

دراسة القدرات البدنية الخاصة ومدى مساهمتها النسبية علي زمن اداء مهارات تجديد الهجوم لمبارزي سلاح الشيش.

ياسر محمد احمد حجر

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

المقدمة واهمية البحث

يتطلب كل نشاط رياضي توافر بعض القدرات والسمات والصفات لدى الفرد الرياضي تؤهله لممارسة النشاط الرياضي التخصصي و المناسب لقدراته ويمكنه من الوصول إلى أعلى المستويات, وهذه العوامل هي التكوين الجسمي والأسس الوظيفية والصفات البدنية والسمات النفسية، والتقدم الهائل في الأرقام القياسية والمستويات العالية والذي جاء نتيجة لزيادة الأحمال التدريبية لا يستطيع تحمله إلا من لديه القدرات الخاصة بذلك والتي تميز لاعب عن آخر. وبناء على ذلك فإن بلوغ المستويات العليا لا يقدر عليه إلا الأشخاص الذين يملكون الخصائص الجسمية والصفات البدنية الخاصة بلاعب هذا النشاط (١٣ : ٤٥) (٦ : ١٨)، (٢ : ٢)

وتعد الفروق الفردية بين اللاعبين ظاهرة تحدث بين جميع اللاعبين في السمات والصفات الوظيفية والبدنية والنفسية والعقلية, ويترتب على هذه الظاهرة بعض المشكلات, من أهمها مشكلة الحكم على استعدادات وقدرات اللاعب ليس فقط في ممارسة نشاط رياضي بل امتد ذلك الي اداء بعض المهارات المركبة والتي تتطلب قدرات خاصة تختلف من لاعب الي لاعب اخر. (٤ : ٥)

وتعتبر فترة الأعداد (البدني والمهاري) داخل البرنامج التدريبي من اهم الفترات التي تساهم بشكل كبير في تغير حاله اللاعب سواء بدنية او مهارية وفيها يسعى المدرب الي اكساب اللاعب واجب بدني ومهاري للارتقاء بالمستوي العام للاعب وهذا يتطلب من المدرب الوقوف علي جميع الجوانب الخاصة باللاعب ومدى افتقاره لاداء بعض المهارات الهامة والتي تعد من احد نقاط الضعف لديه .

تعد رياضة المبارزة من الرياضات الفردية التي تأثرت بصورة كبيرة بتطور وسائل وطرق التدريب الرياضي مما انعكس ذلك علي النتائج في المستويات الدولية والعالمية مما ساهم ذلك في رفع حالة المبارزين التدريبية وذلك كله يؤدي الي تحقيق اعلي المستويات الرياضية

(٢١ : ٨٥) (١٢ : ٦٥) (٣٠ : ٨٥) (٥ : ٧٠) (١٨ : ١٠)

ان فلسفة رياضة المبارزة تتبلور في كيفية التخطيط لتحقيق لمسه صحيحه علي المنافس واعاقته من تحقيق ذلك باستخدام المهارات الفنية المناسبة لطبيعة مواقف اللعب المختلفة من اجل الفوز بالمباراة (١ : ٨٤)

فالمبارزة الحديثة تعتمد علي قدرة المبارز في توصيل نصله الي هدف المنافس عن طريق الهجوم اما بفرد الذراع المسلحة او مع الطعن من خلال هجوم مباشر في اتجاه خط التلاحم او غير مباشر في الاتجاه المقابل لخط التلاحم. حيث ان التوقيت الهجومي المناسب احد العوامل التي تساعد المبارز في احراز اللمسة فالقدرة علي استغلال خطأ المنافس في فتح الثغرة ومدى ادراك المبارز لهذه الثغرة وتوقيت فرد الذراع ودقة الهجوم هذا يساعد علي احراز اللمسة والفوز بالنزال. فمباغتته الخصم باداء حركة الطعن قبل اداءه لوسائل الدفاع لمنعه من تسجيل لمسه من اهم المهارات التي يجب ان يتمتع بها المبارز وخاصة عند اداء مهارات الهجوم البسيط حيث ان التوقيت الهجومي المناسب احد العوامل التي تساعد المبارز في احراز اللمسة فالقدرة علي استغلال خطأ المنافس في فتح الثغرة ومدى ادراك المبارز لهذه الثغرة وتوقيت فرد الذراع ودقة الهجوم هذا يساعد علي احراز اللمسة والفوز بالنزال (٨ : ٩٨) (١١ : ٤٥) (٢٦ : ١٢٥)

وتعد سرعة حركات الرجلين من العوامل الهامة في اهتزاز هجوم الخصم فالتقدم للأمام والتقهقر للخلف يعتبران من اهم حركات الرجلين التي لا بد ان يتقنها المبارز لضبط مسافة التبارز والتي تمكن المبارز سرعة الوصول للمنافس اما بفرد الذراع اما بحركة الطعن التي تمكن المبارز من الوصول للمنافس في اقل وقت واحراز لمسة (٣٠ : ١٤٢) (٢٨ : ١٤٥) (٢٢)

ومن اهم العوامل التي تساعد علي خلخلة اداء المنافس في المباريات الدولية حركات الرجلين المركبه حيث تؤدي الحركتين كحركة واحدة من تقدم وطعن او تقهقر وطعن او وثب وطعن او التقدم ثم تقهقر وطعن او التقدم ثم الوثب والطعن وغيرها من الحركات المركبة حيث ان المبارزة الحديثة في اشد الحاجة الي هذه المهارات وخاصة تناء الهجوم حيث ان معظم المبارزين يبدأون اللعب خارج نطاق مسافة التبارز حتي يصعب تسجيل لمسه من وضع التحفز او التقدم بحركة واحدة لذلك يحاول المبارز تغطية هذه المسافة بالتقدم السريع خطوة او خطوتين والطعن لأحراز لمسه وهي الغرض الأساسي من اداء الهجوم في رياضة المبارزة (١٠ : ٦٢) (١٦ : ٥٤) (٢٨ : ١٠٥)

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 اسس علمية سليمة وتوجيه عملية التدريب الي استخدام كل جديد في مجال التدريب لتحقيق نتائج افضل

(٢٣ : ٩٢) (٧ : ٤٥) (٨ : ٣٤) (٢٤ : ٥٦) (١١ : ٥٦) (١٢ : ٤٢) (٢٦ : ١٢٠)

ان من اهم عوامل نجاح اي هجوم يتوقف علي الأختيار الأمثل لتوقيت الهجوم والمسافة المناسبة بين المبارزين مع مراعاة الدقة والسرعة في الأداء (٢٧ : ١٢٠) (٢٩ : ١١٥) (١ : ١٢١)

وتعد حركات الرجلين من العوامل الهامة لنجاح حركات تجديد الهجوم أثناء المبارزة من تكملة للهجوم أو تكرار للهجوم أو استعادة للهجوم حيث يعتمد المبارز في مهارات تجديد الهجوم علي رد فعل المنافس حيث يقوم بتكملة أو تكرار أو باستعادة الهجوم علي ذلك لخلخلة أداء المنافس لإحراز لمسة.

(٣١) (١٠ : ٦٥) (١٨ : ١٢٥)

ونجد أن غالبية المبارزين يبدأون اللعب خارج نطاق مسافة التبارز حيث يصعب تسجيل لمسة من وضع التحفز أو من التقدم بحركة واحدة ولكن يحاول المهاجم التغلب علي ذلك من خلال التقدم السريع والطعن أو التحرك بأكثر من خطوة والطعن حيث أن هذه المهارات تحقق الهدف من اكتساب ارض وبالتالي الوصول السريع للمنافس لإحراز اللمسة (٢٩) (٢٦)

فعند قيام المبارز بدفع الأرض بقدمه في حركة الطعن فهو يعتمد علي قوة الدفع التي تكسبه سرعة في الأداء وبالتالي تحقيق الانجاز وهي تأتي نتيجة تجميع القوة مع السرعة في الأداء والتي تنعكس علي الأداء في الوصول للمنافس في وقت قصير باقصي سرعة ممكنة

(١٩ : ٢٦) (٢٩ : ١٥) (٢٧ : ١٠٥)

ومن خلال المسح المرجعي للدراسات والمراجع المتخصصة في مجال رياضة المبارزة والتي تناولت تحليل اداء معظم اداء المبارزين في المباريات المحلية يتضح ان مهارات الهجوم البسيط تعد من المهارات الأكثر استخداما في المباريات بينما يري الباحث ان مهارات تجديد الهجوم (تكملة الهجوم ، تكرار الهجوم ، استعادة الهجوم) من المهارات التي تتطلب اداء بدني ومهاري مميز وذلك لانها من المهارات التي تعتمد علي رد فعل المنافس وايضا علي حركات الرجلين المركبة وان المبارز المتميز في اداء مهارات تجديد الهجوم لا بد وان يتميز بمتطلبات بدنية خاصة لأداء هذه المهارات لتحقيق الفوز بالمباريات وهذا مما اثار فضول الباحث في دراسة بعض القدرات البدنية الخاصة والتي لها دور كبير في تحسين زمن اداء مهارات تجديد الهجوم وذلك من خلال دراسة بعض القدرات البدنية الخاصة ومدى مساهمتها النسبية علي زمن اداء مهارات تجديد الهجوم لمبارزي سلاح الشيش

هدف البحث :

التعرف علي الأهمية النسبية للقدرات البدنية الخاصة بزمن اداء مهارات تجديد الهجوم (تكملة الهجوم ، تكرار الهجوم ، استعادة الهجوم) لمبارزي سلاح الشيش

فروض البحث :

- ١- توجد علاقة بين القدرات البدنية الخاصة وزمن اداء مهارات تجديد الهجوم (تكملة الهجوم ، تكرار الهجوم ، استعادة الهجوم) لمبارزي سلاح الشيش
- ٢- يمكن التنبؤ بزمن اداء مهارات تجديد الهجوم بمعلومية القدرات البدنية الخاصة لمبارزي سيف المبارزة
- ٣- امكانية وجود اسهام نسبي للقدرات البدنية الخاصة علي زمن اداء مهارات تجديد الهجوم (تكملة الهجوم ، تكرار الهجوم ، استعادة الهجوم) لمبارزي سلاح الشيش

اجراءات الدراسة :

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعته البحث

مجالات البحث :

المجال المكاني : تم اجراء جميع القياسات بصالة نادي السلاح السكندري

المجال الزمني : تم اجراء جميع القياسات في الفترة من ٢٠١٥/٦/١ حتي ٢٠١٥/٨/٢٠

المجال البشري :

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية حيث اشتملت الدراسة علي ٣٠ مبارز بسلاح الشيش من نادي السلاح السكندري علي ان يراعي في افراد العينة الشروط التالية :-

١- جميع افراد عينه مسجلين بالاتحاد المصري للسلاح موسم ٢٠١٥/٢٠١٤

٢- ان يكون لاعب لسلاح الشيش

٣- لا يزيدالعمر الزمني عن ٢٠ سنه

٤- لا يقل العمر التدريبي عن ٥ سنوات

٥- الأشتراك بالبطولات المحلية للمبارزة علي الأقل

جدول (1)

لتوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات الاساسية ن = 30

دلالات التوصيف الاحصائي				متغيرات البحث	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
0.743-	0.920	19	18.967	السن (سنه)	المتغيرات الاساسية
0.137-	6.867	181	180.633	الطول (سم)	
0.268	7.823	70.5	72.133	الوزن (كجم)	
0.097	0.965	6	6.467	العمر التدريبي (سنه)	

يتضح من جدول (1) والخاص بالتوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية الأساسية ، أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (0.743- إلى 0.268) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 3 . وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة في المتغيرات الأولية

ادوات البحث :القياسات والأختبارات المستخدمة في البحث :

- 1- قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب سم
- 2- قياس الوزن باستخدام ميزان طبي معاير لأقرب كجم

الأختبارات المستخدمة في البحث :

- (٣٢) اختبار سرعة التقدم للأمام ١٤ م
- (٣٢) اختبار سرعة التقهقر للخلف ١٤ م
- (٩) اختبار التحمل الخاص
- (١٧) اختبار التوافق الخاص
- (١٣) اختبار الرشاقة الخاصة
- (١٧) اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- (١٤) اختبار الدقة لفرد الذراع المسلحة الخاص
- (١٤) اختبار سرعه الأستجابة
- (٢) قياس مرونة الذراع (قبض وبسط)
- قياس زمن اداء مهارات تجديد الهجوم (تكمله الهجوم – تكرار الهجوم – استعاده الهجوم) (١٤)

المعاملات العلمية للأختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية لأختبارات الخاصة والموضحة بجدول (٢) حيث تم ايجادها لنفس افراد العينة في دراسات سابقة (١٤)

جدول (٢)

م	اسم الأختبار	الصدق	الثبات	المرجع
	اختبار سرعة التقدم للأمام ١٤ م	٠.٩٦٦	٠.٩٨	(١٤)
	اختبار سرعة التفهق للخلف ١٤ م	٠.٩٧٦	٠.٩٧	
	اختبار التحمل الخاص	٠.٩٣٥	٠.٩٤	
	اختبار التوافق الخاص	٠.٩٦٢	٠.٨٢	
	اختبار الرشاقه الخاصة	٠.٩٣٥	٠.٨٣	
	اختبار القوة المميزة بالسرعه	٠.٩٥	٠.٩١	

المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss حيث تم استخدام المعاملات الآتية:-
المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الألتواء معامل الارتباط البسيط ، معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise)

عرض ومناقشة النتائج :**جدول (٣)**

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الأساسية في مهارات تجديد الهجوم ن = ٣٠

دلالات التوصيف الإحصائي				متغيرات البحث	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
٠.٩٩٥	٠.٣٨٠	١.٥٧	١.٦٧٠	زمن تكرار الهجوم الحالة الأولى (ث)	مهارات تجديد الهجوم
٠.٣٣٩	٠.٣٢٢	١.٣٨	١.٤١٥	زمن تكرار الهجوم الحالة الثانية (ث)	
٠.٨٥٣	٠.٢٨٩	١.٥٤	١.٦١٠	زمن استعادة الهجوم الحالة الأولى (ث)	
٠.٤٧٣	٠.٢٤٨	١.٢٦	١.٣٠٥	زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية (ث)	
٠.٩٦٩	٠.١٩٠	٠.٥٥٥	٠.٦٤٧	زمن التكملة المباشرة (ث)	
٠.٠٩٤	٠.٢٦٦	١.٠٥٥	١.٠٥٩	زمن التكملة غير المباشرة (ث)	

يتضح من جدول (٣) والخاص بالتوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الأساسية في مهارات تجديد الهجوم ، أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (٠.٠٩٤ إلى ٠.٩٩٥) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± ٠.٣ . وتقرب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة في مهارات تجديد الهجوم

جدول (٤)

التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث الاساسية في القدرات البدنية الخاصة ن = ٣٠

دلالات التوصيف الاحصائي				متغيرات البحث	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
٠.٤٥٥	٠.٨٢٥	٣.٩٦	٤.٢٥٥	سرعة التقدم ١٤ متر (ث)	القدرات البدنية الخاصة
٠.٣٤١	١.٠٠٢	٣.٩٠٥	٤.٥٦٨	سرعة التقهقر ١٤ متر (ث)	
٠.٣٩٧-	٧.١٩١	٣٧	٣٦.٢٣٣	التحمل الخاص (عدد مرات)	
٠.٠٦٤	١.٥٥٧	١٠.٤٧٥	١٠.٧٩١	التوافق الخاص (ث)	
٠.٥١٩	١.٥٢١	١١.٤٧٥	١١.٩٠٦	الرشاقة الخاصة (ث)	
٠.٠٥١	١.٧٨٧	٨	٧.٤١٩	القوة المميزة بالسرعة (عدد مرات)	
٠.٠٠٠	٠.٩٠٢	٧	٧.٠٠٠	الدقة (درجه)	
٠.١٥٥	٣.٣٧٨	٢٦.٥	٢٧.٣٣٣	مرونة الذراع (قبض) (درجه)	
٠.٣٥٥-	٣.٥٤١	٧٠	٦٩.٩٣٣	مرونة الذراع (بسط) (درجه)	
٠.٠٩٢	٠.٠٢٥	٠.٠٦	٠.٠٥٩	سرعه رد الفعل (ث)	

يتضح من جدول (٤) والخاص بالتوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث الاساسية في القدرات البدنية الخاصة ، أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٠.٣٩٧- إلى ٠.٥١٩) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± ٠.٣ وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد العينة في القدرات البدنية الخاصة .

جدول (٥)

معاملات الارتباط البسيط بين القدرات البدنية الخاصة وبين زمن مهارات تجديد الهجوم ن = ٣٠

مهارات تجديد الهجوم						معاملات الارتباط البسيط	
زمن التكملة غير المباشرة	زمن التكملة المباشرة	زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية	زمن استعادة الهجوم الحالة الأولى	زمن تكرار الهجوم الحالة الثانية	زمن تكرار الهجوم الحالة الأولى		
٠.٣٠٤-	*٠.٣٦٨-	**٠.٥٥٢-	٠.٣٠٠	٠.١٧١	**٠.٥٧٣-	سرعة التقدم ١٤ متر	القدرات البدنية الخاصة
٠.٠٥١-	٠.٢٢٩-	**٠.٥٢٦-	**٠.٤٨٩	٠.٠٦٧-	*٠.٣٩٠-	سرعة التقهقر ١٤ متر	
٠.٢١٢	٠.٢٢٧	*٠.٣٨٩	٠.١٢٣-	٠.١٤٧-	٠.٣٥٢	التحمل الخاص	
٠.٢٢٥-	٠.٢٧٤-	*٠.٤١٧-	٠.٢١٢	٠.٠٥٧	٠.٣٣٨-	التوافق الخاص	
**٠.٧٩٣	**٠.٩٥٩	**٠.٨٥٩	٠.٢١٠-	٠.٠٢٥	*٠.٣٩٧	الرشاقة الخاصة	
**٠.٦٥٠-	**٠.٧٤٥-	**٠.٦٤٠-	٠.١٢٦	٠.٠٤٠-	*٠.٣٥٧-	القوة المميزة بالسرعة	
٠.٣٣٦-	٠.٣٥٠-	*٠.٤٢٤-	٠.٠١٦	**٠.٦٠٥	*٠.٣٥٩-	الدقة	

مهارات تجديد الهجوم						معاملات الارتباط البسيط
زمن التكملة غير المباشرة	زمن التكملة المباشرة	زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية	زمن استعادة الهجوم الحالة الأولى	زمن تكرار الهجوم الحالة الثانية	زمن تكرار الهجوم الحالة الأولى	
**٠.٤٩١	**٠.٥٣٥	**٠.٥٦٤	٠.٢١٦-	٠.٣٢١-	**٠.٥٩٢	مرونة الذراع (قبض)
**٠.٥٤٩-	**٠.٦٨٥-	**٠.٧٥٨-	٠.١٤٥	٠.٣٥٣	**٠.٥٤٤-	مرونة الذراع (بسط)
***٠.٤٤٤	*٠.٣٨٩	٠.٣٠٧	٠.١٥٧	**٠.٦٤٧-	*٠.٣٥٨	سرعه رد الفعل

** معنوى عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٥٦ * معنوى عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٥٥

يتضح من جدول (٥) والخاص بمعاملات الارتباط البسيط بين القدرات البدنية الخاصة

وبين زمن مهارات تجديد الهجوم .

- وجود ارتباط سلبي بين سرعة التقدم ١٤ متر و زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية ، زمن التكملة المباشرة بمعامل ارتباط (-٠.٣٦٨، ٠.٥٥٢) .
- وجود ارتباط سلبي بين سرعة التقهقر ١٤ متر و زمن تكرار الهجوم الحالة الأولى بمعامل ارتباط (-٠.٣٩٠) وإرتباط إيجابي بين سرعة التقهقر ١٤ متر و زمن استعادة الهجوم الحالة الأولى بمعامل ارتباط (٠.٤٨٩) ويوجد ارتباط سلبي بين سرعة التقهقر ١٤ متر و زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية بمعامل ارتباط (-٠.٥٢٦).
- وجود ارتباط إيجابي بين التحمل الخاص و زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية بمعامل ارتباط (٠.٣٨٩) .
- وجود ارتباط سلبي بين التوافق الخاص و زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية بمعامل ارتباط (-٠.٤١٧) .
- وجود ارتباط إيجابي بين الرشاقة الخاصة و زمن تكرار الهجوم الحالة الأولى بمعامل ارتباط (٠.٣٩٧) وإرتباط إيجابي بين الرشاقة الخاصة و زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية بمعامل ارتباط (٠.٨٥٩) وإرتباط إيجابي بين الرشاقة الخاصة و زمن التكملة المباشرة بمعامل ارتباط (٠.٩٥٩) وإرتباط إيجابي بين الرشاقة الخاصة زمن التكملة غير المباشرة بمعامل ارتباط (٠.٧٩٣) .
- وجود ارتباط سلبي بين القوة المميزة بالسرعة و زمن تكرار الهجوم الحالة الأولى بمعامل ارتباط (-٠.٣٥٧) وإرتباط سلبي بين القوة المميزة بالسرعة و زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية بمعامل ارتباط (-٠.٦٤٠) وإرتباط سلبي بين القوة المميزة بالسرعة و زمن التكملة المباشرة بمعامل ارتباط (-٠.٧٤٥) وإرتباط سلبي بين القوة المميزة بالسرعة زمن التكملة غير المباشرة بمعامل ارتباط (-٠.٦٥٠) .
- وجود ارتباط سلبي بين الدقة و زمن تكرار الهجوم الحالة الأولى بمعامل ارتباط (-٠.٣٥٩) وإرتباط إيجابي بين الدقة و زمن تكرار الهجوم الحالة الثانية بمعامل ارتباط (٠.٦٠٥) وإرتباط سلبي بين الدقة و زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية بمعامل ارتباط (-٠.٤٢٤) .
- وجود ارتباط إيجابي بين مرونة الذراع (قبض) و زمن تكرار الهجوم الحالة الأولى بمعامل ارتباط (٠.٥٩٢) وإرتباط إيجابي بين مرونة الذراع (قبض) و زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية بمعامل ارتباط (٠.٥٦٤) وإرتباط إيجابي بين مرونة الذراع (قبض) و زمن التكملة المباشرة بمعامل ارتباط (٠.٥٣٥) وإرتباط إيجابي بين مرونة الذراع (قبض) و زمن التكملة غير المباشرة بمعامل ارتباط (٠.٤٩١) .

- وجود ارتباط سلبي بين مرونة الذراع (بسط) وزمن تكرار الهجوم الحالة الأولى بمعامل ارتباط (-0.544) وارتباط سلبي بين مرونة الذراع (بسط) وزمن استعادة الهجوم الحالة الثانية بمعامل ارتباط (-0.758) وارتباط سلبي بين مرونة الذراع (بسط) و زمن التكملة المباشرة بمعامل ارتباط (-0.685) وارتباط سلبي بين مرونة الذراع (بسط) وزمن التكملة غير المباشرة بمعامل ارتباط (-0.549) .
- وجود ارتباط إيجابي بين سرعه رد الفعل وزمن تكرار الهجوم الحالة الأولى بمعامل ارتباط (-0.358) وارتباط سلبي بين سرعه رد الفعل زمن تكرار الهجوم الحالة الثانية بمعامل ارتباط (-0.647) وارتباط إيجابي بين سرعه رد الفعل وزمن التكملة المباشرة بمعامل ارتباط (0.389) وارتباط إيجابي بين سرعه رد الفعل وزمن التكملة غير المباشرة بمعامل ارتباط (0.444) .

مدى المساهمة النسبية للقدرات البدنية الخاصة على زمن اداء مهارات تجديد الهجوم

جدول (٦)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمتغيرات البدنية الخاصة في مهارات تجديد الهجوم
(زمن تكرار الهجوم الحالة الأولى)
ن = 30

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ
0.011	*31.216	*5.468	0.062	34.989	0.350	0.592	مرونة الذراع (قبض)
0.022	*21.318	*2.788-	0.060-	7.803	0.428	0.654	القوة المميزة بالسرعة
			0.415				قيمة القاطع

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بزمن تكرار الهجوم الحالة الأولى بمعلومية القدرات البدنية الخاصة

$$\text{زمن تكرار الهجوم الحالة الأولى} = 0.415 + (\text{مرونة الذراع (قبض)} \times 0.062) + (\text{القوة المميزة بالسرعة} \times 0.060)$$

يتضح من جدول (٦) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمتغيرات البدنية الخاصة في مهارات تجديد الهجوم (زمن تكرار الهجوم الحالة الأولى) .

ان المتغيرات البدنية الخاصة (مرونة الذراع (قبض) تسهم بشكل كبير في مهارات تجديد الهجوم (زمن تكرار الهجوم الحالة الأولى) بنسبة (34.989%) كما تسهم القوة المميزة بالسرعة في مهارات تجديد الهجوم (زمن تكرار الهجوم الحالة الأولى) بنسبة (7.803%) والمتغيرات يسهمان في زمن تكرار الهجوم الحالة الأولى بنسبة 42.8%

كما يتضح ان جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بمهارات تجديد الهجوم (زمن تكرار الهجوم الحالة الأولى) تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ

جدول (٧)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمتغيرات البدنية الخاصة في مهارات تجديد الهجوم
(زمن تكرار الهجوم الحالة الثانية) $n = 30$

القياسات	دلالات التنبؤ	معامل الارتباط المتعدد R	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	النسبة المئوية للمساهمة	معامل الانحدار الجزئي	قيمة t للإضافة	قيمة F	الخطأ المعياري
سرعه رد الفعل	٠.٦٤٧	٠.٤١٨	٤١.٨٣٥	٦.٠٤٤	*٣.٤٠٣	*٤١.٧١٦	٠.٠٧٨	
الرشاقة الخاصة	٠.٦٨٣	٠.٤٦٦	٤.٧٩٥	٠.٠٥٧	*٢.٧٥٣	*٢٤.٩٠١	٠.٠٢١	
الدقة	٠.٧٢١	٠.٥١٩	٥.٣١٦	٠.١٢٤	*٢.٤٨٩	*٢٠.١٧٩	٠.٠٥٠	
قيمة القاطع	٠.٢٢٦							

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بمعلومية زمن تكرار الهجوم الحالة الثانية بمعلومية القدرات البدنية الخاصة

$$\text{زمن تكرار الهجوم الحالة الثانية} = ٠.٢٢٦ + (\text{سرعه رد الفعل} \times ٦.٠٤٤) + (\text{الرشاقة الخاصة} \times ٠.٠٥٧) + (\text{الدقة} \times ٠.١٢٤)$$

يتضح من جدول (٧) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمتغيرات البدنية الخاصة في مهارات تجديد الهجوم (زمن تكرار الهجوم الحالة الثانية).

ان المتغيرات البدنية الخاصة (سرعه رد الفعل تسهم بشكل كبير في مهارات تجديد الهجوم (زمن تكرار الهجوم الحالة الثانية) بنسبة (٤١.٨٣٥%) كما تسهم الرشاقة الخاصة في مهارات تجديد الهجوم (زمن تكرار الهجوم الحالة الثانية) بنسبة (٤.٧٩٥%) وتسهم الدقة في مهارات تجديد الهجوم (زمن تكرار الهجوم الحالة الثانية) بنسبة (٥.٣١٦%) والمتغيرات يسهمان في زمن تكرار الهجوم الحالة الثانية بنسبة ٥١.٩%

كما يتضح ان جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بمهارات تجديد الهجوم (زمن تكرار الهجوم الحالة الثانية) تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ

جدول (٨)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمتغيرات البدنية الخاصة في مهارات تجديد الهجوم
(زمن استعادة الهجوم الحالة الأولي) $n = 30$

القياسات	دلالات التنبؤ	معامل الارتباط المتعدد R	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	النسبة المئوية للمساهمة	معامل الانحدار الجزئي	قيمة t للإضافة	قيمة F	الخطأ المعياري
سرعة التقهقر ١٤ متر	٠.٤٨٩	٠.٢٣٩	٢٣.٩٣٣	٠.١٤١	٤.٢٧٢	١٨.٢٤٩	٠.٠٣٣	
قيمة القاطع	٠.٩٦٦							

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بمعلومية زمن استعادة الهجوم الحالة الأولي بمعلومية القدرات البدنية الخاصة

$$\text{زمن استعادة الهجوم الحالة الأولي} = (\text{سرعة التقهقر} \times ١٤ \text{ متر} \times ٠.١٤١) +$$

يتضح من جدول (٨) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمتغيرات البدنية الخاصة في مهارات تجديد الهجوم (زمن استعادة الهجوم الحالة الأولي).

ان متغير سرعة التقهقر ١٤ متر تسهم بشكل كبير فى مهارات تجديد الهجوم (زمن استعادة الهجوم الحالة الأولى) بنسبة (٢٣.٩٣٣%) .

كما يتضح ان جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بمهارات تجديد الهجوم (زمن استعادة الهجوم الحالة الأولى) تؤكد فعالية المعادلة فى التنبؤ

جدول (٩)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمتغيرات البدنية الخاصة فى مهارات تجديد الهجوم (زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية) $n = 30$

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ
٠.٠١٧	*١٦٢.٧٢٢	*٤.٥٧٥	٠.٠٨٠	٧٣.٧٢٣	٠.٧٣٧	٠.٨٥٩	الرشاقة الخاصة
٠.٠١٤	*١٤٥.١٥٦	*٤.٤٨٥-	٠.٠٦٣-	٩.٨٦٦	٠.٨٣٦	٠.٩١٤	سرعة التقهقر ١٤ متر
٠.٠٠٦	*١٠٧.٣٥٩	*٣.١٩٠-	٠.٠١٨-	١.٦٠٠	٠.٨٥٢	٠.٩٢٣	مرونة الذراع (بسط)
٠.٠١١	*٨٦.٤٣٤	*٢.٩٩٩-	٠.٠٢٤-	١.٠٨٧	٠.٨٦٣	٠.٩٢٩	القوة المميزة بالسرعة
			٢.١٠٤				قيمة القاطع

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بمعلومية زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية بمعلومية القدرات البدنية الخاصة زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية = $٢.١٠٤ + (٠.٠٨٠ \times \text{سرعة التقهقر } ١٤ \text{ متر} - ٠.٠٦٣) + (٠.٠١٨ \times \text{مرونة الذراع بسط} - ٠.٠١٨) + (٠.٠٢٤ \times \text{القوة المميزة بالسرعة} - ٠.٠٢٤)$

يتضح من جدول (٩) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمتغيرات البدنية الخاصة فى مهارات تجديد الهجوم (زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية) .

ان المتغيرات البدنية الخاصة (الرشاقة الخاصة تسهم بشكل كبير فى مهارات تجديد الهجوم (زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية) بنسبة (٧٣.٧٢٣%) كما تسهم سرعة التقهقر ١٤ متر فى مهارات تجديد الهجوم (زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية) بنسبة (٩.٨٦٦%) وتسهم مرونة الذراع (بسط) فى مهارات تجديد الهجوم (زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية) بنسبة (١.٦٠٠%) وتسهم القوة المميزة بالسرعة فى مهارات تجديد الهجوم (زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية) بنسبة (١.٠٨٧%) والمتغيرات يسهمان فى (زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية) بنسبة ٨٦.٣%

كما يتضح ان جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بمهارات تجديد الهجوم (زمن استعادة الهجوم الحالة الثانية) تؤكد فعالية المعادلة فى التنبؤ

جدول (١٠)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمتغيرات البدنية الخاصة في مهارات تجديد الهجوم
(زمن التكملة المباشرة) $n = 30$

القياسات	دلالات التنبؤ	معامل الارتباط المتعدد R	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	النسبة المئوية للمساهمة	معامل الانحدار الجزئي	قيمة t للإضافة	قيمة F	الخطأ المعياري
الرشاقة الخاصة	٠.٩٥٩	٠.٩١٩	٩١.٩١٠	٠.١٠١	*١٥.٩٢١	*٦٥٨.٨٩٤	٠.٠٠٦	
سرعه رد الفعل	٠.٩٦٦	٠.٩٣٤	١.٤٥٨	١.١٧٠	*٤.٤٥٢	*٤٠١.١٨٤	٠.٢٦٣	
القوة المميزة بالسرعة	٠.٩٧١	٠.٩٤٣	٠.٩٤١	٠.٠١٦	*٣.٠٤٢	*٣٠٩.٢٦٥	٠.٠٠٥	
قيمة القاطع				٠.٥٠٦				

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بمعلومية بزمن التكملة المباشرة بمعلومية القدرات البدنية الخاصة

زمن التكملة المباشرة = (الرشاقة الخاصة $\times 0.101$) + (سرعه رد الفعل $\times 1.170$) + (القوة المميزة بالسرعة $\times 0.016$)
يتضح من جدول (١٠) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمتغيرات البدنية الخاصة في مهارات تجديد الهجوم (زمن التكملة المباشرة) .

ان المتغيرات البدنية الخاصة (الرشاقة الخاصة تسهم بشكل كبير في مهارات تجديد الهجوم (زمن التكملة المباشرة) بنسبة (٩١.٩١٠%) كما تسهم سرعه رد الفعل في مهارات تجديد الهجوم (زمن التكملة المباشرة) بنسبة (١.٤٥٨%) وتسهم القوة المميزة بالسرعة في مهارات تجديد الهجوم (زمن التكملة المباشرة) بنسبة (٠.٩٤١%) والمتغيرات يسهمان في (زمن التكملة المباشرة) بنسبة ٩٤.٣%

كما يتضح ان جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بمهارات تجديد الهجوم (زمن التكملة المباشرة) تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ

جدول (١١)

دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمتغيرات البدنية الخاصة في مهارات تجديد الهجوم
(زمن التكملة غير المباشرة) $n = 30$

القياسات	دلالات التنبؤ	معامل الارتباط المتعدد R	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	النسبة المئوية للمساهمة	معامل الانحدار الجزئي	قيمة t للإضافة	قيمة F	الخطأ المعياري
الرشاقة الخاصة	٠.٧٩٣	٠.٦٢٩	٦٢.٩١٦	٠.٠٩٢	٤.٥٩٥	٩٨.٤٠١	٠.٠٢٠	
سرعه رد الفعل	٠.٨٢٥	٠.٦٨١	٥.١٧٠	٣.٠٣٠	٣.٦٤٢	٦٠.٨٠١	٠.٨٣٢	
القوة المميزة بالسرعة	٠.٨٤٢	٠.٧٠٨	٢.٧٤٥	٠.٠٣٨	٢.٢٩٥	٤٥.٣٢٦	٠.٠١٦	
قيمة القاطع				٠.٠٦٠٣				

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بمعلومية زمن التكملة غير المباشرة بمعلومية القدرات البدنية الخاصة

زمن التكملة غير المباشرة = $0.0603 + (الرشاقة الخاصة \times 0.092) + (سرعه رد الفعل \times 0.030) + (القوة المميزة بالسرعة \times 0.038)$

يتضح من جدول (١١) والخاص بدلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) للمتغيرات البدنية الخاصة في مهارات تجديد الهجوم (زمن التكملة غير المباشرة)

ان المتغيرات البدنية الخاصة (الرشاقة الخاصة تسهم بشكل كبير في مهارات تجديد الهجوم (زمن التكملة غير المباشرة) بنسبة (٦٢.٩١٦%) كما تسهم سرعه رد الفعل في مهارات تجديد الهجوم (زمن التكملة غير المباشرة) بنسبة (٥.١٧٠%) وتسهم القوة المميزة بالسرعة في مهارات تجديد الهجوم (زمن التكملة غير المباشرة) بنسبة (٢.٧٤٥%) والمتغيرات يسهمان في (زمن التكملة المباشرة) بنسبة ٧٠.٨%

كما يتضح ان جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ بمهارات تجديد الهجوم (زمن التكملة غير المباشرة) تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٣) و (٤) والخاص بالتوصيف الأحصائي لزمن اداء مهارات تجديد الهجوم (تكملة الهجوم ، تكرار الهجوم ، استعادة الهجوم) والقدرات البدنية الخاصة لعينه البحث ان معامل الألتواء يتراوح ما بين +٣- و -٣ مما يدل علي اعتدالية عينه البحث وان هناك تجانس بين افراد عينه في زمن اداء مهارات تجديد الهجوم (تكملة الهجوم ، تكرار الهجوم ، استعادة الهجوم)

يتضح من جدول (٥) والخاص بمعاملات الارتباط البسيط بين القدرات البدنية الخاصة وبين زمن اداء مهارات تجديد الهجوم (تكملة الهجوم ، تكرار الهجوم ، استعادة الهجوم) وجود ارتباط سلبي بين كل من :

- سرعه التقدم ١٤ م وزمن استعاده الهجوم الحاله ٢ وزمن التكملة المباشرة
- سرعه التفهقر ١٤ م وزمن تكرار الهجوم الحاله ١ وزمن استعاده الهجوم الحاله ٢
- التوافق الخاص وزمن استعاده الهجوم الحاله ٢
- القوة المميزة بالسرعه وزمن تكرار الهجوم الحاله ١ وزمن استعاده الهجوم الحاله ٢ وزمن التكملة غير المباشرة
- الدقه وزمن تكرار الهجوم الحاله ١ وزمن استعاده الهجوم الحاله ٢
- مرونة الذراع بسط وزمن تكرار الهجوم الحاله ١ وزمن استعاده الهجوم الحاله ٢ وزمن التكملة غير المباشرة
- سرعه رد الفعل وزمن تكرار الهجوم الحاله ٢

فكلما زادت القدرات البدنية الخاصة من سرعه تقدم وسرعه تفهقر وتوافق خاص وقوة مميزة بالسرعه ودقه ومرونة ذراع وسرعه رد فعل كلما قل زمن اداء مهارات تجديد الهجوم (تكملة الهجوم ، تكرار الهجوم ، استعادة الهجوم) وبالتالي انعكس ذلك علي مستوي اداء المبارز وهذا يتفق مع العديد من الدراسات التي اجريت في مجالات مختلفة حيث اثبتت ان البرامج التدريبية كوسيلة تدريبية تعمل علي تنمية الصفات البدنية الخاصة

(١٨: ٥٨٩) (١٦ : ٥٩٢) (١٤ : ١٤٩) (١٥ : ١٣١)

يتضح من جدول (٦) و (٧) و (٨) و (٩) و (١٠) و (١١) والخاص بدلالات معادلة الأنحدار المتعدد للمتغيرات البدنية الخاصة علي زمن اداء مهارات تجديد الهجوم امكن التوصل الي معادلة التنبؤ بزمن مهارات تجديد الهجوم بمعلومية القدرات البدنية الخاصة

- زمن تكرار الهجوم الحاله الأولي = $0.415 + (مرونة الذراع (قبض) \times 0.062) + (القوة المميزة بالسرعة \times 0.060)$

- زمن زمن تكرار الهجوم الحالة الثانية = 0.226 + (سرعه رد الفعل × 6.044) + (الرشاقة الخاصة × 0.057) + (الدقة × 0.124)
- زمن استعادة الهجوم الحالة الأولى = (سرعة التقهقر 14 متر × 0.141)
- استعادة الهجوم الحالة الثانية = 2.104 + (الرشاقة الخاصة × 0.080) + (سرعة التقهقر 14 متر × 0.063) + (مرونة الذراع بسط × 0.018) + (القوة المميزة بالسرعة × 0.024)
- زمن التكملة المباشرة = (الرشاقة الخاصة × 0.101) + (سرعه رد الفعل × 1.170) + (القوة المميزة بالسرعة × 0.016)
- زمن التكملة غير المباشرة = 0.603 + (الرشاقة الخاصة × 0.092) + (سرعه رد الفعل × 3.030) + (القوة المميزة بالسرعة × 0.038)

حيث يتضح ان المتغيرات البدنية الخاصة تسهم بشكل كبير في زمن اداء مهارات تجديد الهجوم (تكملة الهجوم ، تكرار الهجوم ، استعادة الهجوم)

فلا بد من امتلاك المبارز للقدرات البدنية الخاصة لتأثيرها المباشر علي اتقان المهارات الفنية حتي يمكن الوصول الي الأداء الحركي الجيد وتنفيذ النواحي الخطئية المختلفة (9 : 06) (6 : 34)

ان تحسن زمن اداء حركات الرجلين ادي التي تحسن في بعض القدرات الحركية الخاصة مما انعكس ذلك بصورة ايجابية علي الجانب المهاري لمهارات تجديد الهجوم من تكرار الهجوم واستعادة الهجوم

(20 : 102) (11 : 75) (17 : 75) (25 : 14)

وتعد حركات الرجلين من اهم المهارات التي تساعد المبارز في الوصول الي نفسه في اقل زمن وبصورة مباغته وهذا يتطلب العديد من المقومات فتنمية القدرات الحركية الخاصة من قوة مميزة بالسرعة وسرعة ورشاقة و سرعة رد فعل وغيرها من القدرات البدنية التي تؤثر ايجابيا علي مستوي الأداء المهاري وخاصة حركات الرجلين وتكسب المبارز الأداء الذي يتميز بالقوة في الأداء والسرعة لتنفيذ الهجوم او الدفاع للوصول للخصم لأحراز اللمسة

(30 : 147) (9 : 84) (26 : 129) (5 : 29) (31) (26 : 123) (25 : 95)

مما سبق امكنا الوصول الي الدور الفعال للقدرات البدنية الخاصة للأرتقاء بزمن اداء مهارات تجديد الهجوم حيث ان العلم الحديث يعتمد علي التخصصية في التدريب حيث ان الوصول لمعادلات التنبؤ لزمن اداء مهارات خاصة بمعلومية القدرات البدنية الخاصة للنشاط الممارس يعتبر خطوة نحو التدريب بطريقة علمية يمكن من خلالها الحكم علي مستوي البدني والمهاري للمبارز .

الاستخلاصات والتوصيات :-

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث الي الاستخلاصات التالية :

- 1- هناك ارتباط سلبي وايجابي بين القدرات البدنية الخاصة وزمن اداء مهارات تجديد الهجوم (تكملة الهجوم ، تكرار الهجوم ، استعادة الهجوم)
- 2- امكن التوصل الي معادلات التنبؤ بزمن اداء مهارات تجديد الهجوم بمعلومية القدرات البدنية الخاصة
- 3- تسهم القدرات البدنية الخاصة بشكل كبير علي زمن اداء مهارات تجديد الهجوم (تكملة الهجوم ، تكرار الهجوم ، استعادة الهجوم)

التوصيات :

- ١- الأسترشاد بنتائج البحث في توجيه برامج التدريب في رياضة المبارزة والخاصة بتطوير القدرات البدنية الخاصة بسلاح الشيش
- ٢- استخدام معادلات التنبؤ لزمن مهارات تجديد الهجوم (تكملة الهجوم ، تكرار الهجوم ، استعادة الهجوم) بمعلومية القدرات البدنية في الحكم علي مستوي الفروق الفردية بين مبارزي سلاح الشيش
- ٣- اجراء المزيد من الدراسات للتعرف علي مدي مساهمة القدرات البدنية علي مهارات المبارزة ولمختلف الأسلحة
- ٤- اجراء المزيد من الدراسات للتعرف علي مدي مساهمة القدرات البدنية علي مهارات المبارزة لمختلف المراحل السنية

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. ابراهيم نبيل عبد العزيز ٢٠٠١؛ الأسس الفنية للمبارزة ، ط٢، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد عمرو روى ١٩٨٦؛ إنتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، عالم الكتاب، القاهرة
٣. احمد خاطر ، علي فهمي البيك ١٩٩٦؛ القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة
٤. أحمد محمود إبراهيم ٢٠٠٠؛ التمايز والإسهام النسبي لبعض الدلالات البيولوجية والبدنية المهارية للاعبي مسابقة القتال الوهمي "الكاتا" المميزين وغير المميزين كمحدد للانتقاء والتصنيف في رياضة الكاراتية"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ١٨، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
٥. اسامة عبد الرحمن علي ٢٠٠٨؛ المبادئ الأساسية في المبارزة، الجزء الثاني، دار الطباعة ، الإسكندرية
٦. إيهاب سيد إسماعيل ١٩٩٨؛ تحليل التمايز لبعض الصفات البدنية والمهارية بين لاعبي كرة الماء المميزين وغير المميزين"، مجلد مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٣٠، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٧. إيهاب محمود مفرح ١٩٩٣؛ دراسة الصفات البدنية الخاصة لدي ناشئ المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة 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. حسين احمد حجاج ١٩٨٤؛ تأثير تنمية التحمل الخاص علي دقة طعنه المبارزين المبتدئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بابي قير ، جامعه الإسكندرية.
١٠. 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.
١١. حسين احمد حجاج و رمزي عبد القادر الطنبولي ٢٠٠٤؛ المبارزة بسلاح الشيش "تعلم مهارات - شرح بعض مواد القانون " الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية.
١٢. حسين احمد حجاج و رمزي عبد القادر الطنبولي ٢٠٠٥؛ المبارزة علم وفن " تعليم المهارات الأساسية - شرح مواد القانون " ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية.
١٣. خالد جمال محمود ١٩٩٩؛ بناء بطارية اختبار لقياس القدرة الحركية للاعبي المبارزة فوق ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان

١٤. محمد محمود سليمان ٢٠١٣; تأثير تطوير بعض مظاهر الأنتباه وسرعه الأستجابة علي فعالية اداء حركات تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين بابي قير ، جامعه الألكندرية.
١٥. محمد عباس صفوت ١٩٩٨; اثر برنامج مقترح للتدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية علي مستوي الأداء للاعبين المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة حلوان
١٦. نبيل محمد فوزي ١٩٩٦; تأثير برنامج مقترح لبعض العناصر البدنية علي المستوي المهاري وبعض القياسات الوظيفية والجسمية للاعبين سلاح الشيش ، رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
١٧. ياسر محمد حجر ٢٠٠٧; تأثير استخدام التدريب المتقاطع علي تطوير فاعلية اداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئ المبارزة .رسالة دكتوراة. كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الألكندرية.
١٨. ياسر محمد حجر ٢٠١٢; تأثير التدريب المركب علي فعالية أداء حركات الرجلين لبعض مهارات تجديد الهجوم لمبارزي سلاح الشيش تحت ٢٠ سنة . مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٧٦. كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الألكندرية
١٩. ياسر محمد حجر ٢٠١٣; المستحدث في مجال رياضة المبارزة ، انتاج علمي غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الألكندرية.

ثانياً: المراجع الإنكليزية:

20. Adams,K.OShea,J.P.,OShea,K.L.1992.; The effects of six weeks of squat plyometric and squat plyometric training on power production,Journal of Applied Sport Sciences .
21. Aldo, N . 1994; On Fencing Publishers Printed in the United states of America
22. Australian Academy of fencing.2006; www.fencing.online
23. Bower, M. 1990; Foil fencing ,6th .,ed.,wmc,c.,Brown publishers, printed in the united states of America,
24. Cronin John , Mcnair Peter, Marshall Robert 2003; Lunge Performance and hts determinants,Journal os Sports Sciences k vol ,21.
25. Driukov,V.,Mistuloa,T.,Pavlenko,Y. 2006.; Speed- Strength exercises in practice of skilled fencer preparation ,11th annual Congress of the European College of Sport Science Lausanne/ Switzerland ,July 5 th -8th
26. Enrique Lopez, Francisco Saucedo ,Enrique Navarro 2007.; Analysis of the fencing lunge phase in EPEE,12th Annual Congress of the ECSS,11-14 July, Jyvaskyla , Finland
27. Jean Loup 1997; Stage D Escrime,F.E.E protocol, Egypt, France.cairo
28. Nick, E.1996 ; The Art and Science Of Fencing Publishers Printed in the United states of America
29. Petro & Christan 1997 .; Stage D Escrime,F.E.E protocol,The Arab sports confederation and the European Olympic Games committees.Alexandria,Egypt
30. Simmonds A.T & Morton E.D 1994; Fencing to Wen, printed in Great Britain publised.

ثالثاً: المراجع الروسية:

٣١. تيشلر د.ا& موفشفيتش; الأعداد البدني للمبارزين الناشئين ،موسكو

٣٢. رمزي عبد القادر الطنبولي ١٩٨٨: الديناميكية العمرية للصفات الحركية في البناء التدريبي لعه سنوات لدي المبارزين والمبارزات الناشئين ،بحث دكتوراه في فلسفة التربية الرياضية ،معهد الثقافة البدنية والرياضية ،موسكو.

ترجمة من اللغة الروسية للعربية أ.د رمزي عبد القادر الطنبولي

الملخص باللغة العربية

دراسة القدرات البدنية الخاصة ومدي مساهمتها النسبية علي زمن اداء مهارات تجديد الهجوم لمبارزي سلاح الشيش.

ياسر محمد احمد حجر

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

يهدف البحث الي التعرف علي الأهمية النسبية للقدرات البدنية الخاصة بزمن اداء مهارات تجديد الهجوم لمبارزي سلاح السيف اجريت الدراسة علي ٣٠ مبارز سلاح سيف المبارزة من نادي السلاح السكندري

وكانت اهم النتائج :

١- هناك ارتباط سلبي وايجابي بين القدرات البدنية الخاصة وزمن اداء مهارات تجديد الهجوم

٢- امكن التوصل الي معادلات التنبؤ بزمن اداء مهارات تجديد الهجوم بمعلومية القدرات البدنية الخاصة

٣- تسهم القدرات البدنية الخاصة بشكل كبير علي زمن اداء مهارات تجديد الهجوم.

الملخص باللغة الإنجليزية

Study Special Physical Abilities and The Extent of Its Contribution Relative to The Time of The Performance Skills of The Attack Renovation of Fencers Epee.

Yasser Mohamed Ahmed Hagar

The research aims to identify the relative importance of special physical abilities performing a time to renew the attack skills to fencers Epee study 30 Fencers Epee weapons Alexandrian club.

The most important results:

1. There are negative and positive correlation between special physical abilities and time of the performance skills of the attack renewed
2. Could be reached equations to predict the performance of a time of renewed attack by the special physical abilities
- 1- Special physical abilities contribute significantly on the performance skills of the time of the renewal of the attack..