



اثر استخدام تمارينات خاصة لسرعة مهارة السهم لتطوير سرعة الأداء والاتزان ودقة الإصابة

Sabah_Ing@yahoo.com

الأستاذ المساعد
صبح نوري حاف

الأستاذ الدكتور
عامر فاخر شغاتي

2015 ميلادي

1436 هجرية

ملخص البحث

اشتمل البحث على خمسة أبواب :

الباب الاول

- مشكلة البحث : اغلب رياضي المبارزة تعاني من عدم القدرة على الاحتفاظ بنفس المستوى إثناء أداء مهارة السهم عند الهجوم على الخصم ,يسبب ضعف سرعة الأداء والاتزان الخاص بالجسم وبالتالي مما يضعف دقة الإصابة .
- هدفا البحث :

- 1- أعداد تمارينات خاصة لسرعة مهارة السهم لدى أفراد العينة .
 - 2- التعرف على تأثير هذه التمارينات لتطوير سرعة الأداء والاتزان ودقة الإصابة .
- مجالات البحث :

المجال البشري :طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام 2014-2015

المجال الزمني : المدة من 2015/2/12 ولغاية 2015/4/14

المجال المكاني :قاعة المبارزة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الباب الثاني : الدراسات النظرية الخاصة بالبحث .

الباب الثالث : شمل على منهج البحث بأسلوب التجريبي وكانت عينة البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد قسم إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (8) طلاب لكل مجموعه .

الباب الرابع : شمل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

الباب الخامس :

- الاستنتاجات :

- 1- أداء أسلوب العمل والمنهج التدريبي باستخدام التمارينات سرعة مهارة السهم ساعدت إلى تطوير سرعة الأداء والاتزان ودقة الإصابة .
 - 2- أظهرت نسبة التطور وأفضلية التأثير للمجموعة التجريبية من المجموعة الضابطة .
- التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام التمارينات الخاصة والتدريبات لسرعة مهارة السهم , عند تدريب سرعة الأداء والاتزان ودقة الإصابة .
- 2- إجراء بحوث ودراسات أخرى وفق متغيرات بدنية وفسولوجية لكلا الجنسين ولفعاليات رياضية أخرى .



الكلمات المفتاحية (تدريب, مبارزة)

Abstract**Using special exercises to develop arrow performance speed , stability and hit accuracy .**

Researcher
Prof.Dr. Amir Fakhir Shakati

researcher
Assast. Prof .Sabah Noori Hafiz

The research includes four sections :

Section one

Research Problem : most of duel players suffer from inability to maintain the same level of arrow motor skill during opponent attack due to weakness of performance speed and special maintain hence to weaker hit accuracy.

The two aims of the research :

- 1- set a special trainings for arrow skill speed on population sample .
- 2- identify the impact of these trainings to develop performance speed ,stability and hit accuracy .

Research filed :

- Human filed : students of physical education college and sport sciences in annual 2014-2015.
- Temporality filed : the duration from 12/2/2015 until 14/4/2015.
- Locative filed : fencing hall / physical of education college and sport sciences.

section two :theoretical studies that concerning this research.

section three : include the methodology with empirical aspect , the research sample is students of physical education college and sports sciences and divides into two groups (empirical and adjusting) in (8) students for each group.

section Four: include the display , analyze and discuss the results.

Section five:

Conclusions:

Performs the work style and training method using arrow speed skills assists to develop rush performance , stability and hit accuracy .

More development and impact has shown for empirical group than adjusting group .

Recommendations:

Necessity to use special trainings and exercises in arrow skill speed with workout on performance speed ,stability and hit accuracy.

Perform researches and other studies according to physical and physiological variables for both genders and other sport activities .



1- التعرف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

شكلت التحديات العلمية الدافع نحو التسارع لمواكبة التطور اعتمادا على العلوم الرياضية التي ترفد العاملين في المجال الرياضي من قوانين وطرائق وأساليب التدريب التي تسهل عملية اكتساب الرياضيين للقدرات البدنية والمهارية. وان اختيار الوحدات التدريبية وتمريناتها لا يتم ألا بالبناء على هدف محدد يراد تحقيقه وغياب ذلك ستكون عملية التدريب عشوائية. لذا بدأت دول العالم والمهتمة في المجال الرياضي بتسخير جميع الإمكانيات والقدرات العلمية من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة في الألعاب الرياضية المختلفة.

فالنهضة السريعة والتطور المستمر في الألعاب الرياضية يعتمد على الطريقة والكيفية في الإعداد وتهيئة الرياضي في جميع النواحي البدنية والمهارية فضلا عن الأداء الحقيقي في دقة الإصابة. وتعد رياضة المبارزة من الرياضات التي لأثقل شأنًا عن أي رياضة تنافسية أخرى لما تحتاج من قدرات بدنية وحركية كما انها تعد من الألعاب التي يستغرق أدائها زمن طويل في كل من الأدوار الأولى والثانية وخروج المغلوب. لذلك يتطلب من الرياضي بعض المهام الأساسية المتمثلة بسرعة الأداء والاتزان ودقة الإصابة وهذا يأتي من خلال التدريب الذي ينفذ بتمرينات تأخذ إشكالا وأنماط متنوعة حيث يتوقف نوع التمرين على درجة تقدم الرياضي المبارز والمدة المحددة والهدف المراد تطويره.

وان التمرينات الخاصة لسرعة مهارت السهم (فلش) متطلبات خاصة التي يمكن من خلالها تحقيق مستوى معين لسرعة الأداء والاتزان مما يحقق دقة الإصابة بشكل سهل واقتصاد بالجهد واكتساب الوقت. ومن هنا تكمن أهمية البحث كخطوة لمساعدة العاملين في مجال تدريب المبارزة لتحقيق مستوى أفضل. وما زال الطموح يراود أفكار الباحثين والدارسين لتحسين مستوى رياضة المبارزة من خلال التقصي عن أفضل الطرائق والأساليب لتطوير هذه الرياضة. وكما هو معروف شكل تمرينات سرعة مهارة السهم لها خصوصية وهذا يتوقف على طريقة استخدام التمرينات، عادتًا ما نشاهد عندما يترك الخصم بعض الثغرات، ولحظت يبدأ المنافس بالانتقال والهجوم السريع على الخصم مما تدعى هذا (مهارة السهم) وهذه تتطلب قدرات عالية منها لحضه سرعة الأداء واتزان الجسم أثناء الهجوم على الخصم، بهدف الحصول على لمسة وتحقيق الهجمة دون الاختلال بالجسم. ومن خلال اهتمام الباحثان بلعبة المبارزة وجد إن أغلب رياضي المبارزة تعاني من عدم القدرة على الاحتفاظ بنفس المستوى أثناء أداء مهارة السهم عند الهجوم على الخصم بسبب ضعف سرعة الأداء والاتزان الخاص بالجسم نتيجة سرعة الحركة بالتالي يضعف دقة الإصابة. هذا ما دفع الباحثان للتقصي من خلال استخدام تمرينات خاصة لسرعة مهارة السهم على تطوير سرعة الأداء والاتزان ودقة الإصابة. ومن هنا جاءت مشكلة البحث ليكون أسلوب تدريبي بين أيدي المدربين يهدف البحث إلى إعداد تمرينات خاصة لسرعة مهارة السهم لدى أفراد العينة والتعرف على تأثير هذه التمرينات لتطوير سرعة الأداء والاتزان ودقة الإصابة.

1-2 فرض البحث

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات (القبالية والبعدية) و(البعدية بعدي) في متغيرات البحث لدى أفراد العينة

1-3 مجالات البحث .

1-4-1 المجال المكاني : قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية



1-4-2 المجال البشري: طلاب المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / لعام الدراسي

2014- 2015 /الجامعة المستنصرية

1-4-3 المجال الزماني : للفترة من 12 / 2 / 2015 – لغاية 14 / 4 / 2015

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث .

يعد منهج البحث ذات أهميه في البحوث العلمية , وذلك إن قيمه البحث ورضائته ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه , إذ انه أسلوب للتفكير و العمل يعتمد عليه الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها , ومن ثم الوصول إلى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة . (6 : 53) وعليه استخدم الباحثان المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعات المتكافئة (التجريبية و الضابطة) لغرض المقارنة 0

2-2 عينه البحث 0

قام الباحثان باختيار عينه البحث من طلاب كليه التربية البدنية و علم الرياضة / ألامعه ألمستنصريه للعام الدراسي 2014 – 2015 و البالغ عددهم (16 طالب)⁽¹⁾ وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم توزيعهم وفق الطريقه العشوائية وبأسلوب أقرعه بواقع (8) طلاب للمجموعه التجريبية و(8) طلاب للمجموعه الضابطة و شكلت نسبتهم (60%) من المجتمع الأصل 0

1-2-2 التجانس والتكافؤ للعينة 0

لتجنب تأثير العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى العينة في (العمر والطول و الوزن ومتغيرات البحث) قام الباحثان بمعالجه نتائج الاختبارات القبليه للمجموعتين التجريبية والضابطة بالوسائل الاحصائية المناسبة للتحقق من تجانس وتكافؤ العينة إذ استخدم الباحثان معامل الالتواء لإيجاد تجانس العينة وبحسب الجدول (1) إذ اتضح إن قيمة معامل الالتواء محصورة بين (+ 3) وهذا يعني إن أفراد العينة ذو توزيع طبيعي . ولغرض إيجاد التكافؤ بين المجموعتين لعينة البحث . والبدء من نقطة شروع واحدة بين المجموعتين التجريبيتين تم استخدام قانون (T. test) للعينات المستقلة في الاختبارات القبليه , الذي اظهر عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين افراد المجموعتين في متغيرات البحث والجدول (2) يبين نتائج الاختبارات 0

¹ تم تحديد عدد أفراد العينة من الذين يجيدون لعبه المبارزة والتزامهم في التجربة



جدول (1)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء بين أفراد العينة لغرض التجانس

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسائل الإحصائية
0.28	22	1.4	21.68	المتغيرات العمر (سنة)
0.05	70.83	4.6	70.81	الوزن (كغم)
0.054	178.5	5.1	178.9	الطول (سم)

وبعد ذلك تم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيه وضابطة وبواقع (8) لاعبين في كل مجموعة وبطريقة القرعة . ولغرض إيجاد التكافؤ بين المجموعتين , تم استعمال قانون (ت) للعينات المستقلة في الاختبارات القبلية , إذ تبين من نتائج اختبار (ت) عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي عينة البحث, إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة اقل من الجدوليه البالغة (2,14) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) مما يدل على تكافؤ مجموعتي عينة البحث في الاختبارات القبلية , والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري للاختبارات القبلية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعه التجريبية		المجموعه الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
سرعة الاداء	ثانية	10,38	0,31	11,3	0,59	0,55	2,14	غير معنوي
الاتزان	ثانية	3,50	0,12	3,49	0,12	0,10		
دقة الاصابة	درجة	4,5	1,19	4,37	0,74	0,25		

قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05) = (2,14)

2-3 الاختبارات المستخدمة في البحث :

بعد إتمام المقابلات الشخصية مع الخبراء و المختصين في مجال التدريب الرياضي و المختصين في لعبه المبارزة تم الاتفاق على تحديد متغيرات البحث (الدراسة) والتي لها ارتباط من ناحية تعليم وتدريب و التمرينات الخاصة لسرعه مهارة السهم 0 وكان الاتفاق على تحديد الاختبارات التالية :- (سرعه الأداء - الاتزان - دقه الاصابه).

2-4 وسائل جمع المعلومات والاجهزه والأدوات المستخدمة :

- المصادر العربية والأجنبية
- الانترنت
- الملاحظة والتجريب
- المقابلات الشخصية
- استمارة تسجيل البيانات
- جهاز حاسبة نوع (سوني)
- جهاز لقياس الطول والوزن
- شريط معدني طول 20م
- سلاح شيش عدد (8)
- ملعب مبارزة قانوني

2-4-1 الأسس العلمية للاختبارات :

إن الاختبارات ماهي اللاوسيلة تساعدنا على تقويم الأداء ومقارنة المستويات بالأهداف الموضوعه على الرغم من أن جميع الاختبارات المستخدمة مقننة .فقد قام الباحثان بالتحقيق من صلاحية وملائمة جميع الاختبارات عن طريق أيجاد الصدق والثبات والموضوعية . استخدمه الباحثان الصدق الظاهري للتأكد من صدق الاختبار .حيث تم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص ,واعتمدت نسبة (80%) كحد أدنى لاتفاق آراء الخبراء . أما ثبات الاختبار فقد طبق الباحثان الاختبارات الأولى بتاريخ 2015/2/2 وتم إعادة الاختبار بتاريخ 2015/2/9 وأجرى الباحثان بين الاختبارين معامل الارتباط البسيط .وأظهرت النتائج هناك معامل ارتباط عالي . وللتأكد من موضوعية الاختبار اوجد الباحثان قيمة معامل الارتباط بين نتائج الحكام الذين قاموا بتقويم الاختبارات وكما موضح في الجدول الآتي :



جدول رقم (3)
يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات

الاختبارات	الأسس العلمية	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
سرعة أداء حركة السهم	0,90	0,89	0,95	
الركض على عارضة التوازن	0,85	0,87	0,90	
دقة الإصابة	0,91	0,90	0,92	

2-5 إجراءات البحث الميدانية

2-5-1 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين (التجريبية و الضابطة) في اختبارات البحث لدى أفراد العينة في اليوم 15 / 2 / 2015 الساعة العاشرة والنصف صباحا وتقديم إجراء الاختبارات التالية :
أولا الاختبارات :-

- 1- اختبارات سرعه الأداء : راحة (15-20) دقيقة
 - 2- اختبار الاتزان : راحة (15-20) دقيقة
 - 3- اختبار دقه الاصابه :
- لقد عمد الباحثان على تحديد زمن الراحة بين الاختبارات (15-20) دقيقه لتكون حاله استشفائي فضلا عن ذلك عدم التأثير بالعوامل الأخرى التي تؤثر على الاختبارات 0

2-5-2 منهج التجربة الرئيسيّة :

اعد الباحثان ترمينات خاصة عند تدريب سرعه مهارة السهم 0 معتمدا في ذلك على تجربتهم الميدانية والمصادر العلمية التي أضافه حصانه علميه كافيّه ليكون استخدامها من الناحية التطبيقية مناسباً على هكذا عينه ولغرض معرفة تأثيرها على متغيرات البحث 0 وكما يلي :

*- عدد الترمينات (6) ترمينات تكرر كل أسبوع ومختلفة الأهداف والغرض

*- استغرق مده تنفيذ المنهج (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية لكل أسبوع من يومي (الأحد , الثلاثاء , الخميس) وبلغ مجموعه الوحدات (24) وحده تدريبيه . وبمدة زمنية قدرها (60) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة ابتداء من 2015/2/22 ولغاية 2015/4/12 .



*- استخدم الباحثان بعض الوسائل المساعدة التي لها علاقة في تدريبات السرعة وربطها مع مهارة السهم .

*- الشدة المستخدمة عند تنفيذ التمرينات كانت (شبه قصوى- قصوى) خلال تنفيذ المناهج وهي جزء من متطلبات سرعه مهارة السهم .

*- إما التكرارات فكانت بحسب مكونات الشدة المنتجة في المنهج 0

*- استخدمه الباحثان مدة الراحة بين التكرارات وفق ما يتناسب مع الشدة المستخدمة إما الراحة بين المجاميع فكانت قريبا من الاستشفاء الكامل 0

*- استخدم الباحثان مبدأ التدرج و التموج في مكونات حمل التدريب خلال تنفيذ المناهج .

*- نفذت جميع التمرينات ضمن وحدات تدريبية وتعليمية مستقلة وخاصة

نموذج من المنهج التدريبي

الوحدة التدريبية التاسعة والعاشره والإحدى عشر

نوع التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	عدد المجاميع	الراحة
- (الوقوف حصر الكرة الطيبة بين القدمين) مناولة الكرة للزميل قفزا .	80 %	6	45ثا	3	2
- (وضع القرفصاء) القفز عاليا بوزن عند سماع الصافرة أداء حركة السهم .	80 %	6	45ثا	3	2
- من وضع الاستعداد (الاونكارد) القفز للأمام مرتين ومن ثم أداء حركة السهم .	80 %	6	45ثا	3	2
- الوقوف فتحا , الحبل بين الرجلين بارتفاع 30سم , القفز للأعلى ومحاولة مس القدمين (بوزن) .	80 %	6	45ثا	3	2
- أداء حركة السهم ثم النزول دبني ثلاث مرات ثم أداء حركة السهم . (مسافة 14) .	80 %	6	45ثا	3	2
- الوثب العمودي ثلاث مرات ومن ثم أداء حركة السهم	80 %	6	45ثا	3	2



2-3-5 الاختبارات البعديه .

بعد إن تم تطبيق المنهج وخلال ألمده الزمنية ألمحدده له و المعد من قبل الباحثان إجراء الاختبارات البعديه وبشكل مشابه ألالختبارات القبيلة من حيث جميع الظروف الزمانيه و المكانية مع فريق العمل المساعد في الساعة العاشرة والنصف صباحا 0 من اليوم الخميس 2015/4/14 وعلى قاعه المبارزة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / أجامعه ألمستنصره

2-6 الوسائل الإحصائية .

استخدمه الباحثان الوسائل الإحصائية لمعالجة الدرجات الخام التي حصل عليها من التجربة وقد استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي (spss) في معالجة ذلك. (7 : 56)

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل النتائج :

جدول رقم (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لاختبارات البدنية الخاصة القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

البيانات	وحدة القياس	الاختبارات القبيلة		الاختبارات البعديه		قيمة ت المحتسبة	الجدولية	النتيجة
		س	ع	س	ع			
اختبار سرعة الأداء	ثانية	10,38	0,31	7,42	0,74	10,7	2,3	معنوي
اختبار التوازن	ثانية	3,61	0,13	2,11	0,31	13,15	2,3	معنوي
اختبار دقة الإصابة	درجة	4,5	0,97	8,71	0,22	7,9	2,3	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0,05) = 2,3



أظهرت النتائج لمجموعة البحث التجريبية أن هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات سرعة الأداء واختبار التوازن واختبار دقة الإصابة. وقد أظهرت النتائج أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (10,7) , (13,15) , (7,9) على التوالي, هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,3) عند درجة حرية (7) , وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على تطور ذا دلالة معنوية عالية قد حدث في مستوى الاختبارات ولصالح الاختبار البعدي .

جدول رقم (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لاختبارات البدنية الخاصة القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

البيانات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة ت المحسوبة	الجدولية	النتيجة
		س	ع	س	ع			
اختبار سرعة الأداء	ثانية	11,3	0,59	9,02	5,4	9,06	2,3	معنوي
اختبار التوازن	ثانية	3,49	0,12	2,98	0,73	5,11	2,3	معنوي
اختبار دقة الإصابة	درجة	4	081	6,44	0,57	5,9	2,3	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0,05) = 2,3

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول رقم (5) , أن هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار سرعة الأداء واختبار التوازن واختبار دقة الإصابة , وقد أظهرت النتائج قيمة (ت) المحسوبة البالغة (9,06) و (5,11) و (5,9) على التوالي , هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,3) عند درجة حرية (7) , وتحت مستوى دلالة (0,05) مما يدل على تطور ذا دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي .

جدول رقم (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار (البعدي-بعدي) لدى متغيرات البحث

البيانات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	النتيجة
	س	ع	س	ع			
اختبار سرعة الاداء	7,42	0,74	9,02	5,4	5,3	2,14	معنوي
اختبار التوازن	2,11	0,31	2,98	0,73	3,09	2,14	معنوي



اختبار دقة الإصابة	8,71	022	6,44	0,57	4,8	2,14	معنوي
--------------------	------	-----	------	------	-----	------	-------

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0,05) = (2,14) عن طريق النتائج المبينة في الجدول رقم (6) للاختبارات، تبين إن هناك فروق معنوية بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحراف المعياري في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لإفراد عينة البحث إذ بلغت قيم الأوساط الحسابية في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية (7,42) ، (2,11) ، (8,72) على التوالي .
في حين بلغت قيم الأوساط الحسابية في الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة (9,02) ، (2,98) ، (6,44) على التوالي ، ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارات فقد تم معالجة النتائج إحصائياً بواسطة اختبار (ت) للعينات المستقلة إذ تبين أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (5,3) ، (3,09) ، (4,8) على التوالي تحت درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0,05) ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية (2,14) فإن الفرق بين الأوساط الحسابية معنوي ولمصلحة المجموعة التجريبية . وهذا يدل على تطور لاختبارات (سرعة الأداء ، والتوازن ، ودقة الإصابة) لدى المجموعة التجريبية .

جدول رقم (7)

يبين مقدار الأوساط الحسابية للاختبارات القبلي والبعدية والنسبة المؤية للتطور لاختبارات البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) .

الاختبارات	المجموعات	الوسط الحسابي /الاختبار القبلي	الوسط الحسابي /الاختبار البعدي	نسبة التطور %
سرعة الأداء	التجريبية	10,38	7,42	28,51
	الضابطة	11,3	9,02	20,17
الاتزان	لتجريبية	3,50	2,11	39,71
	الضابطة	3,49	2,98	14,61
دقة الإصابة	لتجريبية	4,5	8,71	93,55
	الضابطة	4,37	6,44	47,36

2-3 مناقشة النتائج :



من خلال تحليل البيانات التي تم الحصول عليها وعلى ضوء الاختبارات لعينة البحث. اظهر لنا وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية , ويعزى الباحثان هذه الفروق إلى التمرينات الخاصة والمتمثلة بسرعة مهارة السهم والتي نفذت باستخدام تمرينات مركبة وأخرى منفردة والشدة المستخدمة لها , فضلا عن الوسائل المساعدة التي ساعدت في تطوير سرعة الأداء , كما يعزى هذا التطور الايجابي والفعال للتمرينات الخاصة المرتبطة بالمهارة والحركات السريعة والتي أشبه بالركض السريع ووفق متطلبات اللعبة خلال المنافسة والتي استمرت طيلة مدة المنهاج التدريبي والتي هدفت إلى زيادة وتنمية القوة والسرعة واتزان أجزاء الجسم فضلا عن زيادة الترابط والتوافق الحركي وأهمية كمية الحركة والهجوم من الرجلين إلى الجذع فالذراع الحاملة للسلاح , ويشير (صباح نوري وآخرون) أن الهدف من القيام بالحركة هو (القيام بالهجوم السريع المفاجئ على المنافس بالسلاح والجسم مع عدم الاصطدام بالمنافس وتستمر الحركة بدون توقف) (2 : 77) .

كما ويرى الباحثان إن الهدف من التمرينات الخاصة لسرعة مهارة السهم تفعيل أكثر مجاميع عضلية وسرعة انقباضها للحصول على أقصى سرعة خطية من خلال حركة الإطراف القريبة والبعيدة عن الجسم , وارتباط سرعة الأداء بالمهارة مما ينعكس على بعض متطلبات اللعبة والمتمثلة بالاتزان ودقة الإصابة ويشير (وجيه محجوب) (إن الوصول إلى الدقة الحركية في الألعاب الرياضية لا بد أن تتوفر فيها القوة العضلية) . (9 : 145) .
أما معنوية الفروض لدى أفراد المجموعة الضابطة , فهو يعود إلى مفردات الدرس التي ينفذها خلال مدة التجربة ولكن لو تتبعنا نسبة التطور نجد هناك فروق واضحة للمجموعة التجريبية ويعود ذلك إلى الوحدات التدريبية التي تضمنت تمرينات مركبة تتناسب مع أفراد العينة ونوعية المهارة التي تدرب والى درجة الصعوبة والتدرج بها وفق متطلبات اللعبة والتي تؤدي بها في المنافسة. ساعدت على تطوير سرعة الأداء واتزان حركة الانتقال المفاجئ بالهجوم على الخصم بأقل زمن ممكن .
وتحقيق الهدف من خلال الحصول على قدرات حركية لها تأثير خلال العملية التعليمية والتدريبية والتي توصله من خلال أفراد العينة .

4- الخاتمة

استنتج الباحثان ان أداء أسلوب العمل باستخدام التمرينات الخاصة إلى تطوير سرعة الأداء والاتزان ودقة الإصابة و للمجتمع التدريبي دور فعال وايجابي في متغيرات البحث و أظهرت نتائج البحث أن نسبة التطور للمجموعة التجريبية ذات دلالة واضحة على المجموعة الضابطة , أي أفضلية التأثير لتمرينات سرعة مهارة السهم للمجموعة التجريبية عن المجموعة الأخرى .



ويوصيان بضرورة استخدام التمرينات الخاصة لسرعة مهارة السهم . عند تدريب سرعة الأداء والاتزان ودقة الإصابة و ضرورة استخدام التدريبات المعدة في البرنامج التدريبي عند تدريب متغيرات البحث .
وأجراء بحوث ودراسات أخرى وفق متغيرات بدنية وفسولوجية لكلا الجنسين وفعاليات رياضية أخرى .

المصادر

- 1- خالد العامري(ترجمة) ؛ التحليل الإحصائي باستخدام برنامج (spss) : القاهرة , دار الفاروق , 2006.
- 2- ربحي مصطفى عليان (وآخرون) ؛ منهاج البحث العلمي : ط1, عمان, دار صفا للنشر والتوزيع , 2000 .
- 3- ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية : الجزء الأول,جامعة البصرة , 1989 .
- 4- صباح نوري حافظ (وآخرون) ؛ المبادئ النظرية في تعلم المبارزة ؛ ط1, مكتب النور للطباعة , 2011 .
- 5- عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا) : ط1, عمان , المجتمع العربي للنشر والتوزيع , 2014 .
- 6- محمد رضا إبراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي : ط1 , بغداد , مكتب أفضلي , 2008 .
- 7- وجيه محبوب ؛ التعلم وجدولة التدريب : عمان , دار وائل للطباعة والنشر , 2011 .
- 8-Thmas chariest : dint man , g , sprinting speed , spring fieldil , 1971.