

الفصل الأول

٠ / ١ المقدمة ومشكلة البحث

١ / ١ المقدمة ومشكلة البحث

٢ / ١ هدف البحث

٣ / ١ فروض البحث

٤ / ١ مصطلحات البحث

٠/١ - المقدمة مشكلة البحث

١/١ - المقدمة ومشكلة البحث:

تقاس حضارة الشعوب وتقدمها بمدى حسن استخدام المجتمع للثروة البشرية الكامنة في أفرادها وتوجيه طاقتهم بالطريقة التي تسهم في تقدم الإنسانية، وتعتبر الرياضة واحدة من أهم وسائل تقدم الأمم ومرآة صادقة لمستوى حضارتها ونهضتها.

ويرى مسعد على محمود (٢٠٠٣) أن تطور الأداء الرياضي "Athletic Performance" قد تم على مر السنين بشكل مطرد ومذهل في مختلف الأنشطة الرياضية والذي انعكس على تحطيم الأرقام القياسية ما هو إلا نتاج لتطور علم التدريب بفضل الدراسات والأبحاث العلمية (٤٥: ٣).

ويشير أسامة عبد الرحمن على (٢٠٠٣) أن طبيعة الأداء في رياضة المبارزة تتميز بعدم الثبات، ولا يكون على وتيرة واحدة، وذلك وفقا لردود الفعل بين المتبارزين، فالحركات تتغير وفقا لمواقف النزال وتغيرها، فالأداء يكون سريع في مواقف الهجوم المختلفة، ويقل معدل سرعة الأداء في مواقف أخرى كالتحضير للهجوم أو التفكير في بناء وتحضير الهجمات، وأن المبارزة هي إحدى رياضات المنازلات الفردية التي تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى حيث أنها تتطلب (قدرات- مهارات- أنماط) خاصة وفقا لطبيعة وأسلوب الأداء (٤٦: ٤٨-٤٨).

ويتفق كل من Simmonds A. T & Morton A. D (١٩٩٤) على أن القدرات الحركية هي أساس النجاح في أنشطة رياضية متنوعة، ويتم انتقاء اللاعبين في نشاط رياضي معين وفقا لهذه القدرات فعلى سبيل المثال يعتبر التوافق العصبي العضلي من أهم القدرات الحركية في المنازلات الفردية

(٧٣: ٥٠).

ويشير خالد جمال محمود (١٩٩٩) بأن القدرات الحركية هي المستوى الراهن لقدرة الفرد التي تمكنه من القيام بواجباته في أنشطة رياضية متنوعة، وهي أيضا قدرة الفرد على إنجاز نماذج حركية شائعة الاستخدام في الأنشطة الرياضية المتداولة، وأن رياضة المبارزة تحتاج ممن يمارسها قدرات حركية معينة تساعد على تحقيق أفضل النتائج (٢١ : ٢).

ويضيف إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥) أن الهدف من المبارزة الحديثة هو تسجيل العدد المحدد قانونا من اللمسات باستخدام أنسب طرق الأداء المهاري ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة أو بفرد الذراع مع الطعن أو التقدم للأمام (٢ : ٣٧).

ويضيف 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).

ويذكر **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 مستمرا. كما أن حركات الرجلين من عناصر المبارزة التي يمكن تكرارها دون زميل ولذلك فإنها متاحة بصورة أساسية لكل لاعب (٧٢ : ٦٨).

ويؤكد أسامه عبد الرحمن على (٢٠٠٦) على أنه ينبغي التدريب باستمرار على كل أشكال مسافة التبارز ، ولذا يجب على المبارزين قبل الالتحام

الحقيقي ألا يجعلها مسافة كبيرة وهنا تبدأ المعركة الفكرية ، فعلى المبارز أن ينتظر قليلا قبل أن يخوض هذه المعركة ولكن إذا تطلب منه الأمر الطعن باستمرار كرد فعل لحركة ما فإن كل هجمة يجب أن تنفذ بناء على خطوة المنافس، وهذا التدريب سيجعل المبارز يقدر ويفهم معنى التوقيت والمسافة وهكذا يبدأ هجمته بناء على خطوة منافسه ولكن إذا نجح في البدء من خلال قواعد سليمة فإن المبادرة - ولو مؤقتا تكون لصالحه (٩ : ١٦ ، ١٧).

ويشير **Simmonds A.T & Morton A. D** (١٩٩٤) إلى أهمية التوقيت في الهجوم بالتقدم والطعن فالذراع يجب أن تفرد كاملا قبل خطوة التقدم وليس بعد ذلك وهذا يؤدي إلى إخفاء الهجمة ويجعل صد الهجوم في وقت التحضير ، أما إذا كان هناك أكثر من خطوة فإن الذراع يجب أن تفرد في وقت مبكر للحصول على أفضلية الهجوم (٧٧ : ٢٩) .

ويرى إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥) 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 :

١- البعد الزمني للإيقاع

٢- 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 . مثلا كحركة (Marche - Marche - Developpemen) ، وبالتالي يتضح أن حركات القدمين (الأمامية ، والخلفية) يربطهم إيقاع حركي مقنن ومنسجم ، والذي يحدده العلاقة النسبية بين الشد والارتخاء لكل منها في كل حركة من حركات المبارزة التي يقوم بها المبارز سواء مهاجما أم مدافعا

(١ : ١٠٥ ، ١٠٦).

ويؤكد أسامه عبد الرحمن علي (٢٠٠٦) أن المسافة والتوقيت والإيقاع لا يعمل كل منهم منفردا دائما بل يجب أن يكون هناك توافقا تاما بينهم في أداء كل مهارة على حده، لذلك يجب تدريب اللاعب على أداء المهارة الواحدة بأكثر من إيقاع وفي كل زمن يتفق مع هذا الإيقاع من خلال مسافات خاصة تتناسب مع كل من الإيقاع والزمن وبالتالي فالمسافة والتوقيت والإيقاع يشكل كل منهم طبيعة أداء حركات الرجلين (٩: ١٣٤).

ومن خلال ملاحظة ومتابعة الباحث وتحليله لمباريات المبارزة والتي ينظمها الاتحاد المصري للسلاح لمرحلة تحت ١٧ سنة وخاصة للناشئين والمبتدئين في بداية مرحلة المنافسات وبسؤال الخبراء والمدربين مرفق (٦) (الخبير الأكاديمي لا يقل عن وظيفة مدرس والمدرّب لا يقل عن خبرة عشر سنوات تدريب). وجد أن هناك قصور وافتقار إلى إيقاع حركات القدمين كأحد وأهم المهارات الأساسية، ولعل الارتباط والعلاقة ما بين المهارات الأساسية والقدرات الحركية من أحد الأسباب التي يرجع إليها هذا القصور.

وهو ما أكده إيهاب مفرح (١٩٩٣) في دراسته لتتبع الديناميكية العمرية للصفات البدنية للمراحل السنوية المختلفة للمبارزين وجد أن المرحلة السنوية ١٤ - ١٥ سنة، ١٦ - ١٧ سنة تقل فيه ديناميكية تطور صفتي القوة المميزة بالسرعة والتحمل الخاص لدى المبارزين (١٤: ١٠٦).

وأضاف أسامة عبد الرحمن علي (١٩٩٩) في دراسته أن هناك افتقار في أداء حركات الرجلين المركبة (تقدم وطعن - وثب طعن - تقهقر وطعن) للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة، وأن أكثر الهجمات تتطلب استخدام هذه المهارات، لسرعة الأداء سواء للأمام أو للخلف والتي تتطلب العديد من مرات التكرار باعتبارها ذات فاعلية لحركات الرجلين، وأعزى هبوط فعالية أداء مهارات حركات الرجلين إلى افتقار بعض القدرات الحركية الخاصة (٧: ٣، ٤).

وأكد ذلك ما أظهرته نتائج تحليل المباريات التي قام بها الباحث في تسجيل اللمسات - باستخدام المتغيرات قيد البحث (الإيقاع الحركي) - التي تتم

بطريقة عشوائية، حيث أن اللاعبين يستخدمون الهجوم السريع من مسافة بعيدة (خارج المسافة) في زمن سلاح واحد بدون أي تحضير، وأيضا استخدام الإيقاع البطيء أثناء الدفاع والرد والتكلمة الأمر الذي يتطلب توقيت أكثر من زمنين. والذي يؤدي بدوره إلى 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 يحدد من أدائه وإيقاعه الحركي، حيث أن تنوع الإيقاع ما بين (بطيء- متوسط- سريع) يربك المنافس ويجعله مترقب باستمرار حركات خصمه، هل ينفذ إعداد للهجوم أم سيقوم بهجوم مضاد أم يدافع بالتقهقر السريع..... أي أن حركات القدمين تدخل ضمن الأداء الخططي وهو لا يأتي إلا بعد فترة من الممارسة الطويلة لاكتساب الخبرة التي تجعله يجيد استخدام الإيقاع في الأداء الخططي وضبط المسافات والتوقيت، متى ينوع في إيقاعه لضبط المسافة واختيار التوقيت المناسب للهجوم والتسجيل.

ويرى الباحث أن قليل من المبارزين الذين يدركون أن سرعة تحركات القدمين تعتبر ضمن جملة المبارزة، أي أن جملة المبارزة ليست فقط تنفيذ مهارات هجومية ودفاعية بالنصل أو الذبابة ولكنها تشمل أيضا 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،

وعدم مراعاة المسافة والتوقيت والإيقاع في الهجوم يؤدي ذلك إلى تسجيل لمسة عليه وفقدان لمسات له، حيث أن تنفيذ الهجوم عن طريق الحركة الانبساطية (الطعن) وهي الوسيلة الأساسية لتسجيل لمسة لا تحقق النتيجة المطلوبة إذا تم أداؤها من مسافة طويلة جدا، كما يمكن أن تفشل إذا أديت من

مسافة قصيرة جدا ، وذلك يحدث نتيجة عدم التقدير الجيد والمناسب للإيقاع الحركي لحركات القدمين لضبط مسافة التبارز المناسبة بينه وبين منافسه.

وحيث أن إتباع إيقاع حركي أثناء الأداء إنما يدل على ارتفاع مستوى اللاعب بدنيا وفنيا ، حيث أن الانسياب في الحركات الرياضية ما هو إلا تبادل بين الانقباض والانبساط بطريقة انسيابية، أي كلما كان مسار القوة انسيابيا كلما كانت الحركة انسيابية، وهو ما يجعل المشاهد منجذب للأداء الحركي، نتيجة للإيقاع الذي يؤدي إلى الانسيابية في الأداء .

ولما كانت حركات القدمين من المهارات الأساسية لرياضة المبارزة والتي تدخل في الأداء الخططي للمبارز، وحيث أن الإيقاع متغير وفقا للظروف المختلفة للنزال بين المتبارزين، ومما سبق عرضه تتضح أهمية الإيقاع الحركي كمكون من مكونات المبارزة الحديثة ، مما دعا الباحث لبناء برنامج تدريبي لتنمية الإيقاعات الحركية للمهارات الأساسية من خلال تطوير القدرات الحركية الخاصة للمبارزين بمصاحبة الموسيقى.

٢/١ - هدف البحث:

يهدف البحث إلى: (التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات الحركية على إيقاعات بعض المهارات الأساسية لحركات الرجلين للمبارزين)

٣/١ - فروض البحث:

١/٣/١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات الحركية وإيقاعات حركات الرجلين لصالح القياس البعدي.

٢/٣/١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القدرات الحركية وإيقاعات حركات الرجلين لصالح القياس البعدي.

٣/٣/١ - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فرق الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى القدرات الحركية قيد البحث وإيقاعات حركات الرجلين.

٤/٣/١ - توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات الحركية وإيقاعات حركات الرجلين لصالح المجموعة التجريبية.

٤/١ - مصطلحات البحث:

١/٤/١ - القدرة الحركية العامة : General Motor Abilities
هي كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الأساسية كالجري والوثب والتسلق والرمي.....، (٤٢ : ١٧٥).

٢/٤/١ - القدرات الحركية الخاصة: Motor Abilities
هي القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس التي تسهم من خلال تطويرها في زيادة كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الخاصة (٧ : ٥).

٣/٤/١ - حركات الرجلين : Foot Work
هي جزء من مكونات الوحدة التدريبية ويتكون من بعض التدريبات الخاصة بالمهارات الأساسية بالمبارزة والخاصة بتحركات الرجلين بصفة خاصة و تشمل التقدم للأمام والتقهقر للخلف والطعن والوثب للأمام والطعن والوثب للخلف والطعن، وفقا لظروف النزول والمسافة بين المبارزين (١ : ١٦١).

Marche - ٤/٤/١ - حركة التقدم:

هي خطوة أو خطوات قصيرة للأمام يقوم بها المبارز للإقتراب الكافي من المنافس (٧ : ٥).

Rompre - ٥/٤/١ - حركة التقهقر:

هي خطوة أو خطوات قصيرة للخلف يقوم بها المبارز للابتعاد عن نصل المنافس (٧ : ٥).

Developpement - ٦/٤/١ - الحركة الانبساطية :

هي مجموعة مؤلفة من حركات الذراعين والرجلين لقطع المسافة اللازمة للوصول بذبابة السلاح إلى هدف المنافس في محاولة لتسجيل لمسة (٧ : ٥).

Rhythm - ٧/٤/١ - الإيقاع:

هو التقسيم الديناميكي الزمني للحركة. (١ : ١٠٥).

Eurhythmic - ٨/٤/١ - الإيقاع الحركي :

هو التقسيم الزمني للحركات وما يتضمنه من عمل ديناميكي متبادل بين الشد والاسترخاء أو العمل والتوقف (٢٨ : ٣٠٧ ، ٣٨٢).

Tempo - ٩/٤/١ - التوقيت:

هو تتابع وتسلسل فترات زمن السلاح (٤٩).

Distance - ١٠/٤/١ - المسافة:

هي مقدار بعد ذبابة السلاح عن أقرب جزء من منطقة هدف المنافس في نوع السلاح المستخدم (٩ : ١٦).

Wall Drills - ١١/٤/١ - تدريبات الحائط:

هي عبارة عن تدريب فردي بين اللاعب والوسادة المعلقة علي الحائط

(٦ : ٢١).