

الفصل الثاني

٠/٢ - القراءات النظرية والدراسات المرجعية

١/٢ - القراءات النظرية

١/١/٢ - طرق وأساليب التدريب

٢/١/٢ - القدرات الحركية الخاصة

٣/١/٢ - أهمية المهارات الأساسية في المباراة

٤/١/٢ - ركية والمهارات الأساسية

٥/١/٢ - حركات القدمين في المباراة وأهميتها

٦/١/٢ - الإيقاع

٧/١/٢ - الإيقاع الحركي وعلاقته بالقدرات الحركية

٨/١/٢ - الإيقاع الحركي وعلاقته برياضة المباراة

٩/١/٢ - الجملة الحركية في السلاح

١٠/١/٢ - الموسيقى

٢/٢ - الدراسات المرجعية

١/٢/٢ - التعليق على الدراسات المرجعية

١/٢ - القراءات النظرية

١/١/٢ - طرق وأساليب التدريب:

ويري مفتي إبراهيم (٢٠٠١) أن الوحدة التدريبية تعتبر الحجر الأساسي المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد إلى الدورات المتوسطة والكبرى، وهناك بعض الاعتبارات التي يجب أن تراعى عند تخطيط الوحدة التدريبية، تحديد الأهداف ، وأن يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة علي تحقيق أهدافها، وتحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة، تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات، تحديد الأدوات المستخدمة في كل تمرين، تدوين تاريخ الوحدة التدريبية والزمن المستغرق للوحدة التدريبية، أن تتضمن الأجزاء الرئيسية الثلاثة (الإحماء - الجزء الرئيسي - التهدئة). (٤٨:٢١٠).

كما يضيف مسعد علي محمود (٢٠٠٤) أن أنواع الوحدات هي وحدات تدريبية هدفها تطوير عنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة، وحدات تدريبية هدفها تعليم أو صقل الأداء المهاري الخاص بالنشاط، وحدات تدريبية هدفها تعليم أو صقل الجوانب الخططية في النشاط، وحدات تدريبية تجمع ما بين اثنين أو ثلاثة من الوحدات السابقة، وحدات تدريبية هدفها استعادة الاستشفاء والتخلص من الحمل، وحدات تدريبية هدفها اختبار مستوي القدرات البدنية العامة والخاصة، وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوي المهاري والخططي، وحدات تدريبية هدفها اختبار المستوي الفعلي للتنافس. والتنظيم الأمثل للوحدات التدريبية يستلزم الأمر مراعاة التسلسل السابق ذكره والوقت المناسب وكذا مجموعات العمل والأدوات والرسائل اللازمة، ويتحقق الهدف من الوحدة التدريبية بصفة أساسية خلال الجزء الرئيسي من وحدة التدريب

(٤٦ : ٢٠٩).

١/١/١/٢ - مكونات الوحدة التدريبية في رياضة المبارزة:

تختلف مكونات الوحدة التدريبية في رياضة المبارزة وفقاً للغرض منها ووفقاً للفترات التدريبية حيث يشير نبيل فوزي (١٩٩٦) إلى أن مكونات الوحدة التدريبية خلال فترة الأعداد كالتالي:

Warm – up	الإحماء
Running	الجري
Exercise	التمرينات
FootWork	تدريبات الرجلين
Wall Drills	تدريبات الحائط
Fencing Lesson	درس المبارزة
Weight Training	تدريبات الأثقال
Games	الألعاب
Swimming	سباحة
Rests	راحتات ومكونات أخرى

ومكونات الوحدة التدريبية خلال فترة المنافسات كالتالي:

Warm – up	الإحماء
Foot Wark	تدريبات الرجلين
Fencing Lesson	درس المبارزة
Training Matches	المباراة التدريبية
Matches	المباريات التنافسية
Wall Drills	تدريبات الحائط
(٧٨-٧٧:٥٢) Rests	راحتات

وسيقوم الباحث بشرح لبعض هذه المكونات التي سوف تستخدم في البرنامج التدريبي:

١/١/١/٢ - الإحماء Warming up:

ويضيف نبيل فوزي (١٩٩٦) بأن هذا الجزء يعتبر من أهم أجزاء الوحدة التدريبية، فقد تم الاهتمام به والتركيز علي محتوياته لتأهيل اللاعب لمواجهة حمل التدريب الذي سيواجهه في باقي أجزاء الوحدة التدريبية، وتتراوح فترة الإحماء خلال بداية فترة الإعداد من (٣٠-٤٠ دقيقة)، وتتراوح فترة الإحماء خلال نهاية فترة الإعداد الخاص وخلال فترة المنافسات من (٢٠-٣٠ دقيقة) حيث يتم التطبيق مختلف مكونات الوحدة التدريبية أما محتويات فترة الإحماء فتمثلت في التالي:

- الجري المتنوع.
- ألعاب صغيرة وألعاب الكرة.
- تمارينات عامة لجميع أجزاء الجسم.
- تمارينات إطالة لبعض العضلات الخاصة.
- تمارينات توافق وسرعة باستخدام الحبال. (٥٢ : ٧٧ ، ٧٨).

٢/١/١/٢ - تدريبات القدمين Foot work:

ويشير Zidaro H (٢٠٠٣) إلى أن هذا الجزء من أجزاء الوحدة التدريبية يتضمن بعض التدريبات الخاصة بالمهارات الأساسية بالمبارزة والخاصة بتحركات الرجلين بصفة خاصة. إلا أن التدريب الحديث بدأ يضيف بعض الإضافات علي هذا الجزء حتى يمكن خلاله تنمية العديد من العناصر الخاصة بالمبارزة مع التركيز في نفس الوقت علي حركات الرجلين وعلي هذا يجب مراعاة بعض الأسس في هذا الجزء من الوحدة التدريبية وهي: التنوع في التدريبات حتى لا يشعر اللاعب بالملل وبالتالي ينخفض مستوى أداءه المطلوب، ويجب أن تتناسب الفترة الزمنية لهذا الجزء مع حمل التدريب العام لجميع الأجزاء الأخرى، ومراعاة أن يشتمل هذا الجزء علي بعض المهارات الأساسية والعناصر الخاصة مثل (السرعة - التحمل - سرعة الاستجابة الحركية - القوة

المميزة بالسرعة ...) وغيرها من العناصر، والتركيز علي الأوضاع الأساسية وإصلاح ما قد يظهر من أخطاء نتيجة السرعة في الأداء أو درجة الصعوبة (٧٤).

وتختلف أنواع تدريبات القدمين وفقاً للهدف منها :

١/٢/١/١/١/٢ - تدريبات قدمين (بدنية) : وتهدف إلي تطوير وتنمية لياقة الأداء للاعب المبارزة وذلك باستخدام تدريبات تهدف إلي تنمية سرعة الاستجابة الحركية، القوة المميزة بالسرعة، التوافق العضلي العصبي، التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي وهذه التدريبات تؤدي بأدوات (حبل- كرات تنس ...)، وبدون أدوات.

٢/٢/١/١/١/٢ - تدريبات قدمين (فنية): تهدف إلي تصحيح الأخطاء في الأوضاع الأساسية في وضع التحفز، التقدم، التقهقر، الطعن. (٧٤)

ويتفق كل من خبراء السلاح **Mishel Pirean** (١٩٩٥)، **Jone Lou**

Mance (١٩٩٧)، **Alexy senchenof** (٢٠٠٠) أن هناك تدريبات قدمين (خطوية) وهذه التدريبات تهدف إلي أداء بعض جمل المبارزة بالقدمين والمشباهة تماماً للأداء أثناء المباريات، وقد يستخدم فيها في بعض الأحيان استخدام السلاح حيث تكون هذه التدريبات للذراع والقدمين، ويجب أن تتم من خلال ثلاث أسس هي الإيقاع **Ritheme** ، التوقيت **Tempo**، المسافات **Distances**

(٧١)، (٦٦) (٦٠).

٢/١/٢ - القدرات الحركية الخاصة:

ويرى كل من **Simmonds A..T & Morton A. D** (١٩٩٤) أن

القدرات هي أساس النجاح في أنشطة رياضية متنوعة ، ويتم انتقاء اللاعبين في نشاط رياضي معين وفقاً لهذه القدرات فعلى سبيل المثال يعتبر التوافق العصبي العضلي من أهم القدرات الحركية في المنازلات الفردية (٧٣ : ٥٠).

وتشير صباح على صقر(١٩٩٩م) أن القدرات الحركية إحدى العوامل الهامة التي تؤثر في حدوث التعلم الحركي وهي الوسيلة الأولى الفعالة التي كلما ارتفع مستواها لدى الفرد الرياضي كلما أمكنه الوصول لمستوى أعلى في أدائه الحركي المنشود ، كما أن أي مهارة حركية سواء كانت بسيطة أو مركبة تحتاج إلى قدر معين من هذه القدرات (٢٦ : ٣٠٧).

ويشير حسين حجاج (١٩٩٥) إلى أهمية القدرات الحركية في تأثيرها المباشر على الناحية الفنية الخاصة من خلال الممارسة ويتم صقل هذه القدرات بواسطة الإعداد البدني والمهاري ، والقدرة الحركية للمبارز تختلف وتتنوع حسب مواقف اللعب المختلفة والتي تتطلب من المبارز أداء واجبات حركية محددة لا يقوم بتنفيذها إلا المبارز الذي تم تدريبه على أساس علمي سليم(١٨ : ١٨).

ويضيف أسامة كامل راتب (١٩٩٩) أن القدرات الحركية لمرحلة الطفولة المبكرة والمتأخرة يمكن إجمالها في مجموعة العوامل الأولية أولها: عامل التحكم الحركي للتوازن ويتضمن عاملين هما: التوازن الثابت، والتوازن الحركي. ثانيها: عامل التوافق ويتضمن عاملين هما: التوافق الحركي لعضلات الجسم الكبيرة، وتوافق العين واليد. ثالثها: عامل قوة الحركة ويتضمن ثلاث عوامل هي: السرعة، القدرة، والرشاقة. وتظهر نتائج الدراسات السابقة أن العاملين الأول والثاني عامل التحكم الحركي للتوازن وعامل التوافق يمثلان أهمية خاصة لاكتساب الطفل المهارات الحركية الأساسية في مرحلة الطفولة المبكرة، بينما العامل الثالث قوة الحركة يمثل أهمية متميزة لاكتساب الطفل المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مرحلة الطفولة المتأخرة، وبالتالي أصبحت القدرات الحركية الخاصة باللياقة الحركية هي : السرعة، القدرة العضلية، التوافق، الرشاقة، التوازن(٥ : ٣١٥).

ويرى حسين حجاج ورمزي الطنبولي (٢٠٠٧) أن المبارز يجب أن يتصف ببعض القدرات الحركية الخاصة ومنها (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - التحمل - الرشاقة والتوافق) وهذه القدرات تتطلبها المهارات الحركية التي تشكل طبيعة التنافس في رياضة المبارزة وتساعد المبارزين على تحقيق أفضل النتائج (٢٠ : ٢٠ - ٢٧) .

ويشير أسامه عبد الرحمن علي (٢٠٠٣) أن المبارزة هي إحدى رياضات المنازلات الفردية التي تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى حيث أنها تتطلب (قدرات - مهارات - أنماط) خاصة وفقا لطبيعة وأسلوب الأداء ، والمبارزة عبارة عن نزال شريف بين فردين كل منهما في مواجهة الآخر بسيفه ، يتبادلان العديد من المهارات الفنية ، وهذه المهارات مصحوبة بأداء مهارات أساسية لحركات القدمين التي تسمح للمبارز بالتقدم للأمام أو التقهقر للخلف، كل ذلك بغرض محاولة أحد المبارزين بتسجيل لمسة في منطقة الهدف المحدد قانونيا (٨ : ٤٦ ، ٤٧) .

واتفق كل من عباس الرملي (١٩٩٣)، عمرو السكري (١٩٩٣)، إبراهيم نبيل (٢٠٠٥) أن هناك عناصر أساسية خاصة بالمبارزة وهي " السرعة - القوة المميزة بالسرعة - التوافق العضلي العصبي - التحمل - الرشاقة - الدقة - المرونة" (٣٠ : ٣١ ، ٣٢) (٣٤ : ١٨ - ٢٢) (٢ : ٣٨ - ٤١) .

ويشير محمود قناوي عثمان (٢٠٠٦) إلى أن القدرات الحركية الخاصة بالمبارزة هي " السرعة (سرعة الأداء) - الدقة - التوافق - القوة المميزة بالسرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة - التوازن" (٤٤ : ١١) .

ونتيجة المسح للمراجع العلمية والأبحاث لبيان آراء الخبراء المتخصصين في أهم القدرات الحركية للاعبين المبارزة وذلك من واقع تكرارها وتوصل أن القدرات الحركية قيد البحث والتي حصلت على تكرارات وصلت ٥٠% فأكثر:

١/٢/١/٢ - السرعة

٢/٢/١/٢ - القوة المميزة بالسرعة

٣/٢/١/٢ - التحمل الخاص (تحمل السرعة - تحمل القوة المميزة بالسرعة)

٤/٢/١/٢ - الرشاقة

٥/٢/١/٢ - التوافق

١/٢/١/٢ - السرعة Speed:

يتفق كل من محمد حسن علاوى (١٩٩٤م)، محمد صبحي حسانيين (١٩٩٥م)، بسطويسى أحمد (١٩٩٩م)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) وعلي أن السرعة هي قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن. (٣٧ : ١٥١) (٤١ : ٣٧٩) (١٦ : ١٤٨) (٣١ : ١٦١)

ويضيف مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١) بأن السرعة هي المقدرة علي أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن. (٤٨ : ١٦١)

ويرى عويس الجبالي (٢٠٠١م) أن السرعة تمثل إحدى القدرات البدنية الهامة والمتطلب الضروري لمعظم الأنشطة الرياضية، حيث تساعد المتسابق علي الأداء بأقصى سرعة (٣٥ : ٤٣٢).

١/١/٢/١/٢ - تقسيمات السرعة:

ويقسم مسعد علي محمود وآخرون (٢٠٠٤م) السرعة إلى :

- السرعة الانتقالية.

- سرعة الأداء (الحركة الوحيدة).

- سرعة رد الفعل (رد الفعل البسيط - رد الفعل المركب) (٤٦ : ٦٦).

١/١/٢/١/٢ - السرعة الانتقالية:

كما في العدو أو المشي أو السباحة أو التجديف.... الخ (١٦ : ١٢٩).

يشير كل من عادل عبد البصير على (١٩٩٩) ، عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣) ، محمد حسن علاوى (١٩٩٤) إلى أن السرعة الانتقالية هي كفاءة الفرد في أداء حركات متشابهة في أقل زمن ممكن " و ذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة وعادة ما تستخدم سرعة الانتقال في أنواع الأنشطة الرياضية التي تشمل على الحركات المتماثلة المتكررة كالمشي و الجري..... الخ ، بالتالي نجد أن أقصى استخدام للقوة العضلية من أهم وسائل الوصول إلى المستويات العالية في سرعة الانتقال ولن يصل إليها اللاعب إلا إذا تحكم في سريان الحركة (٢٩ : ٧٠) (٣١ : ١٠٩، ١١٠) (٣٧ : ١٥٢).

٢/١/٢/١/٢ - السرعة الحركية (الأداء):

بينما يرى " محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان " (١٩٩٤) أن السرعة الحركية هي أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة أو لعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن ، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة "، و هذا النوع من السرعة تشتمل على الحركات المغلقة التي يتكون من مهارات حركية واحدة و التي تؤدي لمرة واحدة و تنتهي مثل حركة ركل الكرة أو حركة تصويب الكرة أو حركة أداء الإرسال أو الضربة الهجومية (٣٨ : ٢٣٢).

٣/١/٢/١/٢ - سرعة رد الفعل:

يعرفها كل من " أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد (١٩٩٣)، احمد محمد خاطر، على فهمي ألبيك (١٩٩٦) و مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦) بأنها " الزمن الذي يستغرق اللاعب بين ظهور مثير ما و بين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير " و يتأسس هذا التعريف على التسليم بوجود فاصل زمني بين ظهور المثير و بين حدوث الاستجابة نظرا لصعوبة الاستجابة لأي

مثير بمجرد ظهوره بدون فاصل زمني ، و يجب أن يتم التمييز بين نوعين من زمن رد الفعل و هما :

- زمن رد الفعل البسيط و هو الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد معروف ولحظة الاستجابة لهذا المثير .

- زمن رد الفعل المركب و هو الزمن المحصور بين لحظة ظهور أكثر من مثير ومحاولة الفرد الرياضي الاستجابة لمثير واحد فقط من بين هذه المثيرات.(٣ : ١٨١)(٤ : ٢٨٢)(٤٧ : ١٦٠).

٢/١/٢/١ - أهمية السرعة في رياضة المبارزة:

يشير ايهاب مفرح (١٩٩٣) أن السرعة في مقدمة القدرات الحركية وتتضح بشكل أعمق في العلاقة بين القدرات الحركية والمهارات الخاصة للمبارزين من سرعة الأداء المهاري وسرعة رد الفعل (١٤ : ٨).

ويرى نبيل فوزي (١٩٩٦) على ضرورة تميز المبارز بالسرعة وخاصة في حركات القدم الخلفية خلف القدم الأمامية عند التقدم للأمام بحيث يكحون أداء القدميين في توقيت واحد تقريبا، كذلك في مهارة التقهقر للخلف ومهارة الطعن، حيث يجب أن تقترب القدم الأمامية من الخصم بسرعة وفي العودة إلى وضع الاستعداد تنقل القدم الأمامية إلى الخلف بسرعة (٥٢ : ١٧).

يشير خالد جمال محمود (١٩٩٩) أنه اتفق العديد من الخبراء في رياضة المبارزة على أهمية سرعة أداء حركات المبارز حيث تعتبر أهم أحد المؤشرات الرئيسية التي تؤثر على إيجابية الأداء لحركات المبارز بصفة خاصة، أن الهدف في أي هجوم ينتهي بلمسة فيجب أن يتم هذا الهجوم بسرعة كبيرة بحيث يصل قبل دفاع المنافس، والمبارز يجب أن يتصف بسرعة رد الفعل، وسرعة الأداء الحركي لفترة زمنية قصيرة، وأن حركات الرجلين والطعنات السريعة تربك المنافس نتيجة للمفاجأة، وأن حركات السلاح بسيطة وتعتمد على السرعة الحركية وخاصة الذراع المسلحة والقدميين، (٢١ : ١٨ ، ١٩).

ويضيف خالد جمال محمود (١٩٩٩) إلى أهمية السرعة في رياضة المبارزة أن نسبة قدرها ٩٧.٩٧% من ١٠٠ مدرب من الاتحاد السوفيتي قد أجابت عن الاستفتاء الخاص بأهمية عنصر السرعة، وأشار عن دراسة مقارنة لحسين حجاج ١٩٧٩ بين لاعبي السلاح، وكرة السلة، والجمباز تفوق لاعبي المبارزة والسلة على لاعبي الجمباز في العدو (٥٠متر) بينما لم تظهر فروق معنوية بين لاعبي المبارزة والسلة، وقد أرجع ذلك إلى أن طبيعة التدريب وحركات الرجلين والطعن المستمر قد أكسبت لاعبي المبارزة قوة لعضلات الرجلين وأستغلها اللاعبون في الجري(٢١: ١٨، ١٩).

ويرى سامح سعد بهنسي(١٩٩٨) أن السرعة الحركية أو سرعة الأداء تعتبر العامل الأول من العوامل البدنية التي يجب أن يتميز بها لاعب المبارزة ذلك أنه كلما كان اللاعب لديه سرعة أداء حركي للمهارات المستخدمة كلما كانت الفرصة سانحة لتسجيل اللمسة، وكلما كان بطيئاً من حيث الأداء كلما أعطى الفرصة للخصم الدفاع بسهولة وتجنب الإصابة باللمسة وذلك علاوة على أن القانون الخاص بالمبارزة يقف دائماً مع اللاعب الأسرع والأسبق في تسجيل اللمسة بصفة أساسية(٢٢: ١٧)

ويؤكد أسامة عبد الرحمن(١٩٩٩) أن سرعة حركات رجلي المبارز تعادل سرعة حركات رجلي عداء سريع، وأن أي هجوم ينتهي بلمسة فيجب أن يتم هذا الهجوم بسرعة كبيرة بحيث تصل قبل دفاع الخصم ، ولذلك يجب أن يكون المبارز قادر على سرعة الحركة سواء كان هدفه التقدم والطعن أو التقهقر والطعن بالإضافة إلى وجوب أداء حركات بسيطة مثل (حركات الرجلين - حركات الهجوم البسيط - حركات الدفاع البسيط) كل ذلك بسرعة كبيرة، وتأتي السرعة نتيجة القيام بحركات متناسقة بين الذراعين والرجلين فيظهر التوافق العضلي العصبي واضحاً في جميع حركات المبارزين بالإضافة إلى سرعة الأداء(٧: ١٩).

يذكر إبراهيم نبيل (٢٠٠٥) أن رياضة المبارزة تحتاج إلى توافر عنصر السرعة لدى ممارستها فالمبارز الذي لا يتحلى بصفة السرعة لا يتفوق في أدائه، ويقصد بالسرعة هنا (سرعة الاستجابة الحركية) بما تشمله من سرعة رد فعل سرعة حركية. وتتطلب السرعة عادة تدريباً دائماً لتنميتها لتأثيرها الكبير على نتائج المبارزين (١: ٣٨).

٢/٢/١/٢ - القوة المميزة بالسرعة

يعرف محمد حسن علاوي (١٩٩٤) القوة المميزة بالسرعة بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، لذلك تعتبر القوة المميزة بالسرعة مركب من صفتي القوة العضلية والسرعة (٣٧: ٩٨).

في حين يشير على فهمي البيك (١٩٩٢) إلى أن الفرق بين مصطلحي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية **Explosive Strength** يتلخص في أن : الأولي: يتم فيها بذل قوة وسرعة أقل من القصوى لعدد من المرات . والثانية: يتم فيها بذل قوة أقل من القصوى في أقل زمن ممكن لمرة واحدة. (٣٢: ١١٧)

١/٢/٢/١/٢ - أهمية القوة المميزة بالسرعة في رياضة المبارزة :

يشير أسامة عبد الرحمن علي (١٩٩٩) إلى اتفاق الخبراء والمتخصصين في مجال رياضة المبارزة أن طبيعة الأداء في رياضة المبارزة تتطلب أداء الحركات بسرعة عالية لذا تشكل القوة المميزة بالسرعة الصفة الأكثر أهمية في المبارزة، والمبارز يبذل مجهود شاق في النزاع لحركات الرجلين، ويتطلب ذلك عضلات قوية وسريعة ويتحقق ذلك من خلال تنمية القوة المميزة بالسرعة، حيث أن هناك حركات فجائية تتطلب ذلك مثل الطعن أو تكرار الأداء المتواصل مثل تكرار مهارة التقدم للأمام، حيث أن الجسم هنا عبارة عن سلسلة مقذوفات تتغير

بواسطة الرجلين ونسبة هذه المقذوفات تعتمد على مجموع قوة وسرعة انقباض العضلات. ويؤكد على سرعة أداء الطعنة في التوقيت المناسب لذلك يؤكد على القوة والسرعة والمسافة في الطعن، حيث أن المسافة بين الذبابة والهدف والسرعة متطلبات يحتاج إليها المبارز للطعن (٧: ١٩).

ويضيف إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥) أن القوة المميزة بالسرعة هي في الواقع إحدى أنواع القوة العضلية وأوضحتها مجالات دراسة التحليل الحركي وهي ما تعرف بالقدرة الانطلاقية القصيرة التي يتحقق عن طريقها عمل واحد في أقل زمن ممكن، ونجد أن أسلوب الأداء في المبارزة في معظم مهاراتها يعتمد إلى حد كبير على سرعة الأداء بشكل مفاجئ متصفاً بالقوة وهي ما تجمع صفتي السرعة والقوة ويمثل ذلك عند أداء حركة الطعن والعودة منه (٢: ٣٨، ٣٩).

٣/٢/١/٢ - التحمل الخاص (تحمل السرعة) - تحمل القوة المميزة

بالسرعة

١/٣/٢/١/٢ - أهمية تحمل السرعة في المبارزة:

ويشير أسامة عبدالرحمن علي (١٩٩٤) إلى اتفاق العديد من الخبراء والمتخصصين في رياضة المبارزة إلى أن المبارزة إحدى المنازلات النضالية التي تتميز بمستوى مرتفع من التنافس، لذلك لا بد للمبارز أن تكون لديه القدرة على الاستمرار في اللعب طوال مدة المنافسة بقوة وسرعة ومهارة مع الاستمرار في بذل الجهد، ويجب أن يتمكن المبارز من الاشتراك في الدورات التي تستمر وقت طويل دون تعب كما يجب أن يؤدي المبارز حركات رجلين أثناء التدريب أكثر مما يحتاجه أثناء المنافسة (٦: ٢٠، ٢١).

ويذكر عباس الرملي (١٩٩٣) أنه يجب تنمية التحمل والرشاقة التي تعني مقدرة المبارز على الطعن والتقدم والتقهقر وسرعة الأداء والقدرة العضلية والقوة كصفات بدنية خاصة يجب على المبارز اكتسابها (٣٠: ٣٥، ٣٦).

ويرى أسامة عبد الرحمن علي (١٩٩٤) أن المبارز مطالب ببذل قوته وجهده بتوقيت متغير في سرعة الدوام، كما أنه مطالب بأن يكون لديه القدرة والكفاءة العالية لأداء مجهود حركي بسرعة قصوى في أداء الهجوم وإلى السرعة الأقل من القصوى أو القريبة من القصوى في حالات التقهقر ولذلك فتحمل سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لفترة (٩ دقائق) ملعوبه في الثلاث جولات التي تتضمن فترات الراحة - أي فترة طويلة للأداء الغير منتظم أو غير متكررة ولكن بأداء سريع الحركة (٦: ٢٨).

٢/٣/٢/١/٢ - أهمية تحمل القوة المميزة بالسرعة في رياضة المبارزة:

يذكر حسين أحمد حجاج (١٩٩٥) أن التحمل يتوقف على نوع العمل الذي ينحصر فيه التخصص الرياضي الذي يمارسه اللاعب، وهو نتيجة ارتباطه مع العناصر البدنية الأخرى إذ أن المطلوب في المسابقات من اللاعب هو استمرار الأداء الحركي بالقوة والسرعة وذلك لفترة زمنية محددة مستخدما العمل العضلي بأقصى مجهود (١٨: ١٣).

ويضيف أسامة عبد الرحمن علي (١٩٩٩) أن المبارزين يبذلون مجهودا شاقا ويتطلب ذلك نمو القوة المميزة بالسرعة للقدرة على الأداء طوال المباراة باستخدام حركات رجلين بطول الملعب، وخلال المسابقة أو البطولة ويجب على اللاعب النزول دون هبوط في مستوى الأداء حيث يعتبر تحمل القوة المميزة بالسرعة نوع من القوة التي تمكن العضلات من مواجهة تكرار العمل والأداء المطلوب على مجموعة العضلات، ومن طرق تحقيق هذا الهدف التدريب على حركة الرجلين (تقدم - تقهقر - طعن - ... إلخ) (٧: ٢٣).

ويشير Maxwell R. Garret & Emmanwil G . Kaidanov

(١٩٩٥) أن تحمل القوة المميزة بالسرعة عنصر ضروري وهام في المنافسات التي تستغرق وقتا طويلا، فهي تحتاج إلى تحمل القوة المميزة بالسرعة

(٦٨: ١٦٥).

ويؤكد السيد عبد المقصود (١٩٨٤) بأن مستوى الانجاز في المبارزة يتحدد تبعاً لمستوى سرعة القوة (القوة المميزة بالسرعة) أو تحمل القوة المميزة بالسرعة، حيث أن هناك تأثيراً مشتركاً في الأداء المتكرر لفترة طويلة حيث يظهر العديد من الحركات مثل الوثب والدفع، وترتبط كل أشكال الظهور هذه بالتحمل عندما يتطلب الأمر أداءً كثيراً من التكرارات أثناء المنافسة (١٠: ١٢٠).

٤/٢/١/٢ - الرشاقة:

ويتفق كلا من علي البيك (١٩٩٢)، David Miller (١٩٩٤)، محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤)، محمد صبحى حسانين (١٩٩٥)، عادل عبد البصير (١٩٩٩)، أمر الله البساطى (٢٠٠١)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) في تعريفهم للرشاقة من حيث المضمون على أنها القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي الذي يتطلب تغير وضع الجسم واتجاهه بسرعة وكفاءة على الأرض أو في الهواء بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (١٢٩: ٣٢) (١٤٩: ٦٣) (٢٧٧: ٣٨) (٣٦١: ٤١) (٢٩: ١١١) (١٣: ١٥٧) (٣١: ١٧٩).

يشير عادل عبد البصير (١٩٩٩ م) إلى أن الرشاقة تعنى مدى قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير اتجاهه سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه وسواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء. (٢٩: ١٤٧)

١/٤/٢/١/٢ - أهمية الرشاقة في المبارزة:

يشير عمرو السكري (١٩٩٣) أن رشاقة الجسم كله هي الأساس للأداء المتقن الدقيق وهي الأساس أيضاً لحركات الرجلين والجسم وكذا بالنسبة للنصل. (٣٤: ١٩).

ويضيف خالد جمال محمود (١٩٩٩) أنه من المطلوب أن يتصف المبارز بالقدرة على أداء تحركات القدمين وتحركات السيف المتتابعة حتى لا تعوق بعضها البعض من الحركة في الوقت المناسب، وأن الرشاقة مرتبطة بجميع

مكونات الأداء البدني، وإن لها ارتباط وثيق بالقدرة الحركية وقد قام محمد صبحي حساين (١٩٨٥) بمسح علمي لبعض المراجع التي تحدثت عن الرشاقة تتضمن آراء أربعة عشر خبيراً متخصصاً في التربية الرياضية فكان الرأي بانضمام الرشاقة للقدرة الحركية وفي مسح مشابه تضمن آراء عشرين عالماً لتحديد مكانة الرشاقة في اقدرة الحركية فوجد أن ستة منهم قد وصفوها ضمن مكونات القدرة الحركية (٢١ : ١٩ : ٢٠).

ويتفق كل من عباس الرملي (١٩٩٣)، إبراهيم نبيل (٢٠٠٥) أن الرشاقة مقدرة الفرد على التلبية السريعة، والتحكم في الحركات الدقيقة مع الاقتصاد في المجهود، وتظهر أهمية الرشاقة عندما يضطر المبارز إلى تغيير مفاجئ في حركاته وجسمه أثناء التبارز حيث يحدث تغير فوري لكل جسمه أو أجزاء منه عند أدائه لبعض حركاته، وتعتبر السرعة عاملاً هاماً في الرشاقة للمبارز حيث يستطيع أن يغير أوضاع جسمه من وضع إلى آخر أو من اتجاه إلى آخر بأقصى سرعة وبتوافق، وينصح بتتمية وتطوير الرشاقة لدى المبارزين ابتداء من سن (١٠ - ١٣) سنة حيث تكون لتمرينات الرشاقة في هذا السن تأثيراً كبيراً (٣٠ : ٣٦) (٢ : ٢٠).

٢/١/٢٠٥ - التوافق:

ويرى عويس الجبالي (٢٠٠١م) أن التوافق يعتبر من القدرات البدنية المركبة والذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة وامتلاك اللاعب لقدرات عالية من التوافق لا تساعد فقط في أداء للمهارة الحركية بصوره تامه ودقيقه ولكن تتعدى ذلك لتشمل تجنب الأخطاء المتوقعة. (٣٥ : ٤٥٦)

ويرى عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) أن التوافق هو قدرة الفرد علي التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي. (٣١ : ١٨٦).

١/٥/٢/١/٢ - أهمية التوافق في المباراة:

ويرى نبيل فوزي (١٩٩٦) اتفاق العديد من الخبراء والمتخصصين في رياضة المبارزة أن عامل التوافق يقع في المرتبة الثالثة بين الصفات البدنية التي يجب أن يتميز بها لاعب المبارزة ، حيث تعتمد هذه الصفة على مدى سلامة واتفاق العمل بين كل من الجهاز العضلي والجهاز العصبي ويشمل هذا العامل على عنصرين:

● توافق ذراع وعين.

● توافق قدم وعين.

ويؤكد أن مهارات المبارزة من حيث الأداء الحركي المهاري تؤدي على أساس الحالتين التاليتين:

١. توافق بين الذراع المسلحة والعين.

٢. توافق بين كل من الذراع المسلحة والقدم معا وبين والعين.

حيث أن لاعب المبارزة يحدد أولا بالعين الهدف أو جزءا منه ثم يلبي ذلك استخدامه لذراعه المسلحة في أداء إحدى المهارات ضد الخصم، أو يستخدم الذراع المسلحة والقدم معا، أي أن العين تشترك اشتراكا أساسيا وفعليا في كل من الحالتين، إلا أنه في الحالة الثانية يجب أن تعمل كل من الذراع المسلحة والقدم في توافق تام بينهما أيضا وبدرجة كفاءة عالية، هذا بالإضافة إلى التوافق بينهما وبين العين حتى تستكمل دائرة العمل (٥٢ : ١٨).

ويضيف خالد جمال محمود (١٩٩٩) أن اتفاق الخبراء على أن التوافق العضلي العصبي كعامل يعتمد عليه المبارز حيث يلعب دورا هاما وكبيراً في مساعدته على أداء الحركات المفردة بمهارة تامة وخاصة إذا تعددت الحركات، وهو عنصر هام، والتوافق تظهر أهميته واضحة في جميع حركات الجسم التي تتطلب الدمج بين حركات الذراعين والقدمين والعين في وقت واحد وفقا لتحركات المنافس وأدائه (٢١ : ١٥).

يؤكد إبراهيم نبيل (٢٠٠٥) تتطلب المبارزة استخدام جيد لحركات القدمين والذراعين والجذع في أثناء الهجوم والدفاع والرد ومتنوعات الهجوم الأخرى، وهذا العدد الكبير من المتغيرات التي تدخل في التنفيذ الدقيق لحركات المبارزة وتتطلب توافق كبيرا بين الرجلين والذراعين والعين مما يؤدي إلى حدوث تنشيط للعمليات العقلية المعروفة، وهنا يبرز دور الجهاز العصبي حيث أن تلك الرياضة غنية بالحرارة التي يمكنها ترقية التوافق العضلي العصبي عند المبارز، والمدرّب الناجح هو الذي يضع في اعتباره تنمية وتطوير هذا العنصر وهذه الصفة لدى لاعبيه لأهميتها وارتباطها بالتفوق في الأداء خلال مباريات المبارزة (٢: ٣٩).

٣/١/٢ - أهمية المهارات الأساسية في المبارزة:

يعرف محمد حسن علاوي (١٩٩٤) المهارة عن قاموس ويبستر Webster بأنها القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداد للانجاز، فالمهارة عمل يمتاز بالتفرد والخصوصية وتكتسب أساسا بالتعلم ولكن من الممكن أن يتعلم الفرد أنماط المهارات التي تفتقر إلى الكفاية والدقة مما يؤدي للفشل في تحقيق النتائج المرجوة (٣٧: ٢٠).

ويشير عباس الرملي (١٩٩٣) أن رياضة المبارزة تتعدد فيها المهارات فمنها ما يؤدي بواسطة الجسم من الثبات أو التقدم أو التقهقر ومنها ما يؤدي بواسطة السلاح في محاولة جادة من اللاعب للوصول إلى هدف منافسه لتحقيق اللمسات (٣٠: ٣٧).

يرى Maxwell R. Garret & Emmanwil G . Kaidanov

(٢٠٠٠) أن المهارات الأساسية تشمل التقدم للأمام والتقهر للخلف والطعن والوثب للأمام والطعن والوثب للخلف والطعن ، وفقا لظروف النزال والمسافة بين المبارزين ، ويمكن القيام بأداء تقدم مزدوج أي خطوتين أو أكثر وكذلك بالنسبة للتقهر ، وحركات الرجلين تتم بدون توقف مع التغير في التوقيت (بنهاية الخطوة الأولى) (٦٩ : ٣١).

ويضيف أسامه عبد الرحمن علي (١٩٩٩) أن المبارز يجب أن يتقن المهارات الأساسية المختلفة بحيث يؤديها بطريقة شبه آلية دون تركيز في التفكير فيها وبذلك التفرغ إلى التفكير في تنفيذ الخطط وتغيرها وتعديلها ووضع خطط وتغيرها وتعديلها ووضع خطط مضادة لتنفيذ الهجوم في الوقت المناسب بهدف اللسة (٧ : ١٣) .

ويشير كل من حسين حجاج ورمزي الطنبولي (٢٠٠٧) أن حركات الرجلين من أهم المهارات الأساسية والتي يجب أن تكون أول ما يتعلمه المبارز المبتدئ وتبنى عليها المهارات الأساسية الأخرى ، ولا يجب أن تكون إهمال حركات الرجلين ولا حتى مع اللاعبين المتقدمين ، حيث إنها تزود المبارز بالثبات والاستقرار وحرية الحركة وخفتها وتجعله متحكما في جميع حركات ومهارات المبارزة ، وهذه المهارات الأساسية مشتركة في الأسلحة الثلاث (شيش - سيف مبارزة - سيف) (١٩ : ٥٤) .

والمهارات الأساسية هي من المبادئ الهامة والأساسية في جميع الرياضات حيث يؤكد إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥) أن الناشئ أو اللاعب الذي اختار رياضة المبارزة كهواية له يجب أن يتلقى جرعات كبيرة من الاهتمام بالمهارات الأساسية لحركات المبارزة وذلك عن طريق التكرار والتركيز على تلك المهارات حيث تعتبر القاعدة الأساسية التي يُبنى عليها اللاعب حتى يصل إلى قمة المستوى ، هذا مع افتراض أن اللاعب لائقا صحيا وبدنيا ونفسيا لمزاولة تلك الرياضة (١ : ٦٩) .

وقام الباحث باختيار المهارات الأساسية والتي تؤدي بتحركات القدمين ويمكن أدائها بإيقاع حركي موسيقي وهي:

- ◆ وقفة الاستعداد.
- ◆ التقدم للأمام.
- ◆ التفهقر للخلف.
- ◆ الحركة الانبساطية (الطعن).
- ◆ العودة لوضع الاستعداد من الطعن.
- ◆ ثني الركبتين كاملا (الغطس).
- ◆ الوثبة السهمية.

٤/١/٢ - علاقة القدرات الحركية بالمهارات الأساسية

ويرى مقتي إبراهيم (٢٠٠١) أن هناك ارتباطا قويا بين القدرات الحركية وبين مستوى الأداء المهاري فالرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ، في حالة افتقاره للقدرات الحركية تعتبر القدرات الحركية إحدى العوامل الهامة التي تؤثر في حدوث التعلم الحركي، وهو الوسيلة الأولى والفعالة التي كلما ارتفع مستواها لدى الفرد الرياضي كلما أمكنه الوصول لمستوى أعلى في أدائه الحركي المنشود ، كما أن أي مهارة سواء أكانت بسيطة أو مركبة تحتاج إلى قدر معين من هذه القدرات الحركية وهناك اختلاف بين الأفراد في هذه القدرات ومقدار ما يمتلكونها (٤٨ : ٢٣٢).

ويؤكد العديد من المتخصصين في النشاط الرياضي محمد نصر الدين ومحمد حسن علاوي (١٩٨٢)، سعد جلال ومحمد حسن علاوي (١٩٨٢)، سامية فرغلي (١٩٨٢)، نجوى سليمان وثناء السيد على أن هناك ارتباطا قويا بين القدرات الحركية وبين مستوى الأداء المهاري ، فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات الحركية لهذا النوع من النشاط (٤٣ : ٤١)، (٢٥ : ٣٨٧)، (٢٤ : ١٢٠)، (٥٤ : ٢٣٩) .

صباح علي محمد (١٩٩٩) نقلا عن Hockey أن القدرات الحركية العامة عبارة عن مركب من مجموعة الصفات (الرشاقة، القدرة، التوافق السرعة، زمن رد الفعل، التوازن) ويمكن أن يشار للتوافق غالبا على أنه قدرة حركية عامة حيث أنه عبارة عن تكامل القدرة المنفردة لإنجاز الواجب الدقيق، وأن القدرة الحركية الخاصة هي إمكانية الفرد على أداء واجبات حركية معينة من خلال ممارسة النشاط المحدد ويتم صقل هذه القدرات بواسطة الإعداد البدني و المهاري أثناء التدريب، فالقدرة الحركية للمبارزين والمبارزات تختلف وتتنوع

حسب مواقف اللعب المختلفة والتي تتطلب من اللاعب أداء واجبات حركية محددة لا يقوم بتنفيذها إلا المبارز الذي تم تدريبه على أساس سليم (٢٦ : ٣٠٨).

ويشير عباس الرملي (١٩٩٣) أن هناك فوائد كثيرة يكتسبها المبارز ويجب أن تتوافر فيه شروط وصلاحيات خاصة بأن يتميز بلياقة بدنية عالية مكتسبا لعناصرها وخاصة التوافق العضلي العصبي الذي يساعد المبارز على أداء الحركات المفردة بمهارة تامة، ويجب أن يستكمل المبارز قدرته على مقاومة التعب والتعود على بذل الجهد وتحمله حتى يستطيع الاستمرار في اللعب بنفس قدرته الأولى التي بدأ بها ، ويمكن تنمية هذه القدرة عن طريق المنافسات الكثيرة .(٣٠ : ٣٥).

١/٤/١/٢ - بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالمهارات الأساسية

■ تحمل السرعة وتحمل الأداء وهو يدل على قدرة المبارزين على المثابرة وتحمل المجهود البدني أو تحمل الألم .

وعن أهمية التحمل يذكر عباس الرملي (١٩٩٣) عادة ما يقوم المبارز بالتنافس مع عدد كبير من المبارزين في اليوم الواحد سواء كان فائزا أو خاسرا ، والدورات الكبيرة تستمر لساعات عديدة ، فقد تبدأ في الصباح الباكر وتستمر حتى منتصف الليل (٣٠ : ٩٩).

كما أكد أسامة عبد الرحمن (١٩٩٩) على انه إذا كان المبارز لديه خططا جيدة ومهارة مركبة كاملة تمكنه من الحصول على نتائج أفضل للأدوار الأولى لأي بطولة ، كما وأن اللاعب لا يمتلك درجة عالية من التحمل فنجده لا يستطيع الاستمرار بنفس الكفاءة في الأدوار النهائية من نفس البطولة ، لذا فعنصر التحمل يعتبر من القدرات الحركية الهامة للمبارزة والتي تتطلب من المنافس أن يبذل قوته وجهده بتوقيت متغير على الدوام (٧ : ٢٥) .

▪ قدرة التوافق الكلي للجسم فهو يدل على قدرة المبارز على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء المهارات المختلفة بثبات وكذلك التوافق بين العينين واليدين.

حيث أشارت صباح علي محمد (١٩٩٥) إلى أن قدرة التوافق الحركي وحركات المبارزة لها تأثير قوي كبير جدا على الجهاز العصبي حيث يعتبر من أهم الأجهزة في الجسم ، وهو الذي يؤثر على جميع الحركات التي يقوم بها لاعب المبارزة وذلك لما تتطلبه من دقة ، وسرعة بديهية ، وسرعة تلبية دون التأخير في التفكير (٢٦ : ٣٣١) .

▪ قدرة الإحساس العضلي الحركي الذي يسمح بالتحكم في توجيهه وتصحيح الحركة أثناء تأديتها سواء من حيث الشكل والمدى والاتجاه ، ودقة إدراك الحركة عن طريق الإحساس العضلي الحركي يتيح للفرد إمكانية الاستيعاب السريع للمهارات الحركية.

▪ قدرة الرشاقة هامة جدا في المبارزة وهي تعني مقدرة المبارز على الطعن والتقدم والتقهقر تعتبر السرعة عاملا هاما في الرشاقة لتغيير أوضاع جسمه من وضع لآخر أو من اتجاه لآخر بأقصى سرعة وتوافق ليحقق درجة من الرشاقة .

▪ القدرة العضلية للذراعين أو الرجلين فهي هامة للذراعين في زمن رد الفعل الحركي للذراعين.

حيث أشار عباس الرملي (١٩٩٣) إلى أن القدرة على أداء مهارات متتابعة من نوع واحد في أقصر وقت ممكن ويتوقف اكتسابها في المبارزة على عدة عوامل أهمها القدرة العضلية (٣٠ : ٣٦).

أما القدرة العضلية للرجلين فهي هامة خاصة أثناء التقدم والطنع لأنها تساعد على سرعة حركات الرجلين لكسب المسافة من المنافس وتحقيق لمسة في هدفه .

٥/١/٢ - حركات القدمين في المبارزة وأهميتها

١/٥/١/٢ - ماهية حركات القدمين

يرى عمرو السكري (١٩٩٣) التحركات في المبارزة ما هي إلا :

١. تحركات للأمام:

- التقدم للأمام - التخطي للأمام - التقدم المزدوج - الوثب للأمام
- القفز

- الرجوع الأمامي لوضع التحفز - هجمة السهم - التقدم ثم الوثب أماما

٢. تحركات للخلف:

- التقهقر للخلف - التخطي للخلف - الوثب للخلف - الرجوع الخلفي لوضع التحفز

(٣٤: ٧٦)

ويضيف خالد جمال محمود (١٩٩٨) أن حركات القدمين تشتمل على نوعين أساسيين هما "التقدم للأمام والتقهرق للخلف"، أما حركات القدمين الأخرى (الوثبة السريعة للأمام، الوثبة السريعة للخلف، وثبة التمرير للأمام والخلف، هجمة السهم) فتعتبر مكملة ومتممة ومشتقة من النوعين الأساسيين السابقين، ويؤكد على أنه يجب أن يكون التقدم سريعاً وانسيابياً (٢١: ١٩).

٢/٥/١/٢ - أهمية تحركات القدمين:

يجمع العديد من الخبراء والمتخصصين في رياضة المبارزة عباس الرملي (١٩٩٣)، عمرو السكري (١٩٩٣)، Maxwell R. Garret & Emmanwil G. Kaidanov (١٩٩٥)، Aldo Nadi (١٩٩٤)، وحسين حجاج ورمزي A. D (١٩٩٤)، وأسامة عبد الرحمن علي (١٩٩٩) على أن حركات الرجلين من أهم المهارات الأساسية والتي يجب أن تكون أول ما يتعلمه المبارز المبتدئ وتبنى عليها المهارات الأساسية الأخرى، ولا يجب إهمال حركات الرجلين حتى

مع اللاعبين المتقدمين، حيث أنها تزود المبارز بالثبات والاستقرار وحرية الحركة وخفتها وتجعله متحكماً في جميع حركات ومهارات المبارزة (٣٠: ١٨٧) (٣٤: ٧٨) (٦٨: ٢٤) (٧٣: بدون) (٥٩: ٢٩) (٢٠: ٥٤) (٧: ١٠).

ويضيف أسامة عبد الرحمن (١٩٩٩) أن المبارز دائم التنقل في الملعب للأمام وللخلف طوال المباراة بطريقة غير منتظمة لحركات الرجلين حيث المنافس يؤدي حركات هجومية أو دفاعية لا يمكن التنبؤ بها، وأن حركات الرجلين الهدف منها هو نقل الجسم ومركز ثقله وذلك لسهولة تغيير الاتجاه سواء للأمام أو للخلف بجانب ضبط المسافة بين المبارز ومنافسه (٧: ١٠).

ويرى **Aldo Nadi** (١٩٩٤) **Nick Evangelista** (١٩٩٦) أن المبارزة تمتاز بحركة رجلين سريعة على أرض الملعب، فالتدريب عليها يعطينا الثبات في الحركة وهي ذات أهمية في تطوير التوازن وضبط مسافات التبارز، ولذلك يجب أن تكون هناك عناية زائدة منذ البداية بحركات الرجلين، وأن يكون التدريب عليها مستمراً، كما أن حركات الرجلين من عناصر المبارزة التي يمكن تكرارها دون زميل ولذلك فإنها متاحة بصورة أساسية لكل لاعب

(٥٩: ١١٢) (٧٢: ٦٨).

ويتفق كل من **Simmonds A..T & Morton A. D** (١٩٩٤)، **Aldo Nadi** (١٩٩٤) أن مهارة الطعن ذات أهمية خاصة في رياضة المبارزة فهي الحركة التي يقوم بأدائها المبارز للوصول إلى هدف المنافس وتسجيل لمسة عليه ولهذا يجب أن تؤدي هذه المهارة بدقة وسرعة في الأداء وبطريقة فجائية بأسرع وقت ممكن، والطعن يشكل أهم حركات الرجلين حيث يتم بها أغلب الهجمات أو نهاية الهجمات ويمكن أداء هذه المهارة منفردة أو مرتبطة بحركة أخرى مثل التقدم أو الوثب، فالمبارز الذي يتقن هذه المهارة يكتسب ميزة كبرى يتفوق بها على أقرانه حيث يشكل الطعن القاعدة الأساسية لتحريك القدمين ويعتبر أسرع طريقة لقطع المسافة التي تفصل بين المبارز ومنافسه

(٧٣: ٣٨) (٥٩: ٥٤).

ويؤكد أسامة عبد الرحمن على (١٩٩٩) على أهمية حركات الرجلين المركبة في خلخلة أداء المنافس مع مراعاة ظهور الحركات المركبة كحركة واحدة حيث أن المباراة الحديثة في اشد الحاجة لهذه المهارات وخاصة في الهجوم حي أن غالبية المبارزين يبدءون اللعب خارج نطاق مسافة التبارز حتى يصعب تسجيل لمسة من وضع التحفز أو من التقدم بحركة واحدة ولذلك يحاول المهاجم تغطية هذه المسافة الزائدة بالتقدم السريع للأمام خطوة أو خطوتين ثم الطعن حيث أن هذه المهارات في الهجوم تحقق الهدف وهو تسجيل لمسة أو اكتساب أرض وتستخدم كخطط في حالة الضغط على المنافس في نهاية الملعب حتى يتعدى الخط النهائي وتحتسب لمسة عليه وفي هذه الحالة يحقق المهاجم الهدف وهو اكتساب لمسة صحيحة (٧ : ١٢).

ومن العرض السابق لأهمية حركات الرجلين يتضح أن حركات الرجلين ذات أهمية كبيرة في رياضة المبارزة من الناحية الخطية في تغيير إيقاع ومسافة حركات التقدم والتقهقر من أجل التغلب على المنافس الذي يلعب بمسافات متوسطة وطويلة، وحتى لا يستطيع المنافس أدراك توقيت أو زمن التقدم أو التقهقر، كما تستخدم حركات الرجلين في بعض الأحيان كنوع من أنواع الدفاع وذلك بهدف فتح مسافة التبارز مع المنافس حتى يصبح هجومه ناقصا.

ويضيف أسامة عبد الرحمن على (١٩٩٩) أن المبارز يجب أن يتقن المهارات الأساسية المختلفة بحيث يؤديها بطريقة شبه آلية دون تركيز في التفكير فيها وبذلك يمكنه التفرغ إلى التفكير في تنفيذ الخطط وتغييرها وتعديلها ووضع خطط مضادة لتنفيذ الهجوم في الوقت المناسب بهدف تسجيل اللمسة، وأكد على أن حركات الرجلين في المبارزة يجب التدريب عليها من خلال ثلاث أسس هي:

- المسافات Distances
- التوقيت Tempo
- الإيقاع Rhythm (٧ : ١٣)

■ المسافات Distances:

ويذكر **Mcinerney Marjorie** (١٩٩١) على أن قدرة المبارز على الحفاظ على المسافة أثناء التبارز هي إحدى العوامل الخطئية الهامة، والتي لا تسمح للمنافس باتخاذ الوضع الهجومي أو الدفاعي الأمثل له. (٧٠:٧٠)

ويشير **عباس الرملي** (١٩٩٣) أن مسافة التبارز هي مدى بعد كلا من المتبارزين عن بعضهما بحيث لا يمكن لأحدهما أن يلمس الآخر إلا بواسطة الحركة الانبساطية الكاملة. (٣٥:٣٠)

ويؤكد **David Glasser** (١٩٩٧) على أن هناك أنواع متعددة من مسافات المبارزة وهي: **المسافة المغلقة**: وهي المسافة التي يمكن فيها إحراز المبارز لمسة بعدم الفرد الكامل للذراع المسلحة. و**المسافة القصيرة**: وهي المسافة التي يستطيع فيها المبارز إحراز لمسة صحيحة باستخدام الفرد الكامل للذراع المسلحة. و**المسافة المتوسطة**: هي المسافة التي يمكن فيها المبارز من الوصول إلى هدف المنافس باستخدام حركة الطعن الكامل من المكان الذي كان يقف فيه في وضع التحفز دون تعديل المسافة. و**خارج المسافة**: هي المسافة التي لا يستطيع فيها المبارز الوصول إلى هدف المنافس إلا إذا تقدم خطوة للإمام أو عدة مرات ثم قام بعمل الطعن أو الوثبة السهمية. (٦٤)

ويذكر **إبراهيم نبيل** (٢٠٠٥) أن هناك ملاحظات تعليمية وتدريبية خاصة بمسافة التبارز: يجب أن يتجنب المدرب تنوع المسافات عند تدريب المبتدئين، ولكن يتم ذلك التنوع بعد إكسابهم الأساسيات الفنية. ويجب أن يبدأ تعليم اللمسات من خلال الطعنات من مسافات متوسطة. ومسافة التبارز يجب تعليمها والتدريب عليها قبل تعليم الهجوم حتى يمكن مسايرة الأداء. وتعليم وتدريب وتنمية إحساس المبارز بمسافة التبارز ليست مهمة سهلة للمدرب بل تحتاج من الحنكة الكثير. ومسافة التبارز لها دور أساسي في المبارزة، ليس فقط في المباريات ولكن أيضا خلال التدريب، والمدرب الكفاء هو الذي يكون لديه القدرة على الإحساس بالمسافة والذي يساعد لاعبيه على التعرف على المسافات المناسبة وفقا لوضع

مفاسيهم. وفي المباريات التنافسية نجد أن قليل من اللمسات يتم في مسافات قصيرة، والكثير منها يكون في مسافات متوسطة (٢ : ٩٥).

ويرى الباحث أن تنمية الإحساس بالمسافة يمكن أن يكون خلال تدريبات تحركات القدمين FootWork سواء الفردية أو الزوجية أو الجماعية أو أثناء الدرس الفردي مع المدرب وخاصة من خلال تثبيت اللمسة في هدف المدرب والعمل على تحريك المبارز أثناء تثبيت اللمسة وهذا يعطي اللاعب الإحساس بالمسافة.

■ التوقيت Tempo:

ويذكر إبراهيم نبيل (٢٠٠٣) التوقيت الحركي هو التقسيم الدقيق للسريان الحركي الزمني، أي التوزيع الإرادي لزمن الحركة، ويعتبر التوقيت جزء من الإيقاع، حيث أن التوقيت هو تقسيم زمني للحركة، بينما الإيقاع هو التقسيم الزمني الديناميكي للحركة. (١٠٤:٢)

ويرى أسامة عبد الرحمن (٢٠٠٣) على أن التوقيت في رياضة المبارزة هو تنفيذ حركة المبارزة في الوقت المناسب، وقد قيل أن التوقيت هو طرق الحديد وهو ساخن، وإن الوقت والحركة لا ينتظران احد، وهو الآلية التي تتحكم بها في حركة الجسم وسرعته، وفي المبارزة تلعب الأيدي والأقدام في تشابك وتناغم وترابط تام، والوقت هو الموسيقى الخفية لحركات المبارز. (١٩١:٨)

ويشير حسين حجاج ورمزي الطنبولي (٢٠٠٧) إلى أن التوقيت هو الوقت المناسب للهجوم على المنافس، وبطبيعة الحال يكون التوقيت مرتبطاً بعناصر أخرى مثل المسافة والمكان الخططي وكيفية الوصول للمنافس في اللحظة المناسبة. (٢٧:١٩)

ويرى Brock (٢٠٠٧) أن التوقيت يلعب دوراً في النواحي الخططية وخاصة على المفاجأة حيث نجد أن كلما كان المبارز لديه القدرة على مفاجأة منافسه كلما استطاع إرباكه، وأصبحت الأولوية في إحراز اللمسة له، حيث أن

المنافس لا يستطيع توقع أو فهم أو تحديد الإيقاع أو التوقيت المناسب والذي يسمح له بالدفاع أو الهجوم المضاد. (٢٥:٦١)

ويشير إبراهيم نبيل (٢٠٠٥) أن الوحدة الزمنية للتبارز (توقيت السلاح) تقاس بالوقت الذي يتطلبه أداء حركة نصلية واحدة، أو حركة جسمية واحدة من لاعب المبارزة، أي بمعنى أن حركة المغيرة، الدفاع الرابع، الضربة بالنصل كأداء للهجوم، تغيير التلاحم، مد الذراع المسلحة وغير ذلك من الحركات المشابهة والتي يتطلب أدائها فترة زمنية واحدة، وقد تؤدي حركتان من الحركات السابقة معا في فترة زمنية واحدة كالتهويش مع التقدم، أو الضرب مع التقدم ويلاحظ أن دمج الحركتان في فترة زمنية واحدة عادة ما تكون بالسلاح والأخرى تكون بالجسم أو بالرجلين، وعلى هذا يمكن قياس حركة نفذت في زمن سلاح واحد، أو في فترة زمنية واحدة، أو في أكثر من ذلك "في فترتين أو ثلاث" كالهجوم المركب ذو أكثر من تهويشه، أو الدفاع والرد، وخاصة إذا كان الأداء والتنفيذ متقطعا وليس انسيابيا، ونجد أن كلما قلت الفترة الزمنية التي يتم خلالها أداء حركة السلاح كلما كان التوقيت أسرع، وذلك يحقق هدفين:

الهدف الأول : أن الحركة تتم بسرعة أعلى، حيث أن السرعة عنصراً هاماً في رياضة المبارزة ولذا يجب أن يعمل المدرب على تنميتها لدى لاعبين بصورة مستمرة.

الهدف الثاني : يحقق اللاعب الأسبقية الحركية أمام المنافس أثناء المبارزة.

(٩٩-٩٨:٢).

٦/١/٢ - الإيقاع Rhythm:

١/٦/١/٢ - مفهوم الإيقاع:

يذكر السيد عبد المقصود (١٩٨٤) الإيقاع Rhythm مصطلح يوناني الأصل مشتق من كلمة Rhythms وتعني الانسياب المقنن To Flaw وكانت تستخدم لوصف الحركات المنتظمة لأمواج البحر أو هرمونية الأصوات عندما ترتفع نغماتها أو تتخفض أثناء الحديث أو حركات الرقص الرشيق. والإيقاع كأحد الصفات المستخدمة في نظريات الحركة يعنى تنظيم المقاطع التي يتكون فيها الأداء الحركي زمنياً، وبتحديد الإيقاع على انه تنظيم زمني نكون قد أدرکنا

بعداً واحداً فقط من أبعاده إذ يمثل الإيقاع جانبين، فمن ناحية الفترة الزمنية التي يستغرقها كل مقطع من مقاطع الحركة ومن ناحية أخرى يعكس اختلاف مدى تركيز النشاط العضلي في كل مقطع، وعلى هذا فإن ديناميكية العضلات تشكل أساس الإيقاع الحركي، بالإضافة على ذلك يتضمن الإيقاع الحركي الأشكال المختلفة لمسار التوزيع الزمني المكاني المرتبط بديناميكية العضلات. ومن الخصائص العامة لكل الحركات الرياضية تغيير "تبادلي" في الديناميكية أي تغيير انسيابي مستمر بين الشد والارتخاء، وبتحديد مسار هذا التغيير من خلال الواجب الحركي "هدف الحركة" و التنظيم الزمني وتوزيع التركيز على كل مقاطع الأداء الحركي، اللذان ينشأن عن مسار التغيير الانسيابي وهو ما يطلق عليه الإيقاع الحركي والذي يمكن قياسه بمساعدة الخطوط الرئيسية المميزة له وهى القوة والزمن. (١٠ : ١٦٦، ١٦٧)

٢/٦/١/٢ - أبعاد الإيقاع الحركي:

ويرى بسطويسى أحمد بسطويسى (١٩٩٦) أن أبعاد الإيقاع الحركي هما بعدان:

١/٢/٦/١/٢ - البعد الزمني للإيقاع:

للإيقاع الحركي بعدين أساسيين وهما البعد الزمني للإيقاع ويمكن قياس البعد الزمني للإيقاع من خلال النسبة الزمنية أو المساحات الخاصة بكل مقطع من مقاطع الحركة و التي تتكرر باستمرار أو بنفس النسبة أو على وتيرة واحدة ما أمكن ذلك وقد تتغير تلك النسبة والتي تشير إلى اهتزاز مستوى اللاعب من مرحلة تدريبية إلى أخرى أو بالنسبة للفروق الفردية بين اللاعبين أو لاختلاف مستوياتهم .

٢/٢/٦/١/٢ - البعد الديناميكي للإيقاع:

والبعد الثاني للإيقاع الحركي هو البعد الديناميكي ويعتبر البعد الديناميكي للإيقاع مظهراً معبراً عن شكل القوة المميزة للحركة وبذلك فهو عبارة عن مقدرة القوة المبذولة والمستمرة في كل مرحلة من مراحل الحركة والتي تمثلها العلاقة بين الشد والارتخاء و النسب بينهما حيث لكل منهما قوة مبذولة خاصة ومتميزة عن الأخرى والتي يمكن قياسها بمقدار الطاقة المبذولة في كل مرحلة من تلك المراحل (١٥ : ٢٢٥، ٢٢٦).

٣/٦/١/٢ - مفهوم التربية الرياضية للإيقاع الحركي:

يشير هشام سيد أحمد (١٩٩٨) بأن الإيقاع الحركي يساوي:

الزمن + القوة + الدفع الأساسي للقوة .

ولكل حركة زمن معين يحدث فيه التبادل بين الشد والارتخاء للعضلات العاملة مما يعطي الحركة إيقاعا خاصا بها ويميزها عن غيرها من الحركات، ولكل حركة درجة معينة من القوة (عامل ديناميكي) والوقت (عامل زمني) والمدى (عامل مكاني) وان تفاعل العوامل الثلاثة بصورة متوافقة يؤدي إلى الأداء الحركي السليم ولى هذا فإن أداء الحركة دون إيقاع حركي لها يظهرها بصورة مضطربة (٥٥: ١٨، ١٩).

٤/٦/١/٢ - أهداف الإيقاع الحركي :

وحدد هشام سيد احمد (١٩٩٨) أهداف الإيقاع الحركي في الآتي:

- الإحساس بعنصر الموسيقى وإدراكها والتعبير عنها جسميا .
- الربط بين إحساس الفرد وإدراكه.
- علاج الحركة المعوجة للفرد وتهذيب الزائد منها .
- تنمية التركيز والانتباه للفرد .
- تنمية سرعة الاستجابة الحركية للفرد تبعا للأوامر الصادرة إليه .

(٥٥: ١٨).

٥/٦/١/٢ - التدريب على الإيقاع:

يذكر Jack Daniels (١٩٩٨) أنه لكي يحصل اللاعب على خطوات منتظمة يجب أن يجري برشاقة مشبه إياها باللاعب الذي يجري على البيض بمعنى أن يجري اللاعب على الأرض وليس فيها، وعند محاولة التدريب لتحسين معدل الخطوات يجب التركيز على التدريب على مسافات مناسبة وعدم التدريب

على مسافات قصيرة نسبياً، والتدريب على المعدل الطبيعي للسرعة، ومع السرعة الطبيعية وبعد فترة من التدريب سيصبح التدريب مريح وطبيعي

(٦٥ : ٨١، ٨٢).

وتشير وفاء علي مبروك (٢٠٠٠) أنه غالباً ما يكون إدراك "استقبال" المتعلم للإيقاع بمثابة الخطوة الحاسمة عند تعلم أداء حركة جيدة وبالأخص عندما تكون الواجبات الحركية معقدة وتتكون من عدة أجزاء فيجب علينا أن نسالك طريقاً نحو توجيه الرياضي لإدراك إحساساته الإيقاعية عبر التنظيم الواعي للإيقاع ومن الممكن تدعيم هذا الإحساس من خلال إعطاء الإيقاع المناسب سمعياً مثال لذلك استخدام مكبرات الصوت في السباحة لإعطاء الإيقاع السليم ، وهذا يؤكد أن بعض المعلومات السمعية و البصرية تؤدي بمصاحبة إيقاعية الأداء.

(١١ : ٥٨).

كما أضاف محمد الديسبي عوض (٢٠٠٢) عن العلاقة بين الحركات البدنية والإيقاع أي أن الإيقاع يسمع أولاً ثم يتبعه دفع حركي عن طريق الفعل المنعكس أي أن جميع الأعضاء الحسية تصاحب تحليل الحركة وبنائها وتكوينها هذا بجانب البصر الذي يعتبر حاسة هامة في طريق التعلم بجانب حاسة السمع حيث أن لها أهمية كبرى (٣٦ : ٢٩).

٧/١/٢ - الإيقاع الحركي وعلاقته بالقدرات الحركية:

يتحدد إنجاز اللاعب لأداء واجب حركي معين على ما يمتلكه من قدرات حركية تؤهله إلى إنجاز هذا الواجب ، فلو افتقد اللاعب لأحد عناصر هذه القدرة التي تعمل على تناغم وتناسق معين كان في هذا أداء ما يسمى بالقصور الحركي.

ويذكر هشام محمد أحمد (١٩٩٥) نقلاً عن كل من Johnson &

Nelson على أن القدرة الحركية العامة تشير إلى الاستعداد الفطري والمستوى

الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية، وذلك أكثر

من كونها مستوى عالي من التخصص في المسابقات والألعاب (٥٦ : ١٠)

وفي المجال الرياضي بصفة عامة و المبارزة بصفة خاصة وبحركات
الرجلين بصفة أخص يحتاج اللاعب إلى عناصر القدرة الحركية التي تمثل
المحرك الرئيسي لشتى أنواع الأداء سواء فنية أو خططية أو غيرها وبقدر ما
يمتلكه اللاعب من إمكانيات حركية خاصة، وأعضاء الجسم المختلفة، وكذلك
توافقه وقدرة أجهزة الجسم يكون مستوى الأداء الفني والخططي الفعال.

ويشير محمد صبحي حسانين (١٩٨٥) إلى أن اصطلاح القدرة الحركية
من أكثر الاصطلاحات اتساعاً حيث ظهر مع بداية الاهتمام بالمستويات الرياضية
والكفاءة البدنية في الأنشطة الرياضية المختلفة، إذ يرى كثير من الباحثين أن
القدرة الحركية أكثر اتساعاً وشمولاً من اللياقة البدنية واللياقة الحركية وتشير
القدرة الحركية إلى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الأساسية كالجري
والوثب والتسلق والرمي... الخ ، حيث يؤكد على هذا المفهوم سكوت Scoot
وفرينش French عندما أشارا إلى أن القدرة الحركية تمثل التحصيل في
المهارات الحركية كالجري والوثب والتسلق والرمي... الخ ، ويشير آخرون إلى
أن القدرة الحركية تتضمن الحالة الوظيفية للأجهزة العضوية والقياسات الجسمية
الطول والوزن وتركيب العظام والسمنة والمكونات الحركية اللازمة للأداء
الحركي السرعة والقوة المميزة بالسرعة والتحمل والرشاقة والتوافق... الخ

(٤٠ : ١٧٤، ١٧٥)

ومما سبق تتضح العلاقة التي تربط بين القدرات الحركية والإيقاع
الحركي الخاص باللاعب فيما يمتلكه اللاعب من قدرات منظمة ومتناسقة والتي
تعبر عن الجسم بدقة أو عن أحد أعضائه من حيث سرعتها وقوتها وتناغمها
وتعتمد هذه القدرات بدرجة عالية من التوافق والتكامل بين أجهزة الجسم
والخصائص النفسية للفرد والموجهة للنشاط الرياضي ويرتبط ذلك كله بالإيقاع
الحركي الخاص باللاعب.

٨/١/٢ - الإيقاع الحركي وعلاقته برياضة المبارزة:

يشير إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥) إلى مدى تأثير الإيقاع على تحسين وتطوير التكنيك الخاص بمهارات المبارزة، كما يجب عدم إغفال كل من بعدي الإيقاع الحركي وهما: البعد الزمني للإيقاع - والبعد الديناميكي للإيقاع.

والهرموني 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 متناسبة مركبة. مثلا كحركة (Developpement - Marche - Marche) أو عند أداء المدافع حركة (Developpement - Repost - Quarte) أو أداء جمل حركية (Developpement - Rompre sixte- Marche Quarte).

ومما تقدم يتضح أن حركات الذراعين (المسلحة، وغير المسلحة) وحركات القدمين (الأمامية، والخلفية) يربطهم جميعا إيقاع حركي مقنن ومنسجم، والذي يحدد العلاقة النسبية بين الشد والارتخاء لكل منها في كل حركة من حركات المبارزة التي يقوم بها اللاعب مهاجما كان أم مدافعا، ويمكن لنا قياس الإيقاع الحركي لأي مهارات حركية لدى المبارز بمساعدة الخطوط الرئيسية المميزة للإيقاع ألا وهي القوة والسرعة وذلك من خلال العين الخبيرة للمدرب أو باستخدام الأجهزة الموضوعية (١ : ١٠٥، ١٠٦).

ويشير نبيل فوزي (٢٠٠٢) أن مهارات المبارز وتحركاته في تغيير الإيقاع (بطيء - سريع - بطيء الخ) ودخوله في مسافة المبارزة مثل إحراز لمسة في ذراع المنافس باستخدام الهجوم المضاد Conter attack يمكن أن يؤدي بإيقاع حركي سريع أثناء إعداد المنافس للهجوم، بينما يمكن أن يؤدي بإيقاع بطيء نسبياً في حالة استخدام مهارة الدفاع بالتضاد عند أداء 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. (٣٨٦ : ٥٣)

ويرى أسامة عبد الرحمن (٢٠٠٦) أن نجاح المسكات النصلية يتوقف على السرعة المتزايدة لحركة المبارز. وتظهر أهمية الإيقاع في إعطاء المنافس الإيحاء بعدم وجود هجمة محددة وذلك من خلال إيقاع بطيء لتعطي المنافس بالشعور بالاسترخاء، ثم الهجوم عليه بطريقة سريعة ومفاجئة تعمل على إرباكه ولكي لا يتمكن من الدفاع أو عمل هجوم مضاد أو أيضاً يمكن استغلال الإيقاع في عمل التكملة وذلك بالهجوم البطيء على المنافس ثم القيام بعد دفاعه الغير كامل بعمل تكملة بشكل سريع بمصاحبة الطعن أو الوثبة السهمية. (٩ : ٢٠٢).

ويرى الباحث أن قليل من المبارزين الذين يدركون أن سرعة تحركات القدمين تعتبر ضمن جملة المبارزة، وبمعنى آخر أن جملة المبارزة ليست فقط تنفيذ مهارات هجومية ودفاعية بالنصل أو الذبابة ولكنها تشتمل أيضاً على تحركات القدمين وتغيير سرعة التقدم والتقهقر والطعن، 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 وخاصة في سلاح سيف المبارزة، حيث أنه في حالة تساوي سرعة كلا المبارزين في إحراز لمسة يتم احتساب لمسة صحيحة لكل منهما، ولكن إذا كان احد المبارزين أسرع من الآخر ففي إحراز اللمسة تحتسب لمسة له حيث أن زمن جهاز التحكم الكهربائي ١/٥٠ من الثانية.

ومما سبق نجد أن المتغيرات الثلاثة (الإيقاع - التوقيت - المسافة) يرتبطون ارتباطاً وثيقاً، حيث أن أداء جملة مبارزة أو مهارة معينة تؤدي لإحراز لمسة لا بد أن يتوافر فيها الثلاثة متغيرات، ونجد أن نجاح المبارز في إحراز لمسة في منافسة لا بد أن يكون من مسافة مناسبة (مغلقة - قصيرة - متوسطة - خارج المسافة) وذلك في توقيت سليم لأداء هذه المهارة أو الجملة في (زمن واحد - أو زمنيين - 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، وأيضاً يمكن تنميتها وتطويرها من خلال التدريب على الإيقاع لما يحتويه من ضبط مسافات وتوقيئات وأساليب خطية وذلك من خلال جمل حركية.

٩/١/٢ - الجملة الحركية في السلاح:

يرى السيد عبد المقصود (١٩٩٥) انه في حالات الهجوم العادية يلجأ لاعب السلاح إلى استخدام جمل من المهارات التي قد تطول أو تقصر في ضوء ظروف اللعب واستجابة المنافس، وكثيراً ما تؤدي هذه الجملة إلى تحقيق هدف معين قد يتمثل في اكتساب نقطة لصالح المهاجم أو التأثير على المنافس بالشكل الذي يجعله يخرج عن نطاق حدود الملعب الذي يحدده القانون وبالتالي فان هذا الخروج يعتبر ميزه تحققت للمهاجم نتيجة استخدامه للجمل الخطية.(١١ : ٣٢).

وما سبق من العرض أفاد الباحث في بلورة ذلك في شكل جمل حركية مكونة من مهارات تحركات الرجلين (تقدم وتقهقر وطعن و.....) وهذه الجملة يطول أو يقصر زمنها وفقاً لعنصر القدرة الحركية المراد تنميته، ويتحدد إيقاعها أيضاً وفقاً لمكون القدرة الحركية، فمثلاً مكون (السرعة) بإيقاع سريع وزمن أداء قصير ومهارات يغلب على أدائها السرعة، على عكس (التحمل) يكون إيقاعه بطيء وزمن أدائه طويل إلى حد ما ومهاراته متكررة، بينما (القوة المميزة بالسرعة) يكون إيقاعها متوسط زمن الجملة متوسط والمهارات يغلب عليها هذا العنصر. أي أن الباحث ربط بين عناصر البحث الأساسية وهي القدرات الحركية والمهارات الأساسية وإيقاعاتها للمرحلة السنية قيد البحث.

١٠/١/٢ - الموسيقى:

ويذكر منتصر طرفه (١٩٩٤) أن التأثير الموسيقي يهدف إلى بعث انفعالات في الإنسان، فإما أن يكون هادئاً يلطف عنه متاعب الحياة كالاستماع إلى الموسيقى الخفيفة، وإما أن يكون عنيفاً صاخباً ينسيه مشاكله ويشغل أعصابه كالاستماع إلى الموسيقى الصاخبة . ولقد اعتاد كثير من الناس أن يفهموا

الموسيقى فهما شاعري بمعنى أنهم يبحثون عن معانٍ أدبية أو صور حسية في كل لحن يستمعوا إليه كما أن هناك من يحب الموسيقى ومن لا يتذوقها على الإطلاق، والموسيقى وخاصة الخفيفة منها تؤثر بفاعلية إيجابية على كفاءة أداء اللاعبين (٥٠ : ٢٢٣).

كما يذكر على البيك (١٩٩٢) أن استخدام الموسيقى أثناء المجموعات التدريبية يرفع من مستوى الحالة المزاجية للرياضيين مما يجعلهم يقاومون التعب بالشكل الأفضل، كما ترفع المقدره على تحمل الأحمال التدريبية الكبيرة، وتكمن أهمية الموسيقى في أنها تجسد بصورة رائعة العلاقات العضوية بين النفس والجسم، وفي الاتجاهات القديمة والحديثة تتصاعد ظاهرة الاهتمام بالوحدة بين الأحاسيس والمشاعر والعواطف والإرادات، وغير ذلك من الظواهر النفسية وبين عالم الأعصاب والغدد والقلب والشرايين في الجسم، والموسيقى تعتبر أحد وسائل الاتجاهات الطبيعية لتوجيه الانفعالات أثناء الراحة وذلك أثناء وبعد التدريبات العنيفة والمسابقات، وتعتبر ديناميكية النبض والضغط من المظاهر الفسيولوجية التي تعكس الانفعالات السابقة سواء الناتجة عند التدريب أو الانفعالات الأخرى كالفرح أو الحزن (٣٢).

ويضيف منتصر طرفه (١٩٩٤) أن استخدام الموسيقى والإيقاع الحركي من الأشياء الحديثة التي شاع استخدامها في عدد من المجالات مثل الطب، والطب النفسي، والزراعة، وعلم الحيوان الخ، ولكن ندر استخدامها في المجال الحركي خاصة في مجال التربية الرياضية، فالإيقاع شيء محسوس وموجود حولنا فيمكن أن تستشعره في دقائق الساعة أو داخلنا مثل ضربات القلب وعمل الرئتين والمشى ... الخ، وتشير دار المعارف البريطانية إلي أن الإيقاع معقد ويحتاج لكثير من الدراسة والمعرفة. وتتوه دائرة المعارف البريطانية بأن الموسيقى والإيقاع يستخدمان بشكل مكثف لمساعدة الطفل على اكتساب توافق في الحركة وهناك اختلاف بين الإيقاع والتوقيت، فالإيقاع كما ذكرنا شيء ثابت ومنتظم أما التوقيت فهو التغير في سرعة للإيقاع (٥١ : ٢٣٦).

١/١٠/١/٢ - الموسيقى والحركة

ويشير منتصر طرفه (١٩٩٤) الصلة بين الموسيقى والحركة موجودة منذ القدم، حيث كان قدماء المصريين يصاحبون حركات الرقص بالموسيقى كما أن المربي الألماني سبايس أدخل المصاحبة الموسيقية لدروس التمرينات، وكانت وظيفتها تنظيم الأمر بالانتباه، وتبعاً لذلك أصبحت بداية الحركات المصاحبة للموسيقى ونهايتها معروفة وأقسامها منتظمة، حيث أنها كانت مقسمة إلى جمل وأجزاء صغيرة، أي أن الموسيقى المصاحبة كانت وظيفتها المساعدة في عد زمن التمرين وإعطاء أمر الانتباه عند التغيير من تمرين لآخر. لقد كانت العلاقة بين الموسيقى والحركة علاقة سطحية ولعبت الموسيقى فيها دوراً ثانوياً وكان تأثيرها على اللاعبين محدوداً، وهنا تبرز القيمة التربوية الكبرى للموسيقى المصاحبة فهي لا تنظم وتشكل الحركات المؤداة بل تساعدها. وهذا يعني أنه يجب على اللاعب أن يدرك الحركة ويعيشها ويحسها من بدايتها إلى نهايتها . والموسيقى هي التي تستطيع أن تساعد هذا الإدراك عند وجود دفع حركي. وهكذا يكون الإيقاع هو الوسيلة التي تساعد للوصول إلى تناسق بين الحركات الجسمية والموسيقية(٥١ : ٢٢٤).

٢/١٠/١/٢ - الإيقاع الحركي وعلاقته بالإيقاع الموسيقي:

ويذكر منتصر طرفه (١٩٩٤) الإيقاع الموسيقي اغني من إيقاع الحركة، حيث يمكن كتابته، أما الإيقاع الحركي فهو ناتج عن استجابة الجسم للإيقاع الموسيقي. وتؤكد نظريات فن الحركة أن جسم الإنسان لا يستطيع أن يتابع الموسيقى بنفس السرعة والسهولة في التغيير، وإذا حدث هذا لبدت الحركة غير متناسقة وخالية من الجمال .

ومما لاشك فيه أنه إذا ما أجيد أداء الإيقاع الموسيقي أداءً فنياً حصلنا على صورة هرمونية شيقة وكان عنصر الإيقاع فيها بمثابة تيار مستمر بين الجهاز العصبي وجميع أطراف الجسم، وينتج عنهما أداء الفرد لحركات انسيابية يتضح فيها تبادل سريان القوة والضعف في الحركة وتبادل الشد والارتخاء في عضلات الجسم (٥١ : ٢٢٤).

٢/٢ - الدراسات المرجعية

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للبحوث العلمية والمراجع سواء العربية منها أو الأجنبية من خلال شبكة المعلومات الدولية، والمكتبات بكليات التربية الرياضية في ضوء إمكانات الباحث، وذلك للوقوف علي الدراسات المرجعية (المشابهة والمرتبطة) بالبحث، وقد تناولت هذه الدراسات بعض الجوانب التي تهم الباحث وتساعد في إجراء بحثه الحالي تكون مرشداً له في اختيار الأهداف، وكيفية السير في إجراءاته، والوقوف علي ما توصلت إليه هذه الدراسات من نتائج مما يفيد الباحث في معالجة بيانات بحثه إحصائياً للتوصل للنتائج ومن ثم مناقشتها.

ولقد قسم الباحث الدراسات السابقة علي النحو التالي:

١/٢/٢ - دراسات القدرات الحركية.

٢/٢/٢ - دراسات تحركات القدمين.

٣/٢/٢ - دراسات الإيقاع والموسيقى.

٢/٢ - الدراسات المرجعية :-

١/٢/٢ - دراسات القدرات الحركية الخاصة: جدول (١)

أهم النتائج	المنهج المستخدم	العينات	أهداف البحث	عنوان الدراسة	المرحلة العلمية	الباحث	مسلسل
١. أظهرت القياسات البدنية قبلي/بعدي للمجموعتين التجريبتين تأثيرا على القدرات الحركية الخاصة. ٢. البرنامج المهاري حسن في بعض القياسات البدنية. ٣. تصميبي الأداء بجاكت الأثقال تأثيره أفضل.	التجريبية	لاعبي السلاح تحت ١٧ سنة صرهم التدريبي لا يقل عن ٤ سنوات من نادي السلاح السكندري قسمت على ثلاث مجموعات	يهدف هذا البحث إلى دراسة تأثير بعض وسائل التدريب المقترحة لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على سرعة حركات تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين	أثر استخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات تجديد الهجوم للمبارزين	٢	ماجستير أسامة عبد الرحمن على ١٩٩٤م	١
لكي يكون التدريب محققا لأهدافه مباشرة في تدريب سيف المبارزة يجب أن يتصف الأداء بالسرعات ودقة الهجوم مع التغير في التوقيت مع مراعاة العلاقة بين الدقة والسرعة أي لا تكون إحداها على حساب الأخرى بل يجب أن تكون العلاقة بينهم طرية بقر المستطاح تنمية في اتجاه واحد.	التجريبية	_____	التعرف على العلاقة بين السرعة والدقة لدى مبارزي سلاح سيف المبارزة وتأثيرها على الأداء	دراسة العلاقة بين السرعة والدقة لدى مبارزي سلاح سيف المبارزة وتأثيرها على الأداء	٢٧	Li, W ١٩٩٢م	٢

تابع جدول (١)

أهم النتائج	المنهج المستخدم	البيئة	أهداف البحث	عنوان الدراسة	المرحلة	الدرجة العلمية	الباحث	مسلسل
١. ثلاث عوامل من العوامل السبعة هي: (التوافق - قوة تحركات الرجلين - الرشاقة). ٢. تحديد مجموعة اختبارات عامليه تمثل العوامل المستخلصة في إطار لبطارية اختبارات لقياس القدرات الحركية مستخلصة من التحليل العاملي قيد البحث.	البيانات	٤٥ لاعب وهم من لاصفي المنتخب القومي للمبارزة فوق ١٧ سنة	التعرف على البناء العاملي البسيط للقوة الحركية للمبارزي الفريق القومي وبعض أندية القاهرة فوق ١٧ سنة وبناء بطارية اختبار مقلدة للقدرات الحركية للمبارزين تمثل البناء العاملي .	بناء بطارية اختبار لقياس القدرة الحركية للاصفي المبارزة فوق ١٧ سنة	٢١	دكتوراه	خالد جمال محمود ١٩٩٩م	٤
١. وجود ارتباط دال إحصائيا بين المستوى المهاري عند المبارزين بسف المبارزة و (١٥) قدرة حركية. ٢. وجود ارتباط دال إحصائيا بين المستوى المهاري عند المبارزين سلاح الشيش و (٢٠) قدرة حركية.	البيانات	المبارزين و المبارزات الثاثلين تحت ١٨ سنة الحاصلين على مراكز متقدمة في الدور النهائي لبطولتي سيف المبارزة و الشيش	التعرف على المساهمة النسبية لبعض القدرات الحركية في مستوى الأداء المهاري لمبارزي سيف المبارزة وسلاح الشيش .	المساهمة النسبية لبعض القدرات الحركية في مستوى الأداء المهاري لمبارزي سيف المبارزة وسلاح الشيش .	٢٦	بحث منشور	صباح علي محمد صقر ١٩٩٩	٤

تابع جدول (١)

مستسل	الباحث	الدرجة العلمية	العنوان	أهداف البحث	العينة	المنهج المستخدم	أهم النتائج
٥	محمود قناوي عثمان مصطفى ٢٠٠٦م	دكتوراه	تقييم الأداء الفني كدالة لبناء برنامج تدريبي وتأثيره على المستوى المهاري والبدني لدى المبتدئين في رياضة المبارزة	يهدف البحث إلى بناء برنامج تدريبي في ضوء تصميم استمارة تقييم للأداء الفني ومعرفة تأثير هذا البرنامج على المستوى المهاري والبدني لدى المبتدئين في رياضة المبارزة	٢٠ لاعب مقسمة: (١٠) لاعبين من ناشئي المبارزة تحت ١٥ سنة، (١٠) طلاب من مدرسة ثانوية تحت ١٥ سنة	الوصفي والتجريبي	١. يمكن تقييم الأداء الفني للناشئي المبارزة من خلال استمارة تقييم الأداء الفني والتي اشتملت على أخطاء المهارات الأساسية. ٢. البرنامج التدريبي المقترح كان له أثر إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارية والخططية لدى المبتدئين في رياضة المبارزة.

تابع جدول (٢)

٢/٢-٢ دراسات تحركات القدمين في المباراة:

أهم النتائج	المنهج المستخدم	العينة	أهداف البحث	عنوان الدراسة	رقم	الدرجة العلمية	الباحث	مسلسل
١- هناك فروق دالة إحصائية في القوة العضلية وعدم توازن بين الرجل الأمامية والخلفية مما قد يؤدي إلى حدوث إصابات بسبب عدم التماسق في القوة كما قد يحدث من استمرار المباراة في المشاقفة.	أساليب	طلاب من جامعة شمال كارولينا	التعرف على الفرق بين الرجل الأمامية والرجل الخلفية للمبارزين في مرحلة الجامعة	دراسة الفرق بين الرجل الأمامية والرجل الخلفية لمبارزي مرحلة الجامعة	٢٢	—	Casey ١٩٩٥م	٢
١. أظهرت التمرينات البدنية والأجزاء الموحدة تحسناً في المتغيرات البدنية والمهارية. ٢. فروق دالة لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي في جميع المتغيرات	التجريبية	٥٠ طالب من الصف الأول بكلية التربية الرياضية ببيونسبيرس وقسمت لمجموعتين	يهدف التعرف تأثير تنمية بعض العناصر البدنية الخاصة على دقة الطعن وسرعة تحركات القدمين للمبتدئين في المباراة	تأثير تنمية بعض العناصر البدنية الخاصة على دقة الطعن وسرعة تحركات القدمين للمبتدئين في المباراة	٢٢	ماجستير	سامح سعد بهنسي ١٩٩٨م	٧

تابع جدول (٢)

أهم النتائج	المنهج المستخدم	البيئة	أهداف البحث	عنوان الدراسة	المرحلة	الدرجة العلمية	الباحث	مسلسل
١. أسفرت النتائج عن تأثير الأوساط التدريبية (ماء- رمال) في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة التي انعكس تأثيرها على فعالية الأداء لحركات الرجلين لمبارزين	التجريبية	٣٢ مبارز من نادي السلاح السعودي وزعت على ثلاث مجموعات ٢ تجريبية ومجموعة ضابطة	التعرف على تأثير الأوساط التدريبية في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء لحركات الرجلين لمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة	تأثير اختلاف الوسط التدريبي على فعالية الأداء لحركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة	٧	دكتوراه	أسامة عبد الرحمن علي ١٩٩٩م	٧
١. كشفت على (٢٤) مهارة أساسية في رياضة المبارزة وهي الأكثر شيوعاً. ٢. التوصل إلى (٩) مهارات حركية أساسية مرتبطة بمهارات رياضة المبارزة. ٣. كشف التحليل العاملي للاختبارات الخاصة بالمهارات الحركية الأساسية عن (٥) عوامل أساسية.	الوصفية	٧٠ ناشئ من بين الناشئين تحت ١٧ سنة والمسجلين بالاحكام المصري للسلاح	يهدف البحث إلى بناء بطارية اختبارات للمهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالأداء المهاري لاقتفاء المبتدئين في رياضة المبارزة	بناء بطارية اختبارات للمهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالأداء المهاري لاقتفاء المبتدئين في رياضة المبارزة	٤٩	ماجستير	منتصر سعدي أحمد عبدالله ٢٠٠٤م	٩

جدول (٣)

دراسات الإيقاع الحركي و الموسيقى . ٣/٢ - ٣/٢

أهم النتائج	المنهج المستخدم	العينة	أهداف البحث	عنوان الدراسة	رقم	الدرجة العلمية	الباحث	مسلسل
١ . هناك اختلاف بين معدلات النبض والضغط الشرياني المتوسط للسياحين بدون موسيقى وبالموسيقى . ٢ . وضوح أثر الموسيقى في عودة النبض والضغط الشرياني المتوسط للحالة الطبيعية .	البيانات	سياحي نادي جامعة الإسكندرية متوسط السن ١٧ سنة	التعرف على أثر استخدام الموسيقى على سرعة العودة للحالة الطبيعية للسياحين	أثر استخدام الموسيقى على سرعة العودة للحالة الطبيعية للسياحين	٥٠	بحث منشور	منتصر طرفه ١٩٩٤	١٠
١ . التعريب الحركي بمصاحبة إيقاعات مقننة تصاحب التقسيم الزمني للحركة يؤدي لنتائج إيجابية في سرعة إصلاح بعض أخطاء الرجلين تؤدي المصاحبة الموسيقية للمهارات الحركية في السباحة إلى إضفاء جو من البهجة والسرور يساعد على تحسين الموقف التعليمي .	البيانات	طلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالفيو وكان قوامها (٦٨) طالباً	التعرف على استخدام إيقاع الموسيقى في إصلاح بعض أخطاء ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين البالغين	استخدام إيقاع الموسيقى في إصلاح بعض أخطاء ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين البالغين	٥١	بحث منشور	منتصر طرفه ١٩٩٤	١١

تابع جدول (٣)

أهم النتائج	المنهج المستخدم	العينات	أهداف البحث	عنوان الدراسة	رقم	الدرجة العلمية	الباحث	مسلسل
<p>١. أدى الإيقاع السمعي إلى تحسن في (المستوى اللفظي - تنمية وتطوير استنتاجية تنظيم السرعة). ٢. يؤثر الإيقاع السمعي تأثيراً إيجابياً على تنمية الإحساس بالمسافة والزمن.</p>	الأساليب الوصفية	١٠ لاعبين من لاعبي الدرجة الأولى من ذوي المستوى اللفظي المتميز على مجموعتين كل منهم ٥ لاعبين	التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الإيقاع السمعي على استنتاجية تنظيم السرعة ومستوى الإحجاز اللفظي المتسابق المشي	تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الإيقاع السمعي على استنتاجية تنظيم السرعة ومستوى الإحجاز اللفظي المتسابق المشي	٥٥	ماجستير	شام سيد أحمد ١٩٩١م	١٢
<p>١. أظهر البرنامج المقترح للتدريب باستخدام الإيقاع الحركي تأثيراً فعالاً في المستوى. ٢. أدى البرنامج المقترح للتدريب باستخدام الإيقاع الحركي إلى تحسن القدرة اللفظية والسرعة والقدرة العضلية للمبتدئين ٣. البرنامج المقترح للتدريب باستخدام الإيقاع الحركي أظهر فعاليتيه في تنمية الإحراز الحس حركي.</p>	الأساليب الوصفية	٣٤ مبتدئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية ١٧ مبتدئ والأخرى ضابطة ١٧ مبتدئ	التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الإيقاع الحركي على المستوى اللفظي لسباق ٨٠٠م جرى	تأثير برنامج تدريبي باستخدام الإيقاع الحركي على المستوى اللفظي لسباق ٨٠٠م جرى	٣٦	ماجستير	محمد الديسطل عويض ٢٠٠٢م	١٣

تابع جدول (٣)

أهم النتائج	المنهج المستخدم	العينات	أهداف البحث	عنوان الدراسة	المرحلة	الدرجة العلمية	الباحث	مسلسل
١. الإيقاع الحركي والتغير بالإيقاع، له أثر إيجابي كبيراً على تحسين وتطوير توقيت وسرعة الاستجابة المركبة في أداء المهارات الهجومية في المباراة بالسيف. ٢. يساهم الإيقاع الحركي أيضاً في تسهيل عملية شرح المهارات وإظهار أجزاءها واضحة مما يسهل الأداء ويطوره.	تجريبي	اشتملت عينة الدراسة (٣٠ لاعباً ولاعبة) من مركز الاتحاد الأردني للمبارزة ومركز الأكاديمية الأردنية للمبارزة ومدارس أكاديمية صمان من فئة الأطفال والمصغار (٩-١٢ سنة)	التعرف على أثر برنامج للإيقاع الحركي على تطوير استجابات العينة التحريمية للمنتغيرات المفاجئة أثناء حركة الهجوم بالطنن.	أثر برنامج للإيقاع الحركي على تطوير استجابات اللاعبين للمنتغيرات المفاجئة أثناء حركة الهجوم من الطنن في المباراة	١٧	ماجستير	بلال سليمان محمود رحال ٢٠٠٥م	١٤
١. أظهر أحدث البرامج التدريبية المقترح باستخدام بعض المنتغيرات الخطئية (الإيقاع- التوقيت - المسافة) تغيرات دالة إحصائية على نتائج مباريات لاعبي الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة. ٢. ظهرت فروق بين القياس القبلي والبعدي للاعبين الفريق القومي في المنتغيرات قيد البحث نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح ٣. أظهر البرنامج التدريبي مدى أهمية المنتغيرات (الإيقاع - التوقيت - المسافة) بنتائج المباريات.	تجريبي	مباراة للمباريات المحلية والدولية للاعبين المنتخب الوطني للسلاح فني سلاح سيف المبارزة (رجال). (٤٨) مباراة تمثل المباريات الدولية للاعبين الأجانب في سلاح سيف المبارزة (رجال) كلها تمثل احوار خروج المغلوب. لاعبين الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة (رجال) وعددهم (١٢) لاعباً.	يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي للمنتغيرات الخطئية (الإيقاع والتوقيت والمسافة) على نتائج المباريات للاعبين الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة	تأثير برنامج تدريبي لبعض المنتغيرات الخطئية على نتائج المباريات للاعبين الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة	٢٣	دكتوراه	سامح محمد مجدي محمد ٢٠٠٧م	١٥

١/٢/٢ - **التعليق على الدراسات المرجعية** : يتضح من خلال عرض الدراسات والبحوث المرجعية التي أمكن الباحث التوصل إليها والتي أجريت في الفترة الزمنية من (١٩٩٤م) إلى (٢٠٠٧م) وقد بلغ عددها ١٥ دراسة مرجعية، تباينت أهدافها والمنهج المستخدمة فيها، حيث اشتملت على بعض البرامج التدريبية التي تهدف لتنمية القدرات الحركية وكذلك تحليل القدرات الحركية في المباراة، وتصميم الاختبارات الخاصة بقياس تلك القدرات.

ومن خلال عرض الدراسات المرجعية فقد استفاد الباحث من هذه البحوث والدراسات المرجعية في كيفية التعرف على القدرات الحركية لتحديد ما يناسب ناشئ المرحلة السنية قيد البحث، كذلك تصميم البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القدرات الحركية قيد البحث وكذلك تصميم الاختبارات الخاصة بتلك القدرات بحيث تناسب المرحلة السنية قيد البحث (تحت ١٥ سنة)، وقد أشارت نتائج تحليل الدراسات المرجعية إلى ما يلي:

١/١/٢/٢ الهدف :

يتضح من العرض السابق تنوع أهداف الدراسات المرجعية، حيث يهدف بعضها إلى التعرف على تأثير البرامج التدريبية للقدرات الحركية والبدني على مستوى الأداء المهاري مثل دراسة أسامة عبد الرحمن علي (١٩٩٤)، ودراسة صباح علي محمد صقر (١٩٩٥)، ودراسة لي- و (١٩٩٥)، ودراسة سامح سعد بهنسي (١٩٩٨)، ودراسة أسامة عبد الرحمن علي (١٩٩٩)، ودراسة محمود قناوي عثمان (٢٠٠٦)، في حين تهدف دراسة خالد جمال محمود (١٩٩٩) إلى وضع بطاريات خاصة بقياس القدرات الحركية الخاصة بالمبارزة ووضع مستويات معيارية لها، وتهدف دراسة منتصر سعدي عبدالله (٢٠٠٤) إلى وضع بطاريات خاصة بقياس المهارات الحركية الأساسية، ودراسة كاسي (١٩٩٥) لحركات القدمين في المباراة، وكان للموسيقى والإيقاع وتأثيرهما على المستوى المهاري وجود في دراستي منتصر طرفه (١٩٩٤)، ودراسة هشام سيد أحمد (١٩٩٨)، ودراسة محمد الديسطي عوض (٢٠٠٢)، بلال سليمان محمود رحال (٢٠٠٥)، سامح محمد مجدي (٢٠٠٧).

٢/١/٢/٢ - **المنهج المستخدم** :

استخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي مثل دراسة ، أسامة عبد الرحمن علي (١٩٩٤)، دراستي منتصر طرفه (١٩٩٤)، ودراسة كاسي (١٩٩٥)، ودراسة سامح سعد بهنسي (١٩٩٨)، ودراسة هشام سيد أحمد (١٩٩٨) ، ودراسة أسامة عبد الرحمن علي (١٩٩٩) ، خالد جمال محمود (١٩٩٩) ، ودراسة محمد الديسطي عوض (٢٠٠٢) ، بلال سليمان محمود رحال (٢٠٠٥)، سامح محمد مجدي (٢٠٠٧) . بينما استخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي

والتجريبي، مثل دراسة محمود قناوي عثمان (٢٠٠٦) ، في حين استخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي مثل صباح علي محمد صقر (١٩٩٥) ، ودراسة محمود قناوي عثمان (٢٠٠٦).

٣/١/٢/٢ - عينة الدراسة:

لقد لاحظ الباحث نتيجة تحليله الدراسات السابقة اختلاف العينات التي استخدمت في هذه الدراسات ما بين اللاعبين والمبتدئين والطلاب والناشئين والأطفال.

٤/١/٢/٢ - أدوات ووسائل جمع البيانات:

تنوعت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات المرجعية تبعاً لنوع ومتغيرات الدراسة، ونجد أن بعض الدراسات قد تناولت الاختبارات المعملية والميدانية والبعض الآخر تناول المتغيرات البدنية المهارية والخطوية، كذلك اختلفت أجهزة القياس المستخدمة.

٥/١/٢/٢ - المعالجات الإحصائية:

اختلفت وتعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة لبيانات كل دراسة على حده إلا أنها اتفقت على استخدام بعض الأساليب الإحصائية مثل (المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار T) ويرجع ذلك إلى هدف الدراسة المراد تحقيقه.

٧/١/٢/٢ - مدى استفادة الباحث من الدراسات المرجعية:

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية استفاد الباحث مما يلي:

- تحديد المنهج المستخدم في البحث وكذلك تحديد حجم العينة التي تناسب الدراسة الحالية.
- تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء في النواحي الفنية أو الإدارية.
- الاستفادة من كيفية الاستعانة بالأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد القدرات الحركية الأكثر استخداماً وتناسباً مع المرحلة السنية قيد البحث وكذلك تحديد الاختبارات للقدرات الحركية الخاصة والإيقاع الحركي بالمرحلة السنية للناشئين تحت (١٥ سنة).
- التعرف على انسب الأساليب والمعالجات الإحصائية للاستفادة منها في الدراسة الحالية.
- الاستفادة من نتائج الدراسات المرجعية في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.