

## تأثير التدريبات النوعية على سرعة الاستجابة الحركية لدى لاعبي سيف المبارزة م.د/ محمد محمد فتوح غنيم

### المقدمة

تعد رياضة المبارزة من الرياضات التي تتميز بسرعة أداء عالية نظراً للتغير المستمر لمواقف اللعب هجوماً ودفاعياً والتي تتطلب من اللاعب سرعة استجابة حركية للتعامل في الموقف التنافسي فلكل لاعب طريقته الخاصة في اللعب وفي كثير من الأحيان تتغير هذه الطريقة وفقاً لرد فعل المنافس وعلى اللاعب سرعة مواجهة تلك الردود وإرباك المنافس وفتح ثغرة والحصول على لمسة .

و يذكر السيد سامي (٢٠٠٠م) أنه تتميز مباريات المبارزة بالحركة المستمرة وسرعة الأداء المتغير الخاطف ولذا يجب على اللاعب تأدية المهارات الفنية الهجومية والدفاعية بصورة أسرع من منافسة وفي التوقيت الصحيح حتى يحقق الفوز. (٧ : ١٨) .

ويذكر طلحة حسام وآخرون (١٩٩٣) أنه قد ظهرت عدة اتجاهات حديثة في التدريب الرياضي ومن ضمن هذه الاتجاهات الحديثة التدريب النوعي (Specific training) وهذا النوع من التدريب يصل إلى أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري والبدني كما ونوعاً وتوقيتاً للأداء وفقاً للإستخدامات اللحظية للعضلات أو المجموعات العضلية داخل الأداء المهاري والبدني لممارسة نوع النشاط الرياضي التخصصي (١٩ : ١١) .

يذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠) أن الأداء المهاري يتحسن بصورة أفضل إذا كان التدريب خاصاً بنوع النشاط الممارس ، ويتضمن العضلات العاملة في النشاط وأن يتم تمييزها بنفس كيفية إستخدامها في المنافسة وبنفس سرعة الحركة وإستخدام مصادر القوة (٢٢ : ٢٩٥) .

ويشير عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٠) أنه يجب على المدرب الرياضي عند تصميم البرنامج التدريبي أن يحتوي على التدريبات النوعية التخصصية التي تشابه متطلبات الأداء الحركي والخاصة باللعبة وباستخدام نفس المجموعات العضلية وفي الإتجاه العام لأداء اللعبة ذاتها سواء البدني أو المهاري أو الخططي ، كذلك فإنه يجب أن توجه عملية التدريب وتركز على متطلبات الأداء لنوع النشاط الرياضي من الناحية الفسيولوجية والمهارية والخططية فيجب على المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب أن يركز هدف تلك البرامج على تحسين نظم الطاقة المرتبطة بالأداء في اللعبة التخصصية بالإضافة إلى التركيز على إستخدام التدريبات النوعية والتخصصية التي تهدف إلى الأرتقاء وتطوير المهارات الأساسية للعبة والعضلات العاملة أثناء الأداءات المختلفة (٢٤ : ١٦٣، ١٦٢) .

ويضيف السيد عبد المقصود (١٩٩٧) أن التمرينات الخاصة ، والتدريبات النوعية تتطابق في منح ( القوة ، الزمن ، المسار ) كلياً وجزئياً مع المسارات الحركية المستخدمة في المنافسة وتوجه إلى تلك المجموعات العضلية التي تقوم بالعمل الرئيسي كما يري أن تدريبات المحاكاه تعتبر من التمرينات الخاصة مثل التي تستخدم في التكنيك وهي تشمل أجزاء من

الحركات مثل التي تضم المراحل الفنية الرئيسية وكلما تضمن نوع النشاط على عدد كبير من المهارات كما أزداد عدد التدريبات الخاصة حسب نوع النشاط ( ٩ : ١٦٢ ، ١٦٣ ) .  
 وبذلك **جمال علاء الدين وناهد الصباغ (٢٠٠٧)** أنه ينبغي أن يولى ترقية وتكميل سرعة رد الفعل الحركي قدر كبير من الأهتمام الدائم عند التخصص في الأنشطة الرياضية التي تتطلب إستجابة لحظية لفعل مشروط سلفا بظهور إشارة نوعية محددة أو موقف معين ( ١١ : ٢٢٤ ، ٢٢٥ ) .

والتدريبات النوعية هي تدريبات خاصة نظراً لكونها تأخذ خواص ( التكنيك ) الأداء المهاري المدروس في الاعتبار عند تشكيل بنيتها ، حيث تمزج في هذه التدريبات التشابهة من القوة المبذولة وأنظمة العمل العضلي مع مثيلاتها في الأداء المهاري ( التكنيك ) للحركة الأساسية .

ويرى الباحث أن طبيعة الأداء في رياضة المبارزة تتطلب من المبارز حالة تأهب دائم للرد على حركات المنافس والتي ربما في بعض الأحيان لا يمكن التنبؤ بها لذا يجب علي المبارز أن تكون حركاته مؤداه بسرعة ودقة قبل أن يتوقعها المنافس، ويجب علي المدرب أن يضع ذلك في عين الاعتبار فيعمل علي تحسين سرعة رد الفعل لدي المبارز للتعامل في الموقف التنافسي بنجاح .

ويذكر **حسين حجاج ورمزي الطنبولي ( ١٩٩٩ )** أن معدلات سرعة الأداء في رياضة المبارزة تختلف باختلاف مواقف اللعب حيث أن طبيعة الأداء تتميز بالسرعة في مواقف الهجوم المختلفة وتجديد الهجوم وبقل معدل السرعة في مواقف أخرى كالتحضير للهجوم أو التفكير والحذر في بناء خطط اللعب . ( ١٣ : ٢٠ )

ويرى **هيرمنبرج Harmenberg ( ٢٠٠٨ )** أن طبيعة التنافس في المبارزة تحتاج من المبارز أن يتصف بالسرعة ، الدقة في الأداء ، سرعة رد الفعل ، الجلد العضلي ، وهو يرى أيضا ضرورة الأهتمام بالعناصر الخاصة بالقدرة الحركية العامة بقدر الأهتمام بالتدريب على المهارات بالمبارزة . ( ٣٣ : ١٢ )

ويذكر **موريس وآخرون ( ٢٠٠٧ )** أن المبارزة شأنها شأن باقي الأنشطة الرياضية تتطلب مجموعة متكاملة من الصفات البدنية حيث يؤكد أن المبارز يجب أن يتصف بسرعة الأداء ، وسرعة رد الفعل ، والقوة المميزة بالسرعة ، والقوة العضلية ، والرشاقة والتحمل والدقة والتوافق . ( ٣٦ : ١٨٧ )

ويشير **جمال عابدين ( ١٩٨٤ )** إلى أن رياضة المبارزة تتطلب من الفرد سرعة الاستجابة الحركية لمثير معين أقل زمن ممكن في اللحظة التي يظهر فيها هذا المثير أو عقب ظهوره مباشرة ويؤدي تأخر إدراك المثير إلى زيادة الفترة الزمنية للاستجابة وهو ما يطلق عليه ( سرعة رد الفعل ) وإذا ما زادت تدريبات السرعة التي يلعب فيها الجهاز العصبي الدور الرئيسي أدى ذلك إلى تسهيل انتقال الإشارات العصبية مما يسفر عن تحسين زمن رد الفعل . ( ١١ : ١٦ )

ويتفق كل من فئات محمد جبريل وآخرون ( ٢٠٠٠ ) وإبراهيم نبيل ( ٢٠٠٣ ) ، مختار سالم وتامر سالم ( ١٩٩٥ ) ، أن رياضة المبارزة تحتاج على عنصر السرعة بدرجة تتناسب مع طبيعة الأداء الذي يتميز بالهجوم والدفاع والخداع والحركات النصلية السريعة التي يقوم بها المبارز والمصحوبة بحركات الجسم وتتطلب السرعة عادة تدريباً دائماً لتميتها لتأثيرها الكبير على نتائج المبارزين وأن الدليل على أهمية تطوير هذا العنصر أنه في حالة تساوي المتنافسين في جميع النواحي المهارية فإن المبارز الأسرع هو الذي يحقق اللمة لصالحه قبل منافسه ، ويقصد بالسرعة هنا سرعة الاستجابة الحركية بما تشمله من سرعة رد فعل وسرعة حركية . ( ٢٥ : ٢٤ ) ، ( ٢ : ٣٨ ) ، ( ٢٧ : ٤١ . ٤٢ )

وأكد على ذلك ( إبراهيم نبيل ) ( ١٩٩٩ ) على أن رياضة المبارزة تحتاج إلى توافر عنصر السرعة لدى ممارسيها ، فالمبارز الذي يتحلى بصفة السرعة لا يستطيع التفوق في أدائه ، ويقصد بالسرعة هنا ( سرعة الاستجابة الحركية ) بما يشمله من سرعة رد الفعل وسرعة حركية ، وتتطلب السرعة عادة تدريباً دائماً لتميتها لتأثيرها الكبير على نتائج المبارزين ، ومن هنا يتضح جلياً أهمية عامل السرعة لأداء المهارة في المبارزة كعامل أولي وأساسي يجب أن يتميز به اللاعب ، ذلك لأنه كلما كان اللاعب لديه سرعة أداء حركي للمهارة المستخدمة كلما كانت فرصته تسجيل اللمة سانحة ومحقة ( ١ : ٣٨ )

ويتضح مما سبق ذكره بصفة عامة ، وما ذكره المتخصصون والخبراء في مجال المبارزة بصفة خاصة أن لعنصري سرعة الاستجابة الحركية والدقة أهمية كبيرة يجب أن يتميز بها المبارزين ، ومن خلال تواجد الباحث في مجال المبارزة فقد لاحظ إنخفاض في مستوى أداء حركات القدمين والذراعين الهجومية والدفاعية خاصة لدى المبتدئين ، حيث تعتبر هذه الحركات بصورها المختلفة إحدى المبادئ الأساسية في لعبة المبارزة ، لذا تناول الباحث هذه المشكلة للتعرف على مدى تأثير التدريبات النوعية للذراعين والرجلين على سرعة الاستجابة الحركية نظراً لمدى أهميتها في المبارزة .

#### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي للتعرف على تأثير التمرينات النوعية للرجلين والذراعين على سرعة الإستجابة الحركية للاعب سيف المبارزة .

#### فروض البحث :

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في سرعة الاستجابة الحركية لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة الاستجابة الحركية لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة ولمجموعة التجريبية في سرعة الاستجابة الحركية لصالح المجموعة التجريبية.

## إجراءات البحث :

## منهج البحث :

لتحقيق أهداف البحث والتحقق من فروض البحث . أستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية وإخري ضابطة وذلك لمناسبة لطبيعة البحث.

## مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية الرياضية بالعرش ، ثم قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلب تخصص المبارزة للعام الجامعي ٢٠١٤ - ٢٠١٥ والبالغ عددهم ٧٦ طالب، وقد قام الباحث بإختيار ٣٠ طالب واستبعاد ٨ طلاب لإجراء الدراسة الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية ( ٣٠ طالب ) تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحدهما تجريبية والأخري ضابطة قوام كل منهما ( ١٥ ) لاعب .

جدول ( ١ ) تصنيف مجتمع وعينة البحث ن = ٣٨

المجتمع الكلي		الدراسة الاستطلاعية		عينة البحث الأساسية			
				المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
١٠٠%	٧٦	١٠,٥%	٨	١٩,٧%	١٥	١٩,٧%	١٥

وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث المختارة وذلك في متغيرات النمو ( السن -

الطول - الوزن ) العمر التدريبي .

جدول ( ٢ ) توصيف وتجانس وعينة البحث ن = ٣٨

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	السنة	20.036	.4287	20.00	.574
٢	الطول	سم	1.781	7.920	1.790	.124
٣	الوزن	كجم	66.33	3.467	67.00	-.179
٤	العمر التدريبي	السنة	3.006	.0449	3.00	2.76

يتضح من جدول ( ٢ ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لعينة البحث في متغيرات معدل النمو ( السن والطول والوزن ) والعمر التدريبي حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات قد أنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات .

جدول ( ٣ ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لسرعة الإستجابة الحركية

م	المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة	.4343	.06683	.4200	.720
٢	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة والتقدم للأمام	.4713	.06039	.4750	.144
٣	سرعة الاستجابة الحركية بالطعن	.5410	.05904	.5100	1.039

يتضح من جدول ( ٣ ) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات سرعة الاستجابة الحركية حيث يتضح أن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات قد أنحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة وتجانسها في هذه المتغيرات .

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات (العمر الزمني- العمر التدريبي- الوزن - الطول- القدرات البدنية) قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	س	ع	قيمة ت	قيمة مستوى الدلالة
العمر الزمني	السنة	20.03	.5246	20.04	.324	.٠٠٤٢	٠,٩٦٧
الطول	سم	175.87	8.157	180.40	7.238	١,٦١٠	٠,١١٩
الوزن	كجم	66.26	3.594	66.40	3.459	٠,١٠٣	٠,٩١٨
العمر التدريبي	السنة	3.01	.0516	3.00	.0378	٠,٨٠٧	٠,٤٢٦
سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة	الثانية	.44	.0613	.428	.0735	٠,٥١٢	٠,٦١٢
سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة والتقدم للأمام	الثانية	.473	.0468	.469	.0731	٠,١٧٨	٠,٨٦٠
سرعة الاستجابة الحركية بالطعن	الثانية	.548	.0588	.534	.0604	٠,٦٤٣	٠,٥٢٦

يتضح من الجدول السابق رقم (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات (العمر الزمني- العمر التدريبي- الوزن - الطول- القدرات البدنية) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية .

#### الدراسة الاستطلاعية :

تم اختيار (٨) طلاب وذلك كعينة استطلاعية للتأكد من ملائمة الاختبارات للعينة والتي سوف يتم تطبيقها على عينة البحث الأساسية ، حيث قام الباحث بمراجعة شروط ومواصفات الاختبارات ، والتحقق من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث ، وكذلك تدريب المساعدين والترعف على الوقت اللازم لكل قياس .

هدف الدراسة : تحديد معامل الصدق للاختبارات الخاصة بالبحث والتي تتمثل في :

- اختبار سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة ث
- اختبار سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام ث
- اختبار سرعة الاستجابة الحركية مع الطعن ث

وقد أجريت هذه الدراسة في الفترة من ١٥-٢-٢٠١٥ الى ١٧ - ٢ - ٢٠١٥

#### صدق الاختبارات

لحساب معامل الصدق استخدم الباحث طريقة صدق التمايز ،

جدول (٥) معاملات صدق الاختبار

م	المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	قيمة مستوى الدلالة
			ع	م	ع	م			
١	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة	ث	٠,٣٣	٠,٠٤	٠,٤٢٣	٠,٠٩	٠,٠٩٣	٢,٥٦	٠,٠٢٢
٢	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام	ث	٠,٣٥	٠,٠٤	٠,٤٤٥	٠,٠٨٨	٠,٠٨٧	٢,٥٢	٠,٠٢٤
٣	سرعة الاستجابة الحركية مع الطعن	ث	٠,٤٦	٠,٠٥	٠,٥٥	٠,٠٧٤	٠,٠٨٥	٢,٥٣	٠,٠٢٠

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي معنوي ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات قيد البحث وهذا لان جميع قيم مستوى الدلالة اقل من ٠,٠٥ .  
الثبات :

قام الباحث بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ٤٨ ساعة وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (٨) طلاب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، حيث تم تطبيق الاختبار تحت نفس الظروف ، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني .

جدول ( ٦ ) معامل الثبات بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث ن = ١ = ٨

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		ر	قيمة مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة	ث	٠,٤٢٣	٠,٠٩	٠,٤٢٥	٠,٠٩	*٠,٩٩٦	٠,٠٠
٢	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام	ث	٠,٤٤٥	٠,٠٨٨	٠,٤٤٣	٠,٠٨٢	*٠,٩٩	٠,٠٠
٣	سرعة الاستجابة الحركية مع الطعن	ث	٠,٥٥	٠,٠٧٤	٠,٥٤٦	٠,٠٧٢	*٠,٩٩١	٠,٠٠

يتضح من جدول(٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في اختبارات سرعة الاستجابة الحركية وذلك لان جميع قيم مستوى الدلالة اقل من ٠,٠٥ .  
- عرض النتائج :

جدول (١٧) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمتغيرات الاختبارية للمجموعة الضابطة

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة ت	قيمة مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة	ث	٠,٤٤	٠,٠٦١	٠,٤٠	٠,٠٦	١٩,٠٧	٠,٠٠
٢	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام	ث	٠,٤٧	٠,٠٤٦	٠,٤٢	٠,٠٤	١٣,٢٠	٠,٠٠
٣	سرعة الاستجابة الحركية مع الطعن	ث	٠,٥٤	٠,٠٥٨	٠,٥٠	٠,٠٥	١٠,٩٥	٠,٠٠

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في سرعة الإستجابة الحركية ( فرد الذراع المسلحة - فرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام - الطعن ) لصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم مستوى الدلالة اقل من ٠,٠٥ .

جدول (١٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة ت	قيمة مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة	ث	٠,٠٧٣	٠,٤٢	٠,٣٥	٠,٠٥	٨,١٢	٠,٠٠
٢	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام	ث	٠,٠٧٣	٠,٤٦	٠,٣٨	٠,٠٥	١٢,٢٣	٠,٠٠
٣	سرعة الاستجابة الحركية مع الطعن	ث	٠,٠٦٠	٠,٥٣٤	٠,٤٧	٠,٠٣٧	٧,٨٦	٠,٠٠

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في سرعة الإستجابة الحركية ( فرد الذراع المسلحة - فرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام - الطعن ) لصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم مستوى الدلالة اقل من ٠,٠٥ .

جدول (١٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة للقياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة ت	قيمة مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
١	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة	ث	٠,٠٦	٠,٤٠	٠,٣٥	٠,٠٥	٢,٠٩٧	٠,٠٤٥
٢	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام	ث	٠,٠٤	٠,٤٢	٠,٣٨	٠,٠٥	٢,٢٥٨	٠,٠٣٢
٣	سرعة الاستجابة الحركية مع الطعن	ث	٠,٠٥	٠,٥٠	٠,٤٧	٠,٠٣	٢,٠٨٣	٠,٠٤٧

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في سرعة الإستجابة الحركية ( فرد الذراع المسلحة - فرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام - الطعن ) لصالح المجموعة التجريبية حيث ان جميع قيم مستوى الدلالة اقل من ٠,٠٥ .

جدول (٢٠) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي	البعدي	نسبة التحسن
١	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة	ث	٠,٤٤	٠,٤٠	% ٩,٠٩
٢	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام	ث	٠,٤٧	٠,٤٢	% ١٠,٦
٣	سرعة الاستجابة الحركية مع الطعن	ث	٠,٥٤	٠,٥٠	% ٧,٤

يتضح من جدول (٢٠) أنه يوجد نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التحسن بين ١٠,٦ % في سرعة الاستجابة الحركية للذراع المسلحة وبين ٧,٤ % في سرعة الاستجابة الحركية بالطعن .

جدول (٢١) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القبلي	البعدى	نسبة التحسن
١	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة	ث	٠,٤٢	٠,٣٥	%١٦,٧
٢	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة مع التقدم	ث	٠,٤٦	٠,٣٨	% ١٧,٤
٣	سرعة الاستجابة الحركية مع الطعن	ث	٠,٥٣٤	٠,٤٧	% ١١,٩٩

يتضح من جدول (٢١) أنه يوجد نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن بين ١٧,٤% في سرعة الاستجابة الحركية للذراع المسلحة وبين ١١,٩٩% في سرعة الاستجابة الحركية بالطعن .

جدول (٢٢) الفرق في نسب التحسن بين المجموعة الضابطة والتجريبية

م	اسم الاختبار	الضابطة	التجريبية	الفرق في نسب التحسن
١	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة	% ٩,٠٩	%١٦,٧	% ٧,٦١
٢	سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة مع التقدم	%١٠,٦	% ١٧,٤	% ٦,٨
٣	سرعة الاستجابة الحركية مع الطعن	% ٧,٤	% ١١,٩٩	% ٤,٦

يتضح من جدول (٢٢) أنه يوجد فروق نسبة تحسن بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية حيث تراوح الفرق بين ٧,٦١% في سرعة الاستجابة الحركية للذراع المسلحة لصالح المجموعة التجريبية وبين ٤,٦% في سرعة الاستجابة الحركية للطعن لصالح المجموعة التجريبية .

#### - مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبلي والبعدى لدى المجموعة الضابطة في سرعة الاستجابة الحركية وذلك لكل من ( فرد الذراع المسلحة - فرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام - الطعن ) ويعزى الباحث ذلك لتأثير البرنامج التقليدي حيث أنه موجه لتنمية العديد من القدرات الحركية حيث تأتي سرعة الاستجابة الحركية من العناصر الهامة التي يجب تتميتها للاعبى المبارزة ويتفق هذا مع ما يذكره السيد سامي (٢٠٠٠) أن رياضة المبارزة تعتبر من الرياضات التي تتطلب توافر سرعة استجابة حركية من ممارسيها وذلك حتى يتجاوب اللاعب مع منافسه في أقل زمن ممكن وفي التوقيت المناسب من أجل فتح ثغرة والحصول على لمسة ، لذا يجب الإهتمام بتنمية سرعة الاستجابة الحركية ضمن العملية التدريبية للمبارز .

كما يتفق هذا مع ما يشير اليه بيان على (٢٠٠٧) في أن المبارزة الحديثة تعتمد على سرعة الاستجابة الحركية في تحقيق الأنجازات عن طريق الحصول على لمسه ببساطة من خلال المدي الحركى المناسب فكلما قل الوقت في الوصول إلى هدف المنافس كلما ضمن الفوز .

كما يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في سرعة الإستجابة الحركية ( فرد الذراع المسلحة - فرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام - الطعن ) لصالح القياس البعدى ويرجع الباحث ذلك إلى أن

التدريبات النوعية قد أدت إلى تنمية تطوير سرعة الإستجابة الحركية لما تحتوية التدريبات من أداءات مهارية تتشابهة مع المسار الحركي والزمني للمهارات الأساسية في المبارزة ، كما أن استخدام التدريبات النوعية بتكرارات مختلفة له الأثر الإيجابي على تنمية سرعة الاستجابة الحركية ويتفق هذا مع ما يذكره **عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦)** ، وطلحة حسام الدين (١٩٩٣) وذلك أن التدريبات الخاصة والمشابهة تؤدي رفع مستويات الأداءات المهارية والقدرة على أداء المهارات الأساسية بفاعلية .

ويتفق هذا مع ما يذكره **باور Bower (١٩٩٠)** و**أسامة عبدالرحمن (١٩٩٤)** علي أن المبارز يجب أن يتقن المهارات الأساسية المختلفة بحيث يؤديها بطريقة شبه آلية دون التركيز في التفكير فيها وبذلك يمكنه التفرغ الي التفكير في تنفيذ الخطط وتغييرها وتعديلها لوضع خطط مضادة لتنفيذ الهجوم في الوقت المناسب بهدف تسجيل اللسة .

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في سرعة الإستجابة الحركية ( فرد الذراع المسلحة - فرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام - الطعن ) لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث ذلك استخدام التدريبات النوعية المقترحة حيث راعي الباحث المسار الزمني وأن يتم الأداء الحركي بالتوقيت الصحيح مع مراعاة الأداء الفني الصحيح ويتفق هذا مع ما يذكره **سيد عبد المقصود (١٩٩٧)** بأن التمرينات الخاصة تحت الظروف المختلفة تمثل أهم الوسائل الرئيسية للارتقاء بالمستوى البدني وكذلك تحسن في التكنيك بسبب درجة التطابق الكبيرة بين التوافق الحركي للتمرين المستخدم في التدريب والمسار الحركي الذي يتم أدائه في المنافسة .

وهذا ما يؤكد عليه **كرستي بروناند kristy Brouland (2008)** إلى أهمية التدريب النوعي والذي يعني ذلك النوع الذي يشبه المسار الزمني خلال أداء المهارة .

يتضح من جدول (٢٠) أنه يوجد نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث تراوحت بلغت نسب التحسن ٩,٠٩ % في سرعة الاستجابة الحركية للذراع المسلحة بينما كانت نسبة التحسن في سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام ١٠,٦% وكانت نسبة التحسن الأكبر في سرعة الاستجابة الحركية بالطعن حيث بلغت ٧,٤ % ، ويرجع الباحث ذلك أنه في حركة الذراعين فإن اللاعب يكون المسار الحركي إلى حد ما مقنن عن فرد الذراع المسلحة وكذلك الطعن فكما كانت هناك مجموعات عضلية كبيرة أثر ذلك بالإيجاب على سرعة الاستجابة الحركية وهذا ما يؤكد كل من **حسين حجاج ورمزي الظنبولي (١٩٩٩)** أن أسلوب الأداء المهاري الحركي في كثير من مهارات المبارزة يعتمد إلى حد كبير على الانقباض من نحو الخصم بشكل مفاجيء ومباغت وهذا الانقباض يتطلب قوة عضلية تتطلق دفعة واحدة بأقصى جهد في فترة زمنية وجيزة ، لذا يجب أن تتصف حركات ومهارات المبارزة بالسرعة والقوة ومعني هذا أن القوة والسرعة كمحصلة تؤديان إلى الأداء الحركي السليم والفعال .

كما يتضح من جدول (٢١) أنه يوجد نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن بين ١٦,٧% في سرعة الاستجابة الحركية للذراع المسلحة وبلغت سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام ١٧,٤% بينما كانت سرعة الاستجابة الحركية بالطعن ١١,٩٩%، ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى التدريبات النوعية التي تدرجت من السهل إلى المركب وكذلك تناسبت وفقاً لقدرات مجموعة البحث مما أدى إلى تنمية وتطوير الأداء المهاري ليصل إلى أعلى مستوى له في الاستجابة الحركية، ويتفق مع ما يذكره **مسعد علي محمود (٢٠٠٣)** في أن التدريبات النوعية المشابهة للأداء تحتل دوراً هاماً في تعليم وتحسين الأداء المهاري ولزيادة فاعلية هذه التدريبات ينبغي أن تتفق هذه التدريبات مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها، وتشارك فيه العضلات العاملة في الحركة عن طريق البدء بالتدريبات البسيطة والتدرج منها إلى التدريبات الأكثر صعوبة.

يتضح من جدول (٢٢) أنه يوجد فروق نسبة تحسن بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية حيث بلغ الفرق ٧,٦١% في سرعة الاستجابة الحركية للذراع المسلحة لصالح المجموعة التجريبية بينما بلغ الفرق بين المجموعتين في سرعة الاستجابة الحركية بفرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام ٦,٨% لصالح المجموعة التجريبية ووصل الفرق في سرعة الاستجابة الحركية للطعن لصالح ٤,٦% المجموعة التجريبية، ويرجع الباحث تلك الفروق إلى أن التمرينات النوعية المستخدمة في البرنامج كان لها الأثر مقارنة بالتمرينات المستخدمة في البرنامج التقليدي ويتفق هذا مع نتائج كل من **صلاح عسران (١٩٩٢)**، **نبيل فوزي (١٩٩٦)** والتي أشارت إلى تحسن وتطوير القدرات الحركية الخاصة مع استخدام التمرينات التي تؤدي بصورة تتفق وطبيعة الأداء والمهارة الحركية وفي نفس المسار الحركي كان له أكبر الأثر في تحسن مستوى الأداء المهاري.

#### الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية يتضح أن التدريبات النوعية قد ساهمت في تحسين سرعة الإستجابة الحركية للاعب سيف المبارزة عينة البحث من خلال :

١. التدريبات النوعية لها تأثير إيجابي في نسب تحسن زمن سرعة الإستجابة الحركية لفرد الذراع المسلحة .
٢. التدريبات النوعية لها تأثير إيجابي في نسب تحسن زمن سرعة الإستجابة الحركية لفرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام .
٣. التدريبات النوعية لها تأثير إيجابي في نسب تحسن زمن سرعة الإستجابة الحركية للطعن .

**التوصيات :**

من خلال نتائج الدراسة وفي حدود عينة البحث يقترح الباحث التوصيات التالية :

١. أهمية استخدام التدريبات النوعية في التدريب بصفة عامة .
٢. استخدام التدريبات النوعية في تحسي سرعة الأستجابة الحركية للاعبي سيف المبارزة.
٣. إجراء دراسات مشابهة في سلاحي السيف والشيش

## المراجع

١. إبراهيم نبيل عبد العزيز ١٩٩٩ : الأسس الفنية للمبارزة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٢. إبراهيم نبيل عبد العزيز ٢٠٠٣ : أساسيات فن المبارزة ، إعداد أعضاء هيئة التدريس شعبة المبارزة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٣. أحمد إبراهيم شلغم ٢٠١٣ : تأثير تدريبات نوعية لتنمية سرعة وتحمل الأداء على بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة سيناء لعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية بالعريش ، جامعة قناة السويس
٤. أحمد حسن عرنوس ٢٠٠٤ : الصفات المورفولوجية للذراع المسلحة لمبارزي المستويات العليا وتأثيرها على دقة تسجيل اللمسة ونتائج المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
٥. أحمد فتحي عبد الهادي ٢٠٠١ : تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة الإستجابة و الدقة لدى ناشئ المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
٦. أسامة عبد الرحمن ١٩٩٤ : أثر إستخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة لحركات تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
٧. السيد سامي صلاح الدين ٢٠٠٠ : إستراتيجية التوقيت الهجومي وتأثيرها على مستوى الإنجاز لدي لاعبي المبارزة ، رسالة دكتوراة (غير منشورة) كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٨. السيد سعيد الشافعي ٢٠٠٦ : تطوير سرعة الإستجابة الحركية ودقة تسجيل اللمسة للارتقاء بمستوي مهارة هجمة الإيقاف للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا
٩. السيد عبد المقصود ١٩٩٧ : نظريات التدريب الرياضي ، تدريب وفسولوجيا القوة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٠. بيان على الخاقاني ٢٠٠٧ : تدريس وتدريب سلاح الشيش ، دار دجلة للطباعة ، عمان ، الأردن .
١١. جمال عبد الحميد عابدين : أصول المبارزة "تعليم -تدريب " ، دار المعارف ، القاهرة . ١٩٨٤
١٢. جمال محمد علاء الدين ، ناهد : الأساس العلمي الحركي البيوميكانيكي للتمرينات البدنية في المدرسة ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، التدريب الميداني بكليات التربية الرياضية في ضوء مشروع ضمان الجودة والإعتماد في التعلم ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق . ٢٠٠٧

١٣. حسين أحمد حجاج ، رمزي عبد : المباراة في سرح الشيش " نعلم مهارات - شرح مواد القانون " ،  
القادر الطنبولي ١٩٩٩ ماهي لخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية .
١٤. خالد جمال محمود احمد ١٩٩٢ : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لممارسي  
رياضة لمبارزة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان .
١٥. ريم محمد الدسوقي ٢٠٠٢ : أثر استخدام برنامج التمرينات النوعية لرفع مستوى أداء مهارة الشقلبة  
الأمامية على اليدين للناشئات على حصان القفز ، رسالة ماجستير  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية
١٦. سامح سعد البهنسي ٢٠٠٢ : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة للذراع  
المسلحة على دقة وسرعة أداء الهجمة المغيرة في سلاح الشيش،  
رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلة التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة  
قناة السويس .
١٧. طلحة حسام الدين وآخرون : التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوي التحصيل الحركي في الجمباز  
المجلة العلمية للتربية الرياضية ، بحوث مؤتمر رؤيامتقبلية للتربية  
البدنية والرياضية في الوطن العربي المجلد الثالث ، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالقاهرة ديسمبر .
١٨. عباس عبد الفتاح الرملي ١٩٩٣ : المباراة في سلاح الشيش ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٩. عبد العزيز أحمد النمر ،  
ناريمان الخطيب ١٩٩٦ : الموسم التدريبي ( مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٢٠. ----- ، ----- : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مراحل ما قبل البلوغ ،  
الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة . ٢٠٠٠
٢١. عصام عبد الخالق ٢٠٠٠ : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار الكتب الجامعية .
٢٢. فنتات محمد جبريل ، محروس  
علي حسن ، وفاء محمد درويش ، ٢٠٠٠ :  
المبارزة في بين النظرية والتطبيق . دار الفكر العربي .
٢٣. محيي الدين دسوقي حسين : العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ومستوى الأداء لدى لاعبي  
المبارزة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، بالزقازيق . ١٩٩٥
٢٤. مختار سالم وتامر سالم ١٩٩٥ : فن المبارزة للناشئين ، دار المعارف ، الإسكندرية ،
٢٥. مسعد على محمود ١٩٩٣ : موسوعة المصارعة الرومانية الحرة للهواة ، دار الكتب القومية ،  
المنصورة
٢٦. نبيل محمد فوزي ١٩٩٦ : تأثير برنامج مقترح لبعض العناصر البدنية على المستوي المهاري  
وبعض القياسات الوظيفية للاعبي سلاح الشيش ، رسالة دكتوراة غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان

## ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 30.Bower ,m ., 1990 : Foil fencin 6 th , ed , wmc brown publishers , printe in the u.s.a
- 31.Greer .N. Serfasser , :  
Picconitoe , Blath erwick , J Scholl of kinesi physiology and leisure studies , univirsty of amirca plais . 1992
- 32.Halt . J ., and other 2000 : Physical activity and growth .1 st ., ed ., year book medical puplishers ina ., chicago
- 33.Harmenbergl.,2008 : International jornal of sports medcin (stottart) 24 (8),sep
- 34.Harmenbergl.,Ceci,R.,2003 : Fencing , biomedical and physiolgical factors department of pychology , stockholm university , sweden ,stocholm .
- 35.kristy Brouland 2008 : Boys gymnastics brice darbin publisher ronssas missori usa
- 36.Moris, T.,2007 : Darat,the complete course , 1 st .,ed.,bower deam press ltd .,london