

جامعة بغداد

كلية التربية الرياضية للبنات

القدره التوافقية والقدره العضليه للرجلين وعلاقتها بمستوى الهجمات
المركبه في سلاح الشيش

بحث وصفي

على لاعبات نادي الفتاة الرياضي (بغداد)

من قبل

م.م نور حاتم

مستخلص البحث

الباب الأول التعريف بالبحث:

١-١ مقدمه وأهميه البحث:

وتعد لعبة المبارزة إحدى الألعاب التي لها متطلباتها وأهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية حيث تمارس على وفق قوانين معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتبارزين من أهم المتطلبات هي قدره التوافقية التي تعد الأساس للأداء الجيد الذي يحقق الفوز ، فهي تختلف من مهارة الى أخرى وفقاً للخصوصية الحركية لدى الرياضي وإن لعبة المبارزة تتطلب استخداماً جيداً لحركات الرجلين والذراعين في الهجوم والدفاع ، فضلاً عن امتلاك اللاعب أرجل رشيقه وقويه لأنها تتكامل مع أوتان الحركات الفنية المتعلقة بالمبارزه وهذه الحركات التي تدخل في التنفيذ الدقيق لحركات المبارزة تتطلب توافقاً كبيراً بين الرجلين والذراعين والعينين

وهنا تكمن اهميه البحث في التعرف على دلالة هذه العلاقة كونها تعطي مؤشراً واضحاً لمدى أهميتها في لعبه المبارزه مما ينعكس على مستوى الانجاز بتلك اللعبة

-مشكله البحث :

تعد لعبة المبارزة من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهوداً كبيراً،و يجب إن تتوافر فيه شروط خاصة كأن يتميز بلياقة بدنية عالية وقدره على التوافق ، لان الأداء الحركي الرشيق هو حصيلة للتأزر بين القدره التوافقية والقدره العضليه للرجلين .

من خلال خبرة الباحثة وجدت ان اللاعبات اللاتي يتقن حركات الذراع والأرجل والتحرك على الملعب للأمام والخلف هن اللاتي يقدمن افضل مستوى في الأداء، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكله والتعرف على مدى علاقته القدره التوافقية والقدره العضليه للرجلين بمستوى الأداء بسلاح الشيش .

- أهداف البحث :

١. التعرف على علاقته بين القدره التوافقية و الهجمات المركبه في سلاح الشيش .

٢. التعرف على علاقته بين القدره العضليه للرجلين والهجمات المركبه في سلاح الشيش.

- فروض البحث :

١. وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين القدره التوافقية والهجمات المركبه في سلاح الشيش.
٢. وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين القدره العضليه للرجلين والهجمات المركبه في الشيش

- مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبات نادي الفتاة والبالغ عددهن (١٦) لاعبة
- المجال الزماني: - للمدة من ١٥ - ١٠ - ٢٠٠٩ إلى ١٨ - ١١ - ٢٠٠٩ .
- المجال المكاني: قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد

الباب الثاني :

-احتوى هذا الباب على الدراسات النظرية والتي تخص متغيرات البحث والدراسات المشابهة

الباب الثالث :

-أحتوى هذا الباب على منهجية البحث وأجرائه الميدانية وادواته من عينه والوسائل المستخدمة في البحث وتم تحديد متغيرات البحث وتحديد العينه والتجربه الأستطلاعيه للبحث وأجراءات التجربه الرئيسييه واستخدام الوسائل الأحصائية .

الباب الرابع :

تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لجميع المتغيرات في البحث ومن خلالها تم التحقق من أهداف البحث وفروضه .

الباب الخامس : الأستنتاجات

نستنتج من البحث وجود علاقة معنوية ذات دلالة أحصائياً بين متغيرات البحث جميعها .

-التوصيات :

-ضروره أهتمام المدربين بالقدره التوافقية والقدره العضليه للرجلين عند وضع برامج تدريبيه بالمبارزه.

-أخذ بنظر الأعتبار القدره التوافقية والقدره العضليه للرجلين عند انتقاء لاعب المبارزه

Part I: Definition of research

1-1 Introduction and the importance of research:

Fencing is one of the games that have the requirements and objectives of sporting, social, psychological and educational as practiced in accordance with certain laws and regulations governing the private duel between the Fencers of the most important requirements is the ability harmonic, which is the basis of the disease from the good win, They differ from one skill to another in accordance with the privacy of motor sports and game fencing require use firsthand movements the feet and arms in the attack and defense, as well as having the player graceful legs and powerful because it is integrated with a mastery of artistic movements and a duel of these movements within the strict implementation of the fencing movements that require unanimous consent significantly between the two men, arms and eyes.

The research importance is being to get acquainted with significance of this relation because it gives clear indicator for the importance of fencing and this influence on the achievement level in this game

Research Problem

Fencing become one of the games which required great efforts from the player , and it must have special conditions like that the player must has high fitness and the ability on the agreement , because the easy – moving performance is the result of the cooperate between the ability and the muscle ability for legs .

And through the researcher experience she found that the players go well arm and legs` movements and move on the court in front and behind who are produce the best level in performance , for this the researcher wants to study this problem and know the relation between harmony ability and muscle ability for legs .

Research Aims

1. to know the relation between harmony ability and performance level in foil
2. to know the relation between muscle ability for legs and performance level in foil

Research Assignments

1. There is relation connect which has moral meaning between agreement ability and performance level in foil .
2. There is relation connect which has moral meaning between muscle ability for legs and performance level in foil

Fields of study:

1-Human field:players (16)in Al-fatat sport club in facing .

2-Time:period from 15-10-2009_18-11-2009.

3-place field:hall in college of sport education for girls –Baghdad university.

Second section :

The section in clude the theoretical studies concerning the similar studies.

Third section:

In cloud the procedure of the study field m ethodology instrument the subject the method s used and the variables as well as the survey experiment and the statistical means.

The fourth section :

The section in cloude showing the results and analyzing and discussing them for all the variables of the study through which we were able to arrive at the objectives and hypotheses of study .

The fifth section :

Recommendation and c onclusions:

1-Conclusions :

-There is a statistically importance relationship among the variables of the study all.

2-Recommendations:

- -- the importance of coaches interest in the agreement ability and muscle ability for legs when they put training program in fencing
- take care on the agreement ability and muscle ability for legs when choose fencing player .

الباب الاول

١- التعريف بالبحث

١ - المقدمة وأهمية البحث:

تعد التربية الرياضية جزءاً من العملية التربوية العامة وتبرز أهميتها في تنمية القابليات البدنية والفكرية وتطويرها وتحسين الجوانب الاجتماعية والصحية والنفسية للاعبين ، فضلاً عن تحقيق الأهداف التربوية والعلمية .

وتعد لعبة المبارزة إحدى الألعاب التي لها متطلباتها وأهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية حيث تمارس على وفق قوانين معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتبارزين . ومن أهم المتطلبات هي القدرات التوافقية التي تعد الأساس للأداء الجيد الذي يحقق الفوز ، فهي تختلف من مهارة إلى مهارة أخرى وفقاً للخصوصية الحركية لدى الرياضي ، فالتوافق هو القدرة على إدماج حركات مختلفة في إطار يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن الأداء^(١) .

. وإن لعبة المبارزة تتطلب استخداماً جيداً لحركات الرجلين والذراعين في الهجوم والدفاع ، فضلاً عن امتلاك اللاعب أرجل رشيقه وقويه لأنها تتكامل مع إتقان الحركات الفنية المتعلقة بالمبارزة وهذه الحركات التي تدخل في التنفيذ الدقيق لحركات المبارزة تتطلب توافقاً كبيراً بين الرجلين والذراعين والعينين مما يؤدي إلى حدوث تنشيط للعمليات العقلية المعروفة^(٢) .

وهنا تكمن أهمية البحث في التعرف على دلالة هذه العلاقة كونها تعطي مؤشراً واضحاً لمدى أهميته القدره التوافقية والقدره العضليه للرجلين في لعبه المبارزه مما ينعكس على مستوى الانجاز بتلك اللعبة.

(١) وجيه محبوب ، نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط١ : (عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١) ص ٥٣ .

(٢) إبراهيم نبيل عبد العزيز ، الأسس الفنية للمبارزة ، ط٢ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١)

١-٢-٢ - مشكلة البحث :

تعد لعبة المبارزة من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا،و يجب إن تتوافر فيه شروط خاصة كأن يتميز بلياقة بدنية عالية وقدره على التوافق ، لان الأداء الحركي الرشيق هو حصيلة للتآزر بين القدره التوافقية والقدره العضليه للرجلين .

تعد لعبة المبارزة من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا،و يجب إن تتوافر فيه شروط خاصة كأن يتميز بلياقة بدنية عالية وقدره على التوافق ، لان الأداء الحركي الرشيق هو حصيلة للتآزر بين القدره التوافقية والقدره العضليه للرجلين .

من خلال خبرة الباحثة وجدت ان اللاعبات اللاتي يتقن حركات الذراع والأرجل والتحرك على الملعب للأمام والخلف هن اللاتي يقدمن افضل مستوى في الهجمات المركبه ، لذا ارتأت دراسة هذه المشكلة والتعرف على مدى علاقه القدره التوافقيه والقدره العضليه للرجلين بالهجمات المركبه في سلاح الشيش

١-٣-٣ - أهداف البحث :

١. التعرف على علاقه بين القدره التوافقيه والهجمات المركبه بسلاح الشيش .
٢. التعرف على العلاقه بين القدره العضليه للرجلين والهجمات المركبه في سلاح الشيش.

١-٤-٤ - فروض البحث :

١. وجود علاقه ارتباط ذات دلالة معنويه بين القدره التوافقيه والهجمات المركبه في سلاح الشيش .
٢. وجود علاقه ارتباط ذات دلالة معنويه بين القدره العضليه للرجلين والهجمات المركبه في سلاح الشيش.

١-٥-٥ - مجالات البحث:

- ١-٥-١- المجال البشري: لاعبات نادي الفتاة والبالغ عددهن (١٦) لاعبة
- ١-٥-٢- المجال الزماني: - للمدة من ١٥ - ١٠ - ٢٠٠٩ إلى ١٨-١١-٢٠٠٩ .
- ١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد

٦-١ - تحديد المصطلحات :-

٦-١-١ - التوافق :- هو التنسيق والترتيب والتنظيم والثبوت وتنظيم الجهد المبذول للرياضي طبقاً للهدف^(٣) .

٦-١-٢ - القدره العضليه للرجلين :- المظهر السريع للقوه العضليه والذي يدمج كلا من السرعه والقوه^(٤)

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

٢-١ الدراسات النظرية :-

٢-١-١ القدره التوافقية :-

نتيجةً لتنوع أهداف الحياة من الرياضيين وغير الرياضيين والحاجة اليومية العامة كالمشي والجري وتقديره للمسافات والأزمنة ، فقد اختلفت ايضا القدرات بمختلف أنواعها لدرجة الوظيفة الأساسية للرياضي هي التكيف أولاً ومقدار ما يحتاج إليه كل حركة لعناصر اللياقة البدنية المكونة لها ثانياً ، ويعني هذا الانسجام المتبادل لكل من الصفات البدنية والصفات الحركية وأجهزة الجسم المختلفة بالتوافق.

ويعد التوافق الحركي من المكونات الأساسية للأداء البدني لجميع الألعاب الرياضية، فإن التوافق بين الجهاز العصبي والعضلات الهيكلية من جهة وبين المركز العصبي والأجهزة الداخلية من جهة تؤدي دوراً متميزاً في وصول الرياضي إلى المستويات العليا.

(٣) قاسم حسن حسين ومنصور العنبي ، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٩) ص ٢٨ .

(٤) مفتي أبراهيم، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياده : (القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٨)

ويشير نبيل محمود بان التوافق (عملية مقرونة بإمكانية الجهاز الحركي والقوة المؤثرة على هذا الجهاز وكذلك التغيرات الحاصلة بداخل الجسم وكل هذا أمر مرتبط ارتباطا تاما بالجهاز

العصبي المركزي والتي يتم فيه فهم الحركة واستيعابها ومنه تصدر الأوامر لتوجيه الحركة وهذا مقرون باستيعاب المعلومات والمنهج الذي يسبق الحركة، وكذلك استيعاب المعلومات والمنهج والهدف بعد الحركة)^(٥).

أما ساري احمد فعرفه بأنه: " قدرة اللاعب بالسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين، وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية انسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي"^(٦).

لذا فالتوافق ضروري في جميع الألعاب ولا سيما لعبة المبارزة لأنها تتطلب قدرة اللاعب على التوافق ما بين الذراع المسلحة وحركة الرجلين وضبط مسافة التبارز بينه وبين المنافس وتوافق العين مع الذراع المسلحة و القدم لأداء الحركة المطلوبة.

٢-١-٢-١ أنواع التوافق الحركي:-

هناك عدة أنواع للتوافق الحركي فمنهم من قسم التوافق الحركي إلى نوعين هما^(٧):-

١ التوافق العام:- يمكن ملاحظته عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب والتسلق.

^(٥) نبيل محمود، علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم : (ديالى، مطبعة ديالى، ٢٠٠٥)، ص ١٠٥.

^(٦) ساري احمد حمدان وآخرون، اللياقة البدنية والصحية: (عمان، دار وائل للنشر، ٢٠٠١)، ص ٥١.

^(٧) محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج ١، ط ٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥)، ص ٤٠٨.

2التوافق الخاص:- وهو يتمشى مع طبيعة النشاط المعين، كالتوافق الخاص بين العينين والذراع والعينين والقدم في لعبة المبارزة مثلا.

٢-١-٢ وظائف التوافق الحركي:-

للتوافق الحركي وظائف عدة منها^(٨):-

١. توجيه الأداء الحركي بشكل صحيح عن طريق الأجهزة العضوية ولا سيما الجهاز الحركي.

٢. الاستيعاب والعمل بموجب المعلومات الآتية بعد انتهاء العمل الحركي أو خلاله.

٣. أداء مسار الحركات طبقا لمنهج موضوع وتوقع النتائج بين ما يجب إن يحصل وما حصل فعلا، أي بين النتيجة والهدف.

٤. مقارنة نتائج الاستعلامات حول ما يجب أن يتم مع الهدف الموضوع مسبقا ومنهج التصرف الحركي.

٢-١-٣ العوامل التي تؤثر في التوافق الحركي^(٩):-

١. يكون طول ذراع القوة في مفاصل الجسم قصيرا مما يؤدي إلى زيادة سرعتها.

٢. التأثير الدائم أو المؤقت للقوى الخارجية:-

مثل الجاذبية الأرضية والتصوير الذاتي وقوى الاحتكاك ومقاومة الهواء والماء جميعها تؤثر في الأداء الحركي لذا على الرياضي التغلب على هذه القوى عند الأداء من خلال التوافق الحركي .

٣. قاعدة الارتكاز:-

^(٨) قاسم حسن حسين، فعاليات الوثب والقفز، ط١: (الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٩)، ص٢٨.

﴿١﴾ قاسم حسن حسين ، نفس المصدر ، ١٩٩٩ ، ص٢٩ .

لها دور في نجاح التوافق الحركي عند الأداء فهناك أوضاع يمر بها الجسم أثناء الحركة تؤثر سلبياً على مركز ثقل الجسم مما يؤدي إلى فشل الحركة إذا لم تستطع تصحيح الوضع.

٢-١-٢-٤ القدرة العضلية للرجلين :

تعد القدرة العضلية من أهم القدرات البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية إذ تعد من القدرات الأساسية المميزه في جميع أشكال النشاط الرياضي ولكن تختلف متطلبات القوة العضلية التي يحتاجها الفرد طبقاً لمتطلبات الأداء في كل فعاله ،اذ نجد بعض أنواع الأداء يتطلب أنتاج أقصى درجه من القوة العضلية كما في فعاله رفع الأثقال وفعاليات أخرى تتطلب اخراج أقصى قوه بأسرع مايمكن كما في المبارزه أمافي السباحه الطويله والمتوسطه فانه يتطلب استمرار اخراج القوة لفترة زمنيه طويله نسبياً،أو تنفيذ عدد كبير من تكرارات الأداء. وطبقاً للتصنيف السابق أمكن تقسيم القوة العضليه الى الأنواع الثلاثه الرئيسيه التاليه:^{١٠}

١_ القوة العضلية العظمى (القوى).

٢_ القوة العضلية المميزه بالسرعه (القدرة العضليه أو القوه المتفجره أو السريعه).

٣_ تحمل القوه (القوه المستمره).

لذا فالقدرة العضلية (القوه المميزه بالسرعه)تعدأحد أنواع القوه فهي تعني (مقدرة العضله على التغلب على مقاومات تتطلب درجه عاليه من سرعه الأنقباضات العضليه)^{١١}. كما تعرف بأنها (قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتميز بسرعه عاليه وأخراج القوه في

أقصى سرعه ممكنه وتتكون من القوه والسرعه معاً^{١٢}). كما تعرف القدرة العضليه بأنها (نتاجه عن سرعه الاستجابه في الأداء الحركي ينظر اليهاخليط من عنصري السرعه والقوه فهي المقدرة على بذل القوه بسرعه عاليه)^{١٣}. كما أنها (القابليه على الأنجاز بأقصى قوه وبأقل وقت

(١) مفتي إبراهيم، المصدر السابق، ص ١٢٦.

^{١١} مفتي إبراهيم، نفس المصدر، ص ١٢٧.

^{١٢} - اكرم زكي خطابه، موسوعه الكره الطائره الحديثه، ط١: (عمان، دار الفكر للطباعه والنشر، ١٩٩٦) ص ٢٦١.

^{١٣} - محمد إبراهيم شحاته، دليل القياسات الجسميه وأختبارات الأداء الحركي: (الأسكندريه، منشأه المعارف، ١٩٨٥) ص ٨٨.

ممكناً^{١٤} وطبيعياً الذي يمتاز بقدره عضليه عاليه يمتاز بقوه عضليه كبيره وكذلك بدرجه كبيره من السرعة وايضادرجه عاليه من تكامل القوه والسرعه معاً.

٢-١-٣ - أهمية القدره التوافقية والقدره العضليه للرجلين في المبارزه :-

التوافق الحركي مهم للفرد في الحياة العامه وتتضاعف هذه الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفه، ولعبة المبارزه هي واحده من الألعاب التي تتطلب من ممارستها قدرات توافقية وأداء حركيا عاليًا، وذلك من خلال التوافق ما بين الرجل والذراع وهدف المنافس بحيث يتم التركيز على الهدف، وبحركة توافقية يستطيع الوصول إلى هدف المنافس عندما تصل ذبابة السلاح الى لمس الهدف في اقصر طريق وفي اقل زمن، مع تقادي لمسات الخصم وبالتنسيق مع عمل الجهاز العصبي لتنفيذ الحركات المطلوبة.

لذا على المبارز إن يعمل على إدماج حركات من أنواع مختلفه داخل إطار واحد وبما ينسجم مع الأداء المهاري، وان هذه القدرات هي الركائز الأساسية التي يعتمد عليها لاعب المبارزه من اجل الوصول إلى النتائج التي خطط لها وتحقيق أفضل انجاز.

وهذا ما يؤكد (قاسم حسن حسين وبسطويسي) على أهمية التوافق كقدره حركية للوصول الى المستويات العليا وتحقيق أفضل انجاز في الكثير من الألعاب^(١٥) كما وتعد القدره العضليه عنصر أساسياً في تحسين مستوى الأداء في تلك اللعبه، فكيف يستطيع لاعب المبارزه من القيام بحركه طعن مالم يتمتع بقدره عضليه للرجلين والتي تمكنه من التحرك بسرعه وعليه فأن ضعف القدرات البدنيه بشكل عام والقدره التوافقية والعضليه للرجلين بشكل خاص يؤدي الى ضعف الأداء المهاري وبالتالي عدم قدره الفرد على القيام بكل متطلبات اللعبه.

٢-١-٤ _ سلاح الشيش :-

يعد سلاح الشيش أساس جميع الأسلحه وأغلب حركاته يمكن تطبيقها على أي من النوعين الآخرين من الأسلحه (سيف المبارزه، السيف العربي) ولكن العكس صحيح، إذ يبلغ الوزن الكلي

^{١٤} _ عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي، ط: (الأسكندريه، دار المعارف، ١٩٩٩) ص ١١٨ .
^(١٥) قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد، التدريب العضلي الايزومتري : (القاهرة، مطابع الرجوي، ١٩٩٧) ص ٤٦ .

للشيش ٥٠٠ غم والطول الكلي للسلاح من طرف الذبابه الى نهايه المقبض يبلغ ١١٠ سم اما طول النصل من طرف الذبابه حتى السطح الأعلى لواقى اليد يبلغ ٩٠ سم ويتكون هذا السلاح من ثلاثة أقسام رئيسيه لطول النصل هي ^{١٦} :-

_ القسم الضعيف : هو القسم المرن من النصل يستخدم في التغيرات والضربات النصلية الخفيفه مع الحركات التحضيريه للهجوم .

_ القسم المتوسط : هو ذلك القسم الواقع بين القسم القوي والقسم الضعيف والذي عن طريقه يتم الألتحام كما يستخدم لتشتيت أنتباه المنافس اثناء الضرب والضغط على نصل المنافس .

_ القسم القوي : هو ذلك القسم الذي يعطي السيطرة الضروريه في الحركات الفنيه التي تشمل الحركات الدائريه والشبه دائريه الكامله .

اما بالنسبه لمجموعه المقبض ومكوناتها فالقبضه تثبت في نهايه مقبض النصل أذ يتكون من أربعة أجزاء واقى اليد وساده الواقى والمقبض وصاموله الربط والتي تجمع الأقسام سابقه الذكر والتي تحافظ على توازن السلاح في يد اللاعب المبارز .

1-8-1-2 الهجوم المركب .

أن (الهجوم المركب) يعني قيام اللاعب بعدة حركات هجوميه مختلفه أو عبارة عن حركتين أو أكثر مع مراعاة الدقة في ترابطها التي تسبق حركة الهجوم المؤثر، والتي تهدف إلى تسجيل لمسة على هدف المنافس ^(١٧) ، وتتكون حركات الهجوم المركب التي تستخدم من قبل اللاعبين مما يلي:

أولاً: الهجمة العديية:

وتتم بقيام اللاعب المهاجم ، ومن حالة الالتهام اوبدونالتهام بالمراوغة الأولى ، وذلك بتغير نصل سلاحه إلى الجهة الأخرى العليا لوضع الدفاع الرابع للمنافس، فإذا قام اللاعب المنافس (المدافع) بحركة دفاع مخدوعة يقوم اللاعب المهاجم ، وفي الوقت نفسه بتغير نصل سلاحه من حركة دفاع المنافس المخدوع إلى الجهة التي كان فيها الالتهام اوبدون التهام السابق،

^{١٦} _ عبد الله صلاح الدين :المبارزه الحدييه: (بغداد، مكتبة الوطن، ١٩٨٨) ص ٢٦ .
^{١٧} عبد على نصيف وآخرون؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢١٩ .

وذلك لتحقيق لمسة صحيحة على هدف المنافس. ويشار إلى أن الهجمة العددية تتم بقيام اللاعب المهاجم من وضع الاستعداد سواء بالتحام النصلين أو بغياب النصل ، فيقوم اللاعب بعمل هجوم بسيط بتغيير الاتجاه ، ويمكن عدّ هذه الحركة بمثابة دعوة للحصول على استجابة المنافس للقيام بالدفاع ، وعند حصول ذلك ، وقبل تمكن المنافس من ملامسة نصل المهاجم ، يقوم الأخير بحركة هجوم بسيط بتغيير الاتجاه مرة أخرى ، والطعن على المنطقة المفتوحة لتحقيق لمسة صحيحة على هدف المنافس .

ثانياً:- الهجمة الدائرية (المزدوجة):

"وهي عبارة عن قيام اللاعب المهاجم بعمل دائرة كاملة بنصل سلاحه حول واقية سلاح المنافس ، والعودة إلى الاتجاه نفسه التي بدأت منها المرواغة الأولى"^(١٨) ، كأن يقوم اللاعب بالمرواغة الأولى من وضع الالتحام السادس ، وذلك بتغيير اتجاه نصل سلاحه إلى جهة وضع الدفاع الرابع ، فإنّ قام المنافس (المدافع) بأداء حركة الدفاع الدائري ، أي قيام اللاعب المدافع بالمرور بنصل سلاحه من أسفل نصل سلاح اللاعب المهاجم في الخطوط العليا ، ومن أعلى نصل سلاح المهاجم في الخطوط السفلى ، وذلك بقيام اللاعب بعمل دورة تامة لمحاولة إعادة الالتحام ، فيقوم اللاعب المهاجم في الوقت نفسه بهروب نصل سلاحه في هذا الدفاع الدائري(المخدوع)، والعودة إلى الاتجاه نفسه الذي تمت فيه المرواغة الأولى

٢-٢-٢- الدراسات المشابهة:-

٢-٢-٢-١ دراسة (رجاء حسن) وعنوانها .^(١٩)

"تأثير التمرينات التوافقية والأدراكية في تطوير مستوى الأداء لبعض مهارات سلاح الشيش "

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تمارين التوافقية والأدراكية لتطوير أداء بعض المهارات الأساسية بسلاح الشيش .

^(١٨) عبد على نصيف و(آخرون)؛ المصدر السابق، ص ٢١٩ .

^(١٩) _ رجاء حسن ، تأثير التمرينات التوافقية والأدراكية في تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية للاعبات سلاح الشيش: (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٩).

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وعينته هي لاعبات نادي الفتاة الرياضي للمبارزة، وقد استنتج الباحث إن التمارين المستخدمة لها تأثير ايجابي في تطوير مستوى الأداء في بعض المهارات الأساسية للاعبات سلاح الشيش.

٢-٢-٢ دراسة (فاطمة عبد مالح- وآخرون) وعنوانها^(٢٠)

"تأثير استخدام التمارين التوافقية على تطوير بعض قدرات الإدراك الحس-حركي للاعبي المنتخب الوطني للريشة الطائرة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التمارين التوافقية في تطوير بعض قدرات الإدراك الحس-حركي للاعبي الريشة الطائرة.

وقد استخدمت الباحثات المنهج التجريبي وكانت العينة هي لاعبي المنتخب الوطني بالريشة الطائرة، وقد استنتجت الباحثات أن التمارين التوافقية لها دور ايجابي في تطوير بعض قدرات الإدراك الحس-حركي للاعبي الريشة الطائرة.

٣_ منهج البحث وأجراءاته الميدانية :-

٣-١ - منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعته مشكله وأهداف البحث .

٣-٢ -مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقه العمدية من لاعبات نادي الفتاة الرياضي والبالغ عددهن

(١٦) لاعبه وقد بلغ متوسط أعمارهن (٢١,٢٥٠) سنة ومتوسط أطوالهن (١٦٣,٥٩٢) سم

ومتوسط أوزانهن (٥٩,٥٢٦) كغم .

(٢٠) فاطمة عبد مالح (وآخرون) ، تأثير استخدام التمارين التوافقية على تطوير بعض قدرات الإدراك

الحس- حركي للاعبي المنتخب الوطني للريشة الطائرة : (بحث منشور، مجلة البصرة ،العدد ٢٢)

٣-٣- الأجهزه والأدوات المستعمله :-

-جهاز لقياس الطول.

-ميزان طبي لقياس الوزن.

-المراجع العلمي.

-سلاح الشيش عدد(٢).

-شريط قياس .

-ساعة توقيت .

-أستماره تسجيل النتائج.

٣-٤- الأختبارات المستعمله في البحث :-

٣-٤-١- أختبار القدره التوافقيه:

-الهدف من الأختبار :معرفة التوافق من خلال حركه الطعن.

-الأدوات المستعمله:سلاح شيش (٢)،شريط قياس ،ساعة توقيت،أستماره لتسجيل النتائج

-طريقه الأداء :تقف اللاعبه الى الأمام ماسكه بكلتا يديها سلاح لأجل الطعن للأمام والجانب ،المختبر يجلس على الكرسي معلناًبدأعمل ساعه التوقيت إذ يتم الطعن الى الأمام والجانب ويكون الزمن خلال عددالتكرارات في الثانيه نوعه توقف المختبره عن الحركه توقف عمل الساعه ويحسب التكرار خلال (١٥)ثانيه .

٣-٤-٢- اختبار الوثب العريض من الثبات^{٢١}:-

-الهدف من الأختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين من وضع الاونكارد.

-مواصفات الأداء: تقف اللاعبه بوضع الأونكارد خلف خط البدايه وعند سماع إشاره البدء أداء وثبه واحده الى الأمام.

-التسجيل: تقاس المسافه (سم) بين الحافه الداخليه لخط البدايه وآخر أثر تركه اللاعب عند ملامسه القدم الخلفيه للأرض .

-تعطى اللاعبه محاولتين وتسجل المحاوله الأفضل.

٣-٤-٣- تقييم الهجمات المركبه في سلاح الشيش:

تم تقييم مستوى الأداء في سلاح الشيش بوضع درجه من عشره بواسطه ثلاث محكمات^{٢٢} بأختصاص المبارزه ويتم أخذ الوسط الحسابي لدرجات المحكمات الثلاث لغرض تحديد الدرجه النهائيه لكل لاعبه .

٣-٥- التجربه الأستطلاعيه :

أجرت الباحثه التجربه بتاريخ ٢٠/١٠/٢٠٠٩ وذلك بأختبارات المستخدمه في البحث على(٥) لاعبات من منتخب الكليه وكان الغرض من التجربه معرفه مدى ملائمه الأختبارات لمستوى العينه ومعرفه الوقت اللازم لتنفيذ الأختبارات ومعرفه الأخطاء المحتمله والعمل على تفاديها .

٣-٦- الوسائل الأحصائيه :

تم معالجه النتائج أحصائياً بواسطه نظام SPSS وبأستخدام القوانين الآتيه :

-الوسط الحسابي .

^{٢١} نور حاتم؛ منهج تدريبي مقترح بالمقاومات المتغيره على وفق بعض المؤشرات البايوكينماتيكيه وتأثيرها في بعض القدرات البدنيه الخاصه لدقه وسرعه حركه الطعن بالمبارزه: (رساله ماجستير، كليه جامعه بغداد /التربيه الرياضيه

٢٠٠٩) ص٥٦.

^{٢٢} أ.د فاطمه المالكي

م.دأشراق غالب

م.م

-الأنحراف المعياري.

-معامل الارتباط البسيط .

٤- عرض النتائج ومناقشتها :

٤- ١- عرض ومناقشة نتائج القدره التوافقية ومستوى الأداء بسلاح الشيش:

الجدول (١)

يبين الوسط الحسابي والآنحراف المعياري وقيمه معامل الارتباط المحسوبه والجدوليه ومستوى الدلاله لمتغيرات البحث .

البيانات الأختبارات	الوسط الحسابي	الآنحراف المعياري	قيمه (ر) المحسوبه	قيمه (ر) الجدوليه	مستوى الدلاله
الهجمه العدديه	٧,٨	١,٠٩	٠,٨٩	٠,٤٩٧	معنوي
الهجمه الدائريه	٨,١٢	١,٢٥	٠,٧٧		
القدره التوافقية	١٦,٢١	٠,٨٩			

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة الوسط الحسابي للهجمه العدديه (٧,٨) وبانحراف معياري (١,٠٩) اما قيمة الوسط الحسابي لأختبار القدره التوافقية فقد بلغ (١٦,٢١) وبآنحراف معياري (٠,٨٩) ولغرض أختبار الفرضيه المتعلقه بدلاله أيجاد العلاقه بين الهجمه العدديه والقدره التوافقية تم استعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون فأتضح ان (ر) المحسوبه قد بلغت (٠,٨٩) أماالوسط الحسابي للهجمه الدائريه (٨,١٢) بآنحراف معياري (١,٢٥) أما (ر) المحسوبه قد بلغت (٠,٧٧) أما (ر) الجدوليه عند درجه حريه (٤) وأحتمال خطأ (٠,٠٥) قد بلغت (٠,٤٩٧) وبما ان قيمه (ر) المحسوبه أكبر من قيمه (ر) الجدوليه فهذا يعني وجود علاقه ارتباط معنويه بين الهجمات المركبه والقدره التوافقية، وتعزو الباحثه ذلك الى ان القدره التوافقية لها اثر فعال في مستوى الهجمات المركبه والذي تبين من خلال نتائج الأختبارات التي ظهرت وهذا ما أكده (ألين وديع) بأن التوافق هو احدى مكونات القدره الحركيه الهامه في تحديد مستوى الأداء فهو أدماج

عده حركات مع بعضها البعض^{٢٣} وكذلك أكد (بسام عباس) على ضروره التوافق بين حركه الذراع المسلحه وحركات الرجلين في الهجوم والدفاع.^{٢٤}

٤-٢- عرض ومناقشه نتائج القدره العضليه للرجلين ومستوى الأداء بسلاح الشيش:

(الجدول (٢))

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه معامل الارتباط المحسوبه والجدوليه ومستوى الدلاله للمتغيرات البحث.

البيانات الأختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمه (ر) المحسوبه	قيمه (ر) الجدوليه	مستوى الدلاله
الهجمه العدديه	٧,٨	١,٠٩	٠,٧٣	٠,٤٩٧	معنوي
الهجمه الدائريه	٨,١٢	١,٢٥	٠,٨٢		
القدره العضليه للرجلين	١,٨	٠,٢٥			

تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتبين من الجدول (٢) أن قيمه الوسط الحسابي للهجمه العدديه في سلاح الشيش قد بلغ (٧,٨) وبانحراف معياري (١,٠٩) إما قيمه الوسط الحسابي لأختبار القدره العضليه للرجلين (١,٨) وبانحراف معياري (٠,٢٥) ولغرض أختبار الفرضيه المتعلقه بدلاله إيجاد العلاقه بين الهجمه العدديه و القدره العضليه للرجلين تم أستعمال معامل الارتباط البسيط بيرسون فأتضح أن قيمه (ر) المحسوبه قد بلغت (٠,٧٣) أما الوسط الحسابي للهجمه الدائريه (٨,١٢) بانحراف معياري (١,٢٥) وقد بلغت (ر) المحسوبه (٠,٨٢) أما قيمه (ر) الجدوليه عند درجه حريه (١٤) وأحتمال خطأ (٠,٠٥) قد بلغت (٠,٤٩٧). وبما أن (ر) المحسوبه أكبر من قيمه (ر) الجدوليه فهذا يعني وجود علاقه ارتباط بين القدره العضليه للرجلين والهجمات المركبه في سلاح الشيش وهذا يتفق مع ماتوصل اليه أشرف مسعدالي وجود علاقه ارتباط معنوي بين

^{٢٣} -ألين وديع؛ خيرات في الألعاب للصغار والكبار، ط٢: (الأسكندريه، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣) ص٢٥٦.
^{٢٤} بسام عباس؛ برنامج مقترح لتطوير سرعه ودقه الطعن لدى لاعبي المبارزه في سلاح الشيش: (رساله ماجستير، كلية التربيه الرياضيه /جامعه بغداد، ١٩٨١) ص٧.

القدره العضليه للرجلين ومستوى الأداء في رياضه المبارزه^{٢٥}. وهذا يحقق الغرض الثاني من البحث .

وتعزو الباحثه ذلك الى أن القدره العضليه للرجلين هي إحدى المتطلبات البدنيه الخاصه برياضه المبارزه أذان اداء المهارات سواء الهجوميه أو الدفاعيه يتطلب القوه العضليه للرجلين حتى تتيح للاعب فرصه المباغته في الأداء .

٥-الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١-الاستنتاجات :

- ١-إن القدره التوافقيه عامل مهم وفعال في تحسين الهجمات المركبه في سلاح الشيش .
- ٢-وجود علاقه ارتباط بين القدره العضليه للرجلين الهجمات المركبه في سلاح الشيش .

٥-٢-التوصيات:

- ١-ضروره أهتمام بالقدره التوافقيه والقدره العضليه للرجلين عند وضع برامج تدريبيه للاعبين المبارزه نظراً لأهميه هذين العنصرين في الهجمات المركبه في سلاح الشيش .
- ٢-ضروره إجراء دراسات مشابهه لقدرات أخرى غير التي أستخدمت في البحث .
- ٣-الأخذ بنظر الاعتبار اختبار القدره التوافقيه والقدره العضليه للرجلين عند أنتقاء لاعب المبارزه.

-اشرف مسعد؛ علاقه بعض المتغيرات البدنيه والفسيوولوجيه والنفسيه والعقلية بمستوى اداء لاعبين المبارزه بمدرسه الموهوبين رياضياً:(القاهره،بحث منشور في مجله علوم وفنون الرياضه،جامعه حلوان،١٩٩٨)ص١٢٨.

^{٢٥} -اشرف مسعد؛ علاقه بعض المتغيرات البدنيه والفسيوولوجيه والنفسيه والعقلية بمستوى اداء لاعبين المبارزه بمدرسه الموهوبين رياضياً:(القاهره،بحث منشور في مجله علوم وفنون الرياضه،جامعه حلوان،١٩٩٨)ص١٢٨.