

تأثير تدريبات اليوجا على المرونة والتوازن ومستوى الأداء المهارى لطالبات

تخصص المبارزة

أ.د/ أمل محمود عبد الله
أستاذة دكتور بكلية التربية الرياضية للبنات-جامعة
حلوان.
amal_salem@pef.helwan.edu.eg

أ.د/ عائشة محمد الفاتح
أستاذة دكتور بكلية التربية الرياضية للبنات-جامعة
حلوان.
aisha.elfateh@pef.helwan.edu.eg

الباحثة/ عابدة مصطفى
aida.mostafa@pef.helwan.edu.eg

المخلص:

أجريت هذه الدراسة للتعرف على مدى تأثير تدريبات اليوجا على المرونة والتوازن ومستوى الأداء المهارى لطالبات تخصص المبارزة , وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة لتخصص المبارزة للعام الجامعي (2023- 2024) و كان عددهم 25 طالبة وتم تقسيمهم الى (10) طالبات كعينة أساسية و (15) طالبات كعينة استطلاعية وتم تطبيق البرنامج في كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة جامعة حلوان واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والقياس البعدى وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات اليوجا كان له تأثيرا إيجابيا على تنمية مستوى الأداء للمهارات قيد البحث و مستوى المرونة والتوازن قيد البحث ، ومن أهم التوصيات العمل على استخدام تدريبات اليوجا ضمن أساليب التدريب الرياضى الحديث ، استخدام تدريبات اليوجا لتطوير القدرات البدنية لما لها تأثير إيجابي في تحسين هذه القدرات وغيرها من القدرات الأخرى.

كلمات مفتاحية : يوجا - المبارزة - توازن - مرونة.

Abstract:

This study was conducted to identify the effect of Yoga exercises on flexibility, balance, and performance level in fencing. The research sample was deliberately selected from the fourth-year students to specialize in fencing for the academic year (2023-2024) and their number was (25) students and they were divided into (10) basic sample students and (15) students with an exploratory sample and the program was applied in the

Faculty of Physical Education in the island, Helwan University The researcher used the experimental method to design one group by measurement before and after commensurate with the nature of the research, and one of the most important results is that the training program using yoga exercises had a positive impact on the development of the level of performance of skills for the sample under study and the level of flexibility and balance of the sample under study One of the most important recommendations is to work on the use of yoga exercises within the methods of sports training techniques and the use of yoga exercises to develop physical abilities that have a positive impact on improving those abilities and other abilities.

Keywords : Yoga - Fencing - Balance – Flexibility.

تأثير تدريبات اليوجا على المرونة والتوازن ومستوى الأداء المهارى لطالبات

تخصص المبارزة

أولا : المقدمة ومشكلة البحث :

أصبح التدريب بصوره المتعددة عملية لها دور ها الهمام في المجتمعات المعاصرة وفق حياة الفرد بصورة عامة وفقا لاحتياجاته كفرد وكعضو بالمجتمع، إذ يسعى التدريب إلى إحداث تغييرات في أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه، فهو يسهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به وإلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله.

فالتدريب وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة للفرد لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة، فيعمل على تنمية وتطوير قدرات الفرد البدنية والوظيفية والنفسية وإمكانية استخدامها للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالي للمجتمع المحيط به، ويعرف التدريب الرياضي بأنه أحد صور التدريب في مجال النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس.(46)

يعتبر التدريب عمليه تربويه هادفة طويلة المدى للارتقاء بمستوى الأداء الفردي و الجماعي الى اعلى مستوى ، والتدريب يعنى التنظيم والعمل طوال العام والتدريب العملى طويل المدى و يتضمن أيضا تطوير كل المحددات المتداخلة التي تسهم في تطوير الحاجات الاجتماعية و النفسية التي تسهم في تطوير الأداء بما في ذلك العوامل المساعده و العوامل المحددة للاداء.

(5 :29)

ويمكن تعريف للتدريب الرياضي بأنه " عملية تربوية مخططة وموجهة ومنسقة ومشرف عليها، هدفها الوصول بالفرد الرياضي الى اعلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد. (40)

واشار " وحدى مصطفى الفاتح ومحمد لطفى السيد " (2002) ان طريقة التدريب هي " نظام الاتصال المخطط لاجابية التفاعل بين المدرب و اللاعب خلال الوحدة التدريبية " ، و هي الاجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه " ، وأيضا هي الوسائل التي يتم بها تنمية وتطوير " الحالة التدريبية " للفرد الرياضي الى اقصى درجة ممكنة . (38: 122)

يذكر "محمد حسن علاوى" (2014)، أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي: أن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية وعلى ذلك يشكل التدريب الرياضي أساس ما يسمى (برياضة المستويات (أو) رياضة البطولات)، ومن أبرز الخصائص التي تميز التدريب الرياضي في العصر الحديث اعتماده على المعارف والمعلومات العلمية فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالتطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس والتربية وعلم الاجتماع الرياضي والرياضيات وغير ذلك من العلوم، حيث أن التدريب الرياضي عملية تتميز بالامتداد أو الاستمرار وليس بالموسمية أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينة ثم تنتهي وتزول وهذا يعني أن الوصول لأعلي المستويات الرياضية يتطلب أولا الاستمرار في التدريب طوال أشهر السنة كلها

ويؤكد ذلك في أن التدريب يتميز بالصيغة الفردية حيث يختلف تدريب البنين عن البنات في نواحي متعددة حتى في الفريق الجماعي الواحد، يتطلب ذلك كله اختيار طرق وأساليب متعددة للتدريب الرياضي كما يتطلب الأمر التركيز على نواح بدنية ونفسية معينة واستخدام وسائل مختلفة للرعاية والتوجيه والإرشاد. (33)

وهناك العديد من طرق التدريب المختلفة التي تحقق كثير من الأغراض والاهداف والواجبات المحددة، ولذلك يجب على المدرب اختيار الطريقة المناسبة للهدف المطلوب تحقيقه ، وعلى هذا الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي ، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والاهداف التي تحققها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات التدريب (36: 13)

وقد تعددت موضوعات أساليب التدريب لتواكب التطور المستمر الذي يشهده التدريب الرياضي وأصبح هناك عدة تدريبات يتم استخدامها للارتقاء بالمستوى البدني والحركي والنفسي والعقلي لتطوير المستوى المهاري لدى اللاعب ومنها (تدريبات الاسترخاء - تدريبات تركيز الانتباه - تدريبات اليوجا - تدريبات الطاقة النفسية)، وجميعها تشترك في نفس الهدف وهو رفع المستوى المهاري للطالبة ولكن لكل منها أسلوبها الخاص.

ويتميز العصر الحالي بالثورة التكنولوجية الحديثة في مجال التدريب الرياضي من أجل تحقيق المستويات الرياضية العالية ، وذلك من خلال الاهتمام بجوانب الإعداد المختلفة (البدني والمهاري والخططي والنفسي) ، وتعد اليوجا أحد أساليب التدريب الحديثة التي تزيد من مرونة الجسم وتزيد من قوة وليونة المفاصل و الأربطة والأوتار والذي يتيح مدى واسع للحركة وإنسيابية في الأداء.

وتعد تدريبات اليوجا أحد أساليب التدريب الحديثة التي تزيد من مرونة الجسم وتزيد من قوة وليونة المفاصل والأربطة والأوتار والذي يتيح مدى واسع للحركة وإنسيابية في الأداء.

وتعتبر تدريبات اليوجا فن من فنون الرياضة الروحية التي تعتمد على التركيز والتأمل، وتبقى اليوجا الرياضة العصرية السحرية والتأملية، فاليوجا هي رياضة الروح، والعقل، والجسد، وهي علم بحد ذاته منبثق من المعرفة الهندية القديمة (الفيدا)، أما كلمة اليوجا فهي لغة أسيا القديمة (السنسكريتية)، وتعني الاتحاد بين الجسم والعقل، ليصبح الجسد منسجما مع النفس وبالتالي يؤدي إلى رشاقة الجسم وسعادة الروح. (41: 33-34)

ومن أهم ما يميز تدريبات اليوجا التحكم الكامل في النفس بطريقة صحيحة ومفيدة للجسم والعقل، فالإنسان الذي لا يستطيع إجادة التحكم في نفسه فإنه سيجد صعوبة بالغة في ممارسة رياضة اليوجا، ولطالما كانت اليوجا أشهر مدرسة في الطاقة ، لذا أول تمارين اليوجا هو التنفس وهي أهم خطوة لأنها السبب الرئيسي عندما نتنفس جيدا فأنا نجد أجسامنا تسترخي وعقلنا يصفو، وبالرغم من أنها مجموعة تمارين جسدية إلا أنها حالة من حالات الفكر تؤدي بمن يمارسها إلى التخلص من التوتر الدائم المفروض عليه في حياته العملية اليومية ، وبالتالي تؤدي لذاتج جسدية وفكرية ونفسية كتطوير شخصيته تطويراً يجعله يتقبل جميع الظروف المحيطة به من شفاء النفس وتوتر للأعصاب وقلق دائم مستمر. (39)

وتعرف اليوجا بانها مزيج من القوة والمرونة والإدراك و هي مكونة من سلسلة من الأوضاع الجسدية يتم القيام بها على نحو متتابع ، مع اتباع أنماط تنفس ثابتة. (47)

يعرفها " حمدي أحمد " (2012 م) بأنها " المزيج من القوة والمرونة والإدراك و هي نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية يتم القيام بها على نحو متتابع، مع إتباع أنماط تنفس ثابتة . (16: 6)

وتعرف أيضا بأنها نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية يتم القيام بها على نحو متتابع والنمط الجسدي منها هو أحد الأنواع الثمانية التي تتكون منها اليوجا الكلاسيكية ، وقد تم تطوير هذا النوع في الهند لكي يتلاءم ويتحد مع العقل والروح والجسد . (45: 22)

وتهدف ممارسة اليوجا الي محاولة الوصول إلى المشاعر التي في أعماقنا، فهي لا تؤدي بنا فقط إلى حالة الصفاء الذهني، ولكنها تساعد في التخلص من الضغوط العصبية والنفسية وتحسن من أسلوب معيشتنا اليومية، كما أن رياضة اليوجا لا تهدف إلى تقوية عضلات الجسم وزيادة رشاقتها وخفض الوزن فقط ، بل تهدف كذلك إلى التخلص من العديد من الأمراض والوقاية منها

إضافة إلى القضاء على الاضطرابات النفسية التي تواجه اللاعبين، وأن اليوجا تهدف إلى أحداث توازن ما بين الجسد والعقل والروح من خلال التأمل، الأمر الذي يؤدي إلى أسترخاء عضلات الجسم وشعور المرء بالراحة النفسية والجسدية. ، كما أنها تسهم في إزالة الطاقة السلبية المتركمة وتحسين مقدرتنا على التركيز و الإنتباه و تخفيف الإجهاد و الضغط التي تتعرض له اجسادنا يوميا.(45: 56)

ويتفق كل من " أسامة كامل راتب" (2000) مع "ستيفن stephen", (1999) ، و"أيمن محمود عبد الرحمن" (1994) ، مينزل Menzel,B. (2003) على أن العامل النفسي يؤثر في تحديد نتيجة كفاح اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية للحصول على الفوز وتسجيل النقاط ، و الذي يترتب عليه تحقيق الإنتصار والتفوق ، وإنه إذا إتيج للاعب الفرصة وأخذ الوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية و أنتظم في التدريب على المتطلبات النفسية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي سوف يكون هناك إستقرار في مستوى الأداء الذي يقترب من أقصى قدرات اللاعب، وقد عبر بعض اللاعبين عن أمنياتهم إستخدام المدرب لبرامج تدريبية للمهارات النفسية في وقت مبكر لكان هناك إحتمال كبير في تحقيق نتائج أفضل مما تم تحقيقه حالياً.

(8: 24)، (44: 80)، (11: 55)، (42: 233)

وقد أشارت كل من " فادية عبجوش وهلا أمان الدين" (2006) أن أغلب تمارينات اليوجا تعمل على زيادة تدفق الدم في العضلات وهذه الزيادة تساعد على عملية طرد السموم من الجسم وبالتالي زيادة النشاط. (30: 126)

وكما أشار كل من " أسامة كامل راتب" (2001) " طلاحة حسام الدين واخرون" (1997) أن ممارسة تمارينات اليوجا تحقق فوائد للياقة البدنية وخاصة المرونة ، و تمنح الأحساس ببهجة وقدرة السيطرة على الذات والتحرر من القلق والتعب والتوتر و ضغوط الحياة ، كما إنها نظام لتجانس وتناغم كل من(الروح و الجسد و العقل) وهي نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع يتم القيام بها على نحو متتابع. (7: 247)، (24: 97)

وقد ظهرت في الأوانة الأخيرة العديد من المفاهيم المختلفة لمصطلح القدرة البدنية وان كانت جميعها مختلفة عن بعضها إلا أنها تعد غير متعارضة المفهوم فجميعها يهدف إلى معنى واحد ثابت ، ولا شك فإن هذا المصطلح يعتبر من المصطلحات الأكثر اتساعا وشيوعا في المجال الرياضي من حيث المكونات الأولية التي يتضمنها ، وهكذا فإن غالبية علماء التربية البدنية والرياضية أجمعوا على أن القدرة البدنيةPhysical Ability، واللياقة الحركية Motor Fitness ، والقدرة الحركية Motor Ability .

ويعرفها جونسون Johonson انها : هي مجموعة الحركات التي يؤديها الفرد بمقدرة والتي تشكل في مجموعها المهارات الخاصة بنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد . (3: 26)

ويعد مفهوم المرونة في المجال الرياضي هو قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية الى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة حيث تعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي .

وتعرف المرونة بأنها : قدرة الفرد على أداء الحركات لأوسع مدى حركي ممكن.(28: 243)
أهمية المرونة :

- تساهم المرونة الفرد الرياضي على سرعة اكتساب و إتقان الأداء الحركي .
- تساعد اللاعب على الاقتصاد في الطاقة والاقبال من زمن الأداء
- هي احد المكونات المهمة في الأداء البدني فهي تساعد على تنمية وتطوير العناصر البدنية المختلفة كالقوة العضلية والسرعة و التحمل و الرشاقة . (26: 29)

ويعتبر التوازن عنصراً هاماً وضرورياً للأداء الحركي والحركات التي تضم مجموعة من الإترانات ومن ثم فالأداء الصحيح والدقيق للحركة مهما كان بسيطاً لا يتم دون توافر مستوى معين لنمو أجهزة التوازن لدى الفرد ويتطلب التوازن القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بدونه (27: 5)

وقد عرف كلاً من "احمد محمد خاطر ، علي فهمي الديك" (1996)، التوازن بأنه قدرة الانسان على الاحتفاظ بجسمه او أجزائه المختلفة في وضع معين ضد تأثيرات قوى الجاذبية (4: 341)

وينقسم التوازن الى نوعين وهما التوازن الثابت

ويعرفه عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) بأنه " محافظة الفرد على جسمه في وضع واحد ساكن ويعتمد العمل العضلي للمجموعات العاملة على الإنقباض الأيزومتري
التوازن الحركي

ويعرفه عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) بأنه "الإتزان المصاحب الحركة الجسم وهو محافظة الفرد على إتزانه أثناء الحركة. (27: 192)

وتعد رياضة المبارزة واحدة من أهم الرياضات التي شقت طريقها في سبيل الوصول إلى المستويات العليا من خلال الاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة حيث تعد المبارزة بالسلاح من أقدم الألعاب المعروفة وهي استخدام السلاح بطرق وأساليب مختلفة أثناء الهجوم والدفاع بين المتنافسين يحاول كل منهما أن يسجل اللمسات في حدود الهدف الخاص بالسلاح . (25: 55)

وتعتبر رياضة المبارزة هي واحدة من الفاعليات الرياضيية التي تحتاج الى الاعداد الجيد و التدريب الطويل والمبرمج و المعد وفق الاسس العلميه للوصول بالمبارز الى اعلى مستوى الذي يستطيع من خلال هذا الاعداد والتدريب المتواصل تحقيق افضل النتائج . و إن الانجاز الاعالي في رياضة المبارزة لا يتم الا من خلال تدريب مبرمج و بشكل علمي متكامل في الامكانيات و المهارات المعرفيه من اجل ان يظهر اللاعب و الفريق بأحسن شكل ، لذلك تهدف هذه المرحلة الى تنمية العناصر البدنيه الضرورية للنشاط التخطيطيه ، و يكون التدريب موجها نحو تقويه انظمه و اجهزة الجسم لمتطلبات النشاط الممارس اي يعني هنا تطوير العناصر البدنيه (القوة ، الاسرعه ، التحمل ، المرونه) . (31: 15)

وهي واحدة من الرياضات التي يتطلب أسلوب أدائها المهاري سرعة الهجوم نحو المنافس بشكل مباغت ومفاجئ والمبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع ولمس المنافس قبل أن يلتمسه الآخر وأن عامل السرعة له أهمية كبيرة يجب أن يمتاز بها المبارز والمقصود هنا سرعة أداء الحركة في أقل زمن ممكن حتى يتمكن من أن يتميز على منافسة بهذه الصفة سواء في أداء الهجوم أو الدفاع (11:1).

ويتفق كلا من " سمير الفقى ، ور مزي الطنبولى " (2001) ، أن عامل القدرات البدنية والنفسية يساعد المبارز في التحرك لأداء الحركات الهجومية والدفاعية في الملعب وكما تعد عاملاً مهماً في إرباك المنافس مما يجعله غير قادر على التفكير أو التوقع الحركي لسلاح اللاعب المهاجم ، ومفاجأة المنافس بأداء حركات سريعة وتسجيل لمسة عليه ، وكما يجب أن تتسم الحركات بالدقة والتوقيت الجيد لكي يكتب لها النجاح. (22:22)

كما يؤكد كل من " أسامة عبد الرحمن " (2002) ، " عباس عبد الفتاح الرملى " (2004) ، أن المظهر الكامل في رياضة المبارزة يحتاج إلى تركيز إنتباه عقلي كامل موجه إلى الخصم الذى يغير دائماً المسافه خلال المباراة حيث أنها لا يوجد هجوم أكثر نجاحاً من الآخر، ولكن يعتمد ذلك على أداء المنافس و لذلك فإن كل هجوم لا بد أن يرتبط بخطة المنافس وقدراته ومهاراته وتفكيره وذكائه. (5:120)، (25:67)

والهجوم فى المبارزة عبارة عن حركة او مجموعه حركات يؤديها اللاعب للوصول بذبابه سلاحه الى هدف المنافس لتسجيل اللمسه حيث تتصف الذراع المسلحه بالامتداد فى خط مستقيم باتجاه الهدف عند القيام بالهجوم بحركه الطعن بالأقدم الاماميه فى سرعه ومرونه دون تردد او بالتقدم للامام والحركه الهجوميه هي الحركه التى يبدئها احد لاعبي المبارزة قبل الاخر للوصول الى الهدف القانوني باستخدام نصل سلاحه او بدونه. (13:34)

ويشير أيضا "أسامة عبدالرحمن على" (2003) الى أن طبيعة الأداء في رياضة المبارزة تتميز بعدم الثبات ، ولا يكون على وتيرة واحده، وذلك وفقاً لردود الفعل بين المتبارزين ، فالحركات تتغير وفقاً لمواقف النزال وتغيرها ، فالأداء يكون سريع في مواقف الهجوم المختلفة ، ويقل معدل سرعة الأداء في مواقف أخرى كالتحضير للهجوم أو التفكير في بناء وتحضير الهجمات ، وأن المبارزة هي إحدى رياضات المنازل الفردية التي تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى حيث أنها تتطلب (قدرات – مهارات – أنماط) خاصة وفقاً لطبيعة و أسلوب الأداء . (6:46)

وتتعدد انواع الهجوم :

- هجوم بسيط L'attaque simple

- هجوم مركب L'attaque compose

ويعرف الهجوم البسيط L'attaque simple هو ذلك النوع من الهجوم الذى يقوم به اللاعب فى محاوله لتسجيل اللمسه فى هدف المافس اما فى نفس اتجاه التلاحم او فى الاتجاه المعاكس

لاتجاه التلاحم عندما يكون اتجاه التلاحم مغلقا ويتم بحركه نصل واحده و فى زمن سلاح واحد ، و يتم بفرد الذراع او بفرد الذراع مع التقدم او بفرد الذراع متبوعا بحركه الطعن

ويعرف الهجوم المركب L'attaque compose يعرف بأنه هو ذلك الهجوم الذى يقوم به اللاعب فى محاوله منه لتسجيل لمسه فى هدف المنافس فى نفس اتجاه التلاحم او فى اتجاه مغاير لاتجاه التلاحم ، وذلك بتأديه اكثر من حركه نصل واحده ، وفى اكثر من زمن سلاح واحد (توقيت زمنى واحد) .

وتعد الهجمه المركبه احدى الهجمات البسيطة المسبوقة بتهويشه واحده او اكثر من تهويشه ، ويتم الربط بين التهويشات والهجمات البسيطة التى ينتهى بها الهجوم المركب عن طريق الدفاع او الدفاعات المخدوعه التى يؤديها المنافس والتى تتخلل حركات التهويشات التى يقوم بها المهاجم (2: 120-139)

وتتكون الهجمه العديده الثلاثيه Une -Deux -Trois من تهويشه مغيرة + دفاع جانبي مخدوع مثلا من المنافس + تهويشه مغيرة ثانيه + دفاع جانبي مخدوع ثانى من المنافس + هجمه مغيرة ثالثه ، وتتركب هذه الهجمه فى ابسط صورها من تهويشتين لمغيرتين فى عكس اتجاه بعضهما ، و يتزامن معهما دفاعان بسيطان مخدوعان من المنافس ، ثم يلى تلك الدفاعات المخدوعه هجمه مغيرة فى الاتجاه المقابل لاتجاه التلاحم الاصلى وفى نفس اتجاه التهويشه الأولى (2: 144)

كما يتفق كلا من " حسام الدين عبد الحميد " (2007) ، "ابراهيم نبيل ، تامر ابراهيم نبيل (2016) ان الهجوم عبارة عن حركه او مجموعته حركات يؤديها اللاعب للوصول بذبابه سلاحه الى هدف المنافس لتسجيل اللسه حيث تتصف الذراع المسلحه بالامتداد فى خط مستقيم باتجاه الهدف عند القيام بالهجوم بحركه الطعن بالقدم الاماميه فى سرعه و مرونه دون تردد او بالتقدم للامام ، والحركه الهجوميه هي الحركه التى يبدؤها احد لاعبي المبارزة قبل الاخر للوصول الى الهدف القانوني باستخدام نصل سلاحه او بدونه. وأن الهجوم هو تلك الحركات التى يقوم بها اللاعب لمحاوله تسجيل لمسه فى هدف المنافس ، ويتم ذلك بفرد الذراع فقط مصحوبا بالطعن (الحركه الانبساطيه) او التقدم للامام ، ويتم ذلك اما فى اتجاه التلاحم او فى الاتجاه المغاير لاتجاه التلاحم اذا ما كان اتجاه التلاحم مغلقا. (2: 119)، (13: 34)

والدفاع فى المبارزة عبارة عن محاولة تجنب اللاعب لنصل منافسه بإبعاده عن الهدف بواسطة حركات نصليه منتقاة و متمشيه مع حركات المنافس الهجوميه بغرض منعه من الوصول للهدف لتسجيل لمسه. (20: 153)

ويعتبر الرد ما هو الا عودة الهجوم سواء مع الطعن او بدونه فور الانتهاء من دفاع ناجح عن هجمة أيا كان نوعها . فعندما ينجح المدافع فى احباط خطة المنافس الهجوميه بواسطة دفاعه الناجح يصبح له الحق فى مهاجمته لتواجهه على مسافة التبارز .

يعرف الرد على أنه تلك الحركات الهجومية التي يقصد بها محاولة تسجيل لمسة في هدف المنافس والتي يؤديها المدافع عقب أدائه لحركة دفاعية ناجحة ويتم بفرد الذراع فقط او بفرد الذراع مع الطعن (21: 165)

وفي ضوء ما سبق برزت مشكلة البحث الحالية من واقع خبرة الباحثة كطالبة تخصص رياضة الم بارزة لل عام الجامعي 2019-2020 ومعرفتها بمدى صعوبة المهارات المركبة والمتطلبات البدنية والمهارية التي يجب ان تتميز بها طالبات التخصص ، فوجدت الباحثة انه يجب اكتمال العملية التدريبية من جميع الجوانب البدنية والمهارية وال نفسية ، ورياضة المبارزة هي احدى الرياضات التي تحتاج الى هذا الترابط ، لذلك جاءت فكره البحث في تصميم برنامج باستخدام تدريبات اليوجا ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لطالبات تخصص رياضة المبارزة ، لما لها تأثير إيجابي على النواحي البدنية والمهارية ، حيث انه لم يتطرق الكثير في المجال الرياضي لاستخدام تدريبات اليوجا لتحسين مستوى الجانب البدني والجانب المهارى .

أهمية البحث

1. وجود برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (اليوجا) يمكن للمدربين الاستفادة منه في الاندية المختلفة.
2. يمكن تطبيق هذه التدريبات لما لها من تأثير إيجابي على طالبات الفرق الاربعة لان رياضة المبارزة تدرس للفرقة الاولى والثانية والثالثة وتخصص المبارزة (رابعة تدريب)
3. توجيه المدربين الى استخدام التدريبات اليوجا التي تساعد على الارتقاء بالمستوى البدني والمهارى وال نفسى لما له من اهمية كبيرة لدى لاعب المبارزة

هدف البحث

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات اليوجا والتعرف على تأثيره على كلا من:

1. مستوى الأداء البدني لكلاً من (المرونة والتوازن) لطالبات تخصص رياضة المبارزة
2. مستوى الأداء المهارى للهجمة العددية الثلاثية لطالبات تخصص رياضة المبارزة

فروض البحث

1. يوجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني (المرونة والتوازن) لصالح القياس البعدي.
2. يوجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لبعض المتغيرات المهارية (توازن التقدم - توازن التقهقر - مرونة الطعن) لصالح القياس البعدي.
3. يوجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى للهجمة العددية الثلاثية لصالح القياس البعدي

4. يوجد نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه البحث التجريديية في بعض المتغيرات البدنية (المرونة والتوازن) وبعض المتغيرات المهارية (توازن التقدم - توازن التقهقر - مرونة الطعن) ومستوى الأداء المهاري للهجمة العددية الثلاثية لطلابات تخصص المبارزة

المصطلحات المستخدمة في البحث

التدريب الرياضي:

عملية تربوية مخططة وموجهة ومنسقة ومشرف عليها، هدفها الوصول بالفرد الرياضي الى اعلى مستوى ممكن في وقت معين في نشاط رياضي وذلك من خلال تنمية كفاءته البدنية واستعداده لأداء الجهد.

التدريب الرياضي الحديث:

عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعب إلى الأداء المثالي خلال المباريات والمنافسات.

اليوجا:

هي مزيج من القوة والمرونة والإدراك و هي مكونة من سلسلة من الأوضاع الجسدية يتم القيام بها على نحو متتابع ، مع اتباع أنماط تنفس ثابتة

المبارزة:

هي رياضة الهجوم والدفاع ولمس المنافس قبل أن يلمسه الآخر.

مستوى الأداء المهاري :

هو الدرجة او الرتبة التي يصل اليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل يتسم بالاندسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد

الدراسات السابقة و المرتبطة :

1- دراسة حسام محمد فتحي 2021 عنوانها " تأثير تدريبات الكروس فيت Cross Fit في تحسين بعض المتغيرات البدنية و المهارية لناشئي المبارزة"، عينة البحث (20) من لاعبي سلاح الشيش تحت (17) سنه، وهدفها التعرف على تأثير تدريبات الكروس فيت Cross Fit في تحسين بعض المتغيرات البدنية (القوة القصوى - القدرة العضلية - السرعة الحركيه - تحمل القوة - المرونة - الرشاقة - التوازن - التوافق) وبعض المتغيرات المهارية (التقدم والتقهرقر مختلف الابعاد - سرعة ودقة فرد الذراع المسلحه للدفاع السادس - سرعه ودقه الحركه الانبساطيه)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأدت هذه التدريبات الى تأثير إيجابي في مكونات القدرات البدنيه لسلاح الشيش (قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الذراعين و الصدر - القدرة العضلية - السرعة الحركيه - تحمل القوة - تحمل السرعة - المرونة - الرشاقة لحركات الرجلين - التوافق العضلي للذراعين - التوازن) ومكونات القدرات المهارية لناشئي

سلاح الشيش (التقدم والتقهر مختلف الابعاد - سرعة ودقة فرد الذراع المسلحه - سرعة الاستجابة للدفاع السادس - سرعة ودقه الحركة الانبساطيه) (14)

2- دراسة مروة عمر أحمد الدهشوري 2016، وعنوانها تأثير تمرينات اليوجا على تركيز الانتباه ومستوى الأداء المهاري عند أداء حركة الطعن لطالبات كلية التربية الرياضية في رياضة المبارزة بسلاح الشيش، عينه البحث طالبات كلية التربية الرياضية للفرقة الثانية للمرحلة السنوية من (20:19) سنة والبالغ قوامهن (198) طالبة، وهدفها تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمرينات اليوجا لطالبات كلية التربية الرياضية في رياضة المبارزة بسلاح الشيش والتعرف على تأثيرها على تركيز الإنتباه وبعض القدرات البدنية " التوازن - المرونة - الدقة " ومستوى الأداء المهاري أثناء أداء حركة الطعن لطالبات كلية التربية الرياضية في رياضة المبارزة بسلاح الشيش، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وادت النتائج الى وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في تركيز الإنتباه لطالبات كلية التربية الرياضية في سلاح الشيش وذلك لصالح القياس البعدي، وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في بعض القدرات البدنية " التوازن - المرونة - الدقة "، وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في بعض القدرات البدنية " التوازن - المرونة - الدقة "، وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية في سلاح الشيش وذلك لصالح القياس البعدي. (35)

3- دراسة سامح محمد مجدى 2015 وعنوانها تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية و القدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة، وعينة البحث لاعبين سلاح سيف المبارزة بنادي الاتحاد الاسكندري و عددهم (24) لاعب، وتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للذراعين و الرجلين - المرونة - الرشاقة - السرعة) و القدرات التوافقية (القدرة على دقة تحديد الوضع - القدرة على ضبط الإيقاع الحركي - القدرة على الاتزان الحركي - القدرة على التنظيم الحركي - القدرة على سرعة رد الفعل) لدى لاعبي سيف المبارزة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وادت النتائج الى اثرت تدريبات الجلدينج تأثير إيجابيا واضحا على مستوى الأداء البدني للمتغيرات قيد البحث، ويوجد نسبة تحسن في العناصر البدنية و القدرات التوافقية قيد البحث للمجموعتين. (19)

4- دراسة آية السيد رضوان أحمد 2014، وعنوانها " تأثير تمرينات اليوجا على بعض المهارات النفسية ومستوى الإنجاز الرقمي للاعبات إطاحة المطرقة"، وعينة البحث لاعبات إطاحة المطرقة من سن (15-19)، وتهدف الدراسة الى تصميم تمرينات اليوجا للاعبات إطاحة المطرقة للتعرف على تأثيرها على بعض المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) وبعض القدرات البدنية (التوافق، المرونة، التوازن) ومستوى الإنجاز الرقمي للاعبات إطاحة المطرقة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وادت النتائج الى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) للاعبات إطاحة المطرقة لصالح القياس البعدي، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في على بعض القدرات البدنية (التوافق، المرونة، التوازن) ومستوى الإنجاز الرقمي للاعبات إطاحة المطرقة لصالح القياس البعدي. (10)

5- دراسة بسمة فريد حسن أبوكدلة 2010، وعنوانها " تأثير تدريبات اليوجا على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى أداء الكاتا لناشئ الكاراتيه"، وعينة البحث لاعبي دار القوات الجوية لناشئ الكاراتيه وعددهم (20) لاعب، وتهدف الى التعرف على تأثير تدريبات اليوجا على بعض عناصر اللياقة البدنية (المرونة، التحمل العضلي، التوازن) ومستوى الأداء لدى ناشئ الكاتا في رياضه الكاراتيه، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وادت النتائج الى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لناشئ الكاتا في رياضه الكاراتيه في متغيرات الإحساس الحركي و مستوى الاداء المهارى لصالح القياس البعدي. (12)

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة تجريبية ذات القياسين (القبلي - البعدي) وذلك نظرا لملائمته لطبيعته الدراسة

المجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث (60) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان من الفرقة الرابعة (تخصص المبارزة) وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية العشوائية حيث يبلغ افراد عينة البحث الاساسية (10) طالبات بالإضافة الى عدد (15) طالبة لأجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث لتمثل النسبة اكثر من (25%) من مجتمع البحث في العام الجامعي 2024 /2023 في كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .

راعت الباحثة عند اختيار العينة الاتي :

- تجانس العينة في القياسات الأساسية (الوزن – الطول – السن).
- توافر العدد اللازم لتطبيق البحث .
- انتظام الطالبات بمواعيد تنفيذ البرنامج قيد البحث .
- جميع افراد العينة من طالبات تخصص المبارزة .

تجانس عينة البحث

قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات (السن – الطول – الوزن) قيد البحث كما يتضح في جدول (1)

جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات (السن – الطول – الوزن) قيد البحث

(ن=25)

م	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	السن	سنة	21.5000	1.35401	2.182
2	الطول	سم	163.2000	6.32104	1.113
3	الوزن	كجم	61.5000	5.23344	0.628

يتضح من جدول (3) انه انحصر معامل الالتواء للمتغيرات الوصفية للمجموعة التجريبية ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات

المجال الزمني:

- تم تطبيق جميع القياسات والتدريبات قيد البحث خلال العام الجامعي (2023-2024).
- تم تطبيق الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من 2024/2/14م إلى 2024/2/21م.
- تم تطبيق القياسات القبليّة في 2024/2/22م.
- تم تطبيق الدراسة الأساسية للتدريبات قيد البحث خلال الفترة من 2024/2/25م إلى 2024/4/23م لمدة شهرين أي لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع أي بواقع (24) وحدة.
- تم تطبيق القياسات البعدية خلال الفترة من 2024/4/24م إلى 2024/4/25م.

أدوات جمع البيانات

- تم تحديد أدوات جمع البيانات التي تتناسب مع طبيعة البحث .
 - استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري. مرفق(6)
 - الاختبارات البدنية والمهارية. مرفق(9-10)
 - ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
 - جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر
 - الاستمارات و الاختبارات البدنية و البدنية المهارية : مرفق(9-10)
 - اختبار فتح البرجل الأمامي لقياس المرونة الخاصة بمفصل الفخذ. (15: 88)
 - اختبار الوقوف بالقدم الطولية على العارضة لقياس التوازن الثابت. (34: 346)
 - اختبار مرونة المفاصل العاملة في حركة الطعن لقياس المرونة للمبارز(17: 114)
 - اختبار التوازن اثناء التقدم لقياس التوازن الحركي اثناء التقدم للأمام (17: 115)
 - اختبار التوازن اثناء التقهقر لقياس التوازن الحركي اثناء التقهقر للخلف(37: 116)
 - استمارة تسجيل البيانات الشخصية الخاصة لطالبات الفرقة الرابعة لتخصص مبارزة مرفق(5)
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء حول اختيار انطباق القدرات البدنية المؤثرة على مستوى الأداء المهاري لدى طالبات الفرقة الرابعة لتخصص مبارزة . مرفق(2)
 - استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد انطباق الاختبارات البدنية لدى طالبات الفرقة الرابعة لتخصص مبارزة. مرفق (3)
 - استمارة تقييم الأداء المهاري : مرفق (6)
- عدد اللجنة المشكلة من السادة الخبراء لتقييم الأداء المهاري اثنان من أستاذ تدريب المنازلات والرياضات الفردية وتشتمل هذه الاستمارة على تقييم لمستوى الأداء المهاري للهجمة العددية الثلاثية قيد البحث وقد تضمنت الاتي :

- دقة توجيه نصل السلاح (2,5) درجة
- شكل أداء الهجمة (2,5) درجة
- سرعة أداء الهجوم (2,5) درجة
- دقة تسجيل اللمسة (2,5) درجة
- الدفاع الناجح (3) درجة
- سرعة أداء الرد (2) درجة

- الدرجة الكلية للهجمة هي (15) درجة
- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة :-

أولاً : الصدق Validity :-

استخدمت الباحثة صدق التمايز بين مجموعتين ، مجموعة مميزة ومجموعة غير مميزة وتم تطبيقه في الفترة 2024-2-14 الى 2024-2-15 وللتحقق من ذلك باستخدام اختبار (ت) المدسوبة وتم إيجاد الفرق بين المجموعتين كما هو موضحا في الجدول التالي :
حساب معامل الصدق : (صدق التمايز)

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين الأرباعي (الأعلى / الأدنى) للمتغيرات البدنية والبدنية المهارية ومستوى الأداء المهاري للهجمة العدة الثلاثية قيد البحث

(ن=15)

الدلالة	ت	الأرباعي الأدنى		الأرباعي الأعلى		وحدة القياس	الاختبارات	البيان
		ع	م	ع	م			
0.000	*8.01	2.25402	6.0060	2.00387	4.0940	ثانية	توازن	المتغيرات البدنية
0.000	*6.48	7.43176	56.9800	6.00032	51.1000	سم	مرونة	
0.000	*5.13	2.55615	15.5800	4.04510	20.2700	سم	توازن التقدم	المتغيرات المهارية
0.000	*6.46	3.19981	17.7800	4.09095	25.4800	سم	توازن التقهقر	
0.001	*6.97	5.51169	22.1000	4.23705	17.9500	سم	مرونة	
0.000	*4.58	1.98651	10.8391	1.04641	8.6541	درجة	الهجمة العديدية الثلاثية	مستوى الأداء المهاري

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة > من 0.050

يتضح من جدول (2) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة في جميع متغيرات الدراسة مما يدل على قدرة الاختبارات في التمييز بين المجموعتين وإنها صالحة للتطبيق مما يدل على صدق الاختبارات.

ثانياً : الثبات Reliability :-

تم التحقق من ثبات الاختبارات المستخدمة باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وتم تطبيقه في الفترة من 2024-2-21 وذلك على عينة قوامها (15) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاصلية وتم اعاده تطبيق الاختبارات على نفس افراد العينة بعد مرور أسبوع من التطبيق الأول
أولاً: حساب معامل الثبات للمتغيرات البدنية والمهارية ومستوى الأداء المهاري : (التطبيق وإعادة التطبيق)

جدول (3)

قيم الارتباط بين التطبيق (الأول / الثاني) للمتغيرات البدنية والبدنية المهارية ومستوى الادار المهارى للهجمة العدديّة الثلاثية قيد البحث

(ن=15)

الدلالة	ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبارات	البيان
		ع	م	ع	م		
0.020	*0.911	2.11387	6.4940	2.289387	5.5940	توازن	المتغيرات البدنية
0.000	*0.888	6.38032	54.0100	7.08032	53.1100	مرونة	
0.000	*0.915	6.00510	23.6600	5.04510	22.2000	توازن التقدم	المتغيرات المهارية
0.000	*0.861	5.19095	26.9800	5.99095	26.5800	توازن التقهقر	
0.000	*0.891	6.01705	20.8500	5.21705	19.0500	مرونة	
0.000	*0.819	2.3976	11.9923	1.8976	10.6123	الهجمة العدديّة الثلاثية	مستوى الأداء المهارى

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة > 0.050

يتضح من جدول (3) انه يوجد ارتباط ذات دلالة احصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى للمتغيرات قيد البحث، مما يدل على مدى الثبات واتساق استجابات العينة على الاختبارات قيد البحث وانها صالحة للتطبيق وذات معامل ثبات عالية.
الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسته الاستطلاعية على (17) طالبات من مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية ، وذلك في الفترة من 2024/2/14 الى 2024/2/21 ، وكان الهدف منها ما يلي:

- 1- التعرف على مدى صحة و سلامة الأدوات المستخدمة .
- 2- التأكد من صدق و ثبات الاختبارات (المعاملات العلمية)
- 3- كيفية تطبيق أجزاء البرنامج المقترح و مدى ملائمته لعينة البحث .
- 4- التعرف على الصعوبات و المشكلات التي يمكن ان تواجه الباحثه عند تنفيذ الاختبارات البدنية و المهارية و كيفية التغلب عليها .
- 5- التعرف على المشكلات والمعوقات التي قد تواجه الباحثة عند تطبيق البرنامج المقترح و إيجاد حلول لها .

وقد توصلت نتائج دراسته الاستطلاعية الى :

- 1- التأكد من سلامه و صحة الأدوات المستخدمة .
- 2- تحديد الإجراءات اللازمة لإجراء الاختبارات البدنية و المهارية .
- 3- التأكد من ملائمة البرنامج لعينه البحث .
- 4- معرفة الصعوبات والمشكلات التي يمكن ان تواجه الباحثه عند تنفيذ الاختبارات البدنية و المهارية .
- 5- إيجاد حلول مناسبة للمشكلات التي قد تعوق تطبيق البرنامج .

الدراسة الأساسية

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات والاختبارات القبليّة على مجموعة البحث و عددها (10) طالبات ، وذلك في كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، في الفترة 2024 /2/22 الى 2024 /2/24 تشتمل على (الاختبارات البدنية و الاختبارات البدنية المهارية ومستوى الأداء المهارى) قيد البحث.

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وذلك في الفترة 2024/2/25 الى 2024/4/23 ، خلال شهرين أي لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع في أيام (الاحد - الثلاثاء - الخميس) وقد اشتمل البرنامج التدريبي على (24) وحدة تدريبية و قد اشتملت على :

1. الجزء التمهيدي : يتكون من الاحماء و الاعداد البدنى العام
2. الجزء الرئيسي : يتكون من الاعداد البدنى الخاص وتدريبات اليوجا والاعداد المهارى
3. الجزء الختامي : يتكون من التهدئة

القياس البعدى:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة البحث البالغ عددها (10) طالبات من الفرقة الرابعة لتخصص المبارزة ، وذلك في كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، في الفترة من 2024/4/24 الى 2024/4/25 ، و هذه القياسات متمثلة في (الاختبارات البدنية و الاختبارات البدنية المهارية ومستوى الأداء المهارى) قيد البحث

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) لإجراء العمليات الإحصائية للبحث وهى :

1. الإحصاء الوصفي
2. قيم الارتباط بيرسون
3. قيم الفا كرونباخ
4. دلالة الفروق ويلكسون
5. المتوسط الحسابي
6. الانحراف المعياري
7. معامل الالتواء
8. اختبار "ت" لقياس دلالة الفروق T – Test

نموذج للوحدة التدريبية

الزمن : 90 دقيقة

الراحة	التكرار	المجموعات	البرنامج التدريبي	الزمن	مكونات الوحدة
			(الوقوف) المشى اماما بخطوات واسعة مع تبادل مرجحة الزراعين اماما وخلفا (جلوس طويل فتحا . الذراعان جانبا) لف الجذع على الجانبين وضغط الزراعين خلفا بالتبادل (الوقوف) الجرى مع رفع الزراعين اماما عاليا فجانبا ثم خفضها جانبا أسفل.	4	الجزء التمهيدي "الاحماء"
50ث	8	3	(الوقوف) المشى اماما بخطوات واسعة مع تبادل مرجحة الزراعين اماما وخلفا . (جلوس طويل فتحا . الذراعان جانبا) لف الجذع على الجانبين وضغط الزراعين خلفا بالتبادل . (الوقوف) الجرى مع رفع الزراعين اماما عاليا فجانبا ثم خفضها جانبا أسفل.	20	الاعداد البدنى الخاص
50ث	8	3	(وضع النصف البطل) من وضع البطل فرد احدى الرجلين اماما ، النزول بالجذع على الرجل المفروده ، الذراع اماما . (وضع الطفل) الجلوس على الراكبتين ، ضم الساقين أخذ الشهيق مد العمود الفقرى أخرج الزفير أثناء الجسم الى الامام بحركه تتم فصل عند الوركين جاعلا ذقنك في مقدمه الحركه لى يظل الظهر مستقيما ، وضع جبهتك على الارض امام ركبتك . (وضع الأثناء الى الامام) الوقوف مد العمود الفقرى ورفع الزراعين عاليا مع اخذ الشهيق مد الجسم وا لذراعين للامام وللا سفلى مع أخرج الزفير مع لمس الارض براحه اليد بجوار القدمين	30	تدريبات اليوجا
50ث	8	3	(الوقوف) أمام لوحة التسجيل اداء الدفاع الدائرى الرابع مع التقهقر ثم فرد الذراع المسلحة والطعن وتسجيل لمسة . (الوقوف) اداء دفاع بسيط مباشر من الوضع الرابع للوضع السادس ثم فرد الذراع المسلحة والطعن (وقوف . وضع الاستعداد) فرد الذراع المسلحة والتقدم ثم الطعن وأحراز لمسة . (وقوف . وضع الاستعداد) التقدم فى الرابع ثم العودة للسادس ثم الطعن وأحراز المسة .	30	تدريبات مهارة الجزء الرئيسى
30ث			اداء م باراه بين الطالبة والزميله للتأكد من اداء المهارات بالشكل الفنى الصحيح		التدريب المبارائى
			تدريبات لتهدئة وارتخاء الجسم .	3	الجزء الختامى

عرض النتائج

جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية والمهارية ومستوى الأداء المهاري للهجمة العددية الثلاثية في القياس القبلي

(ن=10)

البيان	الاختبارات	وحده القياس	م	ع	ل
المتغيرات البدنية	توازن	ثانية	4.3640	2.59387	1.165
	مرونة	سم	52.8000	7.98332	0.722
المتغيرات المهارية	توازن التقدم	سم	22.2000	5.24510	1.355
	توازن التفهقر	سم	26.4000	4.55095	0,772
	مرونة	سم	18.9000	4.55705	-0.025
مستوى الأداء المهاري	الهجمة العددية الثلاثية	درجة	9.8000	1.54919	-0.484

يتضح من جدول (4) انه اند صر معامل الالتواء للمتغيرات البدنية والمهارية ومستوى الأداء المهاري للهجمة العددية الثلاثية قيد البحث في القياس القبلي للمجموعة التجريبية ما بين (+3 ، -3) مما يدل على اعتدالية البيانات

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية والمهارية ومستوى الأداء المهاري للهجمة العددية الثلاثية في القياس البعدي

(ن=10)

البيان	الاختبارات	وحده القياس	م	ع	ل
المتغيرات البدنية	توازن	ثانية	7.3060	4.05402	1.177
	مرونة	سم	68.9000	4.93176	0.040
المتغيرات المهارية	توازن التقدم	سم	13.5000	2.50555	2.199
	توازن التفهقر	سم	16.5000	3.13581	0.689
	مرونة	سم	39.1000	9.57369	0.446
مستوى الأداء المهاري	الهجمة العددية الثلاثية	درجة	13.1000	1.52388	0.207

يتضح من جدول (5) انه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة على جميع الاختبارات البدنية والمهارية ومستوى الأداء المهاري للهجمة العددية الثلاثية في القياس البعدي

مناقشة النتائج

تشير " فترات جبريل، محروسة حسن واخرون " (2000) أن الم بارزة تتطلب من ممارسيها أن يتمتعوا بدرجة عالية من الانتباه والتي تصبح بذلك صفة عائدة تتسم بها كل مهاره من

المهارات المختلفة في المباراة ، كما تختلف كمية الطاقة المبذولة أثناء الأداء من مهاره هجوميه إلى مهاره دفاعيه حيث يتطلب الأداء السرعة الخاطفة والمفاجئة ، كما تؤكد " فتانات جبريل " أن هناك لحظات معينه نجد أن انتباه المباراة حاد وفي لحظات أخرى يكون انتباهه ضعيف وقد يرجع ذلك إلى الحالة الصحية والنفسية للمبارزة.(32: 26-27)

وترى الباحثة أن تدريبات اليوجا تعمل على الترابط بين العقل والجسم وكذلك تعزز الاحساس بالانتعاش وتجديد الطاقة بصورة إيجابية مما يؤدي إلى تحسن الأداء المهاري

وهذا يتفق مع ما تشير اليه كل من " إلهام عبد العظيم ، أمل محمد (2005) إلى أن تدريبات اليوجا تنمي لدى الفرد قدرته على التركيز وقدرته على التفكير بطريقة متزنة هادفة تهدف إلى أحداث التوازن وتحسن مستوى الأداء المهاري . (9)

كما يتضح من خلال عرض جدول (4) و جدول (5) وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لطالبات كلية التربية الرياضية في مستوى بعض القدرات البدنية "المرونة – التوازن" ومستوى الأداء المهاري عند أداء حركة الطعن لصالح القياس البعدي ، وترجع الباحثتان هذا التحسن إلى طبيعة تمرينات اليوجا التي تمت ممارستها أثناء التطبيق والتي ساعدت على تنمية المرونة، والتوازن مما ساهم في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لديهن

وهذا يتفق مع ما يشير اليه " أحمد خاطر وعلى البديك " (1999) أن نمو التوازن والمرونة عن طريق تدريبات اليوجا يساعد الفرد على إتقان النواحي الفنية المعقدة للمهارات الرياضية المركبة والتي يمكن أدائها على مستوى جيد وأيضا أن الاداء الصحيح والدقيق للحركة مهما كان بسيطا لا يتم دون توافر مستوى معين لنمو التوازن لدى الفرد . (4)

كما يتفق مع دراسة كل من " ريم محسن " (2004) و " رواب Raub " (2007) أن ممارسة تدريبات اليوجا تؤثر تأثيرا إيجابيا على مستوى اللياقة البدنية للفرد وخاصة المرونة. (18)، (43)

كما تشير "بسمه فريد حسن ابو كحلة " (2010) إلى أن تمرينات اليوجا تساعد على تطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية وعلى مستوى الأداء مما يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج (12)

وهذا يتفق مع كل من "شيماء رضا على الاعرجي" (2014)، "ريم محسن" (2004) إلى أن ممارسه تدريبات اليوجا تؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهاري في الرياضات المختلفة حيث انها تؤثر تأثيرا إيجابيا على مستوى اللياقة البدنية والعقلية (18)، (23)

وهذا يحقق صحة الفرض الأول والثاني الذي ينص على " يوجد فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في بعض القدرات البدنية (التوازن ، المرونة) وذلك لصالح القياس البعدي

يوجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لبعض المتغيرات مهارية (توازن التقدم - توازن التقهقر - مرونة الطعن) لصالح القياس البعدي.

كما يحقق صحة الفرض الثالث الذى ينص على " يوجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى للهجمة العددية الثلاثية لصالح القياس البعدي

واظهرت النتائج الى وجود نسب تحسن في بعض القدرات البدنية والمهارية ومستوى الأداء المهارى، وقد تطور كلا من المرونة والتوازن ومستوى الأداء المهارة في الهجمة العددية الثلاثية، حيث وصلت نسبة التحسن في عنصر التوازن الى (67.4%)، ووصلت نسبة تحسن عنصر المرونة الى (30.5%)، بينما وصلت نسبة التحسن في بعض القدرات المهارية بالنسبة لتوازن التقدم الى (39.2%)، ووصلت نسبة التحسن لتوازن التفهقر الى (37.5%)، ووصلت نسبة التحسن لمرونة الطعن الى (106.8%)، بينما وصلت نسبة التحسن لمستوى الأداء المهارى في أداء الهجمة العددية الثلاثية الى (33.6%) .

وهذا يحقق صحة الفرض الرابع والذى ينص على " يوجد نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعه البحث التجريبية في بعض المتغيرات البدنية (المرونة والتوازن) وبعض المتغيرات المهارية (توازن التقدم - توازن التفهقر - مرونة الطعن) ومستوى الأداء المهارى للهجمة العددية الثلاثية لطالبات تخصص المبارزة "

أولا : الاستخلاصات :

في ضوء اهداف البحث و اجراءاته و في حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والقياسات والاختبارات والبرنامج التدريبي وفي اطار ما اشارت اليه المعالجات الإحصائية من نتائج تم عرضها و مناقشتها وتفسيرها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية :

1. تؤثر تدريبات اليوجا تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة (التوازن - المرونة) لعينة البحث من طالبات الفرقة الرابعة تخصص مبارزة .
2. تؤثر تدريبات اليوجا تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى بعض القدرات البدنية المهارية الخاصة برياضة المبارزة .
3. تؤثر تدريبات اليوجا تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى الأداء المهارى لبعض الهجمات المستخدمة في البحث (الهجمة العددية الثلاثية).

ثانيا : التوصيات :-

- في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج وأستخلاصات نقترح التوصيات الآتية:-
- استخدام تدريبات اليوجا لتطوير بعض القدرات البدنية لما لها تأثير إيجابي في تحسين هذه القدرات و انعكس اثره على تحسين مستوى الأداء المهارى .
- استخدام تدريبات اليوجا لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية العامة والخاصة لمختلف المراحل العمرية و لكلا الجنسين .
- اجراء دراسات مقارنة بين تأثير استخدام تدريبات اليوجا و برامج اللياقة البدنية الأخرى في تأثيرهما على بعض القدرات البدنية و مستوى الأداء المهارى .
- العمل على استخدام تدريبات اليوجا ضمن أساليب التدريب الرياضى الحديث.
- اجراء دراسات مشابهة باستخدام هذه التدريبات لتحسين و تطوير مستوى اللياقة البدنية.

- الاستفادة من تدريبات اليوجا في برامج التدريب للمبارزين والمبارزات بمختلف أسلحتهم ولمراحل عمرية مختلفة .
- الاستفادة من تدريبات اليوجا للقائمين على تدريس المبارزة بمختلف كليات التربية الرياضية لأهميتها في تحسين القدرات البدنية و الأداء المهاري .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- 1 إبراهيم نبيل عبد العزيز (2005م) أساسيات تدريب المبارزة ، دار S.G.M للطباعة ، القاهرة
- 2 إبراهيم نبيل، تامر إبراهيم نبيل(2016):المبارزة المرجع الحديث في المبارزة، تربيته رياضيه ، جامعه حلوان ، مركز الكتاب الحديث
- 3 أحمد د على خليفة(2019) :التقويم والاختبارات ، دار المعرفة للطباعة والنشر، السعودية
- 4 احمد محمد خاطر، على فهمى البيك (1999) : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة
- 5 أسامة عبد الرحمن على (2002) : المبادئ الاساسية في المبارزة ، دار الطباعة الحر، القاهرة
- 6 أسامة عبد الرحمن على(1999):"تأثير اختلاف الوسط التدريبي على فعالية الأداء لحركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت 17 سنه"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية
- 7 أسامة كامل راتب (2001):الاعداد النفسى للناشئين (دليل للار شاد والتوجيه للمدربين والادارين واولياء الامور) ، دار الفكر العربى ،القاهرة .
- 8 أسامة كامل راتب (2000) : تدريب المهارات النفسيه تطبيقات في المجال الرياضى ، دار الفكر العربى، القاهرة
- 9 أمل محمد (2005) : " تأثير برنامج التمرينات الهائيو جيا المشى على بعض المتغيرات ال سيكوف سيولوجية والبدنيه للاعاملات الب نوك" ، بحث منشور، مجله علميه للتربيه الرياضيه والبدنيه، كلية التربية الرياضية
- 10 آية السيد رضوان أحمد (2014):" تأثير تمرينات اليوجا على بعض المهارات النفسية وم مستوى الإنجاز الرق مى للاء بات إطاحة المطرقة" ر رسالة ماجستير غير منشور كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان
- 11 إيمن محمود عبد الرحمن (1994) : تأثير برنامج للتدريب العقلى على مستوى الاداء للناشئين فى رياضة المصارعة بمحافظة المنيا " رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا
- 12 بسمة فريد حسن أبو كحلة (2010) : "تأثير برنامج تدريبي لليوجا على بعض عناصر

- اللياقة البدنية ومستوى أداء الكاتا لناشي الكاراتيه " رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان
- 13 حسام الدين عبد الحميد (2007): استراتيجيه الاعداد للهجوم للاعبين المبارزة وعلاقتها بمستوى الانجاز، كليه تربيه رياضيه، جامعه اسيوط.
- 14 حسام محمد فتحى (2021): "تأثير تدريبات الكروس فيت Cross Fit في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشي المبارزة"، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية للبنين .
- 15 حسين مناتى ساجت، سعد جاسم حمود 2017، تأثير تدريبات تنافسية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم للشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، مج 10، ع 6، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق
- 16 حمدى احمد السيد (2012): تمرينات الاطالة والمرونة (و صف ت شريحى - الأختبارات)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- 17 خالد جمال محمود 1999، بناء بطارية اختبار لقياس القدرة الحركية للاعبين المبارزة الناشئين فوق 17، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، مصر
- 18 ريم محمد محسن (2004) (" فاعليه بنامجى تمرينات هوائيه وتمرينات اليوجا لالام أسفل الظهر لدى السيدات من سن (40-45) سنه "، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، المجلد العشرون، العدد الثالث، الجزء الثاني يناير
- 19 سامح محمد مجدي (2015): " تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية و القدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة "، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- 20 سلمان حسين حاجي، محمد بدر عبداللطيف (2020): " تأثير تدريبات الساكيو على بعض المتغيرات البدنية و مستوى أداء تجديد الهجوم لاشبال المبارزة بدولة الكويت "، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق
- 21 سمر مصطفى حسين (2006): اساسيات المبارزة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، دار الوثائق القومية
- 22 سمير الفقى، ورمزي الطنبولى (2001) "المبارزة - تعلم المهارات الأساسية"، كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة الإسكندرية، الفتح للطباعة
- 23 شيماء رضا علي الاعرجي (2014): " تأثير تمرينات اليوجا على القوة العضلية للاعبات التايكوندو لنادي العربي الرياضي " بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، كلية التربية الأساسية /الجامعة المستنصرية، المجلد 13 العدد الثاني،

- 24 طلحة حسام الدين واخرون (1999) : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى . مركز الكتاب للنشر . ط 2 ، القاهرة .
- 25 عباس عبد الفتاح الرملي (2004) المبارزة لسلاح الشيش ، ط5، القاهرة دار الفكر
- 26 عبد العزيز أحمد مديش (2020):التدريب الرياضى والا اعداد البدني ، مركز الكتاب للنشر ، ، جامعة بنغازى
- 27 عصام عبد الخالق (٢٠٠٣): التدريب الرياضى نظريات ، تطبيقات"، الطبعة الحادية عشر، الإسكندرية ، منشأة المعارف
- 28 عصام محمد امين حلمى(2015):التدريب فى الأنشطة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد ، مركز الكتاب الحديث
- 29 عمر نصر الله قشطة (2016) : المدرب الرياضى من خلال معايير الجودة الشامله ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر
- 30 فادية عبد جوش، و هلا أمان الدين (2006) : الشفاء باليو جا ، دار الفراشة للطباعة ، بيروت ، لبنان.
- 31 فاطمه عبد مالح ، ظافر ناموس الطائى(2014):اساسيات تدريب رياضه المبارزة ، كليه تربيته رياضيه ، جامعه بغداد ، جامعه ديالى ، دار الاصدار العلمى
- 32 فتنات جبريل محروس واخرون (2000) : "المبارزة بين النظرية والتطبيق "، ملتقى الفكر ، الاسكندريه
- 33 محمد حسن علاوى ، (2014) علم التدريب الرياضى . دار الفكر العربى .
- 34 محمد صبحى حسانين 2001، القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، ط 4، دار الفكر العربى، القاهرة
- 35 مروة عمر أحمد الدهشوري (2015): " تأثير تمرينات اليوجا على تركيز الانتباه ومستوى الأداء المهاري عند أداء حركة الطعن لطالبات كلية التربية الرياضية فى رياضة المبارزة بسلاح الشيش" بحث منشور كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان
- 36 مفتى إبراهيم حماد (2010) : المرجع الشامل فى التدريب الرياضى ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة
- 37 نبيل محمد فوزى 1996، تأثير برنامج مقترح لبعض العناصر البدنية على المستوى المهارى وبعض القياسات الوظيفية والجسمية للاعبى سلاح الشيش، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالهرم، جامعة حلوان، مصر
- 38 وجدى مصطفى الفاتح ، محمد لطفى السيد (2002) : الأسس العلمية للتدريب الرياضى للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، القاهرة
- 39 وصال الربضى (2009) : "أثر استخدام تمرينات اليوغا المائية لتحسين عملية التنفس والاسترخاء لدى طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة اليرموك " ، بحث منشور

40 ياسر طه صلاح ، (2022) استراتيجيه ال تدريب الريا ضى ال حديث . م صر ، الإسكندرية : مؤسسة عالم الرياضة للنشر

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 41 Brunetti – G.DeSantis .D (2000) : The improvement of motor skills Infencing SDs, rivista , di , Culture Sportive , Romagan
- 42 Menzel,B. (2003) : Das rororo yoga –Buch Fuer Anfaenger Hamberg-Germany, p.233-236
- 43 Raub , J. A (2002) :” Psycho physiologic Effects of hatha yoga on Musculoskeletal and Cardiopulmonary Function “, A Literature Review Altern Complement Med.,Des. 8(6) : 797
- 44 stephen.J.k(1996):menteltrining for preak performance-top athlete the mind exercises they use to exec rodal press inc.pennsylvania.university of Windsor (Canada
- 45 Tara Fraser (2006): Live Better Yoga exercises and inspirations for well. Being

ثالثاً : المراجع الالكترونية

- 46 <https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/athletic-training/741-sports-training.html>
- 47 www.feedo.net