

تأثير تمارين مهارية في فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي للاعبين سلاح الشيش الشباب

نبأ رياض احمد

ا.د حاسم عبد الجبار صالح

ا.د نادية شاكر جواد

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى اعداد تمارين مهارية للأداء الهجومي والدفاعي للاعبين سلاح الشيش الشباب، التعرف على افضلية المجموعتين (التجريبية والضابطة) في فاعلية الأداء الدفاعي والهجومي للاعبين سلاح الشيش الشباب. تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين اندية محافظة كربلاء لسلاح الشيش فئة الشباب والبالغ عددهم (10) لاعبا، وتم اختيارهم جميعا للعينة وبأسلوب الحصر الشامل وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين عشوائيا (التجريبية، الضابطة) وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ذات القياس القبلي والبعدي، وهذا ما تراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثها وتحقيق اهداف دراستها. وقد توصل الباحثون الى ان للتمرينات المعدة تأثيرا إيجابيا في تطور فاعلية الأداء الدفاعي والهجومي للاعبين سلاح الشيش، كذلك ان نسبة تطور فاعلية الأداء الدفاعي والهجومي بسلاح الشيش كانت أكبر في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

Abstract

The effect of skill exercises in the effectiveness of the offensive and defensive performance of young fencer players

By

Prof. Dr. Nadia Shaker

Prof. Dr. Hassem Abdel-Jabbar

Nabaa Riyad

Ahmed

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to prepare skill exercises for the offensive and defensive performance of young fencer players, to identify the preference of the two groups (experimental and control) in the effectiveness of defensive and

offensive performance of young fencer players. The research population was determined by the players of the Karbala Governorate clubs for the epee weapon, the youth category, which numbered (10) players. In the style of equal groups with tribal and remote measurements, and this is what you see consistent and consistent with the specifications of her research and the achievement of the objectives of her study. The researchers concluded that the prepared exercises had a positive effect on the development of the effectiveness of the defensive and offensive performance of the players of the epee weapon, as well as that the rate of development of the effectiveness of the defensive and offensive performance of the epee weapon was greater in the experimental group compared to the control group.

ويهدف البحث الى:

_ اعداد ترمينات مهارية.

_ التعرف على افضلية المجموعتين (التجريبية والضابطة) في فاعلية الأداء الدفاعي والهجومى للاعبى سلاح الشيش الشباب.

وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبى اندية محافظة كربلاء لسلاح الشيش فئة الشباب والبالغ عددهم (10) لاعبا، وتم اختيارهم جميعا للعينة وبأسلوب الحصر الشامل وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين عشوائيا (التجريبية، الضابطة) وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ذات القياس القبلي والبعدي، وهذا ما تراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثها وتحقيق اهداف دراستها.

وقد توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية:

_ ان للتمرينات المعدة تأثيرا إيجابيا في تطور فاعلية الأداء الدفاعي والهجومى للاعبى سلاح الشيش.

_ نسبة تطور فاعلية الأداء الدفاعي والهجومى بسلاح الشيش كانت أكبر في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

مقدمة البحث وأهميته:

تعد الرياضة المنطلق الذي يعكس صور التقدم الحضاري والثقافي والاجتماعي والاقتصادي لتطور الدول وتسعى هذه الدول من خلال رياضيتها الى تبليغ رسالتها الى سائر العالم مما دعا الى تقديم الدعم المتواصل لتطوير جوانب الرياضة النظرية والتطبيقية وارتباطها بالعلوم الاخرى من اجل تحقيق أفضل الانجازات للرياضيين.

ومما لا شك فيه ان علم التدريب الرياضي كان له الاثر الواضح في تطوير الإنجاز لمختلف الرياضات ومن هذه الرياضات هي لعبة المباراة، وذلك من خلال دراسة الحركات والتمرينات الرياضية المختلفة وتطوير الاداء الحركي وفقا للقوانين الميكانيكية فضلا عن تحديد نقاط الضعف في الاداء والعمل على تصحيحها ونقاط القوة والعمل على تطويرها من خلال وضع التمرينات المخصصة لها والتي تعمل على تطويرها وتحقيق الإنجاز.

ونلاحظ اهتمام فرق العالم بشكل كبير بالأعداد الدفاعي والهجومى وفاعلية ادائهم فيه لما له من دور فاعل على نتيجة المباريات، وذلك من خلال تحليل اداء لاعبيهم اثناء النزالات وتحديد الاداء الايجابي والسلبي لكلا نوعي المهارات في اللعبة (الهجومى والدفاعى)، والتي تكمن تدريباته بالصعوبة بالنسبة للمدربين واللاعبين على حد سواء، فقد تعددت المهارات الدفاعية المستخدمة والتي تعمل على منع اللاعب من التقدم وحرارز لمسة، او شن هجوم مباغت للوصول الى الهدف وتحقيق لمسة، لذلك يعد زمن الاستجابة من الصفات التي يحتاجها لاعبي المباراة.

ومن هنا تبينت اهمية البحث في تطوير مستوى لاعبي المباراة الشباب من الناحية البدنية والحركية وفاعلية أدائهم الهجومى والدفاعى والوصل بهم الى مستويات عالية من خلال التمرينات المعدة.

مشكلة البحث:

لاحظ الباحثون من خلال متابعتهم مباراة للاعبي اندية كربلاء كونهم من المختصين والمهتمين بهذه اللعبة ان هنالك ضعف بإمكانيات اللاعبين في اداءهم مما ينعكس سلبا على ادائهم الهجومى والدفاعى، لذلك عمد الباحثون الى اعداد تمرينات مهاري لتجريبها على المتغيرات المدروسة من أجل معالجة الضعف الملحوظ وتطوير مستوى لاعبين سلاح الشيش الشباب.

يهدف البحث الى:

- _ اعداد تمرينات مهارية للاعبي سلاح الشيش الشباب.
- _ التعرف على تأثير التمرينات المهارية في فاعلية الأداء الهجومى والدفاعى للاعبي سلاح الشيش الشباب.
- _ التعرف على افضلية المجموعتين (التجريبية والضابطة) في فاعلية الاداء الهجومى والدفاعى للاعبي سلاح الشيش الشباب.

فروض البحث:

- _ هنالك تأثير ايجابي للتمرينات المهارية في تطوير فاعلية الاداء الهجومى والدفاعى للاعبي سلاح الشيش الشباب.
- _ افضلية المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة بالاختبارات البعدية في فاعلية الاداء الهجومى والدفاعى لعينة البحث المدروسة.

مجالات البحث:

- المجال البشرى: لاعبو سلاح الشيش لأندية محافظة كربلاء الشباب.
- المجال الزماني: من 2020/2/17 ولغاية 2021/12/1.
- المجال المكاني: قاعة المباراة في مركز نادي الوحدة في محافظة كربلاء.
- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة (الضابطة والتجريبية) ذات القياس القبلي والبعدى، وهذا ما يروه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثهم وتحقيق اهداف دراستهم.

الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

الملاحظة والاستبانة والاختبار والقياس والمصادر العربية والصدريّة الكهربائية وواقية الرأس عدد (10) وبدلة عدد (10) وسلاح الشيش المبارزة عدد (10) وحامل ثلاثي للكاميرا عدد (1) وآلة تصوير نوع (sony) وجهاز حاسوب لابتوب (acer).

تحديد مفردات فاعلية الاداء الدفاعي والهجومى بالمبارزة.

تم تحديد مجموعة من المفردات الدفاعية والهجومية من قبل الباحثون بعد مراجعة المصادر والمراجع المتخصصة، وتم عرض استمارة استبيان على السادة المختصين لكي يتم تحديد صلاحيتها وتعديلها او اضافة ما يرونها ملائما، وقد جاءت جميع اجاباتهم بالموافقة أي ان قيمة كا² بلغت (12) وهي اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) والبالغة (3.84) ولجميع المفردات، مما يدل على صلاحية مفردات الاختبارات للقياس، مع استخراج الأسس العلمية لها، كما في الجدول (4).

جدول (4)

يبين صلاحية مفردات فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي

ت	فاعلية الاداء	حالات اللعب الفعلي بالمبارزة	يصلح	لا يصلح
الدفاع والهجوم				
1	الايجابي	صد الهجوم والحصول على نقطة		
2		التصدي للهجوم		
3		التوقيت المناسب للهجمة		
4		التسبب في حصول المنافس على عقوبة شخصية		
5		دفع المنافس الى فتح ثغرة واخذ لمسة		
6		مواجهة الهدف بشكل صحيح		
7		الخداع الناجح		
8		التحرك الصحيح اتجاه المنافس		
9		اجبار المنافس على القيام بهجوم سريع وغير صحيح ليقوم بالهجوم المضاد وتحقيق لمسه		
10		قصر زمن اداء الهجمة		
11		اخذ المكان المناسب		

		ارغام المنافس على الوصول الى خط التنبيه		12
		التصدي للخداع		13
		الهجوم على الخطوط العليا واداء حركة الغطس واخذ لمسة		14
		التوقيت الصحيح لحركة المهاجم		15
		القيام بحركات دفاعيه صحيحة بالجسم مثل (التراجع_ الزوغان يمينا ويسارا)		16
		المتابعة الدفاعية		17
		متابعة حركة السلاح		18
		التغطية الصحيحة		19
		المتابعة الهجومية		20
		دفع المنافس الى فتح ثغرة في هجومه		21
		الدفاع الناجح		22
		استغلال ارتباك المهاجم بعد دفاع ناجح		23
		التوقع الصحيح لحركة المهاجم		24
		التصدي الفاشل للهجوم		1
		البطء في اداء الهجمة		2
		ارتكاب الاخطاء القانونية اثناء الهجوم		3
		القيام بهجوم مباشر عندما يكون نصل المنافس موجهه ومهدداً للهدف		4
		المواجهة الغير صحيحة للهدف	السلبى	5

		الخداع الفاشل	6
		عدم متابعة حركة المنافس	7
		التردد في اداء الهجمة	8
		عدم اخذ المكان المناسب	9
		دخول منطقة التنبيه	10
		التصدي الفاشل للخداع	11
		الرجوع الفاشل للوضع الرئيس	12
		عدم حساب مسافة التبارز	13
		عدم الرد المباشر بعد هجوم فاشل	14
		عدم المتابعة الدفاعية	15
		التصدي الفاشل للطعن	16
		التغطية الغير صحيحة	17
		عدم التحرك الصحيح اتجاه الهدف	18
		الحصول على عقوبة الانذار	19
		عدم اتقان الهجوم	20
		البطء في اداء الحركات الدفاعية	21
		عدم التوقع الصحيح لحركة المهاجم	22

3-4-3 تحديد الدرجات لتقويم مفردات فاعلية الاداء الدفاعي والهجومى:

للتأكد من صحة الاستمارة وملائمتها لما وضعت من اجله، وكذلك مقدرتها على قياس فاعلية الاداء الدفاعي والهجومى للاعبى المباراة عن طريق حساب النقاط في ضوء الاداء الايجابي والسلبي لكل لاعب اثناء ادائه في المباريات، تم اعداد استمارة* من خلال وضع قيم مفردات الاختبار للاحتساب من (1) الى (3) بحسب فاعليتها وتأثيرها في اللعب، وتم عرضها على الخبراء والمختصين، وقد تم احتساب قيمة (كا²) لإجاباتهم وتم اختبار القيم التي حصلت على قيمة محسوبة اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) والبالغة (3.84) ولجميع المفردات، كما في الجدول (5).

جدول (5)

يبين قيم فاعلية الأداء الهجومى والدفاعى للمبارزة

ت	فاعلية الاداء	حالات اللعب الفعلي بالمبارزة	القيم		
		الدفاع والهجوم	1	2	3
1	الايجابي	صد الهجوم والحصول على نقطة			
2		التصدي للهجوم			
3		التوقيت المناسب للهجمة			
4		التسبب في حصول اللاعب على عقوبة شخصية			
5		دفع المنافس الى فتح ثغرة واخذ لمسة			
6		مواجهة الهدف بشكل صحيح			
7		الخداع الناجح			
8		التحرك الصحيح اتجاه المنافس			
9		اجبار المنافس على القيام بهجوم سريع وغير صحيح ليقوم بالهجوم المضاد وتحقيق لمسه			
10		قصر زمن اداء الهجمة			

* ينظر ملحق (3).

			اخذ المكان المناسب		11
			ارغام المنافس على الوصول الى خط التنبيه		12
			التصدي للخداع		13
			الهجوم على الخطوط العليا واداء حركة الغطس واخذ لمسة		14
			التوقيت الصحيح لحركة المهاجم		15
			القيام بحركات دفاعية صحيحة بالجسم مثل (التراجع_ الزوغان يمينا ويسارا)		16
			المتابعة الدفاعية		17
			متابعة حركة السهم		18
			التغطية الصحيحة		19
			المتابعة الهجومية		20
			دفع المنافس الى فتح ثغرة في هجومه		21
			الدفاع الناجح		22
			استغلال ارتباك المنافس بعد دفاع ناجح		23
			التوقع الصحيح لحركة المهاجم		24
			التصدي الفاشل للهجوم	السلبى	1
			البطء في اداء الهجمة		2
			ارتكاب الاخطاء القانونية اثناء الهجوم		3
			القيام بهجوم مباشر عندما يكون نصل المنافس موجهه ومهدداً للهدف		4
			المواجهة الغير صحيحة للهدف		5
			الخداع الفاشل		6

			عدم متابعة حركة المنافس	7
			التردد في اداء الهجمة	8
			عدم اخذ المكان المناسب	9
			دخول منطقة التنبيه	10
			التصدي الفاشل للخداع	11
			الرجوع الفاشل للوضع الرئيس	12
			عدم حساب مسافة التبارز	13
			عدم الرد المباشر بعد هجوم فاشل	14
			عدم المتابعة الدفاعية	15
			التصدي الفاشل للطعن	16
			التغطية الغير صحيحة	17
			عدم التحرك الصحيح اتجاه الهدف	18
			الحصول على عقوبة الانذار	19
			عدم اتقان الهجوم	20
			البطء في اداء الحركات الدفاعية	21
			عدم التوقع الصحيح لحركة المهاجم	22

التجربة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية مصغرة ومشابهة للتجربة الرئيسة يقوم بها الباحث على كمية صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختيار أساليب وأدوات البحث ويمكن من خلالها الحصول على كم ونوع جيد من الملاحظات المهمة، من أجل التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه التجربة الرئيسية، ومدى كفاءة وصلاحية الأجهزة المستخدمة في البحث، وكذلك تهيئة وتوجيه فريق العمل المساعد وفقا لأهداف البحث، لذا اجرا الباحثون التجربة الاستطلاعية للوقوف على المعوقات التي يمكن ان تظهر

بالبحث في يوم الثلاثاء الموافق (2021/3/16) على عينة تم اختيارها من مجتمع البحث والبالغ عددها (3) لاعبين، على ملعب قاعة نادي الوحدة.

وقد كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

ـ التأكد من ملائمة جميع الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

ـ تنظيم عمل فريق العمل المساعد.

ـ تحديد نسبة الشدد وفترات الراحة الملائمة بين كل تمرين وآخر.

الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي على افراد العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الخميس الموافق (2021/4/1) في قاعة مركز شباب الوحدة في كربلاء المقدسة، من اجل استخراج النتائج اذ تم اجراء بطولة مصغرة بين اللاعبين وتم تصوير المباريات، مع تثبيت الظروف الزمانية والمكانية والادوات المستخدمة وفريق العمل المساعد* من اجل توفرها في الاختبارات البعدية.

التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من تنفيذ القياس القبلي قام الباحثون باستخدام التمرينات المعدة ضمن البرنامج التدريبي* المخصص لهم، وتم حسب ما يأتي:

- تمت المباشرة بإجراء البرنامج التدريبي يوم الاحد الموافق 2021/4/4.
- حددت مدة التجربة (8) أسابيع، إذ بلغت عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع في أيام الأحد والثلاثاء والخميس.
- تم تطبيق التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص.
- استخدم الباحثون طريقة التدريب التكراري.
- كانت الشدة تتراوح ما بين (90-100%).
- فترات راحة تكون شبه كاملة للاستشفاء.
- يتم إعطاء التمرينات تحت اشراف المدرب.
- كان موعد انتهاء التجربة يوم الخميس الموافق (2021/5/27).

فيما طبقت المجموعة الضابطة برنامجها التدريبي المعتادة عليه وينفس الزمن للمجموعة التجريبية.

الاختبارات البعدية:

تم اجراء القياس البعدي على نفس عينة البحث في اليوم الاربعاء الموافق 2021/6/2، مع مراعاة نفس الظروف والشروط في القياس القبلي والتصوير الفوري للمباريات.

الوسائل الاحصائية:

* المدرب مصطفى علي لطيف.

م.م.د مازن الكنانى.

م.م.د ماجد محمد امين.

م.م محمد طالب.

المهندس قتيبة.

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية spss في معالجة النتائج للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفرضياته:

(الوسط الحسابي، الوسيط، t للعينات المستقلة والمتربطة، الانحراف المعياري، ليفين، اختبار كا²، معامل الارتباط بيرسون)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

يحتوي هذا الباب على النتائج التي توصل إليها الباحثون بعد إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة على أفراد مجموعتي البحث وسوف يتم عرضها وتحليلها ومناقشتها، بعد أن تم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثون من أجل التعرف على تأثيرها في فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي للاعبين المبارزة سلاح الشيش الشباب، وبعد أن تم معالجتها إحصائياً وعرضها بشكل جداول من أجل ملاحظة الفروق ومقارنة بين نتائج الاختبارات في المتغيرات المدروسة للاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث، ثم مناقشتها من أجل تحقيق أهداف البحث واختبار فروضه.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (1)

يبين الجدول (1) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث لأفراد

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
فاعلية الاداء	القبلي	3.288	1.117	-1.432	.308	-4.645	.010	معنوي
	البعدي	4.720	.669					

المجموعة التجريبية.

أظهرت نتائج الجدول (1) أن قيم الأوساط الحسابية لجميع متغيرات البحث كانت أفضل في القياس البعدي عن القياس القبلي، وهناك فروق معنوية بين الاختبارين لصالح البعدي، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت أقل من نسبة خطأ (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للقياسين.

جدول (2)

بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية البعديّة.

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
فاعلية الاداء	القبلي	2.180	.738	.402	.077	5.232	.006	معنوي
	البعدي	1.778	.602					

أظهرت نتائج الجدول (2) ان قيم الأوساط الحسابية لجميع متغيرات البحث كانت أفضل في القياس البعدي عن القياس القبلي، وهناك فروق معنوية بين الاختبارين لصالح البعدي، وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة إذ كانت اقل من نسبة خطأ (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للقياسين.

مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

عندما نلاحظ الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الجدولين (1،2) للمجموعتين التجريبية والضابطة نلاحظ هنالك تطور حاصل في نتائج الاختبارات بالنسبة للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثون السبب الى المنهج المقنن المتبع من قبل المدرب وهو امر حتمي ناتج عن التدريب والالتزام به⁽¹⁾ خاصة وهم شباب ويمتازون بسرعة الاكتساب مع استمرار المنهج لمدة شهرين وهذا زمن كافي لأحداث التغير بالنتائج، وكذلك الحال بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية يعزا سببه الى التمرينات المعدة من قبل الباحثون.

وان الفروق المعنوية الحاصلة في متغير فاعلية الأداء بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تعزى الى التمرينات المعدة الذي لها تأثير كبير في تطور مستوى اللاعبين، مع اعداد اللاعبين بدنيا اذ ان الاعداد البدني له الدور الفعال في تطوير مستوى فاعلية الأداء والذي يعمل على تطوير العضلات العاملة في أداء اللاعبين ويمهد الطريق لاكتساب مهارات جديدة⁽²⁾.

ويرى الباحثون ان هذه التغيرات الحاصلة في جميع الأوساط الحسابية والتي أدت الى تطور المتغيرات المبحوثة كان سببها استخدام التمرينات التي اعدت من قبل الباحثون وبالتالي أعطت مردودا ايجابيا في تحسين وتطوير مستوى أداء اللاعبين وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

عرض نتائج الاختبارات في القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها.

جدول (3)

يبين الجدول (3) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى ونوع الدلالة وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

من الجدولين (1) و(2) يبين وجود فرق معنوي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار

المتغيرات	المجموعة	س-	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
فاعلية الاداء	التجريبية	4.7200	.66858	7.312	.000	معنوي
	الضابطة	1.7780	.60210			

البعدي، ولكن بالمقارنة مع نسبة التطور الحاصلة وللمجموعتين نلاحظ ان النسبة هي اعلى للمجموعة

1- علي بن صالح الهرهور: علم التدريب الرياضي، دار الكتب الوطنية، بنغازي، 1994، ص28.

2- علي حسن علوان: أثر تمرينات تحمل القوة بالتثقل المطلق والنسبي في مؤشر النقل الحركي وفاعلية الأداء الدفاعي والهجومى للاعبى كرة اليد الشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة كربلاء، 2018، ص79.

التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، والجدول (3) يبين وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون ان الفروق التي ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة الى فاعلية التمارين المعدة من قبل المدرب وتطبيقها من قبل المجموعة.

اظهرت نتائج المجموعة الضابطة تطوراً الذي حدث في متغيرات البحث فاعلية الأداء الدفاعي والهجومى جاء نتيجة حتمية الاستمرار في التدريب، وكذلك فإن التدريب وبشكل مترابط يحسن الاداء المهاري فضلاً ويضيف (عبد علي نصيف) ان التمارين الرياضية المبرمجة لها اثر كبير في تطوير الاداء⁽³⁾.

حيث ان التدريب الرياضي المنظم يؤدي الى زيادة كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على انتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي وهذا كله يصب في خدمة الأداء المهاري⁽⁴⁾.

اما نتائج المجموعة التجريبية والتي استخدمت التمرينات المعدة من قبل الباحثون فأنها تظهر تطور وتحسين في النتائج ولجميع المتغيرات المدروسة، والتي كان لها الدور الإيجابي في هذا التطور وهذا ما يؤكد هارة " في هذه التمارين يتناسب مسار الحركة الأساس مع لعبة أو فعالية الرياضي، إن التمارين الخاصة ذات فاعلية كبيرة، ففي العاى رياضية كثيرة تكون حصتها في التدريب في مراحل البناء الأساسية والنهائية في تدريب المستويات العالية ولجميع فترات التدريب أكبر من التمارين الأخرى " ⁽⁵⁾.

وقد اظهرت النتائج تطوراً في فاعلية الأداء الدفاعي والهجومى بالنسبة للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، حيث ان التمرينات الموجهة والمقننة من حيث (الشدة والحجم والكثافة) أدت الى تطوير فاعلية الأداء الهجومى والدفاعى للاعبى المباراة من حيث ضبط الأداء الحركى والمسارات الحركية الصحيحة، اذ ان (فاعلية الأداء المهاري لأي لعبة رياضية تعتمد على أساساً على الاعداد البدني)⁽⁶⁾، وهذا ما عملت الباحث على استخدامه من خلال اعداد تمرينات متنوعة على رفع مستويات اللاعبين من خلال التدريب المستمر، فضلاً عن فاعلية التمرينات وإنسجامها مع أسلوب التدريب التكراري المتبع في البرنامج التدريبي، وهذا كان له الأثر الفعال في هذا التطور، وذلك يتفق مع ما أشار إليه (عبد الفتاح أبو العلا و أحمد نصر الدين) على أن تنمية وتطوير السرعة الحركية يجب أن يكون من خلال " استخدام التدريب التكراري بحيث يؤدي اللاعب تمرينات ذات مقاومة أقل وسرعة عالية وتكون التمرينات بالشكل الطبيعي للمهارة نفسه، وأن تكون السرعة في أثناء التدريب قريبة من القصوى حتى يمكن بعد ذلك التدرج إلى الأداء بالسرعة القصوى، ويكون التدريب على الأداء باستخدام سرعات متغيرة " ⁽⁷⁾.

1-عبد علي نصيف: التعلم الحركي، ط3، الموصل، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 1987، ص 260.

1-محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص.15

2-هارة: أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1975، ص90-91

3- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، ط1، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002، ص176.

¹ - أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصرالدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ط2، 2003م،

ويعزو الباحثون هذا التطور إلى تطبيق التمارين المعدة التي تشمل تمارين السرعة وسرعة الاستجابة معاً بكفاءة عالية و بشكل مندمج خلال العملية التدريبية، فضلاً عن شكل التمرينات التي أقترحها الباحثون والخاصة بطبيعة أداء المهارات وتنوعها وسهولة أدائها والتدرج في حمل التدريب خلال التجربة الرئيسة أدى إلى رفع المستوى بشكل ملحوظ حيث يشير (عبد الله صلاح الدين) إلى إن " التمارين الخاصة وهي التي تمثل الأشكال الأولى لحركات المبارزة والتي تطبق بصفة أقل بصورة تدريجية للمستوى الفني، ويكون أسلوب التمارين في أغلب الأحيان سريعاً وذلك ليتعود الجهاز العصبي والمفاصل والعضلات على ظروف الحركات الرياضية "(8)، ومن ناحية أخرى فقد حرص الباحثون على التنظيم العلمي والمدرّس عند وضع فترات الراحة بين التمارين بحيث تكون كافية لإعادة بناء الطاقة مرة أخرى بحيث " لا تكون الراحة طويلة جداً حتى لا تؤدي إلى الاستشفاء الكامل ولا قصيرة جداً حتى لا تؤدي إلى التعب وانخفاض مستوى الأداء "(9)، التمرينات المقترحة وكفاءته العالية في تطبيقها من خلال خلق ظروف لعب تحاكي حركات التقدم والتقهر والقتل للجهات المختلفة لتفادي حركات الخصم التي يقوم بها اللاعب خلال المنافسة والتدريب عليها ومراعاة متطلبات حمل التدريب خلال فترة تدريب استغرقت الشهرين أدى إلى إحداث أثر إيجابي على نتائج متغيرات البحث من خلال زيادة عمليات الكف والاستثارة للخلايا العصبية والتي ترتبط بالجهاز العصبي المركزي من خلال التبادلات السريعة والمتكررة لهذه العمليات وكذلك الاختيار الدقيق والتنظيم المستمر لعمل الوحدات الحركية، وبهذا فقد تم تحقيق أهداف البحث، وإن ذلك كان السبب في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة من خلال تطوير فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي للاعبين الشباب في رياضة المبارزة.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

إن التمرينات المعدة بالجهاز المقترح تأثيراً إيجابياً في تطوير فاعلية الأداء الدفاعي والهجومي بلاعب سلاح الشيش.

نسبة تطور فاعلية الأداء الدفاعي والهجومي بسلاح الشيش كانت أكبر في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

التوصيات:

يوصي الباحثون استخدام التمرينات المعدة في بقية الأسلحة الأخرى.

يوصي الباحثون بأجراء المزيد من الدراسات على متغير زمن الاستجابة مع الأسلحة الأخرى.

المصادر:

² - عبد الله صلاح الدين: المبارزة الحديثة لطلبة كليات التربية لرياضية، ج2، بغداد، مكتب الوطن للطباعة والترجمة

والاستنساخ، 1989م، ص.376

³ - عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والفقر، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2000م،

ص251.

- فاطمة عبد مالح، ظافر ناموس الطائي: اساسيات تدريب رياضة المصارعة، ط1، بغداد، دار الاعصار للنشر، 2014م.
- علي بن صالح الهرهور: علم التدريب الرياضي، دار الكتب الوطنية، بنغازي، 1994.
- علي حسن علوان: أثر تمرينات تحمل القوة بالتثقيل المطلق والنسبي في مؤشر النقل الحركي وفاعلية الأداء الدفاعي والهجومى للاعبى كرة اليد الشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة كربلاء، 2018.
- عبد علي نصيف: التعلم الحركي، ط3، الموصل، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 1987.
- محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
- هارة: أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1975.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، ط1، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002.
- أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصرالدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ط2، 2003م.
- عبد الله صلاح الدين: المبارزة الحديثة لطلبة كليات التربية لرياضية، ج2، بغداد، مكتب الوطن للطباعة والترجمة والاستنساخ، 1989م.
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2000م.