

تأثير التدريبات اللحظية المرحلية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الهجمات المضادة في رياضة المبارزة

أ.م.د. / مى محسن على أبوالنور

أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر البحث العلمى من أهم العوامل الأساسية لتطوير المجتمعات البشرية المعاصرة للوصول لأعلى مستويات التقدم وخاصة في مجال التربية الرياضية ، وتوجد علاقة وثيقة بين الدول التي حققت قدرا من التقدم العلمى وبين التفوق فى المجال الرياضى، لذا أصبح من الضروري إستخدام الإسلوب العلمى وتطبيقاته فى عمليتى التعليم والتدريب فى المجال الرياضى .

يعتبر التدريب الرياضى عملية مستمرة يتم التخطيط لها في مراحل مبكرة وكل مرحلة لها واجباتها الخاصة وتسعى في النهاية إلى الوصول بالفرد الرياضى إلى قمة مستواه في نوع النشاط الذي يمارسه أثناء مرحلة المنافسة، ويهدف التدريب إلى الارتقاء بقدرات اللاعب البدنية والمهارية للوصول لأعلى مستوى لذا يحتاج القائمون على عملية التدريب الرياضى الي تطوير مستوى اللاعب بدنيا ومهارياً وضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير على تنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة. (١٧ : ٢٧)

يذكر ياسر حجر (٢٠١٢م) أن التدريب الرياضى عملية تربوية مخططة وهادفة تتبني الكثير من النظريات والتطبيقات والآراء العلمية للعلوم الطبيعية والإنسانية بهدف الوصول باللاعب للإعداد المتكامل لنواحيه المتعددة داخل الأحمال التدريبية حتي تصل إلي قمة عملية التكيف العام بوصول اللاعب لأعلى مستوى ممكن، لذا يعتبر التدريب الرياضى وسيلة تربوية رئيسية يعتمد عليها المدرب لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات الرياضية. (٢٣ : ١)

ويري عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٩م) أن التدريب الرياضى واحداً من أهم الأمور التي تؤثر على الارتقاء والنهوض بالأداء الحركي حيث إمكانية وصول اللاعبين إلي المستويات العليا تصبح أفضل إذا أمكن التنبؤ بمدى تأثير عمليات التدريب والممارسة على تطوير قدراته الخاصة بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر. (١٨ : ٣٢)

و هناك العديد من التدريبات التي تستخدم في عملية التدريب منها التدريبات اللحظية المرحلية ويعرفها عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن التدريبات اللحظية المرحلية هي الحركات التي تتشابه في

تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعب في غضون المنافسة الرياضية من حيث القوة والسرعة والمسار الزمني للقوة في اتجاه العمل العضلي مع الحركات التي تؤدي عند الأداء الفني، لذا تعتبر هذه التدريبات الوسيلة المباشرة للإعداد الرئيسي للاعب من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الاداء الحركي واتجاهه. (١٧: ١٨)

ويذكر السيد عبد المقصود (٢٠٠٩م) أن التدريبات اللحظية تعمل على تحقيق المتطلبات المراد الوصول إليها بصورة مباشرة للحصول على الشكل الأمثل للأداء الحركي، كما أنها أقرب الوسائل إلي إعداد اللاعب وتنمية قدراته في نوع النشاط الممارس. (٨: ٨٨)

كما يرى على عبد الرحمن (٢٠٠٥م) إلي أن استخدام التدريبات اللحظية أو المشابهة لطبيعة الأداء تعمل على تطوير وتعديل مستوى الإنجاز لما لها من أهمية في تصحيح أوضاع الجسم أثناء أداء المهارات الحركية، كما أنها تمثل الأساس المهارى لإتقان أداء هذه المهارات. (١٩: ٥٩)

من ناحية أخرى يضيف شيداك كونر Chidac Conner (٢٠١٩م) أن الهدف الرئيسي للتدريبات اللحظية المرحلية هو تطوير مستوى أداء المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي، ويتم ذلك من خلال تطوير متطلبات النشاط الرياضي باعتبارها العامل المهيمن والمسيطر على النجاح في المنافسات الرياضية، كما أكد على أن الفرد الرياضي المميز بدنياً والذي يتمتع بالتخطيط النفسي والخططي والفني العالي إنما يكون من خلال تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط التخصصي. (٢٤: ٤٨)

ويشير طلحة حسام الدين (٢٠٢١م) إلي أن الاستخدامات أو التدريبات اللحظية للعضلات داخل الأداء المهارى تمثل أقصى درجات التخصص لتنمية القوة، وهي بالتالي أحد أنواع التدريبات التي تعطي ذلك الجانب من القوة التي لها صفة خصوصية specific في الأداء المهارى، وتمرينات هذا النوع من التدريبات تعتبر عاملاً حاسماً في نجاح عملية توظيف العمل العصبي العضلي لهذا الأداء. (١٥: ٢١٠)

ووفقاً لما سبق يشير فاضل شيداك Fadel Chidac (٢٠٢٠م) أن التدريبات اللحظية تعد الأكثر خصوصية والتي تهدف لتطوير مستويات أداء المهارات الحركية المركبة الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس إلي أقصى درجات التخصص سواء من ناحية الكم أو النوع وفقاً للاستخدامات اللحظية للمجموعات العضلية العاملة في الأداء المهارى. (٢٦: ٧٣)، (٢٨: ١٦٤)

ورياضة المبارزة الحديثة هي احدي مظاهر النشاط الرياضي التي لها أهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية، ولقد نتجت عن المبارزة القديمة بعد مرورها بعده تطورات وصلت بها إلي الوضع

الحالي حيث تمارس وفق قوانين معينه وقواعد تنظيميه خاصه تحكم المنافله بين المتنافسين. (٢١):
(١١)

وتحتاج رياضة المبارزة الي توافر عنصر السرعة لدي ممارسيها فالمبارز الذي لا يتحلي بصفة السرعة لا يستطيع التفوق في أدائه ويقصد بالسرعة هنا (سرعة الاستجابة الحركية) بما تمثلة من سرعة رد الفعل والسرعة الحركية وتتطلب السرعة عادة تدريباً دائماً لتتميتها وذلك لتأثيرها الكبير علي نتائج المبارزين. (١: ٣٨)

فالأداء في رياضة المبارزة يتوقف علي بذل جهد كبير في وقت صغير ومحدد مع امكانية استمرار المبارز في أداء هذا الجهد للعديد من المباريات وفقاً لنظام المسابقات، وهذا الجهد ما هو إلا (قدرات بدنية - مهارات حركية) وهناك ارتباط قوي بينهما، فلا يمكن اتقان المهارات الأساسية والفنية في المبارزة في حالة افتقار القدرات البدنية الأساسية (٧: ٤٧-٤٨)

و من اهم أجزاء التدريب في وحدة التدريب درس المبارزه (التدريبي أو التعليمي) و الذي يتطلب فيه من المدرب أن يبحث عن الطرق و التمرينات التي تمكن بها تنمية الإحساس الزمني والاحساس بالمسافة و كذلك الاختيار الامثل للمهارات وفق المواقف المختلفة في المباراة . ص ١٢٣ (٤٤:٢٠) (١٦:١٢٣)

وقد توصلت الباحثة من خلال مشاهدة و تحليل للعديد من البطولات في رياضة المبارزة أن مهارة الهجوم المضاد من المهارات الهامة في رياضة المبارزة والتي لها نسبة عالية من فاعلية الاداء اذا تم ادائها بتوقيت ومسافة مناسبة وتنفيذها وفق الشروط الخططية التي تسهم في نجاحها . ومن هنا تظهر مشكلة البحث حيث من خلال خبرة الباحثة الشخصية ومشاهدتها للعديد من المباريات المحلية والدولية و تدريس مقرر المبارزة لطالبات الفرقة الرابعة بالكلية، فقد لاحظت أن أداء المهارات الهجومية المضادة تؤدي بصعوبة تتطلب العديد من التحضيرات المركبة كما تتطلب توقيتات ومسافات دقيقة لضمان النجاح في تطبيقها كما تتطلب التنسيق الدقيق والتوافق وانسيابية بين عمل أجزاء الجسم المختلفة.

وعلى حد علم الباحثة ان هناك ندرة في الابحاث الى تناولت المستحدث من الاساليب التي تسهم بشكل فعال في تطوير بعض الجوانب البدنية والمهارية وخاصة في رياضة المبارزة ومنها هذه المهارة الهامة (الهجوم المضاد) ومن هنا ظهرت اهمية الدراسة في محاولة لتصميم برنامج تدريبي مقترح للتدريبات اللحظية المرحلية حيث ان هذا الاسلوب يعتمد على إعطاء تدريبات لكل جزء من أجزاء المهارة الواحدة على حدة بجانب بعض التدريبات التي

تسهم في الربط بين المهارات وبعضها البعض وعليه فهي دراسة يمكن من خلالها تطوير كل من بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء الهجمات المضادة في رياضة المبارزة وخاصة في مناهج التدريب والتعلم بكليات التربية الرياضية .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات اللحظية والتعرف على تأثيرها على:

_ بعض المتغيرات البدنية المتمثلة في (قدرة الرجلين - قدرة الذراعين - التحمل العضلي - سرعة

رد الفعل - المرونة - الرشاقة - التوافق - الدقة) في رياضة سلاح الشيش

- تحسين مستوى الأداء المهارى للهجمات المضادة (ضربة الايقاف ، الضربة الزمنية) في رياضة

سلاح الشيش .

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في قياسات المتغيرات البدنية و أداء الهجمات المضادة قيد البحث، لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في قياسات المتغيرات البدنية و أداء الهجمات المضادة قيد البحث ، لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في

القياسات البدنية و أداء الهجمات المضادة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التدريبات اللحظية المرحلية:

يذكر طلحة حسام الدين (٢٠٢١م)، رودريجو جوميز و أوليفيا باكلي Gomes & Rodrigo

Olivia Buckley (٢٠٢٠م) أن التدريبات اللحظية "هي تلك التدريبات التي تمثل أقصى درجات

التخصص لكل مرحلة من مراحل توظيف العمل العصبي العضلي للأداء الرياضي والتي تنطلق من نفس

طبيعة الأداء المهارى وتقاصيله الدقيقة بما يشمل التدريب كل لحظات الأداء الفعلي ولهذا يطلق عليها

التدريبات اللحظية المرحلية لطبيعة الأداء المهارى". (٢١٠:١٥) (٢٩:٥٨)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى

ضابطة بتطبيق القياس القبلي البعدي وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الرابعة تخصص سلاح الشيش بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق فى الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى ٢٠٢٢م - ٢٠٢٣م والذي بلغ عددهم ()

عينة البحث:

قامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهن (٣٠) طالبة ، كعينة للبحث من المجتمع الأصى وقد تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداها مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٥) طالبة، بالإضافة إلى عدد (١٠) طالبة لإجراء الدراسة الإستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث

أسباب إختيار عينة البحث:

- ١- تقوم الباحثة بتدريس مقرر المباراة لطالبات الفرقة الرابعة بالكلية.
- ٢- أفراد مجتمع البحث لديهن خبرة سابقة بمهارات رياضة المباراة .
- ٣- أفراد العينة افضل طالبات في المستوى بالنسبة الى اقرانهم .
- ٤- لدى الطالبات رغبة فعلية للاشتراك في التجربة .
- ٥- جميع افراد العينة مقيمين في مدينة الزقازيق لضمان استمراريتهن في التدريب

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة باجراء التجانس بين أفراد عينة البحث الكلية للتأكد من وقوعها تحت المنحني الاعتدالي وذلك في القياسات التالية معدلات النمو(السن - الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية (قدرة الرجلين - قدرة الذراعين - التحمل العضلى - سرعة رد الفعل - المرونة - الرشاقة - التوافق - الدقة) ، وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري و الوسيط ومعامل الالتواء لمجتمع البحث
في المتغيرات قيد البحث "النمو، الاختبارات البدنية، الأداء المهاري (التجانس)

ن = (٤٠)

المتغيرات	وحدة	م	ع	الوسيط	الالتواء
معدلات النمو	السن	٢١,٦٣	٢١,٠	٠,٨٢	١,١٢
	الطول	١٦٣,٤١	١٦٣,	٤,٥٧	٠,٧٦
	الوزن	٦٥,٥٦	٦٥,٥١	٦٥,٣٠	٠,٣١
الذكاء					
القدرات البدنية	درجة	٢٩,٢٠	٢٩,٦	٢٨,٨	٠,١٨
	قدرة الرجلين	م	١,٢٤	١,٠٧	١,١٤
	قدرة الذراعين	م	٢,٦٥	٠,٧٢	٢,٧
	التحمل العضلي	تكرار	١٢,٤٦	٣,٢٧	١١,٥١
	سرعة رد الفعل	درجة	٠,٤٦	١,٠٥	٠,٤٢
	المرونة	سم	٢٥,٥٥	٦,٤٦	٢٤,٨٣
	الرشاقة	ث	١٣,٣٠	١,٥٥	١٣,١٥
	التوافق	درجة	١٤,٤٤	٣,٥٦	١٤,٥٢
	الدقة	درجة	٩,٥٩	٣,٤٤	٩,٦
	ضربة الإيقاف	درجة	١,٤٧	١,٤٠	٠,٣١
	الضربة الزمنية	درجة	١,٤٧	١,٥٣	٠,٣٥

يتضح من جدول (١) تجانس أفراد مجموعتي البحث في متغيرات النمو ، الذكاء ، القدرات البدنية ، والمهارات " قيد البحث " ، حيث إن قيمة معامل الالتواء في جميع القياسات السابقة تراوحت ما بين (-0.93، +2.27) لتلك المهارات أي إنحصرت ما بين (± ٣) مما يدل على إعتدالية توزيع أفراد العينة في تلك المتغيرات (قيد البحث) .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبليين لمتغيرات القدرات البدنية المهارات " قيد البحث " ن=١٠ ن=٢=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
قدرة الرجلين	م	١.١٢	٠.٨	١.٤٧	١.٠٣	١.٠٠
قدرة الذراعين	م	٣.١٩	٠.٩٨	٣.٢٢	١.٤٦	٠.٠٦-
التحمل العضلي	تكرار	١٣.٥٣	٣.٠٤	١٢.٦١	١.١٤	١.٠٦
سرعة رد الفعل	درجة	١.٤٣	٠.٠٢	١.٤٧	٠.٥٥	٠.٢٧
المرونة	سم	٢١.١٠	١.٢١	19.95	2.19	1.72
الرشاقة	ث	٢٦.٩٦	١.٨٦	٢٧.٢٧	١.٦٠	-0.47
التوافق	درجة	١٣.٤٢	٠.٥٤	١٣.٥٦	٠.٥٦	٠.٦٧-
الدقة	درجة	٨.١١	١.٠١	٧.٩٢	٢.٧٢	٠.٢٥
ضربة الإيقاف	درجة	٢.٦٤	١.٦	٢.٦٧	١.٥٢	٠.٠٥-
الضربة الزمنية	درجة	٢.٥٣	١.٣٧	٢.٥٦	١.٤٣	٠.٠٦-

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في متغيرات النمو - الذكاء - القدرات البدنية - المهارات " قيد البحث " مما يدل على تكافؤهما في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً : استمارة تسجيل البيانات

قامت الباحثة بتصميم استمارات لتسجيل القياسات الخاصة بالبحث ، بحيث يتوافر فيها البساطة وسهولة ودقة وسرعة التسجيل من أجل تجميع البيانات وجدولتها تمهيداً لمعالجتها إحصائياً وهي كالتالي:-

- استمارة تسجيل قياسات الطالبات في متغيرات (السن - الطول - الوزن - الذكاء).
- استمارة فردية لتسجيل قياسات الطالبات في الاختبارات البدنية و الاختبارات المهارية قيد البحث
- استمارات استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بموضوع البحث (مرفق ٢).

- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية للتطبيق وعدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية اليومية (مرفق ٤)

ثانيا : الأدوات والأجهزة المستخدمة .

- صالة المبارزة. - عدد ٣٠ سلاح شيش. - عدد ٣٠ ماسك. - ساعة إيقاف - ميزان طبى
- جهاز ريستا ميتر .

ثالثا : الاختبارات المستخدمة فى البحث

- إختبار الذكاء :- قد قامت الباحثة بإختيار إختبار الذكاء العالى د.أ/ السيد محمد خيرى (١٩٨٩م) ويتكون الاختبار من (٤٢) سؤالاً من الأسئلة الذهنية التى تبين قدرة المتعلم على التفكير "الذكاء" من خلال قياس القدرات العقلية المتعددة "القدرة اللغوية - القدرة الحسابية- القدرة على التصور- القدرة على الربط والاستنتاج" وهو صالح لكلاً من الجنسين والمرحلة السنية المناسبة لتطبيقه فوق (١٧) سنه وزمن الاختبار (٣٠) دقيقة . مرفق (٥)
- الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث : مرفق (٣) .

بعد الاطلاع على الأبحاث والدراسات المرتبطة بالبحث وبمجال المبارزة تم تحديد أنسب الاختبارات التى تقيس العناصر البدنية ثم تم عرضها على الخبراء بهدف تحديد عناصر اللياقة البدنية و أنسب الإختبارات التى تستخدم لقياسها وبعد العرض الأول و تعديل الأستمارة بناء على آرائهم و ثم عرضها عليهم مرة أخرى ثم استبعدت الباحثة العناصر التى تقل نسبة الاتفاق عليها وتم الاتفاق على العناصر والاختبارات الاتية :

- ١- القوة المميزة بالسرعة
(اختبار القدرة للرجلين) (الوثب العريض من الثبات)
(اختبار قدرة الذراعين (دفع كرة طبية باليدين زنة ٣ كجم)).

- ٢- التحمل العضلي
- ٣- (اختبار الانبطاح المائل من الوقوف).
- ٤- سرعة الاستجابة
- ٥- (اختبار المسطرة (سرعة رد الفعل)).
- ٦- المرونة
- ٧- (اختبار ثنى الجذع من الوقوف).
- ٨- الرشاقة
- ٩- (اختبار الجري الارتدادي ١٠ × ٤ م).
- ١٠- (اختبار رمى واستقبال الكرات).
- ١١- (اختبار التصويب باليد على الدوائر المتداخلة).

- تقييم مستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة:

قامت الباحثة بتقييم مستوى الأداء في رياضة المبارزة لأفراد عينة البحث عن طريق لجنة التحكيم مكونة من السادة أعضاء هيئة التدريس بشعبة المبارزة الحاصلات علي درجة الدكتوراة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، ولا تقل تدريس كل عضو لرياضة المبارزة عن خمس سنوات علي الأقل وحددت اللجنة الدرجة في كل من القياس القبلي والبعدي الطالبات والمكونة من أداء الهجمات الخاصة و هي (ضربة الإيقاف - الضربة الذمنية) وكانت الدرجة النهائية (١٠ درجات، وقد تم التقييم البعدي بنفس لجنة المحكمين وبنفس أسلوب القياس القبلي. من (٥) درجة لكل مهارة وذلك في الاستمارة المعدة للتسجيل مرفق (٣) .

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من ٢٠ / ٢ / ٢٠٢٣م إلى ٢٧ / ٢ / ٢٠٢٣م على عينة قوامها (١٠) طالبات من المجتمع الأصلي للبحث، وخارج عينة البحث الأساسية، وذلك بهدف التعرف على سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتحديد الصعوبات التي تواجه الباحثة عند تنفيذ القياسات والاختبارات، وتحديد الزمن اللازم لتنفيذ الاختبارات وترتيبها وكيفية إجراء الاختبارات والقياسات، تقنين الأحمال التدريبية، وإختيار التمرينات الخاصة بالبرنامج ، إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث.

- المعاملات العلمية للمتغيرات البدنية (قيد البحث):

أولاً: الصدق:

تم إجراء صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما استطلاعية والتي قوامها ١٠ طالبات من الفرقة الثالثة من نفس مجتمع العينة وعينة أخرى ١٠ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة وتمثل الطالبات المميزات من الحاصلات على تقدير ممتاز في اختبارات الفصل الدراسة الأول لنفس العام في تخصص السلاح وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الصدق للمتغيرات البدنية قيد البحث

ن ١=٢=١٠

المتغيرات	المجموعة المميزه		المجموعة غير المميزه		قيمة "ت"
	ع	م	ع	م	
قدرة الرجلين	١.٥١	٠.٣٢	١.٢٣	٠.٢٣	٢.١٣
قدرة الذراعين	٤.٨٩	١.٠٤	٣.٠٠	١.٥٥	٣.٠٤
التحمل العضلي	١٧.٨٤	١.٢٤	١٢.٩٥	١.٣٥	٨.٠٠
سرعة رد الفعل	١.٥٤	٠.٣١	٠.٦٥	٠.٤٥	٤.٨٨
المرونة	20.50.	١.٥٤	١٠.١١	٣.٧٧	7.65
الرشاقة	12.56	١.٣٢	١٨.٤٤	١.٨٤	7.79
التوافق	١٨.٠٠	١.٤٥	١٥.٠٠	١.٢٧	4.67
الدقة	٩.٥٠	١.٥١	٧.٤٠	١.٩٥	٠.٨٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (١,٨٣٣)

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين قياسات المجموعة المميزة و الغير مميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث وفي اتجاه المجموعة المميزة ، مما يدل على صدق الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

ثانياً: الثبات

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test-Retest، بفواصل زمنية اسبوع، وذلك لحساب معامل الارتباط وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للقدرات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات
	ع	م	ع	م	
0.88	٠.٢٣	١.٢٣	٠.٢٣	1.25	قدرة الرجلين
0.91	١.٥٥	٣.٠٠	١.٥٥	3.5	قدرة الذراعين
0.79	١.٣٥	١٢.٩٥	١.٣٥	12.88	التحمل العضلى
0.82	٠.٤٥	2.00	٠.٤٥	1.65	سرعة رد الفعل
0.92	٣.٧٧	10.55	٣.٧٧	١٠.١١	المرونة
0.87	١.٨٤	18.14	١.٨٤	17.58	الرشاقة
0.79	١.٢٧	١٥.٠٠	١.٢٧	15.78	التوافق
0.48	١.٩٥	8.19	١.٩٥	7.63	الدقة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية ٨ = 0.643

يتضح من جدول (٥) أن قيمة معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على ثبات الاختبارات.

الخطوات التنفيذية للبحث :

أولاً : القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة يوم ٢٨/٢/٢٠٢٣م وذلك كالآتى :

- قياس (السن - الطول - الوزن - نكاء) .

- قياس الصفات البدنية المختارة.

- قياس مستوى الأداء المهارى.

ثانياً : تطبيق تجربة البحث الأساسية :

البرنامج التدريبي المقترح:

١- هدف البرنامج:

٢- يهدف البرنامج التدريبي الى استخدام التدريبات اللحظية وذلك لتطوير:

- القدرات البدنية الخاصة للاعبات سلاح الشيش

- مستوى أداء الهجمات المضادة

٣- تخطيط البرنامج:

تخطيط البرنامج التدريبي:

م	متغيرات البرنامج	الفترة
١	مدة البرنامج	٨ أسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٤ وحدات أسبوعيا
٣	زمن الوحدة التدريبية	٦٠ دقيقة
٤	زمن الإحماء في الوحدة التدريبية	١٠ دقيقة
٥	زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية	٤٠ دقيقة
٧	زمن الجزء الختامي في الوحدة التدريبية	١٠ دقائق
٨	عدد الوحدات التدريبية	٣٢ وحدة
٩	عدد ساعات التدريب بالدقيقة للبرنامج التدريبي	١٩٢٠ دقيقة

٤- فترات البرنامج التدريبي:

- فترة الإعداد البدني العام ٢ اسابيع.
- فترة الإعداد البدني الخاص ٤ اسابيع.
- فترة ما قبل المنافسات ٢ أسابيع.

٥- دورة حمل البرنامج التدريبي:

- دورة حمل البرنامج التدريبي خلال فترة الأعداد البدني العام ١ : ١
- دورة حمل البرنامج التدريبي خلال فترة الأعداد البدني الخاص ١: ٣.
- دورة حمل البرنامج التدريبي خلال فترة ما قبل المنافسات ١ : ١.

٦- عدد أسابيع الأحمال التدريبية:

- الحمل الأقصى = ٣ أسابيع. (الثاني ، الخامس، السادس).
- الحمل العالي = ٢ أسابيع. (الثاني، السابع).
- الحمل المتوسط = ٣ أسابيع. (الأول، الرابع ،، الثامن).

٧- الحجم الكلي للبرنامج التدريبي:

- زمن الحمل الأقصى = ٧٢٠ دقيقة.
- زمن الحمل العالي = ٤٨٠ دقيقة.
- زمن الحمل المتوسط = ٧٢٠ دقيقة.

إجمالي زمن الأحمال التدريبية بالدقيقة = (٧٢٠+٤٨٠+٧٢٠) = ١٩٢٠ دقيقة.

تنفيذ البرنامج:

بعد الانتهاء من القياسات القبليّة، قامت الباحثة بتطبيق الوحدات التعليمية في الفترة من ٢٠٢٣/٢/٢٨ م وحتى ٢٠٢٣/٤/١٨ م واستغرقت (٨) أسابيع في صالة السلاح بكلية التربية الرياضية بنات الزقازيق و ذلك بعد أنتهاء اليوم الدراسي للمجموعتين و قد قامت المجموعة التجريبية بتنفيذ التدريبات اللحظية اما المجموعة الضابطة فقامت بتنفيذ البرنامج التقليدي مع توحيد زمن التنفيذ بين المجموعتين

: القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية في الفترة من الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣ / ٤ / ٢٠ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣ / ٤ / ٢٢ م ، وقد تم إجراء القياسات البعدية لجميع المتغيرات (قيد البحث) بنفس الطريقة للقياس القبلي.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث وفروضه تم تحديد الأسلوب الإحصائي المستخدم لتحليل البيانات علي النحو التالي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت" للمجموعة الواحدة والمجموعتين.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

$$n=15$$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
القدرات البدنية	قدرة الرجلين	م	١.١٢	٠.٨	٣.٥٥	٨.٠٨
	قدرة الذراعين	م	٣.١٩	٠.٩٨	٥.٦٠	٥.٠١
	التحمل العضلي	تكرار	١٣.٥٣	٣.٠٤	٢١.٧٢	٩.١٠
	سرعة رد الفعل	درجة	١.٤٣	٠.٠٢	٢.٨٩	٧.٢٨
	المرونة	سم	٢١,١٠	١,٢١	٢٨.٠٧	١٣.٤٨
	الرشاقة	ث	٢٦.٩٦	١.٨٦	١٥.٢٩	١٦.١٦
	التوافق	درجة	١٣.٤٢	٠.٥٤	٢٠.١١	٢٨.٥٧
	الدقة	درجة	٨.١١	١.٠١	١١.٠٢	٧.٢١
الصفات النفسية	ضربة الإيقاف	درجة	٢.٦٤	١.٦	٤.٨٧	٥.١١
	الضربة الزمنية	درجة	٢.٥٣	١.٣٧	٤.٧٨	٥.٦٤

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يوضح جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية و المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وقيمتها ١.٧٦١ عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية و المتغيرات المهارية قيد البحث بدرجة دلالة معنوية.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة الضبطة في المتغيرات قيد البحث

$$n = 2 = 15$$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
القدرات البدنية	قدرة الرجلين	م	١.٤٧	١.٠٣	٢.٣٣	٢.٣٦
	قدرة الذراعين	م	٣.٢٢	١.٤٦	٤.٣٢	١.٩٧
	التحمل العضلي	تكرار	١٢.٦١	١.١٤	١٤.٠٢	٢.٩٣
	سرعة رد الفعل	درجة	١.٤٧	٠.٥٥	٠.٧٥	٢.١٩
	المرونة	سم	19.95	٢.١٩	٢٢.٥٢	٣.٩١
	الرشاقة	ث	٢٧.٢٧	١.٦٠	٢١.١٤	٦.٨٢
	التوافق	درجة	١٣.٥٦	٠.٥٦	١٢.٩	٣.٣٢
	الدقة	درجة	٧.٩٢	٢.٧٢	٩.٣٢	١.٧٨
الوقت للمهمة	ضربة الإيقاف	درجة	٢.٦٧	١.٥٢	٤.٠٣	٣.٠٥
	الضربة الزمنية	درجة	٢.٥٦	١.٤٣	٣.٥٠	٢.١٦

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٧٦١

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية و المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وقيمتها ١.٧٦١ عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية و المتغيرات المهارية قيد البحث بدرجة دلالة معنوية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين لكل من
المجموعة التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث

$$n=2=15$$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
القدرات البدنية	قدرة الرجلين	م	3.55	0.79	2.33	3.84
	قدرة الذراعين	م	5.60	1.51	4.32	2.26
	التحمل العضلي	تكرار	21.72	1.45	14.02	13.78
	سرعة رد الفعل	درجة	2.89	0.75	0.75	6.01
	المرونة	سم	28.07	1.51	22.52	11.05
	الرشاقة	ث	15.29	1.96	21.14	6.16
	التوافق	درجة	20.11	0.69	12.9	31.87
	الدقة	درجة	11.02	1.12	9.32	4.03
الصفات البدنية	ضربة الإيقاف	درجة	4.87	0.33	4.03	4.11
	الضربة الزمنية	درجة	4.78	0.59	3.50	4.89

قيمة "ت" الجدولية عند 0.05 = 1.761

يوضح جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية و المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وقيمتها 1.761 عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية و المتغيرات المهارية قيد البحث بدرجة دلالة معنوية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٦)، أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني و المهاري (قيد البحث) لصالح القياس البعدي

وتعزو الباحثة وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي إلي التدريبات اللحظية ، حيث أنه قد حدث تقدم ملحوظ في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية ، ومما لا شك فيه أن التدريبات اللحظية قد أثرت تأثير فعال علي مستوى اللعابات في المغيرات البدنية، مما ادي الي تحسن في مستوى الاداء المهاري لديهم

وبذلك يتضح صحة الفرض الأول والذي ينص علي أنه: " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياسات المتغيرات البدنية و أداء أداء الهجمات المضادة قيد البحث، لصالح القياس البعدي " .

ويتضح من جدول (٨)، أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء البدني و المهاري (قيد البحث) لصالح القياس البعدي، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا

وهو ما يتفق مع نتائج كلاً من أحمد شبل (٢٠٢١م) (٥)، إيهاب البديوي وآخرون (٢٠٢٠م) (٩)، حسني بدوي وأشرف معروف (٢٠٢٢م) (١١).

ووجود فروق دالة احصائيا بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث لصالح المجموعة الضابطة، وتعزو الباحثة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) بالمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي تبعا الي استجابة كل متغير لاسلوب التدريب التقليدي ومما لاشك ان البرنامج التقليدي يهتم بالنواحي البدنية والمهارية لذلك اثر علي مستوي الطالبات في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث)، وحيث ان البرنامج التقليدي ، وايضا لاسلوب التقليدي في التدريب يعطي نتائج ايجابية ولكن بنسبة أقل من المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث).

إن برامج التدريب مبنية على دراسة علمية دقيقة وفقاً لمتطلبات مستويات الإنجاز المختلفة سواء كانت رقمية أو مهارية حيث ترتبط مائة برامج التدريب التي يضعها المدرب وأسلوب التطبيق الذي يرتبط أساساً بفاعلية المدرب واللاعب وفاعلية اللاعب في الحالة النفسية المصاحبة لعملية التدريب الرياضي والتي هي في الواقع تقدير حقيقي لقدرات عقلية وعلمية للمدرب واللاعب .

و بالإضافة إلى أن التدريب الرياضي عملية مخططة ومدروسة تهدف إلى تحسين المستوى البدني والمهاري والفني والخطي .

و ترى الباحثة إن وجود تحسن في القدرات البدنية و المهارية للمجموعة الضابطة التي تستخدم البرنامج التقليدي يرجع إلى أن البرنامج التدريبي التقليدي مبنى على أسس علمية و له أهداف للوصول إليها و يراعى الفروق الفردية للاعبين و تقنين حمل التدريب و اختيار التدريبات و عدد وحدات التدريب لذلك فمن الطبيعي أن يكون له تأثير إيجابي

وبذلك يتضح صحة الفرض الثاني جزئياً والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياسات المتغيرات البدنية و أداء أداء الهجمات المضادة قيد البحث ، لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى الأداء البدني و المهاري (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا

و هذه النتائج تتفق مع نتيجة دراسة آيات محمد (٢٠٢٢م) و التي اكدت أن التدريبات اللحظية المرحلية لها تأثير ايجابي على القدرات البدنية و المهارية للاعبين كرة الطائرة . (٩)

كما اتفقت أيضاً مع ما توصلت إليه سارة محمد نبوي الاشرم (٢٠٢٣) و التي اشارت ان التدريبات اللحظية المرحلية لها تأثير ايجابي على تنمية المهارات الهجومية و القدرات البدنية الخاصة في رياضة المصارعة . (١٣)

حيث اكدت هذه الدراسات علي ان تدريبات اللحظية كان لها تأثير ايجابيا علي المتغيرات البدنية ما أدت إلي تفوق المجموعة التجريبية في المتغير قيد البحث . وتعزو الباحثة هذا التقدم الذي كان له تاثير للمجموعة التجريبية اكثر من البرنامج التقليدي الذي تم تنفيذه علي المجموعة الضابطة،

حيث ان التدريبات اللحظية المتبعة اشتملت علي تدريبات لتنمية المتغيرات البدنية من قبل الباحثة والذي ادي بدوره علي تنمية عناصر (السرعة - المرونة - الرشاقة - التوازن - التوافق - القدرة العضلية - الدقة)، مما ادي الي تحسن وتطوير الاداء المهاري وتحسن قدرة الطالبات علي أداء لهجمات المضادة بصورة عالية بسهولة ودقة واتزان.

و ترجع الباحثة وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبليه و البعدية في المتغيرات المهارية والبدنية للمجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المستخدم و التي تم بنائه على معايير علمية مستعينا بنظريات علم التدريب الرياضى و أصول بناء البرامج التدريبية و كذا أسلوب طريقة التدريبات اللحظية التي بنى على تحليل الأداء المهارى بناء على مراحل المهارة لحظه لحظة ثم وضع تدريبات لكل لحظة من لحظات أداء المهارة مما عمل على تنمية المجموعات العضلية العاملة في الأداء المهارى دون قصور لأى مجموعة عضلية مشاركة في الأداء و بتشكيل حمل التدريب السليم أدى ذلك ألى تنمية الأداء المهارى كما قامت الباحثة بدمج الجانب البدنى و المهارى في نفس التدريبات اللحظية مما نمى القدرات البدنية الخاصة.

وترجع الباحثة هذا التحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث إلي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات اللحظية المرحلية والذي تم تقنيه وفقاً للأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي، وطريقة تكوين التمرينات بداخله حيث اعتمد البرنامج المقترح في بداية تكوينه على تحديد القدرات البدنية الخاصة والتي تعمل وتشارك بصورة أكثر في نجاح أداء المهارات (قيد البحث) وفي نفس المسار الحركي لأداء المهارات سواء كانت تمرينات بدنية أو مهارية وبذلك يكون البرنامج التدريبي المقترح يتماشى مع الأسلوب الحديث في التدريب من حيث مبدأ الخصوصية في التدريب والتي أكدت عليه العديد من الدراسات الحديثة في أهمية إتباع تدريبات باستخدام تمرينات مرتبطة ومتطابقة لطبيعة الأداء المهارى، و قد تم مراعاة التدرج في شدة حمل التدريب، وأيضاً خضوع عينة البحث للانتظام في التدريب طوال فترة تطبيق البرنامج والذي أدى بدوره إلى حدوث تحسن في كفاءة الأجهزة الفسيولوجية وتحسن الجهاز العضلي للاعبات مما أدى بطبيعة الحال إلى تحسن واضح في القدرات البدنية و المهارية قيد البحث.

حيث ان هذه الطريقة أفضل من الطريقة التقليدية وبالتالي تحسنت نواتج الاداء البدنى و المهاري للمجموعة التجريبية، وترجع الباحثة ذلك التحسن الي استخدام التدريبات اللحظية وتعزي الباحثة هذا التحسن في مستوى الأداء المهارى للمهارات الحركية المركبة قيد البحث إلي البرنامج

التدريبي المقترح باستخدام التدريبات اللحظية المرحلية حيث أعتمد البرنامج على تصميم تمارين تناسب مع كل مرحلة من مراحل أداء المهارات الحركية المركبة قيد البحث والتي روعي فيها مبدأ الاهتمام بالتمارين المشابهة لطبيعة المهارة والمسار الحركي لها، وكذلك اشتمل البرنامج على أساليب متنوعة تفيد في أداء المهارات وتكرارها سواء كان الهدف من الأداء تنمية سرعة أداء المهارات أو تنمية مقدار القوة التي تحتاجها لإنجاح أداء هذه المهارات وأيضاً زيادة صعوبة أدائها مما يكسب اللاعبات كمية من الخبرة الحركية المهارية والخططية التي تساعد على حسن التصرف في المواقف المختلفة، حيث قامت الباحثة بإعداد مجموعة من التمارين البدنية والمهارية والتنافسية الهامة ذات الصلة بالمهارات قيد البحث استناداً على الدراسات السابقة والمراجع العلمية والمدرسين ذوي الخبرات، بالإضافة إلى ذلك دقة تنفيذ الباحثة للأحمال التدريبية المناسبة لقدرات عينة البحث والعمل على الارتقاء التدريجي بتلك الأحمال دون إهمال فترات الراحة المناسبة الأمر الذي أدى بدوره إلى تحسن مستوى الأداء المهاري للمهارات المركبة قيد البحث.

وهو ما يتفق مع نتائج دراسة كلاً من شاو Xiao (٢٠١٨م) (٣٠)، كوبال وهنري Cupal & Henry (٢٠٢٠م) (٢٥) حيث أشاروا في نتائج دراستهم أن التدريبات اللحظية المرحلية تساعد بشكل كبير في تحسن الأداء المهاري مع تطور المؤشرات البدنية والبيوميكانيكية مع إرتفاع دقة مستوى الأداء المهاري.

وهو ما يتفق مع نتائج دراسات كلاً من آيات محمد (٢٠٢٢م) (٩)، حمادة حبيب (٢٠٢٢م) (٢٧)، أحد محمد (٢٠٢٢م) (٦)،

وبذلك يتضح صحة الفرض الثالث والذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البدنية و أداء الهجمات المضادة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية

الاستنتاجات والتوصيات:

- الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف وطبيعة البحث وفي حدود عينة البحث المختارة والمنهج المستخدم ومن واقع البيانات التي تم جمعها ونتائج التحليل الإحصائي توصلت الباحثة إلى استنتاج الآتي:
- ١- التدريبات اللحظية المرحلية أثرت بشكل كبير على تحسين القدرات البدنية لأفراد عينة البحث.
 - ٢- أظهرت النتائج الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.
 - ٣- أظهرت النتائج الإحصائية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء قيد البحث.

- التوصيات:

- في ضوء الإجراءات التي تمت في هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث المختارة واستناداً إلى النتائج والاستنتاجات السابقة يمكن التوصية بالآتي:
- ١- ضرورة استخدام استخدام التدريبات اللحظية المرحلية في تطوير القدرات البدنية لاعبي المباراة
 - ٢- ضرورة استخدام استخدام التدريبات اللحظية المرحلية في تطوير الأداء المهارى لاعبي المباراة
 - ٣- ضرورة إهتمام القائمين علي عملية التعلم بالإستفادة من التدريبات اللحظية المرحلية فى عملية التعلم لما لها من أثر إيجابي وفعال عن الطرق الأخرى
 - ٤- إجراء مزيد من البحوث علي التدريبات اللحظية المرحلية فى كل المجالات الأخرى.
 - ٥- عقد دورات تدريبية لتوعية المدربين بأهمية التدريبات اللحظية المرحلية ، مما يساعد علي رفع مستوي الانجاز في رياضة المباراة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠١م): الأسس الفنية للمبارزة، مركز الكتاب للنشر.
- ٢- إبراهيم نبيل عبد العزيز وتامر ابراهيم نبيل (٢٠١٦م): المرجع الحديث في المبارزة، مركز الكتاب الحديث.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠١٢م): التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أحمد محمود أحمد (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات القوة الوظيفية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء لمهرة رفعة رجل المطافي لناشئ المصارعة الحرة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٥- أحمد مصطفى شبل (٢٠٢١م): تأثير استخدام التدريبات التخصصية على بعض المتغيرات البدنية، وسرعة التحركات الدفاعية ضد التصويب لناشئات كرة السلة، بحث منشور، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ٦- أحمد مصطفى محمد (٢٠٢٢م): فاعلية التدريب الباليستي على بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات المركبة لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.
- ٧- أسامة عبدالرحمن علي (٢٠٠٦م): المبادي الأساسية في المبارزة (سلاح الشيش)، مطبعة دار الأصدقاء، المنصورة.

٨- السيد عبد المقصود (٢٠٠٩م) : نظريات التدريب الرياضي - الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، ط٢، مكتب الحساء للطباعة والنشر، القاهرة.

٩- آيات عبد الحليم محمد (٢٠٢٢م): تأثير التدريبات اللحظية المرحلية على المستوى البدني والمهارى للاعبات الكرة الطائرة، بحث منشور، العدد ٩٤، الجزء ٣، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١٠- إيهاب فوزى البديوي، هبه روي أبو المعاطي، محمد سعد غرابية (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات المقاومة الباليستية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة رجل المطافي للمصارعة النسائية، بحث منشور، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية.

١١- حسني عبد الحي بدوي، أشرف معروف محمد (٢٠٢٢م) : برنامج تدريبي باستخدام التدريبات الخاصة لتحسين فاعلية الأداء المهارى لدي ناشئين الملاكمة، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

١٢- حسني عبد الحي بدوي (٢٠١١م): تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض النواحي المهارية والخطية لناشي سلاح الشيش، نادي المعادي. رساله.

١٣- سارة محمد نبوى الاشرم (٢٠٢٣) : أثر استخدام التدريبات اللحظية المرحلية على القدرات البدنية الخاصة و مستوى أداء بعض المهارات الحركية المركبة للاعبات المصارعة النسائية ، ج ١ ع ٩٧ المجلة العلمية للتربية البدنية و علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

- ١٤- شيرين أحمد يوسف (٢٠٠١م): تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوي الاداء للهجوم المركب لرياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٥- طلحة حسين حسام الدين (٢٠٢١م) : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- عباس عبد الفتاح الرملى (١٩٧٩) : المبارزة سلاح الشيش ط ١ ، دار الفكر العربى
- ١٧- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط ١٢ ، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٨- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٩م) : التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط ١٣ ، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٩- على محمد عبد الرحمن (٢٠٠٥م) : الأسس العلمية للتخطيط في مجال الجمباز، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٢٠- فاطمة عبد مالح و ظافر ناموس الطائى (٢٠١٤م) : أساسيات تدريس رياضة المبارزة ط ١ ، المكتبة الرياضية الشاملة . www.sport.ta4a.us
- ٢١- فتنات جبريل وآخرون (٢٠١٠م): المبارزة بين النظرية والتطبيق، دار المشرق للطباعة
- ٢٢- محمد حسن علاوى ، نصر الدين رضوان (٢٠٠١) : اختبارات الأداء الحركي، الطبعة ٤، دار المعارف، القاهرة
- ٢٣- ياسر محمد حجر (٢٠١٢م): تأثير اتجاهي حمل التدريب المنفرد والمتعدد على تطوير سرعة أداء حركات الرجلين المركبة ودقة أداء الهجوم البسيط لمبارزي سلاح الشيش تحت ٢٠ سنة، بحث منشور، العدد ٧٦، مجلة نظريات وتطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 24- **Chidac Conner** : Periodization training for sport., programs for peak strength in 35 sports, human kinetics, p48.
(2019)
- 25- **Cupal, Henry (2020)** : Biomechanical indicators and purposeful momentary exercises and their relationship to the accuracy of offensive skills in volleyball for youth, Madison (town), Wisconsin, Journal child psychology and psychiatry, vol. 8 No (1), P 1–11. Facts, Colleges, Wisconsin Cities and Towns.
- 26- **Fadel chidac (2020)** : The coach's yearly planning. Handbook starrise international, p.73, Canada.
- 27- **Hamada Habib** : Biomechanical of lower extremity athletic stress and its relationship with performance effectiveness of compound skills for Soccer junior players , The International Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences , faculty of physical education for boys , Helwan university.
(2022)
- 28- **International Gymnastic federation (2019)** : Code of points for men's artistic gymnastics competition sat world champion ships. Olympic games region intercontinental competition events with international participants p.164.
- 29- **Rodrigo Gomes, Olivia Buckley** : Benefits of Volleyball That Will Make You Jump for The Ball", p.58
(2020)
- 30- **Xiao, G. (2018)** : Research on the specific strength training of gymnasts On the Chinese, serial, journal of Beijing University Physical education.