

تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة علي فاعلية اداء تجديد الهجوم لمبارزي سلاح الشيش

مشكلة البحث

* د . ياسر محمد أحمد حجر

تعتبر رياضة المبارزة إحدى الألعاب العالمية والاولمبية التي لها متطلبات رياضية ونفسية حيث أنها تمارس وفق قوانين وقواعد منظمة خاصة تحكم المنازلة بين المتبارزين . و الأداء الجيد في رياضة المبارزة لا يمكن أن يتطور أو يتحسن دون توفر مستوى جيد من دقة وسرعة وتوازن واستجابة حركية سريعة لعمليتي الهجوم والدفاع ، لكي يستطيع إتقان النواحي الفنية المعقدة للعبة المبارزة وتأديتها بسهولة وعلى أعلى المستويات الممكنة من الأداء الفني . فالمبارزة يحتاج إلى استخدام جيد لحركات الرجلين والذراعين في الهجوم والدفاع والتنسيق مع عمل الجهاز العصبي لإدماج وتنفيذ حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، وبما ينسجم مع الأداء المهاري، فأداء اي حركات مركبة في وقت واحد من حركات تكميلية او استعادة الهجوم مرة ثانية تعد من حركات المبارزة التي تتميز بالمدى الحركي الصغير والدقيق للأداء (27 : 47)

وتتميز رياضة المبارزة بعدم ثبات الأداء بالنسبة للمبارز أو للمنافس أثناء النزال ويرجع عدم ثبات الأداء إلي اختلاف ردود أفعال المبارزين فالحركات تتغير وفقا لمواقف اللعب المختلفة من مبارز يتميز بالهجوم المستمر او المبارز القصير او طويل القامة فليس هناك إعداد مسبق للأداء فرياضة المبارزة تمتاز بأداء جمل مبارزة مفتوحة غير محددة تعتمد علي قدرة المبارز علي كيفية توظيف كل ما يملك من قدرات مختلفة بدنية ومهارية وفسولوجية وتوافقية ونفسية للتغلب علي هذه المواقف المتغيرة اثناء النزال (5 : 9) (6 : 42) (32 : 82)

ان رياضة المبارزة من الرياضات الفردية التي تتميز بالخصوصية التنافسية حيث تتم بطولات المبارزة في يوم واحد او يومين مما يؤثر ذلك علي القدرات البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية فامكانية المبارز من اكمال البطولة بنفس المستوى الذي بدأه البطولة يحتاج اعداد بدني ومهاري الذي يؤثر بصورة كبيرة في اداء المبارز فنري كثير من المبارزين يحققوا الفوز في الأدوار التمهيديّة ويخفقوا في الأدوار النهائية علي الرغم من قرب مستوي المنافس ولكن المبارز في هذا الوقت يحتاج الي اعداد شامل لجميع قدراته التي تؤهله للفوز و يتم ذلك علي المدي الطويل وعلي المدي القصير (28 : 3)

ان من اهم نجاح عوامل الهجمة حسن اختيار التوقيت الصحيح والمسافة المناسبة مع مراعاة الدقة في الأداء والسرعه (1 : 121)

ونجد أن غالبية المبارزين يبدأون اللعب خارج نطاق مسافة التبارز حيث يصعب تسجيل لمسة من وضع التحفز أو من التقدم بحركة واحدة ولكن يحاول المهاجم التغلب علي ذلك من خلال

التقدم السريع والظعن أو التحرك بأكثر من خطوة والظعن حيث أن هذه المهارات تحقق الهدف من اكتساب أرض وبالتالي الوصول السريع للمنافس لإحراز اللمسة (31) (33)) فعند قيام المبارز بدفع الأرض بقدمه في حركة الظعن فهو يعتمد علي قوة الدفع التي تكسبه سرعة في الأداء وبالتالي تحقيق الانجاز وهي تأتي نتيجة تجميع القوة مع السرعة في الأداء والتي تنعكس علي الأداء في الوصول للمنافس في وقت قصير بأقصى سرعة ممكنة وفي المسافة المناسبة بين المبارزين (29 : 26) (32 : 15) (34 : 105))

فرياضة المبارزة هي الأسبقية في لمس الخصم و سرعة في الأداء الحركي على الملعب وحركة مستمرة ما بين تقدم وتفقه وحركات الهجوم والدفاع والرد والرد المضاد ، لذا يجب أن يمتلك المبارز قدرة الاستمرار مع وجود توافق كامل بين حركات الجسم والحركات الفنية بتشغيل اليد والرجل باستمرار وتقدير لمسافة التبارز وسرعة الهجوم نحو الخصم وبشكل مفاجئ، وبقدرة عضلية تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد وقل زمن، وصولاً إلى الهدف القانوني للمنافس من اقرب واقصر طريق، وبدقة متناهية لتسجيل لمسة قانونية ، لذا يجب امتلاك قدرات توافقية للإطراف العليا والسفلى عند الأداء معا خلال أداء التمارين البدنية والأداء المهاري أوخلال المنافسة.(9 : 11))

فامتلاك المبارز لتحركات رشيقه وقويه وسريعه مع أتيان الحركات الفنيه المتعلقة بالمبارزه وهذه الحركات تدخل في التنفيذ الدقيق لجمل المبارزة لذلك تتطلب توافقاً كبيراً بين الرجلين والذراعين والعينين من المسافات الطويلة وبين العين واليد المسلحة في المسافة القصيرة مما يؤدي إلى حدوث تنشيط للعمليات العقلية وتعد القدرات التوافقية من أهم المتطلبات الأساسية للأداء الجيد الذي يحقق الفوز ، فهي تختلف من مهارة إلى أخرى وفقاً للخصوصية الحركية لدى الرياضي وإن رياضة المبارزة تتطلب استخداماً جيداً لحركات الرجلين والذراعين في الهجوم والدفاع (23 : 2))

وتعد القدرات التوافقية من اهم مظاهر النمو الحركي فمن خلالها تعمل كل العضلات التي تتضمنها الحركة بتعاون وتناسق وهي دليل علي نشاط المجموعات العضلية فهي تعمل في نشاط متسلسل من حيث الزمان والمكان وبذلك تصبح الحركة مفيدة (18 : 236))

وتعرف بانها صفة مركبة من عدة صفات تشتمل على الرشاقة والسرعة والدقة ورد الفعل والانتباه بجميع خصائصه من حيث الحجم والتنوع والتركيز وهذه الصفات جميعها لا تظهر بشكل منفصل أثناء الأداء بل تظهر في شكل مركب وبعلاقات متبادلة مع صفات بدنية أخرى مثل القوة والتحمل والمرونة.(2 : 235 – 237).

وتعرف القدرة التوافقية بقدرة اللاعب على التنسيق و الربط بين عدة واجبات حركية يؤديها بنفسه وبين عدة حركات يؤديها ارتباطاً مع الواجبات الحركية للمنافس في وحدة متناسقة وهادفة إلى الاستفادة من حركات المنافس لصالحه. (11 : 15).

وهي عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة للإنجاز الرياضي يستطيع الفرد عن طريقها التحكم في الأداء الحركي لجميع الأنشطة الرياضية . وتتنبثق القدرات التوافقية من متطلبات الأداء الرياضي ، وتتحدد من مقدار ذخيرة الفرد من دقة وإتقان المهارات الحركية . (14 : 63) .

وتعد القدرات التوافقية ضرورية في رياضة المبارزة من خلال قدرة المبارز على التوافق ما بين الذراع المسلحة والرجل وضبط مسافة التبارز في آن واحد من خلال استخدام التمرينات المركبة (بدنية ومهارية معاً) التي تمكننا من الربط بين الصفة البدنية والمهارة الحركية وبشكل يتلاءم مع حركات المبارزة المختلفة وتعد حركات الرجلين من العوامل الهامة لنجاح حركات تجديد الهجوم أثناء المبارزة من تكملة للهجوم أو تكرار للهجوم أو استعادة للهجوم حيث يعتمد المبارز في مهارات تجديد الهجوم علي رد فعل المنافس حيث يقوم بتكملة أو تكرار أو باستعادة الهجوم علي ذلك لخلخلة أداء المنافس لإحراز لمسة. (7 : 65) (35 : 125) (50 : 36)

من هنا يتضح أهمية القدرات التوافقية بوجه عام وفي مجال رياضة المبارزة بوجه خاص ويتضح أهميتها في مهارات تجديد الهجوم حيث ان جميع المهارات تتصف بانها مركبة وتحتاج من المبارز العديد من القدرات التوافقية للوصول الي الأداء الأمثل وكذلك من اهم العوامل الهامة في تجديد الهجوم هي مسافة التبارز المحصورة بين المبارزين أثناء التبارز لذا يجب على كل مبارز ان يدرك هذه المسافة فهي من اساسيات الوصول الى الخصم وبالتالي احراز لمسة في الوقت المناسب ومن حركة واحدة دون اللجوء الى استعمال حركات تكميلية او تكرار او استعادة الهجوم. لذا نجد ان المبارز الذي لايمتلك قدرة على أدراك وتقدير المسافة يلجأ الى عمل حركات تكميلية او تكرار هجوم او استعادة الهجوم من جديد. لذلك فالأهتمام بحركات تجديد الهجوم تعد هامة جدا اذا لم يستطيع المبارز الوصول للخصم من الهجوم البسيط بالإضافة ان حركات تجديد الهجوم من الحركات المركبة للرجلين وللذراع حيث يؤدي حركات سريعة وايضا تعتمد علي الأنقضاض علي الخصم من خلال حركة التكملة او التكرار او الأستعادة لذلك فيجب علي المبارزين التدريب علي هذه المهارات مع تنمية القدرات البدنية والمهارية والتوافقية الخاصة بهذه المهارات

ويري الباحث ان مهارات تجديد الهجوم من المهارات التي تعتمد علي عوامل مختلفة من سرعه في أداء حركات الرجلين مع ضبط مسافة التبارز بين المبارزين واختيار التوقيت المناسب في انهاء الهجمة ووهذا يتطلب امتلاك المبارز للقدرات التوافقية الي جانب القدرات البدنية والمهارية من هنا جاءت فكرة الدراسة

في التعرف علي تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة علي فاعلية اداء تجديد الهجوم لمبارزي سلاح الشيش

الهدف :

- 1- التعرف علي تأثير البرنامج علي تنمية القدرات التوافقية الخاصة لمبارزي سلاح الشيش.
- 2 - التعرف علي تأثير تنمية القدرات التوافقية الخاصة علي فاعلية اداء حركات تجديد الهجوم0

الفروض :

- 1 - هناك تأثير للبرنامج علي تنمية القدرات التوافقية الخاصة لمبارزي سلاح الشيش.
- 2 - هناك تأثير لتنمية القدرات التوافقية الخاصة علي زمن اداء تجديد الهجوم لمبارزي سلاح الشيش
- 3 - هناك تأثير لتنمية القدرات التوافقية الخاصة علي فاعلية اداء حركات تجديد الهجوم لمبارزي سلاح الشيش

اجراءات البحث :

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية وضابطة) لملائمتها لطبيعة البحث.

مجالات البحث :

المجال البشري :

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من المبارزين بسلاح الشيش تحت 17 سنه بنادي السلاح السكندري بالشاطبي حيث بلغ عدد عينه 30 مبارز تم تقسيمهم كمايلي :-
عدد 8 مبارزين للمجموعه التجريبية لتطبيق البرنامج التجريبي و 8 مبارزين للمجموعه الضابطة لتطبيق البرنامج التقليدي بالنادي وعدد 14 مبارزيمثلون العينة الأستطلاعية لتطبيق المعاملات العلمية للاختبارات الخاصة للقدرات التوافقية

وقد راعي الباحث الشروط التالية عند اختياره للعينه :

- 1- ان يكون المبارز مسجل في سجلات الأتحاد المصري للمبارزة
- 2- ان يكون مشارك في بطولات المنطقة والأتحاد
- 3- ان لا يقل العمر التدريبي عن 3 سنوات
- 4- ان لا يزيد العمرا لزمني عن 17 سنه
- 5- منتظم بالتدريب

جدول (1)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات المرتبطة بخصائص افراد العينة قبل التجربة

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة 8 = ن		المجموعة التجريبية 8 = ن		القياسات	
		ع	س	ع	س	السنة	السن
1.16	0.37	0.52	15.62	1.03	15.75	كيلو جرام	الوزن
0.40	0.37	3.23	166.87	1.68	167.37	السنة	العمر التدريبي
0.38	0.50	2.67	65.00	1.85	64.62		
0.26	0.12	0.89	3.75	0.83	4.12		

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.10

يتضح من جدول رقم (1) والخاص بدلالة الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات المرتبطة بخصائص افراد العينة قبل التجربة (التكافؤ) أن قيمة (ت) الجدولية للمتغيرات المرتبطة بخصائص افراد العينة أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية مما يدل على تكافؤ عينة البحث قبل إجراء التجربة في المتغيرات المرتبطة بخصائص افراد العينة .

المجال الزمني :

اجريت الدراسة في الفترة من 2015/ 9 / 25 حتى 2016/1 / 2

الفترة من 2015/ 9 / 20 حتى 2015 / 9 / 25 الخاصة بإجراء الدراسات الاستطلاعية

الفترة من 2015 / 9 / 27 حتى 2015 / 9 / 30 الخاصة بإجراء القياسات القبليّة

الفترة من 2015 / 10 / 1 حتى 2015 / 12 / 21 الخاصة بإجراء الدراسة الأساسية

الفترة من 2015 / 12 / 22 حتى 2015 / 12 / 25 الخاصة بإجراء القياسات البعدية

المجال المكاني : تم إجراء جميع القياسات القبليّة والبعدية والدراسات الاستطلاعية بصالة المبارزة بنادي

السلاح السكندري

ادوات البحث :-

القياسات والأختبارات المستخدمة في البحث :

1- قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب سم (مرفق 1)

2- قياس الوزن باستخدام ميزان طبي معاير لأقرب كجم

الأختبارات المستخدمة في البحث :

● تحديد القدرات التوافقية قيد الدراسة

تم عمل مسح مرجعي للعديد من المراجع العلمية لأهم القدرات التوافقية والمناسبة للأداء وذلك لتحديد القدرات التوافقية وفقا لأهمية مكوناتها لأداء متطلبات المهارات الحركية بتحليل متطلبات الأنشطة الرياضية والأهمية النسبية لأداء مهارات هذه الأنشطة

جدول (2)
القدرات التوافقية لمختلف الأنشطة الحركية

الباحثين المكونات	سامية حسن	صباح على	السيد عبد المقصود	محمد صبحى	عمرو مصطفى	هبة بلنغ	عصام عبد الخالق	شيماء محمد	شرين احمد	محمود حسين	مروان شمخ	محمود عباس	التكرار
التوازن					✓				✓		✓	✓	4
قدرة الربط		✓		✓			✓	✓	✓	✓			8
المرونة				✓			✓		✓			✓	5
الرشاقة	✓					✓		✓	✓	✓	✓	✓	7
القدرة على التحكم والتوجيه المكانى		✓	✓		✓							✓	4
الدقة	✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
التوافق	✓		✓		✓			✓		✓	✓	✓	7
التكيف		✓	✓				✓						3
البراعة	✓												1
قدرة تقدير الوضع	✓											✓	2
التحمل		✓	✓						✓		✓		4
سرعة رد الفعل		✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	8
القدرة العضلية		✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
قدرة التصور الحركى		✓	✓		✓				✓		✓		5
القدرة على التمييز الحس حركى		✓					✓		✓	✓	✓	✓	6

(27 : 10) (36 : 13) (50 : 4) (76 : 18) (50 : 15) (95 : 24) (45 : 14) (35 : 12) (56 : 11)
(13 : 19) (40 : 21) (65 : 20)

- 1 - من نتائج الجدول رقم (2) تبين للباحث أن مكونات القدرات التوافقية لا تظهر بصورة منفردة بل ترتبط بغيرها من القدرات البدنية المتعددة بما يتفق ونوعية وشروط أداء المهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية وعليه وبناء علي الجدول السابق تم تحديد اهم القدرات التوافقية بناء علي اراء المراجع
- 2 - تم عرض القدرات التوافقية للأنشطة الرياضية علي الخبراء في مجال رياضة المبارزة وعددهم 8 خبراء وكانت نسبة الموافقة لتحديد اهم هذه القدرات والتي تتناسب مع حركات تجديد الهجوم وكانت النتائج كما هي بالجدول التالي .
- مرفق (2)

جدول (3)

م	القدرات التوافقية الخاصة	موافق
1	التوازن	52.5 %
2	قدرة الربط	75 %
3	المرونة	55 %
4	الرشاقة	77.5 %

ثانيا الأختبارات المهارية لمهارات تجديد الهجوم

1 – اختبار زمن اداء تكملة الهجوم المباشرة

2 – اختبار زمن اداء تكملة الهجوم غير المباشرة

3 – اختبار زمن اداء تكرار الهجوم 1

4 – اختبار زمن اداء تكرار الهجوم 2

5 – اختبار زمن اداء استعادة الهجوم 1

6 – اختبار زمن اداء استعادة الهجوم 2

مرفق (4)

يتم قياس زمن الأداء عن طريق جهاز سرعه رد الفعل والدقة مرفق (5)

قياس فاعلية اداء تجديد الهجوم للمبارزين :

قياس فاعلية اداء تجديد الهجوم للمبارزين عن طريق اجراء مباريات تدريبية بين افراد العينة التجريبية ومباريات بين افراد العينة الضابطة ويتم فيها اجراء مباريات بين افراد كل عينة منفصلة لعدد من المباريات زمن كل مباراة 2ق لعدد 5 لمسات علي ان تحسب اي لمسة عن طريق حركات تجديد الهجوم 4 درجات واي لمسة باي طريقة اخري 2 درجة وتم ذلك في القياس القبلي والقياس البعدي لأفراد العينة التجريبية والضابطة. ومرفق (6) يوضح استمارة تسجيل الدرجات الخاصة بقياس فاعلية اداء تجديد الهجوم

الدراسات الأستطلاعية :

الدراسة الأستطلاعية الأولى : تهدف هذه الدراسة الي ايجاد معامل الصدق للأختبارات الخاصة قيد الدراسة

معامل صدق إختبارات القدرات التوافقية الخاصة :

جدول (4)

الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في إختبارات زمن تجديد الهجوم وفاعلية أداء حركات تجديد الهجوم لإيجاد معامل الصدق

معامل الصدق	قيمة ت	الفروق بين المتوسطين	المجموعة الغير المميزة ن = 7		المجموعة المميزة ن = 7		الاختبارات	الدلالات الاحصائية
			ع	س	ع	س		
0.93	*6.32	0.48	0.06	1.19	0.17	0.71	زمن	التكملة المباشرة
0.93	*6.30	0.68	0.26	1.51	0.17	0.83	زمن	التكملة غير المباشرة
0.97	*10.13	1.00	2.31	2.76	0.26	1.76	زمن	تكرار 1
0.96	*8.31	0.87	0.25	2.39	0.25	1.52	زمن	تكرار 2
0.99	*14.46	1.08	0.14	2.29	0.11	1.21	زمن	استعادة 1
0.98	*13.61	0.67	0.17	1.81	0.09	1.14	زمن	استعادة 2
0.86	*4.08	3.43	1.95	8.86	1.80	12.28	عدد	فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.18

** معنوى عند مستوى 0.01 = 3.05

يتضح من جدول رقم (4) والخاص بالفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى إختبارات زمن تجديد الهجوم لإيجاد معامل الصدق أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى جميع الإختبارات حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (6.30 : 14.46) وقد تراوح معامل الصدق ما بين (0.86 : 0.99)

جدول (5)

الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى إختبارات القدرات التوافقية الخاصة لإيجاد معامل الصدق

معامل الصدق	قيمة ت	الفروق بين المتوسطين	المجموعة الغير المميزة ن = 7		المجموعة المميزة ن = 7		الدلالات الإحصائية الإختبارات
			ع	س	ع	س	
0.91	*5.23	3.86	0.75	3.71	1.40	7.57	عدد
0.95	*7.43	3.57	0.95	3.71	0.75	7.28	درجة
0.97	*9.78	2.61	0.47	10.98	0.64	8.37	زمن
0.93	*6.43	2.63	0.85	13.48	0.66	10.84	زمن
0.89	*4.77	0.03	0.07	0.12	0.02	0.08	زمن
0.92	*5.87	0.25	0.06	1.50	0.07	1.25	زمن
0.82	*3.46	0.39	0.17	1.62	0.19	1.23	زمن

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.18

يتضح من جدول رقم (5) والخاص بالفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة فى إختبارات زمن القدرات التوافقية لإيجاد معامل الصدق أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى جميع الإختبارات حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (3.46 : 9.78) وقد تراوح معامل الصدق ما بين (0.82 : 0.97)

الدراسة الأستطلاعية الثانية :

تهدف الي ايجاد معامل الثبات للأختبارات حيث تمت هذه الدراسة بعد فترة 4 ايام من الدراسة الأستطلاعية

الثانية علي جميع افراد العينة الأستطلاعية المميزين وغير المميزين وذلك حتي لا يحدث اي تأثير للقياسات

من التدريب الخارجي للمبارزين

– معامل ثبات زمن تجديد الهجوم وفعالية أداء حركات تجديد الهجوم :-

جدول (6)

الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى فى إختبارات زمن تجديد الهجوم وفعالية أداء حركات تجديد الهجوم لإيجاد معامل الثبات
ن = 14

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية الإختبارات
			ع ±	س	ع ±	س	
0.99	1.34	0.01	0.28	0.94	0.28	0.95	التكلمة المباشرة
0.99	1.31	0.02	0.39	1.15	0.41	1.17	التكلمة غير المباشرة
0.98	1.13	0.03	0.57	2.23	0.57	2.26	تكرار 1
0.97	1.43	0.05	0.47	1.91	0.51	1.95	تكرار 2
0.98	1.44	0.03	0.55	1.72	0.57	1.75	استعادة 1
0.98	1.00	0.02	0.37	1.46	0.37	1.48	استعادة 2
0.96	1.47	0.29	2.57	10.86	2.53	10.57	فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.16

يتضح من جدول رقم (6) والخاص بالفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في اختبارات زمن تجديد الهجوم لإيجاد معامل الثبات لإيجاد معامل الثبات عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات عند مستوي (0.05) حيث كانت قيمة (ت) الفروق أقل من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (1.00 : 1.47) وقد تراوح معامل الثبات ما بين (0.96 : 0.99) وهذا يدل علي ثبات الاختبارات قيد الجدول .

– معامل ثبات القدرات التوافقية الخاصة : –

جدول (7)

الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في اختبارات القدرات التوافقية الخاصة لإيجاد معامل الثبات

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية الإختبارات
			ع ±	س	ع ±	س	
0.81	1.34	0.50	2.21	5.14	2.27	5.64	القدرة العضلية
0.84	1.47	0.43	1.73	5.07	2.03	5.50	الدقة
0.80	1.33	0.34	1.52	9.34	1.46	9.68	التوافق
0.97	1.72	0.18	1.40	11.98	1.55	12.16	الرشاقة
0.94	1.00	0.01	0.02	0.11	0.02	0.10	رد الفعل
0.70	1.11	0.05	0.16	1.33	0.15	1.38	الحس حركي
0.80	1.25	0.06	0.24	1.37	0.27	1.43	الربط

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.16

يتضح من جدول رقم (7) والخاص بالفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في اختبارات زمن تجديد الهجوم لإيجاد معامل الثبات لإيجاد معامل الثبات عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات عند مستوي (0.05) حيث كانت قيمة (ت) الفروق أقل من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (1.00 : 1.72) وقد تراوح معامل الثبات ما بين (0.70 : 0.97) وهذا يدل علي ثبات الاختبارات قيد الجدول .

الدراسة الأساسية

خطوات تنفيذ البرنامج :

القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من 27 / 9 / 2015 حتى 30 / 9 / 2015

الدراسة الأساسية :

تم اعداد البرنامج الخاص بالقدرات التوافقية عن طريق الأطلاع علي الأبحاث العلمية ومن خلال المراجع العلمية الي ان توصل الي وضع الصورة النهائية للبرنامج المقترح وتم التنفيذ بنادي السلاح السكندري وذلك في الفترة من 1 / 10 / 2015 حتى 21 / 12 / 2015 البرنامج التدريبي

تم تطبيق البرنامج بواقع 3 وحدات اسبوعية لمدته 12 اسبوع ايام السبت والأثنين والأربعاء باجمالي 36 وحدة وزمن الوحدة 90 ق وفترات الراحة بين التمرين من 30:40ث وبين المجموعات من 2 ق الي 3 ق مع مراعاة الفروق الفردية بين المبارزين علي ان يتم الأداء بواقع 3 الي 5 مجموعات والتكرار في المجموعه من 5 الي 7 تكرارات وتندرج شدة التمرينات من شدة منخفضة ثم متوسطة ثم عالية حيث يتم

البداية بشده 55 % ويتم التدرج الي ان نصل في الأسبوع السادس الي 75 % ويتم التدرج الي اعلي شده وهي 90 % خلال الأسبوع الاخير

عدد الأسابيع = 12 اسبوع بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعيا

عدد الوحدات = $12 \times 3 = 36$ وحدة تدريبية

زمن الوحدة التدريبية 90ق

زمن الوحدات اسبوعيا = $3 \times 90 = 270$ ق اسبوعيا

الزمن الكلي للبرنامج = $12 \times 270 = 3240$ ق

محتوي البرنامج

يحتوي البرنامج التدريبي علي مرفق (7)

1- جزء الأحماء: مدته 10 ق ويتم تنفيذ نموذج من نماذج الأحماء

2- الجزء الأساسي للبرنامج ويقسم الي 3 اجزاء

• جزء خاص بالتمارين البدنية ومدته 20 ق

• جزء خاص بالتمارين التوافقية ومدته 30 ق

• جزء خاص بالتمارين المهارية ومدته 20 ق

3- جزء الختام ومدته 10 ق ويتم تنفيذ نموذج من نماذج الختام

علي ان يراعي عند وضع التمرينات التوافقية ما يلي

1 - الوسيلة الرئيسة لتدريبات القدرات التوافقية هي التمرينات البدنية

2 - ضرورة تنفيذ الحركات بشكل صحيح من الناحية المهارية والتوافقية.

3 - ضرورة توجيه الاداء في التمرين الواحد على قدرة توافقية معينة.

4 - ضرورة التنوع الكثير في الوسائل التدريبية والتنوع في تنفيذها.

5 - ضرورة رفع درجة الصعوبة في الاداء التوافقي للوسيلة التدريبية (التمرين)

6 - يعتبر تدريب القدرات التوافقية وسيلة اضافية لتثبيت المهارة.

اسس وضع البرنامج

1 - التدرج في زيادة حمل التدريب

2 - التوقيت الصحيح لتكرار الحمل

3 - ان تتناسب الراحة مع حمل التدريب

4 - تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب

5 - ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية بالدراسة

- 6 - تحديد واجبات ومدة الوحدة التدريبية
 - 7 - ان تسهم كافة محتويات كل وحدة تدريبية لتحقيق اهدافها .
 - 8 - تحديد درجات الحمل واسلوب تشكيله واهدافه بكل دقة
 - 9 - مراعاة مبدأ التموجية خلال البرنامج
 - 10 - توفير عوامل الأمن والسلامة لعينه الدراسة
- تطبيق البرنامج اثناء الأعداد البدني الخاص
وفيما يلي نموذج لوحدة تدريبية يومية للمجموعة التجريبية

جدول (8)

الختام	الراحة		التكرارات	المجموعات	الجزء الأساسي			الأحماء	الشده	التاريخ	الأسبوع
	بين بين المجموعات	بين بين التمرينات			مهاري	توافقية	بدني				
2و1 4و3	3	40ث	5	3	6و3 4 10و8	4و2 9و7 10	1، 3، 5، 7، 9، 11	نموذج 2	55%	الأثنين	الأول

برنامج المجموعه الضابطة :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج المطبق علي نفس المرحلة السنوية بنادي السلاح السكندري

عدد الأسابيع = 12 اسبوع بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعيا

عدد الوحدات = $3 \times 12 = 36$ وحدة تدريبية

زمن الوحدة التدريبية 90ق

زمن الوحدات اسبوعيا = $3 \times 90 = 270$ ق اسبوعيا

القياسات البعدية : قام الباحث باجراء القياسات البعدية في الفترة من 22 / 12 / 2015 حتي 25 / 12 /

مرفق (8)

2015

المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss حيث تم استخدام المعاملات الأتية:-
متوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الألتواء ، إيجاد معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط بيرسون ، إيجاد عامل الصدق، اختبا (ت) Test-T للتعرف علي معنوية الفروق بين متوسطي القيم للمجموعتين التجريبية والضابطة ، اختبار (ت) للفروق للتعرف علي معنوية الفروق للمجموعة الواحدة قبل وبعد التجربة ،وت المحسوبة للتعرف علي معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة النسبة المئوية للتحسن % للتعرف علي مقدار التحسن الذي حققته كل من المجموعة التجريبية والضابطة

عرض ومناقشة النتائج :

اولا عرض النتائج :

جدول (9)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات المرتبطة باختبارات القدرات التوافقية الخاصة قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة 8 = ن		المجموعة التجريبية 8 = ن		القياسات الدلالات الإحصائية
		ع	س	ع	س	
1.93	0.62	0.89	3.75	0.52	4.37	الدقة
1.43	0.38	1.00	12.25	0.44	12.63	التوافق
1.43	0.47	1.03	11.84	0.57	12.31	الرشاقة
1.42	0.37	1.07	10.50	0.99	10.87	رد الفعل
0.16	0.02	0.42	2.99	0.54	2.97	الحس حركي
1.52	0.07	0.14	1.45	0.05	1.52	الربط

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من جدول رقم (9) والخاص بدلالة الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات المرتبطة باختبارات القدرات التوافقية قبل التجربة (التكافؤ) أن قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى (0.05) مما يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية عند نفس المستوى مما يدل علي تكافؤ مجموعات البحث قبل إجراء التجربة

جدول (10)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات المرتبطة باختبارات زمن تجديد الهجوم و فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة 8 = ن		المجموعة التجريبية 8 = ن		القياسات الدلالات الإحصائية
		ع	س	ع	س	
1.21	0.01	0.22	1.59	0.24	1.60	التكلمة غير المباشرة
1.32	0.06	0.13	2.31	0.12	2.37	تكرار 1
1.51	0.02	0.27	1.90	0.26	1.88	تكرار 2
0.56	0.12	0.37	2.35	0.39	2.23	استعادة 1
1.24	0.30	0.43	1.95	0.31	1.65	استعادة 2
0.36	0.25	1.67	13.75	1.41	13.50	فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من جدول رقم (10) والخاص بدلالة الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات المرتبطة باختبارات زمن تجديد الهجوم و فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم قبل التجربة (التكافؤ) أن قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى (0.05) مما يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية عند نفس المستوى مما يدل علي تكافؤ مجموعات البحث قبل إجراء التجربة .

تجانس عينتى البحث (التجريبية – الضابطة)

أ- المتغيرات الأساسية (السن – الطول – الوزن)

جدول (11)

التوصيف الإحصائى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبى) قبل التجربة
التوصيف الإحصائى للمتغيرات الأساسية لعينة الدراسة ن = 16

مقاييس التشتت	مقاييس التوزيع				مقاييس النزعة المركزية		عينة البحث	الدلالات الإحصائية المتغيرات
	مستوى الدلالة الانحراف المعيارى	مستوى الدلالة شابيرو ويليك	معامل التقلطح	معامل الإلتواء	الوسيط	الوسط الحسابى		
1.03	0.92	0.22	0.45-	0.39-	16.00	15.75	التجريبية	السن
0.52	0.64	0.39	2.24-	0.64-	16.00	15.62	الضابطة	
1.00	0.88	0.22	0.74-	0.34-	16.00	15.75	مجموعة البحث الكلية	
1.68	0.97	0.17	0.91-	0.17	167.50	167.37	التجريبية	الطول
3.23	0.84	0.26	2.65	1.59-	168.00	166.87	الضابطة	
1.63	0.93	0.18	0.74-	0.15	167.50	167.37	مجموعة البحث الكلية	
1.85	0.97	0.17	0.64	0.55	64.50	64.62	التجريبية	الوزن
2.67	0.87	0.27	0.52	1.14-	66.00	65.00	الضابطة	
1.78	0.93	0.17	0.01-	0.49	64.50	64.62	مجموعة البحث الكلية	
0.83	0.83	0.23	1.39-	0.28-	4.00	4.12	التجريبية	العمر التدريبى
0.89	0.78	0.30	1.48-	0.61	3.50	3.75	الضابطة	
0.81	0.81	0.24	1.37-	0.24-	4.00	4.12	مجموعة البحث الكلية	

يتضح من جدول (11) الخاص بالتوصيف الإحصائى للمتغيرات الأساسية لعينة الدراسة أن قيم معامل الإلتواء لجميع المتغيرات ما بين 3 و 3- مما يدل على اعتدالية القيم لتلك المتغيرات لأفراد العينة قيد الدراسة

ب- زمن تجديد الهجوم وفعالية اداء تجديد الهجوم

جدول (12)

التوصيف الإحصائي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في إختبارات زمن تجديد الهجوم وفعالية اداء تجديد الهجوم قبل التجربة

مقاييس التشتت	مقاييس التوزيع				مقاييس النزعة المركزية		عينة البحث	الدلالات الإحصائية
	مستوى الدلالة الانحراف المعياري	مستوى الدلالة شابيرو ويليك	معامل التفلطح	معامل الإلتواء	الوسيط	الوسط الحسابي		
0.15	0.85	0.22	2.13	1.51-	1.56	1.51	التجريبية	التكملة المباشرة
0.56	0.86	0.26	1.27	0.63-	1.58	1.36	الضابطة	
0.40	0.84	0.25	1.17	1.25-	1.56	1.44	مجموعة البحث الكلية	
0.24	0.83	0.27	1.95-	0.53	1.50	1.60	التجريبية	التكملة غير المباشرة
0.22	0.86	0.26	1.62-	0.58	1.50	1.59	الضابطة	
0.22	0.82	0.27	1.62-	0.50	1.50	1.59	مجموعة البحث الكلية	
0.12	0.92	0.41	0.48-	0.70	2.35	2.37	التجريبية	تكرار 1
0.13	0.98	0.15	0.21-	0.12-	2.30	2.31	الضابطة	
0.13	0.96	0.18	0.09-	0.22	2.30	2.34	مجموعة البحث الكلية	
0.26	0.79	0.30	0.02	1.24-	2.00	1.88	التجريبية	تكرار 2
0.27	0.76	0.27	0.08-	1.25-	2.03	1.90	الضابطة	
0.26	0.76	0.29	1.22-	0.05	2.00	1.89	مجموعة البحث الكلية	
0.39	0.97	0.16	1.06-	0.06-	2.29	2.23	التجريبية	استعادة 1
0.37	0.86	0.25	2.06-	0.29	2.24	2.35	الضابطة	
0.37	0.93	0.13	1.22-	0.05	2.29	2.29	مجموعة البحث الكلية	
0.31	0.88	0.21	2.14	1.38-	1.75	1.65	التجريبية	استعادة 2
0.43	0.61	0.34	6.85	2.57	1.81	1.95	الضابطة	
0.39	0.78	0.26	6.20	1.39	1.80	1.80	مجموعة البحث الكلية	
1.41	0.83	0.26	0.23-	0.40	14.00	13.50	التجريبية	فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم
1.67	0.83	0.23	1.39-	0.28	14.00	13.75	الضابطة	
1.50	0.81	0.24	1.00-	0.33	14.00	13.62	مجموعة البحث الكلية	

يتضح من جدول (12) الخاص بالتوصيف الإحصائي في إختبارات زمن تجديد الهجوم و فعالية أداء حركات تجديد الهجوم لعينة الدراسة أن قيم معامل الإلتواء لجميع المتغيرات ما بين 3 و 3- مما يدل على اعتدالية القيم لتلك المتغيرات لأفراد العينة قيد الدراسة .

جدول (13)

التوصيف الإحصائي للمجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات القدرات التوافقية الخاصة قبل التجربة

مقاييس التشتت	مقاييس التوزيع				مقاييس النزعة المركزية		عينة البحث	الدلالات الإحصائية
	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	معامل التقلطح	معامل الإلتواء	الوسيط	الوسط الحسابي		
الاتحراف المعياري	شابيرو ويليك	كلوموجراف سيمنروف						
1.03	0.92	0.22	0.45-	0.39	6.00	6.25	التجريبية	القدرة العضلية
1.06	0.91	0.22	0.94-	0.04	5.50	5.62	الضابطة	
1.06	0.93	0.19	0.49-	0.14	6.00	5.94	مجموعة البحث الكلية	
0.52	0.64	0.39	2.24-	0.64	4.00	4.37	التجريبية	الدقة
0.88	0.83	0.36	1.85	1.03-	4.00	3.75	الضابطة	
0.77	0.77	0.34	2.95	1.11-	4.00	4.06	مجموعة البحث الكلية	
0.44	0.79	0.30	1.49-	0.61-	12.75	12.62	التجريبية	التوافق
1.00	0.76	0.28	4.20	1.92-	12.50	12.25	الضابطة	
0.77	0.71	0.23	6.41	2.24-	12.50	12.44	مجموعة البحث الكلية	
0.57	0.86	0.30	3.44	1.30-	12.40	12.31	التجريبية	الرشاقة
1.03	0.92	0.26	0.33-	0.75-	12.20	11.84	الضابطة	
0.84	0.85	0.31	1.04	1.19-	12.25	12.07	مجموعة البحث الكلية	
0.99	0.74	0.31	2.36-	0.31	10.50	10.87	التجريبية	رد الفعل
1.07	0.86	0.30	0.83-	0.47	10.00	10.50	الضابطة	
1.01	0.80	0.31	1.38-	0.29	10.00	10.69	مجموعة البحث الكلية	
0.42	0.93	0.23	0.79-	0.58-	3.10	2.99	التجريبية	الحس حركي
0.54	0.89	0.16	0.92-	0.73-	3.10	2.97	الضابطة	
0.47	0.90	0.16	0.85-	0.63-	3.10	2.98	مجموعة البحث الكلية	
0.05	0.91	0.22	1.32-	0.53-	1.53	1.52	التجريبية	الربط
0.14	0.86	0.21	0.14	1.10-	1.49	1.45	الضابطة	
0.10	0.80	0.21	2.82	1.71-	1.52	1.48	مجموعة البحث الكلية	

يتضح من جدول (13) الخاص بالتوصيف الإحصائي في إختبارات القدرات التوافقية الخاصة لعينة الدراسة أن قيم معامل الإلتواء لجميع المتغيرات ما بين 3 و 3- مما يدل على اعتدالية القيم لتلك المتغيرات لأفراد العينة قيد الدراسة .

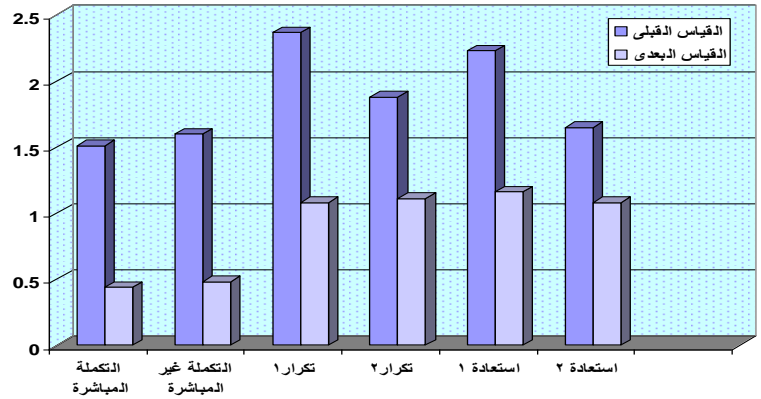
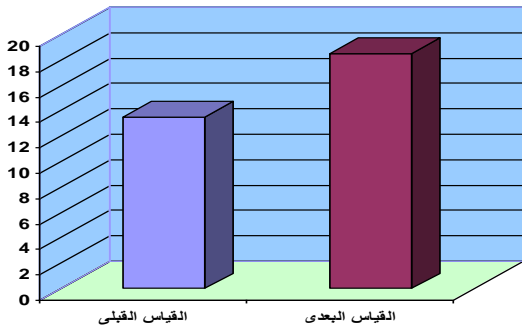
جدول (14)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات زمن تجديد الهجوم
فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم

ن = 8

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
70.86	*12.46	0.24	1.07	0.11	0.44	0.15	1.51	التكتملة المباشرة
70.00	*9.05	0.35	1.12	0.12	0.48	0.24	1.60	التكتملة غير المباشرة
54.43	*26.40	0.14	1.29	0.07	1.08	0.12	2.37	تكرار 1
40.96	*9.55	0.23	0.77	0.06	1.11	0.26	1.88	تكرار 2
47.98	*7.50	0.40	1.07	0.03	1.16	0.39	2.23	استعادة 1
34.55	*6.08	0.26	0.57	0.07	1.08	0.31	1.65	استعادة 2
37.04	*9.35	1.51	5.00	1.41	18.50	1.41	13.50	فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.36$



شكل (1) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات زمن تجديد الهجوم

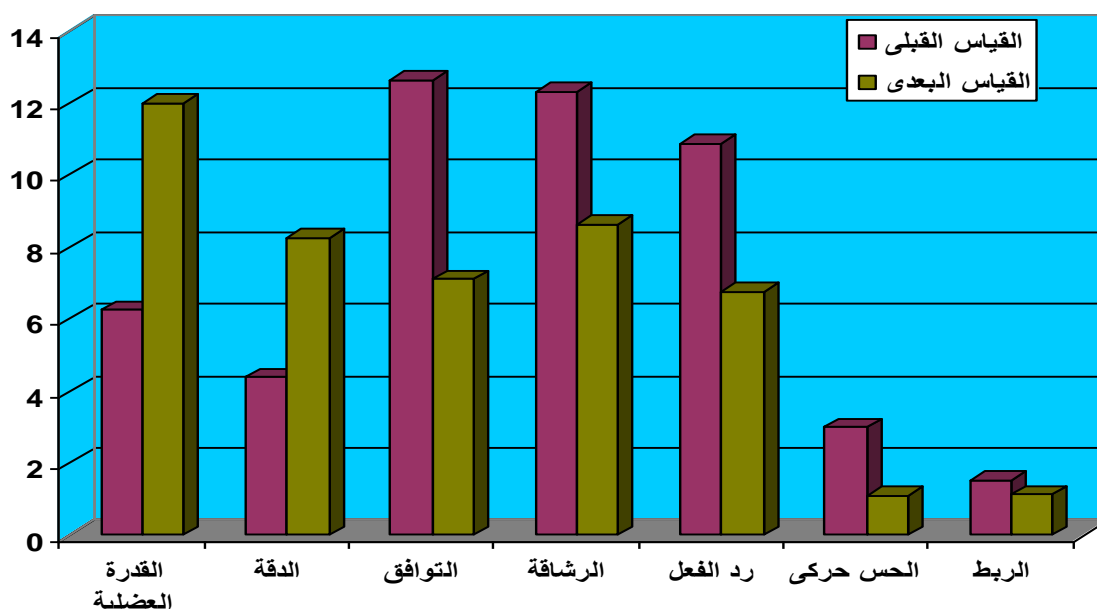
شكل (2) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي في فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم

يتضح من جدول رقم (14) الشكل البياني رقم (1 ، 2) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات زمن تجديد الهجوم ، فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي عند مستوي (0.05) حيث كانت قيمة (ت) الفروق أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي وكانت نسبة التحسن لاختبارات زمن تجديد الهجوم ما بين (70.86 : 34.55) بينما جاءت نسبة التحسن لاختبار فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم بنسبة 37.04 %

جدول (15) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية
ن=8

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
92.00	*8.52	1.90	5.75	1.41	12.00	1.03	6.25	القدرة العضلية
88.79	*11.06	0.99	3.88	0.71	8.25	0.52	4.37	الدقة
43.63	*8.68	1.79	5.51	1.73	7.12	0.44	12.63	التوافق
29.98	*6.97	1.50	3.69	1.06	8.62	0.57	12.31	الرشاقة
37.90	*11.77	0.99	4.12	0.71	6.75	0.99	10.87	رد الفعل
63.21	*13.63	0.39	1.89	0.08	1.10	0.42	2.99	الحس حركي
26.32	*10.68	0.11	0.40	0.07	1.12	0.05	1.52	الربط

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.36



شكل (3) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية

يتضح من جدول رقم (15) والشكل البياني رقم (3) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية الخاصة أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي عند مستوي (0.05) حيث كانت قيمة (ت) الفروق أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي وكانت نسبة التحسن للإختبارات ما بين (26.32 : 92.00) .

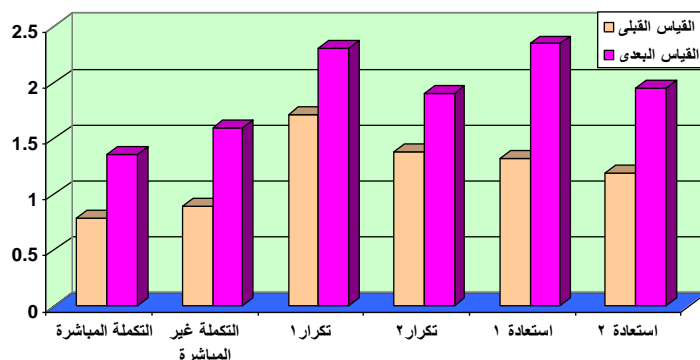
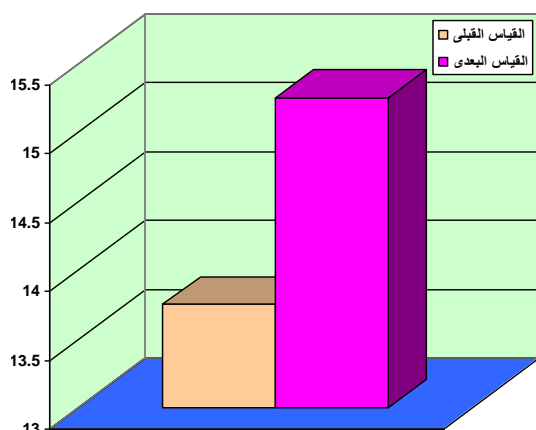
جدول (16)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات زمن تجديد الهجوم وفاعلية أداء حركات تجديد الهجوم

ن = 8

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية
		ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س	
41.91	*3.50	0.46	0.57	0.24	0.79	0.56	1.36	المتغيرات التكملة المباشرة
44.03	*3.93	0.50	0.70	0.33	0.89	0.22	1.59	التكملة غير المباشرة
25.97	*7.49	0.22	0.60	0.27	1.71	0.13	2.31	تكرار 1
27.37	*5.37	0.27	0.52	0.19	1.38	0.27	1.90	تكرار 2
4.38	*9.13	0.32	0.103	0.13	1.32	0.37	2.35	استعادة 1
38.97	*5.05	0.42	0.76	0.06	1.19	0.43	1.95	استعادة 2
10.91	*3.00	1.41	1.50	1.49	15.25	1.67	13.75	فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم

* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.36



شكل (4) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات زمن تجديد الهجوم

شكل (5) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي في فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم

يتضح من جدول رقم (16) الشكل البياني رقم (4 ، 5) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات زمن تجديد الهجوم ، فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي عند مستوي (0.05) حيث كانت قيمة (ت) الفروق أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي وكانت نسبة التحسن لاختبارات زمن تجديد الهجوم ما بين (4.38 : 44.03) بينما جاءت نسبة التحسن لاختبار فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم بنسبة 10.91 %

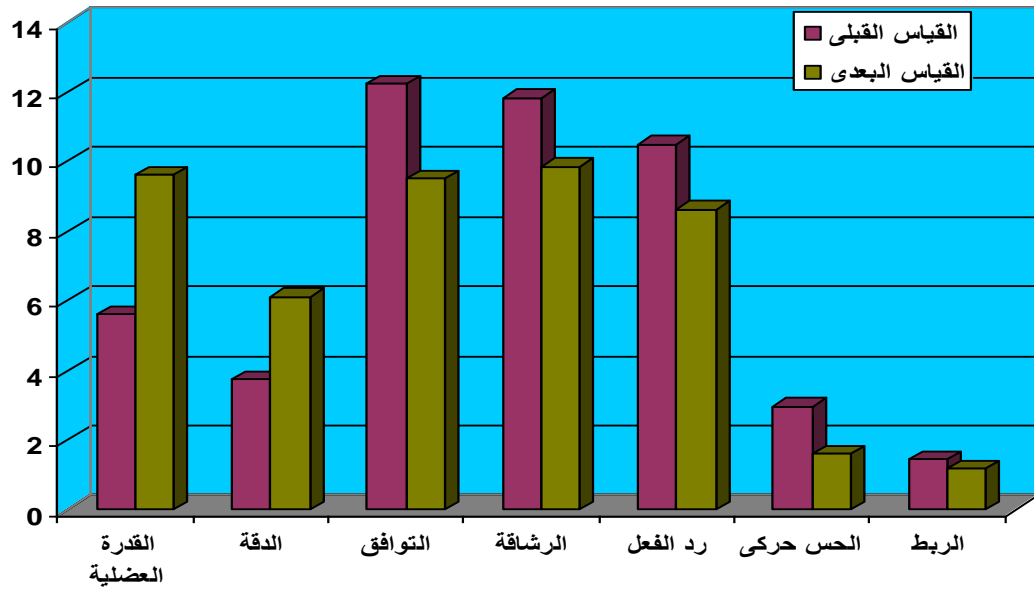
جدول (17)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية

ن = 8

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات العضلية
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
71.17	*9.47	1.19	4.00	0.92	9.62	1.06	5.62	القدرة العضلية
63.20	*5.16	1.30	2.37	0.64	6.12	0.89	3.75	الدقة
22.37	*4.02	1.92	2.74	1.42	9.51	1.00	12.25	التوافق
16.64	*6.26	0.89	1.97	0.99	9.87	1.03	11.84	الرشاقة
17.90	*8.27	0.64	1.88	0.74	8.62	1.07	10.50	رد الفعل
46.46	*10.14	0.39	1.38	0.46	1.59	0.54	2.97	الحس حركي
18.62	*4.08	0.19	0.27	0.07	1.18	0.14	1.45	الربط

* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.36



شكل (6) المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية

يتضح من جدول رقم (17) والشكل البياني رقم (6) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي عند مستوي (0.05) حيث كانت قيمة (ت) الفروق أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي وكانت نسبة التحسن للإختبارات ما بين (16.64 : 71.17) .

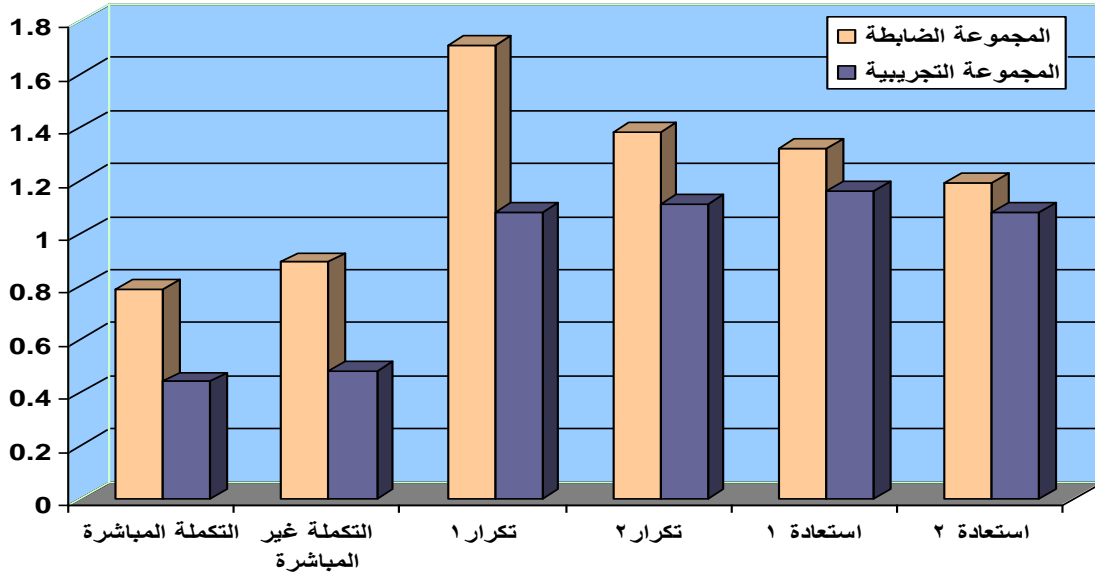
جدول (18)

يوضح دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسات البعدية في متغيرات زمن تجديد الهجوم وفاعلية أداء حركات تجديد الهجوم

ن = 16

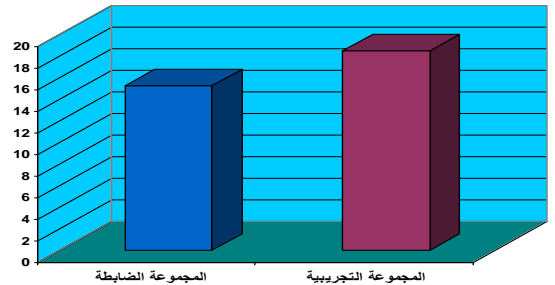
نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الدلالات الإحصائية الاختبارات
		±ع	س	±ع	س	±ع	س	
44.30	*6.53	0.15	0.35	0.24	0.79	0.11	0.44	التكلمة المباشرة
46.07	*5.12	0.23	0.41	0.33	0.89	0.12	0.48	التكلمة غير المباشرة
36.84	*6.40	0.28	0.63	0.27	1.71	0.07	1.08	تكرار 1
19.57	*4.17	0.18	0.27	0.19	1.38	0.06	1.11	تكرار 2
12.12	*3.63	0.12	0.16	0.13	1.32	0.03	1.16	استعادة 1
9.24	*4.82	0.06	0.11	0.06	1.19	0.07	1.08	استعادة 2
21.31	*5.02	1.83	3.25	1.49	15.25	1.41	18.50	فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم

*معنوي عند مستوى $0.05 = 2.14$



شكل (7) المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات زمن تجديد الهجوم

شكل (8) المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم



يتضح من جدول رقم (18) والشكل البياني رقم

(7 و 8) والخاص بالفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوي (0.05) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة

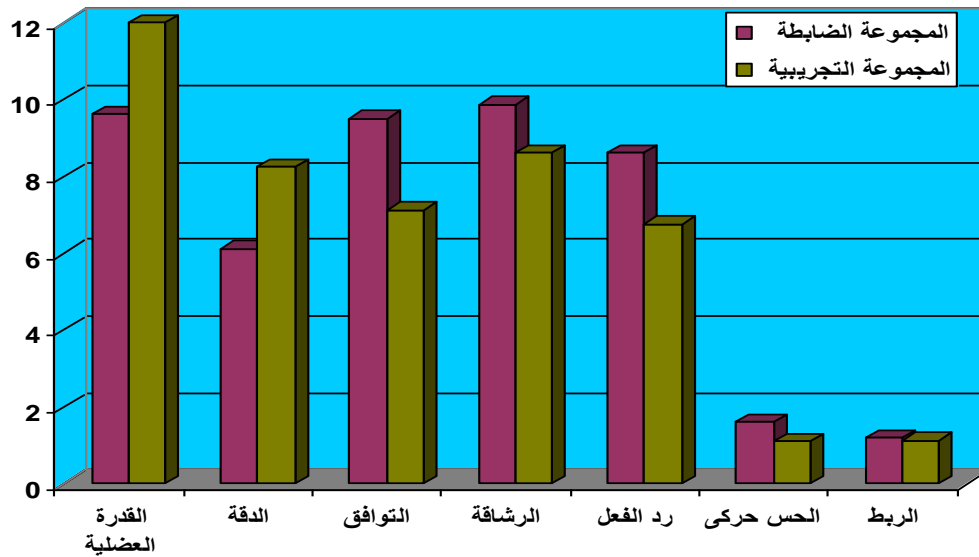
أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي وكانت نسبة الفروق في متغيرات زمن تجديد الهجوم ما بين (9.24 : 46.07) بينما جاءت نسبة الفروق لإختبار فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم بنسبة 21.31 %

جدول (19)

يوضح دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياسات البعدية في متغيرات القدرات التوافقية
ن = 16

نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الدلالات الإحصائية الإختبارات
		±ع	س	±ع	س	±ع	س	
24.74	*6.33	1.06	2.38	0.92	9.62	1.41	12.00	القدرة العضلية
34.80	*7.20	0.83	2.13	0.64	6.12	0.71	8.25	الدقة
25.13	*3.66	1.84	2.39	1.42	9.51	1.73	7.12	التوافق
12.66	*2.75	1.28	1.25	0.99	9.87	1.06	8.62	الرشاقة
21.69	*5.35	0.99	1.87	0.74	8.62	0.71	6.75	رد الفعل
30.82	*3.04	0.45	0.49	0.46	1.59	0.08	1.10	الحس حركي
5.08	*2.38	0.07	0.06	0.07	1.18	0.07	1.12	الربط

*معنوي عند مستوى 0.05 = 2.14



شكل (9) المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات التوافقية

ينضح من جدول رقم (19) والشكل البياني رقم (9) والخاص بالفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوي (0.05) في إختبارات القدرات التوافقية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي وكانت نسبة الفروق للإختبارات ما بين (30.82 : 12.66)

ثانياً مناقشة النتائج :

يتضح من جدول رقم (9) و (10) والخاص بدلالة الفروق بين مجموعتي البحث في المتغيرات المرتبطة باختبارات القدرات التوافقية و زمن تجديد الهجوم و فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم قبل التجربة (التكافؤ) أن قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى (0.05) مما يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية عند نفس المستوى مما يدل علي تكافؤ مجموعات البحث قبل إجراء التجربة

يتضح من جدول (11) و (12) و (13) الخاص بالتوصيف الإحصائي للمتغيرات الأساسية (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) والقدرات التوافقية الخاصة و زمن اداء تجديد الهجوم و فاعلية اداء حركات تجديد الهجوم لعينة الدراسة أن قيم معامل الإلتواء لجميع المتغيرات جاءت ما بين 3 و 3- مما يدل على اعتدالية القيم لتلك المتغيرات لأفراد العينة قيد الدراسة .

يتضح من جدول رقم (14) و الشكل البياني رقم (1 ، 2) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات زمن تجديد الهجوم ، فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي عند مستوي (0.05) حيث كانت قيمة (ت) الفروق أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي وكانت نسبة التحسن لاختبارات زمن تجديد الهجوم ما بين (34.55 : 70.86) بينما جاءت نسبة التحسن لاختبار فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم بنسبة 37.04 % .

يتضح من جدول رقم (15) والشكل البياني رقم (3) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في القدرات التوافقية الخاصة أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي عند مستوي (0.05) حيث كانت قيمة (ت) الفروق أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي وكانت نسبة التحسن للإختبارات ما بين (26.32 : 92.00) .

ويعزي الباحث هذا التحسن في زمن اداء مهارات تجديد الهجوم و فاعلية اداء حركات تجديد الهجوم للمجموعة التجريبية الي تحسن القدرات التوافقية الخاصة من خلال البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية حيث ان التدريب بطريقة علمية ومقننه بما يتفق مع امكانية كل مبارز يحقق تقدم في مكونات الحالة التدريبية للمبارز فاستخدام تدريبات خاصة بالقدرات التوافقية ادي الي تحسن في هذه القدرات الخاصة وانعكس ذلك علي زمن اداء تجديد الهجوم و فاعلية اداء حركات تجديد الهجوم .

يتضح من جدول رقم (16) الشكل البياني رقم (4 ، 5) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات زمن تجديد الهجوم ، فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي عند مستوي (0.05) حيث كانت قيمة (ت) الفروق أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي وكانت نسبة التحسن لاختبارات زمن تجديد الهجوم ما بين (4.38 : 44.03) بينما جاءت نسبة التحسن لاختبار فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم بنسبة 10.91 %

يتضح من جدول رقم (17) والشكل البياني رقم (6) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في القدرات التوافقية أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح القياس البعدي عند مستوي (0.05) حيث كانت قيمة (ت) الفروق أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي وكانت نسبة التحسن للاختبارات ما بين (16.64 : 71.17) .

ويعزي الباحث التحسن في زمن اداء تجديد الهجوم وفاعلية اداء حركات تجديد الهجوم الي تحسن القدرات التوافقية للمجموعة الضابطة الي البرنامج المطبق بناي السلاح حيث ان عينة الدراسة منتظمة بالتدريب المهاري والبدني وهذا ادي الي التحسن في متغيرات البحث ولكن بنسبة تحسن اقل وهذا ما نفتقره في اي مؤسسة ان التدريب يكون عشوائيا ويحدث نتائج ولكن اذا تم تقنين هذه التدريبات باسلوب علمي يمكن ان يؤثر بصورة اكبر واحسن من التدريب العشوائي المبني علي الأستمرار في التدريب فقط وخبرة المدرب والمبارز في الأداء

وهذا ينفق مع الدراسات حيث ان التحسن الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة المستمرة ولفترات منتظمة . (16 : 85)

يتضح من جدول رقم (18) والشكل البياني رقم (7 و 8) والخاص بالفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة بعد التجربة أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوي (0.05) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي وكانت نسبة الفروق في متغيرات زمن تجديد الهجوم ما بين (9.24 : 46.07) بينما جاءت نسبة الفروق لإختبار فاعلية أداء حركات تجديد الهجوم بنسبة 21.31 %.

يتضح من جدول رقم (19) والشكل البياني رقم (9) والخاص بالفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة بعد التجربة أن هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوي (0.05) في إختبارات القدرات التوافقية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس المستوي وكانت نسبة الفروق للاختبارات ما بين (12.66 : 30.82)

ويعزي الباحث التحسن بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في متغيرات الدراسة وهذا يتضح من قيمة ت الفروق ونسبة التحسن في جميع المتغيرات لصالح المجموعة التجريبيية الي البرنامج التدريبي والخاص بالقدرات التوافقية الخاصة الذي اشتمل علي وضع تدريبات للتوافق والرشاقة والدقة والربط والأحاساس الحركي والقدرة العضلية ورد الفعل وتعد هذه القدرات التوافقية هي الجزء الرئيسي للبرنامج فتنمية هذه القدرات ادت الي تحسن في زمن مهارات تجديد الهجوم الذي يعتمد بشكل كبير علي السرعه في الأداء والأحاساس بمسافة التبارز لأحراز اللمسة والدقة لوضع اللمسة في المكان الصحيح مع الأخذ بالأعتبار رد فعل الخصم فتحسن القدرة العضلية ورد الفعل يؤدي الي تحسن في سرعة انقضاض المبارز علي الخصم عن طريق دفع المبارز للأرض في حركات الرجلين وايضا تحسن الرشاقة والربط والدقة يؤدي الي تحسن قدرة المبارز علي تغيير الأداء والربط بين اكثر من حركة من تقدم وطعن والهروب من الخصم وتكرار الهجوم او استعادة الهجوم اوالقدرةعلي اتمام حركة التكملة بالسرعة المطلوبة وفي المكان السليم قبل اداء الهجوم المضاد للخصم واحراز اللمسة . حيث ادي الربط بين هذه القدرات التوافقية من خلال البرنامج في الفترة الزمنية وبالتدرج في شدة التدريب من منخفض الشدةالي متوسط ومرتفع الشدة الي ان وصل شدة التدريب الي 90% ادي ذلك الي تحسن في القدرات التوافقية الخاصة مما انعكس ذلك علي اداء المبارز في زمن تجديد الهجوم وبالتالي انعكس نتائج البرنامج علي فاعلية حركات تجديد الهجوم حيث ادي الي تحسن في فاعلية اداء حركات تجديد الهجوم .

وهذا النتائج تتقف مع ما توصل اليه الباحثين في ان البرامج التدريبية المطبقة علي المجموعة التجريبيية ادت الي تحسن مستوي القدرات التوافقية كما ساعدت في تطوير المستوي المهاري للمبارزين

(24 : 22) (9 : 13) (9 : 10) (21 : 20) (31 : 19)

اتفق العلماء علي ان القدرات التوافقية تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الفنية الخاصة وانجاز المهارات الحركية عن طريق التناسق بين القدرات التوافقية حيث انها تخدم تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية بصورة متناسقة فاذا تم تنسيق عمل القدرات التوافقية امكن تحقيق اعلي مستوي من التوافق الحركي المطلوب لانجاز المهارات الحركية (17 : 29) (14 : 189) الأستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث توصل الي الباحث الي :-

1- ادي تطبيق البرنامج التدريبي الي تحسن في القدرات التوافقية الخاصة بنسبة تحسن ما بين (26.32% : 92.00%)

2- ادي تطبيق البرنامج الي تحسين القدرات التوافقية وانعكس ذلك علي تحسن زمن تجديد الهجوم بنسبة تحسن ما بين (34.55% : 70.86%) وعلي فاعلية اداء حركات تجديد الهجوم وبنسبة تحسن ما بين 37.04%

التوصيات :

في ضوء ما توصل اليه الباحث من نتائج يوصي الباحث بما يلي :

- 1- تطبيق البرنامج التدريبي لتنمية القدرات التوافقية علي لاعبي سلاح الشيش بالأندية المختلفة
- 2 – تطبيق اختبارات الدراسة الخاصة بالقدرات التوافقية او الخاصة بزمن تجديد الهجوم للتعرف علي المستوي الفعلي للمبارزين ثم تتبع هذه المستويات عن طريق القياسات التتبعية للحكم علي مدي التطبيق للبرامج الموجودة بالأندية المختلفة
- 3 – تطبيق برنامج لتنمية القدرات التوافقية لمختلف الأسلحة ولمستويات عمرية مختلفة
- 4 – تطبيق برنامج لتنمية القدرات التوافقية علي المبارزات لمختلف المستويات ولمختلف الأعمار السنية

المراجع :

اولا المراجع العربية :

- 1 ابراهيم نبيل عبد العزيز 2001 الأسس الفنية للمبارزة ، ط2، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- 2 ابو العلا احمد عبد الفتاح 1997 التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية .ط1.دار الفكر العربي . القاهرة .
- 3 احمد فتحي عبد الهادي 2005 تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تطوير دقة وسرعة الأداء المهاري لناشئ سلاح سيف المبارزة ، ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 4 السيد عبد المقصود 1994 نظريات الحركة . مطبعة الشباب .
- 5 إيهاب محمود مفرح 1993 دراسة الصفات البدنية الخاصة لدي ناشئ المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 6 حسين احمد حجاج 1994 القيم التنبؤية لزمن اداء حركات تجديد الهجوم باستخدام بعض مظاهر الانتباه لمبارزي سلاح الشيش والسيف وسيف المبارزة ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية العدد 23 .
- 7 حسين احمد حجاج و رمزي عبد القادر الطنبولي 2005 المبارزة علم وفن " تعليم المهارات الأساسية – شرح مواد القانون " ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- 8 خالد جمال محمود 1999 بناء بطارية اختبار لقياس القدرة الحركية للاعبي المبارزة فوق 17

سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة حلوان ،

- 9 رجاء حسن اسماعيل 2011 تأثير استخدام التمرينات المركبة في تطوير التوافق العضلي
الثنائي لدي لاعبات المبارزة . كلية التربية الرياضية للبنات جامعة
بغداد .المجلة الرياضية المعاصرة العدد 14
- 10 سامية حسن حسين 1988 دراسة تحليلية للقدرات الأيقاعية والتوافقية المرتبطة بالأداء في
التعبير الحركي لطالبات كلية التربية الرياضية . جامعة الإسكندرية
تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوي اداء الهجوم
المركب لرياضة المبارزة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق
- 12 شيماء محمد محمد 2004 توظيف الحاسب الألي في وضع معايير للقدرات التوافقية للأطفال
.رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية للبنين .
جامعة الإسكندرية .
- 13 صباح علي صقر 1991 دراسة عاملية للقدرات الحركية والقدرات العقلية المرتبطة
برياضة المبارزة . رسالة دكتوراة غير منشورة ،كلية التربية
الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية .
- 14 عصام الدين عبد الخالق
مصطفى 2003 التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار الكتب الجامعية ،
الإسكندرية .
- 15 عمرو محمد مصطفى 1998 دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة ف ج . م . ع ،
رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالهرم، جامعة حلوان .
- 16 محمد حسن علاوي 1994 علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ،
القاهرة .
- 17 محمد صبحى حسانين وكمال
عبد الحميد 1997 اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ط2 ، القاهرة
- 18 محمد صبحى حسانين 2000 القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، الجزء الثانى،
الطبعة الرابعة، دار الفكر العربى
- 19 محمد عباس علي 2012 برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية والهجوم المضاد للاعبى

- 20 محمود محمد حسين 2006 سلاح السيف . المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان
تدريبات القدرات التوافقية وعمل الرجلين لدي ناشئى كرة السلة .
كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة حلوان
- 21 مروان علي شمش 2008 اثر تنمية بعض القدرات التوافقية علي مستويات اداء المهارات الحركية للتمرينات بالأدوات . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 22 نعيم محمد فوزي 2011 تقويم فعالية اتقان الأداء المهاري للهجمة المزدوجة في ضوء مستوي القدرات التوافقية للمبارزين . كلية التربية الرياضية . جامعة المنوفية
- 23 نور محمد حاتم 2011 القدرة التوافقية والقدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بمستوي الهجمات المركبة في سلاح الشيش . كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، المجلة الرياضية المعاصرة العدد 14
- 24 هبة محمد بليغ 1999 دراسة عاملية للقدرات التوافقية لدي تلميذات المرحلة الأعدادية الرياضية. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- 25 هدي صالح محمد 2011 تصميم اختبار لقياس توافق الأطراف العليا والسفلي بالمبارزة . كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، المجلة الرياضية المعاصرة العدد 14
- 26 ياسر محمد حجر 2002 علاقة البارميترات الكين انثروبومتري ببعض الأدراكات الحس حركية للمبارزين الناشئ تحت 17 سنة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
- 27 ياسر محمد حجر 2007 تأثير استخدام التدريب المتقاطع علي تطوير فاعلية اداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئ المبارزة . رسالة دكتوراه . كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الإسكندرية .
- 28 ياسر محمد حجر 2011 تأثير التدريب المركب علي فعالية أداء حركات الرجلين لبعض مهارات تجديد الهجوم لمبارزي سلاح الشيش تحت (20) سنة . مجلة نظريات وتطبيقات . كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة

ثانيا المراجع بالانجليزية :

- 29 **Aldo, N . 1994** On Fencing Publishers Printed in the United states of America
- 30 **Elizabth,Q 2003** (States Fencing Association(www.About.com
- 31 **.Jean Loup 1997** Evaluation of Plyometric Exercise Training, Weight Training, and Their Combination on Vertical Jumping Performance and Leg Strength. J. Strength Cond. Res., Stage D Escrime,F.E.E protocol, .Egypt, France.cairo
- 32 **Nick, E.1996** The Art and Science Of Fencing Publishers Printed in the United states of America
- 33 **.Petro & Christan 1997** Stage D Escrime,F.E.E protocol,The Arab sports confederation and the European Olympic Games committees.Alexandria,Egypt
- 34 **Simmonds A.T** Fencing to Wen, printed in Great Britain pablised
- Morton E.D 1994**

ثالثا المراجع الروسي

- 35 تيشلر .د.ا& موفشفيتش الأعداد البدني للمبارزين الناشئين ،موسكو
- 36 رمزي عبد القادر الطنبولي الديناميكية العمرية للصفات الحركية في البناء التدريبي لعه سنوات لدي المبارزين والمبارزات الناشئين ،بحث دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية ،معهد الثقافة البدنية والرياضية ،موسكو .

ترجمة من اللغة الروسية للعربية أ.د رمزي عبد القادر الطنبولي