

الفصل الثالث

٣ / إجراءات البحث

- ١/٣ منهج البحث .
- ٢/٣ عينة البحث .
- ٣/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات .
- ٤/٣ استطلاع رأى الخبراء .
- ٥/٣ تحليل بطولات سيف المبارزة (Epee) .
- ٦/٣ خطوات الإعداد والتحضير للبرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي
- ٧/٣ مرحلة التدريب الهوائي (فترة الإعداد العام) .
- ٨/٣ مرحلة التدريب المختلط (فترة الإعداد الخاص) .
- ٩/٣ مرحلة التدريب اللاهوائي (فترة ما قبل المنافسات) .
- ١٠/٣ مكونات الوحدة التدريبية .
- ١١/٣ الدراسات الاستطلاعية .
- ١٢/٣ خطوات إجراء الدراسة الأساسية .
- ١٣/٣ المعالجات الإحصائية .

الفصل الثالث

٣/ إجراءات البحث

١/٣ منهج البحث :

يستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، وقد إستعان الباحث بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك بتطبيق القياسات القبلية والبيئية والبعدية .

٢/٣ عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (٥) لاعبين سيف مبارزة " Epee " تحت (١٧) سنة بنادي الشبان المسلمين والمسجلين بالاتحاد المصري للسلاح للموسم الرياضي ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧ م .

- أسباب اختبار عينة البحث :

١- جميع أفراد عينة البحث مسجلين بالاتحاد المصري للسلاح موسم ٢٠٠٦ - ٢٠٠٧ م سيف مبارزة " Epee " .

٢- المرحلة العمرية (السنية) لأفراد عينة البحث مناسبة للبرنامج التدريبي .

٣- استعداد جميع اللاعبين للانتظام والتدريب في البرنامج التدريبي .

جدول (١ - ٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث

ن = ٥

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سنتيمتر	١٦٤,٦٥	٣,٤٨	١٦٢,٦٧	١,٧٠
الوزن	كيلو جرام	٥٨,٧١	٣,٧٥	٥٦,٩٢	١,٤٣
العمر الزمني	سنة	١٤,٨١	٢,٦١	١٣,٣٧	١,٦٥
العمر التدريبي	سنة	٤,١٤	١,٥٣	٤,٣٧	٠,٤٥-

يتضح من جدول (١ - ٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث لعينة البحث حيث تراوحت معاملات الالتواء ما بين (٣±) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

جدول (٢ - ٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء
للمتغيرات قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمل الهوائي	مليلتر	٣٥,٧٣	٥,٢٨	٣٥,٧٣	-١,١٤
العمل اللاهوائي	ث	٨,١	٠,٥٣	٧,٩٣	٠,٣٣
الإعداد الخططي	درجة	٠,٨٣	٠,٥٧	١	-٠,٠٦
مستوى الإنجاز	درجة	١,٢٥	٠,٤٥	١	١,٣٢

يتضح من جدول (٢ - ٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت معاملات الالتواء ما بين (± 3) وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

٣/٣ أدوات ووسائل جمع البيانات :

١/٣/٣ المراجع العلمية والدراسات السابقة :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة الحديثة وشبكة المعلومات (الانترنت) وذلك للاستفادة منها في البحث .

٢/٣/٣ الاختبارات الخاصة بالبحث :

(١) اختبار العمل الهوائي :

اختبار كلية كوينز للخطوة (لقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) . مرفق (ج)

(٢) اختبار العمل اللاهوائي :

اختبار عدو ٥٠ ياردة (لقياس القدرة اللاهوائية) . مرفق (هـ)

٣/٣/٣ الأدوات والأجهزة الخاصة بالبحث :

- ميزان طبي لقياس الوزن .
- شريط (قياس) لقياس الطول .
- ساعة (Stop Watch) ماركة (Casio) لقياس الزمن .
- كاميرا تصوير ماركة (Jvc) .
- شرائط كاميرا ماركة (Panasonic) .
- فيديو ماركة (Toshiba) .
- تلفزيون ماركة (National) .
- صالة سلاح .
- جاكيت تدريبي سلاح ماركة (Allstar) .
- مانشت تدريبي سلاح ماركة (Allstar) .
- قناع سلاح ماركة (All star) .
- أسلحة سيف مبارزة (Epee) .
- ملعب .
- مدرجات .
- حبال للتدريب .
- أقماع للتدريب .

٤/٣/٣ استمارات جمع البيانات الخاصة بالبحث :

١. استمارة بيانات خاصة بعينة البحث وتشمل : (الاسم- السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي) . مرفق (أ)
٢. استمارة تسجيل معدل النبض في الراحة. مرفق (ب)
٣. استمارة تسجيل معدل النبض بعد المجهود (اختبار كلية كوينز للخطوة) . مرفق (د)
٤. استمارة تسجيل زمن عدو ٥٠ ياردة . مرفق (و)
٥. استمارة تحليل مباريات بطولات سيف المبارزة . مرفق (ك)

٥/٣/٣ قياس الإعداد الخططي ومستوى الإنجاز :

قام الباحث بتصميم استمارة لقياس الإعداد الخططي ومستوى الانجاز للاعبي سيف المبارزة عينة البحث وقد اشتملت على مهارات الإعداد وما يصاحبها من الأساليب الخططية ونتيجة

المباراة وعدد اللمسات . وقام كل لاعب من لاعبي سيف المبارزة عينة البحث بأداء مباراة مع لاعب ثابت ، وقام الباحث بثبات هذا اللاعب مع أفراد عينة البحث وذلك في جميع قياسات البحث (القياس القبلي - القياس البيني الأول - القياس البيني الثاني - القياس البعدي) وزمن المباراة (٣) ق مع إحراز (٥) لمسات ، وقام الباحث بتحليل هذه المباريات في (مهارات الإعداد - الأساليب الخطئية - نتيجة المباراة - عدد اللمسات) من خلال استمارة قياس الإعداد الخطئي ، حيث قام الباحث بتقييم مهارات الإعداد الخطئي وفقاً للآتي :

- سلبي (صفر) ، ذراع (درجة واحدة) ، قدمين (درجتان) ، ذراع وقدمين (ثلاث درجات) ، كما قام بتقييم مستوى الإنجاز (الأداء الخطئي) وفقاً للآتي :

- الهجوم (درجة واحدة) ، الهجوم المضاد (درجتان) ، الإيقاع المضاد (ثلاث درجات) ، الرد المضاد (أربع درجات) . مرفق (ز)

٤/٣ استطلاع رأى الخبراء:

قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأى الخبراء من مدربي منتخبات (مصر- المغرب- فرنسا- إيطاليا- إسبانيا- تركيا- صربيا) لسلاح سيف المبارزة في بطولة البحر الأبيض المتوسط تحت ١٧ سنة لسلاح سيف المبارزة المقامة في القاهرة في الفترة من ٢٣ / ٤ إلى ٢٤ / ٤ / ٢٠٠٥ م ، وذلك بهدف تحديد أهم مهارات الإعداد في سيف المبارزة واشتملت الاستمارة على جميع مهارات الإعداد . مرفق (ط)

- شروط اختيار الخبراء :

- أن يكون أستاذ للمبارزة بكلية التربية الرياضية .
- أن يكون مدرب منتخب لسيف المبارزة .

جدول (٣-٣)

النسبة المئوية لمهارات الإعداد وفقا لآراء الخبراء

ن = ١٣

م	مهارات الإعداد	اتفاق آراء الخبراء	النسبة المئوية %
١	تحريك القدمين <i>Foot Work</i>	١١	٨٥%
٢	التهويشات <i>Fientes</i>	١١	٨٥%
٣	الضرب <i>Batte</i>	١٠	٧٧%
٤	التضاد <i>Opposition</i>	٩	٦٩%
٥	الرابطه <i>Lieme</i>	٨	٦٢%
٦	غياب النصل <i>Absence au fer</i>	٧	٥٤%
٧	الضغط <i>La pression</i>	٥	٣٨%
٨	الهجوم الكاذب <i>Fausse attaque</i>	٥	٣٨%
٩	السحق <i>La froissement</i>	٣	٢٣%
١٠	الانزلاق <i>La coule</i>	٢	١٥%
١١	الالتفافيه <i>Enveloppement</i>	٢	١٥%
١٢	الهابطه <i>Croise</i>	٢	١٥%

وقد ارتضى الباحث بنسبة ٥٠% فأكثر عند اختياره لمهارات الإعداد الخاصة بسيف المبارزة حسب ترتيب الأهمية النسبية وهي :

- ١- تحريك القدمين ٨٥% -Foot Work
- ٢- التهويشات ٨٥% -fientes
- ٣- الضرب ٧٧% -la Battement
- ٤- التضاد ٦٩% -Opposition
- ٥- الرابطه ٦٢% -Lieme
- ٦- غياب النصل ٥٤% -Absence De fer

٥/٣ تحليل بطولات سيف المبارزة (Epee) :

قام الباحث بتصميم استمارة لتحليل بطولات سيف المبارزة . مرفق (ك) ، وذلك بهدف التعرف على أهم مهارات الإعداد استخداما في المنافسات واشتملت الاستمارة على جميع أنواع مهارات الإعداد ، وسوف يقوم الباحث بعرض هذه البطولات وهي :-

١- تحليل البطولة العربية للأندية لسلاح سيف المبارزة والمقامة بالإسكندرية بنادي السلاح السكندري في الفترة من ١٢/١١ إلى ١٢/١٣/٢٠٠٣م ، وكانت الدول المشاركة هي : مصر - السعودية - الكويت - قطر .

٢- تحليل مباريات بطولة كأس العالم للشباب تحت ٢٠ سنة لسلاح سيف المبارزة والمقامة بالقاهرة في الفترة من ٢/١٩ إلى ٢/٢٠/٢٠٠٥م ، وكانت الدول المشاركة هي : مصر - استراليا - البرتغال - تركيا .

٣- تحليل مباريات بطولة البحر الأبيض المتوسط تحت ١٧ سنة لسلاح سيف المبارزة والمقامة بالقاهرة في الفترة من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٤/٢٠٠٥م ، وكانت الدول المشاركة هي : مصر - تونس - المغرب - فرنسا - إيطاليا - إسبانيا - تركيا - صربيا - مالطا - اليونان .

ومن خلال تحليل الباحث لبطولات سلاح سيف المبارزة السابقة في الأدوار التمهيدية وأدوار خروج المغلوب وقد توصل الباحث إلى أهم مهارات الإعداد الأكثر استخداما في هذه البطولات للاعبي سيف المبارزة وهي :

١- تحرك القدمين	Foot Work
٢- التهويشات	Fientes
٣- غياب النصل	Absence De fer
٤- الضرب	La Battement

٦/٣ خطوات الإعداد والتحضير للبرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي :

قام الباحث بالخطوات التالية قبل البدء في إعداد وتصميم البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي للاعبي سيف المبارزة عينة البحث ، وهي :

- ١- المسح المرجعي للمراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة والمرتبطة الخاصة بالبحث .
- ٢- المسح الخاص بالدراسات السابقة الأجنبية الحديثة من شبكة المعلومات الانترنت وكذلك الموضوعات الخاصة بالبحث .
- ٣- إستطلاع رأى الخبراء ومدربي منتخبات سيف المبارزة الدوليين ومقابلاتهم في بطولة البحر الأبيض المتوسط لسيف المبارزة تحت (١٧) سنة بالقاهرة في الفترة من ٢٣ / ٤ إلى ٢٤ / ٤ / ٢٠٠٥ وذلك بهدف التعرف منهم على أهم مهارات الإعداد في سيف المبارزة والاستفادة منها في البرنامج التدريبي .
- ٤- تحليل بطولات سلاح سيف المبارزة .

١/٦/٣ أسس ومبادئ تصميم البرنامج التدريبي :

- ١- أن تكون الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي مناسبة وملائمة للمرحلة السنية عينة البحث .
- ٢- إتباع أسس ومبادئ التدريب الرياضي في تصميم البرنامج التدريبي .
- ٣- مرونة البرنامج التدريبي وأن يكون قابل للتعديل بالحذف أو الاضافة بما يتناسب مع الظروف المستحدثة خلال البرنامج .
- ٤- الاستفادة من الدراسات السابقة والمرتبطة الحديثة في تصميم البرنامج التدريبي .
- ٥- إجراء القياسات البيئية في البرنامج التدريبي .

٢/٦/٣ أسس ومبادئ التدريب المستخدمة في إعداد وتصميم البرنامج التدريبي :

- الإحماء والتهدئة : يبدأ كل تدريب بالإحماء وينتهي بالتهدئة .
- الخصوصية : لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء من خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله .
- التقدم بدرجات حمل التدريب : درجة الحمل يجب ألا تكون ثابتة ولكن يجب أن تزداد بمرور الوقت وطبقا للقدرات والتكيف .
- التنويع : ضرورة التغيير في التدريب من الأداء إلى الراحة ومن الصعب إلى السهل .
(٤٥ : ٨٧ - ٩٢)
- الشكل التموجي لحمل التدريب : ويقصد بذلك الارتفاع والانخفاض لحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد . (٣ : ١٧)

٣/٦/٣ الحجم التدريبي الكلى للبرنامج التدريبي :

- مدة البرنامج التدريبي = ٣ شهور .
- عدد الأسابيع = ١٢ أسبوع
- المرحلة الأولى (الشهر الأول) = فترة الإعداد العام
- المرحلة الثانية (الشهر الثاني) = فترة الإعداد الخاص
- المرحلة الثالثة (الشهر الثالث) = فترة ما قبل المنافسات

جدول (٤ - ٣)

الحجم التدريبي الكلى للبرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي

المرحلة	الفترة	اتجاه التدريب	عدد الأسابيع	عدد الوحدات الأسبوع	إجمالي الوحدات في الشهر
الأولى	الإعداد العام	هوائي	٤	٣	١٢
الثانية	الإعداد الخاص	مختلط	٤	٣	١٢
الثالثة	ما قبل المنافسات	لاهوائي	٤	٣	١٢
الإجمالي	-	-	١٢ أسبوع	-	٣٦ وحدة تدريبية

- زمن الوحدة التدريبية = ١٢٠ دقيقة .
- نسبة التدريبات الهوائية في فترة الإعداد العام = ٣٧٪ من زمن الوحدة التدريبية.
- نسبة التدريبات المختلطة في فترة الإعداد الخاص = ٣٣٪ من زمن الوحدة التدريبية .
- نسبة التدريبات اللاهوائية في فترة ما قبل المنافسات = ٣٠٪ من زمن الوحدة التدريبية .
- زمن التدريبات الهوائية في الوحدة التدريبية في فترة الإعداد العام = ٤٤ ق.
- مدة التدريبات الهوائية في الشهر الأول (فترة الإعداد العام) = $44 \times 3 \times 4 = 528$ ق
- زمن التدريبات المختلطة في الوحدة التدريبية في فترة الإعداد الخاص = ٤٠ ق
- مدة التدريبات المختلطة في الشهر الثاني (فترة الإعداد الخاص) = $40 \times 3 \times 4 = 480$ ق
- زمن التدريبات اللاهوائية في الوحدة التدريبية في فترة ما قبل المنافسات = ٣٦ ق
- مدة التدريبات اللاهوائية في الشهر الثالث (فترة ما قبل المنافسات) = $36 \times 3 \times 4 = 432$ ق
- إجمالي مدة التدريبات في الشهر الأول (الإعداد العام) = ٥٢٨ ق .
- إجمالي مدة التدريبات في الشهر الثاني (الإعداد الخاص) = ٤٨٠ ق .
- إجمالي مدة التدريبات في الشهر الثالث (ما قبل المنافسات) = ٤٣٢ ق .
- الإجمالي العام لمدة التدريبات في البرنامج التدريبي = ١٤٤٠ ق = ٢٤ ساعة

جدول (٥ - ٣)

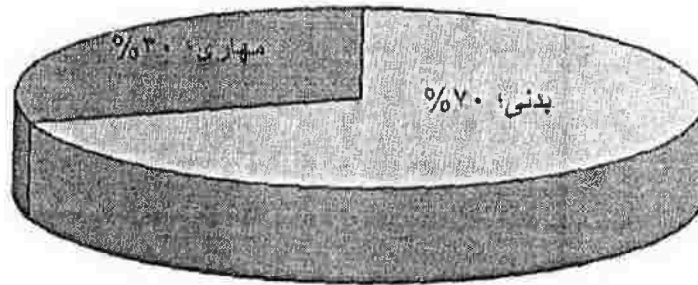
التوزيع الزمني والنسبة المئوية لمحتويات البرنامج التدريبي

الشهر	الفترة	اتجاه التدريب	نسبة مئوية %		مهارى	خططي	الإجمالي
			زمن بالدقائق				
الأول	الإعداد العام	هوائي	نسبة مئوية	%٧٠	%٣٠	-	%١٠٠
			الزمن	ق٣٧٠	اق١٥٨	-	ق٥٢٨
الثاني	الإعداد الخاص	مختلط	نسبة مئوية	%٢٠	%٤٠	%٤٠	%١٠٠
			الزمن	ق٩٦	اق١٩٢	اق١٩٢	ق٤٨٠
الثالث	ما قبل المنافسات	لاهوائي	نسبة مئوية	%١٠	%٣٠	%٦٠	%١٠٠
			الزمن	ق٤٣	اق١٣٠	ق٢٥٩	ق٤٣٢
الإجمالي	-	-	-	ق٥٠٩	ق٤٨٠	ق٤٥١	ق٩٤٤٠

توزيع النسبة المئوية لمحتوي البرنامج التدريبي في المرحلة الأولى :

- للشهر = الأول
- الفترة = فترة الإعداد العام
- اتجاه التدريب = هوائي

بدني = ٧٠% - مهاري = ٣٠% - خططي = -

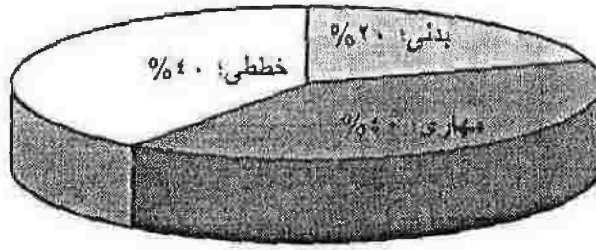


شكل (١-٣)

توزيع النسبة المئوية لمحتوي البرنامج التدريبي في (المرحلة الأولى)

توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبي في المرحلة الثانية :

- الشهر = الثاني
- الفترة = فترة الإعداد الخاص
- اتجاه التدريب = مختلط
- بدني = ٢٠% - مهاري = ٤٠% - خططي = ٤٠%

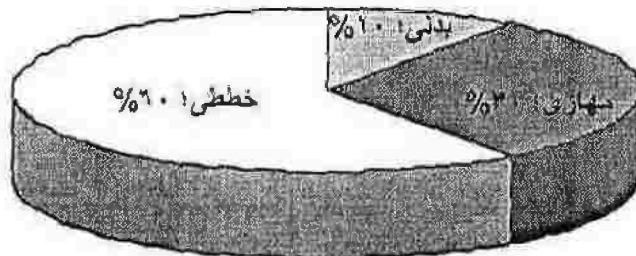


شكل (٢ - ٣)

توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبي في (المرحلة الثانية)

توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبي في المرحلة الثالثة :

- الشهر = الثالث
- الفترة = فترة ما قبل المنافسات
- اتجاه التدريب = لاهوائي
- بدني = ١٠% - مهاري = ٣٠% - خططي = ٦٠%



شكل (٣ - ٣)

توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبي في (المرحلة الثالثة)

جدول (٣-٦)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية للشهر الأول من البرنامج التدريبي

الاسابيع		الأول		الثاني		الثالث		الرابع	
الأسبوع	أجزاء الوحدة التدريبية	النسبة	الوقت	النسبة	الوقت	النسبة	الوقت	النسبة	الوقت
		الوقت	النسبة	الوقت	النسبة	الوقت	النسبة	الوقت	النسبة
الأربعاء	أجزاء الوحدة التدريبية	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
		٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١	٣١
		١٣	١٣	١٣	١٣	١٣	١٣	١٣	١٣
		٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
٢١	مباريات تدريبية و ثقافية	٢١	٢١	٢١	٢١	٢١	٢١	٢١	٢١
١٠	الجزء الختامي	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
٢٠	إجمالي زمن الوحدة	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠

جدول (٧-٣)

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية للشهر الثاني من البرنامج التدريبي

الاسبوع الخامس		الاسبوع الرابع		الاسبوع الثالث		الاسبوع الثاني		الاسبوع الأول		الأيام	أجزاء الوحدة التدريبية	
الأربعاء	الخميس	الأربعاء	الخميس	الأربعاء	الخميس	الأربعاء	الخميس	الأربعاء	الخميس			
السبت	الأثنين	السبت	الأثنين	السبت	الأثنين	السبت	الأثنين	السبت	الأثنين	الجزء التمهيدي		
الأربعاء	الخميس	الأربعاء	الخميس	الأربعاء	الخميس	الأربعاء	الخميس	الأربعاء	الخميس			
١٥ اق	١٥ اق	١٥ اق	١٥ اق	١٥ اق	١٥ اق	١٥ اق	١٥ اق	١٥ اق	١٥ اق	الإعداد البدني		
٨ اق	٨ اق	٨ اق	٨ اق	٨ اق	٨ اق	٨ اق	٨ اق	٨ اق	٨ اق			
١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق			
٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق			
١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	تدريب حائط		
٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق			
١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق	١٦ اق			
٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق			
٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	دروس مبالزة		
٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق			
٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق			
٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق	٣٥ اق			
١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	مباريات تدريبية و تنافسية		
١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق			
١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق			
١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق	١٠ اق			
٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	الجزء الختامي		
٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق			
٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق			
٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق			
٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	إجمالي زمن الوحدة		
٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق			
٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق			
٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق	٢٠ اق			

التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية للشهر الثالث من البرنامج التدريبي

[illegible]

٤/٦/٣ - إعداد وتصميم البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي :

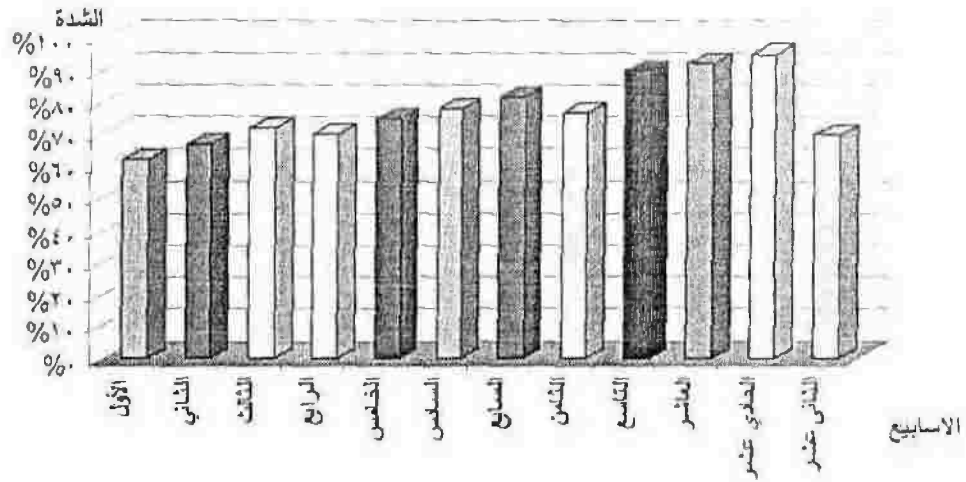
قام الباحث بإعداد وتصميم البرنامج التدريبي لمدة (١٢ أسبوع) وفقاً لثلاثة مراحل وهي:

- (١) المرحلة الأولى (فترة الإعداد العام) = التدريب الهوائي ٤ أسابيع
- (٢) المرحلة الثانية (فترة الإعداد الخاص) = التدريب المختلط ٤ أسابيع
- (٣) المرحلة الثالثة (فترة ما قبل المنافسات) = التدريب اللاهوائي ٤ أسابيع

جدول (٩-٣)

توزيع الأحمال التدريبية على أسابيع البرنامج التدريبي

الشهر	الفترة	اتجاه التدريب	الأسابيع	النسبة
الأول	الإعداد العام	هوائي	الأول	%٦٢
			الثاني	%٦٧
			الثالث	%٧٢
			الرابع	%٧٠
الثاني	الإعداد الخاص	مختلط	الخامس	%٧٥
			السادس	%٧٨
			السابع	%٨٢
			الثامن	%٧٧
الثالث	ما قبل المنافسات	لا هوائي	التاسع	%٩٠
			العاشر	%٩٢
			الحادي عشر	%٩٥
			الثاني عشر	%٧٠



شكل (٣-٤)

توزيع الأحمال التدريبية على أسابيع البرنامج التدريبي

- تحديد شدة الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي باستخدام معدل ضربات القلب :

قام الباحث بتحديد وتقنين شدة الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي باستخدام معادلة كارفو نين .

معدل النبض المستهدف = احتياطي أقصى معدل للنبض $\times$ النسبة المئوية لمعدل النبض المستهدف + أقصى معدل للنبض أثناء الراحة . (٤٣:٤٥)

وقام الباحث بقياس معدل النبض في الراحة لعينة البحث في ٦ ثواني الأولى والضرب $\times ١٠$ عن طريق " الشريان السباتي " أسفل الفك في الجهة اليسرى للرقبة بواسطة أصابع اليد اليمنى . (١٥ : ٧٢)

- متوسط النبض أثناء الراحة = ٧٦ نبضة / دقيقة

- السن = ٤٨ سنة

- أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن = ٢٢٠ - ١٤ = ٢٠٦ نبضة / ق

- احتياطي النبض = أقصى معدل للنبض - النبض أثناء الراحة = ٢٠٦ - ٧٦ = ١٣٠ نبضة / ق

جدول (١٠ - ٣)

معدل النبض المستهدف كمؤشر لشدة الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي

شدة الحمل	معدل النبض المستهدف
٦٠٪	١٥٤ نبضة/ق
٦٥٪	١٦٠ نبضة/ق
٧٠٪	١٦٧ نبضة/ق
٧٤٪	١٧٢ نبضة/ق
٧٥٪	١٧٣ نبضة/ق
٨٠٪	١٨٠ نبضة/ق
٨٥٪	١٨٦ نبضة/ق
٨٨٪	١٩٠ نبضة/ق
٩٠٪	١٩٣ نبضة/ق
٩٥٪	١٩٩ نبضة/ق
٩٧٪	٢٠٢ نبضة/ق
١٠٠٪	٢٠٦ نبضة/ق

٧/٣ مرحلة التدريب الهوائي (فترة الإعداد العام) (٢٠٠٦/٧/١ - ٢٠٠٦/٧/٢٦)

- أسس ومبادئ التدريب الهوائي :

١. قام الباحث بالبداية بالتدريب الهوائي في الشهر الأول من البرنامج التدريبي في فترة الإعداد العام وذلك لوضع وبناء الأساس الهوائي القوي للاعبين سيف المبارزة عينة البحث تمهيداً للمراحل الأخرى من البرنامج التدريبي والتي تتميز بالأحمال التدريبية والشدة العالية ويعتبر التدريب الهوائي هو القاعدة التي يبنى عليها التدريب اللاهوائي .
٢. عدد الأسابيع = ٤ أسابيع .
٣. عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٣ وحدات تدريبية .
٤. شدة التدريب = ٦٠٪ - ٨٠٪ من أقصى معدل نبض القلب .
٥. استخدم الباحث طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة في مرحلة التدريب الهوائي .
٦. استخدم الباحث الراحة الإيجابية (النشطة) بين التكرارات .
٧. نسبة العمل إلى الراحة ١:١ ، ١:٥ ، ١:١٠ .

٨. معدل النبض أثناء الراحة من (١٢٠ - ١٣٠) نبضة / دقيقة .
٩. استخدم الباحث التشكيل ١:١ في تشكيل الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريب الهوائي في الشهر الأول .
١٠. زمن الأداء في التدريب الفتري من (٣) ق - (٥) ق .
١١. قام الباحث بإعداد مباريات تدريبية داخل الوحدة التدريبية في مرحلة التدريب الهوائي بحيث تعتمد أزمنة المباريات على العمل الهوائي وقام الباحث بالتحكم في زمن المباراة وعدد اللمسات .
١٢. استخدم الباحث معدل النبض كمؤشر لتحديد شدة الحمل الهوائي (٦٠٪ - ٨٠٪) من أقصى معدل نبض القلب وذلك من خلال قياس معدل النبض بعد الأداء مباشرة (الإعداد البدني - تحركات القدمين) عن طريق الشريان السباتي " أسفل الفك من الجهة اليسرى للرقبة بواسطة اليد اليمنى للاعب سيف المبارزة وذلك في ٦ ثواني الأولى والضرب $\times ١٠$ للحصول على معدل النبض المستهدف .
١٣. قام الباحث بالمحافظة على العمل في التدريب الهوائي وذلك من خلال عدم تجاوز وتخطي حدود العمل الهوائي (٦٠٪ - ٨٠٪) من معدل القلب وعدم الدخول في التدريب المختلط (الهوائي + اللاهوائي) . (٦٥)، (٤٥ : ١٧١)، (٥٣)، (١٣ : ٩١)، (٣ : ٨٢ ، ١٧٦)، (٥٩ : ٩)

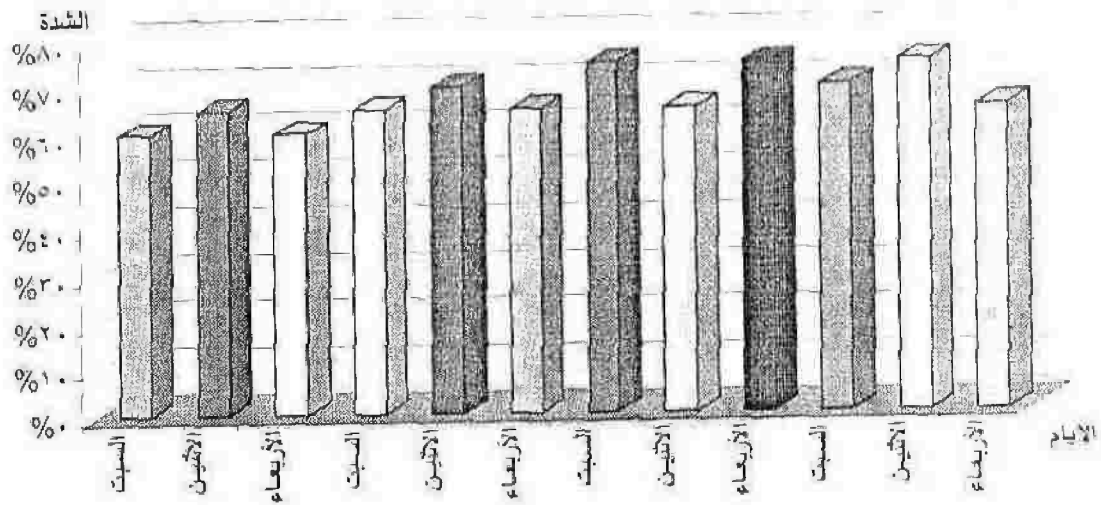
- توزيع درجات حمل التدريب الهوائي على وحدات الشهر الأول :

- ١- الفترة = فترة الإعداد العام .
- ٢- الهدف = هوائي .
- ٣- الشدة = ٦٠٪ - ٨٠٪ من أقصى نبض القلب .
- ٤- تشكيل الحمل = ١ : ١

جدول (١١-٣)

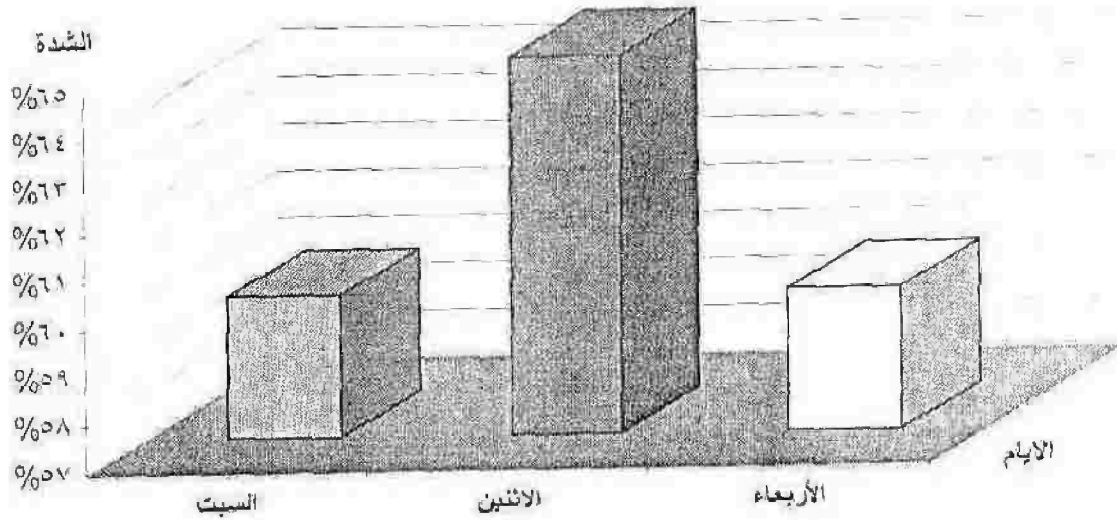
توزيع حمل التدريب الهوائي على وحدات الشهر الأول

الاسابيع	شدة لاسبوع	م	الايام	الشدة	التاريخ
الأول	٦٢٪	١	السبت	٦٠٪	٢٠٠٦/٧/١
		٢	الاثنين	٦٥٪	٢٠٠٦/٧/٣
		٣	الأربعاء	٦٠٪	٢٠٠٦/٧/٥
الثاني	٦٧٪	٤	السبت	٦٥٪	٢٠٠٦/٧/٨
		٥	الاثنين	٧٠٪	٢٠٠٦/٧/١٠
		٦	الأربعاء	٦٥٪	٢٠٠٦/٧/١٢
الثالث	٧٢٪	٧	السبت	٧٥٪	٢٠٠٦/٧/١٥
		٨	الاثنين	٦٥٪	٢٠٠٦/٧/١٧
		٩	الأربعاء	٧٥٪	٢٠٠٦/٧/١٩
الرابع	٧٠٪	١٠	السبت	٧٠٪	٢٠٠٦/٧/٢٢
		١١	الاثنين	٧٥٪	٢٠٠٦/٧/٢٤
		١٢	الأربعاء	٦٥٪	٢٠٠٦/٧/٢٦



شكل (٣-٥)

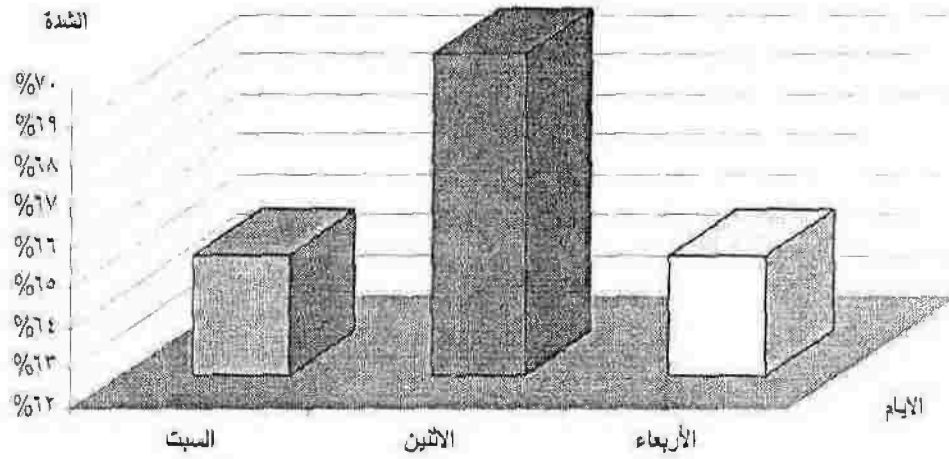
توزيع حمل التدريب الهوائي على وحدات الشهر الأول



شكل (٣-٦)

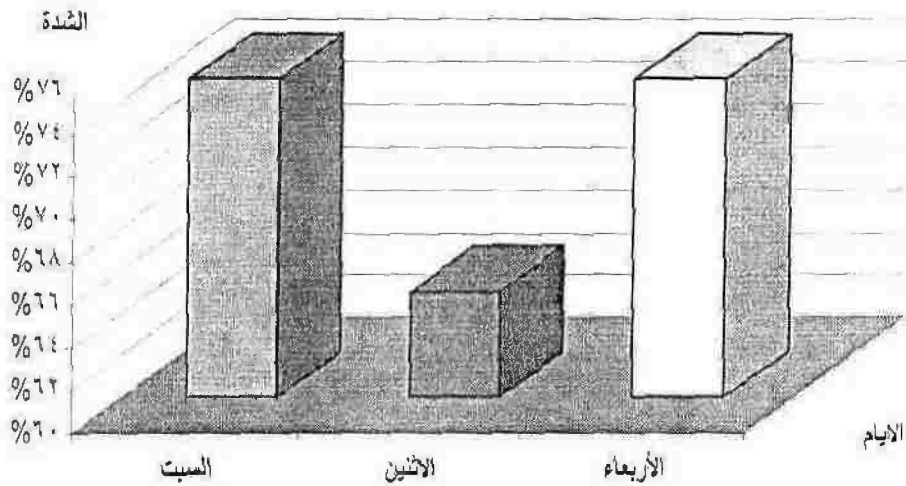
توزيع حمل التدريب الهوائي على الأسبوع الأول

الشدة = ٦٢ %



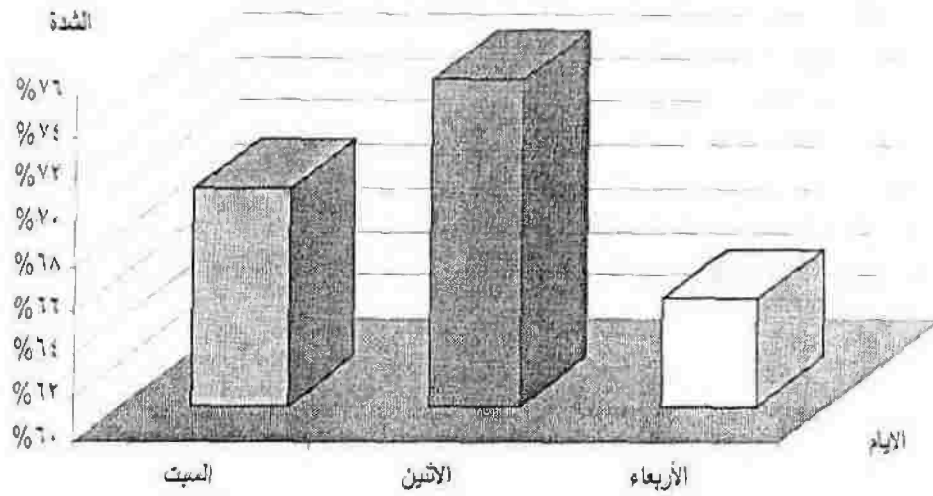
شكل (٣-٧)

توزيع حمل التدريب الهوائي على الأسبوع الثاني
الشدة = ٦٧ %



شكل (٣-٨)

توزيع حمل التدريب الهوائي على الأسبوع الثالث
الشدة = ٧٢ %



شكل (٣-٩)

توزيع حمل التدريب الهوائي على الأسبوع الرابع
الشدة = ٧٠ %

٨/٣ مرحلة التدريب المختلط (فترة الإعداد الخاص) (٢٠٠٦/٨/٢٣ - ٢٠٠٦/٧/٢٩)

- أسس ومبادئ التدريب المختلط (هوائي + لا هوائي)

- ١- قام الباحث في الشهر الثاني من البرنامج التدريبي في فترة الإعداد الخاص بالتدريب المختلط (الهوائي + اللاهوائي) للاعب سيف المبارزة عينة البحث .
- ٢- عدد الأسابيع = ٤ أسابيع .
- ٣- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٣ وحدات تدريبية .
- ٤- شدة التدريب = ٧٠٪ - ٩٠٪ من أقصى معدل نبض القلب .
- ٥- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة والتدريب الفترتي مرتفع الشدة في التدريب المختلط .
- ٦- استخدم الباحث الراحة الايجابية (النشطة) بين التكرارات
- ٧- نسبة العمل إلى الراحة في التدريب المختلط ١ : ٢ .
- ٨- يصل معدل النبض أثناء الراحة ما بين (١١٠ - ١٢٠) نبضة / دقيقة .

٩- استخدم الباحث التشكيل ١:١ في تشكيل الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريب المختلط (الهوائي + اللاهوائي) .

١٠- زمن الأداء في التدريب الفترتي من (١,٣٠) ق - (٤) ق .

١١- قام الباحث بإعداد مباريات تدريبية داخل الوحدة التدريبية في مرحلة التدريب المختلط وقام الباحث بالتحكم في أزمنة المباريات وكذلك عدد اللمسات بحيث تعتمد أزمنة المباراة على العمل المختلط (الهوائي + اللاهوائي) .

١٢- استخدم الباحث معدل النبض كمؤشر لتحديد شدة الحمل المختلط (٧٠٪ - ٩٠٪) من أقصى معدل القلب وذلك من خلال قياس معدل النبض بعد الأداء مباشرة في كل من (الإعداد البدني - تحركات القدمين - درس المباراة) .

١٣- قام الباحث بالمحافظة على العمل في التدريب المختلط (الهوائي + اللاهوائي) وذلك من خلال عدم تجاوز وتخطي حدود العمل المختلط (٧٠٪ - ٩٠٪) من معدل القلب وكذلك عدم الدخول في التدريب اللاهوائي .

(٩ : ٥٩)، (١٧٢ : ٥٣)، (١٥ : ٣٠٤ ، ٣٠٥)، (٣ : ٨٢)، (٩ : ٥٩)

- توزيع درجات حمل التدريب المختلط على وحدات الشهر الثاني :

١- الفترة = فترة الإعداد الخاص

٢- الهدف = هوائي + لاهوائي (مختلط)

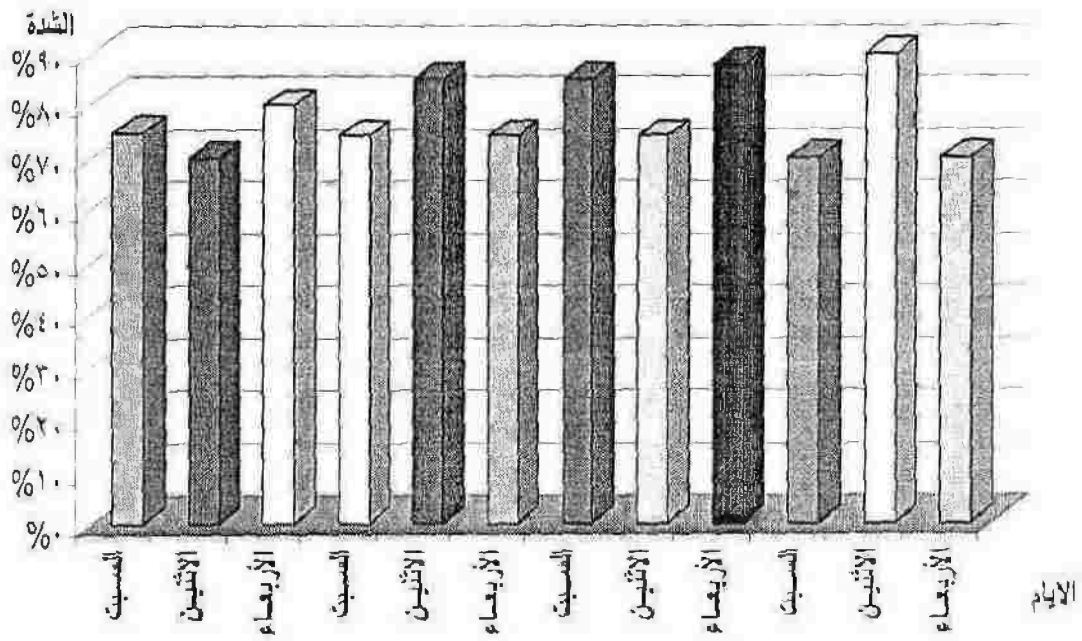
٣- الشدة = ٧٠٪ - ٩٠٪ من أقصى نبض القلب

٤- تشكيل الحمل = ١:١

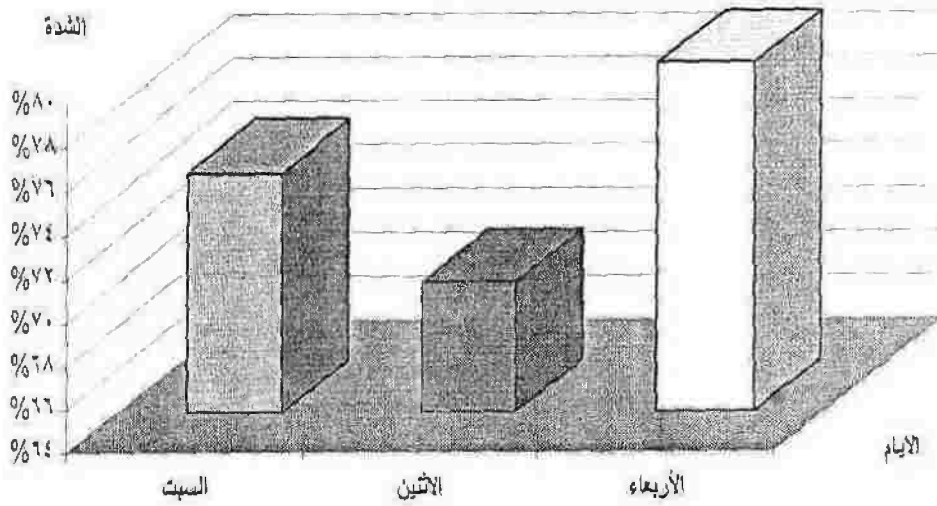
جدول (١٢-٣)

توزيع حمل التدريب المختلط على وحدات الشهر الثاني

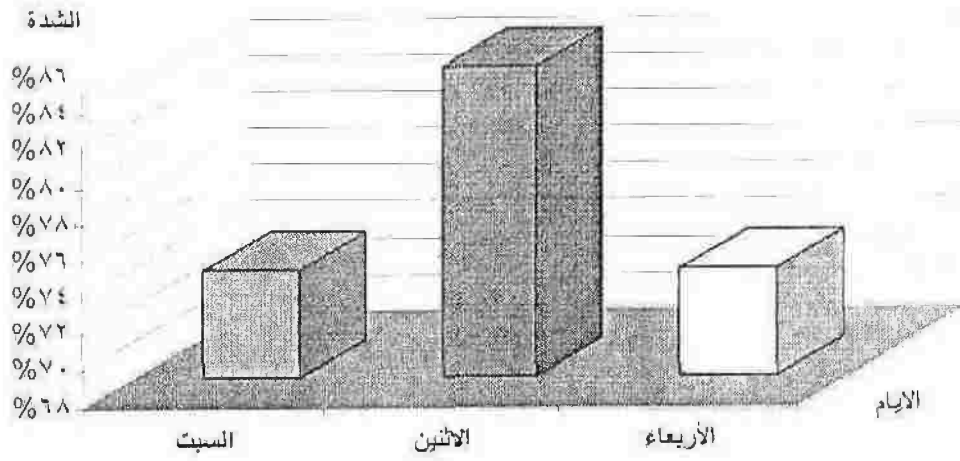
الاسابيع	شدة لاسبوع	م	الايام	الشدة	التاريخ
الخامس	%٧٥	١٣	السبت	%٧٥	٢٠٠٦/٧/٢٩
		١٤	الاثنين	%٧٠	٢٠٠٦/٧/٣١
		١٥	الأربعاء	%٨٠	٢٠٠٦/٨/٢
السادس	%٧٨	١٦	السبت	%٧٤	٢٠٠٦/٨/٥
		١٧	الاثنين	%٨٥	٢٠٠٦/٨/٧
		١٨	الأربعاء	%٧٤	٢٠٠٦ / ٨/٩
السابع	%٨٢	١٩	السبت	%٨٥	٢٠٠٦/٨/١٢
		٢٠	الاثنين	%٧٤	٢٠٠٦/٨/١٤
		٢١	الأربعاء	%٨٨	٢٠٠٦/٨/١٦
الثامن	%٧٧	٢٢	السبت	%٧٠	٢٠٠٦/٨/١٩
		٢٣	الاثنين	%٩٠	٢٠٠٦/٨/٢١
		٢٤	الأربعاء	%٧٠	٢٠٠٦/٨/٢٣



شكل (١٠-٣)
توزيع حمل التدريب المختلط على وحدات الشهر الثاني

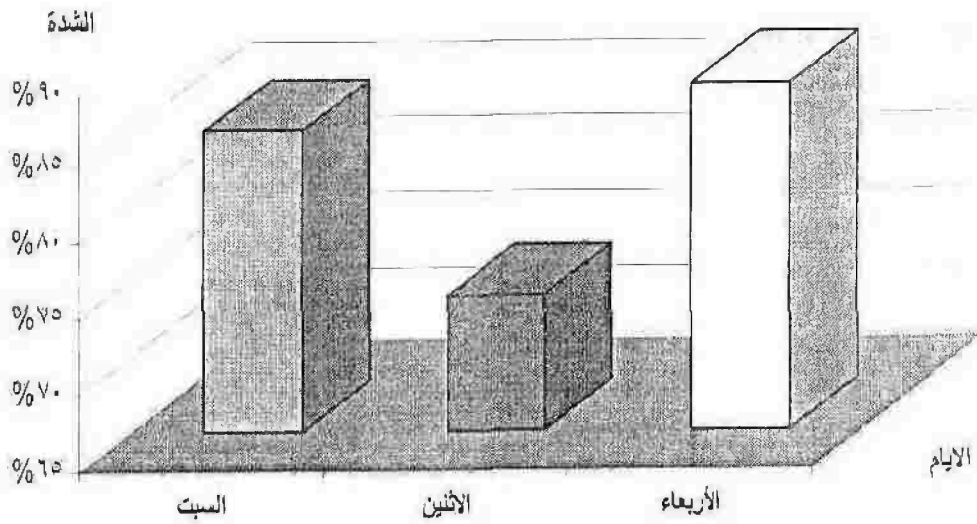


شكل (١١-٣)
توزيع حمل التدريب المختلط على الأسبوع الخامس
الشدة = ٧٥ %



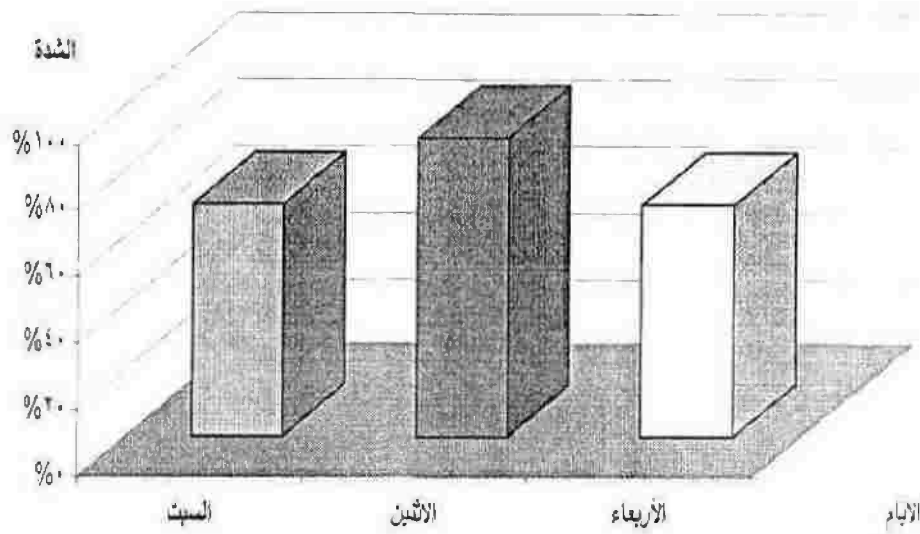
شكل (١٢-٣)

توزيع حمل التدريب المختلط على الأسبوع السادس
الشدة = ٧٨ %



شكل (١٣-٣)

توزيع حمل التدريب المختلط على الأسبوع السابع
الشدة = ٨٢ %



شكل (١٤-٣)

توزيع حمل التدريب المختلط على الأسبوع الثامن
الشدة = ٧٧ %

٩/٣ مرحلة التدريب اللاهوائي (فترة ما قبل المنافسات) (٢٠٠٦/٨/٢٦ - ٢٠٠٦/٩/٢٠)

١/٩/٣ أسس ومبادئ التدريب اللاهوائي :

- ١- قام الباحث في الشهر الثالث من البرنامج التدريبي في فترة ما قبل المنافسات والمرحلة الأخيرة من البرنامج التدريبي بالتدريب اللاهوائي للاعب سيف المبارزة عينة البحث .
- ٢- عدد الأسابيع = ٤ أسابيع .
- ٣- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = (٣) وحدات تدريبية .
- ٤- شدة التدريب = ٨٠٪ - ١٠٠٪ من أقصى معدل نبض القلب .
- ٥- استخدم الباحث طريقة التدريب الفئري المرتفع الشدة في التدريب اللاهوائي
- ٦- استخدم الباحث الراحة الايجابية (النشطة) بين التكرارات .
- ٧- نسبة العمل إلى الراحة في التدريب اللاهوائي ٣ : ١
- ٨- يصل معدل النبض أثناء الراحة ما بين ١١٠ - ١٢٠ نبضة / دقيقة .
- ٩- استخدم الباحث التشكيل ١:٢ في تشكيل الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريب اللاهوائي .

- ١٠- استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة (هوائي) في الأسبوع الثاني عشر والأخير من البرنامج التدريبي .
- ١١- زمن الأداء في التدريب الفتري المرتفع الشدة اقل من (٤٥) ثانية .
- ١٢- قام الباحث بإعداد مباريات تدريبية داخل الوحدات التدريبية في مرحلة التدريب اللاهوائي ، وقام بالتحكم في أزمنة المباريات وعدد اللمسات بحيث يعتمد زمن المباراة على العمل اللاهوائي .
- ١٣- استخدم الباحث معدل النبض كمؤشر لتحديد شدة الحمل اللاهوائي (٨٠٪ - ١٠٠٪) من أقصى معدل نبض القلب وذلك من خلال قياس معدل النبض بعد الأداء مباشرة في كل من (الإعداد البدني - تحركات القدمين - درس المبارزة) .
- ١٤- قام الباحث بالمحافظة على العمل في التدريب اللاهوائي وذلك في حدود معدل نبض القلب (٨٠٪ - ١٠٠٪) .

(٤٥ : ١٧١، ١٧٢)، (٥٣)، (١٥ : ٣٠٤ ، ٣٠٥)، (٣ : ٨٢)، (٥٩ : ٩)

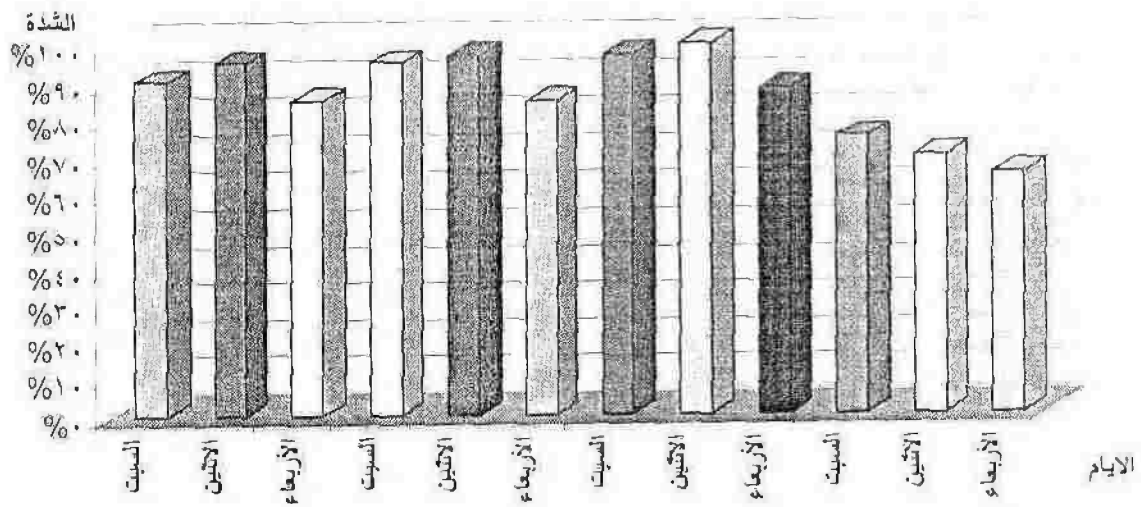
٢/٩/٣ تشكيل حمل التدريب اللاهوائي على وحدات الشهر الثالث .

- ١- الفترة = فترة ما قبل المنافسات .
- ٢- الهدف = لا هوائي .
- ٣- الشدة = ٨٠٪ - ١٠٠٪ من أقصى نبض القلب .
- ٤- تشكيل الحمل = ١:٢ .

جدول (١٣-٣)

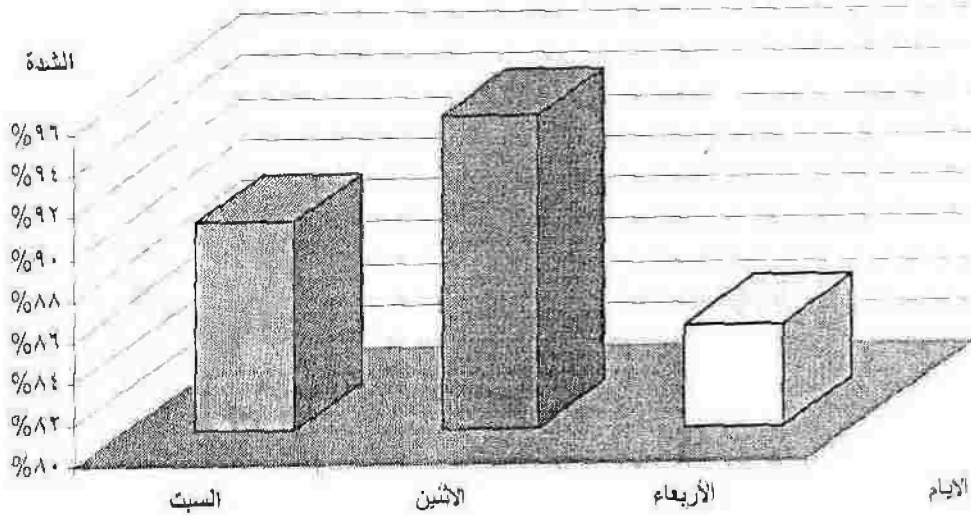
توزيع حمل التدريب اللاهوائي على وحدات الشهر الثالث

التاريخ	الشدة	الايام	م	شدة لاسبوع	الاسبوع
٢٠٠٦/٨/٢٦	٩٠٪	السبت	٢٥	٩٠٪	التاسع
٢٠٠٦/٨/٢٨	٩٥٪	الاثنين	٢٦		
٢٠٠٦/٨/٣٠	٨٥٪	الأربعاء	٢٧		
٢٠٠٦/٩/٢	٩٥٪	السبت	٢٨	٩٢٪	العاشر
٢٠٠٦/٩/٤	٩٧٪	الاثنين	٢٩		
٢٠٠٦/٩/٦	٨٥٪	الأربعاء	٣٠		
٢٠٠٦/٩/٩	٩٧٪	السبت	٣١	٩٥٪	الحادي عشر
٢٠٠٦/٩/١١	١٠٠٪	الاثنين	٣٢		
٢٠٠٦/٩/١٣	٨٨٪	الأربعاء	٣٣		
٢٠٠٦/٩/١٦	٧٥٪	السبت	٣٤	٧٠٪	الثاني عشر
٢٠٠٦/٩/١٨	٧٠٪	الاثنين	٣٥		
٢٠٠٦/٩/٢٠	٦٥٪	الأربعاء	٣٦		



شكل (٣-١٥)

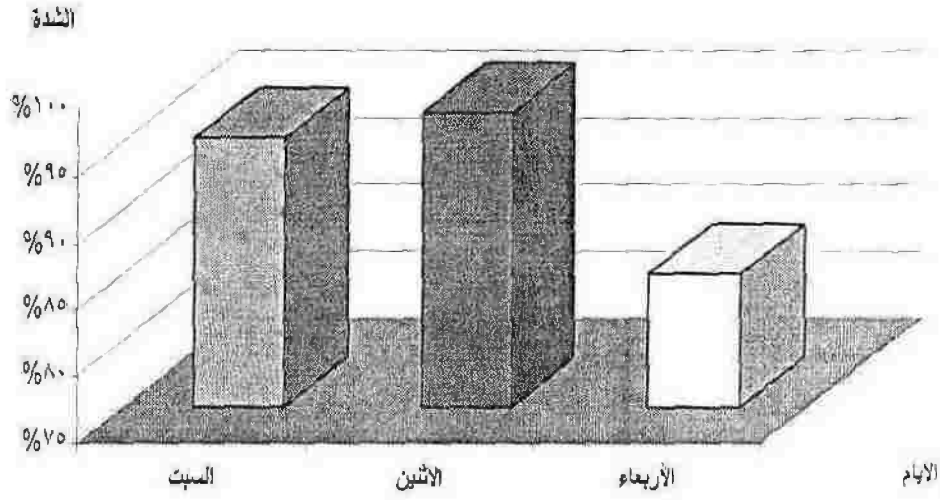
توزيع حمل التدريب اللاهوائي على وحدات الشهر الثالث



شكل (٣-١٦)

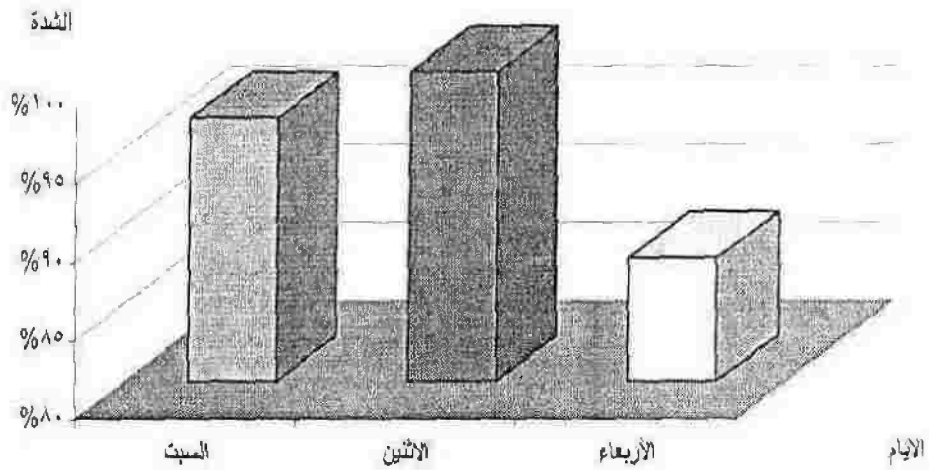
توزيع حمل التدريب اللاهوائي على الأسبوع التاسع

الشدة = ٩٠ %



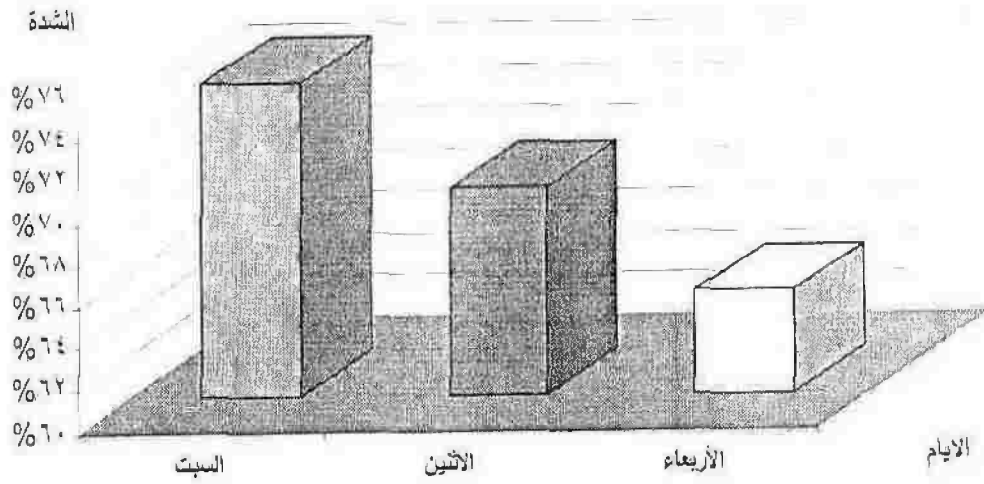
شكل (٣-١٧)

توزيع حمل التدريب اللاهوائي على الأسبوع العاشر
الشدة = ٩٢ %



شكل (٣-١٨)

توزيع حمل التدريب اللاهوائي على الأسبوع الحادي عشر
الشدة = ٩٥ %



شكل (١٩-٣)

توزيع حمل التدريب الهوائي على الأسبوع الثاني عشر

الشدة = ٧٠ %

١٠/٣ مكونات الوحدة التدريبية : مرفق (ن)

أولاً- الجزء التمهيدي (الإحماء) ويشمل :

١. ألعاب صغيرة .
٢. تمارين الإطالة المرونة .
٣. تمارين باستخدام الحبل .

ثانياً- الجزء الرئيسي ويشمل :

١. الإعداد البدني (الجري - تمارين) .
٢. تحركات القدمين .
٣. تدريبات الحائط .
٤. درس المبارزة .
٥. مباريات تدريبية وتنافسية .

ثالثا- الجزء الختامي ويشمل :

تمرينات التهدئة والإطالة والاسترخاء .

وقام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية وسوف يقوم الباحث بشرح كل مكون من مكونات الوحدة التدريبية .

أولاً: الجزء التمهيدي (الإحماء) :

يمثل هذا الجزء بداية جرعة التدريب وأهم أهدافه هو إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء . (٣ : ٢٦٨) ، وقام الباحث بالاهتمام بالإحماء ومحتوياته للاعب سيف المبارزة (عينة البحث) وذلك لتأهيلهم واستعدادهم لمواجهة أعباء الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

- زمن الإحماء في الشهر الأول من البرنامج التدريبي (فترة الإعداد العام) (الهوائي) = ٢٠ ق .
- زمن الإحماء في الشهر الثاني من البرنامج التدريبي (فترة الإعداد الخاص) (المختلط) = ١٥ ق .
- زمن الإحماء في الشهر الثالث من البرنامج التدريبي (فترة المنافسات) (اللاهوائي) = ١٣ ق .

- محتويات الإحماء :

١. ألعاب صغيرة .
٢. تمرينات إطالة ومرونة .
٣. تمرينات باستخدام الحبل .

ثانيا : الجزء الرئيسي :

أ- الإعداد البدني :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي في الإعداد البدني من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية للاعبي سيف المبارزة (عينة البحث) .

- زمن الإعداد البدني في الشهر الأول من البرنامج التدريبي (فترة الإعداد العام) (الهوائي) = (٣١) ق .
- زمن الإعداد البدني في الشهر الثاني من البرنامج التدريبي (فترة الإعداد الخاص) (المختلط) = (٨) ق .
- زمن الإعداد البدني في الشهر الثالث من البرنامج التدريبي (فترة ما قبل المنافسات) (اللاهوائي) = (٤) ق .

وقد قام الباحث بتقسيم زمن الإعداد البدني في الوحدة التدريبية إلى جزئين وهما:

الجزء الأول : زمن خاص بالجري (هوائي) : للاعبي سيف المبارزة (عينة البحث) وذلك في (التراك) مضمار العاب القوي بكلية التربية الرياضية- جامعة طنطا - واستخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة أثناء الجري (هوائي) وذلك لمناسبتها للمرحلة السنية عينة البحث واستخدام الباحث معدل النبض كمؤشر لشدة الحمل الهوائي وقام الباحث بقياس معدل النبض للاعبي سيف المبارزة (عينة البحث) بعد كل فترة من فترات الجري للتأكد من شدة الحمل الهوائي وكذلك أهتم الباحث بقياس معدل النبض أثناء فترات الراحة بحيث يصل في نهاية فترة الراحة في العمل الهوائي من (١٢٠) نبضة/ق إلى (١٣٠) نبضة/ق ، كما أهتم الباحث بالمحافظة على منطقة العمل الهوائي وعدم تجاوزها إلى مرحلة التدريب المختلط .

الجزء الثاني : زمن خاص بالتمارين البدنية وتمارين باستخدام الحبل تتم داخل صالة المبارزة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

ب- تحركات القدمين :

اتفق جميع خبراء ومدربي منتخبات سيف المبارزة في بطولة البحر الأبيض المتوسط (٢٠٠٥) لسيف المبارزة والمقامة في القاهرة على أهمية تحركات القدمين بالنسبة للاعب سيف المبارزة وخاصة الإعداد والتحضير قبل الهجوم أو الهجوم المضاد لما لها من أهمية في ضبط المسافة وإيقاع المباراة .

- زمن تحركات القدمين في الشهر الأول من البرنامج التدريبي (فترة الإعداد العام) (الهوائي) = (١٣) ق .
- زمن تحركات القدمين في الشهر الثاني من البرنامج التدريبي (فترة الإعداد الخاص) (المختلط) = (١٦) ق .
- زمن تحركات القدمين في الشهر الثالث من البرنامج التدريبي (فترة ما قبل المنافسات) (اللاهوائي) = (١١) ق .

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي في تحركات القدمين من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية للاعب سيف المبارزة (عينة البحث) وأهتم الباحث بتدريبات تحركات القدمين لعينة البحث وذلك لأهميتها في ضبط المسافة بين اللاعب والمنافس وكذلك ضبط إيقاع المباراة واستخدم الباحث طريقة التدريب الفترى أثناء تدريبات تحركات القدمين وذلك لملائمتها مع طبيعة أداء المبارزة وأهتم الباحث بقياس معدل النبض لعينة البحث بعد كل تكرار وكذلك في نهاية فترة الراحة وذلك في الفترات الثلاثة من البرنامج التدريبي .

ج- تدريبات الحائط :

قام الباحث في هذا الجزء بوضع تدريبات متنوعة من تدريبات الحائط من الثبات ومن التحركات وكذلك التدرج في الأداء من السهل إلى الصعب وتحسين الدقة وأن يصل اللاعب في تدريبات الحائط إلى الأداء الفني الصحيح بدون حركات زائدة .

- زمن تدريبات الحائط (فترة الإعداد العام) = (٢٥) ق .
- زمن تدريبات الحائط (فترة الإعداد الخاص) = (٢٠) ق .
- زمن تدريبات الحائط (فترة ما قبل المنافسات) = (١٥) ق .

د- درس المبارزة :

درس المبارزة من أهم أجزاء الوحدة التدريبية بالنسبة للاعب سيف المبارزة (عينة البحث) ويرى الباحث أن درس المبارزة هو عبارة عن مباراة تدريبية بين المدرب واللاعب .

- زمن درس المبارزة في الشهر الثاني من البرنامج التدريبي (فترة الإعداد الخاص) (المختلط) = (١٦) ق
- زمن درس المبارزة في الشهر الثالث من البرنامج التدريبي (فترة ما قبل المنافسات) (اللاهوائي) = (٢٢) ق .

قام الباحث (مدرب) بتطبيق البرنامج التدريبي في درس المبارزة من الوحدة التدريبية في فترتي الإعداد الخاص وما قبل المنافسات وقام الباحث بالاهتمام والتركيز على تحركات القدمين ومهارات الإعداد لسيف المبارزة وضبط المسافة وإيقاع درس المبارزة والأساليب الخطئية .

- وأهتم الباحث أثناء درس المبارزة بالنقاط الآتية :

- ١- الاهتمام بالمحافظة على المسافة بين الباحث (مدرب) وللاعب (عينة البحث)
- ٢- التدرج من السهل إلى الصعب .
- ٣- التدريب على الأداء الفني الصحيح للمهارات .
- ٤- أداء المهارات فرديا أولا .
- ٥- أداء المهارات المركبة ثانياً .
- ٦- أداء المهارات المركبة على منطقة الجذع للمدرب .
- ٧- أداء المهارات المركبة على منطقة الذراع للمدرب .
- ٨- دمج المهارات المركبة على منطقتي الجذع والذراع للمدرب .
- ٩- وضع اللاعب في مواقف وظروف مماثلة لمواقف وظروف المباريات التنافسية .
- ١٠- ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب لسيف المبارزة واستطلاع رأى الخبراء لمهارات الإعداد قام الباحث بوضع مجموعة متنوعة من الجمل الخطئية تحتوي على (تحركات القدمين - مهارات الإعداد- الأساليب الخطئية) استخدمها الباحث في درس المبارزة للاعب سيف المبارزة (عينة البحث) .

١١- استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري أثناء درس المبارزة واهتم الباحث بقياس معدل النبض لعينة البحث بعد كل تكرار وذلك لضبط شدة حمل التدريب أثناء الدرس وكذلك قياس معدل النبض أثناء فترة الراحة

ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب لسيف المبارزة والدورات التدريبية التي حصل عليها والاستفادة من مدارس التدريب المختلفة ، وباستطلاع رأى الخبراء الدوليين في بطولة البحر الأبيض المتوسط لسلاح سيف المبارزة بالقاهرة عام ٢٠٠٥ م ، قام الباحث بوضع جمل مهارات الإعداد الخاصة بالأساليب الخطئية في درس المبارزة لعينة البحث . مرفق (م)

هـ- المباريات التدريبية والتنافسية :

تعتبر المباريات التدريبية والتنافسية من الأجزاء الهمة داخل الوحدة التدريبية للاعب سيف المبارزة (عينة البحث) حيث يقوم اللاعب بتطبيق من مهارات أو خطط معينة من قبل المدرب أو التركيز على أداء مهارات محددة بعد درس المبارزة .

- ١- زمن المباريات التدريبية في الشهر الأول من البرنامج (فترة الإعداد العام) = (٢١) ق .
- ٢- زمن المباريات التدريبية في الشهر الثاني من البرنامج (فترة الإعداد الخاص) = (٣٥) ق .
- ٣- زمن المباريات التدريبية في الشهر الثالث من البرنامج (فترة ما قبل المنافسات) = (٤٥) ق.

وقام الباحث في كل فترة من فترات البرنامج التدريبي بإعداد مجموعة من المباريات ولها أزمّة خاصة بكل فترة من فترات الموسم وكذلك قوانين خاصة مصممة من قبل الباحث (المدرّب) بحيث تكون مناسبة وملائمة لطبيعة الفترة ومرحلة البرنامج التدريبي .

ثالثًا : الجزء الختامي :

استخدم الباحث في هذا الجزء مجموعة من التدريبات التي تعمل على التهيئة والاسترخاء والإطالة والتي تعمل على عودة اللاعبين إلى الحالة الطبيعية قبل بداية التدريب ، وقد كان زمن الجزء الختامي في البرنامج التدريبي = (١٠) ق

١١/٣ الدراسات الاستطلاعية : (فى الفترة من ١٢-٢٠/٦/٢٠٠٦م)

١/١١/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على (٣) لاعبين سيف مبارزة من مجتمع عينة البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى :

- ١- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .
- ٢- تدريب المساعدين على طرق تنفيذ الاختبارات والقياسات .
- ٣- تحديد أفضل ترتيب لإجراء الاختبارات .
- ٤- فهم اللاعبين لطريقة الأداء الصحيحة للاختبارات .
- ٥- تحديد أفضل طريقة لقياس معدل النبض .

٢/١١/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

استهدفت هذه الدراسات إيجاد المعاملات العلمية (معاملات الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث

أولاً الصدق :

قام الباحث بحساب الصدق من خلال المقارنة الطرفية وتم ذلك على لاعبي سيف مبارزة من عينة البحث الاستطلاعية وخارج عينة البحث الأساسية.

جدول (١٤-٣)

دلالة الفروق بين الرباع الأعلى والرباع الأدنى لاستمارة تقييم الإعداد الخططي ومستوى الإنجاز لعينة البحث

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	الرباع الأعلى		الرباع الأدنى		م. ف	ت
		م	±ع	م	±ع		
الإعداد الخططي	درجة	٢,٨٤	٠,٣٤	١,٠٢	٠,٥٢	١,٨٢	*٦,٥٤
مستوى الإنجاز	درجة	٣,٧٥	٠,٥٩	١,٧٨	١,٥٥	١,٩٧	*٢,٦٥

• معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣١

يتضح من جدول (٣-١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين الرباع الأعلى والرباع الأدنى في استمارة تقييم الإعداد الخططي ومستوى الإنجاز لعينة البحث لصالح الرباع الأعلى ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق استمارة التقييم .

جدول (٣-١٥)

دلالة الفروق بين الرباع الأعلى والرباع الأدنى للعمل
(الهوائي - اللاهوائي) لعينة البحث

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	الرباع الأعلى		الرباع الأدنى		م ف	ت
		م	±ع	م	±ع		
العمل الهوائي	مليلتر	٤٣,٨٤	٦,٣٦	٣١,٨٤	٥,٤٦	١١,٩٤	*٣,١٨
العمل اللاهوائي	ث	٦,٧٤	٠,٨٣	٩,٦٣	١,٤٨	٢,٨٩	*٣,٨٤

• معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣١

يتضح من جدول (٣-١٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين الرباع الأعلى والرباع الأدنى للعمل الهوائي واللاهوائي لعينة البحث لصالح الرباع الأعلى ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق تلك الاختبارات .

ثانياً : الثبات

قام الباحث بحساب الثبات من خلال تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى من عينة البحث الاستطلاعية وخارج عينة البحث الأساسية .

جدول (٣-١٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستمارة تقييم الإعداد الخططي
ومستوى الإنجاز لعينة البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		ن
		م	ع±	م	ع±	
الإعداد الخططي	درجة	٢,٨٤	٠,٣٤	٢,٦٣	٠,٦٣	* ٠,٧٩
مستوى الإنجاز	درجة	٣,٧٥	٠,٥٩	٣,٥١	٠,٧٢	* ٠,٨٢

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

تضح من جدول (٣-١٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستمارة تقييم الإعداد الخططي ومستوى الإنجاز لعينة البحث ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على ثبات استمارة التقييم .

جدول (٣-١٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للعمل
(الهوائي واللاهوائي) لعينة البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		ن
		م	ع±	م	ع±	
العمل الهوائي	مليلتر	٤٣,٨٤	٦,٣٦	٤١,٧٦	٠,٧١	* ٠,٧٩
العمل اللاهوائي	ث	٦,٧٤	٠,٨٣	٦,٨٥	٠,٥٩	* ٠,٨٤

* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤

يتضح من جدول (٣-١٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق للعمل الهوائي واللاهوائي لعينة البحث ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات .

١٢/٣ خطوات إجراء الدراسة الأساسية :

١/١٢/٣ القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياسات القبالية لعينة البحث (المجموعة التجريبية) بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا في كل من السن والطول والوزن والعمر التدريبي واختبار العمل الهوائي واختبار العمل اللاهوائي والإعداد الخططي ومستوي الإنجاز في أيام السبت ،الأحد ،الاثنين والموافق ٢٤-٢٦/٦/٢٠٠٦ م .

٢/١٢/٣ تطبيق البرنامج التدريبي :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي لمدة (٣) شهور (١٢) أسبوع و(٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وذلك في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية (الإعداد البدني - تحركات القدمين - درس المباراة) على عينة البحث لاعبي سيف المبارزة وذلك في الفترة من ١/٧/٢٠٠٦ إلى ٢٠/٩/٢٠٠٦ واشتمل البرنامج التدريبي على ثلاثة مراحل هي :-

- الشهر الأول (التدريب الهوائي) من ١/٧/٢٠٠٦ إلى ٢٦/٧/٢٠٠٦ .
- القياس البيني الأول يومي الخميس والجمعة ٢٧ - ٢٨ /٧/٢٠٠٦ .
- الشهر الثاني (التدريب المختلط) من ٢٩/٧/٢٠٠٦ إلى ٢٣/٨/٢٠٠٦ .
- القياس البيني الثاني يومي الخميس والجمعة ٢٤ - ٢٥ /٨/٢٠٠٦ .
- الشهر الثالث (التدريب اللاهوائي) من ٢٦/٨/٢٠٠٦ إلى ٢٠/٩/٢٠٠٦ .

وقام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي في صالة المبارزة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

٣/١٢/٣ القياس البعدي :

- قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بكلية التربية الرياضية بطنطا في متغيرات البحث وذلك في أيام الأربعاء والجمعة الموافق ٢٠ ، ٢٢/٩/٢٠٠٦

١٣/٣ المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية باستخدام الحاسب الآلي من خلال البرنامج الإحصائي " *Spss* " :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- تحليل التباين .
- معامل الارتباط .
- معامل الانحدار .
- اختبار (ت) .
- المساهمة النسبية .