

تأثير التمرينات المركبة على تطوير القدرة التوافقية الادراكية للرجل والذراع المسلحة بالمبارزة آ.آ. فاطمة عبد مالح

1 - التعريف بالبحث:

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث:

أن المناهج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في القدرات البدنية والمهارية لدى الرياضي وتصل إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية ، ويقاس نجاح المنهج بمدى التقدم الذي يحققه اللاعب في نوع النشاط الممارس.

وتعد لعبة المبارزة من الألعاب التي لاقت اهتمام عالمي متزايد في الآونة الأخيرة لما تتميز به من حركات تحدي وإثارة للمشاهد ، وان التطور الذي لمسناه بشكل مثير جاء نتيجة الانسجام والتكامل البدني والمهاري والخططي والجسمي والوظيفي ، ولم يظهر هذا الانسجام والتكامل بشكل عشوائي، بل جاء نتيجة اعتماد المدربين على علم التدريب الرياضي المستند على العلوم الأخرى، والتي تحقق أفضل المستويات والنتائج، فضلا عن حالة الإبداع والابتكار والتطور في أساليب ووسائل التدريب الرياضي من خلال استخدام أسس ومبادئ التدريب الرياضي ومما تتطلبه من التخطيط العلمي لأعداد مناهج تدريبية.

وللاعب المبارزة يجب ان يتصف بعدة قدرات خاصة (بدنية ، حركية ، عقلية) تتناسب والاداء المهاري وبما يحقق له النجاح في الحصول على لمسة ،ومنها (āūāāēē)، القدرة التوافقية ،القدرة التوافقية الادراكية ، تحديد وادراك مسافة التبارز، سرعة الاستجابة، سرعة رد الفعل (āā)

لذا تعد القدرة التوافقية الادراكية ضرورية في لعبة المبارزة و ذلك من خلال قدرة اللاعب على التوافق ما بين الذراع المسلحة والرجل وضبط مسافة التبارز في آن واحد ،ثم التنسيق مع عمل الجهاز العصبي لتنفيذ الحركات المطلوبة .

وان القدرة التوافقية الادراكية للاعب هي ان الحركة يجب أن لا تتعد مداها الذي يلزمها حتى تصل ذبابة السلاح إلى لمس الهدف في أقصر طريق وفي أقل زمن مع تفادي لمسات الخصم من خلال تقدير مسافة التبارز للرجل الطاعنة والذراع المسلحة بحيث تصل ذبابة السلاح الى هدف الخصم بدون عمل حركات تكميلية او اضافية او استعادة الهجوم مرة ثانية⁽¹⁾.

وإن حركات المبارزة بصفة عامة يجب أن تتميز بالمدى الحركي الصغير⁽²⁾.

لذا على المبارز ان يعمل على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد وبما تتسجم مع الاداء المهاري. اي أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد . وهنا تكمن اهمية البحث في تجريب تمرينات مركبة (بدنية مهارية في ان وحد) مع ايجاد التكامل بين الاعداد البدني والمهاري وعلى وفق اسس التدريب الفكري في تطوير القدرة التوافقية الادراكية للرجل والذراع المسلحة.

1-2 مشكلة البحث:

ان مسافة التبارز من القدرات المهمة التي يجب ان يدركها اللاعب خلال النزال ، بحيث يستطيع ان يقدر المسافة بين ذبابة سلاحه وهدف الخصم ، وفي نفس الوقت ان يدرك المسافة التي يقدم بها الرجل الطاعنة باتجاه الخصم ، بحيث يحصل على لمسة في الوقت المناسب وبحركة واحدة بدون ان يلجا الى عمل حركات اضافية تكميلية ، واستعادة هجومه مرة ثانية ، وكذلك قدرته على بقاء هدفه بعيد عن ذبابة المنافس كي يتفادى لمسات الخصم .

لذا وجدت الباحثة ان عينة البحث يلجأ الى اداء حركات تكميلية او استعادة هجومهم ، وفي بعض الاحيان ينتهي هجومهم باعطاء لمسة للخصم لعدم امتلاكهم قدرة توافقية ادراكية في تقدير مسافة التبارز بالرجل والذراع في نفس الوقت. لذا لجأت الباحثة الى اعداد تمرينات بدنية مهارية وفق اسس التدريب الفكري على تطوير القدرة التوافقية الادراكية للرجل والذراع المسلحة بالمبارزة.

1- جمال عبد الحميد عابدين : أصول المبارزة والتدريب . دار المعارف بمصر . القاهرة ، 1974 ، ص 91

2 - قاسم حسن حسين ، منصور العنبي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها 0 بغداد : مطبعة التعليم

3-1 هدف البحث:

- 1- اعداد تمارينات (مركبة) بدنية مهارية بالمبارزة.
- 2- التعرف على تاثير التمارينات المركبة في تطوير القدرة التوافقية الادراكية بالمبارزة.

4-1 فرضية البحث :

- التمارينات المركبة لها تاثير ايجابي في تطوير القدرة التوافقية الادراكية بالمبارزة.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : منتخب المبارزة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد.
- والبالغ عددهن (14) لاعبة .
- 2-5-1 المجال ألزمني: الفترة من 11-10-2007 ولغاية 20-1-2008.
- 3-5-1 المجال المكاني :قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد.

2 - الدراسات النظرية :

القدرة التوافقية الادراكية

أن مفاهيم التوافق الحركي متعدد بتعدد العلوم المختلفة مثل علم الفسيولوجيا و الميكانيكا الحيوية³ وأننا نلاحظ التوافق الحركي على أساس وحدة متكاملة ، فالتوافق هو التنسيق والترتيب والتنظيم والثبوت وتنظيم الجهد المبذول للرياضي طبقاً⁽³⁾ .

وقد عرف التوافق عدد كبير من العلماء نذكر منها⁽⁴⁾ :-

³ - كمال عبد الحميد : أسس التدريب الرياضي 00 1 000 : دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 134

⁴ - ألين وديع فرج : خيرات في الألعاب للصغار والكبار 00 2 000 الإسكندرية ، 2003 ، ص 256 0

هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد . أما (الين وديع ÌÑÝ) فقد ذكر بأن التوافق هي إحدى مكونات القدرة الحركية الهامة في تحديد مستوى الأداء في العديد من الحركات المركبة ، فالتوافق هو القدرة على إدماج حركات مختلفة في إطار يتميز بالانسيابية و التناسق وحسن الأداء (5) .

من خلال هذه التعارف ترى الباحثة بأن التوافق ضروري في لعبة المبارزة و ذلك من خلال قدرة اللاعب على التوافق ما بين الذراع المسلحة وضبط المسافة في آن واحد ثم التنسيق مع عمل الجهاز العصبي لتنفيذ الحركات المطلوبة ، فضلاً عن التوافق مع حركة القدمين وهذا ما يتفق مع رأي (Alsaad) إذ يقول " لكي نفهم التوافق يمكن أن نطلق عليه التوفيق بين كل من أعمال الجهاز العضلي و العصبي و ذلك من خلال التنسيق والتنظيم للحركات بحيث تؤدي الهدف المطلوب بأقل جهد ممكن "

(6)

: العملية العقلية او ذلك النشاط العقلي الذي عن طريقه نستطيع أن نتعرف على موضوعات العالم الخارجي او هو استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة (7)

والمبارز الذي يدرك الأشياء والموضوعات التي تحيط به أثناء النشاط ومزاولته يمتلك قدرة إدراكية عالية، تكون اكبر من المبارز الذي يفقد هذه القدرة وبالتالي لا يستطيع أدراك الأشياء وهذا مايؤثر على نتيجة النزال .

ومن هنا ارادت الباحثة دمج التوافق والادراك داخل اطار واحد وبحركة واحدة وهذا ما تحتاجه لاعبة المبارزة في التوافق بين الرجل والذراع وهدف الخصم بحيث يتم التركيز على الهدف وبحركة توافقية تدرك المسافة المطلوبة للوصول الى هدف الخصم بالذراع والرجل .

لذا تعرف الباحثة القدرة التوافقية الادراكية للرجل والذراع المسلحة بـ:.

4- HOCKEY , R. V. : physical fitness , st . Louis , c. v. mosby , 1973

(5) عبد الستار الـآؤ^٥ فيسولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط١، عمان، دار الفكر، ٢٠٠٠، ص ١٠٩

هي قدرة اللاعب على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، مع إمكانية إدراك المسافة بالرجل والذراع لاداء الحركة المطلوبة بدون عمل حركات تكميلية او استعادة الهجوم من جديد .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استعملت الباحثة المنهج التجريبي لمعالجة مشكلة البحث :

3-2 عينة البحث:

إن الاختيار الصحيح لعينة البحث من الأمور التي يجب على الباحث أن يراعيها، لذا تم اختيار منتخب كلية التربية الرياضية للبنات بالمبارزة، والبالغ 14 لاعبة وهن يمثلن المجتمع الأصل بنسبة (82.3%). ولغرض التعرف على مواصفات العينة، تم إجراء معامل الالتواء البسيط بين متغيرات

(الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي) وكما هو مبين في الجدول (1) ، إذ يعد التوزيع طبيعياً إذا كان معامل الالتواء محصور ما بين $(1 \pm)$.⁽⁸⁾ وتبين أن معامل الالتواء البسيط كان محصوراً بين $(0.054 - 0.11)$ وهذا يدل على تجانس أفراد العينة،

وقد تم استعمال التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحد بالاختبار القبلي والبعدي .

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث.

المتغيرات	الوسائل الإحصائية			معامل الالتواء
	1	2	3	
العمر الزمني (سنة)	1	20.68	1.4	0.28
العمر التدريبي (سنة)	2	1.93	0.77	0.11
الطول (سم)	3	159.9	5.1	-0.054
الوزن (كغ)	4	59.4	4.6	0.056

3-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلته مهما كانت تلك

٤٤

(بيانات، عينات، أجهزة)⁽⁹⁾

والأجهزة الضرورية لأداء الاختبارات نذكر منها ما يأتي :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- التجهيزات الرياضية الخاصة للاعبة المبارزة .
- ميزان الكتروني لقياس الوزن والطول .

- شريط قياس بالسنتيمتر .

3 - 4 التجربة الاستطلاعية

2007/10 /11 ١١ (3)

لاعبات تم استبعادهن من لاعبات التجربة الرئيسية، بهدف من التجربة الاستطلاعية هو الوقوف على المعوقات التي قد تصادف الباحثة أثناء إجراء الاختبارات والتجربة الميدانية والتعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث .

3 - 5 الاختبارات المستخدمة:

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات العراقية والعربية لم تجد اختبار يقيس القدرة التوافقية الادراكية للرجل والذراع المسلحة خاص بالمبارزة ، لذا لجأت الباحثة الى اعداد اختبار ، بعد تقنيته و اجراء الاسس العلميه له .

* - الخبراء والمختصين ملحق (1)

3-5-1 - اختبار القدرة التوافقية الادراكية للرجل والذراع المسلحة:

- الهدف من الاختبار :

1- قياس القدرة على ادراك مسافة الطعن للذراع المسلحة.

2- قياس القدرة على ادراك مسافة الطعن للرجل.

الادوات المستعملة :

- سلاح شيش - شريط قياس - طباشير - شاخص مرسوم على حائط - عصاية عيين.

- طريقة اجراء الاختبار:

تقف اللاعبة بوضع الاونكارد امام شاخص مرسوم على الحائط، ثم تؤدي حركة الطعن باتجاه الشاخص، بحث تلمس ذبابة السلاح الشاخص، وهنا يتم رسم خط امام مشط

القدم الطاعنة بالطباشير موازي للحائط، ثم رجوع اللاعبة الى وضع الاونكارد خلف الخط المرسوم ، مع عصب العيين لغرض حجب الرؤية، واعطاء فترة (5) ثانية ثم اداء حركة الطعن مرة ثانية

- طريقة الحساب :

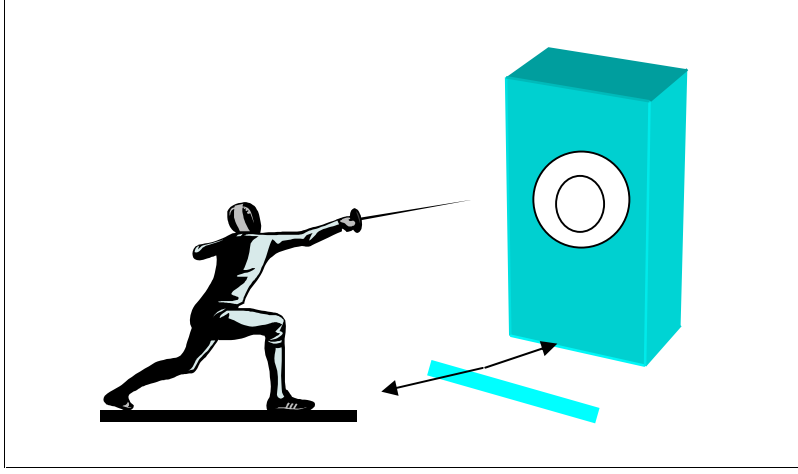
1- يتم حساب ادراك مسافة الطعن للرجل بحساب المسافة من امام مشط القدم الطاعنة الى الخط المرسوم، اذ تكون المسافة باتجاه اللاعب موجبة وباتجاه الشاخص سالبة وفوق الـ

امتلاكها قدرة على ادراك مسافة التبارز بالرجل ، وتقاس بالسنتيمتر .

2- يتم حساب مسافة الطعن بالذراع من بداية الذبابة الى الشاخص وكلما قلت المسافة دل على امتلاك اللاعبة قدرة في ادراك مسافة الطعن بالذراع وتقاس بالسنتيمتر .

والشكل (1) يوضح طريقة اجراء الاختبار .

شكل (1) يوضح طريقة اجراء الاختبار



3-5-2 الاسس العلمية للاختبار:

بعد أن تم اعداد اختبار بشكل نهائي تم عرضه على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص^(*) والبالغ عددهم (10) خبراء في لعبة المبارزة والاختبارات والقياس، لغرض تقويمه والحكم على صلاحيته مع اجراء الاسس العلمية له وفق ماياتي:

3-5-2-1- صدق الاختبار (صدق محكمين) ويعد هذا الإجراء صدقاً للاختبار إذ انه يمكن أن نعد الاختبار صادقاً إذا تم عرضه على عدد من المتخصصين أو الخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكموا بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة "⁽¹⁰⁾. وقد اعتمدت الباحثة نسبة 75% كحد أدنى لاتفاق آراء المتخصصين حول قبول الاختبار إذ يذكر بلوم "انه على الباحث الحصول على موافقة بنسبة 75% فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق "⁽¹¹⁾

3-5-2-2- ثبات الاختبار

¹⁰ - عليان نادر و هشام الزبيد : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط2 (دار الكتب للطباعة والنشر

والتوزيع ، عمان 1998). 184

¹¹ - بنيامين بلوم وآخرون: تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، (ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون

دار ماكجروهيل للنشر، 1983). 126

يعني ثبات الاختبار درجة التماسك والدقة التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة أن تقيس بها الظاهرة موضوع القياس.⁽¹²⁾ ، وقد استخدمت الباحثة طريقة الإعادة (test-Retest) بعد فاصل زمني على عينة تمثل (80) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد تم إعادة الاختبار مرة ثانية بعد مرور (5) أيام وأجرت الباحثة بين الاختبارين معامل الارتباط البسيط (بيرسون) فتبين ان قيمة معامل الارتباط المحسوبة بلغت (0.80) تحت درجة حرية (78) واحتمال خطأ(0.01) اما قيمة معامل الارتباط الجدولية بلغت (0.28) وبذا يكون الاختبار ذو ثبات عالي كون القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية .ومن الأمور التي راعتها الباحثة في تطبيق الثبات :

3-2-5-3- الصدق الذاتي :

تشير إليه المصادر العلمية وبحسب المعادلة الآتية :
الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{الثبات}}$ = 0.89⁽¹³⁾

3-6-1 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث بتاريخ (23-10-2007) وتم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعدية وتلافي حدوث الخطأ.

3-6-2 التمرينات (المركبة) البدنية والمهارية

تم إعداد تمرينات بدنية مهارية بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع الخاصة بموضوع البحث (ملحق 2) إذ تم تطبيق هذه التمرينات بتاريخ (28-10-2007) ولمدة عشرة اسابيع ،وتضمن المنهاج (20) وحدة تدريبية وبواقع (2وحده) Á Ý

¹² - ليلي السيد فرحات: القياس المعرفي الرياضي، (1Ø ، مركز الكتاب للنشر 2002) 64Ö.

¹³ - محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط ٣ (١٣١٠ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٥م) ص ١٩٥

الأسبوع وتم استعمال تمارين بدنية مهارية وفق النظام (ATP-PC) وطبقت تلك التمارين في القسم الرئيسي بالوحدة التدريبية ، والتي تتناسب العينة من حيث نوع المهارات التي تدرب معتمداً على جدول دليل التدريب الفكري ، والجدول (2) يبين ذلك. وانتهى تطبيق المنهاج بتاريخ (2008-1-17).

نظام الطاقة	زمن ATP-PC	IIU التكرارات المجموعة	IIU المجموعات	IIU التكرارات	نسبة العمل للراحة	نوعية الراحة
النظام الفوسفاتي ATP-PC	E 10	10	5	50	3:1	مشي مطاطية
	E 15	9	5	45		
	E 20	10	4	40		
	E 25	8	4	32		

جدول (2)

يبين منطقة الجهد الثانية من جدول التدريب الفكري لـ (Fox & Mathews)⁽¹⁴⁾

3-6-3 - الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية على أفراد عينة البحث بتاريخ (2008-1-20) الساعة التاسعة صباحاً وتم مراعاة كافة الظروف الزمانية والمكانية في الاختبارات القبلية .

3 - 7 الوسائل الإحصائية

استعملت الباحثة القوانين الإحصائية وفق نظام الـ (SPSS) الإحصائي وهي :-

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. معامل الالتواء .
- 4- قانون T للبيانات المترابطة⁽¹⁵⁾

14 - Mathews & Fox.: Interval training Conditioning for sports and General Fitness, W.B Saunders Co. Philadelphia 1994. p40

^{١٥} - وديع ياسين و حسن محمد: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل. ١٩٩٦، ١٠١.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

من أجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي ضوء البيانات الإحصائية التي تم التوصل إليها بعد إجراء الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث ، تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها على شكل جداول واشكال بيانية وبالترتيب الآتي :-

1-4 عرض النتائج بين :

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي لمتوسط الفروق والانحراف

النتيجة	قيمة (T) المحسوبة	$\bar{U}$ $\bar{Y}$	$\bar{Y}$	$\bar{U}$	س البعدي	$\bar{U}$	$\bar{O}$ القبلي	المعالم الإحصائية الاختبارات
معنوي	10.5	.8	12	0.7	2	0.8	4.12	ادراك مسافة الطعن بالذراع
معنوي	9.9	1	68	.72	1.56	0.85	4.25	ادراك مسافة الطعن بالرجل

المعياري له وقيمة ($\hat{E}$) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث .

قيمة ($\hat{E}$) الجدولية عند درجة حرية (13) واحتمال خطأ $=0.01$ (3.01)

لغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية تم استعمال اختبار ($\hat{E}$) للعينات المترابطة فتبين من الجدول (3) أن قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار (ادراك مسافة الطعن بالذراع) قد بلغ (4.12) وبانحراف معياري قد بلغ (0.8) أما الوسط الحسابي البعدي قد بلغ (2) وبانحراف معياري بلغ (0.7)، أما الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية قد بلغ (2.12)، بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري لها (0.8) ، أما قيمة ($\hat{E}$) المحسوبة قد بلغت (10.5)، بينما قيمة ($\hat{E}$) الجدولية قد بلغت (3.01) تحت درجة حرية (13) واحتمال خطأ (0.01)، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني وجود فروق

معنوية لصالح الاختبارات البعدية أي أن المجموعة التجريبية حققت نسب تطورا في اختبار ادراك مسافة الطعن بالذراع المسلحة والجدول (4) يبين ذلك .

كما تبين من الجدول (3) أن قيمة الوسط الحسابي القبلي (لاختبار ادراك مسافة الطعن بالرجل) قد بلغ (4.25) وبانحراف معياري قد بلغ (0.85) أما الوسط الحسابي البعدي قد بلغ (1.56) وبانحراف معياري بلغ (0.72)، أما الوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية قد بلغ (2.68) بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري لها (1) أما قيمة ($\hat{E}$) المحسوبة قد بلغت (9.9) بينما قيمة ($\hat{E}$) الجدولية قد بلغت (3.01) تحت درجة حرية (13) واحتمال خطأ

(0.01) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية أي أن المجموعة التجريبية حققت نسب تطورا في اختبار ادراك مسافة الطعن بالرجل. والجدول (4) والشكل (1) يوضحان ذلك.

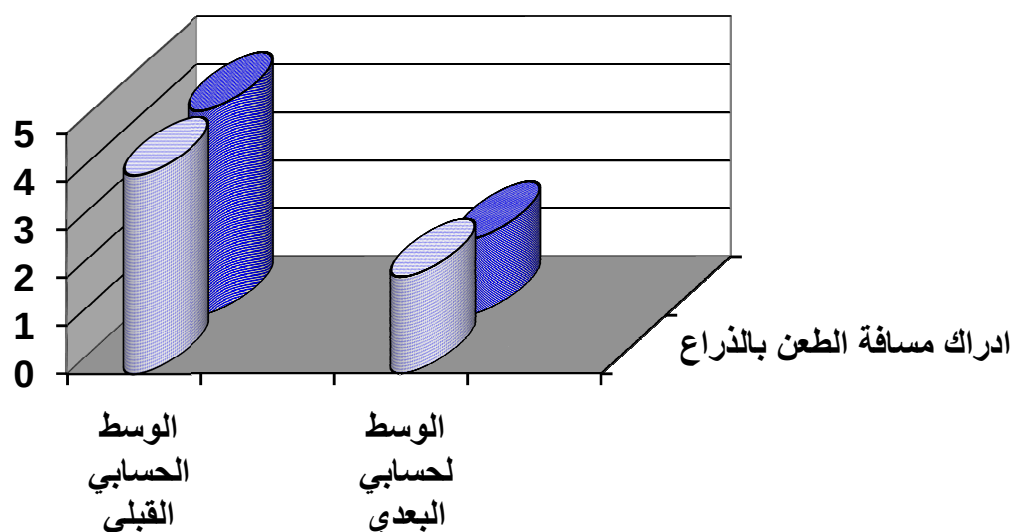
الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية القبلية والبعدي ومقدار التطور والنسبة المئوية للتطور لدى عينة

البحث .

المعالم الإحصائية الاختبارات	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	مقدار التطور	نسبة المئوية للتطور	التطور ¹⁶⁾ (•)
ادراك مسافة الطعن بالذراع	4.12	2	0.51	51.4%	كبير
ادراك مسافة الطعن بالرجل	4.25	1.56	2.69-	63.2%	كبير

• - معيار دلالة التطور
 - من 1- 10 يكون التطور قليل
 - من 11- 20 يكون التطور متوسط
 - من 20 فما فوق يكون التطور كبير



الشكل (١)

يوضح الفرق بين الاوساط الحسابية القبلية والبعدية

٤ - ٣ مناقشة النتائج:

من خلال الفروقات التي أظهرتها المجموعة التجريبية تشير الباحثة إلى أن الوحدات التدريبية تضمنت تمرينات مركبة (بدنية ومهارية) تتناسب ونوعية المهارة التي تدرب ، وقد تراوحت هذه التمرينات من الشدة القصوى الى اقل من القصوى وتؤدي بتدرج اعتمادا على تمارين التوافق بين الذراع والرجل وهدف الخصم والادراك المكاني والزمني بوساطة نصل اللاعب والمدرّب .ومن اجل الحصول على نتيجة أفضل يجب أن تؤدي التمارين بالشدة والسرعة التي تؤدي بها في المنافسة^(١٧) .وقد كانت هذه التمرينات تؤدي للمس الهدف (الشخص ، الوسائد المعلقة على الحائط) ومن أوضاع الدفاع المختلفة وبسرعات عالية بلغت (٩٥-١٠٠%) من سرعة اللاعب في كل وحدة تدريبية ، وذلك لأهمية عنصر

^١ - عصام حلمي ومحمد جابر: التدريب الرياضي- أسس ومفاهيم واتجاهات، منشأة المعارف، الإسكندرية ١٩٩٧ .

السرعة و الدقة في المباراة ، ومن مسافات تبارز مختلفة واهداف متحركة وثابتة لغرض تحديد المسافة المناسبة للطعن .

كما أن الباحثة استعملت المجموعات العضلية العاملة للذراع والرجل نفسها في التدريب ، إذ أن تدريب السرعة أساساً هو تدريب للجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة ولا يمكن أن يتم التكيف الفسيولوجي إلا إذا وضعت هذه الأجهزة (18)

إن اشتمال المنهاج التدريبي على تمرينات خاصة لتطوير القدرة التوافقية الإدراكية للذراع والرجل أدى إلى إحداث أثر إيجابي على نتائج اختبار الاستثارة الحسية والحركية ، كما ان هذه التمرينات أدت إلى زيادة التوافق بين عمليات الكف والاستثارة للخلايا العصبية والتي ترتبط بالجهاز العصبي المركزي من خلال التبادلات السريعة والمتكررة لهذه العمليات وكذلك الاختيار الدقيق والتنظيم المستمر لعمل الوحدات الحركية الأمر الذي

يؤدي إلى تحقيق التوافق والإدراك المطلوب (19) ، فضلاً عن ذلك فإن السرعة ترتبط بالعمل العضلي الذي هو نتاج تنفيذ توجيهات الجهاز العصبي ، حيث تقوم العضلة بإنتاج الطاقة المطلوبة لإحداث الانقباضات العضلية السريعة .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- ان التمرينات البدنية والمهارية وفق التدريب الفتري (النظام الفوسفاتي) له تأثير ايجابي في تطوير  التوافقية الإدراكية للرجل والذراع المسلحة لدى لاعبات المباراة .

1- أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ،

1730 : 2003 : 

² - أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين : مصدر سبق 2003 : 1730

- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لدى أفراد عينة البحث ولصالح الاختبار البعدي في القدرة التوافقية الإدراكية للرجل والذراع المسلحة لدى لاعبات المبارزة.

5-2 التوصيات :

- 1- استخدام تمرينات مركبة ومشابهة للاداء المهاري بالمبارزة لما له من تأثير ايجابي أثبتته تلك الدراسة .
- 2- التدريب وفق أنظمة إنتاج الطاقة العاملة والمتوافقة مع الفعالية الرياضية.
- 3- إجراء دراسات مشابهة على قدرات بدنية ومهارية أخرى وفعاليات رياضية مختلفة .

المصادر العربية والأجنبية:.

- أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الثانية، دار - ألين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار Ø 2 0 الإسكندرية ، 2003 .
- بنيامين بلوم وآخرون: تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ،(ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون دار ماكجروهيل للنشر، 1983~) .
- جمال عبد الحميد عابدين : أصول المبارزة والتدريب . دار المعارف بمصر . القاهرة ، 1974
- عبد الستار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، 1Ø ، عمان ، 2000
- عصام حلمي ومحمد جابر: التدريب الرياضي- أسس ومفاهيم واتجاهات، منشأة المعارف، الإسكندرية 1997.
- عليان نادر و هشام الزيود : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط2 (دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان 1998) .
- قاسم حسن حسين ، منصور العنبيكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها 0 بغداد : مطبعة التعليم العالي، 999
- كمال عبد الحميد : أسس التدريب الرياضي Ø 1 00 : دار الفكر العربي ، 1998
- ليلي السيد فرحات: القياس المعرفي الرياضي ،(1Ø ، مركز الكتاب للنشر 2002~) .
- محمد رشيد عبد المطلب : المبارزة رياضة علم وفن في الأسلحة الثلاث (سلاح الشيش ، سيف المبارزة ، سلاح السيف) . الإسكندرية دار الكتب ، 1970
- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ، ط 3 (ج 1، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995~)
- مصطفى حسن باهي : المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق - الثبات الصدق

- الموضوعية المعايير، مركز الكتاب للنشر، 1999، ~~إف. إف. سي~~
 - وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب ، 1988 .
 - وديع ياسين و حسن محمد: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل. 1996.

- Mathews & Fox.: Interval training Conditioning for sports and General Fitness, W.B Saunders Co. Philadelphia 1994.
 - HOCKEY , R. V. : physical fitness , st . Louis , c. v. mosby , 1973

ملحق (1)

قائمة بأسماء الخبراء والمختصين

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	٤
كلية التربية الرياضية للبنات	اختبارات وقياس	١ . د مؤيد عبد الله جاسم	1
كلية التربية الرياضية للبنات	اختبارات وقياس	١ . د ثريا نجم	2
كلية التربية الرياضية / الجادرية	اختبارات وقياس	١ . د ثائر داود سلمان	3
كلية التربية الرياضية / الجادرية	تعلم - مباراة	١ . د عادل فاضل	4
كلية التربية الرياضية / الجادرية	تدريب - مباراة	١ . د عبد الكريم فاضل	5
كلية التربية الرياضية للبنات	علم نفس - مباراة	١ . د إسراء قحطان	6
كلية التربية الرياضية للبنات	فلسفة - مباراة	١ . د إشراق غالب	7
الوحدة الرياضية - الجامعة المستنصرية	تدريب - مباراة	١ . د مصطفى حسن	8
جامعة البصرة - كلية التربية الرياضية	مباراة	١ . د مشتاق حميد	9
جامعة البصرة - كلية التربية الرياضية	مباراة	١ . د سلام جابر	10

ملحق (2)

نموذج من التمرينات البدنية المهارية

1. (وضع الاستعداد) :
 المسلحة بعد اداء خطوتين على خطوط مرسومة على الارض.

2. (وضع الاستعداد) : لمس الشاخص في منطقة الهدف المحددة بعد عمل دفاع جانبي بسيط، مع الاخذ بنظر الاعتبار وضع الرجل فوق العلامات التي يضعها المدرب لتحديد مسافة التبارز.
3. (وضع الاستعداد) : لمس الشاخص بمد الذراع المسلحة فقط تصاعدياً وتنازلياً 1-2-3-4-3-2-1 مع اخذ خطوة للجانب بالقدم الطاعة .
4. (وضع الاستعداد) : لمس الشاخص المتحرك في منطقة الهدف المحددة بمد الذراع المسلحة بعد القيام بعمل دائرة من مفصل المرفق باتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاهها وتحريك الرجل الطاعة بقدر تحرك الهدف الذي يحمله المدرب.
5. (وضع الاستعداد) : مد الذراع ثم التقدم خطوة إلى الأمام ولمس القفاز الذي يرميه المدرب باتجاهات مختلفة.
6. (وضع الاستعداد) : لمس الدوائر المرسومة على الهدف وحسب تسلسل الأرقام المثبتة عليها بحركة الطعن بتوافق مع الدوائر المرسومة على الارض يتم لمس نفس رقم لدائرة بالرجل الطاعة .
7. (وضع الاستعداد) : مد وثني الذراع المسلحة وهي حاملة للسلاح.
8. (وضع الاستعداد) : مد وثني الذراع المسلحة بعد أداء دفاع (4)، مع اداء وثبة بالقدم للأمام
9. (وضع الاستعداد) : مد وثني الذراع المسلحة بعد أداء دفاع (6)، مع اداء وثبة بالقدم للأمام.
10. (وضع الاستعداد) : مد وثني الذراع المسلحة بعد أداء دفاع (7) ، مع اداء وثبة بالقدم للأمام ..
11. (وضع الاستعداد) : مد وثني الذراع المسلحة بعد أداء دفاع (8) ، مع اداء وثبة بالقدم للأمام ..
12. (وضع الاستعداد) : الطعن باستمرار ومن مسافات للتبارز مختلفة .
13. (وضع الاستعداد) : التقدم للأمام والتقهقر للخلف لمسافة (10) أمتار وفق خطوط مرسومة .
14. (وضع الاستعداد) : الوثب للأمام للمس هدف متحرك بدون تكملة الهجوم.
15. الحجل برجل واحدة مع تكرار برجل اليمين وتكرار برجل اليسار ولمس الهدف الذي يحمله المدرب بتراجع للخلف .
16. الوثب للأمام بكلتا الرجلين (الوثب من القرفصاء) للمس هدف متحرك يحمله المدرب