



تأثير تمارينات مركبة في تحسين التوازن لحركات الارجل لدى لاعبات سلاح الشيش

BASHAERHARBIAODAH@mu.edu.iq

بشائر حربي عودة

Noor.sattar@mu.edu.iq

نور ستار وحيد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى

تاريخ استلام البحث: ٢٠٢٥/١١/٥

تاريخ قبول البحث : ٢٠٢٥/١١/٢٦

الكلمات المفتاحية : التمارينات المركبة, التوازن, حركات الارجل

مستخلص البحث

والبالغ عددهن (٢٢) لاعبة حيث تم تقسيمهن للمجموعة التجريبية (١١) لاعبة وللمجموعة الضابطة (١١) لاعبة من خلال توزيعهم على الارقام الزوجية والفردية علما ان العينة شكلت نسبة (٨٨ %) و (٣) لاعبات للتجربة الاستطلاعية وشكلت نسبة (١٢%) كما تبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار التوازن نتيجة تأثير التمارينات المركبة كما توصي الباحثتان بضرورة التركيز على التمارين المركبة لتطوير (التوازن) ولتعلم حركات الارجل (التقدم بالوثبة السريعة , التقهقر بالوثبة السريعة , الطعن) من خلال الوحدة التدريبية أو التعليمية.

تكم أهمية البحث في تطوير التوازن وتعلم حركات الأرجل للمبارزة من خلال استعمال تمارينات مركبة تمكن اللاعبة من السيطرة والتحكم الجيد عند أداء هذه الحركات التي سوف تعطى خلال الوحدة التعليمية , ومن هذا الفهم الموضوعي لأهمية ودور التوازن وحركات الأرجل (التقدم بالوثبة السريعة والتقهر بالوثبة السريعة) فقد سعت الباحثتان على اعدادا تمارينات مركبة تساهم في بعض القدرات الحركية لتعلم حركات الأرجل لدى مبتدئات المركز التخصصي للمبارزة و ليكون عوناً لمدرسي التربية الرياضية للنهوض بمستوى الاداء وتحسين نتائجهم وان يسهم بشكل ايجابي في تطوير رياضة المبارزة تم تحديد مجتمع البحث لاعبات المركز التخصصي بالمبارزة في محافظة المثنى والبالغ عددهن (٢٥) لاعبة وهن يمثلن المجتمع بنسبة (١٠٠%) ، اما عينة البحث فكانت على اللاعبات المبتدئات

the effect of compound exercises. The researchers recommend the need to focus on compound exercises to develop (balance) and to learn leg movements (advance with a quick jump, retreat with a quick jump, lunge) through the training or educational unit.

Keywords: Compound exercises, balance, leg movements.

١-المقدمة وأهمية البحث:

لقد شهد مجال التربية الرياضية تطورا كبيرا وتجلي هذا بوضوح من خلال المستويات التي وصلتها الدول في هذا المجال وكان هذا التطور نتيجة لاهتمام الكثير من ذوي الاختصاص باجراء البحوث والدراسات بغية التعرف على أفضل الوسائل والمسبل لتطوير هذا المجال والتقدم به نحو مستويات أعلى وأفضل , وتعد المبارزة من الألعاب الرياضية المهمة التي حظيت باهتمام جدي قديما وحديثا حتى نالت في عصرنا الحاضر نصيبا وافرا من التطور على صعيد النظرية والتطبيق إضافة لكونها من الرياضات التي يمارسها كلا الجنسين وهي كباقي الرياضات التي تعتمد أساسا على علوم مختلفة كالبايوميكانيك وعلم الحركة و تطرقت بعض البحوث لدراسة علاقة هذه العلوم بالمبارزة حيث تحتوي هذه الرياضة على عدد من المهارات الاساسية وتعد حركات الارجل احد هذه المهارات المهمة التي يجب على كل متعلم أن ينظر إليها على إنها ركن مهم من أركان فن المبارزة ولا تقل أهمية عن غيرها من المهارات الاساسية وكذلك القدرات الحركية ومنها التوازن والتي تعد كمتطلبات

The effect of compound exercises on improving balance in female foil fencers

Abstract

The importance of this research lies in developing balance and learning leg movements for fencing through the use of compound exercises that enable the athlete to gain good control when performing these movements, which will be taught during the training unit. Based on this objective understanding of the importance and role of balance and leg movements, the researchers sought to prepare compound exercises that contribute to some motor abilities for learning leg movements among beginners at the Specialized Fencing Center. This aims to assist physical education teachers in raising the level of performance and improving results, and to contribute positively to the development of fencing. The research population was defined as the female fencers at the Specialized Fencing Center in Al-Muthanna Governorate, totaling (25) female players, representing (100%) of the population. The research sample consisted of (22) beginner female players, divided into an experimental group of (11) players and a control group of (11) players, based on even and odd numbers. The experimental group represented (88%), while (3) players were included in the pilot study, representing (3) players. (12%) The experimental group also showed superiority over the control group in the balance test as a result of

بالوثبة السريعة والظعن يتطلب التركيز على حركة الارجل وعلى حركة المنافس (الهدف) ومن خلال ملاحظة ومقابلة المختصين بالرياضة لبعض المنافسات وتدريبات لاعبات المركز التخصصي بالمبارزة لاحظتا الباحثتان وجود ضعف تعاني منه المتعلمات وهي فقدان القدرات الحركية ومنها التوازن في اثناء عملية تعلمهن لحركات الأرجل وهذا ينعكس على تنفيذهن للواجبات اثناء اللعب وبالتالي عدم القدرة على امتلاك الحلول لتحقيق الهدف الرئيسي في عملية تعلم حركات الارجل بالمبارزة .

٣-١ أهداف البحث

- ١- اعداد تمارين مركبة للتوازن ولتعلم حركات الارجل لدى مبتدئات المركز التخصصي للمبارزة .
- ٢- التعرف على تأثير تمارين مركبة في للتوازن لدى مبتدئات المركز التخصصي للمبارزة .
- ٣- التعرف على تأثير تمارين مركبة في تعلم حركات الارجل لدى مبتدئات المركز التخصصي للمبارزة .

٤-١ فرضيات البحث

- ١- هناك فروق ذات دلالة احصائية في التوازن للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية
- ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية في تعلم حركات الارجل للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية

اساسية لممارستها وكذلك دوراً مهماً في الاداء المهاري في رياضة المبارزة وكذلك للتمرينات المركبة دور مهم في التعلم والتدريب ولغرض تحسين الناحية المهارية بواسطة التقدم بالمهارات الحركية الخاصة بالمبارزة وتظهر أهمية التمارين المركبة في رياضة المبارزة من خلال إحساس الطالب بحركة أجزاء جسمه ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم على وفق ما يتطلبه الواجب الحركي أو التوازن و يمكن للاعبة أن تتعلمها وتطورها من خلال عملية التعلم . اما أهمية البحث فتكمن في تطوير التوازن ولتعلم حركات الأرجل للمبارزة من خلال استعمال تمارين مركبة تمكن اللاعبة من السيطرة والتحكم الجيد عند أداء هذه الحركات التي سوف تعطى خلال الوحدة التعليمية , ومن هذا الفهم الموضوعي لأهمية ودور التوازن وحركات الأرجل فقد سعت الباحثتان على اعدادا تمارين مركبة تساهم في بعض القدرات الحركية لتعلم حركات الأرجل لدى مبتدئات المركز التخصصي للمبارزة و ليكون عوناً لمدرسي التربية الرياضية للنهوض بمستوى الاداء وتحسين نتائجهم وان يسهم بشكل ايجابي في تطوير رياضة المبارزة

٢-١ مشكلة البحث

ان استخدام المهارات الأساسية في رياضة المبارزة ابتداءً من وضع الاستعداد والتقدم بالوثبة السريعة والتقهقر بالوثبة السريعة والظعن والتي تتطلب عملية اتقان واجادة اثناء تنفيذها فأداء مختلف المهارات يتطلب توافق حركي فالتقدم بالوثبة السريعة والتقهقر

٥-١ مجالات البحث

وهن يمثلن المجتمع بنسبة (١٠٠٪) ، اما عينة البحث فكانت على الالعبات المبتدئات والبالغ عددهن (٢٢) لاعبة حيث تم تقسيمهن للمجموعة التجريبية (١١) لاعبة وللمجموعة الضابطة (١١) لاعبة من خلال توزيعهم على الارقام الزوجية والفردية علما ان العينة شكلت نسبة (٨٨ %) و(٣) لاعبات للتجربة الاستطلاعية وشكلت نسبة (١٢٪) النحو التالي :

جدول (١) يبين توزيع عينة البحث

ت	العينة	العدد	النسبة المئوية
١	عينة التجربة الرئيسة الاختبار	٢٢ لاعبة	٨٨ %
٢	عينة التجربة الاستطلاعية	٣ لاعبات	١٢ %
٣	المجموع الكلي	٢٥ لاعبة	١٠٠ %

٢-٢-١ - تكافؤ العينة

بعد تقسيم العينة بالطريقة العشوائية حيث أصبحت مجموعة (أ) تمثل المجموعة الضابط و مجموعة (ب) تمثل المجموعة التجريبية، ولأجل التأكد من خط شروع الالعبات في الجانب المهاري عمدت الباحثتان إلى إجراء التكافؤ في القدرات الحركية والحركات الأرجل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية كما مبين في جدول (٣) .

- ١-٥-١ المجال البشري : مبتدئات المركز التخصصي للمبارزة في محافظة المثنى .
- ٢-٥-١ المجال الزمني : الفترة من (٢٢ / ٢ / ٢٠٢٥) تاريخ اجراء التجربة الاستطلاعية ولغاية (٢٦ / ٤ / ٢٠٢٥ م) تاريخ الاختبارات البعدية .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : قاعة المركز التخصصي للمبارزة في محافظة المثنى .
- ٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

- ١-٢ منهج البحث: استعملتا الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث اذ اعتمدتا في التصميم التجريبي مجموعة تجريبية وضابطة وقد اجريت الاختبارات القبليّة على المجموعتين، ثم تم تنفيذ التجربة المعتمد في البحث اذ استخدمت المجموعة التجريبية التمارين المركبة لتطوير التوازن وتعلم حركات الارجل، أما المجموعة الضابطة فلم تنفذ عليهم التمارين وبعد انتهاء التجربة اجريت الاختبارات البعدية لأجل معرفة الفروق في نتائج الاختبارين القبلي والبدي .
- ٢-٢ مجتمع البحث وعينته .

تم تحديد مجتمع البحث لاعبات المركز التخصصي بالمبارزة في المحافظة والبالغ عددهن (٢٥) لاعبة

جدول (٢)

يبين التكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة الضابطة		مجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروض
			ع	س	ع	س			
١	التوازن	ثانية	١,٦٥٣	٠,٩٧٤	٢,٣٢٥	١,١٢٨	١,٤٩٥	٠,١٥١	معنوية
٢	التقدم بالوثبة السريعة	درجة	١,٨٥٥	٠,٥١٥	٢,٠٨٢	٠,٤٢٦	١,١٢٨	٠,٢٧٣	معنوية
٣	التقهقر بالوثبة السريعة	درجة	٢,٢٠٠	٠,٣٦٣	١,٨٤٥	٠,٥١٦	١,٨٦٢	٠,٠٧٧	معنوية
٤	الطعن	درجة	٢,٢٦٤	٠,٣٣٢	١,٩٦٤	٠,٣٠	١,٣٩٧	٠,١٧٨	معنوية

*القيمة الجدولية هي (٢,٢٢٨) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٠)

- ✓ استمارات لتقييم مستوى التعلم.
- ✓ كاميرا تصوير فوتوغرافية
- ✓ كاميرا تصوير فيديو
- ✓ ميزان طبي عدد (١) .
- ✓ ساعة توقيت عدد (١) نوع كاسيو.
- ✓ صافرة عدد(١).
- ✓ شريط لاصق ملون عدد (٤)
- ✓ شواخص عدد(١٠) بارتفاع ٣٠ سم.
- ✓ سلاح الشيش(٢) .
- ✓ قناع المبارزة .
- ✓ لوحة القدرات البصرية (فاطمة عبد مالح واخرون ص ٣٢١) .
- ✓ المصادر العربية والأجنبية.
- ✓ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

٤-٢ إجراءات البحث الميدانية

تبين من جدول (٣) ان عينة البحث التجريبية والضابطة حققت قيم (ت) محسوبة ولجميع الاختبارات اقل من قيم (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٠) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين أي ان المجموعتين متكافئتين .

٢-٣ الأدوات والأجهزة والوسائل المستعملة في البحث .

ان الاجراءات العملية التي يقوم الباحث بها. لا يمكن ان تتم منغير أدوات ووسائل يستخدمه الباحث لحل مشكلته . ويتمكن من خلالها الحصول على المعلومات ,والبيانات التي تجعله يدرس مشكلته دراسة علمية . (محمد صبحي حسانين . ١٩٩٥ . ص١٣٧).

عينة من لاعبات المركز التخصصي والبالغ عددهن (٣) لاعبات وذلك للتعرف على المعوقات التي يمكن ان تعيق إجراء الاختبارات والتمرينات ، ومدى استعداد فريق العمل للتعاون في تنفيذ إجراءات البحث ، وإمكانية تطبيق التمرينات وتأكيد ملائمتها لعينة البحث واستعدادهم لأدائها ، ومعرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات والتمرينات ، فضلا عن فحص الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث والتثبت من صلاحيتها .

٢-٦ الأسس العلمية للاختبارات الحركية وحركات الأرجل :

إن الاختبارات الحركية التي وضعت من قبل المختصين هي مقننة وحسب المصادر العلمية ، ولغرض التأكد وملاءمة هذه الاختبارات الحركية لمجاميع عينة البحث ، فتم التحقق من الصدق، والثبات والموضوعية كالاتي:-

٢-٦-١ الصدق

يعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب أن يتصف بها الاختبار الجيد ، ويعرف الصدق على أنه ((مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله)) (العساف : صالح محمد ١٩٩٥ .ص٤٣) وقد اعتمدتا الباحثتان صدق المحتوى أو المضمون لاستخراج صدق الاختبار عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال المباراة والتعلم الحركي وبهذا كانت الاختبارات المستخدمة صادقة فيما تقيس ويمكن الاعتماد عليها في البحث .

٢-٤-١ اختبار التوازن (قابلية التوازن) (ليلي السيد فرحات ، ٢٠٠٥ ، ص٣٥).

◀ اسم الاختبار: التوازن من الوقوف على رجل واحدة

◀ الغرض من الاختبار: قياس مقدرة الفرد على التوازن الثابت .

◀ الأدوات: صفارة، ساعة توقيت.

◀ وصف الأداء : يقف المختبر على قدم احدى قدميه المفضلة ويضع الرجل الأخرى على ركبة القدم الثابتة من الداخل واليدين للجانب وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل.

◀ احتساب الدرجات: يتم احتساب أفضل زمن وتؤخذ محاولة واحدة من (٣) محاولات .

تقييم مستوى التعلم لحركات الأرجل للاختبار القبلي والبعدي:-

قامت الباحثتان بتوزيع استمارة تقييم الاداء بالمبارزة (التقدم بالوثبة السريعة . التقهقر بالوثبة السريعة . الطعن) مع تصوير الفيديو من ثم عرضه على (٥) محكمين حيث توضع درجة من (١٠) لكل مهارة ومن ثم قامتا بحذف أقل درجة وأعلى درجة ثم أخذ الوسط الحسابي لثلاثة درجات

٢-٥ التجربة الاستطلاعية .

تم اجراء تجربة استطلاعية يوم الخميس المصادف ٢٢ / ٢ / ٢٠٢٥ الساعة الثالثة عصراً على

٢-٧-٢- تنفيذ التجربة الرئيسية

بعد إجراء التجارب الاستطلاعية والتعرف على كيفية حل المعوقات ومدت التمارين ووقاتها وتجنب المعوقات التي واجهت الباحثان ، تم إجراء التجربة التي بدأت من ٢٠٢٥/٣/١٥ ولغاية ٢٠٢٥/٤/٢٦ لمجموعة التجريبية البحث.

٢-٧-٣- التمرينات المركبة

لقد سعت الباحثان إلى إعداد تمرينات مركبة لبعض القدرات الحركية ولتعلم حركات الأرجل برياضة المبارزة وبعد الاطلاع على المصادر العلمية تم اعداد تمرينات مركبة مراعيًا عدة نقاط تسهم في نجاح البحث لتكون أكثر ملائمة لعينة البحث ومنها ما يأتي :

• المجموعة الضابطة :- والتي تعمل دون

استخدام التمارين المركبة وتنفيذ التمرينات التي تعطى من قبل المدرب .

• حيث بلغ عدد الوحدات التعليمية فيها (١٢)

وحده تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين بالأسبوع وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة وهو الزمن الذي يسير عليه المدرب وفق المنهج المعتمد باستخدام التمرينات التي تعطى من قبل المدرب إذ ابتداء العمل لهذه المجموعة من (٢٠٢٥/٣/١٥) و لغاية (٢٠٢٥/٤/٢٤) .

• المجموعة التجريبية :- والتي تعمل

باستخدام التمارين المركبة والتي اشتملت على (مجموعة من التمرينات المهارية

٢-٦-٢ الثبات يقصد بالثبات ((أن يؤدي إلى نفس النتائج في حالة التكرار خصوصا إذا كانت الظروف المحيطة بالمختبر والاختبار في الاختبارين متماثلة)) (محمد جاسم الياسري ٢٠١٠ ، ص ٧٧) ومن أجل احتساب المعامل اعتمدت الباحثان طريقة إعادة الاختبار، إذ تم إعادة الاختبارات الحركية على العينة بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٦ وإعادة تطبيقه بتاريخ ٢٠٢٥/٣/١٦ .

٢-٦-٣ الموضوعية

الموضوعية هي عدم تأثر النتائج التي يتم التوصل إليها والعوامل الشخصية التي يتعرض لها المعلم أو من يشاركه في عملية التقويم مثل حالته الصحية أو النفسية أو نوعية علاقاته مع الطلبة) (محمد جاسم الياسري ٢٠١٠ ، ص ٧٧) اتسمت الاختبارات المعتمدة بالوضوح وكانت مفهومه لدى المختبرين . وكذلك حددت التعليمات الخاصة بالاختبارات ، وكتابة الشروط الواجبة في إنشاء التطبيق

٢-٧-٢ اجراءات البحث الميدانية

٢-٧-١ الاختبارات القبليّة :-

أجرت الباحثة الاختبارات القبليّة لعينة البحث الضابطة والتجريبية في يوم الخميس ٢٠/٣/٢٠٢٥ وإجراء تصوير الفيديو لحركات الأرجل ثم الاختبارات الحركية في قاعة المركز التخصصي بالمبارزة وذلك في تمام الساعة الثالثة عصرا.

تمام الساعة الثالثة عصرا، وقد راعت الباحثان قدر الإمكان توفير الأجواء نفسها التي تطبقت للاختبار القبلي ومن كافة الجوانب .

٢-٨ الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثتان البرنامج الإحصائي SPSS

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٣-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لتوازن وحركات الأرجل لدى المجموعة الضابطة.

ومجموعة من التمارين تطبق على لوحة متعددة الأشكال والألوان والأرقام).

• حيث بلغ عدد الوحدات التعليمية فيها (١٢) وحده تعليمية بواقع وحدتين تعليميتين بالأسبوع وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة وقد تم اضافة التمرينات المركبة في الجزء الرئيسي من الوحدة اذ ابتداء العمل لهذه المجموعة من (٢٠٢٥/٣/١٥) ولغاية (٢٠٢٥/٤/٢٤).

٢-٧-٤ الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبار البعدي بتاريخ ٢٥/٤/٢٠٢٥

التصوير حركات الأرجل ويوم ٢٦/٤/٢٠٢٥

للجانb القدرات الحركية على مجموعتي البحث وفي

جدول (٦)

يبين الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي في لتوازن ولحركات الأرجل قيد الدراسة للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع هـ	قيمة t المحسوبه	مستوى الخطأ	دلالة الفروض
			ع	س	ع	س					
٣	التوازن	ثانية	١,٦٥٣	٠,٩٧٤	٢,١٠٩	١,٤٠٦	٠,٤٥	٠,٤٣	٢,٣٢٢	٠,٠٤٣	معنوي
٥	التقدم بالوثبة السريعة	درجة	١,٨٥٥	٠,٥١٥	٣,٧٨٢	٠,٦٤٠	١,٩٣	٠,١٣	١٠,٩٥	٠,٠٠٠	معنوي
٧	التقهقر بالوثبة السريعة	درجة	٢,٢٠٠	٠,٣٦٣	٣,٩٠٠	٠,٨٩٣	١,٧	٠,٥٣	٥,٩٩٧	٠,٠٠٠	معنوي
٨	الطعن	درجة	٢,٢٦٤	٠,٣٣٢	٣,٥٤٥	٠,٨٨١	١,٢٨	٠,٥٥	٤,٩٨٤	٠,٠٠١	معنوي

معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتبين من الجدول (٦) وجود قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين البعدي للمجموعتين، إضافة إلى قيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية

٣-١-٢ عرض وتحليل الاختبارات القبليّة والبعديّة للتوازن وحركات الأرجل لدى المجموعة التجريبية

الجدول (٧)

يبين الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للتوازن وحركات الأرجل لدى المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع هـ	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروض
			ع	س	ع	س					
٣	التوازن	ثانية	١,١٢٨	٢,٣٢٥	١,٣٨٠	٣,٨٢٧	١,٠٥	٠,٢٦	٣,٦١٦	٠,٠٠٥	معنوية
٥	التقدم بالوثبة السريعة	درجة	٠,٤٢٦	٢,٠٨٢	٠,٨٦٤	٦,٧٦٤	٤,٦٨	٠,٤٤	١٣,٠٧٨	٠,٠٠٠	معنوية
٧	التقهقر بالوثبة السريعة	درجة	٠,٥١٦	١,٨٤٥	٠,٦٣٩	٦,٨٠٩	٤,٩٦	٠,١٢	٢٨,٧٢١	٠,٠٠٠	معنوية
٨	الطعن	درجة	٠,٦٣٠	١,٩٦٤	٠,٦٨١	٦,٦٠٠	٤,٦٤	٠,٠٥	١٩,٤٨٩	٠,٠٠٠	معنوية

*معنوية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)

يوضح الجدول رقم (٧) معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي سواء كانت اختبار التوازن أو للمهارات قيد البحث مما يشير إلى فاعلية تعليم المدرب للعبة في الارتقاء بمستوى اللاعبين، وتعزو الباحثان معنوية الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة أن طريقة المدرب أدى إلى تطوير التوازن ولو بشكل محدود مما أثر ذلك إيجابياً على تعلم اللاعبين للمهارات المطروقة بالبحث وبالتالي خلق فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة فأسلوب التعليم يرتبط ارتباطاً مباشراً بشخصية المدرب أو المدرس وما يمتاز به من سمات (نوال إبراهيم شلتون ومحسن محمد حمص . ٢٠٠٨، ص ٨) ومن المؤكد عندما اختار المدرب أسلوبه الذي يسير عليه كان هذا الأسلوب ملائماً للعبة المبارزة كما يراه هو فلا يوجد أسلوب أفضل من الآخر وإنما مدرب اللعبة هو الذي يحدد الأسلوب الملائم للعبة وللاعبات .

٣-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للتوازن وحركات الارجل لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (٨)

يبين الفروق بين الاختبار البعدي في التوازن وحركات الارجل لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة الضابطة		مجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروض
			ع	س	ع	س			
٣	التوازن	ثانية	١,٤٠٦	٣,٨٢٧	١,٣٨٠	٢,٨٩٣	٠,٠٠٩	معنوية	
٥	التقدم بالوثبة السريعة	درجة	٠,٦٤٠	٦,٧٦٤	٠,٨٦٤	٩,١٩٧	٠,٠٠٠	معنوية	
٧	التقهقر بالوثبة السريعة	درجة	٠,٨٩٣	٦,٨٠٩	٠,٦٣٩	٨,٧٨٢	٠,٠٠٠	معنوية	
٨	الطعن	درجة	٠,٨٨١	٦,٦٠٠	٠,٦٨١	٩,٠٩٥	٠,٠٠٠	معنوية	

*معنوية عند مستوى (٠,٠٥)

عضلات الجسم وهي تختص باللعبة وتشمل حركات تشبه في مساراتها حركات المنافسات , فهي تخدم في توجيهه وتكامل مستوى مجموعة صفات بدنية أو مهارية أو خطية (ناهدة عبد زيد الدليمي ,٢٠١١,ص٦٩) كما ان التمرينات المركبة هي تلك التمرينات المتنوعة التي تحمل بين طياتها اكثر من مهارة في التمرين الواحد وتكون ظروفها مشابهة لظروف المنافسة ويكون هدفها تطوير الجوانب المهارية كافة الفنية ,البدنية والخطية بطابع يتسم بالإثارة والتشويق بعيدا عن الملل وروتين التمرين (فاطمة عبد مالح ,ظافر ناموس خلف . ٢٠١٥,ص ١٤٤) (وهذا ما يتحقق مع الفرض الاول)

يوضح الجدول رقم (٨) معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في المجموعة التجريبية ولجميع الاختبارات سواء كانت اختبار التوازن أو حركات الارجل قيد البحث مما يشير الى فاعلية التمرينات المركبة في الارتقاء بمستوى اللاعبين, وتعزو الباحثان معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي الى إن التمرينات المركبة ادت الى تطوير القدرات الحركية بشكل إيجابي مما أدى الى ارتفاع مستوى اللاعبين بالتعلم للمهارات المطروقة بالبحث وبالتالي خلف ذلك الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية .فالتمرينات المركبة يتطابق نوعها مع صفات وقابليات اللاعبين وتعتمد على أجزاء معينة من

وكما ذكرنا سابقاً هي حركات منسقة من نوع النشاط الرياضي الممارس، فهي تساعد على ربط مكونات حالة التدريب (عبد علي نصيف ، و(آخرون) ١٩٩٠، ص٢٣٧-٢٣٨)

٤- الاستنتاجات والتوصيات .

٤-١ الاستنتاجات:

١- تطور التوازن في كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة .

٢- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار التوازن نتيجة تأثير التمرينات المركبة.

٣- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في تعلم حركات الارجل نتيجة تأثير التمرينات المركبة .

٤-٢ التوصيات:

١. ضرورة التركيز على التمارين المركبة

لتطوير (التوازن) ولتعلم حركات الارجل (التقدم بالوثبة السريعة ، التقهقر بالوثبة السريعة، الطعن) من خلال الوحدة التدريبية أو التعليمية .

٢. اجراء هذه الوحدات التعليمية على لاعبين المبارزة وكذلك على الاسلحة الاخرى (سلاح سيف المبارزة والسيف العربي)

المصادر

٣-٢-٣ مناقشة نتائج اختبار التوازن وحركات الارجل قيد البحث في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

لوجود معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لجميع الاختبارات سواء كانت اختبار التوازن أو حركات الارجل قيد البحث مما يشير ذلك الى فاعلية التمرينات المركبة في رفع مستوى اللاعبين في الاداء المهاري للحركات المطلوبة منهم وهذا ما يحققه الفرض الثاني، وتعزو الباحثان معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة الى ان هذه التمرينات تعد من الوسائل التي تساعد في تنمية المستوى الرياضي في كافة الالعاب والفعاليات الرياضية المنظمة وخصوصاً في الالعاب التي تعتمد على النواحي الفنية (هارا . ترجمة عبد علي نصيف ١٩٩١ ، ص ٩٠) وإن فائدتها تكمن في كونها تمرينات موجهة أي لها القابلية على توزيع المؤثرات الحركية أكثر من التمرينات الاخرى لذي يجب اعتبارها على أنها وسيلة فعالة ذات شروط مؤثرة ترتبط بالناحية الجسمية ولها دور فعال ولم في مختلف الفعاليات أو الالعاب الرياضية خصوصاً في مرحلة الاعداد اي الفترة التحضيرية^(٢) وكما تعمل هذه التمرينات على بناء نوعية الاخلاق والحالات أو السمات النفسية الخاصة باللعبة والربط بينهما ، حيث يتم في هذه التمرينات إعداد حركة اللاعب بما يتناسب مع النشاط الرياضي الذي يمارسه من تتابع أداء الحركة واتجاهاتها إضافة الى التوافق الحركي لها ،



جامعة بغداد .كلية التربية الرياضية .العدد الاول
المجلد الاول .٢٠١٣.

* محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات
التربية الرياضية ، النجف الاشرف ، دار الضياء
للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠ ، ص٧٧ ناهده عبد
زيد الدليمي . مختارات في التعلم الحركي ، بغداد :
دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١١.

* هارا . ترجمة عبد علي نصيف: اصول
التدريس، جامعة بغداد ط ٢، مطابع التعليم ،العالى
١٩٩١ .

*Richard A. Magill: Motor

learning and control,9 the Edition
international Edition,2011. pp50

ملحق (١)

التمارين المركبة

١-توضع عدد من القطع ملونة من الشريط
اللاصق على الارض ويطلب من اللاعبه القيام
باخذ خطوتين من التقدم الاعتيادي ثم اخذ خطوة
من التقدم بالوثب على خط مستقيم طوله ٣ قدم .

٢ توضع عدد من القطع ملونة من الشريط
اللاصق على الارض ويطلب من اللاعبه القيام
بأخذ خطوتين من التقدم الاعتيادي ثم اخذ خطوة
من التقهقر ثم القيام بالتقدم من الوثب على خط
طوله ٣ قدم .

٣-توضع عدد من القطع ملونة من الشريط
اللاصق على الارض ويطلب من اللاعبه القيام

*ايلين وديع فرج : خبرات في الألعاب

للصغار والكبار ، ط٢ ، الإسكندرية ، منشأة
المعارف ، ٢٠٠٢.

*علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس

والإحصاء في المجال الرياضي ، القادسية ،
الطيف للطباعة والنشر ، ٢٠٠٤.

* عبد علي نصيف ، و(آخرون) : المباراة ، بغداد
، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩٠.

*ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية
الرياضية ، ط٣ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،
٢٠٠٥.

* العساف : صالح محمد : المدخل إلى البحث في
العلوم السلوكية ط١ ، الرياض، مكتبة العبيكان
١٩٩٥ ص.

* نوال ابراهيم شلتون ومحسن محمد حمص .طرق
وأساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية
ط١،الاسكندرية ، دار الوفاء للطباعة والنشر
٢٠٠٨،

* محمد صبحي حسانين . القياس والتقييم
في التربية الرياضية . ط٣ . القاهرة : دار
الفكر العربي ، ١٩٩٥ .

* فاطمة عبد مالح واخرون :تصميم لوحة
لقياس القدرات البصرية وعلاقتها بتعلم بعض
مهارات سلاح الشيش : (المؤتمر الدولي الاول.

بأخذ خطوتين من التقهقر الاعتيادي ثم القيام بالتقهر بالوثب خطوتين على خط طوله ٣ قدم.

٤- توضع عدد من القطع ملونة من الشريط اللاصق على الارض ويطلب من اللاعب القيام باخذ خطوتين من التقهقر الاعتيادي ثم القيام بالتقدم الاعتيادي ثم اخذ خطوة من التقدم بالوثب .

٥- تؤدي اللاعبه الاولى التقدم بينما تؤدي اللاعبه الثانية التقهقر بشكل متبادل بينهما لغاية قيام اللاعبه الاولى برمي كرة التنس على زميلتها من خلال قيام اللاعبتان بحركة الطعن .

٦- توضع ٤ شواخص بمسافة (٣ م) بين كل شاخص تقوم اللاعبه بالتقدم الاعتيادي من (١) الى (٢) ويرفع الركبة بين الشاخص (٢) و(٣) وبالتقدم الاعتيادي من (٣) الى (٤) ثم الطعن

٧- وتقوم بأداء التقدم الاعتيادي ثم التقهقر بالوثب ثم الطعن (لمدة ١٥ ثانية).

٨- تقف اللاعبه وعلى مسافة (٧م) تقف امامها زميلتها وتقوم اللاعبه بالتقدم والتقهر (لمدة ١٥ ثانية) ومن ثم تركض باتجاه الزميلة حيث تقوم الزميلة بإعطاء الاتجاه الذي تتجه اليه اللاعب توازن , توافق)

٩- توضع خمسة شواخص متفرقة وتقوم اللاعبه بالتحرك بينهما ثم الانتقال بين الشواخص على شكل زكراك (لمدة ١٥ ثانية).