

(الفصل الثاني)

القراءات الاساسية للبحث

- ١- المصارفة
- ٢- الانماط المزاجية
- ٣- اللياقة البدنية
- ٤- خصائص المرحلة السنوية من (١٦ : ٢٠)

ماهية المباراة :

تعتبر رياضة المباراة من الرياضات التي تتطلب من اللاعب مجهود كبير من الوجهة البدنية وكذلك فهي تنمي عضلات كبيرة بالجسم مثل الذراعين والرجلين والاصابع العاملة وبوجه عام فهي تنمي الشعور باللياقة البدنية الكاملة ويصفها الاطباء لعلاج انحناءات العمود الفقري والتشوهات القوامية (محمد رشيد ١٩٦٨ : ٣٥ - ٣٦) ويذكر "عباس الرملى" انه يجب ان يتوفر في ممارس المباراة عدة صفات منها اللياقة البدنية العالية خاصة التوافق العضلى العصبى والسرعة والرشاقة والجلد الدورى التنفيسى وقد ركز "عباس الرملى" على اهمية الجهاز العصبى والدور الذى يقوم به فى المباراة وتأثير العديد من العوامل كالادراك ، والاحساس ، وقوة الارادة والانفعال والتأثير الفردى والجماعى للعمليات البيولوجية على الاداء ووضح ان هذه العوامل مجتمعة تؤثر على تقدم وتطور طريقة التدريب الصحيحة والفوز فى المنافسات (عباس عبد الفتاح الرملى ١٩٧٩ : ٤١) .

كما يعتبر التناسق بين الاعصاب بعضهم وبعض له تأثير على اللاعب حسب حالة اللاعب وموقف اللعب وكذلك سرعة التلبية وحسن التصرف فلاعب المباراة دائما يجب ان يتحكم فى اعصابه اثناء مواقف اللعب المختلفة . بجانب ذلك نجد ان المباراة تكسب اللاعب اثناء المباراة نشوة وفرح وطموح وثقة بالنفس والشوق للمباراة . يخلق فى اللاعب الرغبة فى التقدم نحو تحقيق النصر والفوز فى المباراة (عباس عبد الفتاح الرملى ١٩٧٩ : ١٠٧ - ١١٣) .

ويؤكد " جمال عابدين " على ان هناك صفات ومميزات يجب توافرها فى لاعب السلاح وهذه الصفات هي :

- ١- صفات جسمانية وتتمثل فى :
السرعة - الدقة فى الاداء - المهارة - الجلد .
 - ٢- صفات عقلية وتتمثل فى :
قوة الارادة - الثقة بالنفس - حسن التصرف - صواب التفكير - الدهاء
- الاستعداد واليقظ (جمال عبد الحميد عابدين ١٩٧١ : ٢٢ - ٢٥) .

(٣) صفات انفعالية :

ويوضح "محمد رشيد" ان تحقيق البطولة في هذه اللعبة من السهل الوصول اليه اذا ما تعاون اللاعب مع مدرسه في رسم الطريق الى ذلك وقد قسم الطريق الى البطولة لثلاث مراحل لا بد ان يقطعها اللاعب مرحلة تلو الاخرى بإرشاد مدربه وهذه المراحل هي :-

- (١) اللياقة : ويقصد بها الحالة الوظيفية التي يجب ان يكون عليها اللاعب للتدريب على السلاح وهي الحالة العقلية - الحالة الجسدية - الحالة النفسية .
- (٢) فن الحركة : ويقصد بها المبادئ الاساسية لرياضة المبارزة .
- (٣) فن الخطط : ويقصد به الناحية التكتيكية في المباريات والقدرة على تنفيذ الخطط (محمد رشيد عبد المطلب ١٩٦٨ : ١٩) .

وقد قامت الباحثة بدراسة استطلاع راي عشرين من الخبراء في مادة المبارزة وهم اعضاء هيئه تدريس ومدربين متخصصون في المادة ويقومون بتدريسها اكثر من عشرين عاما بكلية التربية الرياضية ومدربين بنادى السلاح المصرى والسكندري وكان اختيارهم كالتالى :-

- (٥) من اعضاء هيئه تدريس بكلية التربية الرياضية بالهرم .
 - (٦) من اعضاء هيئه تدريس بكلية التربية الرياضية بالجزيرة .
 - (٤) من مدربي نادى السلاح المصرى .
 - (٢) من مدربي نادى السلاح السكندري .
 - (٢) من اعضاء هيئه تدريس بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية .
 - (١) من اعضاء هيئه تدريس بكلية التربية الرياضية بالمنيا .
- وذلك للتعرف على اهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة للاعب الناشئ في رياضة المبارزة بسلاح الشيش وبعد تفريغ البيانات وتحليلها كان عنصر القوة العضلية في المراتب الاولى حيث انه عنصر هام وضرورى للاعب الناشئ في رياضة المبارزة بسلاح الشيش .

٢- الانماط المزاجية

تحدث المواقف التنافسية في الوقت الحالي ضغوط شديدة ، وتظهر عسادة على شكل انفعال حاد للفرد ويستدل على هذا الانفعال بقدر كبير من انواع السلوك الذي يمتد من النوم العميق الى الثورة والهياج الشديد . وتعتبر نظرية السمات النفسية من النظريات الهامة في تفسير الشخصية حيث ان مجموعة السمات والخصائص هي التي تميز شخص عن آخر وتهدف نظرية السمات الى وصف الشخصية بواسطة تحديد ابعادها المختلفة ثم تحديد مكانة الفرد بالنسبة للآخرين على مقاييس مختلفة تقيس كل منها بعض من هذه الابعاد في السمات .

(لويس كامل مليكة ١٩٥٩ : ٤٦) .

وقد اتفق كل من " سعد جلال " ١٩٨٣ : ٥٥٣) واحمد عزت راجح " ١٩٧٩ : ٤٥) على ان الشخصية هي " جملة السمات الجسمية والعقلية والاجتماعية التي تتكون لدى الفرد وكل صفة تميزه عن غيره من الناس .

وتلعب السمات الانفعالية دورا هاما في تحقيق الفوز والنجاح اثناء البطولة كما اشار " محمد حسن علاوى " الى ضرورة التحلى ببعض السمات الانفعالية الايجابية اثناء المنافسة " محمد حسن علاوى ١٩٧٧ : ١١١) ويشكل المزاج "Temperament" جانب هام من جوانب الانفعال في شخصية الفرد وتعرفه " ثناء فؤاد الامين " بانه الاستعدادات الثابتة نسبيا المبينة على ما لدى الفرد من الطاقة الانفعالية والدوافع الغريزية التي زود بها منذ بداية طفولته والتي تستمر وراثية في اساسها كذا لا تتغير كثيرا طوال حياته (ثناء فؤاد الامين ١٩٨٠ : ٢٦) .

ويرى " محمد ابو العلا " ان المزاج يعتمد على التكوين الكيميائي والغددى والدماوى ويتصل اتصال وثيق بالنواحي الفسيولوجية والعصبية التي تظهر في الحالات الوجدانية والطباع والمشاعر والدوافع والانفعالات من حيث قوتها او ضعفها او قابليتها للزوال او البقاء (محمد ابو العلا ١٩٧٨ : ٢٧٨) .

ويذكر " احمد عزت راجح " (١٩٧٩ : ١٧٤ - ١٧٥) و
" محمد حسن علاوى " (١٩٧٧ : ٤٠) ان المزاج هو الطبيعة
الوجدانية العامة للفرد كما تحدد ما وراثته وتكوينه الفسيولوجى وتاريخ حياته وييسدو
ذلك بى :-

- ١- درجة تائره بالمواقف التى تثير الانفعال • اى هل تائيره سطحى ام عميق
أم سريع أم بطى ؟
 - ٢- نوع الاستجابة الانفعالية هل هى قوية ام ضعيفة ام سريعة ام بطيئة تتسم
بالحيوية او الخمول او الفتور ؟
 - ٣- ثبات الحالة المزاجية او تقلبها من المرح الى الاكتئاب او العكس •
 - ٤- الحالة المزاجية الغالبة على الفرد ، الفرح ، الاكتئاب ، الحزن ، الاهتياج
الهدوء
- ويتفق كل من " عبد العزيز القوصى " (عبد العزيز القوصى ١٩٧٨ : ١٧٩)
و " احمد عزت راجح " (١٩٧٩ : ١٧٥) فى ان المزاج يتوقف فسى
المقام الاول على عوامل وراثية وفسيولوجية منها :-
- ١- عملية الايض (عملية الهدم والبناء فى الانسجة) •
 - ٢- المصحة العامة للفرد وتاريخ حياته •
 - ٣- البيئة •

تقسيم الانماط المزاجية :

اهتم اليونان والعرب قديما بالانماط المزاجية وشبهوها بالعناصر المادية المعروفة لهم ومن اشهر التقسيمات المزاجية :

١- تقسيم امبيدوكليس : "Empedocles"

نظرا لتأثره بالطبيعة قسم الانماط المزاجية الى :-

- أ - نمط هوائى
ب - نمط نارى
ج - نمط ترابى
د - نمط مائى

٢- تقسيم هيپوقراط : "Hippocrates"

قسم الناحية المزاجية للناس الى :

- أ - نمط دموى
ب - نمط صفراوى
ج - نمط سوداوى
د - نمط ليمفاوى

وتتفق الصفات المميزة لتقسيم هيپوقراط وامبيدوكليس فى :-

أ - النمط الدموى (هوائى) :

ويتسم صاحب هذا النمط بالمرح والامل فى الحياة والحركة والنشاط والاندفاع لديه قدرة على تكيف انفعالاته طبقا للمواقف المختلفة .

ب - النمط الصفراوى (نارى) :

وهو نمط يتسم بحدة الطبع والمزاج المتقلب والانفعالات القوية العميقة وسرعة ودوام الاستشارة وعدم القدرة فى التحكم فى انفعالاته .

ج - النمط السوداوى (ترابى) : ويميل صاحبه الى الحزن والتشاؤم وبطء الاستشارة وسرعة الاستسلام للياس .

د - النمط الليمفاوى (مائى) :

وهو نمط يتسم بالهدوء والبطء والبرود وعدم التقلب وانفعالاته سطحية غير عميقة .
(محمد حسن علوى ١٩٧٥ : ٥٥) .

٣- تقسيم فونت " Wundt "

راى ان هناك ثلاث نواحي :-

١- السرور والالم

ب- التهييج والهدوء

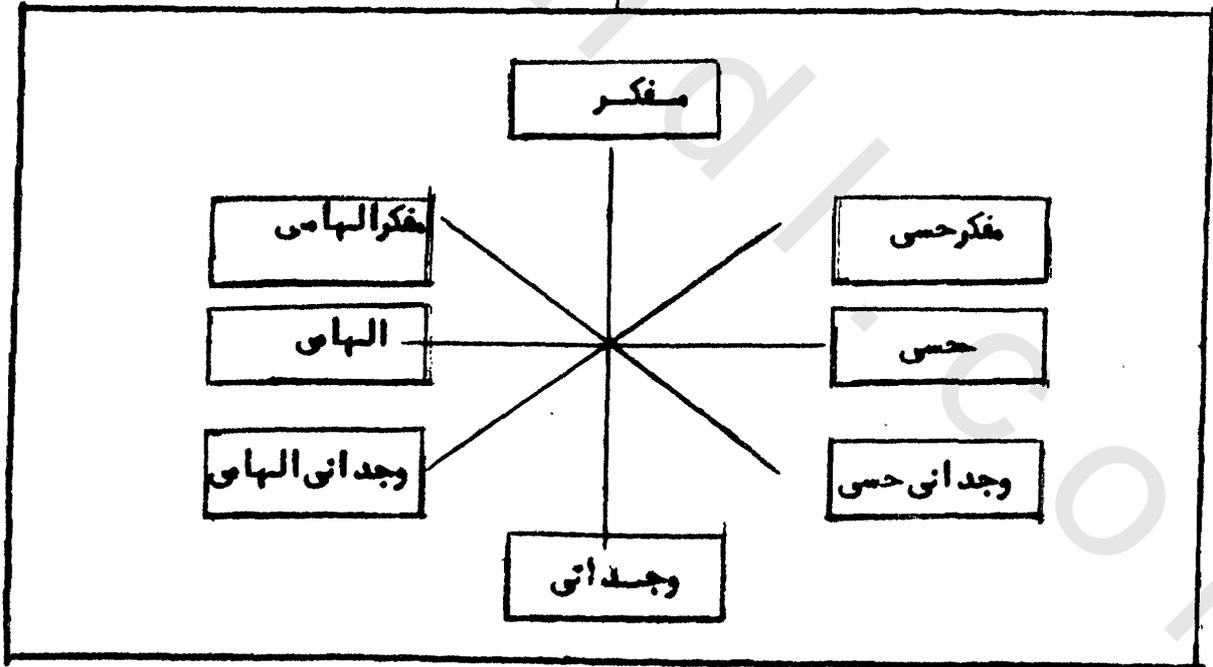
ج- الشد والارتخا

فحالة الغضب قد تكون على درجة عالية من الالم والهدوء والشد وحالة سرور مصحوب بضحك قد تكون على درجة عالية من السرور والتهييج والارتخا ، ويلاحظ انه اذا ادتبرنا السرور موجبا والالم سالبا فان هناك درجات عديدة تقع بينهما ، ولذا سمى

" فنت Wundt " فكرته بنظرية الابعاد الثلاثة للانفعال .

(عبد العزيز القوصى ١٩٧٨ : ١٦٢ : ١٦٣) .

والشكل التالى يوضح تقسيم فنت "Wundt"
للانماط المزاجية



شكل (١) تقسيم فنت للانماط المزاجية

٤- تقسيم يونج : " yung "

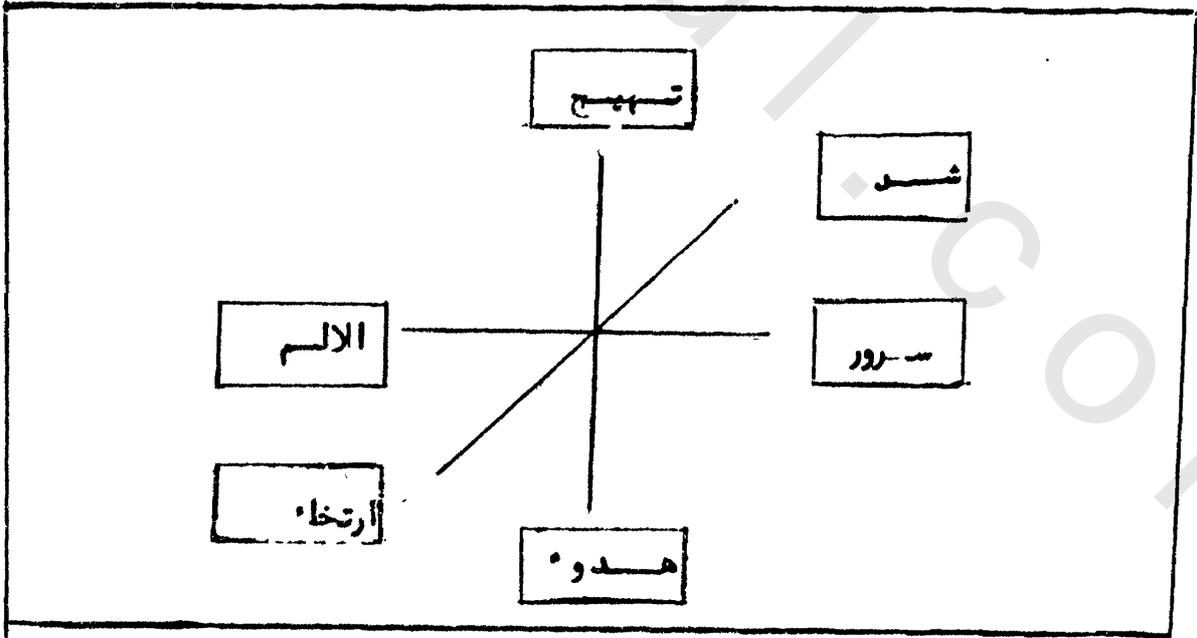
قسم الناس الى تقسيم ثنائى وهو :

- ١- انبساطيون وتجد هم اكثر اتصال بالواقع يعملون الى الاختلاط والدعابة •
- ٢- انطوائيون وتجد هم يميلون الى التفكير والتأمل ولا يستطيعون التعبير عن انفسهم ويكونون في اعمالهم واحاديثهم حذرين جدا •
- وقد ذهب "يونج" في تقسيمه الى درجات اكثر دقة من التقسيم الثنائي فسرنا ان هناك وظائف اربع :

- ١- التفكير
٢- الوجدان
٣- الالهام
٤- الاحساس

فكل فرد تقوم حياته العقلية بهذه الوظائف الاربعة غير اننا نجد احدى هذه الوظائف اكثر بروزا لدى الشخص من الوظائف الاخرى وتقع تحت هذه التقسيمات تقسيما وسطيا ثم جمع بين نوعي التقسيم الثنائي والرابعي فقد قسم الانبساطيون الى ثمانية اقسام اربعة منها (الفكرى - الوجدانى - الالهامى - الحسى) والاربعة الثانية وسطا وكذلك الانطوائيون فهناك المفكر الانطوائى والمفكر الانبساطى وهكذا •

والشكل التالى يوضح تقسيم يونج "yung"
للانماط المزاجية



شكل (٣) تقسيم يونج للانماط المزاجية

(عبد العزيز القوصى ١٩٧٨ : ٣٤٦ - ٣٥١) •

ان التاثر الانفعالى يتوقف على امرين هما : الموقف - الشخص وحالته الجسمية والعقلية فالاستعداد للتاثر الانفعالى يختلف من فرد لاخر ويختلف فى الفرد الواحد من حالة التعب الى حالة الراحة او المرض او الاكتئاب كما يتوقف الاستعداد للتاثر الانفعالى الى حد كبير على الحالة الغديه والعصبية للشخص وعلى مايجرى بالجسم من عمليات الهدم والبناء والعمليات الكيميائية المختلفة هذا الجزء من الاستعداد يسمى المزاج Temperament ولكننا حينما نصف الفرد نقول انه سريع الانفعال او بطيء الانفعال مشار او غير مشار اى اننا نصف مظاهر حياته الانفعالية .

(عبد العزيز القوصى ١٩٢٨ : ١٦٣) .

٥- تقسيم بايهر : "BAEHR"

- ادت الدراسات المقارنة الناقدة التى قام بها بايهر BREHR لايحاث ثرستون "L.L.Thurstone" وجيلفورد "J.P.Guilford" ومارتن H.G.Martin الى استخلاص السمات المزاجية الرئيسية التالية :-
- ١- الرصانة الانفعالية : وتبدو فى الاتزان الانفعالى والتعاون والطلاقة والتحرر من الكآبة .
 - ٢- الاندفاع : ويبدو فى التحرر والسلوك الاجتماعى المنبسط والمباداة والسيطرة .
 - ٣- العنف : ويبدو فى الصفات المميزة للرجولة والنشاط العنيف .
 - ٤- الرهافة : وتبدو فى الشعور المرهف بالمثيرات الانفعالية المختلفة وفى سرعة التاثر والنقد واللوم .

(فؤاد البهى ١٩٢٥ : ٣٠٠ - ٣٠١) .

٦- تقسيم شيلدون : Sheldon

- كان تقسيم شيلدون كالتالى :
- ١- المزاج الحشوى : ويتميز الشخص ذو الدرجة العالية من هذا المكون بالاجتماعية ومطء الاستجابة وهدوء الطبع وتسامح الاخرين .

٢- المزاج البدني : ويتميز الشخص ذو الدرجة العالية من هذا المكون بحب المفامرات وركوب المخاطر وحاجة الفرد الى العدو انية واهم الاشياء لدى هذا الشخص النشاط والقوة .

٣- المزاج المخي : يتميز الشخص ذو الدرجة العالية من هذا المكون الى الكف ويميل الى السرية .

وقد وضع مقياس للوصول الى درجات لكل مكون وقد وضع شيلدون "Sheldon" تقديرات من ١- ٧ لكل سمة .

(احمد زكي صالح ١٩٧٩ : ٤٦٢ - ٤٦٤) .

٧- تقسيم باس " Buss " وبلومن " Ploumen " :

وضعا نظرية حديثة للمزاج تتضمن اربعة امزجة هي :

أ- الانفعالية : وهي مرادف شدة الاستجابة فالشخص الانفعالي يمكن اثارته بسهولة ومتقلب المزاج .

ب- النشاط : ويشير الى محصلة النشاط الكلي فالشخص النشط مشغول دائما يفضل ان يظل في حركة دائبة .

ج- الاجتماعية : وتتكون من الميل الى الاجتماع والرغبة الشديدة في التواجد مع الاخرين والتفاعل معهم .

د- الاندفاعية : تتضمن الميل الى الاستجابة بسرعة اكبر من الميل الى الك الاستجابة .

٨- تقسيم بافلوف " PAVLOV " :

يعتبر العالم الروسي بافلوف " Pavlov " هو اول من وضع الاسس الفسيولوجية للطابع المزاجي وذلك من خلال دراسته للعمليات العصبية للحيوانات حيث توصل الى ان الحيوانات تختلف في الطابع المزاجي وبهذا المفهوم اوضح بافلوف " Pavlov " ان الاسس والمكونات والخصائص الخاصة بالجهاز العصبي او انماطها والتي ترتبط بالطابع المزاجي تعتبر هامة لكل من الانسان والحيوان وتقسّم الانماط الى :-

- ا - النمط القوى المتوازن الهادئ ، يقابله في تقسيم هيبوقراط النمط اللمفاوى .
 ب- النمط القوى المتوازن النشط المتحرك ويقابله النمط الدموى .
 ج- النمط القوى غير المتوازن يقابله النمط الصفراوى .
 د - النمط الضعيف غير المتوازن يقابله النمط السوداوى .
 (محمد حسن علاوى ١٩٧٧ : ١١٢)

جدول (١)

تقسيم الانماط المزاجية حسب آراء العلماء

| م | اسم العالم | انواع التقسيم |
|---|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١ | اميد وكليس | ١- هوائى ٢- نارى ٣- مائى ٤- ترابى |
| ٢ | هيبوقراط | ١- دموى ٢- لميفاوى ٣- صفراوى ٤- سوداوى |
| ٣ | يونج | اولا: (وجدانى - الهامى - احساس - تفكير) ثانيا : منبسط - منطوى |
| ٤ | فنت | ١- سرور ٢- الم ٣- تهيج ٤- هدوء ٥- شد - ٦- ارتخاء |
| ٥ | باشير | ١- الرصانة الانفعالية ٢- الاندفاع ٣- الرهافة ٤- العنف |
| ٦ | هيلدون | ١- حشوى ٢- بدنى ٣- مخى |
| ٧ | باس | ١- الانفعالية ٢- الاندفاعية ٣- النشاط ٤- الاجتماعية |
| ٨ | بافلوف | ١- القوى المتوازن المتحرك النشط ٢- القوى المتوازن الهادئ ٣- القوى غير المتوازن ٤- الضعيف غير المتوازن |

ولاهمية الطابع المزاجى والذي يعتبر جزءاً من الدراسة الحالية فقد استخدمت الباحثة قائمة الانماط المزاجية للعالم النفسى البولندى " سان ستريلاو" San Strelau الذى اعددها من صورتها العربية .
(محمد حسن علاوى ١٩٧٤)

وقد فضلت الباحثة ان تستخدم هذه القائمة للاسباب التالية :-

- ١- لتناولها ابعاد ثلاثة هي (قوة عمليات الاستشارة - قوة عمليات الكسوف - دينامية العمليات العصبية والتي تمثل فى النهاية النمط المزاجى محور الدراسة)
- ٢- لاهميتها فى المجال التنافسى الرياضى وتظهر فيها بوضوح الجوانب الايجابية والسلبية حيث انها وضعت وفقاً لنظرية الافعال الانعكاسية الشرطية .
- ٣- تميز عبارات القائمة بالسهولة والوضوح .
- ٤- مناسبتها للجنسين (لاعبين ولاعبات) .
- ٥- ملائمتها للمرحلة السنية قيد البحث من ١٦ الى ٢٠ سنة .

الابعاد الثلاثة لقائمة الانماط المزاجية :

١- قوة عمليات الاستشارة :

يشير العديد من العلماء الى انتماء بعض الافراد الى هذا البعد وهو "لا" الافراد تكون انفعالاتهم قوية جداً تمتاز بالانفعالية وسهل استشارتهم . وقد نمت الانفعالية عندهم الى الحد الذى لا يمكنهم معه التحكم فيها او السيطرة عليها .
ويتميزون بعدم الاستقرار فى الحالة المزاجية .

(احمد زكى صالح ١٩٧٩ : ٣٤٤) .

والدرجة العالية من هذا البعد تشير الى سرعة ودوام الاستشارة والقدرة على اظهار مستويات عالية فى الظروف الصعبة او المنافسات الهامة .
(محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين ١٩٨٧ : ٤٢٥) .

٢ - قوة عمليات الكسف :

تعتبر عمليات الكف من الخصائص الانفعالية التي ينتمى اليها العديد من الافراد حيث يتميز هؤلاء الافراد بضعف في الحساسية للمواقف الانفعالية ويرجع هذا الضعف الى نقص في الطاقة الكامنة وراء نشاطهم الانفعالي وليس ناتجا عن التحكم في الانفعالات والسيطرة عليها .

(احمد زكى صالح ١٩٧٩ : ٣٤٥) .

ويتميز هؤلاء بسمة ضبط النفس وابطء الاستثارة والصبر والسيطرة على الانفعال قبل المناقشة والقدرة على تجنب اظهار تعبيرات انفعالية وسهولة العودة الى الحالة الطبيعية بعد الاستثارة .

(محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين ١٩٨٧ : ٤٢٥)

وقد اوضحه دراسات كل من " هوسنير " Hoanier " وجونسون " Jonnson " وكوبر " Coper " وفيشر " Fisher " اهمية هذه السمة في المجال الرياضى حيث ان النجاح في المواقف التنافسية يحتاج الى رياضى قادر على التحكم فى سلوكه اثناء المواقف التى يتميز بالاستثارة الانفعالية القوية مثل حالات القفل والهزيمة .

(تناء فواد الابيض ١٩٨٥ : ٢٤)

٣ - دينامية العمليات المعهية :

يقصد بها قدرة الفرد على الانتقال من حال مزاجية الى حالة مزاجية اخرى اى سرعة تغيير الحالة المزاجية وكذلك سرعة الاستجابة للمواقف المختلفة والقدرة على الانفعال فى اكثر من عمل فى وقت واحد والقدرة على سرعة الاندماج فى العمل والاداء دون فترة تمهيدية طويلة .

ويملك الافراد الذين ينتمون لهذا البعد سمة الحساسية فى المجال الرياضى

التي تعنى قدرتهم على التوافق مع الاخرين وسرعة الاستجابة للمواقف المختلفة .

(محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين ١٩٨٧ : ٤٢٥)

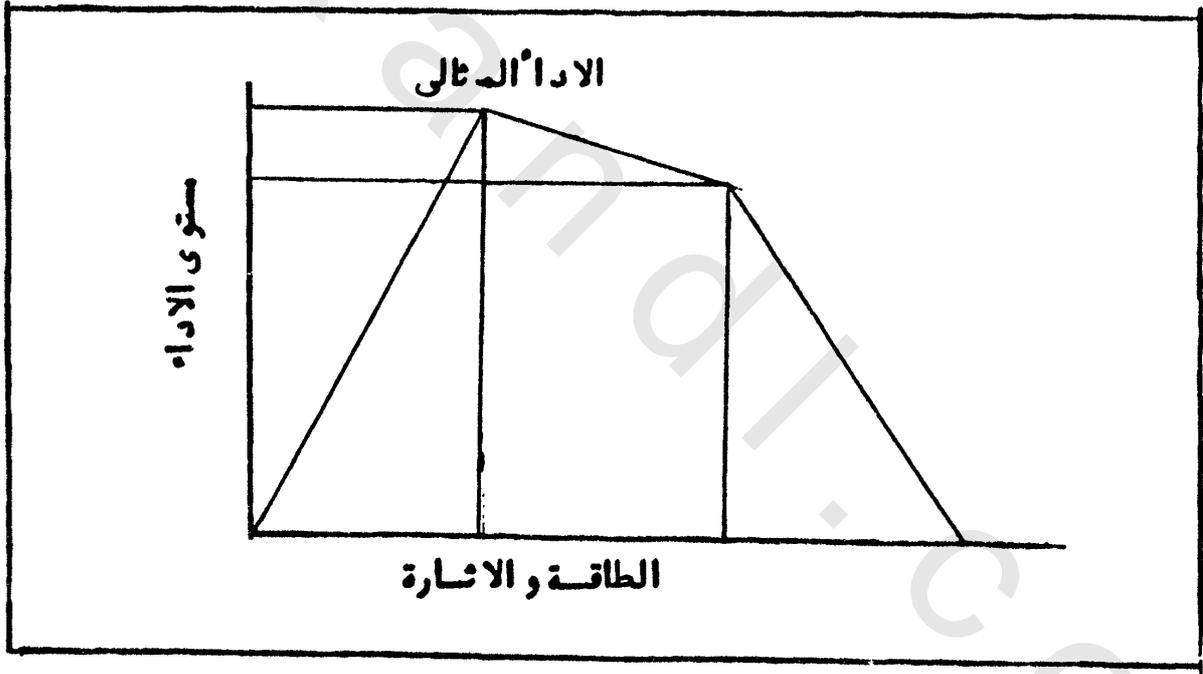
- وتحتوى قائمة الانماط المزاجية فى مجموعها على ٧٢ سؤال بينما يحتوى
- كل بعد من ابعادها على ٢٤ سؤال (٢٠ سؤال ايجابى ، ٤ اسئلة سلبية
- ووضع مفتاح معين لتصحيح الاسئلة الايجابية والسلبية كما انها تميزت بثبات (من ٧١ ر٠
- : ٨٥ ر) وصدق عال عن طريق صدق التكوين الفرض وصدق المحاك

نظريتا الاثارة والمنافسة :

١- نظرية الاثارة :

وهي ترتكز على قانون "يركز" وديسون "Wedson" "Yerkez" الذي يقول بانه كلما زادت الطاقة او الاثارة كلما ارتفع مستوى اداء الفرد حتى يصل الى الاداء المثالي او قمة الاداء وبعد ذلك اذا زادت الاثارة يقل مستوى الفرد لانه لا يستطيع اخراج اداء افضل من الاداء المثالي .

والشكل التالي يوضح هذه النظرية حيث تزيد مستوى الاداء حتى يصل للاداء المثالي ثم يبدأ في الانخفاض تدريجياً .



٢- نظرية المنافسة : عكس (٣) نظرية الاثارة

ترتكز هذه النظرية على الاهتمام بايام ما قبل المنافسة وخاصة ٦ ايام الاخيرة فيكون التمرين فيها يصل الى درجة اداء جيد جدا ولكن لا يصل فيها الى الاداء المثالي لانه لو وصل الى الاداء المثالي سيحتاج الى فترة طويلة لاستعادة الشفاء وبناء الطاقة من جديد ويصل الفرد الى الاداء الجيد في رابع يوم قبل الجاراة من الايام ال ٦ بحيث اذا كان هناك رغبة في تعديل الاداء او تعلم خطط جديدة او اتقان مهارة يكون ذلك

في اليومين المتبقين قبل المنافسة وبانتهاء ال ٦ ايام لابد وان ياخذ الفرد راحة تامة ولا حتى التفكير في الخطط وتتراوح هذه الراحة من ٢٤ الى ٤٨ ساعة تبعاً لنوع النشاط ثم ياتي يوم المباراة ويكون الاحماء فيه لابد ان يصل الى مرحلة الاداء الجيد *good performense* الذي وصل اليه اللاعب في اليوم الرابع قبل المباراة وببدا المنافسة بداية منه وليس من مرحلة الصفر من جديد وتسمى ال ٦ ايام قبل المباراة بمنطقة الخطر وذلك لان اي خطأ في حمل التدريب يترتب عليه استنفاد جزء من الطاقة يصعب تعويضه قبل المباراة مباشرة وهذه تسمى بالدورة البدنية ويوجد دورتان اخريتان هما :-

١-١ الدورة الانفعالية :

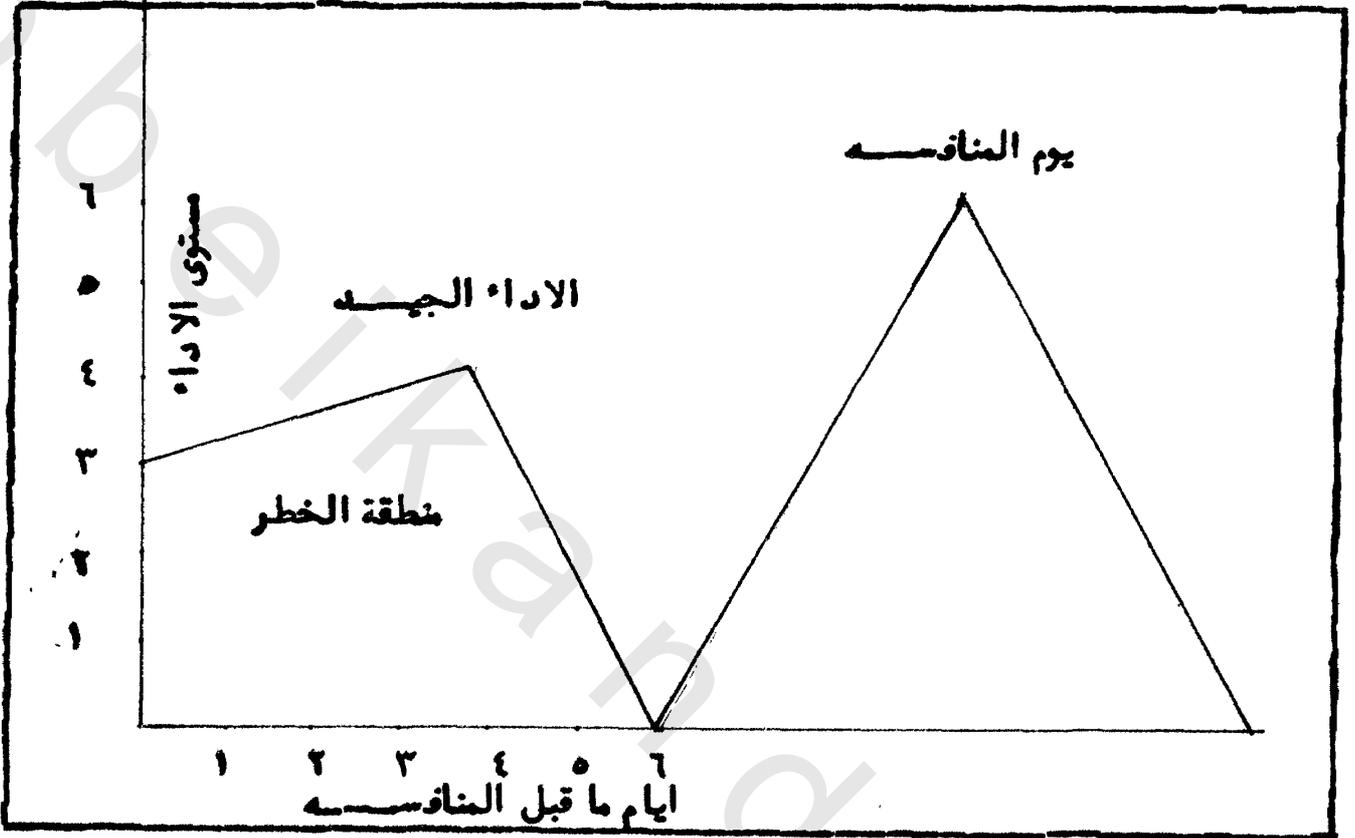
وهي يجب ان تسير جنبها الى جنب مع الدورة البدنية ولا يجب على المدرب ان يزيد من توتر اللاعب او تخويفه من الخصم او التقليل بثقة اللاعب بنفسه .

١-٢ الدورة المعرفية :

وفيها لا يجب اعطاء اللاعب معلوما جديدة وكذلك لا يجب اعطاء اي خبرات او معلومات نظرية جديدة اثناء فترات الراحة واحسن فترة يمكن اعطاء اللاعب معلوميات معرفة ليست جديدة بعد اليوم الرابع الى اليوم السادس قبل الراحة التامة .
(على فهمي البيك ١٩٨٨ : ٥٢ - ٥٧) .

والشكل التالي يوضح اهمية فترة الاحماء والايام ال ٦ قبل المنافسة وأثره

على يوم المنافسة .



" شكل (٤) نظرية المنافسة

ومن خلال دراستنا لنظريتي الاثارة والمنافسة يتضح لنا اهمية الحالة الانفعالية والنمط المزاجي السائد لدى اللاعب قبل واثناء المنافسة وتحاول الباحثة من خلال هذه الدراسة التعرف على النمط المزاجي للناشئين وناشئات رياضة المبارزة بسلاح الشيش باستخدام قائمة الانماط المزاجية اعداد "سان ستريلاو San strelau" والذي اعدّها في صورتها العربية "محمد حسن علاوي" ومدى علاقتها بنتائج مباريات الفريق القومي للمبارزة للناشئين عينة البحث بهدف التوصل الى نتائج قد تفيد العاملين في مجال التدريب لرياضة المبارزة بسلاح الشيش .

٣- اللياقة البدنية :

قديمًا كانت اللياقة البدنية موجهة إلى القياس الجسمي **Anthropometry** حيث كان الاعتقاد السائد ضخامة الجسم وقوة العضلات هي المقياس الوحيد للياقة البدنية وتعتبر اللياقة أحد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية والنفسية والاجتماعية .

(كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسا نين ١٩٧٨ : ٢٤)

ويحدد "لارسون" Larson " ويوكم " Yocom مجالات اللياقة الشاملة بأربعة أبعاد أساسية هي :-

١- بدنية

٢- اجتماعية

٣- عاطفية

٤- عقلية

ويقترب كورلين Corlin ، دويل Dowell ، "لندسي" Lendsey

"تولسون" Tolson من هذا المفهوم في تحديدهم لمجالات اللياقة الأربعة بانها اللياقة البدنية والاجتماعية والعاطفية والروحية وارتباط العقل بالبدن كما يفهمها "فولسون" Folsom بانها قدرة الشخص على العمل بأفضل ما يمتلكه من قدرات جسدية وعقلية وروحية وهي لا تقتصر على القدرة البدنية فقط بل تعداها إلى القدرة الكافية للشخص على التعبير عن نفسه .

(محمد صبحي حسانين ١٩٨٣ : ٨٣)

واللياقة كلمة كرس العديد من الباحثين جهودهم للبحث في دقائقها وأسرارها واللياقات متعددة وكثيرة وتخضع للشمول والعموم منها اللياقة البدنية ، اللياقة الطبيعية ، اللياقة العقلية ، اللياقة النفسية وبعض هذه اللياقات له ارتباطا وثيقا باللياقات الأخرى مثل :

اللياقة البدنية - اللياقة الوظيفية - اللياقة العقلية واتقان المهارات وتختلف

أهمية كل لياقة من مرحلة لأخرى من عمر الإنسان تبعاً لنموه حسب دورة الحياة ونوع المسؤوليات وقوتها .

(لم موسى فهمي ١٩٧١ : ٢٤ - ٢٩)

وتظهر أهمية اللياقة البدنية في ارتباطها الطردى بالعديد من المجالات مثل الذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والنضج البدني والعاطفي والقوام الجيد والانتاج والصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والنمو والتكيف والاجهاد وحسن استخدام وقت الفراغ ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة .

(محمد صبحى حسانين ١٩٨٣ : ٨٣ - ٨٤) .

وقد اهتمت العديد من الدول بالتدريب والخطط واهملت اللياقة البدنية ولكن اللياقة والخطط قسما متلازمان والدليل على ذلك الابحاث التي قام بها الباحثين الرياضيين بالاتحاد السوفييتي حينما درسوا فنون لعبة السلاح على ايدي الخبراء المجريين ولاحظوا اهتمام المجر بفنون اللعبة دون اللياقة البدنية فحاولوا التركيز على برامج الاعداد البدني ، ولم تفض سنوات حتى اقيمت مباراة دولية في السلاح بالمجر وفاز بها الاتحاد السوفييتي على المجر وكانت مفاجأة اذهلت الاوساط الرياضية .

(موسى فهى ١٩٧١ : ٢٤ - ٢٩) .

وما سبق يتضح أهمية اللياقة البدنية فهي القاعدة الاساسية التي تبنى عليها امكانية ممارسة الانشطة البدنية المختلفة وعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة والتقيد بالمهارات الاساسية والخطط وطرق اللعب وبدونها تصبح امكانية تحقيق هذه الاعداد امرا صعبا .

(محمد صبحى حسانين ١٩٨٣ : ٨٣) .

ويعرف كل من احمد مصطفى السويقي ، واسامة كامل راتب ، اللياقة البدنية بانها : القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والجلد الدوري التنفسي والعضلى مع الاستمتاع بالحياة اليومية بدون ارهاق او تعب ويعرفها " محمد صبحى حسانين " بانها كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة .

(محمد صبحى حسانين ١٩٨٦ : ١٦٦ - ١٦٨) .

ومن ثم فهى نسبية وليست مطلقة وهى قدرة بدنية عامة تتضمن مجموعة من القدرات الطائفية مثل القوة العضلية ، الجلد الدوري التنفسي ، والجلد العضلى والسرعة والمرونة والرشاقة كما انه يعرف اللياقة البدنية الخاصة بانها كفاءة البدن في مواجهة

متطلبات النشاط الرياضى المعين .

• (محمد صبحى حسانين ١٩٨٦ : ١٦٦ - ١٦٨)

ويعرف " حسن معوض " اللياقة البدنية بانها تتضمن لياقة الشخص فى القدرة على العمل باحسن مستوى فى كل مهام حياته اليومية وتدخل تحت هذه التعاريف الامكانيات العقلية والعاطفية والجسمية (٥ : ٢) .

كما يعرفها ماتيويز Mathews " بانها مقدرة الفرد على اداء عمل معين ويعرفها كاربوفتش "Karpovich" بانها اللياقة لبعض الاعمال المحددة التى تتطلب مجهودا عضليا .
(كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين ١٩٧٨ : ٣٥) .

مكونات اللياقة البدنية :

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية فالبعض يرى انها تشمل عشر مكونات والبعض يرى انها خمسة مكونات وهذا الاختلاف وارد عن معظم علماء العالم سواء اكان ذلك فى نطاق المدرسة الغربية التى تتزعمها امريكا او المدرسة الشرقية التى يتزعمها الاتحاد السوفييتى والمانيا الشرقية .

ويرى هاريسون كلارك "Harisson Klarke" ان مكونات اللياقة البدنية ثلاث مكونات رئيسية هى :-

- ١- القوة العضلية
- ٢- الجلد العضلى
- ٣- الجلد الدورى

وقد قاما لارسون ويوكم "Larson, and yocome" بمسح للبحوث

الفسيولوجية ووضعوا قائمة المكونات اللياقة البدنية تضمنت عشر مكونات هى :-

- ١- مقاومة المرضى
- ٢- القوة العضلية والجلد العضلى
- ٣- الجلد الدورى والتنفسى
- ٤- القدرة العضلية

- ٥- المرونة
٦- السرعة
٧- الرشاقة
٨- التوافق
٩- التوازن
١٠- الدقة

(جلال عبد الوهاب: ١٠ - ١٥) .

اما هيلين ايكرت "Helen Echert" فقد حددت مكونات اللياقة البدنية كالآتي :-

- ١- القوة
٢- السرعة
٣- الرشاقة
٤- التوافق

وحددها ماتيويز " Mathews " بالقوة ، الجلد العضلي ، المرونة الجلد الدوري التنفسي ، التوافق العضلي العصبي ، الرشاقة ، في حين حددها كلا من (بافرد ، كازنز ، هاجمان Hagmen Bavard & Canzens بالقوة السرعة ، الرشاقة ، الجلد العضلي ، القدرة ، التوازن ، الجلد الدوري التنفسي .

اما علماء الشرق فيوجد شبه اتفاق حيث حددها العالم " ماري " Marre في خمس مكونات اساسية هي :-

- ١- القوة
٢- التحمل
٣- السرعة
٤- المرونة
٥- الرشاقة

(كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ١٩٧٨ : ٥١-٥٢)

كما يضيف " احمد خاطر " وعلى البيك ان اللياقة البدنية تعني الاستعداد البدني العام وتشمل :

- ١- القوة العضلية (القصوى - قوة السرعة - تحمل القوة)
٢- التحمل العام (تحمل الجهازين الدوري والتنفسي) .
٣- مرونة المفاصل .
٤- الرشاقة .

٥- القدرات التوافقية .

٦- القدرة على الاحتفاظ بالتوازن .

٧- الدقة .

٨- القدرة على مقاومة المرض .

كما قام "دونالد ريسارى Donald Resady" بدراسة معظم

المراجع التي تناولت هذه الناحية واستخلص منها ان مكونات اللياقة البدنية هي :-

القوة العضلية ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، التوافق العضلي العصبي .

(محمد عاطف الابحر ، محمد سعيد ١٩٨٤ : ٩٣) .

والجدير بالذكر ان " محمد صبحى حسانين " قد قام بمسح عام ١٩٧٨ للعديد

من المراجع العلمية المتخصصة التي تضمنت آراء ثلاثين من كبار علماء التربية الرياضية

فى الغرب والشرق وقد اتفقوا على الترتيب التالى :-

١- القوة العضلية ٢- الجلد العضلى

٣- الجلد الدورى التنفسى ٤- المرونة

٥- الرشاقة ٦- السرعة

(محمد صبحى حسانين ١٩٨٦ : ١٧٠) .

كما قام فلشجان " Phlishgan " بتحليل واختبار يقيس عوامل افتراضية

للياقة البدنية واستخلص من خلال مسح علمى للدراسات العملية السابقة العوامل التالية :-

١- القوة العضلية ٢- المرونة وسرعة رد الفعل

٣- التوازن ٤- التوافق

٥- الجلد

(محمد صبحى حسانين ١٩٨٣ : ٨٦ - ٨٧) .

ويذكر كل من " محمد عاطف الابحر " ١٩٨٤ : ٩٣ * و " موسى فهمسى (

١٩٧١ : ٥١) ان لياقة الشخص ترتبط بالاعمال التى يجب عليه تأديتها وقد رتبته على اداء

المجهود البدنى المطلوب ، ولا يحتاج كل شخص الى نفس المقدار من اللياقة البدنية

للقيام بمطالب مهنته ، كما نجد ان متطلبات اللاعب من اللياقة البدنية تختلف تبعاً للنشاط الرياضى الذى يمارسه اللاعب ويجب ان ننظر الى اللياقة البدنية بمدى ارتباطها وتأثيرها على القدرات العقلية للفرد ، واللياقة الانفعالية والاجتماعية والنفسية والروحانية لان الانسان ككل متصل وليس اجزاء منفصلة .

ويرى كاروفيتش " Karpovich " وضع تحليل لمكونات اللياقة البدنية على اسرطبية فحددها الى :-

- ١- الجانب الشكلى .
- ٢- الجانب الوظيفى .
- ٣- الجانب النفسى .

(عصام عبد الخالق ١٩٨١ : ١٢١)

ومن العرض السابق لمكونات اللياقة البدنية حسب آراء العلماء نجد ان القسوة العضلية فى معظم آراء العلماء تحتل المركز الاول وتعرف القوة العضلية انها " قدرة العضلة فى التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها .

(محمد حسن علاوى ١٩٦٦ : ١٠٧)

ويرى "جفن هيرست" Jennen & Hirst " ان القوة العضلية هى : " قدرة الجسم او جزء منه على تطبيق القوة المطلوبة منه او هى القوة الانقباضية للعضلة او مجموعة من العضلات .

(Jennen & Hirst 1980 : 790)

ويعرفها "هوكى" Hockey " بانها اقصى جهد يمكن بذله لمرة واحدة ضد مقاومة وتعتمد كل حركة بدرجة ما على مستويات معينة من القوة .

(Hockey 1981 : 46)

كما يعرفها " سنجر" Singer " بانها مقدرة العضلة او مجموعة من العضلات على بذل اقصى قوة ضد مقاومة فى فترة محددة من الوقت .

(Singer 1980 : 48)

وقد ثبت في كثير من الدراسات ان القوة العضلية تعتبر اساس اللياقة العضلية العامة وقد اوضح " ماتيووز Mathews " ان القوة هامة للفرد من حيث ضرورتها للمظهر العام ولتادية المهارات باتقان ، وكما شرهنا لقياس اللياقة البدنية وهي بجانب ذلك تستخدم لاصلاح العيوب القوامية والتشوهات البدنية .
(محمد حسن علاوى ١٩٧٥ : ١١٢) .

وتعتبر القوة العضلية احد مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها اداء معظم الانشطة الرياضية توافرها يضمن للفرد الوصول الى اعلى مراتب البطولة ، وباستخدام اسلوب المسح العلمى للمراجع المتوفرة المتخصصة حول تحديد مكونات اللياقة البدنية تضمنت آراء ثلاثين عالما فوجد انهم جميعا اجمعوا على ان القوة العضلية هى المكون الاول للياقة البدنية ، وفي مسح مشابه لمكونات القدرة الحركية تضمن آراء عشرين مرجعا وجد ان خمس عشرة مرجعا منهم ذكروا ان القوة العضلية احد المكونات الهامة للقدرة الحركية .

(كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين ١٩٧٨ : ٦٠) .

والقوة العضلية تنمو مع نمو الطفل وتزيد في مرحلة الطفولة والمراهقة بحيث تصل الى اقصاها في سن الثلاثين او الخمس والثلاثين وذلك في ضوء الفروق الفردية .
(كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين ١٩٧٨ : ٥٦)

ويذكر " موسى فهمى ابراهيم " ان اللاعبين في مختلف الرياضات يحتاجون الى قوة عامة شاملة لكل اجزاء الجسم ومجموعته العضلية وذلك لتحقيق مبدأ الاتزان العظمى والانسجام لقوام اللاعبين .

ومن خلال المسح الذى قام به " محمد صبحى حسانين " عرض ٣٠ نموذجا مختلف التكوين وقد وضعها تسعة واربعون عالما من المتخصصين في المجال الرياضى فجاء في المستوى الاول الجلد الدورى التنفسى بنسبة ٩٨% يليه القوة العضلية بنسبة ٩١.٨% ومن هنا تظهر اهمية القوة العضلية حيث انها تحتل المركز الثانى في ترتيب العناصر .

(محمد صبحى حسانين ١٩٨٥ : ١١٤) .

ويذكر " محمد حسن علاوى " ان بعض العلماء يرون ان القوة العضلية
هى التى يتأسس عليها وصول الفرد الى اعلى مراتب البطولة الرياضية كما انها تؤشر
بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة والتحمل والرشاقة .
(محمد حسن علاوى ١٩٦٦ : ١٠٢) .

وما سبق تتضح اهمية القوة العضلية كمؤشر للياقة اللاعب البدنية وسوف تستخدم
الباحثة بطارية روجرز Rogers " للقوة العضلية بتطبيق معادلة مؤشر
الياقة البدنية Physical Fitness Index : PRI " للتعرف على اللياقة
البدنية للفريق القومى للناشئين فى رياضة المبارزة بسلاح الشيش وايجاد العلاقة بينها
وبين نتائج مباريات رياضة المبارزة بسلاح الشيش لعينة البحث .

خصائص المرحلة السنية من (١٦ - ٢٠) سنة :

تتميز هذه المرحلة بخصائص ومميزات تبدو في شكل تغيرات وفروق تظهر — على الجنسين •

اولا - النمو الجسمي المصاحب للمرحلة السنية :

توجد فروق مصاحبة للذكور والاناث في هذه المرحلة فنجد ان الذكور اقوى جسمانيا من الاناث حيث تنمو عضلاتهم نموا سريعا في حين ان الاناث يتراكم الشحم عند هن فسى مناطق معينة من اجسامهن (الثدي - الاردا ف - الفخذين) ويزداد كل من الطول والوزن عن الجنسين ولكن يكون عند الذكور اكبر منه عند الاناث ويتميز الذكور باتساع الكتفين ونمو عظام الحوض بشكل واضح لدى الاناث ، ويحاول الفتى ان يظهر بمظهر — جسمانى لائق يمكنه من التوافق الاجتماعى مع اقرانه ويجذب اليه الجنس الاخر في حين يكون اهتمام الاناث اكثر من الذكور بالطول والوزن ، وتناسق الوجه وشفاء البشرة حيث تسعى الانثى لتبدو اكثر جاذبية وجمالا •

(خليل ميخائيل ١٩٨٣ : ٢٩٢ - ٢٩٣) •

ثانيا - نمو القوة العضلية :

يتأخر النمو العضلى فى بعض نواحيه عن النمو العظمى الطولى فيتفوق البنسون على البنات فى القوة العضلية وذلك لامتياز الفتى عن الفتاة فى اتساع المنكبين وطول الذراعين وكبر اليدين •

(فؤاد البهس ١٩٧٥ : ٢٦٤ - ٢٦٥) •

ثالثا - النمو الفسيولوجى (الوظيفى) :

يقصد به تلك التغيرات فى وظائف الاجهزة الداخلية للانسان وتشمل :-

- ا - تغيرات فى عدد الجنس وفيها تنشط غدد الجنس فى مرحلة البلوغ •
- ب - تغيرات فى افراز الغدد الصماء ونجد ان هرمونات الغدد لها تاثير قوى على النمو عامة •

ج - تغيرات عضوية وذلك في الاجهزة الداخلية فينبو القلب بنسبة اكبر من نمو
الشرايين كما نجد أن المعدة تطول وتتسع وبالتالي تزداد الشهية لتناول الطعام
ولاسيما عند الذكور .

د - التغيرات الجنسية الثانوية ويظهر ذلك جيدا لدى الفتى من حيث الصوت الرفيع
الى الصوت الخشن الحاد وغالبا ما يتم النضج الجنسي قبل حدوث تغيرات
في الصوت .

هـ - يظهر عند الذكور الشعر على الذقن وفوق الشفة العليا (الشارب) وتحت الابط
وفوق العانة اما الفتاة فيظهر الشعر تحت الابط وفوق العانة ويبدو انخفاض بسيط
وعنى في الصوت .

(خليل ميخائيل ١٩٨٣ : ٢٩٥ - ٢٩٦) .

رابعا - النمو الحركى :

في هذه المرحلة يصل الفرد الى قدر اكبر من النضج والاتزان فنجد حركته
اكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه ويمارس تديبات رياضية محاولا اتقان بعض المهارات
الحركية التى تحتاج الى دقة وتاثر حركى فيزداد اقباله على الانشطة الرياضية والعزف
على الالات الموسيقية وتختلف ميول الافراد باختلاف انماط الشخصية وتلعب المظاهر
والاستعدادات العقلية دورا هاما في الميل لرياضة معينة والتفوق فيها .
(خليل ميخائيل ١٩٨٣ : ٣٠٠) .

خامسا - النمو العقلى المعرفى :

في هذه المرحلة تتضح الميول العقلية والمعرفية للفرد فتبدو في التفكير في العمل
الذى يمارسه ومحاولة الوصول لاعلى مستويات فيه واهتمامه العميق بهذا العمل سواء اكان
هذا العمل نشاط رياضى او ثقافى او اجتماعى .
(عبد المنعم الزياى ١٩٥٨ : ٦٤ - ٦٥) .

كما نجد نمو في عملية التذكر وتنمو معها قدرة الفرد على التعرف على الاشياء الجديدة والمهارات الجديدة ومحاولة التفوق فيها ويبدو كذلك في الانشطة الممارسة ففي النشاط الرياضي يتذكر جيدا توجيهات المدرب وخطط اللعب المخصصة لــــه وترتبط عملية التذكر في افاقها المختلفة بنمو قدرة الفرد على الانتباه فيزداد لديه الفهم العميق والتركيز الكامل لما يتعلمه من أنشطة ولذلك يستطيع ان ينتقل عقليا من موضوع الى موضوع آخر بعد اجادة الموضوع الاول وهذا ينطبق على الانشطة الرياضية ففي هذه المرحلة يزداد نشاط الفرد واستيعابه للنشاط الممارس وسرعة اتقانه وتحمسه للوصول لافضل مرحلة في هذا النشاط . ويتأثر تفكير الفرد في هذه المرحلة بالبيئة وما يتعلق بها فيزداد تأثره بمدربه وتوجيهاته ويزداد اهتمامه بمكان التدريب وحرصه على اثبات ذاته في المجال المختار وكذلك التحمس الى لاعبيه الفضليين ومثله الاعلى ومحاولة تقليدهم للوصول لمستواه .

(فؤاد البهي ١٩٧٥ : ٢٦٧ - ٢٧٣)

كما انه يستمتع بالانتصار على منافسيه وزملائه في الالعاب المختلفة ومفالاته فس منافستهم وجراته في تحدى بعض المخاوف القائمة والانتصار في المباريات ليبرهن على قوته وشجاعته ونجد اختلاف قدرات الانثى عن الذكر في هذه المرحلة فتتفوق الانثى من الناحية اللغوية والقراءات المتسعة ويتفوق الذكر في القدرة على التحصيل والاستطلاع والرحلات وتناول الكتب التي تتناول مشاكل الشباب .

(فؤاد البهي ١٩٧٥ : ٣١٤ - ٣١٥)

سادسا : النمو الانفعالي :

ترتبط انفعالات الأفراد بتغيرات داخلية مصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الجسم ويؤثر العالم الخارجى الذى يحيط بالفرد فى هذه الانفعالات فهو بمثابة منير لها .

والتغيرات الانفعالية المصاحبة لمرحلة المراهقه نجد ان هذه المرحلة تتسم بالعنف فى حدة الانفعالات والاندفاع وتجتاح المراهقه ثورة من القلق والضيق والتبسم والزهة نائرا على الأوضاع متمرد على الكبار كثيرا لنقد لهم .
(خليل ميخائيل ١٩٨٣ : ٣٠٦)

ويذكر فؤاد البهى أن لهذه المرحلة تغيراتها الفسيولوجية والكيميائية التى تخضع لارتباطها بالعالم العضوى الداخلى ، ويخضع ارتباطها بالعالم الخارجى خضوعا مباشرا لنحو الفرد ، فتعتبر المثيرات تبعا لتغير العمر الزمنى ، وتعتبر الاستجابات تبعا لتطور مراحل النمو ، وتبقى مظاهرها الداخلية أقرب الى الثبات والاستقرار منها الى التطور والتغير .
(فؤاد البهى ١٩٧٥ : ٢٦٨)

وكذلك تتسم هذه المرحلة بحدّة الانفعالات واندفاعها وعدم ثباتها والتناقض فى الانفعالات .

(خليل ميخائيل ١٩٨٣ : ٣٠٨)

ولاهمية هذه المرحلة والفترة السنية من (١٦ : ٢٠) سنة اختارتها الباحثة لتمثل المرحلة السنية الخاصة بهذا البحث لما تتميز به من خصائص ومميزات وهى متمثلة فى الفريق القومى للناشئين والناشئات فى رياضة المبارزة بسلاح الشيش .