



## The effect of a proposed training curriculum (BIOwin) according to bio-rhythm patterns on improving some special physical abilities and the accuracy of straight attacks for female fencing athletes.

**Assistant Professor Sanaa Abdel Amir  
Dr. Basant Mohamed Abou El Fadl**

### Article Information

#### Article history:

Received: November 15,2023

Reviewer: February 7,2024

Accepted: February 7,2024

Available online

#### Keywords:

#### Correspondence:

[dr.sanaa@uomus.edu.iq](mailto:dr.sanaa@uomus.edu.iq)

[bassant.mohamed.aboelfadl@uomus.edu.iq](mailto:bassant.mohamed.aboelfadl@uomus.edu.iq)

### Abstract

The research aims to improve the special physical capabilities and the level of performance of the straight attack for young female fencing players with fencing weapons through: a proposed training program using competitive exercises according to the rhythmic movement patterns. The researcher used the experimental approach for its suitability to the nature of the research. One of the most important results of this study was that the competitive exercises led to an improvement in the special physical capabilities and the level of performance of the straight attack according to the vital rhythm pattern of each youth for the sport of fencing. The researcher also concluded that the competitive exercises, according to the vital rhythm patterns, improved the physical capabilities of a high rate, which are as follows:

The percentage of improvement in the ability of accuracy amounted to (75%), the percentage of improvement in the ability of reaction speed (70%), the percentage of improvement in strength characterized by speed (60%), the percentage of improvement in the ability of compatibility (60%) Also, the competitive exercises according to the vital rhythm patterns led to an improvement in the performance level of the accuracy of shooting the straight attack by (64%)

## اثر مناهج تدريبي مقترح ( BIoWin ) وفق انماط الايقاع الحيوى على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة الهجمة المستقيمة لناشئات المبارزة .

بسنت محمد ابوالفضل

سناء عبدالامير

### ملخص البحث

يهدف البحث الى تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء الهجمة المستقيمة لناشئات المبارزة بسلاح الشيش من خلال: برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات التنافسية وفقا لانماط الايقاع الحركى . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث , وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية لناشئات المبارزة وبلغ قوام العينة (١٣) ناشئة لسلاح الشيش وكانت من اهم نتائج هذه الدراسة ان التدريبات التنافسية ادت الى تحسن القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء الهجمة المستقيمة وفقا لنمط الايقاع الحيوى لكل ناشئة لرياضة المبارزة.

**كما استنتجت الباحثة أن المنهاج التدريبي المقترح BIoWin وفقا لانماط الايقاع الحيوى الى تحسين القدرات البدنية الخاصة بنسبة عالية وهي كالآتى :-**

نسبة التحسن لقدرة الدقة وبلغت (٧٥٪)، نسبة التحسن لقدرة سرعة رد الفعل (٧٠٪)، نسبة التحسن القوة المميزة بالسرعة (٦٠٪)، نسبة التحسن لقدرة التوافق (٦٠٪)  
كما أن التدريبات التنافسية تبعا لانماط الايقاع الحيوى أدت الى تحسن مستوى اداء دقة تسديد الهجمة المستقيمة بنسبة (٦٤٪) .

**كما توصي الباحثة بتطبيق البرنامج Biowin** لضمن المحتوى البرنامج التدريبي لما لها من دور فعال فى تحسين القدرات البدنية والمهارية، الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح فى ضوء انماط الايقاع الحيوى لتأثيره الايجابى على الاداءات البدنية والمهارية وتطبيقه على عينات اخرى.

## ١ /١ المقدمة ومشكلة البحث:

يتميز علم التدريب الرياضى بأفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدنى والمهارى والخطى والنفسى , وذلك من خلال البرامج التدريبية التى تعد لذلك الغرض , ويهدف علم التدريب الى الوصول بالاعيين الى اقصى قدر ممكن من الارتقاء بقدراتهم ممايتطلب ضرورة الالمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب التى تساهم بارتقاء اللاعب بدنيا ومهاريا وخطيا ونفسيا.

ويوضح ريسان خربيط (٢٠١٤) ان ممارسة النشاط فى الوقت العكسى للايقاع الحيوى للفرد يودى الى اضطراب فى النظام الداخلى بالجسم وانخفاض الحالة الوظيفية للاجهزة الحيوية , ويظهر ذلك بوضوح فى انخفاض القدرة على العمل , ومن المعروف ان حالة اللاعب تختلف خلال اليوم طبقا لشكل الحياه التى تعيشها وفقا للايقاع الحيوى اليومى للاجهزة الداخلية كما تختلف كفاءة العمل اذا ادى الاعمال فى اوقات مختلفة من اليوم الواحد وعادة ما تختلف حالة الانسان ما بين الراحة والخمول على مدى الاربع وعشرون ساعة , وبناء على ذلك يتكيف الايقاع البيولوجى للاعب وفقا لمواعيد التدريب الذى يتعود فيها الجسم على النشاط.

(ريسان خربيط ٢٠١٤ : 29)

**انماط الايقاع الحيوى:**

**من المعروف ان حالة الرياضى تختلف** خلال اليوم طبقا لشكل الحياه التى يعيشها حيث الايقاع الحيوى اليومى للاجهزة الداخلية فكفاءة العمل تختلف اذا ما اديت الاعمال فى اوقات مختلفة من اليوم واتفق كل من ابو علا عبدالفتاح , احمد نصر الدين (٢٠٠٣) على ان هناك ثلاثة انماط حيوية لايقاع اليومى وهم :-

**١- النمط الصباحى**

ويتميز افراد هذا النمط بالقدرة العالية على العمل وارتقاء الاداء (البدنى – مستوى الحالة الوظيفية ) خلال الصباح وهم يتميزون بالاستيقاظ مبكرا كما ان لديهم اعلى مستوى لتقبل الحمل خلال الصباح وينخفض هذا الارتقاء تدريجيا حتى نهاية هذا اليوم.

**٢- النمط غير المنتظم**

يتميز افراد هذا النمط بالقدرة العالية على اظهار اعلى مستوى من الكفاءة خلال فترتين الصباحية والمسائية من اليوم كما ان الحالة الوظيفية للاجهزة الحيوية تكون مستقرة وتعمل بنفس الكفاءة على مدار اليوم .

**٣- النمط المسائى**

يظهر لدى الافراد اعلى مقدرة من الكفاءة فى الفترة المسائية وهو عكس ما يظهر خلال فترة الصباح من اليوم .

(ابو علا عبدالفتاح , احمد نصر الدين ٢٠٠٣ : ٢٤٢)

ويرى اسامة عبدالرحمن (٢٠٠٣) ان طبيعة الاداء فى رياضة المبارزة تتميز بعدم الثبات ولا يكون الاداء على وتيرة واحدة وذلك وفقا لردود الفعل بين المتبارزين, فالحركات تتغير وفقا لمواقف النزال وتغيرها , فالاداء يكون سريع فى مواقف الهجوم المختلفة , ويقل معدل سرعة الاداء فى مواقف اخرى كالتحضير للهجوم والمبارزة تختلف عن الانشطة الرياضية الاخرى حيث انها تتطلب ( قدرات - مهارات – انماط) وفقا لطبيعية واسلوب الاداء.

(اسامة عبدالرحمن ٢٠٠٣ : ٤٦,٤٨)

توضح **سمر حسين** (٢٠٠٣) ان تدريبات المنافسة لها دورا هاما فى رفع مستوى اللياقة البدنية وفى فترة المنافسات لمختلف الانشطة وان تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع متطلبات المنافسات لانها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والفنية والنفسية.

(سمر حسين ٢٠٠٣ : ١٦)

يرى **لاير جونيس** LIYR JONES (٢٠٠٥) ان تدريبات المنافسة من اهم التدريبات التى ترفع من مستوى كفاءة الاداء المتكامل للاعب وتصل به الى الحالة العالية بحيث تؤدى تحت مختلف الظروف كذلك ان اسلوب تدريبات المنافسة يعتبر الهدف الاسمى للمشاركة فى الانشطة الرياضية لذلك هو وسيلة يحاول المتنافس من خلاله اظهار قدراته ومهاراته.

(لاير جونيس ٢٠٠٥ : ١٦)

ومن خلال المسح المرجعى لنتائج العديد من الدراسات المرجعية التى طبقت تدريبات البرنامج التدريبى والتى تؤكد على اهمية البرامج التدريب فى تحسين القدرات البدنية ومن هذه الدراسات دراسة **سمر حسين** (٢٠٠٣) **ابراهيم عبدالرحمن** (٢٠٠٩) و**شروق كاظم** (٢٠١٠) ودراسة **ديانا بلينجر** (Daina blenger) (٢٠١٣) و**حسين مناتى وسعد جاسم** (٢٠١٧) ودراسة **نزار خالد** (٢٠٢١) حيث يؤكدون ان استخدام تدريبات المنافسة وبرنامج التدريبى له تأثير ايجابى لكل الانشطة الرياضية المختلفة ويمتاز عن غيره من الاساليب التدريبية الاخرى فى الارتقاء بمستوى الاداء المهارى فهى تتشابه مع المباراه ولذلك قامت الباحثة باجراء دراسة استطلاعية من خلال تحليل المباريات وذلك لتحديد اكثر المهارات شيوعا فى النزال ويوضح جدول (١) نتائج هذه الدراسة .

#### تحليل بطولة العالم لسلاح الشيش ٢٠٢٢ بالقاهرة

اسماء الهجمات	نسبة الاداء	اللمسات الناجحة	اللمسات الفاشلة
الهجمة المستقيمة	٩٠ %	٣٠ %	٧٠ %
الهجمة المغيرة	٦٥ %	٥٥ %	٤٥ %
الهجمة القاطعة	٥٥ %	٥٠ %	٥٠ %
الهجمة القاطعة مغيرة	٥٥ %	٦٠ %	٤٠ %

يوضح الجدول (١) ان نسبة اداء الهجمة المستقيمة اكثر اداء بالنسبة للهجمات الاخرى ولكن نسبة المحاولات الناجحة كانت اقل من الهجمات (المغيرة – القاطعة – القاطعة مغيرة) لذلك قامت الباحثة باختيار الهجمة المستقيمة لانها الاكثر شيوعا فى المباريات الدولية .

#### ٢ / ١ مشكلة البحث:

كما لاحظت الباحثة اثناء العملية التدريبية يكون اداء الناشئات متميز فى الجانب البدنى المهارى ولكن عند تغير مواعيد التدريب من الصباح الى المساء او وقت الظهيرة يختلف مستوى وكفاءة الناشئات ويظهر هذا بوضوح اثناء المباريات التنافسية التى تنفذ اثناء الوحدة التدريبية اليومية فالناشئات التى تظهر باعلى مستوى فى فترة صباح يختلف مستواها ويقل فترة المساء والعكس الناشئات التى تظهر

باعلى مستوى فى فترة المساء يقل مستواها فى فترة الصباح. ويظهر هذا بوضوح اثناء المباريات التنافسية.

لذلك قامت الباحثة بوضع برنامج تدريبي وفقا لنمط الايقاع الحيوى للناشئات لتحسين القدرات البدنية الخاصة وى مستوى دقة اداء الهجمة المستقيمة .

١ / ٣ اجراءات البحث:-

١ / ٤ هدف البحث:

يهدف البحث الى تحسين دقة اداء الهجمة المستقيمة لناشئات المباراة وفقا لانماط الايقاع الحيوى من خلال :

١. تأثير البرنامج التدريبي على تحسين القدرات البدنية الخاصة وفقا لانماط الايقاع الحيوى.
٢. تأثير البرنامج التدريبي على تحسين مستوى اداء دقة الهجمة وفقا لانماط الايقاع الحيوى.

١ / ٥ فروض البحث:-

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى فى تحسن القدرات البدنية لصالح القياس البعدى.

٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدى فى تحسن مس توى اداء دقة الهجمة المستقيمة لصالح القياس البعدى.

١ / ٦: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتطبيق القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة ولملاءمته لطبيعة البحث.

١ / ٧: مجالات البحث:

- المجال المكاني: تم إجراء البحث بصالة نادى السلاح السكندرى بالشاطبي محافظة الاسكندرية
- المجال الزماني: الموسم الرياضى ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣
  - أجريت القياسات القبلىة من ٢٠٢٢/٧/٢٠ إلى ٢٠٢٢/٧/٣٠
  - تطبيق البرنامج باستخدام التدريبات التنافسية وبرنامج (BIOWIN) لقياس منحيات الايقاع الحيوى (البدنى فقط) من ٢٠٢٢/٨/٢ إلى ٢٠٢٢/١٠/١
  - القياسات البعدية من ٢٠٢٢/١٠/٣ إلى ٢٠٢٢/١٠/٥
- المجال البشرى: مباريات لسلاح الشيش تحت (٢٠) سنة.

مجتمع وعينة البحث:

بلغ مجتمع البحث (٣٠) مباريات لسلاح الشيش وتم اختيار العينة الأساسية للبحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (٢٥) :-

- المجموعة التجريبية وبلغ قوامها (١٣) مباريات ناشئات من سلاح الشيش وهذه المجموعة التى تطبق عليها البرنامج تدريبات المنافسة وفقا لنمط الايقاع الحيوى لديهم .
- المجموعة الاستطلاعية وبلغ قوامها (١٢) مباريات ناشئات من سلاح الشيش من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وذلك لايجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

مواصفات عينة البحث:

- جميع أفراد العينة من ناشئات سلاح الشيش والمسجلين بالاتحاد المصري للسلاح.
  - لا يقل عمرهم التدريبي عن سنتين.
  - أن تكون جميع أفراد العينة تحت سن (٢٠) سنة.
  - شاركوا في بعض البطولات وحققوا مراكز متقدمة.
  - انتظام أفراد عينة البحث في تطبيق البرنامج التدريب المقترح.
- تجانس عينة البحث:**

- قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج المقترح في المتغيرات الآتية:
- المتغيرات الأولية الأساسية (السن-الوزن-الطول-العمر التدريبي)
- القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة – سرعة رد الفعل - دقة الاداء- التوافق)
- مستوى اداء دقة الهجمة المستقيمة.

### جدول (٢)

التوصيف الاحصائي للمتغيرات الأولية الأساسية لدى عينة البحث الأساسية

ن=١٣

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	١,٦٣	٠,٩	١,٦٥	١,٣٧٧-
الوزن	كجم	٤٦,٣٨	٨,٣٤	٤١.٨	٠,٢٥٧
السن	سنة	١٨,٠٣	٠,٦٨	١٧.٢٦	٠,٣٥٨
العمر التدريبي	سنة	٢,١٩	٠,٤٠	٢	١,٧٧

ينضح من جدول (٢) الخاص بالدلالات الاحصائية لعينة البحث في المتغيرات الأولية الأساسية أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأولية الأساسية لعينة البحث قد تراوحت قيمة معامل الالتواء لمتغيرات البحث الأساسية ما بين (-١,٣٧٧، ١,٧٧) أي انحصرت بكل القيم بين (±٣) مما يدل على خلو عينة البحث الكلية من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في كل المتغيرات.

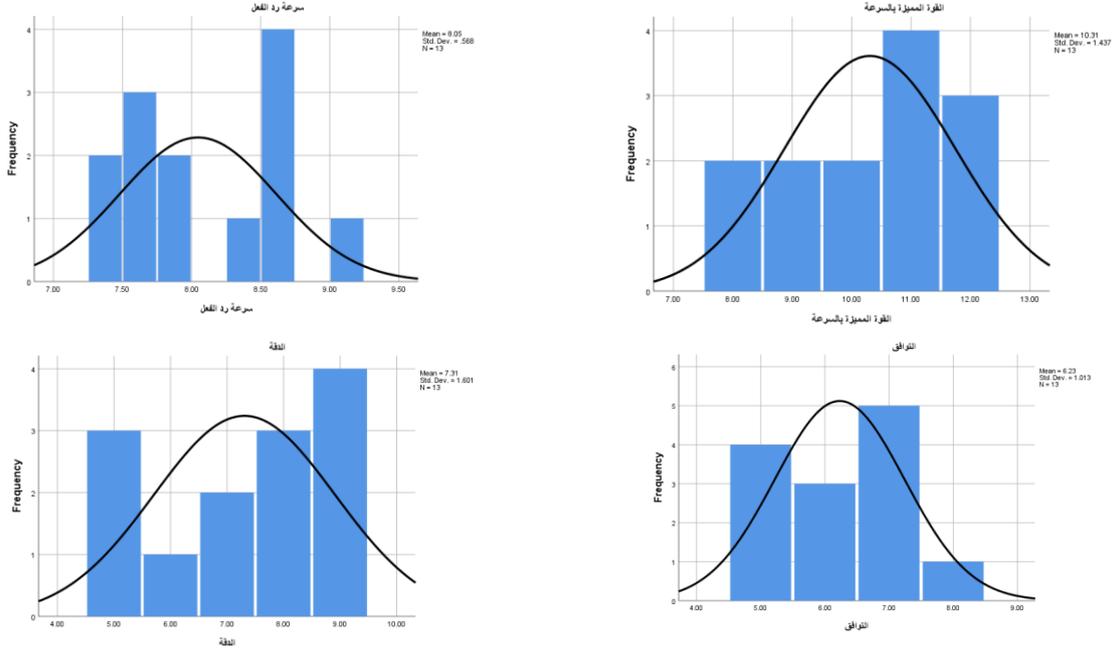
### جدول ( ٣ )

التوصيف الاحصائي للقدرات البدنية الخاصة للهجمة المستقيمة

( ن = 13 )

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	دلالات التوصيف الاحصائي اختبارات القدرات البدنية الخاصة
-1.555	0.215	0.567	7.900	8.046	9.00	7.35	الثانية	سرعة رد الفعل
-1.076	-0.440	1.436	11.000	10.307	12.00	8.00	عدد/الثانية ٢٠ ث	القوة المميزة بالسرعة
-1.379	-0.450	1.601	8.000	7.307	9.00	5.00	تكرارات	الدقة
-1.209	0.030	1.012	6.000	6.230	8.00	5.00	تكرارات	التوافق

يتضح من جدول ( ٣ ) الخاص بالتوصيف الاحصائي في بعض القدرات البدنية الخاصة أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الإلتواء فيها ما بين (-٠.٤٥٠ : ٠.٢١٥ ) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين ( ٣ ± ) مما يدل على إعتدالية وتجانس العينة في القدرات البدنية الخاصة قبل تطبيق الدراسة الاساسية.



جدول ( ٤ )

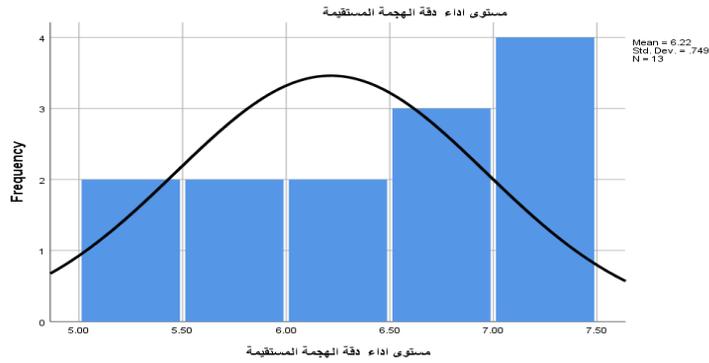
التوصيف الاحصائي لمستوى اداء دقة تسديد الهجمة المستقيمة لعينة البحث الاساسية

( ن = 13 )

معامل التفلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	دلالات التوصيف الاحصائي مستوى الاداء المهارى
-1.116	-0.546	0.749	6.500	6.215	7.000	5.00	درجة	مستوى دقة اداء الهجمة المستقيمة

يتضح من جدول ( ٤ ) الخاص بالتوصيف الاحصائي في مستوى الاداء الفنى أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغت قيمة معامل الإلتواء فيها (-٠.٥٤٦ : ٠) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين ( ٣ ± ) مما يدل على إعتدالية وتجانس العينة في

مستوى الاداء المهارى قبل تطبيق الدراسة الاساسية.



## ١ / ٢ : وسائل وأدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث:

- أدوات جمع البيانات:

٢ / ١ تحليل المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث.

(٢ / ٢). الاستمارات:-

- استمارة لتسجيل بيانات الخاصة لأفراد عينة البحث. مرفق (١)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية الخاصة . مرفق (٢)
- استمارة تقييم مستوى دقة الهجمة البسيطة مرفق (٣)

## ٣ / ٢ الأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز الريستاميتير لقياس الأطوال لأقرب سم
- الميزان الطبي المعياري لقياس الوزن لأقرب كجم
- ملعب المبارزة/ بدل المبارزة/ اقنعة / اسلحة سلاح شيش / برنامج BIOWin لتحديد نمط الايقاع الحيوى.
- جهاز مبتكر من قبل الباحثة لقياس الاختبارات البدنية الخاصة (سرعة رد الفعل والدقة) مرفق (٤)

الاختبارات:-

- تحديد الاختبارات البدنية لقياس القدرات البدنية الخاصة لمهارة الهجمة المستقيمة مرفق (٥) مصممة من قبل الباحثة.
- تحديد الاختبارات المهارية لقياس مستوى اداء دقة تسديد الهجمة المستقيمة مرفق (٦) مصممة من قبل الباحثة.

(٤ / ٢): تحديد القدرات البدنية لقياس القدرات البدنية الخاصة الهجمة المستقيمة.

- قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المراجع العربية والاجنبية دراسة عباس الرملى (١٩٩٨) ورمزى الطنبولى وحسين حجاج (٢٠٠١) وإبراهيم نبيل

(٢٠٠٢) وعمرو السكري (٢٠٠٥) وفتيات جبريل واخرون (٢٠١٥) محروسة على واخرون (٢٠٢١) وذلك لتحديد اهم القدرات المرتبطة بهجمة المستقيمة.

### (٥ / ٢) التجارب الاستطلاعية

التجربة استطلاعية الاولى في الفترة من ٢٠٢٢/٧/٢٢ - إلى ٢٠٢٢/٧/٢٨.

#### ❖ هدف الدراسة:.

(١) تطبيق تدريبات المنافسة و برنامج Biowin على العينة الاستطلاعية لتجهيز تطبيقه على العينة الأساسية.

(٢) تدريب المساعدين على كيفية تطبيق وقياس الاختبارات البدنية والمهارية وقياسها.

(٣) اختيار التدريبات المناسبة لعينة البحث.

#### ❖ نتائج التجربة:

- تم اختيار تدريبات و برنامج Biowin التي تتناسب مع المرحلة السنية
- تم التدريب المساعدين على كيفية تطبيق وقياس الاختبارات البدنية والمهارية.
- ملائمة التدريبات المستخدمة لعينة البحث.

#### ٦ / ٢ - الشروط العلمية للاختبار :

اجريت هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٢/٧/٢٠ إلى ٢٠٢٢ /٧/٣٠

الهدف من الدراسة اجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية (الصدق - الثبات) .

#### اولا معامل الصدق:

استخدمت الباحثة الارباع الاعلى والارباع الادنى في الاختبارات لحساب صدق الاختبارات قيد البحث وبمقارنه دلالة الفروق بين المجموعتين للتعرف على صدق الاختبارات.

#### جدول (٥)

المقارنة الطرفية بين الارباع الاعلى والارباع الادنى في الاختبارات لاجاد معامل الصدق  
ن = (١٢)

معامل الصدق	الارباع الادنى ن = ٦	الارباع الاعلى ن = ٦	الفرق بين المتوسطين		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية الاختبارات		
			قيمة (ت)	س			ع	س
٠,٩٧	١٣,٣٣*	٤,٢٥	١,٦٥	٢,٨٣	٠,٤١	٦,٨٣	عدد المرات في ثانية	سرعة رد الفعل
٠,٩٦	٣,١٣*	١٣,٥٠	٢,٠٠	١٠,٥٠	٣,١٦	٢٢,٠٠	عدد المرات في ثانية	قوة مميزة بالسرعة
٠,٩٨	٩,٤١*	١١,٥٠	٠,٥٠	٨,٧٥	٠,٥٠	٩,٢٥	درجات	التوافق
٠,٩٣	١١,١٣*	١,٠٦	١,١٤	٢١,٩٤	٠,١٣	١١,٨٨	درجات	الدقة

\* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٤٥

يتضح من الجدول (٥) الخاص بالفروق بين الارباع الاعلى والارباع الادنى في الاختبارات لاجاد معامل الصدق ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند

مستوى (0.05) = (2.23) كما تراوحت قيمة معامل الصدق مابين (0.93 الى 0.98) مما يؤكد ان الاختبارات قيد البحث تقيس بالفعل ماوضعت من اجله ,وانها تستطيع التميز بين المستويات المختلفة .

ثانيا : الثبات : عن طريق التطبيق واعادة التطبيق (معامل الارتباط البسيط)

تم التحقق من الثبات عن طريق اعادة التطبيق بفواصل زمنى ١٠ ايام بين التطبيق الاول والثانى كمايتضح من

### جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى فى الاختبارات لاجاد معامل الثبات.

ن=١٢

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		الدلالات الإحصائية الاختبارات
	ع±	س	ع±	س	
*٠,٧٦	٠,٦٧	٤,٥٠	٠,٩٤	٤,٧٥	سرعة رد الفعل
*٠,٩٩	٦,٧٣	١٨,٥٠	٥,٩٦	١٧,٧٥	قوة مميزة بالسرعة
*٠,٧٩	١,٣٩	١٣,٧٢	١,٤١	١٣,٢٧	التوافق
*٠,٧٢	٠,٦٧	٤,٥٠	٠,٩٤	٤,١٧	الدقة

\* معنوي عند مستوى ٠,٠٥ حيث قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٨١ .

يتضح من جدول (٦) الخاص بالفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى فى الاختبارات لاجاد معامل الثبات ان قيمة معامل الارتباط (الثبات) تتراوح (٠,٧٢ الى ٠,٩٩) وهى اكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ مما يؤكد ان الاختبارات تتميز بالثبات وانها تعطى نفس النتائج اذا اعيد تطبيقها مرة اخرى على نفس العينه وفى نفس الظروف.

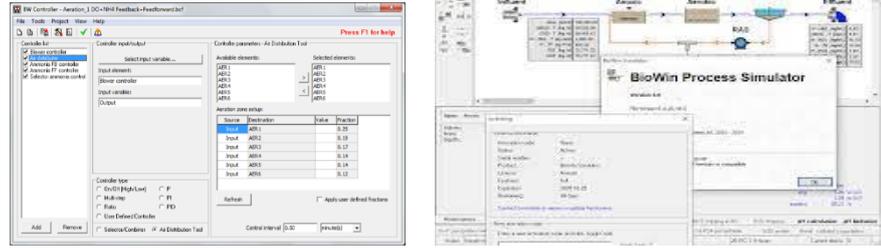
### ٢ / ٦: البرنامج التدريبي المقترح بتطبيق التدريبات و برنامج Biowin لانماط الايقاع الحيوى:

- طبق البرنامج المقترح بواقع (٣) وحدات اسبوعية تقسم كالآتى:-
- تم تطبيق وحده تدريبيه فى وقت الصباح (١٠-١٢) يوم الاحد.
- تم تطبيق وحده التدريبيه فى وقت الظهيرة (١-٣) يوم الثلاثاء.
- تم تطبيق وحده التدريبيه فى وقت المساء (٦-٨) يوم الخميس.

### مواصفات برنامج (Biowin):

هو عبارة عن برنامج حاسب الى يسمى Biowin هذا البرنامج يستخدم لمعرفة الايقاع الحيوى الخاص بكل فرد او لاعبة عن طريق وضع تاريخ الميلاد الخاص بها حيث يعطى العمر للاعبة بالايام والسنين ويقوم البرنامج تلقائى باعطاء بيانات وهذه البيانات عبارة عن قراءات ومنحنيات للدورات المختلفة التى يمر بها اللاعبات على مدار الشهر بل السنه باكملها وهذه الدورات عن دورة بدنية ,دورة انفعالية, دورة عقلية , دورة حديثه وايضا يعطى قراءات المتوسط الحسابى لها ويعطى اكثر من قراءة اخرى حيث ايقاع يومى ,شهري, سنوى والايام الجيدة والسيئة من السنه لكل لاعبة.

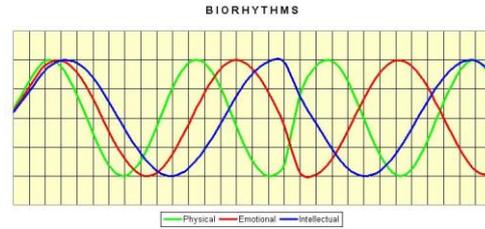
### نماذج صور للبرنامج Bio Win وطريقة الاستخدام.



شكل (١)

اولا: طرق ادخال البيانات التالية الى حاسب الالى كما موضح بشكل (١):-

- الاسم ثلاثى
- تاريخ الميلاد
- تاريخ اليوم مراد تشكيل الدورات فيه.



شكل (٢) يوضح منحنيات الايقاع الحيوى

ثانيا النتائج: البرنامج:-

يقوم الحاسب الالى بمعالجة الحسابية والاحصائية ومن ثم تخرج على الشاشة فى صورة منحنيات الايقاع الحيوى كما هو موضح بالشكل (٢)

هدف البرنامج التدريبي المقترح:

- تحسين القدرات البدنية الخاصة.
- تحسين مستوى اداء دقة الهجمة المستقيمة.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعه من أجله.
- تحديد منحى نسبة الايقاع الحيوى داخل الوحدة التدريبية
- الحصول على تقرير منحى الايقاع الحيوى البدنى الخاص بكل لاعب
- مراعاة الفروق الفردية لأفراد عينة البحث.
- التدرج بالتدريبات من السهل إلى الصعب ومن البسط إلى المركب.
- مراعاة التشكيل المناسب لمكونات حمل التدريب من حيث (الشدة - الحجم - فترات الراحة).
- يطبق البرنامج في مرحلة المنافسة.
- يستخدم أسلوب التدريب **الفترى** (منخفض - مرتفع) الشدة.

- توافر عوامل الأمن والسلامة عند استخدام التدريبات التنافسية.

### جدول (٥)

#### محتوى البرنامج التدريبي المقترح

م	المتغيرات	المحتوى
١	مدة البرنامج	(٨) أسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	(٣) وحدات تدريبية
٣	عدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي	٢٤ وحدة تدريبية
٤	زمن الوحدة التدريبية	(٩٠) دقيقة
٥	الاحمال التدريبية	متوسط - عالي - أقصى
٦	تشكيل دورة الحمل <b>الفترية</b>	(٢:١) أسبوع حمل متوسط إلى أسبوعين حمل عالي

#### التقسيم العام للبرنامج التدريبي المقترح

- المرحلة الأولى: ومدتها (٢) اسبوع وهدفها الاعداد العام والخاص
- المرحلة الثانية: ومدتها (٣) أسابيع وهدفها الاعداد للمنافسة
- المرحلة الثالثة: ومدتها (٣) اسابيع وهدفها الاعداد المهاري

#### أجزاء البرنامج التدريبي المقترح يشتمل على:-

- جزء الاحماء.
- جزء الاعداد البدني العام.
- الجزء الأساسي (الاعداد البدني الخاص والمهاري المباريات التنافسية).
- الجزء الختامي.

#### جزء الاحماء:

زمن الاحماء (١٥) دقيقة ويشمل الاحماء على التمرينات الهوائية التي تعمل على تهيئة أجهزة وعضلات الجسم للأداء البدني ورفع درجة حرارة الجسم لتجنب حدوث الإصابات وهي أهم أجزاء الوحدة التدريبية والتي يصل فيها النبض إلى ٤٠ ن/ق تقريبا.

#### جزء الاعداد البدني العام:

زمن جزء الاعداد البدني العام (٢٠) دقيقة ويحتوي هذا الجزء من الوحدة التدريبية على مجموعة من التدريبات العامة ولكن بشدات محددة وذلك لإثارة الجهاز العضلي العصبي وتهيئته للمرحلة التي تليه من الوصف والتي يصل فيها النبض إلى ١٦٠ ن/ق تقريبا.

#### الجزء الأساسي (الاعداد البدني الخاص والمهاري المباريات المنافسة):

يتراوح زمن هذا الجزء من (٤٥) دقيقة على الأقل ويشمل هذا الجزء على التدريب باستخدام التدريبات المنافسة وفقا لانمط الايقاع الحيوى عن طريق البرنامج Biowin وبشدة مقننة طبقا لاتجاه الحمل التدريبي وتتبع التدريبات العمل اللاهوائي نظرا لشدتها وطبيعتها أدائها والتي تصل فيه النبض إلى ١٨٠ ن/ق فما فوق.

**الجزء الختامي:** زمن الجزء الختامي (١٠) دقائق ويحتوي على تدريبات هوائية للتخلص من لآكتك العضلات واستخدام تدريبات الاسترخاء: جري خفيف وتمارين لسرعة الاستشفاء والتخلص من التعب العضلي الناتج من التدريبات المركبة للبرنامج.

٣ / اجراءات البحث

٣ / ١ :القياس القبلي:

قامت الباحثة بالقياس القبلي في الفترة ٢٠ / ٧ / ٢٠٢٢ الى الفترة ٣٠ / ٧ / ٢٠٢٢

ب : تطبيق المنهاج التدريبي المقترح وفقانماط لايقاع الحيوى

تم تطبيق البرنامج المقترح Biowin وفقا لايقاع الحيوى على عينه البحث خلال الفتره ٢ / ٨ / ٢٠٢٢ الى ١ / ١٠ / ٢٠٢٢

ج: القياس البعدى

تم اجراء القياسات البعدية بنفس ظروف الاختبارات القبليه فى الفترة من ٣ / ١٠ / ٢٠٢٢ الى ٥ / ١٠ / ٢٠٢٢

المعالجات الاحصائية:-

قامت الباحثة بمعالجة البيانات احصائيا باستخدام برنامج الحاسب الآلي (SPSS) باستخدام التحليلات

الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الالتواء
- معامل ارتباط بيرسون
- معامل الاختلاف
- اختبار (ت) الفروق على معنوية الفروق.

٣ / ٢ عرض ومناقشة النتائج:-

عرض نتائج الفرض الأول

جدول ( ٥ )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى فى مستوى القدرات البدنية الخاصة للهجمة المستقيمة

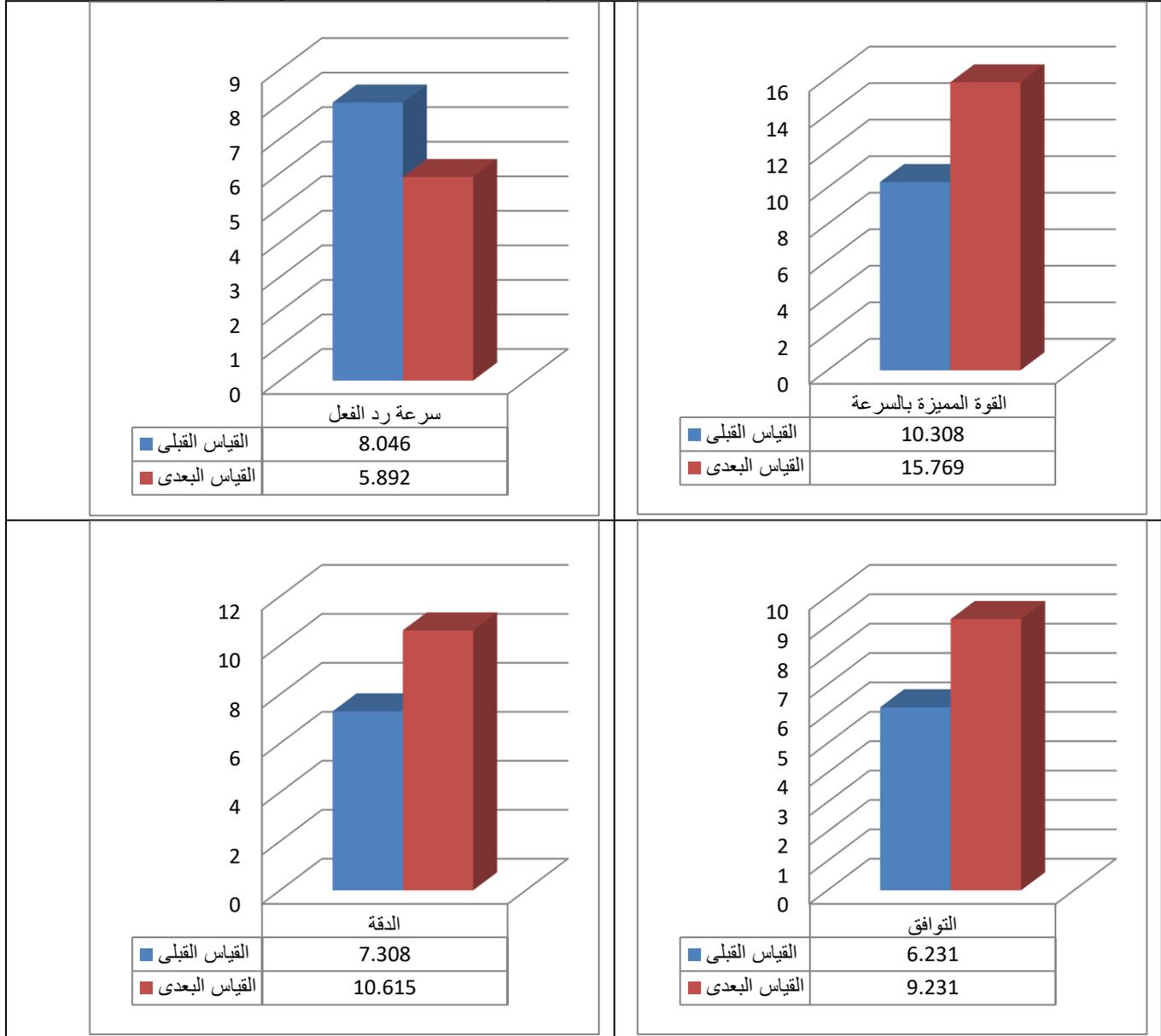
(ن = ١٣)

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		الدلالات الاحصائية القدرات البدنية الخاصة
			ع±	س	ع±	س	ع±	س	
%26.769	0.000	**11.529	0.674	2.154	0.566	5.892	0.568	8.046	سرعة رد الفعل
%52.985	0.000	**15.555	1.266	-5.462	1.481	15.769	1.437	10.308	القوة المميزة بالسرعة
%45.263	0.000	**3.090	3.860	-3.308	3.015	10.615	1.601	7.308	الدقة
%48.148	0.000	**7.989	1.354	-3.000	1.235	9.231	1.013	6.231	التوافق

\* قيمة ( ت ) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ( ٢,١٧٩ )

يتضح من جدول ( ٥ ) و الاشكال ( ٥ ) وجود فروق ذات دلالة احصائية فى قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلى والبعدى فى القدرات البدنية الخاصة للهجمة المستقيمة ، حيث تراوحت قيمة ( ت ) المحسوبة فيها ما بين

(٣,٠٩٠ إلى ١٥,٥٥٥) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (١,٨٣٣) وبمستوى دلالة أقل ٠,٠٥، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢٦,٧٦٩ % : ٥٢,٩٨٥ %) لصالح القياس البعدى .



جدول (٦)

يوضح معنوية حجم التأثير فى الإختبارات البدنية الخاصة بالقدرات البدنية للهجمة المستقيمة وفقاً لمعادلات حجم التأثير كوهن .

(ن = ١٣)

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الدلالات الاحصائية القدرات البدنية الخاصة
مرتفع	3.197	0.000	**11.529	سرعة رد الفعل
مرتفع	4.314	0.000	**15.555	القوة المميزة بالسرعة
مرتفع	0.857	0.000	**3.090	الدقة

التوافق	**7.989	0.000	2.216	مرتفع
حجم التأثير :	أقل من ٠,٢ ٠,٥ : منخفض	٠,٥ - ٠,٨ : متوسط	٠,٨ فأكثر:	

مرتفع  
كما يتضح من جدول ( ٦ ) الخاص بمعنوية حجم التأثير في القدرات البدنية الخاصة للهجمة المستقيمة وفقا لمعادلات كوهن أن قيم حجم التأثير تراوحت ما بين ( ٠,٨٥٧ إلى ٤,٣١٤ ) وهذه القيم أكبر من ( ٠,٨ ) ولذلك كان تأثير المتغير التجريبي مرتفعا في هذه الإختبارات .

يتضح من جدول (٦) حجم تأثير البرنامج التدريبي المقترح بتطبيق تدريبات المنافسة وفقا لانمط الايقاع الحيوى للمبارزات على القدرات البدنية الخاصة وجاءت بنسبة مرتفع حيث بلغت نسبة التحسن (٥٢%) لاختبار السرعة رد الفعل , كما بلغت نسبة (٤٥%) لاختبار الدقة وهي قيمة مرتفعة , كما بلغت نسبة تحسن القوة المميزة بالسرعة (٤٥%) واختبار التوافق (٤٨%) لاختبار الدقة وجميعها قيم اكبر من ٢.١٤ مما يدل على التأثيرمتوسط الى مرتفع للبرنامج المطبق على مجموعة التجريبية بتطبيق تدريبات المنافسة وفقا لنمط الايقاع الحيوى على القدرات البدنية للمبارزات .

وقد يرجع وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي الى البرنامج التدريبي المقترح بتطبيق تدريبات المنافسة وفقا لنمط الايقاع الحيوى على القدرات البدنية للمبارزات الذى قد يكون ساعد على رفع كفاءة الهجمة المستقيمة ويتفق ذلك مع اشار اليه لير وجونس (٢٠٠٥) **liyr jones** و **سمر مصطفى** (٢٠٠٣) ان التدريبات التنافسية من اهم التدريبات التى ترفع من مستوى كفاءة الاداء المتكامل للاعب وتصل به الى الحالة البدنية والمهارية العالية حيث ان اسلوب التدريبات التنافسية يعتبر الهدف الرئيسى من خلال اظهار قدرات ومهارات اللاعب .

(٢٥ : ١٦) (٩ : ٨٠)

ويشير كلا من **سمر مصطفى** (٢٠٠٣) و **السيد سامى** (٢٠٠٩) الى ان تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية المختلفة تساعد المبارز وتمكنه من الحركات السريعة التى تعتمد على قدر كبير من سرعة رد الفعل كما تمكنه من الوصول الى هدف المنافس والسرعة فى تقادى اللمسات لذلك زاد الاهتمام فى الالونه الاخيرة بمعرفة ودراسة الطرق والاساليب العلمية التى تؤدى الى تحسين القدرات البدنية للاعبات المبارزة مماادى الى حدوث تطور سريع فى السنوات الاخيرة فى رياضة المبارزة. (٩ : ٣٤) (٥ : ١٥)

وتتفق هذه النتائج مع **احمد صابر** (٢٠٠٤) ان التدريبات التنافسية هى الوسيلة الرئيسية لتحسين الاداء المهارى مع الارتباط بالنواحي البدنية , حيث انها تمرينات تتشابه مع ما يحدث فى المنافسة مع تصعيب الظروف المحيطة بها. (٥ : ٥٣)

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في تحسن القدرات البدنية الخاصة سرعة رد الفعل - القوة المميزة بالسرعة - الدقة - التوافق) للمبارزات لصالح القياس البعدي.

## عرض نتائج الفرض الثاني

جدول ( ٧ )

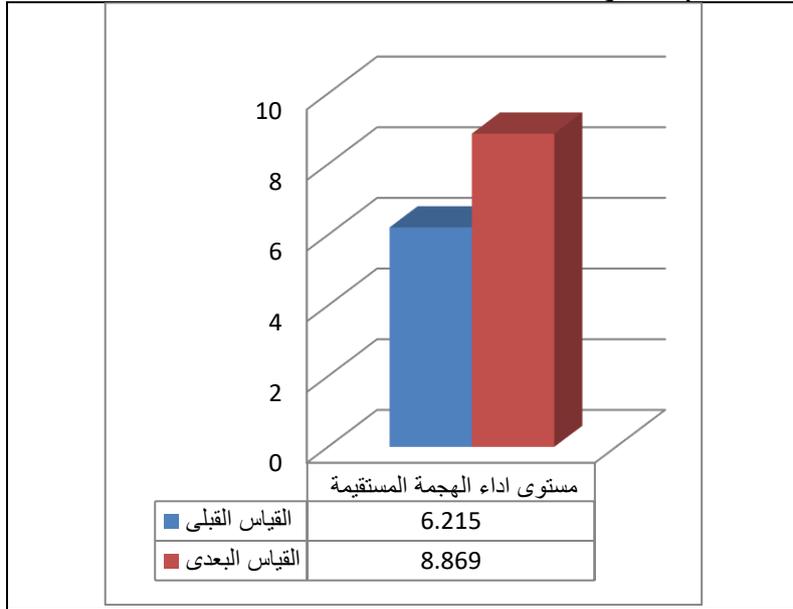
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري للهجمة المستقيمة

( ن = ١٣ )

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الاحصائية مستوى الاداء المهاري
			ع±	س-	ع±	س-	ع±	س-	
42.698 %	0.000	**8.242	1.161	-2.654	0.617	8.869	0.749	6.215	مستوى اداء دقة الهجمة المستقيمة

\* قيمة ( ت ) الجدولية معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ( ٢,١٧٩ )

يتضح من جدول ( ٧ ) و الاشكال ( ٧ ) وجود فروق ذات دلالة احصائية في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة للهجمة المستقيمة ، حيث بلغت قيمة ( ت ) المحسوبة فيها ( \*\*٨,٢٤٢ ) وهذه القيم أكبر من قيمة ( ت ) الجدولية عند مستوى ( ٠,٠٥ ) ، كما بلغت نسبة التحسن ( ٤٢,٦٩٨ % ) لصالح القياس البعدي .



جدول ( ٨ )

يوضح معنوية حجم التأثير في مستوى الاداء المهاري الخاص بالهجمة المستقيمة وفقاً لمعادلات حجم التأثير كوهن .

( ن = ١٣ )

دلالة حجم التأثير	حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الدلالات الاحصائية مستوى الاداء المهاري
-------------------	-------------	---------------	----------	--

مرتفع	2.286	0.000	**8.242	مستوى اداء دقة الهجمة المستقيمة
-------	-------	-------	---------	---------------------------------

حجم التأثير : أقل من ٠,٢ ٠,٥ : منخفض ٠,٥ - ٠,٨ : متوسط ٠,٨ فأكثر:

#### مرتفع

كما يتضح من جدول ( ٧ ) الخاص بمعنوية حجم التأثير فى القدرات البدنية الخاصة للهجمة المستقيمة وفقا لمعادلات كوهن أن قيمة حجم التأثير بلغت ( ٢,٢٨٦ ) وهذه القيمة أكبر من ( ٠,٨ ) ولذلك كان تأثير المتغير التجريبي مرتفعا فى هذا الإختبار .

يتضح من جدول (٧) حجم التأثير البرنامج التدريبى المقترح بتطبيق التدريبات التنافسية وفقا لانماط الايقاع الحيوى على مستوى اداء دقة الهجمة المستقيمة حيث جاء مرتفع بنسبة (42.6) وهذا مايتفق مع كلا من محمد كشك وامر الله البساطى ٢٠٠١ , ان استخدام تدريبات المنافسة تسمح بزيادة خبرة اللاعبين والسرعة اللازمة لاتخاذ القرار والحلول المناسبة (حسن التصرف ) للمواقف المختلفة طبقا لمواقف المنافس .

ان اسلوب تدريب المنافسة يعد من افضل الاساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافعه وحماسه نحو الاداء . ( محمد كشك وامرالله البساطى ٢٠٠١ :ص51,184)

ويتفق ذلك مع ذكره مصطفى محمد ٢٠١٣ ان التدريبات التنافسية التى تؤخذ شكل المنافسة ومشابهه للاداء الفعلى للمباريات له تأثير ايجابيا على تحسين وتطوير القدرات البدنية .

(مصطفى محمد ٢٠١٣:ص١٣)

ويؤكد كلا من عصام الدين عبدالخالق ٢٠٠٣ ان تدريبات المنافسة هى اداء الحركات طبقا للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضى الذى يختص فيه الفرد.

(عصام الدين ٢٠٠٣ :ص٦)

ويرى مارك ايفانس mark Evans(٢٠٠٧) على ان تحسين القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباط وثيقا بتنمية المهارات الحركية الاساسية ولايستطع اللاعب اتقان المهارات الحركية فى حالة افتقاره الامكانيات والقدرات البدنية الخاصة.

( مارك ايفانس ٢٠٠٧:ص٨٦)

وتعزى الباحثة وجود الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى الاختبارات البدنية الخاصة والمهارية لصالح القياس البعدى لانه طبقت برنامج التدريبات التنافسية بصورة مقننا وفقا لايقاع الحيوى والتى ادت الى تحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الهجمة المستقيمةوالتي اثرت بشكل ايجابى على تحسن مستوى الاداء المهارى للهجمة المستقيمة

ويؤكد ذلك **منى محمد** (١٩٩٨) ان نمط الايقاع الحيوى يؤثر على مدى التكيف للجهد البدنى من خلال البرنامج التدريبى حيث كانت نسبة التحسن فى جميع متغيرات البحث .

( منى محمد ١٩٩٨:ص ٢٤ )

واشار **حسام الدين عبدالرازق** (١٩٩٩) على وجود علاقة ارتباط بين انماط الايقاع الحيوى وبين مستوى الانجاز باختلاف توقيتات المباريات على مدار اليوم.. وبذلك يتحقق الفرض الثانى للبحث **والذى ينص على:** وجود الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى اداء دقة تسديد الهجمة المستقيمة. لصالح القياس البعدى

#### ٤ / ١ الاستنتاجات:

فى ضوء إجراء هذه الدراسة وتحليل نتائجها ومناقشاتها بالنسبة لعينة البحث توصلت الباحثة الى:-

اولا:- ادى المنهاج التدريبى المقترح ( **Biowin** ) وفق انماط الايقاع الحيوى الى تحسين القدرات البدنية الخاصة بنسبة عالية وهى كالاتى :-

نسبة التحسن لقدرة سرعة رد الفعل (٥٢٪)

نسبة التحسن القوة المميزة بالسرعة (٤٥٪)

نسبة التحسن لقدرة الدقة وبلغت ( ٤٥ ٪ )

نسبة التحسن لقدرة التوافق (٤٨٪)

ثانيا: ادت التدريبات تبعا لانماط الايقاع الحيوى الى تحسن مستوى اداء دقة تسديد الهجمة المستقيمة.

- نسبة التحسن لمستوى اداء دقة الهجمة المستقيمة (٤٢.٦٩٪)

#### ٤ / ٢ التوصيات:

١ . الاستعانة بالبرنامج التدريبى المقترح فى ضوء انماط الايقاع الحيوى لتأثيره الايجابى على

الاداءات البدنية والمهارية وتطبيقه على المراحل السنوية المختلفة للمبارزين والمبارزات

تطبيق التدريبات التنافسية ضمن المحتوى البرنامجى لما لها من دور فعال فى تحسين

القدرات البدنية والمهارية.

## المراجع العلمية

### اولا: المراجع العربية:

أساسيات فن المبارزة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

أساسيات فن المبارزة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة إعداد أعضاء هيئة التدريس شعبة المبارزة كلية التربية الرياضية الهرم جامعة حلوان.

تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الاثقال على بعض القدرات البدنية واداء المجموعات للكمية للملاكمين الشباب ,رسالة ماجستير جامعة الزقازيق . تحليل الأداء الخططي الهجومي لبطولة كأس العالم بالقاهرة لسلح الشيش رجال ٢٠٠٢م، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ٢٣ كلية التربية رياضية بنات جامعة الإسكندرية .

. تأثير تمرينات المنافسة على دقة التصويب لناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة بحث منشور , المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية , بكلية التربية الرياضية , جامعة طنطا.

التدريب الرياضى ، الاسس الفسيولوجيا ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.

تأثير تناول بعض المكملات الغذائية المضادة للأكسدة على مستوى نشاط إنزيم منشط الكرياتين ، وتركيز حمض اللبنيك بعد أداء حمل تدريب لاهوائى لدى لاعبي التايكوندو، بحث منشور ، المؤتمر الدولي الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة ، الكويت. استراتيجيه التوقيت الهجومي وتأثيرها على مستوى الانجاز لدى لاعبي المبارزة رسالة دكتوراه غير منشورة كلية تربية رياضية طنطا

فيسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى، القاهرة.

خبرات فى الالعاب الكبار والصغار , دار المعارف الاسكندرية..

العلاقة بين الايقاع الحيوى وكل من القدرات البدنية الخاصة وبعض الخصائص الوظيفية ومستوى الانجاز للاعبى المصارعة , رسالة ماجيستر , جامعه الاسكندرية.

"المبارزة لسلح الشيش ، الفرقة الثالثة،مركز الفتح للنشر، الاسكندرية إعداد أعضاء هيئة التدريس المبارزة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية.

. تأثير تدريبات تنافسية خاصة فى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبى كره القدم الشباب , مجلة علوم التربية الرياضية , جامعه بابل - كلية التربية الرياضية , مج ١٠ , ٦٤ . المجموعه المختارة فى التدريب وفسيولوجيا الرياضة, مركز الكتاب للنشر /القاهرة.

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الاداء فى رياضة المبارزة ,رسالة دكتوراه, منشورة كلية تربية رياضية للبنات جامعة حلوان

. تأثير استخدام تمرينات مشابهه لحركات اللعب فى تطوير بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد ,مجلة علوم الرياضة العدد ١  
تأثير استخدام بعض تقنيات التدريب الحديثة فى تطوير سباحى المصدر، كلية تربية رياضية بنين ،حلوان  
التدريب الرياضى (نظريات -تطبيقات ) منشأة المعارف.الاسكندرية

دليل المبارزة , دار المعرفة , مؤسسة مختار للنشر القاهرة

المبارزة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الثامنة

( نمط الايقاع الحيوى وتأثيره على بعض الدلالات الفسيولوجية ومستوى الاداء فى رياضة المبارزة ,رسالة ماجستير كلية التربية رياضية بنات جامعة حلوان  
اسس الاعداد المهارى والخططى فى كرة القدم ,كلية التربية الرياضية ,جامعة المنصورة.  
المبارزة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الحادى عشر

تأثير بعض تدريبات التنافسية على تحسين بعض الاداءات المهارية المركبة للاعبى بالاكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا , رسالة ماجستير, كلية تربية رياضية للبنين. جامعة الاسكندرية.  
الاسس لعلمية للتدريب الرياضى للاعب,دار الهدى للنشر ,القاهرة

تأثير تدريبات المنافسة على تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء للحركة الانبساطية .رسالة ماجستير. , كلية تربية رياضية للبنات. جامعة الاسكندرية.

تأثير مجهود بدنى موجه وفقا لنمط الايقاع الحيوى بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بمستوى الكفاءة البدنية فى كرة اليد رسالة دكتوراه. كلية تربية رياضية للبنين. جامعة حلوان

ثانيا: المراجع الاجنبية

- ٢٨ Daina blenger Proquest information and learning 300 north zeeb road, ann arbor ,mi 48106 –1346 usa ,umi university (2013)
- ٢٩ Reilly T(1990) Humman circadian rhythms in sweating and cutareaus blood flow AM J Physiol :246 R321
- 30 Reilly Tt Humman circadian rhythms in sweating and exercise Street liver pool: john moors university (1994)
- 31 Liyr Rediscovering Kodokan cjones(2005)
- 32 Mark Endurance Athlete”s Edgs.Human Kinetics, U.S.A, Evanse(2007)

## قائمة المرفقات

( ١ )	اسماء السادة الخبراء والمتخصصين في مجال المبارزة
( ٢ )	استمارة تسجيل بيانات لدى عينة افراد البحث
( ٣ )	استمارة استطلاع راي الخبراء في تحديد الاختبارات البدنية المرتبطة بالهجمة المستقيمة
( ٤ )	نماذج صور للجهاز المبتكر المطبق عليه الاختبارات
( ٥ )	اختبارات القدرات البدنية الخاصة
٦	استمارة تقييم لمستوى دقة اداء الهجمة المستقيمة
( ٧ )	اختبارات دقة اداء الهجمة المستقيمة
( ٨ )	تدريبات المنافسة داخل البرنامج التدريبي
( ٩ )	تدريبات البرنامج التدريبي
( ١٠ )	نموذج للوحدة التدريبية

## مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء والمتخصصين الذين تم إستطلاع آرائهم حول  
الاختبارات البدنية الخاصة بإستمارات البحث .

م	أسماء الخبراء	الوظيفة
١	ا.م.د تامر ابراهيم نبيل	أستاذ المبارزة بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
٢	ا.د دعاء محمد محمود	أستاذ المنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان
٣	ا.د عائشة محمد الفاتح	أستاذ المبارزة بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان
٤	ا.د عمرو ابراهيم السكرى	أستاذ المبارزة بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان
٥	ا.د غادة احمد عمر	أستاذ المبارزة بكلية التربية الرياضية بنين -جامعة الاسكندرية
٦	ا.د محروسة على حسن	أستاذ المبارزة بكلية التربية الرياضية بنين -جامعة الاسكندرية
٧	ا.د نشوى هندواى	أستاذ المبارزة بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان

تم ترتيب الاسماء هجائيا .

شروط اختيار الخبراء

ان يكونوا من اعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية

لاتقل خبرتهم عن (١٠) سنوات

## مرفق (٢)

### استمارة تسجيل بيانات الاساسية لعينة البحث

م	الاسم	العمر التدريبي	السن	الطول	الوزن
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٦					

## مرفق ( ٣ )

### استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية المرتبطة بالهجمة المستقيمة



كلية التربية الرياضية للبنات  
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

استمارة استطلاع آراء السادة الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية المرتبطة بالهجمة المستقيمة

السيد الاستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة/ بسنت محمد ابو الفضل المدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ،كلية التربية الرياضية بنات-جامعة الاسكندرية ،بدراسة علميه ضمن متطلبات الحصول علي درجة الترقى لاستاذ مساعد في التربية الرياضية بعنوان /

**" تأثير تدريبات المنافسة في تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء دقة الهجمة  
المستقيمة وفقا لأنماط الايقاع الحيوى لناشئات المبارزة.**

ولما كان من الاهمية العلميه ضرورة التعرف علي آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذوي الخبرة الميدانية والعلميه في مجال التدريب الرياضي عامه والمبارزة خاصه ، لذا تأمل الباحثه في الاستفادة من آراء سيادتكم في تحديد اهم الاختبارات البدنية المرتبطة الهجمة المستقيمة) قيد البحث

وتفضلو بقبول فائق الاحترام،،،

بيانات خاصه بالخبير :

١. الاسم /.....

٢ . الدرجة العلمية/.....

٣ . الوظيفة/.....

٤ . سنوات الخبرة/.....

الباحثه :

بسنت محمد ابو الفضل

الرجاء من سيادتكم وضع علامه (صح) امام ماترونه يتناسب مع راي سيادتكم لتحديد اهم الاختبارات البدنية المرتبطه الهجمة المستقيمة .

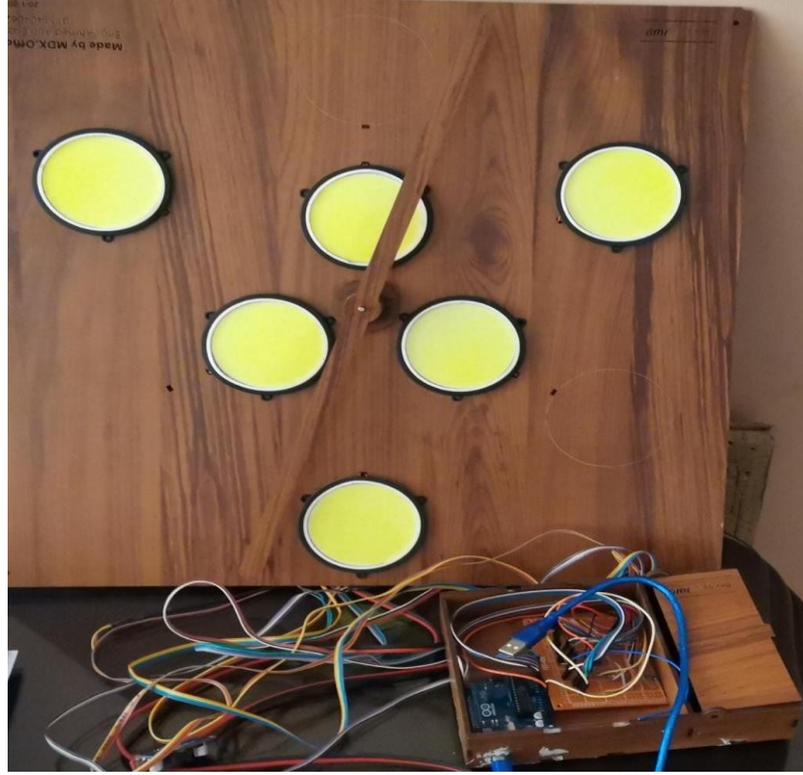
م	العنصر	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
١	سرعه الاستجابيه الحركية من خلال جهاز الالكترونى			
٢	الدقة من وضع الثبات			
٣	الدقة من وضع الحركة عن طريق الجهاز الالكترونى			
٤	السرعه الحركيه التقدم للامام مسافة ١٤ متر			
٥	القوة المميزة بالسرعه من حركة عن طريق الجهاز الالكترونى			
٦	القوة المميزة بالطعن على الوسادة			
٧	التوافق عن طريق الطعن على دوائر الالكترونية فى وضع الحركة			
٨	التوافق احراز لمسة مع التحرك للامام			
٧	المرونه			

ما ترونه مناسباً:

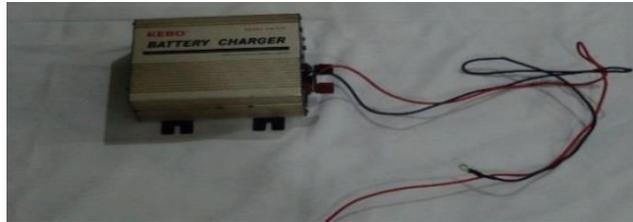
.....

#### مرفق (4)

نماذج لبعض الصور الجهاز المطبق عليه الاختبارات



الجهاز عبارة عن لوحة خشبية (٦) لمبات الكترونية



بطارية الجهاز موصلة بالكمبيوتر

## مرفق (٥) اختبارات القدرات البدنية الخاصة

### اختبار سرعة رد الفعل

#### الهدف من الاختبار:-

قياس سرعة رد الفعل

#### طريقة اداء الاختبار :

تقف المبارزة من التحفز امام جهاز وبه (٦) لمبات الكترونية مثبتة على خشبة وهى ممسكة بالسلاح وعند رؤية اللون يضى تقوم اللاعبة باحراز لمسة وبعد (٣) ثواني تضى لمبة اخري فى اتجاه اخر وعليها التسجيل فى اقل زمن.

#### الادوات المستخدمة :

الجهاز المبتكر (لسرعه رد الفعل والدقة)

سلاح الشيش

#### الشروط :

الدقة والسرعة والاداء الصحيح للمسة على اللون المحدد

يتم الغاء المحاولات التى لاتقوم فيها بفرد الذراع بالكامل نحو الدائرة وعمل الطعن كاملا

#### التسجيل

يحسب اكبر عدد من اللمسات خلال ٣٠ ثانية.

(مصمم من قبل الباحثة)

اختبار القوة المميزة بالسرعة

## الهدف من الاختبار:-

قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين

## طريقة اداء الاختبار :

تقف الالعبة من وضع الطعن امام جهاز مثبتة على الحائط وهى ممسكة بالسلاح تقوم الالعبة بالطعن على الدوائر الالكترونية باحراز اكبر عدد من اللمسات فى اقل وقت ممكن.

## الادوات المستخدمة :

الجهاز المبتكر

سلاح الشيش

## الشروط :

الدقة والسرعة والاداء الصحيح للمسة على اللون المحدد

يكرر اضاءة اللمبات خلال الوقت المحدد ( ٢٥ ) ثانية

لاحتسب عدد اللمسات خارج الهدف

## التسجيل

يحسب عدد اللمسات التى استغرقتة خلال ٢٥ ثانية.

## اختبار دقة الاداء

### الهدف من الاختبار:-

قياس دقة الاداء

### طريقة اداء الاختبار :

تقف الالعبة من وضع التحفز امام جهاز وبه (٦) لمبات الكترونية مثبتة على خشبة وهى ممسكة بالسلاح وعند رؤية اللون يضى تقوم الالعبة باحراز لمسة وبعد (٥) ثواني تضى لمبة اخري فى اتجاه اخر.

### الادوات المستخدمة :

سلاح الشيش

جهاز كمبيوتر موصل بالجهاز المبتكر

### الشروط :

الدقة والسرعة والاداء الصحيح للمسة على اللون المحدد  
يكرر اضاءة اللون اكثر من خلال الوقت المحدد (٣٠) ثانية  
يتم الغاء المحاولات التى لا يصل فيها السلاح للهدف

### التسجيل

عدد المرات الصحيحة فى الزمن ٣٠ ثانية على الدائرة

## اختبار التوافق الاداء

## الهدف من الاختبار:-

قياس التوافق الاداء من الحركة

طريقة اداء الاختبار :

تقف الالعبة من وضع التحفز وهى ممسكة بالسلاح والتحرك الى الامام وقيام بالطعن على الدائرة فى الجهاز المثبت على الحائط خلال (٣٠) ثانية

## الادوات المستخدمة :

سلاح الشيش

جهاز كمبيوتر موصل بالجهاز المبتكر

## الشروط :

الدقة والسرعة والاداء الصحيح للمسة على اللون المحدد

يكرر اضاءة اللون الواحد ثلاثة مرات خلال ( ٣٠ ) ثانية

يتم الغاء المحاولات التى لاتصل نحو الدائرة

## التسجيل

عدد المرات الصحيحة فى الزمن ٣٠ ثانية على الدائرة

استمارة تقييم مستوى الاداء المهارى  
استمارة تقييم الهجمة المستقيمة

المرحلة الاولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	الهجمة المستقيمة الدرجة
وضع التحفز شكل القدمين	تحقيق اللمسة فى الهدف	سحب القدم الامامية بسرعة	٥
شكل الذراعين	الذراع مفرودة	السيف اتجاه الذبابة الى اعلى وامام نحو الهدف	٥
النظر الى الامام	القدم الخلفية ثابته على الارض	الرجوع الى وضع التحفز مع ثبات القدم الخلفية	٥
			المجموع = ١٥ درجة

## مرفق (٧)

### اختبار دقة اداء الهجمة المستقيمة

#### الهدف من الاختبار:-

قياس دقة الاداء

#### طريقة اداء الاختبار :

تقف الالعبة من وضع engrde امام جهاز وبه خمس لمبات الكترونية مثبتة على خشبة وهى ممسكة بالسلاح وعند رؤية اللون يضى تقوم الالعبة باحراز لمسة وبعد (٥) ثواني تضى لمبة اخري فى اتجاه اخر.

#### الادوات المستخدمة :

سلاح الشيش

جهاز كمبيوتر موصل بالجهاز المبتكر

#### الشروط :

الدقة والسرعة والاداء الصحيح للمسة على اللون المحدد  
يكرر اضاءة اللون اكثر من خلال الوقت المحدد ( ٣٠ ) ثانية  
يتم الغاء المحاولات التى لا يصل فيها السلاح للهدف

#### التسجيل

عدد المرات الصحيحة فى الزمن ٣٠ ثانية على الدائرة

مرفق (٨)

تدريبات البرنامج التدريبي

## ● الإحماء

١. الجري الجانبي
٢. الجري بالظهر
٣. الجري مع دوران الذراعين للأمام والخلف
٤. الوثب فوق السيف أثناء الجري
٥. المرور أسفل السيف أثناء الجري
٦. الوثب عاليا لمحاولة لمس ذبابة السيف أثناء الجري
٧. الجري الزجراجي بين السيوف
٨. الجري مع لمس المقعد بالمشطين
٩. الجري مع رفع الركبتين عاليا
١٠. أداء وثبة عند سماع الإشارة أثناء الجري

## ● تدريبات القوة مميزة بالسرعة

١. انبطاح مائل. ثني الذراعين. سند مشطي القدمين على صندوق) النزول بالكتفين
٢. (وقوف. فتحا) رفع الذراعين جانبا بالانتقال
٣. (رقود. المرفقين مثنيين جانبا) رفع الثقل أمام الجسم
٤. (رقود. فتحا. الذراعين جانبا) رفع الثقل أمام الجسم
٥. (رقود. ثني الذراعين) مسك الثقل أمام الصدر. مد الذراعين عاليا.
٦. (انبطاح مائل. اليدين على الصندوق) ثني ومد الذراعين
٧. (انبطاح مائل) تباعد الذراعين أماما جانبا وخلفا جانبا
٨. (انبطاح مائل) دفع الأرض والتصفيق باليدين
٩. (جلوس طويل فتحا. مسك الثقل باليدين) ثني الجذع على الجانبين جهة القدمين بالتبادل
١٠. (التعلق. القدمين ملامستين للأرض) مرجحة الرجلين خلفا
١١. (التعلق. القدمين ملامستين للأرض) مرجحة الرجلين خلفا بالانتقال
١٢. (التعلق) رفع الرجلين أماما
١٣. (التعلق) رفع الرجلين أماما بالانتقال
١٤. (التعلق) ثني الركبتين أمام الصدر
١٥. (رقود) رفع الرجلين ٤٥ درجة وعمل دوائر صغيرة بالرجلين معا

١٦. (وقوف. الثقل خلف الرأس على الكتفين) ثني الركبتين ٩٠ درجة
١٧. (وقوف. الذراعان خلف الرقبة. حمل ثقل على الكتفين) رفع العقبين لأعلى
١٨. (وقوف. الذراعان خلف الرقبة. حمل ثقل على الكتفين) تبادل الطعن أماما
١٩. (وقوف. مسك الثقل) تبادل ثني ومد الذراعين
٢٠. (وقوف. مسك الثقل) تبادل رفع الذراعين جانبا عاليا
٢١. (جلوس. سند القدمين خلف المسند السفلي المتصل بالثقل) دفع القدمين للأمام
٢٢. (وقوف عالي) الوثب بالقدمين للأمام ولأسفل
٢٣. (وقوف عالي) الوثب بالقدمين للخلف ولأسفل
٢٤. (وقوف عالي) الوثب بالقدمين للجانب الأيمن ولأسفل
٢٥. (وقوف عالي) الوثب بالقدمين للجانب الأيسر ولأسفل
٢٦. (وقوف عالي) الوثب العمودي بالقدمين والدوران ٩٠ درجة جهة اليمين
٢٧. (وقوف عالي) الوثب العمودي بالقدمين والدوران ٩٠ درجة جهة اليسار

#### • تدريبات السرعة

٢٨. (وقوف الرجل أمام مواجهه الزميل) دفع كرة طبية للزميل ٣م.
٢٩. (وقوف فتحا. ميل الجذع أماما. حمل ثقل باليدين) لف الجذع على الجانبين
٣٠. (الوثب بالقدمين معا) مسك ثقل في اليدين ٢ كجم
٣١. (وقوف) الجري في منحنى ١٠ م
٣٢. (وقوف) الجري في منحنى ١٥ م
٣٣. (وقوف) الجري في منحنى ٢٠ م
٣٤. (وقوف) الجري في خط مستقيم ١٠ م
٣٥. (وقوف) الجري في خط مستقيم ١٥ م
٣٦. (وقوف) الجري في خط مستقيم ٢٠ م
٣٧. (وقوف على الكتفين. سند الجذع باليدين) عمل دوائر بالقدمين عن طريق ثني

#### الركبتين

٣٨. (وقوف على الكتفين. سند الجذع باليدين) فتح الرجلين أماما وخلفا بالتبادل
٣٩. (وقوف خلف الزميل) مقاومة الزميل بالاستيك المطاط
٤٠. (وقوف) الوثب داخل دوائر على الأرض متسلسلة الأرقام عند سماع الإشارة
٤١. (وقوف فتحا. مواجهه الزميل) لمس ركبتي الزميل

٤٢. (وقوف) الوثب للأمام وللخلف عند سماع الإشارة

٤٣. (وقوف) الوثب لأعلى للمس كرة معلقة باليدين

### ● تدريبات السرعة

٤٤. (وقوف فتحا) الوثب لأعلى بالقدمين معا

٤٥. (وقوف فتحا) الوثب لأعلى مع رفع الرجلين ومحاولة لمس القدمين باليدين

٤٦. (وقوف) الوثب لأعلى مع تبديل القدمين أماما وخلفا

٤٧. (وقوف مواجه صندوق) تبادل الصعود والهبوط على الصندوق

٤٨. (وقوف فتحا أمام مقعد سويدي. حمل كرة طبية ٣ كجم) ثني الركبتين ثم الوثب

لأعلى

٤٩. (وقوف) الجري للأمام في خطوات واسعة مع رفع الركبة عاليا

٥٠. (وقوف فتحا أمام صندوق) الوثب عاليا بالقدمين للهبوط على الصندوق ثم الوثب

للهبوط بالقدمين

٥١. (وقوف فتحا أمام صندوق. حمل كرة طبية ٣ كجم) الوثب عاليا بالقدمين للهبوط

على الصندوق ثم الوثب للهبوط بالقدمين

٥٢. (وقوف فتحا. الصندوق بين الرجلين. حمل كرة طبية باليدين) تبادل الوثب على

جانبي الصندوق

٥٣. (وقوف. القدمين متباعدين قليلا أمام الصندوق) الوثب بالقدمين معا للصعود

على الصندوق

٥٤. (وقوف. القدمين متباعدين قليلا امام الصندوق) الوثب على الجانب الآخر من

الصندوق ثم الوثب للصندوق التالي مع عمل نصف دورة بالجسم

٥٥. (وقوف) الوثب العريض مع ثني الركبتين قليلا بالأنقال

٥٦. (رقود. الركبتين مثنيتين. مسك الزميل باليدين خلف الجسم. تثبيت الأتقال

بالرجلين) مد الرجلين وصولا لوضع الرقود فتحا

٥٧. (انبطاح مائل عالي) تبادل دفع الرجلين بالأنقال

### ● تدريبات الرشاقة

٥٨. (وقوف بجانب السلم) تبادل الدخول والخروج من على السلم

٥٩. (وقوف فتحا أمام السلم) الوثب فتح وضم

## • تدريبات الدقة والقوة

- ٦١) انبطاح مائل) التحرك باليدين في شكل دائرة حول الجسم
- ٦٢) وقوف فتحا. تثبيت الأستيك أسفل القدمين. مسك طرفيها باليدين) رفع الذراعين أماما
- ٦٣) وقوف فتحا. تثبيت الأستيك أسفل القدمين. مسك طرفيها باليدين) دفع الذراعين جانبا
- ٦٤) وقوف فتحا. تثبيت الأستيك أسفل القدمين. مسك طرفيها باليدين) دفع الذراعين عاليا
- ٦٥) (اقعاء) قذف الرجلين خلفا للوصول لوضع الانبطاح المائل والرجوع
- ٦٦) (وقوف. ثني الركبتين مع سند الكفين على الأرض) قذف الرجلين خلفا للوصول لوضع الانبطاح المائل ثم الرجوع
- ٦٧) (رقود. ثني الركبتين. وضع الكفين على الأرض خلف الرأس) رفع الجذع (وضع القبعة)
- ٦٨) (رقود. مسك العارضة السفلى لقعد سويدي باليدين خلف الرأس) تبادل وضع الرجلين على الجانبين
- ٦٩) (رقود. مسك العارضة السفلى لقعد سويدي باليدين خلف الرأس) تبادل وضع الرجلين على الجانبين مع تثبيت كرة طبية ٢ كم عند القدمين
- ٧٠) (وقوف أمام مقعد سويدي) صعد المقعد والنزول ثم الدوران
- ٧١) (وقوف) تبادل ثني أحد الركبتين ودفع الرجل الأخرى أماما
- ٧٢) (وقوف) تبادل ثني أحد الركبتين ودفع الرجل الأخرى أماما مع حمل كرة طبية
- ١:٣ كجم
- ٧٣) (وقوف) الجري في المكان باستمرار لأطول فترة ممكنة
- ٧٤) (وقوف) الوثب فتحا في المكان باستمرار لأطول فترة ممكنة
- ٧٥) (وقوف. مسك الحبل) الوثب بالقدمين لأطول فترة ممكنة
- ٧٦) (وقوف. مسك الحبل) الوثب على قدم واحدة لأطول فترة ممكنة

## مرفق (٩)

### نموذج تدريبات المنافسة فى الوحدة التدريبية

#### تدريبات المنهاج التدريبى المطبقة فى برنامج التدريبى وفقا لنمط الايقاع الحيوى

ان هذا الجزء من الوحدة التدريبية يشتمل على تنافس - فوز - هزيمة - تعادل وغير ذلك من مظاهر المنافسات وفيما يلى ذكر لبعض النماذج للمباريات التنافسية .

١. اشترك جميع المبارزات فى مجموعة واحدة بدون النظر الى عدد المبارزات الكلى ,على ان تكون المباره من (٥) لمسات.
٢. تقسم المبارزات على مجموعات مختلفة حيث يتم التقسيم بعد ذلك الى بضم الفائزين فى مجموعة والمهزومين فى مجموعة اخرى.
٣. اشترك المبارزات ذات النمط الصباحى(الذين يرتفع مستواهم البدنى وقت الصباح) فى مباراه تكون عدد لمسات (١٥) لمسة فى (١١) ق والفائزات من هذه المجموعة ينقل لتحسين المستوى البدنى والمهارى فى فترة المساء والظهيرة .
٤. اشترك المبارزات ذات النمط وقت الظهيرة(الذين يرتفع مستواهم البدنى وقت الظهيرة) فى مباراه تكون عدد لمسات (١٥) لمسة و الفائزات من هذه المجموعة ينقل لتحسين المستوى البدنى والمهارى فى فترة المساء والظهيرة
٥. اشترك المبارزات فى دورة كاملة بحيث تستغرق الدورة (٢٥) ق على ان يتبارز كل اثنان من المبارزات مع بعض لمدة (٤) ق متواصل وبدون توقف وبدون حساب لعدد اللمسات ثم توقف المباريات فى وقت واحد تقوم كل مبارزة بالتبديل مع مبارزة اخرى .
٦. اشراك اللاعبين ذات النمط الصباحى فى مباراه من(٥) لمسات فى التدريبات المسائية, واشراكهم فى مباراه عدد اللمسات (١٥) فى التدريبات الصباحية والظهيرة, للحفاظ على المستوى البدنى والمهارى فى نمطهم الصباحى والظهيرة والمسائى.

