

## تأثير التدريبات النوعية لتطوير سرعة إستجابة حركات الرجلين في تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.

محمد محمود سليمان

قسم تدريب المنازل والرياضات الفردية . كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية.

### المقدمة واهمية البحث

تعد سرعة الاستجابة من القدرات المهمة التي لا يخلوا منها أي نشاط رياضي وتختلف الأنشطة فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب المتطلبات مهارية والخطية لكل نشاط وتظهر أهميتها في كثير من الألعاب التي تتميز بطبيعة الأداء غير الثابت والتغيير السريع لظروف المنافسة .

يذكر جمال عابدين (١٩٨٤) أن رياضة المبارزة تتطلب من المبارز سرعة الإستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن في اللحظة التي يظهر فيها هذا المثير أو عقب ظهوره مباشرة ويؤدي تأخر إدراك المثير إلى زيادة الفترة الزمنية للإستجابة وهو ما يطلق عليه سرعة رد الفعل وإذا ما زادت تدريبات السرعة التي يلعب فيها الجهاز العصبي الدور الرئيسي أدى ذلك إلى تسهيل إنتقال الإشارات العصبية مما يسفر عن تحسين زمن رد الفعل (٥ : ١٦)

ينفق كل من حسين حجاج ورمزي الطنبولي ( ٢٠٠٤ ) أن رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب توافر سرعة رد الفعل من ممارستها وأن المبارز يتعرض أثناء المباريات للعديد من ردود الأفعال فإن لسرعة الإستجابة ورد الفعل أهمية كبيرة في رياضة المبارزة وذلك لأنها تتميز بالحركة المستمرة والأداء الخاطف ويظهر ذلك بوضوح في الحركات الهجومية أو الدفاعية بين كلا المتبارزين داخل ملعب المبارزة الذي يتميز بصغر مساحته وعلى المبارز أن يهاجم منافسه بسرعة فائقة مستغلاً قدرته على إدراك الأماكن المكشوفة في هدف المبارز المنافس محاولاً تسجيل لمسة على الهدف القانوني لهذا المنافس والذي يحاول بدوره أن يتجاوب مع السرعة الحركية لهجمات منافسه وذلك من خلال سرعة حركته الدفاعية (١٠ : ٧٩)

ويؤكد كل من تيشلر ( ١٩٩٦ ) و حسين حجاج ورمزي الطنبولي ( ٢٠٠٤ ) أن حركات الرجلين تعد من العوامل الهامة لنجاح حركات تجديد الهجوم أثناء المبارزة من تكلمة للهجوم أو تكرار للهجوم أو استعادة للهجوم حيث يعتمد المبارز في مهارات تجديد الهجوم علي رد فعل المنافس حيث يقوم بتكلمة أو تكرار أو باستعادة الهجوم علي ذلك لخلخلة أداء المنافس لإحراز لمسة. ( ٣١ : ٦٥ ) ( ١٠ : ١٢٥ )

ونجد أن غالبية المبارزين يبدؤون اللعب خارج نطاق مسافة التبارز حيث يصعب تسجيل لمسة من وضع التحفز أو من التقدم بحركة واحدة ولكن يحاول المهاجم التغلب علي ذلك من خلال التقدم السريع والطنع أو التحرك بأكثر من خطوة والطنع حيث أن هذه المهارات تحقق الهدف من اكتساب ارض وبالتالي الوصول السريع للمنافس لإحراز الللمسة. ( ٢٧ ) ( ٢٩ )

فعند قيام المبارز بدفع الأرض بقدمه في حركة الطعن فهو يعتمد علي قوة الدفع التي تكسبه سرعة في الأداء وبالتالي تحقيق الانجاز وهي تأتي نتيجة تجميع القوة مع السرعة في الأداء والتي تنعكس علي الأداء في الوصول للمنافس في وقت قصير باقصي سرعة ممكنة. ( ٢٦ : ٢٦ ) ( ٣٠ : ١٥ ) ( ٢٨ : ١٠٥ )

وقد ظهرت عدة اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ومن ضمن هذه الاتجاهات الحديثة التدريب النوعي (specific training) وهذا النوع من التدريب يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري والبدني كماً ونوعاً وتوقيتاً للأداء وذلك وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري والبدني لممارسة أنواع النشاط الرياضي التخصصي. ( ١٤ : ١١ )

ويسمي هذا النوع بمبدأ خصوصية التدريب ويعتبر من المبادئ الأساسية في علم التدريب لأنه يعتمد في المقام الأول علي شكل وطريقة الأداء والعضلات العاملة. ( ٨ : ٤٩ )

يشير "عصام عبد الخالق (١٩٩٢) أن التدريبات النوعية هي تلك الحركات الرياضية التي تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء المهاري من قوة وسرعة والمسار الزمني للقوة، وكذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركة المؤداء ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للأعداد الرئيسي للمستوي الرياضي لتطوير الحالة التدريبية للفرد، بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي، من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه، وتكون وظيفة التدريبات النوعية هي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الممارس والإتقان للأداء الحركي وتطبيقه في أشكال مختلفة بتطوير مكونات مهارية للنشاط الممارس من أجل التطوير السريع لها ( ١٧ : ٢١ )

ويضيف "وجبه شمندي ( ١٩٩٣ ) أن من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة ، هو ما تحتويه التدريبات الخاصة التي يتناسب من حيث عملها العضلي من نوع النشاط التخصصي ، وحيث أن له تأثير فعال علي تنمية الصفات والعناصر البدنية والحركية اللازمة والتي تعمل علي تطوير وتنمية الأجهزة الحيوية العضلية والدورية والتنفسية والعصبية بوجه عام ( 47 : 24 ) .

والتدريبات النوعية هي تدريبات خاصة نظرا لكونها تأخذ خواص التكنيك (الأداء المهاري) المدروس في الاعتبار عند تشكيل بنيتها، حيث تمزج في هذه التدريبات التشابه من القوة المبذولة وأنظمة العمل العضلي مع مثيلاتها في الأداء المهاري (التكنيك) للحركة الأساسية ( ٦ : ٦ ، ٧ )

ويؤكد ذلك "طلحة حسام الدين" ١٩٩٤م إلى أهمية استخدام التدريبات النوعية حيث يجب التعامل مع تلك التدريبات بدرجة كبيرة من الاهتمام لأنها تعتبر مفتاح تعلم وإتقان جميع المهارات الرياضية في مختلف الألعاب ( ١٥ : ٢٠٩ )

ويذكر حازم حسن محمود ( ٢٠٠٥ ) أن التدريبات النوعية تستخدم وفق شروط معينة تتمثل في الآتي :

- أن تحتوي التدريبات على تركيب الجزء الرئيسي للمهارة الحركية.
- أن تكون سهلة ويمكن تقنيها.
- يتوقف عدد تكرار التمرين على قدرة الممارس.
- تصميم وتنفيذ التدريبات النوعية للعضلات العاملة والمسار الحركي للمهارة المراد تنميتها.
- البدء بالتدريبات البسيطة ومنها إلى الصعبة.
- يجب مراعاة الفروق الفردية عند تكرار التمرين ( ٧ : ١٢٢ ، ١٢٣ )

ويذكر محمد ضاحي عباس ( ٢٠٠٦ ) أن الدور الرئيسي للتدريبات النوعية يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي العمل على المجموعات العضلية المشتركة في الأداء ( ١٩ : ٥٧ )

يشير خالد فريد عزت ( ٢٠٠٧ ) إلى أن التدريبات النوعية هي تلك التدريبات الموجهة نحو العضلات المعنية بالأداء ، بحيث يكون إتجاهها الديناميكي مطابقاً للمسار الحركي للمهارات المتعلمة ( ١٢ : ١٠ )

من خلال العرض السابق يرى الباحث أن التدريبات النوعية يمكن أن يكون لها تأثير في تحسين الأداء لحركات الرجلين في تجديد الهجوم وذلك عن طريق تطوير سرعة الإستجابة الخاصة بحركات الرجلين ، حيث أن التدريبات النوعية أثبتت تأثيرها في العديد من الرياضات المختلفة ، كما أنها يمكن أن تؤثر إيجابياً علي المبارزين أثناء التدريب المنتظم ، ومن هنا يرى الباحث ضرورة استخدام هذا النوع من التدريب الذي يؤدي الي الإرتفاع من كفاءة المبارز في سرعة إستجابة حركات الرجلين لأداء تجديد الهجوم ، وكذلك وجد الباحث عن طريق المسح المرجعي للدراسات والأبحاث العلمية في مجال رياضة المبارزة على أهمية التعرف علي تأثير التدريبات النوعية لتطوير سرعة إستجابة حركات الرجلين في تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة هذا مما دعا الباحث إلي إجراء هذه البحث.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى:

التعرف على تأثير التدريبات النوعية لتطوير سرعة إستجابة حركات الرجلين في تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة .

#### فروض البحث:

- هناك تأثير للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية على تطوير سرعة الإستجابة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.
- هناك تأثير لتنمية سرعة إستجابة حركات الرجلين في تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة .

#### الدراسات السابقة:

١. دراسة سارة محمد ( ٢٠١١ ) وتهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية استخدام التدريبات النوعية على مستوى أداء القدرات البدنية وبعض المهارات الهجومية للمبتدئات في رياضة الجودو وبلغ قوام العينة ٣٠ طالبة أظهر البرنامج التجريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية تأثيراً إيجابياً في كل من القدرات البدنية وبعض المهارات الهجومية قيد البحث (١٣)

٢. دراسة محي الدين دسوقي ( ١٩٩٥ ) وتهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين سرعة الإستجابة الحركية البسيطة ومستوى الأداء لدى المبارزين وبلغ قوام العينة (٦٨)لاعب يمثلون الثلاثة أسلحة أعمارهم من ١٧ – ٢٠ سنة واسفرت النتائج على وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين مبارزى الشيش وكل من سيف المبارزة والسيف فى سرعة الإستجابة الحركية البسيطة وهذه الفروق لصالح مبارزى الشيش ، وإثبات العلاقة بين سرعة الإستجابة الحركية البسيطة المتمثلة فى نتائج الاختبارات المهارية المختارة ومستوى الأداء لدى المبارزين قيد البحث. ( ٢١ )

٣. دراسة أحمد فتحى ( ٢٠٠١ ) وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة الإستجابة الحركية والدقة لدى ناشئى المبارزة وبلغ قوام العينة ٢٠ مبارز تحت ١٤ سنة وأظهر البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تنمية سرعة الإستجابة الحركية والدقة والمتغيرات الفسيولوجية ( ١ )

#### التعليق على الدراسات السابقة:

استفاد الباحث من هذه الدراسات فى التعرف على زمن البرنامج لتنفيذ اجراءات البحث بالإضافة الي اختيار العينة بطريقة صحيحة والتعرف على عدد الوحدات التدريبية من الأبحاث السابقة للأستفادة فى وضع البرنامج التجريبي المقترح .

#### إجراءات البحث :

##### منهج البحث:

استخدم البحث المنهج التجريبي بإستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملائمته لهذا البحث.

##### مجالات البحث:

##### المجال البشرى ( العينة ):

تم إجراء هذا البحث على عينة عمدية من المبارزين تحت ٢٠ سنة من الأسلحة الثلاثة حيث اشتملت عينة البحث على عدد ( ٢٦ ) مبارزاً تم توزيعهم كما يلى :

١- عدد ( ١٠ ) مبارزاً لإجراء الدراسات الإستطلاعية.

٢- عدد ( ١٦ ) مبارزاً لإجراء الدراسة الأساسية ، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما تجريبية وعددها ( ٨ ) مبارزين والأخرى ضابطة وعددها ( ٨ ) مبارزين علي ان يراعى فى افراد العينة الشروط التالية:

- مسجل فى الإتحاد المصرى للسلاح.
- لا يقل العمر التدريبي عن ٥ سنوات.
- شارك فى البطولات التى تنظمها منطقة الإسكندرية للسلاح وشارك فى بطولات الجامعة عام ٢٠١٣ - ٢٠١٤ .
- الألتزام والأنظمة بمواعيد التدريب .

#### جدول (١)

التوصيف الاحصانى لعينة البحث الكلية فى المتغيرات الأساسية ( العمر ، الطول ، الوزن ) قبل تنفيذ التجربة ن = ١٦

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	أقل قيمة	أعلى قيمة	الوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الإلتواء
العمر	سنة	١٧.٠٠	٢٠.٠٠	١٩.٠٦	٠.٨٥	-٠.٨٦	
الطول	سم	١٦٦.٠٠	١٩٣.٠٠	١٨٠.٤٤	٦.٥١	-٠.٢٩	
الوزن	كجم	٦٢.٠٠	٨٦.٠٠	٧٣.٦٣	٨.٣٣	-٠.١٣	

يتضح من جدول ( ١ ) الخاص بالتوصيف الإحصائى لعينة البحث الكلية فى المتغيرات الأساسية ( العمر ، الطول ، الوزن ) قبل تنفيذ التجربة أن قيم معامل الإلتواء لجميع المتغيرات جاءت قريبة من الصفر مما يدل على اعتدالية القيم لتلك المتغيرات.

التكافؤ بين المجموعتين (الأساسى):

#### جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الأساسية لدى المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة قبل تنفيذ التجربة

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن=٨)		المجموعة الضابطة (ن=٨)		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
			س	ع±	س	ع±		
العمر	سنة	١٨.٨٨	١.١٣	٠.٤٦	١٩.٢٥	٠.٣٨	٠.٨٧	
الطول	سم	١٨١.٣٨	٤.٤٧	١٧٩.٥٠	٨.٣٠	١.٨٨	٠.٥٦	

الوزن	كجم	٧٣.٠٠	٩.١٣	٧٤.٢٥	٨.٠٣	١.٢٥	٠.٢٩
-------	-----	-------	------	-------	------	------	------

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٢.١٥

يتضح من جدول ( ٢ ) عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قبل بداية التجربة عند مستوى ٠.٠٥، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٠.٢٩ إلى ٠.٨٧) وهي أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥.

### المجال الزمني :

تم تطبيق البحث خلال الفترة الزمنية من ٢٠١٤/١/١١ م إلى ٢٠١٤/٤/٢٤ م وكانت موزعه كالتالي:

- الدراسة الإستطلاعية الأولى خلال الفترة من ٢٠١٤/١/١١ م إلى ٢٠١٤/١/٢٠ م لحساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية.
- إجراء القياسات القبليّة خلال الفترة من ٢٠١٤/١/٢٥ حتى ٢٠١٤/١/٣٠.
- الدراسة الأساسية خلال الفترة من ٢٠١٤/٢/١ حتى ٢٠١٤/٤/١٧.
- إجراء القياسات البعدية خلال الفترة من ٢٠١٤/٤/١٩ حتى ٢٠١٤/٤/٢٤.

### المجال المكاني :

تم تطبيق جميع القياسات والاختبارات والبرنامج التدريبي المقترح في صالة السلاح بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير. الأدوات المستخدمة في البحث.

- شريط قياس.
- رستاميتير لقياس الطول الكلي لأقرب سم.
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كجم.
- أدوات خاصة برياضة المبارزة ( أسلحة وأقنعة ).
- جهاز لقياس زمن سرعة الإستجابة وزمن الأداء للمهارات في رياضة المبارزة. مرفق رقم ( ٢ ) ( ٢٠ : ٣٨ ، ٣٩ )

### الإختبارات المستخدمة في البحث :

#### أولاً : الإختبارات البدنية الخاصة : مرفق رقم ( ١ )

١. اختبار سرعة التقدم للأمام ١٤ م : رمزي الطنبولي ( ١٩٨٨ ) ( ٣٣ )
٢. اختبار سرعة التقهقر للخلف ١٤ م : رمزي الطنبولي ( ١٩٨٨ ) ( ٣٣ )
٣. اختبار التوافق الخاص . ياسر حجر : ( ٢٠٠٧ ) ( ٢٥ )
٤. اختبار الرشاقة الخاصة . خالد جمال : ( ١٩٩٩ ) ( ١١ )
٥. اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين: ياسر حجر ( ٢٠٠٧ ) ( ٢٥ )
٦. اختبار التحمل الخاص لحركات الرجلين: رمزي الطنبولي ( ١٩٨٨ ) ( ٣٣ )

#### ثانياً الإختبارات المهارية الخاصة : مرفق رقم ( ٣ )

باستخدام جهاز قياس زمن سرعة لإستجابة الخاصة : محمد سليمان ( ٢٠١٣ ) ( ٢٠ )

١. قياس زمن أداء الطعن.
٢. قياس زمن أداء التقدم والطعن.
٣. قياس زمن حركة تكرار الهجوم (١) للرجلين.
٤. قياس زمن حركة تكرار الهجوم (٢) للرجلين.
٥. قياس زمن حركة استعادة الهجوم (١) للرجلين.

٦. قياس زمن حركة استعادة الهجوم (٢) للرجلين.
٧. قياس زمن حركة التكملة المباشرة للرجلين.
٨. قياس زمن حركة التكملة غير المباشرة للرجلين.

التوصيف الإحصائي (الاختبارات)

جدول ( ٣ )

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في الاختبارات البدنية والمهارية لدى المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة قبل تنفيذ التجربة ن = ١٦

المتغيرات	الدلالات الإحصائية					
	وحدة القياس	أقل قيمة	أعلى قيمة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
قياس زمن أداء الطعن	ث	١.٢٢	٢.٥٤	١.٥٩	٠.٤٠	١.٠٨
	ث	١.٤٢	٢.٩٧	٢.٠٢	٠.٤٤	٠.٨٠
قياس زمن أداء التقدم والطعن	عدد مرات	٠.٠٦	٠.٢٣	٠.١٥	٠.٠٦	٠.٠٣
	عدد مرات	٠.١٩	٠.٣٥	٠.٢٥	٠.٠٥	٠.٩٥
قياس زمن حركة تكرار الهجوم (١) للرجلين	ث	٠.٩٧	٢.٠٢	١.٣٦	٠.٣١	٠.٧٩
	ث	١.٣٤	٢.٢٢	١.٨٠	٠.٢٣	٠.٣٧
قياس زمن حركة تكرار الهجوم (٢) للرجلين	ث	٠.٣٣	٠.٨٧	٠.٥٢	٠.١٣	١.١٦
	ث	٠.٥٢	٠.٩٧	٠.٧٤	٠.١٤	٠.١٣
قياس زمن حركة استعادة الهجوم (١) للرجلين	ث	٠.٠٤	٠.٢٣	٠.١٣	٠.٠٧	٠.١٠
	ث	٠.١٦	٠.٢٩	٠.٢٢	٠.٠٤	٠.١٥
قياس زمن حركة استعادة الهجوم (٢) للرجلين	ث	٠.٥٨	١.٥١	١.٠١	٠.٢٥	٠.٢٥
	ث	١.٠٥	١.٩٩	١.٤٢	٠.٢٤	١.٠٢
قياس زمن حركة استعادة الهجوم (١) للرجلين	ث	٠.٠٢	٠.٢٧	٠.١٥	٠.٠٩	٠.٠٥
	ث	٠.١٩	٠.٣٥	٠.٢٨	٠.٠٤	٠.٧٦
قياس زمن حركة استعادة الهجوم (٢) للرجلين	ث	١.١٠	٢.٢٠	١.٥٤	٠.٣٥	٠.٥٢
	ث	١.٣٣	٢.٣٩	١.٨٩	٠.٣٠	٠.٠٢
قياس زمن حركة التكملة المباشرة للرجلين	ث	٠.٠٢	٠.٢٩	٠.١٣	٠.٠٨	٠.٤٩
	ث	٠.٢٣	٠.٣٣	٠.٢٧	٠.٠٣	٠.٥٤
قياس زمن حركة غير المباشرة للرجلين	ث	١.١١	٢.٠٠	١.٤٠	٠.٢٦	٠.٩٠
	ث	١.٣٤	٢.٢٩	١.٧٩	٠.٣٠	٠.٣٠
قياس زمن حركة غير المباشرة للرجلين	ث	٠.٠٤	٠.٢٤	٠.١٤	٠.٠٧	٠.٢٣
	ث	٠.١٦	٠.٣٦	٠.٢٨	٠.٠٦	٠.٥٤

يتضح من جدول ( ٣ ) الخاص بالتوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية في الاختبارات البدنية والمهارية لدى المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة أن قيم معامل الالتواء لجميع المتغيرات جاءت قريبة من الصفر مما يدل على اعتدالية القيم لتلك المتغيرات .

لتكافؤ بين المجموعتين (الاختبارات البدنية والمهارية لدى المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة):

جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية لدى المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة قبل تنفيذ التجربة

المتغيرات	الدلالات الإحصائية					
	المجموعة التجريبية ن=٨	المجموعة الضابطة ن=٨	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	س	ع±
التقدم للأمام ١٤ م	١.٣٤	٠.١٧	١.٨٣	٠.٤١	٠.٥٠	*٣.١٧
التقهقر للخلف ١٤ م	٢.٠٦	٠.٤٣	١.٩٨	٠.٤٨	٠.٠٨	٠.٣٦
التحمل الخاص	٠.٠٩	٠.٠٢	٠.٢٠	٠.٠٢	٠.١١	*٩.٨٥
التوافق الخاص	٠.٢٥	٠.٠٥	٠.٢٦	٠.٠٥	٠.٠٢	٠.٦٠

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		المجموعة التجريبية ن=٨		المجموعة الضابطة ن=٨		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
	س	ع±	س	ع±	س	ع±		
الرشاقة الخاصة								
القوة المميزة بالسرعة								
قياس زمن أداء الطعن	زمن الأداء	١.١٧	٠.١٨	١.٥٥	٠.٣٠	٠.٣٨	٠.٣٠	*٣.٠٦
	زمن رد الفعل	١.٨٥	٠.٢١	١.٧٥	٠.٢٥	٠.١٠	٠.١٠	٠.٨٤
قياس زمن أداء التقدم والطعن	زمن الأداء	٠.٤٤	٠.٠٧	٠.٦١	٠.١٣	٠.١٧	٠.١٣	*٣.٢١
	زمن رد الفعل	٠.٧٣	٠.١١	٠.٧٤	٠.١٧	٠.٠١	٠.١٧	٠.١٤
قياس زمن حركة تكرار الهجوم	زمن الأداء	٠.٠٧	٠.٠٢	٠.٢٠	٠.٠٣	٠.١٤	٠.٠٣	*٩.٨٧
	زمن رد الفعل	٠.٢١	٠.٠٤	٠.٢٢	٠.٠٤	٠.٠١	٠.٠٤	٠.٥٢
قياس زمن حركة تكرار الهجوم (١) للرجلين	زمن الأداء	٠.٨٢	٠.١٣	١.٢١	٠.١٧	٠.٣٩	٠.١٧	*٥.٠٥
	زمن رد الفعل	١.٤٠	٠.٢٢	١.٤٣	٠.٢٨	٠.٠٣	٠.٢٨	٠.٢٤
قياس زمن حركة تكرار الهجوم (٢) للرجلين	زمن الأداء	٠.٠٦	٠.٠٣	٠.٢٣	٠.٠٣	٠.١٧	٠.٠٣	*٩.٩٨
	زمن رد الفعل	٠.٢٧	٠.٠٥	٠.٢٩	٠.٠٣	٠.٠٢	٠.٠٣	١.١١
قياس زمن حركة استعادة الهجوم (١) للرجلين	زمن الأداء	١.٢٩	٠.١٩	١.٧٩	٠.٢٨	٠.٥١	٠.٢٨	*٤.٢٦
	زمن رد الفعل	١.٨٣	٠.٢٩	١.٩٥	٠.٣١	٠.١٢	٠.٣١	٠.٧٧
قياس زمن حركة استعادة الهجوم (٢) للرجلين	زمن الأداء	٠.٠٧	٠.٠٣	٠.١٩	٠.٠٥	٠.١٣	٠.٠٥	*٦.٣٠
	زمن رد الفعل	٠.٢٧	٠.٠٤	٠.٢٧	٠.٠٣	٠.٠١	٠.٠٣	٠.٣٩
قياس زمن حركة التكملة المباشرة للرجلين	زمن الأداء	١.٢٠	٠.٠٩	١.٦٠	٠.٢١	٠.٤٠	٠.٢١	*٤.٨١
	زمن رد الفعل	١.٨٠	٠.٣٤	١.٧٩	٠.٢٩	٠.٠١	٠.٢٩	٠.٠٤
قياس زمن حركة غير المباشرة للرجلين	زمن الأداء	٠.٠٨	٠.٠٢	٠.٢٠	٠.٠٣	٠.١٢	٠.٠٣	*٨.٨٧
	زمن رد الفعل	٠.٢٦	٠.٠٤	٠.٢٩	٠.٠٧	٠.٠٣	٠.٠٧	١.١٠

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٢.١٥

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية لدى المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة قبل بداية التجربة عند مستوى ٠.٠٥، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ في بعض المتغيرات مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل بداية التجربة، بينما يتضح وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية لدى المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة قبل بداية التجربة عند مستوى ٠.٠٥، حيث كانت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ في بعض المتغيرات مما يدل على عدم تكافؤ المجموعتين قبل بداية التجربة مما يوجب على الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية في هذا المتغير كالتالي (المقارنة بين فروق المجموعة التجريبية وفروق المجموع الضابطة كمييار صحيح للمقارنة).

#### الدراسة الاستطلاعية:

إجريت الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠١٤/١/١١ م إلى ٢٠١٤/١/٢٠ م.

#### هدف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى حساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية (الصدق - الثبات).

#### إجراءات الدراسة:

ولإيجاد صدق الاختبارات المقترحة قام الباحث بإجراء الاختبارات على ٥ مبارزين مميزين وأيضاً تم إجراء نفس الاختبارات على ٥ مبارزين غير مميزين، ولإيجاد معامل الثبات قام الباحث بتطبيق القياس الأول للاختبارات ثم إعادة تطبيق الاختبارات بعد فترة ٥ أيام حتى لا يسمح بتدخل أي تأثير خارجي على مستوى الممارسين، حيث أنه إذا طالقت الفترة بين القياسين أعطت نتائج غير صحيحة لتدخل عوامل أخرى.

#### مواصفات عينة الدراسة:

١. نفس شروط عينة الدراسة الأساسية.
٢. خارج حدود العينة الأساسية.
٣. المبارزين المميزين هم المبارزين الذين وصلوا إلى الأدوار النهائية في البطولة.
٤. المبارزين غير المميزين هم المبارزين الذين إشتروا في البطولة وخرجوا من الأدوار التمهيدية.

#### نتائج الدراسة :

تم حساب المعاملات العلمية للاختبارات المقترحة (الصدق - الثبات).

جدول ( ٥ )  
معامل صدق الاختبارات البدنية الخاصة

م	اسم الاختبار	المميزين		غير المميزين		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" للفروق	معامل الصدق
		س ١	ع +	س ٢	ع +			
١	سرعة التقدم للأمام ١٤ م " ث "	٤.١٥٦	٠.٢٨٢	٦.٨٨٨	٠.٥٠٨	٢.٧٣	١٠.٥	**٠.٩٦٦
٢	سرعة التفهق للخلف ١٤ م " ث "	٤.٨٤٢	٠.٢٧١	٨.١٥	٠.٥٠٩	٣.٣١	١٢.٨	**٠.٩٧٦
٣	الطعن من وضع التحفز المنخفض (القوة المميزة بالسرعة) " عدد مرات "	٧.٢	١.٣٠٤	٣.٤	٠.٥٤٨	٣.٨	٦.٠٠٨	**٠.٩٠٥
٤	زمن توافق حركات الرجلين (التوافق الخاص) " ث "	١١.٤١	٠.٦١٩	١٦.٢٩	٠.٩٠٦	٤.٨٨	٩.٩٦	**٠.٩٦٢
٥	زمن أداء رشاقة حركات الرجلين (الرشاقة الخاصة) " ث "	١٢.٥٤	١.١٠٦	١٦.٥٦	٠.٤٧٦	٤.٠٢	٧.٤٦	**٠.٩٣٥
٦	التقدم والطعن في دقيقة واحدة (التحمل الخاص) " عدد مرات "	٣٣	٤.٥٢٨	١٧	١.٥٨١	١٦	٧.٤٦	**٠.٩٣٥

ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٩

جدول ( ٦ )  
معامل ثبات الاختبارات البدنية الخاصة

م	اسم الاختبار	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الثبات
		س	ع +	س	ع +	
١	سرعة التقدم للأمام ١٤ م " ث "	٤.١٥٦	٠.٢٨٢	٤.٢٣٦	٠.٢٦٩	**٠.٩٨٩
٢	سرعة التفهق للخلف ١٤ م " ث "	٤.٨٤٢	٠.٢٧١	٤.٨٢٤	٠.٣٠٩	**٠.٩٧١
٣	الطعن من وضع التحفز المنخفض (القوة المميزة بالسرعة) " عدد مرات "	٧.٢	١.٣٠٤	٦.٨	١.٠٩٥	**٠.٩١
٤	زمن توافق حركات الرجلين (التوافق الخاص) " ث "	١١.٤١	٠.٦١٩	١١.٤٨	٠.٧٥٩	**٠.٨٢٧
٥	زمن أداء رشاقة حركات الرجلين (الرشاقة الخاصة) " ث "	١٢.٥٤	١.١٠٦	١٢.٤٤	٠.٧٣٦	**٠.٨٣٣
٦	التقدم والطعن في دقيقة واحدة (التحمل الخاص) " عدد مرات "	٣٣	٤.٥٢٨	٣٢.٤	٢.٩٦٦	**٠.٩٤٩

ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١١

ر الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٩١٧

#### الدراسة الأساسية:

تم اعداد البرنامج الخاص بسرعة الإستجابة الخاصة عن طريق الإطلاع علي الأبحاث العلمية ومن خلال المراجع العلمية إلي أن توصل الباحث الي وضع الصورة النهائية للبرنامج المقترح وتم التنفيذ بصالة السلاح بنادى كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير.

#### أسس تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

- تحقيق الهدف المطلوب من البرنامج وهو تأثيره على أداء حركات الرجلين لمهارات تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين.
- تنفيذ محتوى البرنامج المقترح وفقا للآتى : يوم عمل ويوم راحة وبصورة فردية .
- استخدام التدرج والاستمرارية في التطبيق للأحمال التدريبية على ثلاث مراحل كل مرحلة اشتملت على أربع أسابيع بواقع ١٢ وحدة ، وقد تم التدرج كل ٣ وحدات تدريبية ، وروعى خفض الحمل التدريبي في الثلاث وحدات الأخيرة كما في الثلاث وحدات الأولى.
- أن يكون مناسباً للمرحلة السنوية.
- استخدام معدل ضربات القلب ( النبض ) كمقياس دال على شدة المجهود وتقييم الأحمال بالبرامج التدريبية ، وتأثيراتها كأساس لتطوير المستوى الرياضى ، وأيضا في تقنين فترات الراحة البيئية.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة وذلك لتجنب الإصابات.

البرنامج التدريبي المقترح : مرفق ( ٣ )

- مدة البرنامج : ٣ أشهر بواقع ١٢ أسبوع.
- عدد الوحدات الأسبوعية : ٣ وحدات تدريبية.
- عدد الوحدات الشهرية : ٣ = 12 4 وحدة تدريبية شهرية.
- عدد الوحدات الكلية : ١٢ = 36 3 وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية اليومية : ٩٠ ق.
- زمن الوحدات الأسبوعية : ٩٠ = 270 3 دقيقة أسبوعياً.
- زمن الوحدات الشهرية : ٢٧٠ = 1080 4 دقيقة شهرياً.
- زمن الوحدات الكلية : ١٠٨٠ = 3240 3 دقيقة تدريبياً . بما يعادل ٥٤ ساعة تدريبية (نموذج لوحدة تدريبية مرفق رقم (٦))

البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة: مرفق ( ٤ )

خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج المطبق من قبل المدرب داخل نادي كلية التربية الرياضية :

- مدة البرنامج : ٣ أشهر بواقع ١٢ أسبوع.
- عدد الوحدات الأسبوعية : ٣ وحدات تدريبية.
- عدد الوحدات الشهرية : ٣ = 12 4 وحدة تدريبية شهرية.
- عدد الوحدات الكلية : ١٢ = 36 3 وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية اليومية : ٩٠ ق.
- زمن الوحدات الأسبوعية : ٩٠ = 270 3 دقيقة أسبوعياً.
- زمن الوحدات الشهرية : ٢٧٠ = 1080 4 دقيقة شهرياً.
- زمن الوحدات الكلية : ١٠٨٠ = 3240 3 دقيقة تدريبياً . بما يعادل ٥٤ ساعة تدريبية

المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج Spss حيث تم استخدام المعاملات الآتية :

المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء ، معامل ارتباط بيرسون ، اختبار " ت Test- T " للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطي القيم للمجموعتين التجريبية والضابطة ، اختبار " ت " للفروق للتعرف على معنوية الفروق للمجموعة الواحدة قبل وبعد التجربة ، النسبة المئوية للتحسن % للتعرف على مقدار التحسن الذي حققته كل من المجموعة التجريبية والضابطة.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولاً : عرض ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة.

جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية ن=٨

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
	س	ع±	س	ع±	س ف	ع± ف				
التقدم للأمام ١٤ م	٥.٥٣	٠.٥٩	٣.٥٢	٠.٢٣	٢.٠١	٠.٧٥		٧.٥٥*	٣٦.٣٩%	
التقهور للخلف ١٤ م	٦.١٦	٠.٦٢	٣.٧١	٠.١٦	٢.٤٥	٠.٦٩		١٠.٠٥*	٣٩.٧٧%	
التحمل الخاص	٢٧.٢٥	٥.٩٩	٣٩.٠٠	٤.٩٦	١١.٧٥	٥.٦٨		٥.٨٦*	٤٣.١٢%	
التوافق الخاص	١٣.١٥	١.١٤	٩.٤٢	٠.٨٨	٣.٧٣	١.٥٢		٦.٩٤*	٢٨.٣٧%	
الرشاقة الخاصة	١٤.٠٩	١.٣٨	١٠.٦١	٠.٤٨	٣.٤٨	١.٣٧		٧.١٦*	٢٤.٧٠%	
القوة المميزة بالسرعة	٥.٠٠	٠.٩٣	٩.٠٠	١.٣١	٤.٠٠	١.٨٥		٦.١١*	٨٠.٠٠%	



نسبة التحسن %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
		± ع ف	س ف	± ع	س	± ع	س	المتغيرات	
40.37%	*7.05	0.11	0.30	0.07	0.44	0.11	0.73	زمن الأداء	قياس زمن أداء الطعن
69.01%	*11.29	0.04	0.15	0.02	0.07	0.04	0.21	زمن رد الفعل	
41.02%	*7.11	0.23	0.58	0.13	0.82	0.22	1.40	زمن الأداء	قياس زمن أداء التقدم والطعن
76.85%	*8.94	0.07	0.21	0.03	0.06	0.05	0.27	زمن رد الفعل	
29.78%	*3.62	0.43	0.55	0.19	1.29	0.29	1.83	زمن الأداء	قياس زمن حركة تكرار الهجوم للرجلين (1)
75.00%	*10.44	0.05	0.20	0.03	0.07	0.04	0.27	زمن رد الفعل	
32.99%	*5.43	0.31	0.59	0.09	1.20	0.34	1.80	زمن الأداء	قياس زمن حركة تكرار الهجوم (2) للرجلين
70.67%	*12.07	0.04	0.18	0.02	0.08	0.04	0.26	زمن رد الفعل	
35.11%	*5.26	0.39	0.72	0.17	1.34	0.43	2.06	زمن الأداء	قياس زمن حركة استعادة الهجوم للرجلين (1)
62.44%	*8.88	0.05	0.15	0.02	0.09	0.05	0.25	زمن رد الفعل	
36.04%	*7.05	0.27	0.68	0.18	1.17	0.21	1.85	زمن الأداء	قياس زمن حركة استعادة الهجوم (2) للرجلين
74.09%	*22.03	0.02	0.18	0.02	0.06	0.03	0.24	زمن رد الفعل	
40.03%	*5.75	0.15	0.31	0.04	0.47	0.17	0.78	زمن الأداء	قياس زمن حركة التكملة المباشرة للرجلين
68.91%	*9.96	0.05	0.17	0.02	0.08	0.05	0.24	زمن رد الفعل	
33.33%	*5.98	0.12	0.26	0.04	0.52	0.10	0.77	زمن الأداء	قياس زمن حركة غير المباشرة للرجلين
68.53%	*11.30	0.04	0.17	0.03	0.08	0.05	0.25	زمن رد الفعل	

\*معنوى عند مستوى 0.05 حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05=2.37

يتضح من جدول ( ٩ ) وجود فروق معنوية بين بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارية لدى المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة للمجموعة التجريبية عند مستوى 0.05 في جميع الاختبارات حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٣.٦٢ إلى ٢٢.٠٣) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 مما يدل على تأثير البرنامج المقترح المطبق على المجموعة التجريبية وتراوحت نسبة التحسن بين (٣٢.٩٩% إلى ٨٠.٠٠%) ولصالح القياس البعدي.

### جدول (١٠)

دلالة حجم التأثير للاختبارات البدنية والمهارية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ن=٨

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	ايتا ٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير للمجموعة التجريبية
التقهقر للخلف ١٤ م	0.94	5.83	مرتفع	
التحمل الخاص	0.83	2.12	مرتفع	
التوافق الخاص	0.87	3.68	مرتفع	
الرشاقة الخاصة	0.88	3.22	مرتفع	
القوة المميزة بالسرعة	0.84	3.55	مرتفع	
قياس زمن أداء الطعن	زمن الأداء	0.89	3.01	مرتفع
	زمن رد الفعل	0.95	4.65	مرتفع
قياس زمن أداء التقدم والطعن	زمن الأداء	0.88	3.13	مرتفع
	زمن رد الفعل	0.92	4.81	مرتفع
قياس زمن حركة تكرار الهجوم (١)	زمن الأداء	0.65	2.23	مرتفع

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		حجم التأثير	دلالة حجم التأثير للمجموعة التجريبية
	زمن رد الفعل	زمن الأداء		
قياس زمن حركة تكرار الهجوم (٢) للرجلين	٠.٩٤	٠.٨١	٦.١٤	مرتفع
	٠.٩٥	٠.٨٠	٢.٠١	مرتفع
قياس زمن حركة استعادة الهجوم (١) للرجلين	٠.٩٢	٠.٨٨	٤.١٨	مرتفع
	٠.٩٩	٠.٨٣	٣.٥١	مرتفع
قياس زمن حركة استعادة الهجوم (٢) للرجلين	٠.٩٣	٠.٨٤	٦.٣٠	مرتفع
	٠.٩٥	٠.٨٤	٢.٠٤	مرتفع
قياس زمن حركة التكملة المباشرة للرجلين	٠.٩٥	٠.٨٤	٤.٤١	مرتفع
	٠.٩٥	٠.٨٤	٣.٤٠	مرتفع
قياس زمن حركة غير المباشرة للرجلين	٠.٩٥	٠.٨٤	٤.٢٨	مرتفع
	٠.٩٥	٠.٨٤	٤.٢٨	مرتفع

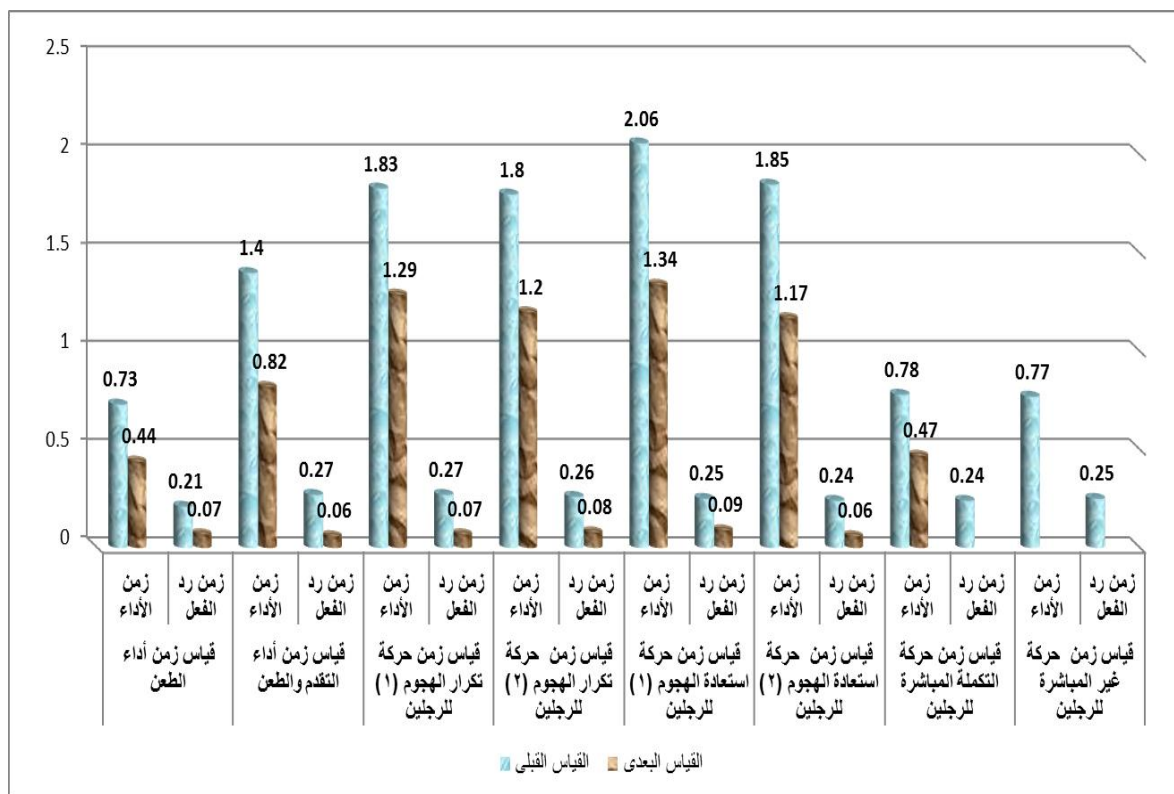
١. منخفض : حجم التأثير بين ٠ إلى ٠.٥٠

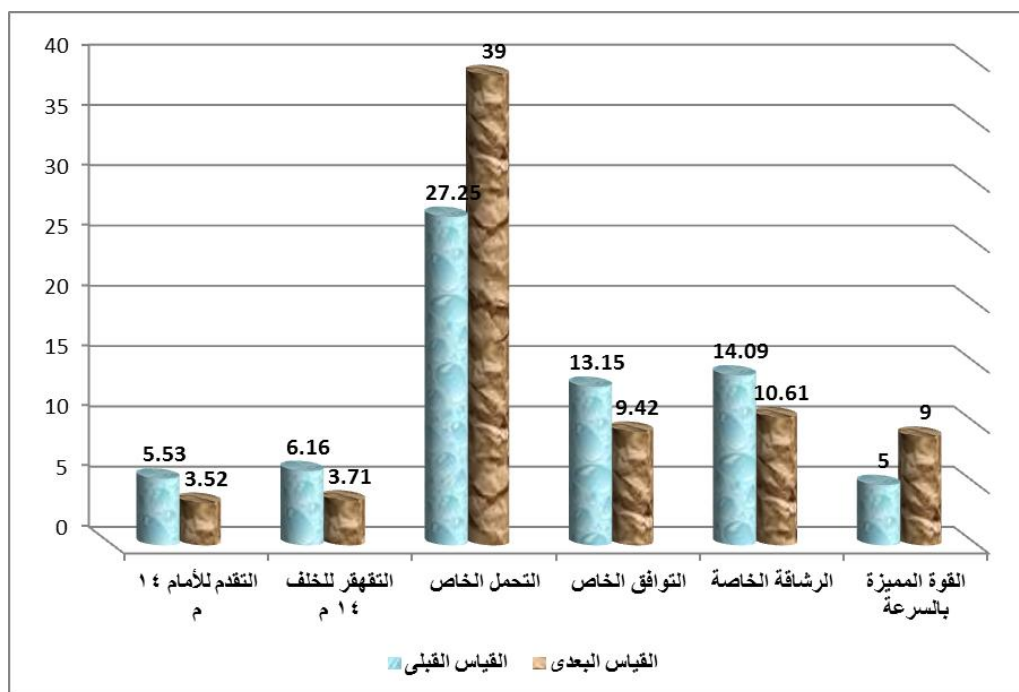
٢. متوسط : حجم التأثير بين ٠.٥٠ إلى ٠.٨٠

٣. مرتفع : حجم التأثير أكبر من ٠.٨٠

شكل بياني ( ١ )

يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية





ويعزى الباحث هذا التحسن في القياس البعدي على القياس القبلي في الاختبارات البدنية الخاصة وزمن أداء حركة الرجلين في الطعن ومهارات تجديد الهجوم ونسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية إلى تأثير برنامج التدريبات النوعية في اتجاه السرعة وسرعة الإستجابة لحركات الرجلين والذي طبق على المجموعة التجريبية عينة البحث .

ويتفق ذلك مع ما ذكره هارا (١٩٧٥) ومحمد حسن علاوى (١٩٩٠) ونبيل فوزى (١٩٩٦) حيث أجمعوا على أن التدريبات المقننة والمناسبة لقدرات اللاعبين تعمل على تحسين مستوى اللياقة البدنية ، وتجعلهم قادرين على أداء المتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس بفاعلية وكفاءة عالية، بحيث يكون الهدف من التدريب واضح والواجبات الخاصة بعملية التنفيذ محددة . (٢٣ : ٢٢) ، (١٨ : ٦٢) ، (٢٢ : ٢٢)

ويرى أسامة عبد الرحمن على (١٩٩٩) بأن قصر زمن أداء مهارات حركات الرجلين في المباريات يرجع إلى تنمية السرعة الحركية لدى المبارزين والسبب في ذلك القدرة الحركية المؤثرة في ظهور السرعة حيث أن المبارز الأسرع هو الأفضل والأسبق في تسجيل اللمسات وهذه هي طبيعة المباراة الأساسية. (٤ : ١٠٣)

يؤكد كل من رمزي الطنبولي (١٩٨٨) وتيشلر ومفوشيفيتش (١٩٩٦) أن تدريبات سرعة الإستجابة وسرعة حركات الرجلين للمبارزين ساهم في تحسين وتطوير فعالية الأداء المهارى لحركات الرجلين للمبارزين . (٣٣ : ٥٤) ، (٣١ : ٤٤)

والذي يعتمد عليها تجديد الهجوم من حركات الرجلين كما ذكر كل من جمال عابدين (١٩٨٤) ، وتيشلر وآخرون (١٩٩٧) أن تجديد الهجوم يعتمد على أداء حركات الرجلين للمبارزين بشكل كبير وسرعة أداء الطعن في الهجوم الأول ويتبعه العودة من الطعن ثم الطعن في الهجوم الثاني في تتبع مستمر متصل من المبارز على المنافس من سرعة أداء الرجلين . (٥ : ٣١١) ، (٣٢ : ١١٨)

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة.

جدول ( ١١ )

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة ن=٨

المتغيرات	الدلالات الإحصائية		القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
	س	ع±	س	ع±	س ف	ع ف±				
التقدم للأمام ١٤ م	٥.٤٦	٠.٧٠	٤.٨٦	٠.٥٦	٠.٦٠	٠.٣٨	٠.٤٦*	١١.٠٢%		
التقهقر للخلف ١٤ م	٦.٠٥	٠.٧٠	٥.٦٠	٠.٥٤	٠.٤٥	٠.٣٦	٣.٦٠*	٧.٥٠%		
التحمل الخاص	٣٠.٢٥	٧.٥٥	٣٤.٠٠	٦.٦١	٣.٧٥	١.٥٨	٦.٧١*	١٢.٤٠%		
التوافق الخاص	١٣.٧٢	١.٧٠	١٢.١٣	٠.٩٦	١.٥٩	١.٤٦	٣.٠٩*	١١.٦١%		
الرشاقة الخاصة	١٤.٩٨	١.٢٧	١٣.٤٢	١.١٣	١.٥٦	٠.٨٢	٥.٣٧*	١٠.٤١%		

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
القوة المميزة بالسرعة									
قياس زمن أداء الطعن	زمن الأداء	٠.٧٤	٠.١٧	٠.١٣	٠.٦١	٠.١١	٠.١٤	*٣.٥٦	%١٨.٦٦
	زمن رد الفعل	٠.٢٢	٠.٠٤	٠.٠٣	٠.٢٠	٠.٠١	٠.٠٢	*٤.٥٨	%١٠.٠٦
قياس زمن أداء التقدم والاطن	زمن الأداء	١.٤٣	٠.٢٨	٠.١٧	١.٢١	٠.٢٥	٠.٢٢	*٢.٥٠	%١٥.٣٨
	زمن رد الفعل	٠.٢٩	٠.٠٣	٠.٠٣	٠.٢٣	٠.٠٣	٠.٠٧	*٦.٧٥	%٢٢.٥٥
قياس زمن حركة تكرار الهجوم (١) للرجلين	زمن الأداء	١.٩٥	٠.٣١	٠.٢٨	١.٧٩	٠.٠٨	٠.١٦	*٥.٤٢	%٧.٩٦
	زمن رد الفعل	٠.٢٧	٠.٠٣	٠.٠٥	٠.١٩	٠.٠٤	٠.٠٨	*٥.٢٩	%٢٩.٤٩
قياس زمن حركة تكرار الهجوم (٢) للرجلين	زمن الأداء	١.٧٩	٠.٢٩	٠.٢١	١.٦٠	٠.١١	٠.١٩	*٤.٩٧	%١٠.٥٤
	زمن رد الفعل	٠.٢٩	٠.٠٧	٠.٠٣	٠.٢٠	٠.٠٥	٠.٠٩	*٥.٥٩	%٣١.٧٦
قياس زمن حركة استعادة الهجوم (١) للرجلين	زمن الأداء	١.٩٨	٠.٤٨	٠.٤١	١.٨٣	٠.١٢	٠.١٥	*٣.٣٠	%٧.٣٣
	زمن رد الفعل	٠.٢٦	٠.٠٥	٠.٠٢	٠.٢٠	٠.٠٦	٠.٠٦	*٢.٧٨	%٢٢.٠١
قياس زمن حركة استعادة الهجوم (٢) للرجلين	زمن الأداء	١.٧٥	٠.٢٥	٠.٣٠	١.٥٥	٠.١٦	٠.٢٠	*٣.٦٦	%١١.٤٩
	زمن رد الفعل	٠.٢٥	٠.٠٥	٠.٠٦	٠.٢٠	٠.٠٤	٠.٠٥	*٣.٢٤	%١٨.٥٩
قياس زمن حركة التكملة المباشرة للرجلين	زمن الأداء	٠.٧٣	٠.١٣	٠.٠٨	٠.٦٠	٠.١٠	٠.١٢	*٣.٥٢	%١٧.٠١
	زمن رد الفعل	٠.٢٤	٠.٠٥	٠.٠٣	٠.١٦	٠.٠٤	٠.٠٨	*٦.٢٥	%٣٤.٠٢
قياس زمن حركة غير المباشرة للرجلين	زمن الأداء	٠.٧٨	٠.١٤	٠.١٢	٠.٦٤	٠.٠٧	٠.١٤	*٥.٣٠	%١٧.٧١
	زمن رد الفعل	٠.٢٦	٠.٠٦	٠.٠٤	٠.٢٠	٠.٠٥	٠.٠٦	*٣.١٢	%٢١.٣٦

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٢.٣٧

ينضح من جدول ( ١١ ) وجود فروق معنوية بين بين القياسين القبلي والبعدي فى الاختبارات البدنية والمهارية لدى المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة للمجموعة الضابطة عند مستوى ٠.٠٥ فى جميع الاختبارات حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢.٥٠ إلى ٦.٧٥) وهى أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على تأثير البرنامج المقترح المطبق على المجموعة الضابطة وتراوحت نسبة التحسن بين (٧.٣٣% إلى ٣١.٧٦%) ولصالح القياس البعدي.

### جدول ( ١٢ )

دلالة حجم التأثير للاختبارات البدنية والمهارية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة ن=٨

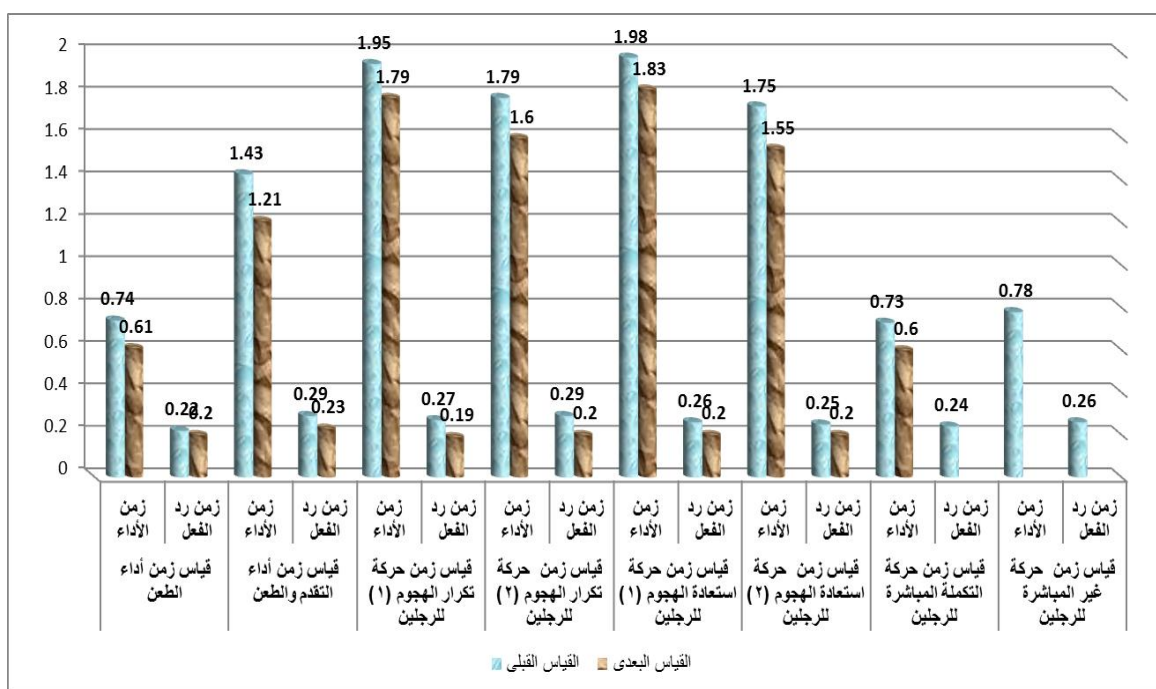
المتغيرات	الدلالات الإحصائية	ايتا٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير للمجموعة الضابطة
التقدم للأمام ١٤ م	٠.٧٤	٠.٩٠	مرتفع	
التقهقر للخلف ١٤ م	٠.٦٥	٠.٦٥	متوسط	
التحمل الخاص	٠.٨٧	٠.٤٣	منخفض	
التوافق الخاص	٠.٥٨	١.٠٧	مرتفع	
الرشاقة الخاصة	٠.٨٠	١.٢٨	مرتفع	
القوة المميزة بالسرعة	٠.٣٨	١.٠٢	مرتفع	
قياس زمن أداء الطعن	زمن الأداء	٠.٦٤	٠.٨٧	مرتفع
	زمن رد الفعل	٠.٧٥	٠.٥١	متوسط
قياس زمن أداء التقدم والاطن	زمن الأداء	٠.٤٧	٠.٩١	مرتفع
	زمن رد الفعل	٠.٨٧	٢.٠٤	مرتفع
قياس زمن حركة تكرار الهجوم (١) للرجلين	زمن الأداء	٠.٨١	٠.٤٩	منخفض
	زمن رد الفعل	٠.٨٠	١.٩١	مرتفع
قياس زمن حركة تكرار الهجوم (٢) للرجلين	زمن الأداء	٠.٧٨	٠.٥٤	متوسط
	زمن رد الفعل	٠.٨٢	١.٣٣	مرتفع
قياس زمن حركة استعادة الهجوم (١)	٠.٦١	٠.٢٦	منخفض	

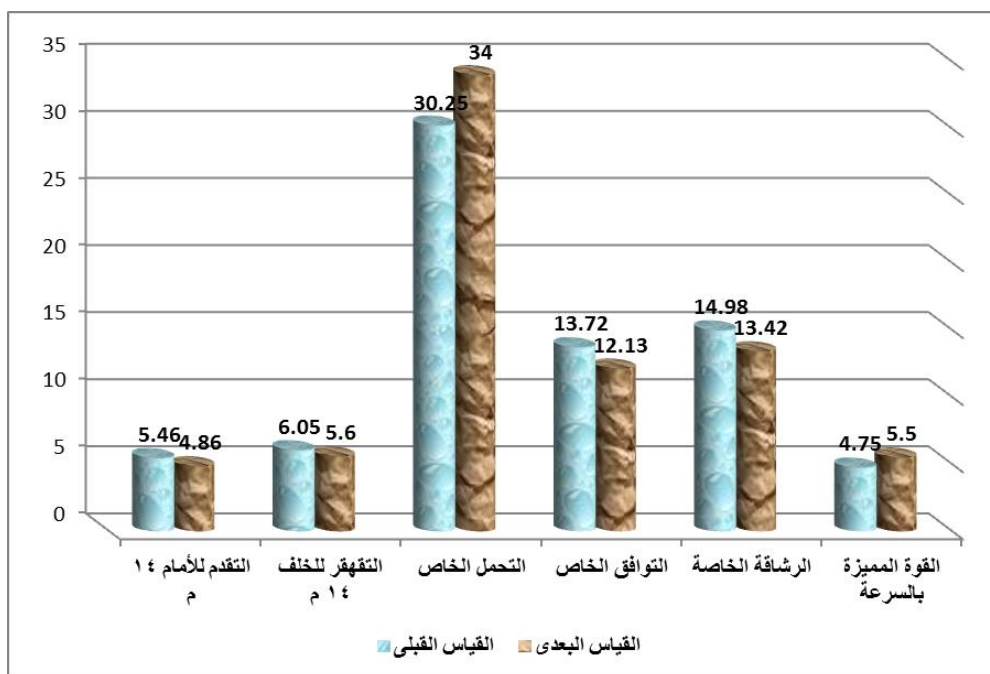
المتغيرات	الدلالات الإحصائية		حجم التأثير	دلالة حجم التأثير للمجموعة الضابطة
	زمن رد الفعل	زمن الأداء		
قياس زمن حركة استعادة الهجوم (٢) للرجلين	زمن رد الفعل	٠.٥٢	١.٤١	مرتفع
	زمن الأداء	٠.٦٦	٠.٦٩	منخفض
قياس زمن حركة التكملة المباشرة للرجلين	زمن رد الفعل	٠.٦٠	٠.٨٥	مرتفع
	زمن الأداء	٠.٦٤	١.٠٠	مرتفع
قياس زمن حركة غير المباشرة للرجلين	زمن رد الفعل	٠.٨٥	١.٧٨	مرتفع
	زمن الأداء	٠.٨٠	٠.٩٩	مرتفع
قياس زمن حركة غير المباشرة للرجلين	زمن رد الفعل	٠.٥٨	١.١٢	مرتفع
	زمن الأداء			

١. منخفض : حجم التأثير بين ٠ إلى ٠.٥٠
٢. متوسط : حجم التأثير بين ٠.٥٠ إلى ٠.٨٠
٣. مرتفع : حجم التأثير أكبر من ٠.٨٠

شكل بياني ( ٢ )

يوضح الفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى الاختبارات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة





ويعزى الباحث هذا التحسن في القياس البعدي على القياس القبلي في بعض الاختبارات البدنية الخاصة وزمن أداء حركة الرجلين في الطعن ومهارات تجديد الهجوم ونسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة إلى تأثير البرنامج التدريبي التقليدي والذي طبق على المجموعة الضابطة عينة البحث .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة حسين حجاج (١٩٨٤) بأن القياس البعدي كان أفضل من القياس القبلي لدى المجموعة الضابطة من خلال الإستمرار في بذل المجهود وهي فترة التمرين داخل البرنامج المهارى والذي ينتج عنه إشراك أكبر عدد من المجموعات العضلية في الأداء، وبذلك أدى البرنامج إلى تنمية العضلات المشتركة في الأداء، حيث ساعد هذا البرنامج على تنمية القدرات العامة والخبرات الخاصة لدى أفراد المجموعة الضابطة (٩ : ١٤٩)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة نبيل فوزى (١٩٩٦) وأسامة عبد الرحمن (١٩٩٩) والتي أشارت إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي للمجموعة الضابطة في نتائج الإختبارات المطبقة، وارجعوا ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة لضابطة . (٢٢ : ١٠٩ - ١١١)، (٤ : ١٠٤ - ١١٨)

ثالثاً : عرض ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد التجربة.

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين فروق المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية بعد التجربة لدى المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	المجموعة التجريبية n=٨		المجموعة الضابطة n=٨		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة الفروق %
		س	ع±	س	ع±			
قياس زمن أداء الطعن	زمن الأداء	٢.٠١	٠.٧٥	٠.٦٠	٠.٣٨	١.٤١	*٤.٧٢	%٢٣٥
	زمن رد الفعل	٢.٤٥	٠.٦٩	٠.٤٥	٠.٣٦	٢.٠٠	*٧.٢٧	%٤٤٠
قياس زمن أداء التقدم والطعن	زمن الأداء	١١.٧٥	٥.٦٨	٣.٧٥	١.٥٨	٨.٠٠	*٣.٨٤	%٢١٣
	زمن رد الفعل	٣.٧٣	١.٥٢	١.٥٩	١.٤٦	٢.١٤	*٢.٨٧	%١٣٤
الرشاقة الخاصة	زمن الأداء	٣.٤٨	١.٣٧	١.٥٦	٠.٨٢	١.٩٢	*٣.٣٩	%١٢٣
	زمن رد الفعل	٤.٠٠	١.٨٥	٠.٧٥	١.٠٤	٣.٢٥	*٤.٣٣	%٤٢٣
القوة المميزة بالسرعة	زمن الأداء	٠.٣٠	٠.١١	٠.١٤	٠.١١	٠.١٦	*٢.٨٥	%١١٤
	زمن رد الفعل	٠.١٥	٠.٠٤	٠.٠٢	٠.٠١	٠.١٣	*٨.٩٦	%٥٥٦
التحمل الخاص	زمن الأداء	٠.٥٨	٠.٢٣	٠.٢٢	٠.٢٥	٠.٣٦	*٣.٠١	%١٦٤
	زمن رد الفعل	٠.٢١	٠.٠٧	٠.٠٧	٠.٠٣	٠.١٤	*٥.٦١	%٢١٣

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	المجموعة التجريبية n=8		المجموعة الضابطة n=8		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)	نسبة الفروق %
		س	ع±	س	ع±			
قياس زمن حركة تكرار الهجوم للرجلين (1)	زمن الأداء	٠.٥٥	٠.٤٣	٠.١٦	٠.٠٨	٠.٣٩	*٢.٥٥	%٢٥٢
	زمن رد الفعل	٠.٢٠	٠.٠٥	٠.٠٨	٠.٠٤	٠.١٢	*٤.٨٩	%١٤٨
قياس زمن حركة تكرار الهجوم للرجلين (٢)	زمن الأداء	٠.٥٩	٠.٣١	٠.١٩	٠.١١	٠.٤٠	*٣.٥٠	%٢١٤
	زمن رد الفعل	٠.١٨	٠.٠٤	٠.٠٩	٠.٠٥	٠.٠٩	*٤.٠٦	%٩٩
قياس زمن حركة استعادة الهجوم للرجلين (1)	زمن الأداء	٠.٧٢	٠.٣٩	٠.١٥	٠.١٢	٠.٥٨	*٤.٠٠	%٣٩٩
	زمن رد الفعل	٠.١٥	٠.٠٥	٠.٠٦	٠.٠٦	٠.١٠	*٣.٥٧	%١٦٧
قياس زمن حركة استعادة الهجوم للرجلين (٢)	زمن الأداء	٠.٦٨	٠.٢٧	٠.٢٠	٠.١٦	٠.٤٧	*٤.٢٩	%٢٣٥
	زمن رد الفعل	٠.١٨	٠.٠٢	٠.٠٥	٠.٠٤	٠.١٣	*٨.٠٨	%٢٨٦
قياس زمن حركة التكملة المباشرة للرجلين	زمن الأداء	٠.٣١	٠.١٥	٠.١٢	٠.١٠	٠.١٩	*٢.٩٠	%١٥٢
	زمن رد الفعل	٠.١٧	٠.٠٥	٠.٠٨	٠.٠٤	٠.٠٨	*٣.٩٤	%١٠٢
قياس زمن حركة غير المباشرة للرجلين	زمن الأداء	٠.٢٦	٠.١٢	٠.١٤	٠.٠٧	٠.١٢	*٢.٣٩	%٨٧
	زمن رد الفعل	٠.١٧	٠.٠٤	٠.٠٦	٠.٠٥	٠.١١	*٥.٠٤	%١٩٣

\*معنوى عند مستوى ٠.٠٥ حيث قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥=٢.١٥

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق معنوية بين فروق المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد تنفيذ التجربة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة عند مستوى ٠.٠٥ حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٢.٣٩ إلى ٨.٩٦) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على تأثير البرنامج المقترح وتراوحت نسبة الفروق بين (٨٧% إلى ٥٥%) ولصالح المجموعة التجريبية.

#### جدول (١٤)

دلالة حجم التأثير للاختبارات البدنية والمهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل وبعد تنفيذ التجربة

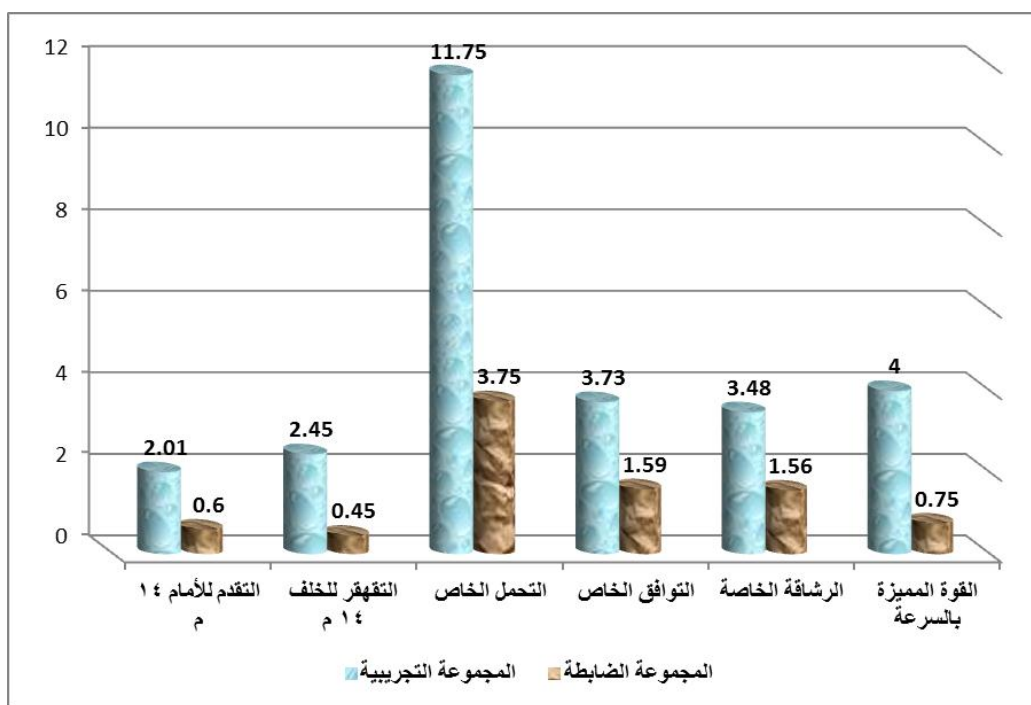
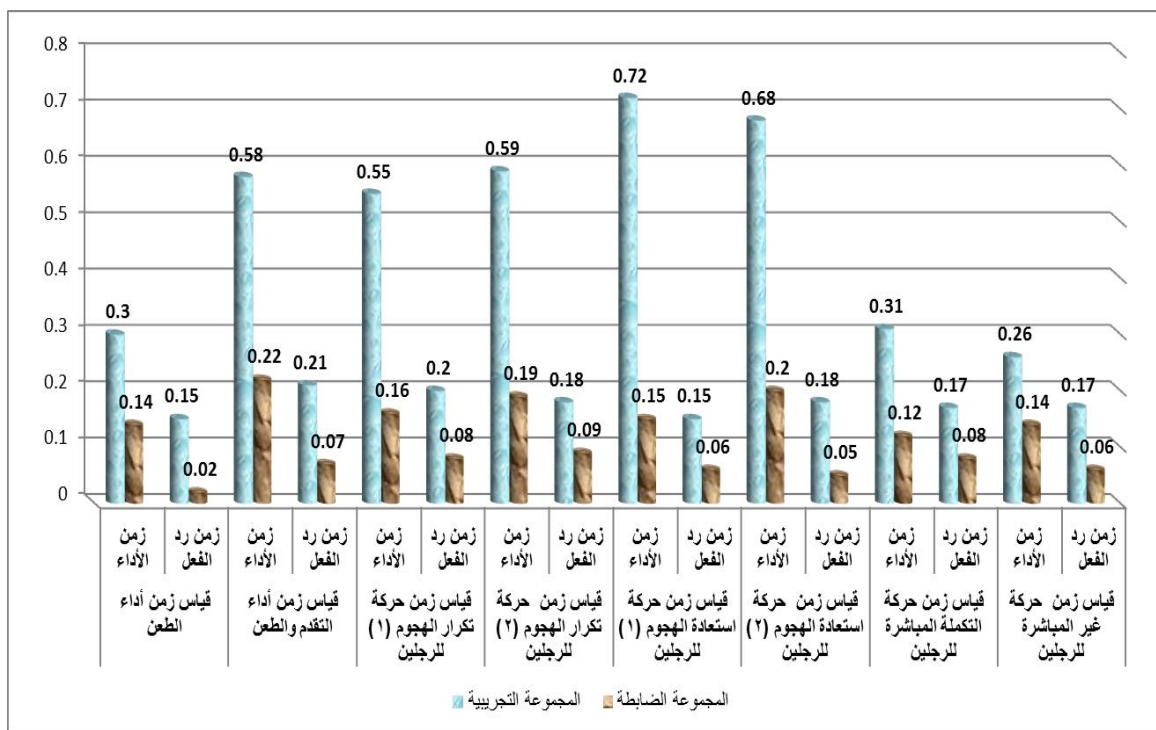
المتغيرات	الدلالات الإحصائية	قيمة (ت)	ايتا٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير للمتغير التجريبي
التقدم للأمام ١٤ م	زمن الأداء	*٤.٧٢	٠.٦١	٢.٣٦	مرتفع
	زمن رد الفعل	*٧.٢٧	٠.٧٩	٣.٦٤	مرتفع
التقهقر للخلف ١٤ م	زمن الأداء	*٣.٨٤	٠.٥١	١.٩٢	مرتفع
	زمن رد الفعل	*٢.٨٧	٠.٣٧	١.٤٤	مرتفع
التحمل الخاص	زمن الأداء	*٣.٣٩	٠.٤٥	١.٧٠	مرتفع
	زمن رد الفعل	*٤.٣٣	٠.٥٧	٢.١٧	مرتفع
التوافق الخاص	زمن الأداء	*٢.٨٥	٠.٣٧	١.٤٢	مرتفع
	زمن رد الفعل	*٨.٩٦	٠.٨٥	٤.٤٨	مرتفع
الرشاقة الخاصة	زمن الأداء	*٣.٠١	٠.٣٩	١.٥٠	مرتفع
	زمن رد الفعل	*٥.٦١	٠.٦٩	٢.٨٠	مرتفع
القوة المميزة بالسرعة	زمن الأداء	*٢.٥٥	٠.٣٢	١.٢٧	مرتفع
	زمن رد الفعل	*٤.٨٩	٠.٦٣	٢.٤٤	مرتفع
قياس زمن أداء الطعن	زمن الأداء	*٣.٥٠	٠.٤٧	١.٧٥	مرتفع
	زمن رد الفعل	*٤.٠٦	٠.٥٤	٢.٠٣	مرتفع
قياس زمن أداء التقدم والطنع	زمن الأداء	*٤.٠٠	٠.٥٣	٢.٠٠	مرتفع
	زمن رد الفعل	*٣.٥٧	٠.٤٨	١.٧٨	مرتفع
قياس زمن حركة تكرار الهجوم (١) للرجلين	زمن الأداء	*٤.٢٩	٠.٥٧	٢.١٤	مرتفع
	زمن رد الفعل	*٨.٠٨	٠.٨٢	٤.٠٤	مرتفع
قياس زمن حركة استعادة الهجوم (٢) للرجلين	زمن الأداء	*٢.٩٠	٠.٣٨	١.٤٥	مرتفع
	زمن رد الفعل	*٣.٩٤	٠.٥٣	١.٩٧	مرتفع
قياس زمن حركة التكملة المباشرة للرجلين	زمن الأداء	*٢.٣٩	٠.٢٩	١.١٩	مرتفع
	زمن رد الفعل	*٥.٠٤	٠.٦٥	٢.٥٢	مرتفع

١. منخفض: حجم التأثير بين ٠ إلى ٠.٥٠

٢. متوسط: حجم التأثير بين ٠.٥٠ إلى ٠.٨٠

شكل بياني ( ٣ )

يوضح الفروق بين فئتي المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية بعد التجربة لدى المبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة





ويذكر عباس الرملى (١٩٨٤) أن رياضة المبارزة تتطلب من الفرد سرعة الإستجابة الحركية لمثير معين فى أقل زمن ممكن، حيث أن حركات الرجلين والطعنات السريعة والفجائية تربك المنافس لفترة نتيجة للمفاجأة والسرعة وفى حالة إفتقار المبارز لهذه الصفة يتعرض لضربة إيقاف (١٦ : ٢٠٤ ، ٣٤٤)

ويتفق ذلك مع ما ذكره كل من أسامة عبد الرحمن (١٩٩٤) ونبيل فوزى (١٩٩٦) إلى أن تحسين وتطوير القدرات الحركية الخاصة مع إستخدام التمرينات التى تؤدى بصورة تتفق وطبيعة الأداء للمهارة الحركية وفى نفس المسار الحركى كان له أكبر الأثر فى تحسين مستوى الأداء المهارى. (٣ : ١٢٠) ، (٢٢ : ١٨٦)

وهذه النتائج تتفق مع أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥) أن التدريبات التى تؤدى فى ظروف مشابهة للأداء المهارى تعمل على تحسين كل من مستوى الأداء المهارى واللياقة البدنية فى وقت واحد وتحقق التوازن بين الخصائص البدنية وترقية الأداء المهارى (٢ : ٢٥٨ ، ٢٥٩)

### الإستنتاجات والتوصيات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث الي الإستنتاجات التالية:

١. أن استخدام التدريبات النوعية فى إتجاه سرعة الإستجابة أدي إلي تحسن في القدرات البدنية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.
٢. أن استخدام التدريبات النوعية فى إتجاه سرعة الإستجابة أدي إلي تحسن في زمن أداء حركة الرجلين فى الطعن لتكتملة الهجوم وزمن أداء حركات الرجلين فى تكرار الهجوم وزمن أداء حركات الرجلين فى إستعادة الهجوم للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة .
٣. صلاحية الجهاز المصمم من قبل الباحث فى قياس سرعة الإستجابة وزمن الأداء لدى المبارزين.

### التوصيات:

١. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة لأنه كان له تأثير فعال على تطوير سرعة الإستجابة .
٢. استخدام التدريبات النوعية لحركات الرجلين فى المبارزة علي المبارزين في المراحل السنوية المختلفة.
٣. الإستفادة من الجهاز المصمم من قبل الباحث على مستوى الإتحادات والهيئات والمناطق لتسهيل عملية القياسات سواء فى انتقاء الناشئين أو تقويم مستوى اللاعبين كمؤشر لتحديد مستوى المبارزين .

### المراجع:

#### أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد فتحى عبد الهادى (٢٠٠١): تأثير برنامج مقترح على تطوير دقة وسرعة الأداء المهارى لناشئى سلاح سيف المبارزة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٢. أحمد محمود إبراهيم (١٩٩٥): مبادئ التخطيط للبرامج التليمية والتدريبية – رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٣. أسامة عبد الرحمن على (١٩٩٤): أثر استخدام بعض الوسائل التدريبية فى تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٤. أسامة عبد الرحمن على (١٩٩٩): تأثير إختلاف الوسط التدريبى على فعالية الأداء لحركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٥. جمال عابدين (١٩٨٤): أصول المبارزة ، دار المعارف ، الإسكندرية .
٦. جمال محمد علاء الدين، ناهد أنور الصباغ (٢٠٠٧): الأساسى العلمى "الحركى البيوميكانيكى" للتمرينات البدنية فى المدرسة، المؤتمر العلمى الدولى الثانى ، التدريب الميدانى بكليات التربية الرياضية فى ضوء مشروع ضمان الجودة والاعتماد فى التعلم، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .

٧. حازم حسن محمود ( ٢٠٠٥ ) : أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفني لمهارة الهبلى كير على المتوازي ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد ٤ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٨. حسن سيد معوض ( ١٩٩٤ ) : كرة السلة للجميع ط ٦ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٩. حسين أحمد حجاج ( ١٩٨٤ ) : تأثير تنمية التحمل الخاص على دقة طعنة المبارزين المبتدئين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة الإسكندرية .
١٠. حسين أحمد حجاج ، رمزى عبدالقادر الطنبولى ( ٢٠٠٤ ) : المبارزة بسلاح الشيش " تعليم المهارات الأساسية - شرح بعض مواد القانون " ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
١١. خالد جمال محمود ( ١٩٩٩ ) : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الإستجابة الحركية لممارسى المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
١٢. خالد فريد عزت ( ٢٠٠٧ ) : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئى رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
١٣. سارة محمد نبوى الأشم ( ٢٠١١ ) : فاعلية إستخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية فى رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
١٤. طلحة حسام الدين وآخرون ( ١٩٩٣ ) : التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمناز المجلة العلمية للتربية الرياضية ، بحوث مؤتمر رؤيا مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ديسمبر .
١٥. طلحة حسين حسام الدين ( ١٩٩٤ ) : الأسس الحركية الوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٦. عباس الرملى ( ١٩٨٤ ) : المبارزة فى سلاح الشيش ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٧. عصام عبد الخالق ( ١٩٩٢ ) : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، ط ٤ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٨. محمد حسن علاوى ( ١٩٩٠ ) : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة .
١٩. محمد ضاحى عباس ( ٢٠٠٦ ) : المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتى تكاتشيف فتح مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات الغرضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٢٠. محمد محمود محمد سليمان ( ٢٠١٣ ) : تأثير تطوير بعض مظاهر الانتباه وسرعة الإستجابة على فعالية أداء حركات تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٢١. محى الدين الدسوقى ( ١٩٩٥ ) : العلاقة بين سرعة الإستجابة الحركية ومستوى الأداء لدى لاعبى المبارزة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٢٢. نبيل محمد فوزى ( ١٩٩٦ ) : تأثير برنامج مقترح لبعض العناصر البدنية على المستوى المهارى وبعض القياسات الوظيفية والجسمية للاعبى سلاح الشيش ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٢٣. هارا ( ١٩٧٥ ) : أصول التدريب الرياضى ، ترجمة عبده نصيف ، مطبعة أوفست ، التحرير ، بغداد .
٢٤. وجيه أحمد شمندى ( ١٩٩٣ ) : الكاراتية الحديث بين النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب ، القاهرة .
٢٥. ياسر محمد أحمد حجر ( ٢٠٠٧ ) : تأثير إستخدام التدريب المتقاطع على تطوير فاعلية أداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئى المبارزة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة الإسكندرية .

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

26. Adams,K.OShea,J.P.,OShea,K.L.1992 :The effects of six weeks of squat plyometric and squat plyometric training on power production,Journal of Applied Sport Sciences .
27. Jean Loup 1997: .Stage D Escrime,F.E.E protocol, Egypt, France.cairo.
28. Nick, E.1996 :The Art and Science Of Fencing Publishers Printed in the United states of America
29. Petro & Christan 1997 . Stage D Escrime,F.E.E protocol,The Arab sports confederation and the European Olympic Games committees.Alexandria,Egypt
30. Simmonds A.T & Morton E.D 1994 :Fencing to Wen, printed in Great Britain pablised

### ثالثاً: المراجع الروسية:

٣١. تيشلر د.أ ، مفوشيفيتش أ.د. ( 1996 ) : الإعداد البدنى للمبارزين الناشئين ، دار النشر ، الرياضة السوفيتية ، موسكو .
  ٣٢. تيشلر د.أ. وآخرون ( 1997 ) : رياضة المبارزة ، كتاب جامعى ، الثقافة البدنية والرياضة ، موسكو .
  ٣٣. رمزى عبد القادر الطنبولى ( 1988 ) : الديناميكية العمرية للصفات الحركية فى البناء التدريبي لعدة سنوات للمبارزين والمبارزات الناشئين ، رسالة دكتوراه ، المعهد العالى للرياضة والثقافة البدنية والرياضة ، موسكو .
- ترجمة من اللغة الروسية للعربية أ.د/ رمزى عبد القادر الطنبولى

## الملخص باللغة العربية

تأثير التدريبات النوعية لتطوير سرعة إستجابة حركات الرجلين فى تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.

محمد محمود سليمان

قسم تدريب المنازل والرياضات الفردية . كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الاسكندرية - جمهورية مصر العربية.

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التدريبات النوعية لتطوير سرعة إستجابة حركات الرجلين فى تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة ، استخدم البحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملائمته لهذا البحث ، على عينة عمدية من المبارزين تحت ٢٠ سنة من الأسلحة الثلاثة حيث اشتملت عينة البحث على عدد ( ٢٦ ) مبارزاً ،

وكانت أهم النتائج:

١. أن استخدام التدريبات النوعية فى إتجاه سرعة الإستجابة أدى إلى تحسن فى القدرات البدنية الخاصة للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة.
٢. أن استخدام التدريبات النوعية فى إتجاه سرعة الإستجابة أدى إلى تحسن فى زمن أداء حركة الرجلين فى الطعن لتكملة الهجوم وزمن أداء حركات الرجلين فى تكرار الهجوم وزمن أداء حركات الرجلين فى إستعادة الهجوم للمبارزين الناشئين تحت ٢٠ سنة .
٣. صلاحية الجهاز المصمم من قبل الباحث فى قياس سرعة الإستجابة وزمن الأداء لدى المبارزين .

## الملخص باللغة الإنجليزية

**The effect of specific exercises to develop the speed of response of leg movements on the renewal of attack for juniors of fencing under 20 years.**

**Mohamed Mahmoud Mohamed Soliman**

The research aims to identify The effect of specific exercises to develop the speed of response of leg movements on the renewal of attack for juniors of fencing under 20 years, he used experimental method (two groups), one experimental and the other is control group, the intentional sample of juniors of fencing under 20 years from three types of weapons of fencing was (26) player.

**Results:**

1. The use of specific exercises to develop the speed of response led to an improvement in the physical capacities for juniors of fencing under 20 years.
2. The use of specific exercises to develop the speed of response led to an improvement in the time of performance for the legs in attack, an improvement in the time of performance for the legs in repeat of the attack and the time of the performance of the legs in the restoration of the attack for juniors of fencing under 20 years.
3. The machine designer validity by the researcher to measure the speed of response and the time of performance for player of fencing.

