

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية الاسراء الجامعة



مجلة كلية الاسراء الجامعة

دورية محكمة شاملة

تصدر عن كلية الاسراء الجامعة



المجلد الاول - العدد صفر

تأثير تدريبات خاصة في تطوير الرشاقة

للاعبين الشباب بسلاح الشيش بالمبارزة

م.م. مروة محمود علي

كلية الإسراء الجامعة - قسم التربية الرياضية

بغداد - العراق

Effect of Special Exercises in the Development of Fitness for Youth Players with Fencing

Marwa Mahmoud Ali

AL-Esraa University College-Physical Education Dept.

Baghdad- IRAQ

الملخص

تأثير تمارين خاصة في تطوير الرشاقة للاعبين الشباب بسلاح الشيش بالمبارزة هدفت الدراسة إلى إعداد تمارين خاصة تتلاءم مع قدرات عينة البحث، والتعرف الى تأثيرها في تطوير الرشاقة للاعبين الشباب بالمبارزة بسلاح الشيش . واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة. وأشتملت عينة البحث على (8) لاعبين يمثلون المنتخب الوطني العراقي المركزي للشباب في المبارزة بسلاح الشيش، اختيروا بالطريقة العمدية ، وعمدت الباحثه إلى اجراء اختبار للرشاقة في رياضة المبارزة يتلاءم مع عينة البحث. ثم عمد الباحث الى إعداد تمارين خاصة والذي إستغرق تنفيذها عشرة أسابيع بواقع (30) وحدة تدريبية. وأستنتجت الباحثه أن التمارين الخاصة أدت الى تطوير عنصر الرشاقة بدرجة معنوية ذات دلالة احصائية ولصالح القياس البعدي. وكما اوصت الباحثه بالاعتماد على التمارين الخاصة عند وضع المناهج الخاصة بتدريب المبارزة بسلاح الشيش، فضلا عن تطبيقها على فئة الناشئين ولا سيما المركز التخصصي للموهبة الرياضية للمبارزين لما لها من تأثير إيجابي في رفع مستوى اختبار الرشاقة لدى لاعبي المبارزة الشباب بسلاح الشيش.

Abstract

The study aimed at preparing special exercises that fit the capabilities of the research sample, and to identify their effect on the development of fitness for youth players with fencing. The researcher used the one-group experimental approach. The sample included (8) players representing the Iraqi national central team of youth in the fencing with the weapon of the blinds, were chosen by deliberate manner, and the researcher conducted a fitness test in the sport of fencing matches the sample of the research

The researcher conducted a fitness test in the sport of fencing in accordance with the sample of the research. Then the researcher prepared special exercises, which took ten weeks to implement (30) training units. The researcher concluded that the special exercises led to the development of the fitness component with a significant statistical significance and for the benefit of telemetry. The researcher also recommended the adoption of special exercises in the development of the curricula for the training of fencing with the gun, as well as applied to the youth group, especially the specialized center of sports talent for Of the positive effect in raising the level of fitness test in the young fencing players with a gun

1 - المبحث الأول التعريف بالمبحث

1 - 1 - المقدمة وأهمية البحث:-

تعد فعالية المباراة من الفعاليات القصيرة المتغيرة ذات الطبيعة اللاهوائية إذ تتطلب هذه الفعالية إستجابة آنية أزاء فعاليات المنافس والسرعة العالية في الحركة وإمتلاك الوسائل الدفاعية والهجومية (1). أن أهمية التمرينات الخاصة تساعد على تطوير قابليات الرياضي وأتقان الاداء الحركي ورفع فاعلية عمليات التدريب والتقدم السريع للاعبين برياضة المباراة من خلال هذه التمرينات المتعددة الجوانب التي تتناول صفات وقدرات متعددة التي تمكن اللاعب من التكيف مع طبيعة النشاط لرياضة المباراة والرشاقة هي صفة جامعة لكل الصفات تعكس بقية القدرات الحركية ويتصف الأداء فيها بالانسابية وإتقان عالٍ مع القدرة على أداء حركي بأوضاع وأشكال مختلفة ومتعددة السرعة والإتجاهات. وتأتي أهمية البحث بإعداد تمرينات خاصة ومناسبة في رياضة المباراة تحمل في طياتها إمكانية التطوير والتغلب على الضعف الحاصل في الرشاقة لدى لاعبي الشباب بالمبارزة بسلاح الشيش. لذا أرتأت الباحثة الى الخوض في هذا الموضوع والإستفادة من نتائج الدراسة وتوظيف نتائجها فيما يخدم المدربين في العملية التدريبية وتطوير مستوى الأنجاز في رياضة المباراة كإضافة علمية في هذا المجال.

1 - 2 - مشكلة البحث:-

الرشاقة يحتاجها لاعب المباراة عندما يقوم بأداء المهارات الهجومية، والإبداع في إنجازها حتى يتمكن من الوصول الى هدف المنافس وتحقيق لمسة فُصلاً عن مواقف أخرى في اللعب. وإن معظم حركات المباراة تتطلب دفع الارض والانطلاق مع تغيير اوضاع الجسم واتجاهاتها، وتظهر أهمية الرشاقة في رياضة المباراة أثناء محاولة النجاح في إدماج مهارات حركية عدة في نسق واحد، وأداء الحركات المختلفة تحت ظروف مختلفة ومتغيرة ومتباينة ، وذلك بقدر كبير من الدقة

عن طريق أداء حركات الخداع، والمراوغة، وأداء المهارات المختلفة. وكون الباحثة لاعبة في المباراة ومتابعة لمجريات اللعبة ومستوى التطور الحاصل بكل جوانبها لوحظ أن هناك قلة في استخدام تمارينات الخاصة التي تساعد على تطوير عنصر الرشاقة لدى لاعبي المباراة بسلاح الشيش وأن سبب ذلك هو قلة التدريب عليها من المدربين علماً أنها تعدّ من القدرات المهمة عند اللاعبين التي يجب التدريب عليها. ومن هنا تبرز مشكلة البحث بقلّة إعطاء التمارين التي تساعد على تطوير الرشاقة في رياضة المباراة بسلاح الشيش لذا ارتأى الباحث الى دراسة هذه المشكلة ومعالجتها بأعداد تمارينات خاصة وتأثيرها في تطوير الرشاقة عن طريق اعداد تمارينات خاصة للاعبين الشباب برياضة المباراة بسلاح الشيش. وذلك من أجل التعرف إلى مدى التقدم الحاصل بمستوى هذه الرياضة وتطويرها ومحاولة الوصول بها إلى المستويات المتقدمة.

3-1 أهداف البحث:-

1. إعداد تمارينات خاصة تتلاءم مع قدرات عينة البحث.
2. التعرف الى تأثير التمارينات الخاصة في تطوير الرشاقة للاعبين الشباب بسلاح الشيش

4-1 فرضيات البحث:-

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة للرشاقة للاعبين الشباب بالمبارزة بسلاح الشيش.

5-1 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري:- تشمل العينة على(8) لاعبين يمثلون المنتخب الوطني العراقي الشباب في المباراة بسلاح الشيش .

1-5-2 المجال الزمني:- من (2017/11/3 - 2018/3/15)

1-5-3 المجال المكاني:- (قاعة العراق للرشاقة وبناء الأجسام- شارع فلسطين)- (قاعة

المبارزة في نادي الإتصالات والبريد- بغداد الجديدة).

2 - المبحث الثاني الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم التمرينات في رياضة المبارزة:-

لا يقتصر التدريب في رياضة المبارزة على التدريب مع المدرب لوصول اللاعب الى المستويات العليا والنتائج الجيدة لانها غير كافية لذا يتطلب من لاعب المبارزة ان يقوم بأداء تمرينات مختلفة وبأشكال مختلفة تساعده على الاستمرار بأداء الحركات.

"ويجب أن تتناسب هذه التمارين مع أهداف وواجبات التدريب الرياضي والأىكون اختيارها إعتباطياً ويجب أن تعمل على تنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب في كل مرحلة من مراحل التدريب عند التخطيط للاعداد لاعب المبارزة وتهيئته لدخول المنافسات ، كما يجب أن يتم اختيار التمارين التي تضمن التقدم السريع للمستوى في رياضة المبارزة والتي تعمل على بناء قاعدة التطور المتدرج لسنوات عديدة". وتعددت الآراء حول مفهوم التمرينات وذلك بسبب تعدد أغراضها فالتمرين يعني " كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للإنسان" (1). " فكل عمل يقوم به الإنسان يجب أن يكون لديه هدف ومن أجل تحقيقه يجب إختيار الوسيلة الملائمة، ولا يتحقق ذلك إلا من التمرين فمن طريقه نستطيع تطوير قدرات الفرد البدنية والمهارية والحركية، فالتمرين يمكن أن يكون (عبارة) عن حركات منظمة وهادفة تحصل بواسطتها على تنمية الصفات البدنية والحركية والمهارية في جميع مجالات الحياة العامة والمجال الرياضي" (2).

2-1-2 رياضة المبارزة :-

تعد رياضة المبارزة واحدة من أقدم الالعاب الرياضية المعروفة في العالم التي أخذت قاعدة انتشارها تتسع شيئاً فشيئاً لاهتمام المتزايد بتعليمها وتدريبها لأنها رياضة علم وفن، وتصنف رياضة المبارزة ضمن الالعاب التي تتطلب مهارات عالية ومزيج فريد متقن وخاص والتأني في إستخدام المهارات الحركية إجمالاً وبدقة ولأن ممارستها تنمي التفكير المتزن وتنشط أجزاء الجسم

جميعها، ورياضة المبارزة هي رياضة هجوم ودفاع بين متنافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسة على الآخر بأحد الاسلحة الثلاثة (الشيخ ، وسيف المبارزة ، والسيف العربي) وعلى هدف قانوني وخلال وقت محدد، ولغرض تسجيل لمسة يجب القيام بهجوم أو رد على هجوم قام به المنافس وهذا الرد يجب أن يتسم بالدقة والسرعة والتوقيت الجيد لكي يكتب له النجاح. وهي بطبيعتها تتطلب الحركات المفاجئة والسريعة، تستخدم ثلاثة أنواع من الأسلحة في المنافسات الدولية للمبارزة وهي الفلوريه (الشيخ)، والأبيرة (سلاح المبارزة)، والسابر (السيف العربي)، يعتبر سلاح الشيخ أساس جميع المبارزات الحديثة وأغلب حركاته يمكن تطبيقها عند التبارز بأي من النوعين الآخرين (سيف المبارزة والسيف العربي) ولكن العكس ليس صحيحًا. فالمبارزة هي نزال بين لاعبين يتبادلان الهجوم والدفاع كل منهما يحاول اللمس على الهدف المحدد قانونًا على سطح جسم الخصم داخل ميدان اللعب لغرض تسجيل اللمسات⁽³⁾.

2-1-3 الرشاقة (Agility)

هناك إختلاف حول تحديد معنى ومفهوم (الرشاقة) ويعزى الاختلاف بين العلماء في تحديد الرشاقة الى أنها تتميز بالطابع المركب نظرًا لإرتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية من جهة وبالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى.⁽⁴⁾ "كما أن للرشاقة مكانة خاصة لدى العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بكافة القدرات الحركية فهي قدرة ذات طبيعة مركبة"⁽⁵⁾ في حين يتفق كل من (بيوكر) مع (لارسون) و(يوكم) في أن الرشاقة تعني "قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء"⁽⁶⁾. ويحتاج الفرد الرياضي لصفة الرشاقة لمحاولة النجاح في إدماج عدة مهارات حركية في إطار واحد"⁽⁷⁾. ويرى (لومان)"أن الرشاقة تساهم بقدر كبير في سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية"⁽⁸⁾.

ويرى كل من عبد الهادي وعبد الكريم أن الرشاقة في المبارزة هي "مقدرة الفرد على التلبية السريعة والتحكم في الحركات الدقيقة مع الإقتصاد في المجهود أذ نجد أن اللاعب يقوم بحركات الطعن والتقدم والتقهقر وحركات الدفاع وذلك أثناء التبارز. فاللاعب الذي يستطيع أن يغير أوضاع

جسمه من وضع لآخر أو إتجاهه من إتجاه لآخر بأقصى سرعة وتوافق فإنه يحقق بذلك درجة عالية من الرشاقة"⁽⁹⁾.

هناك نوعان من الرشاقة هما:-⁽¹⁰⁾

1 - الرشاقة العامة:- وهي رشاقة الجسم كله، يقصد بها الحركات التي يؤديها الفرد بكامل جسمهم مع تغيير اتجاهات وأوضاع جسمه بالهواء عند أداء الحركات على الأجهزة أو على الأرض، والتي يؤديها كل فرد على أن تكون مناسبة لعمره وجسمه وجنسه. لذا عرف (ستيبلر) الرشاقة العامة بأنها (إمكانية الفرد على الأداء الحركي العام بتوافق وتوازن ودقه).

2 - الرشاقة الخاصة:- وتكون الرشاقة هنا بحالتين أولهما: هي رشاقة عضو معين من أعضاء الجسم، أي أنها الحركات التي يؤديها الفرد بأحد أعضاء جسمه، مثل تمتع بعضهم بحسن أداء اليمين لمهارة خاصة بهما والاعتبار نفسه للرجلين أو لأي عضو آخر من الجسم لاداء مهارة خاصة بهذا العضو. أما الحالة الثانية فهي الرشاقة الخاصة التي تخص مهارة معينة يؤديها الفرد بكامل جسمه، كلاعب كرة القدم وهو يراوغ منافسه في أثناء الجري بالكرة ويغير إتجاهاته وسرعته في الملعب ولاعب كرة السلة في أثناء الجري بطبقة الكرة والتصويب على السلة وهكذا في جميع أنواع الفعاليات والألعاب الرياضية وقد عرف الرشاقة الخاصة كل من (ستيبلر): بأنها مقدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكتيك الفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة، إما (بسطويسى) فعرفها بأنها إمكانية الرياضي على أداء المهارات الحركية المطلوبة بتوافق وتوازن ودقة. إن الرياضي أو الرياضية التي تمتاز بدرجة عالية من الرشاقة الخاصة في فعالية رياضية معينة تمتاز بما يأتي⁽¹¹⁾.

1. قدرة عالية على التكيف والنجاح بكفاءة في مواقف اللعب المختلفة والأداء الجيد لدى التفاعل مع مختلف الأدوات الرياضية التي تستخدم في فعاليات رياضية مختلفة.
2. قدرة عالية في التوافق العضلي العصبي.
3. سيطرة عالية في مواجهة المواقف غير المتوقعة في أثناء إنجاز الحركة الرياضية لفاعلية معينة، مثل مواجهة الخصم، والريح.....الخ.

4. قدرة عالية في التوازن المتحرك في أثناء تغيير الوضع في الهواء أو على الأرض.
 5. توقيت متقن ووزن حركي جيد في أداء الحركات الإيقاعية والتوافقية.
- إحتمال كبير للتخلص من عدة من إصابات رياضية متوقعة.

العوامل التي تؤثر في الرشاقة:⁽¹²⁾

هناك عدة عوامل تؤثر في مستوى الرشاقة وهي:-

- 1 - **أنماط الجسم:** بوجه عام يفتقد الشخص الطويل النحيف جدًّا والشخص البدين جدًّا إلى الرشاقة بينما نجد على العكس من ذلك أن الشخص العضلي المتوسط الطول والعضلي القصير يمتلكان قدرة كبيرة عن المناورة والتحكم في حركات الجسم. وبهذا يمكننا القول بأن الشخص العضلي المتوسط الطول والعضلي النحيف يميلون الى التمتع بالرشاقة بينما الشخص الطويل جدًّا والبدين جدًّا لا يتمتعون بالرشاقة وأن كانت هذه القاعدة لها شواذ كثيرة.
- 2 - **العمر والجنس:** تنمو رشاقة الاطفال باستمرار حتى يصلوا الى بداية سن المراهقة (سن 12 سنة تقريبًا) وهي السن المبكرة لمرحلة النمو السريع وخلال تلك المرحلة حوالي ثلاث سنوات تزداد رشاقتهم بل وقد تقل، وعندما تنتهي تلك المرحلة للنمو السريع يزداد مستوى الرشاقة مرة أخرى تدريجيًّا باستمرار حتى يصل الفرد الى سن النضج فتصل رشاقته الى أقصاها . وبعد عدة سنوات يبدأ مستوى الرشاقة بالإنخفاض مع تقدم الإنسان في العمر، وقبل سن المراهقة يكون الأولاد أكثر رشاقة من البنات قليلاً وبعد سن المراهقة يرتفع مستوى رشاقة الأولاد بدرجة أكبر من رشاقة البنات.
- 3 - **الوزن الزائد:** تؤدي زيادة الوزن إلى إنخفاض مستوى الرشاقة بأسلوب مؤثر ومباشر فزيادة الوزن تزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه المختلفة. مع أن زيادة الدهون في الجسم تقلل من سرعة الإنقباض العضلي وذلك يؤدي إلى إنخفاض قدرة الفرد في سرعة تغيير إتجاهات الجسم.
- 4 - **التعب:** يؤثر التعب سلبا في الرشاقة فالتعب له تأثير مهبط على العناصر التي تتكون منها الرشاقة مثل القوة - سرعة رد الفعل - سرعة الحركة والقدرة إضافة إلى أن التعب يؤدي إلى إنخفاض العضلي العصبي للفرد.

خصائص الرشاقة :-⁽¹³⁾

1. القدرة على رد الفعل.
2. القدرة على التوجيه الحركي.
3. القدرة على التوازن الحركي.
4. القدرة على التناسق الحركي.
5. القدرة على الاستعداد الحركي.
6. القدرة على الربط الحركي.
7. خفة الحركة.

سلاح الشيش (Foli) Fleuret

المواصفات العامة لسلاح الشيش :-⁽¹⁴⁾

يبلغ الوزن الكلي لسلاح الشيش (500غم) والطول الكلي للسلاح من طرف الذبابة إلى نهاية المقبض يبلغ (110سم) أما طول النصل من طرف الذبابة حتى السطح الأعلى لواقى اليد فيبلغ (90سم)، ويتكون هذا السلاح من مجموعتين هي:

أولاً:- مجموعة النصل.

ثانياً:- مجموعة المقبض.

أولاً: تقسم مجموعة النصل على ثلاثة أقسام هي:-⁽¹⁵⁾

- **القسم الضعيف:** هو ذلك القسم المرن من النصل إذ يستخدم في التغييرات والضربات النصلية الخفيفة مع الحركات التحضيرية للهجوم وخاصة الهجوم الدائري إذ يبلغ طول هذا الجزء (30) سم.
- **القسم المتوسط:** هو ذلك القسم الواقع بين القسم القوي والقسم الضعيف والذي عن طريقه يتم الالتحام كما يستخدم في جميع الحركات التي تهدف إلى تشتيت

انتباه المنافس في أثناء الضرب والضغط والسحق (الزحلقة) على نصل المنافس وهو القسم الذي تقل فيه المرونة إذ يبلغ طول هذا الجزء (30سم).

- **القسم القوي** : هو ذلك القسم الذي يعطي السيطرة الضرورية في الحركات الفنية التي تشمل الحركات الشبه دائرية الكاملة بعد مسك سلاح المنافس وهذا القسم يتصف بعدم المرونة إذ يبلغ طول هذا الجزء (30سم).

ثانياً: تتضمن مجموعة المقبض في: ⁽¹⁶⁾

- **الواقى**: يكون الواقى مستدير الشكل وقابلاً لأنه يمر خلال مقياس إسطوانى مستقيم قطره (12سم) وطوله (15سم) ويجب إن يكون النصل ماراً بمركز الواقى، وفائدته لحماية يد اللاعب من اصابات المنافس موضحة كما في الشكل (1).

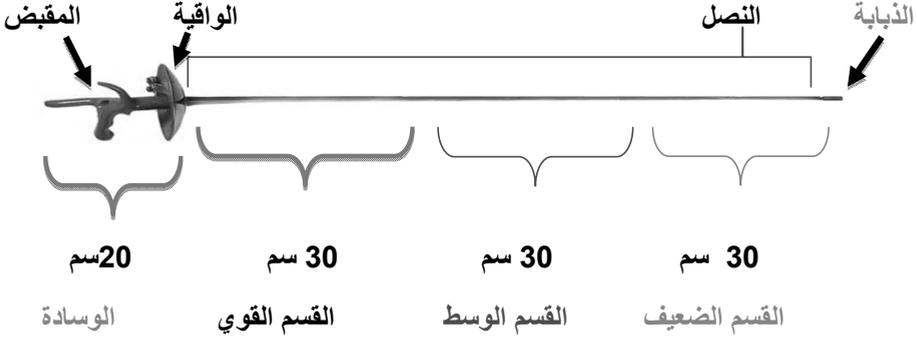
- **الوسادة**: توجد قطعة مستديرة تبطن الواقى من الداخل تصنع من الجلد المبطن بالإسفننج، وفائدتها تمنع إحتكاك سلاميات اليد بالواقى.

- **مجموعة المقبض**: يكون طولها (20سم) وفائدتها للقبض ومسك السلاح بثبات وأمان وتتكون من:

1. **القبضة**: وتكون على شكل مسدس (القبضة البلجيكية والمستخدمه خلال البطولات الدولية) تلتف الاصابع حولها وتعطيها ثباتاً واستقراراً، كذلك توجد القبضة الفرنسية والقبضة الايطالية.

2. **لسان النصل**: هو عبارة عن إمتداد لنصل سلاح الشيش يمتد خلال الواقى والقبضة ليربط مجموعة المقبض بالنصل.

3. **صامولة الربط**: وظيفة الصامولة هو ربط أجزاء سلاح الشيش بعضها مع بعضوالمسافة التي تحتها الصامولة في سلاح الشيش الفرنسي (2سم) أما للبلجيكي (المسدس) فتكون الصامولة في نهاية مجموعة المقبض وداخل قبضة الالومنيوم.



شكل (1) يوضح قياسات سلاح الشيش بالمبارزة⁽¹⁷⁾

الهدف القانوني لسلاح الشيش:⁽¹⁸⁾

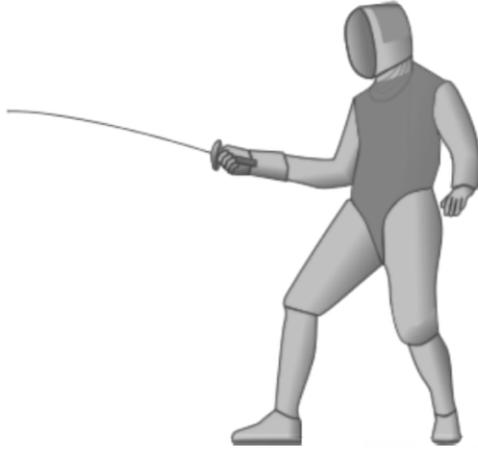
الهدف القانوني لسلاح الشيش هو تحديد مناطق الهدف على سطح الجسم للرجال كما هي للسيدات والتي يجب أن يتم فيها إحراز اللمسات الصحيحة وبطريقة واضحة إذ تنقسم مناطق الهدف القانوني في سلاح الشيش على منطقتين هما كما موضح في الشكل (2):-

المنطقة الأولى الأمامية:-

وتبدأ من ارتفاع ياقة الجاكيت (3) سم وحدود الكتفين الأيمن والأيسر ومساحة الصدر والبطن بأكملها والتي تشمل نهاية المثلث المحصور بين خطي الحالبين وتحت الأبطين الأيمن والأيسر.

المنطقة الثانية الخلفية:-

تشمل منطقة الظهر بأكملها والتي تبدأ من أعلى الجاكيت بأرتفاع ياقة للرقبة وكذلك الكتفين حتى الخط الأفقي الذي يوصل بين عظمي الحرقفتين من الأسفل. وفي حالة استخدام الجهاز الكهربائي يرتدي اللاعب صدرية كهربائية وهي التي تحدد مكان اللمسات الصحيحة من اللمسات غير الصحيحة وهي أيضاً تمثل الهدف القانوني.



شكل (2)

صورة توضح مناطق اللمس في سلاح الشيش (Foil) بالمبارزة⁽¹⁹⁾

طريقة تسجيل اللمسات في سلاح الشيش Foil:-

يقتصر تسجيل اللمسات في سلاح الشيش للرجال والنساء على الذبابة فقط حيث أنه سلاح وخز.

2-2 الدراسات السابقة:-

2-2-1 دراسة إشراق غالب عودة سنة 2009م

«تأثير تمارينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات الجوابية والمضادة في سلاح الشيش»

هدفت الدراسة:-

1. إعداد تمارين خاصة بسرعة الاستجابة الحركية في سلاح الشيش لدى لاعبات نادي فتاة بغداد بالمبارزة .

2. التعرف على تأثير تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية، والبدنية، والحركية المرتبطة بالهجمات الجوائية المضادة في سلاح الشيش لدى لاعبات نادي فتاة بغداد بالمبارزة .
3. التعرف على العلاقة بين المتغيرات الوظيفية، والبدنية، والحركية، والهجمات الجوائية المضادة في سلاح الشيش لدى نادي فتاة بغداد بالمبارزة. (20)

فكانت عينة البحث من لاعبات نادي فتاة بغداد بالمبارزة، والبالغ عددهن (20) لاعبة ولهن خبرة سابقة في هذه اللعبة ولذا استخدام المنهج التجريبي بطريقة (التصميم التجريبي ذو المجموعتين) وذلك لملاءمته لمشكلة البحث. كانت مدة تنفيذ البرنامج (12) أسبوعاً وبواقع (2) وحدة تدريبية في الأسبوع.

من أهم الاستنتاجات التي ظهرت بها الدراسة :

1. وجود علاقة إرتباط معنوية بين المتغيرات الوظيفية والهجمات الجوائية المضادة للاعبات نادي فتاة بغداد في سلاح الشيش.
2. وجود علاقة إرتباط معنوية بين المتغيرات البدنية، والحركية، والهجمات الجوائية المضادة للاعبات نادي فتاة بغداد في سلاح الشيش.

أوصت الباحثة بما يأتي:-

1. ضرورة إستعمال تمارين سرعة الاستجابة الحركية، وإعطائها دور ومكانة في الوحدات التدريبية للفريق وذلك لدورها الايجابي في تحسين المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية قيد البحث ومن ثم تحسين وتطوير مستوى الاداء المهاري.
2. التأكيد على إستعمال طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة في لعبة المبارزة، وذلك لما تتطلبه أغلب المهارات الاساسية في هذه اللعبة من قدرات وظيفية، وبدنية، وحركية، ومهارية، إذ تعمل على وفق نظام الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي.

3 - المبحث الثالث منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 - منهج البحث:-

أختارت الباحثة المنهج التجريبي ذا التصميم التجريبي باستخدام مجموعة واحدة ذات الإختبارين القبلي والبعدى كأساس لتنفيذ بحثه.

2-3 - عينة البحث:-

تمثلت عينة البحث بلاعبي المنتخب الوطني العراقي للشباب في المباراة بسلاح الشيش والمحصورة أعمارهم ما بين (18-21) سنة والبالغ عددهم (8) لاعبين، أختيروا جميعاً كعينة للبحث إذ شكلت نسبة (100%) من مجتمع البحث. أختيروا بالطريقة العمدية وكان سبب الأختيار العمدي لعينة البحث على أساس توافر الإمكانيات المادية والبشرية وسهولة الإتصال بالعينة إذ إن العينة لم يطبق عليها أي منهاج تدريبي مشابه لهذه الدراسة من قبل وعدم تطبيق بحوث أخرى في هذه المدة. وعمدت الباحثة إلى إجراء التجانس في مؤشر كتلة الجسم (BMI) بعد قياس الطول والوزن لهم والعمر الزمني والتدريبي بهدف ضبط المتغيرات والحفاظ على السلامة الداخلية للتصميم التجريبي ، وكما مبين في الجدول (1) :-

جدول (1) يُبين تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	كغم/متر ²	8	22	21.5	1.512	0.331
العمر الزمني	سنة		17.5	17	1.069	0.468
العمر التدريبي	سنة		4.75	5	1.035	-0.386

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (الكتلة بالكيلو غرام) \ (مربع الطول بالمتري) .

يلاحظ من الجدول (1) أن قيمة معامل الإلتواء كانت محصورة فيما بين (+3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول وإنهم ضمن المنحنى الطبيعي للتوزيع .

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

3-3-1 الوسائل المستخدمة لجمع المعلومات :-

- يقصد بوسائل البحث المعتمدة في هذه الدراسة هي التي قام الباحث بوساطتها جمع البيانات المطلوبة، والوسائل البحثية التي استعان بها الباحث هي :-
- المراجع والمصادر العربية والاجنبية. (كتب مؤلفة، ودراسات وبحوث، ومجلات، وشبكة المعلومات الدولية الانترنت).
 - المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والإختصاص حول التمرينات الخاصة والمعدة من الباحث في رياضة المبارزة أنظر الى ملحق (2) .
 - فريق العمل المساعد الذين أعانوا الباحث في إجراء دراسته أنظر الى الملحق (1).

3-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث :-

- جهاز حاسوب لابتوب نوع (Hp) صنع أمريكي عدد(1).
- ساعة توقيت الكترونية صنع صيني عدد(2) .
- ميزان طبي صنع صيني عدد (1) .
- آلة تصوير نوع (Nikon- 3200).

3-3-3 الأدوات المستخدمة في البحث:-

- شاخص قانوني معلق على الحائط .
- شريط قياس فيتة (معدني) صنع صيني عدد (1) .
- ملعب المبارزة قانوني طوله (14 م) - عرض (2 م).

- شريط لاصق ملون بعرض (5 سم).
- قناع مبارزة (ماسك) صنع ألماني عدد (8) .
- أسلحة شيش عدد (8).
- بدلات مبارزة عدد (8).
- حبال عدد (4).
- سلالم أرضية خاصة للتدريب عدد 2 .
- شواخص أرضية للتمرين مختلفة الارتفاعات عدد 10.
- مصاطب تدريب خاصة عدد 5. الارتفاع عن الأرض 20سم والعرض 50 سم.
- صندوق خشبي ارتفاع 40 سم - وعرض 30سم.
- مصطبة خشبية عدد 2. ارتفاع 36سم - وعرض 30سم.
- حلقات بلاستيكية عدد خمسة قطر كل منها (60)سم.
- كرة طبية وزن 2 غرام.

4-3 - الإختبارات المستخدمة في البحث:-

4-3-1 إختبار التقدم والتقهقر لمسافة 42م بسلاح الشيش⁽²¹⁾

- هدف الإختبار: قياس الرشاقة في رياضة المبارزة

شروط تطبيق الإختبار:

يتطلب الإختبار وجود ثلاثة أشخاص أحدهم (مدير الاختبار) والآخر (المؤقت) والأخير (مسجل).

الأجهزة والأدوات:

1. ملعب مبارزة بقياسات دولية.
2. سلاح شيش قانوني.
3. ساعة توقيت الكترونية.

وصف الأختبار:

يقف المختبر على الخط (أ) بوضع الإستعداد.

عندما يسمع المختبر إشارة البدء من مدير الإختبار وهو (صوت الصافرة) يقوم بأداء التقدم الاعتيادي باتجاه الخط (ج) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم ثانية بأداء التقهقر الاعتيادي باتجاه الخط (ب) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم ثانية بأداء التقدم الاعتيادي نحو الخط (5) ثم العودة بالتقهقر الاعتيادي نحو الخط (ج) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم بعدها بأداء التقدم الاعتيادي نحو الخط (ز) ثم العودة بالتقهقر الاعتيادي الى نقطة البداية (أ) .

شروط الإختبار:-

- أنه على اللاعب عند ملامسته لأي خط تعد المحاولة فاشلة.
- على المراقب تنبيه المختبر عند ملامسته للخط أثناء التقدم للأمام أو التقهقر للخلف بكلمة (go) وعند عدم ملامسة الخط بكلمة (stop) وتعني المحاولة فاشلة ويجب أعادتها.

طريقة التسجيل:-

إن عمل المسجل هو تسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة سماع الصافرة وحتى لحظة عبور قدميه الامامية لخط البداية يسجل الزمن (ثا).

3-5 - الأسس العلمية للإختبارات:-

لتحقيق أهداف البحث الموضوعية، لابد من وجود إتساق بين الاهداف الموضوعية والاختبارات المستخدمة، لأن الاختبارات ماهي إلا وسيلة تساعدنا على تقويم الاداء ومقارنة المستويات بالاهداف الموضوعية، لذا يجب أن تتمتع بمعدلات عالية من الصدق والثبات والموضوعية⁽²²⁾. لذلك حرصت الباحثة على تحديد مدى الصدق والثبات والموضوعية لإختبار الرشاقة على عينة من لاعبي المنتخب الوطني العراقي الشباب للمبارزة بسلاح الشيش.

3-5-1 الثبات

ثبات الاختبار يعني "أنه لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها أو نتائج متقاربة وهذا يشير إلى أن الثبات يعني اتساق نتائج الاختبار مع نفسها لو كررت مرة أو عدة مرات أخرى"⁽²³⁾. لذا قامت الباحثة بتطبيق طريقة الإعادة بعد فاصل زمني على عينة مكونة من (8) لاعبين يمثلون المنتخب الوطني العراقي الشباب بالمبارزة بسلاح الشيش، وهم نفس العينة البحث الرئيسية. وذلك في يوم الأحد الموافق 2017/11/3 ثم أعيد الاختبار بعد أسبوع واحد"⁽²⁴⁾. وعلى العينة نفسها يوم الأحد الموافق 2017/11/10، وحاولت الباحثة أن يجري الاختبار في الظروف نفسها. وبعد الحصول على نتائج الاختبار قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار وبعد الكشف في جدول دلالة معامل الارتباط لمعرفة ثبات الاختبارات وجد أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة لكل إختبار هي أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية، وهذا يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية والجداول (2) يوضح ذلك.

3-5-2 الصدق:-

هناك عدة أنواع من الصدق تتفاوت في دقتها، لذا فإن طبيعة البحث والغرض منه تحدد في معظم الحالات من نوع الصدق المقبول ودرجته⁽²⁵⁾. ولإستخراج صدق الاختبار الموضوع والمختار اتبعت الباحثة طريقة الصدق الذاتي وهو "صدق الدرجات التجريبية للأختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس ، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأختبار(26)"⁽²⁾.

معامل الصدق الذاتي = معامل ثبات الاختبار .

3-5-3 الموضوعية:-

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز وعدم إدخال العوامل الشخصية أي عندما لاتتأثر النتائج الخاصة في الاختبار

بذاتية المصحح أو شخصيته أي أن المختبر يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح الاختبار أكثر من واحد⁽²⁷⁾. فقد استخدمت الباحثه الموضوعية عن طريق معامل الارتباط بين محكمين^(*) قاموا بالتحكيم للأفراد أنفسهم وللأختبار نفسه وفي الوقت نفسه، وأظهرت نتائج معامل الأرتباط أن هناك علاقة أرتباط عالية مما يؤكد موضوعية الأختبارات وكما مبين في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين معاملات الصدق و الثبات والموضوعية لاختبارالرشاقة والمطبق على عينة البحث

ت	الاختبار	الصدق	معامل الثبات	الموضوعية
1	الرشاقة في رياضة المبارزة (42م) 21 تقدم إعتيادي-21-تقهقر إعتيادي	0.94	0.891	0.90

*عند درجة حرية (ن - 1) = 7 ، وبمستوى دلالة (0.05)

3-6 - التجربة الاستطلاعية :-

تعد التجربة الاستطلاعية من الوسائل في تنفيذ البحوث وهي عبارة عن "عمل مصغر يُجرىها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث"⁽²⁸⁾. لذا أجرت الباحثه تجربتين إستطلاعتين على لاعبي المنتخب الوطني العراقي الشباب في المبارزة البالغ عددهم (8) لاعبين تتراوح أعمارهم (18-21) سنة أذ أجرى الاختبار عليهم وبمساعدة فريق العمل وكانت على النحو الآتي :-

أولاً:- التجربة الاستطلاعية الخاصة بأختبار الرشاقة في رياضة المبارزة:

قامت الباحثه بإجراء التجربة الإستطلاعية الخاصة بالرشاقة في المبارزة وبمساعدة فريق العمل المساعد وذلك في يوم الثلاثاء المصادف 2017/11/3 في الساعة العاشرة صباحًا في قاعة المبارزة في نادي الاتصالات والبريد- وأيضًا في قاعة العراق للرشاقة وكمال الأجسام شارع فلسطين وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية:-

- 1 - التأكد من صلاحية وكفاءة الأجهزة والأدوات التي أستخدمت في الإختبار.
- 2 - مدى تفهم عينة البحث للأختبار المستخدم.

3 - كفاءة فريق العمل المساعد²⁹.

4 - مستوى صعوبة الأختبارات لعينة البحث وكذلك قابلية أفراد العينة لهذه الإختبارات.

5 - معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيها مستقبلا.

6 - تجاوز الأخطاء التي قد تحدث في التجربة الرئيسية .

7 - التعرف على الوقت المستغرق لتنفيذ الإختبار.

8 - للتأكد من ملائمة الزمان والمكان لتنفيذ الإختبار.

ثانياً- التجربة الإستطلاعية الخاصة بالتمريينات الخاصة:-

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية الثانية والخاصة بالتمريينات الخاصة وذلك في يوم الاثنين المصادف 2017/1/15 في قاعة المباراة وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان عدد اللاعبين (8) لاعبين وهم نفس اللاعبين الذين أجريت عليهم التجربة الإستطلاعية الأولى وكان الغرض من إجراء التجربة الآتي:-

1. معرفة ملاءمة التمرينات لأفراد العينة ، وكذلك قابلية أفراد العينة.
2. معرفة الزمن المخصص للتمريينات في الوحدة التدريبية.
3. معرفة التكرارات لكل تمرين .
4. معرفة مدة الراحة بين التمرينات وبين تكرار وآخر وبين المجاميع.

3-7 - الإختبارات القبليّة:-

أجرت الباحثة أختباراتها القبليّة على عينة البحث في يوم الاربعاء المصادف 2017/11/15 في تمام الساعة الحادية عشر صباحاً وقد أجريت الإختبارات القبليّة في كل من قاعة المباراة في قاعة المباراة بنادي الاتصالات والبريد- وقاعة العراق للرشاقة وكمال الأجسام في شارع فلسطين- نادي الإتصالات بغداد الجديدة. أذ أجرت الباحثة اختبار الرشاقة في المباراة على عينة البحث.وقد أخذ بنظر الاعتبار تثبيت الظروف الخاصة بالإختبار من مكان ، وزمان ، وأدوات، وطريقة التنفيذ والقائمين بها ، وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يُبين تجانس عينة البحث في نتائج الاختبارات القبليّة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
1	الرشاقة	ثا	16.993	16.775	1.006	0.248

$$* ن = 8$$

يتبين من الجدول (3) أن قيمة معامل الإلتواء كانت محصورة فيما بين (+3) وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول وإنهم ضمن المنحنى الطبيعي للتوزيع.

8-3 - التمرينات الخاصة:-

قامت الباحثة بأعداد وتنظيم تمرينات خاصة ومقترحة وحديثة التطبيق في الدول المتقدمة برياضة المبارزة مستوحاة من المناهج الهولندية لتدريب المبارزة* وقد طُبقت بأسلوب علمي ومدرّس على البيئة العراقية لغرض تطوير عنصر الرشاقة للمبارزة بسلاح الشيش وفيما يأتي توضيح مفصل للتمرينات الخاصة والمستخدم في الوحدة التدريبية.

1. تتكون التمرينات الخاصة من عناصر المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع صفات وقابلية الرياضي وتدل على تطوير الرشاقة بالمبارزة لسلاح الشيش للاعبين ويطلق على التمرينات الخاصة بالفعالية إذا احتوت على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثلة للحركة أو مقارنة لها في اتجاه الحركة وقوة الحركة والتي تعمل فيها العضلات وفق حركات السباقات. أما فائدة التمرينات الخاصة فتكمن في كونها موجهة تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية فيها أكثر من التمرينات الأخرى
2. إستمرت مدة تنفيذ التمرينات الخاصة (10) أسابيع، وبمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً إذ كانت في أيام (الأحد، والثلاثاء، والخميس) وبذلك بلغت مجموع الوحدات التدريبية (30) وحدة تدريبية وهذا يتفق مع كل من (Kinzin) و(Sharky) بأن عدد

- الوحدات في الأسبوع بين (3-4) وحدات، وعدد الأسابيع لا يقل عن (6) أسابيع حتى يمكن ظهور التطور⁽³⁰⁾⁽³¹⁾.
3. تراوحت مدة تنفيذ التمرينات في الوحدة التدريبية من القسم الرئيس من (25-35) دقيقة والتدرج في زمن إعطاء التمارين .
4. التركيز بالتمرينات الخاصة على نظام الطاقة اللاهوائي الفوسفاجيني واللاكتيكي.
5. تنفذ التمرينات الخاصة في بداية القسم الرئيس في مدة الإعداد الخاص من الوحدة التدريبية.
6. استخدمت الباحثه طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة الذي يتراوح بين (80-90%) والمنخفض الشدة يتراوح بين (60-80%) وأعتمد النبض في أوقات العمل والراحة إذ يشير (محمد عثمان) بأنه يقع على عاتق المدرب مراجعة النبض بين الحين والآخر لتقرير زيادة شدة التمرين التالي أو تخفيضها أو البقاء عليها⁽³²⁾. وحددت الشدة الملائمة للتمرينات في الوحدة التدريبية (70 - 90%) والتدرج بها من الشدة المتوسطة الى الشدة القصوى ووجدت الشدة عن طريق النبض من المعادلة الآتية:-
- $$\frac{\text{النبض القصوي} \times \text{الشدة المطلوبة}}{\text{النبض القصوي} = 220 - \text{عمر اللاعب}}$$
- 100
- زيدت الاحجام التدريبية بأسلوب تدريجي معتمداً على قابلية اللاعبين البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين من حيث شدة وحجم التمرين الواحد بالتكرار أو الزمن وعدد المجموعات التدريبية وكذلك عدد التمارين الموضوعه في الوحدة التدريبية ومستوى الحجم التدريبي ككل ، "وعلى المدرب الأهتمام بتقدير زمن فترات الراحة بين التكرارات والمجموعات لعدم الإنتقال من نظام عمل الى آخر وبالتالي الخروج عن الاتجاهة أو الهدف الأساسي للتدريب"⁽³³⁾.
7. اتبع مبدأ التدرج والتموجي في تنفيذ مفردات الوحدة التدريبية اذ يشير(محمد حسن علاوي) الى أهمية التدرج والتموجي في الحمل التدريبي " إذ يساعد ذلك في أكساب

الفرد القدرة على التكيف والملائمة للمتطلبات المختلفة والتطبيق العملي والممارسة الفعلية" (34) إذ يشير (كمال درويش ومحمد صبحي حسين حسانين 1999⁽³⁵⁾). (ان الجسم البشري يتكيف ببطء وتدرجيا للحمل المتكرر والمتدرج وان الارتفاع التدريجي لدرجة الحمل يزداد حيث الاستمرار بمستوى الحمل من اسبوع الى اسبوعين ثم يزداد تدريجيا على مدار المدة الزمنية للبرنامج

8. تنوعت وسائل التدريب المستخدمة في التمرينات الخاصة، إذ اشتملت على سلالم أرضية خاصة للتدريب⁽³⁶⁾ ومصاطب بلاستيكية للتدريب ومصاطب خشبية والشواخص والكرات الطبية والحبال من أجل تطوير الرشاقة للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش.

9-3 - الإختبارات البعدية:-

أجرت الباحثه بعون الله تعالى الإختبارات البعدية بإجراءات نفسها في الإختبارات القبليه على عينة البحث في تمام الساعة العاشرة صباحا وقد أجريت الأختبارات البعدية في كل من قاعة المبارزة في نادي الاتصالات والبريد- قاعة العراق للرشاقة وكمال الأجسام في شارع فلسطين- نادي الإتصالات بغداد الجديدة. وبنفس الاجراءات بالاختبارات القبليه.

10-3 - الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:-

إستخدم نظام الحقيية الإحصائية الأتجماعية (SPSS) الإصدار (V24)، (statistical package for social sciences) وحسبت أليا كل من قيم النسبة المئوية ، والوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ، والوسيط ، ومعامل الإلتواء ، واختبار (T-test) للعينات المترابطة.

4 - الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بعد أن قامت الباحثة بإجراء الاختبارات الرشاقة للاعبين سلاح الشيش بالمبارزة القبلية والبعدية على عينة البحث عولجت النتائج إحصائيًا للتوصل إلى تحقيق أهداف البحث وللتحقق من الفرضيات المُصاغة فيه، وفيما يأتي عرض وتحليل النتائج بالجدول والأشكال البيانية، ومن ثمّ مناقشة المعالجات الإحصائية الواردة فيها وتوضيح الأسباب التي أدت إليها ودعمها بالمصادر العلمية.

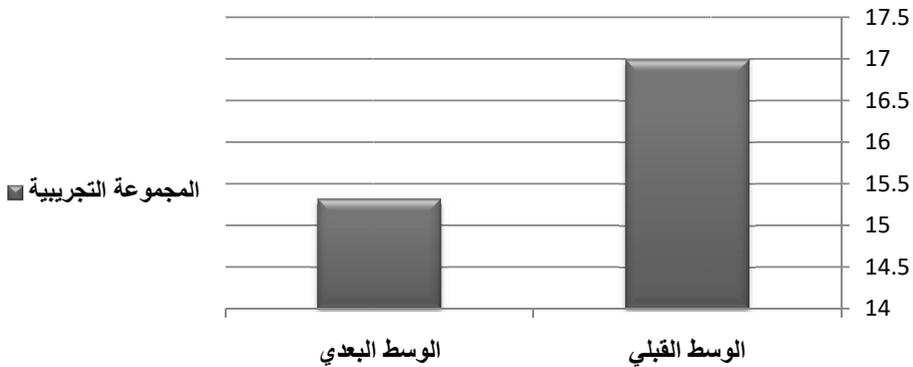
1-4 عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية في الرشاقة وتحليلها ومناقشتها

1-1-4 عرض نتائج الإختبارات القبلية والبعدية في التقدم والتقهر

لمسافة 42م بسلاح الشيش لعينة البحث وتحليلها :-

تعرض الباحث المعالم الإحصائية لنتائج الإختبارات القبلية والبعدية في التقدم والتقهر لعينة البحث وكما موضح في الشكل (3) ومُبين في الجدول (4) ومن ثمّ تحليلها :-

المجموعة التجريبية



شكل (3) يوضح الأوساط الحسابية القبلية والبعدية لعينة البحث في إختبارات التقدم والتقهر لمسافة 42م بسلاح الشيش

جدول (4)

يُبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودرجة (Sig) ودلالة الإختبارات القبليّة والبعدية في التقدّم والتقهقر لمسافة 42م بسلاح الشيش

الاختبار	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدلالة
		ع+	س	ع+	س					
التقدم والتقهقر لمسافة 42م بسلاح الشيش	ثا	16.993	1.006	15.31	0.4	1.683	1.432	3.324	0.013	دال

يتبين من الجدول (4) أن عينة البحث في إختبار الدوائر المرقمة كان وسطها الحسابي والانحراف المعياري قبليًا (16.993 ، 1.006+) وبعديًا (15.31 ، 0.4+)، وبلغ متوسط وإنحراف الفروق بين الاختبارين (1.683 ، 1.432) بقيمة (ت) المحسوبة للعينات المترابطة (3.324)، ودرجة (Sig) (0.013) < (0.05)، وعند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (7) مما يدل على وجود فرق بين نتائج الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-2 مناقشة نتائج الإختبارات القبليّة والبعدية في القدرتين الحركية لعينة البحث:-

من مراجعة الجدول (4) وأظهرت النتائج أيضًا من مراجعة جدول المعالم والدلالة الاحصائية لنتائج الرشاقة في الاختبارات القبليّة والبعدية للاعبين المبارزة أن هنالك أفضلية في التأثير للاختبار البعدي لعينة البحث في تطوير عنصر الرشاقة عند اللاعبين كون التمرينات أشتملت بتمارين القفز على الحبال والشواخص حيث تكون هذه التمرينات المعدة من قبل الباحث لتطوير هذه القدرة عند اللاعبين ملائمة للأداء الحركي والمهاري للاعبين وذلك لأنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي ومتمثلة بنوع الفعالية وخصوصيتها. إضافة إلى إستمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في تطوير هذه القدرة الحركية. فضلًا عن طريقة التدريب الفترتي التي أستخدمت كانت من أهم الطرق لتنمية الرشاقة نظرًا لأنها توفر الراحة الكافية للاعبين⁽³⁷⁾.

5 - المبحث الخامس الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

في حدود أهداف البحث وفي ضوء المعالجات الاحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها من الأختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث والتي عُرضت ونوقشت نتائجها والتي حققت فرض البحث من خلال الاستنتاجات الآتية:-

1 - أدت التمرينات الخاصة الى تحسن في عنصر الرشاقة من خلال تقليل الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة سماع الصافرة وحتى لحظة عبور خط النهاية في اختبار التقدم والتقهقر لمسافة 42م في سلاح الشيش.

2-5 التوصيات:-

وضعت الباحثه التوصيات الآتية بالإعتماد على ما توصل إليه من إستنتاجات والتي لابد من مراعاتها :-

1. إعتماذ التمرينات الخاصة بأستخدام أسلوب التدريب الفترتي بنوعيه المنخفض والمرتفع الشدة لما لها من تأثير إيجابي في تطوير عنصر الرشاقة للاعبين سلاح الشيش.
2. اعتماذ التمرينات الخاصة عند وضع المناهج الخاصة بتدريب المبارزة بسلاح الشيش، فضلا عن تطبيقها على فئة الناشئين ولا سيما المركز التخصصي للموهبة الرياضية للمبارزين لما لها من تأثير إيجابي في رفع مستوى الرشاقة للاعبين الشباب بالمبارزة بسلاح الشيش.

المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- إشراق غالب عودة(2009): تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات الجوابية و المضادة في سلاح الشيش، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات.
- أمر الله أحمد البساطي(1998): قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، ص 76.
- بيان عبد علي وآخرون(2009): أسس رياضة المبارزة، بغداد، دار الأرقم للطباعة، ص: 73-74
- خيرية الدين علي عويس(1999): دليل البحث العلمي. القاهرة: دار الفكر العربي، ص: 55
- عباس السامرائي(1984)، بسطويسي أحمد : طرق التدريب في المجال الرياضي، جامعة الموصل، ص: 235
- عبد علي نصيف وآخرون(1988): المبارزة، ط1: بغداد، مطبعة التعليم العالي.
- عبد الهادي حميد وعبد الكريم فاضل(2008): أسس رياضة المبارزة، جامعة بغداد، ص: 19.
- عصام طالب عباس البكري(2010): تأثير تمرينات مقترحة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الطعن بسلاح الشيش للناشئين، رسالة ماجستير جامعة بابل.
- عبد الهادي حميد التميمي(2004): تصميم إختبار لقياس الرشاقة في رياضة المبارزة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- عادل فاضل علي وعلاء عبد الله فلاح(2013): تعلم المبارزة وقواعدها، بغداد، مطبعة الكلمة الطيبة.
- صالح شافي العائذي(2011): التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته، بغداد، ص: 348.
- فاطمة عبد مالح وظافر ناموس(2015): أساسيات تدريب رياضة المبارزة، ط1، ص: 163
- كمال درويش ومحمد صبحي حسنين(1999): الجديد في التدريب الدائري، ط1، (القاهرة، دار الفكر الكتاب للنشر).
- محمد حسن علاوي (1992): علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 12، ص: 200.
- مفتي إبراهيم حماد (2001): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، ص: 199.
- مجلة المبارز العربي(1988)، بغداد، مطبعة الدار العربية، كانون الثاني، ص: 74.
- محمد حسن علاوي(1994): علم التدريب الرياضي، ط 13، (القاهرة، دار المعارف)، ص 65.
- محمد عثمان(1990): موسوعة ألعاب القوى، ط1، (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع)، ص 65.
- مصطفى حسين باهي(1999): المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنصر، ص: 24.
- محجوب إبراهيم ياسين(2015): الأختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم التربية الرياضية، بغداد، ط1، ص : 81

- مروان عبد المجيد إبراهيم(1999): الاختبارات والتقويم في التربية الرياضية. ط1. عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ص: 86.
- مروان عبد المجيد إبراهيم(1999): الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر، ص: 70.
- محمد صبحي حسانين(1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3. ج1. القاهرة: دار الفكر العربي، ص : 57.
- محمد عبد الحسن(2010): علم التدريب الرياضي، بغداد، ط1: ص133.
- نوري إبراهيم الشوك، رافع صالح الكبيسي(2004) : دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، دار الشهيد، ص: 89.
- هارة(1975) : أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، مطبعة التحرير، بغداد.
- وديع ياسين التكريتي وياسين طه الحجار(2012) : الموسوعة الكاملة في الإعداد البدني للنساء، الاسكندرية، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر، ط1. ص: 84.
- Klinzin(1996),Basketball for strength and stras.championship book,U.S.A.p78
- Sharky. fitness and health (1951): Human Kineties, U.S.A. 1997. p.115. (Larson L,A.& R. D. Measurement & Evaluation in Physical, Health & Recraetion Education. p.161.
- Lohmann, W(1959). zur Entwicklung der Gewandtheit In: Der Leichtathletik Trainer, H.18 S.227.
- Maxwell R. Garret and Mary Heinecke poulson(1981): Foil Fencing, skill, safety, opertions, and, Responibilities, the Pennsylvania state University press University park and London, p4,5

الملاحق

ملحق (1) فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	حامد كاظم حسن	مدرب المنتخب الوطني العراقي
2	منار محمود علي	كلية الهندسة - الجامعة المستنصرية
3	م.م غيث أمير عبود	كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية
4	م.م علي عزيز عبد اللطيف	كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية
5	أكرم حسن البياتي	كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية

ملحق (2)

المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والإختصاص حول التمرينات الخاصة والمعدة من الباحثة في رياضة المبارزة

ت	اللقب العلمي	الاسم	الأختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	فاطمة عبد مالح المالكي	التدريب الرياضي - مبارزة	التربية الرياضية للبنات- جامعة بغداد
2	أ.د.	عبد الكريم فاضل عباس	التدريب الرياضي - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
3	أ.د.	عبد الهادي حميد	التدريب الرياضي - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
4	أ.د.	محمد جواد الحسيني	فلسفة التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
5	أ.م.د.	وفاء صباح محمد	فلسفة التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
6	أ.د.	مصطفى حسن عبد الكريم	التدريب الرياضي- مبارزة	التربية الأساسية - جامعة المستنصرية
7	أ.م.د.	علاء عبد الله فلاح	تعلم حركي- مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
8	أ.م.د.	صباح نوري حافظ	تعلم حركي- مبارزة	التربية الرياضية-الجامعة المستنصرية
9	أستاذ ومدرّب	أياد عبد العزيز	شهادة أمستردام الدولية في المبارزة	هولندا

الهوامش

- 1 - فاطمة عبد مالح وظافر ناموس: أساسيات تدريب رياضة المبارزة، ط1، 2015، ص:163.
- (2) فاطمة عبد مالح وظافر ناموس: نفس المصدر السابق، ص:151.
- (3) هارة: أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، مطبعة التحرير، بغداد، 1975، ص:11.
- 2 - عباس السامرائي، بسطويسي أحمد: طرق التدريب في المجال الرياضي، جامعة الموصل، 1984، ص:235.
- 3 - عبد علي نصيف وآخرون: المبارزة، ط1: بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- 4 - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 12، 1992، ص:200.
- 5 - مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص:199.
- 6 - Larson L,A.& R.D.Measurement & Evaluation in physical,Health& Reeraetion Education.1951,p.161.
- 7 - محمد حسن علاوي: المصدر السابق، ص:201.
- 8 - Lohmann, W. zur Entwicklung der Gewandtheit In: Der Leichtathletik Trainer ,1959,H.18 S.227.
- 9 - عبد الهادي حميد وعبد الكريم فاضل: رياضة المبارزة، بغداد، 2008، ص:15.
- 10 - صالح شافي العائذي: التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته، بغداد، 2011، ص:348.
- 11 - وديع ياسين التكريتي وياسين طه الحجار: الموسوعة الكاملة في الإعداد البدني للنساء، الاسكندرية، دار الوفاء لندنيا للطباعة والنشر، ط1. 2012، ص:84.
- 12 - صالح شافي العائذي: مصدر سبق ذكره، 2011، ص:34 - 35.
- 13 - صالح شافي العائذي: مصدر سبق ذكره، 2011، ص:34 - 35.
- 14 - عبد الهادي حميد وعبد الكريم فاضل: أسس رياضة المبارزة، جامعة بغداد، 2008، ص:19.
- 15 - مجلة الممارز العربي، بغداد، مطبعة الدار العربية، كانون الثاني، 1988، ص:74.
- 16 - بيان عبد علي وآخرون: أسس رياضة المبارزة، بغداد، دار الأرقم للطباعة، 2009، ص:73 - 74.
- 17 - عصام طالب عباس البكري: تأثير تمرينات مقترحة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الطعن بسلاح الشيش للناشئين، رسالة ماجستير جامعة بابل، 2010.
- 18 - Maxwell R. Garret and Mary Heinecke poulson: Foil Fencing, skill, safety, operitions, and, Responibilities, the Pennsylvania state University press University park and London, 1981, p4,5
- 19 - عادل فاضل علي وعلاء عبد الله فلاح: تعلم المبارزة وقواعدها، بغداد، مطبعة الكلمة الطبية، 2013، ص:15.
- 20 - إشراق غالب عودة: تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات الجوابية و المضادة في سلاح الشيش، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2009.
- 21 - عبد الهادي حميد التميمي: تصميم إختبار لقياس الرشاقة في رياضة المبارزة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2004.
- 22 - مروان عبد المجيد إبراهيم: الاختبارات والتقويم في التربية الرياضية. ط1. عمان: دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1999، ص:86.

- 23 - مروان عبد المجيد ابراهيم: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1، الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر، 1999، ص:70.
- 24 - محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3. ج1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1995، ص:57.
- 25 - مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999، ص:24.
- 26 - محجوب إبراهيم ياسين: الأختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم التربية الرياضية، بغداد، ط1، 2015، ص:81.
- 27 - خيرية الدين علي عويس: دليل البحث العلمي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص:55.
- * أ.د مصطفى حسن عبد الكريم
- * أياد عبد العزيز(الخبير الدولي الهولندي العراقي في رياضة المبارزة)
- 28 - نوري إبراهيم الشوك، رافع صالح الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، 2004، دار الشهيد، ص:89.
- 29 - * أنظر للملحق (1)
- 30 - Klinzin, Basketball for strength and stras.championship book, U.S.A, 1996, p78
- 31 - Sharky. fitness and health: Human Kineties, U.S.A. 1997. p.115
- 32 - محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى، ط1، (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990)، ص 65.
- 33 - أمر الله أحمد البساطي: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، 1998، ص 76.
- 34 - كمال درويش ومحمد صبحي حسانين: الجديد في التدريب الدائري، ط1، (القاهرة، دار الفكر الكتاب للنشر، 1999)، ص96.
- 35 - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط 13، (القاهرة، دار المعارف، 1994)، ص 65.
- 36 - * مواصفات الدرج: يحتوي على شريطين ذات لون أحمر، الفواصل بلاستيكية ذات لون أصفر، عدد الفواصل 10، يمكن التحكم بالمسافة بين فاصل وآخر من تقديمه للأمام أو الخلف.
- 37 - محمد عبد الحسن: علم التدريب الرياضي، بغداد، ط1، 2010: ص133.

Republic of Iraq
Ministry of higher education
and scientific research
AL-Esraa University College



AL-Esraa University College Journal

A Periodical Comprehensive Refereed Scientific Journal

**Issue by AL-Esraa University College
Baghdad Iraq**



1st. Volume – Zero Number