

تأثير تدريبات خاصة في تطوير تحمل السرعة للذراع المسلحة ودقة الطعن للمبارزين الشباب بسلاح الشيش

م.د حسين مناتي ساجت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة كربلاء

م.م وسام زكي محمد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة واسط

الملخص

و يهدف البحث إلى إعداد تمارينات خاصة لتطوير تحمل السرعة للذراع المسلحة ودقة الطعن للمبارزين الشباب بسلاح الشيش. والتعرف على تأثير التمارينات في تطوير تحمل السرعة للذراع المسلحة ودقة الطعن للمبارزين الشباب بسلاح الشيش. وتكونت عينة البحث باللاعبين الشباب في نادي كربلاء الرياضي للموسم التدريبي ٢٠١٥ - ٢٠١٦ ، البالغ عددهم (١٦) ، اذ تم اختيار المجتمع كله لتمثيل عينة الدراسة بأسلوب الحصر الشامل اذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطه وتجريبيه) ولكل مجموعه (٨) لاعب، واستنتج الباحثان ان أي نوع من أنواع التمارينات المستعملة في البحث يمكن ان تؤثر ايجابياً على تحمل السرعة للذراع المسلحة للمبارزين الشباب وبالتالي تؤثر ايجابياً على مهارة حركة الطعن.

Summary

nd research aims to set up a private workout for the development of carrying armed speed of the arm and the accuracy to appeal to young people with a weapon Mbarzyn epee. And to identify the effect of exercise in the development of carrying armed speed of the arm and the accuracy to appeal to young people with a weapon Mbarzyn epee. The sample search players young people in Karbala Sports Club-season training 2015- 2016, totaling (16), as was the choice of the whole society to represent the study sample style comprehensive inventory as it were divided into two groups (third control and experimental) and each group (8) player, researchers concluded that any type of exercise used in research can have a positive impact on the carrying speed of the armed arm of the Mbarzyn young people and therefore a positive affect on the skill of the appeal motion.

الباب الأول

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته

ان الانجازات الرياضية التي تتحقق في الالعاب الرياضية المختلفة هي نتيجة تضافر عوامل عدة مترابطة ومكملة واحدة للآخرى من تخطيط واقعي وتوفير ملاكات تدريبية علمية واستعمال الوسائل التدريبية لتطوير النواحي البدنية والمهارية والنفسية لتلك اللعبة، ووضع المناهج التدريبية التي تتناسب وقدرة اللاعب، والاعتماد على العلوم الاخرى كالطب والبايوميكانيك والنفس والاجتماع وغيرها في سبيل الوصول الى انجازات رياضية ترضي طموح المدربين واللاعبين معا. وشهدت الألعاب الرياضية تطوراً سريعاً وفعالاً خلال السنوات الأخيرة بفضل استخدام أفضل الوسائل التدريبية الحديثة فضلاً عن إتباع الأسس العلمية الصحيحة في اختيار التمرينات النوعية المناسبة لقابليات اللاعبين كأحد العوامل التي ساهمت في هذا التطور والوصول الى افضل انجاز.

والمبارزة واحدة من الألعاب الفردية التي تتطلب من اللاعب مجهوداً كبيراً إذ تعدّ هذه الرياضة تدريباً للعقل والجسم في آن واحد، فهي من الناحية البدنية تنمي عضلات الجسم، وخاصة الذراعين، والرجلين. وهي واحدة من الرياضات التي يتطلب اسلوب ادائها المهاري سرعة الهجوم نحو المنافس بشكل مباغت ومفاجئ "والمبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع ولمس الخصم قبل أن يلმسه الآخر وأن عامل السرعة له أهمية كبيرة ويجب ان يمتاز بها المبارز وخصوصا تحمل السرعة للذراع المسلحة لما لها من الاهمية الكبيرة في الحصول على اكثر عدد من اللمسات اثناء الجولات كما أن عامل السرعة تساعد المبارز في التحرك لاداء حركة الطعن بشكل افضل والحصول على لمسة وكما تعد عاملا مهماً في ارباك الخصم مما يجعله غير قادر على التفكير أو التوقع الحركي لسلاح اللاعب المهاجم ، ومفاجأة الخصم بأداء حركات سريعة وتسجيل لمسة عليه .

ومن هنا تظهر اهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة في تطوير تحمل السرعة للذراع المسلحة ودقة الطعن للمبارزين الشباب باعمار ١٦ - ١٨ سنة .

١-٢ مشكلة البحث

من أجل الحصول على نتائج متقدمة في رياضة المبارزة لا بد لنا من الوقوف عند النقاط التي لم تلاحظ من المدربين والتي لها أهمية في رياضة المبارزة والتي يمتلكها كل لاعب ومن الممكن تطويرها على وفق الاسس العلمية الصحيحة. و من خلال ملاحظة الباحثان كونهما من المهتمين برياضة المبارزة ، وجدوا ان اغلب المدربين لايعطون اهمية كبيرة لتمرينات التحمل وخصوصا تحمل السرعة وهذا بدوره ينعكس على دقة اداء



الطعن بالرغم انها من القدرات البدنية المهمة في المباراة واذ نلاحظ ان اكثر المدربين يعتمدون على تدريبات بالسلاح بدون الرجوع الى تدريبات بدنية خاصة لتطوير القدرات البدنية التي لها اهمية في وصول الرياضي الى افضل انجاز ومنها تحمل السرعة، وهذا بدوره ينعكس على أداء اللاعب في المنافسة أو حتى في تدريباته اليومية. وإيماننا من الباحثان في اعتماد البحث العلمي لحل هذه المشكلة كونه الطريق الأمثل لذا ارتأى الباحثان من اعداد تدريبات خاصة لتطوير تحمل السرعة ودقة الطعن للمبارزين الشباب بسلاح الشيش .

٣-١ أهداف البحث :

- إعداد تمرينات خاصة لتطوير تحمل السرعة للذراع المسلحة ودقة الطعن للمبارزين الشباب بسلاح الشيش.

- التعرف على تأثير التمرينات في تطوير تحمل السرعة للذراع المسلحة ودقة الطعن للمبارزين الشباب بسلاح الشيش.

٤-١ فروض البحث

• هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث ولصالح القياس البعدي .

• هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث ولصالح القياس البعدي.

• هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي كربلاء الرياضي لفئة الشباب للموسم التدريبي ٢٠١٥ - ٢٠١٦.

٢-٥-١ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٦/١٠/٢ ولغاية ٢٠١٦/١١/٣٠.

٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة الخاصة بالمبارزة في منتدى شباب الوحدة في محافظة كربلاء.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث :

أستعمل الباحثان المنهج التجريبي - المجموعتين المتكافئتين - ذو الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة الدراسة . وكان التصميم التجريبي كما مبينا في الجدول (١)

جدول (١)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في التجربة الرئيسة

الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	العدد	المجموعة
تحميل السرعة للذراع المسلحة ودقة حركة الطعن	التدريبات الخاصة المعدة من قبل الباحثان	تحميل السرعة للذراع المسلحة ودقة حركة الطعن	٨	التجريبية
	التدريبات المعتمدة من قبل المدرّب		٨	الضابطة

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

حُدّد مجتمع البحث باللاعبين الشباب في نادي كربلاء الرياضي للموسم التدريبي ٢٠١٥-٢٠١٦، البالغ عددهم (١٦)، إذ تم اختيار المجتمع كله لتمثيل عينة الدراسة بأسلوب الحصر الشامل إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ولكل مجموعة (٨) لاعب.

٣-٣ الأجهزة والأدوات المساعدة :

استعان الباحثان بالعديد من الأجهزة والأدوات التي ساعدتهما في بحثهما منها :

- شريط قياس معدني.
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات .
- حاسبات شخصية يدوية -sony .
- حاسب اليكتروني محمول نوع - hp كورية الصنع.
- اثقال متنوعه .
- اسلحة مبارزة سلاح شيش عدد (٨).
- شريط لاصق ملون .
- ساعات إيقاف عدد (٢) .
- شواخص عدد (٨).

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات :

• الملاحظة .



• الاختبار والقياس .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٣-٤-١ تحديد الاختبار المعبر عن قياس (تحميل السرعة للذراع المسلحة) :

من أجل تحديد الاختبار المعبر عن قياس (تحميل السرعة للذراع المسلحة) ، أجرى الباحثان مسحاً لما توفر لها من مصادر، تمخضت عن ترشيح اختبار (رمي الكرة الطبية من الجلوس) .
اذ عرض الاختبار على نخبة من الخبراء والمختصين ينظر الملحق (١) عددهم (٦) ، أسفرت هذه العملية عن قبول ترشيحه ، لتحقيقه النسبة المطلوبة (١٠٠٪) .

٣-٤-٢ تحديد الاختبار المعبر عن قياس دقة حركة الطعن بالمبارزة

قامت الباحثة باختيار اختبار (دقة حركة الطعن) الذي يقيس دقة حركة الطعن بلعبة المبارزة بالاعتماد على المصادر التي اكدت ان هذا الاختبار يقي هذه الصفة .

٣-٤-٣ توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٤-٣-١ اختبار ثني ومد الذراع المسلحة (٣٠ ثانية)^(١)

الهدف من الاختبار: تحميل السرعة للذراع المسلحة .

الادوات: ساعة توقيت، شاخص ، سلاح شيش

مواصفات الاداء: من وضع الاستعداد مد الذراع المسلحه باتجاه الشاخص للمسّه وثم الرجوع للحاله الطبيعيه .

طريقة التسجيل: تحسب عدد مرات ثني ومد الذراع خلال الـ ٣٠ ثانية.

٣-٤-٣-٢ اختبار دقة حركة الطعن^(٢)

الغرض من الاختبار : قياس دقة حركة الطعن .

الأدوات :

١- شاخص يمثل الهدف القانوني (دمية) مثبتة على قاعدة حديدية بواسطة لوب حديدي .

٢- درية كهربائية تمثل الهدف القانوني لسلاح الشيش تلبس الدمية الشاخص .

٣- جهاز كهربائي ألماني الصنع يستخدم في تحكيم المنافسة .

(١) اسيل ناجي فهد : تأثير تمارينات التحمل اللاهوائي بأزمته مختلفة في تطوير تحمل سرعه وقوة الاداء لدى لاعبات نادي الفتاه بالمبارزة ، رساله ماجستير ، ٢٠١٠، ص ٢٨٧ .

(٢) بيان علي الخاقاني : المحددات الأساسية لاختيار الناشئين في المبارزة بأعمار (١٢-١٤) سنة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٧ . ص ١٨٧ .

- ٤- سلاح شيش كهربائي إيطالي الصنع ذو القبضة البلجيكية .
- ٥- خيط اليد يستخدم لتوصيل الكهرباء للمصدرية والسلاح .
- ٦- موصلات كهربائية لتوصيل الكهرباء من المصدر الرئيس إلى الجهاز ثم إلى الدمية (الشاخص) واللاعب مع السلاح .
- ٧- شريط لاصق عريض ملون ، بعرض الصدر ، ترسم عليه دوائر بعدد (9) وبقطر (5) سم ، تقطع هذه الدوائر ليظهر من خلفها الهدف القانوني (الشبكة الكهربائية) لغرض إيصال مقدمة (ذبابة) السلاح إلى الهدف لتحديد دقة اللمسة .
- ٨- كرسي (مقعد) يجلس عليه المختبر .
- ٩- استمارة لتسجيل النتائج . حيث يسجل عدد اللمسات الصحيحة خلا ١٥ ثا .
- وصف الأداء : يضع الشاخص على الملعب ثم إيصال الكهرباء له ، يرسم خط على بعد يتناسب مع طول طعنة اللاعب لتبدأ منة اللاعب بأداء الطعنة تقف اللاعب أمام الشاخص بوضع الاستعداد وبيدها سلاح الشيش الذي موصل بالكهرباء خلف الخط المذكور أعلاه ، تبدأ اللاعب بأداء الطعنة المستقيمة المباشرة في اتجاه الهدف (الدوائر الموجودة في الصدرية) ، يعطي المختبر عشر محاولات خلال خمسة عشر ثانية .

٣-٤-٤ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينه مكونه من (٤) لاعبين من مجتمع البحث في يوم ٢٠١٦/١٠/٥ . ومن خلالها تم تحقيق عدة أغراض منها :

• وضوح تعليمات الاختبار وفهم سياقات تطبيقها من قبل اللاعبين .

• مدى مناسبة المدة الزمنية للاختبار .

• كفاية فريق العمل المساعد .

٣-٤-٤-١ المعاملات العلمية للاختبار :

اولا: صدق الاختبار:

الصدق (هو أن يقيس الاختبار أو المقياس ما أعد لقياسه)^(١) وقد اعتمدت الباحثان في استخراج صدق لاختبارات في دراسته على الصدق الظاهري، حيث اكتفى الباحثان بعرض الاختبارات المرشحة على مجموعة من

(١) عودة أحمد: القاييس والتقويم في العملية التدريسية، ط١، الأردن، دار الأمل للنشر والتوزيع، ١٩٩٩، ص ٣٣٠.

الخبراء والمختصين ، وقد اتفق الخبراء على صدق الاختبارات في تحقيق الغرض الذي وضعت من أجله، وبهذا أثبت الباحث صدق اختباره.

ثانياً: ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار " هو إعطاء النتائج نفسها إذا ما أعيد التطبيق على العينة نفسها في مدتين مختلفتين وفي ظروف متشابهة وقد استخدم الباحثان طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل ثبات الاختبار إذ طبق الاختبارات على (٤) لاعبين ثم أعاد تطبيق الاختبارات عليهم بعد مدة زمنية قدرها ثلاثة أيام في ٨ / ١٠ / ٢٠١٦ وبالظروف نفسها ومن نتائجها قام الباحثان بإيجاد معاملات الثبات للاختبارات ودلالاتها الإحصائية وكما هو مبين في الجدول (٢).

٣-٤-٣ موضوعية الاختبار:

الموضوعية تعني " استقرار النتائج عن الحكم الذاتي للمقوم فلو قام أكثر من محكم بإعطاء الدرجة للاختبار نفسه فيجب أن تكون نتائج التقويم مقارنة"^(١)، وعليه فقد تم إجراء الاختبارات على العينة الاستطلاعية، وأشرت نتائجها عن طريق قيام المحكمين لغرض إعطاء تقويم حقيقي لاختبارات عينة البحث وكان الهدف من ذلك معرفة موضوعية الاختبار إذ تم تطبيق معامل (ارتباط بيرسون) على نتائج أفراد العينة لكل من المحكمين وقد دلت النتائج على أن هذه المعاملات ولجميع الاختبارات كانت عالية جداً مما يدل على أن هذه الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية كما هو مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢)

يبين ثبات موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الاختبارات البدنية		
اختبار ثني ومد الذراع المسلحة ٣٠ ثا	٠,٩١٢	٠,٨٨٩
اختبار دقة الطعن	٠,٨٧٣	٠,٧٦٣

٣-٥ التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية، والحصول على نتائجها ، واتضح أن الاختبارات البدنية والمهارية تتمتع بدرجة عالية من الثبات والموضوعية ، فضلاً عن الصدق، باشر الباحثان بأجراء التجربة الرئيسية في يوم (٢٠١٦/١٠/١١)

(٣) زكريا محمد الظاهر: مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان مكتبة دار الثقافة، ١٩٩١، ص٢١.

٣-٥-١ تكافؤ العينة

من أجل تقليل الفروقات بين المجموعتين في الاختبار القبلي ، وبالتالي جعل نقطة الشروع واحدة ، عمد الباحثان إلى إيجاد التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات المطبقة على اللاعبين في التجربة الاستطلاعية ، من خلال اختبار (مان وتني) ، للعينات المستقلة ، ينظر جدول (٣) .

الجدول (٣)

يمثل التكافؤ بين عينة البحث

المتغيرات والقياسات	وحدة القياس	القبلي ضابطة		القبلي تجريبية		قيمة مان وتني		الدلالة المعنوية
		وسيط	ع	وسيط	ع	المحسوبة	الجدولية	
اختبار تحمل السرعة للذراع المسلحة	تكرار/ثا	٣٥,٧٦	٧,٢٥	٣٤,٨٧	٦,٢٩	٥٤,٥	٤٨	غير معنوي
اختبار دقة الطعن	تكرار/ثا	٣,٦٥٤	٠,٩٩٨	٣,٥٥٤	٠,٨٣٢	٥٩,٩		غير معنوي
الطول	سم	١,٩٥٦	٠,٠٣٩	١,٥٨٣	٠,٠٣٨	٥٥,٨		غير معنوي
العمر التدريبي	سنة	٤,٦٦٦	٠,٣١١	٣,٩٨٢	٠,١٧٣	٥١,٧		غير معنوي
الكتلة	كغم	٦٥,٢١	٤,٨٨٧	٦٤,٨٧٦	٣,٩٨٧	٥٠,٩٨		غير معنوي

بحجم عينة (١٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

٣-٥-٢ التدريبات المعدة من قبل الباحثان :

من أجل تحقيق نفس الظروف في الوحدات التدريبية وبالتالي السيطرة على متغير البحث ، فإن أفراد المجموعتين كانوا يتدربون سوية كمجموعة واحدة ، في جميع أقسام الوحدة التدريبية وبإدارة المدرب المختص وبإشراف مباشر من قبل الباحثان ، باستثناء القسم الرئيسي من الوحدة ، فإن اللاعبين يتوزعون على مجاميعهم ، بحيث تخضع المجموعة التجريبية الى هذه التمرينات المعدة من قبل الباحثان، اما الضابطة فتبقى على نفس التمرينات التي يعطيها المدرب لهم .وعلماً أن المنهج التدريبي قد أستغرق مدة (٦) أسابيع ، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع بمجموع (١٨) وحدة تدريبية ، ويتراوح زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة ، مدة التمارين المقترحة من قبل الباحثان تتراوح (٢٠-٢٥) دقيقة ، واعتمد الباحثان في تصميم التمرينات طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وبنسبه (٨٥ - ٩٠ %) من الشدة القصوى للاعب ، ينظر الملحق (١).



٣-٦ الاختبار البعدي :

بعد استكمال الوحدات التدريبية للمجاميع البحثية ، أُجري الاختبار البعدي ، يوم (٢٧/١١/٢٠١٦) تحت نفس الظروف التي أُجري فيها الاختبار القبلي ، حيث ثبتت النتائج وعولجت إحصائياً .

٣-٧ الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث:^(١)

*الوسيط . * الانحراف الربيعي (نصف المدى الرباعي) . * اختبار ويلكوكسن . * اختبار (كروسكال والين) .
*الاختبار التائي . * معامل الارتباط (سبيرمان).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل النتائج

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

من خلال البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار (القبلي-البعدي) ولإثبات فرض البحث وتحقيق أهدافه ولمعرفة تأثير التدريبات المقترحة استخدم الباحثان الوسيلة الإحصائية اللامعلمية (ولوكوكسن) كما مبين في الجدول (٤) .

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولوكوكسن ، والدلالة الإحصائية لاختبار المهارات المبحوثة

للمجموعة التجريبية

الدالة الإحصائية	قيمة و		البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	وسيط	ع	وسيط	
معنوي	٣	٢,٦٦	٦,٩٨	٤١,٦٤	٦,٢٩	٣٤,٨٧	اختبار تحمل السرعة للذراع المسلحة
معنوي		صفر	١,٧٨	٦,٢٥٧	٠,٨٣٢	٣,٥٥٤	اختبار دقة الطعن

*حجم العينة (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) .

يبين جدول (٤) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل السرعة للذراع المسلحة ودقة الطعن وقد أظهرت النتائج أن قيمة ولوكوكسن اقل من القيمة الجدولية البالغة (٣) وبحجم عينة (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

(١) محمد جاسم الياسري، ومروان عبد المجيد، الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية :عمان، مؤسسة الدراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١ ص ١٤٤-١٦٧-٢٠٣.

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

من خلال البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار (القبلي-البعدي) ولإثبات فرض البحث وتحقيق أهدافه ولمعرفة تأثير الحقيبة التعليمية استخدم الباحثان الوسيلة الإحصائية اللامعلمية (ولكوكسن) كما مبين في الجدول (٥) .

الجدول (٥) يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن , والدلالة الإحصائية لاختبار المهارات

المبحوثة للمجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائية	قيمة و		البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	وسيط	ع	وسيط	
معنوي	٣	١,٨٧٦	٠,٨٨	٣٨,٦٧	٧,٢٥	٣٥,٧٦	اختبار تحمل السرعة للذراع المسلحة
معنوي		١,٦٦٥	١,٩٦	٤,١٨	٠,٩٩٨	٣,٦٥٤	اختبار دقة الطعن

• حجم العينة (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يبين جدول (٥) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل السرعة للذراع المسلحة واختبار دقة, وقد أظهرت النتائج أن قيمة ولكوكسن المحسوبة هي اقل من القيمة الجدولية البالغة (٣) وبحجم عينة (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

٤-١-٣ عرض وتحليل الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

لأجل التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية عرضت بيانات هذه الاختبارات في الجدول (٦) .

الجدول (٦)

يبين أقيام الأوساط للمجموعتين الضابطة والتجريبية (ومان وتني) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية

الدلالة الإحصائية	قيمة مان وتني		المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المعالم الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	وسيط	وسيط	
معنوي	٤٨	٢٥,٢٩	٣٨,٦٧	٤١,٦٤	اختبار تحمل السرعة للذراع المسلحة
معنوي		٤١,٥٤	٤,١٨	٦,٢٥٧	اختبار دقة الطعن

• حجم العينة (١٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥)



يبين جدول (٦) قيمة الوسيط لاختبار تحمل السرعة للذراع المسلحة واختبار دقة الطعن، وقد أظهرت النتائج أن قيمة مان وتني المحسوبة هي اقل من القيمة الجدولية البالغة (٤٨) وبجسم عينة (١٦) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٢ مناقشة النتائج :

٤-٢-١ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث :

بدراسة نتائج الجداول (٤, ٥, ٦)، نجد انه حدث تحسن في نتائج اختباري (تحمل السرعة للذراع المسلحة، واختبار دقة الطعن) للمجموعتين الضابطة والتجريبية، في القياس البعدي عنه في القياس القبلي، مما يدل على إن التدريبات المعدة من قبل المدرب قد أثرت ايجابياً على متغيرات البحث للاعبين المباراة. فقد لعبت تلك التدريبات دوراً كبيراً في تحسين مستوى اللاعبين في مهارة (حركة الطعن)، من خلال تطوير عنصر (تحمل السرعة للذراع المسلحة)، وهذا يعني انه "يمكن تنمية وتطوير خصائص مهارية عن طريق خصائص بدنية أخرى"^(١).

وهنا يشير قاسم حسن حسين (١٩٩٩)^(٢) إلى ان التمرينات الخاصة هي عبارة عن تمرينات أصعب من التمرينات العامة وأسهل من تمرينات المسابقات وهي تهدف إلى تحسين فن الاداء الحركي للفاعليات او جزء منه فضلاً عن ذلك تعمل التمرينات الخاصة على تطوير القابلية الحركية الخاصة "^(٣) مما ينعكس على تطور مهارة الطعن قيد الدراسة لأنها تحتاج إلى سرعة انفجارية كبيرة بعد الاستجابة للمثير ومن ثم التغلب على الخصم ومباغتته. وفي هذا الصدد يؤكد (أبو العلا) "على ان التدريب يطور قدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي عامل مهم في الألعاب الرياضية التي تتطلب انقباض العضلة وانبساطها في وقت قصير "^(٤) وهذا ما ينطبق على مهارة الطعن في المباراة كونها تؤدي بسرعة كبيرة وفي وقت قصير لضمان الحصول على لمسة ضد الخصم التي تعتمد عليها نتائج لعبة المباراة. عموماً فإن مراجع التدريب الرياضي التي اشرنا اليها، عند اختيار محتوى المنهج تؤكد على ضرورة تخطيط المنهج التدريبي للعمل على تحقيق الأهداف التي تترجم إلى أداء يمكن ملاحظته وقياسه، وهذا ما سعى الباحثان جاهداً إلى تحقيقه.

١) سعد محسن " تأثير أساليب تدريبية لتنمية القدرة الانفجارية للرجلين والقدمين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٦. ص ١٦٢.

٢) قاسم حسن حسين : فعاليات الوثب والقفز، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ١٩٩٩، ص ٣٩.

٣) أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠٠٠، ص ٩٩.

عليه فان التدريبات قيد البحث ، قد وجهت نحو تطوير تحمل السرعة للذراع المسلحة مما انعكس على دقة اداء حركة الطعن. وبهذا تحقق اهداف البحث.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

في حدود عينة البحث والمنهج المستعمل، وفي ضوء المعالجات الإحصائية وتفسير نتائجها، استنتج الباحثان ما يأتي:

(١) ان أي نوع من أنواع التمرينات المستعملة في البحث يمكن ان تؤثر ايجابياً على تحمل السرعة للذراع المسلحة للمبارزين الشباب وبالتالي تؤثر ايجابياً على مهارة حركة الطعن.

(٢) بالإمكان الاعتماد على التمارين التدريبية المقترحة في هذه الدراسة في تطوير حركة الطعن في المباراة .

٢-٥ التوصيات :

(١) ضرورة استعمال طرائق وأساليب مختلفة لتطوير تحمل السرعة للذراع المسلحة ، وبالتالي دقة الطعن بالمبارزة .

(٢) إجراء المزيد من الدراسات ، بإشكال أساليب تدريبية متنوعة للتعرف على أثرها في الدراسات والبحوث المتعلقة بهذا الشأن.

المراجع :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة، ٢٠٠٠، ص ٩٩.
- ٢- اسيل ناجي فهد : تأثير تمرينات التحمل اللاهوائي بأزمته مختلفة في تطوير تحمل سرعه وقوة الاداء لدى لاعبات نادي الفتح بالمبارزة ، رساله ماجستير ، ٢٠١٠.
- ٣- بيان علي الخاقاني : المحددات الأساسية لاختيار الناشئين في المبارزة بأعمار (١٢-١٤) سنة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ١٩٩٧
- ٤- زكريا محمد الظاهر: مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان مكتبة دار الثقافة، ١٩٩١.
- ٥- سعد محسن : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القدرة الانفجارية للرجلين والقدمين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦.
- ٦- شراق غالب عودة وحسين مناتي ساجت : أثر تمرينات باستخدام الاثقال في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين ودقة اداء حركة الطعن للاعبات بالمبارزة ، مؤتمر كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة ، ٢٠١٢.
- ٧- عباس الرملي : المبارزة . سلاح الشيش ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨١ .
- ٨- عودة أحمد: القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط١، الأردن، دار الأمل للنشر والتوزيع، ١٩٩٩.
- ٩- قاسم حسن حسين : فعاليات الوثب والقفز، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، ١٩٩٩.
- ١٠- محمد جاسم الياسري، ومروان عبد المجيد، الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، عمان، مؤسسة الدراق للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.



ملحق (١)

التمرينات المعدة من قبل الباحثان والمستخدمه في البحث:

ت	التمرينات
١.	من وضع الاساس عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بثني ومد الذراع المسلحة لمدة ٢٠ ثا والعودة مرة اخرى الى وضع الاساس.
٢.	من وضع الاستعداد التقدم ثلاث خطوات تقدم عادي والقيام بحركة الطعن عند سماع الصافرة من قبل المدرب.
٣.	من وضع الاستعداد التقدم ثلاث خطوات تقدم عكسي والرجوع ثلاث خطوات رجوع عكسي أيضاً عند سماع الصافرة من المدرب.
٤.	الوقوف بوضع الاستعداد أمام الشاخص والطعن على الشاخص ٣ طعنات عند ضرب المدرب على الذراع المسلحة للاعب والرجوع الى الوضع الاصلي "الاستعداد".
٥.	الوقوف بوضع الاستعداد وعند سماع الصفقة او النقرة على الارض يقوم اللاعب بالطعن على الزميل بالهجوم المستقيم المباشر والزميل يقوم بابعاد السلاح واداء هجمة مغيرة.
٦.	من وضع الانبطاح على البطن عند لمس المدرب بالسلاح على ظهر اللاعب قيام اللاعب بأخذ وضع الاستعداد.
٧.	التمرين السابق نفسه ولكن بعد أخذ وضع الاستعداد التقدم (٣) خطوات تقدم عادي.
٨.	التمرين السابق نفسه ولكن بعد أخذ وضع الاستعداد القيام بالطعن للأمام والعودة الى وضع الاستعداد.
٩.	التمرين السابق نفسه ولكن بعد التقدم العادي (٣) خطوات يقوم اللاعب بالرجوع العادي ٣ خطوات أيضاً.
١٠.	وقوف اللاعب أمام المدرب بوضع الاساس وعند قيام المدرب بعمل حركة بكف يده كفتح اليد وعمل رقم خمسة أمام وجه اللاعب وبسرعة قيام اللاعب بأخذ وضع الاستعداد والرجوع الى وضع الاساس.
١١.	التمرين السابق نفسه ولكن عمل حركة بكف المدرب رقم خمسة ثم قيام اللاعب بعد أخذ وضع الاونكارد بالتقدم العكسي ٣ خطوات.
١٢.	قيام المدرب باستعمال اشارات خاصة بكل حركة او مهارة مثلاً عمل المدرب حركة بيده كعمل رقم (١) امام اللاعب يعني أخذ وضع الاونكارد ورقم ٣ يعني التقدم للامام ورقم (٤) يعني القيام بالطعن وه يعني الرجوع.

ت	التمرينات
١٣.	من وضع الاستعداد للاعب وبعد رؤية المدرب يقف بالوضع الاساس بدون اداء التحية يؤدي اللاعب حركة الطعن والرجوع للامام ويؤدي مرة اخرى حركة الطعن والرجوع للخلف باسرع وقت ممكن.
١٤.	الوثب للأمام بكلتا الرجلين (الوثب من القرفصاء) للمس هدف متحرك يحمله المدرب واداء حركة الطعن.
١٥.	من وضع الاستعداد الوثب للأمام للمس هدف متحرك بدون تكملة الهجوم.
١٦.	من وضع الاستعداد لمس الدوائر المرسومة على الهدف وحسب تسلسل الارقام المثبتة عليها بحركة الطعن بتوافق مع الدوائر المرسومة على الارض إذ يتم لمس نفس الرقم الدائرة بالرجل الطاعنة.

الملحق (٢)

أنموذج لوحدة تدريبية في الاسبوع الرابع

معدل شدة التمرينات المستعملة (٩٥ ٪) الزمن المخصص للقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يتراوح بين

(٢٥-٢٠) د

القسم	التمارين المستخدمة	الشدة	الحجم التدريبي	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	الملاحظات
القسم الرئيسي	تمرين رقم ١	٨٥٪	٢*٦	٩٠ ثا	٢ د	
	تمرين رقم ٥	٨٥٪	٢*١٢	٩٠ ثا	٢ د	
	تمرين رقم ٨	٩٠٪	٢*١٠	٢ د	٣ د	
	تمرين رقم ١٣	٩٠٪	٢*١٢	٢ ثا	٣ د	

