

تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات الحركية (السرعة الحركية ، التوافق الحركي ،
الرشاقة) على ناشئي رياضة المبارزة .
دراسة ميدانية لأندية المبارزة بالشلف

أ . بن عيسى رضا*

الملخص :

يدخل هذا البحث في إطار الدراسات الخاصة بالجانب التدريبي من اجل تطوير و تحسين النتائج المحصل عليها ، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات الحركية (السرعة الحركية ، التوافق الحركي ، الرشاقة) عند ناشئي رياضة المبارزة (15/12 سنة) ولدراسة مدى تأثير هذا البرنامج قام الباحث بدراسة ميدانية لبعض أندية المبارزة بولاية الشلف حيث تم اختيار عينة تتكون من 10 مبارزين من نادي osc و10 مبارزين من نادي foc. حيث تكونت عينة البحث من 10 مبارزين كعينة ضابطة و10 مبارزين كعينة تجريبية حيث قام الباحث باختبارات قبلية بالنسبة للعينتين ثم القيام بالبرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية ، ثم الاختبارات البعدية حيث بينت النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة أن البرنامج المقترح الذي اعتمد عليه الباحث في المنهجية المستخدمة ساهم في تطوير بعض الصفات الحركية والسرعة الحركية والرشاقة والتي أثرت إجابات بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في دقة التصويب وذلك من خلال إحراز اللمسات التي تحصل عليها المبارزون ، حيث يوصي الباحث بضرورة استخدام منهاج معين في التدريب الرياضي من قبل المدربين وكذلك الاعتماد على البرنامج التدريبي المقترح وذلك من اجل تطوير الصفات السابقة عند المبارزين أو تطوير وتعديل هذا البرنامج من قبل الباحثين وذلك لغرض واحد وهو تطوير وتحسين النتائج الرياضية للنادي الجزائري .

Summary :

The effect of a proposed training program for the development of some of the kinetic characteristics (motor reaction speed, synergy , fitness) Fencing

This research comes under the aspect of physical training studies for some of the physical attributes that can reach athletes to high levels of physical fitness development (fencing) .

And by offering training to program to improve the following characteristics:

- 1 - Motor reaction speed
- 2 - synergy
- 3 - Fitness

- مقدمة : إن العصر الذي نعيش فيه هو بحق عصر العلم والتكنولوجيا ، فالثورة العلمية التي سيطرت على كل مجالات حياتنا تدفعنا إلى استخدام التكنولوجيا الحديثة في جميع المجالات وخاصة مجال التدريب الرياضي ، حيث أضافت الكثير من الوسائل الحديثة التي يمكن من خلالها دفع العملية التدريبية (محمد عبد الغني عثمان ص151) فالمستويات الرياضية العالية التي حققها الإنسان في مختلف الرياضات تؤكد على أن مجال التدريب الرياضي أصبح مجالاً علمياً يعتمد على العلم في كل نظرياته وقوانينه ومبادئ تطبيقه (عبد الحميد شرف ص18) ، والبرامج التدريبية قد اتخذت شكلاً وهيكلًا وتنظيماً يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية ، والتي أصبحت ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والوظيفي والنفسي للاعبين ، حيث ثبت بالتجربة أن استخدام هذه الوسائل التي تؤثر بشكل واضح في ارتفاع المستويات الرياضية (محمد عبد الغني عثمان ص201).

وبنظرة تحليلية في رياضة المبارزة نجد أنها قد تأثرت بهذا التطور إلى حد كبير ، والذي أثر بدوره في ارتفاع مستويات اللاعبين سواء كان هذا من الناحية البدنية أو المهارية أو الوظيفية أو النفسية . ورياضة المبارزة تعد من الرياضات الغنية بالقدرات الحركية والبدنية و المهارية والعديد من المتطلبات الفسيولوجية والتي تناولتها البحوث والدراسات العلمية بالبحث والدراسة بهدف العمل على تطويرها خلال مراحل الإعداد المختلفة للاعب ومحاولة الوصول به لقممة المستوى الرياضي ، وسعيا منا لمواكبة ركب التقدم فيجب أن نبدأ من حيث انتهى الآخرون ، لذا فقد رأى الباحث أن هذه الدراسة تعد محاولة لتطوير واستغلال التقنيات الحديثة في تصميم البرامج التدريبية في رياضة المبارزة والتي من شأنها أن تعمل على الارتقاء بمستوى القدرات الحركية والبدنية والمهارية للاعب المبارزة.

. الإشكالية : تتميز رياضة المبارزة بالقوى والإيجابية عكس ما يعتقد غالبية الناس ، ولهذا فهي تحتاج إلى أكبر قدر ممكن من الطاقة لأداء حركات تتسم بالقوة والسرعة من وضع الاستعداد الثابت و دقة الأداء تتطلب تركيز عقلي كامل ، حيث ينصب اهتمام اللاعب على التحليل المستمر للمناورات الدفاعية والهجومية للمنافس حتى يتمكن من ابتكار خطته و تعديل سلوكه تبعا لحركات المنافس (Werek - foil fencing p14) .

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية ، وجد أن هناك مشاكل عديدة تواجه اللاعبين في العملية التدريبية ، حيث لاحظ الباحث من خلال التحليل الفني لأداء اللاعبين أنهم يفتقرون بشكل ملحوظ لعنصر الدقة في تسجيل اللمسات وخاصة في مواقف اللعب التي تتطلب سرعة استجابة حركية لدى اللاعبين ، ويظهر بوضوح في ضعف قدرة اللاعب على توجيه ذبابة السلاح في اتجاه الهدف بنسبة كبيرة ، مما يؤدي إلى إحراز لمسات خارج حدود الهدف ، ويذكر برونتي - جو دي سانتى Bruntti - De Santi (1992) أن الدقة إحدى المكونات الرئيسية في المبارزة إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز (Bruntti , De Santi p61) .

كما يلاحظ أن هناك افتقار اللاعبين للقدرة على الاستجابة السريعة ، و هذا يظهر بوضوح في مواقف اللعب التي تكون في مسافات مغلقة ، والتي تعتمد على الحركات الخداعية (التحضير) من اللاعب ، حيث أنه يجب عليه أن يكون يقظا لرد فعل المنافس حتى يستطيع أن يجعل رد فعل المنافس نقطة ضعف ، وهذا لن يتأتى إلا باستغلال اللحظة المناسبة من خلال سرعة الاستجابة النشطة أثناء المباريات . وفي هذا الصدد يشير عباس الرملي (1984) إلى أن رياضة المبارزة تتطلب من الفرد سرعة الاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن ، حيث أن حركات الرجلين والطعنات السريعة والفجائية تربك المنافس لفترة نتيجة للمفاجأة والسرعة وفي حال افتقار المبارز لهذه الصفة يتعرض لضربة الإيقاف. (عباس عبد الفتاح الرملي ص 204).

كما يلاحظ أيضا من خلال ملاحظاته لمباريات اللاعبين ضعف المستوى المهاري والتكتيكي وانخفاض في مستوى الإنجاز والتمثل في إحراز اللمسات نتيجة ظهور علامات التعب المتمثلة في زيادة عدد ضربات القلب واضطرابات في معدل التنفس في اللحظات الحاسمة للمباراة نتيجة تحركات اللاعب بسرعات مختلفة في مسافة الملعب ، بالإضافة إلى الهجمات المتكررة من المنافس وما يسبقها من حركات خداعية تجعل اللاعب في أعباء إضافية نتيجة قيامه بحركات عكسية كرد فعل لحركات المنافس مما يستوجب على المبارز بوجوب أن تكون له سرعة استجابة حركية لتمكنه من مباغته الخصم في الوقت والمكان المناسب وهذا بالاعتماد على الرشاقة الكاملة للجسم لكل من الاطراف العلوية والسفلية بحيث تساعده الأرجل في التحرك بكل سلاسة ومرونة من اجل الهجوم بسرعة عالية وفي نفس الوقت الهروب من اللمسات المباغته للخصم وبالنسبة للذراعين فيمكن للذراع الحرة للمحافظة على التوازن وإخفاء (surface valable) والذراع الحاملة للسلاح من خلال سرعتها في القيام بالهجمات في صد الهجمات وفي إحراز اللمسات ، فالتقنية الصحيحة في رياضة المبارزة تحدث في اوقات قليلة جدا بحيث يمكن حدوث هجوم ودفاع وإحراز لمسات (contre riposte /touche attaque /parade/riposte /) في وقت قصير جدا لا يتعدى ال 3 ثواني بحيث يتطلب

جهد كبير للقيام بهذا ، وهذا ما يصعب العمل على قدرة اللاعب في توزيع المجهود على زمن المباراة والمتمثلة في (09) دقائق كما حددها القانون الدولي للمبارزة وعليه نطرح التساؤلات التالية :

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية؟

- هل توجد علاقة ارتباط معنوية بين الصفات الحركية ودقة التصويب؟

. فرضيات البحث :

1 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

2 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

3 - توجد علاقة ارتباط معنوية بين الصفات الحركية ودقة التصويب.

. أهداف البحث:

- وضع منهج تدريبي لتطوير بعض الصفات الحركية للاعبين رياضة المبارزة.

- معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية للاعبين رياضة المبارزة لفئة الشباب بأعمار (12 - 15) سنة.

- الكشف عن العلاقة بين الصفات الحركية ودقة أداء مهارة الضرب الساحق للاعبين رياضة المبارزة بأعمار (12 - 15) سنة.

. تحديد المصطلحات:

- **التمرينات المقترحة:** هي جزء من منهج الوحدة التدريبية أو التعليمية الغرض منها الوصول بالفرد لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي ، فمن خلاله نستطيع تطوير القدرات البدنية والحركية (رافد على داود ص6).

- **الصفات الحركية:** هي إحدى الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الإعداد المهاري في الأنشطة المختلفة والتي تشارك في تطوير المهارات الحركية وارتقائها (جعفر حسين عليص ص30).

- **المهارة:** هي ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة وفق القانون (فرات جبار سعد الله ص30).

- **الدقة:** إنها إحدى مكونات اللياقة البدنية والحركية وهي مرتبطة بالتوازن وإنها عامل مهم في لعبة الكرة الطائرة فعليها يتوقف إحراز النقطة ومن ثم تحقيق الفوز (مروان عبد المجيد ص247) ، من الاستجابة الحركية الكلية: وهو المجموع الكلي لزمن التوقع الحركي وزمن رد الفعل وزمن الحركة كما في المعادلة التالية شكل(1) (بسطويسي احمد ص22).

- **الدقة في المبارزة:** المقصود بالدقة في المبارزة هو دقة الأداء الحركي للمهارة المستخدمة كعنصر أول ، و دقة تصويب ذبابة السيف نحو الهدف المحدد على سطح جسم المنافس ك عنصر ثان (محمد سمير الفقي ص26).

- **سلاح سيف المبارزة:** هو احد أنواع الأسلحة المستخدمة في التبارز و أثقلها وزنا و أسدها صلابة ،

ويتم توصيل اللمسات في هذا النوع بطريقة الوخز بذبابة السلاح ، في الهدف المسموح به والذي يشمل جميع أجزاء الجسم (عباس عبد الفتاح الرملي ص 78) .

- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1 . منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملامته وطبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة" (نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكيسي ص 59). واستخدم تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وتتلخص بأجراء اختبار قبلي للمجموعتين ثم يدخل المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية ومن ثم يتم إجراء اختبار بعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحسب الفروق بين الاختبارين وبين المجموعتين لإيجاد تأثير المتغير التجريبي .

2 . عينة البحث: لذا قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي " يتم اختيارها اختياريًا حراً على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث (ذوقان عبيدات ص 116) ، إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) تتكون كل مجموعة من (10) لاعبين .

واشتملت عينة البحث على شباب نادي OSC الرياضي للمبارزة ونادي الرياضي الشلفي foc بأعمار (12 - 15) سنة ، وعددهم (26) مبارزا تم استبعاد (6) مبارزين لإشراكهم في التجربة الاستطلاعية ، وبلغ مجموع عينة البحث (20) مبارزا فقط من عينة البحث الكلية ونسبة (20%) من مجتمع البحث الكلي والبالغ عددهم (80) لاعبا يتوزعون على (4) نوادي من أندية الشلف الجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) تفاصيل عينة البحث

ت	المجتمع	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع الأصلي	80	100%
3	مجتمع البحث	10	20%
		10	

وسائل وأدوات جمع البيانات: لتحديد الاختبارات البدنية المستخدمة قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث السابقة والمراجع العلمية للتعرف على الصفات البدنية الخاصة برياضة المبارزة وبناء على ذلك توصل الباحث إلى إعداد برنامج تدريبي بالتعاون الخبراء والمختصين .

3.1 . الاختبارات البدنية : - اختبار نلسون للاستجابة الحركية الانتقائية (ريسان خريط مجيد ص 99) .

- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة وفقاً لاختبار المشير .

3.2 . اختبار التوافق الحركي:

3.3 . اختبار القوة الانفجارية:

4 - التجربة الاستطلاعية: قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية وهي " تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية" (وجيه محجوب ص 84) ، للتعرف على السلبيات التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسية ، والتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ، ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات ، ولمعرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه الباحثون ، إذ تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين بلغ عددهم (6) .

5 . إجراءات البحث :

- **الاختبارات القبليّة :** تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية ، وقام الباحثون بتثبيت الظروف

الخاصة بالاختبارات وفريق العمل المساعد والأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات قدر الإمكان من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية ، وقد تم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على ضوء النتائج المبينة في جدول(2).

الجدول(2) تكافؤ العينة في الاختبار القبلي

الدالة	ي الجدولية	ي المحتسبة	التجريبية والضابطة			الاختبارات	ت
			ن	2ي	1ي		
غير دال	23	30	10	70	30	سرعة الاداء الحركية	
غير دال		33	10	67	33	التوافق الحركي	1
غير دال		27	10	73	27	الرشاقة	2

تنفيذ التجربة: استخدم الباحثون المنهج التدريبي لتطوير بعض الصفات الحركية من خلال استخدام بعض التمرينات المقترحة والمعدة من قبل الباحث والتي تقوم بأدائها المجموعة التجريبية دون الضابطة ، إذ كانت مدته(6)أسابيع وكان عدد الوحدات التدريبية(12) حصة تدريبية بمعدل حصتين أسبوعيا.

- الاختبارات البعدية : قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث وقد راعى الباحث قدر الإمكان تهيئة الظروف نفسها التي قام بها في الاختبارات القبليتها نفسها من حيث الزمان والمكان وفريق العمل المساعد والأدوات المستخدمة

6 . عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها. عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لاختبارات الصفات الحركية وتحليلها.

6 .1 . اختبار السرعة الحركية: الجدول(3) يبين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار السرعة الحركية .

الدالة	قيمة (و) الجدولية	قيمة (و) المحتسبة	المجموعة الضابطة			الاختبارات
			2ن	(و) >	(و) <	
دال	8	5	9	5	40	اختبار سرعة الاداء الحركي

يبين الجدول (3) أن قيمة اصغر(و) المحتسبة بلغت (5) وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وأفراد لعينة (ن=9) والتي تبلغ قيمتها (8) وهي مساوية لقيمة (و) المحتسبة ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

6 .2 . اختبار التوافق الحركي:

الجدول(4) يبين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار التوافق الحركي

الدالة	قيمة (و) الجدولية	قيمة (و) المحتسبة	المجموعة الضابطة			الاختبارات
			2ن	(و) >	(و) <	
دال	10	7	10	7	48	اختبار التوافق الحركي

يبين الجدول (4) أن قيمة اصغر(و) المحتسبة بلغت (7) وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وأفراد لعينة (ن=10) والتي تبلغ قيمتها (10) وهي اقل من قيمة (و) المحتسبة ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

6 .3 . اختبار الرشاقة:

الجدول(5) يبين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار الرشاقة

الدالة	قيمة (و) الجدولية	قيمة (و) المحتسبة	المجموعة الضابطة			الاختبارات
			2ن	(و) >	(و) <	
دال	10	4	10	4	51	اختبار الرشاقة

يبين الجدول (5) أن قيمة اصغر(و) المحتسبة بلغت (4) وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند

مستوى دلالة (0.05) وأفراد لعينة (ن=10) والتي تبلغ قيمتها (10) وهي اقل من قيمة (و) المحسبة ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

مناقشة نتائج المجموعة الضابطة: يرى الباحث دلالة الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلى المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب بأسلوب علمي إضافة إلى احتوائه على تمارين بدنية وحركية من قوة وسرعة ورشاقة والتي تلعب دورا أساسيا في تطوير هذه الصفات والى التمارين المهارية التي رفعت من مستواها ، بالإضافة إلى عدد الوحدات التدريبية إذ كانت حصتين أسبوعيا فضلا عن استخدام عدد التكرارات التي تتناسب مع شدة كل تمرين مهاري والذي كان له الأثر البالغ الأهمية في تطوير بعض هذه الصفات وكذلك استخدام الأسلوب المناسب الذي قريبا جدا لظروف المنافسة .

6-4 . اختبار السرعة الحركية:

الجدول (6) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار السرعة الحركية :

الدلالة	قيمة (و) الجدولية	قيمة (و) المحسبة	المجموعة التجريبية			الاختبارات
			2ن	(و) >	(و) <	
دال	10	5	10	5	50	اختبار السرعة الحركية

يبين الجدول (6) أن قيمة اصغر (و) المحسبة بلغت (5) وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وأفراد العينة (ن=10) والتي تبلغ قيمتها (10) وهي اقل من قيمة (و) المحسبة ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

6-5 . اختبار التوافق الحركي:

الجدول (7) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق الحركي

الدلالة	قيمة (و) الجدولية	قيمة (و) المحسبة	المجموعة التجريبية			الاختبارات
			2ن	(و) >	(و) <	
دال	10	4	10	4	51	اختبار التوافق الحركي

يبين الجدول (7) أن قيمة اصغر (و) المحسبة بلغت (4) وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) أفراد العينة (ن=10) والتي تبلغ قيمتها (10) وهي اقل من قيمة (و) المحسبة ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

6-6 . اختبار الرشاقة:

الجدول (8) يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة

الدلالة	قيمة (و) الجدولية	قيمة (و) المحسبة	المجموعة التجريبية			الاختبارات
			2ن	(و) >	(و) <	
دال	10	1	10	1	54	اختبار الرشاقة

يبين الجدول (8) أن قيمة اصغر (و) المحسبة بلغت (1) وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وأفراد العينة (ن=10) والتي تبلغ قيمتها (8) وهي اقل من قيمة (و) المحسبة ، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

من العرض والتحليل المبينين في الجداول (3) (4) ، و (5) ، و (6) ، و (7) ، و (8) على التوالي أظهرت النتائج بأن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات الصفات الحركية ولصالح الاختبار البعدي ، ويرى الباحث هذه الفروق إلى مدى تأثير المنهج التدريبي الذي وضعه الباحث لكي يطبق بصيغة علمية مدروسة وفقا للإطار المرجعي النظري للبحث على وفق آراء بعض الخبراء والمختصين بهذا المجال والذي ارتكز على تنفيذ واجبات هذا المنهج من قبل عينة البحث (العينة الرئيسة) على طول مدة البرنامج التدريبي والذي اعتمد في تطبيقه على التكرارات التي وضعت لتلاءم مستوى أفراد

العينة وإعطاء الراحة المناسبة بين التمرينات التطبيقية ، وان التمرينات التي احتواها المنهج التدريبي هي خليط من القدرات البدنية الحركية المرافقة لأداء المهارة برياضة المبارزة وهي تمرينات ممزوجة بالنشاط البدني (الحركي) والمهارة المراد تطويرها ، إذ أن هذه التمرينات المقترحة تم إعطاؤها بشكل موجه نحو أهداف معينة فضلا عن التكرار مع تصحيح الأخطاء مما يجعل المبارز يصل ويتطور من خلال تنفيذ هذه التمرينات ، إذ إن المبارز يصل إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم (مفتي إبراهيم حمادة ص 23) ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه شمت (2000) أن من المفروض على المدربين تشجيع المتعلمين على أداء أكبر عدد ممكن من المحاولات التمرين قدر المستطاع" (Schmidt p206).

فضلا عن توزيع حمل التدريب وتدرجه بحيث يتناسب مع مستوى أفراد العينة فضلا عن التمرينات التي أخذت حيزا من وقت الوحدات التدريبية نظرا الى تأثيرها الفعال في رفع كفاءة الفرد في الصفات الأخرى لاسيما السرعة والقوة والرشاقة (Matviev p203).

كذلك التنوع في استخدام التمرينات أدى إلى إبعاد الملل عن المبارزين ودفعهم بشكل جدي نحو الأداء الأفضل لكون التمرينات المتنوعة تجعل اللاعب متشوقا إلى التدريب

ويرى الباحث سبب التفوق الذي حققته المجموعة التجريبية في تطوير الصفات الحركية إلى فاعلية التمرينات البدنية المقترحة والى المنهج التدريبي الموضوع لهذا الغرض ، إذ يذكر ريسان خريبط (1988) " أن التمرينات الخاصة ليست وسيلة بديلة من وسائل التدريب وإنما هي وسيلة هامة جدا لا يمكن الاستغناء عنها ولها دور فعال أثناء فترة الإعداد الخاص" (ريسان خريبطص 202).

وكذلك " يجب أن لا ننظر إلى التمرينات الخاصة كونها على الاحتياط ، بل هي وسيلة ذات متطلبات متعددة من الناحية الجسمية والمهارية" (عبد علي نصيف ص 35) ، فضلا عن ذلك استخدام التكرارات المستخدمة بالأسلوب العلمي وعدد الحصص التدريبية التي كانت حصتين أسبوعيا والتي ساعدت وبشكل كبير في تطوير المجموعة التجريبية ، أن مثل هذه العوامل ساعدت وبشكل كبير في تطوير المجموعة التجريبية.

6 . 7 . عرض نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الصفات الحركية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (9) يبين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

الدالة	(ي) الجدولية	(ي) المحسوبة	التجريبية والضابطة			الاختبارات	ت
			ن	ي2	ي1		
دال	23	20	10	80	20	السرعة الاداء الحركي	3
دال		18	10	82	18	التوافق الحركي	4
دال		21	10	79	21	الرشاقة	5

يتضح من الجدول (9) أن قيمة (ي) المعدلة المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان وتني للعينات المستقلة لا اختبار سرعة الاداء الحركي هي (20) وهي اصغر من قيمة (ي) الجدولية وبما أن قيمة (ي) المحسوبة اقل من القيمة الجدولية فان هذا يدل على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وأن قيمة (ي) المعدلة المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان وتني للعينات المستقلة لا اختبار التوافق الحركي هي (18) وهي اصغر من قيمة (ي) الجدولية وبما أن قيمة (ي) المحسوبة اقل من القيمة الجدولية فان هذا يدل على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

أما قيمة (ي) المعدلة المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان وتني للعينات

المستقلة لاختبار الرشاقة هي (21) وهي اصغر من قيمة (ي) الجدولية وبما أن قيمة (ي) المحسوبة اقل من القيمة الجدولية فان هذا يدل على أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، وبهذا يتحقق الفرضين الأول والثاني من البحث

. مناقشة نتائج اختبارات الصفات الحركية:

- السرعة الحركية: دلت نتائج اختبار السرعة الحركية كما مبين في الجدول(9) أن سبب دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للسرعة الحركية تعود إلى فاعلية استخدام التمرينات المقترحة والمعدة لهذه الصفة والتي كانت ملائمة لتنمية هذه الصفة فضلا عن سهولة هذه التمرينات التي جعلت من المبارز ينسجم ويتشوق لممارسة هذه التمرينات التي كانت سبباً رئيساً لتطوير هذه الصفة كذلك إتباع الشروط العلمية في بناء الوحدة التدريبية من حيث الشدة والحجم للتمرينات المقترحة وطوال فترة التجربة أسهم وبشكل كبير في تطوير هذه الصفة.

وفضلا عن ذلك يرى الباحث أن صفة السرعة الحركية من الصفات التي يصعب تطويرها خلال مدة قصيرة من التدريب وهذا الرأي يتفق مع رأي كل من أثير صبري عقيل الكاتب إذ أشارا إلى أن " السرعة من القدرات التي تنمو وتتطورا ببطأ من باقي القدرات الأخرى" (أثير صبري ص 27).

- التوافق الحركي: في ضوء النتائج المبينة في الجدول(9) يرى الباحث التطور الحاصل في التوافق الحركي إلى استخدام التمرينات المقترحة المتنوعة التي كان لها تأثير ايجابي في تطوير صفة التوافق الحركي ، إذ إن " أهمية التمارين تكمن في تشغيل اكبر عدد ممكن من العضلات مع تحسين المهارات القديمة وتنمية عناصر اللياقة البدنية للإعداد المهاري والوصول إلى التوافق الآلي" (وجيه محجوب ص 97).

وكذلك الاختيار الجيد لنوعية التمرينات أعطت تفاعلا مع أجواء التدريب خلال روح الجهد والتشويق بدون ملل أو تعب في أثناء الأداء فضلا عن التكرارات المستخدمة في إعادة التمرينات كلها عوامل ساعدت على تطوير صفة التوافق الحركي ، ويتفق هذا مع ما ذكره متين سليمان(2004) إذ يذكر " ينبغي على المدرب إعطاء اكبر كمية ممكنة من التكرارات عند أداء أي تمرين لتطوير الصفة المطلوبة" (متين سليمان صالح ص 51) ، فضلا عن ذلك الوقت المخصص للوحدة التدريبية والبالغة(90) دقيقة والى عدد الوحدات التدريبية أسبوعيا والتي كانتوحدتين اسبوعيا ساعدت على تطوير هذه الصفة والتي أعطت دورا إضافياً وفعالاً في تنمية وتطوير صفة التوافق الحركي. ومن خلال النتائج المبينة يتضح بان البرنامج التدريبي والتمرينات المقترحة قد حققت فروض البحث.

- الرشاقة : من خلال النتائج المبينة في الجدول(9) يتبين أن هناك فروقا دالة احصائيا لصالح الاختبار البعدي في اختبار الرشاقة ، ويرى الباحث هذا التطور الحاصل لكون التمرينات المقترحة مختلفة ومتراطة مع بعضها البعض بسلسلة من الحركات المتناسقة عند الأداء فضلا عن إعطاء هذه التمرينات في بداية الوحدة التدريبية مما ساعد على تطوير صفة الرشاقة ، وهذا يتفق مع ما ذكره عصام عبد الخالق (2005) إذ قال " يجب أن تعطى تمارين الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية " (عصام عبد الخالق ص 184). علاوة على ذلك العناية بفترات الراحة لإزالة التعب في تمرينات الرشاقة واسترداد القوى كان له الأثر الايجابي لتطوير هذه الصفة وكذلك تغيير وضع البداية للأداء الحركي لكل تمرين من تمرينات الرشاقة لعبت دورا مهما في تطويرها. بالإضافة إلى التدرج من البسيط إلى المركب عند إعطاء التمرينات الخاصة بالرشاقة ساعدت على تطوير هذه الصفة ، إذ يذكر عصام عبد الخالق(2005) " انه كلما زادت رشاقة الفرد استطاع بسرعة تحسين مستواه على أن لا ننسى المبدأ التربوي الأساسي (التدرج من البسيط إلى المركب) إذ يجب على الفرد أن يحللها إلى مكوناتها البسيطة" (عصام عبد الخالق ص 185) ، ويرى الباحث كل هذا التفوق إلى مدى تأثير التمرينات المقترحة الموضوعه لهذا الغرض.

6. 8 - عرض العلاقة بين الصفات الحركية ودقة أداء التصويب للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها:

الجدول(10) قيم العلاقة بين الصفات الحركية وعلاقتها بدقة التصويب للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي

ت	الصفات الحركية	(ر) المحسوبة	الدلالة
1	السرعة الحركية	0.746	دال
2	التوافق الحركي	0.739	دال
3	الرشاقة	0.742	دال

◆ قيمة (ر) الجدولية (0.738) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8)

يبين الجدول(10) قيم العلاقة بين الصفات الحركية ودقة التصويب للمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين السرعة الحركية ودقة التصويب قد بلغت (0.746) وبلغت قيمة معامل الارتباط بين التوافق الحركي ودقة التصويب (0.739) أما قيمة معامل الارتباط بين الرشاقة ودقة التصويب فقد بلغت (0.742) وعند مقارنتها بقيمة(ر) الجدولية تحت مستوى دلالة(0.05) ودرجة حرية(8) والبالغة (0.738) نستدل على وجود علاقة ارتباط بين صفة التوافق الحركي وصفة الرشاقة كون قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط موجبة بين هذه الصفات الحركية ودقة التصويب ، في حين توجد علاقة ارتباط بين الصفات الحركية والسرعة الحركية كون قيمة (ر) المحسوبة لهاتين الصفتين اكبر من قيمة(ر) الجدولية وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط بين السرعة الحركية وبين ودقة التصويب.

والجدير بالذكر أن دقة التصويب تحتاج إلى تركيز معين ، وهذا يتفق مع نجاح مهدي شلش وأكرم محمد (2000) إذ إن "التركيز مهم جدا في الألعاب كافة" (نجاح مهدي شلش ص182).

6. 9 - عرض العلاقة بين الصفات الحركية ودقة التصويب للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها:

الجدول(11) قيم العلاقة بين الصفات الحركية وعلاقتها بدقة التصويب للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي

ت	الصفات الحركية	(ر) المحسوبة	الدلالة
1	السرعة الحركية	0.750	دال
2	التوافق الحركي	0.765	دال
3	الرشاقة	0.815	دال

قيمة (ر) الجدولية (0.738) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) .

يبين الجدول(11) قيم معامل الارتباط بين السرعة الحركية ودقة التصويب قد بلغت(0.750) وبلغت قيمة معامل الارتباط بين التوافق الحركي ودقة التصويب (0.765) أما قيمة معامل الارتباط بين الرشاقة ودقة التصويب فقد بلغت (0.815) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط موجبة بين هذه الصفات ودقة التصويب في رياضة المبارزة ، ويرى الباحث سبب الارتباط بين الصفات الحركية ودقة التصويب إلى فاعلية التمرينات المقترحة والمعدة والتي لعبت دورا أساسيا في تنمية الصفات الحركية التي كانت لها علاقة ارتباط مع دقة التصويب.

وفضلا عن ذلك استخدام التكرارات ومراعاة الراحة بين التمرينات كلها عوامل ساعدت على تطوير الصفات الحركية وهذا يتفق مع ما ذكره عصام عبد الخالق(2005) إذ إن "التمرينات تعمل على تهيئة الفرد للنشاط الرياضي الممارس وتطور القدرات الحركية اللازمة لهذا النشاط حتى يتحسن أداء الفرد للنواحي الحركية وكذلك الخططية للنشاط الممارس" (عصام عبد الخالق ص127).

.الاستنتاجات:

- أن المنهج التدريبي المستخدم كان له أثر ايجابي في تطوير بعض الصفات الحركية ، إذ إنها تطورت

بشكل ملحوظ كما عبرت عنه الفروق المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث.
- إن التمرينات المقترحة التي اعتمدها الباحث في المنهج المستخدم قد عملت على تطوير الصفات الحركية والتي أثرت إيجاباً في تطور دقة التصويب عند المبارزين.
- إن الصفات الحركية برغم صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة منها في تطوير مهارة دقة التصويب عند المبارزين.

.التوصيات : في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث :

- تأكيد تطوير الصفات الحركية في مراحل مبكرة من مراحل الإعداد والتدريب ، لأن التدريب عليها في مراحل متأخرة يأخذ وقتاً طويلاً والجهد الشاق من قبل المبارزين.
- استخدام التمرينات البدنية لما له من أثر إيجابي في تطوير الصفات الحركية ومن ثم تطوير الأداء المهاري.
- إجراء بحوث ودراسات على صفات حركية أخرى لما لها من أهمية كبيرة في تطوير أداء المبارزين بشكل خاص والألعاب الأخرى بشكل عام.

قائمة المراجع :

1. أثير صبري وعقيل الكاتب ؛ التدريب الدائري الحديث: (بغداد ، مطبعة بغداد ، 1980).
2. جعفر حسين علي؛ اثر استخدام تمارين خاصة بالأسلوب التدريبي على تنمية بعض القدرات الحركية وتحسين فعالية الوثب الطويل بالعب القوي في درس التربية الرياضية : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2004)
3. رافد على داود ؛ تأثير التمرين المتغير في تطوير مهارة التهديف بالقفز لكرة السلة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2004).
4. ريسان خريبط ؛ التدريب الرياضي: (الموصل ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988)
5. عبد علي نصيف وصباح عبيدي؛ المهارات والتدريب في رفع الأثقال: (مطبعة التعليم العالي ، 1988).
6. عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط12: (القاهرة ، منشأ المعارف ، 2005).
7. فرات جبار سعد الله؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط1 : (كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2007).
8. ذوقان عبيدات وآخرون ، البحث العلمي ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1988 .
9. مروان عبد المجيد ؛ الموسوعة العلمية بالكرة الطائرة ، ط1 : (عمان ، مؤسسة الوراق والتوزيع ، 2001)
10. متين سليمان صالح: تأثير استخدام تمارين العروض الأرضية لتطوير التوافق وزمن الاستجابة الحركية لدى طالبات المرحلة المتوسطة: (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضي ، جامعة ديالى ، 2004)
11. مفتي إبراهيم حمادة؛التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق وقيادة ، ط2:(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001).
12. نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي؛التعلم الحركي ، ط2: (الموصل ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000).
13. عبد الحميد شرف ، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، 2005.
14. عباس عبد الفتاح الرملي ، المباراة بسلاح الشيش ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1979 .
15. محمد عبد الغني عثمان ، التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القلم ، ط2 ، الكويت 1994 .
16. محمد سمير الفقي ، المباراة ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 1984.
17. بسطويسي احمد ، أسس و نظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1999
18. نوري الشوك ورافع الكبيسي ، دليل الباحثان لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004 .
19. وجيه محجوب ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط1 : (الأردن ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001) .
20. وجيه محجوب ، أصول البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2002 .

. قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

Bruntti , De Santi, the improvement of motor skills in fencing , SPS riots , cultura , Sportive hama , 1992
Victso cialist 1981Matve yev ,fundamentals of training union of sa
. Schmidt . A. Aicmaro : Motor Learning and Performance . Human Kinetics Books . Champaign Illinois .1991.
Werek - foil fencing , the sounders company Philadelphia , London ,

