

فاعلية تدريبات المقترحة بالأثقال في تطوير القوة العضلية وأداء مهارة السهم (la fleche) بسلاح سيف المبارزة (epee) للاعبين نادي الاتصالات لرياضة المبارزة

م.م. ريم محمد عبد الوهاب مهدي

جامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

<https://orcid.org/0009-0002-8078-7343>

rm.fencer90@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى إعداد تدريبات مقترحة بالأثقال في تطوير القوة العضلية وأداء مهارة السهم (la fleche) للاعبين نادي الاتصالات ، و التعرف على تأثير التدريبات المقترحة بالأثقال في تطوير القوة العضلية وأداء مهارة السهم (la fleche) للاعبين نادي الاتصالات. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لكونه الأنسب والأقرب لحل مشكلة البحث و تحقيق أهدافه وأختارت أيضا تصميم أسلوب المجموعتين المتكاففتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملاءمتها طبيعة المشكلة . تمثل مجتمع البحث للاعبين نادي الاتصالات الرياضي برياضة المبارزة وبالغ عددهم (20) لاعباً، واشتملت العينة الأساسية على (16) لاعب إذ تم اختيارهم بالطريقة العدمية وتم تقسيمهم إلى (8) لاعب للمجموعة الضابطة والتي اتبع فيها اسلوب المدرب، و(8) لاعب للمجموعة التجريبية والتي يطبق عليها تدريبات المقترحة بالأثقال وتم الاستعانة بعد (4) لاعبين لإجراء الدراسات الاستطلاعية للبحث من نفس مجتمع البحث . واستنطقت الدراسة إلى أن التدريبات المقترحة بالأثقال أدت إلى تطوير القوة العضلية للذراعنين والرجلين، و إن التدريبات المقترحة كانت أكثر تأثيرا على إختبارات الذراعنين والرجلين، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدى، و أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدى. وتوصي الدراسة بضرورة استخدام تدريبات الاتصال في تطوير معظم القدرات البدنية والحركية ومنها القوة العضلية للذراعنين والرجلين والاداء المهاري للاعبين ، وعند تطبيق التدريبات المقترحة بالأثقال يجب الاهتمام بتنفيذ الاحمال بطريقة فردية تبعاً لأقصى ثقل يمكن للاعب أدائه ، وضرورة اجراء قياسات قبليه وبعدية لاختبارات القوة العضلية، حيث تعتبر منطقاً لتطبيق البرنامج التدريبي.

الكلمات المفتاحية : تدريبات مقترحة بالأثقال ، مهارة السهم

The effectiveness of proposed weight training exercises in developing muscle strength and the performance of the arrow skill (la fleche) with the epee weapon for players of the Al-Ittihad Fencing Club

Assist. Lec .Reem Mohammed Abdul-Wahab Mahdi

Al-Mustansiriya University / College of Basic Education / Department of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The study aimed to prepare suggested weight training exercises to develop muscular strength and performance of the arrow skill (la fleche) for the players of the Etisalat Club, and to identify the effect of the suggested weight training exercises in developing muscular strength and performance of the arrow skill (la fleche) for the players of the Etisalat Club.

The researcher used the experimental method because it is the most appropriate and closest to solving the research problem and achieving its objectives. She also chose to design the method of two equivalent groups (experimental and control) with pre- and post-tests because it is appropriate to the nature of the problem.

The research community was represented by the players of the Al-Ittihad Sports Club in the sport of fencing, numbering (20) players. The basic sample included (16) players, as they were chosen intentionally and were divided into (8) players for the control group, in which the coach's method was followed (8) players for the experimental group, on whom the proposed weight training was applied, and (4) players were recruited to conduct the exploratory studies for the research from the same research community.

The study concluded that the proposed weight training led to the development of muscle strength in the arms and legs, and that the proposed training had a greater impact on the arm and leg tests.

The study recommends the use of weight training to develop most physical and motor abilities, including muscular strength of the arms and legs and skill performance of players. When implementing the proposed weight training, attention must be paid to implementing the loads individually according to the maximum weight that the player can perform, and it is necessary to conduct pre- and post-measurements for muscular strength tests, as they are considered a starting point for implementing the training program.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد رياضة المبارزة من اقدم الرياضات التي مارسها الانسان منذ بدء الخليقة وارتبطة ارتباطا وثيقا ب حياته من خلال بحثه عن وسائل الدفاع عن نفسه امام اعدائه من بنى البشر او الحيوانات المفترسة او للحصول على قوته .

وتعتبر رياضة المبارزة من أنواع الرياضات الصعبة، والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها، وتتطلب عنصر القوة العضلية والسرعة والدقة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة، ومن أجل الوصول باللاعبين إلى مستوى الإتقان المهاري العالي يقع على عاتق المدربين الأخذ بعين الاعتبار المواهب والاستعدادات الضرورية لرياضة المبارزة، والتوكيل على الصفات البدنية مثل، القوة العضلية ، والسرعة بتنوعها ، والدقة .

ودائماً نجد ممارسي هذه الرياضة يتمتعون بالعديد من الصفات البدنية والذهبية والشخصية أهمها : الجلد ، سرعة رد الفعل ، التوافق العضلي العصبي ، الرشاقة ، والمرونة ، والصدق ، والذكاء وقوة الملاحظة وسرعة البديهة ، وهدوء الأعصاب والصبر والقدرة على التحمل ، والدقة ، والتركيز ، والثبات والتصميم ، وقوة الإرادة ، الدقة، والقدرة على تقدير الموقف واتخاذ القرار المناسب كما ان لاعب المبارزة يبقى مشدود القامة معتدلاً مدى الحياة ويعتقد البعض خطورة لعبة المبارزة لانها اقل خطر من العديد من الرياضات الأخرى .

و لم تعد عملية الوصول إلى المستويات العالمية بالفعاليات الرياضية والتي تحقق الفوز على باقي الفرق الرياضية في العالم سهلة المنال سواء كان هذا التفوق في الألعاب الفردية أو الفرقية وذلك لأن المستوى الرياضي في معظم الفعاليات الرياضية قد وصل إلى قمم من الصعب تجاوزها إلا عن طريق بذل المزيد من الجهد في عملية الإعداد والتدريب.

أصبح للتدريب بالانتقال في الفترة الأخيرة دور هام وكبير ضمن برامج التدريب الوجهة لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية، بعد إن احدث قفزة كبيرة من خلال ما وصلت إليه أكثر الألعاب والأنشطة الرياضية من مستوى عالٍ، داحضا بذلك كل الأساليب القديمة المعاصرة لاستخدام التدريب بالانتقال لباقي الألعاب والأنشطة الرياضية بعد إن كانت مقتصرة على رياضيات خاصة معتقدة إن التدريب بالانتقال للاعبين يحد من حركتهم ويقلل من سرعتهم ويزيد من تصلب عضلاتهم وينقص من المدى الحركي للمفاصل إلى جانب سرعة ظهور التعب. ولكن التجارب والدراسات الجريئة أجبرت اللجنة الطبية التابعة للاتحاد الدولي لرفع الإنثال على إعلان إيجابية النتائج وفعالية التدريب بالانتقال ، لذلك استخدمت الباحثة طريقة التدريب باستخدام الإنثال كأسلوب تدريسي مباشر لتنمية وتطوير القوة العامة للاعب المبارزة بشكل عام ومهارة السهم بشكل خاص .

فالتدريب بالانتقال عبارة عن أسلوب للتمرينات البناءية يؤدي بالانتقال الحرة أو بالأجهزة خاصة معدة لهذا الغرض بهدف زيادة القوة العضلية والبناء الهيكلية العام للجسم.

من هنا تظهر أهمية استخدام مثل هذا الأسلوب التدريسي للاعب اقتصادياً في الجهد والوقت، ومحاولة جادة لتجاوز الكثير من الأساليب التدريبية والتي أصبحت غير مؤثرة في مستوى تطور للاعب ومستوى مهارة السهم .

1-2 مشكلة البحث :

يعتبر التدريب بالانتقال الحرة المختلفة لها أساليب متعددة وكل أسلوب يحقق أهداف مطلوبة لنوع الفعالية أو الرياضة الممارسة وتعد لعبه المبارزة من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهاً كبيراً ، و يجب إن تتوافق فيه شروط خاصة كأن يتميز بلياقة بدنية عالية بشكل عام وبالقوة العضلية بشكل خاص وكذلك القدرة على التوافق ، لأن الأداء الحركي الصحيح هو حصيلة للتآزر بين القدرة

التوافقية والقدرة العضلية ، ومن خلال خبرة الباحثه المتواضعة لهذه اللعبة كونها مارست كلاعبه وجدت هنالك تذبذب بالقدرات البدنية والأداء المهاري الهجومي بسبب عدم التجريب ومتابعة نوعية التدريبات الحديثة والمؤثرة عليها أو عدم التقصي عن هذه الحقائق في التدريب لذا ارتأت الباحثه دراسة هذه المشكلة وتجريب تدريبات الانتقال اذ لاحظت وجود ضعف لدى اللاعبين في أداء مهارة السهم لذا ارتأت الباحثه دراسة هذه المشكلة من خلال وضع برنامج تدريبي باستعمال الانتقال لتنمية وتطوير القوة العضلية ومهارة السهم (la fleche) في رياضة المبارزة للاعببي نادي الاتصالات .

3-1 اهداف البحث

- إعداد تدريبات مفترحة بالانتقال في تطوير القوة العضلية وأداء مهارة السهم (la fleche) في رياضة المبارزة للاعببي نادي الاتصالات .
- التعرف على تأثير التدريبات المفترحة بالانتقال في تطوير القوة العضلية وأداء مهارة السهم (la fleche) في رياضة المبارزة للاعببي نادي الاتصالات .

4-1 فروض البحث

- هنالك تأثير ايجابي للتدريبات المفترحة بالانتقال في تطوير القوة العضلية وأداء مهارة السهم (la fleche) في رياضة المبارزة للاعببي نادي الاتصالات .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي نادي الاتصالات لسلاح (epee) للاعمر من (20- 23) سنة

1-5-2 المجال المكاني : قاعة نادي الاتصالات

1-5-3 المجال الزماني : للفترة من 2024/6/12 الى 2024/8/11

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

ان دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق اليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لأن المنهج عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان الى حقيقة " (الطاهر ، 1986 ، 19) استخدمت الباحثة المنهج التجاري لكونه الأنسب و الأقرب لحل مشكلة و تحقيق أهداف البحث وأختارته أيضا تصميم أسلوب المجموعتين المتكافتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملاءمتها طبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث بلاعبي سلاح سيف المبارزة لنادي الاتصالات الرياضي برياضة المبارزة والبالغ عددهم (20) لاعباً ، واشتملت العينة الأساسية على (16) لاعب إذ تم اختيارهم بالطريقة العدمية وتم تقسيمهم إلى (8) لاعب للمجموعة الضابطة والتي أتبع فيها اسلوب المدرب، و(8) لاعب للمجموعة التجريبية والتي يطبق عليها تدريبات مفترضه بالاثقال وتم الاستعانة ب (4) لاعبين لإجراء الدراسات الاستطلاعية للبحث من نفس مجتمع البحث .

2-3 تجانس عينة البحث :

من أجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في دقة النتائج و التعرف على صلاحية العينة و توزيع قيم متغيراتها اعتداليا استعانت الباحثة ببعض الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء) للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات المذكورة وهي (الطول والكتلة والعمر) وكما هو مبين في الجدول(1)

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	ت
0.334	0.882	174	سم	الطول	1
0.367	0.911	72.5	كغم	الكتلة	2
0.344	0.934	22.5	سنة	العمر	4

2-4 وسائل جمع البيانات :

لتحقيق اهداف البحث والحصول على نتائج دقيقة وصحيحة فقد استعانت الباحثة بالوسائل والاجهزة الآتية :

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية والانترنت.
- المقابلات الشخصية .
- الاستبانة .
- الاختبار والقياس .
- الملاحظة .

2-4-1 الادوات والاجهزة المستعملة في البحث :

- حاسبة الكترونية (لاب توب) عدد (1).
- ساعة ايقاف الكترونية عدد (2).
- سلاح سيف مبارزة عدد (16).
- شاخص مبارزة عدد (4).
- أبسطة اسفنجية بطول 2*1.
- شريط لاصق ملون .
- قاعة مبارزة .
- اثقال (دمبلص ، شفت حديد ، واجهة باوزان) .
- تجهيزات مبارزة .
- كرة طبية باوزان (1-3) كغم .

2-5 الاجراءات الميدانية للبحث :

2-5-1 اختبارات القوة العضلية :

اولاً / اختبار القوة العضلية للذراعين : (التكريتي، عبد، 1999، 112-115)

- اسم الاختبار : ضغط امامي(الى الاعلى) من الوقوف فتحة اليدين متوسطة بعرض الصدر من الحمالة .
- هدف الاختبار : قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين والكتفين بدون أي مساعدة.
- الادوات المستخدمة : اثقال قانونية - حمالة ديني ثنائية .
- وصف الاختبار : مسک ورفع الثقل من الحمالة ووضعه على الصدر باليدين ، ثم يدفع الثقل الى الاعلى باستخدام عضلات الذراعين والكتفين (بدون ثي الركبتين).
- طريقة التسجيل : تعطى ثلات محاولات لكل فرد وتسجل افضل محاولة.
- يتم تحكيم الاختبار من قبل ثلات حكام معتمدين.

ثانياً / اختبار القوة العضلية للرجلين : (التكريتي، عبد ، 1999، 117)

- اسم الاختبار : دبني خلفي ، ثني الركبتين الى الاسفل ثم النهوض (القرفصاء).
- هدف الاختبار : قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين.
- الادوات المستخدمة : حمالة دبني ثنائية - اثقال قانونية.
- وصف الاداء : يضع الثقل خلف الرقبة على الاكتاف من الحمالة ، ثني كامل لاسفل للركبتين ثم مدتها للوقوف ، وارجاع الثقل على الحمالة .

- طريقة التسجيل : تعطى ثلاثة محاولات لكل فرد ويتم تسجيل أفضل محاولة (على ثقل) .
- يتم تحكيم الاختبار من قبل ثلاثة حكام معتمدين .

ثالثاً / وصف اختبار مهارة السهم :

اسم الاختبار : اختبار دقة التصويب بحركة السهم (فاضل ، واخرون ، 2021 ، 262)
الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب بحركة السهم .

الادوات الازمة : شاخص (دمية يمثل الهدف القانوني لسلاح سيف المبارزة) جهاز مبارزة، سيف مبارزة عدد (2).

وصف الاداء : يقف المختبر في وضع الاستعداد امام الشاخص بعد ربط التجهيزات ونوضع علامه على الأرض لتحديد موضع القدمين في وضع الاستعداد يقف المختبر في مسافة مناسبه له الأداء حركة السهم بسلاح (سيف المبارزة) فيقوم المحكم باعطاء الاشارة بأداء حركة السهم في مكان محدد على ان لا يتأخر بالاستجابة ويعطى اللاعب (10) محاولات.

التسجيل : يتم تسجيل المحاولات الناجحة فقط والتي يتم تحديدها من خلال تطابق الايماع يكون من قبل المحكم الذي يطلب اداء حركة السهم على المكان المحدد على الدمية .

2-5-2 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثه بإجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة في يوم الخميس في تمام الساعة ال (5 مساءً) الموافق (2024/6/13) على عينة مكونة من (4) لاعبين من مجتمع نادي الاتصالات بالمبارزة ، والذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية على قاعة نادي الاتصالات الرياضي .

2-5-3 الاختبارات القبلية :

"القياس القبلي هو أحد وسائل التقييم والقياس والتشخيص والتدريس في المناهج والبرامج لجميع المستويات والمراحل العمرية". يلعبون دور مؤشر واضح للتقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية". تم إجراء الاختبارات القبلية لعينات الدراسة (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) في قاعة نادي الاتصالات في يوم الاحد تمام الساعة الـ(5 مساءً) الموافق (2024/6/16) ، بعد تثبيت الشروط المتعلقة بالاختبارات من حيث الوقت والمكان والأدوات المستخدمة وطرق التنفيذ وفريق العمل المساعد.

2-5-4 اعداد وتنفيذ التدريبات المقترحة بالاثقال :

قامت الباحثة بإعداد وتنظيم التدريبات المقترحة باستخدام مقاومات مختلفة اعتماداً على الخبرة الشخصية ، فضلاً عن الإفاده من آراء بعض الخبراء والمختصين التي حصل عليها من خلال المقابلات الشخصية في مجال علم التدريب الرياضي ورياضة المبارزة ، وبدأ بتطبيق التدريبات باستخدام مقاومات واثقال مختلفة على المجموعة التجريبية بتاريخ (2024/6/17) ولغاية (2024/8/11) وكانت تفاصيل الوحدات التدريبية كالتالي :

- تم تطبيق هذه التدريبات من قبل مدرب الفريق وتحت الأشراف المباشر من قبل الباحثة .
- استخدمت الباحثة طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكرارية، إذ يفضل استخدام هذه الطرق عند العمل وفق نظام الطاقة الفوسفاجيني بدون تراكم حامض اللبنيك (Fox ، 1999 ، 44) .
- قامت الباحثة بإعداد تدريبات بوجود كرات طبية بأوزان (1-3) كغم وأيضاً اثقال (دمبلص ، شفت حديد ، واجهة بأوزان) .
- تناسب درجة الشدة في التدريبات بأوزان مناسبة بالاثقال حسب امكانات اللاعبين مع مراعاة التكرار ومجموع فترات الراحة .
- الهدف من التدريبات ، تطوير القوة العضلية للذراعنين والرجلين لللاعبين عينة البحث .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- يحتوي البرنامج على (9) أسابيع بواقع وحدتين تدريبية في الأسبوع (يوم الاثنين ، يوم الخميس) لتصبح (16) وحدة تدريبية .
- كان عدد التكرار من (6-8) وعدد المجاميع من (2) إذ حدد الباحثة عدد التكرارات وعدد المجاميع وأزمنة الراحة .

2-5-5 القياسات البعديه :

بعد الانتهاء من الوحدات التدريبية المعدة ، أجرت الباحثة الاختبارات البعديه على لاعبين نادي الاتصالات بالمارازة على مجموعتي الأبحاث التجريبية والضابطة ، والذي تضمن اختبارات (القوة العضلية للذراعنين والرجلين واختبار مهارة السهم) ، في نفس الظروف والمواصفات والشروط للاختبار القبلي ، وذلك في يوم الاحد 11/8/2024، للحصول على نتائج أكثر دقة ، تحت إشراف مباشر من الباحثة .

2-6 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الحقيقة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمجموعتي البحث

3-1 عرض و تحليل ومناقشـة نتائج الاختبارات القـبـلـيـة والـبـعـدـيـة للمـجـمـوـعـة الضـابـطـة :

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات لمجموعة البحث الضابطـة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية للمتغيرات المبحوثة
			± ع	س	± ع	س		
معنوي	0.003	3.124	0.721	9.12	0.971	7.43	كغم	القوة العضلية للذراعين
معنوي	0.002	3.221	0.834	21.45	0.833	19.51	كغم	القوة العضلية للرجلين
معنوي	0.008	2.881	0.996	4.434	0.923	2.212	درجة	مهارة السهم

3-2 عرض و تحليل ومناقشـة نتائج الاختبارات القـبـلـيـة والـبـعـدـيـة للمـجـمـوـعـة التجـريـبـيـه :

الجدول (3)

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية للمتغيرات المبحوثة
			± ع	س	± ع	س		

	Sig							
معنوي	0.000	6.052	0.866	11.23	0.892	7.86	كم	القوة العضلية للذراعن
معنوي	0.001	5.611	0.894	23.68	0.961	18.85	كم	القوة العضلية للرجلين
معنوي	0.000	6.122	0.969	6.14	1.004	2.622	درجة	مهارة السهم

يبين نتائج الاختبارات لمجموعة البحث التجريبية

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين:

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		البعدي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية للمتغيرات المبحوثة
			ع \pm	س	ع \pm	س		
معنوي	0.004	2.663	0.866	11.23	0.721	9.12	كم	القوة العضلية للذراعن
معنوي	0.002	3.082	0.894	23.68	0.834	21.45	كم	القوة العضلية للرجلين
معنوي	0.004	2.892	0.969	6.14	0.996	4.434	درجة	مهارة السهم

3-4 مناقشة النتائج :

أوضحت النتائج التي عرضت في الجدولين (2) و (3) لاختبارات (القوة العضلية للذراعين والرجلين، اختبار مهارة السهم) عن وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة. وتعزو الباحثة سبب هذا الفرق المعنوي لأفراد المجموعة الضابطة إلى التمارين والتدريبات التي أعدها مدرب النادي في وحداته التدريبية، حيث تسببت في تطوير القوة العضلية لدى اللاعبين . وترى الباحثة سبب وجود الفرق المعنوي في دقة مهارة السهم بسلاح الشيش لأفراد المجموعة الضابطة يعود إلى تكرارات التمارين التي أعدها المدرب والتي يؤديها اللاعبين في الوحدات التدريبية. وتؤدي التكرارات إلى ترسيخ البرنامج الحركي لدى اللاعب وتوسيع مداركه ومفاهيمه لفهم المهارة ووضوحيتها.

كما و يتبيّن من الجدول (3) بأن هناك فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبيه ، وتعزو الباحثة تطور عينة البحث التجريبية إلى تعرض أفراد هذه المجموعة إلى المنهاج التدريبي المقترن باستخدام الأثقال والذي لوحظ من خلاله تطور القوة العضلية للذراعين والرجلين مما ساهم في الارتفاع بأداء المهارة ، واحتوى البرنامج التدريبي على التدريبات المشابهة للداء التي اعطت أهمية كبيرة لقيمة الاداء الذي يقدمه اللاعب طبقاً لهدف معين وبفترة زمنية قليلة، اذ أظهرت الوحدات التدريبية وطريقة تطبيقها والتصحيح من قبل الباحثة والتعزيز للداء نتائج ملموسة، وقد أكد ذلك (مهند حسين) أن تأخير تصحيح الأخطاء يؤدي إلى صعوبة فهم المهارة وانه كلما امكن تصحيح الخطأ مبكراً زاد في سرعة التعلم" (البشتاوي، 2010، 202).

وترى الباحثة أن سبب التحسن الملحوظ في متغيرات ، اختبار القوة للذراعين اختبار الرجلين الأفراد المجموعة التجريبية يعود إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترن على القوة العضلية ذلك البرنامج المبني على أسس علمية واضحة ومتمشياً مع مبادئ التدريب الحديثة اضافة إلى اشتتماله على تدريبات للصدر والذراعين وللرجلين أو ما يسمى بالتدريبات الشاملة ، وتتوفر عناصر أخرى كالحماس والدافعية وحب المنافسة والالتزام بتعليمات المدرب وتطبيق البرنامج التدريبي المقترن بالانتقال .

كما أن التدريبات التي استخدمتها الباحثة والتي تنوّعت وفقاً للداء المهاري كان لها تأثير ايجابي ادى إلى تطور اداء اللاعبين ودقة مهارة (la fleche) للاعبين نادي الاتصالات ، أن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارة التخصصية يؤدي إلى نتائج افضل" (ابو العلا، و نصر الدين، 1994، 98) وهذا ما اكده (اسامة رياض) ان تنفيذ التدريبات الخاصة التي تتشابه حركاتها للداء الخاص بالمهارة وباستخدام المجاميع العضلية نفسها في الاتجاه العام نفسه لأداء الفعالية نفسها وذلك للوصول الى المستوى العالمي" (رياض، 2000 ، 78) (حسن ، وحمود ، 2008) .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات :

- 1- أن التدريبات المقترن بالانتقال أدت إلى تطوير القوة العضلية للذراعين والرجلين.
- 2- أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- 3- أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- 4- أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارين البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

2-4 التوصيات :

- 1- يؤكد البحث على ضرورة استخدام تدريبات الانتقال في تطوير معظم القدرات البدنية والحركية ومنها القوة العضلية للذراعين والرجلين والاداء المهاري للاعبين .
- 2- عند تطبيق التدريبات المقترن بالانتقال يجب الاهتمام بتنفيذ الاحمال بطريقة فردية تبعاً لأقصى ثقل يمكن للاعب ادائه.
- 3- ضرورة اجراء قياسات قبلية وبعدية لاختبارات القوة العضلية، حيث تعتبر منطلقاً لتطبيق البرنامج التدريبي.

المصادر

- 4- ابو العلا ، نصر الدين ، و نصر الدين ، احمد. (1994). *فيسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي.*
- 5- البشتواني ، مهند حسين. (2010). *مبادئ التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للنشر ، ط 2.*
- 6- التكريتي ، وديع ياسين محمد و عبد ، محمد حسن. (1999). *التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصى ، دار الكتب للطباعة والنشر - جامعة الموصى .*
- 7- حسن ، اميرة ، وحمود . (2008). *الاتجاهات الحديثة في عالم التدريب الرياضي ، دار الوفاء ، ط 1 ، الاسكندرية .*
- 8- رياض ، اسامه. (2000). *الطب الرياضي وكرة اليد ، عمان دار الفكر العربي .*
- 9- الطاهر ، علي جواد. (1986). *منهج البحث الادبي، ط9، بغداد ، مطبعة الديوانى ، ص 19 .*

10- فاضل ، عبد الكريم واخرون . (2021) . دليل الاختبارات في رياضة المبارزة ، جامعة ديالي ، المطبعة المركزية ، .

). The Physiological Basis of Physical Education and Athletics. LOA; 1999 Fox, E. et al. (-11
Brown & Pinchemiske Publishing, Vol.

الملحق رقم (1)

نماذج وحدة تدريبية

معدل شدة التمرينات %90

الوحدة الأولى

زمن التمارينات : 29.38 دقيقة

الجمعة : اليوم

القسم : الرئيسي

الثانية

الوحدة

معدل شدة التمرينات %95

زمن التمرينات البدنية والمهارية 31.72 دقيقة

الاحد : اليوم

القسم : الرئيسي

المجاميع						
10.12	2.30	1	2×3	12	1	
10.12	2.30	1	2×3	12	2	
9.30	2	1	2×3	15	3	
4.12	2	1	2×3	12	4	

الملحق رقم (2) نموذج من التمارينات المستخدمة

•رمي الكرة الطبيعية الى الامام باليدين .

•رمي الكرة الطبيعية بوزن مختلف بيد واحدة (اليد التي يستخدمها اللاعب باللعب).

•تدريبات بشفت الحديد من الوقوف رفع وخفض الشفت لمستوى الاكتاف .

•وضع ثقل بالذراع التي يستخدمها اللاعب واداء بعض الحركات الهجومية .

• باستخدام الدمبرص القيام بثني ومد الذراعين .

• باستخدام الدمبرص بيد واحد الدفع الى الامام والرجوع لمستوى الصدر .