



تأثير تنمية التوقع الحركى على بعض المتغيرات البدنية والمهارية

ومستوى الاداء للاعبى سلاح السيف

أ.م.د/ محمد عباس صفوت على

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد رياضة المبارزة من رياضات النزال الفردي التي تعتمد على مختلف قدرات اللاعب البدنية والمهارية والنفسية والعقلية ، لتطوير تلك القدرات يجب أعداد اللاعب بشكل يتناسب مع طبيعة الأداء، حيث أنها تختلف في متطلبات الأداء عن باقي أنواع الرياضات .

ومع التقدم والتطور السريع في تلك الرياضة اصبح الاقتراب من المستويات العالية أمرا صعبا إلا إذا توافر في اللاعب العديد من الجوانب البدنية و المهارية و النفسية و العقلية، وأكتشاف وتنمية القدرات التى تساعد فى نمو وتطور إمكانات اللاعب البدنية والمهارية حيث يعد التوقع الحركى من القدرات التى قد تساعد فى تحسن كثير إمكانات اللاعب البدنية والمهارية .

ويرى "إبراهيم نبيل" (١٩٩٩) على أن فلسفة المبارزة تتبلور في كيفية التخطيط لتحقيق لمسة صحيحة على المنافس وفى نفس الوقت إعاقته من تحقيق لمسة، وعلى هذا ينبغي إعداد اللاعب خطيا بشكل جيد حيث أن ظروف المنافسة لا يمكن التنبؤ بها بدقة وبذلك فلا بد من وضع البرامج الخطية لما قد يحدث في مواقف اللعب المختلفة والشائعة. (١ : ٢)

حيث تعتبر أهمية الأحساس بالمسافة والزمن للحركة المؤداه وإرتباطها بالتوقع الحركى المدرك يعمل على تثبيت الحركة والوصول لتحقيق الأداء الحركى الجيد والارتقاء بالمستوى . (١٢ : ٤٥)

حيث من الممكن أن يفهم التوقع على أنه (تصور حركى يتضمن الأداء المباشر للحركة) ومثل التصور الحركى من الممكن أن يكون التوقع على درجات مختلفة من التفصيل وأن يتمشى بدرجات مختلفة مع الهدف الموضوع (النتيجة المتوقعة) . (٧ : ١٠٦)

استاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية – كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات .



كما أكد "ديفيد وليام جلاسير" David William Glasser (١٩٩٥) إن الكثير من المبارزين عندهم جمل محدودة وردود فعل محدودة، فاستطلاع المنافس مهم لهم لأن معظم اللاعبين سريع في رد الفعل ولكن ليس لديه جمل كثيرة، أما المبارز الذي يستخدم الخطط فإنه يكون من السهل لديه اختيار أي من الحلول تبعاً للموقف. (١١ : ١)

ففي المنازلات يجتهد اللاعب في التوفيق بين تعاملاته وبين سلوك منافس واحد فقط، إلا أنه يوجد اتصال مباشر ومستمر مع هذا المنافس، ونتيجة لذلك يتعين وضع رد فعله في الاعتبار عند أداء كل حركة هجومية، ولا يمكن تحقيق الهدف من التعامل إلا عندما يتم إدخال رد فعل المنافس وكذلك توقيت أداء رد الفعل هذا في مسودة الحركة المتوقعة بصورة سليمة. (٧ : ١١٢)

ويعتبر رد الفعل القائم على التوقع من العوامل العامة في سرعة الأداء وخاصة في مثل الأنشطة التي تتطلب رد فعل دون انتظار المثير والمتوقع نوعان: توقع المكان، توقع اللحظة الزمنية. (٢ : ١٩٠) وتنمية التوقع الحركي عن طريق: تنمية النواحي المعرفية (دراسة الاحتمالات - زيادة عدد مسودات التعامل) وتنمية العمليات العقلية العليا (التفكير - الملاحظة - الإنتباه - الإستنتاج - الإدراك - التصور). (٧ : ١١٤)

ويذكر "محمود عبد الفتاح عنان ١٩٩٥ م" أن التوقع الحركي يمثل الفترة الزمنية التي يستغرقه للتنبؤ بظهور المثير والهدف سواء كان ضوئياً أو سمعياً. (١٠ : ١٣٣)

ويرى "جمال علاء الدين ، ناهد الصباغ" (٢٠٠٧ م) إلى أن كل حركة رياضية لها هدف ولها عرض معين وقد تكون الحركة جزء من تكوين حركي كبير كما هو الحال في الحركات المركبة ، ويكون هدف الحركة متوقعاً بالنسبة للاعب لأنه يحدده قبل أداء الحرة ويدركه سواء بدرجة كبيرة أو صغيرة ، وهذا يعني توقعه لسير الحركة في لحظات محددة (٤ : ٧٨)

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب وكمدرّب لمنتخب مصر لسلاح السيف فقد لاحظ أن هناك كثيراً من اللاعبين يفقدون بعض اللمسات أثناء الدفاع نتيجة الحركات المفاجئة والسريعة التي قد يؤديها



المنافس دون أن يستعد اللاعب لأداء الدفاع المضاد المناسب نتيجة توقع خاطئ لحركة المنافس ، كذلك قد لا يستطيع تسجيل لمسة أثناء الهجوم أو أثناء الهجوم المضاد لعدم قدرة اللاعب على أداء الخداع المناسب لتسجيل اللمسة لنقص في المعلومات التي يتقبلها اللاعب من منافسة فلا يستطيع التوقع الصحيح لحركة المنافس ، لذا فكر الباحث في إجراء مثل هذه الدراسة وهي تنمية التوقع الحركي للاعب سلاح الشيش والتعرف على تأثير تنمية التوقع على بعض المتغيرات البدنية المرتبطة بالتوقع كالسرعة الحركية وسرعة الاستجابة وسرعة رد الفعل والرشاقة ، الدقة وكذلك بعض المتغيرات المهارية مثل تحركات القدمين ومهارة الهجوم والهجوم المضاد والدفاع، وكذلك تأثير تنمية التوقع على مستوى الأداء .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التوقع الحركي للاعب سلاح السيف للتعرف على أثره على كل من : -
- تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية قيد البحث للاعب سلاح السيف .
- تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض المتغيرات المهارية قيد البحث للاعب سلاح السيف.

فروض البحث :

1. توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدى ولصالح متوسط القياس البعدى فى متغيرات البدنية لدى عينة البحث من لاعبي سلاح السيف .
2. توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدى ولصالح متوسط القياس البعدى فى المتغيرات المهارية لدى عينة البحث من لاعبي سلاح السيف .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي البعدى لمجموعة تجريبية واحدة نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة.



عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي سلاح السيف بنادي السلاح المصري والمسجلين بالاتحاد المصري للمبارزة للدرجة الأولى وتحت ٢٠ سنة للموسم الرياضى ٢٠١٥م - ٢٠١٦ م، وبلغ قوام العينة (١٠) لاعب، كما استعان الباحث بمجموعة أخرى كعينة استطلاعية وبلغ قوامها (٥) لاعبين من نادى الشمس من لاعبي سلاح السيف من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية للبحث وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية.

جدول (١)

توصيف عينة البحث فى متغيرات النمو والعمر التدريبى

ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	الألتواء
السن	سنة	18.000	18.000	0.816	0.000
الطول	سم	169.800	170.000	3.048	0.060
الوزن	كجم	70.500	70.500	2.799	0.456 -
العمر التدريبى	سنة	7.100	7.000	1.449	0.214 -

تشير نتائج جدول (١) إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الإلتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبى، كما يتضح من الجدول خلو عينة البحث من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية مما يشير إلى تجانس أفراد العينة الأساسية حيث يتراوح معامل الإلتواء بين (± 3) .

جدول (٢)

توصيف عينة البحث المجموعة الاساسية والاستطلاعية فى متغيرات النمو والعمر التدريبى

ن=١٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	الألتواء
السن	سنة	17.933	18.000	0.799	0.128
الطول	سم	169.800	170.000	3.075	0.055 -
الوزن	كجم	70.533	70.000	2.774	0.134 -
العمر التدريبى	سنة	7.067	7.000	1.438	0.133 -



تشير نتائج جدول (١) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لمتغيرات السن و الطول والوزن والعمر التدريبي، كما يتضح من الجدول خلو عينة البحث من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية مما يشير إلى تجانس أفراد العينة الأساسية حيث يتراوح معامل الإلتواء بين (± 3) .

جدول (٣)

توصيف عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في متغيرات البدنية

ن = ١٠

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	سرعة الاستجابة الحركية	0.321	0.320	0.030	0.398
٢	الإحساس الحركي	1.306	1.300	0.047	0.096 -
٣	التحكم في الحركة	43.867	44.000	2.774	0.414
٤	القدرة على تغيير الاتجاه	42.933	43.000	1.486	0.733
٥	الحفاظ على التوازن	8.193	8.000	0.719	0.243 -
٦	دقة الأداء	2.133	2.000	0.743	0.227 -
٧	القدرة العضلية	166.467	165.000	4.389	0.737
٨	التوافق	5.333	5.300	0.206	0.672
٩	مرونة الفخذ	60.867	61.000	2.326	0.876 -

تشير نتائج جدول (٣) إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمتغيرات مستوى القدرات البدنية ، كما يتضح من الجدول تجانس أفراد العينة حيث يتراوح معامل الإلتواء بين (± 3) .

جدول (٤)

توصيف عينة البحث الأساسية في متغيرات البدنية في القياس القبلي

ن = ١٠

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	سرعة الاستجابة الحركية	0.320	0.310	0.035	0.513
٢	الإحساس الحركي	1.313	1.300	0.031	0.438
٣	التحكم في الحركة	44.300	44.500	3.199	0.067
٤	القدرة على تغيير الاتجاه	42.900	42.500	1.663	0.739
٥	الحفاظ على التوازن	8.300	8.500	0.823	0.687 -



تابع جدول (٤)

توصيف عينة البحث الأساسية في متغيرات البدنية في القياس القبلي

ن = ١٠

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
٦	دقة الأداء	2.100	2.000	0.738	0.166 -
٧	القدرة العضلية	166.700	164.000	5.229	0.545
٨	التوافق	5.370	5.350	0.226	0.392
٩	مرونة الفخذ	60.300	60.000	2.497	0.694 -
١٠	التوقع الحركي	0.053	0.042	0.035	0.519

تشير نتائج جدول (٤) إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات مستوى القدرات البدنية ، كما يتضح من الجدول تجانس أفراد العينة حيث يتراوح معامل الالتواء بين (± 3).

جدول (٥)

توصيف عينة البحث الأساسية في متغيرات إحراز اللمسات في القياس القبلي

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
هجوم	ناجح	7.100	7.000	1.197	0.233 -
	فاشل	7.200	7.000	1.033	0.272
الدفاع والرد	ناجح	2.800	3.000	0.919	0.601 -
	فاشل	2.600	2.500	0.966	0.111
الهجوم المضاد	ناجح	3.600	3.500	0.699	0.780
	فاشل	4.500	4.500	1.080	0.000
التكلمة	ناجح	0.700	1.000	0.675	0.434
	فاشل	0.600	0.500	0.699	0.780
الذراع المستقيمة	ناجح	0.700	1.000	0.823	0.407
	فاشل	1.600	2.000	0.516	0.484 -

تشير نتائج جدول (٥) إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات أحراز اللمسات ، كما يتضح من الجدول تجانس أفراد العينة حيث يتراوح معامل الالتواء بين (± 3) .



أدوات ووسائل جمع البيانات :

الادوات والأجهزة :

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ٢- جهاز الرستاميتير لقياس الطول .
- ٣- جهاز كهربائي لتحكيم المباراة .
- ٤- كاميرا فيديو لتسجيل المباريات و تليفزيون لعرض المباريات .
- ٥- ساعة إيقاف .
- ٦- شريط قياس .
- ٧- أهداف تدريب على الحائط (مخدات طعن) .
- ٨- استمارات تسجيل النتائج وتحليل اللمسات (مرفق ١) .

الاختبارات المستخدمة في البحث : مرفق (٢)

- ١- اختبار سرعة الاستجابة الحركية لقياس زمن رد الفعل
- ٢- اختبار الإحساس الحركي لرسغ اليد المسلحة لقياس الإدراك الحسى - حركى
- ٣- اختبار التحكم فى الحركة لقياس قدرة المبارز على التحكم فى الحركة
- ٤- اختبار القدرة على تغيير الاتجاه لقياس قدرة المبارز على تغيير جسمه أثناء الحركة السريعة
- ٥- اختبار الحفاظ على التوازن لقياس التوازن الديناميكي
- ٦- اختبار دقة الأداء لقياس دقة الذراع
- ٧- اختبار القدرة العضلية لقياس القدرة العضلية للرجلين
- ٨- اختبار التوافق لقياس قدرة المبارز على التوافق بين القدمين والعينين
- ٩- اختبار مرونة الفخذ لقياس مرونة الفخذ (الحوض)

تحليل المباريات:

قام الباحث بتحليل المباريات والإستعانة بـ ٣ من الخبراء فى مجال المباراة وهم من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة السادات مرفق (٣) وذلك لتحليل متغيرات إحراز اللمسات فى القياسين القبلى والبعدى.



الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٥/٧/١٥ م إلى ٢٠١٥/٧/٢٢ م على عينة قوامها (٥) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وذلك بهدف:

- حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للإختبارات المستخدمة في البحث.
- التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء إجراء الاختبارات لتجنبها في الدراسة الأساسية.

المعاملات العلمية للإختبار:

أولاً : صدق الإختبارات :

قام الباحث بإيجاد صدق الإختبارات المستخدمة عن طريق صدق المضمون، حيث قام الباحث بعرض الإختبارات على (٥) من الأساتذة الخبراء في مجال المبارزة مرفق (٤) وذلك لإبداء رأيهم في مناسبة تلك الاختبارات. وقد أسفرت نتائج استطلاع رأى الأساتذة الخبراء على موافقة الأساتذة الخبراء بنسبة (١٠٠ %)، مما يدل على صدق هذه الاختبارات، كما قام الباحث بإيجاد الصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث.

ثانياً : ثبات الإختبارات :

قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المستخدمة، عن طريق تطبيق الإختبارات وإعادة تطبيقها **Test Retest** بفارق زمني قدره (٧) أيام ، حيث قام الباحث بتطبيق الإختبارات على عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ عددها (٥) لاعبين سلاح بنادى الشمس وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٥/٧/١٥ م، ثم قام الباحث بإعادة تطبيق الإختبارات يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٥/٧/٢٢ م .



جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للإختبارات المستخدمة قيد البحث

ن=٥

الصدق الذاتي	قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الإختبار
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.999	0.999	0.021	0.324	0.021	0.324	سرعة الاستجابة الحركية
0.940	0.884	0.043	1.276	0.072	1.292	الإحساس الحركي
0.961	0.924	1.924	42.800	1.581	43.000	التحكم في الحركة
0.948	0.899	1.817	43.400	1.225	43.000	القدرة على تغيير الاتجاه
0.976	0.953	0.447	7.800	0.444	7.980	الحفاظ على التوازن
0.942	0.887	0.548	1.600	0.837	2.200	دقة الأداء
0.949	0.901	3.421	165.200	2.345	166.000	القدرة العضلية
0.964	0.930	0.152	5.160	0.152	5.260	التوافق
0.961	0.924	1.581	63.000	1.581	62.000	مرونة الفخذ

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ هي ٠,٨٧٨

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الإختبارات المستخدمة في البحث عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، مما يدل على ثبات الإختبارات، كما تشير نتائج الجدول إلى معامل الصدق الذاتي للإختبار المستخدمة .

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للإختبارات قيد البحث على عينة البحث الأساسية (التجريبية والضابطة) وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٦/٧/٢٠١٥م وذلك بنادى السلاح المصرى ، كما قام الباحث بإجراء مباريات بين عينة البحث لتحليل المباريات وتسجيل اللمسات .

البرنامج التدريبي المقترح مرفق (٥) :

قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات المرجعية والمصادر العلمية المتخصصة لطبيعة البحث والتي اعتمدت على مجموعة من الإختبارات البدنية والمهارية وذلك لمناسبتها وطبيعة الدراسة



الحالية والاستفادة من نتائجها بصورة علمية مقننة في وضع مفردات البرنامج وإعداد محتوى الوحدات التدريبية في صورته النهائية .

أسس وضع البرنامج :

- ١- الرجوع للمراجع العلمية ، والدراسات السابقة التي اهتمت وتناولت أسس وضع البرنامج .
- ٢- مناسبة محتوى البرنامج للمرحلة السنية .
- ٣- أن تكون التدريبات مناسبة لمهارات لاعبي سلاح السيف .
- ٤- تحديد هدف لكل وحدة مع محاولة تحقيقها خلال الزمن المخصص لها .
- ٥- توفير المكان المناسب والإمكانيات اللازمة وعوامل الأمن والسلامة لتنفيذ البرنامج .
- ٦- أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتويات البرنامج مع أهدافه و خصائص لاعبي سلاح السيف .
- ٧- أن يتناسب البرنامج مع قدرات لاعبي سلاح السيف .
- ٨- مراعاة تدرج البرنامج من السهل إلى الصعب بما يتناسب مع مستوى كل لاعب .
- ٩- تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج في إطار متكامل ومترابط وفعال .
- ١٠- توفير الفرصة لكل لاعب والعمل في وقت واحد والتقدم في تعلمهم لتحقيق الهدف بأسلوب متتابع .
- ١١- الاستفادة من المواد المتاحة والمتوفرة في البيئة المحيطة .
- ١٢- أن يتسم البرنامج بالمرونة ، حيث يسمح بإدخال التعديلات إذا لزم الأمر .
- ١٣- الاهتمام بفترات الراحة أثناء تنفيذ البرنامج .
- ١٤- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين من حيث سرعة التعلم ، القدرات التوافقية .

أهداف البرنامج :

١. تنمية التوقع الحركي للاعبي سلاح السيف .
٢. تحسين أداء أنواع الهجمات المضادة للاعبي سلاح السيف .

زمن البرنامج :

يتمثل عدد الوحدات التدريبية الإجمالية وزمن كل وحدة تدريبية كما يلي :

- فترة تطبيق البرنامج : ٣ شهور بواقع ١٢ أسبوع .



- عدد الوحدات الشهرية : ٢٠ وحدة .
- عدد الوحدات الإيسوعية : ٥ وحدات .
- زمن الوحدة التدريبية : ٥٥ - ٩٠ ق .
- إجمالي عدد الوحدات : ٦٠ وحدة .

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية للبحث على المجموعة التجريبية والتي تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التوقع الحركي للاعبى سلاح الشيس للتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية، وكذلك المجموعة الضابطة وذلك بنادى السلاح المصرى فى الفترة من الاحد ٢٠١٥/٨/٢م وحتى الخميس ٢٩/١٠/٢٠١٥م.

القياس البعدى:

قام الباحث بإجراء القياس البعدى للأختبارات قيد البحث على عينة البحث الأساسية وذلك يوم الاحد ٢٠١٥/١١/١ م وذلك بنادى السلاح المصرى بنفس ظروف وشروط وظروف إجراء القياسات القبلىة.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS فى معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المعالجات التالية:

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- معامل الإلتواء .
- معامل الإرتباط .
- دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار ولكوكسون .
- معدلات التحسن .



عرض النتائج :

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للقياس القبلى والبعدى لمتغيرات البدنية

ن = ١٠

م	القياس القبلى		القياس البعدى		متغيرات القدرات التوافقية
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	
١	0.320	0.035	0.211	0.019	سرعة الاستجابة الحركية
٢	1.313	0.031	1.049	0.136	الإحساس الحركى
٣	44.300	3.199	29.600	3.204	التحكم فى الحركة
٤	42.900	1.663	36.000	2.108	القدرة على تغيير الاتجاه
٥	8.300	0.823	5.850	0.217	الحفاظ على التوازن
٦	2.100	0.738	4.700	0.949	دقة الأداء
٧	166.700	5.229	189.600	6.620	القدرة العضلية
٨	5.370	0.226	4.520	0.257	التوافق
٩	60.300	2.497	37.860	11.885	مرونة الفخذ
١٠	0.053	0.035	0.031	0.015	التوقع الحركى

تشير نتائج الجدول (٧) إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للقياس القبلى والبعدى

لمتغيرات البدنية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البحث

ن = ١٠

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
سرعة الإستجابة الحركية	-	10	5.50	55.00	* 2.805 -	0.005
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
	المجموع	10				
الإحساس الحركى	-	10	5.50	55.00	* 2.805 -	0.005
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
	المجموع	10				



تابع جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البحث

ن = ١٠

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
التحكم فى الحركة	-	10	5.50	55.00	* 2.807 -	0.005
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
	المجموع	10				
القدرة على تغيير الاتجاه	-	10	5.50	55.00	* 2.818 -	0.005
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
	المجموع	10				
الحفاظ على التوازن	-	10	5.50	55.00	* 2.805 -	0.005
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
	المجموع	10				
دقة الأداء	-	0	0.00	0.00	* 2.701 -	0.007
	+	9	5.00	45.00		
	=	1				
	المجموع	10				
القدرة	-	0	0.00	0.00	* 2.803 -	0.005
	+	10	5.50	55.00		
	=	0				
	المجموع	10				
التوافق	-	10	5.50	55.00	* 2.809 -	0.005
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
	المجموع	10				
مرونة الفخذ	-	10	5.50	55.00	* 2.814 -	0.005
	+	0	0.00	0.00		
	=	0				
	المجموع	10				
التوقع الحركى	-	0	0.00	0.00	* 2.701 -	0.007
	+	9	5.00	45.00		
	=	1				
	المجموع	10				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هى ١,٩٦



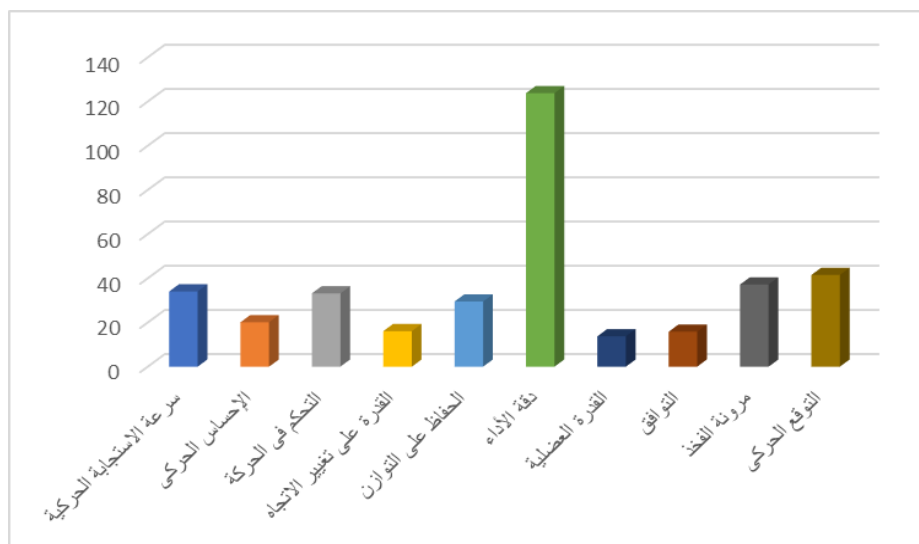
تشير نتائج الجدول (٨) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات البحث .

جدول (٩)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي ومعدل التغير للمتغيرات البدنية قيد البحث

معدل التغير %	القياس البعدي	القياس القبلي	المتغيرات
	المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي	
34.063	0.211	0.320	سرعة الاستجابة الحركية
20.107	1.049	1.313	الإحساس الحركي
33.183	29.600	44.300	التحكم في الحركة
16.084	36.000	42.900	القدرة على تغيير الاتجاه
29.518	5.850	8.300	الحفاظ على التوازن
123.810	4.700	2.100	دقة الأداء
13.737	189.600	166.700	القدرة العضلية
15.829	4.520	5.370	التوافق
37.214	37.860	60.300	مرونة الفخذ
41.509	0.031	0.053	التوقع الحركي

تشير نتائج الجدول (٩) إلى المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي ونسبة التحسن القياس البعدي عن القبلي لمتغيرات القدرات البدنية .



شكل (١) معدل التغير في متغيرات البدنية



جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والبعدي في متغيرات احراز اللمسات

ن = ١٠

القياس البعدي			القياس القبلي			المتغيرات احراز اللمسات	
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد اللمسات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد اللمسات		
1.197	9.100	47	1.197	7.100	45	ناجح	هجوم
0.789	4.800	37	1.033	7.200	34	فاشل	
1.252	5.300	17	0.919	2.800	21	ناجح	الدفاع والرد
0.816	4.000	16	0.966	2.600	20	فاشل	
0.789	5.800	18	0.699	3.600	10	ناجح	الهجوم المضاد
0.707	5.500	28	1.080	4.500	17	فاشل	
0.316	0.100	0	0.675	0.700	0	ناجح	التكلمة
0.316	0.100	1	0.823	0.700	1	فاشل	
0.422	0.200	2	0.789	0.800	3	ناجح	الذراع المستقيمة
0.422	0.200	2	0.516	1.600	7	فاشل	

تشير نتائج الجدول (١٠) إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي

في متغيرات احراز اللمسات، كما يتضح من الجدول أن إجمالي عدد اللمسات بلغ في القياس القبلي

(٧٩) لمسة، وبلغ إجمالي عدد اللمسات في القياس البعدي (٨٤) لمسة.

وقد لجأ الباحث إلى التعرف على دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

لإحراز اللمسات .



جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدى فى متغيرات احراز اللمسات

ن = ١٠

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
هجوم	ناجح	0	0.00	0.00	* 2.536 -	0.011
		8	4.50	36.00		
		2				
	المجموع	10				
فائشل	فائشل	9	5.00	45.00	* 2.680 -	0.007
		0	0.00	0.00		
		1				
	المجموع	10				
الرد والدفاع	ناجح	0	0.00	0.00	* 2.716 -	0.007
		9	5.00	45.00		
		1				
	المجموع	10				
الهجوم المضاد	فائشل	1	3.50	3.50	* 2.507 -	0.012
		9	5.72	51.50		
		0				
	المجموع	10				
التكملة	ناجح	0	0.00	0.00	* 2.825 -	0.005
		10	5.50	55.00		
		0				
	المجموع	10				
التكملة	فائشل	1	3.50	3.50	* 2.332 -	0.020
		8	5.19	41.50		
		1				
	المجموع	10				
التكملة	ناجح	5	3.00	15.00	* 2.121 -	0.034
		0	0.00	0.00		
		5				
	المجموع	10				
التكملة	فائشل	5	3.00	15.00	* 2.060 -	0.039
		0	0.00	0.00		
		5				
	المجموع	10				



تابع جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات احراز اللمسات

ن = ١٠

المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
الذراع	-	5	3.00	15.00	* 2.121 -	0.034
	+	0	0.00	0.00		
	=	5				
	المجموع	10				
المستقيمة	-	8	4.50	36.00	* 2.640 -	0.008
	+	0	0.00	0.00		
	=	2				
	المجموع	10				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٦

تشير نتائج الجدول (١١) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغير الهجوم المضاد فقط ولصالح القياس البعدي ، بينما توجد فروق غير داله بين القياس القبلي والبعدي في باقي متغيرات إحراز اللمسات .

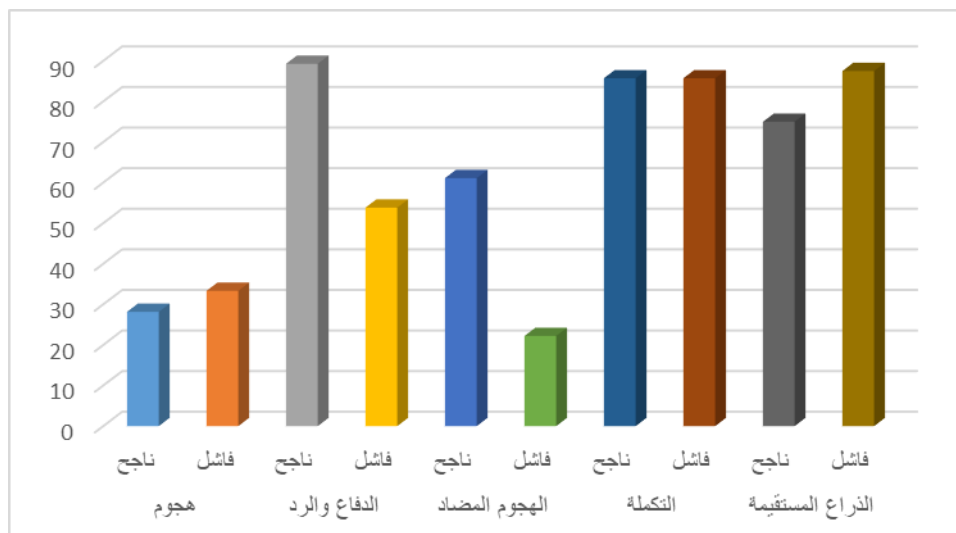
جدول (١٢)

المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي ومعدل التغير لمتغيرات احراز اللمسات

معدل التغير %	متوسط البعدي		متوسط القبلي		المتغيرات احراز اللمسات
	متوسط البعدي	عدد اللمسات	متوسط القبلي	عدد اللمسات	
28.169	9.100	47	7.100	45	هجوم
33.333	4.800	37	7.200	34	فاشل
89.286	5.300	17	2.800	21	الدفاع والرد
53.346	4.000	16	2.600	20	فاشل
61.111	5.800	18	3.600	10	الهجوم المضاد
22.222	5.500	28	4.500	17	فاشل
85.714	0.100	0	0.700	0	التكلمة
85.714	0.100	1	0.700	1	فاشل
75.000	0.200	2	0.800	3	الذراع المستقيمة
87.500	0.200	2	1.600	7	فاشل



تشير نتائج الجدول (١٢) إلى عدد اللمسات والمتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي ومعدل التغير القياس البعدي عن القبلي لمتغيرات إحراز اللمسات .



شكل (٢) معدل التغير في متغيرات إحراز اللمسات

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الاول :

والذي ينص على " توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلي ومتوسط القياس البعدي ولصالح متوسط القياس البعدي في متغيرات البدنية لدى عينة البحث من لاعبي سلاح السيف " تشير نتائج الجدولين (٧) (٨) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات القدرات البدنية ولصالح القياس البعدي .

كما تشير نتائج الجدول (٩) والشكل (١) إلى المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبعدي ومعدل التغير في القياس البعدي عن القبلي لمتغيرات القدرات البدنية ، حيث تراوحت نسب التحسن بين (١٣,٧٣% ، ١٢٣,٨١%) .

ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التوقع الحركي وما اشتمل عليه من تدريبات لتنمية القدرات البدنية المختلفة المرتبطة بالتوقع الحركي والمؤثرة في نتائج إحراز اللمسات



مثل تدريبات تنمية القدرة العضلية للرجلين وتدريبات سرعة الاستجابة الحركية للمواقف المختلفة والتحكم في الحركة وتحركات القدمين في التقدم والتقهقر أثناء أداء التدريبات أو في المنافسات ودقة الأداء في توجيه اللمسه لاحراز النتائج والتوافق بين أجزاء الجسم المختلفة أثناء التقدم والتقهقر مع حركة فرد الذراع المسلحة وذلك لتوقع حركة المنافس لتسجيل اللمسة حتى لا يستطيع القيادة بالدفاع لزيادة إحراز اللمسات.

كما يرى الباحث أن تدريب لاعبي المباراة يعتمد في المقام الأول علي التدريب الزوجي بجانب التدريب مع المدرب أو التدريب الفردي ، حيث تتشابه تلك التدريبات مع طبيعة الأداء في رياضة المباراة ومن هنا يعتبر التدريب الزوجي من أفضل أشكال تدريب المباراة للوصول للأداء التنافسي الأمثل حتى يصبح اللاعب أثناء التدريب في مواقف تنافسي تشابه ما قد يتعرض له في المنافسات فيمكنه توقع الحركة الصحيح من المنافس ، كما أن استخدام تدريبات التوقع الحركي تساعد في الوصول إلى مرحلة متقدمة من الأداء الجيد في المباراة ويجعل من السهل على المبارزين استخدام مهارات الدفاع والرد ، ومهارات الهجوم ومهارات الهجوم المضاد بشكل جيد تمكن اللاعبين من احراز اللمسات الناجحة .

حيث يذكر " علي سبهان " ان التوقع الحركي هو الاكتشاف المبكر لهدف الحركة الرئيسي قبل قدومه وذلك لتقليل من زمن الاستجابة الحركية لخدمة الواجب الحركي للمهارة أو الحركة المطلوبة . (٩ : ٢١)

ويتفق هذا مع ما ذكره : أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سعد " (١٩٩٣ م) في أن رد الفعل القائم على التوقع الحركي من العوامل الهامة في سرعة الأداء وخاصة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الأداء دون أنتظار المثير (٢ : ١٩٠)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من " علي سبهان " (٢٠٠٥ م) (٩) ، " عبد الرحمن خليل عبد الرحمن دبايح " (٢٠٠٥ م) (٨) ، " سليمان فروق سليمان نور الدين " (٢٠٠١ م) (٦) ،



حيث ذكروا أن البرامج التدريبية تحسن من مستوى التوقع الحركي والقدرات البدنية كما أنها تساعد في تطوير المستوى المهارى لدى اللاعبين .

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البعدى ولصالح متوسط القياس البعدى فى متغيرات البدنية لدى عينة البحث من لاعبي سلاح السيف " .

مناقشة نتائج الفرض الثانى :

والذي ينص على " توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البعدى ولصالح متوسط القياس البعدى فى المتغيرات المهارية لدى عينة البحث من لاعبي سلاح السيف "

يتضح من الجدولين (١٠) (١١) والخاص بدلاله الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى فى متغيرات إحراز اللمسات أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى متغير الهجوم، والدفاع والرد، والهجوم المضاد، والتكلمة، والذراع المستقيمة.

كما تشير نتائج الجدول (١٢) وشكل (٢) إلى المتوسط الحسابي لقياس القبلى والبعدى ومعدلات التغير للقياس البعدى عن القياس القبلى فى المتغيرات إحراز اللمسات، حيث تراوحت معدلات التغير بين (٢٢,٢٢ %) كأقل قيمة، و(٨٧,٥٠ %) كأعلى قيمة.

ويرجع الباحث ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التوقع الحركي وما اشتمل عليه من تدريبات لتنمية متغيرات احراز اللمسات وزيادة عدد اللمسات الفعالة في المباراة من خلال التمرينات التنافسية المتنوعة والتي تتيح للاعب أداء تمرينات شبيهة بالمنافسة ولكنها لا تضع اللاعب تحت ضغط المنافسة ، وكذلك والدروس الفردية والتي ساعدت اللاعبين على إتقان وتعلم المهارات وسرعة الأداء وسهولة وانسيابية الحركات وإيقاع الحركة والانتقال من مهارة إلى أخرى حتى يستطيع اللاعب الانتقال من الدفع إلى الهجوم المضاد عند توقع الحركة الصحيح من اللاعب المنافس ، كما أشتمل البرنامج



المقترح على المباريات التنافسية والتي ساعدت اللاعبين على أداء أكثر من مهارة عند توقع الحركة من المنافس ، وساعدت اللاعبين على اختبار نتيجة التوقع الشخصي لحركة المنافس وأداء الحركات المضادة لإحراز اللمسات وتاكيد التوقع الصحيح، حيث أن متغيرات إحراز اللمسات وخاصة الهجوم والهجوم المضاد لها تأثير فعال في نتائج المباريات حيث أن كل هجمة ترتبط بخطط المباراة ، وكما أن أختيار المسافة والتوقيت المناسب يعتبر من العوامل المؤثر في التوقع الحركة والمساهم في إحراز اللمسات ، حيث تبرز أهمية التوقيت في الهجوم بالتقدم والظعن بالذراع ويجب أن تقرد بعد خطوة التقدم وليس قبل ذلك مما يؤدي إلي زيادة فاعلية الهجوم وتقليل نسبة الهجوم الناجح والدفاع الناجح ، أما بالنسبة للهجوم الفاشل فقد ارتفعت عدد اللمسات على حساب ارتفاع عدد لمسات الهجوم المضاد الناجح ، أما بالنسبة للدفاع والرد الفاشل فقد تحسنت نسبته وذلك نتيجة لتحسن الإحساس بمسافات التبارز للاعبى سلاح السيف ، كما يجب علي المبارز القيام بحركات الإعداد بالقدمين حتي يتعرف علي رد فعل المنافس من خلال أدائها في مواقف خططية مختلفة لاختيار أفضل طرق الهجوم المضاد المناسبة لطبيعة الموقف التنافسي .

كما يرى الباحث أن الركيزة الأساسية في مبارزة سلاح السيف الحديثة هو القيام بأداء حركات مباشرة في الهجوم علي المنافس من خلال التوقع الحركي الصحيح لحركة المنافس ، حيث أن المهارات الهجومية من أفضل متغيرات إحراز اللمسات والتي تعتمد بصورة كبيرة على مخزون ذاتي من الخطط الهجومية التي يؤديها اللاعب ، لذا يجب على اللاعب أن يتقن العديد من احتمالات التصرف الصحيح عند أداء مهارة مضادة معينة، حيث تتوافر العديد من المواقف الخططية المرتبطة بطبيعة الأداء والتي يظهر فيها المهارات بوجه عام وتظهر من خلال خبرة اللاعب وقدرته على التوقع الصحيح .

ويرى الباحث أن لأداء الهجمات بنجاح يجب أن يتم حركة تغيير الاتجاه لإنهاء اللمس في زمن سلاح واحد وإلا تعرض اللاعب لأداء ضربة زمنية كأحد أنواع الهجوم المضاد التي تستخدم لإيقاف هذا النوع من الهجمات .



كما يرى الباحث أن أكثر متغيرات إحرار اللمسات هي الهجوم المضاد حيث يعتبر الهجوم المضاد هو إحباط لهجمة المنافس وفي نفس التوقيت تحقيق هجوم مضاد ناجح يتمكن اللاعب من خلاله إحرار اللمسات عن طريق استخدام إحدى الطرق الثلاثة المتبعة في تحقيق اللمسات بالهجوم المضاد ، مع عدم إهمال مهارة الدفاع والرد حيث أنه توجد مواقف خطئية لا يمكن استخدام فيها الهجوم المضاد والتي يعتمد فيها المنافس على فرد الذراع المسلحة لإنهاء اللمس داخل المسافة وفي هذه الحالة يجب الاعتماد على مهارة الدفاع والرد ، ويعتمد هذا على التوقع الحركى الصحيح من اللاعب لحركة المنافس قبل الهجوم وكذلك التوقع الصحيح لحركة المنافس أثناء الشروع فى الهجوم عليه .

وهذا يتفق مع ما ذكره أسامة عبد الرحمن على (٢٠١١ م) (٣) أن الهجوم يعتمد عليه اللاعبين العالميين ذوي المستويات العليا في معظم المواقف الخطئية أثناء المباريات.

وهذا يتفق مع ما ذكرته " رشا فرج مسعود العربي " (٢٠٠٣ م) (٥) على أن الجمل الحركية الناجحة في المباراة تتسم بالبساطة والسهولة في الأداء ، مما يحقق نجاح معظم الهجمات عن طريق الإعداد بتحركات القدمين والذي له أكبر الأثر على نجاح مهارات الهجوم المضاد وتحقيق لمسات صحيحة على الرغم من قلة الدفاع بالنسبة للهجوم إلا أن استخدام الهجوم المضاد المباشر والبسيط يكون أكثر فاعلية فى المواقف المختلفة.

وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق داله إحصائياً بين متوسط القياس القبلى ومتوسط القياس البعدى ولصالح متوسط القياس البعدى فى المتغيرات المهارية لدى عينة البحث من لاعبي سلاح السيف " .

الإستنتاجات:

فى ضوء مشكلة البحث وأهداف البحث وفى حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج التحليل الإحصائى أستنتج الباحث ما يلى :

١ . يؤدى البرنامج التدريبى المقترح لتنمية التوقع الحركى إلى تطوير بعض المتغيرات البدنية .



٢. يؤدي البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التوقع الحركي إلى تطوير متغيرات احراز اللمسات .
٣. أدى البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التوقع الحركي إلى تحسن في مستوى القدرات البدنية المساهمة في احراز اللمسات حيث تراوحت نسب التحسن بين (١٣,٧٣% ، ١٢٣,٨١%).
٤. أدى البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التوقع الحركي إلى تحسن في مستوى نتائج احراز اللمسات حيث تراوحت نسب التحسن بين (٢٢,٢٢%) و(٨٧,٥٠%).

التوصيات :

- في ضوء مشكلة البحث وأهداف البحث وفي حدود عينة البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج التحليل الإحصائي ، وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى الباحث ما يلي :
١. استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية التوقع الحركي للاعبين سلاح السيف.
 ٢. الأهتمام بالتوقع الحركي خلال برامج التدريب للاعبين المبارزة بشكل عام وخاصة لاعبي سلاح السيف.
 ٣. دراسة بعض المتغيرات النفسية والعقلية التي قد تأثر في الإيقاع الحركي للاعبين المبارزة وخاصة لاعبي سلاح السيف .
 ٤. إجراء دراسة مشابهة على الاسلحة المختلفة .
 ٥. إجراء دراسة مسابقة على مراحل سنوية مختلفة .
 ٦. إجراء دراسة مشابهة على عينات من الأنث .

المراجع :

أولا :- المراجع العربية

- ١ - إبراهيم نبيل عبد العزيز: (١٩٩٩ م) : الأسس الفنية للمبارزة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩م.
- ٢ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سعد (١٩٩٣ م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .



- ٣ - أسامة عبد الرحمن علي (٢٠١١ م): "تحليل الأداء الخططي الهجومي لبطولة كأس العالم بالقاهرة لسلاح الشيش رجال"، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٤ - جمال علاء الدين، ناهد أنور الصباغ (٢٠٠٧م): الاس المترولوجية لتقويم الأداء البدني والمهارى والخططى للرياضيين، منشاة المعارف، الإسكندرية .
- ٥ - رشا فرج مسعود العربي (٢٠٠٣ م): تأثير برنامج تدريبي مقترح للإعداد للهجوم على نتائج المباريات للاعبى سلاح الشيش، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٦ - سليمان فاروق سليمان نور الدين (٢٠٠١ م) : " تأثير تنمية التوقع الحركى على أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية.
- ٧ - السيد عبد المقصود (١٩٨٦ م) : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة .
- ٨ - عبد الرحمن خليل عبد الرحمن دبايح " (٢٠٠٥ م) : " تأثير تنمية التوقع الحركي على مستوى نتائج المتابعة في كرة السلة " ، بحث منشور ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٢٠ ، الجزء الأول ، أسيوط .
- ٩ - علي سبهان (٢٠٠٥م) : التوقع والاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة ،رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- ١٠ - محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

ثانيا :- المراجع الأجنبية

11 - **David William Glasser (1995)** : TACTICS 1, news.cs.utexas.edu,rec.Sport.fening.glasser@facstaff.wisc.edu,.

12 - **Jan Carvoch , Chris Button , Valdimir Suss (2012)** : The Kiniematics of the return of serve in tennis , The role of anticipatory information , Journal of sport behavior .