



تأثير تدريبات بدنية مهارية في سرعة الطعن ودقة الأداء للمهارات الهجومية لدى لاعبو نتخب تربية ذي قار للمبارزة بسلاح الشيش بأعمار تحت (16) سنة

The impact of kinetic speed training in the repetitive method on the
skill performance and accuracy of stabbing in shish weapon fencing
players

اسراء عبد الرضا يونس¹، علي حسين علي²

asraaaaa.19901990@gmail.com, ah62003@gmail.com

الملخص

التدريب البدني والمهاري ينصب على أساس تثبيت المهارات الأساسية او تعلمها بالدقة والسرعة تحت ظروف تدريبية تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع الزميل او المنافس وبالتالي ترفع من قدرة اللاعب البدنية والمهارية تحت ضغط اللاعبين المنافسين، فالمبارزة هي صراع بين منافسين يتبادلان الهجوم والدفاع، وتجلت مشكلة البحث ومن خلال خبرة الباحثان كونهم مدرسي مادة التربية الرياضية ومشاهدته ومتابعته للعبة المبارزة، لاحظا ان التدريبات المهارية من اكثر الأساليب التي يمكنها استثارة دوافع اللاعبين وحماسهم نحو الأداء وتحسين كفاية المواقف المتغيرة وبالتالي يساهم في معرفة الفرد لمستواه بالنسبة لمنافسيه والتقدم في احراز النقاط بأعلى درجة من الدقة والسرعة، إذ يجب على اللاعب المهاجم أن يبعد سلاح خصمه أولاً حتى يحتسب له الافضلية في الهجوم وتسجيل اللسمة، ويهدف البحث التعرف على تأثير التدريبات المهارية والبدنية في تطوير سرعة الطعن ودقة الأداء للمهارات الهجومية لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش لعينة البحث، وافترض الباحثان الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في سرعة الطعن ودقة الأداء للمهارات الهجومية لعينة البحث، اما منهج البحث استخدم الباحثان المنهج التجريبي، ذو المجموعة التجريبية الواحدة الملائم لطبيعة البحث، تكونت عينة البحث من لاعبو منتخب تربية ذي قار في لعبة المبارزة عددهم (8) وبشكل عمدي من أجل تنفيذ الدراسة وتحقيق أهدافها، واستنتج الباحثان التدريبات المهارية البدنية وفق الأسلوب الفكري المرتفع والمنخفض الشدة أثر وبشكل إيجابي على كفاءة اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية وبالتالي ساعدت على تحقيق التناسق في الانتقال بين الهجوم والدفاع والقدرة على مد الذراع المسلحة بالتوقيت المناسب، وأوصى الباحثان الى ضرورة استخدام التدريبات المهارية والبدنية على نحو واسع لتطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية كافة.

الكلمات المفتاحية: سرعة الطعن، دقة الأداء للمهارات الهجومية

ABSTRACT

Skillful and physical training is based on fixing or learning the basic skills so that they are accurately and quickly under training conditions similar to the conditions of matches such as combined exercises with a colleague or competitor, thus raising the player's physical and skill ability under the pressure of competing players. Fencing is a struggle between two competitors who exchange attack and defense, each of whom tries to reach the competitor's goal to get a touch of the legal goal specified on the surface of the competitor's body during the time period specified by the law. The research problem was manifested and through the researcher's experience of being a teacher of physical education and watching and following the duel game. He noticed that skill training is one of the most methods that can arouse the motivation of players. Their enthusiasm towards performance and improving the adequacy of changing situations and thus contributes to the individual's knowledge of his level in relation to his competitors and progress in scoring points with the highest degree of accuracy and speed, as the attacking player must remove his opponent's weapon first so that he counts preference in attacking and recording the touch. The research aims to identify the impact of skill and physical exercises in developing the speed of stabbing and accuracy of performance for offensive skills among duel players in the Shisha weapon for the research sample. The researcher assumed that there are statistically significant differences between the tribal and distance measurements in the speed of stabbing and the accuracy of performance of the offensive skills of the research sample. As for the research method, the researcher used the experimental method, with one experimental group suitable for the nature of the research, The research sample was formed from (8) of the players of the Dhi Qar education team in the duel game, deliberately in order to implement the study and achieve its goals. The researcher concluded that physical skill training according to the high and low-intensity method had a positive impact on the efficiency of the players in physical and skill terms and thus helped to achieve consistency in the transition between attack and defense and the ability to extend the armed arm in a timely manner. The researcher recommended the need to use skilled and physical training widely to develop all physical, motor and skilled abilities.

Keywords: offensive skills, speed and accuracy of stabbing, shisha weapon in fencing

1-1- التعريف بالبحث: مقدمة البحث وأهميته:

ان البحوث العلمية في لعبة المبارزة لا تزال تستقرأ الواقع بنتائج علمية تتساهم في تطوير دقة وسرعة الأداء الفني للعبة المبارزة، إذ إن التخطيط العلمي هو الوسيلة التي يمكن خلالها تحقيق التقدم ابتداء بعملياته التعلم وصولاً الى تحقيق الإنجاز العالي، من حيث دقة وسرعة الأداء الفني عند أداء المهارات الهجومية في لعبة المبارزة.

فالتدريب المهاري والبدني ينصب على أساس تثبيت المهارات الأساسية او تعلمها بحيث بدقة وسرعة تحت ظروف تدريبية تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع الزميل او المنافس وبالتالي ترفع من قدرة اللاعب البدنية والمهارية تحت ضغط اللاعبين المنافسين، فالمبارزة هي صراع بين منافسين يتبادلان الهجوم والدفاع كل منهما يحاول أن يصل إلى هدف المنافس للحصول على لمسة من على الهدف القانوني المحدد على سطح جسم المنافس خلال الفترة الزمنية التي حددها القانون.

حيث أن طبيعة المبارزة والتي تتم بين لاعبين كل منهما في مواجهة الآخر يتبادلان أداء المهارات الهجومية والدفاعية الخاصة بالعبة في محاولة ليسبق أحدهما الآخر في لمسة بذبابة سلاحه مؤدياً إحدى المهارات الهجومية الخاصة بالمبارزة بأداء سريع يتغلب على سرعة أداء خصمه لمهارته الدفاعية محققاً نظرية أن الأسرع هو الأفضل وهو الأسبق في تسجيل اللمسة دائماً، حيث أن اللاعب الذي يتميز بالاداء السريع الى جانب المهارة الحركية المستخدمة على خصمه يكون له السبق دائماً في التسجيل لصالحه ومن ثم تصبح فرصة الفوز على خصمه الى جانبه تلك هي طبيعة المبارزة الأساسية.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في تطبيق التدريبات المهارية التي تجعل اللاعب المبارز يقتصد في مجهوده البدني اثناء الأداء مع القدرة على حسن التصرف وهدوء الاعصاب اثناء اللعب قد تعطي نتيجة ايجابية في تطوير مهارة الهجوم لدى اللاعبين، بأستخدام طريقة التدريب الفترتي ومالها من أثر على الناحية الهجومية في لعبة المبارزة.

2-1 مشكلة البحث:

في لعبة المبارزة تحديداً نجد أن اللاعب الذي يمد ذراعه المسلحة بعد اعلان الحكم ببدء اللعب نلاحظ استفادة اللاعب من قانون اللعبة يؤكد على اكتساب حق الهجوم، بعدها أسرع طريقة وأكثرها فعالية وضماناً لذلك هو مد الذراع المسلحة لمالها من تأثير على دقة وسرعة الطعن فنلاحظ أن له أسبقية اللمسة المتقابلة.

ومن خلال خبرة الباحثان كونه مدرس لمادة التربية الرياضية ومشاهدته ومتابعته للعبة المبارزة، لاحظ ان التدريبات المهارية والبدنية من اكثر الأساليب التي يمكنها استثارة دوافع اللاعبين وحماسهم نحو الأداء وتحسين كفاية المواقف المتغيرة وبالتالي يساهم في معرفة الفرد لمستواه بالنسبة لمنافسيه والتقدم في احراز النقاط بأعلى درجة من الدقة والسرعة، إذ يجب على اللاعب المهاجم أن يبعد سلاح خصمه أولاً حتى يحتسب له الافضلية في الهجوم وتسجيل اللمسة، لذا فإن التدريب البدني والمهاري على وفق طريقة التدريب التكراري التي يمكن من خلالها يتمكن اللاعب من خصمه سواء في الهجوم أو في الدفاع أو من خلال سرعة الاستفادة من أخطاء المنافس واستثمارها لصالحه ومساعدة المدربين في الوقوف على نواحي القصور والضعف للاعبين عند أداء فعالية المهارات الهجومية في المبارزة وايجاد الحلول التدريبية التي بدورها تساهم في تطوير مدى انعكاس الجانب البدني على المهارات الهجومية في المبارزة من خلال النتائج التي سيتوصل اليها في حل مشكلة الأداء البدني وتقديم بعض الحلول العلمية.

لذلك ارتى الباحثان استخدام التدريبات البدنية والمهارية بالأسلوب التكراري التي تهدف إلى تطوير الأداء المهاري ودقة وسرعة الطعن للمهارات الهجومية للاعبين المباراة بسلاح الشيش.

3-1 أهداف البحث:

- 1- أعداد تدريبات بدنية ومهارية لتطوير سرعة الطعن ودقة الأداء للمهارات الهجومية لدى لاعبو منتخب تربية ذي قار للمبارزة بسلاح الشيش بأعمار تحت (16) سنة.
- 2- التعرف على تأثير التدريبات البدنية والمهارية في تطوير سرعة الطعن ودقة الأداء للمهارات الهجومية لدى لاعبو منتخب تربية ذي قار للمبارزة بسلاح الشيش بأعمار تحت (16) سنة.

3-1 فرض البحث:

- 1- هناك تأثير إيجابي للتدريبات البدنية والمهارية لتطوير سرعة الطعن ودقة الأداء للمهارات الهجومية لدى لاعبو منتخب تربية ذي قار للمبارزة بسلاح الشيش بأعمار تحت (16) سنة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في سرعة الطعن ودقة الأداء للمهارات الهجومية لعينة البحث.

1- 5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: لاعبي منتخب تربية ذي قار (بطول _____ سنة الاعداديات).
- 2- المجال الزمني: المدة الزمنية من 2024/2/1 لغاية _____ 2024/8/1.
- 3- المجال المكاني: المركز الوطني لرعاية الموهبة في محافظة ذي قار/ قضاء الشطيرة.

2- منهج البحث وأجراءاته الميدانية:

1-1 منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي، ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي الملائم لطبيعة _____ البحث.

2-2 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من لاعبو منتخب تربية ذي قار في لعبة المباراة عددهم (8) وبشكل عمدي من أجل تنفيذ الدراسة وتحقيق أهدافها، والجدول (1) يبين خصائص عينة البحث. الجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والعمر والتدريب والوزن الظاهري والانجاز

ت	الخصائص	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول (سم)	1.67	0.34	20.359
2	العمر	18.11	0.13	0.717
3	العمر التدريبي (سنة)	8.13	0.49	6.027
4	الوزن الظاهري	54,89	0.33	16,633

3-2 الأجهزة والادوات المستخدمة:

أستعان الباحثان بالادوات ووسائل جمع المعلومات التالية:

- تحليل المراجع والدراسات السابقة
- الاختبارات البدنية قيد البحث، ملحق رقم (4).
- اختبارات المستوى الرقمي
- أدوات القياس والتدريب

جدول (2)

أدوات القياس والتدريب المستخدمة في البحث

الاختبار	ت
جهاز الريستامتر لقياس الطول بالسنتيمتر	1
معاصم حديدية	2
أسلحة بأوزان مختلفة	3
صدرية تثقيب	4

3-5-3 التجربة الاستطلاعية:

1-3-5-3 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في 19- 2024/8/20، على عينة غير عينة البحث الأصلية وكانت على عينة من غير عينة البحث لاعبي المبارزة الشباب وعددهم (5) لاعبين من منتخب تربية واسط وكان هدف التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

-التأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.

-التعرف على كفاءة كادر العمل المساء.....د.

-التأكد من استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبار.

-الوقوف على الصعوبات كافة والتي يمكن أن تواجه الباحثان خلال تجربته الرئيسية (Kadhim

& Jabar, 2020).

3-5-4 الأسس العلمية للاختبارات:

أولاً: صدق الاختبار:

قام الباحثان بإيجاد صدق المحتوى بعد إن تم عرض الاختبارات على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص حيث أكدوا على أن هذه الاختبارات صادقة في محتواها والهدف الذي وضعت من أجله.

ثانياً: ثبات الاختبار:

وتعني "معيار تقويمي للمعرفة التي تنتصف باليقين كما تقوم على أدلة يمكن للغير أن ينتثبتوا من صحتها" عند إجراء الاختبار الثاني (المحاولة الثانية) الذي أجري على عينة البحث لغرض استخراج ثبات الاختبار. حيث تم استخراج قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتأشير موضوعية هذا الاختبار حيث ان الموضوعية تعني اتفاق آراء المحكمين وقد جاءت النتائج بمؤشرات تدل على ان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية (Kadhim & Jabar, 2020).

ثالثاً: الموضوعية:

يجب أن يتمتع الاختبار بدرجة عالية من الموضوعية، والمقصود بها أن تعطي الاختبار النتائج نفسها مهما اختلف المصححون له مع افتراض إن المحكمين القائمين بالاختبار متساوون بالكفاءة والتأهيل"، ويعد الاختبار موضوعياً "كونه ثابتاً" من انه "كلما كان معامل الثبات عالياً" Kadhim et al., (2020) أدى ذلك إلى ارتفاع في معامل الموضوعية والعكس صحيح.

جدول (3)
معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية
1	الهجمة المستقيمة المباشرة	0.91	0.90	0.89
2	الهجمة بتغيير الاتجاه	0.96	0.91	0.89
3	الهجمة القاطعة	0.96	0.94	0.91
4	الهجمة العددية	0.87	0.93	0.87
5	سرعة ودقة الطعن	0.98	0.94	0.87

5-2 الاختبار والقياس القبلي:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة لمجموعة البحث في 2024/9/1 على ملعب مركز الموهبة في قضاء الشطرة وقد حضر جميع أفراد عينة البحث البالغ عددهم (8) لاعبا وتم إجراء الاختبارات التالية:

وتم إعطاء فترة راحة مدتها (8 د) بين اختبار وآخر إذ ثبت الباحثان جميع الظروف الأخرى للاختبار من حيث المكان والوقت والطريقة والمناخ حتى يتسنى خلق الظروف نفسها أو ظروف مشابهة عند إجراء الاختبارات البعيدة.

6-2 التدريبات البدنية المهارية التي طبقتها مجموعة البحث:

قام الباحثان بأعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقا للأسس العلمية من خلال الاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة، وتم تنفيذ التدريبات وفقا للآتي:

الجدول (5)

تخطيط وتنفيذ تدريبات القوة الوظيفية

عدد أسابيع التدريب	8 أسابيع
الهدف من الفترة	35 – 45 دقيقة
زمن الوحدة	ثلاث وحدات تدريبية
عدد الوحدات في الأسبوع	عالي –أقصى - عالي
الاحمال التدريبية	95-90%
طريقة التدريب	التكراري
عدد المجموعات	(4 - 6)

تمتاز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة التدريب التكراري تصل حوالي من 90 – 95 % من أقصى مستوى للفرد وفي تمرينات التقوية تصل الى 85% من أقصى مستوى للفرد كانت مدة التدريبات ضمن مدة الاعداد الخاص وبـ 8 اسابيع، وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية بالاسبوع زمن الوحدة التدريبية الواحدة من (35 – 45 دقيقة)، وادناه خلاصة لكيفية استخدام الشدة للتدريبات المختلفة:

- بالنسبة للاتقال او الأسلحة ذات الازان المستخدمة تم تحديد الثقل القصوي الذي يتغلب عليه اللاعب ويتم تحديد نسبة الشدة وفقا لذلك، (Kazem & Jabbar, 2019).

- بالنسبة لتدريبات الكرات الطبية يتم تحديد التكرارات القصوية لزمن محدد ويتم تحديد الشدة التدريبية وفقاً لذلك (Mahlhal & Kazim, 2024).

7-2 الاختبار والقياس البعدي:

أجرى الباحثان الاختبارات البعدية لعينة بحثه بتاريخ 2024/11/5 وقد اتبع الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبلية وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت 8 أسابيع، وقد حرص الباحثان على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبلية ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار.

8-2 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحثان برنامج (SPSS) الإحصائي لمعالجة النتائج.

1- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها:

1-3 عرض ومناقشة نتائج الفروق في سرعة الطعن للأختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث:

جدول (6)

يبين قيم الفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة لسرعة ودقة الطعن للأختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث

ت	المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	مستوى الدلالة 0.05	النتيجة
			س	ع	س	ع			
1	سرعة ودقة الطعن	درجة	62	0.925	72.500	2.725	12.74 6	0.000	معنوي

يلاحظ أن قيمة (t) المحسوبة دالة تحت مستوى خطأ حقيقي قدرة (0.05) وهذا يعني الفروق معنوية ولصالح الأختبار البعدي ويعزو الباحثان ذلك الى التدريبات التي طبقتها عينة البحث بالأسلوب المهاري والبدني ساعدت على التقدم والارتقاء بمستوى أداء سرعة ودقة الطعن كون هذه التدريبات ساهمت في تنمية وقدرة اللاعب على تطوير سرعة الأداء الفني لمهارة الطعن ونجاحه وانجازه لها بسرعة كبيرة من خلال قدرة اللاعبين على اتقان حركات القدمين خلال التقدم والتقهر والتي بدورها ساهمت في زيادة من قدرة اللاعب على الرد يجب ان يتسم بالدقة والسرعة والتوقيت الجيد لكي يكتب له النجاح علاوة على ان القانون الخاص بالمبارزة يقف على اللاعب الاسرع في تسجيل اللسة كقاعدة اساسية حاسمة من بين قواعد القانون الدولي لسلاح الشيش مما يوضح اهمية امتلاك لاعب المبارزة للسرعة الحركية في جميع الحركات حيث يمكنه استعمال هذه الحركات بالتبادل وفي اوقات مختلفة من آخر مع الخصم بسرعة ودقة حتى يفاجئه بها دون ان يتوقعها" (أبوغوش & سماح, 2021)، حيث ان حركات لاعب المبارزة تعتمد على المدى الذي تتحرك فيه مفاصل الجسم او بعض اجزائه

ويؤدي هذا المدى الدور الاساسي في تحقيق نجاح الاداء وتحقيق اللمسة الصحيحة عند أداء حركة الطعن" (Kadhim & Jabar, 2020).

3-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق في المهارات الهجومية للأختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث:

جدول (6)

يبين قيم الفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمهارات الهجومية للأختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث

النتيجة	مستوى الدلالة 0.05	قيمة t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات	ت
			±ع	س	±ع	س			
معنوي	0.008	3.638 0	1.356	6.125	0.886	4.250	درجة	الهجمة المستقيمة المباشرة	1
معنوي	0.001	5.227	0.353	6.125	0.462	4.750	درجة	الهجمة بتغيير الاتجاه	2
معنوي	0.009	3.549 6	0.991	5.875	0.916	4.375	درجة	الهجمة القاطعة	3
معنوي	0.033	2.645	0.517	6.625	1.060	5.6250	درجة	الهجمة العددية	

يلاحظ أن قيمة (t) المحسوبة دالة تحت مستوى خطأ حقيقي قدرة (0.05) وهذا يعني الفروق معنوية ولصالح الأختبار البعدي، ويعزو الباحثان هذه الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، الى طبيعة التدريبات التي طبقتها مجموعة البحث وفق الأسلوب المهاري والبدني والتي ساهمت في على تطوير قدرة اللاعبين على الاستمرار بالاداء الفني للمهارات الهجومية بفعالية عالية وفقا لمتطلبات أنواع المهارات الهجومية في لعبة المباراة ويرى الباحثان ان التدريبات التي طبقتها عينة البحث تضمن للاعب اثناء المباراة مواقف لعب كثيرة مثل ما يحدث اثناء الجولات الرسمية من مواقف منافسة حقيقية وبالتالي فإن الاستمرارية بالتدريب على مثل مواقف اللعب هذه يساعد على الأداء بدقة وسرعة عالية، اذ ان لاعب المباراة يجب أن يكون سريعاً أولاً إذ أن جميع أفعال اللعب من هجوم ودفاع تتم من جاء استخدام السرعة ، وهي عامل حاسم في أداء حركات الطعن وفي مختلف الاوضاع والاتجاهات" (Alsaed et al., 2024) وعليه فان على المدرب أن يخلق وضعية اللعب في التمرين عن طريق تطوير دقة الانجاز وكفاءته، وعليه يجب على لاعب المباراة إتقان التوقيت الخاص بالمبارزة والتي تعني الوقت المناسب أو المدة الزمنية اللازمة للقيام بأداء حركة سلاح واحدة، على ان يجيد اللاعب دقة أداء كل حركة من حركات السلاح وبالتوقيت المناسب وأن يتميز بعنصر المباغتة لكي يصعب ادراكه أو توقعه لتحقيق اعلى درجة الدقة في أداء المهارات الهجومية" (هويدي, 2008).

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- ان تدريبات المهارية والبدنية اثرت وبشكل كبير على سرعة أداء المهارات الهجومية في سلاح الشيش.
- التدريبات المهارية البدنية وفق الأسلوب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة أثمر وبشكل إيجابي على كفاءة اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية وبالتالي ساعدت على تحقيق التناسق في الانتقال بين الهجوم والدفاع والقدرة على مد الذراع المسلحة بالتوقيت المناسب.
- ان استخدام الوسائل التدريبية وتوظيفها خلال فترات التدريب من الناحية البدنية والمهارية كان بمثابة تجربة جديدة ساعدة على زيادة الثقة لدى اللاعبين في تحقيق أعلى درجات الدقة في الطعن.
- حققت مجموعة البحث نتائج إيجابية في المهارات الهجومية لسلاح الشيش في الاختبار البعدي عما هو عليه في الاختبار القبلي.

2-4 التوصيات:

1. ضرورة استخدام التدريبات المهارية والبدنية على نحو واسع لتطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية كافة.
2. حققت مجموعة البحث نتائج جيدة في دقة الطعن والسرعة الحركية لبعض مهارات سلاح الشيش.
3. اجراء دراسات مماثلة على قدرات بدنية وحركية اخرى في رياضة المبارزة وعلى فئات عمرية اخرى ولكلا الجنسين.
4. إجراء بحوث ودراسات مشابهه على فئات عمرية مختلفة.

المصادر

- ثر استراتيجية الاستقصاء العادل في تعلم دقة وسرعة وقوة الارسال في التنس الارضي للطلاب. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية, 498-484.
- أبوغوش, ح. ع. ا., & سماح. (2021). أثر برنامج تدريبي مقترح في دقة مهارة الطعن لدى ناشئي المبارزة في فلسطين جامعة النجاح الوطنية].
- هويدي, ه. ه. (2008). بعض القدرات العقلية وأثرها على مستوى الأداء في الهجوم البسيط بسلاح الشيشبخت وصفي على طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية
- Alsaed, R., Kazem, H. A., Kamel, S. S., & Jawad, W. Q. (2024). Specific assessment exercises based on visual sensory modeling and its effect on some biomechanical indicator spiking skill on volleyball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, (3)34 ,
- Kadhim, H. A., & Jabar, H. S. (2020). The Effect of Pilates Exercises in the Repair of the Aberration and Balance of the Muscles of Shoulder Girdle as a Beginning for the Fitness. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(1).
- Kadhim, H. A., Sultan, A. N., & Abd Kadhim, A. (2020). The Effect of Fixed Force Exercises by Using Different Tools in the Values of Some Bio Kinematics Variables to the Hit/Spike Skill in Volleyball for Young People. *Prof.(Dr) RK Sharma*, 20(3), 231.
- Kazem, T. D. H. A., & Jabbar, H. S. (2019). Muscle balance exercises (Pilates) and their effect on postural deviations of the axial skeleton of athletes aged (15-18) year. *Sciences Journal Of Physical Education*, 12(7).
- Mahlahal, H. Q., & Kazim, A. J. (2024). اثر استراتيجية الاستقصاء العادل في تعلم دقة وسرعة وقوة الارسال في التنس الارضي للطلاب. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية, 498-484.
- أبوغوش, ح. ع. ا., & سماح. (2021). أثر برنامج تدريبي مقترح في دقة مهارة الطعن لدى ناشئي المبارزة في فلسطين جامعة النجاح الوطنية].
- هويدي, ه. ه. (2008). بعض القدرات العقلية وأثرها على مستوى الأداء في الهجوم البسيط بسلاح الشيشبخت وصفي على طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية. *Journal of Wasit for Human*, 4(6).

ملحق رقم (1) الخبراء والمختصين

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د حازم موسى	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية-جامعة القادسية
2	أ.د مصطفى حسن	تدريب مبارزة	كلية التربية الأساسية-الجامعة المستنصرية
3	أ.د محمد حسين حميدي	تدريب ساحة	كلية التربية الرياضية-جامعة ميسان
4	أ.د عماد كاظم ياسر	الاختبارات والقياس	جامعة ذي قار – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د امين خزعل عبد	كرة قدم	جامعة ذي قار – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	أ.د صالح جويد هليل	كرة قدم	جامعة ذي قار – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.د حكمت عبد الستار	كرة قدم	جامعة ذي قار – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.د محمد حسن طعيمة	مبارزة	جامعة ذي قار – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.د عماد كاظم ياسر	الاختبارات والقياس	جامعة ذي قار – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.د امين خزعل عبد	كرة قدم	جامعة ذي قار – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

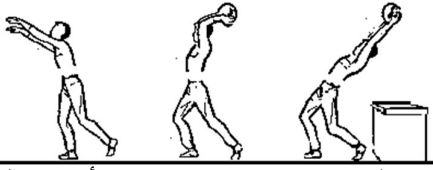
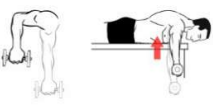
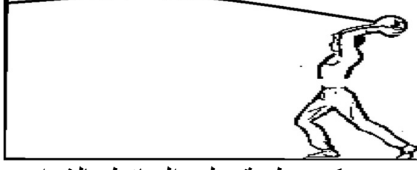

ملحق رقم (2)

انموذج من الوحدات التدريبية

ت	الأسبوع	الوحدة التدريبية	التدرج بالحمل	مفردات التدريب	الشدة %	التكرار	الراحة	المجاميع	الراحة بين المجاميع
1	الاول	13	عالي	التمرين (24) التمرين (18) التمرين (1) (90 %	10 12 12	3:1 3:1 3:1	4 4 4	د 2 د 2 د 2
2		14	حمل أقصى	التمرين (24) التمرين (18) التمرين (1) (95 %	11 13 14	3:1 3:1 3:1	4 4 4	د 2 د 2 د 2
3		15	عالي	التمرين (24) التمرين (18) التمرين (1) (90 %	10 12 12	3:1 3:1 3:1	4 4 4	د 2 د 2 د 2

ملحق رقم (3)

انموذج من التدريبات التي طبقتها مجموعة البحث

التمرين 2	التمرين 1
 <p>الجلوس على صندوق كوضع اقصى أثناء قبل حصة الرمي للذراع مع حمل كرة طبية وأداء الرمي. (19 متر . شده 90) (17 متر . شده 80) وزن الكرة 2 كيلوغرام</p>	
التمرين 4	التمرين 3
 <p>رمي كرة طبية على الحائط بالذراعين. (24 متر . شده 90) (21 متر . شده 80) وزن الكرة 2 كيلوغرام</p>	

ملحق رقم (4) الاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: اختبار دقة وسرعة الطعن بسلاح الشيش :

- هدف الاختبار : لقياس دقة وسرعة الطعن بسلاح الشيش .

- شروط تطبيق الاختبار :

يتطلب تطبيق الاختبار وجود ثلاثة اشخاص أحدهم (مدير الاختبار) والآخر (المؤقت) والآخر (مسجل الدقة) .

- الاجهزة والادوات :

1. سلاح الشيش : واحد ذو مقبض أيمن وآخر ذو مقبض أيسر .
2. هدف دائري يتألف من (10) دوائر متحدة المركز مع دائرة مركزية قطرها (5) سم وقطر (10) سم للدائرة التي تليها وقطر (15) سم للدائرة التي تليها وقطر (20) سم للدائرة التي تليها وهكذا حتى الدائرة الأخيرة التي يكون قطرها (50) سم ، وترقم هذه الدوائر من رقم (1) الى رقم (10) فالدائرة المركزية تأخذ الرقم عشرة والتي تليها تأخذ الرقم (9) وكلما ابتعدنا عن المركز تقل الدرجة الى أن نصل الى الدائرة الأخيرة والتي تأخذ الرقم (6) .

- العلامات :

1. خط الرجوع : وهو بعرض (5) سم ، يرسم على الارض بحيث يكون عمودياً على الجدار ويبلغ طوله (3) م ثم يمتد الى اعلى حتى يصل الى تحت مركز الهدف مباشرة .
2. خط الاستعداد وخط الطعن : ترسم هذه الخطوط بقطعة طباشير بعد ان يأخذ المختبر وضع الاستعداد (التحفز) امام الحائط ويمد ذراعه المسلحة بحيث تلامس ذبابة السلاح (الشيش) مركز الدائرة المركزية للهدف ، ثم يمد المختبر ساقه الخلفية حتى يصل الى وضع الطعن الكامل بحيث يتأكد من بقاء ذبابة السلاح ملامسة للهدف وهنا يقوم مدير الاختبار بتحديد خط الطعن وذلك برسم خط طوله (50) سم ، بحيث يتقاطع مع المنتصف بشكل عمودي مع خط الرجوع ويلامس كعب القدم الامامية وفي الوقت نفسه يرسم خط طوله (50) سم ويلامس الحافة الخارجية للقدم الخلفية بحيث يتقاطع من المنتصف بشكل عمودي مع خط الرجوع ، بعد ذلك يقوم المختبر بتنشيط القدم الخلفية وينقل الرجل الامامية الى الخلف حتى يصل الى وضع الاستعداد بحيث تكون المسافة بين القدمين مناسبة لطوله (قدم ونصف) وهنا يحدد مدير الاختبار خط الاستعداد الخاص بالقدم الامامية وذلك برسم خط طوله (50) سم بحيث يتقاطع من المنتصف بشكل عمودي مع خط الرجوع ويلامس اصابع القدم الامامية ، كما هو موضح في الشكل (9) .

- وصف الاختبار :

- يقف المختبر على خطي الاستعداد بوضع التحفز بعد ان تم تحديدها من قبل مدير الاختبار فضلاً عن خط الطعن الخاص بهذا المختبر الذي يكون مستعداً لاداء الاختبار.
- عندما يسمع المختبر اشارة البدء من قبل مدير الاختبار وهي (ابدا) يقوم باداء (10) طعنات متتالية باقصى سرعة ممكنة مع التأكيد على الدقة في الوقت نفسه .
- يجب على المختبر أن يثبت قدميه الخلفية في اثناء الاداء ولضمان عدم حصول زحف للقدم الخلفية يقوم مدير الاختبار بتنشيطها وذلك بوضع قدمه امام قدم المختبر بحيث تكون ملاصقة لها .
- يجب على المختبر ان يتقل قدميه الامامية من خط الاستعداد الى خط الطعن عند اداء طعنة ثم العودة الى خط الاستعداد .
- يجب ان تكون قوة اللمسة (500) غم فاكثر ويمكن معرفة ذلك من خلال الصوت الناتج عن تلامس قاعدة ذبابة السلاح مع طرف النصل عند اداء كل طعنة ولمس الهدف .

- طريقة التسجيل :

1. تسجيل الدقة : ان عمل مسجل الدقة هو تحديد نقطة الاتصال الدقيقة لذبابة السلاح الى الهدف وذلك بتحديد رقم الدائرة لكل محاولة ، وهنا يجب أن يقف المسجل بجانب المختبر على ان لا يؤثر فيه حركته وذلك من أجل ان تكون الرؤية واضحة مع التأكيد على ان يركز المسجل انتباهه على الهدف وليس المختبر .
2. تسجيل السرعة : ان عمل مسجل السرعة هو تسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة بدء الحركة حتى ملامسة ذبابة السلاح للهدف في الطعنة العاشرة .

- كيفية احتساب النتائج :

- يتم جمع ارقام الدقة للطعنات العشر فنحصل على درجة الدقة .
- ان الزمن الذي سجله مسجل السرعة هو لعشر طعنات أيضاً .
- يتم تحويل الدرجات الخام للدقة والسرعة الى درجات معيارية ومعيارية معدلة فضلاً عن ايجاد الوزن المثوي لها .

- يتم جمع الوزن المثوي للدقة مع الوزن المثوي للسرعة فنحصل على درجة واحدة تمثل دقة وسرعة الطعن ، وكما يأتي :
درجة (اللاعب) في دقة وسرعة الطعن = الوزن المثوي للدقة + الوزن المثوي للسرعة
(الصفار ، 1999 ، 211 ، 212) .

ثانيا: اختبار التقدم للأمام بخطوة وأداء حركة الطعن:

الهدف من الاختبار:

قياس دقة الطعن من حركة التقدم بخطوة وأداء حركة الطعن (المستقيمة المباشرة).

الأدوات:

- * جهاز لقياس دقة التصويب في المباراة.
- * شاخص يمثل الهدف القانوني.
- * صدرية كهربائية تمثل الهدف القانوني لسلاح الشيش، تلبس الدمية (الشاحص).
- * جهاز كهربائي ألماني الصنع يستخدم في تحكيم المنافسات.
- * سلاح شيش كهربائي إيطالي الصنع.
- * فلدكور أو خيط اليد يستخدم لتوصيل الكهرباء للصدرية والسلاح.
- * موصلات كهربائية لتوصيل الكهرباء من المصدر الرئيسي إلى الجهاز ثم إلى الدمية (الشاحص) واللاعب مع السلاح.
- * شريط لاصق عريض ملون، بعرض الصدر، ترسم عليه دوائر (9) وبقطر (5سم) تقطع هذه الدوائر ليظهر من خلفهم الهدف القانوني (الشبكة الكهربائية) لغرض إيصال مقدمة (ذبابة) السلاح إلى الهدف لتحديد دقة اللسة.
- * كرسي (مقعد) يجلس عليها المختبر .
- * استمارة لتسجيل النتائج.

وصف الاختبار:

يوضع الشاحص على الملعب ثم يتم إيصال الكهرباء له، يرسم خط على بعد من خط الاستعداد الذي يتناسب مع طول طعنة اللاعب ليبدأ منه اللاعب بأداء حركة الطعن، وتم تحديد البعد عن خط الاستعداد من قبل الخبراء (*). وذلك بأخذ خطوة للخلف لضمان أداء التقدم بخطوة للأمام عن طريق تحديد إشارة من خط الاستعداد (30) سم إلى الخلف من مشط القدم الأمامية لقياس الخطوة الخلفية ولضمان أداء التقدم بصورة صحيحة كونها شرط واحد لتلافي الأخطاء في اخذ مسافة اكبر أو اصغر من قبل اللاعبين عند أداء الخطوة الأمامية ومن ثم أداء حركة الطعن.

ويقف اللاعب أمام الشاحص بوضع الاستعداد وفي المكان المحدد له خلف خط الاستعداد ب(30) سم ويبيده السلاح الذي موصل إليه أيضا الكهرباء ثم يبدأ اللاعب التقدم بخطوة وأداء الطعنة المستقيمة المباشرة في اتجاه الهدف (الدوائر الموجودة على الصدرية) الذي حددها له المدرب وعند إعطاء الإشارة.

التسجيل:

يعطى اللاعب (10) محاولات خلال (15) ثانية.

حساب النتائج:

يسجل اللاعب عدد المحاولات الصحيحة التي يستطيع فيها لمس الدوائر من خلالها وضمن الوقت المحدد.

ثالثا: اختبار الهجمة بتغير الاتجاه مع السلاح المثبت وأداء حركة الطعن:

الهدف من الاختبار:

قياس دقة الطعن من خلال القيام بالهجمة تغير الاتجاه مع السلاح المثبت وأداء حركة الطعن.

الأدوات:

الأدوات المستعملة نفسها في اختبار الهجمة القاطعة مع السلاح المثبت وأداء حركة الطعن.

وصف الاختبار:

يوضع الشاحص على الملعب ثم يتم إيصال الكهرباء له، يرسم خط على بعد من خط الاستعداد الذي يتناسب مع طول طعنة اللاعب ليبدأ منه اللاعب بأداء حركة الطعن، وتم تحديد البعد عن خط الاستعداد من قبل الخبراء، وذلك بأخذ خطوة للخلف لضمان أداء التقدم بخطوة للأمام عن طريق تحديد إشارة من خط الاستعداد (30) سم إلى الخلف من مشط القدم الأمامية لقياس الخطوة الخلفية ولضمان أداء التقدم بصورة صحيحة كونها شرط واحد لتلافي الأخطاء في اخذ مسافة اكبر أو اصغر من قبل اللاعبين عند أداء الخطوة الأمامية ومن ثم أداء حركة الطعن.

ولكن يقف اللاعب على خط الاستعداد على بعد يتناسب مع طول طعنة اللاعب وبالتلاحم مع السلاح المثبت في منطقة الوسط من نصل السلاح المثبت في الشاخص ومن وضع الاستعداد، وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بالهجمة تغير الاتجاه ومن ثم أداء اللاعب الطعنة المستقيمة المباشرة في اتجاه الهدف على الدوائر الموجودة على الصدرية الذي عدها له المدرب.

التسجيل:

يعطي اللاعب (10) محاولات خلال (15) ثانية.

حساب النتائج:

يسجل اللاعب عدد المحاولات الصحيح التي يستطيع فيها لمس الدوائر من خلالها وضمن الوقت المحدد.

رابعا اختبار الهجمة القاطعة مع السلاح المثبت وأداء حركة الطعن:

الهدف من الاختبار:

قياس سرعة الطعن من خلال القيام بهجمة قاطعة مع السلاح المثبت وأداء حركة الطعن.

الأدوات:

- الأدوات المستخدمة نفسها في اختبارات السابقة.
- إضافة سلاح مثبت على الشاخص (الهدف القانوني).

وصف الاختبار:

يعلق الشاخص على الجدار (الحائط) بارتفاع (1) متر عن الأرض، ويقف اللاعب أمام الشاخص بالمسافة التي تم تحديدها من قبل الخبراء (30) سم خلف خط الاستعداد، كما في الاختبارات السابقة وهو يحمل السلاح ويجلس المختبر خلف اللاعب وقرب الجهاز على الكرسي ويقرأ زمن الأداء ويصل الكهرباء إلى الجهاز والشاخص واللاعب عن طريق أسلاك كهربائية، ويمسك المختبر بالزر الذي يعطي الإيعاز للاعب عن طريق الضوء الأخضر (المثير) الموجود في جبهة الشاخص لقياس سرعة الاستجابة للاعب، ويقف اللاعب على خط الاستعداد على بعد يتناسب مع طول طعنة اللاعب وبالتلاحم مع السلاح المثبت في منطقة الوسط من نصل السلاح المثبت في الشاخص ومن وضع الاستعداد وعند ظهور المثير يقوم اللاعب وهو في وضع التلاحم بالهجمة القاطعة ومن ثم أداء اللاعب الطعنة المستقيمة المباشرة في اتجاه الهدف.

التسجيل:

يقوم المسجل بتسجيل وقت كل محاولة من المحاولات العشر في استمارة النتائج.

حساب النتائج:

يتم جمع أوقات المحاولات العشر وتقسّم على عشرة للحصول على المعدل.