



## تأثير التدريبات النوعية باستخدام الأوزان والأحبال المطاطية علي تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعب سيف المبارزة.

\* د.أ / أحمد إبراهيم أحمد عزب

\*\* د.أ / أحمد أمين أحمد الشافعي

\*\*\* د. / وليد أحمد سيد أحمد

\*\*\*\* الباحث / محمد محمود عبد المجيد سليمه

### المخلص

يهدف البحث إلى : التعرف علي تأثير التدريبات النوعية باستخدام الأوزان والأحبال المطاطية علي تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعب سيف المبارزة. استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (قبلي - بعدي) لمجموعة واحدة تجريبية، وذلك لمُناسبته لطبيعة هذا البحث. وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبين رياضة سيف المبارزة تحت ١٥ سنة بنادي ٦ أكتوبر الرياضي المُسجلين بالاتحاد المصري للسلاح للموسم الرياضي ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م، حيث بلغ إجمالي عدد عينة البحث (٣٠) لاعب ، وقد توصل الباحثون إلي أن دقة وسرعة إحرار اللمسة من مسافة فرد الذراع خلال ١٠ ثواني في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (٥٤.٦٢٪) ، الرشاقة أثناء التقدم والتقهر في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (٤٠.١٢٪) ، قدرة العضلات العاملة في حركة السهم في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (٧.٢٩٪) . وقد اوصوا بالاهتمام بتدريب اللاعبين على القدرات البدنية الخاصة بـ كلا الجانبين الأيمن والأيسر، اجراء أبحاث مشابهة باستخدام أنواع واساليب هجومية مختلفة بالذراعين البسيط والمركب على جميع المراحل السنوية وكلا الجنسين من البنين والبنات وفي نفس المرحلة السنوية قيد البحث مع عينات مختلفة.

الكلمات الإستدلالية : التدريبات النوعية للاعب سيف المبارزة - القدرات البدنية الخاصة لسيف المبارزة

\*أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم علوم الصحة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

\*\*أستاذ التدريب الرياضي بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

\*\*\*مدرس بقسم نظريات و تطبيقات المنازلات و الرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

\*\*\*\*باحث بمرحلة الدكتوراه بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات





## مقدمة ومشكلة البحث

تطورت الرياضة في الفترة الأخيرة تطورا كبيرا وذلك نتيجة ارتباطها وتعلقها بالعلوم الأخرى مثل ، علوم الصحة ، والفسيولوجي ، والتشريح ،..... وغيرها مما ينتج عنها العديد من النظريات والمعلومات التي ساهمت بدورها في تطوير طرق وأساليب التدريب التي يستطيع من خلالها المدرب أن يصمم برنامج تدريبي فعال يستطيع من خلاله رفع مستوى الكفاءة البدنية ورفع معدلاتها لأقصى مستوى ممكن ، وأيضا الوصول بالأداء المهاري لأقصى درجة ممكنة وللتدريب الرياضي طرق متنوعة لرفع المستوى الرياضي واختيار إحدى هذه الطرق يتوقف على الهدف المراد تحقيقه. (٩ : ٤)

ويذكر إبراهيم نبيل (٢٠٠٥م) أن المباراة احد الأنشطة الرئيسية في المجال الرياضي الدولي والعالمي والأولمبي وهي من الرياضات الفردية التي تتميز بوجود منافس ايجابي في مواجهة اللاعب بطريقة مباشرة وبالرغم من تنوع أسلحتها واختلاف مهارتها إلا أن العديد من المواقف التدريبية والتنافسية السائدة التي تعطي صفة خاصة لممارستها ويحتاج لاعبيها إلى صفات جسدية وبدنية ووظيفية وقدرات حركية معينة. (١ : ١٣)

فالتدريب الحديث عملية تربية مقننة مبنية على أسس علمية سليمة ومدروسة ، وهو يحتل مكانة هامة في المجتمعات المتقدمة مما جعله ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب بجانب كونه وسيلة رئيسية للارتقاء بمستوي اللاعبين. (٩ : ٤)

فمن خلال عمل الباحثون في مجال تدريب المباراة لاحظ ان معظم الهجمات التي يؤديها اللاعب لم تحقق لمسة في هدف المنافس وذلك لسهولة الدفاع من قبل المنافس وذلك لان المباراة تحتاج الي الدقة وفي نفس الوقت سرعة اداءه للهجمة وذلك لم يتوفر في معظم لاعبي المباراة.

لذا اتجه الباحثون إلي استخدام التدريبات النوعية باستخدام الاوزان والاحبال المطاطية والتي تتفق مع شكل الأداء في المباريات ولما لها من مميزات في استخدام التدريب بالمقاومة في الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري أثناء التدريب.

ومن خلال التدريبات النوعية باستخدام الاوزان والاحبال المطاطية يزيد عامل التشويق والتحفيز داخل الوحدة التدريبية مما له أكبر الأثر في زيادة دافعية الانجاز نحو التمرين وبذل أقصى مجهود ممكن للارتقاء بالنواحي البدنية والمهارية.

ويتفق العديد من العلماء على أن يمكن تحقيق ذلك باستخدام التدريب البليوميترك للمجموعات العضلية المشاركة في الأداء والتي يجب أن يكون أداء هذه التدريبات مماثل تماما أو قريب جدا من المسارات الفنية للأداء الهجومي وبنفس قوة وسرعة الأداء في مباريات المباراة.





(٥) ، (٦) ، (٩) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤)

والتمريينات التي استخدمها الباحثون لتطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعبي المبارزة قيد البحث هي تمرينات متنوعة تتميز بالسرعة والقوة باستخدام التدريب البليوميترك والبالستي في صورة تدريبات عامة وخاصة وتدريبات نوعية ( بدنية مهارية ) للأداء المهاري بالذراعين للاعبي سلاح سيف المبارزة باستخدام مقاومات الأستييك المطاط والأثقال الحرة لليدين والرجلين وجاكت الأثقال والبارات الحديدية والكرات الطبية وصناديق الخطو (Steps) وحبال الوثب والتمريينات الحرة. ( ٢ : ٢ )

إن طبيعة المباريات في رياضه الكاراتيه تمر بتغيرات كثيرة من أن لآخر ويستوجب ذلك إعداد وتهيئه اللاعبين بمواجهه تلك المتغيرات من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهاري طبقا لشروط المباراة وما يتناسب مع طبيعة موقف المباراة . وان الصفات البدنية الخاصة برياضه سيف المبارزة تتطلب مقدرة عالية من الرياضي للاختيار الدقيق لمختلف الأفعال الحركية من خلال التوافق الحركي والسرعة والرشاقة والقدرة وزمن رد الفعل مع درجه عالية من الدقة والتحكم . كما أن تدرب سلاح سيف المبارزة يتطلب الإعداد المهاري الجيد وسرعه التحرك في جميع الزوايا حول المنافس. ( ٣ : ٣ )

ومن هنا ظهرت مشكلة البحث والمتمثلة في كيفية استخدام التدريبات النوعية باستخدام الأوزان والأحبال المطاطية من الناحية البدنية تطوير دقة وسرعة أداء اللمسات المباشرة وهو ما دعا الباحثون لوضع برنامج بدني باستخدام التدريبات النوعية وأثره علي تطوير دقة وسرعة اللمسات لدي لاعبي سيف المبارزة .

### ثانيا :- هدف البحث:

يهدف البحث إلى :

- تأثير التدريبات النوعية باستخدام الأوزان والأحبال المطاطية علي تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعبي سلاح سيف المبارزة.

### ثالثا :- فرض البحث:

- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لمجموعة البحث في مستوى القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي.





#### رابعاً:- المصطلحات المستخدمة في البحث:

##### ١- التدريبات النوعية للاعب سيف المبارزة:

هي تلك الحركات والأوضاع التي يؤديها مبارزين بدون استخدام أداه أو باستخدام أداه أو أكثر من أداه في وقت واحد طبقاً للمبادئ التربوية والأسس العلمية لتطوير الحركات الأساسية والمهارية والصفات البدنية العامة والخاصة بما يتماشى مع طبيعة النشاط للوصول بالمبارز إلي اعلي مستوي ممكن من الانجاز الحركي والوظيفي للاعب سيف المبارزة (خماسي حديث) بصفة خاصة وفي مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة. (تعريف إجرائي)

##### ٢- القدرات البدنية الخاصة لسلاح سيف المبارزة :

قدرة اللاعب على اداء التدريب بكفاءة عالية دون الشعور بالتعب. وايضاً هي طرق واساليب كثيرة في التدريب تؤدي الي تطوير وتحسين اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي سلاح سيف المبارزة. (١١) : (١١٨)

##### ٣- رياضة سيف المبارزة:

أحد أنواع المبارزة ( سلاح الشيش - السيف - سيف المبارزة ) وتتبلور فلسفتها بإحراز لمسة في جسم المنافس بما في ذلك الملابس والأدوات ( القناع - الحذاء....الخ ) ماعدا السلاح نفسه عن طريق الوخز بالذبابه ولا تخضع لتحليل أسبقية الهجوم و إحراز اللمسات من قبل الحكم وبذلك توجد إمكانية احتساب لمسة لكلا المبارزين في نفس الوقت. (تعريف إجرائي)

#### خامساً :- اجراءات البحث:

##### أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس قبلي - بعدي) لمجموعة واحدة تجريبية، وذلك لمُناسبته لطبيعة هذا البحث.

##### ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبين رياضة سيف المبارزة تحت ١٥ سنة بنادي ٦ أكتوبر الرياضي المُسجلين بالاتحاد المصري للسلاح للموسم الرياضي ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م، حيث بلغ إجمالي عدد عينة البحث (٣٠) لاعب ، تم تقسيمهم على النحو التالي:  
- المجموعة التجريبية (الأساسية): وبلغ عددها (١٥) لاعب، وسوف يتم تطبيق عليها التدريبات النوعية باستخدام الأوزان والأحبال المطاطية تحت إشراف الباحثون ومساعديه.



- مجموعة الدراسات الاستطلاعية: وبلغ عددها (١٥) لاعب، حيث سوف يستخدمها الباحثون لحساب المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث)، والجدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث  $n = 30$

النسبة المئوية %	العدد	فئة العينة
٥٠.٠٠٠ %	١٥	الأساسية
٥٠.٠٠٠ %	١٥	الاستطلاعية
١٠٠ %	٣٠	إجمالي عدد العينة

يتضح من جدول (١) أن إجمالي العينة الأساسية بلغ (١٥) لاعب بنسبة (٥٠.٠٠٠ %)، كما بلغ حجم العينة الاستطلاعية (١٥) لاعب بنسبة (٥٠.٠٠٠ %) من إجمالي عينة البحث.

- اعتدالية توزيع عينة البحث:

تم التأكد من اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث الكلية (الأساسية، الاستطلاعية) في بعض معدلات النمو (السن، الطول، الوزن، والعمر التدريبي) وذلك كما هو موضح بالجدول (٢).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

في قياسات بعض معدلات النمو والعمر التدريبي  $n = 30$

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	الاختبارات (قيد البحث)
٠.٠٠٥	٠.٥٨	١٤.٠٥	١٤.٠٦	سنة	السن
٠.٠٣ -	٣.٣٩	١٥٩.٠٠	١٥٨.٩٧	سم	الطول
٠.٣٣ -	٣.٦٦	٥٦.٥٠	٥٦.١٠	كجم	الوزن
٠.٠٩ -	١.٠٣	٣.٠٠	٢.٩٧	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لقياسات عينة البحث في بعض معدلات النمو والعمر التدريبي انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يعني قوع عينة البحث تحت المنحني الطبيعي، وبالتالي تجانس عينة البحث.





ثالثاً: الوسائل والأدوات المستخدمة قيد الدراسة:

١ . الوسائل المستخدمة قيد البحث:

أ . الاختبارات البدنية الخاصة. مرفق (١)

- دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع خلال ١٠ ثواني
- الرشاقة أثناء التقدم والتقهقر
- قدرة العضلات العاملة في حركة السهم
- الأداء المتكرر للطعنات على لوحة الطعن لمدة ٦٠ ثانية
- مرونة المفاصل العاملة في حركة الطعن
- مسافة التقدم بالوثب والطعن في مدة ٣٠ ثانية
- عدد مرات التقدم والتقهقر لمسافة (٥) متر لمدة ٣٠ ثانية
- التحمل الخاص للعضلات العاملة في حركة التقدم والطعن.

ج . إستمارات جمع البيانات. مرفق (٢)

- البيانات الاساسية.
- القياسات البدنية.

٢ . الأدوات المستخدمة قيد البحث:

- جهاز رستاميتير (RESTAMETER) لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كجم وشريط قياس بطول (٢٠ متر).
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية.
- جهاز كمبيوتر لإستخدامه في عرض المباريات لتحليلها وإستخراج البيانات.
- لوحة قياس دقة التصويب.
- لوحة قياس التوافق بين العين واليدين.
- أساتيك مطاطة بمقاومات مختلفة.
- دامبلز بأوزان مختلفة وطارات حديد.



#### رابعاً: الدراسات الاستطلاعية:

- ١ - المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث):  
أ - صدق الاختبارات (قيد البحث):

تم حساب معاملات صدق الاختبارات البدنية (قيد البحث) باستخدام أسلوب صدق المقارنة الطرفية، وذلك بتطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية من لاعبي سلاح سيف المبارزة، البالغ عددهم (١٥) لاعب. ثم ترتيب قياسات عينة البحث الاستطلاعية تنازلياً، وحساب دلالة الفروق بين متوسطات الربع الأعلى والربع الأدنى. كما هو موضح بالجدول (٣).

#### جدول (٣)

دلالة الفروق بين الربع الأعلى والأدنى في الاختبارات (قيد البحث)  $n = 2 = 1$  ن = ٢ ن = ٤

الاختبارات (قيد البحث)	وحدة القياس	الربع الأعلى		الربع الأدنى		"Z" قيمة المحسوبة
		س	ع±	س	ع±	
دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع خلال ١٠ ثواني	العدد	٦.٠٠	٠.٨٢	٣.٧٥	٠.٥٠	* ٥.٥١
الرشاقة أثناء التقدم والتقهر	ثانية	٢٣.٢٥	٠.٩٦	٢٧.٠٠	١.٤١	* ٧.٨٣
قدرة العضلات العاملة في حركة السهم	سم	١٣١.٧٥	٢.٣٦	١١٦.٠٠	٤.٥٥	* ١٣.٣٣
الأداء المتكرر للطعنات على لوحة الطعن لمدة ٦٠ ثانية	العدد	٢٦.٧٥	١.٥٠	٢٠.٥٠	١.٠٠	* ٨.٣٣
مرونة المفاصل العاملة في حركة الطعن	سم	٤٥.٥٠	١.٢٩	٣٩.٥٠	٠.٥٨	* ٩.٣٠
مسافة التقدم بالوثب والطعن في مدة ٣٠ ثانية	سم	٧.٧٥	١.٢٦	٥.٠٠	٠.٨٢	* ٤.٣٧
عدد مرات التقدم والتقهر لمسافة (٥) متر لمدة ٣٠ ثانية	العدد	٥.٧٥	٠.٥٠	٤.٢٥	٠.٩٦	* ٦.٠٠
التحمل الخاص للعضلات العاملة في حركة التقدم والطعن	العدد	١٣.٥٠	٠.٥٨	٩.٢٥	٠.٩٦	* ١٤.٧٢

القرارات البدنية الخاصة

\*\* قيمة "Z" الجدولية =  $1.96 \pm$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين قياسات عينة البحث الاستطلاعية (الربع الأعلى، الربع الأدنى) في الاختبارات (قيد البحث)، ولصالح الربع الأعلى.. مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

ب - ثبات الاختبارات (قيد البحث):

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبارات (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٥) لاعب، حيث اعتبر الباحثون



القياسات الخاصة بالصدق بمثابة تطبيق للاختبارات، ثم قام بإعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (٣) ثلاثة أيام تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، والجدول (٤) يوضح معاملات الثبات بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات (قيد البحث)  $n = 15$

قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الاختبارات (قيد البحث)	القدرات البدنية الخاصة
	ع±	س	ع±	س			
* ٠.٨٨	١.٠٣	٥.٠٧	١.١٠	٤.٩٣	العدد	دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع خلال ١٠ ثواني	
* ٠.٨٧	١.٦٩	٢٥.٠٠	١.٧٥	٢٥.٢٧	ثانية	الرشاقة أثناء التقدم والتقهقر	
* ٠.٩٣	٦.٧٦	١٢٤.٩٣	٦.٧١	١٢٤.١٣	سم	قدرة العضلات العاملة في حركة السهم	
* ٠.٨٩	٣.٠٣	٢٣.٨٠	٢.٧٤	٢٣.٧٣	العدد	الأداء المتكرر للطعنات على لوحة الطعن لمدة ٦٠ ثانية	
* ٠.٩٢	٣.١١	٤٢.٨٧	٢.٨٤	٤٢.٧٣	سم	مرونة المفاصل العاملة في حركة الطعن	
* ٠.٩١	١.٤٩	٦.٩٣	١.٥١	٦.٥٣	سم	مسافة التقدم بالوثب والطعن في مدة ٣٠ ثانية	
* ٠.٨٨	١.٠٦	٥.٤٧	٠.٨٥	٥.٠٠	العدد	عدد مرات التقدم والتقهقر لمسافة (٥) متر لمدة ٣٠ ثانية	
* ٠.٩٦	١.٦٨	١١.٨٧	١.٧٧	١١.٥٣	العدد	التحمل الخاص للعضلات العاملة في حركة التقدم والطعن	

\* قيمة "ر" الجدولية عند د.ح (ن - ٢) = (١٣)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) في اتجاهين = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (٠.٨٧ إلى ٠.٩٦)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

**خامساً: البرنامج التدريبي المقترح:**

**١- خطوات تصميم البرنامج التدريبي :**

تم تصميم برنامج تدريبي للتدريبات النوعية باستخدام الأوزان والأحبال المطاطية علي دقة وسرعة بعض اللمسات المباشرة للاعبين سلاح سيف المبارزة المستخلصة بجانب باقي العناصر البدنية الأخرى للمهارة قيد البحث من خلال: -

المسح المرجعي للدراسات العربية والأجنبية والكتب العلمية التي تناولت هذه الموضوعات بجانب المقابلات التي قام بها الباحثون مع السادة الخبراء للوقوف على الشكل النهائي للبرنامج. ( ٧ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ )



## ٢- أسس وضع البرنامج:

تم وضع البرنامج التدريبي وفقاً للأسس التالية:-

- تحديد هدف البرنامج وأهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- تنمية نفس نظم الطاقة المستخدم في النشاط الرياضي.
- مراعاة الفروق الفردية للاعبين وذلك بتحديد المستوي
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية وخصائص نمو اللاعبين.
- مراعاة أن تتشابه التمرينات المستخدمة مع طبيعة أداء اللمسات المباشرة.
- التقدم في البرنامج من خلال الشدة وليس الحجم.
- الاحتفاظ بالطريقة التموجية لأجزاء الوحدة التدريبية.
- تطبيق مبدأ انتقال أثر التدريب.
- تطبيق تشكيل الحمل المتدرج في كل أجزاء الوحدة التدريبية.
- مراعاة التوازن بين درجات الحمل وفترات الراحة. (٤، ٧، ٨، ١٢، ١١)

## ٣- معايير البرنامج التدريبي المقترح:

- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
- مراعاة مبادئ التدريب الرياضي عند وضع البرنامج.
- ان يتناسب مع الاهداف الموضوعية.
- مراعاة فترات الراحة بين التمرينات والمجموعات.
- ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياته للمرحلة السنوية للعبة المختارة.
- مراعاة أن يكون أداء المهارات والتدريب عليها في نفس المسار الحركة للأداء الهجومي.
- مراعاة ان يكون تدريب البرنامج التدريبي متماشياً مع البرنامج العام للخطة التدريبية.

## تصميم البرنامج:

في ضوء ما أشارت إليه المراجع العلمية والدراسات السابقة تم تصميم البرنامج المقترح وفقاً

للخطوات التالية:-

### أ- تحديد الهدف من البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة بسلاح سيف المبارزة لدى عينة البحث.

### ب- محتوى البرنامج:

أشتمل البرنامج التدريبي العام على:-





- تدريبات الإحماء العام لتهيئة عضلات الجسم المختلفة ولذلك تنشط الدورة الدموية.
- تنمية المرونة لمفاصل الجسم مع إطالة العضلات.
- التدريبات النوعية باستخدام الأوزان والأحبال المطاطية.
- تدريبات التهدئة والختام.

### ج- البرنامج التدريبي :-

قام الباحثون بتحليل الاحتياجات الخاصة ببعض اللمسات المباشرة بسلاح سيف المبارزة للتعرف على:-

أ- القدرات البدنية الخاصة ببعض اللمسات المباشرة.

وقد تم اختيار (٨٧) تدريباً تم وضعهم للتدريب من خلال البرنامج المقترح. مرفق (٣)

### ٤- تنظيم الأسلوب التدريبي :-

قام الباحثون بعد قراءته للعديد من المراجع والدراسات السابقة بعمل الخطوات التالية لتنظيم البرنامج:-

أ - تقسيم فترة الإعداد إلى مراحل.

ب - تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج.

ج - تحديد درجة وشدة الحمل الأسبوعية.

د - تحديد حجم التدريب الأسبوعي واليومي.

هـ - التوزيع النسبي للإعداد البدني خلال مراحل البرنامج.

### أ - تقسيم فترة الإعداد إلى مراحل:-

- المرحلة الأولى: فترة الإعداد العام ومدتها ٤ أسابيع بدأت من يوم السبت ٥ / ٢ / ٢٠٢٢ م إلى

يوم الأربعاء ٢ / ٣ / ٢٠٢٢ م.

- المرحلة الثانية: فترة الإعداد الخاص ومدتها ٥ أسابيع بدأت من يوم السبت ٥ / ٣ / ٢٠٢٢ م إلى

يوم الأربعاء ٦ / ٤ / ٢٠٢٢ م.

- المرحلة الثالثة: فترة الإعداد للمنافسة ومدتها ٣ أسابيع بدأت من يوم السبت ٩ / ٤ / ٢٠٢٢ م إلى

يوم الأربعاء ٢٧ / ٤ / ٢٠٢٢ م.

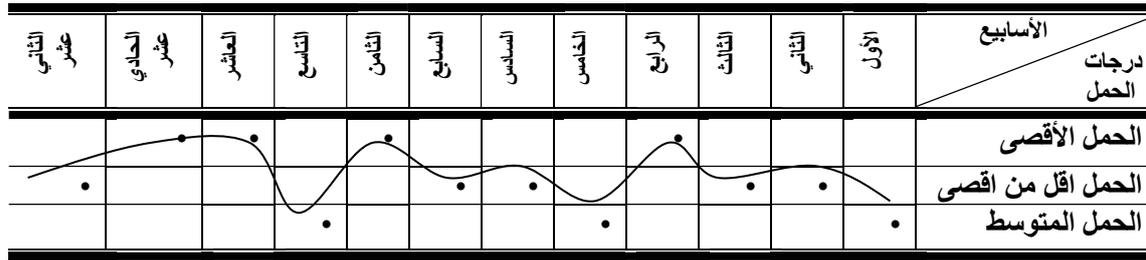
### ب - تشكيل دورة الحمل خلال مراحل البرنامج:-

١. استخدم الباحثون الطريقة التموجية في تشكيل الحمل الشهري ( ١ - ٣ ) خلال دورة الحمل

من الأسبوع الأول حتى الأسبوع الثاني عشر وذلك لأن عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع

كانت ثلاث وحدات ومن خلال الرجوع لآراء السادة الخبراء. كما هو موضح بالشكل (١)





شكل (١)

تشكيل درجات الحمل الفترية

يتضح من الشكل السابق أن الأسابيع ذات الحمل المتوسط هي (٣) أسبوع ، بينما الأسابيع ذات الحمل اقل من المتوسط هي (٥) أسابيع ، أما الأسابيع ذات الحمل الأقصى هي (٤) أسابيع ، وذلك لبرنامج التدريب وذلك من الأسبوع الأول وحتى الأسبوع الثاني عشر .

سادساً: الخطوات التنفيذية للبحث:

١ . القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي على المباريات يوم الجمعة الموافق ٢٨/١/٢٠٢٢م، كما تم إجراء القياس القبلي للقدرات البدنية الخاصة قيد البحث يوم السبت الموافق ٢٩/١/٢٠٢٢م، وقد قام الباحثون بالتأكد من إعتداليه توزيع بيانات القياسات القبلية في متغيرات القدرات البدنية الخاصة بالجدول رقم (٥).

أ - اعتدالية توزيع عينة البحث للقياسات القبلية:

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

في القياسات القبلية للقدرات البدنية الخاصة (قيد البحث)

ن = ١٥

الاختبارات (قيد البحث)	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع خلال ١ ثواني	العدد	٤.٨٧	٥.٠٠	١.٣٦	- ٠.٣٠
الرشاقة أثناء التقدم والتقهقر	ثانية	٢٥.٠٧	٢٥.٠٠	١.٩١	٠.١٠
قدرة العضلات العاملة في حركة السهم	سم	١٢٧.٠٧	١٢٨.٠٠	٦.٤٥	- ٠.٤٣
الأداء المتكرر للطعنات على لوحة الطعن لمدة ٦٠ ثانية	العدد	٢٤.١٣	٢٤.٠٠	٢.٧٠	٠.١٥
مرونة المفاصل العاملة في حركة الطعن	سم	٤٣.٠٧	٤٣.٠٠	٣.٩٥	٠.٠٥
مسافة التقدم بالوثب والطعن في مدة ٣٠ ثانية	سم	٦.٨٧	٧.٠٠	٠.٩٢	- ٠.٤٤

القدرات البدنية الخاصة



عدد مرات التقدم والتقهقر لمسافة (٥) متر لمدة ٣٠ ثانية	العدد	٦.٢٠	٦.٠٠	١.٠١	٠.٥٩
التحمل الخاص للعضلات العاملة في حركة التقدم والظعن	العدد	١١.٥٣	١٢.٠٠	١.٤١	٠.٩٩ -

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في القياسات القبلية للمتغيرات (قيد البحث) انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يعني قوع قياسات عينة البحث القبلية تحت المنحني الطبيعي.

٢. تطبيق البرنامج:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٢/٥م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٤/٢٧م، على عينة البحث الأساسية، وتضمن البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع. بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، وبلغ زمن الوحدة التدريبية (١٠٠ دقيقة).

### ٣. القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٤/٣٠م. بنفس شروط ومواصفات القياس القبلي.

### - عرض ومناقشة النتائج:

سوف يستعرض الباحثون نتائج هذا البحث على النحو التالي :

#### جدول (٦)

دلالة الفروق ومعدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث

في اختبارات القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) ن = ١٥

اختبارات القدرات البدنية (قيد البحث)	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	قيمة "ت" المحسوبة	معدلات التحسن %
دقة وسرعة احراز اللمسة من مسافة فرد الذراع خلال ١٠ ث	العدد	٤.٨٧	٧.٥٣	٢.٦٦	٦.٢٧ *	٥٤.٦٢ %
الرشاقة أثناء التقدم والتقهقر	ثانية	٢٥.٠٧	٢١.٥٣	٣.٥٤	٥.٢٠ *	١٤.١٢ %
قدرة العضلات العاملة في حركة السهم	سم	١٢٧.٠٧	١٣٦.٣٣	٩.٢٦	٤.٨٠ *	٧.٢٩ %
الأداء المتكرر للطعنات على لوحة الطعن لمدة ٦٠ ثانية	العدد	٢٤.١٣	٣١.٢٧	٧.١٤	٦.٦٦ *	٢٩.٥٩ %
مرونة المفاصل العاملة في حركة الطعن	سم	٤٣.٠٧	٤٨.٦٠	٥.٥٣	٣.٦٥ *	١٢.٨٤ %
مسافة التقدم بالوثب والظعن في مدة ٣٠ ثانية	سم	٦.٨٧	١٠.٤٧	٣.٦٠	٧.٤٧ *	٥٢.٤٠ %
عدد مرات التقدم والتقهقر لمسافة (٥) متر لمدة ٣٠ ث	العدد	٦.٢٠	١٠.٤٠	٤.٢٠	٧.٣٥ *	٦٧.٧٤ %
التحمل الخاص للعضلات العاملة في حركة التقدم والظعن	العدد	١١.٥٣	١٧.٧٣	٦.٢٠	١٢.١٩ *	٥٣.٧٧ %

\* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (ن - ١) = (١٤)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٦١





يتضح من جدول (٦)، وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث في اختبارات القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث)، ولصالح القياسات البعديّة. كما يتضح مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث في اختبارات القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث)، والتي جاءت لصالح القياسات البعديّة، حيث جاء اختبار عدد مرات التقدم والتقهقر لمسافة (٥) متر لمدة ٣٠ ثانية في الترتيب الأول بمُعدل تحسن بلغ (٦٧.٧٤ %)، في حين جاء اختبار قدرة العضلات العاملة في حركة السهم في الترتيب الثامن والأخير بمُعدل تحسن بلغ (٧.٢٩ %).

ويرجع الباحثون تفوق المجموعة التجريبية في اختبارات الرشاقة والتوافق والدقة في القياس البعدي عن القياس القبلي إلى أن التقدم والتحسين في التحملات الخاصة تؤثر بشكل كبير على إتقان الأداء المهاري و الخططي حيث أنها تعتبر أساس لإظهار سرعة الحركة والرشاقة والتوافق والدقة. كما يري الباحثون ان الأحبال المطاطية تؤدي إلى تحسين القدرة العضلية وسرعة وتحمل الأداء أيضا ، حيث يمكن من خلالها أداء التدريبات التي تتسم بأسلوب يتشابه بدرجة كبيرة من الأداء الفني والحركي للنشاط الرياضي المستخدم ، وهذا النوع من التمرينات الذي يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري والبدني، كما وتوقيتاً للأداء وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري والبدني لممارسي نوع النشاط ، كما أن هذه التمارين لها تأثير في تطوير وتحفيز الألياف العضلية البيضاء التي لديها القدرة على إحداث انقباضات لفترة قصيرة.

وبذلك تم تحقيق فرض البحث والذي نص علي أنه "توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث في مستوى القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي لدي عينة البحث".

## الاستنتاجات والتوصيات

### الاستنتاجات

في ضوء هدف وفرض البحث وإجراءاته وحدود العينة تم استنتاج ان البرنامج التدريبي قيد البحث يؤثر إيجابيا علي مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعبين سلاح سيف المبارزة حيث أدي إلي تحسن كل من :-

(١) دقة وسرعة إحراز اللمسة من مسافة فرد الذراع خلال ١٠ ثواني في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (٥٤.٦٢ %).





- ٢) الرشاقة أثناء التقدم والتقهقر في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (١٤.١٢٪).
- ٣) قدرة العضلات العاملة في حركة السهم في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (٧.٢٩٪).
- ٤) الأداء المتكرر للطعنات على لوحة الطعن لمدة ٦٠ ثانية في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (٢٩.٥٩٪)
- ٥) مرونة المفاصل العاملة في حركة الطعن في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (١٢.٨٤٪).
- ٦) مسافة التقدم بالوثب والطعن في مدة ٣٠ ثانية في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (٥٢.٤٠٪).
- ٧) عدد مرات التقدم والتقهقر لمسافة (٥) متر لمدة ٣٠ ثانية في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (٦٧.٧٤٪).
- ٨) التحمل الخاص للعضلات العاملة في حركة التقدم والطعن في القياس البعدي عن القياس القبلي بنسبة (٥٣.٧٧٪).

### التوصيات:

استنادا إلى البيانات وأهم النتائج والاستنتاجات التي انتهى إليها البحث وفي حدود عينة البحث ومجالاته يمكن التقدم بالتوصيات التالية:

- ١) الاهتمام بتدريب اللاعبين على القدرات البدنية الخاصة بكلا الجانبين الأيمن والأيسر.
- ٢) اجراء أبحاث مشابهة باستخدام أنواع واساليب هجومية مختلفة بالذراعين البسيط والمركب على جميع المراحل السنية وكلا الجنسين من البنين والبنات وفي نفس المرحلة السنية قيد البحث مع عينات مختلفة.
- ٣) تطبيق البرنامج التدريبي على جميع المراحل العمرية المختلفة للاستفادة منها والحصول على نتائج افضل.

### - قائمة المراجع:

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥م) : الأسس الفنية للمبارزة ، ط٤، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢- أبو العلا أحمد عبدالفتاح (١٩٩٧م) : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .





- ٣- أحمد إبراهيم عزب (٢٠٠٠م) : فاعلية القدرة اللاهوائية على بعض المكونات البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء للمبارزين ، ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٤- أحمد إبراهيم عزب (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج استشفائي علي بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية لدي لاعبي المبارزة ، دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات ، جامعة المنوفية .
- ٥- احمد ربيع محمود سعد (٢٠١٩م) : تأثير برنامج باستخدام التدريبات النوعية علي فاعلية أداء بعض مهارات الكونغ غو ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- ٦- أحمد عبد الحميد عمارة ، (٢٠٠٩م) : أسس التدريب في المصارعة ، دار الوفاء ، الإسكندرية. حسام الدين مصطفى
- ٧- احمد محمود محمد ابراهيم (٢٠١٥م) : أساليب التحليل والتقنين لأحمال التدريبية الخاصة بالخرائط التكتيكية للاعبي مسابقة القتال الفعلي ، الكومتيه Kumite، نشأه المعارف بالإسكندرية .
- ٨- احمد نصر الدين سيد (٢٠٠٣م) : فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٩- حمدي أحمد وتوت، أحمد (٢٠١٢م) :التمرينات البدنية، الطبعة الأولى، دار الوفاء لندنيا محمد عبد العزيز الطباعة والنشر ، الإسكندرية.
- ١٠ شيرزاد محمد جارو (٢٠١٥م) : تمرينات متنوعة بالحبال المطاطية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية الخاصة والتهديف بالقفز للاعبين الناشئين بكرة السلة ، بحث منشور ،المجلد السابع والعشرون ، العدد الثاني ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- ١١ فاطمة عبدالمالح ، ظافر (٢٠١٤م) : أساسيات تدريب رياضة المبارزة، الطبعة الاولى ،دار الامعصار العلمي. ناموس الطائي





## ثانيا: المراجع الاجنبية

- 12- Faten Ismael (2015) :The Effect Of Rubber Resistance Exercises On Bone Density And Some Kinematic Variables Of The Flat Serve Skill In Tennis, Swedish Journal of Scientific Research ISSN Mohammed
- 13- Neumann, G., (2015) : Hottenrott, K. Alles unter Kontrolle. 9Auflage. Aachen:Meyer & Meyer. Pfuetzner, A.
- 14- Volkan Topal, Nusret (2011) : The effect of resistance training with elastic bands on strike force at taekwondo, American International Journal of Contemporary Research, Vol. 1 No. 2; Ramazanoglu, Asiye Filiz Camliguney, Fatih Kaya

