

تأثير تمارينات خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة اللمس بمهارة الطعن للاعبي سيف المبارزة تحت سن 17

سنة

م.م مصطفى علي لطيف

أ.م.د. علاء محمد ظاهر

mustafa.latif@uokerbala.edu.iq

الملخص

لعبة المبارزة احدى الالعاب الاولمبية التي لاقت اهتمام كبير في جميع الدول وخصوصا في الدول المتطورة حيث تتسارع هذه الدول من اجل تطويرها لما لها من اهمية في الحصول على الكثير من الميداليات الاولمبية بسبب تنوع الاسلحة فضلا عن كونها تغلب فرديا وفرقيا.

ولتحقيق الانجاز يجب ان يمتلك اللاعب بعض القدرات ومنها التوافق والرشاقة، ولأجل النهوض بواقع اللعبة عن طريق البحث العلمي ومواكبة الدول المتطورة في لعبة المبارزة فمن الضروري دراسة هذه القدرات وتأثيرها في تطوير مختلف المهارات الهجومية والدفاعية، ومن المهارات الهجومية التي تحقق الإنجاز هي مهارة دقة الطعن وهذه المهارة من المهارات المهمة والحاسمة في لعبة المبارزة.

تكمن اهمية البحث في اعداد تمارين خاصه من خلال توجيه التدريبات الى تطوير بعض القدرات الحركية وتأثيرها في دقة الطعن للاعبي الفئات العمرية، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبي سلاح سيف المبارزة الناشئين لنادي درة كربلاء والبالغ عددهم (22) لاعبا، إذ قام الباحث بأختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وبعده (16) لاعبا تم تقسيمهم الى مجموعتين مجموعة ضابطة وتضم (8) لاعبين وتعمل بالمنهج التدريبي المستخدم من قبل المدرب، والاخرى المجموعة التجريبية وتضم (8) لاعبين وتعمل بالتمارين الخاصة لتنمية بعض القدرات الحركية واداء مهارة الطعن للاعبي سلاح سيف المبارزة الناشئين، حيث بلغت العينة 73% من مجتمع الاصل.

تعرض اللاعبون للبرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا، وتوصلا الباحثان للعديد من التوصيات ومنها ضرورة استخدام التمارين الخاصة المقترحة من قبل الباحث في العملية التدريبية لأثرها في تطوير القدرات الحركية (التوافق، الرشاقة).

الكلمات المفتاحية: التمارينات الخاصة، القدرات الحركية، دقة اللمس.

**The effect of special exercises on developing certain motor skills and touch accuracy in
the thrusting technique for under 17 fencing players**

By

Assist Lecturer. Mustafaa Ali Lateef

Assist Prof Dr. Alaa M. Dhahir

Abstract:

Fencing is an Olympic sport that has garnered significant attention worldwide, particularly in developed nations. These countries are racing to improve the sport due to its importance in securing numerous Olympic medals, thanks to the variety of weapons available and its competitive nature in both individual and team events.

To achieve success, athletes must possess certain abilities, including coordination and agility.

To advance the sport through scientific research and keep pace with developed nations, it is essential to study these abilities and their impact on developing various offensive and defensive skills. One crucial offensive skill for success is the accuracy of the thrust, a vital and decisive skill in fencing.

The importance of the research lies in preparing special exercises by directing the training to develop some motor abilities and their effect on the accuracy of the thrust for players of the age groups. The research population was determined to be the junior épée players of the Durrat Karbala Club, whose number is (22) players. The researcher selected the research sample in a random way and the number of (16) players were divided into two groups. A control group, which includes (8) players, works with the training method used by the coach, and the other is the experimental group, which includes (8) players, works with the special exercises to develop some motor abilities and perform the thrust skill for junior épée fencing players.

The players underwent a two-month training program, developed by the researcher, with three sessions per week. The researcher made several recommendations, including the necessity of using the specific exercises he proposed in the training process due to their impact on developing motor skills (coordination, agility).

Keywords: Specialized exercises, motor skills, touch accuracy.

1-1 المقدمة :

تُعد رياضة سيف المبارزة من الرياضات التي تتطلب مستوى عالياً من الدقة والسرعة والتوافق الحركي، إذ يعتمد نجاح اللاعب فيها على قدرته في تنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية بكفاءة عالية وفي زمن قصير. وتُعد مهارة الطعن من أهم المهارات الأساسية في هذه الرياضة، كونها الوسيلة الرئيسة لتسجيل اللمسات وتحقيق الفوز، مما يستلزم تطويرها بشكل مستمر خاصة لدى اللاعبين في الفئات العمرية الصغيرة.

ومن المهارات التي تحتاج الى التوافق والرشاقة في ادائها هي مهارة الطعن اذ يجب على اللاعب ان يتقنها وتكون لديه القدرات الخاصه لادائها بصوره صحيحة، وتبرز أهمية تنمية القدرات الحركية الخاصة مثل الرشاقة، والتوافق، لما لها من دور مباشر في تحسين دقة الأداء المهاري، ولا سيما دقة اللمس أثناء تنفيذ مهارة الطعن. كما أن استخدام تمارين خاصة وموجهة يُسهم في تطوير هذه القدرات بشكل يتناسب مع متطلبات الأداء في المبارزة، ويُساعد اللاعبين تحت 17 سنة على الوصول إلى مستويات أفضل من التحكم الحركي والدقة.

وتعد هذه مهارة الطعن من المهارات الحاسمة في اثناء اللعب وبالاخص في الفئات العمرية ويتطلب عند تعلمها واداءها فنيا بعض القدرات الحركيه قد لا تتوفر عند جميع اللاعبين، ومن هنا تأتي اهمية البحث في اعداد تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة اللمس بمهارة الطعن لدى لاعبي سيف المبارزة تحت 17 سنة، من خلال إعداد برنامج تدريبي ملائم لهذه الفئة العمرية، وقياس مدى تأثيره في تحسين الأداء المهاري والبدني، بما يسهم في الارتقاء بالمستوى الفني للاعبين.

1-2 مشكلة البحث:

على الرغم من الأهمية الكبيرة التي تحظى بها رياضة سيف المبارزة، إلا أن العديد من المدربين يركزون في تدريب اللاعبين الناشئين، خاصة تحت 17 سنة، على الجوانب المهارية بشكل مباشر دون إعطاء الاهتمام الكافي لتنمية القدرات الحركية الخاصة التي تُعد الأساس في إتقان تلك المهارات. ومن خلال خبرت الباحثان في مجال التدريب قد لاحظا ان هنالك

ضعف في دقة اللمس عند تنفيذ مهارة الطعن، فضلاً عن عدم الاهتمام الكافي في القدرات الحركية مثل الرشاقة والتوافق وسرعة الاستجابة، مما يؤثر سلباً في الأداء الفني أثناء المنافسات.

كما أن استخدام التمرينات التقليدية غير المتخصصة قد لا يحقق التطور المطلوب في هذه القدرات، لعدم ارتباطها بطبيعة الأداء الحركي الخاص برياضة المبارزة، الأمر الذي يستدعي اعتماد تمرينات خاصة تحاكي مواقف اللعب الفعلية وتسهم في تحسين التكامل بين القدرات الحركية والمهارية، وهنا تكمن مشكلة البحث.

1-3 أهداف البحث:

1. اعداد تمرينات خاصة للاعبي سلاح سيف المبارزة تحت 17 سنة.
2. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في بعض القدرات الحركية بسلاح سيف المبارزة لأفراد عينة البحث.
3. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في دقة اللمس لمهارة الطعن للاعبي سلاح سيف المبارزة لأفراد عينة البحث.

1-4 فرض البحث:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي في تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات الحركية بسلاح سيف المبارزة للاعبي سلاح سيف المبارزة تحت 17 سنة.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لبعض القدرات الحركية ولصالح المجموعة التجريبية للاعبي سلاح سيف المبارزة لأفراد عينة البحث.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإختبار البعدي في تأثير تطوير بعض القدرات الحركية بتمرينات خاصة في دقة اللمس لمهارة الطعن للاعبي سلاح سيف المبارزة لأفراد عينة البحث.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في دقة اللمس بمهارة الطعن في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية للاعبي سلاح سيف المبارزة لأفراد عينة البحث .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو سلاح سيف المبارزة تحت 17 سنة لنادي درة كربلاء.

1-5-2 المجال الزمني: 2025/3/20 ولغاية 2025/5/21 .

1-5-3 المجال المكاني: نادي درة كربلاء في مدينة كربلاء المقدسة.

2- إجراءات البحث الميدانية:

2-1 منهج البحث:

إختار الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة - التجريبية) ذات الإختبارين القبلي والبعدي، لملاءمته طبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبين سلاح سيف المبارزة تحت 17 سنة لنادي درة كربلاء والبالغ عددهم (16) لاعبا، فضلا عن أن اختيار العينة يجب أن يكون ممثلا للمجتمع الأصلي تمثيلا حقيقيا، لذا قام الباحثان باختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل وبواقع (16) لاعبا الذين تم تقسيمهم الى مجموعتين، ولكل مجموعة (8) لاعبين. ولتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة وحتى يستطيع الباحثان أن يرجحا الفرق إلى العامل التجريبي وقبل البدء بتطبيق مفردات (التمرينات الخاصة)، لابد من ضبط جميع المتغيرات التي يمكن قد تؤثر في أداء عينة البحث، لذا قام الباحثان بإجراء عملية تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول والوزن والعمر)، وكما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين للوسط الحسابي	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
طول الذراع	سم	1	14	0.378	0.546	غير معنوي
طول الرجل	سم	1	14	0.989	0.333	غير معنوي
طول الجذع	سم	1	14	0.015	0.905	غير معنوي
الطول	سم	1	14	0.226	0.640	غير معنوي
العمر التدريبي	سنة	1	14	2.019	0.172	غير معنوي
الكتلة	كغم	1	14	3.045	0.100	غير معنوي

2-3 إجراءات البحث الميدانية :

2-3-1 تحديد المتغيرات المبحوثة: تم تحديد المتغيرات المبحوثة من خلال المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع الخبراء والمختصين في مجال المبارزة والتدريب والاختبار والقياس ومن خلال خبرة الباحث كونه مدرب منتخب مبارزة، وتم تحديد المتغيرات للقدرات الحركية وهي (التوافق والرشاقة) وتم اختيار الاختبار المهاري (دقة الطعن).

2-3-2 اختبارات القدرات الحركية:

أولاً) اختبار التوافق: (1).

- إسم الإختبار: اختبار التوافق في رياضة المبارزة.
- هدف الاختبار: قياس التوافق لحركة الطعن بسلاح سيف المبارزة.
- الأدوات اللازمة: ساعة توقيت، شريط لاصق.
- وصف الاداء: يتم تثبيت الشريط اللاصق على الارض بطول 1,5م يقف المختبر في وضع الاستعداد وعلى الخط، وعند سماع الاشارة (ابداء) يقوم المختبر بأداء حركة الطعن كامله نحو الجه اليمنى ثم يعود الى وضع الاستعداد ثم يؤدي حركة الطعن كامله الى الجه اليسار ثم يعود الى وضع الاستعداد ويستمر العمل الى حين سماع الاشارة (توقف).
- التسجيل: يسجل عددمرات حركة الطعن نحو الجهتين (اليمنى واليسار) وخلال (30) ثانية.

ثانياً) اختبار الرشاقة الخاص في رياضة المبارزة: (1)

- هدف الاختبار: قياس الرشاقة في رياضة المبارزة.
- شروط الاختبار: يتطلب الاختبار وجود ثلاث اشخاص احدهم مدير الاختبار والاخر المؤقت والاخير المسجل.
- الأدوات اللازمة: ملعب مبارزة وساعة توقيت وصافرة.
- وصف الاداء: يقف المختبر على الخط (أ) بوضع الاستعداد، عند ما يسمع المختبر إشارة البدء وهي (صوت الصافرة) يقوم بأداء التقدم باتجاه الخط (ج) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم بالتقهقر نحو الخط (ب) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم مرة اخرى بأداء التقدم نحو الخط (هـ) ثم العودة بالتقهقر نحو الخط (ج) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم بعدها بأداء التقدم نحو الخط (ز) ثم العودة بالتقهقر الى الخط (أ).

(1) احمد ناجي محمود وسما محمود علي . (2015) . دراسة مقارنة للعلاقة بين بعض القدرات الحركية الخاصة للاعبين سيف المبارزة الشباب، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 28، العدد الأول .

(1) عبد الكريم فاضل عباس وآخرون.(2021) دليل الإختبارات في رياضة المبارزة، جامعة ديالى، المطبعة المركزية .

- التسجيل: ان عمل المسجل هو تسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة سماع الصافرة وحتى لحظة عبور قدمه الامامية لخط البداية .

ثالثا) اختبار الدقة بحركة الطعن : (2)

- اسم الاختبار: إختبار دقة اللمس بحركة الطعن.
- الهدف من الاختبار: قياس دقة الاصابة بحركة الطعن في المباراة.
- الادوات اللازمة: شاخص مثبت على الحائط يمثل الهدف القانوني، جهاز مبارزة، سلك توصيل، سلاح عدد(2).
- وصف الاداء: يقف المختبر في وضع الاستعداد أمام الشاخص بعد ربط التجهيزات كاملة وتوضع علامات على الارض لتحديد موضع القدمين في وضع الاستعداد يقف المختبر امام الشاخص بمسافه مناسبه له لاداء حركة الطعن، فيقوم المحكم باعطاء الاشاره باداء حركة الطعن في مكان محدد، على ان لا يتأخر المختبر بالاستجابة ويعطى اللاعب (10) محاولات.
- التسجيل: يتم تسجيل المحاولات الناجحة فقط والتي يتم تحديدها من خلال تطابق اليعاز (يكون من قبل المحكم الذي يطلب اداء حركة الطعن على رقم معين) مع المكان الذي تم فيه الحصول على لمسة فضلا عن اشارة الجهاز.

2-4 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة استطلاعية قبل التجربة الرئيسة على مجموعة من اللاعبين من خارج عينة البحث، بمساعدة فريق العمل وذلك من اجل تحقيق أهداف عدة منها:-

- 1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- 2- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات .
- 3- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها .
- 4- معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل ووضع انسب الحلول لها.

2-5 الأسس العلمية للاختبار:

الصدق والثبات والموضوعية شروط يجب أن يتمتع بها كل اختبار، ولابد من وجود اتساق بين الاهداف الموضوعية والاختبارات المستخدمة، لذا لجأ الباحث الى تحديدها ليتمكن من تطبيق مفردات الاختبارات على عينة البحث.

(2) احمد ناجي محمود وسما محمود علي . (مصدر سبق ذكره)

2-5-1 صدق الاختبار:

يستخدم الباحثان الصدق الظاهري من خلال المعرفة والخبرات السابقة للباحثين واخذ اراء بعض المختصين في اللعبة.

2-5-2 ثبات الاختبارات:

تم استخراج معامل الثبات الذي يعني " أنه لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فأنة يعطي النتائج نفسها أو نتائج مقاربة وهذا يشير إلى أن الثبات يعني اتساق نتائج الاختبار مع نفسها لو كررت مرة او عدة مرات أخرى⁽¹⁾. لذا قام الباحث بتطبيق إختبارات (التوافق والرشاقة واختبار دقة الطعن) على لاعبي بالمبارزة .

2-5-3 موضوعية الاختبارات:

أن أهم سمات الاختبار المقنن الدرجة العالية من الموضوعية، ويرجع ذلك الى الوضوح في التعليمات من ناحية إدارة الاختبار وإعطاء الدرجة، ويفترض أن يكون المحكمون القائمون بالاختبار متساوون في الكفاءة "والذي يعني التحرر من التحيز وعدم ادخال العوامل الشخصية اي عندما لا تتأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح أو شخصيته أي أن المختبر يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح الاختبار أكثر من واحد"⁽²⁾. وبما أن الاختبارات المستخدمة في البحث واضحة ومفهومة وبعيدة عن التأويل، إذ تم التسجيل باستخدام وحدات المسافة والزمن والتكرار (متر، ثانية)، ومن خلال ما اظهرته نتائج معامل الثبات بين نتائج محكمين يقومان بالقياس على المختبر في الوقت نفسه وتسجيل كل منهما نتائج على حدة، وقد أتضح أن جميع الاختبارات المرشحة قد حققت معاملات موضوعية عالية لكون الدلالة جميعها أقل من (0.05).

2-6 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية وكما يأتي:-

تم إجراء الاختبارات القبلية الخاصة بالقدرات الحركية والاداء المهاري يوم 21 / 3 / 2025 في قاعة المبارزة في نادرة درة كربلاء.

2-7 التجربة الرئيسية:

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 1999، ص 70.

(2) خيرية الدين علي عويس: دليل البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 55.

لأجل تحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد مفردات (التمرينات الخاصة بالقدرات الحركية والاداء المهاري لدقة الطعن) لغرض تنفيذهما على أفراد المجموعة التجريبية، وذلك يوم 2025/3/20 ولغاية يوم السبت الموافق 2025/5/21، وكما يأتي:-

- 1- مدة تنفيذ مفردات التمرينات للقدرات الحركية الرشاقة والتوافق واداء مهارة دقة الطعن للعب هي (8) أسابيع.
- 2- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد ثلاث وحدات تدريبية.
- 3- عدد الوحدات التدريبية الكلية هي (24) وحدة.
- 4- استخدم الباحث طريقة التدريب بالحمل التكراري بشدة (90-100).
- 5- تم تنفيذ التدريبات في بداية القسم الرئيسي وبالاتفاق مع مدرب الفريق.
- 6- عمل الباحث على مراعاة تموجية الحمل التدريبي (1-2).
- 7- راعى الباحث عمليات تفنين الحمل التدريبي من حيث الشدة التدريبية والتكرارات وفترات ال راحة والاستشفاء.

2-8 الاختبارات البعدية:

قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية وكما يأتي:-
تم إجراء الاختبارات البعدية الخاصة بالقدرات الحركية ودقة الطعن في قاعة المباراة في نادي درة كربلاء.

2-9 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث.

3- عرض ومناقشة النتائج:

من أجل معرفة مدى تأثير المنهاج التدريبي المقترح تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج لإختبارات البحث القبلية والبعدية في ضوء البيانات التي توصل إليها الباحثين ، وقد إستخدم الباحث إختبار (T-test) للعينات المرتبطة لمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فضلاً عن إستخدام (T-test) للعينات المستقلة للتعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي .

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج إختبارات القدرات الحركية:-

3-1-1 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية للمجموعة الضابطة :-

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية لنتائج الإختبارين القبلي والبعدي

في إختبارات القدرات الحركية للمجموعة الضابطة

الإختبار البعدي	الإختبار القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
	س	ع		
1.009	16.100	1.201	13.900	ثانية
1.312	19.500	1.911	20.926	ثانية

من الجدول (2) يتبين:

- في اختبار التوافق: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13.900) وبانحراف معياري مقداره (1.201)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (16.100) وبانحراف معياري مقداره (1.009).
 - في اختبار الرشاقة: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (20.926) وبانحراف معياري مقداره (1.911)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (19.500) وبانحراف معياري مقداره (1.312).
- 3 - 1 - 2 عرض وتحليل نتائج إختبار فرق الأوساط الحسابية (إختبار T) بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية للمجموعة الضابطة:-

جدول (3) يبين فرق الأوساط الحسابية وإنحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين

القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية للمجموعة الضابطة

الإختبار	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
التوافق	2.300 -	0.339	-9.499	0.000	معنوي
الرشاقة	1.504	0.344	4.993	0.001	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (9 = 1 - 10).

من الجدول (3) يتبين:

• **في اختبار التوافق:** بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (2.300 -) وبانحراف معياري قدره (0.339)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (9.699 -) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.000)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

• **في اختبار الرشاقة:** بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (1.504) وبانحراف معياري قدره (0.344)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.993) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.000)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

3-1-3 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات القدرات الحركية للمجموعة التجريبية:-

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية لنتائج الاختبارين القبلي والبعدي

في اختبارات القدرات الحركية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		ع	س	ع	س
التوافق	ثانية	1.959	13.700	0.959	19.400
الرشاقة	ثانية	3.055	19.512	2.133	15.276

من الجدول (4) يتبين:

- **في اختبار التوافق:** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13.700) وبانحراف معياري مقداره (1.959)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (19.400) وبانحراف معياري مقداره (0.959).
- **في اختبار الرشاقة:** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (19.512) وبانحراف معياري مقداره (3.055)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (15.276) وبانحراف معياري مقداره (2.133).

3-1-4 عرض وتحليل نتائج إختبار فرق الأوساط الحسابية (إختبار T) بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات

القدرات الحركية للمجموعة التجريبية:-

جدول (5) يبين فرق الأوساط الحسابية وإنحرافه المعياري وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين

القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية للمجموعة التجريبية

الإختبار	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
التوافق	-6.300	0.538	-11.699	0.000	معنوي
الرشاقة	4.404	0.333	12.099	0.000	معنوي

*معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (9 = 1 - 10).

من الجدول (5) يتبين:

- في اختبار التوافق: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (-6.300) وإنحراف معياري قدرة (0.538)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (-11.699) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.000)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

- في اختبار الرشاقة: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (4.404) وإنحراف معياري قدرة (0.333)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (12.099) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.000)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

3-1-5 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والجريبية لإختبارات القدرات الحركية في الإختبار البعدي:

جدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق اختبارات

القدرات الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي

الإختبار	وحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
التوافق	ثانية	الضابطة	18.700	0.939	7.833	0.000	معنوي
		التجريبية	15.100	1.100			
الرشاقة	ثانية	الضابطة	18.100	2.144	-4.477	0.000	معنوي
		التجريبية	15.499	1.214			

* عند درجة الحرية (2 - 10 + 10) = 18 ومستوى دلالة 0.05

من الجدول (6) تظهر النتائج وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لإختبارات القدرات الحركية، وكما يلي:

- في إختبار التوافق: فقد أظهرت النتائج الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي (18.700) وبانحراف معياري قدرة (0.939)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية وسطاً حسابياً قدرة (15.100) درجة بانحراف م عياري مقداره (1.100)، وبإستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (7.833) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.000)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05)، وهذا يدل على وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في الإختبار البعدي.
- في إختبار الرشاقة: فقد أظهرت النتائج الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي (18.100) وبانحراف معياري قدرة (2.144)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية وسطاً حسابياً قدرة (15.499) درجة بانحراف معياري مقداره (1.212) ، وبإستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (- 4.477) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.000)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05)، وهذا يدل على وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في الإختبار البعدي.

3-1-6 مناقشة النتائج:

في إختبارات التوافق والرشاقة يتبين من الجدول (6) بأن هنالك فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي، ويعزو الباحث تطور عينة البحث التجريبية الى تعرض أفراد هذه المجموعة للمنهج التدريبي الذي يحتوي على الخاصة وادائها بشكل منتظم وبتوقيات دقيقة خلال تطبيق المنهج الذي وضعتة الباحث ، كل هذا يؤدي الى اتقان الحركات المطلوبة من اللاعبين وضبط التوافق بالصورة المطلوبة، حيث ان "كل ما زادت اجزاء الجسم العاملة والمتحركة كلما زادت صعوبة التمرين وذلك يؤدي الى اتقان الحركات وخروجها بأنسيابية حيث اشار (قاسم لزام) ⁽¹⁾. "لان الرياضي يحتاج فيها الى تركيز عالي وتدريب مستمر وطويل للوصول الى حالة التوافق الالي" اما بالنسبة للرشاقة يعزو الباحث هذا الفرق المعنوي الى متابعة الباحث لأداء اللاعبين للتمرينات المقترحة من قبل الباحث من اجل تطوير الرشاقة لديهم ومساعدتهم على تصحيح الالخطاء اثناء الاداء ويشير الباحث الى ما ذكره (محمد ابراهيم شحاتة) ⁽²⁾. بأن كثيرا ما تفشل الحركة لان اللاعب لم يكتسب الرشاقة 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 اوجسم اللاعب بالكامل في المسار الصحيح وبما ان اغلب التمرينات المستخدمة تحتاج الى الرشاقة اذ انها تدخل في جميع الحركات والمهارات كالطعن والمارشية والرومبية لابد ان يكون جسم اللاعب رشيق "اذ ان الرشاقة من العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تعليم وتدريب اي مهارة كونه الاساس التي تقوم عليه المهارة" .

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج إختبار دقة اللمس بحركة الطعن:-

3-2-1 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبار دقة اللمس بحركة الطعن للمجموعة الضابطة :-

جدول (7) يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية لنتائج الإختبارين القبلي والبعدي

في إختبار دقة اللمس بحركة الطعن للمجموعة الضابطة

الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		وحدة القياس	الإختبارات
ع	س	ع	س		
0.943	4.000	0.634	2.800	عدد	دقة اللمس بحركة الطعن

من الجدول (7) يتبين:

(1) قاسم لزام صبر .(2012). موضوعات في التعلم الحركي ، ط2، بغداد، دار البراق للطباعة والنشر.

(2) محمد ابراهيم شحاتة: دليل الجميز الحديث، دار المعارف، الاسكندرية، 1992.

- في اختبار اللمس بحركة الطعن: 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 (0.943).
- 2-2-3 عرض وتحليل نتائج اختبار فرق الأوساط الحسابية (اختبار T) بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة اللمس بحركة الطعن للمجموعة الضابطة:-

جدول (8) يبين فرق الأوساط الحسابية وإنحراف المعايير وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الإختبارين

القبلي والبعدي في اختبار دقة اللمس بحركة الطعن للمجموعة الضابطة

الإختبارات	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
دقة اللمس بحركة الطعن	1.100 -	0.152	-5.880	0.001	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (9 = 1 - 10).

من الجدول (8) يتبين:

- في اختبار دقة اللمس بحركة الطعن: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (- 0.622) وبانحراف معياري قدرة (0.142)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (- 4.370) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.002)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.
- 3-2-3 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية لنتائج الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة اللمس بحركة الطعن للمجموعة التجريبية :-

جدول (9) يبين الأوساط الحسابية وإنحرافاتها المعيارية لنتائج الإختبارين القبلي والبعدي

في اختبار دقة اللمس بحركة الطعن للمجموعة التجريبية

الإختبارات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي	
		ع	س	ع	س
دقة اللمس بحركة الطعن	عدد	0.994	2.900	0.675	6.300

من الجدول (9) يتبين:

- في اختبار اللمس بحركة الطعن: 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 (0.675).
- 3-2-4 عرض وتحليل نتائج اختبار فرق الأوساط الحسابية (اختبار T) بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في اختبار دقة اللمس بحركة الطعن للمجموعة التجريبية:-

جدول (10) يبين فرق الأوساط الحسابية وإنحراف المعايير وقيمة (T) المحسوبة ودلالة الفرق بين نتائج الإختبارين

القبلي والبعدي في اختبار دقة اللمس بحركة الطعن للمجموعة التجريبية

الإختبارات	ف- ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفرق
دقة اللمس بحركة طعن	-3.400	0.267	-12.750	0.000
				معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان الخطأ أصغر من (0.05).

* درجة الحرية (9 = 1 - 10).

من الجدول (10) يتبين:

- في اختبار دقة اللمس بحركة الطعن: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (- 3.400) وبانحراف معياري قدرة (0.267)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (-12.750) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.000)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفرق عند مستوى الخطأ (0.05) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

3 - 2 - 5 عرض وتحليل نتائج الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لإختبارات القدرات الحركية في الإختبار البعدي:

جدول (11) يبين قيم الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمتا (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفرق ختبارات

القدرات الحركية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي

الإختبار	وحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
دقة اللمس بحركة الطعن	عدد	الضابطة	4.000	0.943	6.273	0.000	معنوي
		التجريبية	6.300	0.675			

* عند درجة الحرية (8 + 8 - 2) = 18 ومستوى دلالة 0.05

من الجدول (11) تظهر النتائج وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي لإختبارات القدرات الحركية، وكما يلي:

- في إختبار دقة اللمس بحركة الطعن فقد 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 (0.675) ، وبإستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (6.273) في حين كانت قيمة مستوى الخطأ (0.000)، ولما كانت قيمة مستوى الخطأ أصغر من (0.05) فهذا يدل على معنوية الفروق عند مستوى الخطأ (0.05)، وهذا يدل على وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في الإختبار البعدي.

3-2-6 مناقشة النتائج:

في إختبار دقة التصويب بحركة الطعن يتبين من الجدول (11) بأن هنالك فروق معنوية لصالح الإختبار البعدي، ويعزو الباحثين تطور عينة البحث التجريبية الى تعرض أفراد هذه المجموعة الى المنهاج التدريبي للمدرب الذي يحتوي على التمرينات الخاصة التي اعطت اهمية كبيرة لقيمة الاداء الذي يقدمه اللاعب طبقا لهدف معين وبفترة زمنية قليلة، اذ أظهرت الوحدات التدريبية وطريقة تطبيقها والتصحيح من قبل الباحث والتعزيز للاداء نتائج ملموسة، وقد اكد ذلك "أن تاخير تصحيح الالخطاء يؤدي الى صعوبة منة وانه كلما امكن تصحيح الخطأ مبكرا زاد في سرعة التعلم" كما ان التمرينات التي تم استخدامها على وفق الاداء كان لها تاثير 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" وهذا ما اكده (اسامة رياض) ⁽¹⁾ 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 ، هذا التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية التي نفذت التمرينات الخاصة مما انعكس على تطور الدقة لديهم وحققوا الافضلية لهم، ويشير (محمد صبحي حسانين) ⁽²⁾، ان الدقة تعني الكفاءة اذ تعد الدقة احد المكونات الرئيسية في الانشطة الرياضية اذ يتوقف عليها اصابة الهدف وبالتالي تحقيق الهدف المطلوب، ويرى الباحث ان التمارين الخاصة التي تضمنت من صناديق قفز وكرات وكفوف وشواخص.... الخ، كان لها دور كبير في

(1) اسامه رياض. (2000) . الطب الرياضي وكرة اليد، عمان، دار الفكر العربي .

(2) محمد صبحي حسانين . (1987) . التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط2، جامعة حلوان، دار الفكر العربي..

أحداث تطور ملموس، والتي ساعدت اللاعبين على أداء مهارات الطعن بصورة دقيقة والحصول على دقة اللمس بصورة أفضل، فضلاً عن التطور الذي حصل على القدرات الحركية لديهم .

4-1 الإستنتاجات:

من خلال إجراءات البحث الميدانية ونتائج المعالجات الإحصائية للبيانات التي جمعت في الإختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة وتعليلاً لهذه النتائج، توصل الباحثان لمجموعة من الإستنتاجات، وهي كالآتي:

1- إن المنهاج التدريبي بإستخدام التمرينات الخاصة أثرت في تنمية القدرات الحركية (التوافق، الرشاقة) للاعبي سلاح سيف المبارزة الناشئين.

2- إن المنهاج التدريبي بإستخدام التمرينات الخاصة أثرت في تنمية مهارة دقة المس للاعبي سيف المبارزة أفراد عينة البحث.

4 - 2 التوصيات:

على ضوء الإستنتاجات التي أسفر عنها البحث، يوصي الباحثين بما يلي:

1- ضرورة إستخدام التمارين الخاصة والمقترحة من قبل الباحث في العملية التدريبية لأثرها في تطوير القدرات الحركية (التوافق ، الرشاقة)، فضلاً عن بعض المهارات الأساسية في لعبة سيف المبارزة بصورة خاصة ورياضة المبارزة بصورة عامة.

2- ضرورة التدرج في إستخدام التمارين الخاصة للحصول على التكيف المناسب خاصة مع الفئات العمرية.

3- العمل على تطوير وإبتكار العديد من التمارين الخاصة بشكل يخدم الإنجاز في رياضة المبارزة.

المصادر:

- احمد ناجي محمود وسما محمود علي . (2015) . دراسة مقارنة للعلاقة بين بعض القدرات الحركية الخاصة للاعبي سيف المبارزة الشباب، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 28، العدد الأول .
- اسامه رياض. (2000) . الطب الرياضي وكرة اليد، عمان، دار الفكر العربي .
- أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود . (2008) . الاتجاهات الحديثة في عالم التدريب الرياضي، دار الوفاء، ط1، الاسكندرية .
- خيرية الدين علي عويس. (1999) دليل البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي، ص 55.

- عبد الكريم عباس . (1989) . منهج مقترح لتطوير القوة المميزه بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والسفلى للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- عبد الكريم فاضل عباس وآخرون.(2021) دليل الإختبارات في رياضة المبارزة، جامعة ديالى، المطبعة المركزية.
- قاسم لزام صبر .(2012) . موضوعات في التعلم الحركي ، ط2، بغداد، دار البراق للطباعة والنشر.
- محمد صبحي حسانين . (1987) . التقويم والقياس في التربية الرياضيّه، ط2، جامعة حلوان، دار الفكر العربي.
- مروان عبد المجيد إبراهيم.(1999). الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، ص 70.

ملحق رقم (1)

اقسام الوحدة التدريبية	الزمن/د	التفاصيل	الملاحظات
القسم التحضيري	15:00 د	تمارين احماء عام + تمارين خاص	
القسم الرئيسي			
1- تمارين اعداد بدني عام	10:00 د	- إستخدام السلاح في أثناء أداء تمارين الإعداد البدني الخاص وتنمية الإحساس بالسلاح ووزنه.	
2- تمارين اعداد بدني خاص	10:00 د		
أداء مهاري			
التمرين الأول		التمرين / (وضع الإستعداد) التقهقر خطوة للخلف ثم التقدم ثلاث خطوات والطعن على شاخص	- بعد الشرح والعرض للحركة يتم الأداء باستخدام سلاح مبارزة والطعن على الشاخص.
		الشدة / 70 % - 80 %	
		الحجم / 3 * 3	- عدم إستخدام السرعة في الأداء.
		زمن أداء المجموعة / 30 ثا	
		الراحة بين المجموع / 20 ثا	
		الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د	
		التمرين / (وضع الاستعداد) يقوم اللاعب بالقفز على مصطبة	

	بارتفاع 30 سم ومن ثم النزول من المصطبة واخذ خطوه للامام ثم الطعن على الشاخص.		التمرين الثاني
	الشدة / 60 % - 70 %		
	الحجم / 3 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 30 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 20 ثا		
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		
- بعد الشرح والعرض للحركة يتم أداء حركة الطعن على المدرب او زميل .	التمرين / (وضع اللعب) القيام بضرب نصل سلاح المنافس وفي لحظه رجوع المنافس خطوه للخلف القيام باداء حركه الطعن على الذراع المسلحة		التمرين الثالث
	الشدة / 60 % - 70 %		
	الحجم / 3 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 30 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 20 ثا		
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		
		15:00 د	4- اعداد خططي
			5- اعداد معرفي
			6- اعدادي نفسي
	تمارين تهدئة وسترخاء + العاب صغيرة	15:00 د	القسم الختامي