



The effect of specific exercises to developing speed-specific strength and the performance of retreat and advancement in female fencers aged 19-23 years

Asst. Lec. Reem Mohammed Abdel Wahab* 

Al-Mustansiriya University, College of Basic Education, Iraq.

*Corresponding author: rm.fencer90@uomustansiriyah.edu.iq

Received: 07-08-2025

Publication: 28-10-2025

Abstract

The importance of the research lies in preparing special exercises that take into account the kinetic characteristics of fencing, and analyzing its effect on developing the strength characterized by speed, as well as performing the movements of retreat and advancement among female fencers, in an effort to reach the construction of a scientific training model that can be used in the training reality. As for the problem of the research, it was summarized in determining the extent of the effectiveness of special exercises in developing the strength characterized by speed. And its direct impact on improving the performance of the retreat and advance movements of female fencers, within a targeted training program that takes into account the physical and skill requirements of the game. The objectives of the research were (preparing special exercises to develop the strength characterized by speed and the performance of retreat and advance in female fencers, and identifying the effect of special exercises on the strength characterized by speed and the performance of retreat and advance in female fencers). The researcher used the experimental method with two groups, experimental and control, to suit the research problem. The research community was the Armenian club players, numbering (9) players. The sample was chosen by lottery. The sample amounted to (8) players divided into two groups, experimental and control, with (4) players for each group, and one player was excluded for the exploratory experiment. The statistical package (SPSS.26) was used to process the results and the researcher reached conclusions including (there is a clear development in the strength characterized by speed, regression and advancement in the experimental group, there is no development in the strength test characterized by speed in the control group) and there are other conclusions. The researcher made several recommendations, including (using the special exercises prepared by the researcher to develop the variables studied for female fencers. The special exercises can also be used by players of all categories).

Keywords: Special Exercises, Strength Characterized By Speed, Regression And Advancement.



تأثير تمارينات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء التقهقر والتقدم لدى لاعبات المباراة 23-19 سنة

م.م. ريم محمد عبد الوهاب

العراق. الجامعة المستنصرية. كلية التربية الأساسية

rm.fencer90@uomustansiriyah.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/8/7 تاريخ نشر البحث 2025/10/28

الملخص

تكمّن أهمية البحث في اعداد تمارينات خاصة يراعي الخصائص الحركية للمبارزة، وتحليل أثره في تطوير القوة المميزة بالسرعة، وكذلك أداء حركات التقهقر والتقدم لدى لاعبات المباراة، سعياً للوصول إلى بناء نموذج تدريبي علمي يمكن الاستفادة منه في الواقع التدريبي، اما مشكلة البحث فتلخصت في تحديد مدى فاعلية التمارينات الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة، وأثرها المباشر في تحسين أداء حركتي التقهقر والتقدم لدى لاعبات المباراة، وذلك ضمن برنامج تدريبي موجّه يراعي المتطلبات البدنية والمهارية للعبة. وكانت اهداف البحث (اعداد تمارينات خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء التقهقر والتقدم لدى لاعبات المباراة، التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في القوة المميزة بالسرعة وأداء التقهقر والتقدم لدى لاعبات المباراة). واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته مشكلة البحث اما مجتمع البحث فقد كان لاعبات نادي الأرمني والبالغ عددهن (9) لاعبات وتم اختيار العينة بطريقة القرعة وقد بلغت العينة (8) لاعبات مقسمة على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (4) لاعبي لكل مجموعة واستبعاد لاعبة للتجربة الاستطلاعية وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss.26) لمعالجة النتائج وتوصلت الباحثة الى استنتاجات منها (هنالك تطور واضح في القوة المميزة بالسرعة والتقهر والتقدم في المجموعة التجريبية، لا يوجد هناك تطور في اختبار القوة المميزة بالسرعة في المجموعة الضابطة) وهناك استنتاجات أخرى وقد اوصت الباحثة بعدة توصيات منها (استخدام التمارينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة في تطوير المتغيرات المبحوثة للاعبات المباراة، كما يمكن الاستفادة من التمارين الخاصة أيضا من قبل اللاعبين بمختلف فئاتهم).

الكلمات المفتاحية : تمارينات خاصة، القوة المميزة بالسرعة، التقهقر والتقدم

1-المقدمة:

تُعد المباراة واحدة من أعرق الرياضات الفردية التي تجمع بين المهارة والدقة وسرعة الاستجابة، وتعتمد بشكل كبير على قدرات بدنية خاصة، يأتي في مقدمتها القوة المميزة بالسرعة، التي تُعد عاملاً أساسياً في أداء الحركات الهجومية والدفاعية، مثل الطعن والتقهقر والتقدم. وتكمن أهمية هذه القدرات في كونها تُسهم مباشرة في كفاءة اللاعبين أثناء التفاعل مع الخصم داخل ساحة اللعب.

وتشير البحوث إلى أن تطوير هذه الصفات البدنية لا يتم عبر التمرينات العامة فحسب، بل يتطلب اللجوء إلى برامج تدريبية خاصة تُصمم بناءً على متطلبات الأداء الحركي في رياضة المباراة "أن التمرينات الخاصة المصممة وفقاً لاحتياجات الأداء يمكن أن تُحدث فروقاً جوهرية في قدرات الانطلاق والدقة وتوقيت الحركات"

وفي ضوء ذلك، فإن امتلاك اللاعبين لقدرات بدنية عالية، لا سيما القوة المميزة بالسرعة، يُعد عنصراً حاسماً في تحسين جودة الأداء، حيث تتيح هذه الصفة للاعب تنفيذ الحركات بسرعة وقوة في آن واحد، مما يزيد من فرص النجاح في الهجوم والدفاع، ويُسهم في اختزال الزمن الحركي والاستجابة للمثيرات.

إن طبيعة الحركات في رياضة المباراة تفرض ضرورة إعداد برامج تدريبية نوعية تركز على تطوير الصفات البدنية ذات العلاقة المباشرة بمهارات الأداء. ومن بين هذه البرامج تأتي التمرينات الخاصة التي تُصمم بما يتلاءم مع المتطلبات الفعلية للحركة، من حيث الزاوية والمسافة والاتجاه والزمن، لتعمل على تعزيز التوافق الحركي، وتحسين الكفاءة الوظيفية للعضلات العاملة، ورفع القدرة على الأداء تحت الضغط التنافسي.

ومن هذا المنطلق، جاءت فكرة هذا البحث لتسليط الضوء على أهمية التمرينات الخاصة ودورها في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء حركتي التقهقر والتقدم لدى لاعبات المباراة، لما لهذه الجوانب من تأثير مباشر في مستوى الأداء الفني والتكتيكي خلال المنافسات. وتطمح الباحثة من خلال هذه الدراسة إلى تقديم برنامج تدريبي فعال، يمكن أن يُسهم في تطوير الأداء البدني والمهاري بشكل متكامل لدى اللاعبات، بما ينعكس إيجاباً على نتائجهن في الميدان التنافسي ومن هنا تكمن أهمية البحث في إعداد تمرينات خاصة يراعي الخصائص الحركية للمبارزة، وتحليل أثره في تطوير القوة المميزة بالسرعة، وكذلك أداء حركات التقهقر والتقدم لدى لاعبات المباراة، سعياً للوصول إلى بناء نموذج تدريبي علمي يمكن الاستفادة منه في الواقع التدريبي.

وتتطلب رياضة المباراة مستوى عالياً من القدرات البدنية الخاصة التي تتسجم مع طبيعة الأداء الحركي، والذي يتسم بالسرعة والدقة والتغير المستمر في الاتجاه. وتُعد القوة المميزة بالسرعة من أهم تلك القدرات، لما لها من دور حاسم في تنفيذ المهارات الحركية الأساسية، لاسيما حركتي التقهقر والتقدم اللتين تشكلان حجر الأساس في الانتقال السريع بين الحالات الدفاعية والهجومية داخل ساحة اللعب.

وبالنظر إلى خصوصية هذه المهارات، فإن تطويرها لا يتحقق من خلال البرامج التدريبية العامة فقط، بل يتطلب اعتماد تمارين خاصة تُصمم وفق خصائص الأداء الحركي في المباراة، بما يسهم في رفع كفاءة الاستجابة الحركية وتحقيق التوازن بين السرعة والقوة ضمن الإطار المهاري المطلوب.

وبناءً على ذلك، انطلق هذا البحث لتحديد مدى فاعلية التمارين الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة، وأثرها المباشر في تحسين أداء حركتي التقهقر والتقدم لدى لاعبات المباراة، وذلك ضمن برنامج تدريبي موجه يراعي المتطلبات البدنية والمهارية للعبة.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمارين خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء التقهقر والتقدم لدى لاعبات المباراة.
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في القوة المميزة بالسرعة وأداء التقهقر والتقدم لدى لاعبات المباراة.

2- إجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية.

2-2 المجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبات نادي الأرمني 17-23 سنة والبالغ عددهن (9) لاعبات للعام 2024-2025 اما عينة البحث فتكونت من (8) لاعبات بعد استبعاد لاعبة للتجربة الاستطلاعية وتم تقسيمهم بطريقة القرعة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (4) لاعبات لكل مجموعة، ولغرض التأكد من تجانس أفراد عينة البحث ثم استعمال معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث في متغيرات

(الطول، والوزن، والعمر الزمني، والعمر التدريبي) كما هو مبين في الجدول (1)

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	ع	معامل الالتواء
الطول	سم	163.75	164	3.38	0.11-
الوزن	كغم	66.75	67.5	2.04	0.66-
العمر التدريبي	سنة	3.5	3.5	0.5	0
العمر الزمني	سنة	21.75	22	1.39	0.47-

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- حاسوب نوع (dell).
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- استمارات تسجيل.
- 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 (لقياس الوزن).

2-4 الاختبارات المستخدمة:

أولاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة.

اسم الاختبار: ثلاث وثبات للأمام معاً، ومن وضع الاستعداد.

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين، ومن وضع الاستعداد.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب بوضع الاستعداد بحيث تشكل قدماه زاوية قائمة، القدم الأمامية متجهة للأمام، والأخرى متجهة إلى الجانب، والمسافة بينهما (1.5) قدم تقريباً، الركبتان مثنيتان قليلاً، والذراع الأمامية المسلحة تشكل زاوية منفرجة مع السلاح، ويكون الساعد مع السلاح خطاً موازياً للأرض تقريباً، ومقدمة السلاح متجهة للأمام بحيث تكون ذبابة السلاح بمستوى نظر اللاعب. أما الذراع الخلفية، فتكون مرفوعة خلف الرأس بوضع مرتخي.

- يضع اللاعب قدمه الخلفية خلف خط البداية.
- يعمل اللاعب على مد الرجلين بقوة، ودفع الأرض بالقدمين للوثب أماماً ولثلاث، وثبات متتالية إلى أبعد مسافة ممكنة مع بقائها في وضع الاستعداد.

التسجيل: تقاس المسافة من الحافة الداخلية لخط البداية وحتى آخر أثر يتركه اللاعب عند ملامسة القدم الخلفية للأرض، يعطى اللاعب محاولتين وتسجل المسافة الأفضل.

ثانياً: اختبار التقهقر والتقدم:

اسم الاختبار: قدرة الانتقال على الملعب (التقدم والتقهر) من وضع الاونكارد.

الهدف من الاختبار: قياس قدرة الانتقال على الملعب.

مواصفات الأداء: يقف اللاعب على الملعب بوضع الاستعداد خلف خط البداية وعند سماع إشارة تقدم يتقدم اللاعب بسرعة عالية نحو الأمام إلى نهاية الملعب الذي يبلغ طوله (14 متر) ومن ثم يبدأ بالتقهقر للخلف إلى أن يجتاز خط البداية محافظاً على وضع الاستعداد (الاونكارد).

التسجيل: يُسجل للاعب الوقت المستغرق (بالثانية وأجزائها) في قطع المسافة البالغة (28متر) ذهاباً وإياباً، يُعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

2-5 التجربة الاستطلاعية:

هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثين على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وادواته وكذلك للتعرف على السبلات من تطبيق الاختبارات لأجل سلامة الإجراءات الأساسية ومن هذا المنطلق قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية يوم الاحد الموافق 2024/7/14 وعلى لاعبة من لاعبات نادي الأرمني من خارج عينة البحث ومن ضمن مجتمع البحث الأصلي وكان الهدف من التجربة:

1- التعرف على المعوقات التي قد تواجه تنفيذ التجربة الرئيسية.

2- التعرف على الأجهزة والأدوات المناسبة لتنفيذ البحث.

3- التأكد من كفاية كادر العمل المساعد.

4- التعرف على التوقيت المطلوب لتنفيذ الاختبارات.

5- مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث.

6- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيها مستقبلاً.

7- تجاوز الأخطاء التي قد تحدث في التجربة الرئيسية.

6-2 الاختبارات القبلية:

قامت الباحثة رفقة الفريق المساعد بأجراء الاختبارات القبلية يوم الخميس الموافق 2024/7/18 وعلى قاعة نادي الأرمني وحرصت الباحثة على توفير الأدوات المناسبة من اجل سلامة النتائج. وتم استخراج التكافؤ كما مبين في الجدول (2)

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t. test	sig	الدلالة
		س	ع	س	ع			
القوة المميزة بالسرعة	م	1.97	0.71	1.99	0.81	1.32	0.35	غير معنوي
التقهر والتقدم	ثا	13.55	0.34	13.80	0.52	1.16	0.28	غير معنوي

• غير معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ((ن+1ن-2) = (6)

7-2 التجربة الرئيسة:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية بدأت الباحثة بتنفيذ التمرينات على (المجموعة التجريبية) ، في يوم الاحد الموافق 2024/7/21 لغاية يوم الخميس 2024/9/12 في قاعة نادي الارمني وأعدت الباحث هذه التمرينات في القسم الرئيس ومدتها (8) أسابيع ، بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، بمجموع (24) وحدة تدريبية، وكانت أيام التدريب (الاحد، الثلاثاء، الخميس) واستخدمت الباحثة التدرج من السهولة الى الصعوبة في التمرين وكذلك استخدمت طرق تدريب مختلفة حيث أن فترة هذه التمرينات في القسم الرئيس (الإعداد الخاص) تحدد ما بين (55.16-67.70) دقيقة في الوحدات التدريبية ، حيث كان زمن الإعداد الخاص خلال الوحدات التدريبية يختلف بحسب الشدة المعطاة في الأسبوع الأول والثاني كان زمنه يتراوح ما بين (58.26-67) دقيقة ، وزمن الإعداد الخاص خلال الوحدات التدريبية في الأسبوع الثالث والرابع كان (55.16-67.5) دقيقة ، في حين زمن الإعداد الخاص خلال الوحدات التدريبية في الأسبوع الخامس والسادس (60.63-67.70) دقيقة ، في حين زمن الإعداد الخاص خلال الوحدة التدريبية في الأسبوع السابع والثامن (64.77-65.25) دقيقة .

كما ذكرت (نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد مالح 2008) "من اجل تحقيق التكيف هو الاستمرار والتكرار في أداء التمرينات والوحدات التدريبية للأوقات تتراوح بين أسبوع إلى عدة أسابيع."

وكذلك ذكر (ريسان خريط 2001) "لتحقيق النتائج المتقدمة في الرياضة الحديثة مواصلة تكثيف العملية التدريبية والتي لا يمكن أن تتحقق دون مضاعفة عدد الوحدات التدريبية"

لذا قامت الباحثة بإعادة تكرار الوحدة التدريبية الواحدة وبشدة مختلفة لمدة أسبوعين أي ما يعادل (6) وحدات تدريبية لتحقيق التكيف وثبات التأثير للتمرينات لدى اللاعبين، حيث بلغ الحجم الكلي للقسم الرئيس للإعداد الخاص للتمرينات المقترحة (1459.86) دقيقة أي ما يعادل (24.33) ساعة ، وقد اعتمدت الباحثة "فترة الراحة في الوحدة التدريبية على مراعاة الجنس والقابلية البدنية لعينة البحث ومستعينا بالمصادر والمراجع الخاصة بعلم التدريب ، فضلا عن آراء الخبراء والمختصين بلعبة المبارزة وعلم التدريب للاستفادة من خبرتهم وتوجيهاتهم بوضع المنهج بالشكل الصحيح قبل تنفيذه.

2-8 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة عمدت الباحثة على إجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة رفقة نفس كادر العمل المساعد وعلى قاعة نادي الأرمني يوم الأحد الموافق 2024/9/15 وحرصت الباحثة على توفير نفس الأجواء في الاختبارات القبلية لسلامة النتائج

2-9 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:

3-1 عرض وتحليل 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
		س	ع	س	ع					
القوة المميزة بالسرعة	م	1.97	0.71	3.40	0.81	1.42	0.85	16.71	0.000	معنوي
التقهقر والتقدم	ثا	13.55	0.34	11.05	0.13	2.49	0.19	12.92	0.000	معنوي

• معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-1) = (3)

من خلال الجدول (3) يتبين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (1.97م) بانحراف معياري (0.71) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (3.40م) وبانحراف معياري (0.81) وكانت متوسط الفروق بين الاختبارين (1.42م) فيما كان الخطأ المعياري (0.85) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (16.71) وهي دالة احصائية لان قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3) هي أصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

اما في اختبار التقهقر والتقدم فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (1.55 ثا) بانحراف معياري (0.34) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (11.05 ثا) وبانحراف معياري (0.13) وكانت متوسط الفروق بين الاختبارين (2.49 ثا) فيما كان الخطأ المعياري (0.19) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (12.92) وهي دالة احصائية لان قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3) هي أصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي 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					
القوة المميزة بالسرعة	م	1.99	0.81	2.35	0.36	0.36	0.18	1.93	0.148	غير معنوي
التقهقر والتقدم	ثا	13.80	0.52	12.50	0.33	1.30	0.33	7.72	0.005	معنوي

• معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن-1) = (3)

من خلال الجدول (4) يتبين ان هناك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (1.99 م) بانحراف معياري (0.81) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (2.35 م) وبانحراف معياري (0.36) وكانت متوسط الفروق بين الاختبارين (0.36 م) فيما كان الخطأ المعياري (0.18) وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (1.93) وهي غير دالة إحصائية لان قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.148) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3) هي أكبر من (0.05) وهذا يدل على أن لا توجد فروق معنوية بين الاختبارين في المجموعة الضابطة

اما في اختبار التقهقر والتقدم فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (13.80 ثا) بانحراف معياري (0.52) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى (12.50 ثا) وبانحراف معياري (0.33) وكانت متوسط الفروق بين الاختبارين (1.30 ثا) فيما كان الخطأ المعياري (0.33) وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (7.72) وهي دالة إحصائية لان قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.005) 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

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t. test	sig	الدالة
		س	ع	س	ع			
القوة المميزة بالسرعة	م	3.40	0.81	2.35	0.36	5.11	0.002	معنوي
التقهر والتقدم	ثا	11.05	0.13	12.50	0.33	7.98	0.000	معنوي

• معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ((ن+1ن-2) = (6)

من خلال الجدول (5) يتبين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (3.40 م) بانحراف معياري (0.81) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (2.35 م) وبانحراف معياري (0.36) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (5.11) وهي دالة إحصائية لان قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.002) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) هي أصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

اما في اختبار التقهر والتقدم فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار للمجموعة التجريبية (11.05 ثا) بانحراف معياري (0.13) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (12.50 ثا) وبانحراف معياري (0.33) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (7.98) وهي دالة إحصائية لان قيمة مستوى الدلالة للاختبار البالغة (0.000) بالمقارنة مع مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6) هي أصغر من (0.05) وهذا يدل على أن الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج:

من خلال الجداول أعلاه (3،4،5) يتبين ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية باستثناء اختبار القوة المميزة بالسرعة في المجموعة الضابطة فان هذا الاختبار لم يكن ذات فروق ذات دلالة إحصائية بالرغم من التطور الحاصل حيث بلغ الفرق بين الاختبارين (0.36 م) الا ان هذا لم يكن كافيا ويعزو الباحث سبب ذلك قد يكون المنهج المعد من قبل المدرب لا يركز على تطوير القوة المميزة بالسرعة او عدم اهتمام لاعبات المجموعة الضابطة بتطوير القوة المميزة بالسرعة من خلال الوحدات التدريبية ان البرامج غير المتخصصة قد تُنتج تطورًا عامًا، لكنها غالبًا ما تفشل في تحسين صفات معينة دون توجيه مباشر.

اما بقية المتغيرات فقد كان هناك تطور إيجابي وملحوظ سواء في المجموعة التدريبية او الضابطة.

ومن خلال الجدول (5) الخاص بنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التدريبية والضابطة تشير النتائج إلى وجود فروق معنوية بين المجموعات التدريبية والضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة ولصالح المجموعة التدريبية، وهذا يعود إلى فاعلية التمارين الخاصة التي تركز على تنمية القوة والسرعة بشكل مركز ومتكرر، مما يسمح بتمكين القدرة على إنتاج القوة بسرعة أكبر.

وان التطور في أداء القوة بالسرعة يعزى ان التمرينات المعدة من قبل الباحثة كانت تراعي مبادئ التدريب من التدرج بالحمل وكذلك الشدة والراحة حيث يرى (محمد حسن علي 2020) ان التمرينات التي تراعي مبادئ التدريب مثل التحميل والتكرار الملائم، وهذا يساعد الجسم على التكيف والتطور الفعال.

كما ان التمرينات المعدة من قبل الباحثة ساعدت على تحسين الاستجابة العصبية وهوة ما انعكس إيجابيا على الاختبار.

اما بخصوص التقهقر والتقدم فإن الفروق ذات الدلالة الإحصائية تعود التمرينات التي ساهمت في تطوير مهارات الحركة والتنسيق العصبي العضلي وكذلك التكرارات الموجودة ضمن الوحدات التدريبية "حيث إن التدريب المتكرر والمركز على هذه المهارات يحسن من التحكم الحركي ودقة الحركة الزمنية للحركات.

حيث ان التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة ساعدت في تقليل زمن أداء الحركات وهذا ما انعكس من خلال التقدم بالزمن في الاختبار البعدي للمجموعة التدريبية "أن التمرينات المتخصصة تساعد على تقليل زمن أداء الحركات وزيادة كفاءتها عن طريق تصحيح الأخطاء وتعزيز الأداء العصبي العضلي.

واضافة الى ما سبق ترى الباحثة ان التمرينات الخاصة كانت معدة وفق سياق علمي مدروس لاستهداف القدرات قيد الدراسة إضافة الى فاعلية التمرين حيث ان التزام افراد المجموعة التدريبية كان السبب الرئيسي في التحسن الواضح في المتغيرات قيد الدراسة "ان استهداف التمرينات للقدرات المطلوبة لكل

مهارة بشكل مباشر ومدرّس يؤدي إلى نتائج أفضل عند مقارنتها مع أقرانها التي لم تتعرض لتلك التمرينات.

وترى الباحثة أن التمرينات الخاصة احتوت على تمرينات (بدنية ومهارية) ساعدت على استهداف العضلات المشتركة في النشاط مما ساعد على التطور في النتائج "أن التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين فضلا عن مراعاتها للربط بين الجانب البدني والمهاري"

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- هنالك تطور واضح في القوة المميزة بالسرعة والتقهقر والتقدم في المجموعة التجريبية.
- 2- لا يوجد هناك تطور في اختبار القوة المميزة بالسرعة في المجموعة الضابطة.
- 3- هناك تطور واضح في اختبار التقهقر والتقدم في المجموعة الضابطة.
- 4- فاعلية التمرينات المعدة من قبل الباحثة كانت السبب الرئيسي في تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة من خلال نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات المبحوثة.

4-2 التوصيات:

- 1- استخدام التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة في تطوير المتغيرات المبحوثة للاعبين المبارزة.
- 2- يمكن الاستفادة من التمارين الخاصة أيضا من قبل اللاعبين بمختلف فئاتهم.
- 3- ضرورة الاهتمام بالرياضة النسوية ووضع البرامج المناسبة لها.
- 4- إجراء دراسات مشابهة في تطوير القدرات الحركية الأخرى التي لم يتم تجربتها.

المصادر

- احمد سامي نادر: فاعلية البرامج التدريبية الخاصة في تحسين دقة الأداء الحركي، مجلة التربية الرياضية، م17 العدد1، 2021
- احمد عبد الله محمد: المساهمة في تطوير القوة والسرعة لدى العاملين في كرة القدم، مجلة التربية الرياضية، م15 العدد 3، 2020
- اسراء قحطان العبيدي: قياس الذكاء الانفعالي والعاطفي للتدريسيات وعلاقته بمستوى أداء تقييم التدريسيات في المباراة، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، م22، ع96، 2016
- بيان علي عبد علي: المحددات الأساسية لاختبار الناشئين في رياضة المباراة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، 1997
- جابر عبد الله احمد ومحمد فتوح: تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين المباراة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، م29 العدد 3، 2019
- جبار جثير وحيدر حسن لفقة: تأثير تمرينات خاصة في تطوير متغيرات الانطلاق والإنجاز لدى لاعبات المنتخب الوطني لرمي الرمح فئة "CB33"، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، م7، ع2، 2025
- خالد محمود سمير: أثر التمرينات الخاصة في تطوير مهارات التنسيق العصبي العضلي، مجلة علوم الرياضة، م9 العدد 1، 2017
- ريسان خريبط مجيد: تخطيط وتقييم التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2001،
- محمد حسن علي: تأثير الضربات المركزية على تحسين الأداء الحركي، مجلة العلوم الرياضية، م12 العدد 2. 2020.
- معتز خليل: تأثير تطوير مركبات السرعة على بعض الخصائص البايوميكانيكية لمهاتري الطبطة والتهديف السلمي للاعبين الشباب بكرة السلة، مجلة أبحاث الذكاء والقدرات العقلية، الجامعة المستنصرية، العدد 23، 2017
- منير نوح يعقوب: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعب المباراة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1989
- نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد مالح: علم التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة، بغداد، دار الأرقم للطباعة، 2008
- وليد ابراهيم ياسين: مقارنة بين البرامج التدريبية الخاصة والعامة في تطوير الأداء الرياضي، مجلة علوم الرياضة، م10 العدد 2، 2019.

ملحق (1)

زمن الوحدة التدريبية :90 د

(نموذج أ لوحدة تدريبية)

الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة والتقهقر والتقدم

طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة

زمن القسم التحضيري:18 د

المكان: نادي الأرمني

زمن القسم الرئيسي الإعداد الخاص:65.25 د

زمن القسم الختامي:6.75 د

الهدف من التمرين	ت	التمرين	زمن الاداء القصوي	الشدة	زمن الأداء للشدة المطلوبة	عدد التكرارات في المجموعة الواحدة	الراحة بين التكرارات	المجاميع	الراحة بين المجاميع	زمن الكلي للتمرين مع الراحة	الملاحظات
تطوير القوة المميزة بالسرعة	1	(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الايعاز يبدأ اللاعب بلمس الشاخص بمد الزراع المسلحة (10مرات) ثم الرجوع خطوة واحدة الى الخلف ثم اللمس بحركة الطعن (5 مرات) متتالية.	10 ثا	100 %	10 ثا	3	90 ثا	3	130 ثا	990 ثا	يؤدي التمرين على شاخص مع تحديد مكان الطعن.
تطوير قدرة الانتقال (التقدم والتقهقر)	2	(الوقوف) على الرجل اليسار وعند سماع الايعاز الانطلاق بوضع الاستعداد (الاونكارد) التقدم الاعتيادي بأقصى سرعة مسافة (14م) ذهابا وإيابا.	11 ثا	100 %	11 ثا	3	90 ثا	3	150 ثا	1089 ثا	يؤدي اللاعب التمرين حاملا للسلاح بوضع الاسـتعداد (الاونكارد) المسافة الكلية 24م.
تطوير القدرة	3	(من وضع الاستعداد	9 ثا	100	9 ثا	3	90 ثا	3	120 ثا	918 ثا	يؤدي التمرين بحركة

الطعن ثم الثبات وعمل اللمسات.							%		الاونكارد) وعند سماع الايغاز يبدأ اللاعب بالنقدم ا ثم الطعن باللمس بمد الذراع المسلحة وارجاعها وتكرار المد حسب التسلسل بأقصى سرعة.		الحركية
يؤدي اللاعب التمرين حاملا للسلاح من وضع الاستعداد (الاونكارد).	918 ثا	120 ثا	3	90 ثا	3	9 ثا	100 %	9 ثا	(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الايغاز يبدأ اللاعب بالنقدم والتقهقر حسب التسلسل بأقصى سرعة.	4	تطوير القدرة الحركية