

تأثير تدريب التوافق الحركي على بعض المهارات لنashى سلاح سيف المبارزة

د. محمود محمد محمود يس

د. أحمد فتحي السيد عبدالهادي

مقدمة البحث:

يشير التطور الحادث في شتى مجالات الأنشطة الرياضية إلى أهمية القدرات البدنية لتحقيق الأنجاز الرياضى وهذا يعتبر مؤشر لأرتفاع المستوى الفنى للأداء وبدورها زادت طموحات الأهداف الخاصة ولا يتحقق ذلك بدون الأستفادة من الخبرات الناجحة المكتسبة من الانجازات المتتالية . وأصبح البحث العلمي من أهم الضرورات لتطوير القدرات البدنية للوصول الى أعلى مستوى رياضى في محاولة لتحقيق أكبر قدر ممكن للإستفادة من النظريات العلمية وتطويعها لخدمة المجتمع وتطوره . ويذكر أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢) أن التوافق يعني الأداء الحركي السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد وقلة الأخطاء. (٢:٢١٣).

ويشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) أن التوافق العضلي العصبي أحد القدرات البدنية الحركية التي تقوم أساساً على التناسق بين الجهازين العضلي والعصبي للنشاط الذي يتطلب الأداء الحركي فيه استخدام أكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد. ويعرف التوافق أنه القدرة على التحكم في أجزاء الجسم المشتركة في الحركة المؤداء والتنسيق بين الحركات مختلفة الشكل والاتجاه وإدماجها في إطار واحد يتميز بالسلاسة والدقة في الوصول لهدف الحركة. (٥:١٨٦).

كما يؤكد صبحي حسانين (١٩٩٥) على أهمية مكون التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحد. وخاصة إن كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت. فالتوافق هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيايية وحسن الأداء. (١٠:٤٠٥).

ويؤكد إبراهيم نبيل (٢٠١٦) أن رياضة المبارزة تتطلب استخدام جيد لحركات القدمين والذراعين والخداع في أثناء الهجوم والدفاع والرد ومتنوعات الهجوم الأخرى. وهذا العدد الكبير من المتغيرات التي تدخل في التنفيذ الدقيق لحركات المبارزة يتطلب توافقاً كبيراً من الرجلين والذراعين والعين مما يؤدي إلى حدوث تنشيط للعمليات العقلية المعروفة والمدرّب الناجح هو هذا الذي يضع في اعتباره تنمية وتطوير هذا العنصر وذلك لارتباطه بالتفوق في

الأداء خلال مباريات المبارزة (٤٥:١).

وتذكر فتنات جبريل وآخرون (٢٠٠٠) أن التوافق العضلي العصبي هو الذي يظهر التكامل والوضوح في الأداء ويميز نمو القدرات الواجب تنفيذها طبقاً لقدرات اللاعب والمبارزة تتطلب استخدام جيد لحركات القدمين والذراعين والجذع أثناء الهجوم والدفاع والرد ومتنوعات الهجوم ويجب معرفة أن التوافق لن تكون له قيمة تذكر من حيث فعاليته كإداء حركي ما لم يؤدي بسرعة أداء وبدرجة دقة مناسبة. (٢٦:٨).

ويرى عمرو السكري (١٩٩٣) أن رياضة المبارزة غنية بالحركات والمهارات التي يمكنها ترقية التوافق العضلي العصبي عند المبارز. والمدرّب الناجح هو الذي يمكن أن يضع في برامجه التدريبية مجموعة متدرجة من التمرينات الخاصة بالتوافق العضلي العصبي في كل مرحلة من مراحل التدريب. (٢٠:٧).

ويؤكد مختار سالم (١٩٩٥) أن التوافق العضلي العصبي هو عبارة عن التنسيق الجيد بين عدة حركات مختلفة الأشكال والاتجاهات أثناء أدائها في وقت واحد مع ظهورها في انسيابية طبيعية. وبدون تنمية وتطوير درجة التوافق العضلي العصبي لا يستطيع المبارز الوصول إلى المستويات العليا في هذه الرياضة. (٤٣:١١).

- مشكلة البحث:

أن رياضة المبارزة تتطلب أن يتميز اللاعب بالتوافق الخاص بين العين والذراع وأيضاً بين العين وكل من الذراع والرجل والجسم لأداء المهارات الحركية بكفاءة ، ومن خلال عمل الباحثان في مجال تدريب سلاح سيف المبارزة ومسجلين بالإتحاد المصري للسلاح . فقد لاحظا ضعف في أداء المهارات ويسعى الباحثان الى تصميم تدريبات لتطوير التوافق الحركي للاعب سلاح سيف المبارزة عينة البحث. وهذا مما دعا الباحثان إلى القيام بتلك الدراسة بهدف التعرف على تأثير تدريب التوافق الحركي على بعض المهارات لناشئ سلاح سيف المبارزة .

- هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريب التوافق الحركي على بعض المهارات لناشئ سلاح سيف المبارزة من خلال:

١. تصميم بعض تدريبات التوافق الحركي لمبارزي سلاح سيف المبارزة

- تأثير تدريب التوافق الحركي على بعض المهارات لناشئ سلاح سيف المبارزة

- فروض البحث:

١. يوجد تباين دال إحصائياً بين كل من القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة في المتغيرات قيد

- البحث لصالح القياسات البعدية للمجموعة الضابطة.
٢. يوجد تباين دال إحصائياً بين كل من القياسات القبلية والبيئية والبعدية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.
٣. يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- مصطلحات البحث:
- التوافق الحركي:-
- هو القدرة على التحكم في أجزاء الجسم المشتركة في الحركة المؤداه والتنسيق بين الحركات مختلفة الشكل والاتجاه وإدماجها في إطار واحد يتميز بالسلاسة والدقة في الوصول لهدف الحركة. (١٨٦:٥).
- مهارات المباراة :
- هو الأداء الذي يتميز بالمستوى الرفيع باستخدام الذراع والرجل معاً في توقيت زمني واحد (إجرائي).
- الدراسات السابقة:
١. دراسة شادي محمد الشحات (٢٠١٠) (٣) تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئ الجمباز تحت ٩ سنوات وكانت عينة الدراسة ١٢ لاعباً واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وكانت من أهم نتائج الدراسة التأثير الإيجابي في متغيرات القدرات التوافقية والأداء الفني قيد البحث للمجموعة التجريبية.
٢. دراسة نصر خالد الكيلاني (٢٠١١) (١٣) تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد واستخدم الباحثان المنهج التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وبلغت عينة الدراسة (٤٠) طالباً وكانت من أهم نتائج الدراسة أن التمارين التوافقية لها تأثير إيجابياً في تطوير المهارات الأساسية لكرة اليد.
٣. دراسة مروة فتحي هلال (٢٠١٣) (١٢) تأثير تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركي الخاصة على مستوى بعض الأداءات المهارية لمبارزي سلاح الشيش وتهدف الدراسة إلى

التعرف على تأثير التدريبات النوعية على مكونات التوافق الحركي ومستوى بعض الأداءات المهارية لمبارزي سلاح الشيش وبلغت عينة الدراسة على (٢٠) لاعب واستخدمت الباحثان المنهج التجريبي وكانت من أهم نتائج الدراسة أن البرنامج له تأثير إيجابي على مكونات التوافق الحركي ومستوى الأداءات المهارية قيد البحث.

٤. دراسة محمد الدياسطي عوض (٢٠١٥) (٩) تأثير تدريبات للقدرات التوافقية الخاصة على بعض المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في مستوى الانجاز الرقمي لناشئ الوثب الطويل وتهدف الدراسة إلى التعرف على " تأثير بعض القدرات التوافقية على المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في مستوى الانجاز الرقمي الوثب الطويل من خلال استخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغت عينة الدراسة (١١) لاعب وكانت من أهم النتائج التأثير الإيجابي على بعض القدرات البدنية وبعض المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في الوثب الطويل وكذلك مستوى الإنجاز الرقمي.

٥. دراسة شيماء علاء القاضى (٢٠١٧) (٤) تأثير برنامج للقدرات التوافقية على بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبى سلاح سيف المبارزة وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج للقدرات التوافقية على بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبى سلاح سيف المبارزة واستخدمت الباحثان المنهج التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وبلغت عينة الدراسة (٥٠) لاعبا تحت ١٧ سنة ومن أهم النتائج أن البرنامج له تأثير إيجابياً على مستوى أداء الهجوم المركب لناشئ سلاح سيف المبارزة.

- إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدام الباحثان المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام مجموعتين ضابطة وتجريبية .

عينة البحث:

قام الباحثان باختبار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي سلاح سيف المبارزة تحت ١٥ سنة والمقيدين بنادي المؤسسة العسكرية الرياضية للموسم الرياضي ٢٠١٧/٢٠١٨ وقد بلغ حجم العينة (٢٠) لاعبا وقد تم اختيار العينة للأسباب التالية:

١. يقوم الباحثان بتدريب الفريق تحت ١٥ سنة.

٢. رغبة هؤلاء المبارزين في تحقيق انجاز رياضي في سلاح سيف المبارزة.

الأدوات ووسائل جمع البيانات

١. الأدوات والأجهزة الخاصة بالبحث:

- صالة سلاح.
- سلاح سيف مبارزة.
- أقماع للتدريب.
- حبال للتدريب.
- سلم الرشاقة.
- مخدات حائط.
- ساعة لقياس الزمن.
- كرات تنس.

٢. استمارة جمع البيانات مرفق (١)

٣. الاختبارات الخاصة بالبحث

١. إختبار التقدم للأمام مع فرد الذراع واللمس على مخدات الحائط مرفق (٢).
٢. إختبار قياس توافق الطعن وسرعة اللمس علي مخدات الحائط مرفق (٣).
٣. إختبار الاعداد بالضرب (المباشر - غير المباشر) على نصل السلاح واللمس بالمغيرة المعكوسة مرفق (٤).

٤. المعاملات العلمية

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية على (١٠) لاعبين والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للسلاح ومنتظمون في التدريب وقد قام الباحثان بتطبيق الاختبارت خلال الفترة من ٧ / ٧ / ٢٠١٧ إلى ١٥ / ٧ / ٢٠١٧ وذلك للتأكد من صدق وثبات الاختبارات .
أولاً: الصدق:

قام الباحثان بحساب الصدق للاختبارات للاعبين سلاح سيف المبارزة من عينة البحث الاستطلاعية وخارج عينة البحث الأساسية بتاريخ ٧ / ٧ / ٢٠١٧.

جدول (١) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث ن=١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المميزة = ٥		غير المميزة = ٥		م ف	ت
			س	ع	س	غ		
١	فرد الذراع ٣٠ ث	عدد	35.77	4.73	17.63	4.83	18.14	*10.04
٢	الحركة الأنيساطية ٣٠ ث	عدد	29.41	4.54	14.33	2.76	15.08	*10.62
٣	ضرب النصل والمغيرة	درجة	18.63	3.66	6.83	.57	11.8	*11.92

• معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٣١

يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة ،

وهذا يعطى دلالة مباشرة على صدق تلك الأختبارات .
ثانياً: الثبات:

قام الباحثان بحساب الثبات من خلال تطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى من عينة البحث الاستطلاعية وخارج عينة البحث الأساسية في الفترة من ٩ / ٧ / ٢٠١٧ ثم إعادة التطبيق ١٥ / ٧ / ٢٠١٧

جدول (٢) معاملات الارتباط بين التطبيق و إعادة التطبيق في المتغيرات قيد البحث ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة ت
			س	ع	س	غ	
١	فرد الذراع ٣٠ ث	عدد	33.32	4.74	34.63	3.83	0.87
٢	الحركة الأنبساطية ٣٠ ث	عدد	27.51	3.72	26.55	3.93	0.85
٣	ضرب النصل والمغيرة	درجة	18.55	4.82	17.42	4.61	0.79

• معنوية عند مستوى ٠,٠٥

ينتضح من جدول (٢) وجود ارتباط دال احصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات قيد البحث ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات .

جدول (٣) المتوسط والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	14.64	12.35	2.43	2.83
٢	العمر التدريبي	7.82	6.54	2.04	1.88
٣	فرد الذراع ٣٠ ث	16.9	15.44	2.54	1.72
٤	الحركة الأنبساطية ٣٠ ث	7.43	7.34	2.65	0.10
٥	ضرب النصل والمغيرة	18.3	17.43	3.78	0.69

ينتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت قيم معاملات الالتواء ما بين ٣+ ، ٣- ، وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .
القياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية بتاريخ ١٦ / ٧ /

٢٠١٧

جدول (٤) دلالة الفروق بين القياسات القبلي للمجوعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث

ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة	الضابطة	التجريبية	م ف	ت
---	-----------	------	---------	-----------	-----	---

		غ	س	ع	س	القياس		
1.62	0.73	1.30	16.53	1.74	17.26	عدد	فرد الذراع ٣٠ ث	١
0.27	0.06	0.61	18.33	0.70	18.26	عدد	الحركة الأنبساطية ٣٠ ث	٢
0.42	0.20	1.34	7.33	1.24	7.53	درجة	ضرب النصل والمغيرة	٣

• معنوية عند مستوى $0,05 = 2,10$

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوى $0,05$ بين القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث ، مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين فى متغيرات البحث.

- خطوات الإعداد والتحضير للتدريبات التوافقية:

قام الباحثان بالإطلاع على المراجع والدراسات السابقة وشبكة المعلومات الدولية فيما يتعلق بموضوع الدراسة وتوصل الباحثان إلى:

١. تتم التدريبات التوافقية خلال الوحدة التدريبية أثناء الاعداد البدنى الخاص ، تحركات القدمين ، تدريبات الحائط ، الدروس الفردية .
 ٢. لا يزيد زمن تدريبات التوافق الحركي عن ٤٥ ق لتجنب حدوث التعب.
 ٣. تطبيق التدريبات المختلفة والمتنوعة .
 ٤. التدرج فى التدريبات التوافق الحركي من السهل إلى الصعب.
 ٥. إعطاء راحة كاملة بين المجموعات.
 ٦. مرونة التدريبات حتى تتناسب مع المرحلة السنوية قيد البحث.
 ٧. الاستمرارية والانتظام في تدريبات التوافق الحركي.
- الحجم التدريبي الكلي للتدريبات التوافقية.**
- مدة تدريب التوافق الحركي = ٦ أسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع = ٥ وحدات تدريبية.
 - إجمالي الوحدات التدريبية = ٣٠ وحدة تدريبية.
 - زمن تدريبات التوافق الحركي بالتدريبية = ٢٥ - ٣٠ ق.
 - الفترة = فترة الإعداد الخاص وما قبل المنافسات.
 - قام الباحثان بإجراء التطبيق في الفترة من ١٩ / ٧ / ٢٠١٧ إلى ٣٠ / ٨ / ٢٠١٧.
- وقد قام الباحثان بتطبيق التدريبات التوافقية في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مرفق رقم (٥) (أ)، (ب).
- القياس البعدي:

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي لعينة البحث وذلك في الفترة من ٣١ / ٨ / ٢٠١٧ إلى ٢ / ٩ / ٢٠١٧.

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسات (القبلية - البينية - البعدية) للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعة الضابطة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
فرد الذراع ٣٠ ث	16.53	1.30
	١٨,٨٠	2.24
	23.93	3.05
الحركة الأنبساطية ٣٠ ث	18.33	.61
	18.26	.96
	20.13	2.06
ضرب النصل والمغيرة	7.33	1.34
	8.33	0.97
	9.73	1.38

يتضح من جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسات القبلية - البينية - البعدية لمتغيرات البحث .

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسات القبلية - البينية - البعدية للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعة الضابطة

المتغيرات	مصادر التباين	د.ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف
فرد الذراع ٣٠ ث	بين المجموعات	2	431.24	215.62	40.23
	داخل المجموعات	42	225.06	5.35	
	المجموع	44	656.31		
الظعن ٣٠ ث	بين المجموعات	2	33.64	16.82	9.05
	داخل المجموعات	42	78.00	1.85	
	المجموع	44	111.64		
الاعداد والمغيرة المعكوسة	بين المجموعات	2	43.60	21.80	13.95
	داخل المجموعات	42	65.60	1.56	
	المجموع	44	109.20		

• معنوية عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبلية - البينية - البعدية لمتغيرات البحث ، وسوف يستخدم الباحث اختبار أقل ففرق معنوي للتعرف على تلك الفروق

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعة

الضابطة

L.S.D	المتوسط الحسابي			المتوسط الحسابي	القياسات	المتغير
	البعدي	البيئي	القبلي			
1.41	*7.4	*2.27		16.53	القبلي	فرد الذراع ٣٠ ث
	*5.13			18.80	البيئي	
				23.93	البعدي	
0.83	*1.8	0.07		18.33	القبلي	الحركة الأنبساطية ٣٠ ث
	*1.87			18.26	البيئي	
				20.13	البعدي	
0.76	*2.4	*1		7.33	القبلي	ضرب النصل والمغيرة
	*1.4			8.33	البيئي	
				9.73	البعدي	

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياس القبلي وكل من القياسين البيئي والبعدي لصالح تلك القياسات لمتغير فرد الذراع ٣٠ ث . ويوجد فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياس القبلي وكل من البيئي والبعدي لصالح تلك القياسات، ولا يوجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البيئي والبعدي في متغير الحركة الانبساطية ٣٠ ث ، ويوجد فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياس القبلي وكل من القياسين البيئي والبعدي لصالح تلك القياسات في متغير الاعداد والمغيرة المعكوسة، ويوجد فروق بين القياسين البيئي والبعدي لصالح القياس البعدي في تلك المهارة .

جدول (٨) المتوسط لحسابي والانحراف المعياري للقياسات (القبلي - البيئي - البعدي) للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعة التجريبية

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
فرد الذراع ٣٠ ث	قبلي	17.26
	بيئي	23.26
	بعدي	32.46
الحركة الأنبساطية ٣٠ ث	قبلي	18.26
	بيئي	22.06
	بعدي	26.53
ضرب النصل والمغيرة	قبلي	7.53
	بيئي	10.20
	بعدي	17.13

يتضح من جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسات القبلي - البيئي -

البعديّة لمتغيرات البحث .

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسات القبليّة - البينيّة - البعديّة للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعة التجريبية

المتغيرات	مصادر التباين	د.ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف
فرد الذراع ٣٠ ث	بين المجموعات	2	1758.40	879.20	*260.77
	داخل المجموعات	42	141.60	3.37	
	المجموع	44	1900		
الحركة الأنبساطية ٣٠ ث	بين المجموعات	2	513.64	256.82	*247.39
	داخل المجموعات	42	43.60	1.04	
	المجموع	44	557.24		
ضرب النصل والمغيرة	بين المجموعات	2	736.71	368.35	*287.21
	داخل المجموعات	42	53.86	1.28	
	المجموع	44	790.57		

• معنوية عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوى ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة - البينيّة - البعديّة لمتغيرات البحث ، وسوف يستخدم الباحثان اختبار أقل فرق معنوى للتعرف على تلك الفروق.

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعدية) للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعة التجريبية

L.S.D	المتوسط الحسابي			المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
	البعدي	البيني	القبلي			
1.21	*15.2	*6		17.26	القبلي	فرد الذراع ٣٠ ث
	*9.2			23.26	البيني	
				32.46	البعدي	
0.62	*8.27	*3.8		18.26	القبلي	الحركة الأنبساطية ٣٠
	*4.47			22.06	البيني	
				26.53	البعدي	
0.69	*9.6	*2.67		7.53	القبلي	ضرب النصل والمغيرة
	*6.93			10.20	البيني	
				17.13	البعدي	

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ في متغيرات البحث بين القياس القبلي وكل من القياسين البيني والبعدي لصالح تلك القياسات ، ويوجد فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسين البيني والبعدي لصالح القياسات البعدية في تلك المتغيرات.

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث ن=٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		م ف	ت
			ع	س	ع	س		
١	فرد الذراع ٣٠ ث	عدد	3.05	23.93	2.50	32.46	8.53	*8.36
٢	الحركة الأنبساطية ٣٠ ث	عدد	2.06	20.31	1.30	26.53	6.40	*10.15
٣	ضرب النصل والمغيرة	درجة	1.38	9.73	1.12	17.13	7.40	*10.04

• معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث لصالح القياسات البعدية .

جدول (١٢) معدلات التغير (%) بين القياسات البعدية لمتغيرات البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

م	المتغيرات	وحدة لقياس	المتوسط الحسابي		معدل التغير %
			الضابطة	التجريبية	
١	فرد الذراع ٣٠ ث	عدد	23.93	32.46	35.65%
٢	الحركة الأنبساطية ٣٠ ث	عدد	20.13	26.53	51.79%
٣	ضرب النصل والمغيرة	درجة	9.73	17.13	76.05%

يتضح من جدول (١٢) معدلات التغير " نسب التحسن " بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث ، حيث بلغت نسب التحسن لمهارة

فرد الذراع ٣٠ ث ٣٥،٦٥ % ، وبلغت نسب التحسن لمهارة الطعن ٥١،٧٩ % ، بينما بلغت نسب التحسن لمهارة الأعداد والمغيرة المعكوسة ٧٦،٠٥ %.

مناقشة النتائج:

١. مناقشة الفرض الأول

يوجد تباين دال إحصائياً بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة). في المتغيرات قيد البحث لصالح القياسات البعديّة للمجموعة الضابطة. يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) في المتغيرات قيد البحث (التقدم للأمام مع فرد الذراع - الحركة الأنبساطية ٣٠ ث - ضرب النصل والمغيرة) لصالح القياس البعدي ويرجع الباحثان هذا التحسن إلى انتظام اللاعبين أفراد المجموعة الضابطة في التدريب والاستمرار في البرنامج التدريبي التقليدي. وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من شادي محمد الشحات (٢٠١٠) (٣) ومروة فتحي هلال (٢٠١٣) (١٢) وشيماء علاء القاضي (٢٠١٧) (٤). ومن خلال العرض السابق يتحقق الفرض الأول.

٢. مناقشة الفرض الثاني

يوجد تباين دال إحصائياً بين القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات في المتغيرات قيد البحث (التقدم للأمام مع فرد الذراع - الطعن - الإعداد والمغيرة المعكوسة) لصالح القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية ويرجع الباحثان هذا التحسن إلى برنامج تدريبات التوافق الحركي داخل مكونات الوحدة التدريبية والذي يحتوي على بعض الخصائص المميزة للبرنامج والمتمثلة في سرعة الأداء الحركي للمهارات قيد البحث والربط الحركي بين أجزاء المهارة ضمن ايقاع محدد يتماشى مع زمن وتوقيتات السلاح ، بالأضافة الى ان الواجبات الحركية لتدريبات التوافق الخاصة بتحركات بالمهارات قيد البحث والمتمثلة في أداء الواجب الحركي في تسلسل من الثبات الى الحركة متمثل في الاداء من الثبات، التقدم للأمام، التقهقر للخلف، الطعن، وهذا من شأنه أثر إيجابياً في التوافق الحركي المهاري قيد البحث وهذا ما يؤكد كل من إبراهيم نبيل (٢٠١٦) (١)، فنتات جبريل وآخرون (٢٠٠٠) (٨). وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من نصر خالد الكيلاني (٢٠١١) (١٣)، محمد الدياسطي عوض (٢٠١٥) (٩). وأيضاً يتفق ذلك مع ما اشار اليه يؤكد عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) (٦) أن تدريبات التوافق ترتبط دائماً بغيرها من شروط الانجازوان الارتفاع

بالمستوى والتكيف في التدريب لا يمكن أن يتم إلا بالتدريب المستمر المتواصل. ومن خلال العرض السابق يتحقق الفرض الثاني.

٣. مناقشة الفرض الثالث:

يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من جدول (١١)، (١٢) دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية ويرجع الباحثان هذا التحسن إلى الاهتمام بتنفيذ التدريبات التوافقية بشكل صحيح والتوجيه أثناء الأداء داخل الوحدة التدريبية كما استخدم الباحثان بعض الأدوات التدريبية (الحبل - كرات التنس - القفازات) في تنفيذ هذه التدريبات والتي أدت إلى التنسيق الجيد بين عدة حركات مختلفة واهتم الباحثان أن تكون هذه التدريبات في اتجاه الأداء المهاري للمبارزة من حيث التوقيتات والمسافات المختلفة والمواقف المشابهة للأداء وكذلك انتظام واستمرار اللاعبين في التدريبات التوافقية بينما خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي دون استخدام التدريبات التوافقية ويرى الباحثان أن تدريبات التوافق الحركي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء المهاري حيث ينعكس هذا على الأداء المهاري في أداء المهارات بسهولة وانسيابية دون توتر في الأداء وكذلك استخدام العضلات العاملة فقط دون مشاركة العضلات الغير عاملة وكذلك الأداء الصحيح للمهارة مع قلة الأخطاء.

وهذا ما يؤكد كل من أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١٢) (٢) ، صبحي حسانين (١٩٩٥) (١٠).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كل من شادي محمد الشحات (٢٠١٠) (٣) ، نصر خالد الكيلاني (٢٠١١) (١٣) ، مروة فتحي هلال (٢٠١٣) (١٢) ، محمد الدياسطي عوض (٢٠١٥) (٩) ، شيماء علاء القاضي (٢٠١٧) (٤).

ومن خلال العرض السابق يتحقق الفرض الثالث.

الاستنتاجات:

في ضوء المعالجة الإحصائية وفي حدود عينة البحث توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

١. تدريبات التوافق الحركي لها تأثير إيجابي في المهارات لناشئ سلاح سيف المبارزة للمجموعة التجريبية.

٢. البرنامج التدريبي (التقليدي) له تأثير إيجابي في المهارات لناشئ سلاح سيف المبارزة

للمجموعة التجريبية.

٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث التي توصل إليها الباحثان يوصي الباحثان :

١. الاهتمام بالتدريبات التوافقية داخل الوحدة التدريبية للاعبين سلاح سيف المبارزة.

٢. الاهتمام بالتدريبات التوافقية للاعبين سلاح الشيش وسلاح السيف.

٣. إجراء مثل هذه الدراسة على باقي الأسلحة.

٤. إجراء مثل هذه الدراسات على المراحل السنوية المختلفة.

المراجع

١. إبراهيم نبيل عبد العزيز المبارزة- المرجع الحديث في المبارزة- كلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان - الطبعة الأولى - القاهرة - مركز الكتاب الحديث، ٢٠١٦.
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح التدريب الرياضي المعاصر، دار الفكر العربي للنشر القاهرة، ٢٠١٢.
٣. شادي محمد الشحات تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على مستوى الأداء الفني لجملة الحركات الأرضية لناشئ الجمباز (تحت ٩ سنوات)، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.
٤. شيماء علاء القاضي تأثير برنامج القدرات التوافقية على بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين سلاح سيف المبارزة رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ٢٠١٧.
٥. عصام الدين مصطفى عبد الخالق التدريب الرياضي " نظريات - تطبيقات " دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٣.
٦. ————— التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات " ط ١٢ ") منشأة المعارف، القاهرة، ٢٠٠٥.
٧. عمرو السكري دليل المبارزة، الطبعة الأولى، القاهرة، دار المعرفة ١٩٩٣.
٨. فنتات جبريل وآخرون المبارزة بين النظرية والتطبيق، ملتقى الفكر، الاسكندرية، ٢٠٠٠.
٩. محمد الدياسطي عوض تأثير تدريبات للقدرات التوافقية الخاصة على بعض المتغيرات الكينمائية المؤثرة في مستوى الانجاز الرقي لناشئ الوثب الطويل. مجلة تطبيقات علوم الرياضة - جامعة الاسكندرية، ٢٠١٥.
١٠. محمد صبحي حسانين القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة الجزء الأول، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي القاهرة، ١٩٩٥.
١١. مختار سالم، تامر سالم فن المبارزة للناشئين، مؤسسة المعارف للنشر ، ١٩٩٥.

١٢. مروة فتحي هلال
تأثير تدريبات نوعية لمكونات التوافق الحركي الخاصة على مستوى بعض الأداءات
المهارية لمبارزي سلاح الشيش، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية،
جامعة المنصورة، ٢٠١٣.
١٣. نصر خالد الكيلاني
تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية
لكرة اليد. جامعة الانبار - كلية التربية الرياضية ٢٠١١.