

تأثير تدريبات السرعة علي بعض المتغيرات البدنية وعلاقته بفاعلية أداء حركات الرجلين للمبارزات

* أ.م.د/ سمير مصطفى حسين

مقدمة ومشكلة البحث:

تتطلب عملية تطوير اللاعبين والوصول بهم الى مستويات عالية أعداداً متزناً متكاملًا من جميع الجوانب البدنية والمهارية والنفسية و باستخدام أفضل الاساليب لتوجيه التدريب بغية الحصول على المستويات العالية ونتيجة لهذا تم حل الكثير من الظواهر والمشكلات التي تهدف الى الارتقاء بالمستوى الرياضي الا انه هناك مشكلات عديدة تتطلب حولا تعتمد على أسس علمية بهدف تحقيق مستوى أفضل في مختلف الفعاليات الرياضية ورياضة المبارزة من الرياضيات التي تأثرت بشكل ايجابي بتطور العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وكذلك تطور أساليب وطرق التدريب الأمر الذي ساهم بدرجة كبيرة وفعالة في رفع مستوى المبارزين بدنيا وفنيا مما ساعد علي الوصول إلي تحقيق التفوق والانجاز النوعي في مجال رياضة المبارزة عالميا.

ولا نختلف في القول ان لكل لعبة رياضية مهاراتها الخاصة بها والتي تعتمد في تنفيذها على شروط أدائها بشكل صحيح ورياضة المبارزة كغيرها من الالعاب الرياضييه تحتاج الى اساليب تدريبيه ملائمه لها لتطوير حركاتها وخصوصاً الدفاعية والهجومية منها لانها تشكل البنية الاساسية لهذه الرياضة لذا لا يمكن الوقوف على هذه الاساليب التدريبية الحديثة ما لم يتم تجربتها ويتم اختيار الافضل منها أستناداً للنتائج التي يتم التوصل اليها بغية الوصول باللاعبين الى مستويات أعلى وأفضل في الاداء المهارى لهذه الحركات

ويشير أسامة عبدالرحمن (٢٠٠٣م) الي أن طبيعة الأداء في رياضة المبارزة يعتمد علي تغير التحركات وفقاً لموافق النزال وتغيرها فالأداء يجب أن يكون سريع في مواقف الهجوم المختلفة. (٣: ٤٩)

ويذكر ابراهيم نبيل (٢٠٠٥م) إلى أن المبارزة تعتمد علي درجة كفاءة المبارز لأداء المهارات الأساسية التي تشمل الحركة المستمرة أماماً أو خلفاً من تقدم وتقهقر وطعن ووثب للأمام أو للخلف وكذلك المهارات الحركية لها، وأن طبيعة الأداء في المبارزة تعتمد علي الأداء السريع في أداء الهجمات باستخدام السلاح بأقصى سرعة مثل الهجوم البسيط أو المركب بالتقدم والطنع. (١: ٦٢)

ويضيف حسين حجاج ورمزي الطنبولي (٢٠٠٧م) إلي أن الاعداد البدني للمبارز من أهم المقاومات في الأداء وسرعة تسجيل اللمسة في حدود الهدف القانوني فهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية العاليه كما أن التدريب في رياضة المبارزة يكون موجه نحو تقوية أنظمة الطاقة وأجهزة الجسم وزيادة الأماكن الوظيفية والبدنية طبقاً للمتطلبات (التدريبية والتنافسية) لرياضة المبارزة، فالمبارزة في الواقع من رياضات السرعة لكون حركاتها تتطلب سرعه ومهاره عند أدائها كما أن السرعة الحركية (سرعة الأداء) تعتبر أحد المؤشرات الرئيسية التي تؤثر علي إيجابية أداء حركات المبارزة بصفة خاصة (٤: ٦٧،٧٤)

فتعتبر السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية واحدى مكونات الاعداد البدني فهي من الركائز الهامة للوصول الى المستويات الرياضية العالية ومجمل القول ان صفة السرعة تعتبر من اهم الصفات البدنية التي تؤدي الى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي. (13)(14)

ومن خلال العرض السابق وإطلاع الباحثة على بعض المراجع العلمية والدراسات المرجعية، وقيامها بالمسح المرجعي لبعض الأبحاث العلمية التي تطرقت إلى هذا المجال البحثي الهام فوجدت أن الأداء المهاري والسرعة

هما وجهتان لأسلوب تدريبي يرتبطان إلى حد كبير ببعضهما ويؤثران معاً بطريقة تبادلية على المستوى الرياضي للاعب.

كما تبين لها في مجال رياضة المبارزة أن هناك الكثير من الأبحاث التي تناولت العديد من البرامج الخاصة بتحسين حركات الرجلين (المنفردة والمركبة) وذلك نظراً لأهميتها في رياضة المبارزة حيث أن هذه الأبحاث العلمية أثبتت أن حركات الرجلين لها دور حيوي ومحوري في بناء الهجمات الخاصة بالمبارزة لذلك قامت الباحثة بتحليل بوله مكونة من (٦) لاعبات من ثلاث جولات (٥) المسة في ٩ دقائق بينهم دقيقتين راحة بين كل جولة (الجولة من ثلاث دقائق).

فمن خلال نتائج التحليل (الدراسة الاستطلاعية)، أظهرت انخفاض في مستوى الأداء لحركات الرجلين من جولة إلى أخرى مما دفع الباحثة لإجراء برنامج يحتوي على تدريبات سرعة من أجل تحسين فعالية الأداء لعدم انخفاض مستوى الأداء في الجولة الثانية و الثالثة (للمباريات)، حيث يتوقف ذلك على كفاءة العضلات العاملة لحركات الرجلين ومن هنا يتضح تأثير تدريبات السرعة على كفاءة حركات الرجلين مما دفع الباحثة إلى دراسة تأثير تدريبات السرعة على بعض المتغيرات البدنية وعلاقتها بفعالية أداء حركات الرجلين للمبارزات.

هدف البحث:

التعرف على تحسين سرعة الاداء وفعالية أداء حركات الرجلين وبعض المتغيرات البدنية للمبارزات من خلال استخدام تدريبات السرعة.

فروض البحث:

فى ضوء طبيعة وهدف البحث تضع الباحثة الفرض التالي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى سرعة الاداء، وفعالية أداء حركات الرجلين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

القدرات البدنية الخاصة Physical Special Abilities

هى القدرات الخاصة بالنشاط الممارس التى تسهم من خلال تطويرها فى زيادة كفاءة الفرد

فى زيادة كفاءة الفرد فى اداء المهارات الحركية الخاصة (٢:٥)

السرعة الحركية:

يقصد بها سرعه الانقباضات العضلية عند اداء الحركات الوحيدة كسرعه أداء حركة معينه

فى السلاح (١١ : ٧٥)

الدراسات السابقة:

١- دراسة رشا ربيع (٢٠١٠م) (٦) بعنوان "تأثير التدريب البليومتري على كثافته معادن العظام وعلاقتها بفاعلية أداء حركات الرجلين للمبارزات الناشئات تحت ٢٠ سنة:" وتهدف الى التعرف على تأثير التدريب البليومتري على كثافته معادن العظام وعلاقتها بفاعلية أداء حركات الرجلين للمبارزات الناشئات تحت ٢٠ سنة واستخدمت الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامها ١٧ لاعبه واسفرت أهم النتائج عن تأثير التدريب البليومتري على تنميته

المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة) والمهارية (فعالية الاداء لحركات الرجلين والفسولوجية (كثافة معادن العظام والعمود الفقري) ٢-دراسة سامى محب (٢٠٠٥)م (٧) بعنوان "تأثير التدريبات البليومترية على تنمية القدرة العضلية وسرعة حركات الرجلين للاعبى الملاكمه " وتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير التدريبات البليومترية على تنمية القدرة العضلية وسرعة حركات الرجلين للاعبى الملاكمه استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه قوامها ١٦ ملاكماً واسفرت أهم النتائج على ان التدريبات البليومترية المقننه قيد البحث تؤثر ايجابياً على مستوى تحسن القدرة العضلية وسرعات حركات الرجلين للاعبى الملاكمة

٣- دراسة عصام الدين عبد الفتاح (٢٠٠٤)م(٨) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية على تنمية ايقاعات بعض المهارات الاساسية لحركات الرجلين للمبارزين" وتهدف الدراسة الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لبعض القدرات الحركية على تنمية ايقاعات بعض المهارات الاساسية لحركات الرجلين للمبارزين واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه يبلغ عددها ٣١ مبارز واسفرت أهم النتائج على التأثير الايجابي على القدرات الحركية من حيث (السرعة - تحمل السرعة- الرشاقة - التوافق) وايقاع حركات الرجلين

٤- أسامه عبد الرحمن على (١٩٩٩)م(٢) بعنوان "تأثير اختلاف الوسط التدريبي على فاعلية الاداء لحركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة ، وتهدف الى التعرف على الارتقاء بفاعلية أداء حركات الرجلين للمبارزين الناشئين خلال تطوير القوة والتحمل الخاص للرجلين للناشئين باستخدام الاوساط التدريبية (المائية والرملية) واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة يبلغ عددها (٣٩) مبارز واسفرت

أهم النتائج عن تأثير الاوساط التدريبية فى تطوير القدرات الحركية الذى ادى الى تأثيره على فاعلية الاداء المهارى لحركات الرجلين

إجراءات البحث: **أولاً: منهج البحث:**

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي الذي يعتمد علي القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

أشتمل مجتمع البحث على لاعبات منتخب الجامعة للمبارزة للموسم الرياضى ٢٠١٤-٢٠١٥م البالغ عددهم (٢٤) لاعبة وتم استبعاد ١٢ لاعبة لاجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم وتم اختيار العينة الاساسية بالطريقة العمدية من لاعبات المبارزة المسجلين بمنتخب الجامعة

أسباب اختيار العينة :

- قيام الباحثة بتدريب العينة مما يسهل من مهمة الباحثة فى تطبيق البرنامج المقترح
- توفر الامكانيات والادوات اللازمة للتدريب
- تقارب سن العينة
- التعاون مع الكلية والباحثين
- جميع افراد العينة مسجلين ضمن منتخب الجامعة للعام الدراسى (٢٠١٤-٢٠١٥م)

ثالثاً:جانس عينة البحث:

جدول (١)

خصائص عينة البحث

ن - ٢٤

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	١٦٩.١٢	٣.٦٥ +	١٦٨.٠٠	٠.٢١
الوزن	كجم	٧٠.٣٣	٣.٢٤ +	٦٨.٦٨	١.٥٢
العمر الزمني	سنة	١٨.٥٦	١.٩٧ +	١٨.٩٧	-٠.٦٧
العمر التدريبي	سنة	٢.٧١	٠.٧٦	٠.٦٠	-٠.٣٥

يشير الجدول رقم (١) إلى أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تنحصر ما بين (± 3) مما يوضح أن المفردات تتوزع توزيعاً إعتدالياً.

رابعاً: وسائل جمع البيانات

١- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث:
- ميزان طبي ملحق به رستاميتير لقياس أقرب كجم والطول لأقرب سم.
 - استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث مرفق رقم (١).
 - مجموعة عرض شرائط التصوير التلفزيوني وتشمل علي:
 - جهاز فيديو عرض ٢٥ كادر في الثانية ماركة Panasonic MV22.
 - لوحة تحكم عن بعد (ريموت كنترول) Control System.
 - جهاز عرض تلفزيوني ملون ٢١ بوصة ماركة LG.
 - جهاز مكسر للمونتاج علي الشرائط وإدخال الساعة الرقمية (٠.٠٠١) من الثانية علي التصوير.
 - ساعات إيقاف لقياس الزمن مقدراً بالثانية حتى (١/٠٠ ثانية).
 - (صناديق خشبية، مقاعد سويدى) مختلفة الارتفاعات.
 - كاميرا تصوير تلفزيوني ماركة Panasonic 300-M -٨٠٠٠- سرعة تردد كادر/ثانية.

- حامل ثلاثي للكاميرا.

٢- الاختبارات المستخدمة في البحث:

لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بالاستعانة بالدراسات السابقة لاختبار الاختبارات المناسبة لقياس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

الاختبارات البدنية: (مرفق ٢)

اختبار خاص (سرعة الاداء) (زمن التقدم للأمام لمسافة ٤ متر)

اختبار خاص (سرعة الاداء) (زمن التقهقر للخلف لمسافة ٤ متر لقياس سرعة الأداء للرجلين).

الاختبارات المهارية :- (مرفق ٣)

- التقدم للامام ٤ م

- التقهقر للخلف ٤م

- الطعن ١٠ مرات

- خامساً: الدراسة الاستطلاعية:

تم اجراء دراسة استطلاعيه في يوم السبت الذي يوافق ٩/6 وحتى يوم السبت ٢٠١٤/٩/١٣ على عينة مكونه من (١٢) مبارزة من خارج العينة الأساسية للبحث ومن مجتمع البحث وذلك للأتي.

١- التأكد من سلامة الاجهزه والأدوات.

٢- تدريب المساعدين.

٣- تحديد زمن إجراءات عملية التصوير الجولات.

٤- اجراء المعاملات العلميه للاختبارات قيد البحث.

١- الصدق:

الاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع من اجله، ولإيجاد معامل

الصدق قام الباحثان باستخدام طريقة المقارنة الطرفية وبلغ عددهم (١٢)

مبارزة من نفس مجتمع البحث، ويقعون في نفس المرحلة السنية لعينة البحث

(المجموعة الاستطلاعية)، وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية من خارج عينة

البحث الأساسية كما تم تطبيق الاختبارات البدنية لمقارنة متوسطات درجات الاقوياء في الميزان بمتوسط درجات الضعفاء في نفس الميزان، وتم حساب معامل الصدق للاختبارات عن طريق ترتيب درجات المبارزات تنازليا ليتم التعرف علي دلالة الفروق بين الربيع الاعلى (٤ مبارزات) والربيع الادنى (٤ مبارزات) كما هو موضح في جدول رقم (٢).

جدول (٢)

ن = ٨

معامل صدق الاختبارات البدنية

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		قيمة (ت)
			١م	١ع	٢م	٢ع	
١	اختبار زمن التقدم للأمام لمسافة ٤ متر.	ث	١٠.١١٥	٠.٠٨٦	١٣.٢٧٣	٠.٣٠٩	١٩.٦٧ ١
٢	اختبار زمن التقهقر للخلف لمسافة ٤ متر.	ث	١٠.٧٦٣	٠.٥٩٨	١٢.٣٠٨	٠.٦١٥	٣.٦٠٢

ت الجدولية عند $٠.٠٥ = ٢.٣٥٣$

يتضح من الجدول رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين الربيع الاعلى والربيع الادنى في جميع الاختبارات البدنية ، الأمر الذي يشير إلى صدق الاختبارات المستخدمة.
٢- معامل ثبات الاختبارات:

يعتبر الثبات شرط أساسي لإجازة أي نوع من الاختبارات كاختبار يعتمد عليه في القياس ولتحديد معامل الثبات قام الباحثان بتطبيق وإعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة بعد (٨) أيام من التطبيق الأول.

جدول (٣)

ن = ١٢

معامل ثبات الاختبارات البدنية

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
			١م	١ع	٢م	٢ع	

٠.٨ ٩١	٠.٨٦	١١.٩٨٠	١.٠٦٩	١١.٩٩٠	ث	١	أختبار زمن التقدم للامام لمسافة ٤ م
٠.٩ ٦٠	٠.٨٨	١١.٧٥٠	٠.٨٥٦	١١.٦٤٠	ث	٢	اختبار زمن التقهقر للخلف لمسافة ٤ م

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.076$

يتضح من الجدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد الدراسة الأمر الذي يشير إلى ثبات الاختبارات المستخدمة.

سادساً: المحتوى والتوزيع الزمني للبرنامج: إعداد البرنامج التدريبي:

يعتبر البرنامج التدريبي هو حجر الزاوية في هذه الدراسة، لذا فقد اهتمت الباحثة بتوضيح خطوات بناء البرنامج والمراحل التي مر بها حتى يصل إلى صورته النهائية للتطبيق كما هو موضح في النقاط التالية :-
-ولقد قامت الباحثة بمسح مرجعي للكتب العربية والأجنبية في حدود وقدرة الباحثة.

- تم إجراء مسح للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث.
- المقابلة الشخصية للمدربين و وضع تدريبات السرعة مرفق (٦)
محددات البرنامج التدريبي:

قامت الباحثة بتنفيذ الفترة التأسيسية لبرنامج تدريبات السرعة باستخدام (التدريب الهوائي) بدءاً من يوم السبت الموافق ٩/٢٠ حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٤/١٠/١٦ لمدة (٤) أسابيع متصلة وتتكون من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٦) وحدات تدريبية في الأسبوع وهي أيام السبت - الأحد - الاثنين - الثلاثاء - الأربعاء - الخميس.

ثم قام الباحثة بتنفيذ برنامج تدريبات السرعة من يوم السبت الموافق ٢٠١٤/١٠/١٨ حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٤/١٢/١٠ لمدة (٨) أسابيع

متصلة ويتكون من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وهي أيام السبت - الاثنين - الأربعاء.

وقد اعتمدت الباحثة عند تطبيق البرنامج:

- تحديد منحنيات الحمل (الشدة والحجم) خلال برنامج تدريبات

السرعة والفترة التأسيسية التي تسبق البرنامج.

- تنفيذ المرحلة التأسيسية (التدريبات الهوائية) التي تسبق برنامج تدريبات

السرعة مرفق (٥)

- تقسيم البرنامج إلى مرحلتين أساسيتين المرحلة (الأساسية الأولى، الأساسية الثانية)

- عدم إعطاء تمرينات السرعة في حالة الإحساس بالتعب والإرهاق الشديد.

- الإهتمام بتمرينات الاحماء والتهديئة مرفق (٧).

- مراعاة المرحلة التدريبية التي تمر بها المبارزات.

- مراعاة التدرج في الصعوبات (التدرج بتمرينات السرعة حتي تصل

إلى السرعة القصوي) أثناء البرنامج.

- الأحمال داخل أسلوب التدريب الدائري تكون من خلال زيادة الراحة

الإيجابية مع زيادة عدد التكرارات بين التمرينات.

- طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة باستخدام أسلوب التدريب الدائري.

- تشكيل دورة الحمل اليومية متبعاً درجة الحمل التي يتم تحديدها في

غضون التشكيل العام للدورة الفترية (الكلية) متبعاً التشكيل (١مرتفع :١

منخفض). مرفق (٨)

- الدائرة تتضمن (٦) تمرينات في (٦) مجموعات في (٨-١٠)

تكرارات.

لتحديد حمل التدريب للبرنامج تمت الإجراءات التالية:

❖ تحديد منحنيات الحمل (الحجم والشدة) للبرنامج التدريبي العام.

❖ تم تحديد الشدة والحجم والكثافة خلال فترة البرنامج تدريبات السرعة. ولتحديد

زمن للأعداد البدني (العام - الخاص) أثناء فترة تنفيذ برنامج تدريبات السرعة

(٨) أسابيع يجب تحديد وحساب مايلي:

١. تحديد الحد الأقصى لحجم لأسبوع التدريبي (١٠٠%) = (١٨) ساعة $\times ٦٠$

ق = (١٠٨٠) دقيقة

٢. ثم تحديد الحجم الخاص لكل أسبوع بالدقائق (مبدأ التموج في الحمل التدريبي).

٣. حساب الحجم الكلي لفترة تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع بالدقائق .

٤. حساب زمن كلاً من الإعداد (البدني، المهاري، الخططي) بالدقائق لفترة تنفيذ البرنامج (٨) أسابيع. مرفق (٤).

سابعاً: خطوات تنفيذ الدراسة الأساسية:

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية في يوماً واحداً الموافق ٩/١٤ حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٤/٩/١٨ وكانت بالترتيب التالي.
القياسات البدنية والمهارية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية البدنية يوم الاحد والاثنين الموافق ١٤ و ٢٠١٤/٩/١٥ وذلك للمتغيرات البدنية قيد البحث وعددها (٢) اختبار بدني موضح بالمرفق (٢)، ثم قامت الباحثة بإجراء القياسات المهارية لفاعلية الأداء لحركات الرجلين باستخدام التصوير التلفزيوني وذلك في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٤/٩/١٦ حتى يوم الخميس الموافق ٢٠١٤/٩/١٨، وتم التوضيح في مرفق (٣) لإستمارة تسجيل لعرض للمهارات الأساسية لأداء حركات الرجلين التي تم إستخدام أثناء تصوير المباريات.

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج في صاله المبارزة بكلية التربية الرياضية جامعة اسيوط في يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٩/٢٠ حتى يوم الاربعاء ٢٠١٤/١٢/١٠ م.

القياسات البعدية:

قامت الباحثة بتطبيق القياسات البعدية بنفس التسلسل للقياسات القبلية في يوم السبت الموافق ٢٠١٤/١٢/١٣ مالى يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٤/١٢/١٧ وذلك بأجراء القياسات البعدية للمتغيرات البدنية في الفترة من ٢٠١٤/١٢/١٣ م حتى ٢٠١٤/١٢/١٤ م تليها القياسات البعدية للمتغيرات المهارية في الفترة من ٢٠١٤/١٢/١٥ م حتى ٢٠١٤/١٢/١٧ م

المعالجات الإحصائية

قامت الباحثة بإستخدام برنامج SPSS، وتم إستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء. - اختبار (ت)

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية

ن - ١٢

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		نسبة التحسن	قيمة (ت)
			١م	١ع	٢م	٢ع		
١	أختبار زمن التقدم للامام لمسافة ١٤ م	ث	١٢.٠٨٠	٠.٩١١	٧.٦٩٠	٠.٥٩	٪٣٦.٣٤	١٢.١٩
٢	اختبار زمن التقهقر للخلف	ث	١١.٦٢٠	٠.٨٢٩	٧.٨٧٠	٠.٥٦	٪٣٢.٢٧	١١.٢٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٩٦

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي وقد بلغت نسب التحسن إلي ٣٦.٣٤ % في زمن التقدم للأمام لمسافة ٤ متر، ٣٢.٢٧ % في زمن التقهقر للخلف لمسافة ٤ متر.

تعزى الباحثة هذا التحسن في القياس البعدي علي القياس القبلي في الاختبار البدني (سرعة الاداء) إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح "تدريبات السرعة" المقنن علمياً لمدة (٨) أسابيع للمجموعة التجريبية والتخطيط الجيد ومراعاة المبادئ العلمية عند تطبيق البرنامج وتحديد منحنيات الشدة والحجم وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث.

وتفسر الباحثة ذلك بأن البرنامج التدريبي المقترح "تدريبات السرعة" قد استخدم طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة التي ساهمة في تحسين (سرعة الاداء)، وهذا يتفق مع ما أشار إليه مفتي إبراهيم (٢٠٠١م) بأن من أهداف طريقة التدريب الفتري تطوير السرعة. (١٠ : ٢١٣-٢١٤)

ويشير خالد جمال محمود (١٩٩٩م) إلي أن العديد من الخبراء في رياضة المبارزة اتفقوا على أن السرعة تعتبر أهم أحد المؤشرات الرئيسية التي تؤثر على إيجابية الأداء الحركي لحركات الرجلين للمبارز بصفة خاصة، (٥ : ١٨ - ٢٥)

تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة محمد مرسال، ياسر محمد (١٩٩٦م) علي اهمية "تدريبات السرعة" في تحسين وتطوير مكون السرعة (٩ : ١٢٨)

ومن خلال هذا العرض السابق يكون قد تحقق الفرض الاول من البحث الذي ينص

علي"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي .

جدول (٥)

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسب التحسن
لمتوسط زمن (٣) جولات بين القياسات القبلية للمجموعة التجريبية
في الاختبارات المهارية (فاعلية الاداء المهارى) ن = ١٢**

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت)
			١م	١ع	٢م	٢ع		
١	التقدم للامام	ث	١٦٠.٠٨	٢.٩٣	٩٧.٧٣	٤.٢٦	٪٣٨.٧٦	٤٩.٤٦
٢	التقهقر للخلف	ث	٩٦.٣٠	٤.٢٦	٦٤.٠٩	٤.٧٧	٪٣٣.٥٣	١٤.٩٨
٣	الطعن	ث	١١.٨٠	١.٦٠	٥.٩٤	١.٢٣	٪٤٨.٨٤	٢٤.٣٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.796$

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والقياس البعدي في زمن (٣) جولات للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي وقد بلغت نسب التحسن (٣٨.٧٦٪) في زمن التقدم وبلغت (٣٣.٥٣٪) في زمن التقهقر وبلغت (٤٨.٨٤٪) في زمن الطعن) في اختبار فاعلية أداء حركات الرجلين.

جدول (٦)

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسب التحسن
لمتوسط عدد (٣) جولات بين القياسات القبلية للمجموعة التجريبية
في الاختبارات المهارية (فاعلية الاداء المهارى) ن = ١٢**

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت)
			١م	١ع	٢م	٢ع		
١	التقدم للامام	عدد	١٢٦.٣١	٤.٥١	١٦٩.٣٠	٢.١٨	%٣٤.٠٤	٣١.٧٨
٢	التقهقر للخلف	عدد	١٠٥.١١	٣.٣٢	١٣٦.٠٦	٥.٦١	%٢٩.٥٣	١٧.١٥
٣	الطعن	عدد	٧.٧٠	٠.٧٨	١٢.١١	٠.٨٠	%٥٧.٢٤	١٤.٠٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.796$

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين القياس القبلي والقياس البعدي في عدد (٣) جولات للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي وقد بلغت نسب التحسن (34.04% في زمن التقدم وبلغت 29.53% في زمن التقهقر وبلغت 57.24% في زمن الطعن) في اختبار فاعلية أداء حركات الرجلين.

وتعزى الباحثة هذا التحسن في القياس البعدي علي القياس القبلي في الاختبارات المهارية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح "تدريبات السرعة" المقنن علمياً، ووضع احمال تدريبية متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وتدريب المجموعات العضلية المختلفة وخاصة عضلات الرجلين، وتركيز الباحثة على المجموعات العضلية العاملة أثناء النزال والذي كان موجة لتطوير وتحسين (سرعة الاداء) التي يشير اليها الجدول رقم (٥) (٦).

وتفسر الباحثة ذلك بأن "تدريبات السرعة" قامت بتحسين (سرعة الاداء) مما نتج عنه تحسن دال في حركات الرجلين، حيث يوجد ارتباط بين تحسن المتغيرات البدنية والمهارية، وذلك يعزى إلى طبيعة "تدريبات السرعة" التي تؤدي بسرعات عالية، وهذه السرعات العالية تقرب في خصوصيتها فيما فيتم تحقق عائداً تدريبياً عالياً.

كما تعزى الباحثة قصر زمن أداء مهارات حركات الرجلين في المباريات إلي تنمية سرعة الأداء الحركي لدي المبارزات، حيث أن المبارز الأسرع هو الأفضل والأسبق في تسجيل اللمسات وهذه هي طبيعة الأداء في رياضة المبارزة وهذا ما أشار إليه حسين حجاج ورمزي الطنبولي ان سرعة الاداء تعتبر أحد المؤشرات الرئيسية التي تؤثر على ايجابية أداء حركات المبارزة بصفة خاصة (٢٠٠٧م) (٥: ٧٤ ، ٦٧).

وهذا ما أكدته دراسة كلاً من ، أسامة عبد الرحمن (١٩٩٩م)، وعصام عبد الفتاح (٢٠٠٤) (Osama Abdurrhnan 2008) ورشاد ربيع (٢٠١٠م)، والتي توصلت ألي أن هناك علاقة بين تطوير القدرات الحركية الخاصة ومستوي أداء المهاري إلا أن الإختلاف كان في المرحلة السنية والجنس والبرنامج التدريبي، (١٢٢: 2) (٨) (١٢: ١٠٣-١٠٤)، (٦: ٩٩) ومن خلال هذا العرض السابق يكون قد تحقق الفرض الثاني من البحث الذي ينص على

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة الاداء، وفعالية أداء حركات الرجلين لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفي حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- البرنامج التدريبي (تدريبات السرعة) أدى الى تحسن فى المستوى بالاداء البدني (سرعة الاداء)
- ٢- البرنامج التدريبي (تدريبات السرعة) أدى الى تحسن فى (المستوى المهارى) فاعلية أداء حركات الرجلين

التوصيات:

اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكنت الباحثة من التوصل إليها واسترشاداً بالاستنتاجات وفي إطار حدود البحث توصى الباحثة بما يلي:

١- حث مدربي المبارزة لفرق الناشئين في رياضه المبارزة على استخدام تدريبات السرعة في برامج التدريب لما لها من تأثير ايجابي على المتغيرات البدنية والمهارية

٢-نشر مفهوم وأهمية تدريبات السرعة ومراعاة دمج تدريبات السرعة في البرنامج التدريبي لدورها الفعال في تنمية مكونات الحالة التدريبية البدنية والمهارية ورفع مستوى الاداء

المراجع:

أولاً: المراجع العربي:

- ١-أبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥): اساسيات تدريب المبارزة ، دار S.G.M للطباعة ، القاهرة.
- ٢-أسامة عبد الرحمن على : (١٩٩٩م) " تأثير اختلاف الوسط التدريبي على فاعلية الأداء لحركات الرجلين للمبارزة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

٣- (٢٠٠٣م): المبادئ الأساسية في المبارزة، الجزء الأول، دار الطباعة، الإسكندرية.

٤- حسين احمد حجاج، رمزي عبد القادر الطنبولي (٢٠٠٧م): المبارزة بسلاح الشيش (تعليم مهارات- شرح بعض مواد القانون)، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.

٥- خالد جمال محمود (١٩٩٩م): بناء بطارية اختبار لقياس القدرة الحركية للاعبى المبارزة فوق ١٧ سنة" رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

٦- رشا ربيع فهمي (٢٠١٠م): "تأثير التدريب البليوميترى على كثافة معادن العظام وعلاقتها بفاعلية أداء حركات الرجلين للمبارزات الناشئات تحت ٢٠ سنة"، رساله ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٧- سامى محب حافظ (٢٠٠٥م): تأثير التدريبات البليومترية على تنمية القدرة العضلية وسرعة حركات الرجلين للاعبى الملائمة" بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد الرابع، كلية التربية الرياضية جامعه المنصورة.

٨- عصام الدين عبد الفتاح (٢٠٠٤م) "تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية على تنمية ايقاعات بعض المهارات الاساسية لحركات الرجلين للمبارزين ،رساله دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

٩- محمد مرسال محمد، ياسر محمد حسن (١٩٩٦م): "دراسة تأثير التمرينات البليومترية على سرعة الأداء لدي لاعبي كرة اليد"، المؤتمر العلمي الثاني، "نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر والعالم العربي" كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

١٠-مفتي أبراهيم (٢٠٠١م): التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.

ثانياً:المراجع الأجنبية:

- 11- Hintermiester.R.A,lange. G.w.,&et Al,:
Electromyographic activeity and spllied load during shoulder rehabilitation exercises using elasticeesistance”American Journal of sports medicine(Waltham,Mass.)26(2),Mar/Apr,1998, 210-220
- 12- Osama Abdurrhnan (2008): "Effect of functional strength training on bone mineral density , Power , balance and performance level of lunge and fleche for young Fencers"Statistics and Management in Sports Nanjing .china, August.

ثالثاً:شبكة المعلومات العالمية:

- 13- <http://www.bdnia.com/?p=2292>
14 - <http://18191.maktoobblog.com>