



## في تطوير بعض القدرات البدنية الاهتزازية Flexi-bar برنامج تدريبي باستخدام بارالمرونة للذراعين والأداء المهاري للاعبى سيف المبارزة

\*د/ أحمد محمد محمد ندا مصطفى  
\*د/ سامح عبد الستار حسن إسماعيل

### المقدمة ومشكلة البحث:

يعد التدريب علماً له أصوله وقواعده وطرقه المختلفة التي تساعد الفرد للوصول إلى أعلى مستوي رياضي ممكن في نوع النشاط الممارس ، ولذلك تتزايد الحاجة في وقتنا الحاضر إلى تطبيق الأساليب العلمية لتصميم البرامج التدريبية بهدف الوصول إلى أعلى مستويات في الأداء . ( ٧ : ١٢ )

ويري " أبو العلا عبد الفتاح " ( ٢٠١٢م ) أن تخطيط التدريب الرياضى أمراً ضرورياً لإحداث أفضل درجة ممكنة في المستوى وتقدمه من أجل الوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العليا في النشاط الرياضى التخصصى. ( ١ : ٥٧ )

تذكر " ليلي هدايت وآخرون " ( ٢٠١٥م ) أن رياضة المبارزة تعتبر إحدى ألعاب النزال المثيرة التي تميزت بطابع خاص عن سائر ألعاب النزال الأخرى ، وذلك من طريقة الأداء وكيفية إحتساب اللمسات ، حيث يتطلب أسلوب أدائها المهاري وسرعة الهجوم نحو المنافس بشكل مفاجئ ، فالمبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع ولمس الخصم قبل أن يلمسه الآخر ، وأن عامل السرعة له أهمية كبيرة يجب أن يمتاز بها المبارز والمقصود هنا سرعة ودقة أداء الحركة في أقل زمن ممكن حتي تمكنه من أن يتميز علي خصمه بهذه الصفة . ( ٨ : ١١ )

ويذكر " هاني إبراهيم " ( ٢٠١٥م ) أن رياضة إحدى الرياضات التي تناولتها الأبحاث العلمية المختلفة من أجل النهوض بها في شتي جوانبها ، والتي منها الجانب البدني والخططي والمهاري لمحاولة مسايرة التقدم العلمي السريع ، وذلك من خلال تحليل أداء المبارزين أثناء المنافسات وكذلك خلال

\* مدرس بقسم التدريب وعلوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

\* مدرس مبارزة بقسم المنازلات والرياضات المائية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسوان .



المراحل التدريبية المتابينة من أجل تحقيق أفضل النتائج والوصول بالأداء للمثالية ، وتنسم رياضة المبارزة بتنوع حركاتها الهجومية والدفاعية . (١٥ : ٤٤)

ويشير " محمد صفوت " (٢٠١٧م) أن رياضة المبارزة تأثرت بالتطور العلمي للتربية البدنية والرياضة من أجل الوصول بالمبارزين إلي المستويات العالمية ، لما تتمتع به رياضة المبارزة من طابع خاص حيث شهدت هذه اللعبة في السنوات الأخيرة من مركز متقدمة بين الألعاب ، حيث تطورت تطور كبير وسريعاً منذ نشأتها حتي يومنا هذا من الناحية الفنية ، ومن الطبيعي أن يتطلب هذا التطور تطوراً مماثلاً في التخطيط العلمي في مجال التدريب الرياضي . (١٠ : ٣)

ويذكر " مفتي حماد " (٢٠١٠م) أن تهيئة اللاعب بدنياً ونفسياً لمواجهة المتطلبات الخاصة بالنشاط الرياضي ، حيث تعتبر من أحد الواجبات الرئيسية التقدم بالحالة التدريبية للرياضيين والوصول للمستويات الرياضية المطلوبة علي مستوي الأداء المهاري أو مستوي الأنجاز الرقمي . (٢٢٥ : ١١)

ويشير " لويزا فيرا وآخرون Luiz,Vieira,et,al " (٢٠٢٠م) أن المرونة تساهم مع باقي القدرات البدنية الأخرى مثلاً لقوة والتحمل والسرعة والتوافق في تكوين الأداء المثالي ، فهي من الركائز التي يتأسس عليها إكتساب وإتقان الأداء الحركي بهدف الوصول إلي المستويات العليا ، حيث يؤدي إنخفاض مستوي المرونة إلي عدم القدرة علي الإستفادة من مستويات القوة والتي يتم تتميتها كما يرتبط نمو بمدي القدرة أداء التمرين في مستويات مختلفة من المدي الحركي للمفاصل . (٢٣ : ٦١)

ويري " أبو العلا عبد الفتاح ؛ حازم حسين " (٢٠١١م) أنه لكي يتحقق الأرتقاء بالمستوي الرقمي والإنجاز يجب الأستخدام الأمثل للوسائل والأجهزة الأكثر فاعلية في تطوير القوة العضلية بأنواعها اللازمة للمجموعات العضلية العاملة في الأنشطة الرياضية المختارة بما يتيح لها الألتزام بالعمل في إطار التركيب اديناميكي للحركة مما يساهم في تحقيق الغرض الأساسي بصورة أفضل . (٢ : ٧٥)



يشير " فيلمورجـان وبالانيسامـي " **Velmurugan&Palanisamy** (٢٠١٢م) إلى أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الإنجاز الرياضي ، قاد العلماء للبحث عن أدوات لياقة بدنية مبتكرة يكون لها تأثيرات إيجابية علي الأداء واكتساب ميزة تنافسية ، وتعتبر تدريبات بار المرونة - **FlexBar** إحدى وأحدث هذه الأدوات المستخدمة في المجال الرياضي والتي إستترعت الإنتباه في الأونة الأخيرة (٢٥ : ٤٨)

ويذكر " سيونج جـين لي وآخرون " **Seong,Jin,lee,et,all** (٢٠١٦م) أن أداة بار المرونة - **FlexBar** مصنوعة من الفايبر جلاس وهي ذات جودة عالية ، ويوجد في المنتصف مقبض وعلي الأطراف أوزان مصنوعة من المطاط الطبيعي المقاوم للتعرق ولا يسبب الحساسية . (٢٤ : ٤٧)

يؤكد " شـونج وآخرون " **Chung,et,al** (٢٠١٥م) انه في الاونه الاخيره انتشرت بعض التمرينات بالادوات التي تساعد علي تنميه عناصر اللياقه البدنيه وكان اكثرها انتشارا هي الكره السوسريه والانتقال بانواعها والبنش المتحرك والبار الخشبي والاستك المطاط وبارالمرونة الاهتزازية وأنه لتنمية القدرات البدنية لدي الممارسين بأستخدام طرق واساليب وادوات تدريبية متعددة ومن أهم الادوات الحديثه والتي أصبحت أساسية داخل صالات اللياقة البدنية أداه بار المرونة الاهتزازية ( ١٩ : ٢٧٥ )



شكل (١)

#### عصا المرونة

وتساعد تدريبات المرونة الإهتزازي علي تقوية الجسم بشكل متكامل ، ويتناسب مع الأداء الوظيفي المطلوب ، وذلك من خلال تطوير بعض



العناصر اللياقة البدنية مثل ( القوة العضلية للأطراف العليا والسفلي وعضلات الجذع ، المرونة ) . ( ١٨ : ١٨ )

ومن خلال إطلاع الباحثان علي الدراسات السابقة وشبكة المعلومات الدولية لاحظ الباحثان أن إستخدام أداة بار المرونة ( Flexi-Bar ) تعتبر من أدوات التدريب الحديثة التي تناسب جميع المراحل السنوية والمستويات المختلفة ، والتي تعمل علي تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية بوجه عام ، وتقوية عضلات الجسم ، وتحسين النغمة العضلية بشكل خاص ، كما لاحظ الباحثان أن نتائج بعض الدراسات السابقة ألفت الضوء علي أهمية إستخدام بار المرونة الإهتزازي لتطوي القدرات البدنية كدراسة "هناء علي (٢٠٢١)م (١٦) ،

" أسامة بكري " (٢٠٢٠م) (٣) ، " نجلاء نور البديري ؛ عمرو حمزة " (٢٠١٨م) (١٤) ، والتي كان من أهم نتائجها أن إستخدام بار المرونة له تأثيرات إيجابية علي مستوي المتغيرات البدنية ، لذا رأي الباحثان أهمية الاستفادة من أساليب التدريب الحديثة لتطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعبي رفع سيف المبارزة .

ومن خلال عمل الباحثان لاحظا إنخفاض مستوي بعض اللاعبين من لاعبي سيف المبارزة وكذا عدم التوازن في القوي بين الأطراف العليا والسفلي للجسم وضعف عضلات الجذع لدي اللاعبين ، حيث يعتبر منطقة الجذع (Core) هي التي تربط بين الأداء الحركي للأطراف العليا والسفلي، ومما سبق إنطلقت فكرة البحث لمعرفة تأثير تدريبات بار المرونة الأهتزازي ( Flexi-Bar ) علي بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري للاعبي سيف المبارزة.

#### أهداف البحث:

تطوير بعض القدرات البدنية للذراعين والأداء المهاري للاعبي سيف المبارزة وذلك من خلال برنامج تدريبي باستخدام بار المرونة الاهتزازية للتعرف علي:  
- تأثير البرنامج التدريبي باستخدام بار المرونة الاهتزازية في تطوير بعض القدرات البدنية للذراعين للاعبي سيف المبارزة .



- تأثير البرنامج التدريبي بإستخدام بار المرونة الاهتزازية في تطوير والأداء المهاري للاعبي سيف المبارزة.

#### فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعه التجريبية في بعض القدرات البدنية للذراعين والأداء المهاري للاعبي سيف المبارزة لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعه الضابطة في بعض القدرات البدنية للذراعين والأداء المهاري للاعبي سيف المبارزة لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق داله احصائية بين القياسات البعديه لدي المجموعتين التجرييه والضابطه في بعض القدرات البدنية للذراعين والأداء المهاري للاعبي سيف المبارزة لصالح المجموعه التجرييه.

#### مصطلحات البحث :

#### تدريبات بار المرونة Flexi-Bar Exercise :

هو أداة مصنوعة من الفايبر جلاس ، يتكون من عصا طولها ١٥٠ سم ووزنها ٧٠٧ جرام هو ذات جودة عالية ويوجد في المنتصف مقبض وعلي الاطراف أوزان مصنوعة من المطاط الطبيعي المقاوم للتعرق ، وتستخدم في تطوير القدرات البدنية لجميع أجزاء الجسم. (٢٤ : ٥٨٥)

#### الدراسات المرجعية:

١- دراسة " منال أبو المجد ؛ أنجال أبو النجاه ؛ إسلام إسماعيل" (٢٠٢٢م) (١٢) دراسة بعنوان: " تأثير برنامج تدريبي بإستخدام بار المرونة Flexi-bar فى تطوير بعض القدرات البدنية للذراعين والمستوي الرقمي لسباحي الصدر " ، هدف الدراسه : هدف البحث تطوير بعض القدرات البدنية للذراعين والمستوي الرقمي لسباحي الصدر وذلك من خلال برنامج تدريبي باستخدام بار المرونة الاهتزازية للتعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام بار المرونة الاهتزازية في تطوير بعض القدرات البدنية للعضلات العاملة للذراعين و المستوي الرقمي لسباحي الصدر ، المنهج المستخدم : المنهج



التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، **عينة البحث:** تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي سباحي الصدر بنادي طنطا الرياضي للمرحلة السنوية ( ١٤ ) سنة والمسجلين بالإتحاد المصري للسباحة وكان قوامها ٤٥ سباح تم تقسيمهم الي مجموعتين ضابطة قوامها (١٥) والاخرى تجريبية قوامها (١٥) وكما قام الباحثين بإختيار عينة استطلاعية بلغ قوامها (١٢) وتم اســــــــــــتبعاد ٣ ســــــــــــباحين ، **أهمــــــــــــم النتائج:** أن البرنامج التدريبي المستخدم بار المرونة الاهتزازية قد أثر ايجابيا علي القدرات البدنيه (قيـدالدراسة ) والمستوي الرقمي لسباحي ١٠٠ متر صدر للمجموعة التجريبي .

٢-دراسة " نجلاء البديري ؛ فاتن أبو السعود ؛ سهر إبراهيم " (٢٠٢٢م) (١٣) **دراسة بعنوان:** " تأثير تدريبات بار المرونة الاهتزازي علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لمسابقة قذف القرص " ، **هدف الدراسة:** هدف البحث إلي التعرف علي تأثير تدريبات بار المرونة الاهتزازي علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبين قذف القرص قيد البحث ، **المنهج المستخدم :** المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، **عينة البحث:** تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت عينة البحث (٣٨) طالبة ، تم تقسيمهم إلي عينة البحث الأساسية وبلغ عددها (٢٨ طالبة) وقسمت إلي مجموعتين (١٤) طالبة للمجموعة التجريبية ، (١٤) طالبة للمجموعة الضابطة ، (١٠) طالبات للدراسة الاستطلاعية وتراوحت أعمارهم من ( ١٨ - ٢٢ سنة ) ، **أهم النتائج:** أن البرنامج التدريبي المستخدم بار المرونة الاهتزازية قد أثر ايجابيا علي القدرات البدنيه (قيـدالدراسة ) والمستوي الرقمي للاعبين دفع القرص قيد البحث للمجموعة التجريبي .

٣-دراسة " أميمة كمال علي " (٢٠٢١م) (٤) **دراسة بعنوان:** " تأثير تدريبات بار المرونة FlexBar على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض الركلات فى رياضة الكاراتيه " ، **هدف الدراسة:** إستخدام تدريبات المرونة والتعرف علي تأثيرها بعض المتغيرات البدنيه ( قدره عضلات الرجلين للامام - قدره عضلات الرجلن لاعلي - قدره عضلات البطن - قدره عضلات الظهر - التوازن



الثابت - التوازن الحركي، (مستوي اداء بعض الركلات -الركله الدائريه مواشي جري - الركله الدائريه المعكوسه اورا مواشي جري)، **المنهج المستخدم** : المنهج التدريبي ذو التصميم بطريقه القياس القبلي البعدي لمجموعه واحده ، **عينه البحث**: كون مجتمع البحث من طالبات الفرقة الرابعه تخصص كاراتيه للعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠ و البالغ عددهن ١٨ طالبه و تم اختيارعينه بحث الاساسيه بالطريقه العمدية و عددهن ١٢ طالبه و ٦ طالبات عينه استطلاعيه كما تم الاستعانه ب٦طالبات من الفرقة الثانيه كعينه غير مميزه لاجراء الدراسه الاستطلاعيه ،**أهم النتائج**: البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام تدريبات بار المرونه اثر تأثيرا ايجابيا في المتغيرات قيد البحث .

٤-دراسة " أسامة عبد الرحمن بكري " (٢٠٢٠م) (٣) **دراسة بعنوان**: " تأثير التدريب الوظيفي باستخدام بار الاهتزاز bar-Flexi على القوة العضلية والمدي الحركي لمفصل الكتف والمستوي الرقمي لسباحة ٥٠م حرة للناشئين" ، **هدف الدراسه** : التعرف علي تأثير التدريب الوظيفي بإستخدام بار الاهتزاز كبرنامج وقائي علي القوة العضلية والمدي الحركي لمفصل الكتف والمستوي الرقمي لسباحة ٥٠م حرة للناشئين، **المنهج المستخدم** : المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطه ، **عينه البحث**: تم إختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من سباحي نادي سوهاج الرياضي والمقيدين بالاتحاد المصري للسباحة ، وبلغ قوام عينه البحث (٢٨) سباح ، وتم إستبعاد (٨) سباحين لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ،**أهم النتائج**: برنامج تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة علي مفصل الكتف بإستخدام بار الاهتزاز له تأثير إيجابي علي هذه العضلات بالاضافة إلي تنمية مرونة مفصل الكتف وإطالة العضلات العاملة وتحسين زمن أداء سباحة ٥٠م زحف علي البطن لدي الناشئين .

٥-دراسة " شونج وآخرون Chung,et,all " (٢٠١٥م) (١٩) **دراسة بعنوان**: " تأثير تدريبات بار الاهتزاز علي نشاط عضلات الجذع في أوضاع متنوعة لدي الاصحاء" ، **هدف الدراسه** : التعرف علي تدريبات بار الاهتزاز علي نشاط عضلات الجذع في أوضاع متنوعة لدي الاصحاء ، **المنهج المستخدم**



: المنهج التجريبي ، عينة البحث: اشتملت عينة البحث علي (٢٠) فرد ، أهم

النتائج: وجود تحسن ملحوظ ملحوظ في جميع أوضاع عضلات الجذع .

الإستفادة من الدراسات المرجعية:

- مساعدة الباحثان في عرض وابطح المشكلة قيد البحث ، وصياغة أهدافها والتنبؤ بالفروض التي تحقق أهداف البحث الحالي .
- استطاع الباحثان التعرف علي أفضل الإجراءات والخطوات المناسبة التي يمكن أن تؤدي الي تحقيق أهداف البحث .
- اختيار المنهج العلمي الذي يتناسب مع طبيعة إجراءات البحث الحالي .
- انتقاء العينة من حيث المستوي البدني والفني والمرحلة السنية .
- اختيار نوع التدريبات الملائمة للعينة وطبيعة البحث .
- كيفية وضع البرنامج التدريبي المقترح .
- تحديد طرق واساليب تقنين الاختبارات التي تتناسب مع طبيعة البحث .
- تحديد وسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة البحث .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ( تجريبية والأخري ضابطة ) وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

عينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي سلاح تحت ١٤ سنة بمحافظة الغربية

للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢ .

عينة البحث الأساسية :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي السلاح بنادي طنطا

الرياضي تحت ١٤ سنة والمسجلين بالإتحاد للسلاح للموسم الرياضي ٢٠٢١/٢٠٢٢

و قوامها ٤٢ لاعب تم تقسيمهم الي مجموعتين ضابطة قوامها (١٥) والأخري تجريبية

قوامها (١٥) وكما قام الباحثان بإختيار عينة استطلاعية بلغ قوامها (١٢) .



جدول ( ١ )

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد عينة فى المتغيرات الاساسية  
قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو :							
١	السن	سنة/شهر	١٤.٤٣٣	١٤.٥٠٠	٠.٧٤٠	٠.٤٢٠	٠.٤٠٥
٢	طول	سم	١٦٤.٦٠٠	١٦٤.٥٠٠	٢.٢٠٠	٠.٢٤٤	٠.٤٠٩-
٣	الوزن	كجم	٦٣.٦٣٧	٦٤.٠٠٠	٢.٦٠٠	٠.٠٠٥	٠.٧٦٩
٤	العمر التدريبى	سنة/شهر	٥.٠٠٠	٥.٠٠٠	٠.٨٨٠	٠.٥٧٤-	٠.٠٠٠
المتغيرات الاساسية :							
١	المرونة	مرونة الكتف (اليجابية)	٢٢.٧٤٨	٢٢.٧٠٠	١.١٠٥	٠.٨١٧-	٠.١٦٨-
٢	المرونة	مرونة الكتف (سلبية)	٢٥.٦٣٠	٢٥.٦٠٠	٠.٩٦٤	٠.٢٥١	٠.١٩٨-
٣	التوازن	الوقوف علي قدم واحدة	٢٥.١٧٧	٢٥.٠٠٠	١.٢٨٤	٠.٣٢٩-	٠.٢٤٢
٤	التوافق	نط الحبل	١٣.٥٧٧	١٣.٥٥٠	٠.٩٤٢	٠.٤٩٣-	٠.٢٠٤
٥	القدرة	دفع كرة طبية ٣كجم	٢.١٢٧	٢.١٠٠	٠.١٨٢	٠.٥٨٦-	٠.٦٦٨
٦	قياس الرشاقة	قياس الرشاقة أثناء التقدم والتقهقر .	٢٥.٥٠	٢٠.٣٧	٠.٨٦٤	٠.٢٩١	٠.٥٩١-
٧	اختبار التوافق ( حركة الطعن بالسيف المبارزة )	اختبار التوافق ( حركة الطعن بالسيف المبارزة ) (٣٠ ث)	١٤.٠٥	١.٥٠	١٤.٥٥٠	٠.٩٩٢	٠.٣١٩
٨	دقة اللمسة بالحركة الانبساطية	دقة اللمسة بالحركة الانبساطية	٤.٠٥	٠.٨٨	٠.٩٦٤	١.٢٠٣	-٠.١٠٤

الخطا المعياري لمعامل الالتواء=٠.٤٢٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٠.٨٣٧

يوضح جدول (١)المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء لدى افراد العينة فى المتغيرات الاساسية قيد البحث قيد



البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين ( $\pm 3$ ) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

## جدول ( ٢ )

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية

فى المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ

ن = ١٥ = ٢ = ١٥

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات	التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
			س	ع±	س	ع±				
معدلات دلالات النمو :										
١	السن	سنة/شهر	١٤.٧٣٣	١.٤٨٦	١٤.١٣٣	١.٥٥٢	٠.٦٠٠	١.٠٩١	١.٠٨١	٠.٢٨٩
٢	طول	سم	١٦٣.٨٠٠	٦.٣٠٤	١٦٥.٤٠٠	٧.٨٨١	١.٦٠٠	١.٥٦٣	٠.٦١٤	٠.٥٤٤
٣	الوزن	كجم	٦٣.٣٩٣	٨.٢٩٢	٦٣.٨٨٠	٦.٣٥٣	٠.٤٨٧	١.٧٠٣	٠.١٨٠	٠.٨٥٨
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٤.٨٦٧	٣.٥٨٣	٥.١٣٣	٣.١٥٩	٠.٢٦٧	١.٢٨٦	٠.٢١٦	٠.٨٣٠
المتغيرات الأساسية :										
١	مرونة الكتف (إيجابية)	سم	٢٢.٧١٥	٠.٩٩٢	٢٢.٧٨١	١.٢٤٣	٠.٠٦٧	١.٥٦٩	٠.١٦٢	٠.٨٧٢
٢	مرونة الكتف (سلبية)	سم	٢٥.٥٦٣	١.٠٠٣	٢٥.٦٩٧	٠.٩٥٤	٠.١٣٣	١.١٠٤	٠.٣٧٣	٠.٧١٢
٣	الوقوف علي قدم واحدة	ث	٢٥.١١٠	١.٣٣٦	٢٥.٢٤٣	١.٢٧٣	٠.١٣٣	١.١٠٢	٠.٢٨٠	٠.٧٨٢
٤	نط الحبل	عدد	١٣.٤٧٧	٠.٩٠٦	١٣.٦٧٧	٠.٩٩٨	٠.٢٠٠	١.٢١٢	٠.٥٧٥	٠.٥٧٠
٥	دفع كرة طبية ٣ كجم	متر	٢.١١٧	٠.١٧٢	٢.١٣٧	٠.١٩٨	٠.٠٢٠	١.٣٢٤	٠.٢٩٦	٠.٧٧٠
٦	قياس الرشاقة أثناء التقدم والتقهر.	ث	٢٥.٩	١.٧٢	٢٥.١	٢.٩٢	-٠.٨٠	١.٠٩٤	-٠.٧٤٥	٠.٦٩٨
٧	اختبار التوافق ( حركة الطعن بالسلاح سيف المبارزة) (٣٠ ث)	مره/ث	١٤.٠	١.٢٤	١٤.١	١.٧٩	٠.١٠	١.١١٢	٠.١٤٥	٠.٥٤٠
٨	دقة اللمسة بالحركة الانبساطية	درجة	٣.٧٠	٠.٨٢٣	٤.٤٠	٠.٨٤٣	٠.٧٠	١.١٩٨	١.٨٧٨	٠.٨٩٩

قيمة ( ف ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجتى حرية (١٤ ، ١٤) = ٢.٤٨

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠٤٨



يوضح جدول (٢) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر فى جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى تجانس مجموعتى البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليه لدى المجموعتين التجريبيه و الضابطة فى المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى تلك المتغيرات.

### وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحثان وسائل جمع البيانات التالية :

#### أولاً: الادوات والاجهزه المستخدمة:

- ١-جهاز رستاميتير لقياس الطول
- ٢-ميزان طبي لقياس الوزن
- ٣-شريط قياس
- ٤-مسطرة مدرجة
- ٥-ساعة ايقاف
- ٦-حبال
- ٧-بار المرونة الاهتزازية
- ٨-كرة طبية وزن ٣كجم

#### ثانياً : الاختبارات البدنية : مرفق (١)

قام الباحثان بمسح شامل للمراجع والدراسات المرتبطة واستطلاع رأي الخبراء عن القدرات البدنية (قيد الدراسة) والمرتبطة بالعمل العضلي للذراعين فى سباحة الصدر وانسب الاختبارات لها وهي:

- ١-اختبار مرونة مفصل الكتف (ايجابية)
- ٢-اختبار مرونة مفصل الكتف (السلبية)
- ٣-اختبار الوقوف على قدم واحدة (توازن)
- ٤-اختبار نط الحبل (التوافق)
- ٥-اختبار دفع كرة طبية ٣كجم (القدره العضلية)

#### ثالثاً : الاختبار المهاريه : مرفق (٢)

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية الخاصة :

#### أ-الصدق :

قام الباحثان بعمل صدق وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على عينه استطلاعية من لاعبي سلاح من نفس مجتمع البحث وقام الباحثان الي تقسيمهم الي مجموعتين احدهما مميزه والاخري اقل تميز و جدول ( ٣ ) يوضح ذلك .



### جدول ( ٣ )

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث ن=١ ن=٢ =٦

م	الاختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا ٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	مرونة الكتف (ايجابية)	١.١٦٧	٢٢.٢١٥	١.١٢١	٥.٧٦٠	٧.٩٥٩	٠.٨٦٤	٠.٩٢٩	
٢	مرونة الكتف (سلبية)	١.٤٧٨	٢٣.٨٧٠	١.٣١٦	٧.٥٥٠	٨.٥٣١	٠.٨٧٩	٠.٩٣٨	
٣	الوقوف علي قدم واحدة	٣.٢٧٨	٢٥.١٠٠	٢.٨٨٤	١٨.١٠٠	٩.٢٧٠	٠.٨٩٦	٠.٩٤٦	
٤	نط الحبل	١.٥٢٦	١٣.٢٦٥	١.٠٩٨	٨.٦١٠	١٠.٢٤١	٠.٩١٣	٠.٩٥٥	
٥	دفع كرة طبية ٣ كجم	٠.٢٦١	٢.١٢٥	٠.١٦٥	١.٣٦٠	٩.٨٤٩	٠.٩٠٧	٠.٩٥٢	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا ٢

من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف

من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط

من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى

معنوية ٠.٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة

للاختبارات البدنية قيد البحث ، كما يتضح حصول الاختبارات على قوة تأثير

و معاملات صدق عالية .

#### ب- الثبات :

قام الباحثان بحساب الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق

الاختبارات وإعادة تطبيقه علي عينة قوامها (١٢) لاعب من مجتمع البحث

ومن خارج العينة الاساسية وكان الفاصل الزمني بين التطبيقين ٣ أيام .



جدول ( ٤ )

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات  
للاختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٢

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
		ع±	س	ع±	س	
١	مرونة الكتف (إيجابية)	٢٥.٠٩٥	١.٥٢٦	٢٥.١٢٥	١.٤٦١	٠.٩٧٩
٢	مرونة الكتف (سلبية)	٢٧.٦٤٥	٢.٠١٣	٢٧.٧٠٠	١.٨١٧	٠.٩٧٣
٣	الوقوف علي قدم واحدة	٣٤.١٥٠	٣.٧٨١	٣٤.٢٣٥	٢.٨٩٤	٠.٩٦٨
٤	نط الحبل	١٧.٥٧٠	١.٩٧٢	١٧.٦٧٠	١.٦٢٥	٠.٩٦٢
٥	دفع كرة طبية ٣كجم	٢.٨٠٥	٠.٣٢٨	٢.٨١٥	٠.٢٧٧	٠.٩٧٦

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات التحمل الخاص للاعبين السلاح قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح :

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج الي تطوير القدرات البدنية للذراعين والأداء المهاري للاعبي السلاح من خلال استخدام تدريبات بار المرونة الاهتزازية . مرفق

(٣)



جدول ( ٥ )

التوزيع الزمني للبرنامج

م	المحتوى	الزمن
١	عدد اسابيع البرنامج	٨
٢	عدد الوحدات التدريبية	٤
٣	العدد الكلي للوحدات	$٣٢ = ٤ \times ٨$
٤	زمن الوحدة التدريبية	١٢٠ ق
٥	إجمالي الوحدات	$٤٨٤ = ٤ \times ١٢٠$ ق
٦	أجمالي زمن الوحدات التدريبية	$٣٨٤٠ = ١٢٠ \times ٣٢$ ق

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية على ١٠ لاعبين سلاح من غير مجتمع البحث الاصلى وذلك فى الفترة من ٢٠ / ١ / ٢٠٢٢ الى ٢٤ / ١ / ٢٠٢٢.

حيث استهدفت الدراسة :

- ١- التأكد من صلاحية الاختبارات ومدى ملائمتها للعينة قيد الدراسة
- ٢- التأكد من الاجهزة المستخدمة ومدى صلاحيتها .
- ٣- تحديد الوقت المناسب لبدء القياس .
- ٤- التأكد من صدق وثبات الإختبارات (المعاملات العلمية).

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية فى الفترة من ٢٦ / ١ / ٢٠٢٢ الى ٣٠ / ١ / ٢٠٢٢ على عينة قوامها ٥ لاعبين سلاح خارج العينة الأصلية حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم (وحدة تدريبية من البرنامج)

حيث استهدفت هذه الدراسة:

- ١- تشكيل الأحمال التدريبية (الشدات والتكرارات والراحات البينية).
- ٢- تقنين الأحمال التدريبية المقترحة وفقا لهدف البرنامج المقترح.
- ٣- ملائمة التدريبات المستخدمة فى البرنامج التدريبى لعينة الدراسة .
- ٤- التعرف على الشكل الامثل للبرنامج التدريبى المستخدم.
- ٥- تفهم أفراد العينة للبرنامج التدريبي ومحتوى الوحدة وكيفية تطبيقها



### القياس القبلى :

تم تطبيق القياس القبلى على عينة البحث الأصلية فى الفترة من ٢٠٢٢/٢/١ إلى ٢٠٢٢/٢/٢ ، وقد اشتملت على القياسات والاختبارات قيد الدراسة ( قيد الدراسة).

### تطبيق البرنامج التدريبي المقترح : مرفق ( ٤ )

تم إجراء البرنامج التدريبي فى الفترة من ٢٠٢٢/٢/١ الي ٢٠٢٢ /٣/١٥ حيث تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة الدراسة وقد استغرقت الدراسة ٨ أسابيع بواقع ٤ وحدات تدريبية زمن الوحدة ٩٠ ق.

### القياس البعدى :

تم إجراء القياس البعدى فى الفترة بين ٢٠٢٢ / ٣ / ١٨ إلى ٢٠٢٢ / ٣ / ١٩ / ٢٠٢٢ وقد اشتملت على الاختبارات والقياسات قيد البحث .

### المعالجات الاحصائية :

- |                   |                     |                |
|-------------------|---------------------|----------------|
| ١-المتوسط الحسابي | ٢-الانحراف المعياري | ٣-الوسيط       |
| ٤-قيمة (ت)        | ٥- نسبة التحسن %    | ٦- حجم التأثير |
| ٧-الالتواء        | ٨-معامل ارتباط      |                |



## عرض ومناقشة النتائج:

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية

في المتغيرات الأساسية ن=١٥

م	المتغيرات الأساسية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة
		س	ع±	س	ع±						
١	مرونة الكتف (إيجابية)	٢٢.٧٨١	١.٢٤٣	٢٩.٨٨٣	١.٣٧٢	٧.١٠١	٠.٣٩٧	١٧.٩٠٤	٣١.١٧٢	١.٧٣٩	مرتفع
٢	مرونة الكتف (سلبية)	٢٥.٦٩٧	٠.٩٥٤	٣٣.٦٣٠	١.٦٦٠	٧.٩٣٣	٠.٤٦٣	١٧.١٥١	٣٠.٨٧٣	١.٥٣١	مرتفع
٣	الوقوف علي قدم واحدة	٢٥.٢٤٣	١.٢٧٣	٤٨.٤٤٣	٢.٢٧٦	٢٣.٢٠٠	٠.٩٣٢	٢٤.٩٠٣	٩١.٩٠٦	٣.٠٧٤	مرتفع
٤	نط الحبل	١٣.٦٧٧	٠.٩٩٨	٢٤.٣٤٣	١.١٠٠	١٠.٦٦٧	٠.٤٦٧	٢٢.٨٢٦	٧٧.٩٩١	٢.٦٣٩	مرتفع
٥	دفع كرة طبية ٣كجم	٢.١٣٧	٠.١٩٨	٣.٥٥٠	٠.٢٧٦	١.٤١٣	٠.٠٦٦	٢١.٤٤٢	٦٦.١٤٤	٢.٣٣٨	مرتفع
٦	قياس الرشاقة أثناء التقدم والتقهقر.	٢٢.٦	٣.١٦	٢٥.١	٢.٩٢	-٠.٢٠٥	٠.٣٨٦	٧.٣١	١١	٠.٩٨٩	مرتفع
٧	اختبار التوافق ( حركة الطعن بالسلاح سيف المبارزة) (٣٠ث)	١٦.٥	١.٩٥	١٤.١٠	١.٧٩	٢.٤	٠.٣٩٨	٩.٠	١٤.٥	٠.٩٩٦	مرتفع
٨	دقة اللمسة بالحركة الانبساطية	٦.٣٠	٠.٦٧٥	٤.٤٠	٠.٨٤٣	١.٩	٠.١٨٩	١٠.٥	٢٨	٥.٩٨٩	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٧٦١

مستويات حجم التأثير لكوهن -: ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات الأساسية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢٤.٩٠٣ إلى ٧.٣١) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٩١.٩٠٦% إلى ١١%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٣.٠٧٤ إلى ٥.٩٨٩) وهي دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

حيث يؤكد الباحثان أن التحسن الواضح في المتغيرات البدنية والمستوي المهاري للاعبين السلاح الي البرنامج التدريبي ومانشمله من تدريبات باستخدام بار المرونة الاهتزازية والذي كان لة دور فعال في تحسين المرونة الايجابية والسلبية للكتفين حيث تحسن المدي الحركي للمفاصل المشتركة في الحركة والانسجة المحيطة بالفصل وقد



أكدت كثير من الدراسات المختلفة علي أن زيادة المرونة تؤدي الي تحسن في الاداء وقلة تعرض السباح للاصابة مما يؤدي الي تحسن مستوي الاداء المهاري للاعبي السلاح .

وفي هذا الصدد يؤكد كلا من **هناء محمود علي (٢٠٢١م) (١٦)** ، **ودولني Dolny (٢٠٠٨م) (٢١)** ، **ياسر أحمد مشرف ؛ خالد عبدالرؤوف عبادة (٢٠٠٧م) (١٧)** علي أن تدريبات بار المرونة الاهتزازية تعتبر أحد طرق التدريب البديلة والفعالة لتحسين المرونة والتوازن والقوة العضلية والتي من شأنها تعمل في سرعة إنقباض وإنبساط الالياف العضلية والتي تعمل علي تحسن الاداء الفني ومستوي أداء اللاعبين .

كما يؤكد "شونج وآخرون Chung,et,all " (٢٠١٥م) أن تدريبات بار المرونة الاهتزازية يحسن الاتزان والمرونة وكذلك يحسن من كثافة العظام ويزيد النشاط والاداء مما يؤدي الي تحسن المستوي الرقمي (١٩ : ١٠)

ومن هنا يتحقق الفرض الاول الذي ينص علي : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعه التجريبية في بعض القدرات البدنية للذراعين والأداء المهاري للاعبي سيف المبارزة لصالح القياس البعدي.



## جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة

في المتغيرات الاساسية

ن=١٥

م	المتغيرات الاساسية	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة
		ع±	س	ع±	س						
١	مرونة الكتف (ايجابية)	٢٢.٧١٥	٠.٩٩٢	٢٥.٣٤٦	٠.٨٤٤	٢.٦٣١	٠.٣٩٣	٦.٦٩٥	١١.٥٨٣	٠.٧٦٣	متوسط
٢	مرونة الكتف (سلبية)	٢٥.٥٦٣	١.٠٠٣	٢٧.٧٦٣	١.٢٦٧	٢.٢٠٠	٠.٤٦٩	٤.٦٩١	٨.٦٠٦	٠.٤٨٤	منخفض
٣	الوقوف علي قدم واحدة	٢٥.١١	١.٣٣٦	٢٨.٧١	٢.٨٦٣	٣.٦٠٠	٠.٥١٧	٦.٩٦٣	١٤.٣٣٧	٠.٧٨٦	متوسط
٤	نط الحبل	١٣.٤٧٧	٠.٩٠٦	١٧.٤١	١.١٧٩	٣.٩٣٣	٠.٤٩١	٨.٠١٠	٢٩.١٨٣	١.٧٢٦	مرتفع
٥	دفع كرة طبية ٣ كجم	٢.١١٧	٠.١٧٢	٢.٥٣٢	٠.٢١٨	٠.٤١٥	٠.٠٥٢	٧.٩٨١	١٩.٦٠٣	١.٤٢٨	مرتفع
٦	قياس الرشاقة أثناء التقدم والتقهر.	٢٥.٠٠	١.٦٣٣	٢٥.٩٠	١.٧٢٩	-٠.٩٠	٠.٤٠٩	٩.٠٠	٤	٠.٤٨٤	منخفض
٧	اختبار التوافق ) حركة الطعن بالسلاح سيف المبارزة (٣٠ث)	١٤.٨٠	١.٤٧٦	١٤.٠٠	١.٢٤٧	٠.٨٠٠	٠.٥٩١	٤.٠٠	٥	٠.٢٨٧	منخفض
٨	دقة اللمسة بالحركة الانبساطية	٤.٨٠	٠.٧٨٩	٣.٧٠	٠.٨٢٣	١.١٠	٠.٣٩٢	١١.٠٠	٢٢	٠.٣٤٥	منخفض

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦١

مستويات حجم التأثير لكوهن :- ٠.٢٠ : منخفض : ٠.٥٠ : متوسط : ٠.٨٠ :

مرتفع

يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في المتغيرات الاساسية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨.٠١٠ إلى ٤.٠٠) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢٩.٦٠٣% إلى ٤%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١.٧٢٦ إلى ٠.٢٨٧) وهي دلالات تراوحت ما بين المنخفضة والمتوسطة والمرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع .

ويعزي الباحثان التحسن الذي حدث في المتغيرات البدنية ومستوي الاداء المهاري للاعبين السلاح للمجموعة الضابطة علي انتظام اللاعبين للوحدات التدريبية التي طبقت علي المجموعة حيث طبق عليها تدريبات



تعمل علي رفع المستوي البدني والمستوي الرقمي ولكن دون استخدام بار المرونه الاهتزازية حيث أكدت كثير من الدراسات علي أن عند تطبيق برامج تدريبية بأحمال مختلفة الشدة قد يؤدي الي تحسن ملحوظ في القدرات البدنية ومستوي الاداء .

ومن هنا يتم تحقيق الفرض الثاني الذي ينص علي : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعه الضابطة في بعض القدرات البدنية للذراعين والأداء المهاري للاعبي سيف المبارزة لصالح القياس البعدي.

### جدول ( ٨ )

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير للاختبارات البدنية لدى

مجموعتى البحث الضابطة والتجريبية

ن=١٥=٢

م	الاختبارات البدنية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	مرونة الكتف (إيجابية)	٠.٨٤٤	٢٥.٣٤٦	١.٣٧٢	٢٩.٨٨٣	٤.٥٣٧	١٠.٥٣٩	١٩.٥٨٩	٠.٩١٩	مرتفع
٢	مرونة الكتف (سلبية)	١.٢٦٧	٢٧.٧٦٣	١.٦٦٠	٣٣.٦٣٠	٥.٨٦٧	١٠.٥١٢	٢٢.٢٦٧	١.٣٢٣	مرتفع
٣	الوقوف علي قدم واحدة	٢.٨٦٣	٢٨.٧١٠	٢.٢٧٦	٤٨.٤٤٣	١٩.٧٣٣	٢٠.١٨٧	٧٧.٥٦٩	٢.١٧١	مرتفع
٤	نط الحبل	١.١٧٩	١٧.٤١٠	١.١٠٠	٢٤.٣٤٣	٦.٩٣٣	١٦.٠٨٨	٤٨.٨٠٨	١.٩٥٩	مرتفع
٥	دفع كرة طبية ٣ كجم	٠.٢١٨	٢.٥٣٢	٠.٢٧٦	٣.٥٥٠	١.٠١٨	١٠.٨٣٠	٤٦.٥٤١	١.٥٥٧	مرتفع
٦	قياس الرشاقة أثناء التقدم والتقهقر.	٣.١٦٩	٢٢.٦٠	١.٦٣٣	٢٥.٠٠	٢.٤٠	٣.١٢	١٧.٤٥٦	٠.٨١٩	مرتفع
٧	اختبار التوافق ( حركة الطعن بالسلاح سيف المبارزة ) (٣٠ ث)	١.٩٥	١٦.٥٠	١.٤٧٦	١٤.٨٠	١.٧٠	٢.١٩	٤٧.٩٨٢	١.٨٥٦	مرتفع
٨	دقة اللمسة بالحركة الانبساطية	٠.٦٧٥	٦.٣٠	٠.٧٨٩	٤.٨٠	١.٥٠	٤.٥٦	٤٤.٥٤١	٢.٩٨٧	مرتفع

قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٠١

يوضح جدول (٨) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغير الاختبارات البدنية قيد البحث



وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين ( ١٦.٠٨٨ ) إلى (٢.١٩) كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات البدنية بين مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية اكبر من (٠.٨٠) وقد تراوحت ما بين (٢.٩٨٧ إلى ٠.٨١٩) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة

حيث يؤكد الباحثان أن التحسن المرتفع بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بأن أفراد المجموعة التجريبية طبق عليها البرنامج الذي اشتمل علي تدريبات بار المرونة الاهتزازية والذي كان لها دور فعال في تحسن القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري لاعبي السلاح .

وتتفق هذه النتائج مع ماتوصل اليه نتائج دراسة كل من هـناء محمود علي (٢٠٢١م) (١٦) ، شـونج وآخـرون "Chung,et,al. (٢٠١٥م) (١٩) ، أبووالعلا عبدالفتاح (٢٠١٢م) (١) ، ياسرأحمد مشرف وخالد عبدالرؤوف عبادة (٢٠٠٧م) (١٧) ، فاجنـاني وآخـرون Fagnani,et.al (٢٠٠٦م) (٢٢) ، "دلكـس وآخـرون Delecluse,et.al (٢٠٠٣م) (٢٠) أن البرنامج التدريبي وما تشمله من تدريبات بالاضافة الي التخطيط السليم لاحمال التدريبية حيث أكدت نتائج هذه الدراسات الي أن تدريبات بارالمرونة الاهتزازية لها تأثير ايجابي علي القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري للاعبي السلاح .

ومن هنا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي : توجد فروق داله احصائية بين القياسات البعديه لدي المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية للذراعين والأداء المهاري للاعبي سيف المبارزة لصالح المجموعه التجريبية.



## الاستخلاصات والتوصيات :

### أولاً: الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود العينة والمنهج المستخدم توصل الباحثين الي الاستخلاصات الآتية :

١- تدريبات بار المرونة Flexi-bar أثمر في بعض القدرات البدنية ( قيد الدراسة ) للمجموعة التجريبية .

٢- تدريبات بار المرونة Flexi-bar أثمر في مستوي الأداء المهاري للاعبين السلاح ( قيد الدراسة ) للمجموعة التجريبية .

### ثانياً : التوصيات :

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود العينة والمنهج المستخدم توصل الباحثان الي التوصيات الآتية :

١- استخدام تدريبات بار المرونة الاهتزازية لتحسين القدرات البدنية والمستوي المهاري للرياضات الأخرى .

٢- استخدام تدريبات بار المرونة الاهتزازية علي مراحل سنية مختلفة .

٣- ضرورة توفير الادوات والاجهزة التي تساعد علي تحسين القدرات البدنية للناشئين .

٤- تصميم برنامج تدريبي يشمل الاساليب الحديثة والمتنوعة التي تعمل علي تطوير العضلات العاملة للمهارات المختلفة في السباحات المختلفة .



## قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م).التدريب الرياضي المعاصر ، ط ١١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح ؛ حازم حسين سالم ( ٢٠١١م) . الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- أسامة عبد الرحمن بكري ( ٢٠٢٠م). تأثير التدريب الوظيفي باستخدام بار الاهتزاز Flexi,bar على القوة العضلية والمدى الحركي لمفصل الكتف والمستوي الرقمي لسباحة ٥٠م حرة للناشئين ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، العدد ٤ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه الزقازيق .
- ٤- أميمه كمال حسن على ( ٢٠٢١م). تأثير تدريبات بار المرونة Flex.bar على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض الركلات في رياضة الكاراتيه ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، العدد ١٣٧ ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعه الزقازيق .
- ٥- بيان علي عبد علي الخاقاني ( ٢٠٠٤ ) . المحددات الأساسية لإختيار الناشئين في رياضة المبارزة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ٦- عبد الهادي حميد مهدي (٢٠٠٧) . تصميم إختبار لقياس الرشاقة في رياضة المبارزة ، بحث منشور ، مجلة العلوم الرياضية ،العدد الاول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٧- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م). التدريب الرياضي ( نظريات - تطبيق ) دار G.M.S.
- ٨- ليلى هدايت وآخرون (٢٠١٥م) . الحديث في رياضة المبارزة ، جامعه حلوان ، القاهرة.
- ٩- محمد صبحي حسنين ( ٢٠١٠م).القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٠- محمد عباس صفوت ( ٢٠١٧م) . التنبؤ بالقدرة الهوائية واللاهوائية للاعبى سلاح السيف بدلالة بعض المتغيرات البدنية ، بحث منشور ، العدد ١ ، مجلة نظريات وتطبيقات التربية الدنية وعلوم الرياضة ، ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- ١١- مفتي إبراهيم حماد ( ٢٠١٠م) . التدريب الرياضي الحديث ( التخطيط - تطبيق - قيادة) ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .



- ١٢- منال جويذة ابو المجد ؛ انجال محمد دسوقي ابوالنجاه ، اسلام ايهاب سيد اسماعيل (٢٠٢٢م). تأثير برنامج تدريبي باستخدام بار المرونة Flexi-bar فى تطوير بعض القدرات البدنية للذراعين والمستوي الرقمي لسباحي الصدر ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد ٣١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا .
- ١٣- نجلاء البدرى ؛ فاتن أبو السعود ، سهر إبراهيم ( ٢٠٢٢م). تأثير تدريبات بار المرونة الاهتزازي علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لمسابقة قذف القرص ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، العدد ٣ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه حلوان .
- ١٤- نجلاء البدرى ؛ عمرو حمزة ( ٢٠١٨م) . التدريب الوظيفي في التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٥- هاني عبد العزيز إبراهيم ( ٢٠١٥م). التحليل الكينماتيكي لأداء الهجمة القاطعة داخل وخارج ظروف المباراة لدى لاعبي سلاح الشيش (دراسة مقارنة) ، بحث منشور ، العدد ٢، مجلة أسويوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية ، جامعه أسويوط .
- ١٦- هناء محمود علي (٢٠٢١م). تأثير تدريبات بار المرونة الاهتزازية Flexi-bar علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة بعضلات الكتف والمستوي الرقمي لدي ناشئى سباحة ١٠٠م فراشة , بحث منشور ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد ٣، كلية التربية الرياضية, جامعة بنها.
- ١٧- ياسر أحمد مشرف ؛ خالد عبدالرؤوف عبادة ( ٢٠٠٧م). تأثير برنامجي لتدريبات بار الاهتزاز والتدريب بالاتقال لتنمية الاتزان والقوة لمجموعة عضلات الفخذ علي تأهيل المصابين بالضمور العضلي ، بحث منشور ،المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية العدد (١١) ،كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا .

#### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 18- **Cardinale M, Wakeling J. (2005).** Whole body vibration exercise: are vibrations good for you? Br J Sports Med, 39: 585–589.
- 19- **Chung JS Park S, Kim J, Park JW (2015).** Effects of flexi-bar and nonflexi-bar exercises on trunk muscles activity in different postures in healthy adults, JPhys Sei .
- 20- **Delecluse C, Roelants M, Verschueren (2003).** Strength increase after whole-body vibration compared with resistance training .Med Sci Sport Exerc
- 21- **Dolny D, G, Reyes GF (2008).** Whole body vibration exercise: training and benefits Curr Sports Med Rep ,2008



- 22- **Fagnani et. al (2006).**The Effects of a Whole-Body Vibration Program on Muscle Performance and Flexibility in Female Athletes ,American Journal of Physical Medicine and Rehabilitaion .
- 23- **Luiz H. Palucci Vieira, Felipe B. Santinelli, Christopher Carling, Eleftherios Kellis, Paulo R. P. Santiago & Fabio A. Barbieri (2020).** Acute Effects of Warm-Up, Exercise and Recovery-Related Strategies on Assessments of Soccer Kicking Performance: A Critical and Systematic Review, Sports Medicine volume, 51, pages 661–705.
- 24- **Seong-Jin Lee, Yong-Nam Kim, Dong-Kyu Lee, (2016).** The effect of flexi-bar exercise with vibration on trunk muscle thickness and balance in university students in their twenties, J. Phys. Ther. Sci. 28: 1298–1302.
- 25- **Velmurugan G. & Palanisamy A. (2012).** Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players, Indian journal of applied research, Volume: 3, Issue: 11, 432