

أثر تمارينات خاصة على وفق تصنيف (لابان) في قدرتي التوافق والتوازن والهجوم المستقيم المباشر بسلاح الشيش للأشبال

حامد كاظم حسن

أ. م. د. عبد الرحمن ابراهيم عبد الكريم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة سامراء

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث إلى أعداد تمارينات خاصة على وفق تصنيف (لابان) لتحسين قدرتي التوافق والتوازن وتعلم مهارة الهجوم المستقيم المباشر بسلاح الشيش للأشبال والتعرف على تأثير هذه التمارينات، وأستعمل الباحثان المنهج التجريبي، واشتمل مجتمع البحث على اشبال المركز التدريبي في محافظة بغداد البالغ عددهم (24) الذين أختيروا بالطريقة العمدية، وتم أستبعاد (4) لاعبين منهم لإجراء التجارب الاستطلاعية وتم تقسيم (20) لاعب بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ظابطة وتجريبية ولكل منها (10) لاعبين، وكانت مدة التمارينات (6) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين خلال الأسبوع، وبعد تحليل ومناقشة النتائج توصل الباحثان الى ان التمارينات المعدة وفق تصنيف (لابان) لها تأثير إيجابي على قدرتي التوافق والتوازن، وإن للتمارين الخاصة لها تأثير إيجابي على الهجوم المباشر المستقيم بسلاح الشيش للأشبال، وفي ضوء ذلك يوصي الباحثان التأكيد على اعداد التمارينات الخاصة وفقا لتصنيف (لابان) لجوانب وابعاد الحركة، وضرورة تطبيق التمارينات التي تستهدف القدرات الحركية وتنميتها لما لها من دور فعال في تعلم الأداء المهاري وإجراء دراسات أخرى.

Abstract

The effect of special exercises according to the classification of (Laban) in the compatibility and balance abilities and direct straight attack with Foil for jounirs

By

Hamed Kazem Hassan

Dr. Abdul Rahman Ibrahim

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Samarra

The aim of the research is to prepare special exercises according to the classification of (Laban) to improve the compatibility and balance abilities and direct straight attack with Foil for jounirs, and to identify the effect of these exercises in compatibility and balance abilities and direct straight attack with

Foil for jounirs. The reserchers used the experimental approach. The population represent (20) players were divided randomly into two control and experimental groups, each of them (10) players, and the duration of the exercises was (6) weeks with two educational units during the week, and after analysis and discussion. The results showed that that the exercises prepared according to the classification of (Laban) have a positive effect in the compatability and balance abilities and direct straight attack with Foil for jounirs. In light of this conclousion, the researchers recommend emphasizing the preparation of the special exercises according to the classification of (Laban) for aspects and the dimensions of movement, and the necessity of applying exercises that target and develop motor abilities because of their effective role in learning skill performance and conducting other studies.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة واهمية البحث:

إن أهمية البحث تنصب من خلال الاهتمام المتواصل بالانجازات الرياضية والاستمرار في عملية تطويرها والى أهمية التعلم الحركي وأستعمال تمرينات على وفق تصنيف (لابان) لأشبال رياضة المبارزة، وإن مشكلة البحث تمحورت حول أهمية أنتقال اللاعبين من مرحلة عمرية الى أخرى دون الافتقار والضعف في جوانب المهارات الاساسية الفنية والذي ينعكس على أدائهم وانجازاتهم مستقبلاً، وقد يكون سبب ذلك عدم امتلاك اللاعب للقدرات الحركية التي تؤهله للإداء المهاري المطلوب منه علاوة على عدم الاهتمام من قبل بعض المدربين في تحقيق مبدأ التوازن في برمجة التمرينات من خلال توظيف وتنمية القدرات الحركية في تعلم المهارات الأساسية للعبة، ولغرض إيجاد بيئة تعليمية سليمة وفهم مبرمج للحركات الخاصة باللعبة بغية تحقيق أهدافهم وتوفيراً للجهد والوقت المبذول.

لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة من خلال أعداد تمرينات مناسبة لأشبال رياضة المبارزة على وفق تصنيف لابان للحركة وابعادها والتي من شأنها ان تساهم في تنمية بعض القدرات الحركية الضرورية وتوظيفها لتعلم مهارات سلاح الشيش لأشبال وتسريع عملية التعلم ومعالجة المعلومات وتوجيهها لمصلحة رياضة المبارزة.

تبرز أهمية التمرينات الخاصة من خلال توجيه تكامل مستوى مجموعة عناصر بدنية معينة وقابلية التوافق بينهما تكتيكياً أو تكتيكياً فضلاً عن ربطها ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة "ومن هنا لابد من الإشارة الى تنظيم ممارسة التمرين ، حيث ان من شروط تعلم اي مهارة وجود وحدات تعليمية متخصصة ومتسلسلة خلال الموسم، لذلك دأب المختصون في التفكير جدياً بخلق وسائل واساليب تنظيمية وبطرائق مختلفة تخطط مسار العمل خطوة اثر اخرى آخذين بنظر الاعتبار التدرج الصحيح وتلافي العمل العشوائي والهدر في الوقت (1:146) وتتكون التمرينات الخاصة من حركات تشبه في مساراتها حركات المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع صفات قابلية الرياضي وتعتمد على تطوير الصفات البدنية على أجزاء معينة من عضلات الجسم تختص بفعالية معينة وتشمل حركات تشبه الفعالية، ويذكر قاسم حسن حسين بأنه "يطلق على التمرينات الخاصة إذا احتوت على عنصر واحد أو عدة عناصر من الفعالية ماثلة للحركة أو مقارنة لها ((اتجاه الحركة وقوة الحركة)) والتي تعمل فيها العضلات وفق حركة المنافسات" (2:280) وفي نفس الصدد يذكر الخبير الالماني هارا إن "هذه التمارين تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل

فيها عضلة أو عدة عضلات عند أداء حركة المنافسة" (3:88) وان تصنيف (لابان) من التصنيفات التي تعمل على وصف حركات الجسم وصفاً دقيقاً من خلال مفاهيم تخبرنا ماذا يفعل الجسم كله او جزء منه، وماذا تفعل الحركة وماهيتها الديناميكية، وما هو التفاعل بين الناس والاشياء والبيئة، اذاً هو يُمكن المتعلم المقدرة على ادارة حركات الجسم بطرق مؤثرة تتفاعل لتحقيق الأهداف المرجوه للوصول إلى أفضل مستوى لتعلم المهارات الرياضية المتنوعة "اذ يتيح هذا التصنيف في توظيف مهارات التعلم الحركي بفاعلية عالية مما يسهم بتنظيم موضوعات الحركة متمثلاً في اربعة عناصر عن اهداف التربية الحركية كالوعي بالفراغ ، الوعي بالجسم ، نوعية الحركة والعلاقة الحركية مما يعطي فرصاً لا حدود لها للتغير الابتكاري للأداء الحركي بالنسبة للمهارات الخاصة بحركات التحرك والانتقال وتزويدهم بمعلومات مهمة تمكنهم من استيعاب معلومات المهارة المطلوب تعلمها (4:33) ويرى الباحثان أن هذه العوامل تعتمد بشكل مباشر على الهدف المرجو وماتحتويه من فائدة فتتمكن في كونها موجهة أي تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها أكثر من التمرينات الأخرى.

1-2 هدفاً البحث:

1- أعداد تمرينات خاصة على وفق تصنيف (لابان) لتحسين قدرتي التوافق والتوازن وتعلم مهارة الهجوم المستقيم المباشر بسلاح الشيش لأشبال.

2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة على وفق تصنيف (لابان) لتحسين قدرتي التوافق والتوازن وتعلم مهارة الهجوم المستقيم المباشر بسلاح الشيش لأشبال.

1-3 فرضاً البحث:

1- وجود فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قدرتي التوافق والتوازن وتعلم مهارة الهجوم المستقيم المباشر بسلاح الشيش لأشبال رياضة المبارزة ولصالح الاختبارات البعدية.

2- وجود فروق معنوية ذات دلالة أحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قدرتي التوافق والتوازن وتعلم مهارة الهجوم المستقيم المباشر بسلاح الشيش لأشبال رياضة المبارزة ولصالح المجموعة التجريبية.

1-4 مجالات البحث:

1- المجال البشري: اشبال المركز التدريبي في محافظة بغداد التابع للاتحاد العراقي المركزي للمبارزة.

2- المجال الزمني: من تاريخ 5 / 2 / 2022م لغاية 7 / 7 / 2022م.

3- المجال المكاني: قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية .

2- إجراءات البحث الميدانية:

2-1 منهج البحث: يلجأ الباحثون في اختيار المنهج المناسب والذي يتلائم مع حل المشاكل التي تواجههم، عليه استعمل الباحثان المنهج التجريبي ويتصميم (المجموعتين المتكافئتين) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها ، أذ أن المنهج التجريبي "يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية " (5:217) ، فضلاً عن ذلك " إن الباحثان يحاولان إدخال صفة أو متغير يمكن من خلاله تغيير حالة العينة أو الشيء المراد تغييره " (6:82).

2-2 مجتمع وعينة البحث: اشتملت عينة البحث على اشبال المركز التدريبي في محافظة بغداد التابع للاتحاد العراقي المركزي لرياضة المبارزة وتتراوح اعمارهم من (8-10) سنة، اذ بلغ عدد مجتمع البحث

(24) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم اختيار (20) لاعب لتمثيل عينة البحث مقسمين على مجموعتي البحث بواقع (10) أفراد لكل مجموعة بعد ماتم إستبعاد (4) لاعبين ممن شاركوا في التجارب الاستطلاعية وبذلك بلغت نسبة العينة من مجتمع البحث (83.33%).

2-3 التجانس لأفراد العينة:

تم التأكد من التجانس في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) لأفراد العينة كما في الجدول (1):

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة)

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	المنوال	معامل الالتواء
العمر	سنة	8.95	0.153	9	0.062
الطول	السنتيمتر	149.6	1.666	145	0.102
الكتلة	الكيلوغرام	41.36	1.697	38.5	0.427

*قيمة معامل الالتواء تراوحت بين $(1 \pm)$ مما دل على تجانس العينة بالمتغيرات أعلاه.

2-4 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستعملة:

2-4-1 وسائل جمع المعلومات:

- المراجع والمصادر العلمية العربية والاجنبية.
- الشبكة العالمية للمعلومات (الأنترنت).
- الملاحظة.
- الاختبار والقياس.
- المقابلات الشخصية.

2-4-2 الأدوات والأجهزة المستعملة :

- ملعب المبارزة الخاص بقاعة رقم (7) في المركز الوطني الخاص بوزارة الشباب والرياضة .
- أسلحة الشيش عدد(10).
- بدلات تدريب عدد (10).
- كرات تنس عدد (10)
- شواخص وأقماع عدد (10)
- علامات لاصقة ملونة.
- بالونات ملونة .
- ساعة توقيت عدد (4).
- ميزان طبي الماني المنشأ.
- شريط قياس متري.
- صافرة فوكس عدد (2).
- برنامج (Excel) لتفريغ البيانات وتخزينها.
- برنامج (spss) إصدار (21) لتحليل النتائج.
- حاسبة نوع (DELL).

• أقراص CD.

2-5 إجراءات البحث الميدانية:

2-5-1 الأختبارات المستعملة في البحث:

2-5-1-1 اختبار التوافق في رياضة المبارزة (7:131):

الهدف من الاختبار: معرفة التوافق في رياضة المبارزة.

الأدوات اللازمة: شريط لاصق ملون، ساعة توقيت عدد (1)، استمارة تسجيل المحاولات.

مواصفات الاداء: يرسم على الأرض خط مستقيم بطول (2 متران) وبزاوية 180° ويحدد بشريط لاصق ملون، يقف المختبر عند نقطة المنتصف التي تقسم الخط إلى خطين متساويين طول كل منهما (1 متر) وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بأداء حركة الطعن إلى جهة اليمين مع مد الذراع اليميني والعودة لوضع الوقوف عند مكان البدء ثم يقوم بأداء حركة الطعن إلى جهة اليسار بالقدم اليسرى مع مد الذراع اليسرى والعودة للوضع ... وهكذا حتى سماع كلمة (قف).

طريقة التسجيل: يسجل عدد مرات الطعن الكاملة والصحيحة نحو الجهتين (اليميني واليسرى) خلال (30) ثانية والشكل (1) يوضح طريقة إجراء اختبار التوافق.



الشكل (1) يوضح طريقة إجراء اختبار التوافق

2-5-1-2 اختبار الانتقال فوق العلامات (الأتران المتحرك) (7:134)

الهدف من الاختبار: - معرفة زمن التوازن في أثناء الحركة وبعدها.

الأدوات اللازمة: - ساعة إيقاف، شريط معرفة، 11 علامة.

مواصفات الأداء: - يقف المختبر على خط البداية بالقدم اليميني ثم يقف على العلامة (1) بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة بالقدم) ويحاول الثبات في هذا الوضع ثم يقوم بالوثب إلى العلامة (2) ليقف على مشط القدم اليميني وهكذا إلى أن يصل إلى العلامة الأخيرة بنفس الأسلوب في كل وثبة والمسافة بين خط البداية والعلامة الأولى (1م).

طريقة التسجيل: - يسجل للمختبر 10 درجات عن كل محاولة وثب وثبات وتعطى لكل لاعب محاولتين واحتساب أفضلها، والشكل (2) يوضح طريقة اختبار الاتزان المتحرك.



الشكل (2) يوضح طريقة اختبار الاتزان المتحرك

3-1-5-2 اختبار تقييم الأداء (الهجوم المستقيم المباشر) (137:7)

الهدف من الاختبار: - تقييم الأداء الهجوم المستقيم المباشر.

الأدوات اللازمة: - ملعب المبارزة، سلاح الشيش، بدلة مبارزة.

مواصفات الأداء: - يقف المختبر وقفة الاستعداد على ملعب المبارزة وماسكاً بيده سلاح الشيش وامامه مدرب مرتدياً قناع وصدرية تدريب مبارزة وحاملاً بيده سلاح الشيش، وعند بدأ اختبار تقييم الاداء المهاري يقوم المدرب بأعطاء الإشارة للمتعلم عن طريق ارجاع الذراع المسلحة قليلاً فيقوم المتعلم بأداء الهجمة المستقيمة المباشرة بحركة الطعن باتجاه الهدف.

طريقة التسجيل: - وتكون درجة تقييم كل محاولة من (10) درجات حسب أستمارة تقييم الأداء*، وتعطى لكل مختبر محاولتين و تحسب الدرجة الأعلى للمحاولة الأفضل، والشكل (3) يوضح طريقة اختبار تقييم الاداء للهجوم المستقيم المباشر.



الشكل (3) يوضح كيفية طريقة اختبار تقييم الأداء للهجوم المستقيم المباشر

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم الأربعاء المصادف 2/16 / 2022 في تمام الساعة الثالثة مساءً وعلى قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية قاعة رقم (7) الخاصة بالرياضة المبارزة في مجمع وزارة الشباب والرياضة على (4) لاعبين من مجتمع البحث والخاصة بالاختبارات المستعملة في البحث وكان الغرض منها هو:

1. التعرف على الوقت اللازم لتنفيذ كل اختبار.
2. معرفة السليبيات والمعوقات التي تواجه الباحث وتجاوزها عند تطبيق التجربة الرئيسية.
3. التأكد من صلاحية الاختبارات المختارة ودرجات صعوبتها ومدى ملائمتها للبيئة.
4. تحديد الصعوبات التي تواجه أفراد العينة عند الاختبار.
5. إجراء الأسس العلمية للاختبارات المختارة.

* ينظر ملحق رقم (1) أستمارة تقييم الأداء.

2-5-3 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

2-5-3-1 صدق الاختبارات:

تم الاعتماد على الصدق الظاهري (صدق المحتوى) لغرض معرفة قدرة الاختبار على قياس ما وضع لأجله، وذلك من خلال عرض مجموعة من اختبارات القدرات الحركية على السادة المختصين لتحديد الاختبار الأنسب والأكثر ملائمة مع طبيعة عينة الدراسة ومتغيرات البحث، وحصلت الاختبارات المعتمدة على نسبة اتفاق (100%) مما دل على اكتسابها الصدق الظاهري.

2-5-3-2 ثبات الاختبارات:

تم استخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) لغرض التأكد من ثبات الاختبارات المستعملة، إذ تم إجراء الاختبار الأولي على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الرئيسية في يوم الأربعاء المصادف 2/16 / 2022م وبعد مرور (10) أيام تم إجراء الاختبار الثاني (أعادة الاختبار) على نفس العينة ذاتها، وبعد ذلك استخرج معامل الارتباط البسيط بين نتائج الاختبار الأول ونتائج إعادة الاختبار وتراوحت قيم معامل الارتباط جميعها بين (0.88 - 0.92) مما دل على اكتساب الاختبارات المعتمدة درجة عالية من الثبات.

2-3-3 موضوعية الاختبارات:

إن اختبارات القدرات الحركية والشكل الظاهري للأداء المستعملة في الدراسة الحالية قد تم اعتمادها وتطبيقها مسبقاً في عدة دراسات على عينات في البيئة العراقية، ولغرض التأكد من موضوعيتها تم استخراج معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارات لمحكمين اثنين إذ تراوحت جميع القيم (0.89-0.95) مما دل على موضوعية تلك الاختبارات المستعملة .

2-3-4 صياغة التمرينات الخاصة على وفق تصنيف (لابان):

الجدول (2) يبين التمرينات الخاصة على وفق تصنيف (لابان)

ت	التمرين	جوانب وابعاد الحركة حسب تصنيف لابان
1	من وضع الاستعداد (الاونكارد) رفع الرجل الامامية والاستناد على الرجل الخلفية مع مد الذراع المسلحة لمدة 10 ثا وبالعكس	انشطة الجسم (الجسم)
2	من وضع الاستعداد وعند الابعاز عمل خطوة الى الامام ثم القفز وضرب كفي القدم (باطن القدم) مع بعضهما ثم الطعن والثبات	المسارات+الاتجاه+ المستويات (الفراغ)
3	من وضع الاستعداد القيام بخطوتان الى الخلف (تقهقر) والقفز ثم ضرب كفي القدم ثم الطعن والثبات	(أ) انشطة الجسم+افعال الجسم (الجسم) (ب) الاتجاهات (الفراغ)
4	من وضع الوقوف الاعتيادي ومسك كرة التنس رميها للأعلى ثم التصفيق مرة واحدة وعند رميها للأعلى اكثر يكون التصفيق مرتين وكلما زادة المسافة للأعلى زاد عدد التصفيق وهكذا الى ان يصل عدد التصفيق 10 مرات	(أ)العلاقات (ب)الوعي بالجسم (الجسم)
5	من وضع الاستعداد مسك كرة التنس وضربها بالأرض وعندما ترتفع الكرة الى مستوى الكتف يقوم اللاعب بمد يده ومسك الكرة	(أ)العلاقات (ب)افعال الجسم (الجسم)
6	يقف لاعب (أ) وبيديه كرتا تنس مختلفة الألوان امام اللاعب (ب) وعند ترك احدى الكرتين يقوم اللاعب (ب) بالتقاطها ، اما اذا قام اللاعب (أ) بترك الكرتين معاً هنا يقوم اللاعب (ب) بترك الكرات وعدم لمسها	العلاقات
7	من وضع الاستعداد من بداية ملعب المباراة(14)متر يقوم اللاعب بأداء خطوة (التقدم) ثم الحجل بالقدم الامامية فقط والاتزان ،ثم يرجع الى وضع الاستعداد وهكذا الى نهاية الملعب، يعاد التمرين بالرجل الخلفية	(أ)انشطة الجسم(الجسم) (ب)الاتجاهات(الفراغ)
8	من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بأداء خطوة(التقدم) ومن ثم الحجل	(أ)انشطة الجسم(الجسم)

	الى الامام بالرجل الامامية فقط ثم القفز للخلف على الرجل الخلفية والثبات	(ب)الاتجاهات (الفراغ)
9	من وضع الاستعداد ، القفز جانباً الى اليمين مرة والى الشمال مرة وفي كل مرة يعمل ثبات قليل	الاتجاه
10	من وضع الطعن يقوم اللاعب بالقفز جانباً الى اليمين والى الشمال وهكذا وفي كل قفزة يكون هناك ثبات قليل	الاتجاه
11	من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بنقل الرجل الامامية ببطئ ثم نقل الرجل الخلفية بشكل سريع مع مد الذراع المسلحة بنفس الوقت ثم الطعن	(أ)الانسيابية+الزمن (ب)تحرك اجزاء الجسم(الجسم)
12	رسم مربع على الأرض ووقوف اللاعب في منتصف المربع وعند الابعاز بالبدا يقوم اللاعب بلمس الخط الامامي بالرجل اليمنى والخط الخلفي بالرجل اليسرى بنفس الوقت ثم بالعكس،وبعدها يقوم بلمس الخط الأيمن الجانبي بالرجل اليمنى والخط الايسر بالرجل اليسرى بنفس الوقت ثم يقوم بأداء الطن او خطوه(تقدم) طعن	(أ)الانسيابية(الجهد) (ب)الاتجاه(الفراغ) الامتداد
13	رسم مثلث على الأرض يقوم اللاعب بالوقوف على طرفي المثلث وعند الابعاز يقوم اللاعب من القفز بلمس رأس المثلث بإحدى قدميه ثم يرجع الى طرفي المثلث ثم يقوم بلمس رأس المثلث بالقدم الاخرى وهكذا ثم عند الابعاز الثاني يقوم بالطعن او التقدم والطعن	(أ) الانسيابية(الجهد) (ب) الاتجاه(الفراغ) الامتداد
14	وضع ثلاث اقماع متباعدة الابعاد وكل قمع يأخذ رقم او لون معين يقف اللاعب امام الاقماع الثلاثة وعند سماع رقم قمع معين يقوم اللاعب بأداء التمرين	العلاقات
15	يقف لاعب (أ) مقابل لاعب (ب) يقوم لاعب (أ) بمسك كرات التنس او كفوف مبارزة ويقوم اللاعب (ب) بالاستعداد لتلقي الكرات او الكفوف مرة الى اليمين فيقوم اللاعب بالطعن او خطوة والطعن ومرة الى اليسار حيث يقوم اللاعب بالطعن او خطوة طعن، واذا تلقى الكرات معاً فيقوم بمسك الكرات ثم ارجاعها	(أ) الاتجاهات+المسارات (ب)العلاقات
16	من وضع الاستعداد يقف لاعب مقابل لاعب اخر ويكون اللاعبان مرتديان الأقنعة وكل واحد ماسك بيده كف مبارزة وعند سماع ايعاز البدأ يقوم احد اللاعبين بأداء خطوة + طعن بهدف الوصول الى لمس رأس المقابل حيث يقوم اللاعب المنافس بالرجوع ثم بأداء خطوة + طعن وهكذا الى ان يالمس احد اللاعبين راس اللاعب المنافس	امتداد المسارات + المستويات (الفراغ)
17	من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بالطعن ثم يثني الرجل الخلفية ومد الامامية ثم يغير اتجاه الطعن بثنى الامامية ومد الخلفية ثم الطعن	(أ) الجهد (ب) اجزاء الجسم

	وبعدها الرجوع الى الطعنة الأولى ثم وضع الاستعداد	(الجسم) (ج)الاتجاهات (الفراغ)
18	من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بالوثب الى الامام ثم ارجاع الرجل الخلفية ربع خطوة الى الخلف ثم الطعن او التقدم والطعن	الفراغ
19	من وضع الاستعداد المد والثني على كرة تنس معلقة بحبل في السقف او أي شيء عالي	(أ) الجسم (ب)الاتجاهات + المسارات(الفراغ) (ج)العلاقات
20	من وضع الاستعداد التقدم خطوة الى الامام ولمس الكرة المعلقة ثم الرجوع الى الخلف (التقهقر)	(أ) الجسم (ب)الاتجاهات + المسارات(الفراغ) (ج)العلاقات
21	من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بالطعن على الكرة المعلقة ثم انتظارها ترجع لكي يلمسها مرة أخرى ثم الرجوع الى وضع الاستعداد	(أ) الجسم (ب)الاتجاهات + المسارات(الفراغ) (ج)العلاقات
22	من وضع الاستعداد يقزم اللاعب بالتقدم خطوة الى الامام ثم الطعن على كرة التنس المعلقة وانتظارها ترجع ولمسها مرة أخرى ثم الرجوع خطوتان الى الخلف (التقهقر)	(أ) الجسم (ب)الاتجاهات + المسارات(الفراغ) (ج)العلاقات
23	من وضع الاستعداد التقدم خطوتان صغيرتان الى الامام ثم الطعن على كرة التنس المعلقة ولمسها وانتظارها ترجع ولمسها مره أخرى ثم الرجوع خطوتان الى الخلف وهكذا	(أ) الجسم (ب)الاتجاهات + المسارات(الفراغ) (ج)العلاقات
24	من وضع الاستعداد الوثب والطعن على الكرة المعلقة ولمسها ثم انتظارها ترجع ولمسها مرة أخرى ثم العودة خطوتان الى الخلف (التقهقر)	(أ) الجسم (ب)الاتجاهات + المسارات(الفراغ) (ج)العلاقات
25	من وضع الاستعداد رفع الرجل الامامية والارتكاز على الرجل الخلفية ثم التقدم او الحجل ثم الطعن على كرة التنس المعلقة ولمسها ثم انتظارها ترجع ولمسها مرة أخرى ثم الرجوع خطوتين الى الخلف (التقهقر)	(أ) الجسم (ب)الاتجاهات + المسارات(الفراغ) (ج)العلاقات
26	من وضع الاستعداد التقدم خطوة الى الامام ثم رفع الرجل الامامية والارتكاز على الرجل الخلفية ثم التقدم او الحجل ثم الطعن على كرة التنس المعلقة ولمسها ثم انتظارها ترجع ولمسها مرة أخرى ثم الرجوع خطوتين الى الخلف (التقهقر)	(أ) الجسم (ب)الاتجاهات + المسارات(الفراغ) (ج)العلاقات
27	من وضع الاستعداد ، وثب + امام + طعن على كرة التنس المعلقة ولمسها ثم انتظارها ترجع ولمسها مرة أخرى ثم الرجوع ثلاث خطوات الى الخلف (تقهقر)	(أ) الجسم (ب)الاتجاهات + المسارات(الفراغ) (ج)العلاقات
28	من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بأداء حركة السهم على الكرة المعلقة ولمسها	(أ) الجسم (ب)الاتجاهات + المسارات(الفراغ) (ج)العلاقات
29	من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بأداء خطوة (التقدم) وحركة السهم على الكرة المعلقة ولمسها	(أ) الجسم (ب)الاتجاهات + المسارات(الفراغ)

	(ج)العلاقات	
30	من وضع الاستعداد يقوم اللاعب بالوقوف على مشط القدم والتقدم والتقهقر ثم التقدم والتقهقر ثم التقدم والتقهقر ثم أداء حركة السهم على الكرة المعلقة ولمسها	(أ) الجسم (ب)الاتجاهات + المسارات(الفراغ) (ج)العلاقات
31	من وضع الاستعداد يقف لاعب (أ) مقابل لاعب (ب) ويدهم حبل ، كل لاعب يمسك طرف من اطراف الحبل ثم عند ايعاز البدء يبدأ اللاعبان بالتقدم والتقهقر وعدم السماح بارتخاء الحبل للمحافظة على مسافة التبارز	(أ)العلاقات (ب)الاتجاهات (الفراغ)
32	من وضع الاستعداد يقف لاعب (أ) مقابل لاعب (ب) ويدهم حبل ، كل لاعب يمسك طرف من اطراف الحبل ثم عند ايعاز البدء يبدأ اللاعب (أ) بالتقدم ثم الطعن ويقوم اللاعب (ب) بالتقهقر للحفاظ على عدم ارتخاء الحبل والحفاظ على مسافة التبارز ثم يكرر اللاعب (ب) نفس تمرين اللاعب (أ) وهكذا	(أ)العلاقات (ب)الجسم (ج)الامتدادات (الفراغ)

تم صياغة (32) تمرين على وفق تصنيف (لابان) بمعدل (8) تمارين في الوحدة التعليمية الواحدة ويزمن مدته (5) دقائق على أن تكون هنالك فترة راحة (1.5) دقيقة بين تمرين وآخر عند التطبيق.

2-5-5 التجربة الاستطلاعية الثانية:

اجريت التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الخميس المصادف (2022/3/3) في تمام الساعة الثالثة مساءً على قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية قاعة رقم (7) الخاصة برياضة المبارزة في مجمع وزارة الشباب والرياضة على نفس أفراد العينة في التجربة الاستطلاعية الاولى وهذه التجربة الخاصة بأزمة التمرينات والأدوات المستعملة في الوحدات التعليمية التي وضعها الباحثان وكان الغرض منها هو:

- 1- تحديد الأزمنة الخاصة بكل تمرين.
- 2- معرفة هل أن التمرين يحقق الهدف المرجو منه.
- 3- معرفة عدد التمرينات الموضوعة في الوحدة التعليمية.
- 4- معرفة مدى سلامة الادوات التي تستعمل في التمرينات.
- 5- ملائمة المكان وكفايته في اجراء المنهج الخاص بالتمرينات.
- 6- مدى أستطاعة أفراد العينة لتأدية هذه التمرينات.

2-5-6 التمرينات الخاصة (المنهج المعد):

تم صياغة التمرينات الخاصة لتنمية قدرتي التوافق والاتزان الحركي وتعلم الهجوم المستقيم المباشر على وفق تصنيف (لابان)، بواقع (12) وحدة تعليمية موزعة على وحدتين تعليميتين في الأسبوع خلال يومي (السبت والثلاثاء) ، اذ تبدأ الوحدة التعليمية في تمام الساعة (3 عصرا) وتستمر لمدة (90) دقيقة حتى الساعة (4 والنصف عصرا)، وعليه قد راع الباحثان ذلك في ضوء جانب الوعي المكاني والزمني أي وعي الاشبال بالمساحات والاتجاهات والمستويات والمسارات التي يتخذها الجسم في حركاته، وراع الباحثان ذلك عبر الأنشطة المختارة في التمرينات الخاصة المعدة بما يحقق وعي الاشبال بالحركة وكيفية أدائها ويستطيع تحديد أجزاء الجسم المستعملة في الحركة، واهتم المنهج بالأنشطة الحركية التي تنمي هذه

المهارات في ضوء جانب العلاقات مما يساعد الشبل على إدراك العلاقة بينه وبين الأداة المستخدمة وبين أجزاء جسمه والمكان.

كما بلغ زمن الوحدة التعليمية (*) الكلي (90 دقيقة) مقسم الى (18) دقيقة قسم تحضيرى موزعة على (3) دقائق (مقدمة وتهيئة الادوات والتجهيزات الرياضية) و(7) دقائق (احماء عام) يتضمن تهيئة عامة لجميع عضلات الجسم و(8) دقائق (احماء خاص) للتهيئة الخاصة لأعضاء الجسم حسب الهدف البدني والمهاري من الوحدة التعليمية، اما بالنسبة للقسم الرئيسي فمدته (60) دقيقة مقسم الى (10) دقائق (جزء تعليمي) يتم من خلاله شرح المهارة من قبل المدرب وعرض نموذج امام المتعلمين و(50) دقيقة (جزء تطبيقي) يتم من خلاله تطبيق تمارين الوحدة التعليمية ال (8) بمدة (5) دقائق آداء للتمرين الواحد من قبل العينة لتحقيق الأهداف البدنية والمهارية، واخيراً الجزء الختامي ومدته (12) دقيقة مقسمة الى (7) دقائق تمرينات أطالة وتهدئة و(3) دقائق تغذية راجعة للمهارة، و(2) دقيقة ختام الوحدة التعليمية والأنصراف وفيما يأتي التوزيع الزمني للتمرينات الخاصة:

- عدد الاسابيع (6).
- عدد الوحدات التعليمية في الاسبوع (2) وحدة.
- عدد الوحدات الكلية في البرنامج (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة.
- زمن الوحدة التعليمية الكلي (90) دقيقة مقسم الى:
- مجموع زمن القسم التحضيري (216 دقيقة) بواقع (18 دقيقة) لكل وحدة تعليمية.
- مجموع زمن القسم الرئيسي (720 دقيقة) بواقع (60 دقيقة) لكل وحدة تعليمية.
- مجموع زمن القسم الختامي (144 دقيقة) بواقع (12 دقيقة) لكل وحدة تعليمية.
- والجدول (3) يبين الأزمنة لكل قسم من اقسام الوحدة التعليمية الواحدة ومجموع تلك الأزمنة خلال طيلة فترة تطبيق التمرينات الخاصة:

الجدول (3) يبين ازمدة اقسام الوحدة التعليمية الواحدة ومجموعها في المنهج التعليمي

اقسام الوحدة التعليمية	زمن الوحدة التعليمية الواحدة	الزمن خلال البرنامج
القسم التحضيري	18 د	216 د
القسم الرئيسي	60 د	720 د
القسم الختامي	12 د	144 د
المجموع	90 د	1080 د

* ينظر ملحق رقم (2) أنموذج للوحدة التعليمية الأولى في المنهج

2-5-7 التجربة الاستطلاعية الثالثة حول برنامج التمرينات الخاصة المعد من الباحثان:

أجريت التجربة الاستطلاعية الثالثة في يوم السبت المصادف (2022/3/5) في تمام الساعة الثالثة مساءً في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية قاعة رقم (7) الخاصة برياضة المبارزة في مجمع وزارة الشباب والرياضة على نفس أفراد العينة في التجريبتين الاولى والثانية وهذه التجربة الخاصة ببرنامج التمرينات الخاصة المعد من الباحثان وكان الغرض منها هو:

1- إعطاء وحدة تعليمية تجريبية وتطبيق التمرينات على افراد العينة الاستطلاعية.

- 2- معرفة مدى سلامة الادوات التي تستعمل في المنهج التعليمي.
- 3- التعرف على امكانية المدرب في تطبيق المنهج التعليمي.
- 4- ملائمة المكان وكفايته في اجراء المنهج التعليمي.
- 5- حساب الوقت المستغرق للوحدة التعليمية.
- 6- معرفة مدى ملائمة البرنامج التعليمي لعينة البحث وتسجيل أهم المعوقات.
- 2-5-8 التجربة الرئيسية:

2-5-8-1 الأختبارات القبلية: أجرى الباحثان الاختبارات القبلية الخاصة بقدرتي التوافق والأتران وكذلك تقييم الأداء لمهارة الهجوم المستقيم المباشر على مجموعتي البحث يوم الاربعاء المصادف (2022/3/9) في تمام الساعة الثالثة مساءً وكانت الاختبار الأول اختبار (التوافق) في رياضة المبارزة والاختبار الثاني اختبار الانتقال فوق العلامات (الأتران المتحرك) وكانت طريقة الاختبار الثالث (تقييم الاداء) هي طريقة العرض المباشر جلوس ثلاث محكمين على بعد مترين من المتعلم اذ يقف وقفة الاستعداد على ملعب المبارزة وماسكاً بيده سلاح الشيش وامامه مدرب مرتدياً قناع وصدرية تدريب مبارزة وحاملاً بيده سلاح الشيش، ولكون المهارات جديدة على العينة قام الباحثان بأعطاء شرح لمهارات الهجوم المستقيم المباشر وعند بدأ اختبار تقييم الاداء المهاري يقوم المدرب بأعطاء الاشارة للمتعلم عن طريق ارجاع الذراع المسلحة قليلاً فيقوم المتعلم بأداء الهجمة المستقيمة المباشرة بحركة الطعن باتجاه الهدف اذ يراعى من قبل المحكمين (التحرك الصحيح - انسيابية الحركة - ودقة توجيه ذبابة السلاح نحو هدف المنافس - والأخطاء المرتكبة - والعودة لوقفة الاستعداد) وتكون درجة تقييم كل محاولة من (10) درجات، تعطى لكل مختبر محاولتين وتحسب الدرجة الأعلى للمحاولة الأفضل وان جميع الاختبارات جرت على قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في الوزارة.

- 2-5-8-2 التكافؤ لأفراد العينة :اجريت عملية التكافؤ بين متغيرات الدراسة كما مبين في الجدول (4)
- الجدول (4) يبين تكافؤ عينة البحث في قدرتي التوافق والأتران الحركي ومهارة الهجوم المسقيم المباشر

بسلاح الشيش في رياضة المبارزة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	قيمة (SIG)	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	قدرة التوافق	عدد	18	1.333	19	2.057	-1.677	0.111	غير معنوي
2	قدرة الأتران	درجة	1.9	0.737	2.4	0.966	-1.301	0.21	غير معنوي
3	الهجوم المستقيم	درجة	5.65	1.055	5.7	0.674	-0.126	0.901	غير معنوي

*معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (SIG) > (0.05).

- 2-5-8-2 تنفيذ التمرينات الخاصة: تم تنفيذ التمرينات الخاصة من يوم السبت 2022/3/12 الى يوم الأربعاء المصادف 2022/4/20.
- 2-5-8-3 الأختبارات البعيدة:

بعد انتهاء التمرينات الخاصة يوم الأربعاء المصادف (2022/4/20) والتي استغرقت (6) أسابيع ولغرض تحديد المستوى الذي وصلت اليه عينة البحث (التجريبية والضابطة) أجرى الباحثان الاختبارات البعدية للمتغيرات المدروسة قدرتي التوافق والالتزان ومهارة الهجوم المستقيم المباش، واتبعت الشروط والاجراءات نفسها من حيث المكان والزمان والادوات التي اتبعت في الاختبارات القبلية من اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات.

2-5 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثان برنامج (SPSS) إصدار (21) لمعالجة النتائج .

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- المنوال.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار T-test للعينات المرتبطة.
- اختبار T-test للعينات المستقلة.

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لقدرتي

التوافق والالتزان والهجوم المستقيم المباشر ومناقشتها في الجدول (5)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	قيمة (SIG)	نوع الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	قدرة التوافق	عدد	1.333	18	2.505	22	-9.00*	0.000	معنوي
2	قدرة الأتزان	درجة	0.797	1.9	1.178	4.5	-11.75*	0.000	معنوي
3	الهجوم المستقيم	درجة	1.055	5.56	0.857	8.25	-10.61*	0.000	معنوي

مناقشة النتائج في الجدول (5):

أظهرت النتائج بالجدول (5) لقدرة التوافق بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثان سبب ذلك الى فاعلية التمرينات الخاصة على وفق تصنيف (لابان) المعد للمجموعة التجريبية الى تناسب كمية ممارسة التمارين المرتبطة بتعلمها مع خصوصية المهارة يعكس النتائج الإيجابية على مخرجات التعلم لتلك القدرات الحركية او المهارات، وهذا ما أكده حسام الدين واخرون،(8:125) بأن "كمية الممارسة للحركات او المهارات يعد ذات أهمية كبيرة في التعلم والذي يختلف تبعا لطبيعة اللعبة والمهارة"، ويرى الباحثان أن من الظواهر الطبيعية والمتوقعة هو الحصول على النتائج

الإيجابية عند اخضاع المتعلمين الخام في بداية التعلم للبرامج التعليمية التي تعمل على تنمية قدراتهم الحركية ومهاراتهم في الألعاب الرياضية غير الممارسين لها.

أما ما يخص قدرة الاتزان فجاءت النتائج أيضا معنوية ذات دلالة إحصائية ويعزو الباحثان سبب ذلك الى خصوصية تمارينات الاتزان المستعملة في أغلب التمارينات المعدة لما لها من أهمية قصوى في عملية ربط القدرة مع المهارة كالتمارينات الأساسية على سبيل المثال من وضع الاستعداد من بداية ملعب المباراة (14) متر يقوم المتعلم بأداء خطوة (التقدم) ثم الحجل بالقدم الامامية والاتزان، ثم يرجع الى وضع الاستعداد وهكذا الى نهاية الملعب، ويعاد التمرين بالرجل الخلفية، ومحاولة الباحثان بدمج قدرتين مع مهارة الهجوم المستقيم المباشر كما هو الحال في أغلب التمارينات المعدة من وضع الاستعداد يقوم المتعلم بنقل الرجل الامامية ببطء وعمل (إتزان) ثم نقل الرجل الخلفية بشكل سريع مع مد الذراع المسلحة بنفس الوقت (التوافق) ثم الطعن بأداء الهجوم البسيط المباشر (الهجمة المستقيمة المباشرة) وهذه أمثلة لخصوصية التمارين المعدة ويرى الباحثان أن تأثير التعلم يكون واضحا وجليا لعدم وجود تعلم مسبق، فينتفكان مع سيف الدين الحياي (102:9) الى "أن الممارسة وأداء التكرارات تعد ضرورية للمبتدئين الخام في عملية التعليم فهي عملية تفاعل الفرد مع الحركات او المهارات والسيطرة عليها وادائها مع تحقيق التناسق الحركي عند الأداء في المحاولات والتكرارات اللاحقة".

أما ما يخص الهجوم المستقيم المباشر نلاحظ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ويعزو الباحثان سبب ذلك الى أهمية الربط والتناسق بين مكونات التمارينات المعدة على وفق تصنيف (لابان) والتكرار والأعادة لها أدى الى انعكاس ذلك على نتائج تقييم الأداء المهاري فينتفق الباحثان مع وجيه محجوب وآخرون (10:42) بأن "العامل الرئيسي لزيادة فاعلية الأداء للمهارة هو التمرين والتدريب مع التعلم والخبرة والذي يقود الى الأداء الذي ينال رضا المختصين".

3-2 عرض نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة لقدرتي

التوافق والاتزان والهجوم المستقيم المباشر ومناقشتها في الجدول (6)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	قيمة (SIG)	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	قدرة التوافق	عدد	19.3	2.057	20.2	2.25	-3.85*	0.004	معنوي
2	قدرة الاتزان	درجة	2.4	0.966	3.3	0.826	-2.86*	0.019	معنوي
3	الهجوم المستقيم	درجة	5.7	0.674	6.55	0.598	-7.96*	0.000	معنوي

مناقشة النتائج في الجدول (6):

أظهرت النتائج بالجدول (6) لقدرة التوافق بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثان سبب ذلك الى أساليب التعليم التي يتبعها المدربون وهم نخبة من مدربي الاختصاص بالإضافة إلى استمرار وانتظام اللاعبين في المشاركة الفعالة في وحداتهم التعليمية وكذلك الى تكرار التمارينات المعدة بما يخص قدرتي التوافق الاتزان ومهارة الهجوم المستقيم المباشر والتي

كان لها الدور الواضح في هذا التحسن ويتفق الباحثان مع ما أكده مهند حسين البشتاوي (51:11) " إن الأعداد المهارية أمر مهم جداً وضروري ولا سيما للمتعلمين، إذ يؤدي إلى تطوير وصقل وتثبيت مهارات اللاعب الحركية والتي توصل الفرد إلى تحقيق أعلى الانجازات الرياضية "، ويرى الباحثان مع مآثره تهناني عبد العزيز (216:12) "على إن الحركات البدنية والمهارية تستلزم التعاون الوثيق والتوافق في الأداء وجميع أجزاء الجسم وكلما تعلم وتدريب اللاعب وارتفع مستوى التوافق لديه انعكس ذلك على مستوى الأداء المعقد في النشاط البدني الذي يمارسه"

أما ما يخص قدرة الأتزان فجاءت النتائج أيضا معنوية ذات دلالة إحصائية أيضا ويعزو الباحثان سبب ذلك الى تمارين الاتزان وأهميتها لرياضيو المبارزة خصوصا باستعمال الوسائل والادوات الضرورية لتطبيقها وبالتأكيد لأحد يستطيع الاستغناء عن الوسائل المساعدة في عملية التعلم وهذا ما يتفق مع رأي مفتي ابراهيم (191:13) بأن " استخدام الوسائل التدريبية والتعليمية تساعد اللاعب على الفهم والاستيعاب بشكل دقيق من خلال متابعة تسلسل الحركة" وايضاً مع ما جاء به ماهر اسماعيل (99:14) "ان الوسائل المساعدة تقوم على اشراك جميع الحواس في عمليات التدريب مما يؤدي الى ترسيخ وتعميق هذا المهارة" نهيك عن موضوع التكرار والاعادة لتدعيم وتثبيت المهارة.

أما ما يخص الهجوم المستقيم المباشر نلاحظ وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية ويعزو الباحثان سبب ذلك الى أهمية تثبيت المسار الحركي للهجوم المستقيم المباشر وهذا يتفق مع ما أشار اليه محمد عثمان (42:15) "بأن الإعادة والتكرار من الطرق المهمة في تطوير تكتيك الأداء ورسم المسار الحركي للمهارة"، لذا فان من اهم الأمور التي يجب الاخذ بها في عملية التعلم هي التكرار والممارسة التي يؤديها المتعلم على ان تكون وفق المسارات الصحيحة للحركة او المهارة، اذ انه يعزز المعلومات الضرورية عنها ويزيد من قابلية واستعداد المتعلم على استدعاء البرنامج الحركي لها بشكل جيد وتوظيفه في أداء الحركات والمهارات المطلوبة منه في مواقف الاختبار او مواقف اللعب الحقيقية، فهو يعد من شروط التعلم الى جانب شروط أخرى تتمحور حول المتعلم كالدافع مثلا، وأخيرا يتفق الباحثان مع ما جاء به بعض العلماء في أن المناهج مهما اختلفت فإن الغاية واحدة وهي التطوير إذ يؤكد سعد محسن (98:16) " إن الآراء مهما اختلفت مناهج ثقافتها العلمية والعملية فان البرنامج التعليمي يؤدي حتماً إلى تطور الانجاز ، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم ويرمجتها واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدرسين ومدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية أو تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة"، فضلا عن التغذية الراجعة التي يقدمها المدرب والتي زادت من دافعية الأشبال إلى التعلم فضلا عن استخدامه التعزيز اللفظي والمعنوي كما ذكره Lockhart (57:17) إذ ان " الثناء على النتائج التي يحققها المتعلم من وقت لآخر ستكون بمثابة طاقات جديدة وحافزة لبذل الجهد ومواصلة التقدم "

وكل هذا مآدى فعلا الى تحسن وتطور المتعلمين ضمن حصتهم التعليمية وظهور المعنوية في جميع المتغيرات بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

3-3 عرض نتائج دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

لقدرتي التوافق والاتزان والهجوم المستقيم المباشر ومناقشتها في الجدول (7)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	قيمة (SIG)	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	قدرة التوافق	عدد	22.5	2.505	20	2.25	2.15*	0.045	معنوي
2	قدرة الأتزان	درجة	4.5	1.178	3.3	0.823	2.64*	0.017	معنوي
3	الهجوم المستقيم	درجة	8.25	0.857	6.55	0.598	5.13*	0.000	معنوي

مناقشة النتائج في الجدول (7):

أظهرت النتائج بالجدول (7) لقدرة التوافق بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ما يذكره magle (230:18) بأن تنوع خبرات التمارين وتنظيمها في مدد وازمنة معينة والتنوع والتغيير في الحركة يعمل على زيادة اكتساب الخبرات التعليمية من خلال اشتقاق خبرات تلك التمارين وتوظيفها بالقدرة على أداء الحركات والمهارات المطلوبة بشكل افضل في مواقف الاختبار الحقيقية"، فمحتوى الوحدات التعليمية المكونة للتمرينات الخاصة بما تضمنته من تمرينات معدة وفقا بتصنيف وجوانب وابعاد الحركة ل (لابان) كان لها تأثير على قدرتي التوافق والأتزان ومهارة الهجوم المستقيم المباشر، اذ تمحورت حول إمكانية الاستفادة من وصف الحركة وإخضاع المتعلمين فعليا للتكرارات والممارسات المقتنة والمتوافقة مع امكانياتهم وقدراتهم والمرحلة العمرية التي تعد مرحلة جوهريّة في تنمية القدرات الحركية وساعدت المتعلمين على اكتشاف وتوجيه أعضاء جسمه وقابليته على أداء الحركات المتنوعة من خلال التجربة واستثمار قدراته الحركية وفقا للمكان والزمان وتوجيهها خدمة للحركات والمهارات المطلوبة منه.

أما ما يخص قدرة الأتزان فجاءت النتائج أيضا معنوية ذات دلالة إحصائية ويعزو الباحثان سبب ذلك الى نوعية التمرينات الخاصة وماتحتويه من محتوى فعال وحول هذا الصدد يؤكد الخولي (151:19) "بضرورة ان يكون محتوى برامج الأنشطة الرياضية لهذه المرحلة السنية هادفة الى تطوير القدرات الحركية الأساسية المختلفة واكتساب الكفاية الادراكية لمساعدة المتعلمين على اكتشاف قدراتهم الجسمية ومساعدتهم في حل المشكلات الحركية من خلال التجربة والاستكشاف والاتصال والابتكار والعلاقات" وهذا ما تضمنته تمارين الوحدات التعليمية الخاصة بالمجموعة التجريبية.

وفيما يخص جوانب الحركة وابعاد (لابان) يتفق الباحثان مع هبة محمد راتب (19:20) بأن "جوانب الحركة تمثل الجوانب الأساسية في العملية التعليمية لمختلف المهارات الحركية فهي تساعد على التقليل من تعقد بيئة التنافس واختزال حاجة المتعلمين للتعليم المستمر وتوجيه الأنشطة التعليمية وتسهيل التعلم واثراء الطفل بالمعلومات الحركية الضرورية لحل المشكلات اثناء مواقف الاختبار الحقيقية"، وبذلك عملت تلك التمارين على تنمية جميع القدرات الحركية التي وظفت لأجلها وبالاخص قدرتي التوافق والأتزان وتبين ذلك من خلال قدرة المتعلمين بالتحكم بأجسامهم وأجزاء أجزاء أجسامهم في أوضاع ومواقف مختلفة، اذ يتفق الباحثان مع عبد الجبار (177:21) في أن "القدرات الحركية قد تكون مكتسبة من البيئة نتيجة الممارسة وخبرة الفرد المتعلم الذي يستطيع التحكم بجسمه اثناء الأداء لأي عمل مهني او رياضي، فهي ناتج عن الخبرة التي اكتسبها نتيجة القيام بالعمل المنوط به".

أما ما يخص الهجوم المستقيم المباشر بوجود فروق معنوية أيضا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ويعزو الباحثان سبب ذلك الى التوليفة المعده من الباحثان على وفق تصنيف (لابان) أضافة الى عملية التكرار والاعادة والتغذية الراجعة وبهذا الصدد يذكر شلش والصبيحي (129:22) بأن "عملية تعلم أي مهارة او حركة ما لا يمكن ان تتحقق بمجرد وجود الدافع لتعلمها فقط، بل يجب على المتعلم ممارستها وتكرارها مرة تلو الأخرى كي يستطيع ان يسيطر على حركاته ويؤديها بالشكل الصحيح لها، فالنتائج الحالية المتحققة ما هي الى نتائج لعملية التعلم الذي يعد "تغيير في الأداء وتعديل في السلوك عن طريق التدريب والممارسة والذي يتضمن تحسنا في الأداء فطبيعة هذا التحسن يمكن ملاحظته نتيجة التغيرات التي تحدث اثناء عملية التعلم"، وبذلك اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت اليه دراسات كل من المصري(151:23) و إبراهيم،(165:24) بأن المنهج التجريبي والمتبع حقا الأثر الإيجابي في تنمية الجوانب الحركية لأشبال وكان للمنهج التجريبي الأثر الأكبر مقارنة بالأساليب المتبعة.

ومن خلال مناقشة النتائج تم تحقيق هدفي البحث من خلال أعداد تمارينات خاصة على وفق تصنيف (لابان) لتحسين قدرتي التوافق والتوازن وتعلم مهارة الهجوم المستقيم المباشر بسلاح الشيش لأشبال. والتعرف على تأثير هذه التمارينات بعينة البحث، وكذلك تحقيق فرضيات الدراسة بوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قدرتي التوافق والتوازن وتعلم مهارة الهجوم المستقيم المباشر بسلاح الشيش لأشبال رياضة المبارزة ولصالح الاختبارات البعدية، ووجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

4- الخاتمة:

4-1 أستنتج الباحثان:

إن للتمرينات المعدة على وفق تصنيف (لابان) تأثير إيجابي على قدرتي التوافق والإتزان لدى عينة البحث المتمثلة بلاعبي اشبال المركز التدريبي في محافظة بغداد التابع للاتحاد العراقي المركزي العراقي برياضة المبارزة.

وإن للتمرينات المعدة على وفق تصنيف (لابان) تأثير إيجابي على مهارة الهجوم المستقيم المباشر لدى عينة البحث المتمثلة بلاعبي اشبال المركز التدريبي في محافظة بغداد التابع للاتحاد العراقي المركزي العراقي برياضة المبارزة.

4-2 يوصي الباحثان:

التأكيد على اعداد التمارينات وتصميمها علة وفق تصنيف (لابان) لجوانب وابعاد الحركة من خلال الاعتماد على الوصف الحركي الظاهري، لما له من تأثير إيجابي على القدرات الحركية المختلفة. وضرورة تطبيق التمارينات التي تستهدف القدرات الحركية وتنميتها لما لها من دور فعال واساس في تعلم الأداء المهاري لمختلف الألعاب الرياضية.

والتأكيد على اجراء الدراسات المشابهة التي توظف التصنيفات الأخرى التي تناولت الوصف الحركي، وبيان تأثيرها في تعلم مهارات أخرى في رياضة المبارزة.

المصادر:

1. فاطمة عبد مالح و ظافر ناموس الطائي: إساسيات تدريب رياضة المبارزة، ط1، دار الاعصار العلمي، عمان، 2014م.
2. قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة . ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، 1998م.
3. هارا : أصول التدريب : ترجمة عبد علي نصيف ، ط 2، الموصل ، مطبعة التعليم ، 1990م.
4. ميساء رضا غانم: تأثير تمرينات خاصة على وفق تصنيف (لابان) لجوانب الحركة وابعادها في القدرات الادراكية - الحركية وتعلم بعض الحركات الارضية بالجمناستك، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الجامعة المستنصرية، بغداد. 2021م.
5. محمد حسن علاوي ،أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 م .
6. وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد : دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 م .
7. عبد الكريم فاضل عباس وآخرون: دليل الاختبارات في رياضة المبارزة، ط1، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق، 2021م.
8. طلحة حسام الدين وآخرون: التعلم والتحكم الحركي، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2014م.
9. سيف الدين عبدالرحيم بشير الحيايلى: اثر دمج بعض أساليب جدولة الممارسة في التعلم والاحتفاظ بالأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2012م.
10. وجيه محجوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 2000م.
11. مهند حسين البشتاوي و احمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2005 م.
12. تهاني عبد العزيز : الاختبارات والمقاييس ، جامعة الزقازيق ، 1997م.
13. مفتي ابراهيم حماده : التدريب الرياضي الحديث تطبيق وقيادة ، جامعة القاهرة ، دار الفكر العربية، 1991م.
14. ماهر اسماعيل يوسف : مدخل الى تكنولوجيا التعليم ، ط2 ، عمان : دار الفكر ، 1998م.
15. محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1990م.
16. سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عالياً في كرة اليد . أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 م.
17. Lockhart , A: Comunicationg with learning , Quest,17,1966 .
18. Magil , A , Richard , Motor learning : Boston , M.C. , Grown Hill , fiftieth Education , 1998.
19. امين أنور الخولي: المدخل حول تاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.

20. هبة محمد راتب أبو جازيه: خطة مقترحة لبرنامج جمباز المرحلة الابتدائية في ضوء مفاهيم جوانب وابعاد الحركة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، مصر، 2004م.

21. قيس ناجي عبد الجبار: تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي، مطبعة التعليم العالي، بغداد. 1989م.

22. نجاح مهدي شلش و محمود اكرم الصبيحي: التعلم الحركي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 2000م.

23. وائل سلامة المصري: تأثير برنامج تربية حركية على بعض المهارات الأساسية وعناصر الادراك الحركي لتلاميذ الصف الأول بمرحلة التعليم الأساسي، كلية التربية البدنية، جامعة الفاتح، ليبيا، 2000م.

24. إبراهيم المحمدي: تأثير برنامج التربية الحركية على تنمية مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من (6-9) سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة 2005م.

ملحق (1) أستمارة تقييم الأداء لمهارة الهجوم المستقيم المباشر

ت	اسم المختبر	الهجمة المستقيمة المباشرة	
		م 1	م 2
1			
2			
3			
4			
5			

التوقيع:

اسم المحكم:

مكان العمل:

ملاحظات:

1- تكون درجة تقييم كل محاولة من 10 درجات . مع ملاحظة (التحرك الصحيح - انسيابية الحركة - ودقة توجيه ذبابة السلاح نحو هدف المنافس - والأخطاء المرتكبة - والعودة لوقفه الاستعداد) .

2- تعطى لكل مختبر محاولتين للمهارة .

3- تحسب الدرجة الأعلى للمحاولة الأفضل.

ملحق (2)

المنهج التعليمي

الوحدة التعليمية الأولى (مهارة الهجوم المستقيم المباشر)

السبت 2022/3/12

الوقت : 90 دقيقة

عدد المتعلمين : 10

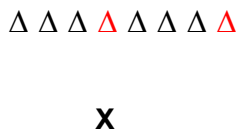
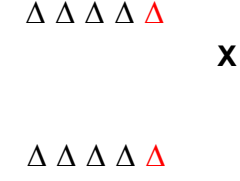
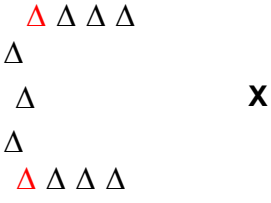
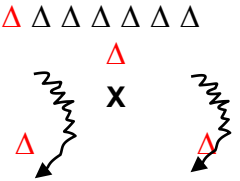
الفئة : الاشبال

الهدف المهاري: أن يؤدي المتعلم (مهارة الهجوم المستقيم المباشر)

الهدف البدني : تنمية قدرتي التوافق والاتزان لدى اللاعبين.

الهدف المعرفي: أن يعرف المتعلم بعض القواعد القانونية في كيفية احتساب اللسة

الهدف الوجداني: تنمية روح القيادة والعمل الجماعي بين المتعلمين

القسم	الوقت	الاهداف السلوكية	الفعاليات والمهارات الأساسية والحركية	الشكل التنظيمي	التقويم والملاحظات
1- القسم التحضيري أ- الإدارية	(18د) 3 د	رفع مستوى التنظيم (الضبط والنظام) لدى المتعلمين	الوقوف بخط نسق واحد لإداء التحية الرياضية (حب ، طاعة ،إحترام) وأعطاء بعض التوجيهات		يقف المدرب أمام المتعلمين
ب- الإحماء العام	7 د	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي والمجاميع العضلية والمفاصل	يتم آداء الاحماء العام من خلال قائد الوحدة (اللاعب المميز) (سير ، هرولة ، ركض ، قفز)		
ج- الإحماء الخاص	8 د	تهيئة العضلات العاملة التي تخدم المهارة بصورة مباشرة لهذا اليوم	1، الوقوف والقفز على البقع 2، الوقوف ثني ومد الركبتين 3، الوقوف حني الجذع للأمام وللخلف وللجانبيين		10 عدات لكل تمرين مع التأكيد على الاداء الصحيح
2- القسم الرئيسي	60 د	الصورة الذهنية للمتلم عن المهارة وعن أهم الاخطاء فيها وعن كيفية الاداء للتمارين المعده لهذا الغرض	يعمل المدرب في هذا الجزء بعرض وشرح وتطبيق المهاره وتطبيق التمارين الخاصه بذلك من قبل اللاعبين المميزين		تنويع طرق الشرح والعرض والتطبيق
أ- الجزء التعليمي	10 د	أكساب المتعلمين المعرفة الصحيحة لوضع الجسم أثناء تأدية المهارة والتركيز على التسلسل الهرمي من السهل الى الصعب وخلال الأبعاد الأربعة لتصنيف (لابان)	الوقوف صفين متوازيين عرض وشرح وتطبيق مهارة الهجوم المستقيم المباشر الوقوف بوضع التهيؤ بفتحه مناسبة بين الرجلين والذراعين للأمام المسلحة وللخلف الحرة والنظر الى الأمام ومراعاة الحركة والتوقيت المناسب عند الأداء		التأكيد على توضيح التفاصيل الدقيقة للمهارة ويحسب تصنيف (لابان)
	A1 5 د	من وضع الاستعداد مسك كرة التنس وضربها بالأرض وعندما ترتفع الى مستوى الكتف يقوم المتعلم بمد يده ومسك الكرة.	أبعاد (لابان) المستهدفه - الفراغ الشخصي، المستويات، الزمن، العلاقات (مع الأداة)		

الجزء التطبيقي 50د	أكثر تكرار		الراحة بين تمرين وآخر 1.5 دقيقة
أبعاد (لابان) المستهدفه - الفراغ الشخصي، المسار، الامتدادات، شكل الجسم، الجهد. الراحة بين تمرين وآخر 1.5 دقيقة	A2 5 د أكثر تكرار	من وضع الاستعداد (الاونكارد) رفع الرجل الامامية والاستناد على الرجل الخلفية مع مد الذراع المسلحة لمدة 5 ثا وبالعكس.	
	A3 5 د أكثر تكرار	من وضع الاستعداد، القفز جانباً الى اليمين مرة والى الشمال مرة وفي كل مرة يعمل ثبات قليل.	أبعاد (لابان) المستهدفه - الفراغ، الاتجاهات، الانسيابية، الجانبية. الراحة بين تمرين وآخر 1.5 دقيقة
	A4 5 د أكثر تكرار	من وضع الاستعداد من بداية ملعب المباراة (14) متر يقوم المتعلم بأداء خطوة (التقدم) ثم الحجل بالقدم الامامية والاتزان، ثم يرجع الى وضع الاستعداد وهكذا الى نهاية الملعب، يعاد التمرين بالرجل الخلفية.	أبعاد (لابان) المستهدفه - الفراغ العام، المسارات، الجهد، الامتدادات، الانسيابية، العلاقات. الراحة بين تمرين وآخر 1.5 دقيقة
	A5 5 د أكثر عدد من التكرارات	رسم مربع على الأرض ووقوف المتعلم في منتصف المربع وعند الايجاز يقوم المتعلم بلمس الخط الامامي بالرجل اليمنى والخط الخلفي بالرجل اليسرى بنفس الوقت ثم بالعكس وبعدها يقوم بمس الخط الأيمن الجانبي بالرجل اليمنى والخط الايسر بالرجل اليسرى بنفس الوقت ثم أداء الهجوم البسيط المباشر	أبعاد (لابان) المستهدفه - الفراغ الشخصي، الاتجاهات، المسارات، الانسيابية، الامتدادات، الجهد. الراحة بين تمرين وآخر 1.5 دقيقة
	A6 5 د أكثر عدد من التكرارات	رسم مثلث على الأرض يقوم المتعلم بالوقوف على طرفي المثلث وعند الايجاز يقوم المتعلم من القفز بمس رأس المثلث بإحدى قدميه ثم يرجع الى طرفي المثلث ثم يقوم بمس رأس المثلث بالقدم الاخرى وهكذا ثم عند الايجاز الثاني يقوم بأداء الهجوم البسيط المباشر (الهجمة المستقيمة المباشرة)	أبعاد (لابان) المستهدفه - الفراغ الشخصي، الجهد، الاتجاهات، الامتدادات، الانسيابية، المسارات. الراحة بين تمرين وآخر 1.5 دقيقة
	A7 5 د أكثر تكرار	من وضع الاستعداد يقوم المتعلم بنقل الرجل الامامية ببطء ثم نقل الرجل الخلفية بشكل سريع مع مد الذراع المسلحة بنفس الوقت ثم الطعن بأداء الهجوم البسيط المباشر (الهجمة المستقيمة المباشرة)	أبعاد (لابان) المستهدفه - الوعي بالجسم، الجهد، الزمن، الامتدادات، الاتجاهات، العلاقات مع الأشياء. الراحة بين تمرين وآخر 1.5 دقيقة
	A8 12.5د أكثر عدد من التكرارات	ترسم ثلاث خطوط على الأرض (خط قريب ومتوسط البعد وبعيد) يقف المتعلم من وضع الاستعداد ويؤدي مهارة الطعن بأداء الهجوم البسيط المباشر (الهجمة المستقيمة المباشرة) من اول إشارة او خط ثم من الخط الثاني والرجوع ثم يؤدي من الخط الثالث والرجوع.	أبعاد (لابان) المستهدفه - الفراغ الشخصي، الاتجاهات، الامتدادات، الانسيابية. الراحة بين آخر تمرين والقسم الختامي 1 دقيقة
القسم الختامي 12 د	7 د	أعطاء تمرينات هوائية لغرض الاستشفاء من جهد التمرينات في الجزء	تقسيم المتعلمين مجموعتين ويتقدم كل مجموعة قائد لعمل بعض تمارين الأطالة والمرونة لتخفيف جهد

أ- تمارين التهدة		الرئيسي	التمرينات في الجزء الرئيس التطبيقي	Δ Δ Δ Δ Δ ←..... Δ
ب- التغذية الراجعة	3 د	أعطاء تغذية راجعة عن المهارة الجديدة وعن قانون اللعبة	يقف المتعلمين على شكل مجموعتين ويتم تذكيرهم بأهم تفاصيل المهارة الجديدة	Δ Δ Δ Δ Δ X Δ Δ Δ Δ Δ
ج- الانصراف	2 د	تعويد المتعلمين على الضبط والنظام	الوقوف خط واحد لأداء التحية الرياضية (عاش العراق)	Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ Δ X