

فاعلية برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية الخاصة علي مستوى أداء مهارة الهجمة المستقيمة لناشئات
سيف المبارزة

**The effectiveness of a training program to develop special harmonization
abilities at the level of performing the straight attack skill 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 Educa**

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية الخاصة على مستوى أداء مهارة الهجوم المستقيمة لناشئات سيف المبارزة، استخدم الباحثون تحقيقاً لأهداف هذا البحث تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية العامة والخاصة، لمعرفة مدى تأثيرها على مستوى أداء مهارة الهجوم المستقيمة لناشئات سيف المبارزة، تم استخدام المنهج التجريبي ، 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 م) واشتملت العينة على (٢٠) ناشئة منهم (١٢) ناشئة كعينة البحث الأساسية وبلغ 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 ومستوى أداء الهجوم المستقيمة وسرعة أداء تحركات القدمين، ومستوى أداء الهجوم المستقيمة لناشئات سيف المبارزة تحت ١٧ سنة ، وتوصي الباحثة ضرورة التأكيد على الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية الخاصة للارتقاء بمستوى الهجوم المستقيمة لناشئات سيف المبارزة تحت ١٧ سنة ، وضرورة الاهتمام بتصميم بطارية اختبارات ذات مستويات معيارية خاصة بالقدرات التوافقية للناشئين والكبار في رياضة سيف المبارزة .

الكلمات المفتاحية : القدرات التوافقية ، الهجوم المستقيمة ، سيف المبارزة

Abstract

This research aims to identify the effect of a training program to develop special combinatorial abilities on the level of performance of the straight attack skill 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 performance of the straight attack skill for female fencing juniors. The experimental method was used. The primary research sample was chosen intentionally from the female fencing juniors at the Port Fouad Sports Club (Suez Canal Authority) for the Sunni stage under (١٧) years of age and who are registered with the Egyptian Arms Federation (٢٠٢١/٢٠٢٢ AD). The sample included (٢٠) juniors among them (١٢) young women, like the basic research sample, and the size of the exploratory research sample is (٨) young women 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 two measurements. Pre and post 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 improvement rates between the pre and post measurement in favor of the post measurement, the level of straight attack performance, the speed of performing foot movements, and the level of straight attack performance for female fencing juniors under ١٧ years of age. The researcher recommends the need to emphasize attention Developing special combinatorial abilities to raise the level of straight attacks for female fencing juniors 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, straight attack, fencing sword

تساهم القدرات التوافقية في إكتساب المهارات الرياضية، وأن نمو وتكامل القدرات التوافقية يعتبر نتيجة من نتائج العمل الحركي وتطور مستوى المهارات الحركية، فكلما زادت خبرة وحصيلة الفرد من المهارات الحركية كلما زاد تحسن القدرات التوافقية لديه

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.

يؤكد بيتر هيرتز (١٩٨٥) Peter 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 مستوى المهارات الحركية ، فكلما زادت خبرة وحصيلة الفرد من المهارات الحركية كلما زاد تحسن القدرات التوافقية لديه .

ويشير بوب ديفيز ، وروس بول (١٩٩٥) Bob 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 وتوضح 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 اجل انجاز الهدف المنشود

ويتفق عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠م)، مع محمد عبد الستار (٢٠١٢م) على ان للتوافق الحركي دوراً هاماً في التعاون الداخلي بين الجهاز العصبي والعضلات الهيكلية في كل مظاهر الأداء البدني والنشاط الرياضي لتحقيق مسارات الحركة المستهدفة.

ويرى جيوليوس كاسا (٢٠٠٥) Julius kasa أن للقدرات التوافقية أهمية كبيرة وتؤثر في كل من السرعة والدقة وزمن اكتساب المهارات الحركية ، كما أنها تتأسس بصورة مباشرة على مستوى كل من الكفاءة الوظيفية والمورفولوجية، ويمكن التدريب على القدرات التوافقية بصورة خاصة أو منفردة او خلال الوحدات التدريبية الخاصة بالنواحي المهارية والبدنية، ومن ناحية أخرى فإنه يمكن تقسيم مصطلح القدرات التوافقية إلي مجموعتين، الأولى تشمل القدرة علي التنظيم الحركي منبثقة من عمليات التنظيم الحركي، وهي تمثل الأساس أو القاعدة الفسيولوجية العصبية، والثانية تمثل القدرات التوافقية التي تربط بصورة كبيرة النواحي والعمليات المعرفية، وكلا المجموعتان تحدثان في المجال الرياضي

وتعتبر الهجمة المستقيمة من أكثر المهارات إستخداما في المباريات والمنافسات وهذا ما تؤكده نتائج دراسة أسامة عبد الرحمن (٢٠٠٢م) حيث حصلت الهجمة المستقيمة علي المركز الثاني في أكثر المهارات تكراراً في الأداء سواء في الكتف أو الظهر)

كما يرى إبراهيم نبيل ووفاء درويش (١٩٩٩م) أن المباراة تتميز بالمواجهة الكاملة بين لاعب واخر دون سواهما ويحاول كل على قدر طاقته أن ينال التسجيل في نتيجة اللسة في جملة المباراة التي تتكون من المهارات الهجومية والدفاعية ومهارات الرد فيما بينهم .

وتعتبر الهجمة المستقيمة من أكثر المهارات إستخداما في المباريات والمنافسات وهذا ما تؤكده نتائج دراسة أسامة عبد الرحمن (٢٠٠٢م) حيث حصلت الهجمة المستقيمة علي المركز الثاني في أكثر المهارات تكراراً في الأداء سواء في الكتف أو الظهر

ومن خلال عمل الباحثة كمدربة للمبارزة ومتابعاتها للمراحل السنية المختلفة لاحظت وجود قصور في مستوي التوافق الحركي لدي الناشئات في المباراة 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 المباراة 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 اتقانها يرتبط بقدرة 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 اكثر 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 لناشئات المبارزة.

أهداف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية الخاصة علي مستوى أداء مهارة الهجمة المستقيمة 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 أداء مهارة الهجمة المستقيمة لصالح القياس البعدي

- تتباين نسب التحسن في القدرات التوافقية ومستوى أداء مهارة الهجمة المستقيمة بين القياس (القبلي والبعدي) .

مصطلحات البحث:

١- 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"

٢- الهجمة المستقيمة:

هي الهجمة التي تتم في نفس خط التلاحم مع نصل الخصم، أي عدم الانتقال من جهة الى اخرى، وانما تتم في نفس اتجاه النصل. تؤدي في وضع لا يكون فيه التحام بين نصلي لاعبين وتؤدي بشكل مباشر أما في الخطوط العليا أو السفلى، كما أن هذه الحركة تؤدي بعدة واحدة فقط وبشكل مستقيم على اللاعب الخصم وتتخذ للمساة في الخطوط العليا أو السفلى وفي أي طريق من مناطق الهدف الداخلية أو الخارجية .

الدراسات المرتبطة :

الدراسات المرتبطة العربية:

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

١- قامت نور حاتم (٢٠١١م) (١٣) 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.

٢- قام إبراهيم محمد على (٢٠٠٧) لدراسة بعنوان "بناء مستويات معيارية للقدرات التوافقية لتلاميذ الفئة العمرية (١٢-١٥ سنة) بمحافظة الإسكندرية ، بهدف التعرف الى مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام القدرات التوافقية لتحسين فاعلية الأداء المهاري والخططي لناشئي الملاكمة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي علي عينة عددها (٧٦) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ، وتوصل الباحث الى بناء بطارية اختبار للقدرات التوافقية لطلاب المرحلة الإعدادية، وبناء مستويات سر معيارية للقدرات التوافقية كنتيجة للدراسة .

٣- دراسة رشا فرج مسعود العزي (٢٠٠٣م) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح للإعداد للهجوم على نتائج المباريات لسلاح الشيش " ، هدفت الدراسة الي التعرف على تأثير البرنامج المقترح على سرعة الاستجابة الحركية وسرعة ودقة الاداء ومدى تأثيرها على نتائج المباريات ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (١٢) لاعبا من الناشئين من سن (١١-١٣) ، وكانت اهم النتائج تقدم مستوى الناشئين في الهجمات النصلية مما اثر ايجابيا على نتائج المباريات .

٤- قامت رجاء حسن (٢٠٠٩م) (٦) 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 واسفرت نتائج البحث أن التمارين المستخدمة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى الأداء في بعض المهارات الأساسية للاعبات سلاح الشيش.

الدراسات المرتبطة الأجنبية:

٥- دراسة سنوك نيك B,Simonek (٢٠١٢) بعنوان " 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، هدفت الدراسة الي التعرف على تحليل القدرات التوافقية التي تم إتباعها للتنبؤ بأداء لاعبي هوكي الجليد ، 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.

٦- قام ويت وسك Witkowski (٢٠٠٥) بدراسة بعنوان " التعرف على خصائص القدرات التوافقية لاستخدامها كمعيار للتنبؤ بإنجاز لاعبي كرة القدم " ، بهدف التوصل إلى مجموعة من الاختبارات المركبة لمجموعة الخصائص التوافقية المحددة التي يمكن استخدامها في عمليات انتقاء الناشئين أو اللاعبين ذوي المستويات العليا، وتحديد مدى قدرة الاختبارات على التنبؤ بمستوى خصائص القدرات التوافقية لدى الناشئين من (١٤-١٢) ، مستخدما المنهج الوصفي علي عينة عددها ٢٠ طالب ، وأظهرت نتائج الدراسة تدني جميع القدرات الحركية الخاصة بالفئة العمرية (١٢-٦) سنة، بالإضافة الى وجود فروق بين الجنسين في جميع القدرات التوافقية وعنصر التحمل الهوائي ولصالح الذكور التابعة للفئة العمرية (١٢-١٨) سنة.

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 للسلح .

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئات المبارزة بنادي بورفؤاد الرياضي (هيئة قناة السويس) للمرحلة السنوية تحت (١٧) سنة والمقيدين بالاتحاد المصري للسلح (٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م) 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 للإختبارات قيد البحث.

جدول (١) توصيف عينة البحث

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

- أسباب اختيار عينة البحث:

- جميع أفراد العينة من لاعبات المبارزة المسجلين بالاتحاد المصري للسلح موسم ٢٠٢١-٢٠٢٢ م.
- تقارب العمر التدريبي للأفراد عينة البحث.
- جميع أفراد العينة اشتركوا ببطولات الاتحاد المصري للسلح 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 م حتى ٢٠٢١/١٢/١٥ م
- المجال البشري عينة قوامها (٢٠) ناشئة من ناشئات المباراة نادي بور فؤاد الرياضي .

- 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 نسبة 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 دقة أداء الهجمة المستقيمة

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، أقماع، كاميرا تصوير فوتوغرافي، أثقال، مقاعد، استيك مطاط كفوف 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) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	معامل الالتواء
السن	سنة	١٧	١٧	١,٠٤٤	٠,٧٣٣	٠,٠٠٠
العمر التراكمي	سنة	٤,٩٢	٥	٠,٧٩٣	١,٢١٦-	٠,٣٠٣-
الطول	سم	١٥٨,٦٧	١٥٨	٧,٧٥٢	٠,٧٦٣	٠,٢٥٩
الوزن	كجم	٥٣,٥٨	٥٦,٥٠	٧,٧٩٨	١,١٦٩-	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) تجانس أفراد عينة البحث في أختبارات القدرات التوافقية ن=١٢

م الاختبار	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	معامل الالتواء
١	القدرة علي التوافق الحركي	عدد	٧,٧٥	٧	١,٤٨٥	٠,٠٩٢	١,٠٨٧-
٢	القدرة علي دقة الأداء	عدد	١٥,٦٧	١٦	١,٣٠٣	٠,٧٧٤-	٠,١٥٤
٣	القدرة علي تغير الاتجاه	درجة	٤٥,٨٥	٤٥,٥٠	٢,٨١١	١,٥٠٥	١,٣٤٣-
٤	القدرة علي الربط الحركي	درجة	٣٦,٢٥٨	٣٩	١٠,٦١٨	٠,٨٨٦-	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.

- الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء المرحلة الأولى من الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٢/٨/١٢ إلى ٢٠٢٢/٨/١٨ م 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 م على عينة البحث الاستطلاعية وذلك بهدف تقنين الأحمال التدريبية واختيار التمرينات الخاصة بالبرنامج التدريبي.

البرنامج التدريبي:

أسس بناء البرنامج:

أشار عصام صقر ٢٠٠٨م 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

تخطيط البرنامج التدريبي:

من خلال إطلاع الباحثة على المراجع العلمية والدراسات التي تناولت وضع البرامج التدريبية في رياضة المبارزة

كدراسة أحمد وجدى ٢٠١٦م ، رجاء حسن ٢٠١١م ، رشا فرج ٢٠٠٣م ، سامح محمد مجد، ٢٠٠٢م 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 (٦) التوزيع الزمني للقدرات البدنية العامة والخاصة والقدرات التوافقية

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

يتضح من الجدول رقم (٦) الخاص بالتوزيع الزمني للإعداد البدني العام والخاص علي القدرات البدنية العامة والخاصة والقدرات التوافقية بالنسب المئوية 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 (٧) التوزيع الزمني للقدرات البدنية العامة والخاصة داخل جزء الإعداد البدني العام و الخاص بالنسب المئوية والدقائق علي جزئ الاعداد 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 (٧) 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 (٨) 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	النسبة المئوية	بالدقيقة
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	٢٢٥ ق
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	٢٢٥ ق
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	٢٢٥ ق
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	٢٢٥ ق
	الإجمالي	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	%١٠٠	٩٠٠ ق

يتضح من الجدول رقم (٨) 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 (٩) التوزيع الزمني للمهارات الحركية دقة أداء الهجمة المستقيمة

قيد البحث داخل جزء الإعداد المهاري بالنسب المئوية والدقائق

م	المهارات الحركية	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة	الإجمالي بالدقيقة
١	دقة أداء الهجمة المستقيمة	% ٣٣,٣٣	٦٠٠ ق	١٨٠٠ ق

يوضح جدول (٩) التوزيع الزمني للمهارات الحركية دقة أداء الهجمة المستقيمة قيد البحث علي جزء الإعداد

المهاري بالنسب المئوية والدقائق، حيث بلغ زمن الهجمة المستقيمة ٦٠٠ ق بنسبة مئوية ٣٣,٣٣ %

جدول (١٠) 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	الجمعة	الأسبوع	
									اليوم	نوع الإعداد
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 (١٠) 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 المهاريّة خلال الفترة الزمنية من الاثنين الموافق ٩/٢ / ٢٠٢٢ م إلى الجمعة الموافق ٨ / ٩ / ٢٠٢٢ م .

تطبيق التجربة :

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

القياس البعدي :

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

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 (١١) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في اختبارات القدرات التوافقية قيد البحث ن = ١٢

م	المتغيرات	البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
				ع	س	ع	س		
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	١,٤٩٧	دالة		
٤	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٣٦,٢٥	١٠,٦١٨	٦٦,٩٢	١٠,٠٩٥	دالة		

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

يتضح من الجدول (١١) 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 $٠,٠٥$

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول رقم (١٢) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في دقة أداء الهجمة المستقيمة قيد البحث

م	المتغيرات	البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
				ع	س	ع	س		
١	دقة أداء الهجمة المستقيمة	%	١٤,٥٦٤٩	٧٠,٧٨٦	١٠,١٣٩	١٩,١٩٠	دالة		

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية $٠,٠٥ = ١,٧٢$

* دالة عند مستوى $٠,٠٥$

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبارات دقة أداء الهجمة المستقيمة لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $٠,٠٥$

عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٣) تباين نسب التحسن في متوسطات اختبارات القدرات التوافقية واختبار دقة أداء الهجمة المستقيمة قيد البحث لدى مجموعة البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسطات		الدلالة الإحصائية
			الفروق في المتوسطات	ع	
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	درجة	٤٤,٨٥	٤٧,٣٣	٢,٧٥٠ %٦,١٦
معصوب العينين					
٤	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٣٦,٢٥	٦٦,٩٢	٣٠,٦٦٧ %٨٤,٥٩
٥	دقة أداء الهجمة المستقيمة	عدد	٣٠,٥١٥	٧٠,٧٨٦	٤٠,٢٧١٦ %١٣,٩٧

يتضح من الجدول (١٣) وجود تباين في نسب التحسن بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات القدرات التوافقية واختبار دقة أداء الهجمة المستقيمة 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 (١١) 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 المحسوبة أكبر من قيمة الجدولية والتي تساوي ١,٧٩٦ عند مستوى ٠,٠٥

وترجع الباحثة هذه الفروق الدالة إحصائياً 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 مشابهة ، والتي لها صفة الخصوصية المقصودة في التدريبات ، والتي تم إعدادها وتفتينها 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 بطريقه فعاله.

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. (١٣:٣١)

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

مناقشة الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث لصالح القياس البعدي في اختبار الهجمة المستقيمة ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة لهذ الاختبار (١٩,١٩٠) مما يعني ان قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية والتي تساوي ١٠,٧٩٦ عند مستوى معنوية .

وكذلك من الملاحظ في الجدول رقم (١٢) نسبة التحسن الكبيرة بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للهجمة المستقيمة

وسرعة تحركات القدمين ، حيث بلغت نسبة التحسن %١٣١,٩٧ لصالح القياس البعدي. ٠,٠٥

وترجع الباحثة هذا التحسن الكبير في مستوى الهجمة المستقيمة إلى ارتباط تدريبات القدرات التوافقية المقترحة بطبيعة الهجمة المستقيمة قيد البحث، حيث "تذكر جوليوس كاسا Julius Kasa (٢٠٠٥م) (٨٣) 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 (٢٠٠٧م) (٦٤) نقلا عن ماينل " وشنابل" (٢٠٠٨)(٩٢) أن القدرات التوافقية من أهم الشروط الضرورية اللازمة لإتقان الأداء الحركي، أي كلما زادت نسبة القدرات التوافقية تحسن الأداء المهاري.

وبناء على ما سبق ذكره يتحقق الفرض الثاني في البحث و الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسات القبليه - البعديه) في مستوى الهجمة المستقيمة تحت ١٧ سنة لصالح القياسات البعديه ".

مناقشة الفرض الثالث:

ويتضح من جدول (١٣) أن هناك تباين في نسب تحسن اختبارات القدرات التوافقية و الهجمة المستقيمة للقياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغت الفروق في نسب التحسن في اختبار ربط السلسلة الحركية ٤٠,٧٤%، واختبار الأداء مع الأوزان المختلفة ١٥,٤٢ ، واختبار الوثب العمودي من الثبات معصوب العينين ٦,١٦% ، واختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي ٨٤,٥٩ ، واختبار الهجمة المستقيمة ١٣١,٩٧.

وترجع الباحثة هذا التباين في نسب التحسن الي اختلاف مستوي اللاعبات في القياسات القبليه حيث لم تعطي نتائج القياسات القبليه نفس نسبة المستوي لمكونات القدرات التوافقية فنجد أن مستوي القدرة على بذل الجهد المناسب كان عاليا مقارنة بمستوي القدرة على الحفاظ على التوازن .

وبناء علي ما سبق ذكره يتحقق الفرض الثالث في البحث و الذي ينص علي أنه " تتباين نسب التحسن في القدرات التوافقية قيد البحث ومستوى الهجمة المستقيمة بين القياسات (القبلية- البعدية).

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

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

- أسفرت نتائج البرنامج المطبق على عينة البحث تحسناً معنوياً (دالاً احصائياً) في مستوى القدرات التوافقية (القدرة علي التوافق الحركي، القدرة على دقة الأداء ، القدرة علي تغير الاتجاه ، القدرة علي الربط الحركي) ومستوي أداء الهجمة المستقيمة لناشئات سيف المبارزة تحت ١٧ سنة.
- أكدت نتائج الدراسة وجود تباين في نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى ومستوي أداء الهجمة المستقيمة وسرعة أداء تحركات القدمين، ومستوي أداء الهجمة المستقيمة لناشئات سيف المبارزة تحت ١٧ سنة.

التوصيات :

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

- ضرورة التأكيد على الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية الخاصة للارتقاء بمستوي الهجمة المستقيمة 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 .
- المساهمة في محاولة اطلاع مدربات سيف المبارزة على البرنامج التدريبي المقترح للاستفادة منه في العملية التدريبية التأكيد على الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح في هذه المرحلة السنية وغيرها للمساهمة في الوصول الي المراكز العالية ونهضة رياضة سيف المبارزة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

إبراهيم، الحسيني. (٢٠١٧): "تأثير تمرينات البيلاتس على مكونات الجسم وبعض دهون الدم للمراهقين"، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.

Ibrahim, Al-Husseini. (٢٠١٧): "The effect of Pilates exercises on body composition and some blood fats in adolescents," Master's thesis, Faculty of Physical Education for Boys, Mansoura University.

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

Ibrahim Nabil and Wafaa Darwish (١٩٩٩): "Designing a lateral shape grid for some physical measurements to select junior men and women in fencing under ٢٠ years old," published research, International Scientific Conference, Abstracts and Research, Faculty of Physical Education for Boys, Helwan University.

اللاوندي، احمد. (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. (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.

الابباري، 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.

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

Osama Abdel Rahman Ali (٢٠٠٢): Analysis of the offensive tactical performance of the World Cup in Cairo for men's epee, Journal of the Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University, Issue ٢٣.

إسماعيل، رجاء حسن (٢٠١١) : تأثير استخدام التمرينات المركبة في تطوير التوافق العضلي الشائئ لدى لاعبات المباراة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد، المجلة الرياضية المعاصرة.

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.

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

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

علي، إبراهيم.(٢٠٠٧) ” بناء مستويات معيارية للقدرات التوافقية لتلاميذ الفئة العمرية (١٢-١٥ سنة) 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,” PhD 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.

عبد العزيز النمر، وناريمان الخطيب (٢٠٠٠): “الاعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ”، الأساتذة للكتاب الرياضي، ط١

Abdul Aziz Al-Nimr, and Nariman Al-Khatib (٢٠٠٠): *“Physical preparation and weight training for pre-pubescent youth,”* Al-Ustadath Sports Book, ١st edition.

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, 1st edition.

عبد الحميد، احمد. (٢٠١٠)، "أثر تنمية بعض القدرات الحركية الخاصة علي مستوي 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.

حسين ، احمد. (٢٠١٢) "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض مواقف اللعب الهجومية على فاعلية بعض الاداءات المهارية المركبة لدى ناشئى 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.

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 ط١ .

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.

Agnieszka Jadach (2005) *“Connection between particular coordination 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. (2008) *“Mental abilities and their relationship to some motor abilities of the middle childhood stage 7-9”*, Illinois, USA.

Bob, Davis. Ros, Bull. (1995) *“physical Education and the Study of Sport “*, Second Edition, Second Edition, Mosby Publisher, London.

Franklian, Stulky. (2004) *“Minipak Fencing, Guides, General”*.

Funakoshi, Gichin. (2007) *“karate do kyohan, kodonsho international “*, LTD Tokoyo”, Japan.

Henrk, Duda. Stanislaw, Zak. (2005) *“Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players”*. Team games in Physical Education and sport.

Human kinetics Karate (1997) *“techniques tactics”*. publishers international lauda. Germany.

Jean, Loup. (1997) : *“Stage Descrime, F.E.E Protocol, France”* Cairo, Egypt.

Julius, Kasa. (2005) *“Relationship of Motor Abilities and Motor Skills in Sport Game, The factor Determining Effectiveness in team”* Faculty of Physical Education and Sport Comenius University Bratislava, Slovakia.

Klaus, Roth. Christina, Roth. (2009) *“Handbuch Motorische Entwicklung, Komplett überarbeitete Auflage”*, Hofmann-Verlag, Schorndorf.

Kodonsho, karate. (1988): *“do kyohan international LTD “Tokoyo Japan.*

Kules, B. (1988) *“Faktorska struktura situacionomotorickih testova za judo. (the factor structure of situational motor tests for judo”* kineriologiya (zagrep).

Kuntz, Justine. (2013) *“Quelle Qualite Bhyisiquis Intervient le Plus Dans la Conduit de Balle en Football Feminine”* Vitesse ou Coordination.

Peter Hirtiz (1985): *Koordinative Fahigkeiten im Schulsport* Volkseigener Verlag, Berlin.