

تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الهجمة المستقيمة للمبارزين ذوي نمط السيطرة المخية الأيسر

* محروسة علي حسن
** أشرف محمد موسى
*** أميرة محمود محمد

مقدمة ومشكلة البحث:

ان عملية التدريب الرياضي في العصر الحديث أصبحت تخضع للتخطيط العلمي ، لإعداد الفرد الرياضي ، وتهتم بأدق التفاصيل في جوانب الإعداد المختلفة سواء كان ذلك يرتبط بالإعداد البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي، وذلك للوصول بالفرد الرياضي إلي الفورمة الرياضية التي تتيح له الاشتراك في المنافسات بمستوي متميز.(١٠: ٢)

وتري " فتنات جبريل وآخرون " (٢٠١٧م) أن رياضة المبارزة تتصف بالكثير من المزايا حيث أنها من الرياضات التي تمنح ممارسيها تدريباً بدنياً مركزاً في وقت قصير وتضفي علي ممارستها استرخاء عضلياً لأنها تتطلب أقصى درجة من التوافق بين العقل والعضلات وتساعد المبارز علي الاعتماد علي نفسه في إصدار القرارات الخاصة به وتساعد علي احترام الآخرين وتمثل في قدرته علي الاستماع إلي توجيهات الحكم واحترام قراراته وتنفيذها ، وإن طبيعة الأداء في المبارزة تتميز بعدم الثبات وفقاً لردود الأفعال بين المتبارزين فالاتجاهات تتغير وفقاً لمواقف المبارزة المتغيرة ، والهدف في المبارزة الحديثة هو تسجيل أكبر عدد من اللمسات باستخدام أسهل الطرق.(١٧: ١١، ١٢)

ويشير كل من "حسين حجاج ورمزي الطنبولي"(٢٠٠٨م) أن رياضة المبارزة تتطلب من المبارز أن يقوم ببذل مجهود كبير في وقت محدد مع إمكانية استمرار المبارز في الأداء لفترات طويلة وهذا يتطلب من المبارز امتلاك لقدرات بدنية ونفسية ومهارية خاصة من مهارات هجومية ودفاعية.(٧: ٧٥)

كما تشير كل من " فتنات محمد وآخرون " (٢٠١٦م) أن القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بمهارة الهجمة المستقيمة في المبارزة هي (السرعة الحركية- سرعة رد الفعل - القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية - التحمل الخاص - الرشاقة - المرونة).(١٦: ١٩٢-١٩٥)

وتتفق كل من " فتنات جبريل وآخرون " (٢٠١٧م)، " أسامة عبد الرحمن "(٢٠٠٥م) أن الهجمة المستقيمة من المهارات الهجومية الهامة في رياضة المبارزة التي تساعد علي تحقيق نقطة مباشرة ، وبالتالي الفوز بالمباراة ، إذ تتميز بالدقة والقوة والسرعة ، وفي هذا الصدد أن الهجمة المستقيمة عبارة عن حركة انبساطية(طعن) يؤديها المبارز في نفس خط التلاحم عندما يكون مفتوحاً ، أي وجود ثغرة مكشوفة

*** أستاذ التدريب الرياضي والمنازلات ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة سابقاً ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .

** أستاذ التدريب الرياضي ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جنوب الوادي .

* معيدة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.

أمام نصل المهاجم حيث أن الهجمة المستقيمة فيها محاولة لتسجيل لمسة علي المنافس ، ولذلك تسمى هذه الهجمة بالطعنة المستقيمة حيث أنها تتم في خط مستقيم وللأمام دون تغيير خط التلاحم ، وهي تؤدي من الخطوط العليا أو السفلي . (١٧ : ٨٥) (٢ : ١٩٧).

ويشير " طارق بدر الدين " (٢٠١٢م) أن مفهوم السيطرة المخية يعد من الموضوعات الحديثة التي نالت اهتمام علماء النفس العصبي في بداية الأمر ، ثم تناولها بالدراسة والبحث علماء التربية والمناهج وطرق التدريس وعلم النفس المعرفي وعلم النفس التربوي وأخيرا علم النفس الرياضي خلال الفترة الحالية ، ومفهوم السيطرة المخية أو السيطرة الدماغية أو السيطرة العصبية مرادفا لمفهوم النصف الكروي القائد أو الجانب الذي يوجه السلوك ، أو الجانب القائد في الدماغ . (١١ : ٢٥)

ويري "سليمان عبد الواحد" (٢٠١٠م) أنه بالرغم من أن هناك العديد من الأبحاث والدراسات السابقة التي تؤكد التخصص الوظيفي للنصفين الكرويين للمخ ، فعملية معالجة المعلومات لا يمكن أن تصل إلي أعلى مستوي من الكفاءة إلا بالتكامل الوظيفي بين أجزاء المخ والمشاركة في معالجة المعلومات ، وهناك العديد من الأمثلة التي تؤكد علي أن السيطرة لا تكون مطلقة لأحد النصفين الكرويين دون الآخر وتؤدي الاتجاه التكاملي لوظائف المخ البشري فمثلا الأفراد يمكنهم أن يقوموا بأداء أكثر من عمل في آن واحد ، ونجد البعض يستخدم كلتا اليدين اليمنى واليسرى بنفس المهارة ، ويحتاج التحصيل الدراسي في العلوم إلي وظائف النصفين الكرويين للمخ معا. (٩ : ٤٠، ٤١)

ومن خلال العرض السابق ومشاهدة الباحثة لمباريات المباراة التي أقيمت في بطوله ريو دي جانيرو بإنجلترا (٢٠١٦م) لاحظت إن بعض المبارزين يستخدمون بعض الهجمات البسيطة بصورة متكررة لإحراز اللمسات بصورة أكثر من الهجمات المركبة ، هذا مما دعا الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية تهدف إلي تحليل عدد (١٤) مباراة من مباريات الأدوار النهائية خلال البطولة .

جدول (١)

يوضح الجدول النسبة المئوية لكل هجمة من الهجمات المنفذة

الهجمات	عدد المباريات	نسبة أداء الهجمة	عدد اللمسات	اجمالي عدد اللمسات في المباراة
الهجمة المستقيمة	١٤	١٢,٥ %	٢٦	٢١٠
الهجمة المغيرة	١٤	٣٩ %	٨٢	
الهجمة القاطعة	١٤	٤٨,٥ %	١٠٢	

وقد أوضحت نتائج جدول (١) أن نسبة اللمسات التي تحققت باستخدام الهجمة المستقيمة كانت بواقع (١٢,٥%) بواقع (٢٦) لمسه من إجمالي (٢١٠) لمسه ، وإن النسبة المئوية للهجمة المغيرة (٣٩%) بواقع (٨٢) لمسة من إجمالي (٢١٠) لمسة ، الهجمة القاطعة (٤٨,٥%) بواقع (١٠٢) لمسه من إجمالي (٢١٠) لمسة خلال (١٤) مباراة .

ويتضح من نتائج التحليل الأهمية الكبيرة التي تتميز بها الهجمة المستقيمة عن باقي الهجمات الأخرى في رياضة المبارزة وذلك من خلال ملاحظة عدد المرات ونسبة أدائها خلال المباريات وأهمية التركيز عليها لأنها من أهم الهجمات التي يعتمد عليها المبارزين في تحقيق الفوز بالعديد من المباريات ، وبالرغم من أن الهجمة المستقيمة لأهميتها ألا أنها لم تحظى بالاهتمام الكافي في التدريب للمبارزين في برامج التدريب.(٦:٤) ومن خلال اطلاع الباحثة علي المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بالسيطرة المخية ومنها دراسة " طارق محمد " (٢٠١٥م) (١٢) ، دراسة " إيمان عبد العزيز " (٢٠١٤م) (٣) ، دراسة "غادة عمر " (٢٠١٤م) (١٥) ، دراسة "موفق بشارة ، أحمد العلوان" (٢٠٠٩م) (٢٢) ، دراسة " سينغ " Seng Sander (٢٠٠٠م) (٢٣) وجد أن لها أهمية خاصة حيث تؤدي إلي حدوث بعض التغيرات البدنية والمهارية التي من شأنها الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي ، وفي حدود علم الباحثة لا يوجد اهتمام كاف لدي العديد من مدربي المبارزة في وضع البرامج التدريبية التي تضمنت تدريبات لتطوير السيطرة المخية لدي المبارزين بالإضافة إلي الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية ، وهذا مما دفع الباحثة لإجراء البحث الحالي لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء الهجمة المستقيمة للمبارزين ذوي نمط السيطرة المخية الأيسر، ويعتبر هذا البحث كوسيلة علمية لحل هذه المشكلة .

هدف البحث:

يهدف البحث إلي تطوير مستوي الأداء للهجمة المستقيمة للمبارزين ذوي نمط السيطرة المخية

الأيسر وذلك من خلال :

- ١- تحديد نمط السيطرة المخية الأيسر للمبارزين قيد البحث .
- ٢- تصميم برنامج تدريبي مقترح .
- ٣- تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للمبارزين ذوي نمط السيطرة المخية الأيسر.
- ٤- تأثير تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة علي تطوير مستوي الأداء للهجمة المستقيمة للمبارزين ذوي نمط السيطرة المخية الأيسر.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ذوي نمط السيطرة المخية الأيسر في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ذوي نمط السيطرة المخية الأيسر في مستوى أداء الهجمة المستقيمة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعة التجريبية ذوي نمط السيطرة المخية الأيسر لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الهجمة المستقيمة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ٤- قد توجد فروق في نسب التطور في بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الهجمة المستقيمة لنمط السيطرة المخية الأيسر لعينة البحث.

خطة وإجراءات البحث:

* منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة وفقا لنمط السيطرة المخية الأيسر بأسلوب القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة قيد البحث.

* مجتمع البحث:

بلغ عدد مجتمع البحث (٤٤) مبارز بنادي السلاح السكندري .

* عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (١١) مبارز من مبارزي سلاح الشيش .

- شروط اختيار العينة :

- ١- مسجلين بالاتحاد المصري بالسلاح .
- ٢- لا يقل عمرهم التدريبي عن ثلاث سنوات .
- ٣- اشتركوا في بعض البطولات وحققوا بعض المراكز الأولى .
- أ- الدراسة الاستطلاعية: وعددهم (١٠) مبارزين من خارج عينة البحث تم تصنيفهم كما يلي (عينة مميزة وبلغ عددها (٥) مبارزين حققوا بعض المراكز الأولى وعينة غير مميزة وبلغ عددها (٥) وحققوا المراكز الأخيرة).

ب- الدراسة الأساسية: تم اختيار هذه العينة من المجتمع الأصلي بواقع (١١) مبارز لذوي نمط السيطرة المخية الأيسر مقسمة كما يلي :

- مجموعة تجريبية (مجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر) وعددهم (١١) أجريت الدراسة الاستطلاعية على (٤) طلاب وأجريت الدراسة الأساسية على ٧ طلاب ، وجدول (٢) يوضح التوصيف العددي لمجتمع وعينة البحث وفقا لنمط السيطرة المخية الأيسر وجدول (٣) يوضح تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية (السن والطول والوزن) قبل تطبيق البرنامج.

جدول (٢)

التوصيف العددي لعينة البحث الكلية (عينة أساسية + عينة استطلاعية) وفقا

الإطار النظري والدراسات المرجعية لنمط السيطرة المخية الأيسر

الدرجات الانماط	متوسط درجات المقياس		المجتمع العدد	عينة البحث	عينة الدراسة الاستطلاعية	عينة الدراسة الأساسية
	(أ)	(ب)				
النمط الأيسر	٦.٧٩	١٩.٢١	٤٤	١١	٤	٧

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية الأساسية

الدلالات الإحصائية للتوصيف					العدد (ن)	النمط المخي	المتغيرات
معامل الالتواء	معامل التفطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي			
٠.٤١-	١.٥٣-	١.٢١	٢١	٢٠.٨٦	٧	ايسر	السن
٠.٢٣	١.٧٧	٢.٤١	١٧٤	١٧٣.٨٦	٧	ايسر	الطول
١.٣٠	٢.٦٧	١.٨٩	٧٤	٧٤.٢٩	٧	ايسر	الوزن

يتضح من جدول (٣) تجانس عينة البحث الكلية في (المتغيرات الأولية) قبل تطبيق البرنامج أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-١.٤٠ إلى ١.٣٠) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± ٣ وتقترب جدا من الصفر . كما بلغ معامل التفطح ما بين (-٢.٨٠ إلى ٣.٠١) . وهذا يعنى أن تذبذب المنحنى الاعتدالى يعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الكلية في (المتغيرات الأولية) قبل تطبيق البرنامج .

*** وسائل وأدوات جمع البيانات:**

- جهاز الريستاميتز لقياس الطول لأقرب سم .
- الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب كجم .
- مقياس نمط السيطرة المخية لطارق محمد بدر الدين (٢٠١٥) مرفق (٣)
- مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة مرفق (٤)
- اختبار مهارة (الهجمة المستقيمة) مرفق (٥)
- برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهارى للهجمة المستقيمة لذوي نمط السيطرة المخية الأيسر . مرفق (٦)
- مجموعة من الأدوات اللازمة لإجراء البحث

*** تحديد القدرات والاختبارات البدنية الخاصة واختبار الأداء المهارى للهجمة المستقيمة :**

ولتحديد القدرات والاختبارات البدنية الخاصة واختبار الأداء المهارى للهجمة المستقيمة قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات والمراجع العلمية مثل دراسة رمزي الطنبولى (١٩٨٤) (٨) ، محروسة على (١٩٨٩) (١٨) ، أسامة عبدالرحمن (١٩٩٩) (١)، بيان على (١٩٩٧م) (٥)، وتوصلت الباحثة إلى مجموعة من القدرات والاختبارات البدنية الخاصة التالية :

جدول (٤)

القدرات والاختبارات البدنية المستخدمة ووحدة القياس

وحدة القياس	الاختبارات	القدرات البدنية
(ثانية)	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	سرعة رد الفعل
(ثانية)	السرعة الحركية للرجلين من وضع الاستعداد	السرعة الحركية
(ثانية)	الثلاث وثبات للأمام معا ومن وضع التحفز	القوة المميزة بالسرعة
(عدد/١٥ ث)	دقة توجيه الهجمة	الدقة
(درجة/١٠)	اختبار الهجمة المستقيمة	مستوى الأداء المهارى

تحديد أنماط السيطرة المخية لدى عينة البحث :

قامت الباحثة باستخدام مقياس التصنيف لأنماط السيطرة المخية ، إذا اعتمدت الباحثة مقياس (طارق محمد بدر الدين ، ٢٠١٥) المكون من (٢٦) فقرة تتكون كل فقرة من عبارتين (أ-ب)، إذ تمثل العبارة (أ) النمط الأيمن والعبارة (ب) النمط الأيسر وتم احتساب الدرجة الأكبر لتحديد نوع النمط وبعد توزيع الاستمارات وجمعها على عينة البحث ثم اختيار أصحاب نمط السيطرة المخية الأيسر .

• طريقة تصحيح المقياس :

يتكون المقياس من ٢٦ فقرة وكل فقرة تتكون من عبارتين (أ، ب) والعبارات أرقام (أ) تدل على سيطرة الجانب الأيمن من المخ على سلوكك الشخصي في التعامل مع المواقف الرياضية في حياتك خلال تعاملك مع الآخرين وتحدد في نفس الوقت سيطرة الجانب الأيمن على مشاعرك واستجاباتك وأفكارك واتجاهاتك نحو نفسك والموضوعات والمثيرات التي تتعامل معها من خلال المواقف الرياضية ، وكلما زادت عدد العبارات (أ) على عدد العبارات (ب) يدل على سيطرة الجانب الأيمن من المخ على سلوكك .

أما العبارات أرقام (ب) تدل على سيطرة الجانب الأيسر من المخ على سلوكك الشخصي في التعامل مع المواقف الرياضية في حياتك خلال تعاملك مع الآخرين وتحدد في نفس الوقت سيطرة الجانب الأيسر على مشاعرك واستجاباتك وأفكارك واتجاهاتك نحو نفسك والموضوعات والمثيرات التي تتعامل معها خلال المواقف الرياضية ، وكلما زادت عدد العبارات (ب) عن عدد العبارات (أ) التي اخترتها يدل على سيطرة الجانب الأيسر من المخ على سلوكك .

علما بأن عدد العبارات (أ) ٢٦ عبارة وهو نفس عدد عبارات (ب) ٢٦ والمجموع الكلى لعبارات المقياس ٥٢ عبارة وعدد فقرات المقياس (٢٦) فقرة .

- المعاملات العلمية للمقياس :

أ- صدق المقياس : تم استخدام طريقتين هما :

- صدق المحكمين : وذلك بعرضه على بعض خبراء علم النفس الرياضي من الأعضاء المحكمين باللجنة العلمية لتخصص علم النفس الرياضي ، وقد وافق الخبراء على عبارات المقياس مع اجراء بعض التعديلات البسيطة على صياغة العبارات ومفتاح التصحيح للمقياس .

- **صدق المحك الخارجي** : تم إيجاد صدق المقياس باستخدام أسلوب صدق المحك الخارجي مع اختبار سيطرة النصفين الكرويين للدماغ .

والذى قام بتجريبه " محمد نوفل " (٢٠٠٧م)، وذلك على (٧٠) لاعب قيد البحث وقد بلغ معامل الارتباط لصدق مقياس السيطرة المخية قيد البحث مع المحك (٠.٧٦١) بدلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) مما يؤكد مناسبة وصدق المقياس لما وضع من أجله .

ب- **ثبات المقياس** :

تم إيجاد معامل الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة التقنين ، ويوضح جدول (٥) نتائج هذا الإجراءات .

جدول (٥)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتطبيق الأول وإعادة التطبيق لمعامل ثبات مقياس السيطرة المخية للرياضيين قيد البحث

معامل الارتباط	ت	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المقياس
		ع	س	ع	س	
٠.٨٢٣	٠.٢٢٦	٠.٩٨٢	٢.٠٣٢	١.٠٠٠	٢.٠٠٠	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٦٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٣٠٢

يتضح من جدول (٥) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس السيطرة المخية للرياضيين قيد البحث دال احصائيا عند مستوى ٠.٠١ وأن قيمة (ت) المحسوبة بين الأول والثاني غير دال احصائيا مما يؤكد أن قيمة أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات .

وبهذه النتائج المستخلصة بعد تقنين المقياس أصبح مقياس السيطرة المخية للرياضيين قيد البحث صالحا للاستخدام كوسيلة علمية ذات معاملات علمية عالية ، وقابل للتطبيق على الرياضيين " الذكور والإناث " وفى مختلف الأنشطة الرياضية للمرحلة السنية (١٨) سنة فأكثر .

* **الدراسات الاستطلاعية:**

تم تنفيذ الدراسات الاستطلاعية خلال الفترة من ٢٥/٤/٢٠١٨م وحتى ٥/٨/٢٠١٨م على عينة قوامها (١٠) مبارز من خارج عينة البحث وتتميز بنفس خصائص عينة الدراسة الأصلية تم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة مميزة وقوامها (٥) مبارزين ومجموعة غير مميزة وقوامها (٥) مبارزين .

- **الدراسة الاستطلاعية الأولى:**

تم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية في الفترة ٢٥/٤/٢٠١٨م حتى ٢٩/٤/٢٠١٨م لمدة (٥) أيام بنادى السلاح السكندري بالشاطبي بمحافظة الإسكندرية بهدف التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات الخاصة بالدراسة.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

١- صلاحية الأجهزة والأدوات الخاصة بالاختبارات .

- ٢- قدرة المساعدين على تنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج في استمارات التسجيل .
٣- مناسبة استخدام تنظيم الاختبارات في شكل محطات مع مستوى افراد العينة، مما ساعد على تنفيذ الاختبارات بشكل متسلسل ومنظم .

٤- الحصول على النتائج لحساب المعاملات العلمية للاختبارات .

- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

وتهدف الدراسة إلى: حساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وأجريت هذه الدراسة في الفترة من ٢٠١٨/٥/٣ وحتى ٢٠١٨/٥/٩ وذلك لمدة (٧) أيام على عينة البحث الاستطلاعية عددها (١٠) مبارزين .

- صدق التميز :

لحساب صدق الاختبارات قام الباحث باستخدام صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية والمتمثلة بمجموعتين مجموعة مميزة وقوامها (٥) مبارزين ومجموعة غير مميزة وقوامها (٥) مبارزين، وذلك لحساب صدق التمايز كما توضحه الجداول التالية :

جدول (٦)

الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق

(اختبارات القدرات البدنية الخاصة والاختبار المهاري)

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة ن = ٥		المجموعة المميزة ن = ٥		الدلالات الإحصائية	
			ع+	س	ع+	س	اختبارات القدرات البدنية الخاصة	
٠.٩٨٢	*١٤.٨١	٠.٥٢	٠.٠٦	٢.١٥	٠.٠٦	١.٦٣	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية (ثانية)	سرعة رد الفعل
٠.٩٧٣	*١١.٩٥	٠.٥٥	٠.١٠	٤.٨٣	٠.٠٢	٤.٢٨	السرعة الحركية للرجلين من وضع الاستعداد (ثانية)	السرعة الحركية
٠.٩٢٨	*٧.٠٧	٣.٠٠	٠.٤٥	٧.٨٠	٠.٨٤	١٠.٨٠	الثلاث وثبات للأمام معا ومن وضع التحفز(ثانية)	القوة المميزة بالسرعة
٠.٩٢٣	*٦.٨٠	٣.٦٠	٠.٨٤	٧.٢٠	٠.٨٤	١٠.٨٠	دقة توجيه الهجمة (عدد/١٥ث)	الدقة
٠.٩٥١	*٨.٦٦	٣.٠٠	٠.٥٥	٥.٤٠	٠.٥٥	٨.٤٠	اختبار الهجمة المستقيمة (درجة/١٠)	مستوى الأداء المهاري

قيمة ت عند مستوى معنوي ٠.٠٥ = ٢.٣١

يتضح من جدول (٦) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق(اختبارات القدرات البدنية الخاصة والاختبار المهاري)، وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح

المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٤١ إلى ١٨.٦٨) وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥، كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠.٧٧٠ إلى ٠.٩٨٩) مما يؤكد أن اختبارات القدرات البدنية الخاصة واختبار الأداء المهارى للهجة المستقيمة تتسم بالصدق التمييزي، وإنها تقيس ما وضعت من أجله.

- ثبات الاختبارات:

لحساب ثبات الاختبارات قام الباحث باستخدام طريقة التطبيق للاختبارات ثم إعادة تطبيقها وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية. ثم أعيد تطبيق الاختبارات مرة أخرى وذلك بعد مضي أسبوع من التطبيق الأول في الفترة من ٢٠١٨/٥/٣ م إلى ٢٠١٨/٥/٩ م وذلك لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (معامل الثبات) كما يوضحه الجدول التالي :

جدول (٧)

الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمجموعة الاستطلاعية لإيجاد الثبات

(اختبارات القدرات البدنية الخاصة والاختبار المهارى) ن=١٠

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية	
				ع±	س	ع±	س		
		ع±	س	اختبارات القدرات البدنية الخاصة					
٠.٩٠٨	٠.٠٩	٠.٣٧	٠.٠١	٠.٢٩	١.٩١	٠.٢٨	١.٨٩	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية (ثانية)	سرعة رد الفعل
٠.٩٣٢	٠.٢٩	٠.٣٦	٠.٠٣	٠.٢٦	٤.٥٢	٠.٣٠	٤.٥٦	السرعة الحركية للرجلين من وضع الاستعداد (ثانية)	السرعة الحركية
٠.٨٦٩	٠.٠٥	٠.٥٩	٠.٠١	٠.٤٧	٨.٢١	٠.٤٨	٨.٢٢	الثلاث وثبات للأمام معا ومن وضع التحفز (ثانية)	القوة المميزة بالسرعة
٠.٩٣٩	٠.١٣	٢.٥١	٠.١٠	١.٩١	٩.١٠	٢.٠٥	٩.٠٠	دقة توجيه الهجمة (عدد/١٥ ث)	الدقة
٠.٩١٢	٠.٢٦	٢.٤٤	٠.٢٠	١.٨٣	٦.٧٠	١.٦٦	٦.٩٠	اختبار الهجمة المستقيمة (درجة/١٠)	مستوى الأداء المهارى

* قيمة ت عند مستوي معنوي ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات (اختبارات القدرات البدنية الخاصة والأداء المهارى للهجمة المستقيمة)، لا توجد فروق دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني. حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٠٥ إلى ٠.٤٨) وهذه القيم غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥. كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠.٨٦٩ إلى ٠.٩٣٩) مما يؤكد أن

اختبارات القدرات البدنية الخاصة والأداء المهارى للهجمة المستقيمة . تتسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج إذا
لأعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف
- الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية من يوم ٢٠١٨/٥/١٠ وحتى يوم ٢٠١٨/٥/١٥ لمدة (٨) أيام. بنادي
السلاح السكندري بالشاطبي بمحافظة الإسكندرية، على نفس العينة الاستطلاعية بهدف :-

١- التأكد من إمكانية تنفيذ التدريبات ومدى مناسبتها لعينة البحث ، حيث تم تنفيذ التدريبات المستخدمة في
وحدات البحث وتجريبها على أفراد العينة الاستطلاعية لمعرفة مدى مناسبتها وأسلوب تنفيذها خلال
الدراسة الأساسية

٢- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة خلال وحدات التدريب .

٣- معرفة متوسط زمن الأداء الصحيح والفعلي لكل تمرين على حده .

٤- معرفة فترة الراحة بين كل تمرين (الراحة الإيجابية) .

٥- تحديد كيفية الانتقال من تدريب لآخر خلال تنفيذ الوحدة التدريبية وأيضاً التعرف على زمن تنفيذ الوحدة
دون الاخلال بأزمة كل جزء من أجزاء الوحدة التدريبية .

٦- تحديد أماكن وضع الأدوات وتنظيم العمل اثناء تنفيذ التدريبات .

٧- التعرف على مدى استيعاب المبارزين لأشكال التدريبات ومدى الحاجة لإعطاء التغذية الراجعة خلال
تنفيذ التدريبات

٨- تحديد المشكلات والصعوبات التي يمكن أن تواجه تنفيذ الوحدات التدريبية ووضع الحلول المناسبة لها .

ثم قامت الباحثة بتطبيق ثلاث وحدات تدريبية من وحدات البرنامج التدريبي على نفس العينة ، كما تم
أيضاً تنفيذ بعض التدريبات. التي استعانت بها الباحثة. وقامت الباحثة خلال هذه الدراسة الاستطلاعية باستخدام
الأدوات والأجهزة المستخدمة خلال تنفيذ وحدات البرنامج التدريبية .

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

١- مناسبة التدريبات التي احتواها البرنامج التدريبي لعينة البحث .

٢- تم تحديد زمن تنفيذ الوحدة التدريبية تقريبا .

٣- تم تحديد كيفية تنفيذ التدريبات وأماكن وضع الأدوات المستخدمة خلال الوحدات التدريبية

٤- التعرف على تدريبات البرنامج المقترح التي تتطلب عند تنفيذها توفير التغذية الراجعة بصورة
فورية وسريعة .

٥- تم تحديد الأدوات المستخدمة في تنفيذ البرنامج التدريبي .

* الدراسة الأساسية:

- (تطبيق البرنامج التدريبي المقترح) مرفق (٦)

- أجريت الدراسة الأساسية على ثلاثة خطوات رئيسية :

أ- القياس القبلي:

تم إجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات قيد البحث على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٢١) مبارز من
مبارزين بنادي السلاح السكندري بالشاطبي بمحافظة الإسكندرية يومي ١٧، ١٦/٥/٢٠١٨، وأجريت

الاختبارات بنادي السلاح السكندري بالشاطبي بمحافظة الإسكندرية على يومين ، وتم إطلاع أفراد العينة جميعهم على الدرجات التي حصلوا عليها في الاختبارات المستخدمة قيد البحث قبل تطبيق البرنامج والجدول التالية توضح التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والاختبار المهارى قبل تطبيق البرنامج .

- التوصيف الإحصائي للبيانات قبل تطبيق البرنامج :

جدول (٨)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الأساسية في (بعض متغيرات القدرات البدنية الخاصة)

قبل تطبيق البرنامج

الدلالات الإحصائية للتوصيف					العدد (ن)	النمط المهي	اختبارات القدرات البدنية الخاصة	
معامل الالتواء	معامل التقلطح	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط الوسيط			سرعة رد الفعل	السرعة الحركية
1.25-	3.44	٠.٠٧	٢.١٢	٢.١٢	٧	ايسر	نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقالية/ثانية)	سرعة رد الفعل
0.65-	0.58	٠.١١	٤.٨٥	٤.٨٥	٧	ايسر	السرعة الحركية للرجلين من وضع الاستعداد (ثانية)	السرعة الحركية
0.28-	0.77-	٠.٢٦	٨.٦٥	٨.٦٥	٧	ايسر	الثلاث وثبات للأمام معا ومن وضع التحفز(ثانية)	القوة المميزة بالسرعة
1.37	0.51	٠.٤٨	١٢.٥٨	١٢.٧٨	٧	ايسر	دقة توجيه الهجمة (عدد/١٥ث)	الدقة
0.37	1.80-	٠.٥٣	٥	٥.٤٣	٧	ايسر	اختبار الهجمة المستقيمة (درجة/١٠)	مستوى الأداء المهارى

يتضح من جدول (٨) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الأساسية في (القدرات البدنية الخاصة) قبل تطبيق البرنامج أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-١.٦٩ إلى ١.٦٥) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± ٣ ، وتقترب جدا من الصفر، كما بلغ معامل التقلطح ما بين (-١.٩٤ إلى ٣.٤٤) . وهذا يعنى إن تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفى المتوسط وليس متذبذبا لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تجانس افراد مجموعة البحث الأساسية كل مجموعة على حدة في (القدرات البدنية الخاصة) قبل تطبيق البرنامج .

ب- بتطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي الموحد في الفترة من ٢٠١٨/٥/١٦ إلى ٢٠١٨/٨/٥ وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٦) ولمدة (١٢ أسبوع) على العينة الأساسية (١١) مبارز مقسمه داخليا الى مجموعة تجريبية واحدة حسب نمط السيطرة المخية الأيسر في مجموعة تدريبية واحدة وفي وحدة تدريبية واحدة من خلال:

أولاً : هدف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي الى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهارى للهجمة المستقيمة باستخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة والمنخفض الشدة مع مراعاة الفروق الفردية بين المبارزين .

ثانياً: أسس وضع البرنامج التدريبي :

- قام الباحث بتطبيق الأسس العلمية العامة للتدريب الرياضي وقد قام الباحث بتجهيز الإجراءات الإدارية وقد راعى الباحث الأسس التالية لضمان نجاح تخطيط البرنامج :
- ١- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية عينة البحث وخضوعه للهدف العام .
 - ٢- تحديد أهم واجبات التدريب وسهولة توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المستخدمة .
 - ٣- مرونة البرنامج بالقدر المناسب أثناء فترة تطبيقه .
 - ٤- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في هذا المجال من القبل والاستفادة منها .

ثالثاً: خطوات بناء البرنامج :

- ١- تحديد مكونات الحمل للعمل العضلي الخاص في مهارة الهجوم المستقيمة .
 - ٢- تحديد فترة البرنامج المقترح (١٢) أسبوع .
 - ٣- تحديد عدد الوحدات التدريبية أسبوعياً بواقع ثلاثة وحدات .
 - ٤- تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي (٣٦) وحدة تدريبية .
 - ٥- تحديد زمن الوحدات التدريبية (٦٠ دقيقة) للوحدة التدريبية .
 - ٦- يطبق البرنامج من مرحلة الاعداد البدني الخاص والمهارى .
- البرنامج التدريبي المقترح:

أشتمل البرنامج على وحدات تدريبية مرفق (٦)مقسمه كالآتي :

- ١- جزء الاحماء والاعداد البدني العام من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية بصورة متكاملة حيث أنها سلسلة مترابطة لا يتم فصل احدهما عن الأخرى .
- ٢- جزء الاعداد البدني الخاص والمهارى من خلال تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بالأداء المهارى للهجمة المستقيمة .
- ٣- جزء الختام من خلال تدريبات خفيفة لمساعدة الطالب للعودة للحالة الطبيعية في نهاية الوحدة التدريبية.

جدول (٩)

التوزيع الزمني والفني لأجزاء الوحدة التدريبية

الهدف	الاعداد العام	فترات الموسم أجزاء الوحدة
تهيئة أجهزة الجسم مرفق (٦)	١٠ق	الاحماء (التهيئة)
تمارين بدنية خاصة بمرونة وإطالة المفاصل وتقوية العضلات العامة في المباراة مرفق (٦)	١٥ق	الاعداد البدني العام
تمارين بدنية خاصة بالعضلات العاملة في مهارة الهجمة المستقيمة للمبارزين مرفق (٦)	٣٠ق	الجزء الأساسي (الاعداد البدني الخاص والمهارى)
استعادة الشفاء مرفق (٦)	٥ق	الختامي
تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الهجمة المستقيمة	٦٠ق	الزمن الكلى

- التخطيط الداخلي لمحتوى البرنامج التدريبي :

من خلال الخطوات التي اتبعتها الباحثة في بناء البرنامج من حيث الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة تمكن الباحثة من وضع النسب المئوية لعناصر التدريب من النسب الكلية لفترة الاعداد وهذا ما يتفق مع هدف البرنامج . ويوضع النسبة المئوية وعدد الدقائق والساعات لعناصر التدريب على مدار فترة تنفيذ البرنامج ، ويوضع زمن الوحدات التدريبية بالدقائق والساعات خلال البرنامج .

حيث اشتمل البرنامج على ٣٦ وحدة تدريبية بحجم تدريب قدره (٢١٦٠) دقيقة بما يعادل ٣٦ ساعة تدريبية تقريبا. وبلغ حجم الاحماء (٣٦٠) دقيقة ما يعادل ٦ ساعات ونسبة ١٦.٦٧% من حجم البرنامج. كما بلغ حجم الاعداد البدني العام (٥٤٠ دقيقة) ما يعادل ٩ ساعات بنسبة ٢٥% من حجم البرنامج ، وبلغ حجم الاعداد البدني الخاص والمهارى (١٠٨٠ دقيقة) ما يعادل ١٨ ساعة بنسبة ٥٠% من حجم البرنامج ، وبلغ حجم النشاط الختامي (١٨٠ دقيقة) ما يعادل ٣ ساعات بنسبة ٨.٣٣% من حجم البرنامج. كما بلغ عدد أيام التدريب ٣٦ يوم بمعدل ٣ أيام أسبوعيا وعدد أيام الراحة ٤٨ يوم بمعدل أيام أسبوعيا ، والشكل التالي يوضح حجم أجزاء البرنامج التدريبي.

- أسس تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة بمراعاة الأسس العلمية الآتية عند تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

- تحديد هدف البرنامج واهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه .
- استخدام الباحثة طرق التدريب (الفترة مرتفع ومنخفض الشدة)، حيث تهدف هذه الطريقة الى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بممارسي رياضة المبارزة ذوي نمط السيطرة المخية الأيسر .
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عينة الدراسة .
- توفير عنصر التنوع في التدريبات المستخدمة .
- التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .
- التشكيل المناسب لمكونات حمل التدريب (زمن الأداء - زمن الراحة بين التكرارات - زمن الراحة بين المجموعات - عدد تكرارات الأداء .
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي والتوجيه للأحمال التدريبية المحددة وديناميكية الاحمال التدريبية .
- تشابه شكل أداء التمرينات الخاصة مع طبيعة الأداء المهارى للهجمة المستقيمة في المبارزة ، بحيث تعمل العضلات في مسار حركي وزمني مشابه للأداء اثناء المنافسة.
- اشتمل البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من التدريبات لكل من الاحماء ، والقدرات البدنية ، ونماذج من الأداءات المهارية الفردية والزوجية للهجمة المستقيمة .

ج- القياس البعدي:

تم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات قيد الدراسة على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (١١) مبارز يومي ٤، ٥/٨/٢٠١٨م، وأجريت الاختبارات بنادي السلاح السكندري بمحافظة الإسكندرية بعد نهاية ١٢ أسبوع

وبعد ٣٦ وحدة تدريبية، واستمرت يومين، ثم قامت الباحثة بتجميع البيانات وتبويبها تمهيدا للمعالجات الإحصائية واستخراج النتائج.

***المعالجات الإحصائية :**

- مقاييس النزعة المركزية (متوسط حسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء ، معامل التفلطح.
- اختبار T test للمجموعة الواحدة .
- اختبار T test للمجموعتين المختلفتين .
- تحليل التباين (ANOVA) في اتجاه واحد .
- اختبار اقل فرق معنوي للفروق بين المتوسطات (LSD)
- معامل ارتباط بيرسون .
- النسبة المئوية للتحسين والفروق .

***عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:**

أولاً: دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات البحث لمجموعة نمط السيطرة

المخية الأيسر :

جدول (١٠)

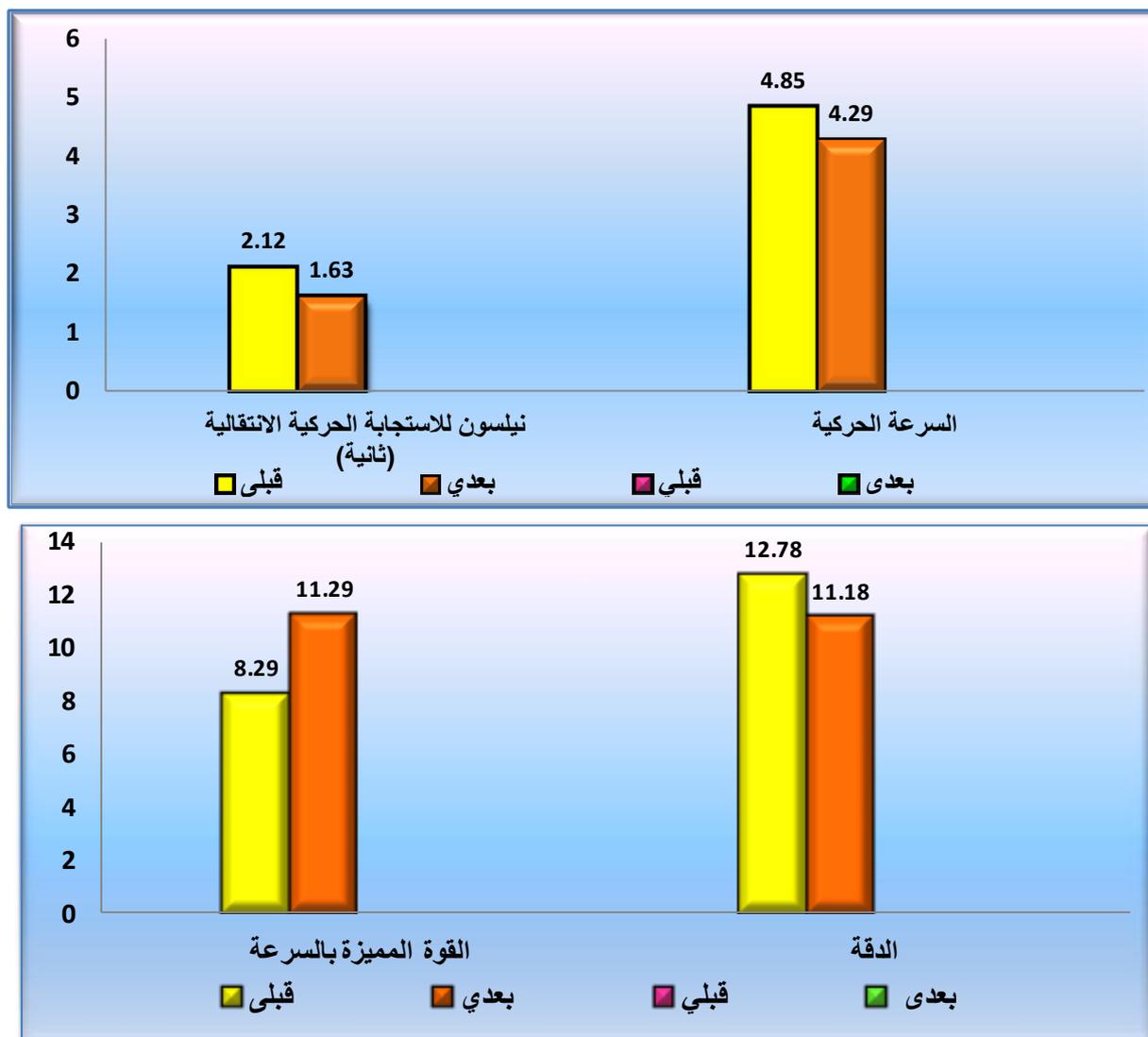
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر في اختبارات

القدرات البدنية الخاصة (ن = ٧)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياسات				الدلالات الإحصائية الاختبارات	
			القياس البعدي		القياس القبلي			
	ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س		
**١٤,٢٦	٠,٠٩	٠,٤٩	٠,٠٧	١,٦٣	٠,٠٧	٢,١٢	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية(ثانية)	سرعة رد الفعل
**١٤,٧٠	٠,١٠	٠,٥٧	٠,٠٥	٤,٢٩	٠,١١	٤,٨٥	السرعة الحركية للرجلين من وضع الاستعداد (ثانية)	السرعة الحركية
**٩,٧٢	٠,٨٢	٣,٠٠	٠,٩٥	١١,٢٩	٠,٤٩	٨,٢٩	الثلاث وثبات للأمام معا ومن وضع التحفز (ثانية)	القوة المميزة بالسرعة
**٨,١١	٠,٥٢	١,٦٠	٠,٠٩	١١,١٨	٠,٤٨	١٢,٧٨	دقة توجيه الهجمة (عدد/١٥ث)	الدقة

* قيمة ت عند مستوي معنوي ٠,٠٥ = ٢,٤٥

* قيمة ت عند مستوي معنوي ٠,٠١ = ٢,٧١



شكل (١)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر في اختبارات القدرات البدنية الخاصة

يتضح من جدول (١٠) والشكل البياني رقم (١) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر في اختبارات القدرات البدنية الخاصة ، وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي عند مستوي ٠,٠١ في (جميع الاختبارات البدنية الخاصة) لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة ت ما بين (٦,١٣ إلى ١٤,٧٠) وهذه القيم أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠,٠١).

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر

في اختبار الأداء المهاري للهجمة المستقيمة ن = ٧

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياسات				الدلالات الإحصائية	
			القياس البعدي		القياس القبلي			
	ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س	الاختبارات	
**٨,٤٠	٠,٩٠	٢,٨٦	٠,٤٩	٨,٢٩	٠,٥٣	٥,٤٣	اختبار الهجمة المستقيمة (درجة / ١٠)	مستوي الأداء المهاري

*معنوي عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٤٥

**معنوي عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٧١



شكل (٢)

يوضح المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر

في اختبار الأداء المهاري للهجمة المستقيمة

يتضح من جدول (١١) والشكل البياني رقم (٢) والخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر في اختبار الأداء المهاري للهجمة المستقيمة ، وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي عند مستوي ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة ت (٨,٤٠) وهذه القيمة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) .

وترجع الباحثة هذه النتائج إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي أدي إلي تحسن نتائج اختبارات القدرات البدنية الخاص ومستوي الأداء للهجمة المستقيمة للمبارزين ذوي نمط السيطرة المخية الأيسر .

ويشير "عبد الهادي حميد" (٢٠٠٤م) أنه في رياضة المبارزة تأخذ صفة القوة المميزة بالسرعة أهمية كبيرة من خلال طبيعة الأداء الذي يتمثل بالهجوم والدفاع والحركات المركبة التي تتكون من صفتي السرعة والقوة

، كما ومن المهم أن يتميز لاعب المباراة بدرجة كبيرة من تكامل هاتين الصفتين لكي يكون لاعبا ممتازا بدرجة كبيرة من اللياقة البدنية . (٢٩ : ١٣)

ويذكر "محمد شمعون" (١٩٩٦م) أن اللاعب يستخدم النصف المخي الأيسر في المجال الرياضي عندما يقوم بتعلم المهارات الجديدة والتدريب علي كيفية أدائها خطوة بخطوة مع المصاحبة بالتعليمات اللفظية المساعدة في توجيه اللاعب . (١٩ : ٧٤)

كما يشير " محمد شمعون " (١٩٩٦م) إلي أن وظائف عمل المخ في المجال الرياضي أن النصف الأيسر يمكن أن يطلق عليه المحلل ويستعمل في تعلم المهارات الجديدة وتصحيح الأخطاء ، وهو يعمل علي امداد المتعلم بالمعلومات لكل خطوة في حينها مع المصاحبة بالتعليمات اللفظية التي تساعد في توجيه جسمه إلي نوع وتسلسل الحركات المطلوب أدائها . (١٩ : ٧٤) .

وتري الباحثة أن النمط الأيسر أن النمط الأيسر هو ميل اللاعب إلي استخدام وظائف النصف الأيسر من الدماغ في التعامل مع المعارف والمعلومات عند التفكير والتخطيط لاحدي المشكلات والتعامل معها في الوقت الواحد وقراءة مواقف اللعب وفهم لمواقف الواضحة .

ويضيف " صبحي حسائين ، مجدي الشحات " (٢٠٠٢م) أن النصف الأيسر يقوم تدريجيا بالمعالجة بمجرد أن يصبح التعلم مشفرا في نماذج عصبية ثابتة ويعبر عنها في صورة مفاهيم عقلية ومألوفة . (٢١ : ٤٩)

الاستخلاصات والتوصيات:

- الاستخلاصات:

في ضوء الاهداف والفروض وعينة البحث والمنهج المستخدم والبرنامج التدريبي الموجه نحو تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري للهجمة المستقيمة للمبارزين وفقا لنمط السيطرة المخية الأيسر حيث توصلت الباحثة إلي الاستنتاجات التالية :

- أثر البرنامج التدريبي الموحد علي اللاعبين وفق نمط السيطرة المخية الأيسر في بعض اختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء الهجمة المستقيمة كما يلي :

١. سرعة رد الفعل (نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية (ثانية)) : استفادت مجموعة نمط السيطرة المخية الايسر من البرنامج التدريبي بشكل أفضل حيث بلغت نسبة التحسن ٢٣,٢١ % .
٢. السرعة الحركية (السرعة الحركية للرجلين من وضع الاستعداد (ثانية)) : استفادت مجموعة نمط السيطرة المخية الايسر من البرنامج التدريبي بشكل أفضل حيث بلغت نسبة التحسن ١١,٦٦ %
٣. القوة المميزة بالسرعة (الثلاث وثبات للأمام معا ومن وضع التحفز (ثانية):استفادت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر من البرنامج التدريبي بشكل أفضل حيث بلغت نسبة التحسن ٣٦,٢ % .
٤. الدقة (دقة توجيه الهجمة (عدد/١٥ ث)) : استفادت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر من البرنامج التدريبي بشكل أفضل حيث بلغت نسبة التحسن ١٢,٥١ % .
٥. مستوي الأداء المهاري للهجمة المستقيمة : استفادت مجموعة نمط السيطرة المخية الأيسر من البرنامج التدريبي بشكل أفضل حيث بلغت نسبة التحسن ٥٢,٦٣ % .

التوصيات:

في ضوء الاهداف والفروض وعينة البحث والمنهج المستخدم والبرنامج التدريبي الموجه نحو تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري للهجمة المستقيمة للمبارزين وفقا لنمط السيطرة المخية الأيسر والاستنتاجات التي تم التوصل اليها توصي الباحثة بما يلي :

- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للمبارزين لأي نمط من أنماط السيطرة المخية ومن الأفضل النمط الأيسر .
- ٢- استخدام البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث لتطوير مستوي الأداء المهاري للهجمة المستقيمة للمبارزين لأي نمط من أنماط السيطرة المخية ومن الأفضل النمط الأيسر .
- ٣- استخدام الاختبارات البدنية والمهارية في تقييم برامج التدريب الموجهة نحو تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء المهاري لممارسي المباراة .
- ٤- تعديل البرامج التدريبية بما يتناسب مع أنماط السيطرة المخية لممارسي المباراة.
- ٥- اختبار الناشئين لممارسة رياضة المباراة ذوي أنماط السيطرة المخية اليسري .
- ٦- اجراء دراسات مشابهة علي باقي الأسلحة في رياضة المباراة .
- ٧- توجيه نتائج البحث إلي الاتحاد المصري للمبارزة .
- ٨- توجيه نتائج البحث إلي اللجنة الأولمبية المصرية .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أسامة عبدالرحمن علي (١٩٩٩م) : " تأثير اختلاف الوسط التدريبي علي فاعلية الأداء لحركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٢- أسامة عبدالرحمن علي (٢٠٠٥م) : " المبادئ الأساسية في المبارزة " ، ج ٢ ، دار الطباعة الحرة ، الاسكندرية.
- ٣- إيمان عبدالعزيز عبدالوهاب (٢٠١٤م) : " دراسة أنماط السيطرة الدماغية كمؤشر لاختيار الأنشطة الترويحية للطلاب " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
- ٤- بدر حمدان كاظم (٢٠١٧م) : " بناء نموذج تقويمي في ضوء البروفيل البيوميكانيكي للهجمة المستقيمة في سلاح الشيش " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
- ٥- بيان علي الخاقاني (١٩٩٧م) : " المحددات الأساسية في اختيار الناشئين في المبارزة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ٦- بيان علي الخاقاني (٢٠٠٧م) : " تدريس وتدريب سلاح الشيش لطلبة كليات ومعاهد التربية الرياضية ، دار دجلة ، بغداد ، العراق .
- ٧- حسين أحمد حجاج ، رمزي عبد القادر الطنبولي (٢٠٠٨م) : " المبارزة سلاح الشيش " ، دار الفتح ، الإسكندرية .
- ٨- رمزي عبد القادر الطنبولي (١٩٨٤م) : " أثر استخدام بعض وسائل لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي سرعة أداء النقدم للأمام والظعن للمبارزين المبتدئين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٩- سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٠م) : " علم النفس العصبي المعرفي (رؤية نيو وسيكولوجية للعمليات العقلية المعرفية) " ، ايتراك ، القاهرة.
- ١٠- شيماء شوقي رامون (٢٠١١م) : " برنامج تدريبي لتنمية سرعة الاستجابة الحركية وتأثيره علي مستوي إنجاز الهجوم المضاد للاعب سيف المبارزة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١١- طارق محمد بدر الدين (٢٠١٢م) : " أنماط السيطرة المخية وعلاقتها ببعض المهارات النفسية لسباحي المنافسات " ، بحث منشور ، المؤتمر الدولي الأول " التربية البدنية والرياضة وضغوط الحياة من منظور نفسي - اجتماعي - تربوي " ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ١٢- طارق محمد بدر الدين (٢٠١٥م) : " تصميم مقياس السيطرة المخية للرياضيين " ،

بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي لعلوم الرياضة والصحة ، المجلد (١) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.

١٣- **عبدالهادي حميد نهدي التميمي (٢٠٠٤ م)** : تأثير منهج تدريبي مقترح بالانتقال في القوة المميزة بالسرعة وبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبين الشباب بالمبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد.

١٤- **عبد علي نصيف، وآخرون (١٩٩٠م)**: "المبارزة" ، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق.

١٥- **غادة عمر محمد (٢٠١٤م)** : " مؤشر التفضيل المخي PBBI وعلاقته بأنماط الذكاءات المتعددة للاعبين المبارزة " ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد ٤٨ ، ج ١ ، كلية التربية الرياضية للبنات . جامعة الإسكندرية .

١٦- **فتنات محمد جبريل ، محروسة علي حسن ، وفاء محمد درويش (٢٠١٦م)** : "المبارزة بين النظرية والتطبيق" ، ط٤ ، الإسكندرية .

١٧- **فتنات محمد جبريل ، محروسة علي حسن ، وفاء محمد درويش (٢٠١٧م)** : "المبارزة بين النظرية والتطبيق" ، ط٥ ، دار المعارف ، الاسكندرية .

١٨- **محروسة علي حسن (١٩٨٣م)** : " أثر استخدام الدائرة التلفزيونية المغلقة علي مستوي الأداء لبعض مهارات سلاح الشيش لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .

١٩- **محمد العربي شمعون (١٩٩٦م)**: "التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٠- **محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م)** : " اختبارات الأداء الحركي ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢١- **محمد صبحي حسنين ، مجدي محمد الشحات (٢٠٠٢م)**: " استراتيجيات الذاكرة وحل المشكلات لدي عينة من أنماط السيادة المخية المختلفة ، مجلة كلية التربية ببها ، مجلد ١٢ (٥٢) ، جامعة الزقازيق .

٢٢- **موفق سليم بشارة ، أحمد فلاح العلوان (٢٠٠٩م)** : " العلاقة بين السيطرة الدماغية والتحصيل الدراسي لدي عينة من الطلبة الجامعيين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم التربوية ، جامعة الحسين بن طلال ، الأردن .

ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية :

23- **Seng Sander Henery (2000)** : " Spiral Visualization ability and learning style

Preference of low" achieving students .