



تأثير تمرينات نوعية بأسلوب التدريب البالستي لتطوير القدرة العضلية للذراع الامامية والهجمة العديدية لدى لاعبين المبارزة على الكراسي بسلاح السيف العربي

م.م. سلمى صلاح مهدي

Salimasaiah@qu.edu.iq

مستخلص البحث

اشتمل البحث على خمسة فصول

وقد تناولت الباحثة في الفصل الأول (التعريف بالبحث): ان تأثير الجانب الرياضي الذي يعتبر من اكبر المجالات المهمة في دمج ذوي الاحتياجات الخاصة مع الاصحاء والمحافظة على جسمه صحيا وبدنيا وبيان انه قادر على تحقيق الانجازات الرياضية المختلفة أسوة بالأصحاء، وقد اقترحت الباحثة تمرينات خاصة بأسلوب التدريب البالستي التي تساعد في تطوير القدرة العضلية للذراع الامامية(المسلحة) والهجمة العديدية لدى اللاعبين، أما مشكلة البحث: تلخصت في إن هناك ضعفاً في القدرة العضلية للذراع الامامية (المسلحة) و الهجمة العديدية للاعبي المبارزة على الكراسي بسلاح السيف العربي، وهدف البحث إلى : 1- اعداد تمرينات بدنية خاصة بأسلوب التدريب البالستي لتطوير القدرة العضلية للذراع الامامية والهجمة العديدية للاعبي المبارزة على الكراسي بسلاح السيف العربي. و 2- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقوة العضلية للذراع الامامية والهجمة العديدية للاعبي المبارزة على الكراسي بسلاح السيف العربي . 3- التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرة العضلية للذراع الامامية والهجمة العديدية لدى لاعبين المبارزة على الكراسي بسلاح السيف العربي.

إما الفصل الثاني الذي احتوى على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية: إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، اختيرت العينة بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبي المبارزة على الكراسي بسلاح السيف العربي، وقد خضعت العينة لتمرينات خاصة لتطوير القدرة العضلية للذراع الامامية والهجمة العديدية .

وفي الفصل الثالث: عرضت النتائج وحللت و نوقشت وعلى ضوء نتائج الفصل الثالث توصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات ومنها

1- ان التمرينات الخاصة المستخدمة بأسلوب التدريب البالستي ساهمت في رفع مستوى العينة من النتائج التي ظهرت في الاختبارات .

2- ان استخدام تمارين البدنية و المهارية الخاصة القدرة العضلية ضمن الوحدات التدريبية على مدارع الأسبوع له اثر في تطور الأداء لدى اللاعبين . وأوصت الباحثة بما يأتي :

ضرورة وضع برامج تدريبية بأساليب مختلفة لرفع المستوى البدني والمهاري بما يناسب الفئة المتدربة واعتماد التمرينات الخاصة بأسلوب التسارع التعويضي لتدريب بعض القدرات البدنية الخاصة وسرعة الأداء ودقته للاعبي المبارزة على الكراسي.

الكلمات المفتاحية: ذوي الاحتياجات الخاصة – تمرينات خاصة - التدريب البالستي

The effect of specific ballistic training exercises on developing forearm muscle strength and numerical attack power in wheelchair fencers using the sabre.

A.L. Salma Salah Mahdi

Salimasaiah@qu.edu.iq

Research Abstract

The research comprised five chapters.

In the first chapter (Introduction to the Research), the researcher addressed the impact of sports, which is considered one of the most important fields in integrating people with special needs with healthy individuals, maintaining their physical health, and demonstrating their ability to achieve various athletic accomplishments on par with healthy individuals. The researcher proposed



specific exercises using the ballistic training method to help develop the muscular power of the forearm (armed) and the numerical attack in players. The research problem was summarized as follows: There is a weakness in the muscular power of the forearm (armed) and the numerical attack in wheelchair fencers using the Arabian sword. The research aims to: 1- Develop specific physical exercises using the ballistic training method to develop the muscular power of the forearm and the numerical attack in wheelchair fencers using the Arabian sword. 2- To identify the differences between the pre- and post-test results for the control and experimental groups regarding forearm strength and numerical attack in wheelchair fencers using the Arabian sword. 3- To identify the differences between the post-test results for the control and experimental groups regarding forearm strength and numerical attack in wheelchair fencers using the Arabian sword.

The second chapter, which included the research methodology and field procedures, showed that the researcher used the experimental method. The sample, consisting of wheelchair fencers using the Arabian sword, was selected purposively. The sample underwent specific exercises to develop forearm strength and numerical attack.

In the third chapter, the results were presented, analyzed, and discussed. Based on the results of the third chapter, the researcher reached the most important conclusions, including: 1- The specific exercises used with the ballistic training method contributed to raising the level of the sample, as shown in the test results. 2- The use of specific physical and skill-based exercises for muscular strength within training sessions throughout the week has an impact on the development of athletes' performance. The researcher recommended the following: The necessity of developing training programs with different methods to raise the physical and skill level in a way that suits the trainee group, and adopting exercises using the compensatory acceleration method to train specific physical abilities, speed, and accuracy of performance for wheelchair fencers.

Keywords: People with special needs – Special exercises – Ballistic training
ذوي الاحتياجات الخاصة: الخاصة في الجانب الرياضي هم افراد فقدوا جزء من جسمهم أو قابليتهم الحركية أو يعانون من مشكلات عقلية تحول بينهم وبين ممارسة الحياة الطبيعية فيحاولون ان يتجاوزوا هذه الاعاقة من خلال حافز المنافسة ودافع الفوز وتحقيق هدف النجاح من خلال ممارسة الرياضة.
التدريب الباليستي: هو احد اساليب التدريب المستخدمة لتحسين القوة والسرعة والقدرة العضلية الانفجارية للذراعين والرجلين لدى اللاعبين وعادة ما يستخدم مع هذه النوع من التدريب الادوات مل الاتقال والكرات الطبية وغيرها .

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

هناك تطور سريع جدا يحدث في جميع مجالات الحياة والذي يعتبر ايجابياً جداً للتغير نحو الأفضل والرياضة احد المجالات التي بحاجة دائمة للتغير والتطوير وذلك لتحقيق الانجازات بصورة مختلفة عن المؤلف ففيها يتم تطوير القدرات البدنية لكل الافراد صغار وكبار اناث وذكر اصحاء او من ذوي الاحتياجات الخاصة الذين فقدوا جزء من قابليتهم الحركية نتيجة تعرضهم لحوادث مكتسبة أو لأسباب

ولاديه وهذا بدوره اثر على قابليتهم البدنية والنفسية والفكرية ، أما دورنا كباحثين في شتى المجالات الطبية و النفسية والبدنية لابد لنا من دراسة جميع الجوانب المتعلقة بهذه الفئة خاصة ومحاولة قدر المستطاع أن نعيدهم إلى ممارسة حياتهم بشكل طبيعي كما كانوا عليها قبل حدوث الإعاقة ، ففي الجانب الرياضي والذي يعد أهم المجالات التي تعمل على دمج المعاق مع الأصحاء والمحافظة على جسمه صحياً وبدنياً وبيان انه قادر على تحقيق الانجازات الرياضية المختلفة أسوة بالأصحاء من خلال الممارسة والتدريب الصحيحين والمناسبين لهذه الفئة، والمشاركة بالبطولات والمحافل الرياضية ولمختلف الألعاب الفردية منها و الفرقية وتعد رياضة المبارزة على الكراسي من الألعاب البارلمية التي تتطلب قدراً عالياً من التنسيق العضلي والدقة في الأداء حيث تتكامل فيها القدرات البدنية والمهارية بشكل كبير ، ونظراً لطبيعتها الخاصة فإن تطور الأداء فيها يتطلب أساليب تدريبية تراعي خصائص اللاعبين وتستهدف تنمية قدراتهم بشكل متخصص ومن بين هذه الأساليب التدريبية يبرز التدريب البالستي كأحد الاتجاهات الحديثة التي تسعى لتحفيز الجهاز العصبي والعضلي وتحقيق تطور في القدرة البدنية والانفعالية لدى اللاعبين ويعتمد هذا التدريب على برامج متخصصة تصمم وفقاً لاحتياجات كل فرد بهدف تعزيز الاستقلالية وتحسين جودة الحياة وإشراكه في الأنشطة الرياضية والاجتماعية بالتركيز على الأساليب التأهيلية والتكيفية لتحفيزهم نفسياً للتغلب على التحديات وللحفاظ على الصحة العامة وتشجيع الاندماج المجتمعي وهنا تكمن أهمية البحث اعداد تمرينات خاصة بأسلوب حديث وعلى أسس علمية لتطوير القدرات البدنية والمهارية لدى عينة البحث

2-1 مشكلة البحث

ان رياضة المبارزة تواجه تحديات كبيرة ومتعددة مما ينعكس سلباً على تطوير القدرات البدنية والمهارات الهجومية بسبب نقص في استخدام الأساليب الحديثة رغم اثبات فعاليتها في رياضات أخرى فوجدت ان هناك ضعف في القدرة العضلية وفي أداء الهجمة العددية لدى لاعبين المبارزة على الكراسي في اللجنة البارلمية.

3-1 اهداف البحث

- 1-إعداد تمرينات خاصة بأسلوب التدريب البالستي لتطوير القدرة لعضلية والهجمة العددية وتطبيقها للاعبين لمبارزة على الكراسي السيف العربي.
- 2-التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرة العضلية للذراع الامامية وأداء الهجمة العددية للاعبين المبارزة على الكراسي بسلاح السيف العربي.
- 3-التعرف على الفروقات بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للقدرة العضلية للذراع الامامية والهجمة العددية للاعبين المبارزة على الكراسي بسلاح السيف العربي .

4-فروض البحث:

- 1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية في القدرة العضلية للذراع المسلحة للاعبين المبارزة على الكراسي بسلاح السيف العربي .
- 2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرة العضلية للذراع المسلحة للاعبين المبارزة على الكراسي بسلاح السيف .

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:

لاعبين المبارزة على الكراسي بسلاح السيف العربي في اللجنة البارلمية في محافظة الديوانية .

1-5-2 المجال المكاني:

قاعة اللجنة البارلمية في محافظة الديوانية.

1-5-3 المجال الزماني:

المدة من 2024/11/11 م ولغاية 2025/4/7 م

2- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث



يعد المنهج الوسيلة العلمية لمعالجة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه ولهذا فان مشكلة بحثنا هذا يتطلب منا استخدام المنهج التجريبي وخصوصا ذو المجموعتين (الضابطة والتجريبية) إذ (التجريب يبحث عن السبب وعن كيفية حدوثه، ويتناول الباحث متغيرات الظاهرة بالدراسة، ويحدث في بعضها تغييرا مقصودا ويضبط ويتحكم في بعض المتغيرات الأخرى ذات العلاقة، ليتوصل تأثير ذلك على متغير تابع أو أكثر، بمعنى آخر التوصل إلى العلاقات السببية بين كل من المتغير المستقل والمتغير التابع) كما انه (يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها وهي عملية تفسير لما يحدث من نتائج حول حالة معينة والتحقق من مسبباتها إلا انه يتعامل مع الحقائق).

2-2 مجتمع البحث وعينه

حدد مجتمع البحث بلاعبين المبارزة على الكراسي في اللجنة البارولمبية في محافظة الديوانية بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (8) لاعبين وكانت نسبة عينة (100٪) وقد تم تقسمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين ضابطه تجريبية يبلغ عدد كل مجموعة (4) لاعبين كما في الجدول

جدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينه

مجتمع البحث	عدد	عينة البحث	النسبة المئوية	صفة العينة	عددها
لاعبو المبارزة على الكراسي في اللجنة البارولمبية في محافظة الديوانية	8	8	66.66%	ضابطة	4
				تجريبية	4
		4	34.33%	استطلاعية	4

وتم تجانس العينين وتكافؤهما كما في الجدول رقم (2) باستخدام معامل الاختلاف للتجانس كما تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة.

جدول (2)

يبين تجانس العينة داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات والاختبارات المستخدمة

القياسات والاختبارات	القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة ت المحاسب	مستوى الدلالة
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف		
العمر الزمني	سنة	22.3	1.3	5.82	22.5	1.4	6.22	0.18	غير معنوي
العمر التدريبي	سنة	5.6	0.8	14.28	5.7	0.6	10.52	0.17	غير معنوي
القدرة العضلية	عدد	38.45	2.41	6.26	39.11	2.31	5.9	0.34	غير معنوي
الهجمة العددية	درجة	5.75	0.21	3.652	5.66	0.27	4.77	0.592	غير معنوي

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

2-3-1 وسائل جمع البيانات

المصادر العربية والاجنبية

استمارة تقويم التمرينات و التدريب المستخدم-

2_3_2 الاجهزة والأدوات المستخدمة

ساعة إيقاف يدوية



- جهاز لا بتوب نوع dell
- ملعب مبارزة خاص بذوي الاحتياجات
- مقعد سويدي
- كرسي ثابت خاص بذوي الاحتياجات الخاصة منضده افقية بارتفاع مناسب
- أسلحة سيف عربي عدد 5
- صافرة عدد 1
- شريط قياس
- اشربة مطاطية
- اثنال بوزن 5 كغم
- شاخص يمثل الهداف القانوني
- 2-4 إجراءات البحث الميدانية**

بعد مراجعة المراجع والمصادر وبحسب خصوصية البحث ومتطلباته في تحديد مشكله البحث ومعالجتها تم تحديد المتغيرات البدنية و المهارية قيد الدراسة ضرورية للاعبى المبارزة على الكراسي، والمتغيرات هي :

- 2-1-4-2 المتغيرات البدنية ومهارية**
- 2-1-1-4-2 الاختبارات البدنية (القدرة العضلية)**
- اسم الاختبار : القوة القدرة العضلية للذراعين للذراعين .
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للذراعين .
- الأدوات : مقعد سويدي، أثقال بوزن (10 كغم) .
- وصف الأداء : عند البدء تكون الذراعان 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) .
- 2-1-1-4-2 الاختبارات المهارية (الهجمة العددية)**
- اختبار الهجمة العددية
- هدف الاختبار الى : التعرف على دقة أداء الهجمة العددية
- الأدوات والامكانيات: ملعب مبارزة، شاخص، سلاح الشيش، صافرة، كاميرا تلفون، بدلة مبارزة
- مواصفات الأداء : يقف المختبر امام شاخص للمبارزة ومن وضع الاستعداد وبعد إعطاء الايعاز ابدأ بيدء المختبر بأداء الهجمة العددية على ثلاث مرات على التوالي ليتم تصوير الأداء عن طريق الكاميرا ليتم عرضه على الخبراء
- طريقة القياس : يتم عرض التصوير على الخبراء ذوي الاختصاص ليتم إعطاء تقييم للأداء من 10 من خلال كتابة الدرجات في الاستمارة المقننة ليتم بعد ذلك معالجة تلك البيانات احصائياً.
- 2-3-4-2 التجارب الاستطلاعية يؤكد خبراء البحث العلمي (ضرورة إجراء التجربة الاستطلاعية وهي تعد تدريباً علمياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تواجهه إنشاء إجراء الاختبارات لتفاديها)**
- 2-1-3-4-2 التجربة الاستطلاعية :**
- أجرت الباحثة التجربة استطلاعية أولى في يوم السبت الموافق في تمام الساعة 3:30 مساء الثلاثاء 2024/11/26م في قاعة اللجنة البارولمبية على مجموعة مكونة من أربعة لاعبين من مجتمع البحث بمساعدة الخبراء والفريق المساعد* والكادر التدريبي للنادي وقد طبقت الاختبارات عليهم بعد إجراء القياسات واخذ المعلومات المطلوبة.
- 2 التجربة الاستطلاعية الثانية**



تم إعادة تطبيق الاختبارات بتاريخ م تحت نفس الظروف المكانية والزمنية وذلك للاستفادة من نتائج إعادة الاختبار في أيجاد الأسس العلمية للاختبارات .

2-4-4-4 الأسس العلمية للاختبارات

إن الاختبارات التي استخدمتها الباحثة تعد اختبارات مقننة إلا إن الباحثة عمدت إلى تقنينها وذلك عن طريق الأسس العلمية للاختبارات (صدق - ثبات - موضوعية) كونها مضي عليها فترة طويلة إضافة لكون العينة تختلف من أصحاب إلى معاقين.

2-4-4-2-1 صدق الاختبار (الصدق الذاتي): (الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع لأجل) للتأكد من صدق الاختبارات اعتمدت الباحثة على الصدق الذاتي بشكل أساس، ويعرفه قيس ناجي بسطويسي احمد نقلاً عن عبد الجليل إبراهيم (مدى قياس الاختبار للغرض الذي وضع من اجله ظاهرياً ، وقد يقوم واضع الاختبار نفسه بمراجعته من حيث نوع العبارات وأسلوبها ووضوحها، ويتناول أيضاً تعليمات الاختبار ومدى دقتها في توضيح كيفية الإجابة)

2-4-4-2-2 ثبات الاختبار:- هو (أن يعطى الاختبار النتائج نفسها تقريباً إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم وعند الظروف نفسها) استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات ويذكر وجيه محجوب (في هذه الطريقة يمكن إعادة الاختبار على المجموعة نفسها مرتين أو أكثر عند ظروف مشابهة قدر الإمكان ولمدة (1-7) أيام من موعد الاختبار الأول) وبعد مرور 7 أيام من إجراء الاختبار أعيد الاختبار على العينة نفسها وبحسب التجربة الاستطلاعية الأولى والشروط نفسها من حيث المكان والزمان وبعدها استخدم قانون الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج الاختبارين لإيجاد ثبات الاختبارات وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بقدر عال من الثبات وكما مبين بالجدول (3)

جدول (3)

يبين معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة

متغيرات البحث	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي
اختبار القدرة العضلية	0.90	0.94
الهجمة العددية	0.91	0.94

2-4-4-3 الموضوعية

أن الاختبارات المستخدمة هي اختبارات مقننة وتعتمد طريقة التسجيل فيها وحدات قياس لا تقبل التأويل بين المقيمين كما أن الاختبارات لكونها ثابتة فهي تعطي الموضوعية

2-5-2 التجربة الرئيسية

2-5-2-1 الاختبارات القبليّة :

وبعد استكمال الإجراءات المطلوبة وتوفر الإمكانيات اللازمة لأجراء الاختبارات البدنية و المهارية واختبارات الأداء قامت الباحثة بمساعدة فريق العمل بتنفيذها في يوم السبت 2024/11/30 م .

2-5-2-2 برمجة التمرينات :

أعدت الباحثة تمرينات خاصة وقد برمجت هذه التمرينات في الوحدات التدريبية بالقسم الرئيس من برنامج المدرب وعلى مدة (شهرين ونصف) لمدة (10) أسابيع ويذكر كوستل (1992) (إن التدريب لمدة (8) أسابيع يكون كافية لإحداث تكيفات القدرة البدنية وزيادتها)، وطبقت التمرينات للمدة من ولغاية 26 / 1 / 2025م على أفراد عينة البحث (4) من لاعبي المباراة على الكراسي بسلاح الشيش، وذلك بالاتفاق مع المدربين باعتبارها كجزء من القسم الرئيسي لبرنامج المدرب .

وتفاصيل التدريب كما يلي:

عدد الأشهر : شهران ونصف.

عدد الأسابيع : (10) أسابيع.

عدد الوحدات : (30) وحدة تدريبية.

أيام الوحدات : الأحد ، الثلاثاء ، الخميس.

الشدة : القدرة العضلية (80-90%) .

الحجم : يحدد على وفق الشدة الموضوعية ونوع التمرين.

الراحة: اعتماد النبض كمؤشر للراحة (بين التكرارات 120-130 ض/د) (بين المجاميع 110-120 ض/د).

2-5-3 الاختبارات البعدية

بعد تطبيق التمرينات أجرت الباحثة الاختبارات البعدية يوم الاثنين 2025/1/28 الساعة الرابعة عصرا على أفراد عينة البحث أجريت الاختبارات البعدية في ظروف مشابهة للظروف التي أجريت فيها قبل تنفيذ التمرينات من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة في الاختبارات وتسلسل الاختبارات وإجراءات البحث وفريق العمل المساعد.

2-6 الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الاختلاف
- النسبة المئوية
- معامل الارتباط البسيط
- اختبار (T) للعينات المترابطة
- اختبار (T) للعينات الغير مترابطة

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة و الجدولية للقدرة العضلية والهجمة العدديّة لقبلية و البعدية للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			بعدي	قبلي		
معنوي	2.74	0.77	40.56	38.45	عدد	القدرة العضلية
معنوي	3.609	0.321	6.96	4.55	درجة	الهجمة العدديّة

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

من خلال عرض الجدول (4) تبين إن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للقدرة العضلية للذراع الامامية (38.45) فيما كان الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (40.56) وعند استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الاختبارين وجد إن قيمة (ت) المحتسبة (2.74) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية (2.353) عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0.05) إن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي للقدرة العضلية للذراع الامامية (4.55) فيما كان الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (6.96) وعند استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الاختبارين وجد إن قيمة (ت) المحتسبة (3.609) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية (2.353) عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0.05)

وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي إن النتائج المعروضة في الجدول يتضح ان هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي في القدرة العضلية للذراع الامامية للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي وتغزو الباحثة هذا التطور إلى المنهاج التدريبي المتبع من كما إن نجاح عمل المدرب قبل المدرب من خلال احتوائه على تمارين وأدائها بأشكال مختلفة ويتفق هذا دليل على تحقيق أهداف علم التدريب الرياضي الذي ينص على التطور والوصول بالرياضي لأعلى مستوى ممكن وهذا ما يؤكده كل من مروان عبد المجيد ومحمد جاسم الياسري (2010) (أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي لأعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب)، كما إن الاستمرار بالتدريب وانتظام العينة بالتطبيق وبأي تمرينات



مبرمجة تساعد على رفع المستوى البدني وهذا ما يؤكد امر الله احمد بساطي 1998(ان الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون اتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حال افتقارهم الى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي لذلك نجد ارتباط وثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاصة بالنشاط) وكذلك أشار سنجر (ان المهارة لا تتحقق الا في وجود القدرات الخاصة

2-1-2 عرض نتائج اختبار القدرة البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية لاختبار القدرة العضلية والهجمة العددية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	مستوى الدلالة
		قبلي	بعدي			
القدرة العضلية	عدد	39.11	44.51	1.42	3.8	معنوي
الهجمة العددية	درجة	5.66	7.99	0.389	3.465	معنوي

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

من خلال عرض الجدول (5) أعلاه تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي للقدرة العضلية (39.11) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (44.51) وعند استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الاختبارين وجد أن قيمة (ت) المحتسبة (3.8) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.353) عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي للهجمة العددية (5.66) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي (7.99) وعند استخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الاختبارين وجد أن قيمة (ت) المحتسبة (3.465) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.353) عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي كما إن استخدام الأسلوب العلمي بالتدريب والتحكم بمكونات الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم والتخطيط الصحيح المبرمج قد ساعد على تطور هذه المجموعة بالقدرة العضلية التي طورت في المجموعة التجريبية تعزو إلى التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب الباليستي أدت إلى التركيز عليها لكونها من أكثر أنواع الصفات البدنية المستعملة في المهارات الهجومية لرياضة المبارزة، إذ إن أهمية تلك الصفة يتناسب مع أهمية المهارات الهجومية كافة، ان بسبب التطور يرجع إلى التمرينات المختارة والمطبقة التي عملت على تطور القدرة العضلية والذي يعتمد عليه الجانب المهاري اذا ان هناك تطور ملحوظ في أداء الهجمة العددية لدى عينة البحث، إذ من الحقائق العلمية في تطور الجانب المهاري هو ضرورة تطور الجانب البدني الذي يخدم المهاري، أي بمعنى آخر في حالة افتقار الصفات البدنية الضروري للأداء لا يمكن الارتقاء بالدقة والسرعة بأداء المهارات داخل الملعب لذا عمدت الباحثة تطبيق التمرينات التخصصية بأسلوب التدريب الباليستي لتطوير الجانب البدني والثاني المهاري ذات العلاقة بالجانب البدني وفي ضوءها طُوّر اللعب و ان الأدوات المساعدة المستخدمة أيضا لها دور في هذا التطور (الأشرطة المطاطية - التثقيل) حيث ساعده على بناء تمرينات جديدة وبأشكال مختلفة (لا يقتصر التدريب في رياضة المبارزة على التدريب مع المدرب لوصول اللاعب إلى المستويات العليا والنتائج الجيدة لأنها غير كافية لذا يتطلب من لاعب المبارزة ان يقوم بأداء تمرينات مختلفة وبأشكال مختلفة تساعده على الاستمرار بأداء الحركات) وتلاحظ الباحثة أن التطور الحاصل ولصالح المجموعة التجريبية يعول على الأهداف المطلوبة من التمرينات والتي تناغمت بصورة عملية مع الحبال المطاطية والإثقال لتطوير القدرة العضلية و الأداء المهاري للاعب المبارزة على الكراسي بسلاح السيف العربي حيث أنها وضفت بصورة مدروسة ومخطط لها لتحقيق ردود أفعال

مرغوب بها ثم الاستدلال عليها من خلال التطور الحاصل، وهذا ما أكده أبو العلا عبد الفتاح (2006) (في الحقيقة ان جوهر تخطيط التدريب هو تخطيط لتحقيق ردود افعال فسيولوجية للجسم تجاه اي حمل بدني يقع عليه من خلال استجابة الجسم بتحقيق التكيف الفسيولوجي ويرتفع مستوى الأداء)

الملحق (4)

التمرينات المستخدمة وبرمجتها

أولا : الشدة الأسبوعية المستخدمة

يبين الشدد الأسبوعية للقدرة العضلية

الأسبوع	الوحدة التدريبية	القدرة العضلية		الوحدة التدريبية	القدرة العضلية		الوحدة التدريبية	القدرة العضلية	
		الشدة %	اليوم		الشدة %	اليوم		الشدة %	اليوم
الأول	1	60	الثلاثاء	2	50	الثلاثاء	3	60	الخميس
الثاني	4	65		5	55		6	65	
الثالث	7	55		8	50		9	60	
الرابع	10	65		11	60		12	70	
الخامس	13	70		14	55		15	65	
السادس	16	70		17	65		18	70	
السابع	19	65		20	60		21	65	
الثامن	22	60		23	70		24	75	
التاسع	25	75		26	65		27	70	
العاشر	28	75		29	75		30	75	

التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب الباليستي لتطوير القدرة العضلية والهجمة العديدة

*استخدام هدف المبارزة (عبارة عن لوحة مستطيلة مشابهة لهدف سلاح الشيش الطول 55 سم العرض 40 سم) من الخشب المغطى بسفنج ويوضع على بعد 2متر من اللاعب .

1-من وضع الاستلقاء على الظهر، وضع هدف اعلى اللاعب بشكل موازي له (وتنبيته بواسطة استناد أداء الهجمة العديدة باتجاه الهدف على المناطق العليا .

2-وضع الهدف امام اللاعب ،الطعن باتجاه الهدف على المنطقة رقم (1 - 3).

3-وضع هدفين واحد امام اللاعب وواحد على جانب اللعب ومع إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء الهجمة العديدة على الهدف الذي بالأمام وبعدها مباشر أداء هجمة عديدة في المنطقة العليا للهدف الذي بالجانب .

4-وضع هدفين واحد اماما اللاعب واخر للجانب مع ربط الذراع المسلحة للاعب بالكرسي المتحرك بشريط مطاطي بشدة عالية ومع إعطاء إشارة البدء يؤدي اللعب الهجمة العديدة باتجاه الهدف الذي بالأمام وبعدها مباشرة أدائها على الهدف الي بالجانب في المناطق العليا للهدف .

5-من وضع الاستلقاء على الظهر ووضع ثقل على الذراع المسلحة للاعب وزن (300غم) والهدف يكون اعلى اللاعب (الارتفاع يكون مناسب حسب طول ذراع كل لاعب) بصورة موازية للأرض ومع إعطاء إشارة البدء أداء الهجمة العديدة على المناطق السفلى للهدف .

6- يكون الهدف للجانب من الذراع المسلحة مع إعطاء إشارة البدء عمل هجمة عديدة في الجز العلوي من الهدف وبعدها مباشرة أداء الهجمة العديدة في الجزء السفلي من الهدف .



7- يكون الهدف للجانب من الذراع المسلحة وربطها بشريط مطاطي و مع إعطاء إشارة البدء عمل هجمة عددية في الجز العلوي من الهدف وبعدها مباشرة أداء الهجمة العددية في الجزء السفلي من الهدف .

8- من وضع الاستعداد ووضع ثقل وزن(300غم) الهدف امام اللاعب أداء الهجمة العددية على المنطقة الداخلية وبعدها مباشرة أدائها على المنطقة الخارجية .

الشدة:(50 %)

الزمن الكلي: 60.5-65.5 دقيقة

هدف الوحدة : القدرة العضلية

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية: 1

اليوم : الاحد

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن	القسم
بين التكرارات	بين المجاميع				
رجوع النبض 130ض/د (2-3)	رجوع النبض 110-120ض/د (3-4)	5×5	تمرين (1)	50 ث	الرئيسي
		4×4	تمرين (2)	48 ث	
		6×4	تمرين (3)	1.2 د	
		3×3	تمرين (4)	36 ث	

الشدة:(55 %)

الزمن الكلي: 55-54

دقيقة

الوحدة : القدرة العضلية

الأسبوع : الثاني

الوحدة التدريبية: 4

اليوم : الاحد

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن	القسم
بين التكرارات	بين المجاميع				
رجوع النبض 130-120 ض/د (2-3)	رجوع النبض 110-120ض/د (3-4)	5×6	تمرين (5)	1 د	الرئيسي
		4×4	تمرين (6)	48 ث	
		6×4	تمرين (7)	1.2 د	
		3×3	تمرين (8)	36 ث	

المصادر



- بيان علي وآخرون: أسس رياضة المبارزة، بغداد، دار الأرقام للطباعة، 2009م، ص37 احمد نجاح --
جلوب : بكالوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة
-حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي : أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ،
شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة ، العراق ، البصرة ، ط1 ، 2015 ، ص82
ريسان خريبط: مناهج البحث في التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة
الموصل، 1987
فاطمة عبد مالح وظافر الناموس : أساسيات تدريب رياضة المبارزة ، ط1 ، بغداد ، دار الأرقام ، 2015
م ، ص136
ريسان خريبط وأبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2006م،
ص301،
-قاسم حسن المندلأوي وآخرون : الاختبارات والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم
العالی ، 1989م ، ص107
قيس ناجي عبد الجبار ، بسطوي سي احمد : الاختبارات ومبادئ الأصحاء في المجال الرياضي ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، دار الجامعية للطباعة ، ص110
مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري: اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي، --
ط1، عمان.الوراق للنشر والتوزيع، 2010، ص22
--نزار الطالب ، محمود السامرائي : مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب
للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، 1989
ص142 .
وجيه محجوب وآخرون : طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية ، مطبعة التعليم العالي ،
--بغداد ، 1988 ، ص175
حسام عبد مسلم : ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة

Costilla ,D,& others : swimming , Black well scientific , London , 1992 , p.134.