



## معلومات البحث

الاستلام : 15 / 06 / 2020

قبول النشر : 25 / 06 / 2020

النشر : 01 / 10 / 2020

## "تأثير تمارينات بحبال المطاطية في تطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين وعلاقتها بالإنجاز لدى لاعبات المباراة"

ا.م.د. ظافر ناموس الطائي<sup>1</sup>، م.د. هدى صالح محمد<sup>2</sup>

<sup>1</sup> العراق - وزارة التربية - المديرية العامة لتربية ديالى

<sup>2</sup> العراق - وزارة التربية - المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية

[dafernamoos@yahoo.com](mailto:dafernamoos@yahoo.com)

[h-sa1971@yahoo.com](mailto:h-sa1971@yahoo.com)

لتحقق من تأثير تمارينات بحبال المطاط في تطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين لدى لاعبات المباراة، والتعرف على علاقة تحمل القوة للذراعين والرجلين بالإنجاز لديهن، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعة التجريبية واحدة والمكونة من (9) لاعبات من منتخب ديالى بالمبارزة، وبعد إجراء الاختبارات وتنفيذ التمارينات ومعالجتها إحصائياً توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات وهي ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبارات تحمل القوة للذراعين والرجلين) ولصالح الاختبار البعدي. وجود علاقة ارتباط معنوية بين تحمل القوة للذراع المسلحة والرجلين والإنجاز لدى عينة البحث. ويوصي الباحث إلى ما يلي : ضرورة التأكيد على المدربين باستخدام بحبال المطاط في تطوير تحمل القوة لدى اللاعبات ولأعبي المباراة كإحدى وسائل التدريب الحديثة. إجراء بحوث باستخدام الحبال المطاطية لتطوير بنية القدرات البدنية للاعبي ولاعبات المباراة ولمختلف الفئات العمرية. الكلمات المفتاحية : بحبال المطاط، تحمل القوة، الانجاز، المباراة.



## Impact of elastic rope exercises on the development of strength endurance for arms and legs and its relationship to achievement for fencing players

Asst. Prof. Dr. Dhafer Namous Al-Taie<sup>1</sup>, Dr. Huda Salih Muhammad<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Iraq - Ministry of Education - General Directorate of Diyala Education

<sup>2</sup> Iraq - Ministry of Education - General Directorate of Rusafa Second Education

[dafernamoos@yahoo.com](mailto:dafernamoos@yahoo.com)

[h-sa1971@yahoo.com](mailto:h-sa1971@yahoo.com)

Verify the impact of elastic rope exercises on the development of the strength endurance of the arms and legs of the fencing players, and describe the relationship between the strength endurance of the arms and legs to their achievement, The researcher used an experimental method designed to design an experimental community consisting of (9) players from the Diyala National Fencing Team. After testing, conducting exercises and treating them statistically, the most important findings drawn by the researcher were that there were substantial variations between the outcomes of the pre-and post-test strength endurance tests for arms and legs and in favor of the post-test .There was a strong link between the power of the arm and the two legs and the achievement of the test sample. As one of the new training approaches, the Researcher recommends: The need to stress that coaches need elastic rope to improve endurance for women athletes and fencing players. conducting research using elastic cords to improve the other players' physical skills and fencing players for various ages.

**Key words:** elastic Ropes, Strength endurance , Achievement, Fencing.



شهدت معظم الالعاب الرياضية في جميع مستوياتها على الصعيد العالمي تفوقا واضحا في تحقيق الاهداف والنتائج الموضوعية من قبل المدربين المخططين على المدى الطويل، وذلك لمساهمة الباحثين والخبراء القائمين على العملية التدريبية، برفد الحركة الرياضية للوسائل الرياضية والعلمية، فضلا عن استخدام اغلب المدربين الوسائل الجديدة والاسس العلمية في التدريب الرياضي مما ساعد في تحقيق النتائج المرموقة ووصولاً للإنجاز الرياضي، في حين نلاحظ وعلى مستوى الدولي ان بعض الدول ظهر عندها تراجع لبعض الرياضات، وهذا ما ظهر اخيرا في الدورة الاولمبية التي جرت وقائعها في البرازيل 2016 ومنها بعض الفرق العربية وبلدنا العراق من هذه الدول، مما يتطلب ذلك من مراجعة النفس وتغيير نوعية التدريبات الرياضية من اجل الحاق بركب الدول التي حصلت على ميداليات، وهذا يتطلب منا وضع قواعد واسس علمية للرياضيين لتحقيق افضل النتائج، ولذلك يعتبر علم التدريب الرياضي هو الاساس في تطوير العملية التدريبية، اذا يساهم الاعداد البدني في تطوير الصفات البدنية وتحسين التكنيك الرياضي والانجاز.

والمبارزة رياضة بأسلحتها الثلاث هي واحدة من الرياضات التي تحتاج تطويرا لأساليبها من خلال استخدام طرق التدريب بأسس علمية باستخدام وسائل جديدة. وتحتاج الى اساليب جديدة للتدريب تساهم وبشكل كبير في رفع القدرات البدنية والاداء الحركي في هذه الرياضة، وكذلك فان هذه الرياضة تحتاج الى تطويرها مهارياً وخططياً ونفسياً بالإضافة الى رفع مستوى العمليات العقلية. ويتميز الاداء الحركي لرياضة المبارزة بالقوة والسرعة وكذلك تحمل القوة والتي نلاحظها في حركات اللاعبين واللاعبات خلال المسابقات للحصول على النقاط من اللمسات اثناء توجيه سلاح المبارزة للمنافس ودوره في الدفاع وابعاد السلاح عن منطقة اللمس المحددة بالهدف القانوني على جسم المنافس وبذلك يحتاج لاعب المبارزة أو اللاعبه إلى تحمل القوة للرجلين والذراعين كعامل هام في الاداء الحركي بالهجوم والدفاع وكذلك في تنمية بقية الصفات البدنية الاخرى والتي لها دور بارز في تغير سرعة الاتجاه او تغير اوضاع الجسم.

وتعد تحمل القوة احد انواع القوة العضلية وهي من القدرات البدنية المتكونة من صفتي التحمل القوة، وهذه القدرة تكون عاملاً حاسماً في الكثير من الانشطة الرياضية عموماً ولرياضة المبارزة على وجه التحديد، وذلك لأنها تعطي للمبارز الفرصة للحفاظ على مستوى أنتاج القوة ولأطول زمن ممكن. ومنها تحمل القوة للذراعين وخاصة الذراع المسلحة التي تحمل وتمسك بالسلاح من المكونات الاساسية التي ينبغي عدم اغفالها عند التدريبات الرياضية في رياضة المبارزة، فضلاً عن تحمل القوة للرجلين التي تساهم في أداء حركات الأرجل والطنع بكل رشاقة واقتصاد في الجهد للاعبه أثناء المنافسات. وهي ذو أهمية إذ تعطي للاعب واللاعب الامكانية في الاستمرار في الاداء والحصول على النقاط والحفاظ على دقة التسديد اللمسة إذ تعطيه الثقة بالنفس. وعرفها أبو العلا عبد الفتاح هي "القدرة على الاحتفاظ بمستوى عالي من القوة لأطول فترة زمنية ممكنة في مواجهة التعب وأداء اكبر عدد من التكرارات".<sup>(1:1409)</sup> وهي "مقدرة الفرد في بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقاومات على المجموعة العضلية المعينة لأطول فترة ممكنة".<sup>(2:117)</sup>

لعل من الوسائل والأدوات التي لها دور كبير في تطوير تحمل القوة والمرونة هي الحبال المطاطية وتعد تدريبات المقاومات الخارجية باستخدام الأدوات كالحبال المطاطية من المقاومات المرنة لهذا تعد "شكل من اشكال تدريبات القوة المتحركة لأجل الحصول على زيادة في مستوى القدرة البدنية المركبة كالسرعة والتحمل معاً وحسب تطبيقها بالصورة الصحيحة".<sup>(3:131)</sup>

وتعد وسيلة الحبال المطاطية من المقاومات المرنة التي تمثل مقاومة خارجية على المجاميع العضلية العاملة والمضادة اثناء الواجب الحركي فضلاً بانها اقتصادية في التدريب حيث أكد امين الخولي وضياء الدين العزب هي "وسيلة تدريب جيدة واقتصادية تتلاءم وطبيعة الواجبات التدريبية في نفس الوقت لتنمية الصفات البدنية كالقوة والتحمل والاطالة والمرونة".<sup>(4:225)</sup>

لذا ارتأى الباحث الخوض في استخدام التدريب بالحبال المطاطية لتطوير قوة التحمل عند اللاعبات في المبارزة، لزيادة مقاومة التعب وتكيف اللاعبات على الجهد المبذول والاقتصاد به، إذ إن هذا النوع من التدريب يعطي اللاعبه زيادة الثقة الذي يساهم في تحقيق التفوق الرياضي (الانجاز).



وتكمن أهمية البحث كون التدريبات تحمل القوة لعضلات الذراعين والرجلين باستخدام مقاومة مساعدة من نوع آخري الحبال المطاطية تعمل على تطوير قدرات التحمل والقوة للاعبين كونهما تدريبات جديدة تزيد من فرص الوصول الى الانجاز المطلوب ثم المستوى العالي لهذه الرياضة من خلال الأداء الجيد والمتناسق للحركات بالدقة والتوقيت المناسبين أثناء المباراة.

لذا تم حصر مشكلة البحث بأن هنالك ضعف في مستوى تحمل القوة الخاص بالذراعين والرجلين من خلال سير المباراة وعدم قدرة اللاعب من الاستمرار بنفس المستوى من الاداء وعدم مقاومة ثقل السلاح لفترات طويلة حيث يزداد التعب ويقل التركيز وتقل الدقة وبالتالي يؤثر هذا على انجازهم، مما استرعى انتباهه لمعالجة مثل هذه المشكلة لتطوير مستوى الانجاز للاعبين باستخدام حبال مطاطية لزيادة تحمل القوة للاعبين والتغلب على التعب.

ويهدف البحث الى ما يأتي: إعداد تمارين باستخدام حبال المطاط في تطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين لدى لاعبي المباراة. والتعرف على تأثير تمارين حبال المطاط في تطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين لدى لاعبي المباراة. والتعرف على علاقة تحمل القوة للذراعين والرجلين بالإنجاز لديهم.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية وهم لاعبي منتخب محافظة ديالى بالمبارزة للموسم 2016-2017 ، وبالغ عدد لاعبي هذا المنتخب (12) لاعبي اذ اختار الباحث (3) لاعبي بالطريقة العشوائية للتجربة الاستطلاعية و(9) لاعبي لعينة البحث الرئيسية. إن اختيار هذه العينة عمدية كان للأسباب الآتية:

1. إن أفراد العينة يمثلون المجتمع الأصل اصدق تمثيل.

2. ضمان تواجد العينة لأداء الاختبارات المستخدمة عليها.

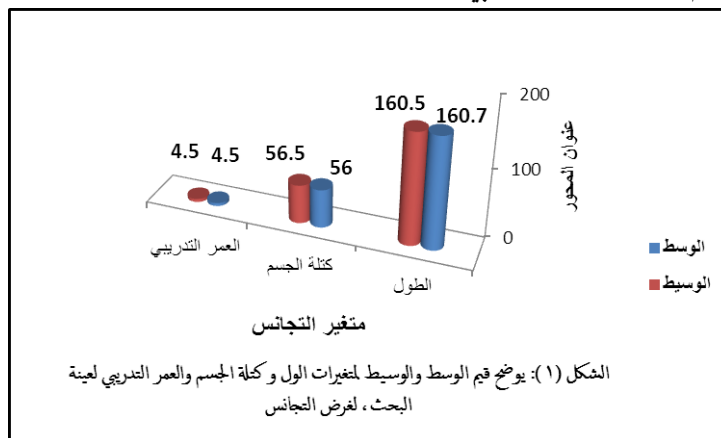
3. ضمان تنفيذ العينة لمفردات المنهج التدريبي المقترح عليهم.

4. ضمان الإشراف المستمر على سير تنفيذ الاختبارات والتجربة.

لغرض تجانس العينة في المتغيرات (الطول، كتلة الجسم، العمر التدريبي) استخراج الباحث الوسط الحسابي

والوسيط ، والشكل (1) يوضح ذلك:

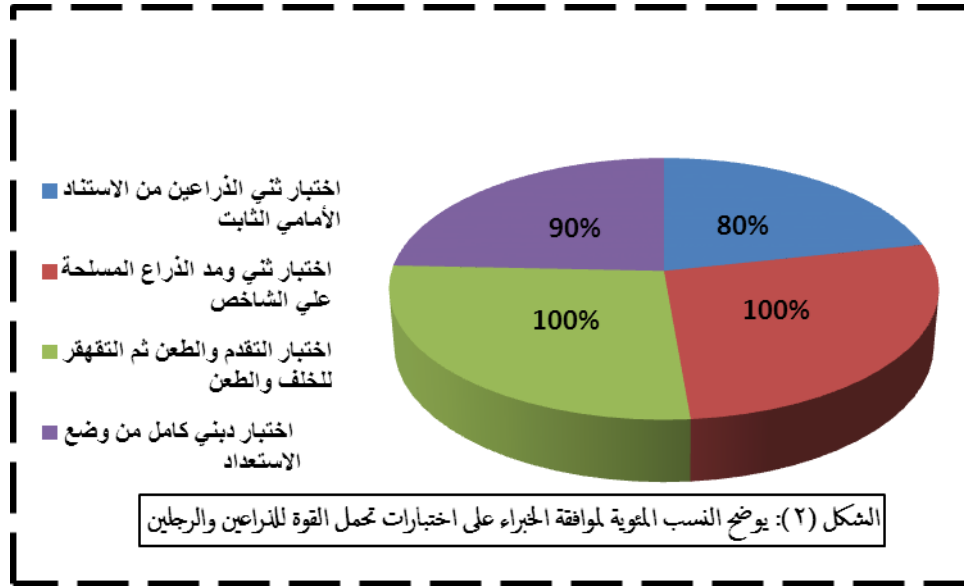
الشكل (1) يوضح تقارب القيم بين الوسط الحسابي والوسيط فيما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات الجسم



5-2 اجراءات البحث

1-5-2 تحديد اختبارات البحث

بعد الاطلاع على الكثير من المصادر والمراجع التي تهتم بالاختبارات البدنية وبعد الاخذ بأراء المختصين في اختيار هذه الاختبارات تم اختيار عدد من الاختبارات لقياس تحمل القوة للذراعين والرجلين التي تم ترشيحها من قبلهم. اذ عرض الباحث هذه الاختبارات على الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (10) خبراء من خلال استمارة اعدت لهذا الغرض لاستطلاع آرائهم حول ترشيح ما يرونه مناسباً من الاختبارات التي يفترض ان تكون صالحة لقياس تحمل القوة للذراعين حيث تم اعتبار نسبة (80%) نسبة مقبولة اعتمدها الباحث لقبول الاختبارات التي تم اعتمادها بالبحث، والشكل (2) يوضح ذلك.



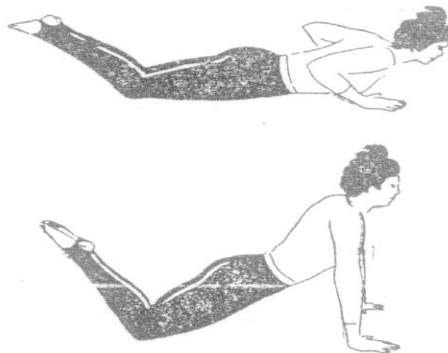
## 2-5-2 مواصفات الاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: اختبار ثني الذراعين من الاستناد المائل الثابت للإناث في 30 ثاني . (5: 345)

هدف الاختبار: قياس تحمل القوة للذراعين والكتفين.

الادوات المستخدمة: ساحة خالية وساعة توقيت الكترونية.

**وصف الاختبار:** تقوم اللاعبة بوضع الركبتين على الارض للمساعدة في الارتكاز وحمل وزن الجسم بدلا من اصابع القدمين وتقوم بثني الذراعين والهبوط بالجسم حتى يلامس الصدر الارض ثم تقوم اللاعبة بمد الذراعين للرجوع الى وضع البدء وتستمر اللاعبة في تكرار الاداء السابق اكبر عدد من المرات خلال 30 ثانية .  
**التسجيل:** يتم تسجيل التكرارات الصحيحة للمختبرة خلال (30) ثانية .

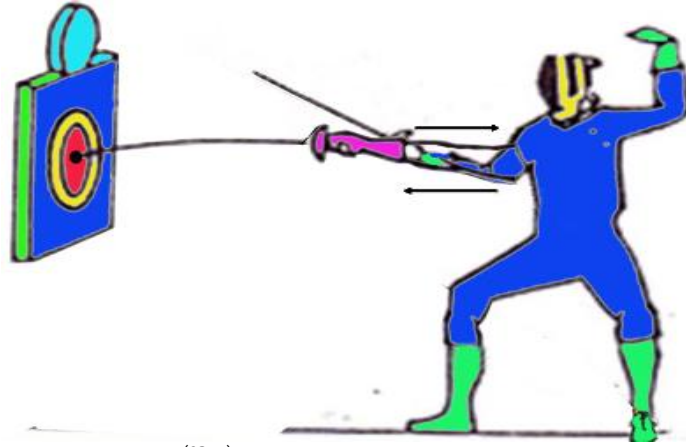


ثانياً: اختبار تحمل القوة للأداء للذراع المسلحة (6: 58-59)

هدف الاختبار: قياس تحمل القوة لأداء الذراع المسلحة بالمبارزة



الادوات المستخدمة: ثقل يربط بالذراع المسلحة وزن 500 غم مع سلاح مبارزة  
وصف الاختبار: من وضع الاستعداد مد الذراع المسلحة باتجاه الشاخص للمسة ثم رجوع الذراع للخلف بحيث يلامس  
 مرفق اليد اداة توضع بين الجذع والعضد للاعبة ويجب التأكد من رجوع الذراع المسلحة للوضع الصحيح خلال (60) ثانية .  
التسجيل: يتم تسجيل التكرارات الصحيحة خلال (60) ثانية.



ثالثاً : اختبار التقدم والطنع ثم التقهقر للخلف والطنع لمدة 60 ثانية (7: 93)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة للرجلين في رياضة المبارزة .  
 الادوات اللازمة: ملعب مبارزة قانوني. تجهيزات لاعب مبارزة كامل. ساعة توقيت. استمارة تسجيل النتائج لكل لاعب من اللاعبين.

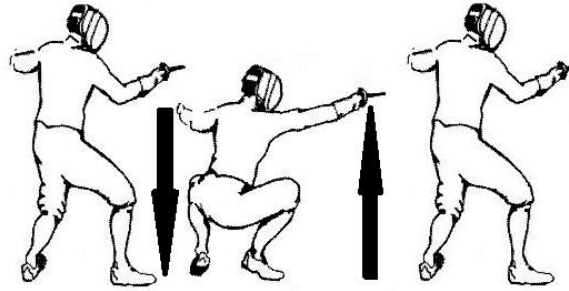
مواصفات الاداء: يقف اللاعب بوضع الاستعداد على الملعب مرتديا تجهيزات المبارزة القانونية. عند الاشارة يقوم اللاعب  
 باداء حركة الطعن والتقدم للإمام ثم الطعن والرجوع للخلف خلال زمن 60 ثا دون توقف .  
 طريقة التسجيل: تحسب عدد مرات الطعن خلال 60 ثا.



رابعاً : اختبار الدبني من وضع الاستعداد لمدة 60 ثانية (6: 59)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة الأداء للرجلين بالمبارزة.  
 الأدوات اللازمة : ساعة توقيت.

مواصفات الأداء: من وضع الاستعداد النزول دبني كامل ومن ثم العودة إلى وضع الاستعداد خلال زمن 60 ثا.  
 طريقة التسجيل : يتم حساب عدد المرات خلال زمن 60 ثا.



### 6-2 التجربة الاستطلاعية

للتجربة الاستطلاعية أهمية كبيرة، إذ يمكننا التعرف على الكثير من المعلومات الخاصة بالتجربة الميدانية الرئيسة لنواحي الضعف والقصور، وبعد تحديد الاختبارات الخاصة بالبحث أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأثنى عشر على عينة من (3) لاعبات منتخب محافظة ديالى بالمبارزة من غير عينة البحث.

### 7-2 الاسس العلمية للاختبارات

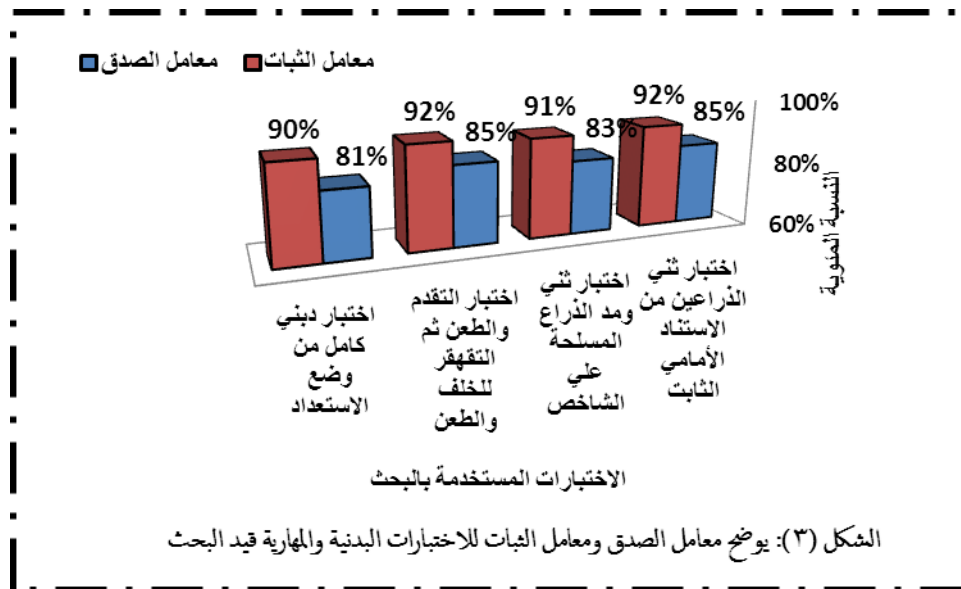
#### 1-7-2 صدق الاختبارات

استخدم الباحث الصدق الظاهري اذ عرضت الاختبارات على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص البالغ عددهم (10) خبراء، الذين اكدوا على ان هذه الاختبارات صادقة في محتواها والهدف الذي وضعت لأجله ، فضلاً عن ذلك استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي لجميع الاختبارات عن طريق استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات وكما هو مبين في الشكل (3).

#### 2-7-2 ثبات الاختبارات

قام الباحث بالتحقق من ثبات الاختبارات من خلال الاختبار واعادة الاختبار وبعد تطبيق معامل الارتباط بيرسون لمعالجة البيانات تم تحقيق ثبات الاختبار وكما مبين في الشكل (3)

#### شكل (3) الأسس العلمية للبحث



#### 3-7-2 موضوعية الاختبارات

لما كانت الاختبارات المعتمدة واضحة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي اذ ان التسجيل يتم اعتماد وحدات الزمن والمسافة والتكرار فضلاً وبذلك تعد الاختبارات المعتمدة ذات موضوعية . اضافة الى عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء لبيان مدى صلاحيتها وابدوا موافقتهم على بكونها واضحة وسهلة التطبيق.



## 8-2 التجربة الرئيسية

## 1-8-2 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة على افراد عينة البحث ليوم الأحد بتاريخ 2017/2/26 في الساعة التاسعة صباحاً في قاعة المبارزة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى.

## 2-8-2 تنفيذ المنهج التدريبي

تم اعداد تمارين المنهج التدريبي المقترح بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع الخاصة بموضوع البحث وبعد الاتفاق مع مدرب المنتخب لتلافي الاخطاء التدريبية التي قد يقع بها الباحث. تم بدء تطبيق المنهج التدريبي اعتباراً من يوم الثلاثاء 2017/2/28 ولمدة ثمانية اسابيع وتضمن (24) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً (الأحد - الثلاثاء - الخميس) تم استخدام طريقة التدريب التكراري واعتماد مبدأ زيادة المقاومة لتدريبات تحمل القوة ومبدأ التدرج بزيادة مستوى شد المطاط الذي تطبق فيه هذه الحركات لتنمية القوة الخاصة لأفراد عينة البحث، إذ كانت جميع التدريبات ذات خصوصية بالأداء الحركي تطلب ذلك من الباحث أن يراعي المقاومة التي يبديها هذا الوسط عند القيام بحركات الأرجل والطنع والحركات الخاصة التي تضمنها البرنامج التدريبي والتأكيد على تحقيق الاداء الصحيح التي كان إحدى المهام الرئيسية التي اكد عليها الباحث لتطوير تحمل القوة. استغرق زمن تنفيذ التمارين ضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية الواحدة (20) دقيقة، انتهى تطبيق المنهج يوم الاحد 2017/4/23 وعلمنا ان باقي مفردات التدريب كانت تحت اشراف مدرب المبارزة ودون تدخل الباحث.

## 3-8-2 الاختبارات البعديّة

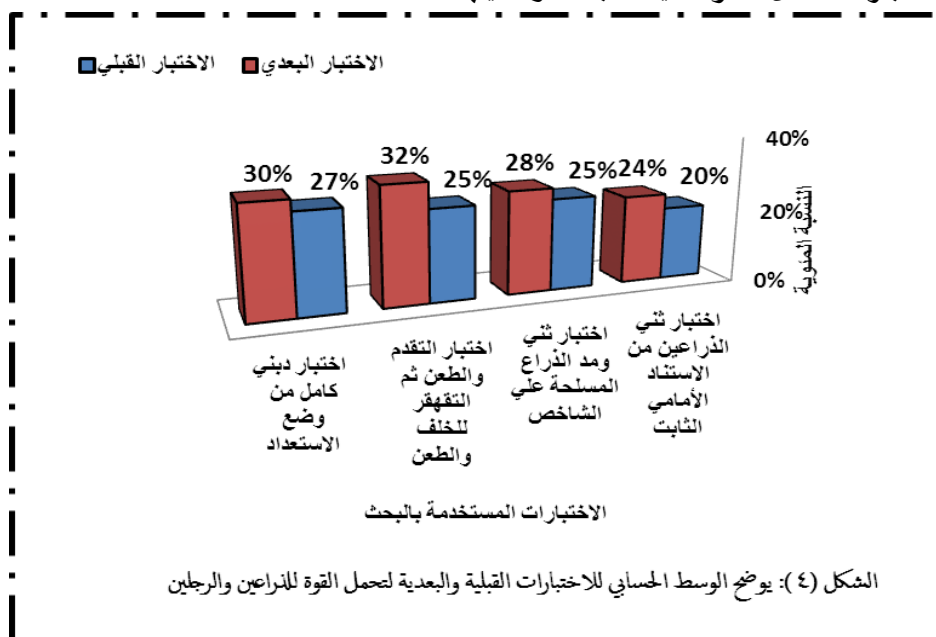
تم اجراء الاختبارات البعديّة ليوم (الخميس) بتاريخ 2017/4/27 في الساعة التاسعة صباحاً وبنفس الظروف المكانية والزمنية والتسلسل للاختبار القبلي، أما قياس الإنجاز فقد تم تنظيم بطولة داخلية للاعبات واشترك فيها (12) لاعبة، والتي اقيمت في قاعة المبارزة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى وذلك يوم الاحد المصادف 2017/4/30.

## 8-2 الوسائل الاحصائية

لمعالجة البيانات استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) ومنها (الوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الألتواء، اختبارات) للعينات المترابطة، معامل الارتباط لبيرسون).

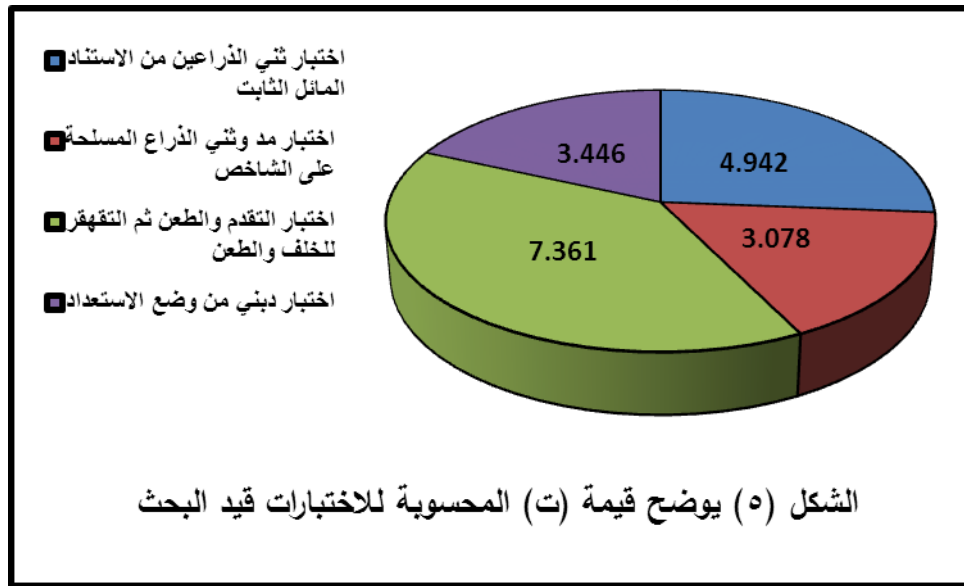
## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

## 1-3 عرض نتائج اختبارات تحمل القوة لعينة البحث وتحليلها





يوضح الشكل (4) الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة لتحمل القوة والانجاز، إذ يلاحظ أن هناك اختلافات فيها مما دعا الباحث إلى استخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة لمعرفة هذه الفروق والشكل (5) يوضح ذلك.



ومن خلال نتائج الشكل (5)، التي تظهر قيم (ت) المحسوبة وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.30) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (8)، مما دل على وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي والاختبار القبلي ولصالح الاختبار البعدي وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (سوزان صادق داوود، 2014) إلى إن "استعمال الحبال المطاطية اثبت فاعليته في تطوير القدرات البدنية الخاصة لدى أفراد عينة البحث التجريبية". وكذلك دراسة (مصطفى جاسب عبد الزهرة، 2014) إلى إن "التمرينات المقترحة باستخدام وسيلة الحبال المطاطية أثرت في تطوير القدرات البدنية بشكل فعال (القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة) لدى افراد المجموعة التجريبية".<sup>(8)</sup>

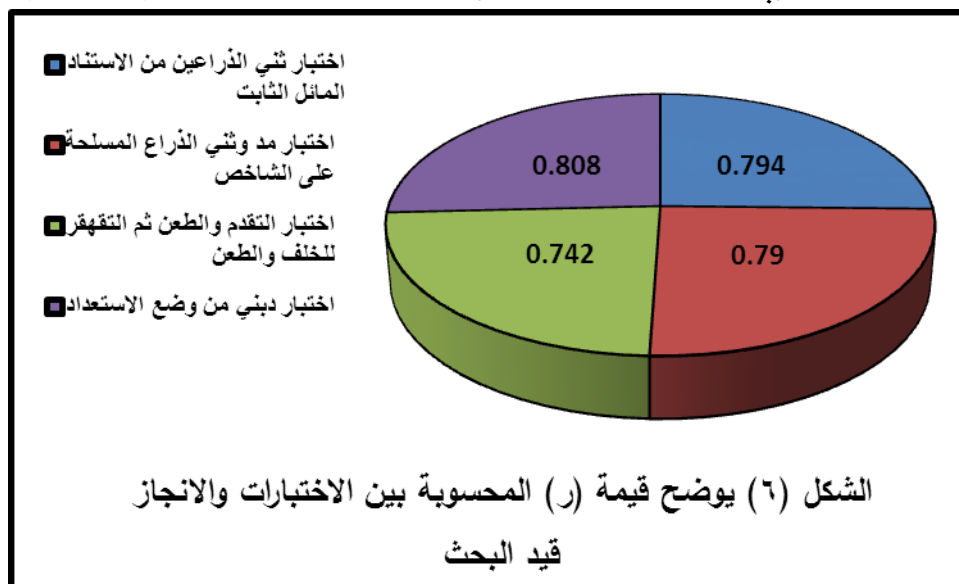
يعزو الباحث سبب هذه الفروق الى بالدرجة الاولى الى تطبيق المنهج التدريبي المقترح الذي اشتمل على تمارين باستخدام الحبال المطاطية وضعت على وفق اساس علمية من حيث الحجم والشدة والراحة مناسبة لقدرات العينة مما أدى الى تطور تحمل القوة لجميع اختبارات عينة البحث "اذ ان التدريب واستخدام انواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطوير الانجاز"<sup>(363:9)</sup>، ثم ان التمارينات المستخدمة في التدريب تحمل القوة تعد تعين اساسي للمستوى في الفعاليات المتطلبة في التغلب على مقاومة عالية، ويشير (بهاء الدين سلامة) إلى أنها "تلك الأنواع من التمارينات التي تستخدم بطريقة أمنة جداً وهي غير مكلفة في نفس الوقت، وهي أيضاً فعالة في تنمية القوة، ومنها الساندو بمختلف أشكاله وأنواعه وهي مصنوعة من مادة مطاطية ذات مقاومات خاصة وهي مناسبة لمختلف الأعمار".<sup>(43-42:10)</sup>

وفي تدريب تحمل القوة وينصب ذلك على تنمية مكونات التحمل والقوة فيؤدي الى تنمية الالياف العضلية في عضلات اجزاء الجسم عند خضوعها الى تأثيرات الثقل او مقاومة، وهذه الاستجابة تجعل العضلة اكثر كفاءة وقدرة على التنمية، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (سيرجي بولفسكي، 2010) "تؤثر تمارينات القوة بمقاومة خارجية على تنمية المجموعات العضلية العاملة وتزيد من تحمل القوة والتي تختلف باختلاف المقاومة المراد التفوق عليها".<sup>(70:11)</sup>

لذا ينبغي التركيز في تدريبات القوة استخدام انواع المقاومات الخارجية ومقاومة الجسم اثناء التدريب حيث أنها تساهم في تنظيم عمل العضلات وتعطي فرصة لتناوب العمل بين المجاميع العضلية وهذا ما اكده (عادل عبد البصير، 1999) هي "قدرة عالية من انجاز القوة بالإضافة إلى مستوى تطوير التحمل الموضوعي، وبالذات على العضلات التي يقع عليها العبء الأكبر من الحمل اثناء أداء الحركات الخاصة بالمسابقات".<sup>(125:12)</sup>



3-3 عرض نتائج قيمة (ر) المحسوبة بين اختبارات تحمل القوة والانجاز لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها



أظهرت نتائج الشكل (6) قيمة (ر) المحسوبة بين اختبارات تحمل القوة والانجاز لعينة البحث، إذ كانت قيم (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.58) بمستوى (0.05) ودرجة حرية (7)، وهي ذات دلالة معنوية، مما يعني وجود علاقة ارتباط بين اختبارات تحمل القوة والانجاز. ويتفق هذا إلى ما أشار إليه (بيان علي الخاقاني، وآخرون، 2011) إلى إن تحمل القوة تلعب دوراً رئيساً ومهماً في منافسات المبارزة... لذا يتطلب من لاعب المبارزة أن يكون مهياً بشكل كافٍ لإكمال النزال بكفاءة عالية، إذ يرتبط الأداء المهاري بتحمل القوة ارتباطاً وثيقاً، حيث إن القوة المستخدمة في الأداء لا بد أن تستمر في النزال والتدريب وتكرار الأداء دون ظهور التعب". (58:13)

ويعزو الباحث سبب إلى إن تحمل القوة هي القاعدة الأساس للقدرات البدنية اللازمة لممارسة المبارزة والتفوق فيها وكذلك الوصول إلى المستويات العليا، وتؤكد هنا (فاطمة عبد مالح، وظافر ناموس خلف، 2015) إن "رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب قدرة تحمل القوة بدرجة مرتفعة وذلك لأنها تتميز بمستوى مرتفع من التنافس، وعليه لا بد للاعب المبارزة أن يبذل قوته وجده بتوقيت متغير على الدوام والقدرة على الاستمرار في اللعب طول فترة التدريب أو المنافسة دون الشعور بالإجهاد أو ظهور التعب". (210:14)

#### 4- الخاتمة

توصل الباحث على أهم الاستنتاجات ومنها: ظهور فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبارات تحمل القوة للذراعين والرجلين) ولصالح الاختبار البعدي. وجود علاقة ارتباط معنوية بين تحمل القوة للذراع المسلحة والرجلين والإنجاز لدى عينة البحث. ويوصي الباحث إلى مايلي: ضرورة التأكيد على تنمية وتطوير تحمل القوة العضلية بأنواعها كافة لدى اللاعبين واللاعبين بالمبارزة. ضرورة التأكيد على المدربين باستخدام حبال المطاط في تطوير تحمل القوة لدى اللاعبين وللاعبين المبارزة كأحد وسائل التدريب الحديثة. إجراء بحوث باستخدام الحبال المطاطية لتطوير بنية القدرات البدنية للاعبين وللاعبين المبارزة ولمختلف الفئات العمرية.



## المصادر

1. عبدالفتاح، أبو العلا احمد؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
2. أحمد، بسطويسي؛ اسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
3. Lee, Brawn ,editor :Strength training /National Strength and Conditioning Association (NSCA),2007.
4. الخولي، امين انور، والعزب، ضياء الدين محمد؛ تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي الوسائل والمواد التعليمية- الاجهزة ومساعدات التدريب، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2009.
5. أمبر، كاظم جابر؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط1، الكويت، منشورات ذات السلاسل، 1999.
6. ناجي، اسيل؛ تأثير تمارين التحمل الاهوائي بأزمنة مختلفة في تطوير تحمل (سرعة وقوة الاداء) لدى لاعبات نادي الفتاة بالمبارزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات 2010.
7. هدى صالح محمد ؛ تأثير استعمال بعض وسائل الاستشفاء في مؤشرات التعب والانتباه المركز وتحمل الأداء لدى لاعبات المبارزة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد..
8. عبدالزهرة، مصطفى جاسب؛ باستخدام وسيلة الحبال المطاطية في بعض القدرات البدنية والحركية والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين سلاح الشيش الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية، 2014.
9. مجيد، ريسان خريبط؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي : دار الشروق للنشر والتوزيع ، الطبعة العربية ، الاصدار الاول ، 1997.
10. سلامة، بهاء الدين ابراهيم؛ فسيولوجيا الجهد البدني آيات الله في الخلق والنمو والتطور والتكيف، ط1، القاهرة، 2009.
11. بوليفسكي، وسيرجي؛ التمرينات البدنية، (ترجمة) علاء الدين محمد عليوة، ط1، الاسكندرية، ماهي للنشر والتوزيع، 2010.
12. عبدالصير، عادل، التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
13. الخاقاني، بيان علي عبد علي، و(آخرون)؛ أسس رياضة المبارزة ، ط1: عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011.
14. مالح، فاطمة عبد، وخلف، ظافر ناموس؛ أساسيات تدريب رياضة المبارزة، ط1: عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2015.



ملحق (1) يبين اختبارات التحمل للقوة للذراعين والرجلين التي عرضت على الخبراء لاستطلاع آراءهم حول تحديد صلاحيتها للبحث

لا أوافق	أوافق	الاختبارات	المتغير
		اختبار ثني الذراعين من الاستناد المائل الثابت للإناث في 30 ثانية	تحمل القوة للذراعين
		اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس لمدة 30 ثانية	
		الوقوف على اليدين ،الرجلين مستندة على الجدار مد وثني الذراعين حتى استنفاد الجهد	
		اختبار مد وثني الذراع المسلحة على الشاخص لمدة 60 ثانية	
		اختبار مد وثني الذراع المسلحة على الشاخص بوجود ثقل مثبت على رسغ اليد لمدة 60 ثانية	
		ثني ومد الذراعين على المتوازي حتى استنفاد الجهد	
		التقدم والطعن ثم التقهقر للخلف والطعن لمدة 60 ثانية	تحمل القوة للرجلين
		الجلوس والنهوض والقفز للأعلى في (60) ثانية تكرارات.	
		دبني كامل ومن وضع الاستعداد خلال زمن 60 ثا.	
		القفز من القرفصاء في نفس المكان لمدة (45) ثانية	

