

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الإيقاع الحركي على تنمية بعض الأداءات المهارية وفاعلية الأداء الخططي لناشئي المبارزة

أ.م.د/ مروه فتحي مصطفى هلال

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

المقدمة ومشكلة البحث:

الإيقاع هو أحد الوسائل الفعالة المساعدة في عمليتي التعليم والتدريب كونه مرتبط بالإحساس الحركي ووسيلة مساعدة على توضيح الحركة وإدراكها، وهو أحد الشروط التوافقية للأداء التي لها أهمية كبيرة في جميع أنواع الرياضات، ليس فقط في أنواع الرياضة أو التخصصات التي يتحدد الأداء فيها على مصاحبة الموسيقى له، وإنما أيضاً لتعلم المهارات الحركية التي تتطلب مستوى عالي من هذه القدرة خلال عملية التعلم الحركي.

ويتفق كلا من هيرتز (1985) Hirtz وبراتوروس (2008) Prätorius على أن الأهمية التطبيقية للإيقاع الحركي تأتي في المقام الأول من دوره في اكتساب وإتقان المهارات في مختلف الأنشطة الرياضية، كما يضيف هوتز (2002) Hotz أن التوقيت الصحيح وتتابع الإيقاع في أداء المهارة له أهميته من ناحية الجمال والاقتصادية والتناغم أثناء التنفيذ الحركي، وفي دقة وضبط الأداء الحركي، ويساعد اللاعب على القيام بالحركات والإحساس بكل حركة من طبيعتها المحددة للأداء في العديد من الرياضات. (23: 35) (14: 102) (18: 84-90)

ويرى إبراهيم نبيل (2005) أنه يجب إدراك مدى إسهام الإيقاع الإيجابي في العملية التدريبية، ومدى تأثيره على تحسين وتطوير التكنيك الخاص بمهارات المبارزة، كما يجب عدم إغفال كل من بعدي الإيقاع الحركي وهما: 1- البعد الزمني للإيقاع. 2- البعد الديناميكي للإيقاع. ويعتبر الهارموني في المجال الحركي وخاصة في المبارزة يعني تناسق وتوافق حركات كل من الرجلين والذراعين في أشكال مختلفة، وتؤدي بإيقاع مشترك في وقت واحد وبنغمات عضلية منسجمة، حيث تخرج الحركة كجملة حركية متناسقة مركبة. (1: 105، 106)

ويشير كلا من نبيل فوزي (2002) وأسامة عبد الرحمن (2006) الى أنه يجب تدريب اللاعب على أداء المهارة الواحدة بأكثر من إيقاع وفي كل زمن يتفق مع هذا الإيقاع؛ لأن مهارات المبارز وتحركاته في تغيير الإيقاع (بطيء - سريع - بطيء سريع.... الخ) ودخوله في مسافة المبارزة مثل احراز لمسة في ذراع المنافس باستخدام الهجوم المضاد Conter attack يمكن أن يؤدي بإيقاع حركي بطيء نسبيا في

حالة استخدام مهارة الدفاع بالتضاد عند أداء المنافس للهجوم، بينما يمكن أن يؤدي إيقاع سريع أثناء اعداد المنافس للهجوم، ويختلف إيقاع نفس المهارة عند أدائها كتكملة Remise تؤدي بإيقاع بطيء سريع لكي يتمكن المنافس من الدفاع ثم يقوم المبارز بعمل تكملة بسرعة، وبذلك نجد أن الإيقاع الحركي لنفس المهارة قد اختلف في كل حالة من الحالات السابقة. (10: 386) (3: 134)

ويوضح كلا من ماكسويل Maxwell (1995) وجون لومونسيه John lou Moncé (1997) وزيدارو Zidarو (2003) أن إستراتيجية المباراة في المباراة تشتمل على متغيرات مهارية سواء كانت هجومية أو دفاعية، ومتغيرات خطية مثل مناطق التبارز المختلفة على الحلبة، وأماكن إحراز اللمسات، زمن المباراة، عدد اللمسات في المباراة، وهذه المتغيرات تعد من أسس إستراتيجية المباراة لما لها من فاعلية إيجابية في تحقيق الفوز بالمباراة. (22)(20)(26)

ويذكر كل من بوجنر Bogнар (1999) وساباشي Szepesi (1999) وزبيجنو كزاجونسكي Zbigniewczajkoveski (2006) أن التطبيق الأمثل للأداء الخطي في رياضة المبارزة يعتمد علي العديد من العوامل والمتغيرات مثل (اللياقة البدنية - النواحي النفسية والنواحي المهارية) وذلك من خلال إعداد الحركات الهجومية لإحراز اللمسات أو الحركات الدفاعية لتفادي اللمسات، وكذا الحالة النفسية للمبارز والقدرة علي تركيز الإنتباه والتحكم في النفس، وأداء إحماء جيد وكاف، وأيضاً من خلال تحركاته على الحلبة للحفاظ على مسافة التبارز المناسبة له، وأيضاً اختيار التوقيت المناسب له للهجوم، كل هذه العوامل تعتبر من العوامل الأساسية التي تساعد المبارز علي قيادة المباراة، لمساعدته علي إدراك وفهم وإستيعاب التحليل الخطي مما يؤهله لإظهار قدراته الفنية والمهارية للفوز بالمباراة. (15) (25) (26)

ويؤكد لاسكير Lasker (1991) أنه في المبارزة يجب أن يكون هناك توازن كامل بين كل من (اللياقة البدنية والمهارية - النواحي الخطية - الإستراتيجية)، ويقصد باللياقة أي المهارات الأساسية لسهولة الحركة، والتوازن الخطي يقصد به الاستعداد التام للتقدم والتقهقر في التوقيت المناسب ضد المنافس، أو الهجوم والدفاع أو استخدام الجزء القوي أو المتوسط أو الضعيف للنصل ويعني التوازن الاستراتيجي بما يميز المنافس من نقاط الضعف. (21)

ويتفق كل من ألدونادي Aldo Nadi (1994) وجون لومونسيه Jones Loomonce (1997) وليكوفيش Lokorich (1999) على أن أهم عوامل نجاح الهجمة هو اختيار التوقيت الصحيح والمسافة المناسبة مع مراعاة الدقة والسرعة التي تتناسب مع موقف النزال، ويعتمد الأداء الخطي في رياضة المبارزة على الإيقاع الحركي Rhythm، والتوقيت Tempo والمسافة Distance وهي ظاهرة مركبة ومعقدة. (13: 50) (20) (19)

ومما سبق نجد أن المتغيرات الثلاثة (الإيقاع- التوقيت- المسافة) يرتبطون ارتباطا وثيقا، حيث أن أداء جملة مبارزة أو مهارة معينة تؤدي لإحراز لمسة لابد من أن يتوافر فيها الثلاثة متغيرات، ونجد أن نجاح المبارز في احراز لمسة في منافسه لابد أن يكون من مسافة مناسبة (مغلقة - قصيرة - متوسطة - خارج المسافة) وذلك في توقيت سليم لأداء هذه المهارة أو الجملة في (زمن واحد- أو زمنين - أو أكثر) بما يتناسب مع أداءات المنافس وذلك بإيقاع يتناسب مع موقف التبارز (بطيء- سريع- بطيء سريع)، ويعتبر الربط أو الجمع بين هذه المتغيرات ظاهرة مركبة ومعقدة تحتاج من المبارز فترات تدريبية كثيرة، وأيضا يمكن تنميتها وتطويرها من خلال التدريب على الإيقاع لما يحتويه من ضبط مسافات وتوقيات وأساليب خطية وذلك من خلال جمل حركية.

ومن خلال ملاحظة ومتابعة الباحثة وتحليلها لمباريات المبارزة والتي ينظمها الاتحاد المصري للسلاح لمرحلة تحت 15 سنة وخاصة للناشئين والمبتدئين في بداية مرحلة المنافسات وبسؤال الخبراء والمدربين، وجدت أن هناك قصور وافتقار في إيقاع الأداءات المهارية التي يقوم بها المبارزين (تحت 15 سنة) أثناء المباريات وهي من أهم العوامل التي تؤثر على فاعلية الأداء الخطي في المنافسات.

وأكد ذلك ما أظهرته نتائج تحليل المباريات التي قامت بها الباحثة في تسجيل اللمسات باستخدام المتغيرات قيد البحث (الإيقاع الحركي) التي تتم بطريقة عشوائية مرفق (1)، حيث أن اللاعبين يستخدمون الهجوم السريع من مسافة بعيدة (خارج المسافة) في زمن سلاح واحد بدون أي تحضير، وأيضا استخدام الإيقاع البطيء أثناء الدفاع والتكلمة الأمر الذي يتطلب توقيت أكثر من زمنين، والذي يؤدي بدوره الى عدم إحساس اللاعب بمسافة التبارز المناسبة لتسجيل لمسة في التوقيت المناسب.

وكذلك عدم تنوع المبارز لإيقاعه الحركي مما يجعله فريسة سهلة لمنافسه لأنه لا يغير أو يجدد من أدائه وإيقاعه الحركي، حيث أن تنوع الإيقاع ما بين (بطيء- سريع- بطيء سريع) يربك المنافس ويجعله مترقب باستمرار حركات خصمه، هل ينفذ اعداد للهجوم أم سيقوم بهجوم مضاد أم يدافع بالتقهقر السريع..... كل ذلك يدخل ضمن الأداء الخطي وهو لا يأتي الا بعد فترة من الممارسة الطويلة لاكتساب الخبرة التي تجعله يجيد استخدام الإيقاع في الأداء الخطي وضبط المسافات والتوقيت، متى ينوع في إيقاعه لضبط المسافة واختيار التوقيت المناسب للهجوم والتسجيل.

وبما أن حركات المبارز الهجومية والدفاعية وحركات القدمين (الأمامية، والخلفية) هي المهارات الأساسية لرياضة المبارزة والتي تدخل ضمن الأداء الخطي للمبارز، وحيث أن الإيقاع متغير وفقا للظروف المختلفة للنزال بين المتبارزين ويعتبر من أهم مكونات المبارزة الحديثة، مما دعا الباحثة لبناء

برنامج تدريبي لتحسين الأداءات المهارية وفاعلية الأداء الخططي من خلال تنمية الايقاعات الحركية للمهارات الأساسية للمبارزين الناشئين تحت 15 سنة بمصاحبة الموسيقى.

هدف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام الإيقاع الحركي والتعرف على تأثيره على:

1. بعض الأداءات المهارية للناشئين تحت 15 سنة.

2. فاعلية الأداء الخططي للناشئين تحت 15 سنة.

فروض البحث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض الأداءات المهارية (مهارة الهجوم- الهجوم المضاد- الدفاع والرد- التكملة) لصالح القياس البعدي.

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في فاعلية الأداء الخططي لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

الإيقاع: Rhythm

هو التقسيم الديناميكي الزمني للحركة (1: 105).

الإيقاع الحركي: Eurhythmic

هو التقسيم الزمني للحركات وما يتضمنه من عمل ديناميكي متبادل بين الشد والارتخاء أو العمل

والتوقف (6: 307، 382).

فاعلية الاداء الخططي The Effectiveness of Tactical Activity:

هي عدد الأساليب الهجومية من المنافس والتي صدها اللاعب (M1) على عدد الأساليب الهجومية من المنافس وحققت هدفها (N1) ويجمع على عدد الأساليب الهجومية التي حققت هدفها للاعب (M) على عدد الأساليب الهجومية التي لم تحقق هدفها للاعب (N) ويقسم المجموع على عدد المباريات التي لعبها اللاعب (Q) (2: 186).

الدراسات السابقة:

أجرى تيري بيتر، وكاراجيورجيس كوستاس Terry Peter, Karageorghis Costas (2005م) (24) دراسة بعنوان "أثر استخدام الموسيقى في البرنامج التدريبي مع أبطال القمة (دراسة تحليلية)", بهدف التعرف على الآثار المترتبة على استخدام الموسيقى في التدريب، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، على عينة تتكون من العديد من الأبطال في ألعاب الرماية، الهوكي، الجري، التجديف، الملاكمة، المراثون

والسباحة، وكانت أهم النتائج أن استخدام الموسيقى بشقيها (التزامن - الإيقاع) أصبح عامل مؤثر في الفوز من عدمه وله تأثير إيجابي على تعزيز الأداء، الحالة المزاجية والنفسية، اكتساب المهارات، تقليل الجهد المبذول، زيادة حمل الوحدة التدريبية، تأخير التعب، والثبات الانفعالي لعينة البحث.

أجرى داف اليوت Dave Elliott (2007) (16) دراسة بعنوان "الإيقاع وأثره على الاستجابات النفس بدنية أثناء التدريب"، بهدف التعرف على الآثار المترتبة على استخدام الإيقاع على الاستجابات النفس بدنية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة تتكون من 45 لاعب، وكانت أهم النتائج أظهرت نتائج الدراسة معدلات أفضل حيث قل الاحساس بالتعب وبالجهد المبذول، كما تمكنت العينة من زيادة السرعة والشدة خلال التجربة.

أجرى سامح مجدي (2007م) (5) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لبعض المتغيرات الخططية على نتائج المباريات للاعبين الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة"، بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي للمتغيرات الخططية (الإيقاع والتوقيت والمسافة) على نتائج المباريات للاعبين الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة تتكون من (52) مباراة للمباريات المحلية والدولية للاعبين المنتخب الوطني لسلاح سيف المبارزة (رجال) لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة (رجال) وعددهم (12) لاعبا، وكانت أهم النتائج أظهر البرنامج التدريبي مدى أهمية المتغيرات (الإيقاع - التوقيت - المسافة) بنتائج المباريات.

أجرى عصام الدين عبد الفتاح (2009م) (7) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية على تنمية إيقاعات بعض المهارات الأساسية لحركات الرجلين للمبارزين"، بهدف التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات الحركية على إيقاعات بعض المهارات الأساسية لحركات الرجلين للمبارزين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة تتكون من (27) ناشئ بنادي السلاح السكندري، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث، واختبار الإيقاع الحركي لحركات القدمين لصالح المجموعة التجريبية.

أجرت هبة سعد (2010م) (11) دراسة بعنوان "تأثير استخدام الإيقاع الحركي على تعلم بعض مهارات حسان القفز في رياضة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا"، بهدف التعرف على تأثير استخدام الإيقاع الحركي على تعلم مهارات حسان القفز، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة تتكون من (28) طالبة، وكانت أهم النتائج أن استخدام الإيقاع الحركي له تأثير إيجابي على التحصيل المعرفي وتعلم مهارات الحسان.

أجرت ايمان وجيه وايمان يحيى (2013م) (4) دراسة بعنوان " تأثير الإيقاع الحركي على تعلم وإتقان بعض المهارات الهجومية في كرة السلة"، بهدف التعرف على تأثير استخدام الإيقاع الحركي على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، على عينة تتكون من (30) لاعبة بمدارس تعليم كرة السلة بنادي دريم، وكانت أهم النتائج أن استخدام الإيقاع الحركي له تأثير إيجابي لصالح المجموعة التجريبية وأن مصاحبة الإيقاع الحركي أدت إلي تعلم إيجابي لمهارات كرة السلة الأساسية قيد البحث.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي المباراة تحت (15) سنة لسلح الشيش بنادي السلح المصري بالقاهرة والتي اشتملت على (22) ناشئ مبارزه والمسجلين ضمن الإتحاد المصري للسلح موسم (2021م -2022م) وقد تمثلت عينة البحث الكلية في جميع أفراد مجتمع البحث في تلك المرحلة السنوية وتم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من عينة البحث الكلية قوامها (10) ناشئين لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (12) ناشئ، كما تم إختيار (10) ناشئين تحت (17) سنة والخاص بصدق التمايز (من خارج مجتمع البحث). وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

تصنيف مجتمع البحث

العدد الكلي	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية
22 ناشئ تحت (15) سنة يمثلون مجتمع البحث.	12 ناشئ تحت (15) سنة من داخل مجتمع البحث.	10 ناشئين تحت (17) سنة والخاص بصدق التمايز (من خارج مجتمع البحث). 10 ناشئين تحت (15) سنة من داخل مجتمع البحث.

أسباب اختيار عينة البحث:

جميع أفراد العينة من ناشئي المباراة المسجلين في الإتحاد المصري للسلح في الموسم التدريبي 2022/2021.

انتظام الناشئين في نادي السلح المصري من حيث الالتزام ومواعيد التدريب.

استعداد ورغبة جميع الناشئين في المشاركة في مجموعة البحث.
تقارب العمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية والفنية للعينة.
موافقة الإدارة الفنية لفريق المباراة بالنادي على إجراء وحدات البرنامج على الناشئين.
أدوات جمع البيانات:
لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية:
الأجهزة والأدوات:

- الريستاميتير لقياس الطول والوزن مقدرا (بالسنتيمتر ، والكيلو جرام).
 - أعلام.
 - مقاعد سويدية.
 - ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرا (بالثانية).
 - أقماع.
 - شريط قياس.
 - شرائط لاصقة ملونه.
 - صفارة.
 - قلم سبورة ألوان.
 - سماعات.
 - كاميرا تصوير ديجيتال ماركة سوني.
 - جهاز كمبيوتر محمول.
- وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها.

المقابلات الشخصية المستخدمة في البحث:

تم إجراء عدة مقابلات شخصية مع مجموعة من السادة الخبراء في مجال رياضة المبارزة مرفق(2)، وذلك لاستطلاع آرائهم حول تحديد الأداءات المهارية والاختبارات التي تقيسها، وكذلك تحديد محتويات ومكونات استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري وتسجيل النتائج، ومدى مناسبتها لمستوى أفراد عينة البحث، وأيضاً تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي.

3-الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

اختبارات بدنية: مرفق (3)

- اختبار (قياس زمن التقدم لمسافة 14م) لقياس السرعة الحركية مقدرا / ث.
- اختبار (قياس مسافة الوثبة السهمية) لقياس القوة المميزة بالسرعة مقدرا / سم.
- اختبار (عدد مرات التقدم والتقهقر لمسافة 5م لمدة 30 ثانية) لقياس تحمل السرعة مقدرا عدد/ث.
- اختبار (قياس مسافة الوثبة السهمية بعد أداء التقدم بالوثب والطعن لمدة 30 ثانية) لقياس تحمل القوة المميزة بالسرعة مقدرا / سم.
- اختبار (قياس الرشاقة أثناء التقدم والتقهقر) لقياس الرشاقة مقدرا / ث.

- اختبار (التسجيل على الدوائر المتداخلة) لقياس الدقة مقدرًا بالدرجة..
 - اختبار الحفاظ على التوازن لقياس التوازن الديناميكي مقدرًا/ث.
 - اختبار (الانتقال بين الدوائر المرقمة) لقياس التوافق مقدرًا/ث.
- اختبارات الأداءات المهارية (قيد البحث):

وتم قياسها عن طريق استمارة مصممه من قبل الباحثة (9) مرفق (4) لتقييم الأداءات المهارية (قيد البحث)، وتم تقييم الأداءات المهارية أثناء التدريبات الزوجية بين اللاعبين (تدريبات متفق عليها) مقدرًا بالدرجة عن طريق (3) محكمين مرفق (6) وأخذ متوسط الدرجات لكل لاعب، وقد تم التقييم البعدي بنفس لجنه المحكمين وبنفس أسلوب القياس القبلي.

فاعلية الأداء الخططي عن طريق تحليل مباريات المباراة:

نظراً لسرعة الأداء الحركي خلال مباريات المباراة وما تتميز به من التغيير السريع والمستمر لكل من عمليتي الهجوم والدفاع والهجوم المضاد في المواقف التنافسية لذا قامت الباحثة بالتصوير التلفزيوني للمباريات وإعادة عرض الفيديو ثم قامت بتحليلها عن طريق إستمارة تفرغ البيانات مرفق (5). خطوات تقييم فاعلية الأداء الخططي:

إشترك كل ناشئ في 3 مباريات حيث تم تقسيم العينة إلى 3 مجموعات، كل مجموعة 4 ناشئين، وكل مجموعة تلعب دوري من دور واحد وبذلك يكون عدد المباريات لكل مجموعة 6 مباريات، أي أن إجمالي عدد المباريات 18 مباراة لجميع العينة وزمن كل مباراة (3) دقائق وذلك في كل من القياس القبلي والبعدي.

تم تفرغ الشرائط المسجلة بإستخدام أسلوب التحكم من بعد والعرض البطيء وإيقاف وإعادة العرض مستخدمه إستمارة معدة لذلك مرفق (5).

$M =$ عدد الأساليب الهجومية التي حققت هدفها للاعب.

$N =$ عدد الأساليب الهجومية التي لم تحقق هدفها للاعب.

$M1 =$ عدد الأساليب الهجومية من المنافس والتي صدها اللاعب.

$N1 =$ عدد الأساليب الهجومية من المنافس والتي حققت هدفها.

$Q =$ عدد المباريات التي إشترك بها اللاعب.

يتم تقييم فاعلية النشاط الخططي عن طريق المعادلة الآتية:

$$\frac{M + M1}{N + N1} = \text{فاعلية الأداء الخططي}$$

Q

الدراسات الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية الأولى:

تم إجرائها يوم الثلاثاء الموافق 2021/12/14م على العينة الاستطلاعية وعددهم (10) ناشئين وذلك بهدف تدريب المساعدين على طرق القياس وتسجيل البيانات في الإستمارات الخاصة بذلك وأيضا التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب.

التجربة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في الفترة من 12/16 : 2021/12/23م بهدف حساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) للاختبارات (قيد البحث) واستخدمت الباحثة طريقة صدق التمايز لحساب صدق اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين متباينتين من لاعبي المباراة بنادي السلاح المصري، المجموعة الأولى مميزة من اللاعبين (تحت 17 سنة) وعددهم (10) لاعبين (العينة الاستطلاعية المختارة من خارج مجتمع البحث)، والمجموعة الثانية غير مميزة من اللاعبين (تحت 15 سنة) وعددهم (10) لاعبين (من داخل مجتمع البحث) ، وتم إجراء جميع الاختبارات في يوم 2021/12/16 ثم مقارنة دلالة فروق المتوسطات بين المجموعتين للتعرف على صدق هذه الاختبارات في التعرف على الفروق بين المجموعتين كما هو موضح بجدول (2)،(3)

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث ن₁ = 10 ن₂ = 10

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
			ع	م	ع	م	
1	السرعة	ث	0.332	4.245	0.745	6.152	*7.014
2	القوة المميزة بالسرعة	سم	0.615	4.336	0.062	1.332	*14.580
3	تحمل السرعة	عدد	0.445	10.152	0.316	7.165	*16.419
4	تحمل القوة المميزة بالسرعة	سم	0.362	4.362	0.152	1.336	*23.122

5	الرشاقة	ث	9.115	0.115	11.248	0.362	*16.847
6	الدقة	درجة	2.362	0.815	1.226	0.458	*3.645
7	التوازن	ث	7.125	0.415	10.785	0.336	*13.147
8	التوافق	ث	5.152	0.331	7.263	0.125	*17.899

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 1.107

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الأداءات المهارية قيد البحث ن=1 ن=2=10

م	الأداءات المهارية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
			ع	م	ع	م	
1	الهجوم	درجة	8.263	0.325	4.225	0.445	*21.984
2	الدفاع والرد	درجة	8.115	0.225	4.142	0.425	*24.786
3	الهجوم المضاد	درجة	8.625	0.245	4.125	0.458	*25.991
4	التكملة	درجة	8.495	0.364	4.123	1.774	*7.243

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 1.107

يتضح من جدول (2)، (3) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

النتائج:

تم حساب الثبات لاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test & retest) على العينة الإستطلاعية نفسها المسحوبة من مجتمع البحث بفاصل زمني 7 أيام حيث تم القياس الأول يوم الخميس الموافق 2021/12/16م، الثاني يوم الخميس الموافق 2021/12/23م وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني لجميع المتغيرات (قيد البحث) وجدول (4)، (5) يوضح ذلك.

جدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = 10

م	المتغيرات البدنية الخاصة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
1	السرعة	ث	0.745	6.152	0.447	6.112	*0.774
2	القوة المميزة بالسرعة	سم	0.062	1.332	0.145	1.236	*0.758
3	تحمل السرعة	عدد	0.316	7.165	0.114	7.112	*0.796
4	تحمل القوة المميزة بالسرعة	سم	0.152	1.336	0.315	1.362	*0.885
5	الرشاقة	ث	0.362	11.248	0.774	11.253	*0.869
6	الدقة	عدد	0.458	1.226	0.362	1.412	*0.748
7	التوازن	ث	0.336	10.785	0.364	10.774	*0.735
8	التوافق	ث	0.125	7.263	0.115	7.325	*0.775

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.549

جدول (5)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الأداءات المهارية قيد البحث

ن = 10

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
1	الهجوم	درجة	0.445	4.225	0.774	4.335	*0.885
2	الدفاع والرد	درجة	0.425	4.142	0.753	4.245	*0.752
3	الهجوم المضاد	درجة	0.458	4.125	0.485	4.774	*0.886
4	التكملة	درجة	1.774	4.123	1.775	4.358	*0.856

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.549

يتضح من جدول (4)، (5) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أعلى من (ر) الجدولية مما يشير إلى ثبات درجات الإختبارات.

تحديد الإيقاعات الحركية للأداءات المهارية والمناسبة للمرحلة السنوية:

قامت الباحثة بتحديد الإيقاعات الحركية للأداءات المهارية قيد البحث من خلال إجراء دراسة استطلاعية قامت فيها الباحثة بتحليل بعض مباريات بطولات الجمهورية لمرحلة (تحت 20 سنة) للموسم التدريبي 2021-2022 وفقا للبرنامج الموضوع من قبل الاتحاد المصري للسلاح وكان عددها (9 مباراة)، والإستعانة بـ 3 من الخبراء في مجال المباراة وهم من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة مرفق (6) ويتضح ذلك من خلال ما يلي:

الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

وقد تم إجراؤها في الفترة من 2021/12/25م إلى 2021/12/27م.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تحليل بعض مباريات بطولات الجمهورية لمرحلة (تحت 20 سنة) للموسم التدريبي 2021/2022 وذلك بغرض:

تحديد الإيقاعات الحركية للأداءات المهارية قيد البحث.

نتائج الدراسة:

أظهرت الدراسة الاستطلاعية الثالثة الإيقاعات الحركية للأداءات المهارية للاعبين المباراة والأكثر استخداما، وكانت الإيقاعات الحركية عبارة عن ثلاث مستويات (الإيقاع البطيء - الإيقاع السريع - الإيقاع البطيء السريع) ولكل مستوى منها استخدامه في المواقف المتغيرة أثناء المباراة مع التنوع والترتيب فيما بينها.

مناسبة الإيقاعات الحركية للأداءات المهارية للمرحلة السنية قيد البحث:

للتأكد من مدى مناسبة الإيقاعات الحركية للأداءات المهارية للمرحلة السنية قيد البحث فقد قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الرابعة، حيث اختارت الباحثة رمز (صوت موسيقي) معين لكل مهارة منفردة من الأداءات المهارية على حد، أي أن لكل مهارة من المهارات صوت موسيقي يرمز لهذه المهارة، وزمن الصوت الموسيقي مماثل تماما لزمن أداء المهارة، وتم أخذ زمن كل مهارة من نموذج أداء لاعب دولي من خلال الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)، وتم ذلك من خلال برنامج موسيقي يسمح بتأليف أصوات موسيقية تناسب المهارة الحركية المختارة، بعد ذلك تقوم الباحثة بتجميع المهارات الحركية المفردة للأداءات المهارية في جملة حركية واحدة مكونة من المهارات الأساسية، وعند ترجمة كل مهارة حركية إلى الرمز الموسيقي الخاص بها تنتج عنها جملة موسيقية تحتوي على المهارات الحركية، ويتغير ترتيب المهارات في الجمل الحركية يوجد عدد كبير من الجمل المستخدمة في البرنامج التدريبي في الوحدات التدريبية بالموسيقى الخاصة بها والتي تعطينا إيقاعا موسيقيا للجملة الحركية، وللتأكد من مدى مناسبة

الإيقاعات الحركية للأداءات المهارية للمرحلة السنوية قيد البحث فقد قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الرابعة كما يلي:
الدراسة الاستطلاعية الرابعة:

وقد تم إجراؤها في الفترة من 2021/12/28م إلى 2021/12/30م.

أجرت الباحثة الدراسة الاستطلاعية على لاعبي المبارزة من عينة الدراسات الاستطلاعية من مجتمع البحث وبلغ عددهم (10 لاعبين).
أهداف الدراسة:

التعرف على مدى مناسبة الإيقاعات الحركية لإمكانات وقدرات المرحلة السنوية البدنية تحت 15 سنة.
نتائج الدراسة:

شعرت الباحثة بأن مشكلة الدراسة الرئيسية التي بررت إجراء الدراسة موجودة في الواقع، وقد شعر بها اللاعبون من العينة الاستطلاعية.

تناسق وتوافق الإيقاع الحركي للأداءات المهارية للعينة من حيث مستوى الإيقاع (بطيء - سريع - بطيء سريع) مع الإيقاع الموسيقي (الرموز الخاصة بكل مهارة).

اشترك مجموعات عضلية مختلفة متباينة الحجم والوظيفة تعمل في نفس اتجاه العمل العضلي التخصصي مما يساعد على توجيه الأداء المهاري في الاتجاه والسرعة المناسبين للموقف.

تناسب الإيقاعات الحركية المختارة مع إمكانات وقدرات اللاعبين في هذه المرحلة السنوية.

تشكل الإيقاعات الحركية في تكوينها صور موقفية تستخدم في التدريب على الأداء الخططي كما يحدث في المباراة وذلك لاحتوائها على مهارات مختلفة متنوعة للأداءات المهارية.

تستخدم الإيقاعات الحركية في ضبط مسافات المبارزة ما بين المبارزين من خلال التحرك بإيقاعات تناسب المسافة بينه وبين المنافس.

البرنامج التدريبي: (مرفق 7)

قبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التي يتم إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي.

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي إلى الارتقاء بمستوى بعض الأداءات المهارية وفعالية الأداء الخططي لمبارزي سلاح الشيش من خلال تدريبات إيقاعية مقننة.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

قامت الباحثة بوضع أسس البرنامج بعد الإطلاع على المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة في رياضة المبارزة وعلم التدريب الرياضي.

قامت الباحثة باستطلاع رأي السادة الخبراء في رياضة المبارزة لتحديد مكونات وأحمال التدريب للبرنامج التدريبي.

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي وهي (12) أسبوع وذلك ضمن فترة الاعداد.

تم تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً.

انحصر زمن الوحدة التدريبية ما بين (90 ق: 120ق)

تم مراعاة التدرج في زيادة حمل التدريب.

تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال البرنامج التدريبي، حيث كانت ما بين (60 -

90%) أي ما بين الحمل المتوسط والحمل الأقصى، واعتمدت الباحثة على حساب معدل النبض لتحديد

شدة الحمل.

خطوات تنفيذ البحث:

القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بحساب اعتدالية مجتمع البحث في المتغيرات الانثروبومترية (الطول -الوزن -السن -

العمر التدريبي)، المتغيرات البدنية (السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة

المميزة بالسرعة - الرشاقة - الدقة - التوازن - التوافق) ومستوى الأداءات المهارية (مهارة الهجوم - الهجوم

المضاد - الدفاع والرد - التكملة) وفاعلية الأداء الخططي في الفترة من 2022/1/2م إلى 2022/1/3م

وجداول (6)، (7)، (8) يوضح ذلك:

جدول (6)

تجانس عينة البحث الكلية في متغيرات النمو $n=22$

المتغيرات	قياس	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
المتغيرات	الطول	سم	141.15	140.00	5.152	0.671
	الوزن	كجم	49.625	50.00	3.215	0.350-
	السن	سنة	14.775	14.500	1.112	0.742
العمر التدريبي		سنة	3.325	3.325	1.125	0.458

يتضح من جدول (6) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت ما بين ± 3 في متغيرات

الطول والوزن والسن والعمر التدريبي مما يدل على تجانس مجتمع البحث.

جدول (7)

تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية ن=22

معامل الالتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	قياس المتغيرات	المتغيرات البدنية
0.203-	1.256	6.500	6.415	ث	السرعة الحركية	
0.915	3.653	120.000	121.114	سم	القوة المميزة بالسرعة	
0.025	1.412	6.000	6.012	عدد	تحمل السرعة	
0.170-	1.144	1.190	1.125	سم	تحمل القوة المميزة بالسرعة	
0.463-	0.615	11.220	11.125	ث	الرشاقة	
1.510	0.443	1.000	1.223	عدد	الدقة	
0.182	2.625	10.000	10.159	ث	التوازن	
0.036	0.336	7.000	7.004	ث	التوافق	

يتضح من جدول (7) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت ما بين $3 \pm$ في المتغيرات البدنية مما يدل على تجانس مجتمع البحث.

جدول (8)

تجانس عينة البحث في الأداءات المهارية قيد البحث وفاعلية الأداء الخططي ن=22

معامل الالتواء	الانحراف	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	قياس المتغيرات	المهارية
0.706-	1.700	5.000	4.6	درجة	الهجوم	
1.667-	0.900	5.000	4.5	درجة	الدفاع والرد	
1.385-	1.300	5.000	4.4	درجة	الهجوم المضاد	
1.200-	1.000	5.000	4.6	درجة	التكلمة	
1.195	0.77	1.000	1.08	درجة	فاعلية الأداء الخططي	

يتضح من جدول (8) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت ما بين $3 \pm$ في الأداءات المهارية قيد البحث وفاعلية الأداء الخططي مما يدل على تجانس مجتمع البحث. الإجراءات التطبيقية للتجربة الأساسية للبحث:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التجريبي المقترح لمدة (12 أسبوع) بواقع ثلاثة وحدات تدريبية (الأحد، الثلاثاء، الخميس) زمن الوحدة (90: 120) دقيقة في الأسبوع الواحد في الفترة من 2022/1/4م الى 2022/3/27م وقد تم التطبيق في الصالات الخاصة برياضة سلاح الشيش بنادي السلاح المصري بالقاهرة، وتم تقسيم الوحدة التدريبية كالتالي (فترة إحماء) وتم فيها تهيئة أجهزة الجسم المختلفة وقد روعي تطبيق مجموعة شاملة ومتنوعة من التمرينات لجميع أجهزة الجسم والزمن المحدد لهذه الفترة (10 ق) و(إعداد بدني عام) واشتمل على مجموعه من التمرينات لجميع أجهزة الجسم والزمن المحدد لهذه الفترة (15ق) و(فترة التدريب الأساسية) ويتم فيها تحقيق الهدف الرئيسي من البحث بتطبيق التدريبات الإيقاعية

للارتقاء بمستوى الأداءات المهارية وذلك أثناء أداء تدريبات القدمين والزمن المخصص لهذا الجزء (15: 25ق)، والتمرينات المهارية التي يتم فيها التدريب على الأداءات المهارية المختلفة وأيضاً تطبيق التمرينات الإيقاعية أثناء الدروس الفردية والزمن المخصص لهذا الجزء (35: 40ق)، وبعد ذلك أداء المباريات التنافسية والزمن الخاص لهذا الجزء (15: 25ق)، وقد استخدمت الباحثة التدريب الفترتي (منخفض ومرتفع) الشدة بدأت من 60% من أقصى ما يتحملة الناشئ ثم ازداد تدريجياً إلى أن وصل 90% وتم تحديد ذلك عن طريق معادلة تحمل الشدة (النبض)، ثم (فترة التهدئة) وتهدف هذه الفترة إلى عودة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية عند ممارسة بعض تمرينات التنفس والمرجحات وقد بلغ الزمن المخصص لهذه الفترة (5ق) في نهاية كل وحدة تدريبية.

القياسات البعدية: -

تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات (قيد البحث) وقد روعيت نفس الشروط والظروف التي اتبعت في القياسات القبلية وذلك في 2022/3/29 م إلى 2022/3/30.

المعالجات الاحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبارات.
- الوسيط.
- معامل الارتباط.
- معامل الالتواء.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في الأداءات المهارية قيد البحث ن=12

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى	
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف
الهجوم	درجة	4.512	0.2105	7.215	0.331
الدفاع والرد	درجة	4.215	0.415	7.332	0.741
الهجوم المضاد المباشر	درجة	4.192	0.414	7.151	0.220
التكملة	درجة	4.152	0.150	7.263	1.441

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 3.055 * = دال

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في الأداءات المهارية قيد البحث حيث فاقت قيم "ت" المحسوبة قيمتها الجدولية عند درجة حرية 11 ومستوى معنوية 0.05 في تلك المتغيرات لصالح القياس البعدي مما يدل على تحسن الأداء المهاري لعينة البحث.

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في فعالية الأداء الخططي ن = 12

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة "ت"
		ع	م	ع	م		
فعالية الأداء الخططي	درجة	0.78	1.09	0.99	1.99	0.80	*10.21

*ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.20

يتضح من جدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في فعالية الأداء الخططي لصالح القياس البعدي.

ثانياً: مناقشة النتائج:

بناء على التحليلات التي استخدمتها الباحثة وفي ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التي تم إجراؤها لعينة البحث تم مناقشة النتائج كالتالي:

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (9) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الأداءات المهارية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي، وتعزى الباحثة هذه الفروق إلى البرنامج التدريبي المقترح ومجموعة الأسس المتبعة في اعداد وتنفيذ وتقييم محتوى البرنامج، والذي كان موجه لتطوير إيقاع الأداءات المهارية باستخدام جمل مهارية خاصة لحركات القدمين المشابهة لطبيعة الأداء المهاري مع استخدام الموسيقى التي تساعد على ضبط وتنمية إيقاع حركات القدمين، كما اشتمل على تدريبات ايقاعية بمصاحبة الموسيقى لتنمية متغيرات احراز اللمسات وزيادة عدد اللمسات الفعالة في المباراة من خلال التمرينات التنافسية المتنوعة والتي تتيح للاعب أداء تمرينات شبيهة بالمنافسة، وكذلك استخدمت التدريبات الايقاعية أثناء الدروس الفردية والتي ساعدت اللاعبين على اتقان وتعلم المهارات وسرعة الأداء وسهولة وانسيابية الحركات وإيقاع الحركة والانتقال من مهارة إلى أخرى، كما أشتمل البرنامج المقترح على المباريات التنافسية والتي ساعدت اللاعبين على أداء أكثر من مهارة باستخدام الايقاعات المختلفة، كما أن تقنين التدريبات من أحمال وفق الأسلوب العلمي من خلال التجارب الاستطلاعية قد أحدث بالفعل تأثيراً على المجموعات العضلية العاملة معه خلال الأداء المهاري.

كما تعزي الباحثة أن استخدام الموسيقى بمستويات الإيقاع الثلاثة (بطيء - سريع - بطيء سريع) أدى إلى تنمية الإيقاع عند عينة البحث في القياس البعدي، حيث أن لكل مستوى إيقاعي منهم له استخدامه في مباريات المبارزة، فالمستوى (البطيء) يستخدم في عمليات التحضير للهجوم، بينما المستوى (السريع) في عمليات الهجوم الخاطف وأحياناً في المناورات، والمستوى (البطيء السريع) يستخدم في عمليات المناورات وضبط المسافات، بالإضافة إلى استخدام التشكيلات التدريبية خلال الوحدات التدريبية والتنوع فيها ما بين (الفردية- الزوجية- الجماعية) كل ذلك أدى إلى تحفيز اللاعبين على بذل أقصى أداء ومجهود دون الشعور بالتعب أو الإجهاد مما أدى إلى تحسن إيقاعات اللاعبين الحركية للأداءات المهارية، في القياس البعدي عن القياس القبلي.

وترى الباحثة أن استخدام الموسيقى يقلل من الجهد المبذول ويساعد على التقليل من الأخطاء الحركية وتسهم بشكل كبير في توصيل الإيقاعات الحركية المختلفة للمهارة الواحدة أو لعدة مهارات متتالية بطريقة أسهل وأكثر يسراً، كما تساعد اللاعبين على أداء الواجب الحركي كما هو مطلوب منهم.

وهو ما أشار إليه على البيك (1994) أن استخدام الموسيقى أثناء المجموعات التدريبية ترفع المقدرة على تحمل الأحمال التدريبية الكبيرة، كما يرفع من مستوى الحالة المزاجية للرياضيين مما يجعلهم يقاومون التعب بشكل أفضل. (8: 75)

وتتفق نتائج ذلك مع دراسة كلا من " عصام الدين عبد الفتاح " (2009م) (7) و " هبه سعد " (2010م) (11) و " ايمان وجيه وايمان يحيى " (2013م) (4) حيث توصلت نتائج كل منهما إلى أن تدريبات الإيقاع الحركي تؤدي إلى تحسين نتائج اختبارات الأداءات المهارية.

ومما تقدم نجد أن الفرض الأول للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض الأداءات المهارية (مهارة الهجوم- الهجوم المضاد- الدفاع والرد- التكملة) لصالح القياس البعدي.

وتشير نتائج جدول (10) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في فعالية الأداء الخططي لصالح القياس البعدي، وتعزي الباحثة هذه الفرق إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح ومجموعة الأسس المتبعة في إعداد وتنفيذ وتقييم محتوى البرنامج التدريبي، والذي كان موجه لتطوير وتنمية إيقاع الأداءات المهارية للمبارزين تحت (15 سنة) باستخدام جمل مهارية خاصة مشابهة لطبيعة الأداء المهارى مع استخدام الموسيقى التي تساعد على ضبط وتنمية وتطوير إيقاع الأداءات المهارية للمبارزين الناشئين، كما أن استخدام أسلوب التدريب الجديد في دمج المهارات الأساسية لحركات الرجلين والمهارات الهجومية والدفاعية في جمل حركية إيقاعية موسيقية كان له أثره

في إيجاد عنصر الإثارة والتشويق والمرح والمنافسة والروح الجماعية بين اللاعبين، حيث أنها تم أداؤها باستمرار وبمصاحبة بعض المثيرات الإيقاعية كالموسيقى، مما ساعد اللاعب على تطوير إيقاعه ومهاراته وفقاً لإمكانياته، والتي تمكنه من توظيف هذه الإمكانيات وفقاً لقدرات المنافس وتجعله هو المسيطر على إيقاع المباراة، ومن هنا تظهر أهمية الإيقاع في الأداء الخططي للمبارزة من حيث تغيير الإيقاع، وإن تغيير سرعة تحركات المبارز على الحلبة تعمل على إعطاؤه أولوية إحراز لمسة وذلك لعدم قدرة المنافس على مسايرة تحركات المبارز، ويجب أن يتناسب إيقاع المبارز وسرعته مع إيقاع وسرعة المنافس، والإيقاع يعمل على ضبط كل من المسافة والتوقيت، حيث أن التوقيت في رياضة المبارزة هو اختيار المبارز للحظة المناسبة للهجوم من مسافة مناسبة وإيقاع سليم، ويتحدد التوقيت وفقاً لقدرات وأداء المنافس والتي تختلف باختلاف العديد من المتغيرات المرتبطة بمواقف اللعب المختلفة أثناء المباراة.

وهو ما أكدته كلا من أسامة عبد الرحمن (2006) وهارولد Harold (2007) أن الأداء الخططي في رياضة المبارزة يبني على مستوى المبارز المهاري، أي أن أي تحرك خططي يستلزم وجود مستوى فني معين وبقدر ما ارتفع المستوى الفني يرتفع المستوى الخططي كذلك، ولا يمكن للاعب أن يتصرف بشكل ناجح من حيث النواحي الخططية دون أن يتقن المهارات الفنية، ولهذا يتطلب أن يربط التدريب المهاري مبكراً بمتطلبات خاصة بالتصرف الخططي الصحيح عند أداء أي مهارة معينة. (3: 22) (17). ويوضح " هشام سيد أحمد " (1998) أن مزامنة الإيقاع السمعي للإيقاع الحركي خلال الأداء يساعد اللاعب على استخدام إستراتيجية معينة لتنظيم إيقاعه في المنافسة، كما أنه يعمل على تقليل الشعور بالملل ورفع الكفاءة والقدرة على بذل الجهد والطاقة والاستمرار في الأداء لمدة أطول دون هبوط في المستوى (5: 12).

وتتفق نتائج ذلك مع دراسة كلا من " تيري بيتر، وكاراجيورجيس كوستاس Terry Peter, Karageorghis Costas" (2005م) (24) و" داف اليوت Dave Elliott" (2007) (16) و"سامح مجدي" (2007م) (5) حيث توصلت نتائج كل منهما إلى أن تدريبات الإيقاع الحركي المستخدمة تؤدي إلى تحسين فاعلية الأداء الخططي.

ومما تقدم نجد أن الفرض الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في فاعلية الأداء الخططي لصالح القياس البعدي.

الإستخلاصات:

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة للآتي:

1. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الإيقاع الحركي أدى الى تحسن مستوى الأداءات المهارية (مهارة الهجوم- الهجوم المضاد- الدفاع والرد- التكملة) لناشئي المباراة تحت 15 سنة.
2. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الإيقاع الحركي المستخدمة له تأثير إيجابي على الأداءات المهارية قيد البحث والذي انعكس أثره على فاعلية الأداء الخططي.

التوصيات:

- في ضوء أهداف البحث واستنتاجاته توصي الباحثة بالآتي:
1. تطبيق تدريبات الإيقاع الحركي بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية أثناء التدريب لتنمية ايقاعات الأداءات المهارية المختلفة للاعبين سلاح الشيش.
 2. إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة.
 3. اجراء دراسات مماثلة على الأسلحة المختلفة.
 4. دراسة بعض المتغيرات النفسية والعقلية التي قد تؤثر على الإيقاع الحركي للاعبين المباراة وخاصة لاعبي سلاح الشيش.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1 إبراهيم نبيل عبد العزيز (2005م): الأسس الفنية للمبارزة، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 2 أحمد محمود إبراهيم (2005م): موسوعة محددات التدريب الرياضي (النظرية والتطبيقية لتخذ البرامج التدريبية برياضة الكاراتيه)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 3 أسامه عبد الرحمن على (2006م): المبادئ الأساسية في المبارزة الشيش، الطبعة الأولى، الجزء الثا دار الأصدقاء للطباعة، المنصورة.
- 4 ن وجيه محمد، إيمان يحيي عبد الله (2013م): تأثير الإيقاع الحركي على تعلم وإتقان بعض المهارات الهجومية كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة.
- 5 سامح محمد مجدي (2007م): تأثير برنامج تدريبي لبعض المتغيرات الخططية على نتائج المبارز للاعبين الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة، رسالة دكتوراة (منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

- 6 سامية فرغلي منصور (1982م): القدرة الحركية المرتبطة بالأداء المهاري على أجهزة جمباز البنائرسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنائربالإسكندرية، جامعة حلوان.
- 7 سام الدين عبد الفتاح رضوان تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية على تنمية إيقاعات بعض المهارات الأساسية لحركات الرجلين للمبارزين، رسالة دكتوراه، التربية الرياضية، جامعة المنصورة. (2009م):
- 8 علي فهمي البيك (1994م): الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 9 مروة فتحي مصطفى (2013م): تأثير تدريبات نوعيه لمكونات التوافق الحركي الخاصة على مسبعض الأداءات المهارية لمبارزي سلاح الشيش، رسالة دكتوراه. منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 10 نبيل محمد فوزي (2002م): دراسة تحليلية لإستراتيجية المباراة في رياضة المبارزة للأسلحة الث(فردى - فرق)، بحث منشورة، مجلة العلوم البدنية والرياضية، التربية الرياضية، جامعة المنوفية، العدد الأول.
- 11 هبه سعد محمد (2010م): تأثير استخدام الإيقاع الحركي على تعلم بعض مهارات حسان الافي رياضة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- 12 هشام سيد احمد (1998م): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الإيقاع السمعي على إستراتيجيتتظيم السرعة ومستوى الانجاز الرقمي لمتسابقى المشي، رسماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جاحلوان.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 13 Aldo Nadi (1994): Fencing, Publishers printed in the united states of America.
- 14 Beate Prätorius(2008): twicklung eines Koordinations Tests für Kinder im undschulalter und dessen Validierung mit Hilfe mechnischer Methoden, Cuviller Verlag, Göttingen, 102,2008.

- 15 Bogner.s (1999): tage D'Escrime" International coaching course, ngarian University of physical Education, Budapest, Hungary.
- 16 Dave Elliot (2007): Music During Exercise: Does Tempo Influence Psychophysical Responses?
- 17 Harold Hayes(2007) "Strategic Balance in chess and Fencing",
- 18 Hotz, A. (2002) nk Koordinatiever Kompetenz mehr Leistungseffizienz! In G.Ludwig & B.Ludwig (rsg.). Koordinative Faehigkeiten-koordinative-mpetenz, Psychomotorik in Forschung und Praxis,35, S. 84-90.
- 19 Istvan Lukovich(1999): encing" Alfoldi printing House, Budapest, Hungary.
- 20 Jone Lou Mance(1997): tage D'Escrime", F.E.E protocol (Egypt-Franc) Alex-Egypt.
- 21 Lasker. G. (1991): "Strategy in Fencing".
- 22 Maxwell R. Garret & il Saber and Epee Fencing Skills, Safety, manwil G. Kaidanov Operations and Responsibilities, America. (1995):
- 23 Peter Hirtz (1985): ordinative Fähigkeiten im Schulsport, Volkseigener Verlag, Berlin,35.
- 24 er C. Terry , Costas I. /chophysical Effects of Music in Sport and Karageorghis (2005): ercise: An Update on Theory, Research and Application.
- 25 Szepesi, Z 1999: tage D'Escrime" International coaching course, ngarian University of physical Education, Budapest, Hungary.
- 26 ignieC. Zajkowvski ne value of timing in tactics", bad fax comments, (2006): Fel.

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الإيقاع الحركي على تنمية بعض الأداءات المهارية وفاعلية الأداء الخططي لناشئي المبارزة

أ.م.د/ مروه فتحي مصطفى هلال

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الإيقاع الحركي على تنمية بعض الأداءات المهارية (مهارة الهجوم- الهجوم المضاد- الدفاع والرد- التكلمة) وفاعلية الأداء الخططي لناشئي المبارزة تحت 15 سنة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وطبق هذا البحث على عينة قوامها (12) ناشئ من الناشئين تحت 15 سنة بنادي السلاح المصري بالقاهرة والمسجلين ضمن الاتحاد المصري للسلاح (2021 - 2022م) ، وطبقت التدريبات لمدة (12) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الإيقاع الحركي أدى إلى تحسين مستوى الأداءات المهارية (قيد البحث) والذي انعكس أثره على فاعلية الأداء الخططي للمبارزين تحت 15 سنة.

لذا توصى الباحثة بالآتي:

تطبيق تدريبات الإيقاع الحركي بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية أثناء التدريب لتنمية ايقاعات الأداءات المهارية المختلفة للاعبين سلاح الشيش.
إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة.
إجراء دراسات مماثلة على الأسلحة المختلفة.
دراسة بعض المتغيرات النفسية والعقلية التي قد تؤثر على الإيقاع الحركي للاعبين المبارزة وخاصة لاعبي سلاح الشيش.

Abstract

The effect of a training program using eurhythmic on the development of some skillful performances and the effectiveness of the tactical activity for fencing juniors

Dr. Marwa Fathy Mustafa Helal

The research aims to identify the impact of eurhythmic exercises on the development of some skillful performances (attack skill - counterattack - defense and response - complement) and the effectiveness of the tactical activity for fencing juniors under 15 years old. The researcher used the experimental approach and applied this research on a sample of (12) junior Under 15 years old in the Egyptian Arms Club in Cairo and registered within the Egyptian Arms Federation (2021-2022), the exercises were applied for a period of (12) weeks, at the rate of three training units per week, and the most important results were that the proposed program using motor rhythm exercises led to improving the level of skill performances (under research) whose impact was reflected on the effectiveness of the tactical performance of fencers under 15 years. Therefore, the researcher recommended the following:

- 1- Applying motor rhythm exercises with the same intensity, repetitions, and inter-rest during training to develop the rhythms of the different skillful performances of the fencing players.
- 2- Conducting similar studies on different dental stages.
- 3- Carrying out similar studies on different weapons.
- 4- Studying some psychological and mental variables that may affect the motor rhythm of fencing players, especially foil players