



## " تأثير استخدام التدريبات النوعية الزوجية علي بعض القدرات البدنية ومستوي أداء المهارة الهجمة العديدية (١ - ٢) للاعبي المباراة بالوادي الجديد"

\*\*\* أ. م. د / حسام الدين عبد الحميد قطب

\*\* د / وليد نشأت علي

\*\*\* د / جهاد محمد طه إبراهيم

\*\*\*\* الباحث / محمد أحمد شعيد

### المقدمة ومشكلة البحث :

إن العالم اليوم يمر بثورة جديدة، هي مزيج بين التقدم التكنولوجي المذهل والثورة المعلوماتية الفائقة، حيث تتصارع المعلومات، وتتمو تطبيقاتها لتساهم في تطور المجتمع وتقدمة من خلال استخدام مختلف فروع العلم والمعرفة وأحدث أساليب التكنولوجيا وقد امتدت هذه الثورة المعلوماتية إلى المجال الرياضي بصفة عامة وإلى مجال التدريب الرياضي بصفة خاصة فمع زيادة حجم التطبيقات العلمية واتساع دائرة المعلومات والبحوث والعلوم المرتبطة بالتدريب تمكن العلماء من ابتكار طرق وأساليب تدريبية حديثة أحدثت نقلة نوعية لمستوى أداء الرياضيين الأمر الذي أدى لتحقيق معدلات إنجاز مذهلة.

ويذكر "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن طرق التدريب الرياضي من الأساليب اللازمة لتغيير البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للاعب بسلوك أقرب السبل لتحقيق المطلوب وتعرف بأنها النظام المتقن المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب للسير على الطريق للوصول إلى الهدف من عملية التدريب الرياضي. (١٥ : ١٤١)

حيث يشير "أسامة عبدالرحمن" (٢٠٠٣م) في رياضة المباراة تتميز بعدم الثبات ولا يكون الأداء على وتيرة واحدة وذلك وفقاً لردود الفعل بين المتبارزين والحركات تتغير وفقاً لمواقف النزاع وتغيرها، فأداء يكون سريع في مواقف الهجوم المختلفة، ويقل معدل سرعة الأداء في مواقف أخرى كالتحضير للهجوم أو التفكير في بناء وتحضير الهجمات وأن المباراة هي إحدى الرياضات الفردية التي تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى حيث أنها تتطلب (قدرات - مهارات - أنماط) خاصاً وفقاً لطبيعة وأسلوب الأداء. (٨ : ٤٦ ، ٤٨)

\* أستاذ مساعد تدريب المباراة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد.

\*\* مدرس علوم الحركة - اسكواش بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية - جامعة الوادي الجديد.

\*\*\* مدرس بقسم المنازل والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.

\*\*\*\* باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد .



ويذكر "أحمد وجدي" (٢٠١٦م) أن التدريب النوعية هي تلك الحركات التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة والمسار الزمنى للقوة وكذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات التي تؤدي في المباراة كما ات توافر نماذج ثرية من هذه التدريبات يعد امراً ضرورياً لإنجاح العملية التدريبية والتعليمية على حد سواء. (٧:٦)

كما يوضح "حسام الدين عبد الحميد" (٢٠١٦م) أن التمرينات النوعية تحتوي على نوعية تحتوي على نوعية مشابهة للأداء الفني الأساسي للتمرين، واستخدام نفس العضلات العاملة في الأداء المهارى المطلوب ولها الأثر الفعال في سرعة التعليم والتدريب، وتستخدم التدريبات النوعية لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية. (١٦:١٠)

وانه لمن الأهمية الاستعانة بالتدريبات النوعية التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة الحركية، وباستخدام المجموعات العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي له إثر فعال في تحسين الصفات البدنية وبالتالي مستوى الأداء المهاري للمهارة المطلوب أدائها، وتعد التدريبات النوعية من اهم التدريبات التي يعتمد عليها لاعب المباراة في فترة الاعداد الخاص والمنافسات، وتشكل جزء هام في البرنامج التدريبي لتطوير الأداء الفني، كما تؤدي لتنمية الأداء الحركي للمهارة الحركية في رياضية المباراة. (٢٠:١١)

كما أن التدريبات النوعية الزوجية التي يؤديها زميلين بدون استخدام أداة أو باستخدام أداة أو أكثر من أداة في وقت واحد تسهم في تطوير الحركات الأساسية والمهارية والصفات البدنية العامة والخاصة واكتساب المعارف والمعلومات النظرية والعلمية للوصول بالفرد إلي أعلى مستوى ممكن من الإنجاز الحركي. (٣:١٩)

ويشير "محمد صبحى حسنين" (٢٠٠١م) أن اللياقة البدنية هي الأساس في اللياقة البدنية الشاملة، فإن لم تكن كذلك فهي من اهم مكوناتها، فهي تتطلب سلامة الأجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدوري التنفسي والأعضاء الداخلية، كما أنها تتطلب قواماً متناسقاً ومقاييس جسمية جيدة وخلو من الأمراض. (١٨: ١٩٥, ١٩٦)

وتعتبر عناصر اللياقة البدنية الخاصة من المتطلبات الهامة التي يجب تحديدها في كل نوع من أنواع النشاط الرياضي وخاصة رياضة المباراة حيث تعد رياضة المباراة بأسلحتها المختلفة ومهارتها المتعددة من أكثر الرياضات تأثيراً بالقدرات الحركية أيضاً في مجال المنافسات وكذلك عند إعداد برامج التدريب المختلفة كما أن الاختلافات بين المبارزين في



قدراتهم واستعداداتهم متباينة، وكل هذا يتطلب نوعاً خاصاً من أنواع التدريب ويختلف من مبارز إلى آخر وينفق مع ما يمتلكه المبارز من قدرات واستعدادات، لذا يجب أن يتصف المبارز بالصفات والقدرات الخاصة بالنشاط الممارس، فرياضة المبارزة تتطلب من المبارز القيام ببذل جهد كبير في وقت محدد. (١ : ٣٨)

ويرى "إبراهيم نبيل" (٢٠٠٥م) أن الهجوم في رياضة المبارزة هو الحركات التي يقوم بها اللاعب لمحاولة تسجيل لمسة في هدف المنافس، ويتم ذلك بفرد الذراع فقط أو فرد الذراع مصحوبة بعملية الطعن وتسديد لمسه، ومن هنا تكون أهم عوامل نجاح الهجمة هي حسن اختيار التوقيت الصحيح والمسافة المناسبة مع مراعاة الدقة في الأداء والسرعة. (١٥:٢)

ومن خلال نتائج مشاركة منتخب الجامعة في العديد من البطولات على مستوى الجامعات المصرية والعربية خلال الأعوام السابقة، فقد لاحظ أن هناك قصوراً واضحاً لدى العديد من اللاعبين في أداء المهارة العددية (١-٢) برياضة المبارزة والذي بدوره يؤدي إلى فقدان العديد من النقاط وبالتالي خسارة المباريات والهجوم في أي رياضة مهم جداً حيث أنه لا يقل أهمية عن دور الدفاع فلولا لا يتم تحقيق أي انجاز ملحوظ، والعمل على ذلك بتحسين مستوى المهاري للمهارات الهجومية من خلال استخدام تدريبات نوعية زوجية مشابهة لتنمية الأداء الهجومي (المهارة العددية ١-٢) التي تستخدم أثناء أداء المهارات الدفاعية.

وهذا ما دفع الباحثين إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية الزوجية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء (المهارة العددية ١-٢) للاعبين المبارزة بالوادي الجديد

#### هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف تأثير استخدام التدريبات النوعية علي بعض القدرات البدنية ومستوي أداء (مهارة الهجمة العددية ١-٢) للاعبين المبارزة بالوادي الجديد

#### فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي القدرات البدنية للاعبين المبارزة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي.



٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الهجمة العددية ١-٢ (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

**بعض المصطلحات الواردة في البحث:**

**التدريبات النوعية الزوجية "Couple Quality Exercises":**

"هي تلك الحركات والأوضاع التي يؤديها زميلين بدون استخدام أداة أو باستخدام أداة أو أكثر من أداة في وقت واحد تسهم في تطوير الحركات الأساسية والمهارية والصفات البدنية العامة والخاصة واكتساب المعارف والمعلومات النظرية والعلمية للوصول بالفرد إلي أعلى مستوى ممكن من الإنجاز الحركي والوظيفي للاعب بصفة خاصة وفي مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة. (١٩: ٢٦)

**الدراسات المرجعية:**

**أولاً: الدراسات العربية:**

١- دراسة "أسماء أحمد عبد الوهاب" (٢٠٢٢م) (٩): بعنوان "تأثير استخدام التدريبات النوعية علي بعض القدرات البدنية ومستوي أداء بعض المهارات الدفاعية لدي لاعبي المباراة في الوادي الجديد", استهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير استخدام التدريبات النوعية علي بعض القدرات البدنية ومستوي أداء بعض المهارات الدفاعية لدي لاعبي المباراة بالوادي الجديد, استخدمت الباحثة المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة الوادي الجديد وعددهم ٧ لاعبين, كان من أهم النتائج أن استخدام التدريبات النوعية قد أثر إيجابياً علي القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء المهارات الدفاعية قيد البحث.

٢- دراسة "أحمد عيد يوسف" (٢٠٢١م) (٥): بعنوان "تأثير برنامج للتمرينات النوعية علي تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة وسرعة أداء الجمل الخطئية الهجومية للاعبي الجودو", استهدفت الدراسة الي التعرف تأثير برنامج للتمرينات النوعية علي تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة وسرعة أداء الجمل الخطئية الهجومية للاعبي الجودو, استخدم الباحث المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٨) لاعبين مقيدين بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية, كان من أهم النتائج أظهر البرنامج أن التمرينات النوعية له تأثير ايجابي في تحسن فعالية القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.



٣- دراسة "حسام الدين عبدالحميد قطب" (٢٠١٦م) (١٠): بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي المبارزة", استهدفت الدراسة الي التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية أداء المهارات الهجومية لدي لاعبي المبارزة, استخدم الباحث المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (١٠) طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط, كان من أهم النتائج أن استخدام التدريبات النوعية لها تأثير ايجابي على القدرات الحركية قيد البحث وتحسين ايجابي في فاعلية اداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث.

٤- دراسة "محمود عبد المجيد محمد" (٢٠١٥) (١٩): بعنوان "تأثير استخدام تدريبات نوعية زوجية علي تحسين أداء الهجوم البسيط للاعبي سيف المبارزة", استهدفت الدراسة الي تصميم برنامج باستخدام تدريبات نوعية زوجية وتأثيره علي تحسين مستوي أداء الهجوم البسيط للاعبي سيف المبارزة(الخماسي الحديث), استخدم الباحث المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (١١) مبارز المسجلين بسجلات الاتحاد المصري للخماسي الحديث, كان من أهم النتائج أن استخدام التدريبات النوعية الزوجية لها تأثير فعال علي تحسين أداء الهجوم البسيط لدي المبارزين عينة البحث.

#### ثانياً: الدراسات الأجنبية:

١- دراسة "بول Paul" (2019) (٢٠): بعنوان "تأثير تدريبات القوة المركزية علي مستوي أداء مهارة الطعن للاعبي المبارزة", استهدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات القوة المركزية علي مستوي أداء مهارة الطعن للاعبي المبارزة, استخدم الباحث المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٢٤) لاعب من لاعبي المبارزة, كان من أهم النتائج وجود فروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في متغير مستوي الاداء المهاري لمهارة الطعن لصالح المجموعة التجريبية.

٢- دراسة "تورنا بولنت Bulent" (2019) (٢٢): بعنوان "تأثير تدريبات الرشاقة علي زمن رد الفعل للمبارزين", استهدفت الدراسة الي التعرف على تأثير تدريبات الرشاقة علي زمن رد الفعل للمبارزين, استخدم الباحث المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٤٨) رياضياً (٢٤ ذكراً, ٢٤ أنثى) مبارزاً, كان من



أهم النتائج أن هناك وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات اختبارات الرشاقة وزمن رد الفعل لعينة البحث.

٣- دراسة "Sweeten Ham" (1997) (٢١): بعنوان "التدريبات النوعية المساعدة لمهارات سباحتي الزحف على البطن والظهر"، استهدفت الدراسة الي التعرف على فاعلية هذه التدريبات لكل من مهارات سباحتي الزحف على البطن والظهر، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٢٤) من سباحي الزحف على البطن والظهر تحت ٢٠ سنة، كان من أهم النتائج أن عملية تطوير الأداء الفني باستخدام التدريبات المساعدة يجب الاهتمام بها لتطوير التوافق الحركي والتوقيت ومستوى اللياقة البدنية والجهاز العضلي.

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام تصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة بنظام القياسين (القبلي والبعدي) وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

**مجتمع البحث:**

يتضمن مجتمع البحث لاعبي منتخب جامعة الوادي الجديد للمبارزة وعددهم (٢٥) لاعباً خلال العام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م.

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتتراوح أعمارهم من (١٨ - ٢١) سنة وسوف تبلغ عينة البحث (١٧) لاعب، بالإضافة إلي تحديد (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية

**تجانس عينة البحث:**

قاموا الباحثون بتصميم استمارة تسجيل بيانات اللاعبين عينة البحث مرفق (٥)، بهدف إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج، وقد تم ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث (السن- الطول- الوزن) حتى يتحقق التجانس بين أفراد العينة، جدول (١) يوضح ذلك.



## اعتدالية العينة:

### جدول (١)

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

#### ومعامل الالتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن) للعينة قيد البحث (ن=١٧)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	٢١.١٢	٠.٧٠	-٠.١٦	-٠.٦٧	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٢.٧١	٥.٢٣	-٠.٥٧	-٠.١٠	غير دال
٣	الوزن	كجم	٧٣.٤١	٦.٩٤	٠.٣٢	٠.٨٢	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.١٣

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.١٠

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٥٧ : ٠.٣٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٠.٦٧ : ٠.٨٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

### جدول (٢)

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

#### والتفطح في القدرات البدنية للعينة قيد البحث (ن=١٧)

م	القدرات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	الرشاقة	ثانية	١٢.٩٥	٠.٦٤	٠.٠١	-٠.٢٩	غير دال
٢	التوافق	ثانية	٢٤.٨٢	٠.٨١	-٠.٤٨	-٠.٣٧	غير دال
٣	الدقة	درجة	٣٠.٢٢	٠.٩٢	-٠.٠٧	-٠.٠٧	غير دال
٤	المرونة	سنتيمتر	١٣.٠٧	٠.٥٢	٠.١٩	-٠.٩٩	غير دال
٥	السرعة الحركية	عدد	٢.٣٩	٠.١٦	٠.٥٢	-٠.٣١	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.١٣

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.١٠

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٤٨ : ٠.٥٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٠.٩٩ : ٠.٠٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في القدرات البدنية قيد البحث.



### جدول (٣)

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

#### والتفطح في مستوى أداء الهجمة العددية (٢-١) للعينة قيد البحث (ن=١٧)

م	مستوى الأداء المهاري	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	عددية (٢-١)	عدد	٣.٣٢	٠.٤٣	٠.٧٠	٠.٥٢-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.١٣

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.١٠

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء لمستوي أداء الهجمة العددية (١-٢) (٠.٧٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما بلغت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٥٢-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء:

قام الباحثون بتصميم استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية التي تركز عليها مهارة (الهجمة العددية ٢-١)، وتم عرض الاستمارة علي عدد (٩) خبراء من الأساتذة المتخصصين في التدريب الرياضي ورياضة المبارزة بكليات التربية الرياضية. مرفق (١)

واتضح أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عناصر اللياقة البدنية تراوحت ما بين (٧٧.٧٨% : ١٠٠%) وأرتضي الباحثين نسبة قبول آراء الخبراء ٧٠% وعلي ذلك تم اختيار العناصر التالية ( السرعة الحركية، الرشاقة، التوافق، المرونة، الدقة). (مرفق ٢)

ثانياً: الاختبارات البدنية والمهارية:

بعد استطلاع آراء السادة الخبراء في أهم عناصر اللياقة البدنية التي تركز عليها مهارة الهجمة العددية ٢-١ قام الباحثون بعمل دراسة تحليلية للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة لاختبار الاختبارات التي تقيس هذه العناصر وكانت نتيجة الدراسة اختيار الاختبارات التالية:

١. اختبار لقياس السرعة الحركية.
٢. اختبار لقياس الرشاقة.
٣. اختبار لقياس التوافق.



٤. اختبار لقياس المرونة.

٥. اختبار لقياس الدقة

٦. الاختبار المهاري (سرعة ودقة اداء الهجمة العددية الثنائية (٢-١)).

**الأجهزة والأدوات:**

استعان الباحثين خلال قياساتهم للمتغيرات المختلفة قيد البحث بالأجهزة والأدوات

التالية:

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول/ سم وميزان طبي لقياس الوزن/ كجم.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن /ث.
- ملعب المبارزة.
- الأسلحة.
- الأقنعة.
- شريط قياس.
- مقعد.
- صافرة.
- طباشير.
- استمارات تفريغ نتائج.
- كاميرا ديجيتال.

قد قام الباحثون بالتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة العلمية قيد البحث ومعايرتها وذلك بأخذ قياسات على أجهزة وأدوات مماثلة ومقارنة النتائج المحصلة منها وذلك لاستبعاد أي أداة أو جهاز يعطي قراءة غير مطابقة.

**المعاملات العلمية للاختبارات:**

**الصدق للاختبارات المهارية:**

تم حساب صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية في صورته الأولية عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين المجموعة المميزة لدرجات الطلاب والبالغ عددهم (٧) طلاب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث، والمجموعة غير المميزة والبالغ عددهم (٧) طلاب من الفرقة الأولى، وجدول (٤) يوضح ذلك.



#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبارات البدنية

(ن=١ ن=٢=٧)

المتغير	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
	ع	س	ع	س	
الرشاقة	٠.٦٤	١٥.٦٤	٠.٥٣	٨.٥٦	
التوافق	٠.٩٤	٢٨.٠٠	٠.٨٨	٦.٣٦	
الدقة	١.٠٩	٢٥.٠٤	٠.٦٢	١٠.٧٥	
المرونة	٠.٤٣	١٠.١٣	٠.٥٤	١١.٣١	
السرعة الحركية	٠.١٥	١.٢٨	٠.١٥	١٢.٥٠	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٨

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبارات البدنية حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٦.٣٦ : ١٢.٥٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات.

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبارات المهارية (ن=١ ن=٢=٧)

المتغير	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
	ع	س	ع	س	
عددية (٢-١)	٠.٥٢	١.٧٣	٠.٢١	٨.١٨	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٨

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبارات المهارية حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٧.٠٥ : ٨.١٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات.  
ثبات الاختبارات:

استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٧) طلاب والذين تم استخدامهم في الصدق، هذا وقد روعي وجود فاصل زمني بين التطبيقين قدره



أسبوع، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون وجدول (٦) يوضح ذلك.

### جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية (ن = ٧)

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغير
	ع	س	ع	س		
٠.٩١	٠.٦٧	١٢.٨٠	٠.٦٤	١٢.٩٧	ثانية	الرشاقة
٠.٩٣	٠.٩١	٢٤.٧٥	٠.٩٤	٢٤.٩٠	ثانية	التوافق
٠.٨٩	١.١١	٢٩.٩٨	١.٠٩	٣٠.١٢	درجة	الدقة
٠.٨٢	٠.٣٩	١٢.٩١	٠.٤٣	١٣.٠٧	سنتيمتر	المرونة
٠.٩٥	٠.١٥	٢.١٨	٠.١٥	٢.٢٨	عدد	السرعة الحركية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في للاختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٢ : ٠.٩٥) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات الاختبارات.

### جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية (ن = ٧)

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغير
	ع	س	ع	س		
٠.٩٢	٠.٥٢	٣.٣٧	٠.٥٢	٣.٤٧	عدد	عددية (٢-١)

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في للاختبارات المهارية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٩ : ٠.٩٤) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق ١٣ / ١٠ / ٢٠٢٢م على عينة قوامها (٧) يمثلون المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.



### أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- إجراء تطبيق الاختبارات البدنية ومراجعة شروطها.
- تدريب المساعدين على تنفيذ البرنامج التدريبي بالطريقة التي تفيد الدراسة.
- تصميم استمارة لتسجيل البيانات بشكل يسمح بسهولة جمع البيانات بصورة سهلة.
- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ التدريبات النوعية والعمل على حلها وتلاشي حدوثها.
- معرفة كيفية إجراء وتنفيذ الاختبارات والقياسات والتدريبات النوعية قيد البحث وتسجيل البيانات من قبل المساعدين.
- معرفة مدى ملائمة التدريبات قيد البحث التي استخدمت في البرنامج المقترح.

### نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- الاستقرار على النظام المتبع والسير في البرنامج التدريبي المقترح.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- مدى مناسبة التدريبات البرنامج التدريبي المقترحة للعينة قيد البحث.
- مدي مناسبة الأدوات والاختبارات والبرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث.
- مدي مناسبة الوقت المتخصص لتنفيذ الوحدات التدريبية للاعبين قيد البحث.

### الأجراءات التنفيذية للدراسة :

#### القياسات القبليّة:

وقد قاموا الباحثون بإجراء القياسات القبليّة بعمل قياسات للطول والوزن ومعرفة السن والعمر التدريبي وإختبارات بدنية لمعرفة مستوي اللاعبين وكذلك إختبارات مهارية لعينة البحث، يوم السبت بتاريخ ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٢م وقد راعوا الباحثون عملية التهيئة المناسبة قبل الأداء.

#### تطبيق البرنامج:

قاموا الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي (تدريبات نوعية الزوجية) علي عينة البحث في الفترة من (١٦ / ١٠ / ٢٠٢٢م إلى ٨ / ١٢ / ٢٠٢٢م) واستغرق عدد (٨) أسبوع تدريبي بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع.



### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية على نفس الاختبارات التي تمت في القياسات القبليّة وبنفس شروط وظروف القياسات القبليّة وفي جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في يوم السبت بتاريخ ١٠/١٢/٢٠٢٢م

### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار مان وتي.
- اختبار (ت).
- معامل الارتباط.

عرض وتفسير النتائج ومناقشتها :

عرض وتفسير النتائج :

وللتحقق من الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية علي القدرات البدنية للاعبى المباراة " قيد البحث " لصالح القياس البعدى. وجدول (٨) يوضح ذلك .

### جدول (٨)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى

في أداء بعض القدرات البدنية قيد البحث (ن=١٧)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
			ع	م	ع	م		
١	الدقة	درجة	٢.٢١	٣٠.٥٤	١.٨٨	٣٣.٧١	١٠.٤١	١٢.٦٢
٢	الرشاقة	ثانية	٠.٧٣	١٣.٦٢	٠.٧٤	١٢.٩٩	٤.٩٠	٦.٢٩
٣	المرونة	سم	١.٨٠	٩.٧٤	٢.٠٢	١١.١٤	١٤.٤٢	١٠.٧٢
٤	التوافق	ثانية	١.٥٧	٢٩.٤٧	١.٥٢	٢٨.٢٥	٤.٣٢	٩.٩١
٥	السرعة الحركية	عدد	٠.٤٠	٢.٨٨	٠.٩٢	٥.٠٠	٧٣.٤٩	٩.٤٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٥



يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في أداء بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٦.٢٩ : ١٢.٦٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٤.٣٢٪ : ٧٣.٤٩٪).  
وللتحقق من الفرض الثاني: توجد فروق ذات دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الهجمة العددية ١-٢ للاعبين المبارزة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي.

### جدول (٩)

#### الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

لعينة البحث في أداء الهجمة العددية ١-٢ والرد قيد البحث (ن=٧)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
		ع	م	ع	م		
عددية (٢-١)	عدد	٠.٤٣	٣.٣٢	٠.٦١	٤.٧٦	٤٣.٦٦	٧.٧٤

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٤٥

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في أداء الهجمة العددية ١-٢ قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٧٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٤٣.٦٦٪).

#### تفسير ومناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول " توجد فروق ذات دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي بعض القدرات البدنية للاعبين المبارزة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي.

يري الباحثون التحسن في باقي متغيرات البحث إلى ما إحتوى عليه البرنامج التدريبي من التدريبات النوعية متنوعة والتي أثرت بالإيجاب على القدرات البدنية كذلك طرق التدريب والخطوات المتدرجة والأدوات المساعدة مع الإنتظام في التدريب بصورة مستمرة.

ويعزوا الباحثون التقدم الحادث في عنصر السرعة الحركية إلى تأثير استخدام التدريبات النوعية في تنمية ذلك العنصر, حيث يشير "أحمد صباح العبيدي" (٢٠٠٥م) (٤) الي أن السرعة الحركية تساعد علي التغلب علي طول الأداء وطول الخطوة وتخدم الهدف من



العملية التدريبية خلال فترات الإعداد المختلفة وظروف المنافسة وتسهل على اللاعب التحركات المستمرة أثناء المباراة.

وبالنسبة لعنصر الرشاقة فيرجع هذا التحسن إلى التخطيط الجيد للبرنامج التدريبي وتقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة التدريبية لعينة البحث وهذا ما يشير إليه "زياد يونس" (٢٠٠٥م) (١٣) استخدام الأداء العكسي للتدريب, سرعة تغيير توقيتات الحركات, لذلك يعتبر عنصر الرشاقة مهم للوصول للمستويات العليا وتحقيق الفوز.

أما بالنسبة لعنصر التوافق فترجع الباحثة هذا التقدم الي مدي قدرة اللاعب علي اتقان المهارات الحركية والتي تتطلب استجابة سريعة من اللاعب وسرعة في تنفيذ الداء وهذا ما يؤكد "عويس الجبالي" (٢٠٠١م) (١٦) أن التوافق من العناصر البدنية المركبة والذي يرتبط ارتباط وثيق بالمرونة والرشاقة ويساعد علي سهولة تكتيك الأداء والانسائية داخل ظروف المباراة.

كما يتفقوا الباحثون مع السادة العلماء في تحسن المتغيرات البدنية إلى التأثير الإيجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت تمرينات فردية وزوجية الأمر الذي أدى إلى استئارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة "أحمد اللواتي" (٢٠١٣م) إلي أن السرعة والتوافق والمرونة والرشاقة من أهم القدرات البدنية المرتبطة بأداء المهارات الأساسية. (٣: ٤٦)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "أسماء أحمد عبد الوهاب" (٢٠٢٢م) (٩), "محمد أحمد عوض" (٢٠٢٠م) (١٧), "عباس فاضل عباس" (٢٠١٧م) (١٤), "حسام الدين عبد الحميد" (٢٠١٦م) (١٠), "محمود عبد المجيد محمد" (٢٠١٥م) (١٩), والتي أشارت الي أن التدريبات النوعية أثرت علي بعض القدرات البدنية الخاصة لدي لاعبي المبارزة.

كما يفسر الباحثون زيادة نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي إلى ما أحتوى عليه البرنامج من التدريبات النوعية التي أدت إلى زيادة معدل الأداء للمتغيرات البدنية قيد البحث. وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص علي أنه:



" توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي بعض القدرات البدنية للاعبي المباراة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي.

**مناقشة نتائج الفرض الثاني:** توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الهجمة العددية ١-٢ للاعبي المباراة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "ريم الدسوقي" (٢٠٠٢م) (١٢) بأن التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهاري في التدريب تؤدي الى تحسن مستوى الأداء المهاري ويؤثر تأثيراً إيجابياً في رفع مستوى الأداء.

ويذكر "أسامة عبدالرحمن" (٢٠٠٥م) انه كلما زادت قوة المبارز ومهاراته وخبراته كلما تعاظمت فاعلية أداءه ونتائجه خلال المباريات, والبطل ينجح في خطط الدفاع مع الهجوم إلي درجة أنه يتحول من الهجوم إلي الدفاع بسرعة كبيرة. (٧: ٣١٥)

يرجعوا الباحثون التحسن في باقي متغيرات البحث إلي ما أحتوى عليه البرنامج التدريبي من تدريبات نوعية زوجية والتي أثرت بالإيجاب على المهارات الحركية كذلك طرق التدريب والخطوات المتدرجة والأدوات المساعدة مع الانتظام في التدريب بصورة مستمرة. كما يعزوا الباحثون أيضاً التحسن الملحوظ في فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية الأكثر استخداماً في رياضة المباراة الى أن البرنامج التدريبي إحتوى علي مجموعة من التدريبات نوعية زوجية والتي أدت الى تحسن نسبة فاعلية الاداء المهاري.

ويعزي الباحثون أن تطور مستوي المهارات الهجومية إلي التدريبات النوعية التي تهدف إلي الدمج الحركي بين الأداءات مهارية في رياضة المباراة أي بالشكل الذي يضمن أن يتم التدريب علي تلك المهارات في أشكال تدريبية مشابهة لما يحدث في المباراة, حيث أن أهمية التدريبات النوعية التي تشابه الأداء وظروف المنافسة التي تعطي اللاعب السهولة والانسيابية والإتقان في اداء المهارات الهجومية داخل ظروف المنافسة والوصول الى المستويات العالية.

**وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي أنه:**

توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الهجمة العددية للاعبي المباراة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي.



### الاستنتاجات :

في حدود طبيعة ومجال البحث والهدف منه وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات, أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:-

1. استخدام التدريبات النوعية الزوجية قد أثر إيجابياً على القدرات البدنية الخاصة بلاعبي المبارزة (الدقة, السرعة الحركية, الرشاقة, التوافق, المرونة) (قيد البحث)
2. استخدام التدريبات النوعية الزوجية له تأثير فعال علي تحسن أداء الهجمة العددية ١-٢ لدي المبارزين عينة البحث.
3. البرنامج التدريبي له تأثير علي مستوى الأداء البدني لمبارزي سيف المبارزة.

### التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث واستناداً إلي البيانات والنتائج الذين توصلوا إليها الباحثون يوصوا بالآتي:

1. استخدام التدريب عن طريق استخدام التدريبات النوعية الزوجية (من أفضل طرق التدريب) في تدريب جميع اللاعبين مع اختلاف مستواهم.
2. ضرورة استخدام التدريبات النوعية الزوجية في البرنامج التدريبي من قبل المدربين للارتقاء بمستوياتهم المهارية في رياضة المبارزة.
3. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية الزوجية علي عينات من المبارزين في مراحل عمرية مختلفة بما يتناسب مع امكانياتهم البدنية والمهارية والجسمية والعقلية والاجتماعية.
4. ضرورة التعرف على القدرات الخاصة لكل لاعب قبل البدء في وضع البرنامج التدريبي.
5. أهمية استخدام التدريبات النوعية الزوجية بالبرامج التدريبية ومراعاتها لطبيعة الأداء المهاري المطلوب



## المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم نبيل عبدالعزيز: "الأسس الفنية للمبارزة", مركز الكتاب للنشر, الجزء الأول, القاهرة, ٢٠٠١م.
- ٢- إبراهيم نبيل عبدالعزيز: "الأسس الفنية للمبارزة", مركز الكتاب للنشر, الجزء الثاني, القاهرة, ٢٠٠٥م.
- ٣- أحمد راضي اللواتي: "برنامج تدريبي لتطوير مكونات التوقع الحركي وأثره على مستوى الأداء لبعض المهارات الدفاعية لناشئي كرة الطائرة", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة الاسكندرية, ٢٠١٣م.
- ٤- أحمد صباح العبيدي: "أثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة الموصل, ٢٠٠٥م.
- ٥- أحمد عيد يوسف: "تأثير برنامج للتمرينات النوعية علي تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة وسرعة أداء الجمل الخطئية الهجومية للاعبين الجودو", بحث علمي منشور, مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الصحة, كلية التربية الرياضية, جامعة مدينة السادات, ٢٠٢١م.
- ٦- أحمد وجدي إبراهيم: "تأثير تدريبات نوعية علي بعض القدرات التوافقية وفعالية أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب", رسالة ماجستير, ٢٠١٦م.
- ٧- أسامة عبدالرحمن علي: "المبادئ الأساسية في المبارزة", ج٢, دار الطباعة الحرة, الاسكندرية, ٢٠٠٥م.
- ٨- أسامة عبدالرحمن علي: "المبادئ الأساسية في المبارزة", الجزء الأول, دار الطباعة الحرة, الإسكندرية, ٢٠٠٣م.
- ٩- أسماء أحمد عبد الوهاب: "تأثير استخدام التدريبات النوعية علي بعض القدرات البدنية ومستوي أداء بعض المهارات الدفاعية لدي لاعبي المبارزة في الوادي الجديد", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة الوادي الجديد, ٢٠٢٢م.
- ١٠- حسام الدين عبدالحميد قطب: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي بعض القدرات الحركية الخاصة وفعالية أداء المهارات الهجومية لدى



- لاعبي المبارزة", رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة أسيوط,  
٢٠١٦م.
- ١١- رشا ربيع فهمي: "تأثير التدريب البليومتري على كثافة معادن العظام وعلاقتها  
بفاعلية الأداء لحركات الرجلين للمبارزات تحت ٢٠ سنة", رسالة  
ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة المنصورة, ٢٠١٠م.
- ١٢- ريم محمد الدسوقي: "أثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى الأداء  
لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين للناشئات علي حضان القفز", رسالة  
ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الاسكندرية, ٢٠٠٢م.
- ١٣- زياد يونس الصقار: "تصميم اختبار للرشاقة الخاصة في رياضة المبارزة", بحث  
علمي منشور, مجلة الرافدين للعلوم الرياضية, المجلد ١١, العدد ٣٩, كلية  
التربية الرياضية, جامعة الموصل, ٢٠٠٥م.
- ١٤- عباس فاضل عباس: "تأثير برنامج تدريبي علي تحسين القدرات البدنية الخاصة  
ومستوي الأداء الهجمة القاطعة للمبارزين ذوي انماط السيطرة المخية  
المختلفة", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة  
الاسكندرية, ٢٠١٧م.
- ١٥- عصام الدين عبدالخالق مصطفى: "التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات", ط ١, منشأة  
المعارف, الإسكندرية, ٢٠٠٣م.
- ١٦- عويس علي الجبالي: "التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)", ط ٤, ٢٠٠١م.
- ١٧- محمد أحمد عوض: "تأثير تدريبات نوعية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي  
أداء مهارة الهجمة القاطعة لناشئ المبارزة", رسالة ماجستير, كلية التربية  
الرياضية, جامعة دمياط, ٢٠٢٠م.
- ١٨- محمد صبحي حسنين: " القياس والتقويم في التربية الرياضية", دار الفكر العربي,  
القاهرة, ٢٠٠١م.
- ١٩- محمود عبد المجيد محمد: "تأثير استخدام تدريبات نوعية زوجية علي تحسين أداء  
الهجوم البسيط للاعبي سيف المبارزة", رسالة دكتوراه, كلية التربية  
الرياضية, جامعة مدينة السادات, ٢٠١٥م.



ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 20- Paul, Maman: "**effects of core strengthening training on lunge performance of fencing players**", European journal of physical education and sports science, 2019.
- 21- Sweeten Ham : "**The missing linking drills to main sets for faster swimming Australian swim coach** journal of Australian swimming coaches association" vol 13 no 2 march April 1997.
- 22- Turna Bulent: "**the Effect of agility training on reaction time in fencers** journal of education and learning", 2019.