



**The effect of compound exercises with rubber tools on motor coordination, agility, and some offensive skills of young foil fencers**

**Salah Hadi Hamad<sup>1</sup>, Hasan Jejan Sabar<sup>2</sup>, Haneen Mohammed Saad<sup>3</sup>**

**<sup>1,2</sup>Anbar University/College of Physical Education and Sports Sciences**

**<sup>3</sup>Wasit University/College of Physical Education and Sports**

Correspondent Author: [Sciencessalah.h.hammad@uoanbar.edu.iq](mailto:Sciencessalah.h.hammad@uoanbar.edu.iq)

---

**Abstract**

Due to the nature of the fencing game in general and the foil weapons in particular, with its numerous playing situations and transitions from defensive to offensive positions and vice versa in a matter of seconds, learners are required to possess sufficient motor and skill abilities to perform the tactical duties correctly during matches. The research aims to develop compound exercises using rubber tools to enhance motor abilities and offensive skills in foil fencing and determine the impact of these compound exercises on coordination, agility, and some offensive skills. The curriculum was applied to the sample individuals over a period of 12 weeks, with one unit per week, using the experimental method with pre-and post-tests. The results of the pre-and post-tests showed improvement in all study variables, which can be attributed to the quality and effectiveness of the applied exercises. Based on the above, the researchers recommend focusing on such exercises that rely on comprehensiveness, precision in preparation, and the integration of mental, motor, and skill abilities, forming an interconnected movement series.

**Keywords:** compound exercise, rubber tools, offensive skills.



## تأثير تمارينات مركبة بأدوات مطاطية على التوافق الحركي والرشاقة وبعض المهارات الهجومية لمبارزي سلاح الشيش فئة الناشئين

م.د صلاح هادي حماد<sup>1</sup> ، م.م حسن جيجان صبار<sup>2</sup>

جامعة الانبار – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1,2</sup>

م.م حنين محمد سعد<sup>3</sup>

جامعة واسط – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>3</sup>

### ملخص البحث

بسبب طبيعة لعبة المباراة عموماً وسلاح الشيش خصوصاً وما يمتاز به من كثرة مواقف اللعب وترابطها ، وعملية التحول من مواقفها الدفاعية الى الهجومية وبالعكس في ثواني معدودة ، مما يتطلب من المتعلمين ان يمتلكوا الكم الكافي من القدرات الحركية والمهارية لتؤهلهم للقيام بالواجبات الخطيطة اثناء المباريات بشكل صحيح. ويهدف البحث الى اعداد تمارينات مركبة بالأدوات المطاطية على بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية في سلاح شيش المباراة ومعرفة اثر التمارينات المركبة بالأدوات المطاطية على التوافق والرشاقة وبعض المهارات الهجومية. وقد طبق المنهاج على افراد العينة على مدار (12) اسبوعاً ، بواقع وحدة واحدة في كل اسبوع، باستخدام المنهج التجريبي ذو الاختبارين القبلي والبعدي، بعد ان اجريت الاختبارات القبلي والبعدي اظهرت النتائج تطوراً في جميع متغيرات الدراسة ، والذي يرجع الى نوعية التمارين المطبقة وجودتها، ومن خلال ما ذكر اعلاه يوصي الباحثون بالاهتمام بمثل تلك التمارين التي تعتمد على الشمولية والدقة في الاعداد والربط بين قدراتها (العقلية ، الحركية ، المهارية) مما تشكل سلسلة حركية مترابطة.

كلمات مفتاحية : التمارينات المركبة ، الادوات المطاطية، المهارات الهجومية .



## 1- المقدمة البحث وأهميته :

يعد التعلم الحركي واحد من العلوم المهمة والاساسية التي تبنى عليه المهارات العقلية والحركية ومنطلقا لتطويرها والوصول الى اعلى المستويات ، اذ كلما كانت تلك المهارات مثبتة وذوي اساس قوي ، يمكن للمتعلم او المتدرب مستقبلا من تطويرها والوصول بها الى الالية الاداء المثالي ، سبب وجود القاعدة والركيزة الاساسية ، وهي القدرات الحركية التي اسست على اساس علمي صحيح تمكن المتعلم من القيام بالواجبات المهارية على اتم وجه.

تعتبر التمارين المركبة واحده من الحلول الايجابية والواقعية الفعالة، التي تساعد في النقلة النوعية بمستويات المتعلمون (العقلية - المهارية - الحركية)، فكلما بنيت تلك التمارين ووضعت بشكل عملي صحيح وكانت ملائمة لمستويات ، زادت من فرص حل المشكلات التي وضعت من اجلها تلك التمرين وتطوير مستوياتهم ، خصوصا ان تلك التمارين تضم في مكوناتها اكثر من جانب عقلي ومهاري وحركي ، فهي جامعة شاملة تهتم بالاداء المثالي شبة المتكامل التي لا تفصل مهارة عن قدرة عقلية او حركية ، اذ ان التمرين "هو ذلك النشاط الذي يؤدي بالوصول في المهارة والوصول للتكنيك الحركي الصحيح لها والرقى بها الى الالية في الاداء والقدرة في التعرف على الخطأ وتحديده ومحاولة معالجته عن طريق التدريب" (محجوب، 2000، 168).

ومن هنا تظهر اهمية التمارين المركبة بالأدوات المطاطية مختلفة الاغراض والاشكال في المباراة بصورة دقيقة وواضحة ، بسبب طبيعة هذه اللعبة وما تمتاز به من كثرة مواقف اللعب وترباطها ، وعملية التحول من مواقفها الدفاعية الى الهجومية وبالعكس في ثواني معدودة ، مما يتطلب من المتعلمين ان يمتلكوا من القدرات الحركية والمهارية بشكل جيد لتعلمهم للقيام بالواجبات الخطيطة اثناء المباريات بشكل صحيح ، ومن هنا تظهر اهمية تلك التمارين التي تحوي في طياتها على العديد من الجوانب العقلية والحركية والمهارية ، والتي تظهر الحاجة لها في العديد من مواقف اللعب المختلفة ، وهذا هو جوهر العمل في رياضة المباراة هو التحول من موقف الى اخر بسرعة ودقة عالية ، كذلك لعد وجود الوقت الكافي للتفكير فان اي خلل في القدرات الحركية او مهاراتها ستكون نتائجها سلبية ، نتيجة قلة الترابط بين مكوناتها .



## 1-2 مشكلة البحث :

يعد التمرين مكون مهم من مكونات العلمية التعليمية وحل من الحلول المهمة في معالجة المشكلات القائمة ومعالجتها، ومن خلال خبرة الباحثين العلمية والعملية في هذا مجال وحضورهم لعدد من الوحدات التعليمية في المركز الخاص بهذه الرياضة والمناقشة مع المدربين، اذ لاحظ الباحثون اثناء اداء المتعلمون تساع المسافة بين القدمين اثناء التحرك فوق ميدان اللعب وكذلك عدم رجوع اليد الى وضعها الطبيعي بعد عمليات الطعن، مما دفع الباحثون الى الاستعانة بالأدوات المطاطية اثناء التمرين لتقليل من اخطاء التي تؤثر سلبا على الاداء، بالإضافة الى ان اغلب تعلم المهارات يتم بالاعتماد على تعليم المهارات الحركية في اغلب الاحيان بشكل مستقل اي كل مهارة على حدى، وهنا تظهر النتائج التعليمية غير ملبية للطموح اثناء الاداء الفعلي، نظرا لكثرة متطلبات الاداء ومتغيراته المستمرة اثناء اللعب مما يتطلب الترابط بين المهارات الحركية، لهذا لجأ الباحثون بالاعتماد على التمارين المركبة والتي هي واحدة من الحلول الواقعية لحل المشكلة القائمة، لان تحوي في طياتها جميع مكونات المهارة وترابط مكوناتها بعضها مع بعض لتشكل سلسلة حركية تعالج المشكلات الحركية اثناء الاداء وتمكن المتعلم من القيام بالواجبات اثناء النزلات على اتم وجه وبسلاسة دون تذبذب او توقف في عملية الربط بين مكونات الاداء .

## 1-3 هدف البحث :

1. اعداد تمارينات مركبة بالأدوات المطاطية على بعض القدرات الحركية والمهارات الهجومية في سلاح شيش المبارزة .

2. معرفة اثر التمارينات المركبة بالأدوات المطاطية على التوفيق والرشاقة وبعض المهارات الهجومية.

## 1-4 فرض البحث :

- هناك فوارق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرا البحث، وصالح الاختبارات البعدية.

## 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال المكاني : قاعه المبارزة، في مجمع وزارة الشباب والرياضة.

1-5-2 المجال الزمني : 2022/10/20 - 2023/4/27



1-5-3 المجال البشري : ناشئي المركز الوطني للمواهب الرياضية.

1-2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

انتهج الباحثين المنهج التجريبي بنظام المجموعة التجريبية الواحدة، لملائمتها للدراسة ومشكلتها

2-2 المجتمع وعينة:

تمثل المجتمع بلاعبى المباراة في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد والبالغ عددهم 16 لاعب ، وتم اختيار بالطريقة العمدية جميع افراد مجتمع البحث ليمثلوا عينة البحث لذا بلغة نسبة العينة الى المجتمع 100%

2-3 الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة :

- ادوات مطاطية مختلفة الاشكال والحجام .
- الاختبار والقياس.
- استمارات تقييم الاداء المهاري
- شواخص ، اشرطة لاصقة ، ساعة توقيت ، شريط قياس.
- ميدان مبارزة ، اسلحة قانونية ، بدلة مبارزة .

2-4 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثين بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين، كان عددهم (5) ، حيث كان الغرض منها، معرفة صعوبة تلك التمارين على المتعلمون وما إمكانية تطبيقها ، ملائمة تلك الادوات المطاطية للتمارين ، تهيئة مكان تطبيق التجربة ، معالجة الصعوبات التي ترافق وايجاد الحلول المناسبة لها .

2-5 توصيف الاختبارات :

2-5-1 الاختبارات الحركية :

2-5-1-1 اسم الاختبار : اختبار التوافق :



- الهدف من الاختبار : معرفة التوافق في رياضة المبارزة .
- الهدف منه: التعرف على قدرة التوافق
- الادوات اللازمة : اشربة ملونه لاصقة، ساعات توقيت، استمارات لتفريغ المحاولات
- مواصفات الاداء : رسم خط مستقيم بطول 2 متر على ارض مستوية، يقف المختبر عند المنتصف الذي يقسم المسافتين الى نصفين في لكل جهة 1م، وبعد سماع اشارة المحكم يقوم بعملية الطعن مرة الى جهة اليمين واخرى الى جهة اليسار والرجوع الى نقطة المنتصف بعد كل طعنة الى احد الجانبين، يستمر المختبر بالاداء حتى سماع كلمة قف.
- طريقة الحساب : تحتسب عدد مرات الطعن الصحيحة لكل الجهتين خلال مدة 30 ثانية.

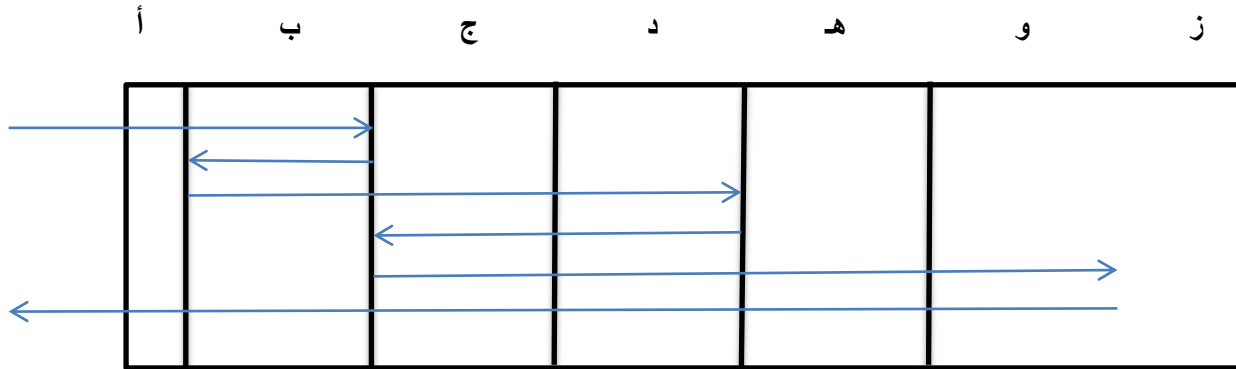


#### 2-1-5-2 اسم الاختبار : اختبار الرشاقة الخاص:

- الهدف من الاختبار : معرفة زمن الرشاقة في رياضة المبارزة .
- الادوات: ميدان للعب، اسلحه قانونية، ساعة ايقاف، صافرة.
- مواصفات تطبيقه: يقف اللاعب عند خط \_ أ \_ بوضع التهيو، وعند سماع اشارة البدء من قبل المحكم يؤدي عملية التقدم نحو النقطة \_ ج \_ وعند الوصل اليها يقوم بالتراجع الى الخط \_ ب \_ وملاسته ليقوم بعدها بالتقدم الاعتيادي باتجاه النقطة \_ هـ \_ ثم القيام بالتهقير نحو النقطة \_ ج \_ وعند الملاسة يقوم بإداء التقدم نحو النقطة \_ ز \_ ومن ثم قيام التهقير الى النقطة \_ ا \_، اذ يتطلب تواجد ثلاث محكمين لإدارة الاختبار مدير - مسجل - موقت.



- طريقة التسجيل : احتساب الزمن المستغرق للاختبار من لحظة سماع الايعاز وحتى عودته لنقطة انطلاقه بعد تخطي خط البداية بكلتا قدميه.



## 2-5-2 الاختبارات المهارية :

تم تحديد المهارات المستهدفة واختباراتها بالطريقة العمدية ، والتي تمثلت (هجوم بسط المباشر ، والهجوم غير المباشر بالتغيير) ، حيث تتم عملية قياس تلك المتغيرات عن طريق تقييمها ، من قبل المحكمين من اصحاب الخبرة والاختصاص، والبالغ عددهم (3) محكمين ، لإعطاء درجة لكل مختبر ، وتقريغها باستمارة خاصة لتقييم الاداء، من خلال الملاحظة للأشرطة الفيديو.

## 2-6 تجربة البحث :

تم التطبيق الفعلي للتمارين المعدة من قبل الباحثين ، على افراد عينة البحث ، والتي استمرت لمدة (12) اسبوع بواقع وحدة تعليمية واحدة في كل اسبوع ، تم تطبيقها بعد الانتهاء من عملية الاحماء ، حيث خضع جميع افراد عينة البحث لتلك التمارين، الوقت المستغرق في تطبيقها يتراوح ما بين (25-30 دقيقة) من زمن الكلي للوحدة ، وكان عدد تلك التمارين (12) تمرينا ، (6) منها بأدوات المطاطية للطرف العلوي ، (6) الاخرى للطرف السفلي وايضا كانت بالأدوات المطاطية .

## 2-7 الوسائل الاحصائية:

- البرنامج الاحصائي (spss)



## 3-1 عرض النتائج ومناقشتها :

| المتغيرات          | الاختبار القبلي |        | الاختبار البعدي |        | س ف   | ع ف    | المحسوبة | الدالة |
|--------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------|--------|----------|--------|
|                    | س               | ع      | س               | ع      |       |        |          |        |
| التوافق            | 9               | 3.917  | 10.916          | 3.741  | 1.916 | 1.236  | 5.382    | دال    |
| الرشاقة            | 34.545          | 15.169 | 31.68           | 11.241 | 2.857 | 3.1070 | 3.681    | دال    |
| الهجوم بالتغيير    | 5.5             | 2.503  | 7.375           | 2.554  | 1.75  | 1.236  | 4.915    | دال    |
| هجوم المركب العددي | 5.125           | 2.282  | 7.125           | 2.645  | 1.875 | 1.5    | 4.330    | دال    |

## 3-2 مناقشة النتائج

يعد التوافق واحد من القدرات الحركية المهمة في المجال الحياه بشكلها العام ،والمجال الرياضي بشكل خاص ، فالتوافق يعني قدرة الرياضي على الربط بين اجزاء جسمه اثناء القيام بالواجبات الحركية المطلوبة منه، وتظهر اهمية التوافق خصوصا في الرياضات التي تمتاز بالمهارات الحركية المستمرة او المتصلة ، ورياضة المبارزة واحده من تلك الرياضات التي تحتاج الى مستوى عال من التوافق عند اداء مهاراتها الهجومية والدفاعية ، حيث ان هذا الرياضة دائما ما تكون مهاراتها مركبة ، حيث نرى دائما من يعقب كل عملية دفاعية عملية الرد والهجوم على المنافسة ، وتحرك مستمر على الحلبة واداء عمليتي التقدم والتقهقر للحصول على الفرصة المناسبة للحصول على نقطة ، فالتوافق عنصر مهم يجب على المتعلم التسلح به في هذا الرياضة ، اذ يعرف "هو الذي يعكس امكانية الفرد وتصرفه في السيطرة على اجزاء جسمه المختلفة والتنسيق بين تلك الاجزاء والربط بينهما للوصول الى هدف معين وتحقيقه" (حنا وفاضل 1998، 231). لذا ظهرت اهمية التوافق للذراع المسلحة دور كبير في رياضة المبارزة فهي أداة التنفيذ لما يراه المتعلم من حولة من احداث ومتغيرات اثناء التبارز سوء كانت هجومية او دفاعية، فسرعة حركة الذراع وتوافقها من صفات الحركية المهمة التي لا يمكن الاستغناء عنها والتي يتسلح بها المتعلم ليكون قادر على مجابهة منافسة ومنعة من الوصول الى الهدف عن طريق ردود أفعاله التي هي اسرع من منافسة ، والقدرة على اداء حركات الهجوم بسرعة وخفة عن طريق



عمليات الصد والرد والتي يمكن اللاعب من الفوز بالمباريات . " ان المتبارز لا يستطيع تحقيق الفوز على منافسة من دون السرعة الحركة في التوقيت وسرعة والاداء والدقة ، وتوظيفها بحركة سريعة للحصول على لمسة من منافسة بأقصر زمن ممكن". (حافظ واخرون، 2011، 29)

تلعب الرشاقة دورا لا يمكن تجاهله او الاستغناء عنه في هذه الرياضة والتي تعكس خفته وانسيابية حركة اللاعب فوق ميدان اللعب في حالات الهجوم والدفاع ، من خلال القدرة على التحرك وتغيير اوضاع جسمه واتجاهه حسب ما يتطلبه موقف اثناء اللعب، ان التطور الحاصل في هذه الصفة الحركية يعزى الى جودة التمارين المركبة بالأدوات التي طبقت على افراد عينة البحث وكان لها الاثر الواضح في تطوير مستوياتهم لهذه الصفة من خلال الربط بين المكونات الحركية واداء الواجبات بتوافق عال عرفت الرشاقة "هي قدرة المتعلم على تغيير وضع جسمه او اجزاء جسمه واتجاهه في الارض او في الهواء اثناء الاداء". (سليمان 2013، 38) .

ان التطور الحاصل في الهجوم غير المباشر بالتغيير فيعزى الى تلك التمارين المركبة بمصاحبة الادوات المطاطية على افراد العينة والتي كان لها دورا بارزا في تطوير اداء هذه المهارة ، حيث يجب على اللاعب في اداء هذا الهجوم ثني مرفق اليد والساعد لتكوين زاويتين ب 45 درجة تساعد اللاعب في اداء الهجوم بشكل صحيح والقيام بالأدوار الهجومية الدفاعية بسهولة ، بسبب قربها من منافسة فهنا استعان الباحثون بالأدوات المطاطية حتى يحافظ على الوضع التشريحي السليم الذي يتمكن اللاعب من القيام بجميع الادوار بشكل سلس وصحيح، فعالية ان عملية سطره اللاعب على حركة وانسيابية الذراع المسلحة مهم جدا ووضوري لتحقيق النتائج والفوز بالمباريات " هي قدرة الفرد في السيطرة على حركات جميع اجزاء جسمه وتوجيهها نحو شيء ما ومحاولة الوصول الية وتحقيق المطلوب" (حسنين 1995، 459)

يغزو الباحثون التطور في الهجوم المركب العددي الى التمرين التي نفذت بتلك الادوات والتي زادة من تعقيد التمرين وطريقة تنفيذه مما جعلته اكثر صعوبة في الاداء من خلال القيام بأكثر من حركة في التمرين الواحد للوصول الى هدفة المحدد بكل تمرين، اذ هنا يتوجب على اللاعب ان يكون مستعدا وان يكون جسمه في افضل حالته للقيام بتلك الحركات المركبة او الاداءات المركبة ، مما يتطلب تناسقا بين الطرف السفلي والمتمثل بالطرف السفلي او الذراع المسلحة فانه اي زيادة او نقصان في مرفق او ساعد اليد ادى الى ذهاب ذبابة السلاح عن منطقة الهدف وعدم قدرة المتعلم في الهجوم او صد هجوم منافسة ، وهنا يظهر دور تلك الادوات التي



تساعد المتعلم في المحافظة على الوضع السليم لذراعة قدر الامكان لتسهيل من عملية الاداء بشكل صحيح ، وكذلك في المحافظة على المسافة بين قدمين للاعب فانه الزيادة والنقصان يؤثر سلبا على الاداء. " هو الهجوم الذي يشمل حركتين هجوميتين او اكثر ، والتي تتكون عاده من حركات الخداع لسحب منافسة لحسب منافسة للصد وبعدها يتبعها الخداع لذلك الصد ، ومن الممكن ان يكون هناك اكثر من خدعة في نفس الهجوم الواحد ".(علي وفلاح،2013،85) .

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- 1- التمارين المهارية المركبة بالأدوات المطاطية تأثيرا ايجابيا في تطوير القدرات الحركية بسلاح شيش المبارزة لأفراد عينة البحث.
- 2- للتمارين التي طبقت باستعمال الادوات تأثير واضح على المهارات الهجومية لدى لاعبي المبارزة.

##### 4-2 التوصيات

- 1- الاستفادة من التمارين وادخالها ضمن المنهاج المعد مسبقا للمدرسة التخصصية بالمبارزة .
- 2- اجراء دراسات مشابهة على سلاحي سيف العربي وسيف المبارزة .



- 1- محجوب ، وجية . (2000) . التعلم وجدولة التدريب ، بغداد . مكتبة العادل للطباعة والفنية .
- 2- حنا ، بوليس وفاضل ، علي . (1998) . مبادئ التدريب الرياضي . ط1 . سوريا . المؤسسة العامة للمطبوعات والكتب المدرسية .
- 3- سليمان ، خليل إبراهيم (2013) . التعلم الحركي . دمشق . دار النور للدراسات والنشر والترجمة .
- 4- نوري ، صباح حافظ (واخرون) . (2011) . المبادئ النظرية في تعلم المبارزة . ط1 . بغداد . مطبعة الكوثر .
- 5- حسنين ، محمد صبحي . (1995) . القياس والتقويم في التربية الرياضية . ج1 . دار الفكر العربي .
- 6- علي ، عادل فاضل فلاح ، علاء عبد الله . (2013) . تعلم المبارزة وقواعدها . العراق .

### ملحق (1) نماذج من التمارين

| ت | شرح التمرين                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | يقف اللاعب في وضع الاستعداد ، يوضع بين فخذية شريط مطاطي ، عند اشارة المدرب يقوم المتعلم بأخذ ثلاثة خطوات الى الخلف ومن ثم اربع خطوات الى الامام وبعدها القيام بعملية الهجوم بالتغيير ، اذا ان اي نقصان في طول الخطوة يؤدي الى سقوط الشريط المطاطي وكذلك عن الزيادة في طول الخطى يمنع ذلك . |
| 2 | من وضع الاستعداد يضع اللاعب بين زاويتين الكتف وزاوية الساعد ادوات قابلة للطّي من خلالها يحافظ المتعلم على الوضع التشريحي المناسب لتلك الزاويتين ، وعند سماع الصافرة يقوم بعملية التقدم خطوتين الى الامام وثلاثة الى الخلف والتقدم مره ثانية اربع خطوات والقيام بالهجوم المركب العددي .     |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| يحمل المدرب بيده كرتين الاولى باللون الاحمر والذي يعني التقدم والازرق يعني التقهقر ، يضع الشريط بين وساقى اللاعب وعند سماع صافرة المدرب يقوم بعملية التقدم والتقهقر حسب ما يراه من تلك الالوان .                                                                                                                                                    | 3 |
| يثبت شريط مطاطي احد طرفية في ظهر اللاعب والطرف الثاني على الجدار او بيد المدرب، كذلك يضع تحت الابط اداة مطاطية تمنع ثني الذراع المسلحة اكثر من المطلوب، وعند الصافرة يقوم اللاعب بالتقدم نحو الشاخص الذي امامه اربع خطوات، وبعدها القيام بالهجوم بالتغيير ورجوع الى وضع الاستعداد والقيام بالهجوم العددي والاستمرار الى لحظة اشارة المدرب بكلمة قف. | 4 |