

تأثير التمرينات المركبة على قدرتي التوافق والدقة والهجمة المضادة لدى مبارزات سلاح الشيش

م.م كونا نجم الدين كريم

ا.د. شيلان صديق عبدالله

shilan.abdullah@univsul.edu.iq

sportgona@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات المركبة على قدرتي الدقة و التوافق واداء الهجمة المضادة لدى مبارزات سلاح الشيش، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة لملاءمته مشكلة وأهداف البحث. شمل مجتمع البحث لاعبات سلاح الشيش للفئة العمرية فوق 20 سنة المسجلات في المركز التدريبي للاتحاد الفرعي للمبارزة في محافظة كركوك، واختيرت العينة بالطريقة العمدية، وتم إجراء الاختبارات والقياسات على جميع أفراد العينة (8 لاعبات) واللاتي يشملن مجتمع البحث، وتم إجراء التجانس في القياسات الأساسية (العمر الزمني، الطول، الوزن، والعمر التدريبي). وقامت الباحثتان بتصميم البرنامج التدريبي والمكون من مجموعة من التمرينات المركبة التي تتضمن الطرف العلوي (الذراعين) والطرف السفلي (الرجلين). وتم تنظيم البرنامج التدريبي للتمرينات على (24) وحدة تدريبية خلال 8 أسابيع، 3 وحدات تدريبية أسبوعياً، وزمن كل وحدة 90 دقيقة. ثم تحددت أدوات البحث والاختبارات المقننة، وبعد استخراج البيانات للاختبارين القبلي والبعدي اعتمدت الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة بيانات البحث الإحصائية. استنتجت الدراسة أن التمرينات المركبة أثرت لها دور فعال في تطوير قدرتي التوافق الحركي والدقة وأداء مهارة الهجمة المضادة، وأن التمرينات المشتركة بين الطرفين تعطي نتائج أسرع وأدق لنتيجة الأداء. وأوصت الدراسة بالاهتمام بلاعبات المبارزة لتنمية قدراتهن وتقديم أفضل ما لديهن، والاهتمام برياضة المبارزة عامة وبالسيدات خاصة، وإجراء بحوث أكاديمية أكثر للوصول باللعبة لمستويات أعلى.

The Effect of Combined Exercises on Coordination, Accuracy, and Counterattack

Performance in Women's Foil Fencing

By

Lect. Dr. Gona Najmaddin Karim

Prof. Dr. Shilan Sadiq Abdullah

E-mail: sportgona@yahoo.com

E-mail: shilan.abdullah@univsul.edu.iq

Abstract

The present study aimed to investigate the effect of **combined exercises** on the development of **coordination, accuracy, and counterattack performance** among **women's foil fencers**.

The researchers employed an **experimental research design** using a **one-group pre-test-post-test** approach, as it was appropriate for the nature and objectives of the study. The research population consisted of female foil fencers aged **over 20 years** who were registered at the **Training Center of the Kirkuk Provincial Fencing Federation**. The sample was selected purposively and included **all eight fencers** representing the research population. Homogeneity was established with respect to the participants' **chronological age, height, body mass, and training age**.

The researchers designed a training program consisting of **combined exercises** involving both the **upper limbs (arms)** and **lower limbs (legs)**. The program comprised **24 training sessions** conducted over **eight weeks**, with **three sessions per week**, each lasting **90 minutes**. Standardized tests and measurement instruments were employed, and the collected pre-test and post-test data were analyzed using the **Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)**.

The findings demonstrated that the combined exercises had a significant positive effect on improving **motor coordination**, **accuracy**, and **counterattack performance** among the participants. Furthermore, exercises that simultaneously engaged both the upper and lower limbs produced faster and more accurate improvements in skill performance.

Based on these findings, the researchers recommend giving greater attention to the development of female fencers' physical and technical abilities to maximize their competitive performance. They also emphasize the importance of promoting women's fencing and conducting further academic research to advance the sport to higher levels of performance.

Keywords: Combined Exercises; Motor Coordination; Accuracy; Counterattack; Foil Fencing.

1- التعريف بالبحث

1-1. مقدمة البحث وأهميته :

في ظل تزايد الاهتمام بالإعداد البدني المبني على الأسس العلمية، شهدت البرامج التدريبية تنوعاً ملحوظاً، حيث برزت التمرينات المركبة كأحد الأساليب الفعالة في تطوير عناصر اللياقة البدنية المختلفة وفقاً لمتطلبات نوع النشاط الرياضي. وتُعد المبارزة من الألعاب التي تستلزم قدرات بدنية خاصة، من أبرزها التوافق والدقة والتوازن ويعرف (،) (السامرائي و بسطويس، 1984، صفحة 235) بأن التمارين هي حركات منتظمة وهادفة مبنية على أسس بأبوميكانيكية وتشريحية فسيولوجية وتربوية الغرض منها تحسين وتنمية الصفات البدنية والحركية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والمرونة والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق... الخ للاستفادة منها في مجالات الحياة العامة والمجال الرياضي خاصة وكذلك ترقية المهارات الرياضية في جميع مجالاتها.

ويقول (الخاقاني، 2007، صفحة 92) ان الهجوم المضاد نوع الثالث من انواع الهجوم في رياضة المبارزة حركات هجومية متقدمة يقوم بها اللاعب المدافع في نهاية هجوم لاعب المنافس الذي يقوم بهجوم ولاعب المدافع يستغل الحركة ويقوم بهجمة سريعة مضادة .

. ويذكر كل (خاطر و البيك، 1996، صفحة 51) و (علاوي و عبدالفتاح، 2004، صفحة 94) و (مجيد و عبدالفتاح، 2016، صفحة 50) و (سيد، 2019، صفحة 33) بأن الحالة التدريبية يعتمد تحسينها على الاعداد التكامل

للاعبين من خلال استخدام الاساليب التدريبية الحديثة والملائمة مع المتطلبات البدنية والفسولوجية الخاصة بالمنافسات لذى يسعى الباحثون لاجراء المزيد من الدراسات العلمية للوقوف على افضل الاساليب التدريبية التى تستهدف تطور الحالة التدريبية للاعبين وحل المشكلات التى تواجه اللاعبين ومنها التمرينات المركبة التى تتضمن ايقاع الحركات لكل من الطرف العلوي والسفلي من اجل انسيابيه الاداء الحركي ويتطلب ذلك الى امتلاك اللاعب القدرات الحركية خاصة للتفوق في نشاط الممارس.

ويشير كل (خاطر و البيك، 1996، صفحة 88) و (حماد م.، 1998، صفحة 67) و (علي أ.، 1999، صفحة 18) و (مصطفى ع.، 2003، صفحة 41) ان هناك ارتباطا قويا بين القدرات الحركية وبين مستوى الاداء المهارى فالرياضي لا يستطيع اتقان المهارات لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقار القدرات الحركية وكلما ارتفع مستواها لدى كلما امكنه الوصول لمستوى اعلى من ادائه الحركي المنشود كما ان اي مهارة سواء كانت بسيطة او مركبة تحتاج الى قدر معين من هذه القدرات الحركية .

ويتفق العديد من المختصين في رياضة المبارزة (الرملي، 1993، صفحة 17) و (السكري، 1993، صفحة 24) و (علي أ.، 1994، صفحة 17) و (جبريل، حسين، درويش، و صقر، 2000) اهمية القدرات الحركية في تأثيرها المباشر على الناحية الفنية الخاصة من خلال الممارسة ويتم صقل هذه القدرات بواسطة الاعداد البدني والمهاري والقدرة الحركية للمبارز تختلف وتتنوع حسب مواقف اللعب المختلفة التى تتطلب من المبارز اداء واجبات حركية متعددة ليقوم بتنفيذها الا المبارز الذي تم تدريبه على اساس علمي سليم .

وهنا تبرز اهمية الدراسة فى استخدام التمارين المركبة والتى هي متشابهة حركاتها مع الاداء الفعلي للمبارز والتى تعتمد على اشراك اكثر من مجموعة عضلية والتناوب حركات الاطراف العليا والسفلي لما يحتاج فى تنظيم عصبي عضلي والذي بدوره يسهم بشكل مباشر في تطوير القدرات الحركية ومنها قدرتى التوافق والدقة .

وفي سياق متصل يوضح (الطبولي و حجاج، 1994، صفحة 150) و (علي أ.، 2006، صفحة 32) ان تطور قدرتى التوافق الحركى والدقة يتم عبر تمرينات تعمل على ربط بين اجزاء الحركة المختلفة حيث تؤدي التمرينات المركبة التى تجمع بين حركات الذراعين والرجلين في وقت واحد الى تحسين العمليات العصبية والغضلية المسؤلة عن تنسيق الحركة ممايسهم في زيادة دقة الاداء الفنى وتقليل الاخطاء اثناء النزال العضلي .

ويري كل من (cudy, 1990, p. 67)(nick, 1996, p. 43) (حجاج و الطبولي، 1999، صفحة 16) (علي ا.، مبادئ الاساسية للمبارزة الجزء الاول، 2005، صفحة 112) ان طبيعة رياضة المبارزة تتطلب استخدام جيد لحركات الرجلين اثناء النزال لاداء المهارات الحركية على حلبة المبارزة المتمثلة في الهجوم والدفاع والرد والهجوم المضاد ومتنوعات الهجوم زهده الاداءات يجيب ان تتم بالاقتصاد في بذل الجهد الانسيابي والتوافق بين حركات الطرف العلوى والسفلي من اجل تحقيق الانجاز وهو تسجيل اللمسات على هدف المنافس وفقا لنوع السلاح المستخدم.

1-2. مشكلة البحث:

تعد الرياضة المبارزة وخاصة سلاح الشيش من الرياضات التي تعتمد بدرجة كبيرة على التكامل بين القدرات الحركية حيث يتطلب الاداء المهارى مستويات عالية من التوافق الحركى والدقة في توجيه اللمسات خلال المواقف المتغيرة للعب ولاحظت الباحثتان بعد التشاور مع المدربين واللاعبات الى وجود قصور واضح لدى العديد من لاعبات سلاح الشيش في القدرة على الربط بين حركة الذراعين والرجلين اثناء الاداء مما ينعكس على ضعف الدقة من تسجيل اللمسة وحيث ان البرامج التقليدية تركز على الجوانب المهارية دون الاهتمام بتطوير القدرات البدنية التي تتطلبها اللعبة وهنا برزت التمرينات المركبة التي تجمع بين الاداء الحركي المتزامن مناطق متعددة من الجسم على رغم من اهميتها في تحقيق تطوير فعلي في الاداء التنافسي وبناء على ذلك تتمثل مشكلة البحث في الحاجة الى استخدام تمرينات المركبة تعتمد على دمج حركات الطرف العلوى والطرف السفلي في اداء واحد لمعرفة اثرها على كل من التوافق الحركى والدقة والهجوم المضاد لدى لاعبات سلاح الشيش وذلك بهدف تحسين مستوى الاداء الفنى وتقليل الاخطاء الاتصالية بين المكونات الحركية اثناء المنافسات وتسجيل اكثر نسبة من اللمسات.

1-3. أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير التمرينات المركبة على التوافق الحركى والدقة لدى المبارزات في سلاح الشيش من خلال اختبارين القبلي والبعدي

2. التعرف على تأثير التمرينات المركبة على الهجمة المضادة لدى المبارزات في سلاح الشيش من خلال اختبارين القبلي والبعدي

1-4. فروض البحث :

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لقدرتى التوافق والدقة

2. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لهجمة المضادة

5-1. مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبات المركز التدريبي لاتحاد الفرعى للمبارزة فى محافظة كركوك

2-5-1 المجال الزماني : الفترة من 2024/12/10 لغاية 2025/2/27

3-5-1 المجال المكاني : او قاعة قاعة الكلية التربية الرياضية فى جامعة كركوك

6-1. تحديد المصطلحات :

1- التمرينات المركبة: تلك التمرينات التى تطورت أو تنمي وتحسن عدة مهارات أو أكثر مع قدرة بدنية في وقت واحد في

أحد مراحل الاعداد المختلفة (حيدر، 2024، صفحة 26).

2- الهجوم المضاد: وهو الهجوم الذي يتم من قبل اللاعب المدافع في توقيت مناسب على الهجوم الذي يبدا به اللاعب

المهاجم (أحمد، 2022، صفحة 44)

2. منهجية البحث و اجراءاته الميدانية: .

1-2. منهج البحث :

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه.

2-2. مجتمع البحث وعينته :

اجريت هذه الدراسة على عينة بطريقة العمدية من مبارزات سلاح الشيش في المركز التدريبي للاتحاد الفرعى للمبارزة

في محافظة كركوك للمرحلة عمرية فوق 20 سنة والبالغة عددهن 8 مبارزات مسجلين فى اتحاد المبارزة العراقية ملحق رقم

(1) فرع كركوك اي نسبة 100% من مجتمع البحث وتمثلن المجموعة التجريبية الواحدة وتم اجراء التجانس في القياسات

الاساسية (العمر الزمني، الطول، والوزن ، والعمر التدريبي) ، والمتغيرات البدنية كما مبين في جدول رقم (1).

جدول رقم (1) / تجانس عينة البحث للمتغيرات الاساسية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري $\pm$ ع	الوسيط	معامل الالتواء
1-	الطول	سم	159	4.223	159	0.36
2-	الوزن	كغم	55.50	10.000	56	0.611_
3-	العمر الزمني	سنة	21.12.	1.457	20.50	1.193
4-	العمر التدريبي	الشهر	16.25	4.803	16.00	0.641
5-	التوافق	زمن	16.125	1.808	16.000	0.336
6-	الدقة	عدد	3.625	0.744	3.500	0.824
7-	الهجوم المضاد المباشر	درجات	4.661	0.314	4.714	0.000

بما أن القيم الالتواء في الجدول (1) بين (± 3) فهذا يدل على ان العينة متجانسة لجميع المتغيرات

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

استدعي تطبيق الاختبارات والقياسات على عينة البحث تجهيز مجموعة من الادوات بغرض القياس وهي

-استمارة خاصة لاستجيل بيانات

- مقابلات الشخصية

-المصادر

- مميزان طبي لقياس الوزن

- مقياس الطول

-الحاسوب

- اشرطة ملونة

- ساعة إيقاف

-شاخص (دمية)

- بدل المباراة الرسمي

- 2 عدد قناع لسلاح الشيش

2 عدد سلاح الشيش

- 2 عدد زوج قفاز

2-4 الاختبارات المستخدمة:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة توصل الباحثان الى وضع عدة اختبارات ومن ثم عرضها كاستبيان لآخذ آراء الخبراء والمختصين في مجال الاختبار والقياس والمبارزة من خلال المقابلة الشخصية.

2-4-1. اختبار التوافق (عباس، مهدي، و خلف، 2021، صفحة 35)

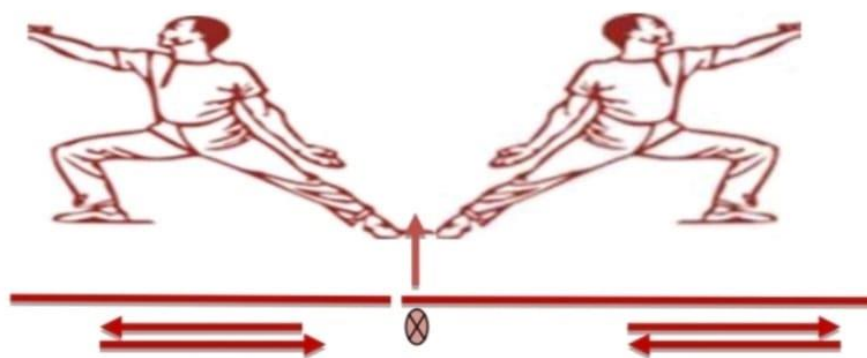
اسم الاختبار : اختبار التوافق في رياضة المبارزة

الهدف من الاختبار :معرفة قياس قدرة التوافق في رياضة المبارزة

الادوات اللازمة شريط لاصق ملون ،ساعة توقيت عدد 4 استمارة التسجيل المحاولات ،الاقلام

مواصفات الاداء :يرسم على الارض خط مستقيم بطول (2 متران) وبزاوية (180) ويحدد بشريط لاصق ملون يقف المختبر عند المنتصف التي تقسم الخط الى خطين متساويين طول كل منهما (1 متر) وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر باداء حركة الطعن الى جهة اليمين مع مد الذراع اليميني والعودة لوضع الوقوف عند مكان البدء ثم يقوم باداء حركة الطعن الى جهة اليسار بالقدم اليسري مع مد الذراع اليسرى والعودة للوضع وهكذا حتى سماع كلمة (قف)

طريقة التسجيل :يسجل عدد مرات الطعن الكاملة والصحيحة نحو الجهتين (اليمنى واليسري) خلال (30) ثانية.



نقطة البداية (وقوف المختبر)

2-4-2 اختبار الدقة : (عباس، مهدي، و خلف، 2021، صفحة 38)

اسم الاختبار :الاختبار دقة التصويب من وضع الطعن على هدف مقسم الى اربعة اقسام

الهدف من الاختبار :معرفة دقة الاصابة فى المباراة

الادوات اللازمة :شاخص يمثل هدف المباراة بمعرفة (40سم فى 60سم)يثبت على الحائط بمسامير فولاذية عدد(2) سلاح

شيش 4 استمارة تسجيل المحاولات واقلام

مواصفات الاداء :يثبت الشاخص على الحائط ويقف المختبر امام الشاخص (الهدف) المقسم الى اربعة مناطق وتوجد داخل

كل منطقة مربع ومرقمة حسب مناطق الدفاع فى المباراة وهى (7,8,4,6) بمسافة مناسبة لاداء حركة الطعن يبداء المختبر

باداء حركة الطعن مع توجيه السلاح باتجاه الدائرة على الهدف التى يحدد رقمها القائم بالاختبار يعطى للمختبر عشر

محاولات

طريقة التسجيل :يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التى استطاع فيها لمس الدوائر داخل المناطق المرسومة على

الهدف



3-4-2 اختبار الهجمة المضادة المباشر (عبدالصاحب، 2022، صفحة 16)

تم تقييم مستوى أداء مهارة الهجمة المضادة المباشر في رياضة المبارزة بسلاح الشيش بوساطة 7 محكمين وذلك بإعطاء درجة من (10) وتم التقييم عن طريق التصوير الفديوي للاختبار المهارة وتقييمها وفق الاستمارة الخاصة المعدة كما موضح في ملحق رقم (2).

5-2-1 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى على 4 لاعبات بتاريخ 2024 /12/18 في قاعة الكلية التربية الرياضية في جامعة الكركوك وهدف منها هي:

. التحقق من جهوزية وصلاحيه الادوات المستخدمة في تطبيق الاختبارات

. التسلسل المنطقي لاداء الاختبارات

. التعرف على مدى استجابة المبارزات لاداء الاختبار

. التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى قدرته من تنفيذ عملها

5-2-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

. لقد قامت الباحثتان بمراعات الاسس العلمية الهامة لوضع البرنامج وهي

. مراعات التدرج في زيادة الاحمال التدريبية

. مراعات التشكيل السليم لمكونات حمل التدريب المستخدمة

. مراعات التدرج في الحمل من السهل الي الصعب

. مراعاة الفروق الفردية في مستوي اداء المبارزات من خلال استخدام اسلوب التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى المرتفع

الشدة

. توافر عوامل الامن والسلامة

2-6 القياسات القبليّة

قامت الباحثتان باختبار القياسات القبليّة في تاريخ 22 و24/12/2024 في تمام ساعة 9 صباحا في قاعة الكلية التربية

الرياضية في جامعة الكركوك

2-7 التجربة الاساسية

تم تنفيذ التمرينات المركبة ضمن الوحدات التدريبية والبالغه عددها 24 وحدة تدريبية لمدة 8 اسابيع بواقع ثلاثة أيام في

اسبوع(الاحد والاثنين والخميس) المصادف يوم الاحد 29/12/2024 لحد يوم الخميس المصادف 20/2/2025

احتوى منهج تدريبي بأسلوب تدريب دائري بطريقة التدريب الفترى مرتفع شدة وتم مراعات فترات الراحة بين التمارين والدوائر .

الهدف من البرنامج التدريبي

والتي يهدف الي تنمية قدرتي التوافق الحركي والدقة من خلال مجموعة من التمرينات المركبة التي تتضمن الطرف

العلوي الذراعين والطرف السفلي الرجلين ومهارة الهجمة المضادة المباشر .

تضمنت 3 فترات (اعداد عام . اعداد خاص . مرحلة ما قبل المنافسات)

كل مرحلة او فترة كالتاتي الاولى 3 اسابيع والثانية 3 اسابيع والثالثة اسبوعين وتم توزيع الوزن النسبي لمرحلة الاعداد

لكل من الاعداد البدني والمهارى والخططي حتى تتمكن الباحثتان معرفة الزمن المخصص للجانب البدني في كل مرحلة التي

تعمل بها وحيث كل اسبوع تضمن 3 وحدات تدريبية ايام الاحد والثلاثاء والخميس من كل اسبوع زمن الوحدة ثابت 90 دقيقة منها 15 دقيقة الاحماء 5 دقائق للتهدة وزمن مكونات الاعداد البدني والمهارى والخططي 70 دقيقة. وتم استخدام الازمنة في الوحدة التدريبية وفق ما موضح فى جدول(2) للتمرينات المركبة والتي الغرض منها تطوير قدرتي الدقة والتوافق ثم الهجمة المضادة المباشر.

جدول(2)

توزيع ازمدة حسب الاعداد (بدنى . مهارى . خططي)

نوع الاعداد	الزمن الكلي	النسبة
بدنى	769.5 دقيقة	42.7%
مهارى	604.5 دقيقة	33.7%
خططي	426 دقيقة	23.7%
مجموع	1800 دقيقة	100%

جدول (3)

توزيع ازمدة ونسب مراحل الاعداد لمدة 8 اسابيع

نوع الاعداد	المرحلة الاولى		المرحلة الثانية		المرحلة الثالثة		ازمنة نسب المراحل	
	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%	الزمن	%
بدنى	396 ق	21.9	238.5 ق	13.2	135 ق	7.6	769.5 ق	42.7
مهارى	198 ق	11.1	301.5 ق	16.8	105 ق	5.8	604.5 ق	33.7
خططي	81 ق	4.5	135 ق	7.5	210 ق	11.6	426 ق	23.6
المجموع	675 ق	37.5	675 ق	37.5	450 ق	25	1800 ق	100

جدول (4)

توزيع ازمدة فترة الاعداد (بدنى - مهارى - خططي) لمدة 8 اسابيع

الزمن الكلي بدقائق	فترة الاعداد								نوع
	المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية			المرحلة الأولى			
	اسبوع 8	اسبوع 7	اسبوع 6	اسبوع 5	اسبوع 4	اسبوع 3	اسبوع 2	اسبوع 1	
769.5 ق	67.5	67.5	79.5	79.5	79.5	132	132	132	بدنى
604.5 ق	52.5	52.5	100.5	100.5	100.5	66	66	66	مهارى
426 ق	105	105	45	45	45	27	27	27	خططي
1800 ق	225 ق	225 ق	225 ق	225ق	225 ق	225 ق	225 ق	225 ق	المجموع

2-8 القياسات البعدية

قامت الباحثتان باختبار القياسات البعدية فى تاريخ 23 و 26/2/2025 فى تمام ساعة 9 صباحا فى قاعة الكلية

التربية الرياضية فى جامعة الكركوك

2-9 المعالجات الاحصائية

تمت معالجة الاحصائية باستخدام حقيبة الاحصائية **spss** وتتضمن الاتي

المتوسط الحسابى - الوسيط

الانحراف المعياري

معامل الالتواء

اختبار T test

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لقدرتي التوافق الحركي والدقة والهجمة المضادة المباشر

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية لقدرتي التوافق الحركي والدقة

الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاسم الاختبار
			±ع	س -	±ع	س -		
معنوي	0.00	8.226	1.685	23.375	1.808	16.125	زمن	التوافق الحركي
معنوي	0.00	7.514	1.488	7.750	0.744	3.625	عدد	الدقة

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين قياسين القبلي والبعدى للعينة البحث من متوسطات كل من

قدرتي التوافق الحركي والدقة لصالح القياس البعدى عند مستوى معنوى 0.05

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي والبعدى) للمجموعة التجريبية لمهارة الهجمة المضادة

الفروق	مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاسم الاختبار
			±ع	س -	±ع	س -		
معنوي	0.00	3.000	0.835	7.875	0.756	5.000	درجات	الهجمة المضادة المباشر

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين قياسين القبلي والبعدى للعينة البحث من متوسطات لمهارة الهجمة

المضادة المباشر لصالح القياس البعدى عند مستوى معنوى 0.05

2-3 مناقشة النتائج :

ان التوفيق المنتج في قيم الاختبارات البعدية على القبلية للتوافق الحركي والدقة كما موضح في جدول رقم (5) لابد ان يعود فضله الى تأثير البرنامج بالتمارين المركبة والمقترحة من قبل الباحثان والذي كان موجه لتطوير الدقة والتوافق الحركي باحمال تدريبية مقننة وبتكرارات وفترات راحة بينية تتناسب مع قدرة المبارزات البدنية.

وهذا ما اظهرته نتائج دراسة كل من (صقر، 1999، صفحة 102) (رضوان، 2009، صفحة 83) بان البرنامج التدريبي المقترح الذي تتطلب تشغيل مشتركا الاطراف الجسم العلوية والسفلية تنشيط المسارات العصبية المسؤولة عن التخطيط الحركي وهذا التحسن ينعكس على مهارات المباراة.

وكذلك يري (الجبالي، 2001، صفحة 42) ان التوافق الحركي يعتبر من القدرات البدنية الذي يرتبط بالقدرات الاخرى وامتلاك اللاعب القدرات عالية من التوافق لاتساعد فقط في اداء المهارة الحركية بصورة تامة ودقيقة لكن تتعدى ذلك لتسجيل تجنب الاخطاء المتوقعة .

وترى الباحثان ان البرنامج التدريبي للتمارين المركبة كان له تأثير في تطوير الدقة و التوافق ويرجعان هذا التحسن الى تمارين البرنامج المستخدم الذي كان له تأثير من تحميل الجهاز العصبي ومن ثم تحسين قدرته على تحكم في المسارات الحركية المركبة لدى المبارزات او ان التدريب المتكرر يسهم في تحسين التنسيق العصبي .

ويؤكد دراسة (حجاج و الطبولي، 1999، صفحة 220) و (أسماعيل، 2011، صفحة 4) ان التدريب الموجه الى القدرات الحركية وخاصة الحركات المركبة يؤدي الى ارتفاع ملحوظ في قدرة المبارزات على تنظيم الحركة واستجابتهم للمواقف المركبة مما يرفع مستوي التوافق الحركي بنسبة كبيرة.

ويضيف (مصطفى ع.، 2003، صفحة 181) بان التوافق الحركي هو قدرة الفرد على تنسيق الحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج حركي.

ويتفق كل من (السكري، دليل المباراة، 1993، صفحة 19) و (فوزي، 1996، صفحة 25) و (صقر، 1999، صفحة 12) و (حجاج و الطبولي، 1999، صفحة 72) و (حماد، صابر، و سعد، 2023، صفحة 37) بان قدرة التوافق تلعب دورا هاما في ادراك مدى اسهام الايقاع الايجابي في العملية التدريبية ومدى تأثيره على تحسين التكنيك الخاص بمهارات المباراة كما يجيب عدم اغفال كل من بعدي الايقاع الحركي (الزمني والديناميكي الذي يعني تناسق وتوافق حركات كل من

الذراعين والرجلين في اشكال مختلفة وتؤدي بإيقاع مشترك في وقت واحد بنغمات عضلية منسجمة حيث تخرج الحركة كجملة الحركية متناسقة مركبة .

يتضح مما سبق تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المركبة لتطوير الدقة و التوافق الحركي قد حقق الفرض الاول الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين قياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لقدرتى التوافق الحركي والدقة.

اما بنسبة تفوق قيم الاختبار البعدي على القبلي من اختبار مهارة الهجمة المضادة المباشر كما موضح فى جدول (6) لدى العينة قيد البحث الى تأثير البرنامج التدريبي المقترح الذي كان موجه لتطوير مهارة الهجمة المضادة المباشر مع تطبيق احوال تدريبية مقننة تتناسب مع قدرة المبارزات .

ولتأكيد ما سبق يضيف (علي أ.، 2006، صفحة 115) و (الحداد، 2011، صفحة 8) باهمية قدرة التوافق من خلال المسافة والتوقيت والايقاع ليعمل كل منهما منفردا دائما بل يجب ان يكون هناك توافقا تاما بينهم في اداء كل مهارة على حده لذلك يجب تدريب المبارز على اداء المهارة الواحدة باكثر من ايقاع وفي زمن يتفق مع هذا الايقاع من خلال مسافات خاصة تتناسب مع كل من الايقاع والزمن وبالتالي فالمسافة والتوقيت والايقاع يشكل كل منهم طبيعة اداء حركة المبارزة بتوافق وتناسق سواء كانت حركة هجومية او دفاعية.

وبشير (simmonds & morton, 1994, p. 29) الى اهمية التوافق بين الذراع المسلحة وحركات القدمين من خلال توقيت الهجمة بالتقدم والطعن نحو الذراع المسلحة يجب ان تفرد كاملا قبل خطوة التقدم وليس ذلك وهذا يؤدي الى اخطاء الهجمة ويجعل صد الهجوم في وقت التحضير اما اذا كان هناك اكثر من خطوة فان الذراع يجب ان تفرد في وقت مبكر للحصول على افضلية الهجوم .

وترى الباحثتان تحسنا في قياسات الهجمة المضادة المباشر يرجع الى انعكاس تأثير البرنامج التمرينات الذي كان يركز علي دمج الحركات اللمسية مع الحركات الانتقالية للرجلين مما ادى الى تحسين التحكم في السلاح وزيادة الثبات اثناء اللمسة للهجمة المضادة المباشر .

ويؤيد بشدة كل من (علي أ.، 2006، صفحة 113) و (خلف و الطائي، 2019، صفحة 248) و (الحداد، 2023، صفحة 256) ان التدريب الذي يجمع بين حركة اليد والقدم يحسن من قدرة المبارز على دقة تسجيل اللمسات اي ان قدرة المبارز على حفاظ على تحكم في الاداء الحركي ترفع من معدل اللمسات الصحيحة.

ويتضح مما سبق تاثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التمرينات المركبة لتطوير الهجمة المضادة قد حقق الفرض الثاني الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لهجمة المضادة.

وبالتالي قد اظهرت نتائج هذه الدراسة ان التمرينات المركبة ليست مجرد وسيلة تدريبية بل تعد من اهم الوسائل العلمية لتحسين الاداء المهارى في المبارزة وقد جاءت الدراسات المحلية والدولية لتؤكد فعالية تمرينات المركبة للطرفي العلوى والسفلي معا تعزيزا لمصادقية النتائج الحالية ويجعل البرنامج المقترح مناسباً للتطبيق.

ويتسق مع ما أشار اليه (Gomez, ibanez, & Leicht, 2020) 2022 بأن الهجمة المضادة النوع من الأداء يعتمد على سرعة الإدراك، والتوقع، واتخاذ القرار في أجزاء من الثانية. وتعمل التمرينات المركبة على تنمية هذه القدرات من خلال تعريض اللاعبات لمواقف تحاكي المنافسة الفعلية، مما يساعد على تحسين القدرة على قراءة حركة المنافس والتفاعل معها بسرعة وان الاداء في المبارزة يعتمد بشكل كبير على التكامل بين الإدراك الحسي والاستجابة الحركية

وبضيف (صلاح الدين ، 1995، صفحة 93) و (صفوت، مسعود، و عبدالقوي، 2022، صفحة 82) بان تدريب الدقة باستخدام اهداف ثابتة ومتحركة يؤدي الى تحسين القدرة على التحكم في السلاح كما ان التدريب المرتبط بحركة القدميين من واقعية الاداء ويحسن دقة اللمسة

و (عرنوسي، 2004) يؤكد ان اداء الذراع المسلحة تتمثل في الدقة لتسجيل اللمسة اما بالهجوم او الرد او الهجوم المضاد. وترى الباحثتان ان استعمال المنهج التدريبي المنظم في التمرينات المركبة الخاصة لتقوية وتطوير الطرف السفلي والعلوى للاعبات ادى الي اثر ايجابي عالي. واطهرت ذلك الاختبارات القدرة الحركية مثل الدقة والتوافق الحركي ومهارة الهجمة المضادة المباشر وترتبط بنوعية حركة الممارس .

4. الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1. - بان برنامج التمرينات المركبة اثرت بشكل فعال في تطوير قدرتي التوافق الحركي والدقة لدى المبارزات قيد الدراسة

2. -ان التمرينات المشتركة بين الاطراف العليا والسفلي لتمرينات المركبة يعطي نتائج ادق واكثر سلاسة في الحركة المبارز أثناء الاداء الهجمة المضادةالمباشر

2-4 التوصيات:

1. -استخدام التمارين المركبة والمتنوعة للتطوير قدرات الحركية اخرى لدى لاعبات ولاعبين المبارزة
2. -اهتمام بلاعبات المبارزة لتنمية قدراتهم وتقديم افضل مالديهم
3. -اهتمام بالرياضة المبارزة عامة وبالسيدات خاصة واجراء وبحوث اكاومية اكثر للوصول الى المستويات العليا.

المصادر والمراجع

1. Bruce, J. (1986). physiology of exercise and sport times merrosimobsby publishing statves . Toronto .
2. .David, R. .. (1984). physiology and bass of physical eduation and adleties C.B.S college pubhshing philged phanew looky toronto. toronto: college pubhshing philgedpha newlooky.
3. chrstine, m. .. (2012). physiology of sport and experience study guid. U.S.A: Human kinetics publishers.
4. cudy, S. M. (1990). the effect of speed on the performemce for college phyers in fencing. university of noth carolyna at chapel hill: master.
5. nick, E. .. (1996). the art and science of fencing . U .S .A: masters .
6. simmonds, A. T., & morton, E. D. (1994). fencing to win. london: great britain publishd.

7. أحمد حسن عرنوسي. (2004). الموصفات المورفولوجية للذراع المسلحة المميزة للمبارزي المستويات العالية وتأثيرها على دقة التسجيل للمسة ونتائج المباريات. الاسكندرية : رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية البنات جامعة الاسكندرية.
8. احمد طلحة حسام الدين. (1997). الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي طبعة الاولى.
9. اسامة عبدالرحمن علي. (1994). اثر استخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات تجديد الهجوم المبارزين. الاسكندرية: رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية .
10. اسامة عبدالرحمن علي. (2005). مبادئ الاساسية للمبارزة الجزء الاول. الاسكندرية: دار الطباعة الحرة.
11. أسامه عبدالرحمن علي. (1999). تأثير اختلاف الوسط التدريبي على فعالية الاداء لحركات الرجلين للمبارزين. كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية: اطروحة دكتورا غير منشور.
12. أسامه عبدالرحمن علي. (2006). المبادئ الاساسية للمبارزة سلاح الشيش الجزء الثاني. المنصورة: دار الاصدقاء.
13. السيد سامي صلاح الدين . (1995). تأثير الاهداف الثابتة والمتحركة على الدقة في المبارزة. كلية التربية الرياضية جامعة طنطا: رسالة ماجستير .
14. بيان علي عبد علي الخاقاني. (2007). تدريس وتدريب سلاح الشيش . عمان: دار دجلة .
15. حسين احمد حجاج، و رمزي عبدالقادر الطبولي. (1999). المبارزة سلاح الشيش (تعليم المهارات -شرح بعض مواد القانون). الاسكندرية: ماهي لخدمات الكمبيوتر.
16. رجاء حسن أسماعيل. (2011). تأثير استخدام التمرينات المركبة في تطوير التوافق العضلي الثنائي لدى لاعبات المبارزة. مجلة العراقية ، 10(15).

17. رمزي عبدالقادر الطبولي، و حسين احمد حجاج. (1994). دراسة عاملية لبعض حقائق الجسمية للمبارزات الناشئات. المجلة العلمية جامعة الاسكندرية كلية التربية الرياضية.
18. ريسان خريط مجيد، و أبو العلا احمد عبدالفتاح. (2016). التدريب الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
19. صالح مدحت سيد. (2019). استراتيجيات التدريب الرياضي للناشئين. القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
20. صباح علي صقر. (1999). المساهمة النسبية لبعض القدرات الحركية في مستوى الاداء المهاري لمبارزي سيف المبارزة سلاح الشيش. القاهرة: بحث منشور كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
21. صلاح هادي حماد، حسن جيجان صابر، و حنين محمد سعد. (2023). تأثير تمارينات مركبة بأدوات مطاطية على توافق الحركي والرشاقة وبعض المهارات الهجومية لمبارزي سلاح الشيش فئة الناشئين. مجلة واسط للعلوم الرياضة، 16(3)، 37.
22. ظافر ناموس خلف، و يعقوب بن قسمي الطائي. (2019). تأثير تمارينات باستخدام جهاز مساعد في تطوير مهارة الهجوم المضاد ودقة وسرعة الطعن لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش. مجلة العلوم الاداء الرياضي. جامعة سوق اهراس(1)، 248.
23. عباس احمد السامرائي، و بسطويسي احمد بسطويسي. (1984). طرائق التدريس في المجال الرياضي. الموصل: مطبعة جامعة الموصل.
24. عباس عبدالفتاح الرملي. (1993). المبارزة في سلاح الشيش. القاهرة: دار الفكر العربي.
25. عبدالكريم فاضل عباس، عبدالهادي حميد مهدي، و ظافر ناموس خلف. (2021). دليل الاختبارات في رياضة المبارزة. ديالى: مطبعة مركزية، جامعة ديالى.
26. عصام الدين عبدالخالق مصطفى. (2003). التدريب الرياضي نظريات والتطبيق. اسكندرية: دار كتب الجامعية.

27. عصام الدين عبدالفتاح رضوان. (2009). تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية على تنمية إيقاعات بعض مهارات الاساسية لحركات الرجلين للمبارزين. كلية التربية الرياضية . جامعة المنصورة: اطروحة دكتورا غير منشوره.

28. عمرو حسن السكري. (1993). دليل المباراة. القاهرة: دار المعرفة.

29. عويس علي الجبالي. (2001). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق. القاهرة: G . M . S.

30. فنتان محمد جبريل، محروسة علي حسين، وفاء محمد درويش، و صباح علي صقر. (2000). المباراة بين النظرية والتطبيق. الاسكندرية: ملنقي الفكر.

31. محمد أحمد خاطر، و علي فهمي البيك. (1996). القياس في مجال الرياضى. القاهرة: دار الكتاب الحديث ط 4.

32. محمد حسن حيدر. (2024). تأثير تمرينات مركبة وفق المدرسة الكويتية بجهاز مبتكر في نواتجالتعلم وبعض القدرات التوافقية والمهارات الاساسية بالملاكمة للطلاب. كلية التربية البدنية والعلوم الرياضة ،جامعة كربلاء: اطروحة الدكتوراه.

33. محمد حسن علاوي، و أبو العلا احمد .عبدالفتاح. (2004). فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي ط 5.

34. محمد عباس صفوت، رشا فرج مسعود، و هند سعيد عبدالقوي. (2022). تأثير برنامج مقترح لالتزان الحركي على بعض المتغيرات البدنية وتحسين دقة الطعن لدى ناشئي رياضة المباراة. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة .جامعة مدينة السادات، 28(1)، 82.

35. محمد لطفي السيد. (2016). الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي (رؤية تطبيقية). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

36. مفتي أبراهيم حماد. (1998). التدريب الرياضي للجنسين من طفولة الى المراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي.

37. نبأ رياض أحمد. (2022). أثر تدريبات مهارية بجهاز المبارز الآلي في زمن الاستجابة وبعض ميكانيكية مظاهر الحركة وفاعلية الأداء الهجومي والدفاعي للاعبين سلاح الشيش الشباب. كربلاء: أطروحة دكتوراه. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

38. نبيل محمد فوزي. (1996). تأثير برنامج مقترح لبعض العناصر البدنية على المستوى المهارى وبعض القياسات الوظيفية للاعب سلاح الشيش. القاهرة: دكتورا. كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

39. نور حاتم الحداد. (2011). القدرة التوافقية والقدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بمستوى الهجمات المركبة في سلاح الشيش. المجلة الرياضية المعاصرة. جامعة البغداد، 10(14)، 8.

40. نور حاتم الحداد. (2023). بناء وتقنين اختبار مركب حركي . مهاري للتوازن الذراع المسلحة ودقة الطعن في سلاح الشيش. مجلة واسط للعلوم الرياضية. كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية .جامعة واسط، 17(4)، 256.

41. هدير فلاح عبدالصاحب. (2022). تأثير تمرينات السرعة الذهنية على بعض القدرات الحركية لأداء الهجوم المضاد بسلاح الشيش. مجلة العلوم الرياضة الدولية، 4(2).

ملحق رقم (1)



الاتحاد العراقي للمبارزة و الخماسي الحديث

يه كويتي ناوه ندى شمشيريازي عيراق

فرع كركوك

لقى كه ركوك

العدد / ٨

نماره : ٨

التاريخ : ٢٠٢٥ / ٦ / ٢٠

به روار : ٢٠٢٥ / ٦ / ٢٠

الى من يههمه الامر

م / تأييد

يهديكم اتحادنا اطيب التحيات

تؤيد لكم بأن طالبة الدكتور (كونا نجم الدين كريم) قد اجرت الاختبارات القبلية و البعيدة لبحثها الموسوم (تأثير تمرينات المركبة على اهم المؤشرات الفسيولوجية و القدرات الحركية و الهجوم المضاد لسلاح الشيش) على لاعبات المركز التدريبي للاتحاد الفرعي للمبارزة في محافظة كركوك و شملت الاختبارات بكل ما يتعلق بمتطلبات البحث و بناء على طلبها زودت بهذا التأييد راجين تفضلكم بالاطلاع مع التقدير



عبدالكریم احمد محمد الجاف

رئيس الاتحاد الفرعي للمبارزة في محافظة كركوك

الممسوحة ضوئيا بـ CamScanner

استمارة تقويم بعض أنواع الهجوم المضادة في سلاح الشيش

الهجمة المضادة المباشر				الهجمة المضادة الغطس				رقم لاعبي
الدرجة الكلية 10	القسم الختامي 2	القسم الرئيسي 6	القسم التحضيرى 2	الدرجة الكلية 10	القسم الختامي 2	القسم الرئيسي 6	القسم التحضيرى 2	
								1
								2
								3
								4
								5
								6
								7
								8
								9
								10

التوقيع:

أسم الخبير:

مكان العمل :