

# الفصل الأول

## ١ / الإطار العام للبحث

- ١ / ١ مقدمة البحث .
- ٢ / ١ مشكلة البحث .
- ٣ / ١ أهداف البحث .
- ٤ / ١ فروض البحث .
- ٥ / ١ مصطلحات البحث .

## الفصل الأول

### ١/ الإطار العام للبحث

#### ١/١ مقدمة البحث :

أصبح البحث العلمي من أهم الضرورات لتطوير مجتمعنا الحديث للوصول إلى أعلى المستويات في جميع مجالات الحياة عن طريق التعرف على ما وهبه الله للإنسان من قدرات بطاقات مختلفة في محاولة لتحقيق أكبر قدر ممكن للإستفادة من النظريات العلمية وتطويرها لخدمة المجتمع وتطوره ، وقد أكدت كثير من الدراسات العلمية الأثر الإيجابي للتدريب الرياضي على أجهزة الجسم المختلفة حتى أصبح من المسلم به أنه يؤدي أساسا الى تغيرات وظيفية في أجهزة الجسم المختلفة مما يحقق للاعب المدرب أداء حمل التدريب بكفاءة أفضل تتميز بالإقتصاد في الجهد . ومن أهم مميزات التدريب الرياضي إرتباطه بنظريات وأسس العلوم الأخرى المختلفة بهدف تطوير الأداء البدني لتحقيق أعلى المستويات الرياضية .

حيث يذكر أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) أن نظم إنتاج الطاقة وتنميتها أصبحت هي لغة التدريب الرياضي الحديث والمدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي دون إهدار الوقت والجهد الذي يبذل في إتجاهات تدريبية أخرى بعيدة كل البعد عن نوعيه الأداء الرياضي التخصصي . (٣ : ٣٠)

ويؤكد بيتر جانسن Peter Janssen (٢٠٠١م) أنه يمكن تحقيق الأهداف من التدريب إذا ما تم تحديد نظم إنتاج الطاقة السائد في النشاط جيدا. ( ٥٩ : ١ )

كما يذكر كل من محمد حسن علاوى وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠م) إن المدرب الناجح هو الذي يخطط برنامجا تدريبي بحيث ينمي هذا البرنامج الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي للاعب ويشمل ذلك تدريب اللاعب بإستخدام التدريبات التي تعمل على تنمية نظام الطاقة الذي يعتمد عليه اللاعب في تخصصه الرياضي كما يجب أن تستخدم نفس الحركات الخاصة لهذا النشاط حتى يتم التركيز على تدريب المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في أداء النشاط الرياضي التخصصي تبعا لطبيعة عملها . (٤١ : ٢٧)

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٩م) إنه تحت تأثير هذه الأحمال التدريبية تحدث في الجسم مجموعة كبيرة ومختلفة من التغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية . (٥ : ٥١)

ويؤكد كل من محمد حسن علاوى وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠م) على أن الحالة الخطئية هي تطور مستوى القدرات ، والقدرة على دمج القدرات البدنية والمهارية في أشكال متنوعة بما يتناسب مع متطلبات المواقف المختلفة أثناء المباريات . (٤١ : ٢٠)

وتعتبر رياضة المبارزة من الأنشطة الفردية التي لها طابع خاص لما تتميز به من إثارة وتشويق ومفاجأة ، حيث أصبحت رياضة المبارزة تمثل عبئاً عالياً على اللاعب إذا أراد الفوز بالمباراة وذلك بعد تطورها وتعديل الإتحاد الدولي لقانون المبارزة .

ويذكر إبراهيم نبيل (١٩٩٩م) على أهمية التحمل العضلي للاعب المبارزة الذي يتطلب من اللاعب بذل مجهود كبير في وقت محدد وخاصة بعد تعديل أسلوب تنظيم البطولات وطول المباراة . (١ : ٣٩)

وتشير فئات جبريل (٢٠٠٠م) إلى أهمية عنصر التحمل بالنسبة لرياضة المبارزة ، حيث يلعب المبارز في حدود (٩) ق لعباً متواصلاً ويقوم بأداء (١٥) لمسة مما يؤكد ضرورة التحمل العضلي للقيام بإنجاز عمل لفترة زمنية طويلة وبتأثير إيجابي وشدة عالية لضمان الإحتفاظ بالأداء دون ظهور تعب . (٣٧ : ٢٥)

## ٢/١ مشكلة البحث :

تعتبر رياضة المبارزة من الرياضات الفردية التي تطورت تطوراً سريعاً في السنوات الأخيرة ، وذلك من الناحية القانونية والبدنية والمهارية والخطئية وأساليب طرق التدريب المختلفة ، ويتضح ذلك من خلال البطولات الدولية والأولمبية للمبارزة ، وأصبحت المبارزة الحديثة تتميز بالسرعة في الأداء والتحرك وكذلك مهارات الإعداد والتحصير والخداع وإيقاع المباراة لما له من أهمية كبيرة بالنسبة للاعب سيف المبارزة .

وقد قام الإتحاد الدولي للمبارزة بالتعديل في زمن مباريات الدور الأول التمهيدى (البولات) ، وكان زمن المباراه (٤) ق فتم تعديل هذا الزمن إلى (٣) ق مع احراز (٥) لمسات ، أما بالنسبة الى أدوار خروج المغلوب فأصبح زمن المباراة (٩) ق مقسمة الى (٣) جولات

وزمن كل جولة (٣) ق وبين كل جولة والأخري (١) ق راحة مع إحراز (١٥) لمسة وهذه الأزمنة تعتمد على العمل الهوائي .

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧م) إن رياضة المبارزة من الأنشطة التي تعتمد على مهارات تستغرق أزيمة محددة داخل إطار مباريات أزميتها طويلة نسبياً ، فالأداء في حد ذاته يعتمد على النظام اللاهوائي في توفير الطاقة وأداء المباراة ككل يعتمد على النظام الهوائي . (٢٥ : ٧٦)

ويشير نبيل فوزى (١٩٩٦م) أن رياضة المبارزة تتصف بطبيعة أداء متغير وفترات عمل قصيرة (اللمس ، الوخز ، الطعن ، الدفاع ، الإستجابة الفورية لحركات المنافس ، السرعة الحركية) كما أنها تتسم بحمل مرتفع سواء في التدريب أو المنافسات كما أنها تعتمد على القدرة اللاهوائية . (٤٨ : ٤١)

ويذكر لورد بايرون Lord Byron (٢٠٠٢م) أن اللياقة الهوائية من المتطلبات الأساسية والمهمة للاعب سيف المبارزة ويعتبر من المكونات المهمة في رياضة السلاح . (٦٤)

ويؤكد جاري وورسفيلد Gary Worsfield (٢٠٠٦م) أنه لا يمكن أن نتجاهل أهمية تنمية فعالية اللياقة الإجمالية للاعب المبارزة من خلال وضع أساس هوائي قوي من خلال التدريب الهوائي ثم الإنتقال بعد ذلك الى التدريب اللاهوائي . (٦٥)

ويضيف أشرف خطاب (١٩٩٠م) أن رياضة المبارزة تحتاج إلى نظامى إنتاج الطاقة الهوائي واللاهوائي . (١١)

ويذكر أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) نقلاً عن فوكس وآخرون Fox et al (١٩٩٣م) أن الأداء في رياضة المبارزة يعتمد على نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي بنسبة تصل إلى ٩٠٪ على النظام الفوسفاتي وحامض اللاكتيك ونسبة تصل إلى ١٠٪ على نظام حامض اللاكتيك والأكسجين . (٣ : ٨٥)

ومن خلال تواجد الباحث كمدرباً في بطولات سيف المبارزة وكذلك تحليله لمباريات البطولة العربية للأندية لسلاح سيف المبارزة عام ٢٠٠٣م ، لاحظ أن نسبة كبيرة من اللاعبين ليست لديهم القدرة على الإستمرار فى أداء مهارات الإعداد (التحضير) أثناء المباراة بنفس

الكفاءة البدنية والفنية والخططية كما فى بداية المباراة حيث يظهر على اللاعبين مظاهر التعب والإجهاد مما يؤدى إلى الأثر السلبى فى الأداء وعدم القدرة على ضبط المسافة وتوقيت الأداء وإيقاع المباراة ، وبالتالى الهزيمة فى المباراة حيث تستغرق مهارات الإعداد (التحضير) أزمانة قصيرة جداً تعتمد على العمل اللاهوائى عند الأداء ويتضح ذلك فى الأدوار التمهيديّة وأدوار خروج المغلوب التى تتميز بالشدة العالية .

ومن خلال ما سبق يرى الباحث أن عدم الاهتمام بالتدريبات الهوائية واللاهوائية المقننة والمشابهة لظروف ومواقف المباراة داخل الوحدة التدريبية وخاصة فى تحركات القدمين ودرس المبارزة للاعب يؤدى إلى عدم القدرة على الإستمرار فى أداء مهارات الإعداد (التحضير) ، مما يؤدى إلى الفشل فى إحراز اللمسات وإنخفاض مستوى الإنجاز للاعبين وبالتالى عدم الفوز بالمباراة .

ويرى الباحث أنه على الرغم من أن رياضة المبارزة تعتمد على نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي عند أداء مهارات الإعداد (التحضير) أثناء المباراة إلا أنه من الضروري بناء قاعدة هوائية أولاً للاعبى سيف المبارزة ، وبإطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة وكذلك شبكة المعلومات الدولية ( الإنترنت ) ، لاحظ الباحث أنه لم تتناول أى دراسة علمية على حد علم الباحث هذه الدراسة وهى : " تأثير برنامج تدريبات هوائية ولاهوائية على الإعداد الخططى ومستوى الإنجاز للاعبى سيف المبارزة " ، وهذا مما دعا الباحث للقيام بتلك الدراسة .

### ٣/١ أهداف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبات هوائية ولا هوائية بهدف التعرف على :

- ١/٣/١ تأثير البرنامج التدريبي على العمل الهوائي للاعبى سيف المبارزة .
- ٢/٣/١ تأثير البرنامج التدريبي على العمل اللاهوائي للاعبى سيف المبارزة .
- ٣/٣/١ تأثير البرنامج التدريبي على الإعداد الخططى للاعبى سيف المبارزة .
- ٤/٣/١ تأثير البرنامج التدريبي على مستوى الإنجاز للاعبى سيف المبارزة .

#### ٤/١ فروض البحث :

- ٤/٤/١ يوجد تباين دال إحصائياً بين القياسات ( القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدى ) للعمل الهوائي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.
- ٢/٤/١ يوجد تباين دال إحصائياً بين القياسات ( القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدى ) للعمل اللاهوائي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.
- ٣/٤/١ يوجد تباين دال إحصائياً بين القياسات ( القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدى ) للإعداد الخططي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.
- ٤/٤/١ يوجد تباين دال إحصائياً بين القياسات ( القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدى ) لمستوى الإنجاز لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.

#### ٥/١ مصطلحات البحث :

##### ١/٥/١ التدريبات الهوائية Aerobic Training :

هي تدريبات يؤديها اللاعب في موقف تدريبي خاص بسيف المبارزة بشدة حمل متوسطة ( في وجود الأكسجين ) في فترة دوام مناسبة . (\*)

##### ٢/٥/١ التدريبات اللاهوائية Anaerobic Training :

هي تدريبات يؤديها اللاعب في موقف تدريبي خاص بسيف المبارزة بشدة حمل عالية جداً ( بدون الأكسجين ) في فترة دوام قصيرة جداً . (\*)

##### ٣/٥/١ الإعداد الخططي Tactical Preparation :

هي المهارات المستخدمة في الخداع وضبط المسافة وإيقاع المنافسة والتحكم في توقيت الأداء . (\*)

٤/٥/١ مستوى الإنجاز Achievement Level :

هو متوسط مجموع درجات الوزن النسبي للأداء الخططي . (\*)

٥/٥/١ سيف المبارزة Epee :

سيف المبارزة سلاح وخز كما في سلاح الشيش ، وتؤدي الهجمات وتسجل اللمسات في هذا السلاح بالذباية فقط والهدف في سلاح سيف المبارزة يشمل جميع أجزاء جسم المبارز بما في ذلك القناع والحذاء . (٣٧ : ٤٥) ، (٣٢ : ٣٩)