



تأثير تمرينات تنافسية في تطوير الرشاقة ودقة الطعن لاعبي سلاح الشيش

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

م.م ريم محمد عبد الوهاب

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 بأعمار (18-19)، بوصفهم القاعدة الأساسية التي تُبنى عليها المنتخبات الوطنية مستقبلاً. إذ يُتوقع 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 تواكب التطورات المتسارعة في متطلبات الأداء على الساحة العالمية. أما مشكلة البحث فقد تمثلت في ضرورة توظيف التمرينات التنافسية كمدخل تدريبي حديث يهيئ اللاعبين 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) لملاءمته طبيعة المشكلة. وقد شمل مجتمع البحث (18) لاعباً من المنتخب الوطني بالمبارزة 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 وملحوظ 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: تمرينات 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 وأهمية البحث:

تُعد المبارزة من الرياضات القتالية الحديثة التي تتطلب مزيجًا دقيقًا من اللياقة البدنية العالية، والمهارات الحركية المتقدمة، والقدرات العقلية والانفعالية المتزنة. وتحديدًا، يُعد سلاح الشيش واحدًا من أهم أنواع المبارزة التي تتميز بسرعة الإيقاع ودقة الأداء، إذ يُطالب اللاعب باتخاذ قرارات حاسمة خلال أجزاء من الثانية مع تنفيذ حركات هجومية ودفاعية 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 وتنوعًا، 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 بدنيًا ومهاريًا ونفسيًا في آن واحد.

وتُعد 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 تنسيقًا عاليًا بين العين واليد، وتحكمًا عضليًا دقيقًا، فضلًا عن الإدراك الحسي الزمني والمكاني للهدف.

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

2-1 مشكلة البحث:

تشهد رياضة المبارزة تطورًا متسارعًا 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 الحقيقية لمواقف اللعب، ولا توفر بيئة تدريبية تنافسية تحفز الاستجابة السريعة والتصرف في مواقف متغيرة.

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

وانطلاقًا من هذا الواقع، تتحدد مشكلة البحث في ضرورة اعتماد تمرينات تنافسية كمدخل تدريبي حديث يساهم في تحسين أداء اللاعبين الشباب بدنيًا ومهاريًا ضمن ظروف مشابهة للمنافسة الحقيقية، بما يدعم تطوير الرشاقة ودقة الطعن، ويواكب متطلبات الأداء الفعّال في المبارزة الحديثة.

3-1 أهداف 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 البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب شباب العراق فئة الشباب (18-19) سنة.
- 2-5-1 المجال المكاني: قاعة الاتحاد العراقي للمبارزة.

3-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2025/1/16 الى 2025/3/22

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-1 منهج البحث:

ان مشكلة البحث هي من تحدد نوع المنهج المستخدم⁽⁹⁾ لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملاءمته وطبيعة حل مشكلة البحث.

2-2 المجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي المنتخب الوطني لفئة الشباب بالمبارزة والبالغ عددهم (18) لاعباً للعام 2024-2025 والتي تتراوح أعمارهم بين (18-19) اما عينة البحث فتكونت 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 التأكد من تجانس أفراد عينة البحث تم استعمال معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث في متغيرات (الطول , والوزن , والعمر الزمني , والعمر التدريبي) كما هو مبين في الجدول (1) , إذ أتضح أن قيمة معامل الالتواء محصورة بين (0.33 و-0.27) وهذا يعني إن أفراد عينة البحث ذو توزيع طبيعي , إذ كان معامل الالتواء محصور بين (1+)⁽¹⁰⁾.

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

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

3-2 الأجهزة والوسائل والأدوات المستخدمة:

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

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 الاختبارات المستخدمة:

أولاً: اختبار الرشاقة⁽¹¹⁾

هدف الاختبار: قياس الرشاقة في الرياضة المبارزة.

⁽⁹⁾ معتز خليل ابراهيم: إثر برنامج لتصحيح الاخطاء باستخدام التحليل الكينماتيكي على تعلم الاداء الحركي للتهديف السلمي بكرة السلة للناشئين، مجلة أبحاث الذكاء والقدرات العقلية- كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية، م 0، العدد25، 2018، ص316

⁽¹⁰⁾ فؤاد ألبيهي السيد: علم النفس الإحصائي: القاهرة، دار الفكر العربي، 1978، ص 455 – 456.

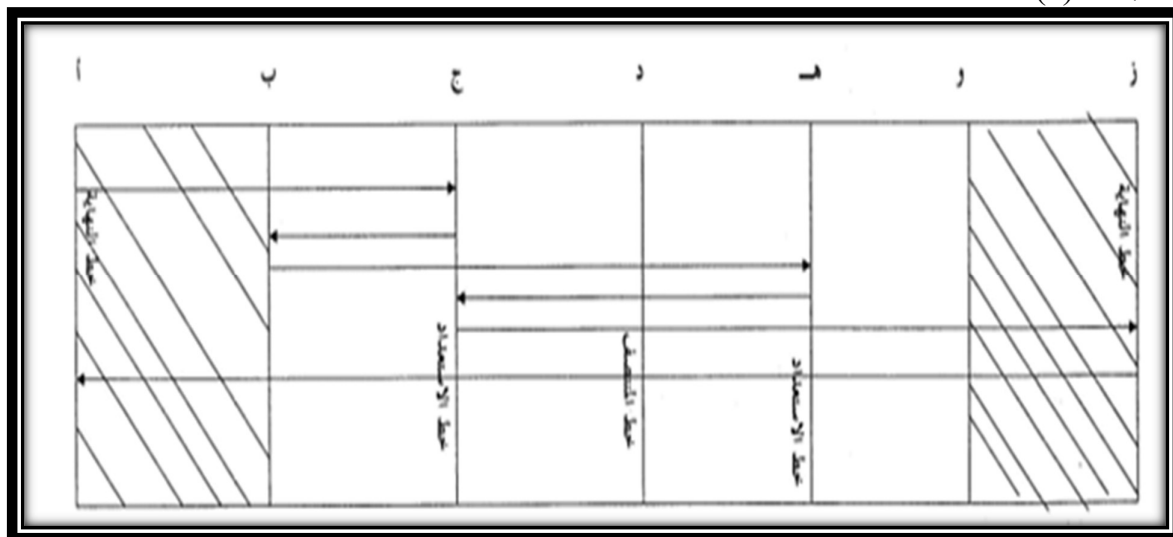
⁽¹¹⁾ عبد الهادي حميد مهدي: تصميم اختبار لقياس الرشاقة في رياضة المبارزة، مجلة علوم الرياضية، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العدد 1، أيار 2007، ص121-122 .

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 صفارة) يقوم بأداء التقدم الاعتيادي باتجاه نقطة (ج)، وعند ملامسته لهذا الخط يقوم ثانية بأداء التقهقر الاعتيادي باتجاه نقطة (ب)، وعند ملامسته لهذه النقطة يقوم ثانية بأداء التقدم الاعتيادي نحو نقطة (هـ)، ثم العودة بالتقهقر الاعتيادي نحو نقطة (ج)، وعند ملامسته لهذا 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، ب (ثا)



الشكل (1)
يوضح اختبار الرشاقة

ثانياً: اختبار دقة الطعن⁽¹²⁾

الهدف من الاختبار: قياس دقة الطعن.

الأدوات والإمكانات: شاخص للمبارزة مرسومة عالية ست دوائر بقطر (5) سم مرقمة من (1 - 6) بشكل غير منتظم، وعلى ارتفاع مناسب لطول اللاعب.

إجراءات الاختبار: يقف اللاعب في وضع الاستعداد حامل السلاح وعلى مسافة مناسبة من الشاخص بعد سماع الإشارة من المختبر يقوم اللاعب بأداء حركة الطعن في الدائرة التي يذكر رقمها المحكم يعطى 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:

⁽¹²⁾ باسم عواد علي وآخرون: 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، ص309.

من أجل معرفة كل الصعوبات والمشكلات التي ممكن ان تواجه الدراسة أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق 2025/1/18 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، واستمارة جمع البيانات.

3-4-2 الاختبارات القبليّة:

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

الجدول (2)
يبين تكافؤ مجموعتي البحث

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

- غير معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ((ن+1ن-2) = (10)

4-4-2 التجربة الرئيسية:

في ضوء التجربة الاستطلاعية أعدت الباحثة تمارين تنافسية بدنية ومهارية على وفق المنهج التدريبي لاتحاد العراقي للمبارزة ويتكون من (24) وحدة تدريبية على مدى (8) أسابيع، وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع وكانت أيام التدريب (السبت، الاثنين، الأربعاء) وتم العمل بالتمرينات للفترة من يوم السبت الموافق 2025/1/25 ولغاية يوم الأربعاء الموافق 2025/3/19 وبمعدل (50) دقيقة للوحدة التدريبية 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 بالمبارزة، والتي تعمل على تطوير أداء المهاري.

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

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

5-4-2 الاختبارات البعديّة:

أجرت الباحثة الاختبارات البعديّة رفقة فريق العمل المساعد للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم السبت الموافق 2025/3/22 وعلى قاعة الاتحاد العراقي للمبارزة وقد حرصت الباحثة على توفير نفس الأجواء في الاختبارات القبليّة لضمان سلامة النتائج.

5-2 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة 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:

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

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

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

من خلال الجدول (3) يتبين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى في اختبار الرشاقة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (19.68) ثا وانحراف معياري (0.39) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (16.28) ثا وانحراف 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 لان 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 والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.50) درجة وانحراف معياري (0.83) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (7.83) درجة وانحراف 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 لان 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.

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

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

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

من خلال الجدول (4) يتبين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى في اختبار الرشاقة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (19.70) ثا وانحراف معياري (0.44) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (17.73) ثا وانحراف 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 لان 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.

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

أما في اختبار دقة الطعن فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.66) درجة بانحراف معياري (0.51) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6.50) درجة وبانحراف معياري (0.54) وكانت متوسط الفروق بين الاختبارين (1.83) درجة فيما كان الخطأ المعياري (0.30) وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً 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 البعدي للمجموعة الضابطة.

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t. test	sig	الدلالة
		ع	س	ع	س			
الرشاقة	ثا	0.41	16.28	0.16	17.73	8.01	0.000	معنوي
دقة الطعن	درجة	0.75	7.83	0.54	6.50	3.50	0.006	معنوي

• معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ((ن+1)ن-2) = (10) = (10)

من خلال الجدول (5) يتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (16.28) ثا بانحراف معياري (0.41) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (17.73) ثا وبانحراف معياري (0.16) وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً 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 البعدي للمجموعة التجريبية.

أما في اختبار دقة الطعن فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (7.83) درجة بانحراف معياري (0.75) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (6.50) درجة وبانحراف معياري (0.54) وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً 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 البعدي للمجموعة التجريبية.

4-3 مناقشة النتائج:

أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية في اختبائي الرشاقة ودقة الطعن لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد فاعلية التمرينات التنافسية المعد من قبل الباحثة لما تتسم بالحدثة ولأنها تكمن في محاكاة حركة المباراة من حيث السرعة والتغير المفاجئ والتحول بين الدفاع والهجوم مما أدى ذلك إلى تحسين الرشاقة من خلال تحفيز الجهاز الحركي وهذا ما أكدته (علاء عبدالله فلاح و سجاد عبدالواحد 2023) من أن التمارين الخاصة ضمن البيئة التنافسية تحفز الجهاز العصبي والتوقيت الحركي⁽¹³⁾.

⁽¹³⁾ علاء عبد الله فلاح وسجاد عبد الواحد عبد الخالق: بناء وتقنين اختبار لتقويم 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 تعزو الباحثة سبب هذه الفروقات والتطور الى ان التمرينات 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 بالمبارزة اذا ما وضعت بعناية سوف تعزز وتطور اداء مهارة دقة الطعنة بنتائج معنوية⁽¹⁴⁾ كما ان تطوير الرشاقة يساعد على تطوير الجوانب النفسية وهذا ما أكدته (سوزان صادق داود 2014) ان الرشاقة من المتطلبات المهمة التي يجب ان تتوافر لدى لاعب المبارزة ليجعلها تحقق متطلبات رياضة المبارزة التي من خلالها يمكن اتقان المهارات الفنية وإمكانية تنفيذ متطلبات خطية⁽¹⁵⁾، وكذلك ساعدت التمرينات المعدة من قبل الباحثة على خلق بيئة تنافسية بين افراد عينة المجموعة التجريبية مما جعلهم يتقدمون على اقرانهم في المجموعة الضابطة ""ان هناك فاعلية للتمرين التنافسية في تطوير القدرات البدنية والمهارات، مما يعزز جدوى هذا الأسلوب""⁽¹⁶⁾

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

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

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

4-2 التوصيات:

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

⁽¹⁴⁾ سلام جابر عبد الله وأيمن محمد فتوح غنيم: تأثير تمرينات 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. 272-278.

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

⁽¹⁶⁾ مثنى إياذ قدوري: إثر تمرينات 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 وآخرون: 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 تمرينات 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. 272-278.
- ✓ سوزان صادق داوود: تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية المرتبطة بدقة الطعن للاعبات المبارزة، مجلة كلية التربية الاساسية / 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 وتقنين اختبار لتقويم التعلم الخططي للاعبين سلاح الشيش في رياضة المبارزة، مجلة الجامعة المستنصرية لعلوم الرياضة، مجلد 5، عدد 2، 2023
- ✓ فؤاد ألبي السيد: علم النفس الإحصائي: القاهرة، دار الفكر العربي، 1978،
- ✓ مثنى إياد قدوري: إثر تمرينات خاصة بأسلوب التعلم الذاتي في تعلم مهارات دفاعية للملاكمين فئة الناشئين، مجلة الجامعة المستنصرية لعلوم الرياضة، مجلد 7، عدد 3، 2025
- ✓ معتز خليل ابراهيم: إثر برنامج لتصحيح الاخطاء باستخدام التحليل الكينماتيكي على تعلم الاداء الحركي للتهديف السلمي بكرة السلة للناشئين، مجلة أبحاث الذكاء والقدرات العقلية- كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية، م 0، العدد 25، 2018.

ملحق (1)
نموذج من وحدة تدريبية

أقسام الوحدة التدريبية	رقم	التمارين التنافسية المستخدمة في الوحدة التدريبية	القدرة	التكرار	العدد	التكرار والوقت	زمن الأداء	الجماعة	الترتيب	التمرين
القسم الرئيسي المهاري + البدني	65د	- نموذج (1) من التمارين 1 2 3 نموذج (2) من التمارين 7 8 9 -إيضاح نقاط الضعف للخصم التي يمكن أداء الهجوم البسيط فيها. - تطوير الاتزان الانفعالي	95%	3	3	3-1	10ثا 10ثا 10ثا 5ثا 5ثا 5ثا	العودة إلى نبض 120د/	195د/	

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، ورفعة للأعلى خلال 3 ثا.

التمارين

7. (وضع الاستعداد، وتلاحم 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، وتلاحم 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، وتلاحم 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