

تأثير برنامج تدريبي هوائي ولاهوائي على محصلة لمسات الدروس الفردية للاعبى سلاح سيف المبارزة.

د. محمود محمد محمود عبد الرحيم يسن

مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

المقدمة ومشكلة البحث :

وصلت المستويات العالمية إلى مستوى عالي جداً لدرجة أصبح من غير الممكن الاقتراب من هذه المستويات أو تخطيها إلا إذا توافرت العديد من الجوانب والشروط. في الرياضي نفسه أو في الظروف المحيطة به وفي أسلوب إعداده. وأصبح من الواضح أنه لن يمكن الوصول إلى المستويات العالمية وتخطيها الا بأداء عملية تدريب منظمة ودقيقة تستمر لسنوات عديدة.

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢) ، Joe Friel (٢٠٠٦) أن المدخل الحديث لتنمية كفاءة الجسم الفسيولوجية هو تركيز برامج التدريب لتنمية نظم إنتاج الطاقة. ولا يمكن تحقيق أهداف العملية التدريبية إذا ما تمت بعيدة عن تطبيقات نظم إنتاج الطاقة كما لا يمكن أن يتطور مستوى الرياضي ما لم توجه برامج التدريب لتنمية نظم إنتاج الطاقة التي يعتمد عليها خلال المنافسة. (٢ : ٣٠٠)(١٩)

ويذكر كلا من عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠) ، تشارلز ستالي Charles Staley (٢٠٠٦) أن التدريب الهوائي يمثل قاعدة هرم تدريب لياقة الطاقة التي يجب أن تبنى أولاً وهو يمثل شكل التحمل الدوري التنفسي الذي يجب تنميته أثناء فترة التأسيس أو التدريب الهوائي أيضاً تمنى التحمل . ومن الطبيعي أن يبدأ أي برنامج تدريب تنمية الأساس الهوائي لتنمية كفاءة الجهاز الدوري التنفسي (١٢ : ١٨١-١٨٢)(٢٠)

ويشير رافايل براندون Raplael Brandon (٢٠٠٦) إلى أن التحمل اللاهوائي مهما لكثير من الرياضات. ويعنى به القدرة على العمل على شدة عالية بشكل متكرر. (٢١)

كما يؤكد عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠) أن التدريب اللاهوائي من أكثر أجزاء الاعداد البدني أهمية وحيوي بالنسبة للرياضات التي تتطلب بذل اندفاعات متفجرة جداً من الطاقة لفترات قصيرة نسبياً والتدريب اللاهوائي يطور مصادر ممرات الطاقة قصيرة المدى وتعيد الألياف الجلايكوجينية السريعة البيضاء للمنافسات . (١٢ : ١٨٥)

ويذكر تشارلز ستالي Charles Staley (٢٠٠٦) أن التحمل اللاهوائي هو القدرة قصيرة المدى على التحمل والتي تعتمد في المقام الأول على مسارات الطاقة اللاهوائية. (١٨)

يذكر طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) أن رياضة المبارزة من الأنشطة التي تعتمد على مهارات تستغرق أزمنة محددة داخل اطار مباريات ازمنتها طويلة نسبياً . فالأداء في حد ذاته يعتمد على النظام اللاهوائي وأداء المباراة كل يعتمد على النظام الهوائي (١٠ : ٧٦)

ويشير ابراهيم نبيل (٢٠١٦) إلى أهمية التحمل للاعب المبارزة والذي يتطلب من اللاعب بذل مجود كبير في وقت محدد وخاصة بعد تعديل اسلوب تنظيم البطولات وطول المباراة. (١ : ٣٩)

ويذكر لورد بايرون Lord Byron (٢٠٠٢) أن اللياقة الهوائية من المتطلبات الاساسية والمهم للاعب سيف المبارزة ويعتبر تدريب اللياقة من المكونات المهمة في رياضة السلاح . (٢٠)

ويشير جاري وورسيفيلد Gary Worsfield (٢٠٠٦) إلى أن رياضة المبارزة من الرياضات تحتاج الى متطلبات فسيولوجية من اللاعب بشكل مستمر أثناء التدريب والمسابقات. ولا يمكن أن نتجاهل أهمية تنمية اللياقة من خلال وضع أساس هوائي قوى من خلال التدريب الهوائي المتصل ثم الانتقال الى التدريب اللاهوائي . (١٧)

ويذكر لورد بايرون Lord Byron (٢٠٠٢) أن اللياقة اللاهوائية من المتطلبات الأساسية للاعب سلاح سيف المبارزة وتعتبر شديدة الحيوية لرياضة المبارزة حيث أن القدرة على الأداء بالكفاءة القصوى على فترات اندفاع قصيرة هي أهم جوانب اللياقة في هذه الرياضة. فاللاعب مضطر فعلياً إلى تحديد هدف يتمثل في التنافس بقدرة ١٠٠% لمدة ثلاثة دقائق ولثلاث جولات أيضاً. وبسبب طبيعة تلك الرياضة التي تتطلب التوقف ثم البدء بشكل تكرر فإن تدريب الفواصل هو أنسب ما يمكن تطبيقه هنا . وفكرة التبديل بين الشدات العالية والمنخفضة أثناء التدريب يحسن بشكل فعال اللياقة اللاهوائية للاعب. (٢٠)

- مشكلة البحث :-

من خلال خبرة الباحث وعملة كمدرّباً عاماً لسلاح سيف المبارزة بجهاز الرياضة باللغات المسلحة المصرية، فقد لاحظ الباحث أثناء الدروس الفردية في الوحدة التدريبية أن نسبة كبيرة من اللاعبين يبدا عليهم مظاهر التعب وعدم القدرة على الاستمرار في تنفيذ الواجبات الفنية بالكفاءة المطلوبة خلال الدرس الفردي ، مما يكون له الأثر السلبي على محصلة اللمسات خلال الدرس .

ويرى الباحث أن الأهتمام بتقنين البرامج التدريبية التي من شأنها تطوير التحمل الهوائي واللاهوائي يكون له أثراً فعال في تحسين محصلة اللمسات في الدروس الفردية للاعب سيف المبارزة.

وهذا ما يؤكده لورد بايرون Lord Byron (٢٠٠٢) أن اللياقة الهوائية واللاهوائية من المتطلبات الأساسية والمهمة للاعب سيف المبارزة ويعتبر تدريب اللياقة من المكونات المهمة للاعب سيف المبارزة لما له من أثر فعال على نواتج الأداء . (٢٠)

وهذا مما دعا الباحث في اجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على :

تأثير برنامج تدريبي هوائي ولاهوائي على محصلة اللمسات في الدروس الفردية للاعبين سلاح سيف المبارزة.
- الأهمية العلمية للبحث :

يرى الباحث أن الأهمية العلمية للبحث تكمن في الاهتمام ببرامج التدريب الهوائي واللاهوائي داخل الوحدة التدريبية لما لها من أثر ايجابي في الارتقاء وتطوير العملية التدريبية وكذلك الأداءات الفنية للاعبين سلاح سيف المبارزة.

- الأهمية التطبيقية للبحث :-

يرى الباحث أن الأهمية التطبيقية للبحث تكمن في الحفاظ على الكفاءة البدنية والمهارات والقدرة على الاستمرار في احراز اللمسات في الدروس الفردية دون الشعور بالتعب بنفس الكفاءة في بداية البطولة والوصول بلاعبين سلاح سيف المبارزة إلى المستويات العالية ومنصات التتويج العالمية.

- أهداف البحث : The Research Purposes

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي هوائي ولا هوائي مقترح بهدف التعرف على:

١- تأثير البرنامج التدريبي على العمل الهوائي واللاهوائي للاعبين سلاح سيف المبارزة.

٢- تأثير البرنامج التدريبي على محصلة اللمسات للاعبين سلاح سيف المبارزة.

- فروض البحث : The Research Hypotheses

١- يوجد تباين دال احصائياً بين القياسات القبليّة والتتبعية والبعديّة في العمل الهوائي واللاهوائي لدى القياسات البعديّة.

٢- يوجد تباين دال احصائياً بين القياسات القبليّة والتتبعية والبعديّة في محصلة لمسات الدروس الفردية لدى القياسات البعديّة .

- مصطلحات البحث : The Research Terminology

- التدريبات الهوائية (Aerobic Training) :

هي تدريبات يؤديها اللاعب في موقف تدريبي خاص بسيف المبارزة بشدة حمل متوسطة

(في وجود الأكسجين) في فترة دوام مناسبة. (تعريف اجرائي)

- التدريبات اللاهوائية (Anaerobic Training) :

هي تدريبات يؤديها اللاعب في موقف تدريبي خاص بسيف المبارزة بشدة حمل عالية جداً

(بدون الأكسجين) في فترة دوام قصيرة جداً . (تعريف اجرائي)

- محصلة اللمسات:

هو حاصل عدد اللمسات في زمن الدرس الفردي (تعريف اجرائي)

سيف المبارزة سلاح وخز كما في سلاح الشيش، وتؤدي الهجمات وتسجل اللمسات في هذا السلاح بالذباية فقط والهدف في سلاح سيف المبارزة يشمل جميع أجزاء جسم المبارز بما في ذلك القناع والحذاء (١: ٣٩) .

- الدروس الفردية (Individual Lesson) :

هي تركيبات حركية بسيطة أو مركبة تعتمد على بعض المثيرات من المدرب و رد الفعل والاستجابة من اللاعب (تعريف أجراءي)

- الدراسات السابقة :

- دراسة " عمرو حسن تمام (٢٠٠٤)(١٤) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي على معدلات النمو في لياقة الطاقة للاعبين كرة السلة " وتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على معدلات النمو في لياقة الطاقة (لياقة الجهاز الدوري التنفسي - العمل الهوائي - العينة الغارمة اللاهوائية- العمل اللاهوائي) للاعبين كرة السلة . واستخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياس قبلي وقياس بعدي وقياسات تقسيان واشتملت عينة البحث على ٤ لاعبين من نادى غزل المحلة ومن نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أدى الى تحسين متغيرات لياقة الطاقة (لياقة الجهاز الدوري التنفسي - العمل الهوائي - العينة الفارقة اللاهوائية - العمل الهوائي) وكذلك يمكن الاعتماد على نقطة انحراف معدل القلب في تصميم برامج لوحة الطاقة.

- دراسة " السيد سامى صلاح الدين " (٢٠٠٩)(٤) بعنوان " تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض الجمل الخطية المركبة للاعبى الفريق القومى لسلاح سيف المبارزة عمومى رجال المشاركين فى بطولة افريقيا بداركار ٢٠٠٩ . وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على الجمل الخطية البسيطة والمركبة لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة ، وقد توصلت النتائج الى تقدم وتحسن فى الجمل الخطية المركبة للاعبى سيف المبارزة عينة البحث الى البرنامج التدريبي بالمراحل الثلاثة (الهوائي - المختلط - اللاهوائي). وكذلك في قدرة اللاعبين على أداء وتكرارات مهارات الإعداد ومقاومة التعب والقدرة على التحمل وكذلك في ضبط إيقاع المباراة وضبط المسافة الصحيحة في المباراة وتوقيت الأداء وكذلك التحركات المستمرة في الملعب مثل الاعداد بالقدمين والاعداد بالذراعين وبالجسم والتهويشات والجذع والمناورة والخداع وذلك دون حركات زائدة .

- دراسة " ماكميلان وآخرون " (٢٠٠٤)(١٥) بعنوان " التكيفات الفسيولوجية لتدريب التحمل الخاص لدى لاعبي كرة القدم المحترفين من الشباب " وتهدف الدراسة التعرف على التكيفات الفسيولوجية لبرنامج تدريب هوائي على الشدة لمدة ١٠ اسابيع يودية لاعبي كرة القدم من الشباب المحترفين باستخدام مضمار جري بالكرة مصمم بشكل خاص وشملت عينة الدراسة على (١١) لاعب بمتوسط سن ١٦ سنة وقد قام اللاعبون باداء

جلسات تدريب فترتي عام الشدة مرتين في الاسبوع على مدار ١٠ أسابيع بالاضافة الى التدريب العادي على كرة القدم ومن نتائج الدراسة أن التدريب القوى الهوائي على الشدة بزم ٤ق وراحة لنشطة (جري خفيف) لمدة ٣ق ادى الى تحسن اقصي استهلاك اكسجين لدى لاعبي كرة القدم دون أى تأثير سلبي على القوة او القدرة على القفز او اداء العدو .

- دراسة " ماکمانوس وآخرون " (٢٠٠٥)(١٦) بعنوان " تحسين الطاقة الهوائية لطلاب المدارس الابتدائية لعقارنة للتدريب المستمر والتدريب الفترتي وتهدف الدراسة الى قيام ما اذا كان مقدار التغير في الطاقة الهوائية يختلف بين الاداء المتبعين لبروتوكول تدريبي فترتي عالى الشدة مقارنة بالاولاد المتبعين لبروتوكول تدريبي مستمر معتدل الشدة واشتملت عينة الدراسة على (١٥ولد) للمجموعة الضابطة و (١٠ اولاد) للتدريب المستمر و (١٠ اولاد) للتدريب الفترتي بمتوسط سن ١٠ سنوات لعينة الدراسة واستمرت فترتي التدريب ٨ أسابيع واستمرت المجموعة الضابطة في ممارسة الأنشطة العادية بينما اتبعت مجموعة التدريب المستمر بروتوكول تدريبي ٢٠ دقيقة باستخدام الدراجة الثابتة عند ٨٠-٨٥% من اقصي معدل النبض ومجموعة التدريب الفترتي اتبعت بتبديل سريع عالى الشدة على الارجومترية لمدة ٣٠ ثانية تتخلها فواصل راحة نشطة بجماع زمن ٢٠ دقيقة ومن نتائج الدراسة اظهرت مجموعة التدريب الفترتي ارتفاعا دالا في القياس البعدي للطاقة الهوائية وهذه الزيادة لم تتفح في مجموعة التدريب المستمر والاثرا للتدريبي لبروتوكول التدريبي الفترتي كان مختلفا عن بروتوكول التدريب المستمر.

إجراءات البحث : The Research Procedure

منهج البحث : The Methodology

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وقد استعان الباحث بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك بتطبيق اللقياسات التتبعية (القبلية - البينية - البعدية) .

عينة البحث : The Research Subjects

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت ١٧ سنة والمقيدين بنادى المؤسسة العسكرية الرياضية بالهايكستب للموسم الرياضى ٢٠١٧/٢٠١٨ وقد بلغ حجم العينة (١٥) لاعب. وقد تم اختيار تلك العينة للأسباب التالية :

- الباحث يقوم بتدريب الفريق .

رغبة هؤلاء اللاعبين فى تحقيق إنجاز رياضى فى سلاح سيف المبارزة

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء
للمتغيرات الأساسية قيد البحث

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	السنتيمتر	١٧١.٣٤	٤.٦٦	١٧٢.٤٣	-٠.٧٠
الوزن	الكيلو جرام	٦٨.٤٣	٤.٧٣	٦٩.٣٤	-٠.٥٨
العمر الزمني	السنة	١٥.٣٦	٢.٦٤	١٦.٠٥	-٠.٧٨
العمر التدريبي	السنة	٥.٧٣	١.٨٨	٥.٣٧	٠.٥٧
Vo2max	مليلتر	٢٩.٥٥	٣.٥٣	٢٨.٣٦	١.٠١
العمل اللاهوائي	ث	٩.٥٤	١.٠٤	٨.٣١	٣.٥٥
حجم اللمسات	تكرار	٦٤.٥٦	٣.٨٤	٦٣.١١	٢.٣٩

يتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث للاعبين سلاح سيف المبارزة حيث تراوحت معاملات الالتواء ما بين (٣±) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

The tool of data collection: الأدوات ووسائل جمع البيانات

١- الأدوات والأجهزة الخاصة بالبحث : Tools and equipment for research :

- ميزان طبي لقياس الوزن . - شريط (قياس) لقياس الطول . - ساعة لقياس الزمن .
- كاميرا فيديو . - صالة سلاح - حبال للتدريب . - أقماع للتدريب .

٢-الاختبارات الخاصة بالبحث : Tests for research :

اختبار العمل الهوائي: aerobic test

- اختبار كلية كوينز للخطوة (لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) . (١٥ : ٣٠٥ - ٣٠٧) مرفق (٢)

اختبار العمل اللاهوائي : Anaerobic test

- اختبار عدو ٥٠ ياردة (لقياس القدرة اللاهوائية) . (١٥ : ١١٥ - ١١٩) مرفق (٤)
- اختبار محصلة اللمسات للاعبين سلاح سيف المبارزة . مرفق (٦)
- جملة الاختبار هي (مستقيمة + مغيرة + دفاع دائري) .

٣- استمارات جمع البيانات الخاصة بالبحث : Forms of data collection for research

- استمارة بيانات خاصة بعينة البحث وتشمل:

(الاسم- السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي) .مرفق (١)

- استمارة تسجيل معدل النبض بعد المجهود (اختبار كلية كويز للخطو) . مرفق (٣)

- استمارة تسجيل زمن عدو ٥٠ ياردة . مرفق (٥)

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم المهارات الخاصة بسيف المبارزة . مرفق (٩)

- أستمارة تسجيل محصلة لمسات الدروس الفردية :قام الباحث بتصميم استمارة تسجيل عدد اللمسات في

الدرس الفردى والزمن الكلى للدرس ومعدل اللمسات. مرفق (٧)

٤- استطلاع رأى الخبراء:

قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأى الخبراء وقد بلغ (٧) خبيراً لسلاح سيف المبارزة. وأستهدفت هذه الدراسة

تحديد المهارات البسيطة والمركبة في سيف المبارزة . وقد توصل الباحث إلى تحديد هذه المهارات وهي:

الهجمة المستقيمة - الهجمة المغيرة - الهجمة العددية ١ ، ٢ - الضرب - تحركات القدمين - التهويشات مرفق (٨)

- شروط اختيار الخبراء:

- أن يكون مدرب فريق قومی لسلاح سيف المبارزة.

- أن يكون أستاذ للمبارزة بكلية التربية الرياضية.

- تحليل مباريات بطولة سلاح سيف المبارزة :

قام الباحث بتصميم استمارة لتحليل مباريات بطولة سلاح سيف المبارزة وذلك بهدف التعرف على أهم المهارات

البسيطة والمركبة الاكثر استخداما في المنافسات واشتملت الاستمارة على جميع المهارات البسيطة والمركبة . وسوف

يقوم الباحث بتحليل بطولة كأس مصر لسلاح سيف المبارزة تحت ١٧ سنة وقد توصل الباحث إلى تحديد هذه

المهارات وهي:

الهجمة العددية ١ ، ٢ - التهويشات - الرمي ثم التكملة - الدفاع الدائري - الدفاع نصف دائري.

- المعاملات العلمية : **The scientific coefficients of the measure**

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على (١٦) ستة عشر لاعباً والمقيدين بسجلات الاتحاد المصرى للسلاح

ومنتظمون فى التدريب، وقد قام الباحث. وتم تطبيق الاختبارات لاستطلاعية خلال الفترة من ٢٠١٨/١/٢ إلى ٢٠١٨/١/٤

. وذلك للتأكد من الصدق والثبات الاختبارات

- الصدق : **Validity**

قام الباحث بحساب الصدق من خلال المقارنة الطرفية وتم ذلك على لاعبي سلاح سيف مبارزة من عينة البحث

الاستطلاعية وخارج عينة البحث الأساسية.

جدول (٢)
دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى للاختبارات قيد البحث

ن = ٨

م	المتغيرات	الرباع الأعلى		الرباع الأدنى		م ف	ت
		ع	م	ع	م		
١	العمل الهوائي Vo2max	٣.٠٤	٢٨.٤٣	٢.٤٣	٢١.٢٣	٧.٢	٦.٩٢
٢	العمل اللاهوائي	٠.٢٨	٨.٦٤	٠.٤٣	١٠.٤٣	١.٧٩	١٣.٠٥
٣	حجم اللمسات	٤.٨٢	٧٥.٥٤	٣.٣٨	٦٢.٥١	١٣.٠٣	٨.٢٨

• معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٤

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي ٠.٠٥ بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في الاختبارات قيد البحث لصالح الأرباع الأعلى ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق تلك الاختبارات .

ثانياً : الثبات

قام الباحث بحساب الثبات من خلال تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى من عينة البحث الاستطلاعية وخارج عينة البحث الأساسية.

جدول (٣)
معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات قيد البحث

ن = ١٦

م	المتغيرات	التطبيق		إعادة التطبيق		ر
		ع	م	ع	م	
١	العمل الهوائي Vo2max	٢٤.٨٣	٢.٦٣	٢٥.٥٢	٤.٧١	*٠.٨٧
٢	العمل اللاهوائي	٩.٥٤	١.٣٩	٨.٨٢	١.٥٧	*٠.٨٢
٣	حجم اللمسات	٦٩.٠٣	٤.٠١	٧٠.٥٣	٤.٩٣	*٠.٧٩

* معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٤

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط دال إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق لأختبارات قيد البحث ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات .

- خطوات الإعداد والتحضير للبرنامج التدريبي :

قام الباحث بالخطوات التالية قبل البدء في إعداد وتصميم البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي للاعبين سلاح سيف المبارزة عينة البحث وذلك بعد ان قام الباحث بالأطلاع على المراجع والدراسات السابقة وشبكة المعلومات الدولية فيما يتعلق بموضوع الدراسة .

أسس ومبادئ التدريب المستخدمة في إعداد وتصميم البرنامج التدريبي .

١-الإحماء والتهدئة: يبدأ كل تدريب بالإحماء وينتهي بالتهدئة .

٢-الخصوصية : لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء من خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله .

٣-التقدم بدرجات حمل التدريب : درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقا للقدرات والتكيف .

٤-التنوع: ضرورة التغيير في التدريب من الأداء إلى الراحة ومن الصعب إلى السهل.

٥-الشكل التموجي لحمل التدريب : ويقصد بذلك الارتفاع والانخفاض لحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة او مستوى واحد.

- الحجم التدريبي الكلى للبرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي.

بلغت مدة البرنامج التدريبي ٧ أسابيع واشتمل على ثلاث مراحل تمثلت فى المرحلة الأولى وبلغت ثلاث اسابيع (فترة الاعداد) وكان المجال ازمى لها من ١/١٠ إلى ٢٠١٨/١/٣٠، المرحلة الثانية بلغت أسبوعان (الإعداد الخاص) وكان المجال الزمنى لها ٢/١ إلى ٢٠١٨/٢/١٤، والمرحلة الثالثة بلغت اسبوعان (ماقبل المنافسات) المجال الزمنى لها ٢/١٥ إلى ٢٠١٨/٢/٢٨.

جدول (٤)

الحجم التدريبي الكلى للبرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

المرحلة	الفترة	اتجاه التدريب	عدد الأسابيع	عدد الوحدات فى الأسبوع	أجمالى الوحدات التدريبية
الأولى	الإعداد العام	هوائي	٣	٥	١٥
الثانية	الإعداد الخاص	مختلط	٢	٥	١٠
الثالثة	ماقبل المنافسات	لاهوائي	٢	٥	١٠
اجمالي	-	-	٧أسابيع	-	٣٥ وحدة تدريبية

جدول (٥)
التوزيع الزمني والنسبة المئوية لمحتويات البرنامج التدريبي

الإجمالي	مهاري	بدني	النسبة المئوية %	اتجاه التدريب	الفترة
			الزمن بالدقائق		
١٠٠%	٣٠%	٧٠%	النسبة المئوية	هوائي	الإعداد العام
١٠٠%	٥٠%	٥٠%	النسبة المئوية	مختلط	الإعداد الخاص
١٠٠%	٧٠%	٣٠%	النسبة المئوية	لا هوائي	ما قبل المنافسات

توزيع النسبة المئوية لمحتوي البرنامج التدريبي .

أشتمل البرنامج لتدريبي على ثلاث مراحل كانت كالتالي المرحلة الأولى وقد استغرقت ثلاث أسابيع والهدف منها هو الاعداد العام للاعبين وكان اتجاه التدريب العمل الهوائي وقد بلغت نسبة البدني على ٧٠%، المهاري على ٣٠%، وقام الباحث بالبداية بالتدريب الهوائي في فترة الاعداد العام وذلك لوضع وبناء الأساس الهوائي القوي للاعب سيف المباراة عينة البحث تمهيداً للمراحل الأخرى من البرنامج التدريبي والتي تتميز بالاحمال التدريبية والشدة العالية ويعتبر التدريب الهوائي هو القاعدة التي يبنى عليها التدريب اللاهوائي وبلغت نسبة البدني ٧٠%، المهاري ٣٠%. بينما استغرقت المرحلة الثانية اسبوعان والهدف منها هو الاعداد الخاص للاعبين واتجاه التدريب العمل المختلط وقد بلغت نسبة البدني على ٥٠%، المهاري على ٥٠%، إجمالي ١٠٠% وقام الباحث وكذلك مراعاة تقنين عدد اللمسات داخل الجزء الخاص بالدروس الفردية وتقنين الأزمنة الخاصة بتلك الدروس في جميع مراحل البرنامج التدريبي بحيث تعتمد تلك الأزمنة على العمل المختلط (الهوائي + اللاهوائي) واستخدام معدل النبض كمؤشر لتحديد شدة الحمل المختلط (٧٠% - ٩٠%) من اقصى معدل القلب وذلك من خلال قياس معدل النبض بعد الاداء مباشرة في كل من (الاعداد البدني- درس المباراة) مع مراعاة المحافظة على العمل في التدريب المختلط (الهوائي + اللاهوائي) وذلك من خلال عدم تجاوز وتخطي حدود العمل المختلط (٧٠% - ٩٠%) من معدل القلب وكذلك عدم الدخول في التدريب اللاهوائي . وقد استغرقت المرحلة الثالثة اسبوعان والهدف منها هو الاعداد افترة ما قبل المنافسات للاعبين واتجاه التدريب العمل اللاهوائي وقد بلغت نسبة البدني على ٣٠%، المهاري على ٧٠%، إجمالي ١٠٠%، وقام الباحث بتقنين زمن الأداء في التدريب الفترتي المرتفع الشدة اقل من ٤٥ ثانية وقد كانت الواجبات الحركية داخل الوحدات التدريبية في تلك المرحلة تمثل في المباريات التدريبية في مرحلة التدريب اللاهوائي وقام الباحث بالتحكم في أزمنة المباريات وعدد اللمسات بحيث يعتمد زمن المباراة على العمل اللاهوائي وايضا تقنين

معدل النبض كمؤشر لتحديد شدة الحمل اللاهوائي (٨٠% - ١٠٠%) من أقصى معدل نبض القلب وذلك من خلال قياس معدل النبض بعد الأداء مباشرة في كل من (الإعداد البدني - درس المبارزة) .

- إعداد وتصميم البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي : مرفق (١٠) (١١)
- قام الباحث بإعداد وتصميم البرنامج التدريبي لمدة (٧ أسابيع) وفقاً لثلاثة مراحل وهي :
- المرحلة الأولى (فترة الاعداد العام) = التدريب الهوائي (ثلاث أسابيع)
- المرحلة الثانية (فترة الاعداد الخاص) = التدريب المختلط (اسبوعان)
- المرحلة الثالثة (فترة ما قبل المنافسات) = التدريب اللاهوائي (اسبوعان)

جدول (٦)
" توزيع الأحمال التدريبية على أسابيع البرنامج التدريبي "

المرحلة	الفترة	اتجاه الحمل	الأسابيع	الشدة
الأولى ٢٠١٨/١/٣٠ - ١/١٠	الإعداد العام	هوائي ٦٠%-٨٠%	الأول الثاني الثالث	٦٢% ٦٧% ٧٠%
الثانية ٢٠١٨/٢/١٤ - ٢/١	الاعداد الخاص	مختلط ٧٠%-٩٠%	الرابع الخامس	٧٥% ٧٨%
الثالثة ٢٠١٨/٢/٢٨ - ٢/١٥	ما قبل المنافسات	لا هوائي ٨٠%-١٠٠%	السادس السابع	٩٠% ٩٢%

تحديد شدة الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي باستخدام معدل ضربات القلب :

قام الباحث بتحديد وتقنين شدة الاحمال التدريبية للبرنامج التدريبي باستخدام معادلة كارفو نين .

معدل النبض المستهدف = احتياطي اقصي معدل للنبض × النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف + أقصى معدل للنبض اثناء الراحة ، وقام الباحث بقياس معدل النبض في الراحة من ٦ ثواني الأولى والضرب × ١٠ عن طريق "

الشريان السباتي " أسفل الفك من الجهة اليسري للرقبة بواسطة أصابع اليد اليمنى. (٢ : ٧٢)

وكان متوسط النبض أثناء الراحة للاعبين = ٧٢ نبضة / دقيقة ، وبلغ متوسط العمر الزمني ٢٢ سنة ، وأقصى

معدل للنبض = ٢٢٠ - السن = ٢٢٠ - ١٦ = ٢٠٤ نبضة / دقيقة ، واحتياطي النبض = أقصى معدل للنبض -

النبض اثناء الراحة = ١٩٨ - ٧٢ = ١٢٦ نبضة / دقيقة.

النتائج: Results

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث للاعبى سيف المبارزة

المتغيرات	القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
(Vo ₂ max)	القبلي	29.80 مليلتر	0.54
	البينى الاول	٣٣.٥٢ مليلتر	0.78
	البينى الثانى	38.32 مليلتر	0.85
	البعدى	41.92 مليلتر	1.02
عدو ٥٠ ياردة	القبلي	٩.٦٠	٠.٠٨
	البينى الاول	٩.٢٠	0.08
	البينى الثانى	8.45	0.13
	البعدى	8.27	0.17
محصلة اللمسات	القبلي	51.50	3.32
	البينى الاول	٥٥.٥٠	3.00
	البينى الثانى	58.00	1.83
	البعدى	66.00	2.58

يتضح من جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات قيد البحث لدى لاعبي سيف المبارزة عينة البحث .

جدول (٨)

تحليل التباين بين القياسات (القبلي- البينى الاول - البينى الثانى - البعدى)
لمتغيرات قيد البحث للاعبى سيف المبارزة

المتغيرات	مصادر التباين	د. ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف
(Vo ₂ max)	بين المجموعات	٣	٣٤٠.١٣	113.38	*169.16
	داخل المجموعات	١٢	8.04	0.67	
	المجموع	١٥	348.17		
عدو ٥٠ ياردة	بين المجموعات	٣	٤.٦٩	١.٥٦	*١٠٥.٦٢
	داخل المجموعات	١٢	٠.١٧	٠.٠٢	
	المجموع	١٥	4.86		
محصلة اللمسات	بين المجموعات	٣	٤٤٩.٠٠	149.67	*١٩.٩٦
	داخل المجموعات	١٢	90.00	7.50	
	المجموع	١٥	539.00		

معنوية عند مستوى ٠.٠٥ = 3.49

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسات (القبليية - البينية الاولى - البينية الثانية - البعدية) للمتغيرات قيد البحث لدى لاعبي سيف المبارزة وسوف يستخدم الباحث اختبار شيفية (L.S.D) للتعرف على تلك الفروق .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البيني الاولي - البيني الثاني - لبعدي)
للمتغيرات قيد البحث باستخدام اختبار اقل فرق معنوي L.S.D

L.S.D	فروق القياسات				المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
	بعدي	بيني ٢	بيني ١	القبلي			
1.37	*12.12	*8.52	*3.72	-	29.80 مليلتر	القبلي	(Vo ₂ max)
	*8.4	*4.8	-		٣٣.٥٢ مليلتر	البيني الاول	
	*3.6	-			38.32 مليلتر	البيني الثاني	
	-				41.92 مليلتر	البعدي	
٠.٢٢	1.33	1.15	0.4	-	٩.٦٠ ث	القبلي	عدو ٥٠ ياردة
	0.93	0.75	-		٩.٢٠ ث	البيني الاول	
	0.18	-			8.45 ث	البيني الثاني	
	-				8.27 ث	البعدي	
3.79	*14.5	*6.5	*4	-	51.50	القبلي	محصلة اللمسات
	*10.5	2.5	-		٥٥.٥٠	البيني الاول	
	*8	-			58.00	البيني الثاني	
	-				66.00	البعدي	

يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البيني الثالث - البيني الرابع) للمتغيرات قيد البحث للاعبين سلاح سيف المبارزة عينة البحث حيث يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوي ٠.٠٥ للعمل الهوائي بين القياس القبلي و بين جميع القياس البيني الثاني والقياس البيني الثالث لصالح تلك القياسات ، وايضا بين القياس البيني الثاني والقياس البيني الرابع لصالح تلك القياس البيني ، بينما لا يوجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبيني الأول .

مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البيني الثالث - البيني الرابع) للمتغيرات قيد البحث للاعبين سلاح سيف المبارزة عينة البحث :

ويعزو الباحث هذه الفروق بين القياسات العمل الهوائي للاعبين سلاح سيف المبارزة عينة البحث إلى البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي والذي يشتمل ثلاثة مراحل هي (التدريبات الهوائية- التدريبات المختلطة - التدريبات اللاهوائية) والذي قام الباحث بتطبيقه على لاعبي سيف المبارزة عينة البحث حيث راعي الباحث عند تصميم البرنامج التدريبي مناسبته وملائمته للمرحلة السنوية عينة البحث وكذلك إتباع أسس ومبادئ التدريب في تصميم البرنامج وكذلك مراعاة تموجية الاحمال التدريبية خلال وحدات البرنامج التدريبي وكذلك اهتمام وانتظام ومدى الألتزام لدى اللاعبين عينة

البحث في البرنامج التدريبي . كما أهتم الباحث بالتأكد من منطقية ومناسبة مكونات حمل التدريب والعلاقة المتبادلة بين الشده والحجم والراحات أثناء التدريب في كافة مراحل البرنامج التدريبي وكذلك أهتم الباحث بتقنين تلك الأحمال وما تشتملها من واجبات حركية مقننة داخل الدروس الفردية من خلال قياس معدل نبض القلب للاعبي سيف المبارزة عينة البحث سواء قبل أو أثناء الوحدة التدريبية وبعد المجهود وذلك للتأكد من الوصول إلى شدة الحمل المستهدفة داخل الوحدة التدريبية وكذلك قياس معدل النبض أثناء فترات الراحة كمؤشر لتكرار الواجب الحركي داخل المجموعات في الوحدة التدريبية وكذلك أهتم الباحث في البرنامج التدريبي بالتدرج في الأحمال التدريبية من السهل الى الصعب ومن البطئ الى السريع مع مراعاة أعطاء فترات الراحة الكافية بين كل مجموعة وأخرى لأتاحة فترة زمنية لاستعادة الشفاء قبل تكرار الأداء .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من حسام رفقي ، حسنى عز الدين (١٩٨٧م) (٧) ، عادل محمد رمضان (١٩٩٧م) (١١) عمرو حسن تمام (٢٠٠٤م) (١٤) على أن التدريبات الهوائية تؤدي الى تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين . ويتضح من جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدي) للعمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية) للاعبي سيف المبارزة عينة البحث. وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من حسام السيد العربي (٢٠٠٠م) (٦) . عماد محي الدين (٢٠٠١) (١٣) ، من صلاح منسي (١٩٩٤) (٩)، عمرو حسن تمام (٢٠٠٤م) (١٤) عمرو حسن تمام (٢٠٠٤م) (١٤).

ومن خلال العرض السابق يتحقق الفرض الأول :

يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلي . البيئي الأول . البيئي الثاني . البعدي) للعمل الهوائي والعمل اللاهوائي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية
مناقشة الفرض الثاني :

يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدي) للاعبي سيف المبارزة عينة البحث في محصلة اللمسات في الدروس الفردية . ويعزو الباحث هذا التحسن إلى استمرار وانتظام اللاعبين في البرنامج التدريبي وإتباع الأسس العلمية للتدريب الرياضي في تصميم البرنامج التدريبي في كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي ويرى الباحث ان كل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي لها دور فعال وأهمية في تحسين المحصلة الخاصة باللمسات في الدروس الفردية للاعبي سيف المبارزة (عينة البحث). حيث أن العمل الهوائي له أهمية في الجزء التمهيدي بدرس المبارزة لتهيئة اللاعب من حيث ضبط المسافة والتناسق بين المدرب واللاعب نا بين المثيرات من المدرب والاستجابات من اللاعب لمواقف الدرس المختلفة والمتباينة ، فأن جميع تلك المواقف تعتمد

على الأداء البسيط للفهم والاستيعاب للاعب وتحتاج بدرجة أحمال متوسطة ولهذا فأنها تعتمد على العمل الهوائي المبنى على أساس النظام الأكسجيني الهوائي (العمل الهوائي) وأهتم الباحث في هذه المرحلة بتدريبات ضبط المسافة والتحكم فى أماكن اللمس والتكرار المقنن بسرعات متدرجة لضمان تكيف اللاعب مع اتجاه الحمل البدنى لتلك المرحلة فى البرنامج التدريبى أيضاً من تنفيذ واجبات ومواقف تدريبية تعتمد على التدرج من المغلق للمفتوح ويكون الأساس التدريبى هو زيادة عدد اللمسات فى كلا الحالتين مع الأخذ فى الاعتبار تقنين معدلات النبض للتأكد من التحكم فى الحمل التدريبى فى اتجاه العمل الهوائى و فى أزمنة تتناسب مع هذا النظام من إنتاج الطاقة.

وتعد المرحلة الثانية من البرنامج التدريبي " التدريب المختلط " من المراحل الهامة في البرنامج التدريبي والتي تؤهل وتعد عينة البحث من لاعبي سيف المبارزة إلى المرحلة الثالثة من البرنامج التدريبي . وأهتم الباحث في هذه المرحلة بالواجبات الحركية فى درس المبارزة من خلال مواقف تدريبية خاصة تعتمد على العمل المختلط (الهوائي + اللاهوائي) متمثلة فى تغيير أيقاع اللمس والتنوع ما بين الأداء البطئ والسريع و تكرارات الأداء فى وحدة زمن بأيقاعات متباينة بين كل من الاعداد لللمس ونهايات الحركة .

وفي المرحلة الثالثة من البرنامج التدريبي وهي مرحلة "التدريب اللاهوائي" وهي من المراحل المهمة والتي تتميز بالأحمال التدريبية ذات الشدة العالية جداً. وأهتم الباحث في هذه المرحلة بالتدريبات التي تتسم بالسرعات مع مراعاة التنوع فى تغيير توقيت الأداء ما بين كل من الاعداد والتهيئة من ناحية ومن ناحية أخرى الأداء فى مسافات اللمس. ومن خلال السابق يعزو ويرجع الباحث هذا التقدم وتحسن محصلة اللمسات للاعبى سيف المبارزة عينة البحث الى البرنامج التدريبي بالمراحل الثلاثة (الهوائي - المختلط - اللاهوائي). وكذلك فى قدرة اللاعبين على أداء وتكرارات مهارات الإعداد ومقاومة التعب والقدرة على التحمل وكذلك فى ضبط إيقاع المباراة وضبط المسافة الصحيحة فى المباراة وتوقيت الأداء وكذلك التحركات المستمرة فى الملعب مثل الاعداد بالقدمين والاعداد بالذراعين وبالجسم والتهويشات والجذع والمناورة والخداع وذلك دون حركات زائدة .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من سامي محمد على (١٩٩٥م) (٨) عادل محمد رمضان (١٩٩٧م) (١١)، أسامه أحمد النمر (١٩٩٩) (٣)، حسام السيد العربي (٢٠٠٠م) (٦)، ايهاب محمد صبري (٢٠٠٠م) (٥) .

ومن خلال العرض السابق يتحقق الفرض الثانى :

يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبلى . البينى الأول . البينى الثانى . البعدى) فى محصلة لمسات الدروس الفردية لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.

أولاً - المراجع العربية :

١-	إبراهيم نبيل عبد العزيز تامر إبراهيم نبيل	المرجع الحديث في المبارزة، مركز الكتاب الحديث، الطبعة الاولى، ٢٠١٦م
٢-	أبو العلا أحمد عبد الفتاح	التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، القاهرة، ٢٠١٢.
٣-	أسامة أحمد النمر	تأثير برنامج التدريب للياقة العضلية ولياقة الطاقة على معدلات نمو الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ .
٤-	السيد سامي صلاح الدين	تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض الجمل الخطية المركبة للاعبى الفريق القومى لسلاح سيف المبارزة عمومى رجال المشاركين فى بطولة افريقيا بداكار ٢٠٠٩ المؤتمر العلمى الدولى الاول - الرياضة والطفولة - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا - اكتوبر ٢٠٠٩
٥-	ايهاب صبري محمد	تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الاداء المهاري للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ .
٦-	حسام السيد العربي	أثر التدريب الهوائي واللاهوائي على بعض الصفات البدنية الخاصة والاداء المهاري والكفاءة النفسية لناشئ كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٠
٧-	حسام رفقي ، حسنى عز الدين	أثر التدريب الهوائي والنظام الغذائي على أنقاص الوزن وبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية . بحث منشور ، المؤتمر العلمى لتطور علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٨٧ .
٨-	سامي محمد على	تقنين تأثير برنامج تدريبي هوائي ولاهوائي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ .

٩-	صلاح مصطفى منسى	استخدام قياس لاكتات الدم لتقسيم الحالة التدريبية للسباحين ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
١٠-	طلحة حسام الدين وآخرون	الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي التحمل بيولوجيا وبيوميكانيا ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
١١-	عادل محمد رمضان	أثر تنمية العمل الهوائي واللاهوائي على بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الاساسية لكرة السلة للناشئين من ١٤-١٦ سنة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧ .
١٢-	عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب	الاعداد البدني والتدريب بالانقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الطبعة الأولى، الأستاذة للكتاب الرياضي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
١٣-	عماد محيي الدين عبد السميع	تأثير تدريب لياقة الطاقة باستخدام العدد الفترتي الهوائي واللاهوائي مرتفع الشدة والعدد الإرتدادي على تنمية السرعة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ .
١٤-	عمرو حسن تمام	تأثير برنامج تدريبي على معدلات النمو في لياقة الطاقة للاعبين كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٤ .
١٥-	محمد نصر الدين رضوان	طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨ .

ثانياً - المراجع الأجنبية

15. McManus AM, cheng CH, leung MP, yungtc, macfar lane DJ. (2005) Improving aerobic power in primary school boys a comparison of continuous and interval training. int J sports Med.
16. McMillan k, HelzerudJ,Macdonald R, Hoffj (2005) Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players. Br Jsports Med.

مواقع شبكة المعلومات الدولية

17. WWW. Fencingonline.Com
18. WWW. Fitnessstransform.Com
19. WWW. Active.com
20. WWW .fencing manawattu.Inspire.Net.Nz.
21. WWW. Athletes.Com

ملخص البحث

الملخص باللغة العربية :

تأثير برنامج تدريبي هوائي ولا هوائي على محصلة لمسات الدروس الفردية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي هوائي ولا هوائي على محصلة اللمسات في الدروس الفردية للاعبين سلاح سيف المبارزة . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي التتبعي للقياسات (القبلية- اليبينية- البعدية) وذلك لمناسبته مع طبيعة البحث وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت ١٧ سنة والمقيدين بنادي المؤسسة العسكرية الرياضية بالهايكستيب للموسم الرياضي ٢٠١٧-٢٠١٨ وقد بلغ حجم العينة ١٥ لاعب وقد اسفرت نتائج الدراسة إلى تحسن العمل الهوائي واللاهوائي وكذلك تحسن محصلة اللمسات في الدروس الفردية للاعبين سلاح سيف المبارزة عينة البحث.

الملخص باللغة الانجليزية :

The effect of aerobic and anaerobic training programme on the individual lessons touches outcome of the epee players

The research aims at realizing the effect of aerobic and anaerobic training programme on the individual lessons touches outcome of the epee players, the researcher used tracking empirical methodology of the before-after and interfacial measurements for its suitability to the research kind, the research sample is chosen by the intentional way of the epee players under 17 years registered in the military sports foundation in Haikstep for the sporting season 2017- 2018 the sample size reached 15 players, the result of study led to improving aerial and anaerobic work and improving the individual lessons touches outcome of the epee players within the reasearch as well.