

## تأثير التدريب الفترى باستخدام مدين لأزمنة النظام الفوسفاجيني في القدرات البدنية الخاصة في لعبة المبارزة بسلاح الشيش\*

أ. د. زياد يونس محمد الصفار

م. م. علي انور احمد الطائي

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وزارة التربية العراقية / المديرية العامة لتربية نينوى

(قدم للنشر في ٢٨/٥/٢٠١٩ ، قبل للنشر في ١٧/٧/٢٠١٩)

ملخص البحث:

هدف البحث الى ما يأتي:

- ١ . الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى في القدرات البدنية الخاصة في المبارزة بسلاح الشيش .
- ٢ . الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في القدرات البدنية الخاصة في المبارزة بسلاح الشيش .
- ٣ . الكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي للقدرات البدنية الخاصة في المبارزة بسلاح الشيش .

### Effect of interval training using of two ranges of the phosphagen system times in special physical abilities in the foil fencing

**Abstract:**

**The Research aims to:**

1. To reveal the difference between the tribal and pre-test groups of the first experimental group in the special physical abilities in foil fencing.
2. To reveal the difference between the two tests of the tribal and the second experimental group in the special physical abilities in foil fencing.
3. Revealing the difference between the two experimental groups in the dimensional test of the special physical abilities of the foil fencing.

---

\* مستل من رسالة الماجستير للباحث الثاني .

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ مقدمة البحث واهمية

ان المباراة رياضة تنافسية بين لاعبين بواسطة استعمال السلاح بأحد انواعه الثلاثة، كما ان طبيعة الحركات في المباراة التي تتنوع بين التقدم والتقهقر والهجوم السريع والدفاع والهجوم المتكرر والمتواصل على طول الفترة الزمنية للنزال سوف يؤدي الى التعب وهبوط المستوى الامر الذي يحتم على المبارز ان يمتلك لياقة بدنية عالية تمكنه من اداء الحركات طوال فترة النزال، بالإضافة الى قلة فترة الراحة بين الاشواط الامر الذي يؤدي الى زيادة العبء البدني الواقع على اللاعب مما يؤثر على الجانب المهاري والذي ينعكس اثره على الاداء ونتيجة النزال.

وان طبيعة الاداء (المتقطع) في رياضة المباراة يؤدي الى الضغط على النظم الايضية اللاهوائية والهوائية وان حدة المنافسة الدولية بين اللاعبين في المباراة يمكن ان تصل الى (٩-١١) ساعة اذا تم الوصول الى المراكز المتقدمة، وذلك يؤدي الى طلب كبير جدا على النظام الفوسفاجيني (ATP-PC) الذي يستخدم لتلبية المطالب الفورية التي تفرضها مهارات المباراة عالية الشدة .

(Dedieu, 2015, 8)

ومن هنا تبرز اهمية البحث في تجريب استخدام

التدريب الفتري بمدتين مختلفين لأزمة نظام الطاقة الفوسفاجيني والتي من خلالها يتم الكشف عن افضل الازمنة التي تعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش من اجل الوصول الى معلومات وحقائق علمية جديدة تنعكس على طريقة اداء المهام التدريبية وتساعد المدرب على تخطيط وتنفيذ برامج التدريب المختلفة لتحقيق الاهداف التي وضعت من اجلها .

### ١-٢ مشكلة البحث

ان الجمل الحركية في المباراة تتكون من (هجمات، دفاعات، ورد، والرد المضاد) وتؤدي في نزالات المباراة بشكل متكرر وهي تؤدي بشدة قصوى وشبه قصوى ضمن ازمة قصيرة تقع ضمن (قمة وادامة قمة القدرة) للنظام الفوسفاجيني (ATP-PC) وان التوقفات التي تحدث بعد كل هجمة سواء في حالة تسجيل لمساة قانونية او غير قانونية لا تؤدي الى استعادة كاملة للشفاء، وهذه الحالة تشابه طريقة التدريب الفتري وانطلاقاً من مبدأ الخصوصية في التدريب واستعراض الدراسات السابقة في مجال التدريب الفتري نجد ان الدراسات تناولت التدريب الفتري باستخدام دليل التدريب الفتري الخاص بـ فوكس وماثيوس Fox (&Mathews) بمناطق مختلفة، لكن الشيء الذي يختلف في

١-٣-٣ دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي للقدرات البدنية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش .

#### ١-٤ فروض البحث

١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى في القدرات البدنية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش .

١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في القدرات البدنية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش .

١-٤-٣ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية في القدرات البدنية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش .

#### ١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: عينة من الممارسين لرياضة المباراة بسلاح الشيش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل .

١-٥-٢ المجال الزماني: للفترة من (١٤ / ٢ / ٢٠١٨) ولغاية (٣٠ / ٤ / ٢٠١٨)

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة المباراة التابعة لفرع الالعاب الفردية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

دراستنا هو تناول زمن منطقة العمل الاولى (١٠) ثانية، ولكي نكون أكثر خصوصية قسمنا زمن منطقة العمل الاولى الى مدين الاول من (٣،٤،٥) ثانية والثاني من (٦، ٨ ، ١٠) ثانية، الامر الذي دفع الباحثان الى استخدام هذين المدين لأزمة النظام الفوسفاجيني للكشف عن مدى تأثيرها في عدد من القدرات البدنية الخاصة في لعبة المباراة بسلاح الشيش، وبناءً على ذلك تحددت مشكلة البحث في التساؤل الاتي:

• هل ان التدريب الفتري باستخدام المدى الزمني (٣- ٥) ثانية هو الافضل في التدريب، ام ان التدريب الفتري باستخدام المدى الزمني (٦-١٠) ثانية هو الافضل في تطوير القدرات البدنية الخاصة بالمبارزة بسلاح الشيش .

#### ١-٣ أهداف البحث

يهدف البحث الكشف عما يأتي :

١-٣-١ دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى في القدرات البدنية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش .

١-٣-٢ دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في القدرات البدنية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش .

أ.د. زياد يونس محمد الصفار و م.م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفتري . . .

## ١-٢ الاطار النظري والدراسات المشابهة

### ١-١-٢ التدريب الفتري بطريقة Martin & Lumsden

تعد طريقة التدريب الفتري من اهم الطرائق التدريبية التي تعمل تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة التي تخص كل فعالية وفي ضوء الطاقات القصوى للفرد .

(عيفاوي، ٢٠١٧)

ويشير (عبد الله، ٢٠٠٠) نقلا عن مارتن و لمسدن ( Martin & Lumsden ) ان النظام اللاهوائي غير اللاكتيكي (النظام الفوسفاجيني) هو الذي يزودنا بأغلبية الطاقة للنشاطات العضلية التي تؤدي بالشدة القصوى، التي تستغرق (١٠) ثانية، لذلك علينا تصميم التدريب الفتري على وفق النقاط الآتية:

١- فترة دوام المثير تكون لغاية (١٠) ثوان، ويعتمد ذلك على طبيعة الاداء .

٢- نسبة العمل الى الراحة تكون (٣:١) او (٤:١) وذلك لاستعادة مخزون الـ(ATP) في خلال فترة الراحة .

اما بالنسبة لفترات استعادة الشفاء الكاملة بين الجامع فهي (٣-٥) دقائق، وان تكرارات العمل في المجموعة الواحد والذي يسمى بحجم المجموعة، ان العدد الكلي من التكرارات ينبغي ان يصل الى حجم كلي محدود (٦٠) ثانية، وهذا يتطلب ان نضع

مجموعة تتضمن (٦) تكرارات بزم (١٠) ثوان تتخللها فترات راحة (٣٠-٤٠) ثانية، او مجموعة تتضمن (١٢) تكرار بزم (٥) ثانية تناوبها فترات راحة ايجابية امدة (٢٠) ثانية .

(عبد الله، ٢٠٠٠، ٢٧-٢٨)

ويشير كل من (الوديان ومدانات، ٢٠١١) (الفتاح والسيد، ٢٠٠٢) الى ان العمل في هذه الطريقة يتم بغياب الاوكسجين نتيجة للشدة المرتفعة وحدوث ظاهرة (الدين الاوكسجيني) بعد كل تكرار واخر بسبب فترات الراحة الناقصة وعدم استعادة الشفاء بشكل كلي، وهذا يساعد على تكيف العضلات على الجهد البدني المبذول .

(الوديان ومدانات، ٢٠١١، ٢٢٠٥) (الفتاح والسيد، ٢٠٠٢، ٣٢٨)

ويؤكد (فرج، ٢٠١٥) الى " ان الالعاب الرياضية المختلفة والتي تعتمد على النظام اللاهوائي بصورة اساسية مثل (الريشة الطائرة والبيسبول والالعاب الساحة والميدان والمبارزة والتنس والكرة الطائرة وكرة القدم الامريكية والسباحة لمسافات قصيرة والاثقال وعدو المسافات القصيرة) يجب ان يكون عدد التكرارات من (١٠-٣٠) تكرار وزمن كل تكرار (٣-٢٠) ثانية وفترات راحة (٢٠-٦٠) ثانية بين التكرارات " .

(فرج، ٢٠١٥، ٦٩)

## ٢-١-٢ الخصوصية التدريبية لأنظمة إنتاج الطاقة

وهذا ما أكدته لامب (Lamb,1984) الى ان " مبدأ

الخصوصية في التدريب يعني اشتغال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الاداء في النشاط الممارس" (Lamb, 1984, 29) وفي هذا الصدد يشير كل من (زحاف، ٢٠١٤) و(المطيري، ٢٠١٧) نقلاً عن (Fox, et al, 1993) (Davis, et al 2000) (Holmyard, et al 1994) و (Denadal & Higino, 2004) ان تحديد عمل انظمة انتاج الطاقة يكون عن طريق ازمدة الاداء المختلفة المتمثلة بفترات العمل في مختلف الفعاليات .

أن الأنشطة الرياضية تختلف في طبيعة أدائها بالإضافة الى متطلباتها البدنية والفسيولوجية ويرتبط ذلك الاختلاف بمدى اعتمادها على انظمة انتاج الطاقة المختلفة، ويمكن تحديد هذه المتطلبات من خلال الوقت الذي يستغرقه الأداء والذي يبدأ بثواني معدودة وتنتهي لعدة ساعات متواصلة وهذا الاختلاف في زمن الأداء هو الذي يحدد نوعية الطاقة المستهلكة خلال الأداء .

### الجدول (١) يوضح فترة العمل ونوعه والطاقة المستخدمة فيه .

| فترة العمل   | نوع العمل       | يتم انتاج الطاقة باستخدام                                          |
|--------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------|
| ١-٤ ثانية    | لاهوائي         | ثلاثي ادينوزسين الفوسفات (ATP) الموجود في العضلات                  |
| ٤-١٠ ثانية   | لاهوائي         | ثلاثي ادينوزسين الفوسفات + فسفوكرياتين (ATP-PC)                    |
| ١٠-٤٥ ثانية  | لاهوائي         | ثلاثي ادينوزسين الفوسفات + فسفوكرياتين + كلايكوجين العضلة (ATP-PC) |
| ٤٥-١٢٠ ثانية | لاهوائي         | كلايكوجين العضلة                                                   |
| ١٢٠-٢٤٠ ثا   | لاهوائي + هوائي | كلايكوجين العضلة + حامض اللاكتيك                                   |
| ٢٤٠-٦٠٠ ثا   | هوائي           | كلايكوجين العضلة + الاحماض الدهنية                                 |

(زحاف، ٢٠١٤، ٣٢) (المطيري، ٢٠١٧، [WWW.arabscoach.com](http://WWW.arabscoach.com))

( Bollok & Wilmore,1980, )

## ٢-٢ القدرات البدنية الخاصة في المباراة

(69

تم استخدام ادوات البحث الآتية (تحليل المحتوى ،  
والمقابلة الشخصية، واستمارة الاستبيان، والاختبارات والمقاييس)  
ثم استخدام كل وسيلة من هذه الوسائل من اجل تحديد القدرات  
البدنية الخاصة في المباراة واختباراتها كما هو مبين في الملحق (١)  
والملحق (٢) والملحق (٥) .

وعرف (علاوي، ١٩٩٢) القوة الانفجارية بانها "  
القدرة على استعمال العضلات الصحيحة بالقوة اللازمة لتنفيذ  
الحركة المرغوبة في الاتجاه والتوقيت المناسب بالدقة المطلوبة"  
(علاوي، ١٩٩٢، ٢١)

## ٢-٢-١ القوة الانفجارية

ويؤكد كل من (الدباغ وعبد الكريم، ٢٠٠٢) الى ان  
القوة الانفجارية احد اهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة في المباراة  
والتي تلعب دورا متميزا في العديد من المهارات الحركية الخاصة  
بالمبارزة.

تعد القوة من القدرات البدنية الضرورية والمهمة في  
معظم الالعاب الرياضية والتي يمكن تطويرها بالتدريب ولا تكاد تخلو  
اي فعالية رياضية من القوة لأنها الاساس الذي يبنى عليه بقية  
الصفات وكونها العامل المسبب للحركة وبدون قوة لا يوجد حركة  
مهما كان حجم الحركة لأنها تساعد الانسان في جميع حركات  
جسمه سواء في النشاط الرياضي ام في الحياة اليومية.

(الدباغ وعبد الكريم، ٢٠٠٢، ٢٣٤) ، اذ يشير براون  
(Bower, 1980) ان المبارزين يحتاجون الى القدرة على  
اخراج درجة عالية من القوة الانفجارية في الرجلين، لان السرعة  
والقوة تعد من الاهداف الضرورية والمهمة في المباراة .

(Jenson & Fisher, 1972, 53-54)

(Bower, 1980, 50)

ان المبارزين الذين يمتازون باستخدام القوة الانفجارية  
في توجيه الطعنات وبأقصر وقت ممكن والتي يظهر تأثيرها من خلال  
اشتراك اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية للعمل كوحدة واحدة  
في العمل العضلي، ومن اجل تحسين القوة الانفجارية عند لاعبي

يرى الباحثان ان لهذه الصفة البدنية أهمية كبيرة في  
رياضة المبارزة، اذ يؤكد كل من بولوك و ويلمور ( Bollok &  
Wilmore, 1980) الى ان " القدرة الانفجارية تحتل المرتبة  
الأولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية".

رياضة المبارزة تعتمد على صفتي القوة العضلية والسرعة بالدرجة الاساس بالنسبة للذراعين والرجلين لانهما يتناسبان مع طبيعة الاداء الحركي للاعبين، ولهذا يعتمد المدربون على تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين المبارزة في مرحلة الاعداد الخاص من اجل المساعدة على تنمية المجاميع العضلية الرئيسية التي تقع عليها العبء الحركي في اثناء البطولات والسباقات والتي تتميز بانقباضات عضلية تتميز بالسرعة والقوة المتكررة على طول الفترة الزمنية للمباراة.

#### ٢-٢-٣ سرعة الاستجابة الحركية

ان سرعة الاستجابة الحركية هي " السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي(مثير) برد فعل إرادي نوعي ،اي انه الزمن الذي يمر بين حدوث المثير وبين بدء حدوث الاستجابة لهذا المثير" (علاوي ورضوان، ١٩٩٤، ٢٣٤) ، ويؤكد (عبد علي، ٢٠٠٩) الى أن أي فعالية رياضية لا تكاد تخلو من صفة سرعة الاستجابة الحركية، غير أن الحاجة اليها تختلف من نشاط الى اخر وفقاً للمتطلبات الفنية والخططية لكل لعبة معينة، وتبرز اهميتها في العديد من الفعاليات الرياضية وعلى وجه التحديد في نوعية الهجوم الذي سيقوم به المنافس، مثلاً قيام لاعب المبارزة بالاستعداد لمواجهة كل الاحتمالات وغالباً لا يتسع له الوقت

المبارزة يتوجب استخدام تمارينات الاعداد الخاص بالمبارزين من اجل تقوية النظام العصبي العضلي ومن خلال استخدام التمارين التنافسية مع منافس اخر

(طارش، ٢٠٠٩، ٣١٧)

#### ٢-٢-٢ القوة المميزة بالسرعة

والقوة المميزة بالسرعة " هي قدرة العضلة على بذل قوة بسرعة" (Howley & Franks , 1997 , 25). ويؤكد (عابدين، ١٩٨٤، ٣٦) الى ان صفة القوة المميزة بالسرعة في رياضة المبارزة تحتل اهمية كبيرة من خلال طبيعة الاداء الذي يمثل بحركات الهجوم والدفاع والحركات المركبة التي تتكون من صفتي القوة والسرعة ويجب ان يتميز لاعب المبارزة بدرجة كبيرة من التكامل والانسجام بين هاتين الصفتين حتى يكون لاعب متميز ومتكامل ويتمتع بدرجة كبيرة من اللياقة البدنية.

(عابدين، ١٩٨٤، ٣٦)

ان طبيعة النزال في المبارزة الذي يتميز بالتغير المستمر في مواقف المبارزة والذي يمثل بحركات دفاعية الى حركات هجومية تمثل بحركات الطعن والسهم و سرعة التقدم والتقهقر والطعن وتكراره والعودة الى وضع الاستعداد جميع هذه المهارات تتطلب المفاجأة وسرعة الاداء وهذا يتطلب من اللاعب التمتع بقوة عضلية تنطلق بأقصى جهد في مدة زمنية قصيرة، من هنا نلاحظ بان

أ.د. زياد يونس محمد الصفار و م.م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفكري . . .

وسرعة الانتقال مهمة جدا للاعبين المبارزة وذلك لان المسافة المحصورة بين المبارزين تعرف بمسافة التبارز والتي تكون أحيانا صغيرة أو متوسطة أو كبيرة، مما يحتم على المبارز اختراق هذه المسافة للوصول بذبابة سلاحه إلى هدف المنافس الذي يكون قادراً على الهروب من هجوم المنافس بالرجوع إلى الخلف ضمن مجال اللعب والحدد بـ (١٤) متر طولاً، لذلك يحتاج لاعب المبارزة إلى سرعة انتقالية عالية، لا سيما في حركات العودة والرجوع إلى الخلف كونها إبطاء نسبياً من حركات التقدم إلى الأمام.

(عباس ، ٢٠٠٠ ، ٢١)

## ٢-٢-٥ السرعة الحركية

تعد السرعة الحركية من الصفات البدنية الرئيسة والتي لها تأثير كبير وإيجابي في اداء الحركات المتنوعة في رياضة المبارزة من خلال ارتباطها الوثيق بالجانب البدني والمهاري على السواء، اذ تعد السرعة من المكونات الاساسية في معظم الالعاب والفعاليات الرياضية وتعرف " بأنها القدرة على الاداء السريع لحركات متتالية في مدة زمنية قصيرة وباتجاه واحد". (203 ، 1967 ،

(Clark

ويجب على لاعب المبارزة ان يتميز بالسرعة الحركية للذراع المسلحة لأنها تسبق حركة الرجلين في الدفاع والهجوم ومن

المسموح به بالاستجابة الصحيحة اذ يتوقع قيام المنافس بحركة معينة وفجأة يقوم بحركة اخرى غير متوقعة.

(عبد علي، ٢٠٠٩، ٣٣-٣٤)

ويشير(الخاقاني، ٢٠٠٧) الى ان سرعة الاستجابة تتطلب من اللاعب ان يمتلك توافق عصبي عضلي بدرجة كبيرة بين اليدين والرجلين وفي جميع حركاته، واذا ما تمت هذه الحركات في الزمن والتوقيت المناسب وبالصورة المطلوبة فسوف تخرج الحركة بالشكل المطلوبة، اما اذا اختلف الوقت نتيجة للبطء في السرعة وقلة التوافق هذا الامر سوف يؤدي الى ان تخرج الحركة بصورة غير منتظمة وهذا لا يخدم الهدف المطلوب من الاداء.

(الخاقاني، ٢٠٠٧، ١٦٢)

## ٢-٢-٤ السرعة الانتقالية

تعد السرعة الانتقالية من القدرات البدنية المهمة والمؤثرة جدا والتي لها دور بارز في تحقيق اداء جيد للمهارات وخاصة الهجوم السريع، واللاعب الذي يتميز بامتلاكه السرعة الانتقالية بدرجة كبيرة له القدرة على اداء الهجوم السريع على افضل وجه، وقد عرف (عبد الحميد وحسانين، ١٩٩٧) السرعة الانتقالية بأنها " التغلب على مسافة معينة في اقصر زمن ممكن" (عبد الحميد وحسانين، ١٩٩٧، ٨٧)

وفي فترة الاستشفاء للاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة السلة، بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعي البحث.

٢. الفرق في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء بين الاختبارات البعدية لمجموعي البحث.

#### توصلت الدراسة الى الاستنتاجات الآتية:

١. احدث التدريب الفكري منطقة الجهد الاولى الزمن (الاول والثاني - الثالث والرابع) تفوقا في جميع المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعدية عند مقارنتها بالاختبارات القبلية ، وكان التفوق الاكبر لصالح المجموعة التجريبية الاولى، الا في اختبار الرشاقة والتهديف من اسفل السلة فقد كان التفوق لصالح المجموعة التدريبية الثانية.

٢. ادى التدريب الفكري الى رفع معدل النبض بعد الجهد مباشرة في القياسات البعدية للاختبارات البدنية عند مقارنتها بالقياسات القبلية .

٣. ادى التدريب الفكري الى خفض معدل النبض في فترة الاستشفاء في القياسات البعدية للاختبارات البدنية عند مقارنتها بالقياسات القبلية وكان الانخفاض الاكبر لصالح المجموعة التجريبية الثانية .

مسافات مختلفة، لان لاعب المباراة الذي يد ذراعه بعد اعلان الحكم البدء باللعب نجده قد استفاد من قانون اللعبة الذي على يؤكد حق الاسبقية بالهجوم واللمسة للاعب الذي تكون ذراعه المسلحة ممدودة عند الهجوم في حالة حدوث لمسة متقابلة لذلك على اللاعب ان يقوم بواجبين هو الدفاع لإبعاد سلاح المنافس لكي يحتسب له الافضلية في الهجوم وتسجيل اللسة والواجب الثاني هو الهجوم وهذا يتطلب سرعة حركية في مد الذراع المسلحة قبل منافسة ثم الدفاع ونوع الدفاع ثم الرد بعد الدفاع ويجب ان يكون الرد سريعا ومباشرا وموجها بدقة تجاه هدف المنافس .

(عبد علي، ٢٠٠٩، ٣٢-٣٣)

#### ٣-٢ الدراسات المشابهة

٢-٣-١ دراسة، زحاف وليم (٢٠١٤)

" اثر التدريب الفكري باستخدام ازمدة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة"

هدف البحث الكشف عن ما يأتي :

١. اثر التدريب الفكري باستخدام منطقة الجهد الاولى (ATP\_PC) الزمن الاول والثاني- الثالث والرابع في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض بعد الجهد مباشرة

أ. د. زياد يونس محمد الصفار و م. م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفكري . . .

٢-٣-٢ دراسة افراح، سعيد محمد (٢٠١٤)

" تأثير تدريبات على وفق منطقة الجهد الأولي في بعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة"

هدف البحث الكشف عن ما يأتي :

١. إعداد تدريبات وفق منطقة الجهد الأولي في بعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة

٢. التعرف على تأثير التدريبات وفق منطقة الجهد الأولي في بعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة.

توصلت الدراسة الى الاستنتاجات الآتية:

١. استعمال التمرينات الخاصة ضمن المنهج الدراسي المقرر لما له من دور في تطوير وتحسين الأداء.

٢. إن التدريبات الخاصة المعدة على وفق منطقة الجهد الأولي لنظام الطاقة أسهم وبشكل فعال في تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية .

٣. استخدام طريقة التدريب الفكري كان لها تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة.

٤. إن التدريبات المعدة على وفق منطقة الجهد الأولي أسهم بتقليل التعب بسبب زيادة مخزون الطاقة وبالتالي تكيف الجهاز العصبي لمتطلبات الأداء.

٥. المنهج المعد باستخدام تمرينات خاصة على وفق منطقة الجهد

الأولي كانت ذا أثر فعال في إحداث تأثيراً واضح في الاختبارات البعدية.

٢-٣-٣ دراسة اسيل، ناجي فهد (٢٠١٠)

" تأثير تمرينات التحمل اللاهوائي بأزمنة مختلفة في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) لدى لاعبات نادي الفتاة بالمبارزة"

وهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام التمرينات اللاهوائية بأزمنة مختلفة على تطوير تحمل سرعة الأداء وتأثير استخدام التمرينات اللاهوائية بأزمنة مختلفة على تطوير تحمل قوة الأداء لدى لاعبات المبارزة.

توصلت الدراسة الى الاستنتاجات الآتية:

- لتطوير تحمل سرعة الأداء يفضل استخدام أزمنة ٣٠ - ٦٠ ثانية.

- لتطوير تحمل قوة الأداء يفضل استخدام أزمنة ٩٠ - ١٢٠ ثانية.

- أداء تمرينات باستخدام أزمنة مختلفة أخرى وقدرات بدنية أخرى وفعاليات رياضية مختلفة.

٣- اجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي لملائته وطبيعة البحث.

### ٣-٢ مجتمع البحث وعينه

مجموعتين وعن طريق استخدام القرعة تم تحديد المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية وبواقع (٧) لاعبين في كل مجموعة بعد ان تم استبعاد اربع لاعبين من اجل التجارب الاستطلاعية والجدول (١) يوضح ذلك .

تألف مجتمع البحث من اللاعبين الممارسين للعبة المبارزة بسلاح الشيش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (١٨) لاعباً ، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تكونت من (١٤) لاعباً تم توزيعهم بطريقة الازواج المتناظرة الى

الجدول (١) يوضح مجتمع البحث وعينه واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

| العدد والنسبة المئوية<br>المتغيرات             | العدد | النسبة المئوية |
|------------------------------------------------|-------|----------------|
| مجتمع البحث                                    | ١٨    | %١٠٠           |
| العينة الرئيسية                                | ١٤    | %٧٨            |
| اللاعبين المستبعدين (عينة التجربة الاستطلاعية) | ٤     | %٢٢            |

### ٣-٣ وسائل جمع البيانات

تم اجراء التجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، الكتلة، الطول) والجدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس .

تم استخدام تحليل المحتوى والاستبيان والمقابلة والاختبارات والقياسات بوصفها وسائل لجمع البيانات

### ٣-٤ تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث

أ.د. زياد يونس محمد الصفار و م.م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفكري . . .

الجدول (٢) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للتجانس بين مجموعتي البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية الاولى |      | المجموعة التجريبية الثانية |      | معامل الالتواء | قيمة(ت) المحسوبة | مستوى الاحتمالية | النتيجة   |
|-----------|-------------|---------------------------|------|----------------------------|------|----------------|------------------|------------------|-----------|
|           |             | س                         | ±ع   | س                          | ±ع   |                |                  |                  |           |
| العمر     | (سنة)       | ٢٣                        | ١,٦٣ | ٢٣,٥٧                      | ١.٧١ | ٠,٤١٢          | ٠,٦٤             | ٠,٧١             | غير معنوي |
| الكتلة    | (كغم)       | ٧٠,٤٣                     | ٥,١٩ | ٦٩,٥٧                      | ٥,٨٥ | ٠,٥٠٧          | ٠,٢٩             | ٠,٨١             | غير معنوي |
| الطول     | (سم)        | ١٧١,٢٩                    | ٤,٧٩ | ١٧٢                        | ٥,١٩ | ٠,٩٩٠          | ٠,٢٧             | ٠,٧٩             | غير معنوي |

معنوي عند مستوى احتمالية  $\geq (٠.٠٥)$

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهو يدل على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

### ٣-٥ تكافؤ مجموعتي البحث

اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبتين في القدرات البدنية الخاصة التي تم اعتمادها في البحث والتي ذكرت آنفاً وكما هو مبين في الجدول (٣).

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين في متغيرات (العمر والكتلة والطول) مما يدل على تجانس المجموعتين، اذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية على التوالي (٠,٧١)، (٠,٨١)، (٠,٧٩) لمتغيرات (العمر والكتلة والطول) وجميع هذه القيم اكبر من مستوى احتمالية (٠.٠٥) ، مما يدل على عدم

الجدول (٣) يوضح المعالم الاحصائية للتكافؤ بين المجموعتين التجريبتين في القدرات البدنية الخاصة

| النتيجة   | مستوى الاحتمالية | قيمة (ت) المحسوبة | المجموعة التجريبية الثانية |       | المجموعة التجريبية الاولى |       | وحدة القياس | المعالم الاحصائية المتغيرات |
|-----------|------------------|-------------------|----------------------------|-------|---------------------------|-------|-------------|-----------------------------|
|           |                  |                   | ±ع                         | س     | ±ع                        | س     |             |                             |
| غير معنوي | ٠,٦٨             | ٠,٢٩              | ٠,٤٤                       | ٣,٧٤٢ | ٠,٢٧                      | ٣,٦٨  | متر         | القوة الانفجارية للذراعين   |
| غير معنوي | ٠,٧٤             | ٠,٠١              | ٠,١٨٦                      | ٢,١١  | ٠,١٩٩                     | ٢,١٢  | متر         | القوة الانفجارية للرجلين    |
| غير معنوي | ٠,١١             | ٠,١٣              | ٠,٨٥                       | ٨,٥٦  | ١,٢٠                      | ٨,٦٣  | ثانية       | قوة مميزة بالسرعة للذراعين  |
| غير معنوي | ٠,٨٤             | ٠,١٧٦             | ٠,٣٠٢                      | ٢,٧٢  | ٠,٣٠٣                     | ٢,٧٥  | متر         | قوة مميزة بالسرعة للرجلين   |
| غير معنوي | ٠,١٧             | ٠,٩٠              | ٠,٠٩٥                      | ١,٨٧  | ٠,٠٤٣                     | ١,٩١  | ثانية       | سرعة الاستجابة الحركية      |
| غير معنوي | ٠,١٤             | ٠,٤٣              | ٠,٨٤                       | ٩,٤٠  | ٠,٥١                      | ٩,٢٤  | ثانية       | السرعة الانتقالية           |
| غير معنوي | ٠,٥٧             | ٠,٦٠              | ٠,٤٤                       | ٣,٨٠  | ٠,٥٦                      | ٣,٩٧  | ثانية       | سرعة حركية للذراع بدون سلاح |
| غير معنوي | ٠,٩٦             | ٠,٢٥              | ٠,٧٨                       | ١١,٩٠ | ٠,٦٧                      | ١١,٨٠ | ثانية       | سرعة الطعن بدون سلاح        |

معنوي عند مستوى احتمالية  $\geq (٠.٠٥)$

احتمالية (٠.٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهو يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين في المتغيرات (البدنية) مما يدل على تكافؤ المجموعتين، اذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية على التوالي (٠,٦٨)، (٠,٧٤)، (٠,١١)، (٠,٨٤)، (٠,١٧)، (٠,١٤)، (٠,٥٧)، (٠,٩٦) لمتغيرات (القدرات البدنية) وجميع هذه القيم اكبر من مستوى

### ٦-٣ تحديد القدرات البدنية

(الفرطوسي واخرون، ٢٠١٥، ٢٦٥) (Reiman & Robert)

(2009, 156)

٣-٧-٢ اختبار القوة الانفجارية للرجلين: الوثب العريض من

الثبت. (باهي وعمران، ٢٠٠٧، ١٤٨)

٣-٧-٣ اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين: من وضع الاستناد

الامامي من خلال تحديد زمن اداء ١٠ ضغطات.

(علاوي ورضوان، ٢٠٠١، ١٤٣-١٤٤)

٣-٧-٤ اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين: من خلال اداء

(ثلاث وثبات للأمام) ويتم قياس المسافة التي يثبها اللاعب من

الرجل الخلفية. (الحاقاني، ١٩٩٧، ١٩٤)

٣-٧-٥ اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية: قياس القدرة

على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة وفقا لاختبار المثير والتحرك

مع اشارة الفاحص اما جهة اليمين او اليسار لمسافة (٦٤٠سم)

وخمس محاولات لكل جهة ويسجل زمن كل جهة يحتسب الزمن

الخاص بكل محاولة لأقرب ١/١٠ ثانية ودرجة المختبر هي متوسط

المحاولات العشر. (الحكيم، ٢٠٠٤، ١١٤-١١٥)

٣-٧-٦ اختبار السرعة الانتقالية: سرعة الانتقال على الملعب

(٢٨) متر تقدم وتقهقر. (يعقوب، ١٩٨٩، ٥٠)

تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد القدرات البدنية

الخاصة في لعبة المباراة بسلاح الشيش، وبعد ذلك تم تصميم

استمارة استبيان (الملحق ١) وتم توزيع الاستبيان على مجموعة من

السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي

والمبارزة (الملحق ٥) لأجل تحديد القدرات البدنية الخاصة في لعبة

المبارزة بسلاح الشيش والتي تحدم اهداف البحث.

### ١-٦-٣ تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والحركية

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات

الخاصة بالقدرات البدنية والملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل

قدرة بدنية، ثم تم تصميم استبيان (الملحق ٢) ضم مجموعة من

الاختبارات البدنية الخاصة بالقدرات البدنية المختارة، وقد تم توزيع

الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال القياس

والتقويم وعلم التدريب الرياضي والفسلجة (الملحق ٥)

### ٧-٣ المواصفات العلمية للاختبارات المستخدمة

٣-٧-١ اختبار القوة الانفجارية للذراعين: دفع الكرة الطبية

(٣كجم) باليدين من امام الصدر من وضع الجلوس على الكرسي

لأبعد مسافة.

### ٣-٧-٧ اختبار السرعة الحركية للذراع المستخدمة بدون سلاح.

يقوم اللاعب بثني الذراع للرجوع على هدف معلق طوله (٤٠) سم وعرضه (٤٠) سم ومن وضع الاستعداد وعند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بمد وثني الذراع (١٠) مرات بحيث تلامس ابهام اليد الهدف في كل مرة يتم احتساب الوقت لعشرة مرات تلامس فيه ابهام اليد الهدف. (مقداد، ٢٠٠٧، ٣٤)

### ٣-٧-٨ اختبار السرعة الحركية لحركة الطعن دون سلاح : يقوم

المختبر بأداء (١٠) طعنات على هدف معلق طوله (٤٠) سم وعرضه (٤٠) سم ويحسب زمن ال(١٠) طعنات. (الحسو، ٢٠٠٣، ٤٢)

### ٣-٨ الأجهزة والادوات المستخدمة

(ملعب مبارزة، سلاح الشيش عدد (١٤)، وسائد معلقة على الجدار للطعن عدد (١٤)، ساعة توقيت الكترونية صينية الصنع نوع xinjie-015 العدد (٢)، شريط قياس (٤٠) متر، ميزان طبي الكتروني، سلام ارضية عدد (٨) طول (٤) متر، شواخص عدد (١٠)، طباشير ملون، شريط لاصق ملون عدد (٤)، كرسي + كرة طبية زنة (٣) كغم، مساطب جلوس عدد (٢) .

### ٣-٩ التجارب الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى وبمساعدة فريق العمل المساعد (الملحق ٣) في يوم الاربعاء الموافق (٢٠١٨/٢/١٤) على لاعبين من خارج عينة البحث وكان الغرض منها التعرف على طريقة اجراء الاختبارات القبلية للقدرات البدنية الخاصة بالمبارزة، ثم اجراء تجربة استطلاعية ثانية (وحدة تدريبية) يوم الاربعاء الموافق (٢٠١٨ / ٢ / ٢١) من اجل التعرف على امكانية تطبيق الوحدة التدريبية بالمدى الزمني الاول والثاني ومدى قدرة اللاعبين على تأدية التمارين التي تتضمنها الوحدة التدريبية.

### ٣-١٠ الاختبارات البدنية القبلية

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسة بمساعدة فريق العمل المساعد في يوم الإثنين الموافق (٢٠١٨ / ٢ / ٢٦) التي تتضمن الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية على افراد عينة البحث (ملحق ٢) البالغ عددهم (١٤) لاعبا، وتم تقسيم الاختبارات القبلية على يومين الإثنين والأربعاء (٢٦-٢٨/٢/٢٠١٨) وبذلك تم اجراء الاختبارات والقياسات القبلية للمجموعتين التجريبيتين قبل البدء بتنفيذ البرامج المعتمدة في الدراسة وكانت على النحو الآتي:

**اليوم الأول:** الاثنين الموافق (٢٠١٨/٢/٢٦) تم إجراء الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية كالتالي (قوة انفجارية للذراعين، قوة

أ.د. زياد يونس محمد الصفار و م.م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفتري . . .

انفجارية للرجلين ، قوة مميزة بالسرعة للذراعين ، قوة مميزة بالسرعة للرجلين)  
• المجموعة التجريبية الاولى: التدريب الفتري ضمن المدى الزمني التدريبي (٣-٤-٥) ثانية.

اليوم الثاني: الأربعاء الموافق (٢٠١٨/٢/٢٨) تم تكملة إجراء الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية كالتالي (اختبار نيلسون، السرعة الانتقالية، سرعة حركة للذراع بدون سلاح، سرعة حركية للطعن دون سلاح)  
• المجموعة التجريبية الثانية: التدريب الفتري ضمن المدى الزمني التدريبي (٦-٨-١٠) ثانية

(١) يكون تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (١:٢) .  
(٢) يكون تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (عالي، اقصى، متوسط).

### ٣-١١ المنهاج التدريبي

(٣) يكون زمن اداء التمارين بالنسبة للمجموعة التجريبية الاولى (٣-٤-٥) ثانية، اما زمن اداء التمارين بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية (٦-٨-١٠) ثانية .

(٤) يكون التدرج في زيادة درجة الحمل بين الدورات المتوسطة من خلال زيادة عدد التمارين، ففي الدورة المتوسطة الاولى (الاسبوع ١-٢-٣) يكون عدد التمارين (٤) مجاميع ، وفي الدورة المتوسطة الثانية (الاسبوع ٤-٥-٦) يكون عدد التمارين (٥) مجاميع ، وفي الدورة المتوسطة الثالثة (الاسبوع ٧-٨) يكون عدد التمارين (٦) مجاميع .

(٥) تكون نسبة العمل الى الراحة بين التكرارات لكلا المجموعتين التجريبيتين (١:٣) .

تم تنفيذ المنهاج التدريبي (الملحق ٤) المكون من (٨) اسابيع، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع (١) وتم عرض المنهاج التدريبي على عدد من الخبراء (الملحق ٤) في مجال التدريب الرياضي ، بعد ذلك تم تطبيق المنهاج التدريبي على افراد عينة البحث ابتداءً من يوم الاحد الموافق ٢٠١٨ / ٣ / ٤ ولغاية ٢٠١٨ / ٤ / ٢٥ لكلتا المجموعتين التجريبيتين في قاعة المباراة التابعة لفرع الالعاب الفردية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلى النحو الاتي:

(١) ان التدريب البدني بواقع (٧-٨) اسابيع ومعدل (٢-٣) وحدات تدريبية في الاسبوع بطريقة التدريب الفتري تعد كافية لإحداث تكيفات في جميع انظمة انتاج الطاقة. (Fox & Mathews, 1974, 64).

- ٦) يكون اداء التمارين البدنية عن طريق استخدام ساعة توقيت من قبل المدرب بإيعاز (ابداً - قف) .
- ٧) تم تطبيق (المدين الزميين) لكلا المجموعتين التجريبتين في الجزء البدني الخاص .
- ٨) تبدأ كل وحدة تدريبية بتمارين (الهيئة) الاحماء اذ يتكون الاحماء من جزئين (الاحماء العام والخاص)
- ٩) اما القسم الرئيسي يضم التمارين المهارية الخاصة برياضة المبارزة، كون التمارين المهارية تسبق التمارين البدنية، وبعد الانتهاء من الجانب المهاري يأتي الجانب البدني الخاص الذي تقوم عليه الدراسة .
- ١٠) تنتهي كل وحدة بتمارين (التهدة) من اجل استعادة الشفاء وازالة التعب والتراكمات .
- ١١) تم تنفيذ المنهاج التدريبي في مرحلة الاعداد الخاص .
- ١٢-٣ الاختبارات البدنية والحركية البعدية
- بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التدريبي على افراد عينة البحث، تم اجراء الاختبارات البدنية البعدية في يوم الأحد الموافق ٢٩/٤/٢٠١٨ ، في ظل الظروف نفسها التي اجريت في الاختبارات القبلية ولجميع افراد عينة البحث وعلى مدى يومين الأحد والاثنين الموافق ٢٩-٣٠/٤/٢٠١٨
- ٣-١٣ الوسائل الاحصائية المستخدمة
- (لوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T-test) للعينات المرتبطة، اختبار (T-test) للعينات غير المرتبطة، النسبة المئوية للتطور، النسبة المئوية، معامل الالتواء) ، وقد تم ادخال البيانات باستخدام برنامج (Excel 2010) ومعالجتها باستخدام الحزمة الاحصائية (SPSS,20)
- ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
- ٤-١ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى بالمدى الزمني (٣-٤-٥)

ثانية

أ.د. زياد يونس محمد الصفار و م.م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفكري...

الجدول (٤) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الاولى

| النتيجة | مستوى الاحتمالية | قيمة(ت) المحسوبة | النسبة المئوية للتطور (%) | الفرق بين الاوساط | الاختبار البعدي |      | الاختبار القبلي |       | وحدة القياس | المعالم الاحصائية<br>المتغيرات |
|---------|------------------|------------------|---------------------------|-------------------|-----------------|------|-----------------|-------|-------------|--------------------------------|
|         |                  |                  |                           |                   | ±ع              | سَ   | ±ع              | سَ    |             |                                |
| معنوي   | *٠,٠١٩           | ٣,٢٠             | ١٣,٠٤                     | ٠,٤٨              | ٠,٥٩            | ٤,١٦ | ٠,٢٧            | ٣,٦٨  | متر         | القوة الانفجارية للذراعين      |
| معنوي   | *٠,٠٠٦           | ٤,١٧             | ٥,٦٦                      | ٠,١٢              | ٠,٢١            | ٢,٢٤ | ٠,١٩            | ٢,١١  | متر         | القوة الانفجارية للرجلين       |
| معنوي   | *٠,٠٠٣           | ٤,٩٨             | -١٤,٢٥                    | ١,٢٣              | ٠,٩٩            | ٧,٤٠ | ١,٢٠            | ٨,٦٣  | ثانية       | قوة مميزة بالسرعة للذراعين     |
| معنوي   | *٠,٠٠١           | ١١,٦٨            | ٣٤,٥٤                     | ٠,٩٥              | ٠,٤٠            | ٣,٧٠ | ٠,٣٠            | ٢,٧٥  | متر         | قوة مميزة بالسرعة للرجلين      |
| معنوي   | *٠,٠١٧           | ٣,٢٨             | -٧,٣٣                     | ٠,١٤              | ٠,١٣            | ١,٧٧ | ٠,٠٤            | ١,٩١  | ثانية       | سرعة الاستجابة الحركية         |
| معنوي   | *٠,٠٠٣           | ٤,٩١             | -١٣,٢٠                    | ١,٢٢              | ٠,٥١            | ٨,٠٢ | ٠,٥٢            | ٩,٢٤  | ثانية       | السرعة الانتقالية              |
| معنوي   | *٠,٠٠٢           | ٥,٥٠             | -٢١,٤١                    | ٠,٨٥              | ٠,٣٧            | ٣,١٢ | ٠,٥٦            | ٣,٨٧  | ثانية       | سرعة حركية للذراع بدون سلاح    |
| معنوي   | *٠,٠٠١           | ٧,٧٦             | -٢٦,٨٦                    | ٣,١٧              | ٠,٦٦            | ٨,٦٣ | ٠,٦٧            | ١١,٨٠ | ثانية       | سرعة الطعن بدون سلاح           |

\* معنوي عند مستوى احتمالية  $\geq (٠.٠٥)$

سرعة الطعن دون سلاح، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٣,٢٠)، (٤,١٧)، (٤,٩٨)، (١١,٦٨)، (٣,٢٨)، (٤,٩١)، (٥,٥٠)، (٧,٦٦) عند مستوى احتمالية (٠,٠١٩)، (٠,٠٠٦)، (٠,٠٠٣)، (٠,٠٠١)، (٠,٠١٧)، (٠,٠٠٣)، (٠,٠٠٢)، (٠,٠٠١)، وجميع

من الجدول (٤) يتبين لنا ما يأتي: وجود فرق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدي في جميع الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، سرعة الاستجابة الحركية، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية للذراع دون سلاح،

قيم مستوى الاحتمالية اصغر من نسبة (٠,٠٥) وهذا يحقق  
٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات البدنية  
والحركية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية بالمدى

الزماني (٦-٨-١٠) ثانية

الجدول (٥) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

| النتيجة | مستوى الاحتمالية | قيمة(ت) المحسوبة | النسبة المئوية للتطور (%) | الفرق بين الأوساط | الاختبار البعدي |      | الاختبار القبلي |       | وحدة القياس | المعالم الاحصائية / المتغيرات |
|---------|------------------|------------------|---------------------------|-------------------|-----------------|------|-----------------|-------|-------------|-------------------------------|
|         |                  |                  |                           |                   | ±               | س    | ±               | س     |             |                               |
| معنوي   | *٠,٠٠١           | ٥,٨٣             | ١٩,٥٢                     | ٠,٧٣              | ٠,٥٥            | ٤,٤٧ | ٠,٤٤            | ٣,٧٤  | متر         | القوة الانفجارية للذراعين     |
| معنوي   | *٠,٠٢٣           | ٣,٠٣             | ٨,٠٦                      | ٠,١٧              | ٠,١٦            | ٢,٢٨ | ٠,١٨٦           | ٢,١١  | متر         | القوة الانفجارية للرجلين      |
| معنوي   | *٠,٠٠٨           | ٣,٨٩             | -١٦,٠٠                    | ١,٣٧              | ٠,٦٤            | ٧,١٩ | ٠,٨٥            | ٨,٥٦  | ثانية       | قوة مميزة بالسرعة للذراعين    |
| معنوي   | *٠,٠٠٣           | ٤,٨٨             | ٣٦,٤٠                     | ٠,٩٩              | ٠,٣٧            | ٣,٧١ | ٠,٣٠٢           | ٢,٧٢  | متر         | قوة مميزة بالسرعة للرجلين     |
| معنوي   | *٠,٠٠٦           | ٤,٢٠             | -٥,٨٨                     | ٠,١١              | ٠,٠٥            | ١,٧٦ | ٠,١٠            | ١,٨٨  | ثانية       | سرعة الاستجابة الحركية        |
| معنوي   | *٠,٠٠٣           | ٤,٦٧             | -١٥,٦٤                    | ١,٤٧              | ٠,٦٢            | ٧,٩٣ | ٠,٨٤            | ٩,٤٠  | ثانية       | السرعة الانتقالية             |
| معنوي   | *٠,٠١٤           | ٣,٤٥             | -١٢,٨٩                    | ٠,٤٩              | ٠,٣٩            | ٣,٣١ | ٠,٤٤            | ٣,٨٠  | ثانية       | سرعة حركية للذراع بدون سلاح   |
| معنوي   | *٠,٠٠١           | ٩,٣٧             | -٢٦,٠٥                    | ٣,١               | ٠,٤٨            | ٨,٨٠ | ٠,٧٨            | ١١,٩٠ | ثانية       | سرعة الطعن بدون سلاح          |

معنوي عند مستوى احتمالية  $\geq (٠.٠٥)$

من الجدول (٥) يتبين لنا ما يأتي: وجود فرق ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي في جميع الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح

أ. د. زياد يونس محمد الصفار و م. م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفكري . . .

بالسرعة للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، سرعة الاستجابة الحركية، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية للذراع دون سلاح، سرعة الطعن دون سلاح، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٥,٨٣)، (٣,٠٦)، (٣,٨٩)، (٤,٨٨)، (٤,٢٠)، (٤,٦٧)، (٣,٤٥)، (٩,٣٧) عند مستوى احتمالية (٠,٠٠١)، (٠,٠٢٣)، (٠,٠٠٨)، (٠,٠٠٣)، (٠,٠٠٦)، (٠,٠٠٣)، (٠,٠١٤)، (٠,٠٠١) وجميع هذه القيم اصغر من نسبة (٠,٠٥)، وهذا يحقق الفرضية الثانية.

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبتين

الجدول (٦) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبتين

| النتيجة   | مستوى الاحتمالية | قيمة(ت) المحسوبة | الاختبار البعدي المجموعة الثانية |      | الاختبار البعدي المجموعة الاولى |      | وحدة القياس | المعالم الاحصائية المتغيرات |
|-----------|------------------|------------------|----------------------------------|------|---------------------------------|------|-------------|-----------------------------|
|           |                  |                  | ±ع                               | س    | ±ع                              | س    |             |                             |
| غير معنوي | ٠,٧٩             | ١,٠٢             | ٠,٥٥                             | ٤,٤٧ | ٠,٥٩                            | ٤,١٦ | متر         | القوة الانفجارية للذراعين   |
| غير معنوي | ٠,٢٣             | ٠,٣٣             | ٠,١٦                             | ٢,٢٨ | ٠,٢١                            | ٢,٢٤ | متر         | القوة الانفجارية للرجلين    |
| غير معنوي | ٠,١١             | ٠,٤٧             | ٠,٦٤                             | ٧,١٩ | ٠,٩٩                            | ٧,٤٠ | ثانية       | قوة مميزة بالسرعة للذراعين  |
| غير معنوي | ٠,٧٠             | ٠,٠٤             | ٠,٣٧                             | ٣,٧١ | ٠,٤٠                            | ٣,٧٠ | متر         | قوة مميزة بالسرعة للرجلين   |
| غير معنوي | ٠,٠٩             | ٠,٢٨             | ٠,٠٥                             | ١,٧٦ | ٠,١٣                            | ١,٧٧ | ثانية       | سرعة الاستجابة الحركية      |

|              |      |      |      |      |      |      |       |                             |
|--------------|------|------|------|------|------|------|-------|-----------------------------|
| غير<br>معنوي | ٠,٣٢ | ٠,٢٧ | ٠,٦٢ | ٧,٩٣ | ٠,٥١ | ٨,٠٢ | ثانية | السرعة الانتقالية           |
| غير<br>معنوي | ٠,٧٧ | ٠,٩٣ | ٠,٣٩ | ٣,٣١ | ٠,٣٧ | ٣,١٢ | ثانية | سرعة حركية للذراع بدون سلاح |
| غير<br>معنوي | ٠,٤٥ | ٠,٥٤ | ٠,٤٨ | ٨,٨٠ | ٠,٦٦ | ٨,٦٣ | ثانية | سرعة الطعن بدون سلاح        |

#### ٤-٢ مناقشة النتائج

#### ٤-٢-١ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية في

#### القدرات البدنية لكلتا المجموعتين التجريبتين

يتبين من الجدولين (٤)، (٥) تفوقاً في جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية واللتين استخدمتا برنامج التدريب الفكري المعتمد على الجزء الأول من زمن منطقة العمل الأولى (٠-١٠) ثانية وبمديين (٣)، (٤، ٥) ثانية و(٦، ٨، ١٠) ثانية، عند مقارنتها مع نتائج الاختبار القبلي، كما أظهرت النتائج بشكل عام بان التدريب الفكري له تأثير إيجابي في عناصر اللياقة البدنية الخاصة من خلال تطبيق المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية نفس التدريب مع الاختلاف في أزمّة الأداء بما يتفق مع أزمّة عمل كل مجموعة وهذا ما حقق صحة الفرض الأول والثاني.

من الجدول (٦) يتبين لنا ما يأتي: وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعة التجريبتين الأولى والثانية في جميع الاختبارات البعدية الخاصة بالقدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين، القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، سرعة الاستجابة الحركية، السرعة الانتقالية، السرعة الحركية للذراع دون سلاح، سرعة الطعن دون سلاح، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (١,٠٢)، (٠,٣٣)، (٠,٤٧)، (٠,٠٤)، (٠,٢٨)، (٠,٢٧)، (٠,٩٣)، (٠,٥٤) عند مستوى احتمالية (٠,٧٩)، (٠,٢٣)، (٠,١١)، (٠,٧٠)، (٠,٠٩)، (٠,٣٢)، (٠,٧٧)، (٠,٤٥)، وجميع هذه القيم أكبر من نسبة  $\geq (٠.٠٥)$ ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث.

## وعند مناقشة كل صفة بدنية على حدة:

فيعزو الباحثان التطور الحاصل في نتائج القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، إلى استخدام تدريبات متقنه على وفق الجزء الاول من منطقة العمل الاولى وبالمدى الزمني (٣، ٤، ٥) ثانية للمجموعة التجريبية الاولى وبالمدى الزمني (٦، ٨، ١٠) ثانية للمجموعة التجريبية الثانية بما يتناسب ومبادئ صرف الطاقة الملائمة لنوع العمل العضلي والذي لا يستغرق إلا ثواني قليلة معتمداً في ذلك على ثلاثي فوسفات الادينوسين (ATP) وفسفوكرياتين (PC)، اذ إن تحليل جزيئات هذا المركب سيحرر طاقة عالية تستخدم في اداء التمارين ذات الشدة العالية وفترة دوام قصيرة.

وفي هذا الصدد يؤكد كل من فوكس وماثيوس ( fox & Mathews, 1974 ) الى ان القوة العضلية للذراع والكف بالإمكان تطويرها باستخدام برنامج التدريب الفتري بأزمنة الجزء الاول من منطقة الجهد الأولى يتضمن تدريبات مع أداء سريع للذراع، والاستناد الأمامي.

(Fox & Mahewes, 1974, 199)

ان القوة الانفجارية للرجلين تعد أكثر أهمية في المباراة ولهذا لا بد من بناء برنامج التدريب باستخدام التدريبات السريعة، والسلام، والقفز العمودي والافقي وما شابه من تمرينات. وهذا ما

أكدته نتائج دراسة (الكرمدي، ٢٠١٦) التي اشارت الى " ان التدريب الفتري يعمل على تطوير القوة الانفجارية".

(الكرمدي، ٢٠١٦، ٢٥)

كما يعزى التطور الحاصل في القوة الانفجارية الى ما أكدته الدراسات التي تنص " بأن تطور القوة الانفجارية خلال عدة أسابيع، لا يمكن تفسيرها على أساس حدوث زيادة في حجم العضلة او حجم الليف، ولكن قد يعزى هذا التطور الى التكيف الحاصل في الجهاز العصبي. (Norman, 1986, 290) وهذا ما اكده هولاند (Holland et.al, 1975) الذي ذكر " عند زيادة القوة الانفجارية للفرد بنسبة (٢٥%) نتيجة للتدريب المستمر لعدة اسابيع فإن جزءاً من هذه النتيجة ناتج عن التكيف العصبي "

(Holland et.al, 1975, 103)

ويشير (الفضلي، ٢٠١٠) نقلاً عن ( Jansson et

el, 1990) و (Gruber, gollhofer, 2004)

و (Rutherford & Jons, 1992) و (Walker et al,

1998) الى " ان الزيادة في القوة الانفجارية يرتبط بالتطورات الحاصلة في الدافع العصبي للعضلات العاملة، وسرعة انقباض العضلات الارادية، وحدثت تكيفات في النسيج العضلي والمقطع العرضي للعضلة والزواوية بين الالياف الريشية والوترية في العضلات،

وكذلك الافرازات الهرمونية، نتيجة التدريب بتكرارات عالية نسبياً وبشدة قصوى ضمن المجموعة الواحدة.

(الفضلي، ٢٠١٠، ٤٢-٤٣)

ويعزى هذا التطور ارتفاع مستوى الحالة التدريبية لأفراد العينة الى فاعلية المنهاج التدريبي وما تضمنه من اداء اللاعبين من تمارين (الوثب، والحجل، والقفز، والطعنات الكثيرة) وهذا يتطلب من اللاعبين مستوى عال يتفق مع طبيعة وشدة وارتفاع مستوى المنافسة المنافسين ، وان جميع التمارين المستخدمة في المنهاج كانت ضمن ازمدة لاهوائية مما ساعد في تطوير القوة الانفجارية، وكذلك التدرج بزيادة الحمل التدريبي من خلال زيادة حجم الحمل، وفترات راحة قصيرة، وهذا ما اكدته نتائج دراسة

(حسام الدين، ٢٠١٧) إلى " أن التدريب الفتري يعمل على تطوير القدرات اللاهوائية من خلال استخدام تمارين شدة عالية وراحة ايجابية قصيرة مشابهة لظروف المنافسة" (حسام الدين، ٢٠١٧، ٩٣)

اما في ما يخص التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، فيعزو الباحثان الفروق المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين إلى التدريب الفتري الذي

تضمن ازمدة تدريبية مختلفة ضمن الجزء الاول من منطقة العمل الاولى وهذا ما اكدته دراسة (هيدان، ٢٠١٥) الى " ان التدريب الفتري يعمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة" (هيدان، ٢٠١٥، ٩٧)، وكذلك الاستخدام الأمثل للأحمال التدريبية المستخدمة، فضلا عن التدرج في الأحجام التدريبية بين الدورات الصغرى والمتوسطة والذي قد ساهم بتحسين هذه القدرات البدنية وهذا يتفق مع ما اشار اليه أبو العلا (١٩٩٦) " يؤدي استخدام حمل التدريب بطريقة سليمة إلى النجاح في عملية التدريب وبذلك يرتفع مستوى الأداء وتحقق أفضل النتائج "

(أبو العلا، ١٩٩٦، ٥٥)

كما ان التمرينات الخاصة كان لها اثراً ملحوظاً في تطوير القوة المميزة بالسرعة، اذ ان تمرينات القوة المميزة بالسرعة التي نفذت على عينة البحث كانت موجهة لتقوية الجاميع العضلية التي تكون مهمة في الفعالية الرياضية بشكل خاص، ويؤكد هارة (١٩٩١) الى "ان التمرينات الخاصة هي التي ترتبط اشكالها الحركية بنوع اللعبة وتصف بكون المقاومة فيها اعلى من متطلبات المنافسة".

(هارة، ١٩٩١، ٩٠)

أ.د. زياد يونس محمد الصفار و م.م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفكري . . .

(ATP-PC) وزيادة مخزون العضلة من ثلاثي فوسفات  
الادينوسين (ATP) وفوسفات الكرياتين (PC) وزيادة نشاط  
الأنزيمات المساعدة على إنتاج الطاقة اللاهوائية وزيادة قدرة العضلة  
على استخدام الكلايكوجين لإنتاج الطاقة في غياب الأوكسجين".

(علاوي وعبد الفتاح ، ٢٠٠٠ ، ٢٥)

اما في ما يخص التطور الحاصل في سرعة الاستجابة  
الحركية، فيعزو الباحثان الفرق المعنوي بين الاختبار القبلي والبعدي  
الى فاعلية التمارين البدنية التي تضمنها المنهاج التدريبي الذي طبق  
على افراد المجموعتين التجريبتين، اذ كانت التمارين تتميز بالشدة  
العالية والتي راعى فيها الباحثان التنوع والتغير في المواقف  
والاوضاع عن طريق استخدام الابعازات، بالإضافة الى حجم  
التكرارات وازمنة الاداء القصيرة ضمن الجزء الاول من منطقة  
الجهد الاول وضمن حدود النظام الفوسفاجيني وفترات الراحة  
المناسبة والتي كانت مشابهة لما يحدث اثناء النزال، والانتظام  
والاستمرار في التدريب على وفق اسلوب علمي وتخطيط سليم  
التي كانت ذات اثر فعال في تطور العينة وظهور الفروق بين درجات  
الاختبار القبلي والبعدي، اذ يشير (اللامي، ٢٠٠٤) الى ان  
التخطيط بالنسبة لعمليات التدريب الرياضي من الاسس الهامة  
والضرورية لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي ووصوله الى

وهذا ما ينطبق على ما نفذه اللاعبون في المجموعتين  
التجريبتين من تمارين تتضمن استخدام السلم الارضي واستخدام  
تمارين الذراعين والرجلين على السلم الارضي فضلاً عن تمارين  
الفقر فوق المسطبة وتمارين الوثب المتكرر والاستناد الامامي على  
الارض وعلى المسطبة، الامر الذي ادى الى تطوير القوة المميزة  
بالسرعة للذراعين والرجلين، وهذا ما اكده (حسين وآخرون،  
١٩٩٠) إلى "أن زيادة القوة في عضلات الذراعين والرجلين تؤدي  
إلى زيادة سرعتها وبالنسبة تزداد القوة المميزة بالسرعة".

(حسين وآخرون ، ١٩٩٠ ، ٥١)

وان هذا التطور في مستوى افراد عينة البحث في صفة  
القوة المميزة بالسرعة يدل على حدوث تطورات في الجانب البدني  
للاعبين، واحداث تغيرات وظيفية ايجابية في القدرات اللاهوائية  
الفوسفاجينية، إذ يشير كل من الحجار وعبد الله (٢٠٠١) نقلاً عن  
إريكسون وسالتين (Eriksson & Saltin) إلى أن "مخزون  
العضلة من مادة فوسفات الكرياتين (PC) تزداد بنسبة (٤٠%)  
بعد تدريب لاهوائي لمدة (٤) أسابيع". (الحجار وعبد الله  
، ٢٠٠١ ، ٦٦) ، كما يؤكد كل من علاوي وعبد الفتاح (٢٠٠٠)  
على أن " التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث تغيرات في العضلة  
وهذه التغيرات تشمل زيادة كفاءة إنتاج الطاقة اللاهوائية بنظام

إدراك الأماكن المكشوفة في هدف منافسة محاولا تحقيق لمسة على الهدف القانوني للمنافس والذي يحاول بدوره أن يتجاوب مع السرعة الحركية لهجمات منافسة وذلك من خلال سرعة دفاعته. (خطاب، ٢٠١١، ٣) وهذا ما أكدته نتائج دراسة (الاخباري، ١٩٨٧) التي أكدت ان التطور في سرعة الاستجابة الحركية تعد احدى المؤشرات المهمة في تطوير مستوى الاداء لدى اللاعبين في المباراة. (الاخباري، ١٩٨٧، ١٩)

كما يعزى التطور الحاصل في سرعة الاستجابة الحركية الى استخدام المثيرات السمعية والبصرية في التدريب خلال الوحدات التدريبية، التي تضمنها المنهاج التدريبي المقترح التي عملت على احداث تكيفات حقيقية في التركيز والانتباه لدى اللاعبين نتيجة لهذا النوع من التمارين ، وايضا لكثرة التكرارات التي ادت الى هذا التطور، من خلال استخدام الايعازات الصوتية المختلفة من قبل المدرب، واستخدام المثيرات البصرية من خلال حركة اليد او حركة اللاعبين مع المدرب او الزميل.

اما ما يخص التطور الحاصل في السرعة الانتقالية فيعزو الباحثان ذلك الى تمارين التقدم والتقهقر باتجاهات مختلفة والتي كان لها الأثر الايجابي في تطوير هذه الصفة التي يحتاجها المبارزون أثناء النزاع كسرعة التحرك نحو الخصم من اجل الهجوم او سرعة التقهقر

المستويات العليا لياتي من فراغ بل من خلال التدريب المنظم لفترة طويلة مخطط لها" (اللامي، ٢٠٠٤، ١٣٨)

وكذلك التطور الحاصل في القدرات البدنية من خلال انتقال اثر التدريب بين عناصر اللياقة البدنية كان له الاثر في تطور سرعة الاستجابة الحركية، اذ يشير(عودة، ٢٠٠٥) بأن هناك علاقة ارتباط معنوية عالية بين عناصر اللياقة البدنية، وكل من السرعة، الرشاقة، الدقة، التوازن، التوافق، سرعة الاستجابة الحركية. (عودة، ٢٠٠٥، ١٠٧)

فضلاً عن ذلك فان التمارين البدنية المستخدمة كانت تنفذ بسرعة وقوة وردود افعال سريعة ومتغيرة، اذ يشير (عبد البصير، ٢٠٠٠) " ان اداء تمارينات تتميز بردود افعال سريعة وجديدة تعد من اهم الوسائل ذات الفاعلية بالتأثير في تطوير كل من المتغيرات الخاصة بنوع النشاط الممارس"

(عبد البصير، ٢٠٠٠، ١٠٨)

وان هذه التمارين البدنية وضعت على اساس أن رياضة المباراة من الرياضات التي تتطلب توافر سرعة الاستجابة الحركية من ممارستها وأن المبارز يتعرض أثناء المباريات للعديد من ردود الأفعال، لذا فإن لسرعة الاستجابة الحركية أهمية كبيرة في المباراة وعلى المبارز أن يهاجم منافسة بسرعة فائقة مستغلا قدرته على

بأنواعها المختلفة. (الطالب، ٢٠٠٧، ٤٧) وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Brain, 1999) بأن القاعدة الذهبية لأي منهج تدريبي هي الخصوصية وتعني أن الحركات التي يؤديها اللاعب في أثناء التدريب لابد أن تكون مشابهة للحركات التي سيواجهها في أثناء المنافسة. (Brain , 1999 , 33)

اذ يؤكد كل من (عبد الفتاح وسيد، ١٩٩٣) الى ان " السرعة الانتقالية والحركية ترتبطان بالعمل العضلي الذي هو نتاج تنفيذ توجيهات الجهاز العصبي حيث تقوم العضلة بإنتاج الطاقة المطلوبة لإحداث الانقباضات العضلية السريعة والتي تعتمد بشكل كبير على التوافق بين عمل الوحدات الحركية والانعكاسات العصبية والمكونات داخل العضلة ذاتها، كما ان قدرة العضلة على المطاطية والارتخاء تعد عاملاً مهماً لتحقيق السرعة العالية والاداء المهاري الجيد" (عبد الفتاح وسيد، ١٨٨، ١٩٩٣)

اما في ما يخص التطور الحاصل في السرعة الحركية للذراع دون سلاح، وسرعة الطعن دون سلاح فيعزو الباحثان سبب ذلك إلى التأثير الايجابي للتمارين البدنية المشابهة لحركات التبارز والتي ساهمت بشكل فعال في سرعة الأداء لحركة الذراع وحركة الطعن دون سلاح وذلك بدلالة الفروق البعدية في الدرجات الخاصة بالاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية، وهذا

في حالة الدفاع او تفاعلي هجوم الخصم، فضلاً عن اعطاء تمارين سرعة الاستجابة بتكرارات عديدة وبصورة مستمرة، كما ان التطور الذي حدث في صفة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين كان له الأثر الايجابي على زيادة السرعة الانتقالية إذ ان هناك علاقة مهمة بين القوة والسرعة وان زيادة القوة يؤدي الى زيادة السرعة وهذا ما أشار إليه (الحياي، ٢٠٠٧) الى " أن زيادة صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين كان سبباً لتحسين صفة السرعة الانتقالية بسبب العلاقة الطردية ما بين الصفتين" (الحياي، ٢٠٠٧، ١٣٤)

فضلاً عن تأثير تمارين القوة المميزة بالسرعة التي أثرت على تطوير سرعة اللاعبين من خلال ما اشار اليه (باقر، ١٩٩٥) "بان تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعب تعد من العوامل الهامة المساعدة على تنمية وتطوير عنصر السرعة وخاصة السرعة الانتقالية والسرعة الحركية " (باقر، ١٩٩٥، ١٠٧)

ويعضد ما ذكر اعلاه مع ما اشار اليه (الطالب، ٢٠٠٧) حول الترابط بين القوة والسرعة الى ضرورة ادراك ان السرعة تعتمد اعتماداً كاملاً على القوة وبذلك كان من الضروري لكي تزداد السرعة ان تزداد ايضاً طول مدة تأثير القوة، فضلاً عن ارتباط صفة القوة العضلية بأشكالها المختلفة بصفة السرعة

النظام الاساسي الذي تعتمد عليه الانشطة الرياضية التي تتطلب عنصر (السرعة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والتي تتطلب ازمدة تدريبية قصيرة .

(عبد الفتاح، ٢٠٠٣، ٣١٢)

وكذلك استخدام طريقة التدريب الفكري التي ساعدت في تطوير السرعة الحركية من خلال استخدام تمارين بدنية بتكرارات كثيرة مشابهة للأداء الحركي في المباراة ونفس المجموعات العضلية الخاصة بالأداء بالنسبة للذراعين والرجلين ولعدة اسابيع الذي ساهم في احداث اثر ايجابي في نتائج هذين الاختبارين .

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات

١. ان التدريب الفكري باستخدام المدى الزمني (٣، ٤، ٥) ثانية ادى الى تطوير جميع القدرات البدنية الخاصة بالمبارزة .
٢. ان التدريب الفكري باستخدام المدى الزمني (٦، ٨، ١٠) ثانية ادى الى تطوير جميع القدرات البدنية الخاصة بالمبارزة .
٣. ان التدريب الفكري باستخدام كلا المدينين الزمنيين (٣، ٤، ٥) ثانية و (٦، ٨، ١٠) ثانية ادى الى تطوير متساوي في جميع القدرات البدنية الخاصة بالمبارزة .

التحسن في النتائج نتيجة استخدام التمرينات البدنية وفق ازمدة تدريبية مختلفة وفي حدود الجزء الاول من المنطقة الاولى النظام الفوسفاجيني، والتي نظمت بأسلوب يراعى فيه مختلف الجوانب العلمية والعملية، وذلك من خلال اختيار التمرينات المناسبة وتنفيذها وتوزيعها على جميع أجزاء الجسم بصورة متوازنة، مع مراعاة التركيز على الأجزاء الخاصة من الجسم والتي يعتمد عليها بأداء الفعالية مثل الجذع والأطراف السفلى والذراعين، وكذلك مراعاة عامل الزمن لفترة الأداء والراحة البينية، والتكرارات.

ولعبة المباراة تعد ذات خصوصية تدريبية تختلف عن باقي الالعاب الرياضية من حيث الاداء وحركات التقدم والتقهقر وحركات دفاع وهجوم كل هذا يوجب على المدرب ان يعمل على تصميم تمارين بدنية مشابهة لما يحدث في المنافسة والتي تمثل (النمذجة للمنافسة)، ويعود هذا التطور على فاعلية التمارين البدنية والتحكم الصحيح بمكونات الحمل التدريبي من خلال زيادة الحجم وتطبيق التمارين بسرعة وبشدة دون القصوى الامر الذي خلق حالة من التكيف الوظيفي عند اللاعبين نتيجة للعمل بسرعة عالية وضمن ازمدة قصيرة تتطلب العمل بسرعة خلال اداء التمارين والقيام بحركات متنوعة ومتغيرة خلال الوحدات التدريبية، وهذا ما اكده (عبد الفتاح، ٢٠٠٣) الى ان النظام الفوسفاجيني هو

أ.د. زياد يونس محمد الصفار و م.م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفكري . . .

٤. فاعلية التدريب الفكري في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمبارزة التي تندرج تحت زمن الجزء الاول من المنطقة الاولى (قمة القدرة، وادامة قمة) القدرة للنظام الفوسفاجيني (ATP-PC).
- على المدربين مراعاة استخدام التمارين البدنية المشابهة لما يحدث في المنافسة وبأزمنة تدريبي مشابهة للجميل الحركية التي تحدث في النزال من خلال استخدام (النمذجة للمنافسة).

#### المصادر العربية والاجنبية

#### ٢-٥ التوصيات

١. استخدام برنامج التدريب الفكري للجزء الاول لمنطقة العمل الاولى لتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة في لعبة المبارزة بسلاح الشيش.
٢. استخدام التمارين الخاصة في البرنامج كوسيلة حقيقية للعمل في هذه الطريقة (التدريب الفكري)، مع مراعاة التدرج في التمارين من حيث صعوبة الاداء ونوع الحركات التي توازي مستوى وعمر العينة.
٣. على المدربين الامام بأنظمة انتاج الطاقة العاملة وطرائق تطويرها وتوظيفها ضمن البرامج التدريبية المعدة من قبلهم بما يخدم الفعالية الرياضية التخصصية.
٤. الاعتماد على انظمة انتاج الطاقة العاملة عند بناء البرامج التدريبية ليتحقق مبدأ الخصوصية.
١. ابو عودة، محمد حسين عبد الله (٢٠٠٩): فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الارضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الاقصى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الازهر، غزة.
٢. الاخباري، شيماء احمد (١٩٨٧): سرعة رد الفعل الحركي واثره في مستوى الاداء، رسالة ماجستير غير منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
٣. اسيل، ناجي فهد (٢٠١٠): تأثير تمارين التحمل اللاهوائي بأزمنة مختلفة في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) لدى لاعبات نادي الفتاة بالمبارزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
٤. افراح، سعيد محمد (٢٠١٤): تأثير تدريبات على وفق منطقة الجهد الأولى في بعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة،

رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية

١٠. الحكيم، علي سلوم جواد (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، جامعة القادسية، العراق.

١١. الحياي، معن عبد الكريم جاسم (٢٠٠٧): اثر اختلاف اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريب البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

١٢. الحاقاني، بيان عبد علي (١٩٩٧): المحددات الاساسية لاختيار الناشئين في رياضة المبارزة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.

١٣. الحاقاني، بيان علي عبد علي (٢٠٠٧): تدريس وتدريب سلاح الشيش، الطبعة الاولى، دار دجلة للنشر والتوزيع، بغداد .

١٤. زحاف، وليد (٢٠١٤) : اثر التدريب الفترتي باستخدام ازمدة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة

مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (٧)، العدد (٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة ميسان، العراق.

٥. باقر، رعد جابر (١٩٩٥): تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية .

٦. باهي، مصطفى صبري عمران (٢٠٠٧): الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

٧. الحجار، ياسين طه وعبد الله، أباد عمر (٢٠٠١): أثر التوقف عن ممارسة تدريبات فترية متنوعة لمدة ستة أسابيع على معدل التنفس بعد عدو (٤٠٠) متر، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد السابع، العدد الثالث والعشرون .

٨. حسام الدين، لحول (٢٠١٧): تأثير التحضير البدني باستخدام التدريب الفترتي (intermittent) في تنمية بعض القدرات الفسيولوجية لدى لاعبات كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر، الجزائر.

٩. الحسو، ضياء زكي (٢٠٠٣): تأثير السرعة الحركية ومرونة بعض المفاصل على سرعة ودقة الطعن بسلاح الشيش ،

أ.د. زياد يونس محمد الصفار و م.م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفكري . . .

- بأعمار (١٦-١٧) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة خميس مليانة، كلية علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.
١٥. طارش، سكتة عبد الرزاق (٢٠٠٩): تأثير تطوير القوة الانفجارية للذراعين والجلين في اداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية للمقدمين في المبارزة، بحث منشور في مجلة علوم الرياضة، العدد (١)، كلية التربية الرياضية، بغداد.
١٦. الطالب، علي ضياء مجيد (٢٠٠٧): اثر استخدام تدريبات القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة على مستوى الانجاز في العدو (١٠٠ و ٢٠٠) متر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية، جامعة الموصل.
١٧. عابدين، جمال عبد الحميد (١٩٨٤): اصول المبارزة والتدريب، دار المعارف، الاسكندرية.
١٨. عباس، عبد الكريم فاضل (٢٠٠٠): تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الوزن في مستوى الاداء لبعض مهارات المبارزة وعناصر اللياقة البدنية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بغداد.
١٩. عبد البصير، عادل (٢٠٠٠): التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الانسان، ط١، المطبعة المتحدة سنت، بورسعيد.
٢٠. عبد الحميد، كمال وحسانين، محمد صبحي (١٩٩٧): اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة .
٢١. عبد الفتاح، أبو العلا احمد وسيد ، احمد نصر الدين (٢٠٠٣): فسيولوجيا التدريب والرياضة، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة .
٢٢. عبد الفتاح، أبو العلا احمد وسيد، احمد نصر الدين (١٩٩٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٣. عبد الله، اياد محمد (٢٠٠٠) : اثر استخدام اساليب مختلفة من التدريب الفكري على عدد من المتغيرات الوظيفية والانجاز في عدو ٤٠٠ متر، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٢٤. عبد علي، بيان علي واخرون (٢٠٠٩): اسس رياضة المبارزة، دار الارقم للطباعة، بغداد .
٢٥. علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (١٩٩٤): الاختبارات الأداء الحركي، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي .
٢٦. علاوي، محمد حسن (١٩٩٢) : علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر .

٢٧. علاوي، محمد حسن، رضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠١) :  
اختبارات الاداء الحركي، القاهرة ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة ، مصر .
٢٨. علاوي، محمد حسن، رضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠١) :  
اختبارات الاداء الحركي، القاهرة ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة ، مصر .
٢٩. عيفاوي، طارق (٢٠١٧) : عناصر التدريب واللياقة  
البدنية، مجلة التربية البدنية والرياضية .
٣٠. الفتاح، وجدي مصطفى ، والسيد، محمد لطفي (٢٠٠٢) :  
الاسس العلمية للتدريب الرياضي، دار الهدى للنشر والتوزيع،  
مصر .
٣١. فرج، جمال صبري (٢٠١٥) : السرعة والانجاز الرياضي  
(التخطيط- التدريب- الفسيولوجيا - الاصابات والتأهيل) ،  
جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، دار الكتب العالمية .
٣٢. الفرطوسي، علي سموم واخرون (٢٠١٥) : القياس  
والاختبارات والتقويم في المجال الرياضي، دار الكتب والوثائق،  
بغداد .
٣٣. الفضلي، صريح عبد الكريم (٢٠١٠) : تصنيفات  
البايوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، ط١، دار  
دجلة، عمان، الاردن .
٣٤. الكرمدي، عارف صالح محسن (٢٠١٦) : تأثير طريقة  
التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير  
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين للاعبين الكرة الطائرة، مجلة  
علوم التربية الرياضية، المجلد (٩)، العدد (٢)، جامعة الحدية،  
اليمن .
٣٥. اللامي، عبد الله حسين (٢٠٠٤) : الاسس العلمية للتدريب  
الرياضي، القادسية، الطيف للطباعة .
٣٦. المطيري، احمد " المدرب العربي دليل الى عالم العاب القوى  
والتدريب الرياضي"  
(WWW.arabscoach.com)
٣٧. مقداد، مالك محمود (٢٠٠٧) : اثر التدريب بإعادة خزن  
الفوسفاجين وقصه في عدد من الصفات البدنية والمهارات  
الهجومية ومعدل نبض الاستشفاء للاعبين المبارزة، رسالة  
ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية  
الرياضية .

- Education** , 4 thed . New York , prentic-hell Englowood cliffs .
46. Dedieu ,Philippe,(2015): **muscular power and endurance in young competitor and recreational fencers**, American journal of sports science, vol, 3.
47. Fox, E.L. and Mathews D,K (1974). **Interval training condition sport and general fitness** ,W,B Saunders company Philadelphia.
48. Holland, G.J, et al (1975): **Values Of Physical Activity**. New York, Wm. C. Brown Co. Publishers.
49. Howley Edward T, & B. Don Franks, (1997): **Health Fitness instructor's Hand Book** ,Third Edition , human Kinetics Publisher ,U.S.A .
50. Jenson, G.R. and Fisher, A.G:(1972): **scientific basis of athletic onditioning**, Philadelphia, U.S.A lea-febiger.
51. Lamb , D .(1984): **physiology of exercise response and Adaptation** , macmillam publishing ,New york .
52. Norman, et .al (1986): **Human Muscle Power**. New York, Human Kinetics Publishers, Inc.
53. Reiman, M, and Manske, Robert (2009). **Functional testing in human performance**, Human Kinetics, USA,.
٣٨. هارة (١٩٩١): **اصول التدريب** (ترجمة عبد علي نصيف), مطبعة التحرير، جامعة بغداد، العراق.
٣٩. هيدان، حسام محمد (٢٠١٥): **تأثير التدريب الهرمي بالحمل الفكري المرتفع والمنخفض الشدة في تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة للاعبين الشباب بكرة اليد**، مجلة علوم الرياضة، المجلد (٨)، العدد (٢٤)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى.
٤٠. الوديان، حسن، واجد مدانات (٢٠١١) : **اثر اختلاف طرق التدريب في زمن الاداء بطريقة سباحة الزحف على البطن**، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (٣٨)، ملحق (٧).
٤١. يعقوب، منير نوح (١٩٨٩): **تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين المبارزة**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
42. Bollok , M,L, and Wilmore J.H (1980): **Exercise in health and dise** W.B Saunders Philadelphia.
43. Bower (1980): **Foil, Fencing, Brown company publisher**, 4<sup>th</sup>. Ed.
44. Brain Mackenzi (1999): **sport coach – plymetrics, Disclamiev**, BBC, Education web Giude sport . <http://www.brainmac7.3.1999.uk>.
45. Clark , a.h (1976): **Application of meacorement to health and physical**

## الملحق ( ١ )

استبيان اراء السادة المختصين في علم التدريب الرياضي

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

م / استبيان

تحديد القدرات البدنية الخاصة للمبارزة

حضرة الاستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة وبعد .....

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم بـ (تأثير التدريب الفكري باستخدام مدين لأزمة النظام الفوسفاجيني في القدرات البدنية الخاصة في

لعبة المبارزة بسلاح الشيش )

وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية الخاصة بالمبارزة لتحديد (القدرات البدنية) والمدرجة في الجدول ادناه، ونظرا لما تتمتعون به من

خبرة ودراية والمكانة العلمية وكونكم من ذوي الاختصاص، لذى يرجى بيان رايكم في تحديد القدرات البدنية الخاصة بالمبارزة والتي تندرج تحت

النظام الفوسفاجيني (ATP-PC) ، ويمكن اضافة اي عنصر ترونه مناسباً لفعالية المباراة .

القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمبارزة

| ت | القدرات البدنية       | تصلح   | لا تصلح | الملاحظات |
|---|-----------------------|--------|---------|-----------|
| ١ | القوة الانفجارية      | ذراعين |         |           |
|   |                       | رجلين  |         |           |
| ٢ | القوة المميزة بالسرعة | ذراعين |         |           |

أ.د. زياد يونس محمد الصفار و م.م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفكري...

|  |  |  |            |        |   |
|--|--|--|------------|--------|---|
|  |  |  | رجلين      |        |   |
|  |  |  | الاستجابة  | السرعة | ٣ |
|  |  |  | ذراعين     |        |   |
|  |  |  | رجلين      |        |   |
|  |  |  | الانتقالية |        |   |

## الملحق ( ٢ )

استبيان اراء السادة المختصين في القياس والتقويم

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

م / استبيان

تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية في المباراة

حضرة الاستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة وبعد .....

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم بـ (تأثير التدريب الفكري باستخدام مدين لأزمة النظام الفوسفاتيني في القدرات البدنية الخاصة في

لعبة المباراة بسلاح الشيش)

وبعد ان تم تحديد القدرات البدنية الخاصة بالمبارزة من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية الخاصة بالمبارزة واستطلاع اراء السادة

الخبراء تأتي الخطوة الثانية وهي تحديد الاختبارات المناسبة لكل قدرة بدنية، وبعد الاطلاع على المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات المناسبة

للقدرات البدنية الخاصة بالمبارزة، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية والمكانة وكونكم من ذوي الاختصاص في الاختبارات والقياس، لذي

يرجى تحديد الاختبارات البدنية الخاصة بالمبارزة ، وذلك بوضع علامة (√) امام الاختبار المناسب .

مع وافر الشكر والتقدير.....

| القدرات البدنية والحركية الخاصة | الاختبارات العلمية المرشحة                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| القوة الانفجارية للذراعين       | دفع الكرة الطبية زنة (٣) كغم باليدين من امام الصدر من وضع الجلوس على الكرسي<br>- رمي الكرة الطبية زنة (١) كغم من وضع الوقوف بذراع واحدة                                                                                            |
| القوة الانفجارية للرجلين        | - وثب للأمام من وضع الاستعداد<br>- الوثب العامودي<br>- الوثب الطويل من الثبات                                                                                                                                                      |
| القوة المميزة بالسرعة للذراعين  | - ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي لمدة (١٠) ثوان<br>- ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي (١٠) مرات مع حساب الزمن                                                                                                    |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين   | - اختبار ثلاث وثبات للأمام من وضع الاستعداد (قياس مسافة الوثب)<br>- الوثب الطويل للأمام لمدة (١٠) ثانية<br>- حجل خمس مرات لكل رجل من الثبات مع حساب المسافة                                                                        |
| سرعة الاستجابة                  | - اختبار (نيلسون) التحرك يمين ويسار بين ثلاث خطوة المسافة بينهم (٤٠م) والتحرك مع<br>اشارة المدرب مع حساب الزمن (١٠) محاولات (٥) جهة اليمين و(٥) جهة اليسار راحة<br>(٢٠) ثا بين المحاولات.<br>- اختبار(نيلسون) مسك المسطرة المدرجة. |
| السرعة الحركية للذراع بدون سلاح | - (١٠) مرات مد وثني الذراع المستخدمة بدون سلاح على الهدف المعلق في الجدار مع<br>حساب الزمن<br>- اختبار سرعة حركة الذراع في الاتجاه الافقي                                                                                          |
| السرعة الحركية للرجلين          | - اختبار (١٠) طعنات بدون سلاح على الشاخص مع حساب الزمن                                                                                                                                                                             |

| القدرات البدنية والحركية الخاصة | الاختبارات العلمية المرشحة                                                                                                                                            |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | - قياس سرعة حركة الرجل بالاتجاه الافقي                                                                                                                                |
| السرعة الانتقالية               | - سرعة الانتقال على الملعب لمسافة (٢٨) متر (١٤) تقدم ١٤ تقهقر)<br>- سرعة الانتقال على الملعب لمسافة (١٤) متر تقدم<br>- سرعة الانتقال على الملعب لمسافة (١٤) متر تقهقر |

### الملحق (٣)

#### المنهاج التدريبي

المجموعة التجريبية الاولى المدى الزمني ( ٣-٤-٥ ) ثوان

| الاسابيع | درجة الحمل | الوحدات | زمن الاداء بالثانية | عدد التكرارات | عدد التكرارات | الراحة بين التكرارات | الراحة بين الجميع | زمن القسم البدني بالدقيقة |
|----------|------------|---------|---------------------|---------------|---------------|----------------------|-------------------|---------------------------|
| الأول    | عالي       | ١       | ٤                   | ١٦            | ٤             | (٣:١)                | ٤                 | ٢٨,١٦                     |
|          |            | ٢       | ٥                   | ١٢            | ٤             | (٣:١)                | ٤                 | ٢٧                        |
|          |            | ٣       | ٣                   | ٢٠            | ٤             | (٣:١)                | ٤                 | ٢٧,٢٤                     |
| الثاني   | اقصى       | ٤       | ٤                   | ١٦            | ٤             | (٣:١)                | ٣                 | ٢٥,١٦                     |
|          |            | ٥       | ٥                   | ١٢            | ٤             | (٣:١)                | ٣                 | ٢٤                        |
|          |            | ٦       | ٣                   | ٢٠            | ٤             | (٣:١)                | ٣                 | ٢٤,٢٤                     |
| الثالث   | متوسط      | ٧       | ٤                   | ١٦            | ٤             | (٣:١)                | ٥                 | ٣١,١٦                     |
|          |            | ٨       | ٥                   | ١٢            | ٤             | (٣:١)                | ٥                 | ٣٠                        |

أ.د. زياد يونس محمد الصفار و م.م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفكري...

|              |         |       |   |    |   |    |       |        |
|--------------|---------|-------|---|----|---|----|-------|--------|
| ٣٠,٢٤        | ٥       | (٣:١) | ٤ | ٢٠ | ٣ | ٩  |       |        |
| ٣٦,٢٠        | ٤       | (٣:١) | ٥ | ١٦ | ٤ | ١٠ | عالي  | الرابع |
| ٣٥,٤٥        | ٤       | (٣:١) | ٥ | ١٢ | ٥ | ١١ |       |        |
| ٣٥,١٥        | ٤       | (٣:١) | ٥ | ٢٠ | ٣ | ١٢ |       |        |
| ٣٢,٢٠        | ٣       | (٣:١) | ٥ | ١٦ | ٤ | ١٣ | اقصى  | الخامس |
| ٣٠,٤٥        | ٣       | (٣:١) | ٥ | ١٢ | ٥ | ١٤ |       |        |
| ٣١,١٥        | ٣       | (٣:١) | ٥ | ٢٠ | ٣ | ١٥ |       |        |
| ٤٠,٢٠        | ٥       | (٣:١) | ٥ | ١٦ | ٤ | ١٦ | متوسط | السادس |
| ٣٨,٤٥        | ٥       | (٣:١) | ٥ | ١٢ | ٥ | ١٧ |       |        |
| ٣٩,١٥        | ٥       | (٣:١) | ٥ | ٢٠ | ٣ | ١٨ |       |        |
| ٤٤,٢٤        | ٤       | (٣:١) | ٦ | ١٦ | ٤ | ١٩ | عالي  | السابع |
| ٤٢,٣٠        | ٤       | (٣:١) | ٦ | ١٢ | ٥ | ٢٠ |       |        |
| ٤٣,٦         | ٤       | (٣:١) | ٦ | ٢٠ | ٣ | ٢١ |       |        |
| ٣٩,٢٤        | ٣       | (٣:١) | ٦ | ١٦ | ٤ | ٢٢ | اقصى  | الثامن |
| ٣٧,٣٠        | ٣       | (٣:١) | ٦ | ١٢ | ٥ | ٢٣ |       |        |
| ٣٨,٦         | ٣       | (٣:١) | ٦ | ٢٠ | ٣ | ٢٤ |       |        |
| ٨٠١,٨٨<br>دق | المجموع |       |   |    |   |    |       |        |

المجموعة التجريبية الثانية المدى الزمني (١٠ - ٨ - ٦) ثوان

| الاسابيع | درجة الحمل | الوحدات | زمن الاداء بالثانية | عدد التكرارات | عدد التكرارات | الراحة بين التكرارات | الراحة بين المجموع | زمن القسم البدني بالدقيقة |
|----------|------------|---------|---------------------|---------------|---------------|----------------------|--------------------|---------------------------|
| الأول    | عالي       | ١       | ٨                   | ٨             | ٤             | (٣:١)                | ٤                  | ٢٧,٢٨                     |
|          |            | ٢       | ١٠                  | ٦             | ٤             | (٣:١)                | ٤                  | ٢٦                        |
|          |            | ٣       | ٦                   | ١٠            | ٤             | (٣:١)                | ٤                  | ٢٦,٤٨                     |
| الثاني   | أقصى       | ٤       | ٨                   | ٨             | ٤             | (٣:١)                | ٣                  | ٢٤,٢٨                     |
|          |            | ٥       | ١٠                  | ٦             | ٤             | (٣:١)                | ٣                  | ٢٣                        |
|          |            | ٦       | ٦                   | ١٠            | ٤             | (٣:١)                | ٣                  | ٢٣,٤٨                     |
| الثالث   | متوسط      | ٧       | ٨                   | ٨             | ٤             | (٣:١)                | ٥                  | ٣٠,٢٨                     |
|          |            | ٨       | ١٠                  | ٦             | ٤             | (٣:١)                | ٥                  | ٢٩                        |
|          |            | ٩       | ٦                   | ١٠            | ٤             | (٣:١)                | ٥                  | ٢٩,٤٨                     |
| الرابع   | عالي       | ١٠      | ٨                   | ٨             | ٥             | (٣:١)                | ٤                  | ٣٥,٢٠                     |
|          |            | ١١      | ١٠                  | ٦             | ٥             | (٣:١)                | ٤                  | ٣٣,٣٠                     |
|          |            | ١٢      | ٦                   | ١٠            | ٥             | (٣:١)                | ٤                  | ٣٤,٣٠                     |
| ٣ الخام  | أقصى       | ١٣      | ٨                   | ٨             | ٥             | (٣:١)                | ٣                  | ٣١,٢٠                     |

أ.د. زياد يونس محمد الصفار و م.م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفكري...

|         |         |       |   |    |    |    |       |        |
|---------|---------|-------|---|----|----|----|-------|--------|
| ٢٩,٣٠   | ٣       | (٣:١) | ٥ | ٦  | ١٠ | ١٤ |       |        |
| ٣٠,٣٠   | ٣       | (٣:١) | ٥ | ١٠ | ٦  | ١٥ |       |        |
| ٣٩,٢٠   | ٥       | (٣:١) | ٥ | ٨  | ٨  | ١٦ | متوسط | السادس |
| ٣٧,٣٠   | ٥       | (٣:١) | ٥ | ٦  | ١٠ | ١٧ |       |        |
| ٣٨,٣٠   | ٥       | (٣:١) | ٥ | ١٠ | ٦  | ١٨ |       |        |
| ٤٣,١٢   | ٤       | (٣:١) | ٦ | ٨  | ٨  | ١٩ | عالي  | السابع |
| ٤١      | ٤       | (٣:١) | ٦ | ٦  | ١٠ | ٢٠ |       |        |
| ٤٢,١٢   | ٤       | (٣:١) | ٦ | ١٠ | ٦  | ٢١ |       |        |
| ٣٨,١٢   | ٣       | (٣:١) | ٦ | ٨  | ٨  | ٢٢ | أقصى  | الثامن |
| ٣٦      | ٣       | (٣:١) | ٦ | ٦  | ١٠ | ٢٣ |       |        |
| ٣٧,١٢   | ٣       | (٣:١) | ٦ | ١٠ | ٦  | ٢٤ |       |        |
| ٥٧٨٥,١٦ | المجموع |       |   |    |    |    |       |        |

### التمارين الخاصة بالقدرات البدنية

- ت١ (الاستعداد) القيام بحركات التقدم والتقهقر مع اشارة المدرب .
- ت٢ (الاستعداد) القيام بحركات التقدم والتقهقر ومع اشارة المدرب القيام بحركة الطعن .
- ت٣ (الاستعداد) القيام بحركات التقدم من حركة الوثب .
- ت٤ (الاستعداد) القيام بحركات التقدم واحدة ثم حركة وثب مع الاستمرار .
- ت٥ (الاستعداد) رفع الركبتين بالتبادل فوق مستوى الارض قليلا وعند الاشارة يقوم اللاعب بزيادة الارتفاع عن مستوى الارض الى مستوى الورك .
- ت٦ (الاستعداد) القيام بحركات التقدم والتقهقر للأمام والخلف بجانب الشاخصين على مسافة (٣) متر بين الشاخص الامامي والخلفي .
- ت٧ (الوقوف) يقوم اللاعب برفع الركبتين بالتبادل فوق مستوى الارض بقليل والتحرك للأمام والخلف من فوق الخط المرسوم على الارض بشكل عرضي بطول (٥٠٠) سم وعند الاشارة الانطلاق بسرعة لمسافة (٣) متر .
- ت٨ (الاستعداد) يقوم اللاعب برفع الركبتين بالتبادل لمستوى الورك وعند الاشارة يقوم بالتقدم للأمام ثم القفز من فوق المسطبة بارتفاع (٣٠) سم ثم القيام بحركة الطعن .
- ت٩ (الاستعداد) خطوة للأمام مع الطعن باستمرار .
- ت١٠ (الوقوف) الطعن بتبادل القدمين بالقفز
- ت١١ (الوقوف) القفز من فوق المسطبة بارتفاع (٣٠) سم يمينا ويسارا .

أ.د. زياد يونس محمد الصفار و م.م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفكري . . .

ت١٢ (الاستعداد) رفع الركبتين بالتبادل لمستوى الورك باستمرار وعند الاشارة القيام بحركة الطعن .

ت١٣ (الاستعداد) من وضع التقابل مع الزميل يلامس كل منهما كف الآخر بظهر اليد (تلاحم) والقيام حركات التقدم والتقهقر مع اشارة المدرب دون فك التلاحم مع الزميل .

ت١٤ (الاستعداد) القيام بحركة (نصف دبني) باستمرار وعند الاشارة القيام بالتقدم بسرعة وعند الاشارة القيام بحركة الطعن .

ت١٥ (الاستعداد) التحرك بسرعة للأمام والخلف مع اشارة يد المدرب وعند الاشارة الاخرى الانطلاق بسرعة .

ت١٦ (الاستعداد) القيام بحركة (نصف دبني) باستمرار وعند الاشارة القيام بالتقدم بسرعة وعند الاشارة القيام بحركة (نصف دبني) باستمرار .

ت١٦ (الاستعداد) القيام بحركة الطعن في المكان باستمرار .

ت١٧ (الاستناد الامامي) ثني ومد الذراعين (نصف شناو) على الارض .

ت١٨ (الاستناد الامامي على المسطبة) بارتفاع (٣٠) سم ثني ومد الذراعين .

ت١٢٩ (الاستعداد) مواجهة الحائط وعند الاشارة رفع الركبتين بالتبادل لمستوى الورك وعند الاشارة الدوران بالقفز ثم التقدم بسرعة وعند الاشارة الاخرى القيام بحركة الطعن .

### التمرنات الخاصة بالسلام

ت١ (الوقوف) القفز اماما بضم القدمين فوق السلام مربعين للأمام والرجوع مربع واحد للخلف باستمرار .

ت٢ (الوقوف) القفز للأمام فوق السلام (فتحا وضمنا) اذ يكون الضم داخل المربع والفتح خارج المربع

ت٣ (الوقوف) التحرك الجانبي المتقاطع على السلام من خلال تبادل حركة القدمين داخل وخارج السلم (يمين ثم يسار) داخل السلم ثم تخرج اليمين وتتبعها اليسار) باستمرار على طول السلم.

ت٤ (الاستناد الامامي) التحرك للأمام فوق السلم باستخدام اليدين والرجلين ، تكون اليدين داخل المربع والرجلين خارج المربع الخاص بالسلم.

ت٥ (الاستناد الامامي) التحرك بشكل جانبي فوق السلام باستخدام اليدين والرجلين ، تكون اليدين داخل المربع والرجلين خارج المربع الخاص بالسلم.

ت٦ (الوقوف) القفز اماما بضم القدمين داخل السلم مرة وخارج السلم جهة اليمين مرة مع الاستمرار.

ت٧ (الاستناد الامامي) التحرك بشكل جانبي (يمين ويسار) فوق السلام باستخدام اليدين والرجلين من خلال (٣) مربعات ، يبدأ اللاعب من الوسط ثم عند الاشارة التحرك يمين مربع واحد ثم وسط ثم يسار مربع واحد باستمرار.

#### الملحق (٤) اسماء فريق العمل المساعد

| الاسم                | التحصيل الدراسي      | مكان عمل                       |
|----------------------|----------------------|--------------------------------|
| م.م فالح طه          | ماجستير/ تربية بدنية | مدرس تربية بدنية / تربية نينوى |
| م.م دريد سهيل        | ماجستير/ تربية بدنية | مدرس تربية بدنية / تربية نينوى |
| م.م محمد عبد الوهاب  | ماجستير/ تربية بدنية | مدرس تربية بدنية / تربية نينوى |
| م.م ريان سمير        | ماجستير/ تربية بدنية | مدرس تربية بدنية / تربية نينوى |
| م.م احمد يونس حامد   | ماجستير/ تربية بدنية | مدرس تربية بدنية / تربية نينوى |
| م.م انمار عبد المنعم | ماجستير/ تربية بدنية | مدرس تربية بدنية / تربية نينوى |

أ.د. د. زياد يونس محمد الصفار و م.م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفكري . . .

الملحق (5) السادة الخبراء والمتخصصين بجالات علم التدريب الرياضي والفلسفة والقياس والتقويم الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء القدرات البدنية الخاصة بالمبارزة واختباراتها الخاصة والمنهاج التدريبي والمقابلات

الشخصية التي اجرها الباحث

| أسماء السادة المتخصصين   | القدرات البدنية | الاختبارات البدنية | المنهاج التدريبي | المقابلة الشخصية | الاختصاص                 | اللقب العلمي | اسم الكلية والجامعة      |
|--------------------------|-----------------|--------------------|------------------|------------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| د. عناد جرجيس عبد الباقي | *               |                    | *                |                  | تدريب رياضي/ ساحة وميدان | أستاذ        | تربية بدنية/جامعة الموصل |
| د. هاشم احمد سليمان      |                 | *                  |                  |                  | قياس وتقويم/ كرة سلة     | أستاذ        | تربية بدنية/جامعة الموصل |
| د. ثيلام يونس علاوي      |                 | *                  |                  |                  | قياس وتقويم              | أستاذ        | تربية بدنية/جامعة الموصل |
| د. اباد محمد عبد الله    | *               |                    | *                | *                | تدريب رياضي/ ساحة وميدان | أستاذ        | تربية بدنية/جامعة الموصل |
| د. مكي محمود حسين        |                 | *                  |                  |                  | قياس وتقويم/ كرة قدم     | أستاذ        | تربية بدنية/جامعة الموصل |
| د. ايثار عبد الكريم قاسم |                 | *                  |                  |                  | قياس وتقويم/العاب المضرب | أستاذ مساعد  | تربية بدنية/جامعة الموصل |
| د. احمد عبد الغني الدباغ | *               | *                  | *                | *                | فلسفة تدريب / مبارزة     | أستاذ        | تربية بدنية/جامعة الموصل |
| د. نوفل محمد محمود       | *               |                    | *                |                  | تدريب رياضي/ كرة يد      | أستاذ مساعد  | تربية بدنية/جامعة الموصل |

| د. ضرغام جاسم النعيمي    | *               | *                  |                  |                  | قياس وتقويم / كرة قدم      | أستاذ مساعد  | تربية بدنية / جامعة الموصل  |
|--------------------------|-----------------|--------------------|------------------|------------------|----------------------------|--------------|-----------------------------|
| د. موفق سعيد الدناغ      | *               |                    |                  |                  | تدريب رياضي / ساحة وميدان  | أستاذ مساعد  | تربية بدنية / جامعة الموصل  |
| د. عبد الجبار عبد الرزاق | *               | *                  | *                | *                | تدريب رياضي / جمناستيك     | أستاذ مساعد  | تربية بدنية / جامعة الموصل  |
| د. سعد فاضل عبد القادر   | *               |                    |                  |                  | قياس وتقويم                | أستاذ        | تربية أساسية / جامعة الموصل |
| د. سبهان احمد الزهيري    | *               |                    |                  |                  | قياس وتقويم / اللعب المضرب | أستاذ مساعد  | تربية بدنية / جامعة الموصل  |
| د. نبيل محمد عبد الله    | *               | *                  | *                | *                | تدريب رياضي / كرة سلة      | أستاذ مساعد  | تربية بدنية / جامعة الموصل  |
| د. ضياء زكي الحسوي       | *               | *                  | *                | *                | قياس وتقويم / مبارزة       | أستاذ مساعد  | تربية بدنية / جامعة الموصل  |
| أسماء السادة المتخصصين   | القدرات البدنية | الاختبارات البدنية | المناهج التدريبي | المقابلة الشخصية | الاختصاص                   | اللقب العلمي | اسم الكلية والجامعة         |
| د. احمد حازم احمد        | *               | *                  |                  |                  | قياس وتقويم                | أستاذ مساعد  | تربية بدنية / جامعة الموصل  |
| د. مكّي محمد حمودات      | *               | *                  | *                |                  | تدريب رياضي / ساحة وميدان  | أستاذ مساعد  | تربية بدنية / جامعة الموصل  |
| د. عمر سمير ذنون         | *               | *                  |                  |                  | قياس وتقويم                | أستاذ مساعد  | تربية بدنية / جامعة الموصل  |

أ.د. د. زياد يونس محمد الصفار و م.م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفكري . . .

|                          |   |   |   |                           |             |                            |
|--------------------------|---|---|---|---------------------------|-------------|----------------------------|
| د. اسامة عبد الرحمن علي  | * | * | * | تدريب رياضي / مبارزة      | أستاذ       | تربية بدنية / جامعة حلوان  |
| د. محمود شكر             |   | * |   | قياس وتقييم / تاكوندو     | أستاذ مساعد | تربية بدنية / جامعة الموصل |
| د. علي حسين محمد         |   | * |   | قياس وتقييم               | أستاذ مساعد | تربية بدنية / جامعة الموصل |
| د. ياسر منير طه البقال   | * |   | * | تدريب رياضي               | أستاذ مساعد | تربية بدنية / جامعة الموصل |
| د. وليد خالد رجب         |   | * |   | قياس وتقييم / كرة قدم     | أستاذ       | تربية بدنية / جامعة الموصل |
| د. احمد صباح قاسم        | * | * |   | تدريب رياضي               | أستاذ مساعد | تربية بدنية / جامعة الموصل |
| د. كسرى احمد فتحي        | * |   |   | تدريب رياضي / ساحة وميدان | مدرس        | تربية بدنية / جامعة الموصل |
| د. معن عبد الكريم الحياي | * |   | * | تدريب رياضي / كرة قدم     | مدرس        | تربية بدنية / جامعة الموصل |
| د. عمار شهاب احمد        |   | * |   | قياس وتقييم               | مدرس        | تربية بدنية / جامعة الموصل |

الملحق (6) نموذج لوحدة تدريبية - الدورة المتوسطة الأولى - لكل المجموعتين

رقم الأسبوع: الأول

زمن الوحدة

رقم الوحدة: الأولى

المجموعة الأولى: 69,16 دقيقة

التاريخ: / / 2018م

المجموعة الثانية: 68,28 دقيقة

| اقسام الوحدة   | محتوى نشاط الوحدة      | الوقت | التمارين                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | زمن الاداء      |                  | عدد التكرارات   |                  | راحة بين التكرارات |                  | راحة بين الجميع لكل المجموعتين بالدقيقة | عدد الجميع لكل المجموعتين | الشدة %     | الملاحظات                                 |
|----------------|------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|--------------------|------------------|-----------------------------------------|---------------------------|-------------|-------------------------------------------|
|                |                        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | المجموعة الأولى | المجموعة الثانية | المجموعة الأولى | المجموعة الثانية | المجموعة الأولى    | المجموعة الثانية |                                         |                           |             |                                           |
| القسم الاعدادي | احماء علم<br>احماء خاص | 15د   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                  |                 |                  |                    |                  |                                         |                           |             | الراحة بين الاحماء والاعداد<br>المهاري قد |
| القسم الرياضي  | الاعداد<br>المهاري     | 15د   | ت1: 10 لمسات على الوسائد المعلقة باستخدام الذراع المسلحة ← خطوة قهقري وخطوة قدم + لمس الوسائد (8) تكرارات ← خطوة + طعن (6) تكرارات ← طعن على الوسائد (4) تكرارات .<br>ت2: دفاع (4) ثم مد الذراع المسلحة و لمس الهدف (الوسائد) ← دفاع (6) و لمس الهدف ← دفاع (8) و لمس الهدف ← دفاع (7) و لمس الهدف ← دفاع (4-6) ثم لمس الهدف ← دفاع (7-8) ثم لمس الهدف |                 |                  |                 |                  |                    |                  |                                         |                           | شدة متناوبة | الراحة بين الاعداد المهاري البدني قد      |

أ.د. د. زياد يونس محمد الصفار و م.م. علي انور احمد الطائي: تأثير التدريب الفكري . . .

|                            |             |   |         |    |    |   |    |         |         |                                                                                                                                      |                                                             |                            |                  |
|----------------------------|-------------|---|---------|----|----|---|----|---------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------|
| نسبة الصل الى الراحة (3:1) | شدة متتالية | 1 | 4 دقيقة | 24 | 12 | 8 | 16 | 8 ثانية | 4 ثانية | ت1: (الاستعداد) القيام بحركات التقدم والتهنير مع اشارة المدرب .                                                                      | 28,16 دقيقة المجموعة الاولى<br>27,28 دقيقة المجموعة الثانية | الاعداد<br>البدني<br>الخاص |                  |
|                            |             | 1 | 4 دقيقة | 24 | 12 | 8 | 16 | 8       | 4       | ت2: (الاستعداد) القيام بحركات التقدم والتهنير مع اشارة المدرب القيام بحركة الطعن .                                                   |                                                             |                            |                  |
|                            |             | 1 |         | 24 | 12 | 8 | 16 | 8       | 4       | ت3: (الاستعداد) رفع الركبتين بالتبادل لمسوى الورك باستمرار وعند الاشارة القيام بحركة الطعن .                                         |                                                             |                            |                  |
|                            |             | 1 | 4 دقيقة | 24 | 12 | 8 | 16 | 8       | 4       | ت4: (الاستعداد الامامي) التحرك للأمام فوق السلم باستخدام البدن والرجلين ، تكون البدن داخل المربع والرجلين خارج المربع الخاص بالسلم . |                                                             |                            |                  |
|                            |             |   |         |    |    |   |    |         |         | تمارين مشي وهروله خفيفة                                                                                                              | 5 دقيقة                                                     | تهذبة                      | القسم<br>الختامي |