



تأثير استخدام التدريبات النوعية علي السرعة الحركية ومستوي أداء الدفاع في السادس للاعبي المبارزة"

* أ. د / أشرف اسماعيل اسماعيل

** أ. م. د / حاتم فتح الله الحفني

*** أ. م. د / حسام الدين عبد الحميد قطب

**** الباحثة / أسماء أحمد عبد الوهاب محمد

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر علم التدريب الرياضي أحد العلوم المتطورة الحديثة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعديد من العلوم الأخرى مثل التربية وعلم النفس وفسولوجيا الرياضة والتشريح والميكانيكا الحيوية والإحصاء، كما أصبح من العلوم الهامة في المجال الرياضي وأحد أهم المظاهر المعروفة للتربية الرياضية لما له من أهمية بالغة خاصة في قطاع البطولة والمنافسات، ولذا فهو عامل هام وتتأثر به حياة الفرد الرياضي وأسلوب معيشته، كما أن التدريب من الأنشطة التربوية الهادفة التي تسعى للوصول باللاعب إلى أفضل المستويات.

يري "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن التدريبات النوعية وسيلة لتطوير إمكانيات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب، لذا فإنه يجب أن تعتمد برامج تحسين القدرات البدنية الخاصة بصفة أساسية على نوعية وطبيعة أداء المهارات داخل كل مرحلة من المراحل الفنية للأداء من خلال التدريبات الخاصة التي تشابه حركاتها في تكوينها ومتطلباتها واتجاه عملها مع تلك الحركات التي تؤديها أثناء البطولة لرفع مستوى الاداء الفني للمهارات المختلفة. (١١ : ٩٢)

ويضيف "حازم حسن" (٢٠٠٥م) أن التدريبات النوعية هي أكثر تخصصية لأن التمرينات العامة هي تمرينات لجميع الأنشطة أما التمرينات الخاصة فهي لكل نشاط على حدى، والتدريبات النوعية هي لكل مهارة على حدها ويضيف أن استخدام التدريبات النوعية يمكن أن يؤدي الاقتصاد في الوقت والجهد حتى نصل إلى إتقان المهارات الحركية. (٧ : ١٢٤)

- * أستاذ المبارزة بقسم المنازلات والرياضات الفردية وعميد كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
- ** أستاذ مساعد تدريب المبارزة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- *** أستاذ مساعد تدريب المبارزة بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد .
- **** معيدة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد .



بينما تؤكد "محروسة علي" وآخرون" (٢٠١٩م) أن رياضة المبارزة تتصف بالكثير من المزايا حيث أنها من الرياضات التي تمنح ممارستها تدريبا بدنيا مركزا في وقت قصير وتضفي علي ممارستها استرخاء عضلي لأنها تتطلب أقصى درجة من التوافق بين العقل والعضلات وتساعد المبارز علي الاعتماد علي نفسه في إصدار القرارات الخاصة به وتمثل في قدرته علي الاستماع الي توجيهات الحكم واحترام قراراته وتنفيذها, وأن طبيعة الأداء في المبارزة تتميز بعدم الثبات وفقا لردود الانفعال بين المتبارزين, والهدف في المبارزة الحديثة هو تسجيل أكبر عدد من اللمسات باستخدام أسهل الطرق ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة أو فرد الذراع مع الطعن أو التقدم للأمام. (١٢: ١١- ١٢)

كما يذكر "إبراهيم نبيل" (٢٠٠١م) علي ضرورة تميز المبارز بالسرعة وخاصة في حركات نقل القدم الخلفية خلف القدم الأمامية عند التقدم للأمام بحيث يكون أداء القدمين في توقيت واحد تقريبا, كذلك في مهارة التفهقر للخلف ومهارة الطعن, حيث يجب أن تقترب القدم الأمامية من الخصم بسرعة وفي العودة الي وضع الاستعداد تنقل القدم الأمامية الي الخلف بسرعة. (٢٨: ١)

ويذكر "أسامة عبدالرحمن" (٢٠٠٦م) أنه كلما زادت قوة المبارز ومهاراته وخبرته, كلما تعاضمت فاعلية أداءه ونتائجه خلال المباريات, والبطل ينجح في خلط الدفاع مع الهجوم إلى درجة أنه يتحول من الهجوم إلى الدفاع بسرعة كبيرة. (٦ : ٣١٥)

وفي هذا الصدد يمكن استنتاج أن التدريبات النوعية هي مرادفة للتمرينات المشابهة لطبيعة الأداء المهاري, كما أنها مرتبطة بالتمرينات الخاصة بها, فهي الدعامة الرئيسية التي يرتكز عليها الناشئين في رياضة المبارزة.

ومن خلال مشاركة منتخب جامعة الوادي الجديد في بطولة المبارزين الجامعيين والتي قيمت بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف على مستوى جميع المحافظات المصرية والعربية من مختلف البلدان العربية, فقد لاحظ الباحثون من خلال النتائج التي حصلت عليها الجامعة أن هنالك قصورا واضحا لدى العديد من اللاعبين في مهارة الدفاع في السادس الخاصة برياضة المبارزة والذي بدوره أدى إلى فقدان العديد من النقاط وبالتالي خسارة المباريات, والدفاع في أي رياضة مهم جدا حيث أنه لا يقل أهمية عن دور الهجوم فلولاها لا يتم تحقيق أي إنجاز ملحوظ, والعمل على ذلك بتحسين المستوى المهاري لمهارة الدفاع في السادس من خلال استخدام تدريبات نوعية مشابهة للأداء وتنمية وتحسين السرعة الحركية (قيد البحث) التي تستخدم اثناء أداء مهارة الدفاع في السادس.



وهذا ما دفع الباحثون إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية على السرعة الحركية ومستوى أداء مهارة الدفاع في السادس للاعبي المباراة بالوادي الجديد.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف تأثير استخدام التدريبات النوعية علي السرعة الحركية ومستوي أداء الدفاع في السادس للاعبي المباراة.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي السرعة الحركية للاعبي المباراة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الدفاع في السادس للاعبي المباراة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة في البحث:

التدريبات النوعية "Specific training":

"هي تدريبات على الأداء الفني الأساسي ويتشابه محتوى كل تدريب منها مع أداء المهارة في المسار الزمني, والمكاني لتحقيق إتقان المهارة وإحساس اللاعب لمسارها الصحيح". (١١ : ١٨)

الدفاع في المباراة "L'Parade":

"هي الحركات التي تتضمن إبعاد حركة أو حركات المنافس الهجومية عن الوصول بذبابة نصله لهدف اللاعب والتي تم تنفيذها بواسطة نصل سلاحه وذلك في إطار مواد القانون الدولي للمبارزة".

(٢ : ١٨٥)



الدراسات السابقة:

أولاً : الدراسات العربية:

دراسة "أحمد عيد يوسف" (٢٠٢١م) (٥): بعنوان "تأثير برنامج للتمرينات النوعية علي تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة وسرعة أداء الجمل الخطئية الهجومية للاعبى الجودو", استهدفت الدراسة الي التعرف تأثير برنامج للتمرينات النوعية علي تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة وسرعة أداء الجمل الخطئية الهجومية للاعبى الجودو, استخدم الباحث المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٨) لاعبين مقبدين بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية, كان من أهم النتائج أظهر البرنامج أن التمرينات النوعية له تأثير ايجابي في تحسن فعالية القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.

دراسة "محمد عبدالحميد حسن" (٢٠٢١م) (١٤): بعنوان "تأثير برنامج تدريبات نوعية علي بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبى رمى الرمح", استهدفت الدراسة الي معرفة تأثير برنامج تدريبات نوعية علي بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبى رمى الرمح, استخدم الباحث المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٦) لاعبين تحت ٢٠ سنة المسجلين بالمؤسسة العسكرية بالاتحاد المصري لألعاب القوى, كان من أهم أن استخدام التمرينات النوعية لمسابقات رمى الرمح في ألعاب القوى أثر إيجابياً في تحسين القدرات البدنية لدي عينة البحث.

دراسة "حسام الدين عبدالحميد قطب" (٢٠١٦) (٨): بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات الحركية وفعالية أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي المبارزة", واستهدفت الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية ومعرفة تأثيره على : بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية أداء بعض المهارات الهجومية الأكثر استخداما لدى لاعبي المبارزة , واستخدم الباحث المنهج التجريبي, واشتملت العينة على ١٠ لاعبين , كان من أهم النتائج ان استخدام التدريبات النوعية قد أثر ايجابياً على القدرات الحركية, واستخدام التدريبات النوعية المرتبطة بالقدرات الحركية للاعبى المبارزة قد اثر ايجابياً على فاعلية اداء بعض المهارات الهجومية .

ثانياً : الدراسات الأجنبية:

دراسة "Perzem Kelarks" (2003) (١٥): بعنوان "اثر التدريبات النوعية على تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة السلة", استهدفت الدراسة الي التعرف على أهم التدريبات النوعية وأثرها على تحسين مستوى أداء لاعبي كرة السلة, استخدم الباحث المنهج



التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٥٠) لاعب من لاعبي كرة السلة، كان من أهم النتائج أن التدريبات النوعية قد اثرت تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى الاداء المهارى لكرة السلة.

دراسة "Sweeten Ham" (1995) (١٦): بعنوان "التدريبات النوعية المساعدة لمهارات سباحتي الزحف على البطن والظهر"، استهدفت الدراسة الي التعرف على فاعلية هذه التدريبات لكل من مهارات سباحتي الزحف على البطن والظهر، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (٢٤) من سباحي الزحف على البطن والظهر تحت ٢٠ سنة، كان من أهم النتائج أن عملية تطوير الأداء الفني باستخدام التدريبات المساعدة يجب الاهتمام بها لتطوير التوافق الحركي والتوقيت ومستوى اللياقة البدنية والجهاز العضلي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام تصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة بنظام القياسين (القبلي والبعدي) وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يتضمن مجتمع البحث لاعبي منتخب جامعة الوادي الجديد للمبارزة وعددهم (١٥) لاعب خلال العام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وسوف تبلغ عينة البحث (٧) لاعبين.

تجانس عينة البحث:

قام الباحثون بتصميم استمارة تسجيل بيانات اللاعبين عينة البحث مرفق (١)، بهدف إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج، وقد تم ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث (العمر الزمنى- العمر التدريبي- الطول- الوزن) حتى يتحقق التجانس بين أفراد العينة، جدول (١) يوضح ذلك.

اعتدالية العينة:



جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن) للعينة قيد البحث (ن=٧)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	٢٢.١٣	٠.٦٦	٠.١٥	٠.٨٤	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٩.٠٠	٥.٦٦	٠.٨١	٠.٥٢	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٨.٢٩	٧.٧٠	٠.١٨-	٠.٩٠-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء=١.٥٩ ضعف الخطأ المعياري التفطح=٣.١٧

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٨١ : ٠.١٨-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩٠-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

والتفطح في السرعة الحركية للعينة قيد البحث (ن=٧)

م	القدرات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السرعة الحركية	عدد	٢.٥٦	٠.٥٦	٠.٢٠-	١.٥٠-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء=١.٥٩ ضعف الخطأ المعياري التفطح=٣.١٧

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء لعنصر السرعة الحركية (٠.٢٠-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما بلغت قيمة معامل التفطح (١.٥٠-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في القدرات البدنية قيد البحث



جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء

والتفطح في مستوى أداء الدفاع في السادس للعيينة قيد البحث (ن=٧)

م	مستوى الأداء المهاري	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	الدفاع في السادس والرد	عدد	٤.٢٣	٠.٤٧	٠.٦٢	٠.١٧	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء= ١.٥٩ ضعف الخطأ المعياري التفطح= ٣.١٧

ينضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الإلتواء لمستوي أداء الدفاع في السادس والرد (٠.٦٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما بلغت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.١٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء:

قام الباحثون بتصميم استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد أنسب التدريبات النوعية التي تركز عليها مهارة (الدفاع في السادس والرد)، وتم عرض الاستمارة علي عدد (٩) خبراء من الأساتذة المتخصصين في التدريب الرياضي ورياضة المبارزة بكليات التربية الرياضية.

ثانياً: الاختبارات البدنية والمهارية:

قام الباحثون بعمل دراسة تحليلية للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة لاختبار الاختبارات التي تقيس هذه العناصر وكانت نتيجة الدراسة اختيار الاختبارات التالية:

١. اختبار لقياس السرعة الحركية.

٢. الاختبار المهاري (الدفاع في السادس والرد)

الأجهزة والأدوات:

استعان الباحثون خلال قياساتهم للمتغيرات المختلفة قيد البحث بالأجهزة والأدوات

التالية:

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول/ سم وميزان طبي لقياس الوزن/ كجم.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن /ث.
- ملعب المبارزة.



- الأسلحة.
- الأقنعة.
- شريط قياس.
- مقعد.
- صافرة.
- طباشير.
- استمارات تفريغ نتائج.
- كاميرا ديجيتال.

قد قام الباحثون بالتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة العلمية قيد البحث ومعايرتها وذلك بأخذ قياسات على أجهزة وأدوات مماثلة ومقارنة النتائج المحصلة منها وذلك لاستبعاد أي أداة أو جهاز يعطي قراءة غير مطابقة.

المعاملات العلمية للاختبارات:

الصدق للاختبارات المهارية:

– الصدق:

تم حساب صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية في صورته الأولية عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين المجموعة المميزة لدرجات الطلاب والبالغ عددهم (٧) طلاب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث، والمجموعة غير المميزة والبالغ عددهم (٧) طلاب من الفرقة الأولى، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبار السرعة الحركية (ن=١ ن=٢=٧)

المتغير	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
	ع	س	ع	س	
السرعة الحركية	٢.٥٦	٠.٥٦	١.٧١	٠.٣٩	٣.٢٧

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٨

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبار السرعة الحركية حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.٢٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات.



جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبار الدفاع في السادس

والرد (ن=١ ن=٢=٧)

المتغير	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
	ع	س	ع	س	
الدفاع في السادس والرد	٤.٢٣	٠.٤٧	٣.٠٦	٠.٤٨	٤.٦٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٨

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبار الدفاع في السادس والرد حيث قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٦٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات.

ثبات الاختبارات:

استخدم الباحثون طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٧) طلاب والذين تم إستخدامهم في الصدق، هذا وقد روعي وجود فاصل زمني بين التطبيقين قدره أسبوع، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون و جدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبار السرعة الحركية (ن = ٧)

المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	س	ع	س	
السرعة الحركية	عدد	٢.٥٦	٠.٥٦	٢.٦٠	٠.٥٠	٠.٩١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في للاختبار السرعة الحركية حيث قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٩١) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات الاختبارات.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية (ن = ٧)

المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع	س	ع	س	
الدفاع في السادس والرد	عدد	٤.٢٣	٠.٤٧	٤.٢٨	٠.٤٠	٠.٩٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧



يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني في للاختبارات المهارية حيث قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٩٠) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية "٠.٠٥" مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق ٣/١٨ / ٢٠٢١م على عينة قوامها (٧) يمثلون المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- إجراء تطبيق الاختبارات البدنية ومراجعة شروطها.
- تدريب المساعدين على تنفيذ البرنامج التدريبي بالطريقة التي تفيد الدراسة.
- تصميم استمارة لتسجيل البيانات بشكل يسمح بسهولة جمع البيانات بصورة سهلة.
- التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تحدث أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي والعمل على حلها وتلاشي حدوثها.
- معرفة كيفية إجراء وتنفيذ الاختبارات والقياسات والبرنامج التدريبي قيد البحث وتسجيل البيانات من قبل المساعدين.
- معرفة مدى ملائمة التمرينات قيد البحث التي استخدمت في البرنامج المقترح.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- الاستقرار على النظام المتبع والسير في البرنامج التدريبي المقترح.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- مدى مناسبة التدريبات البرنامج التدريبي المقترحة للعينة قيد البحث.
- مدي مناسبة الأدوات والاختبارات والبرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث.
- مدي مناسبة الوقت المتخصص لتنفيذ الوحدات التدريبية للاعبين قيد البحث.



الأجراءات التنفيذية للدراسة :

القياسات القبلية:

وقد قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية بعمل قياسات للطول والوزن ومعرفة السن والعمر التدريبي وإختبارات بدنية لمعرفة مستوي اللاعبين وكذلك إختبارات مهارية لعينة البحث، يوم السبت بتاريخ ٢٠/٣/٢٠٢١م وقد راعت الباحثة عملية التهيئة المناسبة قبل الأداء.

تطبيق البرنامج:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي (تدريبات نوعية) علي عينة البحث في الفترة من (٢٠٢١/٣/٢١م إلى ٢٠٢١/٦/١٧م) واستغرق عدد (١٢) أسبوع تدريبي بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وأستخدمت التدريبات النوعية في فترة الإعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسات.

الفترة	فترة الاعداد العام	فترة الاعداد الخاص	فترة ما قبل المنافسات
عدد الأسابيع	٣	٦	٣

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية على نفس الاختبارات التي تمت في القياسات القبلية وب نفس شروط وظروف القياسات القبلية وفي جميع المتغيرات قيد البحث وذلك في يوم السبت بتاريخ ١٩/٦/٢٠٢١م

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار مان وتني.
- اختبار (ت).
- معامل الارتباط.



عرض وتفسير النتائج ومناقشتها :

عرض وتفسير النتائج :

وللتحقق من الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي السرعة الحركية للاعبي المباراة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي. وجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

لعينة البحث في أداء السرعة الحركية قيد البحث (ن=٧)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
		ع	م	ع	م		
السرعة الحركية	عدد	٠.٥٦	٢.٥٦	٠.٣٤	٣.٤١	٣٣.٢٤	٥.٦٨

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٤٥

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في أداء بعض السرعة الحركية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة (٥.٦٨) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن قيمها ما بين (٣٣.٢٤٪).

وللتحقق من الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الدفاع في السادس للاعبي المباراة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

لعينة البحث في أداء الدفاع في السادس والرد قيد البحث (ن=٧)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
		ع	م	ع	م		
الدفاع في السادس والرد	عدد	٠.٤٧	٤.٢٣	٠.٣٨	٦.٠٨	٤٣.٨٢	١١.٠٢

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٤٥

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في أداء الدفاع في السادس والرد قيد البحث لصالح متوسط القياس



البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١١.٠٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمها ما بين (٤٣.٨٢٪).

تفسير ومناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول " توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي السرعة الحركية للاعبين المبارزة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي.

يري الباحثون التحسن في باقي متغيرات البحث إلى ما إحتوى عليه البرنامج التدريبي من التدريبات التنوعية متنوعة والتي أثرت بالإيجاب على السرعة الحركية كذلك طرق التدريب والخطوات المتدرجة والأدوات المساعدة مع الإنتظام في التدريب بصورة مستمرة. ويعز الباحثون التقدم الحادث في عنصر السرعة الحركية إلي تأثير استخدام التدريبات النوعية في تنمية ذلك العنصر, حيث يشير "أحمد صباح العبيدي"(٢٠٠٥م)(٣) الي أن السرعة الحركية تساعد علي التغلب علي طول الأداء وطول الخطوة وتخدم الهدف من العملية التدريبية خلال فترات الإعداد المختلفة وظروف المنافسة وتسهل على اللاعب التحركات المستمرة أثناء المباراة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "محمد أحمد عوض"(٢٠٢٠م)(١٣), "عباس فاضل عباس"(٢٠١٧م)(١٠), "حسام الدين عبد الحميد"(٢٠١٦م)(٨), والتي أشارت الي أن التدريبات النوعية أثرت علي بعض القدرات البدنية الخاصة لدي لاعبي المبارزة. كما يفسر الباحثون زيادة نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي إلى ما أحتوى عليه البرنامج من التدريبات النوعية التي أدت إلى زيادة معدل الأداء للمتغيرات البدنية قيد البحث. وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص علي أنه:

" توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي السرعة الحركية للاعبين المبارزة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني: توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الدفاع في السادس للاعبين المبارزة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي.



وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "ريم الدسوقي" (٢٠٠٢م) (٩) بأن التمرينات النوعية المشابهة للأداء المهاري في التدريب تؤدي الى تحسن مستوى الأداء المهاري ويؤثر تأثيراً إيجابياً في رفع مستوى الأداء.

ويعزي الباحثون أن تطور مستوي المهارات الدفاعية إلي التدريبات النوعية التي تهدف إلي الدمج الحركي بين الأداءات المهارية في رياضة المبارزة أي بالشكل الذي يضمن أن يتم التدريب علي تلك المهارات في أشكال تدريبية مشابهة لما يحدث في المباراة, حيث أن أهمية التدريبات النوعية التي تشابه الأداء وظروف المنافسة التي تعطي اللاعب السهولة والانسيابية والإتقان في اداء المهارات الدفاعية داخل ظروف المنافسة والوصول الى المستويات العالية.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي أنه:

توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الدفاع في السادس للاعبين المبارزة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات :

في حدود طبيعة ومجال البحث والهدف منه وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات, أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:-

١. استخدام التدريبات النوعية قد أثر إيجابياً على السرعة الحركية بنسبة تحسن (٣٣.٢٤%). (قيد البحث)

٢. وجود دلالة فروق بين متوسطات ونسبة التحسن في القياسات القبلي والبعدي في مستوى أداء الدفاع في السادس والرد بنسبة تحسن (٤٣.٨٢%).

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث واستناداً إلي البيانات والنتائج الذين توصلوا إليها الباحثون يوصوا بالآتي:

١. ضرورة استخدام التدريبات النوعية في البرنامج التدريبي من قبل المدربين للارتقاء بمستوياتهم المهارية في رياضة المبارزة.



٢. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية علي عينات من المبارزين في مراحل عمرية مختلفة بما يتناسب مع امكانياتهم البدنية والمهارية والجسمية والعقلية والاجتماعية.
٣. ضرورة التعرف على القدرات الخاصة لكل لاعب قبل البدء في وضع البرنامج التدريبي.
٤. أهمية استخدام التدريبات النوعية بالبرامج التدريبية ومراعاتها لطبيعة الأداء المهاري المطلوب



المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز : الأسس الفنية للمبارزة الحديثة، مركز الكتاب للنشر(الجزء الأول)، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢- إبراهيم نبيل عبد العزيز : الأسس الفنية للمبارزة الحديثة، مركز الكتاب للنشر(الجزء الثاني)، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٣- أحمد صباح العبيدي: " أثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين للمبارزة بسلاح الشيش"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٥م.
- ٤- أحمد صلاح الدين محمد: "مبادئ التدريب الرياضي للناشئين"، دار الكتب والوثائق القومية، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ٥- أحمد عيد يوسف : " تأثير برنامج للتمرينات النوعية علي تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة وسرعة أداء الجمل الخطئية الهجومية للاعبين الجودو"، بحث علمي منشور، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الصحة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، ٢٠٢١م.
- ٦- أسامة عبدالرحمن علي : " المبادئ الأساسية في المبارزة (الشيش)", الجزء الثاني، دار الأصدقاء، المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٧- حازم حسن محمود: " أثر برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازيين"، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.
- ٨- حسام الدين عبدالحميد قطب: " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي المبارزة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٦م.
- ٩- ريم محمد الدسوقي: "أثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين للناشئين علي حضان القفز"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٢م.



١٠- عباس فاضل عباس: " تأثير برنامج تدريبي علي تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء الهجمة القاطعة للمبارزين ذوي انماط السيطرة المخية المختلفة", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة الاسكندرية, ٢٠١٧م.

١١- عصام الدين عبدالخالق: " التدريب الرياضي (نظريات- تطبيقات)", دار المعارف, القاهرة, ٢٠٠٣م.

١٢- محروسة علي, فتنات محمد جبريل, وفاء محمد درويش: "المبارزة بين النظرية والتطبيق", ملتقى الفكر, الاسكندرية, ٢٠١٩م.

١٣- محمد أحمد عوض: " تأثير تدريبات نوعية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء مهارة الهجمة القاطعة لناشئي المبارزة", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة دمياط, ٢٠٢٠م.

١٤- محمد عبدالحميد حسن: " تأثير برنامج تدريبات نوعية علي بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي للاعبي رمي الرمح", بحث علمي منشور, مجلة بحوث التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة الزقازيق, ٢٠٢١م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

15- Perzem kelarks et al : "soft wawe for planning sport running has of and basketball applications analysis in sport university of wales institute" Cardiff December 2003.

16- Sweeten Ham : "The missing linking drills to main sets for faster swimming Australian swim coach journal of Australian swimming coaches association" vol 13 no 2 march April 1997.