

أثر تمرينات مقترحة بالأسلوب التنافس الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء المهاري لدى لاعبات المباراة

م.م. نضال هاشم غافل

العراق. جامعة بغداد . كلية التربية / ابن رشد للعلوم الانسانية

Nadal Hashim_22@yahoo.com

الملخص

تعد التمرينات بالأسلوب التنافس الفردي من التمرينات المهمة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء أكانت تمرينات تنافسية مع الذات أو تمرينات تنافسية في مواجهة العوامل الطبيعية أو في مواجهة منافسة وجها لوجه للحصول على أفضل ما يمكن تحقيقه من مستوى جيد من خلال تمرينات مقترحة بالأسلوب التنافس الفردي ، وتتطلب رياضة المباراة قدرات بدنية خاصة، لهذا تكمن أهمية البحث في تطبيق تمرينات مقترحة بالأسلوب التنافس الفردي في الوحدات التدريبية في رياضة المباراة . إن اللاعبة تحتاج إلى التنوع خلال تدريبها اليومي، إذ إن استمراره على وتيرة واحدة يؤدي إلى تقييد وإعاقة نشاطها الحركي، لذا ارتأت الباحثة إن تضع تمارين بدنية ومهارية بالأسلوب التنافس الفردي لتطوير هذه اللعبة للخروج من روتين التمارين التقليدية، يهدف البحث الى التعرف على أثر التمرينات المقترحة بالأسلوب التنافس الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء المهاري لدى لاعبات المباراة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب الضبط المحكم (تجريبية + ضابطة) لملاءمته وطبيعة حل مشكلة البحث. تم تحديد لاعبات نادي فتاة بغداد في رياضة المباراة لسلاح الشيش وعددهن (16) لاعبة، وقد تم استبعاد (4) لاعبات لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهن، و تم تقسيمهن عشوائياً على مجموعتين (تجريبية + ضابطة) وبواقع (6) لاعبات في كل مجموعة. حيث إن المجموعة الضابطة تؤدي التدريب البدني والمهاري المعتاد عليه ، أما المجموعة التجريبية فإنها تؤدي المتغير التجريبي (التمارين بالأسلوب التنافس الفردي). وقد أجريت الاختبارات القبليّة والبعديّة ثم استخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها. واستنتجت الباحثة ان التمارين التنافسية الفردية لها تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة المهارات الهجومية لدى اللاعبات في سلاح الشيش لعينة البحث التجريبية. وتوصي باستعمال تمارين التنافس الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبة المباراة في التدريب للوصول الى نتائج افضل في المنافسة.

الكلمات المفتاحية : تمرينات مقترحة ، التنافس الفردي ، القدرات البدنية ، المباراة

The Effect of Individual Competitive Exercises on the Development of Several
Physical Abilities and the Tactical Performance of Female Fencers

Nadal Hashim Ghafil

Iraq . University of Baghdad . College of Education / Ibn Rushd (Human Sciences)

Nadal Hashim_22@yahoo.com

Abstract

Individual competitive exercises are considered to be important and essential exercises for any sporter (whether he competes with himself, with external forces or face to face with another sporter), in order to achieve the best results possible by using these suggested exercises. Fencing requires specific physical abilities, therefore, the importance of this research is to implement the suggested exercises as part of the sporters usual training units. A female fencer needs variety in her daily training session, for following the same training pattern over a long period can result in an impediment of her activity. Thus, the researcher decided to design a training plan of physical and tactical exercises by using the individual competitive method, in order to leave the common training routine and to develop this sport.

The purpose of this research is identifying the effects of the suggested type of exercises on the development of certain physical abilities and the fencers' performance. The researcher used the experimental research methodology by forming two groups (the control group and the experimental group), as it fits this type of research problems. The research population consists of 16 members of Fetat Baghdad Foil Fencing Club. Four of them were separated to take the exploratory test, and the resting girls were divided randomly into two groups of 6 fencers each. The control group would follow their usual training pattern, whereas the experimental group implemented the suggested exercises. The pretests and posttests were taken, and their results were analyzed and discussed. The researcher concluded that the individual competitive exercises affected the development of certain physical abilities of the foil fencers of the experimental group and their attacking tactics positively, and she recommended to implement these self-competitive exercises in order to develop the fencers' physical and tactical abilities and thus to achieve the most appropriate results in competitions.

Key Words: Suggested exercises, Individual competition, Physical abilities, Fencing.

1- المقدمة :

إن للتربية الرياضية قيم وأهداف بدنية، واجتماعية، ونفسية، وفكرية لا تتحقق بمجرد اشتراك اللاعبين في الملعب ، واستخدام جيد لطرائق وأساليب التدريب، التي تُسهل عملية اكتساب اللاعبين للقدرات البدنية، والمهارات الحركية. وتتطلب رياضة المبارزة قدرات بدنية خاصة أهمها: (السرعة الانتقالية ، وسرعة الاستجابة الحركية ، والدقة في الطعن، والقوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى ، والمرونة ، والرشاقة والتوازن، والتوافق)، والتدريب الموجه له أثر مباشر في تطوير هذه القدرات وضمن المسار الحركي الصحيح للأداء المهاري . وتعدّ التمرينات بالأسلوب التنافس الفردي من التمرينات المهمة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء أكانت تمرينات تنافسية مع الذات أو تمرينا تنافسية في مواجهة العوامل الطبيعية أو في مواجهة منافسة وجها لوجه للحصول على أفضل ما يمكن تحقيقه من مستوى جيد من خلال تمرينات مقترحة بالأسلوب التنافس الفردي ، وفي ضوء هذا تكون التمرينات بالأسلوب التنافس الفردي خير عون في إنماء وتطوير مهارات وقدرات الفرد، فالمنافسة إذن هي نوع من أنواع البواعث في التدريب، ووسيلة من وسائل التدريب والتعليم العلمية (أغاريد صبيح لازم ؛ سهام حمود صابط ، 2009، ص6)

وتعدّ التمرينات المقترحة بالأسلوب التنافس الفردي في التدريب من الوسائل التي تمكننا من الربط بين القدرات البدنية والمهارية ، وبشكل يتلاءم مع حركات المبارزة المختلفة، لهذا تكمن أهمية البحث في تطبيق تمرينات مقترحة بالأسلوب التنافس الفردي في الوحدات التدريبية في رياضة المبارزة. وإن اللاعب يحتاج إلى التنوع خلال تدريبها اليومي، إذ إن استمراره على وتيرة واحدة يؤدي إلى تقيد وإعاقة نشاطها الحركي والجسمي، لذا يجب فسح المجال إمامها ليشبع ميلها للحركة بمزاولة تمارين بالأسلوب التنافس الفردي خلال الوحدة التدريبية، لغرض إثارتها عن طريق ممارستها لهذه التمرينات، وافتقار المناهج التدريبية من التمرينات بالأسلوب التنافس الفردي، لذا ارتأت الباحثة إن تضع تمارين بدنية ومهارية بالأسلوب التنافس الفردي لتطوير هذه اللعبة للخروج من روتين التمارين التقليدية . ويهدف البحث الى

1- التعرف على أثر التمرينات المقترحة بالأسلوب التنافس الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء المهاري لدى لاعبات المبارزة.

2- الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين: القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات المبارزة.

3- الكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبات المبارزة.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة (تجريبية + ضابطة) لملاءمته وطبيعة حل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث متمثلاً بلاعبات نادي فتاة بغداد في رياضة المبارزة لسلح الشيش وعددهن (16) لاعبة، وقد تم استبعاد (4) لاعبات لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهن، ومن ثم تم تحديد عينة البحث وتقسيمهن عشوائياً على مجموعتين (تجريبية + ضابطة) وبواقع (6) لاعبات في كل مجموعة. حيث إن المجموعة الضابطة تؤدي التدريب البدني والمهاري المعتاد عليه، أما المجموعة التجريبية فإنها تؤدي المتغير التجريبي (التمارين بالأسلوب التنافس الفردي). وكما موضح في الشكل (1). ثم أجرت الباحثة التجانس بين أفراد مجتمع البحث على وفق متغيرات (العمر - الطول - الوزن - والعمر التدريبي) باستعمال معامل الالتواء واستخراج الأوساط الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومن ثم معامل الالتواء لكل متغير كما مبين في

الجدول (1)

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	167,5	167	1,6	0,93
الوزن	كغم	63,6	64	1,4	-0,85
العمر الزمني	سنة	23,3	23	0,95	0,94
العمر التدريبي	سنة	3,4	3	1,8	0,66

وقد دلت النتائج على أن جميع المتغيرات تقع تحت تحقق المنحنى الاعتدالي، وهذا يدل على حسن توزيع العينة وتجانسها في متغيرات البحث، لأن من خواص المنحنى الاعتدالي النموذجي إن يكون معامل الالتواء محصوراً بين القيمتين $(+1)$ (فؤاد البهي السيد ، 1978، ص455-456)

وبعد توزيع عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين في العدد وبواسطة القرعة (أرقام زوجية وفردية) واحتساب التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات القبلية بواسطة قيمة (ت) للعينات المستقلة، حيث تبين مستوى الخطأ (درجة الثقة) أقل من (0,05) وهذا يعني أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، وهذا يدل على أن فروقا غير معنوية بين المجموعتين، أي لا يوجد فرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية للقدرات البدنية والأداء المهاري، وكما مبين بالجدول (2)

جدول (2)

يبين المعالم الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لغرض التكافؤ

الاختبارات		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الأداء المهاري لسلح الفتيش	أداء حركة تقدم للإمام، ثم الدفاع وهجمة مستقيمة مباشرة. / درجة	5,16	0,75	034	0,73	غير معنوي
		5	0,89			
	-أداء حركة تقدم للإمام ثم أداء هجمة بتغيير الاتجاه والرجوع للخلف. / درجة	4,33	1,03	0,42	0,68	غير معنوي
		4,66	1,6			
	أداء حركة الدفاع على النصل ومن ثم رد مضاد بالقاطعة. / درجة	5,83	0,75	0,45	0,66	غير معنوي
		5,5	1,6			
الاختبارات البدنية	الاستناد الأمامي خلال 10 ثا/ عدد مرات	11,3	1,36	0,93	0,37	غير معنوي
		12	1,09			
	ثلاث حجلات من وضع الاونكارد/ متر	3,1	0,08	1,29	0,22	غير معنوي
		3,2	0,16			
	رمي كرة طبية وزن 3كغم/ متر	2,25	0,18	0,15	0,88	غير معنوي
		2,23	0,18			
	الوثب للأمام من وضع الاونكارد ولمرة واحدة/ متر	1,01	0,09	0,53	0,6	غير معنوي
		0,98	0,11			

			2,48	35,83	ضابطة	
* معنوي عند مستوى دلالة $(0,05)$						

- 2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :
- 2-3-1 الوسائل والأدوات المستعملة :
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
 - آراء الخبراء والمختصين، ملحق (3)
 - شبكة المعلومات الدولية الالكترونية (الانترنت).
 - استمارة تقييم الاداء ملحق (2)
 - فريق العمل المساعد ملحق (1).
 - نماذج (1،2) تمارين بدنية بالأسلوب التنافسي ملحق (4)
 - نموذج من الوحدات التدريبية، ملحق (5)
 - شريط قياس متري.
- 2-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :
- أسلحة شيش عدد (12).
 - كرة طبية وزن 3 كغم.
 - ملعب مبارزة.
 - شاخص تدريبي مثبت على الحائط.
 - ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- 2-4-1 المهارات التي تم تقييمها هي :-
- 1- اختبار المهاري لحركة الدفاع الرابع :
- اداء حركة تقدم للأمام من وضع الاونكارد، ثم الدفاع الرابع والرد بهجمة مباشرة.
 - الهدف من الاختبارات : قياس الأداء المهاري للدفاع الرابع والرد بهجمة مستقيمة مباشرة.
 - 2- اختبار مهاري لأداء حركة التغيير:
 - اداء حركة تقدم للأمام من وضع الاونكارد ثم اداء هجمة بتغيير الاتجاه والطعن على سلاح الشيش الشاخص.
 - هدف الاختبار: قياس الاداء المهاري لأداء حركة تغيير الاتجاه ثم الطعن.
 - 3- اداء حركة الدفاع السادس على النصل والرد بالقاطعة:
 - الهدف من الاختبارات : قياس الأداء المهاري لمهاري لحركة الدفاع السادس والرد بالقاطعة.

الأدوات :

- سلاح كهربائي (سلاح شيش)
- شاخص خشبي يمثل الهدف القانوني بذراع تحمل سلاح ثابت .
- صدرية كهربائية تمثل الهدف القانوني.
- كامرة تصوير فيديو + كاسيت وأقراص سي دي.

وصف الاختبار:

تقف اللاعب أمام الشاخص بمسافة تتناسبها بأخذ خطوة وطعن نحو الشاخص، وعند سماع كلمة ابدأ تقوم اللاعب من وضع الاستعداد بالتقدم للأمام بخطوة وأداء الدفاع السادس على نصل سلاح الشيش الشاخص والرد بالقاطعة ثم الطعن في اتجاه (الشاخص).
حساب النتائج: يتم تقييم الأداء وبوضع درجة من عشرة وباعتماد على الاستمارة المقتنة ،
ويأخذ الوسط الحسابي لدرجاتهم . كما موضح في الصورة (1) .



2-4-2 اختبارات القدرات البدنية -

2-4-2-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة (للذراعين):

- اختبار ثني ومد الذراعين من الاستناد الأمامي (الشناو)(10ثا)

(قاسم حسن حسين ، 1979، ص156)

2-4-2-2 القوة المميزة بالسرعة (للرجلين):-

- اختبار الوثبات الثلاث للأمام بالرجلين معا من وضع الاونكارد

(بيان علي عبد علي ، 1997، ص194)

2-4-2-3 اختبار القوة الانفجارية (للذراعين) :-

- اختبار رمي الكرة الطبية بوزن (3) كغم
(ابو العلا عبد الفتاح ، 1997، ص133)

2-4-2-4 القوة الانفجارية (للرجلين) :-

- اختبار الوثب للأمام من وضع الاونكارد(مرة واحدة).

2-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2015/1/13 . كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف إلى ما يأتي:

1- التأكد من وضوح تعليمات الاختبارات من قبل اللاعبين.

1- معرفة الوقت اللازم لإجراء اختبارات البحث.

2- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.

3- تدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات وتسجيل نتائجها (ملحق 1)

2-6 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية في الساعة العاشرة صباحا 2015/1/14 في قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات على افراد عينة البحث والبالغ عددهم (16) لاعبة مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة .

2-7 التجربة الرئيسية :

في ضوء التجربة الاستطلاعية أعدت الباحثة تمارين تنافسية بدنية ومهارية على وفق المنهج التدريبي المعد للتجربة الرئيسية، ويتكون من (24) وحدة تدريبية على مدى (8) أسابيع ، وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع ، وبمعدل (90) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة ، وبمعدل (50) دقيقة مقسمة على الشكل الآتي:

– اقسام الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية

– عشرون دقيقة للتمارين التنافسية البدنية طبقت في القسم الإعداد الخاص (التمارين الخاصة) والتي تسهم في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لدى اللاعبين الشباب بالمبارزة ، والتي تعمل على تطويرا لأداء المهاري.

– ثلاثون دقيقة للتمارين التنافسية المهارية طبقت في قسم الرئيسي من الوحدة التدريبية (تمارين تطبيقية)، وكما موضح بالملحقين(5,4).

– طبق المنهاج التدريبي على المجموعتين التجريبية والضابطة باختلاف أن المجموعة التجريبية تطبق التمارين المهارية والبدنية بأسلوب التنافس الفردي ، أما المجموعة الضابطة وتُطبق التمارين نفسها لكن بدون أسلوب التنافس، أي بشكل فردي أو مع المدرب أو الشاخص.

وقد تم العمل بتنفيذ التمارين التنافسية بتاريخ 18 /1/ 2015 أي بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية .

2-8 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 20-3-2015 في قاعة المبارزة مراعين نفس شروط تنفيذ الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج دقيقة.

2-9 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) (جولي بالانت ، 2006 ، ص56-113) لمعالجة النتائج على وفق القوانين الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- قانون T للعينات المترابطة.

- قانون T للعينات المستقلة.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية ومناقشتها.

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية.

الجدول (3)

يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البدنية

اختبارات القدرات البدنية الخاصة		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق الأوساط	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	قبلي	11,33	1,36	9,16	1,83	*12,23	0,000	معنوي
	بعدي	20,5	1,04					
اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	قبلي	3,1	0,089	0,9	0,16	*13,17	0,000	معنوي
	بعدي	4	0,12					
اختبار القوة الانفجارية للذراعين	قبلي	2,25	0,18	1,13	0,17	*15,8	0,002	معنوي
	بعدي	3,38	0,07					
اختبار القوة الانفجارية للرجلين	قبلي	1,01	0,09	0,28	0,11	*5,9	0,003	معنوي
	بعدي	1,3	0,08					
	بعدي	58,66	2,73					
* معنوي عند مستوى دلالة > (0,05)								

نلاحظ من الجدول (3) وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول (4)

يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات البدنية.

اختبارات القدرات البدنية الخاصة		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق الأوساط	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	قبلي	12	1,09	4,83	1,16	10,12	0,000	معنوي
	بعدي	16,83	1,47					
اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	قبلي	3,2	0,16	0,31	0,17	4,5	0,006	معنوي
	بعدي	3,51	0,14					
اختبار القوة الانفجارية للذراعين		2,23	0,18	0,75	0,10	17,5	0,000	معنوي

					0,13	2,98	بعدي	اختبار القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	0,003	5,31	0,06	0,14	0,11	0,98	قبلي	
					0,09	1,12	بعدي	
					1,87	52,5	بعدي	
* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$								

3-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات القدرات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية .

الجدول (5)

يبين المعالم الإحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للقدرات البدنية

اختبارات القدرات البدنية		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تجريبية	20,5	1,04	*4,96	0,001	معنوي
	ضابطة	16,83	1,47			
اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	تجريبية	4	0,12	*6,1	0,000	معنوي
	ضابطة	3,51	0,14			
اختبار القوة الانفجارية للذراعين	تجريبية	3,38	0,07	*6,4	0,000	معنوي
	ضابطة	2,98	0,13			
اختبار القوة الانفجارية للرجلين	تجريبية	1,3	0,08	*3,17	0,010	معنوي
	ضابطة	1,12	0,09			
* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$						

اختبارات الأداء المهاري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق الأوساط	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
أداء حركة تقدم للإمام ، ثم الدفاع وهجمة مستقيمة مباشرة/ درجة	5	0,89	2,16	0,4	13	0,000	معنوي
	7,16	0,72					
أداء حركة تقدم للإمام ثم أداء هجمة بتغيير الاتجاه والرجوع للخلف/ درجة	4,66	1,63	2,66	0,81	8	0,000	معنوي
	7,33	1,03					
أداء حركة الدفاع على النصل ومن ثم رد مضاد	5,5	1,64	2	0,89	5,47	0,003	معنوي
	7,5	0,83					

								بالقائمة/ درجة
* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$								

3-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات الأداء المهاري القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة.

جدول (6)

يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات الأداء المهاري الجدول (6) وجود فروق بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة.

جدول (7)

يبين المعالم الإحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للأداء المهاري.

اختبارات الأداء المهاري		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
أداء حركة تقدم للإمام ، ثم الدفاع وهجمة مستقيمة مباشرة/ درجة	تجريبية	9,33	0,51	5,81	0,000	معنوي
	ضابطة	7,16	0,75			
أداء حركة تقدم للإمام ثم أداء هجمة بتغيير الاتجاه والرجوع للخلف/ درجة	تجريبية	8,66	0,81	2,48	0,033	معنوي
	ضابطة	7,33	1,03			
أداء حركة الدفاع على النصل ومن ثم رد مضاد بالقاطعة/ درجة	تجريبية	9,5	0,54	4,89	0,001	معنوي
	ضابطة	7,5	0,83			
* معنوي عند مستوى دلالة > (0,05)						

جدول (8)

يبين المعالم الإحصائية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات الأداء المهاري

اختبارات الأداء المهاري		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق الأوساط	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
أداء حركة تقدم للإمام ، ثم الدفاع وهجمة مستقيمة مباشرة/ درجة	قبلي	5,16	0,75	4,16	0,75	13,5	0,000	معنوي
	بعدي	9,33	0,51					
أداء حركة تقدم للإمام ثم		4,33	1,03	4,33	0,81	13	0,000	معنوي

					0,81	8,66	بعدي	أداء هجمة بتغيير الاتجاه والرجوع للخلف/ درجة
					0,75	5,83	قبلي	أداء حركة الدفاع على النصل ومن ثم رد مضاد
معنوي	0,000	11	0,7	3,66	0,54	9,5	بعدي	بالقاطعة/ درجة
* معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$								

3-1-5 مناقشة نتائج الاختبارات المهارية :

أظهرت النتائج ان هنالك فروقاً بين مجاميع عينة البحث المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، فالمجموعة التجريبية أظهرت نتائج إيجابية ، وتطور كبير .

وتعزو الباحثة ذلك الى خضوع هذه المجموعة إلى تمارين تنافسية على وفق مقاييس تدريبية وعلمية كان لها الأثر الفعال والواضح في تطوير الجانب المهاري لهذه المجموعة ، إذ أن خصوصية التدريب التي تمثلت بالتمارين التنافسية التي خضعت لها المجموعة التجريبية كانت تمارين بدنية مهارية على وفق أسس التنافس، ومقاربة بقدر الامكان للحركات التي ستواجهها المباراة في أثناء المنافسات، مما أدت الى تطور الأداء المهاري للاعبات، اذ كان التركيز في الواجبات التي تتطلب تصرفات تنافسية، وفعالة ، وذات قدرة حركية، ومهارية فائقة من قبل اللاعب، وذلك لإحراز التفوق سواء في الجانب البدني او المهاري، وفي الوقت المناسب قبل المنافس، وتحقيق الهدف المطلوب ألا وهو الفوز في التمرين البدني او المهاري.

وعليه يمكن القول: بان أسلوب التمارين التنافسية أكثر فاعلية من الأسلوب التقليدي ، وهذا يتفق مع ما أكدته (محمد حسن علاوي) من : أن المنافسات الرياضية تسهم بنصيب وافر من التأثير في تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد.

(1972، ص35)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (حسن سيد معوض) أيضا في ان من شروط نجاح تعلم المبادئ الأساسية أو المهارات الأساسية أن يكون التدريب عليها في قالب مسابقة ما أمكن .

(حسن سيد معوض ، 1980، ص32)

اذ ان التمارين التنافسية تساعده على إثارة الدافعية لدى اللاعبات في عملية التدريب في بعض المهارات الهجومية. وهذا ما أكدته (نزار الطالب) " من أن المنافسة هي من الوسائل الناجحة في استثارة رغبة الرياضي ، وفي حثه على بذل أقصى جهده ، وهذه المنافسة قد

تكون مع شخص آخر أو منافسة الرياضي مع نفسه" (نزار الطالب ، 1976، ص70)

وهذا ما تحقق من اختبارات المجموعة التجريبية في الاختبارات للمهارات الهجومية التي حققت نسب تطور فاقت المجموعة الضابطة .

3-1-6 مناقشة نتائج اختبارات القدرات البدنية :

أظهرت نتائج اختبارات القدرات البدنية ان هنالك فروقاً بين مجاميع عينة البحث المجموعة التجريبية ، والمجموعة الضابطة في الاختبارين: القبلي والبعدي، فالمجموعة التجريبية أظهرت نتائج إيجابية ، وتطور كبير. إذ أن التمارين التي خضعت لها المجموعة التجريبية كانت تمارين بدنية مهارية على وفق أسس التنافس ، ومقاربة بقدر الامكان للحركات التي سيواجهها المبارز في أثناء المنافسات ، مما أدت الى تطور القدرات البدنية للاعبات.

نلاحظ مما تقدم ان لتمرين التنافس الفردي الدور الكبير والفعال في تطوير الجانب البدني في أثناء الوحدات التدريبية ، إذ كان التركيز في الواجبات التي تتطلب تصرفات تنافسية ، وفعالة ، وذات قدرة حركية ، ومهارية فائقة من قبل اللاعب، وذلك لإحراز التفوق سواء في الجانب البدني او المهاري ، وفي الوقت المناسب قبل المنافس، وتحقيق الهدف المطلوب ألا وهو الفوز في التمرين البدني او المهاري. وتتفق هذه النتيجة مع ما أكده كل من (احمد أمين فوزي ، وطارق محمد بدر) بان " المنافسة حالة باعثة ، وموجهة ، ومنشطة للسلوك ، وتعمل على استثارة وتعزيز الطاقة النفسية الداخلية نحو تحقيق الانجاز الرياضي "

(احمد أمين فوزي، وطارق محمد بدر الدين ، 2001،

ص202)

إذ أن اللاعب في المنافسة يتحدد بصفة سائدة عن طريق الدوافع والميول الشخصية التي تحسن القدرات البدنية للفرد بطريق مباشرة"

(1972, p. 231 ,

(kunath

وتعمل التمارين التنافسية على تنمية وتطوير الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد درجة تقبل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي ، وتعمل على الارتقاء بمستواه وقدراته.

(عمر أبو المجد وجمال إسماعيل العنكي ، 2001 ، ص20)
وترى الباحثة : إن التمارين التنافس الفردية تعزز ذات الفرد، وتقوي قدراته واندفاعاته، وخاصة عندما يشعر بأنه يتقدم، ويزداد دافعية ، وإثبات وجوده، وتوفر هذه التمارين التنافسية الجو النفسي الملائم للفرد، وبهذا يتطلب منه مراقبة نفسه وتقويم جهوده بموضوعية وبشدة لمعرفة نفسه بنفسه بهدف اكتساب ما هو جديد ومفيد.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

استنتجت الباحثة من خلال التجربة الآتي:

1- تمارين التنافس الفردي لها تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية لدى اللاعبين في سلاح الشيش لعينة البحث التجريبية.

2- يوجد تطوير في اختبارات القدرات البدنية والمهارية بين مجموعتي عينة البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية.

4-2 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها نضع جملة من التوصيات وكما يأتي :

1- استعمال تمارين التنافس الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية ، والمهارية للاعبين المبارزة في التدريب .

2- تصميم اختبارات لتمرينات التنافس الفردي بما يناسب، والهدف الموضوع لتطوير القدرات البدنية.

3- إجراء دراسات مشابهة على تمارين التنافس الفردي المتنوعة في رياضة المبارزة، وللأسلحة الثلاثة (الشيش، والسيف ، وسيف المبارزة).

المصادر

- أغايد صبيح لازم ؛ سهام حمود صابط : تأثير الأسلوب التنافسي في درس التربية الرياضية على مستوى تعلم بعض مهارات كرة السلة: (مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، تصدرها كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة ، العدد 97أ نيسان، 2009
- ابو العلا عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. ط1: (دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1997) .
- احمد أمين فوزي، وطارق محمد بدر الدين : سيكولوجية الفريق الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001).
- بيان علي عبد علي: المحددات الأساسية لاختبار الناشئين في رياضة المبارزة: (أطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة بغداد كلية التربية الرياضية. 1997).
- جولي بالانت، التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS، ترجمة خالد العامري، ط1: (القاهرة، دار الفارون، 2006)
- حسن سيد معوض ؛كرة السلة للجميع : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980) .

- عمر أبو المجد وجمال إسماعيل العنكبي: الألعاب والترويحية الحديثة لتطوير برامج تدريب الناشئين في كرة القدم. ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001)
- فؤاد البهي السيد؛ علم النفس الإحصائي: (دار الفكر العربي، القاهرة، 1978)
- قاسم حسن حسين، بسطويس احمد؛ التدريب العضلي الايزو توني في مجال الفعاليات الرياضية، ط1: (مطبعة الوطن العربي، بغداد، 1979) .
- محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي، ط3: (القاهرة، دار المعارف، 1972) .
- نزار الطالب؛ مبادئ علم النفس الرياضي : (بغداد، مطبعة الشعب، 1976) .
- kunath , p; betragezur sport psychologies, 13 berlin, 1972

ملحق (1)

أسماء الفريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	م.د. اشراق غالب	تعلم/ المبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
2	م.م. نور حاتم	طالبة دكتوراه	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
3	م.م. اسيل ناجي	طالبة دكتوراه	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

ملحق (2)

استمارة تقييم مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية بالمبارزة

- اسم اللاعب/
- العمر الزمني /
- الطول الكلي/
- الوزن/
- التدريبي/

المهارات	القسم	القسم	القسم الختامي	مجموع الدرجات = الدرجة النهائية
----------	-------	-------	---------------	---------------------------------

3	10 درجات	الرئيسي 10 درجات	التحضيرية 10 درجات	
				1 تقدم للأمام وهجمة مستقيمة
				2 تقدم للأمام وهجمة بتغير الاتجاه
				3 دفاع ورد بالهجمة القاطعة

التوقيع /

اسم المقوم /

الدرجة العلمية /

مكان العمل /

التاريخ /

ملحق (3)

أسماء الخبراء والمختصين اللذين أجرت الباحثة معهم مقابلات شخصية

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1.	أ.د. رافع صالح فتحي	فلسفة - تدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
2.	أ.د. فاطمة عبد مالح	تدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد
3.	أ.د. علي سلمان	اختبارات وقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
4.	أ.د. عبد الهادي حميد	تدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد

5. أ.م.د. مصطفى حسن	تدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية
6. أ.م.د. أسماء حميد	تدريب - ساحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد

ملحق (4)

نموذج رقم (1) للتمارين البدنية بالأسلوب التنافسي :

- 1- (الوضع الأساسي) الوقوف على الأمشاط ، ثم النزول للأسفل خلال 15 ثا.
- 2- (الوضع الأساسي) رفع الركبتين باستمرار عند سماع الإيعاز الوقوف بالوضع الأساسي خلال 3 ثا.
- 3- (الوضع الأساسي) النزول لوضع القرفصاء قفزات بالوضع نفسه خلال 30 ثا.
- 4- (الوضع الأساسي) الوقوف على الأمشاط ، ثم اخذ خطوة للإمام ، والنزول خلال 5 ثا.
- 5- (الوضع الأساسي) الوقوف على الأمشاط ، ثم ثني الركبتين ومدهما، والرجوع على القدمين خلال 5 ثا.
- 6- (الوضع الأساسي) القفز للأعلى للنزول إلى وضع القرفصاء، ثم الوقوف خلال 5 ثا
- 7- (الوضع الاستعداد) النزول لوضع القرفصاء بـ (10) عدان، ثم الصعود بـ (10) عدات
- 8- (الوضع الاستعداد) رفع مشطي القدمين وخفضهما، ثم رفع العقبين وخفضهما خلال 5 ثا.

9- (الوضع الاستعداد) القفز بالمكان بالاستمرار، وعند سماع الإيعاز خذ وضع الطعن والثبات فيه خلال 10 ثا.

10- (اللاعبان بوضع الاستعداد متقابلان) يحاول اللاعب رقم (1) ان يضرب كف اللاعب المقابل الذي يحاول سحبها بسرعة ، وبالعكس خلال 5 ثا.

نموذج رقم (2) للتمارين المهارية بالأسلوب التنافسي :

- 1- (الوضع الاستعداد) خطوة للإمام خلال ثانية واحدة.
- 2- (الوضع الاستعداد) خطوة للخلف خلال ثانية واحدة.
- 3- (الوضع الاستعداد) خطوة للأمام ، ثم الطعن خلال 3 ثا.
- 4- (الوضع الاستعداد) خطوة لخلف ، ثم الطعن خلال 3 ثا.
- 4- (الوضع الاستعداد) رمي الكف من اللاعب ليقوم بالطعن على الكف المار من قبله ،ومسه بالذراع (10 مرات).
- 5- (الوضع الاستعداد) خطوة للأمام ، ثم الطعن والعودة للخلف خلال 5 ثا.
- 6- (الوضع الاستعداد) حركة الطعن، ثم العودة للإمام ، ثم الطعن خلال 5 ثا.
- 7- يقف اللاعبان واحد مقابل الآخر ضبط مسافة 10 م
- 8- (الوضع الاستعداد)الطعن، ثم الثبات بوضع الطعن على الشاخص 15 ثا.
- 10- (الوضع الاستعداد) حركة التقدم والتقهقر 15 ثا.

ملحق 5

مرحلة الإعداد الخاص

- شدة الوحدة التدريبية

85%

- الوحدة التدريبية الأول

- الهدف التعليمي- تطوير القوة المميزة

- الأسبوع الأول

- تطوير سرعة أداء الهجوم بالسرعة

- التاريخ

البسيط

- زمن الوحدة التدريبية 90 د - الهدف التربوي - تطوير روح الشجاعة

أقسام الوحدة التدريبية	رقم	التمارين التنافسية المستخدمة في الوحدة التدريبية	الشدة	التكرار	عدد التكرارات	التراحة بين التكرارات	زمن الأداء	المجموع	التراحة بين المجموع	التمرين	تقن
القسم التحضيري	20د	(الوقوف) السير - الهرولة - تمارين عامة									
1- إحماء عام	10د										
2- إحماء خاص	10د	نموذج (1) تمارين (1-2-3-4)									
القسم الرئيسي	65د										
- أعداد بدني	20د	- نموذج (1) من التمارين									
- أعداد مهاري	30د	نموذج (2) من التمارين	85%	5	3	3-1	30ثا				
							5ثا				
							5ثا				
							5ثا				
							1ثا				
							1ثا				
							3ثا				
							3ثا				
- إعداد خططي	10د	-إيضاح نقاط الضعف للخصم التي يمكن أداء الهجوم البسيط فيها.									
-أعداد نفسي	5د	-تطوير روح الشجاعة									
القسم الختامي	5د	تمارين تهدئة وتنفس									