

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة البصرة
كلية التربية الرياضية

تأثير تمارين الرشاقة في تطوير بعض المهارات الهجومية بلعبة المباراة

بحث تجريبي
على عينة من لاعبي ناشئي نادي البصرة
للموسم الرياضي 2010-2011م

تقدم به

م.م محمد عبد الرزاق نعمه

Abstract:
The impact of fitness exercises to develop some offensive skills in the game of fencing

Included the research definition of research and which contained the introduction and the importance of research was addressed through the development in the areas of life in all the sciences, including education and training, as well as to the importance of exercise Fitness is one of the elements of physical fitness that have a significant role in the development of movements of skill in the sporting events in general and offensive skills in the game of fencing in particular. The importance of research lies in the use of the proposed fitness exercises to develop some offensive skills in the game of fencing. Also included on the research problem. Since the researcher a specialist in this game and during the follow-up to the players club Basra sports in the game of fencing Note that there are weaknesses and deficiencies in the performance of attacking the Allaobei junior club Basra, sports, and here lies the problem of the research in the development of exercise fitness and that by giving these exercises within the units regular training for the Club of Basra to develop some offensive skills of the players (the sample) in the game of fencing.

Research objectives

Development of exercises for agility training modules within the Basra Sports Club to develop some offensive skills in the game of fencing.

Identify the level of fitness tests between tribal and ex-post sample.

Identify the impact of the use of agility exercises during a Ejad evaluate differences in the degree of technical performance tests between the aggressive tribal and ex-post sample.

Hypotheses

The existence of significant differences are statistically significant in testing the fitness of the experimental group between the tribal and post tests and for post-test.

The existence of significant differences are statistically significant in the degree of technical performance evaluation between the two groups attacking the pilot and the control and in favor of the experimental group.

Research areas

The human sphere: the players club Basra youth sports in the game of fencing and ages (13-15) years and for the 2010-2011 sports season

Temporal domain: the period from 20/12/2010 until 20/02/2011 m m.

Spatial domain: Fencing Hall at the Faculty of Physical Education / University of Basra.

In theoretical studies have been addressed to the concept of agility and fitness means: the ability to change body positions or the speed or trends on the ground or in the air flow and precision and the timing properly. And the concept of

public and private fitness and ways to develop fitness and techniques. Was also present, analyze and discuss the results in order to achieve the research objectives and hypotheses. Statistical analysis identified the impact of exercise fitness in the development of skills, offensive in the game of fencing has been processed statistically using a test (T) for samples interrelated and coefficient of rate of development and resulted in the experimental results about the existence of significant differences in all tests and in favor of the experimental group.

The researcher took a number of conclusions including the following:

The proposed fitness exercises have a positive influence on Taar offensive skills of a sample research (experimental group).

Sample showed superior in all variables Fitness and offensive skills under study by the results of post-test compared to Balachtbarmen through the use of the proposed fitness exercises.

The answer came in several recommendations including the following:

Need to use the fitness exercises in the development of the proposed level of agility and offensive skills of great importance in giving the player the ability to learn and master the offensive skills compared to traditional training curriculum.

Need to emphasize these exercises during the training process because of their importance in the integration of several motor skills in a format and one that needs a player duel in the performance of offensive skills easily and smoothly.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أن التطور الذي شهده العالم وفي مختلف مجالات الحياة لم يأتي من فراغ وإنما جاء نتيجة البحوث والدراسات العلمية المتطورة وبما أن التربية الرياضية أحدى هذه المجالات المهمة التي شاركت في التطور وأصبح لها مراكز بحثية وعلمية متخصصة بالعلوم والمعرفة ، ويمكن ملاحظة نتائج هذا التطور من خلال الانجازات الرياضية المتحققة ولاسيما في السنوات الأخيرة وخصوصاً في الدورات الاولمبية .

وأن المختصون في مجال التدريب الرياضي من الباحثين والمدرّبين في الوقت الحاضر يعيرون اهتماماً كبيراً في تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بنوع النشاط أو الفعالية الرياضية حيث ينصب تركيزهم في التدريب على إعطاء التمارين الخاصة التي تنمي تلك العناصر .

ولعبة المبارزة من الألعاب الفردية التي حظيت باهتمام واسع وكبير في معظم البلدان التي تشتهر بهذا النوع من الرياضة وذلك لأن بمقدور لاعب واحد أن يحقق ميدالية أو مركز متقدم لبلده لو سار في منهجه التدريبي وفق الأسلوب العلمي الصحيح المدروس .

وتعد الرشاقة من أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهمة التي يجب أن يتصف بها لاعب المبارزة وذلك لأن لعبة المبارزة تتصف بحركاتها وأسلوبها بالرشاقة وخاصة في المهارات الهجومية والدفاعية حيث تلعب الرشاقة دوراً كبيراً في تطوير المهارات الهجومية للاعب المبارزة . "فالرشاقة مكون بدني ذو أهمية للاعب المبارزة ، فلها ارتباطات مع مكونات وخصائص بدنية وتقويمية كثيرة ، فهي تسهم بقدر كبير في سرعة تعلم وإتقان المهارات الهجومية ، وتظهر أهمية الرشاقة في لعبة المبارزة أثناء محاولة النجاح في إدماج مهارات حركية في نسق واحد ، وأداء الحركات المختلفة تحت ظروف مختلفة ومتغيرة ، ومتباينة وذلك بقدر كبير من الدقة عن طريق أداء حركات الخداع ، والمراوغة ، وأداء المهارات المختلفة" ¹ ومن هنا جاءت أهمية البحث في تنمية عنصر الرشاقة لدى اللاعبين الناشئين من خلال استخدام تمارين الرشاقة في تطوير بعض المهارات الهجومية للاعب المبارزة.

1-2 مشكلة البحث

تعد المهارات الهجومية والدفاعية في لعبة المبارزة من المهارات الأساسية المهمة والتي تحظى باهتمام كبير من قبل المختصين والمدرّبين في هذه اللعبة ، و تتطلب خصوصية معينة من حيث الأداء الدقيق والسريع والمتوازن ، فيحتاج الأداء إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين الناشئين ومن هذه العناصر الرشاقة . "فالرشاقة يحتاجها لاعب المبارزة عندما يقوم بأداء المهارات الهجومية والإبداع في انجازها حتى يتمكن من الوصول إلى هدف المنافس" ² . وبما إن الباحث أحد المختصين في هذه اللعبة ومن خلال متابعته للاعبين نادي البصرة الرياضي في لعبة المبارزة لاحظ إن هناك ضعف وقصور في الأداء الهجومي لدى اللاعبين الناشئين في نادي البصرة الرياضي ومن هنا تكمن مشكلة البحث في وضع تمارين الرشاقة وذلك من خلال إعطاء هذه التمارين ضمن الوحدات التدريبية الاعتيادية لنادي البصرة لتطوير بعض المهارات الهجومية للاعبين (العينة) في لعبة المبارزة .

¹ - فاطمة عبد صالح وآخرون : أسس رياضة المبارزة ، ط1 ، مطبعة المجتمع العربي ، الاردن 2011-41

² - فاطمة عبد صالح وآخرون : نفس المصدر السابق ، 2009م، ص41

3-1 أهداف البحث

- 1- وضع تمارين للرشاقة ضمن الوحدات التدريبية لنادي البصرة الرياضي لتطوير بعض المهارات الهجومية في لعبة المباراة .
- 2- التعرف على مستوى الرشاقة بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .
- 3- التعرف على تأثير استخدام تمارين رشاقة من خلال أيجاد الفروق في درجة تقويم الأداء الفني الهجومي بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .

4-1 فروض البحث

- 1- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في اختبار الرشاقة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
- 2- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في درجة تقويم الأداء الفني الهجومي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري:

لاعبي نادي البصرة الرياضي الناشئين في لعبة المباراة وبأعمار (13-15) سنة وللموسم الرياضي 2010-2011م

3-5-1-2 المجال الزمني:

الفترة الواقعة من 2010/12/20 م ولغاية 2011/2/20م.

4-5-1-3 المجال المكاني:

قاعة المباراة في كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة .

2- الدراسات النظرية

1-2 مفهوم الرشاقة¹:

للرشاقة أهمية تكمن فيما يلي :

- تعني الرشاقة : القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح .
- كما تعني أيضاً القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة أو تعديل السريع الصحيح للحركة الحركي وضبطه .
- هي : عبارة عن درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي وتظهر هذه القدرة في الحركات الكبيرة والصغيرة معاً .
- الصفات البدنية .

2-2 مفهوم الرشاقة العامة والخاصة²

تضمن الرشاقة بناء اللياقة البدنية وفن الأداء الحركي والخطط حيث يضمن تركيبها تعدد جوانب تطور التوافق الحركي . فدرجة التطور الرشاقة يتعلق بخصوصية الألعاب الرياضية ، فالرشاقة العامة تعني قدرة الرياضي على حل واجب حركي أو عدة واجبات مختلفة في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وفق تصرف سليم . فالتطور الذي يحصل من الألعاب الرياضية الأخرى يساعد على بناء التصرف الحركي يسمى الرشاقة العامة . أما مفهوم الرشاقة الخاصة فتعني تنمية الأداء الحركي وفق تنسيق خاص وتكوين الحركة أثناء السباق حيث تختلف باختلاف فن الأداء الحركي ونوع الفعالية أو اللعبة الرياضية . فالرشاقة الخاصة تساهم مع عناصر الانجاز الأخرى في بناء المستوى حيث تتحول بسرعة وفق هدف في الألعاب الفرعية والعبء القوة إلى رشاقة خاصة . كما يتمكن الرياضي من الاعتماد على نوع التصرفات والانتقال من تصرف التوافق الحركي العام إلى الخاص . ويقصد هنا التخصص الرياضي الذي يتناسب مع قابلية التوافق الحركي .

3-3 طرق تطوير الرشاقة وأساليبه³:

- لإمكان تطوير الرشاقة يجب إكساب الرياضي عدداً كبيراً من الحركات المختلفة تحت ظروف متعددة ومتنوعة حيث تساهم تلك الحركات في زيادة التوافق فيما بينها ، ويساعد على تطوير صفة الرشاقة وتنميتها لدى الرياضي . بيد أن الحركات التي يتقنها الفرد ، وتدخل ضمن نطاق العادات الحركية لا تساهم بالقدر الكافي في تطوير الرشاقة ، ويطلب من المدرب مراعاة الآتي :
- إضافة تمارين جديدة أو حركات جديدة بصورة دائمة في غضون التدريب الرياضي ، وزيادة الرصيد الحركي .
 - الإكثار من التدريب على مختلف الحركات المركبة ، وتنوع ربط مختلف الحركات معاً .
 - تغيير الظروف التي تؤدي فيها التمارين أو الحركات ، وخلق الكثير من المواقف الجديدة .

¹ - نوال مهدي العبيدي ، فاطمة عبد المالكي : علم التدريب الرياضي ، ط1 ، المكتبة الوطنية . بغداد ، 2008م ، ص 147 .

² - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع . الاردن ، عمان ، 1998م ، ص 305 .

306 .

³ - قاسم حسن حسين : مصدر سبق ذكره ، 1998م ، ص 316 .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث المراد حلها و ذلك لأنه الوسيلة المناسبة للوصول إلى أهداف البحث ودراسة المتغير الخاص بالتجربة.

3-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي البصرة الرياضي الناشئين للموسم 2010-2011م بالطريقة العمدية وكان عددهم (12) لاعب حيث يتراوح أعمارهم (13-15) سنة ، وتشكل العينة نسبة (75%) من مجتمع البحث وبعدها قام الباحث بتقسيم عينة البحث عشوائياً وباستخدام طريقة القرعة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) حيث بلغت المجموعة الاولى (الضابطة) (6) لاعبين والذين يتدربون حسب المنهاج التدريبي الاعتيادي للاعبين المبارزة ، في حين كان عدد أفراد المجموعة الثانية (التجريبية) (6) لاعب يتدربون بنفس المنهاج التدريبي المعتمد من قبل الاتحاد المركزي للمبارزة باستثناء متغير واحد وهو استخدام تمارين الرشاقة المقترحة من قبل الباحث ووضعها في المنهاج التدريبي الخاص بالمجموعة التجريبية . ولغرض التأكد من تجانس أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين أفرادها استخدم الباحث معامل الاختلاف لنتائج المسح الميداني في متغيرات البحث كافة وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية)، حيث ظهر أن قيم معامل الاختلاف للمجموعة التجريبية تتراوح بين (3.57 - 16.32) وكما مبين في جدول (1)، أما قيم معامل الاختلاف للمجموعة الضابطة تتراوح بين (4.09 - 12.73) وكما مبين في جدول (2)، وهذا يعني حُسن توزيع العينة وتجانسها وذلك لان قيم معامل الاختلاف انحصرت بين (3.57-16.32) لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وهي مقبولة، ((حيث أن قيمة معامل الاختلاف كلما اقتربت من (1) يعد التجانس عالياً وإذا زاد عن (30) يعني أن العينة غير متجانسة))¹

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث كافة

المتغيرات	وحدة القياس	الايوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف %
الطول	سم	155	7.25	4.67
الوزن	كغم	41	2.16	5.26
العمر	سنة	14	0.50	3.57
الرشاقة	ثانية	14	1.5	10.71
الهجمة الدائرية	درجة	5.33	0.87	16.32
الهجمة الزمنية المضادة	درجة	5	0.67	13.4

¹ - وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الاحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999م ، ص 160-161 .

جدول (2)
يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف للمجموعة الضابطة
في متغيرات البحث كافة

المتغيرات	وحدة القياس	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف %
الطول	سم	152	6.22	4.09
الوزن	كغم	43	2.0	4.65
العمر	سنة	14.5	0.75	5.17
الرشاقة	ثانية	15	1.91	12.73
الهجمة الدائرية	درجة	5	0.47	9.4
الهجمة الزمنية المضادة	درجة	4.58	0.45	9.82

وبغية التأكد من تكافؤ العينة في المتغيرات كافة تم تطبيق اختبار (T) على المجموعتين (التجريبية والضابطة) وعند مقارنة (T) المحسوبة مع نظيرتها قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (1.812) ، وجد ان القيم (T) المحسوبة جميعها أصغر من قيمة (T) الجدولية وهي مؤشر عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذه المتغيرات وذلك يعني ان العينة متكافئة وكما مبين في الجداول (3).

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ونوع الدلالة الإحصائية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث كافة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية		
الطول	سم	155	7.25	152	6.22	0.76	غير معنوي
الوزن	كغم	41	2.16	43	2.0	1.66	
العمر	سنة	14	0.5	14.5	0.75	1.73	
الرشاقة	عدد	14	1.50	15	1.91	1.01	
الهجمة الدائرية	درجة	5.33	0.87	5	0.47	0.82	
الهجمة الزمنية المضادة	درجة	5	0.67	4.58	0.45	1.27	

* قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (1.812).

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

لقد استعان الباحث بعدة وسائل لجمع المعلومات هي:

1- المصادر العربية والأجنبية.

2- استمارة الاستبيان.

3- المقابلات الشخصية *.

4- شبكة الانترنت .

* أجرى الباحث المقابلات الشخصية مع عدد من المختصين في مجال اللعبة وهم كالتالي:

1- م.د. سلام جابر /كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة .

2- م.م. مشتاق حميد/ طالب دكتوراه /كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة .

3- السيد عبد الحسن رحيمه /طالب ماجستير / كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة.

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- 1- ملعب مبارزة.
- 2- أسلحة مبارزة .
- 3- ساعة توقيت .
- 4- استمارة تسجيل.
- 5- شريط قياس.
- 6- صافرة .
- 7- بساط أرضي.

4-3 التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية بتاريخ 2010/12/16م في الساعة العاشرة صباحاً في قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة، وكان الهدف منها التأكد من الأمور الآتية:

- 1- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- 2- معرفة كيفية إجراء الاختبارات وتحضير مستلزماتها .
- 3- مدى تطبيق فريق العمل للواجبات الواقعة على عاتقه.

5-3 التجربة الاستطلاعية الثانية لإيجاد المعاملات العلمية للاختبار الأداء المهارات الهجومية:

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2010/12/18م في الساعة العاشرة صباحاً في قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة على مجموعتين الأولى وهي قليلة الممارسة في رياضة المبارزة (ناشئين) وعددهم (6) لاعبين والمجموعة الثانية من الممارسين لاعبين متقدمين في أندية البصرة وعددهم (6) لاعبين ، وقد قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للاختبار الأداء المهارات الهجومية على النحو الآتي:

صدق الاختبار :

على الرغم التأكد من صدق الاختبارين عن طريق المحكمين أستخدم الباحث الصدق التمييزي حيث أن الصدق التمييزي يقصد به ((قدرة درجات الاختبار على التمييز بين أصحاب القدرة العالية وأصحاب القدرة المنخفضة في سمة معينة من الدلائل التي يمكن ان تشير الى صدق الاختبار))¹، وقد تم تطبيق اختبار (T) للعينات المستقلة لمعرفة الفروق بين المجموعتين كما مبين في الجدول (4)

جدول (4)

يبين الصدق التمييزي للاختبار لأداء المهارات الهجومية

المتغيرات	قليل الخبرة		الممارسين		قيمة (T)* المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي درجة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي درجة	الانحراف المعياري		
الهجمة الدائرية	4.75	0.5	7.65	0.35	11.66	معنوي
الهجمة الزمنية المضادة	4.65	0.45	8.0	0.73	9.563	معنوي

*قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (10) ومستوى معنوية (0.05) = (1.812).

¹ - محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان : أختبارات الاداء الحركي ، ط1 ، دار الفكر العربي . القاهرة 1982م . ص.60

يتبين من الجدول (4) أن هناك فروقاً دالة احصائياً بين أفراد عينة البحث في اختبار مما يدل على صدق الاختبار .

ثبات الاختبار :

قام الباحث بحساب معامل الثبات لهذان الاختباران عن طريق تطبيق الاختبارين وأعادتهما بعد أسبوع على عينة البحث (الاستطلاعية) ، وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني

وكما مبين في الجدول (5).

جدول (5)

يبين ثبات الاختبار لأداء المهارات الهجومية

الدالة الإحصائية	قيمة R* المحسوبة	الاختبار الثاني		الاختبار الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
			درجة		درجة	
معنوي	0.864	0.34	5.0	0.5	4.75	الهجمة الدائرية
معنوي	0.89	0.58	4.85	0.45	4.65	الهجمة الزمنية المضادة

* قيمة (R) الجدولية تحت درجة حرية (4) ومتوى دلالة (0.05) = (0.811).

يتبين من الجدول (5) إن اختبار الأداء الفني لحركة التقدم للإمام ذات ارتباط عالي عند إعادة الاختبار.

الموضوعية :

"أجراء يتخذ لتأكد التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية في الاختبارات ، وان اللاموضوعية في البحث تؤدي إلى التأثير في صدقه ومن ثم في ثباته أي أن الموضوعية تتحقق باتفاق الجميع" ¹. قام الباحث بحساب معامل الثبات لهذان الاختباران عن طريق تطبيق الاختبارين وأعادتهما بتغيير الحكام ، وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني وكما مبين في الجدول (6)

جدول (6)

يبين موضوعية الاختبار لأداء المهارات الهجومية

الدالة الإحصائية	قيمة R* المحسوبة	الحكم الثاني		الحكم الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
			درجة		درجة	
معنوي	0.91	0.65	4.5	0.50	4.75	الهجمة الدائرية
معنوي	0.89	0.71	4.5	0.45	4.65	الهجمة الزمنية المضادة

*قيمة (R) الجدولية تحت درجة حرية (4) ومستوى معنوية (0.05) = (0.811).

يتبين من الجدول (6) إن اختبار الأداء المهارات الهجومية ذات ارتباط عالي عند إعادة الاختبار من قبل الحكم الأول والثاني.

3-6 خطوات إجراء التجربة الميدانية

تضمنت التجربة الميدانية العديد من الخطوات وكما يأتي :

3-6-1 الاختبارات القبليّة لعينة البحث

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار الرشاقة و المهارات الهجومية بتاريخ 2010/12/19 ، وقام الباحث بأعداد استمارة خاصة لتقويم أداء

¹ - مروان عبد المجيد : أسس البحث العلمي ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2000م ص44.

اللاعبين في اختبارات المهارات الهجومية من قبل الخبراء (المحكمين)* وسجلت درجاتهم فيها ، إذ أعطيت لكل مهارة 10 درجات .

3-6-2 التمارين الخاصة المقترحة (التجربة الرئيسية) :

تم تطبيق التمارين الرشاقة المقترحة على أفراد المجموعة التجريبية ضمن المنهاج التدريبي ولمدة شهرين من تاريخ 2010/12/20 و لغاية 2011/2/20 وحسب مواعيد الوحدات التدريبية الخاصة بالمجموعة التجريبية وتتضمن الوحدات التمارين الخاصة لتنمية عنصر الرشاقة وكما موضحة في الملحق (1)، حيث اعد الباحث التمارين الخاصة المقترحة لعنصر الرشاقة لتدريب الناشئين بأعمار (13-15) سنة ، مراعيًا بذلك المرحلة العمرية والقابليات البدنية لعينة البحث ، مستعيناً بأدبيات رياضة المبارزة وكذلك آراء الخبراء والمختصين ، وقام الباحث بأدخال تمارين الرشاقة على المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية فقط على الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية الخاصة بالمجموعة التجريبية ، وتكون المنهاج الخاص بالمجموعة التجريبية على (24) وحدة تدريبية ، واستمرت لمدة (8) أسابيع ، وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع ، مدة اداء التمارين (15) دقيقة فقط الجزء الخاص بتطبيق تمارين الرشاقة في القسم الرئيسي ، وقد تم البدء بالوحدات التدريبية الخاصة بالمجموعة التجريبية يوم الاثنين 2010/12/20م وقد خضعت المجموعة التجريبية لممارسة المنهاج التقليدي المقرر من قبل الاتحاد العراقي المركزي لرياضة المبارزة وكان المتغير الوحيد على هذه المجموعة هو التمارين الخاصة لعنصر الرشاقة المقترحة من قبل الباحث ، بينما خضعت المجموعة الضابطة لممارسة المنهاج التقليدي فقط ، وبعد إكمال كل مجموعة (24) وحدة تدريبية تم اختبارهم مرة أخرى ، وقد انتهى تطبيق المنهاج يوم الأحد المصادف 2011/2/20م ، وقد راعى الباحث عند تطبيق التمارين الخاصة المقترحة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب بالتمارين الخاصة المستخدمة ومن البسط إلى المعقد إضافة إلى إثارة الدافعية لدى أفراد المجموعة التجريبية .

3-6-3 الاختبارات البعدية لعينة البحث

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار الرشاقة و المهارات الهجومية بتاريخ 2011/2/22 ، وقام الباحث بأعداد استمارة خاصة لتقويم أداء اللاعبين في اختبارات المهارات الهجومية كما في الاختبارات القبلية.

3-6-4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

1- اختبار الرشاقة¹ :

هدف الاختبار : قياس الرشاقة في المبارزة .

شروط تطبيق الاختبار : يتطلب الاختبار وجود ثلاثة أشخاص احدهم (مدير الاختبار) الآخر (الموقت) والأخير (مسجل) .

وصف الاختبار :

- يقف المختبر على الخط (أ) بوضع الاستعداد .
- عندما يسمع المختبر إشارة من قبل المدير الاختبار وهي (صوت صفارة) يقوم بأداء التقدم الاعتيادي باتجاه الخط (ج) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم ثانية بأداء التقهقر الاعتيادي باتجاه الخط (ب) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم ثانية بأداء التقدم الاعتيادي نحو الخط (5) ثم العودة بالتقهر

* تم تقويم الاداء بواسطة الخبراء المدرجة أسمائهم أدناه

1- م.د. سلام جابر /كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة .

2- م.م مشتاق حميد/ طالب دكتوراه /كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة .

3- السيد عبد الحسن رحيمه /طالب ماجستير / كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة.

الاعتيادي نحو الخط (ج) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم ثانية بأداء التقدم الاعتيادي نحو الخط (ز) ثم العودة بالتقهقر الاعتيادي إلى نقط البداية (أ).

طريقة التسجيل :

- أن عمل المسجل هو تسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة سماع الصافرة وحتى لحظة عبور قدمه الأمامية لخط البداية
- يسجل الزمن (ثا)

2- اختبار المهارة الهجومية (الهجمة الدائرية) 1:

يقوم اللاعب المهاجم بتكملة التهويشة (أي الدائرة) ثم يمد الذراع المسلحة تجاه هدف المنافس مع أداء حركة الطعن وتحقيق اللمسة .
أذن الهجمة الدائرية = تهويشة بتغيير الاتجاه (بالمغيرة) + دفاع دائري مخدوع + هجمة بتغيير الاتجاه (بالمغيرة).

3- اختبار المهارة الهجومية (الهجمة الزمنية المضادة) 2:

يقوم المدافع بالانتظار إلى ما قبل بدء المهاجم بمد ذراعه في المرحلة الأخيرة من الهجوم المركب الدائري ، إذ يستمر بمجارة اللاعب المهاجم في عمل الدفاع الدائري ضد التغيير الأول ، ومن ثم الاعتراض المباغت لنصل سلاح المهاجم قبل البدء الذراع بأتجاه الهدف .

3-7 الوسائل الإحصائية :

لغرض معالجة البيانات الإحصائية أستخدم الباحث نظام (spss) الاحصائي.

¹ - بيان علي عبدعلي الخاقاني : تدريس وتدريب سلاح الشيش ، ط 1 ، منشورات دار دجلة .الاردن ، عمان ، 2077م ، ص 92 .
² - عادل فاضل علي : تأثير بعض استخدامات أنظمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالانموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000م ، ص 47.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج اختبارات الرشاقة و المتغيرات المهارية القبلية والبعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها ومناقشتها :

يتضح من نتائج الجدول (7) أن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) .

ففي اختبار الرشاقة بلغ فروق الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية (3) والخطأ المعياري (0.97) ونسبة التطور (21.42). بينما بلغ فروق الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة (2) والخطأ المعياري (0.68) ونسبة التطور (13.33)، ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعتين التجريبية والضابطة تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T)، حيث تبين ان قيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية بلغت (3.09) ، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.015) تحت ومستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى .

اما بالنسبة لاختبار المهاري (الهجمة الدائرية) فقد بلغ فروق الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية (3) والخطأ المعياري (0.66) ونسبة التطور (36.01)، بينما بلغ فروق الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة (1.5) والخطأ المعياري (0.63) ونسبة التطور (23.07)، ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعتين التجريبية والضابطة تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T)، حيث تبين ان قيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية بلغت (4.54) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.015) تحت ومستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى .

بينما الاختبار المهاري (الهجمة الزمنية المضادة) قد بلغ فروق الأوساط الحسابية للمجموعة التجريبية (2.5) والخطأ المعياري (0.66) ونسبة التطور (33.33)، بينما بلغ فروق الأوساط الحسابية للمجموعة الضابطة (1.42) والخطأ المعياري (0.66) ونسبة التطور (23.66). ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعتين التجريبية والضابطة تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T)، حيث تبين ان قيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية بلغت (3.78) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.015) تحت ومستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى .

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والاختفاء المعيارية للفروق ونسبة التطور وقيمة (T) المحسوبة والدلالة الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة والمتغيرات المهارية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المغيرات	المجموعة	س ف	الأخطاء المعيارية	نسبة التطور %	قيمة (T)* المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الرشاقة	التجريبية	3	0.97	21.42	3.09	معنوي
	الضابطة	2	0.68	13.33	2.94	معنوي
الهجمة الدائرية	التجريبية	3	0.66	36.01	4.54	معنوي
	الضابطة	1.5	0.63	23.07	2.38	معنوي
الهجمة الزمنية المضادة	التجريبية	2.5	0.66	33.33	3.78	معنوي
	الضابطة	1.42	0.66	23.66	2.15	معنوي

*قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) = (2.015)

وعند مناقشة النتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (5) ظهر ان هناك دلالة معنوية في اختبار الرشاقة بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى وللمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البحث كافة . ويعزو الباحث سبب تطور في قيمة هذا المتغيرات إلى التمرينات الموضوعة من قبل الباحث والمنقاة لرفع قابلية الرشاقة لدى اللاعبين وهذا ما ذكره كل من (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، 1997) " كلما زادت حصيلة المهارات الحركية التي يجيدها اللاعبين زادت إمكاناتهم في تعلم المسارات الحركية الجديدة ، بالتالي زادت إمكاناتهم في تحسين الرشاقة"¹، ويرى الباحث إن التمرينات الخاصة المقترحة ساعدت على تطوير عنصر الرشاقة لإفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية) .

4-2 عرض نتائج اختبارات المتغيرات المهارية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

يتضح من نتائج الجدول (8) أن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث (التجريبية والضابطة) ، ففي اختبار الرشاقة بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (11) والانحراف المعياري (1.08) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (13) والانحراف المعياري (1.16) ، ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T) ، حيث تبين ان قيمة (T) المحسوبة بلغت (3.08) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.812) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

اما بالنسبة لاختبار المهاري (الهجمة الدائرية) فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (8.33) والانحراف المعياري (1.25) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.5) والانحراف المعياري (1.58) ، ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعتين التجريبية والضابطة تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T) ، حيث تبين ان

¹ - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية - في دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997م ، ص 209.

قيمة (T) المحسوبة بلغت (2.22) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.812) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .
 بينما الاختبار المهاري (الهجمة الزمنية المضادة) قد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.5) والانحراف المعياري (1.16)، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6) والانحراف المعياري (1.25)، ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T)، حيث تبين ان قيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية بلغت (2.16) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.812) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

جدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة لنتائج اختبارات الرشاقة و المتغيرات المهارة البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة .

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T)* المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الرشاقة	11	1.08	13	1.16	3.08	معنوي
الهجمة الدائرية	8.33	1.25	6.5	1.58	2.22	معنوي
الهجمة الزمنية المضادة	7.5	1.16	6	1.25	2.16	معنوي

*قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) = (1.812).

وعند مناقشة النتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (8) ظهر ان هناك دلالة معنوية لعينة البحث بين الاختبارين البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البحث كافة ، ويعزو الباحث سبب تطور عينة البحث في قيمة هذا المتغيرات إلى خضوع المجموعة التجريبية الى منهاج تدريبي منظم وتمارين خاصة مدروسة وهذا يتفق مع ما ذكره (قاسم حسن حسين، 1998) "إذ أن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرة أداء الفرد نتيجة لأداء التمارين لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر، وذلك عن طريق تطبع أجهزة الجسم على الأداء الامثل لتلك التمرينات"¹.

5-الاستنتاجات والتوصيات :

¹ -قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية . عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998م، ص280.

1-5 الاستنتاجات :

1. إن لتمرين الرشاقة المقترحة تأثير إيجابي في تطوير المهارات الهجومية لعينة البحث (المجموعة التجريبية) .
2. أظهرت عينة البحث تفوقاً في كافة متغيرات الرشاقة والمهارات الهجومية قيد الدراسة من خلال نتائج الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار من خلال استخدام تمارين الرشاقة المقترحة .
3. استنتج الباحث بأن تمارين الرشاقة هي جيدة وسهلة الاستخدام من خلال المنهج التدريبي، حيث يمكن من خلالها تحسين مستوى الرشاقة وبالتالي رفع مستوى المهارات الهجومية لدى عينة البحث (المجموعة التجريبية) .

2-5 التوصيات

- في ضوء الدراسات النظرية وتحليل النتائج إحصائياً ومناقشتها وضع الباحث التوصيات الآتية:
- 1- ضرورة استخدام تمارين الرشاقة المقترحة في تطوير مستوى الرشاقة والمهارات الهجومية لأهميتها الكبيرة في إعطاء اللاعب القدرة على تعلم وإتقان المهارات الهجومية مقارنة بالمنهاج التدريبي التقليدي.
 - 2- ضرورة التأكيد على هذه التمارين خلال عملية التدريب لما لها من أهمية في دمج عدة مهارات حركية في نسق واحد وهذا ما يحتاجه لاعب المبارزة في أداء المهارات الهجومية بسهولة وأنسيابية .
 - 3- التأكيد على احتواء المناهج التدريبية على أفضل تمارين الرشاقة فضلاً عن الأجهزة والأدوات وذلك لأهميتها في توفير الوقت المسموح للتدريب وأداء الواجبات الحركية
 - 4- التأكيد على إجراء بحوث ودراسات مشابهة تستخدم فيها تمارين الرشاقة في البرامج التدريبية ولكافة الألعاب والفعاليات الفردية والفرقية .

ت	التمارين	التكرار
1	(وضع الاونكارد) الذراعين عالياً مع الطعن للإمام تدوير الذراعين أماماً جانبياً - خلفاً عالياً ثم الطعن وأداء هجمة دائرية أمام الزميل (تمرين بسلاح) .	10
2	(وضع الاونكارد) الطعن الجانبي بالتبادل مع رفع الذراعين بأتجاه الطعن وأداء هجمة زمنية مضادة أمام الزميل (تمرين بسلاح) .	10
3	(وضع الاونكارد) خطوات للإمام والخلف التمرين باستمرار مع الطعن وأداء هجمة دائرية أمام الزميل (تمرين بسلاح) .	10
4	(وضع الاونكارد) اليدين إلى الأسفل ثم الوثب واليدين والرجلان للجانبين ثم التقدم للإمام ثم الطعن وأداء هجمة دائرية أمام الزميل (تمرين بسلاح) .	10
5	(وضع الاونكارد) ثني الذراعين أمام الجسم - مد الذراعين جانبياً عالياً التمرين باستمرار ثم الطعن وأداء هجمة زمنية مضادة أمام الزميل (تمرين بسلاح) .	10
6	(وضع الاونكارد) ثني الركبة الرجل الخلفية - مد الركبة الرجل الأمامية التمرين بالتبادل - ثم الطعن وأداء هجمة دائرية أمام الزميل (تمرين بسلاح) .	10
7	(وضع الاونكارد) ثني الركبتين كاملاً مع الاستناد اليد الغير مسلحة جانب الجسم ، قذف الرجلين خلفاً التمرين باستمرار ثم الطعن أمام الزميل وأداء هجمة زمنية مضادة (تمرين بسلاح) .	10
8	(وضع الاونكارد) الطعن أماماً - الذراعين عالياً مع لف الجذع وأداء هجمة دائرية أمام الزميل (تمرين بسلاح) .	10
9	(وضع الاونكارد) ، الوقوف على رجل واحدة أما الأخرى فتكون ومتوازية على الأرض ثم الطعن وأداء هجمة زمنية مضادة أمام الزميل (تمرين بسلاح) .	10
10	(وضع الاونكارد) الانحناء للإمام ثم ثني الرجل من الركبة مع مس القدم عند حركة الرجلين ثم الطعن وأداء هجمة دائرية أمام الزميل (تمرين بسلاح) .	10
11	(وضع الاونكارد) يقف الملاعبان متقابلان مع عمل حرك الطعن بسلاح بأتجاهات مختلفة للجانبين وللأعلى وللأسفل بوقت واحد (تمرين بسلاح) .	10
12	(وضع الاونكارد) عمل درجة للإمام مع الارتكاز على اليدين ثم الطعن وأداء هجمة دائرية أمام الزميل (بدون سلاح) .	4
13	(وضع الاونكارد) وضع القرفصاء على رجل واحدة - الرجل الأخرى تكون للجانب مع نقل وزن الجسم على رجل الارتكاز ثم التقدم للإمام ثم الطعن وأداء هجمة دائرية أمام الزميل (تمرين بسلاح) .	4
14	(وضع الاونكارد) الوقوف على ركبة واحدة أداء درجة أمامية من وضع نصف قرفصاء ثم أخذ وضع الاونكارد والطعن وأداء هجمة دائرية أمام الزميل (بدون سلاح) .	4

15	(وضع الاونكارد) القفز على البقعة ثم الانحناء مع مسك القدم الأمامية ثم الطعن وأداء هجمة زمنية مضادة أمام الزميل (تمرين بسلاح) .	4
16	(الاستلقاء) مع مد الرجلين للخلف - عمل مرجحة للإمام ثم الوثب بالمكان وأخذ وضع الاونكارد ثم الطعن وأداء هجمة دائرية أمام الزميل (تمرين بسلاح) .	4
17	(وضع الاونكارد) الجري ثم الانبطاح بالارتكاز على كلتا اليدين وعمل درجة للإمام - ثم أخذ وضع الاونكارد ثم الطعن وأداء هجمة زمنية مضادة أمام الزميل (بدون سلاح) .	4
18	(الاستلقاء) مد الرجلين للخلف ثم الوقوف بدفع كلتا اليدين والرجلين ثم الطعن وأداء هجمة دائرية أمام الزميل (بدون سلاح) .	4
19	(وضع الاونكارد) الجلوس على الكعبين مع الارتكاز على اليدين ثم التقدم للإمام بخطوتين ثم الطعن وأداء هجمة زمنية مضادة أمام الزميل (بدون سلاح) .	4
20	(وضع الاونكارد) الوقوف على الركبتين ثم عمل قفزان بالمكان ثم التقدم بخطوتين ثم الطعن وأداء هجمة دائرية أمام الزميل (تمرين بسلاح) .	4
21	(وضع الاونكارد) التقدم - رفع اليد اليمنى للأعلى بينما تكون اليسرى جانباً للأسفل مع	4

	تغيير وضع اليدين ثم الطعن وأداء هجمة دائرية إمام الزميل (تمرين بسلاح) .	
4	(وضع الاونكارد) اليدان للأسفل ثم الوثب واليدان والرجلان للجانبين باستمرار ثم التقدم بخطوتين ثم الطعن وأداء هجمة زمنية مضادة إمام الزميل (تمرين بسلاح) .	22
4	(وضع الاونكارد) الجلوس على الكعبين مع مد الرجل اليسرى ثم الرجل اليمنى بتعاقب ثم التقدم للإمام ثم الطعن وأداء هجمة دائرية إمام الزميل (تمرين بسلاح) .	23
4	(وضع الاونكارد) الوثب فتحاً للجانبين مع الدوران لليمين ولليسار ثم الطعن وأداء هجمة زمنية مضادة إمام الزميل (تمرين بسلاح) .	24
4	(وضع الاونكارد) المشي جانباً مع تقاطع الرجلين أماماً وخلفاً بالتبادل ثم التقدم للإمام ثم الطعن وأداء هجمة دائرية إمام الزميل (تمرين بسلاح) .	25
4	(وضع الاونكارد) المشي مع عمل حركة دائرية لليدين ثم الطعن وأداء هجمة دائرية إمام الزميل (تمرين بسلاح) .	26
4	(وضع الاونكارد) الارتكاز على الرجل الخلفية - بتغيير اتجاه الطعن من اليمين الى اليسار أمام الزملاء (تمرين بسلاح) .	27