

تأثير التدريبات النوعية على المهارات الأساسية لناشئات سلاح الشيش

أ.د/ تامر إبراهيم نبيل

م.د / خالد جمال محمود

الباحث/ محمد عبد الوهاب محمد ربيع

مقدمة البحث

أصبحت الحاجة إلى البحث العلمي في وقتنا الحاضر أشد منها في أي وقت مضى، حيث أصبح العالم في سباق محموم للوصول إلى أكبر قدر ممكن من المعرفة الدقيقة المثمرة التي تكفل الراحة والرفاهية للإنسان وتضمن له التفوق على غيره ، وبعد أن أدركت الدول المتقدمة أهمية البحث العلمي وعظم الدور الذي يؤديه في التقدم والتنمية أولته الكثير من الاهتمام وقدّمت له كل ما يحتاجه من متطلبات سواء كانت مادية أو معنوية، حيث أن البحث العلمي يُعتبر الدعامة الأساسية للإقتصاد والتطور .

(2:12)

والتدريب الرياضي بصوره المتعددة أصبح مجالاً للتنافس في عملية تربية هادفة تعتمد في المقام الأول على العديد من الأسس العلمية التي تخدم جوانب الإعداد المختلفة بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول للاعب إلى أعلى المستويات الرياضية. (11: 25) ويرى " نبيل عبدالمنعم ، محمد أحمد الشامى (1999م) " أنه في الآونة الأخيرة ظهرت اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية التدريبات النوعية في الإرتقاء بمستوى العديد من الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي منها مايتناول تصنيف هذه التدريبات من حيث كونها أولية (أساسية) لخدمة الأداء المهارى بشكل عام . (20: 33)

كما يرى " عصام عبد الخالق (2003م) " أن التدريبات النوعية تعد الوسيلة الرئيسية للإعداد البدني الخاص لأنها تعطي اللاعب نفس الإحساس المطلوب تنفيذه في المهارة الحركية وأن نقص هذه التدريبات تظهر أثرا سلبيا على مقدرة اللاعب وهبوط مستواه . (14 : 114) و يؤكد " كرستي بروناند " Kristy Brouland (1998م) إلي وجود عدة اتجاهات حديثة تشير إلي أهمية التمرينات النوعية والتي تعني ذلك النوع الذي يتشابه في المسار الزمني للقوة العضلية المنتجة فيه من المجموعات العضلية العاملة مع المسار الزمني لها خلال أداء المهارة وفي الأوضاع التي تكون في مجموعها الشكل النهائي للحركة. (22:138)

و يشير " على فهمي البيك وآخرون (2008م) " إلى ضرورة استخدام التدريبات الخاصة بالنسبة للمبتدئين والناشئين على أن تتمى بطريقة شاملة مع الحفاظ على العلاقة بين التنمية الشاملة والتدريبات الخاصة ويجب أن تكون هذه العلاقة متوازنة . (15: 19)

ويركز " عصام الدين عبد الخالق (2005م)" أنه كلما كانت تلك التمرينات متشابهة في بنائها الديناميكي مع الحركة المراد التدريب عليها كلما زاد تحسن الأداء المهاري للرياضي. (13: 241) ويضيف " مسعد علي (2003 م)" أن التمرينات النوعية المشابهة للأداء تحتل دوراً هاماً في تحسين الأداء المهاري , ولزيادة فاعلية هذه التمرينات ينبغي اتباع الأسس التالية:

- أن تتفق التمرينات مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها.
- أن تبدأ بالتمرينات البسيطة والتدرج منها إلي التمرينات الأكثر صعوبة.
- وضع التمرينات بطريقة منظمة ومتسلسلة في طبيعتها. (18:234)

مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث العملية المتواضعة في رياضة المبارزة ومن خلال تحليل أداء الناشئات في اللقاءات والمباريات والبطولات الودية والرسمية , لاحظ الباحث أن هناك العديد من الأخطاء المهارية التي تُرتكب أثناء الأداء والتي قد تمثل مستقبلاً عائقاً للناشئات من الوصول للمستويات العليا ، كما أن هناك لاعبين موهوبين ولديهم قدرات مهارية عالية جداً إلا أنهم يفقدون لمعدلات اللياقة البدنية اللازمة لرياضة المبارزة مما يؤثر على أدائهم الخططي وبالتالي يؤثر على نتائجهم في المباريات. ومن جانب آخر لاحظ الباحث أن كثيراً من المدربين يُشركون اللاعبين الناشئات في المنافسات قبل استكمال عمليات الإعداد المهاري والإعداد البدني الخاص مما يؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء الفنية المهارية أثناء المباريات والتي من الصعب تصحيحها بعد ذلك . وانطلاقاً مما سبق يرى الباحث أن كثيراً من اللاعبين يواجهون بعض المشكلات والصعوبات أثناء أداء مهارات سلاح الشيش تتمثل في :-

- 1- ضعف مستوى الربط الحركي لأجزاء المهارة خلال مراحل الأداء الحركي .
 - 2- القصور في دقة وانسيابية أداء المهارة .
 - 3- كثرة الأخطاء وزيادة الجهد المبذول في أداء المهارة نتيجة إشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في الأداء مما أدى إلى اضطراب وخلل في الأداء الفني للمهارة .
- وفي ضوء ما سبق وجد الباحث أنه من الأهمية تصميم برنامج مقترح باستخدام التدريبات النوعية والتعرف على مدى تأثيره على مستوى المهارات الأساسية لناشئات سلاح الشيش تحت (17) سنة.

أهمية البحث والحاجة إليه

أولاً: الأهمية العملية (التطبيقية)

- 1- تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبات سلاح الشيش.
- 2- الإسهام في الإرتقاء بمستوى نتائج الناشئات الممارسات لسلاح الشيش .

3- لفت نظر مدربى المبارزة لاستنباط برامج تدريبية تعتمد على التدريبات المشابهة للأداء الحركى للمهارات الأساسية فى سلاح الشيش عند وضع البرامج التدريبية لفرقهم ولاعباتهم .

ثانياً : الأهمية العلمية

- 1- ندرة الأبحاث المتعلقة بالتدريبات النوعية فى رياضة المبارزة بجمهورية مصر العربية.
- 2- محاولة إضافة معلومات نظرية فيما يخص التدريبات النوعية ومدى تأثيرها على رفع مستوى المهارات الأساسية فى سلاح الشيش .
- 3- إلقاء الضوء على ارتباط التدريبات النوعية بالمهارات الأساسية فى سلاح الشيش .
- 4- إلقاء الضوء على إحدى الطرق المنهجية المبنية على أسس علمية بوضع تدريبات نوعية تكون ذات تأثير إيجابى على المستوى المهارى .

هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات النوعية يستهدف المهارات الأساسية الخاصة برياضة سلاح الشيش و التعرف على مدى تأثيره على مستوى المهارات الأساسية فى سلاح الشيش بنات تحت (17) سنة .

فروض البحث

يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى فى مستوى المهارات الأساسية فى سلاح الشيش (بنات) تحت (17) سنة لصالح القياس البعدى .

المصطلحات المستخدمة فى البحث

• التدريبات النوعية **specific Exercise**

التدريبات النوعية هى ذلك النوع من التدريب الذى يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهارى وتفاصيله الدقيقة بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلى .

(12 : 33)

• المهارات الأساسية فى سلاح الشيش **Basic Skills In Foil Sport**

أوضاع وحركات خاصة برياضة المبارزة والتي تعتبر القاعدة الأساسية التى يُبنى عليها اللاعب حتى يصل إلى قمة المستوى .

• رياضة المبارزة **Fencing Sport**

نزال شريف بين لاعبين كل منهما ضد الآخر وذلك بالمواجهة الأمامية بسيفيهما يتبادلان الهجوم والدفاع والرد مع التقدم أماماً أو التقهقر خلفاً فى حركة مستمرة لكل منهما محاولاً أحدهما أن يلمس الآخر بمقدمة السيف (الذبابة) وذلك فى منطقة محددة قانونياً , ويتم ذلك داخل حدود ميدان اللعب المحدد قانونياً وفى زمن محدد للمباراة بغرض تسجيل العدد القانونى من اللمسات ضد المنافس أولاً وعلى هذا

الأساس يتحدد من المنتصر ومن المهزوم , ويتم ذلك من خلال ثلاث أنواع مختلفة من الأسلحة لكل منهم صفاته ومهامه من الملابس وطرق وأماكن التسجيل القانونية التي تميزه. (1 : 37) **التدريبات النوعية**

specific Exercise

- مفهوم التدريبات النوعية

لقد ظهر مصطلح التدريب النوعي حديثاً في مجال التدريب الرياضي واستخدمته بعض المراجع باسم التدريب الموجه والذي له صفة الخصوصية في الأداء المهارى , وتمارين هذا النوع هي أقصى درجات التخصص كماً ونوعاً وتوقيتاً بمعنى التتمية وفقاً للاستخدامات اللحظية والمجموعات العضلية داخل الأداء المهارى والتي تعتبر عاملاً حاسماً لنجاح عملية توظيف العمل العصبى والعضلى لهذا الأداء .

(10 : 11)

ويوجد في هذا الصدد إشكالية التداخل بين مصطلحات التدريبات النوعية , والتدريبات الوظيفية , والتدريبات الغرضية , والتدريبات الخاصة , وبالبحث في المراجع والبحوث العلمية وجد أن هذه المصطلحات رغم اختلافها النظرى إلا أنها تشير إلى نفس المعنى تقريباً وتؤدى عملياً في الرياضات المختلفة تأثيرات متشابهة في الجوانب البدنية والمهارية . (9 : 22)

ويرى الباحث أن مسمى التمرينات الغرضية الخاصة هو مرادف للتمرينات المشابهة للأداء الحركى حيث يشير " تامر حسين محمد 2006م " إلى أن الخبراء قد تنوعت آرائهم حول هذا المسمى ، فالبعض يذكر تمرينات نوعية أو تدريبات نوعية أو تمرينات غرضية أو متخصصة.

(8 : 20)

وتشير " صفية أحمد محيى الدين " إلى أن التدريبات النوعية هو ذلك النوع من التدريب الذى يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهارى وتفصيله الدقيقة بحيث يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلى , وهذا النوع من التدريبات يفضل أن يؤدى على نفس الجهاز المؤدى عليه المهارة . (12 : 33)

ويرى " السيد عبد المقصود " أن التمرينات النوعية هي التمرينات التى تؤدى بصورة متفقة مع طبيعة الاداء للمهارة الحركية باستخدام المجموعات العضلية العاملة فى المهارة ذاتها فى نفس اتجاه المسار الحركى , وأنها هي تلك التمرينات التى تتشابه فى تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركى مع المسارات الحركية المستخدمة أثناء المنافسة. (5 : 324-322)

وينكر " عصام الدين عبد الخالق (2005م) " أنه كلما كانت تلك التمرينات متشابهة فى بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الاداء المهارى الرياضى . (13 : 240-241)

ويرى الباحث أن التمرينات النوعية هي التمرينات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء ، بحيث يكون اتجاهها الديناميكي مطابقاً للمسار الحركي للمهارات المتعلّمة ، كما أن توافر نماذج ثرية من هذه التمرينات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التدريبية والتعليمية على حد سواء .

أنواع التدريبات النوعية

أولاً : تدريبات نوعية بدون استخدام أدوات

- تدريبات نوعية باستخدام وزن الجسم .
- تدريبات نوعية باستخدام مقاومة الزميل .
- تدريبات نوعية باستخدام وزن الزميل .

ثانياً : تدريبات نوعية باستخدام أدوات

- تدريبات نوعية باستخدام الأحبال المطاطة .
- تدريبات نوعية باستخدام الكرات الطبية .
- تدريبات نوعية باستخدام أدوات أخرى . (4 : 211)

أهمية التدريبات النوعية

إنه لمن الأهمية الإستعانة بالتدريبات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء المهارى , واستخدام المجموعات العضلية العاملة فى المهارة وفى نفس المسار الحركى له أثر فعال فى تحسين الصفات البدنية ومن ثم التحسن فى الأداء المهارى للمهارات المطلوب أدائها . (7 : 17)

يذكر " **وجيه أحمد شمندى** " (2002) أن استخدام التدريبات النوعية المشابهة لطبيعة الأداء المهارى تساعد على تطوير المهارات الأساسية فى الأنشطة الرياضية المختلفة لذا يجب أن توضع تلك التدريبات بناءً على التحليل الفنى لمراحل أداء تلك المهارات . (21 : 16)

وينحصر الغرض من التدريبات النوعية فى محاولة الإعداد والتمهيد لاكتساب التعلم الحركى للمهارات الأساسية وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتشكيل الجسم بما يتناسب مع متطلبات النشاط الممارس بحيث يتشابه الأداء فى هذه التدريبات النوعية مع الأداء الفعلى للمهارات وبالقوة المناسبة والسرعة المطلوبة والمسار الزمنى والحركى المطلوب . (16 : 90)

ويرى " **نبيل عبدالمنعم , محمد الشامى** " أنه فى الآونة الأخيرة توجد اتجاهات حديثة فى مجال التدريب الرياضى تشير إلى أهمية التدريبات النوعية للإرتقاء بمستوى الأداء المهارى وتحسين المسار الحركى للمهارة , ويعتمد عليها فى فترة الإعداد الخاص وهى تشكل جزء هام من البرنامج التدريبى لتطوير الأداء الفنى والحركى للمهارة . (20 : 80)

خطوات وضع التدريبات النوعية

اتفق معظم العلماء على أن عملية وضع التدريبات النوعية وتصميمها عملية غاية في الصعوبة , حيث يجب أن يكون المدرب على دراية تامة بالمسار الحركى ومقدار القوة والتركيب الزمنى والمكانى للأداءات المهارية المختلفة فى نوع النشاط الرياضى التخصصى , وكذلك فإنه يجب أن يكون هناك تطابق ديناميكى بين الأداء المهارى والمجموعات العضلية والمفاصل العاملة أثناء الأداء الفعلى للمهارات سواء أثناء التدريب أو المنافسة , وقبل أن تتم عملية تصميم التدريبات النوعية يجب أن يتم التحليل الفنى والنوعى للأداء المهارى جيداً والتعرف على القدرات البدنية المراد تميمتها وتطويرها .

ويرى " مفتى إبراهيم حماد" أن هناك مبادئ يجب أن يضعها المدرب فى اعتباره عند تطبيق

التدريبات النوعية منها :-

- 1- الاختيار الصحيح للتمرينات .
- 2- تكرار التطبيق وتقصير زمنه .
- 3- استخدام زمن التطبيق بفاعلية .
- 4- استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة .
- 5- إكساب التدريب جواً مريحاً .
- 6- الوصول بالأداء إلى ظروف ملائمة . (19: 122)

الدراسات السابقة

- 1- أجرى " أحمد محمد السيد برغوث (2012م) " دراسة بعنوان " تأثير التدريبات النوعية لتطوير الربط الحركى على جهاز التمرينات الأرضية لناشئ الجمباز " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية على تطوير المتغيرات البدنية الخاصة بسلاسل الربط الحركى على جهاز التمرينات الأرضية لناشئ الجمباز وتطوير الربط الحركى وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها 10 لاعبين واستخدم معهم المنهج التجريبي وأسفرت نتائج الدراسة أن البرنامج المقترح ساهم فى تنمية بعض المتغيرات البدنية وأدى إلى تحسن فى مستوى الأداء المهارى والربط الحركى للمهارات .
- 2- أجرى " أسامة صفوت محمد حمدى (2020م) " دراسة بعنوان " تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين بعض الخصائص البدنية والمهارية لبراعم التايكوندو " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين بعض الخصائص البدنية والمهارية لبراعم التايكوندو وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها 30 سباح واستخدم معهم المنهج التجريبي وأسفرت نتائج الدراسة أن استخدام التدريبات النوعية المقترحة له أثر إيجابى على تطوير الأداء الفنى لمهارة الدوران بالشقلبة ووجود علاقة طردية بين التدريبات النوعية وتحسن الأداء الفنى وتطوير الإنجاز الرقمى لمهارة الدوران .

- 3- أجرى " بهاء الدين على إبراهيم السيد (2013م) " دراسة بعنوان " تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين بعض الخصائص البدنية والمهارية لبراعم التايكوندو " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية على تحسين بعض الخصائص البدنية والمهارية لبراعم التايكوندو وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها 20 لاعب واستخدم معهم المنهج التجريبي وأظهرت النتائج أن التدريبات النوعية أدت إلى تحسين الخصائص البدنية والمهارية لبراعم التايكوندو .
- 4- أجرى " طه سيد عبدالعال أحمد (2015م) " دراسة بعنوان فاعلية برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على تطوير بعض الخصائص البدنية والمهارية للملاكمين البراعم وتهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية والتعرف على تأثيره على بعض الخصائص البدنية والمهارية للملاكمين البراعم وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها 25 لاعب واستخدم معهم المنهج التجريبي وأظهرت النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير إيجابي في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية مما أدى إلى تحسن المستوى البدني و المهارى .
- 5- أجرى " كريم إسماعيل مصطفى أمين (2018م) " دراسة بعنوان " تأثير استخدام تدريبات نوعية مقترحة على تحسين مستوى أداء بعض مهارات الجودو " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية على كفاءة البراعم فى الأداء البدنى وفى مستوى أداء الكاتا وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها 20 لاعب واستخدم معهم المنهج التجريبي وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية أثر إيجابيا على كفاءة البراعم فى الأداء البدنى وأدى إلى تحسن مستوى أداء الكاتا .
- 6- أجرى " محمد أحمد عبد الله جاد (2001م) " دراسة بعنوان " تأثير التدريبات المشابهة للأداء باستخدام بعض الأجهزة الفنية على المستوى الرقمي لسباحي الزحف علي البطن الناشئين " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريبات المشابهة للأداء باستخدام بعض الأجهزة الفنية على المستوى الرقمي لسباحي الزحف علي البطن الناشئين وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها 28 سباح و سباحة واستخدم معهم المنهج التجريبي وقد أظهرت النتائج وجود تحسن واضح في المستوى الرقمي لسباحي (50 م ، 100م) زحف علي البطن .
- 7- أجرى " محمد سيد محمد عبدالله الفقى (2019م) " دراسة بعنوان " تأثير التدريبات النوعية لتحسين الطريقة الفنية لسباحة الفراشة لدى طلاب كلية التربية الرياضية " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية لتحسين الطريقة الفنية لسباحة الفراشة لدى طلاب كلية التربية الرياضية(تخصص سباحة) وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها 14 الب واستخدم معهم المنهج التجريبي وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية المقترحة له تأثير إيجابي فى تحسين مستوى الأداء الفنى لسباحة الفراشة لطلاب التخصص .

- 8- أجرى " محمد على أنيس على (2015م) " دراسة بعنوان " تأثير بعض التدريبات النوعية على مستوى الأداء لجهاز المتوازيين " وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير بعض التدريبات النوعية على مستوى الأداء لبعض عناصر اللياقة البدنية والأداء المهارى لجهاز المتوازيين وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها 30 طالب واستخدم معهم المنهج التجريبي وأظهرت النتائج أن البرنامج المقترح أثر إيجابيا على مستوى الأداء المهارى وساهم فى تنمية بعض المتغيرات البدنية .
- 9- أجرى " محمود محمد على وهيدى على (2015م) " دراسة بعنوان " تأثير استخدام التمرينات النوعية على معدلات القدرة العضلية للذراعين وتحسن أداء الضربة الأمامية فى التنس الأرضى لطلبة كلية التربية الرياضية بالعريش" يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمرينات النوعية على مستوى القوة العضلية للذراعين وعلى تطور مهارة الضربة الأمامية وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها 11 طالب واستخدم معهم المنهج التجريبي وأظهرت النتائج أن برنامج التدريبات النوعية أثر إيجابيا على معدلات القوة العضلية للذراعين وعلى مستوى أداء الضربة الأمامية .
- 10- أجرى " Xio - G (1998م) " دراسة بعنوان " التدريبات النوعية للاعبى الجمباز فى الصين للفريق القومى" يهدف البحث إلى معرفة تأثير التدريبات النوعية على مستوى أداء الفريق القومى للجمباز فى الصين وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها 15 لاعب واستخدم معهم المنهج التجريبي وأثبتت النتائج مساهمة التدريبات النوعية المستخدمة فى تحسين الأداء الفنى مما أدى إلى فوز لاعبى الجمباز الصينيين فى دورة الألعاب الأولمبية السادسة والعشرين.
- 11- أجرى " Cellier (1998م) " دراسة بعنوان " تأثير التدريبات النوعية على التوازن الحركى والثابت للأطفال الصم " يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية على التوازن الحركى والثابت للأطفال الصم وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها 14 لاعب واستخدم معهم المنهج التجريبي و أثبتت النتائج أن التدريب عمل على زيادة الحركة الأمامية والخلفية وعمل على زيادة الإتران من اليسار إلى اليمين للقفزات.

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلى والبعدى لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث فى لاعبات سلاح الشيش تحت (17) سنة والمسجلين بالإتحاد المصرى للسلاح للموسم الرياضى 2023 /2022 م والبالغ عددهن 56 لاعبة .

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي يبلغ عددها (10) لاعبات من واقع السجلات الخاصة بالإتحاد المصرى للسلاح المسجلين بالإتحاد خلال الموسم الرياضى 2022 / 2023م من ناشئات سلاح الشيش بأندية الصيد المصرى والسلاح المصرى .

أسباب اختيار عينة البحث

- عمل الباحث مدرب مبارزة بالنادى مما يسهل من عملية التطبيق .
- موافقة النادى والجهاز الفنى على تطبيق البرنامج .
- جميع اللاعبات مسجلات بالاتحاد المصرى للسلاح .
- جميع اللاعبات أفراد العينة قد اشتركوا فى بطولات تابعة للإتحاد المصرى للسلاح .

أدوات جمع البيانات

أولاً : الإستمارات

- قام الباحث بتصميم إستمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث تتوافر فيها البساطة وسهولة الاستخدام والدقة وسرعة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها وهى كما يلي:
- استمارة لتسجيل بيانات اللاعبين و القياسات الأنثروبومترية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى).
 - الاختبارات المهارية التى تم تصميمها.
 - استمارة تسجيل قياسات الإختبارات المهارية.
 - استمارة استطلاع رأى الخبراء حول التمرينات المقترحة.
 - استمارة استطلاع رأى الخبراء حول محددات البرنامج.

ثانياً : الاختبارات

قام الباحث بتصميم اختبارات بدنية لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة المبارزة التى تم التوصل إليها وقام بعرضها على السادة الخبراء ثم قام بإيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لهذه الإختبارات باستخدام طريقة التمايز لحساب الصدق وطريقة التطبيق وإعادة التطبيق لحساب الثبات.

خطوات إجراءات البحث

أسس بناء البرنامج

- حرص الباحث على مراعاة مجموعة من الأسس العلمية عند تصميم البرنامج وهى كما يلي:
- أن يراعى خصائص الناشئين واحتياجاتهم المعرفية والمهارية فى أسلوب التمرينات النوعية.
 - أن يتناسب محتوى البرنامج مع الأهداف الموضوعية.
 - أن يتناسب محتوى البرنامج مع مستويات اللاعبين.
 - أن يتميز البرنامج بالبساطة والسهولة والبعد عن التعقيد.

- أن يساعد اللاعبين على تحقيق مبدأ التفاعل بين بعضهم البعض وبينهم وبين البرنامج.
- أن يراعى توافر الإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج التعليمي.
- أن يراعى عوامل الأمن والسلامة حرصاً على سلامة اللاعبين.
- أن يتميز البرنامج بالجاذبية والتشويق بعيداً عن الملل والنفور منه.
- أن يعمل البرنامج على تقوية العمل التنافسي بين اللاعبين .
- أن يتحدى محتوى البرنامج قدرات اللاعبين المختلفة .
- أن يراعى مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

محتويات البرنامج

بعد أن قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة تم تحديد محتوى البرنامج والذي يعتبر من العمليات الهامة لوضع أسس بناء البرنامج والذي يتمثل في تحديد المعلومات المعرفية والمهارية الخاصة بالبحث .

الإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج:

1- صالة تدريب	2- كرات تنس	3- مراتب تدريب
4- أحبال وثب	5- سيف (سلاح)	6- مقعد سويدي
7- أساتك مقاومة	8- كرات طبية	9- رسوم توضيحية
10- أفلام تعليمية		

زمن البرنامج:

يتم تطبيق البرنامج لمدة (ثلاثة أشهر) 12 أسبوع بواقع 3 وحدات أسبوعياً بإجمالي (36) وحدة ، وزمن الوحدة 60 دقيقة.

التوزيع الزمني للوحدة التدريبية :

تم توزيع زمن كل وحدة 60 دقيقة على أجزاء (10 ق الاحماء ، 45 ق الجزء الأساسي ، 5 ختام).

جدول (1)

التوزيع الزمني لوحدة تعليمية

الوحدة	الزمن	ملاحظات
الإحماء	10 ق	تهيئة جميع أجزاء الجسم
الجزء الأساسي	45 ق	تمارين نوعية لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية الخاصة بالمبارزة
الختام	5 ق	تمارين تهدئة واسترخاء

الدراسة الإستطلاعية

قام الباحث بإجراء (3) دراسات استطلاعية خلال الفترة من 3 / 9 / 2022م وحتى 24 / 9 / 2022م على عينة استطلاعية من مجتمع البحث ولكن من غير العينة الأساسية وذلك لتحقيق الأهداف التالية .

الدراسة الإستطلاعية الأولى

تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة من 3 / 9 / 2022م حتى 7 / 9 / 2022م

أهدافها:

- التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في التمرينات وفي القياس.
- تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية القياس وتسجيل النتائج .

نتائجها:

- تم التأكد من صلاحية المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج وهي صالة تدريب سلاح الشيش بنادى الصيد المصرى .
- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في التمرينات وفي القياس.
- تم التأكد من تفهم المساعدين لإجراءات وكيفية تطبيق الإختبارات وكذلك كيفية القياس وتسجيل النتائج فى الإستمارات المعدة لذلك .

الدراسة الإستطلاعية الثانية

تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة من 10 / 9 / 2022م حتى 14 / 9 / 2022م

أهدافها:

- تجربة التمرينات النوعية قيد البحث والتعرف على مدى مناسبتها للمرحلة العمرية .
- التعرف على الشدة المناسبة للتمرينات النوعية المستخدمة .
- التعرف على فترات الراحة المناسبة للتمرينات النوعية المستخدمة .

نتائجها:

- تم التأكد أن أغلب التمرينات المقترحة مناسبة للمرحلة العمرية حيث قام أفراد العينة الإستطلاعية بتطبيقها دون أى صعوبات وتم حذف التمرينات ذات درجة الصعوبة العالية والتي لم تتمكن اللاعبات من أدائها وبالتالي يمكن تطبيق هذه على العينة الأساسية .
- قام الباحث بحساب أقصى شدة أداء لمجموعة التمرينات النوعية المقترحة عن طريق معدل النبض حيث قام باستخدام معادلة النبض المستهدف للتدريب لتحديد شدة الحمل التدريبي بناءً على متوسط معدل نبض القلب في الراحة ، كما يتضح من المعادلة التالية : -

- قيمة النبض = درجة الحمل % X (الفرق بين أقصى معدل لضربات القلب ومعدل النبض في الراحة) + معدل النبض في الراحة = ن / ق
أقصى معدل لضربات القلب = 220 - العمر

(6 : 67)

- قام الباحث بحساب فترات الراحة للتمرينات النوعية المقترحة وذلك وفقاً لما يلي :

- 1- حساب معدل النبض الطبيعي للاعب وقت الراحة .
 - 2- حساب معدل النبض بعد أقصى مجهود .
 - 3- قياس النبض بعد الأداء الأقصى على 3 فترات متفاوتة حتى الوصول إلى النبض الطبيعي .
 - 4- يتم حساب زمن الفترة ما بين (نبض الأداء الأقصى حتى النبض الطبيعي) .
- يتم قسمة زمن فترة وصول النبض إلى الوضع الطبيعي على 3 حيث يمثل ذلك زمن الراحة الإيجابية المستحسنة للاعب . (7 : 55)
- الدراسة الاستطلاعية الثالثة

وقد تم إجرائها في الفترة من 17 / 9 / 2022م إلى 24 / 9 / 2022م .

هدف الدراسة

- تحديد المعاملات العلمية لاختبارات الصفات البدنية قيد البحث.

إجراءات الدراسة

قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) لاختبارات عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث مستخدماً صدق التمايز لحساب الصدق ، و تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test & Re test) لحساب الثبات .

معامل الثبات Test Reliability

وقد استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على مجموعة واحدة من مجموعات الدراسة الاستطلاعية وعددها (6 لاعبين) حيث طبق الباحث الاختبارات ثم أعاد تطبيقها على نفس المجموعة وفي نفس ظروف القياس الأول بعد مرور ثلاثة أيام من التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين للتأكد من ثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (2)

معاملات الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) على المتغيرات
المهارية قيد البحث للعينة الإستطلاعية

(ن=6)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.942	0.816	7.666	0.752	7.833	وضع الإستعداد
0.960	0.547	7.500	1.211	7.333	التقدم للأمام
0.946	1.211	7.433	0.516	7.333	التقهقر للخلف
0.997	0.894	8.000	0.752	7.833	فرد الذراع
0.977	0.516	7.666	0.547	7.500	الطعن
0.973	1.048	7.500	0.983	7.166	أوضاع المبارزة

قيمة ر الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.878

يتضح من جدول (2) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمتغيرات المهارية قد تراوحت بين (0.942 ، 0.997) مما يدل على أن هذه المتغيرات على درجة مقبولة من الثبات .

معامل الصدق Test Validity

استخدم الباحث طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات قيد البحث وذلك من خلال حساب الفروق بين مجموعة مميزة من ناشئات رياضة سلاح الشيش وعددهم (6) لاعبات و مجموعة أقل تمايزاً من اللاعبات وعددهم (6) لاعبات من المجموعة .

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات المهارية
قيد البحث بطريقة مان - وتني

P	Z	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المجموعات	المتغيرات
0.003	3.000	0.00	57.00	9.50	المميزة (ن=6)	وضع الإستعداد
			21.00	3.50	غير المميزة (ن=6)	
0.003	2.956	0.00	57.00	9.50	المميزة (ن=6)	التقدم للأمام
			21.00	3.50	غير المميزة (ن=6)	
0.002	3.146	0.00	57.00	9.50	المميزة (ن=6)	

			غير المميزة (ن=6)	3.50	21.00	التقهقر للخلف
0.003	3.000	0.00	المميزة (ن=6)	9.50	57.00	
			غير المميزة (ن=6)	3.50	21.00	
0.002	3.146	0.00	المميزة (ن=6)	9.50	57.00	الطنن
			غير المميزة (ن=6)	3.50	21.00	
0.003	3.00	0.00	المميزة (ن=6)	9.50	57.00	أوضاع المبارزة
			غير المميزة (ن=6)	3.50	21.00	

يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة في جميع متغيرات البحث المهارية ولصالح المميزة مما يدل على ان الاختيارات على درجة مقبولة من الصدق .
الأساليب الإحصائية المستخدمة

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً، باستخدام أساليب التحليل الإحصائي التالية:

- 1- المتوسط الحسابي.
- 2- الوسيط.
- 3- معامل الارتباط.
- 4- الانحراف المعياري.
- 5- الإلتواء.
- 6- أقل قيمة .
- 7- أكبر قيمة .
- 8- اختبار دلالة الفروق " مان ويتى " .
- 9- اختبار " ويلكسون " لحساب دلالة الفروق .

عرض النتائج

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في المتغيرات المهارية قيد البحث

(ن=10)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
	ع	م	ع	م					
وضع الإستعداد	7.300	1.059	8.600	0.516	36.00	4.50	8 + 2 -	2.588	0.010

0.007	2.701	صفر 9 + 1 -	0.00 5.00	0.00 45.00	0.516	8.600	0.994	6.900	التقدم للأمام
0.010	2.588	صفر 8 + 2 -	0.00 4.50	0.00 36.00	0.516	8.400	0.738	7.100	التقهقر للخلف
0.014	2.456	صفر 7 + 3 -	0.00 4.00	0.00 28.00	0.837	7.900	1.317	6.800	فرد الذراع
0.006	2.724	صفر 9 + 1 -	0.00 5.00	0.00 45.00	0.837	8.100	0.675	6.700	الظعن
0.010	2.565	صفر 8 + 2 -	0.00 4.50	0.00 36.00	0.632	8.200	0.789	6.800	أوضاع المباراة

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة 0.05 .

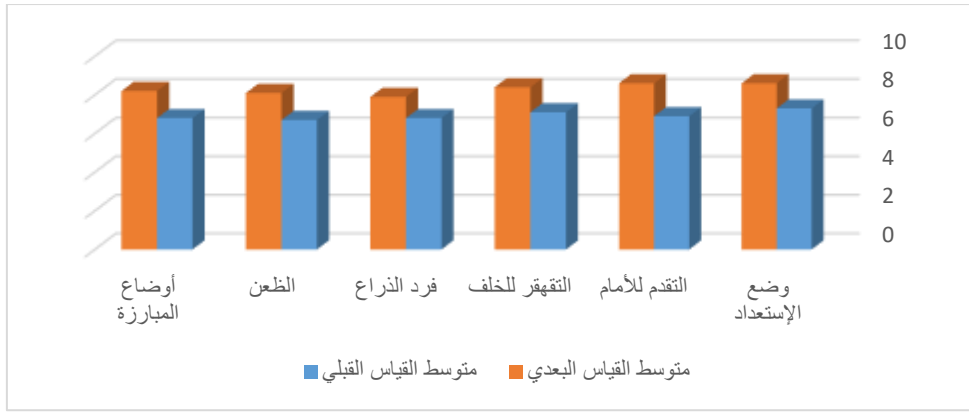
جدول (5)

نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي - البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث

(ن=10)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير
وضع الإستعداد	7.300	8.600	17.8
التقدم للأمام	6.900	8.600	24.6
التقهقر للخلف	7.100	8.400	18.3
فرد الذراع	6.800	7.900	16.2
الظعن	6.700	8.100	20.9
أوضاع المباراة	6.800	8.200	20.6

يتضح من جدول (5) أن نسب التغير بين القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قد تراوحت ما بين (16.2) ، (24.6)



شكل (2)

مناقشة النتائج

يشير جدول (4) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي 0,05 بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث لصالح لقياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث ، ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية والذي أثر إيجابياً على المتغيرات البدنية ، ونظراً لإرتباط المتغيرات البدنية بالأداء الفني المهاري فقد تحسنت المتغيرات المرتبطة بالأداء الفني تحسناً ملحوظاً لدي ناشئى رياضة المبارزة .

و يتضح من جدول (5) و شكل (2) أن نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث بلغت أعلى نسبة للتحسن 24,6% في متغير التقدم للأمام ، يليه الظعن بنسبة 20,9% ، ثم أوضاع المبارزة بنسبة 20,6% ، ثم التقهقر للخلف بنسبة 18,3% ، ثم وضع الإستعداد بنسبة 17,8% ، وأخيراً فرد الذراع بنسبة 16,2% .

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره " أحمد السيد بيومي (2004م) " أن التدريبات النوعية بمثابة تمارين مساعدة تهدف إلى إعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضى بمحاولة تشغيل وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات المهارات . (3: 22)

ويذكر " وجيه أحمد شمندى (2002) " أن استخدام التدريبات النوعية المشابهة لطبيعة الأداء المهارى تساعد على تطوير المهارات الأساسية فى الأنشطة الرياضية المختلفة لذا يجب أن توضع تلك التدريبات بناءً على التحليل الفنى لمرحل أداء تلك المهارات . (21: 16)

ويشير " عصام الدين عبد الخالق (2005م) " أنه كلما كانت تلك التمارين متشابهة فى بنائها الديناميكي للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسن الاداء المهارى الرياضى . (13: 240 , 241) مما تقدم يرى الباحث أن فرض البحث قد تحقق وهو " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث فى المتغيرات المهارية وهى " وضع التحفز ، التقدم للأمام ، التقهقر للخلف ، فرد الذراع ، الظعن ، أوضاع المبارزة .

الإستنتاجات

استنادًا إلى ما أظهرته نتائج البحث واعتمادًا على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم في ضوء أهداف وفروض البحث و في حدود عينة البحث وخصائصها و المنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة تمكن الباحث من التوصل إلى الإستخلاصات التالية:-

- 1- التدريبات النوعية التي تم تطبيقها على عينة البحث من خلال البرنامج التدريبي المقترح أثرت إيجابيًا على مستوى إتقان المهارات الأساسية لدى اللاعبين .
- 2- التدريبات النوعية التي تم تطبيقها على عينة البحث من خلال البرنامج التدريبي المقترح أثرت إيجابيًا على مستوى الأداء المهارى للاعبين .
- 3- التمرينات النوعية لها تأثير إيجابي كبير فى معالجة أخطاء الأداء المهارى وتعليم اللاعبين تفاصيل المهارات وتسلسلها وكيفية الربط بينها .

التوصيات

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث وفى ضوء الإستنتاجات يوصى الباحث بما يلى :
- 1- ضرورة استخدام التدريبات النوعية فى الهيئات والأندية التابعة للإتحاد المصرى للسلاح .
 - 2- ضرورة اتباع الأسلوب العلمى فى عملية تحديد مستوى الأداء للمبتدئين من خلال إجراء قياسات قبلية باستخدام أدوات علمية مقننة .
 - 3- إجراء أبحاث علمية مماثلة لهذا البحث على عينات أخرى من المبارزين تختلف فى (السن - العمر التدريبي - نوع السلاح - مستوى الممارسة) .
 - 4- عدم استعجال المدربين فى إشراك اللاعبين فى البطولات قبل تأسيس اللاعب بدينا ومهاريا بصورة جيدة جدًا .

المصادر

- 1- إبراهيم نبيل عبدالعزيز (2001م) : الأسس الفنية للمبارزة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 2- أبو العلا عبد الفتاح، حازم حسين (2011):الاتجاهات المعاصرة فى تدريب السباحة،كلية تربية رياضية بالهرم، جامعة حلوان، 2011.
- 3- أحمد السيد بيومى (2004م) : تأثير برنامج تدريبي نوعى لتنمية الكومى كاتا على فاعلية الأداء المهارى لناشئ الجودو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 4- أحمد محمد إبراهيم (2006م) : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية فى رياضة الكاراتيه ، ط3 ، منشأة المعارف ، القاهرة .
- 5- السيد عبد المقصود (1997م) : نظريات التدريب الرياضى (تدريب وفسولوجيا القوة) ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

- 6- **أمر الله أحمد البساطى (1998م)** : أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته , منشأة المعارف للنشر , الإسكندرية .
- 7- **بسطويسى أحمد بسطويسى (1999م)** : أسس ونظريات التدريب الرياضى , دار الفكر العربى , القاهرة .
- 8- **تامر حسين محمد (2006م)** : استخدام بعض المحددات البيوميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات الملاكمة . رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية النوعية الرياضية للبنين , جامعة بنها , 2006م .
- 9- **حسام حسن أحمد (2004م)** : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية المهارية الخاصة لناشئ التايكوندو , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان .
- 10- **شمس الدين محمد محمود (2002م)** : تأثير استخدام برنامج للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء الفنى لسباحة الصدر للبراعم , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان .
- 11- **شيماء أحمد شوقى (2004م)** : فعالية برنامج ألعاب صغيرة بمصاحبة الموسيقى على تنمية الإدراك الحس حركى والإستطلاع لطفل مرحلة ما قبل المدرسة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان .
- 12- **صفية أحمد محى الدين (2001م)** : العلاقة بين مستوى الأداء الحركى والتوازن لكل من مجموعة التمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة , رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان .
- 13- **عصام الدين عبد الخالق (2005)**:التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات)، الطبعة 12 ، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- 14- **عصام محمد عبد الخالق (2003م)**: التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) منشأة المعارف الاسكندرية .
- 15- **على فهمى البيك , عماد الدين عباس أبو زيد , محمد أحمد عبده (2008م)** : تخطيط التدريب الرياضى , منشأة المعارف , الأسكندرية .
- 16- **عماد الدين سيد حسب الله (2000م)** : وضع مستويات معيارية للتدريبات النوعية وفقاً للخصائص التكتيكية لبعض المجموعات المهارية فى رياضة الجمباز , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الزقازيق .

- 17- محمد رمضان بدوى (2015م) : تأثير التدريبات النوعية لتحسين الطريقة الفنية لسباحة الفراشة لدى طلاب كلية التربية الرياضية .
- 18- مسعد على محمود (2003م): موسوعة المصارعة الرومانية الحرة للهواه، دار الكتب القومية ، المنصورة
- 19- مفتى ابراهيم حماد (1996م) : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 20- نبيل عبد المنعم , محمد أحمد الشامى (1999م) : تأثير التمرينات النوعية للتركيب الديناميكي الأساسى فى تحسين الأداء على جهاز حسان الحلق , مجلة بحوث التربية الرياضية , جامعة الإسكندرية .
- 21- وجيه أحمد شمندى (2002م) : إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة , مطبعة خطاب , القاهرة .
- 22- **Kristy broutand (1998g) : Boys gymnastics rules** Brice, Darin
publisher, Rousses Missori, U.S.A