



برنامج مقترح لبعض التمارين التوافقية واثرها على سرعة ودقة أداء الهجوم المباشر بسلاح

الشييش

تقدم به الباحثان

عمر عبدالله حسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة تكريت

صلاح هادي حماد شهاب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة الانبار

#### مستلخص البحث

هدف البحث الى التعرف لأهمية التوافق العصبي العضلي للاعب سلاح الشييش مع الكشف عن مدى تأثير تلك التمرينات في تحسين سرعة ودقة أداء الهجوم المباشر وإفترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تحسن التوافق العصبي العضلي ولصالح المجموعة التجريبية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين المجموعتين في تحسن سرعة ودقة أداء الهجمة المستقيمة بسلاح الشييش ولصالح المجموعة التجريبية واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته ومشكلة البحث وحددا مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \_ جامعة تكريت - المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2015 - 2016 والبالغ عددهم (30) طالبا إما عينة البحث فتكونت من (4) طلاب، وقد قسمت هذه العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة ) عن طريق القرعة وبواقع (2) طالب لكل مجموعة وإستنتجا أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العصبي العضلي ودقة أداء مهارة الطعن المستقيمة المباشرة وأوصى بضرورة ربط تمارين التوافق العصبي العضلي بتمارين تعلم المهارات الهجومية والدفاعية بسلاح الشييش من اجل تحقيق افضل النتائج في الوحدة التعليمية والتدريبية .

2- يهدف البحث الى الكشف عن مدى تأثير تلك التمرينات في تحسين سرعة ودقة أداء الهجوم

المباشر بسلاح الشيش .

#### 1-4 فرضيتا البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

تحسن التوافق العصبي العضلي ولصالح المجموعة التجريبية.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين المجموعتين في تحسن سرعة ودقة أداء

الهجمة المستقيمة بسلاح الشيش ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة -

تكريت.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2015/3/14 إلى 2015/4/14 .

1-5-3 المجال المكاني: قاعة النشاط الرياضي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعه - كركوك.

### الباب الثاني

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته ومشكلة البحث .

2-3 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-

جامعة تكريت- المرحلة الثالثة للعام الدراسي(2015 - 2016) والبالغ عددهم (30) طالبا

إما عينة البحث فتكونت من (4) طلاب، وقد قسمت هذه العينة على مجموعتين (تجريبية

وضابطة ) عن طريق القرعة وبواقع (2) طالب لكل مجموعة .

2-3 الادوات ووسائل جمع البيانات:

- سلاح شيش عدد(4)- صافرة عدد(1)، شريط ملون عدد (1) المصادر العلمية، استمارة

النتائج .

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 اختبار التوافق في المباراة<sup>(1)</sup>:

الهدف من الاختبار : قياس التوافق في رياضة المبارزة .

ادوات الاختبار: شريط قياس لاصق ملون . ساعه توقيت عدد(4)استمارة تسجيل المحاولات.  
وصف الاختبار: يرسم على الارض خط مستقيم بطول(2 متر) ويزاوية(180 درجة) ويحدد بشريط لاصق ملون، يقف المختبر عند نقطة المنتصف التي تقسم الخط الى خطين متساويين طول كل منهما (1 متر) وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بأداء حركة الطعن الى جهة اليمين مع مد الذراع اليمنى والعودة الى وضع الوقوف عند مكان البدء ثم يقوم بأداء حركة الطعن على الجهة اليسار بالقدم اليسرى مع مد الذراع اليسرى والعودة للوضع الاصلي وهكذا حتى سماع كلمة (قف) .

التسجيل: يسجل عدد مرات الطعن الكاملة والصحيحة نحو الجهتين اليمنى واليسرى خلال 30 ثانية كما موضح بالشكل

1 م

1 م

البداية

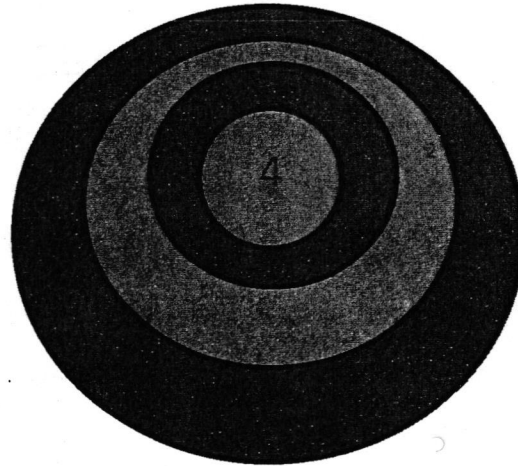
شكل (1) يوضح طريقة اداء اختبار التوافق في المبارزة

2-4-2 اختبار دقة الطعن<sup>(2)</sup>:

- الهدف من الاختبار : قياس دقة الطعن .
- أدوات الاختبار: سلاح شيش، طباشير او قلم ملون، استمارة تسجيل النتائج، هدف مرسوم عليه دوائر.
- وصف الاختبار : يرسم اربع دوائر متداخلة ويعرض (5) سم حسب الشكل (3) وعلى حائط مستوي ، حيث يقف المختبر على بعد (2) متر تقريبا عن الحائط ثم يقوم المختبر بالتقدم بخطوة للأمام ثم الطعن بذبابة السلاح .
- التسجيل : تعطى للمختبر أربعة محاولات، حيث يتم احتساب الدرجة حسب درجة الدائرة التي تستقر بها ذبابة سلاح الشيش للمختبر .

(1) بشار غالب شهاب ؛ القيمة التنبئية لبعض القدرات الحركية الخاصة أساسا لانتقاء الناشئين في رياضة المبارزة بأعمار 13 دون 16 سنة (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية 2007) ص 107 .

(2) ريسان مجيد خريبيب ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 ) ص 80 .



شكل (2) يوضح طريقة احتساب الدرجة

2-5 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثون البرنامج الاحصائي SPSS لمعالجة النتائج .

### الباب الثالث

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار T test ما بين المجموعتين:

جدول (1)

يبين نتائج اختبار T test بين المجموعتين للاختبار البعدي

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع+	س	ع+	س			
اختبار التوافق	ثانية	1.30	24	1.77	21.5	-3.208	0.006	معنوي
اختبار دقة الطعن	درجة	0.834	9.125	1.060	7.275	-3.668	0.03	معنوي

معنوي إذا كان مستوى الخطأ يساوي او اقل من (0.05) عند درجة حرية 8

تحليل ومناقشة جدول (1).

- في نتائج الاختبار البعدي لاختبار التوافق بين المجموعتين، بلغت قيمة (t) المحسوبة (-3.208)، في حين كان مستوى الخطأ (0.006)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (8) ولصالح المجموعة التجريبية.
- في نتائج الاختبار البعدي لاختبار دقة الطعن بين المجموعتين ، بلغت قيمة (t) المحسوبة (-3.668)، في حين كان مستوى الخطأ (0.03)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (8) ولصالح المجموعة التجريبية.

### 3-2 مناقشة نتائج الاختبارات:

من الجدول (2) يتبين لنا وجود فروق معنوية في اختبار التوافق الحركي واختبار دقة الطعن بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويوعز الباحثان ذلك التطور في سلامة المنهاج التدريبي المعد من تمارين خاصة بتطوير التوافق الحركي والتي تؤثر إيجاباً في عملية تحسن دقة الطعن للاعب المباراة ذا انه " يمكن تطوير (صفة التوافق ودقة الطعن) لدى لاعبي المباراة من خلال التركيز على الحركات التي يستخدم فيها اللاعب أكثر من جزء من جسمه عند الأداء إضافة إلى الحركات المفاجئة الغير متوقعة بالنسبة للاعبين مع التركيز على الدقة والسرعة العالية في الأداء والتكرار المستمر" (1).

### الباب الرابع

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

1. هناك علاقة ارتباط معنوية بين التوافق العصبي العضلي ودقة أداء مهارة الطعن المستقيمة المباشرة .

##### 4-2 التوصيات:

1. ضرورة ربط تمارين التوافق العصبي العضلي بتمارين تعلم المهارات الهجومية والدفاعية بسلاح الشيش من أجل تحقيق افضل النتائج في الوحدة التعليمية والتدريبية .

### المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية: ( القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997 ) .
- اشرف ممتاز يونس؛ اثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على للاعبين كرة القدم ( رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الأساسية ، قسم التربية الرياضية ، 2010 )
- بشار غالب شهاب؛ القيمة التنبئية لبعض القدرات الحركية الخاصة أساساً لانتقاء الناشئين في رياضة المباراة بأعمار 13 دون 16 سنة ( رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية 2007 )
- بيان علي عبد علي الخاقاني؛ تدريس وتدريب سلاح الشيش ، ( عمان ، دار دجلة ، 2007 ) ليلي هدايت(وآخرون)؛ المبارزة في سلاح الشيش، ( القاهرة ، ب.ن ، 1999 )

(1) اشرف ممتاز يونس ؛ اثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على للاعبين كرة القدم ( رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الأساسية ، قسم التربية الرياضية ، 2010 ) . ص51 .

- ريسان مجيد خريبيط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1989 ).
- عباس احمد صالح السامرائي ؛ طرق التدريس التربية الرياضية ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 )
- عماد الدين عباس ابو زيد؛ التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية (نظريات وتطبيق)، ج1 ( الاسكندرية، مشاءة المعارف ، 2005 ) .
- فتحي احمد إبراهيم إسماعيل؛ المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ( الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2008 )
- فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم في التعلم الحركي ( جامعة ديالى ، 2008 )
- محمد سليمان الخزاعلة وصفي محمد الخزاعله ؛ التربية الرياضية الفاعله وطلبة كليات التربية ، ط1 ( عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2009 )

#### ملحق (1)

إنموذج من التمرينات التوافقية التي وقع عليها الاختيار من قبل السادة ذوي الخبرة والاختصاص

الشكل التوضيحي	شرح التمرين
<p>● نقطة البداية Δ الخط الجانبي</p> <p>لاعب يحمل بيده سلاح الشيش</p>	<p>الهدف : تطوير التوافق ودقة الهجوم المباشر بسلاح الشيش . يوضع هدف متحرك يحوي على اربع دوائر مرقمة لكل دائرة درجة معينة تكون المسافة بين خط البدء والدوائر الاربعة (2,5) متر على ان تكون خطوات القدمين اثناء اشارة البدء على الخط الجانبي وعدم الخروج عنه يقوم الطالب عند اشارة البدء بأداء الحركات التقريبية نحو الاهداف الاربعة وبعدها يقوم بالطعن الاربعة مرات .</p>