



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

تأثير تدريبات المقاومة على تحسين القدرات البدنية الخاصة ودافعية الإنجاز لمبارزي سيف المبارزة

د/ محمد السباعي عبد العزيز دنيا

أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة

بمحافظة الغربية

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الرابع - يناير ٢٠٢٠م
الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

تأثير تدريبات المقاومة على تحسين القدرات البدنية الخاصة ودافعية الإنجاز لمبارزي سيف المبارزة

(*) د/ محمد السباعي عبد العزيز دنيا

رياضة المبارزة تحتل مكانا بارزا بين رياضات المنازلات علي المستوى الدولي عاماً والمستوي المحلي بصفة خاصة لما تحققة هذه الرياضة من المتعة والتشويق أثناء المشاهدة ولمكانتها الرياضية بين الألعاب الرياضية الأخرى وذلك بسبب عمقها التاريخي، فنجد من أجل ذلك يتطلب توافر لدي مبارزي سيف المبارزة التفوق البدني والمهاري والخططي والاستعداد النفسي والعقلي كي يصل إلي الفورمة الرياضية التي تؤهله للمنافسة بأي بطولة محلية أو دولية.

فتظهر مشكلة البحث في أن القدرات البدنية تهبط بشكل سريع خلال الفترة الانتقالية بعد انتهاء الموسم الرياضي ومع انتهاء المنافسات ونتيجة أن بعض المدربين يمنحون المبارزين الراحة السلبية والذي بدوره يؤثر علي مسنوي القدرات البدنية لمبارزي سيف المبارزة مع بداية الموسم الجديد، ومع بداية فترة الإعداد للموسم الجديد وتكرار نفس الأداء الماضي تجد بعض مبارزي سيف المبارزة يتأثر بحالة من الفتور من تكرار نفس أسلوب التدريب المتبع والتقليدي من الموسم السابق مما دفع الباحث إلي استخدام التدريب من خلال المقاومة باستخدام الاحبال المطاطية في فترة الإعداد متوقفاً أن يحدث ذلك تقدماً ملموساً في مستوى اللياقة البدنية والذي يؤثر بالتبعية علي الحالة النفسية ودافعية الإنجاز نحو الأداء والتميز في رياضة المبارزة، واستهدفت الدراسة التعرف علي تأثير برنامج تدريبي باستخدام المقاومة على دافعية الإنجاز لمبارزي سلاح سيف المبارزة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة مع القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، واجريت هذه الدراسة البحثية علي مبارزي سلاح سيف المبارزة بأكاديمية ليون Lion Fencing للمبارزة تحت ١٧ سنة.

وكان من أهم النتائج لهذه الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المقاومة "الاحبال المطاطية" وما اشتمله علي تمرينات متنوعة ومشوقة مما كان لها التأثير والنتائج الإيجابية علي مستوى اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز خلال فترة الإعداد لمبارزي سيف المبارزة.

مقدمة ومشكلة البحث:

من أجل تطوير رياضة المبارزة في مصر ولكي تلحق بالمستويات الرياضية العالمية ومن أجل تحقيق الرياضيين للميداليات في المحافل الدولية والأولمبية فعلينا أن نقوم بإجراء البحوث والدراسات التي تتناولها المبارزة بالبحث والتحليل للوقوف علي كل ما يمتلكه المبارز من قدرات

* أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة الغربية.

وإمكانيات بدنية ومهارية وخطية ونفسية وعقلية ومحاولة الارتقاء بها وصولاً إلى الإنجاز الرياضي العالمي ومحاولة الثبات في هذا المستوى من التفوق والمحافظة عليه لأطول وقت ممكن وحتى الانتهاء من فترة المنافسات.

ويؤكد مفتي حماد (٢٠٠٧م) على أهمية استخدام المقاومات في تنمية عناصر اللياقة البدنية حيث أثبتت الدراسات أن استخدام تدريبات المقاومات من خلال أسس تدريبية علمية يؤدي لرفع اللياقة البدنية والعضلية والحركية بصورة خاصة كما يساعد علي الوقاية من الإصابات وحيث أن استجابة أجهزة الجسم الحيوية للتدريب الرياضي ذات أهمية خاصة للمدرب حيث يتم علي أساسها بناء وتوجيه البرامج التدريبية، وتتأثر كفاءة النظم الحيوية بممارسة النشاط البدني (١٥ : ١٦٥) (١٤ : ٦٧).

ويتفق إبراهيم نبيل (٢٠١٠م) مع جمال عابدين (١٩٧٦م) أنه يجب مراعاة التنوع في التدريبات المكونة للوحدة التدريبية حتي لا يشعر اللاعب بالملل وبالتالي ينخفض مستوي أداءه عن المطلوب، حيث يجب مراعاة أن يشتمل جزء الإعداد علي بعض المهارات الأساسية والعناصر الخاصة بها مثل - السرعة - التوافق - ضبط المسافات - الجلد العضلي - الجلد الدوري التنفسي - سرعة الاستجابة - التوافق - التوازن - القوة العضلية - القوة المميزة بالسرعة المرونة وغيرها من العناصر الأساسية (١ : ٦٣).

كما أن المبارزة من الرياضات التي تتميز بكثرة حركاتها ومهاراتها الأساسية الدفاعية والهجومية وتعتمد علي ما يبذله اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخطية ونفسية لتحقيق أفضل النتائج وأيضاً تتميز في حجم الانفعالات الكثيرة حيث تزداد بازدياد الأهمية وخصوصاً في المراحل الحاسمة من المنافسة حيث نعرف ما تسببه الانفعالات السلبية عند اللاعبين من أضرار عندما لا يتحقق الفوز في إحراز النقاط والفوز في النزال حيث الانفعالات لها بالغ الأثر في حياة اللاعب وترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه، فالدافعية تلعب دوراً هاماً وبارز في تحديد مستوي الرياضي للمهارات الحركية المختلفة كما أنها المتغير الأكثر أهمية الذي يحرك سلوك الرياضي. وحيث أن الدافعية تختلف طبقاً للمستوي الرياضي أو البدني أو الحركي للفرد، فدافعية اللاعب الناشئ تختلف عن لاعب الدرجة الأولى والتي تختلف بالتالي عن دافعية اللاعب الدولي (١٠ : ٢٣٦) (٤ : ٥).

ويذكر زكي حسن (١٩٩٨م) أن الإعداد البدني دائماً العامل الرئيسي ذو التأثير الإيجابي المؤثر في نتيجة المباراة، هذا لو أن الفرق في نفس مستوى الأداء التكتيكي، والتكتيكي (٥ : ٤٩). ويوضح مجدي فهيم (٢٠٠٠م) رياضة المبارزة إحدى الرياضات الأساسية التي تساعد اللاعب الرياضي على تنمية الصفات البدنية والنفسية وإمداده بالطرق المناسبة والإجراءات والوسائل المعرفية التي تعمل على التحكم في أفكاره وتعديل سلوكه للوصول إلى أفضل مستوى، كما يساعد

في زيادة القدرة على التصور العقلي من خلال الممارسة المنتظمة مع الاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي بدوره إلى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد (٩ : ١٠١).

وحيث أن لاعب رياضة المبارزة يتصف بالعديد من الصفات البدنية والتي يتفق كلاً من: عباس الرملي (٦) عمرو السكري (٧) مختار سالم، تامر سالم (١٢) وليلي هدايت، وآخرون (٨) محيي الدين دسوقي، وآخرون (١١) أن هذه الصفات هي القدرة العضلية، والسرعة، والقوة، والمرونة، والدقة، والرشاقة، والتوافق، وإن التوازن وسرعة الاستجابة فهي صفات تنمي أثناء التدريب.

ويري أنور الشرقاوي (١٩٩١م) أن الدافعية تعتبر من الشروط الأساسية التي يتوقف عليها تحقيق الهدف وذلك سواء في تحصيل المعلومات والمعارف أو في حل المشكلات إلي آخر جميع أساليب السلوك التي تخضع لعوامل التدريب (٢ : ٢٥٣).

ولذلك تعد حركات القدمين من التقدم والتقهر ثم الطعن من المهارات الأساسية الفعالة في رياضة المبارزة والتي تتطلب من اللياقة البدنية كي تساعد المبارزين علي القيام بمتطلبات الأداء المهاري والخططي بشكل ممتاز مع الاستقرار النفسي واليقظة العقلية لدي المبارزين، ولقد لاحظ الباحث انخفاض في مستوى اللياقة البدنية لدي المبارزين في بعض البطولات والمنافسات وذلك لانخفاض مستوى اللياقة البدنية لديهم والذي يؤثر بالتبعية علي دافعية المبارزين نحو الاستمرار في النزال بالشكل المطلوب منهم والذي يظهر في نتائج المباريات، الأمر الذي دفع بالباحث إلي البحث عن أفضل الوسائل والاساليب العلمية الحديثة في التدريب والتي تسهم في تنمية وتحسين المتغيرات البدنية قيد البحث باستخدام مقاومة الاحبال المطاطية وحيث أن بالاطلاع وجد الكثير من المراجع والدراسات لم تستخدم الاحبال المطاطية وتأثيره علي دافعية الانجاز لدي المبارزين إلا القليل منها في بعض الرياضات مثل دراسة كلاً من رائد عبد الجبار، محمد صالح (٣)، مصطفى فياض (١٣)، ومع وجود بعض الفوارق في مستوى اللياقة البدنية بين لاعبي منتخبات المبارزة والتي يساعدها علي التفوق ولقد رأي الباحث أن أسلوب التدريب باستخدام الاحبال المطاطية سيكون له تأثير كبير وفعال علي تحسين القدرات البدنية وكذلك دافعية الانجاز لدي مبارزي سيف المبارزة مما يزيد قدرات المدربين علي فهم العملية التدريبية وجوانبها وفقاً للأسلوب العلمي السليم.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلي تحسين القدرات البدنية الخاصة و دافعية الإنجاز لمبارزي سيف المبارزة من خلال :

١. تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المقاومة
٢. تأثير تدريبات المقاومة علي القدرات البدنية الخاصة لمبارزي سيف المبارزة
٣. تأثير تدريبات المقاومة علي دافعية الإنجاز لمبارزي سيف المبارزة

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعديّة.

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في دافعية الإنجاز لصالح القياسات البعديّة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة مستخدماً القياسات القبلية البعديّة، وذلك لملائمته لهدف البحث وإجراءاته.

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من عدد (١٩) مبارز تحت ١٣ سنة وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

عينة البحث الأساسية:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي أكاديمية ليون للمبارزة تحت ١٣ سنة، حيث بلغ عددهم (١٩) مبارز مصنّفين إلي (١٠) مبارزين وهم عينة البحث الأساسية، و(٤) مبارزين للدراسة الاستطلاعية، وقد استبعد الباحث (٥) مبارزين للأسباب التالية:-
* مبارزان لحدوث الإصابة وعدم استكمال البرنامج التدريبي.
* ثلاثة مبارزين لعدم الانتظام في التدريب لتعارض توقيت تطبيق الوحدات التدريبية مع نظام الدراسة لهم.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

المستبعدون		عينة البحث الأساسية		حجم العينة الكلية
لعدم الانتظام	للإصابة	الاستطلاعية	التجريبية	١٩
٣	٢	٤	١٠	

مواصفات وشروط اختيار عينة البحث:

- تقارب العمر الزمني لأفراد العينة بحيث يكون تحت ١٣ سنة من البنين.
- تقارب العمر التدريبي لأفراد عينة البحث وألا يقل عن ٤ سنوات.
- أن تكون الحالة الصحية والوظيفية جيدة لدي جميع عينة البحث.
- يتم استبعاد أي مبارز مصاب أو تعرض للإصابة أو كثير الغياب ولم يتفاعل بشكل جيد.

تأثير تدريبات المقاومة علي تحسين القدرات البدنية الخاصة ودافعية الإنجاز لمبارزي سيف المبارزة
د/ محمد السباعي عبد العزيز دنيا

- العينة من المبارزين الشباب الذكور.

- الرغبة الكاملة لدي عينة البحث نحو المشاركة في تطبيق البرنامج بعد التعريف به.
المجال الزمني للبحث:

وتم إجراء البحث في الفترة الزمنية من ١٥ / ٩ / ٢٠١٨ إلي ٢٨ / ١٢ / ٢٠١٨ وكانت التجربة الأساسية للبحث في الفترة من ٢٩ / ٩ / ٢٠١٨ إلي ٢١ / ١٢ / ٢٠١٨.
المجال الجغرافي للبحث:

اجريت الدراسة البحثية علي مبارزين أكاديمية ليون Lion Fencing للمبارزة تحت ١٣ سنة بمحافظة الغربية ، حيث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية.
تجانس عينة البحث:

وقد قام الباحث بإيجاد التجانس بين أفراد مجتمع وعينة البحث في المتغيرات التالية:-

- متغيرات النمو : الطول - الوزن - السن.

- متغيرات القدرات البدنية: (القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - دقة وسرعة الطعن - تركيز الإنتباه - الرشاقة - التوافق بين العينين والذراعين - التوافق بين العينين والرجلين - التحمل للذراع المسلحة - التحمل للرجلين). وقد تم تحديدها من خلال المسح المرجعي.

- مقياس دافعية الإنجاز:- من تصميم وإعداد الباحث.

وقد تم إجراء القياسات الخاصة بالتجانس وذلك بغرض إيجاد معاملات الإلتواء لأفراد مجتمع وعينة البحث ١٤ مبارز قبل بدء خطوات التجربة وذلك للدلالة علي تجانس أفراد المجتمع مع المتغيرات السابق ذكرها والتي قد تؤثر في نتائج البحث، وكانت معاملات الإلتواء كما يوضحها جدول (٢).

جدول (٢)

معاملات الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات قيد البحث ن = ١٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
١	الطول	سم	١٦٧.٧٨	٢.٦٣٦	١٦٨.٥	٠.١١٢-
٢	الوزن	كجم	٦٢.٦٤	٣.٩٥٤	٦٢	٠.٣١٧-
٣	السن	سنة	١٢.٦٦	٠.٨٥٣	١٢.٧٥	٠.٥٩٢-
٤	القدرة العضلية للذراعين	المتر	٣.٣٢٤	٠.٢٨٦	٣.٣٣	٠.٢٩٤٢
٥	القدرة العضلية للرجلين	سم	٨٤.٤٣	٢.٣٤٤	٨٤.٥	٠.١٤٦-
٦	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	١٠	٠.٧٨٤	١٠	٠

٠.١٤٦	٣.٤١٥	٠.٢٦٢	٣.٤٣٥	المتر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٧
٠.٥٥٨-	٧.٧٧	٠.٢٦٠	٧.٦٥٥	ث	دقة وسرعة الطعن	٨
٠.٢٧٤-	٢٨.٥	١.٢٧٧	٢٨.٣٦	عدد	تركيز الإنتباه	٩
٠.٣٥٩	١٦.٦٩	٠.٧٩٤	١٦.٩٣	ث	الرشاقة	١٠
٠.٢١١-	١٣	١.٢١٦	١٣.٣٥	عدد	التوافق بين العينين والذراعين	١١
٠.١٤٨	٤.٦٨٥	٠.٢٩٠	٤.٦٥٢	ث	التوافق بين العينين والرجلين	١٢
٠.٠٣١-	٤٧	٢.٦٠٧	٤٦.٧٨	عدد	التحمل للذراع المسلحة	١٣
٠.٥٤٢	٣١.٥	١.٧٣٦	٣١.٦٤	عدد	التحمل للرجلين	١٤
٠.٩٧٦-	٢٥	١.٦٠٥	٢٤.٥	درجة	دافع تأكيد الذات	١٥
٠.٤٨٥	٢٤	١.١٨٨	٢٤.٢١	درجة	دافع المركز والدور الاجتماعي	١٦
٠.٠٩٥-	٢٣	١.٦٨٥	٢٢.٩٣	درجة	دافع السعي نحو التفوق	١٧
٠.٢١٥	٢٣	١.٧٧٣	٢٢.٧١	درجة	دافع التمثيل الأعلى	١٨
٠.٣٠٥	٢٢	١.٢٩٢	٢١.٨٦	درجة	دافع الحاجة للإنجاز	١٩
٠.٧٦٨	١١٦	٢.٤٢٤	١١٦.٢١	درجة	دافعية الإنجاز للمقياس ككل	٢٠

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الإلتواء قد إنحصرت بين (٣+ : ٣-) في متغيرات البحث مما يدل علي أن مجتمع البحث يعد مجتمعاً اعتدالياً متجانساً في المتغيرات قيد الدراسة.
الاختبارات المستخدمة في البحث:

في ضوء تحديد متغيرات البحث (البدنية ، دافعية الإنجاز) والتي إستقر الرأي عليها قام الباحث بتحديد مجموعة من الاختبارات والمقاييس والتي تقيس متغيرات البحث والتي إجتمعت المراجع العلمية عليها.

جدول (٣)

الاختبارات المستخدمة في البحث

م	اسم الاختبار أو المقياس	وحدة القياس	الهدف من الاختبار أو المقياس
١	اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كغم باليدين	المتر	القدرة العضلية للذراعين
٢	اختبار القدرة العضلية للرجلين	سم	القدرة العضلية للرجلين
٣	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
٤	اختبار القوة المميزة بالسرعة للتقدم بالوثب من وضع الاستعداد	المتر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٥	اختبار دقة وسرعة الطعن	ث	دقة وسرعة الطعن
٦	اختبار تركيز الانتباه لأداء حركة الطعن بالمبارزة	عدد	تركيز الإنتباه
٧	اختبار الرشاقة في المبارزة	ث	الرشاقة
٨	اختبار رمي واستقبال الكرات	عدد	التوافق بين العينين والذراعين
٩	اختبار الدوائر المرقمة	ث	التوافق بين العينين والرجلين
١٠	اختبار تحمل قوة الأداء للذراع المسلحة	عدد	التحمل للذراع المسلحة
١١	اختبار تحمل قوة الأداء للرجلين	عدد	التحمل للرجلين
١٢	دافعية الإنجاز	درجة	مستوي الدافعية للإنجاز

الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات:

- ١- جهاز الرستاميتير لقياس طول الجسم "بالسنتمتر" ٢- ميزان طبي: لقياس الوزن كجم"
- ٣- شريط قياس: "بالمتر".
- ٤- ساعة إيقاف: لحساب الزمن "بالثانية".
- ٥- كرة طبية "وزن ٣ كجم، ١.٥ كجم".
- ٦- أسلحة مبارزة ٧- لوحة تسجيل لمسات.
- ٨- قياس مستوي دافعية الإنجاز لمبارزي سيف المبارزة عينة البحث عن طريق مقياس دافعية الإنجاز

بعض الإجراءات الإدارية للبحث:

- استمارة (استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات البدنية المناسبة - نتائج الاختبارات البدنية - نتائج قياس دافعية الانجاز للعينة قيد البحث.
- استعان الباحث بإثنين وذلك للمعاونة في تطبيق الاختبارات وكمساعدين له أثناء تنفيذ البرنامج وهم مدربين معتمدين من الاتحاد المصري للسلاح وقد أحاطهم الباحث علماً بأهداف البحث والتدريبات المستخدمة وكيفية الاختبار والقياس للمبارزين.

التقنين العلمي للإختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث.

معامل الصدق:

لحساب معامل الصدق (صدق التمايز) للإختبارات والمقاييس التي تقيس المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز) للعينة قيدالبحث، حيثُ قام الباحث بتطبيقها علي العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٤) مبارزين، ثم إيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى للمجموعة المميزة والربيع الأدنى للمجموعة غير المميزة، ويوضح هذا من خلال الجدولان التاليان: (٤) (٥)

جدول (٤)

معامل صدق التمايز للإختبارات البدنية قيد البحث ن = ٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
			س	ع	س	ع	
١	اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كغم باليدين	المتر	٣.٢٣	٠.٢٢٢	٣.١٧	٠.١٧٥	٢.٩٨٢
٢	اختبار القدرة العضلية للرجلين	سم	٨٦	١.٧٠٧	٩٠.٢٥	٠.٩٥٧	٢.٦٤٦
٣	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	١٠	٠.٩٥٧	١١.٢٥	٠.٩٥٧	٤
٤	اختبار القوة المميزة بالسرعة للتقدم بالوثب من وضع الاستعداد	المتر	٣.٤٩٥	٠.٢١٢٧	٣.٥٧٧	٠.١٦٥	٦.٩٢٨
٥	اختبار دقة وسرعة الطعن	ث	٧.٥١	٠.٢٧٦٥	٧.٤١٣	٠.١٣٨	٢.٣٣٥
٦	اختبار تركيز الانتباه لأداء حركة الطعن بالمبارزة	عدد	٢٩	٠.٩٥٧	٣٠	٠.٨١٦	٥
٧	اختبار الرشاقة في المبارزة	ث	١٦.١٨٥	٠.٩٧٨	١٦.٨٦٢	٠.٩١٢	٣.٧١٤
٨	اختبار رمي واستقبال الكرات	عدد	١٤.٥	٠.٩٥٧	١٥.٢٥	٠.٩٥٧	٤
٩	اختبار الدوائر المرقمة	ث	٤.٩٩	٠.٣٤١	٤.٥٣٥	٠.١٧٦	٣.٢٢
١٠	اختبار تحمل قوة الأداء للذراع المسلحة	عدد	٤٧.٥	١.٩١	٤٨	١.١٥٤	٤
١١	اختبار تحمل قوة الأداء للرجلين	عدد	٣٣	١.٧٠٨	٣٣.٢٥	١.٢٥٨	٤

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة مما يدل علي صدق الإختبارات وقدرتها علي التمييز بين المجموعتين المختلفتين.

تأثير تدريبات المقاومة علي تحسين القدرات البدنية الخاصة ودافعية الإنجاز لبارزي سيف المبارزة
د/ محمد السباعي عبد العزيز دنيا

جدول (٥)

معامل صدق التمايز لدافعية الإنجاز قيد البحث ن = ٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
			ع	س	ع	س	
١	دافع تأكيد الذات	درجة	٢٥.٢٥	٠.٩٥٧	٢٥.٥	١.٢٩١	٥
٢	دافع المركز والدور الاجتماعي	درجة	٢٤	١.٤١٤	٢٦	١.٤١٤	٢.٥
٣	دافع السعي نحو التفوق	درجة	٢٢.٧٥	١.٢٥٨	٢٥	٠.٨١٦	٥
٤	دافع التمثيل الأعلى	درجة	٢٢.٢٥	١.٥	٢٣.٧٥	١.٧٠٨	٣.٤٦٤
٥	دافع الحاجة للإنجاز	درجة	٢١.٢٥	٠.٩٥٧	٢٣.٥	٠.٥٧٧	٣.٤٦٤
٦	دافعية الإنجاز للمقياس ككل	درجة	١١٥.٥	١	١٢٣.٧٥	٢.٠٦٢	١٥.٥٨٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦

معامل الثبات:

ومن أجل أن يتحقق الباحث من ثبات الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث استخدم الاختبار وإعادة تطبيق (Test - Retest) فقام الباحث بإجراء التطبيق الأول للاختبارات والمقاييس علي عينة البحث الاستطلاعية ثم إعادة التطبيق لهذه الاختبارات مرة ثانية بعد عشرة أيام بين التطبيقين (الأول ، الثاني).

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للمتغيرات البدنية (معامل الثبات) ن = ٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	س	ع	س	
١	اختبار دفع الكرة الطبية ٣ كغم باليدين	المتر	٣.٠٨٧	٠.٢٢٢٥	٣.٦٢	٠.١٤٦	٠.٩٢٤٨
٢	اختبار القدرة العضلية للرجلين	سم	٨٥.٧٥	١.٧٠٧٨	٨٧	٠.٨١٦	٠.٢٣٩
٣	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	٩.٧٥	٠.٩٥٧٤	١١	٠.٨١٦	٠.٨٥٢
٤	اختبار القوة المميزة بالسرعة للتقدم بالوثب من وضع الاستعداد	المتر	٣.٣٤	٠.٢١٢٧	٣.٦٥٥	٠.١٨٩	٠.٨٥٦
٥	اختبار دقة وسرعة الطعن	ث	٧.٦١٧	٠.٢٧٦٥	٧.٦٣٢٥	٠.١٤٠٣	٠.٨٩٦
٦	اختبار تركيز الانتباه لأداء حركة الطعن بالمبارزة	عدد	٢٨.٢٥	٠.٩٥٧٤	٢٨	١.٨٢٦	٠.٩٥٣

٠.٨٧٧	٠.٣٧٧٧	١٧.٧٤٧	٠.٩٧٨٥	١٦.٩٨٣	ث	اختبار الرشاقة في المباراة
٠.٨٥٢٨	٠.٨١٦٤	١٣	٠.٩٥٧	١٣.٧٥	عدد	اختبار رمي واستقبال الكرات
٠.٩٥٥٨	٠.٢٢٢٤	٤.٣٥٢٥	٠.٣٤١٣	٤.٧٠٧٥	ث	اختبار الدوائر المرقمة
٠.٨٦٦	١.٧٠٧٨	٤٦.٧٥	٢.٩٨٦	٤٧.٢٥	عدد	اختبار تحمل قوة الأداء للذراع المسلحة
٠.٩٢٣	٢.٠٦٢	٣٣.٧٥	١.٧٠٧٨	٣١.٧٥	عدد	اختبار تحمل قوة الأداء للرجلين

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.26$

يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قد تراوحت ما بين (٠.٢٣٩ ، ٠.٩٥٥٨) مما يدل علي أن الاختبارات البدنية المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

جدول (٧)

معامل الثبات في دافعية الإنجاز للعينة قيد البحث ن = ٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			س	ع	س	ع
١	دافع تأكيد الذات	درجة	٢٥.٢٥	٠.٩٥٧	٢٧	١.٦٣٣
٢	دافع المركز والدور الاجتماعي	درجة	٢٤	١.٤١٤	٢٥.٧٥	١.٧٠٨
٣	دافع السعي نحو التفوق	درجة	٢٢.٧٥	١.٢٥٨	٢٥.٧٥	٠.٥
٤	دافع التمثيل الأعلى	درجة	٢٢.٢٥	١.٥	٢٤.٧٥	١.٥
٥	دافع الحاجة للإنجاز	درجة	٢١.٢٥	٠.٩٥٧	٢٢.٥	١.٢٩١
٦	دافعية الإنجاز للمقياس ككل	درجة	١١٥.٥	١	١٢٥.٧	٢.٢١٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.26$

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبار دافعية الإنجاز قد تراوحت ما بين (٠.٨٢٧ ، ٠.٩٤٣) مما يدل علي أن مقياس دافعية الإنجاز المختار ذا معاملات ثبات عالية.

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية من ٢٠١٨/٩/١٥ ألي ٢٠١٨/٩/٢٥ وذلك بهدف:

- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث أثناء تنفيذ البرنامج.
- التحقق من مدى ملائمة محتوى البرنامج والوحدة التدريبية.
- التأكد من دقة إجراءات تنفيذ البرنامج، وتحديد أنسب التمارين التي تلائم طبيعة الأداء.
- تحديد مدى صلاحية وكفاية الأدوات المستخدمة.

- تحقيق عوامل الأمن والسلامة .
- صياغة البرنامج في صورته النهائية .
- التعرف علي المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة والمتمثلة في صدق التمايز والثبات .

البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف رفع مستوى دافعية الإنجاز لمبارزي سيف المبارزة من خلال تطبيق البرنامج التدريبي

المقترح.

أسس وضع البرنامج:

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة أمكن الباحث أن يستخلص الأسس التي

سوف يبني عليها البرنامج وهي:

أولاً: الأسس العامة:

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية المشتركة في البحث. - توافر عوامل الأمن والسلامة.
- الاستعانة ببعض البرامج التي وضعت في المجال للعديد من الدراسات.
- مراعاة التدرج في حمل التدريب.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
- تطبيق مبدأ التدرج في الحمل التدريبي.
- تحديد واجبات وحده التدريب اليومية.
- مساهمة كافة محتويات وحده التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهديئة.
- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقه.
- مراعاة التمرج خلال البرنامج في المراحل والأسابيع والأيام والوحدات التدريبية.

ثانياً: الأسس الخاصة:

- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي.
- تحديد الأغراض الفرعية.
- اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج.
- تمرينات للإحماء والإطالة.
- تمرينات لتقوية وثبات عضلات المركز.
- تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الفني للمهارات قيد البحث.
- تمرينات للتهديئة والاسترخاء.
- تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة - التكرارات - الحجم - فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضي.

- بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.
- استخدام طرق ووسائل التدريب المناسبة.
- استخدام وسائل التقويم للتعرف على مدى تقدم البرنامج.
- كما حدد الباحث بعض المعايير للبرنامج منها:**
- التأكد من سلامة وصحة المبارزين.
- مراعاة توافر مكان فسيح لتوفير عامل الأمن والسلامة.
- توافر الأدوات والأجهزة اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- توفير الإسعافات الأولية لاستخدامها عند الحاجة.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية لكل ناشئ ولذا وضع البرنامج التدريبي المقترح بصورة فردية حيث يكون حمل التدريب مبنياً على اختبار الحد الأقصى للأداء لكل ناشئ في عينة البحث.
- يتم خلال تطبيق البرنامج التدريبي تثبيت كل من (زمن الوحدة التدريبية - عدد الوحدات المطبقة خلال البرنامج - محتوى جزء الإحماء - محتوى جزء الإعداد البدني العام - محتوى الجزء الأساسي - محتوى الجزء الختامي).
- يستغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوع بواقع وحدتان تدريبيتان في الأسبوع.
- تنفيذ قياسات البحث: القياس القبلي:
- قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث وذلك خلال الأسبوع الأول من البرنامج وذلك يوم ٢٥/٩/٢٠١٨.
- تنفيذ البرنامج المقترح:**
- قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث وذلك خلال الفترة من ٢٩/٩/٢٠١٨ وحتى ٨/١٢/٢٠١٨.
- القياس البعدي: قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث وذلك يوم ١١/١٢/٢٠١٨
- المعالجات الإحصائية:**
- المتوسط الحسابي - معامل الارتباط - نسبة التحسن
- الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار "ت"
- وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:-
- أولاً: عرض النتائج:**
- من خلال المعالجة الإحصائية لبيانات البحث وفي ضوء القياسات المستخدمة، فقد تم عرض النتائج وفقاً لترتيب أهداف البحث على النحو التالي:
- ١- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المقاومة "الاحبال المطاطية" على مستوى اللياقة البدنية للاعبين المباراة:

تأثير تدريبات المقاومة علي تحسين القدرات البدنية الخاصة ودافعية الإنجاز لمبارزي سيف المبارزة
د/ محمد السباعي عبد العزيز دنيا

جدول (٨)

دلالة الفروق في المتغيرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
			س	ع	س	ع			
١	القدرة العضلية للذراعين	المتري	٣.٤١٨	٠.٢٥٩	٣.٧٩٦	٠.٢٣٢	٣.٧٥٨	٠.٣٧٨	١١%
٢	القدرة العضلية للرجلين	سم	٨٣.٩	٢.٤٢٤	١٠٩.٢	٢.٨٩٨	٢٣.٠٨٤	٢٥.٣	٣٠%
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	١٠.١	٠.٧٣٨	١٢.٧	٠.٦٧٥	٧.٠٠٤	٢.٦	٢٦%
٤	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	المتري	٣.٤٧٣	٠.٢٧٩	٣.٥٩٧	٠.٢٧٣	١٣.١١٩	٠.١٢٤	٤%
٥	دقة وسرعة الطعن	ث	٧.٦٧١	٠.٢٦٧	٥.٦٢٣	٠.٢٣٠	١٨.٤٦	٢.٠٤٨	٢٧%
٦	تركيز الإنتباه	عدد	٢٨.٤	١.٤٢٩	٣٧.٥	١.٧٧٩	٢٨.٩٤	٩.١	٣٢%
٧	الرشاقة	ث	١٦.٩٢	٠.٧٦٨	١٤.٩٩	٠.٦٨٠	١٣.٣٤	١.٩٣٢	١١%
٨	التوافق بين العين والذراع	عدد	١٣.٢	١.٣١٦	١٧.٢	١.١٣٥	١٨.٩٧	٤	٣٠%
٩	التوافق بين العين والرجلين	ث	٤.٦٣	٠.٢٨٤	٣.٤٢٣	٠.٢٣٢	١٤.٩٧٨	١.٢٠٧	٢٦%
١٠	التحمل للذراع المسلحة	عدد	٤٦.٦	٢.٥٩١	٥٧.٤	٣.٦٨٧	١٠.٧١	١٠.٨	٢٣%
١١	التحمل للرجلين	عدد	٣١.٦	١.٨٣٧	٣٨.٧	١.٧٦٧	٣٩.٥٥	٧.١	٢٢%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٣

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة العينة قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

كما يتضح أن نسبة التحسن في المتغيرات البدنية كانت بالترتيب علي النحو التالي:

تركيز الإنتباه ٣٢٪، القدرة العضلية للرجلين ٣٠٪، التوافق بين العين والذراع ٣٠٪، دقة وسرعة الطعن ٢٧٪، القوة المميزة بالسرعة للذراعين ٢٦٪، التوافق بين العين والرجلين ٢٦٪، التحمل للذراع المسلحة ٢٣٪، التحمل للرجلين ٢٢٪، القدرة العضلية للذراعين ١١٪، الرشاقة ١١٪، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ٤٪.

٢- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المقاومة "الاحبال المطاطية" علي مستوى دافعية الإنجاز للاعبين المبارزة.

جدول (٩)

دلالة الفروق في دافعية الإنجاز بين القياسين القبلي والبعدي ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
			ع	س	ع	س		
١	دافع تأكيد الذات	درجة	١.٧٥١	٢٤.٢	٢.٣٤٧	٢٧.٢	٣	١٢%
٢	دافع المركز والدور الاجتماعي	درجة	١.١٥٩	٢٤.٣	١.٩١٢	٢٦.٩	٢.٦	١١%
٣	دافع السعي نحو التفوق	درجة	١.٨٨٥	٢٣	١.٣٧٠	٢٧.٩	٤.٩	٢١%
٤	دافع التمثيل الأعلى	درجة	١.٩١٢	٢٢.٩	١.٤٧٦	٢٥.٨	٢.٩	١٣%
٥	دافع الحاجة للإنجاز	درجة	١.٣٧٠	٢٢.١	١.٥٦٧	٢٥.٣	٣.٢	١٤%
٦	دافعية الإنجاز للمقياس ككل	درجة	٢.٧٩٨	١١٦.٥	٤.٠٩٥	١٣٣.١	١٦.٦	١٤%

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٣

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسان القبلي والبعدي في مستوي دافعية الإنجاز ولصالح القياس البعدي كما يتضح أن نسبة التحسن في مستوي دافعية الإنجاز حيث بلغت في دافع السعي نحو التفوق ٢١ %، دافع الحاجة للإنجاز ١٤ %، دافعية الإنجاز للمقياس ككل ١٤ %، دافع التمثيل الأعلى ١٣ %، دافع تأكيد الذات ١٢ %، دافع المركز والدور الاجتماعي ١١ %.

ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها

من واقع البيانات وفي ضوء المعالجات الإحصائية السابقة توصل الباحث إلي مناقشة النتائج وتفسيرها علي النحو التالي:

١- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المقاومة "الاحبال المطاطية" علي مستوي اللياقة البدنية للاعبين المبارزة ويتضح ما يلي:

من خلال عرض النتائج لجدول (٨) والخاصة بدراسة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث ومن خلال الهدف الأول للبحث يتضح وجود دلالة فروق بين نتائج القياسان القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية وحثاً أن نسبة التحسن بلغت في صفة تركيز الإنتباه ٣٢ %، والقدرة العضلية للرجلين ٣٠ %، والتوافق بين العين والذراع ٣٠ %، ودقة وسرعة الطعن ٢٧ %، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين ٢٦ %، والتوافق بين العين والرجلين ٢٦ %، والتحمل للذراع المسلحة ٢٣ %، والتحمل للرجلين ٢٢ %، والقدرة العضلية للذراعين ١١ %، والرشاقة ١١ %، والقوة

المميزة بالسرعة للرجلين ٤٪ ويرجع الباحث التحسن في العناصر أو صفات اللياقة البدنية إلي البرنامج التدريبي باستخدام الاحبال المطاطية وتأثيرها الإيجابي علي الصفات البدنية للاعبين المبارزة العينة قيد البحث .

وحيثُ يري الباحث أن التحسن في الصفات البدنية قيد البحث يرجع إلي العبء والمجهود البدني المضاف الناتج عن مقاومة الاحبال المطاطية لجسم اللاعب والذي يعد حمل ينبغي علي اللاعب التغلب عليه والاستمرار في الأداء بصورة ممتازة في التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء في رياضة المبارزة وحيثُ أن البرامج التدريبية التقليدية وخاصة في فترة الإعداد وحدها أصبحت لا تكفي ولا تواكب التقدم العلمي والتكنولوجي في وسائل وأساليب التدريب ولا بد من التنوع والتغيير في أساليب إعداد وتدريب اللاعبين للمنافسات وبما يتماشى وطبيعة الأداء في نوع النشاط التخصصي فذلك يجب التنوع في استخدام مقاومات مختلفة مثل التدريب علي مقاومة الرمال والمرتفعات لزيادة كفاءة اللاعب البدنية والفسولوجية مما يقلل الضغط البدني والعقلي والنفسي في الانشغال بالتعب الذي يؤثر علي مستوي أداء اللاعب في المنافسات والذي يؤثر بالتبعية علي الكفاءة العامة (الفورمة الرياضية) للاعب.

فما سبق عرضة من نتائج ومن التعليق السابق عليها يتضح أنه قد تحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية " .

٢- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المقاومة "الاحبال المطاطية" علي مستوي دافعية الإنجاز للاعبين المبارزة.

ومن خلال العرض السابق لنتائج جدول(٩) والخاصة بدراسة الفروق والقياسات القبلية والبعديّة للعينة قيد البحث في دافعية الإنجاز ومن خلال الهدف الثاني والذي ينص علي التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي باستخدام المقاومة "الاحبال المطاطية" علي مستوي دافعية الإنجاز للاعبين المبارزة وحيثُ أنه يتضح من الجدول الخاص باخبار دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلية والبعدي في دافعية الإنجاز لأن نسبة التحسن في دافعية الإنجاز حيثُ بلغت في دافع السعي نحو التفوق ٢١٪، ودافع الحاجة للإنجاز ١٤٪، ودافعية الإنجاز للمقياس ككل ١٤٪، ودافع التمثيل الأعلى ١٣٪، ودافع تأكيد الذات ١٢٪، ودافع المركز والدور الاجتماعي ١١٪.

ويعزو الباحث هذا التحسن الملحوظ لدي العينة قيد البحث إلي استخدام البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات بمقاومة "الاحبال المطاطية" حيثُ تحسن المستوي في دافع السعي نحو التفوق بنسبة ٢١٪ ، وهذا الدافع يعد من الأهمية نحو تفوق لاعبي المبارزة في المنافسات ويعزو الباحث هذا التحسن إلي مدي حرص اللاعبين علي حضور التدريبات والخروج من القلب التقليدي والذي

بدوره يؤثر علي المتغيرات النفسية للاعبين ومنها دافعتهم للإنجاز وخاصة دافع السعي نحو التفوق ومدى الإصرار لدي اللاعبين.

ومما سبق عرضه من نتائج والتعليق عليها ومناقشتها وتفسيرها يكون قد تحقق الهدف الثاني وأمكن التحقق من صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في دافعية الإنجاز لصالح القياسات البعدية " .

الاستنتاجات:

في حدود خصائص البحث وأهدافه وإمكانياته وظروف إجرائه ونتائجه استنتج الباحث ما يلي:

١ - تأثير التدريبات باستخدام المقاومة "الاحبال المطاطية" والتي تم تطبيقها واتضح منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسان القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث وكانت بالترتيب التالي:

تركيز الإنتباه ٣٢٪، القدرة العضلية للرجلين ٣٠٪، التوافق بين العين والذراع ٣٠٪، دقة وسرعة الطعن ٢٧ ٪، القوة المميزة بالسرعة للذراعين ٢٦٪، التوافق بين العين والرجلين ٢٦٪، التحمل للذراع المسلحة ٢٣٪، التحمل للرجلين ٢٢٪، القدرة العضلية للذراعين ١١٪، الرشاقة ١١٪، القوة المميزة بالسرعة للرجلين ٤٪.

٢ - تأثير استخدام التدريبات باستخدام المقاومة "الاحبال المطاطية" والتي تم تطبيقها واتضح منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي وذلك في مستوى دافعية الإنجاز للاعبي المبارزة كما يتضح أن نسبة التحسن في محاور دافعية الإنجاز وفي المقياس ككل كانت كالتالي:

دافع السعي نحو التفوق ٢١ ٪، دافع الحاجة للإنجاز ١٤٪، دافعية الإنجاز للمقياس ككل ١٤٪، دافع التمثيل الأعلى ١٣٪، دافع تأكيد الذات ١٢٪، دافع المركز والدور الاجتماعي ١١٪.

التوصيات:

في حدود خصائص عينة البحث والمنهج المستخدم والإمكانات المتوفرة والمعالجات الإحصائية يوصي الباحث بالآتي :

١ - الاهتمام بوضع تدريبات المقاومة "الاحبال المطاطية" في برامج تدريب المبارزة حيث أنها ذات فاعلية عالية وترتبط ارتباط وثيق برياضة الخماسي الحديث ولما تحققة من نتائج متميزة.

٢ - اختيار تدريبات المقاومة "الاحبال المطاطية" المناسبة لطبيعة النشاط في رياضة المبارزة بالأسلحة الثلاثة.

٣- إجراء دراسة مشابهة في ضوء نتائج الدراسة الحالية علي النواحي الفسيولوجية والنفسية للاعبين المبارزة.

٤- إجراء دراسة مشابهة في ضوء نتائج الدراسة الحالية على تنمية المهارات الحركية باستخدام المقاومة "الاحبال المطاطية" للأنشطة المختلفة .

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم نبيل عبدالعزيز (٢٠١٠م): أساسيات تدريب المبارزة، مؤسسة GMS، القاهرة.
- ٢- أنور محمد الشرقاوي (١٩٩١): التعليم نظريات وتطبيقات، الطبعة الرابعة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٣- رائد فائق ، محمد صالح (٢٠١٤م): تأثير تمارين الحبال المطاطية في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية و دقة الطعن لدى مبارزي سلاح الشيش، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني ، العراق.
- ٤- رحيم حلو علي الزبيدي(٢٠١٣م): مستوي الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي للاعبين المبارزة المتقدمين، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد الثاني عشر، العدد التاسع عشر، جامعة بغداد، العراق.
- ٥- زكي محمد محمد حسن (١٩٩٨م): الكرة الطائرة استراتيجية تدريبات الدفاع والهجوم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- عباس عبدالفتاح الرملي (١٩٩٣م): المبارزة "سلاح الشيش"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- عمرو حنفي السكري (١٩٩٣م): دليل المبارز، دار عالم المعرفة، القاهرة.
- ٨- ليلى توفيق هدايت، وآخرون (١٩٩٩م): المبارزة في سلاح الشيش، مذكرة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٩- مجدي محمود فهم (٢٠٠٠) : أثر تنمية التصور العقلي علي حالة قلق المنافسة وعلاقتها بمستوي الأداء للمبارزين، رسالة دكتوراه، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠٩): مدخل في علم النفس الرياضي، الطبعة السابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ١١- محيي الدين دسوقي، وآخرون (٢٠٠١م): المبارزة آراء تعليمية وتطبيقية، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
- ١٢- مختار سالم، وتامر سالم (١٩٩٥م): فن المبارزة للناشئين، مؤسسة المعارف، بيروت.
- ١٣- مصطفى فياض (٢٠١٤م): تأثير تمارين خاصة باستخدام وسيلة الحبال المطاطية في بعض القدرات البدنية والحركية والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين سلاح الشيش الشباب، ماجستير، جامعة القادسية.
- ١٤- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٧م): أسس تنمية القوي العضلية بالمقومات لأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

ثانياً: المراجع الاجنبية

- 15- Lamp, D.,(1994):Physiology of Exercise, Macmillan Publishing Co., 2nd. Newyork.

ملخص البحث

"تأثير تدريبات المقاومة على تحسين القدرات البدنية الخاصة ودافعيه الإنجاز

لمبارزي سيف المبارزه"

د/ محمد السباعي عبد العزيز دنيا

أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة بالغربية

يهدف البحث الحالي إلى تحسين القدرات البدنية الخاصة و دافعيه الإنجاز لمبارزي سيف المبارزه. أجريت الدراسة على لاعبي سيف المبارزه تحت ١٣ سنة بأكاديمية ليون بمدينة طنطا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة مستخدماً القياسات القبليه البعديه على عينة قوامها (١٠) لاعبين كعينه اساسيه و عدد (٤) لاعبين كعينه الاستطلاعية، وتم اعداد البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات البدنيه الخاصه و دافعيه الإنجاز لمبارزي سيف المبارزه ، واستخدم الباحث اختبارات لقياس القدرات البدنية وكذلك اختبارات لقياس دافعية الإنجاز. وكانت من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابياً باستخدام المقاومة "الاحبال المطاطية" والتي تم تطبيقها على مستوي دافعية الإنجاز للاعبي المبارزه ، ويوصي الباحث الاهتمام بوضع تدريبات المقاومة "الاحبال المطاطية" فى برامج تدريب المبارزه حيث أنها ذات فاعلية عالية وترتبط ارتباط وثيق برياضة الخماسي الحديث ولما تحققة من نتائج متميزة، اختيار تدريبات المقاومة "الاحبال المطاطية" المناسبة لطبيعة النشاط في رياضة المبارزه بالأسلحة الثلاثة.



Abstract

"The effect of resistance training on improving special physical abilities and achievement motivation for epee youth player"

Dr. Mohamed El Sebaey Abdel Aziz Donia,
a sports specialist in the Directorate of Youth and Sports in Gharbia

The current research aims to improve the specific physical abilities and achievement motivation of epee youth player. The study was conducted on of epee youth player under 13 years at the Lion Academy in Tanta, and the researcher used the experimental approach using the experimental design of one group using the dimensional tribal measurements on a sample of (10) players As a basic sample and (4) players as an exploratory sample, the proposed training program has been prepared to improve private physical abilities and achievement motivation for of epee youth player, and the researcher used tests to measure physical abilities as well as tests to measure achievement motivation. Among the most important findings of the study: that the proposed training program has positively affected the use of "rubber cords" resistance, which has been applied at the level of achievement for fencing players, and the researcher recommends that attention be paid to developing resistance training "rubber cords" in fencing training programs as they are effective High and closely related to the sport of modern pentathlon, and the outstanding results achieved, the choice of resistance training "rubber cords" appropriate to the nature of activity in the sport of fencing with the three weapons.