



تأثير برنامج للتدريب الوظيفي باستخدام الاحبال المطاطية (Bungee) على القدرة العضلية ومستوي اداء مهارة الطعن للاعب سيف المبارزة

* م/ بهية ايمن عبد الهادي

معيدة بكلية التربية الرياضية - جامعة العريش

* د/ محمد العربي محمد عبد الله

مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة العريش

مقدمة ومشكلة البحث :



هادفة تعتمد في
المقام الأول على
العديد من الأسس
العلمية التي تخدم
جوانب الإعداد

المختلفة للوصول إلى أعلى المستويات
الرياضة الممكن تحقيقها وللإشارة إلى
أهمية الصفات البدنية , فإن إجاده اللاعب
لبعض المهارات الحركية التخصصية ناتج
عن امتلاكه للصفات البدنية الخاصة
المرتبطة بتلك المهارة.(٤١ : ٨٥)

ويوضح "رون جونز Ron

Jones" (٢٠٠٣م) أن تدريبات الأداء
الوظيفي بمسمياتها المختلفة شكل من
الأشكال التدريبية المتطورة والمستخدمه
حديثاً في المجال الرياضى كما أنها غير
تقليدية.(٢٣ : ١٢)

ويعرف فابيو كومانا Fabio

comana(٢٠٠٤ م) التدريب الوظيفي
انه عبارة عن حركات متكاملة ومتعددة
المستويات (أمامي،مستعرض، سهمي)
وتشمل التسارع والتثبيت والتباطؤ بهدف

يمر الزمان ويتباري علماء
التدريب الرياضي في اكتشاف أساليب
تدريبه جديدة , والتي من شأنها رفع كفاءة
الاعبين بدنيا وفنيا لمواجهه متطلبات
النشاط الرياضي الممارس والوصول به
إلى المثاليه في الاداء حيث يتفق كلا من
علي عبد الرحمن وطلحه حسام الدين
(١٩٩٢) علي أن علم التدريب الرياضي
قد خطي في السنوات الاخيره خطوات
واسعه للامام , حيث تضاعفت جهود
العلماء في مختلف مجالات العلوم
المرتبطة بالرياضه بصفه عامه, ولقد كان
من أهم جهود العلماء المتخصصين
والمهتمين بتقدم المستوي الرياضي هو
البحث عن أفضل الطرق والوسائل
لتطوير المستوي البدني والمهاري
للرياضيين. (٢ : ٢٨)

ويذكر محمود محمد متولي (٢٠٠٦)

أن التدريب الرياضى يسعى إلى محاولة
الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى يمكن
تحقيقه في نوع النشاط المختار, كما يُعد
التدريب الرياضى أيضاً عملية تربوية

السفليين في نفس الوقت التي تستخدم عضلات الجذع بكفاءة وظيفية عالية وذلك سوف يمكن اللاعب من أداء المهارات بكفاءة وظيفية أعلى وبأمان من الإصابة.(٦: ٢٠)

ويري "جانوت وآخرين" **Janot et al (٢٠١٣)** أن استخدام تدريبات (bungee) تُساعد على الارتقاء بالعديد من المتغيرات البدنية مثل القدرة العضلية للذراعين وغيرها من المتغيرات البدنية اللازمة للنشاط الرياضي من خلال الحركات المختلفة.(٢٠)

وتعتبر الحبال المطاطية (البانجي) **Bungee** هي أحد الأدوات المستخدمة في التدريب الوظيفي الذي يستهدف منطقة الجذع باستخدام حبل مطاطي فائق القوة والمرونة، حيث يستخدم رد فعل وزن الجسم وفقاً لقدرات المتدرب نفسه وهو مثالي للتدريب على المتغيرات البدنية وكذلك للتأهيل البدني، فهو يتيح الفرصة للطيران عالياً والهبوط بأقل مستوى من الاصطدام بالأرض بحيث يستخدم رد فعل المتدرب نفسه والحبل المطاطي (Bungee) له أشكال متعددة (المعلق من الوسط أو العضد أو الرجلين) وتم ابتكاره من قبل الدكتور "هيوماين جارفى" **Dr.Humaywn Gharavi** وهو مؤسس ورئيس الأكاديمية الألمانية للطب الرياضي التطبيقي وهو مخطط برامج تدريبية بدنية للعديد من الفرق

تحسين القدرة الحركية والقوة المركزية ويقصد بها (العمود الفقري ومنتصف الجسم) والكفاءة العصبية والعضلية.(٢١: ٨٧)

وبينت "تيانا ويسس وآخرون" **Tiana Weiss,et al (٢٠١٠م)** أن التدريب الوظيفي من الممكن أن يُساهم في تحسين الأداء الفني للناشئين مقارنة بالطريقة التقليدية، ومن الممكن بسهولة أن يستخدم مع مختلف الأعمار، كما يُستخدم التدريب الوظيفي لرفع كفاءة القوة والقدرة العضلية والرشاقة والتوافق والتحمل والمرونة والتوازن، والتي تعتبر من المتغيرات البدنية الأساسية التي يجب الاهتمام بها عند تصميم البرامج التدريبية.(٢٤: ١١٣، ١٢٢)

وهذا ما أكده كل من " أيه عاطف قرني " (٢٠١٩)، " ايهاب عبد العزيز زكريا " (٢٠١٦)، " سمر مصطفى حسين" (٢٠١٥) : بأن تدريبات الأداء الوظيفي أدت إلي تحسين القوة والقدرة العضلية والمرونة وغيرها من المتغيرات البدنية بنسب متفاوتة بالإضافة إلى تحسن مستوى الأداء المهاري.

ويذكر "أسامة أحمد النمر" (٢٠١٣م) أنه تم استحداث في السنوات الأخيرة أنواع عديدة من أدوات وأجهزة التدريب الوظيفي ليس فقط لمنطقة الجذع ولكن أيضاً للطرفين العلويين والطرفين

وبشكل علمي متكامل في الامكانيات والمهارات المعرفية من اجل ان يظهر اللاعب بشكل افضل ، ولعل نجد اغلب لاعبي المبارزة يركزون علي الاهتمام باللياقة البدنية بالدرجة الاولى من اجل الوصول الي الفورمة الرياضية للاشتراك في المنافسات والبطولات التي تقام خلال المراحل العمرية التي يمر بها اللاعب من مرحلة الناشئين الي المستويات العليا.(٢، ١٩)

من خلال اطلاع الباحثان والمسح المرجعي و متابعة الدراسات والبحوث التي تعتمد علي استخدام وسائل حديثة ومساعدة في عملية تطوير الصفات البدنية والمهارية للنشاط الرياضي الممارس وجد ان استخدام الحبال المطاطية (Bungee) واحدة من أحدث أدوات التدريب حاليا قد لقي اهتمام كبير ، ووجدت الباحثان ان عدد قليل ممن يستخدمون هذه الوسائل المساعدة في عمليات التدريب في رياضة المبارزة وخاصة الناشئين وان طبيعة المباريات في المبارزة قد تتطلب قضاء يوم كامل في الملعب سواء كان للتدريب او للعب مما يتطلب وصول اللاعب لاعلي مستوي من اللياقة البدنية والمهارية ليستطيع تحمل اداء المباريات حيث يري الباحثان ان تدريبات الحبال المطاطية (Bungee) قد توفر الوقت في الوصول باللاعب وخاصة الناشئ الي اعلي مستوي ممكن عن البرنامج التدريبي التقليدي بدون وسائل

الأولمبية ، ويتكون الحبل المطاطي(Bungee) للتدريب الوظيفي من أربعة أجهزة تدريبية متنوعة يمكن استخدامها منفردة أو مجتمعة وهي الحبل المطاطي المرن المعلق، حبل مطاطي لمنطقه الوسط ، حبل مطاطي للرجلين ، حبل مطاطي لليدين. (٢٥)، (٨ : ٤٢١)

ويذكر عمرو السكري (١٩٩٣) انه لا يختلف مفهوم التدريب الرياضي في رياضة المبارزة عنه في الالعاب الرياضية الاخرى باعتبار ان رياضة المبارزة واحدة من هذه الرياضات التي يزاولها الفرد الرياضي، فالغاية الاساسية من التدريب الرياضي هو اعداد الرياضي اعدادا بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لغرض الوصول بمستواه الي مستوى الانجاز الرياضي العالي، والتدريب الرياضي وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل علي اعطاء الفرصة الكاملة للرياضي لتأدية واجباته باعلي مستوى من الكفاءة.(٣٠ : ٩)

ويرى ابراهيم نبيل (١٩٩٩) أن رياضة المبارزة المبارزة واحدة من الفعاليات الرياضية التي تحتاج الي الاعداد الجيد والتدريب الطويل والمعد وفق الاسس العلمية للوصول بالمبارز الي اعلي مستوى الذي يستطيع من خلال هذا الاعداد والتدريب تحقيق افضل النتائج ، وان الانجاز الرياضي العالي في رياضة المبارزة لا يتم الا من خلال تدريب مبرمج

- ١- بعض القدرات البدنية والمتمثلة في (القدره العضليه , السرعة).
- ٢- مستوى الاداء المهارى والمتمثلة في (تحركات القدمين , فرد الذراع المسلحه , الحركه الانبساطيه (الطعن).

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى و البعدى للمجموعه التجريبيه في بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى و البعدى للمجموعه الضابطه في بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطه لصالح المجموعه التجريبيه .

مصطلحات البحث:

تدريبات الأداء الوظيفي :

هى تدريبات نوعية خاصة بطبيعة الأداء تهدف إلى تطوير العناصر البدنيه من خلال التركيز على تقوية عضلات المركز التى تعتبر منشأ للحركة.(٢٦)

الحوال المطاطة " Bungee ":

هو أحد الأدوات المستحدثه في التدريب والتي تهتم بالتنمية البدنية الشاملة لجميع أجزاء الجسم وتستهدف منطقه

مساعدة , حيث لوحظ ان تدريبات الحبال المطاطية (Bungee) أدت إلي نتائج عالية في تحسين القدرات البدنية و المهارية, ونظرا للتطور الهائل في علم التدريب الرياضي والتطور الحادث في أساليب وطرق التدريب ظهر في الاونه الاخيريه شكل جديد من أشكال التدريب الوظيفي ألا وهو التدريب باستخدام الحبال المطاطية (Bungee) , حيث يعمل علي تنمية عضلات الجذع والأطراف التي تعتبر هي أساس الحركة داخل جسم الانسان , فجميع الحركات الرياضية ستقتصر للكفاءة بدون تكاملها مع عضلات قوه للجذع , وكذلك استغلال القوة المولدة من الأطراف وتطويرها من حركة واحدة لحركات متكررة وبنفس القوة في الاداء , ومن هنا تبلورت لدي الباحثان فكره استخدام الحبل المطاطي (Bungee) والذي يساهم في الارتقاء بمستوي القدرات البدنية للناشئين مما قد ينعكس علي تحسين مستوي الاداء المهاري في المبارزه , وهذا دعي الباحثان إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية (Bungee) للتعرف علي تأثيره علي بعض القدرات البدنية والمهارية للناشئين في رياضه المبارزة .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام الأحبال المطاطية (Bungee) على :

الذراعين و الجذع والرجلين بمقاومة حبل مطاطي معلق فائق القوة والمرونة، يستخدم رد فعل الجسم لأداء حركات مختلفة صعوداً وهبوطاً.(تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث بتصميم مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية وأخرى مجموعة ضابطة باستخدام القياسات القبلية والبعديّة.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طلاب الفرقة الثالثة تخصص تدريب المبارزة بكلية

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت (١١) طالب وتم تقسيمهم الي عينة اساسية وعينة استطلاعية ، حيث بلغت العينة الاساسية (٨) وتم تقسيمهم الي مجموعتين متساويين احدهما ضابطه وقوامها (٤) لاعبين و الاخرى تجريبية وقوامها (٤) لاعبين ، اما العينة الاستطلاعية فكان قوامها (٣) لاعبين من خارج العينة الاساسية ومن مجتمع البحث

جدول (١) توصيف عينة البحث

عينة البحث	الدراسة الأساسية	الدراسة الاستطلاعية		الاجمالي
		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
١١ الاعب	العدد	٤	٣	١١
النسبة	% ٤٥	% ٤٥	% ١٠	١٠٠

يتضح من جدول (١) توصيف عينة البحث حيث بلغت النسبة المئوية للعينة الأساسية للبحث (٩٠%) ، بينما بلغت النسبة المئوية للعينة الاستطلاعية (١٠%) ، وبذلك يتمثل عيني البحث نسبة مئوية بلغت (١٠٠%) من المجتمع الكلي للبحث.

أسباب اختيار عينة البحث:

جميع أفراد عينة البحث من طلاب تخصص التدريب بالفرقة الثالثة و متقنين للمهارات الاساسية في المبارزة.

جميع افراد العينة من أكثر الطلبة التزاما بالواجبات التدريبية .
يفضل توجيه هذه الأنواع من المقاومات لهذه الفئة العمرية نظراً لقدرتها على أحداث فروق في مستوى قدره والسرعة لمهارة الطعن,التقدم للامام ,التقهقر للخلف , فرد الذراع المسلحه .

تقارب افراد العينة في المرحله العمرية من ١٩-٢٠سنة .

- جميع أفراد العينه لهم نفس العمر التدريبي .
- جميع افراد العينه ليس لديهم خبرات سابقه بتدريبات (Bungee)
- أدوات ووسائل جمع البيانات:**
استخدم الباحثان ادوات ووسائل جمع البيانات التالية :
- المسح المرجعي** للدراسات والمراجع السابقة للتعرف علي الدراسات التي إهتمت بتدريبات (Bungee) والمتغيرات البدنيه والمهاريه (قيد البحث) وكذلك التي تهتم بالبرامج التدريبية وأيضا التي تهتم بمستوي الأداء المهاري وخاصة في مجال رياضه المبارزة .
- قياس الارتفاع والوزن:**
وسائل وأدوات قياس متغيرات المورفولوجية (الانثروبومترية):
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
 - جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر.
- الادوات والاجهزة المستخدمة:**
- اداة (Bungee) .
 - ساعة إيقاف .
 - أسلحه سيف مبارزة .
 - صفاره
 - اقنعه مبارزة .
 - اطواق.
- وسائل حائط .
- اقماع .
- الاختبارات المستخدمة في البحث:**
الاختبارات البدنية:
- اختبار الوثب العريض من الثبات.
 - اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم.
 - اختبار السرعة الانتقالية ١٠ م.
 - اختبار سرعة رد الفعل.
- الاختبارات المهارية:**
- اختبار سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة.
 - اختبار دقة وسرعه الحركه الانبساطيه.
 - اختبار سرعة ودقة التقدم للامام ١٠ م .
 - اختبار سرعة ودقة التقهقر للخلف ١٠ م.
- إستمارات تسجيل البيانات :**
- إستماره تسجيل البيانات الشخصية (الاسم_ السن_ الطول_الوزن)
 - القياسات الانثروبومترية.
 - إستماره تسجيل سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة.
 - إستماره تسجيل سرعة ودقة الحركه الانبساطيه .
 - إستماره تسجيل سرعة ودقة التقدم للامام ١٠ م .
 - إستماره تسجيل سرعة ودقة التقهقر للخلف ١٠ م .
- تكافؤ مجموعتي البحث:**
قام الباحثان بإجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات التالية:

أ- متغيرات (السن - الطول - الوزن) كما يوضح جدول رقم (٢) ، (٣) ، (٤).
والمتغيرات (البدنيه و المهاريه)

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين
المجموعتين التجريبية والضابطة في السن - الطول - الوزن

$$ن = ٢ = ١ = ٤$$

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
١	السن	سنة	٤.٥٠	١٨.٠٠	٤.٥٠	١٨.٠٠	٨.٠٠	.١	غير دال
٢	الطول	سم	٥.١٣	٢٠.٥٠	٣.٨٨	١٥.٥٠	٥.٠٠	.٤	غير دال
٣	الوزن	كجم	٣.٨٨	١٥.٥٠	٥.١٣	٢٠.٥٠	٥.٥٠	.٤	غير دال

قيمة (ي) الجدولية تساوى (٢) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (١) والخاص (٥.٥٠ , ٥.٠٠) وهى أكبر من قيمة (ي) بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان وتنى في القياس القبلي في متغيرات (السن - الطول - الوزن) وأن قيمه (ي) المحسوبة بلغت على التوالي (٨.٠٠ ,

جدول (٣)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث.

$$ن = ٢ = ١ = ٤$$

م	الإحصائيات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
1	الوثب العريض من الثبات	متر	٤.٧٥	١٩.٠٠	٤.٢٥	١٧.٠٠	٧.٠٠	.٧	غير دال
2	دفع كرة طبية ٣ كجم	متر	٤.٠٠	١٦.٠٠	٥.٠٠	٢٠.٠٠	٦.٠٠	.٥	غير دال
3	السرعة الانتقالية ١٠ م	ثانية	٥.٠٠	٢٠.٠٠	٤.٠٠	١٦.٠٠	٦.٠٠	.٥	غير دال
4	سرعة رد الفعل	ثانية	٤.٥٠	١٨.٠٠	٤.٥٠	١٨.٠٠	٨.٠٠	.١	غير دال

قيمة (ي) الجدولية تساوى (٢) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٢) والخاص (٦.٠٠ , ٧.٠٠) بلغت على التوالي (٦.٠٠ , ٦.٠٠ , ٨.٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات (البدنية) وأن قيمت (ي) المحسوبة

جدول (٥)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس القبلي بين المجموعتين
التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث.

$$ن = ١ = ٢ ن = ٤$$

م	الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ي) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدالة الإحصائية
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
1	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة	عدد	٤.١٣	١٦.٥٠	٤.٨٨	١٩.٥٠	٦.٥٠	.٦	غير دال
2	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	عدد	٤.٠٠	١٦.٠٠	٥.٠٠	٢٠.٠٠	٦.٠٠	.٤	غير دال
3	سرعة ودقة التقدم للامام ١٠ م	عدد	٤.٨٨	١٩.٥٠	٤.١٣	١٦.٥٠	٦.٥٠	.٦	غير دال
4	سرعة ودقة التقهقر للخلف ١٠ م	عدد	٥.٥٠	٢٢.٠٠	٣.٥٠	١٤.٠٠	٤.٠٠	.٢	غير دال

قيمة (ي) الجدولية تساوى (٢) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)

- يتضح من الجدول رقم (٥) والخاص - التأكد من ملائمة التمرينات بدلالة الفروق الإحصائية بإستخدام إختبار مان وتنى في القياس القبلي فى المتغيرات (المهارية) وأن قيمت (ي) المحسوبة انحصرت بين (٤-٦.٥) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ تلك المتغيرات.

الدراسة الاستطلاعية:

- قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية (الاختبار الاول) يوم ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٢م _ (الاختبار الثاني) يوم ٢١ / ١٠ / ٢٠٢٢م وذلك على عينة قوامها (٣) لاعبين من عينة مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

واستهدفت الدراسة ما يلى :

- التأكد من صدق وثبات الاختبارات المستخدمة في البحث .
- معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج.
- التأكد من تقبل اللاعبين لبرنامج البحث وقدرتهم على أداء وحدات البرنامج.
- التأكد من ملائمة الفترة الزمنية المحددة للوحدة التدريبية .
- صلاحية البرنامج للتنفيذ خلال زمن الوحدة وفقا لكل جزء على حدة من

أجزاء الوحدة فى الخطة العامة للبرنامج .

استخدمت الباحثة صدق التمايز ، فقامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات على عينة استطلاعية عددها (٣) ناشئين ، من خلال إيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى ، والربيع الأدنى لعينة البحث باستخدام اختبار (ت) ، ويوضح ذلك جدول (٥) الأتى :

المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات) :

المعاملات العلمية (الصدق والثبات):
قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) للاختبارات قيد البحث مستخدماً صدق التمايز حساب الصدق ، وتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test & re-test) لحساب الثبات كالتالى:

معامل صدق التمايز:

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس متغيرات البحث على عينة البحث

جدول (٦)

معامل صدق التمايز لاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

$$N=1 \quad n=2 \quad 3$$

م	الاختبارات البدنية	الإحصاء الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة
				ع±	س/	ع±	س/		
	الاختبارات البدنية	الوثب العريض من الثبات	متر	١.٧٢	١.١٨	٠.٦	١.١٨	٥٣.	٦.٦٠
	الاختبارات البدنية	دفع كرة طبية ٣ كجم	متر	٢.٤٧	١.٦٠	٠.٨	١.٦٠	٨٧.	٧.٨٩
	الاختبارات البدنية	السرعة الانتقالية ١٠ م	ثانية	٣.٠٠	٤.٤٥	٠.٣١	٤.٤٥	١.٤٥	٥.٥٦
	الاختبارات البدنية	سرعة رد الفعل	ثانية	٢٦.٢٥	٣٤.٢٥	٠.٥٩	٣٤.٢٥	٠.٩٩	٨.٠٠
	الاختبارات المهارية	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة	عدد	٦.٠٠	٣.٥٠	٠.٥٧	٣.٥٠	٢.٥٠	٥.٠٠
	الاختبارات المهارية	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	عدد	٥.٢٠	٢.٥٠	٠.٥٧	٢.٥٠	٢.٧٥	٧.٢٠
	الاختبارات المهارية	سرعة ودقة التقدم للامام ١٠ م	عدد	٨.٠٠	٣.٧٥	٠.٥٠	٣.٧٥	٤.٢٥	٨.٨٧
	الاختبارات المهارية	سرعة ودقة التفهقر للخلف ١٠ م	عدد	٨.٥٠	٤.٥٠	٠.٥٧	٤.٥٠	٤.٠٠	٩.٧٩

قيمة ت الجدولية (٣.١٨٢) عند مستوى دلالة ٠.٠٥

البدنية قد انحصرت ما بين (٥.٥٦ ، ٨) (والاختبارات المهارية وقد انحصرت بين (٥.٠٠ ، ٩.٧٩) مما يدل على ارتفاع معاملات الصدق.

ينضح من جدول (٦) أن هناك فروق دالة إحصائياً في الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة حيث تبين من الجدول أن قيم معامل صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية للاختبارات

معامل الثبات: Test Reliability
 قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على ذات العينة وذلك في يوم الموافق ١٠/٢١/٢٠٢٢م بفارق اسبوع بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني يوضح ذلك جدول (٧).

جدول (٧)

معامل ثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

ن = ٣

م	الاختبارات	الإحصاء	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
				س/	ع±	س/	ع±	
البدنية الاختبارات	الوثب العريض من الثبات	متر	١.٧٢	١.٥	١.٧٥	١.٥	*٩٨	
	دفع كرة طيبة ٣ كجم	متر	٢.٤٧	٢.٠	٢.٥١	٢.٢	*٩٩	
	السرعة الانتقالية ١٠ م	ثانية	٣.٠٠	٤.٠	٢.٩٨	٣.٦	**٩٩	
	سرعة رد الفعل	ثانية	٢٦.٢٥	١.٥٠	٢٧.٠٠	١.٨٢	*٩٧	
المهارية الاختبارات	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة	عدد	٦.٠٠	٨١	٦.٥٠	١.٢٩	*٩٥	
	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	عدد	٥.٢٠	٥٠	٦.٠٠	٥١	٩٧	
	سرعة ودقة التقدم للامام ١٠ م	عدد	٨.٠٠	٨١	٨.٥٠	١.٢٩	*٩٥	
	سرعة ودقة التقهقر للخلف ١٠ م	عدد	٨.٥٠	٥٧	٨.٤٥	٥٦	٩٩	

معامل الثبات ر (٩٥٠) عند مستوى دلالة

يتضح من جدول (٥) أن معامل الارتباط للاختبارات البدنية انحصر ما بين (٩٧* -٩٩*) وللختبارات المهارية ما بين (٩٥* -٩٩*) مما يدل على ثبات الاختبار.

خطوات إجراء تجربة البحث:

في ضوء تحليل النتائج التي أسفرت عنها الدراسات السابقة استطاع الباحثان تحديد أهم المحاور الرئيسية للدراسة الحالية وقد استفاد الباحثان من الدراسات العربية والاجنبية في:

أ- فهم وتحديد مشكلة الدراسة.

وقد تم الاتي:

- تحديد الهدف والفروض المناسبة لطبيعة الدراسة.
- اختيار المنهج المناسب لطبيعة اجراءات البحث.
- ساعدت الباحثه في استخدام الاسلوب العلمى فى كتابة البحث.
- التعرف على الفترة الزمنية اللازمة للبرنامج.
- اختيار الاساليب الاحصائية المناسبة للدراسة الحالية.
- كيفية عرض النتائج ومناقشتها.

بمعني معرفه الفروق بين الاختبارات البدنية حيث انحصرت القيم في الجدول ما بين (٥,٥٦ ، ٨.٠٠) والاختبارات المهارية قد انحصرت ما بين (٥.٠٠ ، ٩.٧٩) وبالمقارنة الطرفيه للصدق دل ذلك علي ارتفاع معاملات الصدق قيد الدراسة لعينه البحث باستخدام اختبار (ت) ، حيث قيمه (ت) الجدولية (٣.١٨٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

ثانياً: (الثبات) :

قام الباحثان باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest) فقامت بإجراء التطبيق الأول على العينة الاستطلاعية البالغ عددهم (١١) وذلك يوم الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٠ إلى إعادة تطبيق الاختبارات للمرة الثانية علي ذات العينة وذلك في يوم الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢١ بفارق أسبوع بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ومن جدول الثبات اتضح ان معامل الارتباط للاختبارات البدنيه انحصر ما بين (٩٧* ، ٩٩*) ، والاختبارات المهارية ما بين (٩٥* ، ٩٩*) مما يدل علي ثبات الاختبار .

- تم إجراء التكافؤ على المجموعتين البحث يوم ٢٠٢٢/١٠/٢١ وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين.

- قام الباحثان بعمل الاختبارات القبليه الخاصه بعينه البحث للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك اليوم الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢٢ .

١- قام الباحثان باختيار مجتمع البحث من طلاب تخصص تدريب مبارزة بالفرقه الثالثه بكلية التربية الرياضية بجامعة العريش وعددهم (٢٠) .

٢- قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت (١١) لاعبا وتم تقسمهم الي عينة اساسية وعينة استطلاعية ، حيث بلغت العينة الاساسية (٨) وتم تقسيمهم الي مجموعتين متساويين احدهما ضابطه وقوامها (٤) لاعبين و الاخرى تجريبية وقوامها (٤) لاعبين ، اما العينة الاستطلاعية فكان قوامها (٣) لاعبين من خارج العينة الاساسيه ومن مجتمع البحث يوم ٢٠٢٢/ ١٠/١٠ ، ٢٠٢٢/ ٢١/١٠

٣- حيث قام الباحثان بحساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث مستخدما صدق التمايز لحساب الصدق و تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق (Test& re_test) لحساب الثبات ، وتم كالتالي :

أولاً: (الصدق) :

لحساب صدق الاختبارات والمقاييس التي تقيس متغيرات البحث على عينة البحث استخدمت الباحثة صدق التمايز بطريقه المقارنه الطرفيه فقامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات على عينة إستطلاعيه عددها (٣) ناشئين وذلك في الفترة من يوم ٢٠٢٢/ ١٠/١٠ ، ٢٠٢٢/ ٢١/١٠ من خلال إيجاد دلالة الفروق بين الربيع الأعلى ، والربيع الأدنى لعينه البحث

قام الباحثان بتصميم البرنامج وفقاً للأسس التالية:

_ أن يحقق البرنامج المقترح وما يتضمنه من محتوى الهدف الذي وضع من أجله.

_ أن يكون محتوى البرنامج التدريبي مناسباً للعمر الزمني والتدريبي وأيضاً المستوى البدني .

_ أن يتصف بالمرونة نظراً لعدم القدرة على التحكم الكامل في العوامل المحيط بالتنفيذ وإجراء التعديل والضبط أثناء التطبيق لتحقيق أهدافه.

_ ترتيب الواجبات الرئيسية وترابطها وتناسقها وتوزيعها على أسابيع ووحدات البرنامج.

_ أن يكون البرنامج مراعيًا للفروق الفردية لأفراد العينة.

_ مراعاة مبدأ الخصوصية أثناء وضع البرنامج من حيث اختيار التمرينات، واختيار تمرينات تعمل على تنمية القدرات المهارية الخاصة بالرياضة المبارزة قيد البحث.

_ العمل على زيادة الحمل على مدار تطبيق البرنامج وذلك من خلال التقنين العلمي للحمل التدريبي وذلك للحفاظ على مبدأ التكيف.

_ الحفاظ على مبدأ التدرج في الحمل التدريبي . وذلك من خلال الانتقال من التمرينات البسيطة إلى المركبة.

_ الاهتمام بأداء الإحماء والتهنئة وذلك مراعاة العوامل الفسيولوجية والبدنية في بداية ونهاية الوحدة التدريبية.

- بدأ الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث الأساسية من اليوم الموافق ٢٠٢٢/١٠/٢٥ إلى اليوم الموافق ٢٤/١٢/٢٠٢٢.

- قام الباحثان بعمل اختبارات البعدية الخاصة بعينة البحث للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك اليوم الموافق ٢٥/١٢/٢٠٢٢.

خطوات اعداد البرنامج التدريبي المقترح للبحث:

البرنامج التدريبي:

ان وضع برنامج تدريبي من الأمور المعقدة إلى حد كبير والذي يتطلب أن يوضع على أسس علمية متمشياً مع الواقع من خلال إيجاد حلول واقعية للمشكلات ومراعياً للمستوى الفعلي للاعبين لذلك يجب العناية بكل تفاصيله وأهدافه وترتيب خطواته من التخطيط حتى التطبيق ، لذلك يجب أن تقنن أعماله بالشكل العلمي المستند للهدف المرجو منه ومراعياً للعمر الزمني والتدريبي وبالطبع المبادئ العامة والخاصة للتدريب الرياضي.

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي الى تقنين وتشكيل حمل لبعض تدريبات بانجي Bungee والتعرف على تأثير ذلك على المتغيرات البدنية و المهارية للناشئين في رياضه المبارزة.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

تحديد محتوى البرنامج :

_تدريبات الحائط : (٥ : ١٠) في بدايه
 فتره الاعداد , بينما (٥:٢) في بدايه فتره
 المنافسات ونهايه الاعداد .
 _درس المبارزه : (٢٠:١٥) دقائق خلال
 الاعداد العام وبدايه الاعداد الخاص بينما
 يتراوح من (٤٠:٣٠) دقائق عند الانتهاء
 من الاعداد الخاص وخلال فتره
 المنافسات.
 _ زمن الختام (١٠:٥) دقائق .
 _ الاعمال الادارية والجزء النظري خارج
 زمن الوحدة .
 قام الباحثان بتحديد دوره الحمل المناسبه
 خلال البرنامج بما يتناسب مع المراحل
 السنيه والمستوي العمري للاعبين (١:٢)
 كالتالي .

_ مدة تنفيذ البرنامج (٣) شهور .
 _ عدد الوحدات (٣) وحدات بالاسبوع.
 _ عدد وحدات البرنامج (٣٦) وحدة.
 _ زمن الوحدة يتراوح من (٧٥ : ٩٠)
 دقيقة.
 _ زمن الاحماء يتراوح من (٦٠:٣٥)
 دقائق بدايه الاعداد العام وقيل التركيز
 علي الخاص بينما يتراوح من (٢٠:١٠)
 دقائق عند الانتهاء من الاعداد العام
 والتركيز علي الخاص قبل المنافسات
 _ زمن الجزء الرئيسي تشمل الاتي:
 _ تدريبات القدمين : يتراوح من (٥٠:٣٥)
 دقائق مع بدايه الاعداد العام وقيل التركيز
 علي الخاص , بينما يتراوح من
 (٢٠:١٠) دقائق عند الانتهاء من الاعداد
 العام والتركيز علي الخاص قبل
 المنافسات.

جدول (٨)

الاسبوع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
درجة الحمل أقصى					*			*		*	*	
حمل عالي	*	*		*			*					
حمل متوسط			*			*			*			*
	٩٠ ق	٩٠٠ ق	٧٢٠ ق	٩٠٠ ق	١٠٨٠ ق	٧٢٠ ق	١٠٨٠ ق	١٠٨٠ ق	٧٢٠ ق	١٠٨٠ ق	١٠٨٠ ق	٧٢٠ ق

- من الشكل السابق يتضح ما يلي :
- ٢_ تحديد أقصى معدل للنض = ٢٢٠ -
العمر = ٢٢٠ - ١٨ = ٢٠٢
- ٣_ تحديد احتياطي النض = (أقصى
معدل للنض - معدل النض خلال
الراحة) = ٢٠٢ - ٧٠ = ١٣٢ نبضه / ق

ثم قام الباحثان بتحديد الاحمال التدريبيه
باتباع الاتي :

- ١_ تحديد متوسط معدل النض خلال
الراحة = ٧٠ نبضه / ق
- يتم ذلك من خلال (أقصى معدل للنض +
النض اثناء الراحة) = ٧٠ + ٢٠٢ =
٢٧٢ نبضه / ق

جدول (٩)

النض المستهدف حسي شده الحمل						احتياطي النضه	الراحة	معدل النض نبضه/ق
%١٠٠	%٩٠	%٨٩	%٧٥	%٧٤	%٥٠	١٣٢	٧٠	
٢٠٢	١٨٩	١٨٧	١٦٩	١٦٨	١٣٦			

- ثم قام الباحثان بتحديد زمن البرنامج
التدريبي كالتالي :
- ٤_ مجموع زمن الحمل الاقصى =
أسابيع x ١٠٨٠ ق = ٤٣٢٠ ق
- ٤_ مجموع زمن الحمل العالي =
أسابيع x ٩٠٠ ق = ٣٦٠٠ ق
- ٤_ مجموع زمن الحمل المتوسط =
أسابيع x ٧٢٠ ق = ٢٨٨٠ ق
الاجمالي = ١٠٨٠٠ ق
- مكونات الوحدة التدريبيه :
- ١_ التهيئه والاحماء . يشمل (الاعداد العام
والخاص) warm _UP
(Echauffement)
- ٢_ تدريبات القدمين foot work
_Deplacemnti
- ثم قام الباحثان بتحديد ساعات التدريب
وفقا لكل درجه حمل :-
- ٤_ الحمل الاقصى = ٩٠ ق x ٣ مرات
x ٤ أسابيع = ١٠٨٠ ق
- ٤_ الحمل العالي = ٧٥ ق x ٣ مرات
x ٤ أسابيع = ٩٠٠ ق
- ٤_ الحمل المتوسط = ٦٠ ق x ٣ مرات
x ٤ أسابيع = ٧٢٠ ق
- عدد ساعات التدريب :- ق / ٦٠ ساعه
٤_ الحمل الاقصى = ١٠٨٠ x ٦٠ =
١٨ ساعه
- ٤_ الحمل العالي = ٩٠٠ x ٦٠ = ١٥
ساعه
- ٤_ الحمل المتوسط = ٧٢٠ x ٦٠ = ١٢
ساعه

قام الباحثان بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم

الاجتماعية (SPSS) **Statistical**

packing for social science

لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة

لطبيعة البحث ومنها :

_ مان ويتني .

- (T.Test) اختبار لدلالة الفروق

الإحصائية .

- ولكسن .

عرض ومناقشة النتائج:

عرض نتائج الفرض الأول :

والذي ينص علي " توجد فروق

ذات دالة إحصائية بين القياس القبلي و

البعدي للمجموعه التجريبيه في بعض

المتغيرات البدنيه والمهاريه ولصالح

القياس البعدي "

٣_ تدريبات الحائط . تشمل (تدريبات

الاحبال المطاطيه) wall Exercises

(Mur Eexciese)

٤_ درس المبارزه . Fancing lesson

(Assaut lececon)

٥_ المباريات التدريبيه. Training

Matches

٦_ المباريات التنافسيه . Competitive

Matches

٧_ الراحة . Rests (Vacance)

القياس البعدي :

قام الباحثان بعمل اختبارات بعديه خاصه

بعينه البحث للاختبارات البدنيه والمهاريه

المختاره قيد البحث , ويوضح الاستمارات

التي استخدمها الباحثان في قياس المهارات

قيد البحث للمبارزين .

المعالجات الإحصائية :

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام إختبار ولكسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعه التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث .

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (z) المحسوبة من اختبار ولكسون	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الإشارات		وحدة القياس	الإحصاء الإختباريات
		+	-	+	-	+	-		
.٠٤	٢.٠٠-	١٠.٠٠	صفر	٢.٥٠	صفر	٤	صفر	عدد	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة
.٠٤	١.٨٥-	١٠.٠٠	صفر	٢.٥٠	صفر	٤	صفر	عدد	سرعة ودقة الحركة الانبساطية
.٠٦	١.٨٥-	١٠.٠٠	صفر	٢.٥٠	صفر	٤	صفر	عدد	سرعة ودقة التقدم للامام ١٠ م
.٠٥	١.٨٩-	١٠.٠٠	صفر	٢.٥٠	صفر	٤	صفر	عدد	سرعة ودقة التقهقر للخلف ١٠ م

ينضح من جدول (١٠) أن قيمة الجدولية عند مستوى دلالة

(z) المحسوبة باستخدام إختبار ولكسون إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على وجود

فروق ذات دلالة إحصائية لتلك للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

بين القياس القبلي والبعدي للمجموعه

التجريبية وجميعها أقل من قيمة (z)

وتتفق أيضاً هذه النتائج مع نتائج "سحمرسى" (٢٠١١) حيث استخدمت الباحثة الأحبال المطاطية وكان هناك تحسناً ملحوظاً في كلاً من المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري.

وتتفق أيضاً مع دراسة عبد الرحمن (٢٠٠٨) حيث أسفرت النتائج عن أن البرنامج المقترح بإستخدام تدريبات القوة الوظيفية قد أدت إلي تحسن مستوي أداء مهاره الطعن .

وهذا ما أشار إليه "ميشيل بويل Micheal Boyle (٢٠١٠) أن استخدام أدوات التدريب الوظيفي ومن بينها الحبال المطاطية (البانچي) يرتبط ارتباطاً إيجابياً عالياً مع الأداء الرياضي في بعض الأنشطة الرياضية وأن الأداء الحركي في مجال النشاط الرياضي يعتمد بدرجات متفاوتة على القوة العضلية.

ويعزو الباحثان هذا التحسن الناتج في متغيرات القدرة العضلية والمتمثلة في (الذراعين ، الرجلين) إلى تدريبات الاحبال المطاطية (البانچي) والتي عملت على استثارة الوحدات الحركية مما يؤدي إلى اشتراك عدد كبير منها ينتج عنه انقباض قوي وسريع يعمل على تحسن الأداء وهذه النتائج تتفق أيضاً مع ما توصلت إليه نتائج أبحاث كل من "ياسمور , وآخرون" Yasumura S.T. et .. (٢٠٠٠) ، "علاء الدين شيخ وساميران

القياس البعدي على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتلك الأختبارات قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يرجع الباحثان النتائج الايجابية التي ظهرت من القياس البعدي إلى مدى نجاح تدريبات الحبل المطاطي (Bungge) في وضع أسس ومبادئ أدت إلى الارتقاء بمستوى المتغيرات البدنية والمتمثلة في القدرة العضلية - السرعة) وبالتالي أثر إيجابياً على أداء الناشئات عينة البحث مهارياً مما كان له أثراً كبيراً على درجاتهن في اداء التمارين داخل الوحدات التدريبية .

ويتفق ذلك مع نتائج "سعوديه رشدي" (٢٠١٥) حيث استخدمت الباحثة برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية المعلقة وكانت من أهم النتائج حدوث تحسين في المتغيرات البدنية وتحسن الأداء المهاري.

ويتفق ذلك مع دراسة كل من "رضا سالم" (٢٠٠٩) "ورامي سلامة" (٢٠١١) ، "أسامه عبد الرحمن" (٢٠٠٨) والتي توصلت إلى أن برامج التدريب الوظيفي باستخدام أدوات مختلفة قد أثرت إيجابيا بشكل أفضل من البرامج التقليدية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية المقاسة.

التدريبى المقترح باستخدام الحبل المطاطى (البانجى) والتدريبات المهارية المستخدمة مما أدى إلى الارتفاع بالمتغيرات البدنية قيد البحث وبالتالي أثر فى مستوى الأداء المهارى حيث أن التدريبات كانت تتشابه إلى حد كبير مع العمل العضلى للمهارات.

ويتفق ذلك مع دراسة "محمود أمين" (٢٠٠٠) والتي توصلت إلى أن استخدام تدريبات الحبال المطاطة قد أثرت فى مستوى الأداء المهارى لعينة البحث التجريبية.

ويؤكد على ذلك كمال درويش محمد صبحى حسانين (٢٠٠٢) حيث أشاروا إلى أن التحسن فى الأداء المهارى يتطلب التحسين فى المتغيرات البدنية المؤثرة فى الاداء .

وهذا يحقق صحه الفرض الاول والذي ينص علي :

" توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلى و البعدى للمجموعه التجريبية فى بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه ولصالح القياس البعدى " .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :
عرض نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي " توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلى و البعدى للمجموعه الضابطه فى بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه ولصالح القياس البعدى "

ماندال " Aladdin Shaikh, Samaritan Mandal (٢٠١٢) والتي تشير إلى أهمية برامج التدريب الوظيفي لتحسين المتغيرات البدنية بصفة عامة، والقدرة العضلية بصفة خاصة وهذا ما يؤكد كل من "محمد عثمان" (٢٠١٢) ، "اشرف شحاتة" (٢٠١٣)، "وجيه قرني" (٢٠١٤) حيث أن البرامج التدريبية المتبعة باختلاف أدوات التدريب الوظيفي المستخدمة فى هذاالدراسات قد أدت إلى تحسين القدرة العضلية وغيرها من متغيرات الدراسة وإن اختلفت طبيعة هذه البرنامج من دراسة لأخرى .

ويعزو الباحثان هذا التحسن فى النتائج إلى تحسن القدرة العضلية حيث أن تحسن أحد المتغيرات البدنية بشكل متزايد لا يتم إلا فى حالة تنمية بعض المتغيرات البدنية الأخرى بدرجة معينة، وهذا ما يؤكد كل من "أبو العلا عبد الفتاح ونصر الدين رضوان" (١٩٩٣) على أن القوة العضلية لها علاقة متبادلة مع بعض المتغيرات البدنية الأخرى.

ويتضح من جدول (١١)، انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلى والبعدى للمجموعه التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى، وبلغت نسب تحسن مستوى الأداء المهارى للمجموعه التجريبية، وتعزو الباحثة هذا التحسن فى مستوى الأداء المهارى للمجموعه التجريبية إلى البرنامج

جدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام إختبار ولكسون بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية قيد البحث.

ن = ٤

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (z) المحسوبة من إختبار ولكسون	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الإشارات		وحدة القياس	الإحصاء الإختباريات
		+	-	+	-	+	-		
٠.٦	١.٨٢-	١٠.٠٠	صفر	٢.٥٠	صفر	٤	صفر	متر	الوثب العريض من الثبات
٠.٦	١.٨٥-	١٠.٠٠	صفر	٢.٥٠	صفر	٤	صفر	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم
٠.٤	٢.٠٠-	صفر	١٠.٠٠	صفر	٢.٥٠	صفر	٤	ثانية	السرعة الانتقالية ١٠ م
٠.٥	١.٨٩-	صفر	١٠.٠٠	صفر	٢.٥٠	صفر	٤	ثانية	سرعة رد الفعل

مستوى الأداء المهاري لدى المجموعة الضابطة، وتعزو الباحثة هذا التحسن الذي حدث في المتغيرات البدنية قيد البحث إلى انتظام أفراد المجموعة الضابطة في البرنامج التدريبي

الخاص بالناشئين الموضوع من قبل مدرب الفريق واحتوائه على مجموعة من التدريبات الموجهة بالإضافة إلى كفاءة المجموعة الضابطة من حيث الانتظام والاستمرار في التدريب بالإضافة إلى التنافس المستمر بين الناشئات حيث يعتبر الوصول لأفضل أداء من خصائص هذه المرحلة السنية، مما كان له أثر كبير في رفع مستوى المتغيرات البدنية والذي انعكس بدوره على مستوى الأداء المهاري وتتنفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من "مروان عبد الله" و"محمود عبد المحسن" (٢٠١٤)، و "أسامه عبد الخالق" (٢٠٠٩) حيث توصلوا إلى أن البرامج التقليدية تؤدي إلى تحسين المستوى ولا يمكن إغفالها حيث أنها تساعد على التعلم

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة (z) المحسوبة باستخدام إختبار ولكسون للاختبارات البدنية قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وجميعها أقل من قيمة (z) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتلك الأختبارات قيد البحث بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

نتائج الفرض الثاني :

يتضح من نتائج جدول (١٢) ، وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت نسب التحسن المهاري بين القياسات القبلية والبعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة ، ونسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدي في

والتدريب بصورة صحيحة بالإضافة إلى تأثيرها الإيجابي على مستوى الأداء البدني والمستوى المهاري.

وهذا ما يؤكد كل من "كمال درويش وصبحي حسانين" (٢٠٠٢) و "روبيرت روجير" (Robert A.Roger ١٩٩٧)، أن الانتظام في التدريب وتنمية المتغيرات البدنية تساهم في الأداء بصورة مثالية.

كما يتضح من نتائج الجدول رقم (١٢)، حدوث تطور ملحوظ في مستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة حيث بلغ متوسط القياس القبلي وبلغ متوسط قياس ال بعدي وبلغت نسبة التحسن المئوية .

ويرجع الباحثان هذا التحسن في مستوى الأداء المهاري إلى إتباع البرنامج التقليدي، والذي أدى إلى حدوث تطوير في المستوى المهاري.

وتتنفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من رضا سالم (٢٠٠٩) ورامى سلامة

" (٢٠١١) والتي توصلت إلى أن البرامج التقليدية قد أثرت ايجابيا على بعض المتغيرات البدنية والمهارات المقاسة.

وفي هذا الصدد يذكر "كمال درويش وصبحي حسانين" (٢٠٠٢) أن المهارات الحركية المتنوعة تنعكس على نمو المتغيرات البدنية وتطوير وإتقان المهارات.

وهذا يحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للمجموعه الضابطة في بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه ولصالح القياس البعدي" .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

عرض نتائج الفرض الثالث :

والذي نص علي " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيه والضابطة لصالح المجموعه التجريبيه"

جدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.

$$ن = ١ = ٢ ن = ٤$$

م	الإحصاء الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب
الافتبارات البدنية	الوثب العريض من الثبات	متر	٦.٠٠	٢٤.٠٠	٣.٠٠	١٢.٠٠
	دفع كرة طبية ٣ كجم	متر	٦.١٣	٢٤.٥٠	٢.٨٨	١١.٥٠
	السرعة الانتقالية ١٠ م	ثانية	٤.٠٠	١٦.٠٠	٥.٠٠	٢٠.٠٠
	سرعة رد الفعل	ثانية	٣.٧٥	١٥.٠٠	٥.٢٥	٢١.٠٠
المهارية الاختبارات	سرعة ودقة فرد الذراع المسلحة	عدد	٦.٣٨	٢٥.٥٠	٢.٦٣	١٠.٥٠
	سرعة ودقة الحركة الانبساطية	عدد	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠
	سرعة ودقة التقدم للامام ١٠ م	عدد	٦.٢٥	٢٥.٠٠	٢.٧٥	١١.٠٠
	سرعة ودقة التقهقر للخلف ١٠ م	عدد	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠

تراوحت نسب التحسن للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية ، بينما تراوحت نسب التحسن للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة ، وبلغت نسب تحسن المستوى المهاري للمجموعة التجريبية ، وبلغت المجموعة الضابطة.

ويرجع الباحثان ارتفاع نسبة تحسن القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري إلى تدريبات الحبل المطاطي (البانجى) والتي تم إعدادها في البرنامج التدريبي قيد البحث ، التدريب خلال الوحدة والذي أدى إلى تنمية المتغيرات البدنية والتي انعكست بدورها على التحسن في مستوى الأداء المهاري حيث أن تدريبات الحبل المطاطي (البانجى) قد أسهمت في تحسين مستوى الأداء المهاري بدرجة أكبر للمجموعة التجريبية، وذلك راعت الباحثة أن تكون

يتضح من الجدول رقم (١٣) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار مان ويتنى في القياس البعدي في الاختبارات البدنية وأن قيمت (ى) المحسوبة تراوحت بين () وهى أقل من قيمة (ى) الجدولية البالغة (٢) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) مما يدل على دلالة الفروق لتلك المتغيرات لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

ويتضح وجود تطور ملحوظ في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث، حيث

متغير القدرة العضلية وترتيبها وفقا للجداول الإحصائية والمشتلمة) الوثب العريض من الثبات -ودفع كره طيبه ٣كجم) حيث أن معدلات التغير كبيرة لصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة ذلك لاحتواء البرنامج التدريبي المقترح على عدد كبير من تدريبات تدريبات الذراعين والرجلين باستخدام الحبل المطاطي (البانجي) وذلك لأهميتها لهذه المرحلة السنوية مما أدى إلى تحسين القدرة العضلية لعضلات الذراعين والرجلين بشكل عام وهذا يفسر التحسن في مستوى الأداء البدني لمتغير القدرة العضلية لعينة البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من مروان على محمود عبد المحسن Marwan Ali, Mahmoud Abd El Mohsen طارق صلاح الدين" (٢٠٠٨) ، تدا رماح ناريمان الحسيني (٢٠٠٥) ، "مصطفى زيناتي (٢٠١٨) على أن التدريب الوظيفي وسيلة جيدة لتنمية المتغيرات البدنية عامة والقدرة العضلية خاصة دون حدوث أي إصابات .

أما التحسن في متغير السرعة فيرجع الباحثان هذا التحسن إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام الحبل المطاطي (البانجي) حيث يعمل على تحسين مستوى السرعة من خلال التدريبات فيصبح في تحسن للسرعة وهذا يتحقق عنصر

التدريبات الخاصة بالحبل المطاطي متنوعة داخل كل وحدة تدريبية لزيادة عامل التشويق والإثارة لدى الناشئات ويتبعها تدريبات مهارية خاصة بالمبارزه ،كما تبعت الباحثة الجزء الرئيسي بالجزء الختامي مستخدمة أساليب مختلفة للتهدة من بينها الألعاب الصغيرة المتنوعة داخل كل وحدة تدريبية مما أدى إلى تحسن المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية.

ويتفق ذلك مع نتائج "جانن وآخرون (Janot et al ٢٠١٣) حيث أدى استخدام تدريبات الحبل المطاطي (البانجي) إلى تحسن الناشئين عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري.

ويتضح من نتائج جدول (١٣) وجود تطور ملحوظ في مستوى بعض المتغيرات البدنية والمتمثلة في (القدرة العضلية المتمثل في الوثب العريض من الثبات - ودفع كره طيبه ٣كجم ، السرعة المتمثلة في السرعة الانتقالية -وسرعه رد الفعل) وترجع الباحثة الفروق إلى استخدام تدريبات الحبل المطاطي (البانجي) مما أثر على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث.

وبالاطلاع على جدول (١٣) يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في

ويرى الباحثان أن تدريبات الحبال المطاطية (البانجي) أسهمت في تحسين مستوى الأداء المهاري بدرجة أكبر لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة نتيجة تطوير الأداء العضلي لتلك العضلات وبما يتوافق مع المسار الحركي للمهارات قيد البحث.

ويتفق ذلك مع النتائج التي توصل إليها كل من "إيهاب عبد العزيز" (٢٠١٦)، أحمد حامد (٢٠١٥)، أن التقدم بالمستوى المهاري يحدث نتيجة القاعدة القوية للمتغيرات البدنية التي ترسخت لدى اللاعبين نتيجة للتدريب الوظيفي.

ويتفق ذلك أيضا مع دراسة "موده الديب" (٢٠٢٠) في البرنامج المقترح باستخدام الحبل المطاطي (البانجي) حيث ادى البرنامج المقترح إلى تحسين المتغيرات البدنية والمهارية معاً .

ويؤكد ذلك كمال الدين درويش صبحي "حسانين (٢٠٠٢) حيث أشاروا إلى أن طبيعة الأداء المهاري يتطلب التحسين في المتغيرات البدنية المؤثرة في الأداء، والعمل على النجاح في أي مهارة فنية لا بد من تنمية المتغيرات البدنية التي تساهم في أدائها بالصورة المثالية.

وهذا ما يحقق صحة الفرض الثالث الذي ينص على :

السرعة ، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من رانيا سعيد عبد اللطيف (٢٠٢٠) حيث أدى البرنامج المقترح باستخدام احد أدوات التدريب الوظيفي الحبال المطاط (البانجي) أثر إيجابي في تحسن مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث و أثر إيجابي في تحسن المستوى الرقمي للسباحة الزحف على الظهر لدي عينة البحث .

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي باستخدام الحبل المطاطي (البانجي) والذي أدى إلى التحسن في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وبالتالي أثر في مستوى الأداء المهاري حيث أن التدريبات كانت تتشابه إلى حد كبير مع العمل العضلي والمسارات العصبية للمهارات.

ويتفق مع النتائج التي توصلت إليها دراسة أيه عاطف (٢٠١٩) حيث تحسنت عينة البحث في مستوى الأداء المهاري نتيجة لاستخدام أحد أجهزة التدريب الوظيفي المعلقة (dpro٤).

و يتفق مع ذلك المهدي حسن (٢٠٠٤) حيث أدى استخدام برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحبال المطاطية إلى تحسن المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري.

القدمين , فرد الذراع المسلحه , والحركه الانبساطيه (للمجموعة التجريبية.

٥- البرنامج التقليدي أثر إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية والمتمثلة في (القدرة العضلية - السرعة) ومستوى الأداء المهاري المتمثله في(تحركات القدمين , فرد الذراع المسلحه , والحركه الانبساطيه) لدى المجموعة الضابطة.

٦- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمتمثلة في (القدرة العضلية - السرعة) ومستوى الأداء المهاري المتمثله في(تحركات القدمين , فرد الذراع المسلحه , والحركه الانبساطيه) للناشئين في رياضه المبارزه.

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي

حدود العينة، توصى الباحثه بما يلي:

- ١- التوعية بأهمية استخدام أدوات تدريبية حديثة ومبتكرة تساعد في التعلم المهاري.
- ٢- لقاء الضوء على اهمية تدريبات الأداء الوظيفي في تطوير المتغيرات البدنية.
- ٣- يراعى التدرج فى التدريب علي تدريبات (Bungee) من (السهل الصعب) .
- ٤- ضرورة الدمج بين تدريبات (Bungee) والاداء المهاري في رياضة المبارزة .

" توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيه والضابطه لصالح المجموعه التجريبية" .

الإستنتاجات والتوصيات:

الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وعينة البحث وخصائصها و المنهج المستخدم وإجراء الإختبارت والقياسات التي طبقت على عينة البحث واعتمادا على الأسلوب الإحصائي المستخدم

تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية :-

- ١- أظهرت تدريبات الأداء الوظيفي باستخدام الأحبال المطاطة (Bungee) تحسن واضح في مستوى القدرة العضلية للذراعين وللرجلين.
- ٢- أظهرت تدريبات الأداء الوظيفي باستخدام الأحبال المطاطة (Bungee) تحسن واضح في السرعة.
- ٣- أظهرت تدريبات الأداء الوظيفي باستخدام الأحبال المطاطة (Bungee) تحسن واضح في مستوى الأداء لبعض مهارات المبارزه (تحركات القدمين , فرد الذرالمسلح, الحركه الانبساطيه).
- ٤- البرنامج المقترح باستخدام الأحبال المطاطية (Bungee) أثر إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية والمتمثلة في (القدرة العضلية , السرعة) ومستوى الأداء المهاري المتمثل في(تحركات

- ٥- القيام بدراسات أخرى مشابهة على عينات مختلفة.
- ٦- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (Bungee) في العملية التدريبية في رياضة المبارزة.
- ٧- ضرورة الاهتمام بتدريبات باستخدام (Bungee) لمساهمتها الكبيرة في تحسين دقة الاداء المهاري لدي لاعبي المبارزة.
- ٨- إجراء المزيد من الدراسات التي تشمل على برامج باستخدام تدريبات الاحبال المطاطيه (Bungee) ومعرفة تأثيرها على الجانب البدني والمهاري والخططي.
- ٩- توفير احبال (Bungee) في كليات التربية الرياضية كوسيلة تدريبية حديثة ومبتكرة محببة للطلاب وتحفز الأداء لديهم.
- ١٠- توجيه البرنامج التدريبي المقترح الى العاملين في مجال التدريب الرياضي عامة والمبارزة خاصة للإستفادة من نتائجه.
- المراجع**
- المراجع العربية :**
- ١- ابراهيم نبيل عبد العزيز(١٩٩٧م) : الأسس الفنية للمبارزة ، مركز الكتاب للنشر .
- ٢- ابراهيم نبيل عبد العزيز(١٩٩٩م) : الأسس الفنية للمبارزة ، مركز الكتاب للنشر .
- ٣- ابراهيم نبيل عبد العزيز(٢٠٠١م) : الاسس الفنيه للمبارزه الطبعه الثانيه , مركز
- الكتاب للنشر.
- ٤- ابراهيم نبيل عبد العزيز , السيد معرض السيد , تامر ابراهيم نبيل (٢٠١٨م) : "المبارزه تعليم -تدريب" , ط١, مركز الكتاب الحديث للنشر , القايره .
- ٥- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار المعارف، القايره .
- ٦- أسامة أحمد النمر(٢٠١٣) : "تأثير برنامج للتدريب الوظيفي لعضلات مركز الجسم على أداء القدرة العضلية لناشئي كرة السلة"، المؤتمر الدولي، علوم الرياضة في قلب الربيع العربي، جامعة أسيوط.
- ٧- أسامة عبد الرحمن علي (٢٠٠٣م): تأثير أختلاف الوسط التدريبي علي فاعليه الاداء لحركات الرجلين للمبارزه " , رساله دكتوراه , كليه التربيه الرياضيه , جامعه الاسكندريه.
- ٨- أسامه عبد الرحمن علي (١٩٩٩م): تأثير اختلف الوسط التدريبي علي فاعليه الاداء لحركات الرجلين للمبارزين , رساله دكتوراه , غير منشوره , كليه تربيه رياضيه للبنين , جامعه الاسكندريه.
- ٩- أمر الله أحمد البساطي(١٩٩٨) : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- ١٠- أميرة : محمد مطر، ناديه غريب حموده، أميمة أحمد حساتين (٢٠١٥):الجمباز الفني وتطبيقاته في

- 17- حسين احمد حجاج و رمزي الطنبولي (٢٠٠٤ م): المبارزه سلاح الشيش "دار الجامعيين للنشر, الاسكندريه.
- 18- حسين احمد حجاج, رمزي الطنبولي (٢٠٠٥م) : المبارزه علم وفن "تعلم مهارات -شرح بعض مواد القانون دار الطباعة والنشر بالاسكندريه.
- 19- خالد جمال محمود (١٩٩٩م) : بناء بطاريه اختبار لقياس القدره الحركيه للاعبى المبارزه فوق ١٧ سنه " , رساله دكتوراه , كليه التربيه الرياضيه للبنين, جامعه حلون.
- 20- خيريه ابراهيم السكري, محمد جابر بريقع (٢٠٠١) : سلسله التدريب المتكامل, الجزء الأول, منشأة المعارف, الإسكندرية.
- 21- رمزي عبد القادر الطنبولي (١٩٨٨م) : الديناميكه العمريه للصفات الحركيه في البناء التدريبي لعهده سنوات لدي المبارزين والمبارزين الناشئين ,بحث دكتوراه في فلسفه التربيه الرياضيه ,معهد الثقافه البدنيه والرياضيه موسكو .
- 22- طارق صلاح الدين سيد (٢٠٠٨):فاعليه تدريبات القوه الوظيفيه على بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه والديناميكية وعلاقتها بمستوى أداء لاعبي كرة اليد (ناشئين)", المجلة الدولية لعلوم الحركة والرياضة, جامعة صوفيا, بلغاريا.
- 23- عادل عبد البصير(١٩٩٢م) : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية ضوء المستحدثات العلمية، دار النشر، القاهرة.
- 11- انتصار عبد العزيز حلمي (٢٠٠٩): فاعلية برنامج للجاز (Jazz Dance) والتدريبات الوظيفية التكاملية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض الحركات في الرقص الحديث"، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الثالث، المجلد الرابع، كليه التربية الرياضية، جامعه الزقازيق.
- 12- ايمن فتوح غنيم(٢٠١٩) : تخطيط برامج التدريب الرياضي، الأستاذة للكتاب الرياضي، القاهرة .
- 13- إيهاب محمود مفرح(١٩٩٣م) : "دراسة الصفات البدنية الخاة لدى ناشئى المبارزة" , رساله ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياية للبنين بأبو قير , جامعه الاسكندرية.
- 14- بيان علي عبد علي الخاقاني : تدريس وتدريب سلاح الشيش - جامعه بغداد .
- 15- حسين احمد حجاج(١٩٨٤م): دراسه تأثير تنميه التحمل الخاص علي دقه طعنه المبارزين المبتدئين "رساله دكتوراه غير منشوره كليه التربيه الرياضيه للبنين جامعه الاسكندريه.
- 16- حسين احمد حجاج ,رمزي الطنبولي (١٩٩٩م):المبارزه سلاح شيش "تعلم مهارات -شرح بعض مواد القانون - ماهي لخدمات الكمبيوتر.

- والتطبيق، المكتبة المتحدة، بور فؤاد، بور سعيد .
- ٢٤- عباس عبد الفتاح الرملي (١٩٨٤) : المبارزة سلاح شيش، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٥- عباس عبد الفتاح الرملي (١٩٩٣) : المبارزة لسلاح الشيش، دار الفكر، القاهرة .
- ٢٦- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب (٢٠١٧) : تخطيط برامج التدريب الرياضي، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة
- ٢٧- على فهمى البيك ، عماد الدين عباس ، محمد احمد عبده (٢٠٠٨) : الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي "تخطيط التدريب الرياضي" , منشأة المعارف , الاسكندرية .
- ٢٨- علي محمد عبد الرحمن، طلحه حسام الدين محمد (١٩٩٢):فسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٩- عمرة صابر حمزة(٢٠٠٨م) : فاعلية التدريب المركب على التعبير الجيني وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارتي الطعن والهجمة الطائرة لدى ناشئ المبارزة، رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٣٠- عمرو السكرى(١٩٩٣م) : دليل المبارزة، الطبعة الاولى، دار المعرفة .
- ٣١- عويس علي الجبالي (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق , ط ٤, القاهرة .
- ٣٢- فاطمة عبد مالح ، ظافر ناموس (٢٠١٤) : اساسيات تدريب رياضة المبارزة، دار الاعصار العلمى ، عمان ، الاردن .
- ٣٣- محمد حسن علاوى(١٩٩٠م) :علم التدريب الرياضي، دار المعارف المصرية، القاهرة .
- ٣٤- محمد حسن علاوي (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٣٥- محمد حسن علاوى , محمد نصر الدين رضوان(٢٠١٢): اختبارات الاداء الحركى , دار الفكر العربي , القاهرة , ٢٠١٢م
- ٣٦- محمد عبد الستار محمود(٢٠١٢م): تحديد مستويات معياريه لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
- ٣٧- محمد عبد الغني عثمان (١٩٩٤) : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم، ط٢، الكويت.
- ٣٨- محمد لطفي السيد (٢٠٠٦) : الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي (رؤية تطبيقية)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٩- محمد مجدى عبدالحميد عمارة (٢٠١٠م) : القدرات التوافقية للاعبى رياضة التايكندو، رسالة ماجستير غير

- ٤٣- ندا حامد رماح، ناريمان محمود الحسني (٢٠٠٥): فاعلية التدريبات الوظيفية التكاملية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز الحركات الأرضية"، مجله البحوث التربوية الشاملة، المجلد الثاني.
- ٤٤- ياسر محمد احمد حجر(٢٠٠٧م): : تأثير استخدام التدريب المنقطع علي تطوير فاعليه اداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لمبتدئ المبارزه ,رساله دكتوراه ,غير منشوره ,كلية التربية الرياضييه للبنين ببني قير ,جامعه الاسكندريه.
- ٤١- محمود محمد محمود متولى (٢٠٠٦م) : فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى العناصر الكبرى فى الدم لبراعم كرة القدم، المجلة المصرية للفسيولوجيا الأساسية والتطبيقية، المجلد الخامس، العدد الثاني.

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :

٤٢- نبيل محمد فوزي (١٩٩٦م): "تأثير برنامج مقترح لبعض العناصر البدنيه علي المستوي المهاري وبعض القياسات البدنيه والجسميه للاعبى سلاح الشيش " رساله دكتوراه غير منشوره , كلية التربية الرياضييه للبنين بالهرم , جامعه حلون.

- 45- Agnieszka, Jadach : (2005) Connection between particular coordinational motor abilities and game efficiency of young femal hand ball player team games in physical education and sport, Poland.
- 46- Drown ,L,E & Ferrigno,V.A (2005) Training for speed agility and quidness , 2nd , Human Kinetic , U.S.A.
- 47 - Glasauer, G coordination straining in basket ball. Von Ressourcen uber Anforderungen zu Kompetenzen , Dissertation,

- 48- H. Schaller
P.Werntz
49- Hirtz, P, Nieber
58 - Julius Kasa (2005)
50- Kasa,J.
51- Kules, B(1988)
52- Menial, K. &
Schnabel, G
53- Raczek.J. :
54- Teresa zwierko ,
Pitor Lesiakowski
& Beata
Florkiewicz: (2005)
55- Teresa Zwierki
56- Vladimir Liakh
57 - Zbigniew,
Witkowski:, w.
- verlag DR.kovac, Hamburg (2003)
Koordinationstraining Fur Senioren, Meyer &
Meyer Verlag, Achen 3 . Auflage 2010
Koordination und Grundlagen des
Koordinationstraining[http://www.unigreifswald.de/sport/](http://www.unigreifswald.de/sport/lehrma)
lehrma
aterialien/Bewegungs_Trainingswissenschaft/Bewegungstr
ainingswissenschaft.htm,2003
Relation spip of motorabilities and motor skills in sport
games "The factors determining effectiveness in team
games" faculty of physical education and sport,
comenius university, Brat. Slava, Slovakia.
Relationship of Motor Abilities and Motor Skills in sport
game, Faculty of physical Education and sports
Comenius, University Bratislava, Slovakia,(1997)
Faktorska struktura situacionomotorickih testova za
judo,(the factor structure or situational - motor tests for
judo) kineriologya (Zagreb) 20(2),
Bewegungslehre - sportmotorik. Abreiss einer theorie der
sportlichen Motorik unter paedagogischem Aspekt. 9.
Auflage , Sportverlag Berlin, 1998.
(1990) , Learning and coordination skills , rivisla cultvire
sportive , , Mikolowska 72A str , 40-065 Katowice ,
Poland .
, Motor coordination level of young playmakers in
basketball team games in phusical education and sport
<http://tkocer.net> konferencja 05-0-spisWP
rowadzenie.pdf.
"Co-ordination level of young playmakers in Basketball,
Poland. ". (2005)
Coordination training in sport games selected theoretic
and methodicprinciples Human movement, Poland. (2001)
"Coordination properties as criterion of forecasting of
soccer players Sport Achievement", (2005).

ثالثاً : مراجع الشبكة الدولية للمعلومات :

[Www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf](http://www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf) 108