

## تأثير تدريبات المصادمة علي تنمية القدرة العضلية و الهجوم البسيط لناشئ المبارزة

\* د . ياسر محمد أحمد حجر

### مشكلة البحث :-

يعتبر علم التدريب عملية تربوية مدروسة ومبنية علي اسس علمية تهدف الي وصول الرياضيين الي التكامل في الأداء الرياضي لتحقيق الهدف وهو الفوز في المباريات وليتحقق هذا الهدف لا بد للمدرب التخطيط والتنظيم واستخدام الطرق والوسائل التي تتناسب مع المرحلة السنية والقدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبه للوصول الي الهدف من عملية التدريب وهو ارتفاع المستوي وتحقيق الأنجاز .

ان التطور السريع في تحقيق اعلي المستويات الرياضية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي حيث ان الأرتقاء بهذه المستويات لا ياتي من فراغ بل ياتي بتطبيق كل ما هو حديث في مجال التدريب لرفع مستوي الحالة التدريبية للرياضي . ( 9 : 1 )

تعتبر القدرات البدنية ذات علاقة وثيقة بمدى امكانية الفرد في تحقيق نجاحا في نوع النشاط الرياضي الممارس كما ان استخدام الأسلوب التدريبي الأمثل عملية اقتصادية هامة في تفعيل وتوجيه العملية التدريبية ( 31 : 265 )

ان لكل نشاط متطلبات خاصه والتي تكون احد الأسباب في نجاح اداء المهارات الحركية المختلفة حيث تشكل حجر الأساس للوصول الي المستويات العليا لذلك وجب علي المدرب تنميتها لما لها دور فعال في رفع ونجاح مستوي الأداء المهاري للفرد .

( 30 : 144 ) ( 36 : 55 )

وتعتبر رياضة المبارزة احد الرياضات الفردية التي تتميز باداء حركات سريعة ووثبات وحركات رجلين مركبة سواء اثناء الهجوم او الدفاع والرد حيث تتطلب هذه الرياضة من ممارسيها امتلاك بعض العناصر البدنية الخاصة للتميز والوصول الي اعلي المستويات .

( 1 : 62 ) ( 33 : 3 ) ( 38 : 87 )

ان افتقار المبارز للمتطلبات الخاصة لرياضة المبارزة تجله يؤدي دون فعالية للمهارات المختلفة سواء هجومية ودفاعية ( 34 : 35 )

وتعتبر المهارات الأساسية لحركات الرجلين من تقدم وتقهر ووثب وطعن مع اداء حركات رجلين مركبة من التقدم بالوثب او الوثب والطعن وتعد هذه المهارات من اهم المهارات التي يجب ان يجيدها المبارز لاكتساب التوافق وسرعه الأداء حتي يصل المبارز الي اداء المهارات

بصورة الية وهذا يحدث عند تنمية القدرات البدنية الخاصة مع تكرار الأداء والتثبيت للمهارات المختلفة ويتم ذلك مع الناشئ والمبارز ذو المستوى العالي ( 35 : 97 )  
ويعتبر المبتدئ هو حجر الأساس في رياضة المبارزة فالأهتمام بالحالة البدنية والمهارية له في بداية التدريب تجعل منه متميزا في المراحل التالية عندما يقوم بربط كل ما تعلمه واخرجه بالشكل والسرعه التي تمكنه من الفوز علي منافسه . فالمبارز عليه التدريب بجدية واهتمام دائم في اكتساب القدرات البدنية الخاصة التي ترفع من المستوى المهاري له وتحقيق الأنجاز الرياضي فهناك ارتباط قوي بين القدرة العضلية وبين مستوى الأداء المهاري للمبارز حيث لا يستطيع اتقان مهارات حركات الرجلين وايضا اداء الهجوم او الدفاع بالذراع المسلحة في حالة افتقاره لعنصر القدرة العضلية .

( 24 : 101 ) ( 46 : 37 ) ( 29 : 12 ) ( 25 : 13 ) ( 4 : 18 ) ( 45 : 56 )

فلا بد من امتلاك المبارز للقدرات الحركية الخاصة لتأثيرها المباشر علي اتقان المهارات الفنية حتي يمكن الوصول الي الأداء الحركي الجيد وتنفيذ النواحي الخطئية المختلفة .

( 6 : 34 ) ( 13 : 56 )

وتتميز رياضة المبارزة بعدم ثبات الأداء بالنسبة للمبارز أو للمنافس أثناء النزال ويرجع عدم ثبات الأداء إلي اختلاف ردود أفعال المبارزين فالحركات تتغير وفقا لمواقف اللعب المختلفة فليس هناك إعداد مسبق للأداء فرياضة المبارزة تمتاز بأداء جمل مبارزة مفتوحة غير محددة .

( 3 : 9 ) ( 15 : 42 ) ( 38 : 82 )

فعند دفع المبارز الأرض بقدمه في حركة الوثب و الطعن او الهجمة السهمية او عند اداء التقدم بالوثب او التقهقر بالوثب فعند قيام المبارز بهذه المهارات فانه يعتمد علي قوة الدفع التي تكسبه سرعه في الأداء وهذا هو الهدف لتحقيق اقصي قوة في اقل زمن ( 35 : 26 ) ( 43 : 15 )

( 42 : 105 ) ( 46 : 21 )

وتعتبر تدريبات المصادمة احد تدريبات الشدة التي تستخدم لتطوير القدرة العضلية ويميز هذا النوع من التدريبات السرعة في الأداء وتختلف النسبة المخصصة لتدريبات المصادمة طبقا لنوع المسابقة ومستوي الفرد الرياضي . ( 44 : 42 )

ان تدريبات المصادمة هي تدريبات تجعل العضله قادرة علي الوصول الي الحد الأقصى من انتاج القوة في اقل زمن ممكن باستخدام قوة الجاذبية الأرضية لتخزين الطاقة في العضلات وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل في الاتجاه المعاكس ( 40 : 300 )

فالهدف من هذه التدريبات هو تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين عن طريق اطالة مفاجئة للعضلات وبتبعها مباشرة تقصير بسرعة عالية ويتم ذلك لزيادة قدرة العضله علي الانبساط ويتم تخزين كمية من الطاقة المطاطية في العضلة وهذه الطاقة يتم استخدامها في الأقباض الثاني .

( 37 : 122 ) ( 39 : 28 ) ( 41 : 34 ) ( 46 : 21 )

مما سبق يتضح لنا اهمية القدرة العضلية في الأرتقاء بالمستوي المهاري للمبارز فتحقيق اللمسة علي الخصم امر يتطلب حركات رجلين سريعة مع فرد الذراع المسلحة في الوقت المناسب ومن مسافة التبارز المناسبة التي تحقق الوصول للهدف دون اداء تكملة او تكرار او استعادة هجوم وهذا يتحقق من خلال الهجوم البسيط فهو دمج بين حركات الرجلين عن طريق فرد الذراع المسلحة او من خلال التقدم علي الخصم اما بحركة الطعن وفرد الذراع المسلحة اذا كانت المسافة مناسبة او من خلال الوثب والطعن او التقدم والطعن اذا كانت المسافة متوسطة او التحرك تحركات سريعة مع اداء الطعن وفرد الذراع اذا كانت المسافة طويلة وتكون حركة الذراع المسلحة اما بفرد الذراع او بتغيير الوضع او باداء حركة القطع . فاستخدام تدريبات المصادمة بطريقة مختلفة باستخدام الحبل والحواجز ودفع الكرة الطبية تساعد علي تنمية القدرة العضلية الخاصة للمبارز والتي تعتبر من اهم العناصر البدنية للمبارزين . ان استخدام تدريبات المصادمة وخاصة مع مرحلة الناشئين لها تاثير كبير وخاصة اذا كان التدريب باستخدام الوثبات والحجلات باستخدام ادوات مختلفة وليس اداة واحدة فالتنوع في استخدام التدريبات لتنمية العناصر البدنية الخاصة تجعل التدريب اكثر جدية واكثر فائدة من التدريب التقليدي لذلك راي الباحث ان تدريبات المصادمة علي الرغم من انها تدريبات شاقة ومجهدة الا ان استخدامها سيؤدي الي تغير في حالة المبارز التدريبية

## الهدف :

يهدف البحث الي

- 1- وضع مجموعة من تدريبات المصادمة الخاصة باستخدام الحبل والحواجز والصناديق والكرة الطبية في اتجاه العمل العضلي الخاص بحركات الرجلين والذراع المسلحة لدي المبارزين الناشئين .
- 2 - التعرف علي تاثير تدريبات المصادمة الخاصة علي تنمية القدرة العضلية لحركات الرجلين بالوثب والطعن وزمن الهجوم البسيط لدي المبارزين الناشئين .

## الفروض :

- 1 - هناك تأثير لتدريبات المصادمة الخاصة علي القدرة العضلية لحركات الرجلين والذراع المسلحة للمبارزين الناشئين .
- 2 - هناك تاثير لتدريبات المصادمة الخاصة علي زمن اداء الهجوم البسيط لناشئ المبارزة .

## مصطلحات البحث :

**تدريبات المصادمة :** هي تدريبات تجعل العضله قادرة علي الوصول الي الحد الأقصى من انتاج القوة في اقل زمن ممكن باستخدام قوة الجاذبية الأرضية لتخزين الطاقة في العضلات وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في ردالفعل في الاتجاه المعاكس ( 40 )

## اجراءات البحث :

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية وضابطة ) لملائمتها لطبيعة البحث.

## مجالات البحث :

## المجال البشري :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية بواقع 26مبارز من المبارزين الناشئين بنادي سبورتنج تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الي :-

1 - عدد ( 14 ) مبارز لتطبيق الدراسة الأساسية وتم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية وعددها 7 مبارزين لتطبيق البرنامج التدريبي والاخري ضابطة وعددها 7مبارزين لتطبيق البرنامج التقليدي  
2 – عدد( 12 ) مبارز لتطبيق المعاملات العلمية للأختبارات الخاصة قيد الدراسة وتم تقسيمهم الي عدد 6 مبارزين مميزين من المبارزين الذين يصلون الي الأدوار النهائية في بطولات الأتحاد و6 مبارزين غير مميزين الذين يشتركوا في نفس البطولة ولم يحققوا نتائج .  
وقد راعي الباحث الشروط التالية عند اختياره للعيه :

- 1- ان يكون المبارز مسجل في سجلات الأتحاد المصري للمبارزة
- 2- ان يكون مشارك في بطولات المنطقة والأتحاد
- 3- ان لا يقل العمر التدريبي عن 2 سنوات
- 4- ان لا يزيد العمرا لزمني عن 15 سنه
- 5- منتظم بالتدريب

جدول ( 1 ) التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في (المتغيرات الأولية)

قبل التجربة ن = 36

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات	
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	السن ( سنة )	الأولية
13.12	14	1.31	1.10	الطول ( سم )	
61.23	61	3.13	0.47-	الوزن ( كجم )	
162.27	162	2.60	0.73-	عدد سنوات الممارسة ( سنة )	
2.71	3	0.42	0.99-		

يتضح من جدول ( 1 ) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات الأولية الأساسية أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.99 إلى 1.10) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 0.3$ . وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في المتغيرات الأولية قبل التجربة .

جدول ( 2 ) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الأولية الأساسية قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = 7		المجموعة التجريبية ن = 7		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
0.19	0.06	0.48	14.01	0.66	14.07	السن
0.16	0.29	1.11	61.29	4.58	61.57	الطول
0.23	0.29	1.99	162.43	3.40	162.71	الوزن
0.12	0.03	0.38	2.74	0.49	2.71	عدد سنوات الممارسة

\* معنوى عند مستوى  $0.05 = 2.18$

يتضح من جدول ( 2 ) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في (القياسات الأولية الأساسية) . أن قيمة ( ت ) المحسوبة تراوحت ما بين (0.12 إلى 0.23) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في القياسات الأولية الأساسية قبل التجربة.

المجال الزمني :

اجريت الدراسة في الفترة من 2016/ 1 / 26 حتى 2016 / 4 / 17  
 الفترة من 2016 /1/ 28 حتى 2016 / 2 / 1 الخاصة باجراء الدراسات الأستطلاعية  
 الفترة من 2016 / 2 / 2 حتى 2016 / 2 / 5 الخاصة باجراء القياسات القبليية  
 الفترة من 2016 / 2 / 6 حتى 2016 / 4 / 13 الخاصة باجراء الدراسة الأساسية  
 الفترة من 2016 / 4 / 14 حتى 2016 / 4 / 17 الخاصة باجراء القياسات البعديية

**المجال المكاني :** تم اجراء جميع القياسات القبليّة والبعدية والدراسات الأستطلاعية بصالة المبارزة بناادي سبورتنج الرياضي

**ادوات البحث :-**

**القياسات والأختبارات المستخدمة في البحث :**

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

**الأختبارات المستخدمة في البحث :**

• **اختبارات القدرة العضلية العامة للذراعين**

- 1 – اختبار دفع الكرة الطبية 1 كجم (200: 7)
- 2 - اختبار ثني الذراعين كاملا من الأنبطاح 10 ث ( 143: 23 )

• **اختبارات القدرة العضلية العامة للرجلين**

- 1 – اختبار الوثب العمودي من الثبات
- 2 - اختبار الوثب العريض من الثبات ( 119-117 :12 )

• **اختبارات القدرة العضلية الخاصة**

- 1- اختبار القدرة العضلية من البدء المنخفض 10 ث ( 33 )
  - 2- اختبار وثبة السهم ( 11 )
  - 3- اختبار فرد الذراع المسلحه والطعن علي لوحة الطعن 15 ث
- زمن الأداء المهاري سيتم تحديده عن طريق جهاز الأستجابة لمهارات الهجوم البسيط ( للهجمة المستقيمة والهجمة المغايرة والهجمة القاطعة ) ( مرفق 2 )

• **تصميم اختبار للقدرة العضلية للذراع المسلحة :-**

**الهدف من الأختبار :** قياس القدرة العضلية للذراع المسلحة

الأدوات المستخدمة : لوحة طعن و شريط لاصق و سلاح

**مواصفات الأداء :** من وضع التحفز يقف المبارز امام لوحة الطعن علي بعد مسافة فرد الذراع المسلحة والطعن ويتم تحديد خط البداية بناء علي هذه المسافة . عند سماع الأشارة يقوم المبارز بفرد الذراع المسلحة والطعن علي لوحة الطعن لمدة 15 ث مع الرجوع كل مرة لوضع التحفز والبدء من جديد.

التسجيل : يقوم المسجل بحساب عدد مرات فرد الذراع التي علي لوحة الطعن في خلال 15 ث .

تم استخدام جهاز سرعة الأستجابة والدقة ( 2 ) ( مرفق 3 )

## الدراسات الأستطلاعية :

### الدراسة الأستطلاعية الأولى :

قام الباحث بتصميم اختبار للقدرة العضلية للذراع المسلحة وتهدف هذه الدراسة الي تعديل الأختبار بطريقة علمية سليمة حيث سيتم تجربة اداء فرد الذراع المسلحة فقط وايضا اداء فرد الذراع مع الطعن ل10 ث و15 ث و20 ث وكان عدد المرات لفرد الذراع و 12 و 17 و 22 مرة وتم تكرار الأداء بنفس العدد او الزيادة قليلا لكل محاولة حيث اختلف التكرارات قليلا بعدة اوعدين في حالة فرد الذراع فقط اما مع الطعن كان الأداء مختلف والأعداد اختلفت ما بين 6 و10 و 15 مرة تبعا لتغير الزمن ومع تكرار الأداء تشابه الأداء والتكرارات لكل محاولة وبناء علي ذلك تم اختيار زمن 15 ث واداء فرد الذراع مع الطعن وسوف يتم تطبيق المعاملات العلمية علي الأختبار في الدراسة الأستطلاعية الثانية والثالثة

### الدراسة الأستطلاعية الثانية :

تهدف هذه الدراسة الي ايجاد معامل الصدق للأختبارات الخاصة بالقدرة العضلية للذراع المسلحة والرجلين وايضا زمن أداء للهجوم البسيط .

### جدول ( 3 ) الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لاجاد صدق

#### (اختبارات القدرة العضلية الخاصة وزمن اداء الهجوم البسيط)

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة ن = 6		المجموعة غير المميزة ن = 6		الدلالات الاحصائية	المتغيرات
			س	±ع	س	±ع		
0.946	*9.22	2.83	0.52	5.67	0.55	8.50	القدرة العضلية من البدء المنخفض (عدد/10ث)	اختبارات القدرة العضلية الخاصة
0.926	*7.78	27.67	7.64	158.00	4.18	185.67	وثبة السهم (سم)	
0.976	*14.28	3.40	0.20	9.10	0.55	12.50	فرد الذراع المسلحة والطعن علي لوحة الطعن (عدد/15ث)	
0.959	*10.75	0.35	0.07	0.98	0.03	0.63	الطعنة المستقيمة (ثانية)	زمن أداء الهجوم البسيط (ثانية)
0.847	*5.04	0.26	0.12	1.03	0.05	0.77	الهجمة المغايرة (ثانية)	
0.942	*8.89	0.40	0.10	1.34	0.04	0.94	الهجمة القاطعة (ثانية)	

\* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.22

يتضح من جدول ( 3 ) والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لاجاد صدق (اختبارات القدرة العضلية الخاصة وزمن اداء الهجوم البسيط) , وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (5.04 الى 14.28) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.05 . كما بلغ معامل الصدق ما بين (0.847 الى 0.976) مما يؤكد ان اختبارات القدرة العضلية الخاصة وزمن اداء الهجوم البسيط تتسم بالصدق التمييزي . وانها تقيس ما وضعت من اجله.

## الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

تهدف هذه الدراسة الي ايجاد معامل الثبات للأختبارات الخاصة بالقدرة العضلية للذراع المسلحة والقدرة العضلية للرجلين وزمن أداء الهجوم البسيط حيث تمت بعد مرور 4 ايام من الدراسة الاستطلاعية الثانية لتحديد ثبات الأختبارات .

جدول ( 4 ) الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للعينة الاستطلاعية لاجاد ثبات

(اختبارات القدرة العضلية الخاصة وزمن اداء الهجوم البسيط) ن = 12

معامل الثبات	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الدلالات الاحصائية	
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	المتغيرات	
0.937	0.13	2.19	0.08	1.48	7.00	1.56	7.08	القدرة العضلية من البدء المنخفض (عدد/10ث)	
0.945	0.13	22.39	0.83	16.21	172.67	15.60	171.83	وثبة السهم (سم)	
0.926	0.06	2.72	0.05	1.93	10.85	1.82	10.80	فرد الذراع المسلحة والطعن علي لوحة الطعن (عدد/15ث)	
0.901	0.25	0.28	0.02	0.20	0.82	0.19	0.80	الطعنة المستقيمة (ثانية)	
0.928	0.26	0.22	0.02	0.14	0.88	0.16	0.90	الهجمة المغايرة (ثانية)	
0.919	0.14	0.30	0.01	0.21	1.13	0.22	1.14	الهجمة القاطعة (ثانية)	

\*معنوى عند مستوى 0.05 = 2.20

يتضح من جدول ( 4 ) والخاص بدلالة الفروق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومعامل الارتباط بين التطبيقين لاجاد ثبات (اختبارات القدرة العضلية الخاصة وزمن اداء الهجوم البسيط) ، عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني . حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (0.06 الى 0.26) وهذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 . كما بلغ معامل الثبات ما بين (0.901 الى 0.945) مما يؤكد ان اختبارات القدرة العضلية الخاصة وزمن اداء الهجوم البسيط ، تتسم بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف .

### الدراسة الأساسية

#### خطوات تنفيذ البرنامج :

القياسات القبليّة :

قام الباحث باجراء القياسات القبليّة في الفترة من 2016 / 2 / 2 حتى 2016 / 2 / 5

#### الدراسة الأساسية :

تم اعداد البرنامج الخاص بتدريبات المصادمة باستخدام الحبال والحواجز والوثبات والحجلات والكور الطبية والصناديق مختلفة الأرتفاعات عن طريق الأطلاع علي الأبحاث العلمية ومن خلال المراجع العلمية الي ان توصل الي وضع الصورة النهائية للبرنامج المقترح وتم التنفيذ بنادي سبورتنج الرياضي وذلك في الفترة من 2016 / 2 / 6 حتى 2016 / 4 / 13

## البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج الخاص بتدريبات المصادمة بواقع 3 وحدات اسبوعية لمدة 10 اسبوع ايام السبت والأثنين والأربعاء باجمالي 30 وحدة وزمن الوحدة 60 ق وفترات الراحة بين التمرين من 50:40ث وبين المجموعات من 2 ق الي 4 ق مع مراعاة الفروق الفردية بين المبارزين علي ان يتم الأداء بواقع 3 الي 5 مجموعات والتكرار في المجموعه من 5 الي 7 تكرارات

الشدة من الأسبوع الأول للاسبوع الثالث من 50 الي 65 %

من الأسبوع الرابع الي الأسبوع سابع الشده من 70% الي 80% من الأسبوع الثامن الي الأسبوع العاشر من 80% الي 90 % من اقصي مقدرة للمبارز

عدد الأسابيع = 10 اسبوع بواقع 3 وحدات تدريبيه اسبوعيا

عدد الوحدات =  $3 \times 10 = 30$  وحدة تدريبيه

زمن الوحدة التدريبيه 60ق

زمن الوحدات اسبوعيا =  $3 \times 60 = 180$  ق اسبوعيا

الزمن الكلي للبرنامج =  $10 \times 180 = 1800$  ق

## محتوي البرنامج :

يحتوي البرنامج التدريبي علي

1- جزء الأحماء: مدته 10 ق

2- الجزء الأساسي ومدته 40 ق ويتم تطبيق مجموعات مختلفة من التدريبات باستخدام ادوات مختلفة

3- جزء الختام ومدته 10 ق (مرفق 4)

## اسس وضع البرنامج :

1. ان يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعه
2. ملائمة البرنامج ومحتوياته من تدريبات المصادمة للمرحلة السنیه للبحث
3. ان يراعي التدرج في حمل التدريب
4. ان يحتوي الأحماء علي الأطلاات للمجموعات العضلية بالطرف العلوي والطرف السفلي
5. تدريبات المصادمة لا تاخذ الشكل التنافسي حتي لا تحدث اصابات
6. وضوح تعليمات كل تدريب قبل البدء
7. توافر عوامل الأمن والسلامة
8. التدرج في التدريبات من السهل الي الصعب ( 28 )

ما يجب مراعاته عند استخدام تدريبات المصادمة :-

1 – يجب ان تسبق مجموعة التدريبات فترة كافية من الأحماء المناسب

2- لا بد وان تؤدي تدريبات المصادمة بشدة عالية لتحقيق افضل انجاز من التدريبات كم ان اعظم استجابة منعكسة تنجز عندما تحمل العضلة بسرعة لان التدريبات يجب ان تؤدي بشدة عالية مع الأخذ بفترات الراحة الكافية

- 3 – يجب ان تكون برامج التدريب مبنية علي مقاومة اعباء الحمل الزائد فيجب هذه الاحمال العضلات علي العمل في شدة مرتفعة ويمكن التحكم في الأرتفاعات التي يثب عليها المبارز
- 4- ان كل من القوة والتسارع في الحركة هام جدا لانه يجب اخراج اقصى قوة في اقل زمن من خلال الدفع فالأسرع في حدوث هذه الحركة هو الأعظم في توليد وانجاز اطول مسافة
- 5 – اداء العدد الأمثل في التكرارات الحدود من 7 الي 10 وعدد المجموعات لا بد ان يكون متغير
- 6 – الراحة المناسبة من 1 الي 2 ق بين التكرارات ان يكون التدريب من 2 الي 3 مرات اسبوعيا
- وفيما يلي نموذج لوحدة تدريبية يومية للمجموعة التجريبية

#### جدول ( 5 )

الختم	الراحة بين		التكرارات	المجموعات	الجزء الأساسي	الأحماء	الشده	اليوم	الأسبوع
	المجموعات	التكرارات							
( وقوف ) المشي مع مرجحة الذراعين اماما عاليا ( وقوف ) المشي علي المشطين ( وقوف ) لف الجذع للجانبين بالتبادل ( وقوف الذراعين جانبا ) مرجحة الذراعين ( وقوف ) ثني الجذع اسفل والثبات ( وقوف ) عمل دوائر بالذراعين امام الجسم	3ق	45ث	6	4	( وقوف في وضع التحفز مسك كرة طيبة 2ك ) تمرير الكرة للزميل والطنع ثم وضع التحفز واستلام الكرة ثم الطعن وتمرير الكرة للزميل . ( وقوف علي قدم واحدة ) الحجل ثلاث خطوات للأمام ثم اداء تقدم طعن ثم الحجل بالقدم الأخرى ثم اداء تقدم طعن من فوق الحاجز . ( وقوف ثني الركبتين كاملا ) الوثب في المكان ثلاث مرات ثم اداء طعن ثم وضع التحفز الأمامي ثم طعن من فوق الحاجز . ( وضع التحفز ) دوران الحبل الوثب للأمام	وقوف ) الجري مع رفع الركبتين عاليا ( وقوف ) الجري للأمام ( وقوف ) الوثب فتحا بالقدمين ( وقوف ) الحجل علي قدم واحدة والتبديل علي القدم الأخرى	75%	الأثنين	الخامس

نموذج لوحدة تدريبية يومية لتدريبات المصادمة للمجموعة التجريبية خلال الأسبوع الخامس من التجربة

#### برنامج المجموعة الضابطة :

قام الباحث بتنفيذ البرنامج المطبق علي نفس المرحلة السنوية بنادي سبورتنج الرياضي

عدد الأسابيع = 10 اسبوع بواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعيا

عدد الوحدات = 30 = 12 × 3 وحدة تدريبية

زمن الوحدة التدريبية 60ق و زمن الوحدات اسبوعيا = 3×60 = 180ق اسبوعيا  
القياسات البعدية : قام الباحث باجراء القياسات البعدية في الفترة من 2016 / 4 / 14 حتي 2016 / 4 / 17  
( مرفق 5 )

### المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss حيث تم استخدام المعاملات الأتية:-  
متوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، إيجاد معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط بيرسون ، إيجاد  
عامل الصدق، اختبا ( ت ) Test-T للتعرف علي معنوية الفروق بين متوسطي القيم للمجموعتين  
التجريبية والضابطة ، اختبار ( ت ) للفروق للتعرف علي معنوية الفروق للمجموعة الواحدة قبل وبعد  
التجربة ، النسبة المئوية للتحسن % للتعرف علي مقدار التحسن الذي حققته كل من المجموعة التجريبية  
والضابطة

عرض ومناقشة النتائج :

جدول ( 6 ) التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في  
(اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة وزمن اداء الهجوم البسيط )  
قبل التجربة ن = 14

الدلالات الإحصائية للتوصيف				المتغيرات	
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء		
21.90	22	0.95	-0.07	الوثب العمودي من الثبات (سم)	اختبارات القدرة العضلية العامة
163.6	165	5.62	-1.22	الوثب العريض من الثبات (سم)	
5.64	6	0.50	-0.67	ثني الذراعين من الانبطاح المائل (عدد/10ث)	
6.30	6.23	0.38	0.08	دفع الكرة الطبية 1كجم (متر)	
5.79	6	0.70	0.32	القدرة العضلية من البدء المنخفض (عدد/10ث)	اختبارات القدرة العضلية الخاصة
160.5	160	4.18	0.37	وثبة السهم (سم)	
9.43	9	0.51	0.32	فرد الذراع المسلحة والظعن علي لوحة الظعن (عدد/15ث)	
0.92	0.9	0.04	0.40	الظعنة المستقيمة (ثانية)	زمن أداء الهجوم البسيط (ثانية)
0.98	0.96	0.11	1.07	الهجمة المغايرة (ثانية)	
1.30	1.28	0.09	0.65	الهجمة القاطعة (ثانية)	

يتضح من جدول ( 6 ) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة وزمن اداء الهجوم البسيط قبل التجربة . أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (-1.22 إلى 0.08) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 0.3$ . وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة وزمن اداء الهجوم البسيط قبل التجربة .

- دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في اختبارات البحث قبل التجربة (التكافؤ)

جدول ( 7 ) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة وزمن أداء الهجوم البسيط قبل التجربة (التكافؤ)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = 7		المجموعة التجريبية ن = 7		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
1.11	1.22	0.70	21.29	0.77	22.51	الوثب العمودي من الثبات (سم)	اختبارات القدرة العضلية العامة
0.02	0.07	3.05	163.57	7.69	163.64	الوثب العريض من الثبات (سم)	
0.52	0.14	0.53	5.57	0.49	5.71	ثني الذراعين من الانبطاح المائل (عدد/ 10ث)	
0.80	0.16	0.32	6.21	0.44	6.38	دفع الكرة الطبية 1كجم (متر)	
0.37	0.14	0.76	5.71	0.69	5.86	القدرة العضلية من البدء المنخفض (عدد/10ث)	اختبارات القدرة العضلية الخاصة
0.25	0.57	4.45	160.86	4.23	160.29	وثبة السهم (سم)	
1.04	0.29	0.49	9.29	0.53	9.57	فرد الذراع المسلحة والظعن علي لوحة الظعن (عدد/15ث)	
0.20	0.01	0.03	0.91	0.05	0.92	الظعنة المستقيمة (ثانية)	زمن أداء الهجوم البسيط (ثانية)
0.23	0.02	0.13	0.99	0.10	0.97	الهجمة المغايرة (ثانية)	
0.36	0.02	0.08	1.29	0.10	1.31	الهجمة القاطعة (ثانية)	

\* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.18

يتضح من جدول ( 7 ) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة وزمن أداء الهجوم البسيط. أن قيمة ( ت ) المحسوبة تراوحت ما بين ( 0.02 إلى 1.11) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات القدرة العضلية العامة والقدرة العضلية الخاصة وزمن أداء الهجوم البسيط قبل التجربة.

- الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية:

جدول ( 8 ) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية  
في (اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة و زمن أداء الهجوم البسيط)

ن = 7

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س		
%47.25	*13.91	2.02	10.63	1.95	33.14	0.77	22.51	الوثب العمودي من الثبات (سم)	اختبارات القدرة العضلية العامة
%11.65	*4.97	10.14	19.07	4.82	182.71	7.69	163.64	الوثب العريض من الثبات (سم)	
%55.00	*9.24	0.90	3.14	0.69	8.86	0.49	5.71	ثني الذراعين من الانبطاح المائل (عدد/ 10ث)	
%29.00	*7.98	0.61	1.85	0.26	8.23	0.44	6.38	دفع الكرة الطبية 1كجم (متر)	
%43.90	*6.00	1.13	2.57	0.79	8.43	0.69	5.86	القدرة العضلية من البدء المنخفض (عدد/10ث)	اختبارات القدرة العضلية الخاصة
%12.39	*9.79	5.37	19.86	3.80	180.14	4.23	160.29	وثبة السهم (سم)	
%26.87	*8.65	0.79	2.57	0.38	12.14	0.53	9.57	فرد الذراع المسلحة والطنع على لوحة الطعن (عدد/15ث)	
%33.33	*7.52	0.11	0.31	0.09	0.61	0.05	0.92	الطعنة المستقيمة (ثانية)	زمن أداء الهجوم البسيط (ثانية)
%25.55	*8.13	0.08	0.25	0.06	0.72	0.10	0.97	الهجمة المغايرة (ثانية)	
%24.73	*10.59	0.08	0.32	0.08	0.99	0.10	1.31	الهجمة القاطعة (ثانية)	

\* معنوي عند مستوى 0.05 = 2.45

يتضح من جدول ( 8 ) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في (اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة و زمن أداء الهجوم البسيط) للمجموعة التجريبية و جود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي . حيث بلغت قيمة ت ما بين ( 4.97 الى 13.91) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين (%11.65 الى %55.00)

- الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة:

جدول ( 9 ) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة  
فى اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة وزمن أداء الهجوم البسيط

ن = 7

نسبة التحسن %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	ع±	س	
%19.46	*11.60	0.94	4.14	0.98	25.43	0.70	21.29	الوثب العمودي من الثبات (سم)
%3.84	*5.79	2.87	6.29	1.35	169.86	3.05	163.57	الوثب العريض من الثبات (سم)
%30.77	*4.08	1.11	1.71	0.76	7.29	0.53	5.57	ثني الذراعين من الانبطاح المائل (عدد/ 10ث)
%15.17	*4.64	0.54	0.94	0.46	7.16	0.32	6.21	دفع الكرة الطبية 1كجم (متر)
%20.00	*4.38	0.69	1.14	0.69	6.86	0.76	5.71	القدرة العضلية من البدء المنخفض (عدد/10ث)
%3.55	*2.99	7.59	5.71	3.87	166.57	4.45	160.86	وثبة السهم (سم)
%12.31	*3.36	0.90	1.14	0.53	10.43	0.49	9.29	فرد الذراع المسلحة والظعن على لوحة الظعن (عدد/15ث)
%12.36	*7.19	0.04	0.11	0.06	0.80	0.03	0.91	الطعنة المستقيمة (ثانية)
%9.55	*2.76	0.14	0.09	0.03	0.89	0.13	0.99	الهجمة المغايرة (ثانية)
%9.38	*2.93	0.11	0.12	0.13	1.17	0.08	1.29	الهجمة القاطعة (ثانية)

\* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.45

يتضح من جدول ( 9 ) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة وزمن أداء الهجوم البسيط للمجموعة الضابطة وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 فى جميع الاختبارات لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت ما بين (2.76 الى 11.60) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما بين (3.55 % الى 20.00 %)

- الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد التجربة

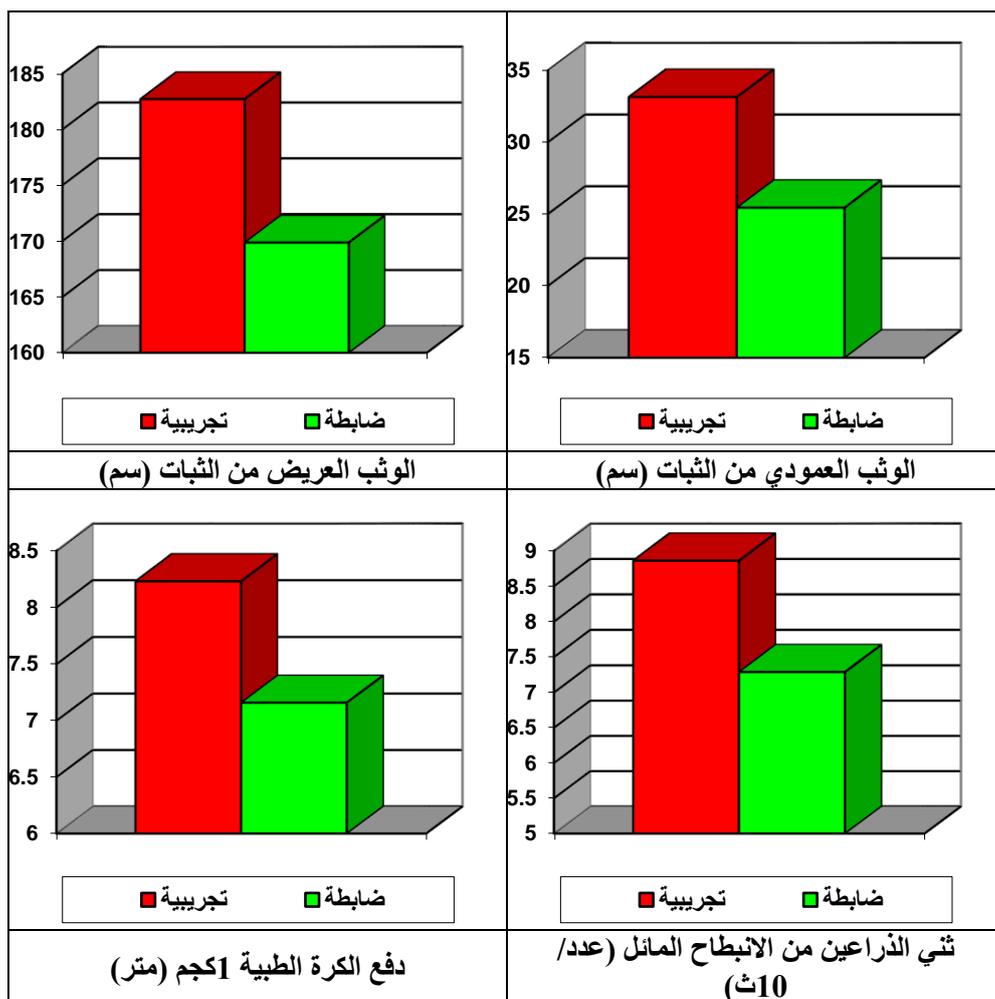
جدول ( 10 ) الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

(اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة وزمن أداء الهجوم البسيط) بعد التجربة

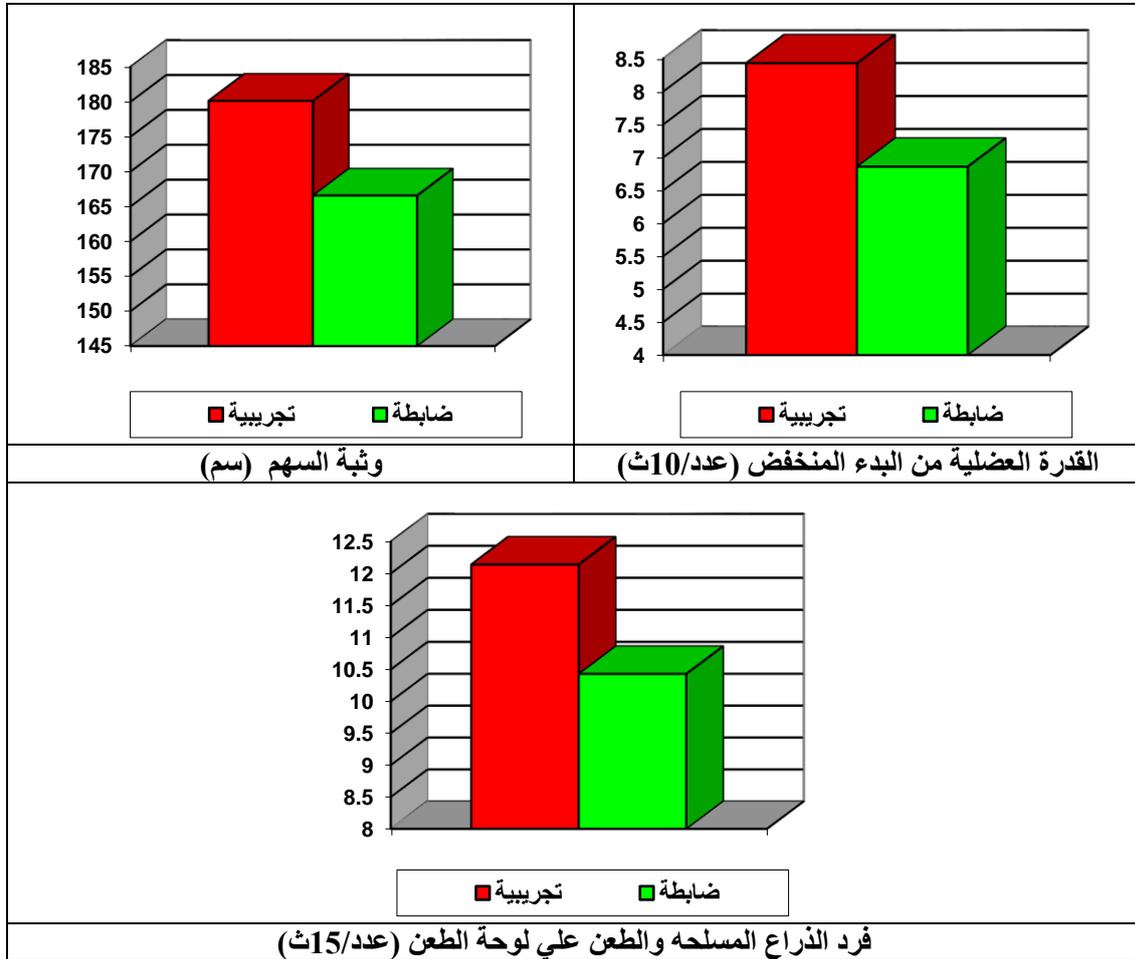
نسبة الفروق %	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة ن = 7		المجموعة التجريبية ن = 7		الدلالات الإحصائية	المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
%23.28	*9.35	7.71	0.98	25.43	1.95	33.14	الوثب العمودي من الثبات (سم)	اختبارات القدرة العضلية العامة
%7.04	*6.80	12.86	1.35	169.86	4.82	182.71	الوثب العريض من الثبات (سم)	
%17.74	*4.06	1.57	0.76	7.29	0.69	8.86	ثني الذراعين من الانبطاح المائل (عدد/10ث)	
%13.02	*5.40	1.07	0.46	7.16	0.26	8.23	دفع الكرة الطبية 1كجم (متر)	
%18.64	*3.97	1.57	0.69	6.86	0.79	8.43	القدرة العضلية من البدء المنخفض (عدد/10ث)	اختبارات القدرة العضلية الخاصة
%7.53	*6.62	13.57	3.87	166.57	3.80	180.14	وثبة السهم (سم)	
%14.12	*6.93	1.71	0.53	10.43	0.38	12.14	فرد الذراع المسلحة والظعن على لوحة الظعن (عدد/15ث)	
%30.84	*4.58	0.19	0.06	0.80	0.09	0.61	الظعنة المستقيمة (ثانية)	زمن أداء الهجوم البسيط (ثانية)
%23.27	*6.40	0.17	0.03	0.89	0.06	0.72	الهجمة المغايرة (ثانية)	
%18.81	*3.19	0.19	0.13	1.17	0.08	0.99	الهجمة القاطعة (ثانية)	

\* معنوى عند مستوى 0.05 = 2.18

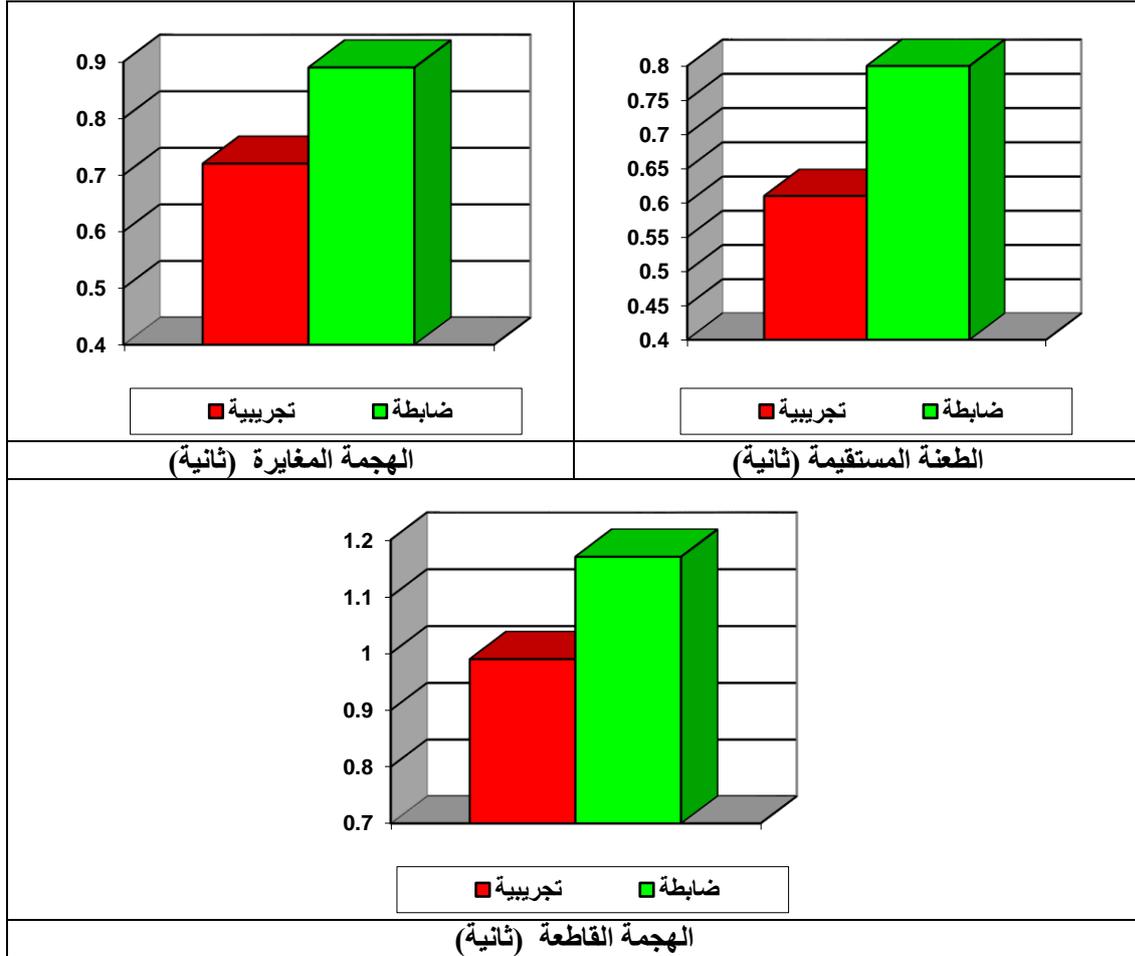
يتضح من جدول (10) و الشكل البياني رقم ( 1 ) و ( 2 ) و ( 3 ) الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى في(اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة وزمن أداء الهجوم البسيط) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى 0.05 في جميع الاختبارات لصالح المجموعة التجريبية. حيث بلغت قيمة ت مابين (3.19 الى 9.35) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05. كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين مابين (7.04% الى 30.84%)



شكل ( 1 ) المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات القدرة العضلية العامة) بعد التجربة



شكل ( 2 ) المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في  
 اختبارات القدرة العضلية الخاصة بعد التجربة



شكل ( 3 ) المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في زمن أداء الهجوم البسيط (ثانية) بعد التجربة

يتضح من جدول ( 6 ) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة وزمن اداء الهجوم البسيط قبل التجربة . أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (-1.22 إلى 0.08) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء الإعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 0.3$ . وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة وزمن اداء الهجوم البسيط قبل التجربة

يتضح من جدول ( 7 ) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة وزمن أداء الهجوم البسيط. أن قيمة ( ت ) المحسوبة تراوحت ما بين (0.02 إلى 1.11) و هذه القيم غير معنوية عند مستوى 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وتأكيد أن هناك تكافؤ بين مجموعتي البحث في اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة وزمن أداء الهجوم البسيط قبل التجربة.

يتضح من جدول ( 8 ) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى في (اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة وزمن أداء الهجوم البسيط) للمجموعة التجريبية و جود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 في جميع الاختبارات لصالح القياس البعدى . حيث بلغت قيمة ت ما بين (4.97 الى 13.91) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدى ما بين (11.65% الى 55.00%)

ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية للأختبارات القدرة العضلية العامة و اختبارات القدرة العضلية الخاصة وزمن اداء الهجوم البسيط الي فاعلية البرنامج التجريبي ويتضح ذلك من نسبة التحسن حيث ان تدريبات المصادمة باستخدام الحبال والحواجز والكرات الطبية وصناديق مختلفة الأرتفاع ادت الي تنمية في القدرة العضلية للمبارزين عن طريق انقباض العضلات وانبساطها بشكل فجائي وتكرار الأداء مع تقنين تلك التدريبات ادي ذلك الي تحسن في القدرة العضلية وادي ايضا الي تحسن في زمن اداء الهجوم البسيط بالنسبة للهجمة المستقيمة او الهجمة المغايرة او الهجمة القاطعة نتيجة تحسن في اداء حركة الطعن .

ان تدريبات المصادمة تؤدي الي استثارة المغازل العضلية مما ينتج عنها توتر عالي في الوحدات الحركية وتعمل علي اثاره مستقبلات اخري التي تعمل علي زيادة الوحدات الحركية النشطة والتي تكون السبب في زيادة القوة الناتجة ( 44 : 36 ) ( 39 : 140 )

حيث ان الأساس لتدريب القدرة هوان الأنقباض بالتقصير يكون اقوي بعد انقباض بالتطويل لنفس العضلة او المجموعة العضلية فعند حدوث اطالة سريعة مفاجئة للعضلة فانها تنقبض فوريا لتقاوم هذه الأطالة ( 22 : 54 ) ( 20 : 69 )

وهذا يتفق مع العديد من الباحثين الي ان نشاط الأنعكاس المطاطي يسمح بتنمية القدرة العضلية وادي ذلك الي تحسن فعالية الأداء المهاري الحركي للمجموعات العضلية العاملة في الأداء الرياضي نتيجة استخدام تدريبات المصادمة ( 5 : 21 ) ( 14 : 168 ) ( 17 : 99 ) ( 27 : 87 ) ( 21 : 83 ) يتضح من جدول ( 9 ) و الخاص بالفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي فى اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة وزمن أداء الهجوم البسيط للمجموعة الضابطة وجود فروق بين القياسين عند مستوى 0.05 فى جميع الاختبارات لصالح القياس البعدي . حيث بلغت قيمة ت ما بين ( 2.76 الى 11.60 ) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 كما تراوحت نسبة التحسن لصالح القياس البعدي ما بين ( 3.55 % الى 20.00 % ) ويعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للأختبارات القدرة العضلية العامة و اختبارات القدرة العضلية الخاصة وزمن اداء الهجوم البسيط الي تطبيق البرنامج التقليدي حيث يتضح ذلك من خلال نسبة التحسن في جميع متغيرات الدراسة حيث ان التدريب المنتظم يؤدي الي حدوث تغيرات في حالة المبارز البدنية والمهارية ولكن بدرجة اقل من استخدام برنامج تدريبي مقنن موضوع علي اسس علمية وبشدات وتكرارات تراعي الفروق الفردية لكل مبارز . وهذا يتفق مع الباحثين حيث اشارت العديد من الأبحاث الي تفوق القياس البعدي علي القياس القبلي نتيجة تأثير البرنامج المطبق علي المجموعة الضابطة

( 26 : 76 ) ( 17 : 75 ) ( 18 : 60 ) ( 16 : 62 )

يتضح من جدول ( 10 ) و الشكل البياني رقم ( 1 ) و ( 2 ) و ( 3 ) الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدي فى(اختبارات القدرة العضلية العامة و القدرة العضلية الخاصة وزمن أداء الهجوم البسيط) وجود فروق بين المجموعتين عند مستوى 0.05 فى جميع الاختبارات لصالح المجموعة التجريبية .حيث بلغت قيمة ت ما بين ( 3.19 الى 9.35 ) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05. كما بلغت نسبة الفروق بين المجموعتين ما بين ( 7.04 % الى 30.84 % )

يعزي الباحث هذه الفروق المعنوية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة للأختبارات القدرة العضلية العامة و اختبارات القدرة العضلية الخاصة وزمن اداء الهجوم البسيط الي فاعلية البرنامج التجريبي ويتضح ذلك من نسبة التحسن حيث ان تدريبات المصادمة باستخدام الحبال ( الوثب والجري ) والحواجز المختلفة الأرتفاعات ( بالجري والحبل ) والكرات الطبية مختلفة الوزن والصناديق مختلفة الأرتفاع الي تنمية القدرة العضلية العامة والخاصة للرجلين والذراعين فاستخدام تدريبات المصادمة بالوثبات والحبل باستخدام ادوات مختلفة وباوزان وارتفاعات مختلفة للذراعين والرجلين ادي الي استثارة لعضلات الذراعين والرجلين حيث ان جميع

التدريبات تتميز بزمن قصير فاداء هذه التدريبات بتكرارات وزمن قصير يؤدي الي استغلال الطاقة والقوة المخزونة بالعضلات نتيجة للأنقباض و المطاطية المفاجئ لانتاج اقصي قوة خلال اقل زمن فمن خلال تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المصادمة حدث تنمية للقدرة العضلية لعضلات الذراعين وعضلات الرجلين مما انعكس ذلك علي متغيرات الدراسة للأختبارات العامة والخاصة للقدرة العضلية وحيث ان حركة الطعن من الحركات المفاجاة والتي تعتمد في المقام الأول علي القدرة العضلية فقد حدث ايضا تحسن في زمن اداء الهجوم البسيط الذي يعتمد علي اداء حركة الطعن وفرد الذراع المسلحة . وهذا يتضح من الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبيه والضابطة في زمن اداء الهجوم البسيط للطعنة المستقيمة والهجمة المغايرة والهجمة القاطعة حيث انعكس تنمية القدرة العضلية علي سرعة حركات الرجلين وسرعه فرد الذراع المسلحة مما ادي الي التحسن الواضح في زمن اداء الهجوم البسيط

ان تدريبات المصادمة تساعد علي تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات الوثب والحجل حيث ان هذه التدريبات تساعد بشكل كبير علي ارتفاع مستوي القدرة التي يتبعها الجهاز الحركي ( 19 : 79 ) وتتيح تدريبات المصادمة امكانية مراعاة التقسيم الزمني الصحيح لمسار القوة بالكيفية التي تساعد الاستجابات المناسبة في تطوير وتنمية الجهاز العضلي العصبي في اتجاه الأداء المهاري ( 8 : 62 ) وتتفق نتائج العديد من الدراسات مع نتائج هذه الدراسة البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المصادمة ادي الي تحسن في القدرة العضلية والأداء المهاري ( 32 ) ( 30 ) ( 10 ) ( 16 )

**الاستنتاجات :**

في ضوء ما توصل اليه الباحث من نتائج تم استنتاج ما يلي :

- 1 – استخدام تدريبات المصادمة اظهرت تاثير ايجابي علي مستوي القدرة العضلية العامة والخاصة للذراعين والرجلين لناشئ المبارزة
- 2 – ادي تنمية القدرة العضلية الخاصة الي تحسن في زمن اداء الهجوم البسيط لناشئ المبارزة
- 3 – تم تصميم اختبار لقياس القدرة العضلية الخاصة للذراع المسلحة

#### **التوصيات :**

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- 1 – تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المصادمة في اندية المبارزة لناشئ المبارزة
- 2 – تطبيق اختبارات القدرة العضلية الخاصة للرجلين والذراع المسلحة للوقوف علي مستوي المبارز بعد الوحدات التدريبية
- 3 – اجراء دراسة مشابهه للمبارزين في المراحل السنية المختلفة
- 3 – اجراء دراسة مشابهة علي المبارزات لمختلف الأسلحة والمراحل السنية

## المراجع :

### اولا المراجع العربية :

- 1 ابراهيم نبيل عبد العزيز 2001 الأسس الفنية للمبارزة ، ط2، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- 2 احمد فتحي عبد الهادي 2005 تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تطوير دقة وسرعة الأداء المهاري لناشئ سلاح سيف المبارزة ، ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- 3 اسامة عبد الرحمن علي 1994 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 .
- 4 اسامة عبد الرحمن علي 1999 تأثير اختلاف الوسط التدريبي علي فعالية الأداء لحركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت 17 سنه ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 5 اسامة عبد الرحمن علي 2008 المبادئ الأساسية في المبارزة، الجزء الثاني، دار الطباعة ، الإسكندرية.
- 6 اسامة عبد الرحمن علي 2008 : فاعلية التدريب المتباين علي الفصل الكهربائي للبروتين والتعبير الجيني للسوبر اكسيد ديسموتيز والقوة المميزة بالسرعة ومستوي الأداءات مهارية المركبة للمبارزين ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
- 7 السيد عبد المقصود 1997 نظريات التدريب الرياضي ( تدريب وفسولوجية القوة ) . مركز الكتاب للنشر . القاهرة .
- 8 الشربيني محمود محمد 2000 تأثير احمال تدريبية مختلفة الشدة بالمقاومات لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي فعالية بعض المهارات الأساسية الهجومية لناشئ الكاراتية تحت 14 سنه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية .
- 9 امر الله البساطي 1997 التدريب والأعداد البدني في كرة القدم . منشأة المعارف .
- 10 انس عطية ابراهيم 2010 تأثير تنمية القدرة العضلية بأسلوب المصادمة علي اداء بعض المهارات الهجومية لناشئ المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الزقازيق .

- 11 إيهاب محمود مفرح 1993 دراسة الصفات البدنية الخاصة لدي ناشئى المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 12 بسطويسي احمد بسطويسي 1999 اسس ونظريات التدريب الرياضي . دار الفكر العربي . القاهرة .
- 13 حسين احمد حجاج 1995 دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في مستوى الأداء المهاري للمبارزات الناشئات ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات العدد 24 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 14 حسين احمد حجاج و رمزي عبد القادر الطنبولي 2004 المبارزة بسلاح الشيش "تعلم مهارات – شرح بعض مواد القانون " الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- 15 حسين احمد حجاج و رمزي عبد القادر الطنبولي 2005 المبارزة علم وفن " تعليم المهارات الأساسية – شرح مواد القانون " ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- 16 سعاد احمد مصطفى 2011 تأثير استخدام نوعان من تدريبات ( المصادمة – الباليستي ) علي تنمية القدرة العضلية والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الطويل . رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق .
- 17 شريف محروس قنديل 2006 دراسة مقارنة لتاثير التدريب بالأثقال والبليومتري علي تنمية القدرة العضلية ومستوي اداء مهارة الضرب الساحق لناشئى الكرة الطائرة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
- 18 طارق صلاح الدين السيد 2005 برنامج تدريبي لبليومتري لتنمية القدرة العضلية وتأثيره عاي بعض المتغيرات الديناميكية لمهارة التصويب في كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط .
- 19 طلحة حسين حسام الدين 1997 الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 20 عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب 1996 تدريب الأثقال ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 21 محمد الدياسطي 2008 تأثير التدريب البليومتري علي تنمية بعض القدرات البدنية والفسولوجية والبيوميكانيكية وعلاقتها بالمستوي الرقمي لمتسابقى 800م جري ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية

- الرياضية جامعة المنصورة .
- 22 محمد حسن علاوي 1994 علم التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات . دار المعارف القاهرة.
- 23 محمد حسن علاوي 1997 سيكولوجية التدريب والمنافسات ط6 . دار المعارف القاهرة .
- 24 محمد صبحي حسانين 1995 القياس والتقويم في التربية الرياضية والبدنية . الجزء الأول . دار الفكر العربي . ط4 القاهرة .
- 25 محمد عباس صفوت 1998 اثر برنامج مقترح للتدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية علي مستوى الأداء للاعبين المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- 26 محمد محمد حسن 2004 تاثير التدريب البليومتري علي تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفعالية بعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعا لدي لاعبي الكاراتيه مرحلة من 11 – 13 سنه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الإسكندرية .
- 27 مصطفى محمود محمد 2006 استخدام التدريب البليومتري والوسط المائي لتحسين القدرة الانفجارية وتأثيرها علي مهارة البدء لدي سباحي الزحف علي الظهر ، رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
- 28 منير احمد محمد 2011 تأثير التدريب البليومتري علي فعالية اداء حركات الرجلين المركبة لمبارزي سلاح سيف المبارزة تحت 20 سنة . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة الإسكندرية .
- 29 نبيل محمد فوزي 1996 اثر برنامج مقترح ببعض العناصر البدنية علي المستوى المهاري وبعض القياسات الوظيفية والجسمية للاعبين سلاح الشيش . رسالة دكتوراة غير منشورة . كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة حلوان .
- 30 ندا حامد ابراهيم 2007 فاعلية التدريبات التصادمية علي تنمية القدرة العضلية ومستوي اداء القفز داخلا مع فرد الرجلين خلفا علي حضان القفز في ضوء التنوع الجيني لانزيم محول الأنجوتنسن ( CEDD ) ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة . جامعة حلوان .

- 31 وجيه احمد شمندي 1995  
اثر الأرتقاء بمستوي القوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل  
المركب علي فعالية الهجوم لدي ناشئ الكاراتية ،المجلة العلمية  
للتربية البدنية والرياضية ،الرياضة في تحديات القرن الحادي  
والعشرين ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية .
- 32 وليد مصطفى سيد و عزة ابراهيم  
خليل 2007  
تأثير المصادمة في القدرة العضلية وكثافة معادن العظام وسرعة  
ودقة التمرير لدي ناشئ كرة السلة . المجلة العلمية للتربية البدنية  
الرياضية ، العدد 32 ، كلية التربية الرياضية للبنات . جامعة  
الأسكندرية .
- 33 ياسر محمد حجر 2007  
تأثير استخدام التدريب المتقاطع علي تطوير فاعلية اداء حركات  
الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئ المبارزة .رسالة دكتوراة. كلية  
التربية الرياضية للبنين . جامعة الأسكندرية .
- 34 ياسر محمد حجر 2011  
تأثير التدريب المركب علي فعالية أداء حركات الرجلين لبعض  
مهارات تجديد الهجوم لمبارزي سلاح الشيش تحت ( 20 ) سنة .  
مجلة نظريات وتطبيقات .كلية التربية الرياضية للبنين . جامعة  
الأسكندرية

#### ثانيا المراجع الأجنبية :

- 35 Bower, M. 1990. Foil fencing ,6<sup>th</sup> .,ed.,wmc,c.,Brown publishers,  
printed in the united states of America
- 36 Case . L. 1997 Fitness Aquatics ,fitness spectrum series'  
Gallagher&Mundy co ',Hong Kong
- 37 Dintiman . v.1998 Sport speed 2<sup>nd</sup> ed , human kinetics publishers  
champaign , Hlimair
- Enrique Lopez, Francisco Analysis of the fencing lunge phase in EPEE,12<sup>th</sup>
- 38 Saucedo ,Enrique Navarro Annual Congress of the ECSS,11-14 July,  
2007. Jyvaskyla , Finland
- 39 Fleck . K,N.E1997 Desigining Resistance Training Programs .2<sup>nd</sup> ed  
Human Kineties champaign,

- 40 Howly . F,B,D 1997 Health Fitness in structure , hand book,3<sup>rd</sup> ,ed  
Human Kineties champaign,
- 41 Komal . J 2013 Effects of plyometric ,resistance training and their  
combination on the fitness level and performance  
of basketball players , doctor of philosophy, faculty  
of education , panjab university .
- 42 Nick, E.1996 Fencing Publishers Printed The Art and Science Of  
in the United states of America
- 43 Simmonds A.T & Morton E.D 1994 Fencing to Wen, printed in Great Britain pablised .
- 44 West.C.W 1995 Strength fitness physiologies.principles and training  
technique 4<sup>th</sup> ed w.m.c.Brown communication  
,Inc,Madison.

#### ثالثا المراجع الروسية

- 45 رمزي عبد القادر الطنبولي 1988 الديناميكية العمرية للصفات الحركية في البناء التدريبي لعدد  
سنوات لدي المبارزين والمبارزات الناشئين ،بحث دكتوراه في  
فلسفة التربية الرياضية ،معهد الثقافة البدنية والرياضية ،موسكو .
- 46 تيشلر .د.ا& موفشفيتش 1996 الأعداد البدني للمبارزين الناشئين ،موسكو

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