

تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية على بعض المهارات الهجومية والتفكير الخطى الهجومي لدى لاعب سلاح سيف المبارزة

*د/ رشا ربيع فهمي

المقدمة ومشكلة البحث:

يعد التدريب الرياضي المستند على أسس علمية من أهم العوامل التي تمكنا من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف الأنشطة الرياضية الممارسة، ورياضة المبارزة تتطلب من ممارسيها قدرات بدنية خاصة وأداء حركياً عالياً، وأن هذه القدرات هي الركائز التي تعتمد عليها هذه الرياضة، كما أن التقدم في لعبة المبارزة مرتبط بتحسين مهارات عديدة منها المهارات الحركية الهجومية فالهجوم هو الركيزة الأساسية والطريقة الأهم في إتقان التفكير للأداء الخطط الجيد للحصول على اللمسات التي تقود الى الفوز من أجل الوصول إلى النتائج التي حُطت لها.

إن البرامج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منظم تُحدث تطورات سريعة ومنتظمة في القدرات البدنية والمهارية والخطية لدى الرياضي تصل الى تحقيق أهداف العملية لتدريبية، ويقاس نجاح البرنامج التدريب بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس.

ويشير قاسم حسن (١٩٩٨م) الي أن أي نشاط رياضي لا يكاد يخلو من سرعة الاستجابة الحركية الا أن الحاجة إليها تتفاوت من نشاط الى آخر على وفق متطلبات فنية وخطية لكل لعبة معينة، وتظهر اهميتها في عدد من الأنشطة الرياضية وعلى وجه التحديد في نوعية الهجوم الذي سيقوم به المنافس، وسرعة الاستجابة تعرف بأنها ارتباط بين زمن رد فعل الحركة وزمن الحركة أي الزمن الذي ينقضي ما بين حدوث الحافز والانتهاء من الاداء الحركي. (١٣ : ٥٣٢)

وتذكر كلاً من فنتا تجبريلو وآخرون (٢٠٠٠م) أن رياضة المبارزة هي تدريب الجسم والعقل لذا فإن الإعداد البدني الخاص يحسن العضلات خاصة عضلات الذراعين والرجلين والأصابع التي يحتاجها لاعب المبارزة في الخداع والمراوغة في تطبيق أفضل لحركات الميكانيكية بالسلاح المستخدم في التبارز لتنفيذ خطط الهجوم لمحاولة التفوق على منافسة. (١٢ : ١٠)

وتتفق كلاً من نوال مهدي وآخرون (٢٠٠٨م) على أن اللاعب الذي لا يمتلك القدرات البدنية الضرورية لنشاط معين لن يستطيع إتقان المهارات الحركية لهذا النشاط، وتتطلب المبارزة سرعة الهجوم نحو الخصم وبشكل مفاجئ بأقصى جهد وأقل زمن عند ظهور ثغرة قانونية تكشف هدف المنافس وصولاً إلى الهدف القانوني للمنافس من أقرب وأقصر طريق لتسجيل لمسة، وعليه تتضح أهمية سرعة الاستجابة الحركية للمبارز لتحقيق مستوى جيد ونتائج متميزة. (١٦ : ١١٢٤)

* مدرس تدريب رياضي مبارزة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

ويشير إبراهيم نبيل (٢٠٠٥م) الي انه يقصد بالسرعة هنا في رياضة المبارزة سرعة الاستجابة الحركية بما تشمله من سرعة رد الفعل وسرعة حركية وتتطلب السرعة عادةً تدريباً دائماً لتحسينها بسبب تأثيرها الكبير في نتائج المباريات. (١ : ٣٨)

ويؤكد عمرو السكرى (١٩٩٣م) أن المعنى الحقيقي للهجوم هي الحركة التي يقوم بها المبارز بهدف لمس المنافس فإذا نُفذ بحركة واحدة سمي هجوم بسيط أما إذا تم بعدة حركات سمي هجوم مركب (١٠ : ٩٠).

كما يرأسامة عبدالرحمن (٢٠٠٦م) أن الهجوم هو أهم شيء للتسجيل، حيث يوضح أن الهجوم عبارة عن الحركات المجمع (المتحدة) والمنسقة للنصل مع الأقدام والجسد. (٣ : ١٥)

وتري الباحثة أن سرعة الاستجابة الحركية الصحيحة تلعب دوراً كبيراً في أداء المهارات لأنها من القدرات البدنية المهمة في كثير من الألعاب وتختلف الحاجة إليها من لعبة إلى أخرى بل من مهارة إلى أخرى وحسب متطلبات وخصوصية اللعبة والمهارة التي يؤديها اللاعب، وتظهر أهميتها في رياضة المبارزة لتمييز أدائها بالمواقف المتغيرة والسريعة في ظروف المباراة واحتوائها على العديد من الاستجابات السريعة لمتغيرات غير متوقعة من المنافس، وعليه سيحتاج اللاعب إلى سرعة استجابة حركية للوصول الي أفضل مهارة هجومية تتناسب مع الموقف التنافسي (سرعة الأداء الخطى الناتج عن سرعة التفكير الخطى الهجومي) لتسجل لمسه قانونية في أقل زمن ممكن ويصل المبارز لهذه النتيجة بعد عملية التفكير الخطى الهجومي الصحيح.

ويذكر السيد سامي (٢٠٠٠م) أنا للأساليب الهجومية حجر الزاوية في المبارزة واللاعب كثير الهجوم المُتقن غالباً ما يحقق أفضل النتائج، ولاعب المبارزة يتطلب المزيد من الجهد لكي يصل به إلى أفضل مستوى فيالنواحي البدنية والمهارية والخطية والتي بطبيعتها تؤثر على تحسن الأداء وتحسن التفكير الخطى. (٤ : ٣)

وفي هذا الصدد يري مفتي إبراهيم (١٩٩٨م) أن التفكير الخطى الذى يطلق عليه البعض (الذكاء الخطى) من أهم متطلبات الأداء الرياضي التنافسي. (١٥ : ٢٢٣)

ويشير أسامة راتب (١٩٩٧م) الي أن سرعة الاستجابات الحركية الصحيحة في مواقف المنافسة، تأتي بعد عمليات التفكير الخطى التي تلعب دوراً هاماً في نشاط الفرد، حيث أنه في وسع الرياضي أن يستحضر فيذهنه صورة مهارة أو مهارات معينة متقنة، فإن ذلك يحقق فرصة للتفكير في الأسلوب الملائم

للتغلب على منافسه وربما اقتراح البدائل المناسبة وفي ذلك تقديم العون في أن يصبح أكثر ألفة بموقف المنافسة ويساعد اللاعب في تحسين اتخاذ القرارات. (٢: ٣١٧)

ويذكر عدنان يوسف (٢٠٠٩م) أن التفكير الخطي أحد أنواع التفكير الذي يجب أن يطور لدى لاعبي المبارزة نظراً لاعتماد هذه اللعبة على العقل وحسن التفكير على اعتبار أن التفكير هو نشاط ذهني يحدث طوال حياة الإنسان، كما يعد من أرقى أنماط التفكير. (٩: ١٣٨)

ومن خلال عرض الفقرات السابقة فقد تطرقت الباحثة الى أن بعض المهارات الحركية الهجومية من المهارات التي يجب أن نتقن وتحسن في لعبة المبارزة فمن خلالها يمكن شن الهجمات والحصول على لمسة، وبالتالي فإن ذلك قد يحسم المباراة لصالح اللاعب المهاجم الذي يمتلك اكبر قدر من سرعة الاستجابة الحركية، ويعد التفكير الخطي الهجومي جزء من القدرات العقلية للاعبين كما يعد شرطاً هاماً للنجاح في معظم مواقف اللعب المختلفة ويعد الحل الحركي (الأداء الحركي المناسب للموقف) من العناصر المعقدة التي تجمع الصفة الفكرية والقابلية البدنية وفن الأداء الحركي لذلك يعد الحل الحركي نتيجة للحل الفكري (التفكير الخطي المناسب للموقف)، وتكمن أهمية البحث في أن سرعة الاستجابة الحركية هي من أهم عناصر التفوق في أي مباراة وعامل مؤثر في حسم نتيجة المباراة، وإن امتلاك اللاعب سرعة استجابة حركية عالية سوف تساعده في سرعة أداء المهارات الهجومية المناسبة للموقف التنافسي.

ومن خلال متابعة الباحثة لبعض البطولات التي شارك بها لاعبي سلاح سيف المبارزة بنادي المعادي تحت (١٥) سنة وجدت هبوط مستوي اللاعبين وعدم تحقيق نتائج إيجابية، وبتصوير بعض المباريات للاعبين الناديو بتحليل هذه المباريات لاحظة الباحثة إضاعة معظم الفرص المتاحة لتسجيل لمسة قانونية سهلة وبسيطة من خلال بعض الثغرات التي يقع فيها المنافس، ومنها كشف أجزاء من هدفة أثناء التبارز أو التحرك أو فشل هجمة، وبالرغم من ذلك لا يتم تسجيل لمسة من لاعبي سلاح سيف المبارزة بنادي المعادي، عن طريق استخدام مواقف خطية هجومية سواء كانت هجوم بسيط (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة) أو هجوم مركب باستخدام مهارتي (العديدية - المزدوجة) تتناسب مع الموقف الخطي الهجومي.

وتري الباحثة أنه قد يكون السبب هو تأخر (بطء) في سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي المعادي، مما قد يؤثر سلباً على مستوي الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية وبالتالي سرعة التفكير الخطي

الهجومي، كما تزي الباحثة أيضاً عدم إمتلاك اللاعبين بمواقف خطية تناسب المواقف التي تواجههم في المباريات لذا رأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تدريبات خاصة بتحسين سرعة الاستجابة الحركية عسى أن تسهم في تحسين (مستوي الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية، مستوى التفكير الخطي الهجومي) للاعبين سلاح سيف المبارزة تحت (١٥) سنة.

وبالتالي فكرة البحث محاولة منها للارتقاء بمستوى سرعة الاستجابة الحركية للاعبين سلاح سيف المبارزة تحت (١٥) سنة وتحسين بعض المهارات الهجومية التي تساعدهم على حسن التفكير والتصرف الخطي في مواقف اللعب الهجومية المختلفة سواء في التمرين أو المنافسة، فمن خلال ذلك تجلت أهمية هذه الدراسة الحالية وهيتأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية على بعض المهارات الهجومية والتفكير الخطي الهجومي لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥).

أهداف البحث:

- يهدف هذا البحث لدراسة تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية من خلال التعرف على:-
- ١- مستوى سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥).
 - ٢- مستوى بعض المهارات الهجومية (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العدديّة والمزدوجة) لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥).
 - ٣- مستوى التفكير الخطي الهجومي لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥).

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في مستوى سرعة الاستجابة الحركية لصالح القياس البعدي لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥).
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض المهارات الهجومية (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العدديّة والمزدوجة) لصالح القياس البعدي لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥).
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في مستوى التفكير الخطي لصالح القياس البعدي لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥).

مصطلحات البحث:

سرعة الاستجابة الحركية:

يقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن. (١٩)

التفكير الخططي:

يعرفه مفتي أبراهيم (١٩٩٨م) بأنه إحدى العمليات العقلية التي يقوم بها الفرد الرياضي خلال إدراكه للعلاقات بين كافة العناصر المؤثرة في الموقف الموجود فيه. (١٥: ٢٢٣)

التفكير الخططي الهجومي:

هو عملية عقلية موجهة لاتخاذ قرار مناسب في أثناء المنافسات وفقاً للموقف الهجومي المشهود. (٢٢)
الدراسات السابقة:

١- دراسة قام بها ستيفن بالكو Štefan Balkó (٢٠١٦م) (١٨) بهدف التعرف على تأثير المؤثرات البصرية على سرعة الاستجابة الحركية لمهارتي الضرب والطعن لمستويات مختلفة للاعبين المبارزة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (٤٢) لاعب سلاح سيف مبارزة تم تقسيمهم الي ثلاث مجموعات عدد كل مجموعة (١٤) لاعب سلاح سيف مبارزة، وتحتوي كل مجموعة علي مبارزين ذو المستوي العالي، ذو المستوي منخفض والمبتدئين، وأظهرت أهم النتائج أن مستوي سرعة الاستجابة الحركية عالية للاعبين سلاح سيف المبارزة ذو المستوي العالي وقليلة لذوي المستوي المنخفض وبضئنة جداً للمبتدئين.

٢- دراسة قام بها عادل فاضل (٢٠٠٥م) (٧) بهدف التعرف على العلاقة بين المعرفة الخيطية والتصرف الخططي عند لاعبي سلاح الشيش، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٨) لاعباً من لاعبي منتخب البصرة لسلاح الشيش، وأظهرت أهم النتائج أن المعرفة الخيطية تساعد على تطوير مستوى التصرفات الخيطية لدى اللاعبين بشكل كبير.

٣- دراسة قام بها رحيم حلو (٢٠١١م) (٥) بهدف التعرف على تأثير سرعة الاستجابة الحركية في تطوير حركات الارجل والطعن وبعض أنواع الدفاع للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦) لاعب من لاعبي سلاح الشيش بكلية ميسان، وأظهرت أهم النتائج تحسن سرعة الاستجابة الحركية، حركات الارجل، الطعن وبعض أنواع الدفاع للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش لصالح المجموعة التجريبية.

٤- دراسة قام بها ظافر ناموس (٢٠١٥م) (٦) بهدف التعرف على تأثير استراتيجية التساؤل الذاتي (k,w,l) في تعلم بعض المهارات الهجومية، وتطوير التفكير الخططي الهجومي للطلاب في المبارزة بسلاح الشيش واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالباً (١٥) طالباً للمجموعة الضابطة و (١٥) طالباً للمجموعة التجريبية، وأظهرت أهم النتائج أن لاستراتيجية التساؤل

الذاتي (k.w.l) والطريقة المتبعة تأثير إيجابي في تعلم الطلاب للمهارات الهجومية والتفكير الخطي الهجومي في المبارزة.

٥- دراسة قام بها ويليامز ل. ر. l.r.williams، والمزلي almasly w.a (٢٠٠١م) (٢١) بهدف مقارنة بين اللاعبين المهرة واللاعبين الجدد وتم قياس زمن رد الفعل rt، وزمن الحركة mt، واجمالي زمن الاستجابة rmt، والدقة لدى اللاعبين المهرة والجدد تحت ثلاث متغيرات من مسافة الحركة (طعن قصير - طعن متوسط - طعن طويل)، وكانت عينة الدراسة ٣ لاعبين مهرة و ٣ لاعبين جدد، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة الى ان اللاعبين المهرة اسرع في rt، rmtk واظهروا مستوى عالي من الدقة مع أنه لم يتحقق صحة الافتراض الذي يقول ان زيادة الاختبارات تؤدي الى زيادة rt وقد وجد ان ثبات عالي النسق لاستجابة العينة.

طرق وإجراءات البحث:-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام "التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي".

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥).

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي سلاح سيف المبارزة بنادي المعادي خلال الموسم الرياضي (٢٠١٧م - ٢٠١٨م)، وعددهم (٢١) لاعب، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية على (٨) لاعبين وتم استبعادهم من العينة الأساسية، كما تم استبعاد لاعبين لعدم انتظامهم في التدريب أثناء التجربة الأساسية، فأصبح عدد العينة الأساسية (١١) لاعب.

أسباب اختيار عينة البحث:

- جميع اللاعبين مسجلين بالاتحاد المصري للسلاح الموسمي الرياضي (٢٠١٧م - ٢٠١٨م).

- جميع أفراد العينة منتظمين في العملية التدريبية.

- لا يقل السن للاعبين عن (١٢) سنة ولا يزيد عن (١٥) سنة.

تجانس عينة البحث:

أجرت الباحثة التجانس لعينة البحث في الجداول رقم (١)(٢).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في
(السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=١١)

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفطح |
|---|----------------|-------------|-----------------|-------------------|----------------|--------------|
| ١ | السن | سنة | ١٢.٨٢ | ٠.٧٥ | ٠.٣٣ | ٠.٨٨- |
| ٢ | الطول | سم | ١٦١.٨٢ | ١.٣٣ | ٠.٠٩ | ١.١٢- |
| ٣ | الوزن | كجم | ٥٥.٦٤ | ١.٩١ | ٠.٤٣ | ٠.٩٢- |
| ٤ | العمر التدريبي | سنة | ٢.٩١ | ٠.٨٣ | ٠.١٩ | ١.٤٩- |

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٣٢ ضعف الخطأ المعياري بالتفطح = ٢.٥٤

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٠٩ : ٠.٤٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٨٨- : ١.٤٩-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في اختبار سرعة الاستجابة
الحركية ومستوي الأداء المهاري ومستوي التفكير الخطى الهجومي للعينة قيد البحث (ن=١١)

| م | الاختبارات البدنية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفطح |
|---|--|-------------|-----------------|-------------------|----------------|--------------|
| ١ | قياس سرعة الاستجابة الحركية (اختبار نيلسون) | يمين | ٢.٢٥ | ٠.٠٨ | ٠.٥١ | ٠.٩٧- |
| | | شمال | ٢.٢٨ | ٠.٠٩ | ٠.٣١- | ٠.١١ |
| ٢ | الهجمة المستقيمة | درجة | ٤.٨٢ | ٠.٧٥ | ٠.٣٣ | ٠.٨٨- |
| ٣ | الهجمة المغيرة | درجة | ٥.٢٧ | ٠.٧٩ | ٠.٥٧- | ٠.٩٧- |
| ٤ | الهجمة عكس المغيرة | درجة | ٤.٩١ | ٠.٧٠ | ٠.١٢ | ٠.٤٥- |
| ٥ | الهجمة القاطعة | درجة | ٤.٩١ | ٠.٧٠ | ٠.١٢ | ٠.٤٥- |
| ٦ | الهجمة العددية | درجة | ٥.١٨ | ٠.٦٠ | ٠.٠٣- | ٠.٤١ |
| ٧ | الهجمة المزدوجة | درجة | ٤.٩١ | ٠.٨٣ | ٠.١٩ | ١.٤٩- |
| ٨ | التفكير الخطى | درجة | ٧٠.٠٩ | ٣.٠٨ | ٠.٦٠ | ٠.٨٢- |

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٢٠ ضعف الخطأ المعياري بالتفطح = ٢.٣٠

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٥٧ : ٠.٦٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٤١ : ١.٤٩-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في اختبار سرعة الاستجابة الحركية ومستوي الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العددية والمزدوجة) ومستوي التفكير الخطى الهجومي للعينة قيد البحث.

وسائل جمع البيانات والمعلومات المستخدمة بالبحث:

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام ملحق به رستامتر لقياس والطول لأقرب سنتيمتر.
- بدل مبارزة.
- أسلحة سيف مبارزة.
- كاميرا للتصوير.
- حامل للكاميرا.
- صفارة.
- مصابيح كهربائية ملونة (أحمر، أصفر، أخضر)
- أسلاك كهربائية موصلة بمصدر كهربائي لإضاءة المصابيح.
- حامل لتثبيت المصابيح عليه.
- ساعة إيقاف.
- شواخص أو أقماع.
- شرائط لاصقة.
- أقلام.

الاستمارات المستخدمة في البحث:

- استمارة تسجيل قياسات عينة البحث في متغيرات النمو واختبار سرعة الاستجابة الحركية للعينة قيد البحث مرفق (١).
- استمارة تقييم مستوى الاداء للمهارات الهجومية للعينة قيد البحث مرفق (٢).

الاختبارات المستخدمة في البحث:

- الاختبار البدني:

(اختبار نيلسون) لقياس سرعة الاستجابة الحركية مرفق (٣) محمد علاوي، محمد نصر الدين (٢٠٠١م)

- مستوى الأداء المهاري:

تم قياس مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العددية، المزدوجة) عن طريق تقييم كل مهارة من (١٠) درجات وأخذ المتوسط الحسابي لدرجات المحكمين، وتم تقييم الأداء عن طريق التصوير الفيديو للاختبارات القبلية والبعديّة وتقييم كل مهارة وفق استمارة أعدت لذلك وعرضها على (٣) محكمين مرفق (٤).

- اختبار لقياس المستوي الخطي الهجومي للمبارز مرفق (٥):

يتضمن الاختبار (٣٠) موقفاً كل موقف يحتوي على سؤال يطلب من المختبر الإجابة عن طريق اختبار البديل المناسب من عدة بدائل حسب الموقف الذي يراه مناسباً من وجهة نظره، وذلك بوضع علامة (٧) في المكان المناسب حيث يتم جمع درجات الإجابة على كل سؤال ومجموع الدرجات يدل على درجة الذكاء الخطي الهجومي لكل لاعب، والحد الأعلى للاختبار (١١٣) درجة والحد الأدنى له (٣٠) درجة (٦: ١٥٦ - ١٦٤).

الدراسة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة الدراسة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/٨/٨م حتى يوم الثلاثاء الموافق

٢٠١٧/٨/٢٢م على عينة قوامها ٨ (لاعبين من نفس المجتمع الأصلي ومن خارج العينة

الأساسية للبحث وذلك بهدف ما يلي:

١- صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة وبطاقات التسجيل.

٢- التأكد من كيفية استخدام وتثبيت الكاميرا للتصوير.

تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية على بعض المهارات الهجومية والتفكير الخطى الهجومي لدى لاعب سلاح سيف المبارزة

- ٣- التأكد من ملائمة محتوى تدريبات (سرعة الاستجابة الحركية) للتطبيق على عينة البحث.
- ٤- تقنين حمل التدريب (شدة، تكرار، راحة) وفقاً للمراجع العلمية وبما يتناسب مع عينة البحث.
- ٥- وضوح التعليمات والفقرات الخاصة باختبار التفكير الخطى الهجومي.
- ٦- الوقت المستغرق للمقياسين تراوح ما بين (١٥ - ٢٠) دقيقة.
- ٧- تدريب المساعدين مرفق رقم)٠.٦).
- ٨- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية:

الصدق:

استخدمت الباحثة صدق التمايز على عينة غير مميزة وبلغ عددها (٨) لاعبين من نادي المعادي، ومن نفس مجتمع البحث للعينة الأساسية وتم استبعادهم (العينة الاستطلاعية)، واستخدمت الباحثة أيضاً عينة مميزة عددها (٨) لاعبين من نادي الصيد، لتحقيقهم مراكز متميزة في البطولة السابقة بالنسبة للاعب المعادي لإيجاد (صدق التمايز) للمتغيرات قيد البحث وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبار سرعة الاستجابة الحركية ومستوي الأداء المهاري ومستوي التفكير الخطى الهجومي للعينة قيد البحث (ن=٨)

| معامل الصدق الذاتي | قيمة "ت" المحسوبة | المجموعة غير المميزة | | المجموعة المميزة | | وحدة القياس | الاختبارات البدنية | | م |
|--------------------|-------------------|----------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------|--------------------|------------------------------|---|
| | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | | اليمين | الشمال | |
| ٠.٩٦ | *١٣.٦٠ | ٠.٠٨ | ٢.٢٥ | ٠.٠٧ | ١.٧٤ | ثانية | يمين | (اختبار نيلسون) | ١ |
| ٠.٨٧ | *١٢.٢٧ | ٠.٠٧ | ٢.٢٦ | ٠.٠٧ | ١.٧٨ | ثانية | شمال | لقياس سرعة الاستجابة الحركية | |
| ٠.٨٦ | *٩.٥٩ | ٠.٨٣ | ٤.٨٨ | ٠.٨٣ | ٨.٨٨ | درجة | | الهجمة المستقيمة | ٢ |
| ٠.٩١ | *١٠.٠٢ | ٠.٨٩ | ٥.٢٥ | ٠.٦٤ | ٩.١٣ | درجة | | الهجمة المغيرة | ٣ |
| ٠.٩٢ | *١٠.٥٨ | ٠.٧٦ | ٥.٠٠ | ٠.٧٦ | ٩.٠٠ | درجة | | الهجمة عكس المغيرة | ٤ |
| ٠.٨٩ | *١٢.٩٨ | ٠.٧١ | ٤.٧٥ | ٠.٧٦ | ٩.٥٠ | درجة | | الهجمة القاطعة | ٥ |
| ٠.٨٦ | *١٥.٤٥ | ٠.٦٤ | ٥.١٣ | ٠.٥٢ | ٩.٦٣ | درجة | | الهجمة العددية | ٦ |
| ٠.٩٠ | *٨.٨٥ | ٠.٧٤ | ٤.٦٣ | ٠.٨٣ | ٨.١٣ | درجة | | الهجمة المزدوجة | ٧ |
| ٠.٩٢ | *٢٣.١٠ | ٣.٠٧ | ٦٩.٣٨ | ٣.٠٦ | ١٠٤.٧٥ | درجة | | التفكير الخطى | ٨ |

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٤٥

يتضح من نتائج جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبار سرعة الاستجابة الحركية ومستوي الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العددية والمزدوجة) ومستوي التفكير الخطى الهجومي للعينة قيد البحث

لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٨٥ : ٢٣.١٠)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعتن أجله.

النتائج:

تم حساب ثبات متغيرات البحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادته (Test and Retest) بعد أسبوع على عينة مكونة من (٨) لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية (العينة الاستطلاعية) وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبار سرعة الاستجابة الحركية ومستوي الاداء المهاري ومستوي التفكير الخطي الهجومي للعينة قيد البحث (ن=٨)

| م | الاختبارات البدنية | وحدة القياس | التطبيق الأول | | إعادة التطبيق | | قيمة "ر" المحسوبة |
|---|------------------------------|-------------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| | | | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | |
| ١ | (اختبار نيلسون) | يمين | ٠.٠٨ | ٢.٢٥ | ٠.٠٨ | ٢.٢٤ | *٠.٩٢ |
| | لقياس سرعة الاستجابة الحركية | شمال | ٠.٠٧ | ٢.٢٦ | ٠.٠٧ | ٢.٢٣ | *٠.٧٦ |
| ٢ | الهجمة المستقيمة | درجة | ٠.٨٣ | ٤.٨٨ | ٠.٨٣ | ٤.٥٠ | *٠.٧٥ |
| ٣ | الهجمة المغيرة | درجة | ٠.٨٩ | ٥.٢٥ | ٠.٨٩ | ٤.٨٨ | *٠.٨٢ |
| ٤ | الهجمة عكس المغيرة | درجة | ٠.٧٦ | ٥.٠٠ | ٠.٧٦ | ٥.٢٥ | *٠.٨٥ |
| ٥ | الهجمة القاطعة | درجة | ٠.٧١ | ٤.٧٥ | ٠.٧١ | ٤.٥٠ | *٠.٨٠ |
| ٦ | الهجمة العددية | درجة | ٠.٦٤ | ٥.١٣ | ٠.٦٤ | ٤.٨٨ | *٠.٧٤ |
| ٧ | الهجمة المزدوجة | درجة | ٠.٧٤ | ٤.٦٣ | ٠.٧٤ | ٤.٥٠ | *٠.٨١ |
| ٨ | التفكير الخطي | درجة | ٣.٠٧ | ٦٩.٣٨ | ٣.٠٧ | ٧٠.٢٥ | *٠.٨٥ |

قيمة ر عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧١

يتضح من الجدول (٤) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في اختبار سرعة الاستجابة الحركية ومستوي الاداء المهاري لبعض المهارات الهجومية (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العددية والمزدوجة) ومستوي التفكير الخطي الهجومي للعينة قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٧٥ : ٠.٩٢) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٥).

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى:

- تحسين سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥).

- تحسين مستوي بعض المهارات الهجومية (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العددية والمزدوجة) لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥).

- تحسين مستوي التفكير الخطى الهجومي لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥).

معايير البرنامج التدريبي:

- اختيار محتوى البرنامج على المبادئ العلمية للتدريب الرياضي والتي تحددت في اعداد التوقيت الصحيح لتكرار حمل التدريب، التدرج في زيادة الحمل، الموائمة بين الحمل والراحة.

- أن يتناسب البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعية.

- ملائمة البرنامج ومحتوياته من تدريبات للمرحلة السنوية للعينة المختارة.

- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.

- الاستفادة من الدراسات المرتبطة التي قامت بتصميم برامج تدريبية لتحسين سرعة الاستجابة الحركية.

- الاستمرارية والانتظام في ممارسة البرنامج حتى يعود بالفائدة المرجوة.

- استخدام الطريقة التوجيهية لتشكيل درجة الحمل، إذ تعد أفضل الطرق وأنسبها لأفراد عينة البحث.

- مراعاة الأسس التدريبية والفسولوجية للبرنامج (الإحماء - الجزء الرئيسي - الختام)

المحتوى والتوزيع الزمني للبرنامج:

إعداد البرنامج التدريبي:

يعتبر البرنامج التدريبي هو حجر الزاوية في هذه الدراسة، لذا فقد اهتمت الباحثة بتوضيح خطوات بناء البرنامج والمراحل التي مر بها حتى يصل إلى صورته النهائية للتطبيق كما هو موضح في النقاط التالية:-

- لقد قامت الباحثة بمسح مرجعي للكتب العربية والأجنبية في حدود وقدرة الباحثة.

- ثم إجراء مسح للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث.

- المقابلة الشخصية للمدربين بنادي المعادي بالقاهرة لتنسيق ووضع تدريبات سرعة

الاستجابة الحركية ضمن البرنامج العام للاعبين سلاح سيف المبارزة تحت (١٥).

محددات البرنامج التدريبي:

قامت الباحثة بتنفيذ برنامج تدريبات سرعة الاستجابة الحركية مرفق (٧) في يوم السبت الموافق ٩/٢/

٢٠١٧م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٥/١٠/٢٠١٧م لمدة (٨) أسابيع متصلة ويتكون من (٢٤) وحدة

تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع حتى لا يتم إجهاد الجهاز العصبي للاعبين وهي أيام السبت

- الإثنين - الأربعاء.

وقد اعتمدت الباحثة عند تطبيق البرنامج:

- تحديد منحنيات الحمل (الشدة والحجم) خلال برنامج تدريبات سرعة الاستجابة الحركية
- تقسيم البرنامج إلى مرحلتين أساسيتين بالمرحلة (الأساسية الأولى، الأساسية الثانية على التوالي).
- إعداد تمرينات سرعة الاستجابة الحركية التي تتضمن المرحلة (الأساسية الأولى، الأساسية الثانية). مرفق (٨)
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة قواعد الإحماء والتهدئة (إعداد تمرينات خاصة بهم) مرفق (٩).
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية.
- عدم إعطاء تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في حالة الإحساس بالتعب والإرهاق الشديد.
- الاهتمام بتمرينات المرونة والإطالة لعدم حدوث إصابات.
- مراعاة المرحلة التدريبية التي يمر بها اللاعبين.
- مراعاة التدرج في الصعوبات (التدرج بتمرينات سرعة الاستجابة الحركية للأداء حتي تصل إلي السرعة القصوى) أثناء البرنامج.
- مراعاة التدرج في تدريبات برنامج سرعة الاستجابة الحركية للأداء من المهارات الهجومية البسيطة الي المهارات الهجومية المركبة، ووضعها ضمن مواقف تنافسية تستدعي تفكير خطي من المواقف السهلة الي المواقف الصعبة (هجومى بسيط هجومي مركب).
- دمج تدريبات سرعة الاستجابة الحركية بين الإعداد المهارى والخطي، بنسبة ١٠٠% مهاري في بداية البرنامج ويقل حتى تصل الي نسبة (٠%) في نهاية البرنامج، والعكس بالنسبة للإعداد الخطي يبدأ بنسبة (٠%) وينتهي بنسبة (١٠٠%) في نهاية البرنامج، وذلك في فترة المنافسة للموسم الرياضي (٢٠١٧م/٢٠١٨م).

وعند تطوير وتحسين القدرة على سرعة الاستجابة استخدمت الباحثة الوسائل الآتية:

- التدريب باستخدام مواقف ثابتة مبسطة.
- التدريب باستخدام مواقف معينة متفق عليها.
- التدريب باستخدام مواقف غير متفق عليها.
- التدريب باستخدام مواقف مختلفة تزيد في درجة صعوبتها عما تتطلبها المنافسات.
- التدريب باستخدام المواقف الحقيقية التي تحدث في المنافسات.
- طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة باستخدام أسلوب التدريب الدائري.

-الأحمال داخل أسلوب التدريب الدائري تكون من خلال زيادة الراحة الإيجابية مع زيادة عدد التكرارات بين التمرينات.

-تشكيل دورة الحمل اليومية متبعاً درجة الحمل التي يتم تحديدها في غضون التشكيل العام للدورة الفترية (الكلية) متبعاً التشكيل (مرتفع : ١ منخفض).

-الدائرة تتضمن (٦) تمرينات في (٤:٢) مجموعات في (٤:٦) تكرارات.

لتحديد الأحمال التدريبية تمت الإجراءات التالية:

- تم تحديد شدة البرنامج بناءً على عدد التكرارات أو زمن كل تمرين في البرنامج التدريبي.
- إتباع مبدأ إجراء القياسات البيئية (التتبعية) كل أسبوعين (مبدأ التكيف) خلال فترة تنفيذ البرنامج لضمان دقة تحديد الجرعات التدريبية المناسبة من خلال تحديد الحد الأقصى (١٠٠%) للاعبين سلاح سيف المبارزة تحت (١٥) سواء للزمن أو التكرارات لكي يتم تحديد الشدة المناسبة الخاصة بكل وحدة تدريبية.

- تحديد منحنيات الحمل (الشدة والحجم) للبرنامج التدريبي العام شكل رقم (١).
ولتحديد زمن الاعداد (المهاري-الخطي) أثناء فترة تنفيذ البرنامج لتدريبات سرعة الاستجابة الحركية (٨) أسابيع يجب تحديد وحساب مايلي:

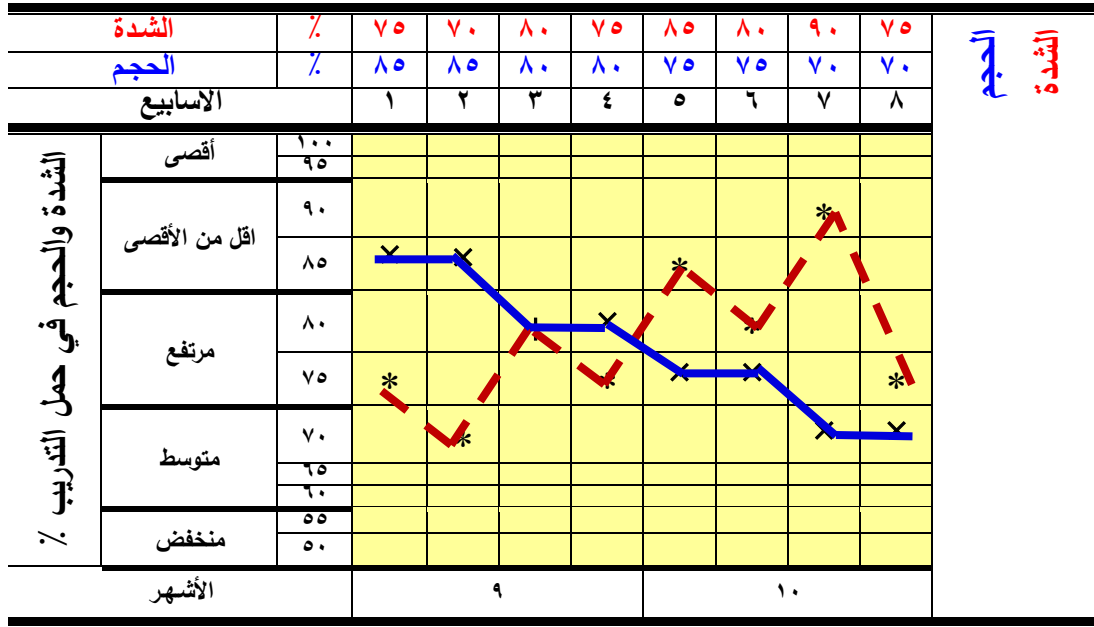
- تحديد الحد الأقصى لحجم الأسبوع التدريبي (١٠٠%) = (١٦) ساعة = (٩٦٠) دقيقة

للمرحلة السنوية تحت (١٥) سنة.

- تحديد الحد الأقصى لحجم البرنامج العام بالدقيقة لاعداد المهاري والخططي شهر (سبتمبر - أكتوبر) من خلال حساب حجم (٨) أسابيع بالشكل رقم (١) = ٥٩٥٢ دقيقة (مبدأ التمدد في الحمل التدريبي)، أذن متوسط زمن الوحدة التدريبية داخل البرنامج العام = الزمن الكلي للبرنامج العام ÷ عدد الوحدات التدريبية للبرنامج العام = ٥٩٥٢ ÷ ٤٨ وحدة تدريبية بواقع (٦) وحدات تدريبية للأسبوع داخل البرنامج العام × ٨ أسابيع للبرنامج العام = ١٢٤ دقيقة.

شكل رقم (١)

منحنيات الحمل (الشدة والحجم)



- ولحساب الحجم الكلي لفترة تنفيذ تدريبات سرعة الاستجابة الحركية داخل البرنامج العام (٨) أسابيع بالدقائق = متوسط الوحدة التدريبية داخل البرنامج العام $\times 24$ وحدة تدريبية بواقع (٣ وحدات تدريبية لتنفيذ تدريبات سرعة الاستجابة الحركية $\times 8$ أسابيع) = $124 \times 24 = 2976$.
- ولحساب زمن كلاً من الإعداد (المهاري-الخطي) لشهري (سبتمبر _ أكتوبر) بدون زمن الاحماء (١٠) دقائق وزمن التهدئة (٥) = (١٥) دقائق $\times (24)$ وحدة تدريبية = 360 دقيقة، وطرح 360 ق من $2976 = 2616$ دقيقة الزمن الفعلي لإعداد المهاري والخطي لتدريبات سرعة الاستجابة الحركية. والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

توزيع نسب وأزمنة الأعداد (المهاري-الخطي) خلال (٨) أسابيع لشهري (سبتمبر وأكتوبر)

| م | نسب الأعداد | النسب المئوية (%) | الشهور | | نوع الأعداد | الزمن الكلي (٨) أسابيع بالدقائق | النسب المئوية (%) |
|---|-----------------|-------------------|------------|------------|-----------------|---------------------------------|-------------------|
| | | | شهر سبتمبر | شهر أكتوبر | | | |
| | | | الزمن (%) | الزمن (%) | | | |
| ١ | الأعداد المهاري | ٤٨% | ٨٠% | ٢٠% | الأعداد المهاري | ١٢٥٥,٦٨ | ٤٨% |
| ٢ | الأعداد الخطي | ٥٢% | ٢٠% | ٨٠% | الأعداد الخطي | ١٣٦٠,٣٢ | ٥٢% |
| ٣ | المجموع | ١٠٠% | | | المجموع | ٢٦١٦ | ١٠٠% |

خطوات تنفيذ البحث الأساسية:

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة في يوم السبت الموافق ٢٦/٨/٢٠١٧م حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٩/٨/٢٠١٧م وكانت بالترتيب التالي.

القياسات (الخططة- البدنية - المهارية):

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة يوم السبت الموافق ٢٦/٨/٢٠١٧م وذلك للمتغير الخططقيد البحثاختبار مستوي التفكير الخططي الهجومي للمبارزة(لاعبي سيف المبارزة)، ثم قامت الباحثة بإجراء القياس القبليلاختبار سرعة الاستجابة الحركية قيد البحثفي يوم الأحد الموافق ٢٧/٨/٢٠١٧م، كما قامت أيضاً بإجراء القياسات المهاريةالهجومية (المستقيمة، المغيرة، عكسالمغيرة، القاطعة، العددية، المزدوجة) قيد البحثفي يوم الإثنين الموافق ٢٨/٨/٢٠١٧م حتىيوم الثلاثاء الموافق ٢٩/٨/٢٠١٧م، وتُقيم هذه المهارات في استمارة تقييم موضح بالمرفق (٢) تخضع للتقييم الذاتي للسادة الخبراء المتخصصين في رياضة المبارزة موضح بمرفق (٤).

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج (تدريبات سرعة الاستجابة الحركية) في صالة نادي المعادي بالقاهرة، وذلك في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٩/٩/٢٠١٧م الي يوم الأربعاء ١/١١/٢٠١٧م.

القياسات البعدية:

قامتالباحثة بتطبيق القياسات البعدية بنفس التسلسل للقياسات القبليّة في يوم السبتالموافق ٤/١١/٢٠١٧م حتى يوم الثلاثاء ٧/١١/٢٠١٧م، وذلكبأجراء القياسات البعدية للمتغير الخططي في يوم السبت الموافق ٤/١١/٢٠١٧م ثم يليها القياس البعدي لاختبار سرعة الاستجابة الحركيةفي يوم الأحد الموافق ٥/١١/٢٠١٧م، ثم قياس المتغيرات المهارية في الفترة منيوم الإثنين الموافق ٦/١١/٢٠١٧م حتىيوم الثلاثاء الموافق ٧/١١/٢٠١٧م.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية المناسبة لتحقيق فروض البحث وهي كالتالي:
(المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- الوسيط - معامل التفلطح - معامل الالتواء - النسبة المئوية - معامل الارتباط- اختبار "ت")

- عرض وتفسير ومناقشة النتائج:
- عرض وتفسير ومناقشة الفرض الأول:-

جدول (٦)

الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في

(اختبار نيلسون) لقياس سرعة الاستجابة الحركية قيد البحث (ن=١١)

| م | الاختبارات البدنية | وحدة القياس | التطبيق الأول | | إعادة التطبيق | | قيمة "ت" المحسوبة |
|---|------------------------|-------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------|
| | | | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | |
| ١ | اختبار نيلسون لقياس | ثانية | ٢.٢٥ | ٠.٠٨ | ١.٨٧ | ٠.٠٨ | *١١.٠٢ |
| | سرعة الاستجابة الحركية | ثانية | ٢.٢٨ | ٠.٠٩ | ١.٩٠ | ٠.٠٩ | *١١.٥٣ |

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لصالح متوسط القياس البعدي سرعة الاستجابة الحركية قيد البحث، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١١.٠٢)، (١١.٥٣) وبنسب تحسن تراوحت ما بين (٢٠.٣٢%)، (١٨.٨٢%).

لذا تعزي الباحثة هذا التحسن في القياس البعدي على القياس القبلي في اختبار نيلسون لقياس سرعة الاستجابة الحركية، الى تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية المقننة علمياً لمدة (٨) أسابيع، والتخطيط الجيد لوضع التدريبات وتقنين الأحمال التدريبية التي تعمل على تحسين سرعة الاستجابة الحركية للاعب سلاح سيف المبارزة، بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث.

وتفسر الباحثة ذلك بأن التدريبات التي وضعت تعمل على تحسين مستوي لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٧) سنة في سرعة الاستجابة الحركية، حيث انها تضمنت على تمرينات لبعض المهارات الهجومية، كما انها تضمنت أيضاً على تمرينات لبعض المواقف الخطئية الهجومية، والمعدة إعداداً مدروساً باستخدام وسائل دعم لتحسن الاستجابة الحركية (الصفارة - الإضاءة الملونة) وفق الأسلوب العلمي الذي يتناسب مع هذه المرحلة السنوية، وتكمن أهمية البحث في أن سرعة الاستجابة الحركية هي من أهم عناصر التفوق في أي مباراة وعامل مؤثر في حسم نتيجة المباراة.

وفي هذا الصدد يذكر عباس الرملي (١٩٩٣م) أنه يجب أن يتميز المبارز بلياقة بدنية عالية مكتسباً منها سرعة الاستجابة الحركية لتأثيرها على نتائج المباريات. (٨: ٣٦)

تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية على بعض المهارات الهجومية والتفكير الخطي الهجومي لدى لاعب سلاح سيف المبارزة

وسرعة الاستجابة تعني الفترة الزمنية لظهور الإشارة السمعية أو البصرية والاستجابة لها بالحركة وهي مجموع زمن رد الفعل وزمن تنفيذ الحركة (سرعة الانطلاق لتنفيذ الحركة). (٢٠)

وتتفق نتائج هذا البحث مع الدراسة التي قام بها عادل فاضل (٢٠٠٥م) وأظهرت أهم النتائج تحسن سرعة الاستجابة الحركية نتيجة تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية المقننة لمدة (٨) أسابيع. (٧ : ١١٧)

وهذا ما يحقق الفرض الأول والذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في سرعة الاستجابة الحركية لصالح القياس البعدي لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥).

- عرض وتفسير ومناقشة الفرض الثاني:-

جدول (٧)

الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي بعض المهارات الهجومية (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العديدة والمزدوجة) قيد البحث (ن=١١)

| م | الاختبار | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | نسبة التحسن | قيمة ت المحسوبة |
|---|--------------------|-------------|---------------|------|---------------|------|-------------|-----------------|
| | | | ع | م | ع | م | | |
| ١ | الهجمة المستقيمة | درجة | ٠.٧٥ | ٧.٩١ | ٠.٧٠ | ٧.٩١ | ٦٤.١٥ | *٧.٨٨ |
| ٢ | الهجمة المغيرة | درجة | ٠.٧٩ | ٨.٢٧ | ٠.٦٥ | ٨.٢٧ | ٥٦.٩٠ | *١٢.٨٥ |
| ٣ | الهجمة عكس المغيرة | درجة | ٠.٧٠ | ٨.٠٩ | ١.٢٢ | ٨.٠٩ | ٦٤.٨١ | *٧.١٧ |
| ٤ | الهجمة القاطعة | درجة | ٠.٧٠ | ٨.٤٥ | ٠.٥٢ | ٨.٤٥ | ٧٢.٢٢ | *٢٢.٥٢ |
| ٥ | الهجمة العديدة | درجة | ٠.٦٠ | ٧.٦٤ | ١.١٢ | ٧.٦٤ | ٤٧.٣٧ | *٧.٢٢ |
| ٦ | الهجمة المزدوجة | درجة | ٠.٨٣ | ٦.٦٤ | ١.٠٣ | ٦.٦٤ | ٣٥.١٩ | *٨.٨٦ |

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح متوسط القياس البعدي في بعض المهارات الهجومية (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العديدة والمزدوجة)، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.١٧ : ٢٢.٥٢) وبنسب تحسن تراوحت ما بين (٣٥.١٩% : ٧٢.٢٢%).

لذا تعزي الباحثة هذا التحسن إلى تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية المقننة علمياً لمدة (٨) أسابيع، والانتظام في عملية التدريب والتخطيط الجيد المدروس مسبقاً الذي يخضع للأسلوب العلمي ومراعات المتطلبات الخاصة بالمرحلة السنية.

وتفسر الباحثة ذلك بمدى التأثير الإيجابي لتدريبات السرعة الحركية على لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٧) سنة، ومدى إتقانهم لبعض المهارات الهجومية (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العددية والمزدوجة) حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٣٥.١٩% : ٧٢.٢٢%) وتكمن أهمية البحث في امتلاك اللاعبين سرعة استجابة حركية جيدة سوف تساعده في سرعة أداء المهارات. وفي هذا الصدد يشير السيد سامي (٢٠٠٥م) الي أن الأساليب الهجومية تعتبر حجر الزاوية في المبارزة واللاعب كثير الهجوم المتقن غالباً ما يحقق أفضل النتائج. (٤ : ٣)

كما يذكر اسامة عبد الرحمن (٢٠٠٦م) أنه كلما زادت مهارات المبارز وخبرته كلما تعاضمت فاعلية أدائه ونتائجه خلال المباريات. (٣ : ٣١٥)

وتتفق نتائج هذا البحث مع الدراسة التي قام بها ظافر ناموس (٢٠١٥م)، وأظهرت أهم النتائج تحسن بعض المهارات الهجومية نتيجة تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية المقننة لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية خلال الأسبوع ولكنهما اختلفا في العينة فتم تطبيق تدريبات سرعة الاستجابة الحركية في دراسة ظافر ناموس (٢٠١٥م) على لاعبي سلاح شيش المبارزة أما هذا البحث الحالي فتم تطبيقها على لاعبي سلاح سيف المبارزة. (٦ : ١٤٥)

وهذا ما يحقق الفرض الثاني والذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في مستوي بعض المهارات الهجومية (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العددية والمزدوجة) لصالح القياس البعدي لدى لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥).

- عرض وتفسير ومناقشة الفرض الثالث:-

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات

القياسين القبلي والبعدي في مستوى التفكير الخطي (ن=١١)

| م | الاختبار | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | نسبة التحسن | قيمة ت المحسوبة |
|---|---------------|-------------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|-----------------|
| | | | ع | م | ع | م | | |
| ١ | التفكير الخطي | درجة | ٣.٠٨ | ٧.٠٠٩ | ٦.٤٨ | ٩١.٨٢ | ٣١.٠٠ | *٩.٧٧ |

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٣

ينتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح متوسط القياس البعدي في مستوى التفكير الخطى الهجومي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (٩.٧٧)، كما بلغت نسبة التحسن (٣١%).

لذا تعزي الباحثة هذا التحسن في القياس البعدي على القياس القبلي في مستوى التفكير الخطى الهجومي إلى تأثير تدريبات سرعة الاستجابة الحركية المقننة علمياً لمدة (٨) أسابيع للاعب سلاح سيف المبارزة تحت (١٥) سنة، والتخطيط الجيد لتطبيق التدريبات وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث.

وتفسر الباحثة تحسن مستوى التفكير الخطى الهجومي الي إنه جزء من البناء المتكامل لمكونات الحالة التدريبية وأنه ذو علاقة متبادلة مع الإعداد المهاري والفكري والاستعداد النفسي، إذ إن القدرات الخطية تتعلق إلى حد كبير بأهمية سرعة الاستجابة الحركية بالنسبة لتنفيذ الأفكار الخطية المختلفة في المبارزة لأن الأعداد الخطى مهما كان مدروساً وعلى أسس علمية إذا طبق بصورة بطيئة لن يجدي نفعاً، إذا أن غياب السرعة في انجازه يجعل الخصم ينتبه له ليأخذ هو الإجراءات الدفاعية لإفشاله والتغلب عليه، لذا يجب إن يكون المبارز قادراً على سرعة الاستجابة الحركية لهجمات الخصم وأداء حركات هجومية وتسجيل نقاط لصالحه، كما أن طبيعة رياضة المبارزة تتطلب قرارات من اللاعب ومستوى من التفكير والذكاء الخطى لتمكنه من اتخاذ القرارات للتصرف في مواقف اللعب المتغيرة، فاللاعب الذي يتمتع بأتقان المهارات الهجومية يستطيع التصرف ويقوم بالأداء الخطى المناسب والسليم للمواقف التي تواجهه في الملعب.

وهذا يتفق مع ما ذكره كوجلر Kogler (١٩٩٣م) أن المبارز بدون مهارات عقلية جيدة لن يكون مبارز ناجح بغض النظر عن قدراته البدنية والمهارية، والذي يمتلك مهارات عقلية عالية بجانب قدراته البدنية والمهارية سوف يكون ذو فاعلية أداء عالية. (٣٨: 17)

كما يشير أسامة راتب (١٩٩٧م) الي أن عمليات التفكير الخطى تعتمد على التصور الذهني للاعب حيث أنه في وسع الرياضي أن يستحضر في ذهنه صورة مهارة أو مهارات معينة كما يمكنه أن يستحضر مع هذه الصورة الذهنية مشاعر وانفعالات ترتبط بموقف معين، فعندما يستحضر اللاعب الصور الذهنية في موقف المنافسة فإن ذلك يحقق فرصة للتفكير في الأسلوب الملائم للتغلب على منافسه، وربما اقتراح البدائل المناسبة وفي ذلك يتم تقديم العون لكي يصبح أكثر ألفة بموقف المنافسة

ويساعد اللاعب في تحسين تركيز الانتباه ومن ثم اتخاذ القرارات المناسب والاستجابات الصحيحة في مواقف المنافسة. (٢: ٣١٧)

ويرى عويس الجبالي (٢٠٠٣م) ضرورة إمام اللاعب بالأسس والمبادئ الخططة، والتي يجب أن يكتسبها من مدربه في أثناء فترة الإعداد الخططي، بحيث ينعكس ذلك على تطور سرعة التفكير لاتخاذ القرارات المناسبة في مختلف مواقف المنافسة، وذلك نظراً لأهمية الدور الذي يؤديه التفكير في نشاط اللاعب واستجاباته. (١١: ١٠٥)

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج الدراسة الي قام بها ظافر ناموس (٢٠١٥م) وكانت من أهم نتائجهم هي تحسن مستوي التفكير الخططي، ولكن كان الاختلاف بينهم في العينة والبرنامج المستخدم (٦: ١٤٦)

وهذا ما يحقق الفرض الثالث والذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدفي مستوي التفكير الخططي الهجوميلصالح القياس البعدي لدي لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥).

- الاستنتاجات والتوصيات:

- الاستنتاجات:

من خلال ما تم عرضه لنتائج البحث الحالي استنتجت الباحثة التالي:

- ١- أن تدريبات سرعة الاستجابة الحركية أدت الي تحسن سرعة الاستجابة الحركية للاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥) وتراوحت نسب التحسن من (١٨.٨٢% : ٢٠.٣٢%).
- ٢- أن تدريبات سرعة الاستجابة الحركية أدت الي التحسن في مستوي بعض المهارات الهجومية (المستقيمة، المغيرة، عكس المغيرة، القاطعة، العديدة والمزدوجة) للاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥) وتراوحت نسب التحسن من (٣٥.١٩% : ٧٢.٢٢%).
- ٣- أن تدريبات سرعة الاستجابة الحركية أدت الي التحسن في مستوي التفكير الخططي الهجومي لصالح القياس البعدي لدي لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت (١٥) وبلغت نسبة التحسن (٣١%).

التوصيات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وما تم التوصل إليه من نتائج توصى الباحثة بما يلي:

- ١- استخدام تدريبات سرعة الاستجابة الحركية في مراحل سنوية آخريلاعبي سلاح سيف المبارزة ولاعبي سلاح (السيف والشيش) ولاعبات الأسلحة الثلاثة (سيف المبارزة، السيف والشيش).
- ٢- استخدام تدريبات سرعة الاستجابة الحركية على بعض المهارات (الدفاعية) للمبارزين.

- ٣- استخدام تدريبات سرعة الاستجابة الحركية على بعض المهارات (الأساسية) للمبارزين.
- ٤- إجراء مزيد من الدراسات المماثلة في الرياضات الآخري سواء الجماعية أو الفردية.
- ٥- استخدام اختبار التفكير الخطى الهجومي من قبل مدربي رياضة المبارزة لمعرفة درجات ومستويات لاعبيهم الخطية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:-

- ١- ابراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥م): الاسس الفنية للمبارزة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، ط٢، دار الفكر العربي للطباعة، القاهرة.
- ٣- أسامة عبد الرحمن علي (٢٠٠٦م): المبادئ الأساسية في المبارزة (الشيش) الجزء الثاني، دار الأصدقاء، المنصورة.
- ٤- السيد سامي صلاح الدين (٢٠٠٠م): "تأثير استراتيجية التوقيت الهجومي وتأثيرها على مستوى الإنجاز لدى لاعبي المبارزة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٥- رحيم حلو علي (٢٠١١): "تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير حركات الطعن وبعض أنواع الدفاع للاعب المبارزة الشباب سلاح شيش"، مجلة علوم التربية البدنية، المجلد الرابع، العدد الرابع، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ميسان، العراق.
- ٦- ظافر ناموس خلف (٢٠١٥م): "تأثير استراتيجية الجدول الذاتي (K.W.I) في تعلم بعض المهارات الهجومية وتطوير التفكير الخطى لطلاب المبارزة لسلاح الشيش"، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الثامن، العدد الخامس، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ميسان، العراق.
- ٧- عادل فاضل علي (٢٠٠٥م): "المعرفة الخطية وعلاقتها بالتصرف الخطى في سلاح الشيش"، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق.
- ٨- عباس عبد الفتاح الرملي (١٩٩٣م): المبارزة - سلاح الشيش، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- عدنان يوسف العتوم (٢٠٠٩م): تنمية مهارات التفكير، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- ١٠- عمرو السكري (١٩٩٣م): دليل المبارزة، دار المعارف، القاهرة.
- ١١- عويس الجبالي (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي / النظرية والتطبيق، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٢- فنتات جبريل وأجرون (٢٠٠٠م): المبارزة بين النظرية والتطبيق، ملتقى الفكر، الإسكندرية.

- ١٣- قاسم حسن حسين (١٩٩٨م): علم التدريب الرياضي لمختلف الاعمار، دارالفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م): اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٥- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م): التدريب الرياضي الحديث تخطيط- تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- ١٦- نوال المهدي وآخرون (٢٠٠٨م): علم التدريب الرياضي، دار الارقم للطباعة والنسخ، بغداد، العراق.

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية:-

- 17- Kogler, A. (1993): Perpparing the mind, Improving Fencing performance through psychological Perparation counter press, U. S. A

ثالثاً: المراجع باللغة الفرنسية:-

- 18- ŠtefanBalkó(2٠16):"A influência dos diferentesníveis de desempenho dos esgrimistas no tempo de reação simples e de escolha", Campus Universitário Trindade,UniversidadeFederal deSanta Catarina Centro de Desportos– RBCDH

رابعاً: شبكة المعلومات الدولية:-

- 19-<http://www.bdnia.com/?p=2292>
- 20-<https://www.sport.ta4a.us/scientific-research/1302-respond-various-sports-speed-means.htm>
- 21- www.fencing.net
- 22- <https://journals.ju.edu.jo/DirasatEdu/article/download/2183/2123>