

"تأثير تدريبات سكوات علي مستوى أداء بعض المهارات الاساسية في رياضة المبارزة"

د/ فاطمة علي علي أحمد سالم (*)

مقدمة البحث:

يشهد عصرنا الحالي تطوراً كبيراً وسريعاً في شتي مجالات الحياة وقد حظي مجال التدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاح وتراكم الخبرات وهذا النجاح لم يكن وليد الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم والإستفادة من مختلف العلوم والمعارف وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بالتربية الرياضية والإستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه، والتدريب الرياضي أصبح له أصول وقواعد راسخة يستند عليها وقد حظي بخطوات واسعة في طريق العلم وتوسع في إستخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته مما أدى إلي تطوير ذاته وإستحداث الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك ظهور التطور الملحوظ في نتائج رياضات المستويات العليا (٢٢: ٥)

وتعد خصوصية التدريب احد المبادئ الاساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منه وهو المستوى العالي من الانجاز في النشاط المختار ، فالعمومية في التدريب قد تكون مناسبة للممارس العادي بينما يتطلب الانجاز العالي تركيز قوي التدريب في النشاط التخصصي بما يتناسب وامكانيات اللاعب ، فالشخص لا يمكن ان يكون بطلا في جميع الرياضات حيث يتميز كل نشاط رياضي بنوع خاص من القدرات البدنية والقدرات المهارية والخططية ، والتي يحكمها طبيعتها الخاصة بها وهي بذلك تتطلب نوعية خاصة من التدريبات بما يتناسب مع طبيعة المنافسة. (٢٤: ٥٩٢)

وتعتبر تدريبات سكوات اسلوب حياة عند العديد من الافراد ، حيث ان ممارستها بصورة صحيحة تساهم في حصول الافراد علي جسد متناسق ، وهي تؤدي الي تقوية عضلات الرجلين والظهر العلوية وذلك عن طريق وضع الانتقال علي الاكتاف امام الجسم فهي تؤدي الي التحسين من عمل العضلات الرباعية والتقليل من الضغط علي العمود الفقري عن طريق حركة الجزء السفلي للعضلات ، وتعد سكوات من التمارين الحيوية التي تعمل علي زيادة قوة العضلات السفلية وحجمها ، كما تساعد في تحسين عنصر التوازن والزيادة في الكتلة العضلية عن طريق استعمال الانتقال. (٢٨)

ويشير "ابو العلا عبد الفتاح" (٢٠٠٣م) ان التدريبات باستخدام اثقال تؤثر علي تركيب الجسم وتحدث تغيرات كنقص في حجم ونسبة الدهون والزيادة في حجم الكتلة العضلية وتغير وزن الجسم ، كما ان

(*) مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية علوم الرياضة للبنات - جامعة الزقازيق

 كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences	المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg	المجلد التاسع العدد الخامس يوليو ٢٠٢٥م	 جامعة المنوفية
---	--	--	--

الرياضي عادة ما يفقد القوة خلال المنافسات لذلك لابد من وضع برامج للحفاظ علي اللياقة العضلية بمستوي عالي طوال الموسم الرياضي. (٣ : ٢٣٣)

ويذكر كلا من "عويس الجبالي" (٢٠٠٣م)، "محمد صبحي حسانين" (٢٠٠٤م) ان تدريبات الاثقال تعمل علي تغير في كيميائية العضلة وفي البروتين ويأتي ذلك من خلال حدوث تكيف نتيجة لتحسين وظائف الجهاز العصبي وبخاصة الاتصال العصبي العضلي وكذلك عمليات التمثيل الغذائي، ونتيجة لتحسين عمليات التكيف تحدث تغيرات في الاتصال العصبي والعضلي من خلال تغيرات الحد الاقصى او الاقل من الاقصى فانه يحدث تحسن في معدل الحركة في جميع الحالات، كما يتحسن تنظيم عمل العضلات والاعصاب في وقت اسرع من الانقباض ويحدث النمو في الوحدات الحركية للعضلة وذلك من خلال اداء الحمل الاقل من الاقصى ويتم انتاج القوة من استثارة وحدات حركية جديدة علي الرغم من ان هذه الوحدات اشتركت في عمل الحد الاقصى. (١٣ : ٢٦) (١٩ : ٨٦)

ويشير "عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب" (٢٠٠٤م) ان التدريب باستخدام الاثقال اصبح هو الخطوة الاولى نحو ممارسة اي رياضة من الرياضات، كما انه لا يقتصر علي تنمية القوة العضلية بل يمتد ليشمل التأثير الايجابي علي كفاءة عمل القلب والجهازين الدوري والتنفسي فضلا عن تنمية المرونة. (١٢ : ٦٦)

ويذكر "كمال عبد الحميد" (٢٠١٦) الي ان عنصر المرونة يختلف من رياضة الي اخري وهو عبارة عن مدي الحركة الممكنة باقصى درجة ممكنة بالنسبة للمفصل دون حدوث اي ضرر كتمزق الاربطة. (١٥ : ٤٥)

ويشير "مسعد محمود" (٢٠٠٠م) ان الاعداد البدني يرتبط بالاداء الفني وتوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفع مستوي الاعداد البدني للاعبين بعناصره المختلفة كلما زادت قدرة اللاعبين علي اتقان الاداء الفني للمهارات. (٢١ : ١٢٥)

كما يشير في هذا الصدد ان المرونة هي مدي حركة المفصل وتعتمد اساسا علي القوة الخاصة بالعضلات العاملة واطالة العضلات المقابلة علي هذا المفصل، وهذه الاطالة تعمل علي تحسين مدي التوافق العضلي العصبي والقدرة علي استرخاء تلك العضلات مما يساعد علي الانقباض العضلي السريع حيث تلعب مرونة جميع المفاصل دورا هاما في رياضة المبارزة. (٢٠ : ٤٤٨)

فالاداء في رياضة المبارزة يتوقف علي بذل جهد كبير في وقت صغير ومحدد مع امكانية استمرار المبارز في أداء هذا الجهد للعديد من المباريات وفقا لنظام المسابقات، وهذا الجهد ما هو إلا (قدرات بدنية - مهارات حركية) وهناك ارتباط قوي بينهما، فلا يمكن اتقان المهارات الأساسية والفنية في المبارزة في حالة

افتقار القدرات البدنية الاساسية، ويمكن تعريف المباراة على أنها رياضه مجهود بدني وعقلي فهي تشتمل (النظام الحركي - القوة العضلية - الطاقة العاطفية أو الداخلية) وتحدث كل من الجوانب الثلاثة في أن واحد كل منها يتم الآخر ويكثف ويضاعف من تأثيرهم. (٥: ٤٧-٤٨)

ورياضة المباراة من الرياضات التي تتميز بتحركاتها غير المكررة مع دوام الأداء الحركي المهارى السريع رغم طول زمن المنافسة فهي تتميز بالخفة في الحركة وسهولة تغيير الاتجاه فاللاعب بالنصل وأداء التهويشات، وحركات الذراعين الإعدادية كل هذا يحتاج إلي تحمل عضلي لاستمرار التبارز لمدته طويلة. (٦: ٢٦)

والمبارزة من الرياضات الفردية التي تطورت سريعا وقد يظهر هذا التطور في الناحية التعليمية والتدريبية والخططية والقانونية، وتعتبر طبيعة المهارات في رياضة المباراة تحتاج إلي تحركات متنوعة ما بين التحرك البطئ والسريع بالإضافة إلي تغيير ايقاع السرعة والاتجاهات والوثب لذلك يجب علي القائم بعملية التدريس اختيار الطريقة المناسبة لطبيعة نوع النشاط الممارس لكي يرتقي بمستوي الاداء المهارى والمعرفي في نفس الوقت والوصول الي افضل نتائج للعملية التعليمية وتحقيق الهدف من طريقة التدريس المستخدمة. (٨: ٧٨)

ومن خلال خبرة الباحثة العلمية والعملية في مجال تدريس وتدريب رياضة المباراة فقد لاحظت ان الجانب البدني يشكل محورا رئيسيا في العملية التدريبية المتكاملة الناجحة وان العمل علي التدريب البدني بكل عناصره بصفة عامة وفي النشاط التخصصي بصفة خاصة هو امر حتمي يساعد علي تقدم العملية التدريبية بشكل متوازن ،وان الدمج بين التدريبات المختلفة داخل محتوى تدريبي مقنن من الممكن ان يعمل علي احداث تحسن القدرات البدنية الخاصة مما يساعد علي تحسن الاداء ، ومن خلال قيام الباحثة بالمسح المرجعي وعلي حد علمها للابحاث العلمية التي تتطرق لهذا المجال البحثي من ناحية التطبيق الرياضي فقد تبين لها قلة الابحاث والدراسات المستخدمة في هذا المجال، وتري الباحثة ضرورة استخدام وادخال وسائل جديدة مثل تدريبات سكوات ، التي تؤدي إلي رفع كفاءة المبارز البدنية والمهارية، لذلك رأت الباحثة اهمية القيام بدراسة علمية بهدف معرفة تأثير تدريبات سكوات علي قوة ومرونة الطرف السفلي مما يؤدي لتحسين مستوى الاداء لبعض المهارات الاساسية في رياضة المباراة .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى استخدام تدريبات سكوات وذلك لمعرفة تأثيرها علي :-

 كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences	المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg	المجلد التاسع العدد الخامس يوليو ٢٠٢٥م	 جامعة المنوفية
---	--	--	--

- ١- بعض المتغيرات البدنية للطرف السفلي المتمثلة في (القوة العضلية للرجلين) و(المرونة المتمثلة في (مد مشط القدم اليميني واليسري -قبض مشط القدم اليميني واليسري - زاوية مد الركبة اليميني واليسري - زاوية ثني الركبة اليميني واليسري- مرونة مفصل الفخذ اليميني واليسري)
- ٢- مستوى الأداء المهاري (وضع التحفز -الحركة الانبساطية -التقدم للامام - التقهقر للخلف) في رياضة المبارزة لدي طالبات الفرقه الاولى بالكلية.
- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطه في المتغيرات البدنية للطرف السفلي ومستوي الأداء المهاري (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية للطرف السفلي ومستوي الأداء المهاري (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطه والتجريبية في المتغيرات البدنية للطرف السفلي ومستوي الأداء المهاري (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

تدريبات سكوات Squat :

هي احد التمارين الرياضية القوية التي يقوم بها المتدرب من خلال خفض الفخذين من وضع الوقوف ثم الثبات اثناء النزول بحيث تنحني المفاصل الخاصة بالفخذ والركبة بينما يظهر مفصل الظهر بشكل واضح في الجهة المعاكسة وعند الوقوف مرة اخري تتمدد مفاصل الفخذ والركبة بالاضافة الي مفصل الكاحل.(٢٩)

القوة العضلية Muscular strength :

هي واحدة من العوامل الديناميكية للاداء الحركي ،وتعتبر سبب التقدم في الاداء،وكمية القوة في الاداء الحركي قد تكون بسيطة او كبيرة ،حيث يتوقف ذلك علي كمية المقاومة وعلي دوام برنامج التدريب.(١٤ : ٧٤)

المرونة Flexibility :

مدي الحركة التي يمكن للجسم او لاجزاء منه من القيام بعملية الثني او اللف عن طريق الانقباض والانبساط او التقصير او الاطالة ،حيث تعتمد درجة هذا الثني او اللف علي قدرة العضلات علي الاطالة والامتداد وكذلك علي سلاسة وقدرة الارتبطة المحيطة بالمفصل المسؤول عن الحركة . (١ : ٨)

المبارزة Fencing:

عبارة عن نزال شريف بين لاعبين كل منهما ضد الآخر وذلك بالمواجهة الامامية بسيفيهما يتبادلان الهجوم والدفاع والرد مع التقدم اماما أو التقهقر خلفا. (٢ : ٤٣)

 كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences	المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg	المجلد التاسع العدد الخامس يوليو ٢٠٢٥م	 جامعة المنوفية
---	--	--	--

الدراسات المرتبطة:

١- دراسة " ايمان عسكر أحمد" (٢٠٢١) (٧) بهدف التعرف علي " تدريبات سكوات وتأثيرها علي قوة ومرونة الطرف السفلي ومستوي الاداء الفني للكتامي نوكتا"، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي حيث اشتملت عينه البحث علي اللاعبين المسجلين لاختبار الترقى للحزام الاسود (٢ دان) لعام ٢٠٢١م والمسجلين بالاتحاد المصري للايكيدو والسومو والجودو وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٢٧) لاعب وقد تم استبعاد عدد (٢) لاعب وذلك لكبر سنهم (٣٧ ، ٥٠) سنة لكي يتحقق تجانس مجتمع البحث ،ثم قامت الباحثة بسحب عدد (٥) لاعبين بالطريقة العشوائية كعينة استطلاعية ،وبذلك اصبح عدد عينة البحث الاساسية (٢٠) لاعب، اشارت النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات سكوات المقترحة اثر ايجابيا علي قوة ومرونة الطرف السفلي للاعبين.

٢- دراسة "دينا ابو بكر علي محمد" (٢٠١٩) (١٠) بهدف التعرف علي "تأثير تدريبات القوة المركزية علي المدي الحركي لمفصلي الفخذ ومستوي مهارات الاشياء واذا لدي لاعبي رياضة الجودو" وقد استخدمت المنهج التجريبي علي عينة عمدية من لاعبي الجودو بنادي كاظمة بدولة الكويت قوامهم (١٠) لاعبين من المسجلين بالاتحاد ،وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا في قوة العضلات القابضة والباسطة للرجلين وقوة العضلات المقربة والمبعدة للرجلين كما اثر ايجابيا علي المدي الحركي لمفصلي الفخذ في متغير مرونة مفصل الفخذ اتجاه المد والقبض كذلك المدي الحركي لمفصلي القدمين في القبض لاعلي و لاسفل .

٣- دراسة "عاطف علي عبد المتجلي" (٢٠١٢) (١١) بهدف التعرف " برنامج تدريبي لتنمية مستوي الاداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الارضي في رياضة الجودو"، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة علي عينة عمدية من لاعبي الجودو تحت ٢٠ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للجودو والبالغ عددهم ١٦ لاعب من نادي الجلاء الرياضي ،وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا علي المجموعة التجريبية في تنمية وتحسين مستوي الاداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الارضي (الخنق ، الكسر ، التنشيت)

٤- دراسة " حسني عبدالحى بدوي" (٢٠١١م) (٩) بهدف التعرف علي " تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض النواحي المهارية والخططية لناشي سلاح الشيش"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث اشتملت عينه البحث علي (٢٠) ناشي من ناشئ نادي المعادي واليخت تحت ١٥ سنة

،اشارت النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح قد طور الجانب المهاري وذلك تحسن كلا من (المهارات الهجومية - والمهارات الدفاعية - الرد والرد المضاد، الاعداد للهجوم الاداء الخططي).

٥- دراسة "احمد محمد حسين"(٢٠١١)(٤) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لتحقيق التوازن في القوة لبعض عضلات الطرف السفلي علي فاعلية الاداء المهاري للاعبي الكاراتيه (تخصص كاتا)"، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي باستخدام جهاز (E M G) وذلك في مهارة الركلة الامامية وقام الباحث بإختيار لاعب واحد بطل عالم من الفريق القومي المصري للكاراتيه (كاتا) لاجراء رسم العضلات الكهربائي واختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (١٦) لاعب من (١٣ : ١٥) سنة ومسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه لتطبيق الدراسة عليهم وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابيا علي عضلات الطرف السفلي القابضة والباسطة للفخذ والقوة القصوي للرجل اليمني واليسري والدفع بالرجل اليمني واليسري مما اثر ايجابيا علي فاعلية الاداء المهاري للركلة الامامية (ماي جري)

٦- دراسة "دانييل جواريه واخرون Daniel Juarez ,et al"(2009)(٢٦) "دراسة التأثيرات الناتجة عن برامج التدريب المركب وغير المركب علي القدرة العضلية والقوة القصوي للطرف السفلي" تهدف الي تقييم ومقارنة التأثيرات الناتجة عن التدريب المركب والبرنامج التقليدي علي القدرة العضلية وتطوير معدلات القوة لدي طلاب التربية البدنية ،وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي علي مجموعتين قوامهما ١٦ طالب ،وكانت اهم النتائج تحسن الوثب من القرفصاء ورفع ثقل من وضع القرفصاء بالنسبة للمجموعة التي استخدمت التدريب المركب عن المجموعة التي استخدمت البرنامج التقليدي.

٧- دراسة "بوليرت Boluert"(٢٠٠١)(٢٥) بدراسة تحت عنوان "تأثير التدريب البليومتري والتدريب بالانتقال علي القدرة العضلية للطرف السفلي" تهدف الي معرفة مدي تأثير التدريب البليومتري والتدريب بالانتقال علي القدرة العضلية للطرف السفلي ،وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين قوام كل منهما ١٦ لاعب ،وكانت اهم النتائج هي تفوق المجموعة التي استخدمت التدريب بالانتقال في القدرة العضلية للطرف السفلي عن المجموعة التي استخدمت التدريب البليومتري.

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي و البعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة للتعرف علي تأثير تدريبات سكوات علي مستوى أداء بعض المهارات الاساسية في المباراة وبعض المتغيرات البدنية للطرف السفلي(قيد البحث).

ثانيا:مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث من طالبات الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بنات بجامعة الزقازيق الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي (٢٠٢٤ م-٢٠٢٥م) حيث أشتمل مجتمع البحث علي (٣٠٠) طالبة ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ قوامهن (٦٠) طالبة، تم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٢٠) طالبة ، ثم قامت الباحثة بإختيار عدد (٢٠) طالبة عشوائيا كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينه البحث الاساسية.

تجانس عينة البحث:

تم ايجاد التجانس بين أفراد عينة البحث الكلية للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وذلك في القياسات التالية (متغيرات النمو، المتغيرات البدنية، اليقظة العقلية) كما هو موضح بالجدول (١).

جدول(١)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجتمع البحث(التجانس)

ن=٦٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
المتغيرات الأساسية	السن	١٧,٨٥	٠,٧٧	١٨	٠,٨٥-
	الطول	١٦١,٩١	٣,١١	١٦١	٠,٨٧
	الوزن	٦٢,٥٥	٢,٤٨	٦٣	٠,٥٤-
المتغيرات البدنية	اختبار قوة عضلات الرجلين	٧٦,٠٥	٦,٨١	٧٧,٥٠	٠,٦٣-
	مد مشط القدم اليمنى	١٣,٧١	٠,٩٠	١٤	٠,٩٦-
	مد مشط قدم اليسرى	١٢,٣١	١,٠١	١٣	٢,٠٤-
	قبض مشط القدم اليمنى	١١,٣٦	٠,٩٠	١١	١,٢
	قبض مشط القدم اليسرى	١١,٠٥	١,١٥	١١	٠,١٣
	زاوية مد الركبة اليمنى	١٦٢,٣٠	٢,٢٢	١٦٢	٠,٤٠
	زاوية ثني الركبة اليمنى	١٥٦,١٦	١,٧٧	١٥٧	١,٤٢-
	زاوية مد ركبة اليسرى	١٦٤,٣١	٢,٧١	١٦٥	٠,٧٦-
	زاوية ثني الركبة اليسرى	١٥٢,٩٠	٢,١٢	١٥٢	١,٢٧
	مرونة مفصل الفخذ اليمنى	٣٤,٩٣	١,٧٠	٣٥	٠,١٢-
المتغيرات المهارية	مرونة مفصل الفخذ اليسرى	٣١,٩٥	١,٤٣	٣٢	٠,١٠-
	وضع التحفز	١,٤٩	٠,٣٩	١,٥٠	٠,٠٧-
	الحركة الانبساطية	١,٦٠	٠,٦٤	١	٢,٨١
	التقدم للامام	١,٨٨	٠,٥٣	٢	٠,٦٧-
	التقهقر للخلف	١,٢٤	٠,٣٥	١	٢,٠٥

يتضح من جدول (١) ان جميع المتغيرات قيد البحث ينحصر ما بين ± 3 مما يدل علي تجانس البحث.

التكافؤ:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبليين للمتغيرات قيد البحث
 $20 = 2 = 1$ ن

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي للمجموعة الضابطة		القياس القبلي للمجموعة التجريبية		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
المتغيرات الأساسية	السن	سنة	١٧,٨٥	٠,٨١	١٧,٩٠	٠,١٩٨
	الطول	سم	١٦٢,١٠	٣,٦٥	١٦١,٧٠	٠,٣٨٨
	الوزن	كجم	٦٢,٨٥	٢,٦٤	٦٢,٤٠	٠,٥٥٨
المتغيرات البدنية	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	٧٦,٣٥	٦,٧٦	٧٥,٩٠	٠,٢٠٧
	مد مشط القدم اليمنى	درجة	١٣,٧٥	٠,٩١	١٣,٧٠	٠,١٧٢
	مد مشط قدم اليسرى	درجة	١٢,٣٥	١,٠٣	١٢,٣٠	٠,١٥٣
	قبض مشط القدم اليمنى	درجة	١١,٥٠	٠,٨٨	١١,٤٥	٠,١٧٨
	قبض مشط القدم اليسرى	درجة	١١,٣٥	٠,٨١	١١,٤٠	٠,١٦٤
	زاوية مد الركبة اليمنى	درجة	١٦٢,١٠	٢,٢٩	١٦٢,٣٥	٠,٣٥٥
	زاوية ثني الركبة اليمنى	درجة	١٥٦,٧٠	١,٨٣	١٥٦,٦٥	٠,٠٨٨
	زاوية مد ركبة اليسرى	درجة	١٦٤	٢,٥٥	١٦٣,٢٠	٠,٨٤٤
	زاوية ثني الركبة اليسرى	درجة	١٥٢,٩٥	٢,١٨	١٥٢,٦٥	٠,٤٣٩
	مرونة مفصل الفخذ اليمنى	درجة	٣٤,٩٠	١,٨٠	٣٤,٩٥	٠,٠٩٠
	مرونة مفصل الفخذ اليسرى	درجة	٣٢,٠٥	١,٤٦	٣١,٩٠	٠,٣٢٥
المتغيرات المهارية	وضع التحفز	درجة	١,٤٧	٠,٤١	١,٥٠	٠,١٩٥
	الحركة الانبساطية	درجة	١,٧٠	٠,٦٧	١,٥٥	٠,٧١٧
	التقدم للامام	درجة	١,٩٠	٠,٥٢	١,٨٧	٠,١٤٥
	التقهقر للخلف	درجة	١,٢٢	٠,٣٧	١,٢٥	٠,٢١٨

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٢ ، يتضح من الجدول (٢) لا توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث.

ثالثا : وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- جهاز الرستمتر لقياس الطول الكلي للجسم .مرفق (٣)

٢- ميزان طبي لقياس الوزن

٣- جهاز الدينامومتر لقياس القوة العضلية للرجلين مرفق (٤)

٤- جهاز الجينوميتر لقياس مرونة المفاصل مرفق (٤)

٥- اكياس رمل، كرات طبية، شريط قياس، ساعة ايقاف، أسلحة شيش، أقنعة، أقماع .

رابعا الاستمارات:

١- استمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أفضل المتغيرات البدنية فى رياضة المبارزة وكيفية قياسها وتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج وعدد الوحدات في الاسبوع والتوزيع الزمني لمكونات الوحدات التدريبية للبرنامج (قيد البحث) مرفق (٢،١).

٢- أستمارة تقييم بعض المهارات الاساسية مرفق (٥)

٣- الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية مرفق (٤).

٤- التدريبات المستخدمة في البرنامج مرفق(٦)

خامسا الاختبارات والمقاييس:

قامت الباحثة بمسح مرجعي وعرض استمارات علي السادة الخبراء في مجال التخصص لتحديد اهم متغيرات القوة والمرونة للطرف السفلي وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس تلك المتغيرات ،وقد ارتضت الباحثة الاختبارات التي حصلت علي نسبة اعلي من ٨٠٪ وجدول (٣) التالي يوضح ذلك

جدول (٣)

اراء الخبراء في الاختبارات البدنية

م	الاختبارات	عدد الاراء	النسبة المئوية
١	اختبار قوة عضلات الرجلين بالدينومومتر	٩	٩٠٪
٢	اختبار القوة الثابتة بالتنسيوميتر	٢	٢٠٪
٣	اختبار الجلوس علي المقعد والبار الحديدي علي الكتفين	٦	٦٠٪
٤	اختبار الجلوس من الرقود(من وضع مد الرجلين)	٦	٦٠٪
٥	اختبار الجلوس من الرقود(من وضع ثني الركبتين)	٥	٥٠٪
٦	اختبار ثني الجذع من الوقوف	٧	٧٠٪
٧	اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	٧	٧٠٪
٨	اختبار اطالة (مد) الجذع	٧	٧٠٪

وقد اسفرت النتائج علي المتغيرات والاختبارات قيد البحث وقام ٨٠٪ من الخبراء باقتراح قياس مرونة

مفاصل الطرف السفلي عن طريق قياس زاوية المفصل باستخدام الجينوميتر(مرفق ٣)

٦-اختبار تقييم بعض المهارات الاساسية في المبارزة:

تقييم مستوي اداء بعض المهارات الاساسية في رياضة المبارزة:

قامت الباحثة بتقييم مستوي ابعض المهارات الاساسية في رياضة المبارزة لأفراد عينة البحث عن طريق لجنة التحكيم مكونة من السادة أعضاء هيئة التدريس بشعبة المبارزة الحاصلات علي درجة الدكتوراة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، ولا تقل تدريس كل عضو لرياضة المبارزة عن خمس سنوات علي الأقل وحددت اللجنة الدرجة في كل من القياس القبلي والبعدي من(٢٠)درجة تحتوي علي بعض المهارات

الاساسية (وضع التحفز، الحركة الانبساطية ،التقدم للامام ،التقهقر للخلف) وذلك في الاستمارة المعدة للتسجيل حيث تضمنت معايير التقييم لكل الهجمات في رياضة المبارزة بواقع (خمس درجات) . مرفق (٥) ثم قامت نفس اللجنة بتقييم مستوي الأداء في القياس البعدي لضمان موضوعية القياس.

رابعا: الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة مكونة من (٢٠) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٤/١٠/١ الي ٢٠٢٤/١٠/١٣ وذلك بهدف التعرف علي مدي ملائمة ومناسبة المكان وصلاحيه أدوات القياس وايجاد المعاملات العلمية لأدوات البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارات الاساسية:-

اولا الصدق:

تم حساب صدق بعض المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية (قيد البحث) عن طريق صدق التمايز على مجموعتين متساويتين في العدد قوام كل مجموعة (20) طالبة، احدهما تمثل عينة البحث الاستطلاعية (مجموعه غير مميزه) والمجموعه الاخرى من طالبات التخصص ذات مستوي عالي (مجموعة مميزه) وجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين غير المميزة والمجموعة المميزة في متغيرات قيد البحث
ن=١ ن=٢ =٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
المتغيرات البدنية	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	٧٥,٩٠	٧,٠١	٨٤,٤٠	٣,٣٨٠
	مد مشط القدم اليمنى	درجة	١٣,٧٠	٠,٩٢	١٢,٩٠	٢,١٦٣
	مد مشط قدم اليسرى	درجة	١٢,٣٠	١,٠٣	١١,٥٠	٢,٦٢٩
	قبض مشط القدم اليمنى	درجة	١١,٣٠	٠,٩٢	١٠,٧٠	٢,٥٩٠
	قبض مشط القدم اليسرى	درجة	١٠,١٠	٠,٧١	٩,٤٥	٣,٠٩٦
	زاوية مد الركبة اليمنى	درجة	١٦٢,٤٥	٢,٣٢	١٥٩,٣٥	٤,٠٧٩
	زاوية ثنى الركبة اليمنى	درجة	١٥٦,٨٠	١,٨٢	١٥٤,٢٥	٢,٩٨٧
	زاوية مد ركبة اليسرى	درجة	١٦٥,٧٥	١,١٦	١٦٣,٥٥	٣,٢٢٦
	زاوية ثنى الركبة اليسرى	درجة	١٥٣,١٠	٢,١٤	١٥١,٦٠	٢,٥٠٢
	مرونة مفصل الفخذ اليمنى	درجة	٣٤,٩٥	١,٧٠	٣٣,٣٠	٢,٤٥٩
المتغيرات المهارية	مرونة مفصل الفخذ اليسرى	درجة	٣١,٩٠	١,٤٤	٣٠,٧٥	٢,٧٢٨
	وضع التحفز	درجة	١,٥٠	٠,٣٩	٣,٥٠	٨,٣١٢
	الحركة الانبساطية	درجة	١,٥٥	٠,٦٤	٣,٤٠	٥,٥١٦
	التقدم للامام	درجة	١,٨٧	٠,٥٥	٣,٣٥	٥,٣٨٧
	التقهقر للخلف	درجة	١,٢٥	٠,٣٤	٢,٦٥	٧,٠٩٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي $\alpha = 0.05$ ، يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة احصائيا بين كل المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة في المتغيرات قيد البحث للمصالح القياس المجموعة المميزة. **ثانيا: الثبات الاختبارات:**

قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بتطبيق الاختبار ثم اعادة تطبيقه مره اخري وكان التطبيق الثاني بفاصل زمني (٧) ايام وذلك لاجاد فيه معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثاني .

جدول (٥)

معامل الاتباط بين القياسين التطبيق الاول واعادة التطبيق في المتغيرات البدنية والمهارية

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		إعادة التطبيق		قيمة (ر)
		ع	م	ع	م	
المتغيرات البدنية	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	٧٥,٩٠	٧,٠١	٧٦,٢٥	*٠,٩٧٥
	مد مشط القدم اليمنى	درجة	١٣,٧٠	٠,٩٢	١٣,٦٠	*٠,٨٩٤
	مد مشط قدم اليسرى	درجة	١٢,٣٠	١,٠٣	١٢,٢٥	*٠,٩٧٨
	قبض مشط القدم اليمنى	درجة	١١,٣٠	٠,٩٢	١١,٢٥	*٠,٩٧٠
	قبض مشط القدم اليسرى	درجة	١٠,١٠	٠,٧١	١٠,٠٥	*٠,٩٥٦
	زاوية مد الركبة اليمنى	درجة	١٦٢,٤٥	٢,٣٢	١٦٢,٤٠	*٠,٩٩٦
	زاوية ثني الركبة اليمنى	درجة	١٥٦,٨٠	١,٨٢	١٥٦,٧٠	*٠,٩٧٩
	زاوية مد ركبة اليسرى	درجة	١٦٥,٧٥	١,١٦	١٦٥,٥٥	*٠,٧٣٥
	زاوية ثني الركبة اليسرى	درجة	١٥٣,١٠	٢,١٤	١٥٣	*٠,٩٨٤
	مرونة مفصل الفخذ اليمنى	درجة	٣٤,٩٥	١,٧٠	٣٤,٨٥	*٠,٩٦٧
المتغيرات المهارية	مرونة مفصل الفخذ اليسرى	درجة	٣١,٩٠	١,٤٤	٣١,٨٥	*٠,٩٨٨
	وضع التحفز	درجة	١,٥٠	٠,٣٩	١,٥٢	*٠,٩٦٣
	الحركة الانبساطية	درجة	١,٥٥	٠,٦٤	١,٥٧	*٠,٩٨٨
	التقدم للامام	درجة	١,٨٧	٠,٥٥	١,٩٢	*٠,٩١٧
	التقهقر للخلف	درجة	١,٢٥	٠,٣٤	١,٢٧	*٠,٩٥٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي $\alpha = 0.05$ ، يتضح من الجدول (٥) وجود علاقة ارتباطية بين كل التطبيق الاول واعادة التطبيق في المتغيرات البدنية والمهاري قيد البحث

البرنامج المقترح باستخدام تدريبات اسكوات:

قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع راي الخبراء في تحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الاسبوع وزمن كل وحدة تدريبية مرفق (٢) وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي (طبقا لآراء الخبراء)

م	محتوى البرنامج	رأي السادة الخبراء
١	الفترة الكلية للبرنامج	(٨) اسابيع
٢	الوحدات اليومية خلال الاسبوع	(٢) وحدة
٣	زمن الوحدة اليومية	٩٠ دقيقة

 كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences	المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg	المجلد التاسع العدد الخامس يوليو ٢٠٢٥م	 جامعة المنوفية
---	--	--	--

الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات وذلك بواقع (٢) وحدة اسبوعيا ولمدة (٨) اسابيع وبذلك يتضمن البرنامج (وحدتين) اساسية وزمن تنفيذ الوحدة (٩٠ق) والتوزيع الزمني علي النحو التالي. مرفق (٨)

الهدف من التدريبات:

استخدمت الباحثة تدريبات سكوات (حرة - اثقال) وذلك للتعرف علي تأثيرها علي القوة العضلية والمرونة للطرف السفلي وعلي مستوي أداء بعض المهارات الاساسية (وضع التحفز، الحركة الانبساطية، التقدم للامام، التقهقر لخلف) في رياضة المبارزة.

اسس وضع التدريبات:

- ان تتميز بالمرونة وقابلة للتطبيق العملي
- تتوافر فيها عوامل الامن والسلامة
- مراعاة الفروق الفردية والتنوع في التدريبات
- التدرج في صعوبة اداء التدريبات

مكونات الوحدة التدريبية اليومية:

أ- الإحماء (١٥) ق. ب- الجزء الرئيسي (٧٠) ق. ج- التهدئة (٥) ق.

أ) الإحماء (١٥) ق:

ذلك بهدف تهيئة الجسم من اجهزة وعضلات لتحمل عبء الحمل اثناء الجزء الرئيسي وقد احتوي علي تدريبات اطالة مجموعات من الوثبات لمدة (٥) دقائق

ب) الجزء الرئيسي (٧٠) ق:

يعتبر أهم جزء في محتوى الجرعة التدريبية اليومية حيث انه يحقق الهدف الذي وضع من اجله البرنامج المقترح. كما راعت الباحثة ان يشتمل الجزء الرئيسي علي مجموعة من التدريبات التي تساعد علي تقوية العديد من المجموعات العضلية بالجسم مما يؤدي إلى ارتفاع المستوي البدني وبالتالي مستوي الاداء المهاري لطالبات الفرقة الاولى في رياضة المبارزة.

ج) التهدئة (٥) ق:

احتوي هذا الجزء علي مجموعة من تمارين مرحة واسترخاء للعضلات. استغرق زمن أداء هذا الجزء (٥ق) لتنفيذ البرنامج المقترح.

الخطوات التنفيذية للبحث:

القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لعينة البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) وذلك يوم ١٤/١٠/٢٠٢٤ علي العينة (قيد البحث).

تطبيق البرنامج المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية في الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٤م - ٢٠٢٥م في الفترة من ١٦/١٠/٢٠٢٤م إلى يوم ١٢/١٢/٢٠٢٤م لمدة (٨) أسابيع بواقع (وحدتين) تدريبية أسبوعية لمدة (٩٠ق) في المرة الواحدة. بينما تم تطبيق البرنامج التقليدي على المجموعة الضابطة خلال نفس الايام، مع مراعاة التدوير بين المجموعات في توقيت التطبيق.

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث مباشرة قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للطالبات لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وذلك ١٥/١٢/٢٠٢٤م لجميع الاختبارات (قيد البحث) السابقة بنفس الطريقة والترتيب الذي تم في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج (SPSS) للمعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار Independent samples T-test - معامل الارتباط Pearson).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي للمجموعة الضابطة		القياس البعدى للمجموعة الضابطة		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م		
المتغيرات البدنية	اختبار قوة عضلات الرجلين	٦٦,٣٥	٦٦,٧٦	٧٩,٥٠	٧٩,٥٠	٢,٧٢٨	٤,١٢%
	مد مشط القدم اليمنى	١٣,٧٥	٠,٩١	١٣,٣٥	١,١٨	٢,٩٩٠	٢,٩٩%
	مد مشط قدم اليسرى	١٢,٣٥	١,٠٣	١٢	٠,٩٧	٢,٦٦٦	٢,٩١%
	قبض مشط القدم اليمنى	١١,٥٠	٠,٨٨	١١,٢٥	٠,٩٦	٢,٥١٧	٢,٢٢%
	قبض مشط القدم اليسرى	١١,٣٥	٠,٨١	١١,٠٥	٠,٨٨	٢,٨٥٤	٢,٧١%
	زاوية مد الركبة اليمنى	١٦٢,١٠	٢,٢٩	١٦١,٢٥	٢,٧٥	٢,٣٧٨	٠,٥٢%
	زاوية ثني الركبة اليمنى	١٥٦,٧٠	١,٨٣	١٥٥,٧٥	٢,٤٠	٢,٧٠٣	٠,٦٠%

زاوية مد ركبة اليسرى	درجة	١٦٤	٢,٥٥	١٦٣,٣٠	٢,٤٠	٢,٢٦٨	٠,٤٢-
زاوية ثني الركبة اليسرى	درجة	١٥٢,٩٥	٢,١٨	١٥٢	٢,٠٥	٢,٢٦٣	٠,٦٢-
مرونة مفصل الفخذ اليميني	درجة	٣٤,٩٠	١,٨٠	٣٤,١٥	١,٩٨	٢,٤٤٥	٢,١٩-
مرونة مفصل الفخذ اليسرى	درجة	٣٢,٠٥	١,٤٦	٣١,٥٠	١,٤٦	٢,٣٤٢	١,٧٤-
وضع التحفز	درجة	١,٤٧	٠,٤١	٢,١٥	٠,٧٢	٣,٧٠١	٤٦,٢٥-
الحركة الانبساطية	درجة	١,٧٠	٠,٦٧	٢,١٢	٠,٦٦	٢,٩٩٨	٢٤,٧٠-
التقدم للامام	درجة	١,٩٠	٠,٥٢	٢,١٠	٠,٤١	٢,١٧٩	١٠,٥٢-
التقهقر للخلف	درجة	١,٢٢	٠,٣٧	١,٧٧	٠,٩٥	٢,٧٢٨	٤٥,٠٨-

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٢، يتضح من الجدول (٧) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للصالح القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث

ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
		م	ع	م	ع		
اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	٧٥,٩٠	٧,٠١	٨٥,٩٠	٥,٩٥	٤,٦٢٠	١٣,١٧%
مد مشط القدم اليميني	درجة	١٣,٧٠	٠,٩٢	١٢,٤٥	١,٢٣	٤,٣٢٤	١٠,٠٤-
مد مشط قدم اليسرى	درجة	١٢,٣٠	١,٠٣	١١,٣٠	٠,٧٣	٤,٨٧٣	٨,٨٤-
قبض مشط القدم اليميني	درجة	١١,٤٥	٠,٨٨	١٠,٥٠	١,٠٥	٣,١٣٣	٩,٠٤-
قبض مشط القدم اليسرى	درجة	١١,٤٠	١,٠٩	١٠,٤٠	٠,٦٨	٤,١٥٦	٩,٦١-
زاوية مد الركبة اليميني	درجة	١٦٢,٣٥	٢,١٥	١٥٩,٠٥	٣,٦٩	٣,١٩٢	٢,٠٧٥-
زاوية ثني الركبة اليميني	درجة	١٥٦,٦٥	١,٧٥	١٥٣,٩٥	٢,٩١	٣,٥٨٠	١,٧٥-
زاوية مد ركبة اليسرى	درجة	١٦٣,٢٠	٣,٣٨	١٦٠,٨٠	١,٥٧	٣,٠٢٨	١,٤٩-
زاوية ثني الركبة اليسرى	درجة	١٥٢,٦٥	٢,١٣	١٥٠,٨٠	٠,٨٩	٣,٢٠٦	١,٢٢-
مرونة مفصل الفخذ اليميني	درجة	٣٤,٩٥	١,٧٠	٣٢,٤٥	٢,٢١	٤,٨٤٩	٧,٧٠-
مرونة مفصل الفخذ اليسرى	درجة	٣١,٩٠	١,٤٤	٣٠,٣٥	١,٤٦	٣,٤٠١	٥,١٠-
وضع التحفز	درجة	١,٥٠	٠,٣٩	٣,٠٢	٠,٥٧	٩,٧٨١	١٠,١٣٣%
الحركة الانبساطية	درجة	١,٥٥	٠,٦٤	٢,٦٥	١,٣٩	٤,٠٣٣	٧٠,٩٦%
التقدم للامام	درجة	١,٨٧	٠,٥٥	٢,٨٢	١,٠٩	٣,٥٣٥	٥٠,٨٠%
التقهقر للخلف	درجة	١,٢٥	٠,٣٤	٢,٦٠	١,٢٣	٤,٦٤٨	١٠,٨%

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٢ ، يتضح من الجدول (٨) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للصالح القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث ٢٠

ن=٢٠

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٩٢ ، يتضح من الجدول (٩) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعديين

المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي للمجموعة الضابطة		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
المتغيرات البدنية	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	٧٩,٥٠	٧,٥٠	٨٥,٩٠	٢,٩٨٧
	مد مشط القدم اليمنى	درجة	١٣,٣٥	١,١٨	١٢,٤٥	٢,٣٥٥
	مد مشط قدم اليسرى	درجة	١٢	٠,٩٧	١١,٣٠	٢,٥٧٠
	قبض مشط القدم اليمنى	درجة	١١,٢٥	٠,٩٦	١٠,٥٠	٢,٣٤٩
	قبض مشط القدم اليسرى	درجة	١١,٠٥	٠,٨٨	١٠,٤٠	٢,٦٠٠
	زاوية مد الركبة اليمنى	درجة	١٦١,٢٥	٢,٧٥	١٥٩,٠٥	٢,١٣٧
	زاوية ثني الركبة اليمنى	درجة	١٥٥,٧٥	٢,٤٠	١٥٣,٩٥	٢,١٣٣
	زاوية مد ركبة اليسرى	درجة	١٦٣,٣٠	٢,٤٠	١٦٠,٨٠	٣,٨٨٤
	زاوية ثني الركبة اليسرى	درجة	١٥٢	٢,٠٥	١٥٠,٨٠	٢,١٩٧
	مرونة مفصل الفخذ اليمنى	درجة	٣٤,١٥	١,٩٨	٣٢,٤٥	٢,٥٦١
المتغيرات المهارية	مرونة مفصل الفخذ اليسرى	درجة	٣١,٥٠	١,٤٦	٣٠,٣٥	٢,٤٨٢
	وضع التحفز	درجة	٢,١٥	٠,٧٢	٣,٠٢	٤,٢٢٦
	الحركة الانبساطية	درجة	٢,١٢	٠,٦٦	٢,٦٥	٢,٣٨٧
	التقدم للامام	درجة	٢,١٠	٠,٤١	٢,٨٢	٢,٧٧٥
	التقهقر للخلف	درجة	١,٧٧	٠,٩٥	٢,٦٠	٢,٣٧٠

للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي المجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج:

من خلال العرض السابق للنتائج التي توصلت اليها الباحثة وفي إطار أهداف البحث وفروضه ومنهجه واسترشادا بنتائج الدراسات المرتبطة والقراءات النظرية سوف يتم مناقشة هذه النتائج وذلك من خلال:

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

الضابطة لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

وتعزو الباحثة الي ان التدريب المنتظم لتدريبات سكوات والتي تشمل علي تدريبات باوضاع مختلفة للطرف السفلي منها (تدريبات سكوات الاساسية ، تدريبات سكوات بالركل ،تدريبات سكوات ،تدريبات سكوات بالقفز ،تدريبات سكوات بالوضعية المائلة ،تدريبات سكوات بالوضعية المسدسة ،تدريبات سكوات بالوضعية الضيقة ، تدريبات سكوات بشكل منحني ، تدريبات سكوات المستقيمة) مع استخدام هذه التدريبات حرة واستخدامها باثقال والتي روعي فيها الاسس العلمية التي اتفقت مع الهدف حيث تم استخدام اوزان متدرجة مع اوضاع مختلفة للطرف السفلي لتعمل علي زيادة مقاومة المجموعات العضلية العاملة علي الطرف السفلي مما ادي لزيادة قوة تلك المجموعات العضلية ،حيث ان طالبات المباراة التي تتميز بعنصر

القوة العضلية تتميز بمستوي اداء مهاري وفني عالي حيث تحتاج الطالبة لقوة عضلات الطرف السفلي في الوقوف بثبات والتحرك بشكل صحيح في الملعب، ويؤكد علي ذلك كلا من "دانييل جواريه واخرون Daniel Juarez ,et al (2009) (٢٦)" دراسة التأثيرات الناتجة عن برامج التدريب المركب وغير المركب علي القدرة العضلية والقوة القصوي للطرف السفلي" تهدف الي تقييم ومقارنة التأثيرات الناتجة عن التدريب المركب والبرنامج التقليدي علي القدرة العضلية وتطوير معدلات القوة ،وكانت اهم النتائج تحسن الوثب من القرفصاء ورفع ثقل من وضع القرفصاء بالنسبة للمجموعة التي استخدمت التدريب المركب عن المجموعة التي استخدمت البرنامج التقليدي، ويشير بوليرت Boluert (٢٠٠١) (٢٥) ان"تأثير التدريب البليومتري والتدريب بالاثقال علي القدرة العضلية للطرف السفلي" ،وكانت اهم النتائج هي تفوق المجموعة التي استخدمت التدريب بالاثقال في القدرة العضلية للطرف السفلي عن المجموعة التي استخدمت التدريب البليومتري، وهذا يتفق مع كل الدراسات السابقة على أن المجموعة الضابطة قد حدث فيها التقدم نتيجة للأسلوب التقليدي المتبع في التدريب وقد أعطت الدراسات السابقة دلالة إحصائية لنتائج المجموعة الضابطة في المتغيرات ، أي أن الأسلوب التقليدي في التدريب يعطى نتائج إيجابية أيضا ولكن بنسبة أقل من المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الأول والذي ينص علي:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية للطرف السفلي ومستوي الأداء المهاري (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٨) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

وتعزو الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للطرف السفلي و مستوى الأداء المهاري (قيد البحث) وتحسن مستوى المتغيرات البدنية الخاصة بالمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي إلى ان تدريبات سكوات تحتوي علي تدريبات باوضاع عضلية معينة مما ادي الي تطوير مرونة مفاصل الطرف السفلي المتمثلة في (مفاصل الفخذ ، الركبة ، الكاحل) ، كما تري الباحثة ان وضع التحفز في المباراة يعتمد علي المدي الذي تتحرك فيه مفاصل الجسم حيث يلعب هذا المدي الدور الاساسي في تحقيق نجاح الاداء المهاري والوصول للشكل المثالي الصحيح عند اداء المهارات الاساسية ،كما أن وجود هذه الفروق في مرونة الطرف السفلي الي طبيعة تدريبات سكوات التي تلعب علي تطوير مرونة المفاصل الخاصة بالطرف السفلي وبالتالي تحسين المدي الحركي لتلك المفاصل الامر الذي ادي بدوره الي تحسين الكفاءة الوظيفية للمفصل من حيث قوته ومرونته مما ساهم في اداء المهارات بشكل

مثالي، ويشير "محمد سمير سعد الدين" (٢٠٠٠) (١٨)، "محمد جابر بريقع ، ايهاب فوزي" (٢٠٠٥) (١٦) انه نتيجة التدريب تحدث تغيرات فسيولوجية للعضلة تتمثل في زيادة حجم الالياف العضلية وبالتالي زيادة قدرة الجهاز العصبي علي اثاره انقباض تلك الالياف مما يؤدي الي زيادة القوة المنتجة من العضلة سواء كانت قوة ثابتة او متحركة، وترجع الباحثة هذا التطور إلى البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام تدريبات سكوات ادي الي تحسين مستوى الأداء المهاري لدي طالبات المباراة إذا إن التدريب على هذه الوسيلة ولمدة تنفيذ البرنامج المقترح ساعد على التكيف بوجود هذه الوسيلة، حيث تعمل على زيادة سرعة الأداء لديه وتطبيق المهارة كاملةً يعودها على هذه السرعة في الأداء وبالتالي ينمي لديها سرعة الاستجابة فضلاً عن مقاومة الجسم والتدرب عليها باستمرارية يعطي أفضلية للاستجابة الحركية عند الأداء وتتنفق هذه النتائج مع نتائج كلا دراسة "دينا ابو بكر علي محمد" (٢٠١٩) (١٠)، دراسة "عاطف علي عبد المتجلي" (٢٠١٢) (١١)، "دراسة حسني عبدالحى بدوي" (٢٠١١م) (٩)، دراسة "احمد محمد حسين" (٢٠١١) (٤) الى انه ادي الي التأثير الإيجابي لتدريبات سكوات وما تحتوي من تدريبات متنوعة تساهم في تنمية عضلات الطرف السفلي والاداء المهاري قيد البحث وذلك من خلال نتيجة التدريبات المقترحة التى تؤدى بنفس المسار الحركى للحركات والمهارات في رياضة المبارزة. ويتفق كلا من "محمد جابر بريقع ، خيرية السكري" (٢٠١١م) (١٧) ان تدريبات المرونة تساعد علي تادية مختلف الحركات بسهولة لتلبية الكثير من المهارات ، وقد راعت الباحثة في تدريبات سكوات المقترحة عنصري تطوير المرونة والقوة لان تطوير تلك النواحي البدنية يؤدي الي تحقيق الهدف من التدريبات وهو تحسين الاداء المهاري للطالبات، ويتفق ذلك مع "مفتي ابراهيم حماد" (٢٠١٠) (٢٣) في ان تمرينات القوة العضلية تؤثر علي المرونة والاطالة حيث ان ربط المرونة بالقوة العضلية يؤدي الي تحسين كفاءة بعض انواع الاداء البدني والمهاري، وتري الباحثة ان المرونة ترتبط بغيرها من القدرات البدنية الاخرى ولها دور فعال في الاداء المهاري حيث كلما تطورت المرونة انعكس ذلك ايجابيا علي الاداء. ومما سبق يتضح أهمية استخدام تدريبات سكوات ادت الي تحسين عمل العضلات الرباعية وتقليل الضغط علي العمود الفقري كما ساعدت علي تحسين الكتلة العضلية عن طريق استخدام الاثقال كذلك تقوية عضلات الجذع ودورها في تحسين المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري وبناء على النتائج السابقة والآراء التي اتفقت مع نتائج الدراسة الحالية ومما سبق يتضح صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية للطرف السفلي ومستوي الاداء المهاري (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٩) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.

وتعزو الباحثة هذا التقدم لتدريبات سكوات التي كان لها تأثير إيجابي علي المجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التجريبي المتبع اشتمل على تدريبات لتنمية المتغيرات البدنية والمهارية ، تدريبات سكوات ايضا اثرت ايجابيا علي القوة العضلية عن طريق استخدام الانتقال ،كما تري ان رياضة المبارزة من الرياضات التي يبذل فيها اللاعبه مجهود كبير اثناء تأدية مختلف مهاراتها لذا يجب علي اللاعبه ان يمتلك الصفات والمقومات البدنية الخاصة التي تمكنه من الاداء بشكل صحيح

مما أدى إلى تحسن وتطوير في الأداء المهاري حيث أن هذه الطريقة أكثر أمانا من الطريقة التقليدية، وهذا ما توكله دراسة ايمان عسكر احمد(٢٠٢١)(٧) اشارت ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات سكوات المقترحة اثر ايجابيا علي قوة ومرونة الطرف السفلي للاعبين. كما تري الباحثة ان التحسن في مرونة مفصل الركبة يرجع الي طبيعة تحركات طالبات المبارزة في التقدم للامام والتقهقر للخلف حيث يعتبر من اهم مفاصل الجسم والذي تعتمد عليه حركة الانتقال **ويؤكد ذلك " فرات واخرون (Furat et all (٢٠١٠)(٢٧) في ان مفصل الركبة من المفاصل المعقدة في جسم الانسان فهو محور ارتكاز الفرد اثناء اداء الوظائف الحركية كونه يحمل ثقل الجسم.**

وترجع الباحثة الي تدريبات سكوات المقترحة ادت الي تحسن الاداء المهاري نتيجة لتطوير القوة العضلية للطرف السفلي وتحسين مرونة مفاصله واوتارة وبالتالي تحسن المدى الحركي الذي بدوره ادي الي تحسن الاداء المهاري ليخرج الاداء بالشكل المثالي المطلوب دون زيادة او نقصان من الناحية البدنية والمهارية ، وكذلك الأدوات والأجهزة المساعدة في تعليم وتدريب المهارات للانتقال بها إلي الأجهزة القانونية وأيضا انتظام الطالبات في مواعيد التدريب والاستمرار في التدريب وزياده عدد تكرارات المهارات مما أدى إلي تنميه المتغيرات البدنية وتحسين مستوي الاداء المهاري للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، حيث اكدت الدراسات علي ان البرامج التدريبية المختلفة تؤثر بالايجاب علي المتغيرات البدنية والاداء المهاري ، ولهذا توصي الباحثة الي اهمية القيام بدراسة علمية بهدف معرفة تدريبات سكوات علي مستوي أداء بعض المهارات الاساسية في رياضة المبارزة ، وحيث ان رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب التغير بين الهجوم والدفاع والتوافق بين الجسم والانسجام في الاداء .

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص علي:

 كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences	المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg	المجلد التاسع العدد الخامس يوليو ٢٠٢٥م	 جامعة المنوفية
---	--	--	--

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية للطرف السفلي ومستوى الأداء المهاري (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية. الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضة وفى حدود عينة البحث واستناد إلى ما أظهرته نتائج البحث تم نستخلص الآتى:

- ١- التدريب باستخدام تدريبات سكوات اثر ايجابيا علي قوة ومرونة الطرف السفلي للطلبات.
- ٢- التدريب باستخدام تدريبات سكوات ساعد علي رفع مستوى المهارات الاساسية للطلبات.
- ٣- تسهم تدريبات سكوات في تحسين الحالة البدنية العامة وتحسين كافة العناصر البدنية مما يزيد من كفاءة الطالبات في اداء المهارات الاساسية.
- ٤- تدريبات سكوات المقترحة لها تأثير ايجابي علي المتغيرات قيد البحث والذي انعكس اثره علي مستوى المهارات الاساسية لدي الطالبات.

ثانياً: التوصيات:

- ١- ضرورة الاهتمام بتدريبات سكوات لنوع النشاط الرياضي كطريقة نحو الاستفادة من التدريب الرياضي الحديث.
- ٢- ضرورة الاهتمام بتدريبات سكوات لتحسين اللياقة البدنية مما يؤثر ايجابيا علي مستوى اداء المهارات الاساسية (وضع التحفز، الحركة الانبساطية، التقدم للامام، التقهقر للخلف) لدي الطالبات
- ٣- التركيز على تعليم الطالبات كيفية الاستفادة من استخدام تدريبات سكوات لتحسين اداء المهارات الاساسية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج.
- ٤- ضروره استخدام تدريبات سكوات علي مراحل سنية مختلفة و استخدامها علي رياضات اخري.
- ٥- ضرورة أهتمام العاملين في التربية الرياضية وخاصة في رياضة المبارزة باستخدام تدريبات سكوات في التدريب علي المهارات الاساسية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- ابراهيم رحمة ، مراد ابراهيم (٢٠٠٩) : اسرار طرق تدريب المرونة ،دار ماهي للنشر والتوزيع ،الإسكندرية
- ٢- إبراهيم نبيل عبد العزيز وتامر ابراهيم نبيل (٢٠١٦م): المرجع الحديث في المبارزة، مركز الكتاب الحديث.

 كلية علوم الرياضة Faculty of Sport Sciences	المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg	المجلد التاسع العدد الخامس يوليو ٢٠٢٥م	 جامعة المنوفية
---	--	--	--

- ٣- ابو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٣): فسيولوجية التدريب والرياضة ،دار الفكر العربي ،القاهرة
- ٤- احمد محمد حسين جاد (٢٠١١) : تأثير برنامج تدريبي لتحقيق التوازن في القوة لبعض عضلات الطرف السفلي علي فاعلية الاداء المهاري للاعبي الكاراتيه (تخصص كاتا) ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ٥- أسامة عبدالرحمن علي (٢٠٠٦م): المبادئ الأساسية في المبارزة (سلاح الشيش)، مطبعة دار الأصدقاء، المنصورة.
- ٦- أمينة جمال السيد مصطفى (٢٠١٠م): فاعلية تدريبات الهيل (hill) علي الكفاءة البدنية ومستوي اداء بعض المهارات الاساسيه في رياضه المبارزه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الزقازيق
- ٧- ايمان عسكر أحمد (٢٠٢١): تأثيرسكوات علي قوة ومرونة الطرف السفلي ومستوي الاداء الفني للكتامي نوكتا،بحث منشور .
- ٨- أيمن محمد غنيم وظافر ناموس الطائي (٢٠٢١م): المبارزة تعليم - تدريب - تحكيم، مركز الكتاب للنشر .
- ٩- حسني عبد الحي بدوي (٢٠١١م): تاثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض النواحي المهارية والخططية لناشي سلاح الشيش، نادي المعادي.
- ١٠- دينا ابو بكر علي محمد البدوي (٢٠١٩) : تأثير تدريبات القوة المركزية علي المدي الحركي لمفصلي الفخذ ومستوي مهارات الاشوي وازا لدي لاعبي رياضة الجودو ،رسالة دكتوراة ،كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
- ١١- عاطف علي عبد المتجلي عبد القادر (٢٠١٢) : برنامج تدريبي لتنمية مستوي الاداء الفني لبعض الحركات الدفاعية للعب الارضي في رياضة الجودو ،دار الوفاء لدنيا النشر والطباعة ، الاسكندرية.
- ١٢- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٥) : التدريب الرياضي (القوة العضلية) تصميم برامج القوة والتخطيط للموسم التدريبي ،دار الوثائق القومية،القاهرة
- ١٣- عويس الجبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ،ط٢،دار جي ام اس ،القاهرة
- ١٤- فايزة احمد محمد خضر (٢٠١١) : تقنيات فن الجودو ،مركز الكتاب للنشر،القاهرة
- ١٥- كمال عبد الحميد (٢٠١٦) : اختبارات قياس وتقويم الاداء المصاحبة لعلم حركة الانسان،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة.
- ١٦- محمد جابر بريقع ، ايهاب فوزي (٢٠٠٥): المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي ،منشأة المعارف ، الاسكندرية.

	المجلة العلمية لعلوم الرياضة بجامعة المنوفية رابط المجلة https://sjmin.journals.ekb.eg	المجلد التاسع العدد الخامس يوليو ٢٠٢٥ م	
--	--	---	--

١٧- محمد جابر بريقع ، خيريه السكري (٢٠١١): المبادئ الاساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.

١٨- محمد سمير سعد الدين (٢٠٠٠): علم وظائف الاعضاء والجهد البدني، ط٣، منشأة المعارف، الاسكندرية.

١٩- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط٦، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٠- مراد ابراهيم طرفه (٢٠٠١): الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة

٢١- مسعد علي محمود (٢٠٠٠): علم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

٢٢- مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١): التدريب الرياضى الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، ، ط٢.

٢٣- مفتى إبراهيم حماد (٢٠١٠): المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العملية) ، دار الكتاب الحديث للنشر، القاهرة

٢٤- ياسر يوسف عبدالرؤف (٢٠٠٥): رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين ، دار السحاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ،

ثانيا : المراجع الأجنبية.

٢٥- Boluert (٢٠٠١) : comparison of training additives for power development in the lower extremity , journal of applied sport science research

٢٦- Daniel Juarez, jose M. Gonzalez – Ravel, Fernando Navaito (٢٠٠٩) : Effects of complex vs. non coplex training programs on lower body maximum strength and power .Isokinetics and Exercise science, Volume ١٧, Number ٤, ٢٣٣pp.

٢٧- Furat et all (٢٠١٠) : Effect of Physical fitness training on lower lamp and mental health. American Psychologist, ٣٧٣, ٣٦

ثالثا : الشبكة الدولية للمعلومات:

٢٨- ٣٨٩- <https://dailymedicalinfo.org>

٢٩- <https://ar.wikipedia.org/wiki/٢٩>