

تأثير تمارين المقاومة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وفاعلية

الإعداد للهجوم لمبارزي سيف المبارزة

* مروان على محمد شمش

** ياسر محمد أحمد حجر

المقدمة ومشكلة البحث :

تشهد الحركة الرياضية بكافة مستوياتها تطوراً مستمراً وشاملاً في جميع أجزائها سواء من ناحية المهارات أو الطرق التدريبية أو الأجهزة و الأدوات المستخدمة مما يؤدي بدوره للوصول إلى الانجاز الذي نشهده اليوم فقد يكون لتطور الحاصل في التدريب الرياضي وتنوع أساليبه الدور الكبير في تحقيق اللياقة البدنية التي تعد إحدى أهم الأهداف التي يرمي إليها المدرب ويحاول تطبيقه في البرامج التدريبية.

واللياقة البدنية تستمد أهميتها من كونها إحدى مكونات اللياقة الشاملة التي بدورها تؤهل الفرد للعيش بصورة متزنة وهذا يتطلب أن يكون الفرد مؤهلاً جسمياً ونفسياً وعقلياً ، وتأتي أهمية اللياقة البدنية من خلال ارتباطها بمتطلبات الحياة اليومية من جهة وممارسة الأنشطة الرياضية من جهة أخرى .

وتشكل اللياقة البدنية أهمية بالغة في رفع مستوى الأداء الرياضي العام ، إذ دأب خبراء علم التدريب على البحث المتواصل إلى أفضل الطرائق لتنميتها بمختلف الأساليب الحديثة خلافاً للطرق التقليدية المستخدمة سابقاً. يطمح ويسعى المعنيين في مجال اكتساب اللياقة البدنية والصحة العامة إلى البحث عن بعض أشكال التمارين البدنية التي لا تتطلب استخدام أدوات أو أجهزة باهظة الثمن ، وعلى هذا الأساس تعد تمارين المقاومة أحد أشكال التمارين التي تحقق العديد من الفوائد و بدون كلفه وتمارس في أي مكان. (٢٨)

أصبحت تمارين المقاومة معروفة لدى المدربين والرياضيين كتمارين تقصد إلى الربط بين القوة والسرعة للحركة من أجل إنتاج القوة الانفجارية والسريعة ، وعن طريقها يستطيع اللاعب أداء المهام الأساسية بشكل جيد إذ أن كفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للاعبين ولعل من أهم النقاط التي يحاول المدربون الوصول إليها هو ثبات المستوى الفني الرفيع طوال مدة المباراة والتي تتعلق بالحالة البدنية الجيدة فضلاً عن الجانب المهاري. (٣١)

أن تدريبات المقاومة تنقسم إلى نوعين الأول تمارين باستخدام مقاومة جسم الفرد كالتمارين التي تؤدي بدون أدوات مثل ثني الذراعين أو التحرك جانباً بالذراعين من وضع الانبطاح المائل ويدخل في نطاق ذلك أيضاً تمارين على بعض أجهزة الجمباز ، والنوع الثاني تمارين ضد مقاومة خارجية وهي تمارين باستخدام أثقال معينة مثل الدامبلز والثقال والمقابض الحديدية والكرات الطبية وأكياس الرمل و تمارين باستخدام ثقل أو مقاومة الزميل كالتمارين الزوجية و تمارين ضد مقاومة عوامل البيئة الخارجية مثل الجرى على الرمال أو محاولة صعود التلال والسلام و تمارين باستخدام مقاومة بعض الأدوات التي تتميز بالمرونة والمطاطية مثل تمارين الساندو أو الأحبال المطاطية . (٢٤) .

وهي شكل من أشكال التمارين والتي تحسن قوة العضلات والقدرة على التحمل وخلال تدريبات المقاومة فإنها تلزم اللاعب على قيام أطرافه (العليا والسفلى) بالعمل ضد المقاومة التي تقدمها من وزن الجسم ، الجاذبية ، الأستك المطاط ، الدمبلز ، أحزمة الوزن ومختلف الأدوات والتي يمكن استخدامها كمقاومة ولذلك تدريبات المقاومة من التدريبات المهمة والتي لها آثار إيجابية على القوة والقدرة والتحمل للاعب فضلاً عن زيادة قوة الأطراف السفلى والعليا. (٣٩)

* مروان على محمد شمش أستاذ مساعد دكتور بقسم تدريب التمارين والجمباز بكلية التربية الرياضية بنين . جامعة الاسكندرية
** ياسر محمد أحمد حجر أستاذ مساعد دكتور بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية بنين . جامعة الاسكندرية

والتدريب بالمقاومة يعتبر أحد الوسائل التدريبية الجيدة والفعالة والتي تؤدي إلى تحسين المتغيرات البدنية المختلفة ويعمل على تطويرها والتي يمكن جعلها الأساس الذي تبنى عليه الفاعليات الرياضية ، ومن خلال ذلك يستخدمها الكثير من الرياضيين في برامج الإعداد العامة والخاصة بهدف تنمية وتحسين قوة وتناغم العضلة والقوة المميزة بالسرعة وتساعد في تحمل العمل ضد التعب العضلي من خلال استخدام أنواع مختلفة من تمارين المقاومة كوزن الجسم وأدوات وأجهزة كثيرة ومتنوعة لتحقيق ذلك .(٣)

ولذلك تعد تمارين المقاومة باستخدام الأدوات والأجهزة المختلفة من التمارين التي تستخدم في تدريبات تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية بشكل عام والقوة والسرعة بشكل خاص التي تعد من العناصر المؤثرة في أداء اللاعبين ، إذ تستخدم لزيادة نتائج القوة الانفجارية والسرعية ، ومن خلالها يستطيع اللاعب أداء المهارات الأساسية بشكل جيد إذ أن كفاءتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للاعبين ولعل من أهم النقاط التي يحاول المدربون الوصول إليها هو ثبات المستوى الفني الرفيع طوال مدة المباراة والتي تتعلق بالحالة البدنية الجيدة فضلا عن الجانب المهاري ولأجل ذلك يستخدمون طرائق ووسائل وأدوات تدريبية مختلفة ومن تلك الوسائل التدريبية هي التدريب باستخدام تمارين المقاومة كوسيلة تطويرية والتي أثبتت فاعليتها في تطوير القدرة الانفجارية للعضلات العاملة في الأداء لتحقيق مستوى عالي ، أن تمارين المقاومة من الوسائل المستخدمة بشكل واسع في المجال الرياضي وأساسية لتطوير وتنمية عنصر القوة والسرعة والتي تؤثر في تحقيق مستوى الإنجاز .(٩)

وتدريبات المقاومة تعمل على تحسين قوة العضلات لدى الرياضيين وتعمل على تحسين مستوى الأداء الحركي وبالتالي تؤثر إيجابيا على مستوى الأداء المهاري .(٤٠)

وعلاوة على ذلك فإن التدريب بالمقاومة يقلل من احتمال الاصابة ويحسن من المهارات الحركية ويسهل السيطرة على وزن الجسم فضلا عن القوة الانفجارية وهي القدره على توليد عمل العضلات في فترة زمنية قصيرة ، ومعدل انتاج القوة هو الأساس لمعظم الحركات الرياضية كما انها تحسن فترة زمن رد الفعل .(٤١)

و تعد رياضة المبارزة من رياضات الفردية التي تعتمد على قدرات اللاعب البدنية والمهارية والفسولوجية والعقلية . حيث أن الفوز في المنافسات يعتمد على قدرة الفرد على كيفية مواجهة أسلوب المنافس والقدرة على تحليل اداء ووضع استراتيجيات المباراة وهذا يتطلب قدرات بدنية ومهارية وعقلية بما يتناسب مع المبارز المنافس والذي يختلف معه في العديد من جوانب القوة والضعف التي تميز كل على حده .

ان فلسفة رياضة المبارزة تتبلور في كيفية التخطيط لتحقيق لمسحه صحيحه علي المنافس وإعاقته من تحقيق ذلك باستخدام المهارات الفنية المناسبة لطبيعة مواقف اللعب المختلفة من أجل الفوز بالمباراة .(١)

فالهجوم يعني قدرة المبارز في توصيل النصل للمنافس لإحراز لمسة أما بفرد الذراع المسلحة أو مع الطعن من خلال هجوم مباشر في اتجاه خط التلاحم أو غير مباشر في الاتجاه المقابل لخط التلاحم .حيث أن التوقيت الهجومي المناسب أحد العوامل التي تساعد المبارز في إحراز اللمسة . (٤٢)(١٦)(٤٣)(٧)(١٢)(١٩)

أن أحد العوامل التي تساعد المبارز في إحراز اللمسة هي القدرة علي استغلال خطأ المنافس في فتح الثغرة ومدى ادراك المبارز لهذه الثغرة وتوقيت فرد الذراع ودقة الهجوم هذا كله يساعد علي احراز اللمسة والفوز بالنزال (٧) (١١) (٤٤)

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 فليس هناك إعداد مسبق للأداء فرياضة المبارزة تمتاز بأداء جمل مبارزة مفتوحة غير محددة . (٦) (٢٩) (٤٥)

فعند غلق خط الهجوم أو أداء حركات غير ثابتة بالذراع المسلحه وهي مفروده تجعل المبارز غير قادر علي أداء مهارات الهجوم البسيط ويبدأ في تغيير استراتيجيات لعبه في اتجاه فتح الثغره أو السيطرة علي النصل من خلال حركات الأعداد للهجوم والتي تتطلب أداء سريع لحركة الذراع المسلحة مع مباغته سريعة لحركات الرجلين مع الحفاظ علي المسافة المناسبة التي تمكنه من احراز اللمسة اما بحركة الطعن او اداء حركات رجلين مركبة للوصول للمنافس في الوقت والمسافة المناسبة لاحراز اللمسة.

فالإعداد للهجوم هي أداء حركات تمهيدية وتحضيرية لعملية الهجوم يقوم بها المبارز قبل الهجمة الأصلية لخلق ثغرة تمكنه من وصول نصله الي المنافس وهذه الحركة اما تؤدي الي ابعاد نصل المنافس والهجوم مباشره بهجوم بسيط او الحصول منه علي رد فعل او لضبط المسافة بينهم للتحضير للهجوم الجديد وهذا يعتمد علي المهارة الفنية للمبارز وايضا علي سرعه رد الفعل في اتخاذ قرار الهجوم في الوقت والمسافة المناسبة لاحتراز اللمسة . (١٦) (١٠) (١)

وحيث أن الهدف في سلاح سيف المبارزة الجسم كله هذا يتطلب من المبارز امتلاك التوازن بين الهجوم والدفاع وأيضا حركات رجلين سريعه جدا لخلخلة هجوم المنافس وتشتيت انتباهه لإستغلال الفرصة في فرد الذراع واحتراز اللمسة وتعد تمرينات المقاومة من التدريبات المهمة والتي لها أثارها الإيجابية على القوة والقدرة فضلا عن زيادة قوة الاطراف السفلى والعليا من خلال الأستك المطاط واحزمة الوزن والدامبلز وغيرها من الأدوات الخاصة بتدريبات المقاومة ويرى الباحثان ان وضع تمرينات عامة و خاصة برياضة المبارزة في نفس العمل العضلي للمبارز لحركات اعداد الهجوم باستخدام المقاومة يمكن ان تؤدي الي تنمية عناصر اللياقة البدنية للمبارز وتحسن في أداء حركات الأعداد للهجوم عن طريق توظيف التمرينات البدنية العامة بصورة تخصصية في مجال رياضة المبارزة مما أثار الباحثان الي التعرف علي تأثير تمرينات المقاومة على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وفاعلية اداء الأعداد للهجوم لمبارزي سلاح سيف المبارزة .

أهداف البحث:

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تمرينات المقاومة من خلال:

١. تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة و الخاصة لمبارزي سلاح سيف المبارزة .
٢. فاعلية اداء الأعداد للهجوم لمبارزي سلاح سيف المبارزة .

فروض البحث:

١. هناك تأثير لتمرينات المقاومة على بعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة لمبارزي سلاح سيف المبارزة.
٢. هناك تأثير لتطوير عناصر اللياقة البدنية العامة على فاعلية أداء الأعداد للهجوم لمبارزي سلاح سيف المبارزة.

إجراءات البحث:

المنهج المستخدم :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، بإستخدام القياس القبلي البعدى على مجموعتين (تجريبية – ضابطة) لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على ٢٤ مبارز تحت ١٧ سنة تم اختيارهم عمديا من نادى السلاح السكندري تم تقسيمهم إلى :

- ١٤ مبارز سلاح سيف المباشرة للدراسة الأساسية مقسمين إلى مجموعتين (٧) تجريبية ، (٧) ضابطة .
- ١٠ مبارزين سلاح سيف المباشرة للدراسة الاستطلاعية .

علي ان يراعي في افراد العينة الشروط التالية :-

- ١- جميع افراد العينة مسجلين بالاتحاد المصري للسلاح موسم ٢٠١٦/٢٠١٧ .
- ٢- لا يزيدالعمر الزمني عن ١٧ سنة .
- ٣- لا يقل العمر التدريبي عن ٣ سنوات .
- ٤- الأشتراك بالبطولات المحلية لسلاح سيف المبارزة علي الأقل .
- ٥- الألتزام والأنتظام بمواعيد التدريب .

جدول (١) التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في (المتغيرات الاولية)

قبل التجربة ن = ٢٤

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
٠,٠٤-	٠,١٩	١٦,٣	١٦,٣١	السن سنة	الأولية
٠,٥٣	٣,٩٦	١٧٠	١٧١,٢١	الطول سم	
٠,٩٢-	٥,٦٦	٧٠,٥	٦٨,٧٩	الوزن كجم	
٠,٦٧	٠,٥٠	٣	٣,٣٦	عدد سنوات الممارسة سنة	

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات الأولية الأساسية أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠,٩٢ إلى ٠,٦٧) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين $\pm ٠,٣$. وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في المتغيرات الأولية قبل التجربة .

جدول (٢) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة N = ٧		المجموعة التجريبية N = ٧		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
٠,٦٩	٠,٠٧	٠,١٩	١٦,٣٤	٠,٢٠	١٦,٢٧	السن سنة
١,٢٣	٢,٨٦	٣,٦١	١٧٤,٠٠	٤,٩٨	١٧١,١٤	الطول سم
٠,٤٣	١,٢٩	٥,٥٤	٧١,٠٠	٥,٧١	٦٩,٧١	الوزن كجم
٠,٥٢	٠,١٤	٠,٥٣	٣,٤٣	٠,٤٩	٣,٢٩	عدد سنوات الممارسة سنة

* معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٨

يتضح من جدول (٢) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (القياسات الأولية الأساسية) أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٠,٤٣ إلى ١,٢٣) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في القياسات الأولية الأساسية قبل التجربة.

المجال المكاني :

اجريت القياسات القبلية والبعدية و الدراسات الاستطلاعية و الأساسيه بصالة نادى السلاح السكندرى .

المجال الزمنى:

قام الباحثان بإجراء الدراسة فى الفترة الزمنية من ٢١ / ٦ / ٢٠١٧ حتى ٢٧ / ٩ / ٢٠١٧

قام الباحثان بإجراء الدراسات الاستطلاعية خلال الفترة من ٢١ / ٦ / ٢٠١٧ وحتى ٢٧ / ٦ / ٢٠١٧

قام الباحثان بإجراء القياسات القبلية لجميع أفراد عينة الدراسة فى الفترة الزمنية من ٢٩ / ٦ / ٢٠١٧ حتى ٣٠ / ٦ / ٢٠١٧

كما قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من ١ / ٧ / ٢٠١٧ وحتى ٢٥ / ٩ / ٢٠١٧ م بحيث كان مدة البرنامج ثلاث شهور بواقع ١٢ أسبوع .

ثم قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية في الفترة من ٢٠١٧/٩/٢٦ وحتى ٢٠١٧/٩/٢٧ م.
الأدوات المستخدمة في البحث :

١. لتحديد قياس الوزن ، تم استخدام ميزان طبي (كجم) .
٢. لتحديد طول الجسم ، تم استخدام جهاز رستامير (سم) .
٣. أستيك مطاط – أكياس رمل - دامبلز – كور طبية – أطواق - حواجز وثب - أقماع .
٤. ساعة إيقاف ١ / ١٠٠ ثانية .

القياسات والاختبارات المستخدمة:

القياسات المورفولوجية: مرفق (١)

- ١- قياس الطول: باستخدام الأنثروبوميتر لقياس الطول لأقرب ٠,٥ سم. (22)
- ٢- قياس الوزن: باستخدام ميزان طبي معيار لأقرب ٠,٥ كجم. (٢) ، (27)

القياسات البدنية العامة : مرفق (١)

- القدرة العضلية للرجلين : ويمثلها اختبار الوثب العريض من الثبات . (٢٦)
- القدرة العضلية للرجلين : ويمثلها اختبار الوثب العمودي . (٢٥)
- القدرة على تغيير الاتجاه: باختبار الجرى الزجراجي . (٢٦) ، (٢٧)
- القدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم (الرشاقة) : باستخدام إختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث) . (٢٥)
- قياس قدرة الفرد في الأداء المركب (التوافق) : إختبار الجرى في شكل ∞. (٢٤)
- قياس قدره العضليه للذراعين: باستخدام إختبار دفع كرة طبيه 1كجم للذراع اليمنى أو اليسرى. (٢٥)
- إختبار السرعة الإنتقالية: باستخدام إختبار عدو ٣٠ متر من البدء العالي . (٢١)

القياسات البدنية الخاصة : مرفق (١)

- ١- زمن التقدم والطعن
- ٢- زمن التقهقر والطعن
- ٣- زمن التقدم ثم التقهقر والطعن
- ٤- زمن التقهقر ثم التقدم والطعن (٣٣)
- ٥- القدرة العضلية للذراع المسلحه (٣٨)
- ٦- القدرة العضلية للرجلين (٣٦)
- ٧- الرشاقة الخاصة (١٣)
- ٨- التوافق الخاص (٣٦)
- ٩- دقة وزمن حركات الأعداد للهجوم (٤)

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تهدف الدراسة إلى تحديد بعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة برياضة المبارزة قيد الدراسة :
عن طريق وضع استمارة لأستطلاع رأي الخبراء وعددهم (١٠) لتحديد عناصر اللياقة البدنية العامة
والخاصة وقد ارتضى الباحثان بنسبة ٨٠% فما أكثر لتحديد اهم متغيرات البحث مرفق(٢)

٠,٩٦٨	*١٠,٨٤	٠,٨١	٠,١٧	١,٦٧	٠,٠٢	٠,٨٦	زمن التقدم والظعن (ث)
٠,٩٤٠	*٧,٧٨	٠,٤٠	٠,١١	١,٤٧	٠,٠٣	١,٠٨	زمن التقهقر والظعن (ث)
٠,٨٨٢	*٥,٢٩	٠,٣٩	٠,١٦	١,٦٦	٠,٠٦	١,٢٧	زمن التقدم ثم التقهقر والظعن (ث)
٠,٩٢٨	*٧,٠٢	٠,٤٣	٠,١٣	١,٦٣	٠,٠٣	١,٢٠	زمن التقهقر ثم التقدم والظعن (ث)
٠,٩٦١	*٩,٨٠	٦,٢٠	١,١٤	١٣,٦٠	٠,٨٤	١٩,٨٠	قدرة عضلية للذراع المسلحة (عدد/١٠ ث)
٠,٩٦٦	*١٠,٥٩	٥,٤٠	٠,٥٥	٥,٦٠	١,٠٠	١١,٠٠	قدرة عضلية للرجلين (عدد)
٠,٩٤٨	*٨,٤٤	٢,٨٦	٠,٣٣	١٤,٨٢	٠,٦٨	١١,٩٦	رشاقة خاصة (ث)
٠,٩٨٢	*١٤,٥٤	٣,٤١	٠,٤٦	١٥,٧٥	٠,٢٦	١٢,٣٤	توافق خاص (ث)

* معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣١

يتضح من جدول (٤) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق (اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة) ، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٥,٢٩ الى ١٤,٥٤) وهذه القيم معنوية عند مستوى ٠,٠٥ . كما بلغ معامل الصدق ما بين (٠,٨٨٢ الى ٠,٩٨٢) مما يؤكد ان اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة تنسم بالصدق التمييزى . وانها تقيس ما وضعت من اجله .

الدراسة الأستطلاعية الثالثة :-

تهدف هذه الدراسة إلى إيجاد معامل الثبات للاختبارات الخاصة قد قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة بعد فترة ٤ أيام من الدراسة الاستطلاعية الثانية وذلك حتى لا يسمح بتدخل أي تأثير خارجي علي مستوي المبارزين حيث أن ما طالت الفترة ما بين القياسيين أعطت نتائج غير صحيحة لتدخل عوامل أخرى . وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط لإيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني .

جدول (٥) الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية لإيجاد ثبات
اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة)
ن = ١٠

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الدلالات الاحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٠,٨٧٩	٠,١٠	٠,٥٧	٠,٠٢	٠,٤٥	١,٢٨	٠,٤٤	١,٢٦	زمن التقدم والطنع (ث)
٠,٩٢٨	٠,١٦	٠,٢٥	٠,٠١	٠,٢١	١,٢٦	٠,٢٢	١,٢٧	زمن التقهقر والطنع (ث)
٠,٨٨٧	٠,٨٧	٠,٢٢	٠,٠٦	٠,١٦	١,٤١	٠,٢٣	١,٤٧	زمن التقدم ثم التقهقر والطنع (ث)
٠,٩٣٨	٠,١٥	٠,٣٣	٠,٠١	٠,٢٨	١,٤٣	٠,٢٥	١,٤١	زمن التقهقر ثم التقدم والطنع (ث)
٠,٩١٧	٠,٢٠	٤,٦٧	٠,٣٠	٣,٤٧	١٦,٤٠	٣,٤٠	١٦,٧٠	قدرة عضلية للذراع المسلحة (عدد/١٠ ث)
٠,٩٣٦	٠,١٦	٣,٩٩	٠,٢٠	٢,٩٥	٨,٥٠	٢,٩٥	٨,٣٠	قدرة عضلية للرجلين (عدد)
٠,٩١١	٠,١٩	٢,٠٠	٠,١٢	١,٤٩	١٣,٥١	١,٥٩	١٣,٣٩	رشاقة خاصة (ث)
٠,٩٣٧	٠,٢٢	٢,١١	٠,١٤	١,٧٧	١٣,٩٠	١,٨٣	١٤,٠٥	توافق خاص (ث)

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦

يتضح من جدول (٥) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لإيجاد ثبات (اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني . حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠,١٠ الى ٠,٨٧) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ . كما بلغ معامل الثبات ما بين (٠,٨٧٩ الى ٠,٩٣٨) مما يؤكد ان اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، تتسم بالثبات وانها تعطي نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

فاعلية أداء الأعداد للهجوم :

ويتم قياس فاعلية أداء الأعداد للهجوم عن طريق:-

- ١- زمن ودقة أداء مهارة الطعنة المستقيمة من الضرب والضغط والأنزلاق حيث تعتبر من اسرع الهجمات في حركات الأعداد للهجوم وتتطلب من المبارزة مهارة سريعة للذراع المسلحة ولحركات الرجلين .
- ٢- زمن أداء المسكات النصلية مع الطعن علي الخصم .
- ٣- مباريات تدريبية لمدة ٢ ق بين كل مجموعته علي حدي واعطاء درجات للمبارزين عند استخدام حركات الأعداد ب ٤ درجات عند احراز اللمس في المكان المحدد من قبل المدرب و ٢ درجة عند احراز اللمس في مكان اخر مع ضرورة توجيه الخصم بغلق خط الهجوم او فرد الذراع المسلحه و خصم ٢ درجة عند هجوم الخصم عليه واحراز لمسه . مرفق (٤)

البرنامج المقترح: مرفق (٥)

مدة البرنامج ثلاث شهور ويحتوى على ثلاث وحدات اسبوعيا بواقع ٣٦ وحده زمنها ٩٠ ق وقد قام الباحثان بتحديد مراحل برنامج تمرينات المقاومة لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة وزمن أداء حركات الرجلين المركبة والهجمة الزمنية لمبارزى سلاح الشيش وتم تقسيمها كما يلي :

١- أولا: الإحماء:

وزمنه ١٠ دقائق تستخدم فيه تمرينات شاملة لأجزاء الجسم والعضلات والمفاصل بغرض تهيئة الجسم والعضلات العاملة لتحمل الجهد المبذول فى الجزء الأساسى من البرنامج .

٢-ثانياً: الجزء الأساسى :

وزمنه ٧٠ دقيقة وتم فيه تنفيذ تمرينات المقاومة بعد الاطلاع على المراجع والأبحاث العلمية واستطلاع رأى الخبراء فى تمرينات البرنامج المقترح .

٣-ثالثاً: الجزء الختامى :

وزمنه ١٠ دقائق حيث استخدم الباحثان تمرينات للتهديئة والعودة إلى الحالة الطبيعية .

الدراسة الأساسية :

- قام الباحث بتنفيذ البرنامج المطبق علي نفس المرحلة السنوية بنادي السلاح السكندري
- عدد الأسابيع = ١٢ اسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية اسبوعيا
- عدد الوحدات = $12 \times 3 = 36$ وحدة تدريبية
- زمن الوحدة التدريبية ٩٠ ق
- زمن الوحدات اسبوعيا = $3 \times 90 = 270$ ق اسبوعيا مرفق (٥)
- تم استخدام التدريب الفترى منخفض الشدة من ٥٠ : ٧٠ % من أقصى شدة للأداء

برنامج المجموعة الضابطة :

كما تم تطبيق البرنامج المتبع بالنادى على المجموعة الضابطة .

- عدد الأسابيع = ١٢ اسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية اسبوعيا
- عدد الوحدات = $12 \times 3 = 36$ وحدة تدريبية
- زمن الوحدة التدريبية ٩٠ ق
- زمن الوحدات اسبوعيا = $3 \times 90 = 270$ ق اسبوعيا مرفق (٦)

المعالجات الإحصائية:

- أ- المتوسط الحسابى.
- ب- معامل التقلطح .
- ج- الوسيط .
- د- اختبار [T-test].
- هـ- الانحراف المعيارى.
- و- النسبة المئوية للتحسن.
- ز- معامل الألتواء .

عرض ومناقشة النتائج :

اولاً: عرض النتائج :

التوصيف الاحصائى للبيانات قبل التجربة :

جدول (٦) التوصيف الاحصائى لبيانات عينة البحث فى (اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة)

ن = ١٤

قبل التجربة

الدالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعيارى	الوسيط	المتوسط الحسابى	
٠,٠٥	٠,٠٤	١,٨٢	١,٨٢	الوثب العريض من الثبات (م)
١,٢٠	١,٥٩	٢٥	٢٥,٢٩	الوثب العمودي من الثبات (سم)
٠,٢٠-	٠,٦٩	١٩,٢	١٩,٢٨	الجري الزجراجي (ث)

٠,٦١	٠,٨٠	٦	٦,٢١	الانبطاح المائل من الوقوف (عدد/١٠ ث)
٠,٧٦	٠,٤٤	١٥,٦	١٥,٧٢	التوافق (ث)
٠,٢١-	٠,٧٨	١٠,٣	٩,٩٤	دفع كرة طبية ١ كجم (متر)
٠,٢٤	٠,١٣	٤,٦٥	٤,٦٥	العدو ٣٠ (ث)
١,٦٧	٠,١٤	١,٠٢	١,٠٩	زمن التقدم والطنع (ث)
١,٤٩	٠,٠٢	١,١٦	١,١٧	زمن التقهقر والطنع (ث)
٠,٣٤	٠,٠٦	١,٥٨	١,٥٨	زمن التقدم ثم التقهقر والطنع (ث)
١,٣٧-	٠,٠٧	١,٥٥	١,٥٣	زمن التقهقر ثم التقدم والطنع (ث)
٠,١٤-	٠,٨٣	١٤	١٤,٠٧	قدرة عضلية للذراع المسلحة (عدد/١٠ ث)
٠,١١-	٠,٧٣	٦	٦,٠٧	قدرة عضلية للرجلين (عدد)
١,٠٩	٠,٢٩	١٤,٥٥	١٤,٦٥	رشاقة خاصة (ث)
٠,٦٣	٠,١٧	١٥,٢٣	١٥,٢٤	توافق خاص (ث)

يتضح من جدول (٦) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة قبل التجربة . أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-٠,٢١ إلى ١,٢٠) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين $\pm ٠,٣$ وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة قبل التجربة

جدول (٧) التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في (فاعلية اداء الأعداد للهجوم) قبل التجربة
ن = ١٤

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	
١,٢٩	٠,٠٥	١	١,٠٢	زمن اداء ضرب طعنة مستقيمة (ث)
٠,٩٢	٠,١٢	١,٠٥	١,٠٩	زمن اداء ضغط طعنه مستقيمة (ث)
٠,٩٣	٠,٠٤	١,٠١	١,٠٢	زمن اداء انزلاق طعنه مستقيمة (ث)
١,٥٧	٠,٨٥	٢	٢,٤٣	دقة اداء الضرب طعنة مستقيمة (درجة)
١,٥٧	٠,٨٥	٢	٢,٤٣	دقة اداء ضغط طعنه مستقيمة (درجة)
١,٥٧	٠,٨٥	٢	٢,٤٣	دقة اداء انزلاق طعنه مستقيمة (درجة)
٠,٠٩-	٠,٠٢	١,١٥	١,١٥	مسكة التضاد (ث)
٠,٩٦	٠,٠٢	١,١٨	١,١٩	مسكة هابطة (ث)

٠,٨٩	٠,١٨	١,١٢	١,٢١	مسكة التفافية (ث)
٠,٩٨	١,٣٠	٤	٥,٠٠	فاعلية اداء (درجة)

يتضح من جدول (٧) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في فاعلية اداء الأعداد للهجوم قبل التجربة . أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (-٠,٠٩ إلى ١,٥٧) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± ٠.٣ . وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في فاعلية اداء الأعداد للهجوم قبل التجربة .

- دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبارات البحث قبل التجربة (التكافؤ)

جدول (٨) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ٧ = ن		المجموعة التجريبية ٧ = ن		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٠,٩٠	٠,٠٣	٠,٠٧	١,٨٢	٠,٠٣	١,٧٩	الوثب العريض من الثبات (سم)	اللياقة البدنية العامة
١,١٦	١,٨٦	٣,٨٧	٢٦,٤٣	١,٧٢	٢٤,٥٧	الوثب العمودي من الثبات (سم)	
١,٨٧	٠,٤٧	٠,٤٥	١٨,٨٤	٠,٤٩	١٩,٣٠	الجري الزجاجي (ث)	
١,٢٧	١,٢٩	١,٢٩	٧,٠٠	٠,٧٦	٥,٧١	الانبطاح المائل من الوقوف (عدد/١٠ث)	

						البدنية الخاصة	
١٦,٠١	٠,٤٥	١٥,٦٠	٠,٦٢	٠,٤١	١,٤٣		التوافق (ث)
١٠,٣١	٠,٦٣	١٠,٢٣	١,٠٣	٠,٠٩	٠,١٩		دفع كرة طبية اكجم (متر)
٤,٦٦	٠,١٣	٤,٦٥	٠,٢٢	٠,٠١	٠,١٢		العدو ٣٠م (ث)
١,٠٩	٠,١٤	١,٠٣	٠,٠٥	٠,٠٦	١,١١		زمن التقدم والظعن (ث)
١,١٧	٠,٠٢	١,١٧	٠,٠٢	٠,٠١	٠,٦٥		زمن التقهقر والظعن (ث)
١,٥٦	٠,٠٦	١,٥٢	٠,٠٦	٠,٠٤	١,٢٢		زمن التقدم ثم التقهقر والظعن (ث)
١,٥٥	٠,٠٤	١,٤٧	٠,١٠	٠,٠٨	١,٦٩		زمن التقهقر ثم التقدم والظعن (ث)
١٤,٢٩	٠,٧٦	١٤,٨٦	٠,٦٩	٠,٥٧	١,٤٨		قدرة عضلية للذراع المسلحة (عدد/١٠ث)
٦,٠٠	٠,٥٨	٦,٢٩	٠,٧٦	٠,٢٩	٠,٧٩		قدرة عضلية للرجلين (عدد)
١٤,٩٠	٠,٤٢	١٤,٥١	٠,٤٥	٠,٣٩	١,٥٨	رشاقة خاصة (ث)	
١٥,٢٤	٠,١٩	١٥,٠٣	٠,٣٧	٠,٢١	١,٣٥	توافق خاص (ث)	

* معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٨

يتضح من جدول (٨) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة . أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٠,١٢ إلى ١,٨٧) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة قبل التجربة.

جدول (٩) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية اداء الأعداد للهجوم قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة N = ٧		المجموعة التجريبية N = ٧		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
٠,٧٤	٠,٠٣	٠,٠٩	١,٠٠	٠,٠٥	١,٠٣	زمن اداء ضرب طعنة مستقيمة (ث)
٠,٢١	٠,٠١	٠,١٤	١,١٥	٠,١٢	١,١٦	زمن اداء ضغط طعنه مستقيمة (ث)
٠,٧٨	٠,٠٣	٠,٠٨	١,٠٢	٠,٠٤	١,٠٤	زمن اداء انزلاق طعنه مستقيمة (ث)
٠,٦١	٠,٢٩	٠,٩٨	٢,٥٧	٠,٧٦	٢,٢٩	دقة اداء الضرب طعنة مستقيمة (درجة)
٠,٥٢	٠,٢٩	١,٠٧	٢,٨٦	٠,٩٨	٢,٥٧	دقة اداء ضغط طعنه مستقيمة (درجة)
١,١٥	٠,٥٧	١,٠٧	٢,٨٦	٠,٧٦	٢,٢٩	دقة اداء انزلاق طعنه مستقيمة (درجة)
١,٠٠	٠,٠٩	٠,٢٥	١,٢٤	٠,٠٢	١,١٤	مسكة التضاد (ث)
٠,٩٧	٠,٠٤	٠,١٢	١,٢٤	٠,٠٢	١,٢٠	مسكة هابطة (ث)

١,٢٤	٠,٠٨	٠,٠٧	١,١٠	٠,١٥	١,١٨	مسكة التفاضلية (ث)
٠,٨٢	٠,٥٧	١,٠٧	٤,٨٦	١,٥١	٥,٤٣	فاعلية اداء (درجة)

* معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٨

يتضح من جدول (٩) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية اداء الأعداد للهجوم. أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٠,٢١ إلى ١,٢٤) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في فاعلية اداء الأعداد للهجوم قبل التجربة.

- الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية:

جدول (١٠) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية
في (اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة)
ن = ٧

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
١٤,٤٦	*١٣,٥٥	٠,٠٥	٠,٢٦	٠,٠٥	٢,٠٥	٠,٠٣	١,٧٩	الوثب العريض من الثبات (م)	اللياقة العامة
٦٨,٠٢	*١٥,١٠	٢,٩٣	١٦,٧١	٢,٥٦	٤١,٢٩	١,٧٢	٢٤,٥٧	الوثب العمودي من الثبات (سم)	
١١,٤٠	*١١,٨٩	٠,٤٩	٢,٢٠	٠,٤٢	١٧,١٠	٠,٤٩	١٩,٣٠	الجري الزجاجي (ث)	
٩٥,٠٠	*١٠,٢٨	١,٤٠	٥,٤٣	٠,٩٠	١١,١٤	٠,٧٦	٥,٧١	الانبطاح المائل من الوقوف (عدد/١٠ث)	
١١,٦٠	*٨,٤٧	٠,٥٨	١,٨٦	٠,٥١	١٤,١٦	٠,٤٥	١٦,٠١	التوافق (ث)	

٢٨,٣٩	*٨,٥٣	٠,٩١	٢,٩٣	٠,٦٠	١٣,٢٤	٠,٦٣	١٠,٣١	دفع كرة طبية الحجم (متر)
١٥,٧٧	*٦,٣٤	٠,٣١	٠,٧٤	٠,٢٢	٣,٩٣	٠,١٣	٤,٦٦	العدو ٣٠ م (ث)
١٩,٨٤	*٣,٦١	٠,١٦	٠,٢٢	٠,٠٣	٠,٨٨	٠,١٤	١,٠٩	زمن التقدم والظعن (ث)
٩,٢٦	*٤,٩٩	٠,٠٦	٠,١١	٠,٠٤	١,٠٦	٠,٠٢	١,١٧	زمن التقهقر والظعن (ث)
١٨,١٧	*٧,٥٣	٠,١٠	٠,٢٨	٠,٠٦	١,٢٧	٠,٠٦	١,٥٦	زمن التقدم ثم التقهقر والظعن (ث)
٢٢,٠١	*١٩,٨٠	٠,٠٥	٠,٣٤	٠,٠٢	١,٢١	٠,٠٤	١,٥٥	زمن التقهقر ثم التقدم والظعن (ث)
٣٩,٠٠	*١٣,٠٠	١,١٣	٥,٥٧	١,٣٥	١٩,٨٦	٠,٧٦	١٤,٢٩	قدرة عضلية للذراع المسلحة (عدد/١٠ث)
٧٦,١٩	*٩,٥١	١,٢٧	٤,٥٧	١,١٣	١٠,٥٧	٠,٥٨	٦,٠٠	قدرة عضلية للرجلين (عدد)
١٧,٧٤	*٦,٨٠	١,٠٣	٢,٦٤	٠,٩٢	١٢,٢٦	٠,٤٢	١٤,٩٠	رشاقة خاصة (ث)
١٥,٩٤	*٨,٠٤	٠,٨٠	٢,٤٣	٠,٦٩	١٢,٨١	٠,١٩	١٥,٢٤	توافق خاص (ث)

* معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٤٥

يتضح من جدول (١٠) و الخاص بالفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى فى (اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة) للمجموعة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ فى جميع الاختبارات لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٣,٦١ الى ١٩,٨٠) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما بين (٩,٢٦% الى ٩٥,٠٠%)

جدول (١١) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى (فاعلية اداء الأعداد للهجوم) ن = ٧

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
٢٥,٤٩	*١١,٥١	٠,٠٦	٠,٢٦	٠,٠٣	٠,٧٦	٠,٠٥	١,٠٣	زمن اداء ضرب طعنة مستقيمة (ث)
٣٠,٥٩	*٦,٨٤	٠,١٤	٠,٣٦	٠,٠٣	٠,٨١	٠,١٢	١,١٦	زمن اداء ضغط طعنه مستقيمة (ث)
٢٢,٤٤	*١٠,٦٤	٠,٠٦	٠,٢٣	٠,٠٦	٠,٨١	٠,٠٤	١,٠٤	زمن اداء انزلاق طعنه مستقيمة (ث)
١١٢,٥٠	*١٢,٧٣	٠,٥٣	٢,٥٧	٠,٦٩	٤,٨٦	٠,٧٦	٢,٢٩	دقة اداء الضرب طعنة مستقيمة (درجة)
٨٣,٣٣	*٦,٣٠	٠,٩٠	٢,١٤	٠,٤٩	٤,٧١	٠,٩٨	٢,٥٧	دقة اداء ضغط طعنه مستقيمة (درجة)
١٢٥,٠٠	*١٠,٩٥	٠,٦٩	٢,٨٦	٠,٦٩	٥,١٤	٠,٧٦	٢,٢٩	دقة اداء انزلاق طعنه مستقيمة (درجة)
١٣,١٣	*١٠,٨٧	٠,٠٤	٠,١٥	٠,٠٢	٠,٩٩	٠,٠٢	١,١٤	مسكة التضاد (ث)

٨,٩٥	*٦,١٠	٠,٠٥	٠,١١	٠,٠٥	١,٠٩	٠,٠٢	١,٢٠	مسكة هابطة (ث)
٢٣,٨٢	*٤,١٠	٠,١٨	٠,٢٨	٠,٠٨	٠,٩٠	٠,١٥	١,١٨	مسكة التفافية (ث)
٦٣,١٦	*٨,٠٠	١,١٣	٣,٤٣	٠,٩٠	٨,٨٦	١,٥١	٥,٤٣	فاعلية اداء (درجة)

* معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٤٥

يتضح من جدول (١١) و الخاص بالفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى فى (فاعلية اداء الأعداد للهجوم) للمجموعة التجريبية و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ فى جميع الاختبارات لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٤,١٠ الى ١٢,٧٣) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما بين (٨,٩٥% الى ١٢٥,٠٠%)

- الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة:

جدول (١٢) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة
فى (اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة)
ن = ٧

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
٢,٥٢	١,٨١	٠,٠٧	٠,٠٥	٠,٠٨	١,٨٦	٠,٠٧	١,٨٢	الوثب العريض من الثبات (م)	اللياقة العامة
٣٢,٩٧	*٣,٦٢	٦,٣٧	٨,٧١	٥,١١	٣٥,١٤	٣,٨٧	٢٦,٤٣	الوثب العمودي من الثبات (سم)	
٣,٠٣	١,٩٤	٠,٧٨	٠,٥٧	٠,٥٤	١٨,٢٧	٠,٤٥	١٨,٨٤	الجري الزجاجي (ث)	
٨,١٦	٠,٩٣	١,٦٢	٠,٥٧	١,٢٧	٧,٥٧	١,٢٩	٧,٠٠	الاتبطاح المائل من الوقوف (عدد/١٠ ث)	
١,٩٢	١,٧١	٠,٤٧	٠,٣٠	٠,٢٩	١٥,٣٠	٠,٦٢	١٥,٦٠	التوافق (ث)	
١٣,٥٥	*٣,٥٠	١,٠٥	١,٣٩	٠,٤٣	١١,٦١	١,٠٣	١٠,٢٣	دفع كرة طبية اكجم (متر)	
٧,١٢	*٤,٢٢	٠,٢١	٠,٣٣	٠,٠٦	٤,٣٢	٠,٢٢	٤,٦٥	العدو ٣٠م (ث)	

٥,٢٦	*٢,٥٠	٠,٠٦	٠,٠٥	٠,٠٣	٠,٩٨	٠,٠٥	١,٠٣	زمن التقدم والطنع (ث)
٣٩,٨٣	*٣,٥٧	٠,٣٤	٠,٤٦	٠,٣٣	١,٦٣	٠,٠٢	١,١٧	زمن التقهقر والطنع (ث)
٥,٦٤	*٤,٤٥	٠,٠٥	٠,٠٩	٠,٠١	١,٤٣	٠,٠٦	١,٥٢	زمن التقدم ثم التقهقر والطنع (ث)
٦,٦٩	*٢,٣٦	٠,١١	٠,١٠	٠,٠٣	١,٣٨	٠,١٠	١,٤٧	زمن التقهقر ثم التقدم والطنع (ث)
٨,٦٥	*٣,٠٦	١,١١	١,٢٩	٠,٩٠	١٦,١٤	٠,٦٩	١٤,٨٦	قدرة عضلية للذراع المسلحة (عدد/١٠ث)
١٨,١٨	*٣,٣٦	٠,٩٠	١,١٤	٠,٧٩	٧,٤٣	٠,٧٦	٦,٢٩	قدرة عضلية للرجلين (عدد)
٣,٨٤	*٣,٨٦	٠,٣٨	٠,٥٦	٠,٢٣	١٣,٩٦	٠,٤٥	١٤,٥١	رشاقة خاصة (ث)
٣,٨٢	*٣,٤٦	٠,٤٤	٠,٥٧	٠,٣٢	١٤,٤٦	٠,٣٧	١٥,٠٣	توافق خاص (ث)

* معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٤٥

يتضح من جدول (١٢) و الخاص بالفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى فى (اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة) للمجموعة الضابطة و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ فى (الوثب العمودي من الثبات ، دفع كرة طبية اكجم ، العدو ٣٠م) لصالح القياس البعدى ولم تظهر فروق معنوية بين القياس القبلى والبعدى فى باقى الاختبارات أما فى اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة فتوجد فروق بين القياسين فى جميع الاختبارات لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٠,٩٣ الى ٤,٤٥) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما بين (١,٩٢% الى ٣٩,٨٣%)

جدول (١٣) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى (فاعلية اداء الأعداد للهجوم) ن = ٧

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
١٢,٤٦	*٣,٢٧	٠,١٠	٠,١٢	٠,٠٤	٠,٨٧	٠,٠٩	١,٠٠	زمن اداء ضرب طعنة مستقيمة (ث)
١٧,٩١	*٣,٧٢	٠,١٥	٠,٢١	٠,٠٤	٠,٩٤	٠,١٤	١,١٥	زمن اداء ضغط طعنه مستقيمة (ث)
٧,٣٠	*٤,٤٤	٠,٠٤	٠,٠٧	٠,٠٥	٠,٩٤	٠,٠٨	١,٠٢	زمن اداء انزلاق طعنه مستقيمة (ث)
١١,١١	٠,٥٥	١,٣٨	٠,٢٩	١,٠٧	٢,٨٦	٠,٩٨	٢,٥٧	دقة اداء الضرب طعنة مستقيمة (درجة)
١٠,٠٠	٠,٥٥	١,٣٨	٠,٢٩	١,٠٧	٣,١٤	١,٠٧	٢,٨٦	دقة اداء ضغط طعنه مستقيمة (درجة)
٢٠,٠٠	١,٠٠	١,٥١	٠,٥٧	٠,٩٨	٣,٤٣	١,٠٧	٢,٨٦	دقة اداء انزلاق طعنه مستقيمة (درجة)
١٧,٩٠	*٢,٥٢	٠,٢٣	٠,٢٢	٠,٢٧	١,٤٦	٠,٢٥	١,٢٤	مسكة التضاد (ث)
١١,٢٩	١,٢٥	٠,٣٠	٠,١٤	٠,٢٩	١,٣٨	٠,١٢	١,٢٤	مسكة هابطة (ث)

٥,٠٥	١,٠٦	٠,١٤	٠,٠٦	٠,١١	١,٠٥	٠,٠٧	١,١٠	مسكة التفافية (ث)
٤٧,٠٦	*٣,٣٦	١,٨٠	٢,٢٩	١,٠٧	٧,١٤	١,٠٧	٤,٨٦	فاعلية اداء (درجة)

* معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٤٥

يتضح من جدول (١٣) والخاص بالفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى فى (فاعلية اداء الأعداد للهجوم) للمجموعة الضابطة و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ فى (زمن اداء ضرب طعنة مستقيمة ، زمن اداء ضغط طعنه مستقيمة ، زمن اداء انزلاق طعنه مستقيمة ، مسكة التضاد ، فاعلية اداء) لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٢,٥٢ الى ٤,٤٤) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ولم تظهر فروق معنوية بين القياس القبلى والبعدى فى باقى الاختبارات كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما بين (٥,٠٥% الى ٤٧,٠٦%)

- الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى متغيرات البحث بعد التجربة

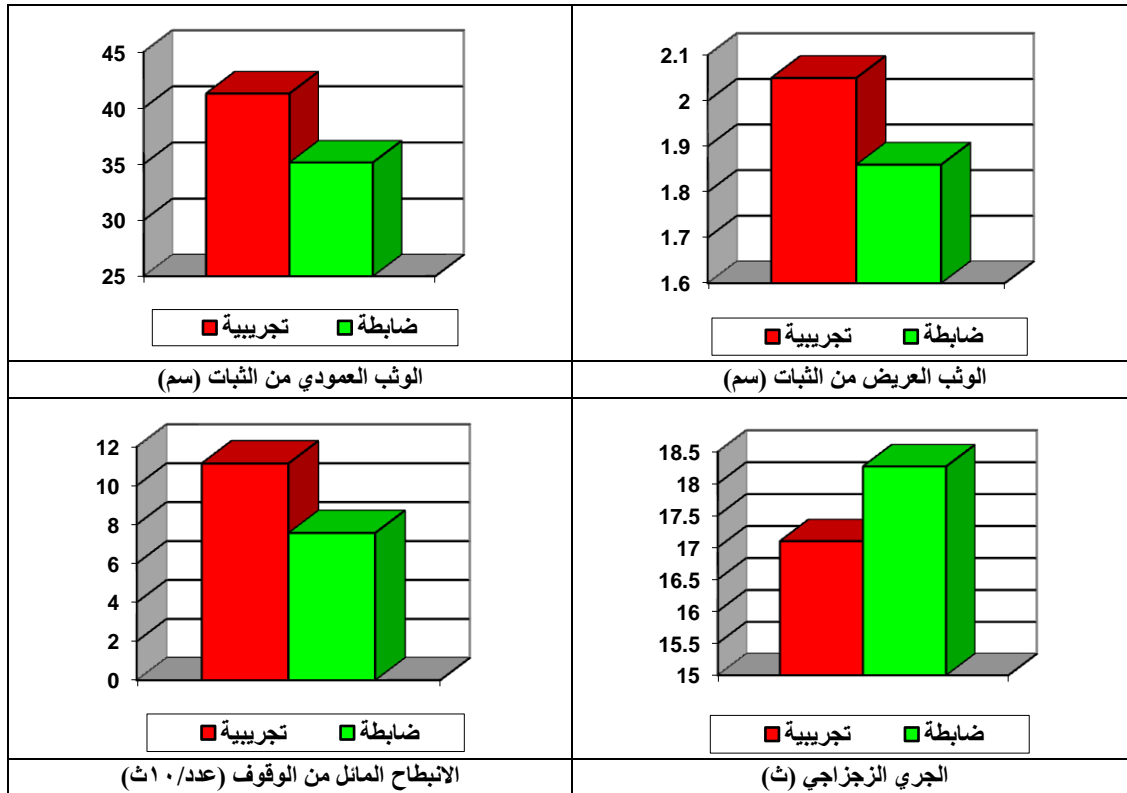
جدول (١٤) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى (اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة) بعد التجربة

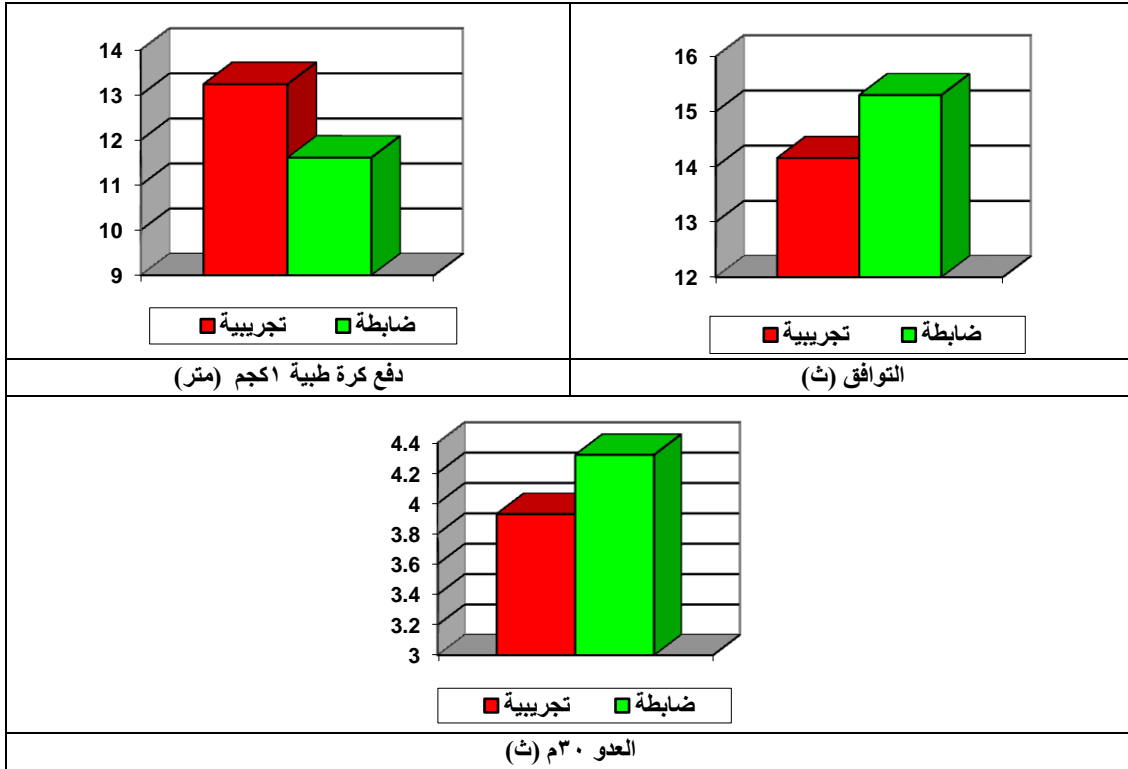
نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = ٧		المجموعة التجريبية ن = ٧		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
٩,٠٧	*٤,٩٥	٠,١٩	٠,٠٨	١,٨٦	٠,٠٥	٢,٠٥	الوثب العريض من الثبات (م)	البدنية العامة
١٤,٨٨	*٢,٨٤	٦,١٤	٥,١١	٣٥,١٤	٢,٥٦	٤١,٢٩	الوثب العمودي من الثبات (سم)	
٦,٧٩	*٤,٥٣	١,١٦	٠,٥٤	١٨,٢٧	٠,٤٢	١٧,١٠	الجري الزجراجي (ث)	
٣٢,٠٥	*٦,٠٦	٣,٥٧	١,٢٧	٧,٥٧	٠,٩٠	١١,١٤	الانبطاح المائل من الوقوف (عدد/١٠ ث)	
٨,٠٧	*٥,١٩	١,١٤	٠,٢٩	١٥,٣٠	٠,٥١	١٤,١٦	التوافق (ث)	
١٢,٣٠	*٥,٨٦	١,٦٣	٠,٤٣	١١,٦١	٠,٦٠	١٣,٢٤	دفع كرة طبية ١ كجم (متر)	

١٠,٠٠	*٤,٤٩	٠,٣٩	٠,٠٦	٤,٣٢	٠,٢٢	٣,٩٣	العدو ٣٠ م (ث)
١١,٤٠	*٦,٨٨	٠,١٠	٠,٠٣	٠,٩٨	٠,٠٣	٠,٨٨	زمن التقدم والظعن (ث)
٥٣,١٥	*٤,٤٧	٠,٥٧	٠,٣٣	١,٦٣	٠,٠٤	١,٠٦	زمن التقهقر والظعن (ث)
١٢,٥٦	*٦,٦٥	٠,١٦	٠,٠١	١,٤٣	٠,٠٦	١,٢٧	زمن التقدم ثم التقهقر والظعن (ث)
١٣,٧٠	*١١,٤٧	٠,١٧	٠,٠٣	١,٣٨	٠,٠٢	١,٢١	زمن التقهقر ثم التقدم والظعن (ث)
١٨,٧١	*٦,٠٧	٣,٧١	٠,٩٠	١٦,١٤	١,٣٥	١٩,٨٦	قدرة عضلية للذراع المسلحة (عدد/١٠ ث)
٢٩,٧٣	*٦,٠٢	٣,١٤	٠,٧٩	٧,٤٣	١,١٣	١٠,٥٧	قدرة عضلية للرجلين (عدد)
١٣,٨٧	*٤,٧٥	١,٧٠	٠,٢٣	١٣,٩٦	٠,٩٢	١٢,٢٦	رشاقة خاصة (ث)
١٢,٨٤	*٥,٧٥	١,٦٥	٠,٣٢	١٤,٤٦	٠,٦٩	١٢,٨١	توافق خاص (ث)

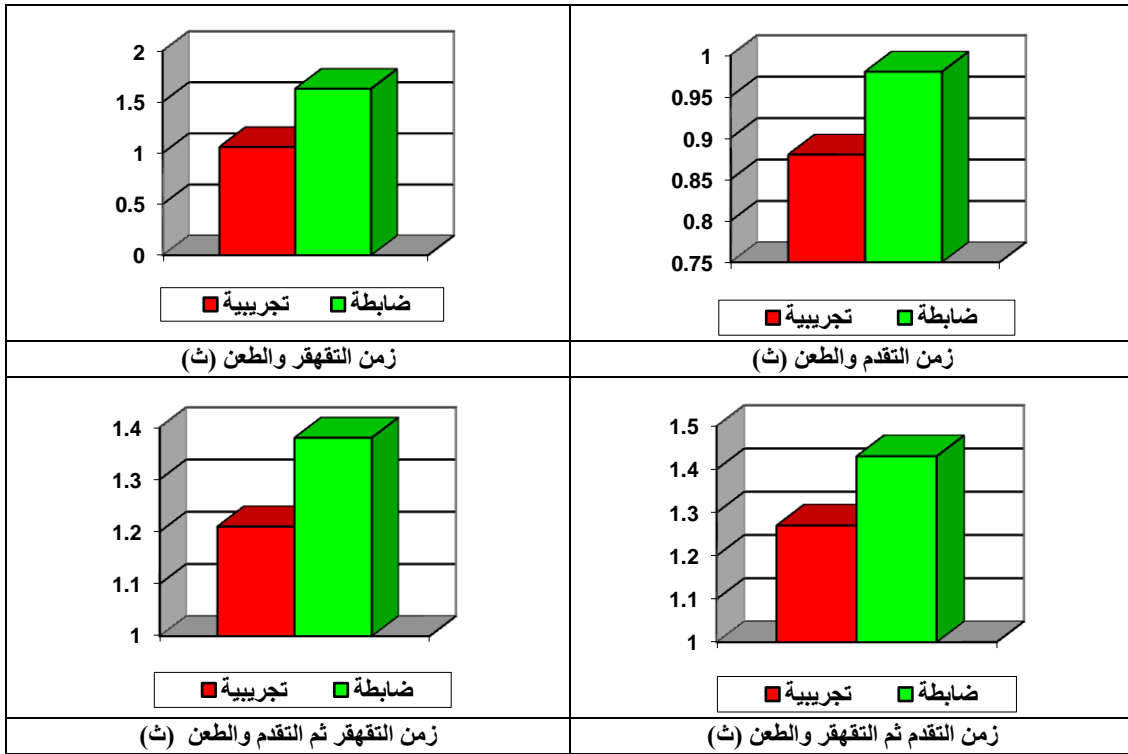
* معنوى عند مستوى $0,05 = 2,18$

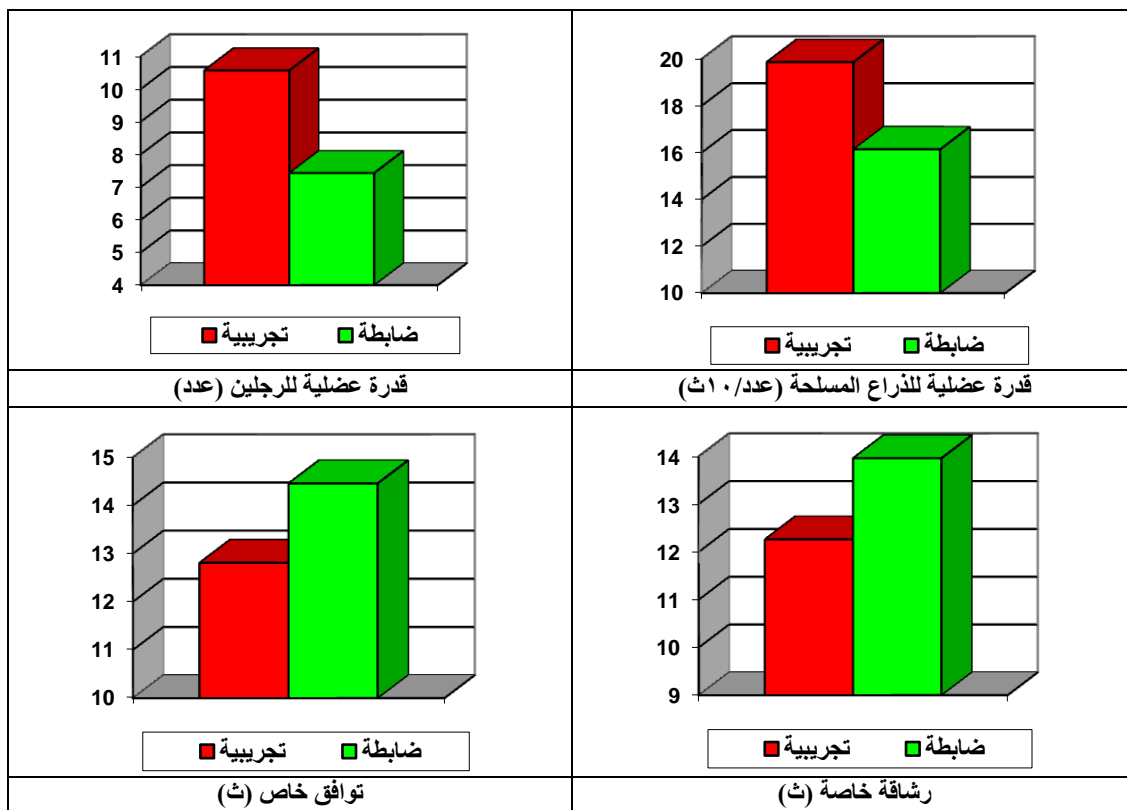
يتضح من جدول (١٤) والشكل البياني رقم (١) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى فى (اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى $0,05$ فى جميع الاختبارات لصالح المجموعة التجريبية . حيث بلغت قيمة ت مابين (٢,٨٤ الى ١١,٤٧) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى $0,05$. كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين مابين (٦,٧٩% الى ٥٣,١٥%)





شكل (١) المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة بعد التجربة





تابع شكل (١) المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بعد التجربة

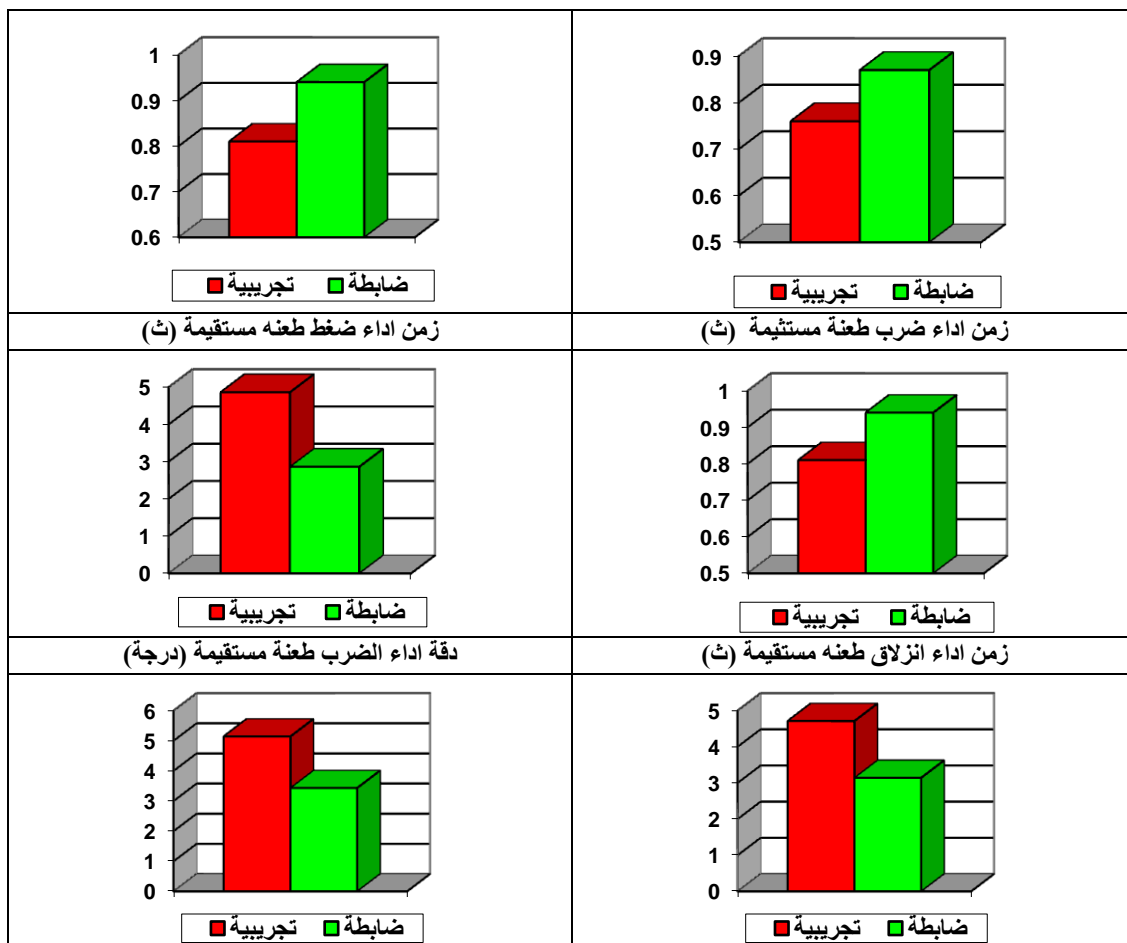
جدول (١٥) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (فاعلية اداء الأعداد للهجوم) بعد التجربة

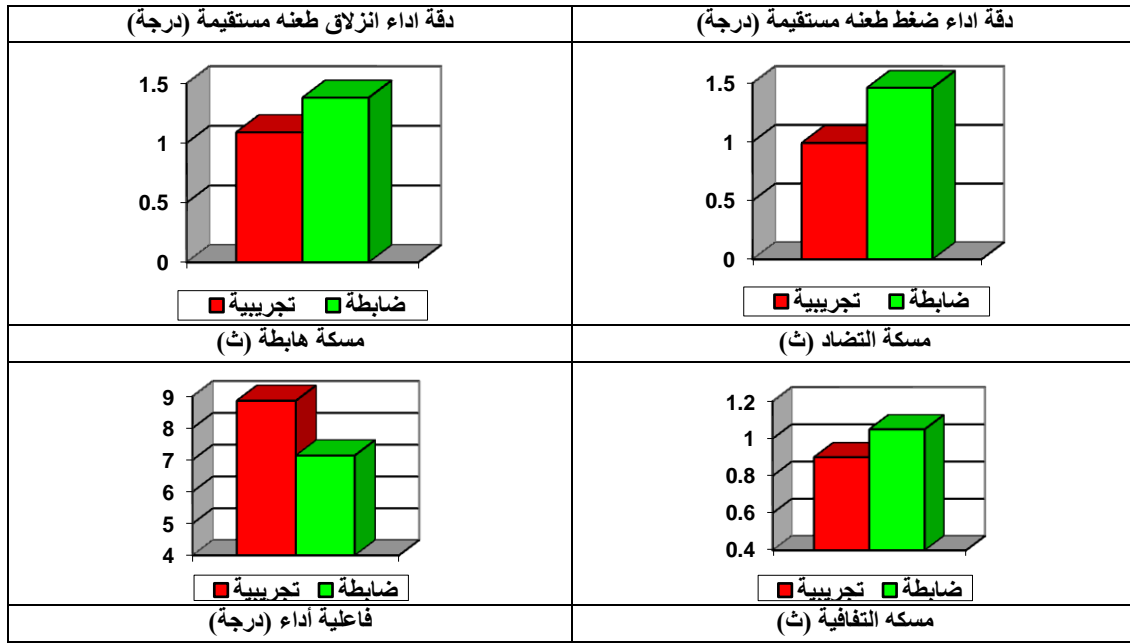
نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة n = 7		المجموعة التجريبية n = 7		الدلالات الإحصائية
			ع ±	س	ع ±	س	
١٤,٢١	*٦,١٠	٠,١١	٠,٠٤	٠,٨٧	٠,٠٣	٠,٧٦	زمن اداء ضرب طعنة مستقيمة (ث)
١٦,٨١	*٧,٨٧	٠,١٤	٠,٠٤	٠,٩٤	٠,٠٣	٠,٨١	زمن اداء ضغط طعنه مستقيمة (ث)
١٦,٤٠	*٤,٦٩	٠,١٣	٠,٠٥	٠,٩٤	٠,٠٦	٠,٨١	زمن اداء انزلاق طعنه مستقيمة (ث)
٤١,١٨	*٤,١٦	٢,٠٠	١,٠٧	٢,٨٦	٠,٦٩	٤,٨٦	دقة اداء الضرب طعنة مستقيمة (درجة)
٣٣,٣٣	*٣,٥٤	١,٥٧	١,٠٧	٣,١٤	٠,٤٩	٤,٧١	دقة اداء ضغط طعنه مستقيمة (درجة)
٣٣,٣٣	*٣,٧٩	١,٧١	٠,٩٨	٣,٤٣	٠,٦٩	٥,١٤	دقة اداء انزلاق طعنه مستقيمة (درجة)
٤٦,٩١	*٤,٦٠	٠,٤٧	٠,٢٧	١,٤٦	٠,٠٢	٠,٩٩	مسكة التضاد (ث)
٢٦,٦١	*٢,٦١	٠,٢٩	٠,٢٩	١,٣٨	٠,٠٥	١,٠٩	مسكة هابطة (ث)
١٦,٣٥	*٢,٨٥	٠,١٥	٠,١١	١,٠٥	٠,٠٨	٠,٩٠	مسكة التفافية (ث)

١٩,٣٥	*٣,٢٥	١,٧١	١,٠٧	٧,١٤	٠,٩٠	٨,٨٦	فاعلية اداء (درجة)
-------	-------	------	------	------	------	------	--------------------

* معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٨

يتضح من جدول (١٥) والشكل البياني رقم (٢) والخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى (فاعلية اداء الأعداد للهجوم) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠,٠٥ فى جميع الاختبارات لصالح المجموعة التجريبية . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٢,٨٥ الى ٧,٨٧) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ . كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين (١٤,٢١% الى ٤٦,٩١%)





شكل (٢) المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية اداء الأعداد للهجوم بعد التجربة

ثانياً مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٦) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة قبل التجربة . أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (-٠,٢١ إلى ١,٢٠) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين $\pm ٠,٣$ وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة قبل التجربة.

يتضح من جدول (٧) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في فاعلية اداء الأعداد للهجوم قبل التجربة . أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (-٠,٠٩ إلى ١,٥٧) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين $\pm ٠,٣$ وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في فاعلية اداء الأعداد للهجوم قبل التجربة .

يتضح من جدول (٨) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة . أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٠,١٢ إلى ١,٨٧) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة قبل التجربة.

يتضح من جدول (٩) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في فاعلية اداء الأعداد للهجوم. أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٠,٢١ إلى ١,٢٤) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في فاعلية اداء الأعداد للهجوم قبل التجربة.

يتضح من جدول (١٠) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى (اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة) للمجموعة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ فى جميع الاختبارات لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٣,٦١ الى ١٩,٨٠) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما بين (٩,٢٦% الى ٩٥,٠٠%)

يتضح من جدول (١١) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى (فاعلية اداء الأعداد للهجوم) للمجموعة التجريبية وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ فى جميع الاختبارات لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٤,١٠ الى ١٢,٧٣) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما بين (٨,٩٥% الى ١٢٥,٠٠%)

يتضح من جدول (١٠) و جدول (١١) وجود فروق فى جميع متغيرات البحث ويعزى الباحثان هذا التغير إلى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومة حيث كان لهذه التدريبات تأثير واضح على عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة وانعكس ذلك علي فاعلية اداء مهارات الأعداد للهجوم . ويتضح أهمية استخدام المقاومات فى تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة فى مرحلة ما قبل البلوغ ، حيث أثبتت الدراسات أن استخدام تدريبات المقاومات من خلال أسس تدريبية علمية يؤدي إلى رفع اللياقة البدنية والعضلية والحركية بصورة خاصة ، كما يساعد على الوقاية من الإصابات . (٣٢) .

ان التدريب تحت تأثير مقاومات خارجية لمدة طويلة من دون حدوث هبوط فى مستوى الاداء او على الاقل يكون معدل الهبوط بسيطاً للغاية حيث يكون ذلك الرياضي على مستوى عال في عناصر اللياقة البدنية . (٨)

ولذلك فقد أهتم العديد من الباحثين باستخدام تدريبات المقاومة لما لها من تأثير فعال على تنمية القوة العضلية والقدرة وزيادة التحمل للعضلات العاملة لمن يمارس هذا النوع من التدريبات ، ومدى أهمية تدريبات المقاومة ، وتدريبات الوثب العميق فى تحسين القدرة العضلية لعضلات الرجلين والذراعين (٣٤) ، (٣٥) .

يتضح من جدول (١٢) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى (اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة) للمجموعة الضابطة و جود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ فى (الوثب العمودي من الثبات ، دفع كرة طبية ا كجم ، العدو ٣٠م) لصالح القياس البعدى ولم تظهر فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدى فى باقى الاختبارات أما فى اختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة فتوجد فروق بين القياسين فى جميع الاختبارات لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٠,٩٣ الى ٤,٤٥) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما بين (١,٩٢% الى ٣٩,٨٣%)

كما يتضح من جدول (١٣) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى (فاعلية اداء الأعداد للهجوم) للمجموعة الضابطة وجود فروق بين القياسين عند مستوى ٠,٠٥ فى (زمن اداء ضرب طعنة مستقيمة ، زمن اداء ضغط طعنه مستقيمة ، زمن اداء انزلاق طعنه مستقيمة ، مسكة التضاد ، فاعلية اداء)

لصالح القياس البعدي . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٢,٥٢ الى ٤,٤٤) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ولم تظهر فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي فى باقى الاختبارات كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (٥,٠٥ % الى ٤٧,٠٦ %)

ويعزى الباحثان هذا التحسن في الأختبارات البدنية العامة والخاصة وفاعلية أداء مهارات الاعداد للهجوم الي الأستمرارية في التدريب حيث ان الأستمرار في الأداء وبذل الجهد لفترة وهي فترة التمرين داخل البرنامج والذي نتج عنه اشراك اكبر عدد من المجموعات العضلية في الأداء نتيجة لحدوث التأثير الأيجابي في التخصص الرياضي وانعكس ذلك علي الأداء المهاري . وهذا يتفق مع الدراسات حيث ان التحسن الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة المستمرة ولفترات منتظمة .

ان استمرارية التدريب اساس هام لتطوير حالة الرياضي والوصول به الي أعلى مستوى بدنيا ومهاريا (١٨) (٣١) .

ويعتبر الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية للمجموعة الضابطة والذي يشتمل علي التدريب علي المهارات الحركية له تأثير في تحسن مستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة وتكرار الأداء لفترة زمنية كبيرة يؤثر علي تحسن عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للمجموعة الضابطة (٥) (١٠) (٣٧) .

يتضح من جدول (١٤) و الشكل البياني رقم (١) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدي فى (اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠,٠٥ فى جميع الاختبارات لصالح المجموعة التجريبية . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٢,٨٤ الى ١١,٤٧) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ . كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين (٦,٧٩ % الى ٥٣,١٥ %)

كما يتضح من جدول (١٥) والشكل البياني رقم (٢) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدي فى (فاعلية اداء الأعداد للهجوم) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى ٠,٠٥ فى جميع الاختبارات لصالح المجموعة التجريبية . حيث بلغت قيمة ت ما بين (٢,٨٥ الى ٧,٨٧) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ . كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين (١٤,٢١ % الى ٤٦,٩١ %)

ويعزى الباحثان هذه الفروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة الي استخدام البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات المقاومة حيث تم استخدام مجموعات تدريبات مختلفة من تمرينات المقاومة المختلفة باستخدام الأثقال والدامبلز وأكياس الرمل والأستك المطاط بمقاومات مختلفة متدرجة في الوحدات الأولى من البرنامج بشده متوسطة وبتكرارات كثيرة مما أدى الي ارتفاع مستوى عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة .

ونتيجة ارتفاع مستوى عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة انعكس ذلك على اداء حركات الرجلين للمبارزين وعلى دقة اداء الذراع المسلحة وهذا يتضح من نتائج فاعلية اداء مهارات الإعداد للهجوم .

أن تمارين المقاومة المنتظمة أدت إلى ظهور تلك الفروق المعنوية ، حيث أن التمارين التي استخدمها مجموعة البحث التجريبية أدت إلى ظهور التحسن والتطور في العضلات العاملة للذراع المسلحة وللرجلين وركزت التمارين المستخدمة في البحث على تطوير القوة المميزة بالسرعة لبعض العضلات العاملة في الذراعين والرجلين التي أسهمت في توليد قوة إضافية للعضلات فذراع القوة في جميع روافع الجسم أقل من ذراع المقاومة لذلك فإن هذه الروافع تؤثر في دقة المهارة ، ونتيجة لأداء تمارين المقاومة المطاطية بمسار حركي مشابه بالأداء الحركي للمهارة بحيث تعمل على تطوير الجانب البدني والمهاري والتكنيكي ، إن التمارين التي تؤدي يجب أن تحتوي جزء من مسار الأداء التي تعمل فيها عضلة أو عضلات عدة عند أداء حركات المنافسة. (١٤)

هناك تأثير لتدريبات المقاومة علي تقوية عضلات الرجلين نتيجة استخدام التمارين المختلفة بشدات متدرجة مما اثر علي تحسن زمن اداء حركات الأعداد للهجوم وانعكس ذلك علي فاعلية الأداء المهاري. (٢٠)

ان التدريب بالمقاومة هو المدخل لتحسين الأداء المهاري حيث أن تحسن المستوي البدني يؤدي إلى تحسن المستوي المهاري للاعب (١٧) (٣٠)

حيث أن استخدام الأوزان المثبتة بالجسم والمقاومات سواء في اليدين كالأستك المطاط أو أكياس الرمال في الرجلين أو جاكيت الأثقال تعد إحدى الوسائل الفعالة في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة في الأنشطة الرياضية بصفة عامة. (١٥)

أن استخدام تدريبات المقاومات تساعد على تنمية الإحساس العضلي وتقوية العضلات وإمكانية تنفيذ المهارات الحركية الصعبة كخطوة نحو الانتقال للأداء تحت الظروف الطبيعية للتدريب بجانب تقوية عضلات الرجلين والذراعين بجانب أنها تعمل على تنمية المكونات البدنية الخاصة (٢) .

والأستك المطاط من أنواع الأدوات التي تستخدم في التدريبات التي تساعد في تطوير المسار الحركي للمهارات الخاصة ، حيث تساعد على استثارة أكبر عدد من الألياف العضلية ، ويكون الأداء بأقصى سرعة من بداية إلى نهاية الحركة . وتظهر أهمية استخدام الأستك المطاط كمقاومة أثناء الأداء في كونها وسيلة مشابهة للمسار الحركي للمهارة كما أنها تساعد في الحركة الرجوعية لإستكمال الأداء المهاري . (٢٣)

وتتضح أهمية استخدام المقاومات في تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة في مرحلة ما قبل البلوغ ، حيث أثبتت الدراسات أن استخدام تدريبات المقاومات من خلال أسس تدريبية علمية يؤدي إلى رفع اللياقة البدنية والعضلية والحركية بصورة خاصة ، كما يساعد على الوقاية من الإصابات . (٣٢) .

عند التدريب لتطوير عناصر اللياقة البدنية يجب ان تنفذ التمارين على شكل جرعات تدريبية تتناسب مع امكانية كل لاعب مع تزايد عدد مرات اداء التمرين بالتدرج حسب الفترة الزمنية وكمية المقاومات الموضوعه وفقا للبرنامج الزمني. (٢٨)

الاستخلاصات والتوصيات :-

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان الي الأستخلاصات التالية :

- ١- ان استخدام تمرينات المقاومة أدت الي تطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة قيد الدراسة وهذا يتضح من نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبيه والضابطة لمبارزي سيف المبارزة .
- ٢- ان تمرينات المقاومة طورت عناصر اللياقة البدنية التي انعكس تأثيرها علي زمن أداء مهارات الأعداد للهجوم وفاعلية الأداء لمبارزي سيف المبارزة .

التوصيات :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات المقاومة علي مبارزي سلاح الشيش وسلاح السيف لما له تأثير ايجابي علي تطوير عناصر اللياقة البدنية
- ٢- استخدام تمرينات المقاومة لمختلف المراحل السنية
- ٣- استخدام تمرينات المقاومة في تدريب المبارزات بمختلف مراحلهم السنية ومختلف الأسلحة مع مراعاة التنوع في التمرينات.

المراجع

أولا : المراجع العربية :

١. ابراهيم نبيل عبد العزيز : الأسس الفنية للمبارزة ، ط٢، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
٢. أبو العلا احمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢م.
٣. _____ : فسيولوجيا التدريب والرياضة ط١ ، مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م.
٤. أحمد فتحي عبد الهادي : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تطوير دقة وسرعة الأداء المهاري لناشئ سلاح سيف المبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥م .
٥. أسامة عبد الرحمن علي : تأثير اختلاف الوسط التدريبي علي فعالية الأداء لحركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنه ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ١٩٩٩م.
٦. _____ : المبادئ الأساسية في المبارزة، الجزء الثاني ،دار الطباعة ، الإسكندرية ، ٢٠٠٨م.
٧. السيد سامي صلاح : دراسة استراتيجية التوقيت الهجومي وتأثيرها علي مستوي الأنجاز لدي لاعبي المبارزة . رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية الرياضية . جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م.

٨. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسولوجيا القوة)، ط ١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧ م.
٩. بسطويسى احمد : المدخل لمعنى أو مفهوم وأهمية العمل البليومتري ، ع (١٨) ، نشرة ألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي القاهرة ، ١٩٩٢ م .
١٠. حسين احمد حجاج : دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في مستوي الأداء المهاري للمبارزات الناشئات ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات العدد ٢٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ م.
١١. حسين احمد حجاج و رمزي عبد القادر الطنبولي : المباراة بسلاح الشيش "تعلم مهارات - شرح بعض مواد القانون " الفتح للطباعة والنشر ،الإسكندرية ، ٢٠٠٤م.
١٢. : المباراة علم وفن " تعليم المهارات الأساسية - شرح مواد القانون " ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥م.
١٣. خالد جمال محمود : بناء بطارية اختبار لقياس القدرة الحركية للاعبين المباراة فوق ١٧ سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م.
١٤. راند فانق عبد الجبار ، ستركو محمد صالح : تأثير تمارين الحبال المطاطية في بعض المتغيرات البيوكيميائية ودقة الطعن لدى مبارزي سلاح الشيش ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية كلية التربية الرياضية- جامعة السليمانية ، ٢٠١٤ م.
١٥. طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
١٦. عباس الرملي : المباراة في سلاح الشيش .دار الفكر العربي . القاهرة ، ١٩٩٣م.
١٧. عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب . : تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ط ١ دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م
١٨. عصام الدين عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢م.
١٩. عمرو صابر حمزة : فاعلية التدريب المركب علي التعبير الجيني وبعض المتغيرات البدنية ومستوي اداء مهارتي الطعن والهجمة الطائرة لدي ناشئ المباراة . رسالة دكتوراة. كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨م.
٢٠. فاطمة عبد مالح : تأثير التدريبات علي الرمل في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) بالمبارزة . بحث منشور مجلة الفتح كلية التربية الرياضية للبنات . جامعة بغداد ، ٢٠٠٩ م.
٢١. كمال عبد الحميد، عبد المحسن مبارك العازمي : القياس والتقييم في التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى، ٢٠١١ م.
٢٢. محمد إبراهيم شحاته، محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، ١٩٩٥ م.
٢٣. محمد جابر عبد الحميد ، عاطف : تأثير استخدام تدريبات السرعة الفائقة فى مرحلتى السرعة

- القصى وتزايد السرعة والمستوى الرقى لمتسابقى ١٠٠ متر/
عدو ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ،
٢٠٠٨م.
- ٢٤ . محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٢٥ . محمد حسن علاوى : اختبارات الأداء الحركى ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
٢٠٠١م.
- ٢٦ . محمد صبغى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الثانى ،
الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠٠م.
- ٢٧ . _____ : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، دار الفكر العربى ،
القاهرة ، ٢٠٠٤م.
- ٢٨ . محمد عاطف الابحر ومحمد سعيد : اللياقة البدنية عناصرها ، تنميتها ، قياسها ، السعودية ، دار
عبدالله
٢٩ . محمد عباس صفوت : اثر برنامج مقترح للتدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية
على مستوى الأداء للاعبى المبارزة ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ،
١٩٩٨م.
- ٣٠ . مسعد على محمود : المدخل الي علم التدريب الرياضى . دار الطباعة للنشر
المنصورة ، ١٩٩٧م.
- ٣١ . مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة الي المراهقة ، دار
الفكر العربى ، ١٩٩٨م.
- ٣٢ . _____ : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال فى المرحلتين
الأبتدائية والإعدادية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠
م.
- ٣٣ . منير احمد محمد : تأثير التدريب البليومتري على فعالية اداء حركات الرجلين
المركبة لمبارزى سلاح سيف المبارزة تحت ٢٠ سنة . رسالة
ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة
الأسكندرية ، ٢٠١١م.
- ٣٤ . ناريمان محمد على الخطيب : أثر استخدام تدريبات الوثب العميق على القدرة العضلية
للرجلين والمقعدة للاعبات الجمباز ، مجلة علوم وفنون
الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، المجلد
الثالث ، العدد الثالث ، سبتمبر ، ١٩٩١م.
- ٣٥ . _____ : تأثير برنامج لتدريب المقاومة بأسلوبين مختلفين على تنمية
القوة العضلية للاعبى الجمباز فى مرحلة ما قبل البلوغ ، مجلة
علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ،
المجلد الرابع ، العدد الثالث ، ١٩٩٢م.
- ٣٦ . ياسر محمد حجر : تأثير استخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية اداء حركات
الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئى المبارزة . رسالة دكتوراة . كلية
التربية الرياضية للبنين . جامعة الأسكندرية ، ٢٠٠٧م.
- ٣٧ . _____ : تأثير التدريب المركب على فعالية أداء حركات الرجلين لبعض
مهارات تجديد الهجوم لمبارزى سلاح الشيش تحت ٢٠ سنة ،

مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٧٦. كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٢م.
تأثير تدريبات المصادمة علي تنمية القدرة العضلية و الهجوم
البيسط لناشئ المبارزة ، بحث منشور كلية التربية الرياضية
للبنات الجزيرة ، ٢٠١٦م.

٣٨

ثانيا : المراجع الأجنبية .

39. Bradshaw, E: Target-directed running in gymnastics: A(preliminary exploration of vaulting. Sports. Biomechanics, 3(1) (2004).
40. Harries, S.K. --- Lubans, D.R. --- Callister, R.: Resistance training to improve power and s ports performance in adolescent athletes: Asystematic review and metaanalysis,: Journal: of Science and Medicine in Sport.(2012)
41. Kraemer, W.J., M3H3 Stone0 H3S3 O'Bryant0 et al3 .,: Effects of single v . multiple sets of weight training: impact of volume, intensity,and variation. J. Strength Cond. Res11:143-147(1997)
42. Bower, M. : Foil fencing ,6th .,ed.,wmc,c.,Brown publishers, printed in the united states of America,(1990)
43. Aldo, N : On Fencing Publishers Printed in the United states of America,(1994)
44. Enrique Lopez, Francisco Saucedo ,Enrique Navarro: Analysis of the fencing lunge phase in EPEE,12th Annual Congress of the ECSS,11-14 July, Jyvaskyla , Finland,(2007).
45. Elizabth ,Q :StatesFencing Association(www.About.com),(2003)