

تأثير تمارين مقترحه باستخدام جهاز تدريبي مصنع في تطوير بعض القدرات البدني للاعبى المبارزة على الكراسي بسلاح الشيش

أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم أ.م.د. سلام جابر عبد الله

سلمى صلاح مهدي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تجلت أهمية البحث برفع المستوى البدني للمبارزين على الكراسي وفق الجهاز التدريبي الذي تم تصنيعه مع بعض الوسائل التدريبية لهذا الغرض ومن هنا قد نساهم في تطوير لعبة المبارزة للمعوقين ، إضافة جعل شعور المعوقان هناك من يهتم بهم حتى على مستوى الرياضة والمنافسة وإنهم ليس قاصرين بتحقيق النتائج المطلوبة أسوة بالأصحاء .

أهداف البحث:

1- وضع تمارين بدنية لتطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبى المبارزة على الكراسي بسلاح الشيش باستخدام للجهاز التدريبي المصنع مع وسائل تدريبية. التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى المبارزة على الكراسي بسلاح الشيش .

2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبى المبارزة على الكراسي بسلاح الشيش .

أهم الاستنتاجات: إن التمارين المقترحة على الجهاز التدريبي المصنع قد أحدثت تطوراً في بعض القدرات البدنية قيد الدراسة.
أهم التوصيات: اعتماد التمارين المطبقة على جهاز التدريبي المصنع للاعبين المبارزة على الكراسي بسلاح الشيش لرفع القدرات البدنية.

The effect of the proposed exercises using a training device in the development of some of the physical abilities of players dueling on chairs with a gun
Prepared by Prof. Dr. Haidar Abdal Razzaq AD Dr. Salam Jaber Abdullah Student / Salma Salah Mahdi

The importance of research by raising the physical level of the players on the chairs according to the training device, which was manufactured with some training means for this purpose and hence we may contribute to the development of the game of duel for the disabled, in addition to make the disabled feeling there who cares about them even in the level of sport and competition and that they are not minors to achieve the required results Like the healthy.

research goals:

1-Develop physical exercises for the training apparatus manufactured with training methods to develop the physical capabilities of the players fencing on chairs with a gun.
2-Identify the differences between the results of the tribal and remote tests of the control and experimental groups to develop some special physical abilities of the fencing players on the chairs with the gun .

3-Identify the differences between the results of remote tests between the control and experimental groups to develop some of the physical abilities of players fencing on chairs with a gun .

The most important conclusions: The proposed exercises on the manufactured training system have developed some of the physical abilities under study.

The most important recommendations: Adopt the exercises applied to the training apparatus for the players to duel on the chairs with a sword to raise the physical capabilities

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

المعوقين فئة إنسانية تعرضت لحوادث مكتسبة أو بسبب الولادة أدت إلى فقدان جزء من جسمهم وتسبب باختلاف نمط حياتهم عن حياة الأصحاء وأثر عليهم نفسياً وبدنياً وفكرياً ، وهنا يتطلب منا الجانب التربوي والعلمية والاجتماعية والإنساني إن نعيدهم إلى ممارسة الحياة كما كانوا عليها قبل حصول العوق .

ففي الجانب الرياضي وهو يعتبر اكبر المجالات المهمة في خلط المعاق مع الأصحاء والمحافظة على جسمه صحياً وبدنياً وبيان انه قادر على تحقيق الانجازات الرياضية المختلفة أسوة بالأصحاء من خلال الممارسة والتدريب الصحيح والمناسب لهذه الفئة، والمشاركة بالبطولات والمحافل الرياضية ولمختلف الألعاب الرياضية الفردية منها والفرقية.

ولعبة المبارزة احد الألعاب الرياضية الفردية التي لها شعبية خاصة لما تحتويه من أداء فني راقى وحركات ممزوجة بالأداء البدني والمهاري عالي المستوى وخصوصاً عند التبارز مع الخصم وبحضور جمهور متحمس للفوز لأحد المبارزين .

ولانتصر هذه اللعبة على الأصحاء فقط وإنما على مستوى المعوقين أيضاً باستخدام الكراسي المتحركة ووفق قانون خاص بهم يختلف ببعض الأمور عن قانون الأصحاء ، وأصبح لديهم منافسات على المستوى المحلي والعالمي وانجازات ليس من السهل تحقيقها وإنما تحتاج إلى مستوى بدني عالي ومهاري متطور. وهنا أيضاً لعب التدريب الرياضي دوراً بارزاً في تحقيق الانجازات الرياضية لفئة المعوقين وبداء العلم يختلط مع التدريب بتوفير المستلزمات المطلوبة من وسائل تدريبية وأجهزة مختلفة تساعد النهوض بمتطلبات اللعبة.

ومن هنا تجلت أهمية البحث برفع المستوى البدني للمبارزين على الكراسي وفق الجهاز التدريبي الذي تم تصنيعه مع بعض الوسائل التدريبية لهذا الغرض ومن هنا قد ساهم في تطوير لعبة المبارزة للمعوقين ، إضافة

جعل شعور المعوقان هناك من يهتم بهم حتى على مستوى الرياضة والمنافسة وإنهم ليس قاصرين بتحقيق النتائج المطلوبة أسوة بالأصحاء.

1-2 مشكلة البحث:

لعبة المباراة (بسلاح الشيش) من الألعاب الرياضية التي لها متطلبات بدنية خاصة ومهارات أساسية دقيقة في التعامل معهما كونهما ممزوجان معا والهدف الأخير منهما تحقيق الدقة والسرعة في أداء مهارة الطعن وبالتالي تحقيق الفوز. هذا دليل إن ممارسي لعبة المباراة وخصوصا على الكراسي يحتاجون الى مستوى بدني عالي ولا يتم ذلك إلا من خلال التدريب الصحيح والمقنن علمياً.

ومن خلال خبرة الباحثون المتواضعة واطلاعهم على مستوى أداء لاعبي المباراة على الكراسي في نادي البصرة لرياضة المعاقين وجدوا إن هناك ضعف في القدرات البدنية والضعف بالدقة إثناء الطعن والذي يرجع إلى عدم توفر الأجهزة والوسائل التدريبية المناسبة التي ترفع من مستواهم البدني وان توفرت فهي لا تواكب التطور العلمي في التقدم بالتدريب الرياضي .

لذا ارتئينا دراسة هذه المشكلة من خلال وضع تمارين مناسبة وباستخدام وسائل تدريبية وجهاز تدريبي مصنع يساعد على تطور القدرات البدنية الخاصة لضعف المطلوب للمبارزين على الكراسي بسلاح الشيش .

1-3 أهداف البحث:

1-وضع تمارين بدنية لتطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبين المباراة على الكراسي بسلاح الشيش باستخدام للجهاز التدريبي المصنع مع وسائل تدريبية.

2-التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين المباراة على الكراسي بسلاح الشيش .

3- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين المباراة على الكراسي بسلاح الشيش .

1-4 فروض البحث:

1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين المباراة على الكراسي بسلاح الشيش.

2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين المباراة على الكراسي بسلاح الشيش.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي سلاح الشيش في نادي البصرة لرياضة المعوقين .

1-5-2 المجال المكاني: نادي البصرة لرياضة المعوقين.

1-5-3 المجال الزمني: من 15/12/2016 م الى 30/3/2017 م

2-الدراسات النظرية:

2-1 القدرات البدنية في لعبة المباراة : تعني القدرات البدنية مدى إمكانية الرياضي للتكيف والقدرة على مواجهه المتطلبات الخاصة بأداء المسابقة التي اختارها فضلاً عن متطلبات الحياة اليومية ، وتهدف القدرات البدنية الخاصة إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الذي يتخصص فيه الفرد .وهذا ينطبق على رياضه المباراة إذ إن هناك عناصر وقدرات بدنيه خاصة لابد إن يمتاز بها لاعب المباراة على الكراسي ، وهذه العناصر هي :

2-1-1 السرعة :إن سرعة الذراعين من أهم القدرات البدنية التي يجب إن يتمتع بها المبارزون على الكراسي لان تحقيق الفوز يعتمد اعتماداً كلياً عليها ولان مدة التبارز ليست طويلة لذلك على اللاعب إن يحقق اكبر عدد من اللمسات خلال هذه المدة القصير ولا يتحقق ذلك لا من خلال امتلاك مستوى عالي من السرعة في الذراعين وقد عرفها (محمد رضا حافظ) بأنها (مقدرة الفرد على تحريك جسمه او جزء منه في اقصر زمن ممكن ، وانها من عوامل النجاح في كثير من الأنشطة الحركية)⁽¹⁾

2-1-2 السرعة الحركية:وتعني سرعه حركه ذراع اللاعب خلال الهجوم والدفاع لإحراز لمسه ومنع المنافس من أداء هجوم ناجح ، وتعرف بأنها انجاز حركه أو مهارة حركيه في اقل زمن ممكن"⁽²⁾

2-1-3 سرعه الاستجابة:وتعد من أهم أنواع السرعة التي يجب إن يمتلكها لاعب المباراة على الكراسي لان لعبه المباراة تمتاز بالتحرك السريع والتغيير المستمر لذلك تحتاج للتركيز المرتبط مع سرعه الاستجابة وتعرف بأنها (القدرة على تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية قبل تنفيذ أداء حركة⁽³⁾). الطعن للاستجابة لمثير معين في اقل زمن ممكن ، أن لعبة المباراة من الألعاب التي تتميز بأساليب لعب تستوجب مستوى عالي من سرعة الاستجابة⁽⁴⁾ الحركية ليعطي المبارز قدراً من التصرف بمختلف مواقف اللعب الحاسمة والمفاجئة.

2-1-4 القوه المميزة بالسرعة: (تعرف بأنها المظهر السريع للقوه العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوه في حركه واحده)،وتعرف (أيضا بأنها مقدره العضلة في التغلب على مقاومات تتطلب درجه عاليه من سرعه الانقباضات العضلية)⁽¹⁾

(1) محمد رضا الدوبي . برنامج التدريب وتمارين الإعداد : ط1 ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2004م ، ص44 .

(2) فاطمة عبد مالح ، نوال مهدي العبيدي.علم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه بغداد ، 2008م ، ص70.

(3) بيان علي عبد واخران . نفس المصدر السابق ، ص34

(4) إشراق غالب عودة : تأثير تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات

(1) فاطمة عبد مالح ، نوال مهدي . علم التدريب الرياضي : دار الأرقام ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه بغداد ، 2008 ، ص50

2-1-1-5 تحمل القوه: يعني (القدرة الرياضي على القيام بمجهود متواصل كبير القوه)⁽²⁾. وتعرف بأنها كفاءة الفرد في التغلب على التعب إثناء المجهود المتواصل بوجود مقاومات بدرجه عاليه- وهي كذلك قدرة العضلة للعمل ضد مقاومه متوسطه لفترات طويلة من الوقت دون إن ينخفض مستوى القوه بصوره ملحوظة نتيجة التعب⁽³⁾

2-1-1-6 الدقه: وهي من أهم القدرات التي يجب إن يمتلكها لاعب المبارزة لأنها مفتاح الفوز ولأنها ترتبط في أداء جميع القدرات والمهارات فأداء الطعن بسرعة وقوه دون استخدام الدقة في الوقت والمكان المناسب سوف لا يؤدي الهدف منه وبالتالي خسارة النقطة. وتعرف الدقة في رياضه المبارزة هي دقة الادعاء الحركي للمهارة المستخدمة في المبارزة كونها عنصراً أولاً ، ودقه تصويب ذبابة السلاح نحو الهدف المحدد على سطح جسم المنافس كونها عنصراً ثانياً ، وذلك لان دقة الأداء الحركي ودقة التصويب وثيقتا الصلة ببعضهما البعض وكل منهما يكمل الآخر من حيث إن دقه التصويب تعتبر مؤشراً جيداً لدقه الأداء الحركي.

3- منهج البحث و إجراءاته الميدانية

3-2 منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

3-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بلاعبي المبارزة على الكراسي في نادي البصرة الرياضي للمعوقين بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (8) لاعبين وكانت نسبة عينة (100%) البحث وقد تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطه وتجريبية وبلغ عدد كل مجموعه (4) لاعبين. وتم تجانس العينتين وتكافؤهما كما في الجدول (1) باستخدام معامل الاختلاف للتجانس كما تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للعينات غير المترابطة .

جدول (1) يبين تجانس العينتين داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات

والاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياس	القياسات والاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
غير معنوي	0.18	6.22	1.4	22.5	5.82	1.3	22.3	سنه	العمر البيولوجي
غير معنوي	0.17	10.52	0.6	5.7	14.28	0.8	5.6	سنه	العمر التدريبي
غير معنوي	0.41	4.11	2.31	56.1	4.35	2.41	55.3	سم	طول الجذع
غير معنوي	0.1	2.99	2.34	78.11	3.2	2.51	78.31	سم	طول الذراع
غير معنوي	0.54	7.23	3.41	47.12	6.4	3.11	48.56	عدد	السرعة الحركية

(2) ريسان خريبط . تطبيقات في علم الفسيولوجيا الرياضي : بغداد ، 1995.

(3) فاطمة عبد مالح ، ظافر ناموس خلف . اساسيات تدريب رياضه المبارزة : ط1، بغداد ، دار الأرقام للطباعة ، 2015م ، ص189

غير معنوي	0.11	8.01	1.3	16.22	6.74	1.1	16.33	درجة	سرعه الاستجابة	البدنية
غير معنوي	0.34	5.9	2.31	39.11	6.26	2.41	38.45	عدد	القوه المميزة بالسرعة	
غير معنوي	0.39	3.82	3.41	89.14	3.6	3.25	90.22	عدد	تحمل القوة	

* (ت) الجدولية عند درجه حرية (6) وعند احتمال خطأ (0.05) تبلغ (1.942)

3-3 وسائل جمع المعلومات .

3-3-1 وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية.

- استمارة استبيان تقويم الجهاز المصنع (ملحق 2)

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ساعة إيقاف يدوية

- جهاز قياس سرعه ودقه الطعن بالمبارزة

- جهاز لابتوب نوع Canon-

- مقعد سويدي

- منضده أفقيه بارتفاع مناسب

- صافرة عدد(1)

- شريط قياس مدرج بلاستيك (150سم)

- شريط لاصق

- إئقال بوزن (10 كغم)

- مسطره مدرجه

- أشرطة مطاطية

- أطواق للذراعين مثقله بأوزان مختلفة (100 - 200 - 300 غم)

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد متغيرات البحث : بعد مراجعه المراجع والمصادر وبحسب خصوصية البحث ومتطلباته في

تحديد مشكله البحث ومعالجتها وجدنا أن المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة ضرورية للاعبي المبارزة على

الكراسي ، والمتغيرات هي :

1- السرعة الحركية

2- سرعه الاستجابة

3- القوه المميزة بالسرعة

4- قوة التحمل .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة :

3-4-2-1 السرعة الحركية⁽¹⁾

اسم الاختبار :السرعة الحركية للذراعين

-الأدوات: ساعة إيقاف , دائرتين من الخشب موضوعتين أفقيا بحيث تكون المسافة بينهما 24 بوصة على منضده بارتفاع مناسب .

مواصفات الأداء : يجلس المختبر إمام المنضدة على بعد 8 بوصات وعند سماع اشارة البدء يقوم يلمس المسطح (الدائرة) اليمنى بأطراف أصابعه ثم يقوم بلمس المسطح الأيسر بنفس اليد (دوره) يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات في عشرين ثانيه .

التسجيل: يحسب عدد الدورات التي يقوم بها المختبر في خلال العشرين ثانيه .

3-4-2-2 سرعه الاستجابة⁽²⁾

اسم الاختبار: اختبار المسطرة

الغرض من الاختبار : قياس سرعه رد الفعل وسرعه للذراعين .

الأجهزة والأدوات :مسطره مدرجه بحيث يرسم خط باللون الأسود بين رقمي 12سم و13 سم , منضده بارتفاع مناسب ,كرسي

مواصفات الأداء: يجلس المختبر على الكرسي واضعا ذراعيه في وضع مريح على المسند بحيث تكون الذراعين بارزه عن المنضدة بمقدار (3الى 4)بوصه ,يمسك المحكم بأعلى المسطرة ويجعلها في وضع عمودي على الأرض بحيث تمر بين ذراعي المختبر، يجب إن يركز المختبر على العلامة المدهونة باللون الأسود بحيث لايجب إن يوجه النظر إلى الحكم .

التسجيل :

-إذا نجح المختبر في مسك المسطرة بذراعيه عند المنطقة المدهونة باللون الأسود تماما تكون استجابته سليمة .

(1) محمد صبحي حسانين . القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية : الجزء الأول ، ط3 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1995م، ص 482.

(2) محمد صبحي حسانين : نفس المصدر،ص483.

- إذا امسك المختبر بالمسطرة قبل المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون استجابته أسرع من المعدل السليم والمسافة بين المنطقة السوداء ومكان مسك المختبر للمسطرة تكون معيره عن مقدار سرعه استجابة الفرد عن الحد الطبيعي .

- إذا امسك المختبر المسطرة بعد المنطقة المدهونة باللون الأسود تكون استجابته بطيئة عن المعدل السليم , مقدار المسافة بين المنطقة السوداء ومكان مسك المسطرة يكون معبراً عن مقدار بطء الاستجابة عن المستوى المطلوب .

3-4-2-3 اختبار القوة المميزة بالسرعة (1)

- اسم الاختبار : القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الأدوات : مقعد سويدي ، أثقال بوزن (10 كغم) .

وصف الأداء : عند البدء تكون الذراعين في استناد كامل يرفع وزن قدره (10 كغم) يطلب من اللاعب خفض

البار ورفعها للأعلى على طول استناد الذراعين وهكذا .

التسجيل : يحسب عدد مرات الأداء خلال (20 ثانية) .

3-4-2-4 تحمل القوة

- مد الذراعين وثنيهما على مسندي الكرسي المتحرك

الغرض من الاختبار : قياس تحمل قوة الذراعين

الأدوات:- صافره

موصفات الأداء :

يثبت المختبر ذراعيه على مسندي الكرسي ثم يقوم بمد الذراعين فيرفع الجسم عن الكرسي ثم يثنيهما فيعود

للوضع الأول وهكذا حتى التعب

التسجيل : عدد مرات تكرار الأداء .

3-4-3 التجارب الاستطلاعية:

3-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم . التصنيف الطبي والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين : دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان . ، 2002م ، ص 157 .

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم السبت الموافق 22 / 4 / 2017 م في الساعة الثامنة ونصف صباحاً في قاعة المباراة في نادي البصرة لرياضة المعاقين على عينة البحث الأصلية والمتكونة من (4) لاعبين وذلك لاختبار مدى كفاءة الجهاز التدريبي المصنع وصلاحيته للتدريب .

وقد حققت التجارب الاستطلاعية

- 1- معرفة الوقت اللازم لتفريد التمرينات
- 2- معرفة السلبيات والمعوقات التي قد تعرقل اللاعبين إثناء تنفيذ التمرينات على الجهاز .
- 3- معرفة مدى ملائمة الأدوات والأجهزة التدريبية التي يؤدي مع تمرينات الجهاز .
- 4- تهيئة المكان المناسب لتثبيت الجهاز التدريبي بحيث يسهل تدريب اللاعبين عليه .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية الثانية.

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على عينة البحث الأصلية والبالغة (4) لاعبين وذلك بتاريخ // وتم تطبيق فيها التمرينات المستخدمة وكان غرض التجربة تقنين التمرينات ومعرفة مدى ملائمة الشدة الموضوعية والحجم المطلوب ووقت الراحة الكافي. كذل معرفة الزمن المطلوب .

3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبليّة: أجريت بتاريخ السبت 29 / 4 / 2017 م .

3-5-2 التمرينات المقترحة :

قبل الخوض في تطبيق التمرينات وإكمال متطلبات البحث الرئيسية لمعالجة مشكلة البحث والارتقاء بمستوى لاعبي المباراة على الكراسي لابد من التطرق إلى الوسائل والجهاز التدريبي المصنع والتمرينات المطبقة عليها وكمايلي :

3-5-2-1 الجهاز التدريبي المصنع :

- اسم الجهاز : جهاز تدريب سرعة ودقة الطعن بالمبارزة .
- أجزاء الجهاز : وهو مكون من عبارة أربعة أجزاء وكمايلي :

1-الجزء الأول / صندوق خشبي بطول 80 سم وعرض 80 سم باللون الأبيض يحتوي على 7 مصابيح موزعة بشكل عشوائي على مساحه مشابهة للهدف القانوني الأمامي للاعب سلاح الشيش ،ويغطي الصندوق الخشبي بشكل كامل بقطعة بلاستيكية قوية وتغطي القطعة البلاستيكية بشبكة معدنية موصلة للكهرباء ماعدا منطقة المصابيح التي تكون غير موصلة للكهرباء .

2- الجز الثاني / يرتبط الصندوق الخشبي بجهاز تحكم يحتوي على 7 أزرار ومفتاحين لكل واحد عمله الخاص :

* المفتاح الأول : عند تشغيله يمكن للمدرب إن يختار تشغيل إي مصباح (كل مصباح يرتبط بزر من الأزرار السبعة)

* المفتاح الثاني : عند تشغيله تشتغل المصابيح بشكل أوتوماتيكي واحد بعد الآخر وبشكل عشوائي وبوقت محدد بينها . واعد لصندوق التحكم عدة برامج يتم من خلالها تغيير سرعة وعدد المصابيح المضاءة وفترة دوام اشتغالها ويتم السيطرة على التغيير في هذا النظام عن طريق برنامج الاوردينو . وحسب رغبة المدرب

3-الجزء الثالث / سلاح الشيش .

4-الجزء الرابع / مصباح كهربائي كبير الحجم يوضع فوق الصندوق الخشبي ويربط

تربط الأجزاء مع بعضها وتوصل بالكهرباء

- طريقة عمل الجهاز : يعمل الجهاز بطريقتين

1- الطريقة الأولى : يعمل الجهاز يدوياً ويتم التحكم به من قبل المدرب عن طريق الأزرار وهذا يتم عند تحويله على صيغة المنول .

2- الطريقة الثانية : يتم التحكم به عن طريق الأزرار أوتوماتيكيا وهذا أيضا يتم بصورة اختيارية حسب رغبة وإمكانية المختبر .

- تقويم الجهاز : تم تقويم الجهاز من قبل مختصين مختلفين هما :

1- تقويم الجهاز تقنياً في جامعة البصرة كلية الهندسة - قسم الكهرباء .

2-تقويم الجهاز فنياً من قبل أساتذة متخصصين وفي جامعة البصرة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية.

3-2-5-2 الوسائل التدريبية الإضافية:

3-2-5-2-1 (التثقيل المضافة على الذراعين) قام الباحثون بتصنيع وأستخدم أحزمة مصنوعة من القماش فيها جيوب توضع داخلها أكياس من الرمل زنة (100 - 200 - 300 غم) حسب قدرة وكفاءة اللاعب ونوع ومدة التمرين وتثبت على الذراعين بشكل محكم .

3-2-5-2-2 الأشرطة المطاطية: تم استخدام الأشرطة المطاطية في التمرينات والتي تربط على الذراعين اللاعب مع الكرسي الثابت .

3-2-5-3 برمجة التمرينات : قام الباحثون بإعداد تمرينات مقترحة على جهاز تدريبي مصنع وباستخدام وسيلتين مساعدتين (التثقيل والأشرطة المطاطية) وقد برمجة هذه التمرينات في الوحدات التدريبية بالقسم الرئيس من برنامج المدرب وعلى مدة (شهرين) وبواقع وحدتين أسبوعياً إي بمجموع (16) وحده تدريبية لمدة

(8) أسابيع ويذكر كوستل⁽¹⁾ (1992) (إن التدريب لمدة (8) أسابيع يكون كافية لإحداث تكيفات وزيادة القدرة البدنية). وطبقت التمرينات للمدة من 2016/12/22م ولغاية 2017/3/29م على أفراد عينة البحث (4) من لاعبين المبارزة على الكراسي بسلاح الشيش ، وذلك بالاتفاق مع المدربين باعتبارها كجزء من القسم الرئيسي لبرنامج المدرب .

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2017/3/30

3-6 الوسائل الإحصائية: تمت معالجتها ببرنامج النظام الإحصائي (spss16.0) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: 4-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية وتحليلها .

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			قبلي	بعدي		
معنوي	3.68	0.51	48.56	50.44	عدد	السرعة الحركية
معنوي	3	0.67	16.33	14.32	درجة	سرعه الاستجابة
معنوي	2.74	0.77	38.45	40.56	عدد	القوه المميزة بالسرعة
معنوي	3.016	0.66	90.22	92.31	عدد	تحمل القوة

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0.05) = 2.353

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية القبلية والبعدية

للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			قبلي	بعدي		

(1) Costill ,D,& others : swimming , Black well scientific , london , 1992 , p.134.

معنوي	3.58	1.4	52.14	47.12	عدد	السرعة الحركية
معنوي	3.95	0.91	12.62	16.22	درجة	سرعه الاستجابة
معنوي	3.8	1.42	44.51	39.11	عدد	القوه المميزة بالسرعة
معنوي	3.81	1.33	94.21	89.14	عدد	تحمل القوة

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0.05) = 2.353

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحسبة والجدولية للمتغيرات البدنية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		ع	س البعدي	ع	س البعدي		
معنوي	2.65	0.86	52.14	0.71	50.44	عدد	السرعة الحركية
معنوي	2.57	0.88	12.62	0.75	14.32	درجة	سرعه الاستجابة
معنوي	3.72	1.41	44.51	1.2	40.56	عدد	القوه المميزة بالسرعة
معنوي	2.75	0.9	94.21	0.81	92.31	عدد	تحمل القوة

• قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0.05) والبالغة = 1.943

4-2 مناقشة النتائج

من خلال عرض الجداول (2) و(3) و(4) تبين لنا أن المجموعة الضابطة قد تطورت من الناحية البدنية وهذا مؤشر على نجاح البرنامج التدريبي الموضوع من قبل المدرب ويفسر من الناحية التدريبية أن أي تدريب يعطي نتائج جيدة وهذا ما يؤكد كل من محمد حسن علاوي (1986) (1) ونادر عبد السلام العوامري (1983) (2) (أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارة على حد سواء).

ويرى الباحثون إن أهداف علم التدريب الرياضي الارتقاء بالجانب البدني والمهاري للاعبين في اللعبة التي يمارسها ، وهذا دليل على تحقيق الهدف من قبل العينة الضابطة إذ يذكر مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010) (1) "أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

(1) محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، 1986 ، ص17.

(2) نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، عدد 2، 1983، ص301.

(1) روان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان.الوراق للنشر والتوزيع، 2010، ص22.

إضافة أن نوعية التمرينات المختارة وتطبيقها بالشكل المنتظم أي تعطي مؤشر على تقدم العينة إذ يذكر بسطويسي احمد ،وعباس السامرائي (1984)⁽²⁾ "التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة".

اما المجموعة التجريبية تطورت في جميع الاختبارات البدنية قيد الدراسة وذلك نتيجة التمرينات المختارة وتقنيها بصورة علمية والمطبقة من الباحثون وفق أسلوبه الخاص والنتائج من التحكم بمتطلبات الأداء ، وهذا هو هدف التدريب الرياضي تحقيق النتائج الصحيحة اذ يذكر مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010)⁽³⁾ "ان هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في الفعالية او النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب".

إضافة إلى أن الباحث استخدم تمرينات تنافسية مشابهة لظروف المباراة باستخدام الجهاز المصنع وهذا ساعد على تطور المتغيرات البدنية الخاصة باللعبة إذ يذكر مهند عبد الستار (2001)⁽⁴⁾ " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وتحت ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين حيث أن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعلم على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين".

كما جاء السبب الرئيس في تطوير المجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث البدنية باستخدام تمرينات مشابه إلى أجواء المنافسة ودمج الصفات المتنوعة للتحمل ساعد في تطوير الصفات مجتمعا وبصورة متكاملة ومتراطة وهذا ما أكده ريسان خريبط مجيد (واخرون)(1989)⁽¹⁾ " يجب على المدرب المعاصر إن يتطلع في كل صفة بدنية في ضوء ترابطه (ارتباطها المتبادل وتبعيتها المتبادلة) مع الصفات الأخرى وليس بأي حال من الأحوال بشكل منعزل".

وكذلك يشير كمال أربضي (2001)⁽²⁾ " إن التنوع بالأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل الرياضي".

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

(2) بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، 1984 ، ص 235.

(3) مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. مصدر سبق ذكره ، 2010 ، ص 22.

(4) مهند عبد الستار العاني. تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 ، ص 89.

(1) ريسان خريبط مجيد (وأخرون) . الاختيار في كرة السلة : مترجم ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1989 ، ص 72

(2) كمال جميل أربضي . التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين : دائرة المطبوعات والنشر ، عمان ، ط 1 ، 2001 ، ص 127.

- 1- إن التمرينات المقترحة على الجهاز التدريبي المصنع قد أحدثت تطوراً في بعض القدرات البدنية قيد الدراسة.
- 2- الوسائل التدريبية والجهاز خلق أجواء مشابه لأجواء المنافسة وهذا ساعد على تطور القدرات البدنية قيد الدراسة.

5-2 التوصيات

- 1- اعتماد التمرينات المطبقة على جهاز التدريبي المصنع للاعبين المبارزة على الكراسي بسلاح السيف لرفع القدرات البدنية.
- 2- ضرورة الاعتماد على الوسائل الحديثة والفعالة وادخالها ضمن الوحدات التدريبية لتطوير الصفات البدنية لدى لاعبين المبارزة على الكراسي بسلاح الشيش .

المصادر العربية والاجنية

- ✗ إشراق غالب عودة : تأثير تمرينات سرعه الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات
- ✗ بسطويسي احمد ، عباس احمد السامرائي . طرق التدريس في التربية الرياضية : مطابع جامعة الموصل ، 1984.
- ✗ ريسان خريبط مجيد (وآخرون) . الاختيار في كرة السلة : مترجم ، مطابع التعليم العالي ، بغداد ، 1989.
- ✗ فاطمة عبد مالح ، نوال مهدي العبيدي . علم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه بغداد ، 2008.
- ✗ فاطمة عبد مالح ، ظافر ناموس خلف . اساسيات تدريب رياضه المبارزه : ط1 ، بغداد ، دار الأرقام للطباعة ، 2015.
- ✗ كمال جميل ألربضي . التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين : دائرة المطبوعات والنشر ، عمان ، ط1 ، 2001 .
- ✗ محمد رضا الدوبي . برنامج التدريب وتمرينات الإعداد : ط1 ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2004.
- ✗ محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : الجزء الأول ، ط3 ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1995.
- ✗ محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي : دار المعارف ، مصر ، 1986 .
- ✗ مهند عبد الستار العاني . تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض الصفات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.

✘ مروان عبد المجيد إبراهيم . التصنيف الطبي والقانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين : دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان . ، 2002.

✘ نادر عبد السلام العوامري . تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، عدد 2 ، 1983.

✘ Costill ,D,& others : swimming , Black well scientific , london , 1992 , p.134.