

## تأثير برنامج تدريبات توافقية علي مستوى الإدراك الحس حركي لدي ناشئ سيف المبارزة

أ.د أحمد عبد الخالق تمام

أ.م.د/ ايمن محمد فنيتم

أ/ محمد صفوت فاضل

### مقدمة البحث :

تحتل تنمية القدرات التوافقية جانبا هاما من برامج التدريب الرياضي فتلك القدرات من أهم الأسس الضرورية لإعداد الفرد الرياضي وتجهيزه لأداء المهارات الفنية المطلوبة في الرياضات المختلفة.

ويتفق كل من "محمود حسين" (2006)، "تويماير Neumaier (2003)"، "شراينر Schreiner (2000)" على أن القدرات التوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهاري، فتوافر القدرات التوافقية على نحو صحيح ودقيق يساعد على حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها. (12 :13)(10 :14) (20 :16).

ويشير "تبيلة عبدالرحمن، سلوي فكري(2004م)" إلى أن القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي إلى الفورمة الرياضية فهي تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الخاصة بكل رياضة فإتقان المهارات الحركية للألعاب بالتوافق المطلوب لها أمر ضروري ليتم أداء الحركة في إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن المناسب لها. (11 :22)

\*أستاذ بكلية التربية الرياضية – جامعة بني سويف

\*\*أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية – جامعة بني سويف

\*\*\*باحث بكلية التربية الرياضية – جامعة بني سويف

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences  
(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: [journal.science@yahoo.com](mailto:journal.science@yahoo.com)

ويوضح "محمد حسانين(2000م) أن القدرات التوافقية من أهم مظاهر النمو الحركي فمن خلالها تعمل كل العضلات التي تتضمنها الحركة بتعاون وتناسق وهي دليل علي نشاط المجموعات العضلية فهي تعمل في نشاط متسلسل من حيث الزمان والمكان وبذلك تصبح الحركة مفيدة. (11: 236)

ويذكر "محمد شحاته" (2006م) أن تطوير الإدراك الحس الحركي يمكن أن يتم من خلال إستخدام أنشطة وتمارين حركية , تهدف إلى تكوين رصيد من المعلومات الحس حركية اللازمة لفهم التكنيك (بناء التصور أو البرنامج الحركي) وبالتالي ينتج عنه إتقان وتحكم أفضل في التكنيك الحركي . (10 : 175)

ويضيف "عصام عبد الخالق" (2001م) أن أحد الشروط الهامة لفهم ومعرفة الأداء الحركي (تكوين المخطط أو البرنامج الحركي) الخاص بالمهارة الجديدة المراد تعلمها , حيث تعتمد سرعة تعلم وإتقان هذه المهارة على سرعة إكتساب المدركات الحس حركية اللازمة لتطوير عمليات التصور والبرمجة الحركية الذهنية , ومن ثم ينعكس ذلك على عمليات الضبط والتحكم أثناء الأداء. (4 : 173-172)

وتؤكد "فاطمة عبد مالح" (2011م) إلى أن رياضة المبارزة يعتمد على سرعة إتخاذ القرار التي تؤدي إلى سرعة إدراك المواقف المختلفة وتقديرها تقديرا لحظيا سليما حتى يمكن أختيار المهارات المناسبة لهذه المواقف . (6:118)

لاحظ الباحثون قصور في مستوى الأداء الحس الحركي , وتبين ذلك في مستوى الأداء المهاري لدى الناشئين تحت سن 15 سنة حيث يكون لديهم الإدراك الحس حركي منخفضة نظراً لصغر عمرهم ولاحظ الباحثون ذلك من خلال تحليلهم للأداءات أثناء البطولات حيث تحتسب لمسات كثيرة على اللاعب نظراً لخروجه بقدميه خارج الملعب ويؤكد ذلك دراسة كلا من "أسماء ماضي (2015م)، فارير

فرانك, بيلارد جينيورد (Farrer Frank, Paillard Jeannerod) (2003), كما تعتبر هذه المرحلة هي الأكثر من حيث تكسير السيوف وهذا عاملاً آخر لضعف الإدراك الحس حركي بالمسافة, وبعد الرجوع لنتائج المباريات المعلنة بشكل وقتي ومباشر لبطولات 15 سنة المعلنة في الإتحاد المصري, نجد أن هناك مباريات كثيرة تنتهي بدون إحراز لمسات وذلك بسبب تكتيك الأداء وجودة النصل والمستوي الفني للاعبين مما يعطى دلالة واضحة على ضعف الإدراك الحس حركي, وهذا يؤكد افتقار الناشئين للقدرات التوافقية بشكل واضح مما يؤثر على مستوى الأداء المهاري لناشئ سيف المبارزة, وتجلى ذلك بوضوح في بطئ الناشئ في عملية التعلم الحركي لمهارات سيف المبارزة واضطراب أدائهم للمهارات الحركية وعدم قدرتهم على ربط تلك المهارات ببعضها.

وهذا ما دفع الباحثون إلي محاولة إيجاد حلول عملية للتغلب علي تلك المشكلات المهارية للناشئين من خلال إستخدام التدريبات التوافقية ضمن محتوى الوحدات التدريبية بهدف تطوير مستوى القدرات التوافقية لدي الناشئين وذلك يسهم في تطوير الأداء الحس الحركي لناشئ سيف المبارزة.

### هدف البحث :

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي ومعرفة تأثيره علي:-
- مستوى بعض القدرات التوافقية الخاصة بسيف المبارزة لعينة البحث.
- مستوى الإدراك الحس حركي لرياضة سيف المبارزة لعينة البحث.

### فرض البحث:

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات التوافقية ومستوي الإدراك الحس حركي لصالح القياس البعدي.

## **المصطلحات المستخدمة في البحث :**

### **القدرات التوافقية:**

شروط الأداء التي يكون لها تأثير فعال في فترات مختلفة أثناء الأداء، والتي تكون خبراته الحركية وتضمن له القدرة علي الأداء بشكل آمن وفعال في المواقف التي شاهدها او لم يشاهدها من قبل. (5: 7)

### **الإدراك الحس حركي:**

عبارة عن إدراك للإحساس الذي يعطينا معلومات عن أوضاع وأجزاء الجسم وقوة إنقباض عضلاته واتجاهها أثناء الحركة الإرادية . (8 : 105)

## **إجراءات البحث :-**

### **منهج البحث :-**

قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي وذلك تحقيقا لهدف البحث وتحققا من صدق فروضة حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث.

### **مجتمع وعينة البحث :-**

#### **مجتمع البحث :**

يتمثل مجتمع البحث على ناشئى سيف المبارزة تحت 15 سنة المسجلين بالأتحاد المصرى للسلاح (120) ناشئى لعام (2017 - 2018).

#### **عينة البحث :**

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى سيف المبارزة بنادى المعلمين بينى سويف وعددهم (22) ناشئى مقسمين كالتالى :

- مجموعة تجريبية وعددها ( 12 ) ناشئى .
- مجموعة للدراسة الاستطلاعية (10) ناشئين.

## توصيف مجتمع وعينة البحث :-

## جدول رقم (1)

## توصيف مجتمع وعينة البحث الأساسية

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	البيان
100%	120 ناشئ	مجتمع البحث
10%	12 لاعب	المجموعة التجريبية
8.3%	10 لاعب	العينة الاستطلاعية

## التوصيف الإحصائي لبيانات عينة الدراسة قبل التجربة :

قام الباحثون بالتأكد من مدي إعتدالية التوزيع بين أفراد عينة البحث في ضوء متغيرات البحث، ويوضح جدول(2)إعتدالية توزيع بيانات أفراد العينة.

## جدول رقم (2)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو واختبارات الإدراك الحس حركي، والاختبارات المهارية لعينة البحث الأساسية (ن=12)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
معدلات النمو	السن	11.25	11.00	0.75	0.48	9.47
	الوزن	45.71	46.00	8.05	0.44	7.61
	الطول	145.53	146.00	7.92	0.06	5.44
اختبارات القدرات التوافقية	الدقة	4.55	4.00	0.45	0.49	6.84
	التوافق	12.10	12.50	0.47	0.12	6.14
	الرشاقة	14.48	14.80	0.85	0.05	5.51
الاختبارات الإدراك الحس حركي	رد الفعل	0.12	0.11	0.07	0.37	8.66
	اختبار مسافة التحرك للأمام	8.29	8.43	0.97	0.52	7.68
	اختبار مسافة الطعن	3.74	3.67	0.31	0.05	6.35
	اختبار مسافة التحرك للخلف	8.10	7.83	0.91	0.65	7.17

يتضح من الجدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء تتبع المنحني الإعتدالي لعينة البحث في كل من معدلات النمو واختبارات القدرات التوافقية واختبارات الإدراك الحس حركي لعينة البحث الأساسية حيث تراوحت ما بين (0.52 : 0.69) أي انحصرت ما بين (+3، -3) مما يعطي دلالة مباشرة علي خلو البيانات من عيوب التوزيع ويشير إلي إعتدالية توزيع البيانات في تلك المتغيرات،

كما يتضح أن جميع قيم معامل الاختلاف انحصرت ما بين (5.44: 19.47) مما يشير إلى تجانس العينة حيث أن هذه القيم أقل من (30).

### وسائل وأدوات جمع البيانات :

#### أولا : الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول
- ميزان طبي لقياس الوزن
- جهاز تحكيم وبساط معدني
- أسلحة سيف المبارزة
- وصلة التوصيل الكهربائي
- قناع الوجه الخاص بسيف المبارزة.

#### ثانيا : الاستمارات:

- إستمارة تقييم مستوي الإدراك الحس حركي.
- إستمارة تحديد التدريبات التوافقية الخاصة برياضة المبارزة.

#### إستمارة تقييم مستوي الإدراك الحس حركي:

من خلال الإطلاع علي المراجع المتخصصة ومن خلال عمل المسح المرجعي تم وضع تقييم مستوي الأداء بحساب الدرجات الاعتبارية ملحق (5) وذلك لتقييم مستوى الإدراك الحس حركي لناشئ سيف المبارزة وقد وُزعت الدرجات كما يلي :

قُدرة درجة الإدراك الحس حركي لكل مهارة بعشرة درجات وتم حساب متوسط درجات المحكمين الثلاثة على كل مهارة لتصبح هي الدرجة النهائية لمستوى الأداء المهاري، وقد تم تسجيل درجات المحكمين الثلاث في استمارة تقييم مستوى الإدراك الحس حركي التي قام الباحثون بإعدادها لهذا الغرض

#### إستمارة تحديد متغيرات البحث :

تم عمل مسح مرجعي والإطلاع علي العديد من المراجع العلمية لأهم القدرات التوافقية والمناسبة للأداء وذلك لتحديد القدرات التوافقية، وجدول (3) يوضح ذلك :-

### جدول (3)

التكرارات والنسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء الخبراء حول القدرات التوافقية الخاصة برياضة

المبارزة ن = 9

الأهمية النسبية	القدرات التوافقية
44.44	التوازن
33.33	الربط الحركي
33.33	المرونة
100.00	الرشاقة
88.89	الدقة
44.44	الايقاع الحركي
22.22	القدرة العضلية
11.11	بذل الجهد
88.89	التوافق
88.89	رد الفعل

يتضح من جدول (3) التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء الخبراء حول القدرات التوافقية المناسبة لرياضة المبارزة، ولقد أرتضى الباحث بالقدرات التي حصلت علي نسبة مئوية 80% فأكثر.

### المعاملات العلمية للإختبارات :-

قام الباحثون بإجراء المعاملات العلمية للإختبارات قيد البحث في الفترة من

2019 / 10/22م إلي 2019/10/24م وذلك علي النحو التالي:

### صدق الاختبارات :-

تم إستخدام صدق التمايز لإيجاد معامل صدق الاختبارات، وذلك بتطبيقها علي عينة إستطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (10) لاعبين، حيث تم مقارنة المجموعة الأولى الغير مميزة أصحاب المستوي المنخفض وعددهم (5) لاعبين والمجموعة الثانية أصحاب المستوي المرتفع وعددهم (5) لاعبين، وتم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبارات.

### جدول ( 4 )

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences  
(B.J.P.E.S.S)  
Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>  
E-mail: journal.science@yahoo.com

### في الاختبارات المهارية

$$10 = 2 \text{ ن} = 1 \text{ ن}$$

الدالة	قيمة ت	المجموعة المميزة (ن=5)		المجموعة الغير مميزة (ن=5)		المتغيرات	
		ع	م	ع	م		
* دال	8.44	0.95	12.71	1.46	9.14	الدقة	الاختبارات القدرات التوافقية
* دال	14.27	0.18	2.28	0.14	4.72	التوافق	
* دال	4.45	2.03	17.71	3.10	23.43	الرشاقة	
* دال	22.97	0.53	8.57	0.48	2.28	رد الفعل	
* دال	8.872	0.237	9.00	0.000	8.67	اختبار مسافة التحرك للأمام	الاختبارات الادراك حس حركي
* دال	17.012	0.073	4.00	0.086	3.76	اختبار مسافة الطعن	
* دال	8.160	0.327	9.28	0.492	8.133	اختبار مسافة التحرك للخلف	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة ( 0.05 ) = 1.83

يتضح من جدول ( 4 ) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى دلالة (0.05) في متغيرات البحث، مما يشير إلى قدرة الإختبارات علي التمييز بين المجموعتين مما يؤكد علي صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

### ثبات الاختبارات:

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبارات المهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test - Retest على عينة قوامها (10) لاعب (جدول 4)، ثم قاموا بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (15) يوم من التطبيق الأول، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني جدول (5).

### جدول ( 5 )

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمتغيرات (قيد البحث)

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences  
(B.J.P.E.S.S)  
Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>  
E-mail: journal.science@yahoo.com



ن = 10

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	
	ع	م	ع	م		
0.89	2.87	12.11	3.12	11.92	الدقة	الاختبارات القدرات التوافقية
0.93	0.63	3.97	0.68	4.08	التوافق	
0.94	3.32	20.01	2.37	20.07	الرشاقة	
0.93	3.46	5.51	3.29	5.42	رد الفعل	
0.87	0.93	9.40	1.30	9.45	اختبار مسافة التحرك للأمام	الاختبارات الأدراك حس حركي
0.90	0.47	4.00	0.73	3.86	اختبار مسافة الطعن	
0.80	1.13	9.30	1.63	9.35	اختبار مسافة التحرك للخلف	

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة ( 0.05 ) = 0.643

يتضح من جدول ( 5 ) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قد تراوحت ما بين ( 0.80 : 0.94 )، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

### البرنامج التدريبي

#### هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية القدرات التوافقية الخاصة برياضة المبارزة لأفراد العينة ومن ثم تنمية مستوى الإدراك الحس حركي لبعض مهارات رياضة المبارزة .

#### أسس بناء البرنامج :

راعى الباحثون عند وضع البرنامج التدريبي الأسس التالية :

1. أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه ومع المجتمع الذي وضع من أجله .
2. أن يراعى البرنامج خصائص المرحلة السنية قيد البحث .
3. مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج .
4. أن يساير محتوى البرنامج قدرات الناشئين ويراعي الفروق الفردية بينهم.

5. أن يتصف البرنامج بالمرونة أثناء التطبيق العملي لإمكانية التعديل أثناء التطبيق .
6. مراعاة أن يتدرج البرنامج من السهل إلى الصعب .
7. أن يتضمن تنفيذ البرنامج عوامل الأمن والسلامة .
8. أن يتصف البرنامج بالبساطة والتنوع والشمول لإشباع حاجات الطلاب من الحركة والنشاط .

### محتوى البرنامج :

يحتوي البرنامج التدريبي على مجموعة مختلفة من التدريبات الخاصة بتنمية القدرات التوافقية لناشئ سيف المبارزة والتي تتناسب مع المرحلة السنوية لعينة البحث بغرض مساهمة هذه التدريبات في تنمية مستوى الإدراك الحس حركي لرياضة المبارزة .

### تصميم البرنامج :

استند الباحثون في تصميم البرنامج على مجموعة من المراجع العلمية المتخصصة في علم التدريب الرياضي، وكذلك المراجع العلمية المتخصصة في المبارزة، تم عرض البرنامج التدريبي على مجموعة من الخبراء وذلك حتى يتسنى الوقوف على الشكل النهائي المناسب للبرنامج من حيث التصميم وصولاً إلى الصلاحية للتطبيق ، وقد أشار الخبراء بإجراء بعض التعديلات والتي تم إجرائها ثم عرضها مرة أخرى على الخبراء فوافقوا على مناسبة البرنامج للمرحلة السنوية قيد البحث .

## تخطيط البرنامج :

### جدول ( 6 )

#### تخطيط البرنامج التدريبي

م	متغيرات البرنامج	الفترة
1	مدة البرنامج.	(12) أسبوع
2	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع.	(3) وحدات أسبوعيا
3	زمن الإحماء في الوحدة التدريبية.	15 دقائق
4	زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية .	65 دقيقة
5	زمن الجزء الختامي في الوحدة التدريبية .	5 دقائق
6	عدد الوحدات التدريبية.	(36) وحدة
7	عدد ساعات التدريب بالدقيقة .	(3060) دقيقة

#### \* محتويات البرنامج:

يشتمل البرنامج التدريبي على :-

- الجزء التمهيدي (الإحماء).
- الجزء الرئيسي (فترة التدريب الأساسية).
- الجزء الختامي (فترة التهدئة).

#### عدد أسابيع الأحمال التدريبية:

- الحمل الأقصى = 2 أسابيع.
  - الحمل العالي = 4 أسابيع.
  - الحمل المتوسط = 6 أسابيع.
  - زمن الحمل الأقصى = 1020 دقيقة.
  - زمن الحمل العالي = 1020 دقيقة.
  - زمن الحمل المتوسط = 1020 دقيقة.
- إجمالي زمن الأحمال التدريبية = ( 1020+ 1020+ 1020 ) = 3060 دقيقة.

### جدول ( 7 )

#### جدول توزيع ايام التدريب خلال الاسبوع داخل البرنامج

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	أيام الأسبوع البرنامج
راحة	راحة	√	راحة	√	راحة	√	برنامج

### جدول ( 8 )

#### النسبة المئوية وتوزيع الأزمنة بالدقيقة على مراحل البرنامج

الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية	محتوى البرنامج
540 دقيقة	%17.65	الجزء التمهيدي
2340 دقيقة	%76.47	إعداد عام
		إعداد خاص
		مهارى وخطى
180 دقيقة	%5.88	الجزء الختامي
3060 دقيقة	%100	المجموع

### جدول ( 9 )

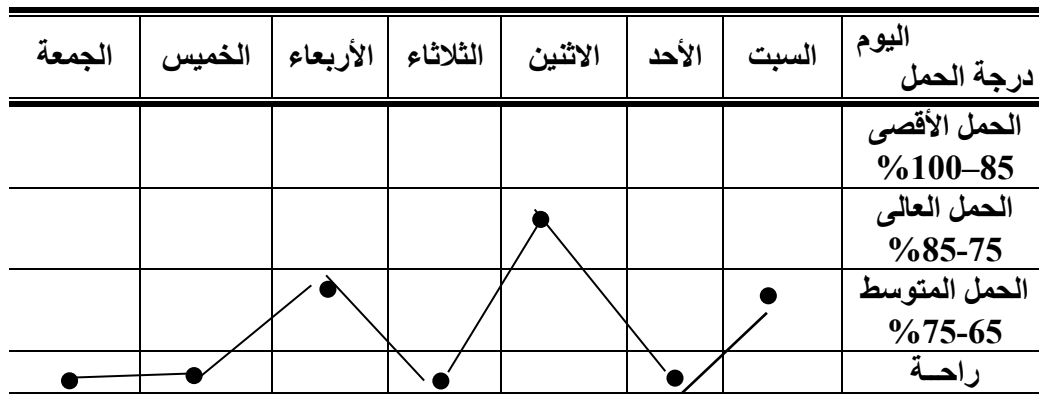
#### تشكيل درجة الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي بنسبة 2 : 1

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأسبوع درجة الحمل
●	●	*	●		*				*			أقصى
●	●	*	●	*	*		●	*		●		عالي
				*	●	●	●	●	●		●	متوسط

### شكل رقم ( 1 )

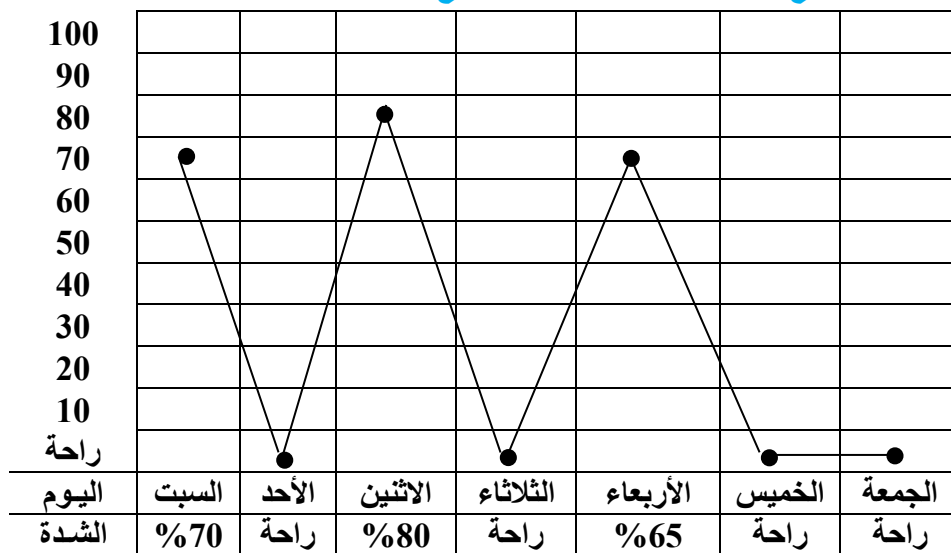
### ج - توزيع الأحمال التدريبية على أسابيع البرنامج

تشكيل درجة الحمل في الأسبوع الأول (متوسط) بشدة 71.6%



شكل رقم ( 2 )

توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الأول متوسط شدة 71.6%

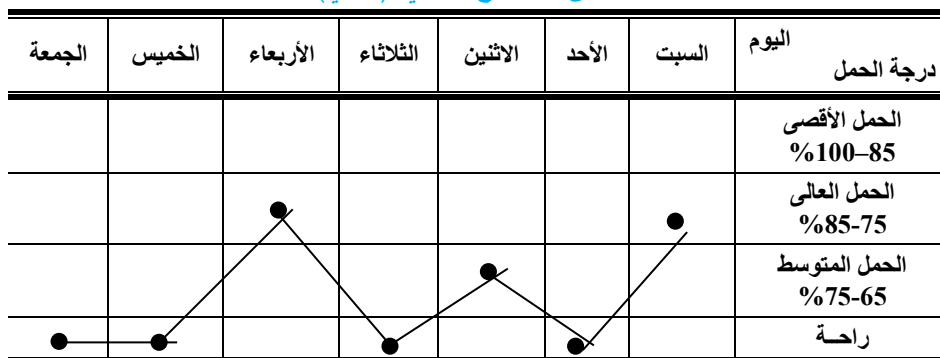


شكل رقم ( 3 )

### توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الأول

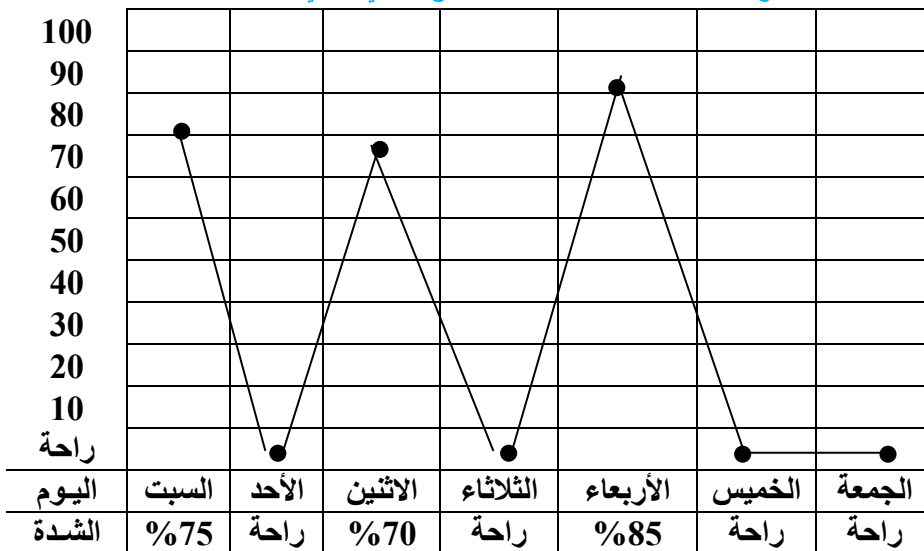
$$\%71.6 = \frac{65 + 80 + 70}{3} = \text{متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الأول}$$

### تشكيل درجة الحمل في الأسبوع الثاني (عالي) بشدة %76.6



شكل رقم ( 4 )

### توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثاني عالي شدة %76.6



شكل رقم ( 5 )

### توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثاني

متوسط شدة حمل التدريب للأسبوع الثاني =  $\frac{75 + 70 + 85}{3} = 76.6\%$

3

### الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة في الفترة من 2019/10/14م إلى 2019/10/17م، حيث قمنا بعرضها علي عينة قوامها (10) ناشئين مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية وكان الهدف منها:

- التعرف علي المشاكل التي تواجه عملية التنفيذ.
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث وقد أسفرت النتائج علي ملامحة الوحدات للهدف المراد تحقيقه.

### القياس القبلي:-

تم تنفيذ القياس القبلي علي عينة البحث الأساسية في متغيرات البحث، وذلك خلال الفترة من يوم الاحد 2019/11/10م إلى يوم الثلاثاء 2019/11/12م.

### تطبيق التجربة الأساسية :

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي بنادي المعلمين بني سويف وذلك باستخدام تدريبات تنمي القدرات التوافقية الخاصة برياضة المبارزة في الفترة من من يوم الاحد 2019/11/17م إلى يوم الخميس 2020/2/13م .

### القياس البعدي :-

بعد إنتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج التدريبي، قام الباحثون بإجراء القياس البعدي للعينة الأساسية في متغيرات البحث في الفترة من يوم السبت 2020/2/15م إلى يوم الاثنين 2020/2/17م.

### المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:-

- المتوسط الحسابي.
- معامل الارتباط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- إختبار (ت) لدلالة الفروق.
- وقد ارتضى الباحثون بدرجة معنوية عند مستوى دلالة 0.05.

### عرض ومناقشة النتائج :-

#### جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي

لدي عينة البحث في المتغيرات (قيد البحث) (ن = 12)

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي المجموعة الضابطة		بعدي المجموعة التجريبية		قيمة "ت"	الدلالة
		ع	م	ع	م		
الاختبارات القدرات التوافقية	الدقة	درجة	9.06	1.91	14.25	1.29	7.71
	التوافق	زمن	4.54	0.37	3.50	0.32	7.50
	الرشاقة	زمن	19.04	2.14	16.21	2.33	5.80
	رد الفعل	زمن	7.81	1.47	2.75	1.87	7.80
الاختبارات الإدراك حركي	اختبار مسافة التحرك للأمام	م	8.63	0.61	9.56	0.77	3.27
	اختبار مسافة الطعن	م	3.81	0.23	4.26	0.31	4.04
	اختبار مسافة التحرك للخلف	م	8.19	0.68	9.50	0.95	3.89

قيمة (ت) الجدولة عند مستوي دلالة معنوية (0.05) = 1.79

يتضح من الجدول (6) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين (القبلي والبعدي) لعينة البحث الأساسية في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" ما بين (3.27: 7.80) أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (0.05)، مما يدل علي تحسن عينة البحث في المتغيرات (قيد البحث) بدرجة دلالة معنوية.



### جدول (11)

نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية

(ن = 12)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
الختبارات القدرات التوافقية	الدقة	9.06	14.25	5.19	57.28
	التوافق	4.54	3.50	1.03	22.69-
	الرشاقة	19.04	16.21	2.83	14.86 -
	رد الفعل	7.81	2.75	5.06	64.79-
الاختبارات الإدراك حس حركي	اختبار مسافة التحرك للأمام	8.63	9.56	0.93	10.78
	اختبار مسافة الطعن	3.81	4.26	0.45	11.81
	اختبار مسافة التحرك للخلف	8.19	9.50	1.31	15.99

يوضح جدول (11) :-

أن نسبة التحسن ما بين (10.87% : 64.79%) لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية مما يدل على أن البرنامج له تأثير إيجابي.

**مناقشة نتائج الفرض :** نتائج القياسين (القبلي والبعدي) لعينة البحث الأساسية لصالح القياس البعدي في مستوي الإدراك الحس حركي.

يتضح من نتائج جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوية 0.05 بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في متغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث إن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (3.27 : 7.80) وجاءت أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي بلغت (1.79) لصالح القياس البعدي.

كما يوضح جدول (11) أن جميع متغيرات قيد البحث قد تحسنت لدي الناشئين لعينة البحث الأساسية، حيث جاءت نسبة التحسن ما بين (10.87% : 64.79%) لصالح القياس البعدي مما يدل على أن البرنامج له تأثير إيجابي.

ومن خلال مناقشة النتائج يري الباحثون تأثير البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية علي نتائج القياس البعدي، حيث ظهر أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية وأن هذه الفروق ترجع إلي التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي علي نتائج القياس البعدي للقدرات التوافقية مقارنة بالقياس القبلي لنفس العينة.

وتتفق تلك النتائج في ما توصلت إليه دراسة كلا من " أسماء ماضي (2015م)(2)، ماريان رايجل REIGL M. (2003)(15)، فارير فرانك، بيلارد جينيورد Farrer Frank , Paillard Jeannerod (2003)(12) والتي أشارت إلي حدوث تحسين في القدرات التوافقية والتي أثرت بالتالي علي الإدراك الحس حركي.

وفي هذا الصدد يشير "فراس حمادي(2015م) أن الإدراك الحس حركي هو الأساس الذي تقوم عليه تأثر العمليات العقلية الأخرى فلولاها ما أستطاع الفرد أن يعي أو يتذكر أو يتخيل أو يتعلم أو يؤدي شيئا أو يفكر فلكي نتعلم شيئا أو نفكر فيه يجب أن نتبأ إليه أو ندركة، فالإدراك هو عبارة عن إستجابة عقلية لمثيرات حسية معينة لا من حيث أن هذه المثيرات أشكال حسية، ولكن من حيث معناها أو من حيث هي رموز لها دلالة معينة.(7: 8)

وتري "سوزان صلاح الدين(2004م)" أن الإدراك الحس حركي يساعد الناشئ علي التحكم العضلي الدقيق وقيادة أجزاء الجسم المختلفة، كما يزيد من قدرته علي سرعة تثبيت الأداء الحركي وفهم خصائص ومتطلبات الحركة بما يتفق مع الاداء الصحيح.(3: 389-388)

بناء علي ما سبق يري الباحثون أن الفرض قد تحقق والذي ينص علي:  
" يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لعينة البحث الأساسية "

### الإستنتاجات :

- في ضوء هدف البحث وفرضة يمكن إستنتاج ما يلي :
- 1- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثير فعالا في تنمية القدرات التوافقية، مما أدى إلي ارتفاع نسبة التحسن في مستوي الإدراك الحس حركي.
  - 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين (القبلي، البعدي) لعينة البحث الأساسية في القدرات التوافقية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.
  - 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسطي درجات القياسين (القبلي، البعدي) لعينة البحث الأساسية في مستوي الإدراك الحس حركي (قيد البحث) لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

### التوصيات :

- وفي ضوء هدف البحث وفرضه يوصى الباحث بما يلي :
- 1- يجب الاهتمام بتدريب القدرات التوافقية في المراحل السنية المختلفة وإدراجها ضمن برامج الإعداد للناشئين.
  - 2- إجراء المزيد من الدراسات حول تحديد القدرات التوافقية الخاصة بالرياضات المختلفة وطرق تنميتها .

## أولاً: المراجع العربية :

- 1) أبو العلا احمد عبد الفتاح(2003م) : فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2) أسماء محمد سعد ماضى(2015م) : تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية على الإدراكات الحس حركية والمهارات الأساسية فى رياضة المبارزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ.
- 3) سوزان صلاح الدين عيسى (2004م) : تحليل القدرات الحس - حركية المؤدية لتمييز الأداء فى الجمباز الإيقاعي، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد53، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 4) عصام الدين عبد الخالق مصطفى(2001م) التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات ) ، منشأة المعارف، القاهرة.
- 5) عماد الدين عباس أبو زيد(2005م) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية "نظريات- تطبيقات"، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 6) فاطمة عبد مالح قحطان (2011م) أسس رياضة المبارزة ، مكتبة المجتمع العربى للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى ، العراق .
- 7) فراس طالب حمادي (2015م) : تأثير تمرينات مهارية (إدراكية - حس حركية) لتطوير الاداء الفني لمهارة الرد للاعبى سلاح الشيش، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية.
- 8) كمال إبراهيم دسوقى (2002م) ذخيرة علوم النفس - المجلد الثانى ، مؤسسة الأهرام ، القاهرة .
- 9) محمد إبراهيم شحاتة (2006م) أساسيات التدريب الرياضى ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية .
- 10) محمد صبحى حسنين (2000م) القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، الجزء الثانى، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة.

11)نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري (2004م) : منظومة التدريب الرياضي  
"فلسفية-تعليمية- نفسية- فسيولوجية- بيوميكانيكية- إدارية، دار الفكر العربي،  
القاهرة.

### ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 12) Farrer Frank , Paillard Jeannerod (2003) The improvement of motor skills Infencing SDs, rivista, di, Culture Sportive, Romajan.
- 13) Mahmoud Houssain(2006):Jugendbasketball;Untersuchg zur Trainier barkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinativen Faehigkeiten, Dr. Kovač Verlag, Hamburg.
- 14) Neumaier, A. (2003): koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Sport & Buch Strauß, Köln.
- 15) REIGL, M. (2001) : EFFECTS OF MOTOR GAMES APPLIEDIN 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.
- 16) Schreiner, P. (2000): Koordinationstraining Fußball, das Peter-Schreiner-System. Rowohlt, Reinbek.

## ملخص البحث

### ” تأثير برنامج تدريبات توافقية علي مستوى الإدراك الحس حركي لدي ناشئ سيف المبارزة ”

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبات توافقية ومعرفة تأثيره علي مستوى الإدراك الحس حركي لدي ناشئ سيف المبارزة، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي على عينة قوامها (12)، وقد إستعان الباحثون بعينة استطلاعية والبالغ عددهم (10) ناشئين، وقد أسفرت النتائج إلى أن استخدام البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تنمية عناصر القدرات التوافقية الحركية (قيد البحث) مما أدي إلي ارتفاع نسبة التحسن في مستوى الإدراك الحس حركي، وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين (القبلي، البعدي) لعينة البحث الأساسية في القدرات التوافقية ومستوي الإدراك الحس حركي (قيد البحث) وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

## Abstract

### **The effect of a harmonic training program on the level of kinesthetic awareness of the beginners of the sword fencing**

The research aims to design a harmonic training program and to know the effect on the level of kinesthetic perception in a young sword of fencing. The researchers used the experimental method to design a single group by following the pre and post measurement on a sample of (12), and the researchers used an exploratory sample of (10) adults. The results revealed that the use of the training program has a positive effect in developing the elements of kinetic harmonic capabilities (under research), which led to a high rate of improvement in the level of kinesthetic perception, and the presence of statistically significant differences between the two measurements (pre and post) of the experimental group in the harmonic capabilities and level Kinesthetic perception (in question) and in the direction of dimensional measurement, as the calculated value of (T) is greater than the tabular value of (T).