



## تأثير الدروس الفردية باستخدام جهاز المقاومة على فاعلية اللمس لدى ناشئ سلاح الشيش

د. امين فتوح غنيم

أستاذ مساعد ورئيس قسم المنازلات والرياضات الفردية، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف

### المقدمة:

إن مكونات الوحدة التدريبية لرياضة المبارزة لها طبيعة خاصة جدا مرتبطة بطبيعة الأداء الحركي وكذلك ارتباط ذلك الأداء بالمسافة والأداة المستخدمة وهي (السيف)، وتتعد أجزاء الوحدة التدريبية برياضة المبارزة ما بين الاحماء وتحركات القدمين وتدريبات الحائط والدرس الجماعي مع الزميل والدرس الفردي مع المدرب والمباريات التدريبية والمباريات التنافسية والتهدة ، ويبقى الدرس مع المدرب هو اهم أجزاء الوحدة التدريبية التي يقوم فيها المدرب بالتلقين المهاري و الخططي والذي يعتبر محاكاة للمباراة فكلما زادت جودة الدرس كلما تحسن وتطور المستوى المهاري والخططي للاعب .

ويذكر ابراهيم نبيل (2006) انه يجب الأخذ في الاعتبار إن الأداء الجيد للمبارزة دون الدقة في تسجيل اللمسات أو أداء الحركات الدفاعية أو الهجومية أو التحرك الدقيق على حلبة المبارزة سوف يجعل هذا الأداء دون فائدة تذكر حيث إن الهدف النهائي من أداء حركات التبارز هو دقة تسجيل اللمسات على الهدف الصحيح للمنافس حيث لن تحتسب تلك اللمسات التي تم تسجيلها بطريقة غير دقيقة وخارج الهدف القانوني الذي يحدده القانون الدولي .(40:1)

كما يرى عمرو السكرى (1993) إن الدقة في الأداء الحركي تتضمن دقة التوجيه مع الأداء الحركي الناجح وإنه لا يجب أن تتعدى الحركة مداها الصحيح مع استخدامه لأصابع اليد لأداء المهارات حيث إن أصابع اليد هي القلب النابض للمبارز فهي تتحكم في مدى دقة حركات المبارز فإذا لم تتعدى الحركة مداها الصحيح وكانت دقيقة فكلما كانت الحركات ضيقة ووصلت اللمسة للهدف في أقل زمن ممكن . (21:11)



ويشير إبراهيم نبيل (2006) أن رياضة المبارزة الحديثة هي إحدى مظاهر النشاط الرياضي وأن لها أهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية والهدف في المبارزة الحديثة هو تسجيل أكبر عدد من اللمسات باستخدام أسهل الطرق ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة أو فرد الذراع المسلحة مع الطعن أو التقدم للأمام. (1 : 37)

ويذكر حسين حجاج، رمزي الطنبولى (2007) الهدف في المبارزة هو تسجيل العدد المحدد قانونيا من اللمسات باستخدام أنسب طرق الأداء المهارى ويتم ذلك بفرد الذراع المسلح أو بفرد الذراع مع الطعن أو التقدم للأمام ولكي يستطيع المبارز مواجهة متطلبات البطولة فإنه من الضروري إن يعد نفسه للمسابقات والتدريبات عالية الشدة. (7:40)

وتوضح فاطمة عبدة مالح، ظافر ناموس (2015) أن درس المبارزة يعد من أهم العناصر الأساسية في الوحدة التدريبية ويعد ركنا أساسياً فيها ولا يمكن الاستغناء عنه في الخطة التدريبية للاعب المبارزة، حيث لا يمكن تعلم وتدريب اللاعب على أي حركة من حركات المبارزة وإخراجها الى الواقع العملي من دون أن يمر اللاعب عبر درس المبارزة، ولذلك يجب العناية به وعدم اهماله لأنه يعتبر من الامور الحيوية بالنسبة للاعب المبارزة في مختلف المراحل التي يمر بها سواء المراحل التعليمية الاولى لممارسته رياضة المبارزة أو فى المراحل المتقدمة (12: 177) ويذكر ابراهيم نبيل (2006) أن درس المبارزة يتم فيه التعامل بصورة فردية بين المدرب واللاعب حيث يقوم المدرب بتدريب اللاعب على بعض المهارات التي يحددها هو بما يتناسب مع اللاعب وتتفاوت وتختلف الفترة الزمنية المحددة للدرس تبعاً للعديد من العوامل مثل مستوى الأداء، درجة لياقته، فترة التدريب سواء كانت انتقالية ام اعداد ام بطولات وغير ذلك من العوامل الاخرى (1: 154)

يشير حسين حجاج وآخرون (2007) أن درس المبارزة هو الوحدة التدريبية اليومية لصقل الناحية المهارية والتعليمية لمهارات المبارزة والتدريب عليها للوصول باللاعب الى امتلاك المهارات وإجادتها ذلك أن الدرس يعمل على تنمية حسن التقدير والتصرف السليم لدى المبارز، كما يعمل على تنمية قدرته الحركية من حيث دقة أداء الحركات الخاصة بالمبارزة وسرعتها ورشاققتها، على أن يوضع في الاعتبار من جانب المدرب التكوين البدني والعقلي والقدرات الحركية لكل مبارز عند اعطاء الدروس التي تعطى بمعدل ثلاث دروس في الاسبوع في المتوسط

على أن يتراوح مدة كل درس ما بين 8 : 20 دقيقة بالنسبة للمبتدئين تبعاً لاستعدادهم، وما بين (30 : 40) دقيقة بالنسبة للمبارزين المتقدمين. (6: 153)

ويذكر السيد سامي (2000) أن درس المبارزة يجب أن يسير وفقاً للخطوات:

- أسلوب الأداء اللفظي.
- أسلوب الأداء بالإحساس بالنصل.
- أسلوب الأداء بالتحركات والمسافة.
- أسلوب الأداء بغياب النصل.
- أسلوب الأداء الخططي. (8 : 30)

### مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كمدرّب وعملة بمنتخب مصر وتحليل أداء الناشئين ذات الأعمار التدريبية المنخفضة وجد قصور في إحراز اللمسات التي يضاء فيه الجهاز لكلا اللاعبين حيث يستطيع اللاعب الوصول الى الهدف وإحراز اللمسة ولكنها بالتحليل التحكيمي تحتسب عليه وهذا ينتج عن بعض العوامل أولاً انخفاض سرعة تحرك القدمين حيث يقوم المبارز بأداء هجمة بطيئة وغير قوية والذي معه يقوم المدافع اما بفتح المسافة والرجوع بالهجوم مرة أخرى أو يقوم بالصد والرد بسهولة حيث يكون اللاعب المهاجم أصلاً في وضعية الطعن والذي يصعب عليه الدفاع بعد أداء أقصى طعنه ممكنة ، أو عدم فرد الذراع المسلح في التوقيت المناسب أثناء أداء الهجوم ، أو عدم رد الصد في الجمل الحركية المركبة ، مما وجه الباحث لتصميم برنامج تدريبي باستخدام أثقال معلقة بوسط اللاعب مما يساعد على أداء الحركات المختلفة وبأثقال مختلفة أثناء الدروس الفردية للتدريب على المهارات المختلفة بمحاكاة للمباريات وظروفها من خلال دروس خطوية متنوع مختلف السرعات .

### أهداف البحث:

- 1- تقنين دروس فردية باستخدام الاثقال مختلفة الاوزان على جهاز المقاومات.
- 2- التعرف على تأثير استخدام جهاز المقاومات على فاعلية اللمسات لدى العينة قيد البحث.

### فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ سلاح الشيش ولصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى المتغيرات المهاريّة لدى ناشئ سلاح الشيش ولصالح القياس البعدي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى فاعلية الأداء المهاري لدى ناشئ سلاح الشيش ولصالح القياس البعدي.

### الدراسات المرجعية:

قامت **جهاد محمد طه (2020 م) (5)** بدراسة بعنوان تأثير الدروس الفردية لرد الفعل الثاني على مستوى إنجاز الهجمات النصليه لدى ناشئ سيف المبارزة وهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير الدروس الفردية لرد الفعل الثاني على مستوى إنجاز الهجمات النصليه لدى ناشئ سيف المبارزة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها 16 لاعبة تحت 17 سنة من المسجلين بنادي بني سويف الرياضي لموسم 2019 ، وكانت أهم النتائج أظهرت تدريبات الدروس الفردية تحسن ملحوظ أيضاً بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير دقة اللمس للهجمات النصليه (الضربة-الضغطة-الكاشطة) من الوضعين السادس والرابع وكانت لصالح القياسات البعدية، حيث تراوحت نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتغير دقة اللمس للهجمات النصليه من الوضع الرابع بين 0% كأصغر قيمة للهجمة النصليه (الكاشطة) من (الطن)، 71.7% كأكبر للهجمة النصليه (الكاشطة) من فرد الذراع، وتراوحت من الوضع السادس بين 33.50% كأصغر قيمة للهجمة (الضغطة) من (الطن)، 66.67% كأكبر قيمة لمهارة الاعداد للهجوم (الضغطة) من فرد الذراع.

قام **علاء عبد الله فلاح (2015م) (10)** بدراسة بعنوان "تأثير التعلم بأسلوب الدرس الفردي بالذراع الأيسر على سرعة الاستجابة ومستوى الإنجاز لدى لاعبي سيف المبارزة" وتهدف هذه الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام المدرب لذارعه الأيسر في الدرس الفردي على سرعة الاستجابة للاعب سلاح الشيش وانجازه خلال المنافس واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكان قوام العينة (14) لاعب من (14-15) سنة، وأسفرت أهم نتائج البحث أن الدرس الفردي للمدرب بالذراع الأيمن أو الأيسر ساهم في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لمجموعتي البحث بينما الدرس الفردي بالذراع الأيسر ساهم في تطور اكبر في الانجاز ومعدل اللمسات ضد اللاعب الايسر للمجموعة التجريبية. وقد أوصى الباحث بتنفيذ الدروس الفردية بالذراع الأيسر فضلا عن الأيمن.



قام **أيمن محمد غنيم (2012م)** (3) بدراسة بعنوان " تأثير اختلاف تفاعل التدريب العقلي وبعض الوسائل التكنولوجية في رد الفعل الثاني لدى ناشئ سيف المبارزة "وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير اختلاف نواتج تفاعل التدريب العقلي وبعض الوسائل التكنولوجية على رد الفعل الثاني لدى لاعبي سيف المبارزة ، وتصميم برنامج تدريبي بالمزج بين التدريب العقلي والتدريب بالوسائل التكنولوجية لتنمية رد الفعل الثاني لدى ناشئ سيف المبارزة ، تصميم وسائل تكنولوجية مبتكرة لتنمية رد الفعل الثاني لدى ناشئ سيف المبارزة، واستخدام الباحث المنهج التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية عن طريق (القياس القبلي،البعدي)، واشتملت عينة البحث على ناشئ سيف المبارزة تحت (17) سنة بنادي المؤسسة الرياضية العسكرية، وأسفرت نتائج البحث على وجود تباين في نسب تأثير اختلاف نواتج تفاعل التدريب العقلي وبعض الوسائل التكنولوجية على رد الفعل الثاني لدى ناشئ سيف المبارزة، وحقق أيضاً البرنامج التدريبي تأثير إيجابي في تحسين مستوى رد الفعل الثاني لدى ناشئ سيف المبارزة .

وقام **السيد سعيد السيد الشافعي(2006م)** (9) بدراسة بعنوان تطوير سرعة الاستجابة الحركية الخاصة ودقة تسجيل اللمسة للارتقاء بمستوى مهارة هجمة الإيقاف للمبارزين الناشئين تحت17 سنة يهدف البحث للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على كل من سرعة الاستجابة الحركية ودقة تسجيل اللمسات للارتقاء بمستوى مهارة هجمة الإيقاف للمبارزين الناشئين تحت 17 سنه وكانت العينة20 لاعبا من لاعبي رياضة المبارزة وكان المنهج التجريبي هو المنهج المستخدم وكانت أهم النتائج عن تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير سرعة الاستجابة الحركية الخاصة ودقة تسجيل اللمسة سابقة الذكر .

قام **احمد فتحي السيد عبد الهادي (2001) (2)** دراسة بعنوان تأثير استخدام جهاز مبتكر في تحسين الدقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي سيف المبارزة " وتهدف هذه الدراسة إلى تحسين الدقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي سيف المبارزة باستخدام جهاز الكتروني مبتكر، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على لاعبين بنادي الشبان المسلمين مقعدين في الاتحاد المصري للسلاح وكان عددهم 7 لاعبين ، وكانت أهم النتائج أن الجهاز المبتكر أدى إلى تحسين الدقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي سيف المبارزة. دكتوراة ايمن



قام أيمن محمد فتوح ، محمد فتوح غنيم (2013)(4) بدراسة عنونها تأثير جهاز تدريبي على رد الفعل الثاني ومساهمته النسبية في نتائج المباريات لدى ناشئ سيف المبارزة، وهدف البحث الى التعرف على تأثير الجهاز التدريبي على رد الفعل الثاني لدى ناشئ سيف المبارزة ، تأثير الجهاز التدريبي على المساهمة النسبية في نتائج المباريات لدى ناشئ سيف المبارزة ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة لملائمته لطبيعة البحث ، تم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية من ناشئ سيف المبارزة تحت 17 سنة من لاعبي نادي المعادي الرياضي واليخت والمسجلين بالاتحاد المصري للسلاح الموسم الرياضي 2012-2013 م والذي بلغ حجمهم 8 لاعبين ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في نسب تحسن زمن رد الفعل الثاني للمتغيرات قيد البحث لدى ناشئ سيف المبارزة ، وان البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي فى نسب المساهمة النسبية في نتائج المباريات لدى ناشئ سيف المبارزة .

قام ل.ر.ويليام L.R.WILLIAMS و المزمى A.W.ALMSLEY (2001م) (17) بدراسة بعنوان "تعديل الاستجابة في السلاح والفروق بين اللاعبين المهرة والجدد " . وقد أجريت هذه الدراسة في كلية التربية الرياضية جامعة (أوتاجو، دونين)، نيوزلندا. حيث قاما بدراسة زمن رد الفعل RT وزمن الحركة MT وإجمالي زمن الاستجابة RMT والدقة لدى (3) لاعبين مهرة و(3) لاعبين جدد وتم استخدام المنهج الوصفي حيث يتطلب النموذج طعنة كاملة وتم استخدام رسم النشاط الكهربى في العضلات المختارة في الذراع والساق ومقارنة بروفيل الاستجابة لدى المجموعتين، حيث دلت النتائج إن اللاعبين المهرة كان زمن الحركة بطيء وزمن رد الفعل سريع أدى هذا إلى إجمالي زمن استجابة أقصر بشكل دال. رسام العضلات الكهربى دل على إن اللاعبين المهرة تحرك خمس عضلات من ستة قيد البحث وكانت العضلات تعمل أكثر تناغماً وأكثر نسقا وثباتا مما يدل على أن قياسات زمن الاستجابة والتوافق العضلي العصبي يميز المستوى المهارى لدى لاعبي السلاح وتلفت الانتباه إلى التطبيقات العملية لقياس المهارة والتدريب.

قام " Bulent Turna " (2020) (13) بدراسة بعنوان "تأثير تدريبات الرشاقة على زمن رد الفعل للمبارزين " وتهدف هذه الدراسة الى معرفة تأثير تدريبات الرشاقة على زمن رد الفعل، استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (ضابطة وتجريبية) واشتملت عينة



البحث على 48 لاعب، وظهرت نتائج الدراسة أن زمن رد الفعل البسيط والمتعدد يمكن أن يتأثر بشكل إيجابي بتدريبات الرشاقة النشطة التفاعلية.

### قام كلا من " Pierre Plantard, Nicolas Bideau, Charles Pontonnier

(2019)(16) بدراسة بعنوان "تأثير استخدام جهاز محاكاة مبتكر وتأثيره على دقة اللمس وزمن الاستجابة"، وتهدف هذه الدراسة الى تقييم أداء زمن الاستجابة اثناء أداء الحركات الهجومية للمبارزين في مواقف اللعب المختلفة و تصميم جهاز محاكاة مبتكر لتحسين أداء المبارزين ، وتم استخدام المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على 11 مبارز واسفرت النتائج عن انخفاض نسبة النجاح ودقة اللمس في الظروف المتحركة والغير معلومة للاعب مقارنة بالظروف الثابتة وتحسن زمن الاستجابة في الظروف المتغيرة كما ساعد الجهاز بشكل كبير على تحسين أداء المبارز وتكيفه مع حركة الخصم التي يتم التحكم فيها.

### دراسة هامنبرج Harmenbaeg (2005) (14) لمقارنه الفروق بين

اختبارات ثلاثة أحدهما لاستجابة البسيطة و للاستجابة المركبة للمبارزين، واستخدم المنهج التجريبي، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين الاختبارات الثلاثة على الاستجابات البسيطة والمركبة، وكانت العينة من مبارزي سلاح سيف المبارزة للمنتخب السويدي وكان عددهم 12 لاعب، وأظهرت النتائج وجود فروق داله إحصائيا لصالح الفريق السويدي مقارنه بالمبتدئين، اختبارات الاستجابة المركبة هي التي تميز أكثر بين المستوى المتقدم والمستويات الأخرى.

### قام ساندر و ليفيرس فيكتور Sander Lefeers victor (2000) (17) بدراسة

بعنوان "علاقة مكونات السرعة والدقة الحركية بمستوى الإنجاز لدى اللاعبين الدوليون" وتهدف هذه الدراسة إلى معرفة علاقة مكونات السرعة والدقة الحركية بمستوى الإنجاز لدى اللاعبين الدوليون في رياضة المبارزة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (52) لاعب دولي، وقد أسفرت نتائج البحث على التوصل إلى العلاقة السلبية بين الزيادة في السرعة (سرعة الاستجابة الحركية) ومستوى الإنجاز، كما توجد علاقة إيجابية بين كلاً من الدقة ومستوى الإنجاز.

## الإجراءات:

### المنهج:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بقياس قبلي وقياس بعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

### المجتمع والعينة:

تم اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب مصر تحت 15 سنة سلاح شيش وقوامها 12 لاعب

- بالإضافة الى عينة استطلاعية قوامها 8 لاعبين من خارج العينة الأساسية.

**المجال الزمني :** ابتداء من السبت الموافق 21 يناير حتى السبت الموافق 4 مارس 2023

**المجال المكاني :** صالة السلاح بالمركز الاولمبي لتدريب الفرق القومية بالمعادي

**وسائل وأدوات جمع البيانات :**

### الاستمارات:-

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين

- استمارة لتحليل فاعليه اللمس .

### الأدوات:-

- شريط مدرج بالسنتيمتر لقياس الارتفاع.

- سيف مبارزه.

- السلك توصيل بالجسم (فلذكور).

- بكره للتوصيل بالجهاز.

-جاكت تدريب

- قناع

### الاجهزة :-

-جهاز رد الفعل والدقة .

- جهاز حاسب الى محمول.

- ساعة إيقاف .

- ميزان طبى معايير لقياس الوزن .



الاختبارات المستخدمة:-

- الاختبارات البدنية.
- الاختبارات المهارية.
- القياسات الأنثروبومترية.

جدول (1)

توزيع درجات الحمل خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي

القياس البدني	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسبوع	القياس القبلي
	درجة الحمل	%75	%100	%95	%70	%90	%85	%60	%85	%80	%50	%90	%75	
	متوسط	أقصى	أقصى	متوسط	أقصى	عالي	متوسط	عالي	عالي	متوسط	أقصى	عالي		

جدول (2)

ديناميكية الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي

الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسبوع
	*	*		*						*		الحمل
					*		*	*	*		*	أقصى 100-90 %
			*			*						عالي 90-75 %
*						*			*			متوسط 75-55 %

قام الباحث بتحديد وتقنين شدة الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي باستخدام معادلة كارفونين لمعدل النبض المستهدف = احتياطي أقصى معدل للنبض × النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة، حيث قام الباحث بقياس معدل النبض في الراحة من 6 ثواني الأولى والضرب × 10 عن طريق " الشريان السباتي " أسفل الفك من الجهة اليسرى للرقبة بواسطة أصابع اليد اليمنى، النبض أثناء الراحة = 70 نبضة / دقيقة  
السن = مجموع الاعمار على عددهم = (14.8) / أقصى معدل للنبض = 220 - السن / 220 = 14.8 - 205.2 نبضة / دقيقة بالتقريب / 205 احتياطي النبض = أقصى معدل للنبض -

النبض اثناء الراحة = 205 - 70 = 135 نبضة / دقيقة احتياطي أقصى معدل للنبض × النسبة  
المئوية لمعدل النبض المستهدف + أقصى معدل للنبض اثناء الراحة

### جدول (3)

معدل النبض المستهدف كمؤشر

لشدة الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي

معدل النبض المستهدف	شدة الحمل
137.5 نبضة/ دقيقة	50%
144.25 نبضة/ دقيقة	55%
151 نبضة/ دقيقة	60%
157.75 نبضة/ دقيقة	65%
164.5 نبضة/ دقيقة	70%
171.25 نبضة/ دقيقة	75%
178 نبضة/ دقيقة	80%
184.75 نبضة/ دقيقة	85%
191.5 نبضة/ دقيقة	90%
198.25 نبضة/ دقيقة	95%
205 نبضة/ دقيقة	100%

استخدام الباحث معدل النبض كمؤشر لتحديد شدة الحمل (50% - 100%) من اقصى

معدل نبض القلب وذلك من خلال قياس معدل النبض بعد الاداء مباشرة عن طريق الشريان السباتي

" أسفل الفك من الجهة اليسرى للرقبة بواسطة اليد اليمنى للاعب سيف المبارزة وذلك في 6 ثواني

الأولى والضرب × 10 للحصول على معدل النبض المستهدف.

وقد بلغت الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح والتي كانت 36 وحدة تدريبية بمعدل 3

وحدات تدريبية كل أسبوع أيام الأحد والثلاثاء والخميس بواقع 12 وحدة شهريا حيث كان الزمن

البرنامج التدريبي هو ثلاثة اشهر حيث بلغ الزمن التدريبي 4320 دقيقة أي ما يعادل 72 ساعد

تدريبية.

- تجانس عينة البحث -

## جدول (1)

ن = 20

تجانس عينة البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	13.25	0.42	13.00	1.785
2	الوزن	كجم	53.98	3.58	52.00	1.659
3	العمر الوظيفي	سنة	156.52	2.87	155.00	1.588
1	سرعة رد الفعل	ث	8.52	0.88	8.20	1.090
2	السرعة الانتقالية	ث	43.58	2.68	42.00	1.768
3	الدقة	درجة	2.54	0.15	2.50	0.799
4	القدرة العضلة للرجلين	متر	177.69	8.65	175.00	0.932
1	سرعة التقدم للأمام	ث	29.54	2.52	29.00	0.642
2	سرعة التقهقر للخلف	ث	39.25	2.89	39.00	0.259
3	سرعة الطعن	عدد/ث	38.65	3.97	38.00	0.491
4	سرعة فرد الذراع المسلحة	ث	53.52	1.98	53.00	0.787
1	الوضع السادس	درجة	8.54	1.52	8.50	0.0789
2	الوضع الرابع	درجة	6.87	1.69	6.50	0.656
3	الوضع الثامن	درجة	7.08	0.87	7.00	0.275
4	الوضع السابع	درجة	7.94	0.96	7.50	1.374

يتضح من الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والقدرات البدنية والقدرات

المهارية قيد البحث لمجموعة البحث تتحصر ما بين  $(3 \pm)$  مما يشير إلى اعتدالية التوزيع في تلك المتغيرات.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

أ - الصدق:

يشير الباحث إلى أن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث طبقت في كثير من الأبحاث وقد حظيت على معاملات صدق عالية، وهذا يؤكد محتواها، وقد قام الباحث باختيار (8) ناشئين

من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية للبحث لحساب صدق المقارنة الطرفية بين الربيع الاعلى والأدنى، والجدول (2) يوضح ذلك.

## جدول (2)

صدق المقارنة الطرفية للاختبارات قيد البحث (ن = 1 = 2 = 2)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		قيمة z	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م		
1	سرعة رد الفعل	ث	0.41	10.25	0.55	11.10	3.87	دال
2	السرعة الانتقالية	ث	0.87	39.65	0.15	43.65	3.62	دال
3	الدقة	درجة	0.69	3.52	0.98	2.51	2.98	دال
4	القدرة العضلة للرجلين	متر	0.52	185.62	0.32	171.21	3.54	دال
1	سرعة التقدم للأمام	ث	0.22	26.52	0.58	30.10	4.10	دال
2	سرعة التفهقر للخلف	ث	0.47	37.21	0.62	39.85	3.29	دال
3	سرعة الطعن	عدد/ث	0.11	40.21	0.11	38.69	3.84	دال
4	سرعة فرد الذراع المسلحة	ث	0.62	51.02	0.18	54.28	3.15	دال
1	الوضع السادس	درجة	0.17	9.52	0.81	7.52	3.65	دال
2	الوضع الرابع	درجة	0.62	7.21	0.16	5.64	3.88	دال
3	الوضع الثامن	درجة	0.80	8.21	0.66	6.51	3.47	دال
4	الوضع السابع	درجة	0.96	8.92	0.54	6.54	3.87	دال

قيمة z لدلالة الطرفين عند مستوي 0.05 = 1.96

يتضح من الجدول (2) توجد فروق دالة إحصائية بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى في الاختبارات قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى، مما يدل على صدق هذه الاختبارات في التمييز بين المجموعات المختلفة.

ب . الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات أستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (TEST-RETEST)، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (8) لاعبين، ثم أعادت التطبيق على نفس العينة وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات، والجدول (4) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين.

### جدول (3)

معاملات ثبات الاختبارات قيد البحث (ن = 8)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م		
1	سرعة رد الفعل	ث	0.54	8.18	7.51	0.17	0.980	دال
2	السرعة الانتقالية	ث/م	0.12	41.62	38.21	0.46	0.960	دال
3	الدقة	درجة	0.02	2.54	2.11	0.85	0.910	دال
4	القدرة العضلة للرجلين	متر	0.65	173.52	174.28	0.32	0.960	دال
1	سرعة التقدم للأمام	ث/م	0.11	28.65	26.24	0.25	0.980	دال
2	سرعة التقهقر للخلف	ث/م	0.87	38.21	37.25	0.26	0.970	دال
3	سرعة الطعن	عدد/ث	0.65	37.26	39.52	0.11	0.930	دال
4	سرعة فرد الذراع المسلحة	عدد/ث	0.11	52.84	50.50	0.62	0.950	دال
1	الوضع السادس	درجة	0.47	8.44	8.78	0.58	0.990	دال
2	الوضع الرابع	درجة	0.98	6.43	7.10	0.69	0.940	دال
3	الوضع الثامن	درجة	0.22	6.87	7.636	0.11	0.952	دال
4	الوضع السابع	درجة	0.58	7.10	7.69	0.41	0.754	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي 0.05 = 0.707

يتضح من الجدول (3) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث ما بين (0.910 : 0.990) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً : عرض النتائج

### جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث بطريقة

ويلكوكسون اللاباراميتريية (ن = 12)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة z	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م				
1	سرعة رد الفعل	ث	0.88	8.52	0.34	6.51	2.01	%23.59	3.25	دال
2	السرعة الانتقالية	ث	2.68	43.58	0.52	38.65	4.93	%11.31	2.98	دال
3	الدقة	درجة	0.15	2.54	0.18	3.51	0.97	%27.63	3.49	دال
4	القدرة العضلة للرجلين	متر	8.65	177.69	0.32	201.36	23.67	%11.75	3.64	دال

قيمة z لدلالة الطرفين عند مستوي 0.05 = 1.96

يتضح من الجدول ( 4 ) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

#### جدول ( 5 )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللاباراميتريّة

( ن = 12 )

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة z	الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م				
سرعة التقدم للأمام	ث	2.52	29.54	1.52	26.32	3.22	%10.90	2.84	دال
سرعة التقهقر للخلف	ث	2.89	39.25	1.63	35.21	4.04	%10.29	2.73	دال
سرعة الطعن	عدد/ث	3.97	38.65	1.95	42.36	3.71	%8.75	2.49	دال
سرعة فرد الذراع المسلحة	ث	1.98	53.52	0.87	48.32	5.20	%9.71	2.87	دال

قيمة z لدلالة الطرفين عند مستوي  $0.05 = 1.96$

يتضح من الجدول ( 5 ) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

#### جدول ( 6 )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات فاعلية الأداء المهارى قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللاباراميتريّة

( ن = 12 )

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة z	الدلالة الإحصائية
		ع	م	ع	م				
الوضع السادس	درجة	1.52	8.54	0.98	9.87	1.33	%13.47	2.01	دال
الوضع الرابع	درجة	1.69	6.87	0.75	8.15	1.28	%15.70	2.96	دال
الوضع الثامن	درجة	0.87	7.08	0.58	9.10	2.02	%22.19	3.33	دال
الوضع السابع	درجة	0.96	7.94	0.96	9.14	1.20	%13.12	2.98	دال

قيمة z لدلالة الطرفين عند مستوي  $0.05 = 1.96$

يتضح من الجدول (6) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات فاعلية الأداء المهارى قيد البحث ولصالح القياس البعدي.



## ثانيا مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (4) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث بطريقة ويلوكسون اللابارامترية وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في متغير سرعة رد الفعل والذي بلغت نسبة تحسنه إلى 23.59%، وكذلك فروق دالة إحصائيا في متغير السرعة الانتقالية حيث بلغت نسبة التحسن 11.31%، كما تبين وجود فروق دالة إحصائيا في متغير الدقة في القياس القبلي عنه في القياس البعدي وقد بلغت نسبة التحسن 27.63%، وفي المتغير الأخير القوة العضلية للرجلين الذي اظهر فروق دالة إحصائيا في القياس البعدي عنه ف القبلي بلغت نسبة التحسن 11.75% ، ويعزو الباحث هذه الفروق والتحسن في نتائج القياس البعدي عنه في القياس القبلي لعدة أسباب منها استخدام التدريبات التخصصية ، وتكرارات متناسقة والعمر التدريبي للاعبين لرفع مستويات وفاعلية عناصر اللياقة البدنية قيد البحث والتجريبي ، من خلال البرنامج المقنن وعن طريق مجموعة تراوحت شدتها خلال التدريب من 90 إلى 100% في العناصر المرتبطة بالجهاز العصبي مثل سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية والدقة وتراوحت من 75 الى 100% في عنصر القوة العضلية .

وهذا ما يتفق مع ما يشير اليه ماتي مونيور وآخرون **Mate-Mufioz et al (2018)(15)** إلى أن ممارسة التدريبات بطريقة منتظمة ومقننة لها فائدة في تحسين اللياقة البدنية واكتساب الجوانب البدنية والنفسية وتحسين إنجاز وتجنب الفشل ، من اهم متطلبات تحقيق الإنجاز والتأثير تأثيرا إيجابيا على مستوى الأداء .

وتكمن أهمية تحسن النسب في القياس البعدي عنه في القبلي والتي تراوحت من 11.30 كأقل نسبة تحسن إلى 27.63 كأكبر نسبة تحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى أهمية عنصرى سرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية للاعب المباراة ، وتحكمهم الرئيس في تطور فاعلية المهارات الهجومية والدفاعية ، وهذا ما يؤكد "السيد سعيد" (2006) (9) على أهمية السرعة كصفة أساسية بحيث يتصف بها المبارز وأن هذه الصفة جوهرية في أداء مهارات المباراة - سواء المهارات الهجومية أو مهارات الدفاع والرد المضاد، هذا بالإضافة لارتباط سرعة الحركة بسرعة رد الفعل وإلا فلن يستطيع المبارز تحقيق الفوز في أي منازلة؛ كما يتفق معه كلاً من **حسين حجاج، رمزي الطنبولى (2005) (7)** على أن رياضة المباراة تتطلب من المبارز سرعة الاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن في اللحظة التي يظهر فيها هذا المثير .



**ومن هنا تحقق الفرض الأول الذي ينص على : أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئ سلاح الشيش ولصالح القياس البعدي.**

تضح من جدول (5) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في متغير سرعة التقدم للامام حيث بلغت نسبة التحسن 10.90% ، وكذلك تبين وجود فروق دالة إحصائية في متغير سرعة التقهقر للخلف لصالح القياس البعدي والتي بلغت نسبة التحسن به 10.29% ، وفي سرعة الطعن كانت أيضا الفروق الدالة الإحصائية لصالح القياس البعدي وقد بلغت نسبة التحسن 8.75% ، أما عن سرعة فرد الذراع المسلحة فكانت الفروق الدالة الإحصائية لصالح القياس البعدي وبلغت نسبة التحسن 9.71% ، ويرجع الباحث نسب التحسن في المتغيرات المهارية السابقة من حيث السرعة نتيجة الدروس الفردية على جهاز المقاومات المختلفة ، ومن خلال أداءات مهارة بالسيف والماسك على ملعب المباراة في نفس اتجاهات العمل الحركي لكل مهارة وفي نفس مسارات الاداءات .

كما يعزو الباحث هذا التحسن إلى توافر صفة الفردية في الدرس فيكون تقنين الدرس منفردا لكل لاعب حسب مستواه يتم التقدم بالدرس مراعاة لمبدأ الفروق الفردية ، ولأن الدرس هو المكون الأساسي للوحدة التدريبية في المباراة والتي يتم الارتقاء فيه بالمستوى المهاري والخططي من خلال مجموعة من الجمل الحركية التي لها سرعات مختلفة بالإضافة الى تثبيت اللاعب بجهاز المقاومات أثر تأثيرا إيجابيا في المتغيرات المهارية كافة ، ويتفق كل من **حسين حجاج**، **رمزي الطنبولى(2005)(7)**، **فاطمة عبد مالح، ظافر ناموس (2015)(12)**، **إبراهيم نبيل (2006)(1)** أن درس المباراة يعد من أهم العناصر الأساسية في الوحدة التدريبية ويعد ركنا أساسياً فيها ولا يمكن الاستغناء عنه في الخطة التدريبية للاعب المباراة، حيث أن درس المباراة هو الوحدة التدريبية اليومية لصقل الناحية المهارية والتعليمية لمهارات المباراة والتدريب عليها للوصول باللاعب الى امتلاك المهارات ، ويعمل الدرس على تنمية حسن التقدير والتصرف السليم لدى المبارز، كما يعمل على تنمية قدرته الحركية من حيث دقة أداء الحركات الخاصة بالمبارزة وسرعتها ورشاقتها؛ بالإضافة إلى أنه أحد أساليب التعلم والتدريب في رياضة المبارزة، ويعد محاكاة واقعية للمباريات التنافسية ولكنها تقتصر على المدرب واللاعب ،ويتم اخضاع





اللاعب للعديد من المواقف الحركية المهارية والخطئية من مسافات وتوقيتات زمنية مختلفة بهدف اعداد اللاعب لمختلف الظروف التنافسية البسيطة والمركبة خلال المباراة، ويختلف نوع الدرس ووقته من مرحلة عمرية إلى أخرى فضلا عن مستوى المبارز وخبرته.

**ومن هنا تحقق الفرض الثاني الذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى المتغيرات المهارية لدى ناشئ سلاح الشيش ولصالح القياس البعدي.**

يتضح من جدول (6) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات فاعلية الأداء المهارى وجود فروق دالة احصائيا في متغير الوضع السادس لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن إلى 13.47 %، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا في متغير الوضع الرابع لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن إلى 15.70 %، كما بلغت نسبة التحسن في الوضع الثامن 22.19 % نتيجة فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي والتي كانت تمثل أعلى نسبة تحسن في الأوضاع الأساسية الأربعة ، وكانت نسبة تحسن متغير الوضع السابع هي 13.12% بعد أن أظهرت النتائج فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياس البعدي عنة في القبلي .

ويعزو الباحث نسب التحسن في متغيرات فاعلية اللمس في الأوضاع الأساسية الأربعة المستخدمة في سلاح سيف المبارزة إلى مجموعة الجمل الحركية المتعددة السرعات ومختلفة التركيبات سواء من الثبات أو من الحركة تقدما أو تقهقرا أو حتى من الطعن والسهم الطائر ، أداء إدخال اللمس في الأوضاع المختلفة وتكراراتها دخل الدرس الواحد وكذلك التكرارات دخل التدريبات المتتابعة والوحدات المخصصة المتكررة أدى إلى نسب تحسن الظاهرة من خلال النتائج في الجدول (6) وهذا يتفق مع ما أكده إبراهيم نبيل (2006)(1) و أيمن غنيم (2012)(3) إلى أن الدرس الفردي ذات النوع المهاري له تأثيرا إيجابيا على اللمس في الأوضاع التبارز المختلفة وخاصة إذا سبقة مجموعة من اللمسات على الهدف الثابت من خلال تدريبات الحائط ، ويجب أن تكون من خلال مجموعات وتكرارات تتخللها مجموعة من الراحة البيئية

**ومن هنا تحقق الفرض الثالث الذي ينص على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى فاعلية الأداء المهارى لدى ناشئ سلاح الشيش ولصالح القياس البعدي.**

## الاستنتاجات :

- 1-التدريب باستخدام دروس المقاومة أثر تأثيرا إيجابيا في كلا من المتغيرات البدنية والمهارية وفاعلية اللمس من الأوضاع الأساسية الأربعة .
- 2- كانت أعلى نسبة تحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث هي 27.67 % لصالح متغير الدقة.
- 3- أعلى نسبة تحسن في المتغيرات المهارية هي 10.90% لصالح متغير سرعة التقدم للأمام.
- 4-أعلى نسبة تحسن في فاعلية اللمس كانت لصالح متغير اللمس من الوضع الثامن 22.19%.

## التوصيات:

- 1-التدريب باستخدام جهاز دروس المقاومة للأسلحة المختلفة .
- 2-استخدام جهاز التدريب الدروس بالمقاومة مع المراحل العمرية الأعلى بالمنتخب مع مراعاة تقنين الاحمال بالنسبة لمواعيد البطولات .
- 3- استخدام التدريب بالمحاكاة الحركية على نفس ملعب وبنفس ظروف المباراة لما له من تأثيرا إيجابيا في المتغيرات البدنية والمهارية .

## المراجع:

### أولا المراجع العربية :

م	الاسم	المرجع
1	إبراهيم نبيل عبد العزيز (2006م)	: الأسس الفنية للمبارزة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. ط3.
2	أحمد فتحي السيد عبد الهادي(2001م)	: تأثير البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة الاستجابات الحركية والدقة لدى ناشئ المبارزة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
3	أيمن محمد فتوح غنيم (2012م)	: تأثير اختلاف تفاعل التدريب العقلي وبعض الوسائل التكنولوجية في رد الفعل الثاني لدى لاعبي سيف المبارزة" , رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
4	أيمن محمد فتوح غنيم، محمد محمد فتوح غنيم (2013م)	: تأثير جهاز تدريبي على رد الفعل الثاني ومساهمته النسبية في نتائج المباريات لدى ناشئ سيف المبارزة" بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثاني، كلية التربية الرياضية بالعريش جامعة قناة السويس، نوفمبر .



- 5 **جهد محمد طه (2020)** : تأثير الدروس الفردية لرد الفعل الثاني على مستوى إنجاز الهجمات النصلية لدى ناشئ سيف المبارزة ، رسالة دكتوراة ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف . المبارزة (سلاح الشيش) تعلم-مهارات-شرح بعض مواد القانون ،الفتح للطباعة والنشر الإسكندرية ، المبارزة سلاح الشيش، رجب للطباعة ، اسكندرية.
- 6 **حسين أحمد حجاج ،رمزي عبد القادر الطنبولي(2007)**
- 7 **حسين أحمد حجاج، رمزي عبد القادر الطنبولي(2005)**
- 8 **السيد سامي صلاح (2000)** : استراتيجية التوقيت الهجومي واثرها على مستوى الإنجاز لدى لاعبي المبارزة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- 9 **السيد سعيد السيد(2006)** : تطوير سرعه الاستجابة الحركية الخاصة ودقة تسجيل اللمس للارتقاء بمستوى مهارة هجمة الإيقاف للمبارزين الناشئين تحت 17 ، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية ،جامعه طنطا،
- 10 **علاء عبدالله فلاح(2015)** : تأثير التعلم بأسلوب الدرس الفردي بالذراع الأيسر على سرعة الاستجابة ومستوى الانجاز لدى لاعبي سيف المبارزة ، بحث منشور مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلة .27
- 11 **عمرو أحمد السكري (1993)** : دليل المبارزة ،دار المعرفة ،القاهرة.
- 12 **فاطمة عبد مالح، ظافر ناموس الطائي (2015م)** : أساسيات تدريب رياضة المبارزة، مكتبة المجتمع العربي للنشر .

### ثانيا المراجع الأجنبية

- 13 **Bulent Turna (2020)** The Effect of Agility Training on Reaction Time in Fencers ، Journal of Education and Learning; Vol. 9, No. 1; 2020 ISSN 1927-5250 E-ISSN 1927-5269 Published by Canadian Center of Science and Education
- 14 **Harmenberg (2001)** the effect of Speed on the performance for college players in Fencing, Thesis (M.A)-Universi ty of norh Carolyna at Chapel Hill
- 15 **Mate-Mufioz j.l Lougedo.j H Barba, M Garcia-fernandez, pgarnacho-Castano, Mv&Dominguez.** Muscular fatigue in responseto different modalities of Crossfit session , polos one ,12(7)7,



- (2018 )  
**16 Pierre Plantard** Studying fencing lunge accuracy and response  
**,Nicolas Bideau** time in uncertain conditions with an innovative  
**,Charles Pontonnier** simulator , July 9, 2019[https://doi.org/ 10.1371/  
\(2019\) journal. pone. 0218959](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218959)

ثالثا : المراجع من شبكة المعلومات الدولية

17.WWW.Usfencing.net