

## تأثير تمارينات خاصة بنظام الطاقة اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الطعن للمبارزين الشباب بسلاح الشيش

م.د حسين مناتي ساجت م.م وسام زكي محمد م.م احمد خضير

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

husain.mnati@uokerbala.edu.iq

### ملخص البحث باللغة العربية

تمركزت مشكلة البحث هناك ضعف عند اغلب المبارزين الشباب في مهارة دقة الطعن ومن خلال ملاحظة الباحثون تبين أن عملية التدريب للقدرات البدنية الخاصة (القدرات اللاهوائية) في الجرعة التدريبية قليلة أو أنها تتم بالغالب وفق الأحكام والاجتهادات الذاتية أو على ما يتوفر من خبرات سابقة دون اللجوء إلى الأسس العلمية في تدريباتهم ودون دراسة تأثير القدرات الوظيفية ، إذ أن الناحية الوظيفية تكاد تكون مهملة في إعداد البرنامج التدريبي ، وعليه باتت تلك الأمور واضحة من خلال التباطؤ في سرعة اللاعب وحركته وقلة انطلاقاته وخصوصا في المهارات الهجومية ومنها مهارة دقة الطعن. استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة، وتمثلت عينة البحث بالمبارزين الشباب بسلاح الشيش لمنتخب محافظة كربلاء البالغ عددهم (16) مبارز، وتم تطبيق التمارينات المعدة من قبل الباحثون على العينة حيث تم استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري بشدة انحصرت ما بين (80 - 95 %) من الشدة القصوى للمبارز. وتم اعداد هذه التمارين بالاعتماد على المصادر والمراجع العلمية المهمة في تدريب نظام الطاقة اللاهوائي والهدف منها هو تطوير تحمل السرعة للذراع المسلحة والسرعة الحركية لمهارة الطعن والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ومهارة دقة الطعن وتبين ان لهذه التمارينات تأثير ايجابي في تطوير هذه المتغيرات وبشكل ايجابي .

## Abstract

### The effect of special exercises through an aerobic energy system in the development of some physical abilities and accuracy of stabbing for young fencer in foil

By

Hussein Menati Saget, PhD

Wissam Zaki Mohammed, MSc.

Ahmed Khudair, MSc.

college of Physical Education and Sports Sciences  
University of Kerbala

The research problem was focused on the researchers' observation of the training process for special physical abilities (anaerobic abilities) in the training dose, which are few or are done according to the subjective provisions or the previous experiences without resorting to the scientific foundations in their training, as the functional aspect is almost negligible. In the preparation of the training program, thus these things become clear through the slow pace of the player and his movement, especially in offensive skills, including the accuracy of stabbing for young fencer in foil.

However, the researchers used the experimental approach (two groups design) with pre and post-tests. Sixteen young fencer have been chosen randomly as a main subjects for this research from Kerbala athletic clubs. The exercises were carried out by the researchers in the sample, where the method of high frequency training was used and the method of repetitive training was severely restricted between (80 - 95%) of the maximum intensity of the fencer. The researcher concluded that: There were significant differences between the pre and post- tests in the development of some physical abilities and accuracy of stabbing for young fencer in foil for the post-tests.

#### 1-1 المقدمة وأهمية البحث :

لقد شهد مجال التربية البدنية والرياضة تطوراً كبيراً وتجلّى هذا بوضوح من خلال المستويات التي وصلتها الدول في هذا المجال وكان هذا التطور نتيجة لاهتمام الكثير من ذوي الاختصاص بعمل البحوث والدراسات بغية التعرف على أفضل الوسائل والسبل لتطوير هذا المجال والتقدم به نحو مستويات أعلى وأفضل.

والمبارزة واحدة من الرياضات التي شقت طريقها في سبيل الوصول الى المستويات العليا من خلال الاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة حيث تعد المبارزة بالسلاح من أقدم الرياضات المعروفة وهي استخدام السلاح بطرق واساليب مختلفة أثناء الهجوم والدفاع بين المتنافسين يحاول كل منهما ان يسجل اللمسات في حدود الهدف الخاص بالسلاح.

كما ان المبارزة واحدة من الرياضات التي يتطلب اسلوب ادائها المهاري سرعة الهجوم نحو المنافس بشكل مباغت ومفاجئ 'والمبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع ولمس الخصم قبل أن يلمسه الآخر وأن القدرات البدنية الخاصة لها أهمية كبيرة يجب ان يمتاز بها المبارز والمقصود هنا سرعة اداء الحركة في اقل زمن ممكن حتى تمكنه من ان يتميز على خصمه بهذه الصفة سواء في اداء الهجوم او الدفاع.

ورياضة المبارزة كغيرها من الرياضات تحتاج إلى قدرات بدنية وفسولوجية خاصة من أجل أدائها إذ تلعب القدرات البدنية التي تقع تحت نظام الطاقة اللاهوائي دوراً أساسياً في جعل المبارز يعطي أقصى قدرة لمدة قصيرة من الزمن مع عدم وجود الأوكسجين وذلك بالاعتماد على أنظمة الطاقة اللاهوائية ، إذ لا يمكن للاعب تطبيق الخطط والمهارات دون أن دقة الطعن لأنها من القدرات المهمة جدا لغرض الحصول على لمسه فالأداء من غير دقة قد لا يجدي نفعا لان السلاح قد لا يلمس الهدف المخصص له لذلك تعد الدقة من العناصر المهمة في رياضة المبارزة لذا يجب على المدربين تطوير قابلية المبارزين بشكل عام والشباب بشكل خاص من هذه الناحية للوصول إلى المستوى المطلوب .

ومن هنا تأتي أهمية البحث في اعداد تمارين لاهوائية في تطوير القدرات البدنية الخاصة ودقة الطعن للمبارزين الشباب بسلاح الشيش.

## 2-1 مشكلة البحث :

أن التدريب في رياضة المبارزة عملية منظمة مرتبطة بالعلوم الأخرى كعلم وظائف الأعضاء والتغذية وعلوم أخرى كثيرة هدفها تطوير المبارزين لتحقيق أفضل النتائج والوصول بهم إلى المستوى العالي .

ومن خلال عمل الباحثون في التدريب في رياضة المبارزة ومتابعتهم المستمرة لفرق الشباب لاحظوا أن عملية التدريب للقدرات البدنية الخاصة (القدرات اللاهوائية) في الجرعة التدريبية قليلة أو أنها تتم بالغالب وفق الأحكام والاجتهادات الذاتية أو على ما يتوفر من خبرات سابقة دون اللجوء إلى الأسس العلمية في تدريباته ، وعليه باتت تلك الأمور واضحة من خلال التباطؤ في سرعة اللاعب وحركته وقلة انطلاقاته وخصوصا في المهارات الهجومية ومنها مهارة دقة الطعن.

لذا ارتأى الباحثون الخوض في هذه المشكلة وإيجاد الحلول المناسبة من خلال وضع تمارين خاصة لا هوائية وبيان مدى تأثير ذلك على بعض القدرات البدنية الخاصة ودقة الطعن للمبارزين الشباب بسلاح الشيش .

## 3-1 اهداف البحث : يهدف البحث الى :

- 1- اعداد تمارين خاصة بنظام الطاقة اللاهوائي لتطوير بعض القدرات البدنية ودقة الطعن للمبارزين الشباب بسلاح الشيش.
- 2- التعرف على تأثير التمارين في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الطعن للمبارزين الشباب بسلاح الشيش.
- 3- التعرف على افضلية التأثير بين التمارين الخاصة والاسلوب التدريبي المتبع في تطوير القدرات البدنية ودقة الطعن للمبارزين الشباب بسلاح الشيش.

## 4-1 فروض البحث :

- 1- للتمارين الخاصة بنظام الطاق اللاهوائي تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الطعن للمبارزين الشباب بسلاح الشيش.
- 2- هناك افضلية لتمرينات الخاصة بنظام الطاقة اللاهوائي في تطوير بعض القدرات البدنية ودقة الطعن للمبارزين الشباب بسلاح الشيش مقارنة بالاسلوب التدريبي المتبع ( المجموعة الضابطة).

## 5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : اللاعبين الشباب لمنتخب محافظة كربلاء للموسم التدريبي 2016 -2017.

2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 2016/3/10 ولغاية 2016/5/15

3-5-1 المجال المكاني : الصالة المغطاة في محافظة كربلاء ( قاعة الشهيد محمد باقر الحكيم) .

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

#### 3-1 منهج البحث :

أستعمل الباحثون المنهج التجريبي - المجموعتين المتكافئتين - ذو الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة الدراسة .

#### 3-2 مجتمع البحث وعينته:

حُدّد مجتمع البحث باللاعبين الشباب في منتخب محافظة كربلاء للموسم التدريبي 2016-2017 ، البالغ عددهم (16) ، اذ تم اختيار المجتمع كله لتمثيل عينة الدراسة بأسلوب الحصر الشامل اذ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ( ضابطة وتجريبية) ولكل مجموعة ( 8 ) مبارز .

#### 3-3 الأجهزة والأدوات المساعدة :

استعان الباحثون بالعديد من الأجهزة والأدوات التي ساعدتهما في بحثهم منها :

- شريط قياس معدني.
- استمارة تسجيل نتائج الاختبارات .
- حاسبات شخصية يدوية -sony .
- حاسب اليكتروني محمول نوع - hp كورية الصنع.
- اسلحة مبارزة سلاح شيش عدد (8).
- شريط لاصق ملون .
- صافرة .
- ساعات إيقاف عدد(2) .
- شواخص عدد (8).

#### 3-3-1 وسائل جمع البيانات :

•الملاحظة .

•الاختبار والقياس .

#### 3-4 إجراءات البحث الميدانية :

#### 3-4-1 تحديد القدرات البدنية الخاصة:

من خلال اطلاع الباحثون على العديد من المصادر والدراسات العلمية التي تناولت رياضة المبارزة تبين ان هناك قدرات بدنية خاصة كثيرة واختار الباحثون ثلاث قدرات بدنية وهي ( تحمل السرعة للذراع المسلحة ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، السرعة الحركية لمهارة الطعن).

#### 3-4-2 تحديد الاختبارات الخاصة بقياس القدرات البدنية :

من أجل تحديد الاختبار المعني بقياس (تحمل السرعة للذراع المسلحة ، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، والسرعة الحركية لمهارة الطعن ) أجرى الباحثون مسحاً لما توفر لها من مصادر، تمخضت عن ترشيح عدد من الاختبارات وتم عرض الاختبار على نخبة من الخبراء والمختصين ينظر الملحق (1) عددهم (6) ، أسفرت هذه العملية عن قبول ترشيح الاختبارات جميعها ، لتحقيقها النسبة المطلوبة (100 %).

### 3-4-3 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

#### 3-4-3-1 اختبار ثني ومد الذراع المسلحة (30 ثانية) <sup>(1)</sup>

الهدف من الاختبار: تحمل السرعة للذراع المسلحة .

الادوات: ساعة توقيت، شاخص ، سلاح شيش

مواصفات الاداء: من وضع الاستعداد مد الذراع المسلحة باتجاه الشاخص للمسه و ثم الرجوع للحالة الطبيعية .

طريقة التسجيل: تحسب عدد مرات ثني ومد الذراع خلال الـ 30 ثانية.

#### 3-4-3-2 اختبار السرعة الحركية لمهارة الطعن للاعبين المبارزة: <sup>2</sup>

- هدف الاختبار : قياس السرعة الحركية لحركة الطعن .

- شروط تطبيق الاختبار :

يتطلب تطبيق الاختبار وجود اربعة اشخاص أحدهم (مدير الاختبار) والآخر (المؤقت) والآخر (مسجل لعدد مرات اللمسة

الصحيحة) والآخر مقيم لأداء حركة الطعن الصحيحة

- الاجهزة والادوات :

1. هدف جداري مرسوم عليه دائرة واحدة بقطر (20) سم .

2. استمارة تسجيل .

3. ساعة توقيت .

- خط الاستعداد وخط الطعن :

ترسم هذه الخطوط بقطعة طباشير بعد أن يأخذ المختبر وضع الاستعداد (التحفز) امام الهدف الجداري ويمد ذراعه المستخدمة بحيث يلامس ابهامه الهدف ، ثم يمد المختبر ساقه الخلفية حتى يصل الى وضع الطعن .

وهنا يقوم مدير الاختبار بتحديد خط الطعن وذلك برسم خط طوله (20) سم ، بعد ذلك يقوم المختبر بتثبيت القدم الخلفية وينقل الرجل الامامية الى الخلف حتى يصل الى وضع الاستعداد . وهنا يحدد مدير الاختبار خط الاستعداد الخاص بالقدم الامامية وذلك برسم خط طوله (20) سم .

- وصف الاختبار :

- يقف المختبر في وضع الاستعداد امام الهدف الجداري ، وتوضع علامة على الارض لتحديد موضع القدمين في وضع

الاستعداد بحيث يستطيع المختبر لمس الهدف بالإبهام بعد أداء حركة الطعن والتي حددت من قبل مدير الاختبار فضلاً

عن خط الطعن الخاص بهذا المختبر الذي يكون مستعداً لأداء الاختبار .

- تكون الاصابع مضمومة بوضع مشابه لمسكة قبضة سلاح الشيش ويكون اللمس بالإبهام على الهدف الجداري .

- عندما يسمع المختبر اشارة البدء يقوم المختبر بأداء اكبر عدد ممكن من اللمسات الصحيحة المتتالية خلال عشر ثوان

ويأقصى سرعة ممكنة مع ملاحظة لمس الابهام للهدف حيث تعد اللمسة ملغاة في حالة عدم وصول الابهام الى الهدف

الجداري .

- يجب على المختبر أن يثبت قدمه الخلفية في أثناء الاداء .

1- اسيل ناجي فهد : تأثير تمارين التحمل اللاهوائي بأزمته مختلفة في تطوير تحمل سرعه وقوة الاداء لدى لاعبات نادي الفتحاء بالمبارزة ، رساله

ماجستير ، 2010، ص99.

2 ضياء زكي ابراهيم : تأثير السرعة الحركية ومرونة بعض المفاصل على سرعة ودقة الطعن بسلاح الشيش، رساله ماجستير ، جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2003، ص41.

- يجب على المختبر أن ينقل قدمه الامامية من خط الاستعداد الى خط الطعن عند اداء كل طعنة ثم العودة الى خط الاستعداد .

- يجب على المختبر أن يعيد ذراعه المستخدمة الى وضع الانتشاء .

- يعطى للاعب محاولتان وتؤخذ افضل محاولة .

- طريقة التسجيل :

عدد مرات اللمس الصحيحة للهدف خلال (10) ثانية .

**3-3-4-3 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين**

اسم الاختبار :

❖ اختبار الحجل لأقصى مسافة في 10 ثا . (1)

الهدف من الاختبار :

❖ قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات المستخدمة :

❖ ساعة توقيت .

❖ صافرة .

❖ شريط قياس .

❖ استمارة تسجيل .

وصف الأداء :

❖ يقف اللاعب خلف خط البداية وبعد سماع الإشارة يقوم بالحجل بخط مستقيم ويأقصى سرعة .

تعليمات الاختبار :

❖ يقوم اللاعب بالحجل على رجل اليمين لمدة (10) ثانية من خط البداية ثم يقوم بالحجل على رجل اليسار لنفس

المدة .

طريقة التسجيل :

❖ تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال فترة 10 ثانية .

**3-3-4-2 اختبار دقة حركة الطعن (2)**

الغرض من الاختبار : قياس دقة حركة الطعن .

الأدوات :

1. شاخص يمثل الهدف القانوني (دمية) مثبتة على قاعدة حديدية بواسطة لوب حديدي .

2. صدريّة كهربائية تمثل الهدف القانوني لسلاح الشيش تلبس الدمية الشاخص .

3. جهاز كهربائي ألماني الصنع يستخدم في تحكيم المنافسة .

1 - قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد : التدريب العضلي الأيزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979 ، ص 113 .

(2) بيان علي الخاقاني : - المحددات الأساسية لاختيار الناشئين في المباراة بأعمار (12-14) سنة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1997 ، ص187.

4. سلاح شيش كهربائي إيطالي الصنع ذو القبضة البلجيكية .
  5. خيط اليد يستخدم لتوصيل الكهرباء للصدرية والسلاح .
  6. موصلات كهربائية لتوصيل الكهرباء من المصدر الرئيس إلى الجهاز ثم إلى الدمية ( الشاخص ) واللاعب مع السلاح .
  7. شريط لاصق عريض ملون ، بعرض الصدر ، ترسم عليه دوائر بعدد ( 9 ) وبقطر ( 5 ) سم ، تقطع هذه الدوائر ليظهر من خلفها الهدف القانوني ( الشبكة الكهربائية ) لغرض إيصال مقدمة ( ذبابة ) السلاح إلى الهدف لتحديد دقة اللمسة .
  8. كرسي ( مقعد ) يجلس عليه المختبر .
  9. استمارة لتسجيل النتائج . حيث يسجل عدد اللمسات الصحيحة خلا 15 ثا.
- وصف الأداء : يضع الشاخص على الملعب ثم إيصال الكهرباء له ، يرسم خط على بعد يتناسب مع طول طعنة اللاعب لتبدأ منة اللاعب بأداء الطعنة يقف اللاعب أمام الشاخص بوضع الاستعداد ويبيدها سلاح الشيش الذي موصل بالكهرباء خلف الخط المذكور أعلاه ، يبدأ اللاعب بأداء الطعنة المستقيمة المباشرة في اتجاه الهدف ( الدوائر الموجودة في الصدرية ) ، يعطي المختبر عشر محاولات خلال خمسة عشر ثانية .

### 3-4-4 التجربة الاستطلاعية :

- قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينه مكونه من (4) لاعبين من مجتمع البحث في يوم 2016/3/15. ومن خلالها تم تحقيق عدة أغراض منها :
- وضوح تعليمات الاختبار وفهم سياقات تطبيقها من قبل اللاعبين .
  - مدى مناسبة المدة الزمنية للاختبار.
  - كفاية فريق العمل المساعد .

### 3-4-4-1 المعاملات العلمية للاختبار :

#### اولا: صدق الاختبار:

الصدق ( هو أن يقيس الاختبار أو المقياس ما أعد لقياسه)<sup>(1)</sup> وقد اعتمدت الباحثون في استخراج صدق لاختبارات في دراسته على الصدق الظاهري، حيث اكتفى الباحثون بعرض الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء والمختصين ، وقد اتفق الخبراء على صدق الاختبارات في تحقيق الغرض الذي وضعت من أجله، وبهذا أثبت الباحثون صدق اختباراتهم.

#### ثانيا: ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار" هو إعطاء النتائج نفسها إذا ما أعيد التطبيق على العينة نفسها في مدتين مختلفتين وفي ظروف متشابهة وقد استخدم الباحثون طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل ثبات الاختبار إذ طبق الاختبارات على (4) لاعبين ثم أعاد تطبيق الاختبارات عليهم بعد مدة زمنية قدرها ثلاثة أيام في 16 / 3 / 2016 وبالظروف نفسها ومن نتائجها قام الباحثون بإيجاد معاملات الثبات للاختبارات ودلالاتها الإحصائية وكما هو مبين في الجدول (1).

### 3-4-3 موضوعية الاختبار:

الموضوعية تعني " استقرار النتائج عن الحكم الذاتي للمقوم فلو قام أكثر من محكم بإعطاء الدرجة للاختبار نفسه فيجب أن تكون نتائج التقويم مقارنة"<sup>(2)</sup>، وعليه فقد تم إجراء الاختبارات على العينة الاستطلاعية، وأشرت نتائجها عن طريق قيام

(1) عودة أحمد: القاييس والتقويم في العملية التدريسية، ط1، الأردن، دار الأمل للنشر والتوزيع، 1999، ص330.

(2) زكريا محمد الظاهر: مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان مكتبة دار الثقافة، 1991، ص21.

المحكمين لغرض إعطاء تقويم حقيقي لاختبارات عينة البحث وكان الهدف من ذلك معرفة موضوعية الاختبار إذ تم تطبيق معامل (ارتباط بيرسون) على نتائج أفراد العينة لكل من المحكمين وقد دلت النتائج على أن هذه المعاملات ولجميع الاختبارات كانت عالية جدا مما يدل على أن هذه الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية كما هو مبين في الجدول ( 1 ).

الجدول ( 1 ) يبين ثبات موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث

| الاختبارات                             | معامل الثبات | معامل الموضوعية |
|--|--------------|-----------------|
| اختبار ثني ومد الذراع المسلحة 30 ثا    | 0.89         | 0.88            |
| اختبار السرعة الحركية لمهارة دقة الطعن | 0.873        | 0.887           |
| اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين   | 0.912        | 0.787           |
| اختبار دقة الطعن                       | 0.873        | 0.763           |

### 3-5 التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية ، والحصول على نتائجها ، واتضح أن الاختبارات البدنية والمهارية تتمتع بدرجة عالية من الثبات والموضوعية ، فضلاً عن الصدق، باشر الباحثون بأجراء التجربة الرئيسية في يوم (20/3/2016) .

### 3-5-1 القياسات القبليّة:

من أجل تقليل الفروقات بين المجموعتين في الاختبار القبلي ، وبالتالي جعل نقطة الشروع واحدة ، عمد الباحثون إلى إيجاد التكافؤ بين المجموعتين في الاختبارات المطبقة على اللاعبين في التجربة الاستطلاعية ، من خلال اختبار (مان وتني) ، للعينات المستقلة ، ينظر جدول (2).

الجدول (2) يمثل التكافؤ بين عينة البحث

| المتغيرات                     | وحدة القياس | القبلي ضابطة |        | القبلي تجريبية |        | قيمة مان وتني |               | الدلالة المعنوية |
|-------------------------------|-------------|--------------|--------|----------------|--------|---------------|---------------|------------------|
|                               |             | ع            | س      | ع              | س      | المحسوبة      | مستوى الدلالة |                  |
| تحمل السرعة                   | تكرار/ ثا   | 7.25         | 35.76  | 6.29           | 34.87  | 54.5          | 0.118         | غير معنوي        |
| السرعة الحركية                | مرة/ثا      | 0.734        | 10.426 | 0.982          | 11.923 | 61.32         | 0.0768        | غير معنوي        |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين | م/ثا        | 3.872        | 17.221 | 4.872          | 16.898 | 49.99         | 0.072         | غير معنوي        |
| اختبار دقة الطعن              | مرة/ثا      | 0.898        | 3.654  | 0.832          | 3.565  | 59.9          | 0.111         | غير معنوي        |
| الطول                         | م           | 0.043        | 1.706  | 0.038          | 1.711  | 55.8          | 0.066         | غير معنوي        |
| العمر التدريبي                | سنة         | 0.376        | 4.687  | 0.173          | 3.977  | 51.7          | 0.0711        | غير معنوي        |
| الكتلة                        | كغم         | 4.859        | 65.81  | 3.987          | 64.832 | 50.98         | 0.192         | غير معنوي        |

بحجم عينة (16) ومستوى دلالة (0.05) = 48

### 3-5-2 التمرينات المعدة من قبل الباحثون :

من أجل تحقيق نفس الظروف في الوحدات التدريبية وبالتالي السيطرة على متغير البحث ، فإن أفراد المجموعتين كانوا يتدربون سوية كمجموعة واحدة ، في جميع أقسام الوحدة التدريبية و بإدارة المدرب المختص وبإشراف مباشر من قبل الباحثون ، باستثناء القسم الرئيسي من الوحدة ، فإن اللاعبين يتوزعون على مجاميعهم ، بحيث تخضع المجموعة التجريبية الى هذه التمرينات المعدة من قبل الباحثون، اما الضابطة فتبقى على نفس التمرينات التي يعطيها المدرب لهم .وعلماً أن المنهج التدريبي قد أستغرق مدة (6) أسابيع ، بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع بمجموع (18) وحدة تدريبية ، ويتراوح زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة ، مدة التمارين المقترحة من قبل الباحثون تتراوح (30-35) دقيقة من زمن القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، واعتمد الباحثون في تصميم التمرينات طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري وينسبه (80-95% ) من الشدة القصوى للاعب الملحق(2) واستخدم الباحثون زمن اداء التمرين القصوي لتحديد شدة التمرينات اللاهوائية ، وقد قام الباحثون بأجراء بعض التمرينات وقياس الزمن لبعض اللاعبين قبل أيام من بدأ التجربة الرئيسة وتحقق من ذلك في أثناء تطبيق تجربته وتمريناته في التجربة لذا كانت شدة التمرينات معروفة لدى الباحثون.

### 3-6 الاختبار البعدي :

بعد استكمال الوحدات التدريبية للمجاميع البحثية ، أجري الاختبار البعدي ، يوم (5/5/2016) تحت نفس الظروف التي أجري فيها الاختبار القبلي ، حيث ثبتت النتائج وعولجت إحصائياً .

### 3-7 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث:<sup>(1)</sup>

تم استخدام برنامج spss لاستخراج المعالجات الاحصائية التالية:

\* الوسيط . \* الانحراف الربيعي . \* اختبار ويلكوكسن . \* اختبار مان وتني . \* معامل الارتباط (سبيرمان).

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

#### 4-1 عرض وتحليل النتائج

#### 4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

من خلال البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار (القبلي-البعدي) ولإثبات فرض البحث وتحقيق أهدافه ولمعرفة تأثير التدريبات المقترحة استخدم الباحثون الوسيلة الإحصائية اللامعلمية ( ولوكوسن ) كما مبين في الجدول (3) .

<sup>(1)</sup> محمد جاسم الياسري، ومرwan عبد المجيد، الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية :عمان، مؤسسة الدراق للنشر والتوزيع، 2001 ص

جدول (3)

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن ، والدلالة الإحصائية لاختبار المهارات المبحوثة للمجموعة التجريبية

| الدلالة الإحصائية | قيمة و        |          | البعدي |        | القبلي |        | المعالم الإحصائية<br>المتغيرات    |
|-------------------|---------------|----------|--------|--------|--------|--------|-----------------------------------|
|                   | مستوى الدلالة | المحسوبة | ع      | وسيط   | ع      | وسيط   |                                   |
| معنوي             | 0.000         | 2.66     | 6.98   | 41.64  | 6.29   | 34.87  | اختبار تحمل السرعة للذراع المسلحة |
| معنوي             | 0.001         | 1.875    | 1.456  | 19.542 | 0.982  | 11.923 | السرعة الحركية                    |
| معنوي             | 0.022         | 1.222    | 6.771  | 20.211 | 4.872  | 16.898 | القوة المميزة بالسرعة للرجلين     |
| معنوي             | 0.011         | صفر      | 1,78   | 6.257  | 0.832  | 3.554  | اختيار دقة الطعن                  |

\* حجم العينة (8) ومستوى دلالة (0.05) .

يبين جدول (3) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل السرعة للذراع المسلحة والسرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ودقة الطعن وقد أظهرت النتائج أن قيمة ولكوكسن اقل من القيمة الجدولية البالغة (3) وبجسم عينة (8) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

من خلال البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار (القبلي-البعدي) وإثبات فرض البحث وتحقيق أهدافه ولمعرفة تأثير الحقبة التعليمية استخدم الباحثون الوسيلة الإحصائية اللامعلمية ( ولكوكسن ) كما مبين في الجدول (4) .

الجدول (4)

يبين أقيام الوسيط والانحرافات الربيعية وقيمة ولكوكسن ، والدلالة الإحصائية لاختبار المهارات المبحوثة للمجموعة الضابطة

| الدلالة الإحصائية | قيمة و        |          | البعدي |        | القبلي |        | المعالم الإحصائية<br>المتغيرات    |
|-------------------|---------------|----------|--------|--------|--------|--------|-----------------------------------|
|                   | مستوى الدلالة | المحسوبة | ع      | وسيط   | ع      | وسيط   |                                   |
| معنوي             | 0.0121        | 1.876    | 0.88   | 38.67  | 7.25   | 35.76  | اختبار تحمل السرعة للذراع المسلحة |
| معنوي             | 0.0331        | 1.776    | 1.897  | 12.812 | 0.734  | 10.426 | السرعة الحركية                    |
| معنوي             | 0.0212        | 1.023    | 4.982  | 18.889 | 3.872  | 17.221 | القوة المميزة بالسرعة للرجلين     |
| معنوي             | 0.0211        | 1.665    | 1,96   | 4.18   | 0.998  | 3.654  | اختيار دقة الطعن                  |

● حجم العينة (8) ومستوى دلالة (0.05)

يبين جدول (5) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار تحمل السرعة للذراع المسلحة والسرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة واختبار دقة الطعن ، وقد أظهرت النتائج أن قيمة ولكوكسن المحسوبة هي اقل من القيمة الجدولية البالغة (3) وبحجم عينة (8) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي .

4-1-3 عرض وتحليل الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لأجل التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية عرضت بيانات هذه الاختبارات في الجدول (5).

#### الجدول (5)

يبين أقيام الأوساط للمجموعتين الضابطة والتجريبية (ومان وتني ) المحسوبة والجدولية للاختبارات البعدية

| الدلالة الاحصائية | قيمة مان وتني |          | المجموعة الضابطة | المجموعة التجريبية | المعالم الإحصائية المتغيرات       |
|-------------------|---------------|----------|------------------|--------------------|-----------------------------------|
|                   | مستوى الدلالة | المحسوبة | وسيط             | وسيط               |                                   |
| معنوي             | 0.000         | 25.29    | 38.67            | 41.64              | اختبار تحمل السرعة للذراع المسلحة |
| معنوي             | 0.001         | 33.892   | 12.812           | 19.542             | السرعة الحركية                    |
| معنوي             | 0.0212        | 41.982   | 18.889           | 20.211             | القوة المميزة بالسرعة للرجلين     |
| معنوي             | 0.0217        | 41.54    | 4.18             | 6.257              | اختبار دقة الطعن                  |

#### ● حجم العينة (16) ومستوى دلالة (0.05)

يبين جدول (5) قيمة الوسيط لاختبار تحمل السرعة للذراع المسلحة واختبار السرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة واختبار دقة الطعن، وقد أظهرت النتائج أن قيمة مان وتني المحسوبة هي اقل من القيمة الجدولية البالغة ( 48) وبحجم عينة (16) ومستوى دلالة ( 0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 4-2 مناقشة النتائج :

#### 4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث :

بدراسة نتائج الجداول ( 3 ، 4 ، 5 )، نجد انه حدث تحسن في نتائج الاختبارات المبحوثة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، في القياس البعدي عنه في القياس القبلي ، مما يدل على إن التدريبات المعدة من قبل المدرب قد أثرت ايجابياً على متغيرات البحث للاعبين المبارزة .

فقد لعبت تلكم التدريبات دوراً كبيراً في تحسين مستوى اللاعبين في مهارة (دقة الطعن) ، من خلال تطوير عنصر (تحمل السرعة للذراع المسلحة والسرعة الحركية للطعن والقوة المميزة بالسرعة للرجلين ) ، وهذا يعني انه "يمكن تنمية وتطوير خصائص مهارة عن طريق خصائص بدنية أخرى"<sup>(1)</sup> .

<sup>(1)</sup> سعد محسن ؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القدرة الانفجارية للرجلين والقدمين في دقة التصويب البعيد بالفقر عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 . ص162.

ويعزو الباحثون ذلك إلى تأثير التمرينات التطبيقية اللاهوائية التي أعدها الباحث باعتماد طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والتدريب التكراري والتركيز على تنمية تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية بشكل أساسي وقد اشتملت تلك التمرينات على ازمة وتكرار مناسب مع اعطاء فترة راحة تتناسب مع شدة التمرينات من أجل تطوير المتغيرات المبحوثة والتي تعتبر من أساسيات رياضة المبارزة.

وهنا يشير قاسم حسن حسين(1999) إلى ان التمرينات الخاصة هي عبارة عن تمرينات أصعب من التمرينات العامة وأسهل من تمرينات المسابقات وهي تهدف إلى تحسين فن الاداء الحركي للفاعليات او جزء منه فضلا عن ذلك تعمل التمرينات الخاصة على تطوير السرعة الحركية الخاصة " (1). مما ينعكس على تطور مهارة الطعن قيد الدراسة لأنها تحتاج إلى سرعة حركية كبيرة بعد الاستجابة للمثير ومن ثم التغلب على المنافس، وفي هذا الصدد يؤكد (أبو العلا) "على ان التدريب يطور قدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي عامل مهم في الألعاب الرياضية التي تتطلب انقباض العضلة وانبساطها في وقت قصير " (2) وهذا ما ينطبق على مهارة الطعن في المبارزة كونها تؤدي بسرعة كبيرة وفي وقت قصير لضمان الحصول على لمسة ضد الخصم التي تعتمد عليها نتائج رياضة المبارزة .

ويذكر (طلحة حسام الدين ، 1994)<sup>(3)</sup> إلى إن التدريب بالحد القريب من الحد الأقصى للشدة (أي تمرينات لا هوائية) يؤدي إلى تقليل استنفاد الكلايوجين في العضلات ، وكذلك يقلل تراكم حامض اللاكتيك لدى الرياضيين المدربين مقارنة بغير المدربين والسبب في ذلك تحسن قدرة العضلات على أكسدة الأحماض الدهنية الحرة كوقود بالإضافة إلى زيادة عدد وحجم الميتوكوندريا لذا فإن محاولة المحافظة على هذا المخزون الحامضي وتفتين الاستفادة منه بالإضافة إلى تخفيض معدلات تراكم حامض اللاكتيك يعتبران من أهم العوامل التي يهدف إليها التمرينات اللاهوائية لتطوير تحمل السرعة ولفترات طويلة . ويرى كل من (قاسم حسين ، ومنصور جميل) " أنه يمكن استعمال تمرينات السرعة بالشدة العالية في تحسين صفة تحمل السرعة لما لها أهمية في ذلك " (4)

أما في اختبار السرعة الحركية للطعن نلاحظ أن هنالك ارتباط جيد بالقدرات المهارية إذ يرى الباحثون :بان السرعة الحركية للطعن من القدرات المهمة في رياضة المبارزة في اثناء أنقار هذه الصفة يسهل على المبارز تسجيل اللمسات بسهولة ويسر وخاصة خلال النزالات المهمة والحاسمة فعن طريقها يخترق المبارز بسرعة كبيرة المنافس، ويسجل اللمسات تلو اللمسات عليه، وهذا ما أشارت له كل من (عايدة علي، وفاطمة المالكي)<sup>(5)</sup>، إذ أشاروا إلى: أن السرعة الحركية للطعن من القدرات الحركية المهمة لتطوير الاداء المهاري في رياضة المبارزة، وهذا له علاقة وثيقة بدقة الطعن في سلاح الشيش، أما الدقة فتعد من أهم القدرات المميزة للمبارز الناجح حيث ترتبط رياضة المبارزة ارتباطاً وثيقاً بوصول اللمسة إلى منطقة الهدف المحددة الأمر الذي يتطلب أن يكون لاعب المبارزة على مستوى عالٍ من الدقة .

ويؤكد " السيد عبد المقصود و سناء الجبيلي 1974 " بأن الدقة هو أحد المكونات المبدئية الرئيسية في المبارزة إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز " (6)

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين : فعاليات الوثب والقفز، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1999، ص39.

<sup>2</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 2000، ص99.

<sup>3</sup> طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994. ص 86 - 87 .

<sup>4</sup> . قاسم حسن حسين ، ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988، ص 73 .

<sup>(5)</sup> عايدة علي وفاطمة المالكي: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات سرعة الاستجابة الحركية لتطوير الهجمات الجوية المضادة وعلاقتها بنتائج النزالات في سلاح الشيش، المؤتمر العلمي الدولي الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، 2007، ص194

<sup>(6)</sup> السيد عبد المقصود، و سناء الجبيلي؛ الحديث بالمبارزة : (الإسكندرية، دار بور سعيد للطباعة، 1974)، ص26 .

عليه فان التدريبات قيد البحث ، قد وجهت نحو تطوير تحمل السرعة للذراع المسلحة والسرعة الحركية للطعن والقوة المميزة بالسرعة للرجلين مما انعكس على دقة اداء حركة الطعن وبهذا تحققت اهداف البحث.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:- في حدود عينة البحث والمنهج المستخدم، وفي ضوء المعالجات الإحصائية وتفسير نتائجها، استنتج الباحثون ما يأتي:

1-ان التمرينات اللاهوائية المستخدمة حققت تأثيرا ايجابيا في تطور تحمل السرعة والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

2-ان التمرينات اللاهوائية المستخدمة حققت تأثيرا ايجابيا في تطور دقة الطعن بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

3-ان التمرينات اللاهوائية المستخدمة ادت الى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة بين الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

## 5-2 التوصيات :

1-التأكيد على تدريبات اللاهوائية في تدريب قدرات تحمل السرعة ، السرعة الحركية ، والقوة المميزة بالسرعة للمبارزين الشباب.

2-ضرورة استعمال طرائق وأساليب تدريبية متنوعة لتطوير تحمل السرعة للذراع المسلحة والسرعة الحركية والقوة المميزة بالسرعة دقة الطعن بالمبارزة .

3-إجراء المزيد من الدراسات ، بإشكال أساليب تدريبية متنوعة للتعرف على أثرها في الدراسات والبحوث المتعلقة بهذا الشأن.

## المصادر:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 2000.
- اسيل ناجي فهد : تأثير تمرينات التحمل اللاهوائي بأزمته مختلفة في تطوير تحمل سرعه وقوة الاداء لدى لاعبات نادي الفتاه بالمبارزة ، رساله ماجستير ، 2010.
- السيد عبد المقصود ، وسناء الجبيلي : الحدث بالمبارزة الإسكندرية ، دار بور سعيد للطباعة ، 1974 .
- زكريا محمد الظاهر: مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان مكتبة دار الثقافة، 1991.
- سعد محسن ؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القدرة الانفجارية للرجلين والقدمين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996.
- ضياء زكي ابراهيم : تأثير السرعة الحركية ومرونة بعض المفاصل على سرعة ودقة الطعن بسلاح الشيش، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2003.
- طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- عايدة علي وفاطمة المالكي: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات سرعة الاستجابة الحركية لتطوير الهجمات الجوابية المضادة وعلاقتها بنتائج النزالات في سلاح الشيش ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق، 2007.
- عودة أحمد: القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط1، الأردن، دار الأمل للنشر والتوزيع، 1999.

- قاسم حسن حسين وبسطويسي أحمد : التدريب العضلي الأيزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979 .
- قاسم حسن حسين : فعاليات الوثب والقفز ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، 1999.
- قاسم حسن حسين ، ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988
- محمد جاسم الياسري ، ومروان عبد المجيد ، الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية : عمان ، مؤسسة الدراق للنشر والتوزيع ، 2001.

ملحق (1) يبين اسماء الخبراء الذي اعتمدت ارائهم في تحديد الاختبارات البدنية

| ت | الاسم                     | الأختصاص        | مكان العمل                                       |
|---|---------------------------|-----------------|--|
| 1 | أ.د. محمد جاسم الياسري    | أحصاء وأختبارات | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل  |
| 2 | أ.د. جمال صبري فرج        | تدريب رياضي     | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل  |
| 4 | أ.د. عبد الكريم فاضل      | تدريب مبارزة    | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد |
| 3 | أ.د. احمد يوسف متعب       | تدريب رياضي     | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل  |
| 5 | أ.د. عبد الهادي حميد مهدي | تدريب مبارزة    | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد |
| 6 | خضر عباس                  | مدرب            | مدرب منتخب محافظة كربلاء                         |

ملحق (2) التمرينات المعدة من قبل الباحثون والمستخدممة في البحث:

| ت   | التمرينات  |
|-----|--|
| 1.  | من وضع الاساس عند سماع الصافرة يقوم اللاعب بثني ومد الذراع المسلحة لمدة 20 ثا والعودة مرة اخرى الى وضع الاساس.   |
| 2.  | من وضع الاستعداد التقدم ثلاث خطوات تقدم عادي والقيام بحركة الطعن عند سماع الصافرة من قبل المدرب. يعاد التمرين لمدة 15 ثانية .  |
| 3.  | من وضع الاستعداد التقدم ثلاث خطوات تقدم عكسي والرجوع ثلاث خطوات رجوع عكسي أيضاً عند سماع الصافرة من المدرب ويعاد لمدة 20 ثانية   |
| 4.  | الوقوف بوضع الاستعداد أمام الشاخص والطعن على الشاخص 3 طعنات عند ضرب المدرب على الذراع المسلحة للاعب والرجوع الى الوضع الاصلي "الاستعداد". لمدة 30 ثانية                                    |
| 5.  | الوقوف بوضع الاستعداد وعند سماع الصافرة او النقرة على الارض يقوم اللاعب بالطعن على الزميل بالهجوم المستقيم المباشر والزميل يقوم بابعاد السلاح واداء هجمة مغيرة. لمدة 20 ثانية              |
| 6.  | من وضع الانبطاح على البطن عند لمس المدرب بالسلاح على ظهر اللاعب قيام اللاعب بأخذ وضع الاستعداد. لمدة 30 ثانية  |
| 7.  | التمرين السابق نفسه ولكن بعد أخذ وضع الاستعداد التقدم (3) خطوات تقدم عادي. لمدة 25 ثانية   |
| 8.  | التمرين السابق نفسه ولكن بعد أخذ وضع الاستعداد القيام بالطعن للأمام والعودة الى وضع الاستعداد. لمدة 20 ثانية   |
| 9.  | التمرين السابق نفسه ولكن بعد التقدم العادي (3) خطوات يقوم اللاعب بالرجوع العادي 3 خطوات أيضاً. لمدة 30 ثانية   |
| 10. | وقوف اللاعب أمام المدرب بوضع الاساس وعند قيام المدرب بعمل حركة بكف يده كفتح اليد وعمل رقم خمسة أمام وجه اللاعب ويسرعة قيام اللاعب بأخذ وضع الاستعداد والرجوع الى وضع الاساس. لمدة 25 ثانية |
| 11. | التمرين السابق نفسه ولكن عمل حركة بكف المدرب رقم خمسة ثم قيام اللاعب بعد أخذ وضع الاونكاراد بالتقدم العكسي 3 خطوات. لمدة 20 ثانية  |

### الملحق (3)

أنموذج لوحدة تدريبية في الاسبوع الرابع

معدل شدة التمرينات المستعملة (90 % ) الزمن المخصص للقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يتراوح بين (30-35) د

| الملاحظات | الراحة بين المجموعات | الراحة بين التكرارات | الحجم التدريبي | الشدة | التمارين المستخدمة | القسم         |
|-----------|----------------------|----------------------|----------------|-------|--------------------|---------------|
|           | د 2                  | 90 ثا                | 2*3            | %90   | تمرين رقم 1        | القسم الرئيسي |
|           | د 2                  | 60 ثا                | 2*5            | %85   | تمرين رقم 5        |               |
|           | د 2                  | 90 د                 | 2*3            | %90   | تمرين رقم 8        |               |