



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 تمارين خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء التقهقر والتقدم لدى لاعبات المبارزة 23-19 سنة

م.م. ريم محمد عبد الوهاب

العراق. الجامعة المستنصرية. كلية التربية الأساسية
rm.fencer90@uomustansiriyah.edu.iq

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

الملخص

تكمّن أهمية البحث في إعداد تمارين خاصة يراعي الخصائص الحركية للمبارزة، وتحليل أثره في تطوير القوة المميزة بالسرعة، وكذلك أداء حركات التقهقر والتقدم لدى لاعبات المبارزة، سعيًا للوصول إلى بناء نموذج تدريسي علمي يمكن الاستفادة منه في الواقع التدريسي، أما مشكلة البحث فتلخصت في تحديد مدى فاعلية التمارين الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة، وأثرها المباشر في تحسين أداء حركتي التقهقر والتقدم لدى لاعبات المبارزة، وذلك ضمن برنامج تدريسي موجه يراعي المتطلبات البدنية والمهارية للعبة. وكانت أهداف البحث (إعداد تمارين خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء التقهقر والتقدم لدى لاعبات المبارزة، التعرف على تأثير التمارين الخاصة في القوة المميزة بالسرعة وأداء التقهقر والتقدم لدى لاعبات المبارزة). واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة لملائمتها مشكلة البحث أما مجتمع البحث فقد كان لاعبات نادي الأرمني والبالغ عددهن (9) لاعبات وتم اختيار العينة بطريقة القرعة وقد وبلغت العينة (8) لاعبات مقسمة على مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (4) لاعبي لكل مجموعة واستبعاد لاعبة للتجربة الاستطلاعية وتم استخدام الحقيقة الإحصائية (spss.26) لمعالجة النتائج وتوصلت الباحثة إلى استنتاجات منها (هناك تطور واضح في القوة المميزة بالسرعة والتقهقر والتقدم في المجموعة التجريبية، لا يوجد هناك تطور في اختبار القوة المميزة بالسرعة في المجموعة الضابطة) وهناك استنتاجات أخرى وقد أوصت الباحثة بعدة توصيات منها (استخدام التمارين الخاصة المعدة من قبل الباحثة في تطوير المتغيرات المبحوثة للاعبات المبارزة، كما يمكن الاستفادة من التمارين الخاصة أيضاً من قبل اللاعبين بمختلف فئاتهم).

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

1-المقدمة:

تُعد المبارزة 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 عاملًا أساسياً في أداء الحركات الهجومية والدفاعية، مثل الطعن والتقدّم والتقدّم. وتكمّن أهمية هذه القدرات في كونها تُسهم مباشرةً 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 المبارزة "أن التمرينات الخاصة المصممة وفقًا لاحتياجات الأداء يمكن أن تُحدث فروقًا 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 للاعبة تنفيذ الحركات بسرعة وقوة في آنٍ واحد، مما يزيد من فرص النجاح في الهجوم والدفاع، ويسهم في اختزال الزمن الحركي والاستجابة للمثيرات.

إن طبيعة الحركات في رياضة المبارزة 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 التقدّم والتقدّم لدى لاعبات المبارزة، 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 تكمّن أهمية البحث في إعداد تمرينات خاصة يراعي الخصائص الحركية للمبارزة، وتحليل أثره في تطوير القوة المميزة بالسرعة، وكذلك أداء حركات التقدّم والتقدّم لدى لاعبات المبارزة، سعياً للوصول إلى بناء نموذج تدريبي علمي يمكن الاستفادة منه في الواقع التدريبي.

وتتطلب رياضة المبارزة مستوىً عالياً من القدرات البدنية الخاصة التي تتسم بطبعية الأداء الحركي، والذي يتسم بالسرعة والدقة والتغير المستمر في الاتجاه. وتحتاج 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 تمارينات خاصة تُصمم وفق خصائص الأداء الحركي في المبارزة، 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 التمارينات الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة، وأثرها المباشر في تحسين أداء حركتي التقهقر والتقدم لدى لاعبات المبارزة، وذلك ضمن برنامج تدريبي موجّه يراعي المتطلبات البدنية والمهارية للعبة.

ويهدف البحث إلى:

- 1-إعداد تمارينات خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وأداء التقهقر والتقدم لدى لاعبات المبارزة.
- 2-التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في القوة المميزة بالسرعة وأداء التقهقر والتقدم لدى لاعبات المبارزة.

2- اجراءات البحث:

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

2- المجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبات ناديالأرمني 17-23 سنة والبالغ عددهن (9) لاعبات للعام 2025-2024 اما عينة البحث ف تكونت 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 إفراد عينة البحث في متغيرات

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

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث

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

3- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

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

4- الاختبارات المستخدمة:

أولاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة.

اسم الاختبار: ثلات 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 متوجهة للأمام، والأخرى متوجهة إلى الجانب، والمسافة بينهما (1.5) قدم تقريباً، الركبتان مثبتتان قليلاً، والذراع الأمامية المسلحة تشكل زاوية منفرجة مع السلاح، ويكون الساعد مع السلاح خطأً موازياً للأرض تقريباً، ومقمة السلاح متوجهة للأمام بحيث تكون ذيابة السلاح بمستوى نظر اللاعب. أما الذراع الخلفية، ف تكون مرفوعة خلف الرأس بوضع مرتحي.

- يضع اللاعب قدمه الخلفية خلف خط البداية.

- يعمل اللاعب على مد الرجلين بقوة، ودفع الأرض بالقدمين للوثر أماماً ولثلاث، وثبات متتالية إلى أبعد مسافة ممكنة مع بقائها في وضع الاستعداد.

التسجيل: تفاص 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: قرعة الانتقال على الملعب (التقدم والتقهقر) 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 يتجاوز 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- التجربة الاستطلاعية:

هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثين على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته وكذلك للتعرف على السلبيات 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- الاختبارات القبلية:

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

الجدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

الدلاله	sig	t. test	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الاختبارات
			ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.35	1.32	0.81	1.99	0.71	1.97	م	القوه المميزة بالسرعة
غير معنوي	0.28	1.16	0.52	13.80	0.34	13.55	ثا	التعهقر والتقديم

- غير معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ((ن1+ن2) - (6))

7- التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية بدأت الباحثة بتنفيذ التمارين على (المجموعة التجريبية) ، في يوم الاحد الموافق 2024/7/21 لغاية يوم الخميس 2024/9/12 في قاعة نادي الأرمني وأعدت الباحث هذه التمارين 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 التمارين وكذلك استخدمت طرق تدريب مختلفة حيث أن فترة هذه التمارين 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 أجل تحقيق التكيف هو الاستمرار والتكرار في أداء التمارين والوحدات التدريبية للأوقات تتراوح بين أسبوع إلى عدة أسابيع".

و كذلك ذكر (ريسان خرييط 2001) "تحقيق النتائج المتقدمة في الرياضة الحديثة مواصلة تكيف العملية التدريبية والتي لا يمكن أن تتحقق دون مضايقة عدد الوحدات التدريبية"

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

2- الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية عمّلت الباحثة على اجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة رفقة نفس كادر العمل المساعد وعلى قاعة نادي الأرمني يوم الاحد الموافق 2024/9/15 وحرّضت الباحثة على توفير نفس الأجواء في الاختبارات القبلية لسلامة النتائج

2- الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss.26) لاستخراج القيم التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الانلتواء.
- 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 والبعديّة للمجموعة التجريبية:

الجدول (3) يبيّن نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

الدلالـة	sig	t. test	الخطـأ المعياري	متوسط الفروق	البعديـة		القبلـية		وحدة القياس	الاختبارـات
					ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	16.71	0.85	1.42	0.81	3.40	0.71	1.97	م	القوـة المميـزة بالسرعة
معنوي	0.000	12.92	0.19	2.49	0.13	11.05	0.34	13.55	ثـا	الـتقـهـقـر والـتـقـدـم

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

من خلال الجدول (3) يتبيّن أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدـي في اختبار القـوة المميـزة بالـسـرـعة فقد بلـغ الوـسـط الحـاسـبـي لـلـاخـتـبار القـبـلي (1.97) بـاـنـحـرـافـ مـعـيـاري (0371) فيـما بلـغ الوـسـطـ الحـاسـبـي لـلـاخـتـبارـ البـعـدي (3.40) وـبـاـنـحـرـافـ مـعـيـاري (0.81) وـكـانـت مـتوـسـطـ الفـروـقـ بـيـنـ الاـخـتـبارـيـنـ (1.42) فيـما كـانـ الخطـأـ المـعـيـاريـ (0.85) وـبـعـامـلـةـ تـلـكـ النـتـائـجـ إـحـصـائـيـاـ بـاـخـتـبارـ (تـ) إـذـ كـانـتـ قـيـمـةـ (تـ) المـحـسـوـبـةـ (16.71) وـهـيـ دـالـةـ اـحـصـائـيـةـ لـاـنـ قـيـمـةـ مـسـتـوـيـ الدـلـالـةـ لـلـاخـتـبارـ الـبـالـغـةـ (0.000) بـالـمـقـارـنـةـ مـعـ مـسـتـوـيـ دـلـالـةـ (0.05) وـدـرـجـةـ حرـيـةـ (3) هـيـ أـصـغـرـ مـنـ (0.05) وـهـذـا يـدـلـ عـلـىـ أـنـ الفـروـقـ كـانـتـ مـعـنـوـيـةـ وـلـصـالـحـ الاـخـتـبارـ البـعـديـ لـلـمـوـجـوـعـةـ التـجـرـيـبـيـةـ.

اما في اختبار التـقـهـقـرـ والـتـقـدـمـ فـانـ هناك فـروـقـ ذات دـلـالـةـ إـحـصـائـيـةـ بـيـنـ الاـخـتـبارـ القـبـليـ وـالـبـعـديـ لـلـمـوـجـوـعـةـ التـجـرـيـبـيـةـ وـلـصـالـحـ الاـخـتـبارـ البـعـديـ حيثـ بلـغـ الوـسـطـ الحـاسـبـيـ لـلـاخـتـبارـ القـبـليـ (1.55ـ ثـاـ) بـاـنـحـرـافـ مـعـيـاريـ (0.34ـ) فيـما بلـغـ الوـسـطـ الحـاسـبـيـ لـلـاخـتـبارـ البـعـديـ (11.05ـ ثـاـ) وـبـاـنـحـرـافـ مـعـيـاريـ (0.13ـ) وـكـانـتـ مـتوـسـطـ الفـروـقـ بـيـنـ الاـخـتـبارـيـنـ (2.49ـ ثـاـ) فيـما كـانـ الخطـأـ المـعـيـاريـ (0.19ـ) وـبـعـامـلـةـ تـلـكـ النـتـائـجـ إـحـصـائـيـاـ بـاـخـتـبارـ (تـ) إـذـ كـانـتـ قـيـمـةـ (تـ) المـحـسـوـبـةـ (12.92) وـهـيـ دـالـةـ اـحـصـائـيـةـ لـاـنـ قـيـمـةـ مـسـتـوـيـ الدـلـالـةـ لـلـاخـتـبارـ الـبـالـغـةـ (0.000) بـالـمـقـارـنـةـ مـعـ مـسـتـوـيـ دـلـالـةـ (0.05) وـدـرـجـةـ حرـيـةـ (3) هـيـ أـصـغـرـ مـنـ (0.05) وـهـذـا يـدـلـ عـلـىـ أـنـ الفـروـقـ كـانـتـ مـعـنـوـيـةـ وـلـصـالـحـ الاـخـتـبارـ البـعـديـ لـلـمـوـجـوـعـةـ التـجـرـيـبـيـةـ.

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

الجدول (4) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الدالة	sig	t. test	الخطأ المعياري	متوسط الفروق	البعدية		القبلية		وحدة القياس	الاختبارات
					ع	س	ع	س		
غير معنوي	0.148	1.93	0.18	0.36	0.36	2.35	0.81	1.99	م	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.005	7.72	0.33	1.30	0.33	12.50	0.52	13.80	ثا	التفهق والتقديم

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

من خلال الجدول (4) يتبيّن أن هناك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي 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 إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (1.93) وهي غير دالة احصائية لأن 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 والتقديم فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي 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 (0.33 م) فيما كان الخطأ المعياري (0.33) وبمعاملة تلك النتائج إحصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (7.72) وهي دالة احصائية لأن 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

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

• معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ((ن1+ن2) - 2) = (6)

من خلال الجدول (5) يتبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى للمجموعة التجريبية (3.40 م) بانحراف معياري (0.81) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى للمجموعة الضابطة (2.35 م) وبانحراف معياري (0.36) وبمعاملة تلك النتائج احصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (5.11) وهي دالة احصائية لأن 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 البعدى للمجموعة التجريبية.

اما في اختبار التفهق والتقديم فان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار للمجموعة التجريبية (11.05 ثا) بانحراف معياري (0.13) فيما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدى للمجموعة الضابطة (12.50 ثا) وبانحراف معياري (0.33) وبمعاملة تلك النتائج احصائيا باختبار (ت) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (7.98) وهي دالة احصائية لأن 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 البعدى للمجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة النتائج:

من خلال الجداول أعلاه (3,4,5) يتبيّن أن 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 تطويراً عاماً، لكنها غالباً ما تفشل في تحسين صفات معينة دون توجيه مباشر.

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

ومن خلال الجدول (5) الخاص بنتائج الاختبارات البعيدة للمجموعتين التجريبية والضابطة تشير النتائج إلى وجود فروق معنوية بين المجموعات التجريبية والضابطة في اختبار القوة المميزة بالسرعة ولصالح المجموعة التجريبية، 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 تحسن الاستجابة العصبية وهو ما انعكس إيجابيا على الاختبار.

اما بخصوص التقهقر والتقديم فإن الفروق ذات الدلالة الإحصائية تعود للتمرينات 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 التجريبية "أن التمرينات المتخصصة تساعد على تقليل زمن أداء الحركات وزيادة كفاءتها عن طريق تصحيح الأخطاء وتعزيز الأداء العصبي العضلي.

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

مهارة بشكل مباشر ومدروس يؤدي الى نتائج أفضل عند مقارنتها مع اقرانها التي لم تتعرض ل تلك التمرينات.

وترى الباحثة ان التمرينات الخاصة احتوت على تمرينات (بدنية ومهارية) ساعدت على استهداف العضلات المشتركة في النشاط مما ساعد على التطور في النتائج "ان 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- هناك 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 البعيدة للمتغيرات المبحوثة.

4-2 التوصيات:

- 1- استخدام التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحثة في تطوير المتغيرات المبحوثة للاعبات 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، م 17 العدد 1، 2021
- احمد عبد الله محمد: المساهمة في تطوير القوة والسرعة لدى العاملين في كرة القدم، مجلة التربية الرياضية، م 15 العدد 3، 2020
- اسراء قحطان العبيدي: قياس الذكاء الانفعالي والعاطفي للتدريسيات وعلاقته بمستوى أداء تقييم التدريسيات في المبارزة، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، م 22، ع 96، 2016
- بيان علي عبد علي: المحددات الأساسية لاختبار الناشئين في رياضة المبارزة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، 1997
- جابر عبد الله احمد ومحمد فتوح: تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبين المبارزة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، م 29 العدد 3، 2019
- جبار جثير وحيدر حسن لفتة: تأثير تمرينات خاصة في تطوير متغيرات الانطلاق والإنجاز لدى لاعبات المنتخب الوطني لرمي الرمح فئة "CB33"، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، الجامعة المستنصرية، م 7، ع 2، 2025
- خالد محمود سمير: أثر التمرينات الخاصة في تطوير مهارات التسويق العصبي العضلي، مجلة علوم الرياضة، م 9 العدد 1، 2017
- رisan خرييط مجيد: تخطيط وتقدير التدريب الرياضي، ط 1، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع 2001،
- محمد حسن علي: تأثير الضربات المركزية على تحسين الأداء الحركي، مجلة العلوم الرياضية، م 12 العدد 2. 2020
- معتز خليل: تأثير تطوير مركبات السرعة على بعض الخصائص البايوميكانيكية لمهاراتي الطبطبة 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 المبارزة، 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 وال العامة في تطوير الأداء الرياضي، مجلة علوم الرياضة، م 10 العدد 2، 2019

ملحق (1)

(نموذج أ لوحدة تدريبية)

الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة والتقهقر والتقديم

طريقة التدريب الفوري مرقمع الشدة

زمن القسم التحضيري: 18 د

المكان: نادي الأرمني

زمن القسم الرئيسي الإعداد الخاص: 65.25 د

زمن القسم الخاتمي: 6.75 د

زمن الوحدة التدريبية: 90 د

الهدف من التمرين	ت	التمرين	زمن الاداء القصوى	الشدة	زمن اللشدة المطلوبة	الاداء	زمن الاداء	التمرين	الراجحة بين التكرارات	الراجحة بين المجاميع	زمن الكلى للتمرين مع الراجحة	الملحوظات
تطوير القوة المميتة بالسرعة	1	(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الايعاز يبدأ اللاعب بلمس الشاخص بمد الذراع المسلحة (10 مرات) ثم الرجوع خطوة واحدة الى الخلف ثم اللمس بحركة الطعن (5 مرات) متالية.	10 ث	100 %	10 ث	الشدة	زمن اللشدة المطلوبة	الاداء	الراجحة بين التكرارات	الراجحة بين المجاميع	زمن الكلى للتمرين مع الراجحة	يؤدى التمرين على شاخص مع تحديد مكان الطعن.
تطوير القدرة الانقال (التقدم والتقهقر)	2	(الوقوف) على الرجل اليسار وعند سماع الايعاز الانطلاق بوضع الاستعداد (الاونكارد) التقدم الاعتيادي بأقصى سرعة مسافة (14م) ذهابا وإيابا.	11 ث	100 %	11 ث	الشدة	زمن اللشدة المطلوبة	الاداء	الراجحة بين التكرارات	الراجحة بين المجاميع	زمن الكلى للتمرين مع الراجحة	يؤدى اللاعب التمرين حاملا السلاح بوضع الاسعداد (الاونكارد) المسافة الكلية 24م.
تطوير القدرة	3	(من وضع الاستعداد	9 ث	100	9 ث	الشدة	زمن اللشدة المطلوبة	الاداء	الراجحة بين التكرارات	الراجحة بين المجاميع	زمن الكلى للتمرين مع الراجحة	يؤدى التمرين بحركة

<p>الطعن ثم الثبات و عمل اللمسات.</p>		<p>الاونكارد) وعند سماع الايماز يبدأ اللاعب بالتقدم ا ثم الطعن باللمس بمد الذراع المسلاحة وإرجاعها وتكرار المد حسب التسلسل بأقصى سرعة.</p>	<p>الحركية</p>
<p>يؤدى اللاعب التمرين حاملا للسلاح من وضع الاستعداد (الاونكارد).</p>	<p>918 ثا 120 ثا 3 90 ثا 3 9 ثا</p>	<p>100 % 9 ثا</p>	<p>(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الايماز يبدأ اللاعب بالتقدم والتقهقر حسب التسلاسل بأقصى سرعة.</p> <p>تطوير القدرة الحركية</p>