



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية الرياضية للبنات

تأثير استخدام التمرينات الخاصة على تطور التوافق
العضلي للإطراف العليا والسفلى
لدى لاعبات المبارزة

مستخلص البحث

"تأثير تمرينات خاصة في تطوير التوافق العضلي للاطراف العليا والسفلى لدى لاعبات

المبارزة"

الباحثة

اشتمل البحث الأصل التاريخي للعبة المبارزة وان لعبة المبارزة احدى الالعاب العالمية والاولمبية التي لها متطلبات رياضية واجتماعية ونفسية وتربوية حيث أنها تمارس وفق قوانين وقواعد منظمة خاصة تحكم المنازلة بين المتبارزين.

وكذلك تم التطرق الى اهمية التعرف على تأثير التمرينات الخاصة على التوافق العضلي التي تعد من الوسائل التي تمكنا من الربط بين الصفة البدنية والمهارة الحركية من خلال استخدامها في الوحدات التدريبية بشكل علمي ومنظم كخطوة بسيطة لمساعدة المدربين في مجال التدريب لتحقيق مستوى أفضل

وهدفت الدراسة:-

١- أعداد تمرينات خاصة لتطوير التوافق العضلي للاطراف العليا والسفلى.

٢- الفرق على تأثير التمرينات الخاصة لتطوير التوافق العضلي للاطراف العليا والسفلى.

وافترضت الباحثة:-

١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في التوافق العضلي للاطراف العليا والسفلى

٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في التوافق العضلي للاطراف العليا والسفلى

و اختارت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته المشكلة حيث تم اختيار لاعبات نادي فتاة بغداد الرياضي للمبارزة والبالغ عددهم (١٤) لاعبة منحت الى مجموعتين:-

-مجموعة تجريبية وشملت (٧) لاعبات

-مجموعة ضابطة وشملت (٧) لاعبات

وبعد تطبيق التمارين الخاصة ثم معالجة النتائج احصائيا عن طريق النظام الاحصائي spss.

وقد توصلت الباحثة الى أن:-

أن التمارين الخاصة لها تأثير ايجابي في تطوير التوافق العضلي لدى عينة البحث، وكذلك حققت المجموعة التجريبية نسب تطور في اختبارات التوافق العضلي للاطراف العليا والسفلى أفضل من المجموعة الضابطة.

Abstract Search

"The impact of exercise, especially in developing the consensus of the parties muscular upper and lower to the players Duel"

Researcher

Huda Salih Mohamed

Research includes the historic origin of the game and game fencing fencing one of the world and Olympic Games with the requirements of sports and social, psychological and educational as it is practiced according to the laws and rules governing the private organization is a fight between Almtbarzyn.

It was also touched upon the importance of recognizing the impact of exercise on the compatibility of muscle which is one of the means by which we were able to link the capacity of physical and motor skills through the use of the units training in a scientific and organized a small step to assist trainers in the area of training to achieve better

The aim of the study :-

1 - Preparation of special exercises to develop compatibility muscles of the upper and lower edge

2 - The difference on the impact of exercise on muscle to develop compatibility of the upper and lower sides.

The researcher assumed

1 - There are statistically significant differences between the tribal and-after tests for the two experimental and control group in the consensus of the parties muscular upper and lower

2 - There are statistically significant differences between the tests for the two dimensional experimental and control group in the consensus of the parties muscular upper Wallace

And the researcher chose the experimental method for its suitability and nature of the problem where players were selected to Baghdad Girl Club Sports duel's (14) player was awarded to two groups

- Experimental group included (7) players

- Control group included (7) players

After the application of special exercises, and then processing the results statistically by the statistical system spss.

The researcher concluded that:

That the exercises have a positive effect on the development of consensus among a sample muscle research.

As well as the experimental group had rates of evolution in the compatibility tests muscles of the upper and lower edge is better than the control group.

١- التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:-

يعد التدريب الرياضي المستند على أسس علمية من أهم العوامل التي تمكننا من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية، وان المناهج التدريبية المقننة والتي يتم تنفيذها بشكل منظم تحدث تطورات سريعة ومنتظمة في القدرات البدنية والمهارية لدى الرياضي وتؤدي إلى تحقيق أهداف العملية التدريبية.

تتطلب رياضة المبارزة سرعة في الأداء الحركي على الملعب وحركة مستمرة مابين تقدم وتقهقر وحركات الهجوم والدفاع والرد والمضاد، لذا وجب ان يمتلك اللاعب قدرة الاستمرار بالعمل الميكانيكي اليدوي مع وجود توافق كامل بين حركات الجسم والحركات الفنية بتشغيل اليد والرجل باستمرار وتقدير لمسافة التبارز وسرعة الهجوم نحو الخصم وبشكل مفاجئ، وبقدرة عضلية تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد وأقل زمن، وصولا إلى الهدف القانوني للمنافس من اقرب واقصر طريق، وبدقة متناهية لتسجيل لمسة قانونية ، لذا وجب امتلاك قدرة توافقية للإطراف العليا والسفلى عند الأداء معا خلال أداء التمارين البدنية والأداء المهاري أو خلال المنافسة.

فلاعب المبارزة يحتاج إلى استخدام جيد لحركات الرجلين والذراعين في الهجوم والدفاع والتنسيق مع عمل الجهاز العصبي لإدماج وتنفيذ حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد، وبما ينسجم مع الأداء المهاري، إي أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد بدون عمل حركات تكميلية أو إضافية أو استعادة الهجوم مرة ثانية^(١).

لان حركات المبارزة بصفة عامة تتميز بالمدى الحركي الصغير والدقيق للأداء^(٢).

وان القدرات التوافقية للاعب هي أن الحركة يجب أن لاتتعدى مداها الذي يلزمها

وهذه الحركات تدخل في التنفيذ الدقيق لحركات المبارزة، لذا تتضح أهمية التوافق العضلي للإطراف العليا والسفلى كعنصر لا بد للاعب أن يمتلكه وبدرجة عالية لكي يحقق مستوى جيد ونتائج متميزة. لذا تعد القدرات التوافقية ضرورية في لعبة المبارزة من خلال قدرة اللاعب على التوافق ما بين الذراع المسلحة والرجل وضبط مسافة التبارز في آن واحد.

لذا اهتمت الباحثة بالتوافق العضلي من خلال تجريب التمرينات الخاصة تمكننا من الربط بين الصفة البدنية والمهارة الحركية وبشكل يتلاءم مع حركات المبارزة المختلفة.

٢-١ مشكلة البحث:

تعد رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب من اللاعب مجهود كبير وان تتوفر فيه شروط خاصة كأن يتميز بالياقة بدنية عالية وقدرة على التوافق العضلي العصبي، لان الأداء الحركي هو حصيله هذه القدرات البدنية والتوافقية. ومن أجل الحصول على نتائج متقدمة في رياضة المبارزة لا بد لنا من الوقوف عند النقاط التي لها أهمية في رياضة المبارزة والتي يمتلكها كل لاعب ومن الممكن تطويرها على وفق الأسس العلمية الصحيحة، من خلال متابعة الباحثة لرياضة المبارزة والاطلاع على بعض التدريبات المستخدمة حاليا من قبل المدربين، لم تجد الباحثة اسلوب يجمع بين الاداء البدني والمهاري باستخدام تمرينات خاصة باستخدام الاطراف العليا او السفلى او بشكل متعكس وهو اسلوب جديد له مميزاته على إدماج حركات مختلفة في إطار يتميز بالانسايابية والتناسق وحسن الأداء ، وهذا ماتتطلبه لاعبة المبارزة من خلال توافق الرجل والذراع وهدف الخصم وحركة توافقية واحدة . لذا ارتأت الباحثة الى استخدام هذه التمرينات الخاصة لتطوير التوافق العضلي الثنائي للاطراف العلي والسفلى والارتقاء بمستوى بدني ومهاري افضل للاعبات المبارزة .

١ - محمد رشيد عبد المطلب : المبارزة رياضة علم وفن في الأسلحة الثلاث (سلاح الشيش ، سيف المبارزة ، سلاح السيف) . الإسكندرية دار الكتب ، ١٩٧٠ ، ص ٢٠ .

٢ - جمال عبد الحميد عابدين : أصول المبارزة والتدريب . دار المعارف بمصر . القاهرة ، ١٩٧٤ ، ص ٩١ .

٣-١ أهداف البحث:

١- إعداد تمارين خاصة لتطوير التوافق العضلي للاطراف العليا والسفلى لدى لاعبات المبارزة .

٢- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير التوافق العضلي للاطراف العليا والسفلى لدى لاعبات المبارزة .

٤-١ فروض البحث:

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في التوافق العضلي للإطراف العليا والسفلى لدى لاعبات المبارزة .

٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة للتوافق العضلي للإطراف العليا والسفلى لدى لاعبات المبارزة .

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبات نادي الفتاة في بغداد البالغ عددهم (١٤ لاعبة).

٢-٥-١ المجال الزمني: الفترة الممتدة من ٢١-١-٢٠١٠ ولغاية ٢٦-٤-٢٠١٠م

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات/جامعة بغداد.

٢- الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة.

١-٢ الدراسات النظرية:

٢-١-٢ التوافق العضلي:

يعني قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف والاقتصاد في بذل الجهد إذ يتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات عن طبيعة الأداء الحركي من خلال مستقبلات الحس، ثم يقوم بتحليل الحركة ويرسل الإشارات العصبية الحركية للعضلات لتنفيذ الواجب الحركي المناط به اللاعب^(١). ويعد التوافق الحركي (التوافق العصبي العضلي) عاملاً مهماً لمساعدة المبارز على أداء الحركات المقررة بمهارة تامة وخاصة إذا ما تعددت هذه الحركات حيث يصعب عليه القيام بها على الوجه الأكمل أن لم يتميز بالتوافق الذي يعد العامل الأول في تأديته^(٢). والمبارزة غنية بالحركات المتدرجة التي يمكن بواسطتها تطوير التوافق عند المبارز وعلى المدرب ان يضع في المنهاج التدريبي او التعليمي مجموعة متدرجة من التمارين التي تخص التوافق الحركي في كل مرحلة من مراحل التدريب وان عملية تنمية التوافق الحركي تعتمد أساساً على جسم المبارز وتكامله من ناحية القوة والتوازن والمرونة والتحمل والرشاقة، وعليه فان الحركة التوافقية هي نتيجة سيطرة عصبية عضلية ملائمة^(٣)، ولأجل ضمان قابلية الانجاز الخاص للمبارز فان القدرة على الاستجابة والقدرة على التكيف والقدرة على تركيب الحركات وفهم تسلسلها والقدرة على التفريق تعبر عن الصفات التوافقية الضرورية للمبارز. لذا لا بد من تطوير التوافق العالي بين عمل الذراع والعين والقدم وان نوعية هذا التوافق لهذه العناصر يظهر عن طريق الشعور بالسلاح والمسافة^(٤).

والتوافق ضروري في رياضة المبارزة وذلك من خلال قدرة اللاعب على التوافق ما بين الذراع المسلحة وضبط المسافة في ان واحد ثم التنسيق مع عمل الجهاز العصبي لتنفيذ الحركات

(١)- مهند حسين، تأثير برنامج تدريبي مقترح على التكيف الوظيفي للجهاز العضلي العصبي وعلاقته ببعض متطلبات الأداء الحركي عند لاعبي المبارزة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠ص.٣٥.

(٢)- عبد علي نصيف وآخرون، المبارزة لكليات التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٨، ص٣٩.

(٣)- فاطمة عبد مالح، تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام التمارين الخاصة في تطوير التوافق الحركي بالمبارزة، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية - جامعة البصرة العدد ١٤، ٢٠٠٢، ص٦١.

(٤)- علي عبد نصيف وآخرون: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٠، ص٨٨.

المطلوبة فضلا عن التوافق مع حركة القدمين^(١). وهذا ما يؤكد (قاسم حسن حسين) على أهمية التوافق كقدرة حركية للوصول إلى المستويات العليا وتحقيق أفضل انجاز في الكثير من الألعاب^(٢). وترى الباحثة أن المبارزة رياضة تعتمد على القدرات التوافقية والقدرات الإدراكية وتحديد العلاقات بين تلك القدرات ووضع جسم اللاعب من خصمه، لذا على المبارز ان يحدد او يقدر مسافة التبارز بينه وبين خصمه حتى يتسنى له الوصول للهدف القانوني المحدد بسهولة وبسرعة. لان المبارز الذي يكون قادر على دمج التوافق والإدراك داخل إطار واحد بحركة واحدة من خلال التوافق بين الرجل والذراع وهدف المنافس يستطيع الوصول إلى الهدف المطلوب بأسرع وقت وإحراز لمسة^(٣).

ان للتوافق بين الجهاز العصبي والعضلات الهيكلية من جهة وبين المركز والايهزه الداخلية من جهة دور مميزا في وصول الرياضي إلى مستويات العليا، إذ إن عملية التوافق الحركي مقرونة بإمكانية الجهاز الحركي والقوة المؤثرة في هذا الجهاز وكذلك التغيرات الحاصلة بالداخل وكل هذا مرتبط ارتباطاً تاماً بالجهاز العصبي وتتم فيه فهم واستيعاب المعلومات والمنهج والهدف بعد أداء الحركة^(٤).

إذن التوافق الجيد كما يرى (جاك وبيل) يأتي من خلال علاقة حركية متجانسة مبنية على أساس التوقيت الصحيح والدقيق بين جزء معين من الجسم كتوافق الذراع مع العين على هدف معين أو التوافق بين الذراع المسلحة وضبط المسافة في المبارزة لوصول الهدف القانوني للخصم بأسرع وقت وإحراز لمسة^(٥).

وهذا ما أكدته (ليلي فرحات) بأنه القدرة على التعاون بين عمل الجهازين العصبي والعضلي لإنتاج أداء سليم وجيد مع تناسق حركة الجسم في الأداء^(٦).

وأشار (وديع ياسين وياسين طه) إلى حالة مهمة في الأداء الحركي ألا وهي الربط الصحيح للأجزاء المشتركة في الحركة حيث تؤدي إلى أداء متجانس من أجل إنجاز أفضل وهذا لا يأتي إلا من خلال توافق جيد للأجزاء المشتركة في الأداء الحركي^(٧).

وترى الباحثة بأن التوافق هو تنسيق وتكامل في أجزاء الحركة التي يتكون فيها الأداء الحركي بشكل يعكس حسن الأداء وجمال الحركة سواء كان حركة وحيدة او سلسله حركيه تتطلب دمج عدة حركات داخل إطار واحد .

٢-١-٣ أهمية التوافق العضلي في رياضة المبارزة :-

يشار إلى أن التوافق العضلي أحد مكونات القدرة الحركية الهامة في تحديد مستوى الأداء في العديد من الحركات المركبة، فالتوافق هو القدرة على إدماج حركات مختلفة في إطار يتميز بالانسائية والتناسق وحسن الأداء^(٨).

وهذا ما يتفق مع رأي (هوكي) 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 "^(٩).

(١) - بيان علي عبد علي وآخرون : مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٩، ص ٤٦ .

(٢) - قاسم حسن حسين : التدريب العقلي لايزومتري (القاهرة ، مطابع الرجوي ، ١٩٩٧، ص ٤٦.

(٣) - إشراق غالب عودة : تأثير تمارين سرعة الاستجابة الحركية على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات الجوابية المضادة في سلاح الشيش أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٩، ص ٨٣.

(٤) - رنا تركي؛ تأثير منهج تدريبي للتمرينات الهوائية المصاحبة للموسيقى في تطوير بعض مكونات التوافق الحركي، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٤، ص ٤٣.

(٥) - Jaki, S-and Bill; Life stye Book, 2000, www.Futnsstuff.U.S.A.com.

(٦) - ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط١: (القاهرة، مطابع أمون، ٢٠٠١)، ص ٣١٢.

(٧) - وديع ياسين التكريتي وياسين طه، الإعداد البدني للنساء: (الموصل، المكتبة الوطنية، ١٩٩٦)، ص ٦٧.

(٨) - ألين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار . ط ٠ ٢ الإسكندرية، ٢٠٠٣، ص ٢٥٦ .

(8)- HOCKEY , R. V. : physical fitness , st . Louis , c. v. mosby , 1973 .

التوافق مهم وضروري في جميع الألعاب ولا سيما رياضة المبارزة من خلال التنسيق مع عمل الجهاز العصبي لتنفيذ الحركات المطلوبة^(١)، خاصة في حالات ومواقف اللعب التي تتطلب من المبارز حسن التصرف والإبداع في الأداء، وهذا لا يأتي من فراغ بل عن طريق قدرة هذا المبارز على التوافق في أداء الحركات ما بين جزء وآخر من أجزاء الجسم وحسب حالات ومواقف اللعب إثناء المنافسات^(٢). إذن التوافق الجيد يأتي من خلال علاقة حركية متجانسة مبنية على أساس التوقيت الصحيح والدقيق بين جزء معين من الجسم كتوافق الذراع مع العين، أو التوافق بين الذراع المسلحة وضبط مسافة في المبارز، للوصول إلى الهدف القانوني للمنافس بأسرع وقت وإحراز لمسة. أن استيعاب التوافق العضلي ومعرفة واجبه ووظائفه يتم على أحسن وجه إذا وضحنا عناصر وتعقيدات واجب التوافق العضلي والتوافق في نشاط أو حركة الإنسان، يعني تنافس جميع أجزاء مراحل العمل الحركي طبقا للهدف والفرص الذي يحصل عليه بواسطة الحركة كاملة، إذ إن التوافق العضلي يوجه الأداء الحركي بشكل صحيح بواسطة الأجهزة العضوية وخاصة الجهاز الحركي.

٢-٢ الدراسات المشابهة:-

٢-٢-١ - دراسة مهند حسين وعنوانها^(٣):-

تأثير برنامج تدريبي مقترح على التكيف الوظيفي للجهاز العصبي-العضلي وعلاقته ببعض متطلبات الأداء الحركي عند لاعبي المبارزة)
هدف الدراسة الى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح للتكيف الوظيفي للجهاز العضلي-العصبي لدى اللاعبين في لعبة المبارزة بأعمار (١٢-١٤) سنة.
استخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية وقسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة). واستنتج الباحث إمكانية تدريب الجهاز العضلي-العصبي نحو تحقيق الأداء المهاري الأفضل.

٢-٢-٢ - دراسة (فاطمة عبد مالح وآخرون) وعنوانها^(٤)

(تأثير استخدام التمارين التوافقية على تطوير بعض قدرات الإدراك الحسي الحركي للاعبي المنتخب الوطني للريشة الطائرة)
هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التمارين التوافقية في تطوير بعض قدرات الإدراك الحسي - الحركي للاعبي الريشة الطائرة .
لقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على لاعبي المنتخب الوطني للرجال بالريشة الطائرة وبلغ عددهم (٨ لاعبين) تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عن طريق القرعة وبواقع (٤) لاعبين لكل مجموعة. وقد استنتج ان التمارين التوافقية لها دور ايجابي في تطوير بعض قدرات الإدراك الحسي- الحركي للاعبي الريشة الطائرة .

(١) - قاسم حسن حسين: مصدر سبق ذكره ، ص ٢٩ .

(٢) - رجاء حسين اسماعيل ، تأثير التمرينات التوافقية الادراكية في تطوير مستوى الاداء لبعض مهارات سلاح الشيش رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ص ٣١ .

(٣) - مهند حسين ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٠ .

(٤) - فاطمة عبد مالح (وآخرون) ، تأثير استخدام التمارين التوافقية على تطوير بعض قدرات الادراك الحسي - الحركي للاعبي المنتخب الوطني للريشة الطائرة ، (بحث منشور ، مجلة البصرة ، العدد ٢٢)ص١٢ .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

١-٣ منهج البحث:

يعد المنهج الملائم من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث إذ يعتمد المنهج على طبيعة المشكلة والهدف المراد تحقيقه^(١)، لذا استعملت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة حل مشكلة البحث.

٢-٣ عينة البحث:

العينة هي الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليها^(٢)، إذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وذلك تحقيقاً للأهداف التي تسعى الباحثة تحقيقها، حيث اختيرت العينة من لاعبات نادي الفتاة في بغداد بالمبارزة والبالغ عددهم (١٦ لاعبة) ويشكلن نسبة (١٠٠%) من المجتمع الأصل، وتم استعمال تصميم تجريبي ذو الضبط المحكم ذو اختبار قبلي واختبار بعدي. وقد تم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين احدهما مجموعة تجريبية و الثانية مجموعة ضابطة

ولغرض التأكد من تجانس عينة البحث تم استعمال الالتواء بين أفراد عينة البحث في متغيرات (الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي) كما هو مبين في جدول رقم (١). إذ تبين ان قيمة معامل الالتواء محصورة بين (١±) وهذا يعني ان افراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي اذا كان معامل الالتواء محصور بين (١±)^(٣).

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء بين افراد عينة البحث لغرض التجانس.

المتغيرات	الوسائل الإحصائية			
	س	+ ع	الوسيط	معامل الالتواء
١ العمر الزمني (سنة)	٢٢.٦	٠.٥	٢٣	-٠.٤٤
٢ الطول (سم)	١٦١.٤	٣.٩	١٦٣	-٠.٩٢
٣ الوزن (كغم)	٦٠.٨	٢.٨	٦٠	-٠.٠٠٨
٤ العمر التدريبي (سنة)	٣	٠.٧	٢.٩	٠.١٤

ولغرض التأكد من تكافؤ مجموعتين البحث تمت معالجة نتائج الاختبارات القبلية بوساطة اختبار (ت) للعينات المستقلة كما هو مبين في جدول (١) .

(١)- وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومنهاجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٣، ص٣١٠.
 (٢)- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي، دليل الابحاث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، بغداد، ٢٠٠٤، ص٦٧.
 (٣)- فواء النبي السيد، علم النفس الاحصائي، القاهرة - دار الفكر العربي - ١٩٧٨ - ص٤٥٥-٤٥٦.

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية بين الاختبارات

دلالة الفروق	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	٠.٥	٠.2	11.9	٠.5	11.8	التوافق العضلي الثنائي للرجل والذراع المسلحة
غير معنوي	١.٩	٠.7	7	٠.5	7.6	خلال ١٥ تأختبار الطعن أمام وخلف
ملاحظة / قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ١٤ واحتمال خطأ $\alpha = ٠.٠١ = ٢.٩٨$						

القبليّة لدى المجموعة التجريبية والضابطة لغرض التكافؤ

يتبين من الجدول (٢) أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت بين (٠.٥) و(١.٩) لجميع المتغيرات وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٩٨) أمام درجة حرية (١٦-٢=١٤) ونسبة خطأ (٠.٠١) نجد أن قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحسوبة مما يشير إلى عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ ، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:-

- المصادر العربية والأجنبية.

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

- الملاحظة والتجريب.

- المقابلات الشخصية.ملحق (١).

- جهاز مقياس الطول والوزن

- شريط قياس

- سلاح شيش عدد (١٦) .

- ساعة توقيت.

- طباشير.

- سبورة أو جدار .

٤-٣ الاختبارات المستعملة في البحث.

٤-٣-١-١ اختبار التوافق أمام وخلف خلال (١٥ ثا)

هدف الاختبار: قياس التوافق الثنائي للإطراف العليا والسفلى.

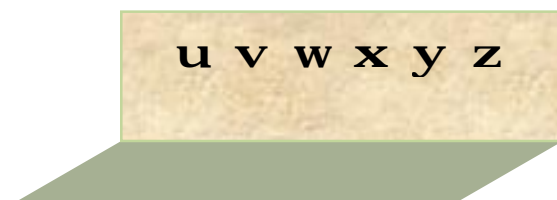
وصف الأداء: تقف اللاعبة بين شاخصين مثبتة على حامل والمسافة بينهما تتناسب مع مسافة الطعن للاعبة وماسكة بكلتا يديها سلاح لأجل الطعن للإمام والخلف، المختبر يجلس على كرسي معلنا بدء عمل ساعة التوقيت إذ يتم الطعن إلى الإمام وإلى الخلف ويكون قياس الزمن خلال عدد التكرارات في الثانية وعند توقف اللاعبة عن الحركة تقف عمل الساعة ويحتسب التكرار خلال (١٥ ثا)^(١).

٤-٣-١-٢ اختبار التوافق العضلي الثنائي للرجل والذراع المسلحة.

الهدف من الاختبار: قياس التوافق العضلي الثنائي للرجل والذراع المسلحة.

وصف الأداء: ترسم ست دوائر على الحائط مرقمة من (١-٦) وبقياس ٥ سم (قطر الدائرة) ارتفاع الدوائر المرسومة على الحائط حسب طول اللاعب بالنسبة لمستوى الذراعين ، والمسافة بين كل دائرة وأخرى ٥ سم أيضا، ويتم رسم ست دوائر أخرى على الأرض مقابلة للدوائر المرسومة على الحائط وبنفس العدد والقياس ومرقمة من (١-٦) وعلى بعد ٥٠ سم من الحائط، يقف المختبر في وسط الدوائر على الأرض ومن وضع الاستعداد يقوم بأداء ست طعنات متتالية مستخدما ذراعه مع رجلة بحيث اذا كانت الذراع اليمين على الدائرة رقم (١) على الحائط، تكون الرجل اليمنى على دائرة رقم (١) على الأرض وهكذا يكرر المختبر الطعن على جميع الدوائر بصورة مستمرة ، تعطى للمختبر محاولتان وتحسب أفضلها. والشكل (٢) يوضح ذلك .

طريقة التسجيل: يتم قياس الاختبار بحساب الزمن المستغرق في أداء حركة الطعن على جميع الدوائر.



الشكل (٢)

يوضح رسم اختبار التوافق العضلي الثنائي للرجل والذراع المسلحة

(١) بيان علي ألقاقي؛ المحددات الأساسية لاختبار الناشئين في المبارزة بأعمار (١٤-١٦) سنة، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٧ ص٨٣.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

بعد عملية إعداد وتهيئة الأجهزة والأدوات والتأكد من سلامة عملها ولأجل الوقوف على صحة ودقة القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث، أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم الخميس المصادف (٤-٢-٢٠١٠) على أربعة من لاعبات نادي المستقبل. بالمبارزة فالتجربة الاستطلاعية "هي تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة التي يجريها الباحث بغية الوقوف على السليبات والإيجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسية"^(١) للبحث إذا أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يلي:-

- ن قدرة المختبرات واستعدادهن لإجراء الاختبارات.
- ن معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار بعدد محاولاته.
- ن التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.
- ن كفاءة فريق العمل المساعد على أداء مهامهم في أثناء إجراء الاختبارات وتطبيقها.
- ن معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه إجراءات البحث.

٣-٦ إجراءات التجربة الميدانية:

تضمنت إجراءات التجربة الميدانية ما يلي:-

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة لعينة البحث

أجرت الباحثة الاختبارات القبليّة في يوم (الأحد ٢٨-٢-٢٠١٠) الساعة العاشرة صباحاً في قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات، وقد تمت مراعاة الظروف المكانية والزمانية، وطريقة أداء الاختبارات وفريق العمل المساعد لغرض توحيد الظروف المشابهة عند أداء الاختبارات البعيدة.

٣-٦-٢ التمرينات الخاصة:

أعدت الباحثة منهاج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات خاصة تمثلت في تدريبات تبادلية ومزدوجة بدنية ومهارية ومركبة في المبارزة^(*)، وراعت الباحثة في تصميم المنهاج وتطبيقه ما يأتي:

- ' زمن المنهج التدريبي المستخدم وهو (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبيّة خلال الأسبوع أي (٢٤) وحدة تدريبيّة.
- ' كانت الوحدات التدريبيّة خلال الأسبوع هي (الأحد، الثلاثاء، الخميس).
- ' تم تطبيق المنهاج في مرحلة الإعداد الخاص من الموسم التدريبي.
- ' استخدمت الباحثة مبدأ التموج في حمل التدريب في الدورات الصغرى والدورة المتوسطة وبنسبة (1:2) د يذكر (أبو العلا احمد) أن " استخدام مبدأ التموج بالحمل يؤدي إلى نتائج أفضل ويقصد بالتموج التبادل في الارتفاع والانخفاض بالحمل التدريبي وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد"^(٢).
- ' استخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة " إذ يعد التدريب الفترتي طريقة تستخدم في حالات التدريب جميعها ومراحل التدريب كلها"^(٣).

(١) إبراهيم الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل الأبحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، ٢٠٠٤، ص ٨٩.
* ملحق (٦) ص.

(٢) - أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي-الأسس الفسيولوجية، الطبعة ١ (دار الفكر العربي، ١٩٩٧)، ص ١٧.

(٣) - زهير الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم. ط٢: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩)، ص ٤٣٠.

‘ طبق المنهاج على عينة البحث المجموعة (التجريبية) بمعدل (٩٠) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة و(٢٠) دقيقة لتدريبات الإعداد الخاص التي تم إدخال المتغير المستقل عليها (التدريبات التبادلية والمزدوجة).

‘ تراوحت شدة التدريب من (٨٠%-٩٥)، مع أعطاء فترات راحة كاملة أي عودة النبض الى ١٢٠ن/د بين التكرارات والمجاميع.

‘ تشمل التدريبات التبادلية والمزدوجة تمرينات القفز والرمي والحجل والشد والسحب والدفع باستخدام الأطراف العليا او السفلى أي استخدام الرجلين والذراعين بشكل منفرد وبالتبادل وبشكل زوجي.

مثال: الوثب بالرجل اليمين ثم اليسار ثم بكلتا القدمين يكرر عشر مرات بأسرع مايمكن أو رمي الكرة الطبية بالذراعين كل على حدة ثم الرمي بالذراعين معاً، أي بشكل مزدوج. وكذلك تم دمج تمارين بدنية مهارية وبنفس الأسلوب.

‘ أما المجموعة الضابطة تعطى نفس أقسام الوحدة التدريبية من حيث القسم الإعدادي العام والمهاري والخططي والنفسي لكن الاختلاف في القسم الإعدادي البدني الخاص، اذ تعطي المدربة تمارين خاصة تخدم الهدف المهاري في تلك الوحدة التدريبية، ويكون زمن تلك التمارين ٢٠د أيضاً.

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية لعينة البحث:-

أجرت الباحثة الاختبارات البعدية يوم الاثنين الموافق (٢٦-٤-٢٠١٠) الساعة العاشرة صباحاً في قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات، وقد حرصت الباحثة على توفير الأحوال نفسها التي كانت محيطة بالاختبارات القبلية:

٣-٧ الوسائل الإحصائية:-

تم استعمال الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) لمعالجة النتائج وفق القوانين التالية:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري. (١)
٣. معامل الالتواء البسيط.
٤. قانون T للعينات المترابطة. (٢)
٥. قانون T للعينات المستقلة.
٦. قانون النسبة المئوية.
٧. قانون نسبة التطور.

(١) -جولي بالانت، التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS، (ترجمة) خالد العامري، ط١، القاهرة، دار الفارون، ٢٠٠٦، ص١١٣-٥٦.

(٢) - أحمد عودة و خليل يوسف؛ الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، ط٢، الأردن، دار الأمل، ٢٠٠٠.

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٤-١: عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة في اختبارات التوافق العضلي:-.

جدول رقم (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري له وقيمة ت المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى عينة البحث الضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	نسبة التطور	دلالة الفرق
	ع	س	ع	س					
التوافق العضلي للرجل والذراع المسلحة.	١١.٩	٠.٢	١٠.٦	٠.٧	١.٢	٠.٦	٥.٥	١٠.٥%	معنوي
اختبار خلال ١٥ ثا الطعن أمام وخلف.	٧	٠.٧	٩	٠.٩	٢	٠.٥	١٠.٥	٢٢.٢%	معنوي

ملاحظة / قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٧ واحتمال خطأ $\alpha = ٠.٠١ = ٣.٥$

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (١) نلاحظ فروقاً بين قيم الأوساط الحسابية ، وقيم الانحرافات المعيارية بين للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار التوافق العضلي الثنائي للرجل والذراع المسلحة) (١١.٩) ، وبانحراف معياري بلغ (٠.٢) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٠.٦) ، وقيمة الانحراف المعياري (٠.٧). ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية القبلية والبعدي، تم استخدام إختبار (t) للعينات المترابطة ، وتبين ان قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار التوافق العضلي للرجل والذراع المسلحة) ، قد بلغ (١.٢) ، وبانحراف معياري بلغ (٠.٦) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٥.٥)، أما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (٣.٥) تحت درجة حرية (٧) ، وبأحتمال خطأ (٠.٠١) ، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، فإن الفرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي، وهذا يدل على تطور التوافق العضلي الثنائي للرجل والذراع المسلحة للمجموعة الضابطة بنسبة (١٠.٥%) .

كما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار الطعن أمام وخلف خلال ١٥ ثا) (٧) ، وبانحراف معياري بلغ (٠.٧) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٩) ، وقيمة الانحراف المعياري (٠.٠٦) أما قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار الطعن أمام وخلف) . قد بلغت (٢) ، وبانحراف معياري بلغ (٠,٥) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١٠.٥). أما قيمة (ت) الجدولية فقد

بلغت (٣.٥) تحت درجة حرية (٧)، وبإحتمال خطأ (٠.٠١) ، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، فإنّ الفرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي ، وهذا يدل على تطور مستوى أداء اختبار الطعن امام وخلف للمجموعة الضابطة بنسبة ٢٢.٢ %،

4-2 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية في اختبارات التوافق العضلي:-

جدول رقم (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الحسابي لفرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري له وقيمة ت المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لدى عينة البحث التجريبية .

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	نسبة التطور	دلالة الفروق
	ع	س	ع	س					
التوافق العضلي للرجل والذراع المسلحة.	١١.٨	٠.٥	٨.٩	٠.٥	٢.٩	٠.٩	9.05	٢٤.٥ %	معنوي
اختبار خلال ١٥ ثا الطعن أمام وخلف.	7.6	٠.٥	10.6	١.٠	3	٠.٧	11.2	٢٨.٣ %	معنوي

ملاحظة / قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٧ واحتمال خطأ ٠.٠١ = ٣.٥

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (٤) نلاحظ فروقاً بين قيم الأوساط الحسابية ، وقيم الانحرافات المعيارية بين للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار التوافق العضلي الثنائي للرجل والذراع المسلحة) (١١.٨) ، وبانحراف معياري بلغ (٠.٥) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٨.٩) ، وقيمة الانحراف المعياري (٠.٥٦). ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الأوساط الحسابية القبليّة والبعديّة، تم استخدام اختبار (t) للعينات المترابطة ، وتبين ان قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار التوافق العضلي للرجل والذراع المسلحة.) ، قد بلغ (٢.٩) ، وبانحراف معياري بلغ (٠.٩) ، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (٩.٠٥)، أما قيمة (ت) الجدولية فقد بلغت (٣.٥) تحت درجة حرية (٧) ، وبإحتمال خطأ (٠.٠١) ، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، فإنّ الفرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي، وهذا يدل على تطور التوافق العضلي للرجل والذراع المسلحة للمجموعة التجريبية بنسبة (٢٤.٥ %).

كما بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (لاختبار الطعن امام وخلف خلال ١٥ ثا) (7.6) ، وبانحراف معياري بلغ (0.5) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٠.٦) ، وقيمة الانحراف المعياري (١.٠٦) أما قيمة الوسط الحسابي للفروق بين الأوساط الحسابية القبلي والبعدي (لاختبار الطعن امام وخلف) . قد بلغت (٣) ، وبانحراف معياري بلغ (

(٠,٧)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (١١.٢). اما قيمة (t) الجدولية .فقد بلغت (٣.٥) تحت درجة حرية (٧)، وبإحتمال خطأ (٠.٠١) ، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية، فإنّ الفرق معنوي ولمصلحة الاختبار البعدي ، وهذا يدل على تطور مستوى أداء اختبار الطعن امام وخلف للمجموعة التجريبية بنسبة ٢٨.٣ %.

٣-٤ عرض وتحليل نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لاختبارات التوافق العضلي

جدول رقم (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية بين الاختبارات البعدية لدى المجموعة التجريبية والضابطة لاختبارات التوافق العضلي.

دلالة الفروق	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	5.3	٠.٧	10.6	.56٠	8.9	التوافق العضلي للرجل والذراع المسلحة
معنوي	3.2	٠.٩٢	9	1.06	10.6	اختبار الطعن امام وخلف خلال ١٥ ثا
ملاحظة / قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ١٤ واحتمال خطأ ٠.٠١ = ٢.٩٨						

يتبين من النتائج في الجدول رقم (٥) ان هناك فروقاً بين الاوساط الحسابية ، وقيم الانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة لافراد عينة البحث ، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (اختبار التوافق العضلي للرجل والذراع المسلحة) (٨.٩)، وبانحراف معياري مقداره (٠.٥٦) ، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (لإختبار التوافق العضلي للرجل والذراع المسلحة) (١٠.٦) ، وبانحراف معياري مقداره (٠.٧) ، ولغرض إختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارين . فقد تمت معالجة النتائج إحصائياً بوساطة إختبار (t) للعينات المستقلة، إذ تبين أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (٥.٣) تحت درجة حرية (١٤) ، وبإحتمال خطأ (٠.٠١) ، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٩٨) ، فإنّ الفرق بين الاوساط الحسابية معنوي ، ولمصلحة المجموعة التجريبية ، وهذا يدل على تطور التوافق العضلي للرجل والذراع المسلحة لدى المجموعة التجريبية.

اما قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (لإختبار الطعن امام وخلف خلال ١٥ ثا) فقد بلغت (١٠.٦) ، وبانحراف معياري مقداره (١.٠٦) ، قي حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (لإختبار الطعن امام وخلف خلال ١٥ ثا) (٩) ، وبانحراف معياري مقداره (٠.٩٢) ، أما قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (٣.٢) تحت درجة حرية (١٤) ، وبإحتمال خطأ (٠.٠١) ، ولما كانت قيمة (t) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (٢.٩٨) ، فإنّ الفرق بين الاوساط الحسابية معنوي ، ولمصلحة المجموعة التجريبية ، وهذا يدل على تطور اختبار الطعن امام وخلف خلال ١٥ ثا لدى المجموعة التجريبية.

4- مناقشة نتائج اختبارات التوافق العضلي.

بعد عرض النتائج وتحليلها في الجداول اعلاه اظهرت نتائج اختبار (التوافق العضلي) ان هناك فروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجاميع عينة البحث المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية ، كذلك هناك فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح التجريبية . فالمجموعة التجريبية اظهرت نتائج ايجابية وتطور كبير.

اذ ان التمرينات الخاصة التي خضعت لها المجموعة التجريبية كانت تمارين مقاربة الى الحركات والمهارات التي يؤديها المبارز في اثناء المنافسة، مما ادت الى تطوير التوافق العضلي للاعب، وترى الباحثة ان هذه التدريبات المستخدمة كان لها الاثر الواضح والكبير في تطور المجموعة التجريبية وبنائج الاختبارات حيث ان هذه التمرينات ادت الى توازن القوة العضلية في الاطراف العليا والسفلى وبالتالي لم يكن هنالك جزء ضعيف وجزء قوي من الاطراف مما ادى الى زيادة التوافق العضلي بين الذراع والرجل والذراعين والرجلين معا التي بدورها تؤدي دورا مهما في مستوى الاداء المهاري.

كذلك تعزو تطور المجموعة التجريبية الى خصوصية التدريب في خضوع هذه المجموعة الى تدريبات خاصة (تبادلية ومزدوجة) على وفق مقاييس تدريبية وعلمية كان لها الاثر الفعال والواضح في تطوير التوافق العضلي وبالتالي تطوير الاداء المهاري ، وهذا ما يؤكد (قاسم حسن حسين) في ان عملية التدريب هي تلك العملية المنظمة والمستمرة التي تكسب الفرد معرفة او مهارة او قدرة او افكار او اداء لازمة لاداء عمل معين او بلوغ هدف معين فضلا عن تحقيق اهداف تنظيمية والتكيف مع العمل لتحقيق الهدف المطلوب^(١).

وقد رأت الباحثة انه من دون وجود برامج مقارنة للحركات التي يقوم بها المبارز في النزالات يكون من الصعب تحقيق اهداف الاداء المهاري. لذا عملت التمرينات الخاصة بتأثير ايجابي للمجموعة التجريبية في تنمية التوافق للرجل والذراع عن طريق معرفة مسافة التبارز وتقديرها تقديرا صحيحا حيث يلعب التوافق دورا مهما في ممارسة لعبة المباراة وهذا يؤكد (عمر وحسن) ان اللاعبين ذوي المستوى العالي من التوافق العضلي قد حققوا نتائج افضل في المنافسات^(٢).

وان استخدام التمرينات ساهمت في تنمية التوافق الذي انعكس ايجابيا على تطوير مستوى الاداء المهاري وهذا ما اكدته (رجاء حسن) بأن استخدام التمرينات التوافقية تساهم في تنمية التوافق والادراك^(٣).

كما ان من الضروري ان تعرف ان التوافق الحركي يرتبط بأمكانية الجهاز الحركي والجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وادراك الحركة، فالجهاز العصبي هو مركز اساسي للتوافق لانه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد ادائها بشكل جيد وهذا يتم من خلال التدريب والممارسة.

وقد اكد (نجاح مهدي شاش) "ان الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة

(١) - قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، (عمان ، دار الفكر للطباعة ، ١٩٩٨ ، ص١٧٨ .

(٢) - عمر العسكري وحسن الحنفي: دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الحس الحركي والاداء في رياضة المبارزة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية . ١٩٩٠ ، ص٤٥ .

(٣) - رجاء حسن: مصدر سبق ذكره ٢٠٠٩ ، ص١٠٣ .

والسيطرة على حركاته وتحقيق التنافس بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع وسليم وزمن مناسب والتدريب المستمر وحدة يزيد من تطوير المهارة وإتقانها^(١).

وقد رأت الباحثة ان التمرينات الخاصة التي استخدمتها طورت التوافق العضلي، وبالتالي اثرت ايجابيا على تحسين ادائه المهاري، اذ ان القدرات التوافقية لها تأثير على الاداء المهاري نتيجة لما يقوم به لاعب المبارزة من خطط ومهارات هجومية ودفاعية تترتب عليه التحلي بهذه الصفات. فضلا على ان لعبة المبارزة تحتاج الى صفات عديدة حيث اكد (جمال وعمرو) ان المبارزة تحتاج الى العديد من الصفات ومن هذه الصفات هي التوافق العضلي العصبي^(٢). ويمكن ان يتطور التفكير الخططي وبالتالي مستوى الاداء المهاري من خلال التعلم والتطبيق العلمي عن طريق اختيار التمارين المعينة التي تحقق الهدف^(٣)، لذا ارتأت الباحثة استخدام التدريبات الخاصة خلال التدريب بالمبارزة ووضع خطط على ضوء إمكانيات اللاعبين وقدراتهن.

وتؤكد(سنا الجبيلي)" أن المستقبلات الحسية الموجودة بالعضلات والأوتار والمفاصل تقوم بإرسال إشارات عصبية حسية تحمل معلومات عن مدى تقصير العضلة أو تطويلها وعن مدى توترها وارتخائها وعن سرعة الانقباض العضلي وقوته وعن أوضاع أجزاء الجسم المختلفة وأوضاع الجسم ككل وعن تغييرات هذه المعلومات على دقة تقدير اللاعب للأداء الحركي من خلال التحكم بالجهاز العصبي في أداء الحركات المكتسبة وإتقانها أثناء عمليات التعلم الحركي والتدريب الرياضي^(٤). وهذا ما عملت به الباحثة عند تنفيذ التدريبات الخاصة اذ أن الوحدات التدريبية تضمنت تمرينات مركبة (بدنية) تتناسب ونوعه المهارة التي تدرّب ، وقد تراوحت هذه التمرينات من الشدة القصوى الى اقل من القصوى وتؤدي بتدرج اعتمادا على تمارين التوافق بين الذراع والرجل وهدف الخصم. ومن اجل الحصول على نتيجة أفضل يجب أن تؤدي التمارين بالشدة والسرعة التي تؤدي بها في المنافسة^(٥). وقد كانت هذه التمرينات تؤدي للمس الهدف (الشاخص ، الوسائد المعلقة على الحائط) ، ومن مسافات تبارز مختلفة وأهداف متحركة وثابتة لغرض تحديد المسافة المناسبة للطعن .

كما أن الباحثة استعملت المجموعات العضلية العاملة وغير العاملة للذراعين والرجلين لتوازن القوة العضلية في التدريب، إذ أن تدريبات التوافق أساساً هو تدريب للجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة ولا يمكن أن يتم التكيف الفسيولوجي إلا إذا وضعت هذه الأجهزة الفسيولوجية في الشكل الذي تؤدي فيه الحركة نفسها^(٦).

إن تضمن المنهاج التدريبي على تدريبات لتطوير التوافق العضلي للاطراف العليا والسفلى أدى إلى إحداث أثر إيجابي على 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 العضلي المطلوب^(٧). فضلا عن ذلك فإن السرعة ترتبط بالعمل العضلي الذي هو نتاج تنفيذ توجيهات

(١) - نجاح مهدي شلش : **التعلم الحركي** ، (البصرة ، جامعة البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٩٩٧٥ ، ص١٣٠) .

(٢) - جمال عبد الحميد عابدين ، **أصول المبارزة والتدريب** . (القاهرة ، دار المعارف (١٩٧٤) ص٢١ .

(٣) - عصام عبد الخالق: **التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات** ، ط٤ دار المعارف ، مصر ، ١٩٨١ ، ص٢٢٩ .

(٤) - سناء حسن الجبيلي: اثر برنامج مقترح على تنمية الإدراك الحسي - حركي (للمن واللمسافة) ومستوى الأداء العام في السباحة، **المؤتمر العلمي الأول**، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق. ١٩٩٠ ص٩٩ .

(٥) - عصام حلمي ومحمد جابر: **التدريب الرياضي - أسس ومفاهيم واتجاهات**، منشأة المعارف، الإسكندرية ١٩٩٧. ص١٣٥

(٦) - أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين : **فسيولوجيا اللياقة البدنية** ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة: ٢٠٠٣: ص١٧٣ .

(٧) - أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين : **مصدر سبق ذكره** ٢٠٠٣: ص١٧٣ .

الجهاز العصبي، حيث تقوم العضلة بإنتاج الطاقة المطلوبة لإحداث الانقباضات العضلية السريعة.

كما ان الباحثة استخدمت في المنهاج التدريبي ضمن التدريبات الخاصة بتدريبات المقاومة بوزن الجسم والتي تتناسب مع نوع الفعالية لما لها من تأثير ايجابي في تطوير القوة العضلية لاحتوائها على بعض القفزات والحجالات بالتناوب.... الخ، اذ يعدّ التدريب باستخدام وزن الجسم من الوسائل التدريبية التي تؤثر في تطوير المجاميع العضلية العاملة في الأداء وتعمل على تنمية السرعة

والقوة للاداءات المهارية، ويهدف التدريب بوزن الجسم إلى تطوير صفتي القوة والسرعة الضروريتان للتوافق العضلي، كما أن استخدام وزن الجسم مع إضافة الأثقال لزيادة المقاومة ولفترات زمنية أطول، يعدّ من وسائل تنمية القوة العضلية وخاصة القوة العضلية التي لها صفة الخصوصية في الأداء على وفق الهدف الأساسي من الأداء المهاري^(١).

كذلك استخدمت الباحثة التدريب الفتري وهي الطريقة التي تمكننا من تنمية وتطوير عنصر القوة والسرعة وخصوصاً السرعة الحركية، كما تشير أغلب المصادر العلمية اذ تصل الشدة في هذه الطريقة من التدريب الى القصوى ويقل الحجم مع فترات راحة كافية بين التكرارات والمجموعات، وذلك لاستعادة الحالة الوظيفية المناسبة لتدريبات السرعة^(٢) ^(٣)، إذ أن تدريب السرعة أساساً هو تدريب للجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة ولا يمكن أن يتم التكيف الفسيولوجي إلا إذا وضعت هذه الأجهزة الفسيولوجية في الشكل الذي تؤدي فيه الحركة نفسها^(٤)، وتشير الباحثة أن القوة والسرعة من العوامل المؤثرة على التوافق العضلي.

كما إن اشتمال المنهاج التدريبي على تمرينات خاصة لتطوير السرعة الحركية للذراع المسلحة والسرعة الحركية للطعن 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 سرعة عالية^(٥). 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 بتوافق عضلي جيد.

(١) - طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، عمان. ١٩٩٤. ص٢١٤.
(٢) - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، عمان ٢٠٠١. ص٧٢.
(٣) - ريسان خريبط وعلي تركي: فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الأولى، بغداد. ١٩٩٧. ص٥٤٣.
(٤) - أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة: ٢٠٠٣. ص١
(٥) - أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين: مصدر سبق ذكره ٢٠٠٣. ص١٧٣

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات:

في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج الاختبارات التي أجريت على المجموعتين التجريبية والضابطة، ومن معرفة نسبة التطور لاختبارات التوافق العضلي للإطراف العليا والسفلى لدى لاعبات المباراة التي تم عرضها ، وتحليلها ، ومناقشتها التي حققت فرضية الدراسة من خلال الاستنتاجات الآتية:

‘ ان التمرينات الخاصة المستعملة كان لها تأثير ايجابي في تطوير التوافق العضلي لدى عينة البحث التجريبية.

‘ حققت المجموعة التجريبية نسب تطور أفضل من المجموعة الضابطة في اختبارات التوافق العضلي .

٥-٢ التوصيات:

في ضوء ما تقدم من استنتاجات توصي الباحثة بما يلي:-

‘ اعتماد التدريبات المعدة من قبل الباحثة لتطوير التوافق العضلي للإطراف العليا والسفلى للاعبين المباراة

‘ اعتماد الاختبارات المستخدمة التي اعتمدها الباحثة لغرض تقويم التوافق العضلي للاعب المباراة قبل وفي أثناء التدريب.

‘ إجراء بحوث ودراسات مشابهة ولجميع أنواع أسلحة المباراة.

‘ إجراء بحوث ودراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى ولمهارات أخرى في لعبة المباراة.

المصادر العربية.

- إبراهيم الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، ٢٠٠٤.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ ، التدريب الرياضي-الأسس الفسيولوجية ، الطبعة ١ (دار الفكر العربي، ١٩٩٧).
- أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة: ٢٠٠٣.
- احمد صباح قاسم ، التدريب استخدام اثقال اضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش ، رسالة ماجستير جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥.
- أحمد عودة و خليل يوسف؛ الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، ط٢، الأردن، دار الأمل، ٢٠٠٠ .
- إشراق غالب عودة : تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية على تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات الجوابية المضادة في سلاح الشيش أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٩.
- ألين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكيار . ط ٢ ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣ .
- بيان علي ألقاقي؛ المحددات الأساسية لاختبار الناشئين في المبارزة بأعمار (١٤-١٦) سنة، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٧ .
- بيان علي عبد علي وآخرون ، أسس رياضة المبارزة، مطبعة دار الأرقم ، بغداد، ٢٠٠٩ .
- جمال عبد الحميد عابدين : أصول المبارزة والتدريب . دار المعارف بمصر . القاهرة ، ١٩٧٤ .
- رجاء حسن اسماعيل ، تأثير التمرينات التوافقية والادراكية في تطوير مستوى الاداء لبعض مهارات سلاح الشيش (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٩) .
- رنا تركي؛ تأثير منهج تدريبي للتمرينات الهوائية المصاحبة للموسيقى في تطوير بعض مكونات التوافق الحركي، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٤.
- ريسان خريبط وعلي تركي : فسيولوجيا الرياضة ، الطبعة الأولى ، بغداد . ١٩٩٧ .
- زهير الخشاب (وآخرون)؛ كرة القدم، ط٢: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).
- طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، عمان . ١٩٩٤ .

- ‘ عبد علي نصيف وآخرون ، المبارزة لكليات التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، ١٩٨٨ .
- ‘ عبد علي نصيف وآخرون. المبارزة (مطبعة دار الحكمة ، بغداد ، ١٩٩٠).
- ‘ عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢) .
- ‘ عمر العسكري وحسن الحنفي ، دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الحس الحركي والاداء في رياضة المبارزة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٠ .
- ‘ فاطمة عبد مالح (وآخرون) ، تأثير استخدام التمارين التوافقية على تطوير بعض قدرات الادراك الحسي - الحركي للاعبين المنتخب الوطني للريشة الطائرة ، (بحث منشور ، مجلة البصرة ، العدد ٢٢ ، ٢٠٠٨ .
- ‘ فاطمة عبد مالح، تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام التمارين الخاصة في تطوير التوافق الحركي بالمبارزة ، بحث منشور في مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية - جامعة البصرة العدد ١٤ ، ٢٠٠٢ .
- ‘ قاسم حسن حسين ، التدريب العقلي لايزومتري (القاهرة ، مطابع الرجوي ، ١٩٩٧ .
- ‘ قاسم حسن حسين ، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، (عمان ، دار الفكر للطباعة ، ١٩٩٨ .
- ‘ ليلى السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط١: (القاهرة، مطابع أمون، ٢٠٠١).
- ‘ محمد رشيد عبد المطلب : المبارزة رياضة علم وفن في الأسلحة الثلاث (سلاح الشيش ، سيف المبارزة ، سلاح السيف) . الإسكندرية دار الكتب ، ١٩٧٠ .
- ‘ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، عمان ٢٠٠١ .
- ‘ مهند حسين، تأثير برنامج تدريبي مقترح على التكيف الوظيفي للجهاز العضلي العصبي وعلاقته ببعض متطلبات الأداء الحركي عند لاعبي المبارزة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠ .
- ‘ نجاح مهدي شلش ، التعلم الحركي ، (البصرة ، جامعة البصرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٩٩٧٥) .
- ‘ نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي ، دليل الابحاث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٤ .
- ‘ وجيه محجوب ، طرائق البحث العلمي ومنهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ .
- ‘ وديع ياسين التكريتي وياسين طه، الإعداد البدني للنساء: (الموصل، المكتبة الوطنية، ١٩٩٦).

