

## برنامج تدريبي باستخدام أداة Kettle bell وأثره على فاعليه بعض الأدوات المهارية الهجومية لدى ناشئات سلاح سيف المبارزة

م.د/ أسماء محمد سعد ماضى

مدرس بقسم التدريب الرياضى

كلية التربية الرياضية- جامعة كفر الشيخ

### مقدمة ومشكلة البحث

لقد تطور علم التدريب في غضون الاجيال المتعاقبة و تطورت بالتالى اتجاهات العاملين في مجال التدريب بإختلاف نوع الانشطة الرياضية بالفرد إلى أعلى مستوى يتحقق من خلال صنع الابطال ، ورياضة المبارزة تتطلب من ممارسيها قدرات بدنية خاصة وأداءات حركية عالية و أن هذه القدرات هي الركائز التي تعتمد عليها هذه الرياضة و أصبح إستخدام الادوات تسهم بدرجة عالية في تعظيم الخبرات المتعلمة إذا ما استخدمت بفاعلية، ويشير **محمد مصطفى (٢٠٠٨م)** إلى ان التدريب فى مجال التربية الرياضية يعتبر من مجالات البحث العلمى التى تهدف إلى الارتقاء باللاعبين بدنياً ومهارياً لأقصى ما تسمح به قدراتهم ، لذا العاملين فى مجال التدريب الامام بمختلف العلوم المرتبطة بطرق و وسائل التدريب (١٧: ١٣)

وبالبحث في الادوات المختلفة والمستخدمه فى تنمية القوة فتعتبر أداة Kettlebell أحد الأثقال الحرة التى ظهرت فى روسيا فى بداية التسعينات فهى أداة معدنية على شكل الكرة الابريق كبير قطرها عند القاعدة ويقل تدريجياً وصولاً للمقبض و استخدمتها القوات الخاصة الروسية لفترة كبيرة إلى أن أنتشرت فى بقية العالم بأشكال مختلفة وفق الهدف التدريبي التى تستخدم من أجله و تستخدم فى العديد من التدريبات البدنية والمهارية (٣٢:٤١) (٦٩:٣٣)

ويؤكد **Williams&Kraemer (٢٠١٥م)** إلى أنه على الرغم من تاريخ الكرة الحديدية الطويل حيث يعد واحد من أقدم الاحداث الماضية التنافسية فى التاريخ الروسى إلا أن هناك القليل من الدراسات و البحوث التى اجريت عليه بهدف التعرف على فوائده و اهميته فى تدعيم المستوى الفنى و تحسين الاداء (١٩:٣٦)

ويضيف **Lake&Lauder (٢٠١٢م)** أن الاهتمام بتدريبات الكرة الحديدية بدأ بعد زيادة شعبية فصول اللياقة الجماعية و منهجية التدريب عالية الكثافة (Hilt) وتعتبر تدريبات kettlebell أفضل تدريبات المقاومة التقليدية حيث تتميز بالسهولة والبساطة فى أدائها (١٦:٢٨)

ويذكر **Tsoutline (٢٠٠٦م)** أن الكرة الحديدية عبارة عن كرة فولاذية بمقبض على شكل حدوة حصان تم إستخدامها كأداة للتمرين فى روسيا منذ القرن الثامن عشر الميلادى ، ثم شهدت نوعاً ما من الانتعاش فى الولايات المتحدة و غيرها من الدول الغربية فى السنوات العشر الماضية (٤:٣٣)

ويذكر **Pavel tsatsouline** (٢٠٠٦م) أن مركز الجاذبيه kettle bell يبعد قليلا عن المقبض بالنسبة لأدوات كثيرة وهذا يساعد على تحسين العمل على التوافق العضلي أثناء الاداء الحركى للتدريبات المستخدمة بها ، وتظهر فى أحجام مختلفة من ١-٤٦ كجم ويوجد العديد من الاشكال المختلفة منها (٣٠: ١٤، ١٥)



شكل (١)

وأكد **Michael** (٢٠٠٤م) إلى أن نظام تدريبات kettle bell هو نظام متكامل من أهم أهدافه هو تطوير عناصر اللياقة البدنية التى يحتاج إليها الرياضى ومنها القوة العضلية و القدرة العضلية و المرونة وذلك لإحتوائها على تدريبات الصولجان كجزء رئيسى فى النظام التدريبى (٢٩: ٧٤)

يرى **محمد كشك** (٢٠٠٩) أن البرامج التدريبية لابد أن تكون شاملة و متكاملة لتطوير الجوانب البدنية لنوع التخصص الممارس وكذلك المتغيرات البدنية و التى تعمل على إيجاد التناسق و التناسب بين المجموعات العضلية و بين أجزاء الجسم لما لها من تأثير واضح على تطوير المهارات المتنوعة مع زيادة قدرة الناشئ على إتخاذه للوضع الصحيح و المناسب للأداء المهارى إذ يعتبر مستوى الاداء هو محصلة الحالة التدريبية للناشئ فى جميع النواحي البدنية المهارية و الخططية و يعمل على التنظيم العضلى للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية المؤثرة على الناشئ بهدف إستغلالها بالكامل و بفاعلية لتحقيق أفضل النتائج . (١٤: ٢١)

ويشير **عصام الدين عبد الخالق** (٢٠٠٧) أن الصفات البدنية واجبة من أجل بناء حركى وهى تعبر عن إستطاعة الفرد للقيام بعمل معين و أن تتميتها يرتبط بتنمية المهارات الحركية فى نوع النشاط الممارس لأن الرياضى لن يستطيع إتقان المهارات الحركية الاساسية فى حالة إفتقاره للصفات البدنية الضرورية (١٢: ١٨)

يؤكد **هانى عادل مرسى** (٢٠٠٤م) أنه أصبح إتقان الاداءات المهارية فى مختلف الرياضات أحد المهام الرئيسية للمدرب بإعتبار أنها ذات اليد العليا فى حسم كثير من المباريات و لعل ذلك واضح خلال الدورات و البطولات العالمية فى الالونة الاخيرة لكونها مركب لعديد من العوامل العقلية و الجسمية و الوظيفية لأجهزة الجسم (٢٣: ١٤)

و يتفق كلا من عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٠م) ومفتى إبراهيم (٢٠١٠م) أن الاداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية الحركية إرتباطا وثيقاً مثل القدرة العضلية ، التحمل ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة و كثيرا ما يقام مستوى الاداء المهارى عن طريق إكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية و الحركية

(١١ : ١٤١) (٩:١٩)

يذكر كلا من عمرو السكرى (٢٠٠٠م) و السيد سامى (٢٠٠٠م) أن المستويات العليا فى رياضة المبارزة قد وصلت إلى مستوى متقدم جدا يصعب الاقتراب منه أو تحطيمه إلا إذا توافر العديد من الجوانب و الشروط فى الرياضى نفسه و كذلك فى الظروف التدريبية و البيئه المحيطة و كذلك فى إستراتيجية إعداده ، و هناك تعديلا كبيرا فى مفاهيم تدريب المبارزة ، و إعداد المبارزين التى كانت تعتمد على التطور المهارى أكثر من التطور البدنى ، فتطوير عناصر اللياقة البدنية المختلفة تمكن المبارز من أداء الحركات السريعه التى تعتمد على قدر كبير من سرعة رد الفعل و تمكنه من الوصول إلى هدف المنافس و أيضاً سرعة تقادى هجومه (٢ : ١٣) (٢ : ٨)

يذكر **Brittany&Randal** (٢٠١٥م) إن دمج Kettlebell فى برامج التدريب خاصة تلك التى تتطوى على القوة و التكيف ، يزداد شعبيته بشكل تدريجى على الرغم من عدم وجود بحث متعمق حول إستخدامها (١:٢٥)

وترجع مشكلة البحث لندرة الابحاث والدراسات العلمية العربية الخاصة بإستخدام أداة Kettle bell وقله دمجها فى البرامج التدريبية و بالأخص البرامج التدريبية الخاصة بناشئات رياضة المبارزة ، ومن منطلق أن سلاح سيف المبارزة هو أثقل الاسلحة وزنا و أقواها صلابه وهذا يعد حملا على يد الناشئة وظهور التعب العضلى سريعا مما يؤثر على أدائها المهارى ،لذا فهذه الدراسة تعتبر محاولة علمية من الباحثة التى تخدم المجال الرياضى و توجيه أنظار القائمين على تدريب ناشئات سلاح سيف المبارزة في اتجاه القوة العضلية وهنا تظهر أهمية إستخدام تدريبات أداة الكرة الحديدية kettlebell على فاعلية الاداءات المهارية الهجومية.

#### أهمية البحث:

إستخدام الكرة الحديدية kettlebell له العديد من الفوائد وتساعد على تقليل نسبة الاصابة نتيجة إستخدامها فى تحسن النغمة العضلية و تستخدم لتنمية التوازن العضلى و القوة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة ، و تستخدم لتطوير اللياقة البدنية أفضل من أشكال الاثقال العادية مثل البار و الدامبلز. (٣١ : ٤٤)

وترجع أهمية البحث التطبيقية إلى قيام الباحثة ببناء برنامج تدريبي بإستخدام أداة Kettlebell لتطوير القوة العضلية ومعرفة تأثيره على فاعلية الاداءات المهارية الهجومية لدى ناشئات المبارزة بل و تقنين

حمل التدريب لتنفيذها عمليا و أهمية الاستخدام السليم وتقنين الحمل و أداء التدريبات بصورة صحيحة لمنع حدوث اصابات و لتحقيق اهداف البرنامج.

#### هدف البحث:

- يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام أداة Kettlebell لمعرفة أثره على :
- بعض المتغيرات البدنية (\*القوة العضلية ، \*القدرة العضلية للذراعين ، \*القوة المميزة بالسرعة، \*دقة وسرعة إحرار اللمسه ، \*المرونة )
  - فاعليه بعض الاداءات المهارية الهجومية (\*الضغط بالتقدم للأمام مع فرد الذراع المسلحة ( Pression Marche Allonge ) ، \*الهجمة المغيرة مع فرد الذراع المسلحة ( Degagement Allonge )، \*التقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة ( Romber Allonge ) ، \*الهجمة العديدة الثنائية بالطعن (Une-deux Development) ، \*الضغط بالتقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة ( Pression Romber Allonge ) ( لدى ناشئات سلاح سيف المبارزة.

#### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية (\*القوة العضلية ، \*القدرة العضلية للذراعين ، \*القوة المميزة بالسرعة، \*دقة وسرعة إحرار اللمسه ، \*المرونة ) لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في الاداءات المهارية الهجومية (الضغط بالتقدم للأمام مع فرد الذراع المسلحة ( Pression Marche Allonge ) ، الهجمة المغيرة مع فرد الذراع المسلحة ( Degagement Allonge )، التقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة ( Romber Allonge ) ، الهجمة العديدة الثنائية بالطعن (Une-deux Development) ، الضغط بالتقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة ( Pression Romber Allonge ) ( لصالح القياس البعدي .

#### المصطلحات المستخدمة فى البحث

#### أداة kettle bell :

هى أداة الكل فى واحد و التى تعمل على تنمية القوة الثابتة لوضع الجسم و الاوضاع المختلفة، ويمكن تقنين تدريباتها عن طريق تطبيق التدريب الفترى. (٨٣:٣٠)

#### الاداءات المهارية الهجومية:

هى عبارة عن عدد من الاداءات الحركية تؤدى من خلال تدريبات زوجية بين اللاعبين و التى يتم دمجها بكيفية تجعل أدائها داخل إطار جملة حركية تتسم بالسرعة و الدقة في الاداء (تعريف إجرائى)

## الدراسات المرجعية

## أولا الدراسات المرجعية العربية:

١- أجرى "حسام الدين قطب" (٢٠٢٠م) (٦) دراسة بعنوان " تأثير إستخدام تدريبات kettle bell على بعض القدرات البدنية و مستوى أداء المهارات الدفاعية للاعبى المباراة " تهدف الدراسة للتعرف على تأثير إستخدام تدريبات kettle bell على بعض القدرات البدنية و مستوى أداء المهارات الدفاعية للاعبى المباراة و إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) لاعب و كانت أهم النتائج برنامج التدريبات المقترح بإستخدام الكرة الحديدية kettle bell أدى إلى تحسن فى مستوى بعض القدرات البدنية و المهارات الدفاعية قيد البحث.

٢- أجرى " ناصر محمد شعبان" (٢٠١٩م) (٢١) دراسة بعنوان " تأثير إستخدام تدريبات الكرة الحديدية kettle bell على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن " تهدف للتعرف على تأثير إستخدام تدريبات الكرة الحديدية kettle bell على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن و إستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٢) سباح وكان من أهم النتائج برنامج التدريبات المقترح أدى إلى تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي سباحة الزحف على البطن .

٣- أجرى "هانى جعفر الصادق" (٢٠١٨م)، (٢٢) دراسة بعنوان " تأثير التدريب بإستخدام الكرة الحديدية kettle bell على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية لدى لاعبي المصارعة" هدفت للتعرف على تأثير التدريب بإستخدام الكرة الحديدية kettle bell على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية لدى لاعبي المصارعة و استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية و الاخرى ضابطة و تمثلت عينة البحث فى المصارعون الناشئون من مصارعى منتخب جامعة سوهاج للمصارعة و بلغ عدد أفراد عينة البحث (٢٨) مصارع على ان يتم توزيعهم عشوائيا الى مجموعتين إحداهما تجريبية و اشتملت على (١٠) مصارعين و الاخرى ضابطة و اشتملت على (١٠) مصارعين وكانت اهم النتائج تأثير التدريب بإستخدام الكرة الحديدية kettle bell كان افضل من التدريب بالبرنامج التقليدى و تحسن بعض ال متغيرات البدنية و فاعلية الاداء المهارى لمجموعات حركات الرمية الخلفية لدى المصارعين

٤- أجرى "محمد محمود عبد الرحيم" (٢٠١٤م)، (١٦) دراسة بعنوان " برنامج تدريبي مقترح بإستخدام الاداءات المهارية المركبة و تأثيره على دقة و سرعة و فاعلية الاداء المهارى لدى لاعبي المباراة " و إستخدم الباحث المنهج التجريبي و بلغ حجم العينة (١٠) لاعبين من منتخب جامعة أسيوط وكان

من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الاداءات المهارية المركبة أدى إلى تحسن مستوى دقة وسرعة أداء بعض المتغيرات الهجومية و الدفاعية فى رياضة المبارزة .  
ثانياً الدراسات المرجعية الاجنبية:

١- أجرى Lake jp, Lauder Na (٢٠١٢م) (٢٨) دراسة بعنوان " تدريب المرجحة بالكاتل بيل يحسن للحد الاقصى من القوة و القوة المتفجرة " وبلغ قوام العينة (٢١) لاعب و إستخدم الباحثان مجموعة تجريبية واحدة و مده تطبيق البرنامج (٦) أسابيع و التدريب مرتين فى الاسبوع و إستخدم الباحثان القياس القبلى و البعدى و تم إستخدام إختبار القوة المتفجرة و الوثب العمودى ، و تم التوصل إلى ان مدة التدريب بالبرنامج كافية لزيادة كل من القوة القصوى و القوة المتفجرة .

### إجراءات البحث

### منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي القائم على القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث وذلك لمناسبته لطبيعة البحث.

### مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع البحث من ناشئات سلاح سيف المبارزة بأكاديمية ACTIVE حيث تم اختيار عدد (١٨) ناشئة بالطريقة العمدية وتم سحب مجموعة إستطلاعية من مجتمع البحث و خارج عينة البحث الاساسية عددها (٨) ناشئات وبذلك أصبح عينة البحث الاساسية (١٠) ناشئات تحت ١٢-١٤ سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى للسلاح للموسم الرياضى ٢٠٢١/٢٠٢٢م .

### توصيف عينة البحث:

### جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف إجمالي عينة البحث فى المتغيرات الاساسية لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات ودلالات النمو						
١.	الطول	سم	١٤٨.١٠	٣.٠٧	١.١٤-	٠.٥٩
٢.	الوزن	كجم	٤٦.١٠	٤.١٨	٠.٨٥-	٠.٤٣
٣.	السن	سنة/شهر	١٢.٥٠	١٢.٤٠	٢.٥٧-	٠.٥٧
المتغيرات البدنية						
١.	القوة العضلية	قوة القبضة اليد اليمنى	٢٠.٧٢	٢٠.٨٠	١.٤٥	٠.٦٨-
		قوة القبضة اليد اليسرى	١٨.٨٣	١٩.٠٥	١.٤٣	٠.٤١-
٢.	القدرة العضلية للذراعين	متر	٢.١٩	٢.٣٠	١.٢١-	٠.٦٥-

٠.٧٢	٠.١٧-	٣.٠٣	٢٥.٠٠	٢٥.٧٢	سنتيمتر	القوة المميزة بالسرعة	٣.
٠.٣٣	١.٠٧-	١.٥٠	٩.٠٠	٩.١٧	سنتيمتر	المرونة	٤.
١.٦٩	٠.٩٩	٠.٩٨	٣.٠٠	٣.٥٦	عدد	دقة و إحراز اللمسة	٥.
الاداءات المهارية الهجومية							
١.٠٣-	٠.٤١-	٠.٦٥	٢.٠٠	١.٧٨	درجة	الضغط بالتقدم للأمام مع فرد الذراع المسلحة (Pression (Marche Allonge)	١.
٢.٦١-	٢.٢٠-	٠.٥١	٢.٠٠	١.٥٦	درجة	الهجمة المغيرة مع فرد الذراع المسلحة (Degagement (Allonge)	٢.
٢.٤٣	٠.١٠-	٠.٦٢	١.٠٠	١.٥٠	درجة	التقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة (Romber (Allonge)	٣.
١.٠١-	٠.٢٩-	٠.٨٣	٢.٠٠	١.٧٢	درجة	الهجمة العديدة الثنائية بالطعن (Une- Development) deux	٤.
٠.٦٤-	١.٢٤-	٠.٧٩	٢.٠٠	١.٨٣	درجة	الضغط بالتقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة (Allonge) (Pression Romber)	٥.

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الألتواء لإجمالي عينة الدراسة في معدلات النمو، واختبارات المتغيرات البدنية والاداءات المهارية الهجومية قيد البحث ويتضح قرب البيانات من إعتدالية التوزيع وتمائل المنحنى الإعتدالي حيث تراوحت قيم معامل الألتواء ما بين (-٢.٦١) كأقل قيمة و(٢.٤٣) كأكبر قيمة أي أن الدرجات تنحصر بين ( $3 \pm$ ) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

وسائل جمع البيانات :

القياسات والاستمارات والإختبارات والادوات المستخدمة قيد البحث:

إستناداً إلي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية بالبحث وأراء السادة الخبراء تم تحديد القياسات والإختبارات التالية:

- القياسات الانثروبومترية : قياس الطول بإستخدام جهاز الرستاميتير (بالسم)، قياس كتلة الجسم بإستخدام الميزان الطبي (بالكجم) ، قياس العمر الزمني (بالسنة) .
- الاستمارات المستخدمة في البحث
  - استمارات تسجيل القياسات الخاصة بالقياسات الانثروبومترية (الطول الكلي- العمر الزمني - الكتلة)
  - استمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية الخاصة لناشئ المبارزة. مرفق (٢)
  - استمارة تسجيل القياسات الخاصة بالاختبارات البدنية
  - استمارة تسجيل القياسات الخاصة بالاداءات المهارية الهجومية. مرفق (٣)



## • إختبارات البحث:

## أ- الإختبارات البدنية (قيد البحث) :

قامت الباحثة بالاطلاع و المسح المرجعي للمراجع العلمية و الدراسات السابقة المتخصصة في رياضة المبارزة و اللياقة البدنية بهدف حصر و تحديد أهم و أنسب المتغيرات البدنية و الإختبارات التي تقيسها وعرضها على السادة الخبراء مرفق (١) من الاساتذة المتخصصين في التدريب الرياضى و رياضة المبارزة وعلى ذلك تم تحديد المتغيرات البدنية وهي كالاتى :

- ❖ القوة العضلية ( اختبار قوة القبضة )
- ❖ القدرة العضلية للذراعين ( اختبار رمى كرة طبية لأبعد مسافة)
- ❖ القوة المميزة بالسرعة ( اختبار قياس مسافة وثبة السهم بعد أداء التقدّم بالوثب و الطعن لمدة ٣٠ ث "سوتيه فاندنيه")
- ❖ دقة وسرعة إحراز اللسه ( اختبار قياس دقة و سرعة إحراز اللسه من مسافة فرد الذراع )
- ❖ المرونة ( اختبار ثنى الجذع من الوقوف) . مرفق ( ٤ )

## ب- إختبارات الأداءات المهارية الهجومية (قيد البحث):

تم تحديد بعض الاداءات المهارية الهامة من خلال دراسة ( تامر نبيل ، حسام فتحى ، أحمد رمضان ) (٢٠١٩م)، (٥) وقامت الباحثة بإختيار بعض الاداءات المهارية التي اتفق عليها الساده الخبراء بنسبة ٨٠٪ وهي كالاتى :

- ❖ الضغط بالتقدم للأمام مع فرد الذراع المسلحة ( Pression Marche Allonge )
- ❖ الهجوم المغيرة مع فرد الذراع المسلحة (Degagement Allonge)
- ❖ التقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة (Romber Allonge)
- ❖ الهجوم العدديّة الثنائية بالطعن (Une-deux Development)
- ❖ الضغط بالتقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة (Pression Romber Allonge)

## - كيفية إجراء قياس الأداءات المهارية الهجومية (قيد البحث):

حيث تم إعداد إستمارة مصممة من قبل الباحثة لتقييم الأداءات المهارية الهجومية (قيد البحث) وتم الاستعانة بإستمارة تقييم الاداء المهارى (معايير الاداء) من دراسة " مروة فتحى هلال" (٢٠١٤م) (١٨) تم التقييم أثناء التدريبات الزوجية بين اللاعبين ( تدريبات متفق عليها) مقدراً بالدرجة عن طريق (٣) محكمين و أخذ متوسط الدرجات لكل لاعب ، وقد تم التقييم البعدى بنفس لجنة المحكمين و بنفس أسلوب القياس القبلى . مرفق ( ٤ )



## ثانياً الادوات المستخدمة في البحث:

- عدد (١٠) كرة حديدية KETTLEBALL، ساعة ايقاف ، سلاح سيف مبارزة ، وسادة طعن ، أقماع ، أحبال، استيك مطاط ، قناع مبارزة ، كرة تنس ، صافرة ، قفاز، بدلة تدريب مبارزة .

## الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٢/١١/٦م وحتى ٢٠٢٢/١١/١٣م على عينة أختيرت بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث و خارج عينة البحث الاساسية وقوامها ( ٨ ) ناشئات حيث قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية للتعرف على النواحي الادارية و الفنية و التنظيمية الخاصة بتطبيق الاختبارات قيد البحث و التي تم تحديدها فيما يلي:

- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات)
- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات و القياسات المستخدمة
- تحديد زمن إجراء القياسات
- التأكد من سهولة القياسات
- التعرف على مدى صلاحية الادوات و الاجهزة المستخدمة قيد البحث .

## المعاملات العلمية :

## أولاً الصدق للاختبارات قيد البحث:

استخدمت الباحثة طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات البدنية و الاداءات المهارية الهجومية قيد البحث باختيار (٨) ناشئات من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاساسية كما هو موضح بجدول (٢)

## جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية واختبارات الاداءات المهارية لدى عينة التقنين

$$ن = ١ \quad ن = ٢ = ٨$$

م	الاختبارات	الدلالات الإحصائية				قيمة (ت)
		مجموعة المميزة ن = ١		مجموعة غير المميزة ن = ٢		
		ع±	س	ع±	س	الفروق بين المتوسطات
المتغيرات البدنية						
١.	القوة العضلية ( قوة القبضة )	١٩.١٣	١.٠٨	٢٠.١٠	٠.٧٨	٠.٩٨
		١٧.٦٥	١.٥١	١٨.٤٣	١.٤٧	٠.٧٨
٢.	القدرة العضلية للذراعين	١.٨٨	٠.٠٩	٢.٢٥	٠.٢٢	٠.٣٨
٣.	القوة المميزة بالسرعة	٢٥.٧٥	٢.٧٦	٣٠.٥٠	٢.٨٨	٤.٧٥
٤.	المرونة	٧.٥٠	١.٢٠	١٠.٠٠	٠.٧٦	٢.٥٠

٥	دقة و إحرار للمسة	٢.٩٦	٠.٦٩	٤.٠٦	٠.٧٣	١.١٠	٧.٣٣
الاداءات المهارية الهجومية							
١	الضغط بالتقدم للأمام مع فرد الذراع المسلحة (Pression (Marche Allonge)	٢.٠٠	٠.٦٧	٢.٨٠	٠.٧٩	٠.٨٠	٤.٠٠
٢	الهجمة المغيرة مع فرد الذراع المسلحة (Degagement (Allonge)	١.٧٠	٠.٤٨	٢.٦٠	٠.٧٠	٠.٩٠	٣.٢٥
٣	التقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة (Romber Allonge)	١.٥٠	٠.٧١	٢.٥٠	٠.٨٥	١.٠٠	٣.٨٧
٤	الهجمة العددية الثنائية بالطنع (Une- Development) deux	١.٩٠	٠.٧٤	٢.٨٠	١.٠٣	٠.٩٠	٣.٢٥
٥	الضغط بالتقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة (Allonge (Pression Romber)	١.٩٠	٠.٧٤	٢.٥٠	٠.٨٥	٠.٦٠	٢.٧١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٤

يوضح جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة المميزة والغير مميزة في المتغيرات البدنية واختبارات الاداءات المهارية الهجومية لدى عينة النقين لصالح المجموعة المميزة مما يشير الى صدق تلك الاختبارات.

ثانياً: معامل الثبات للاختبارات قيد البحث:

لإيجاد معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبارات وإعادة التطبيق Test - Retest على نفس العينة المستخدمة في الصدق وبفارق زمني أسبوع، و جدول (٣) يوضح ذلك.

### جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في اختبارات المتغيرات البدنية والاداءات المهارية قيد البحث

ن=٨

م	الاختبارات	الدلالات الإحصائية		التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
المتغيرات البدنية								
١	القوة العضلية (قوة القبضة)	اليد اليمني	٢٠.٥٩	١.٢٤	٢٠.٤٥	٠.٩٥	٠.١٤	٠.٦٩٩
		اليد اليسري	١٩.٠٤	١.٤٠	١٩.٥٤	١.٢٤	٠.٥٠	٠.٩٩٨
٢	القدرة العضلية للذراعين	٢.١٦	٠.٥٤	٢.٣٠	٠.٤٠	٠.١٤	٠.٩٤٤	
٣	القوة المميزة بالسرعة	٢٤.٧٥	٢.٨٢	٢٧.١٣	٣.١٤	٢.٣٨	٠.٧٠٧	
٤	المرونة	٩.٧٥	١.٦٧	١٠.٥٠	٠.٩٣	٠.٧٥	٠.٧٩١	
٥	دقة و إحرار للمسة	٤.٣٨	١.٠٦	٤.٣١	٠.٧٠	٠.٠٦	٠.٧٨٢	
الاداءات المهارية الهجومية								
١	الضغط بالتقدم للأمام مع فرد الذراع المسلحة (Pression Marche Allonge)	١.٦٣	٠.٥٢	١.٦٩	٠.٣٧	٠.٠٦	٠.٧٨٨	

٠.٧٧٥	٠.١٣	٠.٥٣	١.٥٠	٠.٥٢	١.٣٨	الهجمة المغيرة مع فرد الذراع المسلحة (Degagement Allonge)	٠.٢
٠.٨٠١	٠.٠٦	٠.٤٢	١.٥٦	٠.٥٣	١.٥٠	التقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة (Romber Allonge)	٠.٣
٠.٨٣٠	٠.١٣	٠.٤٦	١.٥٠	٠.٧٤	١.٦٣	الهجمة العديدة الثنائية بالظعن (Development Une-deux)	٠.٤
٠.٧٧٣	٠.٠٦	٠.٦٥	١.٨١	٠.٨٩	١.٧٥	الضغط بالتقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة (Pression Romber Allonge)	٠.٥

قيمه ( ر ) الجدولية عند مستوى (٠.٥) = ٠.٦٦٦.

يتضح من جدول رقم (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات المتغيرات البدنية و الاداءات المهارية الهجومية قيد البحث ، تراوحت ما بين (٠.٦٩٩ إلى ٠.٩٩٨)، وجميعها معاملات ثبات عالية تقترب من الواحد الصحيح مما يؤكدان أن الاختبارات تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا اعيد تطبيقها مرة أخرى علي نفس العينة وفي نفس الظروف .

الدراسة الأساسية:

#### أ- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد العينة يومي ١٥/١١/٢٠٢٢ م، ١٧/١١/٢٠٢٢ م للموسم الرياضي ٢٠٢١/ ٢٠٢٢ م

#### ب- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات kettle bell مرفق (٦):

إنطلاقاً من أهداف و خصائص عينة البحث و الاستفادة من المرجع المتخصصة و مواقع الشبكة الدولية للمعلومات ( interner ) و الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة و المتمثلة في دراسة "حسام الدين قطب" (٢٠٢٠م) (٦) ، "ناصر محمد شعبان" (٢٠١٩م) (٢١) ، "هانى جعفر" (٢٠١٨م) (٢٢) ، falatic,j.asher et, al (٢٠١٥م) (٢٦) و راعت الباحثة الاسس الهامة في وضع البرنامج من حيث الشدة و الحجم و الكثافة ، واختيار التمرينات المناسبة لتنمية و تطوير المتغيرات قيد البحث و المناسبة لطبيعة الاداءات المهارية الهجومية في رياضة المبارزة و المرحلة السنية قيد البحث و بما يحقق أهداف البحث .

(١) هدف البرنامج :

■ التعرف على أثر تصميم برنامج تدريبي باستخدام أداة kettlebell على فاعلية بعض الاداءات

المهارية الهجومية لدى ناشئات سلاح سيف المبارزة

(٢) أسس وضع البرنامج :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة و المراجع العلمية توصلت الباحثة إلى بعض النقاط التي يمكن من خلالها وضع البرنامج التدريبي المقترح و اعتمدت عند تطبيق تدريبات kettle bell على الاتي :

١. أن يحقق البرنامج الهدف الذي وضع من أجله
  ٢. ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية قيد البحث
  ٣. بناء البرنامج بحيث يتلائم مع الاسس العلمية للتدريب الرياضى
  ٤. أن يكون البرنامج التدريبي مرناً
  ٥. التركيز على الاداء مع الحفاظ على الوضع الاساسى للتمرين
  ٦. التدرج بإستخدام أوزان خفيفة أثناء أداء التمرين
  ٧. فى نهاية الوحدة التدريبية تعطى تدريبات للإسترخاء للعودة للحالة الطبيعية
- (٣) تشكيل حمل التدريب للبرنامج :

قامت الباحثة بتحديد شدة التدريبات بإستخدام أداة kettlebell بحساب أقصى عدد من التكرارات الخاصة بكل تمرين أو تحديد أقصى زمن للثبات بالأداة و تسجيله فى بطاقة خاصة لكل ناشئة لتحديد الشدة المناسبة للتدريبات المقترحة مرفق (٥) تبعاً للبرنامج التدريبى :

▪ تحديد التكرارات عن طريق المعادلة التالية :

أقصى عدد تم تحقيقه × الشدة المطلوبة

١٠٠

▪ تحدد النسبة المئوية للأحمال لتحديد التكرارات وفترات الاداء كما يلي :

	عالي	
٨٥ - ١٠٠ %	٧٠ - ٨٥ %	٥٠ - ٧٠ %
أقصى		متوسط

▪ تم تحديد المجموعات التدريبية ما بين (٢-٤) مجموعات بفترات راحة ما بين التكرارات (٣٠ث) وتعتبر راحة بين المجموعات (١-٣) دقائق

▪ تشكيل درجة الحمل الاسبوعية للأسبوع ذو) الحمل المتوسط - الحمل العالى - الحمل الاقصى للبرنامج بإستخدام تدريبات الكرة الحديدية kettle bell

أقصى زمن تم تحقيقه × الشدة المطلوبة

١٠٠

## جدول (٤)

تشكيل درجة الحمل الاسبوعية للأسبوع نو									
الحمل أقصى			الحمل عالى			الحمل متوسط			أيام الاسبوع التدريبية الاحمال
الاحد	الثلاثاء	الخميس	الاحد	الثلاثاء	الخميس	الاحد	الثلاثاء	الخميس	
*			*			*			الاقصى
	*			*			*		العالى
		*			*			*	المتوسط
١٢٠ق	١١١ق	١٠٢ق	١٠٢ق	٩٣ق	٨٤ق	٨٤ق	٧٢ق	٦٠ق	زمن التدريب

■ التوزيع النسبي للبرنامج التدريبى المقترح مرفق ( ٦ )

(٤) التقسيم الزمنى للبرنامج :

يذكر كلا من Werner Hoeger Sharon hoege (١٩٩٦م) و الاتحاد الامريكى للصحة و التربية البدنية و الترويح American Alliancefor Health, Physical Education, Recreation (١٩٩٩م) أنه عند تنمية القوة العضلية بالانتقال يجب التدريب من (٢-٣) مرات إسبوعياً (٣٥:٥٢)، (٩٨: ٢٤)،

ومن خلال ما سبق والمسح المرجعى التى قامت به الباحثة للدراسات المرتبطة العربية و الاجنبية حيث ترى الباحثة أن فترة (٨) أسابيع بإستخدام تدريبات أداة kettle bell وقت كافي بتطوير المتغيرات البدنية والاداءات المهارية الهجومية قيد البحث و تم تطبيق البرنامج المقترح فى الفترة من ٢٠/١١/٢٠م حتى ٢٢/١/٢٣م ، و عدد وحدات التدريب لا تزيد عن (٣) وحدات تدريبية إسبوعياً حتى تتمكن العضلات و المفاصل من الاستشفاء الكافى قبل الوحدة التالية - وبناء على ذلك فقد قامت الباحثة بتحديد فترة تطبيق البرنامج المقترح (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية إسبوعياً ليكون العدد الاجمالى للوحدات التدريبية داخل البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية مستخدمه طريقه التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة.

ج- القياسات البعدية: بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية من الفترة ٢٤/١/٢٣م حتى ٢٦/١/٢٣م وقد تمت على نحو ما تم إجرائه فى القياسات القبلىة وبنفس الأسلوب المتبع.

د- المعالجات الاحصائية : تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج IBM SPSS Statistics للحصول على المتوسط الحسابى ، الانحراف المعيارى ، النسبة المئوية ، معامل الارتباط "ر" ، اختبار "ت" الفروق ، نسبة التحسن.

## عرض ومناقشة النتائج:-

## أولاً: عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي "

## جدول ( ٥ )

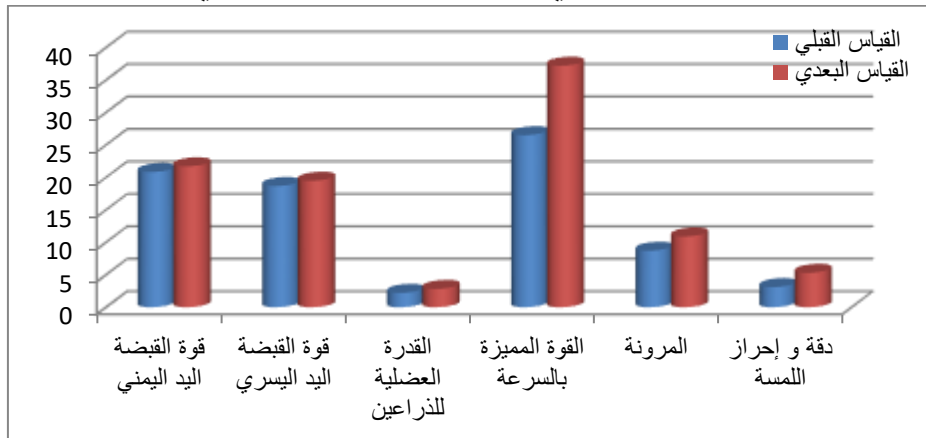
دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسبة التحسن في اختبارات المتغيرات البدنية لدى العينة قيد البحث

ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات		قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع±	س	ع±	س	ع±	س		
١.	القوة العضلية (قوة القبضة)	كيلو جرام	٢٠.٨٣	١.٦٦	٢١.٧١	١.٤٢	٠.٨٨	٠.٤٧	٥.٨٨	٤.٢٢%
		كيلو جرام	١٨.٦٧	١.٥١	١٩.٤٨	١.٢٨	٠.٨١	٠.٥١	٤.٩٩	٤.٣٤%
٢.	القدرة العضلية للذراعين	متر	٢.٢١	٠.٥١	٢.٨٢	٠.٤٨	٠.٦١	٠.١٤	١٣.٣١	٢٧.٦٠%
٣.	القوة المميزة بالسرعة	سنتيمتر	٢٦.٥٠	٣.١٠	٣٧.٢٠	٣.٥٢	١٠.٧٠	٢.٠٦	١٦.٤٥	٤٠.٣٨%
٤.	المرونة	سنتيمتر	٨.٧٠	١.٢٥	١٠.٩٠	١.٤٥	٢.٢٠	٠.٤٢	١٦.٥٠	٢٥.٢٩%
٥.	دقة و إحراز للمسة	عدد	٣.١٠	٠.٥٧	٥.٣٠	٠.٦٧	٢.٢٠	٠.٧٩	٨.٨٢	٧٠.٩٧%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٥) وشكل (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في اختبارات المتغيرات البدنية لدى العينة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين ( ٤.٩٩ الي ١٦.٥٠) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ التي تساوي (٢.٢٦)، كما تتضح النسبة المئوية حيث كانت أعلى نسبة تحسن في اختبار دقة و إحراز للمسة وقدرها (٧٠.٩٧%) وأقل نسبة تحسن كانت في اختبار قوة القبضة لليد اليمني وقدرها (٤.٢٢%).



شكل ( ٢ )

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات المتغيرات البدنية لدى العينة قيد البحث

ثانيا : عرض نتائج الفرض الثانى والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في الاداءات المهارية الهجومية لصالح القياس البعدي "

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ونسبة التحسن في اختبارات الاداءات المهارية الهجومية لدى العينة قيد البحث

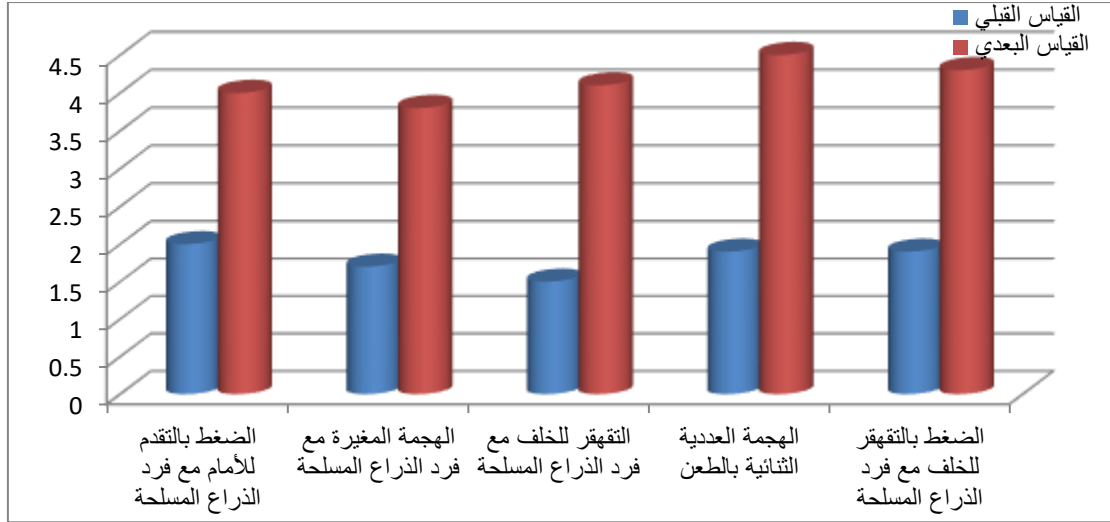
ن = ١٠

م	الاداءات المهارية الهجومية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات		قيمة ت	نسبة التحسن %
			ع±	س	ع±	س	ع±	س		
١.	الضغط بالتقدم للأمام مع فرد الذراع المسلحة (Pression Marche Allonge)	درجة	٢.٠٠	٠.٦٧	٤.٠٠	٠.٨٢	٢.٠٠	٠.٤٧	١٣.٤٢	١٠٠.٠٠%
٢.	الهجمة المغيرة مع فرد الذراع المسلحة (Degagement Allonge)	درجة	١.٧٠	٠.٤٨	٣.٨٠	٠.٩٢	٢.١٠	٠.٨٨	٧.٥٨	١٢٣.٥٣%
٣.	التقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة (Romber Allonge)	درجة	١.٥٠	٠.٧١	٤.١٠	٠.٧٤	٢.٦٠	٠.٥٢	١٥.٩٢	١٧٣.٣٣%
٤.	الهجمة العددية الثنائية بالطعن (Une-deux Development)	درجة	١.٩٠	٠.٧٤	٤.٥٠	٠.٥٣	٢.٦٠	٠.٥٢	١٥.٩٢	١٣٦.٨٤%
٥.	الضغط بالتقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة (Pression Romber)	درجة	١.٩٠	٠.٧٤	٤.٣٠	٠.٦٧	٢.٤٠	٠.٥٢	١٤.٧٠	١٢٦.٣٢%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٦) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في اختبارات الاداءات المهارية الهجومية لدى العينة قيد الدراسة لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين ( ١٣.٤٢ الي ١٥.٩٢ ) وهي قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ التي تساوي (٢.٢٦)، كما تتضح النسبة المئوية حيث كانت أعلى نسبة تحسن في اختبار التقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة وقدرها (١٧٣.٣٣%) وأقل نسبة تحسن كانت في اختبار الضغط بالتقدم للأمام مع فرد الذراع المسلحة وقدرها (١٠٠.٠٠%).





شكل ( ٣ )

الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات الاداءات المهارية لدى العينة قيد البحث

### مناقشة النتائج

#### - مناقشة نتائج الفرض الاول:

أشارت نتائج جدول (٥) ، شكل (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدي مجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات المتغيرات البدنية حيث تراوحت قيمة دلالة الفروق باستخدام قيمة (ت) الفروق دالة في جميع الاختبارات ، حيث بلغت قيمة (ت) الفروق للقوة العضلية حيث بلغت قوة القبضة لليد اليمنى (٥.٨٨) و بلغت قوة القبضة لليد اليسرى (٤.٩٩) ، القدرة العضلية للذراعين (١٣.٣١) ، القوة المميزة بالسرعة (١٦.٤٥) ، المرونة (١٦.٥٠) ، دقة و إحراز اللمسة (٨.٨٢) ، بينما حققت قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ (٢.٢٦) وبلغت نسب التحسن للقوة العضلية للقبضة اليمنى (٤.٢٢٪) والقبضة اليسرى (٤.٣٤٪) ، القدرة العضلية للذراعين (٢٧.٦٠٪) ، القوة المميزة بالسرعة (٤٠.٣٨٪) ، المرونة (٢٥.٢٩٪) ، دقة و إحراز اللمسة (٧٠.٩٧٪).

وترجع الباحثة حدوث هذه التغيرات إلى التخطيط الجيد لبرنامج الكرة الحديدية kettlebell و تقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية و التدريبية لعينة البحث بهدف تنمية القوة العضلية ، حيث راعت الباحثة التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج و ذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة حيث أدى ذلك إلى تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من "حسام الدين قطب" (٢٠٢٠م) (٦) ، ناصر محمد شعبان (٢٠١٩م) (٢١) ، هاني جعفر عبد الله (٢٠١٨م) (٢٢) ، Lake jp, Lauder Na (٢٠١٢م) (٢٨)

، ان استخدام تدريبات الكاتل بول kettle bell له أثر إيجابي ملحوظ في تحسين مستوى المتغيرات البدنية الذي بدوره يؤدي الى تحسن مستوى الاداء المهاري في الرياضة التخصصية. وفي هذا الصدد يؤكد أحمد شعراوي محمد (٢٠١٧م) على أن التدريب لتمرينات الأداء المطابق لحركات المهارة باستخدام العضلات العاملة في الأداء المطلوب له الأثر الفعال في تحسين وتطوير الصفات البدنية الخاصة وبالتالي فاعلية الاداء الحركي. (٢: ٣٢)

وتعزو الباحثة أن المتغيرات البدنية من اهم مقومات النجاح في العملية التدريبية لما لها من تأثير فعال على تنمية الصفات و العناصر اللازمه لأى رياضى ، حيث انجاز مستويات عالية من الاداء يرتبط بدرجة كبيرة بالامكانيات البدنية للاعب و التى تشتمل على القوة و السرعة و التحمل ، لذا فالمتغيرات البدنية أهم ركن من اركان التدريب التى يعتمد عليها اللاعب سواء للناشئ او متقدم.

ويشير كلا من Kennedy (١٩٨٨) وعصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣) إلى أن الاداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية لدى اللاعب يؤدي إلى الزيادة التدريجية فى أداء العمل المهارى و يعتمد إتقان الاداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية و حركية خاصة بل كثير ما يقاس مستوى هذا الاداء المهارى على مدى إكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية و الحركية الخاصة.

(٢٧:٢٧) (١٠: ١٧)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الاول والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي "

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

أشارت نتائج جدول (٦)، (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات الاداءات المهارية الهجومية حيث تراوحت قيمة دلالة الفروق باستخدام قيمة (ت) الفروق دالة في جميع الاختبارات ، حيث بلغت قيمة (ت) الفروق للضغط بالتقدم للأمام مع فرد الذراع المسلحة حيث بلغت (١٣.٤٢) ، الهجومية المغيرة مع فرد الذراع المسلحة (٧.٥٨)، التقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة (١٥.٩٢) ، الهجومية العددية الثنائية بالطعن (١٥.٩٢) ، الضغط بالتقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة (١٤.٧٠) ، بينما حققت قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ وبلغت نسب التحسن للضغط بالتقدم للأمام مع فرد الذراع المسلحة حيث بلغت (١٠٠.٠٠٪) ، الهجومية المغيرة مع فرد الذراع المسلحة (١٢٣.٥٣٪)، التقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة (١٧٣.٣٣٪) ، الهجومية العددية الثنائية بالطعن (١٣٦.٨٤٪) ، الضغط بالتقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة (١٢٦.٣٢٪).

وترجع الباحثة حدوث هذه التغيرات إلى التخطيط الجيد لبرنامج الكرة الحديدية kettlebell و تقنين الاحمال التدريبية ، و ذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة و خاصة عضلات المركز و الذراعين و الرجلين و تركيز الباحثة على المجموعات العضلية المستخدمة العاملة أثناء الاداءات المهارية الهجومية و دقة اختيار تمارين الكرة الحديدية kettlebell حيث أدى ذلك إلى تحسن الاداءات المهارية الهجومية قيد البحث.

تتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من بهاء الدين محمود (٢٠٢٠م) (٤) ، عبد العال عادل (٢٠١٧م) (٩) ، محمد عبد الستار (٢٠٠٥م) (١٥) و التي أشارت إلى ان التأثير الايجابي لتنمية الاداءات المهارية يؤدي الى الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري

ويذكر حسن أبو عبده (٢٠١٢م) أن الاداءات المهارية الحركية من التدريبية الاساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية و يستخدم هذا الاسلوب لتثبيت دقة الاداء للاعب و يؤدي هذه التدريبات مع وجود مدافع ايجابي او مدافع سلبي ، ويمكن تحديد مساحة و زمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهاراته (١٥٢:٧)

ويضيفا إبراهيم نبيل ، تامر نبيل (٢٠١٨م) أن الاداء الجيد للمبارز دون الدقة في تسجيل اللمسات و أداء الحركات الدفاعية و الهجومية و التحرك الدقيق على حلبة المبارزة ، سوف يجعل الاداء دون فائدة لأن الهدف النهائي من اداء حركات التبارز هو دقة تسجيل اللمسات على الهدف الصحيح للمنافس (٣١:١)

و تتفق الباحثة مع مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٥م) على ان الاداءات المهارية تتضح أهميتها في كونها عامل مهم وحيوي و رئيسي فبدونها لا يمكن للاعب أن ينفذ الخطط او يقوم بالواجبات الملقاة على عاتقه باعتبارها كثيرة و متنوعة و يختلف اسلوب التدريب عليها عنه في الالعب الاخرى نظرا لتنوعها (١٣١: ٢٠)

يؤكد أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٨م) أنه لكي يتم تحسين الاداءات المهارية يجب على المدرب إكساب اللاعبين القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالاداء الهجومى والدفاعى تحت ظروف متنوعة مثل التدريبات المركبة والربط بين أداء المهارات ببعضها مع التغيير في سرعة أدائها من البطيء إلى السريع (١٦٩:٣)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى الاداءات المهارية الهجومية لصالح القياس البعدي "

الاستنتاجات :-

فى ضوء أهداف البحث تم التوصل الى ما يلى :-

- ١- أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام أداة kettlebell كان لها تأثيرا إيجابيا فى تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة العضلية " قوة القبضة اليمنى، قوة القبضة اليسرى" - القدرة العضلية للذراعين - القوة المميزة بالسرعة - المرونة- دقة و إحراز اللمسة) لدى عينه البحث
- ٢- أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام أداة kettlebell كان لها تأثيرا إيجابيا فى تحسن مستوى الأداءات المهارية الهجومية قيد البحث (الضغط بالتقدم للأمام مع فرد الذراع المسلحة - الهجمة المغيرة مع فرد الذراع المسلحة - التقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة - الهجمة العددية الثنائية بالطعن - الضغط بالتقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة) لدى عينه البحث

#### التوصيات :-

#### فى ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يلى :

- توعية المدربين بأهمية استخدام أداة kettlebell لما لها دور فى تنمية المتغيرات البدنية الخاصة و العديد من المهارات الهجومية للاعبى المبارزة
- إجراء دراسات مشابهة على مراحل عمرية مختلفة
- مراعاة التوزيع الزمنى السليم لتدريب اللاعبين الناشئين وفق لقدراتهم
- تطبيق البرنامج التدريبي بإستخدام أداة kettlebell على الاسلحة الاخرى (سلاح الشيش- سلاح السيف)

#### المراجع :-

#### اولا المراجع العربية:-

١. إبراهيم نبيل عبد العزيز، تامر إبراهيم نبيل: المرجع الحديث فى المبارزة ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب الحديث، القاهرة ٢٠١٨ م.
٢. أحمد شعراوي محمد: تأثير تدريبات المقاومة باستخدام kettle bell و trx على بعض وظائف الرئة وبعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لمتسابقى ١٥٠٠ متر/ جري، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٧ م.
٣. أمر الله أحمد البساطى : أسس و قواعد التدريب الرياضى ( نظريات و تطبيقات) ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٨ م
٤. بهاء الدين محمود ذكى: تأثير تدريبات تحمل القدرة على المستوى الرقمي للسباحين ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ٢٠٢٠ م

٥. تامر إبراهيم نبيل ، حسام فتحى ، أحمد رمضان محمود : دراسة تحليلية لأهم الاداءات المهارية المستخدمة للاعبات سيف المبارزة وعلاقتها بنتائج المباريات محلياً ٢٠١٩م ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان ، مجلد ٩٣ العدد ٤، ديسمبر ٢٠٢١ .
٦. حسام الدين عبدالحميد قطب: تأثير استخدام تدريبات kettle bell على بعض القدرات البدنية و مستوى أداء المهارات الدفاعية للاعبى المبارزة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، عدد خاص ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ص ١١٥-١٤١، ٢٠٢٠م
٧. حسن السيد أبو عبده : الاعداد المهارى للاعبى كرة القدم ( النظرية والتطبيق) ، ماهى للتوزيع و النشر ، الاسكندرية ، ٢٠١٢م
٨. السيد سامى صلاح : إستراتيجية التوقيت الهجومى وتأثيرها على مستوى الانجاز لدى لاعبى المبارزة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ٢٠٠٠م
٩. عبد العال عادل مهدى: تأثير برنامج تدريبى لتطوير تحمل السرعة المتغيرة في بعض الاداءات المهارية الهجومية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ٢٠١٧م
١٠. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى ، ط١١ منشأة المعارف ، الاسكندرية ٢٠٠٣م،
١١. \_\_\_\_\_ :التدريب الرياضى نظريات و تطبيقات ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٠م
١٢. \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضى نظرياته و تطبيقاته ، ط٩ ، دار المعارف ، الاسكندرية ٢٠٠٧م
١٣. عمرو حسن السكرى : التدريب بالانتقال لتطوير عناصر اللياقة البدنية للاعبى المبارزة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ٢٠٠٠م
١٤. محمد شوقى كشك : التدريب الرياضى ، جامعة المنصورة ، ط٢ ، ٢٠٠٩م
١٥. محمد عبد الستار محمود: تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ٢٠٠٥م

١٦. **محمد محمود عبد الرحيم**: برنامج تدريبي مقترح بإستخدام الاداءات المهارية المركبة و تأثيره على دقة و سرعة و فاعلية الاداء المهارى لدى لاعبي المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ٢٠١٤م
١٧. **محمد مصطفى** : فاعلية برنامج للسباحة بالزعانف الاحادية ( الموتو فين ) وعلاقته بالمستوى الرقمي لناشئ السباحة ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ٢٠٠٨م
١٨. **مروه فتحى مصطفى هلال**: تأثير تدريبات التوازن الحركى على بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية لناشئ رياضة المبارزة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان العدد يناير (٧٦)، ٢٠١٦م
١٩. **مفتى إبراهيم حماد** : المرجع الشامل فى التدريب الرياضى تطبيقات معملية ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ٢٠١٠م
٢٠. \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضى الحديث تخطيط و تطبيق و قياده، دار الفكر العربى ، القاهرة ٢٠٠٥م
٢١. **ناصر محمد شعبان** : تأثير إستخدام تدريبات الكرة الحديدية kettlebell على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لسباحة الزحف على البطن ، بحث علمى منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، ٢٠١٩م
٢٢. **هانى جعفر الصادق** : تأثير التدريب بإستخدام الكرة الحديدية kettle bell على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية لدى لاعبي المصارعة ، المجلة العلمية للتربية البدنية و علوم الرياضة ، عدد يونيو، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ٢٠١٨م
٢٣. **هانى عادل مرسى** : تصميم برنامج تدريبي مقترح لتحسين مستوى الاداء المهارى للاعبين عن طريق المهارات الهجومية المركبة المستخلصة من دورة سيدنى الاولمبيه ٢٠٠٠م ، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ٢٠٠٤م

ثانيا المراجع الاجنبية:-

24. **American Alliancefor Health, Physical Education, Recreation and dance**,: physical education for lifelong fitness, human kinetics publisher, usa 1999.
25. **BrittanyA.Ra jala and Randal I.jensen**: Emg of lower limb muscles during Kettle bell exercises, 33<sup>rd</sup> international conferece on biomechanics in sports, poitiers, france, june29- july 3(2015).

26. **falatic, j. asher ; plato,peggy a.; Christopher;finch,darylhan holder, ,kyungmo,cisar,craig j.** : effects of kettle bell training on aerobic capacity the journal of streng th & conditioning . research volume 29-issue7 (2015)
27. **Kenndy, A.T.:** fitness away for life, me growhill publishing, co.new delhl,1988.
28. **Lake jp, Lauder Na** : kettle bell swing training improves maximal explosive strength cond Res 26(8) 2228:2233, 2012.
29. **Michael Boyle:** Functional balance training using a domed device. Exercise science,8ed,mc growhill boston, j spine. 21,2004.
30. **Pavel tsatsouline** : enter the kettle bell ,inner ear to improve the skill level of performance for handball goalkeepers,usa,pp83,2006
31. **Scott gaines:** benefits and limitation of functional exercise vertex fitness, nest, usa,pp 2003.
32. **Steve cotter,:** Kettle bell training, human kinetics2013.
33. **Tsatsouline p:** Enter the Kettle bell strength secret of the soviet supermen.2006
34. **Dragon door publications.inc.** little Canada, usa 2006.
35. **Werner W. K. Hoeger, Sharon A. hoege:** fitness and wellness, third edition, Morton publisher company, usa 1996.
36. **Williams Bm, Kraemer RR** : compar is on of cardiores piratory and metablic responses in kettle bell high-intensity interval training versus spring interval cycling. j strength cond Res 29(12) 3317:3325( 2015).



## ملخص البحث

## ملخص البحث برنامج تدريبي باستخدام أداة Kettle bell وأثره على فاعليه بعض الأدوات المهارية الهجومية لدى ناشئات سلاح سيف المبارزة

م.د/ أسماء محمد سعد ماضي

لقد تطور علم التدريب في غضون الاجيال المتعاقبة و تطورت بالتالى اتجاهات العاملين في مجال التدريب ، ورياضة المبارزة تتطلب من ممارسيها قدرات بدنية خاصة وأداءات حركية عالية وبالبحث في الادوات المختلفة والمستخدمة فى تنمية القوة فتعتبر أداة Kettlebell أحد الأتقال الحرة و التى أنتشرت بأشكال مختلفة وفق الهدف التدريبي التى تستخدم من أجله و وتستخدم فى العديد من التدريبات البدنية والمهارية و يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام أداة Kettlebell لمعرفة أثره على فاعليه بعض الاداءات المهارية الهجومية (\*الضغط بالتقدم للأمام مع فرد الذراع المسلحة (Pression Marche Allonge) ، \*الهجمة المغيرة مع فرد الذراع المسلحة ( Degagement Allonge) ، \*التقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة (Romber Allonge) ، \*الهجمة العددية الثنائية بالطعن (Une-deux Development) ، \*الضغط بالتقهقر للخلف مع فرد الذراع المسلحة (Pression Romber Allonge) ) لدى ناشئات سلاح سيف المبارزة، حيث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية من فريق أكاديميه أكتيف وكان عددهم (١٠) ناشئات سلاح سيف مبارزة تحت ١٢-١٤ سنة وتم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لمدة (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات اسبوعيا وأسفرت النتائج على ان التدريبات المستخدمة بأداة Kettlebell كان لها تأثيرا إيجابيا بعض المتغيرات البدنية وعلى فاعليه بعض الاداءات المهارية الهجومية (قيد البحث).

### Abstract

## **A training program using the Kettle bell tool and its effect on effectiveness some attack Skilled Performances for female Fencing Juniors**

***Dr. Asmaa Mohamed Saad Mady***

The science of training has evolved within successive generations, and the trends of workers in the field of training have evolved accordingly. The sport of fencing requires its practitioners to have special physical abilities and high motor performance. By researching the various tools used in developing strength, the Kettlebell tool is considered one of the free weights, which spread in different forms according to the training objective. Which is used for him and is used in many physical and skill exercises. The research aims to design a training program using the Kettlebell tool to learn Its effect on some of the attack skill performances (\* pressing forward with the armed arm (Pression Marche Allonge), \* the raiding attack with the individual armed arm (DegagementAlonge), \* retreating backwards with the individual armed arm (RomberAlonge), \* the numerical attack with stabbing (Development) Une-deux, \* Backward pressure with an armed arm arm (Allonge PressionRomber) among female fencing female youths, where the researcher used the experimental method, and the basic research sample was chosen by the intentional method from the Active Academy team, and their number was (10) female fencing female youths under 12 - 14 years old, and the proposed training program was implemented for a period of (8) weeks, at the rate of (3) units per week, and the results revealed that the exercises used with the Kettlebell tool had a positive effect on some physical variables and on the effectiveness of some attack skill performances (under study).