



تأثير برنامج تدريبي باستخدام الوسط الرملي علي تنمية تحمل (سرعة وقوة الأداء) للمبتدئين في سلاح سيف المبارزة

م.م/ محمد العربي محمد عبد الله

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات و الرياضات الفردية
كلية التربية الرياضية للبنين والبنات - جامعة العريش.

الملخص



المبارزة الحديثة هي احدي مظاهر النشاط الرياضي لها اهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية ، ولقد انبثقت عن المبارزة القديمة بعد مرورها بعدة تطورات، ووصلت الي الوضع الحالي حيث تمارس وفق قوانين معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتنافسين المتبارزين دون تدخل او مساعدة من احد اثناء اللعب سوي ادا هذه الرياضة العريقة من نبل وشرف وامانة. والهدف من المبارزة هو تسجيل العدد المحدد قانونا ممن اللمسات باستخدام انسب طرق الاداء المهاري ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة او بفرد الذراع مع الطعن او التقدم للامام. وان الاداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطا وثيقا اذ يعتمد اتقان الاداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الاداء من قدرات بدنية وحركية بل وكثيرا ما يقاس هذا الاداء المهاري بمدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية ومن خلال اطلاع الباحث على المصادر والمراجع والدراسات التي كتبت في مجال تدريبات القدرات الخاصة بالاداء على اليابسة كاتجاه قديم وبين التدريبات على الرمل كاتجاه حديث للتدريب لذا حاول صياغة مشكلة البحث من خلال الإجابة على السؤال الآتي لمشكلة البحث وهي: أي الأسلوبين أفضل في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) بالمبارزة؟. وكان هدف البحث هو وضع برنامج تدريبي باستخدام الوسط الرملي للتعرف على تأثير التدريبات علي الرمل في تحمل (سرعة وقوة) الاداء للمبتدئين في سلاح سيف المبارزة. و استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احداها ضابطة والاخري تجريبية وذلك باجراء قياس قبلي وبعدي للمجموعتين وذلك نظرا لملائمتها لطبيعة البحث وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددها (50) علي النحو التالي:- العينة الاستطلاعية وقوامها (10) من طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بالعريش . - العينة الاساسية وتم تقسيمها الي مجموعتين الاولى تجريبية وقوامها (20) طالب والاخري ضابطة وقوامها (20) طالب. وكانت اهم النتائج هي ان البرنامج المقترح بالتدريبات علي الرمل كان له الاثر الايجابي في تحسين الصفات البدنية والمهارية الخاصة برياضة المبارزة والمرتبطة بالمرحلة السنوية الخاصة باللعبة والمتمثلة في تحمل سرعة وقوة الاداء للمبتدئين في سلاح سيف المبارزة.

مقدمة ومشكلة البحث:

والاجتماعية والنفسية والتربوية ، ولقد انبثقت عن المبارزة القديمة بعد مرورها بعدة تطورات، ووصلت الي الوضع الحالي حيث تمارس وفق قوانين معينة

المبارزة الحديثة هي احدي مظاهر النشاط الرياضي لها اهدافها الرياضية

تمرينات الاعداد الخاص خلال خطة التدريب. (3-14)

ويري طلحة حسام الدين (1994م) ان اختيار وسيلة التدريب يتوقف علي تشخيص وتوصيف الاداء المهاري توصيفا دقيقا يحدد دور القوة العضلية كمتغير بدني اساسي في هذا الاداء واسلوب تدريب القوة الخاصة بالاداء ينطلق من خصائص الاداء المهاري كقاعدة اساسية لاختيار وسيلة التدريب وبناء التمرينات المستخدمة سواء من حيث الشكل او من حيث مقادير المقاومات وابقاع الاداء وعدد مرات التكرار والي ذلك من مواصفات فنية لبناء التدريب التخصصي وان هنالك العديد من تدريبات المقاومة على اليابسة باستخدام الإثقال الحرة وأجهزة المقاومة البنيومائية وأجهزة المقاومات المختلفة باستخدام أنواع الانقباضات العضلية المتحركة والثابتة. (6-49-201)

ومن خواص التدريب على الرمل جعل مقاومة وزن الجسم أثقل لانغماس الرجل في الرمل مما يعطي مقاومة اكبر للجسم , اذ تعد الحركة على الرمل أثقل من الحركة على الأسطح الأخرى مثل الأرض اليابسة أو التارتان أو الخشب أو الثيل ، فعند تحريك الرجلين على الرمل ، فأنها تقابل بمقاومة كبيرة، هذه المقاومة يمكن استخدامها لتقوية العضلات، وزيادة المدى الحركي في المفصل وعند زيادة سرعة حركتهما تزداد المقاومة لهما، ويتميز التدريب بالصعوبة وتكتسب مزيداً من القوة. (5-52)

وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتنافسين المتبارزين دون تدخل او مساعدة من احد اثناء اللعب سوي اداب هذه الرياضة العريقة من نبل وشرف وامانة. والهدف من المبارزة هو تسجيل العدد المحدد قانونا من اللمسات باستخدام انسب طرق الاداء المهاري ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة او بفرد الذراع مع الطعن او التقدم للامام. (1-37)

وتعتمد رياضة المبارزة مثل غيرها من الرياضات الأخرى على المبتدئين باعتبارهم نواه المستقبل لهذه الرياضة ، لذا وضعت معظم الدول البرامج التعليمية والتدريبية المناسبة لهم حتى يصلوا إلي أعلى المستويات في هذا المجال ، وهم أكثر فهماً ومعرفة لفنون المبارزة هجوماً ودفاعاً. (4-2)

ويعتبر تعلم المهارات والمبادئ الأساسية لدي المبتدئين في المبارزة من أهم وأدق المراحل أثناء عملية التعليم والتي تتطلب من المعلم مجهود كبير وتستلزم الدقة التامة في تنظيم أساليب التعليم مع مراعاة أن يتلقى المبتدئ جرعات كبيرة من الاهتمام بالمبادئ الأساسية والمهارات لحركات المبارزة حيث تعتبر القاعدة الأساسية التي يُبنى عليها المبتدئ حتى يصل إلي قمة مستواه هذا مع افتراض أن المبتدئ لائقاً صحياً وبدنياً ونفسياً لمزاولة تلك الرياضة. (2-69)

ويري ابو العلا عبد الفتاح (1997م) ان التدريب الحديث يتميز بزيادة الاتجاه الي التخصصية بالتركيز علي متطلبات الاداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي وبناء علي ذلك زاد حجم

فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث الضابطة لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البعدية لكلا من المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات السابقة:

- 1- قامت "نها اشرف عبد العظيم" (2011) بدراسة بعنوان "تأثير التدريب في الرمال علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبان كلية التربية الرياضية جامعة المنيا".

الاهداف: تصميم برنامج تدريبي في الرمال ومعرفة تأثيره علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبان كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

المنهج: التجريبي .**اهم النتائج:**

التدريب في الرمال اثر تأثيرا ايجابيا حيث توجد فروق في معدلات نسب التغير للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع القدرات البدنية قيد البحث.

كما إن زيادة مقاومة الرمل تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب من الجانب المهاري والجانب الوظيفي، كما تظهر أهميته الحقيقية في تحسين اختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة، كما وتعمل على تحسين عملية نقل القوى وميكانيكية الحركة لمفصل القدم. (3-53)

ومن خلال ما سبق تكمن أهمية البحث من خلال الاطلاع على كثير من الدراسات والبحوث فقد ثبت أن تطور القدرات الخاصة على اليابسة تؤدي إلى نتائج جيدة، وكذلك نفس المجال بالنسبة لتدريباتها على الرمل، مما جعل الباحث السعي في إجراء بحث تجريبي لمعرفة أي الأسلوبين أفضل في تطوير تحمل سرعة وقوة الأداء بالمبارزة.

ومن خلال اطلاع الباحث على المصادر والمراجع والدراسات التي كتبت في مجال تدريبات القدرات الخاصة بالأداء على اليابسة كاتجاه قديم وبين التدريبات على الرمل كاتجاه حديث للتدريب، لذا حاول صياغة مشكلة البحث من خلال الإجابة على السؤال الأتي لمشكلة بحثها وهي: أي الأسلوبين أفضل في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) بالمبارزة؟.

اهداف البحث:

وضع برنامج تدريبي باستخدام الوسط الرملي يهدف الي:

التعرف على تأثير التدريبات علي الرمل في تحمل (سرعة وقوة) الاداء للمبتدئين في سلاح سيف المبارزة.

- المقارنة بين تأثير الاسلوبين علي كل من القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمتسابقى 110 م حواجز.

المنهج: التجريبي.

اهم النتائج: ادي تطبيق برنامج التدريب في الماء والتدريب علي الرمال الي تحسين القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمتسابقى 110 م حواجز.

اجراءات البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احداها ضابطة والاخري تجريبية وذلك باجراء قياس قبلي وبعدي للمجموعتين وذلك نظرا لملائمتها لطبيعة البحث.

ثانيا: مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلبة الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بالعريش غير ممارسين للمبارزة والبالغ عددهم 200 طالب.

عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعددها (50) علي النحو التالي:

- العينة الاستطلاعية وقوامها (10) من طلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية بالعريش .

- العينة الاساسية وتم تقسيمها الي مجموعتين الاولى تجريبية وقوامها (20) طالب والاخري ضابطة وقوامها (20) طالب .

(القدرة العضلية للرجلين، الرشاقة، السرعة، التوازن، المرونة، التوافق) وفي اتجاه المجموعة التجريبية.

2- قام " احمد محمود نور الدين " (2012)

بدراسة بعنوان " فعالية التدريب علي الرمال في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية للاعب كرة اليد".

الاهداف: تصميم برنامج تدريبي علي الرمال ومعرفة تأثيره علي بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية للاعب كرة اليد .

المنهج: التجريبي .

اهم النتائج : التدريب علي الرمال اثر تائيرا ايجابيا حيث توجد فروق دالة احصائيا في القياسات القبلية والبعدي بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

3- قام "ايهاب احمد راضي امين"

(2014) بدراسة بعنوان " دراسة مقارنة بين تأثير التدريب علي الرمال والتدريب في الماء علي القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمتسابقى 110م حواجز".

الاهداف: تصميم برنامج باتباع اسلوب التدريب في الماء والتدريب علي الرمال كلا علي حدا والتعرف علي:

- تائير كلا الاسلوبين علي كل من القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمتسابقى 110 م حواجز.

ثالثاً: تجانس العينة:

المعيارية للمتغيرات التوصيفية لأفراد عينة البحث.

كما يتضح من الجدول ان قيم معاملات الالتواء للمتغيرات الاختبارية انحصرت بين $3 \pm$ مما يدل علي خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في تلك المتغيرات وتجانس عينة البحث.

كما قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في ضوء المتغيرات والتي قد تؤثر على البحث.

ويوضح الجدول التالي التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في ضوء متغيرات البحث .

تم اجراء عملية التجانس بين افراد العينة الاساسية في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير علي المتغير التجريبي وهي:

1- السن.

2- الطول.

3- الوزن.

والجدول التالي يوضح تجانس العينة الاساسية للبحث في المتغيرات التوصيفية:

يتضح من جدول (1) ان جميع قيم المتوسطات الحسابية تفوق قيم الانحرافات

جدول (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات التوصيفية لعينة البحث الاساسية ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السن	السنة	18.25	0.44	18.25	0.44	18.0	1.25
الطول	السنتيمتر	164.45	4.08	173.95	4.58	174.5	0.38
الوزن	الكجم	68.70	5.05	70.50	6.47	70.5	0.68

جدول (2): دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	±ع	س	±ع		
السن	السنة	18.25	0.44	18.25	0.44	0.0	0.0
الطول	السنتيمتر	173.95	4.58	174.45	4.08	0.50	0.40
الوزن	الكجم	70.50	6.47	70.50	5.05	1.80	0.97

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 48 ومستوي معنوي (0.05) = 2.00

الاختبارات البدنية:

يتضح من جدول (3) ان جميع قيم المتوسطات الحسابية تفوق قيم الانحرافات المعيارية للمتغيرات الاختبارية المتعلقة بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بعينة البحث .

كما يتضح من الجدول ان قيم معاملات الالتواء للمتغيرات الاختبارية انحصرت بين $3 \pm$ مما يدل علي خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية في تلك المتغيرات وتجانس عينة البحث .

كما قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في ضوء المتغيرات البدنية والتي قد تؤثر على البحث .

ويوضح الجدول التالي التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في ضوء المتغيرات البدنية قيد البحث.

يتضح من الجدول رقم (2) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل متغيرات البحث مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

رابعاً: ادوات البحث:

قام الباحث باستخدام ادوات البحث التالية:

1- الادوات والاجهزة المستخدمة:

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن.
- شريط قياس.
- ساعة إيقاف.
- كاميرا تصوير.
- سلاح قانوني.
- لوحات تسجيل.
- ساعة إيقاف.
- حبال وثب.
- كرات طبية.
- حواجز.

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء

للاختبارات البدنية (القبليّة) للمجموعة الاساسية ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
تحمل السرعة	عدد	10.10	2.38	10.00	0.15	9.95	2.39	10.0	0.14
تحمل القوة	عدد	22.95	2.81	22.50	0.37	23.30	2.83	23.00	0.21

جدول (4): دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة للاختبارات البدنية (القبلية) للمجموعة الاساسية ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت)
		س	±ع	س	±ع		
تحمل السرعة	عدد	10.10	2.38	9.95	2.39	-115.9	0.00
تحمل القوة	عدد	22.95	2.81	23.30	2.83	0.35	0.73

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 48 ومستوي معنوي (0.05) = 0.95

يتضح من الجدول رقم (4) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في كل المتغيرات البدنية للبحث مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

اسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:

- مناسبة الاختبارات البدنية والمهارية المختارة قيد البحث.
- نجاح المساعدين فيما تم تكليفهم به.
- صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة.

يتضح من الجدول رقم (4) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في كل المتغيرات البدنية للبحث مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين.

الدراسة الاستطلاعية:

ولحساب ثبات الاختبارات المختارة تم اجراء معاملات الارتباط بين متوسطي التطبيق الاول والثاني في المتغيرات البدنية والجدول (5) التالي يوضح ذلك:

جدول (5): معاملات الارتباط بين متوسط التطبيق الاول ومتوسط التطبيق الثاني في المتغيرات البدنية لافراد العينة الاستطلاعية ن=10

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط التطبيق الاول	متوسط التطبيق الثاني	الفرق بين المتوسطين	قيمة (ر)
تحمل السرعة	عدد	10.0	9.40	0.60	0.97
تحمل القوة	عدد	2.78	2.86	1.20	0.86

قيمة (ر) الجدولة عند مستوي 0.05

الخاصة بجمع البيانات تم التوصل إلى الاختبارات الآتية والجدول التالي يبين ذلك علماً أن جميع هذه الاختبارات مستعملة في دراسات سابقة ومقننه علمياً.

الاختبارات الخاصة بالبحث:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية من اجل تحديد أهم اختبارات

ثامنا: المعالجات الاحصائية:

استخدم الباحث الحاسب الالى في معالجة البيانات احصائيا من خلال برنامج الحزم الاحصائية spss.

واشتملت المعالجات علي التالي:

المتوسط الحسابي.

الوسيط.

الانحراف المعياري.

معامل الالتواء.

معامل الارتباط.

اختبار (ت) (t.test).

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومة

بوزن الجسم والإثقال الخفيفة على الأرض في القاعة الرياضية والتدريبات على الرمل تم تحويل البيانات إلى جداول كونها أداة توضيحية للبحث ، ولأنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل التالية من البحث، وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها القوة، وإن تحليل المعلومات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية ، التي تبرهن على إجابة الأسئلة وتؤكد على قبول الفروض أو عدم قبولها . سيتم عرض ومناقشة النتائج علي النحو التالي:

- عرض وتحليل النتائج بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ومناقشتها :

جدول (6): الاختبارات الخاصة بالبحث والهدف من الاختبار

م	اسم الاختبار	طريقة الحساب	الهدف منه
1	التقدم والرجوع على ملعب المبارزة طوله 14 يكرر 4مرات .	يحسب الزمن الذي يقطعه اللاعب خلال التقدم والرجوع لمسافة 14م×4مرات .	قياس تحمل سرعة الأداء بالمبارزة .
2	الظعن والتقدم للإمام ثم الظعن والرجوع للخلف خلال زمن 60 ث .	تحسب عدد مرات الظعن خلال 60 ث .	قياس تحمل قوة الأداء بالمبارزة

جدول (7): دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية
	س	ع	س	ع		
تحمل سرعة الأداء	22.6	0.5	23.7	0.41	3.23	3.17
تحمل قوة الأداء	40.5	1.5	37.3	1.03	4.2	

- البرنامج المقترح بالتدريبات علي الرمل كان له الاثر الايجابي في تنمية مستوي الاداء المهاري من حيث سرعة وقوة الاداء.

- البرنامج المقترح كان له اثرا ايجابيا في تعلم المبتدئين بعض مهارات رياضة المبارزة وممارسة اللعبة .

التوصيات:

- استخدام التدريبات على الرمل لمالها من اثر ايجابي في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة).

- إجراء دراسات مشابهة لقدرات حركية أخرى ولفعاليات رياضية مختلفة.

المراجع العربية:

1- ابراهيم نبيل عبد العزيز(2008). الاسس الفنية للمبارزة، مركز الكتاب للنشر.

2- ابراهيم نبيل عبد العزيز(2005). الاسس الفنية للمبارزة، ط4، مركز الكتاب للنشر.

3- ابو العلا عبد الفتاح (1997م). التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.

4- احمد محمود نور الدين (2012). فعالية التدريب علي الرمال في تطوري بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية والدفاعية للاعب كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

5- أسامة صلاح فؤاد (1998). تأثير التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين فى المبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

يتضح من الجدول (7) أن قيم (ت) المحسوبة لاختبارات تحمل (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة) قد بلغت (3.23)، (4.2) على التوالي وهي اكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (3.17) تحت درجة حرية (10) (0.01)، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين أي أن المجموعة التجريبية التي تدربت باستخدام المقاومة على الرمل قد حققت تطورا في اختبارات تحمل (سرعة وقوة الأداء بالمبارزة) أفضل من المجموعة الضابطة التي تدربت على أرضية القاعة الصلبة ويعزي الباحث ذلك إلى أن المقاومة الاحتكاكية الناتجة عن داء التدريبات المختلفة على الرمل وانغماس الأرجل داخل الرمل يساعد في تقوية العضلات بشكل تدريجي عند تطبيق المنهاج التدريبي على الرمل.

وهذا ما أكده عماد عبد الفتاح ان هناك تأثير ايجابي لاستخدام مستويات مختلفة من المقومات وفقاً لطبيعة الأداء داخل بيئات مختلفة (ماء أو اليابسة) على القوة الخاصة بالأداء.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- البرنامج المقترح بالتدريبات علي الرمل كان له الاثر الايجابي في تحسين الصفات البدنية الخاصة برياضة المبارزة والمرتبطة بالمرحلة السنوية الخاصة باللعبة والمتمثلة في المبتدئين في المبارزة .

- 6- الرياضة والعولمة (2001). المؤتمر العلمي الدولي، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان .
- 7- ايهاب احمد راضي امين (2014). دراسة مقارنة بين تأثير التدريب علي الرمال والتدريب في الماء علي القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمتسابقين 110م حواجز ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- 8- طلحة حسام الدين وآخرين (1997). الموسوعة العلمية في التدريب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 9- عماد عبد الفتاح (2001). تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- 10- نها اشرف عبد العظيم (2011). تأثير التدريب في الرمال علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.