

## تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة

د.سامح محمد مجدي

مدرس بقسم التدريب

الرياضي بكلية التربية

الرياضية - جامعة

المنصورة

المقدمة ومشكلة البحث :

يسهم التدريب الرياضي إسهاماً بارزاً لتحقيق المستويات المتقدمة وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه ، وظهر مؤخراً الاهتمام المتزايد باللياقة البدنية و مكوناتها باعتبارها من أهم متطلبات الأداء في الرياضات المختلفة وما يترتب عليها من تقدم في مستوى الأداء المهاري وما ينتج عنها من تطور في الأداء الخططي مما يؤدي للوصول إلي المنافسات العالمية.

ويشير " محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم " (١٩٩٧) إلي أن اللياقة البدنية تعتبر العامل الحاسم في كسب المباريات خاصاً عند تساوي أو تقارب المستوى المهاري لدى الفريقين وذلك لكون اللياقة البدنية هي الدعامة الأساسية في الأداء المهاري بصورة مناسبة وسليمة ( ٧ : ١٩ ) .

وغزت التكنولوجيا فيه معظم مجالات حياتنا وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من واقعنا، وأصبح الأخذ بها من الأمور الفريده وفقاً لما يحدث في عالمنا المعاصر، وإذا كانت التقنيات الحديثة غزت حياتنا اليومية فإنها غزت أيضاً حياتنا الرياضية وذلك لتساعد اللاعب والمدرّب علي إبراز أفضل ما لديهم من قدرات بشرية طبيعية من خلال تحسين الأداء وتطوير أساليب التدريب وأيضاً في صناعة الأدوات المساعدة للتدريب .

ويمكننا بسهولة شديدة إدراك أهمية التكنولوجيا الرياضية من خلال نظرة شاملة وسريعة على الإنجازات الرياضية الأولمبية والعالمية ، حيث نلاحظ مدى الارتفاع الهائل لمستوى الأداء البدني و المهاري لأبطال الرياضات المختلفة . فالأجهزة الرياضية التي خرجت إلى العالم اليوم وفقاً للمفاهيم العلمية والتقنية المتطورة هي التي تعبر عن مستوى تكنولوجيا العصر الحديث في تنمية وتطوير الصفات البدنية والتي بدورها تعتبر أمر حيوي وضروري لتنمية الأداء المهاري. ويتفق كل من "محمد عثمان" (١٩٩٤) و " يحيى السيد" ( ٢٠٠٢ ) في أن البرامج التدريبية اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتضمن مع التطور الجديد في الأجهزة والوسائل المستخدمة أثناء العملية التدريبية ، والتي أصبح استخدامها ضرورة من ضروريات

التأهيل البدني والمهاري والنفسي للاعبين ، فقد ثبت بالتجربة أن استخدامها يؤدي إلى ارتفاع المستويات الرياضية ( ٨ : ١٥٣ ) ( ١٣ : ٢١ ) .

ويذكر "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن الوسائل والأجهزة المعينة تلعب دوراً هاماً داخل العملية التدريبية حيث تساعد على أدراك هدف التدريب بوضوح وتساعد المدرب في الاقتصاد في الوقت والجهد ، وتزيد الدافعية والحماس وتقوى الثقة بالنفس عند اللاعبين (٥ : ١٢) .

ويرى "محمد شحاتة" (١٩٩٧) أن مصطلح الوسائل المعينة يشير إلى الأدوات والطرق التي يمكن بواسطتها أن توفر للاعب خبرات حسية ومواقف تدريبية (بدنية - حركية - مهارية) لاكتساب واجب حركي أو مهاري للمساعدة في تسهيل الأداء ( ٦ : ٣٤ ) .

ويضيف "هارا Hara" ( ١٩٧١ ) (١٥) و"جنسون وشولتز Jensen Schultz" (١٩٧٧) (١٦) أن أسلوب التدريب لتنمية الصفات البدنية يفضل أن يكون مناسباً لنوع العمل العضلي بالإضافة إلى أن السائد في الحركات المؤداه على الأجهزة والأدوات المساعدة لها تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري.

ويتفق كل من "محمد عبد السلام" (١٩٧٨) و "محمد شحاتة" (١٩٩٢) على أن للأجهزة المساعدة دوراً فعالاً فهي تمد اللاعب منذ البداية بتخيل حركي واضح تقريباً عن الأداء الفني مع عدم سريان الملل إلى الذهن وأيضاً إضافة عنصر التشويق للتدريب على الأجهزة المستخدمة واكتساب الصفات البدنية واللياقة الحركية وبعض الصفات النفسية اللازمة للأداء ( ١٠ : ٢٠ ) ( ٦ : ١٠ ) .

ويشير "مختار سالم" (١٩٩٠) أنه يوجد الآن عدد هائل من الابتكارات والاختراعات المتنوعة التي تخدم المجالات الرياضية المختلفة والتي يرجع إليها الأسباب الحقيقية لتنمية وسهولة العملية التدريبية من خلال سهولة الحصول على المعلومات وتسجيلها وتحليلها . كما أنه يمكن بسهولة شديدة إدراك أهمية التكنولوجيا الرياضة من خلال نظرة شاملة وسريعة على الإنجازات الرياضية والأولمبية والعالمية ، حيث يرجع الفضل في ذلك إلى التقدم التكنولوجي الهائل الذي استطاع أن يحل الكثير من المشاكل والمعوقات لتقديم الحلول المثالية للنهوض بالمستوى الرياضي والمساهمة الفعالة في تخطي حدود البشر لتحقيق أفضل النتائج وتقليل فرص الإصابة ( ١١ : ١١ ) .

ومع مطلع الألفية الثالثة والتي تتميز بثورة علمية وتكنولوجية في جميع مجالات الحياة والتي أثرت المجال الرياضي وتركت به آثاراً إيجابية واضحة أحدثت تطوراً هائلاً في علم التدريب الرياضي حيث استحدثت في الآونة الأخيرة اتجاهات مختلفة تتبنى استخدام أنواع

معينة من طرق وأدوات تدريب حديثة لرفع مستوى الأداء البدني والمهاري من بينها تدريبات **Gliding** وهي عبارة عن أقراص تقنية فريدة من نوعها وتعتبر واحدة من أسرع البرامج نمواً في صناعة اللياقة البدنية التي يطلق عليها تجربة الانزلاق .

وترى " ميندي ميلر Mylrea " ( ٢٠٠٧ ) أن هذا النظام صمم خصيصاً لتحويل الحركات إلي خطوط ممارسة علي نحو سلس للحركة حيث إنها تساعد علي تحقيق الهدف الأمثل من الحركة بسهولة وباستمرار باستخدام الكثير من التمارين التي تختلف باختلاف الهدف من الحركة ويضيف لمسة ناعمة علي الحركات الصعبة في حين أن البرامج والأدوات الاخرى تكون صعبة ومكلفة أحياناً مما يعطي تمرينات الانزلاق أهميتها (١٩) .

وأقرص الانزلاق فكرتها بسيطة عبارة عن لوحات علي شكل أطباق مصنوعة من البلاستيك أو النايلون حسب نوع الأرضية ويتم وضع الأداة تحت أقدام أو أيدي اللاعبين حيث يتم أداء الحركات في مجموعات حركية مختلفة تسمح للممارسين بمحاكاة عملية التزحلق علي الجليد

ويذكر " أسكوت Zaire scott " أن الأقراص متوفرة في نوعين أقراص مصنوعة من البلاستيك أو الفبير المقوي التي يمكن استخدامها علي الأرضيات الخشنة أو الصلبة بسلاسة , أقراص مرنة وهي مصنوعة من النايلون والتي يمكن استخدامها علي البساط أو السجاد مما يعطي إمكانية استخدامها داخل المنازل بسهولة حيث إنها خفيفة الوزن سهلة الاستخدام تحقق نتائج كبيرة (٢٠).

وتشير "ميندي ميلر Mylrea" (٢٠٠٧) أن تدريبات الجليدينج تعتبر برنامج متكامل للياقة البدنية حيث تتميز بالاستمرارية في الأداء دون الإحساس بالملل أو التعب ، مع شعور الممارسين بالسعادة والبهجة أثناء الأداء ، كما أن ممارسة تدريبات الجليدينج و بشكل منتظم يؤدي إلي تحسين اللياقة البدنية عن طريق تحسين القوة و المرونة و التحمل و الرشاقة وتضيف أيضاً أن تدريبات الجليدينج تعتبر من الأنشطة الهوائية ، الهدف منها هو اكتساب الفرد القدرة الهوائية وأن ممارسة هذه التدريبات التي تتضمن تدريبات لتنمية القوة و المرونة و التوافق و الرشاقة و التحمل التي تجعل ضربات القلب تصل إلي أعلى معدل لها مما يساعد علي رفع الكفاءة الفسيولوجية وكفاءة البدنية (٢٠)

وهذه التدريبات تعتبر أسلوباً جديداً لبرنامج لياقة معاصر تتم ممارسته في جو اجتماعي يمتاز بالتشويق والمتعة ، فهو يلائم الأفراد اللذين لا تتلائم معهم بعض الأنشطة الأخرى وليس الهدف من ممارسة تدريبات الجليدينج أن يصبح الممارس بارع في أداء هذه التدريبات ولكن الهدف هو تحسين اللياقة البدنية و الفسيولوجية للجسم بشكل عام و الحفاظ علي الصحة (٢١) .

وتعد تدريبات **Gliding** احد الاتجاهات الحديثة التي تهدف إلي استخدام وسيلة تدريبية لتحسين الأداء الرياضي من مختلف النواحي ومن خلاله يمكن تطوير القدرات البدنية الخاصة بالعبة بما يسهم في تنمية الأداء البدني ويكون له اكبر الأثر في الارتقاء بمستوي اللاعبين وتكمن أهميه هذه التدريبات في كونها انزلاق يشرك مجموعة أو أكثر من العضلات بهدف إطالة العضلات الرئيسية في الجسم(٢١) .

ويتفق كلا من إبراهيم نبيل (٢٠٠٢م) عباس الرملي (١٩٩٣م) انه وتتكون الوحدة التدريبية في المبارزة من مقدمة وتحتوي على الإحماء والإعداد البدني والجزء الرئيسي يشمل التدريب مع المدرب (درس المبارزة) وتدريبات قدمين سواء كانت أمام المرآة أو الحائط، والتطبيق مع الزميل ثم مباريات تدريبية مشروطة أو مباريات تتميز بطابع التطبيق الحر لتسجيل اللمسات ومكونات الوحدة التدريبية تختلف وفقاً لمواقعها في الخطة السنوية (١: ١٤٥) (٤: ٨٩) .

ويذكر كلا من حسين حجاج ورمزي الطنبولي(١٩٩٥) أن رياضة المبارزة تحتاج لمن يمارسها قدرات وصفات معينة يكون لها الأولوية والأفضلية بالدرجة الأولى بحيث تتوافق مع طبيعة الأداء ، وتجعل لممارستها أكثر فعالية وإنتاجية بما يعود على المبارز بالنتائج التي يرجو تحقيقها أثناء المنافسة.(٢: ٢٠)

والقدرات الحركية لها أهميتها في تأثيرها المباشر على الناحية الفنية الخاصة من خلال الممارسة ويتم صقل هذه القدرات بواسطة الإعداد البدني ،(٣: ٢١)(١٦: ١٩) والقدرة الحركية للمبارز تختلف وتتنوع حسب مواقف النزال المختلفة والتي تتطلب من المبارز أداء واجبات حركية محددة لا يقوم بتنفيذها إلا المبارز الذي تم تدريبه على أساس علمي.

ويرتبط الإعداد البدني بالإعداد المهاري وتوجد علاقة طردية موجبه ، فكلما ارتفع مستوى الإعداد البدني تحسنت لديهم اللياقة العضلية بعناصرها المختلفة كلما زادت قدرة اللاعبين على إتقان الأداء المهاري .(١٧: ٣٠)

ومن خلال عمل الباحث مدرب لمنتخب مصر لسيف المبارزة وجد أن ميدان لعبة سلاح سيف المبارزة وجد هناك ضعف في مستوى قدرات البدنية لدى اللاعبين والذي ينعكس بدوره على مستوى الأداء المهاري حيث تؤثر نقص القدرات البدنية كالتوافق والمرونة والرشاقة على مستوى الخداع والهجوم في لعبة سلاح سيف المبارزة ومن خلال ما اطلع عليه الباحث من الدراسات (١٩)،(٢١)،(٢٢) والتي أشارت إلى أهمية تدريبات **Gliding** في تنمية القدرات البدنية دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي سيف المبارزة.

**هدف البحث :**

يهدف البحث إلى التعرف على استخدام تأثير استخدام تدريبات قرص الانزلاق على بعض المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي سيف المبارزة وذلك من خلال:-  
- مستوى بعض المتغيرات البدنية ( القدرة العضلية للذراعين-القدرة العضلية للرجلين- المرونة- الرشاقة- القدرة العضلية للذراعين- السرعة) لدى لاعبي المبارزة.  
- مستوى بعض القدرات التوافقية (القدرة على دقة تحديد الوضع - القدرة على ضبط الإيقاع الحركي- القدرة على الاتزان الحركي- القدرة على التنظيم الحركي - القدرة على سرعة رد الفعل) لدى لاعبي المبارزة.

**فروض البحث :**

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة مجموعة البحث التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة مجموعة البحث الضابطة.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدين لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية ولصالح المجموعة التجريبية.

**المصطلحات المستخدمة في البحث :****الجلدينج : Gliding**

هو وسيلة جديدة للتدريب باستخدام أقرص خفيفة الوزن تتميز بالقدرة علي أداء كم من التمارين تشبه حركات عمليه التزلج علي الجليد والتي يمكن تأديتها في مساحه صغيره وبقدرات ممارسه متعددة (٢٢).

**القدرات البدنية**

العامل المتحكم في المستوي الرياضي ، و الذي يمكن الارتقاء به من خلال تطوير مستوي عناصر القوة و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة (٩: ٣٣٣) .

**القدرات التوافقية**

هي قدرات توضح مستوى قدرة الفرد على الربط بين عدد من القدرات المنفصلة والتنسيق وسرعة الربط لعدد من المهارات الحركية في إطار حركي توافقي واحد والقدرة على التغيير من مهارة لأخرى بسلاسة وانسيابية مع بذل اقل جهد ممكن. (٧: ٦)

## خطة وإجراءات البحث :

## منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين باتباع القياس القبلي والبعدي للمجموعتين حيث أنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث .  
مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في لاعبين سلاح سيف المبارزة بنادي الاتحاد السكندري وعددهم (٢٤) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلا منهما (٨) لاعبين بالإضافة إلى (٨) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث.  
شروط اختيار عينة البحث :

- ١- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث المستوي
- ٢- موافقة المسؤولين علي تنفيذ التجربة .
- ٣- توافر الأيدي المساعدة في تنفيذ اختبارات وبرامج البحث .
- ٤- توافر المكان اللازم لإجراء البحث .
- تجانس عينة البحث

جدول (١)  
تجانس عينة البحث ن=٢٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٧٩.٥١	٢.٨٠	١٧٩.٠٠	٠.٥٢
٢	الوزن	كجم	٧١.٢٥	٣.١٥	٧١.٠٠	٠.١١
٣	العمر الوظيفي	سنة	٢٠.٨٨	١.٦٢	٢٠.٥٠	٠.٩٨
٤	العمر التدريبي	سنة	٦.١٥	٠.١٥	٦.٠٠	٠.٥٨
١	القدرة العضلية للذراعين	متر	٩.١٢	٠.٥٢	٩.٠٠	٠.٦٣
٢	القدرة العضلية للرجلين	سم	٣٢.٨٥	١.٢٠	٣٢.٠٠	٠.٥٨
٣	ثني الجذع	سم	٨.١٢	٠.٦١	٨.٠٠	٠.٤٥
٤	الجري المكوكي	ث	١٣.٨٠	٠.٨٧	١٣.٥٠	٠.٦٥٦
٥	الانبطاح المائل	عدد	٢٨.٣٢	١.٦٩	٢٨.٠٠	٠.٦٩
٦	السرعة	ث	٥.٢٠	٠.٦٥	٥.٠٠	٠.٨٧
١	القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	٩.٢٥	٠.٦٧	٩.٠٠	٠.١١
٢	القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	درجة	٨.٧٥	٠.٨٩	٨.٥٠	٠.٢٥
٣	القدرة على الاتزان الحركي	درجة	١٢.٩٥	٠.٦٢	١٢.٥٠	٠.٦٩
٤	القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٤.٦٢	٠.١١	٤.٣٠	٠.٨٧
٥	القدرة على سرعة رد الفعل	سم	١٩٠.٥٢١	٣.٩٨	١٩٠.٠٠٠	٠.٦٣١

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والقدرات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث لمجموعة البحث تتحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى اعتدالية التوزيع في تلك المتغيرات.

### تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين في ضوء المتغيرات التالية : " معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي " ، المتغيرات البدنية " القدرة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة " والقدرات التوافقية والجدول (١) يوضح ذلك .

### جدول (١)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والمتغيرات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث (ن = ١٦)

الدالة الإحصائية	قيمة " ت "	المجموعة الضابطة (ن=٨)		المجموعة التجريبية (ن=٨)		وحدة القياس	المتغيرات	م
		٢ع	٢م	١ع	١م			
غير دال	٠.١١	٢.١٥	١٧٥.٦٥	٢.٥٨	١٧٧.٨٥	سم	الطول	١
غير دال	٠.٢٥	١.١٥	٦٨.٥١	١.٢٢	٦٩.٣٢	كجم	الوزن	٢
غير دال	٠.١٥	٠.٥١	١٩.٢٥	٠.٦٩	١٩.١٢	سنة	العمر الوظيفي	٣
غير دال	٠.٤٢	٠.٥٩	٦.١٨	٠.٤٧	٦.١٢	سنة	العمر التدريبي	٤
غير دال	٠.٣٢	٠.٤٥	٨.٩٠	٠.١٢	٨.٩٥	متر	القدرة العضلية للذراعين	١
غير دال	٠.٥٨	٠.٢٥	٣١.٥٠	٠.٥٢	٣١.٢٠	سم	القدرة العضلية للرجلين	٢
غير دال	٠.٣٢	٠.٩١	٨.١٠	٠.٩٨	٨.١٥	سم	ثني الجذع	٣
غير دال	٠.٢٥	٠.٥٢	١٣.٦٥	٠.٦١	١٣.٦٦	ث	الجري المكوكي	٤
غير دال	٠.٧٤	٠.٤٤	٢٨.٣٠	٠.٤١	٢٨.٣١	عدد	الانبطاح المائل	٥
غير دال	٠.٦٢	٠.١٨	٥.٢٢	٠.١٤	٥.١٥	ث	السرعة	٦
غير دال	٠.٥٨	١.٦١	٩.٢٥	١.٦٤	٩.٢٠	سم	القدرة على دقة تحديد الوضع	١
غير دال	٠.١٥	١.١٢٠	٨.٧٠	٠.٩٩٤	٨.٥٠	درجة	القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	٢
غير دال	٠.٨٥	١.٦٠	١٢.٤٥	١.٦٥	١٢.٥٠	درجة	القدرة على الاتزان الحركي	٣
غير دال	٠.٤٦	٠.٦٥٠	٤.٥٠	٠.٨١٣	٤.٣٠	درجة	القدرة على التنظيم الحركي	٤
غير دال	٠.٩٨	٢.٢٠	١٩٣.٥٠	١.٨٦	١٩٣.٧٥	سم	القدرة على سرعة رد الفعل	٥

\* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٤٥

يتضح من جدول (٢) توجد فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث.

### وسائل جمع البيانات :

\* الأدوات :

١- أقرص الانزلاق : قام الباحث بتصنيع قرصين للانزلاق احدهما من البلاستيك ويبلغ قطر

القرص حوالي ٨.٥ سم ملحق (٥)

- ٢- جهاز الرستاميتير لقياس كل من الطول والوزن .  
٣- شريط قياس .  
٤- ساعات إيقاف .  
٥- كرة طبية زنة ٣ كجم

\* الاستمارات :

قام الباحث بتصميم أستمارة استبيان لتحقيق أهداف البحث وهي علي النحو التالي:-

- ١- استمارة لتحديد أنسب الاختبارات لقياس القدرات البدنية قيد البحث ملحق (١)
  - ٢- استمارة تحديد الفترات الزمنية لتقنين مجموعة التمرينات وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية وزمن الوحدة وشدة الحمل خلال الوحدات ملحق (٣)
- لكي تحقق تدريبات **Gliding** التحسن المطلوب في مستوي القدرات البدنية والقدرات التوافقية وبالتالي الارتقاء بمستوي الأداء البدني فلا بد أن يتم التدريب علي هذه التدريبات من خلال برنامج مقنن مبني علي أسس علمية لذا عرض الباحث هذه الاستمارة علي السادة الخبراء لوضع التصور النهائي لتطبيق هذه التدريبات.

- اختبارات القدرات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث :

أ - اختبارات القدرات البدنية والقدرات التوافقية ملحق (٢)

توصل الباحث إلي اختبارات القدرات البدنية والقدرات التوافقية وذلك بناء على القراءات النظرية والمراجع العلمية المتخصصة (٤) ، (١٢) ، (١٧) ، (١٩) وتم وضع تلك الاختبارات في استمارة استطلاع رأى وتم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء قوامها (١٠) عشر خبراء للتأكد من مناسبتها لقياس تلك القدرات وتناسبها للمرحلة السنية قيد البحث .

ومن خلال ذلك توصل الباحث إلي اختبارات القدرات البدنية والقدرات التوافقية التي

تتمثل في:-

- اختبار الوثب العمودي من الثبات.
- دفع كرة طبية باليدين .
- عدو ٢٠ متر.
- ثني الجذع للأمام من الوقوف.
- الجري المكوكي مختلف الأبعاد .
- الانبطاح المائل من الوقوف.
- بطارية كيتكو للقدرات التوافقية.



## الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينه من داخل مجتمع البحث وخارج  
عينه البحث الأساسية وقوامها (٨) لاعبين في الفترة من يوم ٢٢ / ٧ / ٢٠١٣ م إلي يوم ٦ /  
٨ / ٢٠١٣ م وذلك بهدف :-

- إيجاد المعاملات العلمية ( الصدق- الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث .
- التأكد من مناسبة تدريبات الجليدنغ لأفراد عينه البحث .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة والصاله المستخدمة في التدريبات.
- التعرف علي الإمكانيات المتاحة لتطبيق البحث .
- تدريب المساعدين علي تطبيق الاختبارات المستخدمة في البحث .

## المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

## أ - الصدق :

يشير الباحث إلى أن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث طبقت في كثير من الأبحاث  
وقد حظيت على معاملات صدق عالية ، وهذا يؤكد محتواها ، وقد قام الباحث باختبار (٨)  
لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية للبحث لحساب صدق المقارنة الطرفية  
بين الربيع الاعلي والادني ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

## جدول (٣)

صدق المقارنة الطرفية للاختبارات قيد البحث (ن=٢=٤)

الدالة الإحصائية	قيمة z	الربيع الاعلي		الربيع الأدنى		وحدة القياس	المتغيرات	م
		ع	م	ع	م			
دال	٣.٨٧	٠.٥٥	٨.٥٠	٠.٤١	٧.٢٠	متر	القوة العضلية للذراعين	١
دال	٣.٦٢	٠.١٥	٣٣.٩٨	٠.٨٧	٢٨.٦٥	سم	القوة العضلية للرجلين	٢
دال	٢.٩٨	٠.٩٨	٧.١٥	٠.٦٩	٦.٨٨	سم	ثني الجذع	٣
دال	٣.٥٤	٠.٣٢	١١.٣٢	٠.٥٢	١٤.٦٨	ث	الجري المكوكي	٤
دال	٤.١٠	٠.٥٨	٣٠.٢٦	٠.٢٢	٢٣.٥٤	عدد	الانبطاح المائل	٥
دال	٣.٢٩	٠.٦٢	٥.٥٥	٠.٤٧	٥.٧٤	ث	السرعة	٦
دال	٣.٨٤	٠.١١	٨.٩٨	٠.١١	٨.٧٠	سم	القدرة على دقة تحديد الوضع	١
دال	٣.١٥	٠.١٨	٧.٩١	٠.٦٢	٧.٢٠	درجة	القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	٢
دال	٣.٦٥	٠.٨١	١٢.٥٤	٠.١٧	١١.٢٠	درجة	القدرة على الاتزان الحركي	٣
دال	٣.٨٨	٠.١٦	٤.٣٨	٠.٦٢	٤.١٠	درجة	القدرة على التنظيم الحركي	٤
دال	٣.٤٧	٢.٦٦	١٩٨.٢٤	٣.٨٠	١٨٨.١٥	سم	القدرة على سرعة رد الفعل	٥

قيمة z لدلالة الطرفين عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول (٣) توجد فروق دالة إحصائياً بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى في الاختبارات قيد البحث ولصالح الربيع الأعلى ، مما يدل على صدق هذه الاختبارات في التمييز بين المجموعات المختلفة.

#### ب - الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات أستخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (TEST-RETEST) ، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث قوامها (٨) لاعبين ، ثم أعادت التطبيق على نفس العينة وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات ، والجدول (٤) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٤)  
معاملات ثبات الاختبارات قيد البحث (ن = ٨)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م		
١	القوة العضلية للذراعين	متر	٨.٢٠	٠.٥٤	٨.٢٢	٠.١٧	٠.٩٨٠	دال
٢	القوة العضلية للرجلين	سم	٣٣.١٥	٠.١٢	٣٣.٢٠	٠.٤٦	٠.٩٦٠	دال
٣	ثني الجذع	سم	٦.٨٠	٠.٥٢	٦.٨٥	٠.٨٥	٠.٩١٠	دال
٤	الجري المكوكي	ث	١١.١٠	٠.٦٥	١١.٠٥	٠.٣٢	٠.٩٦٠	دال
٥	الانبطاح المائل	عدد	٢٩.١١	٠.١١	٢٩.١٥	٠.٢٥	٠.٩٨٠	دال
٦	السرعة	ث	٥.٥١	٠.٨٧	٥.٥١	٠.٢٦	٠.٩٧٠	دال
١	القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	٨.٤٤	٠.٦٥	٨.٥٠	٠.١١	٠.٩٣٠	دال
٢	القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	درجة	٧.٦١	٠.١١	٧.٦٥	٠.٦٢	٠.٩٥٠	دال
٣	القدرة على الاتزان الحركي	درجة	١١.٥١	٠.٤٧	١١.٥٥	٠.٥٨	٠.٩٩٠	دال
٤	القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٤.٥٠	٠.٩٨	٤.٥٥	٠.٦٩	٠.٩٤٠	دال
٥	القدرة على سرعة رد الفعل	سم	١٩٥.١٤	٣.٢٢	١٧٩.١٠	٣.١١	٠.٩٥٢	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي  $0.05 = 0.707$

يتضح من الجدول (٤) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات قيد البحث ما بين (٠.٩٩٠ : ٠.٩١٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات .

#### الخطوات التنفيذية لتجربة البحث :

#### هدف البرنامج :

يهدف البرنامج قيد البحث إلي :-

- تحسين بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية والمتمثلة في (ألقدره - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة ) والقدرات التوافقية.

**أسس بناء البرنامج :**

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية
- بناء البرنامج بحيث يتلائم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي .
- مرونة البرنامج .
- الارتباط بالتقويم .
- مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد وذلك عن طريق إجراء قياسات لتحديد الحد الأقصى لمقدرة أفراد عينة البحث وذلك لكل تمرين من التمرينات التي يتضمنها البرنامج حتى يمكن تشكيل الحمل المناسب لكل فرد من أفراد عينة البحث .
- أن تكون فترات الراحة بين التمرينات داخل الوحدة التدريبية كافية لوصول أفراد العينة للحالة الطبيعيه.
- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

**تصميم البرنامج :****\* شدة الحمل :**

اتفق جميع الخبراء في مجال التدريب الرياضي علي أن الحد الأدنى لشدة التدريب هي (٦٠%) (من أقصى معدل للنهض ) وهي تعبر عن شدة متوسطة ، و يبلغ الحد الأقصى من ( ٨٠ % : ٩٠ % ) ( من أقصى معدل للنهض ) وهي تعبر عن شدة عالية قام الباحث بتحديد الشدة المناسبة لبداية برنامج تدريبات الجليدنغ وهي ( ٦٠% : ٦٩ % ) من أقصى معدل لنهض اللاعب عن طريق التعويض في معادلة كارفونين karvonen التي تنص علي :-

$$\text{معدل النهض} = \text{نسبة التدريب} \% \text{ ( أقصى نهض - نهض الراحة )} + \text{نهض الراحة}$$

$$\text{نسبة التدريب} \% = ٦٠ \% .$$

$$\text{أقصى نهض} = ٢٢٠ - \text{السن} .$$

$$\text{متوسط النهض أثناء الراحة} = ٧٠ \text{ نبضة} / \text{الدقيقة} .$$

**\* التكرار :**

اتفق معظم الخبراء في مجال التدريب علي أن التكرار مقصود به عدد مرات تكرار التدريب في الأسبوع الواحد و الحد الأدنى للتكرار ( ٣ ) ثلاث مرات أسبوعياً ، الحد الأقصى (٦) ست مرات أسبوعياً .

**\* فترة الحمل :**

اتفق معظم الخبراء في مجال التدريب علي أن فترة الدوام المقصود بها زمن أداء الجرعة التدريبية و الحد الأدنى لها في بداية التدريب (١٥) خمس عشر دقيقة ، و الحد

الأقصى (٦٠) ستون دقيقة ، هذا بالإضافة لفترة الإحماء و التهدئة التي يبلغ الحد الأدنى فيها (٥) خمس دقائق ، الحد الأقصى (١٠) عشرة دقائق التدرج بمكونات الحمل و أن عند التدرج في البرامج الهوائية بزيادة حمل التدريب عن طريق التدرج في زيادة مكونات الحمل ( الشدة - فترات الدوام - التكرار ) أي يتم التدرج في مكون واحد وثبات الاثنى الآخرين أو تثبيت واحد والتدرج في اثنى .

#### الخطوات التنفيذية للبحث :

##### القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبلية التي استخدمت في تكافؤ المجموعتين و ذلك في الفترة من ٢٠١٣/٨/٩م إلى يوم ٢٠١٣/٨/١١م بنادي الاتحاد السكندري .

##### التجربة الأساسية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي وفقاً للبرنامج التدريبي المقترح ، وقد استغرقت التجربة ( ١٠ ) عشرة أسابيع في الفترة من ٢٠١٣/٨/١٥م إلى ٢٠١٣/١٠/٢١م ملحق ( ٧,٦ ) بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وكان عدد الوحدات التدريبية ( ٣٠ ) ثلاثون وحدة ، و تم التطبيق أيام السبت ، الاثنى ، الأربعاء من كل أسبوع .

##### - القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياسات البعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث المختارة في الفترة من ٢٠١٣/١٠/٢٤م إلى ٢٠١٣/١٠/٢٦م وقد روعي في أن تتم القياسات كما في القياس القبلي و بنفس ترتيب الاختبارات .

##### الأسلوب الإحصائي المستخدم :

- المتوسط .
- الانحراف المعياري .
- اختبار ت.
- اختبار مان ويتي اللابارامتري .
- نسبة التغير .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط.
- اختبار ويلكوكسون

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج

نتائج الفرض الأول :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللاباراميتريّة ( ن = ٨ )

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة z	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م				
١	القدرة العضلية للذراعين	متر	٨.٩٥	٠.١٢	١٠.٥٨	٠.٥٢	١.٦٣	%١٨.٢١	٣.٧٧	دال
٢	القدرة العضلية للرجلين	سم	٣١.٢٠	٠.٥٢	٣٥.١٥	٠.١١	٣.٩٥	%١٢.٦٦	٣.٨٤	دال
٣	ثني الجذع	سم	٨.١٥	٠.٩٨	٨.٩٩	٠.٥٦	٠.٨٤	%١٠.٣٠	٣.٢٥	دال
٤	الجري المكوكي	ث	١٣.٦٦	٠.٦١	١٠.٦٠	٠.٣٦	٣.٠٦	%٢٨.٨٦	٣.٥٤	دال
٥	الانبطاح المائل	عدد	٢٨.٣١	٠.٤١	٣٤.٢٠	٠.٨٧	٥.٨٩	%٢٠.٥٥	٣.٥٢	دال
٦	السرعة	ث	٥.١٥	٠.١٤	٤.٩٠	٠.٢١	٠.٢٥	%٥.١٠٢	٣.٨٧	دال
١	القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	٩.٢٠	١.٦٤	١٢.٥٤	٠.٣٦	٣.٣٤	%٣٦.٣٠	٣.٦٥	دال
٢	القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	درجة	٨.٥٠	٠.٩٩٤	٩.٩٠	٠.٨٥	١.٤٠	%١٦.٤٧	٣.٢٢	دال
٣	القدرة على الاتزان الحركي	درجة	١٢.٥٠	١.٦٥	١٨.٢٠	٠.٤٧	٥.٧٠	%٤٥.٦٠	٣.٤٧	دال
٤	القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٤.٣٠	٠.٨١٣	٥.٥٠	٠.٦٣	١.٢٠	%٢٧.٩٠	٣.٨٧	دال
٥	القدرة على سرعة رد الفعل	سم	١٩٣.٧٥	١.٨٦	٢١٠.٥٢	٠.٩٨	١٦.٧٧	%٨.٦٥	٣.٥١	دال

قيمة z لدلالة الطرفين عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول (٥) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث بطريقة ويلكوكسون اللاباراميتريّة ( ن = ٨ )

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة z	الدلالة الإحصائية
			ع	م	ع	م				
١	القدرة العضلية للذراعين	متر	٨.٩٠	٠.٤٥	٩.١٠	٠.٢٥	٠.٢٠	%٢.٢٤	٢.٤١	دال
٢	القدرة العضلية للرجلين	سم	٣١.٥٠	٠.٢٥	٣٢.٥٨	٠.١٤	١.٠٨	%٣.٤٢	٢.٥٨	دال
٣	ثني الجذع	سم	٨.١٠	٠.٩١	٨.٥٥	٠.٢٦	٠.٤٥	%٥.٥٥	٢.٦٥	دال
٤	الجري المكوكي	ث	١٣.٦٥	٠.٥٢	١٢.١٠	٠.٥٤	١.٥٥	%١٢.٨٠	٢.٤٧	دال
٥	الانبطاح المائل	عدد	٢٨.٣٠	٠.٤٤	٣٠.١٢	٠.٣٢	١.٨٢	%٦.٤٣	٢.٦٣	دال
٦	السرعة	ث	٥.٢٢	٠.١٨	٥.١٠	٠.١١	٠.١٢	%٢.٣٥	٢.٨٧	دال
١	القدرة على دقة تحديد الوضع	سم	٩.٢٥	١.٦١	١٠.٨٠	٠.٤٧	١.٥٥	%١٦.٧٥	٢.٦٣	دال
٢	القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	درجة	٨.٧٠	١.١٢	٩.١٥	٠.١٦	٠.٤٥	%٥.١٧	٢.٤٧	دال
٣	القدرة على الاتزان الحركي	درجة	١٢.٤٥	١.٦٠	١٤.١٠	٠.٥٢	١.٦٥	%١٣.٢٥	٢.٦٣	دال
٤	القدرة على التنظيم الحركي	درجة	٤.٥٠	٠.٦٥	٤.٨٨	٠.١٧	٠.٣٨	%٨.٤٤	٢.١٤	دال
٥	القدرة على سرعة رد الفعل	سم	١٩٣.٥٠	٢.٢٠	١٩٨.٤٥	١.٦٣	٤.٩٥	%٢.٥٥	٢.٩٤	دال

قيمة z لدلالة الطرفين عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من الجدول (٦) توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث ولصالح القياس البعدى.

## جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث بطريقة مان ويتني اللابارامترية (ن = ١٦)

الدلالة الإحصائية	قيمة z	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	م
		ع	م	ع	م			
دال	٣.٧٧	٠.٢٥	٩.١٠	٠.٥٢	١٠.٥٨	متر	القدرة العضلية للذراعين	١
دال	٣.٤٥	٠.١٤	٣٢.٥٨	٠.١١	٣٥.١٥	سم	القدرة العضلية للرجلين	٢
دال	٣.٨٥	٠.٢٦	٨.٥٥	٠.٥٦	٨.٩٩	سم	ثني الجذع	٣
دال	٣.٢٢	٠.٥٤	١٢.١٠	٠.٣٦	١٠.٦٠	ث	الجري المكوكي	٤
دال	٣.٦٤	٠.٣٢	٣٠.١٢	٠.٨٧	٣٤.٢٠	عدد	الانبطاح المائل	٥
دال	٣.٤٨	٠.١١	٥.١٠	٠.٢١	٤.٩٠	ث	السرعة	٦
دال	٣.٥٥	٠.٤٧	١٠.٨٠	٠.٣٦	١٢.٥٤	سم	القدرة على دقة تحديد الوضع	١
دال	٣.١٢	٠.١٦	٩.١٥	٠.٨٥	٩.٩٠	درجة	القدرة على ضبط الإيقاع الحركي	٢
دال	٣.٩٨	٠.٥٢	١٤.١٠	٠.٤٧	١٨.٢٠	درجة	القدرة على الاتزان الحركي	٣
دال	٣.٤٧	٠.١٧	٤.٨٨	٠.٦٣	٥.٥٠	درجة	القدرة على التنظيم الحركي	٤
دال	٣.١٥	١.٦٣	١٩٨.٤٥	٠.٩٨	٢١٠.٥٢	سم	القدرة على سرعة رد الفعل	٥

قيمة z لدلالة الطرفين عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٨٤٢

يتضح من الجدول (٧) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث ولصالح المجموعة. ثانياً : مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي ويرجع الباحث ذلك إلى نجاح البرنامج المقترح لتدريبات الجليدنج وتأثيره على المتغيرات البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث وهذا يرجع لاستمرار اللاعبين في تنفيذ التدريبات المقترحة ووجود آداه جديدة ومختلفة وغير تقليديه زادت من فاعلية أداء اللاعبين. وفي هذا الصدد يشير " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٣م) (٥) إلي أن انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية يعد أحد الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي ، حيث ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعليه الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة لتحسين مستوي القدرات البدنية.

وهذا ما أشار اليه أيضاً " محمد صبحي حساين وحمدي عبد المنعم " (١٩٩٧م) (٧) أن الوسائل غير التقليدية تتيح زيادة فاعليه الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي ، كاستخدام الأنشطة والرياضات المختلفة لتنمية و تطوير مستوي القدرات البدنية .

ويرجع الباحث هذا التحسن لمراعاتهما للأسس العلمية المقننة والتوازن والتكامل عند تنميه القدرات البدنية أثناء تطبيق البرنامج المقترح و يتفق كل من " يحي السيد إسماعيل " (٢٠٠٢م) (١٢) علي أن التدريب المقنن من حيث المنهجية والمادة والإمكانات وقدرات اللاعبين ومستوي المدرب الذي يقوم بالتنفيذ يؤدي إلي نتائج ايجابية في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة باللاعبين.

كما يرجع الباحث تحسن مستوى التحمل لعينة البحث إلى نوعية التمرينات المختارة وذلك عن طريق تكرار الأداء لفترات معينة وهذا يتفق مع "باري وجنسون Barry & Jonson" (١٩٩٩م) (٢١) من أن التمرينات ذات الحركات المتكررة يمكن أن تحسن تحمل الأداء كما يتفق مع ذلك في الرأي محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م) (٩) أن استخدام التدريب مع تكرار التمرينات الحركية يعمل على تحسين عنصر التحمل .

كما يرجع الباحث أيضاً هذا التحسن في عنصر التحمل إلي الشدة المستخدمة و مدي فاعليتها في تنمية التحمل ، و إلي التدرج بحجم التدريبات وعدد التكرارات ، و علي احتواء تدريبات الجليدينج علي عمل المجموعات العضلية الكبيرة بالجسم بنظام وتتابع وبسرعة معتدلة. وهذا ما يشير إليه أيضاً " محمد لطفي السيد " (٢٠٠٦) (٩) بأنه يجب التدريب بشكل متنوع ومتغير بما يمكن أن نتجنب الملل والرتابة وتعب المفاصل لمنع الإصابة بقدر الإمكان ، فالمدرّب يجب أن يضع في الاعتبار أن الفائدة من تمرين واحد محدودة جداً ، وللحصول علي أفضل النتائج يجب التدريب مع تنوع وتغيير أوضاع وزوايا جسم اللاعب وهذا ما هو متبع في تدريبات الجليدينج المتنوعة و متغيرة الاتجاه.

ويرى الباحث أن القدرات التوافقية تتطلب تنميتها بصفة خاصة في المهارات المعقدة التركيب وكذلك المهارات المركبة والمتكررة داخل رياضة سلاح سيف المبارزة حيث تحتاج تلك المهارات مستوى متقدم من التحكم والسيطرة على الأداء ، وهذا ما توفره القدرات التوافقية عند تنميتها ، الأمر الذي ينعكس على توفر معدل عال من الضبط والتحكم خلال الأداء الحركي

ومما سبق يتضح أهميه أسلوب تدريبات الجليدينج gliding ودورها في تحسين عناصر اللياقة البدنية والقدرات التوافقية وبناء علي النتائج السابقة و الآراء التي اتفقت مع نتائج الدراسة الحالية نجد أنه قد تحققت الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة مجموعة البحث التجريبية

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض القدرات البدنية والقدرات التوافقية لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة مجموعة البحث الضابطة.

ويرجع الباحث الفروق في عناصر " القدرة العضلية للذراعين والرجلين والرشاقة والتحمل " للمجموعة الضابطة إلى انتظام لاعبي سلاح سيف المبارزة في حضور الوحدات التدريبية اليومية بشكل كامل والذي يشتمل على أداء تدريبات متنوعة من الثبات ومن الحركة، هذا التنوع قد أدى إلى التحسن في مستوي الأداء ومع الاستمرار والانتظام في الأداء يؤدي إلى زيادة عدد الألياف العاملة بالعضلة والمقطع العرضي لها أي حجم العضلة المدربة وبالتالي تزداد قوتها.

ويضيف كل من " محمد صبحي حساين وحمد عبد المنعم " (١٩٩٧م) (٧) أن جميع طرق تنمية اللاعب التي تتميز بسرعة رد الفعل تعتمد على طابع واحد وهو تكرار مراحل الأحمال الصغيرة ( من ٣ ث إلى ١٠ ث ) بشده قصوى ، حيث يتحقق ذلك من خلال عدد مرات التكرار التي يتخللها فترات للراحة وهذه الفترات تؤدي إلى عدم انخفاض في درجه فعاليه الجهاز العصبي المركزي ويعتبر هذا الذي تقوم عليه تدريبات الجليدنغ مما يحقق الفرض الثاني للبحث.

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة مجموعة البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات البدنية والقدرات التوافقية مما يتضح إيجابية البرنامج المقترح في تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية قيد البحث ويرجع الباحث تحسن عناصر بدنية لمجموعه البحث التجريبية والضابطة إلى البرامج المقترح.

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوي عناصر اللياقة البدنية والقدرات التوافقية للتأثير الايجابي لتدريبات الجليدنغ والذي أشتمل على تدريبات متنوعة تعمل على تنميته الصفات البدنية قيد البحث حيث أن اللاعبين قد جذبهم العمل من خلال تدريباته وما يشملها من أداء حركي متميز ويؤدي بشكل جيد وجديد ويعمل على استمتاعهم وتشويقهم حيث أنه لم يسبق لهم التدريب بمثل هذا الأسلوب وتلك الاداه وأيضاً تفاعلهم الايجابي أدى إلى سرعه وجود مناخ تدريبي جذاب مما ساعد على استثمار الوقت وتوفير الكثير من الجهد أثناء الأداء وحرية التنقل في جميع الاتجاهات والفراغات في مكان اللعب وهذا النوع يعتبر أحد مستحدثات التدريب وتطبيقه يؤدي إلى حدوث طفرة كبيره في مستوي اللاعبين كما أثار اهتمام اللاعبين وحثهم على مقارنه أدائهم بعض واتسمت تدريبات الجليدنغ بالشمول والتوازن والتكامل في



تنمية القدرات البدنية مع مراعاة الفروق الفردية ومبدأ التدرج في زيادة الحمل ويتفق هذا مع ما توصلت إليه دراسة كلاً من "مها محمد الهجرسي، هالة احمد كامل (٢٠٠٩م) (١٢) علي أن البرنامج التدريبي الذي يتسم بالشمول والتوازن في تنميه جميع عناصر اللياقة البدنية إلي جانب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين يؤثر ايجابيا علي تنميه القدرات البدنية مما يحقق الفرض الثالث.

#### الاستخلاصات :

#### في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- أثرت تدريبات الجليدينج تأثيراً ايجابياً واضحاً وملحوظاً علي مستوي الأداء البدني للمتغيرات ( قيد الحث) لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة وأظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية ( قيد البحث ) لصالح القياس البعدي .
- ٢- أثرت تدريبات الجليدينج تأثيراً ايجابياً واضحاً وملحوظاً علي مستوي الأداء البدني للمتغيرات ( قيد الحث) لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة وأظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعض القدرات التوافقية ( قيد البحث ) لصالح القياس البعدي.
- ٣- يوجد نسبة تحسن في العناصر البدنية والقدرات التوافقية قيد البحث للمجموعتين.

#### التوصيات :

#### في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي :

- ١- استخدام تدريبات الجليدينج في رياضات أخرى .
- ٢- وضع برامج مماثلة تناسب الأعمار السنية المختلفة من الذكور والإناث .
- ٣- إجراء دراسات أخرى مشابهة تتناول متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة .

#### قائمة المراجع

#### أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم نبيل : أساسيات فن المبارزة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢
- ٢- حسين حجاج ورمزي الطنبولي : المبارزة سلاح الشيش ، تعليم مهارات - شرح بعض مواد القانون ، ماهي لخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ .
- ٣- حسين حجاج: دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية على مستوى الأداء المهاري للمبارزات الناشئات ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ .

- ٤- عباس الرملي: المبارزة في سلاح الشيش ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ٥- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (أسس- نظريات - تطبيقات) ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٦- محمد إبراهيم شحاتة التدريب بالأثقال" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ .
- ٧- محمد صبحي حساتين وحمدى عبد المنعم : الأسس العلمية للكره الطائرة وطرق القياس والتقويم ( بدني - مهاري - معرفي- نفسي ) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٨- محمد عبد الغنى عثمان التعلم الحركي والتدريب الرياضي" ، ط٢ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٤ م .
- ٩- محمد لطفي السيد : الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي(رؤية تطبيقية) ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠٦ م
- ١٠- محمد محمود عبد السلام الأداء الفني و الخطوات التعليمية لتمارين حسان الحلق و المتوازي" ، دار المعارف الإسكندرية ، ١٩٧٨ م .
- ١١- مختار سالم : "تكنولوجيا التجهيزات الرياضية" ، مؤسسة المعارف ، بيروت ١٩٩٠ م .
- ١٢- مها محمد الهجرسي، هالة احمد كامل: "تأثير تدريبات الجليدنج علي تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبات الكرة الطائرة والكاراتيه ( دراسة مقارنة )، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٩ م
- ١٣- يحي السيد إسماعيل مجال التدريب " ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق، ٢٠٠٢ م
- ثانيا: المراجع الأجنبية
- 14-Aldo Nadi,: on fencing, publisher sprinted in the united states of America, 1994 .
- 15- Harre , D Traningslehere , sprtverlag , Berlin , 1971
- 16- Jensen and Shultz :Applied Kinesiology the Scientific study of Human Performance , 2 nd ed . , Inc . , 1977
- 17-Jerty Benson & Robert Figue,: Recreational Fencing program at Redlands fencing center in the united states of America, published, 1995
- 18-Nick Evangelista, : The art and science of fencing ,publishers printed in the united states of America, 1996
- ثالثا: توثيق شبكة المعلومات
- 19-http// [www.savvier Fitness.com / gliding- disks.asp](http://www.savvier Fitness.com / gliding- disks.asp)
- 20- http// [www.allbusiness.com / marketing-advertising](http://www.allbusiness.com / marketing-advertising)
- 21-http// [www. Brigh thub.com / health/ fitness/ articales 5](http://www. Brigh thub.com / health/ fitness/ articales 5)
- 22-http// [www.gliding disks.com /top fitness pros-html](http://www.gliding disks.com /top fitness pros-html)