

**تأثير برنامج تدريبي في ضوء التردد النفسي على بعض الصفات
البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي لناشئ سلاح الشيش
* أ. م . د / ماجده محمود ابو العزم**

أولا : مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية ولذا أصبح من الضروري معرفة العوامل التي تؤثر في أساليب التدريب واستخدام الطرق العلمية الحديثة لتطوير الإنجاز لان لكل طريقة و أسلوب خصائصه التي يتميز بها عن الأخرى و قد استحوذ الاهتمام في السنوات الأخيرة بصورة مطردة بمرحلة الناشئين حيث يمثلون النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية و يتحقق ذلك من خلال مخطط للإعداد المقنن من خلال الممارسة المنظمة التي تتميز بالديناميكية و التغير المستمر لتنمية و تطوير القدرات الكامنة للناشئين حتى يمكننا الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية.

ويذكر كلا من "مسعد علي محمود" (2017 م) و "ريسان خربيط" (2016 م) إلى أن برامج التدريب تختلف من حيث الهدف و المحتوي لكل برنامج فهناك برامج تدريبية تهتم بتنمية اللاعب من جميع الجوانب (بدني ، مهاري ، خططي، نفسي) وبرامج أخرى تكون فرديه تهتم بتطوير جانب بدني أو مهاري أو خططي وان تصميم البرامج الرياضية هو أحد عناصر التخطيط و تهدف إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي ومراعاة أسس التدريب التي لها أثرا كبيرا في تحقيق الأهداف البدنية والمهارية والخططية و النفسية وان الأداء الرياضي لا ينتج عن زيادة الأحمال التدريبية فقط وإنما يتطلب وضع خطة عملية للتدريب وفقا لنوع النشاط الرياضي التخصصي في ضوء المبادئ الأساسية للتدريب حتى تمكنه من تطوير المستوى الرياضي(24 : 228) (9 : 43) .

*** أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.**

و يشير " فراس عبد الحميد البدراني" (2018م) إن البرامج التدريبية اتخذت داخل العملية التدريبية شكلا وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة في العملية التدريبية حيث أصبح استخدام هذه الوسائل اليوم ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والخططي والنفسي كما أنه مجموعة من الإجراءات والحسابات الدقيقة وفق منظومة متكاملة من الناحية العلمية والميدانية والهدف منه الوصول باللاعب أو الفريق إلي أعلى مستوى رياضي ومن ثم تحقيق الانجاز(16 : 7) .

ويرى "صالح شاتى ساجت " (2002م) أن التردد النفسي إحدى السمات النفسية الهامة والتي تلعب دوراً أساسياً وفعالاً في تحقيق مستوى الانجاز، كما أنه من العناصر الأساسية في تعلم المهارات الحركية التي يجب على المدرب أن يراعيها في الوحدات التدريبية كونها صفة ترفع من مستوى الرياضي خلال الوحدة التدريبية أو المنافسة وبالتالي تنعكس على نتيجة المباراة من حيث الفوز أو الهزيمة(11): (41).

ويضيف "تامر محمود ذنون"(2012م) أن الإعداد النفسي الجيد يساهم في مواجهة الكثير من الانفعالات والصراعات والأزمات النفسية التي يمر بها اللاعب أثناء المباراة مثل أجواء المنافسات العالية واتخاذ القرار في أداء المهارات التي يتوقف عليها نتيجة المباراة نتيجة لقوة المنافس أو من خلال البطولة وخصوصية الرياضة وطبيعة الجمهور ومكان المنافسة كل هذه العوامل تساعد في خلق حالة من التردد عند بعض اللاعبين أو معظمهم والتي يختلف درجتها من لاعب إلى لاعب آخر(5: 588).

ويوضح "جميل كاظم جواد" (2008م) أن التردد النفسي لا يصاحب الفرد الرياضي في جميع الأوقات وإنما يظهر مع المواقف مختلفة الصعوبة و التفكير تحت ظروف أعباء نفسية وجهد بدني عالٍ يجعل اللاعب الرياضي عرضه إلى التأخير في اتخاذ القرار، وعدم الدقة في التنفيذ نحو الأداء المطلوب نتيجة الخوف من الفشل أو

الخوف من الإصابة ، وهو واحد من الانفعالات النفسية التي لابد من دراستها وتحليلها حتى يتضح واقعها ومفهومها عند الباحثين واختيار السبل الكفيلة بمعالجتها(6: 111).

وترى الباحثة أن التردد النفسي حالة نفسية مؤقتة تصيب الناشئ وليست سمة في شخصيته يولد بها وقد ترجع أسبابها إلى العديد من العوامل منها الحالة التدريبية أو أثناء المنافسة أو بيئة المنافسة أو تأثير الآخرين على اللاعب ممن يحيطون به أثناء المباراة و على الرغم من كل التطورات التي توفرها الدول للأندية وللمدربين واللاعبين والتي من خلالها يمكن السيطرة على الكثير من المتغيرات والمؤثرات المتوقعة في المنافسات لكن يبقى الجانب النفسي من الجوانب التي لا يمكن إحكام السيطرة عليها بالشكل الكامل لغرض الصمود أمام الظروف المتغيرة وغير المتوقعة.

وتتفق كلا من " نيفين حسين محمود" (2018م) و"محمد عثمان " (2017 م) انه يجب تنمية سرعة الاستجابة الحركية لان هناك علاقة إيجابية طردية بين تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومستوي فاعلية الأداء الهجومي أو الدفاعي حيث أن الأداء الفني لأغلب المهارات يعتمد علي الانقباض العضلي السريع والقوي ويتضح ذلك جليا عند أداء مهارات الهجوم وسرعة الدفاع ضد هجوم المنافس ويزيد تنميتها من قدرة اللاعب علي التفكير الخططي الفعال و اختصار الزمن عن طريق الانتقال السريع بين الهجوم والدفاع و الرد. (26: 90)(21: 70).

ويذكر كلا من " وجدي مصطفى الفاتح " (2016 م) و" مفتى إبراهيم حماد " (2016 م) أن سرعة الاستجابة الحركية هي قدرة اللاعب على الاستجابة لمثير معين في اقصر زمن ممكن وتسهم في سرعة أداء مهارات الهجوم طبقا للمواقف المتغيرة و سرعة تعديل الأداء الحركي و الدفاع ضد هجوم المنافس ولذلك يجب تنمية سرعة الاستجابة للاعب لكي يتمتع بمدى حركي وترتبط سرعة الاستجابة

بقدرات الرشاقة و الربط الحركي والتوافق في كثير من الرياضات والمنازلات (28):
(95)(25:65).

ويشير كلا من "إبراهيم نبيل و "تامر إبراهيم" (2016م) " محمد شوقي كشك " (2009 م)" أن الدقة مكون من مكونات اللياقة الحركية و من أهم الأسس الضرورية لإعداد الفرد الرياضي وتنميتها و تساعد قدرة اللاعب على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين وأداء المهارات بصورة انسيابية متناسقة لتحقيق اعلي مستوى للتوافق الحركي المطلوب للأداء و إتقان أداء الجمل الخططية في النشاط التخصصي و خاصة الرياضات التي تطلب تعديل الأداء الحركي بما يتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة للمنافس و للدقة أهمية كبيرة في رياضة المبارزة حيث يعتمد إحرار اللمسات على دقة إصابة الهدف الصحيح للمنافس ولذلك فلا بد من إتقان المهارات الفنية (3: 137) (19: 25) .

ويرى "الدو نادي AldoNadi"(2005م) أن رياضة المبارزة تعتمد على ارتفاع دقة الأداء الحركي الذي يتناسب طرديا مع دقة التوجيه السيف نحو الهدف لإحرار لمسة اى كلما كان تقدير درجة دقة التوجيه والتسجيل في سلاح الشيش عالية دل ذلك على أداء مهارى متميز يتصف وبسرعة أداء عالية والتغلب أداء المنافس الدفاعية (29) .

ويضيف "صريح عبد الكريم" (2010م) "حمدي احمد على" (2009 م) أن الأداء الهجومي و الدفاعي هو مجموعة من المهارات الهجومية و الدفاعية التي يجيدها و يتقنها اللاعب هي أساس عملية التدريب والركيزة الرئيسية التي تمكنه من الأداء في جميع مواقف اللعب والمنافسات الرياضية فهو العنصر الحاسم في سير المباريات وتحقيق الفوز ولذلك ينبغي على المدرب أن يوجه عناية خاصة لتكنيك المبتدئين و أن الأداء المهارى المثالي = (سرعة الأداء في الدقة × التوافق العضلي العصبي × فن الأداء) وترتبط جميع الحركات بالزمن الذي تستغرقه هذه الحركات

ويمكن ان توصف الحركة من ناحية الزمن من خلال اللحظة الزمنية (متى بدأت ومتى انتهت) (13: 44) (7 : 60).

و يوضح " إبراهيم نبيل" (2006م) (2) أن رياضة المباراة من الألعاب الفردية التي تتميز بكثرة فعاليتها ومهارتها الأساسية المتنوعة الدفاعية والهجومية التي تعتمد على ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطية ونفسية لتحقيق أفضل النتائج، إلى إن للعوامل النفسية في رياضة المباراة دورا هاما و أثرا بالغاً في التفوق في تلك الرياضة.

ويتفق كلا من "أندروسوبري Andrew Sowerby" (2014 م (30) "هادي علي مهدي" (2011 م) (27) أن رياضة المباراة من الرياضات التي تتطلب توافر قدرات عامة و خاصة من ممارستها لما يتعرض له المبارز أثناء المباريات من هجمات تتطلب سرعة استجابة كما تتطلب قدرات خاصة بنوع المهارة المستخدمة، وتزداد الاستجابة الانفعالية بشكل يتناسب مع حجم الاستجابة الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية، إذ أنها تفوق في حدتها ما يمر به الفرد في يومه العادي بدرجة كبيرة، وغالياً ما تتميز هذه الاستجابات الانفعالية بطابع التوتر الشديد التي تنعكس على المجهود المبذول لمحاولة الفوز أو إحراز ما يمكن من نتائج.

وتذكر "فتنات محمد جبريل" (2014 م) إن المهارات الفنية هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها الأساليب الخطية من دفاع وهجوم ولذلك يجب التدريب المبكر على المهارات الهجومية بجانب أساليب المهارات الدفاعية و أن الخطط المبنية على الدفاع فقط أو الهجوم فقط لا تعطي النتائج المرجوة ولذلك يجب الاهتمام بالجانب الدفاعي والهجوم معاً و فقاً لإمكانات المبارز القائم بالتنفيذ و مستوى البطولات القائمة في رياضة المباراة (14 : 98)

مشكلة البحث :

ومن خلال عمل الباحثة كمدرّبه في نادى المعادى لاحظت أن ناشئ نادى المعادى أثناء بطولة الجمهورية تحت 15 سنه تثار انفعالاتهم فيفقدون كثيرا من قدراتهم المهارية والخطئية وذلك ناتجاً سلبياً كبيراً على المستوى الفني للناشئ خاصة في المنافسات القوية والحاسمة، وقد لاحظت أن لاعب المباراة ينتابه التردد في أداء الهجوم السريع أو المفاجئ أو الهجوم المباشر عندما يعرف بأن منافسه يمتلك دفاعاً قوياً في تعطيه هدفه القانوني أو لحظة إفضال هجومه، وهذا يزيد من تردد الناشئ المهاجم أثناء أداء هجومه بشكل سلبياً ويجعله يغير خطته بأداء أساليب هجومية أخرى، خاصة بعد اكتشافه لنقاط ضعف منافسه باعتماده على نوع معين من الدفاع ورياضة المباراة تتميز بالإيقاع السريع المتغير لتحركات اللاعبين وبالتالي أداء المهارات المتعددة بتوقيت يتميز بالسرعة العالية وإن التردد النفسي يعد صفة نفسية مؤقتة يمر بها الرياضي في بداية مشواره كونها من حالات حمى البداية قبل بدء المنافسة وقد لاحظت الباحثة ظهور علامات ومظاهر واضحة للتردد النفسي على الناشئين والتي لمستها عن طريق ملاحظتها الشخصية في حالات الفشل في إصابة الهدف القانوني على المنافس كنتيجة لعدم اتخاذ القرار المناسب في اللحظة المناسبة الذي يؤثر على نتيجة المباراة وبخاصة في اللحظات الحاسمة منها والتي تتطلب منه اتخاذ قراره بالهجوم السليم ليحقق الفوز عندما تكون النتيجة التعادل بينهم بعدد اللمسات وذلك قامت الباحثة بتطبيق استمارة التردد النفسي للوقوف على درجة التردد لديهم وتصميم برنامج تدريبي يشمل الإعداد البدني الخاص و تدريبات لفاعليه الأداء الهجومي و الدفاعي و الذي قد يؤثر على مستوى أداء ناشئ سلاح الشيش.

ثانيا : أهداف البحث :-

- يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي للتعرف على تأثيره على :
- 1- تطبيق مقياس التردد النفسي للوقوف على درجه التردد النفسي لناشئ سلاح الشيش.
 - 2- تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة (سرعة الاستجابة الحركية و الدقة) لناشئ سلاح الشيش .
 - 3- فعاليه الأداء الهجومي و الدفاعي لمهارات (الدفاع وعدم الرد - الدفاع ثم الدفاع - الدفاع و التقدم بالقدم فقط - الدفاع و التقهقر - الهجوم وسحب اليد - الهجوم و مسك السيف - الهجوم و الوقوف مع عدم الطعن و انهاء اللمسة - الهجوم و الطعن من مسافة بعيدة غير مناسبة) لناشئ سلاح الشيش.
 - 4- إيجاد علاقة إرتباطية بين تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة و فعاليه الأداء الهجومي و الدفاعي والتردد النفسي (قيد البحث) لناشئ سلاح الشيش.

ثالثا : فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة ما يلي:

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في مقياس التردد النفسي (قيد البحث) ووجود نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة (قيد البحث) ووجود نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش.
- 3- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في فعاليه الأداء الهجومي و الدفاعي (قيد البحث) ووجود نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش.

4- توجد علاقة إرتباطية بين تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي و الدفاعي والتردد النفسي (قيد البحث) لناشئ سلاح الشيش.

رابعاً : المصطلحات المستخدمة في البحث :-

التردد النفسي PSYCHOLOGICAL FREQUENCY

هو حالة نفسية يتصف بها اللاعب عندما يحاول اتخاذ قرار وخاصة إذا كان هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة بالنفس أو الملل(18: 145).

فعالیه الأداء:

هي قدرة اللاعب على التحليل الصحيح للموقف واختيار وتنفيذ المهارة المناسبة التي تهدف إلى استغلال فرصة متاحة أو خلق فرصة جديدة (20 : 213) .

خامساً: الدراسات المرجعية :

- قام "فراس حسن عبدالحسين" (1999م) (15) دراسة بعنوان "بناء مقياس التردد النفسي في المجال الرياضي "يهدف بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي وتطبيق المقياس على عينه من الرياضيين في الألعاب الفردية و الجماعية واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة تتكون من (100) لاعب وكانت أهم النتائج أن مقياس التردد النفسي في الألعاب الفردية و الجماعية يتكون من 51 عبارة و 5 محاور هم :الإعداد البدني، الإعداد المهاري ،شخصيه و مزاج اللاعب، طبيعة و أهميه المباريات، خبرات اللاعب التدريبية .
- قامت "الفتة حميد سلمان" (2010م) (17) دراسة بعنوان "قياس التردد النفسي لدى لاعبي كرة القدم" يهدف قياس مستوى التردد النفسي لدى لاعبات منتخبات الجامعات بكرة القدمو التعرف على الأسباب و المؤثرات التي تؤدي إلى التردد النفسي لدى اللاعبين واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة تتكون من(168) لاعب وكانت أهم النتائج ظهور التردد النفسي على كافة أفراد العينة

ولكن بنسب مختلفة وبدرجات متفاوتة و أن نسبه التردد النفسي بالغ الأثر في تحقيق النتائج الفعالة لأداء المهاري داخل المباراة.

- قامت " رعد رمضان احمد " (2014م) (8) دراسة بعنوان "الاستجابة الانفعالية و التردد النفسي وعلاقتها بدقه التصويب بالهجمة المباشرة لدى لاعبي و لاعبات المباراة بسلاح الشيش" بهدف التعرف على الاستجابة الانفعالية والتردد النفسي و علاقته بدقه التصويب بالهجمة المباشرة في المباراة بسلاح الشيش واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة تتكون من (40) لاعب ولاعبه وكانت أهم النتائج عدم وجود فروق معنوية في واقع الاستجابة الانفعالية و التردد النفسي للاعبين و الجانب البدني مما يدل على عدم وجود اختلاف في مستوياتهم للاستجابة الانفعالية و التردد النفسي وله تأثير على الجانب البدني.

سادسا : إجراءات البحث :-

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس قبلي و البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادي المعادي الرياضي للعام 2020-2021 م، وقد بلغ عدد مجتمع البحث (19) ناشئ وقد تم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث قوامها (6) ناشئين لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك بلغ باقي أفراد مجتمع البحث (13) ناشئ ويمثلون عينة البحث الأساسية كما تم اختيار (6) ناشئين من خارج مجتمع البحث تحت (15 سنة) يوضح ذلك جدول (1).

جدول (1)

تصنيف مجتمع البحث و العينة الاستطلاعية من خارج مجتمع البحث

ن = 19

البيان	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث	العينة الاستطلاعية من خارج مجتمع البحث
العدد	19	13	6	6

يوضح جدول (1) تصنيف مجتمع وعينة البحث.

- ❖ أسباب اختيار مجتمع البحث للأسباب الآتية:-
- إن جميع أفراد عينة البحث لديهم معرفة عملية ببعض مهارات الهجومية و الدفاعية
- المهارات الهجومية و الدفاعية ضمن الخطة المدرجة للعملية التدريبية لتلك المرحلة.
- لديهم معلومات نظرية عن بعض مواد القانون .
- ❖ وللتأكد من اعتدالية مجتمع البحث قامت الباحثة بإيجاد التجانس باستخدام معاملات الالتواء لمجتمع البحث يوم 1 - 2/ 6/ 2020 في
- بعض معدلات النمو (السن - الطول - وزن الجسم - العمر التدريبي).
- مقياس التردد النفسي.
- فعاليه الأداء الهجومية و الدفاعية وجدول (2) التالي يوضح ذلك.

جدول (2)

المتغيرات المحسوبة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
--------------------	-------------	-----------------	-------------------	----------------

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

E-mail: journal.science@yahoo.com

0.968	6.431	155.000	157.632	سم	الطول
0.191-	5.199	50.000	51.842	كجم	الوزن
0.096	0.780	6.000	5.947	سنة	العمر التدريبي
0.004	0.602	14.000	14.101	سنة	السن
1.070	10.876	147.000	150.789	درجة	التردد النفسي
0.255-	1.951	5.000	4.842	زمن	قدرة سرعة الاستجابة الحركية
0.040	1.675	4.000	4.842	درجة	قدرة الدقة
0.548	0.021	0.180	0.177	درجة	فعاليه الأداء الهجومي
0.182	0.831	7.000	6.632	درجة	فعاليه الأداء الدفاعي

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في جميع المتغيرات (قيد البحث) ن = 19 يتضح من جدول (2) أن مجتمع البحث متجانس في المتغيرات (قيد البحث) حيث انحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (- 0.255-1.070) أي أنها تقع تحت المنحنى الاعتنالي (±3) مما يدل على خلو مجتمع البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتنالية.

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية :

- الأجهزة و الأدوات :
- الرستاميتير لقياس الطول والوزن مقدرا (بالسنتيمتر و الكيلو جرام) .
- أسلحة سلاح الشيش . _ أحبال .
- اقنعه الوجه . - قفاز
- وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها .
- الاستمارات والمقابلات الشخصية المستخدمة في البحث :
- مقياس التردد النفسي من إعداد فراس حسن عبدالحسين (1999م) مرفق (1)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الصفات البدنية الخاصة المرتبطة بالبحث مرفق (2).

- استمارة الصفات البدنية الخاصة (قيد البحث) بناء على رأى الخبراء وقد ارتضت الباحثة نسبة 80 % فيما فوق مرفق (3).
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لأهم اختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة المرتبطة بالبحث بناء على رأى الخبراء و قد ارتضت الباحثة نسيه 80% فيما فوق
- استمارة تسجيل القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية و التردد النفسي مرفق (5).
- استمارة تقييم وتسجيل نتائج قياسات فعاليه الأداء الهجومي و الدفاعي بناء على رأى الخبراء مرفق (6).
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية الواحدة مرفق (7).
- استمارة السادة الخبراء (المقابلات الشخصية) و اللجنة الثلاثية مرفق (8) .
- البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة مرفق (9) .
- الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث :
- فعاليه الأداء الهجومي و الدفاعي :
- تم تقييم فعالية الأداء الهجومي و الدفاعي من خلال لجنة مكونة من ثلاث محكمين وعاملين في مجال التحكيم في رياضة المبارزة وخبرة تزيد عن خمسة عشرة عام مرفق (8) وتم التقييم عن طريق استمارة خاصة بذلك مرفق (6) وضماناً لتحقيق الموضوعية وصدق القياس تم تقييم الناشئين في القياسين القبلي و البعدى بنفس اللجنة .

التجربة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى الموافق 3 - 16 /6/2020م علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وعددها (6) ناشئين ومن غير عينة البحث الأساسية (مجموعة مميزة) كما تم اختيار عينة أخرى تحت 14 سنة

بلغ عددها (6) ناشئين (مجموعة غير مميزة) وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية لجميع القياسات و الاختبارات (قيد البحث).

صدق الاختبارات:

تم حسابه عن طريق صدق التمايز علي الاستطلاعية السابق ذكرهم (مجموعة مميزة ، مجموعة غير مميزة) و تم إجراء جميع الاختبارات البدنية وفعاليه الاداء الهجومي والدفاعي(قيد البحث) كما تم استخدام الصدق الذاتي لمقياس التردد النفسي في يوم 2020/6/3 موالجدول(3، 4) التالي يوضحان ذلك

جدول (3)

حساب متغيرات البحث بطريقة الصدق الذاتي(الصدق) ن = 6

مقياس التردد النفسي	وحدة القياس	معامل الارتباط	الصدق الذاتي
التردد النفسي	درجة	0.856	0.925

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.729

يتضح من الجدول (3) ارتفاع قيم الصدق الذاتي والذي يمثل الجزر التربيعي لمعامل الارتباط وقد جاءت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما تقيس.

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسين للمجموعتين (مميزة و غير المميزة)في اختبارات الصفات البدنية الخاصة و فعاليه الاداء الهجومي و الدفاعي(قيد البحث)(الصدق)
 $6 = 2 \text{ ن} = 1 \text{ ن}$

U	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		وحدة القياس	اختبارات قيد البحث
	مجموعه عالترتب	المتوسط الرتب	مجموعه عالترتب	المتوسط الرتب		
0.000	21.000	3.500	57.000	9.500	ث	سرعة الاستجابة الحركيه
0.000	57.000	9.500	21.000	3.500	درجة	الدقة
0.000	57.000	9.500	21.000	3.500	درجة	فعاليه الاداء الهجومي
0.000	57.000	9.500	21.000	3.500	درجة	فعاليه الاداء الدفاعي

قيمة U الجدولية عند 0.05 = 2.000

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في اختبارات الصفات البدنية و فعالیه الأداء الهجومي و الدفاعي(قيد البحث)حيث جاءت قيمة U المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما تقيس

ثبات الاختبارات :-

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبارات ومقياس التردد النفسي وإعادة تطبيقه Test - Retest علي نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها بفاصل زمني (7) أيام بين التطبيق الأول يوم 2020/6/3 م و التطبيق الثاني 2020/6/9 م للاختبارات البدنية و فعالیه الأداء الهجومي و الدفاعي كما تم التطبيق الثاني لمقياس التردد النفسي بتاريخ 2020/6/16 م وجدول(5) التالي يوضح ذلك .

جدول(5)

معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني في اختبارات متغيرات(قيد البحث)(الثبات)

$$n = 6$$

معامل الاستقرار قيمة "ر" ودالاتها	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.856	6.005	148.362	6.236	146.263	درجة	التردد النفسي
0.884	0.034	0.164	0.036	0.162	زمن	سرعه الاستجابة الحركية
0.905	1.326	6.332	1.336	6.126	درجة	الدقة
0.846	0.869	4.623	0.915	4.362	درجة	فعالیه الأداء الهجومي
0.869	0.425	5.163	0.360	5.123	درجة	فعالیه الأداء الدفاعي

قيمة r الجدولية عند 0.05=0.729

يتضح من الجدول (5) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياس الأول والثاني للاختبارات(قيد البحث) مما يؤكد ثبات هذه الاختبارات عند إجراء القياس .

البرنامج التدريبي المقترح:

تم الاستعانة ببعض المراجع العربية والأجنبية سألفة الذكر في وضع البرنامج التدريبي الذي يتناسب مع خصائص هذه المرحلة.

❖ خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

▪ الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والارتقاء بالأداء الهجومي و الدفاعي لناشئ سلاح الشيش.

أسس وضع البرامج:

راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- أن يساعد البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة والارتقاء بالأداء الهجومي و الدفاعي لناشئ سلاح الشيش.

- مراعاة خصائص الفروق الفردية بين ناشئ سلاح الشيش (العينة الأساسية للبحث).

- الاهتمام باختيار التدريبات المناسبة بالأداء الهجومي و الدفاعي لناشئ سلاح الشيش.

- التدرج بحمل التدريب من خلال الشدة بالتغير في سرعة الأداء بالأداء الهجومي و الدفاعي لناشئ سلاح الشيش والحجم عن طريق تقليل زمن الأداء وتغيير عدد مرات التكرار وتغيير فترات الراحة الايجابية

- تنوع التدريبات لجميع عضلات الجسم والعضلات العاملة في الأداء الهجومي و الدفاعي لناشئ سلاح الشيش.

التوزيع الزمني لحتويات البرنامج:

بعد أن قامت الباحثة بتحديد الأسس العامة للبرنامج تم استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية لتطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع، وزمن كل وحدة تدريبية يوميا مرفق (7) والجدول (6) التالي يوضح ذلك.

جدول (6)

النسبة المئوية لأراء الخبراء في المحتوى الزمني الكلى للبرنامج

ن = 10

النسبة المئوية	رأى الخبراء	محتوى البرنامج المقترح
100%	6 أسابيع	الفترة الزمنية الكلية للبرنامج
100%	ثلاث وحدات	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
100%	90:120 دقيقة	زمن الوحدة التدريبية الواحدة

يتضح من جدول (6) اتفاق السادة الخبراء على التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية

توزيع محتويات البرنامج التدريبي:

- اشتمل مدة البرنامج شهر و نصف بواقع ستة أسابيع وزمن الوحدة (90: 120) دقيقة وتدرج حمل التدريب من 60: 90% من أقصى ما يتحملة الناشئ والمكان المخصص للتدريب في الصالات الخاصة بتدريب رياضة السلاح بنادي المعادى .

التجربة الاستطلاعية الثانية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية علي نفس العينة السابق ذكرها الموافق 2020/6/17 م وذلك لتجربة وحدة من وحدات البرنامج مرفق (9) لمعرفة مدى ملائمة وقد أسفرت النتائج علي ملائمة محتويات البرنامج للتطبيق علي العينة الأساسية للبحث .

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة يوم 18 - 19 / 6 / 2020 م في اختبارات الصفات البدنية الخاصة مرفق (5) و فعاليه بالأداء الهجومي و الدفاعي لناشئ سلاح الشيش من خلال استمارة التقييم من تصميم الباحثة مرفق(6) و اشتملت الاستمارة على الأخطاء الفنية التي يرتكبها الناشئ أثناء الأداء وتم تقييم كل خطأ بدرجتين بمعنى كلما حصل الناشئ على درجات مرتفعه دل ذلك على ارتكابه العديد من

الأخطاء و كلما قل درجه استمارة الناشئ دل ذلك على قله ارتكابه للأخطاء وتم التقييم من خلال لجنة التقييم الثلاثية.

سابعا : الإجراءات التطبيقية للتجربة الأساسية للبحث :

وقد قامت الباحثة بإتباع الخطوات كالتالي :

- تطبيق مقياس التردد النفسي على ناشئ سلاح الشيش العينة الأساسية للبحث مرفق (1).
- صممت الباحثة البرنامج التدريبي و قد راعت استخدام التمرينات المناسبة لتنمية الصفات البدنية الخاصة (سرعه الاستجابة الحركية و الدقة) وتطبيق التدريبات الخاصة بفعالية أداء الهجومي و الدفاعي.
- قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (6 أسابيع) بواقع ثلاثة مرات تدريبية (السبت ،الاثنين ، الأربعاء) زمن الوحدة (90 :120) دقيقة في الأسبوع الواحد في الفترة من 2020 /6/20 م إلي 2020/7/30 م وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة سلاح الشيش بنادي المعادي وتم تقسيم الوحدة التدريبية كالتالي (فترة إحماء) وتم فيها تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وقد روعي تطبيق مجموعة شاملة ومتنوعة من التمرينات لجميع أجهزة الجسم والزمن المحدد لهذه الفترة (10 ق) و(إعداد بدني عام) واشتمل على مجموعه من التمرينات لجميع أجهزة الجسم والزمن المحدد لهذه الفترة (15 ق) (فترة الإعداد الخاص) وتم تقسيمه إلى تمرينات لتنمية سرعه الاستجابة و تمرينات الدقة و قد استخدمت الباحثة التدريبات بوسائد الحائط لتنميتها والزمن المخصص لهذا الجزء (20 ق) ثم فتره تنفيذ الجزء الرئيسي من البحث ويتم تقسيمها كالتالي :
- أولا : اشتملت على تدريبات الأداء الهجومي(دروس).
- ثانيا :اشتملت على تدريبات الأداء الدفاعي(دروس).
- ثالثا : اشتملت على تدريبات الدفاع و الرد(دروس) .

- رابعا : التدريب مع المدربة.
- خامسا : تدريب اللاعبين معا.
- سادسا : مباريات متفق عليها .
- سابعا: مباريات تنافسية
- وقد استخدمت الباحثة التدريب الفترى (منخفض ومرتفع) الشدة بدأت من 60% من أقصى ما يتحمله الناشئ ثم ازداد تدريجيا إلي أن وصل 90% وتم تحديد ذلك عن طريق معادلة تحمل الشدة (النبض) وتراوحت المجموعات من 2 إلي 5 مجموعات و الراحة بين المجموعات من 30 إلي 60 ثانية وبلغ الزمن المخصص للأداء الهجومي والدفاعي (قيد البحث)(50 دقيقة) ثم (فترة التهدئة) وتهدف هذه الفترة إلي عودة أجهزة الجسم إلي حالتها الطبيعية عند ممارسة بعض التمرينات التنفس و المرجحات و قد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة(5ق) في نهاية كل وحدة تدريبية.

ثامنا: القياسات البعدية :-

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات (قيد البحث) و قد روعيت نفس الشروط و الظروف التي اتبعت في القياسات القبلية ولضمان الموضوعية تم تقييم بنفس لجنة القياس القبلي و ذلك في 29/7/2020 م.

ثاسعا: المعالجات الإحصائية :-

- المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء
- قيمه ت - معامل الارتباط

عاشرا : عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج:

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى في مقياس

التردد النفسى للمجموعة التجريبية (قيد البحث)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق	نسبة التحسن	ت
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
التردد النفسى	150.4	10.3	121.3	10.1	47.1	%31	12.4

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوى $0.05 = 1.783$

يتضح من الجدول (7) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية في مقياس التردد النفسى (قيد البحث)

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى في اختبارات

الصفات البدنية للمجموعة التجريبية (قيد البحث)

$n = 13$

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق	نسبة التحسن	ت
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
سرعة الاستجابة	0.182	0.022	0.14	0.018	0.042	%30	5.145
الدقة	6.769	0.725	8.461	0.5188	1.692	%20	6.884

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوى $0.05 = 1.783$

يتضح من الجدول (8) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى في اختبارات الصفات البدنية (قيد البحث)

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى في اختبارات فعاليه بالأداء الهجومي و الدفاعي للمجموعة التجريبية (قيد البحث)

ن = 13

ت	نسبة التحسن	الفرق	القياس البعدى		القياس القبلي		المتغيرات
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
5.028	%174	2.805	1.121	1.615	1.964	4.769	الأداء الهجومي
5.548	%175	2.828	0.96	1.615	1.556	4.384	الأداء الدفاعي

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوى $0.05 = 1.783$

يتضح من الجدول (9) أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى فعاليه بالأداء الهجومي و الدفاعي (قيد البحث) .

جدول (10)

مصفوفة معامل الارتباط بين الصفات البدنية و فعاليه بالأداء الهجومي و الدفاعي و مقياس التردد النفسى

ن = 13

التردد النفسى	الدقة	سرعة استجابة	أداء دفاعي	أداء هجومي	
0.613 -	0.899	0.792	0.762		أداء هجومي
0.713 -	0.894	0.748			أداء دفاعي
0.812 -	0.769				سرعة استجابة حركيه
0.630-					الدقة
					التردد النفسى

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.476$

يتضح من الجدول (10) وجود علاقة إرتباطية دالة بين الأداء الهجوميو الدفاعي وكل من سرعة الاستجابة والدقة و علاقة عكسية دالة لمقياس التردد النفسى حيث جاءت قيم ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى دلالة الارتباط

مناقشة النتائج :-

بناء على التحليلات التي استخدمتها الباحثة وفي ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجراءها لعينة البحث تم مناقشة النتائج كالتالي:

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي ونسب التحسن خلال النسب المئوية المرتفعة لمقياس التردد النفسي و باقى المتغيرات البدنية بين الأداء الهجومي و الدفاعي لمعدل التغير الحادث و بالنسبة للمقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التردد النفسي (قيد البحث) ونسب التحسن خلال النسب المئوية علاقة عكسية دالة بين الأداء الهجومي و الدفاعي وكل من سرعة الاستجابة والدقة لمعدل التغير الحادث و لصالح القياس البعدي وترجع الباحثه التقدم إلي احتواء البرنامج التدريبي علي تمرينات سرعة الاستجابة الحركية و تمرينات الدقة التي تؤدي في اتجاهات مختلفة والتي كان لها تأثير فعال علي اكتساب قدرة سرعة الاستجابة الحركية و دقة الاداء الذي اثر بطريقة طردية على فعاله الاداء الهجومي والدفاعي الذي كان له اكبر الاثر على مستواهم النفسي وانخفاض مستوى التردد النفسي لدى ناشئ سلاح الشيش

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة" رعد رمضان احمد " (2014م) (8) و أهم النتائج عدم وجود فروق معنوية في واقع الاستجابة الانفعالية و التردد النفسي للاعبين و الجانب البدني مما يدل على عدم وجود اختلاف في مستوياتهم للاستجابة الانفعالية و التردد النفسي وله تأثير على الجانب البدني.

ويشير "جميل كاظم جواد" (2008م) أن التردد النفسي يظهر مع المواقف الصعبة التي يمر بها اللاعبين و لذلك يجب تنمية الجانب النفسي للاعبين تحت ظروف تتسم بصعوبة الاداء مما يساعد اللاعب الرياضي في اتخاذ القرار المناسب و ينعكس على دقة الأداء المطلوب (6: 90).

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس التردد النفسي (قيد البحث) ووجود نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش".

يتضح من جدول (8) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الصفات البدنية (قيدالبحث) ونسب التحسن خلال النسب المئوية المرتفعة لمعدل التغير الحادث ولصالح القياس البعدي و ترجع الباحثه التقدم إلي احتواء البرنامج التدريبي المقترح ذو الشدة والتدرج بزيادة الأحمال التدريبية تدريجيا وفق قدرات الناشئ و اشتمال البرنامج علي تمرينات سرعة الاستجابة الحركية تؤدي في اتجاهات مختلفة والتي كان لها تأثير فعال علي اكتساب قدرة سرعة الاستجابة الحركية وفق التحركات وردود أفعال المنافس و سرعته على الانتقال من الهجوم للدفاع كما يتطلب موقف اللعب الثغرة المواتية له والتصرف بدقة سواء بالخداع أو بالتحرك أو بتغيير الهجوم بمهارة أخرى لتحقيق لمسة في حالة نجاح المنافس في رد الهجوم من المهارة الأولى وذلك نتيجة للانقباضات السريعة كما أدى تنمية عنصر الدقة إلى تحديد الواجبات الخاصة بتوافق جيد لفعالية الهجمة وتسجيل لمسة في المنافس حسب المهارة المؤداة ولتنمية هذه المتغيرات البدنية ضرورة توافر قاعدة عريضة من المهارات الفنية لربطها في شكل جمل هجومية أو دفاعية حيث تعتبر مؤشرا فعال لمستوي فعالية الأداء المهاري للناشئين.

وتتفق كلا من " ليلي فرحات " (2007م) "(17) إبراهيم فتحي محمد" (2004م) (1) أن هناك علاقة وثيقة بين القدرات البدنية التي يتم تنميتها وتطويرها من خلال الممارسة والتدريب والتي تساعد علي تطوير مستوي الأداء المهاري لأي نشاط تخصصي حيث لايستطيع إتقانها في حالة افتقاره للقدرات البدنية والتي يكتسبها عن طريق التدريب والممارسة من خلال البرامج

التدريبية المقننة وتتطور حسب قابلية اللاعب الجسمية والحسية والإدراكية لانجاز الواجب الحركي .

ويشير "أبو العلا أحمد عبد الفتاح " (2012م) أن تنمية قدرة سرعة الاستجابة الحركية تساعد علي التوافق العضلي العصبي مما يؤدي إلي تجنب استخدام العضلات التي لا حاجة لها بعملها أثناء القيام أو تنفيذ حركة ما، كما أن اللاعب الذي يتميز بقدرة السرعة الحركية يمتلك استخدام حركات الخداع لسرعة استغلال الثغرات عند المدافع وسرعة اختياره للمهارة المناسبة حسب الوضع المتواجد عليه المتنافسان لإخراج نمط حركي توافقي جيد لإحراز الفوز (4 : 75) .

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة" رعد رمضان احمد "(2014م)(8) و أهم النتائج عدم وجود فروق معنوية في واقع الاستجابة الانفعالية و التردد النفسي للاعبين و الجانب البدني مما يدل على عدم وجود اختلاف في مستوياتهم للاستجابة الانفعالية و التردد النفسي وله تأثير على الجانب البدني.

❖ وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني الذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات بعض الصفات البدنية الخاصة (قيد البحث) ووجود نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش "

كما يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي و البعدي في اختبارات فعاليه الأداء الهجومي و الدفاعي للمجموعة التجريبية (قيد البحث) ووجود نسبة تحسن ولصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش وترجع الباحثة ذلك إلى البرنامج التدريبي واشتماله الجزء الرئيسي على تدريبات الأداء الهجومي(دروس) و على تدريبات الأداء الدفاعي(دروس) و تدريبات الدفاع و الرد (دروس) كما تم تدريب الناشئين مع المدربة و كذلك تدريب اللاعبين معا واستخدمت الباحثة في البرنامج التدريبي التدريب الفترى (منخفض ومرتفع) الشدة بدأت من 60% من أقصى ما يتحمله الناشئ ثم ازداد تدريجياً إلي أن وصل 90%

كما تم إقامة مباريات متفق عليها بين الناشئين ثم مباريات تنافسية مما أدى إلى انخفاض التردد النفسي لديهم.

كما اثر تنمية الصفات البدنية الخاصة بصورة طردية في فعالية الأداء الهجومي و الدفاعي حيث أن تنميتها يمثل حجر الأساس للوصول إلي أفضل المستويات حيث يحتاج اداء مهارات رياضة المباراة إلى القدرة على الانقباض في اللحظة المناسبة في أقل زمن ممكن وأن هنا علاقة إيجابية بين تطوير سرعة الاستجابة الحركية و دقة الأداء ومستوى فاعلية الأداء الهجومي و الدفاعي.

ويشير " إبراهيم نبيل" (2006م) (2) إن رياضة المباراة تتطلب من الناحية النفسية أن يتصف المبارز بقدر عالي من قوة الإرادة والتحكم في الانفعالات و القدرة على التصرف حيث أن لا يوجد مجال للتردد النفسي أثناء المنافسة".

ويوضح" محمد محمود عبد الظاهر " (2014 م) (22) إن قدرة سرعة الاستجابة الحركية و دقة الأداء لابد من تنميتها حتى يستطيع اللاعب استخدام الحد الأقصى من القوة بأقل زمن ممكن بسرعة انقباض عالية للتغلب علي مقاومات مختلفة خلال تنفيذ الأداء المهارى حتي يصل لطريقة الأداء المتميز بالقوة والسرعة المطلوبتان و انسيابية المهارة الفنية للهجمة عن طريق استعداده التام نظرا لأسبقية الفوز في المنافسة .

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة "لفته حميد سلمان " (2010م) (17) وكانت أهم النتائج ظهور التردد النفسي على كاهه أفراد العينة ولكن بنسب مختلفة وبدرجات متفاوتة و أن نسبه التردد النفسي بالغ الأثر في تحقيق النتائج الفعالة للأداء المهارى داخل المباراة .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على :

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في فعالية الأداء الهجومي و الدفاعي (قيد البحث) ووجود نسبة تحسن وإصالح القياس البعدي لناشئ سلاح الشيش " .

كما يوضح جدول (10) والخاص بمصفوفة معامل الارتباط وجود ارتباطات ذات دلالة عالية إحصائيا بين اختبارات الصفات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي والدفاعي و وجود ارتباطات ذات دلالة منخفضة إحصائيا لمقياس التردد النفسي لناشئ سلاح الشيش في القياسات البعدية للمجموعة التجريبية وترجع الباحثه ذلك إلى البرنامج التدريبي واشتماله على تمرينات لتنمية كلا من سرعة الاستجابة الحركية والدقة لان هذه الرياضة تؤدي مهاراتها تبعا للتغير المفاجئ لمواقف اللعب لذا يجب الاهتمام بالصفات البدنية الخاصة بها لأنها تؤثر بطريقة ارتباطية على وفعالية الأداء الهجومي و الدفاعي و انخفاض التردد النفسي في اتخاذ القرار المناسب للهجوم.

وأن رياضة المبارزة تحتاج إلى توافر عنصر سرعة الاستجابة الحركية لان كلما كان المبارز لديه سرعة أداء كان أفضل لان القانون الخاص بالمبارزة يقف دائما مع المبارز الأسرع والأسبق في تسجيل اللمسة بصفة أساسية وترى الباحثة إنفعالية الأداء المهاري للناشئين تعتمد على مقدرتهم على رؤية كل ما يدور من حولهم من مواقف ومتغيرات بالنسبة للاعب المنافس وترجمة هذه المواقف وربطها معا حتى يمكنه اتخاذ قرارات محددة في اللحظة الصحيحة في الاتجاه السليم وبالتوقيت السليم و ربما يكون سبب الفوز وهذا الإيقاع السريع المرتفع لأداء المهاري من العوامل الجوهرية ادت الى تحسن التردد النفسي لديهم التي تلعب دوراً هاماً في فاعلية الأداء المهاري

و ترى "مروة فتحى" (2014)(23) أن سرعة أداء المهارات الحركية تلعب دورا هاما في تحقيق أهداف اللاعب وانتهاز فرص ومواقف اللعب سريعة التغير ، حيث تعتبر من أهم المؤشرات الرئيسية التي تؤثر على إيجابية الأداء لحركات المبارز بصفة خاصة، وذلك لأن الهدف من أي هجوم تسجيل لمسة لذا يجب أن يتم هذا الهجوم بسرعة كبيرة و دقة وصول اللمسة بحيث يصل قبل دفاع المنافس، ولذلك

يتطلب الأمر من اللاعب أن يركز الأداء في اتجاهين أحدهما الأداء الصحيح للمهارة وثانيهما سرعة انجاز المهارة المطلوبة للاستفادة من ظروف الموقف المتاح .
ويضيف " صدقي نور الدين محمد" (2004 م) (12) أن فعالية الأداء الهجومي والدفاعي هي قدرة اللاعب على التحليل الصحيح للموقف واختيار وتنفيذ المهارة المناسبة حسب الموقف التنافسي أو خلق فرصة جديدة وتقييم مدى تحقيق وانجاز الهدف أي أنها العلاقة بين العمل المبذول (المنتج) والطاقة أو القوة المستهلكة ولا بد أن يرتبط كفاءة الأداء المهارى الذي يعتبر حجر الزاوية للإعداد البدني و الخططي بمدى القدرة على التركيز والايجابية الذاتية و تحسن التردد النفسى لديهم و التمكن له اكبر الاثر في اختيار المهارة المؤثرة في ظروف المنافسة تحت أقصى الظروف وبدرجة عالية من الثبات.

و تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة "فراس حسن عبدالحسين" (1999م) (15) من "أهم النتائج تكوين مقياس التردد النفسى في الألعاب الفردية و الجماعية من(51 عبارة و 5 محاور) هم :الإعداد البدني ، الإعداد المهارى ،،شخصيه و مزاج اللاعب، طبيعة و أهميه المباريات، خبرات اللاعب التدريبية.
وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع الذي ينص على :

" توجد علاقة إرتباطية بين تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي و الدفاعي و مقياس التردد النفسى(قيد البحث) لناشئ سلاح الشيش".

عاشرا: الإستخلاصات و التوصيات

الإستخلاصات:

1- إن البرنامج التدريبي يؤثر ايجابيا على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي و الدفاعي (قيد البحث) و التأثير العكسى للتردد النفسى بانخفاضه لناشئ سلاح الشيش

- 2- توجد علاقة إرتباطية بين تنمية الصفات البدنية الخاصة وفعالية الأداء الهجومي و الدفاعي (قيد البحث) لناشئ سلاح الشيش .
- 3- زيادة نسبة التحسن في بعض الصفات البدنية الخاصة لدى الناشئين أعطت لهم الثقة والسرعة و الدقة في فعالية الأداء الهجومي و الدفاعي وانخفاض مستوى التردد النفسي .

التوصيات:

- 1- يعد هذا البحث إحدى المحاولات العلمية التي تخدم رياضة سلاح الشيش في ضوء التردد النفسي
- 2- ضرورة استخدام البرامج التدريبية الخاصة بتنمية الصفات البدنية لما لها من تأثير طردي على فعالية الأداء الهجومي و الدفاعي للمراحل السنية المختلفة في رياضة سلاح الشيش.
- 3- عقد دورات ثقل من قبل الاتحاد المصري لسلاح الشيش للمدربين سلاح الشيش بأهمية تنمية الصفات البدنية و ربطها بفعالية الأداء الهجومي و الدفاعي.
- 4- العمل على استمرارية التفاعل بإيجابية للناشئين مع البرنامج التدريبي المصمم للحد من التردد النفسي إمكانية تطبيقه في مجال المنافسة لرياضة سلاح الشيش للوقوف على نتائجه للارتقاء بمستوى الأداء للناشئين.

الحادي عشر: المراجع المستخدمة في البحث

أولاً : المراجع العربية:

- 1- إبراهيم فتحي محمد : "الأساليب الحديثة فى التدريب" مطبعة بسام، 2004م.
- 2- إبراهيم نبيل عبد العزيز : "الأسس الفنية لرياضه المبارزة" القاهرة، دار الفكر العربي، 2006م.
- 5- إبراهيم نبيل عبد العزيز، : "المرجع الحديث في المبارزة"، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2016م.
- 4- تامر إبراهيم نبيل أبو العلا أحمد عبد الفتاح : "التدريب المعاصر – الأسس الفسيولوجية – الخطط التدريبية – تدريب الناشئين – التدريب طويل المدى – أخطاء حمل التدريب، ط1، دار الفكر العربي، 2012م.
- 5- ثامر محمد زنون : "التردد النفسي للاعبى منتخبات كليات جامعه الموصل للألعاب الفردية وعلاقته بمستوى إنجازهم"، مجله أبحاث كليه التربية الأساسية، المجلد 12،، العدد 1، كليه التربية الأساسية، جامعه الموصل العراق، 2012م.
- 6- جميل كاظم جواد : "بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند أداء مهارة القفز العمودي إلى الماء على القدمين"، مجله علوم التربية الرياضية، المجلد 1، العدد 9، كليه التربية الرياضية جامعه بابل، العراق، 2008م.
- 7- حمدي احمد على : "التدريب الرياضي"، دار المنهل للطباعة والزقازيق، ط2، 2009 م.
- 8- رعد رمضان أحمد : "الاستجابة الانفعالية والتردد النفسي و علاقتهما بدقة التصويب بالهجمة المباشرة لدى لاعبي ولاعبات المبارزة بسلاح الشيش" مجله علوم الرياضة، المجلد الثامن، العدد 27، كليه التربية الرياضية، العراق، 2014م.
- 9- ريسان خريط : "التدريب الرياضي" ط1، مركز الكتاب للنشر، 2016م.
- 10- شيرين أحمد يوسف : "تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء الهجوم المركب لرياضه

- المبارزة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كليه التربية الرياضية، جامعه الزقازيق. 2001م
- 11- صالح شاتي ساجت : "قياس وتقييم التردد النفسي لدى لاعبي السباحة و الميدان" مجله دراسات و بحوث التربية الرياضية، العدد 14، كليه التربية الرياضية جامعه البصرة، العراق 2002م
- 12- صدقي نور الدين محمد : "علم نفس الرياضة : المفاهيم النظرية- التوجيه و الإرشاد"، ط 1، مصر، مكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2004م.
- 13- صريح عبد الحكيم : "التدريب الرياضي والأداء الحركي" دار دجله للنشر والتوزيع، المملكة الأردنية الهاشمية، 2010م.
- 14- فتات محمد جبريل : "المبارزة بين النظرية و التطبيق" ملتقى الفكر، الأسكندرية، 2002م.
- 15- فراس حسن عبد الحسين : "بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء و تطبيق)"، رسالة ماجستير غير منشورة، كليه التربية الرياضية جامعه البصرة، العراق 1990م
- 16- فراس عبد الحميد البدر : "فلسفه التدريب الرياضي" كره القدم، 2018م.
- 17- لفته حميد سلمان : "قياس التردد النفسي لدى لاعبي كره القدم" مجله ميسان للدراسات الأكاديمية، المجلد 9 ، العدد 17، كليه العلوم جامعه البصرة ، العراق، 2010م.
- 17- ليلي السيد فرحات : "القياس و الاختبار في التربية البدنية" مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007م.
- 18- محمد الشحات إبراهيم، حسام حسين عبد الحكيم : "أثر التردد النفسي على الفعالية الميكانيكية للاعب المصوب لركله الجزاء في كره القدم، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كليه التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعه حلوان، 2019م.
- 19- محمد شوقي كشك : "مقدمة في التدريب الرياضي" ، ط 2، دار النشر المكتبة العصرية للنشر والتوزيع ، المنصورة ، 2009م..
- 20- محمد صبحي حسنين أحمد كسرى معانى : "موسوعة التدريب الرياضي" مركز الكتاب للنشر، ط 3، القاهرة ، 2002م.

- 21- محمد عثمان : "التدريب والطب الرياضي" مركز الكتاب للنشر، ط1، 2017م.
- 22- محمد محمود عبد الظاهر : "الأسس الفسيولوجية لتخطيط أعمال التدريب (خطوات نحو النجاح)، ط1، مركز الكتاب الحديث، 2014م.
- 23- مروة فتحي هلال : "تأثير تدريبات القدرة على الربط الحركي و التوجيه المكاني على السرعة الحركية وفاعليه الأداء للمبارزين تحت 15سنة" مجلة التربية الرياضية جامعه الزقازيق. مجلد2، 2014م.
- 24- مسعد على محمود : "المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي"، دار الوفاء للطباعة و النشر، ط1، الإسكندرية، 2017م.
- 25- مفتى إبراهيم حماد : اللياقة البدنية للصحة و الرياضة"، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2016م.
- 26- نيفين حسين محمود : "رياضه الجودو تعليم وتدريب وتخطيط، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2018م.
- 27- هادي على مهدي : " الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بترتيب الفرق في الكره الطائرة، بحث منشور، مجلة القادسية لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعه القادسية، العراق، المجلد 11 ، العدد 2011، 3م.
- 28- وجدي مصطفى الفاتح : "الأسس العلمية لبناء الفورمة الرياضية للناشئين" سلسلة العلم و المعرفة للتدريب الرياضي، ط2، 2016م.

المراجع الأجنبية :

- 29 Aldo Nadi, Paul Gallico : "Nadi on fencing, Mineola, NY, USA, 2005.
- 30 Andrew Sowerby : "Fencing :Skills, Tactics , Training Crowood Sports guides , British Library , 2014.