

تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية الخاصة علي مستوى سرعة تحركات القدمين لناشئات سيف
المبارزة

**The effect of a training program to develop special harmonization abilities on
the level of speed of foot movements for female fencing juniors**

أ.د/ جمال زاهر ابراهيم عبد اللطيف

الأستاذ المتفرغ بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية
(للبنين - بنات) جامعة بورسعيد

Prof.Dr / Gamal Zaher Ibrahim Abd EL-Latif

**Emeritus professor of theories and Applications of battles and individual sports Faculty of
physical Education Port Said University**

د /سامح سعد بهنسى محمد

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية (للبنين - بنات)
جامعة بورسعيد

Dr/ Sameh Saad Bahnasy Mohamed

**Lecturer at theories and Applications of battles and individual sports Faculty of physical Education Port Said
University**

الباحثة/ أماني صلاح كامل على حدو

باحثة بمرحلة الدكتوراه بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية (للبنين - بنات)
جامعة بورسعيد

Researcher / Amani Salah Kamel Ali Haddou

**PhD researcher in the Department of Theories and Applications of Competitions and
Individual Sports at the College of Physical Education**

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية الخاصة على مستوى سرعة أداء تحركات القدمين لناشئات سيف المبارزة، استخدم الباحثون تحقيقاً لأهداف هذا البحث تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية العامة والخاصة، لمعرفة مدى تأثيرها على مستوي سرعة تحركات القدمين لناشئات سيف المبارزة، تم استخدام المنهج التجريبي حيث تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئات المبارزة بنادي بورفؤاد الرياضي (هيئة قناة السويس) للمرحلة السنوية تحت (١٧) سنة والمقيدين بالاتحاد المصري للسلاح (٢٠٢١ / ٢٠٢٢) واشتملت العينة على (٢٠) ناشئة منهم (١٢) ناشئة كعينة البحث الأساسية ويبلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (٨) ناشئات من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ، وأظهر البرنامج التدريبي تأثير إيجابي على تحسن القدرات التوافقية، حيث كانت هناك فروقا دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي ، كما أكدت نتائج الدراسة وجود تباين في نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ومستوي سرعة أداء تحركات القدمين لناشئات سيف المبارزة تحت ١٧ سنه ، وتوصي الباحثة ضرورة التأكيد على الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية الخاصة للارتقاء بمستوي أداء تحركات القدمين لناشئات سيف المبارزة تحت ١٧ سنه ، وضرورة الاهتمام بتصميم بطارية اختبارات ذات مستويات معيارية خاصة بالقدرات التوافقية للناشئين والكبار في رياضة سيف المبارزة .

الكلمات المفتاحية : القدرات التوافقية ، سيف المبارزة

Abstract

This research aims to identify the impact of a training program to develop special combinatorial abilities on the level of speed of performance of foot movements for female fencing juniors. To achieve the objectives of this research, the researchers used the design of a training program to develop general and specific combinatorial abilities, to determine the extent of its impact on the level of speed of foot movements for female fencing juniors. Using the experimental method, the basic research sample was chosen intentionally from female fencing juniors at the Port Fouad Sports Club (Suez Canal Authority) for the Sunni stage under (١٧) years of age and registered with the Egyptian Arms Federation (٢٠٢١/٢٠٢٢ AD). The sample included (٢٠) juniors, of whom (١٢) Emerging, like the basic research sample. The size of the exploratory research sample is (٨) emerging females from the same research community and outside the basic research sample to conduct the exploratory study and scientific transactions for the tests under research. The training program showed a positive effect on improving compatibility abilities, as there were statistically significant differences between the pre- and post-measurements. For the experimental group and in favor of the post-measurement, the results of the study also confirmed the presence of a discrepancy in the rates of improvement between the pre- and post-measurement in favor of the post-measurement and the level of speed of performance of foot movements for female fencing juniors under ١٧ years of age. The researcher recommends the necessity of emphasizing the interest in developing the special combinatorial abilities to raise the level of performance of foot movements for female juniors. Fencing for under ١٧ years of age, and the need to pay attention to designing a battery of tests with standard levels for the combinatorial abilities of .juniors and adults in the sport of fencing

Keywords: combinatorial abilities, fencing sword

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التقدم العلمي فى تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي في الدول المتقدمة من بداية اعداد الناشئين الرياضيين وحتى وصولهم الى المستويات العليا في البطولات العالمية والدورات الاولمبية لا يأتي بالصدفة بل من خلال التخطيط العلمي السليم والاعتماد على نتائج الباحثين والخبراء والعلماء المتخصصين في مجالات العلوم المختلفة والمرتبطة بمبادئ التربية البدنية.

وأن تطور الأداء الرياضي كمحصلة نهائية مرهون بتطوير مدخلاته المختلفة بدنية كانت او مهارية لتعلم وإتقان المهارات الأساسية أو المركبة أو الجمل الحركية والتي تلعب فيها مكونات التوافق دوراً فعالاً في الأداء الرياضي في الألعاب الجماعية خاصة والأنشطة الرياضية ذات المواقف المتغيرة ، كما تزايد الإهتمام في الآونة الأخيرة عالمياً بعلم التدريب الرياضي الذي يهتم بتحسين وتطوير الأداء الرياضي لتحقيق الإنجازات والبطولات الرياضية في المراحل السنية المختلفة (ص، ٢٧).

حيث تساهم القدرات التوافقية في إكتساب المهارات الرياضية، وأن نمو وتكامل القدرات التوافقية يعتبر نتيجة من نتائج العمل الحركي وتطور مستوي المهارات الحركية، فكلما زادت خبرة وحصيلة الفرد من المهارات الحركية كلما زاد تحسن القدرات التوافقية لديه (ص، ١٨).

ويؤكد إسماعيل (٢٠٠٤) "على أن القدرات التوافقية هي المعطيات الحقيقية لاتخاذ القرار الصحيح في المواقف المختلفة للرياضي في الأنشطة الرياضية ، ويعتبر مستوي الكفاءة فيها هو المحدد الأول للفورمة الرياضية للاعب، كما أصبحت هي الأساس الفعلي والتدريبي لمعالجة شتي أنواع القصور في البرامج التدريبية وخاصة التدريب التكميلي الفردي، وكذلك تدريب المجموعات، وقد اثبتت الدراسات والأبحاث أهمية عظمى للقدرات التوافقية في مستوى أفضل لاعبي العالم في مختلف الأنشطة الرياضية، والقدرات التوافقية ترتبط ارتباطاً مباشراً بالبرنامج الحركي بالمخ وبالإدراك الحس حركي من خلال المسافة والزمن والمؤشرات الحيوية للأنشطة الرياضية كما يرتبط التحسن في مستواها بالقدرة علي التركيز في حجم التكرار الصحيح للأداء المقصود ، وتوجيه المؤشرات الفعلية لتنمية هذه القدرة من تعليمات وأدوات وعدد مشاركين وزمن الأداء ، وترتبط القدرات التوافقية بكل من الجانب البدني والمهاري والخططي والنفسي" (ص ص ، ٤ ، ٥ ، ٦).

وتشير إسماعيل (٢٠١١) " إلى أن رياضة المباراة تتطلب لمس الخصم وسرعة الأداء الحركي على الملعب ما بين تقدم وتقهقر وحركات الهجوم والدفاع والرد والرد المضاد، ولذا يجب أن يمتلك المبارز قدرة الاستمرار مع وجود توافق كامل بين حركات الجسم والحركات الفنية بتشغيل اليد والرجل باستمرار وتقدير لمسافة التبارز وسرعة الهجوم نحو الخصم وبشكل مفاجئ، وبقدرة عضلية تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد وأقل زمن، وصولاً الى الهدف القانوني للمنافس من أقصر وقت وأقرب طريق، وبدقة متناهية لتسجيل لمسة قانونية، لذا وجب أملاك قدرات توافقية للأطراف العليا والسفلى عند الأداء معاً خلال أداء التمارين البدنية والأداء المهاري أو خلال المنافسة" (٥ : ١١).

يؤكد هيرتز (١٩٨٥) Hirtz " على أن هناك علاقة طردية متبادلة بين القدرات التوافقية وما يتم تحصيله من المهارات الرياضية لدي الفرد ، وتساهم القدرات التوافقية في إكتساب المهارات الرياضية، وأن نمو وتكامل القدرات التوافقية يعتبر نتيجة من نتائج العمل الحركي وتطور مستوي المهارات الحركية ، فكلما زادت خبرة وحصيلة الفرد من المهارات الحركية كلما زاد تحسن القدرات التوافقية لديه" (٢٨ : ٧٤٢).

ويشير ديفيز ؛ وروسبول (١٩٩٥) davis & rosbull " إلى أن التوافق الحركي هو القدرة علي أداء المهام الحركية بإنسيابية ودقة باستخدام الإحساس وتسلسل الانقباضات العضلية المتتالية والتي تتأثر بالمدي الحركي للمفاصل وتتضح أهمية التوافق الحركي عند قيام اللاعب بأداءات يستخدم فيها مجموعات عضلية مختلفة أو أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد في اتجاهات مختلفة في نفس الوقت فهو يساعد اللاعب في استخدام جسمه بسهولة وإنسيابية وسرعة من أجل انجاز الهدف المنشود" (ص ، ١١٦).

ويشير الرملى (١٩٩٣) إلى أن المهارات الحركية في رياضة المبارزة تؤدي بواسطة السلاح (شيش- سيف- سيف مبارزة) للوصول الى تحقيق الفوز على المنافس ويقوم اللاعب بأداء بعض المهارات الحركية الخاصة بالمبارزة خلال عملية التدريب والتي تتضمن:

- مهارات خاصة بأوضاع الجسم (المهارات الأساسية في المبارزة).
- مهارات خاصة بتحركات القدمين.
- الالتحام ومتغيراته.
- مهارات تتعلق بالإعداد للهجوم.
- مهارات تتعلق بالهجوم والدفاع والرد. (ص ، ١٣٥)

وترى الباحثة أن مهارات تحركات القدمين تعتمد علي عدة عوامل مختلفة لكي تساعد في ضبط مسافة التبارز بين المبارزين واختيار الوقت المناسب للدفاع والهجوم وهذا يتطلب امتلاك المبارز القدرات التوافقية بجانب القدرات البدنية والمهارية.

ومن خلال عمل الباحثة كمدرية للمبارزة ومتابعاتها للمراحل السنوية المختلفة لاحظت وجود قصور في مستوي التوافق الحركي لدي الناشئات في المبارزة يظهر هذا القصور في عدم القدرة علي أداء المهارة بصورة سليمة تتناسب مع مجريات اللعب المتغيرة والمستمرة، وكذا الافتقار إلى كلاً من دقة المسارات الحركية والاقتصادية في تحركات الرجلين مما يؤدي الى البطئ في الأداء، لذا تسعى الباحثة إلى تصميم برنامج تدريبي يهدف الي تنمية بعض القدرات التوافقية باعتبارها من اهم العناصر التي تحقق الفورمة الرياضية للاعبات المبارزة ، مما قد يؤثر تأثيراً فعالاً في اكتساب الناشئات الأداء الفني السليم لمواجهة المتطلبات التوافقية لمواقف اللعب بفعالية، كما أن تنفيذ تحركات القدمين ومهارات الهجوم في المبارزة يتطلب توافق كلي لجميع أجزاء الجسم أثناء عملية الأداء، لذا فإن تنمية التوافق العضلي العصبي للاعب خاصة الناشئ بما يشمله من مكونات مختلفة له دوراً هاماً عند تعلم واكتساب تلك المهارات في المبارزة ، كما أن الارتفاع في درجة إتقانها يرتبط

بقدره الفرد علي تركيز الانتباه والقدرة علي التحكم في الأداء وبذلك يقل الجهد المبذول من اللاعب، وينعكس ذلك علي استخدام كل تفكيره وانتباهه في مختلف الواجبات الأخرى، وقد يفتقر معظم اللاعبين إلى أداء المهارات بطريقة اقتصادية في الجهد، حيث يبذلون جهد زائد أكثر من المطلوب نتيجة لإشتراك مجموعات عضلية غير مطلوبة، وأخيراً ممكن أن يحقق اللاعب الفوز في المباريات نتيجة لتفوقه في مهارات تحركات القدمين ومهارات الهجوم بشكل عام ومهارة الهجمة المستقيمة بشكل خاص وهذا مما دفع الباحثة للتعرض لهذه المشكلة من خلال تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية ومعرفة مدى تأثيرها علي مستوى أداء الهجمة المستقيمة وسرعة تحركات القدمين لناشئات المبارزة.

أهداف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة ودراسة تأثيره علي مستوى سرعة تحركات القدمين لناشئات سيف المبارزة

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس (القبلي والبعدي) في مستوى أداء بعض القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث لناشئات سيف المبارزة لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس (القبلي والبعدي) في مستوى سرعة تحركات القدمين لصالح القياس البعدي .

مصطلحات البحث:

- القدرات التوافقية:

"مجموعه من القدرات الحركية التي لها الأولوية في عمليات التحكم والتنظيم الحركي للأنشطة الحركية، فهي تمثل الي حد كبير تدعيما لجودة المسارات الحركية لهذه العمليات وهي شروط الإنجاز لمواجهة المتطلبات التوافقية" (ص، ٢٠٧)

" تعريف إجرائي "

البرنامج التدريبي المقترح

هو البرنامج التدريبي المقتن الذي قامت الباحثة بتصميمه بشكل مقتن وبإسلوب علمي بهدف لتنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة ودراسة تأثيره علي مستوى سرعة تحركات القدمين لناشئات سيف المبارزة .

الدراسات المرتبطة :

أ- الدراسات المرتبطة العربية والأجنبية :

دراسة مغايرة، Maghayreh ٢٠١٨ (٣١) : بعنوان " التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه و بعض متغيرات الإدراك الحس حركي ودقة الرد البسيط (المباشر وغير المباشر)، إجراء اختبارات الإدراك حس حركي واختبار دقة الرد البسيط بعد

الدفاع وكذلك تم قياس مستوى تركيز الانتباه لدى أفراد العينة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت العينة ١٢ لاعب من ناشئي سلاح الشيش في الاتحاد الأردني للمباراة، وظهرت النتائج وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في دقة الرد بعد الدفاع تعزى لنوع الرد ولصالح الرد البسيط المباشر، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتدريب تركيز الانتباه كقدرة عقلية وكذلك متغيرات الإدراك حس حركي لما لها من أهمية في تطوير مستوى المبارز فنياً .

قام اللاوندي (٢٠١٦) (١٢) بدراسة عنوانها " تأثير تدريبات نوعيه علي بعض القدرات التوافقية وفاعلية أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب " بهدف التعرف علي تأثير تدريبات نوعيه علي بعض القدرات التوافقية وفاعلية أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب، استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينه قوامها (٢٠) لاعب وقد أسفرت النتائج علي وجود فروق ايجابية بين المجموعتين المجموعه التجريبية والمجموعه الضابطه في المتغيرات قيد البحث.

قام مجدى (٢٠١٥) (٣٠) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي سيف المبارزة " واستخدم البحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين بإتباع القياس القبلي والبعدي للمجموعتين. وتكونت عينة البحث من (١٤) لاعب من لاعبي سلاح سيف المبارزة بنادي الاتحاد السكندري. وأسفرت نتائج البحث على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية .

قامت سنوك نيك (Simonek، B ٢٠١٢) (٣٧) : بدراسة عنوانها " التعرف إلى أثر القدرات التوافقية على المستوى المهاري لناشئي الهوكي على الجليد تم استخدام المنهج الوصفي على عينة مكونة من (٢٨٣) ناشئا من الفئة العمرية (١١-١٥) سنة" وكان الهدف التعرف على تحليل القدرات التوافقية التي تم إتباعها للنتبؤ بأداء لاعبي هوكي الجليد، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتمثلت عينة البحث ٢٨٣ ناشئا من الفئة العمرية (١١-١٥) سنة، . أشارت نتائج الدراسة إلى وجود دلالة ذات اثر إحصائي لكل من القدرة على التكيف مع الأوضاع المختلفة، القدرة الإيقاعية، القدرة على تقدير وضع الجسم حس حركيا كقدرات لها الأثر الأكبر في المستوى المهاري الأفضل لناشئي هوكي الجليد.

قامت حاتم (٢٠١١) (١٦) : بدراسة عنوانها "القدرة التوافقية والقدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بمستوي الهجمات المركبة في سلاح الشيش" بهدف التعرف على العلاقة بين القدرة التوافقية والهجمات المركبة في سلاح الشيش استخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة بلغ قوامها (١٦) لاعبة من لاعبات نادى الفتاة الرياضي وكانت اهم النتائج وجود علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين متغيرات البحث جميعا.

قامت حسن (٢٠٠٩) (٥) : بدراسة عنوانها " تأثير التمرينات التوافقية والإدراكية علي مستوى الأداء لبعض مهارات سلاح الشيش" بهدف التعرف على تأثير التمارين التوافقية والإدراكية لتطوير أداء بعض المهارات الأساسية بسلاح السيف، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وعينة من لاعبات نادى الفتاة الرياضي للمبارزة وأسفرت نتائج البحث أن التمارين المستخدمة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى الأداء في بعض المهارات الأساسية للاعبات سلاح الشيش.

إجراءات البحث

- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس (القبلي و البعدي).

- مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئات رياضة سيف المبارزة بمحافظة بورسعيد للمرحلة العمرية تحت ١٧ سنة، والمقيدون بسجلات الاتحاد المصري للسلاح .

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئات المبارزة بنادي بورفؤاد الرياضي (هيئة قناة السويس) للمرحلة السنوية تحت (١٧) سنة والمقيدون بالاتحاد المصري للسلاح (٢٠٢١ / ٢٠٢٢) واشتملت العينة على (٢٠) ناشئة منهم (١٢) ناشئة كعينة البحث الأساسية و يبلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (٨) ناشئات من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

جدول (١) توصيف عينة البحث

نوع العينة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
مجموعة الدراسة الاستطلاعية	٨	%٤٠
المجموعة الأساسية	١٢	%٦٠
العدد الكلي للعينة	٢٠	%١٠٠

- أسباب اختيار عينة البحث:

- جميع أفراد العينة من لاعبات المبارزة المسجلين بالاتحاد المصري للسلاح موسم ٢٠٢١-٢٠٢٢.
- تقارب العمر التدريبي لأفراد عينة البحث.
- جميع أفراد العينة اشتركوا ببطولات الاتحاد المصري للسلاح على مستوى الجمهورية.
- جميع أفراد العينة لائقون طبيا لممارسة النشاط الرياضي.
- جميع أفراد العينة ملتزمون بمواعيد التمرين وبالتعليمات.
- موافقة نادي بور فؤاد الرياضي علي إجراء القياسات وتطبيق التجربة.

- مجالات البحث :

- المجال الجغرافي: (المكاني) نادي بور فؤاد الرياضي .
- المجال الزمني : في الفترة من ٢٠٢١/٨/١٢ حتى ٢٠٢١/١٢/١٥
- المجال البشري عينة قوامها (٢٠) ناشئة من ناشئات المباراة نادي بور فؤاد الرياضي .

٥ - وسائل جمع البيانات :

- استطلاع رأي الخبراء :

قامت الباحثة بالاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة في حدود علم الباحثة، حيث تم التوصل إلي حصر (٨) قدرة توافقية تم عرضها علي مجموعة من الخبراء والأساتذة المتخصصين في مجال رياضه المبارزة وعددهم (١٢) خبير مرفق (١١) وذلك لتحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة بناشئات المبارزة تحت ١٧ سنه، وقد ارتضت الباحثة القدرات التي حصلت علي نسبه مئوية ٨٣% فأكثر من إجمالي آراء الخبراء، حيث بلغ عدد هذه القدرات (٤) قدرات توافقية علي الترتيب القدرة علي التوافق الحركي ، القدرة علي دقة الأداء ، القدرة علي تغير الاتجاه ، القدرة علي الربط الحركي وهذا ما يوضحه جدول (١).

جدول (٢) النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة بناشئي سيف المبارزة

م	القدرات التوافقية	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١	القدرة علي التوافق الحركي	١٢	%١٠٠
٢	القدرة علي دقة الأداء	١١	%٩١,٦
٣	القدرة علي تغير الاتجاه	١٠	%٨٣,٣
٤	القدرة علي الربط الحركي	١٠	%٨٣,٣

يوضح جدول (٢) أهم القدرات التوافقية الخاصة بناشئات سيف المبارزة التي تم تحديدها من خلال استطلاع رأي الخبراء . كما قامت الباحثة بإعداد استمارة لتحديد أهم الاختبارات المناسبة لقياس القدرات التوافقية التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء، ثم تم عرض هذه الاختبارات علي الخبراء لاختيار أكثرها مناسبة لقياس القدرات التوافقية المختارة قيد البحث، وقد ارتضيت الباحثة القدرات التوافقية التي حصلت علي نسبة مئوية ٨٣% فأكثر من إجمالي آراء الخبراء البالغ عددهم (١٢) خبير، وهذا ما يوضحه جدول (٢).

جدول (٣) نتيجة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات لقياس القدرات التوافقية قيد البحث

م	القدرات التوافقية	الاختبارات	النسبة المئوية
١	القدرة علي التوافق الحركي	اختبار التكيف مع الأوضاع المتغيرة	%١٠٠
٢	القدرة علي دقة الأداء	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	%١٠٠
٣	القدرة علي تغير الاتجاه	اختبار الوثب العمودي من الثبات معصب العينين	%٩١,٦
٤	القدرة علي الربط الحركي	اختبار ربط السلسلة الحركية	%٨٣,٣

يوضح جدول (٣) أهم اختبارات القدرات التوافقية التي تم تحديدها من خلال استطلاع رأي الخبراء في رياضة سيف المبارزة .

الاختبارات والمقاييس :

- قياس الطول باستخدام (الرستاميتير).
- قياس الوزن باستخدام (الميزان الطبي).
- قياس القدرات التوافقية باستخدام الاختبارات التوافقية.
- قياس سرعة أداء تحركات القدمين

الأجهزة والأدوات :

ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) ، رستاميتير Restameter لقياس الطول الكلي (سم) ، ساعة إيقاف الزمن Stop

Watch لقياس الزمن ٠،٠٠١ (ثانية)، مسجل مرئي (فيديو) متعدد السرعات، كاميرا فيديو، شريط قياس، أقماص، كاميرا

تصوير فوتوغرافي، أثقال، مقاعد، استيك مطاط كغوف مدرب، أوقية يد، أوقية رأس.

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) ومتغيرات

القدرات التوافقية والأداءات المهارية لعينة البحث، ويتضح ذلك من خلال الجداول أرقام (٣، ٤، ٥).

جدول (٤) التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

م	البيان	المتوسط		الانحراف		معامل
		وحدة القياس	الحسابي	الوسيط	المعياري	
١	السن	سنة	١٧	١٧	١,٠٤٤	٠,٧٣٣
٢	العمر التراكمي	سنة	٤,٩٢	٥	٠,٧٩٣	١,٢١٦-
٣	الطول	سم	١٥٨,٦٧	١٥٨	٧,٧٥٢	٠,٧٦٣
٤	الوزن	كجم	٥٣,٥٨	٥٦,٥٠	٧,٧٩٨	١,١٢٠-

يتضح من الجدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) قد تراوحت

ما بين (- ١,١٢٠ : ٠,٢٥٩) أي أنها تتحصر ما بين (± ٣) مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٥) التوصيف الإحصائي لعينة البحث في أختبارات القدرات التوافقية ن=١٢

م	البيان	وحدة القياس	المتوسط		الانحراف المعياري	معامل الالتواء
			الوسيط	التفريط		
١	القدرة علي التوافق الحركي	عدد	٧,٧٥	٧	١,٤٨٥	١,٠٨٧-
٢	القدرة علي دقة الأداء	عدد	١٥,٦٧	١٦	١,٣٠٣	٠,١٥٤
٣	القدرة علي تغيير الاتجاه	درجة	٤٥,٨٥	٤٥,٥٠	٢,٨١١	١,٥٠٥
٤	القدرة علي الربط الحركي	درجة	٣٦,٢٥٨	٣٩	١٠,٦١٨	٠,٧٢٣-

يتضح من الجدول (٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء لاختبارات القدرات التوافقية قد تراوحت ما بين (-١,٣٤٣ : ٠,١٥٤) أي أنها تتحصر ما بين (± ٣) مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٦) التوصيف الإحصائي لعينة البحث في اختبار دقة أداء تحركات القدمين لناشئات سيف المبارزة

م	البيان	وحدة القياس	المتوسط		الانحراف المعياري	معامل الالتواء
			الوسيط	التفريط		
	سرعة أداء تحركات القدمين	%	٣٠,٥١	٢٨,٣٣	١٤,٦٤٩	٠,٢٢١

يتضح من الجدول (٦) أن جميع قيم معاملات الالتواء لاختبار سرعة أداء تحركات القدمين لناشئات سيف المبارزة قد كانت (٠,٢٢١) أي أنه تتحصر ما بين (± ٣) مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه الاختبارات .

- الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء المرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٢/٨/١٢ الي ٢٠٢٢/٨/١٨ على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (٨) لاعبات من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحثة عند تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات وترتيبها.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الاختبارات والقياسات.

قامت الباحثة بإجراء المرحلة الثانية من الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٢/٨/٢٠ إلى ٢٠٢٢/٨/٢٥ على عينة البحث الاستطلاعية وذلك بهدف تقنين الأحمال التدريبية واختيار التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي.

البرنامج التدريبي:

أسس بناء البرنامج:

أشار صقر ٢٠٠٨ إلي أن البرنامج التدريبي يعتمد علي عدة أسس منها:

- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه ومع المجتمع الذي وضع من أجله.

- أن يراعي البرنامج خصائص المرحلة السنوية قيد البحث.
- أن يراعي توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- أن يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين.
- أن يتصف بالمرونة أثناء التطبيق.
- التدرج في زيادة الحمل والتموج في الارتفاع والانخفاض للأحمال التدريبية المحددة.
- أن يتضمن تنفيذ البرنامج عوامل الأمن و السلامة

خريطة البرنامج التدريبي:

من خلال إطلاع الباحثة على المراجع العلمية والدراسات التي تناولت وضع البرامج التدريبية في رياضة المبارزة كدراسة وجدى ٢٠١٦ ، حسن ٢٠١١ ، فرج ٢٠٠٣ ، مجد، ٢٠٠٢ أمكن التوصل إلي :

- محتوى البرنامج التدريبي المقترح .
- التوزيع الزمني لأجزاء البرنامج التدريبي المقترح .
- التوزيع الزمني لمحتوي البرنامج التدريبي المقترح خلال أسابيع البرنامج .
- نموذج لوحده تدريبية يومية .

جدول رقم (٧) التوزيع الزمني للقدرات البدنية العامة والخاصة والقدرات التوافقية

الإجمالي	الثاني عشر	الحادي عشر	العاشر	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	لأسابيع			
												الاعداد البدني العام والخاص	القدرات النسبية		
													قدرات	النسبية	
														بدنية	المنوية
٩٠٠ ق	٨٠	٧٥	٧٠	٨٠	٧٥	٧٠	٨٠	٧٥	٧٠	٨٠	٧٥	٧٠	عامة	الزمن	
													وخاصة	بالدقيقة	
													قدرات	النسبية	
														توافقية	المنوية
٩٠٠ ق	٨٠	٧٥	٧٠	٨٠	٧٥	٧٠	٨٠	٧٥	٧٠	٨٠	٧٥	٧٠	الزمن	بالدقيقة	
١٨٠٠ ق	١٦٠	١٥٠	١٤٠	١٦٠	١٥٠	١٤٠	١٦٠	١٥٠	١٤٠	١٦٠	١٥٠	١٤٠	إجمالي الزمن		

يتضح من الجدول رقم (٧) الخاص بالتوزيع الزمني للإعداد البدني العام والخاص علي القدرات البدنية العامة والخاصة والقدرات التوافقية بالنسب المنوية والدقائق حيث بلغ إجمالي زمن الاعداد البدني العام والخاص خلال أسابيع البرنامج التدريبي ١٨٠٠ ق كما بلغ زمن القدرات البدنية العامة والخاصة ٩٠٠ ق بنسبة ٥٠%، وبلغ زمن القدرات التوافقية ٩٠٠ ق بنسبة ٥٠%.

جدول (٨) التوزيع الزمني للقدرات البدنية العامة والخاصة داخل جزء الإعداد البدني العام و الخاص بالنسب المئوية والدقائق
علي جزئ الإعداد البدني العام و الخاص

م	القدرات البدنية	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة	الإجمالي بالدقيقة
١	القوة المميزة بالسرعة	٢٥ %	٢٢٥ ق	٩٠٠ ق
٢	المرونة	٢٥ %	٢٢٥ ق	
٣	تحمل السرعة	٢٥ %	٢٢٥ ق	
٤	سرعة الأداء الحركي	٢٥ %	٢٢٥ ق	

يتضح من الجدول رقم (٨) التوزيع الزمني للقدرات البدنية العامة والخاصة داخل جزء الإعداد البدني العام والخاص، حيث بلغ زمن القوة المميزة بالسرعة ٢٢٥ ق بنسبة مئوية ٢٥%، وزمن المرونة ٢٢٥ ق بنسبة مئوية ٢٥ % ، وزمن تحمل السرعة ٢٢٥ ق بنسبة مئوية ٢٥%، وزمن سرعة الأداء الحركي ٢٢٥ ق بنسبة مئوية ٢٥%، وذلك من الزمن المخصص للقدرات البدنية العامة والخاصة الذي يبلغ زمنه ٩٠٠ ق.

جدول (٩) التوزيع الزمني للقدرات البدنية العامة و الخاصة علي أسابيع البرنامج التدريبي بالنسب المئوية والدقائق

م	القدرات البدنية	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر	الإجمالي
														النسبة المئوية
١	القوة (المميزة بالسرعة)	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	٢٥%
٢	المرونة	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	٢٥%
٣	تحمل السرعة	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	٢٥%
٤	سرعة الأداء الحركي	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	١٨,٧٥	٢٥%
	الإجمالي	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	١٠٠%

يتضح من الجدول رقم (٩) التوزيع الزمني للقدرات البدنية العامة و الخاصة على أسابيع البرنامج التدريبي، حيث بلغ زمن القوة المميزة بالسرعة ٢٢٥ ق بنسبة مئوية ٢٥% وزمن المرونة ٢٢٥ ق بنسبة مئوية ٢٥%، وزمن تحمل السرعة ٢٢٥ ق بنسبة مئوية ٢٥%، وزمن سرعة الأداء الحركي ٢٢٥ ق بنسبة مئوية ٢٥%، وذلك من الزمن المخصص لجزء الاعداد البدني العام و الخاص الذي يبلغ زمنه ٩٠٠ ق.

جدول (١٠) التوزيع الزمني للمهارات الحركية دقة أداء الهجمة المستقيمة وسرعة أداء تحركات القدمين والأثنين معا

قيد البحث داخل جزء الإعداد المهاري بالنسب المئوية والدقائق

م	المهارات الحركية	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة	الإجمالي بالدقيقة
١	سرعة أداء تحركات القدمين	٣٣,٣٣%	٦٠٠ ق	١٨٠٠ ق

يوضح جدول (١٠) التوزيع الزمني لمهارة سرعة أداء تحركات القدمين قيد البحث على جزء الإعداد المهاري بالنسب المئوية والدقائق، حيث بلغ زمن سرعة أداء تحركات القدمين ٦٠٠ ق بنسبة مئوية ٣٣,٣٣% وذلك من الزمن المخصص للمهارات الحركية، والذي يبلغ ١٨٠٠ ق.

جدول (١١) التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني العام والخاص والأعداد المهاري علي الوحدات التدريبية خلال أسابيع البرنامج التدريبي

إجمالي الزمن	الزمن	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام	
									نوع الإعداد	الأسبوع
٢٨٠ ق	١٤٠	راحة	٤٦,٦٦	راحة	٤٦,٦٦	راحة	٤٦,٦٦	راحة	بدني عام وخاص	الأول
	١٤٠	-	٤٦,٦٦	-	٤٦,٦٦	-	٤٦,٦٦	-	مهاري	
٣٠٠ ق	١٥٠	-	٥٠	-	٥٠	-	٥٠	-	بدني عام وخاص	الثاني
	١٥٠	-	٥٠	-	٥٠	-	٥٠	-	مهاري	
٣٢٠ ق	١٦٠	-	٥٣,٣٣	-	٥٣,٣٣	-	٥٣,٣٣	-	بدني عام وخاص	الثالث
	١٦٠	-	٥٣,٣٣	-	٥٣,٣٣	-	٥٣,٣٣	-	مهاري	
٢٨٠ ق	١٤٠	-	٤٦,٦٦	-	٤٦,٦٦	-	٤٦,٦٦	-	بدني عام وخاص	الرابع
	١٤٠	-	٤٦,٦٦	-	٤٦,٦٦	-	٤٦,٦٦	-	مهاري	
٣٠٠ ق	١٥٠	-	٥٠	-	٥٠	-	٥٠	-	بدني عام وخاص	الخامس
	١٥٠	-	٥٠	-	٥٠	-	٥٠	-	مهاري	
٣٢٠ ق	١٦٠	-	٥٣,٣٣	-	٥٣,٣٣	-	٥٣,٣٣	-	بدني عام وخاص	السادس
	١٦٠	-	٥٣,٣٣	-	٥٣,٣٣	-	٥٣,٣٣	-	مهاري	
٢٨٠ ق	١٤٠	-	٤٦,٦٦	-	٤٦,٦٦	-	٤٦,٦٦	-	بدني عام وخاص	السابع
	١٤٠	-	٤٦,٦٦	-	٤٦,٦٦	-	٤٦,٦٦	-	مهاري	
٣٠٠ ق	١٥٠	-	٥٠	-	٥٠	-	٥٠	-	بدني عام وخاص	الثامن
	١٥٠	-	٥٠	-	٥٠	-	٥٠	-	مهاري	
٣٢٠ ق	١٦٠	-	٥٣,٣٣	-	٥٣,٣٣	-	٥٣,٣٣	-	بدني عام وخاص	التاسع
	١٦٠	-	٥٣,٣٣	-	٥٣,٣٣	-	٥٣,٣٣	-	مهاري	
٢٨٠ ق	١٤٠	-	٤٦,٦٦	-	٤٦,٦٦	-	٤٦,٦٦	-	بدني عام وخاص	العاشر
	١٤٠	-	٤٦,٦٦	-	٤٦,٦٦	-	٤٦,٦٦	-	مهاري	
٣٠٠ ق	١٥٠	-	٥٠	-	٥٠	-	٥٠	-	بدني عام وخاص	الحادي عشر
	١٥٠	-	٥٠	-	٥٠	-	٥٠	-	مهاري	
٣٢٠ ق	١٦٠	-	٥٣,٣٣	-	٥٣,٣٣	-	٥٣,٣٣	-	بدني عام وخاص	الثاني عشر
	١٦٠	-	٥٣,٣٣	-	٥٣,٣٣	-	٥٣,٣٣	-	مهاري	
٣٦٠٠ ق	٣٦٠٠	-	١,١٩٩,٩٧	-	١,١٩٩,٩٧	-	١,١٩٩,٩٧	-	المجموع الكلي	

يوضح جدول (١١) التوزيع الزمني لكل من الإعداد البدني العام و الخاص والأعداد المهاري علي الوحدات التدريبية خلال أسابيع البرنامج التدريبي المقترح.

إجراءات تنفيذ التجربة :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث القدرات التوافقية والأداءات المهارية خلال الفترة الزمنية من الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٩/٢ إلى الجمعة الموافق ٢٠٢٢/٩/٨ .

تطبيق التجربة :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات التوافقية الخاصة لمعرفة تأثيره والأداءات المهارية على عينة البحث الأساسية خلال الفترة الزمنية من السبت الموافق ٢٠٢٢/٩/١٠ إلى الخميس الموافق ٢٠٢٢ / ١٢/٨ .

نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح المطبق علي مجموعة البحث

الأسبوع الثالث:

درجة الحمل :متوسط عالي اقصي

الزمن بال دقيقة	الزمن الكلي للأداء	مكونات حمل التدريب				الأدوات المستخدمة	الهدف من التمرين	التمرينات المستخدمة في الوحدة	أجزاء الوحدة		
		زمن الرحلة	الحجم		درجة الحمل				الجزء التمهيدي	الجزء الرئيسي	
			زمن الأداء	تكرارات							مجموعات
١٠ اق	٦٠٠ ث	-	-	-	١	أقل من متوسط	-	التهيئة البدنية	أحماء ١٠ اق		
٦,٨ اق	٤٠٨ ث	٤٠ ث	٢٠ ث	٨	٤	متوسط ٧٠%	ثقل	قوة مميزة بالسرعة للرجلين	(تثبيت ثقل بالقدمين) رفع وخفض القدمين معا . (تثبيت ثقل بالقدمين) رفع وخفض القدمين بالتبادل .	إعداد بدني عام وخاص	
		٥٤ ث	٣٠ ث	١٠	٢						
٧ ق	٢٠ ث	٧٠ ث	٣٥ ث	١٠	٢	عالي ٧٥%	-	مفصل الحوض مرونة	(وقوف) التقدم للأمام والضغط لأسفل (وقوف) . فتحا الذراعين جانبا) تبادل لمس اليدين بالقدم العكسية .		
		٧٠ ث	٣٥ ث	-	٢						
٩,٥	٥٧٠ ث	٦٤ ث	٣١ ث	٢٠	٣	اقصي ٨٥%	-	تحمل السرعة ذراعين رجليين مفصل الحوض	(وقوف - وقفة الاستعداد) الضغط بمفصل الحوض لأسفل (وقوف) . وقفة الاستعداد) أداء الهجمة المستقيمة مع سرعة تحركات القدمين (تثبيت ثقل القدمين) ميل الجذع للأمام والخلف		
		٦٤ ث	٣١ ث	٢٨	٣	قصي ٨٥%					

القياس البعدي :

تم إجراء القياس البعدي على عينة البحث الأساسية في جميع المتغيرات المستخدمة قيد البحث القدرات التوافقية والأداءات المهارية ، بنفس الشروط وترتيب القياس القبلي خلال الفترة الزمنية من الأثنين الموافق ١٠ / ١٢ / ٢٠٢٢ إلى الخميس الموافق ١٥ / ١٢ / ٢٠٢٢

المعالجات الإحصائية :

في ضوء هدف وفروض البحث قامت الباحثة باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول

على المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت) للمجموعة الواحدة
- النسبة المئوية لمقدار التحسن .

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول رقم (١٢) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في اختبارات القدرات التوافقية

قيد البحث ن = ١٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
			س	ع	س	ع		
البيان								
١	اختبار ربط السلسلة الحركية	عدد	١,٤٨٥	٩,٥٠	١,٣١٤	١٥,٣٢٦ *	دالة	
٢	اختبار الأداء مع الأوزان المختلفة	عدد	١٥,٦٧	١,٣٠٣	١٨,٠٨	١٢,٥٢٢ *	دالة	
٣	اختبار الوثب العمودي من الثبات معصوب العينين	درجة	٤٤,٥٨	٢,٨١١	٤٧,٣٣	٥,٥٦٤ *	دالة	
٤	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٣٦,٢٥	١٠,٦١٨	٦٦,٩٢	١٠,٠٩٥	١٢,٣٢٩ *	دالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية $٠,٠٥ = ١,٧٩٦$ * دال عند مستوى $٠,٠٥$

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات التوافقية لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى

دلالة $٠,٠٠٥$

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول رقم (١٣) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في سرعة أداء تحركات القدمين قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) الدلالة الإحصائية
			ع	س	ع	س	

البيان

١	سرعة أداء تحركات القدمين	%	١٤,٥٦٤٩	٧٠,٧٨٦	١٠,١٣٩	١٩,١٩٠ *	دالة
---	--------------------------	---	---------	--------	--------	----------	------

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دالة إحصائية $0.05 = 1.72$

* دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبارات سرعة أداء تحركات القدمين لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 .

جدول (١٤) تباين نسب التحسن في متوسطات اختبارات القدرات التوافقية واختبار سرعة أداء تحركات القدمين قيد البحث لدى مجموعة البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسطات		الفروق في المتوسطات	الدلالة الإحصائية
			ع	س		

البيان

١	اختبار ربط السلسلة الحركية	عدد	١٥,٦٧	٩,٥٠	٢,٧٥٠	%٤٠,٠٧٤
٢	اختبار الأداء مع الأوزان المختلفة	عدد	١٥,٦٧	١٨,٠٨	٢,٤٧١	%١٥,٤٢
٣	اختبار الوثب العمودي من الثبات معصوب العينين	درجة	٤٤,٨٥	٤٧,٣٣	٢,٧٥٠	%٦,١٦
٤	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٣٦,٢٥	٦٦,٩٢	٣٠,٦٦٧	%٨٤,٥٩
٥	سرعة أداء تحركات القدمين	عدد	٣٠,٥١٥	٧٠,٧٨٦	٤٠,٢٧١٦	%١٣,٩٧

يتضح من الجدول (١٤) وجود تباين في نسب التحسن بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرات التوافقية واختبار سرعة أداء تحركات القدمين قيد البحث.

مناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث والاعتماد على المراجع العلمية والدراسات تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث على النحو التالي:

مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرات التوافقية والتي تتضمن كلاً من اختبار ربط السلسلة الحركية ، واختبار الأداء مع الأوزان المختلفة

، واختبار الوثب العمودي من الثبات معصوب العينين ، واختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي وكانت نتائج المحسوبة لهذه الاختبارات كالتالي (١٥,٣٢٦-١٢,٥٢٢ - ٥,٥٦٤ - ١٢,٣٢٩) وجميع قيم ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي تساوي ١,٧٩٦ عند مستوي ٠,٠٥ .

وترجع الباحثة هذه الفروق الدالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث وهذا التحسن في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ، لصالح القياس البعدي ، إلى محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية الذي يحتوي على تدريبات توافقية مشابهه ، والتي لها صفة الخصوصية المقصودة في التدريبات ، والتي تم إعدادها وتقنينها على أسس علمية ووفقاً لأراء الخبراء والأبحاث والدراسات في مجال علم التدريب الرياضي، حيث أنها كانت المتغير الذي تم إضافته على برنامج هذه المجموعة لذا يمكن للباحثة أن ترجع أي فرق بين القياسين إلى هذا المتغير، مما يشير إلى أهمية القدرات التوافقية في الارتقاء بالمستوي المهاري .

ويتضح أن اختبار ربط السلسلة الحركية بلغ نسبة تحسن قدرها ٤٠,٧٤% لصالح القياس البعدي، وهذا التحسن يرجع إلى البرنامج التدريبي المطبق على مجموعة البحث والذي احتوي على جمل حركية مرتبطة بشكل الأداء المهاري كالربط بين الحركات في صورة جمل حركية مركبة تمكنه من الربط بين اللمسات وتنفيذها والانتقال وربط ومتابعه هذه اللمسات بطريقة فعالة .

حيث أن القدرة على الربط بين المهارات الحركية لها أهمية كبيرة في الأنشطة الرياضية عامه ومن أهم العوامل المطلوبة لتنمية هذه القدرة توافر قاعدة عريضة من المهارات الحركية حيث تعتبر مؤشرا فعالا لمستوى الأداء المهاري . ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من علي (٢٠٠٧) (٦) ، وجدي (٢٠١٦) (١٢) ، حسن (٢٠١١) (٥) ، فرج (٢٠٠٣) (٣) ، كيلس kules (١٩٨٨) حيث أشارت هذه النتائج إلى أن تنمية القدرات التوافقية يؤدي إلى رفع وتقدم مستوى الأداء الفني .

وبناء على ما سبق ذكره قد تحقق الفرض الأول الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليّة - البعدية) في مستوى القدرات التوافقية قيد البحث لناشئات سيف المبارزة تحت ١٧ سنة لصالح القياسات البعدية " . مناقشة الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٢ ، ١٣ ، ١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في اختبار سرعة تحركات القدمين وكانت قيمة ت المحسوبة لهذا الاختبار (١٩,١٩٠) مما يعني ان قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي تساوي ١٠,٧٩٦ عند مستوي معنوية .

وكذلك من الملاحظ نسبة التحسن الكبيرة بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في اختبار سرعة أداء تحركات القدمين ، حيث بلغت نسبة التحسن ١٣١,٩٧% لصالح القياس البعدي . ٠,٠٥ .

وترجع الباحثة هذا التحسن الكبير في مستوي سرعة تحركات القدمين إلى ارتباط تدريبات القدرات التوافقية المقترحة بطبيعة تحركات القدمين قيد البحث، حيث تذكر كاسا Kasa (٢٠٠٥) أن امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى

الارتقاء بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم، كما أن القدرات التوافقية تشكل الأسس التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة .

ويؤكد ناصر عمر السيد (٢٠٠٧) (٤) نقلاً عن ماينل (٢٠٠٨) (٣٥) أن القدرات التوافقية من أهم الشروط الضرورية اللازمة لإتقان الأداء الحركي، أي كلما زادت نسبة القدرات التوافقية تحسن الأداء المهاري.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من علي (٢٠٠٧) (٦) ، وجدي (٢٠١٦) (١٢) ، رجاء حسن (٢٠١١) (٥) فرج (٢٠٠٣) (٣)، كيلس kules (١٩٨٨) حيث أشارت هذه النتائج إلى أن تنمية القدرات التوافقية يؤدي إلى رفع وتقدم مستوى الأداء الفني وتحسين مستوى سرعة تحركات القدمين لدى ناشئات سيف المبارزة .

وبناء على ما سبق ذكره يتحقق الفرض الثاني في البحث و الذي ينص علي أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبلية - البعدية) في مستوى سرعة تحركات القدمين تحت ١٧ سنة لصالح القياسات البعدية " .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الإستنتاجات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث واستناداً إلى ما تم تحقيقه من أهداف وفروض وفي حدود عينة البحث وإجراءاته توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية:

- أسفرت نتائج البرنامج المطبق على عينة البحث تحسناً معنوياً (دالاً إحصائياً) في مستوى القدرات التوافقية (القدرة علي التوافق الحركي، القدرة على دقة الأداء ، القدرة علي تغيير الاتجاه ، القدرة علي الربط الحركي) ومستوي سرعة أداء تحركات القدمين لناشئات سيف المبارزة تحت ١٧ سنة.
- أدي البرنامج التدريبي المقترح المطبق علي عينة البحث إلي تحسن معنوي في مستوى كل من القدرات التوافقية ومستوي سرعة أداء تحركات القدمين قيد البحث لناشئات سيف المبارزة تحت ١٧ سنة.
- أظهرت نتائج القياس القلبي والبدي فروق معنوية في مستوى كلاً من القدرات التوافقية، ومستوى سرعة أداء تحركات القدمين ولصالح القياس البدي.

ثانياً :التوصيات :

في حدود ما توصلت إليه نتائج هذا البحث وفي حدود العينة المختارة وفي ضوء ما توصلت إليه الباحثة من استنتاجات توصي الباحثة بما يلي:

- ضرورة التأكيد على الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية الخاصة للارتقاء بسرعة حركات القدمين لناشئات سيف المبارزة تحت ١٧ سنة.
- الاهتمام بتصميم بطارية اختبارات ذات مستويات معيارية خاصة بالقدرات التوافقية للناشئين والكبار في رياضة سيف المبارزة .
- إجراء المزيد من البحوث التي لها علاقة بالقدرات التوافقية علي عينات أخرى من لاعبي ولاعبات رياضة سيف المبارزة .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

الابيارى، ابراهيم. (٢٠٠٦)، "تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره على نتائج المباريات لدى ناشئي رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، جامعة المنوفية.

Al-Abiary, Ibrahim. (٢٠٠٦), "Developing some offensive plans and its impact on the results of matches among junior karate athletes," Master's thesis, Faculty of Physical Education in Sadat City, Menoufia University.

الرملى، عباس (١٩٩٣): "المبارزة"، دار الفكر العربى، القاهرة، ط ١.

Al-Ramli, Abbas (١٩٩٣): "The Duel", Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, ١st edition.

العزبي، رشا فرج (٢٠٠٣): "تأثير برنامج تدريبي مقترح للإعداد للهجوم على نتائج المباريات للاعبين سلاح الشيش"، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، مدينة السادات، جامعة المنوفية.

Al-Ezaby, Rasha Farag (٢٠٠٣): "The effect of a proposed training program for preparing for an attack on the match results of epee players," Master's thesis, Faculty of Physical Education, Sadat City, Menoufia University.

السيد، ناصر عمر (٢٠٠٧): "تأثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجباز على مستوى الأداء المهاري"، المؤتمر العلمي الدولي الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ٢ مارس المجلد الثاني.

Al-Sayed, Nasser Omar (٢٠٠٧): "The effect of developing some combinatorial abilities specific to gymnastics on the level of skill performance," the Second International Scientific Conference, Faculty of Physical Education for Boys, Zagazig University, March ٢, Volume Two.

اللاوندي، احمد وجدي . (٢٠١٦) "تأثير تدريبات نوعيه على بعض القدرات التوافقية وفعالية أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.

Al-Lawandi, Ahmed Wagdy. (٢٠١٦) "The effect of specific training on some combinatorial abilities and the effectiveness of performing straight punches for young boxers," Master's thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Mansoura University.

إسماعيل، جمال (٢٠٠٤): "الاعداد البدني"، الجزء الثاني مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة على، إبراهيم. (٢٠٠٧) "بناء مستويات معيارية للقدرات التوافقية لتلاميذ الفنون العمرية (١٢-١٥ سنة) سنة بمحافظة الإسكندرية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية.

Ismail, Gamal (٢٠٠٤): "Physical Preparation", Part Two, Unpublished Memoirs, Faculty of Physical Education for Boys, Mansoura University. Ali, Ibrahim. (٢٠٠٧) "Building standard levels for the harmonic abilities of students in the age group (١٢-١٥ years) in Alexandria Governorate. Doctoral dissertation, Faculty of Physical Education, Alexandria University.

عبد العزيز، إبراهيم. (٢٠٠٠)، "الأسس الفنية للمبارزة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. ط٢.

Abdel Aziz, Ibrahim. (٢٠٠٠), "*Technical Foundations of Fencing*", Al-Kitab Publishing Center, Cairo. ٢nd ed.

إسماعيل، رجاء حسن (٢٠١١) : "تأثير استخدام التمرينات المركبة في تطوير التوافق العضلي الثنائي لدى لاعبات المبارزة" ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد ، المجلة الرياضية المعاصرة، العدد ١٤ .

Ismail, Raja Hassan (٢٠١١): "*The effect of using compound exercises in developing bilateral muscle coordination among female fencing players,*" College of Physical Education for Girls, University of Baghdad, Contemporary Sports Journal, No. ١٤.

درويش، إبراهيم. (١٩٩٩) ، "تصميم شبكة الشكل الجانبي لبعض القياسات الجسمية لانتقاء ناشئي وناشئات المبارزة تحت ٢٠ سنة" ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي ، ملخصات وبحوث كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

Darwish, Ibrahim. (١٩٩٩), "*Designing a lateral shape network for some physical measurements to select male and female junior fencing under ٢٠ years old,*" published research, International Scientific Conference, Abstracts and Research, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University.

عبد الفتاح، ابو العلا. (٢٠٢٢)، "التدريب الرياضي المعاصر الأسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى" ، دار الفكر العربي، القاهرة ط١.

Abdel Fattah, Abu Al-Ela. (٢٠٢٢), "*Contemporary sports training, physiological foundations - training plans - youth training - long-term training*", Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo, ١st edition.

عبد الحميد، احمد. (٢٠١٠) ، "أثر تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة علي مستوى أداء الأساليب الحركية المركبة خلال مسابقة الكوميتيه لرياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة اسكندرية.

Abdel Hamid, Ahmed. (٢٠١٠), "*The effect of developing some special motor abilities on the level of performance of complex motor techniques during the kumite karate competition,*" Master's thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.

خضر، سعيد. (٢٠٠٨) "بناء بطارية اختيار مهاري للقدرات التوافقية لدى لاعبي الملاكمة، بحث منشور المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتغيير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط" ، (١٥ - ١٧) أكتوبر، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة الإسكندرية، المجلد الأول.

Khader, Saeed. (٢٠٠٨) "*Building a skill selection battery for the combinatorial abilities of boxing players, research publication of the Fourth Regional Conference of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sports, and Movement Change for the Middle East Region,*" (١٥-١٧) October, College of Physical Education for Boys in Abu Qir. Alexandria University, first volume.

مكرش، احمد. (٢٠١١): "تأثير تنمية القدرات التوافقية على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئ كرة اليد بالجمهورية اليمنية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .

Makrish, Ahmed. (٢٠١١): "The effect of developing combinatorial abilities on the level of some complex skill performances among young handball players in the Republic of Yemen," Master's thesis, Faculty of Physical Education, Assiut University.

حسين ، احمد. (٢٠١٢) "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض مواقف اللعب الهجومية على فاعلية بعض الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط.

Hussain Ahmed. (٢٠١٢) "The effect of a proposed training program using some offensive playing situations on the effectiveness of some complex skill performances among young football players," Master's thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Assiut University.

عبدالمنعم، احمد. (٢٠١٤) "تأثير تدريبات خاصة لجمل مهارية مركبة بدلالة بعض المؤشرات البيوميكانيكية على مستوى الأداء الفني للاعبى الجودو"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.

Abdel Moneim, Ahmed. (٢٠١٤) "The effect of special training for complex skill sets in terms of some biomechanical indicators on the level of technical performance of judo players," PhD thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Mansoura University.

ابراهيم ، احمد. خاطر، أحمد (١٩٩٥) "موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية والتطبيق لتخطيط البرامج التعليمية والتدريبية في رياضة الكاراتيه"، منشأة المعارف، الإسكندرية.

Ibrahim Ahmed. Khater, Ahmed (١٩٩٥) "Encyclopedia of Sports Training Determinants, Theory and Practice for Planning Educational and Training Programs in Karate," Al-Ma'arif Establishment, Alexandria.

على ، إبراهيم (٢٠٠٧) : "بناء مستويات معيارية للقدرات التوافقية لتلاميذ الفئة العمرية (١٢-١٥ سنة) بمحافظة الإسكندرية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية.

Ali, Ibrahim (٢٠٠٧): "Building standard levels for the combinatorial abilities of students in the age group (١٢-١٥ years) in Alexandria Governorate," doctoral dissertation, Faculty of Physical Education, Alexandria University,

علي، أسامة. (٢٠٠٢) "تحليل الأداء الخططي الهجومي لبطولة كأس العالم بالقاهرة لسلاح الشيش رجال"، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية ، العدد ٢٣ .

Ali, Osama. (٢٠٠٢) "Analysis of the offensive tactical performance of the men's epee world cup championship in Cairo," Journal of the College of Physical Education for Girls, Alexandria University, Issue ٢٣.

البساطي، امر الله. (١٩٩٤) "دراسة تحليلية لأنواع الاداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

Al-Basati, God's command. (١٩٩٤) "An analytical study of the types of complex (integrated) motor performances in some group games during the match," PhD thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Alexandria University.

محمد ، نور حاتم ، (٢٠٠٩) : "منهج تدريبي مقترح بالمقاومات المتغيرة علي وفق بعض المؤشرات البيايوكينماتيكية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية الخاصة لدقة وسرعة حركة الطعن بالمبارزة" ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .

Muhammad, Nour Hatem, (٢٠٠٩): "A proposed training curriculum with variable resistances according to some biokinetic indicators and their effect on some special physical abilities for the accuracy and speed of the fencing lunge movement," Master's thesis, College of Physical Education, University of Baghdad.

محمود، أميرة ، محمود، ماهر (٢٠٠٩) "الإتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية ط ١ .

Mahmoud, Amira, Mahmoud, Maher (٢٠٠٩) "Modern trends in the science of sports training", Dar Al-Wafa for the World of Printing and Publishing, Alexandria, 1st edition.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

Bataineh, N Oqaili ,(٢٠١٨): "Mental abilities and their relationship to some motor abilities of middle childhood (٦-٩) years " University of Jordan.

Al- Ghurairi, (٢٠١٠) "Intelligence and its relationship to motor bilities among kindergarten children aged ٤-٦ years " , University of Babylon - College of Physical Education.

Agnienszka Jadach (٢٠٠٥) "Connection between particular coordina, tion motor Abilities and Game Efficiency of young Female Hand Ball player, Team games in Physical Education and sport Poland" /http://tkocek. net/konferencja .spis Wprowadzenie.pdf.

Buck, Hillman. Castelli. (٢٠٠٨) "Mental abilities and their relationship to some motor abilities of the middle childhood stage ٦-٩", Illinois, USA.

Bob, Davis. Ros, Bull. (١٩٩٥) "physical Education and the Study of Sport "، Second Edition, Second Edition ,Mosby Publisher, London.

Peter Hirtiz(١٩٨٥): *Koordinative Fahigkeiten im Schulsport Volkseigener Verlag,Berlin.*

Franklian, Stulky. (٢٠٠٤) "Minipak Fencing,Guides, General".

Funakoshi, Gichin. (१९९१) *“karate do kyohan, kodonsho international “*, LTD Tokoyo”,
japan.

Henrk, Duda. Stanislav, Zak. (१९९९) *“Level coordinating Ability but Efficiency of Game of
young football players”*. Team games in Physical Education and sport.

Human kinetics Karate (१९९१) *“techniques tactics”*. publishers international lauda.
Germany.

Jean, Loup. (१९९१) : *“Stage Descrime,F.E.E Protocol,France”* Cairo, Egypt.

Julius, Kasa. (१९९९) *“Relationship of Motor Abilities and Motor Skilis in Sport Game,The
factor Determining Effectiveness in team”* Faculty of Physical Education and Sport
Comenius University Bratislava ,Slovakia.

Julius, Kasa. (१९९९) *“Relationship of Motor Abilities and Motor Skills Import Games”* .

Klaus, Roth. Christina, Roth. (१९९९) *“Handbuch Motorische Entwicklung, Komplet
überarbeitete Auflage”*, Hofmann-Verlag, Schorndorf.

Kodonsho , karate. (१९९९): *“do kyohan international LTD “*Tokoyo japan.

Kules, B. (१९९९) *“Faktorska struktura situacionomotorickih testova za judo. (the factor
structure of situational motor tests for judo”* kineriologya (zagrep).

Kuntz, Justine. (१९९३) *“Quelle Qualite Bhsyiqus Intervient le Plus Dans la Conduit de Balle
en Football Feminine”* Vitesse ou Coordination.