

## برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية والهجوم المضاد للاعبى سلاح السيف

د / محمد عباس صفوت \*

### المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر فترة الإعداد في البرامج التدريبية لمختلف الأنشطة الرياضية من أهم الفترات التي يحرص المدرب علي الاهتمام بها ، ويحظي الإعداد البدني والمهارى في تلك الفترة علي الجزء الأكبر منها ، حيث ينصح في المقام الأول- وخصوصاً للمبتدئين- على مراجعة المهارات التي سبق تعلمها قبل تعلم المهارات الجديدة ، وفي ظل التحديث المستمر لتلك البرامج التدريبية، يسعى المدرب لاختيار المهارات الفنية المناسبة لتلك المرحلة السنوية للوصول إلي الأداء الفني الأفضل ، وذلك من خلال تحليل المهارات الفنية الجديدة بما يتناسب وطبيعة الواجب الحركي المنشود ، حيث تمثل القدرات البدنية والتسلسل الفني للمهارات حجر الزاوية لإنجاح الجمل الحركية سوء كانت هجومية و دفاعية أو هجمات مضادة .

وتعد القدرات التوافقية *Coordination Abilities* من أهم مظاهر النمو الحركي فمن خلالها تعمل كل العضلات التي تتضمنها الحركة بتعاون وتناسق وهي دليل على نشاط المجموعات العضلية فهي تعمل في نشاط مُسلسل من حيثُ الزمان والمكان وبذلك تُصبح الحركة مفيدة ( 16 : 336 ) .

ويُشير "عصام عبد الخالق" ( 2003م ) إلى أن القدرات التوافقية *Coordination Abilities* تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، فإذا ما تم تنسيق عمل القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية ( 13 : 189 ) .

وتكمن أهمية القدرات التوافقية ( *Coordination Abilities* ) في أنها عبارة عن صفة مركبة من عدة صفات تشمل التحكم في الحركة والقدرة على تغير الاتجاه والحفاظ على التوازن ودقة الأداء والقدرة العضلية والتوافق والمرونة وهذه الصفات لا تظهر بشكل منفصل أثناء الأداء الحركي بل تظهر بشكل مركب وبعلاقات متبادلة مع الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والتحمل والمرونة، وبناء على هذا التركيب المعقد للقدرات التوافقية فإن تنميتها يرتبط أيضاً بتطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية التي ترتبط بها . ( 3 : 235 )

---

\* مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية – كلية التربية الرياضية – جامعة المنوفية .

ويؤكد "ماتيسوس Mathews" ( 1981 م ) على أن عملية تعلم المهارات الحركية تتم بطريقة أسرع وأكثر فاعلية إذا ما تم الاهتمام بتحسين القدرات التوافقية الحركية، حيث تشكل متغيراً هاماً لتسهيل أداء المهارات الحركية ( 22 : 125 ) .

ويرى "محمد صبحي ، حسانين وكمال عبد الحميد" ( 1997م ) أن القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي للفورمة الرياضية فهي تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة وإتقان المهارات الحركية للألعاب بالتوافق المطلوب لها. أمر ضروري ليتم أداء الحركة في إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن المناسب لها. ( 17 : 29 ) .

وتعتبر رياضة المبارزة الحديثة أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والسريع وفقاً لنوع السلاح المستخدم وطبيعة أداء كل من ( سلاح الشيش Fleuret – سلاح سيف المبارزة Epee – سلاح السيف Saber ) والتي تتطلب القدرة على التجاوب مع ظروف التبارز والمواقف الخطئية المتعددة كما أنها تتميز بعنصري التشويق والإثارة والكفاح المباشر بين المتبارزين .

كما أن رياضة المبارزة تعتمد في حساب النقاط علي تحليل الأداء المهارى للجمل الحركية للمتبارزان أثناء المبارزة وخاصة في سلاحي الشيش والسيف وقد لوحظ في الآونة الأخيرة أن هناك اختلاف بين المدارس المختلفة ( الفرنسية ، الإيطالية ، دول شرق آسيا ) في تحليل تلك الأداءات مما ترتب عليه قيام لجنة التحكيم الدولية بالإتحاد الدولي للمبارزة بتحديد شروط لطرق إحراز اللمسات ولاسيما أداء الهجوم واللمس في سلاح السيف ، حيث تم الاتفاق علي وضع معايير لاحتساب الهجوم صحيحاً في ضوء ثلاث عوامل هي المسافة ( المسافة التقديرية لإنهاء الهجوم واللمس ) ، والزمن ( زمن أداء الهجوم واللمس ) والذراع المسلحة ( حالة الذراع المسلحة قبل اللمس ) ، فإذا فقد الهجوم واللمس إحدى تلك العوامل يعتبر الهجوم غير صحيح ، وترجع الأحقية في احتساب اللمسة للاعب المنافس كهجمة مضادة .

ويتميز الأداء الفني في المبارزة بسلاح السيف عن باقي أنواع المبارزة بالأسلحة الأخرى ( سلاح الشيش ، سلاح سيف المبارزة ) بسرعة الأداء الحركي والتوافق العضلي العصبي، حيث يكون اللمس بالضرب (القطع بحد السيف الأمامي) ، أو بالوخز ( بالطرف المدبب من السيف ) ، وكذا المنطقة المستهدفة باللمس ( النصف العلوي من الجسم ) .

ويؤكد إبراهيم نبيل ( 1999م ) علي أن من أهم عوامل نجاح الهجمة حسن اختيار التوقيت الصحيح والمسافة المناسبة مع مراعاة الدقة في الأداء والسرعة . ( 2 : 121 )

ويضيف محمد وجيه سكر ( 2003م ) أن الإعداد للهجوم يهدف إلى التمهيد للهجمة عن طريق خلق ثغرة في دفاعات المنافس وإبعاد نصل سلاحه ، أو استدراجه إلى رد فعل معين ، أو ضبط لمسافة المبارز استعدادا للهجوم . ( 18 : 178 )

ويري كلاً من عادل فاضل على ، و علاء عبد الله فلاح ( 2004م ) أن الاعتماد كثيراً على الهجوم البسيط في تحقيق معظم الجمل الناجحة في المبارزة ، يعتمد على مهارات الرجلين بشكل بسيط غير معقد ، واستخدام مهارات الذراع البسيطة في الحصول على لمسة دون تعقيد ، على الرغم من قلة الدفاع بالنسبة للهجوم إلا أن الرد كان - في كثير من المواقف الخطئية - مباشر وبسيط . ( 11 )

ويعتبر الهجوم المضاد ( Counter Attack ) في مضمونه شكل من أشكال الهجوم ، حيث يعتمد في نجاحه على عدة عوامل من أهمها العوامل البدنية ( القدرات التوافقية للمبارزين) ، والعوامل الفنية ( متغيرات نجاح الهجوم واللمس ) .

وهناك عدة أنواع من الهجوم المضاد التي يتم استخدامها بصوره شائعة وفعالة في

المبارزة بسلاح السيف وهي :-

1- البدء في تنفيذ الهجمة المضادة بعد انتهاء هجوم المنافس الذي سيطر على مسافة التبارز وتمكن من التوافق لإنهاء اللمس بين الذراع المسلحة والقدم الأمامية .

2- البدء في تنفيذ الهجمة المضادة أثناء هجوم المنافس الذي تأخر في إنهاء اللمس بسبب عدم فرد الذراع المسلحة في وحدة زمنية واحدة ( الضربة الزمنية ) .

3- البدء في تنفيذ الهجمة المضادة على هجوم المنافس الذي لم يتمكن من السيطرة على مسافة التبارز فأوقفته عن إكمال الهجوم ( ضربة الإيقاف ) ( 26 ) .

ومن خلال مشاهدة وتحليل النهائى ( دور الـ 4 ) فى بطولة العالم بمدينة كاتنيا بايطاليا سنة ( 2011 م ) لاحظ الباحث أن عدد نقاط أحرار اللمسات من الهجوم بلغت ( 81 ) لمسة أشتملت على ( 46 ) لمسة ناجحة و ( 35 ) لمسة فاشلة، كما أشتملت على ( 24 ) لمسة من الدفاع والرد منها ( 11 ) لمسة ناجحة و ( 13 ) لمسة فاشلة ، كما أشتملت على عدد ( 52 ) لمسة من الهجوم المضاد منها ( 19 ) لمسة ناجحة ، و ( 33 ) لمسة فاشلة ، كما اشتملت على لمستين ناجحتين للتكملة ، كما أشتملت على ثلاث لمسات بالذراع المسلحة المستقيمة منها لمستين ناجحتين ولمسة فاشلة .

ويتضح من هذا التحليل أن نسبة لمسات الهجوم بلغت ( 50 % ) من أجمالي عدد اللمسات وأن النسبة الباقية ( 50 % ) فكانت مقسمة على النحو التالي : نسبة الهجوم المضاد

منها بلغت ( 64.19 % ) ، بينما بلغت نسبة الدفاع والرد ( 29.62 % ) ، وبلغت نسبة التكملة ( 2.47 % ) ، وبلغت نسبة الذراع المسلحة المستقيمة ( 3.70 % ) .

وقد لاحظ الباحث من خلال تدريبه لاهد الأندية الكويتية وحضوره لبطولات عديدة في سلاح السيف وتسجيله لبعض الملاحظات عن مباريات لاعبي الأندية المشاركة قلة استخدامهم لأنواع الهجوم المضاد نسبة إلى استخدامهم الدفاع والرد أثناء المباراة، كما أنه - في بعض الأحيان - يطبق الهجوم المضاد بطريقة خاطئة نظراً لعدم تطبيق التسلسل الفني الأمثل، وقد يرجع ذلك إلى وجود قصور في بعض القدرات التوافقية ، بالإضافة إلى تسلسل ترتيب المراحل الفنية أثناء أداء الهجمات المضادة لدى اللاعبين ، مما دعي الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي بدني مهاري يستهدف تنمية القدرات التوافقية ، وكذا متغيرات الهجوم المضاد للاعبي سلاح السيف بنادي القرين الكويتي والذي يقوم الباحث بتدريبه ، مما قد يسهم بصورة مباشرة في تحسين نسبة اللمسات الناجحة للهجوم المضاد بأنواعه بما يتماشى وطبيعة المباراة بسلاح السيف .

#### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية والهجوم المضاد لدى لاعبي السيف والتعرف على :

- 1 - تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القدرات التوافقية قيد البحث لدى عينة البحث من لاعبي سلاح السيف.
- 2 - تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية الهجوم المضاد لدى عينة البحث من لاعبي سلاح السيف.

#### فروض البحث :

- 1 - توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدى ولصالح متوسط القياس البعدى فى متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث لدى عينة البحث من لاعبي سلاح السيف .
- 2 - توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدى ولصالح متوسط القياس البعدى فى الهجوم المضاد لدى عينة البحث من لاعبي سلاح السيف .

المصطلحات المستخدمة في البحث:

**الهجوم: Attack ( Attaque )**

هي حركة السلاح في اتجاه المنافس وقد يكون من الثبات بفرد الذراع المسلحة أو مصحوباً بالتقدم للأمام ، أو بالطعن ، أو بالتقدم مع الطعن ، ويمكن أن يكون هذا الهجوم بسيطاً أو مركباً. ( 16 : 18 )

**الدفاع والرد : Parry-Reposte ( Parrad-Reposte )**

هو صد هجمة المنافس لأبعاد نصله عن الهدف ثم الهجوم بعد الدفاع الناجح . ( 18 : 21 )

**الهجوم المضاد : Counter-Attack ( Contre- Attaque )**

هي حركة هجومية دفاعية يستخدمها اللاعب أثناء هجوم المنافس . ( 7 : 26 )

**الضربة الزمنية : Time Hit ( Coup de temps )**

هي هجمة مضادة تتم على آخر حركة من هجوم المنافس بفرد الذراع في الإتجاه الصحيح لهدف المنافس مع التغطية الكاملة لهدف المهاجم بحيث يجبر المنافس على الخروج خارج الهدف . ( 1 : 91 )

**ضربة الإيقاف : Stop Hit ( Coup D'arret )**

هي الهجمة التي يؤديها المدافع لتسجيل لمسة على هدف المنافس قبل وصول هجومه بفترة زمنية واحدة على الأقل . ( 1 : 91 )

**مسافة التبارز : Fencing Distance ( Mesure D'escrime )**

هي المساحة الطولية التي تفصل بين المتبارزين أو بين اللاعب ومدربه وذلك من خلال المباراة أو التدريب ( 1 : 91 )

**الدراسات السابقة**

قام الباحث بالأطلاع على المراجع المرتبطة بموضوع بحثه ، ومن خلالها امكن تقسيم

الدراسات السابقة وعرضها على النحو التالي : -

أولاً الدراسات العربية المتعلقة بتحليل لرياضة المبارزة :

1- قام كلاً من عادل فاضل علي ، علاء عبد الله فلاح ( 2004م ) ( 11 ) بدراسة عنوانها " التحليل الفني للجمال الحركية الناجحة للاعب سيف في الدورة الاولمبية أثينا " وذلك بهدف تحليل الهجمات الناجحة للاعب سيف ضمن مباريات الادوار النهائية (فردي - فرق) في الدورة الاولمبية أثينا ( 2004م ) ، والتعرف على أنواع الهجمات للمهارات المستخدمة أثناء

الجمال الحركية الناجحة ، وقد شملت عينة البحث على لاعبي دور الاربعة/ فردي رجال - ايطاليا - اوكرانيا - هنكارييا - روسيا ، ولاعبى المنتخبات الاربعة الدور النهائي/ فرق رجال - روسيا - الولايات المتحدة الاميركية - ايطاليا - فرنسا ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، وقد استخدم أسلوب الملاحظة للاعبين عن طريق العرض التلفزيونى للمباريات ، ومن أهم النتائج تميز الجمال الحركية الناجحة في سلاح السيف بالبساطة وعدم التعقيد أو التركيب ، الاعتماد كثيرا على الهجوم البسيط في تحقيق معظم الجمال الناجحة ، وكذلك على مهارات الرجلين بشكل بسيط ، واستخدام مهارات الذراع البسيطة في الحصول على لمسة دون تعقيد ، على الرغم من قلة الدفاع بالنسبة للهجوم إلا أن الرد كان مباشر وبسيط .

2- قام محمد عباس صفوت ( 2003م ) ( 15 ) بدراسة عنوانها " تصميم منظومة للأداء الخططي وتأثيرها على فاعلية الأداء للاعبى الفريق القومي لسلاح السيف " بهدف تطوير الأداء الخططي للاعبى الفريق القومي المصري لسلاح السيف ، وزيادة فاعلية الأداء ، وذلك من خلال تصميم وتطبيق منظومة للأداء الخططي لعينة البحث ، لمدة ثلاث شهور متصلة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وشملت عينة البحث على لاعبي الفريق القومي المصري لسلاح السيف والمسجلين بالاتحاد المصري للسلاح للموسم التدريبي (2001م - 2002م ) ، وقد استخدم بعض اختبارات الأداء البدني والمهاري الخاصة بالمبارزة ، وكذلك استمارة تحليل الأداء المهاري الخططي لمباريات سلاح السيف ، وقد توصل الباحث إلى تميز الأداء الخططي للمبارزين العالميين بالفاعلية والوعي الخططي قياسا إلى المبارزين المصريين قبل وبعد تنفيذ المنظومة الخططية ، كما تميز المبارزون العالميون بالإستغلال الأمثل للمساحات المزدوجة بأغراض تكنيكية ، وتفوقوا في ذلك على المبارزين المصريين حتى بعد تنفيذ منظومة الأداء الخططي .

3- قام ضرغام جاسم ( 2002م ) ( 10 ) بدراسة عنوانها " دقة الطعن وعلاقتها بالإستجابة الحركية والتوازن لدى لاعبات المبارزة بالشيش " وذلك بهدف التعرف على دقة الطعن وعلاقتها بالإستجابة الحركة والتوازن الثابت والمتحرك لدى لاعبات المبارزة بالشيش ، كذلك التعرف على دقة الطعن وعلاقتها بالتوازن الثابت والمتحرك لدى لاعبات المبارزة بسلاح الشيش ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي ، وشملت العينة على (10) لاعبات شيش ، وتوصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطيه بين دقة الطعن والإستجابة الحركية ، وجود علاقة إيجابية بين دقة الطعن والتوازن الثابت ، وجود علاقة إيجابية بين دقة الطعن والتوازن المتحرك.

4- قام نبيل محمد فوزي ( 2002م ) ( 19 ) بدراسة عنوانها " دراسة تحليلية إستراتيجية المباراه في رياضه المبارزه للأسلحه الثلاث (فردى - فرق) " وذلك بهدف التعرف على أهم متغيرات إستراتيجية المباراه في رياضه المبارزه , وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى على عينه شملت جميع لاعبي المنتخبات القومية والمشاركة في جميع المباريات الدولية والإقليمية للموسم الرياضى (2001-2002م) , وكان من أهم نتائج هذه الدراسه أن هناك (19) متغيراً لمباريات الفردى و (22) متغيراً لمباريات الفرق لتكوين خبرات خططيه متعددة تساعد اللاعب على الاختيار الأمثل بما يتفق وظروف كل مباراه وطبيعة كل منافس .

5- قام أسامة عبد الرحمن على ( 2001م ) ( 4 ) بدراسة عنوانها " تحليل الأداء الخططى الهجومى لبطولة كأس العالم بالقاهرة لسلح الشيش رجال " وذلك بهدف التعرف على مدى نجاح أو فشل كل هجمة وفقاً لأساليب تسجيل اللمسات المختلفه , التعرف على أكثر أنواع الهجمات شيوعاً وكذلك الأساليب الهجومية المستخدمة , التعرف على تأثير كل من الهجمات والأساليب المستخدمة بنتائج المباريات , وقد شملت العينة على مبارزى سلح الشيش المشتركين فى بطولة كأس العالم المقامة بجمهورية مصر العربية عام ( 2000 م ) , وتم التوصل إلى أن أسلوب الهجوم البسيط يمثل حجر الزاوية فى مباريات المبارزه , سواء للمبارزين الفائزين أو المهزومين على المستوى العالمى , عدم استخدام الهجوم المركب بكثرة والمستخدم منها مهارة القاطعة بالمغيرة , يأتي الرد والرد المضاد فى الأهمية الثانية خلال المباريات ونسبة نجاح الرد أعلى من الرد المضاد فى المسابقات العالميه , مهارة الهجمة القاطعة من المهارات الأكثر شيوعاً من حيث نسبة النجاح فى أدوار المجموعات وخروج المغلوب ويعقبها مهارة الرد ثم الهجمة المستقيمة ثم هجمة الإيقاف .

6- قامت ماجدة محمود عادل ( 2000م ) ( 14 ) بدراسة عنوانها " إستراتيجية المباراه للاعبى المبارزه وعلاقتها بنتائج المباريات " وهدفت هذه الدراسه الي التعرف على إستراتيجية المباراه للاعبى المبارزه وعلاقتها بنتائج المباريات من حيث الترتيب الأمثل للمسه المؤثرة فى الفوز بالمباراه وكذا أفضل المناطق على الحلبه التي يمكن إحراز لمسه ناجحه فيها واستخدمت الباحثه المنهج الوصفى وكانت عينة البحث(45) لاعبا ولاعبة من الفريق القومى من مختلف المراحل السنيه تحت سن (20) سنه فى الأسلحه الخمسه , وكان من أهم النتائج أن اللسه المؤثره فى نتائج المباريات هي اللسه الثالثة وأفضل منطقه لإحراز لمسه هي منطقتى التحفز (1-2) فى سلح السيف رجال .

ثانياً : الدراسات العربيه المتعلقة باعداد البرامج التدريبية لرياضه المبارزه :

7- قامت " رشا فرج مسعود " ( 2003م ) ( 7 ) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تدريبي مقترح لإعداد للهجوم علي نتائج المباريات للاعبين سلاح الشيش " وذلك بهدف التعرف علي تأثير البرنامج المقترح علي متغيري سرعة الاستجابة الحركية . وسرعة ودقه الأداء ، ومدى تأثيره علي نتائج المباريات ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وكانت عينة البحث (12) لاعباً من الناشئين، وتوصلت الباحثة أن البرنامج التدريبي باستخدام الإعداد للهجوم أثر إيجابياً علي نتائج المباريات.

8- قامت جيهان محمد كمال الدين ( 1996م ) ( 6 ) بدراسة بعنوان " فاعلية بعض المهارات الهجومية والدفاعية المؤثرة علي نتائج المباريات للاعبين الفريق القومي لسلاح الشيش " استهدفت هذه الدراسة التعرف علي الفروق في تأثير كلا من الهجوم ، والدفاع والرد ، والهجوم المضاد علي نتائج المباريات للاعبين سلاح الشيش واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية لمناسبتها مع طبيعة البحث ، وشملت عينة البحث عدداً من مباريات سلاح الشيش للاعبين واللاعبات الذين اشتركوا في البطولات الرسمية للموسم الرياضي (1994 م ، 1995 م ) وكانت ثمانية بطولات للاعبين ، وست بطولات للاعبات ، وكانت أهم نتائج البحث الحصول علي ثلاث معدلات لمساهمة كل من الهجمات ، والرد ، والهجوم المضاد في نتائج المباريات في ادوار المجموعات وخروج المغلوب للاعبين واللاعبات .

ثالثاً : الدراسات العربية المتعلقة بالقدرات التوافقية ورياضة المبارزة :

9- قام نعيم محمد فوزى ( 2011 م ) ( 24 ) بدراسة بعنوان " تقويم فعالية إتقان الأداء المهارى للهجمة المزدوجة فى ضوء مستوى القدرات التوافقية للمبارزين " بهدف تقويم فعالية إتقان الأداء المهارى للهجمة المزدوجة فى ضوء مستوى القدرات التوافقية للمبارزين ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة المنوفية للعام الجامعى ( 2009 م - 2010 م ) وعددهم ( 14 ) لاعب ، وتوصل إلى مجموعة من المتغيرات الميكانيكية تصلح كمؤشرات لتقويم فعالية إتقان الأداء المهارى لمهارة الهجمة المزدوجة فى ضوء مستوى القدرات التوافقية للاعبين المبارزة.

10- دراسة شيرين أحمد يوسف ( 2001 م ) ( 8 ) بعنوان " تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة "، وتهدف هذه الدراسة إلى وضع مجموعة من التدريبات للطالبات المتخصصات فى رياضة المبارزة والتعرف على تأثيرها لتنمية بعض القدرات التوافقية وهى (دقة الأداء - الإحساس الحركى العضلى - سرعة الاستجابة الحركية - التوافق - الحفاظ على التوازن - القدرة العضلية - المرونة - التحكم فى الحركة -



القدرة على تغيير الاتجاه)، وتطوير مستوى أداء الهجوم المركب (العديدية الثنائية - القاطعة والمغيرة - العديدية الثلاثية - القاطعة والعديدية ثنائية - الدائرية المزدوجة - المزدوجة والمغيرة)، كما هدفت الدراسة أيضاً إلى التعرف على العلاقة بين القدرات التوافقية (قيد البحث) ومستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة. واشتملت عينة البحث على عدد (34) طالبة من طالبات تخصص مبارزة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، حيث استخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (17) طالبة، ثم قامت الباحثة بتصميم برنامج لتنمية القدرات التوافقية وتم تطبيقه على العينة التجريبية دون الضابطة وتوصلت الباحثة إلى أن تنمية القدرات التوافقية لها تأثير إيجابي على تطور مستوى أداء مهارات الهجوم المركب قيد البحث، كما أثبتت الباحثة وجود علاقة ارتباطية دالة بين القدرات التوافقية قيد البحث ومستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة.

11- دراسة صباح على صقر ( 1991م ) (9) بعنوان "دراسة عملية للقدرات التوافقية الحركية والقدرات العقلية المرتبطة برياضة المبارزة" بهدف التعرف على المكونات الخاصة بالقدرات التوافقية والعقلية المميزة للاعبين المبارزة، استخدمت الباحثة المنهج المسحي (الوصفي) لملاءمته لهذه الدراسة، تم تحديد العينة بالطريقة العمدية قوامها (50) مبارزاً، تم جمع البيانات بواسطة مجموعتين من الاختبارات لقياس القدرات التوافقية الحركية والقدرات العقلية تمثلت في (42) اختباراً لقياس المكونات الافتراضية للقدرات التوافقية، توصلت الباحثة لبناء بطاريتين لقياس القدرات التوافقية والعقلية الخاصة بلاعبين المبارزة.  
رابعاً : الدراسات الأجنبية المرتبطة بالبحث :

12- قام "محمود حسين Mahmoud Houssain" (2006م) (21) بدراسة عنوانها "تدريبات القدرات التوافقية وعمل الرجلين لدى ناشئى كرة السلة"، بهدف التعرف على تأثير القدرات التوافقية على عمل الرجلين لدى ناشئى كرة السلة على عينة قوامها (80) ناشئى من ناشئى كرة السلة بنادى USC بمدينة "هايدلبرج Heidelberg" بجمهورية ألمانيا الاتحادية، قسمت العينة إلى أربعة مجموعات متكافئة اثنتان تجريبيتان تحت (12، 14) سنة و اثنتان ضابطتان تحت (12، 14) سنة وقام الباحث بتصميم وتطبيق برنامج التدريبات التوافقية على المجموعات التجريبية لمدة ثلاثة شهور، بواقع ثلاث وحدات أسبوعية، ثم عقبها بفترة توقف لذلك البرنامج لمدة ثلاثة شهور أخرى، قام الباحث بإجراء أربعة قياسات (قبلى - تتبعى أول - تتبعى ثانى - بعدى) وكانت أهم النتائج أن التدريبات التوافقية ساعدت على تحسن وتطوير

عمل الرجلين لدى ناشئى كرة السلة، كما أن المجموعات التجريبية سجلت مستوى أقل في هبوط مستوى الأداء بعد فترة توقف البرنامج عن المجموعات الضابطة .

**13- أجري مسيرني مارجوري Mcinerney Marjorie ( 1991م ) ( 23 )** دراسة بعنوان " المبارزة للمتقدمين " واستهدفت هذه الدراسة تصميم برنامج يتضمن إستراتيجية وخطط ومبادئ وأصول المبارزة للمتقدمين ومعرفة تأثير البرنامج علي التلاميذ من سن (8-12) سنة , واستخدم الباحث المنهج التجريبي , وقد اشتملت عينة البحث علي (50) تلميذاً , وكان من أهم نتائج الدراسة بعد تقييم الطالب عن طريق الاختبارات المهارية المكتوبة وجد أن المجموعه التجريبية سجلت أعلى نسبة تحسن في خطط ومبادئ وأصول المبارزة وتكون لديهم إستراتيجية خاصة للمباراة .

**14- أجري تالشيف , وبيريزكينا Talyshev F.M ; Berezghina T.M ( 1981م ) ( 25 )** دراسته بعنوان " طرق التدريب البدني ومدى التحصيل في مراحل ما قبل المنافسات في تدريب المبارزة " ولقد استهدفت الدراسة تنمية التكيف الوظيفي بما يتناسب مع شدة الحمل وأثر ذلك علي نسبة التحصيل , ولقد تم إجراء الدراسة علي عينه قوامها (20) مبارزاً ممن يشتركون في المنافسات , وكما تم إجراء الاختبارات أثناء مرحلة ما قبل المنافسات , ولقد تبين من النتائج أن تطابق التكيف الوظيفي علي شدة الحمل أثر إيجابية علي رفع نسبة التحصيل في الفترة ما قبل المنافسات .

**التعليق على الدراسات السابقة :**

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة العربية والأجنبية ، تبين أن العديد من الدراسات والبحوث تناولت جوانب الإعداد للتدريب البدني والقدرات التوافقية ، الأداء المهارى والخطى ، الإستجابة الحركية والتوازن لكل من ( سلاح السيف ، سلاح الشيش ، سلاح سيف المبارزة ) .

**عدد الدراسات : ( 14 ) دراسة .**

**الفترة الزمنية للدراسات : من عام ( 1981 م ) إلى عام ( 2011 م ) .**

**الأهداف التي تناولتها الدراسات :**

1. تحليل الهجمات الناجحة للاعبى السيف ضمن مباريات الأدوار النهائية (فردى - فرق).
2. التعرف على أنواع الهجمات للمهارات المستخدمة أثناء الهجمات الناجحة .
3. التعرف علي تأثير البرامج المقترحة علي سرعة الاستجابة الحركية وسرعة ودقه الأداء ومدى تأثيرها علي نتائج المباريات .

4. التعرف على دقة الطعن وعلاقتها بالإستجابة الحركية لدى لاعبين المبارزة.
  5. التعرف علي أهم المتغيرات الإستراتيجية للمباريات في رياضه المبارزة .
  6. التعرف على مدى نجاح أو فشل كل هجمة وفقاً لأساليب تسجيل اللمسات المختلفة .
  7. التعرف على أكثر أنواع الهجمات شيوعاً وكذلك الأساليب الهجومية المستخدمة ،  
والتعرف على تأثير كل من الهجمات والأساليب المستخدمة على نتائج المباريات .
  8. تصميم برنامج يتضمن أستراتيجية وخطط ومبادئ وأصول المبارزة للمتقدمين ومعرفة  
تأثير البرنامج علي اللاعبين ذوى المستويات العليا .
  9. تنمية التكيف الوظيفي بما يتناسب مع شدة الحمل وأثر ذلك علي نسبة التحصيل .
  10. التعرف على تأثير القدرات التوافقية لتحسين مستوى الأداء المهارى والبدنى لدى  
اللاعبين .
  11. أستخدام القدرات التوافقية كؤشر لتقويم فاعلية الأداء المهارى للاعبى المبارزة .
- المنهج : استخدمت جميع الدراسات السابقة كل من ( المنهج الوصفي، المنهج التجريبي ) .
  - المجتمع المستخدم والعينة : تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات فقد تمثلت في (لاعبين كبار وناشئين ، مبارزات سلاح شيش ، مبارزين سلاح سيف ، طلاب متخصصين).
  - أدوات جمع البيانات : استخدمت الدراسات في جمع البيانات الأدوات الآتية ( أسلوب الملاحظة ، العرض التلفزيونى للمباريات ، المقابلة الشخصية ، كاميرا تصوير فيديو ، بعض الاختبارات البدنية والمهارية والبرامج التدريبية ، والأستمارات ) .
- أهم نتائج الدراسات السابقة التي تم التوصل إليها :
1. امتازت الجمل الحركية الناجحة في سلاح السيف بالبساطة وعدم التعقيد أو التركيب ،  
الاعتماد كثيرا على الهجوم البسيط في تحقيق معظم الجمل الناجحة .
  2. وجود علاقة بين دقة الطعن والإستجابة الحركية .
  3. وجود علاقة إيجابية بين دقة الطعن والتوازن الثابت والتوازن المتحرك .
  4. أن أسلوب الهجوم البسيط يمثل حجر الزاوية فى مباريات المبارزة .
  5. تدريبات تنمية القدرات التوافقية تؤثر على تحسين مستوى الأداء المهارى وكذا القدرات  
البدنية المختلفة لدى اللاعبين.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي البعدي لمجموعة تجريبية واحدة نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة .

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث الأساسية على ( 5 ) لاعبين من لاعبي سلاح السيف تحت ( 17 ) سنة بنادي القرين بدولة الكويت والمسجلين بسجلات الاتحاد الكويتي للمبارزة بالموسم الرياضي (2010م - 2011م) , كما اشتملت العينة الاستطلاعية للبحث علي ( 10 ) لاعبين من لاعبي سلاح السيف تحت ( 17 ) سنة بنادي القادسية بدولة الكويت والمسجلين بسجلات الاتحاد الكويتي للمبارزة بالموسم الرياضي(2010م - 2011م) وبذلك تكون عينة البحث الكلية ( 15 ) لاعب .

### جدول ( 1 )

توصيف عينة البحث الكلية في متغيرات النمو والعمر التدريبي

ن = 15

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	15.94	16.11	0.56	-0.35
الطول	سم	165.40	165.00	6.00	0.09
الوزن	كجم	65.20	65.00	3.11	0.93
العمر التدريبي	سنة	3.50	3.60	0.39	-0.43

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات السن و الطول والوزن والعمر التدريبي ، كما يتضح من الجدول خلو عينة البحث من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية مما يشير إلى تجانس أفراد العينة الكلية حيث يتراوح معامل الالتواء بين (  $3 \pm$  ) .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

الادوات والأجهزة :

- 1- ميزان طبي لقياس الوزن.
- 2- جهاز الرستاميتير لقياس الطول .
- 3- جهاز كهربائي لتحكيم المباراة .
- 4- كاميرا فيديو لتسجيل المباريات .
- 5- ساعة إيقاف .
- 6- شريط قياس .
- 7- أهداف تدريب على الحائط ( مخدات طعن ) .
- 8- استمارات تسجيل النتائج وتحليل اللمسات . مرفق ( 1 )

الاختبارات المستخدمة في البحث : مرفق ( 2 )

- 1- اختبار سرعة الاستجابة الحركية
- 2- اختبار الإحساس الحركي لرسغ اليد المسلحة
- 3- اختبار التحكم في الحركة
- 4- اختبار القدرة على تغيير الاتجاه
- 5- اختبار الحفاظ على التوازن
- 6- اختبار دقة الأداء
- 7- اختبار القدرة العضلية
- 8- اختبار التوافق
- 9- اختبار مرونة الفخذ ( 24 )

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك بهدف تقنين المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث .

المعاملات العلمية للاختبارات :

صدق الاختبارات:

قام الباحث بحصر الدراسات السابقة التي تناولت القدرات التوافقية في مجال المباراة لتحديد أهم القدرات التوافقية والاختبارات التي تقيس هذه القدرات .  
كما قام الباحث بحساب معامل الصدق للاختبارات المستخدمة في البحث .

صدق التمايز :

قام الباحث بحساب صدق التمايز للاختبارات المستخدمة في البحث وذلك على أفراد العينة الاستطلاعية والتي بلغ قوامها (10) لاعبين من المرحلة السنية تحت (17) سنة بنادي القادسية الرياضى بدولة الكويت ، وقد اشتملت العينة الاستطلاعية على (5) لاعبين لهم ترتيب

ضمن (ال16) المصنفين في الأدوار النهائية ، و(5) لاعبين استبعدوا من الأدوار التمهيدية خلال بطولة الكويت لسلاح السيف تحت (17) سنة وذلك يوم 2011/11/5 م ، والجدول ( 2 ) التالي يوضح درجات اللاعبين المميزين وغير مميزين .

### جدول ( 2 )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث

$$ن=1 ن=2 = 5$$

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة	
			ع	س	ع	س
1	سرعة الاستجابة الحركية	ث	0.02	0.27	0.01	0.31
2	الإحساس الحركي	سم	0.09	1.04	0.08	1.38
3	التحكم في الحركة	ث	0.89	19.40	1.14	45.40
4	القدرة على تغيير الاتجاه	ث	0.84	39.20	1.14	43.40
5	الحفاظ على التوازن	ث	0.55	5.60	0.56	8.40
6	دقة الأداء	درجة	0.45	2.80	0.56	1.40
7	القدرة العضلية	سم	18.17	190.00	7.91	120.00
8	التوافق	ث	0.12	4.10	0.55	5.40
9	مرونة الفخذ	سم	42.7	42.00	05.7	68.00

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث وقام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات قيد البحث وذلك كما يوضحه جدول 3 التالي :

### جدول ( 3 )

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة  
في اختبارات القدرات التوافقية صدق الاختبارات

ن = 5

م	الاختبارات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ " ودلالاتها	أحتمال الخطأ
1	سرعة الاستجابة الحركية	المميزة	5	8.00	40.00	-2.63*	0.01
		غير المميزة	5	3.00	15.00		
2	الإحساس الحركي	المميزة	5	8.00	40.00	-2.66*	0.01
		غير المميزة	5	3.00	15.00		
3	التحكم فى الحركة	المميزة	5	8.00	40.00	-2.65*	0.01
		غير المميزة	5	3.00	15.00		
4	القدرة على تغيير الاتجاه	المميزة	5	8.00	40.00	-2.64*	0.01
		غير المميزة	5	3.00	15.00		
5	الحفاظ على التوازن	المميزة	5	8.00	40.00	-2.69*	0.01
		غير المميزة	5	3.00	15.00		
6	دقة الأداء	المميزة	5	3.20	16.00	-2.55*	0.01
		غير المميزة	5	7.80	39.00		
7	القدرة العضلية	المميزة	5	3.00	15.00	-2.62*	0.01
		غير المميزة	5	8.00	40.00		
8	التوافق	المميزة	5	8.00	40.00	-2.67*	0.01
		غير المميزة	5	3.00	15.00		
9	مرونة الفخذ	المميزة	5	3.00	15.00	-2.62*	0.01
		غير المميزة	5	8.00	40.00		

\* قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.96

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى اختبارات القدرات التوافقية ، مما يدل على صدق الاختبارات التوافقية المستخدمة فى البحث .

**ثبات الاختبارات المستخدمة فى البحث :**

قام الباحث بحساب ثبات للاختبارات المستخدمة قيد البحث وذلك على (5) لاعبين تحت (17) سنة والذين لهم ترتيب ضمن (ال16) المصنفين فى الأدوار النهائية ومن ضمن عينة البحث الاستطلاعية ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وذلك يوم السبت الموافق 2011/11/5

م وتم إعادة التطبيق بعد أسبوع يوم السبت الموافق 2011/11/12 م بنادي القادسية الرياضى بدولة الكويت .

#### جدول ( 4 )

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى اختبارات القدرات التوافقية لدى أفراد عينة البحث الاستطلاعية المميزين

ن = 5

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		المتغيرات	م
	ع	س	ع	س		
0.89*	0.02	0.26	0.02	0.27	سرعة الاستجابة الحركية	1
0.91*	0.05	0.98	0.09	1.04	الإحساس الحركى	2
0.90*	0.71	18.00	0.89	19.40	التحكم فى الحركة	3
0.92*	1.64	38.80	0.84	39.20	القدرة على تغيير الاتجاه	4
0.92*	0.45	5.80	0.55	5.60	الحفاظ على التوازن	5
0.90*	0.55	2.60	0.45	2.80	دقة الأداء	6
0.89*	14.14	195.00	18.17	190.00	القدرة العضلية	7
0.91*	0.11	4.02	0.12	4.10	التوافق	8
0.92*	6.12	40.00	2.74	42.00	مرونة الفخذ	9

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.878

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى لدى أفراد عينة البحث الاستطلاعية ، مما يدل على ثبات اختبارات القدرات التوافقية المستخدمة فى البحث .

#### القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث الأساسية فى متغيرات القدرات التوافقية والمتغيرات المهارية يومي السبت والأحد الموافقان 19 ، 20/11/2011م وذلك بنادى القرين بدولة الكويت وكانت علي النحو التالي :



جدول ( 5 )

توصيف عينة البحث الأساسية في متغيرات القدرات التوافقية في القياس القبلي

ن = 5

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
1	سرعة الاستجابة الحركية	0.30	0.30	0.01	10.4
2	الإحساس الحركي	1.34	1.30	0.11	10.4
3	التحكم في الحركة	44.38	44.00	0.57	90.5
4	القدرة على تغيير الاتجاه	.0042	42.20	0.71	0.07-
5	الحفاظ على التوازن	8.00	7.90	0.74	0.55
6	دقة الأداء	3.00	3.30	540.	0.14-
7	القدرة العضلية	161.00	0.0061	19.7	800.
8	التوافق	5.00	50.10	0.55	0.11-
9	مرونة الفخذ	00.26	00.16	26.6	0.590

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات مستوى القدرات التوافقية ، كما يتضح من الجدول تجانس أفراد العينة حيث يتراوح معامل الالتواء بين (  $3 \pm$  ) .

جدول ( 6 ) توصيف عينة البحث الأساسية في متغيرات إحراز اللمسات في القياس القبلي

ن = 5

الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
0.52	2.12	9.00	019.	عدد	ناجح	هجوم
0.51 -	513.	7.00	6.20		فاشل	
1.74	1.64	4.00	4.20	تكرار	ناجح	الدفاع والرد
0.38	1.87	3.00	4.00		فاشل	
0.00	.001	2.00	2.00	تكرار	ناجح	الهجوم المضاد
0.61	0.55	3.00	3.40		فاشل	
1.24 -	1.79	.001	0.80	تكرار	ناجح	التكملة
0.61	0.55	0.00	0.40		فاشل	
0.61 -	0.55	1.00	0.60	تكرار	ناجح	الذراع المستقيمة
0.41	1.14	1.00	1.40		فاشل	

تشير نتائج الجدول (6) إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات أحرار اللمسات ، كما يتضح من الجدول تجانس أفراد العينة حيث يتراوح معامل الإلتواء بين (  $3 \pm$  ) .

### البرنامج التدريبي المقترح:مرفق (3)

#### أسس وضع البرنامج :

- 1- الرجوع للمراجع العلمية ، والدراسات السابقة التي اهتمت وتناولت أسس وضع البرنامج.
  - 2- مناسبة محتوى البرنامج للمرحلة السنية .
  - 3- أن تكون التدريبات مناسبة لمهارات لاعبي سلاح السيف .
  - 4- تحديد هدف لكل وحدة مع محاولة تحقيقها خلال الزمن المخصص لها .
  - 5- توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة وعوامل الأمن والسلامة لتنفيذ البرنامج .
  - 6- أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه و خصائص لاعبي سلاح السيف .
  - 7- أن يتناسب البرنامج مع قدرات لاعبي سلاح السيف .
  - 8- مراعاة تدرج البرنامج من السهل إلى الصعب بما يتناسب مع مستوى كل لاعب .
  - 9- تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج في إطار متكامل ومترابط وفعال .
  - 10- توفير الفرصة لكل لاعب والعمل في وقت واحد والتقدم في تعلمهم لتحقيق الهدف بأسلوب متتابع .
  - 11- الاستفادة من المواد المتاحة والمتوفرة في البيئة المحيطة .
  - 12- أن يتسم البرنامج بالمرونة ، حيث يسمح بإدخال التعديلات إذا لزم الأمر .
  - 13- الاهتمام بفترات الراحة أثناء تنفيذ البرنامج .
  - 14- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث سرعة التعلم ، القدرات التوافقية .
- #### أهداف البرنامج :

1. تنمية القدرات التوافقية لاعبي سلاح السيف .
2. تحسين أداء أنواع الهجمات المضادة للاعبين سلاح السيف .
3. تنمية فاعلية الهجوم المضاد للاعبين سلاح السيف .

#### زمن البرنامج :

يتمثل عدد الوحدات التدريبية الإسبوعية وزمن كل وحدة تدريبية كما يلي :

- فترة دوام البرنامج : 3 شهور .
- عدد الوحدات الشهرية : 20 وحدة .
- عدد الوحدات الإِسبوعية : 5 وحدات .
- زمن الوحدة التدريبية : 60 – 85 ق .
- إجمالي عدد الوحدات : 60 وحدة .

#### مكان تنفيذ البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي لتحسين القدرات التوافقية والهجوم المضاد بصالة المبارزة بنادي القرين الرياضي بدولة الكويت في الفترة من السبت الموافق **26 / 11 / 2011** م إلي الخميس الموافق **16 / 2 / 2012** م .

#### التمرينات المستخدمة في البرنامج :

- تمرينات لتنمية القدرات توافقية . مرفق ( 4 )
- تمرينات مهارية وتشمل ( تمرينات تنافسية ، دروس فردية ، مباريات تنافسية ) .

مرفق ( 5 )



- دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار ولكوكسون .
- معدلات التحسن .

عرض النتائج :

### جدول ( 7 )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي لمتغيرات القدرات التوافقية

ن = 5

م	متغيرات القدرات التوافقية	القياس القبلي		القياس البعدي	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
1	سرعة الاستجابة الحركية	0.01	0.30	0.01	0.28
2	الإحساس الحركي	0.11	1.34	0.08	1.12
3	التحكم في الحركة	0.57	44.38	0.84	33.20
4	القدرة على تغيير الاتجاه	10.7	42.00	0.71	40.00
5	الحفاظ على التوازن	0.74	8.00	0.42	6.40
6	دقة الأداء	450.	3.00	170.	.303
7	القدرة العضلية	91.7	00.161	35.9	180.00
8	التوافق	50.5	5.00	0.16	4.18
9	مرونة الفخذ	6.62	62.00	26.5	44.00

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي

لمتغيرات القدرات التوافقية .

جدول ( 8 ) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى متغيرات القدرات التوافقية

ن = 5

م	المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	أحتمال الخطأ
1	سرعة الاستجابة الحركية	-	5	3.00	15.00	*-2.04	0.04
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
2	الإحساس الحركى	-	5	3.00	15.00	*-2.06	0.04
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
3	التحكم فى الحركة	-	5	3.00	15.00	*-2.03	0.04
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
4	القدرة على تغيير الاتجاه	-	5	3.00	15.00	*-2.04	0.04
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
5	الحفاظ على التوازن	-	5	3.00	15.00	*-2.03	0.04
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
6	دقة الأداء	-	4	2.50	10.00	*-2.00	0.05
		+	0	0.00	0.00		
		=	1				
7	القدرة العضلية	-	5	3.00	15.00	*-2.06	0.04
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
8	التوافق	-	5	3.00	15.00	*-2.03	0.04
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
9	مرونة الفخذ	-	0	0.00	0.00	*-2.04	0.04
		+	5	3.00	15.00		
		=	0				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هى 1.96

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى

فى متغيرات القدرات التوافقية وهذه الفروق لصالح القياس البعدى .

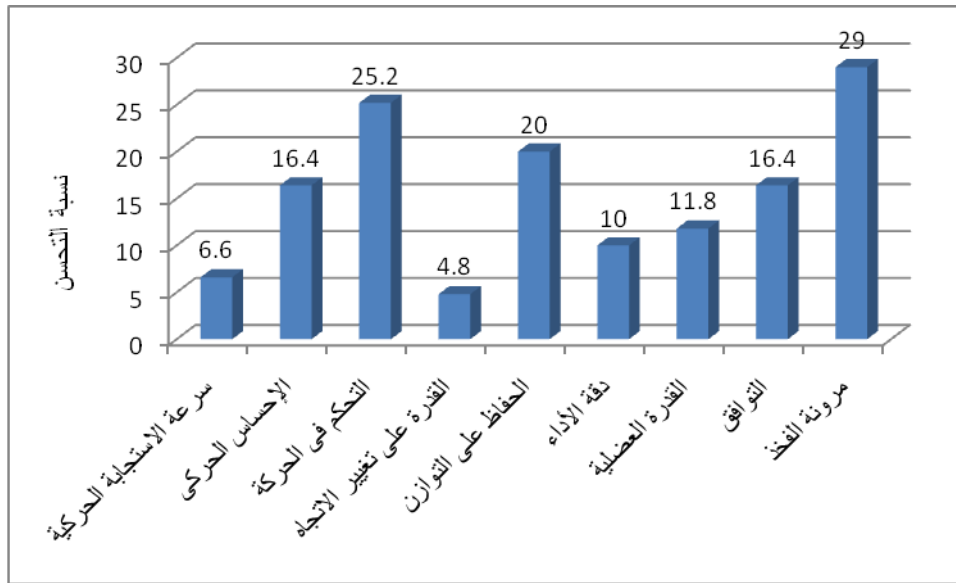
جدول ( 9 )

المتوسط الحسابى للقياس القبلى والبعدى ومعدل التغير لمتغيرات القدرات التوافقية

م	المتغيرات	متوسط القبلى	متوسط البعدى	الفروق	نسبة التحسن %
1	سرعة الاستجابة الحركية	0.30	0.28	0.02	% 6.6

16.4%	0.22	1.12	1.34	الإحساس الحركي	2
25.2%	11.18	33.20	44.38	التحكم في الحركة	3
4.8%	2.00	40.00	42.00	القدرة على تغيير الاتجاه	4
20.0%	1.60	6.40	8.00	الحفاظ على التوازن	5
10.0%	0.30	3.30	3.00	دقة الأداء	6
% 11.8	19.00	180.00	1.0061	القدرة العضلية	7
16.4%	0.82	4.18	5.00	التوافق	8
% 29.0	18.00	44.00	62.00	مرونة الفخذ	9

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي ومعدل التغير القياس البعدي عن القبلي لمتغيرات القدرات التوافقية .



شكل ( 1 ) نسبة التحسن في متغيرات القدرات التوافقية

### جدول ( 10 )

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي في متغيرات احراز اللمسات

ن = 5

القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات احراز اللمسات	
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
2.39	8.80	2.12	9.10	ناجح	هجوم
2.45	8.00	3.15	6.20	فاشل	
21.5	3.60	1.64	4.20	ناجح	الدفاع والرد
92.3	3.20	1.87	4.00	فاشل	
2.39	4.20	1.00	2.00	ناجح	الهجوم المضاد
2.24	5.00	0.55	3.40	فاشل	
0.00	0.00	91.7	0.80	ناجح	التكملة
0.45	0.20	50.5	0.40	فاشل	
0.55	0.40	50.5	0.60	ناجح	الذراع المستقيمة
0.55	0.40	41.1	1.40	فاشل	

تشير نتائج الجدول إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في متغيرات احراز اللمسات .  
وقد لجأ الباحث إلى التعرف على دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث لإحراز اللمسات وهذا ما يوضحه الجدول (11) التالي



جدول ( 11 )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات احراز اللمسات

ن = 5

أحتمال الخطأ	قيمة " ذ " ولالتها	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	المتغيرات احراز اللمسات	
0.85	-0.18	.505	752.	2	-	ناجح	هجوم
		.504	252.	2	+		
				1	=		
0.14	-1.47	1.00	1.00	1	-	فاشل	
		9.00	3.00	3	+		
				1	=		
0.33	-0.97	11.00	3.67	3	-	ناجح	الدفاع والرد
		4.00	2.00	2	+		
				0	=		
0.41	-0.82	4.50	2.25	2	-	فاشل	
		1.50	1.50	1	+		
				2	=		
0.04	2.03*-	.000	.000	0	-	ناجح	الهجوم المضاد
		.0015	3.00	5	+		
				0	=		
0.08	-1.76	1.00	1.00	1	-	فاشل	
		14.00	3.50	4	+		
				0	=		
0.32	-1.00	1.00	1.00	1	-	ناجح	التكلمة
		0.00	0.00	0	+		
				4	=		
0.56	-0.58	4.00	2.00	2	-	فاشل	
		2.00	2.00	1	+		
				2	=		
0.56	-0.58	4.00	2.00	2	-	ناجح	الذراع المستقيمة
		2.00	2.00	1	+		
				2	=		
0.06	-1.89	10.00	2.50	4	-	فاشل	
		0.00	0.00	0	+		
				1	=		

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 هي 1.96

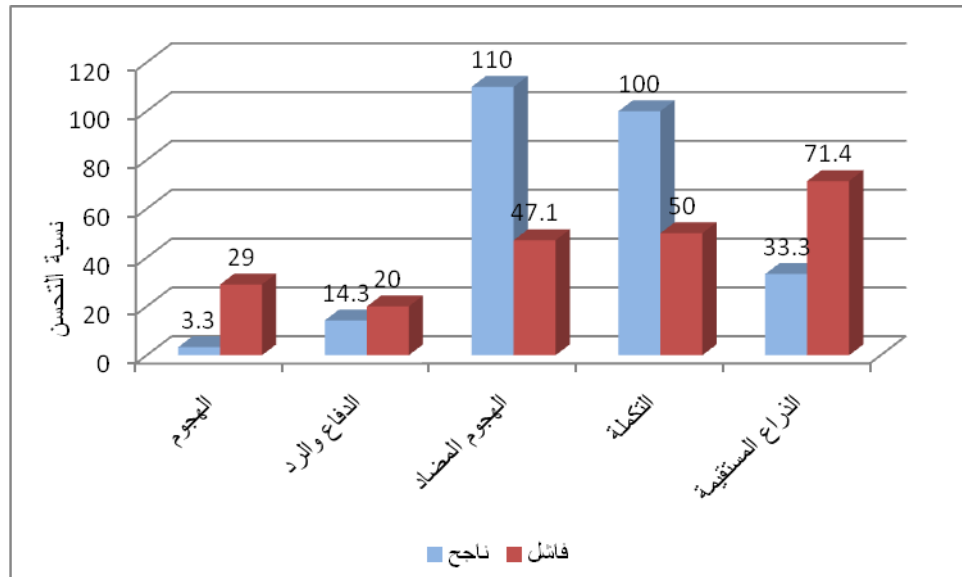
تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى فى متغير الهجوم المضاد فقط ولصالح القياس البعدى ، بينما توجد فروق غير داله بين القياس القبلي والبعدى فى باقي متغيرات إحراز اللمسات .

### جدول ( 12 )

#### المتوسط الحسابى للقياس القبلى والبعدى ومعدل التغير لمتغيرات إحراز اللمسات

المتغيرات إحراز اللمسات	متوسط القبلى	متوسط البعدى	الفروق	نسبة التحسن %
هجوم	ناجح	8.80	0.30	3.30 %
	فاشل	6.20	1.80	29.00 %
الدفاع والرد	ناجح	3.60	0.60	14.30 %
	فاشل	4.00	0.80	20.00 %
الهجوم المضاد	ناجح	2.00	2.20	110.00 %
	فاشل	3.40	1.60	47.10 %
التكلمة	ناجح	0.80	0.80	.00100%
	فاشل	0.40	0.20	.0050%
الذراع المستقيمة	ناجح	0.60	0.20	33.3%
	فاشل	1.40	1.00	71.4%

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى للقياس القبلى والبعدى ومعدل التغير للقياس البعدى عن القبلى لمتغيرات إحراز اللمسات .



شكل (2) نسبة التحسن فى متغيرات إحراز اللمسات

## مناقشة النتائج :

### مناقشة نتائج الفرض الاول :

تشير نتائج الجدولى ( 7 ) ( 8 ) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى فى متغيرات القدرات التوافقية ولصالح القياس البعدى .

كما تشير نتائج الجدول ( 9 ) والشكل ( 1 ) إلى المتوسط الحسابى للقياس القبلى والبعدى ومعدلات التغير القياس البعدى عن القبلى لمتغيرات القدرات التوافقية ، حيث تراوحت معدلات التغير بين ( 4.8 % ، 29.00 % ) .

ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتمل عليه من تدريبات لتنمية القدرات التوافقية المؤثرة فى نتائج احراز اللمسات مثل تدريبات تنمية القدرة العضلية للرجلين وتريبات سرعة الاستجابة الحركية والتحكم فى الحركة ودقة الأداء والتوافق بين أجزاء الجسم المختلفة لزيادة احراز اللمسات .

كما يرى الباحث أن تدريب لاعبي المباراة يعتمد فى المقام الأول علي التدريب الزوجي بجانب التدريب مع المدرب ، حيث تتشابه تلك التدريبات مع طبيعة الأداء فى رياضة المباراة ومن هنا يعتبر التدريب الزوجي من أفضل أشكال تدريب المباراة للوصول للأداء التنافسي الأمثل ، كما أن استخدام تدريبات القدرات التوافقية تساعد فى الوصول إلى مرحلة متقدمة من الاداء الجيد فى المباراة ويجعل من السهل على المبارزين استخدام مهارات الهجوم المضاد بمختلف طرقه .

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره "عصام عبد الخالق"(2003) إلى أن القدرات التوافقية Coordination Abilities تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة، فإذا ما تم تنسيق عمل القدرات التوافقية أمكن تحقيق أعلى مستوى من التوافق الحركي العام المطلوب للأداء الحركي لإنجاز المهارات الحركية(13 : 189 ) .

كما تتفق مع ما ذكره كل من "محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد"(1997) أن القدرات التوافقية هي المكون الأساسي للوصول بالفرد الرياضي للفورمة الرياضية فهي تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة بكل رياضة وإتقان المهارات الحركية للألعاب بالتوافق المطلوب لها أمر ضروري ليتم أداء الحركة فى إطارها السليم من حيث القوة والسرعة والزمن المناسب لها(17 : 29) .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من "نعيم محمد فوزى" ( 2011 م ) ( 24 ) ، "صباح على صقر" (1991) ( 9 ) ، "شيرين أحمد يوسف" (2001) ( 9 ) ، "محمود حسين

Mahmoud Housain" (2006) (21) ، حيث ذكروا أن البرامج التدريبية تحسن من مستوى القدرات التوافقية كما أن القدرات التوافقية تساعد في تطوير المستوى المهاري لدى اللاعبين .

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي ولصالح متوسط القياس البعدي في متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث لدى عينة البحث من لاعبي سلاح السيف". مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من الجدولي ( 10 ) ( 11 ) والخاص بدلاله الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات احراز اللمسات أنه توجد فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في متغير الهجوم المضاد ، بينما توجد فروق غير داله بين القياس القبلي والقياس البعدي في باقي المتغيرات .

كما تشير نتائج الجدول ( 12 ) وشكل ( 2 ) إلى المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي ومعدلات التغير القياس البعدي عن القياس القبلي لمتغيرات أحرار اللمسات ، حيث تراوحت معدلات التغير بين ( 3.3 % ) كأقل قيمة ، و( 110% ) كأعلى قيمة وهو ما يمثل متغير الهجوم المضاد الناجح .

ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما أشتمل عليه من تدريبات لتنمية الهجوم المضاد وزيادة عدد اللمسات الفعالة في المباراة ، حيث أن متغيرات الهجوم المضاد لها تأثير فعال في نتائج المباريات حيث أن كل هجمة ترتبط بخط المبارزة، وأن المسافة والتوقيت تعتبر من أهم مراحل الهجوم المضاد ، حيث أهمية التوقيت في الهجوم بالتقدم والطعن بالذراع يجب أن تفرد بعد خطوة التقدم وليس قبل ذلك مما يؤدي إلي زيادة فاعلية الهجوم وتقليل نسبة الدفاع الناجح ، كما يجب علي المبارز القيام بحركات الإعداد بالقدمين حتي يتعرف علي رد فعل المنافس من خلال أدائها في مواقف خطية مختلفة لاختيار أفضل طرق الهجوم المضاد المناسبة لطبيعة الموقف التنافسي .

كما يرى الباحث أن الركيزة الأساسية في مبارزة سلاح السيف الحديثة هو القيام بأداء حركات مباشرة في الهجوم علي المنافس ، حيث أن مهارات الهجومية من أفضل متغيرات إحرار اللمسات والتي تعتمد بصورة كبيرة على مخزون ذاتي من الخطط الهجومية التي يؤديها اللاعب ، لذا يجب على اللاعب أن يتقن العديد من احتمالات التصرف الصحيح عند أداء مهارة

مضادة معينة ، حيث تتوافر العديد من المواقف الخطئية المرتبطة بطبيعة الأداء والتي يظهر فيها المهارات بوجه عام .

ويرى الباحث أن أكثر متغيرات إحراز اللمسات هي الهجوم المضاد حيث يعتبر الهجوم المضاد هو إحباط لهجمة المنافس وفي نفس التوقيت تحقيق هجوم مضاد ناجح يتمكن اللاعب من خلاله إحراز اللمسات عن طريق استخدام إحدى الطرق الثلاثة المتبعة في تحقيق اللمسات بالهجوم المضاد ، مع عدم إهمال مهارة الدفاع والرد حيث أنه توجد مواقف خطئية لا يمكن استخدامها فيها الهجوم المضاد والتي يعتمد فيها المنافس على فرد الذراع المسلحة لإنهاء اللمس داخل المسافة وفي هذه الحالة يجب الاعتماد على مهارة الدفع والرد ، وهذا يتفق مع ما ذكره أسامة عبد الرحمن على (2001م) (4) أن الهجوم يعتمد عليه اللاعبين العالميين ذوي المستويات العليا في معظم المواقف الخطئية أثناء المباريات .

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره بعض مراجع المباراة ( 1 ) ( 5 ) ( 12 ) (20) ومن خلال خبرة الباحث ، أنه لأداء الهجمات بنجاح يجب أن يتم حركة تغيير الاتجاه لإنهاء اللمس في زمن سلاح واحد وإلا تعرض اللاعب لأداء ضربة زمنية كأحد أنواع الهجوم المضاد التي تستخدم لإيقاف هذا النوع من الهجمات .

وهذا يتفق مع ما ذكره " رشا فرج مسعود العربي " (2003م) (7) على أن الجمل الحركية الناجحة في المباراة تنسم بالبساطة والسهولة في الأداء ، مما يحقق نجاح معظم الهجمات عن طريق الإعداد بتحركات القدمين والذي له أكبر الأثر على نجاح مهارات الهجوم المضاد وتحقيق لمسات صحيحة على الرغم من قلة الدفاع بالنسبة للهجوم إلا أن استخدام الهجوم المضاد المباشر والبسيط يكون أكثر فاعلية في المواقف المختلفة .

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على "توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البعدى ولصالح متوسط القياس البعدى فى الهجوم المضاد لدى عينة البحث من لاعبي سلاح السيف " .

**الاستنتاجات :**

- فى ضوء أهداف البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج استنتج الباحث ما يلي : -
- 1- أدى استخدام البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين قدرة سرعة الاستجابة الحركية بنسبة ( 6.6 % ) .
  - 2- أدى استخدام البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين القدرة علي الإحساس الحركي بنسبة ( 16.4 % ) .

- 3- أدى استخدام البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين القدرة علي التحكم في الحركة بنسبة ( 25.2 % ) .
- 4- أدى استخدام البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين القدرة علي تغيير الاتجاه بنسبة ( 4.8 % ) .
- 5- أدى استخدام البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين القدرة علي الحفاظ علي التوازن بنسبة ( 20.00 % ) .
- 6- أدى استخدام البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين القدرة علي دقة الأداء بنسبة ( 10.00 % ) .
- 7- أدى استخدام البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين القدرة العضلية بنسبة ( 11.8 % ) .
- 8- أدى استخدام البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين القدرة علي التوافق بنسبة ( 16.4 % ) .
- 9- أدى استخدام البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين قدرة مرونة الفخذ بنسبة ( 29.00 % ) .
- 10- أدى استخدام البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين متغيرات الهجوم بنسبة ( 3.30 % ) .
- 11- أدى استخدام البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين متغيرات إحراز اللمسات لمتغير الدفاع والرد الناجح بنسبة ( 14.3 % ) .
- 12- أدى استخدام البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين متغيرات إحراز اللمسات لمتغير الهجوم المضاد الناجح بنسبة ( 110.00 % ) .
- 13- أدى استخدام البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين متغيرات التكملة بنسبة ( 100.0 % ) .
- 14- أدى استخدام البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين متغيرات الذراع المستقيمة بنسبة ( 33.30 % ) .

### التوصيات :

- 1 - استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتدريب لاعبي سلاح السيف تحت 17 سنة .
- 2 - الاهتمام بتدريب القدرات التوافقية والهجوم المضاد للمرحلة السنية تحت 17 سنة حيث تساهم في تنمية وتحسين متغيرات أحراز اللمسات .
- 3 - الاهتمام بالقدرات التوافقية والهجوم المضاد حيث تساهم في تحسين الأداء المهارى في متغيرات احراز اللمسات .
- 4 - إجراء دراسات مشابهة لتنمية القدرات التوافقية والهجوم المضاد للاعبات سلاح السيف.

5 - إجراء دراسات مشابهة لتنمية القدرات التوافقية والهجوم المضاد للاعبى سلاح الشيش  
وسلاح سيف المبارزة .

6 - إجراء دراسات مشابهة لتنمية القدرات التوافقية والهجوم المضاد للمراحل السنوية المختلفة  
والأنسات .

## المراجع

- 1- إبراهيم نبيل عبد العزيز (2003 م) : أساسيات فن المبارزة، دار S.G.M للطباعة، القاهرة.
- 2- ( 1999 م ) : الأسس الفنية للمبارزة ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر .
- 3- أبو العلا عبد الفتاح (1997) : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار المعارف، القاهرة.
- 4- أسامة عبد الرحمن علي ( 2011 م ) : "تحليل الأداء الخططي الهجومي لبطولة كأس العالم بالقاهرة لسلاح الشيش رجال"، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- 5- جمال عبد الحميد عابدين (1984): أصول المبارزة، دار المعارف، القاهرة.
- 6- جيهان محمد كمال الدين ( 1996 م ) : فاعلية بعض المهارات الهجومية والدفاعية المؤثرة علي نتائج المباريات للاعبين الفريق القومي لسلاح الشيش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 7- رشا فرج مسعود العربي ( 2003 م ) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للإعداد للهجوم علي نتائج المباريات للاعبين سلاح الشيش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- 8- شيرين أحمد يوسف (2001): تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 9- صباح على صقر (1991): دراسة عاملية للقدرات الحركية والقدرات العقلية المرتبطة برياضة المبارزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- 10- ضرغام جاسم ( 2002 م ) : "دقة الطعن وعلاقتها بالإستجابة الحركية والتوازن لدى لاعبات سلاح الشيش بالمبارزة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، العراق .



- 11- عادل فاضل علي ، علاء عبد الله فلاح ( 2004 م ) : التحليل الفني للجمل الحركية الناجحة للاعبين سلاح السيف في الدورة الأولمبية أثينا ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق .
- 12- عباس عبد الفتاح الرملى (1984): لمبارزة، سلاح الشيش، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 13- عصام عبد الخالق(2003) التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، دار المعارف ، القاهرة.
- 14- ماجدة محمود عادل أبو العزم ( 2000 م ) : إستراتيجية المباراة للاعبين المبارزة وعلاقتها بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان .
- 15- محمد عباس صفوت صادق ( 2003 م ) : تصميم منظومة للأداء الخططي وتأثيرها على فاعلية الأداء للاعبين الفريق القومي لسلاح السيف ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية .
- 16- محمد صبحي حسانين (1999) التقويم والقياس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط4 ، القاهرة.
- 17- محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد (1997م) اللياقة البدنية مكوناتها، دار الفكر العربي ط2 ، القاهرة.
- 18- محمد وجيه سكر ( 2003 م ) : المبارزة بين التعليم والتدريب ، دار المصري للطباعة، طنطا .
- 19-نبيل محمد أحمد فوزي ( 2002 م ) : دراسة تحليلية لإستراتيجية المباراة في رياضة المبارزة للأسلحة الثلاثة (فردى - فرق) ، بحث منشور ، مجلة العلوم البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، ج1 ، ع1، جامعة المنوفية .

- 20-Duell, H., Esser, W. & Spate, D. (1982):** Context Choice behavior in Attack. Munster: Philippka .
- 21-Mahmoud Houssain (2006):** Jugendbasketball; Untersuchung zur Trainierbarkeit der Beinarbeit und zur Bedeutung der Koordinativen Faehigkeiten, Dr. Kovač Verlag, Hamburg.
- 22-Mathews,D,K(1981),:** Measurement in physical education 3 , wanderscompany , philadelphia .
- 23-Mcinerney Marjorie ( 1991 ) :** Advanced fencing, physical education Dade country, public school, Miami .
- 24-Naeem Fawzy ( 2011 ) :** “ Evaluate the effectiveness of performance skills to master the double attack in the light of the level of harmonic capacity fencers “ European , Journal of Sport Science.
- 25-Talyshev, F.M. & Berezhina, T.M., ( 1981 ) :** Physical Training And Physical Recovery Methods In Perceptive Stage Of Training In Fencing Information Technologies, Temple University, .
- 26-[WWW.britishfencing.com/governance/toules/fve-tules](http://WWW.britishfencing.com/governance/toules/fve-tules)**

## برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية والهجوم المضاد للاعبى سلاح السيف

• د / محمد عباس صفوت

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية والهجوم المضاد لدى لاعبي السيف والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية القدرات التوافقية قيد البحث لدى عينة البحث من لاعبي سلاح السيف ، تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية الهجوم المضاد لدى عينة البحث من لاعبي سلاح السيف ، استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد اشتملت عينة البحث الأساسية على ( 5 ) لاعبين من لاعبي سلاح السيف تحت ( 17 ) سنة بنادي القرين بدولة الكويت ، وأستخدم الباحث الأدوات التالية ميزان طبي لقياس الوزن ، جهاز الرستاميتير لقياس الطول ، جهاز كهربائي لتحكيم المبارزة ، البرنامج التدريبي المستخدم ، وتول إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين فى مستوى القدرات التوافقية قيد البحث ، كما أدى إلى تحسن في متغيرات إحراز اللمسات .

## Training program development Coordination Abilities And counter-attack for Saber fencers

Dr. Mohammed Abbas Safwat •

The research aims to design a training program to Coordination Abilities and counterattack for fencer and to identify the impact of the training program, the proposed Coordination Abilities under the research sample of fencer, the impact of the training program proposed to develop counter-attack in a sample search of players Corps sword, The researcher used the experimental approach included a sample of basic research on (5) players from the fencer under (17) years old club Qurain, Kuwait, and researcher used the Tools following balance medical to measure weight, a Resta meter to measure length, Electrical Appliance for arbitration fencing, training program, and tulle that the proposed training program led to improvement in the level of Coordination Abilities under discussion, has also led to an improvement in the scores variables touches.

---

\* Lecturer at Dpartment of compitive and eqvatice sport , faculty of physical education , Monofia University