

فاعلية تدريبات القوة الدائرية على مستوى التصور العقلي و بعض المتغيرات
البدنية والأداء المهارى في رياضة المبارزة .

أ.م. د/ عائشة محمد الفاتح

المقدمة ومشكلة البحث

أصبح البحث العلمي من أهم العوامل التي يعتمد عليها لتطوير المجتمعات وذلك للوصول لأعلى المستويات في جميع المجالات عامة، والمجال الرياضي بصفة خاصة، وذلك عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة.

ويعتبر نظام تدريب القوة الدائري احد الإشكال التدريبية المستخدمة حديثا في المجال الرياضي ، فهو نظام يجمع بين العراقة والحداثة ، عن طريق مزج العلوم الحديثة بطرق تدريب قديمة.(14:12)

ويعتبر " ستوك" Scott Sonnon (2012م) هو مؤسس هذا النظام بهدف تطوير الأساليب التدريبية التي تساعد اللاعبين على الأداء بحرية وكفاءة. (65:24)

ويضيف باتاك باروك, Patnaikpradyot (2003م) إلى أن ما ساعد على انتشار نظام تدريب القوة الدائري هو تفاديها لقيود التدريب التقليدية بالإضافة إلى فوائدها البدنية والصحية العالية وتميزها بالتنوع الحركي مقارنة بطرق التدريب الأخرى فهي تعد من الأساليب التدريبية الشاملة.(47:23)

وأن نظام تدريب القوة الدائري يتكون من ثلاث عناصر رئيسية هي **تمارين الانسيابية: Intu-Flow** وهي تتشابه مع تمارين الإطالة والمرونة إلا أنها تتميز عن تمارين الإطالة في كونها تركز على المدى الحركي للمفاصل الذي يقوم بعمل مهمتين أساسيتين عند الأداء وهما (غسل وتزيت) المفصل بالسائل الزلالي وهذه الطريقة يطلق عليها (تغذية المفصل) لكي يعيد وينسق حركة المفصل دون حدوث تشوهات للأنسجة الرخوة في العضلات، ويطلق عليها (تمارين التقوية المفصلية)، **تمارين البراسارا يوجا Pressure yoga** وهي تعتبر أفضل أنواع اليوجا لكونها تحتوي على مجموعة من الأوضاع تتشابه في أدائها بالحركات الرياضية، بالإضافة إلى عدم وجود توقعات بين كل وضع والآخر، فهي تتميز بالاستمرارية وسرعة التنقل من وضع إلى آخر، مع الالتزام بأساسيات اليوجا من تنوع أساليب التنفس المستخدمة واستخدام

=====

استاذ مساعد بقسم تدريب المنازل , كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة حلوان.
التأمل والتركيز عند الأداء و**تمارين الصولجان Clubbell exercises** الصولجان
يعتبر أحد الأسلحة التي استخدمها القدماء منذ الاف السنين، بدءا من القدماء المصريين ثم

اليونانيين ثم الفارسيين ثم الهنود ونهاية بالإنجليز، وحديثاً تم استخدام الصولجان كأداة تدريبية بهدف تحسين القوة العضلية والمرونة الديناميكية حيث أنها تقع ضمن مجموعة الإثقال الحرة free weights وبالتالي فهي تتميز بتنوع حركاتها خاصة المرجحات التي تؤدي من خلال المخططات الثلاثة (الرأسي- العرضي- السهمي). (3:26)

ويعمل التصور العقلي على إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية الى استراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم، وفي عملية التصور العقلي لا يتم تقويم أي مثيرات من أي نوع والمطلوب فقط أن يغلق اللاعب عينة ويبدأ في تصور الخبرة في الأداء ، وحيث يمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة فيمكن للاعب أن يشاهد لاعب متميزا على مستوى عالي في مباراة ويلتقط صوراً فعلية لبعض المهارات ثم يحاول استرجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات في العقل. (8:87)

ويعرف محمد العربي (2003م) التصور العقلي بأنه "إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوب بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عملياً (7 : 210)

وأن التصور العقلي يساعد اللاعب على تحسين التركيز ، وبناء الثقة بالنفس، ويساعده على السيطرة على الانفعالات ومواجهة ألم الإصابة ،وتطوير استراتيجية اللعب في ممارسة المهارات الرياضية ،ويحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلاً للأداء الفعلي للمهارة. (7: 134)

ويذكر " إبراهيم نبيل" (2005) على أن المباراة هي إحدى الرياضات التي تعتمد على كل من المتغيرات البدنية ، المهارة ، والخطئية ، والنفسية ، وهي عبارة عن مواجهة بين فردين يحاول كل منهما تسجيل لمسة على الآخر قبل أن تسجل عليه لمسة وذلك من خلال استخدام حركات الفر والكر (أماماً وخلفاً) عن طريق الدمج بين استخدام كل من الذراع المسلحة وتحركات الرجلين ، وذلك في إطار تبادل مجموعة من جمل المباراة بينه وبين منافسه والتي تتكون من مجموعة من المهارات الهجومية ، والدفاعية ، الرد ، والهجوم المضاد ، متنوعات ومكملات الهجوم. (1: 152)

ومن خلال ما اطلعت عليه الباحثة من دراسات سابقة (2)،(11)،(12)،(13)،(19)،(26)،(14)،(17) لاحظت أن بعض مدربي المباراة يهتموا بتنمية المتطلبات البدنية الخاصة جنبا إلى جنب بتنمية الجانب المهاري ، وقد لاحظت الباحثة كثرة استخدام مدربي المباراة على المستوى الدولي والمحلي حركات القدمين حيث إنها تماثل تدريبات البليومترك وترى الباحثة أن

هذا الجانب يشوبه بعض الصواب والخطأ ، فتكرار الأداء قد يعمل على تحسين الذاكرة العضلية للمبارزين، والذي قد يؤدي بدوره إلى تحسين القدرات الحركية ، لكن قد ينتج عنه شعور لاعبي المبارزة بالملل لتكرار الأداء اليومي حيث يتم التركيز على مجموعات عضلية بعينها قد تقتصر إلى التكامل العضلي للأداء ، ومن هنا تأتي أهمية التنوع في استخدام أشكال وأنماط التدريب المستخدمة ومنها نظام تدريبات القوة الدائرية ونظرا للشكل الفني للأداء المهارى في المبارزة كونها تعتمد على حركات الطعن والتغير في الاتجاه مع القدرة العضلية اثناء اداء الهجمة ويتحول بعدها الجسم إلى وضع التحفز لأداء هجمة مغايرة ثانية وهذا ما قد تحققه تدريبات القوة الدائرية وهذا ما دفع الباحثة إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام تدريبات القوة الدائرية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى التصور العقلي والأداء المهارى في رياضة المبارزة.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية استخدام تدريبات القوة الدائرية على:

- 1- مستوى التصور العقلي (تصور بصرى- تصور سمعى- تصور انفعالى - التحكم فى الصورة- التصور العقلي من منظور داخلى) لدى ناشئى سيف المبارزة.
- 2- مستوى بعض المتغيرات البدنية (قوة القبضة- قوة عضلات الرجلين- قوة عضلات الظهر - القدرة العضلية للرجلين- القدرة العضلية للذراعين) لدى ناشئى سيف المبارزة.
- 3- مستوى بعض المتغيرات المهارية(المستقيمة- المغيرة- القاطعة- الثنائية- المزدوجة- الثلاثية) لدى ناشئى سيف المبارزة.

فروض البحث

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى التصور العقلي و بعض المتغيرات البدنية و الأداء المهارى لدى ناشئى سيف المبارزة لصالح القياس البعدى .
- 2- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى التصور العقلي و بعض المتغيرات البدنية و الاداء المهارى لدى ناشئى سيف المبارزة لصالح القياس البعدى .
- 3- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى القياسين البعديين لدى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة فى مستوى التصور العقلي و بعض المتغيرات البدنية و الاداء المهارى لدى ناشئى سيف المبارزة لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

التصور العقلي

مهارة نفسية او عقلية يمكن تعليمها واكتسابها فيما يعرف بالتدريب العقلي أو الممارسة العقلية بهدف تحسين وتطوير أداء اللاعب للمهارات الحركية وخطط اللعب كوسيلة للإعداد النفسي للمنافسات الرياضية أو كطريقة للتعبئة النفسية للاعب (7: 386) .

تدريبات القوة الدائرية

احد الإشكال التدريبية المستخدمة حديثا في المجال الرياضي ، فهو نظام يجمع بين العراقة والحداثة ، عن طريق مزج العلوم الحديثة بطرق تدريب قديمة ويتكون من ثلاث مكونات تمرينات الانسيابية و الاطالة وتدريبات البراسارا يوجا وتدريبات الصولجان.(16:4)(18:44)

خطة واجراءات البحث

منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيقاً لأهدافه وفروضه.

عينة البحث

أشتمل عينة البحث على ناشئي سيف المبارزة بمنتخب الخماسي تحت (17) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للخامسى خلال الموسم الرياضي 2016/2017م و المسجلين فى نادى الجيش و نادى الشمس، ولقد اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (28) ناشئي ، والتي قامت الباحثة بتقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (10) ناشئين ، بالإضافة إلى (8) ناشئين لإجراء التجربة الاستطلاعية للبحث .

أسباب اختيار العينة:

1- انتظام عينة البحث فى التدريب.

2- موافقة عينة البحث على الاشتراك فى البرنامج .

وقد تم أيجاد التجانس والتكافؤ بين عينة البحث كما في جدول (1)،(2)

جدول (1)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو ومستوى التصور العقلي و المتغيرات البدنية
والمتغيرات المهارية في رياضة المبارزة

ن = (28)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	سم	168.52	2.65	168.50	0.214
	الوزن	كجم	61.25	1.28	61.00	0.328
	السن	سنة	15.85	0.25	15.80	0.521
	العمر التدريبي	سنة	6.21	0.16	6.20	0.369
المتغيرات البدنية	قوة القبضة	كجم	21.58	0.62	21.50	0.247
	قوة عضلات الرجلين	كجم	68.54	1.15	68.00	0.632
	قوة عضلات الظهر	كجم	72.11	2.52	72.00	0.154
	قدرة عضلية رجلين	متر	1.88	0.63	1.80	0.854
	قدرة عضلية ذراعين	متر	8.98	0.98	8.95	0.398
التصور العقلي	تصور بصرى	درجة	12.11	0.18	12.10	0.214
	تصور سمعي	درجة	12.52	0.62	12.50	0.845
	تصور حس حركي	درجة	11.36	0.25	11.30	0.324
	التصور الانفعالي	درجة	11.85	0.42	11.80	0.251
	التحكم في الصورة	درجة	11.98	0.33	11.90	0.321
	التصور العقلي من منظور داخلي	درجة	11.94	0.47	11.90	0.178
	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	71.67	1.21	71.50	0.635
المتغيرات المهارية	الهجمة المستقيمة	درجة	3.22	0.17	3.20	0.215
	العديدية المغيرة	درجة	3.84	0.32	3.80	0.521
	العديدية القاطعة	درجة	3.65	0.17	3.60	0.417
	الهجمة المزدوجة	درجة	3.47	0.63	3.45	0.625
	الهجمة الثنائية	درجة	3.65	0.22	3.60	0.321
	الهجمة الثلاثية	درجة	3.87	0.17	3.80	0.117

يتضح من الجدول (1) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين $(3 \pm)$ مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية وذلك لمتغيرات (معدل النمو - القدرات البدنية - التصور العقلي - المتغيرات المهارية) لدى عينة البحث.

- تكافؤ مجموعتي البحث

جدول (2)

"دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من معدلات النمو والتصور العقلي و المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية لدى عينة البحث"

(ن = 1 = 2 = 10)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة (ن = 10)		المجموعة التجريبية (ن = 10)		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
غير دال	0.62	0.31	167.50	0.36	167.52	سنة	السن	معدلات النمو
غير دال	0.52	0.25	60.55	0.21	60.58	سم	الطول	
غير دال	0.14	0.31	15.44	0.11	15.54	كجم	الوزن	
غير دال	0.63	0.47	6.15	0.58	6.18	سنة	العمر التدريبي	
غير دال	0.28	0.11	21.10	0.98	21.45	كجم	قوة القبضة	الصفات البدنية
غير دال	0.47	0.39	67.50	0.52	67.52	كجم	قوة عضلات الرجلين	
غير دال	0.32	0.25	71.60	0.63	71.62	كجم	قوة عضلات الظهر	
غير دال	0.98	0.41	1.75	0.36	1.77	متر	قدرة عضلية رجلين	
غير دال	0.47	0.31	8.85	0.54	8.88	متر	قدرة عضلية ذراعين	
غير دال	0.32	0.18	12.10	0.18	12.11	درجة	تصور بصرى	التصور العقلي
غير دال	0.22	0.21	12.11	0.52	12.15	درجة	تصور سمعي	
غير دال	0.74	0.74	11.10	0.33	11.15	درجة	تصور حس حركي	
غير دال	0.35	0.34	11.82	0.87	11.84	درجة	التصور الانفعالي	
غير دال	0.85	0.17	11.48	0.62	11.55	درجة	التحكم في الصورة	
غير دال	0.33	0.52	11.61	0.74	11.69	درجة	التصور العقلي من منظور داخلي	
غير دال	0.27	0.33	71.20	0.32	71.25	درجة	الدرجة الكلية للمقياس	
غير دال	0.63	0.18	3.12	0.81	3.18	درجة	الهجمة المستقيمة	المتغيرات المهارية
غير دال	0.21	0.62	3.25	0.32	3.55	درجة	العقدية المغيرة	
غير دال	0.85	0.21	3.42	0.32	3.47	درجة	العقدية الفاطعة	
غير دال	0.17	0.17	3.18	0.17	3.41	درجة	الهجمة المزدوجة	
غير دال	0.63	0.22	3.55	0.22	3.61	درجة	الهجمة الثنائية	
غير دال	0.11	0.32	3.41	0.16	3.54	درجة	الدفاع الثلاثية	

* قيمة (ت) عند مستوى دلالة (0.05) = 1.725

يتضح من الجدول (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والمتغيرات البدنية والتصور العقلي والمتغيرات المهارية لعينة البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات (قيد البحث)

أدوات جمع البيانات

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ميزان طبي معايير - لقياس وزن الجسم لأقرب كجم
- جهاز رستامير - لقياس ارتفاع الجسم عن الأرض لأقرب سم
- الديناموميتر ذو السلسلة لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر.
- الديناموميتر لقياس قوة القبضة الممسكة بالسلاح.
- صولجانات بأوزان مختلفة
- كرات سويسرية
- أقماع
- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث.
- ساعة مقربة لأقرب (0.01) ث.
- صالة تدريب مبارزة مجهزة.
- لوحة تسجيل خاصة بالمبارزة.

الاختبارات المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة باستطلاع رأى الخبراء و عددهم (13) مرفق (1) فى مجال رياضة المبارزة لتحديد انسب الاختبارات البدنية المرتبطة باداء الهجمات (قيد البحث) و تدريبات القوة الدائرية .

الاختبارات البدنية: مرفق (2)

- 1-جهاز الديناموميتر ذو السلسلة لقياس قوة عضلات الرجلين.
 - 2-جهاز الديناموميتر ذو السلسلة لقياس قوة عضلات الظهر.
 - 3-جهاز الديناموميتر لقياس قوة عضلات القبضة
 - 4-اختبار دفع كرة طبية لأبعد مسافة لقياس القدرة العضلية الذراعين.
 - 5-اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- (9: 106-108)

المتغيرات المهارية (الهجمات قيد البحث): مرفق (3)

قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقييم الاداء المهارى (الهجمات قيد البحث) مرفق (3) و تشمل(الهجمة المستقيمة- المغيرة-القاطعة-المزدوجة- الثنائية-الثلاثية) ويتم التقييم من خلال (5) بنود فنية لاداء الهجمات مدرجة من 1الى 5 درجات بحيث تكون اعلى درجة (5) ثم تم عرضها على الخبراء والمتخصصين في مجال رياضة المبارزة والمبينة أسمائهم مرفق (1) لأخذ رأيهم في مكونات هذه الاستمارة ومدى مناسبتها لمستوى الناشئين واختبار صلاحيتها للتطبيق

وأنها تقيس ما وضعت لقياسه ، وتم تقييم فاعلية الأداء المهاري عن طريق (3) محكمين و تم تقييم كل هجمة على حدى ، وقد تم التقييم البعدي بنفس لجنة المحكمين وبنفس أسلوب القياس القبلي

أ- اختبار التصور العقلي :

- مقياس التصور العقلي لمحمد العربي شمعون وماجدة اسماعيل (2005م) مرفق (4)
(76 :7)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة على العينة الاستطلاعية كالاتى:

أ- الصدق:

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز بطريقة التمايز بين الربيع الاعلى والربيع الادنى على عينة استطلاعية عددها (8) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية بتاريخ 2017/2/11 كما موضح جدول (3)

جدول رقم (3)

دلالة الفروق بين الربيع الاعلى و الربيع الادنى للمتغيرات لمقياس التصور العقلي و المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية (قيد البحث)

ن=8

قيمة "ت"	الربيع الادنى		الربيع الاعلى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
3.52	0.63	19.62	0.21	22.85	كجم	قوة القبضة
3.12	0.21	61.32	0.63	71.32	كجم	قوة عضلات الرجلين
3.87	0.17	65.84	0.22	75.62	كجم	قوة عضلات الظهر
3.21	0.32	1.54	0.47	1.85	متر	قدرة عضلية رجلين
3.26	0.52	8.62	0.32	9.10	متر	قدرة عضلية ذراعين
3.52	0.17	11.32	0.87	12.55	درجة	تصور بصرى
3.17	0.22	11.20	0.31	12.80	درجة	تصور سمعي
3.22	0.35	10.39	0.15	11.64	درجة	تصور حس حركي
3.74	0.17	10.21	0.51	11.91	درجة	التصور الانفعالي
3.21	0.21	10.32	0.32	11.68	درجة	التحكم في الصورة
3.58	0.16	10.18	0.47	11.80	درجة	التصور العقلي من منظور داخلي
3.26	0.25	68.52	0.35	71.62	درجة	المجموع الكلى للمقياس
3.11	0.36	3.10	0.42	3.55	درجة	الهجمة المستقبلية
3.17	0.21	3.12	0.21	3.81	درجة	الهجمة المغيرة
3.36	0.17	3.18	0.11	3.65	درجة	الهجمة القاطعة

3.17	0.62	3.22	0.32	3.74	درجة	الهجمة المزدوجة	المهارية
3.21	0.21	3.18	0.18	3.69	درجة	الهجمة الثلاثية	
3.66	0.74	3.21	0.32	3.69	درجة	الدفاع الجانبي	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية 05, = 1.7250.22

يتضح من جدول (3) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الربيع الاعلى والربيع الادنى حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على صدق الاختبارات في التمييز بين المجموعات المختلفة.

ب- الثبات

قامت الباحثة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test) فقامت بإجراء التطبيق الأول للاختبارات علي العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (8) ناشئين وذلك في الفترة الزمنية 2017/2/11م ، ثم إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة وذلك في الفترة الزمنية 2017/2/18م بفارق أسبوع بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني كمايوضح ذلك جدول(4).

جدول رقم(4)

معاملات الثبات بين التطبيق الاول والثاني لمقياس التصور العقلي والمتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية قيد البحث

ن=8

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
0.954	0.21	20.25	0.18	20.12	كجم	قوة القبضة	المتغيرات البدنية
0.954	0.28	66.28	0.11	65.28	كجم	قوة عضلات الرجلين	
0.980	0.36	71.32	0.28	70.32	كجم	قوة عضلات الظهر	
0.945	0.52	1.55	0.32	1.48	متر	قدرة عضلية رجلين	
0.900	0.17	8.60	0.01	8.55	متر	قدرة عضلية ذراعين	
0.974	0.33	12.10	0.26	12.05	درجة	تصور بصري	مقياس التصور العقلي
0.960	0.69	12.15	0.41	12.10	درجة	تصور سمعي	
0.950	0.41	11.25	0.21	11.15	درجة	تصور حس حركي	
0.964	0.31	11.55	0.17	11.51	درجة	التصور الانفعالي	
0.980	0.72	11.45	0.31	11.40	درجة	التحكم في الصورة	
0.945	0.11	11.71	0.11	11.60	درجة	التصور العقلي من منظور داخلي	
0.965	0.13	70.55	0.39	70.25	درجة	المجموع الكلي للمقياس	
0.980	0.36	3.15	0.14	3.10	درجة	الهجمة المستقيمة	المتغيرات المهارية
0.947	0.52	3.20	0.52	3.15	درجة	الهجمة المغيرة	
0.965	0.17	3.25	0.17	3.20	درجة	الهجمة القاطعة	
0.987	0.33	3.22	0.12	3.15	درجة	الهجمة المزدوجة	

0.925	0.17	3.45	0.32	3.41	درجة	الهجمة الثانية
0.958	0.36	3.45	0.17	3.40	درجة	الهجمة الثلاثية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0,05 = 0.632

ينتضح من الجدول رقم (4) أن تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق الاول و الثاني في المتغيرات قيد البحث ما بين (0.987: 0.925) و هي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى ان الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

محددات البرنامج التدريبي: مرفق(6)

- مدة البرنامج (8) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) وحدات.
- إجمالي عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.

جدول (5)

توزيع نسب الإعداد والأزمنة لفترة الإعداد

(البدني - المهاري)

الزمن الكلي بال دقائق	نسب الإعداد %	فترة الإعداد																الأسابيع والشهور نوع الأعداد
		8		7		6		5		4		3		2		1		
		الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	
2073.6	30	138.24	2	138.24	2	207.36	3	207.36	3	276.48	4	276.48	4	414.72	6	414.72	6	بدني
2350.08	34	207.36	3	276.48	4	276.48	4	345.6	5	345.6	5	345.6	5	276.48	4	276.48	4	مهاري
2488.32	36	414.72	6	345.6	5	345.6	5	345.6	5	276.48	4	276.48	4	276.36	4	207.36	3	
6912	100	760.32	11	760.32	11	829.44	12	898.56	13	898.56	13	898.56	13	967.68	14	898.56	13	مجموع

خطوات تنفيذ البحث :

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي للاختبارات البدنية ومستوى التصور العقلي والأداء المهاري في المباراة قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة وذلك في الفترة من 2017/2/11م إلى 2017/2/18م.

تطبيق تدريبات القوة الدائرية:

تم تطبيق تدريبات نظام القوة الدائرية المقترحة على المجموعة التجريبية لمدة 8 أسابيع 3 وحدات تدريبية في الأسبوع بواقع 24 وحدة تدريبية في الفترة من 2017/3/1م إلى 2017/4/22م وذلك في فترتي الإعداد البدني العام والخاص وبعد انتهاء زمن الوحدة التدريبية للمجموعتين.

القياس البعدي:

بعد انتهاء المدة المحددة لتطبيق تدريبات القوة الدائرية المقترحة قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي لعينة البحث في 2017/4/27م حتى 2017/5/1م بنفس خطوات القياس القبلي

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية في رياضة المبارزة

ن = 10

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) ف	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±				
المتغيرات البدنية	قوة القبضة	كجم	21.45	0.98	28.65	0.52	7.20	%33.56	4.85	دال
	قوة عضلات الرجلين	كجم	67.52	0.52	75.22	0.18	7.70	%11.40	4.63	دال
	قوة عضلات الظهر	كجم	71.62	0.63	79.26	0.28	7.64	%10.66	4.52	دال
	قدرة عضلية رجلين	متر	1.77	0.36	2.10	0.18	0.33	%18.64	5.20	دال
	قدرة عضلية ذراعين	متر	8.88	0.54	9.84	0.21	0.96	%10.81	5.18	دال
التصور العقلي	تصور بصرى	درجة	12.11	0.18	16.52	0.17	4.41	%36.41	5.36	دال
	تصور سمعي	درجة	12.15	0.52	16.10	0.25	3.95	%32.51	5.47	دال
	تصور حس حركي	درجة	11.15	0.33	15.36	0.31	4.21	%37.75	4.44	دال
	التصور الانفعالي	درجة	11.84	0.87	15.47	0.27	3.63	%30.65	4.63	دال
	التحكم في الصورة	درجة	11.55	0.62	15.22	0.36	3.67	%31.77	4.85	دال
	التصور العقلي من منظور داخلي	درجة	11.69	0.74	14.39	0.41	2.70	%23.09	5.62	دال
	المجموع الكلي للمقياس	درجة	71.25	0.32	93.06	0.28	21.81	%30.61	4.85	دال
المتغيرات المهارية	الهجمة المستقيمة	درجة	3.18	0.81	4.25	0.24	1.07	%33.64	4.63	دال
	الهجمة المغيرة	درجة	3.55	0.32	4.64	0.17	1.09	%30.70	4.26	دال
	الهجمة القاطعة	درجة	3.47	0.32	4.85	0.31	1.38	%39.76	4.74	دال
	الهجمة المزدوجة	درجة	3.41	0.17	4.44	0.15	1.03	%30.20	4.62	دال
	الهجمة الثنائية	درجة	3.61	0.22	4.68	0.11	10.7	%29.63	4.22	دال
	الهجمة الثلاثية	درجة	3.54	0.16	4.69	0.14	1.15	%32.48	4.18	دال

قيمة "ت" عند مستوى دلالة (0.05) = 2.262

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية ومستوى التصور العقلي والمتغيرات المهارية في رياضة المبارزة للمتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة

(0.05) مما يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية والمهارية والتصور العقلي لدى مجموعة البحث التجريبية.

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى التصور العقلي والمتغيرات المهارية في رياضة المبارزة

ن = 10

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			ع±	س	ع±	س				
المتغيرات البدنية	قوة القبضة	كجم	0.11	21.10	0.17	23.58	2.48	%11.75	3.52	دال
	قوة عضلات الرجلين	كجم	0.39	67.50	0.63	70.11	2.61	%3.86	3.21	دال
	قوة عضلات الظهر	كجم	0.25	71.60	0.21	74.62	3.02	%4.21	3.47	دال
	قدرة عضلية رجلين	متر	0.41	1.75	0.17	1.88	0.13	%7.42	3.22	دال
	قدرة عضلية ذراعين	متر	0.31	8.85	0.31	9.10	0.25	%2.82	3.15	دال
التصور العقلي	تصور بصرى	درجة	0.18	12.10	0.22	12.85	0.75	%6.19	3.69	دال
	تصور سمعي	درجة	0.21	12.11	0.15	12.91	0.80	%6.60	3.21	دال
	تصور حس حركي	درجة	0.74	11.10	0.62	12.85	1.75	%15.76	3.17	دال
	التصور الانفعالي	درجة	0.34	11.82	0.11	12.64	0.82	%6.93	3.22	دال
	التحكم في الصورة	درجة	0.17	11.48	0.17	13.10	1.16	%10.10	3.87	دال
	التصور العقلي من منظور داخلي	درجة	0.52	11.61	0.25	13.22	1.61	%13.86	3.14	دال
	المجموع الكلي للمقياس	درجة	0.33	71.20	0.16	77.57	6.37	%8.94	3.28	دال
المتغيرات المهارية	الهجمة المستقيمة	درجة	0.18	3.12	0.32	3.88	0.76	%24.35	3.21	دال
	الهجمة المغيرة	درجة	0.62	3.25	0.52	3.94	0.69	%21.23	3.17	دال
	الهجمة القاطعة	درجة	0.21	3.42	0.74	3.94	0.52	%15.20	3.65	دال
	المزدوجة	درجة	0.17	3.18	0.31	3.84	0.66	%20.75	3.85	دال
	الثنائية	درجة	0.22	3.55	0.17	3.90	0.35	%9.85	3.12	دال
	الهجمة الثلاثية	درجة	0.32	3.41	0.28	3.92	0.51	%14.95	3.58	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.262

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية ومستوى التصور العقلي والمتغيرات المهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية والمهارية والتصور العقلي لدى مجموعة البحث الضابطة.

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسيين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى التصور العقلي و المتغيرات البدنية و المتغيرات المهارية في رياضة المبارزة

ن 1=2=10

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±		
المتغيرات البدنية	قوة القبضة	كجم	28.65	0.52	23.58	0.17	4.25	دال
	قوة عضلات الرجلين	كجم	75.22	0.18	70.11	0.63	3.65	دال
	قوة عضلات الظهر	كجم	79.26	0.28	74.62	0.21	4.28	دال
	قدرة عضلية رجلين	متر	2.10	0.18	1.88	0.17	3.96	دال
	قدرة عضلية ذراعين	متر	9.84	0.21	9.10	0.31	4.65	دال
التصور العقلي	تصور بصرى	درجة	16.52	0.17	12.85	0.22	5.82	دال
	تصور سمعي	درجة	16.10	0.25	12.91	0.15	4.12	دال
	تصور حس حركي	درجة	15.36	0.31	12.85	0.62	4.28	دال
	التصور الانفعالي	درجة	15.47	0.27	12.64	0.11	4.62	دال
	التحكم في الصورة	درجة	15.22	0.36	13.10	0.17	3.39	دال
	التصور العقلي من منظور داخلي	درجة	14.39	0.41	13.22	0.25	3.52	دال
	المجموع الكلي للمقياس	درجة	93.06	0.28	77.57	0.16	4.87	دال
المتغيرات المهارية	الهجمة المستقيمة	درجة	4.25	0.24	3.88	0.32	5.21	دال
	الهجمة المغيرة	درجة	4.64	0.17	3.94	0.52	5.29	دال
	الهجمة القاطعة	درجة	4.85	0.31	3.94	0.74	4.20	دال
	المزدوجة	درجة	4.44	0.15	3.84	0.31	4.87	دال
	الثنائية	درجة	4.68	0.11	3.90	0.17	4.21	دال
	الهجمة الثلاثية	درجة	4.69	0.14	3.92	0.28	4.33	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.725

يتضح من الجدول (8) وجود فروق دالة بين القياسيين البعدين لدى مجموعة البحث التجريبية والضابطة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية ومستوى التصور العقلي قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية والمهارية والتصور العقلي ولصالح مجموعة البحث التجريبية. **ثانياً: مناقشة النتائج**

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات البدنية و المتغيرات المهارية في رياضة المبارزة ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت نسب التحسن في مستوى التصور البصري بين (23.09 - 37.75) بينما تراوحت نسب التحسن في المتغيرات البدنية بين (10.81 - 33.56) و المتغيرات المهارية تراوحت نسب التحسن بين (29.63 - 39.76).

وتعزى الباحثة حدوث هذه التغيرات إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات القوة الدائرية وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث وإلى استخدام تدريبات الصولجان واليوجا كجزء رئيسي في التدريبات المقترحة بهدف تنمية القوة العضلية ، حيث راعت الباحثة التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات الذراعين والرجلين وتركيز الباحثة على المجموعات العضلية العاملة أثناء المهارات الهجومية في المباراة حيث أدى ذلك إلى تحسين المتغيرات البدنية .

ويؤكد علي ذلك كلا من "عويس الجبالي" (2000م) ، "عصام عبد الخالق" (2003م) على أن القوة العضلية تعتبر من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها اللاعبون نظراً لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحريك جسمه ، والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لأخر ، وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات وساعدت في إنجاز الواجب المهاري. (14:6)(88:5)

وفى هذا الصدد يؤكد **وليم William (2001)** إلى أن نظام تدريب القوة الدائري نظام متكامل من أهم أهدافه تطوير عناصر اللياقة البدنية ومنها القوة العضلية والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة وذلك لاحتوائه على تدريبات الصولجان كجزء رئيسي في النظام التدريبي والتي تعتمد على المخططات الثلاثة للحركة لاحتوائها على مرجحات دائرية للذراعين. (27 : 54)

وتتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه "نجلاء" Nagel" (2002م) (22) والتي خلصت الى وجود فروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد الدراسة في متغيرات المهارات العقلية الأساسية قيد الدراسة. ، نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد الدراسة في متغيرات المهارات العقلية الأساسية قيد الدراسة، دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد الدراسة في الاختبارات المهارية قيد الدراسة.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول والذى ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى التصور العقلي و بعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى لدى ناشئى سيف المبارزة لصالح القياس البعدى

ويتضح من **جدول (7)** وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة في التصور العقلي و المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية في رياضة المبارزة للمجموعة الضابطة وترجع الباحثة ذلك إلى نتيجة تأثير البرنامج التدريبي للمجموعة ككل قبل فصل المجموعتين وما أحتوى عليه من تدريبات متنوعة موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج ضمن أجزاء الوحدة التدريبية حيث تراوحت نسب التحسن فى

مستوى التصور البصرى بين (6.19- 15.76) بينما تراوحت نسب التحسن فى المتغيرات البدنية بين (2.82- 11.75) والمتغيرات المهارية تراوحت نسب التحسن بين (9.85- 24.35).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **بسطويسى أحمد (2005م)** أن التدريب عملية نظامية بدنية مخططة ومنظمة جيداً وذلك لتنمية القدرات البدنية للفرد. (185:4)

ويؤكد محمد العربي شمعون (2003م) على أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهى برامج تدريب للمهارات النفسية. (74:7)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى الذى ينص على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى التصور العقلى و بعض المتغيرات البدنية و المتغيرات المهارية لدى ناشئى سيف المبارزة لصالح القياس البعدى

يتضح من **جدول (8)** وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى التصور العقلى و المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية فى رياضة المبارزة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية وترجع الباحثة تلك الفروق إلى البرنامج المقترح باستخدام تدريبات القوة الدائرية.

وفى هذا الصدد يشير **عويس الحبالى (2000م)** إلى أن التنوع فى طرق التدريب الرياضى مهم ومطلوب مع الأخذ فى الاعتبار عند إعداد برامج التدريب ضرورة مراعاة اختلاف أشكال الحركات التى تؤدى خلال فترة التدريب ، كما أن تحديد حجم التدريب المناسب وشدته والاختيار الأمثل لسرعة الأداء خلال التدريب يؤدي إلى تحسن وتطوير مستوى الأداء البدنى. (18:6)

وفى هذا الصدد يشير **ماحيثا Margarita (2001م)** على أن العديد من الباحثين والمتخصصين فى المجال الرياضى يتفقوا على وجود ارتباط قوى بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهارى، فالفرد الرياضى لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط. (18:20)

كما يتفق كل من **ميلر Miller (2001م)** (21) ، **نجلاء Nagel (2002م)** (22) على أنه يجب تنمية المهارات العقلية جنباً إلى جنب مع تنمية الأداء المهارى ، وأن ممارسة

التصور العقلي يعمل على تحسين مستوى الأداء المهارى وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التي يؤديها.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى القياسين البعديين لدى مجموعتى البحث التجريبية و الضابطة فى مستوى التصور العقلي و بعض المتغيرات البدنية و الاداء المهارى لدى ناشئى سيف المبارزة لصالح المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات

- ادى استخدام تدريبات القوة الدائرية إلى تحسين مستوى القوة العضلية لدى ناشئى سيف المبارزة.

- ادى استخدام تدريبات القوة الدائرية إلى تحسين مستوى التصور العقلي لدى ناشئى سيف المبارزة.

- ادى استخدام تدريبات القوة الدائرية إلى تحسين مستوى الاداء المهارى للهجمات (قيد البحث) لدى ناشئى سيف المبارزة.

التوصيات:

1 - الاعتماد على نظام تدريبات القوة الدائرية بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على لاعبي المبارزة

2- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنية مختلفة للمبارزين و المبارزات لمختلف الاسلحة شيش- سيف مبارزة-السيف.

3- إجراء دراسة مماثلة لسلاح الشيش و السيف لنفس السن ناشئين تحت 17 سنة .

4 - ضرورة أن يضع مدربي المبارزة في تدريباتهم أجزاء من نظام تدريبات القوة الدائرية.

المراجع

- 1- إبراهيم نبيل عبد العزيز (2005م) أساسيات تدريب المبارزة ، دار S.G.M للطباعة ، القاهرة.
- 2- أميمه كمال حسن (2014م): تأثيرات نظام تدريب القوة الدائري على العناصر الكبرى بالدم ومستوى أداء الكاتا كانكوداي لدى لاعبات الكاراتيه ، بحث علمي منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 3- حسين أحمد حجاج ، ورمزي عبدالقادر الطنبولي (2007م) المبارزة سلاح الشيش (تعليم مهارات- شرح بعض مواد القانون) ، ماهي لخدمات الكمبيوتر.
- 4- بسطويسي أحمد بسطويسي (2005م): "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5 - عصام محمد عبد الخالق (2003م): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة.
- 6- عويس على الحبالى : (2000م) التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق) ، دار G.M.S القاهرة
- 7- محمد العربي شمعون (2003م) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 8- محمد حسن علاوى (1998) : موسوعة القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 9- محمد صبحى حسانين (2001): القياس و التقويم فى التربية البدنية و الرياضة ، ط4، الجزء الاول، دار الفكر العربى للنشر، القاهرة
- 10- محى الدين محمد دسوقي (2005م) المبارزة آراء تعليمية ، مكتب العريزة للكمبيوتر، الزقازيق.
- 11- هانى جعفر عبدالله (2016م): تأثير استخدام تدريبات القوة الدائرة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لدى المصارعين ، بحث علمي منشور ، مؤتمر الثالث لكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة العريش.
- 12- Baumgartner , T. A. , & Jakson , S.J : (2004) Measurement for evaluation and exercise science fifth edition Brown and Bench mark publishers ,
- 13 - Bar – Eli, M; Dreshman, R; Blumenstein, B. (2002) : The Effect of Mental Training With Biofeed Back on the Performance of Young Swimmers an International. Review (Oxford England) 51 (4) 567 – 581, Total no of Pages 15.
- 14- Bilodeau, A;(2002): Acquisition of skill, penguin book. London,

- 15- DANTE e. (2005): "Dave Armbruster (VSA)Honor Coach". International Swimming Hall of Fame. ISHOF 2005-05.Vol 66 d.
- 16- Dough Holt (2001) : What is proprioception Anyway, American Journal of Sports Medicine, Vol.24,no.6 ..
- 17- Gable D.(2001) ; coaching wrestling successfully I , ed , Human Kineticics , USA ,
- 18-Gardiner NEL(2002) : Athletes of the Ancient word ed, Oxford & V.S.A. Chicago,.
- 19- George Mc Glynn:(2006) Dynamics of Fitness A practical Approach, 4th. Ed., Brown & Benchmark Publishers,
- 20- Margarita Protazoa.(2001) : Soviet sport review , published Quartely by Micheal yessis , London ,
- 21- Miller , D. K. (2001) Measurement by the physical education why and How , copyright by the McGraw-Hill companies third edition ,
- 22-Nagel, C.F (2002) The Effect of Relaxation Training, Video. Observation, and Mental Imagery Upon the Reducation of Freestyle Swimming Errors of Youth Competitive Female Swimmers.
- 23-Patnaikpradyot (2003): Dean's Analytical Chemistry Handbook , McGraw-Hill Professional books, USA
- 24- Seyed, H, Reza, N, Ardeshir, Z. (2012): The Effect of the Combined Training on the Freestyle Flip Turn, Annals of Biological Research, 3 (5):2078-2082
- 25- Showers, Virginia (2005): Butterfly's Emergence challenged 1950s swimmers ", VSMS Swimmer, page so, March/April .
- 26-Samah Mohamed Abdel Moaty(2015) The impact of circular power exercises over some of the physical variables and the level of skill Performance in the dolphin stroke, Conference of Faculty of Physical Education, Helwan University
- 27- William E. Prentice(2001): Fitness For College and Life, 5th ed, Mosby-year book, Inc,