

تأثير تطوير القوه الانفجارية للذراعين والرجلين في أداء بعض المهارات الدفاعية و الهجومية للمتقدمين بالمبارزة

سكنه عبد الرزاق طارش

١- التعريف بالبحث .

١-١ المقدمة وأهمية البحث .

شهدت الحركة الرياضية تطورا في بعض الفعاليات الرياضيه من خلال تحقيق الانجازات على الصعيد الاسيوي والعربي والمحلي وهذا جاء نتيجة لقيام الباحثين برفد الرياضات بالبحوث العلميه اضافه الى الاجهزه والادوات الحديثه في مجال التدريب الرياضي مما ساعد بعض المدربين الى انتقاء افضل الطرق التدريبيه لتحقيق المستويات الرياضيه العاليه. الا ان هناك بعض الفعاليات الرياضيه ومنها رياضة المبارزه التي لم تتل اهتمام بعض القائمين على العمليه التدريبيه في استخدام الطرق والوسائل التدريبيه العلميه كأساس لتطويرها ، فلا بد من استخدام التدريب الرياضي الذي يشكل الاسس والمبادئ العلميه لأي فعاليه رياضيه لاجل تطورها والذي يعد تسخيروا للاعداد الرياضي بالاعتماد على قدرة المدربين وابداعاتهم واسلوب استخدامهم للبرامج التدريبيه وفق شدة وحجم التدريب بشكل منظم بالاضافه الى الاعداد المهاري للاعب الذي يعطيه الامكانيه في التعبير عن قدراته خلال المنافسات والمدرّب الناجح هو الذي يحسن استخدام الطريقه التدريبيه المناسبه لتطوير لاعبيه وربما استخدام اكثر من طريقه لان جميع طرق التدريب الرياضي تصلح لجميع الانشطه ولمختلف الانواع ومن هذه الطرق طريقه التدريب التكراري والتي تعد من الطرق المهمه في العمليه التدريبيه لتطوير القوه الانفجاريه للمساهمه في تطوير الاداء المهاري حيث ان رياضة المبارزه تحتاج الى تحسين مهارتي الدفاع والهجوم مما يتطلب حركات قويه وسريعه لتحقيق المستوى الرياضي الجيد .

وتكمن اهمية البحث في تأثير تطوير القوه الانفجاريه للذراعين والرجلين على اداء بعض المهارات الدفاعيه والهجوميه للمتقدمين بالمبارزه من خلال استخدام طريقه التدريب التكراري مما يسهم في اعداد المبارزين بدنيا ومهاريا للوصول الى النتائج الجيده.

٢-١ مشكلة البحث :

لوحظ في الاونه الاخيره بان بعض المدربين لم يستخدموا الجوانب العلميه والطرق التدريبيه المناسبه لتطوير اللاعبين في بعض الفعاليات الرياضيه. ورياضة المبارزه واحده من الرياضات التي تحتاج في تطورها الى الاساليب العلميه في الاعداد البدني والمهاري ، ومن خلال خبرة الباحثه في مجال رياضة المبارزه لاحظت ان هناك ضعفا واضحا في الاعداد البدني والمهاري وخاصه خلال تنفيذ اللمسات في الدفاع والهجوم والربط بينهما تبعا للمواقف المتغيره والمفاجئه خلال المباراة ، مما يتطلب تنمية وتطوير اساليب الهجوم والدفاع بصوره متوازيه مع الجانب البدني الذي يتميز بالقوه والسرعه وعلى المدرب عدم اغفال هذه الجوانب المهمه ، وحيث ان الاعداد المهاري له اهميه كبيره ومهمه في عملية اعداد لاعبي المبارزه والذي لايقبل اهميه عن انواع الاعداد الاخرى (البدنيه ، الوظيفيه ، النفسيه) فبدونه لايمكن تطوير اساليب خطط اللعب امام المنافس وبدون امتلاك اللاعب لمهارات المبارزه العديده والمتنوعه للهجوم والدفاع والهجوم المضاد لايمكن من تحقيق نتائج جيده وايضا ان الجانب البدني وتطويره يسهم بشكل فعال في تحقيق المستوى الجيد أي ان اللاعب الذي يسدد لمساته بالحد الأقصى وباقصر وقت ممكن يستطيع انهاء المباراة لصالحه والفوز على المنافس . لذا ارتأت الباحثه باجراء دراسه لتطوير القوه الانفجاريه للذراعين والرجلين واثرها في أداء بعض المهارات الدفاعيه والهجوميه بالمبارزه.

- ٣-١ هدفا البحث .
- ١- التعرف على تأثير تطوير القوه الانفجاريه للذراعين والرجلين .
- ٢- التعرف على تأثير تطوير القوه الانفجاريه في اداء بعض المهارات الدفاعيه والهجوميه .
- ٤-١ فرضا البحث .
- ١- هناك فروق معنويه ذات دلالة احصائيه في تطوير القوه الانفجاريه للذراعين والرجلين في القياس البعدي وللمجموعه التجريبيه .
- ٢- هناك فروق معنويه ذات دلالة احصائيه في اداء بعض المهارات الدفاعيه والهجوميه في القياس البعدي للمجموعه التجريبيه .
- ٥-١ مجالات البحث .
- ١-٥-١ المجال البشري :اللاعبين المتقدمين بالمبارزه والبالغ عددهم (٢٠) لاعب والمسجلين في سجلات الاتحاد العراقي المركزي للمبارزه
- ١-٥-٢ المجال الزمني :٢٠٠٨/١١/١٠ ولغاية ٢٠٠٩/١/٢٥
- ١-٥-٣ المجال المكاني :المركز التدريبي للمبارزه بغداد
- ١-٢ الدراسات النظرية .
- ١-١-٢ اهمية الاعداد البدني والمهاري في رياضة المبارزه .
- يعد الاعداد البدني والمهاري من القواعد والاسس المهمه للوصول الى المستويات الرياضيه العاليه ، حيث يعمل الاعداد البدني في تطوير مستوى الصفات البدنيه لان اللاعب الذي يتميز بالاعداد البدني القوي سيكون افضل من غيره في استيعاب الحركه ومواصلة التدريب وتحسين التكتيك والتكتيك لفترة طويله ، ان مستوى الاعداد البدني للاعبين يتغير بطول فترة الممارسه ابتداء من مستوى الناشئين وحتى ذوي المستوى العالي ومهم جدا عند تنمية وتطوير الصفات البدنيه للاعبين المبارزه يكون التدريب بصوره مناسبه لمتطلبات انواع الرياضه الخاصه بالمبارزه والتي تظهر في زمن رد الفعل الكامن ووقت تنفيذ لمسّه واحده او مجموعه لمسّات ، لذا عند تحسين السرعة الخاصه بلاعب المبارزه من الضروري

تطويرها في صورته مركبه مثل سرعة لمسها واحده او مجموعة لمسات بسرعه حركيه مناسبه

ويلعب الاعداد المهاري دورا مهما في الاعداد الخططي ، فبدون اتقان المهارات الاساسيه بالمبارزه لايمكن تطوير اساليب خطط اللعب امام المنافس وبدون امتلاك اللاعب المهارات المبارزه العديده والمتنوعه للهجوم والدفاع لايمكن من تحقيق الفوز على المنافس خلال المواقف المتغيره والمفاجئه ، مما يتطلب من اللاعبين معرفه التكنيك المثالي والذي يساعد في تحقيق افضل النتائج وهذا لايتحقق الا من خلال تطويره اثناء التدريب الخاص برياضة المبارزه وقد استخدمت الباحثة طريقه التدريب التكراري والذي يتميز بزيادة شدة حمل التدريب و قلة حجمه ويمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الاوكسجيني أي العمل بغياب الاوكسجين نتيجة لاستخدام الشده القصوى اثناء التدريب حيث تصل الشده الى ١٠٠% من الحد الاقصى لقدرة اللاعب اما الراحة فيجب بكل الاحوال ان لا تزيد عن (٢ دقيقه) ولزيادة قدرة اللاعب وامكانياته يجب ان يراعى اما تقصير فترة الراحة او زيادة شدة الاداء ، والتكرار هنا يجب ان يكون قليلا^(١).

ويعمل التدريب التكراري على تنمية الصفات البدنيه مثل القوه والسرعه ويسهم في زيادة مخزون الطاقه الحيويه في العضلات بالاضافه الى زيادة حجم الالياف العضليه وتتراوح شدة التدريب من ٩٠-١٠٠% من قدرة اللاعب ويكون حجم التدريب قليلا . وتعد القوه الانفجاريه والتي هي اقصى قوه يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة اقصى انقباض ارادي^(٢)، اي انها تعني قدرة العضله في التغلب على مقاومه خارجيه او مواجهتها ويسمى هذا النوع في هذه الحاله بالقوه الثابته مثل الملاكمه والمصارعه في حين عند التغلب على المقاومه التي نواجهها تسمى القوه المتحركه مثل رفع الاثقال

ان المبارزين الذين يمتازون باستخدام القوه في توجيه الطعنات بالحد الاقصى او قرب الحد الاقصى من القوه الانفجاريه وباقصر وقت ممكن والتي يظهر تأثيرها من خلال اشراك اكبر عدد من الوحدات الوظيفيه للعمل كوحده واحده في العمل العضلي . ولغرض تحسين القوه الانفجاريه عند لاعبي المبارزه يتوجب استخدام تمرينات الاعداد الخاصه بالمبارزين لتقويه النظام العضلي العصبي كذلك اجراء تمرينات مع المنافس والتي تساعد في تحسين قدره العضلات الاساسيه العامله لدى اللاعبين والتي لا يستغني عنها المبارز .

(١) كمال الرضي ، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط١: (مطبعة الجامعه الاردنيه ، ٢٠٠١) ص ٨٤

(٢) محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط٦: (مصر : دار المعارف ، ١٩٧٩) ، ص ٣٩

٢-١-٢ الشروط والمبادئ الاساسيه للدفاع الناجح في رياضة المبارزه .

يعد الدفاع من العناصر الاساسيه لنجاح المباراة ومن اهم مراحل الاعداد للاعبين المبارزه وهذا يعتمد على الوضع الذي يتخذه اللاعب (وقفه الاستعداد) لبداية اللعب مع منافسه والاحتفاظ بهذا الوضع خلال المباراة والذي يتميز بالتغطية والاتزان وسهولة الحركه واسترخاء العضلات ويعطي اللاعب قدره على اداء المهارات الفنيه الهجوميه والدفاعيه في نفس الوقت ايضا هناك عامل مهم هو الاتزان وهذا لا يتحقق الا بان تكون المسافه بين القدمين مناسبه ومريحه ويجب على اللاعب ان يوزع ثقل جسمه على القدمين بالتساوي كما يحافظ على المسافه بين القدمين حتى لا يختل الاتزان في أي لحظه . اما التغطية وهي قدرة اللاعب على تغطية اكبر جزء من المساحه المسموح فيها ولا يتم ذلك الا باستخدام الذراعين فضلا عن الاسترخاء الذي يعطي قوه للاداء مع توفير الجهد المبذول .

وهناك بعض الملاحظات التي ينبغي ان تراعى في الاوضاع الدفاعيه للمبارزه :^(٣)

- ١- يراعى في حالة الاوضاع الدفاعيه للمبارزه العليا ان تكون ذبابة النصل في مستوى عيني المنافس وتخرج قليلاً عن مستوى كف اليد سواء في حالة الجبهه الخارجيه والداخليه بشرط ان تهدد الخط العلوي للهدف .
- ٢- يراعى في حالة اوضاع المبارزه السفلى ان تكون ذبابة النصل في مستوى اسفل واقبي سلاح المنافس قليلاً وتهدد الخط السفلي للهدف .
- ٣- يراعى ان تستخدم الاوضاع الدفاعيه الشائعه في المبارزه .
- ٤- عند الانتقال من وضع الى اخر يجب ان تتم الحركه باصابع اليد ، بان تنتقل الذبابة اولاً فالنصل ثم كف اليد لقلل الموضع الذي انتقلت اليه اليد وذلك بمساعدة رصغ اليد

٢-١-٣ الهجوم وانواعه في رياضة المبارزه .^(٤)

يعتبر الهجوم من الحركات الهجوميه التي يقوم بها المبارز مباشرة بعد الهجوم الاصلي وتحت ظروف معينه تستغل عند قيام الخصم باخطاء معينه لغرض الوصول الى الهدف للحصول على لمسه وهناك ثلاثة انواع من الحركات التي تستخدم في الهجوم الاصلي وهي : —

^(٣) عبد علي نصيف ؛ المبارزه ، ج١، : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضيه ، مطبعة كليه التربية الرياضيه ، ١٩٨٨)، ص١١١ .

^(٤) عبد علي نصيف ؛ المبارزه ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٨ ، ص١٣٧ - ١٣٨

١ - تكملة الهجوم : وهي حركة هجوميه سهله تؤدي بعد الهجوم الاصلي بدون سحب الذراع المسلحه للخلف وتؤدي بنفس اتجاه الهجمه الاصليه .

٢ - تكرار الهجوم : وهي حركة هجوميه سهله تؤدي بعد الهجوم الاصلي في حالة تقهقر الخصم الى الخلف وعدم قيامه بلرد فيقوم اللاعب المهاجم بحركه تكرار الهجوم أي سحب الرجل الخلفيه الى الامام ثم اعاده حركة الطعن مرة أخرى (الهجوم) تجاه الهدف لفرض الحصول على لمسهة .

٣ - استعادة الهجوم : وهي حركة هجوميه جديده تؤدي بعد الهجوم الاصلي وذلك بالعودة الى وضع الاستعداد (التحفز) وتكون على نوعين :

- الاستعادة من الخلف الى الامام في حالة تقهقر الخصم الى الخلف بعد القيام بالدفاع بدون رد فعل .

- تتم من الامام الى الخلف عند قيام الخصم بالدفاع وعمل رد على الهجوم .

٢ - ١ - ١ اعداد للهجوم (الحركات التمهيديه للهجوم)

وهي الحركات التي يقوم بها اللاعب المهاجم قبل تنفيذ الهجوم والغرض منها فتح ثغرات للوصول الى المنافس واخذ اللسه وهذه الحركات تؤدي بنصل السلاح لغرض ابعاد نصل المدافع بالاضافه الى ضبط المسافه للقيام بالهجوم الحقيقي وتقسم الى :-

١ - الهجمات النصلية : الغرض منها تشتيت انتباه الخصم لفتح ثغره (ازاحة النصل جانبا) بالقوه للهجوم المباشر او دفع سلاح المنافس بوساطة الضربة فيصبح الاتجاه المعاكس للهدف مفتوحا مما يسهل للمهاجم الدخول واخذ اللسه وتقسم الهجمات النصلية الى ثلاثة انواع :

- الضرب

- الضغط

- السحق

٢- المسكات النصليه : تعد من اهم الحركات وذلك لابتعد نصل سلاح المنافس الذي يهدد هدف المهاجم من جهه والاحتفاظ بالسيطره على نصل سلاح الخصم لغرض التهيئة للقيام بالهجوم بالجهه الاخرى وتقسم الى اربعة اقسام :

-المسك بالتضاد

-المسك بالربط القطري

- المسك بالربط الجانبي

- المسك بالالتفات

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانيه :

٣-١ منهج البحث .

استخدمت الباحثه المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث اذ يعد المنهج التدريبي اكثر الوسائل كفايه في الوصول الى معرفه موثوق بها^(٥).

٢-٢ عينة البحث .

تم اختيار عينة البحث بالطريقه العمدية من المبارزين المتقدمين والبالغ عددهم (٢٠) لاعب وقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين الاولى المجموعه الضابطه وتكونت من (١٠) لاعبين والثانية المجموعه التجريبيه وتكونت من (١٠) لاعبين ومن اجل معرفة تجانس المجموعتين الضابطه والتجريبيه قامت الباحثه باجراء التكافؤ لعبية البحث بمتغيرات الدراسه، وكما موضح في الجدول رقم (١)

^٥ وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط٢، (الموصل، دار الكتب للطباعة، ١٩٨٨)، ص١٣٣.

الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
العمر	سنة	٢٤.٠٠٠	١.٢٤٧	٣٥.٥٠٠	١.٧١٦	٠.٧٤٥	عشوائي
الطول	متر	١.٧١٧	٠.٠٣٤	١.٧٣٠	٠.٠٣٦	٠.٨٣٥	عشوائي
الوزن	كغم	٦٤.٧٠٠	١٣.٨٨١	٦٢.٨٠٠	١٢.٨٨٢	٠.٣١٧	عشوائي
العمر التدريبي	سنة	٤.١٣٠	١.٠٧٢	٤.٠٣٠	١.٠٢٨	٠.٢١٣	عشوائي
قوة القبضة	كغم	٦٤.٤٠٠	٤.٤٢٧	٤٦.٥٠٠	٥.٥٢٣	٠.٢٩٠	عشوائي
رمي الكرة الطبية	متر	١١.٩٥٠	١.٠٥٣	١١.٩٣٠	٠.٨١٧	٠.١٩٢	عشوائي
قوة عضلات الرجلين	كغم	٦٦.٢٠٠	٥.٥٧٤	٦٥.٥٠٠	٥.٦٤٢	٠.٩١٤	عشوائي

* قيمة t الجدولية (٢.١٠١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (١٠+١٠-٢=١٨).

يتضح لنا من خلال الجدول اعلاه ان عينة البحث متكافئه حيث ان قيمة (ت)

المحتسبه اقل من القيمه الجدوليه أي لا توجد فروق معنويه بين المتغيرات .

٣-٣ وسائل وادوات جمع البيانات .

استخدمت الباحثه وسائل عديده منها المصادر والمراجع اضافته الى الادوات المستخدمة في البحث وكما يلي :

- ميزان لقياس اوزان اللاعبين .
- جهاز قياس الطول .
- كرات طبيه زنة ٣كغم عدد (٢) .
- جهاز الداينمو ميتر لليد .
- جهاز الداينمو ميتر للرجلين .
- حلقة من الحديد قطر دائره (١٥) سم .
- وسادة حائط .
- بار حديدي زنة (٢٠) كغم .
- ساعة توقيت .
- سلاح مبارزه نوع شيش

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٤-١ اختبار قياس قوة القبضة للذراعين .

الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات القبضة اليمنى او اليسرى .

الادوات المستخدمة : جهاز الداينموميتر لليد .

وصف الاداء :

- يمسك المختبر الداينموميتر بقبضة يده اليمنى او اليسرى
- يقوم المختبر بالضغط باليد على الداينموميتر لمحاولة اخراج اقصى قوه ممكنه .
- حساب الدرجات : تعطى لكل مختبر محاولتان تحسب نتائج افضلهما .

٣-٤-٢ اختبار رمي الكره الطبيه .

الغرض من الاختبار : قياس القدره العضليه للذراع والكتف

الادوات المستخدمة : كرات طبيه زنة (٣كغم) ، شريط قياس

وصف الاداء :

- يقف المختبر في منطقة الاقتراب بين الخطين مواجهها بالجانب لمنطقة الرمي واضعا الكره الطبيه في احدى يديه واليد الاخرى تستند من فوق الكره والمطلوب دفع الكره الطبيه وليس رميها .

حساب الدرجات : تعطى للمختبر ثلاث محاولات تحسب نتائج افضلهما .

٣-٤-٣ اختبار قوة عضلات الرجلين .

الغرض من الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين .

الادوات المستخدمة: جهاز الداينوميتر، مثبت على قاعده مناسبه للوقوف

وصف الاداء: يثبت الداينوميتر بالقاعده، ويثبت به من اعلى السلسله الحديديه التي تنتهي بالبار الحديدي يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر ويقوم المختبر بثني الرجلين قليلا حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدي عند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لاعلى لاجراج اقصى قوه ممكنه .

حساب الدرجات: يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، تحسب له نتائج افضلها.

٣-٥-٥ الاسس العلميه للاختبارات .

من اجل التاكيد من صدق وثبات وموضوعية الاختبارات المستخدمه ، فقد قامت

الباحثه بايجاد معامل الصدق والثبات والموضوعيه وكمايلي :-

٣-٥-١ ثبات الاختبار .

تم تطبيق هذه الاختبارات بتاريخ ١٠/١١/٢٠٠٨ على عينه متكونه من (٦ لاعبين) من افراد المجتمع الاصلي واعيد تطبيق هذه الاختبارات بعد (٥ ايام) حيث ان الاختبار الثابت (هو الذي يعطي النتائج نفسها حتى وان اعطي اكثر من مره للمختبرين انفسهم وتحت نفس الظروف).^(١) والجدول رقم (٢) يوضح معاملات الصدق والثبات للاختبارات

جدول رقم (٢)

يبين معامل الثبات والصدق للاختبارات

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
اختبار قوة القبضه	٠.٩٦	٠.٩٧
اختبار رمي الكره الطبيه	٠.٩٨	٠.٩٦
اختبار قوة عضلات الرجلين	٠.٩٥	٠.٩٢

(١) بسطويسي احمد ، قيس ناجي ؛الاختبارات ومبديء الاحصاء في المجال الرياضي؛:

وقد استخرجت الباحثه معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين الاول والثاني باستخدام معامل الارتباط البسيط وكانت قيمة معامل الارتباط عاليه مما يدل على ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عاليه وكما موضحة في الجدول اعلاه .

٣-٥-٢ صدق الاختبارات :

تم ايجاد معامل الصدق الذاتي للاختبارات عن طريق ايجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

٣-٥-٣ موضوعية الاختبارات :

اما فيما يخص موضوعية الاختبارات فقد تم عرضها على مجموعه من الخبراء* في مجال التدريب الرياضي حيث وضحو انها تقيس الهدف الذي وضعت من اجله وحيث انها واضحه وسهله من قبل افراد عينة البحث وانها بعيدة عن التحيز والذاتيه والتقويم .

٣-٦-٣ خطوات اجراء التجربه :

٣-٦-١ التجربه الاستطلاعيه .

من اجل تجاوز الصعوبات التي تواجه عمل الباحثه ولغرض التعرف على الوقت اللازم لاجراء الاختبارات ، وكذلك مدى تفهم افراد العينه لمفردات الاختبارات بالاضافه الى معرفة صلاحية الاجهزه والادوات المستخدمه في البحث وكذلك فريق العمل المساعد، فقد قامت الباحثه باجراء تجربتها الاستطلاعيه يوم الاحد الموافق ٢٠٠٨/١١/١٠ على قاعة المركز التدريبي بالمبارزة في بغداد على عينه مكونه من (٦ لاعبين) من خارج عينه البحث ومن المجتمع الاصلي .

٣-٦-٢ التجربه الميدانيه .

من خلال اطلاع الباحثه على جميع المعطيات المستخلصه من التجربه الاستطلاعيه والوقوف على جميع المتغيرات وتلافي المعوقات فقد قامت الباحثه بما ياتي :

٣-٦-٣ الاختبارات القبليه .

قامت الباحثه باجراء الاختبارات القبليه لافراد عينة البحث يوم الاحد ٢٠٠٨/١١/١٦

٣-٧ المنهج التجريبي :

* أ.د بسام عباس ، كلية التربية الرياضييه، جامعة الحله.

أ.د عادل فاضل، كلية التربية الرياضييه، جامعة بغداد.

أ.م.د عبد الكريم فاضل، كلية التربية الرياضييه، جامعة بغداد.

قامت الباحثة باعداد برنامج تدريبي باستخدام طريقة التدريب التكراري لتطوير القوه المميزه بالسرعه و الاداء المهاري للدفاع والهجوم للمتقدمين بالمبارزه وقد تضمن البرنامج عشرة اسابيع وبواقع ثلاثة وحدات تدريبيه أي بما مجموع (٣٠ وحدة تدريبيه) والملحق رقم (١) يوضح الوحده التدريبيه وموزعه فيها التمرينات ، شدتها ، حجمها ، فترات الراحة .

٣-٨ الاختبارات البعديه :

تم اجراء الاختبارات البعديه لافراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التجريبي.

٣-٩ الوسائل الاحصائيه :

- تم استخدام الوسائل الاحصائيه التاليه:

- الوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الارتباط(بيرسون)

- اختبار (t.test) لدلالة الفروق

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبليه والبعديه للمجموعه الضابطه

الجدول (٣)

يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمتا (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث للمجموعه الضابطه

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
قوة القبضة	كغم	4.200	2.529	2.250	معنوي
رمي الكرة الطبية	متر	0.780	0.809	3.047	معنوي
قوة عضلات الرجلين	كغم	5.500	4.062	4.282	معنوي

قيمة t المحسوبة (2.262) عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (9= 1-10)

من خلال الجدول اعلاه يتضح لنا بان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة حيث كانت قيم (t) المحسوبة على التوالي (4.282, 3.047, 5.250) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (2.262) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٩) وهذا ما يؤكد ان اداء العينة للاختبارات الموضوعية والتي جاءت بمعنوية عالية على السرعة الحركية خلال الاداء بالاضافة الى تنظيم الحركة بانسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية ونقصد هنا السرعة المنظمة والتي لها دور في تحسين الانجاز ايضا هناك للقوة دور اساسي في تحسين مستوى الاداء لان الاداء التكتيكي الفني بحاجة الى قوة.

٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (٤)

يبين فرق الاوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمتا (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
قوة القبضة	كغم	6.700	4.832	4.385	معنوي
رمي الكرة الطبية	متر	1.787	0.829	6.814	معنوي
قوة عضلات الرجلين	كغم	11.500	3.375	10.776	معنوي

قيمة t المحسوبة (2.262) عند مستوى دلالة (0.05) و امام درجة حرية (9= 1-10)

وكذلك من الجدول رقم (٤) يتضح ان هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث كانت قيم (t) المحسوبة على التوالي (10.776, 6.814, 4.385) وهي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (2.262) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (٩) مما يدل على ان المجموعة التجريبية تميزت بسرعة الاداء فضلا عن اتخاذ الاوضاع المناسبة خلال اداء المهارات الفنية الهجومية والدفاعية في وقت واحد وسرعة التحرك من خلال مفردات البرنامج التدريبي وتطبيقه بالشكل المناسب والذي حقق نتائج جيدة من خلال المعنوية العالية لمتغيرات الدراسة. وترى الباحثة ان هذه التمرينات ساهمت في تحسين الكتيك لدى عينة البحث بالاضافة الى تطور السرعة القصوى خلال اداء المهارة.

ويشير قاسم حسن وآخرون (١٩٨٨)^(٧) بدون القوة العضلية لا يمكن أداء أي حركة لذا من الضروري تتميتها باعتبارها من الصفات الحركية لأنها تعد أحد عوامل الأداء الجيد وترتبط ارتباطاً وثيقاً بدرجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل والذي يعتمد على الجهاز العصبي.

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الجدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق في المتغيرات قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س		
قوة القبضة	كغم	5.461	50.600	6.250	53.200	2.991	معنوي
رمي الكرة الطبية	متر	0.760	12.730	1.042	13.717	2.421	معنوي
قوة عضلات الرجلين	كغم	7.424	71.700	7.273	77.000	٣.613	معنوي

• قيمة t الجدولية (2.101) عند مستوى دلالة (0.05) وإمام درجة حرية (18=2-10+10)

كذلك من الجدول رقم (٥) يتضح للباحثة أن هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية للاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية حيث كانت قيم (t) المحسوبة على التوالي (2.991, 2.421, 3.613) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.101) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (١٨) والذي يدل على أن عينة البحث ساهمت بشكل كبير على سرعة ودقة وضبط الأداء باستخدام التكتيك الجيد فضلاً عن التوافق العضلي والعصبي والذي حقق نتائج جيدة والمرتبطة بالقوة والسرعة بالإضافة إلى مرونة المفاصل ومطاطية العضلات خلال الأداء^(٨)

(٧) قاسم حسن حسين، منصور جميل؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ١٩٨٨)، ص ١٤٩.

(٨) أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا الرياضة البدنية، (مصر، دار

الفكر العربي، ١٩٩٣)، ص ١٧٩.

وترى الباحثة ان عينة البحث تميزت في الاداء الحركي باعتبارهم يمثلون المستوى الجيد في رياضة المبارزة كذلك ان التمرينات الموضوعه حققت تطورا واضحا في مستوى اداء اللاعبين وزيادة القوة العضلية بالاضافة الى اكتساب اللاعب الى الاحساس الحركي السليم خلال الحركة، ويشير هاره (١٩٩٠)^(٩) "ان ارتباط القوة بالسرعة القصوى فهي صفة مميزة خلال الاداء الحركي والتي هي احد الصفات المهمة لاغلب الالعاب والفعاليات الرياضية وبخاصة لعبة المبارزة لما تتطلبه من بذل قوة عضلية سريعة لتنفيذ أي مهارة حركية وتحت ظروف مختلفة وفي اقصر وقت ممكن لتحقيق الهدف".

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- اظهر متغير رمي الكرة الطبية معنوية عالية ولصالح المجموعة الضابطة مما يؤكد ان عينة البحث ساهمت بشكل فعال في هذا المتغير .
- ٢- كانت السرعة القصوى جيدة من خلال المعنوية العالية والتي ظهرت لصالح المجموعة التجريبية لمتغير عضلات الرجلين لما لها من دور في حركات الطعن وتغير الاتجاه والمحافظة على الاتزان.
- ٣- كذلك فان متغير رمي الكرة الطبية بالنسبة للمجموعة التجريبية جاء هو الاخر بمعنوية عالية على عكس ما ظهرت عليه المجموعة الضابطة مما يؤكد ان التمرينات المعطاة كانت فاعلة لعينة البحث.

٥-٢ التوصيات

- ١- التأكيد على تطوير السرعة القصوى خلال التدريبات لما لها من اهمية في سرعة مباغته المنافس والحصول على نتائج جيدة .
- ٢- ضرورة استخدام برامج تدريبية حديثة من خلال الاجهزة وادوات موائيه للتطور وذلك لتحقيق الانجاز.
- ٣- من الضروري تطوير وسائل الدفاع والهجوم باستخدام الخطط التكتيكية والتقنيكية باستخدام تمرينات المباغته والخداع.
- ٤- ضرورة تطوير القوة العضلية للذراعين والرجلين لدى لاعبي المبارزة.

(٩) هاره، ترجمة عبد علي نصيف، اصول التدريب: (الموصل، جامعة الموصل، ١٩٩٠)،

ملحق رقم (١)

فترات الراحة	عدد المجاميع	زمن الاداء	التكرار	التمارين المقترحة
٢ دقائق	٤ مجاميع	٢٠ ثا	١٠ مرات	من وضع الاستعداد القيام بحركة سهم لادخال الذراع بحلقة ساقطة الى الاسفل لمسافة ٢م
٢ دقائق	٥ مجاميع	دقيقة	٨ مرات	من وضع الاستعداد النازل بمسافة اكثر من الوضع الاعتيادي
٢ دقائق	٥ مجاميع	دقيقة	١٠ مرات	من وضع القرفصاء القفز على الارض ثم اخذ وضع الاستعداد والقيام بالطعن
٢ دقائق	٤ مجاميع	٢٠ ثا	١٠ مرات	الوثب العمودي للوصول الى اعلى نقطة لقياس القوة الانفجارية للرجلين
٢ دقائق	٥ مجاميع	٢٠ ثا	١٠ مرات	دفع البار الحديدي للامام من وضع البار امام الصدر زنة ٢٠كغم
٢ دقائق	٥ مجاميع	٢٠ ثا	١٠ مرات	الطعن على وسادة حائط والرجوع الى وضع الاستعداد

برنامج التدريب التكراري لتطوير القوة الانفجارية للذراعين والرجلين في اداء بعض

المهارات الهجومية والدفاعية للمتقدمين بالمبارزة

مدة البرنامج: (١٠) اسابيع

معدل التدريب خلال الاسبوع: ثلاث وحدات تدريبية

المصادر

- ١- كمال الربضي ، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط١: (مطبعة الجامعة الاردنية، ٢٠٠١).
- ٢- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط٦: (مصر ، دار المعارف ، ١٩٧٩).
- ٣- عبد علي نصيف ؛ المبارزه ، ج١: (جامعة بغداد ، كلية التربيه الرياضيه ، مطبعة كليه التربيه الرياضيه ، ١٩٨٨).
- ٤- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط٢: (الموصل ، دار الكتب للطباعه، ١٩٨٨).
- ٥- بسطويسي احمد ، قيس ناجي ؛ الاختبارات ومباديء الاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة بغداد، ١٩٨٩).
- ٦- قاسم حسن حسين، منصور جميل؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: (جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ١٩٨٨).
- ٧- ابو العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين؛ فسيولوجيا الرياضة البدنية، (مصر، دار الفكر العربي، ١٩٩٣).
- ٨- هاره، ترجمة عبد علي نصيف، اصول التدريب: (الموصل، جامعة الموصل، ١٩٩٠).

جامعة ديالى