



" تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء
المهارى للهجمة القاطعة لناشئى المبارزة "

أ.د/ محمد أحمد محمود بدر

أستاذ التدريب الرياضى كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.د/ أحمد صلاح محمد حجاج

استاذ المبارزة بقسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.م.د/ أحمد عوض أحمد حسن

استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

م.م/ محمد أحمد عوض سلامة

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للهجمة القاطعة لناشئى المبارزة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة على عينة قوامها (١٠) من ناشئى المبارزة ، تم تدريب مجموعة البحث باستخدام تدريبات القوة الوظيفية لمدة اثنا عشر أسبوعا أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية فى فترة الإعداد الخاص وأشارت النتائج أن تدريبات القوة الوظيفية أدت لتحسين بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للهجمة القاطعة لناشئى المبارزة"

الكلمات المفتاحية: الهجمة القاطعة ، القوة الوظيفية



The Effect Of Functional Strength Training On Physical Variable And The Skill Level Of The Incisive Attack Of Fencing Juniors

Dr. Mohamed Ahmed Mahmoud Badr

Professor of sport training Faculty of Physical Education Damietta University

Dr. Ahmed Salah Mohamed Ali Hajjaj

Professor of Fencing, Department of Curricula and Teaching Methods, Faculty of Physical Education, Damietta University

Dr. Ahmed Awad Ahmed Hassan

Professor of sport training Department Faculty of Physical Education Damietta University

Mohamed Ahmed Awad Salama

Demonstrator in Sports Training Department Faculty of Physical Education Damietta University

Abstract

The research aims to identify the effect of functional strength training on some physical variable and the skill level performance of the incessant attack of fencing beginners, and the researcher used the experimental method using one experimental group on a sample of (10) fencing beginners, the research group was trained using functional strength training for a period of twelve weeks at the rate of (3) Weekly training units during the special preparation period, and the results indicated that the functional strength training led to improving the skill level of the incessant attack of the fencing youth.

Key Words: La Coupe Attaque, Functional Strength



" تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى للهجمة القاطعة لناشئي المبارزة "

أ.د/ محمد أحمد محمود بدر

أستاذ التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.د/ أحمد صلاح محمد حجاج

استاذ المبارزة بقسم المناهج وطرق التدريس كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.م.د/ أحمد عوض أحمد حسن

استاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

م.م/ محمد أحمد عوض سلامه

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة دمياط

مقدمة البحث :

إن عالم اليوم يمر بثورة جديدة ، هي مزيج بين التقدم التكنولوجي المذهل والثورة المعلوماتية الفائقة ؛ حيث تتسارع المعلومات و تنمو تطبيقاتها لتساهم في تطور المجتمع وتقدمه من خلال استخدام مختلف فروع العلم والمعرفة وأحدث أساليب التكنولوجيا وقد امتدت هذه الثورة المعلوماتية إلى المجال الرياضي بصفه عامة وإلى مجال التدريب الرياضي بصفة خاصة فمع زيادة حجم التطبيقات العلمية واتساع دائرة المعلومات والبحوث والعلوم المرتبطة بالتدريب تمكن العلماء من ابتكار طرق وأساليب تدريبية حديثة أحدثت نقلة نوعية لمستوى أداء الرياضيين الأمر الذي أدى لتحقيق معدلات إنجاز مذهلة.

يشير أحمد صباح العبيدي (٢٠٠٥م) وأسامة عبد الرحمن (٢٠٠٦م) أن رياضة المبارزة تتطلب من المبارز القيام ببذل جهد كبير في وقت محدد مع إمكانية إستمراره في أداء هذا الجهد في فترات متقطعة ، حيث أن مباريات المبارزة تتسم بالحركة المستمرة وسرعة الأداء المتغير في تأدية المهارات الخاصة مع اختيار التوقيت الصحيح لتحقيق الهدف لذلك يحتاج لاعب المبارزة إلى السرعة الحركية كقدرة بدنية خاصة وذلك من خلال حركات اللاعب من خلال التقدم والتقهقر والهجوم والدفاع لذلك فإن لاعب المبارزة يحتاج إلى قدرات بدنية عالية وخصوصا في الإعداد العام والخاص لأهميته في الإرتقاء بالمستوي المهاري ،



ولهذا يجب علي المدرب أن يوظف الجانب البدني وفق متطلبات الجانب المهاري لكي يخدم العملية التدريبية وتحقيق مستوي الإنجاز المطلوب. (٢ : ٦٣) (٤ : ٣٨)

وتشير فنتات محمد جبريل وآخرون (٢٠١٢م) أن رياضة المبارزة تتصف بالكثير من المزايا حيث انها من الرياضات التي تمنح ممارسيها تدريبا بدنيا مركزا في وقت قصير وتضفي علي ممارسها استرخاء عضليا لأنها تتطلب اقصي درجة من التوافق بين العقل و العضلات وتساعد المبارز علي الاعتماد علي

نفسه في إصدار القرارات الخاصة به و تتمثل في قدرته علي الإستماع إلي توجيهات الحكم وإحترام قراراته وتنفيذها، وأن طبيعة الأداء في المبارزة تتميز بعدم الثبات وفقا لردود الإنفعال بين المتبارزين ، والهدف في المبارزة الحديثة هو تسجيل اكبر عدد من اللمسات باستخدام اسهل الطرق ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة او فرد الذراع مع الطعن او التقدم للأمام، فالهجوم هو تلك الحركات التي يقوم بها المبارز لمحاولة تسجيل لمسة في هدف المنافس، ويتم ذلك بفرد الذراع فقط او بفرد الذراع مصحوبا بالطعن او مهارة التقدم فقط، وعند الهجوم يمكن تجنب ذباية نصله المهددة بواسطة نصل المبارز ويسمي هذا بالرد وتتمثل المبارزة الحديثة في ثلاثة انواع من الاسلحة سلاح الشيش , سلاح المبارزة, سلاح السيف.

(١٤ : ١١ - ١٢)

ويؤكد إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠١م) أن الهجوم هو الحركات التي يقوم بها اللاعب لمحاولة تسجيل لمسة في هدف المنافس ، ويتم ذلك بفرد الذراع فقط أو فرد الذراع مصحوبة بعملية الطعن وتسديد اللمسة ، ومن هنا تكون أهم عوامل نجاح الهجمة هي حسن إختيار التوقيت الصحيح والمسافة المناسبة مع مراعاة الدقة في الأداء و السرعة ، وأن أنواع الهجوم البسيط *l'Attaque simple* (الهجمة القاطعة - الهجمة المتغيرة - الهجمة المستقيمة). (١ : ١١٩)

ويشير عصام الدين رضوان (٢٠٠٥م) وفتنات جبريل وآخرون (٢٠١٢م) ان الهجمة القاطعة في المبارزة تعتمد علي عنصري المفاجئة وسرعة الاداء والغرض منها القيام بالهجوم السريع المفاجئ علي المنافس بالسلاح والجسم معا، وتستمر الحركة بدون توقف وتتم هذه الحركة عندما يكون المنافس علي مسافة مناسبة لأداء هذه الهجمة ، لذلك تحتاج إلي قدرات بدنية عالية وأداء مهاري أمثل وتوافق حركي جيد في الأداء مع مساعدة العضلات العاملة

خلال العملية التدريبية ، وهذا ما تم تأكيده عند تحليل مباريات المبارزة علي مستوى بطولات الجمهورية من حيث الجانب الفني و المهاري ، حيث قام بتحليل ١٢ مباراة في الأدوار النهائية خلال ٣ بطولات بمعدل أربع مباريات كل بطولة وتبين أن المبارزين يستخدمون أسلوب الهجوم البسيط بنسبة ٧٥% لذلك مهارات الهجوم البسيط ومنها مهارة الهجوم القاطعة من أهم انواع الهجوم بل أكثرهم فاعلية واقتصاد ف الوقت و الجهد.

(١٢ : ٥ - ٦) (١٤ : ١١ - ١٢)

ويؤكد بشار غالب و عصام عباس (٢٠١٤م) أن مهارة الهجمة القاطعة من المهارات المهمة في رياضة المبارزة اذ تؤدي بشكل سريع وذا تكنيك عالي وبقدرة بدنية عالية حيث تحتاج في أدائها الي سرعة في الذراع المسلحة وسرعة الأرجل في أداء الحركة متكاملة من الطعن ودقة اللمس لتنفيذ هذه المهارة والاستفادة منها في تحقيق الفوز وتستخدم هذه المهارة لخداع وتمويه الخصم للحصول علي لمسة. (٦ : ٧٢-٧٣)

حيث يوضح فاييو كوماننا *Fabio comana* (٢٠٠٤م) ان تدريبات القوة الوظيفية تركز على تقوية عضلات المركز حيث أن العمود الفقري هو منشأ الحركة. (٧ : ١٨)

وفي هذا الصدد يشير رون جونز *Ron Jones* (٢٠٠٣م) إلى ان تدريبات القوة الوظيفية تعتبر من الأشكال التدريبية الحديثة المستخدمة في المجال الرياضي وتعد من التدريبات الهامة التي تناسب جميع الأعمار، حيث تتناول وظائف حركة الجسم وتحسين الأداء الرياضي. (١٤ : ٢٢)

ويتفق كلا من تيانا وآخرون *Tiana et al* (٢٠١٠م) ، سكوت جينز *Scott Gaines* (٢٠٠٣م) على أن جميع البرامج التدريبية يجب أن تشمل على تدريبات القوة الوظيفية فهي أحد أشكال تدريبات المقاومة وهي أداء حركة ضد مقاومة، تهدف إلى تحسين كفاءة اللاعب على الأداء وتحسين العلاقة بين العضلات والنظام العصبي عن طريق تحويل الزيادة في القوة المكتسبة من حركة واحدة إلى حركات أخرى. (٢٥ : ١٢٣) ، (١ : ٢٤)

وتشير أميرة محمود الليلي (٢٠١٤م) علي اهمية مهارات الهجوم البسيط ومدى نسبة مساهمتها في تحقيق الفوز داخل المباريات وخاصة الهجمة القاطعة ، وقد قامت بدراسة مسحية لعدد (١٤) مباراة من مباريات الادوار النهائية في رياضة المبارزة (الدور النهائي - النصف النهائي - الربع النهائي - السادس عشر) لبطولة أولمبيات لندن (٢٠١٢م).

وقد أوضحت نتائج الدراسة المسحية ان نسبة اللمسات التي تحققت باستخدام الهجمة القاطعة خلال المباريات كانت ٤٨.٥% بواقع ١٠٢ لمسة من إجمالي عدد اللمسات خلال المباريات محل الدراسة وتم الوصول الي النسبة المئوية للهجمة القاطعة بناءا علي عدد المحاولات الناجحة علي العدد الكلي لللمسات وعدد اللمسات التي تم احرازها عن طريق الهجمة المغيرة ٣٩% بواقع ٨٢ لمسة من إجمالي ٢١٠ لمسة خلال ١٤ مباراة من الادوار النهائية, واحتلت الهجمة المستقيمة حوالي ١٢.٥% من اجمالي نسبة احراز اللمسات.

(٥ : ٥ - ٦)

مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحث في مجال تعليم وتدريب المبارزة ومتابعته للبطولات المحلية لاحظ الباحث خلل في الأداء الفني للهجمة القاطعة لناشئي المبارزة لذلك قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية علي عدد (١٠) من ناشئي المبارزة المشاركين في بطولة الجمهورية والتي كانت أهم نتائجها وجود ضعف في مستوي أداء الهجمة القاطعة والتي أشارت الدراسات السابقة إلي أهميتها كونها أحد المهارات الحاسمة لتحقيق لمسات ناجحة وبناء علي ذلك يحاول الباحث تصميم برنامج يتم فيه إستخدام تدريبات القوة الوظيفية مما قد يكون لها تأثيرا إيجابيا علي مستوي أداء مهارة الهجمة القاطعة لناشئي المبارزة.

هدف البحث :

التعرف علي تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء مهارة الهجمة القاطعة لناشئي المبارزة.من خلال :

- التعرف علي تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي بعض المتغيرات البدنية لناشئي المبارزة.
- التعرف علي تأثير تدريبات القوة الوظيفية علي مستوي أداء مهارة الهجمة القاطعة لناشئي المبارزة.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء مهارة الهجمة القاطعة لناشئي المبارزة.

مصطلحات البحث:

الهجمة القاطعة : *La coupe attaque*

عبارة عن حركة هجومية يقوم بها اللاعب المهاجم في عدة واحدة في عكس جهة التلاحم بغرض تحقيق لمسة علي هدف المنافس ويتم ذلك بصورة قاطعة مع سلاح المنافس، وعند اداء هذه الهجمة تتم بصورة قاطعة من اعلي سلاح المنافس بان يتم سحب نصل السلاح بواسطة اصابع اليد (السبابة والابهام) من امام ذبابه نصل سلاح المنافس ثم يتم فرد السلاح والذراع المسلحة في عكس جهة التلاحم ثم يتبعها حركة الطعن بالقدم لتحقيق للمسة علي هدف المنافس. (تعريف إجرائي)

تدريبات القوة الوظيفية :

عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة المستويات (أمامي ، مستعرض وسهمي) تشتمل على التسارع والتثبيت والتباطؤ ، بهدف تحسين القدرة الحركية ، القوة المركزية (يقصد بها العمود الفقري ومنتصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية. (١٨ : ٨٧)

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية :

١. أحمد محمد كامل (٢٠١٥م) (٣) عنوان الدراسة "تأثير تدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للجذع على الهجوم المضاد للملاكمين" وهدفت الدراسة إلي وضع برنامج لتدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للجذع، ومعرفة تأثيره على الهجوم المضاد للملاكمين، وتكونت العينة ١٢ ملاكم واستخدام الباحث المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي أثر ايجابيا في نتائج اختبارات القدرة العضلية للجذع وكذلك حققت مجموعة البحث زيادة معنوية في سرعة الهجوم المضاد نتيجة لتنمية القدرة العضلية للجذع(البطن-الظهر).

٢. دراسة بشار غالب شهاب ، عصام طالب عباس (٢٠١٤م) (٦) بعنوان " علاقة بعض القدرات البدنية بدقة الطعنة بالهجمة القاطعة لدي اللاعبين المتقدمين في رياضة المبارزة " وهدفت الدراسة إلي التعرف علي بعض القدرات البدنية وعلاقة بعض القدرات البدنية بدقة الطعن بالهجمة القاطعة لدي اللاعبين المتقدمين في رياضة المبارزة، وتم استخدام المنهجي الوصفي بأسلوب بأسلوب العلاقات

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(الأول)	(١)	(مارس)	(٢٠٢٣)	- ١٩٩ -

عدد خاص بالمؤتمر العلمي الأول لكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط بعنوان:
(الإبتكار في المجال الرياضي - الواقع والمأمول) في الفترة (من ١٤ إلى ١٥) مارس (٢٠٢٣م).



الإرتباطية علي عينة مكونة من (١٤) لاعب وكانت أهم النتائج وجود ارتباط دال بين متغيري (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) وبين (القوة المميزة بالسرعة للذراع المسلحة)، أن هناك ترابط معنوي بين (القوة المميزة بالسرعة للذراع المسلحة) وبين (دقة الطعنة بالهجمة القاطعة) وأنه لا علاقة ارتباطية بين القوة الانفجارية للرجلين و(دقة الطعنة بالهجمة القاطعة).

الدراسات الأجنبية:

٣. دراسة ساندر وليفرس فيكتور *sanderl. Iefvers* (٢٠٠٠م) (٢٣) بعنوان " علاقة مكونات السرعة والدقة الحركية لمستوي الإنجاز في المباراة " وهدفت الدراسة إلي معرفة العلاقة بين مكونات السرعة والدقة الحركية ومستوي الأنجاز لدي اللاعبين الدوليين ، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي علي عينة (٥٣) لاعب دولي وكانت أهم النتائج التوصل إلي العلاقة السليمة بين الزيادة في سرعة الإستجابة الحركية ومستوي الأنجاز كما يوجد علاقة إيجابية بين كلا من الدقة ومستوي الإنجاز.

٤. دراسة برونتي ج ، دي سانتس *Brunetti-G , DE_Santies* (١٩٩٢م) (١٦) بعنوان " أثر بعض الطرق التدريبية علي المهارات الحركية في المباراة " وتهدف الدراسة إلي التعرف علي طرق التدريب سواء التدريبات العامة أو النوعية وأثرها علي المهارات الحركية في المباراة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة (٢٠) مبارز مقسمين إلي مجموعتين أحدهما تستخدم التدريبات العامة للمهارات الحركية والأخري تدريبات خاصة وأكدت النتائج زيادة في مستوي أداء المهارات الحركية للمجموعتين وأن التدريبات الخاصة (التدريبات النوعية) أدت إلي تحسن مطرد في مستوي الأداء عن المجموعة الأولى.

اجراءات البحث

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي - البعدي لمجموعة واحدة ، وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ قوامها (١٥) ناشيء وتم تقسيمهم كالاتي:

- العينة الأساسية : وبلغ عددهم (١٠) ناشئين والذي طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح .

- العينة الاستطلاعية : وبلغ عددهم (٥) ناشئين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية

تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج التدريبي في المتغيرات الآتية :

- المتغيرات الأساسية (السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي) .

- المتغيرات مهارية الخاصة بناشئي المبارزة.

جدول (١) تجانس افراد عينة البحث الكلية في المتغيرات الاساسية

ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
١	الطول	(سم)	١٧١.٩	١٧٢	٣.٤٤٦	٠.٠٨٥
٢	الوزن	(كجم)	٦٩.٣	٧٠	٥.١	٠.٥٦٣-
٣	العمر لأقرب نصف سنه	سنة	١٨.٧٧٢	١٨.٩	٠.٢٤٤	٢.٥٤٦-
٤	العمر التدريبي لأقرب نصف سنة	سنة	٢	٢	٠	٠

يوضح الجدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء (لعينة البحث الاساسية والاستطلاعية) حيث تراوح قيمة معامل الالتواء بين (صفر : ٠.٠٨٥) وهي قيم تنحصر بين + ٣ مما يؤكد تجانس افراد العينة في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي وهذه بيانات تمثل متغيرات الضبط التجريبي بين افراد العينة.

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(الأول)	(١)	(مارس)	(٢٠٢٣)	- ٢٠١ -

عدد خاص بالمؤتمر العلمي الأول لكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط بعنوان:
(الإبتكار في المجال الرياضي - الواقع والمأمول) في الفترة (من ١٤ إلى ١٥) مارس (٢٠٢٣م).

جدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في القدرات البدنية

ن=١٠

م	القدرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
١.	القوة المميزة	وثبة السهم	متر	١.٧٠٢	١.٧	٠.٠٤٨	٠.٥٣٧
٢.	الحركية السرعة للذراع المسلحة	اختبار قياس سرعة فرد الذراع المسلحة من الثبات خلال ١٠ ث .	عدد	٢٤.٢	٢٤.٥	١.٧٥١	٠.٦٨٩-
٣.	السرعة الحركية للرجل الطاعة	اختبار قياس سرعة الطعن من الثبات خلال ١٠ ث.	عدد	٨.٢	٨.٥	٠.٩١٩	٠.٤٧٣-
٤.	سرعة تحركات القدمين	اختبار قياس مسافة التقدم للأمام خلال ١٠	متر	٣٤.٣	٣٤.٥	١.٣٣٧	٠.٣٣٤-
		اختبار قياس مسافة التقهقر للخلف خلال	متر	٣٠.٦	٣٠.٥	١.٥٠٦	٠.١١٧-
٥.	سرعة رد الفعل	اختبار قياس سرعة الإستجابة الحركية للحركة الإنبساطية من الثبات.	ثانية	٠.٦٤٦	٠.٦٤٥	٠.٠٨١	٠.٣٥١-
٦.	الرشاقة	اختبار التحرك الارتدادي للامام والخلف من وضع	ثانية	١٤.٠٠٥	١٤.٢٨	١.٠٩٢	٠.٨٨٩-
٧.	التوافق	اختبار التوافق لفرد الذراع علي الدوائر	ثانية	١٣.٩٦	١٣.٧٧٥	١.٠٧٤	٠.٠١٢
٨.	المرونة	اختبار ثني الجذع من الوقوف.	سم	١١	١١.٥	٢.١٠٨	٠.٦٢٣-
		اختبار مرونة المنكبين.	سم	٣٥.١	٣٤.٥	٢.٩٦١	٠.٧٤٥
٩.	الدقة	اختبار قياس دقة فرد الذراع من التحرك (التقدم - فرد الذراع) علي دوائر متداخلة.	درجة	١.٤	١	٠.٥١٦	٠.٤٨٤
		اختبار قياس دقة الحركة الإنبساطية من التحرك (التقدم - فرد الذراع - الطعن) علي دوائر	درجة	١.١	١	٠.٧٣٨	٠.١٦٦-
		اختبار قياس سرعة ودقة الحركة الإنبساطية من الثبات علي دوائر متداخلة	درجة	12.8	12.5	3.12	0.040

يوضح الجدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية حيث تتراوح قيمة معامل الالتواء بين (-٠.٨٨٩ : ٠.٠١٢) وهي قيم تتحصر بين (+٣) مما يؤكد تجانس أفراد العينة في اختبارات القدرات البدنية الخاصة بناشئي المبارزة.

جدول (٣) تجانس افراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات المهارية

ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
١	المرحلة التمهيديّة	درجة	٥.٩	٦	٠.٨٧٦	٠.٢٢٣
٢	المرحلة الأساسيّة	درجة	٣.٨	٤	١.٠٣٣	٠.٢٧٢-
٣	المرحلة النهائيّة	درجة	٤.١	٤.٥	١.٣٧	٠.٥٤٤-

يوضح الجدول (٣) المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية حيث تراوح قيمة معامل الالتواء بين (-٠.٥٤٤ : ٠.٢٢٣) وهى قيم تتحصر بين + ٣ مما يؤكد تجانس افراد العينة في المتغيرات المهارية بين افراد العينة.

أدوات وسائل جمع البيانات :

المسح المرجعي :

قام الباحث بتحليل الإطار المرجعي وذلك بالاطلاع على الأبحاث العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية وآراء السادة الخبراء والاتصال بشبكة المعلومات الالكترونية الدولية، بهدف :

- وضع الإطار النظري المحقق لهدف البحث وصياغة المشكلة وأهدافها وفروضها.
- تحديد محتوى إستمارة تقييم مستوى الأداء لمهارة الهجمة القاطعة.
- تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات القوة الوظيفية.

تحديد إستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى القاطعة:

اجرى الباحث مسح مرجعي للمراجع والأبحاث التى تمكن من الإطلاع عليها لتحديد محتوى إستمارة تقييم الاداء المهارى للهجمة القاطعة لتحديد أكثرها مناسبة لطبيعة البحث ومناسبتها للتطبيق فى البحث وفى ضوء المسح المرجعي قام الباحث بالاستعانة بإستمارة تقييم مستوى الاداء المهارى القاطعة من احدى الدراسات السابقة واجرى عليها بعض التعديلات لتكون مناسبة لموضوع البحث.

جدول (٤) استمارة تقييم مستوى الاداء المهارى للهجمة القاطعة

م	المتغيرات	وحدة القياس	الدرجة	التقييم
١	المرحلة التمهيديّة	درجة	١٠	
٢	المرحلة الأساسيّة	درجة	١٠	
٣	المرحلة النهائيّة	درجة	١٠	

استمارات جمع البيانات :

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية واشتملت على البيانات الأولية متضمنة (الاسم – السن ، الطول ، الوزن)
- استمارة تسجيل جماعية للقياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.

القياسات والاختبارات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث :

قام الباحث بتحليل استمارات استطلاع رأى الخبراء وتم تحديد كافة المتغيرات والاختبارات الخاصة بمتغيرات قيد البحث لناشئى المبارزة وهى كالتالى :

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- رستامتر لقياس الطول
- كرات طبية
- ميزان طبي معاير لقياس الوزن
- شريط لاصق
- ساعة إيقاف رقمية ١/١٠٠ في الثانية
- بساط مبارزة
- أقماع
- أطواق
- أسلحة سيف المبارزة
- سلاحم تدريب
- مقاعد سويدية
- وسائل طعن
- شريط قياس
- شواخص
- لوحة مرقمة من ١ : ٨
- لوحة هدف مقسمة
- كرات سويسرية

إختيار المساعدين :

تم اختيار المساعدين من السادة اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية بدمياط ومن العاملين بمجال تدريب المبارزة واستعان بهم الباحث فى تنظيم وإعداد اللاعبين وأثناء إجراء الاختبارات والقياسات قيد البحث وبياناتهم موضحة.

الدراسات الاستطلاعية:

يشير العلماء والباحثين إلى أهمية الدراسة الاستطلاعية عند إجراء البحوث حيث تهدف إلى التوصل الأمثل لطريقة إجراء البحث والتغلب على المشاكل الإجرائية التي تواجه الباحث وزيادة فاعلية الطرق والوسائل المستخدمة في البحث.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من (٢٠٢٢/١١/٢) إلى (٢٠٢٢/١١/١١) م:

هدفت الدراسة إلى :

١. اختيار انسب أدوات القياس والأجهزة المستخدمة لقياس متغيرات البحث.
٢. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياسات وطرق استخدامها.
٣. تحديد أماكن التدريب والقياسات الخاصة بالبحث.
٤. تصميم استمارة التسجيل الخاصة بجميع بيانات كل لاعب.
٥. تعريف أفراد العينة بأهمية البحث وأهدافه مما يدفعهم إلى المثابرة والدافعية للتدريب.

نتائج الدراسة :

١. الوصول لأفضل ترتيب لإجراء قياسات البحث.
٢. صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن التدريب.
٣. تم تحديد أماكن التدريب والقياسات الخاصة بالبحث.
٤. تم وضع استمارة خاصة لتسجيل بيانات كل لاعب.
٥. تم تفهم اللاعبين لأهمية البحث وأهدافه.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه الدراسة في الفترة من (٢٠٢٢/١١/١٢) إلى (٢٠٢٢/١١/٢٥) م:

هدفت الدراسة إلى :

١. تصميم استمارة تقييم مستوى أداء الهجمة القاطعة وذلك من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والمصادر المتخصصة.



٢. تصميم تدريبات القوة الوظيفية المناسبة ومدى ملائمتها للعينة المختارة طبقاً لطبيعة الأداء في رياضة المبارزة.
٣. ملائمة وتناسب محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص والتوزيع الزمني لها.
٤. تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية لتصنيف الأحمال للاعبين وفقاً لقدراتهم خلال تخطيط البرنامج التدريبي المقترح.
٥. تقنين ومناسبة توزيع أحمال التدريب وفقاً لأجزاء وحدات البرنامج التدريبي.
٦. مدى ملاءمة التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.

نتائج الدراسة :

١. تم تحديد استمارة تقييم مستوى أداء الهجمة القاطعة.
٢. تم تدريب المساعدين على كيفية إجراء التدريبات الخاصة بالبحث والتعرف على الاجهزة والادوات وطريقة استخدامها.
٣. تم استبعاد التدريبات الصعبة التي لم تستجيب لها عينة البحث وتم استبدالها بمجموعة أخرى من التدريبات التي تؤدي إلى نفس الغرض.
٤. تم التأكد من ملائمة محتوى الوحدة التدريبية مع الزمن المخصص وكذلك التوزيع الزمني لها.
٥. تم تحديد الأحمال التدريبية من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة البينية المناسبة، وتقنين وتوزيع أحمال التدريب حيث قام الباحث بعمل استطلاع رأى الخبراء لمكونات حمل التدريب الخاصة التي يمكن استخدامها في البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المركب.
٦. وقد تم التأكد من مناسبة تطبيق أجزاء وحدات البرنامج التدريبي وملاءمة التدريبات الخاصة بالبرنامج التدريبي.

الإجراءات التنفيذية للدراسة:

تمت الإجراءات التنفيذية للدراسة وفقا للخطوات التالية :

تحديد هدف البرنامج :

يهدف تطبيق البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة تحقيق ما يلي :-

١. تحسين مستوى أداء مهارة الهجمة القاطعة لناشئي المباراة.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

تم عمل دراسة مسحية للدراسات والمراجع العلمية التي تناولت وضع البرامج التدريبية وقد راعي الباحث الأسس التالية عند اختيار تدريبات البرنامج المقترح.

١. الرجوع للمراجع العلمية ، والدراسات السابقة التي اهتمت وتناولت أسس وضع البرنامج.

٢. مناسبة محتوى البرنامج للمرحلة السنية.

٣. أن تكون التدريبات مناسبة للأداء المهاري للاعبين المباراة.

٤. تحديد هدف لكل وحدة مع محاولة تحقيقها خلال الزمن المخصص لها.

٥. أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه و خصائص لاعبي المباراة.

٦. مراعاة تدرج البرنامج من السهل إلى الصعب بما يتناسب مع مستوى كل لاعب.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

تحديد فترة تنفيذ البرنامج التدريبي :

اختر الباحث فترة الاعداد الخاص لتنفيذ البرنامج التدريبي نظرا لملائمتها لتطبيق الدراسة .

تحديد مدة تنفيذ البرنامج :

من خلال عملية المسح المرجعي التي قام بها الباحث للتعرف على أنسب فترة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ، في مجال التدريب والمبارزة والدراسات والبحوث العلمية واستطلاع رأي الخبراء في المباراة ، فقد حدد الباحث فترة تنفيذ البرنامج ١٢ أسبوع تدريبية لتحقيق أهداف البحث.

تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح:

استعان الباحث بالمراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال التدريب والمبارزة سالفة الذكر واستطلاع رأي الخبراء في المبارزة في تحديد الوحدات التدريبية الأسبوعية وزمن كل وحدة وبذلك اشتمل البرنامج على (٣٦) وحدة تدريبية لمدة (١٢) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا وزمن الوحدة (٩٠ق) وبذلك يكون الزمن الكلي للتدريب خلال الأسبوع الواحد (٢٧٠) دقيقة والزمن الكلي خلال فترة البرنامج (٣٢٤٠) دقيقة.

و - تشكيل دورة الحمل :

تم استخدام الطريقة التمجعية في تشكيل حمل التدريب باستخدام (١ : ٢) حمل متوسط ليوم يعقبه حمل مرتفع لمدة يومين مع مراعاة الارتفاع التدريجي بالحمل في الوحدة التدريبية وبين الوحدات للبرنامج.

د. تحديد أجزاء الوحدة التدريبية :

لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي تم وضع محتوى الوحدات التدريبية لتحسين النواحي البدنية والفسولوجية والحفاظ علي الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة ، ولقد تم تقسيم محتوى كل وحدة تدريبية علي النحو التالي :

الجزء التمهيدي (الإحماء) :

الجزء الإعداد (التمهيدي) ويستغرق هذا الجزء في المتوسط (١٠ق) من زمن الوحدة التدريبية ويهدف إلي تهيئة الفرد وجعله في وضع مناسب لحل واجبات الوحدة .

الجزء الرئيسي

ويستغرق هذا الجزء في المتوسط (٧٥ق) يحتوي الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية على الاعداد العام لجميع أجزاء الجسم وإعداد بدني خاص لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمبارزة لتهيئة وإطالة المفاصل والعضلات العاملة في المهارات ، والاعداد الخاص تدريبات القوة الوظيفية للهجمة القاطعة والتدريبات المهارية وتشتمل على تدريبات القدمين *Foot Work* ، تدريبات الحائط *Wall exercises* ، دروس المبارزة *Fencing lesson* وتنقسم الدروس الذي قام الباحث بأدائها خلال الوحدة التدريبية إلى الأنواع درس فردي ، درس زوجي ، درس جماعي.

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(الأول)	(١)	(مارس)	(٢٠٢٣)	- ٢٠٨ -

عدد خاص بالمؤتمر العلمي الأول لكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط بعنوان:
(الإبتكار في المجال الرياضي - الواقع والمأمول) في الفترة (من ١٤ إلى ١٥) مارس (٢٠٢٣م).

الجزء الختامي :

ويستغرق هذا الجزء (٥ ق) من زمن الوحدة التدريبية ويهدف إلي محاولة العودة بالفرد الرياضي إلي حالته الطبيعية ، بقدر الإمكان بعد الجهد المبذول عن طريق تدريبات تهدئة اللاعبين والعودة بهم للحالة الطبيعية.

الدراسة الأساسية

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعة التجريبية في المتغيرات الأساسية (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي) ومستوى أداء الهجمة القاطعة يوم ٤ ، ٥/١٢/٢٠٢٢ م .

تطبيق التجربة الأساسية للدراسة :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (اثنًا عشر أسبوعًا) بواقع ثلاثة وحدات تدريبية (الأحد، الثلاثاء، الخميس) وزمن الوحدة ٩٠ دقيقة في الفترة من ٢٠٢٢/١٢/٧م إلى ٢٠٢٣/٢/٢٧م وقد تم التطبيق في كلية التربية الرياضية جامعة دمياط وقد قام الباحث بتطبيق تدريبات القوة الوظيفية على المجموعة التجريبية وبلغ الزمن المخصص لهذا الجزء ٦٠ دقيقة

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات مستوى أداء الهجمة القاطعة يوم ٢٩/١٢/٢٠٢٢ ، ١/٣/٢٠٢٣م

المعالجات الإحصائية :

تم حساب المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج *Spss* الإحصائي مستخدما:

١. المتوسط الحسابي.
٢. الوسيط.
٣. الانحراف المعياري .
٤. معامل الالتواء.
٥. حساب دلالة الفروق بين القياسات والمجموعات باستخدام *T test*
٦. النسبة المئوية لمعدل التغير (نسبة التحسن) .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض نتائج الفرض الأول

الذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوي أداء مهارة الهجمة القاطعة لناشئي المبارزة لصالح القياس البعدي".

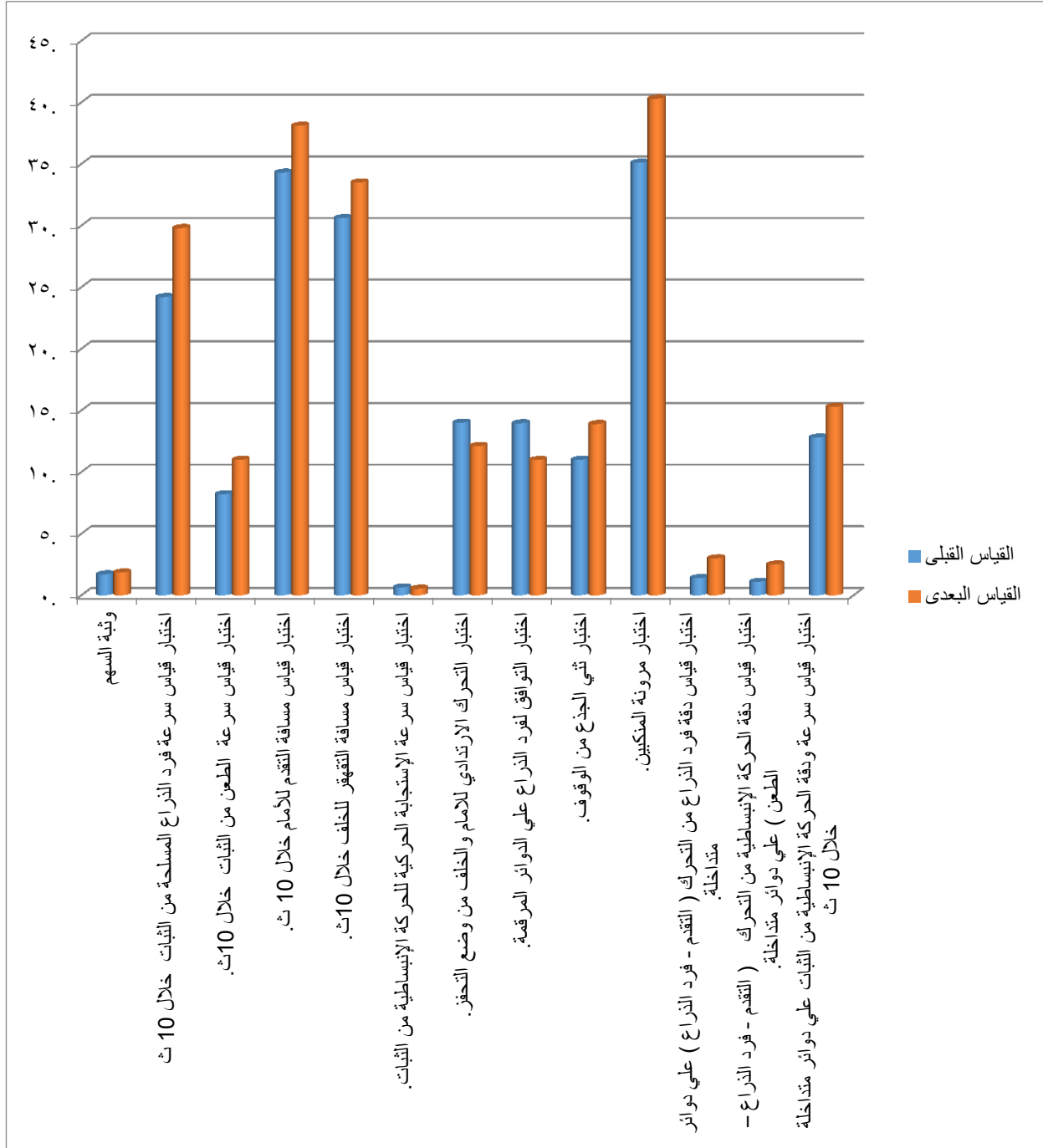
جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية لناشئي المبارزة

ن=١٠

م	القدرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت
				المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١.	القوة المميزة	وثبة السهم	متر	١.٧٠٢	٠.٠٤٨	١.٨٥٠	٠.٣٠٦	٨.١٦٦
٢.	السرعة الحركية للذراع المسلحة	اختبار قياس سرعة فرد الذراع المسلحة من الثبات خلال ١٠ ث	عدد	٢٤.٢	١.٧٥١	٢٩.٨	٢.١٥	١٦.٤٧٤
٣.	السرعة الحركية للرجل الطاعنة	اختبار قياس سرعة الطعن من الثبات خلال ١٠ ث.	عدد	٨.٢	٠.٩١٩	١١	١.٢٤٧	١٤
٤.	سرعة تحركات القدمين	اختبار قياس مسافة التقدم للأمام خلال ١٠	متر	٣٤.٣	١.٣٣٧	٣٨.١	١.٥٢٤	١٩
٥.		اختبار قياس مسافة التقهقر للخلف خلال	متر	٣٠.٦	١.٥٠٦	٣٣.٥	١.٥٨١	١٠.٤٧
٦.	سرعة رد الفعل	اختبار قياس سرعة الإستجابة الحركية للحركة الإنبساطية من الثبات.	ثانية	٠.٦٤٦	٠.٠٨١	٠.٥٤	٠.٠٧٩	٥.٩٨٤
٧.	الرشاقة	اختبار التحرك الارتدادي للامام والخلف من وضع التحفز.	ثانية	١٤.٠٠٥	١.٠٩٢	١٢.١١١	١.٥١	٦.٤٤٢
٨.	التوافق	اختبار التوافق لفرد الذراع علي الدوائر	ثانية	١٣.٩٦	١.٠٧٤	١٠.٩٧٩	٠.٩٨٩	٢١.٦٧٤
٩.	المرونة	اختبار ثني الجذع من الوقوف.	سم	١١	٢.١٠٨	١٣.٩	١.٤٤٩	٧.٦٦
١٠.		اختبار مرونة المنكبين.	سم	٣٥.١٠	٢.٩٦١	٤٠.٣٠	٣.٦٥٣	٦.٢٨٥
١١.	الدقة	اختبار قياس دقة فرد الذراع من التحرك (التقدم - فرد الذراع) علي دوائر	درجة	١.٤	٠.٥١٦	٣	٠.٨١٦	٢٣٦.٧
١٢.		اختبار قياس دقة الحركة الإنبساطية من التحرك (التقدم - فرد الذراع - الطعن) علي دوائر متداخلة.	درجة	١.١	٠.٧٣٨	٢.٥	٠.٥٢٧	٦.٣٣٢
١٣.		اختبار قياس سرعة ودقة الحركة الإنبساطية من الثبات علي دوائر متداخلة خلال ١٠ ث	درجة	١٢.٨	٣.١٢	١٥.٣	٢.٢١٢	٢.٥

*قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٥) والشكل (١) وجود فروق دالة بين القياسات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياسات البعدية في القدرات البدنية قيد الدراسة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة تراوحت من (٢.٥ : ٢١.٦٧٤) أكبر من (ت) الجدولية والتي بلغت (٢.٢٦٢).



شكل (١) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات المتغيرات البدنية لناشئي المباراة

الصفحة	السنة	الشهر	العدد	المجلد
٢١١ -	(٢٠٢٣)	(مارس)	(١)	(الأول)

عدد خاص بالمؤتمر العلمي الأول لكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط بعنوان:
(الإبتكار في المجال الرياضي - الواقع والمأمول) في الفترة (من ١٤ إلى ١٥) مارس (٢٠٢٣م).

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة في مستوى أداء مهارة الهجمة القاطعة لناشئى المباراة

ن=١٠

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسبة التحسن
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١.	المرحلة التمهيديّة	درجة	٥.٩	٠.٨٧٦	٨.٧	٠.٤٨	١.٠٣٣	٤٧.٤٦
٢.	المرحلة الأساسيّة	درجة	٣.٨	١.٠٣٣	٧	١.٠٥٤	١.٣٧٠	٨٤.٢١
٣.	المرحلة النهائيّة	درجة	٤.١	١.٣٧٠	٧.٣	١.٠٥٩	١.٠٣٣	٧٨.٠٥

*قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة بين القياسات القبليّة البعديّة للمجموعة التجريبيّة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياسات البعديّة في متغيرات مستوى أداء الهجمة القاطعة لناشئى المباراة قيد الدراسة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية ، كما يتضح أن أعلى نسبة تحسن في تلك المتغيرات بلغت (٨٤.٢١%) وذلك في لمتغير اختبار المرحلة الأساسيّة بينما بلغت أقل نسبة تحسن (٤٧.٤٦%) في لمتغير المرحلة التمهيديّة.

مناقشة نتائج الفرض الأول :

أظهرت البيانات التي تضمنها جدول (٥)(٦) وشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيّة لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنيّة ومستوى أداء الهجمة القاطعة ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) هو (٢.٢٦٢) وأن نسبة تحسن في تلك المتغيرات بلغت (٨٤.٢١%) وذلك في لمتغير اختبار المرحلة الأساسيّة بينما بلغت أقل نسبة تحسن (٤٧.٤٦%) في لمتغير المرحلة التمهيديّة.

ويعزو الباحث تطور مستوى أداء الهجمة القاطعة إلى تدريبات القوة الوظيفية التي تهدف إلى الدمج الحركي بين الأداءات المهاريّة في رياضة المباراة أي بالشكل الذي يضمن أن يتم التدريب على تلك المهارات في أشكال تدريبيّة مشابهة لما يحدث في المباراة، كذلك احتوائه على التدريبات التي تهدف إلى الربط الحركي في محتويات التدريب حيث يستخدم اللاعب التكنيكات الخاصة بالمبارزة باستمرار بصورة مندمجة.



ويرجع الباحث هذا التحسن الى طبيعة تدريبات القوة الوظيفية المقترحة والمقننة علميا والموجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي هي التي أدت الى تحسن القدرات البدنية الخاصة وكذلك مستوى الأداء المهارى لمهارة الهجمة القاطعة.

كما يعزى الباحث هذا التحسن إلى فاعلية تأثير تدريبات القوة الوظيفية وعملها على منطقة المركز (منتصف الجسم) مما كان لها تأثير إيجابي على تحسن التوازن بنوعية(الثابت والمتحرك)والقدرة العضلية للرجلين والظهر والبطن والذراعين وباقي القدرات البدنية الخاصة، كما ان التدريب المستمر باستخدام تدريبات القوة الوظيفية له أثر فعال في تنمية التوافق العصبي وتدريب اللاعبين على الأداء البدني باستخدام القوة الوظيفية الموجهة ناحية الأجزاء المشاركة في الحركة او المهارة بصورة مباشرة والذي يعكس بدوره على مستوى أداء المهارة وبالتالي ساعد هذا على تحسين مراحل الأداء لمهارة الهجمة القاطعة والتي تتطلب توافر هذه القدرات البدنية الخاصة للوصول الى الأداء الأمثل.

وهذا يتفق مع ما ذكره أحمد محمد كامل (٢٠١٥م)(٣) ان تدريبات القوة الوظيفية أحد التدريبات الهامة لتحسين مستوى الأداء البدني وينعكس ذلك على تحسن مستوى الأداء المهارى.

ويوضح ديف شميترز *Dave schmitz* (٢٠٠٣م)(١٧) إلى أن من أهم سمات تدريبات القوة الوظيفية هو التركيز على المركز *emphasizes the core* ، حيث تقوم عضلات المركز القوية بربط الطرف السفلى بالطرف العلوى، بالإضافة إلى أن تدريب القوة الوظيفي يشتمل على حركات متعددة الاتجاهات *multi-directional* وان تؤدي تمارينه من خلال التركيز على طرف واحد *single limb* مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين قوة عضلات المركز (منتصف الجسم).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة ياسومورا وآخرون *Yasumura, et al.* (٢٠٠٠م)(٢٨) وكان من أهم النتائج وجود فروق لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات التوازن والقوة المميزه بالسرعة والرشاقة والقدرة العضلية وان التأثيرات كانت لها تأثير ايجابي على مستوى الأداء المهارى .



كما اتفقت نتائج هذه الدراسة أيضا مع دراسة حاتم فتح الله الحفنى (٢٠١٧م) (٧) بأن تدريبات القوة الوظيفية تؤثر تأثيرا إيجابيا على القدرات البدنية وتساهم بشكل كبير في تحسين مستوى الأداء المهارى.

ومما سبق يتضح لنا أن الفرض الأول قد تحقق كليا والذي ينص علي: " توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى للهجمة القاطعة لناشئى المبارزة لصالح القياس البعدى.".



الاستنتاجات و التوصيات

الاستنتاجات :

١. تدريبات القوة الوظيفية لها أثر إيجابي على القدرات البدنية الخاصة للمجموعة التجريبية.
٢. تدريبات القوة الوظيفية لها أثر إيجابي علي مستوى أداء مهارة الهجمة القاطعة ويتضح ذلك من تفوق نتائج إختبار مستوى الأداء.

التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

١. استخدام تدريبات القوة الوظيفية أثناء وضع البرامج التدريبية للمبارزين لما لها من تأثير فعال في تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى.
٢. استخدام تدريبات القوة الوظيفية خلال فترة الاعداد الخاص لما لها من تأثير إيجابي وفعال.
٣. إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنية مختلفة.
٤. ضرورة أداء تدريبات تأخذ نفس المسار الحركي ويحاكي طبيعة الأداء.
٥. تطبيق البرنامج المقترح لتنمية القدرات البدنية ومستوى اداء الهجمة القاطعة لناشئى المباراة.
٦. مراعاة خصائص المراحل السنية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.
٧. ضرورة توفير الإمكانيات اللازمة لتحقيق هدف التدريبات النوعية على الوجه الأكمل.



المراجع :

المراجع العربية :

١. إبراهيم نبيل عبد العزيز: الأسس الفنية للمبارزة، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، (٢٠٠١م)
٢. احمد صباح العبيدي: " أثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية و الحركية الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية (٢٠٠٥م) .
٣. أحمد محمد كامل(٢٠١٥م): تأثير تدريبات القوة الوظيفية لتنمية القدرة العضلية للذراع على الهجوم المضاد للملاكمين، بحث منشور، المجلة العلمية، للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
٤. أسامة عبد الرحمن علي: المبادئ الاساسية للمبارزة (سلاح الشيش) ، الطبعة الثانية ، دار الكتب ، القاهرة ، (٢٠٠٦م) .
٥. أميرة محمود محمود السيد الليلي: " التحليل الكمي والكيفي للهجمة القاطعة في سلاح الشيش كأساس لوضع تمرينات نوعية " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية ، (٢٠١٤م) .
٦. بشار غالب شهاب، عصام طالب عباس : " علاقة بعض القدرات البدنية بدقة الطعنة بالهجمة القاطعة لدي اللاعبين المتقدمين في رياضة المبارزة " ، مجلة القادسية، العراق، (٢٠١٤م) .
٧. حاتم فتح الله الحفنى(٢٠١٧م): تأثير تدريبات القوة الوظيفية على مستوى أداء بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى رياضة المبارزة، بحث منشور، المجلة العلمية، للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
٨. حازم محمود: " أثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة و الثبات للألعاب الجمباز " ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الاسكندرية ، (١٩٩٦م) .
٩. سعيد عبد الرشيد خاطر، وفاتن عبد الحميد محمود: " التدريبات النوعية وتأثيرها علي المنحنيات الخصائصية الكينماتيكية ومستوي الأداء المهارى لمهارة الكب المقلوب علي



- جهاز العقلة في الجمباز", بحث منشور, المجلة العلمية للفنون والرياضة, جامعة حلوان , (١٩٩٩م) .
١٠. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية والتدريب, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, (١٩٩٩م).
١١. عبدالله نجم عبدالله علي : " فاعلية استخدام الجمل الحركية المركبة على بعض المكونات البدنية الخاصة لناشئي رياضة المبارزة في دولة الكويت ". مجلة بحوث التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق, (٢٠١٥م) .
١٢. عصام الدين عبد الفتاح رضوان : " دراسة تحليلية للأساليب الهجومية للاعبين المبارزة وعلاقتها بنتائج المباريات خلال أدوار المنافسة ", رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة المنصورة , (٢٠٠٥م) .
١٣. عويس علي الجبالي : التدريب الرياضي, القاهرة, دار G.M.S , (٢٠٠٠م) .
١٤. فئات جبريل ومحروسة علي ووفاء درويش وصباح صقر: المبارزة بين النظرية والتطبيق, الطبعة الخامسة, مركز المشرق للطباعة, (٢٠١٢م) .
١٥. محمد ابراهيم شحاته: أساسيات التدريب الرياضي, المكتبة المصرية, الاسكندرية, (٢٠٠٦م) .



المراجع الأجنبية :

16. **Brunetti_G, Desantis.D** : The improvement of motor skills in fencing SDs, rivista , di , culture Sportive , Romajan , Mar . 1992.
17. **Dave, S. 2003**: Functional Training Pyramids, New Truer High School, Kinetic Wellness Department, USA.
18. **Fabio comana 2004**: function training for sports, Human Kinetics Champaign IL , England.
19. **Kudo, E** : The Martial Arts Education in Akita han;o, Internet, <http://ci.nii.ac.jp>.2008 . ص ٢
20. **Mark Roozen** : Illinois agility test , Nsca's Performance training journal / nsca ptj article .htm , 2004 .page 26
21. **Mujika , Cox , Burke & Tumity** : The effect of developing the special physical variables on the skilful performance of the fencing young players , journal article , Paris , France , 2001 . page 64
22. **Ron Jones Functional Training 2003**: Introduction , Reebo Santana, Jose Carlos univ. , USA.
23. **Sanderl.Lefvers** : Relationships Between components of speed .Accuracy and fencing success.. The Annual . Meeting of the American Alliance for Health physical Education .and Recreation. 2000.
24. **Scott Gaines 2003**: Benefits and Limitations of Functional Exercise , Vertex Fitness , NESTA , USA.
25. **Tiana Weiss, Jerica Kreitingner, Hilary Wilde, Chris Wiora, Michelle Steege Lance Dalleck, Jeffrey Janot 2010**: Effect of Functional Resistance Training on Muscular Fitness Outcomes in Young Adults, J Exerc Sci Fit . Vol 8 . No 2, .in.
26. **Wall , j., & Murray , N** : children & movement , physical education in the elementary school , 2 Nd ., ed., Brown & Benchmark , U.S.A ., 1995 .
27. **Yarkony , Boneen and Angelom** : physical education and sport may field publishing company , California , 2000 . page 51
28. **Yasumura ST, Hamamura A, Ishikawa M, Ito H, Ueda Y, Takehara M, Miyaoka H, Murai C, Murakami S, Moriyama M, Yamamoto K, Yoshinaga T, Takeuchi 2000** : Characteristics of functional training and effects on physical activities of daily living Nippon Kosu Eisei Zasshi. Sep; Vol. 47 No 9.