

تأثير تدريبات السرعة الحركية في الأداء المهاري ودقة الطعن بسلاح الشيش للمتقدمين

٢٠٢٥

أسراء عبد الرضا يونس

gmail.com@asraaaaa.1990.1990

علي حسين علي

gmail.com@ah62003

مستخلص البحث باللغة العربية

ان طريقة التدريب من الطرق التدريبية المهمة التي تساهم في تطوير السرعة الحركية كونها تكيف اللاعب المبرز على تحقيق الظروف كافة التي تواجهها اثناء المنافسة ويتم ذلك من خلال تنمية السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة بشكل ينفذ قريب من شدة المنافسة وبالتالي تساهم في تحقيق اعلى درجات السرعة الحركية للمبارز مما ينعكس على طبيعة الأداء المهاري للمهارات الهجومية وتحركات اللاعب خلال أداء الجولة او المباراة، ومن هنا ما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في رياضة المبارزة كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني و المهاري لدى اللاعبين، ومن خلال ملاحظة الباحث كونه من مدرسي مادة التربية الرياضية لاحظ هناك ضعف في السرعة الحركية للاعبين خلال الأداء المهاري والبدني وبدوره اثر وبشكل مباشر على دقة الطعن، ويرى الباحث ان التدريب من شأنه يرفع من مستوى السرعة الحركية للاعبين اذا ما تم التركيز على تنمية السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة للسرعة كون القوة هي مسببة للتعجيل، ويهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات السرعة الحركية بالأسلوب في الأداء المهاري ودقة الطعن لعينة البحث، افترض الباحث الى توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الأداء المهاري ودقة الطعن للمبارزة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، ذو المجموعة التجريبية الواحدة الملائم لطبيعة البحث، اما عينة البحث تكونت عينة البحث من لاعبو منتخب تربية ذي قار في رياضة المبارزة عددهم (٨) وبشكل عمدي من أجل تنفيذ الدراسة وتحقيق أهدافها، واستنتج الباحث ان لتطور السرعة الحركية أثر على تطوير القابليات المهارية بشكل إيجابي فضلا عن تحقيق درجات عالية من الدقة في الطعن للاعبين المبارزة بسلاح الشيش، وأوصى الباحث ضرورة استخدام تدريبات السرعة الحركية وفق طريقة التدريب على نحو لتطوير الأداء المهاري ودقة الطعن في رياضة المبارزة.

الكلمات المفتاحية: المهارات الهجومية، السرعة الحركية، سلاح الشيش في المبارزة.

Abstract

The Effect of Motor Speed Training Using the Repetitive Method on Skill Performance and the Accuracy of Thrusting in Foil Fencing for Advanced Players

By

Ali Hussein Ali

Israa Abdulridha Younus

The repetitive training method is one of the important training methods that contribute to the development of motor speed, as it is the adaptation of the duel player to achieve all the circumstances he faces during the competition. This is done through the development of the maximum transitional speed and strength characterized by speed in a way that is carried out close to the intensity of the competition and thus contributes to achieving the highest degrees of motor speed of the matcher, which is reflected in the nature of the skillful performance of the offensive skills and the player's movements during the performance of the round or match. Hence, there are still existing problems related to the training process, which requires scientific solutions that are the responsibility of trainers and specialists in the fencing game. It also requires searching for modern scientific means and methods enhanced by experiments that help On raising the level of physical and skill performance of the players, and through the researcher's observation that he is a teacher of the subject of physical education, he noticed that there is a weakness in the motor speed of the players during the skill and physical performance, and it has a direct impact on the accuracy of the stabbing. The researcher believes that repetitive training would raise the level of motor speed of the players if the focus is placed on developing the maximum transitional speed and the distinctive strength of the speed because the force is a cause of acceleration. The research aims to identify the impact of motor speed training in the repetitive method on the skill performance and the accuracy of the stab of the research sample. The researcher assumed that there are statistically significant differences between the tribal and remote measurements in skill performance and accuracy The researcher used the experimental method, with one experimental group suitable for the nature of the research, while the research sample, the research sample was formed from (8) players of the Dhi Qar education team in the duel game in order to implement the study and achieve its objectives. The researcher concluded that the development of motor speed had a positive impact on the development of skills abilities as well as achieving high degrees of accuracy in challenging for shisha weapon duel players. The researcher recommended the need to use motor speed training according to the repetitive training method in a way to develop the skill performance and accuracy of challenging the game.

Keywords: offensive skills, motor speed, shisha weapon in fencing

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان تنمية القدرات الحركية يعد من الركائز الأساسية التي تعتمد عليها متطلبات اللعب الحديث لبناء اللاعبين على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في رياضة المباراة، التي تتميز بالإيقاع السريع، فتقدم المستويات الرياضية جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب.

وتعد السرعة الحركية من الصفات الحركية المهمة للاعب المباراة التي يعتدها في أداء الأداء المهاري خلال الطعن والتقدم والتقهقر بما يضمن التميز بالأداء وبشكل مستمر على نحو مستمر او متكرر، بدورها تعد محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي لمعظم الأنشطة الرياضية، التي تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني، ولكن تتفاوت نسبة مساهمتها تبعاً لنوع الأداء، لذلك فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي، فهي المؤثر الذي تنتج عنه الحركة والعامل الأساس لإنتاج هذه الحركة التي يستطيع اللاعب بها من تحريك نفسه أو تحريك جهاز أو أداة أو أي مقاومة خارجية بسرعة حركية تتناسب وطبيعة الأداء الفني لمهارات وحركات المباراة الجيد.

لذا فإن طريقة التدريب من الطرق التدريبية المهمة التي تساهم في تطوير السرعة الحركية كونها تكيف اللاعب المباراة على تحقيق الظروف كافة التي تواجهها اثناء المنافسة ويتم ذلك من خلال تنمية السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة بشكل ينفذ قريب من شدة المنافسة وبالتالي تساهم في تحقيق اعلى درجات السرعة الحركية للمبارز مما ينعكس على طبيعة الأداء المهاري للمهارات الهجومية وتحركات اللاعب خلال أداء الجولة او المباراة.

ومن هنا تكمن أهمية البحث في تنمية السرعة الحركية وتأثيرها في المهارات الهجومية والتي قد تعطي نتيجة ايجابية في تطوير مهارة الهجوم لدى اللاعبين، باستخدام طريقة التدريب الفكري ومالها من أثر على الناحية الهجومية في رياضة المباراة.

١-٢ مشكلة البحث:

إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة قد حققت تطوراً في الألعاب الفردية وتحديداً رياضة المباراة على الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في رياضة المباراة كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين، ومن خلال ملاحظة الباحث كونه من مدرسي مادة التربية الرياضية لاحظ هناك ضعف في السرعة الحركية للاعبين خلال الأداء المهاري والبدني وبدوره اثر وبشكل مباشر على دقة الطعن، ويرى الباحث ان التدريب من شأنه يرفع من مستوى السرعة الحركية للاعبين اذا ما تم التركيز على تنمية السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة للسرعة كون القوة هي مسببة للتعبيل.

ومن هنا تجلت مشكلة البحث في تطبيق تدريبات السرعة الحركية بالأسلوب الذي من شأنه يساهم في الارتقاء بمستويات اللاعبين ومعالجة نواحي الخلل في الأداء الفني عند أداء المهارات الهجومية في المباراة

بعده من الحلول التدريبية التي بدورها تساهم في تطوير مدى انعكاس الجانب البدني على المهارات الهجومية في المباراة من خلال النتائج التي سيتوصل اليها في حل مشكلة الأداء البدني وتقديم بعض الحلول العلمية.

١-٣ أهداف البحث:

- ١- أعداد تدريبات السرعة الحركية بالأسلوب في الأداء المهاري ودقة الطعن للمبارزة.
- ٢- التعرف على تأثير تدريبات السرعة الحركية بالأسلوب في الأداء المهاري ودقة الطعن لعينة البحث.

١-٣ فرض البحث:

١. هناك تأثير إيجابي لتدريبات السرعة الحركية بالأسلوب في الأداء المهاري ودقة الطعن للمبارزة.
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في الأداء المهاري ودقة الطعن للمبارزة.
٣. لعينة البحث.

١-١-٥ مجالات البحث:

- ١- المجال البشري: لاعبي منتخب تربية ذي قار في رياضة المبارزة للموسم ٢٠٢٣-٢٠٢٤.
- ٢- المجال الزمني: المدة الزمنية من ٢٠٢٤/٢/١ لغاية ٢٠٢٤/١١/١١.
- ٣- المجال المكاني: المركز الوطني لرعاية الموهبة في محافظة ذي قار/ قضاء الشطرة.

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي، ذو المجموعة التجريبية الواحدة الملائم لطبيعة البحث.

٢-٢ عينة البحث:

تكونت عينة البحث من لاعبو منتخب تربية ذي قار في رياضة المبارزة عددهم (٨) وبشكل عمدي من أجل تنفيذ الدراسة وتحقيق أهدافها، والجدول (١) يبين خصائص عينة البحث.

الجدول (١)

يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والعمر والعمر التدريبي والوزن الظاهري والانجاز

ت	الخصائص	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول (سم)	1.67	0.34	20.359
2	العمر	18.11	0.13	0.717
3	العمر التدريبي (سنة)	٨,١٣	0.49	6.027
٤	الوزن الظاهري	٧٨,٢٣	0.33	0.421

٢-٣ الأجهزة والادوات المستخدمة:

أستعان الباحث بالأدوات ووسائل جمع المعلومات التالية:

- تحليل المراجع والدراسات السابقة
- الاختبارات البدنية قيد البحث
- اختبارات المستوى الرقمي
- أدوات القياس والتدريب

جدول (٢)

أدوات القياس والتدريب المستخدمة في البحث

الاختبار	ت
جهاز الريستامتر لقياس الطول بالسنتيمتر	١
حبال مطاطية	٢
اثقال يدوية	٣
دمبل سداسي	٤

جدول (٣)

الاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبارات	ت
اختبار حركة الطعن	١
اختبار التقدم العادي	٢
اختبار التقهقر العادي	٣
الهجمة بتغيير الاتجاه	٤
اختبار دقة الطعن	5

٣-٥-٣ التجارب الاستطلاعية:

٣-٥-٣-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في ٢٠٢٤/٢/١٢، على عينة غير عينة البحث الأصلية وكانت على عينة من غير عينة البحث لاعبي المباراة المتقدمين وعددهم (٥) لاعبين من منتخب محافظة ذي قار وكان هدف التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- التأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.
- التعرف على كفاءة كادر العمل المساعد
- التأكد من استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبار.
- الوقوف على الصعوبات كافة والتي يمكن أن تواجه الباحث خلال تجربته الرئيسية (Kadhim & Jabar, 2020).

٣-٥-٣-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإعادة التجربة على العينة نفسها في التجربة الاستطلاعية الأولى بعد مرور أسبوع في ٢٠٢٤/٢/١٩ وقد راعى الباحث عند إعادة الاختبار الشروط المتوفرة نفسها في التجربة الأولى (Kadhim et al., 2020) من حيث الكادر المساعد وكذلك وقت أداء الاختبارات وذلك لغرض إيجاد ثبات الاختبارات وكما هو موضح في الجدول (٣).

٣-٥-٤ الأسس العلمية للاختبارات:

أولاً: صدق الاختبار:

قام الباحث بإيجاد صدق المحتوى بعد إن تم عرض الاختبارات على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص حيث أكدوا على أن هذه الاختبارات صادقة في محتواها والهدف الذي وضعت من أجله.

ثانياً: ثبات الاختبار:

وتعني "معيار تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين كما تقوم على أدلة يمكن للغير أن يتثبتوا من صحتها" عند إجراء الاختبار الثاني (المحاولة الثانية) الذي أجري على عينة البحث لغرض استخراج ثبات الاختبار. حيث تم استخراج قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتأشير موضوعية هذا الاختبار حيث ان الموضوعية تعني اتفاق آراء المحكمين وقد جاءت النتائج بمؤشرات تدل على ان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية (Kadhim & Jabar, 2020).

ثالثاً: الموضوعية:

يجب أن يتمتع الاختبار بدرجة عالية من الموضوعية، والمقصود بها أن تعطي الاختبار النتائج نفسها مهما اختلف المصححون له مع افتراض إن المحكمين القائمين بالاختبار متساوون بالكفاءة والتأهيل"، ويعد الاختبار موضوعيا "كونه ثابتا" من انه "كلما كان معامل الثبات عاليا" (Kadhim et al., 2020) أدى ذلك إلى ارتفاع في معامل الموضوعية والعكس صحيح.

جدول (٣)

معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات

ت	الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية
١	حركة الطعن	٠,٩١	٠,٩٠	٠,٨٩
٢	التقدم العادي	٠,٩٦	٠,٩١	٠,٨٩
٣	التقهقر العادي	٠,٩٦	٠,٩٤	٠,٩١
٤	الهجمة بتغيير الاتجاه	٠,٨٧	٠,٩٣	٠,٨٧
٥	دقة الطعن	٠,٨٩	٠,٩٤	٠,٨٤

٢-٥ الاختبار والقياس القبلي:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لمجموعة البحث في ٢٨/٢/٢٠٢٤ على ملعب مركز الموهبة في قضاء الشطرة وقد حضر جميع أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٨) لاعبا وتم إجراء الاختبارات التالية:

وتم إعطاء فترة راحة مدتها (٨ د) بين اختبار وآخر إذ ثبت الباحث جميع الظروف الأخرى للاختبار من حيث المكان والوقت والطريقة والمناخ حتى يتسنى خلق الظروف نفسها أو ظروف مشابهة عند إجراء الاختبارات البعيدة.

٢-٦ تدريبات السرعة الحركية التي طبقتها مجموعة البحث:

قام الباحث بأعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقا للأسس العلمية من خلال الاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة، وتم تنفيذ التدريبات وفقا للآتي:

الجدول (٥)

تخطيط وتنفيذ تدريبات القوة الوظيفية

عدد أسابيع التدريب	٨ أسابيع
الهدف من الفترة	٣٥ - ٤٥ دقيقة
زمن الوحدة	ثلاث وحدات تدريبية
عدد الوحدات في الأسبوع	حمل خفيف - حمل متوسط - حمل عالي
الاحمال التدريبية	% ٩٠ - ١٠٠
طريقة التدريب	التدريب
عدد المجموعات	(٦ - ٤)

تمتاز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المرتفعة تصل حوالي من % ٩٠ - ١٠٠ من أقصى مستوى للفرد وفي تمرينات التقوية تصل الى ١٠٠% من أقصى مستوى للفرد كانت مدة التدريبات ضمن مدة الاعداد الخاص وبـ ٨ اسابيع، و بواقع ثلاثة وحدات تدريبية بالأسبوع زمن الوحدة التدريبية الواحدة من (٣٥ - ٤٥ دقيقة)، وإدناه خلاصة لكيفية استخدام الشدة للتدريبات المطلقة المختلفة:

- بالنسبة لتدريبات الاثقال، تم تحديد الشدة نسبة الى الوزن القصوي الذي يرفعه اللاعب لمرة واحدة لجزء الجسم المكلف بالتدريب (Kadhim & Jabar, 2020).
- بالنسبة لتدريبات الحبال المطاطية، يتم قياس استطالة الحبل الكلي كحدود قصوية ومن ثم التدريب على الشدة التدريبية للحبال وفقا لذلك (Alsaed et al., 2024).

٧-٢ الاختبار والقياس البعدي:

أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة بحثه ٢٠٢٤/٥/١ وقد اتبع الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبلية وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت ٨ أسابيع، وقد حرص الباحث على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبلية ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار.

٨-٢ الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحث برنامج (SPSS) الاحصائي لمعالجة النتائج.

١- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها:

١-٣ عرض ومناقشة نتائج الفروق في المهارات الهجومية للاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث:

جدول (٦)

يبين قيم الفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ولكوكسن (Z) المحسوبة للاختبارات الأداء المهاري القبلية والبعدي لمجموعة البحث

ت	المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة z	مستوى الدالة 0.05	النتيجة
			ع±	س	ع±	س			
1	حركة الطعن	درجة	0.886	4.250	1.356	6.125	2.414	0.015	معنوي
٢	التقدم العادي	درجة	0.462	4.750	0.353	6.125	2.636	0.008	معنوي
٣	التفكير العادي	درجة	0.916	4.375	0.991	5.875	2.414	0.015	معنوي
٤	الهجمة بتغيير الاتجاه	درجة	1.060	5.625	0.517	6.625	1.994	0.046	معنوي

يلاحظ أن قيمة (z) المحسوبة دالة تحت مستوى خطأ حقيقي قدرة (0.05) وهذا يعني الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك الى التدريبات التي طبقتها عينة البحث بطريقة التدريب التي عمد اللاعب على ان يكون مفردات الحمل التدريبي وتحديد الشدة تكون عالية وتقليل الحجم التدريبي وفترات الراحة طويلة نسبيا تساعد اللاعب على التعويض الزائد قبل إعادة التكرارات دون ظهور التعب مما يقلل من الكفاءة البدنية وبالتالي كان لها الدور الكبير والفعال في تطوير السرعة الحركية للاعبين عينة البحث واتضح ذلك من الفروق المعنوية التي ظهرت في الاختبارات البعدية في المهارات الحركية ودقة الطعن نتيجة تكوين الجمل الحركية وخلال التقدم والتقهر لأداء اللمسات السريعة وفي الوقت المناسب قبل أداء المنافس وتحقيق الهدف المطلوب إلا وهو الفوز في المنافسة، ((Alsaed et al., 2024)) فالمبارزة من الألعاب الحركية التي تعتمد على إجراء حركات معقدة يكون فيها الطابع الحركي متغيرا خلال المباراة مع المنافس"، ويستمد ذلك من السرعة الحركية في الأداء التي انعكست على قدرة اللاعبين في تنمية الأداء المهاري والقدرة على تركيب الاشكال الحركية بكفاءة عالية والتي بدورها تعتمد في أساسها على العناصر الأساسية للحركات التي تم تطويرها في أثناء مرحلة التدريب، وتناسب هذه المقدرة طريا مع درجة تعدد صور العمل وشدهتها في أثناء تطبيق تدريبات السرعة الحركية. ((Kazem & Jabbar, 2019))

لذا فإن النمو بالقدرة على الأداء الحركي من خلال التدريبات ساهم في تطوير قابليات اللاعبين على الأداء المهاري ، وهذا بدوره ما هو الا انعكاس لتطوير السرعة الحركية المستخدمة في أثناء تطبيق التدريبات وفق طريقة التدريب لذا فان "ان صفة السرعة تحتل مكانة مرموقة بالنسبة للعوامل المؤثرة على دقة الطعن، لأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمستوى التقدم في أوجه القوة السريعة، ، فضلاً عن استخدام الحركات السريعة من قبل عينة البحث في خلال تطبيق التدريبات التي طبقتها عينة البحث والتي كان لها أثرها في تطوير الأداء المهاري للاعبين المبارزة عينة البحث، فكلما زادت القوة في العضلات زادت سرعة الحركة فبدون قوة لا توجد حركة، ويرى الباحث ان القوة هي العامل السببي في إنتاج الحركة ولها ارتباط عالٍ بضبط التكنيك أيضاً إلى أن هناك علاقة ارتباطية كبيرة بين السرعة والقوة، فلا تستطيع العضلة أو المجموعة العضلية الانقباض أن لم تكن تتمتع بقوة كافية لهذا الأداء. ((Kadhim et al., 2020)).

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الفروق في دقة الطعن للاختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث:

جدول (٦)

يبين قيم الفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ولكوكسن (z) المحسوبة لدقة الطعن للاختبارات القبلي والبعدي لمجموعة البحث

ت	المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة z	مستوى الدالة 0.05	النتيجة
			ع±	س	ع±	س			
1	دقة الطعن	درجة	0.925	62	2.725	72.500	2.545	0.010	معنوي

يلاحظ أن قيمة (z) المحسوبة دالة تحت مستوى خطأ حقيقي قدرة (0.05) وهذا يعني الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث هذه الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، ساهمت في على تطوير تحمل القوة العضلية والسرعة وفقاً لمتطلبات أنواع المهارات الهجومية في رياضة المبارزة ان طريقة التدريب ونوع حمل التدريب من حيث (الشدة والحجم والراحة) كانت بمجملها مناسبة لمستوى اللاعبين وخاصيتهم وطبيعة ادائهم والأداة المستخدمة لان نجاح عملية الانسجام في التدريب تتم عندما يكون حمل التدريب مناسباً لقابلية المستوى وبشدة مناسبة ويدوره اثر ذلك على طبيعة الأداء المهاري لعينة البحث وبالتالي مكنهم من تحقيق مستوى عالي في دقة الأداء الفني للمهارات الهجومية في رياضة المبارزة لأنها تحتاج إلى سرعة انفجارية كبيرة بعد الاستجابة للمثير ومن ثم التغلب على الخصم ومباغتته (هويدي، ٢٠٠٨).

حيث ان التدريب يطور قدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي عامل مهم في الألعاب الرياضية التي تتطلب انقباض العضلة وانبساطها في وقت قصير وهذا ما ينطبق على مهارة الطعن في المبارزة كونها تؤدي بسرعة كبيرة وفي وقت قصير لضمان الحصول على لمسة ضد الخصم التي تعتمد عليها نتائج رياضة المبارزة، كما إن الشدة تكون شدة قصوى مع فترات راحة كافية بين التكرارات والمجموعات وذلك لاستعادة الحالة الوظيفية المناسبة لتدريبات السرعة، إذ كان التأكيد على أداء التدريب المهاري بطريقة التدريب في الوحدات التدريبية كما هو أثناء المنافسة وهي الهجوم على الخصم عند حصوله على أي فرصة لأداء لمسه ناجحة وتحقيق أعلى درجات الدقة (أبوغوش & سماح، ٢٠٢١).

٤ - الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- تدريبات السرعة الحركية ساهمت في تطوير الأداء المهاري والحركي ودقة الطعن للاعبين المبارزة بسلاح الشيش.
- ان تدريبات السرعة الحركية اثرت وبشكل إيجابي على الأداء المهاري ودقة الطعن للاعبين المبارزة بسلاح الشيش.
- ان لتطور السرعة الحركية أثر على تطوير القابليات مهارية بشكل إيجابي فضلاً عن تحقيق درجات عالية من الدقة في الطعن للاعبين المبارزة بسلاح الشيش.
- حققت مجموعة البحث نتائج إيجابية في الأداء المهاري ودقة الطعن في الاختبار البعدي عما هو عليه في الاختبار القبلي.

٤-٢ التوصيات:

١. ضرورة استخدام تدريبات السرعة الحركية على نحو لتطوير الأداء المهاري ودقة الطعن في رياضة المبارزة.
٢. تطبيق تدريبات السرعة الحركية وفق طريق تدريبية أخرى لتمكين اللاعبين على أداء المهارات الحركية بسرعة عالية وتحقيق درجات عالية من الدقة.

٣. اجراء دراسات مماثلة على قدرات بدنية وحركية اخرى في رياضة المبارزة وعلى فئات عمرية اخرى ولكلا الجنسين.
٤. اجراء بحوث ودراسات مشابهه على فئات عمرية مختلفة.
٥. اجراء بحوث ودراسات مشابهه على الأسلحة الأخرى مثل سلاح السيف العربي وسيف المبارزة.

المصادر

١. أبوغوش، ح. ع. ا.، & سماح. (٢٠٢١). أثر برنامج تدريبي مقترح في دقة مهارة الطعن لدى ناشئي المبارزة في فلسطين جامعة النجاح الوطنية[.
٢. هويدي، ه. ه. (٢٠٠٨). بعض القدرات العقلية وأثرها على مستوى الأداء في الهجوم البسيط بسلاح الشيش بحث وصفي على طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية. *Journal of Wasit for Human*, 4 (6).

3. Alsaeed, R., Kazem, H. A., Kamel, S. S., & Jawad, W. Q. (2024). Specific assessment exercises based on visual sensory modeling and its effect on some biomechanical indicator spiking skill on volleyball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education* , ٣٤(٣).
4. Kadhimi, H. A., & Jabar, H. S. (2020). The Effect of Pilates Exercises in the Repair of the Aberration and Balance of the Muscles of Shoulder Girdle as a Beginning for the Fitness. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(1).
5. Kadhimi, H. A., Sultan, A. N., & Abd Kadhimi, A. (2020). The Effect of Fixed Force Exercises by Using Different Tools in the Values of Some Bio Kinematics Variables to the Hit/Spike Skill in Volleyball for Young People. Prof.(Dr) RK Sharma, 20(3), 231.
6. Kazem, T. D. H. A., & Jabbar, H. S. (2019). Muscle balance exercises (Pilates) and their effect on postural deviations of the axial skeleton of athletes aged (15-18) year. *Sciences Journal Of Physical Education*, 12(7).

ملحق رقم (١)

أسماء المحكمين والخبراء

اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
١. د. محسن علي موسى	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١. د. ربيع لفتة داخل	اختبارات وقياس	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١. د. عماد كاظم ياسر	الاختبارات والقياس	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١. د. امين خزعزل عبد	كرة قدم	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١. د. صالح جويد هليل	كرة قدم	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١. د. حكمت عبد الستار	كرة قدم	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
١. د. محمد حسن طعيمة	مبارزة	جامعة ذي قار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق رقم (٢)

انموذج لوحدة تدريبية لتدريبات السرعة الحركية

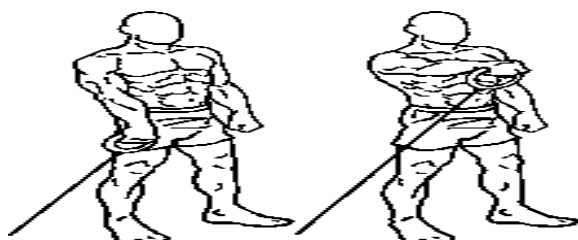
ت	الأسبوع	الوحدة التدريبية	التدرج بالحمل	مفردات التدريب	الشدة %	التكرار	الراحة	المجاميع	الراحة بين المجاميع
1	الاول	1	حمل الاقصى	التمرين (21) التمرين (13) التمرين (12)	100 %	6 لكل جانب 8 8	3:1 3:1 3:1	4 4 4	د2 د2 د2
2		2	حمل اقل أقصى	التمرين (21) التمرين (13) التمرين (12)	90 %	5 9 10	3:1 3:1 3:1	4 4 4	د2 د2 د2
3		3	حمل الاقصى	التمرين (21) التمرين (13) التمرين (12)	100 %	6 8 8	3:1 3:1 3:1	4 4 4	د2 د2 د2

ملحق رقم (٣)

انموذج من التدريبات التي طبقتها عينة البحث

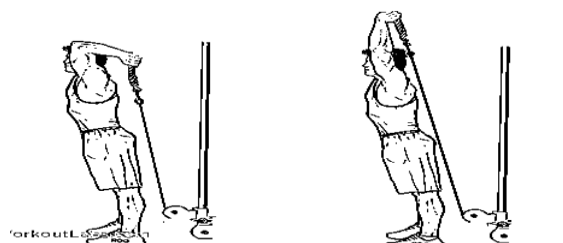
تمرين رقم ١

الوقوف فتحة سحب حبل مطاطي الى الامام . للذراعين يمين ويسار .
(٢٧٠ سم . شدة ٩٠) (٢٤٠ سم . شدة ٨٠)



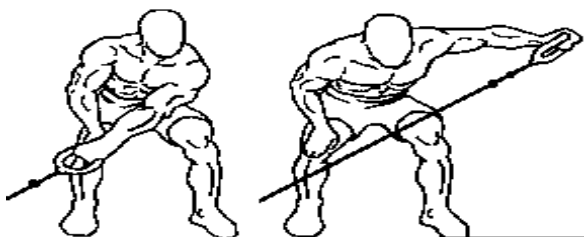
تمرين رقم ٢

الوقوف سحب حبل مطاطي من خلف الرأس أعلى .
(٢١٢ سم . شدة ٩٠) (١٨٨ سم . شدة ٨٠)



تمرين رقم ٣

الوقوف نصف انثناء سحب حبل مطاطي للجانب . للذراعين يمين ويسار .
(٢٤٣ سم . شدة ٩٠) (٢١٦ سم . شدة ٨٠)



تمرين رقم ٤

الوقوف فتحة نصف انثناء سحب حبل مطاطي بالذراعين للداخل .
(٢١٦ سم . شدة ٩٠) (١٩٢ سم . شدة ٨٠)

