



تأثير الشبكة التدريبية باستخدام أسلوب التدريب المتقطع على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي سلاح الشيش

The Effect of The Training Network Using the Interval Training Method on Improving Some Physical and Skill Variables Among Blind Weapon Players

م.م حسين علك فليح

HUSSEIN ALAG fLAYYIH

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على استخدام شبكة التدريب بأسلوب التدريب المتقطع في تحسين بعض مهارات البدنية والمهارية لدى لاعبي سلاح الشيش، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من لاعبي الشيش المنتسبين للمركز التخصصي للمبارزة في محافظة ميسان للموسم الرياضي 2023-2024م، والبالغ عددهم (14) لاعباً، مقسمين بطريقة القرعة، منهم (12) لاعباً عينة البحث الرئيسية، وكل مجموعة (6) لاعبين، و(2) منهم عينة تجربة استطلاعية، وقد طبقت بعض اختبارات مهارات الشيش الأساسية ومنها (التقدم الاعتيادي - التقهقر الاعتيادي) والمهارات البدنية (السرعة الانتقالية، مطاولة السرعة، القوة المميزة السرعة للساقين، القوة الانفجارية للساقين، المطاولة القوة، الرشاقة، و المرونة، من أجل تحقيق هدف الدراسة قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لاستخراج نتائج الدراسة. وتوصل الباحث إلى بعض الاستنتاجات المهمة ومنها: تأثير شبكة التدريب بأسلوب التدريب المتقطع في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الشيش في المجموعة التجريبية، وللطريقة التقليدية تأثير إيجابي في تدريب بعض مهارات الشيش والمهارات البدنية في المجموعة الضابطة، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام باستخدام شبكة التدريب بأسلوب التدريب المتقطع في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الشيش. ضرورة الاهتمام باستخدام شبكة التدريب بأسلوب التدريب المتقطع في تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الشيش، وكذلك الاهتمام باستخدام شبكة التدريب بأسلوب التدريب المتقطع في تدريب مهارات الشيش لما لها من أثر إيجابي في تطوير مستوى الأداء للاعبين الشيش.

الكلمات المفتاحية: شبكة التدريب، التدريب المتقطع البدنية، المهارية، سلاح الشيش.

ABSTRACT

The study sought to ascertain the effects of a proposed educational program employing Keller's strategy and various multimedia tools on the acquisition of shish skills. The researchers utilised an experimental methodology on a sample of shish players associated with the Specialised Centre for Fencing in Maysan Governorate for the 2023-2024 sports season, comprising 14 players, randomly divided, including 12 players. The primary research sample consisted of six groups of players, with two groups designated for exploratory experience. Various assessments of fundamental shish skills were conducted, encompassing normal progression and normal regression, as well as physical abilities such as translational speed, prolonged speed, leg force speed, explosive leg power, speed extension, agility, flexibility, and overall stretching. To fulfil the study's objectives, the researchers employed the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) to analyse the results. The researchers arrived at significant conclusions, notably: the impact of the training network employing the interval training method on enhancing certain physical and skill variables for the experimental group of shish players, while the traditional method positively influenced the acquisition of specific shish skills and physical abilities in the control group. The researchers advocated for the prioritisation of the training network utilising the intermittent training method to improve various physical and skill variables for shish players. It is essential to focus on the application of the training network utilising the intermittent training method to enhance certain physical and skill variables for shish players, as well as to employ this method in instructing shish skills due to its beneficial effects on improving the performance level of the players.

Keywords: Training Network, Physical Interval Training, Skill, Blinds

Corresponding Author:

Author Name: [HUSSEIN ALAG FLAYYIH](#)

Email: alskrhsyn802@gmail.com

1. المقدمة

إن تطور الحضارة واتساع النشاط الإنساني بما يتماشى مع التقدم في العلوم والفنون والتكنولوجيا وظهر التخصصات الدقيقة جعل الأساليب غير العلمية محدودة التأثير في النشاط الرياضي ووجه الرياضيين إلى مجالات تناسب قدراتهم البدنية واستعدادهم الحركي، وتوجهت جهود العلماء والباحث

في مختلف المجالات والتخصصات للبحث عن أفضل الأساليب والطرق العلمية الملائمة التي تناسب الفرد والعمل المباشر داخل المجال الذي يستطيع فيه تحقيق مستويات عالية من الأداء. ومع التطور التقني الذي حققه التدريب الرياضي على المستوى العلمي وارتباطه بنظريات العلوم الأخرى وقواعدها التي يعتمد عليها في معارفه ومعلوماته وأساليبه المتنوعة، اكتسبت لعبة المباراة شعبيتها الجارفة في ذروة الاهتمام مقارنة بنظيراتها من الألعاب الرياضية، وبذلك أصبحت لعبة المباراة على ما هي عليه اليوم من تقدم وتطور في فنون اللعب وقابلة لمزيد من التطور في المستقبل، حيث يشهد عالم المباراة اليوم سرعة كبيرة ودقة متناهية في تطبيق المهارات الحركية المتنوعة والمتعددة والتي تتطلب علاقة وثيقة بين اللياقة البدنية والمهارات الحركية، ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام أسلوب تدريبي يعتمد على شبكة التدريب بأسلوب التدريب المتقطع لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين سلاح الشيش.

2. مشكلة البحث

شهدت رياضة المباراة تطوراً ملحوظاً وكبيراً في كافة النواحي الوظيفية والبدنية والمهارية والتكتيكية مما أدى إلى تغيير طبيعة المنافسة وذلك لأن أساليب المنافسة الحديثة تتميز بالسرعة والقوة والأداء الفني العالي والمميز كما ابتكر المدربون أساليب جديدة واتبعوا الأسس العلمية الصحيحة في تطوير مناهج التدريب لرفع المستوى العام للاعبين والارتقاء بهم إلى أعلى المستويات الفنية ورغم هذا التطور الذي حدث في أساليب اللعب الحديثة ورفع قدرات اللاعبين على أداء كافة متطلبات اللعبة الحديثة واستغلال طاقاتهم الكامنة بالشكل الأمثل لأداء أفضل وأكثر كفاءة طيلة المنافسة وقدرتهم على التكيف بشكل عام والاستجابة للمؤثرات والمواقف المتغيرة إلا أن هناك بعض الجوانب التي لم تحظ بالاهتمام المطلوب ومنها تدريب اللاعبين داخل مناطق محصورة ومساحات صغيرة من الملعب ورغم لجوء أغلب المدربين إلى تخصيص بعض أجزاء من وحداتهم التدريبية لهذا الأسلوب من التدريب لأنه يمكن إعطاؤه في أي جزء أو مساحة من الملعب ولكن لفترات محدودة وأوقات قصيرة ومن وجهة نظر الباحث فإن تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والاستجابة للمواقف المتغيرة يتطلب سمة خاصة تتوافق مع مواقف اللعب المتغيرة باستمرار، ومن هنا قرر الباحث إجراء هذه الدراسة باستخدام شبكة التدريب، وتكمن مشكلة هذه الدراسة في الإجابة على التساؤل التالي: هل التدريب باستخدام شبكة التدريب وأسلوب التدريب المتقطع يعمل على تطوير المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين المباراة؟

3. الأهداف

يهدف البحث إلى الكشف عن الآتي:

1. تأثير استخدام شبكة التدريب بأسلوب التدريب المتقطع على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي المباراة.
2. الفروق في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.
3. التعرف على الفروق في المتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

4- الفروض

1. التدريب باستخدام شبكة التدريب وأسلوب التدريب المتقطع له تأثير إيجابي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي المباراة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية والمهارية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي واهتمام المجموعة التجريبية.

5- المجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: اللاعبين سلاح الشيش المتقدمين المسجلين في المركز التخصصي للمبارزة في محافظة ميسان للموسم الرياضي 2023-2024م.
- 3-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2023/6/23 ولغاية 2024/5/5م.
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية الخاصة بالمبارزة في مركز شباب حي الحسين.

تحديد المصطلحات:

- 1- الشبكة التدريبية: وهي عبارة عن مجموعة من المربعات حيث الطول الكلي للشبكة 60 ياردة وعرضها 40 ياردة تقسم إلى مربعات 10×10 ياردة (الربيعي ، والمولى، 1988، 213).
- 2- التدريب المتقطع: عملية تبادل منتظمة ومستمرة بين الحمل والراحة غير الكاملة، على عكس طريقة الحمل المستمر التي لا تتخللها فترات راحة، وعند استخدام هذه الطريقة لا بد من تنظيم فترات الراحة البيئية المستخدمة، بحيث تكون متوافقة مع قدرات وقدرات الأفراد الممارسين، وتشير المصادر الحديثة في علم التدريب الرياضي إلى أن معدل النبض هو المؤشر العلمي الصحيح الذي يمكن من خلاله تحديد حدود الراحة غير الكاملة، أي تحديد نقطة انطلاق الحمل الجديد (عثمان، 1990، 54).

5- الأدوات وإجراء البحث

1-5- منهج البحث: أستخدم المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ولأنه يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيراً مقصوداً ويتحكم في متغيرات أخرى فإنه (يعد) منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق (علاوي، وراتب، 1999، (104

1-1-5 مجتمع وعينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث عمدياً، ممثلاً باللاعبين المتقدمين الذين تتراوح أعمارهم بين (20- 25) سنة ، المنتسبين للمركز التخصصي للمبارزة في محافظة ميسان للموسم الرياضي 2023-2024م، والبالغ عددهم (14) لاعباً، مقسمين بطريقة القرعة، منهم (12) لاعباً عينة البحث الرئيسية، وكل مجموعة (6) لاعبين، و(2) منهم عينة تجربة استطلاعية، وبعدها تم إجراء التكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، وكما هو موضح في الجداول (1).

جدول (1) يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
0.219	2.54	2.22	172,09	2.10	171,43	سم	الطول
0.187	3.01	4.77	72.88	4.82	73	كغم	الوزن
0.302	2.95	2.36	22.11	2.15	23	سنة	العمر
0.291	0.73	1.41	4.04	1.22	4.2	سنة	العمر التدريبي

معنوي عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (12).

يتبين من الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات العمر والطول والوزن، حيث كان قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (12) مما يدل على تكافؤ لاعبي مجموعتي البحث. الجدول (2) بين المعالم الإحصائية الخاصة وقيمة (ت) المحتسبة لبعض المتغيرات البدنية للمجموعتين البحث.

Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
0.372	0.421	4.12	0.288	4.22	0.288	ثانية	السرعة الانتقالية
0.090	1.97	37.01	2.12	36.76	2.12	ثانية	مطاولة السرعة
1.78	2.33	31.10	2.66	30.49	2.66	مسافة	القوة المميزة السرعة للسائقين
0.283	2.88	26.90	3.08	26.23	3.08	سم	القوة الانجفارية للسائقين

المطاولة القوة	مسافة	50.33	5.39	50.79	5.09	0.156
الرشاقة	ثانية	11.81	3.20	12.05	3.41	0.205
المرونة	سم	8.55	1.04	9.11	0.802	1.30

*معنوي عند مستوى (0.05) وأمام درجة حرية (14)
يتبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية، حيث كان قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (14) مما يدل على تكافؤ لاعبي مجموعتي البحث.

الجدول (3) يبين المعالم الإحصائية الخاصة وقيمة (ت) المخصصة لبعض المتغيرات المهارية للمجموعتين البحث.

المعاملات الإحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوب ة	القيمة الاحتمالية	المعنوية
		س	±ع	س	±ع			
التقدم الاعتيادي	الدرجة	2.42	0.535	2.28	0.756	0.408	0.690	غير معنوي
التقهقر الاعتيادي	الدرجة	2.64	0.627	2.57	0.535	0.229	0.822	غير معنوي

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية، حيث كان قيمة (ت) المحتسبة أصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (14) مما يدل على تكافؤ لاعبي مجموعتي البحث.

2-5 وسائل جمع المعلومات

- ❖ المقابلة الشخصية الاستبيان.
- ❖ الاختبار والقياس القياس.
- ❖ المصادر العربية والاجنبية
- ❖ الملاحظة .
- ❖ فريق العمل المساعد.
- ❖ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- ❖ المقابلات الشخصية: تم مقابلة بعض المتخصصين في مجال التدريب الرياضي والتعلم الحركي والمبارزة، للاستفادة من آراءهم فيما يخص موضوع البحث.

أجرى الباحث القياسات الآتية:

- قياس أطوال اللاعبين مقاساً بالسنتيمتر
- قياس أوزان اللاعبين مقاساً بالكيلوغرام.

5-2-1 الأدوات المستخدمة في البحث

اختبارات المتغيرات البدنية قام الباحث بتصميم استمارة استبيان ومواصفات الاختبارات البدنية لعناصر اللياقة البدنية وتم عرضها على المختصين في مجال علم التدريب الرياضي ولعبة مبارزة والقياس والتقويم والتعلم الحركي بهدف تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية وأهم الاختبارات الخاصة بها حسب آراء المختصين وأهميتها في الترتيب وهي كالآتي:

- ❖ **السرعة الانتقالية:** تم قياسها باختبار ركض 30 متر من الوضع الطائر.
- ❖ **مطاولة السرعة:** وتم قياسها باختبار ركض 180 متر مرتد.
- ❖ **القوة المميزة بالسرعة:** وتم قياسها باختبار الحجل الأقصى مسافة 10 ثانية.
- ❖ **المرونة:** وتم قياسها باختبار ثني الجذع من وضع الوقوف.
- ❖ **مطاولة القوة:** وتم قياسها باختبار الحجل المستمر بالقدمين لقطع أكبر مسافة في دقيقة.
- ❖ **الرشاقة:** وتم قياسها باختبار الركض المتعرج بين الشواخص.

5-2-2 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

5-2-1-1 الأجهزة:

- ❖ ساعة توقيت الكترونية يابانية المنشأ نوع (Sony) عدد(2).
- ❖ كاميرة تصوير فيديو نوع (SONY) ياباني الصنع عدد(2).
- ❖ شاشة بلازما نوع (Panasonic) عدد(1).
- ❖ أقراص (CD) نوع (PRINCO) عدد(10).
- ❖ جهاز طبي لقياس الطول والكتلة إنكليزي المنشأ.
- ❖ جهاز حاسوب لمعالجة البيانات نوع (Lenovo).
- ❖ وسائل مساعده كهربائية مصنعه من قبل الباحثون.



5-2-2-2 الأدوات:

- ❖ تجهيزات لاعب المبارزة (سلاح شيش- قناع- قفاز- بدله مبارزة -جوارب -حذاء) العدد(7).
- ❖ ملعب خاص بالمبارزة عدد(2).
- ❖ صافرة عدد(2) نوع (fox).

3-5 إجراءات البحث الميدان:-

3-5-1 تحديد المهارات الأساسية: وبعد الاطلاع على المصادر العلمية المتعلقة بالمبارزة تم تصميم استمارة استبانة لغرض تحديد المهارات الأساسية في الشيش، ومن ثم عرضت على الخبراء والمختصين وعددهم (15) من الخبراء والمختصين لغرض بيان مدى صحة المهارات المقترحة من خلال بيان أحد البديلين المتعلقين بالمهارة المقترحة (تصلح، لا تصلح)، وتم الاعتماد على معيار بلوم في قبول المهارات التي تحصل على نسبة (75%) أو أكثر (بلوم وآخرون ، 1983 ، ص126)، والجدول (2) يوضح مدى صحة المهارات الأساسية في الشيش.

جدول (4)

يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء والمختصين في تحديد اهم المهارات البدنية

ت	المحددات	تصلح	لا تصلح	النسبة المئوية	القبول
1	السرعة الانتقالية	13	2	86.66%	مقبولة
2	مطاولة السرعة	12	3	80%	مقبولة
3	القوة المميزة السرعة للسائقين	14	4	93.33%	مقبولة
4	المطاولة القوة	12	3	80%	مقبولة
5	الرشاقة	14	4	93.33%	مقبولة
6	المرونة	13	2	86.66%	مقبولة

جدول (5)

يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء والمختصين في تحديد اهم المهارات الاساسية

ت	المحددات	تصلح	لا تصلح	النسبة المئوية	القبول
1	وقفة الاستعداد	8	7	53.33%	غير مقبولة
2	التقدم الاعتيادي	15	0	100%	مقبولة
3	التقهقر الاعتيادي	15	0	100%	مقبولة
4	وضع الدفاع	6	9	40%	غير مقبولة
5	حركة الطعن	7	8	46.66%	غير مقبولة

3-4-5 أعداد المنهج التدريبي وفق الشبكة التدريبية باستخدام أسلوب التدريب المتقطع: أعد

الباحث منهجاً تدريبياً وفق تمرينات (التدريب المتقطع) لأفراد المجموعة التجريبية بهدف تسهيل تدريب بعض المهارات الأساسية للاعبين سلاح الشيش، معتمداً على خبرتهم وخبرتهم الميدانية، واستغرقت مدة تطبيق المنهج التدريبي (8) أسابيع، بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع (السبت – الإثنين – الأربعاء)، وبلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية تم تطبيقها خلال الفترة من السبت 2023/7/1 إلى السبت 2023/8/19، بزم (90) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وقد قسمت الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أقسام: القسم التحضيري (15) دقيقة، احتوى على إحماء عام (5) دقائق وإحماء خاص (10) دقائق، أما القسم الرئيسي، احتوى الجزء التدريبي على (20) دقيقة، مقسمة إلى (5) دقائق، و(15) دقيقة توضح كيفية أداء المهارة. أما الجزء العملي فقد استغرق (45) دقيقة، وتضمن تمارين وفق الطريقة أسلوب التدريب

المتقطع ، أما القسم النهائي فقد استغرق (10) دقائق، مع مراعاة تطبيق المهارات التي تم تدريبها في وحدة سابقة في الوحدة التدريبية التالية لترسيخها وربطها بمهارات أخرى أو جديدة.

5-5 التجربة الاستطلاعية: جرت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (24 / 6 / 2023) على اثنين من اللاعبين في قاعة المبارزة بمنتدى شباب حي الحسين التابع لوزارة الرياضة والشباب ، وكان الفرض من هذه التجربة ما يأتي:-

1. التعرف على الاجهزة والادوات المستعملة في الاختبارات.
2. التعرف على المدة الزمنية التي تستغرقها الاختبارات خلال التطبيق.
3. معرفة فريق العمل المساعد عن كيفية تطبيق الاختبارات وتوثيقها.
4. استخراج الاسس العلمية.

6-5 الاختبارات القبلية:- تم إجراء الاختبارات القبلية للمهارات المدروسة بعد عرضها على الخبراء والمختصين بتاريخ 28-29 / 6 / 2023 في قاعة المبارزة حي الحسين.

7-5 تطبيق المنهج التدريبي: نفذ المنهج بثلاث وحدات تدريبي في الأسبوع ولمدة (5) أسابيع، في بداية الوحدة التدريبية القسم التحضيري (15د)، بعد ذلك الاحماء العام ثم الخاص ، اما القسم الرئيسي (70د) فتضمن الجانب التدريبي (20 د) يتم التوضيح من قبل المدرب الخاصة بالمهارة المعطاة، ومن ثم يتم تطبيق النموذج امام اللاعبين، اما الجانب التطبيقي (50 د) احتوى خمسة تمارين لكل وحدة ، حيث تم توزيع الوقت على تلك التمارين بالتساوي لكل تمرين (10 د) ، وبعد ذلك يتم الانتقال الى القسم الختامي (10 د) حيث يتم في هذا القسم تطبيق بعض الالعاب الترويحية ومن ثم جمع الادوات وأعادتها الى مكانها ، تم تنفيذ المنهج التدريبي من قبل مدرب المركز التخصصي للمبارزة .

8-5 الاختبارات البعدية: وبعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعة البحث التجريبية يوم الجمعة الموافق 2023/8/23م، في نفس المكان والزمان الذي أجريت فيه الاختبارات الرئيسية، وتم اتباع نفس الإجراءات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد، وتم تهيئة كافة الظروف المحيطة بالاختبارات القبلية، وذلك لتجنب المتغيرات التي من الممكن أن تؤثر على نتائج الاختبارات البعدية بين أفراد عينة البحث.

9-5 الوسائل الإحصائية: ولتحقيق هدف الدراسة استخدموا الباحث الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS): (الوسط الحسابي الانحراف المعياري النسبة المئوية، اختبار (ت) لوسطين مرتبطين ولعينتين متساويتين بالعدد اختبار (ت) لوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين بالعدد).

6- عرض ومناقشة النتائج

وتم عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث من خلال عرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها وذلك لملاحظة النتائج، وكذلك إجراء المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وفي الاختبار البعدي بين المجموعتين وذلك لتحقيق هدف البحث.

1-6 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها

ومناقشتها:

1-1-6 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية

للاعبي سلاح الشيش وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (6) المعالم الإحصائية بالاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية لمجموعتي البحث التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوب
		س	±ع	س	±ع	
السرعة الانتقالية	ثانية	4.22	0.288	3.71	0.210	6.99
مطاولة السرعة	ثانية	36.76	2.12	33.18	1.66	4.25
القوة المميزة السرعة للسائقين	مسافة	30.49	2.66	33.52	2.50	7.12
المطاولة القوة	مسافة	50.33	5.39	56.67	4.88	8.20
الرشاقة	ثانية	11.81	3.20	8.51	2.19	5.37
المرونة	سم	8.55	1.04	14.77	1.29	4.10
التقدم الاعتيادي	الدرجة	2.42	0.535	8.42	0.476	7.74
التفهم الاعتيادي	الدرجة	2.64	0.627	8.78	0.599	9.07

*درجة الحرية (ن-1) (6=1-7) ومستوى الدلالة (0.05)

يتضح من الجدول (6) وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في جميع المتغيرات البدنية المعنوية بالدراسة والمصلحة البعدي للمجموعة التجريبية وهذا يحقق صحة الفرضية الثالثة والتي يعزوا الباحث إلى فاعلية أسلوب التدريب المقترح الذي نفذته مجموعة التدريب باستخدام التدريب المتقطع المستند على أنظمة إنتاج الطاقة المعتمدة على الوقت (فوكس ومالوس) وذلك لأسسه وخصائصه ومميزاته ومراعاة الأسس العلمية في التدريب وقد تم وضع التمارين التي تتميز بأقصى شدة في بداية الوحدة

التدريبية وتعتمد على النظام اللاهوائي وتم نقل التمارين التي تعتمد على نظام الطاقة الأكسجينية وتتميز بمتوسط الشدة في نهاية الوحدة التدريبية ويجب أن يكون التركيز في البرنامج التدريبي على نظام الطاقة المراد تطويره مع مراعاة أداء العمل بالوقت والطاقة (1974، 35، فوكس، ماثيوز)، ويرجع الفضل في التحسن لدى لاعبي المجموعة التدريبية في اختبارات السرعة إلى المنهج التدريبي وما تضمنه من تمارين تعمل على تنمية وتحسين هذه الخاصية وربطها بالرشاقة، كما يفضل أن يربط المدرب بين تحسين السرعة وتنمية الرشاقة والتركيز على صحة ودقة أداء المهارة (مختار، 1980، 72). أما بالنسبة لخاصية تحمل القوة فهي أحد مؤشرات كفاءة المبارز في التغلب على المقاومات التي يواجهها أثناء أداء الجهد المستمر أثناء المنافسة والتي تكون بمستويات عالية نسبياً (الزهاوي 2004، 20)، وتحمل القوة يعني الاستمرار في أداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة بحيث يقع العبء الأكبر من العمل على الجهاز العضلي (ليث & حيدر، 2014، 90)، أما بالنسبة لخاصية المرونة فمن الضروري أن يكون المبارز قادراً على تحريك مفاصله بسهولة وسرعة لأداء الحركات المختلفة المطلوبة منه حسب المواقف التي يواجهها في المباريات، وبدون هذه الخاصية لا يستطيع أي لاعب أداء المهارات الأساسية بالشكل المطلوب لأن ضعف المرونة يؤدي إلى ضعف التكنيك وانخفاض العمل وكذلك إلى معظم الإصابات الرياضية الشائعة بين لاعبي. ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية تمارين المنهج التدريبي الذي اختاره الباحث في وحدات التدريب اليومية حيث كانت هذه التمارين متنوعة ولم تتضمن وحدة تدريبية واحدة هذه التمارين وذلك لأهمية هذه السمة للاعب المبارزة لتمكينهم من الاستمرار طيلة فترة المنافسة باستخدام صفاتهم البدنية وإظهار مهاراتهم الحركية وتنفيذ واجباتهم التكتيكية بفعالية ونشاط دون ظهور علامات التعب والإرهاق ومن الأمثلة على التمارين التي تعطي التحمل العام التمارين التكتيكية حيث تعمل على تنمية الصفات البدنية والمهارات الأساسية والقدرات التكتيكية وتكرارها حتى يصل اللاعب إلى التعب الفعال وليس الإرهاق يجعل أجهزة اللاعب الحيوية تتطور وتتكيف مع الجهد القوي (مختار، 1980، 77).

كما أن تقليص المسافات يجعل جميع الحركات التي يؤديها اللاعب تقع في بؤرة إدراك جميع اللاعبين، بمعنى آخر يقف اللاعبون في نفس التشكيل الذي سيتحركون فيه في مساحات صغيرة. وكما تعمل كبديل للشرح على السبورة بحيث يتجسد النموذج ويشعر به اللاعبون أنفسهم (أبو العلا 201، 1987). وقد راعى الباحث عند تطوير منهج التدريب باستخدام شبكة التدريب وأسلوب التدريب المتقطع القائم على أنظمة إنتاج الطاقة استخدام التدرج العلمي الصحيح في عملية التدريب من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد، مما أدى إلى زيادة الثقة لدى اللاعبين وولد فيهم الرغبة في التدريب ودفعهم إلى أداء التمارين بجدية وسرعة، وقد انعكس ذلك على سرعة إتقانهم للمهارات وتفوقهم على أقرانهم في المجموعة الضابطة، حيث تعمل وحدة التدريب اليومية على إيصال اللاعبين إلى مستوى الإتقان في المهارات الحركية رغم كثرتها وتنوعها، لذلك فإن هذه المهارات تأخذ حيزاً كبيراً من وقت وحدة التدريب. إن إتقان اللاعب للمهارات الأساسية يدفعه إلى التدريب واللعب بحماس أكبر والوصول إلى أعلى المستويات الفنية وهي بطاقة رائعة في يد المدرب لتنفيذ أفكاره وخطته خلال المنافسات الرسمية وهذا ما أشار إليه (علاوي) إن الإتقان العام للمهارات الحركية باعتباره الهدف النهائي لعملية إعداد المهارات هو الأساس للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية. ومهما كان مستوى الصفات البدنية للرياضي مرتفعاً ومهما كان أخلاقياً وإرادياً فإنه لن يحقق النتائج المرجوة إلا إذا كان كل ذلك مرتبطاً

بإتقان المهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي المتخصص الذي يتخصص فيه (علاوي، 1990، 257).

2-1-6 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية للاعبي سلاح الشيش وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (7) المعالم الإحصائية بالاختبار القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية لمجموعتي البحث الضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوب
		س	±ع	س	±ع	
السرعة الانتقالية	ثانية	4.12	0.421	3.88	0.379	2.54
مطاولة السرعة	ثانية	37.01	1.97	36.72	2.33	2.12
القوة المميزة السرعة للسائقين	مسافة	31.10	2.33	32.23	2.66	3.83
المطاولة القوة	مسافة	50.79	5.09	52.86	6.44	3.56
الرشاقة	ثانية	12.05	3.41	10.65	0.90	2.90
المرونة	سم	9.11	0.802	12.34	2.92	1.98
التقدم الاعتيادي	الدرجة	2.42	0.535	8.42	0.476	2.61
التقهقر الاعتيادي	الدرجة	2.64	0.627	8.78	0.599	2.78

*درجة الحرية (ن-1) (7-1=6) ومستوى الدلالة (0.05)

من الجدول (7) يتضح أن: هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة لصالح الاختبار البعدي في جميع اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية المتعلقة بالدراسة. وحيث أن الباحث تأكدوا من تكافؤ لاعبي مجموعتي البحث قبل البدء في تطبيق مكونات المنهج التدريبي باستخدام شبكة التدريب وطريقة التدريب المتقطع فإن أي تغيير يطرأ على النتائج سواء كان هذا التغيير إيجابياً أو سلبياً هو نتيجة للتدريب الذي خضعت له كل مجموعة مع اختلاف المنهج.

من خلال عرض نتائج بعض اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي سلاح الشيش كما هو موضح بالجدول رقم (7) فإنه في حال استخدام الاختبار (T) يوجد تأثير معنوي على مستوى اختبارات السرعة الانتقالية، مطاولة السرعة، القوة المميزة السرعة للسائقين، القوة الانفجارية للسائقين، المطاولة القوة، الرشاقة، والمرونة، والاختبارات المهارية التقدم الاعتيادي والتقهقر الاعتيادي بين الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لصالح الاختبار البعدي حيث أن تحسين القدرات البدنية والمهارية مرتبط بتنمية عمل العضلات العاملة لدى اللاعبين نتيجة التمرين والتدريب وإعداد بيئة تدريبية فعالة تعتمد على استخدام بيانات تدريبية متنوعة وتطبيق مبادئ التكيف من خلال تمارين معدة تعمل على تحسين مستوى القدرات البدنية من خلال تمارين تدريبية تعتمد على تقديم تدريب متقطع من خلال تمارين علمية تعمل على تنمية عمل العضلات العاملة وبالتالي خلق التكيفات المطلوبة. وهنا يوضح قاسم حسن حسين أن التدريب الرياضي يؤدي إلى زيادة القدرة على تشغيل الأعضاء ويؤدي أيضاً إلى تكيفها وملاءمتها للجهد البدني (قاسم حسن حسين، 1985، 19). وبالتالي تنمية القدرات البدنية وخاصة القوة الانفجارية والسرعة والتحمل حيث أن عمليات التكيف ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتخطيط العلمي الصحيح فإن التدريب المتقاطع وتنوع التدريب من خلال التدريب على تمارين الجري والسباحة والحديد والمقاومة كان له أثر

كبير في تنمية هذه القدرات حيث أن التدريب المتقاطع من الأساليب التدريبية الجيدة والفعالة التي تؤدي إلى تحسين القوة العضلية بأشكالها المختلفة وتنميتها والسرعة الحركية مما يمكن جعله الأساس الذي تبنى عليه جميع القدرات البدنية وخلق نوع جديد من التكيف أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج فروق عشوائية في اختبارات القدرة البدنية بين الاختبارين القبلي والبعدي ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى التدريب الذي خضعوا له (منير عبد الصاحب, ٢٠١٠, 92).

2-1- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية

للاعبي سلاح الشيش وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (8) المعالم الإحصائية بالاختبار البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t) المحسوب
		س	ع	س	ع	
السرعة الانتقالية	ثانية	3.71	0.210	3.88	0.379	4.76
مطاولة السرعة	ثانية	33.18	1.66	36.72	2.33	3.18
القوة المميزة السرعة للسائقين	مسافة	33.52	2.50	32.23	2.66	5.47
مطاولة القوة	مسافة	56.67	4.88	52.86	6.44	5.88
الرشاقة	ثانية	8.51	2.19	10.65	0.90	4.13
المرونة	سم	14.77	1.29	12.34	2.92	3.19
التقدم الاعتيادي	الدرجة	8.42	0.476	8.42	0.476	5.17
التقهقر الاعتيادي	الدرجة	8.78	0.599	8.78	0.599	5.92

*درجة الحرية (ن-2) (14-2=12) ومستوى الدلالة (0.05)

من خلال الجدول (8) تبين ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية حيث ظهرت هناك فروق ولصالح المجموعة التجريبية الثانية بالأسلوب المتقطع حيث اثبتت التمرينات بهذا الأسلوب فعاليتها من حيث تزامن فترات الجهد والراحة وهذا النوع يعتبر مناسباً لجميع الاعمار من حيث الشدة المختارة وحجومها الملائمة وفترات اراحة المناسبة الذي ساهم في التغيرات البدنية والوظيفية التي كانت حصيلتها تحسن الإنجاز. من خلال عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية وكما هو موضح في الجدول (8) إذا تم استخدام ظهر هناك تأثير معنوي في مستوى القدرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. ويرى الباحث أن النتائج كانت منطقية نتيجة طبيعة التدريبات المتقاطعة المقدمة لهذه المجموعة باستخدام تدريبات رياضية لفعاليات مستند إلى أسس علمية ومباشرة للمهارات الخاصة للعضلات العاملة بلعبة المبارزة، واعتمدت هذه التدريبات تنمية كفاية العضلة من الناحية الوظيفية لتحسين قوة العضلة وسرعتها وتحملها للعمل في مواجهة التعب العضلي باستخدام أنواع مختلفة من المقاومات لتدريب مما قد أثرت هذه التمرينات بشكل فعال و ايجابي في تحسين القدرات البدنية الخاصة ويتفق هذا مع ما شار إليه كل من موران وماكلين الى ان التدريب المتقاطع هو الطريق نحو استخدام الكثير من التمارين المتنوعة وفي مختلف الألعاب التي تؤثر بشكل كبير على النشاط الرياضي الأساسي لجعل الرياضي أكثر قوة وتحمل ومرونة ورشاقة (Meglynn & Moran, 1997.P17). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة محمد حسين جويد(2004) الى أن التدريب المتقاطع هو شكل تنظيمي لطرق واساليب التدريب وهو يعتمد على التنوع في ممارسة أنشطة ورياضات مختلفة

ذات علاقة بالنشاط التخصصي الممارس، يهدف إلى تنمية القدرات الحركية والفسولوجية والمهارية عن طريق استخدام الأجهزة والادوات والتقنيات الحديثة في مجال التدريب الرياضي لذلك كانت النتيجة منطقية. اما بخصوص القدرات البدنية فيرى الباحث إذ إن التدريبات المتقاطعة المعد التي لم تسهم في التأثير المباشر لتنمية القدرة البدنية عند أفراد المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة، وعلى هذا الأساس كان لابد من استخدام تمارين المتقطعة التي وجدت لتحسين القدرات البدنية وهذه النتيجة تتفق مع ما اشار اليه محمد رضا إبراهيم وآخرون (1988) التي ذكرت بأن تدريبات المتقطعة هو الطريق الأمثل لذلك لتحسين القدرات البدنية وهذا لم يحدث للمجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة.

7- الاستنتاجات والتوصيات

7-1 الاستنتاجات:- كانت أهم النتائج:-

- 1- إن استخدام شبكة التدريب بأسلوب التدريب المتقطع له تأثير إيجابي في تحسين المهارات البدنية والمهارية بالمبارزة.
- 2- أدى استخدام باستخدام شبكة التدريب بأسلوب التدريب المتقطع ساهم بتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بالاختبار البدني وأداء مهارتي التقدم الاعتيادي والتقهر الاعتيادي.
- 3- أسهم استخدام شبكة التدريب بأسلوب التدريب المتقطع في تعيين الطرائق والأساليب تدريبية التي تتلاءم مع حاجات واهتمامات اللاعبين جعلهم أكثر استعدادا لتلقي لمعلومات المعرفية الخاصة بالمهارات قيد البحث واتقان أدائها .

7-2 التوصيات

- 1- ضرورة الاهتمام باستخدام شبكة التدريب بأسلوب التدريب المتقطع في تدريب مهارات سلاح الشيش للاعبين.
- 2- ضرورة التغيير والتنويع في الأساليب التدريبية والتدريبية لجعل عملية تدريب وأداء المهارات أكثر تشويقاً وإثارة لدى الطلاب.
- 3- ضرورة الاهتمام بتدريب المدربين على استخدام شبكة التدريب بأسلوب التدريب المتقطع في عملية التعليم والتدريب للاعبين.
- 5- التأكيد على إجراء بحوث علمية في استخدام شبكة التدريب بأسلوب التدريب المتقطع على المراحل العمرية والمستويات الأخرى في رياضة المبارزة.

المصادر العربية

- ابو العلا عبد الفتاح. 1982. بيولوجيا الرياضة. دار الفكر العربي دار الكتاب الحديث. الكويت.
- الحكيم، علي جواد سلوم (2004) الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي الطيف للطباعة.
- حنفي محمود مختار. (1980). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: مطبعة دار الفكر العربي.
- الزهاوي هه فال خورشيد (2004) أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل.
- سعد الدين، محمد سمير (2000) علم وظائف الأعضاء، ط3، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- سلامي عبد الرحيم (2002) أثر برنامج مقترح من الأسلوب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم، رسالة الماجستير غير منشورة، جامعة الموصل.
- الشبلي، سعد منعم نافع (2000): دراسة فاعلية الأداء وعلاقتها ببعض المؤثرات الوظيفية للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد.
- الطائي، معتز يونس ذنون (2001) أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة و تمارين اللعب في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل.
- قاسم حسن حسين. ١٩٨٥. تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي لألعاب الرياضة. (بغداد. مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.
- ليث ابراهيم جاسم، & حيدر جليل ابراهيم. (2014). تأثير منهج تدريبي لتطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة واداء مهارة تاي اوتوشي للاعبين الجودو الشباب. مجلة علوم الرياضة، 6(4)، 118-87.
- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب. (1990). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب. 1999. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي. ١٩٨٢. اختبارات الاداء الحركي. القاهرة. دار الفكر العربي.
- محمد حسين جويد. 2004. تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فاعلية الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
- مراد خليل. (2019). التدريب الرياضي... ماهيته، ومتطلباته، وطرائقه. Tamayoz, (04)، 224-207.
- منير عبد الصاحب. ٢٠١٠. تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية للرجل الضعيفة وتأثيرها في مهارة صد الكرة لحراس المرمى بكرة القدم للشباب بأعمار ١٧-١٩ سنة. أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد.
- هه فال خورشيد. ٢٠٢١. اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب. اطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل.
- Meglynn H.G & Moran T.G. 1997. Cross Training for Sports, Human kineties Books, San Francisco.