



## تأثير تمرينات تنافسية في تطوير الرشاقة ودقة الطعن للاعبين سلاح الشيش

### The Effect of Competitive Training on Developing Agility and Throwing Accuracy in Youth Fencing

م.م ريم محمد عبدالوهاب

rm.fencer90@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية

#### المستخلص

تتجلى أهمية هذا البحث في دراسة أثر التمرينات التنافسية على تنمية الرشاقة ودقة الطعن لدى لاعبي سلاح الشيش باعمران (18-19)، بوصفهم القاعدة الأساسية التي تبني عليها المنتخبات الوطنية مستقبلاً. إذ يتوقع أن يسهم إدخال هذه التمرينات في البرامج التدريبية في تحسين الأداء البدني والمهاري للاعبين، وتعزيز قدرتهم على التكيف مع متطلبات المبارزة الحديثة. وقد انطلق البحث استجابةً للحاجة الميدانية إلى تطوير أساليب التدريب، في ظل اعتماد بعض المدربين على طرائق تقليدية لم تعد توافق التطورات المتسارعة في متطلبات الأداء على الساحة العالمية. أما مشكلة البحث فقد تمثلت في ضرورة توظيف التمرينات التنافسية كمدخل تربوي حديث يهتم باللاعبين لأداء بدني ومهاري أكثر فاعلية، ضمن ظروف قريبة من أجواء المنافسة الحقيقية، بما يساهم في تطوير الرشاقة ودقة الطعن. وقد سعى البحث إلى تحقيق هدفين رئيسيين: إعداد تمرينات تنافسية لتطوير الرشاقة ودقة الطعن في سلاح الشيش للشباب، والتعرف على تأثير هذه التمرينات في الجانبين المذكورين.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) لملاءمتها طبيعة المشكلة. وقد شمل مجتمع البحث (18) لاعباً من المنتخب الوطني بالمبرزة لسلاح الشيش، اختيرت منهم عينة (12) لاعباً بالقرعة، وزعت بالتساوي على مجموعتين (6 لاعبين في كل مجموعة)، مع استبعاد (4) لاعبين بسبب الإصابة أو ظروف أخرى، إضافة إلى لاعبين اثنين للتجربة الاستطلاعية. وتم اعتماد البرنامج الإحصائي (SPSS.26) لمعالجة البيانات.

توصلت النتائج إلى أن التمرينات التنافسية كان لها تأثير إيجابي وملموس في تطوير الرشاقة ودقة الطعن لدى لاعبي المجموعة التجريبية، فضلاً عن نتائج أخرى ذات دلالة. وفي ضوء ذلك أوصت الباحثة بضرورة اعتماد التمرينات التنافسية التي تم إعدادها ضمن البرامج التدريبية الموجهة للاعبين الشباب، لما لها من فاعلية في تطوير الأداء الحركي والمهاري في سلاح الشيش.

**الكلمات المفتاحية:** تمارين تنافسية، الرشاقة، دقة الطعن

#### ABSTRACT

The significance of this study lies in examining the impact of competitive exercises on the development of agility and thrust accuracy among foil fencers aged 18–19, who represent the fundamental base for building future national teams. Incorporating such exercises into training programs is

expected to improve players' physical and technical performance and enhance their ability to adapt to the requirements of modern fencing. The study was conducted in response to the practical need to develop training methods, particularly since some coaches still rely on traditional approaches that no longer keep pace with the rapidly evolving demands of international performance.

The research problem focused on the necessity of employing competitive exercises as a modern training approach that prepares players for more effective physical and technical performance under conditions that simulate real competition, thereby contributing to the development of agility and thrust accuracy. The study aimed to achieve two main objectives: (1) designing competitive exercises to improve agility and thrust accuracy in foil fencing for young players, and (2) identifying the effect of these exercises on the targeted variables.

The researcher employed the experimental method with two groups (experimental and control), which was deemed suitable for the nature of the problem. The research population consisted of 18 national foil fencers, from whom a sample of 12 players was randomly selected and equally divided into two groups (6 players each). Four players were excluded due to injury or other reasons, in addition to two players assigned for the pilot study. Data were processed using the statistical program (SPSS.26).

The results revealed that competitive exercises had a positive and significant effect on developing agility and thrust accuracy among the experimental group, along with other relevant findings. In light of this, the researcher recommended adopting the prepared competitive exercises within training programs for young fencers, as they effectively contribute to improving physical and technical performance in foil fencing.

**Keywords:** competitive exercises, agility, lunge accuracy

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة و أهمية البحث:

تُعد المبارزة من الرياضات القتالية الحديثة التي تتطلب مزيجاً دقيقاً من اللياقة البدنية العالية، والمهارات الحركية المتقدمة، والقدرات العقلية والانفعالية المتزنة. وتحديداً، يُعد سلاح الشيش واحداً من أهم أنواع المبارزة التي تتميز بسرعة الإيقاع ودقة الأداء، إذ يُطالب اللاعِب باتخاذ قرارات حاسمة خلال أجزاء من الثانية مع تنفيذ حركات هجومية ودافعية تعتمد على التوقيت، والتوازن، والرشاقة، والدقة العالية في الطعن.

وفي ضوء التقدم الكبير في علوم التدريب الرياضي، لم تعد التمرينات التقليدية كافية لتلبية متطلبات الأداء العالي، بل أصبح من الضروري البحث عن استراتيجيات تدريبية أكثر فاعلية وتنوعاً، تدمج بين الجوانب المهارية والبدنية في سياقات تنافسية تشبه ظروف اللعب الحقيقي. ومن بين هذه الأساليب تبرز التمرينات التنافسية، والتي تعتمد على خلق بيئة تدريبية محاكية للمباراة، تتضمن

التحدي، السرعة في اتخاذ القرار، وتعدد الحلول الحركية، مما يساعد في رفع كفاءة اللاعب بدنياً ومهارياً ونفسياً في آن واحد.

وتعُد الرشاقة أحد أبرز المتطلبات البدنية في المبارزة، حيث يحتاج اللاعب إلى التنقل السريع في جميع الاتجاهات، مع الحفاظ على التوازن والسيطرة الكاملة على مركز الثقل، خاصة أثناء التراجع أو التقدم أو تنفيذ الهجمات السريعة. كما أن دقة الطعن تمثل جوهر الأداء المهاري في سلاح الشيش، فهي التي تحسم نتيجة الهجمة، وتتطلب تنسيقاً عالياً بين العين واليد، وتحكماً عضلياً دقيقاً، فضلاً عن الإدراك الحسي الذهني والمكاني للهدف.

ومن تكمّن أهمية البحث، في معرفة أثر التمرينات التنافسية في تطوير الرشاقة ودقة الطعن لدى لاعبي سلاح الشيش من (18-19)، وهو الفئة العمرية التي تمثل نواة المنتخبات الوطنية مستقبلاً. إذ أن إغناء البرامج التدريبية بهذه التمرينات قد يسهم في تحسين الأداء الحركي والمهاري للاعبين، ويعزز من قدرتهم على التكيف مع متطلبات اللعبة الحديثة وقد جاء هذا البحث استجابةً للحاجة الميدانية في تطوير أساليب التدريب الخاصة برياضة المبارزة، لا سيما أن بعض المدربين لا يزالون يعتمدون على أساليب تقليدية لا تتناسب مع التطور المتتسارع في متطلبات الأداء العالمي.

## 2-1 مشكلة البحث:

تشهد رياضة المبارزة تطوراً متتسارعاً على المستويين المهاري والبدني، مما يتطلب من المدربين اعتماد أساليب تدريبية متقدمة تستجيب لطبيعة الأداء التنافسي الفعلي. إلا أن الواقع الميداني يشير إلى أن البرامج التدريبية الموجهة لفئة الشباب، في كثير من الأندية، ما تزال تعتمد على تمرينات تقليدية تفتقر إلى المحاكاة الحقيقة لمواصفات اللعب، ولا توفر بيئة تدريبية تنافسية تحقق الاستجابة السريعة والتصرف في مواقف متغيرة.

وتبرز الإشكالية بشكل خاص في قصور التطور الواضح لبعض القدرات البدنية والمهارية الخامسة، كالرشاقة التي تمثل أساس القدرة على المناورة السريعة والتوازن الحركي، ودقة الطعن التي تُعد جوهر الهجمة المؤثرة في رياضة سلاح الشيش. هذا القصور قد يعزى إلى نقص التنوع في أساليب التدريب وعدم تضمين تمرينات تنافسية موجهة تحاكي مواصفات الواقعية للعبة.

وانطلاقاً من هذا الواقع، تتعدد مشكلة البحث في ضرورة اعتماد تمرينات تنافسية كمدخل تدريبي حديث يسهم في تحسين أداء اللاعبين الشباب بدنياً ومهارياً ضمن ظروف مشابهة للمنافسة الحقيقة، بما يدعم تطوير الرشاقة ودقة الطعن، ويوافق متطلبات الأداء الفعال في المبارزة الحديثة.

## 3-1 اهداف البحث:

1. اعداد تمرينات تنافسية لتطوير الرشاقة ودقة الطعن في سلاح الشيش للشباب.
2. التعرف على تأثير التمرينات التنافسية في الرشاقة ودقة الطعن في سلاح الشيش للشباب.

## 4-1 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية.

## 5-1 مجالات البحث:

5-1-1 المجال البشري: لاعبي منتخب شباب العراق فئة الشباب (18-19) سنة.

5-1-2 المجال المكاني: قاعة الاتحاد العراقي للمبارزة.

5-3 المجال الزماني: للفترة من 16/1/2025 إلى 22/3/2025.

## 2- منهجة البحث واجراءاته الميدانية:

### 2-1 منهج البحث:

ان مشكلة البحث هي من تحدد نوع المنهج المستخدم<sup>(9)</sup> لذا استخدمت الباحثة المنهج التجاريي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملاءمتها وطبيعة حل مشكلة البحث.

### 2-2 المجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي المنتخب الوطني لفئة الشباب بالمارزة والبالغ عددهم (18) لاعباً للعام 2024-2025 والتي تتراوح أعمارهم بين (18-19) اما عينة البحث ف تكونت من (12) لاعب بعد استبعاد (2) لاعبين للتجربة الاستطلاعية (4) لاعبين للإصابة وأسباب أخرى وتم تقسيمهم بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة، ولغرض التأكيد من تجانس أفراد عينة البحث ثم استعمال معامل الالتواء بين إفراد عينة البحث في متغيرات ( الطول ، الوزن ، وال عمر الزمني ، وال عمر التدريسي ) كما هو مبين في الجدول (1) ، إذ أتضح أن قيمة معامل الالتواء محسورة بين (0.27-0.33) وهذا يعني إن إفراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي ، إذ كان معامل الالتواء محسور بين (+0.33-0.27).

الجدول (1)  
بيان تجانس عينة البحث

المعامل الالتواء	ع	الوسط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
0.16	1.2	181	181.2	سم	الطول
0.27-	73.-	73	72.8	كم	الوزن
0.22	0.87	4	4.2	سنة	العمر التدريسي
0.33	0.9	19	19.3	سنة	العمر الزمني

### 3-3 الأجهزة والوسائل والأدوات المستخدمة:

- حاسوب نوع (dell).
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنيت.
- تجهيزات مبارزة بعدد اللاعبين (بدله مبارزة، سلاح، قناع، قفاز، صدرية تدريب، شواخص تدريب).
- ساعة توقيت.
- شريط قياس.
- ميزان طبي (القياس الوزن).

### 4- إجراءات البحث الميدانية:

#### 4-1-4-2 الاختبارات المستخدمة:

##### أولاً: اختبار الرشاقة<sup>(11)</sup>

هدف الاختبار: قياس الرشاقة في الرياضة المبارزة.

<sup>(9)</sup> معتز خليل ابراهيم: إثر برنامج لتصحيح الأخطاء باستخدام التحليل الكينماتيكي على تعلم الاداء الحركي للتهديف السلمي بكمة السلة للناشئين، مجلة أبحاث الذكاء والقدرات العقلية - كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية، م 0، العدد 25، 2018، ص 316.

<sup>(10)</sup> فؤاد أليهي السيد: علم النفس الإحصائي: القاهرة، دار الفكر العربي، 1978، ص 455 – 456.

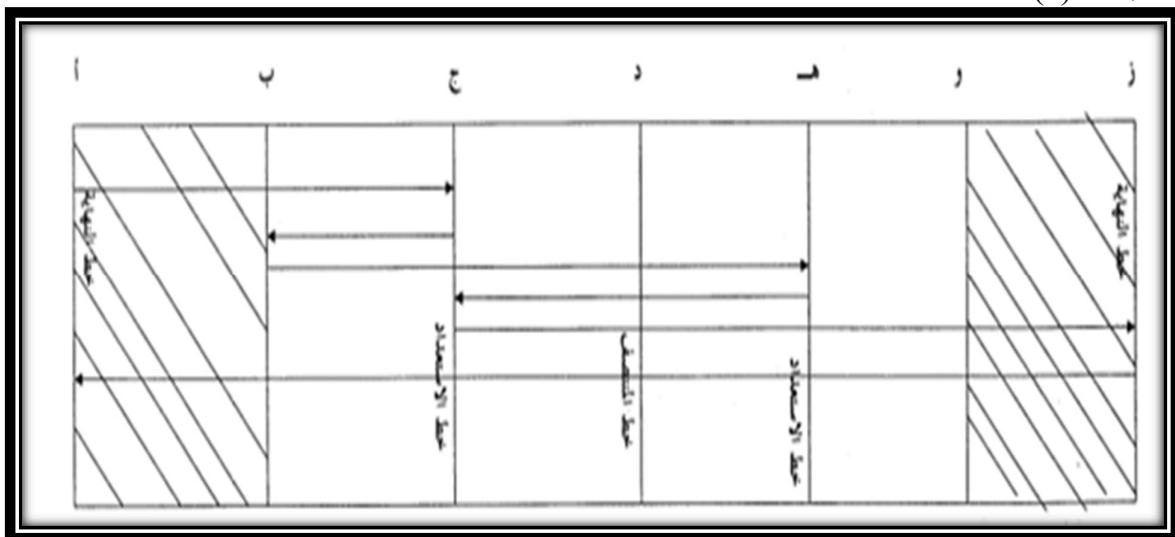
<sup>(11)</sup> عبد الهادي حميد مهدي: تصميم اختبار لقياس الرشاقة في رياضة المبارزة، مجلة علوم الرياضية، جامعة ديالي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العدد 1، ايلار 2007، ص 121-122.

**شروط تطبيق الاختبار:** يتطلب الاختبار وجود ثلاثة أشخاص أحدهم / (مدير الاختبار)، والآخر / (المؤقت). والثالث / (مسجل).

**الأجهزة والأدوات:** ملعب مبارزة بقياسات دولية، سلاح الشيش قانوني، ساعة توقيت الكترونية.

**وصف الاختبار:** يقف المختبر على نقطة (أ) بوضع القدم الأمامية خلف خط الاستعداد، وعندما يسمع المختبر إشارة البدء من قبل المدير الاختبار، وهي (صوت صفاره) يقوم بأداء التقدم الاعتيادي باتجاه نقطة (ج) ، وعند ملامسته لها هذا الخط يقوم ثانية بأداء التقهقر الاعتيادي باتجاه نقطة (ب) ، وعند ملامسته لهذه النقطة يقوم ثانية بأداء التقدم الاعتيادي نحو نقطة (ه) ، ثم العودة بالتقهقر الاعتيادي نحو نقطة (ج) ، وعند ملامسته لها هذا الخط يقوم بعدها بأداء التقدم الاعتيادي نحو نقطة (ز)، ثم العودة بالتقهقر الاعتيادي إلى نقطة البداية (أ)، وهذا ما يوضحه الشكل رقم (2)

**التسجيل:** يسجل الزمن الذي يستغرقه من لحظة سماع الصافرة، وحتى لحظة عبور قدمه الأمامية لخط البداية، بـ (ثا)



الشكل (1)  
يوضح اختبار الرشافة

**ثانياً: اختبار دقة الطعن<sup>(12)</sup>**

**الهدف من الاختبار:** قياس دقة الطعن.

**الأدوات والإمكانات:** شاحن لل مباراة مرسومة عليه ست دوائر قطر (5) سم مرتقاً من (1 – 6) بشكل غير منتظم، وعلى ارتفاع مناسب لطول اللاعب.

**إجراءات الاختبار:** يقف اللاعب في وضع الاستعداد حامل السلاح وعلى مسافة مناسبة من الشاحن بعد سماع الإشارة من المختبر يقوم اللاعب بأداء حركة الطعن في الدائرة التي يذكر رقمها المحكم يعطي اللاعب (10) محاولات للطعن.

**التسجيل:** يسجل اللاعب عدد مرات الإصابة الدقيقة للهدف من المحاولات العشر للطعن التي قام بها اللاعب يعاد الاختبار مرتين، وتسجل أفضل محاولة.

#### 2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

<sup>(12)</sup> باسم عواد علي واخرون: مساهمة بعض القياسات الجسمية بدقة مهارة الطعن بسلاح الشيش طلابات السنة الثالثة في لعبة المبارزة، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، العدد 55، المجلد 15، 2023، ص 309.

من أجل معرفة كل الصعوبات والمشكلات التي ممكن ان تواجه الدراسة أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق 18/1/2025 وعلى عينة من (2) لاعبين من ضمن مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية وعلى قاعة الاتحاد العراقي للمبارزة وكان هدف التجربة الاستطلاعية:

- معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه إجراءات البحث.

- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياسات.

- التأكد من كفاية فريق العمل ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات.

- اختبار صلاحية الأدوات، والأجهزة المستخدمة، واستمرار جمع البيانات.

#### 3-4-3 الاختبارات القبلية:

اجرت الباحثة الاختبارات القبلية رفقة فريق العمل المساعد للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الثلاثاء الموافق 21/1/2025 وعلى قاعة الاتحاد العراقي للمبارزة وأجرت الباحثة التكافؤ للمجموعتين وكما مبين بالجدول (2).

الجدول (2)  
يبين تكافؤ مجموعتي البحث

الدالة	sig	t. test	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
			س	ع	س	ع		
غير معنوي	0.947	0.068	0.44	19.70	0.39	19.68	ثا	الرشاقة
غير معنوي	0.687	0.415	0.51	4.66	0.83	4.50	درجة	دقة الطعن

- غير معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ( $(n_1 + n_2) - 2 = 10$ )

#### 4-4-2 التجربة الرئيسية:

في ضوء التجربة الاستطلاعية أعدت الباحثة تمارين تنافسية بدنية ومهاراتية على وفق المنهج التدريبي لاتحاد العراقي للمبارزة ويكون من (24) وحدة تربوية على مدى (8) أسابيع، وبواقع (3) وحدات تربوية بالأسبوع وكانت أيام التدريب (السبت، الاثنين، الأربعاء) وتم العمل بالتمرينات للفترة من يوم السبت الموافق 25/1/2025 ولغاية يوم الأربعاء الموافق 19/3/2025 وبمعدل (50) دقيقة للوحدة التربوية الواحدة مقسمة على الشكل الآتي:

عشرون دقيقة للتمارين التنافسية البدنية طبقت في القسم الإعداد الخاص (التمارين الخاصة) وتراوحت بين 3-5 تمارين في كل وحدة، والتي تُسهم في تطوير الرشاقة لدى اللاعبين الشباب للمبارزة، والتي تعمل على تطويرها لأداء المهاري.

ثلاثون دقيقة للتمارين التنافسية المهارية طبقت في قسم الرئيسي من الوحدة التربوية (تمارين تطبيقية) وتراوحت بين 4-6 تمارين تنافسية لتطوير دقة الطعن

طبق المنهج التدريبي على المجموعتين التجريبية والضابطة باختلاف أن المجموعة التجريبية تطبق التمارين المهارية والبدنية بأسلوب التنافس، أما المجموعة الضابطة تطبق المنهج المعد من قبل المدرب، أي بشكل فردي أو مع المدرب أو الشاخص.

#### 4-4-2 الاختبارات البعدية:

اجرت الباحثة الاختبارات البعدية رفقة فريق العمل المساعد للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم السبت الموافق 22/3/2025 وعلى قاعة الاتحاد العراقي للمبارزة وقد حرصت الباحثة على توفير نفس الأجزاء في الاختبارات القبلية لضمان سلامة النتائج.

#### 5 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيقة الإحصائية (spss.26) لاستخراج القيم التالية:

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، اختبار تيست لعينتين مستقلتين، اختبار تيست لعينة واحدة، متوسط الفروق، الخطأ المعياري، درجة الحرية، مستوى الدلالة)

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية:

الجدول (3)

بيان نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

الدلالة	sig	t. test	الخطأ المعياري	متوسط الفروق	البعدي		القبلية		وحدة القياس	الاختبارات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	14.36	0.23	3.40	0.41	16.28	0.39	19.68	ثا	الرشاقة
معنوي	0.000	15.81	0.21	3.33	0.75	7.83	0.83	4.50	درجة	دقة الطعن

- معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (n-1) = (5)

من خلال الجدول (3) يتبين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى في اختبار الرشاقة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (19.68) ثا بانحراف معياري (0.39) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (16.28) ثا وبانحراف معياري (0.83) وكانت متوسط الفروق بين الاختبارين (3.40) ثا فيما كان الخطأ المعياري (0.23) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (14.36) وهي دالة معنوية لأن قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) هي أصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية.

اما في اختبار دقة الطعن فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.50) درجة بانحراف معياري (0.83) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (7.83) درجة وبانحراف معياري (0.75) وكانت متوسط الفروق بين الاختبارين (3.33) درجة فيما كان الخطأ المعياري (0.21) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (15.81) وهي دالة معنوية لأن قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) هي أصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية.

#### 3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول (4)

بيان نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

الدلالة	sig	t. test	الخطأ المعياري	متوسط الفروق	البعدي		القبلية		وحدة القياس	الاختبارات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	9.26	0.21	1.96	0.16	17.73	0.44	19.70	ثا	الرشاقة
معنوي	0.000	5.96	0.30	1.83	0.54	6.50	0.51	4.66	درجة	دقة الطعن

- معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (n-1) = (5)

من خلال الجدول (4) يتبين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى في اختبار الرشاقة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (19.70) ثا بانحراف معياري (0.44) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (17.73) ثا وبانحراف معياري (0.16) وكانت متوسط الفروق بين الاختبارين (1.96) ثا فيما كان الخطأ المعياري (0.21) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (9.26) وهي دالة معنوية لأن قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) هي

أصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة.

اما في اختبار دقة الطعن فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.66) درجة بانحراف معياري (0.51) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (6.50) درجة وبانحراف معياري (0.54) وكانت متوسط الفروق بين الاختبارين (1.83) درجة فيما كان الخطأ المعياري (0.30) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (5.96) وهي دالة معنوية لأن قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) هي أصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة.

### 3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة: الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدلة	sig	t. test	المجموعة		المجموعة		وحدة	الاختبارات
			الضابطة	ع	التجريبية	ع		
معنوي	<b>0.000</b>	<b>8.01</b>	<b>0.16</b>	<b>17.73</b>	<b>0.41</b>	<b>16.28</b>	ثا	الرشاقة
معنوي	<b>0.006</b>	<b>3.50</b>	<b>0.54</b>	<b>6.50</b>	<b>0.75</b>	<b>7.83</b>	درجة	دقة الطعن

- معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ((ن+2)-2) = (10)

من خلال الجدول (5) يتبيّن ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى للمجموعة التجريبية (16.28) ثا بانحراف معياري (0.41) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى للمجموعة الضابطة (17.73) ثا وبانحراف معياري (0.16) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (8.01) وهي دالة معنوية لأن قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) هي أصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية.

اما في اختبار دقة الطعن فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار للمجموعة التجريبية (7.83) درجة بانحراف معياري (0.75) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى للمجموعة الضابطة (6.50) درجة وبانحراف معياري (0.54) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (3.50) وهي دالة معنوية لأن قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.006) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) هي أصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية.

#### 4-3 مناقشة النتائج:

أظهرت النتائج فروقا ذات دلالة إحصائية في اختباري الرشاقة ودقة الطعن لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكّد فاعلية التمارين التنافسية المعد من قبل الباحثة لما تنسـمـ بالحدثـةـ ولأنـهاـ تـكـمـنـ فـيـ مـحاـكـاهـ حـرـكـهـ المـبـارـاهـ مـنـ حـيـثـ السـرـعـهـ وـالتـغـيـرـ المـفـاجـئـ وـالتـحـوـلـ بـيـنـ الدـفـاعـ وـالـهـجـومـ مـاـ أـدـىـ ذـلـكـ إـلـىـ تـحـسـينـ الرـشـاقـهـ مـنـ خـلـالـ تـحـفيـزـ الجـهاـزـ الـحـرـكيـ وـهـذـاـ مـاـ أـكـدـهـ (علـاءـ عـبدـ اللهـ فـلاحـ وـسـجـادـ عـبدـ الـواـحدـ)ـ (13)ـ مـنـ اـنـ التـمـارـينـ الخـاصـهـ ضـمـنـ الـبـيـئـةـ التـنـافـسـيـهـ تـحـفـزـ الجـهاـزـ الـعـصـبـيـ وـالـتـوقـيـتـ الـحـرـكيـ.

(13) علاء عبد الله فلاح وسجاد عبد الواحد عبد الخالق: بناء وتقنين اختبار لتقدير التعلم الخططي للاعبين سلاح الشيش في رياضة المبارزة، مجلة الجامعة المستنصرية لعلوم الرياضة، مجلد 5، عدد 2، 2023، ص. 170-180.

وفي ما يخص دقة الطعن فقد تزعم الباحثة سبب هذه الفروقات والتطور الى ان التمارين التنافسية قد وضعت بعناية ودقة وكانت مساهمة في التوافق البصري العصبي لأجل دقة الطعن وتبنت التمارين التنافسية مواقف تحاكي الضغط التنافسي الحقيقي أثناء تنفيذ الطعن حيث يرى (سلام جابر عبد الله وأيمن غنيم 2019) أن التمارين التنافسية الخاصة بالبارزة اذا ما وضعت بعناية سوف تعزز وتطور اداء مهارة دقة الطعنة بناءً على تطوير الرشاقة يساعد على تطوير الجوانب النفسية وهذا ما أكدته (سوزان صادق داود 2014) ان الرشاقة من المتطلبات المهمة التي يجب ان تتوافق لدى لاعب المبارزة ليجعلها تتحقق متطلبات رياضة المبارزة التي من خلالها يمكن اتقان المهارات الفنية وإمكانية تنفيذ متطلبات خططية<sup>(14)</sup>، وكذلك ساعدت التمارين المعدة من قبل الباحثة على خلق بيئة تنافسية بين افراد عينة المجموعة التجريبية مما جعلهم يتقدمون على اقرانهم في المجموعة الضابطة "ان هناك فاعلية للتمارين التنافسية في تطوير القدرات البدنية والمهارات، مما يعزز جدوى هذا الأسلوب"<sup>(16)</sup>

وتحتؤكد الباحثة أن النتائج لم تأت من الجهد البدني فقط، بل من الانتقاء الدقيق للتمارين التنافسية، التي صُممّت بهدف تحفيز اللاعب على اتخاذ القرار تحت الضغط والمواجهة، مما يعزز الاستمرارية ويضمن انتقالاً فعلياً للمهارة إلى السلوك التنافسي.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 1-4 الاستنتاجات:

- التمارين التنافسية لها تأثير إيجابي في تطوير الرشاقة ودقة الطعن لدى اللاعبين الشباب في سلاح الشيش لعينة البحث التجريبية.
- يوجد تطوير في اختبارات الرشاقة ودقة الطعن البعيدة لمجموعة البحث التجريبية والضابطة.
- تطوير الرشاقة ودقة الطعن للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، إذ حققت المجموعة التجريبية نسبة تطور متقدمة، في حين حققت المجموعة الضابطة نسبة تطور أقل، وهذا ما يحقق هدف البحث وفرضيتها الإحصائية.

##### 2- التوصيات:

- توصي الباحثة باستعمال تمارين تنافسية التي أعدتها الباحثة في تطوير الرشاقة ودقة الطعن للاعبين الشباب.
- تصميم اختبارات لتمارين التنافسية بما يناسب، والهدف الموضوع لتطوير الرشاقة ودقة الطعن.
- إجراء دراسات مشابهة على التمارين التنافسية متنوعة في رياضة المبارزة، ولأسلحة الثلاثة (الشيش، والسيف، وسيف المبارزة).

<sup>(14)</sup> سلام جابر عبد الله وأيمان محمد فتوح غنيم: تأثير تمارين خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وعلاقتها بدقة أداء مهارة الطعنة المستقيمة المباشرة برياضة المبارزة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، مجلد 29، عدد 3، 2019، ص. 278-272.

<sup>(15)</sup> سوزان صادق داود: تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للاعبات المبارزة، مجلة كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية، م 20، العدد 84، 2014، ص. 682.

<sup>(16)</sup> مثنى إيدا قدرى: إثر تمارين خاصة بأسلوب التعلم الذاتي في تعلم مهارات دفاعية للملاكمين فئة الناشئين، مجلة الجامعة المستنصرية لعلوم الرياضة، مجلد 7، عدد 3، 2025، ص. 1-14.

### المصادر والمراجع

- ✓ باسم عواد علي واخرون: مساهمة بعض القياسات الجسمية بدقة مهارة الطعن بسلاح الشيش لطالبات السنة الثالثة في لعبة المبارزة، مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، العدد 55، المجلد 15، 2023
- ✓ سلام جابر عبد الله وأيمن محمد فتوح غنيم: تأثير تمارين خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذرازين وعلاقتها بدقة أداء مهارة الطعنة المستقيمة المباشرة برياضة المبارزة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، مجلد 29، عدد 3، 2019، ص. 272-278.
- ✓ سوزان صادق داود: تأثير منهج تربوي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للاعبات المبارزة، مجلة كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية، م 20، العدد 84، 2014
- ✓ عبد الهادي حميد مهدي: تصميم اختبار لقياس الرشاقة في رياضة المبارزة، مجلة علوم الرياضية، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العدد ، 1، أيار .2007،
- ✓ علاء عبد الله فلاح وسجاد عبد الواحد عبد الخالق: بناء وتقدير اختبار لتقويم التعلم الخططي للاعب سلاح الشيش في رياضة المبارزة، مجلة الجامعة المستنصرية لعلوم الرياضة، مجلد 5، عدد 2 ، 2023،
- ✓ فؤاد البهبي السيد: علم النفس الإحصائي: القاهرة، دار الفكر العربي، 1978 ،
- ✓ مثنى إياد قدوري: إثر تمارين خاصة بأسلوب التعلم الذاتي في تعلم مهارات دفاعية للملاكمين فئة الناشئين، مجلة الجامعة المستنصرية لعلوم الرياضة، مجلد 7، عدد 3 ، 2025،
- ✓ معنتر خليل ابراهيم: إثر برنامج لتصحيح الأخطاء باستخدام التحليل الكينماتيكي على تعلم الاداء الحركي للتهديف السلمي بكرة السلة للناشئين، مجلة أبحاث الذكاء والقدرات العقلية- كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية، م 0، العدد 25، 2018.

**ملحق (1)**  
**نموذج من وحدة تدريبية**

العنوان	النوع	الوحدة	النوع	النوع	النوع	النوع	النوع	النوع	النوع	أقسام الوحدة التدريبية
195	الوحدة إلى بنفسها	10 ثا	10 ثا	3 - 1	3	3	%95	- نموذج (1) من التمارين 1 2 3 نموذج(2) من التمارين 7 8 9 - إيضاح نقاط الضعف للشخص التي يمكن أداء الهجوم البسيط فيها. - تطوير الاتزان الانفعالي	65	القسم الرئيسي المهاري + البدني

**التمارين**

1. (وضع الاستعداد) خطوة للإمام مع الطعن 10 م.
2. (وضع الاستعداد) خطوة للخلف مع الطعن 10 م.
3. (الوضع الأساسي) مسك السلاح من الذبابة باليد والذراع ممدودة، ورفعه للأعلى خلال 3 ثا.

**التمارين**

7. (وضع الاستعداد، وتلامح النصلين) في الاتجاه السابع (أ) يفك الالتحام، فيوجه اللاعب (ب) ذبابة سلاحه بمد ذراعه نحو هدف اللاعب (أ)، ويؤدي الهجمة المستقيمة المباشرة خلال 5 ثا.
8. (وضع الاستعداد، وتلامح النصلين) في الاتجاه السابع (ب) يفك الالتحام، فيوجه اللاعب (أ) ذبابة سلاحه بمد ذراعه نحو هدف اللاعب (ب)، ويؤدي الهجمة المستقيمة المباشرة خلال 5 ثا.
9. (وضع الاستعداد، وتلامح النصلين) في الاتجاه الثامن (ب) يفك الالتحام، فيوجه اللاعب (أ) ذبابة سلاحه بمد ذراعه نحو هدف اللاعب (ب)، ويؤدي الهجمة المستقيمة المباشرة خلال 5 ثا