

تأثير تمارين مقترحة في بعض القدرات الحركية والهجمات المضادة للاعب سلاح الشيش

مروة محمود علي

الملخص :

هدفت الدراسة إلى أعداد تمارين مقترحة تتلاءم وقدرات عينة البحث، والتعرف على تأثيرها في بعض القدرات الحركية والهجمات المضادة للاعب سلاح الشيش. واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة. وأشتملت عينة البحث على (8) لاعبين يمثلون المنتخب الوطني العراقي المركزي للشباب في المباراة بسلاح الشيش، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وعمد الباحث إلى أعداد اختبارين بالهجوم المضاد في المباراة يتلاءم مع عينة البحث ثم عمد الباحث الى أعداد المنهج التدريبي بأستخدام التمارين المقترحة والمعدة من قبل الباحث والذي استغرق تنفيذه عشره أسابيع وبواقع (30) وحدة تدريبية . وتوصل الباحث أن للتمارين المقترحة تأثيراً ملحوظاً على أداء اللاعبين من خلال مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث. وكما يوصي الباحث بضرورة الأخذ بنتائج هذه الدراسة وتعميمها والتأكيد على تجهيز قاعات تدريب المباراة بالوسائل التدريبية الحديثة ، لما تحققة من مردود إيجابي في التحسن والتطور. ولا بد من الإهتمام بتوفير واستخدام التكنولوجيا الحديثة في إختبارات القدرات الوظيفية في مدارس الموهبة الرياضية بالمبارزة وإجراء دراسات تتناول تأثير التمارين المقترحة على وفق أنظمة الطاقة الحيوية في قدرات وظيفية وحركية ومهارية أخرى بسلاح الشيش بالمبارزة.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث:-

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

المبارزة كغيرها من الألعاب الرياضية الأخرى التي تعتمد في الأداء على عدة كفايات منها مهارية وحركية الذي يتم عن طريقها تقييم مستوى اللاعبين إذ ينعكس ذلك وبشكل إيجابي على اللياقة البدنية للاعب مما يؤدي إلى استيعاب الوحدات التدريبية بصورة صحيحة ومواصلة التدريب بنشاط وحيوية عالية بالتالي الوصول إلى المستوى المطلوب من الإنجاز. والهجوم المضاد في المبارزة هو "حركة هجومية يؤديها المنافس بتوقيت سابق أو مناسب (متوافق) أثناء قيام اللاعب الآخر بالهجوم عليه" (1). كون هذا الهجوم يتم من قبل اللاعب المنافس في توقيت مناسب على الهجوم الذي يبدأ به اللاعب المهاجم مستغلا بعض الأخطاء التي ترتكب من قبل المهاجم قبل قيامه بالهجوم (2). وتأتي أهمية البحث من خلال أعداد تمارين خاصة (مقترحة) ومناسبة في رياضة المبارزة تحمل في طياتها إمكانية التطوير والتغلب على الضعف الحاصل في بعض القدرات الحركية ومن ثم تطوير الهجمة المضادة في رياضة المبارزة لذا أرتأى الباحث الى الخوض في هذا الموضوع والأستفادة من نتائج الدراسة وتوظيف نتائجها فيما يخدم المدربين في العملية التدريبية وتطوير مستوى الأنجاز في لعبة المبارزة كأضافة علمية في هذا المجال.

2-1 مشكلة البحث:-

تعد حركة الهجوم المضاد من الحركات المهمة في المبارزة بسلاح الشيش التي يجب على كل متدرب أن ينظر إليها على إنها ركن مهم من أركان المبارزة ولا تقل أهمية عن غيرها من المهارات والحركات الهجومية الأخرى في رياضة المبارزة. ومن خلال متابعة الباحث لمستوى رياضة المبارزة وكون الباحث لاعبا في المبارزة ومتابعة لمجريات اللعبة ومستوى التطور الحاصل بكل جوانبها لوحظ أن هناك قلة في استخدام

(1) عبد الهادي حميد وعبد الكريم فاضل: أسس رياضة المبارزة، جامعة بغداد، 2008، ص 60.

(2) ريسان خربيط: التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين، ط1، عمان، دار الأرز، 1973، ص102.

تأثير تماريناته مقترحة في بعض القدرات الحركية والمجمعات المضادة للاعبين سلاح الشيش
مروة محمود علي

الهجوم المضاد بلعبة المبارزة بسلاح الشيش ويكاد يكون معدوم هذا النوع من الهجوم بالمبارزة في أثناء اللعب أن سبب ذلك هو قلة التدريب عليها من قبل المدربين بالرغم من أنها تعد من الهجمات الحاسمة في معظم المباريات .

ومن هنا تبرز مشكلة البحث بعدم إعطاء التمارين التي تساعد في تطور الهجمة المضادة بلعبة المبارزة بسلاح الشيش بالإضافة الى تطوير القدرات الحركية لهذه اللعبة. لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ومعالجتها بوضع تمارين خاصة (مقترحة) وتأثيرها في تطوير الهجوم المضاد برياضة المبارزة بالإضافة الى تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بلعبة المبارزة وذلك من اجل التعرف على مدى التقدم الحاصل بمستوى اللعبة وتطويرها ومحاولة الوصول بها الى المستويات المتقدمة.

3-1 أهداف البحث:-

- 1- أعداد تمارين مقترحة تتلاءم وقدرات عينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير تمارين المقترحة في بعض القدرات الحركية للاعبين سلاح الشيش .
- 3- التعرف على تأثير تمارين المقترحة في بعض الهجمات المضادة للاعبين سلاح الشيش.

4-1 فرضيات البحث:-

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الأختبارات القبليّة والبعدية للقدرات الحركية.
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الأختبارات القبليّة والبعدية للهجمة المضادة.

5-1 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري:- تشمل العينة على لاعبي المنتخب الوطني العراقي الشباب للمبارزة بسلاح الشيش.

1-5-2 المجال الزمني:- من (2016/1/5 - 2016/4/15)

1-5-3 المجال المكاني:- (قاعة المبارزة وملعب القدم ساحة الخارجية في كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية) (قاعة العراق للرشاقة وبناء الأجسام- شارع فلسطين)- (نادي الاتصالات والبريد- بغداد الجديدة).

تأثير تماريناته مقترحة في بعض القدرات الحركية والمجمعات المضادة للأحمال سلاح الشيش
مروة محمود علي

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم التمرينات

تحتل التمرينات من حيث أنها إحدى أنواع الأنشطة الحركية، أهمية كبيرة بالنسبة لتشكيل الجسم وبنائه وإكسابه القوام الجيد، والتأثير المباشر على الأجهزة العضوية الحيوية لجسم الإنسان، كما تعد ناحية تعويضية بالنسبة للفرد الذي تتطلب طبيعة عمله استخدام ناحية واحدة أو جزء معين بصورة دائمة. وتعد التمرينات ضرورية للفرد من أجل أن يحيا حياة سعيدة سليمة خالية من الأمراض والعاهات والتشوهات فضلا عن كونها وسيلة للمتعة والراحة النفسية وتحقيق الانجاز عند ممارستها، التمرينات كما عرفها (فتحي احمد) بأنها "الحركات التي نختارها لتمارين الجسم وتربيته تربية مترنة فتكسبه بذلك المرونة وتمكنه من القيام بحركات واسعة النطاق وكبيرة المدى" (1).

2-1-2 التوافق Compatibility -

يعد التوافق من مكونات القدرات الحركية وله أهمية في الأنشطة الرياضية التي يتطلب أدائها حركة أكثر من عضو من اعضاء الجسم في وقت واحد ويعرف التوافق بأنه " قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه وبدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد" (2).

كما يعرف التوافق "على أنه قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لإنجاز ذلك الواجب الحركي" .

هناك اختلاف حول تحديد معنى ومفهوم ((الرشاقة)) ويعزى الاختلاف بين العلماء في تحديد الرشاقة في أنها تتميز بالطابع المركب نظراً لارتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية من جهة، وبالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى (3) . "كما إن للرشاقة

(1) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات . ط 5 . الأسكندرية: دار المعارف، 1999 ، ص 269.

(2) Robert N. singer: motor learning and human performance, Macmillan publishing Co. INC. 1982

(3) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ، دار المعارف، ط 12، 1992، ص 200.

تأثير تمرينات مقترحة في بعض القدرات الحركية والمجمعات المضادة للأعيرة سلاح الشيش
مروة محمود علي

مكانه خاصة عند العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بكافة القدرات الحركية فهي قدرة ذات طبيعة مركبة " (1).

2-1-4 الهجوم المضاد في المبارزة (Contro Attaque)

هو حركات هجومية يقوم بها اللاعب الخصم (المدافع) على منافسه في توقيت مناسب اثناء تأدية الهجوم أو أثناء الاعداد للهجوم بأحدى الحركات التمهيدية للهجوم (الضرب، الضغط، السحق) ويأخذ هذا الهجوم شكلين أساسيين بحسب نوع الهجوم الذي يقوم به المهاجم (بسيط ام مركب) (2).

1-هجمة الإيقاف : (Coup D, Arret) :- وهي الهجمة التي تتم ضد الهجوم البسيط وهجمة مستقيمة مباشرة ، وتغيير الاتجاه ، والقاطعة، وتتم باتخاذ وضع مد الذراع المباشر على هدف المنافس قبل قيامه بمد الذراع للشروع بالهجوم ، أي القيام بمباغثة المهاجم.

وتقسم هجمة الأيقاف على نوعين هما:-

* هجمة الأيقاف بالغطس

تتم هذه الحركة عندما يتقدم اللاعب المهاجم ويعمل حركة طعن على منطقة هدف عالية والذراع المسلحة في مستوى عال أيضا ومن مسافة قريبة ينتهز المنافس فرصة النزول الى الاسفل بسرعة عن طريق ثني الركبتين مع عدم ملامسة الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم ومد الذراع المسلحة وتوجيه سلاحه نحو هدف المنافس (3).

هجمة الأيقاف بأخذ خطوة للجانب

"تؤدي اذا كان المهاجم ينوي القيام بحركة الطعن وكانت هذه الحركة بطيئة يقوم المدافع بمد ذراعه المسلحة نحو هدف المهاجم مع أخذ خطوة الى الجانب لتلافي هجوم اللاعب المهاجم" (4)، في حين يرى كل من عبد الهادي وعبد الكريم "بأن هذه الهجمة تتم عند قيام المهاجم بحركة بطيئة ومتقطعة فيقوم المنافس باستغلال ذلك ليعمل على مد

(1) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص199.

(2) عبد الهادي حميد وعبد الكريم فاضل: أسس رياضة المبارزة، جامعة بغداد، 2008، ص 60.

(3) عادل فاضل علي :تأثير بعض استخدامات انظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص46-47.

(4) فاطمة عبد صالح (واخرون): أسس باضة المبارزة، مطبعة دار الأرقم للطباعة، بغداد، 2009، ص116.

تأثير تمرينات مقترحة في بعض القدرات الحركية والمهمات المضادة للاعبي سلاح الشيش
مروة محمود علي

الذراع المسلحة باتجاه هدف المهاجم وأخذ خطوة للجانب لإبعاد منطقة الهدف عن مسار سلاح المنافس" (1).

الهجمة الزمنية المضادة :- (Coup D, Temps)

وهي نوع من انواع الهجوم المضاد ، وتتم ضد الهجوم المركب (العددي والدائري) ويعتمد اداء هذا الهجوم على عامل الزمن ،اذ يوقت اللاعب المدافع على نهاية الهجوم المركب للاعب المهاجم .

الباب الثالث

3 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:-

اختار الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم التجريبي بأستخدام مجموعة واحدة ذات الأختبارين القبلي والبعدى كأساس لتنفيذ بحثه.

3-2 عينة البحث:-

يعد أختيار العينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث ويقصد بالعينة "النموذج الذي يجري على وفقه الباحث مجمل ومحور عمله" (2). وقد تمثلت عينة البحث بلاعبي المنتخب الوطني العراقي الشباب للمبارزة بسلاح الشيش والمحصورة اعمارهم ما بين (18 - 21) سنة والبالغ عددهم (8) لاعبين، وتم أختيارهم جميعا كعينة للبحث أذ شكلت نسبة (100%) من مجتمع البحث. تم أختيارهم بالطريقة العمدية.

وعمد الباحث إلى إجراءات التجانس في مؤشر كتلة الجسم (BMI) بعد قياس الطول والوزن لهم والعمر الزمني والتدريبي بهدف ضبط المتغيرات الدخيلة والحفاظ على السلامة الداخلية للتصميم التجريبي ، وكما مبين في الجدول (1) :-

(1) عبد الهادي حميد وعبد الكريم فاضل: مصدر سبق ذكره، ص 60.

(2) وجية محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط3، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1993.

تأثير تمرينات مقترحة في بعض القدرات الحركية والمجمعات المضادة للأحملي سلام الشيش
 مروة محمود علي

جدول (1)

يُبين تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات الدخيلة

المتغيرات	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الوسيط	الإحراف المعياري	معامل الإلتواء
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	كغم/متر ²	8	22	21.5	1.512	0.331
العمر الزمني	سنة	8	17.5	17	1.069	0.468
العمر التدريبي	سنة	8	4.75	5	1.035	-0.386

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (الكتلة بالكيلو غرام) / (مربع الطول بالمتر) .

يُلاحظ من الجدول (1) أن قيمة معامل الإلتواء كانت محصورة فيما بين (+3) وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول وإنهم ضمن المنحنى الطبيعي للتوزيع .

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:-

3-3-1 الوسائل المستخدمة لجمع المعلومات :-

1- المراجع والمصادر العربية والاجنبية. (كتب مؤلفة، دراسات وبحوث، مجلات، شبكة المعلومات الدولية الانترنت).

2- المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والأختصاص حول الأختبارات المقترحة والمعدة من قبل الباحث للهجوم المضاد في المبارزة.

3- إستمارة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد بعض القدرات الحركية واختبارات هذه القدرات..

4- فريق العمل المساعد الذين أعانوا الباحث في إجراء دراسته.

5- برنامج spss الاحصائي.

3-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث:-

- شاخص قانوني معلق على الحائط
- شريط قياس فيته (معدني) صنع صيني عدد (1) .
- ملعب المبارزة قانوني طوله (14 م) - عرض (2 م) .
- شريط لاصق ملون بعرض (5 سم) .

تأثير تمرينات مقترحة في بعض القدرات الحركية والمجمعات المضادة للاعبين سلاح الشيش
مرورة محمود علي

- قناع مبارزة (ماسك) صنع ألماني عدد (8) .
 - أسلحة شيش عدد (8)
 - بدلات مبارزة عدد (8)
 - حبال عدد (4)
 - سلاالم أرضية خاصة للتدريب عدد 2 .
 - شواخص أرضية للتمرين مختلفة الارتفاعات عدد 10.
 - مصاطب تدريب خاصة عدد 5. الارتفاع عن الأرض 20سم والعرض 50 سم.
 - صندوق خشبي ارتفاع 40 سم - وعرض 30سم.
 - مصطبة خشبية عدد 2. ارتفاع 36سم - وعرض 30سم.
 - صافرة عدد (2)
 - آلة تصوير نوع (Nikon- 3200).
 - حلقات بلاستيكية عدد خمسة قطر كل منها (60)سم.
 - كرة طبية وزن 2 غرام.
- 3-4 خطوات البحث (الإجراءات الميدانية للبحث) :-
3-4-1 تحديد أختبارات البحث :-
3-4-1-1 تحديد القدرات الحركية :-

لغرض تحديد بعض القدرات الحركية المهمة في لعبة المبارزة ، تم إعداد إستمارة لكل القدرات الحركية إذ تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي والمبارزة وبعد جمع البيانات وتفريقها في جداول أعدت لهذا الغرض إذ أستبعد الباحث القدرات التي حصلت على نسبة اتفاق أقل من (75%)، إذ إن "للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات " (1)، وكما موضح في الجدول (2).

(1) ديوبولد فان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل، ط3: (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1984)، ص395.

تأثير تمرينات مقترحة في بعض القدرات الحركية والمجمعات المضادة للاعبين سلاح الشيش
 مروة محمود علي

جدول (2)

يمثل الأهمية النسبية للخبراء والمختصين في تحديد أهم القدرات الحركية الخاصة في لعبة المبارزة.

ت	القدرات الحركية	النسبة المئوية
1	التوافق الحركي	%90
2	الرشاقة	%88

3-4-1-2 ترشيح الأختبارات لقياس القدرات الحركية والهجوم المضاد بلعبة المبارزة:-
 وفقاً لنتائج الأستمارات التي حددت القدرات الحركية والهجمات المضادة في لعبة المبارزة، جرى إعداد أستمارة أستبانة لأستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول ترشيح أهم الأختبارات الحركية والهجوم المضاد برياضة المبارزة والتي جرى عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين، وقد أعتمد الباحث على النسبة المئوية لآراء الخبراء والمختصين لقبول الأختبار الملائم إذ أختيرت الأختبارات التي حصلت على نسبة (%75) فما فوق وكما مبين في جدول (3). (4).

جدول (3)

يمثل النسبة المئوية لاتفاق الخبراء والمختصين حول أختبارات القدرات الحركية المستخدمة بالبحث

ت	القدرات الحركية	الأختبارات	نسبة الاتفاق
1	التوافق الحركي	أختبار الدوائر المرقمة	%88
2	الرشاقة	أختبار الرشاقة في رياضة المبارزة (42 م) 21 تقدم اعتيادي - 21 تقهقر اعتيادي	%95

جدول (4)

يمثل النسبة المئوية لاتفاق الخبراء والمختصين حول أختبارات الهجوم المضاد المستخدمة بالبحث

ت	اختبارات الهجوم المضاد	نسبة الاتفاق
1	أختبار دقة هجمة الايقاف بالغطس	%92
2	أختبار سرعة هجمة الايقاف بالغطس	%90

تأثير تماريناته مقترحة في بعض القدرات الحركية والمجمعات المضادة للامبي سلاح الشيش
مروة محمود علي

3-5 الأختبارات الحركية المستخدمة في البحث:-

أولاً: اختبار الرشاقة في المباراة

هدف الاختبار: قياس الرشاقة في رياضة المباراة (1)

شروط تطبيق الاختبار:

يتطلب الاختبار وجود ثلاثة أشخاص أحدهم (مدير الاختبار) والآخر (الموقت)

والآخر (مسجل).

الأجهزة والأدوات:

1- ملعب مباراة بقياسات دولية.

2- سلاح شيش قانوني.

3- ساعة توقيت الكترونية.

وصف الاختبار:

يقف المختبر على الخط (أ) بوضع الأستعداد عندما يسمع المختبر إشارة البدء من قبل مدير الاختبار وهو (صوت الصافرة) يقوم بأداء التقدم الاعتيادي باتجاه الخط (ج) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم ثانية بأداء التقهقر الاعتيادي باتجاه الخط (ب) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم ثانية بأداء التقدم الاعتيادي نحو الخط (5) ثم العودة بالتقهقر الاعتيادي نحو الخط (ج) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم بعدها بأداء التقدم الاعتيادي نحو الخط (ز) ثم العودة بالتقهقر الاعتيادي الى نقطة البداية (أ) كما في الشكل.

- طريقة التسجيل:

إن عمل المسجل هو تسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة سماع الصافرة

وحتى لحظة عبور قدميه الامامية لخط البداية يسجل الزمن (ثا).

ثانياً: اختبار التوافق الحركي:-

أختبار الدوائر المرقمة (2)

(1) عبد الهادي حميد التميمي: تصميم اختبار لقياس الرشاقة في رياضة المباراة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004.

(2) علي سلمان عبد الطرقي: الأختبارات التطبيقية في التربية الرياضية، ط1، 2013، ص 182 - 183.

تأثير تمرينات مقترحة في بعض القدرات الحركية والمهمات المضادة للاعبي سلاح الشيش
مروة محمود علي

الغرض من الأختبار: - قياس التوافق بين الرجلين والعينين.
الأدوات: ساعة ايقاف، يرسم على الارض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60) سنتمراً. ترقم الدوائر كما هو وارد في الشكل أدناه(1)
مواصفات الاداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، عند سماع اشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) ثم الى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4)..... حتى الدائرة رقم (8) ، ويتم ذلك بأقصى سرعة.
التسجيل: يسجل المختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الدوائر الثمانية.

أختبارات الهجمات المضادة في المبارزة:-

بعد اطلاع الباحث على الدراسات العراقية والعربية والأجنبية لم يجد أختبارات للهجمات المضادة في لعبة المبارزة، لذا لجأ الباحث الى اقتراح وأعداد أختبار للهجمات المضادة بعد عرضها على الخبراء والمختصين* وأجراء الاسس العلمية لها.
اسم الاختبار: دقة هجمة الايقاف بالغطس.

- **الهدف من الاختبار:** قياس دقة هجمة الايقاف بالغطس على حسب مناطق الدفاع الأربعة.
- **أدوات الاختبار:** سلاح شيش كهربائي- جهاز دقة التصرف الحركي لأعطاء الاشارة الضوئية ، كف، شاخص (30x50) ارتفاع الشاخص عن الأرض 1م.بدلة مبارزة كهربائية ،يرسم داخل البدلة الموضوعه على الشاخص مستطيل (طول x عرض)(30x25سم)مقسم الى منطقتين علوية وسفلية طول المنطقة 15سم.داخل المنطقتين يتم رسم 6 مستطيلات موزعة على جهة اليمين واليسار (بطول 5سم وعرض 12,5سم).
- **مواصفات الأختبار:** يقف اللاعب امام الشاخص المعلق على الحائط بمسافة مد الذراع مع السلاح وعند أعطاء الأشارة من قبل المدرب يقوم المختبر بالتصويب الى أحد مناطق الدفاع الأربعة المرسومة على البدلة الموضوعه على الشاخص.
- **التسجيل :**

* أياذ عبد العزيز: مدرب مبارزة حاصل على شهادة أمتردام الدولية في المبارزة - هولندا
أ.م.د. مصطفى حسن عبد الكريم: تدريب الرياضي مبارزة - كلية التربية الأساسية

تأثير تمرينات مقترحة في بعض القدرات الحركية والمجمعات المضادة للاعبين سلاح الشيش
مررة محمود علي

- يعطى للمختبر 3 محاولات لكل منطقة من مناطق الدفاع الأربعة.
- يعطى للمختبر 3 درجات للمنطقة القريبة من خط الوسط.
- يعطى للمختبر درجتان للمنطقة الوسطى والقريبة من خط الوسط.
- يعطى للمختبر درجة واحدة للمنطقة البعيدة من خط الوسط.
- تعطى للمختبر درجة صفر إذا كانت المحاولة خارج الهدف.

3-11 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:-

تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V₂₄) ، (statistical package for social sciences) وتم ألياً حساب كل من قيم النسبة المئوية ، والوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والوسيط ، ومعامل الالتواء ، واختبار (T-test) للعينات المترابطة.

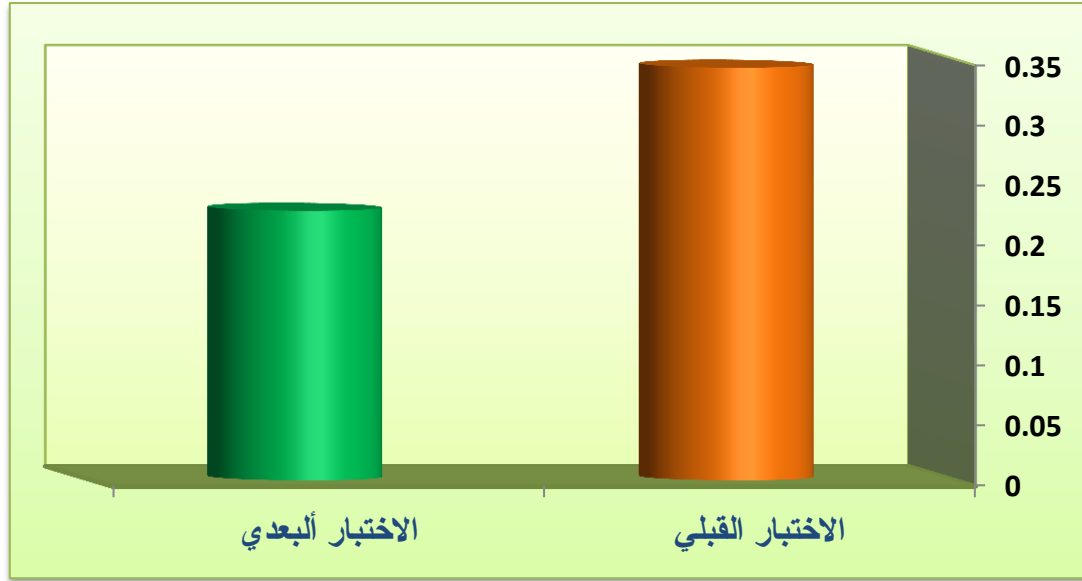
الباب الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

بعد أن عمد الباحث إلى إجراء الاختبارات الحركية والهجمات المضادة للاعبين سلاح الشيش بالمبارزة القبلية والبعديّة على عينة البحث تم معالجة النتائج إحصائياً للتوصل إلى تحقيق أهداف البحث وللتحقق من الفرضيات المُصاغة فيه ، وفيما يأتي عرض وتحليل النتائج بالجدول والأشكال البيانية ، ومن ثمّ مناقشة المعالجات الإحصائية الواردة فيها وتوضيح الأسباب التي أدت إليها ودعمها بالمصادر العلمية .

- 4-1 عرض نتائج أختبارات التوافق الحركي القبلية والبعديّة وتحليلها ومناقشتها :-
- 4-1-1 عرض نتائج أختبارات التوافق الحركية القبلية والبعديّة لعينة البحث وتحليلها :-
يعرض الباحث المعالم الإحصائية لنتائج أختبارات التوافق الحركي القبلية والبعديّة لعينة البحث وكما موضح في الشكل (1) ومُبين في الجدول (5) ومن ثمّ تحليلها :

تأثير تمرينات مقترحة في بعض القدرات الحركية والمجمعات المضادة للأعرجي سلاح الشيش
 مروة محمود علي



شكل (1)

يوضح الأوساط الحسابية القبليّة والبعديّة لعينة البحث في اختبارات التوافق الحركي

جدول (5)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة لاختبارات التوافق الحركي القبليّة والبعديّة

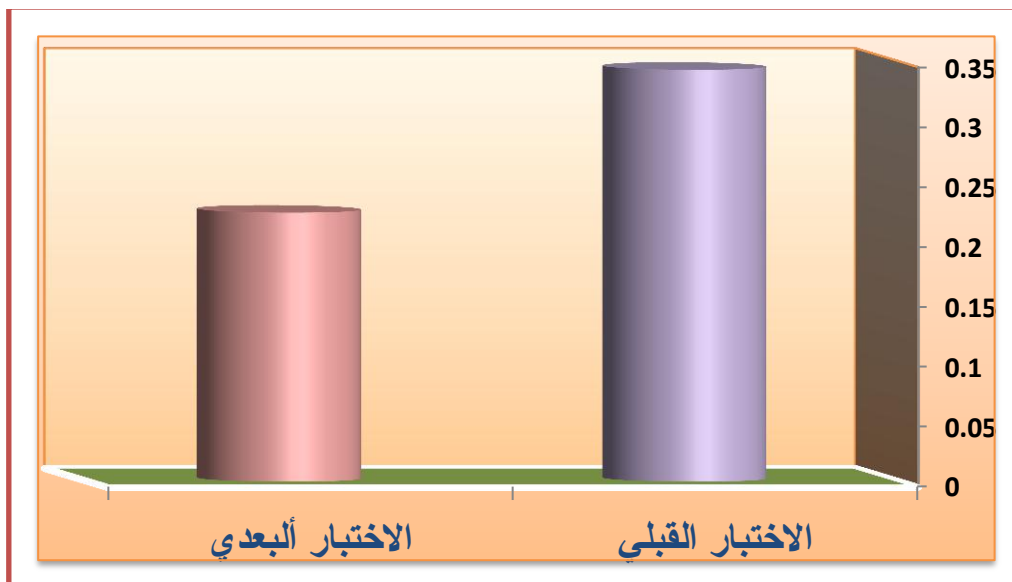
الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
		س	ع±	س	ع±					
التوافق الحركي	ثا	9.758	1.152	6.404	0.503	3.354	1.3124	7.228	0.000	دال

ن = (8) في كل مجموعة درجة الحرية (ن-1) مستوى الدلالة (0.05)

من ملاحظة الجدول (5) يتبين أن عينة البحث في اختبار التوافق الحركي كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (9.758 ، 1.152+) وبعدياً (6.404 ، 0.503+) ، وبلغ متوسط وانحراف الفروق بين الاختبارين (3.354 ، 1.3124) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (7.228) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) مما يعني دلالة الفرق فيما بين نتائج الاختبارين لصالح الاختبار البعدي .

تأثير تمرينات مقترحة في بعض القدرات الحركية والمجمعات المضادة للأعرجي سلام الشيش
 مروة محمود علي

4-1-2 عرض نتائج أختبارات الرشاقة القبليّة والبعدية لعينة البحث وتحليلها :-
 يعرض الباحث المعالم الإحصائية لنتائج أختبارات الرشاقة القبليّة والبعدية لعينة البحث
 وكما موضح في الشكل (2) ومبين في الجدول (6) ومن ثمّ تحليلها :



شكل (2)

يوضح الأوساط الحسابية القبليّة والبعدية لعينة البحث في اختبارات الرشاقة

جدول (6)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة لاختبارات
 الرشاقة القبليّة والبعدية

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	ف	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
		ع±	س	ع±	س					
الرشاقة	ثا	1.006	16.993	0.4	15.31	1.432	1.683	3.324	0.013	دال

ن = (8) في كل مجموعة درجة الحرية (ن-1) مستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول (6) أن عينة البحث في اختبار الرشاقة كان وسطها الحسابي
 والانحراف المعياري قبلياً (1.006± ، 16.993) وبعدياً (0.4± ، 15.31) ، وبلغ
 متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين (1.432 ، 1.683) بقيمة (ت) المحسوبة
 للعينات المترابطة (3.324) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة

تأثير تماريناته مقترحة في بعض القدرات الحركية والمجمعات المضادة للأجسام سلاح الشيش
مروة محمود علي

حرية (7) مما يعني أن دلالة الفرق فيما بين نتائج الاختبارين كانت لصالح الاختبار البعدي .

4-2 مناقشة نتائج اختبارات القدرتين الحركية القبليّة والبعديّة لعينة البحث:

من مراجعة جدولي المعالم والدلالة الإحصائية لنتائج القدرتين الحركية في الاختبارات القبليّة والبعديّة للاعبين المبارزة (5) و(6) ، يتبين دلالة الفروق لصالح الاختبارات البعديّة ويتضح إن هناك تطورا للقدرات الحركية لعينة البحث ويعزو الباحث هذا التطور في القدرات منها (الرشاقة إلى تأثير التمارين المقترحة الذي وضعها الباحث ساهمت بشكل كبير في تطوير عدة عناصر أساسية أهمها تطوير القدرات الحركية للاعبين وتكون ملائمة للأداء المهاري للاعبين وذلك لأنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي .بالإضافة إلى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في تطوير هذه القدرة الحركية إذ يؤكد (حمدي احمد وياسر عبد العظيم) "أن الاستمرار في عملية التدريب الرياضي بشكل منظم ومتواصل من العوامل الهامة في نجاح عملية التدريب الرياضي وتحقيق أهدافها ، وعلينا أن نعرف أن تحقيق المستوى المطلوب للأداء البدني والحركي الجيد لحركة ومهارة معينة ومحدودة في مدة زمنية قصيرة يعتمد بالدرجة الأولى على الاستمرارية في التدريب وتكرار الأداء لهذه الحركات والمهارات حتى يتم بناء المراكز الحركية في الجهاز العصبي وكذلك تحقيق الآثار القوية السريعة والمنظمة لعملية الربط الكامل بين الأجهزة العضوية والحواس وبين الجهاز العصبي" (1) . وأظهرت النتائج أيضا أن هنالك أفضلية في التأثير للاختبارات البعديّة لعينة البحث في تطور (التوافق الحركي) ، ويرى الباحث سبب هذا التطور الحاصل إلى تأثير التمارين الخاصة (المقترحة) التي أعدها الباحث حيث ساهمت هذه التمارين في تطور التوافق الحركي لدى المبارزين الشباب للعبة المبارزة بسلاح الشيش من خلال أداء هذه التمارين بشكل منظم ومرتب وبشدة تدريبية مؤثرة وفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنوع والتشويق مقارنة في متطلباتها إلى طبيعة القدرات الحركية المعنية بالعبة الممارسة.

(1) حمدي احمد وياسر عبد العظيم: التدريب الرياضي أفكار ونظريات ، مصر ، دار الفكر العربي، 1999، ص 89-90-

تأثير تمارين مقترحة في بعض القدرات الحركية والمجمعات المضادة للأجسام سلاج الشيش
مررة محمود علي

وهذا ما أشار إليه (هارا) " التمارين تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي أو تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة " (1). يعزو الباحث سبب ذلك الى أن التمارين المقترحة المستخدمة في البحث لها القدرة على توافر التنوع في تنمية القدرات الحركية الخاصة تبعاً لشدة التمرينات وعلى وفق الأزمان المحددة لها في الوحدة التدريبية، إذ يشير (الربضي، 2001) في ذلك الى أن "التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، ويعمل على زيادة الرغبة في التدريب" (2). وراعى الباحث عند وضع التمرينات التدرج الصحيح للعملية التدريبية وأداء التمرينات المطلوبة أداءً جيداً، لكونها اشتملت على أكثر من قدرة بدنية في الوحدات التدريبية المعدة جميعها، إذ إنَّ القدرة تتحسن إذا كان التدريب يشمل أيضاً تمرينات تعمل على تنمية القدرات البدنية الأخرى في الوقت نفسه، والعكس صحيح فإن التركيز على تنمية قدرة بدنية واحدة في أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب وهذا ما أشرنا إليه سابقاً.

لذا فإن تطور هذه القدرات الحركية المتمثلة بالرشاقة والتوافق الحركي ضرورية للاعب المبارزة وخاصة كون لعبة المبارزة متمثلة بأداء حركات تتطلب عمل كل من الذراعين والرجلين فبدون وجود هذه القدرات لا يستطيع لاعب المبارزة من تأدية مهاراته الهجومية والدفاعية بشكل الصحيح مثلاً عندما يقوم اللاعب بأداء حركة طعن او حركة الغطس فإنه يحتاج الى رشاقة في الأداء وتوافق حركي بين الذراعين والرجلين وبين الذراعين والعينين وخاصة عندما يريد أن يسجل لمسات كثيرة لذا فإن تطور مثل هذه القدرات تساعد اللاعب على الفوز في المباراة والرفع من مستوى الأداء.

3-4 عرض نتائج الهجمة المضادة بالمبارزة القبلية والبعديّة وتحليلها ومناقشتها:-

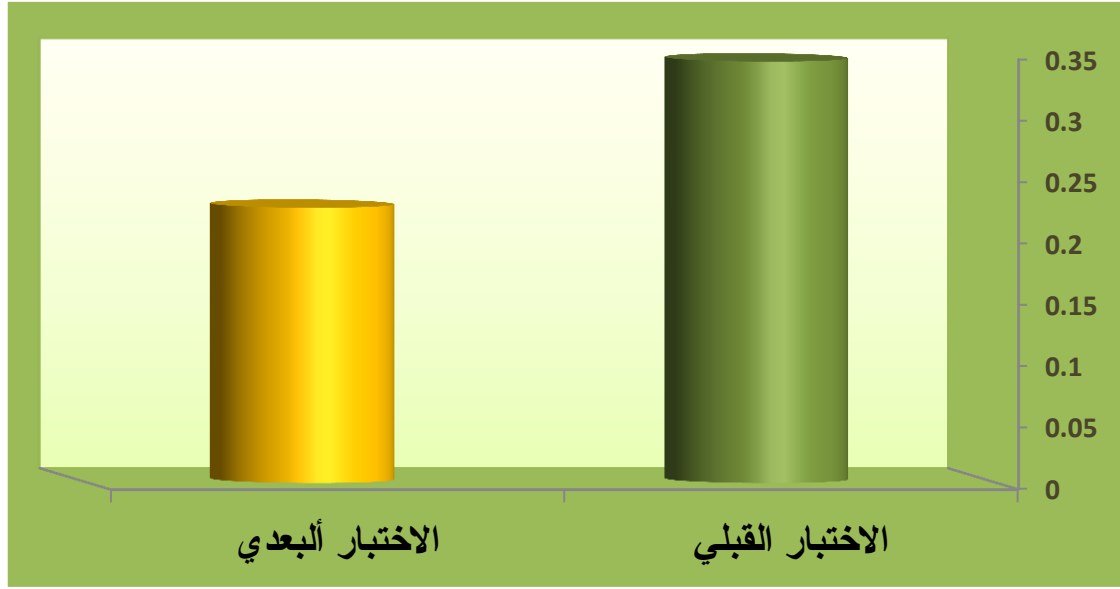
1-3-4 عرض نتائج أختبارات دقة هجمة الإيقاف بالغطس القبلية والبعديّة لعينة البحث وتحليلها

(1) هارا : أصول التدريب ، ترجمة (عبد علي نصيف) ، ط2 ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990، ص 90.

(2) كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، عمان: دار المطبوعات للنشر، 2001،

تأثير تمرينات مقترحة في بعض القدرات الحركية والمجمعات المضادة للاعبين سلاح الشيش
 مروة محمود علي

يعرض الباحث المعالم الإحصائية لنتائج اختبارات دقة هجمة الإيقاف بالغطس القبلية والبعدي لعينة البحث وكما موضح في الشكل (3) ومبين في الجدول (7) ومن ثم تحليلها:-



شكل (3)

يوضح الأوساط الحسابية والبعدي لعينة البحث في اختبارات دقة هجمة الإيقاف بالغطس

جدول (7)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) والدلالة لاختبارات دقة هجمة الإيقاف بالغطس القبلية والبعدي

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
		ع±	س	ع±	س					
دقة هجمة الإيقاف بالغطس	الدرجة	3.24	20.25	1.309	26	5.75	3.536	4.6	0.002	دال

ن= (8) في كل مجموعة درجة الحرية (ن-1) مستوى الدلالة (0.05)

من ملاحظة الجدول (7) يتبين أن عينة البحث في اختبار دقة هجمة الإيقاف بالغطس كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبلياً (20.25 ، 3.24±) وبعدياً (26 ، 1.309±) ، وبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين (5.75 ، 3.536) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (4.6) ودرجة (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05)

تأثير تمارين مقترحة في بعض القدرات الحركية والمهمات المضادة للاعب سلاح الشيش
مروة محمود علي

ودرجة حرية (7) مما يعني دلالة الفرق فيما بين نتائج الاختبارين لصالح الاختبار البعدي.

3-3-4 مناقشة نتائج أختبارات الهجمة المضادة بالمبارزة القبلية والبعدي لعينة البحث :-

من مراجعة جدول المعالم والدلالة الإحصائية لنتائج القدرة مهارية بالمبارزة في الاختبارات القبلية والبعدي للاعبين المبارزة (7) ، لاحظنا التطور الحاصل في نتائج هذه الاختبار ويتبين دلالة الفروق لصالح الاختبارات البعدي ، ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج لاختبار دقة هجمة الإيقاف بالغطس إلى استخدام تمارين أعدتها الباحثة والتي أسهمت في تطوير هذه الهجمة إذ كان لها الدور الأساس في تنمية الدقة لهجمة الإيقاف بالغطس لكون أن هذه الهجمة تؤدي من قبل اللاعب المدافع متى شعر اللاعب الخصم بتأخر أو أبطأ في إجراء عمية الهجوم أو تردد في ذلك فيقوم اللاعب المدافع بالبدا والمباغته في إجراء عملية الهجوم وإحراز لمسة سريعة .

الباب الخامس

1-5 الاستنتاجات

في حدود هدف البحث وفي ضوء المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها من الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة البحث والتي عرضت ونوقشت نتائجها والتي حققت فرض البحث من خلال الاستنتاجات الآتية:-

- 1- تعمل التمارين الخاصة على تحسين قدرة التوافق الحركي لدى لاعبي سلاح الشيش بالمبارزة .
- 2- تعمل التمارين الخاصة على تحسين قدرة الرشاقة لدى لاعبي سلاح الشيش بالمبارزة .
- 3- للتمارين الخاصة دور إيجابي في تطوير دقة هجمة الإيقاف بالغطس لدى لاعبي سلاح الشيش بالمبارزة .
- 4- للتمارين الخاصة دور إيجابي في تحسين سرعة هجمة الإيقاف بالغطس لدى لاعبي سلاح الشيش بالمبارزة .

تأثير تمارين مقترحة في بعض القدرات الحركية والمجمعات المضادة للاعبين سلاح الشيش
مروة محمود علي

5-2 التوصيات والمقترحات:-

وضع الباحث التوصيات والمقترحات الآتية بالإعتماد على ما توصل إليه من إستنتاجات والتي لابد من مراعاتها :-

- 1- من المهم إعتماد التمارين المقترحة لتطوير وتحسين القدرات الحركية والهجمات المضادة للاعبين سلاح الشيش.
- 2- من الضروري التأكيد على تقنين استخدام هذه التمارين المقترحة لاسيما في المعسكرات التدريبية .
- 3- لابد من الإهتمام بتطوير المدربين في مدارس الموهبة الرياضية للمبارزة والإستفادة من نتائج البحوث والدراسات العلمية لفتح دورات لهم فيها .
- 4- ضرورة الأخذ بنتائج هذه الدراسة وتعميمها والتأكيد على تجهيز قاعات تدريب المبارزة بالوسائل التدريبية الحديثة ، لما تحققه من مردود إيجابي في التحسن والتطور.
- 5- إجراء دراسات تتناول تأثير التمارين المقترحة على وفق أنظمة الطاقة الحيوية في قدرات وظيفية وحركية ومهارية أخرى بسلاح الشيش.
- 6- إجراء دراسات للتعرف على تقييم اللاعبين والمدربين للتمارين المقترحة لتطوير القدرات الوظيفية والحركية والهجومية للاعبين سلاح الشيش.

المصادر العربية والأجنبية

- 1- ديوبولد فان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل، ط3: (القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1984).
- 2- ريسان خريط : التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين ، ط1 ، عمان ، دار الأرز 1973 ، ص102 عبد الهادي حميد وعبد الكريم فاضل: أسس رياضة المبارزة، جامعة بغداد، 2008.
- 3- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات . ط5 . الإسكندرية: دار المعارف، 1999 .
- 4- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف، ط12 ، 1992.
- 5- عبد الهادي حميد وعبد الكريم فاضل: أسس رياضة المبارزة، جامعة بغداد، 2008.

تأثير تماريناته مقترحة في بعض القدرات الحركية والمجمعات المضادة للأحادي سلام الشيش
مررة محمود علي

- 6- عادل فاضل علي :تأثير بعض استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ،اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2000، ص46-47.
- 7- فاطمة عبد صالح (واخرون):أسس باضة المبارزة ،مطبعة دار الأرقم للطباعة ،بغداد ،2009،ص116. مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث،تخطيط وتطبيق وقيادة ،ط2،القاهرة،دار الفكر العربي،2001.
- 8- وجية محجوب:طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط3، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي،1993.
- 9- عبد الهادي حميد التميمي:تصميم اختبار لقياس الرشاقة في رياضة المبارزة،بحث منشور، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد،2004.
- 10- علي سلمان عبد الطرفي:الأختبارات التطبيقية في التربية الرياضية،ط1، 2013.
- (1)Robert N .singer:motor learning and humanperformance,Macmillan publishing Co.INC.1982

The Effect of proposed exercises in some Kinetic abilities and counter-attacks of the players FOIL

ABSTRACT

The study aimed to fit the number of exercises proposed and the capabilities of the research sample, and learn about the impact on some of the kinetic capabilities and counter-attacks of the players epee. The researcher used the experimental method is the same group. And it included a sample search (8) players representing the central Iraqi National Youth team in the fencing weapon Blinds, were selected purposively, and mayors of the researcher to the number of tests the attack counter in fencing suit with a sample search, and then deliberately researcher to develop training curriculum using the proposed and stomach exercises by the researcher who carried out took ten weeks and by (30) and a training unit

The researcher found that the proposed exercises a remarkable influence on the players' performance by comparing pretest and posttest sample search results. As the researcher recommends the need to take the results of this study and dissemination and the emphasis on the training of fencing halls equipped with modern means of training, of its own positive impact in the improvement and development. It should be of interest to provide the use of modern technology in the functional capacity tests in the schools athletic talent fencing and conduct studies on the effect of exercise on the proposed according to the bio-energy systems in other functional mobility and skill with a weapon capabilities epee fencing.