



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of interactive speed training on the performance of some dynamic actions in the fencing players in the foil weapon

Aya hassan hashim ¹ fatima abd maleh ²

College of Physical Education and Sports Sciences for Woman / University of Baghdad .

Article information

Article history:

Received 6/8/2023

Accepted 18/10/2023

Available online 30,DEC,2023

Keywords:

reactive speed – kinetic sentences -
fencing players - epee weapon



Abstract

We are talking about important elements of speed, which are the translational speed of the lower limbs, kinetic speed of the armed arm, the kinetic speed of stabbing, the reaction speed and the speed of response in one performance, or what is called reactive speed. Therefore, the study aimed to prepare special exercises characterized by mixing the types of speed that fencing needs in one performance, and then to know the effect of these exercises in developing some kinetic sentences in the epee weapon. The experimental method was used in a controlled manner (experimental group and control group) with a pre- and post-test to solve the research problem. The main research sample was the female fencing team players of the College of Physical Education and Sports Sciences for girls, who numbered (14) players. The researchers concluded: Training reactive speed improved the performance of motor sentences among a sample for experimental research.

Therefore, the two researchers recommended: the necessity of using reactive speed training in fencing in addition to skill performance, and working to find tests for reactive speed in fencing and then working to develop them in special training.

Keywords (reactive speed – kinetic sentences – fencing players – epee weapon)



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



تأثير تدريبات السرعة التفاعلية على أداء بعض الجمل الحركية في سلاح الشيش لدى لاعبات المباراة

أية حسن هاشم¹ ✉ فاطمة عبد مالح² 

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

المخلص

معلومات البحث

إننا نتحدث عن عناصر السرعة مهمة وهي السرعة الانتقالية للأطراف السفلى والسرعة الحركية للذراع المسلحة والسرعة الحركية للطعن وسرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة في أداء واحد او ما يسمى بالسرعة التفاعلية؛ لذا هدفت الدراسة الى اعداد تدريبات خاصة تتميز بتميز أنواع السرعة التي تحتاجها رياضة المباراة في أداء واحد ومن ثم معرفة تأثير تلك التدريبات في تطوير بعض الجمل الحركية في سلاح الشيش

وقد استعمل المنهج التجريبي بأسلوب الضبط المحكم (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) ذو الاختبار القبلي والبعدي لحل مشكلة البحث، وتم اختيار عينة البحث الرئيسة للاعبات منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في رياضة المباراة والبالغ عددهن (14) لاعبة ، واستنتجت الباحثتان: ان تدريب السرعة التفاعلية طورت أداء الجمل الحركية لدى عينة لبحث التجريبية.

لذا اوصت الباحثتان: ضرورة استعمال تدريبات السرعة التفاعلية في رياضة المباراة الى جانب الأداء المهاري والعمل على إيجاد اختبارات للسرعة التفاعلية في رياضة المباراة ومن ثم العمل على تطويرها في تدريبات خاصة.

تاريخ البحث:

الاستلام: 2023 / 8 / 6

القبول: 2023 / 10 / 18

التوفر على الانترنت: 30 ديسمبر، 2023

الكلمات المفتاحية:

السرعة التفاعلية - الجمل الحركية -
لاعبات المباراة - سلاح الشيش

1-1 المقدمة:

يسعى البحث العلمي في المجال الرياضي الى استثمار المعرفة البشرية، والحقائق العلمية المتطورة في التدريب الرياضي لتطوير الأداء المهاري في جميع الألعاب الرياضية، وخاصة رياضة المبارزة التي تتطلب قدرات حركية خاصة ومهارية متنوعة بين الهجوم والدفاع او ما تسمى بالجمل الحركية والتي تتضمن الهجوم والدفاع والرد والرد المضاد لتنتهي بلحظة لأحد اللاعبين (Fatima Abed malih et al., 2017) والذي يمتلك سرعة عالية ليكون الأسبق في الحصول على اللحظة ، وهذا تحدده سرعة التي يمتلكها اللاعب او اللاعبه والتي تتوعدت بين سرعة الانتقال وسرعة الحركة والطعن وسرعة الاستجابة ورد الفعل او ما تسمى بالسرعة التفاعلية. (Fatimah Abed Malih & Marib Jawad Kadhim, 2016)

اذ ان هذه السرعة يحتاجها المبارز بشكل مباشر في معظم تحركاته ولاسيما الجمل الحركية في اثناء الدفاع والهجوم بين المتنافسين لغرض احراز اللسعات على الهدف القانوني (Fatimah Abed Malih & Susan Sadeq, 2015)

فمبدأ الهجوم يعتمد على مد الذراع مع الطعن، او مد الذراع الى الأمام مع خطوة ثم أداء حركة الطعن ومبدأ الدفاع يعتمد اساسا على حركات تعمل على ابعاد السلاح وافشال هجوم المنافس لغرض القيام بالهجوم واحراز لمسة. (Fatimah abed Malih, 2008)

تشير الدراسات ان رياضة المبارزة تحتاج في أثناء التدريب أو المنافسات إلى تدريبات تعمل على تقصير الفترة الزمنية لاستقبال المثير وتفسيره وتحليله واتخاذ القرار المناسب لتنفيذ الواجب الحركي ضد تحركات المنافس أو هجماته، (muafaq majid almawlaa et al, 2017) وبذلك فإننا نتحدث عن أنواع السرعة التي تحتاجها رياضة المبارزة للحصول على اسبقية اللحظة وفق القانون الدولي للمبارزة.

وأشير في الدراسات السابقة (مارب و فاطمة) الى ان السرعة التفاعلية تلعب دورا فاعلا في اختيار الاسلوب الامثل للرد على تحركات المنافس، والتوقع الحركي يتأسس على مدى خبرة اللاعب وطول الفترة التدريبية وكفاءة القدرات العقلية على تحليل وتفسير واتخاذ القرار لخداع المنافس او التخلص من هجماته بأداء حركي سريع وناجح. (Maarib Jawad Kadhim & Fatimah Abed Malih, 2022)

كما أكدت دراسة (Maarib Jawad Kadhum & Fatimah Abed Malih, 2022) ان لاعبة المبارزة بحاجة الى تنفيذ استجابات سريعة كرد الفعل للمتغيرات والمواقف المختلفة التي تحدث بالمنافسة كتحركات المنافس والتغيرات المفاجئة لسرعة واتجاه السلاح، ولهذا فان رد الفعل ما هو الا استجابة لاختبار رد فعل مناسب للمواقف المختلفة التي تحدث خلال المنافسات. وفي دراسة (Aldewan et al., 2016) أكدوا ان أداء مهارات المبارزة مع التدريب سواء اكان بدنيا او مهاريا ولاسيما اذا كان التدريب البدني مندمجا مع التدريبات الذهنية.

لذا تكمن اهمية البحث من اهمية السرعة التفاعلية في سرعة اداء الحركات الهجومية والدفاعية، وتطويرها من خلال تنفيذ التدريبات التي تحسن من مستوى سرعة التفكير والتحليل واتخاذ القرار كأداء تمارين من

وضعية مختلفة وربطها مع الحركات التي قد تحدث في أثناء اللعب، باستعمال السلاح مع رؤية كل المواقف والاعتماد على سرعة التحرك ورد الفعل في تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية. إذ إن تركيز الضوء على تدريبات السرعة التفاعلية سوف يولد لدى لاعبي المباراة صفات عدة ومتنوعة لها أثر واضح لرياضة المباراة في كل تفاصيلها، ومواقفها، وأساليب تدريبها، لذا تم السعي من خلال هذه الدراسة إلى استثمار فوائد ومميزات تلك التدريبات لما فيها من تمازج لأنواع السرعة المختلفة التي تحتاجها رياضة المباراة، وتلك المميزات والخصائص تنطبق مع ما تتطلبه تلك الرياضة من أداء للجمل الحركية وما يتبعه من تطوير الأداء الحركي والمهاري برياضة المباراة.

1_2 مشكلة البحث

ومن خلال الاطلاع على تدريبات رياضة المباراة لفريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، لوحظ ضعف اللاعبات في أداء الجمل الحركية وما تتضمنه من حركات رد ورد مضاد في سلاح الشيش، وتوقف اللاعبات بعد أداء أي هجمة وعدم التكملة أو التكرار والاستعادة، وهذه الضعف ناتج عن ضعف في مستوى سرعة الأداء، الذي أثر وبشكل واضح في أداء الهجمات المهمة والضرورية في حسم مواقف المنافسة. لذا سعت الباحثتان إلى إيجاد تدريبات تتصف بالتحرك والتوقيت والرد السريع ضد أداء المنافس وتحركاته وهذه المميزات وجدتها الباحثتان في تدريبات السرعة التفاعلية، كونها تشكل حجر الأساس الذي من خلاله تتطور صفات ومتغيرات حركية، لذا كان لابد من تسليط الضوء على تدريبات السرعة التفاعلية كمتغير مهم في رياضة المبارز.

1_3 أهداف الدراسة:

- أعداد تدريبات السرعة التفاعلية لتطوير الجمل الحركية في سلاح الشيش.
- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى عيني البحث التجريبية والضابطة لبعض الجمل الحركية في سلاح الشيش.
- التعرف على الفروق بين عيني البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة لبعض الجمل الحركية في سلاح الشيش.

1_4 فروض البحث

- وجود فروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى عيني البحث التجريبية والضابطة لبعض الجمل الحركية في سلاح الشيش.
- وجود فروق بين عيني البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة لبعض الجمل الحركية في سلاح الشيش.

1_5 مجالات البحث

1_5_1 المجال البشري: لاعبات المنتخب المباراة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد

1_5_2 المجال الزمني: 2022/11/27 - 2022/2/5

3_5_1 المجال المكاني: قاعة المباراة في جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
-----------	-------------	----------------	-------------------	----------------

2- الطريقة والأدوات:

1-2 منهجية البحث:

استعمل المنهج التجريبي بأسلوب الضبط المحكم المجموعتان المتكافئة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) ذو الاختبار القبلي والاختبار البعدي لحل مشكلة البحث. و تم تحديد مجتمع البحث بلاعبات منتخب المباراة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد والبالغ عددهن 18 لاعبة وتم اختيار (14) لاعبة من الراغبات في الاشتراك بالتدريب لغرض البحث العلمي وقد تم تقسيم العينة بشكل عشوائي (الارقام الزوجية والفردية) الى:

- (7) لاعبه (المجموعة التجريبية) تنفذ المتغير التجريبي (المستقل) تدريبات السرعة التفاعلية
- (7) لاعبه (المجموعة الضابطة) التدريبات المعتادة في تدريب رياضة المباراة.

وقد أجري التوزيع الطبيعي لعينة البحث في متغيرات (العمر الزمني - الطول - الكتلة) باستعمال معامل الالتواء، وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين التوزيع الطبيعي لعينة البحث في متغيرات الطول والعمر الزمني والكتلة

0.17	0.91	20	20.21	سنة	العمر الزمني
0.68	1.91	165.5	166.14	سم	الطول
0.098-	1.4	56	55.5	كغم	الكتلة

تبين من الجدول (1) صحة توزيع العينة وتجانسها، لأن من خواص التجانس إن يكون معامل الالتواء محصوراً بين القيمتين (1+) إذا كان حجم العينة اقل من (30) فرداً.

2-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية. - تدريبات السرعة التفاعلية. (ملحق 1+2)- استمارة تقييم الجمل الحركية بالمبارزة. (ملحق 3)- سلاح شيش عدد 14 سلاح. - ملعب مبارزة. - اشربة ملونة ولاصقة. - مساطب خشبية. - ساعة توقيت الكترونية. - جهاز المحمول الشخصي (حاسبة لاب توب نوع hp). - كاميرا تصوير فيديو + فوتو (نوع sonny)

2-3 تحديد وتقييم أداء الجمل الحركية:

حددت الجمل الحركية الأكثر استعمالاً وتقييم أداء تلك الجمل الحركية وفق استمارة مقننة في رياضة المبارزة ومعتمدة في دراسات سابقة (Amjad Hazem, 2017)، ويعتمد تقييم الأداء فيها وفقاً لأجزاء الحركة ومظاهرها وذلك بتصوير المهارة وعرضها على ثلاث خبراء^(*) ويتم إعطاء درجة من (1-10) درجات، كما في الملحق (2).

والجمل الحركية التي تم تحديدها واستعمالها هي:

الجملة الأولى /التقدم للأمام بخطوة ثم أداء الهجمة بتغيير الاتجاه لغرض الخداع ثم أداء دفاع ضد هجوم المنافس متبوع بهجمة مستقيمة مباشرة من حركة الطعن.

الجملة الثانية/ التقهقر للخلف مع أداء دفاع متبوع بتقدم خطوة للأمام وهجمة قاطعة من حركة الطعن.

الجملة الثالثة/ التقهقر للخلف بخطوة مع أداء دفاع بسيط ضد هجوم المنافس، ثم خطوة الى الامام واداء الهجمة بتغيير الاتجاه من حركة الطعن.

2-4 التجربة الاستطلاعية:

أجريت تجربتان استطلاعتان أحدهما لتدريبات السرعة التفاعلية في يوم الاحد الموافق (27-11-2022) الساعة العاشرة صباحاً على عينة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهن (2) طالبة ؛ لمعرفة المعوقات

*- تم تقييم الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين التجريبيّة والضابطة من قبل كل من:

1- ا.د. ظافر ناموس، حكم مبارزة ومحاضر في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى

2- ا.د. بشار غالب احمد، حكم مبارزة وتدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى

3- السيد رحيم فالح حكم دولي بالمبارزة، الاتحاد العراقي المركزي للمبارزة.

التي تواجه الباحثان عند تطبيق التجربة واختيار المكان والوقت المناسب لتطبيقها، وكفاءه الادوات المستعملة وطريقة تشكيلها.

والتجربة الثانية للاختبارات في يوم الاثنين الموافق (28-11-2022) الساعة العاشرة صباحا وأعيدت اعادتها يوم الاحد الموافق (4-12-2022) على عينة البحث الاستطلاعية ؛ لمعرفة المعوقات التي قد تظهر عند تطبيق الاختبارات ومعالجتها.

2-5 إجراءات التجربة وتضمنت:

الاختبار القبلي: أجريت الاختبارات القبليّة على عينيّ البحث التجريبيّة والضابطة يوم الاحد الموافق 11-12-2022 الساعة العاشرة صباحا في قاعة المباراة التابعة الى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد، بعد إجراء الإحماء لأفراد عينيّ البحث، وجرى تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعديّة.

وبعد توزيع عينة البحث بشكل عشوائي تم التكافؤ بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات القبليّة، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية بين مجموعتي البحث في الاختبارات القبليّة لغرض التجانس والتكافؤ

اختبارات الجمل الحركية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ليفين	مستوى الخطأ لقيمة ليفين	قيمة المحسوبة	مستوى الخطأ لقيمة ت	دلالة الفروق
الجملة الحركية الأولى	تجريبية 5.42	0.97	0.485	0.499	0.306	0.765	غير معنوي
	ضابطة 5.28	0.75					
الجملة الحركية الثانية	تجريبية 5.28	1.11	0.142	0.713	0.735	0.477	غير معنوي
	ضابطة 4.85	1.06					
الجملة الحركية الثالثة	تجريبية 4.14	1.34	0.118	0.738	0.217	0.832	غير معنوي
	ضابطة 4.28	1.11					
معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$							

فضلا عن ذلك تم تأكد من تجانس العينة من خلال قيم ليفين التي اظهرتها نتائج الحقيبة الاحصائية للاختبارات القبليّة، اذ تبين ان قيم ليفين سجلت قيم مستوى خطأ أكبر من مستوى دلالة 0,05 وهذا يعني ان عينة البحث ذو توزيع طبيعي تحت منحني كاوس.

- تدريبات السرعة التفاعلية.

بعد ان تم أعدت تدريبات السرعة التفاعلية المرفقة في الملحق (1) حيث شملت حركات (السرعة الحركية وسرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية على الملعب خلال التقدم والتقهقر) خلال أداء الجمل الحركة او المهارات الحركية في رياضة المبارزة، وتؤكد (اسراء قحطان) ان تدريبات السرعة التفاعلية و تطوير سرعة الاستجابة الحركية ورد الفعل لأداء المهاري الهجومي او الدفاعي المترابط والمعبر عنه بالجمل الحركية للاعبات المبارزة (asara' qahtan jamil, 2007)

تم البدء بتنفيذ العمل مع المجموعتين من يوم الاثنين الموافق 2022-12-12 ولغاية 2023-2-2. وبواقع وحدتين في الاسبوع يومي الاثنين والخميس من كل اسبوع، على مدى (8) اسابيع وبواقع شهرين وبلغ مجموع الوحدات التدريبية (16) وحدة تدريبية.

يتم تنفيذ تمرينات السرعة التفاعلية في بداية القسم الرئيس من الوحدة التدريبية بعد الإحماء مباشرة وبزمن من 12-15 دقيقة، ويعتمد مبدأ التدرج والتموج بين التمرينات وبين الوحدات وبين الأسابيع التدريبية، والتبادل في عمل المجموعات العضلية بين تمرين وآخر، ولم تتدخل الباحثتان في باقي أجزاء وأقسام الوحدة التدريبية.

استعملت الأدوات المساعدة لتنفيذ التدريبات وتميزت تلك الادوات بالمشيرات الضوئية والصوتية قليلة الكلفة وسهلة التطبيق وفي متناول أي مدرب ان يستعملها وخالية من التعقيدات، وهي اضواء مختلفة الالوان توزع على ادوات التدريب المختلفة، ومساند ملونة، وعمود ملون، وكرات ملونة، وأوراق ملونه، وكفوف، وصدريه مبارزة، وصافرة المدرب.

نظمت الإحماء والقسم الختامي من الوحدة التدريبية معا للمجموعتين التجريبية والضابطة. استثمرت بداية القسم الرئيس لتنفيذ تدريبات السرعة التفاعلية وهنا فصلت المجموعة التجريبية عن الضابطة، إذ تنفذ المجموعة التجريبية تدريبات السرعة التفاعلية التي تركز على السرعة الحركية وسرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية على الملعب خلال التقدم والتقهقر.

اما المجموعة الضابطة فتتخذ تدريبات مغايرة لها تدريبات لتطوير السرعة بشكل عام دون التركيز على ربط متغيرات السرعة تلك معا. وبعد انتهاء الوقت تدمج المجموعتين لتكملة باقي مكونات الوحدات التدريبية. نفذت تدريبات السرعة التفاعلية في بداية الوحدة التدريبية حتى تستثمر قدرة الجهاز العصبي على النقل السريع للإشارات العصبية للعضلات العاملة قبل أن يحل التعب في منتصف أو نهاية الوحدة التدريبية. وهذا ما عملت به دراسة (إيمان وفاطمة) (Iman Benjamin Joseph & Fatima Abdel Malah, 2019) وركز في تنفيذ تدريبات السرعة التفاعلية على سرعة الأداء الحركي والدقة في تنفيذ التحركات حتى الوصول إلى مرحلة إتقان التحركات وتنفيذ الواجبات أو التدريبات بشكل جيد مع التصحيح المستمر للأخطاء.

نفذت تدريبات السرعة التفاعلية بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة، و بزمن يتراوح من 5-10 ثا لكل تكرار وبتكرارات من (3-4) للمجموعة الواحدة وعدد المجموعات (2-3) مجموعة وفقاً لمستوى افراد عينة البحث وحالتهم التدريبية، وان تكون فترة الراحة بين التكرارات رجوع النبض إلى ما يقارب (120) ضربة في الدقيقة قبل البدء بالتكرار التالي اي فترة العمل الى الراحة (3:1) . وهذا ما عملت به دراسة (زهراء وفاطمة) (Mohsen & Maleh, 2020) والملحق (2) يوضح انموذج للوحدة لتدريبية لتدريبات السرعة التفاعلية التي نفذتها المجموعة التجريبية.

-الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة اجرت الاختبارات البعدية على عيني البحث التجريبية والضابطة يوم الاحد الموافق 5-2-2023 الساعة العاشرة صباحا بعد إجراء الإحماء لأفراد عيني البحث، وجرى تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات القبلية.

2-6 الوسائل الإحصائية:

تم معالجة النتائج إحصائيا بوساطة نظام SPSS .

3-عرض النتائج ومناقشتها

الجدول (3)

يبين المعالم الإحصائية بين الاختبارات القبلية -البعدية لدى المجموعة التجريبية

اختبارات الجمل الحركية	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ه	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الجملة الحركية الأولى	قبلي	5.4	0.97	3.142	1.06	7.778	0.00
	بعدي	8.5	0.53				0
الجملة الحركية الثانية	قبلي	5.2	1.11	3.428	0.78	11.529	0.00
	بعدي	8.7	0.75				0
الجملة الحركية الثالثة	قبلي	4.1	1.34	3.714	1.25	7.839	0.00
	بعدي	7.8	0.69				0

الجدول (4)

يبين المعالم الاحصائية بين الاختبارات القبلية - البعدية لدى المجموعة الضابطة

اختبارات الجملة الحركية	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع ه	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الجملة الحركية الأولى	قبلي	5.2	1.28	0.73	4.5	0.00	معنوي 4
	بعدي	6.5	5				
الجملة الحركية الثانية	قبلي	4.8	1.71	0.75	6	0.00	معنوي 1
	بعدي	6.5	4				
الجملة الحركية الثالثة	قبلي	4.2	2	0.81	6.48	0.00	معنوي 1
	بعدي	6.2					

الجدول (5)

يبين المعالم الاحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

اختبارات الجملة الحركية	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
الجملة الحركية الأولى	تجريبية	8.57	0.53	5.563	معنوي
	ضابطة	6.57	0.78		
الجملة الحركية الثانية	تجريبية	8.71	0.75	6.124	معنوي
	ضابطة	6.57	0.53		
الجملة الحركية الثالثة	تجريبية	7.85	0.69	4.919	معنوي
	ضابطة	6.28	0.48		

تبين من الجدول (3) وجود فروق معنوية بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في الجملة الحركية الثالثة ولصالح الاختبارات البعدية. ويعزى التطور الى أن تدريبات السرعة التفاعلية التي طبقتها عينة البحث التجريبية عملت على تحسين مكونات بعض العناصر الحركية المختلفة مثل سرعة الاستجابة الحركية، وسرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية الضرورية والمرتبطة بأداء الجملة الحركية إذ ان الطبيعة الحركية لتدريبات السرعة التفاعلية والتي تشمل تمارين بأجزاء مختلفة من الجسم وبتجاهات متنوعة وبسرعة عالية زاد في القدرة الإدراكية للإحساس الحركي

وتطور جهاز العصبي العضلي لدى عينة البحث. كما ان الأداء السريع من أهم الركائز الأساسية التي تستند إليها لاعبة المباراة، اذ يشير (أسامة) الى ان اللاعبة التي لا تمتلك مركبات السرعة في الأداء، لن تستطيع إتقان المهارات الفنية، كونها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بأداء الاجهزة العصبية والعضلية والوظيفية. (Osama Abdel Rahman, 2003)

كما تبين من الجدول (4) وجود فروق معنوية أيضا بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في الجمل الحركية الثلاثة ولصالح الاختبارات البعيدة يعزى تطور المجموعة الضابطة الى التدريب المقنن والمنظم والمستمر والذي أحدث تغيرات ايجابية في تقييم الأداء للجمل الحركية في سلاح الشيش اذ ان الاستمرار في التدريب خلال ثمانية اسابيع فضلا عن التمرينات الاعتيادية التي نفذتها المجموعة طورت من أداء الجمل الحركية. كما ان مبدا التكرار والاعادة لاي تمرين ولفترة زمنية معينة سوف يحدث تكيف وتطور في قدرات الفرد سواء المهارية او الحركية. (Wafa Faeq Hamoudi & Fatimah Abed Malih, 2012) وهذا ما ينطبق على مهارات رياضة المباراة كونها تؤدي بسرعة كبيرة وفي وقت قصير لضمان الحصول على لمسة ضد الخصم التي تعتمد عليها نتائج المنافسة. كما في دراسة (Ameer et al., 2023)

وتعد رياضة المباراة من الألعاب التنافسية والترويحية فهي سريعة ومثيرة مما يميزها عن الرياضات الأخرى ويشير الجدول (5) وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبارات البعيدة لأداء الجمل الحركية في رياضة المباراة ولصالح المجموعة التجريبية. إن الأداء المهاري في رياضة المباراة يتطلب أداء المهارات الهجومية و الدفاعية الخاصة بالمبارزة بأداء سريع إلى جانب المهارة الحركية والتوقيت المناسب في أداء كل حركه بغية تحقيق الهدف من أدائها، (Noor star & Fatimah abed malih, 2012) ونتيجة لما تتعرض له المباراة من حركات هجومية متعددة تتطلب منها الرد بحركات دفاعية خاصة لمواجهة المواقف الأنيية ، فإن حركاتها لا بد أن تكون سريعة ودقيقة ومتوافقة لأجل تحقيق اللمسات الصحيحة، وما تتطلب تلك المهارات من خفة في الاداء وتوافق والتوازن، فضلا عن ارتباطها بالمقدرة على أداء أنشطة تتطلب مشاركة الجسم ككل وخاصة العضلات الكبيرة، لذا تعد تدريبات السرعة التفاعلية للأداء المهاري احدى الاتجاهات الحديثة في أساليب التدريب. (Zaki AbdulHussein et al., 2021)

ان تطور المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة يرجع الى فاعلية تدريبات السرعة الذهنية التي نفذتها عينة البحث التجريبية، كونها تتشابه في تكوينها من حيث تركيب الأداء الحركي من قوة وسرعة والمسار الزمني مع اتجاه العمل العضلي لحركات ومهارات رياضة المباراة، إن هذه التدريبات تتناسب مع مسار الحركة الأساسية وبسرعات مماثلة أو مقاربه من اتجاه مسار وسرعة مهارات رياضة المباراة ، ومن ثم طورت الأداء المهاري في الجمل الحركية لرياضة المباراة. وهذا ماتأكدته دراسة (ماجد وفاطمة) أن أسس وطبيعة تدريبات السرعة التفاعلية والتي تشمل تدريبات سرعة استجابة ورد فعل والسرعة الحركية والانتقالية

طورت من التوقع حركي والإدراك والتميز والذي زاد في القدرة الإدراكية للإحساس الحركي. (Fatimah Abed Malih & M. Majed Naim, 2017) وفي دراسة (Jassim & Majeed Ali, 2022) إذ أشار الى أهمية استعمال خرائط العقل كاستراتيجية ووسيلة تسهم في استثمار الوقت والجهد لعملية التعلم وتسهيل عملية معالجة الأخطاء.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1-الاستنتاجات: -

على ضوء النتائج التي تم التوصل اليها تم استنتاج ما يأتي:

1-إن تدريبات السرعة التفاعلية لها تأثير إيجابي في تطوير تقييم أداء الجمل الحركية في سلاح الشيش لدى المجموعة التجريبية.

2-المنهاج التدريبي الاعتيادي دون تدريبات التفاعلية له تأثير إيجابي في تطوير تقييم أداء الجمل الحركية في سلاح الشيش لدى المجموعة الضابطة.

3-إن تدريبات السرعة التفاعلية لدى المجموعة التجريبية لها تأثير إيجابي أفضل من التدريبات الاعتيادية لدى المجموعة الضابطة في تطوير الجمل الحركية.

4-2-التوصيات:

على ضوء الاستنتاجات التي أسفر عنها البحث توصي الدراسة بما يأتي:

1-ضرورة استعمال تدريبات السرعة التفاعلية في تطوير الأداء المهاري والقدرات الحركية والبدنية الأخرى في رياضة المبارزة.

2-العمل على إيجاد اختبارات وابتكار أجهزة الكترونية تقيس وتطور السرعة التفاعلية في رياضة المبارزة ومن ثم العمل على تطويرها في تدريبات خاصة.

3-ضرورة الاهتمام بالأداء المهاري والجمل الحركية لدى لاعبات المبارزة من خلال استثمار تدريبات حركية وبدنية مركبة ومشابهة للأداء المهاري.

الشكر والتقدير

تشكر الباحثان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد لتوفير القاعة الرياضية بالمبارزة لأجراء التدريبات عليها، فضلا عن شكر مدربة الفريق ا.م.د اشراق ومساعدتها ا.م.د نور حاتم على تطبيق التجربة والشكر لعينة البحث التجريبية التي ايضا خضعت للتجربة وعينة البحث الضابطة التي خضعت للاختبارات القبلية والبعديّة.

References:

- Aldewan, L. H. , Jaber salam, & Yassin, S. (2016). The effect of the impact of the use of guided discovery method to teach some skills in epee fencing game. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 49, 11–25. <https://www.iasj.net/iasj/article/126002>
- Ameer, H. A., Muslim, A. J., & Abdullah, H. (2023). The Effect of High Temperatures on Some Functional Indicators and The Sharpness of Attention for the Players of the Basra City Team with the Fencing Epee Weapon *Journal of Studies and Researches of Sport Education*. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.403>©Authors
- Amjad Hazem. (2017). *The effect of an educational curriculum based on cerebral control of both hemispheres on learning some epee skills*. Mustansiriya University.
- asara' qahtan jamil. (2007). *Attention concentration and mental visualization exercises in the accuracy and speed of response to some offensive movements in fencing*. Baghdad University.
- Fatima Abed malih, Nour Hatem, & Aseel Naji. (2017). Design and manufacture of optical motion meter for back stabbing chips. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 346–358. <https://www.iasj.net/iasj/article/147725>
- Fatimah abed Malih. (2008). The effect of vehicle exercises on the development of the cognitive harmonic ability of the arm and leg armed with fencing. *Journal of Physical Education Studies and Research*, 109–125. <https://www.iasj.net/iasj/article/54050>
- Fatimah Abed Malih, & M. Majed Naim. (2017). Effects of Mental Velocity Exercises Using (X-BOX) Technique in Boxing Skill Performance. *The SIOSS Journal of Sport Science*, 1(5). <https://www.researchgate.net>
- Fatimah Abed Malih, & Marib Jawad Kadhim. (2016). Design and manufacture of the electronic device to measure the compatibility and speed of motor response lower

limbs fencing. *The Swedish Journal of Scientific Research*, 26.
<https://sjsr.se/en/issue.php?issue=26>

Fatimah Abed Malih, & Susan Sadeq. (2015). DESIGNING AND MAKING DEVICE RUBBER ROPES TO DEVELOP THE SPECIAL STRENGTH FOR FENCING PLAYERS. *The Swedish Journal of Scientific Research*, 26.

Iman Benjamin Joseph, & Fatima Abdel Malah. (2019). A COMPARATIVE STUDY OF PRE-EFFORT SKILL AND SEVERAL HANDBALL PLAYERS (AGES 16-17) Asst. International. *Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 9(2249-4642), 2454-4671.

Jassim, N. J., & Majeed Ali, M. (2022). The Effect of Corrective Exercises According to the Mind Mapping Strategy in Learning the Two Strikes front and Back Tennis Journal of Studies and Researches of Sport Education. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2), 127-136.
<https://doi.org/10.55998/jrsrse.v32i2.336>©Authors

Maarib Jawad Kadhim, F. A., & Fatimah Abed Malih. (2022). The effect of special exercises on some of the perceptual-kinesthetic abilities of the performance of the counter-attack in the foil weapon for female students. *Revista Iberoamericana de Psychology Del Ejercicio y El*, 17(1886-8576), 161-164. <https://orcid.org/0000-0003-1709-6363>

Maarib Jawad Kadhum, & Fatimah Abed Malih. (2022). The effect of mental speed drills on some visual abilities in shish weapon players. *Modern Sport*, 21(4).
<https://doi.org/https://doi.org/10.54702/ms.2022.21.4.0051>

Mohsen, Z. Z., & Maleh, F. A. (2020). Test design to measure the cognitive processing speed of table tennis players. *Journal of Human Sport and Exercise - 2020 - Winter Conferences of Sports Science*, 154-S161.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc2.05>

- muafaq majid almawlaa et al. (2017). *Modern methodology in football planning and training* (Al Faisal Typing Center, Ed.).
- Noor star, & Fatimah abed malih. (2012). The reasons for the failure of simple assault and its relationship to the level of levelp performance skill players weapon sword. *Modern Sport, 11*(17), 431–445. <https://www.iasj.net/iasj/article/63036>
- Osama Abdel Rahman. (2003). *Basic principles in fencing* (Free Printing House, Ed.; Mansoura University).
- Wafa Faeq Hamoudi, & Fatimah Abed Malih. (2012). Precision tracking and visual animation and its relationship to the results of the competition with the Sabre Players. *Modern Sport, 11*(18), 600–619. <https://www.iasj.net/iasj/article/64744>
- Zaki AbdulHussein, A. , AbdulAmir Amen Hatham, & H., & A. L. H. (2021). The reality of electronic badminton education in light of covid 19 from theviewpoint of students of some colleges of education physical and sports sciences in Iraqi universities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 69*, 319–332. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v31i4.34>

المحلق (1) يوضح نماذج من تدريبات السرعة التفاعلية

1-من وضع الاستعداد (الاونكارد): رسم دوائر على الحائط مرقمة من (1-10) وقياس قطرها 15 سم مرتبة بشكل عشوائي، والوقوف على بعد 50 سم من الحائط، عند سماع صافرة واحدة من قبل المدرب الرجوع للخلف ثم التقدم الى الامام وأداء حركة الطعن بالهجمة المستقيمة ولمس الدائرة رقم (1) والعودة الى وضع الوقوف وعند سماع صافرتان من قبل المدرب لمس الدائرة رقم (2) وهكذا على ان يتم التمرين بأقصى سرعة.

2-من وضع الاستعداد قيام المدرب برمي قفازين واحد يمين والثاني يسار الكف الذي يرمى على اليمين تقوم اللاعب بالنتقدم والطعن وأداء حركة دفاع ثم هجمة بتغيير الاتجاه للمس الكف والكف الذي يرمى على اليسار تقوم اللاعب بالنتهقر والطعن بالهجمة القاطعة ولمس الكف.

- 3-من وضع الاستعداد وضع حبل طوله 2 متر بشكل طولي مع استقامة الملعب ومعلق عليه كرات بألوان وارتفاعات مختلفة وتحريكه امام خلف وعند سماع ايعاز من قبل المدرب تقوم اللاعبه بالتقدم ثم الرجوع ثم التقدم والدفاع والطعن بالهجمة المستقيمة على لون الكرة المطلوب ويتكرر التمرين باختلاف الارتفاعات والالوان من 10-15 مرة وبأقصى سرعة من التقدم
- 4-من وضع الاستعداد (الاونكارد): وضع عمود على الأرض يحتوي على ثلاث ألوان مضيئة بالتناوب، احمر اصفر , اخضر عند ظهور اللون الأحمر مثلا سماع صافرة واحدة من قبل المدرب قيام اللاعبه بالتقدم خطوة للأمام ثم الطعن بالمستقيمة وبسرعة عالية .
- 5-من وضع الاستعداد (الاونكارد): تكرار التمرين السابق حتى يظهر اللون الاخضر سماع ثلاث صافرات التقدم ثلاث خطوات ثم الطعن بالمستقيمة.
- 6-من وضع الاستعداد يمسك المدرب دمية المباراة وتحريكها الى اليمين واليسار واعلى واسفل بحدود مساحة ملعب المباراة وعلى اللاعبه التقدم وأداء دفاع مستقيم ثم طعن المستقيمة على الدمية في المنطقة الدفاعية 4 عند الحركة لليمين والمنطقة الدفاعية 6 عند الحركة لليسار والمنطقة الدفاعية 7 عن الحركة للأعلى والمنطقة الدفاعية 8 عند الحركة للأسفل بأسرع زمن .

الملحق (2)

يوضح نموذج للوحدة لتدريبية لتدريبات السرعة التفاعلية التي نفذتها المجموعة التجريبية

هدف الوحدة: تحسين زمن سرعة الاستجابة الحركية والانتقالية

الوحدة التدريبية: الاولى

زمن الوحدة : 60 دقيقة

الشدة : 90 %

الأسبوع: الاول

ت	أقسام الوحدة التدريبية	الزمن	تفاصيل التمارين	زمن التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات	الأدوات المساعدة
1	الإحماء	20 د	وصول النبض إلى (120) ض.د ، يترك للمدربة بدون تدخل الباحثة						
	الإعداد العام	10 د							
	الإعداد الخاص	10 د							
2	الرئيس	35د	التمرينات						
	تدريب	12 دقيقة	1-من وضع الاستعداد (الاونكارد): رسم دوائر على الحائط مرقمة من	5ثا	4	15ثا	2	25ثا	طباشير +جدار

+						10-1) وقياس قطرها 15 سم مرتبة بشكل عشوائي، والوقوف على بعد 50 سم من الحائط، عند سماع صافرة واحدة من قبل المدرب الرجوع للخلف ثم التقدم للأمام وأداء حركة الطعن بالهجمة المستقيمة ولمس الدائرة رقم (1) والعودة الى وضع الوقوف وعند سماع صافرتان من قبل المدرب لمس الدائرة رقم (2) وهكذا على ان يتم التمرين بأقصى سرعة.	السرعة التفاعلية
صافرة+ قفازات+ حبل 2متر +بالون ت وكرات بألوان مختلفة							
+الون مضيئة توضع على الأرض +سلاح شيش.	25ثا	2	15ثا	4	5ثا	2-من وضع الاستعداد (الاونكارد): قيام المدرب برمي قفازين واحد يمين والثاني يسار الكف الذي يرمى على اليمين تقوم اللاعبه بالتقدم والطعن وأداء حركة دفاع ثم هجمة بتغيير الاتجاه للمس الكف والكف الذي يرمى على اليسار تقوم اللاعبه بالتقهقر والطعن بالهجمة القاطعة ولمس الكف.	
	25ثا	2	15ثا	4	5ثا	3-من وضع الاستعداد (الاونكارد): وضع حبل طوله 2 متر بشكل طولي مع استقامة الملعب ومعلق عليه كرات بألوان وبارتفاعات مختلفة وتحريكه امام خلف وعند سماع ايعاز من قبل المدرب تقوم اللاعبه بالتقدم ثم الرجوع ثم التقدم والدفاع والطعن بالهجمة المستقيمة على لون الكرة المطلوب ويتكرر التمرين باختلاف الارتفاعات والالوان من 10-15 مرة وبأقصى سرعة من التقدم	
	25ثا	2	15ثا	4	5ثا	4-من وضع الاستعداد (الاونكارد): وضع عمود على الأرض يحتوي على ثلاث ألوان مضيئة بالتناوب، احمر، اصفر، اخضر عند ظهور اللون الأحمر مثلا سماع صافرة واحدة من	

						قبل المدرب قيام اللاعب بالتقدم خطوة الى الامام ثم الطعن بالمستقيمة وبسرعة عالية.			
						الانتقال الى التدريب مع المدرب بدون تدخل الباحثة	مهاري وبدني وخططي نفسي 23د		
						تمارين تمطيه وتهدئه عامة للعودة للحالة الطبيعية. يُترك للمدرب دون تدخل الباحثة	الختام 5 د	3	ي

الملحق (3)

يوضح استمارة تقييم الجمل الحركية بالمبارزة.

التوقيع

اسم المقوم

اسم المختبرة

المجموع من عشرة درجات	القسم الختامي			القسم الرئيس			القسم التحضي ري			التوقيت الاداء			انسيابية الاداء وتوافقه			الجمل الحركية بالمبارزة
	الدرجة			الدرجة			الدرجة			الدرجة			الدرجة			
	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	
																الجملة الأولى
																الجملة الثانية
																الجملة الثالثة