

تدريبات التوافق العضلي العصبي وأثرها على فاعلية اللمس لدى لاعبي سيف المبارزة

د/ أيمن محمد فنوح غنيم

المقدمة ومشكلة البحث

إن التدريب الرياضي يتطلب إتباع الأساليب العلمية الدقيقة والموضوعية بشكل سليم والمخطط لها مسبقاً، فضلاً عن تطبيق نظريات مستحدثة لمواكبة الاتجاهات الحديثة في تحقيق النتائج الجيدة للوصول إلى المستويات العالية وفي إطار لعبة عريقة ذات طبيعة أداء فريد جداً وهي لعبة المبارزة إحدى الألعاب التي تتطلب شروطاً فنية خاصة وفقاً لطبيعة الحركات، لما تحتاجه من عناصر متكاملة من اللياقة البدنية التي تتباين حسب الموقف التنافسي من قوة مميزة بالسرعة ودقة وتوافق وصولاً لأداء مهاري متقن يكون الهدف منه هو أحرار اللمسات للفوز بالمباريات .

ويشير **وجية محجوب (٢٠٠١م)** إلى أن التوافق العضلي أحد مكونات القدرة الحركية الهامة في تحديد مستوى الأداء في العديد من الحركات المركبة، فالتوافق هو القدرة على إدماج حركات مختلفة في إطار يتميز بالإنسيابية والتناسق وحسن الأداء، وتعد لعبة المبارزة أحد الألعاب التي لها متطلباتها وأهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية حيث تمارس وفق قوانين معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتبارزين ومن أهم المتطلبات هي القدرات التوافقية التي تعد الأساس للأداء الجيد الذي يحقق الفوز، فهي تختلف من مهارة إلى مهارة أخرى وفقاً للخصوصية الحركية لدى الرياضي، فالتوافق هو القدرة على إدماج حركات مختلفة في إطار يتميز بالإنسيابية والتناسق وحسن الأداء. (١٧: ٥٣)

ويضيف **إبراهيم نبيل (٢٠٠٥م)** أن المبارزة تتطلب استخدام جيد لحركات القدمين والذراعين والجزع في أثناء الهجوم والدفاع والرد ومتنوعات الهجوم الأخرى، وهذا العدد الكبير من المتغيرات التي تدخل في التنفيذ الدقيق لحركات المبارزة تتطلب توافق كبيراً بين الرجلين والذراعين والعين مما يؤدي إلى حدوث تنشيط للعمليات العقلية المعروفة، وهنا يبرز دور الجهاز العصبي حيث أن تلك الرياضات غنية بالحركات التي يمكنها ترقية التوافق العضلي العصبي عند المبارز، والمدرّب الناجح هو الذي يضع في اعتباره تنمية وتطوير هذا العنصر وهذه الصفة لدى لاعبيه لأهميتها وارتباطها بالتوافق في الأداء خلال مباريات المبارزة (٣: ٣٩)

كما يشير **بيان علي وآخرون (٢٠٠٩م)** أنه لا بد من تطوير التوافق العالي بين عمل الذراع والعين والقدم، وإن نوعية هذا التوافق لهذه العناصر يظهر عن طريق الشعور بالسلاح والمسافة التوافق مهم وضروري في جميع الألعاب ولا سيما رياضة المبارزة من خلال التنسيق مع عمل الجهاز العصبي لتنفيذ الحركات المطلوبة خاصة في حالات ومواقف اللعب التي تتطلب من المبارز حسن التصرف والإبداع في الأداء، وهذا لا يأتي من فراغ بل عن طريق قدرة هذا

^٢ مدرس بقسم التدريب الرياضي جامعة بني سويف

المبارز على التوافق في أداء الحركات ما بين جزء وآخر من أجزاء الجسم وحسب حالات ومواقف اللعب اثناء المنافسات إذ أن التوافق الجيد يأتي من خلال علاقة حركية متجانسة مبنية على اساس التوقيت الصحيح والدقيق بين جزئين كتوافق الذراع مع العين ، أو التوافق بين الذراع المسلحة وضبط مسافة التبارز ، للوصول إلى الهدف القانوني للمنافس وفي أسرع وقت وإحراز لمسة صحيحة. (٥ : ٤)

ويذكر **نور حاتم (٢٠١١م)** إن لعبة المباراة هي واحدة من الألعاب التي تتطلب من ممارسيها قدرات توافقية وأداء حركياً عالياً ، وذلك من خلال التوافق ما بين الرجل والذراع وهدف المنافس بحيث يتم التركيز على الهدف ، وبحركة توافقية يستطيع الوصول إلى هدف المنافس عندما تصل ذبابة السلاح إلى لمس الهدف في أقصر طريق وفي أقل زمن ، مع تقادى لمسات الخصم وبالتسبيق مع عمل الجهاز العصبي لتنفيذ الحركات المطلوبة لذا يجب على المبارز إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد وبما تتسجم مع الأداء المهارى . (١٦ : ٥٢)

ويذكر **إبراهيم نبيل (٢٠٠٦م)** إن لعبة المباراة تتطلب إستخداماً جيداً لحركات الرجلين والذراعين في الهجوم والدفاع ، فضلاً عن إمتلاك اللاعب أرجل رشيقة وقوية لأنها تتكامل مع إتقان الحركات الفنية المتعلقة بالمبارزة وهذه الحركات التي تدخل في التنفيذ الدقيق لحركات المباراة تتطلب توافقاً كبيراً بين الرجلين والذراعين والعينين . (١ : ٨)

ويشير **وجبة محجوب (٢٠٠١م)** إن رياضة المباراة تتطلب إستخداماً جيداً لحركات الرجلين والذراعين في الهجوم والدفاع فضلاً عن إمتلاك اللاعب أرجل رشيقة وقوية لأنها تتكامل مع إتقان الحركات الفنية المتعلقة بالمبارزة ، وهذه الحركات التي تدخل في التنفيذ الدقيق لحركات المباراة تتطلب توافقات كبيرة بين الرجلين والذراعين والعينين مما يؤدي إلى حدوث تنشيط للعمليات العقلية والبدنية . (١٧:٥٣)

وتذكر **فاطمة عبد مالح (٢٠٠٢م)** أن المباراة غنية بالحركات المتدرجة التي يمكن بواسطتها تطوير التوافق عند المبارز، وإن عملية تنمية التوافق الحركي تعتمد أساساً على جسم المبارز وتكامله من ناحية القوة والتوازن والمرونة والتحمل والرشاقة، وعليه فإن الحركة التوافقية هي نتيجة لسيطرة عصبية عضلية ملائمة . (١١ : ٦)

يشير **إبراهيم نبيل (٢٠٠٣ م)** أن رياضة المباراة الحديثة هي إحدى مظاهر النشاط الرياضي وأن لها أهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية ، والهدف في المباراة الحديثة هو تسجيل أكبر عدد من اللمسات باستخدام أسهل الطرق ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة أو فرد الذراع مع الطعن أو التقدم للأمام. (١١ : ٢)

ويذكر **حسين حجاج، رمزي الطنبولى (٢٠٠٧)** الهدف في المباراة هو تسجيل العدد المحدد قانونياً من اللمسات باستخدام أنسب طرق الأداء المهارى ويتم ذلك بفرد الذراع المسلح أو بفرد الذراع مع الطعن أو التقدم للأمام ولكي يستطيع المبارز مواجهة متطلبات البطولة فإنه من الضروري إن يعد نفسه للمسابقات والتدريبات عالية الشدة. (٤٠:٦)

مشكلة البحث :

تعد رياضة المبارزة من الرياضات ذات الإيقاع السريع مما يتوجب على اللاعب إستمرارية الهجوم والدفاع وسرعة الأداء الحركي على الملعب وأثناء الحركات المتتابعة ما بين التقدم للأمام والتقهقر للخلف وكذلك العمل الديناميكي السريع ما بين الذراع المسلحة والقدمين وتقدير المسافة طبقاً للمواقف التنافسية وسرعة الوصول نحو المنافس بشكل مفاجئ في أقل زمن وأيسر طريق وصولاً إلى الهدف القانوني وبدقة متناهية لتسجيل لمسة قانونية لذا يتوجب توافر قدرات توافقية جيدة للأطراف العليا والسفلى مما ييسر عملهما معاً، ومن هنا تبرز مشكلة البحث والتي تتضح جلياً خاصة في عينة بدأت في ممارسة المبارزة في سن عمر متقدم مما يصعب مهمة التقدم والتطوير وخاصة في العناصر البدنية والمهارية والتي تتعلق بالجهاز العصبي ومن خلال خبرة الباحث كلاعب سابق ومدرب حالي حيث يتعثر على اللاعب الأداءات التي يستطيع عملها بشكل جيد أثناء الدروس ذات الإيقاعات المتوسطة ولكنه لا يستطيع أدائها بنفس الشكل الجيد في المباريات التي تحتاج إلى سرعة في الأداء وتوافق ، وبالتالي يكثر وصول اللاعب الى الهدف بذبابة السيف ولكن دون إحراز لمسة حيث تعد لمسة غير صحيحة ، ومن هنا تظهر مشكلة البحث في كيفية الربط بين التدريبات البدنية والمهارية والتي تعد محاولة جادة لتطبيق أسلوب يجمع بين إستخدام الأطراف العليا والسفلى والتنسيق التام بينهم في إطار يتميز بالإنسيابية والتناسق وحسن الأداء يؤثر في فاعلية اللمسات .

هدف البحث :

التعرف على تأثير تدريبات التوافق العضلي العصبي على فاعلية اللمس لدى لاعبي سيف المبارزة.

فروض البحث :

يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في إتجاه القياس البعدي في فاعلية اللمس لدى المجموعة الضابطة .

١- يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في إتجاه القياس البعدي في فاعلية اللمس لدى المجموعة التجريبية .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في فاعلية اللمس لدى العينة قيد البحث.

مصطلحات البحث :**التوافق العضل العصبي :**

هو القدرة على تشغيل أكثر من مجموعة عضلية في أقل زمن ممكن لانجاز واجب حركي معين . (١٣:٣٩١)

فاعلية اللمس Touches Eficiencia ::

هي عدد اللمسات الناجحة مقسومة على إجمالي عدد اللمسات مضروبة في ١٠٠ . (إجرائي)

سيف المبارزة Epee :

هو أثقل الأسلحة وزنا وأكثرها طولاً وأقواها صلابة وأعرضها مقطعاً، ويكون الوزن الكلي لسلاح سيف المبارزة ٧٧٠ جرام وطوله ١١٠ سم. (٦١:٢)

الدراسات المرجعية :

دراسة مهند حسين (٢٠٠٠م) (١٥) وعنوانها تأثير برنامج تدريبي مقترح على التكيف الوظيفي للجهاز العصبي-العضلي وعلاقته ببعض متطلبات الأداء الحركي عند لاعبي المبارزة تهدف الدراسة الى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في التكيف الوظيفي للجهاز العضلي-العصبي لدى اللاعبين المبارزة بأعمار (١٢-١٤) سنة، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة اختيرت بالطريقة العمدية وقسموا على مجموعتين (تجريبية وضابطة)، واستنتج الباحث إمكانية تدريب الجهاز العضلي-العصبي نحو تحقيق الأداء المهاري الأفضل استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة اختيرت بالطريقة العمدية وقسموا على مجموعتين (تجريبية وضابطة)، واستنتج الباحث إمكانية تدريب الجهاز العضلي-العصبي نحو تحقيق الأداء المهاري الأفضل.

دراسة رجاء حسن (٢٠٠٩) (٦) وعنوانها (تأثير التمرينات التوافقية والإدراكية في تطوير مستوى الأداء لبعض مهارات سلاح الشيش) هدف الدراسة التعرف على تأثير التمرينات التوافقية وإدراكية في تطوير مستوى الأداء لبعض مهارات سلاح الشيش لدى لاعبات المبارزة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من لاعبات نادي الفتاة، وقد استنتجت الباحثة ان التمارين التوافقية لها دور ايجابي في تطور القدرات التوافقية والإدراكية لدى لاعبات سلاحا لشيش.

دراسة فاطمة عبد مالح وآخرون (٢٠٠٢م) (١٠) (تأثير استخدام التمارين التوافقية على تطوير بعض قدرات الإدراك الحسي الحركي للاعبي المنتخب الوطني للريشة الطائرة) هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التمارين التوافقية في تطوير بعض قدرات الإدراك الحسي - الحركي للاعبي الريشة الطائرة، لقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على لاعبي المنتخب الوطني للرجال بالريشة الطائرة وبلغ عددهم (٨ لاعبين) تم تقسيم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عن طريق القرعة وبواقع (٤) لاعبين لكل مجموعة. وقد استنتج ان التمارين التوافقية لها دور ايجابي في تطوير بعض قدرات الإدراك الحسي- الحركي للاعبي الريشة الطائرة .

دراسة شريف حامد عبد الله محروس (٢٠٠٩م) (٨) بعنوان تأثير برنامج تدريبي لسرعة الاستجابة الحركية على فاعلية الأداء للاعبي الكويتية بهدف تصميم برنامج تدريبي لتنمية سرعة الاستجابة الحركية للاعبي الكويتية من ١٢ الى ١٤ سنة والتعرف على تأثير تنميه سرعه الاستجابة الحركية على فاعليه الأداء للاعبي الكويتية من ١٢ الى ١٤ سنة وكانت العينة ١٤ لاعب من لاعبي منتخب مصر وكان المنهج التجريبي هو المنهج المستخدم وكانت أهم النتائج

وجود فروق داله إحصائيا بين القياس البعدي وكلا من القياسين القبلي والتتبعي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية للمجموعات التجريبية وأيضا وجود نسب تحسن متباينة بين القياسات القبلية والبعدي في المتغيرات البدنية وسرعة الاستجابة الحركية للمهارات قيد البحث وإثناء المباراة لصالح القياس البعدي وأيضا البرنامج التدريبي المقترح الذي يحتوى على تمارين السرعة الحركية وسرعة الاستجابة الحركية في تحسين فاعلية الأداء للاعبين الكوميتية.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لملائمة لطبيعة البحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث لاعبي منتخب جامعة بني سويف وبلغ قوام العينة ٢٠ لاعب سيف مبارزة للموسم ٢٠١٥ - ٢٠١٦م ، حيث مثل العينة الأساسية ٨ لاعبين بينما كانت عينت الاستطلاع ١٢ لاعب .

جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية ومستوى فاعلية اللمس العينة قيد البحث لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = 8)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
.496	1.51186	21.500	21.5000	سنة	العمر الزمني	
-.581	4.40779	177.00	176.5000	سم	الطول	
-.229	3.32738	65.500	65.2500	كجم	الوزن	
.000	1.60357	10.00	10.0000	سنة	العمر التدريبي	
1.675	.38891	4.115	4.2875	ثانية	٣٠م عدو	سرعة
.323	3.39905	16.500	16.1250	سم	ثنى الجذع من الوقوف	مرونة
-.955	13.53039	200.00	195.7500	متر	الوثب العريض من الثبات	قدرة
-.289	3.46410	25.500	25.5000	عدد	الانبطاح المائل	الجد
.516	.54158	8.065	7.9837	ثانية	الجرى المتعرج بين الموانع	رشاقة
.000	1.19523	6.500	6.5000	درجة	رمى كرات تنس على الحائط	دقة

يتضح من الجدول (١) ما يلي :

أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية ومستوى فاعلية اللمس قيد البحث لعينة البحث تتحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات .

جدول (٢) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=١٢)

المتغيرات	المجموعات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	P احتمالية الخطأ
سرعة	المميزة (ن=٦)	٤,١٧٨	٠,٢٤٦	٣,٦٧	٢٢,٠٠	١,٠٠	٢,٧٢٢	٠,٠٠٦
	غير المميزة (ن=٦)	٥,١٠٠	٠,٥٢٤	٩,٣٣	٥٦,٠٠			
مرونة	المميزة (ن=٦)	١٧,٦٦٦	١,٠٣٢	٩,١٧	٥٥,٠٠	٢,٠٠	٢,٦٠٨	٠,٠٠٩
	غير المميزة (ن=٦)	١٤,٠٠٠	٢,٢٨٠	٣,٨٣	٢٣,٠٠			
قدرة	المميزة (ن=٦)	٢٠٥,٨٣٣	٦,٦٤٥	٨,٥٠	٥١,٠٠	٦,٠٠	١,٩٩٦	٠,٠٤٦
	غير المميزة (ن=٦)	١٩٣,٠٠	١٣,١١٤	٤,٥٠	٢٧,٠٠			
الجلد	المميزة (ن=٦)	٣٢,١٦٦	٢,٩٢٦	٩,٤٢	٥٦,٥٠	٠,٥٠٠	٢,٨١٧	٠,٠٠٥
	غير المميزة (ن=٦)	٢٦,٦٦٦	١,٧٥١	٣,٥٨	٢١,٥٠			
رشاقة	المميزة (ن=٦)	٧,٩٣٠	٠,٢٢٩	٣,٥٨	٢١,٥٠	٠,٥٠٠	٢,٨١٢	٠,٠٠٥
	غير المميزة (ن=٦)	٨,٩٠٦	٠,٨٤٨	٩,٤٢	٥٦,٥٠			
دقة	المميزة (ن=٦)	٨,٣٣٣	٠,٨١٦	٨,٧٥	٥٢,٥٠	٤,٥٠٠	٢,٢٣٧	٠,٠٢٥
	غير المميزة (ن=٦)	٦,٨٣٣	٠,٩٨٣	٤,٢٥	٢٥,٥٠			
إجمالي اللمسات	المميزة (ن=٦)	٨٩,٦٦٦	١,٥٠٥	٩,١٧	٥٥,٠٠	٢,٠٠	٢,٥٩٩	٠,٠٠٩
	غير المميزة (ن=٦)	٨٢,٣٣٣	٣,٠١١	٣,٨٣	٢٣,٠٠			
اللمسات الناجحة	المميزة (ن=٦)	٦٣,٠٠٠	٢,٩٦٦	٩,١٧	٥٥,٠٠	٢,٠٠	٢,٥٨٠	٠,٠١٠
	غير المميزة (ن=٦)	٥٢,٥٠٠	٦,٣٧٧	٣,٨٣	٢٣,٠٠			

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٦٠

ينتضح من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تميزاً في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة حيث أن قيمة احتمالية الخطأ دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات المختلفة .

جدول (٣) معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ٦)

معاملات الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الاختبارات	
	ع±	م	ع±	م			
٠,٩٩٧	٠,٢٥٠	٤,١٦٦	٠,٢٤٦	٤,١٧٨	ثانية	٣٠ معدو	سرعة
٠,٨٦٦	٠,٨٩٤	١٨,٠٠٠	١,٠٣٢	١٧,٦٦٦	سم	ثني الجذع من الوقوف	مرونة
٠,٩٥٤	٥,٤٩٢	٢٠٧,١٦٦	٦,٦٤٥	٢٠٥,٨٣٣	متر	الوثب العريض من الثبات	قدرة
٠,٩٦٢	٢,٥٨١	٣٢,٦٦٦	٢,٩٢٦	٣٢,١٦٦	درجة	الانبطاح المائل	الجلد
٠,٩٩٧	٠,٢٣٩	٧,٩١٦	٠,٢٢٩	٧,٩٣٠	ثانية	الجري المتعرج بين الموانع	رشاقة
٠,٩٠٠	٠,٨١٦	٨,١٦٦	٠,٨١٦	٨,٣٣٣	درجة	رمي كرات تنس على الحائط	دقة
٠,٩١٣	١,٩٤٠	٨٩,١٦٦	١,٥٠٥	٨٩,٦٦٦	عدد	إجمالي اللمسات	
٠,٩٦١	٣,٠١٦	٦٣,٥٠٠	٢,٩٦٦	٦٣,٠٠٠	عدد	اللمسات الناجحة	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (٣) ما يلي تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠,٨٦٦ : ٠,٩٩٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

وسائل جمع البيانات :

استمارة البيانات الأساسية .

- استمارة الاختبارات البدنية .
- استمارة تحليل فاعلية اللمس .
- ميزان طبي .
- جهاز الرستاميتير .
- ساعة إيقاف .
- أطواق .
- أقماع .
- كرات تنس .
- سيف مبارزة .
- جهاز قياس فاعلية اللمس .

الإختبارات المستخدمة في البحث :

- اختبار العدو ٣٠ متر .
- اختبار ثني الجذع من الوقوف .
- اختبار الوثب العريض من الثبات .
- اختبار الانبطاح المائل .
- اختبار الجري المتعرج بين الموانع .
- اختبار الدقة بكرات التنس .
- اختبار الدوائر المرقمة .

- اختبار فاعلية للمس .

مجالات البحث : -المجال الزمني : ٢٠١٥/٣/١٠ : ٢٠١٥/٥/٢٠ م .المجال المكاني : صالة
المبارزة كلية التربية الرياضية -جامعة بني سويف .
الخطوات التنفيذية لتجربة البحث:
هدف التدريبات :

هدفت التدريبات قيد البحث إلى :-

تحسين مستوى التوافق العضلي العصبي في الاطراف العليا والسفلى للعينة قيد البحث .

أسس وضع التدريبات :

- ملائمة التدريبات للمرحلة السنية من حيث درجة الصعوبة والسرعة .
- بناء التدريبات بحيث تتلائم مع الأسس العلمية للتدريب الرياضي .
- الارتباط بالقياس المستمر .
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وذلك عن طريق إجراء قياسات لتحديد الحد الأقصى لمقدرة أفراد عينة البحث وذلك لكل تمرين من التمرينات التي يتضمنها البرنامج حتى يمكن تشكيل الحمل المناسب لكل فرد من أفراد عينة البحث .
- أن تكون فترات الراحة بين التمرينات داخل الوحدة التدريبية كافية للوصول أفراد العينة للحالة الطبيعية .
- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد .

الخطوات التنفيذية للبحث:

القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبلية وذلك في الفترة من ٢٠١٥/٣/١٩م إلى يوم ٢٠١٥/٣/٢١م .

التجربة الأساسية:

تم تطبيق تدريبات التوافق وفقا للبرنامج التدريبي ، وقد استغرقت التجربة (٦) ستة أسابيع في الفترة من ٢٠١٥/٣/٢٥م إلى ٢٠١٥/٥/١٠م بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وكان عدد الوحدات التدريبية (١٨) ثمانية عشر وحدة، وتم التطبيق أيام السبت، الاثنين، الأربعاء من كل أسبوع.

القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث المختارة في الفترة من ٢٠١٥/٥/١٥م إلى ٢٠١٥/٥/٢١م وقد روعي في أن تتم القياسات كما في القياس القبلي وبنفس ترتيب الاختبارات.

عرض النتائج :

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث " ناشئ سيف المبارزة " فى اللمسات الفعالة (ن = ٨)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		الاتجاه الإشارة	القيم	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	احتمالية الخطأ
		ع	م	ع	م						
Siex سادس	عدد	٢,٥٠٣	١٦,٣٧٥	٢,٠٠٠	١٩,٠٠٠	-	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٥٨٨	٠,٠١٠
						+	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠		
						=	٠				
Quart رابع	عدد	١,٨٤٦	١٥,٣٧٥	٢,٢٩٥	١٩,١٢٥	-	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٥٣٦	٠,٠١١
						+	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠		
						=	٠				
Octave سابع	عدد	١,٦٨٥	١١,٦٢٥	١,٩٥٩	١٦,٨٧٥	-	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٥٣٦	٠,٠١١
						+	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠		
						=	٠				
Septem ثامن	عدد	١,٦٤٢	١٠,٨٧٥	١,٠٦٩	١٦,٥٠٠	-	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٥٥٥	٠,٠١١
						+	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠		
						=	٠				
اجمالى اللمسات الفعالة	عدد	٥٤,٢٥٠	٥,٥٤٨	٦,٠٧١	٧١,٥٠٠	-	٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٢,٥٢٤	٠,٠١٢
						+	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠٠		
						=	٠				

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٦٠

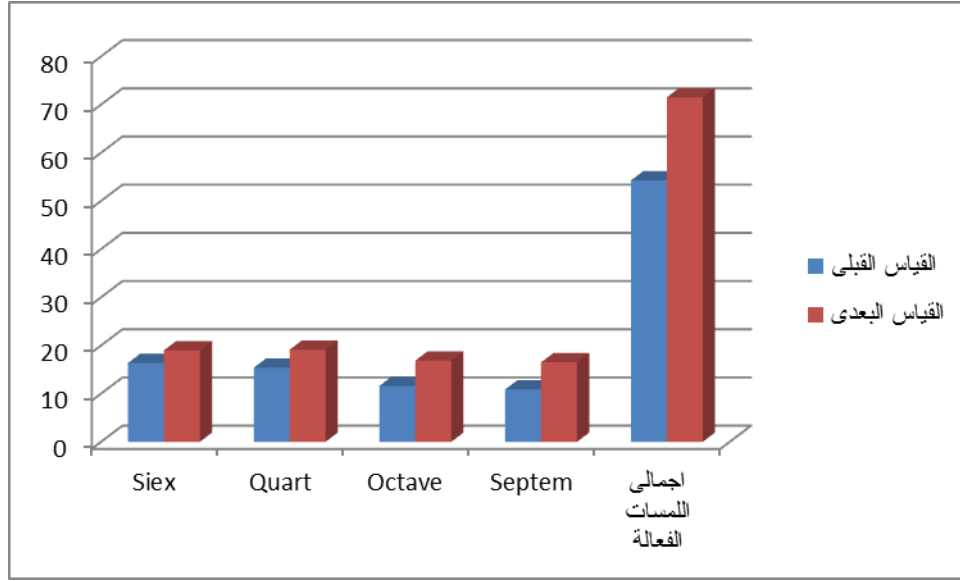
يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث " ناشئ سيف المبارزة " فى اللمسات الفعالة بجميع هجماتها وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

جدول (٥) معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلى لعينة البحث " ناشئ سيف المبارزة " فى مستوى فاعلية اللمس (ن = ٨)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		نسبة التغير %	فى إتجاه
		ع±	م	ع±	م		
Siex سادس	عدد	٢,٥٠٣	١٦,٣٧٥	٢,٠٠٠	١٩,٠٠٠	١٦,٠	القياس البعدى
Quart رابع	عدد	١,٨٤٦	١٥,٣٧٥	٢,٢٩٥	١٩,١٢٥	٢٤,٤	القياس القبلى
Octave سابع	عدد	١,٦٨٥	١١,٦٢٥	١,٩٥٩	١٦,٨٧٥	٢٤,٥	القياس البعدى
Septem ثامن	عدد	١,٦٤٢	١٠,٨٧٥	١,٠٦٩	١٦,٥٠٠	٥١,٧	القياس البعدى
اجمالى اللمسات الفعالة	عدد	٥٤,٢٥٠	٥,٥٤٨	٦,٠٧١	٧١,٥٠٠	٣١,٨	القياس البعدى

يتضح من جدول (٥) أن نسب التغير لمتغيرات البحث قد انحصرت ما بين ١٦,٠ % ،

و ٥١,٧ % وجميعها فى اتجاه القياس البعدي .



شكل (١) معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث " ناشئ سيف المبارزة " في مستوى فاعلية اللمس

تفسير النتائج :

ويتضح من جدول (٥) معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية في المسات الفعالة وجود نسب تحسن بلغت في وضع سادس siex ١٦,٠١% وفي وضع رابع quart ٢٤% وفي وضع ثامن octave ٥١,٧% وفي وضع سابع septem ٢٤,٥% وتراوحت نسبة التغير ما بين (١٦% - ٥١,٧%) وفي اتجاه القياس البعدي ، ويرجع الباحث في الفاعلية لدى لاعب المبارزة للاستفادة منها في تحقيق هدفه وهو إحراز لمسة وذلك التحسن يرجع الى تدريبات التوافق المقننة والى راعى فيها الباحث التدرج في التدريبات من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب والمزج بين تدريبات التوافق بين العين واليد وبين العين والرجل وقد يظهر التطور في فاعلية اللمس أثناء وبعد تطبيق تدريبات التوافق نظرا إلى :

- انتظام تنفيذ الوحدات التدريبية .
- الاهتمام بتدرج الحمل وسرعة تدريبات التوافق وكذكرك التركيبات المتنوعة بالتدريبات .
- التنوع والوضوح بالتدريبات في الشرح الاولي مما يجعل هناك تحدي للاعب في اجتياز التدريب وشعوره بالانجاز لتخطى وانتهاء التدريب بالسرعة والشكل المطلوب .
- استخدام العديد ن لدوات التدريبية والمعينة في التدريبات .
- استخدام الدروس الفردية مع المدرب بالسرعات المتفاوتة ابتداء من التلقين والتحفيز ببطيء للجمل الحركية وحتى زيادة السرعة مروراً بالسرعة المتوسطة وصولاً للسرعة العالية في الاداءات البسيطة وكذلك المركب لفعل معلوم ومتفق عليه مسبقاً أو حتى لم يتم التفاق عليه وكذلك والجمل المركبة ذات الصعوبات المتدرجة مما اثر بالايجاب على فاعلية اللمس لتكرار المسات وتعديل وضعية الذبابة في كل لمسة لم يتم احرازها اثناء الدرس .

- تدريبات الحائط والتي كان الهدف منها توجيه الذبابة بعد انتهاء تدريب التوافق .
ويتضح من جدول (٥) وجود فروق بين نسب التحسن في الأوضاع الاربعة الأساسية حيث ظهر التحسن في فاعلية اللمس للوضع السابع كأثر تحسن حيث بلغ (٣١,٨ %) بينما الوضع السادس كان أقل تحسن حيث بلغ (١٦%) بينما الرابع والثامن كانا متقاربين في النسبة حيث بلغ (٢٤ : ٢٤,٥ %) ويعزي الباحث هذا الفارق في النتائج إلى أن هناك اختلاف لمناطق الاستهداف ، حيث أن الدراسات السابقة في تحليل مناطق استهداف اللمسات تدل على أن أكثر المناطق استهدافا هو الوضع السادس واقلها الوضع السابع ، ولهذا بدا التحسن واضحا وفعالا في الوضع السابع لقلة التدريب عليه واستهدافه اثناء المباريات بينما الوضع السادس هو الأكثر تدريبا واستهدافا ويتفق الباحث في هذا مع محمد فتوح غنيم (٢٠٠٣) (١٤) كما يرجع الباحث التحسن الأقل للوضع السادس الى سهولة التدريب عليه وهو الوضع الاساسي المقارب لوضع الاستعداد حيث في اغلب الوقت تكون الذبابة والسيف موجهين الية مما يعطية ميزة تدريبية على مدار العمر التدريبي للاعب وكذلك للمدرب مما قد يؤثر عليه بالسلب في التحسن الملحوظ حيث يكون فاز بالنصيب الاكبر في التدريبات التي سبقت التجربة فتكون القياسات القبلية له هي الأفضل بين قياسات الأوضاع الاربعة.

كما يتضح من الجدول (٥) تحسن في إجمالي الفاعلية لللمسات التي كان نسبتها (٣١,٨ %) ويرجع الباحث هذا التحسن إلى الدروس المهارية التي كان التركيز فيها على الأوضاع الاربعة مجتمعة في جملة خطية واحدة أو منفردة كلا على حدى في درسي مهاري منفردا ، وكذلك محاولة بدء الدروس دائما بالسهل البسيط والتركيبات المهارية المتدرجة التي راعى بها الارتقاء بمستوى التوافق من خلال الذاكرة الحركية حيث عنصر التوافق العضلي العصبي من العناصر البدنية التي تعتمد على كلا من الجهازين العضلي والعصبي وتعتمد على الذاكرة الحركية ويتفق الباحث في هذا مع السيد سامي صلاح (٢٠٠٨) (٤).

وتعد احراز اللمسات هي الهدف الرئيسي للاعب والمدرب على حد سواء ويعزي الباحث التحسن الملحوظ في فاعلية اللمس إلى تأثير تدريبات التوافق التي أثرت في التوجيه الحركي اثناء فرد الذراع المسلحة في الأوضاع الاربعة السادس والرابع والثامن والسابع ، مما زاد من قدرت اللاعب على الاستشعار بالمسافة ووضعيفة السيف بالنسبة للسيف المقابل وهذا ما يتفق به الباحث مع رجاء حسن اسماعيل (٢٠٠٩) (٧)

الاستنتاجات :

في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج الاختبارات تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية:

١. تدريبات التوافق البدنية والمهارية لها تأثير إيجابي في مستوى فاعلية اللمس لدى العينة قيد البحث.
٢. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصالحة الاختبار البعدي في مستوى فاعلية اللمس للوضع السادس حيث بلغت نسبة التحسن إلى ١٦ %.

٣. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصالحة الاختبار البعدي في مستوى فاعلية اللمس للوضع الرابع حيث بلغت نسبة التحسن إلى ٢٤%.
٤. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصالحة الاختبار البعدي في مستوى فاعلية اللمس للوضع الثامن حيث بلغت نسبة التحسن إلى ٢٤,٥%.
٥. وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصالحة الاختبار البعدي في مستوى فاعلية اللمس للوضع السابع حيث بلغت نسبة التحسن إلى ٥١,٧%.
٦. وجود تحسن إيجابي في إجمالي نسبة تحسن فاعلية اللمس للاوضاع الاربعة إلى ٣١%.

التوصيات :

- في ضوء ما تقدم من استنتاجات يوصي الباحث بما يأتي:-
- ١- الاهتمام بتدريبات التوافق في البرامج التدريبية لما لها من تأثير إيجابي على مستوى فاعلية اللمس .
 - ٢- إجراء بحوث ودراسات مشابهة فاعلية اللمس ولجميع أنواع أسلحة المبارزة .
 - ٣- إجراء بحوث ودراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى في لعبة المبارزة.

المصادر العربية والاجنبية

- ١ : إبراهيم نبيل عبد العزيز : الأسس الفنية ، ط٢ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١م
- ٢ : ----- : أساسيات فن المبارزة ، إعداد أعضاء هيئة التدريس : --- : شعبة المبارزة ، كلية التربية الرياضية الهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ م .
- ٣ : ----- : أساسيات تدريب المبارزة، دار S. G. M للطباعة، القاهرة ٢٠٠٥ م
- ٤ : السيد سامي صلاح الدين : اثر استخدام التدريب البنائي على الذاكرة الحركية ومستوى الاداء لرد الفعل الثاني للاعبى سيف المبارزة ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٨ م .
- ٥ : بيان علي عبد علي وآخرون ، : أسس رياضة المبارزة، مطبعة دار الأرقم ، بغداد، ٢٠٠٩
- ٦ : حسين أحمد حجاج ،رمزى عبد القادر الطنبولى : المبارزة(سلاح الشيش) تعلم-مهارات-شرح بعض مواد القانون ،الفتح للطباعة والنشر الاسكندريه ، ٢٠٠٧م .
- ٧ : رجاء حسين اسماعيل : تأثير التمرينات التوافقية الادراكية في تطوير مستوى الاداء لبعض مهارات سلاح الشيش ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٩ م .
- ٨ : شريف حامد عبد الله : تأثير برنامج تدريبي لسرعه الاستجابة الحركية على فأعيلة الأداء للاعبى الكوميتيه من ١٢الى ١٤ سنة،رسالة ماجستير غير منشورة، كليه التربية الرياضية ،جامعه حلوان، ٢٠٠٩م .
- ٩ : على عبد نصيف : المبارزة لكليات التربية الرياضية ، مطبعة دار الحكمة ، بغداد ، ١٩٩٠ م .
- ١٠ : فاطمة عبد مالح : تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام تدريبات التمارين الخاصة في تطوير التوافق الحركي بالمبارزة ، بحث منشور مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية _ جامعة البصرة العدد ١٤ ، ٢٠٠٢م .
- ١١ : فاطمة عبد مالح (وآخرون) ، : تأثير استخدام التمارين التوافقية على تطوير بعض قدرات الادراك الحسي - الحركي للاعبى المنتخب الوطني للريشة الطائرة ،بحث منشور، مجلة البصرة ،

- العدد ١٢ - ٢٠٠٢ م .
- ١٢ : قاسم حسن حسين : فعاليات الوثب والقفز ، ط ١ ، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ م .
- ١٣ : محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج ١ و ط ٢ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ م .
- ١٤ : محمد فتوح غنيم : تحديد أكثر المناطق استهدافا للمسات كأساس لوضع أسس تدريبية لناشئي سيف المبارزة ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م
- ١٥ : مهند حسني : تأثير برنامج تدريبي مقترح على التكيف الوظيفي للجهاز العضلي العصبي وعلاقته ببعض متطلبات الأداء الحركي عند لاعبي المبارزة، بحث غير منشور ، دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠ م.
- ١٦ : نور حاتم : القدرة التوافقية والقدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بمستوى الهجمات المركبة في سلاح الشيش ، المجلة الرياضية المعاصرة ، العدد ١٤ ، المجلد العاشر ، ٢٠١١ م .
- ١٧ : وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط ١ ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ م .
- 18 Aldo Nadi : On fencing, publishers printed in the united states of America, 1994
- 19 Dimitrov : the keeping of optimum fighting deistance temiorska missol sofia 1997
20. www.fencing.com