



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء للجمل المهارية النوعية لناشئ 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 برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء للجمل المهارية النوعية لناشئي سيف المبارزة

(*) د/ محمد السباعي عبد العزيز دنيا

مقدمة ومشكلة البحث

اتفق كلا من إبراهيم نبيل (٢٠٠١) وعباس الرملي (١٩٩٣) أن رياضة المبارزة عامة وسيف المبارزة خاصة يتميز بالتطور والتنوع في الأداء الحركي و المهاري حيث يقوم اللاعب بإحراز اللمسات في جميع أجزاء الجسم بداية من القناع حتى حذاء اللاعب عدا سيف المنافس وذلك من أوضاع ومهارات حركية مختلفة ومن مسافات مختلفة مناسبة وذلك من خلال توجيه أكبر عدد من اللمسات وذلك لزيادة فرصة إحراز لمسات في الهدف القانوني(١: ٣٧،٦١) (٧: ٢٠٩).

توصل محمد غنيم (٢٠٠٣) إلى أن أكثر المناطق استهدافا للمسات لمبارزي سلاح سيف المبارزة من خلال الأدوار المختلفة ومجموعة المباريات وفقا للتالي :

- الترتيب الأول :- منطقة الصدر بالنسبة مئوية قدرها ٢٨.٣ % .

- الترتيب الثاني :- منطقة يد الذراع المسلحة بنسبة مئوية قدرها ١٦.٧% .

- الترتيب الثالث :- منطقة ساعد الذراع المسلحة بنسبة مئوية قدرها ١٦.٣٢ % .

كما أوضح الأهمية النسبية لأماكن إحراز اللمسات المختلفة كما يلي:- (الذراع المسلحة ٢٠.٢ % - الصدر والجذع ٨٠.٢ % - الرجل الأمامية ٤.٣ %) ويرجع الباحث ذلك إلى أهمية منطقة الصدر نظرا لمساحتها الكبيرة واستخدام تكملة الهجمات على منطقة الجذع ، ثم تليها منطقة الذراع المسلحة في نتائج المباريات نتيجة لقربها من ذبابة المنافس كأقرب هدف له ، بينما تظهر قيمة الرجل الأمامية بصورة ضئيلة نسبياً لعدم اهتمام اللاعبين لتسجيل لمسات بها نتيجة لخطورة توجيه المهارات الخطئية لتلك المنطقة (١٣ : ١٠٠، ١٠٤)

وتوصل الباحث إلى أن النسبة المئوية التي أوضحها محمد غنيم (٢٠٠٣) بالفقرة السابقة لمدي الأهمية النسبية لأماكن إحراز اللمسات المختلفة وكذلك النسبة المئوية أكثر المناطق استهدافا لإحراز اللمسات وهي(الصدر - الذراع المسلح - الرجل الأمامية) تدل على أن معظم لاعبي سلاح سيف المبارزة يهتمون بمناطق دون غيرها من جسم المنافس عند إحراز اللمسات على الرغم من أنها هدف قانوني يصلح لإحراز اللمسات بها ويجعل المنافس يجد صعوبة في الدفاع وتزيد في نفس الوقت من فرص اللاعب الأخر في إحراز اللمسات . ويتضح ذلك عند قيام اللاعب بالتنوع في إحراز اللمسات في مناطق مختلفة وذلك في جملة الهجوم الواحدة مثل (أعلي يد الذراع المسلح ثم أسفل يد الذراع المسلحة

* أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة الغربية.

ثم ساعد الذراع المسلحة) مما يهدف إلى تشتيت اللاعب المنافس وسهولة إحراز اللمسات بحيث أن المنافس يكون معظم تركيزه في الدفاع على حماية أكبر جزء وهي منطقة الصدر والجذع

ومما يؤكد أهمية مناطق الهدف المختلفة ما تذكره ماجدة أبو العزم (٢٠٠٠) نقلا عن جون لومونسيه (١٩٩٧) أن إستراتيجية المباراة في المبارزة تشمل على متغيرات مهاريه سواء كانت هجومية أو دفاعية زمن المباراة ، عدد لمسات المباراة ، مناطق التبارز المختلفة ، خطوط التلاحم ، ولقد قامت بإجراء تجربة عملية تضمن جميع تلك المتغيرات وكانت أبرزها المتغير الخاص بأفضل الأماكن لإحراز اللمسات باستخدام كل المهارات الهجومية والدفاعية(١١ : ٤).

وأشار سامح عبد الستار (٢٠٠٤) إلى أن النسب المئوية للأهمية النسبية للمناطق الأكثر استخداما في مستوى الانجاز :

- منطقة الصدر بلغت نسبتها ٧٣.٣٠ % .
- منطقة الجذع بلغت نسبة ١١ % .
- منطقة الساعد للذراع المسلحة بلغت ٤.٩ % .
- منطقة الكتف بلغت نسبة ٤.٨ % .
- منطقة عضد الذراع المسلحة بلغت ٢.٨ % .
- منطقة فخذ الرجل الأمامية بلغت نسبة ١.٢ %
- منطقة القدم الأمامية بلغت نسبتها ٠.٦ % .
- منطقة القناع بلغت نسبة ٠.٢ % . (٥ : ٩٩)

مما يؤكد على ضروره الاستفادة من موضوع البحث بحيث أن التدريب على جمهل مهارية نوعيه تساعد على خلخلة دفاع المنافس.

يرى خالد فريد (٢٠٠٧م) أن القدرات التوافقية تعد واحدة من أهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني للاعبين ،حيث تنبثق من التحليل النوعى للنشاط التخصصى ،ولذلك فإن تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفنى والتكنيك بشكل كبير ، كما أن القدرات التوافقية تعد أحد وسائل الضبط للتحكم فى الأداءات الحركية المختلفة ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى اللاعبين يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب لإنجاز أى أداء حركى (٤ : ١٢).

اتفق كلا من عبد الباسط الاشقر (٢٠٠١م) ونسرین محمود (٢٠٠٤م) أن أهمية القدرات التوافقية تتضح في كونها تشترك مع المهارات الحركية لتشكيل الأسس التوافقية اللازمة لتطوير مستوى الفرد ، حيث تلعب القدرات التوافقية دورا هاما في اكتساب المهارات الحركية ، حيث يتوقف الزمن اللازم لتعليم أى مهارة حركية على مستوى تلك القدرات عند بداية التعلم، ولذا فإن من الضروري توافر مستوى مناسب من القدرات التوافقية عند تعلم المهارات الحركية ، ومن ناحية أخرى فإن درجة اتقان المهارات الحركية والتي تعبر عن الأساس المركب لمستواه تعمل على تطوير القدرات التوافقية لدى اللاعب ، وعلى هذا فتشترك القدرات التوافقية والمهارات الحركية في تشكيل الأسس التوافقية في تحقيق المستوى أثناء الممارسة الرياضية، حيث أن افتقار الناشئ للقدرات التوافقية يؤدي إلى ارتباك أدائه ويزيد من فرصة حدوث الإصابة نتيجة السقوط والاصطدام وافتقار الاتزان في قوة وتحمل العضلات المقابلة للعضلات العاملة ومن الممكن أن يؤدي إلى حدوث العديد من الإصابات الحادة المزمنة (٨ : ٢٥٤ ، ٢٥٥) (١٦ : ٣).

كما تذكر تشير جرزي سادوسكى (٢٠٠٥م) أن القدرات التوافقية لها دور رئيسي في الدقة واقتصاد الحركات الرياضية بموجب الشروط المتغيرة بشكل ثابت ، وهي قدرة التميز الحركي ، ودقة التقييم لوضع الجسم (التوجه المكاني) ، وسرعة الحركات المتوقعه والمفاجئة بالجسم أو حد أجزائه (سرعه ردالفعل) والقدرة على التغير من أداء الحركة إلى أخرى أثناء المنافسة (الضبط الحركي) والقدرة على إبقاء التوازن بالجسم الثابت (توازن ثابت) و القدرة لاستعادة التوازن خلال المنافسة (توازن الحركي) والقدرة على إعادة إنتاج دقيقه من الإيقاع المحسوس الإيقاع الحركي (٢٠ : ٦٢).

ويذكر محمد لطفى (٢٠٠٦م) أنه يجب اتباع قواعد العمل التدريبية التالية لتنمية القدرات التوافقية يجب (البدء بتنمية القدرات التوافقية في سن مبكر- أداء حركات متعددة ومتنوعة وهادفة لغرض من أجل تنمية وصلل القدرات التوافقية -تنمية القدرات التوافقية الخاصة من خلال تنفيذ غيرها من المهام التدريب الرياضى - يجب تصعيد متطلبات وصعوبة التدريب باستمرار التمرين المتقن اتقانا جيدا وتاماً (١٣ : ١٣٠).

يذكر السيد سامي (٢٠٠٠م) أن فلسفة المبارزة تتبلور في كيفية التخطيط لتحقيق لمسة على المنافس وفي نفس الوقت إعاقته من تحقيق لمسة ، وعلى هذا ينبغي إعداد اللاعب خططياً بشكل جيد حيث أن ظروف المنافسة لا يمكن التنبؤ بها بدقة ، ولذلك فلا بد أن نضع البرامج الإضافية التي قد تصادف مواقف اللعب المختلفة والشائعة الحدوث (٢ : ٢).

يشير سامح مجدي (٢٠٠٧م) إستراتيجية المباراة تتطلب مجموعه من الخطط (Tactics) متعددة في المراحل المختلفة من المباراة ومنها المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية وتغير الأماكن في اللعب ، وتغير الإيقاع المستخدم ، وذلك من أجل تحقيق الفوز بالمباراة (٦ : ١٤).

ويرى الباحث أن استخدام جمل مهارية مختلفه على حسب امكانياته المهاريه أو طبقا لمستوى المنافس يعتبر نوع من التخطيط الاستراتيجي وهذا مايتفق مع السيد سامي (٢٠٠٠م) وسامح مجدي (٢٠٠٧م).

ويشير يحيى الحاوي (٢٠٠٠م) الى أهمية القدرات التوافقية لأي نشاط رياضي بصفة عامة، باعتباره أحد الاتجاهات الحديثة المستخدمة في إعداد الناشئين حيث تختلف أهميه كل قدرة من القدرات التوافقية بصفه خاصة من نشاط رياضي لآخر ،وتظهر القدرات التوافقية مرتبطة بغيرها من عوامل الإنجاز الرياضي التي تتمثل في المواصفات البدنية والوظيفية والواجبات الفنية ،كما ترتبط القدرات التوافقية ببعضها وتخدم تركيب الحركة الكلية بصوره متناسقة (١٩ : ٨٣).

وتذكر مروة هلال (٢٠١٣ م) نقلا عن نبيل فوزي أن التوافق من الصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها لاعب المباراة ، حيث تعتمد هذه الصفة على مدى سلامة واتفاق العمل بين كل من الجهاز العضلي والجهاز العصب ويشتمل هذا العامل على عنصرين هم توافق بين الذراع المسلحة والعين - توافق بين كل من الذراع المسلحة والقدم معا وبين العين (١٥ : ٢٥).

وتذكر مروه فتحى هلال (٢٠١٣ م) عن أبو العلا عبد الفتاح إن التوافق الحركي يرتبط بكثير من الصفات البدنية الأخرى (السرعة والرشاقة والتوازن والدقة وزمن رد الفعل) فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية .كما تظهر صفه الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الشكلية والمكانية أى تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة .خلال الفراغ المحيط ، وبناءً على ذلك فإن التوافق في أبسط معانيه يعنى: الأداء الحركي السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد وقلة الأخطاء (١٥ : ٢٥).

بناءا على اطلاع الباحث وقيامه بمسح مرجعي لمعرفة نسب أماكن إحراز اللمسات خلال المباريات وجد أن عدد كبير من لاعبين المباراة يهتمون بإحراز اللمسات في منطقته الصدر ويتجاهلون إحراز اللمسات في مناطق مثل عضد الذراع المسلحة أو ساعد الذراع المسلحة وكذلك فخذ الرجل الأمامية وقدم الرجل الأمامية وكذلك القناع ؛ كما أشار العديد من الخبراء إلى أن منطقة الصدر من أكثر المناطق المصرح فيها باللمس والتي تؤثر على نتائج المباريات،كل ذلك يجعل اللاعب بحاجة إلى تنوع أماكن اللمسات عن طريق تنفيذ جمل مهارية نوعية لما له من دور هام في خلخلة دفاعات المنافسين وتهيئة الوضع التنافسي واكتساب الميزة التنافسية خلال المباريات . كما وجد أن هناك عدم التركيز على بعض القدرات التوافقية التي تعتبر مؤثرة في ترابط الأداء المهارى والتي من شأنها تحقق الانجاز فى الأداء المهارى من حيث الترابط والتناسق بين القدرات البدنية.

ويذكر خالد فريد (٢٠٠٧ م) أنسب القواعد والأسس لتنمية القدرات التوافقية هي :

١- البدء فى تنمية القدرات التوافقية فى سن مبكر من عمر اللاعب .

- ٢- تشكيل التمرين بناء على متطلبات كل مهارة حركية .
 - ٣- اختيار وبناء مواقف غير معتاد عليها اللاعبين من قبل .
 - ٤- التنوع فى استخدام التمرينات المستخدمة .
 - ٥- تدرج زيادة صعوبة التمرينات .
 - ٦- استخدام العامل الزمنى لتحديد صعوبة التمرينات .
 - ٧- التنوع فى استخدام الادوات المتوفرة لتنمية القدرات التوافقية مثل (الحبل - الكرات الطبية).
 - ٨- التركيز على اشتراك المجموعات العضلية الاساسية عند اللاعبين أثناء تنمية القدرات التوافقية .
 - ٩- ضرورة أن يكون التمرين فى اتجاه المسار الحركى الخاص بالمهارات الحركية .
 - ١٠- التنوع فى تنمية القدرات التوافقية وفقا للهدف من التمرين المستخدم (٤ : ١٦)
- يختلف تدريب القدرات التوافقية عن باقى التدريبات فى الانشطة الرياضية فهى لا تعمل على ضبط الحمل التدريبي ومكوناته من حجم وشدة وراحه لان هذه الاشياء مهمة فى التخطيط لتطوير القدرات البدنية وكفاءة الاجهزة الداخلية فى الحجم، والشكل العام، ويمكن تحديد المميزات الخاصة لتدريب القدرات التوافقية كالاتى :
- ١- العمل على تدريب القدرات التوافقية فى أجزاء مخصصة خلال الوحدة التدريبية .
 - ٢- يتم تدريبها لمدة قصيرة (٥٤ دقيقة على أكثر تقدير) لتجنب حدوث التعب الذى لايجب حدوثه عند أداء التمرينات التوافقية .
 - ٣- يجب استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة وتدريبها بشكل متنوع ، أى التنوع بالتنفيذ الحركى بين مجموعه وأخرى أو تغير شروط التنفيذ .
 - ٤- التبديل بين أشكال التمارين التوافقية السهلة والصعبة خلال الوحدة التدريبية .
 - ٥- إعطاء راحة كاملة بين المجموعات .
 - ٦- لا تزيد الفترة الزمنية الفاصلة بين وحدات تدريب القدرات التوافقية أكثر من ٧ أيام.
 - ٧- فى تدريب القدرات التوافقية يجب أن يعطى التمرين بشرط أن لا يتخلل مهارة غير معروفة من قبل المتدربين ، أى يجب أن يتقن اللاعب المهارة التى تعطى ضمن تدريبات القدرات التوافقية .
 - ٨- تحتاج تدريب القدرات التوافقية فى الاعمار المبكرة ، لكن عند المستويات العليا نحتاجها من أجل تطوير أعلى المستويات وذلك من أجل تنسيق المهارة الجديدة التى ستساعدنا فى تطوير المستوى .
 - ٩- يمكن استعمال تدريبات القدرات التوافقية فى مرحلة الاحماء فى بداية الوحدة التدريبية .

١٠- يجب التأكيد فى تدريبات القدرات التوافقية على التنوع وعدم التكرار الكثير يجب أن تكرر التمرينات التوافقية لا يتجاوز ثلث التمرينات المهارية (٢٢).
ويذكر محمد لطفى (٢٠٠٦م) أن مفهوم القدرات التوافقية هي هي قدرة اللاعب على أختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارة الحركية وما يترتب عليه من اقتصاد فى الطاقة المبذولة ، ومستوى توافقى عالى ، تنوع الأداء المهارى فى النشاط الرياضى (١٣ : ١٣٠).
ومن خلال عمل الباحث فى مجال تدريب المبارزة وجد أن رياضة سيف المبارزة تتطلب الوصول بالناشئين لأعلى مستوى رياضى ممكن وفقاً لإمكاناته الجسمية ، فنجد أن الناشئين الذين يتميزون بالقدرات التوافقية يستطيعون تسجيل درجة أعلى من أقرانهم فى القدرات البدنية العامة ، فالقدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكلاً من اللياقة البدنية واللياقة المهارية ، وعندما تستخدم التدريبات التوافقية فى عملية الإحماء فى مقدمه الوحدة التدريبية يكون لها تأثيرها الفعال فى مختلف جوانب محتوى الوحدة التدريبية وخاصة عندما تكون الوحدة التدريبية هدفها التركيز على جوانب الأداء المهارى أو الخططى التى سبق تعلمها، وتستخدم أيضا فى الختام والترويح للناشئين. ومما سبق توصل الباحث إلى أنه يمكن الاستفادة من تصميم برنامج تدريبي برفع مستوى الأداء للجمل المهارية فى رياضة سيف المبارزة باستخدام القدرات التوافقية ، وهذا ما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى :

١. تصميم برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية .
٢. التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الاداء للجمل المهارية النوعية لناشئى سيف المبارزة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات التوافقية قيد البحث لناشئى سيف المبارزة لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى تطوير اداء الجمل المهارية النوعية قيد البحث لناشئى سيف المبارزة لصالح القياس البعدى

إجراءات البحث:

منهج البحث:

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

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ٢٤ لاعب سيف المبارزة تحت ١٧ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للسلاح للموسم الرياضي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ .
عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئي سيف المبارزة تحت ١٧ سنة أكاديمية ليون Lion Fencing وأكاديمية Target، بلغ حجم العينة (٢٣) لاعب و تم اختيار عدد (١٢) لاعب لأجراء التجربة الاستطلاعية تم توقيع الكشف الطبي عليهم للتأكد من سلامتهم الصحية وتم استبعاد (٣) لاعبين لعدم الانتظام في التدريب وبالتالي أصبح عدد أفراد العينة (٢٠) لاعبين يمثلون العينة الأساسية تم اجراء التجانس بينهم وطبق عليهم البرنامج التدريبي.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

اللاعبين المستبعدين	عينة البحث الاستطلاعية	المجموعة التجريبية	مجتمع البحث
٣	١٢	٢٠	٣٥

مواصفات وشروط اختيار عينة البحث:

- ١- المرحلة العمرية (السنية) لأفراد عينة البحث مناسبة للبرنامج التدريبي.
- ٢- رغبة هؤلاء اللاعبين في تحقيق إنجاز رياضي في سلاح سيف المبارزة .
- ٣- الانتظام في التدريب خلال الموسم الرياضي .
- ٤- أن يكون مارس اللعبة لفترة لا تقل عن سنتين .
- ٥- أن يكون المبارز خاليا من الإصابات التي قد تؤثر على القياسات الخاصة بالبحث .

المجال الزماني والجغرافي للبحث:

تم إجراء البحث في الفترة الزمنية من ١٥ / ٦ / ٢٠١٨ إلى ١٦ / ٩ / ٢٠١٨ وكانت التجربة الأساسية للبحث في الفترة من ٢٩ / ٦ / ٢٠١٨ إلى ١٤ / ٩ / ٢٠١٨ بأكاديمية ليون Lion Fencing للمبارزة ، حيث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية.

تجانس عينة البحث:

جدول (٢)

ن = ٢٠

توصيف العينة لبيان اعتدالية البيانات

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	السن	سنة / شهر	١٥.٥٠	١٦.٠٠	٠.٦٩	٠.٥٩-
٢	الطول	سم	١٦١.٨٨	١٦٢.٠٠	٠.٢٨	٢.١٩-
٣	الوزن	كجم	٦٢.٢٩	٦٢.٥٠	٠.٢٧	٢.١٤-
٤	العمر التدريبي	سنة/ شهر	٤.٥٨	٥.٠٠	٠.١١	١.٠٢-
٥	القدرة على تقدير الوضع	ث	٢٠.٤٩	٢٠.٢٣	٠.٧٠	١.٥٥
٦	بذل الجهد المناسب	درجة	٣٨.٢١	٣٨.٠٠	٠.١٧	١.٨٤
٧	التكيف على الاوضاع	درجة	١.٩٦	٢.٠٠	٠.٧٥	٠.٤٧-
٨	الايقاع الحركي	ث	٢٦.١٧	٢٧.٠٠	٠.١٥	٢.١٨
٩	الحفاظ على التوازن	درجة	٨٤.٣٣	٨٥.٠٠	١.٣٠	١.٥١-
١٠	سرعه الإستجابة	درجة	٥.١٧	٥.٠٠	٠.٣٨	٠.٩٢
١١	الربط الحركي	ث	٢١.٨١	٢١.٨٤	٠.٠٦	١.٦٧-
١٢	ذراع - صدر	درجة	٦.٤	٦	٠.٥٥	٠.٧٥-
١٣	ذراع - فخذ	درجة	٥.٩	٥.٥	٠.١٣	٠.٧٢
١٤	ذراع - قدم - صدر	درجة	٥.٢	٥	٠.٠٧	٠.٧٥-
١٥	ذراع - قدم	درجة	٦.٣	٦.١	٠.٠٦	٠.٥٦-
١٦	قدم - صدر	درجة	٥.٤	٥.١	٠.٣٧	٠.٥٨-

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات (دلالت النمو - القدرات التوافقية - الجمل المهارية النوعية) ، ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بتحديد مجموعة من الاختبارات والمقاييس والتي تقيس متغيرات البحث والتي اجتمعت المراجع العلمية عليها.

جدول (٣)

الاختبارات المستخدمة في البحث

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	الهدف من الاختبار
١	اختبار الجرى على شكل (٨)	ث	قياس القدرة على تقدير الوضع
٢	اختبار التقدم والتقهقر مختلف الابعاد	ث	قياس القدرة على الربط الحركي
٣	اختبار رمى كرة طبيه ٣كجم لاقصى	درجه	قياس القدرة على بذل الجهد المناسب
٤	اختبار المسطرة للذراعين	درجه	قياس القدرة على الاستجابة الحركية السريعه
٥	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي والانتقال فوق العلامات	درجه	قياس القدرة على الحفاظ على التوازن
٦	الجرى فى المكان (٢٠ث)	ث	قياس القدرة على الايقاع الحركي
٧	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)	درجه	قياس القدرة على التكيف
٨	الجمل المهارية النوعية	درجة	قياس مستوى أداء الجمل المهارية النوعية

كيفية اجراء اختبارات الجمل المهارية النوعية

١- تم تحديد الدرجة العظمى للاختبار وهي ١٠ -٢ قناع

درجات بواقع درجتين لكل محاوله

٢- يعطى اللاعب درجتين فقط في حالة احراز

جميع اللمسات في الاماكن المحددة لها

٣- شريط مدرج بالسنتيمتر لقياس الطول.

٤- آلة تنبيه .

٥- ميزان لقياس الوزن.

٦- سيف مبارزة.

٧- مخدات طعن.

٨- قناع

٩- ميزان لقياس الوزن.

١٠- سيف مبارزة.

١١- مخدات طعن.

١٢- جهاز دقه تسجيل اللمسات .

١٣- جهاز كمبيوتر .

١٤- ساعة رقمية .

١٥- كرة طبية .

بعض الإجراءات الإدارية للبحث:

- استمارة تسجيل (نتائج معدلات دلالات النمو- اختبارات القدرات التوافقية - نتائج الاختبارات الخاصة بالجمل المهارية النوعية للعينة قيد البحث).

- استعان الباحث باثنين وذلك للمعاونة في تطبيق الاختبارات وكمساعدين له أثناء تنفيذ البرنامج مدرب مبارزة حاصل على درجة الدكتوراه في تدريب المبارزة ولاعب مبارزة بمرحلة عمومي وقد أحاطهم الباحث علماً بأهداف البحث والتدريبات المستخدمة وكيفية الاختبار والقياس للاعبين .
التقنين العلمي للاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث.
معامل الصدق:

تم حساب صدق اختبارات القدرات التوافقية واختبارات الجمل المهارية النوعية عن طريق حساب صدق معامل التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعه قوامها (١٢) لاعب من ناشئ سيف المبارزة تحت ١٧ سنة أكاديمية ليون Lion Fencing وأكاديمية Target من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث، والجدول التالية توضح دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق (معامل التمايز) في اختبارات القدرات التوافقية واختبارات الجمل المهارية النوعية.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل

الصدق (معامل التمايز) في اختبارات البحث لدى عينة التقنين ن=١ ن=٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=١		المجموعة الغير مميزة ن=٢	
			س	ع±	س	ع±
١	القدرة على تقدير الوضع	ث	٢٠.٣٢	٠.٨٣٧	٢٢.٤٠	٠.٨٦٦
٢	بذل الجهد المناسب	درجة	٣٨.٨٠	١.٣١٧	٣٢.٥٠	٣.٤٠٨
٣	التكيف على الاوضاع	درجة	٩.٢٠	١.٩٣٢	٤.٨٠	١.٦٨٧
٤	الايقاع الحركي	ث	٢٣.٦٧	٢٠.٧٥	٦.٣٠	٢٣.٥٢
٥	الحفاظ على التوازن	درجة	٨٧.٨٠	٢.١٥٠	٧٩.٤٠	٣.٥٩٦
٦	سرعه الإستجابة	درجة	٥.٩٠	٠.٧٣٨	٢.٧٠	٠.٨٢٣
٧	الربط الحركي	ث	٢٠.٢٦	٠.٦٠٢	٢٢.٥٣	٠.٧٠٥
٨	ذراع - صدر	درجة	٧.٠٠	١.٠٥٤	٣.٦٠	١.٠٧٥
٩	ذراع - فخذ	درجة	٦.٧٠	١.٣٣٧	٣.٢٠	١.٠٣٣
١٠	ذراع - قدم - صدر	درجة	٦.٦٠	٠.٩٦٦	٣.٢٠	١.٩٣٢
١١	ذراع - قدم	درجة	٥.٦٠	١.٢٦٥	٢.٤٠	٠.٨٤٣
١٢	قدم - صدر	درجة	٥.٠٠	١.٠٥٤	٢.٢٠	٠.٦٣٢

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٧٦

تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء للجمل المهارية النوعية لانشى
سيف المبارزة
د/ محمد السباعي عبد العزيز دنيا

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة في اختبارات البحث لصالح المجموعة المميّزة مما يدل على صدق الإختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعتين المختلفتين.

معامل الثبات:

تم إيجاد معامل ثبات اختبارات القدرات التوافقية واختبارات الجمل المهارية النوعية قيد البحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test - retest) على عينه بلغ قوامها (١٢) لاعب من لاعبي أكاديمية ليون Lion Fencing للمبارزة تحت ١٧ سنة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث، وقد قام الباحث بالتطبيق الأول، ثم قام بإعادة التطبيق للاختبارات تحت نفس الظروف وبفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول، والجدول التالية توضح معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في اختبارات القدرات التوافقية واختبارات الجمل المهارية النوعية .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات

ن=١٢

في متغير الاختبارات قيد البحث لدى عينة التقنين

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
			ع±	س	ع±	س	
١	القدرة على تقدير الوضع	ث	٢٢.١٢	٠.٧٤	٢١.١٧	٠.٧٩	*٠.٩٨
٢	بذل الجهد المناسب	درجة	٣٧.٦٦	١.٢٣	٣٧.٦٠	١.١٧	*٠.٧٢
٣	التكيف على الاوضاع	درجة	١.٥٥	٠.٧٦	١.٨	٠.٧٢	*٠.٧٦
٤	الايقاع الحركى	ث	٢٢.٤٥	١.٨٧	٢٢.٣٧	١.٧٧	*٠.٩٩
٥	الحفاظ على التوازن	درجة	٨٦.٧٠	١.٧٦	٨٧.٤٠	١.٨٣	*٠.٩٣
٦	سرعه الإستجابة	درجة	٤.٨٩	٠.٨٤	٥.٠١	٠.٨٨	*٠.٧٠
٧	الربط الحركى	ث	١٩.١٨	٠.٦٤	١٩.٨٠	٠.٦٩	*٠.٩٨
٨	ذراع - صدر	درجة	٧.٠٠	١.٠٥٤	٧.٥٠	١.٢٦٩	*٠.٨٣
٩	ذراع - فخذ	درجة	٦.٧٠	١.٣٣٧	٧.١٠	١.١٩٧	*٠.٨٥
١٠	ذراع - قدم - صدر	درجة	٦.٦٠	٠.٩٦٦	٦.٧٠	١.٢٥٢	*٠.٧٢
١١	ذراع - قدم	درجة	٥.٦٠	١.٢٦٥	٥.٩٠	١.٥٩٥	*٨.٨٦
١٢	قدم - صدر	درجة	٥.٠٠	١.٠٥٤	٥.٦٠	١.١٧٤	*٠.٨٩

*قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٥٣

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (إعادة تطبيق الاختبار) في اختبارات البحث لدى عينة التقنين عند مستوى معنوية ٠.٥. مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية من ٢٠١٨/٦/١٥ ألي ٢٠١٨/٦/٢٥ وذلك بهدف:

١. تقنين حمل التدريب .
٢. التعرف على تشكيل حمل التدريب .
٣. استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها على تسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة بكل اختبار.
٤. التحقق من صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث و تنسيق وتنظيم سير العمل أثناء التطبيق.

٥. التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها والتي تم تلافيها أثناء التطبيق وهي:

- أ- نقص بعض الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- ب- التنظيم الجيد للمكان قبل إجراء الاختبارات.
- ت- عدم الاستيعاب الكامل لبعض المساعدين لكيفية القياس.

البرنامج التدريبي المقترح:

بهدف رفع مستوى أداء الجمل المهارية النوعية في رياضة 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 يبنى 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 التدرج في الحمل التدريبي.
- تحديد واجبات وحده التدريب اليومية.
- مساهمة كافة محتويات وحده التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة.
- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقة.
- مراعاة التموج 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 مشابهة لطبيعة الأداء الفني للمهارات قيد البحث. - تمرينات للتهدئة 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 اللاعبين. - 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 ٣ وحدات في الأسبوع.
- تنفيذ قياسات البحث:**
- القياس القبلي:**
- قام الباحث بإجراء القياس القبلي لعينة البحث وذلك خلال الأسبوع الأول من البرنامج وذلك يوم ٢٥/٦/٢٠١٨.
- تنفيذ البرنامج المقترح: قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث وذلك خلال الفترة من ٢٩/٦/٢٠١٨ وحتى ١٤/٩/٢٠١٨.
- القياس البعدي:** قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث وذلك يوم ١٤/٩/٢٠١٨
- المعالجات الإحصائية:**
- | | | |
|---------------------|------------------|--------------|
| - المتوسط الحسابي | - معامل الارتباط | -نسبة التحسن |
| - الانحراف المعياري | - معامل الالتواء | - اختبار "ت" |
- وقد توصل الباحث إلي النتائج التالية:
- من خلال المعالجة الإحصائية لبيانات البحث وفي ضوء القياسات المستخدمة، فقد تم عرض النتائج ومناقشتها وفقاً لترتيب فروض البحث علي النحو التالي:

١- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات التوافقية قيد البحث لناشئى سيف المبارزة لصالح القياس البعدي .

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	نسبة التحسن
القدرة على تقدير الوضع	التجريبية قبلي	٢٠.٤٩	٠.٧٠	*٧.٧٣	%٥.٧٦
	التجريبية بعدي	٢٣.٣٢	١.٠٣		
بذل الجهد المناسب	التجريبية قبلي	٣٨.٢١	٠.١٧	*١٨.٨٤	%١٣.٦٤
	التجريبية بعدي	٤٣.٧٥	٢.٥٣		
التكيف على الاوضاع	التجريبية قبلي	١.٩٦	٠.٧٥	١١.٨٧-	%٥٧.١٤
	التجريبية بعدي	٤.٦٧	١.٢٣		
الايقاع الحركي	التجريبية قبلي	٢٦.٠٨	٢.١١	*١٢.٤١	%١٧.٨٧
	التجريبية بعدي	٢١.٤٢	٢.٧٨		
الحفاظ على التوازن	التجريبية قبلي	٨٤.٣٣	١.٣٠	*١١.٠٨	%٩.٩٦
	التجريبية بعدي	٩٢.٠٠	٣.٥٧		
سرعه الإستجابة	التجريبية قبلي	٥.١٧	٠.٣٨	*١٨.٥٧	%٦٨.١٩
	التجريبية بعدي	٨.٨٣	١.١١		
الربط الحركي	التجريبية قبلي	٢١.٨١	٠.٠٦	*٧.٠٨	%٥.٤٨
	التجريبية بعدي	٢٤.٥٣	١.٢٦		

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية قيد البحث، حيث ظهرت دلالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) لجميع القياسات قيد البحث، وبلغت نسبة التحسن ما بين (%٥.٤٨- %٦٨.١٩) لصالح القياس البعدي.

يشير محمد لطفى (٢٠٠٦ م) أن توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى للاعب يؤدي إلى اختزال الزمن للزمن لتعلم واكتساب المهارات الحركية ، حيث أن الفرد الرياضى الذى لديه مستوى عال من القدرات التوافقية يمكنه تحقيق أداء مهارى (١٣ : ١٣٠).

يرجع الباحث هذا التحسن إلى خضوع أفراد عينة البحث التجريبية إلى التدريب ولمدة ١٢ أسبوع وبواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعية أدى إلى وصول أفراد العينة إلى مرحلة التكيف

تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء للجمل المهارية النوعية لناشئى سيف المبارزة
د/ محمد السباعي عبد العزيز دنيا

للأحمال المرتفعة الممثلة في تدريبات القدرات التوافقية ، كما أن القدرات التوافقية تعد أحد وسائل الضبط للتحكم في الأداءات الحركية المختلفة ومن ثم فإن توافر هذه القدرات لدى اللاعبين يمكنهم من الوصول إلى أفضل درجات توافق الأداء المطلوب لإنجاز أى أداء حركى .
ومما سبق عرضه من نتائج والتعليق عليها ومناقشتها وتفسيرها يكون قد أمكن التحقق من صحة الفرض الاول للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى بعض القدرات التوافقية قيد البحث لناشئى سيف المبارزة لصالح القياس البعدى".

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى تطوير اداء الجمل المهارية النوعية قيد البحث لناشئى سيف المبارزة لصالح القياس البعدى

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلى والبعدى

ن = ٢٠

في الجمل المهارية النوعية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	نسبة التحسن
ذراع - صدر	التجريبية قبلى	٦.٤	٠.٥٥	*٧.٢٣	%٥.٩٣
	التجريبية بعدى	٧.٥	٠.٧٩		
ذراع - فخذ	التجريبية قبلى	٥.٩	٠.١٣	*١١.٠٠	%٤٧.٧٢
	التجريبية بعدى	٦.٩	٠.٧٢		
ذراع - قدم - صدر	التجريبية قبلى	٥.٢	٠.٠٧	*٤.٦٠	%٧.٣١
	التجريبية بعدى	٧.٤	٠.٦٧		
ذراع - قدم	التجريبية قبلى	٦.٣	٠.٠٦	*٥.٢٨	%٣.٧٣
	التجريبية بعدى	٨.٢	٠.٧٢		
قدم - صدر	التجريبية قبلى	٥.٤	٠.٣٧	*٥.٧٥	%٣٤.٤٥
	التجريبية بعدى	٧.٨	٠.٨٣		

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

يوضح جدول (٤-٤) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى في الجمل المهارية النوعية قيد البحث، حيث ظهرت دلالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) لجميع القياسات قيد البحث، وبلغت نسبة التحسن ما بين (%٥.٩٣- %٤٧.٧٢) لصالح القياس البعدى.

اتفقت دراسه عصام الدين مصطفى (٢٠٠٥) و دراسة عبد الفتاح عبد الله (٢٠٠٤) أن القدرات التوافقية تمثل شرطا أساسيا للإنجاز الرياضى تنبثق من متطلبات الأداء المهارى، ويستطيع الفرد من خلالها التحكم فى الأداء الحركى لمختلف الأنشطة ، حيث أنها قدرة تسهم فى سرعه تعليم المهارات الحركية وتمكن الفرد من توجيه وتنظيم العديد من المهارات الحركية فى تناسق مكانى وزمانى وديناميكى لكل من الجسم وأشياء متحركة كالكرة أو اللاعبين بصورة مناسبة وهادفة مع متطلبات الواجبات الحركية ، كما تعتبر القدرات التوافقية مسئولة عن تنظيم قدرة الفرد على التأثير المتبادل بين القدرات الحركية والمهارية للحصول على نموذج مثالى للأداء الحركى طبقا للهدف المطلوب ،معتمدة على سلامة وتناسق الأجهزة الداخلية للجسم(١٠ : ١٨٨)(٩ : ٧٠).

ولذلك تتفق هبه عبد العظيم (٢٠٠٥ م) على أن القدرات التوافقية تعتبر قدرات أساسية للنشاط الرياضى بشكل عام، فالقدرات التوافقية تعد الأساس لتكوين البناء الرياضى للاعب(١٧ : ١٧). وتذكر وفاء عبد المقصود (٢٠٠٥ م) يؤثر تنمية القدرات التوافقية على إتقان الأداء المهارى للنشاط التخصصى (١٨ : ٥٠).

ويرى الباحث أن تلك النتائج تتفق مع خصائص التنوع وهي كلما قلت المدة البينية للحدث زاد التنوع - وجود عناصر محتوى التنوع - التنوع الإجمالي - الترتيب المتعاقب المتغير المرتبط بالزمن أكثر دقة من التنوع الإجمالي - وجود حالة من التغيير المستمر فى الأداء بين العناصر بالشكل المناسب واتفقت تلك النتائج مع نتائج الدراسات العلمية السابقة التي قامت بدراسة تنميه التنوع فى رياضات مشابهة كالملاكمة حيث أن الملاكمة والمبارزة من ضمن المنافسات كدراسة " محمد سالم " (٢٠١٠) (١٤) والتي أسفرت عن إظهار فاعلية البرنامج التدريبي الذي أدى إلى تنمية سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة الحركية وسرعة اللكمة لدى المجموعة التجريبية كما أدى إلى تنوع تسديد اللكمات إلى منطقة الرأس والجذع لدى المجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن التدريبات الخاصة المستخدمة فى البحث والمتمثلة فى البرنامج التدريبي من حيث تدريبات احرزاز اللمسات على الشاخص أو من خلال الدرس مع المدرب واستخدام هذه التدريبات بجمل و أداءات و أزمته مختلفة وتدرجات الأحمال البدنية والارتفاع التدريجي ، أدى إلى تحسن تنوع اللمسات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية مما أدى إلى تحسن الأداء الحركي و المهارى.

فما سبق عرضه من نتائج ومن التعليق السابق عليها يتضح أنه قد تحقق صحة الفرض الثانى للبحث والذي ينص علي أنه "توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى و البعدي للمجموعة التجريبية فى تطوير اداء الجمل المهارية النوعية قيد البحث لناشئى سيف المبارزة لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات:

- فى حدود خصائص البحث وأهدافه وإمكانياته وظروف إجرائه ونتائجه استنتج الباحث ما يلى:
١. البرنامج التدريبي باستخدام (القدرات التوافقية) ذو تأثير ايجابي على مستوى أداء الجمل المهارية النوعية لناشئ سلاح سيف المبارزة لدى مجموعة البحث .
 ٢. تأثير التدريبات باستخدام القدرات التوافقية والتي تم تطبيقها واتضح منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسان القبلي والبعدي فى مستوى أداء الجماللمهارية النوعية قيد البحث وكانت تتراوح بين (٥.٩٣%-٤٧.٧٢%)
 ٣. تأثير البرنامج التدريبي المقترح والتي تم تطبيقه واتضح منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسان القبلي والبعدي فى القدرات التوافقية قيد البحث وكانت تتراوح بين (٥.٤٨%-٦٨.١٩%)

التوصيات:

- فى حدود خصائص عينة البحث والمنهج المستخدم والإمكانات المتوفرة والمعالجات الإحصائية يوصى الباحث بالآتى :
- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث لتطبيقه وذلك لفاعليته وتأثيره الإيجابي علي كثير من الجوانب المهارية.
 - ٢- الاهتمام بوضع تدريبات خاصة لتنمية تنوع احراز اللمسات فى منطقة (الصدر - الذراع - الفخذ - القدم)
 - ٣- ضرورة الاهتمام ببرامج التدريب للقدرات التوافقية على للاعبين فى رياضة السلاح
 - ٤- اجراء دراسات على المراحل السنيه الاخرى فى استخدام القدرات التوافقية .
 - ٥- يجب على المدربين تدريب اللاعبين على تدريبات القدرات التوافقية
 - ٦- يجب دراسة باقى مكونات القدرات التوافقية لمعرفة تأثيرها على للاعبين .
 - ٧- تصميم اختبارات لقياس مكونات القدرات التوافقية الاخرى على لاعبين المبارزة .
 - ٨- ضرورة إتباع أنظمة التدريب باستخدام المحاكاة للأدوات المستخدمة فى التدريب مثل الشاخص ومخدرات الطعن وكذلك التدريب بالمباريات التجريبية والمشروطة .
 - ٩- إجراء المزيد من البحوث والدراسات الخاصة بتنوع وزيادة معدل سرعة اللمسات فى سلاحي (السيف،سلاح الشيش) والاستفادة من تلك الدراسات فى المجال التطبيقي للمدربين.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز : الأسس الفنية للمبارزة، مركز الكتاب للنشر، ط٢، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢- السيد سامى صلاح الدين : إستراتيجية التوقيت الهجومى وتأثيرها على مستوى الإنجاز لدى لاعبي المبارزة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م.
- ٣- خالد فريد عزت : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الاداء الفنى لناشئ رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م.
- ٤- سامح عبد الستار حسن : دراسة تحليلية لأماكن إحرار اللمسات ومساهماتها النسبية على مستوى الانجاز لدى لاعبي سيف المبارزة، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ٢٠٠٤م.
- ٥- سامح محمد مجدى : تأثير برنامج تدريبي لبعض المتغيرات الخططية على نتائج المباريات للاعبى الفريق القومى لسلاح سيف المبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشوره ،كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٧م .
- ٦- عباس عبد الفتاح الرملي : المبارزة سلاح الشيش، دار الفكر العربي، ط ١٣، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٧- عبد الباسط جميل الأشقر : مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية لملاكمين نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضية العدد (٤٣) كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠١م .
- ٨- عبد الفتاح عبد الله : التنشئة الرياضية للأطفال من ٤:٩ سنوات ، العدد ١٤، المكتبة المصرية ،الاسكندرية، ٢٠٠٤م
- ٩- عصام الدين مصطفى : التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) ، ط١٢ ، منشأة عبدالخالق المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٥م.
- ١٠- ماجدة محمود : إستراتيجية المباراة للاعبى المبارزة، وعلاقتها بنتائج المباريات، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية حلوان، البنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.

- ١١- محمد إبراهيم راهيم : تأثير برنامج تدريبي باستخدام شاخص الكتروني مبتكر بزيادة
عبد الحميد سالم وتنوع تسديد اللكمات إلى منطقة الرأس والجذع لدى ناشئ
الملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
طنطا ، ٢٠١٠ م .
- ١٢- محمد فتح غنيم : تحديد أكثر المناطق استهدافاً للمسات كأساس لوضع أسس
تدريبية لناشئ سيف المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ .
- ١٣- محمد لطفى السيد : الانجاز الرياضى وقواعد العمل والتدريب ، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة ، ٢٠٠٦ م .
- ١٤- مروه فتحى هلال : تأثير تدريبات نوعيه لمكونات التوافق الحركى الخاصة على
مستوى بعض الأداءات المهارية لمبارزى سلاح الشيش ،
رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
المنصورة ، ٢٠١٣ م .
- ١٥- نسرین محمود نبیة : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الاداء
الفنى على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات "
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
- ١٦- هبه عبد العظيم حسن : " تأثير برنامج تعليمى مقترح لجهاز عارضة التوازن على
القدرات التوافقية ومستوى الاداء المهارات لطالبات كلية التربية
الرياضية " رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥ م .
- ١٧- وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود : " فعالية برنامج ترمينات باستخدام نظام الرموز الحركية على
تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعيا من (٩ : ١٢
سنه) . رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية
للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ١٨- يحيى السيد الحاوى : الملاكمة أسس نظرية وتطبيقات علمية ، مكتبة العزيز
للكمبيوتر ، الزقازيق ، ٢٠٠٠ م .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 19- **Jerzy Sadowskil** : Dominant Coordination Motor Abilities In Combat Sport, Journal of Human Kinetics, Volume 13, pp. 61-72 , 2005.
- 20- **Zbigniew . c** : The valve of timing in tactics Bard fax comments , fel , 1997

ثالثاً: الشبكة الدولية للمعلومات:

- 21- <https://www.badnia.net/badnia/showthread.php?t=36029>

تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء للجمل المهارية النوعية لناشئى سيف المبارزة

د/ محمد السباعي عبد العزيز دنيا

أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة بالغربية

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الاداء للجمل المهارية النوعية لناشئى سيف المبارزة. أجريت الدراسة على لاعبي أكاديمية ليون Lion Fencing وأكاديمية Target لسيف المبارزة تحت ١٧ سنة بأكاديمية ليون بمدينة طنطا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة مستخدماً القياسات القبليّة البعدية على عينة قوامها (٢٠) لاعب كعينة أساسية و عدد (١٢) لاعب كعينة الاستطلاعية، وتم اعداد البرنامج التدريبي المقترح لبعض القدرات التوافقية لرفع مستوى أداء الجمل المهارية النوعية لناشئى سيف المبارزة ، واستخدم الباحث اختبارات لقياس بعض القدرات التوافقية قيد البحث والجمل المهارية النوعية. وكانت من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة :أن البرنامج التدريبي باستخدام القدرات التوافقية ذو تأثير ايجابي على مستوى أداء الجمل المهارية النوعية لناشئى سلاح سيف المبارزة، ويوصي الباحث الاهتمام بوضع تدريبات خاصة لتنمية تنوع احراز اللمسات في منطقة (الصدر - الذراع - الفخذ - القدم) ، ضرورة الاهتمام ببرامج التدريب للقدرات التوافقية على للاعبين فى رياضة السلاح.

**The effect of a training program for some consensual capabilities on
the performance level of qualitative skill sentences
of 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 identify the effect of a training program for some consensual capabilities at the level of performance of qualitative skill sentences for epee youth player. The study was conducted on Lion Fencing and Target Academy for the Sword Fencing Under-17 Academy at the Lion Academy in Tanta, The researcher used the experimental method using the experimental one-group design, using dimensional tribal measurements on a sample of (20) players as a basic sample and (12) players as a prospective sample. Cedar, the researcher used the tests to measure some capabilities harmonics under research and technical skills camel quality. Among the most important findings of the study: that the training program using consensual capabilities has a positive effect on the level of performance of qualitative skill sentences for the origin of the sword fencing weapon, and the researcher recommends attention to developing special exercises to develop a variety of touches in the area (chest - arm - thigh - foot), The necessity of paying attention to training programs for the harmonic capabilities of players in fencing.