

اثر تمرينات تخصصية في القدرة اللاهوائية الفوسفاتية والسرعة الحركية واداء الهجوم البسيط والمركب بسلاح الشيش للاعبين بأعمار 15-17 سنة

محمود سعيد لطيف القرغولي

حامد مولود مخلف

المديرية العامة لتربية الكرخ الثانية

المديرية العامة للتربية في محافظة الانبار

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تمرينات تخصصية للاعبين بأعمار من 15-17 ، كذلك التعرف الى تأثير التمرينات التخصصية في تطور القدرة اللاهوائية الفوسفاتية والسرعة الحركية واداء الهجوم البسيط والمركب بسلاح الشيش للاعبين بأعمار من 15-17. استعمل الباحثان المنهج التجريبي بمجموعتين تجريبيتين ذو الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لحل مشكلة البحث ، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبين الناشئين لمنتدى شباب الشعلة بأعمار (15-17) سنة والبالغ عددهم (16) لاعب ، وتم اختيار عينة البحث الرئيسة البالغ عددهم (12) لاعب لغرض البحث العلمي ، ومن ثم اجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ التمرينات التخصصية على مدى شهرين ومن ثم اجراء الاختبارات البعدية، وبعد جمع النتائج تم معالجتها احصائيا. توصل الباحثين في الاستنتاجات الى ان التمرينات التخصصية ساعدت على تطور القدرة اللاهوائية الفوسفاتية للمجموعة التجريبية، كذلك ان التمرينات التخصصية ساعدت على تطور السرعة الحركية للرجلين للمجموعة التجريبية. لذا يوصي الباحثان : استثمار التمرينات التخصصية والتي تم اعدادها في تطوير القدرات البدنية والحركية الأخرى في رياضة المبارزة، والاهتمام بالقابليات البيوحركية والمتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري من خلال أعداد تمرينات وتدريب خاصة لزيادة الإثارة والتشويق لدى لاعبي رياضة المبارزة .

Abstract

The effect of specialized exercises in anaerobic-phosphates ability, kinetic velocity, and the performance of a simple and combined attack with a foil for players 15-17 years

By

Hamed Mouloud Mikhilif Mahmoud

Saeed Latif Al-Qargholi

Education Directorate of Al-Anbar

Education Directorate of Al-Karkh 2

The aim of the research is to prepare specialized exercises for players of the ages of 15–17, as well as to identify the effect of specialized exercises on the development of anaerobic-phosphates ability, motor velocity, and the performance of simple and combined attack with a fencing weapon for players ages 15–17. The researchers used the experimental method with two experimental groups of pre and post test for its suitability to solve the research problem, and the research community was identified with the youth players ages (15–17) years and their number (16) players, carrying out specialized exercises over a period of two months, and then conducting the post-tests, and after collecting the results, they were statistically treated. The researchers concluded in the conclusions that the specialized exercises helped the development of the anaerobic-phosphates ability of the experimental group, as well as that the specialized exercises helped the development of the motor speed of the two legs of the experimental group. Therefore, the two researchers recommend: investing in specialized exercises that have been prepared in developing other physical and motor capabilities in the sport of fencing, and paying attention to biomechanical capabilities, physiological variables and skill performance through preparing special exercises and exercises to increase excitement and suspense among fencing players.

1-1 مقدمة وأهمية البحث :

ان الانجاز الرياضي يتطلب استخدام الاسلوب العلمي للتخطيط الحديث في شتى ميادينه حيث بدأ يأخذ حيزاً واسعاً لخلق عالم متطور مستخدماً ذلك في جميع الأساليب والوسائل العلمية وفي جميع مجالات الحياة بما فيها المجال الرياضي والذي يعتبر من المجالات الهامة التي تعكس ثقافة الشعوب .

وكان لظهور العلوم الحديثة في المجال الرياضي وخصوصاً في علم التدريب والفلسفة الاثر الكبير في تطور الجانب الرياضي وبالتالي تطور الرياضيين من خلال الارتقاء بمستوياتهم الى ما هو افضل بالمقارنة بالمستوى السابق . والمبارزة من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها بعض المتغيرات البدنية والحركية الخاصة والمميزة لكي يحافظ اللاعب فيها على مستواه البدني والحركي ويتمكن من التقدم الفني باتجاه الأداء المهاري الأمثل للوصول إلى النتائج الأفضل وتتطلب رياضة المبارزة قابليات بيولوجية بدنية وحركية منها: (التوافق، المرونة، السرعة الحركية ، القوة، التحمل... الخ) والتدريب الرياضي له أثر مباشر في تطوير هذه القابليات لكن بشرط عدم الخروج عن المسار الحركي الصحيح للأداء المهاري. وتعدّ التمرينات التخصصية في التعلم والتدريب من الوسائل التي تمكننا من الربط بين القابليات والمهارات ،وبشكل يتلاءم مع حركات المبارزة المختلفة ، لذا اهتم الخبراء والمختصون في مجال رياضة المبارزة اهتماماً كبيراً في إيجاد الوسائل والأساليب الكفيلة بتدريب اللاعبين وتطوير مستواهم عن طريق ابتكار أساليب ووسائل وبرامج تدريبية تطبيقية علمية تساعد على اكتساب وتطوير القابليات البيولوجية والمهارات الهجومية والدفاعية وتقليل الجهد والوقت على المدرب في التدريب الفردي لكل لاعب مع مدربه ، إذ إنها لا تقل شأنًا عن أية رياضة تنافسية ،أخرى لما تحتاج من متطلبات بدنية و مهارية وخطية ، وان التنوع في استخدام طرائق وأساليب ووسائل مختلفة للتدريب يعمل على تقليل الملل عند اللاعبين الناتج عن استخدام

أسلوب واحد او وسائل كلاسيكية والمدرّب الناجح هو الذي يُجيد تطبيق أكثر من أسلوب ويستخدم الوسائل الفعالة ويهتم بمراجعة ميول واتجاهات اللاعبين، لأنها تمثل دوافع لاستثارة اللاعبين.

ورياضة المبارزة هي إحدى مظاهر النشاط الحركي التي لها خصائصها وأهدافها التي تميزها عن باقي الرياضات الأخرى لما تعود به من فوائد كثيرة لممارسيها من النواحي البدنية والحركية والنفسية والاجتماعية، لذا تقدمت هذه الرياضة بخطوات ملموسة في السنوات الأخيرة في البطولات الاولمبية كما أنها تعتمد في طبيعتها على العلوم المختلفة كعلم الحركة والتدريب وعلم النفس وعلم البايوميكانيك والعلوم الأخرى كما إنها توفر القدرة على التركيز وسرعة اتخاذ القرار المناسب.

لذا تكمن أهمية البحث في تطبيق تمارينات تخصصية في رياضة المبارزة لغرض بالقدرة اللاهوائية القصيرة والسرعة الحركية وإداء المهارات الهجومية بسلاح الشيش للاعبين بأعمار 15-17 سنة .

لذا حدد الباحثين مشكلة بحثهم في : ان اغلب الدول في مجال رياضة المبارزة قد قطعت أشواطاً متقدمة وعلى مستوى عالي من الانجاز واصبحت تلك الدول تحصد عدد كبير من الميداليات في المحافل الدولية مثل الأولمبياد وبطولات عالمية ، وهذا يعود الى التدريب الحديث والمكثف في كافة الجوانب (العلمية والعملية) بالإضافة الى توفر جميع الوسائل التدريبية والادوات المساعدة التي تمتاز بالتكنولوجيا الحديثة .

ولان المبارزة من الرياضات التي يمتاز لاعبيها بالكثير من القدرات الوظيفية والقابليات البيوحركية والمهارية ، لذا ان مشكلة البحث تتضمن محورين اساسيين ، الاول يتمثل في البطيء في مستوى السرعة الحركية للاعبين ، والمحور الثاني في البحث محاولة الحصول على مستوى عال من الكفاءة الوظيفية المتمثلة بالقدرة القصوى اللاهوائية والتي تنعكس على الاداء المهاري لذا ارتأى الباحثين الخوض في هذه التجربة من خلال اعداد تمارين خاصة برياضة المبارزة والهدف منها هو الارتقاء بالجانب الوظيفي المتمثل بالقدرة القصوى اللاهوائية فضلاً عن تطوير السرعة الحركية والمهارات الهجومية بسلاح الشيش للاعبين الناشئين لذا ارتأى الباحثين الخوض في هذه التجربة.

وبالتالي فقد حدد الباحثون اهداف البحث في : اعداد تمارينات تخصصية للاعبين بأعمار من 15-17 ، كذلك التعرف الى تأثير التمارينات التخصصية في تطور القدرة اللاهوائية الفوسفاتية والسرعة الحركية وإداء الهجوم البسيط والمركب بسلاح الشيش للاعبين بأعمار من 15-17 .

اما عن فروض البحث فهي : هناك تأثير للتمرينات الخاصة في تطور القدرة اللاهوائية الفوسفاتية والسرعة الحركية وإداء الهجوم البسيط والمركب بسلاح الشيش للاعبين بأعمار من 15-17 ، وافضلية التأثير لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعيدة .

اما عن مجالات البحث فقد اختار الباحثين المجال البشري : باللاعبين الناشئين لمنندى شباب الشعلة بأعمار 15-17 ، وقد حددوا المجال الزمني : بتاريخ من 2020/10/8 ولغاية 2021/1/29 ، اما عن مكان اجراء التجربة فقد حدد الباحثين مكانها بمنندى شباب الشعلة / بغداد .

2- منهجية البحث وإجراءات الميدانية :

لتحقيق أهداف البحث كان لابد من تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له، فضلاً عن اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات والخروج بالنتائج ، وعلى النحو الآتي:

2-1 منهج البحث :

أن طبيعة المشكلة حتم على الباحثين استخدام المنهج التجريبي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث ، ويتصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

من المرتكزات الأساسية المهمة في البحث العلمي هو تحديد مجتمع البحث، وعلى ضوء ذلك تم تحديد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين الذين يقعون ضمن المرحلة العمرية من (15-17) سنة لمنتدى شباب رياضة الشعلة والبالغ عددهم (16) لاعبا.

اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة من مجتمع البحث الأصلي قوامها (12) لاعب ناشئ ، اذ قسمت الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواسطة القرعة وبواقع (6) لاعبين في كل مجموعة . وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (57%) ، و(4) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية للملعب والاختبارات والتمرينات.

وقد أجرى الباحثين التجانس بين أفراد مجتمع البحث في (العمر الزمني - الطول - الكتلة) كما هو مبين في الجدول (1) .

كذلك تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق باختبارات (القدرة القصوى اللاهوائية ، السرعة الحركية ، الهجمة المستقيمة ، الهجمة بتغير الاتجاه ، الهجمة القاطعة ، الهجمة العددية ، الهجمة الدائرية) قبل الشروع بتنفيذ التجربة وكما مبين في الجدول(2)

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والعمر الزمني والكتلة

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	وسط حسابي	الوسيط	انحراف معياري	معامل الالتواء	قيمة ليفين	sig	الدالة
العمر الزمني	سنة	16,44	16,4	0,33	0,39	0,29	0,600	غير معنوي
الطول	سم	168,16	168	1,26	-0,04	0,48	0,501	غير معنوي
الكتلة	كغم	44,75	44,5	1,91	0,33	0,8	0,391	غير معنوي
معنوي عند مستوى دلالة $0,05 \geq$								

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات (القدرة القصوى اللاهوائية ، السرعة الحركية ، الهجمة المستقيمة ، الهجمة بتغير الاتجاه ، الهجمة القاطعة ، الهجمة العددية ، الهجمة الدائرية)

المعالم الاحصائية	وحدة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	قيمة (t)	Sig	نوع الدلالة
-------------------	------	------------------	--------------------	----------	-----	-------------

المتغيرات	القياس	س	± ع	س	± ع	المحسوبة		
القدرة اللاهوائية الفوسفاتية	واط / كغم	57.13	6.31	54.34	5.70	0.678	0.517	غير معنوي
السرعة الحركية	عدد / ثا	7,5	1,04	7,66	0,81	0,307	0765	غير معنوي
الهجمة المستقيمة	درجة	5,83	0,7	5,33	0,81	1,103	0,296	غير معنوي
الهجمة بتغير الاتجاه	درجة	3,83	0,75	4,66	1,03	1,597	0,141	غير معنوي
الهجمة القاطعة	درجة	3,5	1,04	4,17	1,16	1,040	0,323	غير معنوي
الهجمة العددية	درجة	4,5	1,04	5	0,89	0,889	0,395	غير معنوي
الهجمة الدائرية	درجة	4,6	1,03	5	0,89	0,598	0,563	غير معنوي

من خلال الجدول (3) يتبين لنا ان قيمة مستوى دلالة الاختبار (sig) هو اكبر قيمة من مستوى الدلالة (0.05) ، ولجميع المتغيرات قيد البحث لذا ، فإن دلالة الاختبار غير معنوية

3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

1-3-2 الوسائل المستخدمة في البحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

شبكة المعلومات الدولية الإلكترونية (الأنترنت) .

الملاحظة والتجريب .

المقابلات الشخصية .

استمارة تقييم الاداء المهاري بالمبارزة .

الاختبار والقياس .

2-3-2 الادوات المستخدمة في البحث :

سلاح شيش عدد 12 سلاح.

ملعب مبارزة .

شريط قياس متري .

شاخص تدريب معلق على الجدار .

اشرطة ملونة ولاصقة .

سلم رشاقة .

طباشير .

مقياس الرسم بطول (1 م) .

دفتر وأقلام لتسجيل البيانات والملاحظات .

2-3 الأجهزة المستخدمة في البحث :

ساعة توقيت الكترونية.

جهاز المحمول الشخصي (حاسبة لاب توب نوع acer).

دراجة جهد بدني نوع (MONARK) سويدية الصنع .

كاميرا تصوير فيديو + فوتو (نوع sonny)

حامل ثلاثي لآلة التصوير (الكاميرا) عدد (2) .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

أولاً : اختبار ونكيت (Wingate) لمدة (30 ثانية) (1) .

هدف الاختبار: قياس القدرة اللاهوائية الفوسفاتية .

الادوات اللازمة : ساعة توقيت ، حاسبة ، دراجة جهد بدني نوع (MONARK) .

طريقة الاداء : يتم اجراء الاختبار باستخدام الدراجة الثابتة طراز (MONARK) وفقاً للخطوات التالية :-

يتم اخذ كتلة المفحوص الى اقرب كيلوا غرام صحيح .

يقوم المفحوص بإجراء عملية الاحماء على الدراجة لمدة (3) دقائق حيث توضع مقاومة من (1-2) كغم تبعاً لكتلة المفحوص وقبل نهاية عملية الاحماء يقوم المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة لمدة (3-5 ثانية) ويكرر ذلك مرتين الى ثلاث مرات .

تدخل بيانات المفحوص في الكمبيوتر وتوضع المقاومة تبعاً لكتلة المفحوص التي تعادل 7.5% من كتلة جسمه .

يرفع الثقل عن سلة الثقل ويبدأ المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة ممكنة بسرعة لا تقل عن (80) دورة وذلك لمدة لا تتجاوز ثلاث ثواني ثم بعد ذلك يتم انزال الثقل برفق وفي الوقت نفسه يتم الضغط على زر بدء البرنامج لتبدأ عملية القياس ويستمر المفحوص بتحريك العجلة لمدة (30) ثانية على ان يتم تشجيعه وحثه على المحافظة على سرعة الدوران قدر المستطاع .

التسجيل : يتم استخراج نتيجة القدرة اللاهوائية الفوسفاتية عند نهاية الثانية الـ (15) من زمن الاختبار بشكل مباشر من شاشة الكمبيوتر المربوطة على الدراجة .

ثانياً : اختبار السرعة الحركية للأطراف السفلى : (1)

- اسم الاختبار: السرعة الحركية للأطراف السفلى بالمبارزة.

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية للتقدم والرجوع بالمبارزة.

(1) <http://www.drassaacademy.com/ryadda/Details/4>

(1) دعاء فوزي محمد : اثر تمارين خاصة باستعمال ملعب مبارزة ارتدادي (مقترح) في تطور اهم القابليات البيوهركية والمتغيرات الكينماتيكية واداء الهجوم البسيط بسلاح الشيش للاعبين الشباب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة ، 2019، ص 81 .

- الأدوات المستعملة: (سلاح شيش ، شريط قياس، طباشير ، الواح خشبية على شكل زاوية 90° عدد 2 ، ساعة توقيت) .

- طريقة اجراء الاختبار:

- توضع الواح خشبية على شكل زاوية 90° طول كل ضلع 30سم وبارتفاع 10سم عدد 2 المسافة بينهما قدم ونصف.

- يقف المختبر بوضع الاستعداد حاملا السلاح امام الالواح الخشبية.

- عند إشارة البدء من المحكم يبدأ المختبر بالتقدم بين الالواح مرتين ومن ثم الرجوع لنفس المكان مرتين وهكذا يكرر الأداء

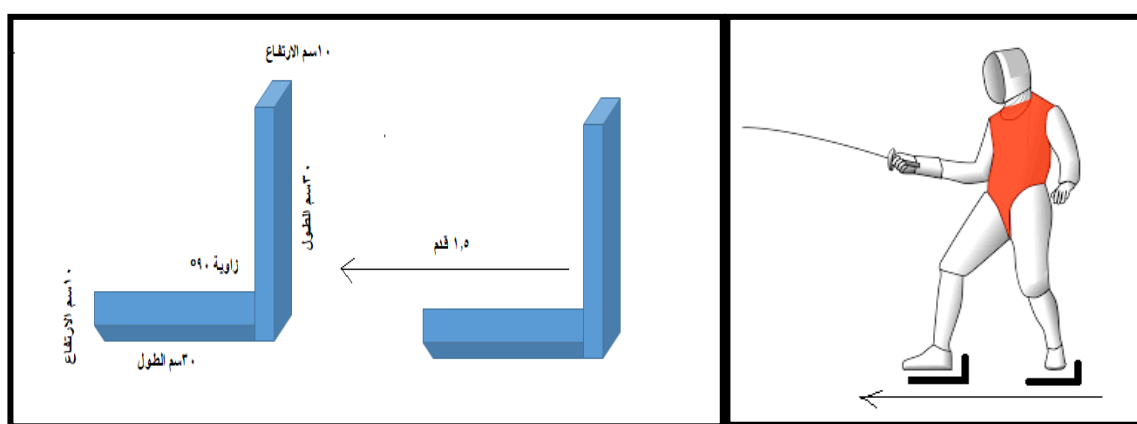
خلال 15ثا وبأسرع ما يمكن مع الحفاظ على الوضع الصحيح للتقدم والرجوع. والشكل (2) يوضح طريقة اجراء الاختبار.

- يتوقف المختبر عن الأداء عن سماع إشارة الانتهاء من قبل المحكم.

- طريقة التسجيل:

- يتم حساب عدد مرات التقدم والرجوع خلال 15ثا.

- يعطى للمختبر محاولتان تحسب أفضلهما.



اداء الهجوم البسيط والمركب :

تم تقييم أداء الهجوم البسيط والمركب وفق استمارة مقننه في رياضة المبارزة ومعتمدة في دراسات سابقة(1)، ويعتمد تقييم

الأداء فيها وفقاً لأجزاء الحركة ومظاهرها وذلك بتصوير المهارة وعرضها على ثلاث خبراء(*) ويتم إعطاء درجة من (1-10)

درجات، اذ تم الاداء للمهارات امام المدرب وللمهارات الخمسة.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحثين التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق (2020/10/10) على (4) لاعبين من مجتمع البحث وخارج

عينة البحث الرئيسة وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية :-

التأكد من وضوح تعليمات الاختبار من قبل افراد العينة.

(1) هدير فلاح عبد الصاحب؛ تدريبات السرعة الذهنية باستعمال ادوات مساعدة وتأثيرها على بعض القدرات الحركية لاداء متنوعات الهجوم

بسلاح الشيش.(رسالة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد 2019) ص55.

(*) تم تقييم الاختبارات القبلية والبعدية المهارية والمجموعتين التجريبيتين من قبل كل من :-

1- أ. د فاطمة عبد مالح ،حكم مبارزة وتدرسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

2- أ.م.د نور حاتم ، حكم مبارزة وتدرسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

3- أ.م.د اشراق غالب ، حكم مبارزة وتدرسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد.

معرفة الوقت اللازم لإجراء اختبارات البحث.
التأكد من صلاحية الأجهزة والادوات المستعملة في البحث .

نوع الدلالة	مستوى دلالة	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي	القبلي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية
----------------	----------------	----------------------	--------	--------	----------------	-------------------

التعرف على الصعوبات التي قد تواجه عملية التطبيق من أجل تلافيها عند التطبيق للاختبارات بالتجربة الرئيسة.
تدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات وتسجيل نتائجها.

6-2 إجراءات التجربة الرئيسة:

6-2-1 الاختبارات القبليّة:

أجرى الباحثين الاختبارات القبليّة على عينة البحث التجريبية والضابطة يومي (الثلاثاء والاربعاء الموافق 13-
2020/10/14) الساعة العاشرة صباحا في قاعة نادي الشعلة الرياضي ، بعد إجراء الإحماء لأفراد عينة البحث، وتم تثبيت
كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعديّة.

6-2-2 التمرينات التخصصية :

بعد ان تم اعداد التمرينات الخاصة ، إذ شملت حركات (الوثب والحجل والقفز برجل واحدة وبكلتا الرجلين ومن وضع
الاستعداد وبدونه .

وتهدف التمرينات التخصصية الى تطوير القدرة اللاهوائية الفوسفاتية والسرعة الحركية والمهارات الهجومية في رياضة

المبارزة :-

نوع الدالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
			ع±	س	ع±	س		المتغيرات المبحوثة
معنوي	0,000	0,367	0,310	9,55	1,048	7,3	عدد /	السرعة - التحريك
معنوي	0,000	11,61	0,632	7,00	0,752	5,83	درجة	الهجمة المستقيمة
معنوي	0,000	13,69	0,632	7,00	0,752	3,83	درجة	الهجمة بتغير الاتجاه
معنوي	0,000	12,84	1,169	6,83	1,04	3,50	درجة	الهجمة القاطعة
معنوي	0,003	5,5	0,632	7,00	1,04	4,50	درجة	الهجمة العديدة
معنوي	0,000	20,5	0,632	7,00	1,03	4,66	درجة	الهجمة الدائرية
معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$								

تم البدء بتنفيذ التمرينات يوم (السبت الموافق 2020/10/17) ولغاية يوم (الخميس الموافق 2020/12/26) ، وبواقع ثلاث وحدات في الاسبوع في أيام(السبت ،الثلاثاء، الخميس) من كل اسبوع، على مدى (8) اسابيع وبواقع شهرين ،وبلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية. يكون تنفيذ التمرينات التخصصية في منتصف القسم الرئيس من الوحدة التدريبية بعد الاعداد المهاري مباشرة وبزمن من 25 دقيقة ، وباعتماد مبدأ التدرج والتموج (2:1) بين التمرينات وبين الوحدات وبين الأسابيع التدريبية، والتبادل في عمل المجموعات العضلية بين تمرين وآخر. نفذت التمرينات الخاصة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة

3-6-2 الاختبارات البعيدة:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة أجرى الباحثين الاختبارات البعيدة على عينة البحث يومي(السبت والاحد الموافق 2021/1/3) الساعة العاشرة صباحا بعد إجراء الإحماء لأفراد عینتی البحث، وتم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدھا مع الاختبارات القبلیة.

7-2 الوسائل الإحصائية:

[illegible]

معنوی عند مستوى دلالة $(0,05) \geq$

تم معالجة النتائج إحصائياً بواسطة نظام spss وباستخدام القوانين الآتية: -

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
			ع±	س	ع±	س		المتغيرات المبجوة
معنوي	0.032	2.42	6.03	65.51	1.67	59.78	واط / كغم	القدرة اللاهوائية الفوسفاتية
معنوي	0,000	7,603	0,752	12,16	0,81	9,33	عدد / ثا	السرعة الحركية
معنوي	0,001	4,568	0,75	8,83	0,63	7	درجة	الهجمة المستقيمة
معنوي	0,001	4,568	0,75	8,83	0,63	7	درجة	الهجمة بتغير الاتجاه
معنوي	0,003	3,993	0,63	9	0,63	9	درجة	الهجمة القاطعة
معنوي	0,016	2,907	0,75	8,16	0,6	7	درجة	الهجمة العددية
معنوي	0,001	4,472	0,89	9	0,6	7	درجة	الهجمة الدائرية

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

معنوی عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء البسيط.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين.
- اختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :
- 3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث
- 3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات المبحوثة

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة .

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات المبحوثة

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة .

الجدول (5)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبار (البعدي . بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

3-2-2 مناقشة النتائج :

بعد تحليل النتائج احصائياً في الجداول (3) و (4) والموضح فيه نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث أظهرت النتائج معنوية في الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في القدرة اللاهوائية الفوسفاتية ، ويعزو الباحثين سبب تطور المجموعة الضابطة الى طبيعة تدريبات المدرب التي كانت تركز بنسبة كبيرة على نظام الطاقة اللاهوائي الفوسفاتي (ATP-CP) وهذا ما جعل افراد المجموعة الضابطة تحقق تطوراً ملحوظاً ، فضلاً عن التنوع والتغيير في نوعية التمرينات ، اما عن تطور افراد المجموعة التجريبية فعزوه الباحثين الى التمرينات الخاصة التي تم اعدادها بشكل علمي اذ تم مراعاة مكونات الحمل التدريبي اذ عملت على تطوير القدرة اللاأوكسجينية الفوسفاتية (ATP - CP) بما يتلاءم مع عمل الانزيمات المسؤولة عن تحرير الطاقة والانزيمات التي تعمل على اعاده تكوينها من جديد ضمن فترة الاستشفاء ، ان تحرير

الطاقة العالية المتمثلة بنظام (ATP – CP) يتطلب التكيف على تدريبات عالية الشدة ذات طابع انفجاري لحظي فالتكيف الناتج عن تدريبات القوة العضلية بأنواعها وخصوصا القدرة الانفجارية تعمل بشكل اساسي على تطوير وتحسين عمليات انتاج الطاقة اللاهوائية بشكل كبير. (1)

كذلك يبين الجدول اعلاه فروق معنوية في اختبار السرعة الحركية لأفراد المجموعتين اذ ان الباحثين يرون ان تطور افراد المجموعة الضابطة يعود الى ما اعده المدرب من تمرينات كانت تركز على التغيير في سرعة الحركة والانتقال من مكان لآخر وهذا ما يجعل اللاعب في تحسن مستمر لسرعة حركات الرجلين لديه ، اما عن افراد المجموعة التجريبية فعزوه الباحثين الى ما تم تطبيقه من تمرينات خاصة اعدتها الباحثين بما يتلائم وطبيعة الفعالية وخصوصية التحركات للاعبين والانتقال السريع المفاجئ ، كذلك يبين الجدول اعلاه وجود فروق معنوية في اداء الهجوم البسيط والمركب لدى افراد المجموعة المجموعتين ، ويرجح الباحثين ان سبب هذا الفرق الحاصل لأفراد المجموعة الضابطة هو نتيجة تحسن وتطور القدرة اللاهوائية الفوسفاتية لديهم فضلاً عن تطور السرعة الحركية للرجلين وما اعده المدرب من تمرينات عملت على تطوير الهجوم البسيط والمركب اذ ان التكرار والتنوع والتغيير في التمرينات تؤدي الى حالة من التكيف لدى اللاعبين ، اذ تؤكد آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية " ان البرنامج التدريبي يؤدي الى تطوير الانجاز ، بشرط ان يتم اعداد هذا المنهج على اساس علمي رصين ومنظم " (2) ، اما عن افراد المجموعة التجريبية فان سبب تطورها كان بفضل التركيز الكبير من قبل الباحثين على التمرينات الخاصة اذ اعدت لكي تسهم ولشكل فعال الى احداث تغيير كبير في نسب التطور فكانت تركز على العمل الهجومي البسيط والمركب بدرجة كبيرة ومراعين فيها نسب العمل والراحة والتنوع والتغيير والتكرار ، كذلك المزج بين تمارين السرعة الحركية والمهارات الهجومية في التمرينات التي اعدوها ، اذ كان لها الدور الكبير في توليد قوة اضافية للعضلات العاملة والإسراع بحركة الذراع وهذا ما اشار اليه (عصام عبد الخالق) " ان الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات البدنية الخاصة ". (1)

كما اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (5) عن وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية لاختبار القردة اللاهوائية الفوسفاتية ، ويرى الباحثين ان سبب الفروق المعنوية لأفراد المجموعة التجريبية على حساب افراد المجموعة الضابطة كان بسبب التمرينات الخاصة التي كانت تعمل بشدة عالية وبزمن قليل ، فهذه التدريبات تعمل على تطوير العمليات البيوكيميائية الأساسية لتكوين الطاقة وتحريرها والتي يعتمد عليها لاعب المباراة بصورة أساسية ، فمهارات فعالية المباراة جميعها لا تستغرق

سوى ثوانٍ معدودة وتتطلب عمل انفجاري قصوي في زمن قصير جداً على وفق ما تحتاجه طبيعة اللعبة ومهاراتها ، وإن تحرير الطاقة العالية المتمثلة بنظام الـ (ATP – CP) يتطلب التكيف على تدريبات عالية الشدة ذات طابع انفجاري ولحظي ، لذلك فان عملية تنظيم وبرمجة التمارين ضمن زمن أداء هذا النظام تعد ضرورية جداً للارتقاء بمستوى الأداء الحركي للاعبين ، لذلك فان تحرير الطاقة على وفق هذا النظام يتم في غياب الأوكسجين (2) .

(1) spriet , L.L Anarobic metabolism during high in tensinty exercise in har herares,m:Exercise metoblism human Kinetic chmaignil . 1995 .p17.18

(2) Dick. W. Frank. Sport Training principles. 3rd Ed. London. A-C Black, 1997, PP.192-214.

(1) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط 9 ، الاسكندرية ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 184 .

(2) أبو العلا عبد الفتاح : فيسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 276 .

ت	رقم التمرين	الشدة %	زمن اداء التمرين	التكرار	المجاميع	الراحة		
						بين التكرارات	بين المجاميع	بين التمارين
-1	1	95	8 ثانية	3	2	2 دقيقة	3 دقيقة	3 دقيقة
-2	2	90	10 ثانية	2	3	2 دقيقة	3 دقيقة	3 دقيقة
-3	4	95	10 ثانية	3	2	2 دقيقة	3 دقيقة	3 دقيقة
-4	3	90	12 ثانية	4	---	3 دقيقة	---	-

كما يبين الجدول (5) فروق ذات دلالة معنوية بين افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار السرعة الحركية في الاختبارات البعيدة وان الباحثين

يرون ان سبب هذا الفرق يعود الى التمرين ذات الجهد القصوي لاداء الحركات السريعة والانفجارية لعضلات الرجلين ، اذ إن التدريبات المعدة من قبل الباحثين وبطريقة التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة ساهمت بشكل فعال وكبير في احداث هذا الفرق .

كذلك يتبين لنا من خلال مات عرضه في الجدول (5) عن وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الهجوم البسيط والمركب في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثين ذلك الى استخدام المجموعة التجريبية لتمرينات خاصة تعمل بدقة بوجود الاتجاه الحركي نفسه للمهارة التي تؤدي في اثناء المنافسة فقد كان لها تأثيراً إيجابياً ومهماً في تطور المهارات الهجومية ، إذ ساعدت اللاعبين على السيطرة والتحكم في توجيه مسار سلاح الشيش الى أماكن محددة أثناء أداء المهارات الهجومية .

ويعزو الباحثين ان التطور لدى المجموعة التجريبية كان ايضاً نتيجة لتطور السرعة الحركية للرجلين حيث التدريب وفقاً لآسس علمية من حيث زمن الاداء والتكرارات وتكرار المجموعات فضلاً عن فترات الراحة ونوعها كان لها الدور الكبير في توليد قوة اضافية للعضلات العاملة والإسراع بحركة الذراع وهذا ما اشار اليه (عصام عبد الخالق) "ان الاداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات البدنية الخاصة " . (1)

وايضا ان سبب التطور حق يعزوه الباحثين وصول اللاعبين الى حاله الاتقان لأداء هذه المهارات وهذا الاتقان جاء من خلال استخدام التمرينات الخاصة والمركبة والتي كانت مزيج من تمارين بدنية ومهارية كان لها الاثر الكبير في تطوير المجموعة التجريبية ، بالتالي تكون التمرينات الخاصة قد حققت الهدف من تطبيقها في التدريب إذ حققت تطوراً كبير .

4 - الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل اليها في حدود مجتمع البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

ان التمرينات الخاصة ساعدت على تطور القدرة اللاهوائية الفوسفاتية للمجموعة التجريبية .

ان التمرينات الخاصة ساعدت على تطور السرعة الحركية للرجلين للمجموعة التجريبية.

ساعدت التمرينات الخاصة على تطور افراد المجموعة التجريبية في المهارات الهجومية البسيطة والمركبة لأفراد المجموعة التجريبية

(1)عصام عبد الخالق : مصدر سيق ذكره ، 1999 ، ص184 .

ان تطور القدرة اللاهوائية الفوسفاتية والسرعة الحركية للرجلين انعكس ايجابياً على تطور الهجوم البسيط والمركب بسلاح الشيش للمجموعة التجريبية .

4-2 التوصيات: في ضوء الاستنتاجات التي أسفر عنها البحث يوصي الباحثين بما يأتي:-

استثمار التمرينات الخاصة والتي تم اعدادها في تطوير القدرات البدنية والحركية الأخرى في رياضة المبارزة.

الاهتمام بالقابليات البيوحركية والمتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري من خلال أعداد تمرينات وتدريبات خاصة لزيادة الإثارة والتشويق لدى لاعبي رياضة المبارزة.

ضرورة الاهتمام بالأداء الهجومي والدفاعي لدى لاعبي المبارزة من خلال استثمار تدريبات خاصة حركية وبدنية ومشابهة للأداء المهاري .

اجراء دراسات مشابهة وعلى فئات عمرية مختلفة .

المصادر

أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص276

دعاء فوزي محمد : اثر تمرينات خاصة باستعمال ملعب مبارزة ارتدادي (مقترح) في تطور اهم القابليات البيوحركية والمتغيرات الكينماتيكية واداء الهجوم البسيط والمركب بسلاح الشيش للاعبين بأعمار 15-17 ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الكوفة ، 2019، ص81 .

عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط9 ، الاسكندرية ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص184 .

هدير فلاح عبد الصاحب؛ تدريبات السرعة الذهنية باستعمال ادوات مساعدة وتأثيرها على بعض القدرات الحركية لاداء متنوعات الهجوم بسلاح الشيش.(رسالة ماجستير كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد 2019) ص55..

Dick. W. Frank. Sport Training principles. 3rd Ed. London. A-C Black, 1997, PP.192-214.

spriet , L.L Anarobic metabolism during high in tensity exercise in har herares,m:Exercise

.metoblism human Kinetic chmaignil . 1995 .p17.18

<http://www.drassaacademy.com/ryadda/Details/4>

نموذج لبعض التمارين التخصصية التي تم تطبيقها على عينة البحث

في فترة الاعداد الخاص

(الوقوف في وضع الاونكارد) الحبل على الملعب بطول 7م بواسطة رجل اليمن .

(الوقوف) الوثب بكتا القدمين على شكل زكزاك الى نهاية القطعة الواحدة من الملعب ثم اتخاذ وضع الاستعداد والطعن واداء
هجمة مستقيمة مباشرة.

(الوقوف في وضع الاونكارد جانبا خارج الملعب) الوثب على الملعب والنزول جانبا خارج الملعب و الى نهاية الملعب من جهة
اليمن ثم اتخاذ وضع الاونكارد والطعن واداء هجمة مستقيمة مباشرة.

(الوقوف في وضع الاونكارد جانبا خارج الملعب) الوثب على الملعب والنزول جانبا خارج الملعب و الى نهاية الملعب من جهة
اليسار ثم اتخاذ وضع الاونكارد والطعن واداء هجمة مستقيمة مباشرة.

نموذج من الوحدات التدريبية في فترة الاعداد الخاص

شدة الوحدة التدريبية : 90% زمن التمرينات : (45-50) دقيقة

هدف الوحدة التدريبية هو تطوير القدرة اللاهوائية الفوسفاتية والسرعة الحركية والمهارات الهجومية البسيطة والمركبة