

تأثير تمارين خاصة في التوافق الحركي للاعبين المبارزة بأعمار [13-15] سنة

سوزان صادق

جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية للبنات

المخلص :

هدفت الدراسة الى اعداد تمارين خاصة لتطوير التوافق الحركي للاعبين المبارزة بأعمار (13-15) سنة، ومعرفة أثر هذه التمارين في تطوير التوافق الحركي، وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) لملائمته طبيعة المشكلة . تكون مجتمع البحث من اللاعبين المبارزة في المدرسة التخصصية بالمبارزة والبالغ عددهم (20) لاعباً وبأعمار (13-15) سنة.

وقد تم اختيار (16) لاعباً بالطريقة العمدية، وبنسبة (80%) منهم قسموا الى مجموعتين ضابطه وبعدد (8) وتجريبيه وبعدد (8) لاعبين ايضاً، ولم تجري الباحثة التجانس كونهم بدؤوا التدريب في نفس الوقت اي العمر التدريبي متساوي والعمر الزمني متساوي ايضاً وتم الاكتفاء باجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطه والتجريبيه بالاعتماد على اختبارات التوافق الحركي وشارت النتائج الى تكافؤ المجموعتين في اختبار التوافق القبلي . وبعد اجراء الاختبارات القبلية وتطبيق التمارين والاختبار البعدي استنتجت الباحثة :-

- ان التمارين الخاصة المستعملة كان لها تأثير ايجابي في تطوير التوافق العضلي للذراعين والرجلين لدى عينة البحث التجريبية.
لذا توصي باعتماد التدريبات التي أعدتها الباحثة لتطوير التوافق العضلي للإطراف العليا والسفلى للاعبين المبارزة.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

تعد رياضة المبارزة إحدى الرياضات التي لها متطلباتها وأهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية حيث تمارس على وفق قوانين معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنافسة بين المتبارزين .

ومن أهم المتطلبات هي القدرات التوافقية التي تعد الأساس للأداء الجيد الذي يحقق الفوز ، فهي تختلف من مهارة إلى مهارة أخرى وفقا للخصوصية الحركية والهدف إذ إن لكل حركة استعدادا خاصا وقدرات حركية وبدنية وانه متى ما تم الانسجام بين هاتين الصفتين مع الأجهزة الداخلية للجسم سيكون لدى الرياضي قدرة على التوافق ، فالنفاق هو القدرة على إدماج حركات مختلفة في إطار يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن الأداء.(1)

ان الاهتمام باعداد لاعبي المبارزة وهم باعمار صغيرة سوف يؤدي الى رفع مستواهم في الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والتربوية، وهذا مما ينعكس على تطوير اساليب اللعب والخطط واعطاء جمالية في الاداء من خلال اتقان المهارات والوصول الى المستوى الذي يطور اللعبة .

ان التركيز على التوافق الحركي باستخدام تمرينات خاصة سوف يجعل اللاعب يتمتع بقدرة عالية في تطوير المهارات الاساسية اذا ما تم اختيارها بشكل علمي وفق امكانات اللاعبين واعمارهم وقدراتهم ولهذا تم التركيز على تطوير التوافق الحركي اثناء عمليات التدريب الحديثة ، لكون التوافق يعد من اهم القدرات الحركية التي يجب ان يتمتع بها لاعب المبارزة من خلال انسيابية الاداء والسرعة والتحكم في اتخاذ القرار الذي يؤثر بدوره في دقة اداء المهارات وكيفية التعامل معها اثناء المنافسة. وإن لعبة المبارزة تتطلب استخداماً جيداً لحركات القدمين والذراعين والجذع في الهجوم والدفاع ، وهذه الحركات التي تدخل في التنفيذ الدقيق لحركات المبارزة تتطلب توافقاً كبيراً بين الرجلين والذراعين والعينين مما يؤدي إلى حدوث تنشيط للعمليات العقلية المعروفة.(2)

ومن هنا تكمن أهمية البحث في اختيار تمرينات خاصة تعمل على تطوير التوافق الحركي للاعبين المبارزة بأعمار (13-15) سنة لما له من فائدة في رفع مستوى اعدادهم وتدريبهم والوصول بهم الى المستويات المطلوبة .

1-2 مشكلة البحث :-

ان الاتجاهات الحديثه في التدريب الرياضي بدأت تهتم بوضع المناهج التدريبية الخاصة بكل فئة عمرية وفقاً للصفات البدنية والقدرات الحركية التي تميزها عن غيرها وخاصة في رياضة المبارزة التي تعد من الالعاب السريعة التي تحتاج الى توافق حركي ودقة في اداء المهارات . ومن ملاحظة الباحثة لتدريبات الناشئين قلة الاهتمام بأداء التمارين التوافقية كون معظم المدربين يركزون في هذه المرحلة على الاداء المهاري الخاصة بالمبارزة، لذا ارتأت اجراء هذا البحث للخروج بنتائج تساعد على تطوير التوافق الحركي لدى لاعبي المبارزة .

1-3 اهداف البحث :-

- اعداد تمرينات خاصة لتطوير التوافق الحركي للاعبين المبارزة باعمار (13-15) سنة.

- التعرف على تاثير التمرينات الخاصة في تطوير التوافق الحركي لدى عينة البحث.

1-4 فرضيات البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليه والبعديه في التوافق الحركي ولصالح البعديه.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعديه في التوافق الحركي ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المدرسة التخصصية بالمبارزة باعمار 13-15 سنة.

1-5-2 المجال الزمني: 20-7-2013 ولغاية 29-10-2013 .

1-5-3 المجال المكاني: قاعة مدرسة المبارزة التخصصية في وزارة الشباب والرياضة، بغداد.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

2-1- الدراسات النظرية:

2-1-1 التمرينات الخاصه :-

ان التمرينات الخاصة تخدم توجيه تكامل مستوى مجموعة عناصر بدنية معينة وقابلية التوافق بينهما تكتيكياً او تكتيكياً فضلاً عن ربطها ببناء نوعية الخلق والصفات

تأثير تمارينه خاصة هي التوافق الحركي للأعبي المبارزة بأعمار (13-15) سنة..... سوزان صادق

النفسية للمنافسة. وهي تتكون من حركات تشبه في مساراتها حركات المنافسات اذ يتطابق نوعها مع صفات قابلية الرياضي، وتعتمد في تطوير الصفات البدنية على اجزاء معينة من عضلات الجسم تختص بفعالية معينة وتشمل حركات تشبه الفعالية .

ويطلق على التمرينات الخاصة اذا احتوت على عنصراً او عدة عناصر من الفعاليه المماثلة للحركة او مقاربه لها (اتجاه الحركه وقوة الحركة) والتي تعمل فيها العضلات وفق حركة السباقات حركة السباقات.(3) اما فائدتها فتكمن في كونها موجهة ، أي نتمكن من توزيع المؤثرات الحركية فيها اكثر من التمرينات الاخرى

ان التمرينات الخاصه تحتوى على جزء من مسار الحركة لاي فعالية وتعمل فيها عضله او عدة عضلات عند اداء حركة المنافسة، لذا يجب النظر اليها كونها وسيلة فعالة ذات شروط مؤثره ترتبط بالناحية الجسميه، ولها دور مهم في المرحلة التحضيرية لمختلف الالعاب الرياضية، وبذلك تؤثر بشكل فعال عند ارتباطها بتمرينات السباقات. (4)

2-1-2 التوافق الحركي :-

يعد التوافق احد مكونات اللياقة البدنية من وجهة نظر كل من (لارسون، يوكم، بيوشر) وينظر (ايكرت، جنسن، بيارومجي) على انه احد مكونات الاداء. وللتوافق علاقة مع بعض المكونات البدنية كالرشاقة والتوازن والاحساس الحركي العضلي والمرونه، وكذلك يرتبط بنسبة الذكاء ومستوى التحصيل الاكاديمي ويصل التوافق الحركي الى درجة عاليه في المرحلة السنيه ما بين (13-14) سنه.

فيؤدي افتقار الطفل لهذا العامل الى ارتباك ادائه وعدم كفاءته وحدث الاصابه.(5) ان التوافق الحركي هو قدرة اللاعب على اداء الواجبات الحركيه المطلوبه بتوافق عصبي عضلي عالي يتحقق من خلال عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفه عن طبيعة الاداء الحركي عن طريق المستقبلات الحسيه. ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركه من الناحية الحركية والزمانية والفراغيه، سواء للجسم ككل او لاحد اجزاءه. وكلما ارتفعت دقة وسرعة تنفيذ الاداء الحركي دل على ارتفاع مستوى التوافق.

ويقسم التوافق بالنسبة للنشاط الرياضي الى:- (6)

أ- توافق عام: ويظهر فيه اداء المهارات الحركية الاساسية كالمشى الركض والتسلق.

ب- توافق خاص: ويظهر فيه اداء الحركات التي تتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس حسب توزيع سريان القوة وشكل الاداء.

اما كلارك فيقسم التوافق الى:

تأثير تماريناته خاصة هي التوافق الحركي للأعبيء المبارزة بأعمار (13-15) سنة..... سوزان صادق

أ- توافق الذراع والعين .

ب- توافق الرجل والعين.

2-1-3 التوافق الحركي بلعبة المبارزة:-

ان رياضة المبارزة تحتاج الى التدرج في التمارين اثناء عملية التعلم او التدريب لمهاراتها الاساسية، وبعد اتقان المهارات تظهر الحاجة الى اداء مهاري بتوافق عال من خلال ربط المهارات الاساسية البسيطة والمركبة ببعضها لرفع قابلية اللاعب في اداء الواجبات الحركية الصعبة بتوافق يمكنه من اداء الواجبات الخطية الفرقيه، لكون لعبه المبارزة فردية وتحتاج الى توافق فردي تستلزم سرعه في الاداء وتوافق عالي في تقدير الموقف وسرعة التصرف وذلك لتحقيق الاهداف الاساسية للمنافسة.

2-2 الدراسات السابقة:-

2-2-2- دراسة (رجاء حسن إسماعيل). (7)

(تأثير التمرينات التوافقية والإدراكية في تطوير مستوى الأداء لبعض مهارات سلاح الشيش).

هدف الدراسة التعرف على تأثير التمرينات التوافقية وإدراكية في تطوير مستوى الأداء لبعض مهارات سلاح الشيش لدى لاعبات المبارزة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة من لاعبات نادي الفتاة ،وقد استنتجت الباحثة ان التمارين التوافقية لها دور ايجابي في تطور القدرات التوافقية والإدراكية لدى لاعبات سلاح الشيش.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :-

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) لملائمته طبيعة المشكله .

3-2 مجتمع وعينة البحث :-

تكون مجتمع البحث من اللاعبين المبارزة في المدرسة التخصصية بالمبارزة والبالغ عددهم (20) لاعباً وبأعمار (13-15) سنة ،وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية. وقد تم اختيار (16) لاعباً وبنسبة (80%) منهم قسموا الى مجموعتين ضابطه وبعده (8) وتجربيه وبعده (8) لاعبين ايضاً، ولم تجري الباحثة التجانس كونهم بدؤا التدريب في نفس الوقت اي العمر التدريبي متساوي والعمر الزمني متساوي ايضاً وتم الاكتفاء باجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطه والتجريبيه بالاعتماد على اختبارات التوافق الحركي والطول والوزن وكما مبينه نتائجه بجدول (1).

جدول (1)

يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطه والتجريبيه في الاختبارات القبليه.

الاختبارات	وحدات القياس	المجموعة الضابطه		المجموعة التجريبيه		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
توافق الذراعين	ثانية	0,5	6,3	0,7	6	1,03	غير معنوي
توافق الرجلين	ثانية	0,16	3,5	0,2	3,4	0,77	غير معنوي
ملاحظة / قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 14 واحتمال خطأ $0.01 = 2,98$							

عند ملاحظتنا الجدول (1) يتضح لنا بان قيمة (ت) المحسوبة اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2,98) عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يشير الى عدم وجود فروق ما بين المجموعتين في اختبار التوافق.

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة :-

- المصادر والمراجع .

- شبكة المعلومات الدولية .

- شريط قياس

- سلاح شيش عدد (16) .

- ملعب المبارزة

- ساعة توقيت.

- طباشير .

- سبورة أو جدار .

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:- (8)

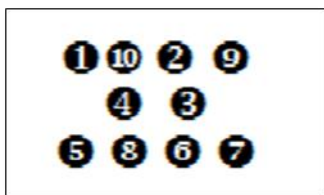
3-4-1 اختبار التوافق العضلي للذراعين.

هدف الاختبار: قياس التوافق العضلي الثنائي للذراعين.

وصف الأداء:- ترسم عشر دوائر على الحائط قطر الدائرة (5 سم) والمسافة بين دائرة وأخرى (5سم), وتكون مرقمة من (1-10). يقف اللاعب أمام الحائط بمسافة مناسبة تكون الذراعان في البداية بجانب الجسم , يبدأ اللاعب بوضع الذراعين على الدوائر بشكل متوافق أي ذراع اليمين على الأرقام الفردية وذراع اليسار على الأرقام الزوجية وبشكل متتابع من أعلى إلى أسفل ثم بشكل متقاطع , يكرر الأداء ثلاث مرات متتالية, ويعطى للمختبر محاولتان وتحسب أفضلها. كما في الشكل (1).

تأثير تمرينات خاصة هي التوافق الحركي للاعبين المبارزة بأعمار (13-15) سنة..... سوزان صادق

طريقة التسجيل: يتم حساب الزمن الذي استغرقه المختبر في أداء هذا الاختبار



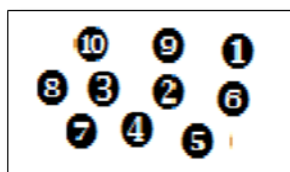
الشكل (1) يوضح رسم اختبار التوافق العضلي للذراعين

3-4-2 اختيار التوافق العضلي للرجلين:-⁽⁹⁾

هدف الاختبار: قياس التوافق العضلي الثنائي للرجلين.

وصف الأداء: يتم رسم عشر دوائر على الأرض قطر الدائرة (10سم) والمسافة بين الدائرة المرقمة بالرقم الفردي والدائرة التي تتبعها بالرقم الزوجي (30سم). وتكون مرقمة من (1-10). يقف اللاعب أمام الدوائر المرسومة على الأرض بمسافة مناسبة تكون القدمان في البداية بوضع الاونكارد، يبدأ اللاعب بوضع القدمين بالقفز وبسرعة على الدوائر بشكل متوافق أي رجل اليمين على الدوائر المرقمة بالأرقام الفردية ورجل اليسار على الدوائر المرقمة بالأرقام الزوجية وبشكل متسلسل ومتتابع للأمام والخلف، ويعطى للمختبر محاولتان وتحسب أفضلها. كما في الشكل (2).

طريقة التسجيل: يتم حساب الزمن الذي استغرقه المختبر في أداء هذا الاختبار.



الشكل (2) يوضح رسم اختبار لتوافق العضلي للرجلين

3-5 التجربة الاستطلاعية:

بعد عملية إعداد وتهيئة الأجهزة والأدوات وتأكيد سلامة عملها ولأجل الوقوف على صحة ودقة القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث، أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 20-7-2013 على أربع لاعبين تم اختيارهم من مجتمع البحث واستبعادهم من التجربة الرئيسية "هي تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة التي يجريها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والإيجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث".⁽¹⁰⁾ إذا أظهرت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:-

تأثير تمرينات خاصة هي التوافق الحركي للأعبي المبارزة بأعمار (13-15) سنة..... سوزان صادق

- قدرة المختبرون واستعدادهم لإجراء الاختبارات.
- معرفة الوقت المستغرق لكل اختبار بعدد محاولاته.
- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
- كفاية فريق العمل المساعد على أداء مهامهم في أثناء إجراء الاختبارات وتطبيقها.⁽⁹⁾
- معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه إجراءات البحث.

3-6 إجراءات البحث الميدانية:-

3-6-1 الاختبارات القبليّة:-

تم إجراء الاختبارات القبليّة في الساعة الرابعة عصراً بتاريخ 27-7-2013 في قاعة حمزه نوري في بغداد على أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (16) لاعباً مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطه .

3-6-2 التمرينات الخاصة:-

تم تطبيق التمرينات الخاصة خلال الوحدات التدريبية للمجموعة التجريبية فقط وفي القسم الرئيس بتاريخ 28-7-2013 ولغاية 28-10-2013 الساعة الرابعة عصراً في قاعة مدرسة المبارزة التخصصية في وزارة الشباب والرياضة، ولمدة (8) اسابيع وبمعدل (3) وحدات اسبوعياً وبذلك يكون عدد الوحدات الكلية (24).

اما شدة التمرينات فهي (الاداء بالسرعة الممكنه) (شدة قصوى) وان زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة وزمن التمرينات الخاصة (15دقيقة), علماً بان المنهج التدريبي للمدرب هو نفسه للمجموعتين والاختلاف ان التجريبية تم ادخال التمرينات الخاصه على افراد المجموعة التجريبية. وكما هو في انموذج لوحدة تدريبية ملحق(1).

3-6-3 الاختبارات البعدية :-

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 29-10-2013 في قاعة مدرسة المبارزة التخصصية في وزارة الشباب والرياضة وعلى المجموعتين الضابطه والتجريبية مراعين نفس شروط تنفيذ الاختبارات القبليّة لغرض الحصول على نتائج دقيقة.

3-7 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS)⁽¹¹⁾ لمعالجة النتائج على وفق

القوانين الآتية:

- الوسط الحسابي.

تأثير تمرينات خاصة هي التوافق الحركي للأعبي المبارزة بأعمار (13-15) سنة..... سوزان صادق

- الانحراف المعياري.

- قانون T للعينات المترابطة.

- قانون T للعينات المستقلة.

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

4-1 عرض نتائج المجموعة التجريبية في اختبارات التوافق العضلي وتحليلها.

جدول (2)

يبين المعالم الاحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدات القياس	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
توافق الذراعين.	ثا	0,6	0,3	5,17	معنوي
توافق الرجلين.	ثا	0,5	0,13	10,6	معنوي
ملاحظة / قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 7 واحتمال خطأ $0.01 = 3,5$					

4-2 عرض نتائج المجموعة الضابطة في اختبارات التوافق العضلي وتحليلها.

جدول (3)

يبين المعالم الاحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي لدى عينة البحث الضابطة.

الاختبارات	وحدات القياس	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
توافق الذراعين.	ثا	0,98	0,6	4,12	معنوي
توافق الرجلين.	ثا	0,72	0,3	6,4	معنوي
ملاحظة / قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 7 واحتمال خطأ $0.01 = 3,5$					

4-3 عرض نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لاختبارات التوافق العضلي وتحليلها.

جدول (4)

يبين المعالم الاحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية .

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع		
توافق الذراعين	6,01	0,27	6,6	0,5	3,2	معنوي
توافق الرجلين	2,7	0,16	3	0,07	4,4	معنوي
ملاحظة / قيمة ت الجدولية عند درجة حرية 14 واحتمال خطأ $0.01 = 2,98$						

تأثير تمرينات خاصة هي التوافق الحركي للأعبيء المبارزة بأعمار (13-15) سنة..... سوزان صادق

بعد عرض النتائج وتحليلها في الجداول (2و3) أظهرت نتائج اختبار (التوافق العضلي للذراعين والرجلين) ان هناك فروقا بين الاختبارات القبليَّة والبعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولمصاححة الاختبارات البعدية . كما تبين من الجدول (4) كذلك هنالك فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية ولمصاححة المجموعة التجريبية.

اذ ان التمرينات التوافقية الخاصة التي خضعت لها المجموعة التجريبية كانت تمارين مقارنة الى الحركات والمهارات التي يؤديها المبارز في اثناء المنافسة, مما ادت الى تطوير التوافق العضلي للاطراف العليا والسفلى, إذ ان هذه التمرينات ادت الى توازن القوة العضلية في الاطراف العليا والسفلى , مما ادى الى زيادة التوافق العضلي الثنائي بين الذراع والرجل والذراعين والرجلين معا. وان استخدام التمرينات التوافقية الخاصة بالمبارزة ساهمت في تنمية التوافق. وهذا ما اكدته (رجاء حسن) أن استخدام التمرينات التوافقية تساهم في تنمية التوافق والادراك.⁽¹²⁾

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

إذ اكد (جمال وعمرو) ان المبارزة تحتاج الى العديد من الصفات ومن هذه الصفات هي التوافق العصبي العضلي.⁽¹³⁾ إذ إن 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.⁽¹⁴⁾

إن تضمن المنهاج التدريبي على تدريبات لتطوير التوافق العضلي الثنائي للاطراف العليا والسفلى أدى إلى إحداث أثر إيجابي في عمليات الكف والاستثارة للخلايا العصبية التي 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".⁽¹⁵⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- ان التمرينات الخاصة المستعملة كان لها تاثير ايجابي في تطوير التوافق العضلي للذراعين والرجلين لدى عينة البحث التجريبية.
- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي, في اختبارات التوافق العضلي للذراعين والرجلين.
- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات التوافق العضلي .

2-5 التوصيات:

- اعتماد التدريبات التي أعدتها الباحثة لتطوير التوافق العضلي للإطراف العليا والسفلى للاعبي المبارزة.
- الاهتمام والتركيز على تطوير التوافق الحركي اثناء عمليات التدريب الحديثة.

3-5 المقترحات:

- إجراء بحوث ودراسات مشابهة ولجميع أنواع أسلحة المبارزة.
- إجراء بحوث ودراسات مشابهة لفئات عمرية أخرى و لقدرات ومهارات أخرى في لعبة المبارزة.

الهوامش :

- 1- وجيه محجوب ، نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط1: (عمان ، دار وائل للنشر ، 2001) ص53.
- 2- إبراهيم نبيل عبد العزيز ، الأسس الفنية للمبارزة ، ط2 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001) ص8.
- 3 - قاسم حسن حسين : الموسوعه الرياضية والبدنية الشاملة ، ط1 ، (عمان ، دار الفكر العربي ، 1998) ، ص280.
- 4 - عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي: (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987)، ص87.
- 5 - عصام عبد الخالق التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط2(منشأة المعارف ، القاهرة ، 2005) ص187.
- 6 - عصام عبد الخالق ، مصدر سابق، ص188.

7- رجاء حسين اسماعيل ؛ تأثير التمرينات التوافقية الإدراكية في تطوير مستوى الاداء لبعض مهارات سلاح الشيش : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية للبنات، 2009) ص 10 .

8 -هدى صالح ؛ تأثير استخدام التدريب التبادلي والمزدوج في تطوير التوافق العضلي الثنائي ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات المبارزة، رسالة كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة بغداد، 2010، ص59-60.

9 -هدى صالح ؛ مصدر سبق ذكره، 2010، ص65.

10- إبراهيم الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، 2004) ص89.

* فريق العمل المساعد:- :

- م.د إشراق غالب عودة ، فسلجة تدريب مبارزة ، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية للبنات.

- م.م نور حاتم، تدريب بايوميكانيك مبارزة ،جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية للبنات.

11 -جولي بالانت، التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS، ترجمة خالد العامري، ط1: (القاهرة، دار الفارون، 2006) ص56-113.

12 - رجاء حسن، مصدر سبق ذكره، ص103.

13- جمال عبد الحميد عابدين ؛ اصول المبارزة والتدريب : (القاهرة ، دار المعارف ، 1974) ص21.

3- أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط2: (دار الفكر العربي ، القاهرة، 2003) ص173.

15 - المكتبة الافتراضية- Compatibility of sportswomen at a selection in commands on group exercises of calisthenics taking into account their technical and special physical Author: Kozhanova O.S. Journal: Pedagogics, Psychology, Medical-preparedness Biological Problems of Physical Training and Sports ISSN: 18189172 Year: 2013 Volume: 2 Pages: 34-37 Provider: DOAJ Publisher: Kharkov Regional Branch of the National Olympic Committee of DOI: 10.6084/m9.figshare.639188.

المصادر العربية والاجنبية :-

✓ إبراهيم الشوك ورافع الكبيسي؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، 2004).

✓ إبراهيم نبيل عبد العزيز ، الأسس الفنية للمبارزة ، ط2 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001) .

✓ أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط2: (دار الفكر العربي ، القاهرة، 2003).

- ✓ جمال عبد الحميد عابدين ؛ اصول المبارزة والتدريب : (القاهرة ، دار المعارف ، 1974) .
- ✓ جولي بالانت، التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS، ترجمة خالد العامري، ط1: (القاهرة، دار الفارون، 2006).
- ✓ رجاء حسين اسماعيل ؛ تأثير التمرينات التوافقية الإدراكية في تطوير مستوى الاداء لبعض مهارات سلاح الشيش : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية للبنات، 2009) .
- ✓ عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي: (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987).
- ✓ عصام عبد الخالق التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ، ط2(منشأة المعارف ، القاهرة ، 2005) .
- ✓ قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، ط1 ، (عمان ، دار الفكر العربي ، 1998) .
- ✓ هدى صالح ؛ تأثير استخدام التدريب التبادلي والمزدوج في تطوير التوافق العضلي الثنائي ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات المبارزة، رسالة كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة بغداد، 2010.
- ✓ وجيه محجوب ، نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط1: (عمان ، دار وائل للنشر ، 2001) .
- ✓ Compatibility of sportswomen at a selection in commands on group exercises of calisthenics taking into account their technical and special physical preparedness ,Author: Kozhanova O.S. Journal: Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and SportsISSN: 18189172 Year: 2013 Volume: 2 Pages: 34-37 Provider: DOAJ Publisher: Kharkov Regional Branch of the National Olympic Committee of DOI: 10.6084/m9.figshare.639188.

ملحق (1)

انماذج من التمرينات الخاصة

- (من وضع الاستعداد) يقوم اللاعب بالطعن للامام ثم الرجوع الى وضع الاستعداد ثم خطوة للامام ثم خطوة للخلف ثم الطعن للامام ثم الرجوع لوضع الاستعداد الاول برجل اليمين يكرر التمرين لرجل اليسار والاستمرار بتكرار التمرين بسرعة .
- (من وضع الوقوف) قفز للامام مرتين مع ثني الركبتين للأسفل يصاحبه دوران للذراعين ثم الوقوف واداء حركة الطعن لجهة اليمين ثم الوقوف والقفز مرتين الى الامام مع دوران الذراعين لكن الطعن يكون جهة اليسار ثم الوقوف وتكرار التمرين باستمرار وبسرعة .
- (من وضع القرفصاء) القفز مرتان الى الامام مع مرجحة الذراعين ثم الطعن الى جهة اليمين والعودة والطعن الى جهة اليسار ثم النزول الى وضع القرفصاء واعادة التمرين باستمرار وبسرعة.
- (الوقوف) من وضع الانتشاء العرضي النزول دبني كامل مع مد الذراعين للجانب مرتين ثم اداء حركة الطعن للامام والعودة الى وضع الوقوف والاستمرار بالتمرين بسرعة .
- (من وضع الوقوف) الساقان مضمومة والذراعان بوضع الانتشاء العرضي يقوم اللاعب بالقفز للاعلى مع فتح الرجلين والذراعين للجانب مرة والقفز للاعلى مع فتح الرجلين للجانب والذراعين للاعلى مرة ثانية والعودة لوضع الوقوف وتكرار التمرين بسرعة .
- (من وضع الوقوف) يقوم اللاعب بفتح وضم الساقين بالقفز مع حركة الذراعين بالوقت نفسه مرة للاعلى ومرة للجانب في اثناء القفز بسرعة .
- (من وضع الاستعداد) طعن للامام ثم الوقوف بوضع الاستعداد والنزول دبني مرة واحدة ثم يؤدي اللاعب الطعن للامام ثم الرجوع لوضع الاستعداد الاول ويكرر التمرين للرجل اليسار وبسرعة .

- رسم خط البداية وخط اخر يبعد عنه (14م) يقوم اللاعب بالوقوف على خط البداية والحجل مرة برجل اليسار ومرة برجل اليمين ومرة الوثب بالقدمين معالى ان يصل الى خط النهاية وبسرعة خلال (15 ثا).
- ترسم ثلاثة خطوط المسافة بين الخطوط (نصف متر) يقف اللاعب خلف الخط الاول وهو خط البداية يقوم بالقفز على الخط الاول برجل اليمين ثم يقفز على الخط الثاني بالرجل اليسار ثم يقفز على الخط الثالث بالرجلين معا وبالتناوب بشكل سريع.
- يقوم اللاعب برسم دوائر متوازية وبشكل متموج عدد عشر دوائر يقف اللاعب خلف خط البداية ويقوم بالحجل على هذه الدوائر المرسومة المتموجة برجل اليمين مرة وبرجل اليسار وبالقدمين معا مرة بشكل متناوب وسريع.

Abstract

The impact of some special exercises to develop synergy for players ages Fencing (13-15 years)

This study aimed to prepare the special exercises to develop synergy players Fencing Reconstruction (13-15) years. It was designed to use the experimental method (equal groups) for suitability nature of the problem.

The research community of the players in the school fencing and fencing specialist 's (20) as a player and Reconstruction (13-15) years. Has been selected (16) players and (80%) of them were divided into two groups Adjuster and number (8) and Tger_i and number (8) players , too, did not take place researcher homogeneity being starting training at the same time any old training equal and chronological age equally well have been sufficient to hold parity between the two sets of search control and experimental tests based on the synergy and results indicate equality of the two groups in the tribal compatibility testing . After testing the tribal and application exercises and posttest researcher concluded- :

-That used special exercises have had a positive impact in the development of muscular compatibility of the arms and legs with experimental research sample.

Therefore recommends the adoption of exercises prepared by the researcher to develop muscular compatibility of the Parties to the top and bottom of the players duel.