

تأثير تمرينات مهارية تأهيلية بأداء مساعدة في تعديل سقوط الرأس إلى الأمام ومستوى أداء المهارات المركبة للاعبين المبارزة

م.د.كرار طالب مسلم

Phy455.karar.taleb@uobabylon.edu.iq
جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م علي حميد عودة

phy616.ali.hamied@uobabylon.edu.iq
جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م. م . مصطفى علاء عبد الامير

phy769.mustafa.alaa@uobabylon.edu.iq
جامعة بابل – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأريخ الاستلام : ٢٠٢٥/٣/٢٧

تأريخ قبول النشر : ٢٠٢٥/٥/١٨

الملخص

يهدف البحث إلى أعداد تمرينات مهارية - تأهيلية بأداة مساعدة في تعديل سقوط الرأس للأمام والتعرف على تأثير تمرينات مهارية - تأهيلية بأستعمال أداة مساعدة في مستوى أداء المهارات المركبة للاعبين المبارزة ، وقد تم إستعمال المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الفردية ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة بابل، البالغ عددهن(54) طالب، وتمثلت عينة البحث الرئيسة بعدد(6) طلاب ممن لديهم تشوه قوام سقوط الرأس إلى الأمام ، وقد أجرى الباحثين تجربة استطلاعية على(3) طلاب من نفس عينة البحث الرئيسية ، كما أستعمل الباحثين الاستبانة والاختبار والقياس والملاحظة، فضلاً عن المصادر العربية والأجنبية وقد أشارت أهم نتائج البحث إلى أن التمرينات المهارية- التأهيلية بأداة مساعدة أدت دور فاعل وإيجابي في تعديل سقوط الرأس إلى الأمام وتحسين مستوى أداء المهارات المركبة للاعبين المبارزة للطلاب ، مع التفوق الواضح لدى المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، ومن أهم التوصيات البحث ضرورة أستعمال التمرينات المهارية- التأهيلية بأدوات مساعدة في تعديل السلوكيات الخاطئة لتشوه القوام سقوط الرأس والرقبة والظهر ، فضلاً عن إجراء دراسات أخرى لتشوهات قوام خاطئة لدى الطلاب وتلاميذ المدارس.

الكلمات المفتاحية:

التمرينات المهارية ، الوسائل المساعدة، سقوط الرأس إلى الأمام ، الهجوم المركب

1-1 المقدمة :

يعد القوام الصحيح أحد أهم علامات الصحة للفرد الرياضي السليم فهو يعكس القدرة البدنية لأجهزة الجسم الوظيفية ويخفض من معدلات الإجهاد البدني الحاصل على العضلات العاملة والمفاصل وتناسق أجزاء الجسم ، فكثير من الأمراض المرتبطة بأجهزة الجسم الوظيفية وخاصة الجهاز الحركي حيث تنتج عنها تشوهات قوامية مؤثرة على حركة وأداء الرياضي ، وهذا ماينعكس سلباً على ميكانيكية الحركة فضلاً عن تأثيراته الاجتماعية والمؤثرة بشكل كبير على شخصية الفرد، وأن القوام أحد أهم المجالات التي تتناولها المختصون في مجال البحث العلمي لما لها من أهمية في تعلم وتدريب المهارات الحركية ، وأن الأهتمام بالقوام السليم يعد أمراً هاماً لاسيما للطلاب ، فالطالب ذات القوام السليم يعد فرداً يافعاً متزناً في تأدية الحركات الرياضية المختلفة بينما الطالب ذات القوام الخاطئ يتأثر بقوامه ويؤثر ذلك على سلوكه العام فيصبح شخصاً منطوي على نفسه وقد يؤدي ذلك إلى أبتعاده عن ممارسة الأنشطة الرياضية. (حازم النهار وآخرون ،2010، ص126)

وأن ما يقصد بأصابة سقوط الرأس إلى الأمام هو ضعف في عضلات الرقبة الخلفية وقصر في عضلات الرقبة وذلك يؤثر في سقوط الرأس للأمام والأسفل , ويحدث عادتا في منطقة العنق , وتؤكد (الين وديع) " بأن ميلان الرأس الأمامي هو أحد الانحرافات القوامية الشائعة وأن سبب تلك الانحرافات العضلات الباسطة للرأس والرقبة والعضلات المحيطة لها فالعضلات الباسطة للرأس والرقبة غالبا ما تكون ضعيفة بسبب العادات الخاطئة في مد الرأس للأمام وفي تقصر العضلات المقابلة لها (الين وديع , ص344), وأن العملية التدريبية تتطلب العديد من الوسائل التدريبية والتي تسهم في رفع مستوى القدرات البدنية والمهارية معاً لدى الأشخاص الممارسين للرياضة , وتلك الوسائل مصممة لتنفيذ مسارات الأداء الفني بالشكل الصحيح من أجل تحقيق الهدف من العملية التدريبية , لذلك لا بد من الاهتمام بالأنشطة الرياضية التي تحافظ على شكل وقوام الجسم والأجهزة الداخلية بشكل صحيح وفي لعبة المبارزة بشكل خاص أذ أنها طريقة فعالة لتنمية المهارات لدى الطلاب .

1-2 مشكلة البحث:

تعد رياضة المبارزة من الرياضات الفردية المهمة الذي تحتوي على مجموعة من المهارات الحركية المتنوعة والتي تعتمد في أدائها على القوام الصحيح لاسيما الرأس والرقبة وحركتها في أداء المهارات المختلفة ومنها المهارات المركبة في المبارزة التي تحتوي على مجموعة من المهارات المشتركة مع بعضها والتي يتطلب في أدائها سلامة وضعية الرأس والرقبة والذراعين أثناء أداء تلك المهارات , ومن خلال خبرة الباحثين في مجال تدريس مقرر المبارزة ومتابعتهم المستمرة لمجريات التدريس وتدريب مهارات رياضة المبارزة , وجود الكثير من الأخطاء أثناء أداء مهارات رياضة المبارزة بشكل عام والمهارات المركبة بشكل خاص وتلك الأخطاء ناتجة عن وجود بعض سلوكيات القوام الخاطي ومنها أصابة سقوط الرأس للأمام لدى الطلاب , الأمر الذي دعا الباحثين إلى إجراء هذه الدراسة وذلك من خلال تطبيق تمارين مهارية- تأهيلية بأداء مساعدة للتقليل من تشوه سقوط الرأس إلى الأمام , فضلاً عن تحسين مستوى أداء المهارات المركبة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش للطلاب .

1-3 أهداف البحث:

- 1- أعداد تمارين مهارية - تأهيلية بأداة مساعدة في تخفيض تشوه القوام (سقوط الرأس إلى الأمام) ومستوى أداء المهارات المركبة في المبارزة للطلاب .
- 2- التعرف على تأثير التمارين مهارية - التأهيلية بأداة مساعدة في تخفيض تشوه القوام (سقوط الرأس على الأمام) ومستوى أداء المهارات المركبة في المبارزة للطلاب .

1-4 فروض البحث:

- 1- للتمرينات مهارية- التأهيلية بأستعمال أداة مساعدة تأثير إيجابي وفعال في تخفيض تشوه القوام (سقوط الرأس إلى الأمام) لدى الطلاب .
- 2- للتمرينات مهارية- التأهيلية بأستعمال أداة مساعدة تأثير إيجابي وفعال في تطوير المهارات المركبة في رياضة المبارزة للطلاب .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري :- طلاب المرحلة الأولى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل .

1-5-2 المجال الزمني :- المدة من 2025\1\21 ولغاية 2025\3\31 .

1-5-3 المجال المكاني :- صالة المبارزة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

1-6 تحديد المصطلحات:

القوام الجيد:- " هو حالة من التوازن العضلي العظمي الذي يحمي الجسم من الجروح والتشوهات التدريجية بغض النظر عن وضعه أثناء العمل أو الراحة " (Amal H.M.Ebrahim2012)

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:-

1-2 منهج البحث:

إستعمل الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

إشتمل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل , والبالغ عددهم (54) طالب من شعبة (ب,ج) , وتم تحديد عينة البحث الرئيسية بعدد (6) طلاب ممن لديهم تشوه القوام (سقوط الرأس إلى الأمام) عن طريق إجراء الفحص الطبي لديهم.

عينة التجربة الإستطلاعية : تكونت هذه العينة من (3) طلاب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ممن لم يشتركوا في العينة الرئيسية , إذ تم من خلالها إستخراج الأسس العلمية للأختبارات .

تجانس عينة البحث : قبل تنفيذ التمرينات مهارية- التاهيلية من إعداد الباحثين , وضبط متغيرات البحث التي قد تؤثر على دقة النتائج قام الباحثين بتطبيق تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الآتية (الطول - الوزن - العمر) وكما موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (1)
التوصيف الاحصائي لعينة البحث الرئيسية (ن=6)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر	(السنة)	21.5	0.707	1.173
2	الطول	(سم)	167.42	0.84	0.38
3	الوزن	(كغم)	4.24	1.13	1.29

يتضح من جدول (1) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (0.38.1.173) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء, مما يدل إلى أعتدالية توزيع العينة.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة :-

المصادر والمراجع العربية والأجنبية – التدريبات مهارية (ملحق 2) – أستمارة تقييم مستوى أداء المهارات المركبة (ملحق 1) , سلاح شيش عدد (6) , ملعب مبارزة قانوني , ساعة توقيت الكترونية, جهاز المحمول الشخصي , كاميرا تصوير, دعامة الرقبة , كرات طبية .

2-4 إختبارات البحث :

بعد الإطلاع على العديد من المصادر والدراسات السابقة إعتد الباحثين إختبار (سقوط الرأس للأمام) وتم عرض الإختبار على مجموعة من الخبراء وذوي الأختصاص في مجال (التأهيل الحركي) , ومن ثم حصلت الموافقة على الإختبار بالأجماع.

أولاً: إختبار سقوط الرأس إلى الأمام.

توصيف الإختبار : يقف المختبر ويجعل ظهره للجدار, أجعل الكعبين على مسافة تتساوى مع عرض الكتفين وأدفع مؤخرتك إلى الخلف على الجدار وتأكد من ملامسة لوجي الكتف للجدار, ويجب عليك ضغط لوجي الكتفين مع بعضها البعض ليكونا في وضع طبيعي أكثر ويستوي مع الجدار, يسمى هذا أحياناً "بفتح صدرك".
التسجيل : وضع الرأس عندما تنتظم في هذا الوضع , ومن ثم يلاحظ ما اذا كانت مؤخرة الرأس تلامس الجدار أم لا تلامس , يكون وضع الرأس المائل إلى الأمام إذا لم تلامس والعكس صحيح.(رغبة اسماعيل خليل , 2022)

ثانياً : تقييم الأداء المهاري للمهارات المركبة للاعبين المبارزة.

قام الباحثون بتقييم أداء المهارات المركبة (العددية- الدائرية) المستخدمة في درس المبارزة من خلال لجنة التحكيم المكونة من السادة أعضاء هيئة التدريس وحددت اللجنة الدرجة في كل من القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث للمهارات المركبة التي تدرس

في الكلية من خلال (10) درجات لكل مهارة , وبعد الانتهاء من التقييم تم معالجة البيانات إحصائياً عن طريق الحقيبة الإحصائية (SPSS).

2-5 التجربة الإستطلاعية :-

أجرى الباحثون تجربة إستطلاعية لمقياس التفاعل الإجتماعي بين أفراد عينة البحث بتاريخ 22\1\2025 عينة التجربة الاستطلاعية المكونة من (3) طلاب ممن لديهم تشوه القوام (سقوط الرأس للامام) ومن أهم أهدافها كالاتي :-

- تفهم وأستيعاب الطلاب للاختبارات .
 - تحديد الوقت المستغرق لأجراء اختبارات البحث .
 - تحديد وقت التمرينات والشدة المستخدمة مع أوقات الراحة لكل تمرين.
 - إجراء المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات - الموضوعية) .
- 2-4-1 الأسس العلمية للاختبارات :-

صدق الاختبارات:- إعتد الباحثون صدق المحكمين وذلك بإعداد أستبانة تضم اختبار (سقوط الرأس للامام) وتقييم الأداء للمهارات المركبة في رياضة المبارزة وعرضها على السادة الخبراء في مجال (التأهيل الحركي - المبارزة) وبعد جمع الإستمارات ومعالجتها إحصائياً حصلت الموافقة على صلاحية الاختبارات , وكما موضح في الجدول (2).

ثبات الاختبارات:- لغرض أستخراج ثبات الاختبارات أعتد الباحثون طريقة تطبيق الأختبار وإعادة تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية البالغ عددهم (3) طلاب من نفس عينة البحث الرئيسية ممن لديهم تشوه (ميلان الرأس للامام), بفاصل زمني بين الإختبارين بلغ (5) أيام , حيث تم تطبيق الإختبار الاول بتاريخ 23\1\2025 والتطبيق الثاني 28\1\2025 وأستخرج من خلالها معامل الثبات بأستخدام معادلة الارتباط البسيط (بيرسون) وكما موضح في الجدول (2) **موضوعية الإختبارات:-** يعد إختبار تشوه العمود الفقري ذات موضوعية عالية فهو محدد الدرجات وتعليماته واضحة , وفيما يخص المهارات المركبة في المبارزة فقد تم إستخراج الموضوعية بالأعتماد على درجات مقومين (2) من المحكمين إذ قاما بتقييم مستوى الأداء الفني للمهارات المركبة , وكما موضح في الجدول (2).

جدول رقم (2)

يبين معامل الصدق والثبات لاختبار سقوط الرأس للامام والمهارات المركبة في المبارزة

6-2

ت	للاختبارات	وحدة القياس	الصدق	الثبات	الموضوعية
1	اختبار سقوط الرأس إلى الامام	سم	100%	0.84	-
2	اختبار الهجمة العددية	درجة	100%	0.91	0.88
3	اختبار الهجمة الدائرية	درجة	100%	0.93	0.90

إجراءات البحث الرئيسية :-

أولاً:- الإختبارات القبلية : أجرى الباحثون الإختبارات القبلية على مجموعة البحث الرئيسية وذلك بتاريخ 29\1\2025 الخاصة بأختبار سقوط الرأس إلى الامام والمهارات المركبة في المبارزة في تمام الساعة العاشرة عشر صباحاً في صالة المبارزة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل .

ثانياً :- تطبيق التمرينات المهارية :- بعد الإطلاع على العديد من الدراسات والمراجع العربية والأجنبية قام الباحثين بإعداد التمرينات المهارية وبأستخدام أداة مساعدة ملحق (2) , للمدة من 30\1\2025 ولغاية 30\3\2025 , حيث أستغرقت مدة تطبيق التمرينات المهارية (8) أسابيع , وبعدد (3) وحدات تدريبية في الأسبوع , حيث بلغ المجموع الكلي (24) وحدة تدريبية

, وتم تطبيق التمرينات المهارية خلال الوحدات التدريبية من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية والبالغ زمن الجزء الرئيسي فيها (60 دقيقة).

ثالثاً :- الأداة المساعدة المستخدمة في البحث :-

مسند الرقبة:

وهي وسيلة تجعل الرأس بالوضع الصحيح وعدم سقوطه إلى الامام , وتوجد عدة أنواع من مساند الرقبة منها ما يسمى بالأسفنجية والصلبة أو العظمية , وتوجد أنواع أخرى يمكن نفعها وتطويلها ولكل منها دواعي طبية عند استعمالها ولفترات معينة بحسب ما يحدده الاخصائي , ويجب أخذها بالقياس المناسب , وتكون مدة استعمالها لمدة (35) دقيقة ومن أهم فوائده هي كالاتي:

- تثبيت الرقبة بالوضع الطبيعي.
- تعتبر مقوي للرقبة من الدرجة الأولى أثناء التمارين.
- يمكن استخدامها أثناء الإصابة الرياضية .
- تدفئة عضلات الرقبة.
- ومن أضرار مسند الرقبة هي كالاتي:
- يسبب ضعف في العضلات , لأنها تحمل وزن الرأس لفترة طويلة.
- ثبات الراس في وضع غير طبيعي لفترة طويلة .



شكل (1)

يوضح مسند الرقبة

رابعاً:- الإختبارات البعدية :- بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات المهارية- التأهيلية بالأداة المساعدة والبالغة (8) أسابيع وبعده (24) وحدات تدريبية أجرى الباحثون الإختبارات البعدية لاختبار سقوط الرأس إلى الامام والمهارات المركبة في المباراة , على عينة البحث الرئيسية يوم الإثنين الموافق 2025\3\31 في تمام الساعة العاشرة في صالة المباراة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة بابل .

7-2 الوسائل الإحصائية :- استعان الباحثون بالحقيبة الإحصائية (spss) :-

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- اختبار (t) للعينات المتناظرة .
- معامل الألتواء .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

1-3 عرض نتائج تشوه قوام سقوط الرأس إلى الامام ومستوى أداء المهارات المركبة في المباراة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها :

1-3-1 عرض نتائج الفروق بين الأختبار القبلي والأختبار البعدي لتشوه قوام سقوط الرأس إلى الأمام للمجموعة التجريبية : جدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار (سقوط الرأس إلى الأمام) للمجموعة التجريبية.

الاختبار	وحدة القياس	(قبلي)		(بعدي)		T المحسوبة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س		
سقوط الرأس إلى الأمام	درجة	3,05	85,8	1,85	88,44	3,89	معنوية
قيمة (t) الجدولية (2,132) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (4).							

تبين نتائج جدول رقم (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعدي لانحراف سقوط الرأس للأمام لدى المجموعة التجريبية , إذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي هو (85.8) بأنحراف معياري مقداره (3.05) , والوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (88.44), وإنحراف معياري مقداره (1.85), أما قيمة (t) المحسوبة فهي (3.89), وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.132) عند مستوى دلالة (0.05) هذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج للاختبارات القبلية والبعدي لتخفيض تشوه سقوط الرأس إلى الأمام لدى أفراد عينة البحث , يعزو الباحثون سبب هذه الفروق إلى إستجابة الطلاب للتمرينات التأهيلية بالأدوات المساعدة خلال الوحدات التدريبية كونها أحد الوسائل الهامة لإبراز الطاقات وتحقيق الأهداف المطلوبة , حيث أستعمل الباحثون تمرينات مهارية تناسب أفراد العينة من خلال المنهج المتبع واستخدام مبدأ التدرج لكل مهارة في الأشكال المهارية وكذلك التدرج في مستوى الصعوبات التي تضمن الأداء من قبل الطلاب " إذ أن الممارسة بالتدريب والتكرارات ضرورية في التعلم كما أن التدريب عاملاً أساسياً في تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المسؤولة للمهارة في أداء متتابع وسليم وهو ما يزيد من تعلم المهارة". (نجاح مهدي واكم محمد صبحي, 2000, ص120-129)

فإن للوسائل المساعدة تأثير إيجابي في تأهيل أو تعديل الجزء الواضح فيه التشوه والحفاظ أيضاً على العضلات المحيطة له دون انخفاض في النشاط , وأن التنوع في استخدام الأدوات المساعدة داخل التمرينات التأهيلية التي هي " حركات رياضية معينة الغرض منها وقائي تعمل على إعادة الجسم المصاب إلى حالته الطبيعية أو قريباً منه وتعمل أيضاً في التأثير على قابلية العضلات من خلال الحركات المناسبة التي تعتمد على علة التشريح والعلوم النفسية والتربوية " (سميعة خليل, ص215)

وهذا يتفق مع نتائج البحث الحالي على أهمية استخدام التمرينات المهارية بأستعمال أداة مساعدة في عملية التأهيل حيث تعتبر من الوسائل المناسبة والناجحة في إعادة النقص الحاصل في عمل الأعضاء بعد الإصابة. وتؤكد ذلك دراسة بلال متولي " (2011) على أن التشوهات القوامية لها تأثير على أداء المهارات الأساسية في نوع النشاط الرياضي التخصصي ". (بلال متولي , 2011)

ويرى الباحثين " أن التمرينات المهارية لها تأثير واضح وكبير في مرونة وتقوية عضلات الجسم لدى عينة البحث التجريبية حيث أن سبب إصابة سقوط الرأس إلى الأمام هو ضعف العضلات المحيطة للرقبة مما تعمل على تحسين الحالة القوامية لدى الطلاب (سقوط الرأس إلى الأمام) فلا بد من الأهتمام بتلك التمرينات في درس التربية الرياضية للتقليل من سلوكيات القوام الخاطئ التي تعرقل حركة الطالب في أداء المهارات والحركات الرياضية أثناء الدرس .

جدول (4) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة (للمهارات المركبة في المبارزة) للمجموعة التجريبية.

الاختبار	وحدة القياس	(قبلي)		(بعدي)		T المحسوبة	نوع الدلالة
		ع	س	ع	س		
الهجمة العدديّة	درجة	1,04	4,50	0,74	8,16	5,4	معنوية
الهجمة الدائرية	درجة	1,03	4,66	0,88	9,00	20,4	معنوية

قيمة (t) الجدولية (2,132) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (4).

تبين نتائج جدول رقم (4) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأداء المهارات المركبة لدى المجموعة التجريبية , إذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للهجمة العدديّة هو (4,50) بأنحراف معياري مقداره (1,04) , والوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (8,16), وبأنحراف معياري مقداره (0,74), أما قيمة (t) المحسوبة فهي (5,4), وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2,132) عند مستوى دلالة (0,05) هذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي, وأما في الاختبار القبلي للهجمة الدائرية إذ أظهرت نتائج الوسط الحسابي هو (4,66) بأنحراف معياري مقداره (1,03) , والوسط الحسابي في الاختبار البعدي هو (9,00), وإنحراف معياري مقداره (0,88), أما قيمة (t) المحسوبة فهي (20,4), وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2,132) عند مستوى دلالة (0,05) هذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي, ويعزو الباحثين سبب التفوق إلى المنهجية العلمية المتبعة في استعمال التمرينات التي تخدم العملية التدريبية للمهارات المركبة في رياضة المبارزة وأعتقاداً لمبدأ التدرج في التكرارات وأستخدام الشدة وأستعمال تمرينات مهارية مشابهة لخصوصية المتطلبات الفنية للمهارات المستخدمة في الدراسة الحالية فضلاً عن التسلسل المتبع في أداء التمرينات العلاجية التي أدت إلى تطوير الأداء المهاري لدى عينة البحث التجريبية.

وأن الأدوات المساعدة أدت لأكتساب الأداء المهاري للمهارات المركبة للاعبين المبارزة بشكل صحيح إذ عملت على ضمان المسار الحركي للمهارات المطلوبة, إذ عملت على ضمان المسار الحركي للمهارات المطلوبة, إذ تحتوي على جزء من المسار الحركي للمهارة وتعمل فيها العضلات عند أداء تلك المهارات , كما أن ملائمة الأدوات المساعدة وتنفيذ التمرينات المهارية بالشكل الصحيح أدى إلى زيادة تعزيز عملية وتدريب المهارات المركبة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش " (Schmid, 1982 P.481)

4-الأستنتاجات والتوصيات

1-4 الأستنتاجات :-

- أثرت التمرينات المهارية-التأهيلية في تخفيض تشوه القوام سقوط الرأس إلى الأمام لدى أفراد عينة البحث .
- أثرت التمرينات المهارية-التأهيلية بالأداة المساعدة في تحسين مستوى أداء المهارات المركبة في المبارزة للطلاب .
- أن طبيعة التمرينات المعدة من قبل الباحثون تناسب مع إمكانيات أفراد عينة البحث مما أدى إلى زيادة الدافعية والعمل على تخفيض تشوهات القوام (سقوط الرأس إلى الأمام) وتحسين مستوى أداء المهارات الأساسية في رياضة المبارزة للطلاب .

2-4 التوصيات :-

- يجب الاعتماد على التمرينات المهارية المهارية بالأداة المساعدة في تعديل أصابة سقوط الرأس إلى الأمام لدى الطلاب الكلية وعلى عينات أخرى .

- ضرورة إعتدات تمرينات الدراسة الحالية اثناء تدريب وتعليم المهارات المختلفة في المبارزة.
- تعريف مدرسي التربية البدنية بضرورة أستخدم التمرينات المهارية وإتباعها بشكل ممنهج للتقليل من تشوهات القوام المختلفة التي تواجه الطلاب .
- إجراء دراسات ولانحرافات قوام أخرى قد تسبب المشاكل للرياضيين في تعلم وتدريب المهارات الرياضية المختلفة وخاصة للنساء

المراجع العربية والأجنبية :-

- ألين وديع فرج (2000) : اللياقة الطريق للحياة الصحية , ب, ط, جامعة الأسكندرية , منشأة الطيف للطباعة والنشر.
- بلال محمد متولي (2011م) : دراسات تأثير بعض التشوهات القوامية المنتشرة بين تلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الغربية على أداء بعض المهارات الحركية الأساسية ,
- ثامر سعيد حسو (1978) : التمارين العلاجية , بغداد , مطبعة جامعة بغداد , ص238.
- حازم النهار وآخرون (2010) : الرياضة والصحة في حياتنا , الأردن , دار اليازوري العلمية , ص126, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية بالسادات , قسم المواد الصحية , جامعة المنوفية .
- رعدة اسماعيل خليل (2022) : تأثير تمرينات تأهيلية – مهارية بوسائل مساعدة في تعديل بعض إنحراف القوام وتعليم مهارتي الدرجة والتهديف بكره قدم الصالات , أطروحة دكتوراه , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة بابل.
- سميرة خليل محمد (1990) : التمارين العلاجية , بغداد , دار المعرفة للطباعة والنشر , ص209.
- فؤاد السامرائي وهاشم ابراهيم (1988) : الإصابات والعلاج الطبيعي , ط1, الأردن , عمان , صيدا , شركة الشروق الأوسط للطباعة , ص220.
- نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي. التعلم الحركي, جامعة الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر, 2000, ص120.
- Amal H.M.Ebrahim ;good posture,King saud University,College of physical . Education,2012,pp126.
- Schmidt. Motor control and learning. Human Kinetics Publishers Champion.III.1982

P.481

ملحق رقم (1)

الاستمارة الخاصة بتقييم الأداء الفني في المبارزة

المجموع من عشرة	القسم الختامي			القسم الرئيسي			القسم التحضيري			توقيت الأداء			إنسيابية الأداء			مهارات الهجوم المركب		
	الدرجة			الدرجة			الدرجة			الدرجة			الدرجة					
	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0			
																	الهجمة العديدية	1
																	الهجمة الدائرية	2

الملحق (2)

يبين التمرينات المهارية- التأهيلية بالأداة المساعدة المستخدمة في البحث .

- **تمرين رقم (1): ميلان الرأس للخلف .**
- هدف التمرين : إطالة العضلات والأربطة للرقبة .
- الادوات المستخدمة : (ساعة توقيت).
- توصيف الأداء : من وضع الوقوف واليدان بجانب الجسم والأكتاف مسترخية والرأس بشكل مستقيم , ميلان الرأس للخلف لأبعد نقطة والثبات (10) ثانية والعودة للوضع الأول.
- **تمرين رقم (2): ضغط لوح الكتف مع إرتداء (دعامة الرقبة):**
- هدف التمرين : إطالة عضلات الكتف .
- الأدوات المستخدمة : (ساعة توقيت)
- توصيف الأداء : أجلس مستقيماً ويجب أن يكون العنق طويلاً وركبتيك مثنيتين بزاوية قائمة (90) درجة والقدمين على الأرض , أضغط لوح الكتفين باتجاه بعضهما البعض وكأنك تحاول جعلهما يتلامسان , الثبات لمدة (30) ثانية ومن ثم العودة إلى وضع الأسترخاء ببطء.
- **تمرين رقم (3): دوران الرأس :**
- هدف التمرين : دعم عضلات الرقبة.
- توصيف الأداء : اليدان بجانب الجسم والأكتاف مسترخية , عمل دائرة بالرأس بشكل بطيء , الرأس للامام والجانب وللخلف وللجانب الآخر للأمام.
- **تمرين رقم (4): رفع الذراعان عالياً مع أرتداء دعامة الرقبة:**
- هدف التمرين : مرونة عضلات الرقبة.
- الادوات المستخدمة : (كرة طبية , دعامة الرقبة , ساعة توقيت).
- توصيف التمرين : من وضع الوقوف رفع الذراعان عالياً مع حمل الكرة الطبية , ومن ثم الثبات لمدة (30) ثانية .
- **تمرين رقم (5): ميلان الرأس باتجاه الكتف والمحافظة على ثبات الكتف :**
- هدف التمرين : مرونة العضلات المحيطة للرقبة.
- الادوات المستخدمة : (ساعة توقيت) .
- توصيف التمرين : من وضع الوقوف والرأس متجهاً للأمام , ثم إماتته ببطء إلى الجانب , لكن ليس إلى الملامسة بين الأذن والكتف , والمحافظة على هذه الوضعية (5) ثوان , ومن ثم إعادة الرأس ببطء إلى وضع الأنتصاب , تكرار نفس الحركة نحو الجهة الأخرى , والرجوع بالرأس إلى الوضع الأول.
- **تمرين رقم (6): من وضع الوقوف مع إرتداء دعامة الرقبة:**
- هدف التمرين : تقوية عضلات وأربطة الرقبة.
- الأدوات المستخدمة : (كرة طبية , دعامة الرقبة) .
- توصيف الأداء : من الوقوف الذراعين للأمام مع حمل الكرة الطبية بكلتا اليدين ومن ثم رفع الذراعين للأعلى وخفضهما للأمام.
- **تمرين رقم (7): الجثو على الركبتين مع حمل كرة طبية:**
- هدف التمرين : تقوية عضلات الأكتاف والرقبة.
- الادوات المستخدمة : (كرة طبية , دعامة الرقبة)
- توصيف الأداء : من وضع الجثو الذراعان للامام مع حمل الكرة الطبية وأرتداء دعامة الرقبة والذراعان للأعلى ومن ثم خفضهما للخلف والعودة إلى الأمام.
- **تمرين رقم (8): ثبات الرقبة :**
- هدف التمرين : مرونة عضلات الرقبة .
- الأدوات المستخدمة : (كرسي , دعامة الرقبة)
- توصيف الأداء : من وضع الجلوس تثبيت الرقبة بدعامة الرقبة , ومن ثم تحريك الكتفين للأعلى عند الأذنين والدوران بهم للخلف ومن ثم العودة للأمام.

أنموذج من الوحدات التدريبيه المستخدمة

التاريخ: 2025\1\30

الوحدة التدريبيه : الاولى

الوقت : 10 صباحاً

الهدف من الوحدة التدريبيه : العددية – الدائرية

صالة المبارزة

مرحلة الاعداد الخاص

القسم	التفاصيل	عدد التكرارات وزمن الأداء	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للتمرين
القسم الرئيسي د 60	شرح الأداء الفني لمهارتي الهجمة العددية والدائرية أمام الطلاب	3	-	-	-	د 25
	تمرين رقم (1)	د 2*4	د 1	2	د 3	د 12
	تمرين رقم (2)	د 2*4	د 1	2	د 3	د 12
	تمرين رقم (3)	د 2*4	د 1	1	د 3	د 11
المجموع						د 60

The Effect of Skill-Rehabilitation Exercises Using an Assistive Device on Modifying Forward Head Fall and Compound Skill Performance in Fencing Players

The research aims to record a skill-rehabilitation exercise using a tool to help determine the head fall and to identify skill-rehabilitation impact exercises using an aid in the skill performance level of fencers. It was used experimentally by an experimental group of pre- and post-eye embroidery. The research community was represented by third-year physical fitness students in the College of Education and Sports Sciences - University of Babylon, where their number was (54) students. The main research was represented by (6) labs to test it to the end. A researcher contributed to a pilot experiment on (3) students from the same main research. She also used technology, testing, measurement and observation. The research highlighted the Arab and foreign references. The research showed that practicing skill-rehabilitation with an aid plays an effective and positive role in actually modifying the head fall forward at the skill performance level of ambitious fencers, with excellence as it has an experimental group in the test. Among the least research criteria for the use of skill-rehabilitation is the use of aids in modifying incorrect behaviors to deform the body, the head, neck and back fall, in addition to conducting other studies on deformities. Students usually have pupils

Keywords

Skills exercises, assistive devices, forward head fall, complex attack