

أثر برنامج تدريبي باستخدام الالعاب الصغيرة على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى  
الاداء المهارى والرضا عن الحياة لدى لاعبي رياضة المبارزة سن (55-65)

م.د/ حسام محمد فتحى إبراهيم

م.د/ محمد صفى الدين محمد محمد شعراوي

مدرس بقسم تدریب الرياضات الفردية

مدرس بقسم رياضة كبار السن

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم تزايداً ملحوظاً في عدد المسنين حيث تشير الاتجاهات الديموغرافية الحالية إلى احتمالات زيادة عدد المسنين بسرعة أكبر في مختلف بلدان العالم سواء المتقدمة منها أو النامية , فتشير احصاءات الجهاز المركزى للتعبئة العامة والاحصاء فى (2017) ان اجمالى عدد المسنين فى مصر يبلغ (7) مليون بنسبة (7.1%) ومن المتوقع ارتفاع النسبة الى (17.9%) عام (2052) (4: 122) .

يذكر ولمور , Wilmore (2005) ان التدريب الرياضى يسهم بشكل واضح فى تحقيق المستويات المتقدمة وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه مما يسهم فى تطوير متطلبات الاداء وما يترتب عليه من تقدم فى المستوى المهارى مما يؤدي الى الوصول للمستويات العليا (15:32)

يرى عصام عبد الخالق (2003) ان التدريب الرياضى بصورة المتعددة أصبح مجالاً للتنافس فى عملية تربوية هادفة تعتمد فى المقام الأول على العديد من الأسس العلمية التى تخدم جوانب الأعداد المختلفة ( البدنى، المهارى ، الخططى ، النفسى ) بل ويتحقق من خلالها مبدأ التكامل فى تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية (12:164) يؤكد كلا من سمير الفقى ، رمزى الطنبولى (2006) ان المبارزة الحديثة هى احدى مظاهر النشاط الرياضى التى لها أهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية وتمارس وفق قواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتبارين ، والهدف من المبارزة الحديثة هو تسجيل العدد المحدد قانونا من اللمسات باستخدام أنسب طرق الاداء المهارى ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة أو بفرد الذراع مع الطعن أو بالتقدم للامام ( 19: 37)

ويذكر كلا من حسين حجاج ورمزى الطنبولى (2000) ، عمرو السكرى (2000) ان رياضة المبارزة تحتاج لمن يمارسها قدرات وصفات معينة يكون لها الاولوية والافضلية بالدرجة الاولى بحيث تتوافق مع طبيعة الاداء وتجعل لممارستها أكثر فعالية وانتاجية بما يعود على المبارز بالنتائج التى يرجو تحقيقها أثناء المنافسة ( 5 : 17 ) ( 14 : 25 ) .

ويتفق كلا من عباس الرملى (1993) ، ابراهيم نبيل (2016) ، محى دسوقى (2010) على ان الوحدة التدريبية فى المبارزة تتكون من مقدمة وتحتوى على الاحماء والاعداد البدنى والجزء

الرئيسى يشمل التدريب مع المدرب ( درس المبارزة ) وتدريبات قدمين سواء كانت امام المراة أو الحائط والتطبيق مع الزميل ثم مباريات تدريبية مشروطة أو مباريات تتميز بطابع التطبيق الحر لتسجيل اللسات ومكونات الوحدة التدريبية تختلف وفقا لمواقعها فى الخطة السنوية

(10:165) (1:251) (25:163)

ويشير كلا من **سمير الفقى** ، **رمزى الطنبولى** (2006) ، **عائشة الفاتح** (2017) الى ان القدرات البدنية والنفسية يساعد المبارز فى التحرك لاداء الحركات الهجومية والدفاعية فى الملعب وكما تعد عاملا مهما فى ارباك المنافس مما يجعله غير قادر على التفكير أو التوقع الحركى لسلاح اللاعب المهاجم ، ومفاجاة المنافس باداء حركات سريعة وتسجيل لمسة عليه وكما يجب ان تتسم الحركات بالدقة والتوقيت الجيد لكى يكتب لها النجاح (19:22)(9:99)

ويذكر **عصام عبد الخالق** (2003) على ان البرامج التدريبية قد اتخذت شكلا وهيكل يتفق مع التطور الجديد فى الاساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية والتي أصبحت ضرورية من ضروريات الاعداد البدنى والمهارى والوظيفى والنفسى للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن استخدام الوسائل العلمية فى التدريب يؤدى الى الوصول الامثل الى الفورمة الرياضية (12 : 98)

ويشير **لوييس Liwis** (2013) الى ان المشاركة فى الأنشطة الرياضية المنتظمة والتي الممارسة الرياضية بغرض التدريب وتنمية القوة والمرونة تعتبر مهمة جداً فى الحفاظ على الصحة وقدرة المشي والتوازن، وتعد العضلات القوية فى الأرداف والفخذين مهمة بشكل خاص للوقوف وتسلق السلالم وتجنب الاصابة، وأن ضعف هذه العضلات هو عامل خطر قوي لحدوث الاصابات ، ويمكن لكبير السن اختبار قوة هذه العضلات للرياضيين الرواد (31:91).

ويتفق كلا من **مجدى الدسوقى** (2013) ، **احمد عبد الخالق** (2008) ، **عزة عبد الكريم** (2007) على ان الرضا عن الحياة يعد بمثابة تقييم عام لاحساس الفرد واتجاهاته نحو حياته فى فترة معينة وهو يترواح من الايجابى والسلبى وهو مؤشر للشعور بالسعادة والطمانية والتقدير الاجتماعى ويتضمن رضا الفرد عن ماضيه وحاضره ونظرتة للمستقبل

(16:156) (2:36) (11:53)

ويؤكد كلا من **محمد الحماحمى** (2019) ، **منى الانصارى** (2018) **محمد عجرمة** ، **صدقى سلام** (2012) ، **عفاف درويش** و**محمد بريقع** (2007) ، **محمد عبد السلام** (2017) ، **محمود هاشم** (2020) على ان الانتظام فى الممارسة الرياضية المقننة للحفاظ على الحالة البدنية والمهارية للمسن يعد أحد اهم دوافع النشاط البدنى للمسنين

(22:159) (27:48) (20:78) (13:111) (23:58) (24:78)

ومن خلال عمل الباحثان فى مجالى رياضة المبارزة ورياضة كبار السن واتجاه اغلب الاتحادات الرياضية الاولمبية والغير اولمبية الى تنظيم بطولات رياضية للرواد من الرياضيين فى

كل رياضة تخصصية والتي كان منها تنظيم مصر بطولة العالم للرواد فى السلاح خلال الفترة (5- 2019/10/11) والذي شاركت فيها (40) دولة وكانت البطولة بمثابة اعتراف من الاتحاد الدولى بتلك الفئة العمرية من الرياضيين حيث شارك فى البطولة (700) لاعب يمثلون (40) دولة وشاركة مصر ببعثة قوامها (19) لاعب فى مختلف الاسلحة الثلاثة. (33)

الامر الذى دعى الباحثان للتفكير للربط بين دور الالعب الصغيرة فى برنامج تدريبي مقنن لتلك الفئة العمرية (55-65) سنة حيث سبقت العديد من الاتحادات الرياضية الاتحاد المصرى للسلاح فى تنظيم بطولات لفئة الرواد من كبار السن ويأتى على راس هذه الاتحادات الاتحاد المصرى العام الرياضى للشركات الذى ينظم بطولات سنوية لمختلف الشركات والهيئات التابعة له فى تلك الفئة العمرية فى مختلف الرياضات .

وباستعراض المسح المرجعى للعديد من الدراسات العلمية التى تؤكد أهمية القدرات البدنية وتأثير الفعال فى الاداء المهارى ودور الوسائل التدريبية المعينة فى الارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى فى رياضة المبارزة أمثال دراسات كلا من مروة هلال (2017)(26) ، نشوى عبد العاطى ، ايمان رشاد (2008) (29) ، نبيل فوزى (1996) (28) خالد جمال (1999)(6) ، عائشة الفاتح (2017) (9) طارق عوض (1997) (8) ، طارق ابراهيم (1997)(7) ، اشرف مسعد (1992) (3)، سمير الفقى (1981) (18) وفى ضوء ما سبق من دراسات مرجعية وغيرها حدد الباحثان مشكلة و موضوع البحث فى كونها أثر برنامج تدريبي باستخدام الالعب الصغيرة على تنمية بعض القدرات البدنية وتحسن الاداء المهارى والرضا على الحياة لدى لاعبي رياضة المبارزة الرواد ( سلاح الشيش ) من سن (55-65) سنة .

**أهمية البحث العلمية والتطبيقية :**

1. يعد البحث من الابحاث الاوائل على حد علم الباحثان التى تتناول الالعب الصغيرة ودورها فى العملية التدريبية لتلك المرحلة السنية سن (55-65) سنة .
  2. تحديد نمط ومستوى الرضا عن الحياة لدى لاعبي المبارزة (سلاح الشيش) سن (55-65) سنة الاستفادة من نتائج البحث فى وضع البرامج التدريبية للأسلحة الاخرى فى رياضة المبارزة لتلك المرحلة السنية (55-65) سنة .
- هدف البحث :** يهدف البحث إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي باستخدام الالعب الصغيرة على :-

1. مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعبى رياضة المبارزة الرواد ( سلاح الشيش) ( القوة العضلية للذراعين- القدرة العضلية للرجلين - ثنى الجذع للامام من الوقوف - الرشاقة الخاصة لحركات الرجلين- التوافق العضلى للذراعين ( الدوائر العشرة ) .

2. مستوى الاداء المهارى فى المهارات الاساسية فى رياضة المبارزة ( سلاح الشيش )  
التقدم والتقهقر مختلف الابعاد - سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية -  
سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة - سرعة ودقة الحركة الانبساطية .
3. مستوى الرضا عن الحياة لدى لاعبي رياضة المبارزة ( سلاح الشيش ) الرواد سن (55-65)  
65) سنة .

#### فروض البحث :

1. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى ومستوى الرضا عن الحياة لدى لاعبي رياضة المبارزة الرواد ( سلاح الشيش ) سن (55-65) سنة لصالح القياس البعدى .
2. توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى ومستوى الرضا عن الحياة لدى لاعبي رياضة المبارزة الرواد ( سلاح الشيش ) سن (55-65) سنة لصالح القياس البعدى .
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى القدرات البدنية والاداء المهارى والرضا عن الحياة لدى لاعبي رياضة المبارزة الرواد ( سلاح الشيش ) سن (55-65) سنة لصالح المجموعة التجريبية
- أهم المصطلحات المستخدمة فى البحث :**

**القدرات البدنية :** يعرفها محمد لطفى (2013) بانها " العامل المتحكم فى المستوى الرياضى والذى يمكن الارتقاء به من خلال تطوير الصفات القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة (21: 333) . سلاح الشيش ( Foil ) : يعرفه الباحثان اجرائياً بانه " أحد أنواع رياضة المبارزة وأخف الاسلحة وزناً ويمارسه كلا الجنسين وتتحد منطقة الهدف الامامية فيه بمنطقتى الصدر والظهر دون الذراعين والرأس ومنطقة المثلث المقلوب لمنطقة الجانبين " .

**الرضا عن الحياة :** يعرفه مجدى الدسوقي (2013) بانه " تقييم لنوعية الحياة التى يعيشها الفرد طبقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الامثل الذى يعتقد أنه مناسب لحياته " ( 16 : 25 )

#### خطة وإجراءات البحث :

**منهج البحث :** استخدم الباحثان المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى لمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة باتباع القياس القبلى والبعدى للمجموعتين حيث انه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث .

**مجتمع وعينة البحث :** يتمثل مجتمع البحث فى لاعبي رياضة المبارزة الرواد ( سلاح الشيش ) سن (55-65) سنة بمختلف اندية محافظاتى القاهرة والجيزة منهم على سبيل المثال ( السلاح

المصري- المعادى- الصيد- الجزيرة- مدينة نصر- اتحاد الشرطة ) وعدددهم (24) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة قوام كلا منهما (8) لاعبين ، بالاضافة الى (8) لاعبين لاجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث .  
شروط اختيار عينة البحث :

1. توافر العينة المطلوبة لاجراءات البحث من حيث المستوى .
2. موافقة المسؤولين على تنفيذ التجربة .
3. توافر الايدي المساعدة فى تنفيذ اختبارات وبرامج البحث .
4. توافر المكان اللازم لاجراء البحث .

#### تجانس عينة البحث :

يوضح جدول (1) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الاساسية قيد البحث والتي تتمثل فى :-

1. معدلات النمو البدنى ( الطول- الوزن - العمر ) .
2. القدرات البدنية الخاصة لرياضة المبارزة ( سلاح الشيش ) .
3. اختبار الاداء المهارى لرياضة المبارزة ( سلاح الشيش ) .
4. مقياس الرضا عن الحياة ( من أعداد / مجدى الدسوقي ) .

#### جدول (1)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الاساسية قيد البحث

( ن = 24 )

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات النمو البدنى	العمر الزمنى	سنة	61.5	1.62	20.5	0.98
	الطول	سم	179.51	2.80	179.00	0.52
	الوزن	كجم	71.25	3.15	71.00	0.11
القدرات البدنية الخاصة لسلاح الشيش	القدرة العضلية للذراعين	م	9.12	0.52	9.00	0.63
	القدرة العضلية للرجلين	سم	30.85	1.00	30.00	0.58
	ثنى الجذع للامام من الوقوف	سم	6.12	0.41	8.00	0.45
	الرشاقة الخاصة لحركات الرجلين	عدد	25.32	1.52	26.00	0.69
	التوافق العضلى للذراعين (الدوائر العشرة)	ث	3.20	0.65	5.00	0.87
اختبارات الاداء المهارى	التقدم والتقهر مختلف الابعاد	ث	19.90	0.32	19.90	0.36
	سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية	ث	0.45	0.33	0.45	0.36
	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة .	عدد	15.32	0.41	13.21	0.39
	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	عدد	8.41	0.34	8.34	0.48
	مقياس الرضا عن الحياة	درجة	50.58	2.41	50.00	0.41

يتضح من جدول ( 1 ) أن معامل الالتواء لمعدلات النمو والقدرات البدنية والمستوى المهارى والرضا عن الحياة فى رياضة المبارزة ( سلاح الشيش ) قيد البحث لمجموعة البحث تتحصر ما بين  $(3 \pm)$  مما يشير الى اعتدالية فى تلك المتغيرات .

### تكافؤ أفراد البحث :

قام الباحثان بتحقيق التكافؤ بين مجموعتى البحث فى متغيرات معدلات النمو ، والقدرات البدنية برياضة المبارزة والاداء المهارى لرياضة المبارزة ( سلاح الشيش ) ، مقياس الرضا عن الحياة و جدول ( 2 ) يوضح التكافؤ بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية .

### جدول (2)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمتغيرات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى معدلات النمو والمتغيرات البدنية والاداء المهارى والرضا عن الحياة قيد البحث ( ن = 16 )

م	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية (ن=8)		الضابطة (ن=8)		قيمة ت	الدلالة
			ع	م	ع	م		
معدلات النمو	العمر الزمنى	سنة	61.12	0.69	61.54	0.70	0.16	غير دالة
	الطول	سم	177.85	2.58	175.65	2.15	0.11	غير دالة
	الوزن	كجم	69.32	1.22	68.51	1.15	0.25	غير دالة
القدرات البدنية الخاصة لسلاح الشيش	القدرة العضلية للذراعين	م	8.95	0.12	8.88	0.45	0.32	غير دالة
	القدرة العضلية للرجلين	سم	30.70	0.52	31.20	0.25	0.58	غير دالة
	ثنى الجذع للامام من الوقوف	متر	7.15	0.95	7.05	0.91	0.33	غير دالة
	الرشاقة الخاصة لحركات الرجلين	عدد	25.31	0.41	24.07	0.44	0.74	غير دالة
	التوافق العضلى للذراعين ( الدوائر العشرة )	ث	5.15	0.14	5.22	0.18	0.62	غير دالة
اختبارات الاداء لمهارى	التقدم والتقهقر مختلف الابعاد	ث	19.84	0.56	19.75	0.36	0.66	غير دالة
	سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية	ث	0.44	0.20	0.45	0.18	0.74	غير دالة
	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة .	عدد	13.1	0.28	13.1	0.54	0.59	غير دالة
	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	عدد	7.22	41.	7.20	0.21	0.61	غير دالة
مقياس الرضا عن الحياة	درجة	53.51	1.18	52.21	1.11	0.18	غير دالة	

\* قيمة " ت " عند مستوى دلالة ( 0.05 ) = ( 2.145 )

يتضح من جدول (2) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الاساسية قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث فى تلك المتغيرات .

**\* وسائل جمع البيانات :****\* الادوات والاجهزة :**

- جهاز الرستاميتير لقياس كلا من الطول والوزن . - شريط قياس
- ساعات ايقاف - صالة تدريب مبارزة . - كرة طبية وزنها (3) كجم .

**\* الاستثمارات :**

قاما الباحثان بتصميم استمارة استبيان لتحقيق هدف البحث وهي :-

(1) استمارة لتحديد أنسب الاختبارات لقياس القدرات البدنية والاختبارات الخاصة بالاداء المهارى للاعبى سلاح الشيش قيد البحث مرفق (2) .

(2) استمارة لتحديد الفترات الزمنية لتنفيذ البرنامج التدريبي وعدد الالعب الصغيرة وعدد الوحدات التدريبية الاسبوعية وزمن كل وحدة وشدة الحمل للوحدات مرفق (3) .

(3) مقياس الرضا عن الحياة ( اعداد مجدى الدسوقي - 2013 ) مرفق (4) .

اختبارات القدرات البدنية والاداء المهارى قيد البحث :

**اولا : اختبارات القدرات البدنية :**

اختبار دفع كرة طبية باليدين .

اختبار الوثب العريض من الثبات .

اختبار ثنى الجذع للامام من الوقوف .

اختبار الرشاقة الخاصة لحركات الرجلين .

اختبار التوافق العضلى للذراعين ( الدوائر العشرة )

ثانيا : الاختبارات المهارية

اختبار التقدم والنقهقر مختلف الابعاد .

اختبار سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية .

اختبار سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة .

اختبار سرعة ودقة الحركة الانبساطية .

**الدراسة الاستطلاعية :**

قاما الباحثان باجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من داخل مجتمع البحث وخارج عينة

البحث الاساسية وقوامها (8) لاعبين وذلك بهدف

ايجاد المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) للاختبارات المستخدمة فى البحث وذلك فى

(2020/10/15) قبل اجراء القياس القبلى .

التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة والصالة المستخدمة فى التدريبات .

التعرف على الامكانيات ( المقصود الامكانيات ) المتاحة لتطبيق البحث .

تدريب المساعدين على تطبيق الاختبارات المستخدمة في البحث .  
المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

أ ( الصدق : توصل الباحثان الى اختبارات القدرات البدنية والاداء المهارى لرياضة المبارزة من خلال المسح المرجعى والقراءات النظرية للمراجع المتخصصة أرقام (10- 7- 8- 9- 18- 19- 28- 6) حيث تم وضع هذه الاختبارات فى استمارة استطلاع راي للخبراء المتخصصين فى تدريب رياضة المبارزة وتتوافر فيهم ( التأهيل العلمى ) دكتوراه على الاقل والخبرة العملية لا تقل عن (20سنة) ( مرفق (1) وتم عرضها على عدد (7) خبراء للتأكد من مناسبة الاختبارات لقياس تلك القدرات البدنية والاداء المهارى وكذلك مناسبتها للمرحلة السنوية فى ( سلاح الشيش ) ، يشير الباحثان ان الاختبارات المستخدمة فى البحث طبقت فى كثير من الابحاث وقد حظيت على معاملات صدق محتوى الاختبارات البدنية والمهارية عالي من قبل السادة الخبراء تراوح ما بين (85.71% - 100%) وهذا يؤكد محتواها وقد قاما الباحثان باختيار (8) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاصلية للبحث لحساب صدق المقارنة الطرفية بين الربيع الاعلى والادنى والجدول (3) يوضح ذلك.

### جدول (3)

صدق المقارنة الطرفية للاختبارات البدنية والاداء المهارى قيد البحث ( ن = 1 = 2 = 4)

م	المتغيرات	وحدة القياس	الرباعى الادنى		الرباعى الاعلى		قيمة Z	الدلالة
			ع	م	ع	م		
القدرات البدنية								
1	القدرة العضلية للذراعين	م	7.20	0.41	8.11	0.55	3.87	دال
2	القدرة العضلية للرجلين	سم	26.65	0.77	33.98	0.18	3.62	دال
3	ثنى الجذع للامام من الوقوف	متر	5.91	0.68	6.94	0.78	2.98	دال
4	الرشاقة الخاصة لحركات الرجلين	عدد	20.51	0.23	29.26	0.55	3.91	دال
5	التوافق العضلى للذراعين ( الدوائر العشرة	ث	5.61	0.11	5.87	0.61	3.21	دال
اختبارات الاداء المهارى								
1	التقدم والتقهقر مختلف الابعاد	ث	20.38	0.11	22.24	0.14	3.68	دال
2	سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية	ث	0.51	0.29	0.44	0.09	3.17	دال
3	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة .	عدد	11.32	0.52	15.32	0.16	3.55	دال
4	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	عدد	7.12	0.11	8.18	0.11	3.21	دال

\* قيمة Z لدلالة الطرفين عند مستوى (0.05) = (1.96)



يتضح من جدول (3) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوى 0.05 بين الرباع الأعلى والرباع الأدنى للمقارنة الطرفية لمتغيرات القدرات الحركية قيد البحث، وهذا يدل على صدق تلك الاختبارات.

(ب) الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخداما الباحثان طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه ( Test- Retest ) حيث قاما الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الاصلية للبحث قوامها (8) لاعبين ثم اعادا التطبيق على نفس العينة من لاعبي ( سلاح الشيش ) التاريخ وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني لايجاد ثبات هذه الاختبارات و جدول (4) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين .

#### جدول (4)

معاملات ثبات الاختبارات قيد البحث (ن = 8)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط	الدالة
			ع	م	ع	م		
القدرات البدنية								
1	القدرة العضلية للذراعين	م	8.20	0.54	8.22	0.17	0.980	دال
2	القدرة العضلية للرجلين	سم	30.15	0.33	31.14	0.41	0.911	دال
3	ثنى الجذع للامام من الوقوف	متر	6.20	0.52	6.81	0.33	0.854	دال
4	الرشاقة الخاصة لحركات الرجلين	عدد	29.11	0.11	29.14	0.44	0.741	دال
5	التوافق العضلى للذراعين ( الدوائر العشرة	ث	5.51	0.87	5.51	0.51	0.851	دال
اختبارات الاداء المهارى								
1	التقدم والتقهقر مختلف الابعاد	ث	31.51	0.62	31.18	0.14	0.974	دال
2	سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية	ث	0.44	0.44	0.44	0.17	0.941	دال
3	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة .	عدد	13.13	0.36	13.15	0.26	0.925	دال
4	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	عدد	8.15	0.58	8.25	0.42	0.945	دال

\* قيمة (ر) عند مستوى (0.05) = (0.707)

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط دال احصائياً عند مستوى معنوى 0.05 بين التطبيق واعادة التطبيق لمتغيرات القدرات البدنية والاداء المهارى قيد البحث، وهذا يدل على ثبات تلك الاختبارات المعاملات العلمية لمقياس الرضا عن الحياة

مقياس الرضا عن الحياة : صمم هذا المقياس (مجدى الدسوقى) (2013) ويتكون المقياس من (30) عبارة فى الاتجاه الايجابى ويتكون من (4) ابعاد فرعية هى ( السعادة - الطمأنينة -

الاستقرار النفسى - التقدير الاجتماعى ) ويتدرج المقياس بميزان تقدير خماسى بدرجات (5/4/3/2/1) والدرجة العليا تدل على مستوى رضا عن الحياة جيد .

معامل صدق لمقياس الرضا عن الحياة :

قاما الباحثان بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (8) لاعبين من ممارسة رياضى المبارزة ( سلاح الشيش) وتم استخدام طريقة الاتساق الداخلى لايجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ويوضح ذلك جدول (5).

جدول (5)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة (ن=8)

العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.563	دال	16	0.669	دال
2	0.587	دال	17	0.621	دال
3	0.658	دال	18	0.687	دال
4	0.658	دال	19	0.634	دال
5	0.691	دال	20	0.744	دال
6	0.574	دال	21	0.733	دال
7	0.582	دال	22	0.635	دال
8	0.741	دال	23	0.744	دال
9	0.852	دال	24	0.753	دال
10	0.633	دال	25	0.951	دال
11	0.566	دال	26	0.654	دال
12	0.744	دال	27	0.567	دال
13	0.668	دال	28	0.557	دال
14	0.863	دال	29	0.589	دال
15	0.722	دال	30	0.596	دال

\*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة معنوى (0.05) = (497.0)

يتضح من جدول (5) ان قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة دالة احصائيا عند مستوى دلالة معنوى (0.05) مما يدل على صدق المقياس معامل ثبات مقياس الرضا عن الحياة : قاما الباحثان بتطبيق المقياس على عينة قوامها (8) لاعبين (سلاح الشيش) لايجاد معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ ويوضح ذلك جدول (6) .

جدول (6)

معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة (ن=8)

الدرجة الكلية	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	معامل ألفا
52.69	3.514	0.785	

\*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة معنوى (0.05) = (497.0)

يتضح من جدول (6) ان قيمة معامل الارتباط بطريقة ألفا كرونباخ دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ثبات الاختبار .

البرنامج التدريبي باستخدام الالعاب الصغيرة ( الخطوات التنفيذية لتجربة البحث)

### هدف البرنامج :

يهدف البرنامج قيد البحث الى تحسين القدرات البدنية والاداء المهارى لدى لاعبي المبارزة ( سلاح الشيش) من سن (55-65) سنة من خلال المتغيرات قيد البحث .

### 1. أسس وضع البرنامج :

2. ان يتمشى البرنامج مع خصائص اللاعبين ويلائم البرنامج للمرحلة السنية .
3. بناء البرنامج بحيث يتلائم مع الاسس العلمية للتدريب الرياضى .
4. مرونة البرنامج والارتباط بالتقويم .
5. ان تكون فترات الراحة بين التمرينات داخل الوحدة التدريبية كافية لوصول أفراد العينة للحالة الطبيعية .
6. مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد .
7. ان يراعى البرنامج الفروق الفردية بين اللاعبين .
8. ان يتحدى محتويات البرنامج قدرات اللاعبين بما يسمح بإستثارة دافعيتهم للتعلم لتحقيق الهدف التربوى.
9. أن يراعى البرنامج إحتياجات اللاعبين للحركة والنشاط .
10. ان يتيح البرنامج الفرصة للمشاركة والممارسة لكل لاعب فى آن واحد .
11. أن يساعد البرنامج اللاعبين قيد البحث فى تحسن القدرات البدنية وتطور الاداء المهارى على السير فى تعلمها نحو تحقيق هدف البرنامج سيرا متتابعا .
12. أن يراعى البرنامج عوامل الأمان والسلامة للاعبين .
13. أن يراعى البرنامج توفير الامكانيات والادوات والمكان المناسب لتنفيذ البرنامج .

### محددات برنامج الالعاب الصغيرة :

### مدة البرنامج (8) أسابيع .

عدد الوحدات التدريبية (3) وحدات أسبوعية بواقع (24) وحدة تدريبية مستخدما الطريقة التموجية (1:1، 2،1) والبرنامج موضح بالمرفقات .

طريقة التدريب المستخدمة فى البرنامج : استخدمنا الباحثان طريقة الحمل الفترى المرتفع الشدة والتدريب التكرارى والتدريب الدائرى لمحتوى الالعاب الصغيرة والتدريبات ذات طبيعة الاداء المشابهة للاداء المهارى .

الاسس العلمية لبرنامج الالعب الصغيرة بطريقة الحمل الفترى مرتفع الشدة :

**شدة الحمل :** قاما الباحثان بتحديد الشدة المناسبة لبداية برنامج الالعب الصغيرة من أقصى معدل لتنبض الالعب عن طريق التعويض فى معادلة كارفونين (karvonen) والتي تنص على ( معدل النبض = نسبة التدريب % (أقصى نبض - نبض الراحة) + نبض الراحة

نسبة التدريب % = (60%).

أقصى نبض = (220 - السن) .

متوسط النبض اثناء الراحة = (70 نبضة / دقيقة) .

تحديد أقصى تكرار (30ث) لكل لعبة من الالعب المختارة .

تحديد حمل كل لعبة بالضرب فى (4/3).

الالعب الخاصة بتطوير السرعة الانتقالية يتم تحديد شدتها ب (75%) مع مراعاة التدرج فى تلك الشدات وعلى ان يكون التكرار من (8-12) مرة .

الراحة بين كل لعبة (60ث) يؤدى بينها تمرين الاطالة على اعتبار ان تمرينات الدائرة التدريبية مع الوضع فى الاعتبار استخدام النبض فى الراحة بعد المجهود فى تحديد فترات الراحة .

الراحة بين مجموعات الالعب (2-4 ق) .

يتم قياس اقصى تكرار خلال (30) لكل تمرين كل (3) أسابيع لتحديد حمل كل مرحلة من مراحل البرنامج .

تودى الدائرة التدريبية المختارة (3) مرات يتخللها فترات راحة بين كل منها على ان اعتبار ان الدائرة التدريبية مجموعة .

تحديد شدة الاحمال والوزن للثقال أو المقاومات المستخدمة بالكليو جرام وفقا لوزن كل لاعب والهدف المراد من التدريب .

اختيار وتحديد محتوى الوحدة التدريبية: تم تحديد مجموعة مختارة من الالعب الصغيرة ذات الاغراض البدنية والمهارية لوضعها ضمن الوحدات التدريبية المكونه للبرنامج على مدار (8) اسابيع بواقع (24) وحدة تدريبية ، وقد راعى الباحثان ان تكون الالعب مشابهة لطبيعة الاداء فى مهارات رياضة المبارزة وتعمل على تحقيق المتغيرات البدنية قيد البحث وكذلك العضلات العاملة فى الاداء بالاضافة الى توازن العمل العضلى بين العضلات العاملة والعضلات المضادة

**أجزاء الوحدة التدريبية :**

**الجزء التمهيدي ( التحضيرى ) :** يشتمل هذا الجزء على تمرينات الاطالات بغض التسخين بزيادة الحركة الدموية داخل العضلات ورفع درجة حرارة الجسم وتنمية التنبة للجهاز العصبى المركزى وهذا يستغرق (15) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية .

**الجزء الرئيسي :** قاما الباحثان بتطبيق وحدات البرنامج على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بمساعدة بعض الزملاء حيث قاما بتطبيق الجزء التمهيدي والاعداد البدني لكلا من المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) ثم قاما الباحثان بتقسيم الجزء الرئيسي لدى لاعبي المجموعة التجريبية بواقع ( 30 ) لعبة صغيرة ، (30) تمرين مهاري (فردى - زوجى ) ، على ان تكون المجموعة الضابطة باداء (60) تمرين مهاري فردي و زوجي .وهذا الجزء يستغرق (40) دقيقة .

**الجزء الختامي :** ويعقب الجزء الرئيسي فترة تهدئة واسترخاء وقد اشتملت على مجموعة من التمرينات الغرض منها عودة الاستجابات الفسيولوجية الى مستوياتها الطبيعية وهذا الجزء يستغرق (10) دقائق .

وبناء على ذلك قاما الباحثان بتشكيل دورات الحمل التدريبي في غضون دورة الحمل الفترية والمكونه من (8) أسابيع وفقا لاسس تشكيل الحمل التدريبي ، حيث قاما بتقسيم الفترة الكلية الى أسابيع ثم تم تقسيم لكل أسبوع (3) وحدات تدريبية يومية .

**القياس القبلي :** تم اجراء القياس القبلي على للمجموعتين ( التجريبية - الضابطة ) في الاختبارات البدنية والمهارية ومقياس الرضا عن الحياة يوم ( الاحد ) الموافق (2020/11/1) .  
**التجربة الأساسية :** تم تنفيذ برنامج الالعاب الصغيرة على المجموعتين باستخدام ( الالعاب الصغيرة )، وقد استغرق تطبيق التجربة (8) أسابيع في الفترة من من يوم ( الاربعاء ) الموافق (2020/11/4) الى يوم (الاربعاء ) الموافق (2020/12/30) وقد استغرق تنفيذ البرنامج (8) أسابيع وتتكون من (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا .

**القياس البعدي :** تم إجراء القياس البعدي في الاختبارات البدنية والمهارية ومقياس الرضا عن الحياة بعد الانتهاء مباشرة من تطبيق التجربة الأساسية وذلك يوم ( السبت ) الموافق (2021/1/2) وبنفس تسلسل القياسات القبلي .

**المعالجات الإحصائية المستخدمة :** تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS في المعالجات الإحصائية وتمثلت في: ( المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - نسبة التحسن - اختبار القيمة الحرجة ( Z- T ) .

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات المهارية لدى المجموعة

التجريبية ( ن=8 )

م	المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	نسبة التحسن %	قيمة z	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س				
القدرات البدنية									
1	القدرة العضلية للذراعين	10.22	0.12	0.52	1.27	14.18	3.77	دال	
2	القدرة العضلية للرجلين	31.91	0.52	0.19	1.4	6.31	3.84	دال	
3	ثنى الجذع للامام من الوقوف	8.98	0.91	0.56	1.57	21.87	3.25	دال	
4	الرشاقة الخاصة لحركات الرجلين	28.55	0.45	0.87	2.34	8.93	3.22	دال	
5	التوافق العضلى للذراعين (الدوائر العشرة)	4.27	0.16	0.21	0.76	15.11	3.87	دال	
الاداء المهارى									
1	التقدم والتفهم مختلف الابعاد	16.45	0.55	15.19	0.03	1.26	7.66	دال	
2	سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية	0.88	0.20	0.56	0.34	0.32	36.36	دال	
3	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة	6.80	0.82	8.45	0.35	1.65	24.26	دال	
4	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	3.74	0.47	5.29	0.95	1.55	41.44	دال	
	مقياس الرضا عن الحياة	27.46	1.4	33.94	0.21	6.28	23.60	دال	

\* قيمة ( Z ) لدلالة الطرفين معنوية عند مستوى 0.05 = ( 1.96 ) .

يتضح من جدول (7) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوى (0.5) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية و المهارية ومقياس الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدى ، حيث تراوح معدل التحسن فى القدرات البدنية ما بين (6.31% - 21.87%) كما تراوح معدل التحسن فى الاداء المهارى ما بين (7.66% - 41.44%) . كما بلغ معدل التحسن فى مقياس الرضا عن الحياة (23.60%) .

## جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى المتغيراتالمهارية لدى المجموعة الضابطة (ن= 8)

م	2.67 المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين متوسطين	نسبة التحسن %	قيمة z	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س				
<b>القدرات البدنية 2.62</b>									
1	القدرة العضلية للذراعين	8.95	0.45	9.58	0.34	0.63	7.04	2.61	دال
2	القدرة العضلية للرجلين	29.99	0.25	31.33	0.18	1.34	4.47	2.64	دال
3	ثنى الجذع للامام من الوقوف	7.36	0.95	8.33	0.40	0.97	13.18	2.68	دال
4	الرشاقة الخاصة لحركات الرجلين	26.35	0.44	28.19	0.81	1.84	6.99	2.58	دال
5	التوافق العضلى للذراعين ( الدوائر العشرة )	4.99	0.15	4.25	0.20	0.74	14.83	2.59	دال
<b>الاداء المهارى</b>									
1	التقدم والتقهقر مختلف الابعاد	16.35	0.55	15.01	0.03	1.34	8.20	2.41	دال
2	سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية	0.65	0.21	0.49	0.32	0.16	28.98	2.52	دال
3	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة	6.30	0.80	8.15	0.34	1.85	29.36	2.47	دال
4	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	3.34	0.47	5.09	0.91	1.75	52.39	2.46	دال
	مقياس الرضا عن الحياة	27.01	1.3	32.14	0.19	5.13	18.99	2.54	دال

\* قيمة ( Z ) لدلالة الطرفين معنوية عند مستوى 0.05 = ( 1.96 ) .

يتضح من جدول ( 8 ) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوى (0.05) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية و المهارية ومقياس الرضا عن الحياة لصالح القياس البعدى ، حيث تراوح معدل التحسن فى القدرات البدنية ما بين (4.47% - 14.83%) كما تراوح معدل التحسن فى الاداء المهارى ما بين ( 8.20% - 52.39%) . كما بلغ معدل التحسن فى مقياس الرضا عن الحياة (18.99%) .

## جدول ( 9 )

دلالة الفروق بين متوسطى القياسات البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية والرضا عن الحياة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة (ن= 16)

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة z	الدلالة الاحصائية
		ع	س	ع	س		
<b>القدرات البدنية</b>							
1	القدرة العضلية للذراعين	10.22	0.52	9.58	0.34	3.77	دال
2	القدرة العضلية للرجلين	31.91	0.19	31.33	0.18	3.45	دال
3	ثنى الجذع للامام من الوقوف	8.98	0.56	8.33	0.40	3.85	دال
4	الرشاقة الخاصة لحركات الرجلين	28.55	0.87	28.19	0.81	3.22	دال

5	التوافق العضلي للذراعين ( الدوائر العشرة )	4.27	0.21	4.25	0.20	3.48	دال
الاداء المهارى							
1	التقدم والتقهقر مختلف الابعاد	15.19	003	15.01	003	3.55	دال
2	سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية	0.56	0.34	0.49	0.32	3.12	دال
3	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة	8.45	0.35	8.15	0.34	3.48	دال
4	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	5.29	0.95	5.09	0.91	3.15	دال
	مقياس الرضا عن الحياة	33.94	0.21	32.14	0.19	3.26	دال

\* قيمة ( Z ) لدلالة الطرفين معنوية عند مستوى 0.05 = ( 1.842 ) .

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوى (0.05) بين القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية والرضا عن الحياة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .  
تفسير ومناقشة النتائج :

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية للاعبى رياضة المبارزة ( سلاح الشيش ) سن ( 55-65 ) سنة فى القدرات البدنية والاداء المهارى والرضا عن الحياة قيد البحث فى اتجاه القياس البعدى ويرجع الباحثان تلك النتيجة الى نجاح البرنامج التدريبى باستخدام اسلوب الالعاب الصغيرة على لاعبى رياضة المبارزة ويعزو الباحثان هذا التحسن الى :-

تطبيق البرنامج التدريبى باستخدام الالعاب الصغيرة قيد البحث والتي أدت الى تحسين مستوى الاداء المهارى عن طريق تنمية القدرات البدنية والمهارات الفنية لرياضة المبارزة وذلك للمجموعة التجريبية .

التخطيط الجيد لبرنامج الالعاب الصغيرة وتقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمى مناسب يتماشى مع امكانات وقدرات لاعبى رياضة المبارزة ( سلاح الشيش ) سن ( 55-65 ) سنة .  
ان البرنامج المقترح باستخدام الالعاب الصغيرة أشتمل على تدريبات فى صور مختلفة وذلك فى تطوير مختلف القدرات البدنية ومنها عنصر السرعة الانتقالية والتي من شأنها توليد انقباضا عضليا لا اراديا يعمل على اثاره وتنبيه أعضاء حسية اخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية فى العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية سواء لعضلات الذراعين أو عضلات الرجلين وكذلك تطابق نماذج الالعاب الصغيرة مع طبيعة الاداء المهارى لرياضة المبارزة والعضلات العاملة فى الاداء .

تحسن فى القدرات البدنية ( عنصر القوة العضلية ) لعينة البحث يرجع الى الانتظام والاستمرارية والتدريبات النوعية التى تتضمنها الالعاب الصغيرة والتي يحتويها البرنامج التدريبى فيؤدى ذلك الى زيادة عددا لالياف العضلية بالعضلة والمقطع العرضى لها أى حجم العضلة المدربة وبالتالي تزيد قوتها .



ويتفق ذلك مع ما ذكره كلا من : عصام عبد الخالق (2003) (12) ، عائشة الفاتح (2017) (9) ، ، مروة هلال (2017) (26) ، طارق عوض (1997) (8) على ان استخدام الوسائل غير التقليدية يعد أحد الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضى حيث ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فعالية الاستفادة من الامكانيات الوظيفية للرياضى مثل استخدام الاجهزة والادوات المساعدة والالعاب الغرضية والصغيرة لتحسين مستوى القدرات البدنية ويؤكد كلا من محى دسوقي (2010) (25) ، محمد لطفى السيد (2013) (21) على ان التدريب بشكل متنوع ومتدرج ومتغير لتجنب الملل والرتابة وتعب العضلات والمفاصل لمنع وتجنب الاصابة وللحصول على افضل النتائج المرجوه ، فالمدرّب يجب ان يضع فى الاعتبار ان الفائدة من تمرين واحد محدودة جدا والحصول على أفضل النتائج يجب التدريب مع تنوع وتغيير أوضاع وزوايا جسم اللاعب وهذا ما هو متبع فى الالعاب الصغيرة .

بناء على النتائج والآراء السابقة التى أتفقت مع نتائج الدراسة الحالية نجد أنه تحقق الفرض الاول والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى ومستوى الرضا عن الحياة لدى لاعبي رياضة المبارزة الرواد سن (55-65) سنة لصالح القياس البعدي "

ويتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى بعض القدرات البدنية والاداء المهارى والرضا عن الحياة قيد البحث ويرجع الباحثان هذا التحسن الى انتظام عينة البحث من لاعبي رياضة المبارزة ( سلاح الشيش) سن (55-65) سنة فى حضورهم للتدريب فى المواعيد المحددة بانتظام والتي أدى الى وجود تحسن فى القدرات البدنية والاداء المهارى والرضا عن الحياة .

ويعزو الباحثان أيضا هذا التحسن كفاءة أفراد المجموعة الضابطة حيث أن الانتظام والاستمرار فى الممارسة والتدريب بالاضافة الى التنافس المستمر بين اللاعبين لتقديم أفضل اداء بدنى ومهارى كان له أثر كبير فى رفع معدلات القدرات البدنية والذي أنعكس أثره على تطوير النواحي المهارية ومقياس الرضا عن الحياة .

ويضيف محمد حسن علاوى ، نصر رضوان (2005) (17) الى ان جميع طرق تنمية اللاعب التى تتميز بسرعة رد الفعل تعتمد على طابع واحد وهو تكرار مراحل الاحمال الصغيرة ( من 3ث الى 10ث ) بشدة قصوى حيث يتحقق ذلك من خلال عدد مرات التكرار التى يتخللها فترات الراحة .

ومن خلال ما سبق يتضح ان النتائج تحقق فرض البحث الثانى والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى القدرات

البدنية ومستوى الاداء المهارى ومستوى الرضا عن الحياة لدى لاعبي رياضة المبارزة الرواد سن (55-65) سنة لصالح القياس البعدى .

ويتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية لدى لاعبي رياضة المبارزة ( سلاح الشيش) سن (55-65) سنة فى القدرات البدنية والاداء المهارى ومقياس الرضا عن الحياة مما يوضح ايجابية البرنامج التدريبي باستخدام الالعب الصغيرة فى تنمية جميع القدرات البدنية قيد البحث بالاضافة الى الاداء المهارى وكذلك تحسن مستوى الرضا عن الحياة .

ويرى الباحثان ان البرنامج التدريبي أدى الى تحسن معدلات القوة والقدرة لعضلات الذراعين والرجلين وكذلك كلا من عناصر المرونة والسرعة والرشاقة والتوافق حيث ان نجاح المهارات فى رياضة المبارزة يتطلب قدرات بدنية ومهارية عالية وتوافق عضلى والشعور بالمكان والزمان والفراغ والاحساس بديناميكية الاداء الذى يتصف بالتنوع والشمول ويجعل اللاعب ذو تحكم عضلى عصبى عالى الاداء وهذا لا يتوافر الا من خلال القدرات البدنية والمهارية وفق معايير علمية وأساليب ووسائل تدريبية مستحدثة .

كما يرجع الباحثان نتائج هذه الدراسة الى أن اداء المهارات قيد البحث تتطلب اشتراك مجاميع عضلية كبيرة بجانب الذراعين والكتف فى الطعن حتى يتم أدائها بالقوة المطلوبة ويتم ذلك عن طريق نقل القوة المتولدة من عضلات القدم مروراً بالجذع لتنتهى بفرد الذراع المسلحة نحو الهدف المحدد مما يتطلب نقل حركى يتم فيه نقل القوة من بين أجزاء الجسم وتوظيفها بشكل يضمن أن تكون سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة أقوى وأسرع ما يمكن .

وهذا يتفق مع ما ذكره كلا من : عائشة الفاتح (2017) (9) ، ابراهيم نبيل (2016) (1) ، عباس الرملى (1993) (10) ، حسين حجاج ورمزى الطنبولى (2000) (5) ، عمرو السكرى (2000) (14) ان نجاح اى مهارة يحتاج الى تنمية مكونات بدنية تسهم فى أدائها بصورة مثالية وأن التدريب على المهارة فى رياضة المبارزة وحده لايكفى لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة حيث انها بجانب تنمية المهارة لا بد ويجب تنمية وتطوير القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها .

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى القدرات البدنية والاداء المهارى والرضا عن الحياة لدى لاعبي رياضة المبارزة الرواد سن (55-65) سنة لصالح المجموعة التجريبية " .

الاستنتاجات : فى ضوء نتائج البحث توصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية:-

1. اثر البرنامج التدريبي باستخدام الالعاب الصغيرة تأثيرا ايجابيا واضحا على مستوى القدرات البدنية والاداء المهارى ( المتغيرات قيد البحث )ومستوى الرضا عن الحياة لدى لاعبي رياضة المبارزة ( سلاح الشيش) سن (55-65) سنة .
2. يوجد نسبة تحسن فى المتغيرات البدنية والاداء المهارى ومستوى الرضا عن الحياة قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة .

التوصيات : فى ضوء ما توصل اليه الباحثان من نتائج البحث يوصى الباحثان بمايلى :-

1. تطبيق برنامج الالعاب الصغيرة على المهارات المركبة فى المبارزة .
2. التنوع بين الالعاب الصغيرة والتدريبات المستحدثة فى ظل التقدم السريع لمستحدثات الوسائل التدريبية .
3. التوصية بادارج رياضة المبارزة ضمن أنشطة بطولات الجمهورية لمرحلة الرواد ضمن نشاطات الاتحاد المصرى الرياضى العام للشركات .
4. اجراء المزيد من الدراسات المماثلة للوقوف على دور وتأثير الالعاب الصغيرة فى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المختلفة فى عينات ورياضات مختلفة .

#### قائمة المراجع

##### أولا : المراجع العربية :

1. ابراهيم نبيل عبد العزيز (2016):"المرجع الحديث فى المبارزة " مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
2. أحمد محمد عبد الخاق (2008) : " الرضا عن الحياة فى المجتمع الكويتى " مجلة دراسات نفسية ، الهيئة العامة للكتاب ، العدد (18) الجزء (1) ، القاهرة .
3. اشرف مسعد ابراهيم (1992): "القيمة التنبؤية لاختبارات الاستعداد البدنى والنفسى لاختبار لاعبي المبارزة ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا .
4. الجهاز المركزى للتعبئة العامة والاحصاء (2017) : " النشرة الاحصائية للسكان والاسكان والمنشآت " ، القاهرة .
5. حسين احمد حجاج ، رمزى عبد القادر الطنبولى (2000) : المبارزة سلاح الشيش (تعليم مهارات وشرح بعض مواد القانون ، ماهى لخدمات الكمبيوتر للطباعة والنشر، الاسكندرية .
6. خالد جمال محمود(1999) : بناء بطارية اختبار للقدرات الحركية الخاصة للاعبى المبارزة فوق 17سنة "رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين،القاهرة .
7. طارق على ابراهيم (2015) : " فسيولوجيا رياضة كبار السن " ط2، دار الوفاء للنشر والتوزيع ، الاسكندرية .

8. طارق محمد عوض (1997) : " تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى الناشئين فى رياضة المبارزة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس .
9. عائشة محمد الفاتح (2017) : " فاعلية تدريبات القوة الدائرية على مستوى التصور العقلى وبعض المتغيرات البدنية والاداء المهارى فى رياضة المبارزة " انتاج علمى ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
10. عباس عبد الفتاح الرملى (1993) : " المبارزة - سلاح الشيش " ، ط 3 ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
11. عزة محمد عبد الكريم (2007) : " أبعاد الرضا عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين " ، مجلة دراسات نفسية ، الهيئة العامة للكتاب ، العدد (17) الجزء (2) ، القاهرة .
12. عصام الدين عبد الخالق مصطفى (2003) : " التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات (ط 13، منشأة دار المعارف للنشر والتوزيع ، الاسكندرية .
13. عفاف عبد المنعم درويش، محمد جابر بريقع (2007) : "الحركة وكبار السن" ، ط2 . منشأة المعارف للنشر والتوزيع ، الإسكندرية.
14. عمرو حسن السكرى (2000) : "دليل المبارزة " ط 2 دار المعرفة ،مؤسسة مختار للنشر والتوزيع ،القاهرة .
15. كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحى حسانين (2009) : " رياضة الوقت الحر لكبار السن " دار الفكر العربى ، القاهرة .
16. مجدى محمد الدسوقى (2013) : مقياس الرضا عن الحياة " ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
17. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (2005) : اختبارات الأداء الحركي ، ط 5 ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
18. محمد سمير الفقى (1981): "دراسة تجريبية لتأثير برنامج تدريبي للمبارزة على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للمبتدئين " رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين الاسكندرية - جامعة حلوان.
19. محمد سمير الفقى ، رمزى عبد القادر التنبولى (2006) : " المبارزة - تعلم المهارات الاساسية " ، ط3 ، دار الفتح للطباعة والتوزيع ، الاسكندرية .
20. محمد عجرمة محمد ، صدقى سلام (2012) : " الانشطة الرياضية للمسنين - وقاية وعلاج لامراض القلب والاعوية الدموية " ط2 ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة.

21. محمد لطفى السيد (2013) : " الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي (رؤية تطبيقية ) ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
22. محمد محمد الحماحمى (2019) : بناء قائمة دوافع ممارسة كبار السن للنشاط البدنى في وقت الفراغ، انتاج علمى ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
23. محمد محمد عبد السلام (2017) : " فاعلية تمارينات اليوجا على مستوى التوازن الحركى واللياقة الوظيفية لكبار السن " انتاج علمى ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
24. محمود سيد هاشم (2020) : " دوافع النشاط البدنى لكبار السن فى ظل جائحة فيروس كورونا المستجد ( Covid-19)" انتاج علمى ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
25. محى الدين محمد دسوقى (2010) : " المبارزة اراء تعليمية " مطبعة العزيمة للنشر والتوزيع ، الزقازيق .
26. مروة فتحى هلال (2017) : " تاثير تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركى الخاصة على مستوى بعض الاداءات المهارية لمبارزى سلاح الشيش " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
27. منى صالح الانصارى (2018) : قياس التوازن لدى كبار السن بمملكة البحرين باستخدام مقياس بيرغ تبعا للوضع الصحي ومؤشر كتلة الجسم وبعض المتغيرات الديموغرافية المختارة " ، انتاج علمى ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
28. نبيل محمد فوزى (1996) : " اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض العناصر البدنية على المستوى المهارى وبعض القياسات الوظيفية والجسمية للاعبى سلاح الشيش " رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
29. نشوى حلمى عبد العاطى ، ايمان رشاد خليل (2008) : " التمارينات النوعية لتوازن جانبى الجسم وتأثيرها على مستوى الاداء البدنى والمهارى فى رياضة المبارزة " ، انتاج علمى ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 30- Nick Evangelishta (2007) : The art and Science of Fencing ,publishers U.S.A.
- 31- Lewis A. Lipsitz, MD and Margaret M. Gagnon ( 2013) : Preventing Falls in Older Adults, Institute for Aging Research All Rights Reserved.U.S.A.

32- Wilmore JH and Costill DL(2005) : Physiology of Sport and Exercise: 3rd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics,U.S.A.

ثالثا : توثيق شبكة المعلومات الدولية :

33- [http// www.fencingegypt.com](http://www.fencingegypt.com).

34- [http//www.fitness.com/ gunner games.asp](http://www.fitness.com/gunner_games.asp).

## ملخص البحث

أثر برنامج تدريبي باستخدام الالعاب الصغيرة على تحسين بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى والرضا عن الحياة لدى لاعبي رياضة المبارزة سن (55-65)

م.د/ حسام محمد فتحى إبراهيم م.د/ محمد صفى الدين محمد محمد شعراوي

مدرس بقسم تدريب الرياضات الفردية مدرس بقسم رياضة كبار السن

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

يهدف البحث إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي باستخدام الالعاب الصغيرة على :-

مستوى القدرات البدنية الخاصة للاعبى رياضة المبارزة الرواد ( سلاح الشيش ) ( القوة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - ثنى الجذع للامام من الوقوف - الرشاقة الخاصة لحركات الرجلين - التوافق العضلى للذراعين ( الدوائر العشرة ) .

مستوى الاداء المهارى فى المهارات الاساسية فى رياضة المبارزة ( سلاح الشيش ) ( التقدم والتقهقر مختلف الابعاد - سرعة الاستجابة للدفاع السادس والحركة الانبساطية - سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة - سرعة ودقة الحركة الانبساطية .

مستوى الرضا عن الحياة لدى لاعبي رياضة المبارزة الرواد ( سلاح الشيش ) سن (55-65).

واستخدما الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين باتباع القياس القبلى والبعدى وبلغت مجتمع وعينة البحث (24) لاعب من لاعبي رياضة المبارزة ( سلاح الشيش ) سن (55-65) سنة تم تقسيمها الى مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بواقع (8) لاعبين بالاضافة الى (8) لاعبين لاجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث .

وتوصل الباحثان الى النتائج التالية :

للبرنامج التدريبي باستخدام الالعاب الصغيرة تأثيرا ايجابيا واضحا على مستوى القدرات البدنية والاداء المهارى ( المتغيرات قيد البحث ) ومستوى الرضا عن الحياة لدى لاعبي رياضة المبارزة ( سلاح الشيش ) سن (55-65) سنة .

يوجد نسبة تحسن فى المتغيرات البدنية والاداء المهارى ومستوى الرضا عن الحياة قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة .

### Summary

#### **The effect of a training program using small games on development Some physical abilities, improved skill level and life satisfaction among Fencing players age (55-65)**

**Dr. Hossam Mohamed Fathy Ibrahim**

**Dr. Mohamed Safi al-Din Mohamed**

The research aims to identify the impact of a training program using small games on: -

1- The level of the special physical abilities of the pioneer fencing sport players (espresso weapon) (the muscular strength of the two arms - the muscular capacity of the two legs - bending the torso forward from standing - the special agility of the movements of the legs - the muscular compatibility of the arms (the ten circles).

e level of special physical abilities of the pioneer fencing sports players (muscular strength of the two arms - muscular capacity of the two legs - bending the torso forward from standing - the special agility of the movements of the legs - the muscular compatibility of the arms (ten circles).

2- The level of skillful performance in the basic skills in the sport of fencing (fencing weapon) (progress and retreat in various dimensions - the speed of response to the sixth defense and the diastolic movement - the speed and accuracy of the extension of the armed arm - the speed and accuracy of the diastolic movement.

3- The level of life satisfaction among the pioneer fencing players (foil weapon), age (55-65)

The researchers used the experimental method using the experimental design for two groups by following the pre and post analogy. The community and the research sample reached (24) players of the fencing sport players aged (55-65) years, which were divided into two groups, one experimental and the other controlling by (8) players in addition to (8) players To conduct the exploratory research study.

The researchers reached the following results:

1- The training program using small games has a clear positive impact on the level of physical abilities and skill performance (the variables under consideration) and the level of life satisfaction for players of fencing sport (eschewing weapon) age (55-65) years.

There is an improvement in the physical variables, skill performance and the level of life satisfaction under investigation for the experimental and control groups