



## تأثير تدريبات البيئة الرملية على القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء تحركات الرجلين ودقة وسرعة تسجيل اللمسات لدى لاعبي المبارزة

\*أ.م.د/ حسام الدين عبد الحميد قطب

### المقدمة ومشكلة البحث:

التدريب الرياضي هو عملية تربوية مقننة شاملة ومتراصة طويلة المدى تخضع للأسس والمبادئ العلمية لإحداث تكيف وظيفي وتكويني بهدف تحقيق أعلى نشاط حيوي للأجهزة المناعية وأفضل استخدام لاحتياطي الكفاءة الوظيفية للوصول إلى أعلى مستوى رياضي أو المحافظة عليه أو الهبوط به وأحداث استجابات عضوية ايجابية وتحولات وظيفية للتكيف مع الوضع الجديد.

ويعتبر علم التدريب الرياضي الحديث احد فروع علم الرياضة الذي يهتم بوضع الحلول العامة للمشكلات الرياضية المتعلقة بتحليل متطلبات الاداء الرياضي ، والتدريب ، والمنافسة بطريقة منظمة وفعالة من اجل بلوغ الرياضي لأهداف محددة، ولا تتوقف اهتمامات علم التدريب الرياضي على عملية التدريب فقط و لكنها تتعدى حدود الشخص الرياضي لتشمل طرق الاستفادة من مجموعة العوامل المؤثرة علي تطوير الاداء مثل الادوات، وأجهزة التدريب، جغرافيا الرياضة والمتغيرات البيئية، وعلي اساس ذلك تم اعتبار علم للتدريب الرياضي من العلوم التجريبية الهامة التي تهتم بنتائج العلوم المختلفة التي تخدم الجانب التطبيقي في الرياضة والمنافسة الرياضية. (٢٥ : ١٧)

وان الوسط الرملي في التدريب يمثل أحد الاتجاهات التدريبية، والتي ادخلت بجوار الاتجاهات الحديثة في التدريب، مثل الاتجاه نحو تطبيق التدريب بالأثقال، والتدريبات المائية، والتدريب البليومتري، واخرها التدريب المتقاطع، والتدريب الباليستي وذلك على وجه الخصوص في مجال تدريب الالعاب الجماعية والفردية، حيث اشدت الاقتناع بهذا الأسلوب من التدريب على الرمال من اجل تحقيق قدرة اكبر علي الوثب خاصة في الرجلين، كما أن البعض اشار الى امكانية ان يسير مثل هذا النوع من التدريب جنباً الي جنب بجوار التدريب البليومتري من اجل قدرة اكبر لعضلات الرجلين. (١٨:٤١٩)

كما يذكر "زكي محمد" (٢٠٠٤م) انه احتلت تدريبات المقاومات بشتى اشكالها وصورها سواء كانت باستخدام تدريبات مقاومة ثقل الجسم كما هو الحال في تدريبات البليوميترك أو ثقل

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية علوم الرياضة جامعة الوادي الجديد



الزميل، أو باستخدام مقاومة خارجية كما هو الحال عند استخدامنا لتدريبات الأثقال أو تدريب باستخدام الرمال كمقاومة التدريبات المائية احتلت هذه النوعية من التدريبات اهتمام الكثير من المتخصصين في مجال تدريب وإعداد الرياضيين حيث أصبح استخدام مثل هذه الأنواع من المقاومة يلعب دوراً هاماً في برامج التدريب الحديثة. (١٩: ٢٢١)

ويشير "عاطف عبد الفتاح" (١٩٩٩م) نقلاً عن "سميح. واجيت، فهيمي Fehmi Semih, & Yigit and (١٩٩٩م) إلى أن تدريبات الرمال لها فوائد بدنية وفسولوجية متعددة حيث تعمل على تنمية (التحمل، السرعة، تحمل القوة، القدرة العضلية) كما ان التدريب في البيئة الرملية يتيح امكانية استخدام طرق التدريب المختلفة مثل التكراري، الفتري منخفض الشدة او المرتفع الشدة او استخدام الحمل المستمر. (٢٦،٥:٢٢)

كما يذكر "أحمد محمود" (٢٠١٢م) أن كمية الجهد المبذول على البيئة الرملية تختلف عن كمية الجهد المبذول على الأسطح الصلبة اثناء التدريب، وذلك لاختلاف درجة المقاومة التي يواجهها اللاعب وبالتالي اختلاف الجهد المبذول من اللاعب حيث تكون أكبر على الأسطح الرملية، مما يحدث تحسناً كبيراً في الكفاءة البدنية لدى اللاعب ويرتبط ذلك باختلاف الاسطح وكمية القوة المضادة وهذا ما يفسره قانون نيوتن الثالث (لكل فعل رد فعل مساو له في المقدار ومعاكس له في الاتجاه). (٣٢ :٧)

كما يذكر "زكي محمد" (٢٠٠٤م) ان للتدريب في الرمال يحقق العديد من للتأثيرات الايجابية الفعالة علي الجوانب البدنية والفسولوجية منها تأثيره على الجهاز العضلي حيث يستخدم كأحد أنواع الاحماء ويؤدي الي تحسن سرعة انقباض العضلات الارادية وانبساطها خاصة عضلات الرجلين وذلك بسبب التغييرات الكهربائية التي تحدث للنغمة العضلية نتيجة تتببها عن طريق نهايات الاعصاب المحركة للعضلات، كما يعمل على تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وذلك في الاصل او في المقام الأول بسبب زيادة متطلبات الوحدة الحركية بالإضافة الي انها طريقة تدريبية خالية من الاصابات تقريباً كما ان له تأثيراً علي الارتبطة عادة ما يكون قليلاً عند الهبوط و الارتقاء. (٢٣٦-٢٣٥:١٩)

والمبارزة الحديثة هي إحدى مظاهر النشاط الرياضي لها اهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية، ولقد انبثقت عن المبارزة القديمة بعد مرورها بعدة تطورات كثيرة ووصلت إلى الوضع الحالي، حيث تمارس وفق قوانين معينة، وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتبارزين دون تتدخل نهائي او مساعدة أثناء اللعب سوى آداب هذه الرياضة العريقة الملحوظة من نبل وشرف وأمانة. (٣٧ :١)



كما تعتبر المبارزة واحده من الرياضات التي تتطلب قدرات بدنية خاصة تُعدّ من أهم الركائز الأساسية التي يستند إليها لاعب المبارزة، فالذي لا يمتلك القوة العضلية الضرورية لنشاط معين لن يستطيع إتقان المهارات الحركية لهذا النشاط. وتتطلب المبارزة الكثير من الصفات من سرعة الانتقال على الملعب وتقدير مسافة التبارز وسرعة الهجوم نحو المنافس وبشكل مفاجئ وقدرة عضلية تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد وأقل زمن وصولاً إلى الهدف القانوني للمنافس من أقرب وأفصر طريق وبدقة متناهية لتسجيل لمسة، وعليه تتضح أهمية القوة العضلية حيث لا بد للمبارز أن يمتلكها وبدرجة عالية لكي يحقق مستوى جيد ونتائج متميزة أن أحد عناصر اللياقة البدنية القوه فهو المكون الأول في اللياقة البدنية وذلك بإجماع العلماء الشرق والغرب والذين أجمعوا أيضاً على أن القوه العضلية أحد المكونات المهمة للقدرات الحركية. (٢٣: ٩٤)

وتؤكد "محروسة على" و"وفاء محمد" (٢٠١٩م) أن رياضة المبارزة تتصف بالكثير من المزايا حيث إنها من الرياضات التي تمنح ممارسيها تدريباً بدنياً مركزاً في وقت قصير، وتضفي على ممارسيها استرخاء عضلي كبير لأنها تتطلب أقصى درجة من التوافق بين العقل والجهاز العضلي وتساعد المبارز على الاعتماد على النفس في إصدار القرارات الخاصة به، والهدف من المبارزة الحديثة هو تسجيل أكبر عدد من اللمسات باستخدام أسهل الطرق واقصرها، ويتم ذلك بفرد الزراع المسلحة أو فرد الذراع مع الطعن أو التقدم للأمام. (٢٣ : ١١)

ويشير "أسامة عبد الرحمن" (٢٠٠٣م) أن رياضة المبارزة تتميز بعدم الثبات اثناء الأداء، ولا يكون الأداء على وتيرة واحدة طوال المباراة وذلك وفقاً لردود الفعل بين المتبارزين، والحركات تتغير وفقاً لمواقف النزال وتغيرها، فالأداء يكون سريع في مواقف الهجوم المختلفة، ويقل معدل سرعة الأداء في مواقف أخرى كالتحضير للهجوم أو التفكير في بناء وتحضير الهجمات وإن المبارزة هي إحدى الرياضات الفردية التي تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى حيث إنها تتطلب (قدرات- مهارات - أنماط) خاصاً وفقاً لطبيعة وأسلوب الأداء. (٤٦ : ٨)

كما يرى "محمد نصرالدين" (٢٠١٧م) ان القدرة العضلية تعني الاستطاعة على إنتاج القوة القصوى في أسرع وقت ممكن ومن ناحية اخرى تعرف القدرة بأنها إطلاق أقصى قوة عضلية في شكل انفجاري، وهذا يعني ان القدرة تساوي ناتج القوة والزمن (السرعة) ونحن نري ان مصطلح القدرة يقصد به المفهوم الميكانيكي للقدرة، لذا نفضل استخدام مصطلح القدرة العضلية لأنه الانسب للمجال الرياضي، ولان القوة بمفهومها الميكانيكي ايضاً تتولد عن طريق العضلات لتشكل القوة العضلية التي تعد أحد اهم مكونات القدرة العضلية. (٢٦: ٨٥)



وبالنظر الى طبيعة الاداء المهاري الحركي الذي يميز رياضة المبارزة، نجد ان أسلوب الاداء في كثير من مهارات المبارزة يعتمد بصورة كبيرة على سرعة الانقضاض نحو المنافس وبشكل مفاجئ، وهذا الانقضاض يتطلب قدرة عضلية تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد في فترة زمنية وجيزة. (٢ : ٩٠)

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في التعرف على تأثير تدريبات البيئة الرملية على القدرة العضلية للرجلين ومدى انعكاس ذلك على كل من مستوى أداء تحركات الرجلين وسرعة تسجيل اللمسات لما لهما من أهمية بالغة في قدرة اللاعب على أحرز اللمسات بدقة عالية والفوز بالمباريات.

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب لمنتخب جامعة الوادي الجديد للمبارزة والاشتراك في العديد من البطولات سواء دخل الجامعة وخارجها ونتائج المشاركة في البطولة العربية للمبارزين الجامعيين تبين انه هناك انخفاض في مستوى اللاعبين في تسجيل اللمسات وتحقيق الفوز، وقد يرجع الباحث هذا الانخفاض في المستوى لمنتخب جامعة الوادي الجديد نتيجة الى اغفال دور القدرة العضلية للرجلين لما لها من دور كبير في احرز اللمسات والفوز بالمباريات وان اغفال دورها قد يؤدي الى خسارة النقاط وبالتالي التدهور في مستوى النتائج، وان من اهم الطرق التي قد تؤدي الى تنمية القدرة العضلية للرجلين هو استخدام البيئة الرملية وهو يعتبر وسط طبيعي لما تتميز به محافظة الوادي الجديد.

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة لتحديد افضل الأساليب او الوسائل التدريبية التي تعمل على تنمية وتحسين القدرة العضلية للرجلين للمبارزين وفي ضوء الاهمية الخاصة لتدريبات البيئة الرملية والتي اشارت اليها نتائج الدراسات (٢١)، (١٤)، (٧)، (٢٦)، (٢٩)، (٣٥)، (٢١) والمراجع العلمية المتخصصة التي تمكن الباحث من الاطلاع عليها، تبين للباحث ان أسلوب البيئة الرملية مناسباً لتنمية القدرة العضلية للرجلين مع الوضع في الاعتبار الطبيعة الجغرافية التي تتميز بها محافظة الوادي الجديد من توافر البيئة المناسبة لنجاح مثل هذه التدريبات.

وهذا ما دفع للباحث للقيام بهذا البحث العلمي لمحاولة معرفة تأثير استخدام تدريبات البيئة الرملية على القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء تحركات الرجلين وسرعة تسجيل اللمسات لدى لاعبي المبارزة بمحافظة الوادي الجديد.



### هدف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة تأثير تدريبات البيئة الرملية على القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء تحركات الرجلين وسرعة تسجيل اللمسات لدى لاعبي المباراة.

### فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي المباراة عينة البحث لصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أداء تحركات الرجلين ودقة وسرعة تسجيل اللمسات لدى لاعبي المباراة عينة البحث لصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة.

### بعض المصطلحات الواردة في البحث:

#### تدريبات البيئة الرملية " Sand environment training ":

هو أسلوب من أساليب المقاومات باستخدام مقاومة الجسم في البيئة الرملية بغرض تنمية القدرات البدنية وتحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصة. (٣: ٤٧)

#### الدراسات السابقة:

##### أولاً: الدراسات باللغة العربية:

١. دراسة "إيمان طه رمضان محمد" (٢٠٢٤م) (١١) بعنوان "تأثير استخدام تدريبات البيئة الرملية على تحسين القدرة العضلية ومستوى أداء الهجمة المستقيمة للاعبين المباراة بالوادي الجديد" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام تدريبات البيئة الرملية على تحسين القدرة العضلية ومستوى أداء الهجمة المستقيمة للاعبين المباراة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث واشتملت العينة على عدد (١٠) لاعباً بمنتهى جامعة الوادي الجديد للمبارزة وكان من اهم النتائج استخدام تدريبات البيئة الرملية قد أثر إيجابياً على القدرة العضلية حيث كانت نسبة تحسن الوثب العمودي من الثبات ١٥.٦١٪، ونسبة تحسن الوثب العريض ٨.٦٤٪.

٢. دراسة "محمد أحمد شديد" (٢٠٢٣م) (٢٤) بعنوان "تأثير استخدام التدريبات النوعية الزوجية علي مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدي لاعبي المباراة بمحافظة الوادي الجديد" واستهدفت الدراسة إلي تصميم تأثير استخدام التدريبات النوعية، الزوجية علي مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدي لاعبي المباراة بمحافظة الوادي الجديد واستخدم



الباحث المنهج التجريبي، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتتراوح أعمارهم من (١٨ - ٢١) سنة وعددهم (١٧) لاعباً وكان من أهم النتائج استخدام التدريبات النوعية الزوجية له تأثير فعال علي تحسين أداء المهارات الهجومية لدي المبارزين.

٣. دراسة "أحمد عبدالحكيم طه" (٢٠٢٢م) (٦) بعنوان "تأثير التدريب البليومتري في البيئة الرملية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة" واستهدفت الدراسة إلي التعرف علي تأثير التدريب البليومتري في البيئة الرملية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ حجمها ١٥ طالب، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام التدريب البليومتري في البيئة الرملية أثر حدوث تقدم في القدرات البدنية الخاصة والمهارية لناشئي الكرة الطائرة.

٤. دراسة "رشا ربيع فهمي" (٢٠٢١م) (١٧) بعنوان "تأثير تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية الخاصة وسرعة ودقة أداء الهجمة المستقيمة لناشئات سلاح الشيش" واستهدفت الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي مقنن تأثير تدريبات الساكيو علي بعض القدرات البدنية الخاصة وسرعة ودقة أداء الهجمة المستقيمة لناشئات سلاح الشيش، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئات سلاح الشيش بنادي ٦ أكتوبر وبلغ قوامها (١٦) ناشئة وكان من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة ودقة أداء الهجمة المستقيمة لدي ناشئات سلاح الشيش.

٥. دراسة "أحمد حجاج علي" (٢٠٢٠م) (٤) بعنوان "فاعلية برنامج تدريبي في الوسط الرملي علي تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للوثب العالي لطلاب المرحلة الاعدادية بمحافظة المنيا" واستهدفت الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي في (الوسط الرملي) لتنمية وتحسين بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي في الوثب العالي لطلاب المرحلة الاعدادية بمحافظة المنيا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ حجمها (٢٠) طالب وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح في الوسط الرملي أثر تأثير إيجابي علي القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لطلاب المرحلة الإعدادية.

٦. دراسة "هبه الله أحمد خليفة" (٢٠٢٠م) (٢٧) بعنوان "تأثير تدريبات الوسط الرملي لتحسين القدرة العضلية للرجلين علي مسافة البدء والمستوي الرقمي لسباحي الزحف علي البطن"



واستهدفت الدراسة إلي معرفة تأثير تدريبات الوسط الرملي لتحسين القدرة العضلية للرجلين على مسافة البدء والمستوى الرقمي لسباحي الزحف على البطن، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددهم (١٠) سباحاً مسجلين بالاتحاد المصري فرع المنيا، وكان من أهم النتائج أن استخدام تدريبات الوسط الرملي وقد أثر تأثيراً إيجابياً على تحسين القدرة العضلية للرجلين في الاختبارات البدنية ( الوثب العريض من الثبات بنسبة تحسن (٢٥.١٠%) والوثب العالي من الثبات بنسبة (٢٩.٢٩%) )

#### ثانياً: الدراسات باللغة الأجنبية:

١- دراسة "فينكاتا بعاسكار, كيشور" (٢٠١٧م) (٣٣) بعنوان "تأثير تدريبات البليومترية على الرمال والأرض علي السرعة والقوة الانفجارية لدى لاعبي كرة السلة" واستهدفت الدراسة إلى مقارنة اثار نوعين مختلفين من التدريبات هما التدريبات البليومترية علي القفز العمودي والسرعة لدى لاعبي كرة السلة، وكانت عينة البحث عبارة عن (٣٠) لاعباً تتراوح اعمارهم بين (١٨-٢١) عاماً، حيث كان من أهم النتائج أن التدريبات البليومترية علي الرمال أظهرت تحسن أكبر في أداء القفز العمودي وقوة الساق مقارنة بمجموعة التدريبات البليومترية علي الأرض.

#### طرق وإجراءات البحث:

##### منهج البحث:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياسين القبلي والبعدي على مجموعة واحدة تجريبية تطبق عليها التدريبات المقترحة.

##### مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي منتخب جامعة الوادي الجديد للمبارزة لسلاح (سيف المبارزة) وعددهم (١٥) لاعب.

##### عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (١٠) لاعبين كعينة أساسية و(٥) لاعبين كعينة استطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

##### التجانس بين أفراد العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد العينة قيد البحث وذلك للتأكد من أن البيانات الخاصة بأفراد العينة قيد البحث تتوزع اعتدالياً في جميع متغيرات النمو (العمر الزمني - الطول -



الوزن - العمر التدريبي) والتي قد تؤثر على نتائج البحث، ويتضح ذلك من جدول (١) (٢)  
التالي:

## جدول (١)

## المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن) للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	٢١.٥٠	٠.٧١	١.١٨	٠.٥٧	غير دال
٢	الطول	سم	١٦٩.١٠	٢.٨٥	٠.٦٧-	٠.٠٩-	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٨.٥٠	٢.٩٩	٠.٠٥-	١.١٢-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.٦٧

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٣٧

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٦٧ : ١.١٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١.١٢ : ٠.٥٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

## جدول (٢)

## المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء والتفطح في القدرة العضلية للرجلين والمتغيرات المهارية للعينة قيد البحث

(ن=١٠)

م	القدرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	القدرات	الوثب العمودي من الثبات	٢٣.٧٠	٥.٢٥	٠.٠٤-	٠.٤٨-	غير دال
٢	البدنية	الوثب العريض من الثبات	١.٩١	٠.١٣	٠.١٥	٠.٦٧-	غير دال
٣	المتغيرات المهارية	سرعة الحركة الانبساطية	٨.٨٢	٠.٤٦	١.١٢-	٠.٣٢-	غير دال
٤		سرعة التقدم للأمام	٢.١٣	٠.١٥	٠.٤٥-	١.٢٠-	غير دال
٥		سرعة التقهقر للخلف	٢.٨٣	٠.٢٣	١.٠٩-	٢.٣٢	غير دال
٦		دقة تسجيل للمسات	درجة	١٣٠.٠٠	٩.٤٣	٠.٨٧-	٠.٩٨

ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.٦٧

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٣٧

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-١.٠٩ : ٠.١٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين



(-١.٢٠: ٢.٣٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى اعتدالية

توزيع العينة في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

أدوات جمع البيانات:

أولاً: استمارات استطلاع رأي السادة الخبراء:

١. قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أهم التدريبات الخاصة

بالبيئة الرملية، وتم عرض الاستمارة على عدد (١٠) خبراء مرفق (١) من الأساتذة

المتخصصين في التدريب الرياضي ورياضة المبارزة بكليات التربية الرياضية، واتضح أن

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تدريبات البيئة الرملية تراوحت ما بين (٧٥٪):

١٠٠٪) وأرضى الباحث نسبة قبول لآراء الخبراء (٧٠٪) وعلى ذلك تم اختيار تدريبات

البيئة الرملية في صورتها النهائية. مرفق (٨)

٢. قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أبعاد البرنامج التدريبي

المقترح، وتم عرض الاستمارة على عدد (١٠) خبراء مرفق (٤) من الأساتذة المتخصصين

في التدريب الرياضي ورياضة المبارزة بكليات التربية الرياضية، وأرضى الباحث نسبة

قبول لآراء الخبراء ٧٠٪. مرفق (٤)

ثانياً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن بالكيلو جرام.

- ساعة إيقاف رقمية Stop Watch ١/١٠٠ من الثانية ومزودة بذاكرة.

- شاخص المبارزة.

- شريط لاصق على الأرض.

- أسلحة مبارزة.

- أقنعة مبارزة.

- ملعب مبارزة.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (٥) لاعب من مجتمع البحث ومن

خارج العينة الأساسية، واستهدفت التعرف على ما يلي:

١. التأكد من ملائمة الاختبارات البدنية المستخدمة لأفراد عينة البحث.



٢. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

٣. حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

صدق الاختبارات:

تم حساب صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية في صورته الأولية عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين المجموعة المميزة لدرجات اللاعبين والبالغ عددهم (٥) لاعبين من مجتمع البحث وهم لاعبي منتخب جامعة الوادي الجديد للمبارزة وخارج عينة البحث، والمجموعة غير المميزة والبالغ عددهم (٥) لاعبين من الفرقة الأولى وللدارسين للمبارزة، وذلك يوم الاثنين بتاريخ ١١/١٢/٢٠٢٣م وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبارات البدنية والمهارية

(ن=١ ن=٢=٥)

م	القدرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
			ع	س	ع	س	
١	القدرات	سم	٣.٩٦	٢٠.٢٠	٣.٢٩	٣.٣٩	
٢	البدنية	متر	٠.١٥	١.٨٦	٠.٠٤	٤.٨١	
٣	المتغيرات المهارية	ث	٠.٥٢	٨.٧٩	٠.٦٠	٥.٦٦	
٤		ث	٠.١٧	٢.١١	٠.٠٧	٤.٨٠	
٥		ث	٠.١٣	٢.٩٢	٠.١١	٩.٥٥	
٦		درجة	١٢٩.٠٠	١٢.٤٥	٧.٣٠	٣.٠١	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.٣١

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبارات البدنية والمهارية حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٣.٠١ : ٩.٥٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات. ثبات الاختبارات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٥) لاعبين والذين تم استخدامهم في الصدق، وقد تم ذلك يوم الاثنين الموافق ١٨/١٢/٢٠٢٣م وهذا وقد روعي وجود فاصل زمني بين التطبيقين قدره أسبوع، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون وجدول (٤) يوضح ذلك.



## جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية (ن = ٥)

م	القدرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
			ع	س	ع	س	
١	القدرات	سم	٥.٢٢	٢٣.٨٠	٦.٧٥	٢٦.٠٠	٠.٩٦
٢	البدنية	متر	٠.١٣	١.٩١	٠.٣١	٢.١٩	٠.٨٣
٣	المتغيرات المهارية	ث	٠.٣٩	٨.٩٣	٠.٥٢	٨.٥٠	٠.٨٢
٤		ث	٠.١٥	٢.١٣	٠.٣٣	١.٩٤	٠.٨٩
٥		ث	٠.٢٣	٢.٨٣	٠.٣٥	٢.٥٧	٠.٩٠
٦		درجة	٩.٧٣	١٣١.٥٠	١٣.٠٣	١٣٧.١٠	٠.٨٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٨١١

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في للاختبارات البدنية والمهارية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٢ : ٠.٩٦) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات الاختبارات. مرفق (٥) ، (٦)

## خطوات البحث:

## القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية يومي الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢٠م، الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢١م بقاعة المبارزة بكلية التربية الرياضية بالوادي الجديد.

## تطبيق البرنامج:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث الأساسية في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢٣م إلى الاربعاء الموافق ٢٠٢٤/٢/١٤م لمدة (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية (السبت، الاثنين، الاربعاء) بقاعة المبارزة بكلية التربية الرياضية بالوادي الجديد.

## القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية يومي السبت الموافق ٢٠٢٤/٢/١٧م، الاحد الموافق ٢٠٢٤/٢/١٨م بقاعة المبارزة بكلية التربية الرياضية بالوادي الجديد.



### المعالجات الاحصائية:

- التكرارات.
- النسبة المئوية.
- الانحراف المعياري.
- اختبار "ت".
- معامل التقاطح.
- معامل الارتباط.
- نسبة التحسن.
- معامل الالتواء.
- المتوسط الحسابي.

### خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

- قام الباحث بوضع برنامج للتدريبات في البيئة الرملية وذلك من خلال:
- الاطلاع على الأبحاث والدراسات التي تناولت التدريبات في البيئة الرملية.
  - بناء التدريبات في البيئة الرملية التي تتناسب مع القدرة العضلية للرجلين والمتغيرات المهارية.
  - وضع هذه التدريبات في صورة استمارة مستعينا بآراء السادة الخبراء والمتخصصين في اختيار أنسب تلك التدريبات. مرفق (٧)

### التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

- قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء، بحيث يتضمن البرنامج المحاور الآتية:

### تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي:

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بثمانية أسابيع (شهرين) وتم تقسيم هذه الفترة إلى مرحلتين على النحو التالي:
- المرحلة الأولى (الإعداد العام): مدتها (٣) أسابيع.
  - المرحلة الثانية (الإعداد الخاص): مدتها (٥) أسابيع.



## تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي:

تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع التدريبي للعينة قيد البحث، وبالتالي يكون عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية.

## تحديد زمن الوحدة التدريبية:

- زمن الوحدة التدريبية = (٩٠) دقيقة.
- مقسمة كالتالي (١٠ دقائق إحماء - ٧٥ دقيقة جزء رئيسي - ٥ دقائق ختام).
- الزمن الكلي للبرنامج العام =  $٨ \times ٣ \times ٩٠ = ٢١٦٠$  دقيقة.
- زمن الجزء الرئيسي فقط في البرنامج بدون الإحماء والختام =  $٧٥ \times ٣ \times ٨ = ١٨٠٠$  دقيقة.
- زمن تدريبات البيئة الرملية = ٧٢٠ دقيقة.
- يتم تطبيق تدريبات البيئة الرملية داخل الوحدة التدريبية في الجزء الرئيسي.
- نسبة تدريبات البيئة الرملية =  $٤٠\% = ٧٢٠$  دقيقة من زمن البرنامج بدون الإحماء والختام.
- زمن الإعداد البدني العام = ٣٦٠ دقيقة بنسبة ٢٠٪ من زمن البرنامج بدون الإحماء والختام.
- زمن الأدوات المهارية = ٧٢٠ دقيقة بنسبة ٤٠٪ بدون الإحماء والختام.

## عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي المبارزة عينة البحث لصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة"

## جدول (٥)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

لعينة البحث في القدرة العضلية للرجلين قيد البحث (ن=١٠)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
		ع	س	ع	س		
الوثب العمودي من الثبات	سم	٥.٢٥	٢٣.٧٠	٥.٠٢	٢٨.١٠	١٨.٥٧	١٩.٩٠
الوثب العريض من الثبات	متر	٠.١٣	١.٩١	٠.١٥	٢.٤٠	٢٥.٦٥	٤٩.٠٠

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦



ينتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرة العضلية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٩.٩٠ : ٤٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمها ما بين (١٨.٥٧٪ : ٢٥.٦٥٪).



### شكل (١) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

#### لعينة البحث في القدرة العضلية للرجلين قيد البحث

حيث يرى الباحث أن هذا يدل على تحسن في مستوى المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح، فقد تحسنت (القدرة العضلية للرجلين) حيث كانت نسبة التحسن في اختبار الوثب العمودي من الثبات (١٨.٥٧٪)، وكانت نسبة التحسن في اختبار الوثب العريض من الثبات (٢٥.٦٥٪).

ويعزى الباحث هذا التطور والتحسن في مستوى القدرة العضلية للرجلين إلى طبيعة البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات باستخدام البيئة الرملية مناسبة لإمكانات وقدرات اللاعبين وموجهة لتنمية عناصر اللياقة البدنية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "جمال عبد الله" (٢٠٠٣م) (١٢)، "أشرف عبد العزيز، عبد الباسط عبد الحليم" (٢٠٠٦م) (٩)، "أحمد محمود" (٢٠١٢م) (٧)، "طارق عبد المنعم" (٢٠١٩م) (٢٠)، "هبة الله احمد" (٢٠٢٠م) (٢٧) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى إتباع التدريبات البدنية في الوسط الرمي يؤثر على تحسين القدرات البدنية وبصفة خاصة خلال فترات التدريب المتبعة بالأسلوب العلمي خلال وحدات التدريب اليومية.



وهذا ما اكده "زكى حسن" (٢٠١٨م) حيث ذكر ان التدريب في الرمال يمثل أحد الاتجاهات الحديثة في التدريب قبل الاتجاه نحو تطبيق التدريب بالأثقال والتدريبات المائية والتدريب البليومتريك وآخرها التدريب المتقاطع حيث اشدت الاقتناع بهذا الأسلوب من التدريبات من أجل تحقيق قدرة بدنية أكبر للاعب كما أشار البعض بأنه من الممكن أن يسير مثل هذا النوع من التدريب جنب إلى جنب بجوار تدريبات القدرة البدنية باستخدام الأساليب الحديثة الأخرى للتدريب. (١٨: ٢٢٧)

كما يفسر الباحث زيادة نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في القدرة العضلية للرجلين إلى ما أحتوى عليه البرنامج من تدريبات البيئة الرملية التي أدت إلى زيادة معدل الأداء للقدرة البدنية قيد البحث.

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي في القدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي المبارزة عينة البحث لصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة"  
الفرض الثاني: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي في مستوى أداء تحركات الرجلين ودقة وسرعة تسجيل اللمسات لدى لاعبي المبارزة عينة البحث لصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة"

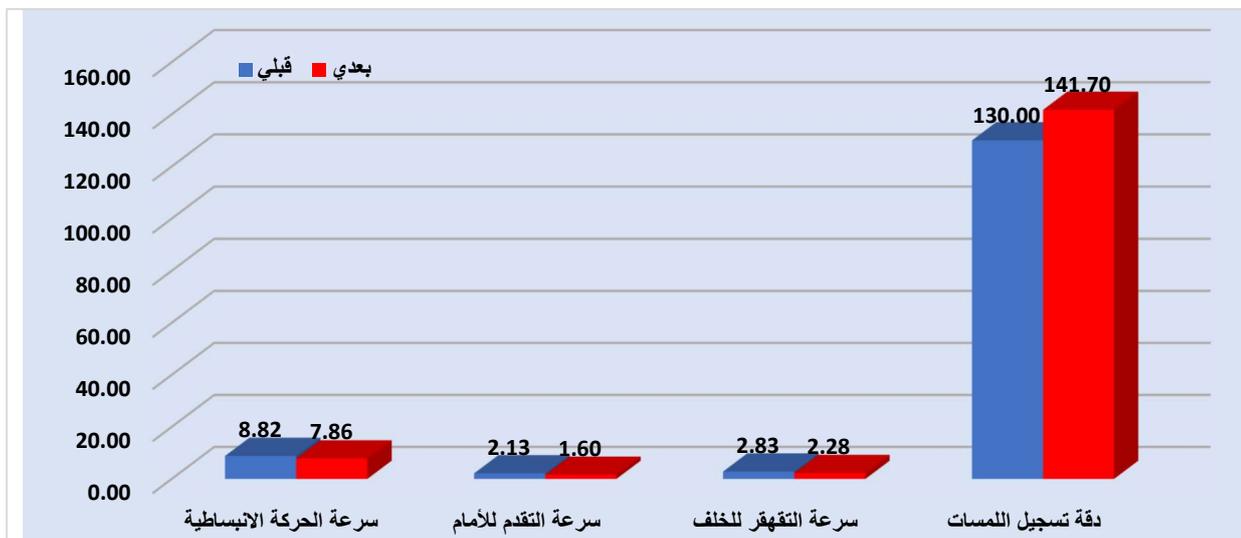
#### جدول (٦)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى أداء تحركات الرجلين ودقة وسرعة تسجيل اللمسات لدى لاعبي المبارزة قيد البحث (ن=١٠)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
		ع	س	ع	س		
سرعة الحركة الانبساطية	ث	٠.٤٦	٨.٨٢	٠.٤٠	٧.٨٦	١٢.٢٠	٢٤.٠٣
سرعة التقدم للأمام	ث	٠.١٥	٢.١٣	٠.١٣	١.٦٠	٣٣.٢٣	١٧.٦٧
سرعة التفهق للخلف	ث	٠.٢٣	٢.٨٣	٠.١٦	٢.٢٨	٢٤.١٢	١٠.٨٦
دقة تسجيل اللمسات	درجة	٩.٤٣	١٣٠.٠٠	٧.٧٢	١٤١.٧٠	٩.٠٠	٩.٨٨

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى أداء تحركات الرجلين ودقة وسرعة تسجيل اللمسات قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٩.٨٨: ٢٤.٠٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمها ما بين (٩%: ٣٣.٢٣%).



شكل (٢) الفرق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى أداء تحركات الرجلين ودقة وسرعة تسجيل اللمسات قيد البحث

ولتحقيق ذلك الفرض قام الباحث بتحديد مستوى أداء بعض المهارات التي ترتبط بالقدرة العضلية للرجلين لدى لاعبي المباراة مثل (سرعة الحركة الانبساطية - سرعة التقدم للأمام - سرعة التقهقر للخلف - دقة تسجيل اللمسات).

ويتضح ذلك من جدول (٦) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء تلك المهارات قيد البحث لصالح القياس البعدي. فنجد أن نسبة التحسن في سرعة الحركة الانبساطية (١٢.٢٠٪)، ونسبة التحسن في سرعة التقدم للأمام (٣٣.٢٣٪)، ونسبة التحسن في سرعة التقهقر للخلف (٢٤.١٢٪)، ونسبة التحسن في دقة تسجيل اللمسات (٩.٠٠٪).

ويرجع الباحث التحسن الحادث في القياسات البعدية لتلك المهارات إلى الارتفاع في مستوى اللياقة البدنية وفعالية الأداء المهاري للاعبين إلى قلة الحركات الزائدة أثناء الأداء واقتصاد اللاعبين في المجهود المبذول، وكذلك ملائمة شدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة وطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة في تنفيذ التدريبات المقترحة على اللاعبين.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من "حسين حجاج" (٢٠٠٧م) (١٦)، "حسام الدين عبد الحميد" (٢٠٢٠م) (١٤)، "ميشيل ستون" "Michael" (١٩٩٨م) (٣٢)، "دايسون جيوفري" "Dyson Jeffrey" (٢٠٠٠م) (٢٨)، و "كاريفر" "Karver" (٢٠١٢م) (٣١) أن الإعداد البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهاري، كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة



فكلما ارتفع المستوى البدني للاعبين، وتحسنت لديهم اللياقة البدنية الشاملة كلما زادت وارتفعت قدرتهم البدنية على الأداء الفني للمهارات الحركية وإنجاز الواجب الحركي المطلوب. ويتفق ذلك أيضاً مع ما ذكره "السيد سامي" (٢٠٠٩م) إلى أن تطوير الأداءات المهارية المختلفة بشكل جيد يساعد المبارز ويمكنه من أداء الحركات السريعة التي تعتمد على قدر كبير من سرعة رد الفعل كما تمكنه من الوصول إلى هدف المنافس بشكل صحيح والسرعة في تفتادى اللمسات، لذلك زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بمعرفة ودراسة الطرق والأساليب العلمية المناسبة التي تؤدي إلى تطوير المهارات الخاصة بلاعب المبارزة بصفة خاصة، مما أدى إلى حدوث تطور سريع في السنوات الأخيرة لرياضة المبارزة من الناحية البدنية والمهارية والخطية وحتى أساليب وطرق التدريب المختلفة. (١٠ : ١٣٥)

وتتفق نتائج هذه الدراسة أيضاً مع نتائج دراسة كل من "أيمن طه" (٢٠٢٤م) (١١)، "طارق عبد المنعم" (٢٠١٩م) (٢٠)، "اشرف عبد العزيز" (٢٠٠٦م) (٩)، "أحمد محمود" (٢٠١٢م) (٧)، جريزا "Griza" (٢٠٠٤م) (٢٩) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن التدريب على الرمال يؤثر تأثيراً إيجابياً في تطوير المهارات الأساسية التي يتم تميمتها من خلال التدريب المناسب في الوسط الرملي.

كما يفسر الباحث زيادة نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي إلى ما احتوى عليه البرنامج من تدريبات البيئة الرملية التي أدت إلى زيادة نسبة تحسن المتغيرات المهارية قيد البحث.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث الذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي في مستوى أداء تحركات الرجلين ودقة وسرعة تسجيل اللمسات لدى لاعبي المبارزة عينة البحث لصالح متوسطات درجات القياسات البعديّة"

### الاستنتاجات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفي حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات التالية:

١. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات في المتغير البدني (القدرة العضلية لرجلين) وبمقارنه نتائج المتغير البدني (القدرة العضلية للرجلين) في القياس القبلي والقياس البعدي، تبين تحسن في القدرة العضلية للرجلين بين القياس القبلي والقياس البعدي حيث كان المتوسط الحسابي للوثب العمودي من الثبات (٢٣.٧٠) وأصبح في



- القياس البعدي (٢٨.١٠) بنسبة تحسن (١٨.٥٧٪)، بينما كان المتوسط الحسابي للوثب العريض من الثبات (١.٩١) وأصبح في القياس البعدي (٢.٤٠) بنسبة تحسن (٢٥.٦٥٪)
٢. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات في سرعة الحركة الانبساطية، حيث تبين ان المتوسط الحسابي كان (٨.٨٢) في القياس القبلي وأصبح (٧.٨٦) في القياس البعدي، بنسبة تحسن (١٢.٢٠٪).
٣. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات في سرعة التقدم للأمام، حيث تبين ان المتوسط الحسابي كان (٢.١٣) في القياس القبلي وأصبح (١.٦٠) في القياس البعدي، بنسبة تحسن (٣٣.٢٣٪).
٤. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات في سرعة التقهقر للخف، حيث تبين ان المتوسط الحسابي كان (٢.٨٣) في القياس القبلي وأصبح (٢.٢٨) في القياس البعدي، بنسبة تحسن (٢٤.١٢٪).
٥. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات في دقة تسجيل اللمسات، حيث تبين ان المتوسط الحسابي كان (١٣٠) في القياس القبلي وأصبح (١٤١) في القياس البعدي، بنسبة تحسن (٩٪).

### التوصيات:

- في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء هدف البحث وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلي:
١. استخدام تدريبات البيئة الرملية ضمن البرامج التدريبية للاعبين المبارزة على كل الفئات المماثلة في العمر التدريبي لعينة البحث.
  ٢. كما يوصى الباحث بدراسة تأثير استخدام تدريبات البيئة الرملية تحت ظروف زمنية مختلفة من التي أجريت في الدراسة الراهنة.
  ٣. كما يوصى الباحث بإجراء دراسات تهدف إلى وضع تدريبات بيئة رملية بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية، وأن يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية (الفسولوجية، المورفولوجية، العوامل الوراثية، العمر التدريبي..).
  ٤. اهتمام المسؤولين عن رياضة المبارزة بتزويد الفرق الرياضية على كافة المستويات بوسائل التدريب الحديثة ومن أهمها قاعات التقوية العضلية المجهزة بأجهزة الأنتقال الحديثة.



## المراجع

### أولاً: المراجع باللغة العربية:

١. ابراهيم نبيل عبد العزيز: "الأسس الفنية للمبارزة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
٢. إبراهيم نبيل عبد العزيز، تامر إبراهيم نبيل: "المرجع الحديث في المبارزة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٦م.
٣. أبو العلا احمد عبد الفتاح: "فسيولوجيا التدريب الرياضي"، دار النشر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
٤. أحمد حجاج علي: "فاعلية برنامج تدريبي في الوسط الرملي على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للوثب العالي لطلاب المرحلة الاعدادية بمحافظة المنيا"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٢٠م.
٥. احمد صلاح الدين محمد: "مبادئ التدريب الرياضي للناشئين"، دار الكتب والوثائق القومية، القاهرة، ٢٠٠٨م.
٦. أحمد عبدالحكيم طه: "تأثير التدريب البليومتري في البيئة الرملية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوان، ٢٠٢٢م.
٧. أحمد محمود نور الدين: "فاعلية للتدريب على الرمال في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية وللدفاعية للاعبين كرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١٢م.
٨. أسلمة عبد الرحمن علي: "المبادئ الأساسية في المبارزة"، دار الطباعة الحرة، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
٩. أشرف عبد العزيز أحمد، عبد الباسط محمد عبد الحليم: "دراسة مقارنة لتأثير التدريب على الرمال والتدريب في الماء على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد السادس، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م.



١٠. السيد سامي صلاح الدين: "تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض الجمل الحركية للاعبين الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة عمومي رجال المشاركين في بطولة افريقيا"، المؤتمر العلمي الدولي الاول للرياضة والطفولة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.

١١. ايمان طه رمضان محمد: "تأثير استخدام تدريبات البيئة الرملية على تحسين القدرة العضلية ومستوى أداء الهجمة المستقيمة للاعبين المبارزة بالوادي الجديد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد، ٢٠٢٤م.

١٢. جمال عبد الله حسن: "فاعلية التدريب على الرمال في تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية للاعبين كرة القدم"، بحث علمي منشور، مجلة التربية الرياضية للبنين، المجلد (٢٥)، العدد (٦٠)، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٣م.

١٣. حاتم فتح الله محمد: "ديناميكية تحسن القوة العضلية باستخدام أسلوب (السوبر ست) وعلاقتها بمستوى أداء تحركات الرجلين ودقة وسرعة تسجيل اللمسات لدى لاعبي المبارزة"، بحث علمي منشور، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوت، ٢٠٢١م.

١٤. حسام الدين عبد الحميد قطب: "تأثير استخدام تدريبات الحبال المطاطة علي تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية ومستوى أداء مهارة الهجمة المستقيمة للاعبين المبارزة بالوادي الجديد"، بحث علمي منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.

١٥. حسام الدين عبد الحميد قطب: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي المبارزة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوت، ٢٠١٦م.



١٦. حسين حجاج، رمزي الطنبولي: "المبارزة علم وفن"، الفتح للطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٧م
١٧. رشا ربيع فهمي: "تأثير تدريبات الساكيو على بعض القدرات البدنية الخاصة وسرعة ودقة أداء الهجمة المستقيمة لناشئات سلاح الشيش"، بحث علمي منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٥٦، الجزء ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠٢١م.
١٨. زكي محمد حسن: "تدريب البليومتريك من أجل قدرة عضلية أفضل"، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١٨م.
١٩. زكي محمد حسن: "من أجل قدرة عضلية أفضل تدريب البليومتريك والسلام الرملية"، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٤م
٢٠. طارق عبد المنعم علي: "فاعلية التدريب على الرمال في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشئي كرة القدم بمحافظة الوادي الجديد"، بحث علمي منشور المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.
٢١. طه إسماعيل وآخرون (٢٠٠١م): "كرة القدم"، القاهرة، دار الفكر العربي.
٢٢. عاطف سيد عبد الفتاح: "تأثير استخدام التدريب الدائري بالأثقال والتدريب في البيئة الرملية على تنمية تحمل القوة وبعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي الانجاز الرقمي لمتسابق المشي"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٩م
٢٣. محروسة على حسن، وفاء محمد درويش: "المبارزة بين النظرية والتطبيق"، الطبعة الخامسة، ملتقى الفكر، الإسكندرية، ٢٠١٩م.
٢٤. محمد أحمد شديد: "تأثير استخدام التدريبات النوعية الزوجية على مستوي أداء بعض المهارات الهجومية لذي لاعبي المبارزة بمحافظة الوادي الجديد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الوادي الجديد، ٢٠٢٣م.



٢٥. محمد محمود عبد الظاهر: "الإعداد الرياضي طويل المدى ومتطلبات الإنجاز التنافسي"، مركز الكتب للنشر، القاهرة، ٢٠١٩م.
٢٦. محمد نصر الدين رضوان: "محددات انتقاء الموهوبين في الألعاب الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٧م.
٢٧. هبة الله أحمد خليفة: "تأثير تدريبات الوسط الرملي لتحسين القدرة العضلية للرجلين على مسافة البدء والمستوي الرقمي لسباحي الزحف على البطن"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠٢٠م

#### ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

28. Dyson Geoffrey: **Dyson,s Mechanics of Athletics**, 9<sup>th</sup> ed., Biddles, L.T.D. Guilford,. ٢٠٠٠.
29. Griza: "**Biomechanical differences in vertical jumps performed on rigid surface and on the sand by beach volley ball players**" Aristotle university of the Saloniki, 2004.
30. Hunter ,P& Marshall, R:" **Effects of power and Flexibility training on vertical jump technique**, Medicine Sports Exercise Journal,34(3),478-86, 2002.
31. Karver, A: **Sand jump training versus ground jump training for volleyball players, A Thesis**, California State University, Sacramento, 2012.
32. Michael Stons: **Athletic performance Development**, Strength and Conditioning, Sport Science journal vol., (20) Saint Louis, USA, 1998.
33. P Venkata Bhaskar, Y Kishore: "**Effect of sand and Land plyometric training on speed and explosive power among Basketball players**", international journal of yoga, physiotherapy and physical Education, Volume(2). No, (12-14), 2017



ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت):

34. <https://WWW.bodybuilding-arabia.com/Story/307>
35. <https://WWW.gamensinfo.com.av/results>.