠٥٣	١.٩٠	٠.٥٦٦
تحمل السرعة	نسبية	٣.٥٩	٠.١٦٢	٣.٦٠	٠.١٨٥-
السرعة الانتقالية	ثانية	١٧.٨٦	٠.٧١٦	١٨.٠٠	٠.٥٨٧-

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

٠.١٤٨-	١.٦٠	٠.٢٠٣	١.٥٩	متر	القدرة على بذل أقصى جهد	القدرات التوافقية
٠.١٦٣-	٧.١٠	٠.٩٢٢	١.٧٥	ثانية	قدرة التوازن الثابت	
٠.٥٩٤-	١٩.١٠	١.٠٦٠	١٨.١٩	ثانية	قدرة التوازن المتحرك	
١.٠٨٤	٣.٦٠	٠.٠١٣	٣.٦٣	عدد	قدرة التنظيم والتوجيه الحركي	
٠.٨٥٧	٤.٢٠	٠.٠٧٠	٤.٢٢	درجة	قدرة الإيقاع الحركي	
٠.٢٠٢	٥.١٠	٠.١٤١	٥.١١	درجة	قدرة الربط الحركي	
٠.٤٩١-	١٢.٣٠	٠.٣٦٧	١٢.٢٤	درجة	قدرة الإحساس الحركي	
٠.١٠٥-	٥.٩٠	٠.٢١٥	٥.١٩	درجة	وضع الجسم	المستوى الفني
١.٠٤٧	٩.١٠	٠.١٧٢	٩.١٦	درجة	ضربات الرجلين	
١.٢٠٤	١٥.٤٠	٠.٢٧٤	١٥.٥١	درجة	حركات الذراعين	
٠.١٣٤	٢.٣٠	٠.٢٢٤	٢.٣١	درجة	التنفس	
٠.١٠٤	٤.٣٠	٠.٢١٩	٤.٣١	درجة	التوافق	
٠.٥٥٥	٣٧.٩٠	٠.٣٧٩	٣٧.٩٧	درجة	الدرجة الكلية	

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء في كل من معدلات النمو والقدرات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث والمستوى الفني لسباحة الصدر تتحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد المجموعة الضابطة في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات العلمية:

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ٢- رستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ٢- المنقلة الهندسية لقياس درجة الزاوية.
- ٣- المسطرة الهندسية المدرجة بالسنتيمتر ١٠٠ سم.
- ٣- كرات طبية - كرة قدم - شريط قياس مدرج بالسنتيمتر.
- ٤- مسطرة مدرجة مثبت بها قائم متحرك لاختبار مرونة الكتفين.
- ٥- جهاز المترونوم الموسيقى - الساعة الرقمية - علامات مائية.
- ٦- جهاز تسجيل - ٢ كاميرا فيديو لتصوير الأداء المهارى.

ثانياً: اختبارات القدرات البدنية والمستوى الرقوى: (ملحق ٢)

قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية مع مجموعة من الخبراء في مجال السباحة لاستطلاع آرائهم حول عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالسباحة بصفة عامة وسباحة الصدر بصفة خاصة، كما قام بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة في مجال السباحة مثل دراسة كل من أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤) (١)، بسطويسى احمد (١٩٩٩) (٥)، سامح محمد احمد (٢٠٠٤) (٧)، أحمد رضوان (٢٠٠٤) (٣)، عبد العزيز عمر وطارق صلاح (٢٠٠٤) (٨)، محمد على (٢٠٠٥) (١٥) للتوصل إلى الاختبارات المستخدمة قيد البحث وهى:-

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

١- المرونة:

- اختبار مرونة مفصل الكتفين لأعلى ووحدة القياس السنتيمتر.
- اختبار مرونة الجذع ووحدة القياس السنتيمتر.
- اختبار مرونة مفصل الفخذ "الأيمن، الأيسر" ووحدة القياس السنتيمتر.
- اختبار مرونة مفصل الكاحل "الأيمن، الأيسر" ووحدة القياس درجة.

٢- القوة:

- اختبار الوثب العمودي لقياس القوة الانفجارية ووحدة القياس السنتيمتر.
- اختبار الوثب العريض من الثبات ووحدة القياس المتر.

٣- السرعة:

- اختبار تحمل السرعة بالسباحة الكاملة الخاص لسباق ٥٠ م حرة ووحدة القياس وحدة نسبية.
- اختبار السرعة الانتقالية بالسباحة الكاملة (٣ × ٢٥ م حرة) ووحدة القياس الثانية.
- ٤- اختبار سباحة ٥٠ متر سباحة صدر ووحدة قياسه الزمن لأقرب "١/١٠٠٠ من الثانية".

ثالثاً: اختبارات القدرات التوافقية الخاصة بسباحة الصدر:

قام الباحث من خلال دراسة مسحية للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة مثل بورس **Brose** (١٩٩٠) (٢٢)، رابحه لطفى (١٩٩٦) (٦)، شتولا **Shtula** (١٩٩٧) (٣٩)، عصام حلمي (١٩٩٨) (٩)، فرانك وجيمتير **Frank, Gumter** (١٩٩٨) (٢٧)، وجدى الفاتح ومحمد السيد (٢٠٠٢) (١٩)، جلاساور **Glaser** (٢٠٠٣) (٢٨)، محمود حسين (٢٠٠٦) (٢٩)، بتحديد القدرات التوافقية الخاصة بسباحة الصدر وتم عرضها على عدد (٧) من السادة الخبراء فى مجال السباحة حيث لا تقل خبرتهم في المجال عن ١٠ سنوات (ملحق ١) لاستطلاع رأيهم فى أهم القدرات التوافقية التى تتناسب مع سباحة الصدر، وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد وترتيب أهم القدرات التوافقية الخاصة بسباحة الصدر

ن = ٧

م	القدرات التوافقية	الرأى				درجة الأهمية
		موافق		غير موافق		
		عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	
١	قدرة الربط الحركى	٧	١٠٠٪	—	—	٩٢
٢	قدرة الإيقاع الحركى	٧	١٠٠٪	—	—	٩٢
٣	القدرة على بذل أقصى جهد	٧	١٠٠٪	—	—	٩٤

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

٩٠	%١٤.٢٩	١	%٨٥.٧١	٦	قدرة التوازن "الثابت والمتحرك"
٨٠	—	—	%١٠٠	٧	قدرة التنظيم والتوجيه الحركي
٨٠	%٢٨.٥٧	٢	%٧١.٤٣	٥	قدرة الإحساس الحركي
٤٠	%٤٢.٨٦	٣	%٥٧.١٤	٤	القدرة على التنويع الحركي
٢٦	%٥٧.١٤	٤	%٤٢.٨٦	٣	القدرة على الاستجابة السريعة
٣٦	%٤٢.٨٦	٣	%٥٧.١٤	٤	القدرة على التغير الحركي
٤٦	%٤٢.٨٦	٣	%٥٧.١٤	٤	القدرة على التكيف
٤	%٨٥.٧١	٦	%١٤.٢٩	١	القدرة على التوجيه المكاني

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على القدرات التوافقية الخاصة بسباحة الصدر قد تراوحت ما بين (١٤.٢٩ : ١٠٠٪) وقد ارتضى الباحث نسبة موافقة (٧٠٪) فأكثر لقبول كل قدرة من القدرات التوافقية، وبذلك تم تحديد وترتيب أهم القدرات التوافقية الخاصة بسباحة الصدر، وبناء على ذلك قام الباحث بوضع مجموعة من الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية (ملحق ٣) والتي تم الاتفاق عليها من السادة الخبراء وهي كالآتي:

١- القدرة على بذل أقصى جهد:

- اختبار رمى كرة القدم بالذراعين ووحدة القياس المتر (١٣).

٢- قدرة التوازن:

- اختبار الوقوف على مشط القدم "التوازن الثابت" ووحدة القياس الثانية (١٣).

- اختبار الوثب بالقدمين داخل الشكل السداسي ووحدة القياس الثانية (٣٦).

٣- قدرة التنظيم والتوجيه الحركي:

- اختبار نط الحبل ووحدة القياس العدد (١٣).

٤- قدرة الإيقاع الحركي:

- اختبار الإيقاع الحركي لسباحة الصدر ووحدة القياس الدرجة "تصميم الباحث".

٥- قدرة الربط الحركي:

- اختبار الربط الحركي لسباحة الصدر ووحدة القياس الدرجة "تصميم الباحث".

٦- قدرة الإحساس الحركي:

- اختبار الإحساس الحركي لسباحة الصدر ووحدة القياس الدرجة "تصميم الباحث".

رابعاً: استمارة تقييم المستوى الفني لسباحة الصدر (ملحق ٤)

قام الباحث بالإطلاع على الدراسات السابقة والمراجع المتخصصة للتوصل إلى كيفية تصميم استمارة لتقييم المستوى الفني لسباحة الصدر وذلك من خلال الإطلاع على المراجع والدراسات المتخصصة مثل: عمرو محمد وحسين رمضان

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

(١٩٩٤) (١١)، أسامة كامل وعلى محمد (١٩٩٥) (٤)، وفيقة مصطفى (٢٠٠٠) (٢٠)، وكذلك استطلاع رأى الخبراء (ملحق ٥) وفى ضوء ذلك تم:

أ - تحديد الهدف من الاستمارة: وتمثل فى قياس مستوى الأداء الفنى لسباحة الصدر.

ب- تحديد المراحل الفنية لسباحة الصدر وتحليلها: تم ذلك بتحديد المراحل الفنية لسباحة الصدر وهى: "وضع الجسم - ضربات الرجلين - حركات الذراعين - التنفس - التوافق". وقد تم تحليل كل مرحلة وتوضيح مكوناتها الفنية التى يجب ملاحظتها أثناء الأداء.

ج- تم تحديد الدرجة الكلية وفقاً للنقاط الفنية الخاصة بالمراحل الأساسية لسباحة الصدر وهى:

* وضع الجسم (١٥ درجة)	* ضربات الرجلين (٢١ درجة)
* حركات الذراعين (٣٠ درجة)	* التنفس (٦ درجة)
* التوافق (١٥ درجة)	* الدرجة الكلية (٨٧ درجة)

د- يتم القياس عن طريق لجنة مكونة من (٣) ثلاثة محكمين من الخبراء فى السباحة وخبرتهم لا تقل عن (١٠) سنوات (ملحق ١) على أن يتم استخراج الدرجة من متوسط مجموع درجات المحكمين الثلاثة.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:

أولاً: حساب الصدق:

أ- صدق المحتوى:

للتأكد من صدق هذه الاختبارات قام الباحث بعرضها على مجموعة من الأساتذة المتخصصين فى مجال السباحة بحيث لا تقل خبرتهم فى المجال عن (١٠) سنوات، وقد بلغ عددهم (٧) خبراء (ملحق ١) وأجمع الخبراء على مناسبة تلك الاختبارات للعينه قيد البحث.

ب- حساب صدق التمايز:

تم حساب صدق التمايز بتطبيق الاختبارات قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية مميزة وعددها (١٠) سباحين بنادى طنطا الرياضى من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وعينه غير المميزة وعددها (١٠) سباحين مبتدئين فى الفترة من ٥/٢٢ إلى ٢٦/٥/٢٠١١م، كما يوضحه جدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى القدرات البدنية والقدرات التوافقية والمستوى الفنى فى سباحة الصدر قيد البحث

ن=١٠ ن=٢

الاختبارات	وحدة	المجموعة المميزة	المجموعة غير المميزة	قيمة
------------	------	------------------	----------------------	------

العدد الثاني و العشرون يوليو ٢٠١٢ المجلد الثاني

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

القياس	س١	١٤	س٢	٢٤	(ت)
الكتفين	٣٨.٤١	١.١٣٩	٣٥.٥٣	١.٤٤٨	*٦.٦٣٢
الذراع	٨.٧٥	٠.٢٩٥	٧.٠٩	٠.٥٦٩	*١٠.٩٩
الفخذ "الرجل اليمنى"	٤٤.٦٢	٠.٥٢٧	٤١.١٦	١.٤٤٦	*٩.٥٣٨
الفخذ "الرجل اليسرى"	٤٣.٨٣	٠.١٦٤	٤٠.١٨	١.٣٢٠	*١١.٦٤
رسغ القدم "الرجل اليمنى"	١٣٨.٨٩	١.٣٧٦	١٣٢.٣٠	١.٤٩٤	*١٣.٧٧
رسغ القدم "الرجل اليسرى"	١٤٠.١٠	١.٤٢٤	١٣٣.٤٠	١.٢٦٥	*١٤.٩٢
الوثب العمودي	٢٢.٨٨	٠.٤٤٧	١٧.٠٠	١.٦٣٣	*١٤.٧٣
الوثب العريض من الثبات	١.٨٦	٠.٠٥٥	١.٤٦	٠.١٥١	*١٠.٥٦
تحمل السرعة	٣.٦٤	٠.١٥٥	٤.٣٧	٠.٢٦٧	*١٠.٠٣
السرعة الانتقالية	١٧.٧٥	٠.٦٣٥	٢٠.٥٩	٠.٨٨٣	*١١.٠٨
القدرة على بذل أقصى جهد	٨.٥٣	٠.٢٦٣	٧.٠٧	٠.٣٩٧	*١٣.٠١
قدرة التوازن الثابت	٨.٦٦	١.٣١٧	٦.٠٠	٠.٥٩٦	*٧.٨٠٧
قدرة التوازن المتحرك	١٨.٦٣	١.٥٢٣	٢١.٢٣	٠.٦٣١	*٦.٦٩١
التنظيم والتوجيه الحركي	٣.٦٣	٠.٠٩٥	٢.٧٣	٠.٢٨٧	*١٢.٦٣
الإيقاع الحركي	٤.١٩	٠.٠٧٤	٢.٩٠	٠.٤٨٣	*١١.٢٠
الربط الحركي	٥.٨١	٠.١٧٩	٤.٤٩	٠.٣٧٠	*١٣.٦٣
الإحساس الحركي	١٢.٣٠	٠.٣٧١	١٣.٦٦	٠.٦٣٣	*٧.٨٦٤
وضع الجسم	٥.٧٩	٠.٤١٥	٤.١٩	٠.٦٨١	*٨.٥١٢
ضربات الرجلين	٩.٧٧	٠.٢١٦	٧.٤٧	٠.٨٥٠	*١١.١٣
حركات الذراعين	١٥.٦٢	٠.٣١٢	١٣.٦٧	٠.٥٣٦	*١٣.٣٤
التنفس	٢.٣٩	٠.٣٤٥	١.٣٠	٠.٣٨٨	*٨.٩٠٧
التوافق	٤.٢٦	٠.٣٦٠	٣.١٥	٠.١٣٥	*١٢.٢٥
الدرجة الكلية	٣٧.٨٣	٠.٧٣٨	٢٩.٧٨	١.٢٦٧	*٢٣.٢٩

القدرات البدنية

القدرات التوافقية

المستوى الفني

* مستوى الدلالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.101$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة

في القدرات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث والمستوى الفني لسباحة الصدر، مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

ب- حساب معامل الثبات

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

تم حساب معامل الثبات الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test - Retest على أفراد عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٠) سباحين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية فى الفترة ٥/٢٢ إلى ٢٠١١/٥/٢٦ ويفارق زمنى ثلاثة أيام وتحت نفس ظروف التطبيق الأول، كما يوضحه جدول (٤)

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى فى القدرات البدنية والقدرات التوافقية والمستوى الفنى فى سباحة الصدر قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س١	ع١	س٢	ع٢	
القدرات البدنية	الكتفين	٣٨.٤١	١.١٣٩	٣٨.٦١	١.٢٦٩	*.٠.١٩٥
	الذراع	٨.٧٥	٠.٢٩٥	٨.٨٠	٠.٢٩١	*.٠.٩١٣
	الفخذ "الرجل اليمنى"	٤٤.٦٢	٠.٥٢٧	٤٤.٧١	٠.٤٨٤	*.٠.١٦١
	الفخذ "الرجل اليسرى"	٤٣.٨٣	٠.١٦٤	٤٣.٨٩	٠.١٢٩	*.٠.٩٠٥
	رسغ القدم "الرجل اليمنى"	١٣٨.٨٩	١.٣٧٦	١٣٩.٠٧	١.٤٤٦	*.٠.٧٨٩
	رسغ القدم "الرجل اليسرى"	١٤٠.١٠	١.٤٢٤	١٤٠.٢٦	١.٤١١	*.٠.١٦٤
	الوثب العمودى	٢٢.٨٨	٠.٤٤٧	٢٢.٩٧	٠.٤٤٢	*.٠.١١٧
	الوثب العريض من الثبات	١.٨٦	٠.٠٥٥	١.٩٠	٠.٠٣٧	*.٠.٧٩٩
	تحمل السرعة	٣.٦٤	٠.١٥٥	٣.٦٨	٠.١٣٢	*.٠.٩٢٣
	السرعة الانتقالية	١٧.٧٥	٠.٦٣٥	١٧.٦٦	٠.٥٧٢	*.٠.١١١
القدرات التوافقية	القدرة على بذل أقصى جهد	٨.٥٣	٠.٢٦٣	٨.٦٠	٠.٢٧١	*.٠.٧٨٤
	قدرة التوازن الثابت	٨.٦٦	١.٣١٧	٨.٧٥	١.٢٩٧	*.٠.٧٦٨
	قدرة التوازن المتحرك	١٨.٦٣	١.٥٢٣	١٨.٩٢	١.٣٩١	*.٠.٩١٠
	التنظيم والتوجيه الحركى	٣.٦٣	٠.٠٩٥	٣.٧٢	٠.٠٧٩	*.٠.١٤٣
	الإيقاع الحركى	٤.١٩	٠.٠٧٤	٤.٢٩	٠.٠٧٤	*.٠.٧٧٦
	الربط الحركى	٥.٨١	٠.١٧٩	٥.٨٧	٠.١٧٠	*.٠.٩٠٨
	الإحساس الحركى	١٢.٣٠	٠.٣٧١	١٢.١٠	٠.٤١٦	*.٠.٨٣١
المستوى الفنى	وضع الجسم	٥.٧٩	٠.٤١٥	٥.٨٩	٠.٣٥٤	*.٠.٧٥٦
	ضربات الرجلين	٩.٧٧	٠.٢١٦	٩.٨٩	٠.١٩٧	*.٠.٧٤٢
	حركات الذراعين	١٥.٦٢	٠.٣١٢	١٥.٧٤	٠.٣٠٣	*.٠.٧٩٥
	التنفس	٢.٣٩	٠.٣٤٥	٢.٤٠	٠.٠٩٤	*.٠.٩٤١

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

التوافق	درجة	٤.٢٦	٠.٣٦٠	٤.٣٦	٠.٣٣٧	*٠.١٦٤
الدرجة الكلية	درجة	٣٧.٨٣	٠.٧٣٨	٣٨.٢٤	٠.٥٦٤	*٠.٧٠٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط تراوحت بين درجات التطبيقين الأول والثاني في القدرات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث والمستوى الفني لسباحة الصدر، ما بين (٠.٧٠٦ : ٠.٩٤١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية، مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

خامساً: البرنامج المقترح

لتصميم البرنامج قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة مثل: ريشيل كلاوس، سبيكرمان **Reischil, Klaus, Spikermann** (١٩٩٠) (٣٧)، ريودلف **Rudolph** (١٩٩١) (٣٨)، كوينسليمان جى، كوينسليمان بى، **Counsleman, J., Counsilman, B.** (١٩٩١) (٢٦)، كوستيل، ماجلشو، ريشردوسون **Costill, Maglisch, Richardson** (١٩٩٢) (٢٥)، عصام حلمى (١٩٩٨) (٩)، محمد القط (٢٠٠١) (١٤)، (٢٠٠٥) (١٥)، وكذلك استطلاع رأى الخبراء (ملحق ١) للتعرف على مدى مناسبة البرنامج من حيث مدة استمرار البرنامج المقترح وتوزيع المدة الإجمالية للبرنامج على المراحل التعليمية وعدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية اليومية ومكونات حمل التدريب خلال المراحل التدريبية المختلفة ونسب التدريب المائى والأرضى باستخدام التدريبات النوعية المقترحة ونسب التوزيع داخل التدريب المائى والأرضى. (ملحق ٥)

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبى المقترح إلى:-

- تنمية بعض القدرات التوافقية لناشئى سباحة الصدر.
- تحسين المستوى الفني لناشئى سباحة الصدر.

أسس البرنامج:

قام الباحث بتصميم البرنامج بعد الاستناد إلى الأسس العلمية التالية:

- أن يحقق البرنامج الهدف الذى وضع من أجله.
- أن تكون محتويات البرنامج متناسبة مع طبيعة وخصائص المرحلة السنية قيد البحث.
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
- أن يكون مراعيًا للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- المرونة فى تطبيق البرنامج لتحقيق الأهداف والاستمرارية والشمولية فى تطبيق التدريبات التى تعمل على تطوير القدرات البدنية وتحسين المستوى الفني.
- أن يتمشى البرنامج المقترح مع الإمكانيات المتوفرة ووضوح التعليمات التى يتم من خلالها العمل.
- الأسس العلمية التى تم مراعاتها عند وضع التدريبات التوافقية:
- وضع التمرينات بأسلوب علمى دقيق ومقتن.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

- التدرج فى التمرينات من حيث عدد الأجزاء المشتركة فى الأداء.
- التنوع فى التدريبات بتنوع شدتها وحجمها وكذلك الأدوات المستخدمة وتغير البيئة التدريبية.
- شمولية التمرينات بحيث تبنى جميع عناصر القدرات التوافقية.
- مراعاة التسلسل والربط الخاص بالتمرينات الخاصة بكل قدرة من القدرات التوافقية لتحقيق أقصى استفادة بأقل جهد.
- تشابه التمرينات المختارة للمسار الحركى الخاص بالمهارات الحركية وطريقة الأداء الفعلي وذلك منعا لحدوث أى اضطرابات أثناء الأداء.
- أن تشتق التمرينات من المراحل الفنية لسباحة الصدر وأن تعمل على رفع المستوى البدنى والفنى لسباحة الصدر.
- ارتباط التمرين بنفس المجموعات العضلية العاملة فى سباحة الصدر.
- يجب أن تتناسب الأهداف مع احتياجات عينة البحث من قدرات بدنية وفنية.
- يخضع البرنامج المقترح للإشراف الفنى الدقيق والتقييم المستمر.
- مراعاة الفروق الفردية والتنوع فى التدريبات.
- أسس تطبيق وتنفيذ تدريبات القدرات التوافقية:**
- استغلال وقت الإحماء لتطبيق تمرينات المرونة والإطالة وذلك لتحقيق أفضل تهيئة للجسم.
- تشغيل كل المجموعات العضلية الأساسية وتشغيل العضلات المقابلة (العكسية).
- تأدية تمرينات القدرات التوافقية فى بداية الوحدة التعليمية.
- يجب إيقاف التكرارات فى المجموعات عندما تنخفض سرعة الأداء الحركى نتيجة التعب.
- يجب أن تمتد فترات الراحة بين المجموعات إلى أن يتم التوصل إلى مستوى راحة كافى يسمح بأداء التمرينات بأعلى كفاءته دون تعب لأنه عند ظهور التعب ينخفض تحسن القدرات التوافقية وذلك لارتباط عملها بالجهاز العصبى.
- وأوضحت أراء الخبراء فى مجال التخصص التوزيع الزمنى بالنسبة لمراحل الموسم وعدد الوحدات اليومية فى الأسبوع، وكذلك زمن الوحدة اليومية ومكونات الحمل التدريبى خلال فترات التدريب، ونسبة التدريب الأرضى إلى التدريب المائى، وشكل الحمل التدريبى المناسب للبرنامج وعناصر اللياقة البدنية المناسبة للتدريب وطرق التدريب المناسبة للتقييم خلال التنفيذ للبرنامج.
- طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج:**
- التدريب التكرارى. - تدريب تنوع السرعة. - تدريب المسافة الزائدة. - التدريب الفترى.
- التوزيع الزمنى لمراحل الموسم:**
- الفترة الأولى (٣) أسابيع. - الفترة الثانية (٣) أسابيع. - الفترة الثالثة (٢) أسابيع.
- الوحدات التدريبية: (ملحق ٦)**
- عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع (٤) وحدات. - زمن الوحدة التدريبية من (٩٠ : ١٢٠) ق.
- زمن الوحدة التدريبية من الأسبوع الأول حتى الأسبوع الرابع (٩٠) ق.
- زمن الوحدة التدريبية من الأسبوع الخامس حتى الأسبوع الثامن (١٢٠) ق.
- التوزيع الزمنى لأجزاء الوحدة:

جدول (٥)

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية

أجزاء الوحدة	الأسبوع الأول حتى الرابع	الأسبوع الخامس حتى الثامن
الإحماء	١٠ق	١٠ق
الإعداد الأرضي	٢٥ق	٣٥ق
الإعداد المائي	٥٠ق	٧٠ق
التهديئة	٥ق	٥ق
الاجمالي	٩٠ق	١٢٠ق

- الزمن الكلي لكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية:

جدول (٦)

الزمن الكلي لكل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية

أجزاء الوحدة	الأسبوع الأول حتى الرابع	الأسبوع الخامس حتى الثامن
الزمن الكلي للإحماء	$٣٢ \times ١٠ = ٣٢٠$ ق	$٣٢ \times ١٠ = ٣٢٠$ ق
الإعداد الأرضي	$٣٢ \times ٢٥ = ٨٠٠$ ق	$٣٢ \times ٣٥ = ١١٢٠$ ق
الإعداد المائي	$٣٢ \times ٥٠ = ١٦٠٠$ ق	$٣٢ \times ٧٠ = ٢٢٤٠$ ق
الزمن الكلي للتهديئة	$٣٢ \times ٥ = ١٦٠$ ق	$٣٢ \times ٥ = ١٦٠$ ق

- النسبة المئوية والتوزيع الزمني لمكونات القدرات التوافقية:

جدول (٧)

النسبة المئوية والتوزيع الزمني لمكونات القدرات التوافقية

القدرات التوافقية	النسبة المئوية	الزمن الكلي
		الأسبوع الأول حتى الرابع
		الأسبوع الخامس حتى الثامن
قدرة بذل أقصى جهد	٢٠%	$\frac{١٢٨٠ \times ٢٠}{١٠٠} = ٢٥٦$ ق
قدرة التوازن الثابت	٥%	$\frac{١٢٨٠ \times ٥}{١٠٠} = ٦٤$ ق
قدرة التوازن المتحرك	٥%	$\frac{١٢٨٠ \times ٥}{١٠٠} = ٦٤$ ق
قدرة التنظيم والتوجيه الحركي	١٥%	$\frac{١٢٨٠ \times ١٥}{١٠٠} = ١٩٢$ ق
قدرة الإيقاع الحركي	٢٠%	$\frac{١٢٨٠ \times ٢٠}{١٠٠} = ٢٥٦$ ق
قدرة الربط الحركي	٢٠%	$\frac{١٢٨٠ \times ٢}{١٠٠} = ٢٥٦$ ق

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

١٠٠	١٠٠		
$\frac{1920 \times 15}{100} = 288$ ق	$\frac{1280 \times 15}{100} = 192$ ق	%١٥	قدرة الإحساس الحركي
١٩٢٠ ق	١٢٨٠ ق	%١٠٠	المجموع

مكونات الحمل التدريبي بالنسبة للشدة والكثافة والحجم:

الفترة الأولى:

- شدة من (٦٠ : ٧٥٪) - كثافة من (١٤٠ : ١٦٠) ن/ق. - حجم من (١٣٠٠ : ١٦٠٠) م.

الفترة الثانية:

- شدة من (٧٥ : ٨٥٪) - كثافة من (١٦٠) ن/ق. - حجم من (١٦٠٠ : ٣٣٠٠) م

الفترة الثالثة:

- شدة من (٨٥ : ١٠٠٪) - كثافة من (١٨٠) ن/ق. - حجم من (٣٥٠٠ : ٤٢٠٠) م.

نسبة التدريب الأرضي إلى التدريب المائي في مراحل التدريب:

- الفترة الأولى من (٦٠٪ أرضي : ٤٠٪ مائي). - الفترة الثانية من (٤٠٪ أرضي : ٦٠٪ مائي).

- الفترة الثالثة من (٢٠٪ أرضي : ٨٠٪ مائي).

أشكال حمل التدريب في البرنامج:

- شكل حمل التدريب المتبع (٢ : ١).

الخطوات التنفيذية للبحث:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك في الفترة من ٥/٢٩ حتى ٢٠١١/٦/٢م بغرض التعرف على مدى مناسبة البرنامج المقترح قيد البحث لعينة البحث، والتعرف على صحة الأدوات المستخدمة وكذلك لتجربة بعض التدريبات المقترحة ومعرفة مدى مناسبة حمل التدريب لقدرات أفراد العينة، وقد أسفرت الدراسات الاستطلاعية عن تحديد وتقنين التمرينات المختلفة المستخدمة في البرنامج المقترح، كما أكدت على صحة الأدوات المستخدمة وملاءمتها للبحث.

القياس القبلي:

أجريت القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث على عينة البحث وذلك يوم الأحد الموافق ٥ / ٢٠١١/٦م إلى ٩ / ٢٠١١/٦م، كما يوضحه جدول (٨).

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والقدرات البدنية والقدرات التوافقية والمستوى الفني لسباحة الصدر

ن=١ ن=٢ = ١٥

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
		س١	ع١	س٢	ع٢	
السن	سنة	١١.٤٣	٠.٢٦٧	١١.٥١	٠.٢٧٥	١.١٠٤
الطول	سم	١٤٨.٤	٣.٦٠٢	١٤٨.٤	٣.٣٥١	٠.٠٧٥
الوزن	كجم	٣٧.٤٤	١.٩٣٨	٣٧.٧٤	١.٩٢٢	٠.٥٨٢
العمر التدريبي	سنة	٢.٣٤	٠.١٨٤	٢.٣٧	٠.١٧٥	٠.٦٢٥

تابع جدول (٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
		س١	ع١	س٢	ع٢	
الكثفين	سم	٣٨.٥٧	٠.٩٦٧	٣٨.٩٣	٠.٦٩٠	١.٦٠٤

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

٠.١٤٣	٠.٢٤٣	٨.٨٢	٠.٢٨٠	٨.٨٣	سم	الجدع	القدرات التوافقية
٠.١٥٠	٠.٤٦٩	٤٤.٦٢	٠.٤٩٩	٤٤.٥١	سم	الفخذ "الرجل اليمنى"	
٠.٦١٨	٠.١٨٥	٤٣.٧٥	٠.١٧٨	٤٣.٧٨	سم	الفخذ "الرجل اليسرى"	
٠.٤٠٨	١.٩٢٧	١٣٩.٥ ٠	١.٥٣٣	١٣٩.٣ ١	درجة	رسغ القدم "الرجل اليمنى"	
٠.٤٤٧	١.٤٧٥	١٤٠.٢ ٩	١.٣٢٥	١٤٠.١ ٢	درجة	رسغ القدم "الرجل اليسرى"	
٠.٨١٠	٠.٤٣٦	٢٣.١١	١.٣٦٩	٢٢.٨٩	سم	الوثب العمودي	
١.٤٢٢	٠.٠٤٤	١.٩٠	٠.٠٦٠	١.٨٨	متر	الوثب العريض من الثبات	
١.٣٦٥	٠.١٦٧	٣.٦٥	٠.١٦٢	٣.٥٩	نسبية	تحمل السرعة	
٠.١٥٧	٠.٧١٩	١٧.٨٧	٠.٧١٢	١٧.٩٠	ثانية	السرعة الانتقالية	
١.٣١٥	٠.٢٣٢	٨.٦٣	٠.٢٢٣	٨.٥٥	متر	القدرة على بذل أقصى جهد	المستوى الفنى
٠.٣٧٩	١.١١١	٨.٨٠	١.٠٥٨	٨.٦٩	ثانية	قدرة التوازن الثابت	
٠.٣٧٠	١.١٧٠	١٨.٩٣	١.٢٥٤	١٨.٨١	ثانية	قدرة التوازن المتحرك	
١.٣٩٩	٠.٠٧٤	٣.٦٥	٠.٠٨٦	٣.٦٢	عدد	التنظيم والتوجيه الحركى	
١.٧٢٤	٠.٠٥٢	٤.٢٣	٠.٠٧٦	٤.٢٠	درجة	الإيقاع الحركى	
٠.٤٤٢	٠.١٨٥	٥.٨٠	٠.١٥٢	٥.٨٢	درجة	الربط الحركى	
٠.٥٧٩	٠.٣٢٦	١٢.٣٢	٠.٣٢٠	١٢.٢٧	درجة	الإحساس الحركى	
١.٠٣٥	٠.٣١١	٥.٩١	٠.٣٣٩	٥.٨٢	درجة	وضع الجسم	المستوى الفنى
٠.٨١٦	٠.١٣٩	٩.٩١	٠.٢١٩	٩.٨٧	درجة	ضربات الرجلين	

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

١.٠٨٢	٠.٣٤٦	١٥.٤٧	٠.٢٧٢	١٥.٥٦	درجة	حركات الذراعين
١.١٥٦	٠.٢٢١	٢.٢٨	٠.٢٩٢	٢.٣٦	درجة	التنفس
٠.١٩٨	٠.٣٧٠	٤.٣٤	٠.٢٩٢	٤.٢٦	درجة	التوافق
٠.٧٧٣	٠.٤٧٩	٣٧.٩٥	٠.٢٦٦	٣٧.٨٧	درجة	الدرجة الكلية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو، القدرات البدنية، القدرات التوافقية، المستوى الفني لسباحة الصدر، مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

تطبيق البرنامج المقترح:

استغرق تنفيذ البرنامج المقترح ثمانية أسابيع من الفترة من ٦/١١ حتى ٢٠١١/٨/٤م بواقع أربع وحدات أسبوعياً وتراوحت مدة الوحدة التدريبية ما بين (٩٠ : ١٢٠) دقيقة.

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث على عينة البحث بعد انتهاء مدة البرنامج المقترح وذلك يوم السبت الموافق ٨/٦ إلى ٢٠١١/٨/١٠م، وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لإجراء العمليات الحسابية والإحصائية للبحث.

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- اختبار "ت".
- نسب التحسن.

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين نتائج متوسطى القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من القدرات التوافقية والمستوى الفني لسباحة الصدر قيد البحث

ن = ١٥

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		س١	ع١	س٢	ع٢	
القدرات التوافقية	القدرة على بذل أقصى جهد	١٠.٦٣	٠.٢٣٢	١٠.٨٨	٠.٧٢٢	*١١.١٠
	قدرة التوازن الثابت	١٠.٨٠	١.١١١	١٢.٤٧	١.١٦١	*١٠.٥٤٥
	قدرة التوازن المتحرك	١٨.٩٣	١.١٧٠	١٥.٦٧	١.٠٨١	*٧.٦٥٧
	التنظيم والتوجيه الحركي	٣.٦٥	٠.٠٧٤	٤.٧٣	٠.٢٩٤	*١٣.٣٣
	الإيقاع الحركي	٤.٢٣	٠.٠٥٢	٧.٥٧	٠.٦١٧	*٢٠.١٨
	الربط الحركي	٥.٨٠	٠.١٨٥	٩.٨٢	٠.٨٣٠	*١٧.٦٩
	الإحساس الحركي	١٢.٣٢	٠.٣٢٦	٨.٧١	٠.٦٨٨	*١٧.٧٤
المستوى الفني	وضع الجسم	٥.٩١	٠.٣١١	١٢.٢٩	٠.٩٧٤	*٢٣.٣٥
	ضربات الرجلين	٩.٩١	٠.١٣٩	١٣.٢٣	٠.٨٨٦	*١٣.٨٥
	حركات الذراعين	١٥.٤٧	٠.٣٤٦	١٩.١٢	٠.٩٧٦	*١٣.١٩
	التنفس	٢.٢٨	٠.٢٢١	٥.٢٥	٠.٤٩٣	*٢٠.٥٧
	التوافق	٤.٣٤	٠.٣٧٠	٩.٧١	٠.٦٢٤	*٢٧.٧٠
	الدرجة الكلية	٣٧.٩٥	٠.٤٧٩	٥٩.٦١	٢.١٤٥	*٣٦.٨٧

* مستوى الدلالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث والمستوى الفني لسباحة الصدر ولصالح القياس البعدي.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين نتائج متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من القدرات التوافقية والمستوى الفني لسباحة الصدر قيد البحث

ن = ١٥

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)
		س١	ع١	س٢	ع٢	
القدرات التوافقية	القدرة على بذل أقصى جهد	١.٥٥	٠.٢٢ ٣	٩.١٥	٠.٣١٥	*٥.١١٧
	قدرة التوازن الثابت	١.٦٩	١.٠٥ ٨	٩.٨١	٠.٤٧٩	*٣.٦٠٨
	قدرة التوازن المتحرك	١٨.٨١	١.٢٥ ٤	١٧.٦٤	١.١٨١	*٢.٥٤١
	التنظيم والتوجيه الحركي	٣.٦٢	٠.٠٨ ٦	٤.٣١	٠.١٦٤	*١٣.٩٤
	الإيقاع الحركي	٤.٢٠	٠.٠٧ ٦	٥.٣٢	٠.٥٦٣	*٧.٣٧٧
	الربط الحركي	٥.٨٢	٠.١٥ ٢	٧.٣٣	٠.٦٠٨	*٩.٠١٥
	الإحساس الحركي	١٢.٢٧	٠.٣٢ ٠	١٠.٥١	٠.٨٦٨	*٧.١١٨
المستوى الفني	وضع الجسم	٥.٨٢	٠.٣٣ ٩	٨.٣٠	٠.٧٥٣	*١١.١٣
	ضربات الرجلين	٩.٨٧	٠.٢١ ٩	١٢.٣٤	٠.٩١١	*٩.٨٦٤
	حركات الذراعين	١٥.٥٦	٠.٢٧ ٢	١٧.٣٣	٠.٩٥٦	*٦.٦٦٣
	التنفس	٢.٣٦	٠.٢٩ ٢	٣.٢٧	٠.٤٨٧	*٥.٩٩٦
	التوافق	٤.٢٦	٠.٢٩ ٢	٧.٣٣	٠.٦٧١	*١٥.٧٠
	الدرجة الكلية	٣٧.٨٧	٠.٢٦	٤٨.٥٧	١.٦٨٧	* ٢٣.٤٤

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

			٦				
--	--	--	---	--	--	--	--

* مستوى الدلالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث والمستوى الفنى لسباحة الصدر ولصالح القياس البعدي.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين نتائج متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من القدرات التوافقية والمستوى الفنى لسباحة الصدر قيد البحث

ن=١=٢=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		س١	ع١	س٢	ع٢	
القدرات التوافقية	القدرة على بذل أقصى جهد	١٠.١١	٠.٧٢٢	٩.١٥	٠.٣١٥	*١١.٦٢١
	قدرة التوازن الثابت	١٢.٤٧	١.١٦١	٩.٨١	٠.٤٧٩	*١١.٢٠٧
	قدرة التوازن المتحرك	١٥.٦٧	١.٠٨١	١٧.٦٤	١.١٨١	*٦.٥١١
	التنظيم والتوجيه الحركى	٤.٧٣	٠.٢٩٤	٤.٣١	٠.١٦٤	*٦.٦٠٢
	الإيقاع الحركى	٧.٥٧	٠.٦١٧	٥.٣٢	٠.٥٦٣	*١٤.٢٥٤
	الربط الحركى	٩.٨٢	٠.٨٣٠	٧.٣٣	٠.٦٠٨	*١٢.٨٠٦
	الإحساس الحركى	٨.٧١	٠.٦٨٨	١٠.٥١	٠.٨٦٨	*٨.٥٩٩
توى	وضع الجسم	١٢.٢٩	٠.٩٧٤	٨.٣٠	٠.٧٥٣	*١٧.١٤٩

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

ضربات الرجلين	درجة	١٣.٢٣	٠.٨٨٦	١٢.٣٤	٠.٩١١	*٣.٧٠٦
حركات الذراعين	درجة	١٩.١٢	٠.٩٧٦	١٧.٣٣	٠.٩٥٦	*١٠.١١٥
التنفس	درجة	٥.٢٥	٠.٤٩٣	٣.٢٧	٠.٤٨٧	*١٥.١١٩
التوافق	درجة	٩.٧١	٠.٦٢٤	٧.٣٣	٠.٦٧١	*١٣.٧٤٤
الدرجة الكلية	درجة	٥٩.٦١	٢.١٤٥	٤٨.٥٧	١.٦٨٧	*٢١.٤٠٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨ * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من القدرات التوافقية قيد البحث والمستوى الفنى لسباحة الصدر ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٢)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من القدرات التوافقية والمستوى الفنى لسباحة الصدر قيد البحث

ن=١ ن=٢ = ١٥

المتغيرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الفروق فى نسب التحسن
	قبلى	بعدى	نسبة التحسن %	قبلى	بعدى	نسبة التحسن %	
القدرة على بذل أقصى جهد	٨.٦٣	١٠.٨٨	٢٦.٠٧	٨.٥٥	٩.١٥	٧.٠٢	١٩.٠٥
قدرة التوازن الثابت	٨.٨٠	١٢.٤٧	٤١.٧٠	٨.٦٩	٩.٨١	١٢.٨٩	٢٨.٨١
قدرة التوازن المتحرك	١٨.٩ ٣	١٥.٦٧	٢٠.٨٠	١٨.٨١	١٧.٦٤	٦.٦٣	١٤.١٧
التنظيم والتوجيه الحركى	٣.٦٥	٤.٧٣	٢٩.٥٩	٣.٦٢	٤.٣١	١٩.٠٦	١٠.٥٣
الإيقاع الحركى	٤.٢٣	٧.٥٧	٧٨.٩٦	٤.٢٠	٥.٣٢	٢٦.٦٧	٥٢.٢٩
الربط الحركى	٥.٨٠	٩.٨٢	٦٩.٣١	٥.٨٢	٧.٣٣	٢٥.٩٥	٤٣.٣٦

القدرات التوافقية

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

الإحساس الحركي	١٢.٣ ٢	٨.٧١	٤١.٤٥	١٢.٢٧	١٠.٥١	١٦.٧٥	٢٤.٧٠
وضع الجسم	٥.٩١	١٢.٢٩	١٠٧.٩٥	٥.٨٢	٨.٣٠	٤٢.٦١	٦٥.٣٤
ضربات الرجلين	٩.٩١	١٣.٢٣	٣٣.٥٠	٩.٨٧	١٢.٣٤	٢٥.٠٣	٨.٤٧
حركات الذراعين	١٥.٤ ٧	١٩.١٢	٢٣.٥٩	١٥.٥٦	١٧.٣٣	١١.٣٨	١٢.٢١
التنفس	٢.٢٨	٥.٢٥	١٣٠.٢٦	٢.٣٦	٣.٢٧	٣٨.٥٦	٩١.٧٠
التوافق	٤.٣٤	٩.٧١	١٢٣.٧٣	٤.٢٦	٧.٣٣	٧٢.٠٧	٥١.٦٦
الدرجة الكلية	٣٧.٩ ٥	٥٩.٦١	٥٧٠.٠٨	٣٧.٨٧	٤٨.٥٧	٢٨.٢٦	٢٨.٨٢

المستوى الفني

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق في نسب التحسن بين القياسين البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في كل من القدرات التوافقية قيد البحث والمستوى الفني لسباحة الصدر ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل من القدرات التوافقية قيد البحث والمستوى الفني لسباحة الصدر ولصالح القياس البعدي وهذا يشير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على القدرات التوافقية قيد البحث والتي ساهمت بدورها في تحسين المستوى الفني لسباحة الصدر، ويعزو الباحث هذا التقدم إلى تأثير استخدام البرنامج المقترح وذلك على القدرات التوافقية الخاصة بسباحة الصدر قيد البحث وبالتالي يؤثر على المستوى الفني حيث أن تطوير مستوى القدرات التوافقية يلعب دوراً مهماً عند اكتساب المهارات الحركية، ومن ناحية أخرى فإن درجة إتقان المهارات الحركية والتي تعبر عن الأساس المركب لمستواها تعمل على تطوير القدرات التوافقية، حيث يؤدي التدريب الهادف إلى تغير الاشتراطات الخارجية للمهارات وإلى تحديد كمية ونوعية القدرات التوافقية لدى السباح، وعلى هذا فتشترك القدرات التوافقية والمهارات الحركية في تشكيل الأسس التوافقية في تحقيق المستوى المتطور أثناء الممارسة الرياضية، وبالتالي تؤدي إلى تطوير القدرات الديناميكية للتكنيك مع ضرورة محاكاة مسارها الزمني مع أجزاء الحركة المؤداة والتي فيها أشكالا تدريبية تمهيدية لتعليم التكنيك وخصائص الحركة.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) في أن القدرات التوافقية تسهم في تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية. (١٠ : ١٨٩)

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

كما يعزو الباحث تلك النتيجة أيضا إلى محتوى البرنامج بما يشمل من تمارين تهدف إلى تنمية التوافق العام لدى يكون خلفية للإعداد لتنمية التوافق الخاص بالسباحة والذي يستمر على مدار البرنامج، حيث لا توجد جرعات تدريبية خاصة بتنمية التوافق في السباحة، لذلك فإن تمارين التوافق يجب أن تؤدي بصورة يومية وخلال التمارين الأرضية، أيضا كل ذلك ساهم في تحسين المستوى الفني لسباحة الصدر.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه راتسزيك Raczek (٢٠٠٢) (٣٥) في أن القدرات التوافقية لها أهمية كبيرة في التدريب حيث ينعكس مستوى القدرات التوافقية بشكل مباشر على مستوى الأداء المهارى، أى كلما زادت درجة إتقان القدرات التوافقية كان الأداء أكثر اتقاناً، أى أن الأداء الحركى يتناسب تناسباً طردياً مع القدرات التوافقية.

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من القدرات التوافقية قيد البحث والمستوى الفني لسباحة الصدر ولصالح القياس البعدي، وهذا يشير إلى أن الأسلوب التقليدي "المتبع" له تأثير إيجابى على القدرات التوافقية والمستوى الفني لسباحة الصدر. ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في التدريب وكذلك استخدام الأسلوب النمطي التقليدي المتبع فيما يخص الزمن الكلى للبرنامج وعدد الوحدات وزمن كل وحدة بالإضافة إلى التوزيع الزمني على العناصر البدنية العامة والخاصة وفقاً للأهمية النسبية لكل عنصر وهذا ما يؤكد عمام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣) (١٠) أن التدريب عموماً ينمى ويحسن ولكن بصورة نسبية، وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من شتولا Shtula (١٩٩٧) (٣٩)، نيفين حسين (٢٠٠٤) (١٨)، نسرين نبيه (٢٠٠٤) (١٧)، محمود حسين (٢٠٠٦) (٣٢).

ويتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من القدرات التوافقية قيد البحث والمستوى الفني لسباحة الصدر ولصالح المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث هذا التقدم إلى تأثير البرنامج التدريبى المقترح المطبق على المجموعة التجريبية والذي أحتوى على مجموعة كبيرة من التمارين لكل قدرة توافقية قيد البحث، على العكس من ذلك فإن عدم تدريب المجموعة الضابطة بتدريبات القدرات التوافقية، أدى إلى انخفاض مستوى القدرات التوافقية ولذلك كانت الفروق في القياسين البعدين في مستوى القدرات التوافقية بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن تطور مستوى القدرات التوافقية لابد وأن يتم من خلال تمارين خاصة بكل قدرة من مكوناتها، حيث تعمل تلك القدرات معا بشكل مترابط على تطوير المستوى التوافقى اللازم لتطوير مستوى الأداء الحركى، كما أن القدرات التوافقية تتكون من مجموعة من القدرات إذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركى العام المطلوب للأداء الحركى لإنجاز المهارات الحركية، كما يعزو الباحث تلك النتيجة أيضاً أن البرنامج المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية والتي راعى فيها الباحث عامل الربط بين تدريبات الأداء الفني (المهارى) والقدرات التوافقية، الأمر الذى أدى إلى تطوير المستوى الفني لسباحة الصدر بصورة أفضل من المجموعة الضابطة.

ويتفق ذلك مع دراسة ماينل وشنابل Meinel, & Schnabel, (١٩٩٨) (٣٣)، شتاروتشياك Starosciak, (٢٠٠٣) (٤٠) أن مستوي الفرد في القدرات التوافقية يؤثر تأثيراً واضحاً في قدرته على التعلم الحركى، حيث أن

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

القدرات التوافقية من أهم الشروط الضرورية اللازمة لإتقان الأداء الحركي، أى كلما زادت نسبة القدرات التوافقية تحسن الأداء المهارى.

كما يتفق تشارلز كورين وروث ليندساى Charles Corbn & Ruth Landsay (١٩٩٨) (٢٤) على أن هناك ارتباط وثيق بين التوافق والأداء المهارى الجيد فى طرق السباحة المختلفة.

كما أن الاهتمام بالقدرات التوافقية يساعد على تنمية كل من متغير السرعة والدقة والرشاقة بالإضافة إلى الاقتصاد فى الجهد وقلة الأخطاء وسهولة الحركة وزيادة العائد من الحركة، بينما على العكس من ذلك فإن عدم الاهتمام بالقدرات التوافقية يؤدي إلى زيادة الجهد المبذول نتيجة العمل العضلى غير المطلوب وكثرة الأخطاء الحركية.

ويتفق ذلك مع كل من جيمس وهامفرى James & Hamvery (١٩٩٩) (٣٠)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) (١٠)، براون فيرجينو Brown Ferrigno (٢٠٠٥) (٢٣) على أن التوافق يظهر فى قدرة اللاعب على الاستخدام الأمثل للتناسق وتفاعل المجموعات العضلية المختلفة فى تسلسل وتوقيت صحيح لتحقيق التزامن الحركى اللازم لأداء مهارة معينة بكفاءة عالية.

يتضح من نتائج جدول (١٢) والتي أوضحت أن النسبة المئوية لمعدل التحسن بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات التوافقية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٢٠.٨٠ : ٧٨.٩٦٪) بينما تراوحت ما بين (٢٣.٥٠ : ١٠٧.٩٥٪) للمستوى الفنى، بينما جاءت نسبة التحسن (١١.٤٧٪) للمستوى الرقى لسباحة الصدر ولصالح القياس البعدى مما يشير إلى ايجابية هذا البرنامج، كما أوضحت نتائج الجدول أيضاً النسبة المئوية لمعدل التحسن بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرات التوافقية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٦.٦٣ : ٢٦.٦٧٪) بينما تراوحت ما بين (١١.٣٨ : ٧٢.٠٧٪) للمستوى الفنى لسباحة الصدر ولصالح القياس البعدى.

كما تؤكد نتائج جدول (١٢) أيضاً أن الفروق فى النسب المئوية لمعدل التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات التوافقية قيد البحث قد تراوحت ما بين (١٠.٥٣ : ٥٢.٢٩٪)، بينما تراوحت ما بين (٨.٤٧ : ٩١.٧٠٪) للمستوى الفنى، ولصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى ايجابية هذا البرنامج، وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من شتولا Shtula (١٩٩٧) (٣٩)، عصام حلمي (١٩٩٨) (٩)، نيفين حسين (٢٠٠٤) (١٨)، جلاساور Glasauer (٢٠٠٣) (٢٨)، نسرين نبيه (٢٠٠٤) (١٧)، محمود حسين (٢٠٠٦) (٣٢).

الاستخلاصات:

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

- ١- تتمثل أهم القدرات التوافقية الخاصة بسباحة الصدر فى "القدرة على بذل أقصى جهد - قدرة التوازن الثابت - قدرة التوازن المتحرك - قدرة التنظيم والتوجيه الحركى - قدرة الإيقاع الحركى - قدرة الربط الحركى - قدرة الإحساس الحركى".
- ٢- البرنامج التقليدى أثر إيجابياً فى القدرات التوافقية والمستوى الفنى لسباحة الصدر.
- ٣- البرنامج التدريبى المقترح أثر إيجابياً فى القدرات التوافقية والمستوى الفنى لسباحة الصدر.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

- ٤- تفوق المجموعة التجريبية والتي استخدمت البرنامج المقترح على المجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التقليدي في تحسين القدرات التوافقية والمستوى الفني لسباحة الصدر.
 - ٥- نسبة تحسن القدرات التوافقية قيد البحث للمجموعة التجريبية أعلى من نسبة تحسن المجموعة الضابطة.
 - ٦- نسبة تحسن مستوى الأداء الفني لسباحة الصدر للمجموعة التجريبية أعلى من نسبة تحسن المجموعة الضابطة.
- التوصيات:**
- ١- الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية الخاصة برياضة السباحة لكونها أحد أهم عوامل تعلم الأداء المهارى وتطويره.
 - ٢- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بسباحة الصدر لما لها من أثر إيجابي على المستوى الفني لتلك السباحة.
 - ٣- ضرورة اشتقاق تمارين القدرات التوافقية من المكونات الحركية لأى مهارة رياضية وأن تخدم أجزاء تلك المهارة بشكل مباشر.
 - ٤- التركيز على أن يتم استخدام تدريبات القدرات التوافقية في التوقيت المناسب وبشكل مباشر لتحقيق الهدف منها.
 - ٥- ضرورة الاهتمام باستخدام تدريبات القدرات التوافقية فى البرامج التدريبية للسباحين بصفة عامة وسباحى الصدر بصفة خاصة.

المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٤): تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧): التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- أحمد محمد سمير رضوان (٢٠٠٤): تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأنثقال على بعض المتغيرات البدنية وتحسين المستوى الرقمي للسباحين الناشئين تحت ١٣ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٤- أسامة كامل راتب، على محمد زكى (١٩٩٥): الأسس العلمية للسباحة "طرق التدريب، تخطيط البرامج، التحليل الحركى، التدريبات المساعدة لتحسين التكنيك"، دار الفكر العربى.
- ٥- بسطويسى أحمد (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- رابحه محمد لطفى (١٩٩٦): بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات فى كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، العدد (٢٧)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٧- سامح محمد أحمد دبور (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبي على تطور الأداء الفني للسباحة الحرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

- ٨- عبد العزيز عبد الحميد عمر، طارق محمد صلاح الدين (٢٠٠٤): دراسة مقارنة لبعض أساليب التدريب في السباحة على المستوى الرقمي لفترة الإعداد، المجلة العلمية المتخصصة للتربية الرياضية، العدد التاسع عشر، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، نوفمبر.
- ٩- عصام أحمد حلمي (١٩٩٨): أثر تنمية القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٠- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣): التدريب الرياضي "نظريات وتطبيقات"، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- عمرو محمد غنيم، حسين رمضان درويش (١٩٩٤): دراسة مقارنة بين طريقتين لتعليم سباحة الفراشة، بحث منشور، المؤتمر الأول (الرياضة في مصر - الواقع والمستقبل، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، إبريل.
- ١٢- قاسم حسن حسين (١٩٩٨): الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- ١٣- محمد صبحي حسنين (١٩٩٥): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٣، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- محمد على القط (٢٠٠١): فسيولوجيا الرياضة تدريب السباحة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- محمد على القط (٢٠٠٥): إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، الجزء الثاني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- محمد لطفى السيد (٢٠٠٦): الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٧- نسرین محمود نبیه (٢٠٠٤): أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفنى على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٨- نیفین حسین محمود (٢٠٠٤): تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض المهارات الفنية لدى لاعبات الجودو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة القاهرة.
- ١٩- وجدى مصطفى الفاتح، محمد لطفى السيد (٢٠٠٢): الأسس العلمية للتدريب اللاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع.
- ٢٠- وفیقه مصطفى سالم (٢٠٠٠): الرياضات المائية أهدافها، طرق تدريسها، أساليب تقويمها، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 21-Agnieszka, Jadach. (2005): Connection between particular coordinational motor abilities and game efficiency of young female handball players". www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf.
- 22-Brose, K., (1990): Zu Schwimmspezifischen aspekten koordinativer fahigkeiten und Zur vmseteungeines zielgerichteten koordinativen

**Ttrainings unterden bdingungen der Trainingspraxis in 1-TZ-Jahr.
Dipl. Arbeit.**

- 23-Brown L & Ferrigno V (2005): **Training for speed agility and quickness, 2nd ed, human kinetics, U.S.A.**
- 24-Charles B Corbn & Ruth Lindsay (1998): **Concepts of physical fitness 6th ed, WM, C Bvonn publishers, library of congress, U.S.A.**
- 25-Costill, D.L., Maglischo, E.W., Richardson, A.B., (1992): **Swimming black well, Scientific Publishers, Lonodon.**
- 26-Counsleman, J.E., Counsleman, B.E., (1991): **The residual effects of training, Prentice hall, New Jersey.**
- 27-Frank, Guntar (1998): **Koordinative faehigkeiten in schwimmen: der schlüssel Zur Perfekten Technik / Guntar Frank.- Schorndorf: Hofmann,2., Unveränderte Auflage.**
- 28-Glasauer, G., (2003): **Coordination's training in basketball Von Ressourcen über Anforderungen zu Kompetenzen, Dissertation, Verlag Dr. Kovač, Hamburg.**
- 29-Hohmann, A., Lames, M & Letzelter, M. (2002): **Einführung in die Trainingswissenschaft, (2. Aufl.), Limpert, Wiebelsheim.**
- 30-James H & Humphray D (1999): **sports for children "A guide for adultes", charles Thomas publishers, U.S.A.**
- 31-Julius Kasa (2005): **Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team games". Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat, Slovakia.**
- 32-Mahmoud Houssain (2006): **Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinativen Faehigkeiten, Dr. Kovač Verlag, Hamburg.**
- 33-Meinell, K. & Schnabel, G. (1998): **Bewegungslehre - sportmotorik. Abreiss einer theorie der sportlichen Motorik unter paedagogischem Aspekt. 9. Auflage, Sportverlag Berlin.**
- 34-Peter Roth, (1987): **Erdard thiel Der sporttaltaleent test, Goldmann verlag, muenchen.**

- 35-Raczek, J. (2002): Entwicklungs- veränderungen der motorischen Leistungsfähigkeit der Schuljugend in drei Jahrzehnten.
- 36-Reigl, M., (2003): Effects of motor games applied in lower primary physical education on the changes of co-ordination abilities of lower primary school children, faculty of physical education and sport sciences semmelweis university, Budapest.
- 37-Reischle, Klaus. M. Spikermann (1990): Technik- und Konditions diagnose, Ausstererung, Training splannung und Training sdokumentation am Olympiastutzpunkt, Schwimmen, Lernen und Optimiern, Deutsche Schwimmtrainer- Vereinigung e.V. Band 2.
- 38-Rudolph, K. (1991): Vorbereitung und durchfuerung von schwimm- Trainingslagen, Schwimmen, Lernen und Optimiern, Deutsche Schwimmtrainer- Vereinigung e.V. Band 4.
- 39-Shtula, A. (1997): Der Einfluss vielfaeltiger Koordinationsuebungen auf spezielle Faehigkeiten von Fussballspielern, In Hirtz & Nueske (Hrsg.) Bewegungskoordination und sportliche Leistung integrativ betrachtet, Band 87, S.198, Czwalina, Hamburg.
- 40- Starosciak, W., (2003): Motor learning and the AGE and the level of co-ordination dexterity in girls, human movement, No, 1 (7).
- 41- Vladimir Lyakh (2006): The concepts and effectiveness of coordination training in sport, department of anthropocentricity, university of physical education in Krakow, Poland.
- 42-Walf Droge (2002): Free radicals in the Physiological control of function, American Physiological Society, January.
- 43- <http://sami99.ahlamontada.net/t1741-topic>.

فاعلية استخدام التدريب العقلي على تنمية مهارتي السيطرة

على الكرة وضرب الكرة بالرأس في كرة القدم

إعداد

أ.م.د/ إبراهيم المتولي أحمد(*)

المقدمة ومشكلة البحث:-

إن تقدم أي لعبة من الألعاب الرياضية ووصولها إلى المستوى المطلوب مرهون بتضامن كافة الجهود والقضاء على كافة المشاكل التي تواجه اللعبة وإزالة كل الآثار السلبية من أجل رفع مستواها، وقد أثبتت معظم الأبحاث والدراسات في مجال علم النفس علاقة الارتباط الوثيقة بين المهارات العقلية ومستوى أداء المهارات الأساسية في بعض الألعاب الرياضية.

وفي الوقت الحاضر بدأ علم النفس يهتم بموضوع المهارات العقلية والتي من ضمنها الاسترخاء وتركيز الانتباه نظرا لأهميتهما في عملية التعليم والتعلم وكيف أن العقل يلعب دورا هاما في تطوير وتحسين مستوى الأداء المهارى ويؤثر في العوامل البدنية والتعليمية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية، وأن التعب الجسمي قد يضعف العزيمة لتحقيق المطلوب، ومن ناحية أخرى فإن علم النفس الرياضي له أهمية بالغة في حاضرنا ومستقبلنا لأن علومه وطرقه تخصصت وتفننت في رفع الإنجاز الرياضي وتحسين الصحة النفسية وتطوير المهارات العقلية.

ويعد التدريب العقلي أحد إبعاد التدريب المعرفي حيث يساهم في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل أداء المهارات الواحدة وتتابع المهارات مما يساعد اللاعب على تحقيق الأهداف وتطوير إمكانياته العقلية ولهذا فهو يعد جزء مهما من التدريب الرياضي، كما أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات الرياضية فحسب ولكن يستخدم في الأداء الحركي بشك

(*) أستاذ مساعد كرة القدم ووكيل كلية التربية الرياضية بجامعة الأزهر.

عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية فهو يؤدي دورا هاما في عملية التعليم التي لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات (١٥ : ٢٥).

ويشير محمد علاوى (٢٠٠٢م) إلى أن المهارات العقلية التي ينبغي على اللاعب الرياضي تعلمها والتدريب عليها في إطار الإعداد النفسي تنحصر في المهارات العقلية (الاسترخاء، والانتباه، والتصور) (١٣ : ١٩٦).

والتصور العقلي هو أحد الأبعاد الهامة في التدريب العقلي حيث يساهم في اكتساب وتنمية المهارات الحركية، فأتناء تصور الحركة يحدث استثارة عصبية خفيفة تكفي لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي تستخدم في تصحيح المهارات عند محاولة الأداء في المرات التالية، لذلك فهو يعتبر من مهارات التدريب العقلي الهامة التي تساهم في الارتفاع بمستوى الأداء المهارى (١١ : ١٤).

ويتفق كل من محمد العربي (١٩٩٦م) ومحمد علاوى (٢٠٠٢م) على أن هذه المهارات العقلية تترابط وتتفاعل معا ويؤثر كل منهما في الأخرى وتتأثر بها وهذا يعنى أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات العقلية الأخرى (٩ : ١٦٦)، (١٣ : ١٩٦).

ويذكر محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) أن استخدام برامج التصور العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات الرياضية بل يستخدم أيضا في مراحل اكتساب وإتقان المهارات الحركية حيث يقدم التصور العقلي إجراءات ووسائل تساعد على إمداد الأفراد بالطرق المناسبة التي تعمل على تعديل السلوك وتحسين التعلم. (٩ : ٣١).

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى أن هناك أوقات متعددة يمكن استخدام التصور العقلي فيها ويكون أكثر فائدة مثل قبل وبعد التمرين. (٤ : ١٢٥).

ويذكر محمد العربي شمعون (٢٠٠١) أن التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة بالمخ أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور ويمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة، فيمكن للاعب أن يشاهد لاعبا محترفا على مستوى عال، ويلتقط صورة عقلية لبعض المهارات التي يقوم بها هذا اللاعب، ثم يحاول استرجاع هذه الصورة، وإنتاج هذه المهارات في العقل (١٢ : ٢٠٧).

كما يعد الاسترخاء من المهارات المهمة التي تساعد اللاعب في التحكم وتوجيه استثارته خلال التدريب والمنافسات، حيث يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات المهمة والذي يؤدي إلى انقباض عضلات الجسم كافة، بدلا من أن يحدث الانقباض في العضلات العاملة فقط، لذا فالاسترخاء هو مفتاح الوصول إلى أفضل طرق الأداء بما تسمح أقصى حدود قدرات اللاعب (٤ : ١٦٨).

ويذكر نيدفر Nideffer (١٩٨١) في هذا الصدد أن اللاعب الذي يتمتع بالاسترخاء العضلي والعقلي هو اللاعب الواثق من نفسه، وأنه كلما أدرك ذلك على نحو أسرع، كلما كان إنجازه أفضل. (٢١ : ٧٨)

وتعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب أداء فني عالي المستوى، ونظرا لتنوع المهارات (الركلات - الجري بالكرة - السيطرة على الكرة - رمية التماس - ضرب الكرة بالرأس - المراوغة - المهاجمة - مهارات حارس المرمى)، وتنوع مواقف اللعب المختلفة وكذلك تنوع مهام اللاعب داخل الملعب من مواقف هجومية ومواقف دفاعية لذا فهي تتطلب مهارات وقدرات بدنية ومهارية ونفسية خاصة حتى يستطيع الممارس تبادل هذه المواقف داخل الملعب.

ويعتبر إتقان المهارات الأساسية من العوامل الجوهرية لنجاح الفريق في أداء واجباته خلال المباراة، لذا وجب على المعلم عند تعليم المهارات الأساسية ضرورة الإتقان والدقة والتحكم والسرعة والأداء المهارى الجيد دون أخطاء لدى المتعلمين، فالمعلم هو المسئول عن تعليم الطلاب هذه المهارات بأسلوب علمي سليم يؤدي إلى رفع مستوى الطلاب المهارى والبدنى.

وكرة القدم كنوع من أنواع الأنشطة الرياضية التي يمارسها الكثير من الأفراد بمختلف أنواعهم الكبير والصغير الذكر والأنثى، وهذه الممارسة تكون بهدف التعلم أو التدريب أو استثمار وقت الفراغ في نشاط مفيد للفرد، كل هذا جعل كرة القدم من الأنشطة التربوية الهامة التي تعمل على إعداد الشخصية المتكاملة والمتزنة.

ومن خلال خبرة الباحث وعمله في مجال كرة القدم وقيامه بالتدريس والإشراف على المحاضرات العملية فقد لاحظ أن عملية الاهتمام بالمهارات العقلية وما تتضمنه من أبعاد مثل (الاسترخاء، التصور العقلي وتركيز الانتباه) وغيرها من المهارات العقلية وكذلك ارتباطها بالمهارات الأساسية لم يتم إعطاؤها الاهتمام الكافي على الرغم من تأثيرها على قدرة الطالب على الأداء الأمثل في حال إتقانها والتدريب عليها، وهذا يعود في كثير من الأحيان إلى افتقار المناهج التعليمية إلى الجزء الخاص بالإعداد النفسى، وهذا هو أساس المشكلة لذا فقد قام الباحث بدراسة فاعلية استخدام التدريب العقلي على تنمية مهارتي السيطرة على الكرة وضرب الكرة بالرأس لطلاب تخصص كرة القدم الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية، جامعة الأزهر.

أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى محاولة التعرف على فاعلية :-

- ١- استخدام التدريب العقلي على تنمية مهارات السيطرة على الكرة وضرب الكرة بالرأس.
- ٢- التدريب العقلي في تنمية بعض المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه).
- ٣- فاعلية برنامج التدريب العقلي على تحسين بعض المهارات العقلية ومستوى كل من مهارتي السيطرة على الكرة وضرب الكرة بالرأس في كرة القدم.

فروض البحث :-

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في تحسن بعض المهارات العقلية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في تنمية مهارتي السيطرة على الكرة وضرب الكرة بالرأس في كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية.
- ٣- توجد نسب تحسن في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لدى كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

المصطلحات المستخدمة :

١- التدريب العقلي Mental Training :-

هو نظام تدريب متتابع ويتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير مستوى الأداء الرياضي (١٠ : ٨٦).

٢- الاسترخاء Relaxation :-

هو حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق (٨ : ١٤٧).

٣- الاسترخاء العضلي Mental Relaxation :-

هو الاسترخاء الذي يأتي دورة بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي وبالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي (٨ : ١٩٢).

٤- التصور العقلي Mental Imagery :-

هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء (٨ : ١٧).

٥- تركيز الانتباه : Concentration :-

هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن (٨ : ٢٣٦)

٦- مهارة السيطرة على الكرة :-

المقصود بالسيطرة على الكرة هو كيفية تحكم اللاعب في الكرة سواء أكانت الكرة متدرجة على الأرض أو طائرة في الهواء ويستطيع اللاعب ممارسة تلك السيطرة بأي جزء من أجزاء جسمه المختلفة عدا اليدين. (تعريف اجرائي)

٧- مهارة ضرب الكرة بالرأس:-

المقصود بها القدرة على ضرب الكرة بالرأس في المكان المحدد بالقوة المطلوبة في التوقيت الدقيق. (تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة :-

أولاً: الدراسات العربية:-

١- قام أحمد عبد العاطي حسن محمد (٢٠٠٢)^(١) بدراسة عنوانها : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهارى لناشئ الملاكمة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، اشتملت العينة على ناشئ رياضة الملاكمة تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ - ١٤) سنة أختيرت العينة بالطريقة العمدية وكان عددها (٣٠) ناشئ وقد أشارت النتائج إلى أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني يؤثر تأثيرا إيجابيا وفعال على رفع الكفاءة البدنية ومستوى الأداء المهارى، كما أن التدريب البدني والمهارى المصاحب للتدريب العقلي له تأثير واضح في تحسين ورفع كفاءة القدرات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) وأن الجمع والتكامل بين التدريب البدني والمهارى والتدريب العقلي يحقق نتائج أفضل من استخدام التدريب البدني والمهارى فقط.

٢- دراسة أحمد يوسف (٢٠٠٣م)^(٣) استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى أداء التصويبة السلمية، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة على (١٠) من طلبة كلية التربية الرياضية ببورسعيد، وكانت أهم النتائج أن برنامج التصور العقلي أثر إيجابيا على مستوى أداء التصويبة السلمية بجانب تنمية القدرة على خفض التوتر وتهيئة العقل للقيام بعملية التصور العقلي.

٣- قامت سهير محمد محمد حافظ (٢٠٠٣)^(٦) بدراسة عنوانها فاعلية الاسترخاء والتصور العقلي فى تصحيح الأخطاء لدى الناشئين فى رياضة الكاراتية وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وكانت قوامها (١٥) لاعب من الذكور وقد أشارت النتائج إلى أن برنامج التدريب العقلي يلعب دورا هاما فى تصحيح الأخطاء الفنية للمهارات (قيد الدراسة).

٤- دراسة علياء حلمي، نشوى محمود (٢٠٠٣م)^(٧) استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي مقترح على تحسين أداء الدوران لسباحة الزحف على الظهر، وتحسين المستوى الرقمي لسباحة (١٠٠م) زحف على الظهر، باستخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين (ضابطة، تجريبية) ذو القياس القبلي - البعدي، اشتملت العينة على (٢٥) من ناشئات السباحة بنادى (٦) أكتوبر مواليد (١٩٩٣م)، تم اختيارهن باستخدام الطريقة العمدية، وكانت أهم النتائج أن برنامج التصور العقلي يؤثر إيجابيا على تحسين مستوى أداء مهارة الدوران والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على الظهر والمتغيرات العقلية لدى عينة البحث.

٥- دراسة أحمد محمد عبد المنعم (٢٠٠٨م)^(٨) استهدفت التعرف على أثر كل من التصور العقلي وتركيز الانتباه على تحسين دقة التصويب (الرمية الحرة - التصويب السلمى - التصويب من الوثب) تحت ظروف التعب لناشئ كرة السلة تحت (١٨) سنة، واستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة ذو القياس القبلي - البعدي، اشتملت العينة على (١٢) لاعب من ناشئ كرة السلة تحت (١٨) سنة من نادى الاتحاد السكندري وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على تحسن دقة التصويب (الرمية الحرة - التصويب السلمى - التصويب من الوثب).

٦- قام هيثم أحمد إبراهيم محمد زلط (٢٠٠٦)^(٩) بدراسة عنوانها فاعلية استخدام التدريب العقلي على بعض المهارات لدى لاعب المصارعة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة للمرحلة (١٣ - ١٥) سنة قوامها (٢٠) لاعب من القليوبية، اشتملت العينة الاستطلاعية على (٥) لاعبين وقد أوضحت النتائج أن برنامج التدريب العقلي يؤثر على تطوير مهارات (الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه) كما يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهارى فى رياضة المصارعة، وأن الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه يلعبا دورا هاما فى تحسين مستوى الأداء المهارى.

٧- قامت براء إبراهيم أحمد لطفى (٢٠٠٧)^(١٠) بدراسة عنوانها فاعلية التدريب العقلي على الارتقاء بمستوى متباين من الثقة بالنفس والأداء المهارى فى رياضة المصارعة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لأربعة

مجموعات (مجموعتين تجريبيتين) إحداهما ذات مستوى منخفض فى الأداء المهارى (لمهارات سلاح الشيش والمهارات العقلية والثقة بالنفس) والأخرى ذات مستوى مرتفع فى الأداء المهارى (لمهارات سلاح الشيش والمهارات العقلية والثقة بالنفس) و (مجموعتين ضابطة) نفس تقسيم المجموعتين التجريبتين واشتملت العينة على (٢٠) طالبة من كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان الفرقة الثانية، وتوصلت الباحثة إلى أن برامج التدريب العقلى المقترحة للمجموعات التجريبية قيد البحث (المستوى المنخفض) (المستوى المرتفع) لها تأثير إيجابى على تطوير مستوى الأداء المهارى وبعض المهارات النفسية (قيد البحث).

٨- قام مؤمن عبد الرحيم محمود (٢٠١١)^(١٤) بدراسة بعنوان فاعلية برنامج مقترح للتصور العقلى فى تعلم الجمل الحركية للعروض الرياضية وقد استخدم المنهج التجريبى لمجموعة تجريبية وضابطة وانتهت العينة على (٣٠) طالبا من شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية بالهرم وأسفرت النتائج عن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى تعلم الجمل الحركية للعروض الرياضية.

ثانيا: الدراسات الأجنبية :-

٩- قام روشان وآخرون Riochan et all (٢٠٠٠)^(٢٢) بدراسة عنوانها أثر الجمل بين استراتيجيات للإعداد ذهنى على تعزيز الأداء فى كرة السلة، وقد استخدموا المنهج التجريبى لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) اشتملت العينة على (٤٠) لاعب كرة سلة وأسفرت النتائج إلى التفوق نظرا لأن مجموعة الاسترخاء مع التصور أدت أداء أفضل من مجموعة التحكم فى التهدئة فى التغذية الرجعية.

١٠- دراسة قام بها شورت - إس إى، إفريمون، جى، أوفرى، إل Short, SE; Afremow, J; Overby, L (٢٠٠١)^(٢٥)، بهدف التعرف على تأثير استخدام تدريب الاسترخاء والتصور العقلى لتنمية الأداء الحركى للأطفال فى المهارات التعليمية بالتربية البدنية، ومن أهم النتائج التى توصلت إليها هذه الدراسة أن استخدام تدريبات الاسترخاء والتصور العقلى أدى إلى تحسين الأداء الحركى للأطفال فى المهارات التعليمية بالتربية البدنية.

١١- قام بارالى وآخرون Barly et all (٢٠٠٢)^(١٦) بدراسة عنوانها تأثير التدريب العقلى بواسطة التغذية الرجعية على أداء السباحين الصغار واستخدم الباحثون المنهج التجريبى لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) بلغ حجم العينة (٣٨) سباحا تتراوح أعمارهم ما بين

(١١ : ١٤) سنة وأسفرت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية تقدمت بصورة أكبر من مستوى الأداء المهارى عن المجموعة الضابطة.

١٢ - دراسة قام بها نايجل، سى إف Nage, CF (٢٠٠٢)^(٢٠)، بهدف التعرف على تأثير تدريب الاسترخاء والتصور العقلى على تقليل الأخطاء فى الأداء الفنى فى السباحة الحرة أثناء التدريب والمنافسات، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتم اختيار عينة قوامها (٤) من سباحات المنافسات سن (١٠ - ١٤) سنة، وكان من أهم النتائج التى توصلت إليها هذه الدراسة أن استخدام تدريبات الاسترخاء والتصور العقلى أدى إلى تقليل الأخطاء فى الأداء الفنى فى السباحة الحرة أثناء التدريب والمنافسات وتنمية مهارات الاسترخاء والتصور العقلى.

١٣ - دراسة فوجارتى وموريس Fogarty & Morris (٢٠٠٣م)^(١٨) استهدفت التعرف على تأثير استخدام التصور العقلى أثناء تصور المهارات المفتوحة والمغلقة فى التنفس، استخدام الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة على (٢٠) لاعب تنس من (١٣ - ١٨) سنة، وكانت أهم النتائج التحسن فى مستوى أداء السباحات مهارات تنس سواء المفتوحة أو المغلقة^(٢٦).

١٤ - دراسة سونيجون Sonjohn (٢٠٠٣م)^(٢٦) استهدفت التعرف على تأثير ثلاث برامج مقترحة على ثلاث مجموعات، الأولى استخدمت برنامج تصور عقلي وتدريب بدني، والمجموعة الثانية استخدمت برنامج تدريب بدني، والمجموعة الثالثة استخدمت برنامج تصور عقلي وتصحيح الأخطاء، استخدم الباحث المنهج التجريبي، اشتملت العينة (٦٠) لاعب كرة قدم، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة قيد الدراسة فى أبعاد التصور العقلي والمهارات الأساسية والكفاءة البدنية لصالح المجموعة الثالثة (٣٠).

١٥ - دراسة قام بها ماردينى، وليد، أبو الكيشك، محمد - إيه Mardiny, Walid, Abu - Al - Kishk, Mohammed A (٢٠٠٣)^(١٩)، بهدف التعرف على تأثير إضافة برنامج تدريب عقلى عن طريق التغذية الرجعية لتلاميذ سن المراهقة بأنشطة التربية البدنية لنشاط (العدو مسافات قصيرة)، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وبلغ قوامها (٧٩) تلميذا، وكان من أهم النتائج التى توصلت إليها هذه الدراسة أن إضافة برنامج تدريب عقلى عن طريق التغذية الرجعية لتلاميذ سن المراهقة بأنشطة التربية البدنية لنشاط (العدو مسافات قصيرة) قد اثر تأثيرا إيجابيا على التلاميذ.

١٦ - دراسة قام بها ستراتون - آر Stratton, R (٢٠٠٤)^(٢٤)، بهدف التعرف على تأثير تدريب المهارات العقلية للرياضيين صغار السن تحت (١٢ سنة)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن استخدام تدريب المهارات العقلية للرياضيين صغار السن تحت (١٢ سنة) أدى إلى تحسين مستوى أدائهم.

١٧ - دراسة قام بها شيرد، مايكل، جولبي، جيم، Sheard, Michael; Golby, Jim (٢٠٠٦م)^(٢٣)، بهدف التعرف على تأثير استخدام برنامج لتدريب المهارات النفسية على مستوى أداء السباحين وتنمية النواحي النفسية الإيجابية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وبلغ قوامها (٤٠) ناشئا في السباحة ١٦ - ١٨ سنة مقسمة لمجموعتين : إحداهما تجريبية، والأخرى ضابطة، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح، أدى إلى تحسين مستوى الأداء الرياضي لسباحي المجموعة التجريبية.

١٨ - دراسة قام بها بورتون، دايمون، ريدك، توماس دي، Burton, Damon; Raedeke, Thomas D، (٢٠٠٨)^(١٧)، بهدف التعرف على أهمية علم النفس الرياضي للمدربين في الارتقاء بمستوى الرياضيين، وتم اختيار العينة من المدربين ذوي الخبرة بالتدريس والتدريب والبحث، يعملون في مدارس ثانوية بالولايات المتحدة الأمريكية، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة أن استخدام المدربين للأدوات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه) في بناء برنامج تدريب عقلي يكمل البرنامج التدريبي العام وأن لهذا البرنامج فاعلية واضحة في الارتقاء بمستوى المهارات العقلية والمهارات الحياتية لهؤلاء الرياضيين واستمتعهم أثناء أداء التدريبات العقلية، حيث أن تنمية الجانب العقلي أساس لتنمية الجانب البدني للرياضيين.

التعليق علي الدراسات السابقة :

(أ) الفترة الزمنية: من خلال العرض السابق للدراسات السابقة ذات الصلة والمرتبطة بالبحث يتضح أن هذه الدراسات قد أجريت خلال الفترة من عام ٢٠٠٢م وحتى عام ٢٠١١م للدراسات العربية وعددها (٨) دراسة عربية ومن عام ٢٠٠٠م وحتى عام ٢٠٠٨م للدراسات الأجنبية وعددها (١٠) دراسة أجنبية وهذه الدراسات السابقة تلقي الضوء علي الكثير من المعالم التي تفيد الباحث من حيث تحديد أهداف البحث، ومنهج البحث، وعينة البحث، وأهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات بهدف عرض أوجه الشبه والاختلاف بين هذه الدراسات والبحث الحالي وأيضا لتوضيح مدى الاستفادة منها في البحث الحالي.

(ب) المنهج: اتفقت جميع الدراسات السابقة علي استخدام المنهج التجريبي نظراً لاعتباره أنسب المناهج البحثية والعلمية لمثل هذه الدراسات، وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث في تحديد المنهج المناسب والملائم لطبيعة البحث الحالي بما يتفق مع عينة البحث.

(ج) العينة: لقد تنوعت العينة في الدراسات السابقة طبقاً للهدف من الدراسة والمراد تحقيقه فهناك بعض الدراسات والتي اشتملت علي عينات في مراحل سنية وتعليمية مختلفة ابتداء من المرحلة الابتدائية وحتى المرحلة الجامعية فالاتجاه العام للعينات من حيث العدد كان صغيراً وقد لاحظ الباحث أن أعداد العينات صغيراً نظراً لما يتطلبه إجراء البحث من تكاليف مادية واستخدام لأجهزة غير متوفرة بأعداد كبيرة من الأجهزة الإلكترونية الحديثة والتي يجب توافرها عند تنفيذ تلك الدراسات وكذلك إمكانية الضبط التجريبي وعدم تشتت العينات باستخدام عينات أقل في العدد من العينات الكبيرة. وهناك بعض الدراسات التي اشتملت العينة فيها اعداد كبيرة وتراوحت الاعداد ما بين ١٠ ، ٦٠ فرداً.

(د) أهم النتائج: من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث اتضح للباحث أن هناك اختلاف في نتائج الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث كل حسب الهدف المراد تحقيقه من الدراسة وقد أسفرت تلك النتائج للدراسات السابقة والتي استخدمت برنامج التدريب العقلي لتنمية بعض المهارات الاساسية فى الالعاب المختلفة الى تفوق المجموعات التجريبية والتي تم التدريس لها بهذا البرنامج مقارنةً بالمجموعات الضابطة والتي تم التدريس لها بالطريقة التقليدية والمتبعة في التدريس " الشرح النظري وأداء النموذج " ثم التطبيق العملي مما نتج عنه تأثيراً إيجابياً وفعالاً في الارتقاء بالعملية التعليمية من حيث التقدم بمستوي الأداء المهاري وتحسين التعلم لتلك المهارات.

منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك بتصميم تجريبي لمجموعتين إحداها ضابطة والأخرى تجريبية مستخدماً القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

عينة البحث :-

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر تخصص كرة القدم للعام الجامعي ٢٠١١/٢٠١٢م.

وبلغ الحجم الإجمالي للعينة ٨٤ طالب تم تقسيمهم كالتالي :-

١- عدد (١٢) طالب في التجربة الاستطلاعية.

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

٢- عدد (١٢) طالب فى عينة المعاملات العلمية للاختبارات المهارية العقلية.

٣- عدد (٦٠) طالب فى التجربة الأساسية تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع كل مجموعة (٣٠) ثلاثون طالب.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

البيان	المشاركين فى التجربة الأساسية	المجموع		الإجمالى
		تقنين الاختبارات المهارية العقلية	الاستطلاعية	
المجموعة التجريبية	٣٠	٨	٦	٤٤
المجموعة الضابطة	٣٠	٤	٦	٤٠
الإجمالى	٦٠	١٢	١٢	٨٤

يتضح من جدول (١) إن إجمالى عينة البحث (٨٤) طالب وقد تم استبعاد عدد (٢٤) طالب وهم كالاتى : عدد (١٢) طالب شاركوا فى إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المهارية العقلية كعينة غير مميزة، عدد (١٢) طلاب شاركوا فى التجربة الاستطلاعية ليصبح قوام العينة (٦٠) ستون طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منهما (٣٠) طالب أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

وقد قام الباحث بإجراء التكافؤ والتجانس لأفراد عينة البحث فى المتغيرات التى قد تؤثر فى المتغير المستقل وهى بعض معدلات النمو وهى (السن - الطول - الوزن) والمستوى المهارى والذكاء وجداول (٢،٣) توضح ذلك.

جدول (٢)

توصيف عينة البحث (التجريبية والضابطة) فى متغيرات السن والطول والوزن والذكاء والقياسات المهارية والنفسية (ن=٦٠)

المتغيرات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الالتواء
السن	21.567	0.745	0.909
الطول	175.850	5.578	0.506

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

المتغيرات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الالتواء
الوزن	75.783	5.247	0.907
الذكاء	28.700	1.357	0.192
ضرب الكرة بالرأس	4.333	1.100	0.164
السيطرة على الكرة	1.915	0.417	0.320
الاسترخاء	27.833	0.785	0.306
التصور العقلي	16.033	0.938	0.314
تركيز الانتباه	7.067	1.339	-0.082

يتضح من جدول (٢) ان قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (-٠.٠٠٨ ، + ٠.٩٠٩) اى انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على تجانس عينة البحث الكلية فى هذه القياسات

جدول (٣)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) فى القياسات القبلية فى المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	التجريبية (ن=٣٠)		الضابطة (ن=٣٠)		قيمة ت
	م	ع	م	ع	
السن	21.433	0.679	21.700	0.794	1.398
الطول	176.767	6.055	174.933	4.989	1.280
الوزن	75.500	5.091	76.067	5.471	0.415
الذكاء	28.733	1.437	28.667	1.295	0.189
ضرب الكرة بالرأس	13.300	1.022	12.800	1.031	1.887
السيطرة على الكرة	1.785	0.194	1.892	0.276	1.736
الاسترخاء	20.900	0.923	21.233	1.135	1.248
التصور العقلي	16.100	1.213	16.167	0.986	0.234
تركيز الانتباه	9.433	1.135	9.100	1.348	1.036

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٢١

يتضح من جدول (٣) أن قيمة ت المحسوبة جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في القياسات القبلية في جميع قياسات البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه القياسات.

- الأدوات المستخدمة في البحث :-
أدوات جمع البيانات :-
المتغيرات النفسية :-

قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات من خلال صدق وثبات الاختبارات وقد استعان الباحث بعدد اثني عشر طالبا لهم نفس مواصفات العينة وغير مشاركين في العينة الأصلية.

١- اختبار كاتل للذكاء :-

وضع هذا الاختبار العالم كاتل وأعد صورته العربية عبد العزيز سلامة، عبد السلام عبد الغفار (١٩٧١) مرفق (١).

٢- بطاقة مستوى التوتر العضلي :-

صمم الاختبار ندفر بهدف قياس مستوى التوتر العضلي قبل وأثناء التدريبات العملية، وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون وقد استخدمه الباحث للتعرف على مستوى الاسترخاء للطلاب في جميع أجزاء الجسم (الرأس - الصدر - الذراعين - الفخذ - الساق - وجه القدم) مرفق (٢).

٣- اختبار تركيز الانتباه :-

صممت هذا الاختبار دورثي هاريس لقياس تركيز الانتباه وأعد صورته العربية محمد العربي شمعون (١٩٩٦) تحت عنوان اختبار الشبكة لتركيز الانتباه مرفق (٣).

٤- الاختبارات المهارية وهي :-

- اختبار السيطرة على الكرة.
- اختبار ضرب الكرة بالرأس. مرفق (٤)

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس قيد البحث :-

قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المهارية والعقلية قيد البحث من خلال تحديد صدق وثبات الاختبارات على عدد (١٢) طالب من الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر تخصص كرة قدم ولهم نفس مواصفات العينة ومن غير المشتركين في العينة الأصلية.

وقد استخدم الباحث طريقة المجموعات المتميزة في الحصول على صدق الاختبارات وطريقة إعادة تطبيق الاختبار للحصول على ثبات الاختبارات.

تجانس وتكافؤ العينة :-

ثم عمل تجانس وتكافؤ لعينة البحث في بعض متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات المهارية والنفسية والذكاء.

الدراسة الاستطلاعية :-

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عدد (١٢) من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر تخصص كرة قدم من نفس مواصفات العينة وغير مشتركين ضمن أفراد العينة، واستهدفت الدراسة ما يلي :-

- ١- التعرف على مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
 - ٢- مدى مناسبة مكان إقامة التجربة الأساسية (المجموعة التجريبية).
 - ٣- مدى مناسبة برنامج التدريب العقلي للطلاب عينة البحث.
 - ٤- تدريب المساعدين من خلال هذه الدراسة على وضع وكيفية استخدام الأدوات المستخدمة في البحث وأستعان بعدد (٢) معيد من الزملاء في العمل وذلك للمساعدة في إجراء قياسات البحث.
- وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن تحقيق أهدافها وأستطاع الباحث الخروج بعدد من

النتائج وهي كالتالي :-

- ١- التأكد من صلاحية الملاعب.
- ٢- توافر عوامل الأمن والسلامة داخل الملعب.
- ٣- مناسبة المهارات العقلية لتعلم مهارتي السيطرة على الكرة وضرب الكرة بالرأس.
- ٤- التأكد من فهم المساعدين لطبيعة دورهم أثناء التطبيق

معامل الصدق :-

قام الباحث بتحديد صدق الاختبارات المهارية والبدنية والعقلية عن طريق معرفة قدرة الاختبار في التمايز بين مجموعتين، أحدهما مميزة في القدرات التي تقيسها الاختبارات وعددها (١٢) طالب من الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر تخصص كرة قدم والمسجلين في الاتحاد المصرية لكرة القدم بالأندية والهيئات الرياضية ، والأخرى غير مميزة، وعددها (١٢) طالب لم يسبق لهم الاشتراك في إحدى الفرق الرياضية لكرة القدم بالأندية والهيئات الرياضية، وطبقت الاختبارات يوم السبت الموافق ٢٠١٢/٣/٣م.

وأوضح من النتائج وجود فروق بين المجموعتين ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة المميزة، وذلك باستخدام اختبار (ت) ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (المميزة وغير المميزة)

في القياسات المهارية والنفسية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة المميزة (ن=١٢)		المجموعة غير المميزة (ن=١٢)		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
ضرب الكرة بالرأس	21.750	1.545	9.167	1.267	21.81
السيطرة على الكرة	1.367	0.054	2.425	0.152	22.81
الاسترخاء	16.500	1.168	28.917	1.240	25.25
التصور العقلي	23.000	1.414	16.250	0.965	13.65
تركيز الانتباه	16.750	0.622	6.583	1.240	25.38

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.١٠١

يتضح من جدول (٤) أن قيمة ت المحسوبة جاءت دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين المجموعة المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في جميع قياسات البحث المهارية والنفسية مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

معامل الثبات :-

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

استخدم الباحث أسلوب إعادة الاختبار على المجموعة المميزة حيث استخدمت نتيجتها في إيجاد معامل الصدق كتطبيق أول ثم أعيد عليها التطبيق الثاني لنفس الاختبارات المهارية وذلك بغرض إيجاد العلاقة الارتباطية بين التطبيق الأول والثاني حيث تعبر هذه العلاقة عن معامل الثبات. وقد تم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة المستخدمة لإيجاد المعاملات العلمية بفارق بين التطبيقين ٧ أيام وجدول (٥) يوضح معامل الثبات للاختبارات المهارية والعقلية.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) في القياسات المهارية والنفسية قيد البحث

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
0.708	1.084	21.083	1.138	21.250	ضرب الكرة بالرأس
0.982	0.079	1.415	0.069	1.404	السيطرة على الكرة
0.739	0.996	16.417	1.087	16.500	الاسترخاء
0.792	1.138	22.750	1.240	22.917	التصور العقلي
0.768	0.900	17.083	0.669	16.917	تركيز الانتباه

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٥٠٦

يتضح من جدول (٥) أن قيمة ر المحسوبة جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين التطبيقين الأول والثاني في جميع قياسات البحث المهارية والنفسية مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث. الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :-

- ١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلو جرام.
- ٢- السن ويتم حسابه بالشهور.
- ٣- السجلات والوثائق الموجودة بالكلية للتعرف على الطلاب الباقون للإعادة والعدد الكلي لطلاب الفرقة الثالثة تخصص كرة قدم.
- ٤- استمارة لتسجيل البيانات الأولية للطلاب.
- ٥- ساعة إيقاف لحساب الزمن.

برنامج التدريب العقلي :-

هدف البرنامج :-

يهدف البرنامج إلى تنمية مهارتى السيطرة على الكرة وضرب الكرة بالرأس من خلال تنمية بعض المهارات العقلية وهى (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه).

المدة الزمنية للبرنامج :-

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة وكذلك المراجع العلمية استطاع الباحث التوصل إلى تحديد مدة البرامج وهى (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات أسبوعيا زمن كل وحدة عبارة عن (٦٠) ستون دقيقة تم تقسيمهم إلى (٣٠) ثلاثون دقيقة للمهارات العقلية و (٣٠) ثلاثون دقيقة للتدريب على مهارتى السيطرة على الكرة وضرب الكرة بالرأس.

وقد بلغت عدد الساعات المخصصة للبرنامج (٤٨) ساعة بواقع ٢٨٨٠ دقيقة موزعة بالتساوى على الجانب العقلي و الجانب المهارى مرفق (٥) يوضح ذلك.

البرنامج التقليدى (المتبع فى كرة القدم).

تنفيذ تجربة البحث :-

القياسات القبلية :-

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعتى البحث كما يلى :-

المتغيرات المهارية الأحد ٢٠١٢/٣/١١.

تطبيق برنامج البحث :-

تم تطبيق برنامج التدريب العقلي والمهارى للمهارات قيد البحث فى الفترة من السبت الموافق ٢٠١٢/٣/١٧ حتى الثلاثاء الموافق ٢٠١٢/٥/١٥ بواقع أربع وحدات أسبوعيا أيام السبت - الاثنين - الثلاثاء - الخميس.

القياسات البعدية :-

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث كما يلي :-

- المتغيرات المهارية الاثني ١٦/٥/٢٠١٢م.
- المتغيرات النفسية الثلاثاء ١٧/٥/٢٠١٢م.

المعالجات الإحصائية :-

فى ضوء أهداف الدراسة وفى حدود الفروض وحجم العينة تم اختبار المعالجات الإحصائية بالطريقة اللابارمترية المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختيار معامل الارتباط لبيرسون - تحليل التباين - دلالة الفروق نسبية التحسن وقدم قبل النتائج عند مستوى (٠.٥).

عرض النتائج ومناقشتها :-

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة
فى القياسات المهارية (ن=٣٠)

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	ع.ف	قيمة ت	نسب التغير
	ع	م	ع	م				
ضرب الكرة بالرأس	٦.١٠	1.031	١٠.٣٠	0.788	2.80	1.297	11.82	21.8
السيطرة على الكرة	1.892	0.276	1.772	0.211	0.120	0.360	1.82	6.7

قيمة ت عند مستوي (٠.٥) = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٦) ان قيمة ت جاءت دالة احصائيا عند مستوي (٠.٥) بين القياسين القبلي -

البعدي للمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٢١.٨، ٦.٧).

مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية
في القياسات المهارية (ن=٣٠)

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	ع.ف	قيمة ت	نسب التغير
	ع	م	ع	م				
ضرب الكرتبالرأس	1.022	13.300	1.617	18.733	5.433	1.278	23.28	40.8
السيطرة على الكرة	0.194	1.785	0.082	1.387	0.398	0.142	15.33	28.6

قيمة ت عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٧) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٢٨.٦، ٤٠.٨).

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة
في القياسات النفسية (ن=٣٠)

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	ع.ف	قيمة ت	نسب التغير
	ع	م	ع	م				
الاسترخاء	1.135	٢٩.٩٢	1.285	25.067	3.833	1.55	13.49	-15.2
التصور العقلي	0.986	16.167	1.098	20.033	3.866	1.407	15.04	23.9
تركيز الانتباه	1.348	9.100	0.959	10.333	1.233	1.633	4.13	13.5

قيمة ت عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٨) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي - البعدي للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات النفسية لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسب التغير ما بين (١٥.٢، ٢٣.٩).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية
في القياسات النفسية (ن=٣٠)

القياسات	القياس القبلي		القياس البعدي		م.ف	ع.ف	قيمة ت	نسب التغير
	ع	م	ع	م				
الاسترخاء	0.923	20.900	1.213	16.100	4.800	1.471	17.86	29.8
التصور العقلي	1.213	16.100	1.497	22.967	6.866	1.995	18.84	42.6
تركيز الانتباه	1.135	9.433	1.606	16.800	7.366	1.902	21.20	78

قيمة ت عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٤٨

يتضح من جدول (٩) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين القياسين القبلي - البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات النفسية لصالح القياس البعدي، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٢٩.٨، ٧٨) .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في القياسات
البعدية للمتغيرات النفسية قيد البحث

المتغيرات	التجريبية (ن=٣٠)		الضابطة (ن=٣٠)		قيمة ت
	ع	م	ع	م	
الاسترخاء	1.213	16.100	1.285	25.067	27.79
التصور العقلي	1.497	22.967	1.098	20.033	8.65
تركيز الانتباه	1.606	16.800	0.959	10.333	18.93

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٢١

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة ت المحسوبة جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في القياسات البعدية في جميع متغيرات البحث النفسية و لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) فى القياسات البعدية للمتغيرات المهارية قيد البحث

المتغيرات	التجريبية (ن=٣٠)		الضابطة (ن=٣٠)		قيمة ت
	م	ع	م	ع	
ضرب الكرة بالرأس	18.733	1.617	10.000	0.788	26.5
السيطرة على الكرة	1.387	0.082	1.772	0.211	9.32

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٢١

يتضح من جدول (١١) ان قيمة ت المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) فى القياسات البعدية في جميع متغيرات البحث المهارية لصالح المجموعة التجريبية.

ثانيا: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج الجدولين (٦، ٨) دلالة الفروق ونسب التحسن الحادثة بين القياسين (القبلى، البعدى) للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء مهارتى ضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة وكذلك المهارات العقلية قيد البحث. حيث وجدت جميعها لصالح القياس البعدى.

ويُعزى الباحث هذه الفروق إلى جدى الطريقة المتبعة (الشرح) التي لا يمكن إغفالها، حيث تعتمد على الشرح وأداء النموذج الجيد للمهارة المتعلمة، كما أن نسب التحسن الحادثة فى أداء طلاب المجموعة الضابطة يرجع إلى تعود الطلاب على هذه الطريقة المتبعة فى التعليم خلال مراحل تعليمهم المختلفة.

كما يتضح من نتائج الجدولين (٧، ٩) دلالة الفروق ونسب التحسن الحادثة بين القياسين (القبلى، البعدى) للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء مهارتى ضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة وكذلك المهارات العقلية حيث وجدت جميعها لصالح القياس البعدى.

ويُرجع الباحث هذه الفروق ونسب التحسن الحادثة إلى فاعلية برنامج التدريب العقلى وتأثيره الإيجابى فى الارتفاع بمستوى أداء مهارتى ضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة قيد البحث حيث ان التدريب العقلى

يعد أحد إبعاد التدريب المعرفي الذي يساهم في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل أداء المهارات الواحدة وتتابع المهارات مما يساعد اللاعب على تحقيق الأهداف وتطوير إمكانياته العقلية ولهذا فهو يعد جزء مهما من التدريب الرياضي، كما أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسات الرياضية فحسب ولكن يستخدم في الأداء الحركي بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية فهو يؤدي دورا هاما في عملية التعليم التي لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات (١٥ : ٢٥).

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج بعض الدراسات والبحوث التي تناولت فاعلية استخدام التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات الحركية المختلفة كدراسة احمد عبد العاطي حسن (٢٠٠٢م)^(١)، أحمد يوسف (٢٠٠٣م)^(٣)، فوجارتى وموريس (٢٠٠٣م)^(٨) والتي أثبتت فاعلية استخدام التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات الحركية المختلفة

كما يتضح من نتائج الجدولين (١٠، ١١) دلالة الفروق ونسب التحسن الحادثة بين القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) في مستوى أداء مهارتي ضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة وكذلك المهارات العقلية قيد البحث. حيث وجدت جميعها لصالح المجموعة التجريبية.

وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه نتائج بعض الدراسات والبحوث التي تناولت أهمية التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات الأساسية لبعض اللاعبين المختلفة كدراسة مؤمن عبد الرحيم محمود (٢٠١١م)^(٤)، دراسة علياء حلمي، نشوى محمود (٢٠٠٣م)^(٧) والتي أثبتت فاعلية استخدام التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات الأساسية المختلفة

ويُعزى الباحث هذه النتيجة إلى فاعلية برنامج التدريب العقلي والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية . وبذلك يكون الباحث قد أكد من صحة فروض البحث، وكذلك اتجاهها من حيث جدوى استخدام برنامج التدريب العقلي.

الاستخلاصات والتوصيات :
أولاً: الاستخلاصات :

من خلال عينة البحث وإجراءاته ومنهجه يستخلص الباحث ما يلي :

- ١ - توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطى القياسين (القبلى، البعدى) للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء مهارتى ضرب الكرة بالراس والسيطرة على الكرة وكذلك المهارات العقلية قيد البحث، ولصالح القياس البعدى.
 - ٢ - توجد فروق فى نسب التحسن بين القياسين (القبلى، البعدى) الحادث للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء مهارتى ضرب الكرة بالراس والسيطرة على الكرة وكذلك المهارات العقلية قيد البحث، حيث كانت جميعها لصالح القياس البعدى.
 - ٣ - توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطى القياسين (القبلى، البعدى) للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء مهارتى ضرب الكرة بالراس والسيطرة على الكرة وكذلك المهارات العقلية قيد البحث، ولصالح القياس البعدى.
 - ٤ - توجد فروق فى نسب التحسن بين القياسين (القبلى، البعدى) الحادثة للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء مهارتى ضرب الكرة بالراس والسيطرة على الكرة وكذلك المهارات العقلية قيد البحث، حيث كانت جميعها لصالح القياس البعدى.
 - ٥ - توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين (الضابطة، التجريبية) فى مستوى أداء مهارتى ضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة وكذلك المهارات العقلية قيد البحث، ولصالح المجموعة التجريبية.
- ثانياً : التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث واستخلاصا ته يوصى الباحث بما يلى :

- ١ - استخدام التدريب العقلى فى تعلم باقى مهارات كرة القدم المختلفة.
- ٢ - ضرورة استخدام التدريب العقلى عند تخطيط المناهج الخاصة بالتربية الرياضية.
- ٣ - التعرف على فاعلية استخدام التدريب العقلى على جوانب التعلم المختلفة.
- ٤ - إجراء دراسات مشابهة على المهارات الأساسية للألعاب المختلفة.
- ٥- أهمية استخدام برامج التدريب العقلي للارتقاء بمستوى أداء اللعبة.