



معلومات البحث

الاستلام: 2018/10/16

القبول: 2018/11/7

تاريخ النشر: 2019/1/30

أثر ترمينات السرعة في تطور المهارات الاساسية لدى المبارزين الشباب

في سلاح الشيش

أ.د. احمد يوسف متعب ، م. عصام طالب عباس

جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Ahmed1968yousif@yahoo.com

essamalbakri@yahoo.com

المخلص:

تعد لعبة المباراة من الألعاب الفردية التي تتطلب من الرياضي مستوى عال من التحكم في سرعته والتي تكون عاملا مهما ومساعد للاعب في الوصول الى المستوى العالي, حيث تعد قدرة السرعة من القدرات البدنية المهمة في أداء المهارات الأساسية في المباراة وتستخدم هذه المهارات لخداع وتمويه الخصم للحصول على لمسة , لاحظ الباحثان أن هناك قصور في استعمال التمارين المبنية على الأسس العلمية الصحيحة، ضمن الوحدات التدريبية التي تعمل على تطوير السرعة لديهم من اجل تحقيق الاسبقية التي تعتمد عليها رياضة المباراة في سلاح (الشيش والسيف) ، واهتمام المدربين بالجانب المهاري بنسب اكبر من اهتمامهم بالإعداد البدني وخصوصا عنصر السرعة مما أدى إلى ضعف سرعتهم الحركية للذراع المسلحة وسرعة الطعن والسرعة الانتقالية لدى اللاعبين الشباب في رياضة المباراة، وهدف البحث إعداد ترمينات لتطوير سرعة المهارات الاساسية لدى المبارزين الشباب في سلاح الشيش والتعرف على تأثير الترمينات في تطوير سرعة المهارات الاساسية لدى المبارزين الشباب, واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة مشكلة البحث من خلال تنفيذ تصميم المجموعات المتكافئة, وتمثل مجتمع البحث بلاعبين نادي المسيب البالغ عددهم (14) مبارز حيث تم اختيار (12) لاعبا منهم عشوائيا لتمثيل عينة البحث وقد قسمت العينة الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة, و بعد اجراء الاختبارات القبالية طبقت الترمينات السرعة على افراد المجموعة التجريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة 8 اسابيع بعدها تم اجراء الاختبارات البعيدة ومعالجة البيانات احصائيا باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS). واستنتج الباحثان ان للترمينات السرعة تأثير إيجابي في تطور المهارات الاساسية لدى المبارزين الشباب في سلاح الشيش.

الكلمات المفتاحية: ترمينات السرعة. المهارات الأساسية. سلاح الشيش.

The effect of speed exercises on development of basic skills for young fencers in foil weapon

Prof Dr. Ahmed Yousif Miteb

Lecturer. Isam Talib Abbas

Faculty of Physical Education and sport sciences - University of Babylon

Ahmed1968yousif@yahoo.com

essamalbakri@yahoo.com

Abstract

The fencing one of single game, which requires high level of motor control and speed because they are important factors for reaching to high level of technical performance, the speed ability consider one of most important physical abilities which required for basic skills performance in fencing. The researchers noted a real shortage in using proper and scientific physical exercises in the training sessions, which aim to develop the speed of fencer's performance in the foil weapon. The time which spent in training of skills is longer than the time which spent in physical preparation which causes a weakness in the speed of armed arm's movements, lunge speed, and transition speed for young fencers, the research aimed to prepare exercises for developing the speed of performance of basic skills in foil weapon, and to investigate from the effect of speed exercises on developing of the speed of basic skills performance. The researchers used the experimental method (two equal groups design). The community of research include (14) fencers from AL Musaib club in Babylon city, the sample of research consist of 12 fencers were selected randomly, and then the sample divided into two equal groups, The researchers used some tool as observation, experimentation and objective tests as a means of gathering data, and After pre test the experimental groups underwent to implement the speed exercises and the control group implemented the program which prepared by trainer, for a period of 8 weeks, three training sessions weekly , after a post tests were performed, the data was processed statistically by using the SPSS statistical bag, the researchers concluded the speed exercises have a positive effect on improving the performance of basic skills for young fencers in foil weapon.

Key words: speed exercises, basic skills, foil weapon.

1- المقدمة:

التدريب الرياضي في معناه الشامل، انه كل المراحل المنظمة لتهيئة الرياضي للوصول به إلى المستويات العليا لخوض المسابقات المحلية والعالمية، والتدريب الرياضي هو العملية التي تجعل الرياضي أو اللاعب الذي تعرض للتأثير البدني والفسولوجي والنفسي قادر على بلوغ المستويات العليا من الإنجاز الرياضي. وان تحسين المهارات يعني تعلم سير الحركات عن طريق التمرين المنظم، يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية والتكتيكية والتكنيكية والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات، ورياضة المبارزة من الرياضات التي اعتمدت في تطورها على العلوم الأخرى ، فهي من أقدم الرياضات المعروفة ، إذ يتم استخدام السلاح بطرائق مختلفة في أثناء الهجوم والدفاع بين المتنافسين ، ولذا بدأ الاهتمام بكل التفاصيل وأجزاء ومحتويات هذه الرياضة ، كما تعد واحدة من الرياضات التي تتطلب قدرات حركية خاصة ، وهي من أهم الركائز الأساسية التي يستند عليها لاعب المبارزة ، فاللاعب الذي لا يمتلك القدرات الحركية الضرورية لنشاط معين لن يستطيع إتقان المهارات الحركية لهذا النشاط ، إذ تتطلب المبارزة سرعة في الهجوم والدفاع بأنواعهما نحو المنافس وذلك عن طريق سرعة الانتقال على الملعب وسرعة حركة الذراع المسلحة في الوصول إلى الهدف المحدد. إن سبب هبوط مستوى الانجاز للاعب المبارزة له الأثر الكبير في دفع الباحثان للعمل على دراسة هذه المشكلة ومن خلال الملاحظة وجد الباحثان إن سبب هبوط المستوى يعود إلى الضعف الموجود في سرعة أداء المهارات و منها الخاصة بسلاح الشيش، من جانب آخر لاحظ الباحثان قصورا في استعمال التمارين المبنية على الأسس العلمية الصحيحة ضمن الوحدة التدريبية التي تساعد على تطوير السرعة لدى المبارزين من اجل تحقيق الاسبقية التي تعتمد عليها رياضة المبارزة في سلاح (الشيش والسيف) ، وان اهتمام المدربين بالجانب المهاري بنسب اكبر من اهتمامهم بجوانب البدني منها السرعة، مما أدى إلى ضعف السرعة الحركية للذراع المسلحة وسرعة الطعن وسرعة الانتقالية لدى اللاعبين الشباب في رياضة المبارزة. وتهدف الدراسة الى إعداد تمرينات لتطوير سرعة المهارات الاساسية لدى المبارزين الشباب في سلاح الشيش، والتعرف على تأثير التمرينات في تطوير سرعة المهارات الاساسية لدى المبارزين الشباب.

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة مشكلة البحث بتطبيق تصميم المجموعات المتكافئة التجريبي.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث بلاعي نادي المسيب البالغ عددهم (14) مبارز حيث تم اختيار (12) لاعبا منهم عشوائيا لتمثيل عينة البحث وقد قسمت العينة الى مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة باستعمال طريقة القرعة.

2-3 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

- الملاحظة والتجريب
- الاختبارات البدنية والمهارية الموضوعية.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- سلاح الشيش

- شواخص مبارزة

- ملعب مبارزة

- ساعة ايقاف

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية كان الهدف من تلك التجربة هو الاتي:

1- مدى كفاءة فريق العمل المساعد للاختبار

2- تحديد الزمن القصوى لكل تمرين مستخدم وتقنين الاحمال التدريبية الخاصة بالتمارين.

3- معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحثان خلال تطبيق التمرينات الخاصة بالسرعة.

4- معرفة زمن الاستشفاء.

5- معرفة الوقت اللازم لتطبيق مفردات التدريبات المعدة.

ولقد استعمل الباحثان في تجربة الدراسة الاختبارات الاتية:

1- اختبار سرعة الطعن: (1-40)

الهدف من الاختبار: قياس القدرة الحركية للطعن.

- مواصفات الأداء: يقف اللاعب بوضع الاستعداد وعلى مسافة مناسبة من الشاخص المعلق بحيث يكون ارتفاع الشاخص مناسباً لطول اللاعب وعند إشارة البدء يبدأ اللاعب بأداء (10) طعنات مستمرة على الشاخص ويحتسب المحكم الزمن المستغرق لأداء الطعنات.
- طريقة التسجيل:

- يُسجل للاعب الوقت المستغرق لأداء (10) طعنات على الشاخص.

- يُعطى للاعب محاولتين ويسجل له المحاولة الأفضل.

2- اختبار السرعة الانتقال على الملعب (التقدم والتقهقر) من وضع الاونكارد: (5-50)

الهدف من الاختبار: قياس قدرة الانتقال على الملعب.

- مواصفات الأداء: يقف اللاعب على الملعب بوضع الاستعداد خلف خط البداية وعند سماع إشارة تقدم يتقدم اللاعب بسرعة عالية نحو الأمام إلى نهاية الملعب الذي يبلغ طوله (14 متر) ومن ثم يبدأ بالتقهقر للخلف إلى أن يجتاز خط البداية محافظاً على وضع الاستعداد (الاونكارد).

- طريقة التسجيل: يُسجل للاعب الوقت المستغرق (بالثانية وأجزائها) في قطع المسافة البالغة (28متر) ذهاباً وإياباً .

- يُعطى للاعب محاولة واحدة فقط.

3- اختبار السرعة الحركية للذراع المسلحة من وضع الاونكارد: (3-31)

- الهدف من الاختبار: قياس القدرة الحركية للذراع المسلحة.

- مواصفات الأداء: يقف اللاعب في وضع الاستعداد (الاونكارد) وعلى مسافة مناسبة من الشاخص الذي رسمت

عليه دائرة بقطر (20 سم) بحيث اللاعب يلمس الهدف (الدائرة المرسومة على الشاخص المعلق على الجدار

عن طريق مد مفصل المرفق للذراع المسلحة فقط مع مراعاة تغير ارتفاع الشاخص على وفق طول اللاعب بحيث

يكون مستوى مركز الدائرة المرسومة بمستوى صدر اللاعب وهو في وضع الاستعداد فضلاً عن وضع المحكم

كف يده خلف مرفق ذراع اللاعب على ألا تكون ملاصقة لخصر اللاعب، وفي هذا تأكيد على ثني الذراع المسلحة بعد لمس الهدف بشكل صحيح.

- طريقة التسجيل: يتم حساب الزمن لـ (10 لمسات) صحيحة متتالية في الدائرة المرسومة على الشاخص، علماً بان اللمسة تُعد فاشلة إذا كانت خارج الدائرة.

وبعد اجراء الاختبارات القبلية طبقت تمرينات السرعة على افراد المجموعة التجريبية في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع ولمدة 8 أسابيع, واستعمل الباحثان طريقة التدريب التكراري و باستعمال الشدة القصوى في أداء التمارين

(الأداء بالسرعة الممكنة), كما وحرص الباحثان على إعطاء راحة كافية بين التكرارات

والتمرينات تمكن اللاعبين من الأداء بفاعلية عالية لتمرينات السرعة المختلفة, في حين كان افراد المجموعة الضابطة ينفذون تمرينات المدرب وبحجم تدريبي مساوي لحجم تمرينات المجموع التجريبية, بعدها تم اجراء الاختبارات البعدية بظروف مشابهة لظروف تنفيذ الاختبارات القبلية. و تم معالجة البيانات احصائيا باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) من خلال استعمال معالجات (الوسيط، الانحراف الربيعي، اختبار ولكوكسن، اختبار مان وتني).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج قياس السرعة الحركية للطعن وتحليلها:

الجدول (1)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف وقيمة ولكوكسن ومعنوية الفروق بين القياسين

القبلي والبعدي لسرعة الطعن للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

يبين الجدول (1) (الوسيط ، الانحراف الربيعي ، معامل الاختلاف) لنتائج اختبار السرعة الحركية للطعن لأفراد

المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي. إذ بلغت قيمة الوسيط لنتائج

(السرعة الحركية للطعن) وفي القياس القبلي للمجموعة التجريبية (12.5) بانحراف ربيعي (0.66) وبعد إجراء

الدلالة الإحصائية	قيمة لكوكسن		القياس						المؤشرات الإحصائية المجاميع	
	الجدولية	المحسوبة	البعدي			القبلي				
معنوي	صفر	صفر	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	وحدة القياس	التجريبية
			8.16	0.56	6.87	5.24	0.66	12,5	ثا	
معنوي		صفر	6.57	0.77	11.7	3.86	0.49	12.44	ثا	الضابطة

مستوى دلالة (0.01) وحجم العينة (6)

القياس البعدي للمجموعة التجريبية بلغ الوسيط (6.87) وبانحراف ربيعي (0.56). أما المجموعة الضابطة بلغت قيمة الوسيط في القياس القبلي (12.44) وبانحراف ربيعي (0.49)، وبعد إجراء القياس البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (11.7) وبانحراف ربيعي (0.77)

ومن خلال ملاحظة هذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص القياسين القبلي والبعدي، وهذا يدل على وجود فروق بين القياسين، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة تم استخدام الاختبار الاحصائي اللامعلمي (ولكوكسن)، وظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة وكانت قيمة (ولكوكسن) المحسوبة (صفر) وهي مساوية للقيمة الجدولية البالغة (صفر) عند مستوى دلالة (0.01) وحجم العينة (6).

2-3 عرض نتائج قياس سرعة الانتقال على الملعب ألتقدم والتقهقر بوضع (الاونكارد) وتحليلها:

الجدول (2)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف وقيمة ولكوكسن ومعنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لسرعة الانتقال على الملعب المتقدم والتقهقر بوضع (الاونكارد) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

يبين الجدول (2) (الوسيط، الانحراف الربيعي، معامل الاختلاف) لنتائج اختبار (سرعة الانتقال على الملعب التقدم والتقهقر من وضع (الاونكارد)، لأفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة الوسيط في القياس القبلي للمجموعة التجريبية (10.85) بانحراف ربيعي (0.33)

الدلالة الإحصائية	قيمة لكوكسن		القياس						المؤشرات الإحصائية المجاميع	
	الجدولية	المحسوبة	البعدي			القبلي				
معنوي	صفر	صفر	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	وحدة القياس	التجريبية
غير معنوي			صفر	6	6.55	0.55	8.33	2.96	0.33	
			4.98	0.56	11.16	5.68	0.66	11.34	ثا	

مستوى دلالة (0.01) وحجم العينة (6)

وبعد إجراء القياس البعدي للمجموع التجريبية بلغ الوسيط (8.33) وبانحراف ربيعي (6.55). أما المجموعة الضابطة في القياس القبلي بلغت قيمة الوسيط (11.34) وبانحراف ربيعي (0.66). وبعد إجراء القياس البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (11.106) وبانحراف ربيعي (0.56). ومن خلال ملاحظة هذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص القياسين القبلي والبعدي، وهذا يدل على وجود فروق بين القياسين. ولغرض معرفة معنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة تم استخدام الاختبار الاحصائي اللامعلمي (ولكوكسن) واطهرت النتائج فروق معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة وكانت قيمة (ولكوكسن) المحسوبة (صفر) وهي مساوية للقيمة الجدولية البالغة (صفر) عند مستوى دلالة (0.01) وحجم العينة (6). أما قيمة (لكوكسن) المحسوبة للمجموعة الضابطة كانت (6) وهي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (صفر) حيث يدل ذلك على عدم وجود فرق معنوي بين القياسين، عند مستوى دلالة (0.01) وحجم العينة (6).

3-3 عرض نتائج قياس السرعة الحركية للذراع المسلحة وتحليلها:

الجدول (3)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف وقيمة ولكوكسن ومعنوية الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للسرعة الحركية للذراع المسلحة بوضع (الاونكارد) للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

يبين الجدول (3) (الوسيط، الانحراف الربيعي، معامل الاختلاف) لنتائج اختبار (السرعة الحركية للذراع المسلحة) لأفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي والبعدي، إذ بلغت قيمة الوسيط لنتائج

المؤشرات الاحصائية المجاميع	القياس								الدلالة (*)
	قيمة لكوكسن		البعدي			القبلي			
التجريبية	الجدولية	المحسوبة	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	معامل الاختلاف	الانحراف الربيعي	الوسيط	وحدة القياس
			معنوي	صفر	صفر	10.39	0.44	4.28	7.99
معنوي	صفر	صفر	7.80	0.62	7.94	5.61	0.41	8.45	ثا

عند مستوى دلالة (0.01) وحجم العينة (6)

قياس (السرعة الحركية للذراع المسلحة) في القياس القبلي للمجموعة التجريبية (7.34) وبانحراف ربيعي (0.58) وبعد إجراء القياس البعدي بلغ الوسيط (4.28) وبانحراف ربيعي (0.44). أما المجموعة الضابطة في القياس القبلي بلغت قيمة الوسيط (8.45) وبانحراف ربيعي (0.41)، وبعد إجراء القياس البعدي للمجموعة الضابطة بلغ الوسيط (7.94) وبانحراف ربيعي (0.62).

ومن خلال ملاحظة هذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص القياسين القبلي والبعدي، وهذا يدل على وجود فروق ما بين القياسين، ولغرض معرفة معنوية الفروق للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة تم استخدام الاختبار الاحصائي اللامعلمي (ولكوكسن)، واطهرت النتائج هناك فروق معنوية بين القياسين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة وكانت قيمة (ولكوكسن) المحسوبة (صفر) وهي مساوية للقيمة الجدولية البالغة (صفر) عند مستوى دلالة (0.01) وحجم العينة (6).

جدول (4)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة (مان وتتي) ومعنوية الفروق بين نتائج المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي لسرعة للطعن

بغية التعرف على الفرق بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار سرعة الطعن في

دلالة الفروق	قيمة (مان وتتي)		الاختبار البعدي			المؤشرات الإحصائية المجاميع
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف الربيعي	الوسط	وحدة القياس	
معنوية	7	2.5	0.55	6.81	ثا	التجريبية
			0.75	11.5	ثا	الضابطة
عند مستوى دلالة (0.01) وحجم العينة (6)						

القياس البعدي كما مبين في الجدول (4)، حيث بلغ الوسيط في القياس البعدي للمجموعة التجريبية (6.81) ثانية والانحراف الربيعي (0.55) ، أما المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (11.5) ثانية والانحراف الربيعي (0.75) وذلك يؤشر اختلافاً وفرقاً بين نتائج المجموعتين، وليبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثان الاختبار اللامعلمي (مان وتتي) وبعد إجراء المعالجات الإحصائية بلغت قيمة (مان وتتي) المحسوبة (2.5) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (7) عند مستوى دلالة (0.01) وحجم العينة (6) ، وهذا يشير الى وجود فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية التي استعملت التمرينات المقترحة في تطوير السرعة الحركية للطعن .

جدول (5)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة (مان وتتي) و معنوية الفروق بين نتائج المجموعتين

التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لسرعة الانتقال على الملعب (التقدم والتقهقر بوضع

الاونكارد)

بغية التعرف على الفرق بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار سرعة الانتقال على

دلالة الفروق (*)	قيمة (مان وتتي)		الاختبار البعدي			المؤشرات الإحصائية المجاميع
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف الربيعي	الوسط	وحدة القياس	
معنوية	7	2.5	0.54	8.32	ثا	التجريبية
			0.55	11.06	ثا	الضابطة
مستوى دلالة (0.01) وحجم العينة (6)						

الملاعب (التقدم والتقهر بوضع الاونكارد) في القياس البعدي كما مبين في الجدول (5) حيث بلغ الوسيط للمجموعة التجريبية (8.32) ثانية والانحراف الربيعي(0.54)، أما في المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (11.06) ثانية والانحراف الربيعي(0.55)، وذلك يؤشر اختلافاً و فروقا بينهما، وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثان الاختبار اللامعلمي (مان ويتي) وبعد إجراء المعالجات الإحصائية بلغت قيمة (مان ويتي) المحسوبة (2.5) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (7) عند مستوى دلالة (0.01) وحجم عينة(6) ، وهذا يشير إلى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية التي استعملت التمرينات المقترحة لتطوير سرعة الانتقال على الملعب (التقدم والتقهر من وضع الاونكارد)

جدول (6)

يبين الوسيط والانحراف الربيعي وقيمة (مان ويتي) ومعنوية الفروق بين نتائج المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي للسرعة الحركية للذراع المسلحة

بغية التعرف على الفرق بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار السرعة الحركية

المؤشرات الإحصائية	الاختبار البعدي			قيمة (مان ويتي) (*) دلالة الفروق
	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	
المجاميع				
التجريبية	ثا	4.28	0.44	معنوية
الضابطة	ثا	7.94	0.62	
مستوى دلالة (0.01) وحجم العينة (6)				

للذراع المسلحة في القياس البعدي كما مبين في الجدول (6) حيث بلغ الوسيط للمجموعة التجريبية (4.28) ثانية والانحراف الربيعي(0.44) ، أما المجموعة الضابطة بلغ الوسيط (7.94) ثانية والانحراف الربيعي (0.62) ، وذلك يؤشر اختلافاً و فرقا بينهما ، وليبان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثان الاختبار اللامعلمي (مان ويتي) وبعد إجراء المعالجات الإحصائية بلغت قيمة(مان ويتي) المحسوبة (2.5) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (7) عند مستوى دلالة (0.01) وحجم العينة(6) ، وهذا يشير إلى فروق معنوية بينهما ولصالح المجموعة التجريبية التي استعملت التمرينات المقترحة لتطوير السرعة الحركية للطعن.

إن الاستمرار في عملية التدريب الرياضي بشكل منظم ومتواصل من العوامل الهامة في نجاح عملية التدريب الرياضي وتحقيق أهدافه، وعلينا إن نعرف إن تحقيق المستوى المطلوب للأداء البدني والحركي الجيد لحركة ومهارة معينة ومحددة في مدة زمنية قصيرة يعتمد بالدرجة الأولى على الاستمرارية وتكرار الأداء لهذه الحركات والمهارات حتى يتم بناء البرامج الحركية في الجهاز العصبي وكذلك تحقيق الآثار

القوية السريعة والمنظمة لعملية الربط الكامل بين الأجهزة العضوية والحواس وبين الجهاز العصبي " (2-89).

وأظهرت النتائج أيضا هنالك فروق معنوية وأفضلية للمجموعة التجريبية في تطور القدرات الحركية, ويعزو الباحثان سبب هذا التطور الحاصل إلى تأثير التمرينات التي أعدها الباحثان حيث ساهمت هذه التمرينات في تطور السرعة لدى اللاعبين الشباب في رياضة المبارزة وتم أداء التمرينات بشكل منظم ومرتب وبشدة تدريبية مؤثرة وفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنوع والتشويق مقارنة في متطلباتها اللعبة "التمرينات تحتوي على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثل من الحركة أو مقارب لها باتجاه الحركة أو قوة الحركة والتي تعمل فيها العضلات وفق حركات السباقات" (4-280).

بالإضافة إلى ذلك فإن التمرينات تساهم بشكل كبير في تطوير عدة عناصر أساسية أهمها تطوير القدرات الحركية وتكون ملائمة للأداء المهاري للاعبين وذلك لأنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي وهذا ما أشار إليه هارا " التمارين تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي أو تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة " (6-90).

1- ان للتمرينات السرعة تأثير إيجابي في تطور سرعة الطعن لدى المبارزين الشباب في سلاح الشيش.

2- ان للتمرينات السرعة تأثير إيجابي في تطور سرعة الانتقال على الملعب (التقدم والتقهقر بوضع الاونكارد).

3- ان للتمرينات السرعة تأثير إيجابي في تطور السرعة الحركية للذراع المسلحة.

المصادر

1- احمد صباح قاسم توفيق: إثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2005.

2-حمدي احمد وياسر عبد العظيم: التدريب الرياضي افكار ونظريات، مصر، دار الفكر العربي، 1999.

3- عبد الكريم فاضل: تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الوزن في مستوى الأداء لبعض مهارات المبارزة وعناصر اللياقة البدنية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.

4- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998.

5- منير نوح يعقوب: تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعب المبارزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1989.

6- هارا: أصول التدريب: ترجمة (عبد علي نصيف)، ط2، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1990.

التمرين	ت	الهدف من التمرين
(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب بالتقدم خطوة واحدة إلى الأمام مع مد الذراع المسلحة واداء (5 لمسات) على الشاخص ثم يقوم اللاعب بالرجوع خطوة واحدة الى الخلف مع سحب الذراع المسلحة إلى الوضع الذي كانت عليه وتكرار ذلك (3 مرات).	1	السرعة الحركية للذراع المسلحة
تعليق الهدف القانوني على الجدار وتحديد مناطق الطعن على الهدف وبعد سماع ذكر منطقة معينة يقوم اللاعب وبسرعة بفرد ومد الذراع المسلحة نحو المنطقة المعينة.	2	
(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الإشارة التقدّم السريع من (1 م) ثم الوقوف أمام الهدف المعلق على الحائط وعمل (5) طعنات متتالية.	3	
(من وضع الاستعداد الاونكارد) القفز بكلا الرجلين من فوق كرة طيبة ثم التقدّم الاعتيادي للأمام (2م) وعمل (5) طعنات على الهدف المعلق على الجدار.	4	
(من وضع الاستعداد الاونكارد) الوقوف أمام الزميل وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب باستلام قفاز اليد وإعادته إلى الزميل بنفس الوقت.	5	
(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب بالطعن على دوائر مرسومة على الهدف القانوني واحدة داخل الأخرى (10 دوائر) وبالسّعة الممكنة.	6	
(من وضع الاستعداد الاونكارد) الوقوف أمام الزميل واخذ السلاح من الزميل قبل سقوطه على الأرض وإعادته له بنفس الوقت بعد سماع الإشارة وبالسّعة الممكنة.	7	
(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الإشارة ويقوم اللاعب بمد الذراع المسلحة بالتدرج إلى الوصول إلى أقصى سرعة على الهدف المحدد	8	
(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب للمس بمد الذراع المسلحة وإرجاعها وتكرار المد حسب التسلسل بأقصى سرعة .	9	
يؤدي نفس التمرين السابق لكن بحركة الطعن وباستمرار وبأقصى سرعة وحسب التسلسل.	10	

التمرين	ت	الهدف من التمرين

11	(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب الطعن بالرجل اليمنى للأمام ثم العودة إلى وضع الاستعداد والطعن بالرجل اليسرى للخلف بالتبادل وبالسرعة الممكنة.	السرعة الحركية للطعن
12	(من وضع الاستعداد الاونكارد) القفز عاليا بكلى الرجلين وَعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب بأداء ثلاث طعنات متتالية بالسرعة الممكنة.	
13	(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب التقدم خطوتان للأمام ثم الطعن ثم التقدم بخطوتان ثم الطعن إلى نهاية الملعب (14 م).	
14	(طعن من الثبات) بدون شاخص: - أ- 4/1 ربع الطعن. ب- 2/1 نصف طعنة. ت- طعنة كاملة.	
15	(طعن من الحركة) على شاخص: - أ- خطوة أمام ثم طعن. ب- خطوة خلف ثم طعن. ت- خطوتان أمام ثم طعن. ث- خطوتان خلف ثم طعن.	
16	(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب بالطعن على الزميل فيقوم الزميل بالرجوع خطوة إلى الخلف وبالعكس يقوم الزميل بالطعن على اللاعب فيقوم اللاعب بالرجوع خطوة إلى الخلف وكذلك يتم بالتعاقب.	
17	(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الإشارة يبدأ اللاعب بالرجوع خطوة للخلف وأداء حركة الطعن ثلاث مرات في كل مرة يتم لمس هدف محدد ثم الرجوع إلى الخلف بخطوتين ثم التقدم بخطوة مع الطعن رقم (1).	
18	(من وضع الاستعداد الاونكارد) الطعن خلال وقت (15) ثانية بدون شاخص بسرعة الممكنة.	
19	(من وضع الاستعداد الاونكارد) الطعن خلال وقت (15) ثانية على شاخص مقسم إلى ثلاثة أقسام في كل منطقة ومن الثبات فترة راحة بين كل منطقة وأخرى.	
20	الطعن على وسادة حائط من وضع (الاستعداد الواطي): أ- من الثبات. ب- من التقدم والتقهقر.	

التمرين								الهدف	
الملاحظات	الحجم الكلي	الراحة بين	المجاميع	الراحة بين	التكرار	زمن	الشدة	ت	
								21	من هدف التمرين للمرين
									سرعة الانتقال على الملعب التقدم والتقهر (من وضع الاونكارد)
								21	(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الإشارة يتقدم اللاعب للأمام (مارشيه) التقدم الاعتيادي بالسرعة الممكنة من بداية الملعب إلى خط المنتصف الذي تبلغ مسافته (7 م) ذهاباً ثم الرجوع للخلف نفس المسافة بطريقة التقهر الاعتيادي(رومية) .
								22	(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الإشارة يتقدم اللاعب للأمام التقدم الاعتيادي خطوة ثم الخطوة الثانية بالوثب ويتم ذلك بالتناوب من بداية الملعب إلى خط المنتصف مسافة (7 م) للأمام ثم الرجوع الاعتيادي للخلف (7 م) .
								23	(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الإشارة التقدم السريع للأمام مع تقاطع الخطوة (التقدم العكسي) من بداية الملعب إلى خط المنتصف والرجوع للخلف (التقهر العكسي) مسافة (7 م) ذهاباً وإياباً .
								24	الجري الاعتيادي ثم وصول الخط الأول يأخذ وضع الاستعداد (الاونكارد) ويتقدم للأمام ومن ثم يصل الخط الثاني يتقدم بالوثب وعند وصول الخط الثالث يتقدم بالتقدم العكسي لمسافة (14 م) .
								25	(الوقوف) على الرجل اليسار وعند سماع الإشارة الانطلاق بوضع الاستعداد (الاونكارد) التقدم الاعتيادي بأقصى سرعة مسافة (14 م) .
								26	(من وضع الاستعداد الاونكارد) وعند سماع الإشارة يتقدم اللاعب بالوثب للأمام مسافة (14 م) .
								27	(من وضع الاستعداد الاونكارد) عند سماع الإشارة يتقدم اللاعب التقدم الاعتيادي للأمام من بداية الملعب بالسرعة القصوى الممكنة إلى نهاية الملعب (14 م) ذهاباً وإياباً .
								28	(الوقوف) على رجل اليسار وعند سماع الإشارة التقدم للأمام مع تقاطع الخطوة (التقدم العكسي) من بداية الملعب إلى نهايته مسافة (14 م) .
								29	(من وضع الاستعداد الاونكارد) التقدم الاعتيادي للأمام بين خمس شواخص المسافة بين شاخص وآخر (2م) .
								30	من وضع الجلوس الطويل مع تلامس مع الزميل بالظهر وكل لاعب ماسك السلاح وعند سماع الإشارة يقوم اللاعبان الانطلاق عكس الاتجاه بوضع الاستعداد (الاونكارد) مسافة (14م) .

الملحق (2) انموذج وحدة تدريبية

يؤدي التمرين بوضع الاونكارد.	11,4 د	54 ثا	4	3 : 1	4	9 ثا	الأداء بالسرعة الممكنة	تطوير السرعة الانتقال (التقدم والتقهقر)
يؤدي التمرين بالذراع المسلحة فقط.	10,13 د	48 ثا	4	3: 1		8 ثا	الأداء بالسرعة الممكنة	تطوير السرعة الحركية للذراع المسلحة
	10,13 د	48 ثا	4	3: 1	4	8 ثا	الأداء بالسرعة الممكنة	تطوير السرعة الحركية للطنع