

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للاعبين المبارزة

سوزان صادق داود

جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية للبنات

مستخلص البحث

تتطلب رياضة المبارزة سرعة الانتقال في الملعب وقدرة عضلية للاطراف العليا والسفلى اثناء التقدم والتقهقر ومهارة الطعن.. ومن هنا تكمن أهمية البحث في الاهتمام بالدقة في الطعن لما لها أهمية على نتيجة المنافسة ، والتي تتطلب قدرات بدنية خاصة ، لذا على جميع المدربين الاهتمام بهذه المهارات ومحاولة تطويرها.

وهدف البحث الى أعداد منهج تدريبي يتلائم وقدرات عينة البحث والتعرف على مدى تأثير المنهج المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارة الطعن. ومن ثم التعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارة الطعن للاعبين المبارزة.

وقد استخدم المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة في حين اختيرت العينة بالطريقة العمدية اذ شملت لاعبات من فريق المبارزة في نادي الفتاة وكانت أعمارهن بين (20-24) سنة .

وعددهن(12) لاعبة وبعد اجراء التجانس والتكافئ لافراد العينة تم اجراء الاختبارات القبليّة ومن ثم تطبيق المنهج وبعد ذلك اجراء الاختبارات البعدية :- استنتجت الباحثة :

- ان للبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في رفع القدرات البدنية ومهارة دقة الطعن الخاصة للاعبين المبارزة.فضلا عن وجود علاقة ارتباطية بين القدرات البدنية ودقة الطعن في رياضة المبارزة.

لذا توصي الباحثة بالاهتمام بعناصر الاعداد البدني الخاص بعد ان ثبت اهميتها في المستوى المهاري.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

أسهمت العلوم التطبيقية والرياضية في تخطيط البرامج التدريبية، وبدأ التنافس يشتد بين الدول لابتكار وسائل علمية حديثة تساهم في تطوير المستويات الرياضية لكافة الفعاليات الرياضية، فضلا عن إجراء بحوث ودراسات عديدة والاهتمام بالعوامل الأساسية التي ترتبط بالأداء المهاري، واكتشاف وسائل تدريبية حديثة للعناية بالجوانب البدنية الخاصة بالألعاب، فضلا عن الاهتمام بالعوامل الأخرى.

وهذا التطور اعتمد على العلوم الإنسانية والعلمية المختلفة ومنها علم التدريب الرياضي، والذي يعد من العلوم المهمة التي تساهم في إعداد الرياضي بدنيا وفنيا من خلال البرامج التدريبية المختلفة المقننة والتي تساعد في تطوير القدرات البدنية العامة والخاصة وحسب نوع الفعالية.

وشهدت رياضة المبارزة تقدما ملحوظا في العقدين الأخيرين، وهي من الرياضات التي تتطلب قدرات بدنية خاصة، وهي أهم الركائز الأساسية التي تستند عليها اللعبة، فاللاعب التي لا تمتلك القدرات البدنية الضرورية لنشاط معين، لن تستطيع اتقان المهارات الحركية، لهذا النشاط.

وتتطلب رياضة المبارزة سرعة الانتقال في الملعب وقدرة عضلية للأطراف العليا والسفلى أثناء التقدم والتقهقر ومهارة الطعن. وعليه تتضح القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية كعناصر لا بد للاعب المبارزة ان يمتلكها لكي تحقق مستوى مميز ونتائج جيدة.

كما ان المناهج التدريبية المقننة والتي تنفذ بشكل منتظم تحدث تطورات سريعة منتظمة في القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين. وتصل الى تحقيق أهداف العملية التدريبية.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في الاهتمام بدقة الطعن كونها محدد للانجاز، لما لها أهمية على نتيجة المنافسة، والتي تتطلب قدرات بدنية خاصة، لذا على جميع المدربين الاهتمام بهذه المهارات ومحاولة تطويرها.

1-2 مشكلة البحث:-

ان رياضة المبارزة واحدة من تلك الرياضات التي تتطلب قدرات بدنية خاصة ومهارية ومن أهم هذه القدرات هي القدرة العضلية إذ ان هذه القدرة تجمع بين القوة والسرعة معا والتي يحتاجها المبارز بشكل مباشر في معظم حركاته ولاسيما عضلات الرجلين والذراعين والكتف والجذع⁽¹⁾. خصوصا اثناء الدفاع والهجوم بين المتنافسين لغرض احراز اللمسات على الهدف القانوني في ثلاث دقائق، يتم فيه احراز خمس لمسات بأسرع وقت ممكن. فمبدأ الهجوم يعتمد على مد الذراع مع الطعن أو مد الذراع للأمام مع خطوة ثم أداء حركة الطعن ومبدأ الدفاع يعتمد أساساً على دفاعات وحركات تعمل على ابعاد السلاح وافشال هجوم المنافس لغرض القيام بالهجوم واحراز لمسة⁽²⁾. مما يتطلب تحقيق التكامل بين الاعداد البدني والمهاري، لذا يجب الاهتمام يجب الاهتمام بتطوير القوة (العضلية) الخاصة (القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية، قوة تحمل الأداء) من خلال اعداد تدريبات تتناسب وتحقيق (المقاومة) في تطوير القوة الخاصة للاعبية وتحسن الأداء المهاري بما يتناسب وقدرات اللاعبات.

تتطلب رياضة المبارزة من اللاعبات مستوى تكتيكي عال من كل القدرات البدنية ، فيجب على اللاعب ان تتمتع بمستوى بدني عالي يمكنها من تحقيق اهداف اللعبة واحراز نتائج قيمة مؤهلة للوصول الى المراكز المتقدمة. لهذا تقع على المدرب مسؤولية كيفية رفع مستوى مهارة معينة، وان مهارة الطعن تعد من المهارات الحيوية الاساسية للاعبية المبارزة، لذا عليها ان تتدرب وتؤديها بأتقان تحت مختلف الظروف ، على هذا الاساس فان على مدربي رياضة المبارزة أن يكونوا ملزمين بتطوير القابليات البدنية للاعبين لأداء هذه المهارة.

وايجاد لاعبات ذي طابع هجومي لاحراز اكثر عدد من اللمسات لتقليل الخلل الموجود بالدفاع ان وجد.

(1) مصطفى حسن؛ تأثير اسلوب التحفيز الكهربائي- الباليومتر على النشاط الكهربائي للعضلة في تطوير بعض القدرات العضلية والمهارية للشباب بلعبة المبارزة.(اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد 2009) ص20.

(2) اشراق غالب؛ تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات الجوابية والمضادة في سلاح الشيش، اطروحة دكتوراه.(جامعة بغداد كلية التربية الرياضية للبنات، 2009) ص34.

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للاعبين المبارزة
سوزان حادق حاوود

وقد لاحظت الباحثة ان بعض اسباب الفشل وعدم الحصول على لمسات في المنافسات هو قصور في تدريب واتقان لاعبات المبارزة لمهارة الطعن تحت مختلف الظروف نتيجة الضعف البدني الخاص بالمهارة، لذا سعت الباحثة تطوير الجانب البدني المرتبط بالمهارة.

3-1 أهداف البحث:-

1- اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية ومهارة الطعن للاعبات المبارزة.

2- التعرف على مدى تأثير المنهج المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارة الطعن.

3- التعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية ومهارة الطعن للاعبات المبارزة.

4-1 فرضيات البحث:-

4- هناك تأثير ايجابي للمنهج المقترح في تطوير بعض القدرات البدنية ومهارة الطعن للاعبات المبارزة.

5- ان تطوير بعض القدرات البدنية يعمل على تطوير مهارة الطعن.

6- وجود علاقة ارتباطية بين بعض القدرات البدنية ومهارة الطعن في رياضة المبارزة.

5-1 مجالات البحث:-

1-5-1- المجال البشري: لاعبات نادي الفتاة والبالغ عددهن (12) لاعبة.

2-5-1- المجال الزمني: 2013\9\1 لغاية 2013\12\10 .

3-5-1- المجال المكاني: قاعة اللياقة البدنية وقاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات في جامعة بغداد.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:-

1-2- الدراسات النظرية:-

2-1-1- التدريب الدائري بطريقة الاداء التكراري:-

يستعمل هذا الاسلوب من خلال المعدل التكراري وتؤدي التمرينات فقط باستخدام أثقال اضافية على وزن الجسم ويكون بمقاومات متنوعة (كالاتقال) وكذلك بتمرينات الدفع والشد وتصل الشدة الى (80-90%) و احيانا (100%) لمقدار الاداء القصوي .

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للألعاب المبارزة
سوزان صادق حاوود

ويتم أداء هذه التمرينات بشدة عالية جداً، يجب ان لايسمح بتكرارها اكثر من ثلاث مرات
متتالية كمجموعة.⁽¹⁾ ويضع (كاظم الربيعي وموفق المولى) تحديدا لاوقات الراحة
ويوضحها كالآتي.⁽²⁾:

7- تتراوح مدة الراحة من (2-3) دقيقة عند استخدام تمرينات بشدة من (80-90) من
قدرة الاداء القصوي.

8- تتراوح مدة الراحة من (3-5) دقيقة عند استخدام تمرينات بشدة من (90-100)
من قدرة الاداء القصوي.

2-1-2- القدرات البدنية الخاصة لمهارة الطعن:-

2-1-2-1- القوة الانفجارية:-

تعد القوة الانفجارية من اهم عناصر القوة العضلية التي تلعب دورا مهما في أداء
اللاعب للمهارات الحركية، التي تكون القوة العنصر الاساس فيها وهي احدى اهم
عناصر الاعداد البدني لانها تعد الاساس الاول لتنفيذ الكثير من الفعاليات والمهارات
الحركية الاساسية في كثير من الالعاب الرياضية التي تدخل القوة والسرعة في عناصر
مكوناتها الرئيسية ، اذا تحتل المرتبة الاولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم
الانشطة الرياضية.⁽³⁾ ، وتكون متطلبات هذه القوة بلحظة واحده سريعة وخاطفة
ولا يوجد فيها الاعداد او التكرار ، لذا نجدها عند تنفيذ الكثير من المهارات الاساسية
التي تتطلب لحظات معينة في الاداء المهاري الحركي، كما هو في لحظة البداية عند
البداية عند العدائين ولحظة الارتقاء عند الوثائين ولحظة الرمي عند الرماة ولحظة
الطعن في المبارزة.⁽⁴⁾ وتتكون هذه القدرة من (نتاج لقابليتين حركيتين هما القوة
والسرعة ويمكن عدها القابلية على الاداء قوة قصوى في اقصر زمن ممكن لمرّة
واحدة).⁽⁵⁾ ونلاحظ هذه القوة عند (الاداء بأطلاق قوة عضلية عالية في اقل وقت
ممكن).⁽⁶⁾

1 - زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) ص23.

2- كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى : الاعداد البدني لكرة القدم : (الموصل دار الكتب للطباعة 1988) ص247 .

3- منصور جميل وآخرون : الاسس النظرية والعملية في رفع الانتقال: (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1995) ص111 .

4- صباح نوري حافظ وآخرون : المبادئ النظرية في تعلم المبارزة: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011) ص32.

5 - taylor a.w. the scientific aspects of sport training : (l nois ، Charles co. publisher ، 1957). p147.

6- صباح نوري حافظ وآخرون : المبادئ النظرية في تعلم المبارزة . (دار الكتب والوثائق ،بغداد، 2011)، ص32.

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للألعاب المبارزة
سوزان حادق داود

وتعد من اهم القدرات البدنية التي تعتمد عليها لعبة المبارزة لانها تتضمن مزيجا
بين القوة القصوى والسرعة القصوى بأطار حركي توافقي.⁽¹⁾
وترى الباحثة ان طريقة الاداء المهاري في المبارزة تعتمد على سرعة الاداء
مصاحبة بالقوة وهذا يظهر واضحا عند اداء مهارة الطعن والرجوع منه.
2-2-1-2- القوة المميزة بالسرعة :-

ان القوة المميزة بالسرعة واحدة من انواع القوة العضلية المهمة ،وهي صفة مركبه
من القوة والسرعة ،اذ تعد هذه الصفة من الصفات الاساسية في تحديد مستوى الاداء
في كثير من المنافسات الرياضية ،وهي من انواع القوة المستخدمة في لعبة المبارزة
وتظهر مثل هذه القوة في حالات الطعن بأنواعه والقفز وسرعة التقدم وسرعة التقهقر
وسرعة الطعن وفي المراوغة والهجوم السريع وكذلك القدرة على اداء المهارات المطلوبه
بالسرعة المناسبة.⁽²⁾ وان تطوير عنصر القوة لدى لاعبة المبارزة وامكانية استعمال هذه
القوة بسرعة معينة هي السبيل للوصول باللاعب الى افضل مستوى لها، لان الجهاز
العضلي باللعب يتحمل مسؤولية التغلب على المقاومات الناتجة عن حالات اللعب
المختلفة طوال زمن المنافسة فأداء مهارات التقدم والتقهر والقفز والطعن لايمكن ان يتم
الآ بواسطة الانقباضات العضلية السريعة.⁽³⁾

ان القوة المميزة بالسرعة هي صفة ناجمة عن اطلاق قوة عضلية معينة يتم
توضيفها لأداء المهارات الحركية، وان هذه القوة لاتكون ذات قيمة مالم تصاحب بسرعة
في الاداء مما يتماشى مع طبيعة المهارة او الفعالية ،واذا تحقق ذلك فأنا نحصل على
اعلى فاعلية في الاداء.⁽⁴⁾

اذ ترتبط القوة المميزة بالسرعة بالانشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن
واحد ،لانها (قابلية اقصى قوة في اقصر زمن ممكن).⁽⁵⁾

1- كمال حميد ومحمد صبحي حسانيين:القياس في كرة اليد،(القاهرة:دار الفكر،1980)ص60.

2- صباح نوري حافظ وآخرون:مصدر سبق ذكره،2011،ص34.

3 - كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى : (مصدر سبق ذكره 1988) ص 247 .

4 -منصور جميل وآخرون : مصدر سبق ذكره ،1995 (ص 111 .

5- taylor ، a.w. : the scientific aspects of sport training : (l nois ،Charles co. publisher ، 1957). p147.

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للأعباء المبارزة
سوزان صادق حاوود

وهذا ما تتطلبه اللعبة من تمارينات بالحبال المطاطية عن طريق السحب والدفع مما يؤدي الى تفجير القوة في الانقباض في العضلات العاملة لتتمكن اللاعب من زيادة سرعتها وسرعة الاداء الحركي.

ويشير (صباح نوري) بالقوة المميزة بالسرعة في المبارزة على انها قوة اقل من القصوى في سرعة اقل من القصوى تتميز بال تكرار دون اوقات انتظار لتجميع القوة ، كما في اداء حركات التقدم للامام بشكل مستمر او التقهقر للخلف مع مد او فرد الذراع المسلحة اي وجود علاقة ارتباطية بين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين.(1)

وترى الباحثة ان طبيعة رياضية المبارزة واسلوب أدائها المهاري الذي يتميز بسرعة التقدم ، والتقهقر ، والطعن ، وتكراره والرجوع الى وضع الاستعداد في مدة زمنية قصيرة ، تعتمد أساس على صفتي (القوة والسرعة) .

وتتميز المنافسات الفردية بتغير مواقف المبارزة من حركات دفاعية الى هجومية بصورة مفاجئة وبسرعة الاداء.(2)

2-1-2-4- الدقة:-

تعرف الدقة بأنها قدرة الفرد في السيطرة على الحركات الارادية لتحقيق هدف معين او هي التحكم في الجهاز الحركي تجاه هدف معين.(3)

ورياضة المبارزة من الرياضات التي تلعب فيها الدقة دورا مهما لذلك فإن اداء المهارات الحركية تكسب المبارز خصائص مميزة تمكنه من سرعة اداء الحركات الهجومية والدفاعية لان الهدف النهائي من اداء حركات التبارز هو دقة تسجيل اللمسات على الهدف القانوني للمبارز. والدقة هي قابلية السيطرة على التوافق الحركي المعقد والتطبيق المناسب والمجدي للمتطلبات والقدرة على التغيير المستمر.

والمقصود بالدقة هو دقة الاداء الحركي للمهارة المستخدمة في المبارزة عنصرا اولاً ، ودقة تصويب ذبابة السلاح نحو الهدف المحدد على سطح جسم المنافس عنصرا ثانياً ،

1 صباح نوري حافظ وآخرون :مصدر سبق ذكره، 2011 ص32.

2- بيان علي عبد وآخرون :أسس رياضة المبارزة ،(بغداد:دار الارقم للطباعة، 2009)، ص39.

127- : الصفحات 1 :الاصدار 58 :المجلد 2008 :السنة Sex Roles ISSN: 03600025 :المجلة 3- Angelini, James R.

Springer DOI: 10.1007/s11199-007-9229-x. الناشر Springer :المزود 135

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للألعاب المبارزة
سوزان حادق حاوود

وذلك لان دقة الاداء الحركي ودقة التصويب تعد مؤشرا جيدا لدقة الاداء الحركي
الناجح.(1)

2-2 الدراسات السابقة:-

دراسة: أحمد صباح قاسم توفيق:

أثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية
الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش.(2)

هدفت الدراسة إلى معرفة التدريب بالإثقال الإضافية في عدد من عناصر اللياقة
البدنية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وعينته هي فريق نادي الموصل الرياضي
للمبارزة بسلاح الشيش .

وقد استنتج الباحث إن التدريب بالإثقال الإضافية وبنسبة (3 - 5 %) من وزن
الجسم غير كافية لإحداث اثر ايجابي كبير على الرغم من تحقيقه نسبا أعلى للتطور
عن التدريب بدون استخدام الإثقال الإضافية في عناصر اللياقة البدنية الخاصة) .

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:-

1-3 منهج البحث:- استخدم المنهج التجريبي كونه اكثر ملائمة لطبيعة البحث.

2-3 عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقد تمثلت بلاعبات نادي فتاة بغداد
بالمبارزة وعددهن(12) لاعبة وقد تم اجراء التجانس لافراد العينة في متغيرات (الطول
والوزن والعمر) كما مبين بالجدول (1)فأتضح ان قيم معامل الالتواء محصورة بين
(+.67، +.13،) وهذا يعني ان افراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي لان قيم معامل
الالتواء محصورة بين(1+_)

1 - Amind-body approach for precompetitive anxiety in power-lifters: 2 case studies :Jensen,
A.M. الصفحات: 4 :الاصدار 9 :المجلد 2010 :السنة :Journal of Chiropractic Medicine ISSN: 15563707 :المجلة :A.M.
184-192 :المزود Elsevier DOI: 10.1016/j.jcm.2010.08.003.

2 - أحمد صباح قاسم توفيق ؛ أثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين
المبارزة بسلاح الشيش(رسالة الماجستير ،جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2005).

تأثير منجم تحريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للألعاب المبارزة
سوزان صادق داود

الجدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء بين افراد عينة
البحث لغرض التجانس

ت	المتغيرات	س	ع±	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر الزمني(سنة)	22,25	0,96	22	0,13
2	الطول(سم)	165,8	3,3	165,5	0,15
3	الكتلة(كغم)	60,4	2,5	59,5	0,67

وبعد تقسيم العينة بالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع(6) لاعبات لكل مجموعة، تم ايجاد التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات القبليّة، فتبين من نتائج اختبار (t) عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة حيث كانت قيمة (t) المحسوبة اقل من قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (10) واحتمال خطأ (0,01) مما يدل على تكافؤ مجموعتي عينة البحث كما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة لغرض التكافؤ

النتيجة	قيمة (T) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	1,1	0,12	8,39	0,3	8,5	القوة الانفجارية
غير معنوي	0,76	1,24	9,3	0,26	9	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي	1,42	0,27	6,9	0,62	7,2	دقة الطعن
قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية(10) واحتمال الخطأ 0,01= 3,17						

3-3- الاجهزة والادوات المستعملة:-

- المصادر العربية والاجنبية.
- استمارة استبانة.
- استمارة استبانة تسجيل.

- فريق العمل.
- كرات يد عدد(12).
- كرة طبية عدد(2)وزن (2,5)كغم.
- ساعة توقيت عدد(2).
- شريط قياس.
- ملعب مبارزة.
- طباشير.
- سلاح شيش عدد (6).
- 3-4- التجربة الاستطلاعية:-

من اجل معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثه خلال اجراء التجربة الرئيسية والاختبارات. اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2013\9\1 على عينة من (4) لاعبات من خاج عينة البحث في قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات.

3-5- الاختبارات المستخدمة في البحث:-

تم تحديد الاختبارات بوساطة الخبراء^(٥) والاختبارات المرشحة هي :-

3-5-1 اختبار القوة الانفجارية للذراعين:-

رمي الكرة الطبية لابعد مسافة مقاسة بالمتر لقياس القوة الانفجارية للذراعين.

3-5-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح على البطن(الشناو)10ثا.

3-6- اجراءات البحث الميدانية :-

تضمنت اجراءات البحث الميدانية مايلى:

3-6-1- الاختبارات القبئية:-

اجريت الاختبارات بتاريخ 2013-9-7 في قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات وقد تمت مراعاة الظروف المكانية والزمانية وطريقة اداء الاختبارات.

• الخبراء هم كل من

ا.د فاطمة عبد مالح . تربية رياضية بنات جامعة بغداد /تدريب مبارزة .

ا.م.د مصطفى عبد الكريم. تربية اساسية مستنصرية /تدريب مبارزة

ا.م.د معد سلمان . تربية اساسية مستنصرية /تدريب

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للألعاب المبارزة
سوزان حادق حاوود

3-6-2- البرنامج التدريبي:-

على وفق التجربة الاستطلاعية اعدت الباحثة منهج تدريبي تكراري بالاسلوب التدريب الدائري كما هو مبين في ملحق (2) وطبق ضمن منهج الاعداد البدني (تمينات خاصة) وبمعدل (15) دقيقة وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وبمعدل (90) دقيقة للوحدة التدريبية وعلى مدى شهرين من 9-9-2013 ولغاية 9-12-2013 وقد راعت الباحثة في المنهج المقترح المرحلة العمرية والقابلية البدنية لافراد عينة البحث واعتمد في ذلك على التجارب الاستطلاعية والمصادر الخاصة بعلم التدريب الرياضي وتدريبات الاثقال مقسمة على ثلاثة اقسام هي: التحضيري والرئيسي والنهائي وعلى النحو المبين في الشكل (1).

الشكل (1)

اقسام المنهج التدريبي لعينة البحث

المحتويات	القسم
الاحماء العام والخاص	التحضيري
تدريبات الاثقال	الرئيس
الاداء الفني	
التهدئة / التدريب الذهني	الختامي

تدريبات الاثقال الحرة

- 1- كيرل ذراعين بالبار او الدمبلص (ثني الذراعين من المرفقين) من الوقوف او من الجلوس ويمكن ان يؤدى بالتبادل.
- 2- كيرل ساعد (ثني ومد الرسغين) يمكن اداؤه بمسكة اعتيادية او مقلوبة.
- 3- الطعن بالتبادل بوضع البار على الاكتاف (راجع مهارة الطعن بالمبارزة).
- 4- ترايسبس (من الجلوس، او الاستلقاء على الظهر) بالذراعين معاً او منفرد بالتبادل. يمكن استخدام البار او الدمبلص (ثني ومد الذراعين من مفصل المرفق بزاوية 90 درجة).
- 5- بل اوفر (من الاستلقاء على الظهر) يؤدى التمرين بالدمبلص او باستخدام الاقراص. مرجحة الذراعين من مفصل الكتف للامام والى الخلف.
- 6- حول العالم (يؤدى التمرين من الوقوف او من وضع الاستلقاء على الظهر).
- 7- تمرين بطن (الاستلقاء على الظهر مستوي او مائل الرأس للاعلى او للاسفل) يؤدى التمرين عن طريق ثني ومد الجسم من مفصل الورك، اما عن طريق رفع الجذع وخفضه او العكس

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للألعاب المبارزة
سوزان حادق حاود

عن طريق رفع الرجلين وخفضهما، ويمكن زيادة الشدة بتغيير زاوية ميلان الجسم فضلاً
عن استخدام أوزان حرة إضافية.

8- دبرني او نصف دبرني او كلاهما معاً (من الوقوف) باستخدام البار (ثني او نصف ثني) ومد
الركبتين ويمكن ادائه برفع الكعبين عن الارض.

9- تمارين للذراعين (من الوقوف او الاستلقاء على الظهر او الجلوس او حني الجذع للامام)
مرجحة الذراعين معاً او بالتبادل للامام او الجانب او نشر الذراعين للجانب.

10- كيرل مع ضغط للاعلى، يمكن استخدام البار او الدمبلص (ثني ومد وثني ومد الذراعين من
مفصلي المرفقين والاكثاف).

3-6-3- الاختبارات البعدية:-

اجريت الاختبارات العدية بتاريخ 10-12-2013 في قاعة المبارزة في كلية التربية
الرياضية للبنات وقد تمت مراعاة الظروف المكانية والزمانية وطريقة اداء الاختبارات كما
في الاختبارات القبليّة.

3-7- الوسائل الاحصائية

تم استعمال الحقيبة الاحصائية الجاهزة spss لمعالجة النتائج التي تم الحصول
عليها من التجربة على وفق القوانين الآتية:

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء البسيط.

- قانون T للعينات المترابطة والمستقلة.

- قانون نسبة التطور (1).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

من اجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي وفق النتائج الاحصائية التي تم
التوصل اليها بعد اجراءات الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث تم تنظيم عرض
النتائج وتحليلها ومناقشتها على شكل جداول وبالترتيب الآتي:

1- وبيع ياسين ومحمد حسن: التطبيقات الاحصائية وأستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، (العراق، الموصل، 1999)،
ص272.

تأثير منمغ تحريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للألعاب المبارزة
سوزان حادق حاود

4-1- عرض النتائج بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث التجريبية
والضابطة وتحليلها:-

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي لمتوسط الفروق والانحراف المعياري له وقيمة (T) المحسوبة بين
الاختبارات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث التجريبية

الاختبارات	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	الدالة	نسبة التطور
القوة الانفجارية	1,3	0,75	6,19	معنوي	13,2%
القوة المميزة للسرعة	2	0,92	7,6	معنوي	18,18%
دقة الطعن	2,1	0,81	9,13	معنوي	5,22%
قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 5 واحتمال الخطأ $0,01=4,03$					

يبين الجدول (3) ان قيمة الوسط الحسابي لمتوسط الفروق للاختبارات قيد
الدراسة للمجموعة التجريبية قد بلغ (1,3)، (2)، (2,1)، على التوالي وبانحراف معياري
بلغ (0,75)، (0,92)، (0,81)، على التوالي ايضا ، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة
بدلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية تم استعمال (ت) للعينات المترابطة فتبين
ان قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات لدى افراد المجموعة التجريبية قد بلغت (6,19)،
(7,6)، (9,13)، على التوالي بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية (4,03) تحت درجة حرية
(5) واحتمال الخطأ (0,01) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا
يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية اي ان المجموعة التجريبية حققت
تطورا في اختبارات القدرات البدنية الخاصة ودقة الطعن.

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي لمتوسط الفروق والانحراف المعياري له وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث الضابطة

الاختبارات	س ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
القوة الانفجارية	0,31	0,23	5,16	معنوي	3,5%
القوة المميزة للسرعة	0,5	0,32	5,5	معنوي	5,1%
دقة الطعن	0,5	0,11	4,5	معنوي	6,7%
قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 5 واحتمال الخطأ $0,01=4,03$					

يتبين من الجدول (4) ان قيمة الوسط الحسابي لمتوسط الفرق للاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة قد بلغ (0,31), (0,5), (0,5), على التوالي وبانحراف معياري بلغ (0,23), (0,32), (0,11), على التوالي ايضا , ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية تم استعمال اختبار (ت) للعينات المترابطة فتبين ان قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات لدى افراد المجموعة الضابطة قد بلغت (5,16), (5,5), (4,5), على التوالي بينما بلغت قيمة (ت) الجدولية (4,03) تحت درجة حرية (5) واحتمال الخطأ (0,01), ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية اي ان المجموعة الضابطة حققت تطورا في اختبارات القدرات البدنية الخاصة ودقة الطعن ايضا.

4-2- عرض نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة وتحليلها.
لغرض التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية تم استعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة كما مبين في الجدول (5).

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للألعاب المبارزة
سوزان حادق داود

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي وانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

النتيجة	قيمة (T) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	6,11	0,56	8,7	0,13	9,8	القوة الانفجارية
معنوي	7,5	0,48	9,8	0,16	11	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	3,65	1,3	7,4	1,02	9,3	دقة الطعن
قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال الخطأ $0,01 = 3,17$						

يبين الجدول (5) ان نتائج اختبار (ت) أظهرت فروقا معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية ودقة الطعن، (6,11)، (7,5)، (3,65)، وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة تحت مستوى دلالة (0,01) وبدرجة حرية (10) مما يدل على حدوث تطور لدى المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي. ولغرض التعرف على اي المجاميع الاكثر تطورا تم استعمال قانون نسبة التطور كما هو مبين في الجدول (3-4)، اذ يبين ان المجموعة التجريبية حققت نسبة تطور افضل من المجموعة الضابطة.

3-4- عرض نتائج علاقات الارتباط وحليلها بين القدرات البدنية ودقة الطعن.

غرض ايجاد علاقات الارتباط بين القدرات البدنية الخاصة ودقة الطعن تم استعمال معامل الارتباط البسيط بين المتغيرات قيد الدراسة وكما مبين في الجدول (6).

جدول (6)

يبين قيمة معامل الارتباط البسيط بين اختبارات القدرات البدنية ودقة الطعن.

دقة الطعن	قيم معامل الارتباط
0,63	القوة الانفجارية للذراعين
0,81	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) واحتمال الخطأ $0,05 = 0,57$	

تأثير منهم تحريبي، مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للألعاب المبارزة
سوزان صادق داود

يبين الجدول (6) وجود علاقة ارتباط معنوية بين القدرات البدنية الخاصة ودقة الطعن، إذا كانت قيم معامل الارتباط المحسوبة أكبر من الجدولية تحت درجة حرية (10) واحتمال الخطأ (0,05) وبالباغة (0,57). هذا يعني ان القدرات البدنية الخاصة لها الدور الفاعل في دقة الطعن في رياضة المبارز.

4-4- مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية:-

بعد عرض النتائج التي تم التوصل اليها تمت مناقشتها فمن خلال الجداول الموضوعه اذ أظهرت نتائج الاختبارات البعدية فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة ذلك الى:

اذ ترى الباحثة ان استخدام اوزان اضافية خفيفة في معصم اليد ساعد في تطوير القوة المميزة بالسرعة للاطراف العليا وهذا يتفق مع ما اشار اليه (مجيد) "أن تعميم نسبة (3-5%) من وزن جسم الرياضي كمقاومة إضافية تتناسب مع هدف تطوير القوة المميزة بالسرعة والذي توضحه تجربة (بوسكو) الذي استخدم نسبة (13%) من وزن جسم الرياضي كمقاومة أدت إلى حدوث فروق معنوية في تطوير القوة المميزة بالسرعة.⁽¹⁾

مناقشة نتائج علاقة القدرات البدنية بالمهارية:-

وفي هذا الصدد يشير كل من (عبدالفتاح ونصرالدين) إلى أنه يمكن استخدام تدريبات المقاومة (أثقال إضافية) لزيادة السرعة مع مراعاة أن المقاومة المطلوبة لتنمية السرعة يجب أن تكون أقل من المقاومة المطلوبة لتنمية القوة المميزة بالسرعة.⁽²⁾

وترى الباحثة ان القوة المميزة بالسرعة للاطراف العليا من المتطلبات المهمة التي يجب ان تتوافر لدى لاعبة المبارزة ليجعلها تحقق متطلبات رياضة المبارزة التي من خلالها يمكن اتقان المهارة الفنية وامكانية تنفيذ المتطلبات الخطئية. كما يشار "إلى إن القوة هي الأساس لجميع القدرات الحركية للاعبة المبارزة وذلك لأنها تؤثر تأثيرا كبيرا في سرعة الحركة وفي نشاط".⁽³⁾ كون هاتين الصفتين تتميزان في حالة التعبير عن حالة الترابط بين الصفات البدنية، إذ ينشأ هذان المصطلحان من ترابط صفتي القوة

1 - ريسان خريبط مجيد : نظريات تدريب القوة . (القاهرة ، 2002) ص109.

2 - أبو العلا عبدالفتاح و أحمد نصرالدين السيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1(، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993)ص205.

3 - زهير قاسم الخشاب ؛ خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعب كرة القدم الشباب : أطروحة دكتوراه غير منشورة ، موسكو 1984 ، ص 55 .

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للاعبين المبارزة
سوزان حادق حادق

والسرعة " وتظهر في أثناء العمل العضلي في حالة التسلط والمقاومة والربط بينهما
وان تلك الصفتين لهما تأثيرهما البالغ الأهمية لكونهما "من مستلزمات تحديد المستوى
لكثير من الحركات الرياضية " (1).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات:-

1- ان لبرنامج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في رفع القدرات البدنية الخاصة للاعبين
المبارزة.

2- ان لبرنامج التدريبي تأثير ايجابي في تطوير مهارة دقة الطعن للاعبين المبارزة.

3- وجود علاقة ارتباطية بين القدرات البدنية ودقة الطعن في رياضة المبارزة.

5-2- التوصيات:-

1- تطبيق المنهج التدريبي المقترح بالانقال على اللاعبين الشباب في مرحلة الاعداد
الخاص لتطوير القوة المميزة بالسرعة التي تؤدي بدورها الى تطوير بعض الصفات
البدنية الخاصة والمهارة الطعن في رياضة المبارزة.

2- تخصيص وقت كاف في اثناء الوحدة التدريبية او تخصيص ايام مستقلة لتدريب
الانقال.

3- تعميم المنهج التدريبي المقترح بالانقال على الاندية الرياضية جميعها لغرض
الافادة منه في اعداد اللاعبين الشباب باعمار (18 - تحت 20) سنة في رياضة
المبارزة.

4- ضرورة استخدام هذا المنهج التدريبي المقترح بالانقال في اعداد الفرق النسوية
الشابة بما ينسجم مع قابلياتهن وقدراتهن.

5- التأكيد على استخدام هذا الاسلوب وطريقة التعامل معه في مناهج الدورات التدريبية
التي يقيمها الاتحاد المركزي للعبة.

5-3- المقترحات:-

1- الاهتمام بعناصر الاعداد البدني الخاص بعد ان ثبت اهميتها في المستوى
المهاري.

2- ضرورة اجراء دراسات مماثلة في العاب رياضية اخرى ولقدرات مختلفة.

3- ان النتائج تؤكد ضرورة استثمار كل ما هو متوفر من اجل العملية التدريبية.

1 - بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ، ص 278 -

تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للألعاب المبارزة
سوزان حادق داود

المصادر العربية والاجنبية:-

- أبو العلا عبدالفتاح و أحمد نصرالدين السيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1 (، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993).
- أحمد صباح قاسم توفيق ؛ أثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيشن(رسالة الماجستير ،جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، 2005).
- بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).ص278.
- بيان علي عبد وآخرون :أسس رياضة المبارزة ،(بغداد، دار الارقم للطباعة،2009).
- ريسان خريبط مجيد : نظريات تدريب القوة . (القاهرة ، 2002) .
- زهير قاسم الخشاب ؛ خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم الشباب : أطروحة دكتوراه غير منشورة ، موسكو1984 .
- زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم ، ط2 : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999)
- صباح نوري حافظ وآخرون: المبادئ النظرية في تعلم المبارزة: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2011) .
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب الرياضي ، ط2: (مطبعة الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل 1987) .
- كاظم عبد الربيعي وموفق مجيد المولى : الاعداد البدني لكرة القدم : (الموصل دار الكتب للطباعة 1988) .
- كمال حميد ومحمد صبحي حسانيين: القياس في كرة اليد،(القاهرة، دار الفكر، 1980).
- منصور جميل أوآخرون: الاسس النظرية والعملية في رفع الأثقال:(بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1995) .
- وديع ياسين ومحمد حسن: التطبيقات الاحصائية وأستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،(العراق، الموصل ، 1999) .
- Amind-body approach for precompetitive anxiety in power-lifters: 2 case studies : Journal of Chiropractic Medicine ISSN: 15563707 : المؤلف Jensen, A.M.: المجلة : المجلد 9 : الاصدار 4 : الصفحات 184-192 : المزود : Elsevier DOI: 10.1016/j.icm.2010.08.003.
- Charles co. ،taylor a.w. the scientific aspects of sport training : (I nois publisher ، 1957) .
- المؤلف Angelini, James R.: المجلة Sex Roles ISSN: 03600025 : السنة 2008 : المجلد : 158 : الاصدار 1 : الصفحات 127-135 : المزود Springer : الناشر : Springer DOI: 10.1007/s11199-007-9229-x.

ملحق (1)

استمارة استبيان استطلاع آراء الخبراء

الاستاذ الفاضل المحترم

تروم الباحثة (سوزان صادق داود) إجراء بحثها الموسوم بـ :-

(تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة المرتبطة بدقة الطعن)

ونظرا لمكانتكم العلمية كونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال رياضة المبارزة ،
يرجى ابداء رأيكم حول تحديد القدرات البدنية المرتبطة بمهارة دقة الطعن مع اضافة اي
قدرة أخرى ترون أنها مناسبة في هذا البحث ، يرجى وضع علامة امام المتغير
المناسب مع فائق شكري وتقديري .

الباحثة

التسلسل	القدرات البدنية	تصلح	لا تصلح	الملاحظات
1	القوة القصوى			
2	القوة الانفجارية للاطراف العليا			
3	القوة الانفجارية للاطراف السفلى			
4	القوة المميزة بالسرعة للاطراف العليا			
5	القوة المميزة بالسرعة للاطراف السفلى			
6	مطاولة القوة			
7	المطاولة			
8	السرعة الانتقالية			
9	السرعة الحركية			
10	التوافق			

الاسم الكامل :

التحصيل ادراسي :

الدرجة العلمية :

التاريخ :

التوقيع :

ملحق (2)

نماذج من التدريب

الوحدة التدريبية الأولى :-

- ✓ المحطة الأولى:- الطعن على الشاخص الثابت مع وضع اوزان في معصم الذراع المسلحة 200غم.
- ✓ المحطة الثانية:- الطعن على الشاخص الثابت مع وضع اوزان في معصم الذراع المسلحة 300غم.
- ✓ المحطة الثالثة:- الطعن على الشاخص الثابت مع وضع اوزان في معصم الذراع المسلحة 400غم.
- ✓ المحطة الرابعة:- الطعن على الشاخص الثابت مع وضع اوزان في معصم الذراع المسلحة 500غم.
- ✓ المحطة الخامسة:- التقدم خطوتين مع الطعن والرجوع مع وضع اوزان في الكاثل 100غم
- ✓ اوقات الراحة بين تمرين وآخر يكون بعودة النبض الى 120 ن/د.
- ✓ تم اعتماد النبض كمؤشر لتوجيهه الحمل التدريبي اي تكون الشدد محصورة بين 95-100%

الوحدة التدريبية الثانية :-

- المحطة الأولى:- التقدم خطوتين مع الطعن والرجوع مع وضع اوزان في الكاثل 100غم
- المحطة الثانية :- التقدم خطوتين مع الطعن والرجوع مع وضع اوزان في الكاثل 150غم
- المحطة الثالثة :- التقدم خطوتين مع الطعن والرجوع مع وضع اوزان في الكاثل 200غم
- المحطة الرابعة :- التقدم خطوتين مع الطعن والرجوع مع وضع اوزان في الكاثل 250غم.
- المحطة الخامسة :- التقدم خطوتين مع الطعن والرجوع مع وضع اوزان في الكاثل 300غم.
- ✓ اوقات الراحة بين تمرين وآخر يكون بعودة النبض الى 120 ن/د.
- ✓ تم اعتماد النبض كمؤشر لتوجيهه الحمل التدريبي اي تكون الشدد محصورة بين 95-100%

Abstract

The impact of the proposed training curriculum to develop some special physical abilities associated with accurately appeal

Require fencing transition speed on the field and the ability of muscle to the outskirts of the upper and lower during the advance and retreat, and the skill of the appeal . , And here lies the importance of research interest in accuracy in the appeal because of its importance on the outcome of the competition , which require the capabilities of specific physical , so all the coaches attention to these skills and try developed.

The goal of research is to identify the extent of the impact of the curriculum proposed in the development of some physical abilities and skill challenge . And then to identify the relationship between some special physical abilities and skill to challenge for players fencing .

Use the experimental method and the research sample , which was by players club girl Baghdad fencing and their number (12) for the player and after conducting homogeneity and parity of the sample has been testing the tribal and then apply the curriculum and then hold the post tests : - the researcher concluded : -

- The training program is proposed positive effect in raising the physical abilities and skill to challenge the accuracy of the players own fencing . , As well as the existence of a correlation between physical abilities and accuracy challenge in the sport of fencing .

Therefore, the researcher recommends interesting elements of your physical preparation after proven its importance in skill level .