

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الاسكواش

تعد القدرات التوافقية احد أهم أشكال قدرات الأداء الحركي الرياضي حيث أنها مفتاح نجاح تعلم المهارات الحركية وتحسين وتطوير مستوى الأداء في رياضة الاسكواش ، فعندما يتوفر للناشئ القدر الكافي من هذه القدرات فإنها تساعده على رفع مستوى أداءه ، أي إنها تتناسب طردياً مع مستوى الأداء البدني والمهارى والخططي فكلما زاد مستوى القدرات التوافقية كلما زاد مستوى المهارات البدنية والمهارية والخططية ويكون له بالغ الأثر فى المباريات، والقدرات التوافقية تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة ، فإذا ما تم تنسيق عمل هذه القدرات التوافقية أمكن تحقيق أفضل مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لانجاز المهارات الحركية .

ومن هنا فان أهمية القدرات التوافقية إنما تكمن في مجموعة من القدرات والتي تشتمل على الرشاقة والدقة ورد الفعل والانتباه والتركيز لا تظهر بشكل منفصل أثناء الأداء بل في شكل مركب وبالعلاقات متبادلة مع صفات بدنية أخرى مثل القوة والتحمل والمرونة بناء على هذا التركيب المعقد للقدرات التوافقية فأن تنميتها ترتبط أيضا بتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية التي ترتبط به .

كما تحتل عمليات تعليم وتدريب القدرات التوافقية مكانة هامة وخاصة في رياضة الاسكواش فهي رياضة قوية تساهم في رفع مستوى اللياقة البدنية لممارسيها كما ترقى بسلوكهم ولا تقل شأناً عن أي رياضة تنافسية أخرى لما تحتاجه من متطلبات جسمية وبدنية ومهارية ، وكذلك تنمى السرعة والتحمل والرشاقة والتوافق والدقة والتوازن وسرعة رد الفعل لدى ممارسيها وأيضا لما تتميز به هذه الرياضة من قوة المنافسة وبذل مجهود بدني عقلي في زمن قصير .

ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه في النقاط التالية :

- . ندرة الأبحاث التي صممت برامج للقدرات التوافقية في رياضة الاسكواش .
- . الإسهام في إعداد ناشئي ولاعبى الاسكواش إعداداً توافقياً جيداً .

هدف البحث :

تصميم برنامج للقدرات التوافقية ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الاسكواش

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يفترض الباحث ما يلي :

- ١ . توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث في اتجاه القياس البعدي .

٢ . توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث باتجاه المجموعة التجريبية.

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسات القبليّة والبعديّة لكلا المجموعتين .

مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في طلبة تخصص ألعاب المضرب " الفرقة الثالثة والرابعة " بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣م والبالغ عددهم (٢٦) ستة وعشرون طالب ، ثم قام الباحث باختيار عينة عمدية قوامها (١٦) ستة عشر طالب يمثلون نسبة مئوية قدرها ٦١.٥٤ % من مجتمع البحث كعينة لتطبيق البحث عليها ، ثم تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين قوام كل منها (٨) ثمانية طلاب أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بعد أخذ الموافقات الإدارية الخاصة بعملية تطبيق البحث .

خطوات تنفيذ البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك في الفترة من ٢٥/١٠/٢٠١٢م إلى ٢٨/١٠/٢٠١٢م بغرض التعرف على مدى مناسبة البرنامج المقترح قيد البحث لعينة البحث ، والتعرف على صحة الأدوات المستخدمة ومدى استيعاب عينة البحث للاختبارات والتدريبات وكذلك لتجربة بعض التدريبات المقترحة ومعرفة مدى مناسبة حمل التويب لقدرات أفراد العينة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن تحديد وتقنين التدريبات المختلفة المستخدمة في البرنامج المقترح ، كما أكدت على صحة الأدوات المستخدمة والاختبارات وملاءمتها للبحث .

القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من ٢٩/١٠/٢٠١٢م إلى ٣١ / ١٠ / ٢٠١٢م في جميع المتغيرات قيد البحث وقد راعا الباحث تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة .

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي للقدرات التوافقية على طلاب المجموعة التجريبية اعتبار من ٣ / ١١ / ٢٠١٢م حتى ٢٧ / ١٢ / ٢٠١٢م ولمدة ٨ أسبوع بواقع ٦ وحدات تدريبية أسبوعيا مع مراعاة أن تستخدم المجموعة التجريبية التدريبات التوافقية في الجزء البدني والمهاري ، أما المجموعة الضابطة تستخدم تدريبات بدنية ومهارية " غير توافقية " .

القياسات البعديّة :

قام الباحث بالقياس البعدي لعينة البحث فى المتغيرات البدنية والتوافقية والمهارية قيد البحث فى الفترة من ٢٩/١٢/٢٠١٢م إلى ٣١/١/٢٠١٢م لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وقد راعا الباحث تطبيق تلك القياسات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة .

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

- فى حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه ، وفى ضوء تساؤلات البحث والمنهج المستخدم والإطار المرجعى من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينة تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :
- ١ . البرنامج التدريبى القائم على القدرات التوافقية أدى إلة تحسن ملحوظ للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .
 - ٢ . البرنامج التدريبى التقليدى أدى إلى تحسن نسبى للمجموعة الضابطة فى مستوى الأداء البدنى والمهارى قيد البحث .
 - ٣ . تؤدى القدرات التوافقية التخصصية إلى تحسين أداء العضلات للحصول على أداء متميز .
 - ٤ . ساهم البرنامج التدريبى المعتمد على القدرات التوافقية فى تحقيق تحسن فى الأداء المهارى للعينة قيد البحث فى الاسكواش .

ثانياً : التوصيات :

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالى من استنتاجات يمكن صياغة التوصيات الآتية :

. التوصيات الخاصة :

- ١ . يوصى الباحث بتطبيق البرنامج المقترح المعتمد على القدرات التوافقية عند التدريب فى الاسكواش .
- ٢ . البرنامج التدريبى التقليدى دون استخدام القدرات التوافقية يؤدى إلى تحسن طفيف للاداء نتيجة المواظبة على التمرين والاداء البدنى فينصح بتعميم البرامج التدريبية مع القدرات التوافقية .
- ٣ . استخدام القدرات التوافقية بداخل البرنامج التدريبى لتحسين الاداء .
- ٤ . الاهتمام برياضة الاسكواش لأنها من الرياضات العالمية والشائعة فى كثير من بلدان العالم .

. التوصيات العامة :

- ١ . الاهتمام بالقدرات التوافقية لجميع المهارات الرياضية بصفة عامة ورياضة الاسكواش بصفة خاصة .
- ٢ . تطبيق القدرات التوافقية على رياضات أخرى .
- ٣ . تطبيق البرامج التدريبية والتي تعتمد على القدرات التوافقية فى رياضات أخرى لتحقيق تحسن ملموس فى الأداء .