Misan Journal for Physical Education Sciences
مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية
Vol. 30, No. 4, Year 2025
ISSN: 3007-7508
DOI: https://doi.org/10.61265/mjph.2025.30406

تأثير تمرينات تعليمية باستخدام اثقال اضافية في تحسين اللمس لحركة السهم للاعبي سيف المبارزة فئة الاشبال

م.م مناهل صابر ماجد

وزارة التربية / مديرية تربية ميسان

الملخص

تبرز اهمية البحث وضع تمرينات باستخدام اثقال اضافية لزيادة دقة لمس حركة السهم وسرعة ربط اجزائها التي تعد من اهم مهارات المبارزة واحراز لمسة وكسب النزال ، اما منهجية البحث تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة, وحددت الباحثة مجتمع البحث بلاعبي سلاح سيف المبارزة الاشبال لمنتخب محافظة ميسان ، اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية المقصودة لمعالجة مشكلة البحث والبالغ عددها (20) لاعب بأعمار أعمار(11-13) سنة للموسم الرياضي(2025 – 2025 م) ، اذ تم تقسيمهم وفق الاتي ، عينة البحث بواقع (16) لاعباً تم تقسيمهم الى مجموعتين بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة لكل مجموعة (8) لاعباً، احداهما تجريبية طبق عليها المنهج باستخدام اثقال اضافية ، والأخرى ضابطة طبق عليها المنهج المعتاد، كما استبعد الباحثة لاعبي التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (4) لاعباً، وبعدها تم تحديد طريقة قياس مهارة السهم ، ثم التجربة الاستطلاعية وبعدها الاختبارات ، ومن ثم طبق المنهج التعليمي المدمج لا فراد المجموعة التجريبية من اجل تسهل من تعلم مهارة السهم للاعبي سلاح المبارزة، وقد استغرقت مدة تنفيذ المنهاج التعليمي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية بالأسبوع الواحد (السبت – الاثنين – الاربعاء) وبلغ عدد الوحدات (24) وحدة تعليميه تم تطبيقهم في المدة 2025/3/31 ولغاية 23/ 2025/5 ، وبزمن(90) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة وبذلك يصبح زمن عدد الوحدات الكلي في الاسبوع الواحد (2160) دقيق، وتم اجراء الاختبار في نفس المكان والزمان الذي اجرت فيه الاختبارات القبلية ، ومن اجل تحقيق هدف الدراسة قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج نتائج الدراسة ، و في ضوء نتائج البحث تم التوصل الى إن التمرينات المعدة من قبل الباحثة باستخدام اثقال اضافية لها تأثيرا ايجابيا في دقة لمس حركة السهم ، مما اوصت الباحثة ضرورة العمل بهذه النتائج في مختلف الاختصاصات.

الكلمات المفتاحية: تمرينات تعليمية، اثقال اضافية، حركة السهم

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

لايزال التطور العلمي في تزايد في جميع نواحي الحياة وهذا لم يأتي في محل الصدفة وانما من خلال التخطيط العلمي الصحيح والذي من خلاله يمكن تحقيق التقدم لجميع الميادين التخصصية ومنها التخصص الرياضي الذي يعد احد التخصصات التي نالت اهتمام كبيرم من قبل المختصين والباحثين لاسيما ممن اعتمدت على الأسس السليمة ولجميع مفاصلها ابتداء بعمليه التعلم وصولا الى تحقيق

الانجازات الرياضية ، اذ تعتبر المبارزة من الألعاب الفردية ذات الخصوصية لما تقدمه بصورة عامة لمن يزاولها من فوائد عديدة على الجوانب الوظيفية والصحية والاجتماعية والنفسية ولا تقف عند هذا الحد بل تتعداه إلى تطوير إمكانية الفرد من الناحية البدنية والفكرية وهذا ما أكدته البحوث العلمية السابقة.

ومن المعروف إن إتقان اللاعب للأداء المهاري له دور كبير في تحقيق الانجاز وكذلك لمهاراتها وحركاتها دور مهم في رفع قابلية اللاعب وبالخصوص حركة السهم التي عن طريقها احراز لمسة وكسب النزال، اذ كلما استطاع المبارز المحافظة على مد جسمه بصوره أفقية اتجاه المنافس بصورة اسرع ادى ذلك الى تطور في مستوى الاداء الفني لهذه الحركة ، اذ ان الهدف الرئيسي لحركة السهم هو اخذ لمسة بأقل زمن ممكن وهذا يتطلب منه زيادة السرعة لديه للتغلب على المسافة والزمن لذلك لجأ المدربون خلال الوحدات التعليمية إلى اعتماد وسائل وأساليب حديثه ومن الوسائل المهمة هي وسيلة (التثقيل) وهي عبارة عن وضع مقاومات على الذراعين والرجلين بطريقة مبنية على الأسس العلمية الحديثة وهذه الوسيلة تعمل على المساعدة في الوصول إلى المنافس واخذ لمسة بأقل زمن ممكن ، ومن هنا أتت أهمية البحث في التعرف على تأثير (التثقيل) في تحسين الأداء المهاري لحركة السهم بسلاح المبارزة لرياضة المبارزة.

1-2 مشكلة البحث: من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة وتوصياتها واللقاءات مع مدربي مادة المبارزة في المحافظة , ولكون الباحثة مهتمة في هذا الاختصاص , وجدت ان هنالك بطيء في النتاج المهاري لأداء دقة لمس حركة السهم للاعبي سيف المبارزة فئة الاشبال بالرغم من الجهد المبذول من قبل المدربين , لذلك دعت الحاجة لاستخدام وسيلة التثقيل التي تهدف إلى تحسين دقة حركة السهم لرفع مستواهم المهاري لتلك المهارة.

. 1-3 أهداف البحث:

1- تأثير تمرينات تعليمية باستخدام اثقال اضافية في تحسين اللمس لحركة السهم للاعبي سيف المبارزة فئة الاشبال.

2- تأثير تمرينات تعليمية باستخدام اثقال اضافية في تحسين اللمس لحركة السهم للاعبي سيف المبارزة فئة الاشبال.

1-4- فروض البحث: يفترض الباحث:

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح المنهج التعليمي باستخدام اثقال اضافية في تحسين دقة لمس حركة السهم للاعبي سيف المبارزة فئة الاشبال.

1-5- مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري **:** (20) لاعباً سيف مبارزة فئة الاشبال.

1-5-2 المجال المكاني: قاعة المبارزة حي الحسين في محافظة ميسان**.**

1-5-3 المجال ألزماني: للفترة من 7 / 1 / 2025 ولغاية 28 / 11 / 2025

1-6 تحديد المصطلحات[1].:

1-6-1 حركة السهم: حركة هجومية طائره تتم بأخذ خطوة بالرجل الخلفية الى الامام تؤدى بدون توقف وبحذر تام للوصول الى هدف الخصم ويعتمد نجاح تحقيقها على سرعة الاداء والمفاجئة والاختيار الانسب للزمن والمسافة

1) عبد الكريم عباس: منهج مقترح لتطوير القوه المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والسفلى للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1989، ص37.

2-6-1 دقة اللمس: القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الرياضي لتحقيق هدف معين فالدقة تتطلب سيطرة كامله على عضلات الجسم لتوجيهها الى هدف معين.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1-منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي الذي يعد من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة ووصولاً لأفضل النتائج لأنه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها ويتعامل مع الحقائق واختارت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجاميع المتكافئة ، لملاءمته طبيعة المشكلة، والشكل (1) يوضح ذلك.

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	**المعالجة التجريبية (المتغير المستقل)**	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة		**المنهج التدريبي للمدرب**	

شكل (1)
يوضح تصميم منهجية البحث

3-2 مجتمع وعينة البحث (المنهج التعليمي):

حددت مجتمع البحث بلاعبي سلاح سيف المبارزة الاشبال لمنتخب محافظة ميسان ، اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية المقصودة لمعالجة مشكلة البحث والبالغ عددها (20) لاعب بأعمار أعمار(11-13) سنة للموسم الرياضي(2025 – 2025 م) ، اذ تم تقسيمهم وفق الاتي ، عينة البحث بواقع (16) لاعباً تم تقسيمهم الى مجموعتين بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعه لكل مجموعة (8) لاعباً، احداهما تجريبية طبق عليها المنهج باستخدام اثقال اضافية ، والأخرى ضابطة طبق عليها المنهج المعتاد، كما استبعدت الباحثة لاعبي التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (4) لاعباً، وبهذا شكلت العينة نسبة مئوية مقدارها(70%) من مجتمع البحث الاصلي، والجدول(1) يبين ذلك.

الجدول(1)
يبين مجتمع وعينة البحث والنسب المئوية

ت	المجاميع	العـدد	النسبة المئوية
1	**المجموعة التجريبية**	**8**	**%40**
2	**المجموعة الضابطة**	**8**	**%40**
3	**عينة التجريبية الاستطلاعية**	**4**	**%20**
4	**المجموع**	**20**	**%100**

3-2-1 تجانس عينة البحث:-

بعد اختيار أفراد عينة البحث تم إجراء التجانس لعينة البحث لأجل ان يكونوا على خط شروع واحد ولا يؤثر على نتائج البحث ، اذ تم أخذ المتغيرات(العمرالزمني ، الطول ، الكتله) وبعد ذلك جرت

المعالجات الاحصائية لهذه المتغيرات عن طريق قانون معامل الالتواء، إذ كانت القيم محصورة بين (±3 ، ±1) مما يدل على حسن توزيع العينة وانتشارها اعتدالياً داخل كل مجموعة من مجموعتي البحث، والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

يبين تجانس مجموعتي البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين للوسط الحسابي	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
1	طول الذراع	سم	1	18	0.378	0.546	غير معنوي
2	طول الرجل	سم	1	18	0.989	0.333	غير معنوي
3	طول الجذع	سم	1	18	0.015	0.905	غير معنوي
4	الطول	سم	1	18	0.226	0.640	غير معنوي
5	العمر التدريبي	سنة	1	18	2.019	0.172	غير معنوي
6	الكتلة	كغم	1	18	3.045	0.100	غير معنوي

3-3- الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:-

3-3-1 وسائل جمع المعلومات: **استعانت الباحثة بالوسائل الآتية:**

- الملاحظة
- الاختبارات والقياس
- المقابلة
- استمارة لتسجيل البيانات وتفريغها (الإستبيان).

3-3-2 الأجهزة:- **استعانت الباحثة ببعض من الوسائل التالية:**

- جهاز كومبيوتر لا بتوب نوع (HP) للعرض الفيديو والصور عدد(1)
- كاميرا تصوير فوتوغراف نوع (SONY) عدد(2)
- ساعة توقيت الكترونية نوع (GASIO) العدد(2)
- ميزان).

3-3-3 الأدوات:- **اختارت الباحثة مجموعة من الادوات المناسبة لبحثة وهي:**

- بدلة مبارزة عدد (16)
- ماسك عدد (16)
- فلديكور عدد (16)
- كف يد عدد (16)
- شريط قياس (2) م
- اشرطة لاصقه بألوان مختلفة بعرض(5)
- شواخص عدد (2)
- سيف مبارزة عدد (16)
- ملعب مبارزة
- وسيلة التثقيل

- دمية مثبتة كشاخص
- صافرة

4-3 وسيلة التثقيل المستخدم في البحث:-

استخدمت الباحثة وسيلة ثقالات مملوءة بالرمل توضع على الذراعين والرجلين حسب وزن الجزء من الجسم توضع على الذراعين والرجلين بطريقة محكمة عن طريق تثبيتهن بشريط لاصق وحبال ، يرتديها المبارز على الذراعين والرجلين اثناء التمرين وثبتت الثقالات على الذراعين والرجلين عن طريق شريط لاصق لكي يثبت بأحكام المواد المستخدمة:-

جلد ، رمل ، شريط لاصق ، اسفنج ، قماش نوع قطن ، ميزان قياس

5-3 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1-7-3 اختبار دقة حركة السهم: [1]

- **اسم الاختبار: اختبار دقة التصويب بحركة السهم .**
- **الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب بحركة السهم.**
- **الادوات اللازمة: شاخص (دمية) يمثل الهدف القانوني لسلاح سيف المبارزة، جهاز مبارزة، سيف مبارزة عدد (2) محكم.**
- **وصف الاداء: يقف المختبر في وضع الاستعداد امام الشاخص بعد ربط التجهيزات وتوضع علامه على الارض لتحديد موضع** القدمين في وضع الاستعداد يقف المختبر في مسافة مناسبه له لأداء حركة السهم بسلاح سيف المبارزة فيقوم المحكم بإعطاء الاشارة بأداء حركة السهم في مكان محددت، على ان لا يتأخر بالاستجابة ويعطى اللاعب (10) محاولات.
- **التسجيل**: يتم تسجيل المحاولات الناجحة فقط والتي يتم تحديدها من خلال تطابق الايعاز (يكون من قبل المحكم الذي يطلب اداء حركة السهم على المكان المحدد على الدمية)، كما في الشكل (2).

(1) عبد الكريم فاضل عباس وأخرون: المصدر السابق، ص262.

(2) أحمد صباح قاسم:أثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبي المبارزة بسلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ،2005م.

شكل (2)

يوضح اختبار الدقة بحركة السهم

3-4-6 التجربة الاستطلاعية:

يؤكد المختصين في هذا الجانب على اهمية اجراء وتطبيق هذه التجربة والوقوف على الصعوبات التي من المحتمل ان يتعرض اليها الباحثة اثناء تنفيذ التجربة الرئيسة ، وبعد استكمال الإجراءات المطلوبة تم التطبيق يوم الخميس الموافق 15 /3 /2025 في الساعة الثالثة في قاعة المبارزة الواقعة في حي الحسين ، على عينة من مجتمع البحث الاصلي من الذين لم يشاركوا في التجربة الرئيسة والبالغ عددهم (5) لاعباً وبمساعدة فريق العمل المساعد كما ثبت الباحثة الظروف جميعها والخاصة بالاختبارات ليتمكن من خلق ظروف مقاربة لإجراء الاختبارات البعدية.

3- 9 الاختبارات القبلية:

طبقت الاختبارات القبلية الخاصة بالأداء المهاري لحركة السهم بسلاح سيف المبارزة من قبل جميع افراد العينتين (الضابطة والتجريبية) وكان يوم الجمعة الموافق 17 /3 /2025 في نفس المكان والزمان التجربة الاستطلاعية.

3- 9 التجربة الرئيسية للمنهج التعليمي:

3-9-1 تطبيق المنهج التعليمي باستخدام اثقال اضافية:

من اجل تحسين دقة لمس حركة السهم للاعبي سيف المبارزة فئة الاشبال تم تطبيق التمرينات وفق منهج تعليمي باستخدام اثقال اضافية ، حيث تم البدء بارتداء المبارز لثقالات بالتدرج لحين الوصول الى الوزن المتفق علية من قبل الخبراء(5%)، للذراعين والرجلين ، كما إن المبارز في بداية الوحدات التعليمية سوف يعمل على ارتداء الثقالات الخاصة بالرجلين فقط لمدة اسبوعين ثم الذراعين فقط ولمدة اسبوعين لحين وصول المبارز الى السيطرة الكاملة على أداء حركة السهم عندها يقوم بارتداء الثقالات سوية ولجميع الاسابيع المتبقية ، وقد استغرقت مدة تنفيذ المنهاج التعليمي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تعليمية بالأسبوع الواحد (السبت – الاثنين – الاربعاء) وبلغ عدد الوحدات (24) وحدة تعليميه تم تطبيقهم في المدة 2025/3/31 ولغاية 23/ 2025/5 ، وبزمن(90) دقيقة للوحدة التعليمية الواحدة وبذلك يصبح زمن عدد الوحدات الكلي في الاسبوع الواحد (2160) دقيق، اما اجزاء الوحدة قسمت الى ثلاث اقسام هي التحضيري (15) دقيقة احتوى الاحماء العام (5) دقائق والاحماء الخاص (10) دقائق ، اما القسم الرئيسي احتوى الجزء التعليمي(20) دقيقة شرح كيفية اداء المهارة ، اما الجزء التطبيقي

اعطى(45) دقيقة تضمن تمرينات باستخدام اثقال اضافية لحركة السهم مع التكرار لكل تمرين ، اما القسم الختامي (10) دقيقة تضمن تمارين تهدئة والعاب مصغرة.

3-16-2 الاختبارات البعدية:

تم أجراء الاختبار البعدي في يوم (السبت) الموافق 5/24 /2025 في الساعة الثالثة عصراً وبمساعده فريق العمل المساعد وقد حرص الباحثة على توفير كافة الظروف والمتطلبات التي تم فيها الاختبارات القبلية لعينة البحث تقريبا ، وبعد الانتهاء من عملية تصوير الاختبار البعدي تم عرضه على ثلاث من المحكمين لغرض استخراج النتائج.

3-17 الوسائل الإحصائية:[1]

من اجل تحقيق هدف الدراسة قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss):(قانون النسبة المئوية, الوسط الحسابي, الانحراف المعياري, الوسي، قانون (ت) (T test) للعينات المتناظرة).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4 – 1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

4 – 1 – 1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار اللمس لحركة السهم للمجموعة الضابطة :-

جدول (3) يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات اللمس لحركة السهم للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار	سـ	ع	فـ	ع فـ	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
دقة لمس حركة السهم	القبلي	2.800	.6320	0-1.20	.2000	-6.000	.0000	معنوي
	البعدي	4.000	.9420					

من الجدول (3) يتبين:

- **في اختبار اللمس لحركة السهم:** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.800) وبانحراف معياري مقداره (0.632)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (4.000) وبانحراف معياري مقداره (0.942)، وبعد حساب قيمة (T) والبالغة (6.000-) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.833) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين لإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح البعدي.

ومن هنا يتبين من الجدول (3) بأن المؤشرات الإحصائية لنتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمتغير حركة السهم التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة، إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي كانت أكبر في الإختبار البعدي عنه في الإختبار القبلي، وحدث تطور معنوي بين الإختارين ولصالح الإختبار البعدي، هذا ما أشارة اليه مستويات المعنوية من خلال استخدام القانون الإحصائي المعلمي (T) للعينات المترابطة، إذ كانت جميع الإختبارات أقل من مستوى معنوية (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الإختبارين.

(1) أحمد عودة وخليل يوسف: الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، ط2، الأردن، دار الأمل، 2000.

4 – 1 – 2 عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبار اللمس لحركة السهم للمجموعة التجريبية:-

جدول (4)

يبين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبار اللمس لحركة السهم للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	سـ	ع	فـ	ع فـ	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
اللمس لحركة السهم	القبلي	2.900	.9940	-3.400	.2660	-12.750	.0000	معنوي
	البعدي	6.300	.6740					

- **قيمة (T) الجدولية (1.833) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05).**

من الجدول (4) يتبين:

- **في اختبار اللمس لحركة السهم:-**

بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.900) وبانحراف معياري مقداره (0.994)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.300) وبانحراف معياري مقداره (0.674)، وبعد حساب قيمة (T) والبالغة (12.750-) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.833) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين لإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي.

ومن هنا يتبين من الجدول (4) بأن المؤشرات الإحصائية لنتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمتغير حركة السهم التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة، إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي كانت أكبر في الإختبار البعدي عنه في الإختبار القبلي، وحدث تطور معنوي بين الإختارين ولصالح الإختبار البعدي، هذا ما أشارة اليه مستويات المعنوية من خلال إستخدام القانون الإحصائي المعلمي (T) للعينات المترابطة، إذ كانت جميع الإختبارات أقل من مستوى معنوية (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الإختبارين.

4 – 1 – 3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والجريبية في إختبار حركة السهم في الإختبار البعدي:

جدول (5)
يبين قيم الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى المعنوية لإختبار حركة السهم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البعدية

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
دقة التصويب بحركة السهم	التجريبية	6.300	5.670	6.273	.0000	معنوي
	الضابطة	4.000	.9430			

- **قيمة (T) الجدولية (1.734) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05).**

من الجدول (5) يتبين:

في اختبار اللمس لحركة السهم أظهرت النتائج الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي (4.000) وبإنحراف معياري قدرة (0.943)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية وسطاً حسابياً قدرة (6.300) درجة بإنحراف معياري مقداره (5.670) وقد بلغت قيمة مستوى المعنوية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

ومن هنا يتبين الجدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج الإختبارات البعدية حركة السهم التي خضع لها أفراد وعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية لإيجاد الفروق بالإختبارات البعدية، إذ أظهرت النتائج من خلال استخدام القانون الإحصائي المعلمي (T) للعينات المستقلة، إذ كانت مستويات المعنوية لجميع القدرات أقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح الأختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

2 –1 مناقشة النتائج:

4 – 1 – 1 مناقشة نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمجموعين الضابطة والتجريبية لإختبار اللمس لحركة السهم:

يتبين من الجدول (4) بأن هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في لإختبار اللمس لحركة السهم ولصالح الإختبار البعدي، وتعزو الباحثة تطور عينة البحث التجريبية الى تعرض أفراد هذه المجموعة للمنهج التعليمي الذي يحتوي على استخدام وسائل التثقيل المساعدة المختلفة التي تخدم حركة السهم والتي تزيد وزن اضافي للجسم ، كل هذا يؤدي الى سرعة الحركات المطلوبة وضبط التوافق بالصورة المطلوبة، حيث ان "كل ما اضاف وزن اضافي لاجزاء الجسم العاملة والمتحركة كلما زادت صعوبة التمرين وذلك

يؤدي الى تغلب الجسم على وزنه وسهولة الحركات بانسيابية [1] ويساعده ايضاً على الاستقرار والتوازن بصورة افضل اثناء حركة السهم وهذا ما ذكره (محمد ابراهيم شحاته) "بأن كثيرا ما تفشل الحركة لان اللاعب لم يكتسب التوازن في مسار حركة ما وفي هذه الحالة يجب ان يساعد المدرب اللاعب ايجابيا بمعنى ان يتدخل بالوضع الخاطئ او الضعيف للحركة المنفذة وان يقود الجزء الخاطئ او جسم اللاعب بالكامل في المسار الصحيح" [2] وبما ان اغلب التمرينات المستخدمة تحتاج الى التوازن اذ انها تدخل في حركة السهم اثناء التقدم والانسحاب ، ولابد ان يكون جسم اللاعب متوازن "اذ ان التوازن من العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تعلم اي مهارة كونة الاساس التي تقوم علية المهارة" [3] ، كما ان التمارين التي امتازت بها المجموعة التجريبية هي تمارين لحركة لمس المنافس مما طور ادائهم بصورة غير تقليدية اعطت اللاعبين الدافع لأداء الافضل.

4 – 1 – 2 مناقشة نتائج الإختبارات البعدية لمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار اللمس لحركة السهم:

في اختبار اللمس بحركة السهم يتبين من الجدول (5) بأن هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية في اختبار دقة اللمس بمهارة حركة السهم ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة تطور عينة البحث التجريبية الى تعرض أفراد هذه المجموعة الى المنهاج التعليمي للمدرب الذي يحتوي على التمرينات المشابهة للعب التي اعطت اهمية كبيرة لقيمة الاداء الذي يقدمه اللاعب طبقا لهدف معين وبفترة زمنية قليلة، اذ أظهرت الوحدات التدريبية وطريقة تطبيقها والتصحيح من قبل الباحثة والتعزيز للأداء نتائج ملموسة، وقد اكد ذلك "أن تاخير تصحيح الاخطاء يؤدي الى صعوبة منها وانه كلما امكن تصحيح الخطأ مبكرا زاد في سرعة التعلم" [4] كما ان التمرينات التي تم استخدامها على وفق الاداء كان لها تأثير ايجابي ادى الى تطور اداء اللاعبين ودقة اللمس "ان استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارة التخصصية يؤدي الى نتائج افضل" [5] وهذا ما اكده (اسامة رياض) "تنفيذ التدريبات الخاصة التي تتشابه حركاتها للاداء الخاص بالمهارة وبأستخدام المجاميع العضلية نفسها في الاتجاه العام نفسه لأداء الفعالية نفسها وذلك للوصول الى المستوى العالي" [6]، هذا التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية التي نفذت التمرينات باستخدام اثقال اضافية انعكس على تطور الدقة لديهم وحققت الافضلية لهم، ويشير (محمد صبحي حسانين) "ان الدقة تعني الكفائة اذ تعد الدقة احد المكونات الرئيسية في الانشطة الرياضية اذ يتوقف عليه اصابة الهدف وبالتالي تحقيق الهدف المطلوب" [7] وترى الباحثة ان التمارين التي تضمنت وسائل مساعدة من صناديق قفز وعارضة توازن وكرات وكفوف وشواخص....الخ، كان

1) أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود:الاتجاهات الحديثه في عالم التدريبالرياضي، ط1، الاسكندرية، دار الوفاء،2008، ص223 .

2) محمدأبراهيم شحاته: دليل الجمباز الحديث، دار المعارف، الاسكندرية،1992، ص147.

3) مهند حسين البشتاوي: ميادئ التدريب الرياضي ،عمان ،دار وائل للنشر، ط2 ، 2010، ص356.

4) أسامه كامل راتب وأبراهيم عبدربه :النمو والدافعيه في نواحي النشاط الحركي للطفل والانشطه الرياضيه المدرسيه، القاهره،دار الفكر العربي ،ط1، 1999، ص202.

5) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقه البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص98.

6) اسامه رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، عمان، دار الفكر العربي، 2000، ص78.

7) محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربيه الرياضيه، ط2، جامعة حلوان، دار الفكر العربي،1987، ص447.

لها دور كبير في احداث تطور ملموس، والتي ساعدت اللاعبين على اداء مهارة حركة السهم بصورة دقيقة والحصول على اللمس ودقة الاصابة بصورة.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات: على ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة ، تمّ استنتاج ما يأتي:-

- ان تطبيق تمرينات استخدام الأثقال الإضافية لها أثراً إيجابياً في تطوير حركة السهم في سلاح سيف المبارزة، مما تحسن عند اللاعب (للانتقال على البيست) .
- إن التدريب بالأثقال الإضافية وبنسبة (3-5%) من وزن الجسم هي غير كافية لإحداث أثر إيجابي كبير على الرغم من تحقيقه نسباً أعلى للتطور عن التدريب بدون استخدام الأثقال الإضافية في عناصر اللياقة البدنية ب(السرعة الحركية للذراع المسلحة ، السرعة الانتقالية (للانتقال على الملعب) ، القوة المميزة بالسرعة (للوثب للأمام من وضع الاستعداد) .

5-2 التوصيات:- على ضوء الاستنتاجات التي أسفر عنها البحث توصي الباحثة بما يأتي:-

- ضرورة استخدام التمرينات باستخدام الأثقال الإضافية في تطوير دقة مهارة حركة السهم.
- يفضل استخدام الأثقال الإضافية وبنسبة (3-5%) من وزن جسم المبارز لتحسين اللمس (للذراع المسلحة) في حركة السهم
- يفضل استخدام الأثقال الإضافية لتحسين السرعة للانتقال على الملعب اثناء حركة السهم.

6 إجراء دراسات أخرى على اسلحة أخرى.

7 إجراء دراسات أخرى عن باستخدام الأثقال الإضافية في اللعاب رياضية أخرى .

المصادر

- أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود:الاتجاهات الحديثه في عالم التدريبالرياضي، ط1، الاسكندرية، دار الوفاء،2008
- محمد أبراهيم شحاته: دليل الجمباز الحديث، دار المعارف، الاسكندرية،1992، ص147 مهند حسين البشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي ،عمان ،دار وائل للنشر، ط2 ، 2010.
- أسامه كامل راتب وأبراهيم عبدربه :النمو والدافعية في نواحي النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، القاهرة ، دار الفكر العربي ،ط1، 1999.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقه البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994 اسامه رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، عمان، دار الفكر العربي، 2000.
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط2، جامعة حلوان، دار الفكر العربي،1987
- عبد الكريم عباس: منهج مقترح لتطوير القوه المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والسفلى للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، .
- 1989 أحمد عودة وخليل يوسف: الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، ط2، الأردن، دار الأمل، 2000.

ملحق (1) يبين نموذج من الوحدة التعليمية

الهدف التعليمي : مهارة حركة السهم
الوقت : 90 دقيقة

الهدف التربوي: تعويد اللاعبين على التعاون والمحبة

ت	اقسام الوحدة	الزمن			محتوى المهارة واسلوب تنفيذها					الملاحظات
1	القسم التحضيري	15 د		5 د	احماء عام(تمارين تهيئه اجهزة وعضلات ومفاصل الجسم بشكل عام)					
				10د	احماء خاص(تمارين تهيئة المجاميع العضلية الخاصة بالمهارة)					
2	القسم الرئيسي	د 65	الجزء التعليمي		التفاصيل					
				25	• عطاء مقدمة عن مهارة وقفة الاستعداد والغرض منها ، الشرح التفصيلي عن وضعية الجسم الصحيحة لأجزاء المهارة المراد تعلمها. • الربط بين اجزاء المهارة المتعلمة. • الربط بين المثير المستخدم (بصري او سمعي او حسي) مع استجابة اللاعب. • تقديم نموذج عن المهارة المراد تعلمها مثل(البوستر، فيديو ، كراس تعليمي).					
			الجزء التطبيقي	40 د	شرح التمرين	وقت التمرين الفعلي	تكرارات	الراحة بين التكرار	10 د	
					تمرين(1): مشاهدة المدرب وهو يؤدي حركة السهم وبنفس الوقت يؤدي اللاعب وقفة الاستعداد.	3 د	3 تكرارات	1 د	10 د	
					تمرين(2):وقوف اللاعب(أ) مقابل اللاعب(ب) بالوضع الاساس ، وعند سماع صافرة واحدة من قبل المدرب اداء حركة السهم ، سماع صافرتين العودة لوضع الاساس.	3 د	3 تكرارات	1 د	10 د	
					تمرين(3): وقوف اللاعبين خط واحد بالاستعداد ، وعند سماع صافرة المدرب يقومون بأداء حركة السهم والعودة لوقفة الاستعداد.	3 د	3 تكرارات	1 د	10 د	
					تمرين(4): وقوف اللاعبين خط واحد بالوضع الاساس ، وعند سماع كلمة (اونكرد) يؤدي اللاعبون وقفة الاستعداد ، وعند اعطاء الاشارة (رفع يد المدرب عالياً) يقومون بالتقدم خطوه واحدة ثم أداء حركة السهم والعودة لوقفة الاستعداد.	3 د	3 تكرارات	1 د	10 د	
3	القسم الختامي	10 د		7 د	لعبه مصغره(عكس الاشارة) ينتشر اللاعبين في انتشار حر داخل الملعب ويقوم المدرب بالإشارة الى مكان معين في الملعب ويقوم اللاعبين بالجري عكس هذا الاتجاه.					
				3 د	اعادة الادوات الى المكان المخصص ، ثم الوقوف لأنهاء الوحدة التعليمية.					