

## تأثير تمارين سلم التدريب علي تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بحركات الرجلين للمبارزين الناشئين.

مروان على شمش

قسم تدريب التمرينات والجمباز، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية

ياسر محمد حجر

قسم تدريب المنازل والرياضات الفردية، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية - جمهورية مصر العربية

### مشكلة البحث

أن التدريب الرياضي عملية تربوية مخططة وهادفة تتبنى الكثير من النظريات والآراء العلمية للعلوم الطبيعية والإنسانية بهدف الوصول باللاعب للإعداد المتكامل لنواحيه المتعددة داخل الأحمال التدريبية حتى تصل إلى قمة عملية التكيف العام بوصول اللاعب لأعلى مستوى ممكن. لذا يعتبر التدريب الرياضي وسيلة تربوية رئيسية يعتمد عليها المدرب لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات الرياضية (٣٣: ١)

وتعد التمرينات من المواد الهامة والأساسية في برامج التدريب الرياضي، لما لها من أهمية وأثر فعال على النواحي المختلفة، لذا قام المهتمون بالرياضة بمحاولات عديدة لتحديد مفهوم التمرينات

ان التمرينات بمفهومها العام تعنى مجموعة الحركات البدنية التي يؤديها أعضاء الجسم المختلفة وفق مبادئ تربوية وأسس علمية تستند على الأسس الفسيولوجية والتشريحية حيث تؤدي هذه التمرينات لمرة واحدة أو لمرات متتالية في إنسيابية (٢٠: ١٥) (٣٤: ٢٣) (٢٢: ١٠)

ان استخدام أدوات التمرينات في البرامج التدريبية يكون لها تأثير على النواحي البدنية والمهارات الأساسية كما تسهم في تنمية التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة، كما تعمل على تنمية الإحساس بالحركة والإيقاع، مما يساعد من تنمية التوجيه الحركي للاعب نحو المسار الحركي الصحيح الذي لم يصل التوافق العضلي العصبي عنده إلى المستوى الأمثل. أن أهمية استخدام الأدوات في التمرينات تتمثل في:

- كثرة أنواع هذه الأدوات تتيح الفرصة لاختيار الأداة المناسبة لكل مرحلة سنوية طبقاً لقدراتهم، وتبعاً للأهداف والأغراض المطلوب تحقيقها.
- استخدام الأدوات الصغيرة تزيد درجة حماس الممارسين وإقبالهم على الممارسة والأداء.
- تعمل على تنمية الإحساس بالحركة والتوقيت مما يساعد على دقة أداء الحركات.
- تسهم بقدر كبير في عمل المفاصل والعضلات وإكسابها القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والتوازن.
- كما أنها تعمل على تنمية التوافق العضلي العصبي. (١٧: ٣٨٠) (١٤: ٢٥، ٢٦) (٢٣: ٣٠، ٣١) (٢١: ٥)

أن طرق واساليب وادوات التدريب قد تطورت في الأونة الأخيرة وذلك للوصول لاعلي المستويات ومن بينها السلم Ladder وهي اداة تدريبية تستخدم في معظم الألعاب الفردية والجماعية. والسلم كأداة تدريب تطبيقية توضع على الارض وتكون مسطحة ومستوية قدر الإمكان وهي تعمل على تحسين التحكم بالجسم وتنمية الصفات البدنية وهي بطول ١٠ ياردة وبها ٢٠ مستطيل بعرض ١٨ بوصة و بطول ٢٠ بوصة. ويؤكد ان السلم يعتبر من ادوات التمرينات التي تستخدم في التدريب الرياضي والتي تم تحسينها للتحكم بالجسم وزيادة سرعة القدم كما تعمل على مبدأ تطور المهارات العامة للرياضي والتي يمكن ان ينتقل اثرها بعد ذلك الى المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية واحد العوامل الحاسمه في تحسين الاداء بشكل عام هو تهيئة الجهاز العصبي فتدريبات السلم تعمل من خلال استثارة الجهاز العصبي لارسال معلومات تحفز العضلات للعمل والاداء على درجة عالية من السرعة (٣٩: ١١٥- ١١٨)

ان تدريبات السلم ممكن ان تعمل على تنمية بعض القدرات من خلال اربع مهارات اساسية يتم استخدامها عند التدريب بالسلم وهى الجرى والمراوغة والوثب والحجل بقدم واحدة او بالقدمين معا و فوائد استخدام سلم التدريب كالتالي :-

- تساعد على تنمية سرعة حركات الرجلين .
- تساعد على تنمية التوازن والرشاقة والتوافق .
- يساعد على تنمية سرعة الاستجابة وسرعة رد الفعل للأداءات المهارية المختلفة .
- يساعد على تنمية سرعة ودقة الأداء للمهارات المختلفة ( ٤١ : ٨٥ )

أن كل رياضة تحتاج من ممارستها أن تتوافر لديهم صفات بدنية معينة تتلائم وطبيعة هذه الرياضة وتجعل ممارستها أكثر فعالية وإنتاجية بما يعود على اللاعب بالنتائج التي يريجو تحقيقها أثناء المنافسة ( ١ : ١٣ ) ( ٧ : ٢٥ )

تعتبر رياضة المبارزة من الرياضات الفردية التي تأثرت بصورة كبيرة بتطور وسائل وطرق التدريب الرياضي مما انعكس ذلك على النتائج في المستويات الدولية والعالمية مما ساهم ذلك في رفع حالة المبارزين التدريبية وذلك كله يؤدي الي تحقيق اعلي المستويات الرياضية ( ٣٠ : ١ )

وتتطلب رياضة المبارزة امتلاك المبارز مجموعه من القدرات البدنية الخاصة ومهارات مختلفة ولكي يستطيع المبارز الوصول للمستويات المتميزة لا بد من تطوير تلك المتطلبات علي اساس علمية سليمة وتوجيه عملية التدريب الي استخدام كل جديد في مجال التدريب لتحقيق نتائج افضل ( ١١ : ٥٦ ) ( ٧ : ٣٤ ) ( ١٢ : ٤٢ ) ( ٣٦ : ٤٥ ) ( ٧ : ٤٥ )

وتتطلب رياضة المبارزة في كيفية التخطيط لتحقيق لمسه صحيحه علي المنافس واعاقته من تحقيق ذلك باستخدام المهارات الفنية المناسب ( ١ : ٨٤ )

تعتمد المبارزة الحديثة علي قدرة المبارز في توصيل النصل للمنافس عن طريق الهجوم اما بفرد الذراع المسلحة او مع الطعن من خلال هجوم مباشر في اتجاه خط التلاحم او غير مباشر في الأتجاه المقابل لخط التلاحم . حيث ان التوقيت الهجومي المناسب احد العوامل التي تساعد المبارز في احراز اللسة . فمباغته الخصم باداء حركة الطعن قبل اداء لوسائل الدفاع لمنعه من تسجيل لمسه ومن اهم المهارات التي يجب ان يتمتع بها المبارز هي مهارات حركات الرجلين وخاصة عند اداء مهارات الهجوم المختلفة ( ٣٧ : ٨٢ ) ( ١٦ : ٢٢٧ ) ( ٣٥ : ٧٢ ) ( ٨ : ٣ ) ( ١٣ : ٤٠ ) ( ١٩ : ١٦ )

وتعد سرعة حركات الرجلين من العوامل الهامة في اهتزاز هجوم الخصم فالتقدم للأمام والتقهر للخلف يعتبران من اهم حركات الرجلين التي لا بد ان يتقنها المبارز لضبط مسافة التبارز والتي تمكن المبارز سرعة الوصول للمنافس واحراز لمسة ( ١٠ : ٧٨ ) ( ٤٤ : ١١٠ ) ( ٢٨ : ٢٨ ) ( ٦ : ٤٢ ) ( ٢ : ١٢ ) ( ٢٧ : ٣٢ )

ان مهارات المبارزة المرتبطة بحركات الرجلين تعتمد الي حد كبير علي سرعة الأداء نحو المنافس وهذا يتطلب امتلاك المبارز للعديد من القدرات البدنية الخاصة لأنجاز هذا الأداء . مما يؤدي ذلك الي تحسن في زمن اداء مهارات المبارزة الخاصة بحركات الرجلين ( ٤٠ : ١٧١ - ١٧٤ ) ( ٥ : ٢٠ ) ( ٤٣ : ١١٢ ) ( ٣٨ )

ومن خلال المسح المرجعي لمعظم الأبحاث العلمية المتخصصة في مجال تدريب المبارزة لتطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة بحركات الرجلين باستخدام ادوات التمرينات المختلفة اتفقا الباحثان علي ضرورة اضافة اداه سلم التدريب كأحد ادوات التمرينات وتعتبر اداه جديده لم تستخدم في مجال رياضة المبارزة لمعرفة تأثيرها علي تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بحركات الرجلين للمبارزين الناشئين

### هدف البحث

التعرف علي تأثير تمرينات سلم التدريب علي تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بحركات الرجلين للمبارزين الناشئين

## فروض البحث

١. هناك تأثير لتمرينات سلم التدريب علي بعض القدرات البدنية العامة للمبارزين الناشئين
٢. هناك تأثير لتمرينات سلم التدريب علي بعض القدرات البدنية الخاصة بحركات الرجلين للمبارزين الناشئين
٣. هناك تأثير لتطوير القدرات البدنية الخاصة علي زمن اداء بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين
٤. هناك تأثير لتطوير القدرات البدنية الخاصة علي فاعلية اداء حركات الرجلين للمبارزين الناشئين

## اجراءات البحث

### منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة لملائمته لهذه الدراسة

### مجالات البحث

١. **المجال المكاني** تم اجراء القياسات القبليّة والبعدية وتم اجراء التجربة بصالة السلاح بنادي سيورتنج الرياضي
٢. **المجال الزمني** اجريت الدراسة في الفترة من ٢٠١٥/١/٢١ حتي ٢٠١٥/٤/٢٦  
الفترة من ٢١ / ١ حتي ١/٢٦ الخاصة باجراء الدراسات الاستطلاعية  
الفترة من ١/٢٧ حتي ١/٣٠ الخاصة باجراء القياسات القبليّة  
الفترة من ٢٠١٥/١/٣١ حتي ٢٠١٥/٤/٢٢ الخاصة باجراء الدراسة الأساسية  
الفترة من ٢٠١٥/٤/٢٣ حتي ٢٠١٥/٤/٢٦ الخاصة باجراء القياسات البعدية
٣. **المجال البشري**: اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية حيث اشتملت علي عدد ٣٤ مبارزا تحت ٢٠ سنة تم تقسيمهم الي ١٤ مبارز لأجراء الدراسات الاستطلاعية و ٢٠ مبارزا لأجراء الدراسة الأساسية وتم توزيعهم الي مجموعتين مجموعة تجريبية قوامها ١٠ مبارزين تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم ومجموعة ضابطة قوامها ١٠ مبارزين تم تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بنادي سيورتنج الرياضي . علي ان يراعي في افراد العينة الشروط التالية :-

١. جميع افراد العينة مسجلين بالاتحاد المصري للسلاح موسم ٢٠١٤/٢٠١٥
٢. لا يزيدالعمر الزمني عن ٢٠ سنه
٣. لا يقل العمر التدريبي عن ٥ سنوات
٤. الأشتراك بالبطولات المحلية للمبارزة علي الأقل
٥. الألتزام والأنتظام بمواعيد التدريب

## ادوات البحث

### القياسات والأختبارات المستخدمة في البحث

١. قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب سم
٢. قياس الوزن باستخدام ميزان طبي معاير لأقرب كجم مرفق (٢)

## الأختبارات المستخدمة في البحث :

### الأختبارات العامة

- ١- الوثب العريض من الثبات
- ٢- الوثب العمودي
- ٣- اختبار الرشاقة
- ٤- اختبار التوافق
- ٥- اختبار السرعة

### الأختبارات الخاصة

١. وثبة السهم لقياس القدرة العضلية الخاصة للرجلين للمبارزين
٢. اختبار الرشاقة الخاص
٣. اختبار التوافق الخاص
٤. اختبار سرعة التقدم للأمام ١٤ م
٥. اختبار سرعة التقهقر للخلف ١٤ م (مرفق ٣)
٦. الأختبارات الخاصة بسرعة حركات الرجلين المركبة  
أ. زمن التقدم للأمام بالخطوة العادية والطعن بالثانية  
ب. زمن التقهقر للخلف بالخطوة العادية والطعن بالثانية  
ج. زمن التقدم ثم التقهقر والطعن بالثانية  
د. زمن التقهقر ثم التقدم والطعن بالثانية . (٢٧: ٣٣-٣٤)
٧. اختبارات لسرعة رد الفعل لبعض المهارات المختلفة مرفق (٤)

### قياس فعالية اداء حركات الرجلين للمبارزين

تم قياس فعالية اداء حركات الرجلين عن طريق اجراء مباريات تدريبية بين افراد العينة التجريبية ومباريات بين افراد العينة الضابطة ويتم فيها اجراء مباريات بين افراد كل عينة منفصلة لعدد من المباريات زمن كل مباراة ١٥ ق لأكبر عدد لمسات. مرفق (٥)

### تحديد بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية الخاصة برياضة المبارزة قيد الدراسة

عن طريق وضع استمارة لأستطلاع رأي الخبراء وعددهم (١٠) لتحديد بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة وقد ارتضى الباحثان بنسبة ٨٠% فما اكثر لتحديد اهم متغيرات البحث مرفق (١)

### شروط اختيار الخبير

١. ان يكون حاصلًا علي الماجستير علي الأقل
٢. ان يكون يعمل في مجال تدريب رياضة المبارزة مدة لا تقل عن ١٠ سنوات مرفق (٦)

## الدراسات الأستطلاعية :

الدراسة الأستطلاعية الأولى تهدف الدراسة الي تحديد الإجراءات الخاصة بتدريبات السلم واختيار افضل التدريبات التي تتناسب وطبيعة اداء المبارز

## الدراسة الأستطلاعية الثانية

تهدف هذه الدراسة إلى إيجاد معامل الصدق للاختبارات الخاصة

### جدول (١)

صدق التمايز بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الإختبارات البدنية و المهارية الخاصة لايجاد معامل الصدق

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسط ين	المجموعة الغير مميزة N=٧		المجموعة المميزة N=٧		الدلالات الإحصائية	
			ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
٠.٨٩	*٦.٨٨	٠.٧٠	٠.١٩	١٥.٠٦	٠.١٩	١٤.٣٦	الرشاقة الخاصة	المتغيرات البدنية و المهارية الخاصة
٠.٩٥	*١٠.٦٤	٠.١٤	٠.٠١	١.٨١	٠.٠٣	١.٩٥	وثبة السهم	
٠.٩٦	*١١.٨٨	٠.٩١	٠.١٧	١٦.١١	٠.١٢	١٥.٢٠	التوافق الخاص	
٠.٨٧	*٦.٢٢	٠.٨٦	٠.٢١	٦.٣٦	٠.٢٩	٥.٥٠	سرعة التقدم للأمام ١٤ م	
٠.٩٨	*١٨.٩٨	٠.٨٤	٠.٠٩	٦.٩١	٠.٠٨	٦.٠٧	سرعة التفهقر للخلف ١٤ م	
٠.٩٠	*٧.٠١	٠.١٤	٠.٠٥	١.١٣	٠.٠٣	٠.٩٩	زمن التقدم للأمام بالخطوة العادية والطن	
٠.٨٢	*٤.٨٧	٠.١٠	٠.٠٤	١.٢٤	٠.٠٤	١.١٣	زمن التفهقر للخلف بالخطوة العادية والطن	
٠.٩٦	*١٢.٢٩	٠.٣٧	٠.٠٤	١.٨٧	٠.٠٧	١.٥٠	زمن التقدم ثم التفهقر والطن	
٠.٨٧	*٦.١٢	٠.٢٦	٠.١٠	١.٧٠	٠.٠٦	١.٤٤	زمن التفهقر ثم التقدم والطن	

\* معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٨

يتضح من جدول(١) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين حيث تراوحت قيمة(ت) المحسوبة ما بين(٤.٨٧ الى ١٨.٩٨) وهذه القيمة مرتفعة عن قيمة(ت) الجدولية عند مستوى(٠.٠٥) كما تراوحت قيمة معامل الصدق ما بين (٠.٨٢ الى ٠.٩٨) مما يؤكد أن الإختبارات المهارية قيد البحث تقيس بالفعل ما وضعت من أجله ، وأنها تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة .

## الدراسة الأستطلاعية الثالثة :-

تهدف هذه الدراسة إلى إيجاد معامل الثبات للاختبارات الخاصة قد قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثالثة بعد فترة ٤ أيام من الدراسة الاستطلاعية الثانية وذلك حتى لا يسمح بتدخل أي تأثير خارجي علي مستوى المبارزين.

### جدول (٢)

الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في الإختبارات البدنية و المهارية الخاصة لايجاد معامل الثبات N=٧

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية	
	ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
٠.٩٠	٠.١٣٤	١٤.٢٧	٠.١٩	١٤.٢٩	الرشاقة الخاصة	المتغيرات البدنية و المهارية الخاصة
٠.٨٨	٠.٠٣٤	١.٩٢	٠.٠٢٦	١.٩٥	وثبة السهم	
٠.٨٧	٠.١٤٩	١٥.١٩	٠.٣٤١	١٤.٩٦	التوافق الخاص	
٠.٧٨	٠.٢٩٤	٥.٥	٠.٣٢٤	٥.٤١	سرعة التقدم للأمام ١٤ م	

قيمة (ر)	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
٠.٧٥	٠.١٠٣	٦.٠٤	٠.٤٢٠	٥.٩٦	سرعة التقهقر للخلف ١٤ م	
٠.٨١	٠.٠٢٨	٠.٩٦	٠.٠٢٧	٠.٩٩	زمن التقدم للأمام بالخطوة العادية والظعن	
٠.٨٣	٠.٠٤٢	١.٠٩	٠.٠٤٢	١.١٣	زمن التقهقر للخلف بالخطوة العادية والظعن	
٠.٨٩	٠.٠٧٠	١.٤٦	٠.٠٨١	١.٥٣	زمن التقدم ثم التقهقر والظعن	
٠.٨٤	٠.٠٥٨	١.٤٤	٠.٠٤١	١.٥٠	زمن التقهقر ثم التقدم والظعن	

\* معنى عند مستوى ٠.٠٥ حيث قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٥

يتضح من جدول (٢) ان معامل الارتباط (ر) دال احصائيا حيث ان قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمة ر الجدولية مما يؤكد أن الإختبارات تتميز بالثبات وأنها تعطى نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفى نفس الظروف.

### الدراسة الأساسية :

### خطوات تنفيذ البرنامج :

### القياسات القبليّة :

قام الباحثان بإجراء القياسات القبليّة والدراسات الاستطلاعية فى الفترة من ٢٧ / ١ / ٢٠١٥ حتى ٣٠ / ١ / ٢٠١٥

### تنفيذ المحتوى التدريبي

تم تطبيق تمارين سلم التدريب المقترحة فى الفترة من ٣١ / ١ / ٢٠١٥ حتى ٢٢ / ٤ / ٢٠١٥ وبواقع (٣) وحدات تدريبية فى أيام (السبت ، الأثنين ، الأربعاء) مرفق (٧)

بينما تقوم المجموعة الضابطة فى نفس التوقيت بأداء تدريبات البرنامج المطبق على المرحلة السنوية بالنادى مرفق (٩)

### أولا : تمارين سلم التدريب

أشتمل المحتوى التدريبي للمجموعة التجريبية لتمارين سلم التدريب على عدد (٧٨) تمرين موزعة على عدد (٣٦) وحدة تدريبية بواقع (٤٠) ق من زمن الجزء الأساسى والموضحة بمرفق (٧) وقد تم تصنيفها كما يلى :

١. تمارين ثبات الوضع وزيادة السرعة (التدريبات التمهيدية) :
- تمارين المشى والحجل والوثب والقفز للداخل وللخارج وللأمام وللخلف .
٢. تمارين السلم للسرعة والرشاقة والتوافق .
٣. تمارين مهارية خاصة بحركات الرجلين للمبارزين .

### ثانيا تدريبات المهارات الأساسية لحركات الرجلين

كما أشتمل المحتوى التدريبي للمجموعة التجريبية على تدريبات للمهارات الأساسية لحركات الرجلين . وتمت هذه التدريبات فى الجزء الأساسى من الوحدة التدريبية بواقع (١٥) ق من زمن الجزء الأساسى للوحدة التدريبية

- زمن تنفيذ تمارين الجزء الأساسى بالبرنامج (٥٥) ق
- عدد مرات التكرار لكل تمرين تتحدد مناسبتها وفقاً لطبيعة التمرين وطبقاً للزمن الكلى الحمل كالتالى
- تم تقسيم تمارين السلم بالبرنامج بواقع (٥) محطات بالوحدة الواحدة
- زمن أداء التدريب الواحد من (١ إلى ٣) ق
- الأداء مرة واحدة على طول السلم يعتبر تكرار
- عدد مرات التكرار فى المجموعة الواحدة (١٠ إلى ١٥) مرة وعدد المجموعات (٢) مجموعة

- زمن الراحة البيئية بينالمحطات تراوح من (١٥ إلى ٤٥) ث، وبين المجموعات راحة كاملة من (١-٢) ق  
تم التدرج بشدة الحمل من ٥٠ % من أقصى أداء للاعب باستخدام طريقتي التدريب الفترى المرتفع والمنخفض الشدة  
يتم تنفيذ البرنامج في ١٢ اسبوع بواقع ٣ وحدات تدريبية اسبوعيا  
زمن الوحدة التدريبية ٧٥ق

حيث تم تطبيق برنامج تمرينات سلم التدريب المقترح على المجموعة التجريبية مرفق (٨)

### اسس وضع البرنامج التدريبي

- التدرج في زيادة حمل التدريب والتوقيت الصحيح
  - ان تتناسب الراحة مع حمل التدريب ومبدأ الأستمرارية
  - ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية بالدراسة
  - تحديد واجبات ومدة الوحدة التدريبية
  - ان تسهم كافة محتويات كل وحدة تدريبية لتحقيق اهدافها
  - تحديد درجات الحمل واسلوب تشكيله واهدافه بكل دقة
  - مراعاة مبدأ التموجية وتوفير عوامل الأمن والسلامة (٢٦ : ٣٤٢) (١٨ : ٢٥)
- وفيما يلي نموذج لوحدة تدريبية يومية للمجموعة التجريبية .

جدول رقم (٣)

التاريخ والاسبوع	الفترة	الأجزاء	الأعداد البني	الجزء الأساسي		المجموعات	التكرارات	الراحة	
				تمارين سلم التدريب	حركات الرجلين			بين المجموعات	بين المحطات
السبت ١/٣١ ٢٠١٥	٥٠ %	نموذج ١	٣-١ -٢٢- ٢٩	١-٢-٤- ٢١-١٢	٢-٤- ٦-٨	٢	١٠- ١٥	١٥- ٤٥ث	١-٢ق

### البرنامج للمجموعة الضابطة

- قام الباحثان بتنفيذ البرنامج المطبق علي نفس المرحلة السنوية بنادي سبورتنج الرياضي
- مده البرنامج ثلاثة اشهر بواقع ١٢ أسبوع
- عدد الوحدات بالأسبوع : ٣ وحدات يومية
- زمن الوحدات التدريبية اليومية: ٧٥ ق. مرفق(٩)

### القياسات البعدية

قام الباحثان بإجراء القياسات البعدية فى الفترة من ٢٣/٤/٢٠١٥ حتى ٢٦/٤/٢٠١٥ وقد راعى الباحثان تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بنفس أسلوب تطبيق القياسات القبليّة

## المعالجات الإحصائية

- تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss حيث تم استخدام المعاملات الأتية:-
- متوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت)، النسبة المئوية للتحسن % للتعرف علي مقدار التحسن الذي حققته كل من المجموعة التجريبية والضابطة .

### عرض ومناقشة النتائج

### اولا عرض النتائج

#### جدول (٤)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية والإختبارات البدنية والمهارية الخاصة والمتغيرات البدنية العامة لعينة البحث قبل التجربة ن = ٢٠

معامل الإلتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الإختبارات	
						السن	المتغيرات الأساسية
٠.٣٦	٠.٨٥	١٧.١٠	١٩.٠٠	١٦.٠٠	سنة	السن	المتغيرات الأساسية
٠.٧٤-	٠.٠٣	١.٧٧	١.٨١	١.٧٠	سم	الطول	
٠.٥٢-	٢.٦٦	٧٤.٧٠	٧٨.٠٠	٦٨.٠٠	كم	الوزن	
٠.٠٠	٠.٦٥	٦.٠٠	٧.٠٠	٥.٠٠	سنة	العمر التدريبي	
٠.٣٤	٠.١٥	٢.٠٣	٢.٣٠	١.٨٠	سم	الوثب العريض	المتغيرات البدنية العامة
١.٤٢-	٤.٥٠	٣٨.٤٠	٤٥.٠٠	٢٥.٠٠	سم	الوثب العمودي	
٠.٧٦	٠.٩٣	٤.٨٥	٧.٠٠	٤.٠٠	عدد مرات	الرشاقة ١٠ ث	
٠.٠٥-	٠.٤٨	٢٠.٠٧	٢٠.٩٠	١٩.٢٠	ث	الجرى فى شكل ∞	
٠.١٤	٠.٣٢	٤.٢٦	٤.٦٠	٤.٢٠	ث	العدو ٣٠ م	المتغيرات البدنية و المهارية الخاصة
٠.٤٥	٠.١٨	١٤.٣٣	١٤.٧٠	١٤.١٠	ث	الرشاقة الخاصة	
٠.٠٥-	٠.٠٢	١.٤٢	١.٤٥	١.٣٩	سم	وثبة السهم	
١.٣١	٠.١٧	١٥.٢٧	١٥.٧٠	١٥.١٠	ث	التوافق الخاص	
٠.٢٥-	٠.٢٧	٥.٥٩	٦.٠٠	٥.١٠	ث	سرعة التقدم للأمام ١٤ م	
١.٠٤	٠.١٣	٦.١٥	٦.٥٠	٦.٠٠	ث	سرعة التقهقر للخلف ١٤ م	
١.٦٨	٠.٠٧	١.٠٢	١.٢٠	٠.٩٧	ث	زمن التقدم للأمام بالخطوة العادية والطعن	
٠.٤٢-	٠.٠٦	١.١٤	١.٢٢	١.٠١	ث	زمن التقهقر للخلف بالخطوة العادية والطعن	
٠.٣٩	٠.٠٧	١.٥٣	١.٦٧	١.٤٠	ث	زمن التقدم ثم التقهقر والطعن	
٠.١٥-	٠.٠٧	١.٤٥	١.٥٨	١.٣٣	ث	زمن التقهقر ثم التقدم والطعن	
٠.١٣	٠.٠٤	٠.٤٣	٠.٤٩	٠.٣٨	ث	زمن اداء الطعنة المستقيمة	
٠.٦٠	٠.٠٤	١.٨٢	١.٨٩	١.٧٨	ث	زمن اداء تكرار الهجوم	
٠.١٣	٢.٠٨	١٢.٧٠	١٦.٠٠	١٠.٠٠	درجة	فاعلية اداء حركات الرجلين	

يتضح من جدول (٤) البيانات الخاصة بالقياسات والإختبارات قيد البحث لعينة البحث معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغ معامل الإلتواء فيها ما بين (-١.٤٢ إلى ١.٦٨) وهذه القيم تقترب من الصفر، مما يؤكد إعتدالية البيانات الخاصة بالقياسات والإختبارات قيد البحث قبل التجربة



جدول (٥)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية والمتغيرات البدنية العامة والإختبارات البدنية والمهارية الخاصة بحركات الرجلين لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل إجراء التجربة

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=١٠		المجموعة التجريبية ن=١٠		الدلالات الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
١.٦٤	٠.٦٠	٠.٧٩	١٦.٨٠	٠.٨٤	١٧.٤٠	السن	المتغيرات الأساسية
٠.٨٧	٠.٠١	٠.٠٢	١.٧٧	٠.٠٣	١.٧٦	الطول	
٠.٨٣	١.٠٠	٢.٦٢	٧٥.٢٠	٢.٧٤	٧٤.٢٠	الوزن	
٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٦٧	٦.٠٠	٠.٦٧	٦.٠٠	العمر التدريبي	المتغيرات البدنية العامة
١.٣٦	٠.٠٩	٠.١٥	١.٩٩	٠.١٤	٢.٠٧	الوثب العريض	
٠.٦٩	١.٤٠	٣.٢٥	٣٩.١٠	٥.٥٨	٣٧.٧٠	الوثب العمودي	
١.٢١	٠.٥٠	٠.٧٠	٤.٦٠	١.١٠	٥.١٠	الإنبطاح المائل ١٠ ث	
٠.٩٣	٠.٢٠	٠.٤٢	١٩.٩٧	٠.٥٤	٢٠.١٧	الجرى فى شكل ∞	المتغيرات البدنية و المهارية الخاصة
١.١١	٠.٠٨	٠.٠٤	٤.٣٤	٠.٠٢	٤.٢٦	العدو ٣٠ م	
٠.٠٠	٠.٠٠	٠.١٨	١٤.٣٣	٠.١٩	١٤.٣٣	الرشاقة الخاصة	
١.٩٢	٠.٠٢	٠.٠١	١.٤١	٠.٠٢	١.٤٣	وثبة السهم	
٠.٧	-٠.٠٦	٠.٢٥	١٥.٢٤	٠.١٠	١٥.١٨	التوافق الخاص	
١.٥٦	٠.١٨	٠.٢٣	٥.٦٨	٠.٢٨	٥.٥٠	سرعة التقدم للأمام ١٤ م	
٠.٦٢	٠.٠٤	٠.١٩	٦.١١	٠.٠٧	٦.٠٧	سرعة التقهقر للخلف ١٤ م	
٢.٠٨	٠.٠٦	٠.٠٩	١.٠٥	٠.٠٣	٠.٩٩	زمن التقدم للأمام بالخطوة العادية والطنع	
٠.٠٤	٠.٠٠	٠.٠٧	١.١٤	٠.٠٤	١.١٤	زمن التقهقر للخلف بالخطوة العادية والطنع	
٠.٥٣	٠.٠٣	٠.١٧	١.٥٣	٠.٠٦	١.٥٠	زمن التقدم ثم التقهقر والطنع	
٠.٣٥	٠.٠١	٠.٠٩	١.٤٦	٠.٠٦	١.٤٥	زمن التقهقر ثم التقدم والطنع	
٠.٦٤	٠.٠١	٠.٠٤	٠.٤٢	٠.٠٤	٠.٤٤	زمن اداء الطعنة المستقيمة	
٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٤	١.٨٢	٠.٠٤	١.٨٢	زمن اداء تكرار الهجوم	
٠.٦٣	٠.٦٠	٢.٠٧	١٢.٤٠	٢.١٦	١٣.٠٠	فاعلية اداء حركات الرجلين	

\*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.١٠)

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع القياسات الأساسية والإختبارات البدنية والمهارية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل إجراء التجربة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

عرض نتائج المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

جدول (٦)

الدلالات الإحصائية للاختبارات المتغيرات البدنية العامة والمتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بحركات الرجلين قيد البحث ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة (ت) الفروق	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
٢٣.٦٧	*١١.١٤	٠.١٤	٠.٤٩	٠.٠٩	٢.٥٧	٠.١٤	٢.٠٧	المتغيرات البدنية العامة	
٢٤.٩٣	*٤.٩١	٦.٠٦	٩.٤٠	٣.٣١	٤٧.١٠	٥.٥٨	٣٧.٧٠	المتغيرات البدنية العامة	
٥٤.٩٠	*٨.٥٧	١.٠٣	٢.٨٠	٠.٨٨	٧.٩٠	١.١٠	٥.١٠	المتغيرات البدنية العامة	
١٢.٠٥	*١٨.٠٠	٠.٤٣	٢.٤٣	٠.٤٣	١٧.٧٤	٠.٥٤	٢٠.١٧	المتغيرات البدنية العامة	
٩.٨٦	*٦.٦٥	٢.٤٥	٠.٤٣	٠.١٠	٣.٨٣	٠.٠٢	٤.٢٦	المتغيرات البدنية العامة	
٢٥.٥٩	*٣٣.٤٦	٠.٣٥	٣.٦٧	٠.٣٤	١٠.٦٦	٠.١٩	١٤.٣٣	المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة	
١١.٠٨	*١٠.٢٦	٠.٠٥	٠.١٦	٠.٠٥	١.٥٨	٠.٠٢	١.٤٣	المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة	
٢٦.٨١	*٢٩.١٠	٠.٤٤	٤.٠٧	٠.٤٦	١١.١١	٠.١٠	١٥.١٨	المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة	
٢٩.٣٦	*١١.٤٨	٠.٤٤	١.٦٢	٠.٤٧	٣.٨٠	٠.٢٨	٥.٥٠	المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة	
٣١.٨٣	*١٣.٠٧	٠.٤٧	١.٩٣	٠.٤٩	٤.١٤	٠.٠٧	٦.٠٧	المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة	
١٠.٦٩	*٩.٠٢	٠.٠٤	٠.١١	٠.٠١	٠.٨٩	٠.٠٣	٠.٩٩	المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة	
٢٠.٣٠	*١٣.٦٧	٠.٠٥	٠.٢٣	٠.٠٣	٠.٩١	٠.٠٤	١.١٤	المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة	
١٣.٨٦	*١١.٦٨	٠.٠٦	٠.٢١	٠.٠٣	١.٢٩	٠.٠٦	١.٥٠	المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة	
٢١.٣٧	*١٢.٤٩	٠.٠٨	٠.٣١	٠.٠٨	١.١٤	٠.٠٦	١.٤٥	المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة	
٣١.٠٣	*١٢.١٨	٠.٠٤	٠.١٤	٠.٠١	٠.٣٠	٠.٠٤	٠.٤٤	المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة	
١٥.٧٣	*١٣.٤١	٠.٠٧	٠.٢٩	٠.٠٥	١.٥٤	٠.٠٤	١.٨٢	المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة	
٩٠.٧٧	*٩.٤٧	٣.٩٤	١١.٨٠	٣.٦٨	٢٤.٨٠	٢.١٦	١٣.٠٠	المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة	

\* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٢٦)

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (٤.٩١ إلى ٣٣.٤٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥، وتراوحت نسب التحسن ما بين (١٠.٦٩% إلى ٩٠.٧٧%) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

عرض نتائج المجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

جدول (٧)

الدلالات الإحصائية للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة والمتغيرات البدنية العامة قيد البحث ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة ن = ١٠

نسبة التحسن %	قيمة (ت) الفروق	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
١١.٣٤	*٣.٤١	٠.٢١	٠.٢٣	٠.٢٧	٢.٢١	٠.١٥	١.٩٩	المتغيرات البدنية العامة	
٥.٦٣	*٣.٢٤	٢.١٥	٢.٢٠	٢.٥٨	٤١.٣٠	٣.٢٥	٣٩.١	المتغيرات البدنية العامة	
٤١.٣٠	*٨.١٤	٠.٧٤	١.٩٠	٠.٩٧	٦.٥٠	٠.٧٠	٤.٦٠	المتغيرات البدنية العامة	

نسبة التحسن %	قيمة (ت) الفروق	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	
٣.٤٦	*١٠.٥٠	٠.٢١	٠.٦٩	٠.٤١	١٩.٢٨	٠.٤٢	١٩.٩	الجرى فى شكل ∞
٦.٦٨	٥.٥٤	٠.٢٧	٠.٣٠	٠.٠٨	٤.٠٥	٠.٠٤	٤.٣٤	العدو ٣٠ م
٢١.٥٩	*٢٦.٧٢	٠.٣٧	٣.٠٩	٠.٣١	١١.٢٤	٠.١٨	١٤.٣٣	الرشاقة الخاصة
٥.٧٤	*٤.٣٩	٠.٠٦	٠.٠٨	٠.٠٦	١.٤٩	٠.٠١	١.٤١	وثبة السهم
٢٢.٥٧	*٢٤.١	٠.٤٤	٣.٣٥	٠.٥٠	١١.٨٩	٠.٢٥	١٥.٢٤	التوافق الخاص
٣٠.٢٨	*١٢.٠٣	٠.٤٥	١.٧٢	٠.٤١	٣.٩٨	٠.٢٣	٥.٦٨	سرعة التقدم للأمام ١٤ م
١٦.٢	*٦.٨١	٠.٤٦	٠.٩٩	٠.٤٣	٥.١٢	٠.١٩	٦.١١	سرعة التقهقر للخلف ١٤ م
٩.٣٩	*٣.٤٥	٠.٠٩	٠.١٠	٠.٠٣	٠.٩٦	٠.٠٩	١.٠٥	زمن التقدم للأمام بالخطوة العادية والطنن
١٤.٥٧	*٥.٣٠	٠.١٠	٠.١٧	٠.٠٦	٠.٩٧	٠.٠٧	١.١٤	زمن التقهقر للخلف بالخطوة العادية والطنن
٩.١٥	*٤.٩٢	٠.٠٩	٠.١٤	٠.٠٢	١.٣٩	٠.١٧	١.٥٣	زمن التقدم ثم التقهقر والطنن
١٠.٧٠	*٤.٨٢	٠.١٠	٠.١٦	٠.٠٧	١.٣٠	٠.٠٩	١.٤٦	زمن التقهقر ثم التقدم والطنن
١٠.٦١	*٢.٧٠	٠.٠٥	٠.٠٥	٠.٠٣	٠.٣٨	٠.٠٤	٠.٤٢	زمن اداء الطعنة المستقيمة
١٠.٦٩	*١٢.٥٧	٠.٠٥	٠.٢٠	٠.٠٣	١.٦٣	٠.٠٤	١.٨٢	زمن اداء تكرار الهجوم
٤٥.١٦	*٦.٣٣	٢.٨٠	٥.٦٠	٢.١١	١٨.٠٠	٢.٠٧	١٢.٤٠	فاعلية اداء حركات الرجلين

المتغيرات البدنية و المهارية الخاصة

\* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.٢٦)

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (٢.٧٠ إلى ٢٦.٧٢) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥، وتراوحت نسب التحسن ما بين (٣.٤٦% إلى ٤٥.١٦%) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة

عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة

### جدول (٨)

الدلالات الإحصائية للاختبارات البدنية والمهارية الخاصة والمتغيرات البدنية العامة والفروق قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد إجراء التجربة

نسبة الفروق %	قيمة (ت) الفروق	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=١٠		المجموعة التجريبية ن=١٠		الدلالات الإحصائية المتغيرات
			ع±	س-	ع±	س-	
١٦.٠٦	*٣.٨٩	٠.٣٦	٠.٢٧	٢.٢١	٠.٠٩	٢.٥٧	الوثب العريض
١٤.٠٤	*٤.٣٦	٥.٨٠	٢.٥٨	٤١.٣٠	٣.٣١	٤٧.١٠	الوثب العمودي
٢١.٥٤	*٣.٣٨	١.٤٠	٠.٩٧	٦.٥٠	٠.٨٨	٧.٩٠	الإنبساط المائل ١٠ ث
٧.٩٩	*٨.٢٢	١.٥٤	٠.٤١	١٩.٢٨	٠.٤٣	١٧.٧٤	الجرى فى شكل ∞
٣.١٨	*٢.١٠	٠.٢٢	٠.٠٨	٤.٠٥	٠.١٠	٣.٨٣	العدو ٣٠ م
٥.١٠	*٣.٩٢	٠.٥٧	٠.٣١	١١.٢٤	٠.٣٤	١٠.٦٦	الرشاقة الخاصة
٦.٢٤	*٣.٧٥	٠.٠٩	٠.٠٦	١.٤٩	٠.٠٥	١.٥٨	وثبة السهم

المتغيرات البدنية العامة

المتغيرات البدنية

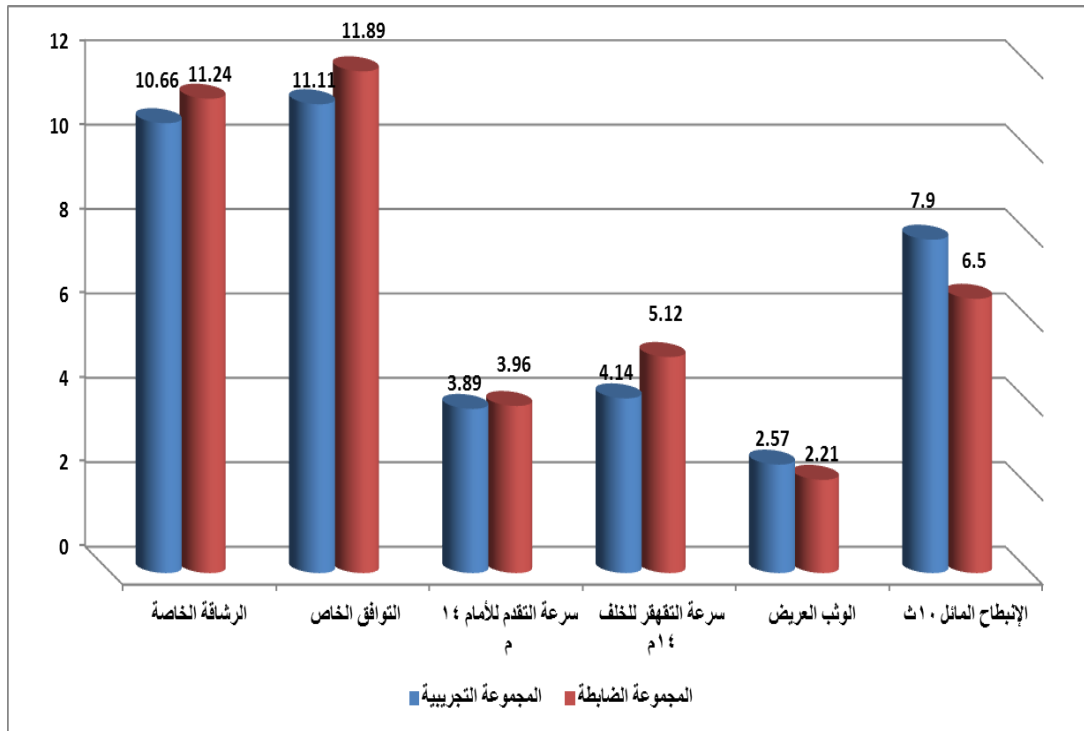
نسبة الفروق %	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن=١٠		المجموعة التجريبية ن=١٠		الدلالات الإحصائية المتغيرات	المهارية الخاصة
			ع±	س	ع±	س		
٦.٥٢	*٣.٦٠	٠.٧٧	٠.٥٠	١١.٨٩	٠.٤٦	١١.١١	التوافق الخاص	
٥.٨٩	*٢.٣٨	٠.١٨	٠.٤١	٣.٩٨	٠.٤٧	٣.٨٠	سرعة التقدم للأمام ١٤ م	
١٩.١٦	*٤.٧٥	٠.٩٨	٠.٤٣	٥.١٢	٠.٤٩	٤.١٤	سرعة التقهقر للخلف ١٤ م	
٧.٢٣	*٦.٢٢	٠.٠٧	٠.٠٣	٠.٩٦	٠.٠١	٠.٨٩	زمن التقدم للأمام بالخطوة العادية والطن	
٦.٧٨	*٣.٠٦	٠.٠٧	٠.٠٦	٠.٩٧	٠.٠٣	٠.٩١	زمن التقهقر للخلف بالخطوة العادية والطن	
٧.٢٥	*٨.١٤	٠.١٠	٠.٠٢	١.٣٩	٠.٠٣	١.٢٩	زمن التقدم ثم التقهقر والطن	
١٢.٦٧	*٤.٧٤	٠.١٧	٠.٠٧	١.٣٠	٠.٠٨	١.١٤	زمن التقهقر ثم التقدم والطن	
٢٠.٨٤	*٧.٦٩	٠.٠٨	٠.٠٣	٠.٣٨	٠.٠١	٠.٣٠	زمن اداء الطعنة المستقيمة	
٥.٦٥	*٥.٣٨	٠.٠٩	٠.٠٣	١.٦٣	٠.٠٥	١.٥٤	زمن اداء تكرار الهجوم	
٣٧.٧٨	*٥.٠٧	٦.٨٠	٢.١١	١٨.٠٠	٣.٦٨	٢٤.٨٠	فاعلية اداء حركات الرجلين	

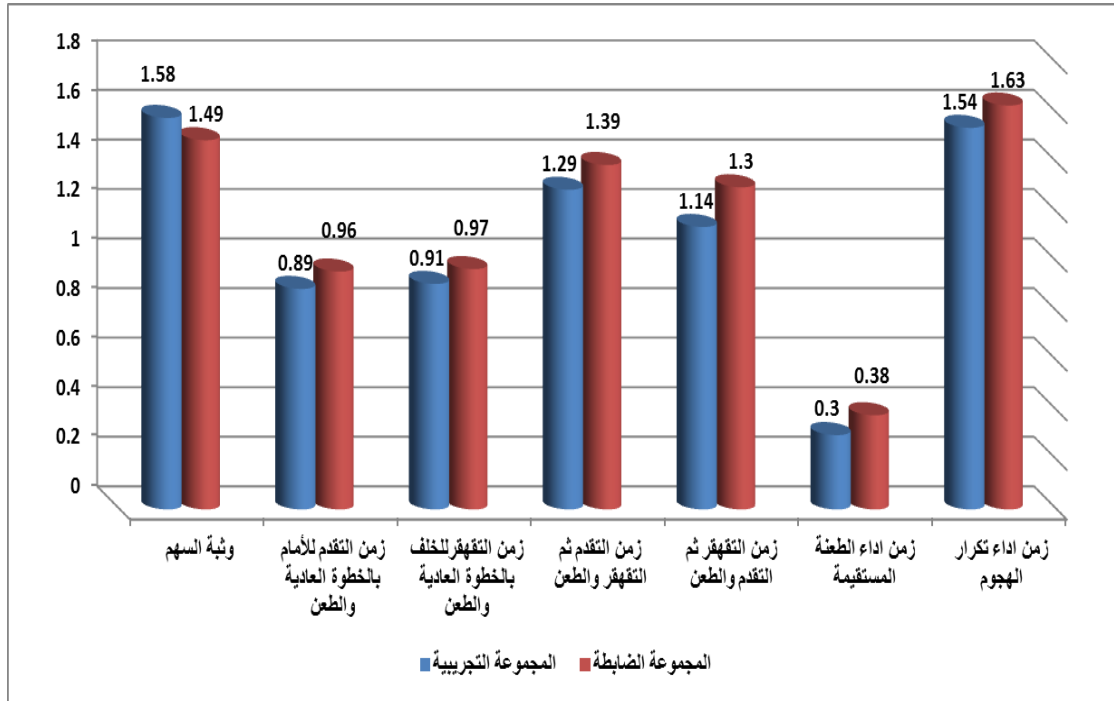
\*معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٢.١٠)

يتضح من الجدول رقم (٨) والشكل البياني رقم (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة في جميع القياسات والاختبارات حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.١٠ إلى ٨.٢٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك لصالح المجموعة التجريبية

شكل (١)

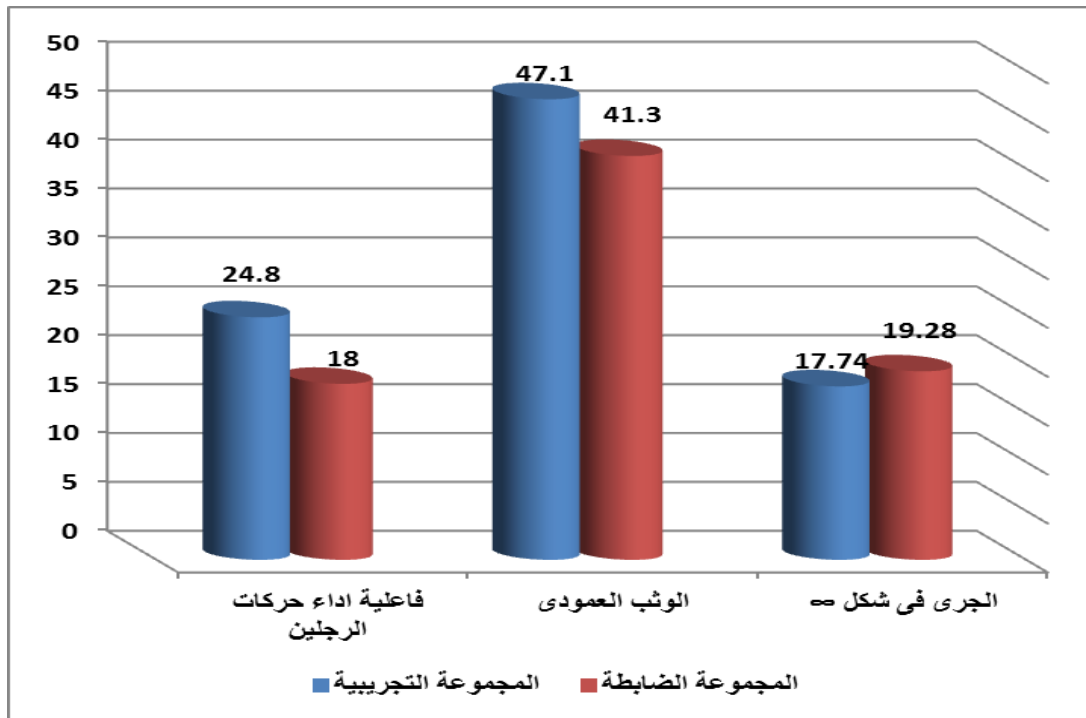
يوضح المقارنة بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث



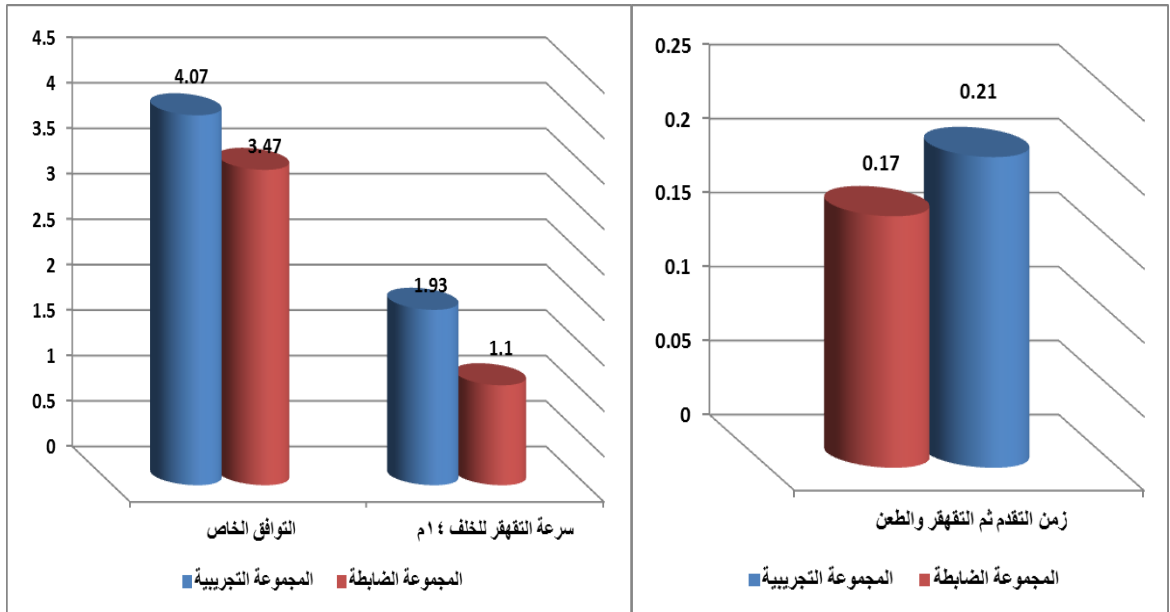


تابع شكل (1)

يوضح المقارنة بين متوسطات الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث



تابع شكل (١)  
يوضح المقارنة بين متوسطات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث



### ثانيا مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٤) أن عينة البحث معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغ معامل الإلتواء فيها ما بين (-١.٤٢ إلى ١.٦٨) وهذه القيم تقترب من الصفر ، وتنحصر ما بين (+٣،-٣) مما يؤكد إعتدالية البيانات الخاصة بالقياسات والإختبارات قيد البحث قبل التجربة

ويتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قبل التجربة في جميع المتغيرات الأساسية والإختبارات البدنية والمهارية الخاصة والمتغيرات البدنية العامة ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل إجراء التجربة .

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (٤.٩١ إلى ٣٣.٤٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥ ، وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، ويعزي الباحثان هذا التحسن في جميع متغيرات البحث الي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات سلم التدريب حيث انعكست نتائج هذه التمرينات علي نسبة التحسن بين جميع المتغيرات ، وتراوحت نسب التحسن ما بين (١٠.٦٩% إلى ٩٠.٧٧%) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

ويعزي الباحثان هذا التحسن الي اعتمادهذه التمرينات علي اداء حركات الرجلين بايقاع سريع ومتغير تبعا لنوع التدريب المطلوب وهذه التدرجات انعكست بالإيجاب علي الأختبارات البدنية العامة والقدرات البدنية الخاصة للمبارزين وكذلك علي زمن اداء حركات الرجلين المفردة والمركبة مما انعكس ذلك علي فاعلية اداء حركات الرجلين للمبارزين الناشئين

أن سلم التدريب من الأدوات التي تستخدم في مجال التدريب الرياضي والتي تم تصميمها لتحسين التحكم بالجسم وزيادة سرعة القدم كما تعمل على مبدأ تطوير المهارات العامة للرياضي والتي ينتقل أثرها بعد ذلك إلى المهارات الخاصة بالرياضة التخصصية ، وأحد العوامل الحاسمة في تحسين الأداء بشكل عام هو تهيئة الجهاز العصبي أن يكون جاهزاً ومستعداً لتنشيط وحدات حركية أكثر (٣٩: ١١٦)

ويعتبر التدريب المقنن المستمر في وحدات تدريبية تؤدي الي ارتفاع الحالة التدريبية للاعب فكلما كان التدريب مستمرا ومتواصل كلما كان الارتفاع اسرع في مستوي اللاعب بدنيا ومهاريا وخطبيا(٢٥: ١٨٦)(٢٦: ٢١٧)(١٨: ٩٦)(٤: ٨٠)(١٥: ٦٥)

ان استخدام التمرينات والأدوات التي تسير في نفس الاتجاه الحركي للمهارات كان لها تأثير علي تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدي المبارزين مما انعكس علي ادائهم المهاري (٣٠ : ٧٦)

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) الفروق ما بين (٢٠.٧٠ إلى ٢٦.٧٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبمستوى دلالة أقل ٠.٠٥، وتراوحت نسب التحسن ما بين (٣.٤٦% إلى ٥٠.١٦%) وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة

ويعزي الباحثان هذا التحسن الي الأستمرارية في التدريب والذي نتج عنه اشراك اكبر عدد من المجموعات العضلية في الأداء نتيجة لحدوث التأثير الإيجابي في التخصص الرياضي و انعكس ذلك علي الأداء المهاري .وهذا يتفق مع الدراسات حيث ان التحسن الحركي يحدث نتيجة للتدريب والممارسة المستمرة ولفترات منتظمة

ان استمرارية التدريب اساس هام لتطوير حالة الرياضي والوصول به الي أعلى مستوي بدنيا ومهاريا (٢٦ : ٨٥) (١٨ : ٨٩)

ويعتبر الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية للمجموعة الضابطة والذي يشتمل علي التدريب علي المهارات الحركية له تأثير في تحسن مستوي الأداء المهاري للمجموعة الضابطة وتكرار الأداء لفترة زمنية كبيرة يؤثر علي تحسن القدرات الحركية الخاصة لهذه المجموعة الضابطة (١١ : ١٣٦) (٦ : ١٤٥) (٣٠ : ٨٥)

يتضح من الجدول رقم (٨) والشكل البياني رقم (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عند مستوى (٠.٠٥) في جميع القياسات والإختبارات حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢٠.١٠ إلى ٨.٢٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) في جميع القياسات والإختبارات قيد البحث وذلك لصالح المجموعة التجريبية

ويعزي الباحثان هذه الفروق في القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القدرات البدنية العامة الي استخدام البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات السلم حيث تم استخدام مجموعات تدريب مختلفة من البرنامج بشده متوسطة وبتكرارات كثيرة ادي الي ارتفاع مستوي القدرات البدنية العامة

ان تكرار الأداء يساعد علي اتقان الأداء مما ينعكس علي الأداء البدني ويحسن من فاعلية الأداء البدني والمهاري (٢٤ : ١٧٧)

يتضح من النتائج ان هناك فروق لصالح المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة وايضا في زمن اداء بعض المهارات الخاصة بحركات الرجلين المركبة وايضا في زمن اداء بعض المهارات الهجومية المتمثلة في زمن اداء الطعنة المستقيمة وتكرار الهجوم ويرجع الباحثان هذا التحسن الي استخدام تمرينات السلم التي تم وضعها في الوحدة التدريبية حيث تتماشى مع طبيعة الأتجاه الحركي والعضلي لرياضة المبارزة مما ادي الي تحسن في بعض القدرات البدنية الخاصة وزمن اداء بعض المهارات الخاصة حيث استخدم تدريبات السلم بغرض السرعة والتوافق والرشاقة وايضا كتدريب بليومتري حيث تم تقسيم التدريب الي محطات كل محطة لها نوع تدريب بغرض محدد سواء قدرات بدنية او مهارية كما أن التدريبات المستخدمة هدفت إلى تنمية أكثر من قدرة بدنية، فالبرنامج قد تتضمن الكثير

من التدريبات ذات المسارات الحركية المتنوعة والتي ركزت على الأداء الفردي واتسمت بصفة التنوع والتشويق والدافعية نحو الأداء مما أثر على الأداء البدني والمهاري ، وقد أدى ذلك كله إلى التأثير الإيجابي على جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث كانت الفروق في القياسات البعدية ونسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية.

ان تدريبات السلم تعمل من خلال استثارة الجهاز العصبي لإرسال معلومات تحفز العضلات للعمل على درجة عالية من السرعة لاستخدام وتشغيل وحدات حركية أكثر ، وكل ذلك يؤدي إلى إيجاد رياضى متميز وكلما استخدمت العضلات في حركتها وحدات حركية أكثر كلما زادت القوة المستخدمة خلال الانقباض العضلي القوي الذي يؤدي إلى إنتاج قوة وقدرة كبيرة لكل من السرعة والرشاقة وتساعد في ثبات وتحمل المفاصل (٤١ : ٢٣)

أن أفضلية استخدام السلم عن التدريب بشكل حر حيث وجد أن الرياضيين يكون لديهم دقة أكثر عند استخدام السلم ويمكنهم الشعور متى تكون خطواتهم غير دقيقة ويقومون بالتعديل والتكيف وفقاً لذلك (٤٥ : ١٩)

أن تدريبات السلم سهلة وطبيعية وتشترك فيها كتل عضلية أكثر كما أنها تحقق مكاسب أكثر مقارنة بالتدريبات الأخرى، ومن ناحية أخرى تحقق الوصول لقيمة أعلى من خلال أقصى استهلاك للأكسجين كنتيجة لاستخدام عضلات الذراعين والرجلين مقارنة بالبساط المتحرك الذي يتم فيه استخدام الرجلين فقط (٤٢ : ٥٦)

ويتضح من الجدول (٨) تحسن في فعالية أداء حركات الرجلين للمبارزين ويرجع الباحثان ذلك الي تطوير القدرات البدنية الخاصة نتيجة البرنامج والذي انعكس تأثيره علي فاعلية اداء حركات الرجلين المركبة للمبارزين. حيث ان تطوير القدرات البدنية تسهم بشكل كبير في فعالية الأداء المهاري والخططي. (٢٩ : ١١٣) (٩ : ٣٧) (٣ : ٣) (٢٧ : ٩١) ان استخدام البرنامج التدريبي المناسب للمرحلة السنية والبعد عن البرامج التقليدية يكون له الأثر الواضح في تطوير القدرات البدنية الخاصة وبالتالي يؤثر علي فعالية حركات الرجلين للمبارزين بمختلف مستوياتهم (٣٢ : ٨٨)

### الاستخلاصات والتوصيات :-

#### في ضوء نتائج البحث توصل الباحثان الي الاستخلاصات التالية

١. ان استخدام تمرينات السلم ادي الي تطوير بعض القدرات البدنية العامة والخاصة للمبارزين
٢. ان تمرينات سلم التدريب طورت القدرات البدنية التي انعكس تأثيرها علي زمن اداء حركات الرجلين المركبة وزمن بعض المهارات الهجومية للمبارزين
٣. أثر البرنامج التدريبي علي فعالية اداء حركات الرجلين للمبارزين

### التوصيات

١. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات سلم التدريب للمبارزين الناشئين في الأندية التي تمارس فيها رياضة المبارزة
٢. استخدام تمرينات سلم التدريب لدي المبارزين بمراحلهم السنية المختلفة
٣. استخدام تمرينات سلم التدريب للمبارزات في المراحل السنية المختلفة

### المراجع:

#### أولاً: المراجع العربية:

١. ابراهيم نبيل مراد ٢٠٠١: الأسس الفنية للمبارزة ، ط٢، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
٢. ابراهيم نبيل مراد ٢٠٠٣: الأسس الفنية للمبارزة . مركز الكتاب للنشر . القاهرة
٣. احمد امين فوزي ٢٠٠٣: مبادئ علم النفس الرياضي " المفاهيم – التطبيقات " ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية



٤. احمد فتحي عبد الهادي ٢٠٠٥: تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تطوير دقة وسرعة الأداء المهاري لناشئ سلاح سيف المبارزة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
٥. اسامة عبد الرحمن علي ١٩٩٤: اثر استخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات الهجوم للمبارزين الناشئين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٦. اسامة عبد الرحمن علي ١٩٩٩: تأثير اختلاف الوسط التدريبي علي فعالية الأداء لحركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٧. اسامة عبد الرحمن علي ٢٠٠٨: المبادئ الأساسية في المبارزة، الجزء الثاني، دار الطباعة ، الإسكندرية.
٨. السيد سامي صلاح ٢٠٠٠: دراسة استراتيجية التوقيت الهجومي وتأثيرها علي مستوي الأنجاز لدي لاعبي المبارزة . رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية الرياضية . جامعة طنطا .
٩. الهام عبد الرحمن محمد ١٩٩٧: فعالية التدريب البليومتري علي مسافة الوثب العمودي واثره علي مستوي الضرب الساحق وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الكرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد ١٢ كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
١٠. حسين احمد حجاج ١٩٩٤: القيم التنبؤية لزم اداء حركات تجديد الهجوم باستخدام بعض مظاهر الانتباه لمبارزي سلاح الشيش والسياف وسيف المبارزة ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية العدد ٢٣ .
١١. حسين احمد حجاج ١٩٩٥ : دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في مستوي الأداء المهاري للمبارزات الناشئات ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات العدد ٢٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
١٢. حسين احمد حجاج و رمزي عبد القادر الطنبولي ٢٠٠٤ المبارزة بسلاح الشيش "تعلم مهارات - شرح بعض مواد القانون " الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
١٣. حسين احمد حجاج و رمزي عبد القادر الطنبولي ٢٠٠٥ المبارزة علم وفن " تعليم المهارات الأساسية - شرح مواد القانون " ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
١٤. محمد شلبي شلبي ١٩٩٧: : التمرينات البدنية ، مذكرة دراسية ، الفقرة الأولى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٧م .
١٥. طارق محمد الملا ٢٠٠٥: تأثير حمل التدريب الواحد والمتعدد علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوي الرقمي لناشئ المسافات القصيرة والطويلة . رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الإسكندرية .
١٦. عباس الرملي ١٩٩٣: المبارزة في سلاح الشيش . دار الفكر العربي . القاهرة .
١٧. عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس ابونمره ١٩٩٥ موسوعة التمرينات الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الثانية ، دار الفكر للنشر والتوزيع
١٨. عصام الدين عبد الخالق مصطفي ٢٠٠٢ : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية .
١٩. عمرو صابر حمزة ٢٠٠٨ فعالية التدريب المركب علي التعبير الجيني وبعض المتغيرات البدنية ومستوي اداء مهاتري الطعن والهجمة الطائرة لدي ناشئ المبارزة . رسالة دكتوراه . كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الزقازيق .
٢٠. فتحى أحمد ابراهيم ١٩٧٦: برنامج مقترح اتمية التوافق العضلى العصبى عند تلاميذ الصف الخامس و السادس (بنين) رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بأبى قير ، الإسكندرية ، ١٩٧٦م .
٢١. فتحى أحمد ابراهيم ٢٠٠٣ : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، الفرقة الأولى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٣م

٢٢. فوزى يعقوب رزق الله ١٩٧٩ : أثر برنامج مقترح للتمرينات على التفصيل الحركى لبعض متغيرات الأداء البدنى و الشعبة لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ م .
٢٣. ليلى محمد زهران ١٩٩٧ : الأسس العلمية و العملية للتمرينات و التمرينات الفنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٢٤. محمد حسن علاوي ١٩٩٤ : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة .
٢٥. محمد محمود عبد الدايم ومدحت سيد صالح و طارق شكري القبطان ١٩٩٣ برامج تدريب الأعداد البدني وتدريبات الأثقال ، القاهرة
٢٦. مفتي ابراهيم حماد ١٩٩٨ : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الي المراهقة ، دار الفكر العربي .
٢٧. منير احمد محمد ٢٠١١ : تأثير التدريب البليومتري علي فعالية اداء حركات الرجلين المركبة لمبارزي سلاح سيف المبارزة تحت ٢٠ سنة . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الأسكندرية .
٢٨. نبيل محموفوزي ١٩٩٦ : اثر برنامج مقترح ببعض العناصر البدنية علي المستوي المهاري وبعض القياسات الوظيفية و الجسمية للاعبى سلاح الشيش - رسالة دكتوراة غير منشورة . كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة حلوان
٢٩. وجيه احمد شمندي ١٩٩٥ : اثر الأرتقاء بمستوي القوة المميزة بالسرعة و زمن رد الفعل المركب علي فعالية الهجوم لدي ناشئ الكاراتية ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، الرياضة في تحديات لقرن الحادي والعشرين ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية .
٣٠. ياسر محمد حجر ٢٠٠٧ : تأثير استخدام التدريب المتقاطع علي تطوير فاعلية اداء حركات الرجلين و الهجوم البسيط لمبتدئ المبارزة . رسالة دكتوراة . كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الأسكندرية .
٣١. ياسر محمد حجر ٢٠١٢ : تأثير التدريب المركب علي فعالية أداء حركات الرجلين لبعض مهارات تجديد الهجوم لمبارزي سلاح الشيش تحت ٢٠ سنة . مجلة نظريات و تطبيقات ، العدد ٧٦ . كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الأسكندرية
٣٢. ياسر محمد حجر ٢٠١٢ : تأثير اتجاهي حمل التدريب المنفرد و المتعدد علي تطوير سرعة اداء حركات الرجلين المركبه و دقة اداء الهجوم البسيط لمبارزي سلاح الشيش تحت ٢٠ سنة . مجلة نظريات و تطبيقات ، العدد ٧٦ . كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الأسكندرية
٣٣. ياسر محمد حجر ٢٠١٣ المستحدث في مجال رياضة المبارزة ، انتاج علمي غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية
٣٤. يحيى محمد صالح ١٩٧٨ : المصاحبة الموسيقية و علاقتها بالتذكر الحركي في التمرينات ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، القاهرة ، ١٩٧٨ م ..

### ثانياً :المراجع الأجنبية:

35. Aldo, N . 1994 On Fencing Publishers Printed in the United states of America
36. Australian Academy of fencing.2006www.fencing.online
37. Bower, M. 1990 Foil fencing ,6th .,ed.,wmc,c.,Brown publishers, printed in the united states of America,
38. Elizabth ,Q 2003 States Fencing Association(www.About.com)
39. Danny Thomas 2005 Agility Ladder Training Usage Guidelines for Power ladder, Sport ladder and Kids ladder.

40. Koutedakis, Y, Ridgeon, A, Sharp, N 1993 "seasonal Variation of selected Performance Parameters in elite epee Fencers", Brit, J. sports, Med. pp: 171-174
  41. Matthew Schirm 2011 Agility Ladder Drills & Exercises.  
<http://www.livestrong.com/article/138475-agility-ladder-drills-exercises>
  42. Montoliu, MA, gonzalez, V, odriguez, B, palenciano, L 1997 a comparison between laddermill and treadmill maximal oxygen consumption, european journal of applied physiology and occupational physiology , vol. 76, issue 6, p 561-565.
  43. Nick, E. 1996 The Art and Science Of Fencing Publishers Printed in the United states of America
  44. Simmonds A.T & Morton E.D 1994 Fencing to Wen, printed in Great Britain pablised
- Tony Reynolds 2006 The Ultimate Agility Ladder Guide, Complements of Progressive Sporting Systems, Inc..

## الملخص باللغة العربية

تأثير تمرينات سلم التدريب علي تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بحركات الرجلين للمبارزين الناشئين.

مروان على شمش

قسم تدريب التمرينات والجمباز .كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الإسكندرية . جمهورية مصر العربية

ياسر محمد حجر

قسم تدريب المنازل والرياضات الفردية .كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية . - جمهورية مصر العربية

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير تمرينات سلم التدريب علي تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة بحركات الرجلين للمبارزين الناشئين

اجريت الدراسة علي ٣٤ مبارز تحت ٢٠ سنة من نادي سيورتنج الرياضي .

### وكانت اهم النتائج

- ان استخدام تمرينات سلم التدريب ادي الي تطوير بعض القدرات البدنية العامة للمبارزين الناشئين
- ان استخدام تمرينات سلم التدريب ادي الي تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للمبارزين الناشئين
- ان تمرينات سلم التدريب طورت القدرات البدنية التي انعكس تأثيرها علي زمن اداء حركات الرجلين المركبة وزمن بعض المهارات الهجومية للمبارزين الناشئين
- ادي البرنامج التدريبي الي تطوير للقدرات البدنية الخاصة واثر ذلك علي فعالية اداء حركات الرجلين للمبارزين الناشئين

## الملخص باللغة الإنجليزية

**The effect of exercise training ladder to development some of physical and skill capabilities of the foot work for young fencers.**

**Marwan ali Mohamed shamakh**

**Yasser Mohamed Ahmed Hagger**

The research study to identify the effect of exercise training ladder to development of some physical and skill capabilities of the foot work for young fencers . The study was conducted on 34 fencer under 20 years of Sporting Sports Club

**The most important results :**

- The use of ladder training exercises Lead to some general physical abilities development of young fencers
- The use of ladder training exercises Lead to some physical capabilities development of young fencers
- The ladder training exercises developed physical abilities that reflected its impact on the performance of complex foot-work time movements and the time of some of the attacking skills of young fencers
- The training program leading to the development of physical capabilities and the impact on the effective functioning of foot-work movements for young fencers.

