

تأثير تدريبات القوة الدائرية على مستويات بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية والتصور العقلي لدى لاعبي سلاح الشيش

أ.م.د/ تامر إبراهيم نبيل

أستاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات الفردية كلية
التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث

أصبح البحث العلمي من أهم العوامل التي يعتمد عليها لتطوير المجتمعات وذلك للوصول لأعلى المستويات في جميع المجالات عامة، والمجال الرياضي بصفة خاصة، وذلك عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة.

ومع تزايد وتيرة البحث العلمي في المجال الرياضي أدى إلى معرفة الكثير من المشاكل التي تتعلق بالإنجاز الرياضي والتي أصبح حلها يساعد على تطوير المستوى الرياضية والذي انعكس على مستوى الانجاز الرياضي للفرق الرياضية ، ويعكس مدى الاستفادة من التقدم العلمي بتطويع التطبيقات المختلفة للعلوم المرتبطة بالمجال الرياضي في إعداد الرياضيين للوصول بهم إلى المستويات العالية بدءا من مرحلة الناشئين باعتبارها الركيزة الأساسية الأولى التي يعتمد عليها

ويتفق كلا من بسطويسي أحمد (2019) ، السيد عبد المقصود (2013) ، عصام عبد الخالق (2003) محمد حسن علاوى ، ابو العلا عبد الفتاح (2004) على ان التطور العلمي في المجال الرياضي أرسى أفاق جديدة لمواكبة التطور العلمي في الالعاب الرياضية ، وان تحقيق النتائج الجيدة في التدريب الرياضي بشكل خاص يتطلب أتباع الاساليب العلمية والموضوعية بشكل سليم ومخطط له ، فضلا عن تطبيق نظريات جديدة لمواكبة الاتجاهات الحديثة للوصول الى المستوى العالمي ، كما يرتبط ذلك بالعديد من العلوم الأخرى التي يعتمد عليها في تشكيل معارفه ومعلوماته وطرق المختلفة ، وبهذا فان التدريب الرياضي هو محصلة ذلك المزيج المترابط من العلوم المختلفة حيث ان القدرات البدنية هي المكون الاساسي لتحقيق أعلى المستويات وان تتميتها ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية واتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضي التخصصي (6 : 29) (2 : 17) (8 : 34) (14 : 25)

ويشير كلا من : على البيك وعماد أبو زيد(2017)،(2013)،السيد عبد المقصود (2012)، مفتى ابراهيم (2009) الى ان الرياضي لا يستطيع الاداء الامثل للمهارات الحركية في مختلف الرياضات سواء الفردية أو الجماعية ولا يمكن ان يحقق مستوى عالي من الاداء والانجاز والاتقان دون ان تتوفر لديه مجموعة من القدرات الحركية والبدنية اللازمة فهي تمثل الأساس في العملية التدريبية التي تبني عليها مقومات التدريب والانجاز الرياضي (9 : 58) (10 : 72) (2 : 62) (17 : 67)

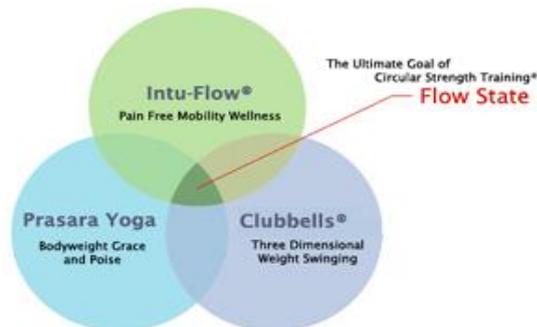
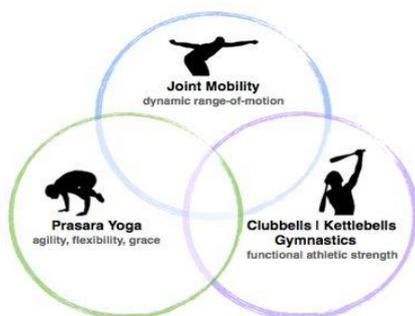
ويرى بمجارتنر وآخرون 2004 أن نظام تدريب القوة الدائري أحد الأشكال التدريبية المستخدمة حديثاً في المجال الرياضي ، فهو نظام يجمع بين العراقة والحداثة ، عن طريق مزج العلوم الحديثة بطرق تدريب قديمة. (19 : 14)
ويعتبر " ستوك " Scott Sonnon ، هو مؤسس هذا النظام وتم تطوير هذا النظام فيما بعد على أيدي خبراء ومدربين بهدف تطوير الأساليب التدريبية التي تساعد اللاعبين على الأداء بحرية وكفاءة.

ويضيف باتاك باروك، Patnaikpradyot (2003م) إلى أن ما ساعد على انتشار نظام تدريب القوة الدائري هو تفاديها لقيود التدريب التقليدية بالإضافة إلى فوائدها البدنية والصحية العالية وتميزها بالتنوع الحركي مقارنة بطرق التدريب الأخرى فهي تعد من الأساليب التدريبية الشاملة. (30:47)

وأن نظام تدريب القوة الدائري يتكون من ثلاث عناصر رئيسية هي :

تمارينات الانسيابية: Intu-Flow وهي تتشابه مع تمارينات الإطالة والمرونة إلا أنها تتميز عن تمارينات الإطالة في كونها تركز على المدى الحركي للمفاصل الذي يقوم بعمل مهمتين أساسيتين عند الأداء وهما (غسل وتزييت) المفصل بالسائل الزلالي وهذه الطريقة يطلق عليها (تغذية المفصل) لكي يعيد وينسق حركة المفصل دون حدوث تشوهات للأنسجة الرخوة في العضلات، ويطلق عليها (تمارينات التقوية المفصلية)

تمارينات البراسارا يوجا Pressure yoga وهي تعتبر أفضل أنواع اليوجا لكونها تحتوي على مجموعة من الأوضاع تتشابه في أدائها بالحركات الرياضية، بالإضافة إلى عدم وجود توقعات بين كل وضع والآخر، فهي تتميز بالاستمرارية وسرعة التنقل من وضع إلى آخر، مع الالتزام بأساسيات اليوجا من تنوع أساليب التنفس المستخدمة واستخدام التأمل والتركيز عند الأداء
تمارينات الصولجان Clubbell exercises الصولجان يعتبر أحد الأسلحة التي استخدمها القدماء منذ آلاف السنين، بدءاً من القدماء المصريين ثم اليونانيين ثم الفارسيين ثم الهنود ونهاية بالإنجليزية، وحديثاً تم استخدام الصولجان كأداة تدريبية بهدف تحسين القوة العضلية والمرونة الديناميكية حيث أنها تقع ضمن مجموعة الإثقال الحرة free weights وبالتالي فهي تتميز بتنوع حركاتها خاصة المرجمات التي تؤدي من خلال المخططات الثلاثة (الرأسي- العرضي- السهمي). (26:3)



ويرتبط التصور العقلي ارتباط وثيق بالتدريب حيث يضيف التصور العقلي جانباً معرفياً بالأداء من حيث رؤية الأداء كاملاً ثم استحضار تلك الصورة لإعادتها كاملاً ، أو تجزئتها والتدريب عليها لتصحيح الأداء ، أو زيادة الاستثارة للأداء الأمثل ويعمل التصور العقلي على إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية الى استراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم، وفي عملية التصور العقلي لا يتم تقويم أي مثيرات من أي نوع والمطلوب فقط أن يغلق اللاعب عينه ويبدأ في تصور الخبرة في الأداء ، وحيث يمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة فيمكن للاعب أن يشاهد لاعب متميزاً على مستوى عالي في مباراة ويلتقط صوراً فعلية لبعض المهارات ثم يحاول استرجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات في العقل. (13:87)

ويعرف محمد العربي (2003م) التصور العقلي بأنه "إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عملياً (12 : 210)

وهناك نوعان من التدريب العقلي هما :

التدريب العقلي المباشر: ويشتمل على؛ التصور العقلي، والانتباه ويشتمل (الانتباه، التركيز، التوزيع، وتحويل الانتباه)

التدريب العقلي الغير مباشر : ويشتمل على؛ القراءة لوصف مهارة معينة مشاهدة الأفلام، الاستماع لوصف المهارة، مشاهدة النماذج الحية، كتابة التعليمات، والدمج بين الوسائل السمعية والمرئية. (12 : 211)

وأن التصور العقلي يساعد اللاعب على تحسين التركيز ، وبناء الثقة بالنفس، ويساعده على السيطرة على الانفعالات ومواجهة ألم الإصابة ،وتطوير استراتيجية اللعب في ممارسة المهارات الرياضية، ويحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلاً للأداء الفعلي للمهارة. (12:134)

ويذكر " إبراهيم نبيل" (2005) على أن المباراة هي إحدى الرياضات التي تعتمد على كل من المتغيرات البدنية ، المهارية ، والخطئية ، والنفسية ، وهي عبارة عن مواجهة بين فردين يحاول كل منهما تسجيل لمسة على الآخر قبل أن تسجل عليه لمسة وذلك من خلال استخدام حركات الفر والكر (أماماً وخلفاً) عن طريق الدمج بين استخدام كل من الذراع المسلحة وتحركات الرجلين ، وذلك في إطار تبادل مجموعة من جمل المباراة بينه وبين منافسه والتي تتكون من مجموعة من المهارات الهجومية ، والدفاعية ، الرد ، والهجوم المضاد ، متنوعات ومكملات الهجوم. (1:152)

مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث والاطلاع على الأبحاث السابقة و المشابهة (3) (4) (7) (16) (18) (20) (31) (33) (35) لاحظ أن بعض المدربين وخاصة مدربي المباراة يهتموا بتنمية المتطلبات البدنية الخاصة جنبا إلى جنب بتنمية الجانب المهارى ،والتركيز على حركات القدمين باستخدام تدريبات البالومترية ، ويرى الباحث أن هذا الجانب يشوبه بعض الصواب والخطأ ، فتكرار الأداء قد يعمل على تحسين الذاكرة العضلية للمبارزين وهذا مطلوب للاعب ، والذي قد يؤدي بدوره إلى تحسين القدرات الحركية ، لكن قد ينتج عنه شعور لاعبي المباراة بالملل وعدم الرضا لتكرار الأداء اليومي بشكل مستمر دون التغيير فيه حيث يتم التركيز على مجموعات عضلية بعينها قد تفنقر إلى التكامل العضلي للأداء .

ومن هنا تأتي أهمية التنوع والتغيير في استخدام أشكال وأنماط وأساليب تدريبية حديثة ومنها نظام تدريبات القوة الدائرية ، ونظرا للشكل الفني للأداء المهارى في المباراة كونها تعتمد على حركات الطعن والتغير في الاتجاه مع القدرة العضلية اثناء اداء الهجمة ويتحول بعدها الجسم إلى وضع التحفز لأداء هجمة مغايرة ثانية وهذا ما قد تحققه تدريبات القوة الدائرية وهذا ما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة الدائرية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى التصور العقلي والأداء المهارى في رياضة المباراة.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة الدائرية على:

- 1- مستوى بعض المتغيرات البدنية (قوة القبضة- قوة عضلات الرجلين- قوة عضلات الظهر- القدرة العضلية للرجلين- القدرة العضلية للذراعين) لدى ناشئي سلاح الشيش
- 2- مستوى بعض المتغيرات المهارية (المستقيمة- المغيرة- القاطعة- الثنائية- المزدوجة- الثلاثية) لدى ناشئي سلاح الشيش
- 3- مستوى التصور العقلي (تصور بصرى- تصور سمعي- تصور انفعالي - التحكم في الصورة- التصور العقلي من منظور داخلي) لدى ناشئي سلاح الشيش .

فروض البحث

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى و التصور العقلي لدى ناشئي سلاح الشيش لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة فى مستوى بعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى و التصور العقلي لدى ناشئي سلاح الشيش لصالح القياس البعدي .
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في مستوى بعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى و التصور العقلي لدى ناشئي سلاح الشيش لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :**تدريبات القوة الدائرية Circular strength training**

أحد الإشكالات التدريبية المستخدمة حديثاً في المجال الرياضي ، فهو نظام يجمع بين العرافة والحدائثة ، عن طريق مزج العلوم الحديثة بطرق تدريب قديمة ويتكون من ثلاث مكونات تمرينات الانسيابية و الاطالة وتدريبات البراسارا يوجا وتدريبات الصولجان.(4:31)(44:30)

القدرات البدنية physical abilities

هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته التخصصية والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل كقياس (القوة العضلية - السرعة - القدرة العضلية للرجلين- الرشاقة- المرونة- التوافق- التوازن .) (تعريف إجرائي)

الاداء المهاري Skills performance

هي جميع المتغيرات التي تحدث للاعبين اثناء تأدية المهارات المختلفة فيحدث تغير شبه دائم في الاداء الفني يؤدي الي تحسن في المستوي نتيجة الممارسة والخبرة والتعليمات (تعريف إجرائي)

التصور العقلي Mental Imagery

مهارة نفسية او عقلية يمكن تعليمها واكتسابها فيما يعرف بالتدريب العقلي أو الممارسة العقلية بهدف تحسين وتطوير أداء اللاعب للمهارات الحركية وخطط اللعب كوسيلة للإعداد النفسي للمنافسات الرياضية أو كطريقة للتعبئة النفسية للاعب (12: 386) .

خطة واجراءات البحث**منهج البحث**

استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

عينة البحث

تكونت عينة البحث من ناشئي سلاح الشيش تحت (17) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للسلاح خلال الموسم الرياضي 2021/2020م و المسجلين في كلاً من نادى السلاح المصري و نادى الشمس ونادى طلائع الجيش، ولقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (28) ناشئي ، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (10) ناشئين ، بالإضافة إلى (8) ناشئين لإجراء التجربة الاستطلاعية للبحث .

أسباب اختيار العينة:

1- انتظام عينة البحث في التدريب.

2- موافقة عينة البحث على الاشتراك في البرنامج .

وقد تم أيجاد التجانس والتكافؤ بين عينة البحث كما في جدول (1)،(2)

جدول (1)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو ومستوى التصور العقلي و المتغيرات البدنية والمتغيرات
المهارية في رياضة المبارزة لدى العينة قيد البحث ن = (28)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	سنة	15.85	0.25	15.80	0.521
	الطول	سم	168.52	2.65	168.50	0.214
	الوزن	كجم	61.25	1.28	61.00	0.328
	العمر التدريبي	سنة	6.21	0.16	6.20	0.369
القدرات البدنية	قوة القبضة	كجم	21.58	0.62	21.50	0.247
	قوة عضلات الرجلين	كجم	68.54	1.15	68.00	0.632
	قوة عضلات الظهر	كجم	72.11	2.52	72.00	0.154
	قدرة عضلية رجلين	متر	1.88	0.63	1.80	0.854
الاداءات المهارية	قدرة عضلية ذراعين	متر	8.98	0.98	8.95	0.398
	الهجمة المستقيمة	درجة	3.22	0.17	3.20	0.215
	العددية المغيرة	درجة	3.84	0.32	3.80	0.521
	العددية القاطعة	درجة	3.65	0.17	3.60	0.417
	الهجمة المزدوجة	درجة	3.47	0.63	3.45	0.625
	الهجمة الثنائية	درجة	3.65	0.22	3.60	0.321
مقياس التصور العقلي	الهجمة الثلاثية	درجة	3.87	0.17	3.80	0.117
	تصور بصرى	درجة	12.11	0.18	12.10	0.214
	تصور سمعي	درجة	12.52	0.62	12.50	0.845
	تصور حس حركي	درجة	11.36	0.25	11.30	0.324
	التصور الانفعالي	درجة	11.85	0.42	11.80	0.251
	التحكم في الصورة	درجة	11.98	0.33	11.90	0.321
	التصور العقلي من منظور داخلي	درجة	11.94	0.47	11.90	0.178
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	71.67	1.21	71.50	0.635

يتضح من جدول (1) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين ($3 \pm$) مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وذلك لمتغيرات (معدل النمو - القدرات البدنية - التصور العقلي - المتغيرات المهارية) في رياضة المبارزة لدى العينة قيد البحث - تكافؤ مجموعتي البحث

جدول (2) "دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من متغيرات النمو والقدرات البدنية والاداءات المهارية والتصور العقلي لدى العينة قيد البحث باستخدام اختبار Mann-Whitney U Test (ن=1=2=10)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة	
متغيرات النمو	السن	سنة	10.60	106.00	076.-	0.939	
			10.40	104.00			
	الطول	سم	10.15	101.50	269.-	0.788	
			10.85	108.50			
	الوزن	كجم	11.90	119.00	1.080-	0.280	
			9.10	91.00			
العمر التدريبي	سنة	11.55	115.50	798.-	0.425		
		9.45	84.50				
القدرات البدنية	قوة القبضة	كجم	11.25	112.50	577.-	0.564	
			9.75	97.50			
	قوة عضلات الرجلين	كجم	9.30	3.00	923.-	0.356	
			11.70	117.00			
	قوة عضلات الظهر	كجم	10.10	101.00	304.-	0.761	
			10.90	109.00			
	قدرة عضلية رجلين	متر	11.80	118.00	989.-	0.322	
			9.20	92.00			
	قدرة عضلية ذراعين	متر	12.85	128.50	-1.791	0.073	
			8.15	81.50			
	الاداءات المهارية	الهجمة المستقيمة	درجة	11.30	113.00	691.-	0.490
				9.70	97.00		
الهجمة المغيرة		درجة	11.35	113.50	713.-	0.476	
			9.65	96.50			
الهجمة القاطعة		درجة	12.05	120.50	1.194-	0.233	
			8.95	89.50			
الهجمة المزدوجة	درجة	12.65	126.50	1.659-	0.097		
		8.35	83.50				
الهجمة الثنائية	درجة	11.50	115.00	812.-	0.417		
		9.50	95.00				
الهجمة الثلاثية	درجة	11.85	118.50	1.123-	0.262		
		9.15	91.50				
مقياس التصور العقلي	تصور بصري	درجة	11.70	117.00	942.-	0.346	
			9.30	93.00			
	تصور سمعي	درجة	12.10	121.00	1.254-	0.210	
			8.90	89.00			
	تصور حس حركي	درجة	10.85	108.50	266.-	0.790	
			10.15	101.50			
	التصور الانفعالي	درجة	13.05	130.50	1.946-	0.052	
			7.95	79.50			
	التحكم في الصورة	درجة	12.90	129.00	1.829-	0.067	
			8.10	81.00			
التصور العقلي من منظور داخلي	درجة	11.70	117.00	923.-	0.356		
		9.30	93.00				
المجموع الكلي للمقياس	درجة	10.60	106.00	076.-	0.940		
		10.40	104.00				

*الدلالة > (0.05)

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرتب بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى التصور العقلي والمتغيرات المهارية في رياضة المبارزة لدى العينة قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ميزان طبي معايير - لقياس وزن الجسم لأقرب كجم
- جهاز رستامير - لقياس ارتفاع الجسم عن الأرض لأقرب سم
- الديناموميتر ذو السلسلة لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر.
- الديناموميتر لقياس قوة القبضة الممسكة بالسلاح.
- صولجانات بأوزان مختلفة
- كرات سويسرية
- أقماع
- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث.
- ساعة مقربة لأقرب (0.01) ث.
- صالة تدريب مبارزة مجهزة.
- لوحة تسجيل خاصة بالمبارزة.

الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء و عددهم (8) مرفق (1) في مجال رياضة المبارزة لتحديد انسب الاختبارات البدنية المرتبطة باداء الهجمات (قيد البحث) و تدريبات القوة الدائرية .

الاختبارات البدنية: مرفق (2)

- 1- جهاز الديناموميتر ذو السلسلة لقياس قوة عضلات الرجلين.
- 2- جهاز الديناموميتر ذو السلسلة لقياس قوة عضلات الظهر.
- 3- جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات القبضة
- 4- اختبار دفع كرة طبية لأبعد مسافة لقياس القدرة العضلية للذراعين.
- 5- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.

(15: 106-108)

المتغيرات المهارية (الهجمات قيد البحث): مرفق (3)

قام الباحث بتصميم استمارة لتقييم الاداء المهارى (الهجمات قيد البحث) مرفق (3) و تشمل (الهجمة المستقيمة- المغيرة- القاطعة- المزدوجة- الثنائية-الثلاثية) ويتم التقييم من خلال (5) بنود فنية لاداء الهجمات مدرجة من 1الى 5 درجات بحيث تكون اعلى درجة (5) ثم تم عرضها على الخبراء والمتخصصين في مجال رياضة المبارزة والمبينة أسمائهم مرفق (1) لأخذ رأيهم في مكونات هذه الاستمارة ومدى مناسبتها لمستوى الناشئين واختبار صلاحيتها للتطبيق وأنها تقيس ما وضعت لقياسه ، وتم تقييم فاعلية الأداء المهارى عن طريق (3) محكمين و تم تقييم كل هجمة على حدى ، وقد تم التقييم البعدي بنفس لجنة المحكمين وبنفس أسلوب القياس القبلي

اختبار التصور العقلي : مرفق (4)

- مقياس التصور العقلي لمحمد العربي شمعون وماجدة اسماعيل (2005م)
(76 :12)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة على العينة الاستطلاعية كالاتى:

أ- الصدق:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز بطريقة التمايز بين الربيع الاعلى والربيع الادنى على عينة استطلاعية عددها (8) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بتاريخ 2020/2/8 كما موضح جدول (3)

جدول رقم (3)
دلالة الفروق بين الربع الاعلى و الربع الادنى للقدرات البدنية والاداءات المهارية ومقياس التصور العقلي
(فيد البحث) ن=8

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
1	القدرات البدنية	قوة القبضة	كجم	2.50	10.00	2.337-	0.019
				6.50	26.00		
2	القدرات البدنية	قوة عضلات الرجلين	كجم	2.50	10.00	2.352-	0.019
				6.50	26.00		
3	القدرات البدنية	قوة عضلات الظهر	كجم	2.63	10.50	2.233-	0.026
				6.38	25.50		
4	القدرات البدنية	قدرة عضلية رجلين	متر	2.63	10.50	2.233-	0.026
				6.38	25.50		
5	القدرات البدنية	قدرة عضلية ذراعين	متر	2.50	10.00	2.337-	0.019
				6.50	26.00		
6	الاداءات المهارية	الهجمة المستقيمة	درجة	2.50	10.00	2.337-	0.019
				6.50	26.00		
7	الاداءات المهارية	الهجمة المغيرة	درجة	2.50	10.00	2.381-	0.017
				6.50	26.00		
8	الاداءات المهارية	الهجمة القاطعة	درجة	2.75	11.00	2.097-	0.036
				6.25	25.00		
9	الاداءات المهارية	الهجمة المزدوجة	درجة	2.88	11.50	2.013-	0.044
				6.13	24.50		
10	الاداءات المهارية	الهجمة الثنائية	درجة	2.50	10.00	2.428-	0.015
				6.50	26.00		
11	الاداءات المهارية	الهجمة الثلاثية	درجة	2.50	10.00	2.352-	0.019
				6.50	26.00		
12	مقياس التصور العقلي	تصور بصرى	درجة	2.50	10.00	2.366-	0.018
				6.50	26.00		
13	مقياس التصور العقلي	تصور سمعي	درجة	2.50	10.00	2.337-	0.019
				6.50	26.00		
45	مقياس التصور العقلي	تصور حس حركي	درجة	2.50	10.00	2.352-	0.019
				6.50	26.00		
15	مقياس التصور العقلي	التصور الانفعالي	درجة	2.50	10.00	2.337-	0.019
				6.50	26.00		
16	مقياس التصور العقلي	التحكم في الصورة	درجة	2.50	10.00	2.323-	0.020
				6.50	26.00		
17	مقياس التصور العقلي	التصور العقلي من منظور داخلي	درجة	2.63	10.50	2.191-	0.028
				6.38	25.50		
18	مقياس التصور العقلي	المجموع الكلى للمقياس	درجة	2.50	10.00	2.309-	0.021
				6.50	26.00		

*الدلالة > (0.05)

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الرتب للربع الاعلى والربع الادنى مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة وقدرتها علي التمييز بين المجموعات المختلفة.

ب- الثبات

قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test) فقام بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (8) ناشئين وذلك في الفترة الزمنية 2020/2/11 ، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة وذلك في الفترة الزمنية 2020/2/18 بفارق أسبوع بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني كما يوضح ذلك جدول(4).

جدول رقم (4)

معاملات الثبات بين التطبيق الاول والثاني للقدرات البدنية والاداءات المهارية ومقياس التصور العقلي قيد البحث ن=8

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			ع	م	ع	م	
1	قوة القبضة	كجم	0.18	20.12	0.21	20.25	0.954
2	قوة عضلات الرجلين	كجم	0.11	65.28	0.28	66.28	0.954
3	قوة عضلات الظهر	كجم	0.28	70.32	0.36	71.32	0.980
4	قدرة عضلية رجلين	متر	0.32	1.48	0.52	1.55	0.945
5	قدرة عضلية ذراعين	متر	0.01	8.55	0.17	8.60	0.900
6	الهجمة المستقيمة	درجة	0.14	3.10	0.36	3.15	0.980
7	الهجمة المغيرة	درجة	0.52	3.15	0.52	3.20	0.947
8	الهجمة القاطعة	درجة	0.17	3.20	0.17	3.25	0.965
9	الهجمة المزدوجة	درجة	0.12	3.15	0.33	3.22	0.987
10	الهجمة الثنائية	درجة	0.32	3.41	0.17	3.45	0.925
11	الهجمة الثلاثية	درجة	0.17	3.40	0.36	3.45	0.958
12	تصور بصرى	درجة	0.26	12.05	0.33	12.10	0.974
13	تصور سمعي	درجة	0.41	12.10	0.69	12.15	0.960
14	تصور حس حركي	درجة	0.21	11.15	0.41	11.25	0.950
15	التصور الانفعالي	درجة	0.17	11.51	0.31	11.55	0.964
16	التحكم في الصورة	درجة	0.31	11.40	0.72	11.45	0.980
17	التصور العقلي من منظور داخلي	درجة	0.11	11.60	0.11	11.71	0.945
18	المجموع الكلي للمقياس	درجة	0.39	70.25	0.13	70.55	0.965

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.632$

يتضح من الجدول رقم (4) أن تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق الاول و الثاني في المتغيرات قيد البحث ما بين (0.925 : 0.987) و هي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى ان الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

محددات البرنامج التدريبي: مرفق(6)

- مدة البرنامج (8) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) وحدات.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.

جدول (5)
توزيع نسب الإعداد والأزمنة لفترة الإعداد (البدني – المهاري)

الزمن الكلي بالثقائق	نسب الإعداد %	فترة الإعداد														الأسابيع والشهور نوع الأعداد		
		8		7		6		5		4		3		2			1	
		الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%		الزمن	%
2073.6	30	138.24	2	138.24	2	207.36	3	207.36	3	276.48	4	276.48	4	414.72	6	414.72	6	بدني
2350.08	34	207.36	3	276.48	4	276.48	4	345.6	5	345.6	5	345.6	5	276.48	4	276.48	4	مهاري
2488.32	36	414.72	6	345.6	5	345.6	5	345.6	5	276.48	4	276.48	4	276.36	4	207.36	3	
6912	100	760.32	11	760.32	11	829.44	12	898.56	13	898.56	13	898.56	13	967.68	14	898.56	13	مجموع

خطوات تنفيذ البحث :

القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للاختبارات البدنية والأداء المهاري ومستوى التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من 2020/2/11 إلى 2020/2/18.

تطبيق تدريبات القوة الدائرية:

تم تطبيق تدريبات نظام القوة الدائرية المقترحة على المجموعة التجريبية لمدة 8 أسابيع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع بواقع 24 وحدة تدريبية في الفترة من 2020/3/1 إلى 2020/4/22 وذلك في فترتي الإعداد البدني العام والخاص وبعد انتهاء زمن الوحدة التدريبية للمجموعتين.

القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق تدريبات القوة الدائرية المقترحة قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث في 2020/4/27 حتى 2020/5/1 بنفس خطوات القياس القبلي

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والاداءات المهارية ومستوى

التصور العقلي لدى افراد عينة البحث باستخدام اختبار Wilcoxon W

ن = 10

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
1	القدرات البدنية	قوة القبضة	كجم	0.00	0.00	-2.812	.005
				55.00	5.50		
2	القدرات البدنية	قوة عضلات الرجلين	كجم	0.00	0.00	-2.805	.005
				55.00	5.50		
3	القدرات البدنية	قوة عضلات الظهر	كجم	0.00	0.00	-2.803	.005
				55.00	5.50		
4	القدرات البدنية	قدرة عضلية رجلين	متر	0.00	0.00	-2.805	.005
				55.00	5.50		
5	القدرات البدنية	قدرة عضلية ذراعين	متر	0.00	0.00	-2.670	.008
				45.00	5.00		
6	الاداءات المهارية	الهجمة المستقيمة	درجة	0.00	0.00	-2.842	.004
				55.00	5.50		
7	الاداءات المهارية	الهجمة المغيرة	درجة	0.00	0.00	-2.821	.005
				55.00	5.50		
8	الاداءات المهارية	الهجمة القاطعة	درجة	0.00	0.00	-2.812	.005
				55.00	5.50		
9	الاداءات المهارية	الهجمة المزدوجة	درجة	0.00	0.00	-2.812	.005
				55.00	5.50		
10	الاداءات المهارية	الهجمة الثنائية	درجة	0.00	0.00	-2.831	.005
				55.00	5.50		
11	الاداءات المهارية	الهجمة الثلاثية	درجة	0.00	0.00	-2.829	.005
				55.00	5.50		
12	مقياس التصور العقلي	تصور بصرى	درجة	0.00	0.00	-2.803	.005
				55.00	5.50		
13	مقياس التصور العقلي	تصور سمعي	درجة	0.00	0.00	-2.803	.005
				55.00	5.50		
14	مقياس التصور العقلي	تصور حس حركي	درجة	0.00	0.00	-2.809	.005
				55.00	5.50		
15	مقياس التصور العقلي	التصور الإنفعالي	درجة	0.00	0.00	-2.809	.005
				55.00	5.50		
16	مقياس التصور العقلي	التحكم في الصورة	درجة	0.00	0.00	-2.814	.005
				55.00	5.50		
17	مقياس التصور العقلي	التصور العقلي من منظور داخلي	درجة	0.00	0.00	-2.810	.005
				55.00	5.50		
18	مقياس التصور العقلي	المجموع الكلى للمقياس	درجة	0.00	0.00	-2.803	.005
				55.00	5.50		

*الدلالة > (0.05)

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرتب للقياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في مستوى القدرات البدنية والاداءات المهارية والتصور العقلي لدى لاعبي سلاح الشيش قيد البحث.

جدول (7) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات البدنية والاداءات المهارية ومستوى التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث باستخدام اختبار Wilcoxon W ن=10

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
1	قوة القبضة	كجم	0.00	0.00	-2.970	.003
			5.50	55.00		
2	قوة عضلات الرجلين	كجم	0.00	0.00	-2.805	.005
			5.50	55.00		
3	قوة عضلات الظهر	كجم	0.00	0.00	-2.810	.005
			5.50	55.00		
4	قدرة عضلية رجلين	متر	2.50	5.00	-2.295	.022
			6.25	50.00		
5	قدرة عضلية ذراعين	متر	0.00	0.00	-2.527	.012
			4.50	36.00		
6	الهجمة المستقيمة	درجة	0.00	0.00	-3.051	.002
			5.50	55.00		
7	الهجمة المغيرة	درجة	0.00	0.00	-2.825	.005
			5.50	55.00		
8	الهجمة القاطعة	درجة	0.00	0.00	-2.812	.005
			5.50	55.00		
9	الهجمة المزدوجة	درجة	0.00	0.00	-2.820	.005
			5.50	55.00		
10	الهجمة الثنائية	درجة	0.00	0.00	-2.809	.005
			5.50	55.00		
11	الهجمة الثلاثية	درجة	0.00	0.00	-2.873	.004
			5.50	55.00		
12	تصور بصرى	درجة	1.00	1.00	-2.705	.007
			6.00	54.00		
13	تصور سمعي	درجة	0.00	0.00	-2.810	.005
			5.50	55.00		
14	تصور حس حركي	درجة	0.00	0.00	-2.810	.005
			5.50	55.00		
15	التصور الإنفعالي	درجة	0.00	0.00	-2.807	.005
			5.50	55.00		
16	التحكم في الصورة	درجة	0.00	0.00	-2.803	.005
			5.50	55.00		
17	التصور العقلي من منظور داخلي	درجة	0.00	0.00	-2.825	.005
			5.50	55.00		
18	المجموع الكلي للمقياس	درجة	0.00	0.00	-2.805	.005
			5.50	55.00		

*الدلالة > (0.05)

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرتب للقياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في القدرات البدنية والاداءات المهارية ومستوى التصور العقلي لدى لاعبي سلاح الشيش قيد البحث.

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسيين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرات البدنية والاداءات المهارية و مستوى التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث

باستخدام إختبار Mann-Whitney U Test $n_1=2$ $n_2=10$

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
1	قوة القبضة	كجم	15.50	155.00	-3.791	.000
			5.50	55.00		
			15.50	155.00		
			5.50	55.00		
			15.50	155.00		
2	قوة عضلات الرجلين	كجم	15.50	155.00	-3.782	.000
			5.50	55.00		
3	قوة عضلات الظهر	كجم	15.50	155.00	-3.810	.000
			5.50	55.00		
4	قدرة عضلية رجلين	متر	14.40	144.00	-3.030	.002
			6.60	66.00		
5	قدرة عضلية ذراعين	متر	15.00	150.00	-3.428	.001
			6.00	60.00		
6	الهجمة المستقيمة	درجة	13.40	134.00	-2.591	.010
			7.60	76.00		
7	الهجمة المغيرة	درجة	13.00	130.00	-2.030	.042
			8.00	80.00		
8	الهجمة القاطعة	درجة	13.10	131.00	-2.026	.043
			7.90	80.00		
9	الهجمة المزدوجة	درجة	15.40	131.00	-3.774	.000
			5.60	79.00		
10	الهجمة الثنائية	درجة	15.30	153.00	-3.676	.000
			5.70	57.00		
11	الهجمة الثلاثية	درجة	13.90	139.00	-2.757	.006
			7.10	71.00		
12	تصور بصرى	درجة	15.50	155.00	-3.813	.000
			5.50	55.00		
13	تصور سمعي	درجة	15.50	155.00	-3.865	.000
			5.50	55.00		
14	تصور حس حركي	درجة	15.50	155.00	-3.842	.000
			5.50	55.00		
15	التصور الإنفعالي	درجة	15.50	155.00	-3.836	.000
			5.50	55.00		
16	التحكم في الصورة	درجة	15.50	155.00	-3.841	.000
			5.50	55.00		
17	التصور العقلي من منظور داخلي	درجة	15.50	155.00	-3.841	.000
			5.50	55.00		
18	المجموع الكلى للمقياس	درجة	15.50	155.00	-3.787	.000
			5.50	55.00		

*الدلالة > (0.05)

يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة بين القياسين البعدين لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية والمهارية ومستوى التصور العقلي قيد البحث حيث جاءت قيمة الدلالة أقل من (0.05) .

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرتب للقياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية و مستوى التصور العقلي في رياضة المبارزة قيد البحث. ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (Z) في مستوى المتغيرات البدنية بين (-2.670 و -2.812) بينما تراوحت قيمة (Z) في الاداءات المهارية بين (-2.812 و -2.842). وتراوحت قيمة (Z) في التصور العقلي بين (-2.803 و -2.814)

ويعزى الباحث حدوث هذه التغيرات إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات القوة الدائرية وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث وإلى استخدام تدريبات الصولجان واليوجا كجزء رئيسي في التدريبات المقترحة بهدف تنمية القوة العضلية ، حيث راع الباحث التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات الذراعين والرجلين وتركيز الباحث على المجموعات العضلية العاملة أثناء المهارات الهجومية في المبارزة حيث أدى ذلك إلى تحسين المتغيرات البدنية .

ويؤكد علي ذلك كلا من "عويس الجبالي" (2000م) ، "عصام عبد الخالق" (2003م) على أن القوة العضلية تعتبر من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها اللاعبون نظراً لان جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحريك جسمه ، والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانقباض من موضع لأخر ، وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات وساعدت في أنجاز الواجب المهاري. (14:11)(88:8)

وفي هذا الصدد يؤكد وليم William (2001) إلى أن نظام تدريب القوة الدائري نظام متكامل من أهم أهدافه تطوير عناصر اللياقة البدنية ومنها القوة العضلية والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة وذلك لاحتوائه على تدريبات الصولجان كجزء رئيسي في النظام التدريبي والتي تعتمد على المخططات الثلاثة للحركة لاحتوائها على مرجحات دائرية للذراعين. (54:34)

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه "ناجل" Nagel (2002م) (29) والتي خلصت الى وجود فروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد الدراسة في متغيرات المهارات العقلية الأساسية قيد الدراسة. ، نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد الدراسة في متغيرات المهارات العقلية الأساسية قيد الدراسة، دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد الدراسة في الاختبارات المهارية قيد الدراسة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية والاداءات المهارية و مستوى التصور العقلي لدى ناشئى سلاح الشيش لصالح القياس البعدى ويتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الرتب للقياسين القبلي والبعدى لدى مجموعة البحث الضابطة في مستوى التصور العقلي والمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية فى رياضة المبارزة قيد البحث. ويرجع الباحث ذلك إلى نتيجة تأثير البرنامج التدريبي للمجموعة ككل قبل فصل المجموعتين وما أحتوى عليه من تدريبات متنوعة موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج ضمن أجزاء الوحدة التدريبية حيث تراوحت قيمة (Z) فى مستوى المتغيرات البدنية بين (-2.295 و -2.970) والاداءات المهارية تراوحت قيمة (Z) فى بين (-2.809 و -3.051). بينما تراوحت قيمة (Z) فى التصور العقلي بين (-2.705 و -2.825)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه بسطويسى أحمد (2005م) أن التدريب عملية نظامية بدنية مخططة ومنظمة جيداً وذلك لتنمية القدرات البدنية للفرد. (185:6) ويؤكد محمد العربي شمعون (2003م) على أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استعادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستعادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهى برامج تدريب للمهارات النفسية. (74:12)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني الذي ينص على توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة فى و بعض المتغيرات البدنية و الاداءات المهارية ومستوى التصور العقلي لدى ناشئى سلاح الشيش لصالح القياس البعدى ويتضح من جدول (8) وجود فروق دالة بين القياسين البعدين لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية والمهارية ومستوى التصور العقلي قيد البحث حيث جاءت قيمة الدلالة أقل من (0.05). حيث تراوحت قيمة (Z) فى مستوى المتغيرات البدنية بين (-3.030 و -3.810) والاداءات المهارية تراوحت قيمة (Z) فيها بين (-2.026 و -3.774) بينما تراوحت قيمة (Z) فى التصور العقلي بين (-3.787 و -3.865). ويرجع الباحث تلك الفروق إلى البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القوة الدائرية. وفى هذا الصدد يشير عويس الحبالى (2000م) إلى أن التنوع في طرق التدريب الرياضي مهم ومطلوب مع الأخذ في الاعتبار عند إعداد برامج التدريب ضرورة مراعاة اختلاف أشكال الحركات التي تؤدي خلال فترة التدريب ، كما أن تحديد حجم التدريب المناسب وشدته والاختيار الأمثل لسرعة الأداء خلال التدريب يؤدي إلى تحسن وتطوير مستوى الأداء البدني. (18:11)

وفى هذا الصدد يشير **ماحيتا Margarita** (2001م) على أن العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي يتفقوا على وجود ارتباط قوى بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهاري، فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط. (18:27)

كما يتفق كل من ميلر **Miller** (2001م) (28) ، ناجل **Nagel** (2002م) (29) على أنه يجب تنمية المهارات العقلية جنبا إلى جنب مع تنمية الأداء المهاري ، وأن ممارسة التصور العقلي يعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التي يؤديها.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى القياسين البعديين لدى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية و الاداءات المهارية ومستوى التصور العقلى و لدى ناشئى سلاح الشيش لصالح المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات

- ادى استخدام تدريبات القوة الدائرية إلى تحسين مستوى القوة العضلية لدى ناشئى سلاح الشيش
- ادى استخدام تدريبات القوة الدائرية إلى تحسين مستوى الاداء المهارى للهجمات (قيد البحث) لدى ناشئى سلاح الشيش
- ادى استخدام تدريبات القوة الدائرية إلى تحسين مستوى التصور العقلي لدى ناشئى سلاح الشيش

التوصيات:

- 1 - الاعتماد على نظام تدريبات القوة الدائرية بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على لاعبي المبارزة
- 2- ابتكار طرق تدريبية حديثة تتمتع بالتنوع والتشويق
- 3- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة للمبارزين و المبارزات لمختلف الاسلحة شيش- سيف مبارزة-السيف.
- 4 - ضرورة أن يضع مدربي المبارزة في تدريباتهم أجزاء من نظام تدريبات القوة الدائرية.
- 5- ضرورة ربط التدريبات المستخدمة بالمتغيرات البدنية والاداءات المهارية الخاصة بطريقة مشابهة
- 6- استخدام تدريبات القوة الدائرية في نفس اتجاه العمل العضلي للمهارات حتى يتم الحصول على اقصى استفادة ممكنه

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- 1- إبراهيم نبيل عبد العزيز (2005م) : أساسيات تدريب المباراة ، دار S.G.M للطباعة ، القاهرة. نظريات التدريب الرياضي - تدريب فسيولوجيا القوة ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة
- 2- السيد عبد المقصود (2013م) : تأثيرات نظام تدريب القوة الدائري على العناصر الكبرى بالدم ومستوى أداء الكاتا كانكوداي لدى لاعبات الكاراتيه ، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 3- أميمه كمال حسن (2014م): المبارزة سلاح الشيش (تعليم مهارات- شرح بعض مواد القانون) ، ماهي لخدمات الكمبيوتر.
- 3- حسين أحمد حجاج ، ورمزي عبدالقادر الطنبولي (2007م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات القوة الوظيفية على تحسن أداء بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الأرضية لناشئ الجمباز ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، المجلد 28
- 4- حسين درى اباطة وآخرون (2021م) : أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- بسطويسي أحمد بسطويسي (2005م): أسس تنمية القوة العقلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية ، ط2 ، مركز الكتاب الحديث
- 6- بسطويسي أحمد بسطويسي (2019م) : فاعلية تدريبات القوة الدائرية على مستوى التصور العقلي وبعض المتغيرات البدنية والاداء المهارى في رياضة المبارزة ، العدد 18 ، المجلد 18 ، مجلة التربية الرياضية للبنات الجزيرة .
- 7- عائشة محمد الفاتح (2017م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة.
- 8- عصام محمد عبد الخالق (2003م): طرق وأساليب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية ، ط3 ، منشأة دار المعارف للنشر والتوزيع ، الإسكندرية
- 9- على البيك (2017م) : تخطيط التدريب الرياضي ، ط2، منشأة دار المعارف للنشر والتوزيع ، الإسكندرية
- 10- عماد أبو زيد (2013م) :

- 11- عويس على الحبالى : (2000م) :
التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق) ، دار G.M.S
القاهرة
- 12- محمد العربي شمعون (2003م) :
التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط3، دار الفكر العربي
، القاهرة.
- 13- محمد حسن علاوى (1998) :
موسوعة القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 14- محمد حسن علاوى ، ابوالعلا عبد
الفتاح (2004م) :
فسيولوجيا التدريب الرياضى ، ط2 ، دار الفكر العربي ،
القاهرة
- 15- محمد صبحى حسانين (2001):
القياس و التقويم فى التربية البدنية و الرياضة ، ط4، الجزء
الاول، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة
- 16- محى الدين محمد دسوقي (2005م):
المبارزة آراء تعليمية ، مكتب العزيزة للكمبيوتر، الزقازيق.
- 17- مفتى إبراهيم (2009م) :
التدريب الرياضى الحديث – تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط3 ،
دار الفكر العربي ، القاهرة
- 18- هانى جعفر عبدالله (2016م):
تأثير استخدام تدريبات القوة الدائرة على بعض المتغيرات
البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى المصارعين ،
بحث علمي منشور، مؤتمر الثالث لكلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة العريش.

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 19- Baumgartner , T. A. , & Jakson , S.J (2004) :
Measurement for evaluation and exercise science
fifth edition Brown and Bench mark publishers
- 20- Bar – Eli, M; Dreshman,
R; Blumenstein, B.
(2002)
The Effect of Mental Training With Biofeed Back
on the Performance of Young Swimmers an
International. Review (Oxford England) 51 (4) 567
– 581, Total no of Pages 15
- 21- Bilodeau, A;(2002):
Acquisition of skill, penguin book. London
“Dave Armbruster (VSA)Honor Coach”.
- 22- DANTE e. (2005):
International Swimming Hall of Fame. ISHOF
2005-05.Vol 66 d.
- 23- Dough Holt (2001) :
What is proprioception Anyway, American Journal
of Sports Medicine, Vol.24,no.6 ..
- 24- Gable D.(2001) :
coaching wrestling successfully I , ed , Human
Kineticics , USA
- 25- Gardiner NEL(2002) :
Athletes of the Ancient word ed, Oxford & V.S.A.
Chicago,.
- 26- George Mc Glynn
(2006):
Dynamics of Fitness A practical Approach, 4th. Ed.,
Brown & Benchmark Publishers

- 27- **Margarita Protazoa.(2001)** Soviet sport review , published Quartely by Micheal yessis , London
- 28- **Miller , D. K. (2001) :** Measurement by the physical education why and How , copyright by the McGraw-Hill companies third edition
- 29- **Nagel, C.F (2002) :** The Effect of Relaxation Training, Video. Observation, and Mental Imagery Upon the Reeducation of Freestyle Swimming Errors of Youth Competitive Female Swimmers
- 30- **Patnaikpradyot (2003):** Dean's Analytical Chemistry Handbook , McGraw-Hill Professional books, USA
- 31- **Seyed, H, Reza, N, Ardeshir, Z. (2012):** The Effect of the Combined Training on the Freestyle Flip Turn, Annals of Biological Research, 3 (5):2078-2082
- 32- **Showers, Virginia (2005):** Butterfly's Emergence challenged 1950s swimmers “, VSMS Swimmer, page so, March/April .
- 33- **Samah Mohamed Abdel Moaty (2015)** The impact of circular power exercises over some of the physical variables and the level of skill Performance in the dolphin stroke, Conference of Faculty of Physical Education, Helwan University
- 34- **William E. Prentice(2001):** Fitness For College and Life, 5th ed, Mosby-year book, Inc, Effect of circular strength training on selected physical and performance variables among basketball players , journal of international academic research for multidisciplinary ISSN: 2320-5083, Volume 4, Issue 9,
- 35- **C. Kaba Rosario , K. Mohan (2016) :**

ملخص البحث

تأثير تدريبات القوة الدائرية على مستويات بعض القدرات البدنية والأداءات

المهارية والتصور العقلي لدى لاعبي سلاح الشيش

أ.م.د/ تامر إبراهيم نبيل

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة الدائرية على بعض القدرات البدنية والأداءات المهارية ومستوى التصور العقلي الخاصة لدى لاعبي سلاح الشيش ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي سلاح الشيش تحت 17 سنة للموسم التدريبي (2020-2021) وعددهم (28) لاعب وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين وتم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعياً وكانت من أهم النتائج أن استخدام تدريبات القوة الدائرية تأثير ايجابي على تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية لبعض الهجمات والتصور العقلي في مجموعة البحث التجريبية.

Abstract

Effectiveness Circular strengths training in the scale of physical variables, performance skills and mental imagery for fencing foil players

Dr. Tamer Ibrahim Nabil

The study aims to identify the effect of the use of circular strength training on some physical abilities, skill performances and the level of mental perception of the players of the Foil weapon. The sample of the research included a selection from young foil players under 17 years for the training season (2020-2021). Their number is 28 players. The research used the experimental approach conducting the pre- and post-measurement for the two groups. The proposed program was applied for a period of (8) weeks at a rate of (3) units per week. One of the most important results was that the use of circular strength training had a positive effect on improving the level of special physical abilities and skill performances for some attacks and mental perception in the experimental research group .