



تأثير التدريبات النوعية بالمقاومة المضافة على قدرة عضلات الرجلين بمهارة السهم للاعبين سيف المبارزة

أ.د/ أحمد أمين أحمد الشافعي

أستاذ التدريب الرياضي ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب
كلية علوم الرياضة - جامعة مدينة السادات

أ.د/ محمد عباس صفوت

أستاذ تدريب المبارزة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية
كلية علوم الرياضة - جامعة مدينة السادات

أ.م.د / محمود عبد المجيد سلام

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية
كلية علوم الرياضة - جامعة مدينة السادات

الباحث / محمد سامح نصر الدين سليم

معيد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية
كلية علوم الرياضة - جامعة مدينة السادات

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن تأثير برنامج تدريبي نوعي قائم على استخدام المقاومة المضافة في تحسين أداء قدرة عضلات الرجلين بحركة السهم لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة. شارك في الدراسة (٢٤) لاعباً من لاعبي نادي النجوم والمسجلين ضمن لاعبي الاتحاد المصري للسلاح تحت ٢٠ سنة للموسم الرياضي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية خضعت للبرنامج التدريبي المقترح، وضابطة استمرت بالتدريب التقليدي. تم اعتماد المنهج التجريبي ذو التصميم القبلي والبعدي للمجموعتين. وأجريت القياسات باستخدام اختبارات الأداء الحركي الخاصة بحركة السهم. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تطوير الأداء الحركي الخاص بحركة السهم. توصي الدراسة باستخدام تدريبات المقاومة المضافة كأداة فعالة ضمن برامج الإعداد البدني للاعبين سلاح سيف المبارزة.

الكلمات الاستدلالية للبحث:

(التدريب النوعي - المقاومة المضافة - حركة السهم - المبارزة - الأداء الحركي)



المقدمة ومشكلة البحث:

إن التقدم و التطور الهائل الذي أحل على رياضة المبارزة أضاف عليها عناصر الإثارة والتشويق ويعد أن تطور المستويات الرياضية العالمية و الأرقام القياسية خلال الفترة الأخيرة تأتي نتيجة لتطور علم التدريب الرياضي والعلوم المرتبطة بالنشاط الرياضي وإستخدامها لخدمة هذا المجال بكافة الوسائل المتاحة .

و تطور الأرقام القياسية والمستويات الرياضية العالمية خلال الفترة الأخيرة تأتي نتيجة لتطور علم التدريب الرياضي والعلوم المرتبطة بالنشاط الرياضي وإستخدامها لخدمة هذا المجال بكافة الوسائل المتاحة . (١: ٢٤)

فقد ظهر مصطلح التمرينات النوعية في التدريب ليغطي تلك الجانب من القوة التي لها صفة الخصوصية في الأداء المهارى ، وتعريفات هذا النوع من التدريب هي أقصى درجات التخصص في تنمية القوة العضلية كماً ونوعاً وتوقيتاً، بمعنى أن تنمية القوة العضلية وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهارى تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العضلي لهذا الأداء . ويعتمد هذا النوع من التدريب على ما يسمى بخريطة العمل المتكامل للأداء المهارى والتي تختلف من أداء الى آخر . (٧: ٧٢)

ويشير عمرو حمزة (٢٠٢١) أن العديد من برامج التدريب بالمقاومات تقوم بإرشاد الرياضيين إلى ضرورة تحريك المقاومة الخارجية بأسرع ما يمكن لتحقيق التكيف في معدل تطوير القوة RFD . ومع ذلك فإن أحد أوجه القصور الرئيسية في هذه المنهجية هو أن جزءاً كبيراً من نطاق الحركة يتم استهلاكه في إبطاء المقاومة .

ويطلق علي طريقة التدريب التي تتناول فترة التباطؤ والحاجة إلى معدل تطور القوة RFD بتدريب المقاومة المتغيرة variable resistance training أو المقاومة المضافة accommodated resistance . (٩: ٨٩)

ويضيف لافاي وآخرون Laffaye, et al. (٢٠١٤) أنه لزيادة التحميل علي النطاق الكامل للحركة، نحتاج إلى حل يغير المقاومة بحيث يكون الحمل الذي يجب التغلب عليه أثقل في نهاية الحركة مع توفير طريقة طبيعية للتباطؤ ، دون تقليل إنتاج القوة . ومن هنا نشأت المقاومة المضافة Accommodated Resistance والتي تم تقديمها لأول مرة إلى مجتمع تدريب القوة من خلال مدرب رفع الاثقال " لوي سيمونز Louie Simmons " . (١٤: ٥٤)



وتعرف "ضحى فتحي" (٢٠١١م) التدريبات النوعية بأنها عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تتشابه مع المهارات الحركية في شكلها وتركيبها، ولكنها أقل صعوبة من حيث نوعية القوة العضلية المستخدمة، ومن السهل سرعة إستيعاب اللاعب للمهارة من خلال التمرينات النوعية. ونجد أن تمرينات المقاومة المضافة تؤثر تأثيراً ايجابياً علي القدرات الحركية والبدنية وتحسن القياسات الفسيولوجية وتحسين أداء المهارات . (٨: ٧٤)

ويشير غوليپور وآخرون (Gholipour et al., ٢٠٠٨) إلى أن التدريب على تحسين القوة الانفجارية لعضلات الطرفين السفليين يسهم في تسريع تنفيذ مهارة السهم. (١٦: ٦٤)

كما أوضح تيرنر وآخرون (Turner et al., ٢٠١٤) أن استخدام تدريبات المقاومة النوعية يرفع من جودة الأداء الحركي ويُقلل من زمن الاستجابة أثناء تنفيذ السهم. (١٥: ٨٧)

حيث يتطلب الأداء ضرورة التنمية المسبقة للقدرات البدنية الخاصة لتحسين عملية التعليم والتدريب انطلاقاً من العلاقة الوثيقة بين كل من الأداء المهارى والتدريبات النوعية المضاف إليها المقاومة ، ومن خلال العرض السابق والاطلاع علي المراجع العلمية والمقابلات الشخصية مع المدربين وحضور الباحث لبعض تدريب لاعبي المباراة لاحظ الباحث أن المدربين يستخدموا تدريبات الأثقال منفردة عن التمرينات النوعية ، وأن أسلوب التدريب المعتمد علي التمرينات النوعية بالمقاومة المضافة لم يتم استخدامه من قبل مما دعي الباحث بتقديم برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية بالمقاومة المضافة مثل الأثقال والأساتك المطاطة لتنمية الصفات البدنية و الأداء المهارى للاعبي سيف المبارزة في مهارة السهم.

هدف البحث:

- تصميم برنامج تدريبي نوعي بالمقاومة المضافة لتحسين قدرة عضلات الرجلين بمهارة السهم.

فرض البحث:

- توجد فروق داله إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في قدرة عضلات الرجلين بمهارة السهم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الدراسات السابقة والمرتبطة:

دراسة ممدوح محمد احمد أبو المجد (٢٠٢٠م) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي تطوير المستوي البدني والمهاري لناشئي التنس" يهدف البحث الي التعرف



علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي تطوير المستوي البدني والمهاري لناشئي التنس استخدم الباحث المنهج التجريبي اشتملت عينة البحث على ١٠ ناشئ من لاعبي رياضة التنس تحت سن ١٦ سنة وتوصل الباحث الي ان البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير ايجابي في تطور مستوي الاداء البدني في المتغيرات البدنية قيد البحث وكذلك له تأثير ايجابي وفعال في تحسن الاداء المهاري في المتغيرات المهارية قيد البحث لناشئي رياضة التنس تحت سن ١٦ سنة.

دراسة احمد ربيع محمود سعد (٢٠١٩م) بعنوان " تأثير برنامج باستخدام التدريبات النوعية علي فاعلية اداء بعض مهارات الكونغ غو " يهدف البحث الي معرفة تأثير البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية علي فاعلية اداء بعض مهارات الكونغ غو استخدم الباحث المنهج التجريبي اشتملت عينة البحث على ١٤ ناشئ من لاعبي رياضة الكونغ غو تحت سن ١٥ سنة وتوصل الباحث الي ان البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية يؤثر تأثيرا ايجابيا علي مستوي اداء مهارتي التمير و التصويب واداء اللكمات و الركلات لناشئي رياضة الكونغ غو

دراسة حماده خلف صحصاح (٢٠١٩م) بعنوان " تأثير تدريبات نوعية باستخدام (Rubber Ropes) علي بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الاداء المهارى لاعبي القتال الفعلي في الكاراتيه. هدفت الدراسة الي تصميم برنامج تدريبي للتدريبات النوعية باستخدام (RubberRopes) علي بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الاداء المهارى لاعبي القتال الفعلي في الكاراتيه. استخدم الباحث المنهج التجريبي اشتملت عينة البحث على ١٠ لاعبين من لاعبي الكاراتيه في المرحلة العمرية من (١٦- ١٨) سنة وكانت اهم النتائج التي توصل اليها الباحث هي ان البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات النوعية باستخدام (RubberRopes) له تأثير ايجابي وفعال علي بعض القدرات البدنية الخاصة المتمثلة في السرعة الحركية و القدرة العضلية وكذلك فاعلية الاداء المهارى الدفاعي والهجومى للاعبي القتال الفعلي في الكاراتيه

إجراءات البحث:

منهج البحث:

- استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة نظراً لملائمته لطبيعة البحث.



مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي المبارزة من لاعبين نادي النجوم الرياضي المقعدين بسجلات الاتحاد المصري للسلاح للموسم الرياضي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥).

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ عددهم (٢٤) لاعب من لاعبي سلاح سيف المبارزة.

التوزيع الإعتدالي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث:

قام الباحث بحساب معامل الالتواء لعينة البحث (الأساسية - الإستطلاعية) في المتغيرات المختارة قيد البحث والبالغ عددها (٢٤) لاعب بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وذلك للتعرف على خلو أفراد عينة البحث من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وذلك في (متغيرات النمو) وهي على النحو التالي كما موضح بالجدول رقم (١).

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

ن=٢٤

المتغيرات	وحدة القياس	مقاييس النزعة المركزية		الانحراف المعياري	الالتواء
		المتوسط	الوسيط		
الطول	السنتمتر	١٧٣.٠٧	١٧٣.٠٠	٥.٠٦	٠.٠٢١
السن	السنة	١٦.٣٧	١٦.٥٠	١.٥٤	٠.٠٢٨
الوزن	الكيلو جرام	٦٧.٤٧	٦٨.٠٠	٤.٥٧	٠.١٢٤-
العمر التدريبي	السنة	٦.١٧	٦.٠٠	١.٥٩	٠.٣٤٠

يتضح من جدول (١) تجانس أفراد العينة في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) حيث أن قيم معاملات الالتواء لتلك المتغيرات تتحصر بين (٠,٣٤٠ - ٠,١٢٤) والتي تنحصر ما بين (٣+, ٣-) مما يعني اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

خطوات تطبيق البرنامج التدريبي:

خطوات تصميم البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات البدنية المهارية بالمقاومة المضافة: توجب على الباحث مراعاة الدقة والموضوعية خلال تصميم البرنامج التدريبي بإستخدام التدريبات البدنية المهارية بالمقاومة المضافة كما قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع





والدراسات التي تناولت إعداد البرامج التدريبية ومن خلال ذلك إستخلص الباحث الخطوات التالية لإعداد البرنامج التدريبي وهي كما يلي:

تحديد الأهداف العامة للبرنامج:

- قام الباحث بتحديد الأهداف العامة للبرنامج التدريبي القائم على إستخدام التدريبات البدنية المهارية بالمقاومة المضافة في الآتي:

الهدف المهاري:

- تحسن أداء اللاعبين في الجانب البدني المهاري الخاص بمهارة السهم برياضة المبارزة.

الهدف المعرفي:

- إكساب اللاعبين بالمعلومات والمعارف عن رياضة المبارزة.

الهدف الوجداني:

- تزويد اللاعبين بالاتجاهات الإيجابية نحو التدريب بإستخدام التدريبات البدنية المهارية بالمقاومة المضافة.

تنظيم محتوى البرنامج:

- نظم الباحث محتوى البرنامج التدريبي الخاص به في (٣٦) وحدة تدريبية. مرفق (٢)

مراحل إعداد وتجهيز البرنامج التدريبي:

١. مرحلة التحضير:

- استعان الباحث بالمراجع العلمية وبهيئة الإشراف لتحديد أهداف البرنامج والتدريبات التي يمكن استخدامها لتحقيق الهدف من الدراسة.

٢. مرحلة الإخراج:

- قام الباحث بوضع محتوى الوحدات التدريبية لالانتهاء من البرنامج التدريبي.

٣. مرحلة التقويم:

- تعتبر مرحلة التقويم للبرنامج من أهم تلك المراحل لكل من المدرب واللاعب وكل من له صلة بالعملية التدريبية إذ أنها تساعد على اكتشاف نواحي القوة والضعف في البرنامج وأيضاً تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ البرنامج ولابد أن يكون التقويم مستمرا واقتصادياً من حيث الجهد والوقت والنفقات.



جدول (٢)

التوزيع الزمني المناسب لأجزاء الوحدات التدريبية

المجموع	أغسطس		يوليو		يونيو		الشهر المحتوى
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	
٧٨٠ دقيقة	٪١٤,٥٩	٢١٠	٪١٦,٦٧	٢٤٠	٪٢٣	٣٣٠	الإحماء والإعداد البدني
٤٥٠ دقيقة	٪٨,٣٣	١٢٠	٪١٠,٤٢	١٥٠	٪١٢,٥	١٨٠	تحركات القدمين
٤٨٠ دقيقة	٪٨,٣٣	١٢٠	٪١٢,٥	١٨٠	٪١٢,٥	١٨٠	تدريبات على الحائط وأمام المرأة
٧٢٠ دقيقة	٪١٦,٦٧	٢٤٠	٪١٦,٦٦	٢٤٠	٪١٦,٦٦	٢٤٠	تدريبات زوجية و دروس فردية
١٥٣٠ دقيقة	٪٣٤,٧٥	٦٣٠	٪٣٥,٤٢	٥١٠	٪٢٧,٠٨	٣٩٠	مباريات تنافسية
٣٦٠ دقيقة	٪٨,٣٣	١٢٠	٪٨,٣٣	١٢٠	٪٨,٣٣	١٢٠	التهدئة
٤٣٢٠ دقيقة	٪١٠٠	١٤٤٠	٪١٠٠	١٤٤٠	٪١٠٠	١٤٤٠	المجموع

التوزيع الزمني لمكونات البرنامج الأساسي

تتراوح		أجزاء الوحدة
إلى	من	
٣٠ق	١٥ق	الإحماء والإعداد البدني
١٥ق	١٠ق	التدريبات الخاصة وتحركات القدمين
١٥ق	١٠ق	تدريبات على الحائط وأمام المرأة
٢٠ق		تدريبات زوجية ودروس فردية
٥٥ق	٣٠ق	مباريات تنافسية
١٠ق		النشاط الختامي (التهدئة)
٩٠ق		الزمن الكلي للوحدة التدريبية

يتضح من جدول (٢) أن الإحماء و الإعداد البدني قد سجل نسبة مئوية مقدارها (٢٣٪) خلال شهر يونيو، و(١٦,٦٧٪) خلال شهر يوليو، و(١٤,٥٩٪) خلال شهر أغسطس، بينما سجلت تحركات القدمين نسبة مئوية مقدارها (١٢,٥٪) خلال شهر يونيو، و(١٠,٤٢٪) خلال شهر يوليو، و(٨,٣٣٪) خلال شهر أغسطس، بينما سجلت تدريبات على الحائط وأمام المرأة نسبة مئوية مقدارها (١٢,٥٪) خلال شهر يونيو، و(١٢,٥٪) خلال شهر يوليو، و(٨,٣٣٪) خلال شهر أغسطس، وسجلت التدريبات الزوجية و الدروس الفردية نسبة مئوية مقدارها (١٦,٦٦٪) خلال شهر يونيو، و(١٦,٦٦٪) خلال شهر يوليو، و(١٦,٦٧٪) خلال شهر أغسطس، بينما سجلت المباريات التنافسية نسبة مئوية مقدارها (٢٧,٠٨٪) خلال شهر يونيو، و(٣٥,٤٢٪) خلال شهر يوليو،



و(٣٤.٧٥٪) خلال شهر أغسطس، وسجلت التهذئة نسبة مئوية مقدارها (٨,٣٣٪) خلال شهر يونيو، و(٨,٣٣٪) خلال شهر يوليو، و(٨,٣٣٪) خلال شهر أغسطس .

تطبيق البرنامج (التجربة الأساسية):

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٧/٦م إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٩/٢٥م وذلك بإستخدام البرنامج التدريبي للتدريبات البدنية المهارية بالمقاومة المضافة على المجموعة التجريبية والإسلوب المعتاد في التدريب على المجموعة الضابطة.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية بعد إنتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية للبحث وذلك يومي السبت الموافق ٢٠٢٤/٩/٢٨م والاحد الموافق ٢٠٢٤/٩/٢٩م وتمت القياسات على العينة الأساسية قيد البحث (التجريبية - الضابطة) وقوامها (٢٤) لاعب وذلك في صالة المبارزة بنادي النجوم الرياضي وكان تطبيق القياسات البعدية من خلال قيام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية المهارية لتقييم أداء اللاعبين للمهارات قيد البحث.

عرض الفرض الأول:

ينص الفرض الأول علي : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس (القبلي - البعدي) لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء البدني المهاري للاعبين سيف المبارزة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسط درجات القياس (القبلي) في الاختبارات البدنية المهارية.

$$12 = 2 = 12$$

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي				متوسط الفروق (م ف)	قيمة (ت) المحسوبة
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			
		س	ع±	س	ع±		
اختبار قوة العضلات العاملة في حركة السهم	درجة	1.68	0.065	1.69	0.064	0.01	0.47

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن - ٢ = ٢٢)، مستوى معنوية ($\alpha \leq 0.05$) في اتجاهين = ٢,٠٧٤

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت من (٠.٤٥ - ٠.٦٧)

لمتوسطي درجات اللاعبين في المجموعتين التجريبية والضابطة لم تتجاوز قيمتها الجدولية (٢,٠٧٤)



عند درجة حرية (٢٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وبالتالي الفرق بين متوسطي درجات اللاعبين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية المهارية قبلية غير دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يعد مؤشراً على تكافؤ هاتين المجموعتين في الاختبارات البدنية المهارية قبلية.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسط درجات القياس (البعدي) في الاختبارات البدنية المهارية.

ن = ١٢ = ٢

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي				متوسط الفروق (م ف)	قيمة (ت) المحسوبة
		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية			
		س	ع±	س	ع±		
١ اختبار قوة العضلات العاملة في حركة السهم	درجة	١,٧٠	٠,٠٦١	١,٩٨	٠,٠٤٦	٠,٢٨	١٢,٠٧*

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (ن - ٢ = ٢٢)، مستوى معنوية ($\alpha \leq ٠,٠٥$) في اتجاهين = ٢,٠٧٤

وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات اللاعبين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار (قوة العضلات العاملة في حركة السهم)، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٢.٠٧)، وقد تجاوزت قيمتها الجدولية (٢.٠٧٤) عند درجة حرية (٢٢)، ومستوى دلالة (٠.٠٥)، حيث حصل لاعبي المجموعة التجريبية على متوسط درجات أعلى من المجموعة الضابطة، وذلك بمتوسط (١.٩٨) للمجموعة التجريبية، ومتوسط (١.٧) للمجموعة الضابطة، وكان متوسط الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة (٠.٢٨) لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٥)

معدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ن = ١٢

في الاختبارات البدنية المهارية (قيد البحث)

الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق بين القياسين	معدلات التحسن %
اختبار قدرة العضلات العاملة في حركة السهم	درجة	١,٦٩	١,٩٨	٠,٢٩	١٧,١٥

يتضح من جدول (٥)، معدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية المهارية (قيد البحث)، والتي جاءت لصالح القياسات البعدي، حيث جاء اختبار قدرة العضلات العاملة في حركة السهم بمعدل تحسن بلغ (١٧.١٥%).

مناقشة نتائج الفرض الأول:



نص الفرض الأول على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسن القدرة العضلية بمهارة السهم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. أظهرت النتائج أن:

الاختبار البدني المهاري أظهر فروقاً دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي المعتمد على تدريبات المقاومة المضافة بنسب تحسن كما موضح في جدول (١) (٢) (٣) (٤) (٥) .

بلغت قيمة (ت) المحسوبة في جميع الاختبارات أعلى من القيمة الجدولية (٢٠٠٧٤) عند مستوى دلالة (٠٠٠٥)، وهو ما يؤكد فعالية التدريبات النوعية بالمقاومة المضافة المطبقة.

الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث وفي حدود عينة البحث والإجراءات توصل الباحث إلى النتائج التالية: ويتضح من النتائج أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي وفعال في تحسين:

- قدرة العضلات العاملة في حركة السهم

ويعزو الباحث هذا الانعكاس في التحسينات الكبيرة في نتائج المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة أثر التدريبات النوعية بالمقاومة المضافة، حيث أدت إلى تطوير المهارات البدنية ذات العلاقة المباشرة بحركة السهم، وهي مهارة جوهرية في رياضة سلاح سيف المبارزة. كما أن زيادة الحمل التدريبي بطريقة مدروسة ساعد في تنمية العضلات العاملة وزيادة التوافق العصبي العضلي، مما ينعكس على الأداء البدني و المهاري.

ويشير "محمود سلام" (٢٠٢٢م) (١٢) إلى أن "رياضة المبارزة تتطلب عملاً عضلياً كبيراً وذلك لنقل كتلة الجذع الذي يندفع في قوة إلى الأمام ثم يرتد إلى الخلف ويرى الباحث أن المبارز الناجح هو الذي يتميز بالقوة والسرعة حتى تكون لديه القدرة على إخراج أقصى انقباض عضلي في أقل فترة زمنية حيث المبارز الأسرع هو الأفضل والأسبق في تسجيل اللمسات وهذه هي طبيعة المباراة الأساسية .

ويوضح "أسامة عبد الرحمن" (١٩٩٩م) (٣) أن طبيعة أداء المهارات الحركية في المبارزة تعتمد إلى حد كبير على سرعة الانقباض نحو الخصم بشكل مفاجئ ومباغت وهذا الانقباض يتطلب قوة عضلية تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد في فترة زمنية وجيزة وهذا يجعل القوة المميزة بالسرعة من العوامل الأساسية والهامة للاعب المبارزة .



وتتفق نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه دراسة " محمود سلام " (٢٠٢٢م) (١٢) ان تدريبات المقاومة المضافة ساهمت في تحسين سرعة التقدم وسرعة التقهقر و تكرار الطعن و القوة العضلية للرجلين وتحسين زمن ودقة الهجمة العددية لناشئ سلاح سيف المبارزة. وانتقت أيضا نتائج البحث الحالي مع توصلت إليه دراسة " مصطفى رضا " (٢٠١٧م) (١٣) ان البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير إيجابي في تحسين نوع السيادة الدماغية للجانب الايمن والأيسر والمتوازن وتوصيلها لحالة التوازن. وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل، الرشاقة، التوافق) ، تحسين مستوى أداء المهاري.

وانتقت أيضا نتائج البحث الحالي مع توصلت إليه دراسة " خالد فريد " (٢٠٠٧م) (٦) ان البرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية له تأثير إيجابي علي بعض القدرات التوافقية في رياضة الجودو ، وهي (القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة- القدرة على التوازن الحركي- القدرة على سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على المرونة - القدرة على التميز الحس عضلي بالمسافة).

ويرجع الباحث الي تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في القياس البعدي ويتضح من ذلك ان نتائج البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي وفعال في تحسين :

- قدرة العضلات العاملة في حركة السهم

وبذلك تم تحقيق الفرض الأول والذي نص علي أنه : توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياس (القبلي - البعدي) لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرة العضلية بحركة السهم للاعبي سيف المبارزة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث:

بناءً على ما تدل عليه مخرجات هذا البحث.. استطاع الباحث تحديد التوصيات التي تساعد العمل في ميدان رياضة سلاح سيف المبارزة، وهذا على النسق الآتي:

١. الاستفادة من أساليب التدريب العلمية الحديثة المتخصصة في مجال المبارزة وتطبيقها مع مراعاة الفروق الفردية.

٢. استخدام التدريب عن طريق استعمال التدريبات النوعية بالأوزان والأحبال المطاطية (من أحسن طرق التدريب) في تدريب جميع اللاعبين مع اختلاف مستوياتهم.





٣. استعمال الاختبارات البدنية المهارية في تقييم مستوى اللاعبين في رياضة المبارزة.
٤. تطبيق أبحاث مماثلة على المراحل السنية الأخرى في الأسلحة الأخرى في ضوء مخرجات البحث.
٥. تعميم البرنامج المقترح علي مدربي رياضة المبارزة .
٦. الاهتمام بالبحث العلمي للتوصل لمحددات انتقاء لاعبي سيف المبارزة في ضوء متطلبات الأداء البدني المهاري لرياضة المبارزة .

المراجع:

- ١- أحمد لطفى السيد (٢٠٠٢) : تأثير استخدام تدريبات البليومتر ك علي تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي للوثب الطويل، بحث منشور ، عدد ٢٣ ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية.
- ٢- أحمد ربيع محمود سعد (٢٠١٩م) تأثير برنامج باستخدام التدريبات النوعية علي فاعلية أداء بعض مهارات الكونغ فو ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات.
- ٣- أسامة عبدالرحمن علي (١٩٩٩) تأثير اختلاف الوسط التدريبي علي فاعلية أداء حركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ١٧ عام ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير.
- ٥- حماده خلف صحصاح (٢٠١٩م) تأثير تدريبات نوعية باستخدام (Rubber Ropes) علي بعض القدرات البدنية الخاصة وفاعلية الأداء المهارى لاعبي القتال الفعلي في الكاراتيه ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة.
- ٦- خالد فريد عزت زيادة (٢٠٠٧م) تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات





التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

برنامج تدريبي مقترح باستخدام أساليب مختلفة لتدريبات القوة العضلية وتأثيره على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .

تأثير برنامج تدريبات نوعية لتحسين مسافة البدء والمستوى الرقمي في سباحة الزحف علي البطن ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

نظريات التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي تطوير المستوى البدني والمهاري لناشئي التنس ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة .

تأثير تدريبات المقاومة المضافة علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء الهجمة العديدة لناشئ سلاح سيف المبارزة ، بحث منشور ، العدد ١٤١ ، المجلد ٧٢ ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .

تأثير استخدام التدريبات النوعية على

٧- شيرين محمد خيرى

٨- ضحي فتحي محمد

٩- عمرو صابر حمزة

١٠- ممدوح محمد احمد أبو المجد

١٢- محمود عبد المجيد سلام

١٣- مصطفى رضا عبد الفتاح





السيادة الدماغية لتحقيق التماثل لجانبي
الجسم في أداء مهارات SUTEMI WAZA
في رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه ، غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة
بنها.

- 14 . Laffaye G, Wagner PP, (2014) Countermovement jump height: Gender and sport-specific differences in the force-time variables. J Strength Cond Res 28: 1096–1105 . and Tombleson TI.
15. Turner, A., James, N., (2014) Determinants of fencing performance and implications for strength and conditioning. Strength and Conditioning Journal, 36(1), 1–7 Dimitriou, L., Greenhalgh, A., Moody, J., Fulcher, D., & Bishop, C
16. Gholipour, M., Tabrizi, A., (2008) Kinematics analysis of lunge in fencing. Journal of Sports Science and Medicine, 7(4), 470–475. & Farahmand, B.

