

تأثير تدريبات المنافسة على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة اداء الهجمة المستقيمة وفقا لأنماط الايقاع الحيوى لناشئات المبارزة

م.د. بسنت محمد أبو الفضل عطاالله

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلم الحركة
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث:

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

ويوضح ريسان خريبط (٢٠١٤) ان ممارسة النشاط فى الوقت العكسى للايقاع الحيوى للفرد يؤدى 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.(٢٩: ١٤)

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 الارتفاع 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 . (٩:٢٤٢)

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. (٤: ٤٦,٤٨)

ويتفق كلا من البندوي (٢٠٠٣) , وجدى مصطفى (٢٠١٤) ريللى بت. Reily. T. (١٩٩٠) ان الانسان منذ ولادته حتى وفاته تؤثر عليه ثلاث دورات داخلية وهى: الدورة البدنية ومدتها (٢٣) يوما الدورة الانفعالية ومدتها (٢٨) الدورة العقلية ومدتها (٣٣) يوما , وعلى هذا الاساس فان حالة الانسان البنية والانفعالية والعقلية لاتبقى على وتيرة واحدة طول الوقت ولكنها تتميز بالتذبذب ما بين الارتفاع والانخفاض ويحدث ذلك على مستوى اليوم الكامل وعلى مستوى الشهر او مايقارب شهر. (١٠:١١٤)(٢٥:١٨٨)(٢٩:١٨)

توضح **سمر حسين** (٢٠٠٣) ان تدريبات المنافسة لها دورا هاما في رفع مستوى اللياقة البدنية وفي فترة المنافسات لمختلف الانشطة وان تأثيرها يكون فعالا عندما ترتبط مع متطلبات المنافسات لانها وسيلة هامة ذات متطلبات متعددة للناحية الجسمية والحركية والفنية والنفسية. (١٥: ١٦)

وتؤكد **هويدا عبد الحميد** (١٩٩٨) انه يجب عند اداء حمل بدني ان يطبق في الوقت المتفق مع الايقاع الحيوى للاعب حيث ان توافق زمن تنفيذ الاحمال او البرامج مع ايقاع الحيوى للاعب يزيد من فاعلية تلك الاحمال او البرامج ويستطيع اللاعب تخفيض اعلى مستوى من ادائه البدني بينما تنفذ الجرعة التكميلية في اى وقت اخر متاح للاعب حيث يقل في هذه الفترة نشاط اللاعب . (٢٧: ١٨٦)

يرى **لايرجونيس LIYR JONES** (٢٠٠٥) ان تدريبات المنافسة من اهم التدريبات التى ترفع من مستوى كفاءة الاداء المتكامل للاعب وتصل به الى الحالة العالية بحيث تؤدي 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. (٣١: ١٦)

ومن خلال المسح المرجعي لنتائج العديد من الدراسات المرجعية التى طبقت تدريبات المنافسة والتي تؤكد على اهمية استخدام تدريبات المنافسة فى تحسين القدرات البدنية ومن هذه الدراسات دراسة **سمر حسين** (٢٠٠٣) **ابراهيم عبدالرحمن** (٢٠٠٩) و**شروق كاظم** (٢٠١٠) ودراسة **ديانا بلينجر (Dainablenger)** (٢٠١٣) و**حسينماتى وسعد جاسم** (٢٠١٧) ودراسة **نزار خالد** (٢٠٢١) حيث يؤكدون ان استخدام تدريبات المنافسة له تأثير ايجابي 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 .

جدول (١) 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 .

كما لاحظت الباحثة اثناء العملية التدريبية يكون اداء الناشئات متميز فى الجانب البدني 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 تدريبات المنافسة وفقا لنمط الايقاع الحيوى للناشئات لتحسين القدرات البدنية الخاصة ودقة مستوى اداء الهجمة المستقيمة

هدف البحث:

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

١. تأثير تدريبات المنافسة على تحسين القدرات البدنية الخاصة وفقا لانماط الايقاع الحيوى.
٢. تدريبات المنافسة على تحسين مستوى اداء دقة الهجمة المستقيمة وفقا لانماط الايقاع الحيوى.

فروض البحث:-

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي فى تحسن القدرات البدنية لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي فى تحسن مستوى اداء دقة الهجمة المستقيمة لصالح القياس البعدي.

تدريبات المنافسة: هي شكل تدريبي يتشابه مع المباراة يختلف فى بعض خصائص الاداء الا ان الهدف الرئيسى من ادائها هو التدريب على اداء المباراة و يهدف الى الارتقاء بمستوى الاداء المهارى فى المباراة فهى التدريب على مواجهه كافة المتطلبات الفسيولوجية والنفسية والخطية التى يواجهها اللاعب اثناء المباراة.(تعريف اجرائى)

اجراءات البحث:-

اولا: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتطبيق القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة ولملاءمته لطبيعة البحث.

ثانيا: مجالات البحث:

- المجال المكاني: تم إجراء البحث بصالة نادى السلاح السكندري بالشاطبي محافظة الاسكندرية
- المجال الزماني: الموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣
 - أجريت القياسات القبلية 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 البشري: 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 بالسرعه -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

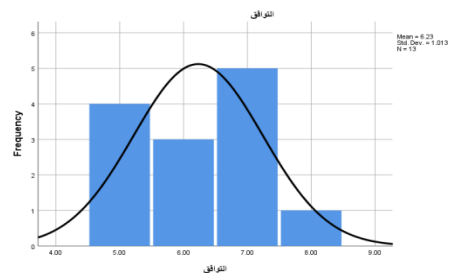
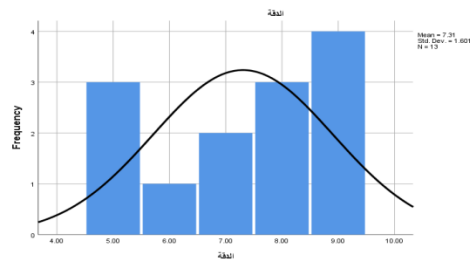
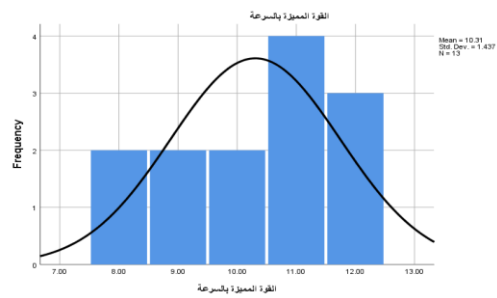
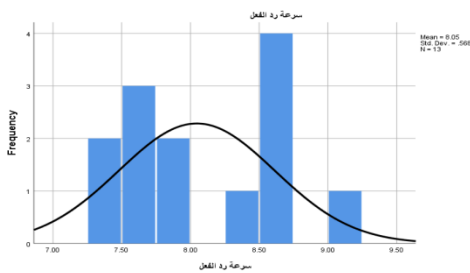
يتضح من جدول (٢) الخاص بالدلالات الاحصائية لعينة البحث في المتغيرات الأولية الأساسية أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأولية الأساسية لعينة البحث قد تراوحت قيمة معامل الالتواء لمتغيرات البحث الأساسية ما بين (-١,٣٧٧، ١,٧٧) أي انحصرت بكل القيم بين (±٣) مما يدل على 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 = ١٣)

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	تكرار/ث	الدقة
-1.209	0.030	1.012	6.000	6.230	8.00	5.00	تكرار/ث	التوافق

يتضح من جدول (٣) الخاص بالتوصيف الاحصائي في بعض القدرات البدنية الخاصة أن البيانات الكلية معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث تراوحت قيم معامل الالتواء 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 الأساسية.



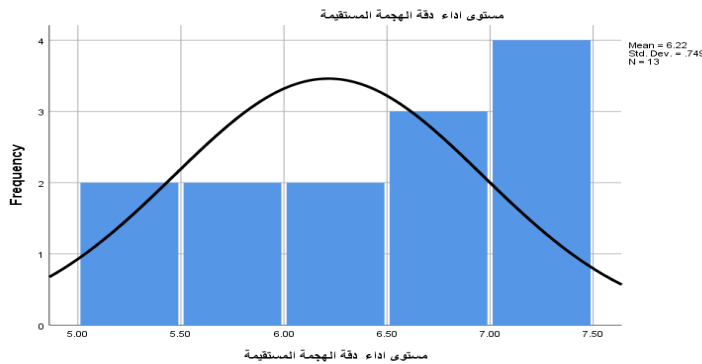
جدول (٤)

التوصيف الاحصائي لمستوى اداءدقة 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 المهاري
-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 وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغت قيمة معامل الالتواء فيها (-٠.٥٤٦) وهذه القيمة تقترب من الصفر وتقع في المنحنى الإعتدالي ما بين (± 3) مما يدل على إعتدالية وتجانس العينة في مستوى الاداء المهاري قبل تطبيق الدراسة الاساسية.



ثالثا: وسائل وأدوات جمع البيانات المستخدمة في البحث:

- أدوات جمع البيانات:

(١) تحليل المراجع والدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث.

(٢) الاستمارات:-

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

(٣) 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 مهارية لقياس مستوى اداءدقة تسديد الهجمة المستقيمة مرفق (٦) مصممة من قبل الباحثة.

(٤): تحديد القدرات البدنية لقياس القدرات البدنية الخاصة بهجمة المستقيمة.

- قامت الباحثة بالاطلاع على بعض المراجع العربية والاجنبية دراسة عباس الرملى (١٩٩٨) ورمزى الطنبولى وحسين حجاج (٢٠٠١) وابراهيم نبييل (٢٠٠٢) وعمر السكرى (٢٠٠٥) وفتنات جرييل واخرون (٢٠١٥) محروسة على واخرون (٢٠٢١) وذلك لتحديد اهم القدرات المرتبطة بهجمة المستقيمة.

(رابعا) الدراسة الاستطلاعية :

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

❖ هدف الدراسة:.

- (١) تطبيق تدريبات المنافسة وبرنامج 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 الدراسة:

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

- الدراسة الاستطلاعية الثانية :

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 لايجاد معامل الصدق ن = (١٢)

معامل الصدق	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	الارباع الادنى ن = ٢ (٦)		الارباع الاعلى ن = ١ (٦)		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية / الاختبارات
			ع ±	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 لايجاد معامل الصدق ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٢.٢٣) كما تراوحت قيمة معامل الصدق ما بين (٠.٩٣ إلى ٠.٩٨) مما يؤكد ان الاختبارات قيد البحث تقيس بالفعل ما وضعت من اجله، وانها تستطيع التمييز بين المستويات المختلفة .

ثانيا : الثبات : عن طريق التطبيق واعادة التطبيق (معامل الارتباط البسيط)
تم التحقق من الثبات عن طريق اعادة التطبيق بفواصل زمنية ١٠ ايام بين التطبيق الاول والثاني كمايتضح من

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني 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 الثاني 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.

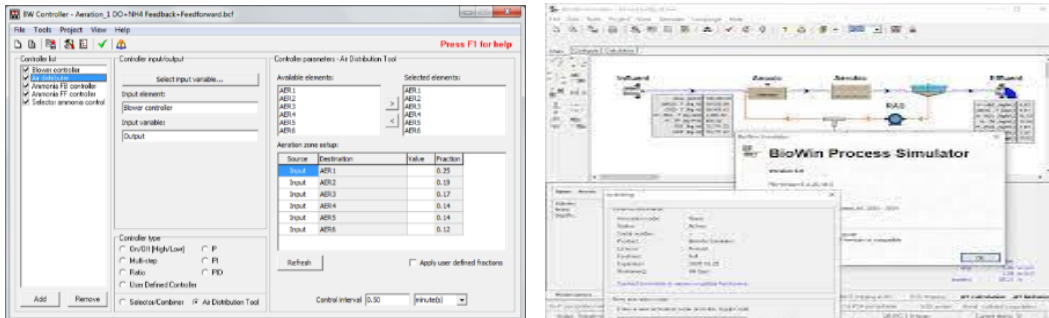
خامسا: البرنامج التدريبي المقترح بتطبيق تدريبات المنافسة و برنامج Biowin لانماط الايقاع الحيوى:

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

مواصفات برنامج (Biowin):

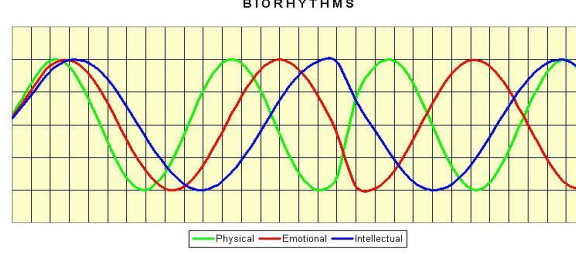
هو عبارة عن برنامج حاسب اللى يسمى Biowin هذا البرنامج يستخدم لمعرفة الايقاع الحيوى الخاص بكل فرد او لاعبة عن طريق وضع تاريخ الميلاد الخاص بها حيث يعطى العمر للاعبه بالايام والسنين ويقوم البرنامج تلقائى باعطاء بيانات وهذه البيانات عبارة عن قراءات ومنحنيات للدورات المختلفه التى يمر بها اللاعبات على مدار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

نماذج صور للبرنامج Bio Win وطريقة الاستخدام.



اولاً: 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

ثانياً 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 الموضوعة 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 الفترية	(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 بالمباريات 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 ١٤٠ 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 بالمباريات التنافسية):

يتراوح زمن هذا الجزء من (٤٥) دقيقة على الأقل ويشمل هذا الجزء على التدريب باستخدام التدريبات التنافسية وفقا لانمط الايقاع الحيوي 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 لاكتك العضلات واستخدام تدريبات الاسترخاء: جري خفيف وتمارين لسرعة الاستشفاء والتخلص من التعب العضلي الناتج من التدريبات المركبة للبرنامج.

ثامنا: الدراسة الاساسية

أ: القياس القبلي:

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

ب: تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات تنافسية وفقا لايقاع الحيوي

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام التدريبات التنافسية وفقا لايقاع الحيوي على عينه البحث خلال الفترة ٢/٨/٢٠٢٢ الى ١/١٠/٢٠٢٢

ج: القياس البعدي

تم اجراء القياسات البعدية بنفس ظروف الاختبارات القبليه في 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 برسون
- معامل الاختلاف
- اختبار (ت) الفروق على معنوية الفروق.

عرض ومناقشة النتائج:-

عرض نتائج الفرض الأول :

جدول (٥)

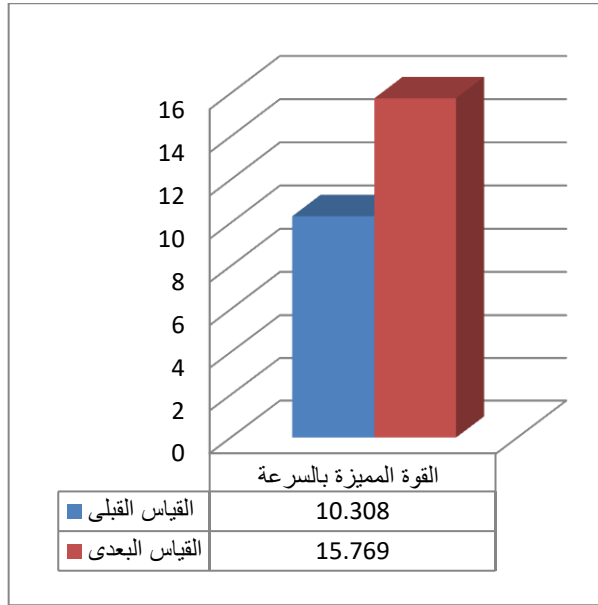
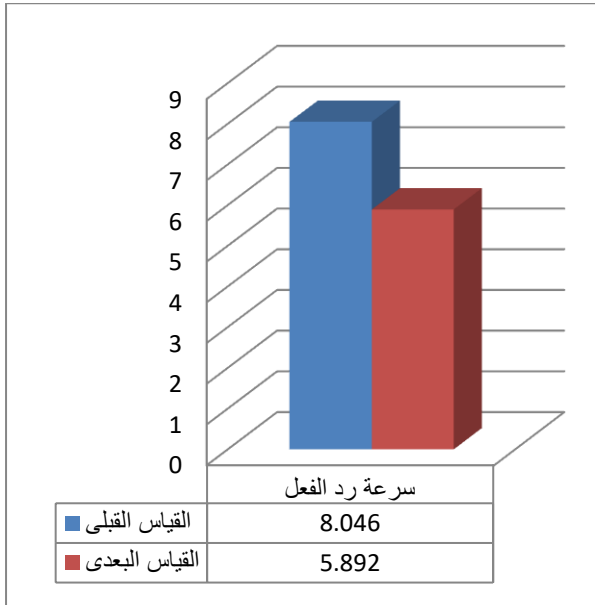
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي فمستوى القدرات البدنية الخاصة للهجمة المستقيمة

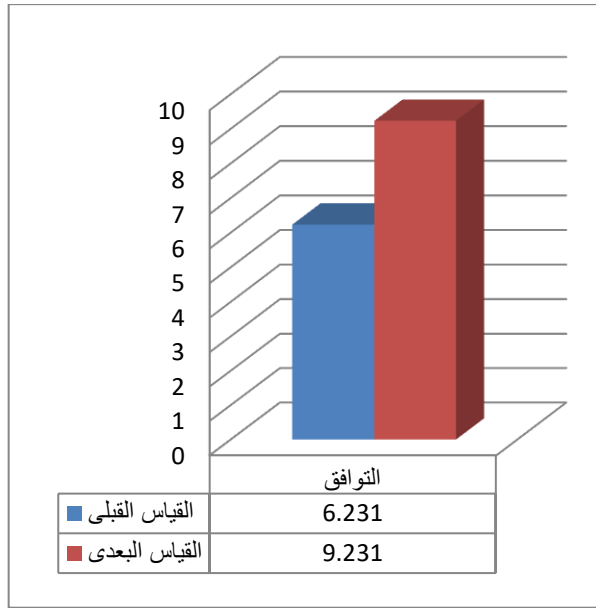
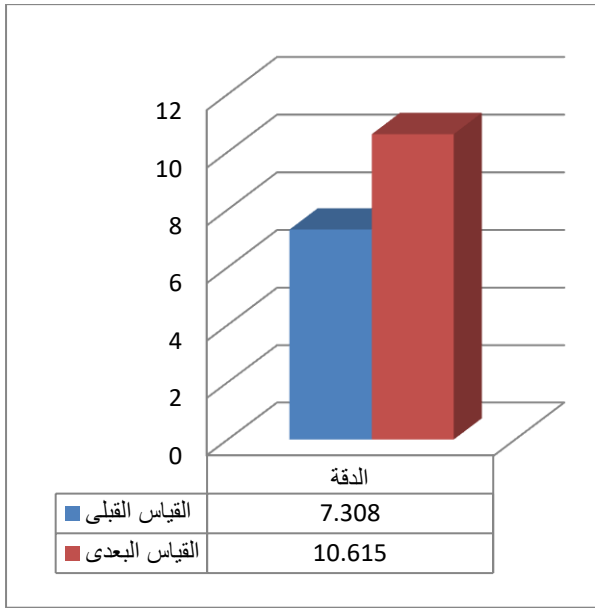
(ن = ١٣)

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		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 في قيمة " ت " المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي 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 البعدي .





جدول (٦)
يوضح معنوية حجم التأثير في 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
مرتفع	2.216	0.000	**7.989	التوافق

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 تدريباتالمنافسة وفقا لانمط الايقاعالحيوى للمبارزات على القدرات البدنية الخاصة وجاءت بنسبة مرتفع حيث بلغت نسبة التحسن (٥٢%) لاختبار السرعة رد الفعل , كما بلغت نسبة (٤٥%) لاختبار الدقة وهى 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 تدريباتالمنافسة وفقا لنمط الايقاع الحيوى على القدرات البدنية للمبارزات .

وقد يرجع وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي فى القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي الى البرنامج التدريبي المقترح بتطبيق تدريباتالمنافسة 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) **jones** و **liyr** (٢٠٠٣) ان التدريبات التنافسية من اهم التدريبات التى ترفع من مستوى كفاءة الاداء المتكامل للاعب وتصل به الى الحالة البدنيةوالمهارية العالية حيث ان اسلوب التدريبات التنافسية يعتبر الهدف الرئيسى من خلال اظهار قدرات ومهارات اللاعب . (١٦ : ٢٥) (٩ : ٨٠)

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

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

وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على:

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

عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (٧)

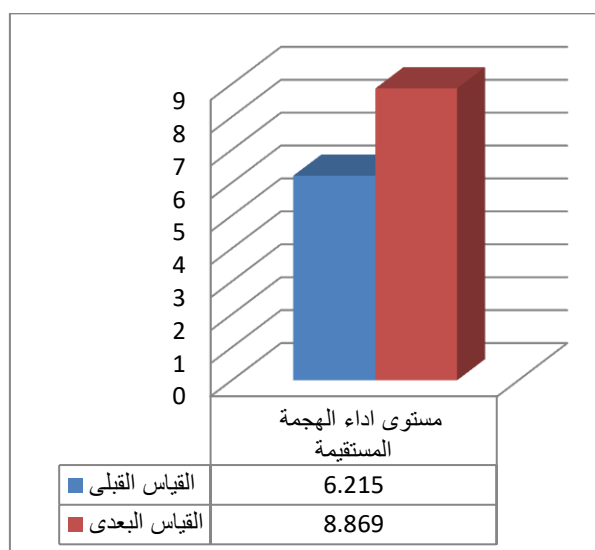
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي فمستوى الاداء المهارى للهجمة المستقيمة

(ن = ١٣)

نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدي		القياس القبلي		الدلالات الاحصائية مستوى الاداء المهارى
			ع±	سـ	ع±	سـ	ع±	سـ	
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 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 المهارى الخاص بالهجمة المستقيمة
وفقاً لمعادلات حجم التأثير كوهن

(ن = ١٣)

الدلالات الاحصائية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
مستوى الاداء المهارى				
مستوى اداء دقة الهجمة المستقيمة	**8.242	0.000	2.286	مرتفع

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 في القدرات البدنية الخاصة للهجمة المستقيمة وفقاً لمعادلات كوهن أن قيمة حجم التأثير بلغت (٢.٢٨٦) وهذه القيمة أكبر من (٠.٨) ولذلك كان تأثير المتغير التجريبي مرتفعاً في هذا الإختبار .

يتضح من جدول (٧) حجم التأثير البرنامج التدريبي المقترح بتطبيق التدريبات التنافسية وفقاً لانماط الايقاع الحيوى على مستوى اداء دقة الهجمة المستقيمة حيث جاء مرتفع بنسبة (42.6)

وهذا مايتفق مع كلا من **محمد كشك** و**امر الله البساطى** ٢٠٠١ , ان استخدام تدريبات المنافسة تسمح بزيادة خبرة اللاعبين والسرعة اللازمة لاتخاذ القرار والحلول المناسبة (حسن التصرف) للمواقف المختلفة طبقاً لمواقف المنافس .

اناسلوب تدريب المنافسة يعد من افضل الاساليب لاستثارة نشاط اللاعب وزيادة دوافعه وحماسه نحو الاداء .

(٢٤: 51,184)

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 . (٢٦: ١٣)

ويؤكد كلا من **عصام الدين عبدالخالق** ٢٠٠٣ ان تدريبات المنافسة هى اداء الحركات طبقاً للقوانين المحددة لممارسة نوع النشاط الرياضى الذى يختص فيه الفرد. (٢٢: ٦)

ويرى **مارك ايفانس mark Evans** (٢٠٠٧) على ان تحسين القدرات البدنية الخاصة يرتبط ارتباط وثيقاً بتنمية المهارات الحركية الاساسية ولايستطع اللاعب اتقان المهارات الحركية فى حالة افتقاره الامكانيات والقدرات البدنية الخاصة. (٢٨: ٨٦)

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

ويؤكد ذلك **منعم محمد** (١٩٩٨) ان نمط الايقاع الحيوى يؤثر على مدى التكيف للجهد البدنى من خلال البرنامج التدريبي حيث كانت نسبة التحسن فى جميع متغيرات البحث. (٢٣: 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 والذي ينص على: وجود الفروق بين القياس القبلى والبعدى فى مستوى اداء دقة تسديد الهجمة المستقيمة. لصالح القياس البعدى

الاستنتاجات:

في ضوء إجراء هذه الدراسة وتحليل نتائجها ومناقشتها بالنسبة لعينة البحث توصلت الباحثة الى:-

اولاً:- ادت التدريبات المنافسة تبعاً لانماط 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%)

ثانياً: ادت التدريبات المنافسة تبعاً لانماط الايقاع الحيوى الى تحسن مستوى اداء دقة تسديد الهجمة المستقيمة.

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

التوصيات:

١. الاستعانة بالبرنامج التدريبى المقترح فى ضوء انماط الايقاع الحيوى لتأثيره الايجابى على الاداءات البدنية والمهارية وتطبيقه على المراحل السنوية المختلفة للمبارزين والمبارزات
٢. تطبيق التدريبات التنافسية ضمن المحتوى البرنامجى لما لها من دور فعال فى تحسين القدرات البدنية والمهارية.

قائمة المراجع

اولا: المراجع العربية:

١. إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥) : أساسيات فن المبارزة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢. إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٣) : أساسيات فن المبارزة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة إعداد أعضاء هيئة التدريس شعبة المبارزة كلية التربية الرياضية الهرم جامعة حلوان.
٣. ابراهيم عبدالرحمن ابراهيم(٢٠٠٩) : تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الاثقال على بعض القدرات البدنية واداء المجموعات اللكمية للملاكمين الشباب ,رسالة ماجستير جامعة الزقازيق.
٤. أسامة عبدالرحمن على (٢٠٠٢) : تحليل الأداء الخططى الهجومى لبطولة كأس العالم بالقاهرة لسلاح الشيش رجال ٢٠٠٢م، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد ٢٣ كلية التربية رياضية بنات جامعة الإسكندرية .
٥. حمد سلامة صابر(٢٠٠٤) : تأثير تمرينات المنافسة على دقة التصويب لناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة بحث منشور , المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية , بكلية التربية الرياضية , جامعة طنطا.
٦. ابوالعلا احمد عبدالفتاح (١٩٩٧) : التدريب الرياضى ، الاسس الفسيولوجيا ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٧. إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٨) : 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 الدولى الأول للتربية البدنية والرياضة والصحة ، الكويت.
٨. السيد سامى صلاح الدين (٢٠٠٩) : استراتيجيه التوقيت الهجومى وتأثيرها على مستوى الانجاز لدى لاعبي المبارزة رسالة دكتوراه غير منشورة كلية تربية رياضية طنطا
٩. أبوالعلا أحمد عبدالفتاح ، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣) : فيسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى، القاهرة.
١٠. البين وديع فرج(٢٠٠٣) : خبرات فى الالعاب الكبار والصغار , دار المعارف الاسكندرية..
١١. حسام الدين عبد الرازق (١٩٩٩) : العلاقة بين الايقاع الحيوى وكل من القدرات البدنية الخاصة وبعض الخصائص الوظيفية ومستوى الانجاز للاعبى المصارعة , رسالة ماجيستر , جامعه الاسكندرية.
١٢. حسين احمد حجاج ، رمزى عبد القادر الطنبولى (٢٠٠٧). المبارزة لسلاح الشيش ، الفرقة الثالثة،مركز الفتح للنشر،الاسكندرية إعداد أعضاء هيئة التدريس المبارزة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية.
١٣. حسين مناتى ساجت,سعد جاسم حموده(٢٠١٧) : 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
١٤. ريسان خريبط مجيد (٢٠١٤) : المجموعه المختارة فى التدريب وفسولوجيا الرياضة, مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
١٥. سمر مصطفى حسين (٢٠٠٣) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المنافسة على مستوى الاداء فى رياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه, منشورة كلية تربية رياضية للبنات جامعة حلوان .
١٦. شروق كاظم مهدى(٢٠١٠) : تأثير استخدام تمرينات مشابهه لحركات اللعب فى تطوير بعض المهارات الهجومية فى كرة اليد ,مجلة علوم الرياضة العدد ١
١٧. طارق صلاح الدين (٢٠٠٩) : تأثير استخدام بعض تقنيات التدريب الحديثة فى تطوير سباحى الصدر، كلية تربية رياضية بنين ، حلوان .
١٨. عصام الدين عبد الخالق(٢٠٠٣) : التدريب الرياضى (نظريات -تطبيقات) منشأة المعارف.الاسكندرية
١٩. عمرو حنفى السكرى(٢٠٠٠) : دليل المبارزة , دار المعرفة , مؤسسة مختار للنشر القاهرة
٢٠. فتنات جبريل ومحروسة على، وفاء درويش ، صباح صقر (٢٠١٥) : المبارزة بين النظرية والتطبيق، الطباعة الثامنة
٢١. منى محمد كمال (٢٠٠٠) : نمط الايقاع الحيوى وتأثيره على بعض الدلالات الفسيولوجية ومستوى الاداء فى رياضة المبارزة، رسالة ماجيستير كلية التربية رياضية بنات جامعة حلوان

٢٢. محمد كشك وامر الله البساطى (٢٠٠١) : اسس الاعداد المهارى والخططى فى كرة القدم ,كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
٢٣. محروسة على ، وفاء درويش ، غادة عمر (٢٠٢١) : المبارزة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الحادى عشر
٢٤. مصطفى محمد بصل (٢٠١٣): تأثير بعض تدريبات التنافسية على تحسين بعض الاداءات المهارية المركبة للاعبى بالاكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا , رسالة ماجيستر, كلية تربية رياضية للبنين. جامعة الاسكندرية.
٢٥. وجدى مصطفى الفاتح ومحمد السيد (٢٠١٤) : الاسس لعلمية للتدريب الرياضى للاعب, دار الهدى للنشر ,القاهرة
٢٦. نزار خالد كاظم (٢٠٢١) : تأثير تدريبات المنافسة على تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء للحركة الانبساطية ، رسالة ماجيستر. , كلية تربية رياضية للبنات. جامعة الاسكندرية.
٢٧. هويدا عبد الحميد (١٩٩٨) : 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

28. **Dainablenger (2013)**: Proquest information and learning 300 north zeeb road, annarbor ,mi 48106 -1346 usa,umi university.
29. **Reilly T(1990)**: Humman circadian rhythms in sweating and cutareaus blood flow AM JPhysiol :246 R321.
30. **Reilly Tt (1994)**: Humman circadian rhythms in sweating and exercise Street liver pool: john moors university.
31. **Liyrcjones(2005)**: Rediscovering Kodokan.
32. **Mark Evanse(2007)**: Endurance Athlete'sEdgs.Human Kinetics, U.S.A,

المخلص

تأثير تدريبات المنافسة على تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة اداء الهجمة المستقيمة وفقا لانماط الايقاع الحيوى لناشئات المبارزة

م.د. بسنت محمد أبو الفضل عطاالله

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلم الحركة
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

يهدف البحث الى تحسين دقة اداء الهجمة المستقيمة لناشئات المبارزة وفقا لانماط الايقاع الحيوى من خلال تأثير تدريبات المنافسة على تحسين القدرات البدنية الخاصة وفقا لانماط الايقاع الحيوى، تدريبات المنافسة على تحسين مستوى اداء دقة الهجمة المستقيمة وفقا لانماط الايقاع الحيوى.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتطبيق القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة ولملاءمته لطبيعة البحث.

بلغ مجتمع البحث (٣٠) مبارزات لسلاح الشيش وتم اختيار العينة الأساسية للبحث بالطريقة العشوائية وبلغ عددها (٢٥) :-
- المجموعة التجريبية وبلغ قوامها (١٣) مبارزات ناشئات من سلاح الشيش وهذه المجموعة التى تطبق عليها البرنامج تدريبات المنافسة وفقا لنمط الايقاع الحيوى لديهم .
- المجموعة الاستطلاعية وبلغ قوامها (١٢) مبارزات ناشئات من سلاح الشيش من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وذلك لاجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

وكانت من أهم الاستنتاجات:

أولاً: أدت التدريبات المنافسة تبعا لانماط 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%)

ثانياً: أدت التدريبات المنافسة تبعا لانماط الايقاع الحيوى الى تحسن مستوى اداء دقة تسديد الهجمة المستقيمة.

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

كما أوصت الباحثة بالإستعانة 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 البرنامج التدريبى لما لها من دور فعال فى تحسين القدرات البدنية والمهارية.

Summary

The effect of competition training on improving some special physical abilities and the accuracy of performing a straight attack according to the vital rhythm patterns of young female fencing players

Dr. Basant Mohamed Abu Elfadl Atallah

Lecturer in the Department of Sports Training and Kinesiology
Faculty of Physical Education for Girls
Alexandria University

The research aims to improve the accuracy of the performance of the straight attack of female fencing players according to the biorhythmic patterns through the effect of competition training on improving the special physical capabilities according to the biorhythmic patterns.

The researcher used the experimental approach by applying the pre and post measurement for one experimental group and its suitability to the nature of the research.

The research community reached (30) duels for the fencing weapon, and the basic sample was chosen for the search in a random way, and the number reached (25):

- The experimental group consisted of (13) female fencers from the fencing weapon, and this group to which the program applied competition training according to their vital rhythm pattern.
- The reconnaissance group consisted of (12) female fencers emerging from the fencing weapon from the same research community and outside the main sample, in order to find scientific transactions (honesty - stability).

Among the most important conclusions were:

First: Competitive exercises, according to vital rhythm patterns, led to a high percentage of improving physical capabilities, as follows:

- The percentage of improvement in the ability of reaction speed (52%)
- Percentage of improvement in strength and speed (45%)
- The percentage of improvement in the ability of accuracy amounted to (45%)
- The percentage of improvement in compatibility ability (48%)

Second: Competitive exercises, according to dynamic rhythm patterns, led to an improvement in the performance level of the accuracy of shooting the straight attack.

- The percentage of improvement for the performance level of the accuracy of the straight attack (42.69%)

The researcher also recommended the use of the proposed training program in the light of vital rhythm patterns for its positive impact on physical and skill performance and its application to the different age stages of fencers and duels, applying competitive exercises within the content of the training program because of its effective role in improving physical and skill capabilities.