

تأثير تمارين مشابهة للعب بوسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة اللمس بمهارة
السهم للاعب سيف المبارزة

مصطفى علي لطيف/ مديرة تربية كربلاء المقدسة

أ.م.د. خالد محمد رضا/ جامعة كربلاء- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. علاء محمد ظاهر/ جامعة الفرات الأوسط التقنية- المعهد التقني كربلاء

alaaza_66@yahoo.com

رقم الهاتف: 07724690546

تاريخ التقديم: 2023/5/24

تاريخ القبول: 2023/6/25

تاريخ النشر: 2023/7/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص:

تحتاج لعبة المبارزة بعض القدرات ومنها التوازن والتوافق لتحقيق الانجاز، ومن أجل النهوض بواقع اللعبة عن طريق البحث العلمي ومواكبة الدول المتطورة في لعبة المبارزة فمن الضروري دراسة القدرات الحركية وتأثيرها في تطوير الدقة في أثناء أداء مهارة حركة السهم وهذه المهارات من المهارات المهمة والحاسمة في لعبة المبارزة، وتكمن أهمية هذا البحث في اعداد تمارين مشابهة للعب من خلال توجيه التدريبات الى تطوير بعض القدرات الحركية وتأثيرها في الدقة في أثناء أداء مهارة حركة السهم لانها تعد حاسمة بالنسبة للفئات العمرية.

وتم تحديد مجتمع البحث بلاعب سيف المبارزة الاشبال لمنتخب كربلاء والبالغ عددهم (26) لاعبا، لذا قام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وبعده (20) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين، مجموعة الضابطة وتضم (10) لاعبا، وتعمل بالمنهج التدريبي المستخدم من قبل المدرب، والأخرى المجموعة التجريبية وتضم (10) لاعبا وتعمل بالتمارين المشابهة للعب لتنمية اهم القدرات الحركية واداء مهارة السهم للاعب سيف المبارزة الاشبال، وتم اجراء البرنامج لمدة شهرين وبثلاث وحدات تدريبية اسبوعيا.

خرج الباحث بعدة توصيات تضمنت ضرورة استخدام التمارين المشابهة للعب والمقترحة من قبل الباحث في العملية التدريبية لأثرها في تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق)، واستخدام الوسائل التدريبية المساعدة في أثناء اعداد التمارين المشابهة للعب بشكل يخدم الإنجاز في رياضة المبارزة.
الكلمات المفتاحية: (تمارين مشابهة للعب، القدرات الحركية)

The effect of exercises similar to playing with aids in developing some motor abilities and touch accuracy with Fleche skill for fencing sword players

Mostafa Ali Lateef

Esst. Prof. Dr. Khaled Mohamed Reda

Esst. Prof. Dr. Alaa Mohamed Dhahir

Abstract:

The game of fencing needs some abilities, including balance and compatibility to achieve achievement, and in order to advance the reality of the game through scientific research and keep pace with the developed countries in the game of fencing, it is necessary to study the motor abilities and their impact on the

development of accuracy during the performance of the skill of the movement of the Fleche skill and these skills are important and crucial skills in the game of fencing, and the importance of this research lies in the preparation of exercises similar to play by directing the exercises to develop some motor abilities and their impact on accuracy during the performance of the skill of movement Fleche skill because it is crucial for age groups.

The research community was determined by the players of the Epee fencing cubs of the Karbala team, which numbered (26) players, so the researcher selected the research sample randomly and with (20) players were divided into two groups, the control group includes (10) players, and works with the training curriculum used by the coach, and the other experimental group includes (10) players and works with exercises similar to play to develop the most important motor abilities and the performance of the Fleche skill for the For Cubs Fencing Epee Weapon Emerging Players, and the program was conducted for two months and three training units per week.

The researcher came out with several recommendations, including the need to use exercises similar to play and proposed by the researcher in the training process for their impact on the development of motor abilities (balance, compatibility), and the use of auxiliary training methods during the preparation of exercises similar to play in a way that serves achievement in the sport of fencing.

Keywords: (exercises similar to play, motor abilities)

المقدمة

يعد المستوى الفني في أداء مختلف الألعاب الرياضية هدف يسعى له المدرب واللاعب على حد سواء، ومن تلك الألعاب رياضة المبارزة وان التطور الحاصل في المستوى الفني لم يات بمحض الصدفة وانما نتيجته متابعة المهتمين والمتخصصين والباحثين في تطوير مستوى الاداء البدني والمهاري وتحقيق النتائج المتقدمة ومن واجب المدرب الإلمام بفهم القواعد العلمية الاساسية لممارسة لعبة المبارزة، وعلى المدرب ان يفكر في الاسلوب التدريبي الذي يريد استعماله او ادخاله في الوحدة التدريبية وذلك ان المادة التدريبية والمهارات الحركية والاهداف المحددة وخصائص المتدربين هي التي تحدد ما هو مناسب وفعال من اساليب التدريب ومن هذه الاساليب التمارين المشابهة للعب اذ تعد التمارين المشابهة للعب من الجوانب المهمة في إنجاح العملية التدريبية التي تحقق التفاعل بين المدرب واللاعب وان التمارين المشابهة للعب هي جزء متقطع من اللعب ومن خلال هذه التمارين يحاول المدرب تجنب كل المعوقات التي تعيق اي لاعب من التدريب بشكل فعال مع الاحتفاظ بالمستوى العالي بالمنهج التدريبي وان استعمال هذه التمارين المشابهة للعب لا تعطل ولا تقلل من دور المدرب بل تعمل على التعلم خلال التشويق والاثارة وتطبيق المهارات بصورة صحيحة اثناء اللعب ومن المهارات المهمة التي تحتاج الى الوقت وضبط للمسافة بصورة مركزة هي مهارات السهم والتي يجب على اللاعب ان يتقنها بصورة صحيحة وان يكون لديهم القدرات الحركية، وتعد هذه المهارة من المهارات الحاسمة في اثناء اللعب وبالخصوص في الفئات العمرية ويتطلب عند تعلمها واداءها فنيا بعض القدرات الحركية قد لا تتوفر عند جميع اللاعبين، ومن هنا تاتي اهمية البحث في ايجاد تمارين مشابهة للعب لمهارات السهم لتطوير دقة اللمس اثناء أدائها فضلا عن تطوير اهم القدرات الحركية المرتبطة في هذه المهارة ومن اهم هذه القدرات هي التوازن والتوافق.

1-2 مشكلة البحث:

من اجل الحصول على نتائج متقدمة في لعبة المبارزة لابد لنا من الوقوف عند النقاط التي لم يلحظها بعض المدربين والتي لها اهمية في لعبة المبارزة وخصوصا في سلاح سيف المبارزة ومن خلال خبرة الباحث الميدانية، لاحظ ان هنالك عددا كبيرا من اللاعبين في الفئات العمرية يواجهون صعوبة في الاداء الحركي بصورة صحيحة لمهارتي الطعن والسهم، ولان هاتين المهارتين من المهارات الصعبة بالمبارزة والحاسمة في نفس الوقت ويحتاجون وقت كبير في اتقانها من ناحية الدقة والتوازن والتوافق، ان قلة تضمين المدربين لتمرينات المشابهة للعب للفئات العمرية يجعل تطبيق المهارة اثناء اللعب غير صحيحة وتؤثر سلبا في الانجاز لذى ارتأى الباحث العمل على كفاءة الاداء المهاري الحركي للسهم من خلال ربطها بالقدرات الحركية باعداد تمرينات مشابهة للعب، وهذا مكن مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث:

1. اعداد تمرينات مشابهة للعب لتطوير اهم القدرات الحركية للاعبين سلاح سيف المبارزة الاشبال.
2. التعرف على تأثير المواقف المشابهة للعب في تنمية اهم القدرات الحركية بسلاح سيف المبارزة أفراد عينة البحث.
3. التعرف على تأثير تطوير بعض القدرات الحركية بتمرينات مشابهة للعب في دقة اللمس لمهارة السهم للاعبين سلاح سيف المبارزة أفراد عينة البحث.

4-1 فرض البحث:

1. وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في تأثير التمرينات المشابهة للعب في تطوير اهم القدرات الحركية بسلاح سيف المبارزة للاعبين سلاح سيف المبارزة الأشبال.
2. وجود فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي في تأثير تطوير بعض القدرات الحركية بتمرينات مشابهة للعب في دقة اللمس لمهارة السهم للاعبين سلاح سيف المبارزة أفراد عينة البحث.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو سلاح سيف المبارزة الاشبال لمنتخب محافظة كربلاء المقدسة.
- 2-5-1 المجال الزمني: 2022/3/24 ولغاية 2022/5/30
- 3-5-1 المجال المكاني: منتدى شباب الوحدة/ قاعة المبارزة في مدينة كربلاء المقدسة.
- 1-6-1 التمرينات المشابهة للعب: تثبيت اداء المهارات الاساسيه تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث يستخدم المدرب تمرينات تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المبارات (1:68).
- 2-6-1 القدرات الحركية: بأنها القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل المرونة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية (2:305).
- 3-6-1 مهارة السهم: حركة هجومية طائره تتم بأخذ خطوة بالرجل الخلفية الى الامام تؤدي بدون توقف وبحذر تام للوصول الى هدف الخصم ويعتمد نجاح تحقيقها على سرعة الاداء والمفاجئه والاختيار الانسب للزمن والمسافة (3:37).
- 7-1 دراسة عصام طالب عباس البكري (4:102) الموسومة تأثير تمرينات مقترحة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الطعن بسلاح الشيش للناشئين، وقد إستنتجت هنالك تطور واضح في مستوى القدرات الحركية للمجموعة التجريبية ولصالح الإختبار البعدي، وهنالك افضلية في التأثير للتمرينات المقترحة في تطوير القدرات الحركية (دقة الطعن، القدرة الحركية للطعن، قدرة الانتقال على الملعب، والقدرة الحركية للذراع المسلحة) ولصالح المجموعة التجريبية، هنالك تطور في مستوى القدرة الحركية (القدرة الحركية للطعن، قدرة الحركية للذراع المسلحة) للمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي، ولم يظهر تطور في القدرات الحركية للمجموعة الضابطة في متغيري (دقة الطعن، وقدرة الانتقال على الملعب).

2- إجراءات البحث الميدانية:

1-2 منهج البحث:

إن
طبيعة
المشكلة

نوع الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة ليفين للتوسط الحسابي	درجات الحرية داخل المجموعات	درجات الحرية بين المجموعات	وحدة القياس	المتغيرات
غير معنوي	0.546	0.378	18	1	سم	طول الذراع
غير معنوي	0.333	0.989	18	1	سم	طول الرجل
غير معنوي	0.905	0.015	18	1	سم	طول الجذع
غير معنوي	0.640	0.226	18	1	سم	الطول
غير معنوي	0.172	2.019	18	1	سنة	العمر التدريبي
غير معنوي	0.100	3.045	18	1	كغم	الكتلة

موضوع الدراسة تحدد منهجية البحث، ويعرف المنهج على أنه "الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم المختلفة وذلك عن طريق جملة من القواعد العامة التي تسيطر على سير العمل للوصول الى نتيجة مقبولة" (5:24)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي "الذي يعد من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة ووصولاً لأفضل النتائج لأنه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها ويتعامل مع الحقائق" (6:167). وإختار الباحث المنهج التجريبي "بإسلوب المجاميع المتكافئة (الأنموذج 2) أسلوب العينة الضابطة العشوائية الإختيار ذات الإختبارين القبلي والبعدى" (7:112)، لملاءمته طبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبى سلاح سيف المبارزة الاشبال لمنخب كربلاء والبالغ عددهم (26) لاعبا، وأن اختيار عينة البحث يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه، فضلاً عن أن اختيار العينة يجب أن يكون ممثلاً للمجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً، لذا قام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وبعدد (20) لاعبا الذين سيتم تقسيمهم على مجموعتين بالتساوي، أحدهما المجموعة الضابطة وتضم (10) لاعبا، وتعمل بالمنهج التدريبي المتبع، والأخرى المجموعة التجريبية وتضم (10) لاعبا وتعمل بالتمرينات المشابهة للعب.

ولتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة وحتى يستطيع الباحث أن يرجح الفرق إلى العامل التجريبي وقبل البدء بتطبيق مفردات (التمرينات المشابهة للعب)، لا بد من ضبط جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في أداء عينة البحث، لذا قام الباحث بإجراء عملية تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول والوزن والعمر)، وكما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس العينة

2-3 الأدوات المستخدمة في البحث:-

تعد أدوات البحث من الأمور التي تساعد الباحث في جمع البيانات المختلفة لإتمام بحثه، ولا بد أن يختار الأدوات المناسبة لجمع البيانات سواء كانت أولية أم ثانوية ، علماً إن الباحث اختار منها بما يتناسب مع بحثه، وقد استعان الباحث بالأدوات التالية:-

- القاعة الخاصة بالمبارزة في منتدى شباب الوحدة.
- تجهيزات لاعب المبارزة.
- شريط قياس (10) م.
- اشربة لاصقه بألوان مختلفة بعرض (5) سم.
- صافرة عدد (1).
- كرات تنس عدد (10).
- صناديق عدد (5) ارتفاع (30) سم .
- سيف مبارزة عدد (10).

- عارضه توازن عدد (2) طول (6) م وعرض (5) سم.
- ملعب مبارزة.

4-2 اختبارات القدرات الحركية:

أولاً) اختبار التوازن (8:133):

- اسم الاختبار: اختبار الوقوف على مشط القدم.
- الهدف من الاختبار : معرفة زمن التوازن الثابت.
- الادوات اللازمة: ساعة إيقاف.
- مواصفات الاداء: يأخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين ويفضل ان تكون رجل الارتقاء، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الحره على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم باخذ وضع التخصص في اثناء التطبيق.
- طريقة التسجيل : يسجل الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع الرجل عن الارض حتى ارتكاب الخطأ او فقدان التوازن وتعطى لكل لاعب محاولتين واحتساب افضلها.

ثانياً) اختبار التوافق (9:7):

- اسم الإختبار: اختبار التوافق في رياضة المبارزة.
- هدف الاختبار : قياس التوافق لحركة الطعن بسلاح سيف المبارزة.
- الادوات اللازمة: ساعة توقيت، شريط لاصق.
- وصف الاداء: يتم تثبيت الشريط اللاصق على الارض بطول 1,5م يقف المختبر في وضع الاستعداد على الخط ، وعند سماع الاشارة (ابداء) يقوم المختبر بأداء حركة الطعن كامله نحو الجهه اليمنى ثم يعود الى وضع الاستعداد ثم يؤدي حركة الطعن كامله الى الجهه اليسار ثم يعود الى وضع الاستعداد ويستمر العمل الى حين سماع الاشارة (توقف).
- التسجيل: يسجل عددمرات حركة الطعن نحو الجهتين (اليمنى واليسار) وخلال (30) ثانية.

ثالثاً) اختبار الدقة بحركة السهم: (10:262)

- اسم الاختبار: اختبار دقة التصويب بحركة السهم .
- الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب بحركة السهم.
- الادوات اللازمة: شاخص (دمية) يمثل الهدف القانوني لسلاح سيف المبارزة، جهاز مبارزة، سيف مبارزة عدد (2).
- وصف الاداء: يقف المختبر في وضع الاستعداد امام الشاخص بعد ربط التجهيزات وتوضع علامه على الارض لتحديد موضع القدمين في وضع الاستعداد يقف المختبر في مسافة مناسبة له لأداء حركة السهم بسلاح سيف المبارزة فيقوم المحكم بأعطاء الاشارة بأداء حركة السهم في مكان محدد، على ان لايتأخر بالاستجابة ويعطى اللاعب (10) محاولات.

- التسجيل: يتم تسجيل المحاولات الناجحه فقط والتي يتم تحديدها من خلال تطابق الابعاز (يكون من قبل المحكم الذي يطلب اداء حركة السهم على المكان المحدد على الدمية).

3- عرض ومناقشة النتائج:

من أجل معرفة مدى تأثير المنهاج التدريبي المقترح تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج لإختبارات البحث القبليه والبعديه في ضوء البيانات التي توصل إليها الباحث ، وقد إستخدم الباحث إختبار (T-test) للعينات المرتبطة لمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين

التجريبية والضابطة فضلاً عن استخدام (T-test) للعينات المستقلة للتعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي .

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج إختبارات القدرات الحركية:-

3-1-1 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية لنتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية للمجموعة الضابطة :-

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية وإنحرافات المعيارية لنتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية للمجموعة الضابطة

الإختبارات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي	
		ع	س	ع	س
التوازن	ثانية	7.227	1.097	7.849	71.00
التوافق	ثانية	12.900	1.197	15.100	11.10

من الجدول (2) يتبين:

- في اختبار التوازن: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.227) وبانحراف معياري مقداره (1.097)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.849) وبانحراف معياري مقداره (1.007).
- في اختبار التوافق: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (12.900) وبانحراف معياري مقداره (1.197)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (15.100) وبانحراف معياري مقداره (1.101).

3-1-2 عرض وتحليل نتائج إختبار فرق الأوساط الحسابية (إختبار T) بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية للمجموعة الضابطة:-

جدول (3) يبين فرق الأوساط الحسابية وإنحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية للمجموعة الضابطة

إختبار	ع	ف	قيمة T لمحسوبة	مستوى معنوية	دلالة الفروق
توازن	-0.622	0.142	-4.370	0.002	معنوي
توافق	-2.200	0.249	-8.820	0.000	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (9 = 10 - 1).

من الجدول (3) يتبين:

- في اختبار التوازن: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي (-0.622) وبانحراف معياري قدرة (0.142)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (-4.370) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.002)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05) بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الإختبار البعدي.

- في اختبار التوافق: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي (-2.200) وبانحراف معياري قدرة (0.249)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (-8.820) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.000)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05) بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الإختبار البعدي.

3-1-3 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية لنتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية للمجموعة التجريبية:-

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية وإنحرافات المعيارية لنتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية للمجموعة التجريبية

الإختبارات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي	
		س	ع	س	ع
التوازن	ثانية	7.096	1.750	9.732	51.48
التوافق	ثانية	12.400	51.26	18.700	9.940

من الجدول (4) يتبين:

- في اختبار التوازن: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.096) وإنحراف معياري مقداره (1.750)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9.732) وإنحراف معياري مقداره (1.485).
- في اختبار التوافق: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (12.400) وإنحراف معياري مقداره (1.265)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (18.700) وإنحراف معياري مقداره (0.949).

3 - 1 - 4 عرض وتحليل نتائج إختبار فرق الأوساط الحسابية (إختبار T) بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية للمجموعة التجريبية:-

جدول (5) يبين فرق الأوساط الحسابية وإنحرافة المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية للمجموعة التجريبية

الإختبار	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
التوازن	-2.636	0.338	-7.786	0.000	معنوي
التوافق	-6.300	0.538	-11.699	0.000	معنوي

*معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (9 = 10 - 1).

من الجدول (5) يتبين:

- في اختبار التوازن: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي (-2.636) وإنحراف معياري قدرة (0.338)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (-7.786) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.000)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05) بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الإختبار البعدي.
- في اختبار التوافق: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي (-6.300) وإنحراف معياري قدرة (0.538)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (-11.699) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.000)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05) بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الإختبار البعدي.

3 - 1 - 5 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لإختبارات القدرات الحركية في الإختبار البعدي:

جدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمتا (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق إختبارات القدرات الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي

الإختبار	وحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
التوازن	ثانية	الضابطة	7.849	71.00	3.319	.0040	معنوي

			51.48	9.732	التجريبية		
			11.10	15.100	الضابطة	ثانية	التوافق
معنوي	.0000	7.835	9.940	18.700	التجريبية		

* عند درجة الحرية (10 + 10 - 2) = 18 ومستوى دلالة 0.05

من الجدول (6) تظهر النتائج وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لإختبارات القدرات الحركية، وكما يلي:

• في إختبار التوازن فقد أظهرت النتائج الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي (7.849) وبإنحراف معياري قدرة (1.007)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية وسطاً حسابياً قدرة (9.732) درجة بإنحراف معياري مقداره (1.485)، وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (3.319) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.000)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05)، وهذا يدل على وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في الإختبار البعدي.

• في إختبار التوافق فقد أظهرت النتائج الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي (15.100) وبإنحراف معياري قدرة (1.101)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية وسطاً حسابياً قدرة (18.700) درجة بإنحراف معياري مقداره (0.949)، وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (7.835) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.000)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05)، وهذا يدل على وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في الإختبار البعدي.

مناقشة النتائج:

في إختبارات التوازن والتوافق يتبين من الجدول (6) بأن هنالك فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي، ويعزو الباحث تطور عينة البحث التجريبية الى تعرض أفراد هذه المجموعة للمنهج التدريبي الذي يحتوي على التمرينات المشابهة للعب وادائها بشكل منتظم وبتوقيتات دقيقة خلال تطبيق المنهج الذي وضعه الباحث وايضا استخدام الوسائل المساعدة المختلفة التي تخدم القدرات والمهارات والتي يشترك بها أكثر من عضو من اعضاء الجسم، كل هذا يؤدي الى اتقان الحركات المطلوبة من اللاعبين وضبط التوافق بالصورة المطلوبة، حيث ان "كل ما زادت اجزاء الجسم العاملة والمتحركة كلما زادت صعوبة التمرين وذلك يؤدي الى اتقان الحركات وخروجها بأنسيابية" (11:223) حيث اشار (قاسم لزام) "لان الرياضي يحتاج فيها الى تركيز عالي وتدريب مستمر وطويل للوصول الى حالة التوافق الالي" (12:60) اما بالنسبة للتوازن يعزو الباحث هذا الفرق المعنوي الى متابعة الباحث لأداء اللاعبين للتمرينات المقترحة من قبل الباحث من اجل تطوير التوازن لديهم ومساعدتهم على تصحيح الاخطاء اثناء الاداء ويشير الباحث الى ما ذكره (محمد ابراهيم شحاتة) "بأن كثيراً ما تفشل الحركة لان اللاعب لم يكتسب التوازن في مسار حركة ما وفي هذه الحالة يجب ان يساعد المدرب اللاعب ايجابيا بمعنى ان يتدخل بالوضع الخاطئ او الضعيف للحركة المنفذة وان يقود الجزء الخاطئ او جسم اللاعب بالكامل في المسار الصحيح" (13:147) وبما ان اغلب التمرينات المستخدمة تحتاج الى التوازن اذ انها تدخل في جميع الحركات والمهارات كالطعن والسهم والتقدم والانسحاب لابد ان يكون جسم اللاعب متوازن "اذ ان التوازن من العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تعليم وتدريب اي مهارة كونه الاساس التي تقوم عليها المهارة" (14:356).

3- 2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج إختبارات دقة الطعن ودقة التصويب بحركة السهم:-
3- 2- 1 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية لنتائج الإختبارين القبلي والبعدى في إختبار دقة التصويب بحركة السهم للمجموعة الضابطة :-
جدول (7) يبين الأوساط الحسابية وإنحرافات المعيارية لنتائج الإختبارين القبلي والبعدى في إختبار دقة التصويب بحركة السهم للمجموعة الضابطة

الإختبارات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدى	
		ع	س	ع	س
دقة التصويب بحركة السهم	عدد	0.632	2.800	4.000	0.943

من الجدول (7) يتبين:

• في إختبار التصويب بحركة السهم: بلغ الوسط الحسابي في الإختبار القبلي (2.800) وبانحراف معياري مقداره (0.632)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الإختبار البعدى (4.000) وبانحراف معياري مقداره (0.943).

4- 2- 2 عرض وتحليل نتائج إختبار فرق الأوساط الحسابية (إختبار T) بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى في إختبار دقة التصويب بحركة السهم للمجموعة الضابطة:-
جدول (8) يبين فرق الأوساط الحسابية وإنحرافة المعيارى وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى في إختبار دقة التصويب بحركة السهم للمجموعة الضابطة

إختبارات	ف	ت	م	س	ل
ق	ع	م	ح	م	ل
دقة التصويب بحركة السهم	- 0.62	0.14	- 4.37	0.00	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان الخطأ أصغر من (0.05).
* درجة الحرية (9 = 1 - 10).

من الجدول (8) يتبين:

• في إختبار دقة التصويب بحركة السهم: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى (- 0.622) وبانحراف معياري قدرة (0.142)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (- 4.370) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.002)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05) بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى ولمصلحة الإختبار البعدى.

4- 2- 3 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية لنتائج الإختبارين القبلي والبعدى في إختبار دقة التصويب بحركة السهم للمجموعة التجريبية :-
جدول (9) يبين الأوساط الحسابية وإنحرافات المعيارية لنتائج الإختبارين القبلي والبعدى في إختبار دقة التصويب بحركة السهم للمجموعة التجريبية

الإختبارات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدى	
		ع	س	ع	س
دقة التصويب بحركة السهم	عدد	0.994	2.900	6.300	5.670

من الجدول (9) يتبين:

• في إختبار التصويب بحركة السهم: بلغ الوسط الحسابي في الإختبار القبلي (2.900) وبانحراف معياري مقداره (0.994)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الإختبار البعدى (6.300) وبانحراف معياري مقداره (0.675).

عرض وتحليل نتائج إختبار فرق الأوساط الحسابية (إختبار T) بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبار دقة التصويب بحركة السهم للمجموعة التجريبية:-

جدول (10) يبين فرق الأوساط الحسابية وإنحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبار دقة التصويب بحركة السهم للمجموعة التجريبية

الإختبارات	ف	ع	قيمة T	الإختبارات	ف
دقة الطعن	-4.100	0.233	-17.571	0.000	معنوي
دقة التصويب بحركة السهم	-3.400	0.267	-12.750	0.000	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (9 = 1 - 10).

من الجدول (10) يتبين:

• في إختبار دقة التصويب بحركة السهم: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي (- 3.400) وبإنحراف معياري قدرة (0.267)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (-12.750) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.000)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05) بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الإختبار البعدي.

4 - 2 - 5 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لإختبارات القدرات الحركية في الإختبار البعدي:

جدول (11) يبين قيم الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمتا (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق إختبارات القدرات الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي

الإختبار	وحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
دقة التصويب بحركة السهم	عدد	الضابطة	4.000	3.940	6.273	.0000	معنوي
		التجريبية	6.300	5.670			

* عند درجة الحرية (10 + 10 - 2) = 18 ومستوى دلالة 0.05

من الجدول (11) تظهر النتائج وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لإختبارات القدرات الحركية، وكما يلي:

• في إختبار دقة التصويب بحركة السهم فقد أظهرت النتائج الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي (4.000) وبإنحراف معياري قدرة (0.943)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ووسطاً حسابياً قدرة (6.300) درجة بإنحراف معياري مقداره (5.670)، وبإستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (6.273) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.000)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05)، وهذا يدل على وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في الإختبار البعدي.

مناقشة النتائج:

في إختبار دقة التصويب بحركة السهم يتبين من الجدول (11) بأن هنالك فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي، ويعزو الباحث تطور عينة البحث التجريبية الى تعرض أفراد هذه المجموعة الى المنهاج التدريبي للمدرب الذي يحتوي على التمرينات المشابهة للعب التي اعطت اهمية كبيرة لقيمة الاداء الذي يقدمه اللاعب طبقاً لهدف معين وبفترة زمنية قليلة، إذ أظهرت الوحدات التدريبية وطريقة تطبيقها والتصحيح من قبل الباحث والتعزيز للاداء نتائج ملموسة، وقد اكد ذلك "أن تاخير تصحيح الاخطاء يؤدي الى صعوبة منة وانه كلما امكن تصحيح الخطأ مبكراً زاد في سرعة التعلم" (15:202) كما ان التمرينات التي تم استخدامها

على وفق الاداء كان لها تأثير ايجابي ادى الى تطور اداء اللاعبين ودقة اللمس "ان استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارة التخصصية يؤدي الى نتائج افضل" (16:98) وهذا ما اكده (اسامة رياض) "تنفيذ التدريبات الخاصة التي تتشابه حركاتها للاداء الخاص بالمهارة وبأستخدام المجاميع العضلية نفسها في الاتجاه العام نفسه لأداء الفعالية نفسها وذلك للوصول الى المستوى العالي" (17:78)، هذا التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية التي نفذت التمرينات المشابهة للعب مما انعكس على تطور الدقة لديهم وحقت الافضلية لهم، ويشير (محمد صبحي حسانين) "ان الدقة تعني الكفاءة اذ تعد الدقة احد المكونات الرئيسية في الانشطة الرياضية اذ يتوقف عليها اصابة الهدف وبالتالي تحقيق الهدف المطلوب" (18:447) ويرى الباحث ان التمارين المشابهة للعب التي تضمنت وسائل مساعدة من صناديق قفز و عارضة توازن وكرات وكفوف وشواخص... الخ، كان لها دور كبير في احداث تطور ملموس، والتي ساعدت اللاعبين على اداء مهارتي الطعن والسهم بصورة دقيقة والحصول على اللمس ودقة الاصابة بصورة افضل، فضلا عن التطور الذي حصل على القدرات الحركية لديهم .

الإستنتاجات والتوصيات

الإستنتاجات:

من خلال إجراءات البحث الميدانية ونتائج المعالجات الإحصائية للبيانات التي جمعت في الإختبارات القبالية والبعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتعليلاً لهذه النتائج، توصل الباحث لمجموعة من الإستنتاجات، وهي كالآتي:

- 1- إن المنهاج التدريبي بإستخدام التمرينات المشابهة للعب أثرت في تنمية القدرات الحركية (التوازن، التوافق) للاعبين سلاح سيف المبارزة الأشبال.
- 2- إن المنهاج التدريبي بإستخدام التمرينات المشابهة للعب أثرت في تنمية مهارة السهم للاعبين سلاح سيف المبارزة أفراد عينة البحث.

التوصيات:

- على ضوء الإستنتاجات التي أسفر عنها البحث، يوصي الباحث بما يلي:
- 1- ضرورة إستخدام التمارين المشابهة للعب والمقترحة من قبل الباحث في العملية التدريبية لأثرها في تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق)، فضلا عن بعض المهارات الأساسية في لعبة سيف المبارزة بصورة خاصة ورياضة المبارزة بصورة عامة.
 - 2- استخدام الوسائل التدريبية المساعدة في أثناء إعداد التمارين المشابهة للعب، للإقتصاد في الجهد والوقت.
 - 3- ضرورة التدرج في إستخدام التمارين المشابهة للعب والوسائل المساعدة المستخدمة فيها للحصول على التكيف المناسب خاصة مع الفئات العمرية.
 - 4- العمل على تطوير وإبتكار العديد من التمارين المشابهة للعب بشكل يخدم الإنجاز في رياضة المبارزة.

المصادر:

- زهير خشاب القاسم وآخرون: التدريب في كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- نزار الويسي وآخرون: تأثير تدريبات البليومتر ك على تطوير بعض القدرات الحركية والمستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي، مجلة المدارة للبحوث الإنسانية، المجلد 22، العدد 3/أ، 2016.
- عبد الكريم عباس: منهج مقترح لتطوير القوة المميزه بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والسفلى للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1989.
- عصام طالب عباس البكري: تأثير تمرينات مقترحة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الطعن بسلاح الشيش للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2010.
- عامر إبراهيم: البحث العلمي بإستخدام مصادر المعلومات، دار الشؤون الثقافية العامة، 1993.

- Poul D.Leedy: Practical Research,New York, Manillon publishing, co, 1980.
- عبد الجليل الزوبعي ، محمد أحمد الغنام : مناهج البحث في التربية ، ج¹ ، بغداد ، مطبعة العاني ، 1974 .
- عبد الكريم فاضل عباس وآخرون: دليل الإختبارات في رياضة المبارزة، جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2021.
- احمد ناجي محمود وسما محمودعلي: دراسة مقارنة للعلاقة بين بعض القدرات الحركية الخاصة للاعبين سيف المبارزة الشباب، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 28، العدد الأول، 2015، ص7.
- عبد الكريم فاضل عباس وآخرون: دليل الإختبارات في رياضة المبارزة، جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2021.
- أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في عالم التدريب الرياضي، دار الوفاء ، ط1، الاسكندرية، 2008.
- قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، ط2، بغداد، دار البراق للطباعة والنشر، 2012.
- محمدأبراهيم شحاته: دليل الجميز الحديث، دار المعارف، الاسكندرية، 1992.
- مهند حسين البشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للنشر ، ط2 ، 2010.
- أسامه كامل راتب وأبراهيم عبدربه : النمو والدافعية في نواحي النشاط الحركي للطفل والانشطه الرياضيه المدرسيه، القاهرة، دار الفكر العربي ، ط1، 1999.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقه البدنيه، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- اسامه رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، عمان، دار الفكر العربي، 2000.
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربيه الرياضيه، ط2، جامعة حلوان، دار الفكر العربي، 1987.

ملحق (1)
نموذج لوحدية تدريبية

زمن الوحدة : 93:55 – 117:55 د
الهدف : تطهيد القدرات الحركية

رقم الوحدة التدريبية : الرابعة
التاريخ : 2022/7/11

المنهاج التدريبي
مرحلة الاعداد الخاص

الملاحظات	التفاصيل	الزمن/د	اقسام الوحدة التدريبي
	تمارين احماء عام + تمارين خاص	15:00 د	القسم التحضيري
		63:55 د الى 76:55 د	القسم الرئيسي
		10:00 د	1- تمارين اعداد بدني عام
		25:00 د	2- تمارين اعداد بدني خاص
		18:00 د الى 21:55 د	أداء مهاري
	التمرين / (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالتقدم خطوة و الرجوع خطوة على عارضة توازن وأداء حركة السهم الشدة / 55 % - 60 % الحجم / 5 * 4 زمن أداء المجموعة / 25 ثا الراحة بين المجاميع / 45 ثا الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د	5:55 د الى 6:55 د	التمرين الأول
	التمرين / (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بأداء حركة السهم على المنطقة السادسة للاعب المنافس الشدة / 60 % - 70 % الحجم / 3 * 4 زمن أداء المجموعة / 25 ثا الراحة بين المجاميع / 1 د الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د	6:40 د الى 7:40 د	التمرين الثاني
	التمرين / (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالوثب على مسطبة بارتفاع 30 سم ثم النزول منها و أداء خطوة للامام وأداء حركة السهم الشدة / 60 % - 70 % الحجم / 3 * 4 زمن أداء المجموعة / 20 ثا الراحة بين المجاميع / 1 د	6:20 د الى 7:20 د	التمرين الثالث

- يؤدي التمرين بمحاولة للاعب النظر الى عارضة التوازن والى الأمام.
- تؤدي حركة السهم من حافة عارضة التوازن.

	الراحة بين التمارين / 2 د - 3		
		20:00 هـ	3-اعداد خططي ومعرفي
	تمارين تهدئة وسترخاء + العاب صغيرة	15:00 هـ	القسم الختامي
		93:55 هـ الى 117:55 هـ	المجموع