



” تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي على مستوى تنوع اللمسات لناشئ سيف المبارزة ”

*د/ سامح عبد الستار اسماعيل

مقدمة ومشكلة البحث:-

يذكر محمد غنيم (٢٠٠٣) أن المجال الرياضي شهد بصفة عامة ورياضة المستويات العالية بصفة خاصة تطوراً علمياً كبيراً ظهرت آثاره في تحطيم الأرقام القياسية العالمية وارتفاع مستويات الأداء الرياضي خاصة في مجال التنافس في البطولات العالمية والدورات الأولمبية نتيجة الاستفادة من العلوم المختلفة التي تسهم في الارتقاء بالمستويات الرياضية بمختلف جوانبها " البدنية - المهارية - العقلية - الاجتماعية - النفسية " مما جعل المنافسة بين المستويات العالية في الآونة الأخيرة لم تعد منافسة لاعبين ومدربين فقط وإنما أصبحت منافسة علماء وباحثين. (١٦ : ٢)

اتفقت دراسة كلاً من عماد الدين عباس (٢٠٠٥) ، أميرة حسن وماهر حسن (٢٠٠٩) أن البرامج التدريبية تعتبر هي المحور الذي يدور حوله موضوع البحث ، حيث أن البرنامج التدريبي وما يتضمنه من أعمال تدريبية بصفة خاصة والاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب تدريبية جديدة في تدريب المتسابقين هي الوسيلة الفعالة التي تساعد المدربين في المجال الرياضي في التعامل مع إمكانيات وقدرات اللاعبين لتقديم برامجهم وخططهم بأسلوب يعتمد على الأسس العلمية السليمة حيث تمكنهم في النهاية من تحقيق أهدافهم مستعيناً في ذلك بقواعد ونظريات وأسس ومبادئ علم التدريب الرياضي. (١٣ : ٥٥) (٣ : ٢٧٦)

أوضحت نتائج الدراسة التي قام بها كلا من خيرية السكري، يوسف دهب، محمد جابر (٢٠٠١م) أن التدريب داخل الوسط المائي له فوائد بدنية وفسولوجية متعددة، ومن فوائدها البدنية تنمية وتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة، ومن فوائدها الفسيولوجية أيضاً انخفاض معدل ضربات القلب، تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، تحسن الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة. (٧ : ٤١)

وحيث أن استجابة أجهزة الجسم الحيوية للتدريب الرياضي ذات أهمية خاصة للمدرب حيث يتم علي أساسها بناء وتوجيه البرامج التدريبية، وتتأثر كفاءة النظم الحيوية بممارسة النشاط البدني. (١٩ : ١٦٥)



ويؤكد مفتي حماد (٢٠٠٧م) علي أهمية استخدام المقاومات في تنمية عناصر اللياقة البدنية حيثُ أثبتت الدراسات أن استخدام تدريبات المقاومات من خلال أسس تدريبية علمية يؤدي إلي رفع اللياقة البدنية والعضلية والحركية بصورة خاصة كما يساعد علي الوقاية من الإصابات. (١٧ : ٦٧)

ويشير بولمان Bolman (١٩٩٤م) أن الحركة في الماء مثل المشي أو الجري في الماء تعتبر وسيلة للحركة الناتجة عن دفع الجسم ضد مقاومة كبيرة من الماء التي لا تتماثل درجتها مع المقاومة الناتجة عن العمل علي الأرض وبالتالي القوة الناتجة عن الأرض حيثُ أنه في المشي يتحرك الجسم ضد مقاومة الهواء الذي تقل كثافته عن الماء لذلك فالمقاومة في الماء أكبر بكثير عنها في الهواء. (١٨ : ٢١٢)

يذكر حازم منصور (٢٠٠٣) أن رياضة سيف المبارزة واحدة من الرياضات الفردية التي تناولتها يد التطور والتقدم , ويقاس تطور سلاح سيف المبارزة بمدى الارتقاء بمستوى الأداء الفني و الخططي للاعبين , وأن نجاح أي لاعب يتوقف على مدى استطاعته أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة وبأقل قدر من الأخطاء و الاقتصاد في المجهود. (٥ : ٣)

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 : ٦٧,٦١) (١٠ : ٢٠٩)

توصل محمد غنيم (٢٠٠٣) إلى أن أكثر المناطق استهدفا 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 ١٦.٧٤%.

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 تكلمة 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.

(١٦ : 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 (أعلى يد الذراع المسلح ثم أسفل يد الذراع المسلحة 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 Juneloumonce (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. (١٤ : ٤)

وأشار سامح عبد الستار (٢٠٠٤) إلى أن النسب المئوية للأهمية النسبية للمناطق الأكثر

استخداما في مستوي الإنجاز :

-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 الفئاع بلغت نسبة ٠.٢ % . (٨ : ٩٩)

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

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 (٩ : ١٤) ويرى الباحث أن استخدام جمل مهارية مختلفه على حسب امكانياته المهاريه أو طبقاً لمستوى المنافس يعتبر نوع من التخطيط الاستراتيجي وهذا مايتفق مع السيد سامي (٢٠٠٠م) (٢) و سامح مجدي (٢٠٠٧م) (٩) .

ومما سبق توصل الباحث إلى أنه يمكن الاستفادة من تصميم برنامج تدريبي برفع مستوى الأداء للجمل المهارية في رياضة سيف المبارزة باستخدام تدريبات لوسط المائي ، وهذا ما دفع الباحث إلى القيام بهذه الدراسة.

أهداف البحث:-

يهدف هذا البحث للتعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي على مستوى تنوع اللمسات لناشئ سيف المبارزة. وذلك من خلال:-

- تصميم برنامج تدريبي لناشئ سيف المبارزة باستخدام الوسط المائي
- تأثير الوسط المائي على مستوى تنوع اللمسات لناشئ سيف المبارزة



فروض البحث:-

١- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي فى تحسين مهارتى وضع التحفز والطعن لناشئ سيف المبارزة

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي فى مستوى تنوع اللمسات لناشئ سيف المبارزة

إجراءات البحث:-

منهج البحث:-

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

مجتمع البحث:-

اشتمل مجتمع البحث على ٣٥ لاعب سيف المبارزة تحت ١٧ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للسلاح للموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢.

عينة البحث الأساسية:-

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئ سيف المبارزة تحت ١٧ سنة أكاديمية ليون Lion Fencing وأكاديمية Target، تم استبعاد (٣) لاعبين لعدم الانتظام في التدريب، وحيث بلغ حجم العينة (٣٢) لاعب، تم اختيار منهم عدد (١٢) لاعب لأجراء الدراسة الاستطلاعية وتم توقيع الكشف الطبي عليهم للتأكد من سلامتهم الصحية وتم اختيار عدد (٢٠) لاعب يمثلون العينة الأساسية وتم اجراء التجانس بينهم وطبق عليهم البرنامج التدريبي.

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

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

مواصفات وشروط اختيار عينة البحث:-

١- المرحلة العمرية (السنية) لأفراد عينة البحث مناسبة للبرنامج التدريبي.

٢- رغبة هؤلاء اللاعبين فى تحقيق إنجاز رياضي فى سلاح سيف المبارزة .



- ٣- الانتظام فى التدريب خلال الموسم الرياضى .
 ٤- أن يكون مارس اللعبة لفترة لا تقل عن سنتين .
 ٥- أن يكون المبارز خاليا من الإصابات التي قد تؤثر على القياسات الخاصة بالبحث .
 ٦- أن لا يخشى اللاعب من الوسط المائي.

المجال الزمني والجغرافي للبحث:-

تم إجراء البحث في الفترة الزمنية من ١٥ / ٦ / ٢٠٢١ إلى ١٦ / ٩ / ٢٠٢١ وكانت التجربة الأساسية للبحث في الفترة من ٢٩ / ٦ / ٢٠٢١ إلى ١٤ / ٩ / ٢٠٢١ بأكاديمية ليون Lion Fencing للمبارزة ، حيث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية. تجانس عينة البحث:-

جدول (٢)

توصيف العينة لبيان اعتدالية البيانات ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
١	دلالات النمو	السن	سنة / شهر	١٥.٥٠	١٦.٠٠	٠.٥٩-
٢		الطول	سم	١٦١.٨٨	١٦٢.٠٠	٠.٢٨-
٣		الوزن	كجم	٦٢.٢٩	٦٢.٥٠	٠.٢٧-
٤		العمر التدريبي	سنة/ شهر	٤.٥٨	٥.٠٠	٠.١١-
٥	التحفز	ث	٢٠.٤٩	٢٠.٢٣	٠.٧٠	١.٥٥
٦	الطعن	درجة	٣٨.٢١	٣٨.٠٠	٠.١٧	١.٨٤
٧	الجمال المهارية النوعية	ذراع - صدر	درجة	٦.٤	٦	٠.٧٥-
٨		ذراع - فخذ	درجة	٥.٩	٥.٥	٠.١٣
٩		ذراع - قدم - صدر	درجة	٥.٢	٥	٠.٠٧
١٠		ذراع - قدم	درجة	٦.٣	٦.١	٠.٠٦
١١		قدم - صدر	درجة	٥.٤	٥.١	٠.٣٧

جيوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات (دلالات النمو - التحفز - الطعن - الجمال 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	التحفز	درجة	قياس مستوى مهارة التحفز
٢	الطعن	درجة	قياس مستوى مهارة الطعن
٣	الجمال المهارية النوعية	درجة	قياس مستوى أداء الجمال المهارية النوعية

كيفية اجراء اختبارات الجمال المهارية النوعية

- ١- تم تحديد الدرجة العظمى للاختبار وهي ١٠ درجات بواقع درجتين لكل محاوله
- ٢- يعطى اللاعب درجتين فقط في حالة احراز جميع اللمسات في الاماكن المحددة لها

الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات:

- ١- شريط مدرج بالسنتيمتر لقياس الطول.
- ٢- ميزان لقياس الوزن.
- ٣- سيف مبارزة.
- ٤- مخدات طعن.
- ٥- قناع
- ٦- شاخص مصمم في وضع الاستعداد .
- ٧- آلة تنبيه .
- ٨- لوحة طعن بها دوائر متداخلة.
- ٩- توصيلة جسم (فلدكور).
- ١٠- بكرة للتوصيل بالجهاز .
- ١١- جهاز دقه تسجيل اللمسات .



- ١٢- جهاز كمبيوتر .
- ١٣- ساعة رقمية .
- ١٤- كرة طبية .
- ١٥- كرات تنس .
- ١٦- حاسب آلي محمول (lap top) .
- ١٧- كاميرا فيديو .
- ١٨- برنامج وسائط متعددة

بعض الإجراءات الإدارية للبحث:

- استمارة تسجيل نتائج معدلات دلالات النمو للعينة قيد البحث.
- استمارة تسجيل نتائج اختبارات التحفز - الطعن للعينة قيد البحث.
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة بالجمال المهارية النوعية للعينة قيد البحث.
- استعان الباحث بإثنين 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 التحفز والطعن واختبارات الجمال المهارية النوعية عن طريق حساب صدق معامل التمايز وذلك بتطبيقها على مجموعه قوامها (١٢) لاعب من ناشئى سيف المبارزة تحت ١٧ سنة أكاديمية ليون Lion Fencing وأكاديمية Target من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث، والجداول التالية توضح دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق (معامل التمايز) في اختبارات التحفز والطعن واختبارات الجمال 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 = ٦

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت
			ع	س	ع	س	
١	التحفز	درجة	٣٨.٨٠	١.٣١٧	٣٢.٥٠	٣.٤٠٨	*٥.٤٥
٢	الطعن	درجة	٩.٢٠	١.٩٣٢	٤.٨٠	١.٦٨٧	*٥.٤٢
٣	ذراع - صدر	درجة	٧.٠٠	١.٠٥٤	٣.٦٠	١.٠٧٥	*٧.١٤
٤	ذراع - فخذ	درجة	٦.٧٠	١.٣٣٧	٣.٢٠	١.٠٣٣	*٦.٥٥
٥	ذراع - قدم - صدر	درجة	٦.٦٠	٠.٩٦٦	٣.٢٠	١.٩٣٢	*٤.٩٧
٦	ذراع - قدم	درجة	٥.٦٠	١.٢٦٥	٢.٤٠	٠.٨٤٣	*٦.٦٥
٧	قدم - صدر	درجة	٥.٠٠	١.٠٥٤	٢.٢٠	٠.٦٣٢	*٧.٢٠

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠١ = ٢.٧٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير المميزة

في اختبارات البحث لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الإختبارات

وقدرتها على التمييز بين المجموعتين المختلفتين.

معامل الثبات:-

تم إيجاد معامل ثبات اختبارات التحفز والطعن واختبارات الجمل المهارية النوعية قيد البحث

باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test -retest) على عينة 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 التالي توضح

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في اختبارات التحفز والطعن واختبارات الجمل

المهارية النوعية .



جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لبيان معامل الثبات في المتغيرات قيد البحث.

ن = ١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
			ع	س	ع	س	
١	بذل الجهد المناسب	درجة	١.٢٣	٣٧.٦٦	١.١٧	٣٧.٦٠	*٠.٧٢
٢	التكيف على الاوضاع	درجة	٠.٧٦	١.٥٥	٠.٧٢	١.٨	*٠.٧٦
٣	ذراع - صدر	درجة	١.٠٥٤	٧.٠٠	١.٢٦٩	٧.٥٠	*٠.٨٣
٤	ذراع - فخذ	درجة	١.٣٣٧	٦.٧٠	١.١٩٧	٧.١٠	*٠.٨٥
٥	ذراع - قدم - صدر	درجة	٠.٩٦٦	٦.٦٠	١.٢٥٢	٦.٧٠	*٠.٧٢
٦	ذراع - قدم	درجة	١.٢٦٥	٥.٦٠	١.٥٩٥	٥.٩٠	*٨.٨٦
٧	قدم - صدر	درجة	١.٠٥٤	٥.٠٠	١.١٧٤	٥.٦٠	*٠.٨٩

*قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = 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 ٢٠٢١/٦/١٥ ألي ٢٠٢١/٦/٢٥ وذلك بهدف:
- تقنين حمل التدريب .
- التعرف على تشكيل حمل التدريب .
- استيعاب المساعدين لكيفية إجراء الاختبارات وشروط تطبيقها على تسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة بكل اختبار.
- التحقق من صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث و تنسيق وتنظيم سير العمل أثناء التطبيق.
- التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها والتي تم تلافيها أثناء التطبيق وهي:
- نقص بعض الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التنظيم الجيد للمكان قبل إجراء الاختبارات.



- عدم الاستيعاب الكامل لبعض المساعدين لكيفية القياس.

البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف 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 الاستمرارية في التدريب.

- تطبيق مبدأ التدرج في الحمل التدريبي. - تحديد واجبات وحده التدريب اليومية.

- مساهمة كافة محتويات وحده التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة.

- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله وأهدافه بكل دقة.

- مراعاة التمرج خلال البرنامج في المراحل والأسابيع والأيام والوحدات التدريبية.

ثانياً: الأسس الخاصة:

- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي. - تحديد الأغراض الفرعية.

- اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج.

- تمرينات للإحماء والإطالة. - تمرينات لتقوية وثبات عضلات المركز.

- تمرينات مشابهة لطبيعة الأداء الفني للمهارات قيد البحث. - تمرينات 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 مبنيا 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 ٢٥/٦/٢٠٢١.

تنفيذ البرنامج المقترح: قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث وذلك خلال الفترة من ٢٩/٦/٢٠٢١ وحتى ١٤/٩/٢٠٢١.

القياس البعدي: قام الباحث بإجراء القياس البعدي على عينة البحث وذلك يوم ١٤/٩/٢٠٢١

المعالجات الإحصائية:

Correlation	- معامل الارتباط	Mean	- المتوسط الحسابي
Skewness	- معامل الالتواء	Std Deviation	- الانحراف المعياري
"T" Test	- اختبار "ت"	Ratio of Presenting	- نسبة التحسن

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 احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مهارتي التحفز والطعن قيد البحث لناشئى سيف المبارزة لصالح القياس البعدي .

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات التوافقية

ن = ٢٠

للمجموعة التجريبية للعينة قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
	ع	س	ع	س		
التحفز	٠.١٧	٤٣.٧٥	٢.٥٣	١٨.٨٤*	١٣.٦٤%	
الطعن	٠.٧٥	٤.٦٧	١.٢٣	١١.٨٧-	٥٧.١٤%	

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 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 (١٣.٦٤%-٥٧.١٤%) لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث التطور في قياسات المهارات الأساسية قيد البحث "التحفز، الطعن"، إلى أن الجزء الخاص بالإعداد الفني للبرنامج التدريبي يشتمل على جميع المراحل الفنية لمهارة الطعن والتي تمثل (التحفز، فرد الذراع المسلحة، الطعن، الرجوع الى التحفز)، من خلال التركيز على تدريبات تكنيك الأداء وما يطلبه من أداء فني كذلك الأداء الفني لمهارة الطعن خلال جميع مراحل المهارة والتركيز على التمرينات التي تعمل على تطوير هذه المراحل من خلال التركيز على تدريبات القوة بالمقاومة الجسم والأثقال كذلك تدريبات السرعة القصوى وتحمل السرعة لما لها من تأثير ومساهمة كبيرة في هذه الفعالية. وقد روعي نظام الطاقة المستخدم بالفعالية لتحديد طرائق التدريب الفعالة والمؤثرة في تطوير هذه الفعالية وهو النظام الطاقة اللاهوائي (الفوسفاتي واللاكتيكي) وقد استخدم الباحث طريقة التدريب التكراري والتدريب الفكري مرتفع الشدة.

**وحيث يتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات التي قام بها كل من خيرية السكري ومحمد جابر بريقع(١٩٩٩م) (٦) والتي تشير إلى أن تمرينات الوسط المائي لها فوائد كثيرة ومتعددة ليست للعلاج والتأهيل ولكنها تحقق اللياقة الكاملة والشاملة للجسم .
فمما سبق عرضة من نتائج ومن التعليق السابق عليها يتضح أنه قد تحقق صحة**



الفرض الأول للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في تحسين مهارتي وضع التحفز والطعن لناشىء سيف المبارزة ".
٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تطوير اداء الجمل المهارية النوعية قيد البحث لناشئى سيف المبارزة لصالح القياس البعدي

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الجمل المهارية النوعية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسبة التحسن
	ع	س	ع	س		
ذراع - صدر	٠.٥٥	٦.٤	٠.٧٩	٧.٥	*٧.٢٣	%٥.٩٣
ذراع - فخذ	٠.١٣	٥.٩	٠.٧٢	٦.٩	*١١.٠٠	%٤٧.٧٢
ذراع - قدم - صدر	٠.٠٧	٥.٢	٠.٦٧	٧.٤	*٤.٦٠	%٧.٣١
ذراع - قدم	٠.٠٦	٦.٣	٠.٧٢	٨.٢	*٥.٢٨	%٣.٧٣
قدم - صدر	٠.٣٧	٥.٤	٠.٨٣	٧.٨	*٥.٧٥	%٣٤.٤٥

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

يوضح جدول (٤-٤) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي 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 البعدي.
يرى الباحث أن هذا التحسن يرجع إلى تنوع طرق التدريب المستخدمة ما بين التدريب الفترتي مرتفع الشدة لتنمية القدرة الانفجارية وما بين التدريب التكراري لتنمية القوة العضلية وتحسين الأداء التكنيكي بشدة من (٨٥-١٠٠%)، وكذلك مراعاة أن يكون سرعة التمرين تبعاً لمستوى السرعة المستهدفة في البرنامج التدريبي في عملية التكيف الفسيولوجي في الحركة وفقاً للسرعة المطلوبة والتردد الحركي المستهدف والقوة الداعمة مع مراعاة توجيه التمرينات للمجموعات العضلية العاملة قيد الدراسة، وكذلك أيضاً بسبب تشابه التدريبات مع النشاط الحركي الممارس من حيث الشكل والعمل العضلي واتجاه المسار الحركي.

ويذكر عبدالرحمن إبراهيم راغب (٢٠٠٩م) (١٢) أن تنمية الصفات البدنية كالسرعة القصوي والقدرة العضلية والقوة العضلية عن طريق تدريبات الماء لهم دور كبير في الارتقاء



وتحسين المستوى الرقمي للاعبين، وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسة التي قام بها كلاً من عبدالباسط محمد عبدالحليم وأشرف عبدالعزيز أحمد (٢٠٠٦م) (١١) في أن التدريب داخل الوسط المائي حقق نتائج أفضل من التدريب خارجة في المتغيرات البدنية المختلفة، كما يتفق الباحث مع ما ذكره جمال عبد الحليم الجمل (٢٠٠٤م) (٤) بأن تدريبات الوسط المائي هي من أساليب التدريبات الحديثة والشائعة في الوقت الحاضر حيث تعد تدريبات اللياقة البدنية المائية هي أحد أشكال التدريب المفضلة وهي لا تحتاج إلي مهارات السباحة وأن أي شخص لديه الرغبة في ممارسة التدريب المائي يمكنه أن يجد المكان المناسب لأداء تدريبات اللياقة البدنية المائية.

ويرى الباحث أن تلك النتائج تتفق مع خصائص التنوع وهي :-

١- كلما قلت المدة البيئية للحدث زاد التنوع :

المدة الزمنية التي يستغرقها اللاعب في الحدث قبل التغيير في الأداء (المسافة البيئية) ويقصد بفترة الأداء (إحرار لمسة في يد الذراع المسلحة) قبل الانتقال إلى منطقة أخرى (إحرار لمسة في صدر المنافس) ويمكن تحديد المسافة البيئية بالزمن أي أنه كلما قلت المسافة بين أماكن إحرار اللمسات قلت المدة البيئية بين اللمسات الموجهة إلى المنافس وعلى العكس فكما كانت المسافة بين مناطق التنوع كبيره تكون المدة التي ينتقل فيها اللاعب لإحرار اللمسات كبيره فيكون عدد مرات الانتقال في مدة زمنية محددة على سبيل المثال (٢٠ ث) أقل من عدد مرات الانتقال بنفس المدة الزمنية في حالة المسافات البيئية الصغيرة .

٢- وجود عناصر محتوى التنوع :

حيث يتم تحديد منطقة (الصدر - يد الذراع المسلحة - ساعد الذراع المسلحة - فخذ الرجل الأمامية) كأحد أدوات التنوع بالإضافة إلى إحرار لمسات مباشرة تجاه المنافس .

٣- التنوع الإجمالي : هي نسبة كل عنصر من أدوات التنوع إلى العنصر الأخر.

٤- الترتيب المتعاقب المتغير المرتبط بالزمن أكثر دقة من التنوع الإجمالي:

حيث أن التنوع الإجمالي هو النسب المئوية بين عناصر التنوع بعضها البعض , أما الترتيب المتعاقب هو عدد مرات الانتقال في إحرار اللمسات من منطقة إلى أخرى (عدد مرات التغيير) .

٥- وجود حالة من التغيير المستمر في الأداء بين العناصر بالشكل المناسب:

حيث أنه يجب مراعاة الترتيب في أماكن إحرار اللمسات مثل إحرار لمسات في مناطق (اعلي



يد الذراع المسلحة ثم أسفل يد الذراع المسلحة ثم ساعد الذراع المسلحة) فنلاحظ وجود تغيير بين العناصر ولكن بشكل مناسب على العكس من إحراز لمسات في مناطق فخذ الرجل الأمامية ثم القناع ثم الصدر فهذه الحالة يوجد تغيير مستمر لكن لم يتم بشكل مناسب ومتعاقب .
واتفقت تلك النتائج مع نتائج الدراسات العلمية السابقة التي قامت بدراسة تنميه التنوع في رياضات مشابهه كالملاكمة حيث أن الملاكمة والمبارزة من ضمن المنافلات كدراسة " محمد إبراهيم سالم " (٢٠١٠) (١٥) 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 في البحث والمتمثلة في البرنامج التدريبي من حيث تدريبات احراز 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 المهاري.

فما سبق عرضة من نتائج ومن التعليق السابق عليها يتضح أنه قد تحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى تنوع اللمسات لناشئء سيف المبارزة".

الاستنتاجات:-

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

١. البرنامج التدريبي باستخدام (الوسط المائي) ذو تأثير ايجابي على مستوى أداء الجمل مهارية النوعية لناشئء سلاح سيف المبارزة لدى مجموعة البحث .
٢. تأثير التدريبات باستخدام الوسط المائي والتي تم تطبيقها واتضح منها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسان القبلي والبعدي في مستوى أداء الجمل مهارية 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 في مهارتي التحفز والطعن قيد البحث وكانت تتراوح بين (١٣.٦٤%-٥٧.١٤%)



التوصيات:-

فى حدود خصائص عينة البحث والمنهج المستخدم والإمكانات المتوفرة والمعالجات الإحصائية يوصى الباحث بالآتى :

- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبى المقترح قيد البحث لتطبيقه وذلك لفاعليته وتأثيره الإيجابي على كثير من الجوانب المهارية.
- ٢- الاهتمام بوضع تدريبات خاصة لتنمية تنوع احراز اللمسات فى منطقة (الصدر - الذراع - الفخذ - القدم)
- ٣- ضرورة الاهتمام ببرامج التدريب فى الوسط المائى على للاعبين فى رياضة السلاح
- ٤- اجراء دراسات على المراحل السنويه الاخرى فى استخدام تدريبات الوسط المائى .
- ٥- يجب على المدربين تدريب اللاعبين على تدريبات الوسط المائى
- ٦- يجب دراسة باقى الجمل النوعيه .
- ٧- إجراء المزيد من البحوث والدراسات الخاصة بتنوع وزيادة معدل سرعة اللمسات فى سلاحي (السيف،سلاح الشيش) والاستفادة من تلك الدراسات فى المجال التطبيقي للمدربين.
- ٨- اختيار تدريبات الوسط المائى المناسبة لطبيعة النشاط فى رياضة المبارزة بالأسلحة الثلاثة.



المراجع

أولاً: المراجع العربية:-

١. إبراهيم نبيل : الأسس الفنية للمبارزة, مركز الكتاب للنشر, ط٢, القاهرة, ٢٠٠١ م.
عبد العزيز
٢. السيد سامى صلاح : إستراتيجية التوقيت الهجومي وتأثيرها على مستوى الإنجاز لدى لاعبي المبارزة , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا , ٢٠٠٠م.
٣. أميرة حسن محمود, : الاتجاه الحديث في علم التدريب الرياضي, دار الوفاء, ٢٠٠٩.
٤. جمال عبدالحليم الجمل : التمرينات المائية واللياقة, مؤسسة الجمل للطباعة والأعلان, طنطا ٢٠٠٤م.
٥. حازم منصور : فاعلية أداء الأساليب الخطية وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية تربية رياضية, جامعة طنطا, ٢٠٠٣ م.
٦. خيرية إبراهيم : تمرينات الماء, تأهيل-علاج-لياقة, ط١, منشأة المعارف, الإسكندرية. ١٩٩٩م
- بريقع
٧. خيرية إبراهيم : مدخل للاستجابات البيولوجية لإلقاء الضوء على تدريب الجري خارج وداخل الماء العميق لتقنين الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية, "المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة", المجلد الثالث, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان, القاهرة. ٢٠٠١م
٨. سامح عبد الستار : دراسة تحليلية لأماكن إحراز اللمسات ومساهماتها النسبية على مستوى الانجاز لدى لاعبي سيف المبارزة , رسالة ماجستير غير منشور , كلية التربية الرياضية , جامعة طنطا , ٢٠٠٤ م.



٩. **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 ، ٢٠٠٧ م .
١٠. **عباس عبد الفتاح** : المبارزة سلاح الشيش ، دار الفكر العربي ، ط ١٣ ، القاهرة ، الرملي ١٩٩٣ م .
١١. **عبدالباسط محمد** : دراسة مقارنة لتأثير التدريب علي الرمال والتدريب في الماء علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبى كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة - العدد السادس، المنصورة ٢٠٠٦م
١٢. **عبدالرحمن إبراهيم** : برنامج تدريبي باستخدام الوسط المائي لتنمية القوة العضلية وتأثيره علي مستوي الضربات الأساسية للناشئين في رياضة التنس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا. ٢٠٠٩م
١٣. **عماد الدين عباس** : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، ط١، دار المعارف، ٢٠٠٥.
١٤. **ماجدة محمود** : إستراتيجية المباراة للاعبى المبارزة، وعلاقتها بنتائج المباريات، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية الرياضية حلوان، البنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٠.
١٥. **محمد إبراهيم** : تأثير برنامج تدريبي باستخدام شاخص الكتروني مبتكر بزيادة وتنوع تسديد اللكمات إلى منطقة الرأس والجذع لدى ناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ٢٠١٠م
١٦. **محمد محمد** : تحديد أكثر المناطق استهدافاً للمسات كأساس لوضع أسس تدريبية لناشئ سيف المبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م.
١٧. **مفتي إبراهيم حماد** : أسس تنمية القوي العضلية بالمقومات لأطفال في المرحلة الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ٢٠٠٧



ثانيا: المراجع الأجنبية:

18. **Bolman** : Endurance Exercise and Sport science Reviews 1994.
19. **Lamp, D.** : Physiology of Exercise, Macmillan Publishing Co., 2nd. Newyork1994.