

تأثير تمرينات باستخدام التدريب الدائري لتنمية متطلبات السرعة لدى لاعبي سيف المبارزة

على الكراسي

م.م. ديار نصر مجيد علي

diyarnaser@uomustansiriyoh.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2023/11/28

تاريخ استلام البحث 2023/7/ 10

الملخص

فعالية المبارزة بالسيف هي واحدة من الفعاليات التي يمارسها المعاقون على الكراسي، وتتطلب سرعة استجابة حركية من المعاق يعد الاختيار والاستخدام الأمثل للطريقة التدريبية وطريقة اداء التمارين وكمية بذل الجهد المناسب أمراً حاسماً في خلق روح التحدي وتحفيز اللاعبين لتحقيق حركات أسرع وأدق. وتعد التدريبات الدائرية واحدة من الأساليب التدريبية الفعالة في تحقيق تنمية السرعة والحركية لدى المعاقين ومن خلال عمل الباحثة لاحظت الباحثة ان هناك ضعف لدى اللاعبين العراقيين في سرعة الاستجابة وقد تكون احد اهم الاسباب في أن تكون البرامج التدريبية التقليدية غير كافية لتنمية متطلبات السرعة لدى اللاعبين المعاقين وهدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات باستخدام التدريب الدائري لتنمية متطلبات السرعة لدى لاعبي سيف المبارزة للمعاقين وتم تطبيق على (6) لاعبين من النخبة لمعرفة تأثير تمرينات باستخدام التدريب الدائري على متطلبات السرعة باستخدام الاختبارات الخاصة بسرعة الاداء الحركي لليدين وسرعة الطعن واجراء الاختبارات الخاصة وتطبيق التمرينات واستنتجت الباحثة ان اعتماد تمرينات باستخدام التدريب الدائري يعمل على تطوير متطلبات السرعة لدى لاعبي سيف المبارزة للمعاقين واوصت بالتاكيد باستخدام هذه النوعية من التدريبات

الكلمات المفتاحية : تمرينات , تدريب دائري , سيف المبارزة , الكراسي المتحركة

The effect of exercises using circuit training to develop the speed requirements of chair fencing players

Assis Teacher . Diyar Nasr Majeed Ali

diyarnaser@uomustansiriyoh.edu.iq

Date of receipt of the research: 10/7/2023 Date of publication of the research: 28/11/2023

Abstract

The sword fencing event is one of the activities practiced by people with disabilities on chairs, and it requires a quick motor response from the disabled person. The optimal choice and use of the training method, the method of performing the exercises, and the appropriate amount of effort is crucial in creating a spirit of challenge and motivating players to achieve faster and more accurate movements. Circular exercises are one of the Effective training methods in achieving the development of speed and movement among disabled players. Through the researcher's work, the researcher noticed that there is a weakness among Iraqi players in response speed, and this may be one of the most important reasons why traditional training programs are insufficient to develop the speed requirements of disabled players. The aim of the research is to identify the effect Exercises using circular training to develop the speed requirements of disabled fencing players were applied to (6) elite players to determine the effect of exercises using circular training on speed requirements, using special tests for the speed of motor performance of the hands and the speed of stabbing, conducting special tests, and applying the exercises. The researcher concluded that adopting exercises using... Circular training develops the speed requirements of fencing players for the disabled, and it is definitely recommended to use this type of training.

Keywords: exercises, circular training, fencing, wheelchairs

1- المقدمة:

في الآونة الأخيرة، أصبح التدريب الرياضي عنصراً متداخلاً وربما أساسياً مع بقية العلوم الطبية والتربوية والاجتماعية في العناية بالمعوقين وتأهيلهم وتنمية قدراتهم البدنية والحركية. يهدف هذا التدريب إلى دمجهم في المجتمع وتمكينهم ليصبحوا أفراداً منتجين يمكنهم مواجهة أعباء حياتهم بشكل طبيعي والاعتماد على أنفسهم في تلبية متطلباتهم. وتختلف تدريبات المعاقين نسبياً عن تدريبات الأصحاء، حيث يجب أن توضع مناهج تدريبية خاصة بالمعاقين وخاصة الأشخاص ذوي إعاقة الأطراف السفلية الناتجة عن إصابة العمود الفقري. هناك عدة طرق وبرامج للتأهيل يجب أن يخضع المعاق لإحداها للوصول إلى المستوى المطلوب. يتضمن ذلك تحسين الحركة والقدرات البدنية، ولكن مع وجود ضعف ونقص في القدرات الحركية نتيجة الإصابة. ويحدو المدرب الجيد الطموح ليقوم بإدخال كل ما هو جديد ومبدع في التمارين التأهيلية لهدف تحسين أداء المعاق وتطوير قدراته البدنية والحركية. وهنا يأتي دور التدريب الدائري كطريقة تدريبية فعالة لتحقيق هذا الهدف.

اذ إن فعالية الممارسة بالسيف على الكرسي هي واحدة من الفعاليات التي يمارسها المعاقون على الكرسي، وتتطلب سرعة استجابة حركية من المعاق. من خلال الملاحظة، يمكن رؤية التطور الملحوظ في هذه الفعالية التي تتطلب قدرات بدنية وحركية خاصة بها. وقد أدى تطوير البرامج التدريبية المبتكرة إلى اعتمادها بشكل كبير على الأجهزة والوسائل الحديثة التي تستخدم في القياس أو التدريب، وهو ما يعمل على تحقيق قدر هائل من الفائدة للعملية التدريبية بشكل عام. ومن هنا يأتي أهمية البحث في استخدام التدريب الدائري لتنمية متطلبات السرعة لدى لاعبي سيف الممارسة على الكرسي للمعاقين. إذ يعد الاختيار والاستخدام الأمثل للطريقة التدريبية وطريقة أداء التمارين وكمية بذل الجهد المناسب أمراً حاسماً في خلق روح التحدي وتحفيز اللاعبين لتحقيق حركات أسرع وأدق. وتعد التدريبات الدائرية واحدة من الأساليب التدريبية الفعالة في تحقيق تنمية السرعة والحركية لدى المعاقين. يتمثل المفهوم الأساسي للتدريب الدائري في تنفيذ مجموعة من التمارين المتنوعة والمتراكبة بشكل دوري ومستمر دون فترات استراحة طويلة. تتيج هذه الطريقة للمدرب الفرصة لتنويع التمارين وتوجيه الاهتمام إلى تطوير الجوانب البدنية والحركية التي يحتاجها اللاعب. لذلك عملت الباحثة على استخدام التدريب الدائري لتنمية متطلبات السرعة لدى لاعبي سيف الممارسة على الكرسي للمعاقين

ويواجه لاعبو سيف المبارزة على الكراسي ذوو الإعاقة تحديات فريدة في تطوير قدراتهم البدنية والحركية للتفوق في هذه الرياضة المعقدة. واستنادًا إلى الأبحاث الحالية، يشير العديد من المدربين والخبراء إلى وجود نقص في البرامج التدريبية المبتكرة المتاحة لهؤلاء اللاعبين. إذ تتطلب ممارسة سيف المبارزة سرعة استجابة وحركات دقيقة، ويحتاج اللاعبون المعاقون إلى تحسين قدراتهم الحركية والتنسيق البدني للوصول إلى مستوى تنافسي عالٍ. ومع ذلك، يواجهون صعوبة في العثور على برامج تدريبية ملائمة تستهدف تحسين هذه القدرات بشكل مبتكر وفعال. ومن خلال عمل الباحثة لاحظت الباحثة أن هناك ضعف لدى اللاعبين العراقيين في سرعة الاستجابة وقد تكون أحد أهم الأسباب في أن تكون البرامج التدريبية التقليدية غير كافية لتنمية متطلبات السرعة لدى اللاعبين المعاقين. فالكثير من هذه البرامج تعتمد على نماذج تدريبية معينة تستخدم أساليب تقليدية للتدريب، وهو ما قد لا يكون مناسبًا للاحتياجات الفريدة لهؤلاء اللاعبين. يُحتمل أن ذلك يؤدي إلى عدم تحقيق التحسين المأمول في أداءهم وقدراتهم البدنية. بالإضافة إلى ذلك، قد يواجه المدربون صعوبة في تصميم برامج تدريبية ملائمة لكل لاعب بناءً على نوع إعاقته ودرجة تأثيرها. يتطلب ذلك معرفة دقيقة بالاحتياجات الفردية لكل لاعب والتحديات التي يواجهها لتحسين تحكمه بالجسم والسيف. لذلك، عملت الباحثة على تطوير برامج تدريبية تعتمد على أساليب تدريبية تهدف إلى تحسين القدرات البدنية والحركية للاعبين سيف المبارزة ذوي الإعاقة. يمكن أن تتضمن هذه البرامج استخدام التدريب الدائري وتحديد المجالات التي تحتاج إلى التحسين وتصميم تمارين ملائمة تناسب احتياجاتهم الفردية.

ويهدف البحث الى:

- 1- إعداد تمارين باستخدام التدريب الدائري لتنمية متطلبات السرعة لدى لاعبي سيف المبارزة على الكراسي للمعاقين
- 2- التعرف على تأثير تمارين باستخدام التدريب الدائري لتنمية متطلبات السرعة لدى لاعبي سيف المبارزة على الكراسي للمعاقين

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينة :

قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم مجموعة من لاعبي النخبة لاعبي سيف المبارزة على الكراسي وبعد ذلك يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وهم (8) تم اختيار (6) لاعب الذين التزموا بالتمارين والتدريب

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الملاحظة التقنية (باستخدام أجهزة تقنية) والتجريب
- المقابلات الشخصية
- الاختبار والقياس

2-3-2 أدوات أجهزة البحث :

- ائقال
- جهاز (BATAK MICRO)
- سلاح شيش
- شاخص يرسم عليه 6 دوائر بقطر 10 سم
- شريط قياس
- مقياس رسم
- أقراص ليزريه
- بساط جمناستك
- حاسوب الكتروني بانتيوم 4

2-4 تحديد القياسات والاختبار الخاص بالبحث:

1- اختبار الاستجابة الحركية.

اسم الاختبار: اختبار الاستجابة الحركية للذراعين .

الغرض من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية للذراعين .

الأدوات: جهاز (BATAK MICRO) (جهاز قياس زمن الاستجابة الحركية للذراعين).

مواصفات الاداء: يقف المختبر مواجهاً للجهاز الذي يكون على شكل لوح فيه ازرار عددها 12 والتي تضى بالتتابع العشوائي ويحاول المختبر اطفاء الزر عندما يضى بالضغط على الزر , ويستمر المختبر باطفاء الازرار المضاء لمدة 30 ثا .

طريقة التسجيل : يحسب عدد المرات التي اطفأ فيها المختبر الزر المضى الصحيح خلال 30 ثانية، والافضل هو الذي يطفى اكثر عدد من الازرار خلال مدة الاختبار. وتعطى ثلاث محاولات لكل مختبر الاولى تجريبية وتسجل له المحاولة الافضل من المحاولة الثانية والثالثة، ويسمح للمختبر باستعمال كلتا يديه.



صورة (1) جهاز BATAK MICRO لقياس زمن الاستجابة الحركية للذراعين

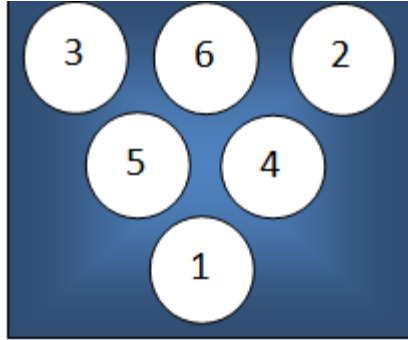
2- اختبار سرعة الطعن

الهدف من الاختبار: قياس سرعة تردد الطعن.

الادوات المستخدمة: سلاح شيش - شاخص يرسم عليه 6 دوائر بقطر 10 سم بأبعاد 5 سم على الحائط كما في الشكل (10). ارتفاع الدائرة (1) تتناسب مع ارتفاع اللاعب. شريط لاصق لتحديد مسافة الطعن.

طريقة الاداء: عند سماع الإشارة يقوم المختبر بالطعن على الشاخص المحدد امامه.

طريقة التسجيل: تحسب عدد الطعنات الصحيحة التي يمكن ادائها في 15 ثانية



صورة (2) شاخص لقياس سرعة الطعن

2-6 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الموافق 2023-2-22 في القاعة الداخلية (قاعة المعاقين) في وزارة الشباب على لاعبين من مجتمع البحث وقد اشتملت هذه التجربة اختبار الاستجابة الحركية للذراعين واختبار سرعة الطعن وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية تعريف فريق العمل المساعد على طبيعة العمل والإجراءات

2- 7 الاختبار القبلي:

بعد المعطيات التي خرجت بها الباحثة من التجربة الاستطلاعية قامت مع فريق العمل بإجراء التجربة الرئيسة الموافق 25-2-2023 في الساعة 10 صباحا بعد إجراء عملية الإحماء العام والخاص تم إجراء الاختبارين والحصول على النتائج

2-8 تمرينات باستخدام التدريب الدائري

خضعت عينة البحث الى منهج تدريبي باستخدام التدريب الدائري لتطوير بعض المهارات الاساسية القدرات البدنية الخاصة، إذ استمر تطبيق المنهج التدريبي لمدة (6) اسابيع الموافق 27 / 2 / 2023 10 / 3 / 2023 وبمعدل (2) وحدات تدريبية في الاسبوع. وبعدد (12) وحدة تدريبية. وكان تطبيق التمرينات يجري بعد الاحماء مباشرة اي في نهاية القسم الابتدائي وبداية القسم الرئيسي وهذا التدريب أسلوب أو طريقة تنظيمية لها اهداف محددة فيما يتعلق بتحقيق الحالة التدريبية. يؤدي التمرينات المختلفة بعضها مع بعض في نظام دائري ينتقل فيها اللاعب من تمرين لآخر بعدد محدد وفقا لاحتياج اللاعب من لياقة او مهارة تبعا

يتراوح تكرار التمرين الواحد داخل المجموعة من 8- 12 تكرار

كل مجموعة تمارين دائرية مكونة من أربع محطات

تحتوي كل مجموعة تمارين دائرية على تمارين اساسية وتمرين مساعدة

يعتمد هذا الاسلوب على اعطاء فترات راحة غير كاملة وقصيرة بين تمرينات الدائرة بحدود (30-45) ثا

إن عدد التكرارات غالبا ما يكون محصورا بين (4-8) تكرارات في المجموعة الواحدة

زمن الراحة بين مجموعة واخرى (3-5) دقيقة

يتميز التدريب الدائري بحمل الاقصى التكراري باستخدام أحمال إضافية كالإثقال

يتكون من مجموعة من التمارين المهارية الاساسية او القوة او السرعة او المرونة والتي يتم إجرائها واحدة تلو الاخرى بحيث أن كل تمرين له تكراراته به. التمارين المستخدمة داخل التدريب الدائري تقسم حسب مدة التمرين ونوع التدريب

اعدت الباحثة تمارين تدريبية خاصة للمعاقين على الكراسي حيث اشتملت:

تمارين اساسية:

- تمارين سرعة الصعن
- تمارين دقة الطعن
- تمارين التقدم مع الطعن
- تمارين التققهر والطعن

تمارين مساعدة:

- تمارين قوة عضلية
- تمارين سرعة اداء
- تمارين تمطية
- تمارين مرونة
- تمارين تحمل سرعة
- تمارين قوة مميزة بالسرعة
- تمارين تحمل اداء خاص

2-9 الاختبار ألبعدي

تم إجراء الاختبار ألبعدي بعد الانتهاء من المنهج التدريبي الموضوع المصادف 2023-3-13 واتبع الباحث نفس الإجراءات والأساليب في إجراءات الاختبار القبلي.

2-10 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) الرزم الإحصائية للنظم الاجتماعية وباستخدام القوانين الإحصائية ذات العلاقة :

-الوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

-اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المرتبطة

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج متطلبات السرعة لدى لاعبي سيف المبارزة على الكراسي للعينة

التجريبية ومناقشتها

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق و قيمة t المحتسبة للمجموعة التجريبية في البحث في الاختبارات القبلية والبعدية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة t المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		س	ع	س	ع					
سرعة الاستجابة	عدد	24.8	1.16	26.50	0.54	1.66	1.02	3.953	0.01	معنوي
		33	9	0	7	6	3		1	
سرعة الطعن	عدد	7.33	0.81	8.666	0.51	1.33	1.03	3.162	0.02	معنوي
		3	6		6	3	2		5	

عند درجة حرية (5) ومستوى خطأ (0.05)

من خلال عرض نتائج اختبارات البحث البدنية وتحليلها فقد أوضحت النتائج عن وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبارات (سرعة الاستجابة للذراعين، و سرعة الطعن) وحدث تطور ملموس في نتائج الاختبارات البعدية مقارنة بالاختبارات القبلية. وتغزو الباحثة ذلك إلى تأثير استخدام اسلوب التدريب الدائري إذ ساعد اسلوب على زيادة حجم العمل العضلي وتنوعه كون أن الوحدات الحركية المجندة للعمل في هذا الاسلوب خاصة لمجموعة عضلية و أكبر من كمية الوحدات الحركية المجندة للعمل في التمارين الاعتيادية ويؤكد (ابو العلا ومحمد صبحي حسنين) ان السبب الفسيولوجي لزيادة النشاط العضلي عند زيادة قوة الانقباض العضلي هو زيادة عدد الوحدات الحركية المشتركة في هذا الانقباض، وكذلك زيادة تزامنها في العمل اثناء الانقباض" و الذي ساعد على تطوير القدرة العضلية للمهارات الحركية الخاصة بالرجلين ولاسيما في اختبار الطعن من وضع الجلوس فضلا عن تطور السرعة من خلال النتائج التي تحققت في الاختبارات المهارية لسرعة حركات الرجلين في التقدم والتقهقر وكذلك بالنسبة لسرعة الطعن، نتيجة لتحفيز المجاميع العضلية الخاصة بالمهارة ، اذ تشير (خيرية ابراهيم السكري ومحمد جابر بريقع) " عند أداء تمرينات لمجموعات عضلية معينة فإنه ينتج عنها تكيفات في مناطق عضلية محددة فعلى

سبيل المثال يمكن زيادة فعالية التحمل فقط بتدريبات التحمل، أي عند اداء تمرينات محددة تنتج تكيفات محددة، إذ يجب أن يكون محتوى التدريب مبنيا ومركزا على تمرينات خاصة وإذ اردت السرعة يجب التركيز على تدريبات السرعة " فضلا عن ان دمج التمرينات البدنية مع التمرينات الخاصة بالمبارزة الذي عمل على تحسين المجموعات العضلية الخاصة بالمهارة. في الاداء الرياضي كون ان السرعة

والقوة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي إلى اداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس " ان زيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع خلال المدى الحركي الخاص بالمفصل تبعا لكيفية استخدامه في النشاط الممارس " لذلك كانت النتائج منطقية

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- 1- ان اعتماد تمرينات باستخدام التدريب الدائري يعمل على تطوير متطلبات السرعة لدى لاعبي سيف المبارزة على الكراسي للمعاقين
- 2- ان اعتماد تمرينات باستخدام التدريب الدائري يعمل على تطوير سرعة الاستجابة للذراعين لدى لاعبي سيف المبارزة على الكراسي للمعاقين
- 3- ان اعتماد تمرينات باستخدام التدريب الدائري يعمل على تطوير سرعة الطعن لدى لاعبي سيف المبارزة على الكراسي للمعاقين

4-2 التوصيات:

- 1- التأكيد على تمرينات باستخدام التدريب الدائري لدى لاعبي سيف المبارزة على الكراسي للمعاقين
- 2- التأكيد على تطوير سرعة الاستجابة للذراعين لدى لاعبي سيف المبارزة على الكراسي للمعاقين
- 3- التأكيد على تطوير سرعة الطعن لدى لاعبي سيف المبارزة على الكراسي للمعاقين
- 4- اجراء دراسات مشابهة دقة الاداء الحركي
- 5- تعميم النتائج على المدربين سيف المبارزة على الكراسي للمعاقين

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفناح ومحمد صبحي حسانين. فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997
- خيرية ابراهيم السكري ومحمد جابر بريقع. التدريب البليومتري. ج1. الاسكندرية : منشأة المعارف للنشر ، 2005
- رافد خليل اسماعيل؛ تمرينات خاصة من مسافات لكم مختلفة باستخدام جهاز مقترح وتأثيرها في الاستجابة الحركية وسرعة وقوة ودقة اللكمات لملاكمي العمر المدرسي رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد 2014
- عبد المعطي محمد عساف وآخرون : التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2002
- مصطفى حسن عبد الكريم؛ تأثير اسلوبي (التحفيز الكهربائي - البلايومترك) و(البلايومترك) على النشاط الكهربائي للعضلة و بعض القدرات العضلية والمهارية لمنتخب الشباب بلعبة المبارزة اطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
- عبد العزيز أحمد عبد العزيزالنمر وناريمان الخطيب تدريب الانتقال. القاهرة : مركز الكتاب للنشر، 1996