

تأثير تمارينات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وعلاقتها بدقة
الأداء لمهارة الطعنة المستقيمة المباشرة

أ. د. سلام جابر عبد الله

أ. م. د. أيمن محمد فتوح غنيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة بني سويف

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تعتبر رياضة المبارزة من الألعاب التنافسية والترويحية فهي سريعة ومثيرة مما يميزها عن الرياضات الآخرة فهي تولد المنافسة وتظهر أفضل القدرات البدنية والترويحي والإبداع الفني وتكمن أهمية البحث باستخدام تمارينات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين و مهارة الطعنة المستقيمة المباشرة لمبارزة هدف البحث كان استخدام تمارينات خاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وومعرفة علاقتها بمهارة الطعنة المستقيمة المباشرة لمبارزة و فرضية البحث ان التمارينات الخاصة ذات تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وومعرفة علاقتها بمهارة الطعنة المستقيمة المباشرة لمبارزة وكان المجال البشري :للاعبو فريق نادي البلديات للموسم الرياضي 2019 - 2019 و المجال المكاني : قاعة نادي البلديات البصرة .

كما شمل مباحث ذات علاقة بموضوع الدراسة القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة الطعنة المستقيمة المباشرة برياضة المبارزة ، اما منهجية البحث وإجراءاته الميدانية واحتوى التعريف بالمنهج المستخدم وكذلك وصفا لعينة البحث وأدوات وأجهزة البحث القياسات المستخدمة فيه بالإضافة الى التجربة الرئيسية والعمليات الإحصائية .

اهم الاستنتاجات :

- إن للتمارينات تأثير ايجابي لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة الطعنة المستقيمة المباشرة ذات دلالة إحصائية (معنوية)

واهم التوصيات

1- الاهتمام بتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وهذا سيؤثر على تطوير المهارات الأساسية والهجومية والدفاعية للاعبين المبارزة .

Summary of the research (the effect of special exercises in developing the characteristic strength of the speed of the arms and its relationship to the accuracy of the performance of the direct straight stab skill)

Researchers Prof. Peace Jaber Abdullah

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Basra

Prof. Ayman Mohamed Fattouh Ghoneim

Arab Republic of Egypt / Beni Suf University

Fencing is a competitive and recreational sport, as it is fast and exciting, which distinguishes it from other sports, as it generates competition and shows the best physical and recreational capabilities and artistic creativity. The importance of research using special exercises in developing the distinctive strength of the speed of the arms and the skill of the direct straight stab of the sport of fencing

The aim of the research was the use of special exercises in developing the distinctive strength of the speed of the arms and the knowledge of its relationship with the direct stab skill of the sport of fencing and the research hypothesis that special exercises have a positive effect in developing the distinctive strength of the speed of the arms and knowledge of its relationship with the direct stab skill of the sport of fencing and the human field was: club team players Municipalities for the 2019-2019 sports season and the spatial domain: Basra Municipal Club Hall.

The second chapter: includes topics related to the subject of the study, the lance characterized by the speed of the arms and the skill of the direct stab in the sport of fencing.

Chapter Three: Research methodology and its field procedures. The definition of the method used, as well as a description of the research sample, research tools and devices, the measurements used in it, in addition to the main experiment and statistical operations.

Chapter Four: Presentation, analysis and discussion of results in this chapter, which deals with presenting and analyzing the results. The two researchers have verified through the table of the sample.

The fifth chapter, conclusions and recommendations, was the most important finding of the researcher

-Exercises have a positive effect on developing strength. The strength is characterized by speed in the arms and the skill of a direct straight stab is statistically significant (significant.)

The most important recommendations

-1Paying attention to developing the force characterized by speed of the arms, and this will affect the development of the basic, offensive and defensive skills of the fencing players.

1- التعرف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

شهدت السنوات الأخيرة والوقت الحاضر تطور كبير ومتميز في المجال الرياضي إذ تطورت الألعاب الجماعية والفردية تطورا متصاعدا في كافة الجوانب والأساليب التدريبية والتعليمية مما أدى إلى تحقيق أفضل المستويات والنتائج في المنافيات الرياضية .

تعتبر رياضة المبارزة من الألعاب التنافسية والترويحية فهي سريعة ومثيرة مما يميزها عن الرياضات الآخرة فهي تولد المنافسة فهي تظهر أفضل القدرات البدنية والترويحي والإبداع الفني ، وان رياضة المبارزة تحتاج إلى دقة عالية وسرعة كبيرة وخاصة في مهاراتها الاساسية والهجومية والدفاعية لكثرة استخدامها باللعب واعتماد المبارز عليها فمن خلالها يستطيع اداء جميع مهاراته والدفاع عن هدفه القانوني ضد الهجوم للمبارز المنافس ، ويحتاج لاعبيها إلى قوة كبيرة ممزوجة بالسرعة لذلك اخذ الباحث القوة المميزة

بالسرعة للذراعين لأنها تعد من المتطلبات الرئيسية لكل مبارز ، ولكن لا يكفي إن يكون لديه قوة مميزة بالسرعة فقط وإنما يحتاج اللاعب إلى درجة كافية من التوافق والانسجام بين عنصري القوة والسرعة، وتكمن أهمية البحث بمعرفة تأثير بعض التمرينات الخاصة في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وعلاقتها بدقة الأداء لمهارة الطعنة المستقيمة المباشرة لرياضة المبارزة .

1-2 مشكلة البحث

إن نجاح عملية التدريب للمبارزين لا يعتمد على التركيز فقط على الإعداد المهاري والخططي ولكن يجب التأكيد هل الجانب التدريبي وعناصر اللياقة البدنية والتي لها التأثير الواضح في تطوير الأداء المهاري خلال الدروس الفردية بالتدريب لذلك ارتأى الباحثان إعداد تمرينات خاصة لتطوير القوة المميز بالسرعة للذراعين وعلاقتها بمهارة الطعنة المستقيمة المباشرة لرياضة المبارزة.

1-3 هدف البحث :

إعداد تمرينات خاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وعلاقتها بدقة مهارة الطعنة المستقيمة المباشرة لرياضة المبارزة.

1-4 فرضية البحث :

توجد علاقة دالة إحصائية بين التمرينات الخاصة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة الطعنة المستقيمة المباشرة لرياضة المبارزة.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو فريق نادي البلديات للموسم الرياضي 2019 - 2020.

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 20-2-2019 ولغاية 18-6-2019 .

1-5-3 المجال المكاني : قاعة نادي بلديات البصرة .

2- الدراسات النظرية

1-2 القوة المميزة بالسرعة :

وهي الصفة الحركية الأولى للقوة وتتكون من صفتين القوة والسرعة ، وهذه الصفة ناتجة عن التوافق العالي من دمج هاتين الصفتين ، فهي مهمة في منافسات الألعاب الفردية والجماعية ، وقد عرفت على أنها قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات بانقباضات عضلية سريعة.

ما عرفها ريسان خريط وعلي تركي " بأنها عبارة عن قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات المرتبطة بانقباضات عضلية سريعة " (2: 591) . وقد عرفها قاسم حسن حسين بأنها " قابلية العضلات للتسلط على مقاومه بسرعة انقباض عالية". وتعتبر القوة المميزة بالسرعة مزيج من صفتي القوة والسرعة

ولابد من الإشارة إلا إن توفر هذين العنصرين في شخص واحد لايعني إمكانية توليد قدرة عضلية كبيرة إذ يتطلب درجة عالية من التوافق ولانسجام التام بين العنصرين فمثلا نجد لاعبي الساحة والميدان وخصوصا عدائي(100) يتمتعون بقدرة كافية من القوة العضلية وكذلك السرعة الحركية العالية لكنهم يخفقون في فعالية الوثبة الثلاثية لعدم وجود الربط بين الصفتين معا ولذا إن تعدان من متطلبات الأداء الرياضي في المستويات العالية (9: 107).

وتأتي أهمية القوة المميزة بالسرعة كونها من العوامل الرئيسية التي يجب إن تتوفر عند لاعبي الفرق الرياضية لأنها تلعب دورا مهما كإحدى الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل العدو والوثب في كرة القدم والسلة واليد والطائرة

2-2 الطعن:

بعد إتقان كل أساليب وحركات الحصول على اللمسات وتحركات الهجوم وبغية الفوز على الخصم لابد من حركة سريعة يتفوق بها المبارز على خصمه تكون مباغطة وسريعة الأداء كحركة الطعن. وتعد هذه الحركة المحصلة النهائية لحركات المبارزة للحصول على اللمسة. (1: 87). " وتشتمل حركة الطعن على حركة مد الذراع المسلحة متبوعة بحركات الرجلين والجسم فضلاً عن حركة الذراع الحرة خلف الجسم" (6: 79).

2-3 الأداء الحركي:

" تبدأ الحركة بمد الذراع المسلحة فقط وعليه يجب مدها بسرعة وسهولة إلى أن تصل قبضة اليد إلى مستوى أعلى قليلا من الكتف مع مراعاة إن تكون الذراع المسلحة على استقامة واحدة مع ملاحظة إن الذبابة تتجه إلى مستوى اقل من مستوى الواقي قليلا" (6: 77).

2-4 حركة الأرجل:

وهي حركة الرجل الأمامية بسرعة وقوة دون رفع القدم كثيرا عن الأرض حتى لا تنفقد الحركة سرعتها وعنصر المفاجئة أو تسبب اختلال توازن الجسم , مع ضرورة امتداد الساق الخلفية بكاملها حتى يصبح وضع الطعن ثابتاً وقوياً ثم خفض الذراع الحرة للأسفل بموازاة الساق الخلفية مع ضرورة الاحتفاظ بالوضع الجانبي لمواجهة المنافس ثم ارتفاع السلاح قليلاً الى الأعلى للمساعدة في أداء اللمسة الصحيحة

2-5 الهجوم المباشر الطعنة المستقيمة المباشر (DIRECT THRUST)

وهي قيام اللاعب المهاجم بحركة واحدة فقط على الخصم لاخذ لمسة وتكون مباشرة اما في الخطوط العليا او الخطوط السفلى ، وتمتاز هذه الهجمة بعدم ألتحام نصلي اللاعبين واخذ لمسة في أي منطقة من مناطق الهدف الداخلية او الخارجية وفي الخطوط العليا او الخطوط السفلى. (13: 85). ويعد هجوماً مباشراً

للحصول على اللمسة من اول محاولة اذا كان التوقيت الحركي سليما والمسافة التي تؤدى منها مضبوطة وبسرعة " (6:88).

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج وعينة البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح باعتباره أفضل المناهج لتحقيق أهداف هذا البحث وكانت عينة البحث جزء من المجتمع يجري اختبارها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ، لذا تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث تمثلت من لاعبي نادي البلديات (2019 - 2020) وعددهم (12) لاعبا .

3-2 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

الاختبار الأول : القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الادوات : مقعد سويدي¹ ائقال بوزن (10 كغم)

وصف الاداء : عند البدء تكون الذراعان في استناد كامل يرفع وزن قدره (10 كغم) يطلب من اللاعب خفض البار ورفعاه للأعلى على طول استناد الذراعين هكذا.

التسجيل : يحسب عدد مرات الأداء خلال (20 ثانية)

اختبارات سرعة ودقة الأداء¹

من خلال الجهاز المصنع والذي يحتوي على الدوائر المرسومة استعين به في قياس دقة (الهجوم) وسرعته في المباراة وبالاعتماد على موسوعة اختبارات (ريسان خريبط مجيد) (1989) ويكون الاختبار من خلال تعليق الجهاز الذي يحتوي هدفا مرسوم على الحائط بارتفاع مناسب عن الارض ويرسم خط على بعد يتناسب مع طول طعنة اللاعب¹ ويقاس ماياتي :

دقة الهجمة بالمبارزة من وضع الاستعداد خلف البداية يبدأ اللاعب بأداء الهجمة المستقيمة المباشرة

تنتهي بلمس ا لسلاح للوحة للوحة في اتجاه الهدف وللمنطقة الي يحددها له المدرب ويعطي اربع محاولات

لكل دائرة من الدوائر السبعة المرسومة ويسجل له عدد المحاولات الصحيحة التي يستطيع فيها لمس الدائرة من

داخلها

¹ سلمى صلاح مهدي : تأثير تمرينات خاصة بأستعمال جهاز مصنع لتدريب بغض القدرات البدنية وقياس سرعة ودقة حركة الذراع المسلحة لذوي الاحتياجات الخاصة بسلاح الشيش ،

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4 - 1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القوة المميزة بالسرعة للذراعين وعلاقتها بمهارة دقة الطعنة المستقيمة المباشرة لدى أفراد عينة البحث قيد الدراسة

جدول رقم (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري القبلي والبعدى وقيمة (ت) المحسوبة للقوة المميزة بالسرعة للذراعين لدى عينة البحث

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		م س ف	قيم(ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		م س	ع±	م س	ع±			
القوة المميزة بالسرعة	درجة	33,80	0,016	40,500	1,133	5,270	*8,219	معنوي

ومن خلال الجدول (1) والذي يبين قيمة الوسط الحسابي القبلي والبالغة (33,80) والانحراف المعياري (0,016) في حين بلغ الوسط الحسابي البعدي (40,500) والانحراف المعياري (0,016) وقيمة (ت) المحسوبة والبالغة (8,219) ويعزو الباحثان على إن التمارين الخاصة لها دور كبير في تطوير الصفات البدنية وخصوصاً القوة الميزة بالسرعة والتي لها دور كبير في تنمية القدرات المهارية لدى المبارزين حيث أنها تلعب دوراً فاعلاً في إنجاح المهارات الهجومية و الدفاعية وهذا ما اكده (هيثم محمود 2000) (بأن استخدام الوسائل التدريبية المبنية على اساس علمية صحيحة يؤدي الى تطوير الصفات البدنية وخاصة باللعبه المعنوية " (12: 123) وفي هذا الصدد يؤكد عزت الكاشف (2000) نقلاً عن ماكابوف Makapof أن التمرينات الخاصة تمثل دوراً مهماً وأساسياً في جرعات التدريب وذلك لأنها تعدّ الأساس في إتقان الأداء لارتباطها بشكل الأداء الحركي كما تساعد على إتقان اللاعب لمجموعة كبيرة من المهارات الحركية وتحقيق مستوى فني عالٍ (10: 97)

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحسوبة للقوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة الهجوم البسيط لدى عينة البحث .

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	دقة الطعنة المستقيمة المباشرة		وحدة القياس	قيم(ر) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		م س	ع±			
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	23,02	0,43	درجة	0,750	معنوي

• (ر) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10)

ومن خلال الجدول (2) والذي يبين قيمة الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للذراعين والبالغة (40,500) والانحراف المعياري (1,1) في حين بلغ الوسط الحسابي لدقة الطعنة المستقيمة المباشرة

(23،02) والانحراف المعياري (0،43) وقيمة (ر) المحسوبة وبالبالغة (0،750) ويعزو الباحث ذلك إلى أن التمرينات الخاصة وقد تراوحت من بطيئة إلى متوسطة وسريعة وتؤدي بتدرج ، إذ أن أداء مهارات الدقة ببطء سوف يساعد على تحليل المهارة ميكانيكياً وتحسن النموذج الحركي لها ، ولكن للحصول على نتيجة أفضل يجب أن تؤدي مهارات الدقة في التمرين بالشدة والسرعة التي تؤدي بها في المنافسة إذ أن تدريب السرعة أساساً هو تدريب للجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة ولا يمكن أن يتم التكيف الفسيولوجي إلا إذا وضعت هذه الأجهزة الفسيولوجية في الشكل الذي تؤدي فيه الحركة نفسها" (11 : 173)

ويعزو الباحث على إن الصفات البدنية وخصوصاً القوة المميزة بالسرعة لها دور كبير في تنمية القدرات المهارية لدى المبارزين حيث أنها تلعب دوراً فاعلاً في إنجاح ا لمهارات الهجومية و الدفاعية وهذا ما اكده (هيثم محمود 2000) (بأن استخدام الوسائل التدريبية المبنية على اساس علمية وصحيحة يؤدي الى تطوير الصفات البدنية وخاصة باللعبة المعنية) (12 : 123)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1- ان التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث لها تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين
1- إن علاقة الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة للذراعين ومهارة ا لطعنة المستقيمة المباشرة ذات دلالة إحصائية (معنوية)

5 - 2 التوصيات :

1- الاهتمام بتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين وهذا سيؤثر على تطوير المهارات الأساسية والهجومية والدفاعية للاعبين المبارزة .
2- الاهتمام بتطوير المهارات للمبارزين .
3- إجراء بحوث مشابهة للكشف عن العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية ومهارات اخرى .

المصادر:

- 1- أبراهيم نبيل : الاسس الفنية للمبارزة ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2001 .
- 2- ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب نون للطباعة ، 1996 .
- 3- سلمى صلاح مهدي : تأثير تمرينات خاصة بأستعمال جهاز مصنع لتدريب بغض القدرات البدنية وقياس سرعة ودقة حركة الذراع المسلحة لذوي الاحتياجات الخاصة بسلاح الشيش ، رسالة ماجستير ،جامعة البصرة ، 2017.
- 4- هيثم محمود : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتوير دقة وسرعة الاداء المهاري لناشئي سلاح سيف المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،جامعة حلوان ، 2000،
- 5- وديع ياسين محمد ، حسن محمد عبيد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ،

- 6- مختار سالم وتامر سالم : فن المبارزة للناشئين ، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر
- 7- ماجد علي موسى : التدريب الرياضي الحديث ، ط1 ، مطبعة النخيل ، 2009 .
- 8- هارة: أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990،
- 9- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1992 ،
- 10- الكاشف ، عزت (2000) : أثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الخاصة على المستوى الرقمي لمهارة دفع الجلة من الثبات ، بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد (18) .
- 11- عبدالفتاح ، أبو العلا أحمد وسيد ، أحمد نصرالدين (2003) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 12- هيثم محمود : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتوير دقة وسرعة الاداء المهاري لناشئي سلاح سيف المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، 2000.
- 13- عبد علي نصيف وآخرون : المبارزة ، دار الحكمة ، بغداد ، 1990 .