

فاعلية تدريبات مقترحة بالأنقال في تطوير القوة العضلية وأداء مهارة السهم (la fleche) بسلاح سيف المبارزة (epee) للاعبي 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 الى إعداد تدريبات مقترحة بالأنقال في تطوير القوة العضلية وأداء مهارة السهم (la fleche) للاعبي نادي الاتصالات ، و التعرف على تأثير التدريبات المقترحة بالأنقال في تطوير القوة العضلية وأداء مهارة السهم (la fleche) للاعبي نادي الاتصالات. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لكونه الأنسب و الأقرب لحل مشكلة البحث و تحقيق أهدافه وأختارت أيضا تصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة . تمثل مجتمع البحث بلاعبي نادي الاتصالات الرياضي برياضة المبارزة والبالغ عددهم (20) لاعباً، واشتملت العينة الأساسية على (16) لاعب إذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى (8) لاعب للمجموعة الضابطة والتي أتبع فيها أسلوب المدرب، و(8) لاعب للمجموعة التجريبية والتي يطبق عليها تدريبات مقترحة بالأنقال وتم الاستعانة بعدد (4) لاعبين لاجراء الدراسات الاستطلاعية للبحث من نفس مجتمع البحث . واستنتجت الدراسة الى أن التدريبات المقترحة بالأنقال أدت إلى تطوير القوة العضلية للذراعين والرجلين، و إن التدريبات المقترحة كانت أكثر تأثيراً على إختبارات الذراعين والرجلين، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي، و أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى افراد المجموعة الضابطة في الأختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي. وتوصي الدراسة بضرورة استخدام تدريبات الانقال في تطوير معظم القدرات البدنية والحركية ومنها القوة العضلية للذراعين والرجلين والاداء المهاري للاعبين ، وعند تطبيق التدريبات المقترحة بالأنقال يجب الاهتمام بتنفيذ الاحمال بطريقة فردية تبعا لأقصى ثقل يمكن للاعب أدائه ، وضرورة اجراء قياسات قبلية وبعدية لاختبارات القوة العضلية، حيث تعتبر منطلقاً لتطبيق البرنامج التدريبي.

الكلمات المفتاحية : تدريبات مقترحة بالأنقال ، 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 أقدم الرياضات التي مارسها الإنسان منذ بدء الخليقة وارتبطت ارتباطاً وثيقاً بحياته من خلال بحثه عن وسائل للدفاع عن نفسه أمام أعدائه من بني البشر أو الحيوانات المفترسة أو 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، والتركيز على الصفات البدنية مثل، القوة العضلية، والسرعة بانواعها، 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، وهذوء الاعصاب والصبر والقدرة على التحمل، والدقة، والتركيز، والمثابرة والتصميم، وقوة الإرادة، والدقة، والقدرة على تقدير الموقف واتخاذ القرار المناسب كما ان لاعب المبارزة يبقى مشدود القامة معتدلاً مدى الحياة ويعتقد البعض خطورة لعبة المبارزة لآكن الواقع انها 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 الفريقية وذلك لأن المستوى الرياضي في معظم الفعاليات الرياضية قد وصل إلى قمم من الصعب تجاوزها إلا عن طريق بذل المزيد من الجهود في عملية الإعداد والتدريب.

أصبح للتدريب بالأنثقال في الفترة الأخيرة دور هام وكبير ضمن برامج التدريب الوجهة لإعداد اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية، بعد إن أحدث قفزة كبيرة من خلال ما وصلت إليه أكثر الألعاب والأنشطة الرياضية من مستوى عالٍ، داحضاً بذلك كل الأساليب القديمة المعارضة لاستخدام التدريب بالأنثقال لباقي الألعاب والأنشطة الرياضية بعد إن كانت مقتصرة على رياضيات خاصة معتقدة إن التدريب بالأنثقال 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 الإثقال على إعلان إيجابية النتائج وفعالية التدريب بالأنثقال، لذلك استخدمت الباحثة طريقة التدريب باستخدام الإثقال كاسلوب تدريبي مباشر لتنمية وتطوير القوة العامة لتخدم لاعب المبارزة بشكل عام ومهارة السهم بشكل خاص.

فالتدريب بالأنثقال عبارة عن أسلوب للتمرينات البنائية يؤدي بالأنثقال الحرة أو بالأجهزة خاصة معدة لهذا الغرض بهدف زيادة القوة العضلية والبناء الهيكلي العام للجسم.

من هنا تظهر أهمية استخدام مثل هذا الأسلوب التدريبي للاعب اقتصاداً 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 بالأنثقال الحرة المختلفة لها أساليب متعددة وكل أسلوب يحقق أهداف مطلوبة لنوع الفعالية أو الرياضة الممارسة وتعد لعبة المبارزة من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهوداً كبيراً، و يجب إن تتوافر فيه شروط خاصة كأن يتميز بلياقة بدنية عالية بشكل عام وبالقوة العضلية بشكل خاص وكذلك القدرة على التوافق، لان الأداء الحركي الصحيح هو حسيطة للتآزر بين القدرة

التوافقية والقدرة العضلية ، ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة لهذه اللعبة كونها مارست كلاعبه وجدت هناك 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 الباحثة دراسة هذه المشكلة وتجريب تدريبات الانتقال اذ لاحظت وجود ضعف لدى اللاعبين في أداء مهارة السهم لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال وضع برنامج تدريبي باستعمال الانتقال لتنمية وتطوير القوة العضلية ومهارة السهم (la fleche) في رياضة المبارزة للاعبين نادي الاتصالات .

3-1 أهداف البحث

1- إعداد تدريبات مقترحه بالانتقال في تطوير القوة العضلية وأداء مهارة السهم (la fleche) في رياضة المبارزة للاعبين نادي الاتصالات .

2- التعرف على تأثير التدريبات المقترحه بالانتقال في تطوير القوة العضلية وأداء مهارة السهم (la fleche) في رياضة المبارزة للاعبين نادي الاتصالات.

4-1 فروض البحث

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

5-1 مجالات البحث :

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

2-5-1 المجال المكاني : قاعة نادي الاتصالات

3-5-1 المجال الزمني : 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 " (الظاهر ، 1986 ، 19) استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لكونه الأنسب و الأقرب لحل مشكلة و تحقيق أهداف البحث وأختارت أيضا تصميم أسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملاءمته 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 العمدية وتم تقسيمهم إلى (8) لاعب للمجموعة الضابطة والتي اتبعت فيها أسلوب المدرب، و(8) لاعب للمجموعة التجريبية والتي يطبق عليها تدريبات مقترحة بالانتقال وتم الاستعانة ب (4) لاعبين لأجراء 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

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

2-4 وسائل جمع البيانات :

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

- 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 إيقاف 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 ، واجهزة باوزان) .

• تجهيزات مبارزة .

• كرة طبية باوزان (1-3) كغم .

2-5 الاجراءات الميدانيه للبحث :

2-5-1 اختبارات القوة العضلية :

اولاً / اختبار القوة العضلية للذراعيين : (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 الذراعيين والكتفين بدون أي مساعدة.

- الادوات المستخدمة : اثقال قانونية - حمالة دبني ثنائية .

- وصف الاختبار : مسك ورفع الثقل من الحمالة ووضعها على الصدر باليدين

، ثم يدفع الثقل الى الاعلى باستخدام عضلات الذراعيين والكتفين (بدون ثني الركبتين).

- طريقة التسجيل : تعطى ثلاث محاولات لكل فرد وتسجل افضل محاولة.

- يتم تحكيم الاختبار من قبل ثلاث 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 للأسفل للركبتين ثم مدها للوقوف ، وارجاع الثقل على الحمالة .
- طريقة التسجيل : تعطى ثلاث محاولات لكل فرد ويتم تسجيل أفضل محاولة (اعلى ثقل) .
- يتم تحكيم الاختبار من قبل ثلاث 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 اللازمة : شاخص (دمية يمثل الهدف القانوني لسلح سيف المبارزة) جهاز مبارزة، سيف مبارزة عدد (2).

وصف الاداء : يقف المختبر في وضع الاستعداد امام الشاخص بعد ربط التجهيزات وتوضع علامه على الأرض لتحديد موضع القدمين في وضع الاستعداد يقف المختبر في مسافة مناسبة له الأداء حركة السهم بسلح (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 الناجحه فقط والتي يتم تحديدها من خلال تطابق الابعاز يكون من قبل المحكم الذي يطلب اداء حركة السهم على المكان المحدد على الدمية .

2-5-2 التجربة الاستطلاعيه :

قامت الباحثة 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 القبليه :

"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 القبليّة 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 الإفادة 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 كالآتي :

- تم تطبيق هذه التدريبات من قبل مدرب الفريق وتحت الإشراف المباشر من قبل الباحثة .
- استخدمت الباحثة طريقتي التدريب الفترتي 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 باعداد تدريبات بوجود كرات طبية باوزان (1-3) كغم وايضا اثقال (دملص ، شفت حديد ، واجهزة باوزان)
- تناسب درجة الشدة في التدريبات بأوزان مناسبة بالاثقال حسب امكانات اللاعبين مع مراعاة التكرار ومجموع فترات الراحة .
- الهدف من التدريبات ، تطوير القوة العضلية للذراعين والرجلين للاعبين عينة البحث .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- يحتوي البرنامج على (9) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيه في الاسبوع (يوم الاثنين ، يوم الخميس) لتصبح (16) وحدة تدريبيه .
- كان عدد التكرار من (6-8) وعدد المجاميع من (2) إذ حددت 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 بالمبارزة على مجموعتي الأبحاث التجريبية والضابطة ، والذي تضمن اختبارات (القوة العضليه للذراعين والرجلين واختبار مهارة السهم) ، في نفس الظروف والمواصفات والشروط للاختبار القبلي ، وذلك في يوم الاحد 2024/8/11، للحصول على نتائج أكثر دقة ، تحت إشراف مباشر من الباحثة .

2-6 الوسائل الإحصائية :

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

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمجموعتي البحث

3-1 عرض و تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة :

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات لمجموعة البحث الضابطّة

نوع الدلالة	مستوى دلالة الاختبار Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات 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 وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة :

الجدول (3)

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

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

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 Sig	قيمة (ت) المحسوبة	البعدي		البعدي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات المبحوثة
			ع \pm	س	ع \pm	س		
القوة العضلية للذراعين	معنوي	0.004	2.663	0.866	11.23	0.721	9.12	كغم
القوة العضلية للرجلين	معنوي	0.002	3.082	0.894	23.68	0.834	21.45	كغم
مهارة السهم	معنوي	0.004	2.892	0.969	6.14	0.996	4.434	درجة

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 البعيدة 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 اللاعبون في الوحدات التدريبية. وتؤدي التكرارات إلى ترسيخ البرنامج الحركي لدى اللاعب وتوسيع مداركه ومفاهيمه لفهم المهارة ووضوحها.

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

وترى الباحثة أن سبب التحسن الملحوظ في متغيرات ، اختبار القوة للذراعين اختبار الرجلين الأفراد المجموعة التجريبية يعود الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال على القوة العضلية ذلك البرنامج المبني على أسس علمية واضحة ومتشعبة مع مبادئ التدريب الحديثة اضافة الى اشماله على تدريبات للصدر والذراعين والرجلين أو ما يسمى بالتدريبات الشاملة ، وتوفر عناصر أخرى كالحماس والدافعية وحس المنافسة والالتزام بتعليمات المدرب وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال .

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

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

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

4-2 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 المقترحة بالانتقال يجب الاهتمام بتنفيذ الاحمال بطريقة فردية تبعا لأقصى ثقل يمكن للاعب ادائه.
- 3- ضرورة اجراء قياسات قبلية وبعدية لاختبارات القوة العضلية، حيث تعتبر منطلقا لتطبيق البرنامج التدريبي.

المصادر

- 4- ابو العلا ، نصر الدين ، و نصر الدين ،احمد. (1994) . فيسولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر اعربي.
- 5- البشتاوي ، مهند حسين. (2010) . مبادئ التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للنشر ، ط2 .
- 6- التكريتي ، وديع ياسين محمد و عبد ، محمد حسن .(1999). التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر - جامعة الموصل .
- 7- حسن ، اميرة ، وحمود .(2008) . الاتجاهات الحديثة في عالم التدريب الرياضي ، دار الوفاء ، ط1 ، الاسكندرية .
- 8- رياض ، اسامة. (2000) . الطب الرياضي وكرة اليد ، عمان دار الفكر العربي .
- 9- الطاهر ، علي جواد. (1986) . منهج البحث الادبي، ط9، بغداد ، مطبعة الديواني، ، ص19 .

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

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

الملحق رقم (1)

نموذج وحدة تدريبية

الوحدة الاولى

معدل شدة التمرينات 90%

اليوم : الجمعة

زمن التمرينات : 29.38 دقيقة

القسم : الرئيسي

ت	زمن اداء التمرين	الحجم التدريبي	الراحة		زمن الاداء الكلي	الملاحظات
			بين التكرارات	بين المجاميع		
1	10 ثا	2×3	1د	2.30د	8.15د	
2	12 ثا	2×3	1د	2.30د	8.15د	
3	10 ثا	2×3	1د	3د	6.30د	
4	10 ثا	الحجم التدريبي	الراحة	2د	8.15د	الملاحظات
			بين التكرارات	بين الكلي		

الوحدة

معدل شدة التمرينات 95%

اليوم : الاحد

زمن التمرينات البدنية والمهارية 31.72 دقيقة

القسم : الرئيسي

الثانية

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

الملحق رقم (2) نموذج من التمرينات المستخدمة

- رمي الكرة الطبية الى الامام باليدين .
- رمي الكرة الطبية بوزن مختلف بيد واحدة (اليد التي يستخدمها اللاعب باللعب) .
- تدريبات بشفت الحديد من الوقوف رفع وخفض الشفت لمستوى الاكتاف .
- وضع تثقيل بالذراع التي يستخدمها اللاعب واداء بعض الحركات الهجومية .
- باستخدام الدمبلص القيام بثني ومد الذراعين .
- باستخدام الدمبلص بيد واحد الدفع الى الامام والرجوع لمستوى الصدر .