



## ” تأثير تدريبات السلم على مستوى أداء مهارتي الهجمة المستقيمة و الهجمة العددية الثنائية لدي لاعبي المبارزة ”

\* أ . د / أيمن مسلم سليمان  
\*\* أ . م . د / حسام الدين عبد الحميد قطب  
\*\*\* د / وليد نشأت على  
\*\*\*\* الباحثة / أحلام موسي نعنوع أبو الحسن

### 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 للاعب إلى أفضل المستويات. ( ٩ : ١٥ )

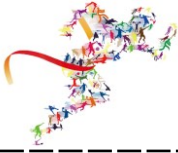
كما يرى "داني توماس" "Dany Thomas" (٢٠٠٥م) أن السلم Ladder تعتبر أداة تطبيقية من أدوات التدريب الرياضي والتي تم تصميمها لتحسين التحكم بالجسم control وزيادة سرعة القدم foot speed ، كما تعمل على مبدأ تطوير المهارات العامة للرياضي general skills والتي يمكن أن ينتقل أثرها بعد ذلك transferred إلى المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية sport-specific skills، وأحد العوامل الحاسمة في تحسين الأداء بشكل عام هو تعليم الجهاز العصبي أن يكون جاهزاً ومستعداً لتنشيط وحدات حركية أكثر، وكلما استخدمت العضلات في حركتها وحدات حركية

\* أستاذ التدريب الرياضي ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد .

\*\* أستاذ مساعد تدريب المبارزة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد .

\*\*\* مدرس علوم الحركة اسكواش بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد .

\*\*\*\* باحثة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد .



أكثر كلما زادت القوة المستخدمة خلال الإنقباض العضلي، والإنقباض العضلي القوي يؤدي إلى إنتاج قوة وقدرة كبيرة لكل من السرعة والرشاقة وتساعد في ثبات وتحمل المفاصل، فتدريبات السلم تعمل من خلال إجبار الجهاز العصبي على إرسال معلومات لتشغيل للعضلات على درجة عالية من السرعة لاستخدامه وتشغيل وحدات حركية أكثر، وكل ذلك يؤدي إلى إيجاد رياضي يتميز بالسرعة والرشاقة . ( ١٢ : ٢٣ )

ويوضح "ركوات لبام" "Rquatt Lebaum" (٢٠٠٧م) أنه عند استخدام السلم لتدريب الرشاقة والتوافق يجب أن يتم تدرج التدريبات من السهل البسيط إلى الصعب المركب، وللحصول على أفضل النتائج يجب أن يتم استخدام التدريبات التي تتشابه وترتبط بحركات وأوضاع الرياضة التخصصية الممارسة، كما أن مفتاح النجاح عند استخدام السلم إنما يكمن في تقليل زمن اتصال قدم اللاعب بالأرض، فسرعة تحرك اللاعب تمكنه من القدرة على تغيير اتجاهه بسلاسة وسهولة ويسر . ( ١٨ )

كما يعتبر سلم الرشاقة **Agility Ladder** أحد أفضل الأدوات التي تساعد في تدريب أنماط الحركة الرياضية، فهو سهل الاستخدام والتوظيف داخل التمرينات المختلفة، ويساعد على تحريك القدمين في اتجاهات متعددة تعمل على تعزيز الرشاقة والمرونة والسرعة وتحسين مستوى أداء المهارات الحركية المشابهة لطبيعة تمرينات سلم الرشاقة . ( ١٩ )

ويضيف " روبرت لنديز Robert Lindsey" (٢٠٠٩م) أن تدريبات السلم سهلة وطبيعية وتشترك فيها كتل عضلية عديدة كما أنها تحقق مكاسب أكثر مقارنة بالتدريبات الأخرى نتيجة لاستخدام عضلات الذراعين والرجلين مقارنة بالبساط المتحرك الذي يتم فيه استخدام الرجلين فقط. ( ١٥ : ١٦٠ )

كما يذكر "ماثيو Mathew" (٢٠٠٩م) أن تدريبات السلم تنمي الجري Runs، المراوغة Shuffles، الوثب Jumps، الحجل بقدم واحدة Hops، ومن الأهمية ممارسة كل الأشكال السابقة لأن الرياضي يحتاج إلى حافز التغير والتنوع في الأداء وكل شكل يساعد في تقوية وحدة حركية مختلفة وهي هامة في تعليم المهارات، أيضا تقسيم العمل إلى مجموعات وتكرارات هام للغاية في تطوير مستوى الرياضي لأقصى درجة. ( ١٤ : ١١ )

والمبارزة الحديثة هي إحدى مظاهر النشاط الرياضي ولها أهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية، ولقد انبثقت عن المبارزة القديمة بعد مرورها بعدة تطورات، ووصلت إلى الوضع الحالي حيث تمارس وفق قوانين دولية معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتنافسين



المتبارزين دون تدخل أو مساعدة من أحد أثناء اللعب سواء آداب هذه الرياضة العريقة من نبل وشرف وأمانة. ( ١ : ٣٧ )

تنفق كل من " فتنات جبريل وآخرون " ( ٢٠١٧م ) , أسامة عبدالرحمن " ( ٢٠٠٥م ) أن الهجمة المستقيمة من المهارات الهجومية الهامة في رياضة المبارزة التي تساعد على تحقيق نقطة مباشرة, وبالتالي الفوز بالمباراة , اذ تتميز بالدقة والسرعة والقوة , وفي هذا الصدد أن الهجمة المستقيمة عبارة عن حركة انبساطية ( طعن ) يؤديها المبارز في نفس خط التلاحم عندما يكون مفتوحاً , أي وجود ثغرة مكشوفة أمام نصل المهاجم حيث أن الهجمة المستقيمة فيها محاولة لتسجيل لمسة على المنافس ولذلك تسمى هذه الهجمة بالطعنة المستقيمة حيث أنها تتم في خط مستقيم وللأمام دون تغيير خط التلاحم, وهي تؤدي من الخطوط العليا أو السفلى . ( ١٠ : ٨٥ ) ( ٣ : ١٩٧ )

ومن خلال ما اطلع عليه الباحثون من دراسات سابقة (٨) (٢) (٤) (١٣) تبين أن هناك قصوراً في استخدام الأدوات والأساليب الحديثة في التدريب، والتي تساعد الناشئ على تحسين مستوى الأداءات المهارية لذا جاءت فكرة البحث للتعرف على فاعلية استخدام تدريبات السلم على مستوى أداء مهارتي الهجمة المستقيمة و الهجمة العددية الثنائية لدى لاعبي المبارزة ، لعل يكون خطوة تجاه سد جميع النواحي للارتقاء بمستوى اللعبة مهارياً على المستوى المحلي والعالمي .

#### هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات السلم على مستوى أداء مهارتي الهجمة المستقيمة والهجمة العددية الثنائية لدى لاعبي المبارزة .

#### فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الهجمة المستقيمة في رياضة المبارزة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الهجمة العددية الثنائية في رياضة المبارزة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي.



## بعض المصطلحات الواردة في البحث :

" السلم " " Ladder " :

"أداة تدريب تطبيقية توضع على الارض وتكون مسطحة مستوية قدر الامكان Flat as possible وهي تعمل على تحسين التحكم بالجسم وتنمية الصفات البدنية وهي بطول (١٠) ياردة وبها عدد (٢٠) مستطيل بعرض (١٨) بوصة و بطول (٢٠) بوصة". (١٥ : ٩١)

"الهجوم في المبارزة" "Attaque in fencing" :

"هو تلك الحركات التي يقوم بها اللاعب لمحاولة تسجيل لمسة في هدف المنافس، ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة فقط أو بفرد الذراع المسلحة مصحوباً بالطعن أو التقدم للأمام ويتم ذلك إما في اتجاه التلاحم أو في الاتجاه المغاير لاتجاه التلاحم إذا ما كان اتجاه التلاحم مغلقاً". (١ : ١١٩)

الدراسات السابقة :

أولاً : الدراسات العربية :

١- دراسة " طه مجدي عبدالحفيظ " (٢٠٢٠م) (٨) : بعنوان " تأثير استخدام تدريبات السلم على بعض المتغيرات البدنية وأداء بعض الركلات المركبة للاعبى التايكوندو " , واستهدفت الدراسة إلي معرفة تأثير استخدام تدريبات السلم على بعض المتغيرات البدنية وأداء بعض الركلات المركبة للاعبى التايكوندو, وأستخدم الباحث المنهج التجريبي, تم اختيار العينة بالطريقة العمدية واشتملت علي ٢٠ لاعب, كان من أهم النتائج أثرت تدريبات السلم تأثيراً ايجابياً واضحاً وملحوظاً على مستوى الأداء البدني للمتغيرات البدنية وعلى مستوى الأداء المهارى للمتغيرات المهارية قيد البحث.

٢- دراسة " أحمد محمد عبد الخضر " (٢٠١٩) (٢) : بعنوان " تأثير تدريبات السلم على مستوى القدرات التوافقية والأداء المهارى في رياضة المبارزة بدولة الكويت " , واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات السلم على مستوى القدرات التوافقية والأداء المهارى في رياضة المبارزة بدولة الكويت, وأستخدم الباحث المنهج التجريبي, واشتملت العينة على ١٥ ناشئ منتخب الكويتى لسلاح المبارزة تحت ١٦ سنة, كان من اهم النتائج اظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات السلم تأثير ايجابياً على مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى رد الفعل الثانى لدى ناشئ سيف المبارزة .

٣- دراسة " حسام الدين عبدالحميد قطب " (٢٠١٦) (٤) : بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات الحركية وفعالية أداء المهارات الهجومية



لدى لاعبي المباراة " , 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 المباراة , 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 للاعبي المباراة قد اثر ايجابياً على فاعلية اداء بعض المهارات الهجومية .

#### ثانياً : الدراسات الأجنبية :

١- دراسة "مانيماران S. Manimaran et al" ( ٢٠١٧) (١٦) : بعنوان " تأثير تدريبات السلم والتدريب البليومتري علي رشاقة لاعبي الوثب " , واستهدفت الدراسة الى التعرف علي تأثير تدريبات السلم والتدريب البليومتري علي رشاقة لاعبي الوثب, وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي , واشتملت العينة على ٣٠ لاعباً, وكان من أهم النتائج تحسن كبير في مستويات الرشاقة لدى لاعبي الوثب من خلال استخدام تدريبات السلم والتدريب البليومتري .

٢- دراسة "سيرينفسان ساكيومار" M . Srinivasan Saikumar" (٢٠١٢) (١٣) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي تقليدي مرتبط بتدريب السلم على بعض متغيرات اللياقة المحددة ومتغيرات الاداء المهاري للاعبي الريشة الطائرة بالجامعة", واستهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي تقليدي مدمج بتدريبات السلم على بعض متغيرات اللياقة قيد البحث ومتغيرات الاداء المهاري للاعبي الكرة الريشة الطائرة في المرحلة الجامعية واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وتكونت العينة من (٢٤) لاعب من منتخبات الكليات المختلفة وكان من أهم النتائج وجود تحسن ذو قيمة معنوية في المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات السلم بالمقارنة بالمجموعة الأخرى .

#### 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 (٣٠) لاعباً خلال العام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م .

### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتتراوح أعمارهم من (١٨ - ٢١) سنة وسوف تبلغ عينه البحث (١٤) لاعب، بالإضافة إلى تحديد (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كعينه استطلاعية.

### جدول (١)

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

#### ومعامل الالتواء والتفطح في المتغيرات الأساسية للعينة قيد البحث (ن=١٤)

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	٢٠.٧٠	٠.٧٩	٠.٥٩	١.١٣-	غير دال
٢	الطول	سم	١٧١.٢٥	٨.٩٦	٠.٦١-	١.٤٧-	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٥.٤٣	١١.١٩	٠.٤٧	٠.١٩	غير دال
	العمر التدريبي	سنة	٣.٢٩	٠.٦١	٠.١٧	٠.٢٦-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.١٩      ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٢.٣١

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٥٩ : ٠.٦١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.١٩ : ١.٤٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات الأساسية للعينة قيد البحث.

### جدول (٢)

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء والتفطح في الاختبارات المهارية قيد

#### البحث (ن=١٤)

م	الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
١	الهجمة المستقيمة	عدد	٤.٨٤	٠.٤٤	٠.٢٣	٠.٦٤
٢	الهجمة العددية	عدد	٣.٠٣	٠.٥٧	٠.١١-	٠.٠١

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.١٩      ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٢.٣١



يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.١١ : ٠.٢٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التقلطح ما بين (٠.٠١ : ٠.٦٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التقلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في الاختبارات المهارية قيد البحث، والذي يشير إلى إتباعها للتوزيع الطبيعي.

المعاملات العلمية للاختبارات:

الصدق للاختبارات المهارية:

– الصدق:

يقصد بصدق الإختبار قدرته على قياس ما وضع من أجله، فالإختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم من أجلها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها. وقد إستخدم الباحثون صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحدهما مميزة وهم منتخب جامعة الوادي الجديد من خارج عينة البحث ومن داخل المجتمع والأخرى غير مميزة وهم طلاب الفرقة الأولى وكل مجموعة قوامها (١٠) طلاب وحساب قيمة "Z" لحساب الصدق للاختبارات قيد الدراسة.

### جدول (٣)

دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين المجموعتين

المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ١ = ٢ = ١٠)

م	الاختبارات المهارية	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة
١	سرعة ودقة أداء الهجمة المستقيمة (١٠ اث)	المميزة	١٠	٤.٨٥	١٤.٢٠	١٤٢.٠٠	٢.٨٠	دالة
		غير المميزة	١٠	٣.٩٦	٦.٨٠	٦٨.٠٠		
٢	سرعة ودقة أداء الهجمة العدديّة الثنائية (١-٢) (١٠ اث)	المميزة	١٠	٣.٠٢	١٣.٩٠	١٣٩.٠٠	٢.٥٧	دالة
		غير المميزة	١٠	٢.٦٠	٧.١٠	٧١.٠٠		

يتضح من الجدول السابق (٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٢.٥٧ : ٢.٨٠) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٥.

– الثبات

ويقصد بثبات الإختبار مدى قدرته على إعطاء نفس النتائج بإطراد عند إستخدامه في أخذ قياسات متكررة من نفس العينة وفي نفس الظروف.



ولحساب ثبات الإختبار قاموا الباحثون بإستخدام طريقة (الإختبار وإعادة الإختبار) بفارق زمني قدرة (١٥) يوماً على عينة قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث والتي تم التطبيق عليهم لإيجاد معامل الصدق، ويوضح جدول (٤) معاملات الثبات بين التطبيقين.

#### جدول (٤)

#### معاملات الارتباط بين التطبيق الأول

#### والتطبيق الثاني في الإختبارات المهارية قيد البحث (ن=١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
			الانحراف المتوسط	الانحراف	الانحراف المتوسط	الانحراف	
١	الهجمة المستقيمة	عدد	٤.٨٥	٠.٤٧	٤.٩٦	٠.٤٥	٠.٩٤
٢	الهجمة العددية	عدد	٣.٠٢	٠.٤٩	٣.١٤	٠.٤٨	٠.٨٣

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٠

أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في الاختبارات المهارية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (٠.٨٣ : ٠.٩٤) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

الدراسة الاستطلاعية:

تم إختيار (١٠) لاعب من داخل مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث لإجراء الدراسة الإستطلاعية في ١٨ / ٣ / ٢٠٢١م وكان الهدف من الدراسة:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه تنفيذ التجربة.

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة لإجراء التجربة.

- التأكد من مناسبة الأحمال التدريبية لعينة البحث.

- تدريب المساعدين على تنفيذ الإختبارات.

- اجراء المعاملات العلمية للأختبارات المختارة.

وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.

- مناسبة الاختبارات لعينة البحث.

- مناسبة تدريبات الهجوم لعينة البحث.

- التأكد من صدق وثبات الاختبار.





### الخطوات التنفيذية للدراسة :

#### - القياسات القبلية :

أجريت القياسات القبلية في المتغيرات قيد البحث وذلك يوم السبت الموافق ٢٠ / ٣ / ٢٠٢١ م.

#### - تطبيق البرنامج :

قاموا الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي (تدريبات السلم) علي عينة الأساسية في الفترة من ٢٠٢١/٣/٢١ م إلى ٢٠٢١/٦/١٧ م واستغرق عدد (١٢) أسبوع تدريبي بواقع (٤) وحدات تدريبية ، بقاعة المبارزة بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد .

#### - القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية على نفس الإختبارات التي تمت في القياسات القبلية وبنفس شروط وظروف القياسات القبلية وفي جميع المتغيرات قيد البحث وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢١ / ٦ / ١٩ م .

### جدول (٥)

#### التوزيع الزمني لإجراءات البحث

م	الإجراءات	الفترة الزمنية
١	الدراسة الاستطلاعية	٢٠٢١/٣/١٨ م
٢	القياسات القبلية	٢٠٢١/٣/٢٠ م
٣	تطبيق البرنامج	٢٠٢١/٣/١٧ : ٢٠٢١/٣/٢١ م
٤	القياسات البعدية	٢٠٢١/٣/١٩ م

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة:

#### تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- معامل التقلطح.
- معامل الالتواء.
- إختبار مان وتني.
- إختبار (ت).
- معامل الارتباط.



عرض وتفسير النتائج ومناقشتها :

عرض وتفسير النتائج :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء ( الهجمة المستقيمة و الهجمة العددية ) في رياضة المبارزة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي. وجدول (٦) يوضح ذلك .

### جدول ( ٦ )

الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث (ن=١٤)

م	المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
			ع	م	ع	م		
١	الهجمة المستقيمة	عدد	٠.٤٤	٤.٨٤	٦.١٤	٠.٦٣	٢٦.٩٢	٨.٩٣
٣	الهجمة العددية	عدد	٠.٥٧	٣.٠٣	٥.٠٦	٠.٥٨	٦٧.٣٠	١٧.٢٥

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٥

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٩٣ : ١٧.٢٥) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٢٦.٩٢% : ٦٧.٣٠%).

تفسير ومناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الهجمة المستقيمة في رياضة المبارزة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي .

يري الباحثون التحسن في باقي متغيرات البحث إلى ما إحتوى عليه البرنامج التدريبي من تمارين سلم متنوعة والتي أثرت بالإيجاب على المهارات الحركية كذلك طرق التدريب والخطوات المتدرجة والأدوات المساعدة مع الإنتظام في التدريب بصورة مستمرة.

تتفق نتائج هذا البحث مع نتائج أبحاث كلا من أحمد محمد عبد الخضر (٢٠١٩م) (٢)، حسام الدين عبدالحميد قطب (٢٠١٦م) (٤)، مروان على محمد (٢٠١٧م) (١١) ، سامح محمد



**مجدي (٢٠١٢م) (٦)،** والتي اشارت جميعها على أن البرنامج التدريبي المتبع ساهم بقدر كبير في زيادة نسبة تحسن المتغيرات المهارية قيد البحث.

يري الباحثون الفروق الدالة إحصائياً ونسب التحسن الواضحة لدى اللاعبين قيد البحث إلى التأثير الايجابي للبرنامج المقترح، والذي ساعد على وضوح التصور الحركي للمهارات قيد البحث بشكل أكثر دقة من خلال الممارسة وكثرة تكرار الأداء كما راعى البرنامج المقترح الفروق الفردية بين اللاعبين وبالتالي؛ أصبح هناك توافق عضلي عصبي نتج عنه إنسيابية وسهولة الأداء فحدث تقدم في المستوى.

كما يذكر "توني رينولدس" (٢٠٠٦م) أن تدريبات السلم تمثل طرق وظيفية لتطوير القدرات التوافقية والمهارات الحركية كما أن الحركات المستقيمة والجانبية بسيطة من الناحية البيوميكانيكية وأن ضمها او جمعها يمكن أن يكون مركب وفي كثير من الأحيان ويكون رائعاً للرياضيين، من خلال تعليم العقل والجسم التشكيلات والتنوعات المختلفة للقدم واليدين فإن ذلك يقلل من حدوث الارتباك والاختفاء اللاحقة بالأداء لأنها تعمل من خلال إجبار الجهاز العصبي لأرسال معلومات تحفز العضلات للعمل والأداء على درجة عالية من السرعة لإستخدام وتشغيل وحدات حركية أكثر. (١٩:١٧)

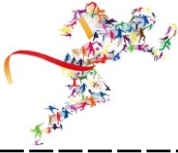
**وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص علي أنه:**

" توجد فروق ذات دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الهجمة المستقيمة في رياضة المبارزة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي .

**مناقشة نتائج الفرض الثاني** " توجد فروق ذات دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الهجمة العددية الثنائية في رياضة المبارزة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي .

ويشير "طلحة حسام الدين وآخرون" (١٩٩٨م) إلى أن الفاعلية هي الدرجة التي يصل إليها اللاعب من توظيف قواه البدنية والعقلية والنفسية لأداء المهارات الأساسية بصفة تتسم بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد لتحقيق اعلي النتائج والوصول للهدف. (٧ : ١٠)

ويتفق ذلك مع " خالد نعيم " (٢٠٠٠م) أن نجاح الأداء المهارى للاعب يتوقف على درجة ومستوى إتقان المهارات الحركية ومدى اتقانه لها مهما تغيرت الظروف مما يؤدي الى وصول



اللاعب لدرجة عالية من آلية وفاعلية الأداء بحيث يكون النتيجة الحتمية هي تنفيذ الهدف المنشود (٥: ٣٧).

يذكر " أسامة عبدالرحمن " (٢٠٠٥م) أنه كلما زادت قوة المبارز ومهاراته وخبراته كلما تعاضمت فاعلية أداءه ونتائجه خلال المباريات، والبطل ينجح في خلط الدفاع مع الهجوم الى درجة أنه يتحول من الهجوم الى الدفاع بسرعة كبيرة . (٣ : ٩)  
ويرجع الباحثون ايضا الى التحسن الملحوظ في فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية الأكثر إستخداماً في رياضة المبارزة إلى أن البرنامج التدريبي إحتوى على مجموعة من تدريبات السلم والتي ادت إلى تحسن نسبة فاعلية الأداء المهارى .  
**وبذلك يتحقق الفرض الثانى للبحث والذي ينص على أنه:**

" توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الهجمة العددية الثنائية في رياضة المبارزة " قيد البحث " لصالح القياس البعدي.

#### الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- أثرت تدريبات السلم تأثيراً ايجابياً واضحاً وملحوظاً على مستوى الأداء المهارى للمتغيرات المهارية (قيد البحث) لدي لاعبي المبارزة ، وأظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية (هجمتين) لصالح القياس البعدي.
- ٢- معدلات التحسن في مستوى أداء المهارات الهجومية كانت متفاوتة بالنسبة للاعبين .
- ٣- أستخدام تدريبات السلم قد أثر ايجابياً على الأختبارات المهارية ( سرعة ودقة أداء الهجمة المستقيمة (١٠ اث) - سرعة ودقة أداء الهجمة العددية الثنائية (١٠ اث) .

#### التوصيات :

فى حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفى ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج توصى الباحثة بما يلى :

- ١- وضع برامج مماثله تتاسب الأعمار السنية المختلفة من الذكور والإناث.
- ٢- إجراء دراسات أخرى مشابهه تتناول متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.
- ٣- إستخدام تدريبات السلم في تحسين مستوى الأداء الفني للاعبي المبارزة.
- ٤- استخدام تدريبات السلم في تحسين القدرات التوافقية خاصة للاعبي المبارزة علي مختلف مستوياتهم ومراحلهم السنية .



- ٥- تقنين استخدام البرنامج وفقاً لخصائص مراحل سنوية أخرى .
- ٦- توجيه البرنامج التدريبي المقترح الى العاملين في مجال التدريب الرياضي عامة والمبارزة خاصة للإستفادة من نتائجه .
- ٧- ضرورة عمل دورات تدريبية لصقل المدربين وتأهيلهم لشرح كيفية الاستفادة بمثل هذه الابحاث التطبيقية .



## المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز : الأسس الفنية للمبارزة الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٢- أحمد محمد عبد الخضر : " تأثير تدريبات السلم على مستوى القدرات التوافقية والأداء المهارى في رياضة المبارزة بدولة الكويت " رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٩ م .
- ٣- أسامة عبدالرحمن على : " المبادئ الأساسية في المبارزة ، ج ٢ ، دار الطباعة الحرة ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٤- 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 اسيوط ، ٢٠١٦ م .
- ٥- خالد نعيم على : " دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية المرتبطة بنتائج المباريات للاعبين الإسكواش " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٦- سامح محمد مجدى : " تأثير استخدام تدريبات السلم على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الهجوم لرد الفعل الثاني لدى لاعبي سيف المبارزة " ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٣٥ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ٢٠١٢ م .
- ٧- طلحة حسين حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل حمد ، سعيد على عبدالرشيد : " علم الحركة التطبيقي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٨- طه مجدي عبدالحفيظ : " تأثير استخدام تدريبات السلم على بعض المتغيرات البدنية وأداء بعض الركلات المركبة للاعبين التايكوندو " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٢٠ م .
- ٩- عويس الجبالى ، تامر عويس الجبالى : " منظومة التدريب الحديث " ، دار ابو المجد للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠١٣ م .
- ١٠- فتنات محمد جبريل ، محروسة على حسن ، وفاء محمد درويش : " المبارزة بين النظرية والتطبيق " ، ط ٥ ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠١٧ م .



١١- مروان على محمد : " تأثير تمرينات سلم التدريب على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بحركات الرجلين للمبارزين الناشئين " , مجلة تطبيقات علوم الحركة , العدد ٩٢ , كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير , جامعة الاسكندرية , ٢٠١٧ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

12- Danny Thomas : **Agility Ladder Training Usage Guidelines for powerladder** , sportladder and Kidz ladder 2005 .

13- M. Srinivasan , ch , VST . Saikumar : **Influence of Conventional Training program combined with ladder training on selected physical fitness and skill performance variables of college level badminton players** , the Shield , international journal of physical education & sports science , vol 7 , 2012

14- Mathew Schirm: **agility ladder drills & Exercises 75-agility ladder-drills**, 2009

15- Robert Lindsey : **Agility Ladder Exercises & Drills cultura** , sportive , romajan , mar , 2009

16- S. . Manimaran & Dr.C.Ramesh, : **Effect of Ladder and plyometric training on Agility among Jumpers** " , International Journal of Computational Research and Development , Volume 2, Issue 2, Page Number 70-73, 2017.12

17- Tony Reynolds: **the ultimate agility ladder guid. Complements of progressive sporting systems** , Inc, 2006

ثالثاً : المراجع من شبكة المعلومات الدولية :

18- Rquatt Lebaum : Basic Agility Ladder , Power System Inc 2007

[www.power-system.com](http://www.power-system.com) .

19- Matthew Schirm : Agility Ladder Drills & Exercises 2009

[www.livestrong.com](http://www.livestrong.com) .