



تأثير برنامج باستخدام التدريبات البدنية علي فاعلية أداء المسكات النصلية للاعبين سيف المبارزة بدولة الكويت

* أ.د/سعيد عبدالرشيد خاطر
** أ.د/ محمد عباس صفوت
*** مبارك عبدالله العوضي

تطورت الرياضة في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا وذلك نتيجة ارتباطها بالعلوم الأخرى مثل ، علوم الصحة ، والفسولوجي ، والتشريح ،..... وغيرها مما ينتج عنها الكثير من النظريات والمعلومات التي ساهمت بدورها في تطوير طرق وأساليب التدريب التي يستطيع من خلالها المدرب أن يصمم برنامج تدريبي فعال يمكنه من رفع مستوى الكفاءة البدنية ورفع معدلاتها لأقصى مستوى ممكن ، وأيضا الوصول بالأداء المهاري لأقصى درجة ممكنة وللتدريب الرياضي طرق متنوعة للارتقاء بالمستوى الرياضي واختيار إحدى هذه الطرق يتوقف على الهدف المراد تحقيقه .

ويذكر حسنى حسن عاشور (١٩٩٢م) ولقد تأثرت رياضة المبارزة - شأنها شأن الرياضات الأخرى - بالتقدم والتطور الكبير في مجال الأنشطة الرياضية ، وبشكل أكثر تحديدا في المجال التنافسي منها ، مما انعكس أثره علي مستويات الأداء ، والإبتكارية في أساليب التدريب ، والاستفادة من تطبيقات العلوم المرتبطة بالحركة الرياضية. (٤ : ٤)

يشير محمد العربي (١٩٩٦) الى أن التدريب العقلي يقدم اجراءات ووسائل معرفية تعمل على امداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الافكار وتعديل السلوك وزيادة القدرة على التصور العقلي، من خلال التدريب المنتظم، مع الاستعانة بالعبارات الايجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي لتصور عقلي أفضل للاداء الجيد.

ويرى جمال زاهر إبراهيم (١٩٨٩م) فالتدريب الحديث عملية تربوية مقننة مبنية علي أسس علمية سليمة ، وهو يحتل مكانا هاما في المجتمعات المتقدمة مما جعله ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب بجانب كونه وسيلة رئيسية لرفع مستوى اللاعبين. (٥ : ١٢٤)

ويرى حسنى حسن عاشور (١٩٩٢م) : مع التطور العلمي الذي تتميز به عملية التدريب نجد أن التدريب الموجه هو أفضل أساليب التدريب من حيث التأثير علي العضو المراد زيادة كفاءته أو

*أستاذ الميكانيكا الحيوية المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس والتدريب وعلوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.**

**أستاذ السلاح بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.

*** باحث ماجستير بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.





لتنمية عنصر معين من عناصر اللياقة البدنية بالنسبة لعضو معين دون غيره من ثم يجب تحديد العناصر المراد تنميتها لكل عضو من أعضاء الجسم تبعا لنوع وظروف الأداء. (٤ : ٦٥)
وتضيف جمال زاهر إبراهيم (١٩٨٩م): يتطلب أن تتميز عملية التدريب بالصبغة العلمية، حيث أن البرامج العلمية تهدف إلي تنمية ورفع الكفاءة البدنية في نوع النشاط التخصصي بصورة منظمة تعتمد علي أسس علمية. (٥ : ٤٤)

وبصفه عامة نجد أن الهدف الرئيسي للمدرب أو المربي الرياضي هو بناء البرنامج التدريبي الذي يتناسب مع الاحتياجات الفردية لأفراد فريقه وذلك بناءا على بعض المبادئ الأساسية والتي تساعده على تحقيق هذا الهدف من خلال التركيز على العلاقة بين النشاط الرياضي التخصصي وبين أنظمة الطاقة السائدة في هذا النشاط .

وتضيف " الأكاديمية الأمريكية الرياضية " (٢٠٠٦م) إلى ضرورة أن يراعى مدربي المباراة تطوير تحمل السرعة والسرعة الخاصة للمبارزين عن طريق استخدام تدريبات اللياقة البدنية كجزء رئيسي في البرامج التدريبية الخاصة بالمبارزين. (١٦)

ويري " محمد علاوي " (١٩٩٤م) أنه من الضروري تنمية عناصر اللياقة البدنية الضرورية بنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب خلال فترة الإعداد البدني الرياضي. (٣ : ١٠)
ويذكر " إبراهيم نبيل " (٢٠٠٥م) أن رياضة المبارزة احد الأنشطة الأساسية في المجال الرياضي الاولمبي والعالمي والدولي وهي من الرياضات الفردية التي تتميز بوجود منافس ايجابي في مواجهة اللاعب مباشرة وعلي الرغم من تعدد أسلحتها المختلفة واختلاف مهارتها وتتنوعها إلا أن العديد من المواقف التدريبية والتنافسية السائدة التي تعطي سمة خاصة لممارستها ويتصف اللاعبون بصفات جسمية وبدنية ووظيفية وقدرات حركية معينة. (١ : ٦٩)

ويذكر " عباس الرملي " (١٩٩٣م) أن المبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع بين منافسين يحاول كل منهم أن يسجل لمسات علي الآخر بسلاح معين " سلاح شيش - سيف مبارزة - سيف " .
(٨ : ٦٤)

يعتبر الهجوم في رياضة المبارزة من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها المبارزين أثناء المباريات لإحراز اللمسات ، ولاسيما سلاح سيف المبارزة والذي يعتمد في طبيعته أدائه علي إحراز اللمسات بسرعة ودقه وهو ما يتفق وطبيعة أداء الهجمات دون النظر إلي أسبقية الهجوم أو التحليل الفني للأداء كما في ساحي الشيش والسيف .





ويذكر " محمد عباس صفوت " (٢٠١٧م) أبالنظر إلي طبيعة أداء مباريات المبارزة والتي تقوم في أساسها علي استخدام المبارزين أثناء المباريات الهجوم والدفاع وتكرارهما في محاولة من كلاهما إحراز لمسات في منافسه وتعد المسكات النصلية أحد أنواع الإعداد للهجوم بالهجوم علي نصل المنافس والسيطرة علي نصله ومن ثم احراز اللمسات. (٧ : ٣٦)

وتعتبر المسكات النصلية من اهم الحركات التمهيدية للهجوم عند المبارزين المتمرسين والذين يمتازون بخبرة كبيرة في مجال رياضة المبارزة نتيجة الممارسة والتدريب المتواصل وان المسكات النصلية تتطلب توقيتا مناسباً ودقة في ادائها وتبدأ من بداية الحركة حتي نهايتها ،حيث تتم بالالتحام الكامل المستمر بالقسم القوي لنصل سلاح المهاجم القريب من الواقي علي القسم الضعيف من نصل سلاح المبارز المنافس وان الغرض من ذلك هو السيطرة علي نصل المنافس قبل قيام المبارز المهاجم بالهجوم حتي اتمام اللمسة وغالبا ماتتم المسكات النصلية بتوافر شرطين اساسيين هما ان تكون نراع المنافس ممدودة اولا وان تتم السيطرة بالجزء القوي والواقي علي الجزء الضعيف من سلاح المنافس وهناك انواع عديدة من المسكات النصلية وأشهرها المسك بالربط القطري والمسك بالالتفاف والمسك بالهبوط .

وأهميتها :-

- ١- السيطرة التامة والكاملة علي نصل سلاح المنافس واقفاده التهديد للاعب .
 - ٢- الاعداد والتمهيد لحركة هجومية تالية يقوم بها اللاعب وتؤدي في نفس اتجاه نهاية المسكة او في اتجاه مغاير له مع ملاحظة ان حركات الهجوم التالية تتخذ طريقها دائما نحو هدف المنافس . ويرى كلاً من " جمال علاء الدين، ناهد الصباغ " (٢٠٠٧م) أن كل حركة رياضية لها هدف ولها غرض معين، وقد تكون الحركة جزء من تكوين حركي كبير كما هو الحال في الحركات المركبة، ويكون هدف الحركة متوقفاً بالنسبة للاعب لأنه يحدده قبل أداء الحركة ويدركه سواء بدرجة كبيرة أو صغيرة، وهذا يعنى توقعه لسير الحركة في لحظات محددة. (٣ : ٦٥)
- ويرى الباحث أن التدريب علي أداء المسكات النصلية لسيف اللاعب المنافس وتنمية الصفات البدنية التي تسهم في أداء المهارات بالدقة والسرعة المطلوبة سوف يكون له أكبر الأثر علي نتائج المباريات للوصول باللاعب إلي أعلي مستوي ممكن من الانجاز الحركي .

❖ مشكلة البحث:





من خلال خبرة الباحث كلاعب سابق لسلاح سيف المبارزة (Epee) ومدرب بنادي الفحيحيل بدولة الكويت قد لاحظ أن غالبية لاعبي سيف المبارزة بالكويت لا يؤدوا المسكات النصلية بالبطولات المحلية مقارنة بلاعبي البطولات الدولية والأولمبية . ويرجع الباحث السبب لعدم توافر الصفات البدنية اللازمة لتنفيذها ومراعاة الشروط والنواحي الفنية لأدائها أثناء المباريات .

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج باستخدام التدريبات البدنية والمهارية وتأثيرها علي تحسين فاعلية أداء المسكات النصلية للاعبي سيف المبارزة للعينة (قيد البحث) .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية للاعبي سيف المبارزة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات بالمسكات النصلية للاعبي سيف المبارزة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي
- ٣- توجد معدلات تغير للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بالمسكات النصلية (قيد البحث) .

التعريفات بالمصطلحات المستخدمة في البحث:

- رياضة المبارزة Fencing sport

هي إحدى مظاهر النشاط الرياضي ولها أهدافها الرياضية و الاجتماعية والنفسية والتربوية ، وتمارس وفقا لقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتبارزين والهدف من المبارزة الحديثة هو تسجيل العدد المحدود قانونا من اللمسات باستخدام انسب طرق الأداء المهاري واقل زمن ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة أو الذراع مع الطعن أو التقدم للأمام.(٤ : ٨)

- رياضة سيف المبارزة Epee sport

أحد أنواع المبارزة (الشيش - السيف - سيف المبارزة) وتتبلور فلسفتها بإحراز لمسة في جسم المنافس بما في ذلك الملابس والأدوات (القناع - الحذاء.... الخ) ماعدا السلاح نفسه عن طريق الوخز بالذبابة ولا تخضع لتحليل أسبقية الهجوم و إحراز





اللمسات من قبل الحكم وبذلك توجد إمكانية احتساب لمسة لكلا المبارزين في نفس الوقت. (٤ : ٨)

- المسكات النصلية Les Prise de fer

تعني السيطرة على نصل المنافس المهدد للهدف ، وذلك عن طريق الإمساك به ، مستخدماً نصل السلاح والواقى استعداداً للانتهاء باللمس. (٢ : ١٠)

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو (القياس القبلي والبعدي) لمجموعة واحدة ، نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً : مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث في لاعبي سيف المبارزة تحت (١٧) سنة بنادي الفحيحيل والمسجلين بسجلات الاتحاد الكويتي للمبارزة للموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠م ، والبالغ عددهم (١٤) لاعب ، تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية ، وقد بلغ قوامهم (٨) لاعبين ، وقد تم الإستعانة بعدد (٦) لاعبين من لاعبي سيف المبارزة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ليمثلوا (المجموعة غير المميزة) لاجراء التجربة الاستطلاعية، والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث :-

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

عينة البحث		إجمالي العينة المسحوبة	مجتمع البحث	المتغيرات
استطلاعية	تجريبية			
٦	٨	١٤	١٤	لاعبي سيف المبارزة
%٤٢.٨٦	%٥٧.١٤	%١٠٠	%١٠٠	النسبة المئوية

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية (الاستطلاعية ، الأساسية) في متغيرات النمو ، العمر التدريبي ، المتغيرات البدنية (قيد البحث)





ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات النمو	العمر الزمني	السنة	١٦.٨٠	١٧	٠.٢١٩-
	الطول	سم	١٧٢.٠٠	١٧٢	٠.٣٩٦-
	الوزن	كجم	٧٣.٠٠	٧٣	٠.٤٨٣-
العمر التدريبي	السنة	٥.٠٠	٥	١.٠٢٧	٠.٤٩٧
البدنية	تحمل القوة المميزة بالسرعة	سم	١٨٣.٥٠	١٨٤	٠.٨٦١-
	التوافق	الثانية	٦.١١	٦	٠.١٤٢
	سرعة الاستجابة الحركية	الثانية	١.٣٨	٢	٠.٢٢٥-

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية (الأساسية ، الاستطلاعية) قد انحصرت ما بين (± 3) في "متغيرات النمو - العمر التدريبي المتغيرات البدنية (قيد البحث) ،" مما يدل على إعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات .

١- المتغيرات المهارية (قيد البحث) وذلك ما يوضحه جدول (٣).

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الكلية (الأساسية ، الاستطلاعية)
في بعض المتغيرات المهارية (قيد البحث)

ن = ١٤

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات المهارية	سرعة ودقة المسك في الرابع والفرد بالحركة الانبساطية	العدد	٥.٦٠	٥.٧٠	٠.٣٥٥
	سرعة الاستجابة الحركية للمسك بالالتفافية في السادس وفرد الذراع المسلحة	الثانية	٠.٥٠٠	٠.٤٨٩	٠.١١٩-
	سرعة الاستجابة الحركية للمسك في الرابع والتغيير للثامن والفرد بالحركة الانبساطية	الثانية	٠.٦٨٧	٠.٦٧٧	٠.١٧٩

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية (الأساسية ، الاستطلاعية) قد انحصرت ما بين (± 3) في بعض المتغيرات المهارية (قيد البحث)، مما يدل على إعتدالية توزيع قياساتهم في هذه المتغيرات .





ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات :

إستند الباحث لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بهذا البحث إلى الوسائل والأدوات التالية:

١- استمارات تسجيل البيانات: مرفق (١)

تم إعداد استمارات لجمع البيانات الخاصة بعينة البحث لتفريغها ومعالجتها إحصائياً:-

أ- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في متغيرات (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي).

ب- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في المتغيرات البدنية قيد البحث

ج- استمارة تسجيل قياسات اللاعبين في المتغيرات المهارية قيد البحث.

٢- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب كجم .

Restmeter جهاز الريستاميتير " لقياس الطول الكلي بالسنتيمتر للجسم لأقرب سم .

٣- المتغيرات البدنية والمهارية والاختبارات المستخدمة في البحث:

تم الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمراجع العلمية والدوريات المتخصصة التي

تناولت كلاً من المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) والاختبارات التي تقيسها، ومن خلال ذلك

استخلص الباحث المتغيرات والاختبارات التي تقيسها كالتالي :

أ- المتغيرات البدنية والاختبارات المستخدمة في البحث مرفق (٣)

تحمل القوة المميزة بالسرعة، { اختبار مسافة وثبة السهم بعد أداء التقدم بالوثب والطنع لمدة (٣٠)

ثانية (سوتيه فاندیه){

التوافق، {اختبار الدوائر المرقمة}.

سرعة الاستجابة الحركية، {اختبار الدفاع الرابع الجانبي والرد بفرد الذراع} .

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠١٩/٧/١م إلى يوم الثلاثاء

الموافق ٢٠١٩/٧/٩م على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٢) وذلك بتطبيقها على

مجموعتين ، حيث بلغ قوام المجموعة الأولى (٦) لاعبين من لاعبي سيف المبارزة تحت (١٧)

سنة بنادي الفحيحيل من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ليمثلوا (المجموعة غير





المميزة)، بينما بلغ قوام المجموعة الثانية (٦) لاعبين من لاعبي المنتخب الكويتي لسلاح سيف المبارزة تحت (٢٠) سنة ليمثلوا (المجموعة المميزة) لاعب من لاعبي سيف المبارزة ، وكان الهدف منها هو:

- ١- التحقق من مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات البدنية واختبارات المهارة (قيد البحث).
- ٢- تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية لتقنين الأحمال للاعبين وفقاً لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح .
- ٣- التأكد من توافر المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والاختبارات المهارة (قيد البحث).

وأُسفرت نتائج الدراسة الإستطلاعية عن :

- ١- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات البدنية والاختبارات المهارة .
 - ٢- تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية للاعبين .
 - ٣- التحقق من توافر المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية والاختبارات المهارة المستخدمة في البحث .
- خامساً: المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والاختبارات المهارة قيد البحث :

١- صدق وثبات الاختبارات البدنية بالمسكات النصلية قيد البحث :

تم حساب صدق الاختبارات البدنية بالمسكات النصلية (قيد البحث) عن طريق إيجاد صدق التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعتين، حيث بلغ قوام المجموعة الأولى (٦) لاعبين من لاعبي سيف المبارزة تحت (١٧) سنة بنادي الفحيحيل من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ليمثلوا (المجموعة غير المميزة)، بينما بلغ قوام المجموعة الثانية (٦) لاعبين من لاعبي المنتخب الكويتي لسلاح سيف المبارزة تحت (٢٠) سنة ليمثلوا (المجموعة المميزة)، وذلك يومي الاثنين، الثلاثاء الموافق ١ ، ٢/٧/٢٠١٩م، وجدول (٤) يوضح ذلك :

جدول (٣)

ثبات ودلالة الفروق بين متوسطي قياسات لاعبي المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية بالمسكات النصلية قيد البحث





ن = ١ = ٢ = ٦

معامل الارتباط	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
			٢ع ±	٢س	١ع ±	١س			
*.٠.٩١٠	*٣.٩٦٣	٦.٠٣	٤.٨٣١	١٨٢.١٧	١.٤٦٠	١٨٨.٢	سم	تحمل القوة المميزة بالسرعة	المتغيرات البدنية
*.٠.٩١٢	*٤.٠٥٤	٠.٧٨-	٠.٦٢١	٦.١٥	٠.١٤٧	٥.٣٧	ثانية	التوافق	
*.٠.٨٦٧	*٤.٤٧٢	٠.٣٤-	٠.٢١٧	١.٤٠	٠.٠٧٦	١.٠٦	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية	
*.٠.٨٩٢	*٤.٥٣١	١.٦٠	٠.٨٣٥	٥.٦٥	٠.٧١٣	٧.٢٥	عدد	سرعة ودقة المسك في الرابع والفرد بالحركة الانبساطية	المتغيرات المهارية
*.٠.٨٤٦	*٢.٨٢٩	٠.٢٦٩-	٠.٢٨١	٠.٥١٠	٠.١٠٢	٠.٢٤١	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية للمسك بالالتفافية في السادس وفرد الذراع المسلحة	
*.٠.٨٣٧	*٢.٦٨٠	٠.٢٦٤-	٠.٣١٦	٠.٧٠٠	٠.٠٨٣	٠.٤٣٦	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية للمسك في الرابع والتغيير للثامن والفرد بالحركة الانبساطية	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.٢٠١)

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٨١١)

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي قياسات لاعبي المجموعتين المميزة وغير المميزة لصالح المجموعة المميزة في الاختبارات البدنية (قيد البحث) وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يدل على أنها تستطيع التمييز بين المجموعات المتضادة وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله .

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبارات البدنية بالمسكات النصلية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار (وقد اعتبر الباحث نتائج الاختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة **Test - Retest** وإعادة تطبيقه) غير المميزة بمثابة التطبيق الأول، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات بعد (٧) أيام من التطبيق الأول وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/٧/٩م، و جدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

سادساً: البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (٥)





تم تصميم البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات البدنية والمهارية علي المسكات النصلية من خلال المسح المرجعي لبعض الدراسات العربية التي تناولت هذا الموضوع وهي (٦)، (٧)، (١٢) للوقوف على الشكل النهائي للبرنامج، ، ومن خلال هذا تم الوقوف على عدة جوانب وهي :

- تحليل الاحتياجات.
- تحديد المتغيرات الأساسية للبرنامج.
- تخطيط وإدارة البرنامج.
- تخطيط البرنامج التدريبي.

وقد تم تصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للخطوات التالية :

١- تحديد الهدف من البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية بعض المتغيرات البدنية (تحمل القوة المميزة بالسرعة ، التوافق ، سرعة الاستجابة الحركية) ، الأداء المهاري (سرعة ودقة المسك في الرابع والفرد بالحركة الانبساطية ، سرعة الاستجابة الحركية للمسك بالالتفافية في السادس وفرد الذراع المسلحة ، سرعة الاستجابة الحركية للمسك في الرابع والتغيير للثامن والفرد بالحركة الانبساطية) للاعب سيف المبارزة تحت (١٧) سنة .

قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة الاساسية وذلك في الفترة من ٣١ / ٨ / ٢٠١٨م الى الفترة ١١ / ٩ / ٢٠١٨م وبعد التطبيق قام الباحث بتصحيح المقياس ورصد الدرجات الخام للمعالجة الاحصائية .

٢- أسس بناء البرنامج التدريبي :

- تم بناء البرنامج وفقاً للأسس العلمية التالية:
- تحديد أهم الواجبات وقابليتها للتعديل.
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل وتنوع التدريبات لمراعاة الفروق الفردية.
- التدرج في الأداء للتدريبات المختلفة ومراعاة أن تتشابه التدريبات بأزممنتها مع الأداء الفعلي لمهارات سلاح سيف المبارزة وتخدم تدريبات المنافسة.

٣- تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي :

تم تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح من خلال المسح المرجعي للدراسات العربية والكتب والدوريات العلمية المرتبطة بموضوع هذا البحث، وأيضاً من خلال استطلاع آراء السادة





الخبراء في مجال رياضة المبارزة مرفق (٢)

- زمن البرنامج:

استخلص الباحث أن يكون مدة البرنامج التدريبي (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وزمن كل وحدة تدريبية (٩٠) دقيقة ، وبذلك يكون العدد الاجمالي للوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية ، وذلك خلال فترة الاعداد .

٤- توزيع حمل التدريب بالبرنامج التدريبي :

قام الباحث بحساب أقصى حمل لأفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي أثناء إجراء القياسات القبلية وذلك لقياس أقصى قدرة للاعبين في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) ومن ثم تحديد الحمل الأقصى الذي سيتم تقنين الحمل على أساسه ولحساب عدد مرات التكرار، ووفقاً لنتائج المسح المرجعي وآراء السادة الخبراء تم تحديد بداية الحمل للبرنامج من (٦٥٪) ليصل في نهاية الحمل إلى (٩٥٪)، والشكل التالي يوضح تشكيل حمل التدريب للبرنامج المقترح بالطريقة التمجوية .

٥- تقنين البرنامج التدريبي:

تم تحديد شدة الحمل التدريبي كالتالي:

- الأسبوع الأول : تكون شدة الحمل من ٦٥ - ٧٥٪ من أقصى ما يتحملة الناشئ.
- الأسبوع الثاني : تكون شدة الحمل من ٧٥ - ٨٥٪ من أقصى ما يتحملة الناشئ.
- الأسبوع الثالث : تكون شدة الحمل من ٦٥ - ٧٥٪ من أقصى ما يتحملة الناشئ.
- الأسبوع الرابع : تكون شدة الحمل من ٨٠ - ٩٥٪ من أقصى ما يتحملة الناشئ.
- الأسبوع الخامس : تكون شدة الحمل من ٦٥ - ٧٥٪ من أقصى ما يتحملة الناشئ.
- الأسبوع السادس : تكون شدة الحمل من ٨٥ - ٩٥٪ من أقصى ما يتحملة الناشئ.
- الأسبوع السابع : تكون شدة الحمل من ٧٥ - ٨٥٪ من أقصى ما يتحملة الناشئ.
- الأسبوع الثامن : تكون شدة الحمل من ٨٤ - ٩٥٪ من أقصى ما يتحملة الناشئ.

جدول (٦)

نموذج للوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح

في الأسبوع الأول: خلال فترة الإعداد





النسبة المئوية	المجموع	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام المكونات
الشدة من ٦٥ : ٧٥ تشكيل الحمل ١ : ١								حمل أقصى
								حمل أقل من الأقصى
								حمل متوسط
حمل متوسط ٧٠%			٧٠		٧٥		٦٥	شدة الحمل
الزمن الكلي	١٨٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق	١٨٠ق	
سرعة	٢١		٨		٧		٦	الإجماء والإعداد البدني
قوة	٢٢		٨		٦		٨	
تحمل	٢٩		٥		١٠		١٤	
قدرة	٣١		١٢		١٢		٧	
عناصر أخرى	٣٢		١٢		١٠		١٠	
			المرونة		المرونة		المرونة	
			الدقة		الدقة		الرشاقة	
المجموع	٣٥ق		٤٥ق		٤٥ق		٤٥ق	
تدريبات القدمين	٦٠		٢٠		٢٠		٢٠	بدني مهاري خاص
تدريبات الحائط	٦٠		٢٠		٢٠		٢٠	
تدريبات زوجية	٦٠		٢٠		٢٠		٢٠	
دروس فردية	٦٠		٢٠		٢٠		٢٠	
تمرينات تنافسية	٦٠		٢٠		٢٠		٢٠	
مباريات تنافسية	٧٥		٢٥		٢٥		٢٥	
المجموع	٣٧٥ق		١٢٥ق		١٢٥ق		١٢٥ق	
التهدة	٣٠ق		١٠ق		١٠ق		١٠ق	

ثامناً: خطوات تطبيق البحث

١- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة للاعبين مجموعة البحث التجريبيّة في متغيرات (الطول، الوزن، العمر، الزمني، العمر التدريبي، المتغيرات البدنية والمتغيرات المهاريّة قيد البحث) وذلك خلال الفترة من يومي الأربعاء، الخميس الموافق ١٠، ١١/٧/٢٠١٩ م.

٢- تنفيذ التجربة الأساسيّة:





قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات البدنية والمهارية علي مجموعة البحث التجريبية خلال الفترة من من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٧/١٣م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٧/٩/١٨ .

٣- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية للاعبين مجموعة البحث التجريبية في المتغيرات (البدنية والمهارية قيد البحث) في نهاية المدة المحددة للبرنامج التدريبي وتحت نفس ظروف القياس القبلي وذلك يومي الجمعة ، السبت الموافق ٢٠ ، ٢١/٩/٢٠١٩م .

ثامناً: المعالجات الإحصائية: Statistics Treatments

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- اختبار (Z) لحساب دلالة الفروق.
- النسبة المئوية

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج :

جدول (٧)

التوصيف الإحصائي للقياسين القبلي والبعدى للاعبين للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٨

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		ت	معدل التغير %
			س١ ±	ع١ ±	س٢ ±	ع٢ ±		
١	تحمل القوة المميزة بالسرعة	سم	١٨٣.١٣	٤.٧٥٩	١٩٦.٦٧	٣.٦٤٥	١٥.٥٢٤ *	٧.٣٩%
٢	التوافق	ثانية	٦.١٢	٠.٦٢٩	٤.٦١	٠.٤٩٦	١٣.٨٦٤ *	٣٢.٧٥%
٦	سرعة الاستجابة الحركية	ثانية	١.٣٧	٠.٢٨١	١.٠٦	٠.٠٢٦	١٣.١٢٤ *	٢٩.٢٥%

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٤.١٢١)





جدول (٨)

التوصيف الإحصائي للقياسين القبلي والبعدي للاعبين للمجموعة التجريبية
في المتغيرات المهارية بالمسكات النصلية قيد البحث

ن = ٨

معدل التغير %	ت	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المهارية بالمسكات النصلية	م
		± ٢ع	س٢	± ١ع	س١			
٤٧.٨٣ %	* ٨.٥٢٤	٠.٥٦٧	٨.٥٠	٠.٨٣٧	٥.٧٥	عدد	سرعة ودقة المسك في الرابع والفرد بالحركة الانبساطية	١
١٣٢.٨٦ %	* ١٢.١٤٥	٠.١٤٠	٠.٢١٣	٠.٢٨٣	٠.٤٩٦	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية للمسك بالالتفافية في السادس وفرد الذراع المسلحة	٢
٤٠.١٧٧ %	* ١٣.٧٥٨	٠.٠٨٤	٠.٤٠٥	٠.٠٩٩	٠.٦٧٧	ثانية	سرعة الاستجابة الحركية للمسك في الرابع والتغيير للثامن والفرد بالحركة الانبساطية	٣

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٤.١٢١)

ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج

■ مناقشة وتفسير نتائج المتغيرات البدنية :

يوضح جدول (٧) ، تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلي للاعبين المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث (تحمل القوة المميزة بالسرعة -التوافق - سرعة الاستجابة الحركية).

ويعزو الباحث هذه الفروق وهذا التحسن لصالح القياس البعدي إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي تم تقنيه وفقاً لفترات الراحة والعمل حيث تم التدرج في زيادة الأحمال التدريبية لتتناسب مع طبيعة الأداء في رياضة المبارزة بسلاح سيف المبارزة ، كذلك مراعاة أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي وتنوع وتشويق التدريبات الموضوعية وطريقة تقديمها للاعبين تحت (١٧) سنة بصورة مختلفة عن الطرق العادية للمدرب.





حيث يشير على فهمى البيك وآخرون (١٩٩٤م) إلى أن تشكيل وتنظيم أحمال التدريب وفترات الراحة البيئية واستخدام الطرق المختلفة في استعادة الشفاء تعتبر من الامور الحيوية في نجاح العملية التدريبية.

ويضيف عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن الإعداد البدني له تأثير واضح في تنمية القدرات البدنية والحركية مثل القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة .

كما يذكر ميشيل ستون Michael, Stone (١٩٩٨م) أن تحمل القوة العضلية يمثل أحد العناصر البدنية التي تؤثر بدرجة كبيرة في الأداء، حيث أن الجسم يتحرك بواسطة العضلات التي تنقبض لتوجيه الأطراف من موضع إلى آخر، فكلما كانت هذه العضلات قوية كلما كانت الانقباضات أكثر فاعلية .

ويشير أسامة عبد الرحمن (١٩٩٩م) إلى أن طبيعة أداء المهارات الحركية في المباراة تعتمد إلى حد كبير على سرعة الانقباض نحو المنافس بشكل مفاجئ ومباغت ، وهذا الانقباض يتطلب قوة عضلية تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد في فترة زمنية وجيزة، وهذا يجعل القوة المميزة بالسرعة من العوامل الأساسية والهامة في رياضة المباراة .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلاً من أحمد إبراهيم عزب (٢٠٠٥م) (٢)، طارق النصيري وأحمد عزب (٢٠٠٧م) (١٤) ، منير مصطفى عابدين (٢٠٠٧م) (٢٧) حيث توصلوا في دراساتهم إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات تحمل القوة وتحمل القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة والرشاقة والتوافق والدقة لصالح القياس البعدي للاعبين المباراة وكرة اليد وكرة السلة .

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية للاعبين المباراة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي " .

■ مناقشة وتفسير نتائج المتغيرات المهارية بالمسكات النصلية :

كما يوضح جدول (٨) تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلي للاعبين المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهارية بالمسكات النصلية قيد البحث .





ويُرجع الباحث تلك الفروق إلى البرنامج التدريبي المقترح ساعد على تطوير العناصر البدنية والمهارية بالمسكات النصلية خلال مراحلها المختلفة، وبصفة أساسية العناصر الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة فهي طريقة جيدة ومؤثرة وغير مملة لكثرة المواقف المتغيرة والمتباينة حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف، ويتضح ذلك في المنازلات من خلال إعطاء واجبات في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي، ويتم التغيير في درجات الحمل من خلال التحكم في الواجبات والشروط ومساحة وزمن اللعب .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من نبيل أحمد فوزي (١٩٩٦م) (٢٨)، داليا محمد هاشم (٢٠٠٥م) (١١)، سليمان فاروق سليمان وحمدى محمد على (٢٠٠٦) (١٢)، منير مصطفى عابدين (٢٠٠٧م) (٢٧) والتي أشارت نتائجها إلى أن البرنامج التدريبي المستخدم حسن من مستوى الأداء البدني والمهاري بالمسكات النصلية لأفراد عينة البحث .

ومن خلال العرض السابق يتضح تحقق فرض البحث الثاني كلياً والذي ينص على:
" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات بالمسكات النصلية للاعبين سيف المبارزة (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي " .

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف وإجراءات البحث والأسلوب الإحصائي المستخدم تمكن الباحث من التوصل الي الاستخلاصات التالية :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية والمهارية بالمسكات النصلية (قيد البحث) للاعبين سلاح سيف المبارزة تحت (١٧) سنة .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في المتغيرات المهارية بالمسكات النصلية (قيد البحث) ولصالح القياس البعدي .





٤- حققت مجموعة البحث التجريبية تحسناً ملحوظاً في المتغيرات البدنية والمهارية بالمسكات النصلية (قيد البحث) حيث أظهرت النتائج معدلات تغير إيجابية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .

٥- تراوحت معدلات تغير القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية بالمسكات النصلية (قيد البحث) ، بين (٧.٣٩٪ - ١٣٢.٨٦٪).

٦- بلغت نسبة اللمسات بالمسكات النصلية في القياس القبلي (١٩.٢٠٪) ، بينما بلغت في القياس البعدي (٢٨.٨٦٪) ، وبلغت نسبة عدد اللمسات الناجحة بالقياس القبلي (٥٣.٤٩٪) ، القياس البعدي (٦٧.٦١٪) ، وبلغت نسبة عدد اللمسات الفاشلة بالقياس القبلي (٤٦.٥١٪) ، والقياس البعدي (٣٢.٣٩٪).

ثانياً: التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث بما يلي :

- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح بالمسكات النصلية قيد البحث ضمن برامج التدريب المستخدمة مع ناشئي سلاح سيف المبارزة تحت (١٧) سنة
- ٢- الاهتمام بتطبيق البرنامج المقترح على مراحل سنوية وعينات مختلفة في أنواع الأسلحة الثلاث

المراجع

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥م) : الأسس الفنية للمبارزة ط٤، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٢- إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠١٠م) : أساسيات تدريب المبارزة ، ط٦ ، القاهرة
- ٣- أسامة عبد الرحمن (١٩٩٩م): تأثير اختلاف الوسط التدريبي على فاعلية الأداء لحركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٤- أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٨م): قواعد وأسس التدريب الرياضي، دار المعارف للطباعة، الإسكندرية.





- ٥- جمال زاهر إبراهيم (١٩٨٩م) : تصميم بطارية لقياس المهارات الحركية لناشئ المبارزة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية.
- ٦- جمال علاء الدين، ناهد الصباغ (٢٠٠٧م) الأسس المترولوجية لتقويم الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٧- حسن حسن عاشور (١٩٩٢م) : دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية والقياسات الجسمية وعلاقتها بنتائج بطولة العالم لناشئ الخماسي الحديث، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٨- عباس عبدالفتاح الرملي (١٩٩٣م) : المبارزة سلاح الشيش ط٤، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٩- على فهمى البيك، هشام مهيب، علاء عليوة (١٩٩٤م): راحة الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١٠- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط٢، دار المعارف، القاهرة.
- ١١- عادل عبد البصير (١٩٩٩م): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط٢، دار المعارف، القاهرة .
- ١٢- محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) : علم التدريب الرياضي، ج١٣، دار المعارف ، القاهرة.
- ١٣- محمد عباس صفوت (٢٠١٧م): تأثير تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية الخططية علي اكتساب أحقية اللمسة المزدوجة للاعبى سلاح السيف، بحث منشور ، مجلة المؤتمر العلمي الرابع للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنين- جامعة الزقازيق
- ١٤- محمود عبد المجيد سلام(٢٠١٥م): تأثير استخدام تدريبات نوعية زوجية على تحسين أداء الهجوم البسيط للاعبى سيف المبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، مدينة السادات .
- 15- *Michel, H., (1998): Athletic performance development, strength and conditioning, Journal of sport science, V (20) saint Louis, U.S.A.*
- 16- *www.Article In American Acadeney For sports.USA 2006.*

