جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تدريبي مقترح في دقة مهارة الطعن لدى ناشئي المبارزة في فلسطين

إعداد

سماح حسين عبد العزيز أبوغوش

إشراف

أ. د. عماد عبد الحق

د. بدر دويكات

قدمت هذه الأطروحة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس – فلسطين.

2021

أثر برنامج تدريبي مقترح في دقة مهارة الطعن لدى ناشئي المبارزة في فلسطين

إعدَادُ

سماح حسين عبد العزيز أبوغوش

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 19/ 4/ 2021م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة		التوقيع
1. أ. د. عماد عبد الحق	/ مشرفاً ورئيساً	.....
2. د. بدر دويكات	/ مشرفاً ثانياً	.....
3. د. وليد شاهين	/ ممتحناً خارجياً	.....
4. أ. د. عبد الناصر القدومي	/ ممتحناً داخلياً	.....

الإهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة.. ونصح الأمة.. ورفع الغمة.. إلى نبي الرحمة ونور العالمين.

(سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم)

إلى من كلل العرق جبينه. وشققت الأيام يديه أطال الله بقاءه، وألبسه ثوب الصحة والعافية.

(أبي حسين) حفظه الله

إلى الإنسانة التي تعطي ولا تنتظر أن تأخذ مقابل العطاء، أهديها ذرة من جميلها.

(أمي إنتصار) حفظها الله

إلى سندي في الحياة.. رفقاء دربي.. إلى من أرى النور في عيونهم أهديكم جزءاً من هذا النور

(إخواني وأختي: سامر، محمد، فاطمة) حفظهم الله

إلى كل من علمني حرفاً أو غرس في فكرة خير، إلى من حارب وساهم بالكثير من أجلنا

(أساتذتي الأعزاء)

إلى كل من ساندني، وقدم لي العون والنصح لإنجاز هذا العمل حفظكم الله وأبقاكم جميعاً سنداً لي.

الباحثة

الشكر والتقدير

الحمدلله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، سيدنا محمد النبي الأمين، وعلى اله وصحبه ومن سار على نهجه واستن بسنته إلى يوم الدين وبعد.

أحمد الله أن يسر لي إنجاز هذه الرسالة وأتم علي نعمه ظاهرة وباطنة، فله الحمد والفضل والثناء الحسن، وانطلاقاً من قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" فإنني أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى من كان لي الحظ والنصيب لأنهل من علمهما، كيف لا وهما علامتان بكل ما تحمله الكلمة من دلالات، فالشكر كله لأساتذتي، الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق والدكتور بدر دويكات اللذين تكرما بالإشراف على رسالتي المتواضعة، ومنحاني من فكرهما الرشيد ورأيهما السديد وبذلا من جهدهما الكثير إذ كان لآرائهما وانتقاداتهما البناءة أكبر الأثر في إخراج هذه الرسالة إلى حيز النور.

كما أتقدم بالشكر والتقدير لأعضاء لجنة المناقشة الدكتور وليد شاهين ممتحناً خارجياً والأستاذ الدكتور عبد الناصر القدومي ممتحناً داخلياً، الذين تكرموا وقبلوا مناقشتي في هذه الرسالة.

ولا يسعني الا أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والإمتنان والتقدير والمحبة إلى جميع أساتذتي الأفاضل.

كما أشكر من أعانني على إخراج هذه الرسالة وادعوا الله لهم جميعاً بالخير.

الباحثة

الإقرار

أنا الموقعة أدناه مقدمة البحث الذي يحمل عنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح في دقة مهارة الطعن لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أي درجة علمية، أو بحث علمي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researchers own work, and not been submitted elsewhere any other degree or qualification.

إسم الطالبة: **Student Name:**

التوقيع: **Signature:**

التاريخ: **Date:**

فهرس المحتويات

المحتوى	الصفحة
الإهداء	ج
الشكر والتقدير	د
الإقرار	هـ
فهرس الجداول	ح
فهرس الأشكال	ي
فهرس الملاحق	ك
الملخص	ل
الفصل الأول: مقدمة الدراسة وأهميتها	1
مقدمة الدراسة	2
مشكلة الدراسة	6
أهمية الدراسة	7
أهداف الدراسة	8
تساؤلات الدراسة	8
حدود الدراسة	8
مصطلحات الدراسة	9
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	11
أولاً: الإطار النظري	12
ثانياً: الدراسات السابقة	26
ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة	33
الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات	36
منهج الدراسة	37
مجتمع الدراسة	37
عينة الدراسة	37
أداة الدراسة	38
صدق أداة الدراسة	39
ثبات أداة الدراسة	39

متغيرات الدراسة	40
المعالجات الإحصائية	40
الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة	41
أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول	42
ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني	49
ثالثاً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث	57
الفصل الخامس: مناقشة النتائج والإستنتاجات والتوصيات	61
أولاً: مناقشة النتائج	62
ثانياً: الإستنتاجات	66
ثالثاً: التوصيات	67
قائمة المصادر والمراجع	69
الملاحق	74
Abstract	b

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجداول	الصفحة
1	خصائص أفراد عينة الدراسة حسب كتلة الجسم والعمر وطول القامة (ن=15).	37
2	قيم معامل الثبات للاختبارات المهارية لدقة الطعن "اللمسة" من الثبات والحركة.	39
3	قيم ولكس لامبدا (Wilks' lambda) لدلالة الفروق بين القياسات المتكررة لاختبارات دقة الطعن "اللمسة" من الثبات لدى ناشئي المبارزة في فلسطين (ن= 15).	42
4	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على الشاخص (ن= 15).	43
5	نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على الشاخص.	43
6	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المعلق المتحرك (ن= 15).	44
7	نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المعلق المتحرك.	45
8	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المسقط من أعلى (ن= 15).	46
9	نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المسقط من أعلى.	47
10	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لقياسات دقة الطعن من الثبات (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى (ن= 15).	48
11	نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لقياسات دقة الطعن من الثبات (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى.	48
12	قيم ولكس لامبدا (Wilks' lambda) لدلالة الفروق بين القياسات المتكررة لاختبارات دقة الطعن من الحركة لدى ناشئي المبارزة في فلسطين (ن= 15).	50
13	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوي للتغير لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على الشاخص (ن= 15).	50

14	نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على الشاخص.	51
15	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المعلق المتحرك (ن= 15).	52
16	نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المعلق المتحرك.	53
17	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المسقط من أعلى (ن= 15).	54
18	نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المسقط من أعلى.	54
19	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لقياسات دقة الطعن من الحركة (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى (ن= 15).	55
20	نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لقياسات دقة الطعن من الحركة (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى.	56
21	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في دقة الطعن (اللمسة) من الثبات والحركة على الشاخص لدى ناشئي المبارزة في فلسطين (ن= 15).	58
22	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في دقة الطعن (اللمسة) من الثبات والحركة على القفاز المعلق المتحرك لدى ناشئي المبارزة في فلسطين (ن= 15).	58
23	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في دقة الطعن (اللمسة) من الثبات والحركة على القفاز المسقط من أعلى لدى ناشئي المبارزة في فلسطين (ن= 15).	59
24	نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في دقة الطعن (اللمسة) من الثابت والحركة على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى لدى ناشئي المبارزة في فلسطين (ن= 15).	60

فهرس الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
1	ملعب المبارزة	15
2	أنواع أسلحة المبارزة ومنطقة الهدف لكل سلاح	18
3	منحنى التغير لدقة الطعن (اللمسة) من الثبات على الشاخص لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.	44
4	منحنى التغير لدقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المعلق المتحرك لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.	46
5	منحنى التغير لدقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المسقط من أعلى لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.	47
6	منحنى التغير لدقة الطعن من الثبات (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.	49
7	منحنى التغير لدقة الطعن (اللمسة) من الحركة على الشاخص لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.	52
8	منحنى التغير لدقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المعلق المتحرك لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.	53
9	منحنى التغير لدقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المسقط من أعلى لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.	55
10	منحنى التغير لدقة الطعن من الحركة (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.	57

فهرس الملاحق

الرقم	الملحق	الصفحة
1	البرنامج التدريبي المقترح	75
2	وصف الإختبارات المستخدمة	87
3	أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية وتخصصاتهم ومكان عملهم	93

أثر برنامج تدريبي مقترح في دقة مهارة الطعن لدى ناشئي المبارزة في فلسطين

إعداد

سماح حسين أبوغوش

إشراف

أ. د. عماد عبد الحق

د. بدر دويكات

الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى أثر إستخدام برنامج تدريبي مقترح في دقة مهارة الطعن "اللمسة" لدى ناشئي المبارزة في فلسطين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قصدية قوامها (15) ناشئاً من ناشئي مركز شباب الأمعري، تم إجراء القياسات المتكررة وفق تصميم الحلقات الزمنية، حيث تم إجراء إختبارات مهارية لقياس دقة الطعن "اللمسة" من الثبات ومن الحركة، وبعد جمع البيانات تم إستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج.

وأظهرت نتائج الدراسة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات المتكررة في جميع إختبارات دقة الطعن "اللمسة" من الثبات لدى ناشئي المبارزة لسلاح سيف المبارزة في فلسطين. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات المتكررة في جميع إختبارات دقة الطعن "اللمسة" من الحركة لدى ناشئي المبارزة لسلاح سيف المبارزة في فسلطين.

كما أظهرت نتائج القياسات المتكررة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس الرابع لدقة الطعن " اللمسة" على الشاخص ولصالح دقة الطعن "اللمسة" من الثبات، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياَ في القياسات الأخرى لدقة الطعن "اللمسة" من الثبات والحركة على الشاخص لدى ناشئي المبارزة لسلاح سيف المبارزة في فلسطين. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسين الأول والثالث لدقة الطعن "اللمسة" على القفاز المتحرك ولصالح دقة الطعن "اللمسة" من الثبات، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات الأخرى لدقة الطعن "اللمسة" من الثبات والحركة على القفاز المعلق المتحرك لدى ناشئي المبارزة لسلاح سيف المبارزة في فلسطين. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس الثالث لدقة الطعن "اللمسة" على القفاز المسقط من أعلى

ولصالح دقة الطعن "اللمسة" من الثبات، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً في القياسات الأخرى لدقة الطعن من الثبات والحركة على القفاز المسقط من أعلى لدى ناشئي المبارزة لسلاح سيف المبارزة في فلسطين. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياسات الأول والثاني والرابع لدقة الطعن "اللمسة" على كرة تنس أرضي أثناء سقوطها من أعلى ولصالح دقة الطعن "اللمسة" من الحركة، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً في القياسين الثالث والخامس لدقة الطعن "اللمسة" من الثبات والحركة على كرة التنس أثناء سقوطها من أعلى لدى ناشئي المبارزة لسلاح سيف المبارزة في فلسطين.

أوصت الدراسة بعدة توصيات أهمها: التأكيد على إستخدام برامج تدريبية مبينة على الأسس العلمية ومبادىء التدريب الرياضي من قبل المدربين في رياضة المبارزة، خاصة في مرحلة تدريب اللاعبين لما لها من دور مهم وإيجابي في تطوير وتنمية القدرات البدنية والمهارية في رياضة المبارزة، وعقد دورات تدريبية لتحسين جودة التدريب لدى مدربي رياضة المبارزة في فلسطين، وأخيراً طرح مساقات أكاديمية في كليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية مما يساعد على إنتشار هذه الرياضة في الجامعات ومن ثم في المجتمع الفلسطيني.

الكلمات الدالة: برنامج تدريبي، مهارة الطعن، المبارزة، فلسطين.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- **مقدمة الدراسة.**
- **مشكلة الدراسة.**
- **أهمية الدراسة.**
- **أهداف الدراسة.**
- **تساؤلات الدراسة.**
- **حدود الدراسة.**
- **مصطلحات الدراسة.**

الفصل الأول
مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة:

لقد شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً في كافة المجالات والعلوم ومن هذه العلوم علم التدريب الرياضي، ويعد التدريب الرياضي الصحيح المبني على القواعد والأسس العلمية أساساً للنهوض بالنشاط الرياضي المختار، وأصبح للتدريب الرياضي الدور الكبير والمهم في المجال التنافسي لمختلف الأنشطة والفعاليات الرياضية بوصفه وسيلة مهمة لزيادة كفاءة ومقدرة الرياضي البدنية والمهارية والخططية والنفسية من خلال تطبيق المبادىء التدريبية المستندة إلى الأبحاث والحقائق العلمية، وقد كشفت أبحاث كثيرة عن أهمية تطبيق هذه المبادىء التدريبية الخاصة في مجال التدريب الرياضي والتي بدورها تؤدي إلى إرتقاء مستوى الأداء الرياضي ويساعد بالوصول إلى المستويات العليا وللوصول إلى البطولات في كافة المجالات الرياضية حيث يخضع اللاعب إلى سلسلة متصلة ومتكاملة من القواعد المبنية على أسس علميه حتى يتم إختياره للمشاركة بالبطولات سواء على المستوى العربي أم القاري أم العالمي أم الأولمبي لتمثيل بلده، وقد زاد الإهتمام في رياضة المبارزة في فلسطين من خلال ممارسة اللعبة عن طريق العديد من الأندية والمراكز الرياضية، وإزدياد أعداد اللاعبين الممارسين لهذه الرياضة، والإهتمام برياضة المبارزة من قبل مختلف الوسائل الإعلامية، فأصبحت من الرياضات الغريبة التي تجذب الإهتمام على مستوى فلسطين.

ومنذ دخول رياضة المبارزة الألعاب الأولمبية الأولى عام (1896)، لم تتوقف عمليات التطوير والتحديث على القانون والتجهيزات وآليات التدريب فحسب، بل شملت المهارات وطرق اللعب أيضاً، وقد ساهم البحث العلمي في إيجاد الكثير من الأجوبة والحلول التي رفعت من مستوى الأداء وأصبح تطوير المهارات وخاصة الهجومية هدفاً وطريقة للمدربين للتميز وإحراز الفوز.

ويرى حماد (2010)، إن علم التدريب الرياضي يهدف إلى تطوير الأساليب الحديثة في جوانب التدريب وتقنينها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن.

رياضة المبارزة هي رياضة لها أصولها وقواعدها وأنظمتها، وكثير من دول العالم تمارس هذا النوع من الرياضة ضمن نشاطها العام، كما تقام لها بطولات خاصة، وهي مبنية على طقوس وقواعد القتال بالسيوف ويشبهها البعض بلعبة شطرنج ولكن باستخدام العضلات. يتضمن النزال فيها متنافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسة على الآخر بإحدى أسلحة المبارزة، سلاح الشيش (فلوريه)، سلاح سيف المبارزة (إيبيه)، سلاح السيف (سابر)، وإن لكل سلاح ملابس وقواعد معينة خاصة بنوع سلاح التبارز، وتعتبر رياضة المبارزة من الرياضات التي يمكن أن يمارسها كلا الجنسين، لكن خلال البطولات المحلية، العربية، العالمية يتم تصنيف اللاعبين من ناحية الجنس والفئات العمرية.

وأشار كل من عبد العزيز (2005)، والرملي (2004)، إلى أن رياضة المبارزة واحدة من أهم الرياضات التي شقت طريقها في سبيل الوصول إلى المستويات العليا من خلال الإعتماد على الأسس العلمية الصحيحة حيث تعد المبارزة بالسلاح من أقدم الألعاب المعروفة وهي إستخدام السلاح بطرق وأساليب مختلفة، كمان أنها واحدة من الرياضات التي يتطلب أسلوب أدائها المهاري سرعه الهجوم نحو المنافس، بشكل مباغت ومفاجيء.

وعادة تقام المباريات في الصالات المغلقة، على ملعب يصنع من معدن عازل للمسات الأرضية طوله (14) م، وعرضه يتراوح بين (180–200) سم، ويساعد جهاز التحكيم الكهربائي أو الإلكتروني الحكم بتحديد لمسة اللاعب الصحيحة عندما يضيء بلون معين مثلاً على طرف أو جهة المبارز، وذلك عن طريق سلك الجسم المرن الذي يمر تحت ملابس المبارز الواقية والذي يصل بين سلاح المبارز و جهاز التحكيم الكهربائي.

كما أن رياضة المبارزة تتطلب جهداً فردياً مميزاً وبناءً جسمياً خاصاً، لما تتصف به حركاتها الفنية والخططية في الدفاع والهجوم من سرعة ودقة في الأداء. (صلاح الدين، 1980).

ودائماً نجد ممارسي رياضة المبارزة يتمتعون بالعديد من الصفات البدنية والذهنية والشخصية أهمها:- سرعة رد الفعل، والتوافق العصبي العضلي، والرشاقة، والمرونة، والذكاء، وقوة الملاحظة وسرعة البديهة، وهدوء الأعصاب والصبر والقدرة على التحمل، والدقة والتركيز، والمثابرة والتصميم، وقوة الإرادة، والقدرة على تقدير الموقف وإتخاذ القرار المناسب، إذ يحتاج لاعب المبارزة لامتلاك القدرات الحركية والعقلية بغية وصول ذبابة سيفه لجسد المنافس لتسجيل لمسة وبدقة، كما أن المبارز يبقى مشدود القامة معتدلاً مدى الحياة، ويعتقد البعض بأن هنالك خطورة عند ممارسة رياضة المبارزة، لكنها بالواقع أقل خطورة في العديد من الرياضات الأخرى.

ويتفق كلاً من: الرملي (1993)، والسكري (1993)، وسالم وسالم (1995)، وهدايت وآخرون (1999)، ودسوقي وآخرون (2001)، بأن الصفات التي يجب أن يمتلكها المبارز هي القدرة العضلية، والسرعة، والقوة، والمرونة، والدقة، والرشاقة، والتوافق، والتوازن وسرعة الإستجابة وهذه الصفات يمكن تنميتها أثناء التدريب.

إن تطوير عناصر اللياقة البدنية والمهارية المختلفة تساعد المبارز وتمكنه من أداء الحركات السريعة، كما تمكنه من الوصول إلى هدف المنافس والسرعة في تفادي اللمسات، وفي الآونة الأخيرة زاد الإهتمام بمعرفة ودراسة الطرق والأساليب العلمية التي تؤدي إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي المبارزة، مما أدى إلى حدوث تطور سريع في السنوات الأخيرة لرياضة المبارزة من الناحية البدنية والمهارية والخططية وحتى أساليب وطرق التدريب المختلفة. وتشتمل المبارزة بسلاح سيف المبارزة (الإيبيه) على مجموعة من المهارات الأساسية الحركية بغرض تحقيق واجبات معينة يكون الهدف منها تحقيق الفوز في المباراة، ولكي يتم ذلك يجب أن يتقن المبارز المهارات الأساسية إتقاناً كاملاً من حيث دقة وسرعة الأداء، ولكي يصل المبارز إلى هذه الدرجة من الإتقان يجب أن يتدرب بالطريقة التي تتناسب مع قدراته العقلية والبدنية والمهارية بالإضافة إلى الطريقة التي تراعي الفروق الفردية بين اللاعبين.

كما يجب أن يتم التدريب تحت إشراف مدرب متمرس ومتخصص ولعدة سنوات وفق منهاج تدريبي مخطط له مسبقاً من أجل رفع قدرات وكفاءة لاعب المبارزة، وتحسين أدائه المهاري

والخططي بأفضل الصور المطلوبة للوصول إلى المستوى الذي تتطلبه الفعالية من أجل تحقيق النتائج المرجوة والمخطط لها والحصول عليها سواء على المستوى العربي أم القاري أم العالمي أم الأولمبي، فالتدريب الرياضي عملية تربوية تعليمية تدريبية تهدف بصورة خاصة إلى إعداد الرياضيين بمختلف مستوياتهم وقدراتهم البدنية والمهارية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً عن طريق التأثير المنظم والدقيق بواسطة إستعمال التمرينات البدنية والمهارية التي تحدث تغيرات خاصة في عمل أعضاء وأجهزة جسم الرياضي التي بدورها تؤدي إلى رفع كفاءة هذه الأعضاء والأجهزة لتحقيق الإنجازات الرياضية العالية، وإن رياضة المبارزة من الرياضات التي تلعب فيها الدقة دوراً مهماً لذلك فإن أداء المهارات الحركية تكسب المبارز خصائص مميزة تمكنه من سرعة أداء الحركات الهجومية والدفاعية، لأن الهدف النهائي من أداء حركات التبارز هو دقة تسجيل اللمسات على الهدف القانوني للمنافس، والدقة هي قابلية السيطرة على التوافق الحركي المعقد والتطبيق المناسب والمجدي للمتطلبات والقدرة على التغير السريع. (مالح والطائي، 2015).

ويتفق كل من عابدين (1984)، والرملي (1984)، وعبدالعزيز (2001)، والفقي (1993)، على أن المبارز يجب أن يتدرب جيداً على أداء مختلف حركات المبارزة بالدقة اللازمة، والأداء الفني الصحيح كما يجب عليه أيضاً أن يكون لديه القدرة على توجيه اللمسات أو الضربات نحو هدف محدد بدقة وبسرعة وبالتوقيت السليم.

ويشير سالم وسالم (1995)، إلى أن الدقة عبارة عن مدى كفاءة المبارز في توجيه ذبابة سيفه نحو إصابة الهدف – أي القدرة على التنشين – لإحراز لمسة صحيحة، وهنا تظهر أهمية تنمية وتطوير عنصر الدقة لأن المحصلة النهائية لجميع حركات المبارزة هي تحقيق أكبر عدد من اللمسات الصحيحة على جسم المنافس.

"وكلما إرتفعت درجة دقة التصويب دل ذلك على إرتفاع مستوى الأداء الحركي والمهاري للمبارز". (عابدين، 1984).

مشكلة الدراسة:

تطورت رياضة المبارزة في فلسطين بشكل ملحوظ بالآونة الأخيرة فبدأت أعداد اللاعبين المقبلين على الأندية التي تمارس رياضة المبارزة بإزدياد ومشاركة هذه الأندية في البطولات المحلية والمحافل الرياضية العربية والدولية بصفتهم أندية أو مشاركتهم عن طريق الإتحاد الفلسطيني للمبارزة كمنتخب، ومشاركتهم أيضاً في العديد من المعسكرات الخارجية، ويسعى الإتحاد الفلسطيني للمبارزة إلى نشر رياضة المبارزة بشكل واسع في العديد من المدن المختلفة في فلسطين، ومن خلال خبرة الباحثة في رياضة المبارزة بين لاعبة لأكثر من (11) سنة، ومدربة لأكثر من (4) سنوات، ومن خلال دراستها الجامعية لتخصص التربية الرياضية في مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا أدركت من خلالهم مشكلة الدراسة، وهي أن هنالك ضعف واضح في دقة الطعن "اللمسة" لدى المبارزين في فلسطين والعشوائية في إحراز اللمسات، والسبب في ذلك بأن معظم المدربين لرياضة المبارزة في فلسطين لا يعتمدون على الأسلوب العلمي والحديث المبني على أسس ومبادىء التدريب الرياضي الحديث، وعدم إدراك المدربين لأهمية التدريب وفق أسس وقواعد علمية لتنمية وتطوير قدرات اللاعبين، وبأن معظم المدربين لا نجد لديهم الخبرة العلمية الكافية لتقنين التدريب كوحدات تدريبية مبنية على أسس علمية إنما تعتمد تدريباتهم على تدريبات تقليدية على ما وجدوا عليه السابقون دون تحديث أو تجديد لتتناسب مع إحتياجات الرياضة واللاعب أو حتى لتنمية قدرات المبارزين بالشكل الصحيح، وعدم إيجاد أو إتباع برامج تدريبية تهدف للوصول للإبداع في إنجازات اللاعبين، ولاحظت الباحثة من خلال مشاركتها بالبطولات الخارجية سواء البطولات العربية أو البطولات على مستوى غرب أسيآ والبطولات المحلية بأن لمسات المبارزين في فسلطين تعتمد على العشوائية وتفتقر لدقة الطعن في إحراز اللمسة، إذن حتى يتمكن المبارز من الوصول إلى هدف المنافس وتحقيق لمسة دقيقة صحيحة والإبتعاد عن العشوائية يجب عليه الخضوع لتدريبات مقننة بشكل علمي ومنتظم، أي حسب أسس ومبادئ التدريب الرياضي للإرتقاء بالأداء وبالمستوى الرياضي.

أهمية الدراسة:

إن البرنامج التدريبي المقترح الذي تناولته الباحثة يساعد المبارز في تطوير وتحسين دقة الطعن "اللمسة" لديه في إحراز اللمسات، حتى لا نتركه للحظ والعشوائية في المنافسات مما يساعد المبارزين على إستثمار قدراتهم البدنية والمهارية والخططية والعقلية خلال فترة التدريب والمنافسات.

وتبرز أهمية الدراسة لدى الباحثة من الناحية النظرية بكونها الدراسة الأولى التي تهتم بدراسة أثر برنامج تدريبي في تطوير دقة الطعن "اللمسة" لدى لاعبي المبارزة بسلاح سيف المبارزة في فلسطين ضمن حدود علم الباحثة، حيث تلقي نتائج هذه الدراسة الضوء للعاملين في مجال رياضة المبارزة، وخصوصاً المدربين والباحثين في إعداد البرامج التدريبية، وتوفير قيم مرجعية للقياسات قيد الدراسة خاصة للاعبي المبارزة في فلسطين، وتشجيع الدراسات في موضوعات هذه الرياضة التخصصية، أما من الناحية التطبيقية تفيد نتائج هذه الدراسة المدربين واللاعبين والباحثين والعاملين في الميدان في الجوانب الآتية:

1- تعد الدراسة الحالية – في حدود علم الباحثة – الأولى على مستوى فلسطين والتي تهتم بدراسة أثر برنامج تدريبي في تطوير دقة الطعن "اللمسة" لدى ناشئين المبارزة بسلاح سيف المبارزة (الإيبيه) في فلسطين.

2- توفير قيم مرجعية للقياسات قيد الدراسة تعكس مستوياتها لدى لاعبي المبارزة في فلسطين.

3- تسهم الدراسة الحالية في تحديد أثر البرنامج التدريبي على القياسات قيد الدراسة وبالتالي توجيه الجانب التدريبي في ضوء هذه الإستجابة.

4- يتوقع من خلال الإطار النظري ونتائج الدراسة فتح آفاق جديدة أمام الباحثين للبحث في هذا المجال.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى:

1- أثر البرنامج التدريبي في دقة الطعن "اللمسة" من الثبات لدى ناشئين المبارزة في فلسطين.

2- أثر البرنامج التدريبي في دقة الطعن "اللمسة" من الحركة لدى ناشئين المبارزة في فلسطين.

3- الفروق في القياس البعدي في دقة الطعن "اللمسة" من الثبات والحركة لدى ناشئين المبارزة في فلسطين.

تساؤلات الدراسة:

لتحقيق الهدف سعت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

1- ما أثر البرنامج التدريبي في دقة الطعن "اللمسة" من الثبات لدى ناشئي المبارزة في فلسطين؟

2- ما أثر البرنامج التدريبي في دقة الطعن "اللمسة" من الحركة لدى ناشئي المبارزة في فلسطين؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دقة الطعن "اللمسة" من الثبات والحركة لدى ناشئي المبارزة في فلسطين؟

حدود الدراسة:

التزمت الباحثة في دراستها بالحدود التالية:

1- الحد البشري: ناشئين المبارزة في مركز شباب الأمعري.

2- الحد المكاني: تم إجراء الدراسة في مركز شباب الأمعري- رام الله- فلسطين.

3- الحد الزماني: تم إجراء الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الأكاديمي (2021/2020)، في الفترة الواقعة ما بين تاريخ (2020/11/16) إلى (2021/1/16) بواقع ثمانية أسابيع.

مصطلحات الدراسة:

المبارزة:

المبارزة هي إحدى رياضات المنازلات الفردية التي تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى حيث تطلب (قدرات – مهارات – أنماط) خاصة وفقاً لطبيعة وأسلوب الأداء، ورياضة المبارزة تستخدم فيها ثلاث أنواع من الأسلحة (الشيش – سيف المبارزة – السيف) يمارسها كل من الرجال والسيدات، ويكون الهدف من النزال بالسيف هو تسجيل لمسة على المنافس وكل سلاح من هذه الأسلحة الثلاث له منطقة هدف لتسجيل اللمسات والتي يحددها قانون المبارزة. ويشير أيضاً إلى طبيعة المبارزة بأنها نزال شريف بين فردين كل منهما في مواجهة الآخر بسيفه، يتبادلان العديد من المهارات الفنية وتسمى بجملة المبارزة التي تشمل مهارات (هجومية – دفاعية – رد) وكل هذه المهارات مصحوبة بأداء مهارات أساسية لحركات القدمين التي تسمح للمبارز بالتقدم للأمام أو التقهقر للخلف وفقاً لطبيعة حلبة المبارزة المستطيلة الشكل، كل هذا يتم بغرض محاولة أحد المبارزين بتسجيل لمسة في منطقة الهدف المحدد قانونياً، ويستمر النزال لتحقيق العدد القانوني من اللمسات على المنافس أولاً قبل أن يسجلها هو عليه، والتي على أساسها يتحدد من المنتصر ومن المهزوم. (عبد الرحمن، 2003).

سلاح سيف المبارزة (Eppe):

إن سلاح سيف المبارزة يعتبر المنازلة الحقيقية للتنافس بمعناه الواسع الذي يظهر روعة المبارزة وفنونها المختلفة، ويتميز سيف المبارزة باتساع منطقة الهدف على أوسع نطاق لأنه مصرح للاعب بإحراز اللمسات من جميع أجزاء جسم منافسه، وإن ممارسة المبارزة بسلاح سيف المبارزة تحتاج إلى المزيد من وسائل الدفاع المختلفة لحماية مناطق الجسم الواقعة تحت الهجمات

المتنوعة من المنافس، وكذلك إلى ضرورة الحذر الشديد، مع القوة الممزوجة بالسرعة لأداء الحركات سواء للهجوم أو الدفاع بالإضافة طبعاً إلى القدرة الفائقة على توجيه السيف بمنتهى الدقة والسرعة للوصول إلى الهدف من أجل تحقيق لمسة ناجحة. (سالم وسالم، 1995).

يجب أن يكون الوزن الكلي لسلاح سيف المبارزة أقل من (770) جرام ولا يقل عن (750) جرام، وأقصى طول له (110) سم، كما يبلغ الحد الأقصى لطول النصل (90) سم. (عبد الرحمن، 2003).

دقة الطعن "اللمسة":

عبارة عن مدى كفاءة المبارز في توجيه ذبابة سيفه نحو إصابة الهدف – أي القدرة على التنشين – لإحراز لمسة صحيحة، وهنا تظهر أهمية تنمية وتطوير عنصر الدقة، لأن المحصلة النهائية لجميع حركات المبارزة هي تحقيق أكبر عدد من اللمسات الصحيحة على جسم المنافس. (سالم وسالم، 1995).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

- **مقدمة عن رياضة المبارزة.**
- **أنواع أسلحة المبارزة.**
- **سلاح سيف المبارزة الإيبيه (EPEE).**
- **دقة الطعن "المسة".**

ثانياً: الدراسات السابقة.

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري:

مقدمة عن رياضة المبارزة:

بدأ الإنسان منذ العصر الحديدي باستخدام الحديد في صناعة السيوف ليستخدمها في صراعاته، وأصبح يتفنن بأشكالها وأطوالها، وقد أطلق على القتال بالسيوف آنذاك (المبارزة) لما يتميز به هذا الصراع الفردي من مهارة وقوة، وعد السيف العمود الفقري للحروب، إذا كان الإنتصار نصيب من يجيد إستخدام السيف وفنون المبارزة، وقد تميز العرب بذلك وبما عرفوا به من شدة بأس وإيمان وشجاعة.

وبعد إنقراض أزهى عصور الإمبراطورية العربية الكبرى وتخلي العرب تدريجياً عن التقاليد العربية بما فيها رياضة المبارزة التي تلاشت هي الأخرى على مر العصور من العالم العربي، سارعت أوروبا بانتشالها حيث نالت المزيد من العناية عندما إحتضنتها الملوك والأمراء، وظلت قاصرة عليهم فترة طويلة كرياضة للأشراف والنبلاء فأخذت طابع الأرستقراطية أكثر من الشعبية، إلى أن تنازل عنها النبلاء فمارسها أفراد الشعب، وتدريجياً تطورت أدوات ومستلزمات اللعبة وبالتالي فنونها الحركية على أيدي أهل دول أوروبا، فدخلت ضمن برنامج مسابقات الدورات الأولمبية للرجال إعتباراً من الدورة الأولمبية الحديثة الأولى بأثينا عام (1896) م، بالنسبة لسلاح السيف (سابر) وسلاح الشيش (فلوريه) أما سيف المبارزة (إيبيه) دخل البرنامج الأولمبي لأول مرة في الدورة الأولمبية الثانية بباريس عام (1900) م، وبعد ذلك سمح للنساء بالاشتراك في منازلات سلاح الشيش لأول مرة في الدورة الأولمبية الخامسة بباريس عام (1924) م. (سالم وسالم، 1995).

تعد المبارزة واحدة من أهم الرياضات التي شقت طريقها في سبيل الوصول إلى المستويات العليا من خلال الإعتماد على الأسس العلمية الصحيحة، حيث تعد المبارزة بالسلاح من أقدم

الألعاب المعروفة وهي إستخدام السلاح بطرق وأساليب مختلفة، أثناء الهجوم والدفاع بين المتنافسين يحاول كل منهما أن يسجل اللمسات في حدود الهدف الخاص بالسلاح. (الرملي، 2004).

وهي واحدة من الرياضات التي يتطلب أسلوب أدائها المهاري سرعة الهجوم نحو المنافس بشكل مباغت ومفاجئ. (عبد العزيز، 2005).

رياضة المبارزة "هي رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسة على الآخر بسلاح معين (سلاح الشيش، سلاح سيف المبارزة، سلاح السيف) وعلى هدف محدد وخلال وقت معين ومحدد، وهذه الرياضة بطبيعتها تتطلب حركات سريعة، ولغرض تسجيل لمسة على اللاعب الخصم يتطلب القيام بالهجوم أو الرد على الهجوم الذي قام به الخصم وهذا الرد يجب أن يتسم بالدقة والسرعة والتوقيت الجيد لكي يكتب له النجاح" (نصيف وآخرون، 1988). "كما أن رياضة المبارزة "تتطلب جهداً فردياً مميزاً وبناءً جسمياً خاصاً، لما تتصف به حركاتها الفنية والخططية في الدفاع والهجوم من سرعة ودقة في الأداء". (صلاح الدين، 1980).

ويوضح عبد الرحمن (2003)، بأن المبارزة هي إحدى رياضات المنازلات الفردية التي تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى حيث أنها تطلب (قدرات – مهارات – أنماط) خاصة وفقاً لطبيعة وأسلوب الأداء، ورياضة المبارزة تستخدم فيها ثلاث أنواع من الأسلحة (الشيش – سيف المبارزة – السيف) يمارسها كل من الرجال والسيدات، ويكون الهدف من النزال بالسيف هو تسجيل لمسة على المنافس وكل سلاح من هذه الأسلحة الثلاث له منطقة هدف لتسجيل اللمسات والتي يحددها قانون المبارزة. ويشير كذلك إلى طبيعة المبارزة بأنها نزال شريف بين فردين كل منهما في مواجهة الآخر بسيفه، يتبادلان العديد من المهارات الفنية وتسمى بجملة المبارزة التي تشمل مهارات (هجومية – دفاعية – رد) وكل هذه المهارات مصحوبة بأداء مهارات أساسية لحركات القدمين التي تسمح للمبارز بالتقدم للأمام أو التقهقر للخلف وفقاً لطبيعة حلبة المبارزة المستطيلة الشكل، كل هذا يتم بغرض محاولة أحد المبارزين بتسجيل لمسة في منطقة الهدف المحدد قانونياً،

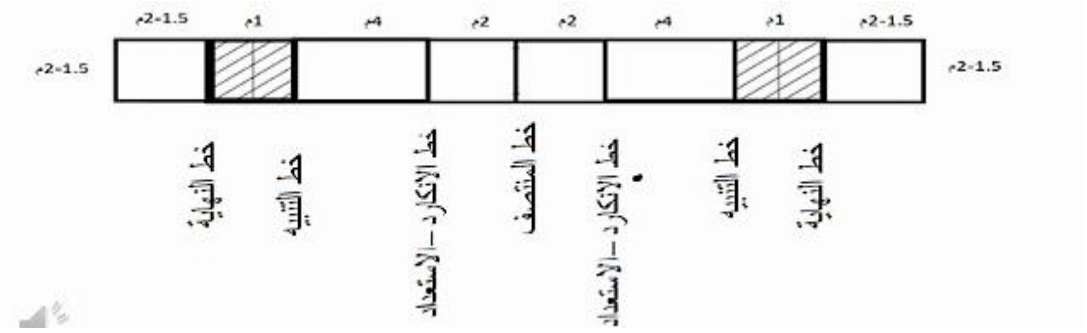
ويستمر النزال لتحقيق العدد القانوني من اللمسات على المنافس أولا قبل أن يسجلها هو عليه، والتي على أساسها يتحدد من المنتصر ومن المهزوم.

كما ويتفق عبد العزيز(2001)، والسكري (1993)، على أن الأداء الجيد للمبارز يجب أن يتميز بالسرعة والتوقيت المناسب والدقة في أداء الحركات الهجومية والدفاعية أثناء المباراة، لأن الهدف النهائي من أداء حركات التبارز هو دقة وسرعة تسجيل اللمسات على منطقة الهدف الصحيح للمنافس.

يتصف لاعب المبارزة بالعديد من الصفات البدنية والتي يتفق كلاً من: الرملي (1993)، والسكري (1993)، وسالم وسالم (1995)، وهدايت وآخرون (1999)، ودسوقي وآخرون (2001)، أن هذه الصفات هي القدرة العضلية، والسرعة، والقوة، والمرونة، والدقة، والرشاقة، والتوافق، والتوازن وسرعة الإستجابة وهذه الصفات يمكن تنميتها أثناء التدريب.

تحتاج رياضة المبارزة إلى صفات عدة من الدقة والسرعة ومهارة الأداء والتحمل إضافة إلى صفات قوة الإرادة والتفكير السليم واليقظة والإستعداد وكذلك التوافق العصبي العضلي، والرشاقة، والمرونة، والذكاء وتحتاج أيضاً إلى قامة معتدلة ولياقة بدنية عالية، وسرعة عالية لغرض رد الفعل مع الإتزان الحركي، والهدوء مع القدرة على المراوغة والخداع.

تقام مباريات المبارزة عموما في الصلات المغلقة، و الملعب واحد للثلاث أسلحة، طول الملعب (14) م، عرض الملعب يتراوح بين(180–200) سم، وترسم عدة خطوط واضحة على الملعب وموازية لعرض الملعب عمودية على طولها وسمك هذه الخطوط (5) سم، وتعتبر داخل نطاق مساحة اللعب كما هو موضح بالشكل رقم (1): ملعب المبارزة.



شكل (1): ملعب المبارزة

وزمن مباراة المبارزة هو الوقت الفعلي لمجموع الفترات الزمنية بين الأمر إبدأ النزال والأمر قف، لذلك لا يحتسب الوقت المستقطع في مداولة هيئة التحكيم وحالات الإيقاف الأخرى في التحكيم العادة، وفي التحكيم الكهربائي لا يحتسب أيضاً الوقت الذي يقوم به الحكم لتحليل الأداء، إن الزمن الفعلي للمباراة كالتالي:

1- نظام المجموعات بطريقة الدوري في الأدوار التمهيدية التي تقام من خمس لمسات في زمن أقصاه (3) دقائق ملعوبة.

2- نظام خروج المغلوب التي تقام من (15) لمسة في زمن أقصاه (9) دقائق والمباراة في هذا النظام مكونة من ثلاث جولات كل جولة من (3) دقائق ملعوبة وبين كل جولة وأخرى دقيقة راحة، والمباراة تنتهي في أي جولة في حالة حصول أحد المتبارزين على (15) لمسة مسجلة على منافسه. (عبد الرحمن، 2003).

ويشير سالم وسالم (1995)، عند تحديد الفائز لسلاح سيف المبارزة في حالة وصول اللاعبين إلى حالة التعادل في اللمسات (4/4) دون أن ينتهي الوقت المحدد يستمر اللعب حتى يسجل أحدهما لمسة منفردة لتصبح النتيجة (4/5)، أما إذا سجلا لمستان في وقت واحد لتصبح النتيجة (5/5) يجب إستمرار اللعب إلى أن يحصل أحد اللاعبين على لمسة ضد الآخر، أو يحرز كلاهما لمسة مزدوجة.

رياضة المبارزة في فلسطين:

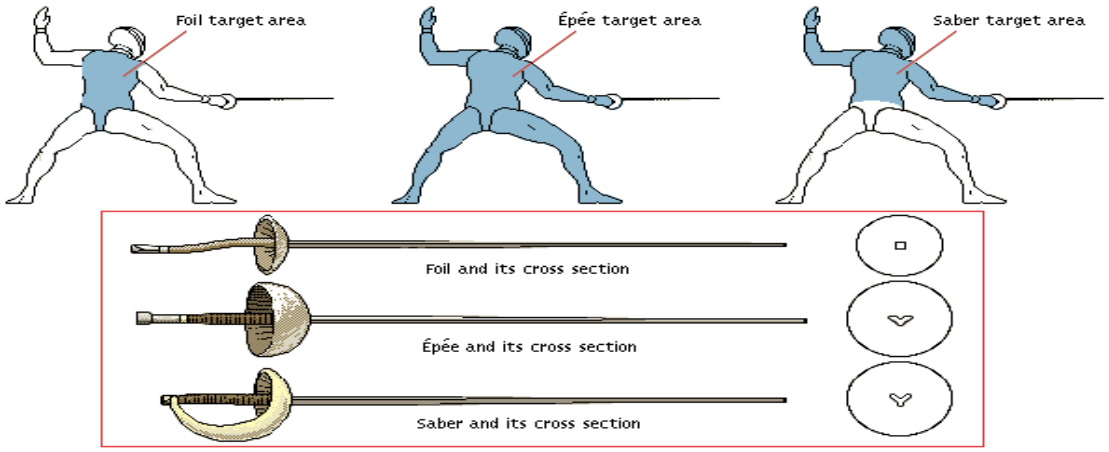
لاحظت الباحثة من خلال الإطلاع على المراجع بأنه لا توجد أي دراسات موثقة عن رياضة المبارزة في فلسطين لذا اضطرت بناءً على خبراتها في رياضة المبارزة وبعد اللجوء إلى إتحاد المبارزة تم صياغة ما تم عرضه أمامكم.

هنالك العديد من الصعوبات التي تواجه الشعب الفلسطيني بشكل عام ورياضة المبارزة بشكل خاص تعيق إحتواء وإنتشار هذه الرياضة في فلسطين ومنها: الإحتلال له جانب من الجوانب السلبية التي تمنع إنتشار هذه الرياضة في فلسطين على نطاق واسع، و المعيقات التي يسببها الإحتلال من خلال الضغوطات على اللاعبين عند المشاركة في البطولات خارج الوطن، ومن الناحية الإقتصادية فإن الوضع المادي للشعب الفلسطيني لا يسمح بإقتناء الأدوات اللازمة للاعبين والمدربين بشكل كافي ليأخذ كل ذي حقه، واجه الاتحاد الفلسطيني شح أدوات المبارزة نظراً لإرتفاع أسعارها بالنسبة للإتحاد الفلسطيني أو حتى الأندية الفلسطينية، ومن ناحية أخرى إن قلة الكوادر البشرية التي تهتم بالرياضة بشكل عام وفي رياضة المبارزة بشكل خاص مما كان له الأثر السلبي في إنتشار هذه الرياضة في فلسطين، حيث أن اللاعب نفسه يصبح مدرب بعد المشاركة في العديد من الدورات والمعسكرات الخارجية والمدرب يصبح حكم بنفس الطريقة ومن ثم إداري لرياضة المبارزة، ومن جهة أخرى إن رياضة المبارزة في فلسطين تسير على نمط تقليدي من ناحية الخبرة فقط، هنالك قلة قليلة من مدربين المبارزة في فلسطين حاصلة على شهادة تعليم في تخصص الرياضة وهذا ما يؤدي لعدم إتباع طرق وأساليب التدريب المبنية على قواعد وأسس علمية حديثة، لكن بالرغم من هذه الصعوبات والمعيقات التي واجهت الإتحاد الفلسطيني للمبارزة إستطاع إحتواء هذه الرياضة وبجدارة، تطورت رياضة المبارزة في فلسطين بشكل ملحوظ بالآونة الأخيرة فبدأت أعداد اللاعبين المقبلين على الأندية التي تمارس رياضة المبارزة بإزدياد ملاحظ، ومشاركة هذه الأندية في البطولات المحلية والمحافل الرياضية العربية والدولية بصفتهم أندية أو مشاركتهم عن طريق الإتحاد الفلسطيني للمبارزة كمنتخب، ومشاركتهم في العديد من المعسكرات التدريبية الخارجية، ويسعى الإتحاد الفلسطيني للمبارزة لنشر هذه الرياضة أكثر في العديد من

المدن المختلفة في فسلطين، ومن خلال خبرة الباحثة في رياضة المبارزة بين لاعبة لأكثر من (11) سنة، ومدربة لأكثر من (4) سنوات، ومن خلال دراستها الجامعية لتخصص التربية الرياضية في مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا، أدركت من خلالهم بأن معظم المدربين لرياضة المبارزة في فلسطين لا يعتمدون على الأسلوب العلمي المبني على أسس ومبادىء التدريب الرياضي الحديث، وأيضاً عدم إدراك المدربين لأهمية التدريب وفق أسس علمية لتنمية وتطوير قدرات اللاعبين، وبأن معظم المدربين لا نجد لديهم الخبرة العلمية الكافية لتقنين التدريب كوحدات تدريبية مبنية على قواعد وأسس علمية، إنما تعتمد تدريباتهم على تدريبات تقليدية على ما وجدوا عليه السابقون دون تحديث أو تجديد لتتناسب مع إحتياجات اللاعب أو لتنمية قدراته بالشكل الصحيح، وعدم إيجاد او اتباع برامج تدريبيه تهدف للوصول للإبداع في إنجازات اللاعبين، ولاحظت الباحثة من خلال مشاركاتها بالبطولات الخارجية والمحلية بأن هنالك ضعف واضح في دقة الطعن "اللمسة" لدى اللاعبين في فلسطين ولمساتهم تعتمد العشوائية، إذن حتى يتمكن المبارزين من الوصول الى هدف المنافس وتحقيق لمسة دقيقة صحيحة والإبتعاد عن العشوائية يجب عليه الخضوع لتدريبات مقننه بشكل علمي أي حسب مبادىء التدريب الرياضي للإرتقاء بمستوياتهم، وتحقيق الدقة والإبتعاد عن العشوائية في إحراز اللمسات.

أنواع أسلحة المبارزة :

يؤكد عبد الرحمن (2003)، على من يرغب ممارسة رياضة المبارزة يجب أن يتعرف أولاً على أنواع الأسلحة المستخدمة في التبارز، حيث يمكنه معرفة أنواع المسابقات في المبارزة فلكل سلاح له مسابقات وبالتالي له فنيات ومصطلحات، ويمكن أخيراً ان نوضح بأن لكل سلاح رياضة مشتقة من رياضة المبارزة يمارسها كل من الرجال والسيدات. والشكل رقم (2) يوضح أنواع الأسلحة المستخدمة في المبارزة ومنطقة الهدف لكل سلاح منها:



شكل (2): أنواع أسلحة المبارزة ومنطقة الهدف لكل سلاح (أيهم المدرس، 2017)

تعتمد رياضة المبارزة بشكلها الحديث على ثلاثة أسلحة تختلف من حيث المواصفات والشكل، والقوانين والأنظمة لتسجيل اللمسات لكل نوع وكما أشار إليها عبد الرحمن (2003).

1- **سلاح الشيش:** يجب أن يكون الوزن الكلي لسلاح الشيش (500) جرام، وأقصى طول له (110) سم، كما يبلغ الحد الأقصى لطول النصل (90) سم.

منطقة الهدف: في سلاح الشيش اللمسات التي تصل إلى الهدف القانوني فقط تحتسب لمسة قانونية، وحدود الهدف في سلاح الشيش للرجال كما للسيدات، وهي تشمل منطقة الجذع والصدر وحده الأعلى ياقة السترة المعدنية (3) سم، فوق بروز عظمتي الترقوة ومنطقة البطن التي تشمل المثلث المحصور بين قمتي عظمتي الحوض ونقطة تلاقي الحالبين حيث يبدأ الشريط المار بين الفخذين ومنطقة الظهر التي تبدأ من حدود أعلى السترة عند الكتفين وتنتهي بالخط الأفقي الذي يمر بالظهر بين عظمتي الحرقفتين والأطراف والرأس خارج حدود الهدف كما هو موضح بالشكل رقم (2).

اللمسة الصحيحة: اللمسة تعني قدرة المبارز على إصابة هدف منافسه، وتسجيل اللمسة كما ينص عليها قانون المبارزة في سلاح الشيش بالذبابة حيث أنه سلاح وخز.

2- **سلاح سيف المبارزة:** يجب أن يكون الوزن الكلي لسلاح سيف المبارزة أقل من (770) جرام ولا يقل عن (750) جرام، وأقصى طول له (110) سم، كما يبلغ الحد الأقصى لطول النصل (90) سم.

منطقة الهدف: في سلاح سيف المبارزة اللمسات التي يصل إليها الهدف القانوني تحتسب لمسة قانونية، والهدف يشمل جميع أجزاء الجسم دون أي إستثناء يعتبر هدفاً بمعنى أن القناع والذراعين والجذع والقدمين والملابس تعتبر من الأهداف القانونية ما عدا السلاح نفسه لا يكون هدفاً قانونياً.

اللمسة الصحيحة: طريقة تسجيل اللمسة الصحيحة بذبابة السلاح حيث أنه سلاح وخز، كما في سلاح الشيش، يمكن الرجوع إلى اللمسة الصحيحة في سلاح الشيش.

في سلاح سيف المبارزة فقط يمكن إحتساب اللمسة المزدوجة للمبارزين، عندما يتلامس كلا المبارزين في وقت واحد، أو في فارق زمني بين اللمستين أقل من (20/1) إلى (25/1) من الثانية. يحتسب الحكم لمسة مزدوجة حيث إشارة الجهاز وفي حالة تسجيل أحد المبارزين لمسة في زمن أكبر من المذكور لا يضيء الجهاز أو الإشارة بتسجيل اللمسة وبالتالي لا تحتسب له اللمسة.

3- **سلاح السيف:** يجب أن يكون الوزن الكلي لسلاح السيف أقل من (500) جرام، وأقصى طول له (105) سم، ولا يجب أن يتعدى طول النصل (88) سم.

منطقة الهدف: في سلاح السيف يكون الهدف القانوني يشتمل على النصف العلوي من الجسم الذي يقع أعلى الخط الأفقي المار بأعلى عظمتي الحوض ماراً من الأمام والخلف على استدارة خصر جذع المبارز، والمحدد بواسطة الفخذين والجذع عندما يكون المبارز متخذاً وضع الإستعداد، بمعنى الهدف يشمل القناع والجذع (البطن والصدر) والظهر كما هو موضح بالشكل رقم (2).

اللمسة الصحيحة: تسجل اللمسات الصحيحة بذبابة السلاح (وخز) والقطع بالحد الأمامي والخلفي أو المسطح فاللمسات التي تسدد بأي جزء من حد السلاح سواء بالجزء المسطح أو الخلفي

تسمى ضربات القطع ما عدا تلك التي تسدد بواسطة الجزء الأول من ظهر النصل فتسمى ضربات القطع العكسية وأي لمسة من هذه اللمسات تحتسب قانونياً.

سلاح سيف المبارزة (Epee):

خصائصه ومميزاته:

يوضح سالم وسالم (1995)، بأن سيف المبارزة يعتبر المنازلة الحقيقية للتنافس بمعناه الواسع الذي يظهر روعة المبارزة وفنونها المختلفة، ورغم أن سيف المبارزة هو أثقل أنواع الأسلحة الثلاثة وزناً، إلا أن اللعب بهذا النوع يناسب كلا الجنسين، وقد أكدت نتائج بطولات أوروبا وبطولات العالم التي نظمت من خلال السنوات الماضية مدى قدرة اللاعبات على الوصول إلى أرقى المستويات الفنية في هذا النوع من الأسلحة، ولذلك قررت اللجنة الفنية المنبثقة عن اللجنة الأولمبية الدولية في المؤتمر الذي عقد بعد إنتهاء دورة سيول الأولمبية بكوريا الجنوبية عام (1998)، إدراج مسابقات سيف المبارزة للسيدات والآنسات ضمن برنامج الدورة الأولمبية بإسبانيا عام (1992). ويتميز سيف المبارزة باتساع منطقة الهدف على أوسع نطاق لأنه مصرح للاعب بإحراز اللمسات من جميع أجزاء جسم منافسه، كما أنه إذا سجل اللاعبان لمستان سواء من الهجوم أو الهجوم المضاد تحتسب لصالح كل منهما لمسة، طالما أنها سجلت بفارق زمن لا يزيد عن $\frac{1}{25}$ من الثانية. وإن ممارسة المبارزة بسلاح سيف المبارزة تحتاج الى المزيد من وسائل الدفاع المختلفة لحماية مناطق الجسم الواقعة تحت الهجمات المتنوعة من المنافس، وكذلك إلى ضرورة الحذر الشديد، مع القوة الممزوجة بالسرعة لأداء الحركات سواء للهجوم أو الدفاع بالإضافة طبعاً إلى القدرة الفائقة على توجيه السيف بمنتهى الدقة والسرعة للوصول إلى الهدف من أجل تحقيق لمسة ناجحة.

ويؤكد نصيف وآخرون (1988)، بأن سلاح سيف المبارزة يتطلب تدريباً شاقاً متواصلاً كما ويحتاج الى قوة كبيرة و سرعة في الأداء ودقة في التهديف، المبارزة في هذا السلاح تتم من المسافات القريبة والمسافات البعيدة، وعليه يجب على اللاعب التدريب لأخذ اللمسات من المناطق القريبة مثل الكف، الذراع المسلحة، الكتف الأمامي وكذلك الركبة، والتدريب أيضاً لأخذ اللمسات

من المناطق البعيدة مثل القناع، الكتف الخلفي، القدم الأمامية، الذراع غير المسلحة (الحرة).. إلخ. ويختلف سلاح سيف المبارزة عن سلاحي الشيش والسيف في الإعتبارات العامة وفي قوانين اللعب الذي وضعه الإتحاد الدولي للمبارزة. وتتم اللمسة الصحيحة في سلاح سيف المبارزة بطريقة الوخز (الضغط) بمقدمة نصل اللاعب المهاجم (الذبابة) ويجب أن تكون قوة الضغطة (750) غم، لكي تنضغط الذبابة وتحدث لمسة يعلن عنها الجهاز الكهربائي، واللاعب الجيد الذي يتمتع بسمة فنية جيدة هو الذي يستغل التوقيت المناسب لزمن السلاح مع المسافة بحيث يتمكن من تحقيق اللمسة على خصمه.

ملابس اللاعبين: إهتم القانون الدولي بحماية المتبارزين أو ممارسي هذه الرياضة، ولذلك يتحتم على كل مبارز ومبارزة أن يرتدي الملابس والمهمات الخاصة في منازلته، وذلك خلال التدريب والمنافسة، ويجب أن توفر تلك الملابس والمهمات الحماية الكافية واللازمة لجميع أجزاء الجسم ضد أي أخطار أو إصابات أو حوادث، كما يجب أن تكون الملابس مناسبة تماماً لجسم المبارز (بدلة – الصديري الواقي – القناع – القفاز – الأحذية والجوارب) حيث تتيح له حرية الحركة مع مراعاة مطابقتها للشروط والمواصفات القانونية، وكل مبارز أو مبارزة مسؤول مسؤولية تامة عن تجهيزاته من أسلحة ومهمات وملابس أثناء المنافسات (منذ لحظة تواجدهم على البساط) ففي المنافسات الدولية يتم فحص هذه الأسلحة والأدوات و المهمات من قبل لجنة الأدوات قبل بدء المنافسات ويتم فحص الأدوات من قبل لجنة الحكام قبل بدء كل منازلة بهدف ضمان وأمان المبارزين أثناء النزال (عبد الرحمن، 2003).

الهجوم والدفاع في سلاح الإيبيه (EPEE):

الهجوم:

من المسلم به أن نقول أن الهدف من الهجوم هو تحقيق لمسة، وعلى ذلك فإن تسجيل اللمسة ليس دليل على كفاءة المبارز، بل قد تكون خطأ من المنافس، لا يوجد هجوم أكثر نجاحاً من الآخر، ولكن كل ذلك يعتمد على المنافس، في بعض الأحيان يكون الاندافع المباشر هو كل ما تحتاجه، وفي بعض الأحيان تكون هناك هجمة هي المطلوبة، ولذلك فإن كل هجوم لا بد أن

يرتبط بخطط المنافس وقدرته ومهاراته، وإن المسافة والتوقيت والإيقاع هي أهم عوامل الهجوم (عبد الرحمن، 2003).

يشير سالم وسالم (1995)، إن مساحة الهدف في سلاح سيف المبارزة لتسديد اللمسات كبيرة وغير محددة كما هو الحال بالنسبة للنوعين الآخرين من المبارزة، فينبغي على لاعب سيف المبارزة أن يكون مهاجماً أكثر منه مدافعاً، وأفضل طرق الهجوم هي التي يراعي فيها اللاعب ردود الفعل لدى منافسه مع ضبط مسافة اللعب قبل أداء حركة الهجوم، التي يجب أن تكون سهلة سريعة في توقيت حركي مناسب، على أن تسبقها حركات الخداع والتمويه.

ويؤكد نصيف وآخرون (1988)، إن هدف سيف المبارزة ومساحته كبيرة وصعوبة حمايته تكمن في أنه يحتاج إلى تغطية كاملة تجعل اللاعب أثناء تأديته للهجوم حذراً وواعياً ومستغلاً ردود فعل اللاعب الخصم أو أخطائه والعادات السيئة التي تتكرر أثناء اللعب، هذه الأمور تعطي فرصة للاعب المهاجم بالهجوم والوصول إلى الهدف وأخذ لمسة.

ويشير كل من عبد الرحمن (2003)، نصيف وآخرون (1988) إلى أنواع الهجوم في المبارزة تنقسم إلى: (الهجوم البسيط – الهجوم المركب – الهجوم المضاد).

أولاً: الهجوم البسيط: هو عبارة عن أداء هجوم ضد المنافس لمحاولة تسجيل لمسة باستخدام حركة سلاح واحدة في توقيت زمني واحد تكون الحركة مباشرة إذا كانت بخط مستقيم واحد مع سلاح الخصم أطلق عليها حركة هجوم مباشرة، أما إذا كان الأداء في خط غير خط الإلتحام مع سلاح المنافس أطلق عليها حركة هجوم غير مباشرة.

ثانياً: الهجوم المركب: هو قيام اللاعب المهاجم بعمل عدة حركات مختلفة لغرض الوصول إلى هدف الخصم وأخذ لمسة، أو هو قيام اللاعب بعمل هجوم بسيط مع حركة أو أكثر.

ثالثاً: الهجوم المضاد: هو تلك الحركات الهجومية التي يقوم بها اللاعب، وفي نفس الوقت يقوم منافسه بالهجوم عليه أيضاً، ولكن بشرط أن يسبقه بفترة زمنية على الأقل لضمان نجاح ضرباته الهجومية المضادة.

الدفاع:

يشير سالم وسالم (1995) م، بأن الدفاع هو صد هجوم المنافس سواء عن طريق ضرب سيفه أو تحويل مساره بعيداً عن الهدف بغرض منعه من تحقيق تسجيل لمسة لصالحه، ونظراً لسرعة الأداء الحركي في المبارزة توجد عدة أساليب للدفاع عن مناطق الجسم وهي تعتبر من أهم ركائز بناء خطط اللعب وعموماً يجب التركيز على تعليم الناشئين للأوضاع الأربعة الرئيسية للدفاع ثم تطبيقها عملياً مع المدرب ثم الزميل بغرض الإجادة والإتقان، وبعد ذلك يمكن الإنتقال لتعليم أنواع أخرى من الدفاعات الفرعية. ونتعرض لشرح أوضاع الدفاعات الأربعة الأساسية فيما يلي:

1- الوضع السادس: إن إتخاذ هذا الوضع يعمل على حماية المنطقة العليا من الصدر و القريبة من الذراع المسلحة، بحيث تكون كف اليد الحاملة للسيف متجهة لأعلى واليسار قليلاً، مع إتجاه ذبابة السيف الى عيني المنافس.

2- الوضع الرابع: يعمل إتخاذ هذا الوضع على حماية المنطقة العليا من الجسم، وهي البعيدة عن الذراع المسلحة، وتكون كف يد المبارز متجهة لليسار وأسفل قليلاً، مع إتجاه الإبهام لأعلى واليسار قليلاً، وتشير ذبابة السيف إلى مستوى نظر المنافس.

3- الوضع السابع: يعمل على حماية المنطقة السفلى البعيدة عن الذراع المسلحة، وتكون يد المبارز متجهة لليسار وأسفل قليلاً، بينما تتجه باطن اليد لأعلى، وتشير ذبابة السيف إلى مفصل ركبة الساق الأمامية للمنافس.

4- الوضع الثامن: يعمل هذا الوضع على حماية المنطقة السفلى القريبة من الذراع المسلحة، وتكون يد المبارز متجهة لليمين مع إتجاه باطن كفها لأعلى، بينما ذبابة السيف تشير إلى مفصل ركبة الساق الأمامية للمنافس.

ويؤكد سالم وسالم (1995)، ونصيف وآخرون (1988)، إن وضعي الدفاع السادس والثامن للمبارز في سلاح سيف المبارزة من أفضل الأوضاع للإلتحام والسيطرة على سلاح المنافس بصفة رئيسية، وأحياناً وضع الدفاع الرابع والسابع، مع ملاحظة ضرورة التركيز على زيادة الحذر في تغطية اليد باعتبارها الهدف القريب للمنافس حين يكون معرضاً للهجمات أكثر من غيره.

ويشير عبد الرحمن (2003)، بأن الدفاع الناجح: هو عبارة عن أداء دفاع مناسب لنوع الهجمة في توقيت مناسب بسرعة مناسبة في نهاية حركة الهجوم، وإن أنواع الدفاعات الأساسية هي:

1- الدفاع البسيط: هو من أسهل وأبسط أنواع الدفاعات ويتم أداء هذا النوع من حيث الإتجاه بالإنتقال بالسلاح في خط أفقي موازي للأرض تقريباً عبر الهدف، أي من جانب إلى آخر، بالنسبة لأوضاع الدفاع العليا تكون من الوضع السادس إلى الرابع وبالعكس، وأوضاع الدفاع السفلي تكون من الوضع الثامن إلى السابع والعكس.

2- الدفاع الدائري: يتم أداء الدفاع الدائري بعودة نصل سلاح المهاجم إلى نفس الوضع الدفاعي الذي يبدأ منه الهجمة أي (وضع الإلتحام مرة أخرى) من خلال الدوران حول نصل المهاجم في دائرة ذات مدى حركة صغيرة (ضيق) من أجل إخراج أو إبعاد نصل المهاجم خارج منطقة الهدف، وهذا الدوران يكون في نفس إتجاه عقارب الساعة في الوضع السادس والوضع السابع، وعكس إتجاه عقارب الساعة في الوضع الرابع والثامن.

3- الدفاع النصف دائري: في هذه الأيام هناك مبارزة على الخطوط السفلى أكثر من ذي قبل، ولذلك يجب تعليم المبارزين الدفاع النصف دائري من أجل إبعاد هجمة المنافس الآتية من خط علوي إلى خط سفلي على نفس الجانب الرئيسي الذي بدأت منه الهجمة، وهذا لا يعني أن الدفاع النصف دائري من أعلى لأسفل فقط، ولكن قد يكون الدفاع من خط سفلي إلى علوي أيضاً في حالة الهجمة مثلاً من الوضع الثامن إلى الوضع السادس، ومن خلال تحليل حركة ذبابة نصل المدافع نجدها ترسم نصف دائرة ولذلك أطلق على هذا الدفاع مسمى النصف دائري.

4- الدفاع القطري (المائل): هذا النوع من الدفاعات نادر الإستخدام في النزال، حيث أنه غير كافي للطمأنة لحماية منطقة الهدف، وفقاً لطول مساره الحركي نوعاً ما، واتساع الحركة الدفاعية هذه قد تكشف مساحة كبيرة من الهدف أثناء أدائها للمنافس مما يسهل عليه القيام بأي حركة خداعية، حيث أدائها مائلاً يشبه الحركة القطرية مثل الإنتقال بنصل السلاح من الوضع الرابع إلى الثامن، واتساع المدى الحركي لهذا الشكل يكشف ثلاثة أرباع مساحة الهدف.

يؤكد نصيف وآخرون (1988)، إن أفضل أنواع الدفاع لسلاح سيف المبارزة هو الدفاع الدائري والدفاع النصف دائري.

دقة الطعن "اللمسة":

تعرف الدقة "بأنها مقدرة الفرد في السيطرة على الحركات الإرادية لتوجيه شيء نحو آخر" (حسين، 1985). "كما تعبر عن قابلية الفرد في السيطرة على التوافق الحركي المعقد وتعني أيضاً تقليل الإنحرافات أو الفارق إلى أقصى ما يمكن عن الأداء الأمثل" (التكريتي والحجار، 1986).

إن رياضة المبارزة من الرياضات التي تلعب فيها الدقة دوراً مهماً لذلك فإن أداء المهارات الحركية تكسب المبارز خصائص مميزة تمكنه من سرعة أداء الحركات الهجومية والدفاعية لأن الهدف النهائي من أداء حركات التبارز هو دقة تسجيل اللمسات على الهدف القانوني للمنافس. والدقة هي قابلية السيطرة على التوافق الحركي المعقد والتطبيق المناسب والمجدي للمتطلبات والقدرة على التغير السريع (مالح والطائي، 2015).

ويشير سالم وسالم (1995) إلى أن الدقة عبارة عن مدى كفاءة المبارز في توجيه ذبابة سيفه نحو إصابة الهدف – أي القدرة على التنشين – لإحراز لمسة صحيحة، وهنا تظهر أهمية تنمية وتطوير عنصر الدقة لأن المحصلة النهائية لجميع حركات المبارزة هي تحقيق أكبر عدد من اللمسات الصحيحة على جسم المنافس.

ويتفق كل من عابدين (1984)، والرملي (1984)، وعبد العزيز (2001)، والفقي (1993)، على أن المبارز يجب أن يتدرب جيداً على أداء مختلف حركات المبارزة بالدقة اللازمة، والأداء الفني الصحيح كما يجب عليه أيضاً أن يكون لديه القدرة على توجيه اللمسات أو الضربات نحو هدف محدد بدقة وبسرعة وبالتوقيت السليم.

فالدقة من أهم أساسيات رياضة المبارزة، إذ من خلالها تتقرر نتيجة جهود اللاعب والمدرب خلال المنافسة أو البطولة، إذ يعد اللاعب الذي يحصل على أكبر عدد من اللمسات خلال المباراة هو الفائز لا سيما عندما يتقارب المستوى في المنافسة وأن اللاعب الذي لا يجيد الدقة في أداء المهارات الحركية يفقد الكثير من الفرص السهلة وبهذا تكون نتائجه سلبية بسبب عدم توجيه ذبابة السلاح بصورة صحيحة نحو الهدف، ويصبح أداء اللاعب غير محقق للفوز من دون الدقة في تسجيل لمسة أو أداء الحركات الدفاعية والهجومية أو التحرك الدقيق في المباراة. (علي وآخرون، 2009)

"وكلما ارتفعت درجة دقة التصويب دل ذلك على إرتفاع مستوى الأداء الحركي والمهاري للمبارز" (عابدين، 1984).

ثانياً: الدراسات السابقة:

لا شك أن هنالك العديد من الدراسات النظرية المشابهة والمتعلقة بموضوع الدراسة الحالية، لذا كان لا بد من الوقوف عندها من قبل الباحثة ولعل أهم تلك الدراسات:

دراسة الطائي وبن قسمي (2019)، هدفت التعرف إلى تأثير تمرينات بجهاز مساعد في تطوير مهارة الهجوم المضاد ودقة سرعة الطعن للاعبين المتقدمين في محافظة ديالي بالمبارزة في سلاح الشيش، إستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الإختبار القبلي والبعدي على عينة تم إختيارها بالطريقة العشوائية بلغت (14) لاعباً تم توزيعهم على مجموعتين تضمن كل مجموعة (7) لاعبين، تم إجراء الإختبارات القبلية والبعدية وفصلتهم فترة التمرينات بمساعدة الجهاز لمدة شهرين بمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، تم

إستخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثان كانت: إن للتمرينات بجهاز مساعد تأثير إيجابي في تطوير دقة وسرعة الطعن والأداء الفني لمهارة الهجوم المضاد لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش للمجموعة التجريبية.

دراسة الحداد (2019)، بعنوان "التنبؤ بدقة الطعن بدلالة القياسات الجسمية لطالبات المرحلة الثالثة في المبارزة" هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على القياسات الجسمية للاعبات لطالبات المرحلة الثالثة في المبارزة والتعرف على نسبة مساهمة القياسات الجسمية بدقة الطعن، وإيجاد معادلة تنبؤية بدقة الطعن، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، أجري البحث على مجتمع يتكون من (135) طالبة لطالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد لرياضة المبارزة وبنسبة (100%) وطبقت عليهم الإختبار والقياسات الجسمية واستخدمت الباحثة إختبارات القياسات الجسمية وإختبار دقة الطعن، كما استخدم في معالجة البيانات الإحصائية البرنامج الإحصائي (SPSS)، حيث أظهرت نتائج الدراسة بأن هناك علاقة معنوية بين التهديف (دقة الطعن) الثابت وطول الذراع، وهنالك علاقة معنوية بين التهديف (دقة الطعن) الثابت وعرض الحوض، وهناك نسب مساهمة لعرض الحوض وطول الذراع بالتهديف (دقة الطعن) الثابت، وبأنه لا توجد علاقة معنوية بين التهديف (دقة الطعن) الثابت و(طول الفخذ، طول الكف، عرض الحوض، عرض الكتفين، عرض الكف، محيط البطن، محيط الصدر، طول الجذع، الوزن) لدى عينة البحث، وإستخرجت الباحثة معادلة تنبؤية للعينة لمتغيرين (عرض الحوض، طول الذراع).

دراسة إبراهيم (2018)، والتي تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي بإستخدام المحاكاة بتغيير الهدف على تحسين زمن الإستجابة الحركية المركبة الإنتقائية المقترنة بدقة اللمسات لمبارزي سلاح الشيش، إستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بإجراء القياسين القبلي والبعدي، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي مدينة نصر للمبارزة وبلغ عدد العينة (12) مبارز تحت سن 19 سنة، قام الباحث بإجراء القياس القبلي والبعدي للعينة حيث فصل بينهما برنامج تدريبي إستمر (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية إسبوعياً، تم استخدام برنامج (SPSS) للمعالجات الإحصائية وأظهرت النتائج إن استخدام أسلوب المحاكاة بتغيير

الهدف كتدريب نوعي في المبارزة قد يؤثر بالإيجاب على مستوى الدافعية الذي كان له مردود إيحابي على متغيرات زمن الإستجابة الحركية المركبة الإنتقائية وإن شدة المثير المتبعة في تدريبات البرنامج كان عاملاً له تأثير على زمن رد الفعل وزمن الحركة، وإن التدريب بمحاكاة تغيير الهدف ينتقل أثرها إلى تحسن مستوى دقة اللمسة، وتغيير الهدف وفقاً للإشارات المنتظمة (الريتم المنتظم) يؤدي إلى تحسن زمن رد الفعل والتدريب بمحاكاة تغيير الهدف يقلل من الزمن اللازم لبرمجة الإستجابة الحركية فيؤدي إلى تحسن زمن رد الفعل الإنتقائي على هدف من متعدد، وإن التركيز على الحركة أثناء الإستجابة الحركية المركبة الإنتقائية والمقترنة بدقة اللمسات قد يؤثر على ميكانيزم عمل الذاكرة، مما يؤثر على زمن رد الفعل وزمن الحركة وأخيراً إن إستخدام أسلوب المحاكاة بتغيير الهدف قد يؤثر على الفترة الزمنية الفاصلة بين المثير المحفز للإستجابة وبين الذي يسبقها مباشرة.

دراسة فاضل وآخرون (2017) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير تمرينات بإستخدام جهاز مقترح في تطوير سرعة الطعن والدقة بسلاح الشيش للناشئين، تم استخدام المنهج التجريبي للقياسين القبلي والبعدي لسرعة الطعن ودقة الطعن، بحيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (14) لاعب من ناشئي الإتحاد العراقي للمبارزة تم إختيارهم بالطريقة العمدية، تم تطبيق البرنامج التدريبي باعتماد طريقة التدريب التكراري من قبل المجموعة التجريبية، بينما طبقت المجموعة الضابطة برنامجها التدريبي المعتادة عليه ولمدة 8 أسابيع، إذ بلغت عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك تطوراً في المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة وذات فرق معنوية عن المجموعة الضابطة ولصالح الإختبارات البعدية ويعزو الباحث ذلك التطور إلى كفاءة التمرينات المعدة وتنوعها وأسلوب أدائها بواسطة الجهاز المصنع وكذلك اتباع قاعدة التدرج بالتدريب، فبالنسبة إلى تطور سرعة الطعن فيعزو الباحث هذا التطور إلى فاعلية التمرينات المعدة وانسجامها مع أسلوب التدريب التكراري المتبع على الجهاز المقترح وتنوعها من ناحية التدرج بالسرعة الحركية القريبة للقصوى للسرعة الحركية القصوى، وكذلك تدريب الأداء بسرع متغيرة كان له الأثر الفعال لهذا التطور، وأما بالنسبة إلى

تطور صفة الدقة فإن الباحث يعزو هذا إلى أن التطور الذي حدث في سرعة الأداء المهاري الذي ساهم بدوره في تطوير مستوى دقة التصويب.

دراسة ستيفان بالكو وآخرون(Štefan, Balkó et , 2016) هدفت التعرف إلى تأثير المؤثرات البصرية على سرعة الإستجابة الحركية لمهارتي الضرب والطعن لمستويات مختلفة للاعبي المبارزة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (42) لاعب سلاح سيف المبارزة وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات عدد كل مجموعة (14) لاعب سلاح سيف المبارزة، وتحتوي كل مجموعة على مبارزين ذو المستوى العالي، ذو المستوى المنخفض والمبتدئين، وأظهرت أهم النتائج أن مستوى سرعة الإستجابة الحركية عالية للاعبي سلاح سيف المبارزة ذو المستوى العالي وقليلة لذوي المستوى المنخفض وبطيئة جداً للمبتدئين.

قام حميد (2016) بإجراء دراسة هدفت التعرف على قيم سرعة الإستجابة الحركية ودقة إصابة الهدف للقسم العلوي والسفلي للاعبي سلاح سيف المبارزة الشباب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة البحث التي تم إختيارها بالطريقة العمدية وتكونت العينة من (10) لاعبين من أندية بغداد بسلاح سيف المبارزة للشباب، وتمت المعالجات الإحصائية حيث إستخدم الباحث الوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، ومعامل الإرتباط وكانت من أهم نتائج الدراسة: أولاً ظهور علاقة إرتباط غير معنوية بين سرعة الإستجابة الحركية للقسم العلوي بالقسم السفلي، وثانياً ظهور علاقة إرتباط غير معنوية بين دقة إصابة الهدف للقسم العلوي بالقسم السفلي للاعبي سلاح سيف المبارزة الشباب.

دراسة إبراهيم (2015) هدفت إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريب العقلي على المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء – التصور العقلي – تركيز الإنتباه) وعلى أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس – تحمل الضغوط – التحكم في الإنتباه – مستوى الدافعية)، ودقة اللمسات لدى ناشئي المبارزة بنادي المؤسسة الرياضي والمسجلين بالإتحاد المصري للسلاح، إستخدم الباحث المنهج التجريبي بواسطة التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلي والبعدي، تكونت عينة الدراسة من (10) مبارزين، تم تطبيق محتوى برنامج التدريب العقلي

المقترح على أفراد العينة على مدى (8) أسابيع بواقع (3) جلسات في الأسبوع، وتم إجراء القياسات القبلية والبعدية لأفراد العينة في المهارات النفسية وأبعاد الصلابة العقلية، ودقة اللمسات في المبارزة، واستخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، وكانت من أهم نتائج الدراسة يؤثر برنامج التدريب العقلي تأثيراً إيجابياً على المهارات النفسية (قيد الدراسة)، ووجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المهارات النفسية تراوحت ما بين (10.56% :2043%) ويؤثر برنامج التدريب العقلي تأثيراً إيجابياً على أبعاد الصلابة العقلية (قيد الدراسة)، ووجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة الدراسة في أبعاد الصلابة العقلية تراوحت ما بين (11.45%:19.60%)، ويؤثر برنامج التدريب العقلي تأثيراً إيجابياً على دقة اللمسات وبأن وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في دقة اللمسات تراوحت ما بين (13.29% : 71.79%).

دراسة الزبيدي (2012) هدفت إلى التعرف على تأثير تمرينات الإحتمالية الحركية وتركيز الإنتباه في تطوير دقة الطعن للاعبي المبارزة الناشئين بسلاح الشيش، إذ إستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية وهم لاعبو أندية محافظة ميسان الناشئين للمبارزة بسلاح الشيش والبالغ عددهم (15) لاعباً، حيث تم إجراء التجربة على (12) لاعباً فقط من عينة البحث بعد إستبعاد (3) لاعبين لإجراء التجربة الإستطلاعية عليهم، وتم تقسيم أفراد العينة عشوائياً عن طريق القرعة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بالتساوي، كما وخضعت المجموعة التجريبية والضابطة إلى الإختبارات القبلية والبعدية، حيث فصل بينهما فترة (8) أسابيع أي أن المجموعة الضابطة طبقت التمرينات المهارية التقليدية، بينما المجموعة التجريبية قامت بتطبيق تمرينات الإحتمالية وتركيز الإنتباه التي وضعها الباحث، وتم قياس دقة تسديد اللمسة من الثبات والحركة من خلال إختبار دقة الطعن من الثبات وإختبار دقة الطعن من الحركة، وأظهرت النتائج إن لتمرينات الإحتمالية الحركية وتركيز الإنتباه التي أعدها الباحث تأثير إيجابي في تطوير دقة الطعن للاعبي المبارزة الناشئين، ووجود فروق معنوية في إختبارات دقة الطعن القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الإختبارات البعدية، ووجود فروق معنوية في إختبارات دقة الطعن للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

دراسة أجراها البحيري (2009) بعنوان "تأثير تطوير بعض القدرات السيكوحركية على خصائص الإنتباه ودقة اللمسات لدى ناشئي المبارزة"، إستهدف البحث تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات السيكوحركية (رد الفعل البسيط للذراعين والقدمين – دقة رد الفعل على هدف متحرك – مرونة العمليات العصبية) والتعرف على تأثيرة على خصائص الإنتباه ودقة اللمسات، إستخدم الباحث المنهج التجريبي بواسطة التصميم التجريبي للقياس القبلي والبعدي لمجموعتين تجريبية وضابطة، وقد تكونت العينة من (18) لاعباً تحت (14) سنة تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئي المبارزة (سيف المبارزة – شيش) يمثلون منتخب الغربية للناشئين، تم تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وطبقت المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المقترح، واستمر البرنامج التدريبي لمدة (10) أسابيع بواقع (4) وحدات تدريبية لكل أسبوع، وتم إجراء القياسات القبلية والبعدية للقدرات السيكوحركية وخصائص الإنتباه ودقة اللمسات، قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياُ باستخدام الأساليب الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الإرتباط، إختبار ت T-TEST، ومعدل التحسن)، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات السيكوحركية (قيد الدراسة) وخصائص الإنتباه ودقة اللمسات (فرد الذراع – التقدم مع فرد الذراع – الطعن) لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القدرات السيكوحركية (قيد الدراسة) وخصاص الإنتباه في حين توجد فروق دالة إحصائياً في دقة اللمسات لصالح القياس البعدي، وإزدادت نسبة التحسن الحادث لتأثير البرنامج التدريبي لأفراد المجموعة التجريبية عن أفراد المجموعة الضابطة في القدرات السيكوحركية (قيد الدراسة) وخصائص الإنتباه ودقة اللمسات (فرد الذراع – التقدم مع فرد الذراع – الطعن).

قام الصفار والحسّو (2007) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن تأثير دقة وسرعة الطعن وبعض القياسات الجسمية على نتائج مباريات سلاح الشيش، تم إستخدام المنهج الوصفي، وشملت عينة البحث مبارزي منتخب محافظة نينوى للناشئين والبالغ عددهم خمسة مبارزين، وتم استخدام اختبارات مقننة لقياس دقة وسرعة الطعن كما تم إجراء القياسات الجسمية، وتم الحصول على

نتائج المباريات من خلال بطولة المحافظة وبعدها تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل الإرتباط البسيط، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: تزداد فرصة تسجيل اللمسات بشكل أكبر لدى المبارز الذي يمتلك سرعة حركية عالية، وإن إنخفاض السرعة الحركية للمبارز يعني البطء في الدفاع وهذا يعني الفشل في محاولة صد الهجوم أي نجاح المنافس في تسجيل لمسة ضده.

دراسة إبراهيم والراوي (2006) التي هدفت التعرف الى نسبة مساهمة السرعة الحركية ومرونة بعض المفاصل في سرعة ودقة الطعن بسلاح الشيش، والتوصل إلى معادلتين للتنبؤ بسرعة ودقة الطعن من خلال كل من السرعة الحركية ومرونة بعض المفاصل وتصميم إختبار لقياس السرعة الحركية للاعبي المبارزة، إستخدم الباحثان المنهج الوصفي، بلغ عدد العينة (69) طالباً والذين يمثلون (64.48%) من مجتمع البحث، إستخدم الباحثان أدوات متعدد للدراسة تضمنت الإختبارات والمقاييس والإستبانات والمقابلات الشخصية، تم إستخدام الوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الإرتباط البسيط، ومعامل الإنحدار البسيط والمتعدد وقانون معامل التحديد من أجل المعالجات الإحصائية، وأظهرت النتائج وجود ثمانية نماذج لنسب مساهمة مرونة بعض مفاصل الجسم بسرعة ودقة الطعن سلاح الشيش، والتوصل إلى تسع معادلات تنبؤية خاصة بسرعة ودقة الطعن بدلالة السرعة الحركية ومرونة بعض المفاصل المشاركة بحركة الطعن بسلاح الشيش، وتم التوصل إلى ثماني معادلات تنبؤية خاصة بسرعة ودقة الطعن بدلالة مرونة المفاصل المشاركة بحركة الطعن بسلاح الشيش، وأن الإختبار الذي صممه الباحثان أثبت صلاحيته لقياس السرعة الحركية للاعب المبارزة .

أجرى ويليام ووالمسلي (WilliamL & A,L Walmsley, 2000)، دراسة بعنوان " Response timing and muscular coordination in fencing: A comparison of elite and novice fencers" بهدف التعرف إلى تأثير تطوير زمن رد الفعل وزمن الإستجابة الحركية والتوافق العضلي على دقة الطعن، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (13) مبارز سلاح شيش (7) مبارزين من النخبة، (6) مبارزين مبتدئين، وقام الباحثان بقياس زمن رد الفعل عن طريق نظام قياس زمني، وتم قياس التوافق العضلي بسرعة

وطول الطعنة على هدف محدد (60×60) سم، لقياس دقة الطعنة، وجاءت أهم النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية بين التوافق العضلي وزمن رد الفعل وزمن الإستجابة بدقة اللمسات.

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات السابقة المنارة التي أنارت الطريق أمام الباحثة، في تحديد أهداف الدراسة واختيار عينة الدراسة، وإختيار منهج الدراسة، والتعرف على المراجع العلمية التي يمكن للباحث الرجوع إليها كإطار نظري للدراسة، ومن خلال إستعراض الباحثة للدراسات السابقة التي تمكنت من التوصل إليها، يتضح للباحثة ما يلي:

الهدف: من خلال إستعراض الباحثة للدراسات السابقة يلاحظ أنها كانت تهدف إلى التعرف على أثر التدريبات الرياضية، وأهميتها في التأثير على دقة الطعن "اللمسة".

العينة: جميع الدراسات طبقت على عينات رياضية، منها ناشئين مثل: دراسة إبراهيم (2018)، ودراسة فاضل وآخرون (2017)، ودراسة حميد (2016)، ودراسة إبراهيم (2015)، ودراسة الزبيدي (2012)، ودراسة البحيري (2009)، ودراسة الصفار والحسّو (2007)، ومنها طلاب جامعيين مثل: دراسة الحداد (2019)، ودراسة إبراهيم والراوي (2006)، ومنها لاعبي النخبة والمتقدمين مثل: دراسة الطائي وبن قسمي (2019)، ومنها جمعت بين لاعبي النخبة والمبتدئين مثل: دراسة ستيفان بالكو وآخرون (Štefan Balkó et , 2016)، ودراسة ويليام ووالمسلي (WilliamL & A,L Walmsley, 2000)

اللعبة المستهدفة: لاحظت الباحثة بأن معظم الدراسات تتناول دراسات سابقة بعدة ألعاب بمواضيع متشابهة، لكن الدراسة الحالية شملت جميع دراساتها السابقة بنفس اللعبة وهي المبارزة.

المنهج: لاحظت الباحثة من خلال إستعراض الدراسات السابقة إقتصرت على المنهج التجريبي والمنهج الوصفي ،بحيث استخدم المنهج التجريبي مثل: دراسة الطائي وبن قسمي (2019)، ودراسة إبراهيم (2018)، ودراسة فاضل وآخرون (2017)، ودراسة إبراهيم (2015)، ودراسة الزبيدي (2012)، ودراسة البحيري (2009)، ودراسة وليام و والمسلي (WilliamL & A,L

(Walmsley, 2000، حيث استخدم المنهج الوصفي مثل: دراسة الحداد (2019)، ودراسة ستيفان بالكو وآخرون(Štefan Balkó et , 2016)، ودراسة حميد (2016)، ودراسة الصفار والحسّو (2007)، ودراسة إبراهيم والراوي (2006).

وأهم ما تميزت به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

- تميزت بتطبيق البرنامج التدريبي الخاص بتمرينات دقة الطعن "اللمسة" في سلاح سيف المبارزة الإيبيه، وهي لعبة تمتاز بالدقة بإحراز اللمسات وبمنطقة الهدف الواسعة.
- وتميزت الدراسة باستخدام الإختبارات من الحركة ومن الثبات.
- وتركزت التمرينات على تمرينات الإعداد الخاص أي تمرينات الدقة الخاصة بلعبة المبارزة فقط.
- وتم تطبيق الإختبارات على عدة مراحل على النحو التالي:

✓ قبل تطبيق البرنامج التدريبي " القياس القبلي".

✓ بعد الأسبوع الثاني من البرنامج التدريبي.

✓ بعد الأسبوع الرابع من البرنامج التدريبي.

✓ بعد الأسبوع السادس من البرنامج التدريبي.

✓ بعد الأسبوع الثامن من البرنامج التدريبي " القياس البعدي".

وقد ساهمت الدراسات السابقة في مساعدة الباحثة في كيفية تحديد أهم الخطوات الأساسية للدراسة الحالية وإجراءاتها، من حيث النقاط التالية:

- استفادت الباحثة من خلال استطلاعها على الدراسات السابقة في إختيار عينة الدراسة الحالية.
- إختيار المنهج التجريبي الذي يناسب هذا النوع من الدراسات.

- التعرف على خطوات بناء البرنامج التدريبي وإجراءاته.
- طرق القياس والإختيار المناسب للإختبارات المناسبة للعينة.
- الإستدلال على الأساليب والطرق الإحصائية المناسبة والتي تلائم الدراسة الحالية.
- استفادت الباحثة من هذه المراجع كدليل عادت إليها الباحثة، لإثراء المعلومات في الإطار النظري ومقدمة الدراسة.
- الاسترشاد في عرض نتائج الدراسة وكيفية مناقشتها.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- **منهج الدراسة.**
- **مجتمع الدراسة.**
- **عينة الدراسة.**
- **أداة الدراسة.**
- **صدق أداة الدراسة.**
- **ثبات أداة الدراسة.**
- **متغيرات الدراسة.**
- **المعالجات الإحصائية.**

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يشتمل الفصل الحالي على أهم إجراءات الدراسة وأداة الدراسة.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، لمجموعة واحدة بإجراء القياسين القبلي والبعدي، وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من ناشئي المبارزة المنتسبين للأندية الرياضية للمبارزة في الضفة الغربية، والبالغ عددهم حوال (120) ناشئاً.

عينة الدراسة:

قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية من اللاعبين الناشئين، وذلك بواقع (15) ناشئاً من مركز شباب الأمعري في محافظة رام الله والبيرة.

الجدول رقم (1): خصائص أفراد عينة الدراسة حسب كتلة الجسم والعمر وطول القامة (ن=15).

المتغيرات	المتوسط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
كتلة الجسم (كغم)	58.87	8.17	0.72
العمر (سنة)	17.27	1.44	0.20-
الطول (سم)	162.93	5.38	0.44

يتضح من نتائج الجدول رقم (1) أن المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لمتغير كتلة الجسم (58.87 ±8.17) كغم، ولمتغير العمر (17.27 ±1.44) سنة، ولمتغير طول القامة (162.93 ±5.38) متر، وجاءت قيم معامل إلتوائها ما بين (±3) والتي تدل على تجانس أفراد عينة الدراسة.

أداة الدراسة:

أولاً: البرنامج التدريبي:

تم تصميم البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة حيث تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعاً، والملحق رقم (1) يوضح ذلك.

ثانياً: الإختبارات المهارية:

تم إستخدام إختبارات مهارية لقياس دقة الطعن "اللمسة" من الثبات ومن الحركة والمحلق رقم (2) يوضح ذلك.

الأدوات المستخدمة في البرنامج والإختبارات:

إستخدمت الباحثة أدوات خاصة لإتمام الدراسة الحالية، وما يتناسب مع التمرينات في البرنامج التدريبي والإختبارات، على الشكل الآتي:

1- سلاح سيف المبارزة (Epee).

2- قناع مبارزة.

3- قفاز مبارزة.

4- شاخص تدريبي صنع محلي ثابت على الحائط.

5- كرات تنس أرضي.

6- إستمارات تسجيل.

صدق أداة الدراسة:

تم عرض الإختبارات والبرنامج التدريبي المقترح على مجموعة من المحكمين في مجال التربية الرياضية من الجامعات الفلسطينية للتحقق من صدق البرنامج المقترح المستخدم، وتم الأخذ بجميع الملاحظات والتعديلات التي أشاروا إليها، وملحق رقم (3) يوضح أسماءهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم وتخصصهم.

ثبات أداة الدراسة:

تعد طريقة الاختبار وإعادته (Test- Retest) من أكثر الطرق شيوعاً للتأكد من معامل الثبات للإختبارات المهارية في المجال الرياضي، حيث قامت الباحثة بإجراء إختبارات دقة الطعن "اللمسة" من الثبات والحركة وإعادتها على عينة إستطلاعية تكونت من (7) ناشئين في رياضة المبارزة ومن ثم تم إستبعادهم من عينة الدراسة، وكانت المدة الزمنية الفاصلة بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات أسبوعاً، ولتحديد العلاقة بين التطبيقين والوصول إلى معاملات الثبات تم استخدام معامل الإرتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، والجدول رقم (2) يبين ذلك

الجدول رقم (2): قيم معامل الثبات للاختبارات المهارية لدقة الطعن "اللمسة" من الثبات والحركة.

طريقة الأداء	الاختبارات المهارية لدقة الطعن "اللمسة"	معامل الثبات	الصدق الذاتي
من الثبات	اللمسة على الشاخص	**0.91	0.953
	اللمسة على القفاز المتحرك	**0.88	0.938
	اللمسة على القفاز أثناء سقوطه	**0.89	0.943
	اللمسة على كرة تنس أرضي أثناء سقوطها من أعلى	**0.88	0.938
من الحركة	اللمسة على الشاخص	**0.89	0.938
	اللمسة على القفاز المتحرك	**0.91	0.953
	اللمسة على القفاز أثناء سقوطه	**0.88	0.938
	اللمسة على كرة تنس أرضي أثناء سقوطها من أعلى	**0.92	0.959

** مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

تشير نتائج الجدول رقم (2) أن قيم معامل الثبات للاختبارات المهارية لدقة الطعن "اللمسة" من الثبات تراوحت ما بين (0.88– 0.91)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين(0.938– 0.953)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$). وفيما يتعلق بمعامل الثبات لنفس الاختبارات من وضع الحركة تراوحت القيم ما بين (0.88– 0.92)، وتراوحت قيم صدقها الذاتي ما بين (0.938– 0.959)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)، وبالتالي تتميز الاختبارات بمعاملات ثبات جيدة لتحقيق أهداف الدراسة.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي المقترح.
- المتغير التابع: إستجابة أفراد عينة الدراسة للإختبارات المهارية من الثبات والحركة.

المعالجات الإحصائية:

وللوصول إلى نتائج الدراسة تم إستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) وذلك من خلال تطبيق المعالجات الآتية:

- تحليل التباين للقياسات التابعة المتكررة (Repeated measures ANOVA).
- إختبار بعدي سيداك (Sidak post-hoc test) للمقارنة الثنائية بين المتوسطات الحسابية.
- إختبار (ت) للأزواج (Paired t test) لدلالة الفروق في الاختبارات المهارية لدقة الطعن "اللمسة" من الثبات والحركة.
- معامل الإرتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) للوصول إلى معاملات الثبات.

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

أولاً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول.

ثانياً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني.

ثالثاً: عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث.

الفصل الرابع

عرض النتائج

يتطرق هذا الفصل إلى عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة حسب تسلسل تساؤلاتها وهي:

أولاً: نتائج التساؤل الأول والذي نصه:

ما أثر البرنامج التدريبي في دقة الطعن "اللمسة" من الثبات لدى ناشئي المبارزة في فلسطين؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين المتعدد للقياسات التابعة المتكررة (Repeated Measures)، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

الجدول رقم (3): قيم ولكس لامبدا (Wilks' lambda) لدلالة الفروق بين القياسات المتكررة لاختبارات دقة الطعن "اللمسة" من الثبات لدى ناشئي المبارزة في فلسطين (ن= 15).

اختبارات دقة الطعن من الثبات (درجة)	ولكس لامبدا	قيمة (ف)	درجات الحرية للبسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة*
اللمسة على الشاخص	0.008	345.250	4	11	*0.000
اللمسة على القفاز المتحرك	0.034	78.348	4	11	*0.000
اللمسة على القفاز أثناء سقوطه	0.035	76.040	4	11	*0.000
اللمسة على كرة تنس أرضي أثناء سقوطها من أعلى	0.012	230.525	4	11	*0.000

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسات المتكررة في جميع اختبارات دقة الطعن من الثبات لدى ناشئي المبارزة في فلسطين. ولتحديد أماكن الفروق بين القياسات المتكررة لاختبارات دقة الطعن من الثبات تم استخدام اختبار (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجداول (5، 7، 9، 11) تبين ذلك.

1- دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على الشاخص:

الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على الشاخص (ن= 15).

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للتغير %
الأول	4	1.46	
الثاني	4.67	1.50	16.75
الثالث	6.13	1.41	31.26
الرابع	7.33	1.76	19.57
الخامس	8.40	1.40	14.59
النسبة المئوية للتغير الاجمالية			%110

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أن أفضل نسبة مئوية للتغير في دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على الشاخص كانت بين القياسين الثاني والثالث (31.26%)، وكانت النسبة المئوية للتغير الاجمالية بين القياسين الأول والخامس (110%).

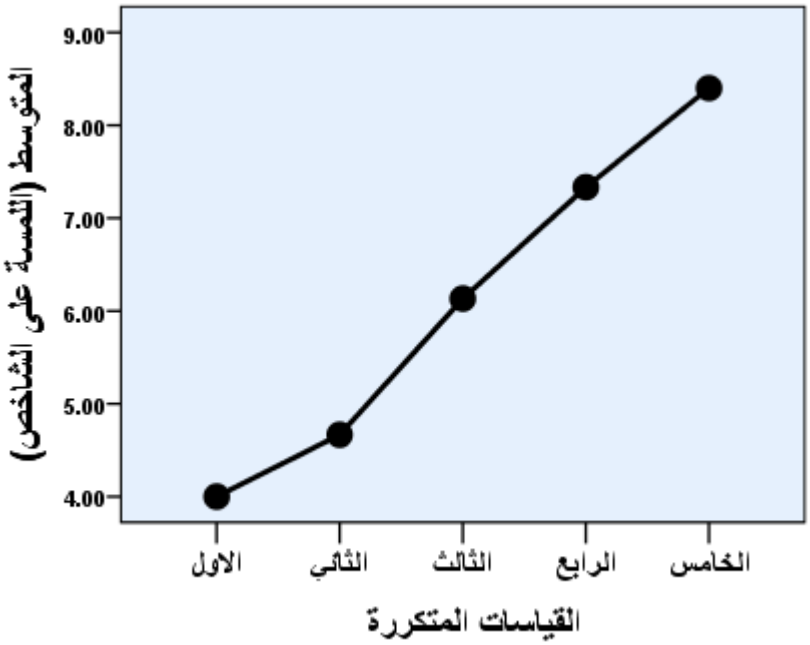
الجدول رقم (5): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على الشاخص.

القياسات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		0.67-	*2.13-	*3.33-	*4.40-
الثاني			*1.47-	*2.67-	*3.73-
الثالث				*1.20-	*2.27-
الرابع					*1.07-
الخامس					

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05).

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α ≤ 0.05) في اختبار دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على الشاخص بين القياس (الخامس) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وبين القياس (الرابع) والقياسات (الأول، الثاني،

الثالث) ولصالح القياس (الرابع)، وبين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين الأول والثاني ولصالح القياس الثاني، والشكل البياني رقم (3) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (3): منحنى التغير لدقة الطعن (اللمسة) من الثبات على الشاخص لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.

2- دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المعلق المتحرك:

الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المعلق المتحرك (ن= 15).

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للتغير %
الأول	4.07	1.44	
الثاني	4.67	1.63	14.74
الثالث	6.20	1.42	32.76
الرابع	7.20	1.57	16.12
الخامس	8.47	1.41	17.63
النسبة المئوية للتغير الاجمالية			**%110**

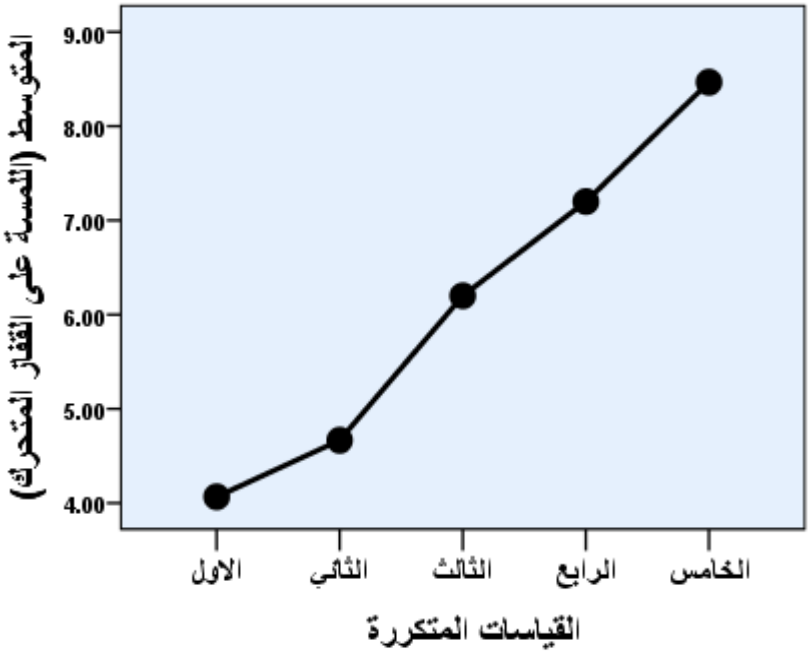
يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أن أفضل نسبة مئوية للتغير في دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المعلق المتحرك كانت بين القياسين الثاني والثالث (32.76%)، وكانت النسبة المئوية للتغير الاجمالية بين القياسين الأول والخامس (110%).

الجدول رقم (7): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المعلق المتحرك.

القياسات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		-0.60*	-2.13*	-3.13*	-4.40
الثاني			-1.53*	-2.53*	-3.80*
الثالث				-1*	-2.27*
الرابع					-1.27*
الخامس					

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في اختبار دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المعلق المتحرك بين القياس (الخامس) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وبين القياس (الرابع) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياس (الرابع)، وبين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين الأول والثاني ولصالح القياس الثاني، والشكل البياني رقم (4) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (4): منحنى التغير لدقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المعلق المتحرك لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.

3- دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المسقط من أعلى:

الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المسقط من أعلى (ن= 15).

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للتغير %
الأول	3.60	1.80	
الثاني	4.27	1.75	18.61
الثالث	5.87	1.68	37.47
الرابع	7	1.60	19.25
الخامس	8.33	1.35	19
النسبة المئوية للتغير الاجمالية			**%131.38**

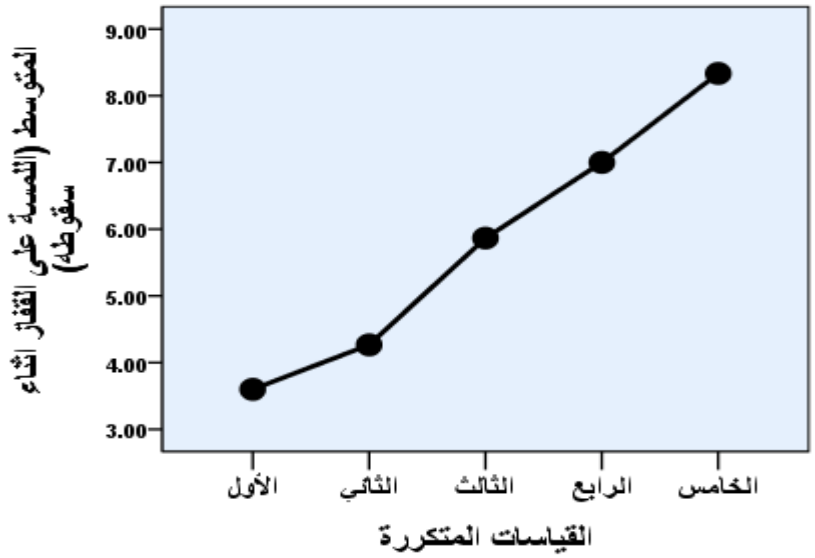
يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أن أفضل نسبة مئوية للتغير في دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المسقط من أعلى كانت بين القياسين الثاني والثالث (37.47%)، وكانت النسبة المئوية للتغير الاجمالية بين القياسين الأول والخامس (131.38%).

الجدول رقم (9): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المسقط من أعلى.

القياسات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		0.67-*	2.27-*	3.40-*	4.73-*
الثاني			1.60-*	2.73-*	4.07-*
الثالث				1.13-*	2.47-*
الرابع					1.33-*
الخامس					

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في اختبار دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المسقط من أعلى بين القياس (الخامس) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وبين القياس (الرابع) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياس (الرابع)، وبين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين الأول والثاني ولصالح القياس الثاني، والشكل البياني رقم (5) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (5): منحنى التغير لدقة الطعن (اللمسة) من الثبات على القفاز المسقط من أعلى لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.

4- دقة الطعن من الثبات (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى:

الجدول رقم (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لقياسات دقة الطعن من الثبات (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى (ن= 15).

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للتغير %
الأول	2.27	1.67	
الثاني	2.80	1.47	23.34
الثالث	4.47	1.51	59.64
الرابع	5.33	1.45	19.23
الخامس	7.73	1.49	45.02
النسبة المئوية للتغير الاجمالية			**%240.52**

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أن أفضل نسبة مئوية للتغير في دقة الطعن (اللمسة) من الثبات على كرة تنس أرضي أثناء سقوطها من أعلى كانت بين القياسين الثاني والثالث (59.64%)، وكانت النسبة المئوية للتغير الاجمالية بين القياسين الأول والخامس (240.52%).

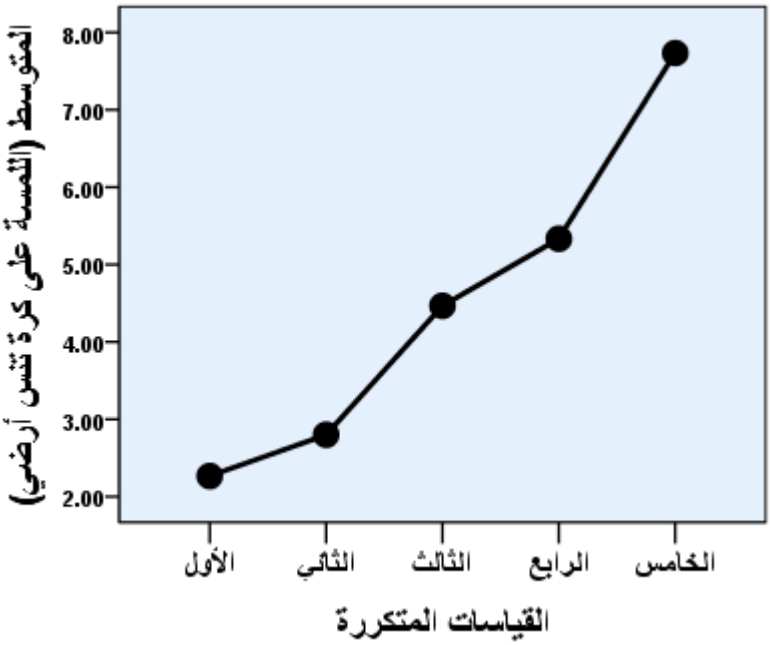
الجدول رقم (11): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لقياسات دقة الطعن من الثبات (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى.

القياسات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		-0.53*	-2.20*	-3.07*	-5.47*
الثاني			-1.67*	-2.53*	-4.93*
الثالث				-0.87*	-3.27
الرابع					-2.40*
الخامس					

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (11) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في اختبار دقة الطعن من الثبات (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى بين القياس (الخامس) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وبين القياس (الرابع) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياس (الرابع)، وبين القياس (الثالث)

والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين الأول والثاني ولصالح القياس الثاني، والشكل البياني رقم (6) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (6): منحنى التغير لدقة الطعن من الثبات (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني والذي نصه:

ما أثر البرنامج التدريبي في دقة الطعن "اللمسة" من الحركة لدى ناشئي المبارزة في فلسطين؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين المتعدد للقياسات التابعة المتكررة (Repeated Measures)، ونتائج الجدول رقم (12) تبين ذلك.

الجدول رقم (12): قيم ولكس لامبدا (Wilks' lambda) لدلالة الفروق بين القياسات المتكررة لاختبارات دقة الطعن من الحركة لدى ناشئي المبارزة في فلسطين (ن= 15).

اختبارات دقة الطعن من الثبات (درجة)	ولكس لامبدا	قيمة (ف)	درجات الحرية للبسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة*
اللمسة على الشاخص	0.007	375.250	4	11	*0.000
اللمسة على القفاز المتحرك	0.029	93.125	4	11	*0.000
اللمسة على القفاز أثناء سقوطه	0.030	89.769	4	11	*0.000
اللمسة على كرة تنس أرضي أثناء سقوطها من أعلى	0.024	112.851	4	11	*0.000

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (12) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين القياسات المتكررة في جميع اختبارات دقة الطعن من الحركة لدى ناشئي المبارزة في فلسطين. ولتحديد أماكن الفروق بين القياسات المتكررة لاختبارات دقة الطعن من الحركة تم استخدام اختبار (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجداول (14، 16، 18، 20) تبين ذلك.

1- دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على الشاخص:

الجدول رقم (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوي للتغير لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على الشاخص (ن= 15).

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للتغير %
الأول	4.20	1.42	
الثاني	4.87	1.55	15.95
الثالث	5.53	1.85	13.55
الرابع	6.47	1.73	16.99
الخامس	8.40	1.40	29.82
النسبة المئوية للتغير الاجمالية			%100

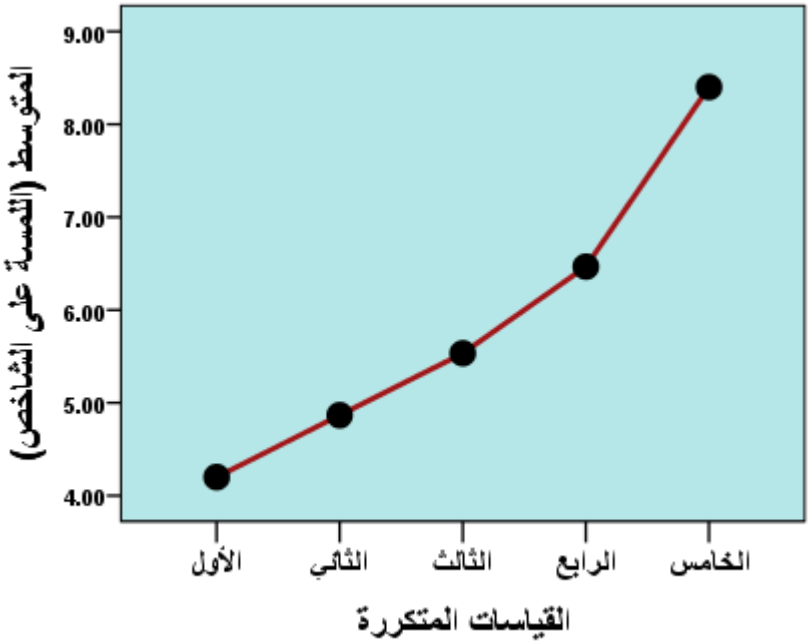
يتضح من نتائج الجدول رقم (13) أن أفضل نسبة مئوية للتغير في دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على الشاخص كانت بين القياسين الرابع والخامس (29.82%)، وكانت النسبة المئوية للتغير الاجمالية بين القياسين الأول والخامس (100%).

الجدول رقم (14): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على الشاخص.

القياسات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		-0.67*	-1.33*	-2.27*	-4.20*
الثاني			-0.67*	-1.60*	-3.53*
الثالث				-0.93*	-2.87*
الرابع					-1.93*
الخامس					

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (14) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في اختبار دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على الشاخص بين القياس (الخامس) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وبين القياس (الرابع) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياس (الرابع)، وبين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين الأول والثاني ولصالح القياس الثاني، والشكل البياني رقم (7) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (7): منحنى التغير لدقة الطعن (اللمسة) من الحركة على الشاخص لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.

2- دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المعلق المتحرك:

الجدول رقم (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المعلق المتحرك (ن= 15).

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للتغير %
الأول	3.47	1.60	
الثاني	4.40	1.50	26.80
الثالث	4.93	1.33	12.04
الرابع	6.60	1.50	33.87
الخامس	8.47	1.30	28.33
النسبة المئوية للتغير الاجمالية			**%144.09**

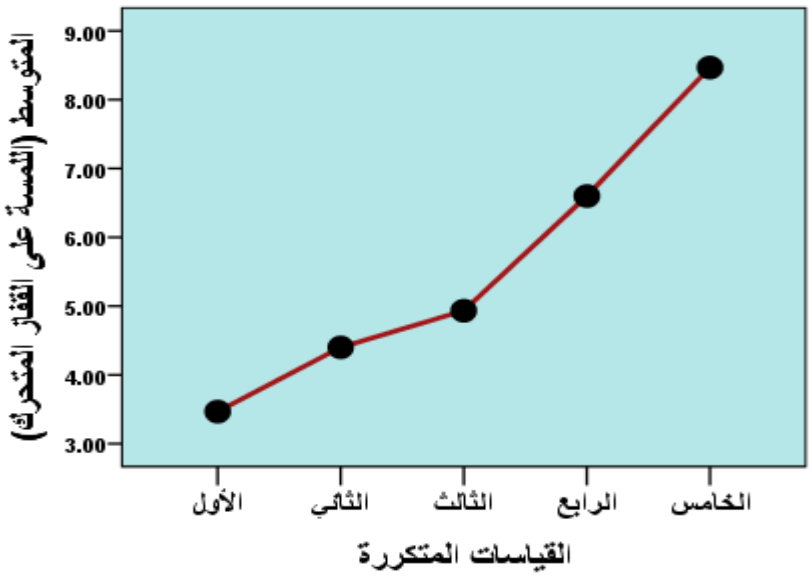
يتضح من نتائج الجدول رقم (15) أن أفضل نسبة مئوية للتغير في دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المعلق المتحرك كانت بين القياسين الثالث والرابع (33.87%)، وكانت النسبة المئوية للتغير الاجمالية بين القياسين الأول والخامس (144.09%).

الجدول رقم (16): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المعلق المتحرك.

القياسات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		-0.93*	-1.47*	-3.13*	-5*
الثاني			-0.53*	-2.20*	-4.07*
الثالث				-1.67*	-3.53*
الرابع					-1.87*
الخامس					

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (16) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في اختبار دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المعلق المتحرك بين القياس (الخامس) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وبين القياس (الرابع) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياس (الرابع)، وبين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين الأول والثاني ولصالح القياس الثاني، والشكل البياني رقم (8) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (8): منحنى التغير لدقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المعلق المتحرك لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.

3- دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المسقط من أعلى:

الجدول رقم (17): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المسقط من أعلى (ن= 15).

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للتغير %
الأول	3.53	1.68	
الثاني	4.20	1.42	18.98
الثالث	4.93	1.53	17.38
الرابع	7.07	1.33	43.20
الخامس	8	1.25	13.15
النسبة المئوية للتغير الاجمالية			%126.62

يتضح من نتائج الجدول رقم (17) أن أفضل نسبة مئوية للتغير في دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المسقط من أعلى كانت بين القياسين الثالث والرابع (43.20%)، وكانت النسبة المئوية للتغير الاجمالية بين القياسين الأول والخامس (126.62%).

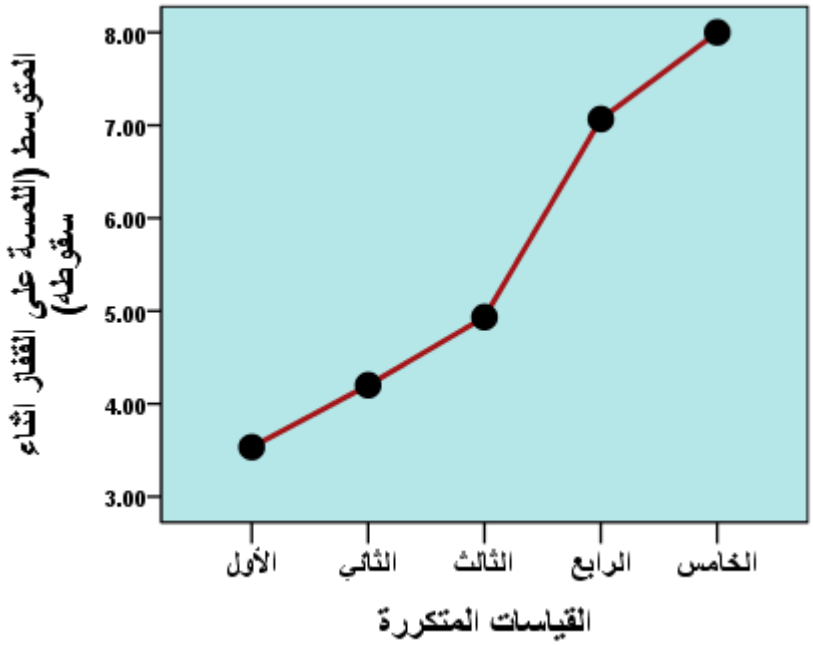
الجدول رقم (18): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لقياسات دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المسقط من أعلى.

القياسات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		-0.67*	-1.40*	-3.53*	-4.47*
الثاني			-0.73*	-2.87*	-3.80*
الثالث				-2.13*	-3.07*
الرابع					-0.93*
الخامس					

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (18) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في اختبار دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المسقط من أعلى بين القياس (الخامس) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وبين القياس (الرابع) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياس (الرابع)، وبين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني)

ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين الأول والثاني ولصالح القياس الثاني، والشكل البياني رقم (9) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (9): منحنى التغير لدقة الطعن (اللمسة) من الحركة على القفاز المسقط من أعلى لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.

4- دقة الطعن من الحركة (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى:

الجدول رقم (19): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير لقياسات دقة الطعن من الحركة (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى (ن= 15).

القياسات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للتغير %
الأول	3	1.81	
الثاني	4	1.77	33.33
الثالث	4.93	1.91	23.25
الرابع	6.13	1.73	24.34
الخامس	8.20	1.52	33.76
النسبة المئوية للتغير الاجمالية			%173.33

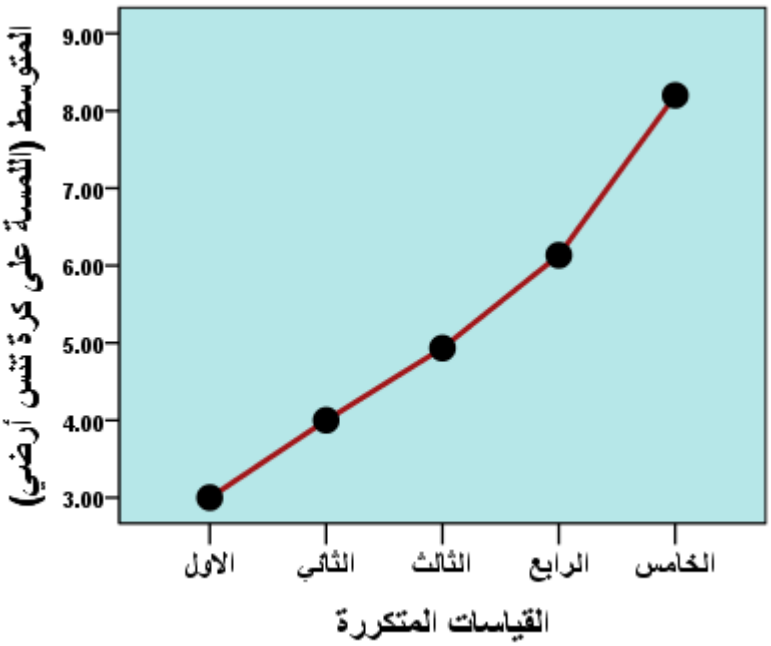
يتضح من نتائج الجدول رقم (19) أن أفضل نسبة مئوية للتغير في دقة الطعن (اللمسة) من الحركة على كرة تنس أرضي أثناء سقوطها من أعلى كانت بين القياسين الرابع والخامس (33.76%)، وكانت النسبة المئوية للتغير الاجمالية بين القياسين الأول والخامس (173.33%).

الجدول رقم (20): نتائج اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية لقياسات دقة الطعن من الحركة (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى.

القياسات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس
الأول		-1*	-1.93*	-3.13*	-5.20*
الثاني			-0.93*	-2.13*	-4.20*
الثالث				-1.20*	-3.27*
الرابع					-2.07*
الخامس					

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (20) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في اختبار دقة الطعن من الحركة (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى بين القياس (الخامس) وجميع القياسات ولصالح القياس (الخامس)، وبين القياس (الرابع) والقياسات (الأول، الثاني، الثالث) ولصالح القياس (الرابع)، وبين القياس (الثالث) والقياسين (الأول، الثاني) ولصالح القياس (الثالث)، وبين القياسين الأول والثاني ولصالح القياس الثاني، والشكل البياني رقم (10) يبين ذلك.



الشكل البياني رقم (10): منحنى التغير لدقة الطعن من الحركة (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دقة الطعن "اللمسة" من الثبات والحركة لدى ناشئي المبارزة في فلسطين؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام اختبار (ت) للأزواج (Paired t test)، ونتائج الجداول (21، 22، 23، 24) تبين ذلك.

1- دقة الطعن (اللمسة) على الشاخص:

الجدول رقم (21): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في دقة الطعن (اللمسة) من الثبات والحركة على الشاخص لدى ناشئي المبارزة في فلسطين (ن= 15).

دقة الطعن / القياسات	الثبات		الحركة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الأول	4	1.46	4.20	1.42	1	0.334
الثاني	4.67	1.50	4.87	1.55	0.823	0.424
الثالث	6.13	1.41	5.53	1.85	1.655	0.120
الرابع	7.33	1.76	6.47	1.73	2.827	0.013*
الخامس	8.40	1.40	8.40	1.40	0.000	1

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (21) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس الرابع لدقة الطعن (اللمسة) على الشاخص ولصالح (الطعن من الثبات) لدى ناشئي المبارزة في فلسطين، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا في القياسات الأخرى لدقة الطعن من الثبات والحركة على الشاخص.

2- دقة الطعن (اللمسة) على القفاز المعلق المتحرك:

الجدول رقم (22): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في دقة الطعن (اللمسة) من الثبات والحركة على القفاز المعلق المتحرك لدى ناشئي المبارزة في فلسطين (ن= 15).

دقة الطعن / القياسات	الثبات		الحركة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الأول	4.07	1.44	3.47	1.60	2.358	*0.035
الثاني	4.67	1.63	4.40	1.50	0.845	0.413
الثالث	6.20	1.42	4.93	1.33	5.104	*0.000
الرابع	7.20	1.57	6.60	1.50	2.073	0.057
الخامس	8.47	1.41	8.47	1.30	0.000	1

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (22) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياسين الأول والثالث لدقة الطعن (اللمسة) على القفاز المعلق المتحرك ولصالح (الطعن من الثبات) لدى ناشئي المبارزة في فلسطين، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا في القياسات الأخرى لدقة الطعن من الثبات والحركة على القفاز المعلق المتحرك.

3- دقة الطعن (اللمسة) على القفاز المسقط من أعلى:

الجدول رقم (23): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في دقة الطعن (اللمسة) من الثبات والحركة على القفاز المسقط من أعلى لدى ناشئي المبارزة في فلسطين (ن= 15).

دقة الطعن / القياسات	الثبات		الحركة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الأول	3.60	1.80	3.53	1.68	0.222	0.827
الثاني	4.27	1.75	4.20	1.42	0.193	0.849
الثالث	5.87	1.68	4.93	1.53	2.514	0.025
الرابع	7	1.60	7.07	1.33	0.250	0.806
الخامس	8.33	1.35	8	1.25	1.435	0.173

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (23) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في القياس الثالث لدقة الطعن (اللمسة) على القفاز المسقط من أعلى ولصالح (الطعن من الثبات) لدى ناشئي المبارزة في فلسطين، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا في القياسات الأخرى لدقة الطعن من الثبات والحركة على القفاز المسقط من أعلى.

4- دقة الطعن (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى:

الجدول رقم (24): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفروق في دقة الطعن (اللمسة) من الثابت والحركة على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى لدى ناشئي المبارزة في فلسطين (ن= 15).

دقة الطعن / القياسات	الثبات		الحركة		قيمة (ت)	مستوى الدلالة *
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الأول	2.27	1.67	3	1.81	2.955	*0.010
الثاني	2.80	1.47	4	1.77	4.054	*0.001
الثالث	4.47	1.51	4.93	1.91	1.333	0.204
الرابع	5.33	1.45	6.13	1.73	2.567	*0.022
الخامس	7.73	1.49	8.20	1.52	1.606	0.131

*دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (24) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في القياسات الأول والثاني والرابع لدقة الطعن (اللمسة) على كرة تنس أرضي اثناء سقوطها من أعلى ولصالح (الطعن من الحركة) لدى ناشئي المبارزة في فلسطين، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا في القياسين الثالث والخامس لدقة الطعن من الثبات والحركة على كرة التنس أثناء سقوطها من أعلى.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤلات.

ثانياً: الاستنتاجات.

ثالثاً: التوصيات.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات

أولاً: مناقشة النتائج:

يتضمن هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها في ضوء التساؤلات والنتائج التي توصلت إليها الدراسة، كما يتضمن الاستنتاجات والتوصيات في ضوء النتائج.

1- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول: ما أثر البرنامج التدريبي في دقة الطعن "اللمسة" من الثبات لدى ناشئي المبارزة في فلسطين؟

أظهرت النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول من خلال جدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \geq 0.05$) بين القياسات المتكررة في جميع إختبارات دقة الطعن من الثبات لدى ناشئي المبارزة في الضفة الغربية، كما أظهرت نتائج الجداول (4، 6، 8، 10) والتي تعبر عن النسب المئوية للتغير في جميع مراحل القياسات والنسبة المئوية للتغير الإجمالية في تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الثبات للإختبارات حيث كانت النسب المئوية للتغير الإجمالية على النحو التالي: (دقة الطعن "اللمسة" من الثبات على الشاخص (110%)، دقة الطعن "اللمسة" من الثبات على القفاز المتحرك (110%)، دقة الطعن "اللمسة" من الثبات على القفاز أثناء سقوطه (131.38%)، دقة الطعن "اللمسة" من الثبات على كرة تنس أرضي أثناء سقوطها من أعلى (240.52%))، وتدل هذه النتائج على أثر إستخدام البرنامج التدريبي في تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الثبات لدى ناشئي المبارزة في الضفة الغربية.

وترى الباحثة أن البرنامج التدريبي الذي خضعت له عينة الدراسة أثر في تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الثبات، وهذه النتيجة تؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المقنن الذي خضعت له العينة إذ كان السبب الرئيسي الذي ساهم في تحقيق هذه النتائج المتقدمة لدى عينة الدراسة، بحيث كانت مكونات البرنامج التدريبي المقترح تشتمل على تمرينات متنوعة لدقة الطعن "اللمسة" من الثبات وتعتمد على الأدوات المساعدة في التدريب مثل الشواخص والقفازات وكرات التنس

الأرضي، والتي تعمل على تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الثبات وذلك من خلال تكرار التمرينات والتركيز على الأداء الأمثل وهذا ما يزيد من القدرة على إصابة الهدف بالتوقيت المناسب وبالأداء الصحيح والدقة اللازمة والإبتعاد عن العشوائية في إحراز اللمسات، إن كفاءة استخدام هذه التمارين تعتمد بشكل رئيس على إستجابة المبارزين لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح والإلتزام والتشويق من قبل أفراد العينة من أجل تحقيق الهدف المرجو وهو الدقة في إحراز اللمسات والإبتعاد عن العشوائية.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة الطائي وبن قسمي (2019) حيث أظهرت نتائج دراستهم التأثير الإيجابي في تطوير دقة الطعن من الثبات.

2- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني: ما أثر البرنامج التدريبي في دقة الطعن "اللمسة" من الحركة لدى ناشئي المبارزة في فلسطين؟

أظهرت النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني من خلال الجدول رقم (12) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \geq 0.05$) بين القياسات المتكررة في جميع إختبارات دقة الطعن من الحركة لدى ناشئي المبارزة في الضفة الغربية. كما أظهرت نتائج الجداول (13، 15، 17، 19) والتي تعبر عن النسب المئوية للتغير في جميع مراحل القياسات والنسبة المئوية للتغير الإجمالية في تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الحركة للإختبارات حيث كانت النسب المئوية للتغير الإجمالية على النحو التالي: (دقة الطعن "اللمسة" من الحركة على الشاخص (100%)، دقة الطعن "اللمسة" من الحركة على القفاز المتحرك (144.09%)، دقة الطعن "اللمسة" من الحركة على القفاز أثناء سقوطه (126.62%)، دقة الطعن "اللمسة" من الحركة على كرة تنس أرضي أثناء سقوطها من أعلى (173.33%))، وتدل هذه النتائج على أثر إستخدام البرنامج التدريبي في تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الحركة لدى ناشئي المبارزة في الضفة الغربية.

وترى الباحثة أن البرنامج التدريبي الذي خضعت له عينة الدراسة أثر في تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الحركة، وهذه النتيجة تؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المقنن الذي خضعت له العينة إذ كان السبب الرئيسي الذي ساهم في تحقيق هذه النتائج المتقدمة لدى عينة الدراسة، وإن

إستخدام ذات التمرينات من وضع الثبات ثم إستخدامها من وضع الحركة أدى إلى ازدياد التركيز على دقة الطعن "اللمسة" وإن تكرار التمرينات من وضع الثبات ثم من وضع الحركة لها أثر إيجابي في تطوير دقة الطعن "اللمسة" لدى أفراد العينة أي بداية التدريب على دقة الطعن "اللمسة" تبدأ من الثبات عند التعلم وتنتهي من الحركة عند التطبيق إن كان بالتدريب أو المنافسات، بحيث كانت مكونات البرنامج التدريبي المقترح تشتمل على تمرينات متنوعة لدقة الطعن "اللمسة" من الحركة والتي تم إستخدامها من وضع الثبات، وتعتمد على الأدوات المساعدة في التدريب مثل الشواخص والقفازات وكرات التنس الأرضي، والتي تعمل على تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الحركة وذلك من خلال تكرار التمرينات والتركيز على الأداء الأمثل وهذا ما يزيد من القدرة على إصابة الهدف المناسب وبالأداء الصحيح والدقة اللازمة والإبتعاد عن العشوائية في إحراز اللمسات، وإن كفاءة إستخدام هذه التمارين من الحركة تعتمد بشكل رئيس على أنه تم إستخدامها من وضع الثبات وعلى إستجابة المبارزين لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح والإلتزام والتشويق من قبل أفراد العينة من أجل تحقيق الهدف المرجو وهو الدقة في إحراز اللمسات والإبتعاد عن العشوائية.

وتوافقت هذه الدراسة مع دراسة إبراهيم (2018)، ودراسة فاضل وآخرون (2017)، حيث أظهرت نتائج دراستهم بأن هنالك تحسن في الإختبار البعدي لعينة البحث التجريبية على مستوى دقة اللمسات من الحركة.

3- مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دقة الطعن "اللمسة" من الثبات والحركة لدى ناشئي المبارزة في فلسطين؟

أظهرت النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث من خلال الجداول رقم (21، 22، 23، 24) بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الثبات والحركة لدى ناشئي المبارزة في الضفة الغربية وكانت على النحو التالي: تبين من نتائج الجدول رقم (21) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في القياسالرابع لدقة الطعن "اللمسة" على الشاخص ولصالح الطعن من الثبات، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً في القياسات الأخرى

لدقة الطعن من الثبات والحركة على الشاخص. ووضحت نتائج الجدول رقم (22) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \geq 0.05$) في القياسين الأول والثالث لدقة الطعن "اللمسة" على القفاز المتحرك ولصالح الطعن من الثبات، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً في القياسات الأخرى لدقة الطعن من الثبات والحركة على القفاز المتحرك. وأظهرت نتائج الجدول رقم (23) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \geq 0.05$) في القياس الثالث لدقة الطعن "اللمسة" على القفاز أثناء سقوطه ولصالح الطعن من الثبات، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً في القياسات الأخرى لدقة الطعن من الثبات والحركة على القفاز أثناء سقوطه، وتبين من نتائج الجدول رقم (24) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \geq 0.05$) في القياسات الأول والثاني والرابع لدقة الطعن "اللمسة" على كرة تنس أرضي أثناء سقوطها من أعلى ولصالح الطعن من الحركة، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً في القياسين الثالث والخامس لدقة الطعن من الثبات والحركة على كرة التنس الأرضي أثناء سقوطها من أعلى لدى ناشي المبارزة في الضفة الغربية، وتدل هذه النتائج على أثر إستخدام البرنامج التدريبي في تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الثبات والحركة لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.

وترى الباحثة أن البرنامج التدريبي الذي خضعت له عينة الدراسة أثر في تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الثبات ومن الحركة، وهذه النتيجة تؤكد فاعلية البرنامج التدريبي المقنن الذي خضعت له العينة إذ كان السبب الرئيسي الذي ساهم في تحقيق هذه النتائج المتقدمة لدى عينة الدراسة، بحيث أشتمل البرنامج التدريبي على تمرينات متنوعة تعمل على تطوير دقة الطعن "اللمسة" من أوضاع مختلفة أي من الثبات ومن الحركة وإعتمدت التمرينات على الأدوات المساعدة في التدريب مثل الشواخص والقفازات وكرات التنس الأرضي ساهمت في تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الثبات ومن الحركة ويعود الفضل في ذلك أيضاً إستخدام ذات التمرينات من وضع الثبات ومن وضع الحركة التي ساهمت بشكل كبير في تطوير دقة الطعن "اللمسة" لدى أفراد العينة، حيث أن التعلم في رياضة المبارزة يبدأ من وضع الثبات ونهايته تكمن في التطبيق من الحركة أثناء التدريب والمنافسات للوصول إلى مرحلة الأداء الأمثل وهذا ما يزيد من القدرة على إصابة الهدف بالتوقيت المناسب وبالأداء الصحيح والدقة اللازمة والإبتعاد عن العشوائية في إحراز اللمسات، وإن إستخدام

ذات التمرينات من الثبات والحركة عملت على تحفيز أفراد العينة لمعرفة نقاط الضعف والقوة الفردية لديهم إن كانت من الثبات أو من الحركة ومقارنة أدائهم وتصحيحه، إن إستجابة المبارزين لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح والإلتزام والتشويق والإرادة في تطوير دقة الطعن "اللمسة" لديهم حفزت أفراد العينة من أجل تحقيق الهدف المرجو وهو الدقة في إحراز اللمسات والإبتعاد عن العشوائية.

وتوافقت هذه الدراسة مع دراسة الزبيدي (2012)، ودراسة البحيري (2009) حيث أظهرت أن إستخدام البرامج التدريبية التي تحتوي تمرينات خاصة لتحقيق الهدف كان لها أثر إيجابي في تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الحركة ومن الثبات وبدلالة إحصائية ولصالح القياس البعدي لدى المجموعتين التجريبيتين والتي خضعت للبرنامج التدريبي المقترح.

ثانياً: الإستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة، إستنتجت الباحثة ما يلي:

- أن البرنامج التدريبي المقترح الذي تم إستخدامه في الدراسة كان له الأثر الإيجابي في تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الثبات والحركة لدى ناشئي المبارزة في فلسطين، من خلال نتائج القياسات البعدية.
- زادت نسب تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي في تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الثبات ومن الحركة وفاعلية البرنامج التدريبي المقترح لدى ناشئي المبارزة.
- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً بدلالة معنوية على تحسين فاعلية دقة الطعن "اللمسة" لدى ناشئي المبارزة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) بين القياسات المتكررة في جميع إختبارات دقة الطعن من الثبات لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \geq 0.05$) بين القياسات المتكررة في جميع إختبارات دقة الطعن من الحركة لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الثبات والحركة لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.

ثالثاً: التوصيات

- الإهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير فعال على تطوير دقة الطعن "اللمسة" من الثبات ومن الحركة للإبتعاد عن العشوائية في إحراز اللمسات لدى ناشئي المبارزة.

- ضرورة استخدام برامج تدريبية حديثة مبنية على الأسس العلمية ومبادىء التدريب الرياضي والإبتعاد عن التدريبات التقليدية في جميع الألعاب الجماعية والفردية من قبل المدربين، لما لها من دور مهم وأثر إيجابي في تنمية تطوير القدرات البدنية والمهارية.

- عقد دورات تعليمية للمدربين المتخصصين في كل لعبة، لأحدث أساليب وأنواع التدريبات، لكي يستطيع كل مدرب بناء برنامج تدريبي مبني على قواعد وأسس علمية حديثة تتناسب مع إحتياجات اللاعبين من أجل تحسين الأداء المهاري والبدني للاعبين.

- عقد دورات تعليمية للمدربين الغير أكاديميين رياضيين لإثراء معلوماتهم الرياضية الخاصة بمبادىء التدريب الرياضي والأسس العلمية التي يستند عليها، لكي يستطيع كل مدرب مواكبه التطور العلمي وعدم إتباع التدريبات التقليدية على أساس الخبرة فقط، للوصول باللاعبين للمستويات العليا.

- طرح مساقات أكاديمية لرياضة المبارزة في كليات التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية مما يساعد في إنتشار هذه الرياضة في الجامعات الفلسطينية والمجتمع الفلسطيني ككل.

- الإهتمام بإجراء أبحاث أخرى مماثلة للمقارنة بين البرامج التدريبية والتدريبات التقليدية لتطوير الأداء المهاري.

- إجراء دراسات مماثلة على مهارات أخرى للمبارزين الناشئين.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، محمد عبد العزيز. (2015). ***تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على الصلابة العقلية ودقة اللمسات لدى ناشئي المبارزة***. **مجلة بحوث التربية الرياضية،** *52*(98)، 139-162.

- إبراهيم، محمد عبد العزيز. (2018). ***تأثير برنامج تدريبي بإستخدام المحاكاة بتغيير الهدف على تحسين زمن الإستجابة الحركية المركبة الإنتقائية المقترنة بدقة اللمسات في سلاح الشيش***. **مجلة تطبيقات علوم الرياضة،** 95، 169-154.

- البحيري، وائل جلال الأسيوطي عبد المقصود. (2009). ***تأثير تطوير بعض القدرات السيكوحركية على خصائص الإنتباه ودقة اللمسات لدى ناشئي المبارزة***. **المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة،** 58، 455-483.

- البياتي، بسام عباس محمد. (1983). " **برنامج مقترح لتطوير سرعة ودقة الطعن لدى لاعبي المبارزة في سلاح الشيش**"، رسالة ماجستير غير منشورة. بغداد: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

- التكريتي، وديع ياسين; الحجار، ياسين طه محمد علي. (1986). **الإعداد البدني للنساء**. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

- التميمي، عبد الهادي حميد;. (2004). **منهج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيره في بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بالمبارزة**، أطروحة غير منشورة. بغداد: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

- الحداد، نور حاتم. (2019). ***التنبؤ بدقة الطعن بدلالة القياسات الجسمية لطالبات المرحلة الثالثة في المبارزة***. **مجلة علوم التربية الرياضية،** 12(7)، 426-417.

- الحسّو، ضياء زكي; الصفار، زياد يونس. (2007). ***تأثير دقة وسرعة الطعن وبعض القياسات الجسمية على نتائج المباريات بسلاح الشيش.*** **مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية،** 5 (1)، 294-305.

- الراوي، مكي محمود حسين; إبراهيم، ضياء زكي. (2006). ***نسب مساهمة السرعة الحركية ومرونة بعض المفاصل في سرعة ودقة الطعن بسلاح الشيش.*** **مجلة الرافدين للعلوم الرياضية،** 12(42)، 253-293.

- الرملي، عباس عبد الفتاح. (1984). **المبارزة سلاح الشيش.** القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

- الرملي، عباس عبد الفتاح. (1993). **المبارزة سلاح الشيش.** القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

- الرملي، عباس عبد الفتاح. (2004). **المبارزة لسلاح الشيش.** القاهرة: دار الفكر.

- الزبيدي، رحيم حلو علي. (2012). ***تأثير تمرينات الاحتمالية الحركية وتركيز الانتباه في تطوير دقة الطعن للاعبي المبارزة الناشئين بسلاح الشيش.*** **مجلة دراسات وبحوث التربية** الرياضية، 32(1818-1503)، 239-259.

- السكري، عمرو حنفي. (1993). **دليل المبارزة.** القاهرة، مصر: دار عالم المعرفة.

- الصفار، زياد يونس. (2002). " **تأثير تكرار مباريات المبارزة بسلاح الشيش في عدد من المتغيرات الوظيفية والكيموحيوية والمهارية والبدنية**"، أطروحة دكتوراة غير منشورة. الموصل: كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

- الفقي، محمد سمير. (1993). **المبارزة.** الإسكندرية: الفتح للطباعة والنشر.

- أيهم المدرس. (30 3، 2017). **noonpost**. تم الاسترداد من https://www.noonpost.com/content/17305

- بن قسمي، يعقوب; الطائي، ظافر ناموس. (2019). ***تأثير تمرينات باستخدام جهاز مساعد في تطوير مهارة الهجوم المضاد ودقة وسرعة الطعن لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش.*** **مجلة علوم الأداء الرياضي**، 1(1)، 246-257.

- جابر، عباس فاضل; حافظ، صباح نوري; ياس، حسام عباس. (2017). ***تأثير تمرينات بإستخدام جهاز مقترح في تطوير سرعة الطعن و الدقة بسلاح الشيش للناشئين.*** **المجلة الرياضية المعاصرة**، 16(4)، 86-98.

- حسين، حلمي. (1985). **اللياقة البدنية**. قطر: دار المتنبي.

- حماد، مفتي إبراهيم;. (2010). **التدريب الرياضي للناشئين والمدرب الناجح**. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

- حميد، عبد الهادي. (2016). ***علاقة سرعة الاستجابة ودقة اصابة الهدف العلوي بالسفلي للاعبي سلاح سيف المبارزة الشباب.*** **مجلة التربية البدنية**، 28(1)، 117-128.

- دسوقي، محيي الدين; آخرون. (2001). **المبارزة آراء تعليمية وتطبيقية**. الزقازيق: المركز العربي للنشر.

- سالم، مختار; سالم، تامر. (1995). **فن المبارزة للناشئين**. بيروت، لبنان: مؤسسة المعارف للطباعة والنشر.

- صلاح الدين، عبد الله. (1980). **المبارزة الحديثة لطلبة كليات التربية الرياضية**. بغداد، العراق: جامعة بغداد.

- عابدين، جمال عبد الحميد. (1984). **أصول المبارزة تعليم تدريب.** القاهرة، مصر: دار المعارف.
- عبد الرحمن، أسامة. (2003). **المبادىء الأساسية في المبارزة.** الإسكندرية، مصر: دار الطباعة الحرة.
- عبد العزيز، إبراهيم نبيل. (2001). **الأسس الفنية للمبارزة.** القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- عبد العزيز، إبراهيم نبيل. (2005). **أساسيات تدريب المبارزة.** القاهرة: دار S.G.M للطباعة.
- علي، بيان علي عبد; آخرون. (2009). **أسس رياضة المبارزة.** بغداد: دار الوفاء.
- مالح، فاطمة عبد; الطائي، ظافر ناموس. (2015). **أساسيات تدريب رياضة المبارزة.** مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- نصيف، عبد علي; محمد، بسام عباس; علي، بيان عبد علي. (1988). **المبارزة لطلبة كليات التربية الرياضة.** بغداد، العراق: مطبعة التعليم العالي.
- هدايت، ليلى توفيق; آخرون. (1999). **المبارزة في سلاح الشيش.** القاهرة، مصر: كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة حلوان.

المراجع الإنجليزية:

- Balkó, Š, Borysiuk, Z., & Šimonek, J. (2016). **The influence of different performance level of fencers on simple and choice reaction time**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 18(4), 391-400.

- Williams, L. R. T., & Walmsley, A. (2000**).** ***Response timing and muscular coordination in fencing: a comparison of elite and novice fencers***. **Journal of science and medicine in sport**, 3(4), 460-475.

الملاحق

ملحق رقم (1): البرنامج التدريبي المقترح.

ملحق رقم (2): وصف الإختبارات المستخدمة في الدراسة.

ملحق رقم (3): أسماء لجنة المحكمين ورتبهم العلمية والتخصص ومكان عملهم.

الملحق رقم (1)

البرنامج التدريبي المقترح

أثر برنامج مقترح في دقة مهارة الطعن "اللمسة" لدى ناشئي المبارزة في فلسطين.

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تطوير دقة مهارة الطعن "اللمسة" لدى ناشئين المبارزة في فلسطين.

التوزيع الزمني للبرنامج:

- تم تحديد فترة زمنية مدتها (8) أسابيع لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بواقع (3) وحدات تدريبية – الأحد – الثلاثاء – الخميس.
- تم تحديد زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة.
- تم تحديد فترة زمنية للإحماء لجميع الوحدات التدريبية (20) دقيقة.
- تم تحديد (40–45) دقيقة لتطبيق البرنامج الفعلي.
- تم تحديد فترة زمنية (10–15) دقيقة مباراة مبارزة تنافسية لتطبيق التمرينات.
- تم تحديد (10) دقائق للجزء الختامي.

التمرينات المستخدمة في البرنامج:

الدائرة الأولى: تمرينات دقة الطعن "اللمسة" من الثبات.

1- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على مركز الشاخص من الثبات.

2- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على دوائر محددة على الشاخص من الثبات.

3- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على القفاز الثابت المعلق بسلاح المبارزة من الثبات.

4- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على القفاز المتحرك المعلق بسلاح المبارزة من الثبات.

5- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على القفاز المسقط من الأعلى من الثبات.

6- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على كرة تنس أرضي عند إسقاطها من أعلى من الثبات.

7- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على كرة تنس أرضي عند إرتفاعها بعد إرتطامها بالأرض من الثبات.

8- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على هدف محدد مسبقاً من جسم المدرب الثابت بعد الإشارة من الثبات.

9- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على هدف محدد مسبقاً من جسم المدرب المتحرك بعد الإشارة من الثبات.

10- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على هدف محدد من جسم لاعب آخر من الثبات.

الدائرة الثانية: تمرينات دقة الطعن "اللمسة" من الحركة (التقدم والتقهقر).

1- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على مركز الشاخص مع الحركة.

2- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على دوائر محدد من الشاخص من الحركة.

3- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على القفاز الثابت المعلق بسلاح المبارزة عند الإشارة من الحركة.

4- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على القفاز المتحرك المعلق بسلاح المبارزة من الحركة

5- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على القفاز المسقط من الأعلى من الحركة.

6- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على كرة تنس أرضي عند إسقاطها من أعلى من الحركة.

7- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على كرة تنس أرضي عند إرتفاعها بعد إرتطامها بالأرض من الحركة.

8- تمرين دقة الطعن اللمسة على هدف محدد مسبقاً من جسم المدرب الثابت بعد الإشارة من الحركة.

9- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على هدف محدد مسبقاً من جسم المدرب المتحرك بعد الإشارة من الحركة.

10- تمرين دقة الطعن "اللمسة" على هدف محدد من جسم لاعب آخر من الحركة.

الإختبارات المستخدمة في الدراسة:

تطبق هذه الإختبارات على النحو التالي:

- قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي وهي أول مرحلة لقياس قدرات اللاعبين قبل تطبيق البرنامج التدريبي.
- بعد الأسبوع الثاني من البرنامج التدريبي.
- بعد الأسبوع الرابع من البرنامج التدريبي.
- بعد الأسبوع السادس من البرنامج التدريبي.
- بعد الأسبوع الثامن من البرنامج التدريبي وهي آخر مرحلة لقياس قدرات اللاعبين بعد تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع.

أولاً: إختبارات قياس دقة الطعن "اللمسة" من الثبات.

1- إختبار قياس دقة الطعن "اللمسة" على الشاخص من الثبات.

2- إختبار قياس دقة الطعن "اللمسة" على القفاز المعلق المتحرك من الثبات.

3- إختبار قياس دقة الطعن "اللمسة" على القفاز المسقط من أعلى من الثبات.

4- إختبار قياس دقة الطعن "اللمسة" على كرة تنس أرضي أثناء سقوطها من أعلى من الثبات.

ثانياً: إختبارات قياس دقة الطعن "اللمسة" من الحركة.

1- إختبار قياس دقة الطعن "اللمسة" على الشاخص من الحركة.

2- إختبار قياس دقة الطعن "اللمسة" على القفاز المعلق المتحرك الحركة.

3- إختبار قياس دقة الطعن "اللمسة" على القفاز المسقط من أعلى من الحركة.

4- إختبار قياس دقة الطعن "اللمسة" على كرة تنس أرضي أثناء سقوطها من أعلى من الحركة.

الأسبوع الأول

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	التمرينات	تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة	فترة الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	مجموع فترات الراحة داخل المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	مجموع فترات الراحة	زمن اداء التمرين الواحد	فترة الاداء الكلي	الزمن الكلي للراحة والعمل	فترة لعب تنافسي للتطبيق	التهدئة	الشدة
الأول	الأول	أحد	20 د	دائرة التمرينات من الثبات (1,2,8)	2	30ث	150ث	2	60ث	360ث	60ث	720ث	1080ث / (18) د	10-15د	10د	60-70%
				دائرة التمرينات من الحركة (1,2)	2	60ث	180ث	2	120ث	480ث	120ث	960ث	1440ث / (24) د			
													42 د			
		ثلاثاء	20 د	دائرة التمرينات من الثبات (3,4,9)	2	30ث	150ث	2	60ث	360ث	60ث	720ث	1080ث /(18)د	10-15د	10د	60-70%
				دائرة التمرينات من الحركة (3,4)	2	60ث	180ث	2	120ث	480ث	120ث	960ث	1440ث / (24) د			
													42 د			
		خميس	20د	دائرة التمرينات من الثبات (5,10,2)	2	30ث	150ث	2	60ث	360ث	60ث	720ث	1080ث / (18) د	10-15د	10د	60-70%
				دائرة التمرينات من الحركة (5,6)	2	60ث	180ث	2	120ث	480ث	120ث	960ث	1440ث / (24) د			
													42 د			

الأسبوع الثاني

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	التمرينات	تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة	فترة الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	مجموع فترات الراحة داخل المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	مجموع فترات الراحة	زمن اداء التمرين الواحد	فترة الاداء الكلي	الزمن الكلي للراحة والعمل	فترة لعب تنافسي للتطبيق	التهدئة	الشدة
الأول	الثاني	أحد	20 د	دائرة التمرينات من الثبات (4,7,8)	2	30ث	150ث	2	60ث	360ث	60ث	720ث	1080ث / (18) د	10-15د	10د	60-70%
				دائرة التمرينات من الحركة (8,9)	2	60ث	180ث	2	120ث	480ث	120ث	960ث	1440ث / (24) د			
													42 د			
		ثلاثاء	20 د	دائرة التمرينات من الثبات (2,6,10)	2	30ث	150ث	2	30ث	330ث	60ث	720ث	1050ث / (17.5)د	10-15د	10د	70-80%
				دائرة التمرينات من الحركة (2,4)	2	60ث	180ث	2	60ث	420ث	120ث	960ث	1380ث / (23) د			
													40.5 د			
		خميس	20د	دائرة التمرينات من الثبات (4,5,7)	2	30ث	150ث	2	60ث	360ث	60ث	720ث	1080ث / (18) د	10-15د	10د	60-70%
				دائرة التمرينات من الحركة (5,7)	2	60ث	180ث	2	120ث	480ث	120ث	960ث	1440ث / (24) د			
													42 د			

الاسبوع الثالث

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	التمرينات	تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة	فترة الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	مجموع فترات الراحة داخل المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	مجموع فترات الراحة	زمن اداء التمرين الواحد	فترة الاداء الكلي	الزمن الكلي للراحة والعمل	فترة لعب تنافسي للتطبيق	التهدئة	الشدة
الأول	الثالث	أحد	20 د	دائرة التمرينات من الثبات (2,5,6)	2	30ث	150ث	2	30ث	330ث	60ث	720ث	1050ث / (17.5) د	10-15د	10د	70-80%
				دائرة التمرينات من الحركة (10,2)	2	60ث	180ث	2	60ث	420ث	120ث	960ث	1380ث / (23) د			
													40.5 د			
		ثلاثاء	20 د	دائرة التمرينات من الثبات (3,4,8)	2	30ث	150ث	2	60ث	360ث	60ث	720ث	1080ث / (18)د	10-15د	10د	60-70%
				دائرة التمرينات من الحركة (9,4)	2	60ث	180ث	2	60ث	420ث	120ث	960ث	1380ث / (23) د			
													41د			
		خميس	20د	دائرة التمرينات من الثبات (7,9,10)	2	30ث	150ث	2	30ث	330ث	60ث	720ث	1050ث / (17.5) د	10-15د	10د	70-80%
				دائرة التمرينات من الحركة (5,6)	2	60ث	180ث	2	60ث	420ث	120ث	960ث	1380ث / (23) د			
													40.5 د			

الاسبوع الرابع

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	التمرينات	تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة	فترة الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	مجموع فترات الراحة داخل المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	مجموع فترات الراحة	زمن اداء التمرين الواحد	فترة الاداء الكلي	الزمن الكلي للراحة والعمل	فترة لعب تنافسي للتطبيق	التهدئة	الشدة
الأول	الرابع	أحد	20 د	دائرة التمرينات من الثبات (1,5,6)	2	30ث	150ث	2	60ث	360ث	60ث	720ث	1080ث / (18) د	10-15د	10د	60-70%
				دائرة التمرينات من الحركة (4,7)	2	60ث	180ث	2	60ث	420ث	120ث	960ث	1380ث / (23) د 41 د			
		ثلاثاء	20 د	دائرة التمرينات من الثبات (2,8,9)	2	30ث	150ث	2	30ث	330ث	60ث	720ث	1050ث / (17.5)د	10-15د	10د	70-80%
				دائرة التمرينات من الحركة (2,8)	2	60ث	180ث	2	60ث	420ث	120ث	960ث	1380ث / (23) د 40.5 د			
		خميس	20د	دائرة التمرينات من الثبات (4,5,7)	2	30ث	150ث	2	60ث	360ث	60ث	720ث	1080ث / (18) د	10-15د	10د	60-70%
				دائرة التمرينات من الحركة (5,7)	2	60ث	180ث	2	60ث	420ث	120ث	960ث	1380ث / (23) د 41د			

الاسبوع الخامس

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	التمرينات	تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة	فترة الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	مجموع فترات الراحة داخل المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	مجموع فترات الراحة	زمن اداء التمرين الواحد	فترة الاداء الكلي	الزمن الكلي للراحة والعمل	فترة لعب تنافسي للتطبيق	التهدئة	الشدة
الثاني	الخامس	أحد	20 د	دائرة التمرينات من الثبات (1,2)	3	30ث	150ث	2	60ث	360ث	60ث	720ث	1080ث / (18) د	10-15د	10د	70-80%
				دائرة التمرينات من الحركة (3,2)	2	60ث	180ث	2	60ث	420ث	120ث	960ث	1380ث / (23) د 41 د			
		ثلاثاء	20 د	دائرة التمرينات من الثبات (3,4)	3	30ث	150ث	2	60ث	360ث	60ث	720ث	1080ث / (18)د	10-15د	10د	70-80%
				دائرة التمرينات من الحركة (1,4)	2	60ث	180ث	2	60ث	420ث	120ث	960ث	1380ث / (23) د 41د			
		خميس	20د	دائرة التمرينات من الثبات (5,6)	3	30ث	150ث	2	60ث	360ث	60ث	720ث	1080ث / (18) د	10-15د	10د	70-80%
				دائرة التمرينات من الحركة (5,6)	2	60ث	180ث	2	60ث	420ث	120ث	960ث	1380ث / (23) د 41د			

الاسبوع السادس

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	التمرينات	تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة	فترة الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	مجموع فترات الراحة داخل المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	مجموع فترات الراحة	زمن اداء التمرين الواحد	فترة الاداء الكلي	الزمن الكلي للراحة والعمل	فترة لعب تنافسي للتطبيق	التهدئة	الشدة
الثاني	السادس	أحد	20 د	دائرة التمرينات من الثبات (7,8)	4	15ث	105ث	2	60ث	270ث	60ث	960ث	1230ث / (20.5) د	10-15د	10د	85-95%
				دائرة التمرينات من الحركة (4,8)	3	30ث	150ث	2	60ث	360ث	90ث	1080 ث	1440ث / (24) د			
													44.5 د			
		ثلاثاء	20 د	دائرة التمرينات من الثبات (2,4)	3	30ث	150ث	2	60ث	360ث	60ث	720ث	1080ث / (18)د	10-15د	10د	70-80%
				دائرة التمرينات من الحركة (2,9)	2	60ث	180ث	2	60ث	420ث	120ث	960ث	1380ث / (23) د			
													41د			
		خميس	20د	دائرة التمرينات من الثبات (5,7)	4	15ث	105ث	2	60ث	270ث	60ث	960ث	1230 ث/ (20.5) د	10-15د	10د	85-95%
				دائرة التمرينات من الحركة (5,7)	3	30ث	150ث	2	60ث	360ث	90ث	1080 ث	1440ث/ (24) د			
													44.5 د			

الاسبوع السابع

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	التمرينات	تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة	فترة الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	مجموع فترات الراحة داخل المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	مجموع فترات الراحة	زمن اداء التمرين الواحد	فترة الاداء الكلي	الزمن الكلي للراحة والعمل	فترة لعب تنافسي للتطبيق	التهدئة	الشدة
الثاني	السابع	أحد	20 د	دائرة التمرينات من الثبات (2,4)	4	15ث	105ث	2	60ث	270ث	60ث	960ث	1230ث / (20.5) د	10-15د	10د	85-95%
				دائرة التمرينات من الحركة (2,8)	3	30ث	150ث	2	60ث	360ث	90ث	1080 ث	1440ث / (24) د			
													44.5 د			
		ثلاثاء	20 د	دائرة التمرينات من الثبات (5,8)	3	30ث	150ث	2	60ث	360ث	60ث	720ث	1080ث / (18)د	10-15د	10د	75-85%
				دائرة التمرينات من الحركة (4,5)	2	60ث	180ث	2	60ث	420ث	120ث	960ث	1380ث / (23) د			
													41د			
		خميس	20د	دائرة التمرينات من الثبات (9,7)	4	15ث	105ث	2	60ث	270ث	60ث	960ث	1230 ث/ (20.5) د	10-15د	10د	85-95%
				دائرة التمرينات من الحركة (6,7)	3	30ث	150ث	2	60ث	360ث	90ث	1080 ث	1440ث/ (24) د			
													44.5 د			

الاسبوع الثامن

الشهر	الأسبوع	اليوم	الإحماء	التمرينات	تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة	فترة الراحة بين التمرينات داخل المجموعة	مجموع فترات الراحة داخل المجموعة	تكرار المجموعة	الراحة بين المجموعات	مجموع فترات الراحة	زمن اداء التمرين الواحد	فترة الاداء الكلي	الزمن الكلي للراحة والعمل	فترة لعب تنافسي للتطبيق	التهدئة	الشدة
الثاني	الثامن	أحد	20 د	دائرة التمرينات من الثبات (2,4)	4	15ث	105ث	2	60ث	270ث	60ث	960ث	1230ث / (20.5) د	10-15د	10د	85-95%
				دائرة التمرينات من الحركة (4,9)	3	30ث	150ث	2	60ث	360ث	90ث	1080 ث	1440ث / (24) د 44.5 د			
		ثلاثاء	20 د	دائرة التمرينات من الثبات (5,8)	3	30ث	150ث	2	60ث	360ث	60ث	720ث	1080ث / (18)د	10-15د	10د	75-85%
				دائرة التمرينات من الحركة (2,4)	2	60ث	180ث	2	60ث	420ث	120ث	960ث	1380ث / (23) د 41د			
		خميس	20د	دائرة التمرينات من الثبات (9,7)	4	15ث	105ث	2	60ث	270ث	60ث	960ث	1230 ث/ (20.5) د	10-15د	10د	85-95%
				دائرة التمرينات من الحركة (5,7)	3	30ث	150ث	2	60ث	360ث	90ث	1080 ث	1440ث/ (24) د 44.5 د			

ملحق رقم (2)

وصف الإختبارات المستخدمة في الدراسة

أولاً: إختبارات قياس دقة الطعن "اللمسة" من الثبات.

1- إختبار قياس دقة الطعن "اللمسة" على الشاخص من الثبات

الهدف من الإختبار: قياس مدى دقة الطعن "اللمسة" لدى المبارز على الدوائر المرسومة على الشاخص من الثبات.

طريقة الأداء: يقف اللاعب بوضع الإستعداد حاملاً للسلاح وعلى مسافة مناسبة من الشاخص (مسافة الطعن)، عند سماع الإشارة من المدرب يقوم اللاعب بأداء الطعن في الدائرة التي يذكر المدرب رقمها، يعطى اللاعب (10) محاولات للطعن.

الأدوات المستخدمة: شاخص للمبارزة مرسوم عليه (6) دوائر بقطر (5) سم، مرقمة من (1-6) بشكل غير منتظم وعلى إرتفاع مناسب لطول اللاعب، سلاح سيف المبارزة (Epee)، إستمارة تسجيل.

طريقة التسجيل: يسجل اللاعب عدد مرات الإصابة الدقيقة للهدف من المحاولات العشر للطعن التي قام بها اللاعب، علماً بأن أعلى درجة ممكن للمختبر أن يحصل عليها هي (10) درجات، وأقل درجة هي صفر. (التميمي، 2004) (البياتي، 1983) (الصفار، 2002).

* المحاولة الصحيحة (1).

* المحاولة الخاطئة (0).

2- إختبار قياس دقة الطعن "اللمسة" على القفاز المعلق المتحرك من الثبات.

الهدف من الإختبار: قياس مدى دقة الطعن "اللمسة" لدى المبارز على القفاز المعلق المتحرك من الثبات.

طريقة الأداء: يقف المدرب على بعد يتناسب مع طول طعنة المبارز ويعلق قفاز مبارزة على طرف سلاح سيف المبارزة ويقوم بتحريك السلاح للأعلى والأسفل على أن يكون القفاز مقابل لسلاح سيف المبارزة للاعب، يقف اللاعب وقفة الإستعداد ومن وضع الثبات يقوم المبارز بإختيار الوقت المناسب لفرد الذراع لإصابة القفاز المتحرك أي يقوم بطعن القفاز المتحرك بالوقت المناسب.

* يعطى لكل مبارز (10) محاولات.

الأدوات المستخدمة: سلاح سيف المبارزة، قفاز مبارزة، قناع، إستمارة تسجيل.

طريقة التسجيل: يسجل اللاعب عدد مرات الإصابة الدقيقة للهدف من المحاولات العشر للطعن التي قام بها اللاعب، علماً بأن أعلى درجة ممكن للمختبر أن يحصل عليها هي (10) درجات، وأقل درجة هي صفر.

* المحاولة الصحيحة (1).

* المحاولة الخاطئة (0).

3- **إختبار قياس دقة الطعن "اللمسة" على القفاز المسقط من أعلى من الثبات.**

الهدف من الإختبار: قياس مدى دقة الطعن " اللمسة" لدى المبارز أثناء سقوط القفاز من أعلى بالوقت المناسب من الثبات.

طريقة الأداء: يقف المدرب على بعد يتناسب مع طول طعنة المبارز ويسقط القفاز من أعلى على أن يكون القفاز مقابل لسلاح سيف المبارزة للاعب، يقف اللاعب وقفة الإستعداد ومن وضع الثبات يقوم المبارز بإختيار الوقت المناسب لفرد الذراع لإصابة القفاز المسقط أي يقوم بطعن القفاز المسقط بالوقت المناسب.

الأدوات المستخدمة: سلاح سيف المبارزة، قفاز المبارزة، قناع، إستمارة تسجيل.

طريقة التسجيل: يسجل اللاعب عدد مرات الإصابة الدقيقة للهدف من المحاولات العشر للطعن التي قام بها اللاعب، علماً بأن أعلى درجة ممكن للمختبر أن يحصل عليها هي (10) درجات، وأقل درجة صفر.

4- إختبار قياس دقة الطعن "اللمسة" على كرة تنس أرضي أثناء سقوطها من أعلى من الثبات.

الهدف من الإختبار: قياس مدى دقة الطعن "اللمسة" لدى المبارز أثناء سقوط التنس الأرضي من أعلى من الثبات.

طريقة الأداء: يقف المدرب على بعد يتناسب مع طول طعنة المبارز ويقوم بإسقاط كرة التنس الأرضي من أعلى على أن تكون مقابلة لسلاح سيف المبارزة للاعب، يقف اللاعب وقفة الإستعداد ومن وضع الثبات يقوم المبارز بإختيار الوقت المناسب لفرد الذرع لإصابة الكرة أثناء سقوطها من أعلى.

الأدوات المستخدمة: سلاح سيف المبارزة، قناع، كرة تنس أرضي، إستمارة تسجيل.

طريقة التسجيل : يسجل اللاعب عدد مرات الإصابة الدقيقة للهدف من المحاولات العشر للطعن التي قام بها اللاعب، علماً بأن أعلى درجة ممكن للمختبر أن يحصل عليها هي (10) درجات، وأقل درجة هي صفر.

ثانياً: إختبارات قياس دقة الطعن "اللمسة" من الحركة (التقدم والتقهقر).

1- إختبار قياس دقة الطعن "اللمسة" على الشاخص من الحركة.

الهدف من الإختبار: قياس مدى دقة الطعن "اللمسة" لدى المبارز على الدوائر المرسومة على الشاخص من الحركة أثناء التقدم والتقهقر.

طريقة الأداء: يقف اللاعب بوضع الإستعداد حاملاً للسلاح وعلى مسافة مناسبة من الشاخص (مسافة الطعن)، يقوم اللاعب بالتقدم والتقهقر وعند سماع الإشارة من المدرب يقوم اللاعب بأداء الطعن في الدائرة التي يذكر المدرب رقمها، يعطى اللاعب (10) محاولات للطعن.

الأدوات المستخدمة : شاخص للمبارزة مرسوم عليه (6) دوائر بقطر (5) سم، مرقمة من (1-6) بشكل غير منتظم وعلى إرتفاع مناسب لطول اللاعب، سلاح سيف المبارزة (Epee)، إستمارة تسجيل.

طريقة التسجيل: يسجل اللاعب عدد مرات الإصابة الدقيقة للهدف من المحاولات العشر للطعن التي قام بها اللاعب، علماً بأن أعلى درجة ممكن للمختبر أن يحصل عليها هي (10) درجات، وأقل درجة هي صفر. (التميمي،2004) (البياتي، 1983) (الصفار، 2002).

* المحاولة الصحيحة (1).

* المحاولة الخاطئة (0).

2- إختبار قياس دقة الطعن "اللمسة" على القفاز المعلق المتحرك من الحركة

الهدف من الإختبار: قياس مدى دقة الطعن "اللمسة" لدى المبارز على القفاز المعلق المتحرك من الحركة أثناء التقدم والتقهقر.

طريقة الأداء: يقف المدرب على بعد يتناسب مع طول طعنة المبارز ويعلق قفاز المبارزة على طرف سلاح سيف المبارزة ويقوم بتحريك السلاح للأعلى والأسفل على أن يكون القفاز مقابل لسلاح سيف المبارزة للاعب، يقوم اللاعب بالتقدم والتقهقر وإختيار الوقت المناسب لفرد الذراع لإصابة القفاز المتحرك أي يقوم بطعن القفاز المتحرك بالوقت المناسب من وضع الحركة التقدم والتقهقر.

* يعطى لكل مبارز (10) محاولات.

الأدوات المستخدمة: سلاح سيف المبارزة، قناع، قفاز المبارزة، إستمارة تسجيل.

طريقة التسجيل: يسجل اللاعب عدد مرات الإصابة الدقيقة للهدف من المحاولات العشر للطعن التي قام بها اللاعب، علماً بأن أعلى درجة ممكن للمختبر أن يحصل عليها هي (10) درجات، وأقل درجة هي صفر.

3- إختبار قياس دقة الطعن "اللمسة" على القفاز المسقط من أعلى من الحركة.

الهدف من الإختبار: قياس مدى دقة الطعن " اللمسة" لدى المبارز أثناء سقوط القفاز من أعلى بالوقت المناسب من الحركة أثناء التقدم والتقهقر.

طريقة الأداء: يقف المدرب على بعد يتناسب مع طول طعنة المبارز ويسقط القفاز من أعلى على أن يكون القفاز مقابل لسلاح سيف المبارزة للاعب، يقف اللاعب وقفة الإستعداد ومن الحركة وأثناء التقدم والتقهقر يقوم المبارز بإختيار الوقت المناسب لفرد الذراع لإصابة القفاز المسقط أي يقوم بطعن القفاز المسقط بالوقت المناسب.

الأدوات المستخدمة: سلاح سيف المبارزة، قفاز المبارزة، قناع، إستمارة تسجيل.

طريقة التسجيل: يسجل اللاعب عدد مرات الإصابة الدقيقة للهدف من المحاولات العشر للطعن التي قام بها اللاعب، علماً بأن أعلى درجة ممكن للمختبر أن يحصل عليها هي (10) درجات، وأقل درجة هي صفر.

4- إختبار قياس دقة الطعن "اللمسة" على كرة تنس أرضي أثناء سقوطها من أعلى من الحركة.

الهدف من الإختبار: قياس مدى دقة الطعن "اللمسة" لدى المبارز أثناء سقوط كرة التنس الأرضي من أعلى من الحركة أثناء التقدم والتقهقر.

طريقة الأداء: يقف المدرب على بعد يتناسب مع طول طعنة المبارز ويقوم بإسقاط كرة التنس الأرضي من أعلى على أن تكون مقابلة لسلاح سيف المبارزة للاعب، يقف اللاعب وقفة الإستعداد

ومن وضع الحركة أي التقدم والتقهقر يقوم المبارز بإختيار الوقت المناسب لفرد الذراع لإصابة الكرة أثناء سقوطها من أعلى.

الأدوات المستخدمة: سلاح سيف المبارزة، قناع، كرة تنس أرضي، إستمارة تسجيل.

طريقة التسجيل: يسجل اللاعب عدد مرات الإصابة الدقيقة للهدف من المحاولات العشر للطعن التي قام بها اللاعب، علماً بأن أعلى درجة ممكن للمختبر أن يحصل عليها هي (10) درجات، وأقل درجة هي صفر.

الملحق رقم (3)

أسماء لجنة المحكمين وأماكن عملهم وتخصصاتهم ورتبهم العلمية

الإسم	مكان العمل	التخصص	الرتبة العلمية
أ. د. عبد الناصر القدومي	جامعة النجاح الوطنية	فسيولوجيا الجهد البدني	أستاذ
أ. د. فايز أبو عريضة	جامعة اليرموك الأردنية	التدريب رياضي	أستاذ
أ. د. بهجت أبو طامع	جامعة فلسطين التقنية– خضوري	تعلم حركي	أستاذ
د. جمال شاكر	جامعة النجاح الوطنية	مناهج التربية الرياضية	أستاذ مشارك
علي حلبية	الإتحاد الفلسطيني للمبارزة	مدرب مبارزة	نائب رئيس الإتحاد الفلسطيني للمبارزة

An- Najah National University

Faculty of Graduate Studies

The Effect of a Proposed Training Program on The Accuracy of Lunge Skill among Fencing Beginners in Palestine

By

Samah Abughosh

Supervisors

Prof. Imad Abdel Haq

Dr. Bader Dwaikat

This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master‹ of Physical Education‹ Faculty of Graduate Studies‹ An-Najah National University‹ Nablus-Palestine.

2021

The Effect of a Proposed Training Program on The Accuracy of Lunge Skill among Fencing Beginners in Palestine

By
Samah Abughosh
Supervisor
Prof. Imad Abdel Haq
Co Supervisor
Dr. Bader Dwaikat

Abstract

The purpose of the current study was to identify the effect of a proposed training program on developing the accuracy of lunge skill "touch" among fencing beginners in Palestine. To achieve this, the study was conducted on a purposive sample consisting of (15) beginner players from Al-Amari youth centre. Repeated measures (time series design) were conducted for the accuracy of lunge skills " touch" from static and movement positions. After gathering data, SPSS software was used to analyze the results.

The results of the study revealed that there were statistically significant differences between all of repeated tests for the accuracy of lunge skill " touch" from static position among fencing beginners in Palestine. Also, there were statistically significant differences between all of repeated tests for the accuracy of lunge skill " touch" from movement position among fencing beginners in Palestine. Furthermore, the results of paired t test showed that there were statistically significant differences between the accuracy of lunge skill " touch" from static and movement positions in favor of the static position in the measures of (the fourth test of lunge on the stand sign, the first and third tests of lunge on the moving

glove, the third test of lunge on the dropped glove from top). In contrast, there were significant differences in favor of the accuracy of lunge from movement position in the first, second and fourth measures of lunge on the tennis ball during its dropping from top. No statistically significant differences were found between the accuracy of lunge skill " touch" from static and movement positions in all of residual measures of lunge "touch" skills among fencing beginners in Palestine.

The researcher recommended several recommendations where the most important: to emphasize the use of training programs based on scientific fundamentals and the principles of sport training by fencing coaches, especially in the stage of training players for its important and positive role in developing the physical and skill abilities in fencing sport.