

تأثير تمارين المرونة الخاصة في تطوير حركة الطعن وفق بعض متغيرات الكينماتيكية بلعبة المبارزة

م.م محمد عبد الرزاق نعمة
كلية التربية الرياضية
جامعة البصرة

الملخص العربي:

تضمن البحث الباب الاول مقدمة البحث وأهميته وقد تناول صفة المرونة وما تلعبه من دور في تطوير مهارة الطعن ، كما تناول الباحث مشكلة البحث والتي اوضحه فيها ان هناك ضعف في اداء حركة الطعن لدى طلبة كلية التربية الرياضية ولهذا حدد اهداف البحث في التعرف على متغيرات البحث ودراسة تأثير المرونة على مهارة الطعن ومن خلال التحليل الكينماتيكي ولهذا افترض الباحث ان هنالك تأثير ايجابي للمرونة على مهارة الطعن. اما الباب الثاني فتطرق الباحث الى الدراسات النظرية التي تلم بالمرونة وتصنيفاتها وكذلك الى المهارات الاساسية في لعبة المبارزة ومنها مهارة الطعن . اما الباب الثالث فأوضح الباحث عن كيفية وبأي طريقة تم بها حل مشكلة البحث فبعد تحديد عينة البحث قام بتجانس وتكافؤ وإجراءات البحث الميدانية من إيجاد الأسس العلمية للاختبار مهارة الطعن وإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث وبعدها تنفيذ التجربة الرئيسة من خلال إدخال تمارين المرونة المقترحة الخاصة على الدرس العملي لمدة شهر ونصف وبعدها اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث ومعالجتها إحصائياً للحصول على نتائج الاختبارات . فبالنسبة الى الباب الرابع فقام الباحث بعرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وتحليلها ومناقشتها لجميع متغيرات البحث ومتغيرات كينماتيكية ، اما بالنسبة للباب الخامس فقد توصل الباحث الى عدة استنتاجات ومنها:

- 1- ان تمارين المرونة المقترحة تأثير ايجابي في تطوير مهارة الطعن لعينة البحث (المجموعة التجريبية).

واما التوصيات فكانت منها :

- 1- التأكيد على أحتواء الدرس العملي على أفضل تمارين المرونة ، فضلاً عن الاجهزة و الادوات وذلك لاهميتها في توفير الوقت المسموح للتدريب واداء الواجبات الحركية .

Abstract

The impact of flexibility exercises in the development of appeal in accordance with the movement of some variables Elkinmetekih game Duel

Researcher

Mohammed Abdul Razak Nema

The research includes Part I Introduction research and its importance has been eating recipe flexibility and what role they are playing in the development of the skill of the appeal, as the researcher research problem, which expounded where there is weakness in the performance of the appeal movement among students of the Faculty of Physical Education and this select targets research to identify the variables of research and study the impact of flexibility on the skill of the appeal and through Elkinmeteki For this analysis the researcher assumed that there is a positive impact of flexibility on the skill of the appeal. The second section Vtriq researcher to Alndharah studies that afflict flexible and ratings as well as basic skills in the game of fencing, including the skill challenge. The third chapter explained researcher on how and in what manner was the solution to the problem of research after research sample to determine the homogeneity and equal and procedures for search field to find a scientific basis for testing the skill of the appeal and a tribal tests to sample and after the implementation of the main experience through the introduction of the proposed flexibility for the practical lesson exercises for a month and a half and then hold the post tests on a sample of research and statistically treated to get the results of the tests. For the fourth-to-door so the researcher presented the results of the tests and tribal dimensional analysis and discussion of all the research and variables Kinmetekih variables, but for the fifth door to the researcher has reached several conclusions, including::

1-The flexibility exercises suggested a positive effect on the development of a skill challenge to the research sample (experimental group). (

The recommendations were either of them:

1-Emphasis on containing practical lesson on the best flexibility exercises, as well as machinery and tools so as to their importance in providing the time allowed for the training and performance of motor tasks.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

لقد اختلف العلماء في تسمية عوامل اللياقة البدنية فبعضهم يطلق عليها الصفات البدنية او مكونات اللياقة البدنية او عناصر اللياقة البدنية .

والحديث عن اللياقة البدنية يعني الحديث عن مدلول الاعداد البدني لعملية التدريب الرياضي وهدف الممارسة او التدريب الرياضي هو تنمية العديد من مكونات اللياقة البدنية و الارتفاع بالامكانات الحركية للأفراد ابتداءً من سن الناشئين حتى مرحلة المستويات العالمية .

ونظرا لطبيعة لعبة المبارزة من حيث السرعة في الاداء في ضل التنافس الفردي بما يتطلب من اللاعب تركيز ودقة و سرعة ومرونة عالية في تأدية المهارات ومنها حركة الطعن وتطبيقها بصوره صحيحه .

وهذا يتحقق بأرتباط الصفات البدنية في تحقيق هذه الدقة و السرعة العالية في تأدية المهارة و من اجل استيعاب ماهية تفاصيل دقائق واجزاء الحركة كان لا بد من التطرق الى عنصر المرونة التي هي احد عناصر الصفات البدنية التي لها الاثر الكبير في تحسين و تطوير الاداء الفني و المستوى الرقمي ويمكن الاستعانة بعلوم اخر مثل عام البيوميكانيك وسيلة لمعرفة مدى تطور الحاصل في اي مهارة او حركة ، وذلك من خلال تحديد المتغيرات الكينماتيكية للمهارة ودراستها.وتكمن اهمية البحث في محاولة اشراك عنصر المرونة التي تعمل على تحسين المستوى والانتجاز في المباراة مما يوفر لنا الجهد و الزمن وهذا ما يساعد على الاستفادة من الوقت في تطوير ثلث المهارة ، لذا لجأ الباحث الى دراسة تأثير تمارين المرونة في حركة الطعن للأفراد عينة البحث تحليليا كيميا و نوعيا يمكن الباحث من معرفة تأثير تلك التمارين على حركة الطعن وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية.

١-٢ مشكلة البحث:

ان حركة الطعن من الحركات الاساسيه في لعبة المبارزه التي تمتاز بسرعة الاداء لكونها من المهارات الهجوميه والتي يؤديها اللاعب بشكل سريع مع تطلب مرونة عاليه للرجلين و الجذع فأن اداء هذه الحركه لا بد من تنميه عنصر المرونة لدى لاعبي المبارزه و تعرف المرونة بأنها قابلية العضله او المفصل على استغلال اقصى مدى اثناء القيام بالتمرينات والحركات البدنيه.بما ان الباحث تدريسي مادة المبارزة في كلية التربية الرياضية و ممارس لهذه اللعبة وجد خلال مشاهدته لطلاب المرحلة الثالثه في كلية التربية الرياضية جامعة البصره للدرس العملي في لعبة المبارزه وعدم اداء هذه الحركه بشكل مطلوب الذي يتطلب من اللاعب المرونة الكامله لهذا لجأ الباحث الى دراسة هذه المشكله من خلال اعطاء تمارين المرونة خاصه للجذع والرجلين وذلك لتطوير حركة الطعن لديهم .

١-٣ أهداف البحث:

١- وضع تمارين المرونة ضمن الدرس العملي لطلبة المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية لتطوير حركة الطعن وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية في لعبة المبارزة.

٢- التعرف على مستوى المرونة بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .

٣- التعرف على تأثير استخدام تمارين المرونة من خلال أيجاد الفروق في درجة تقييم الاداء وبعض متغيرات الكينماتيكية حركة الطعن بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .

١-٤ فروض البحث

١- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في اختبار المرونة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

٢- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في درجة تقييم الأداء حركة الطعن وبعض المتغيرات الكينماتيكية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: طلبة المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة ٢٠١٣_٢٠١٤م

١-٥-٢ المجال الزمني: الفترة الواقعة من ٢/٣/٢٠١٤م ولغاية ١٣/٣/٢٠١٤م

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة

٢- الدراسات النظرية

١-٢ المرونة:

تعرف المرونة قابلية العضلة أو المفصل على استغلال أقصى مدى أثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية^(١). أما من الناحية التشريحية فالمفاصل تتمكن من الأداء الحركي لذلك القول بأن شكل المفاصل ومسافة احتكاك المفاصل هي التي تعين نوع الحركة أما مدى استغلال الدائرة التشريحية فيتعلق بقابلية الأربطة التي حول المفصل والأوتار والعضلات^(٢). ويعرفها وجيه محجوب:- المرونة معناها (التخفيف من حدة الحركة بفائدة الأداء الحركي). وهناك من يعتقد بأن (مرونة الحركة ليس ظاهرة حركية متكاملة وإنما عبارة عن مطاطية لتصرف حركي تعكس انسياب الحركة بشكل خاص). ويرى وجيه محجوب (إننا نعتقد بأنها ظاهرة حركية منفصلة عن الانسيابية تماما ولو أردنا أن ندمج الظواهر الحركية لكان الآن قد اندمجت الانسيابية أصلا مع التوافق أو كانت الرشاقة هي جامعها لكل الصفات الحركية).

٢-١-١ تصنيفات المرونة:

وصنفها طلحة حسين حسام الدين^(٤).

١- المرونة السلبية:- هي زيادة المدى الحركي للمفصل بفعل قوة خارجية كالجاذبية الأرضية أو الزميل وتكون هذه المؤشرات الخارجية كلها أو بعضها هي القوة الحركية الأساسية.

٢- المرونة الايجابية أو الفعالة:- هي المدى الحركي للمفصل عندما يتحرك تحت تأثير العضلات العاملة عليه دون تدخل خارجي: وان ضعف العضلة العاملة على أي مفصل تؤثر بشكل مباشر في المدى الحركي الايجابي لهذا المفصل. وان المرونة السالبة مطلوبة في المهارات التي تحتاج إلى مدى أوسع في المفاصل وتعجز عضلات الجسم عن تحقيقه وذلك مثل المد الزائد في مفصل الكتف أثناء قبض مفصل المرفق لرمي الرمح. وأن قيم القابلية الحركية الايجابية تكون أقل من قيم القابلية الحركية السلبية وان فرق الزاوية بين الحركة

١ - قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: أعداد المطاولة- ١، مطبعة علاء، ١٩٨٠ - ٣١

(٢)- قاسم حسن حسين عبد علي نصيف مبادئ علم التدريب الرياضي دار المعرفة بغداد [١٩٨٠] ص ٣١.

(٣)- وجيه محجوب: علم الحركة ١، العراق، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٥ - ١٢٤.

(٤)-- عبد علي نصيف ، التعلم الحركي --١، الموصل، مؤسسة دار الكتب، ١٩٨٠ [١] ٨١

٢ - وجيه محجوب: مصدر سبق ذكره ١٢٣

٤ طلحة حسين حسام الدين: الميكانيكا الحيوية ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٣٠ - ٣٨٦-٣٨٧

السلبية والايجابية والتغيرات والتي تحدث خلال سير التدريب الموجه يجب أن ينظر لها على إنها تطور المستوى لابد من اعتبارها مقياس في الحياة العملية.

٢-٢ المهارات الأساسية في المبارزة :-

لا يجب إهمال الأساسيات ولا حتى المبارزين المتقدمين فإنه غالبا ما يوجد بعض التعديلات او التطورات التي قد تكون أغفلت و التي تعطي فائدة إذا ما أعطيت اهتمام عموما فإن الأساسيات مشتركة ما بين الأسلحة الثلاث و إذا كانت هناك أي فروق أو مميزات .. والتعليمات التي يتم سردها على المبارز الأيمن و المبارز الأيسر عليه أن يتعامل معها على أنها صورة في المرأة^(١). ان كل المهارات الفنية في لعبة المبارزة تعتمد على السرعة و دقة ضبط الحركات و التي من واجبها تحقيق الانجاز العالمي وبذلك يجب على لاعب المبارز أتباع و تطبيق الحركات التي تخدم التكنيك و تعلمها و إتقانها و أدائها بشكل دقيق و بسرعة عالية^(٢).

٢-٢-١ الحركة الأنبساطية الطعن (ledelopement)

تعتبر اهم حركات المبارزه جميعها حيث انها من اكثر الحركات تكرارا سواء في درس المبارزة أو اثناء المنافسات كما تعد العمود الفقري للمبارزة.ومن وضع التحفز لتنفيذ الحركة الأنبساطية يقوم المبارز بمد الذراع المسلحة للأمام لأقصى مدى بدون تصلب مع بقاء الجسم دون حركة ويكون كف اليد المسلحة للخارج اعلى من الذقن ويتبع في الحال تحريك القدم للأمام بينما تبقى القدم الخلفية للمبارز على الأرض مع فرد باطن الركبة الخلفية وتترك في الوقت نفسه الذراع الخلفية لتهدب موازنة للرجل الخلفية وتكون القدم الأمامية على الأرض والركبة تكون عمودية على القدم في خط وهمي يمر في منتصف القدم.^(٣)

١- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث المراد حلها و ذلك لأنه الوسيلة المناسبة للوصول إلى أهداف البحث ودراسة المتغير الخاص بالتجربة.

٢-٣ عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من قبل الباحث وهم طلاب المرحلة الثالثة كليه التربية الرياضية / جامعة البصرة للعام الدراسي ٢٠١٣- ٢٠١٤ حيث تم اختيار شعبتين من المرحلة الثالثة وبعدها قام الباحث بتقسيم عينة البحث عشوائيا الى مجموعتين (ضابطه و تجريبية) حيث بلغت المجموعة الضابطه ٢١ طالب و المجموعه الثانيه ٢١ طالب وتم إعطاء المجموعة التجريبية تمارين المرونة المقترحة في الدرس العملي بينما كانت المجموعه الضابطه تأخذ الدرس التقليدي. ولغرض التأكد من تجانس أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي

١- اسامه عبد الرحمن - المبادئ الأساسية في المبارزة - الإسكندرية - دار الطباعة الحرة - جامعه المنصورة - ٢٠٠٣ - ص ١٢

٢- بسام عباس البياتي برنامج مقترح بتطوير سرعة و دقة الطعن لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعه بغداد ١٩٨٣ ص ٦٩ .

٢ عباس عبد الفتاح الرملي: مبارزة سلاح الشيش القاهرة: مطابع الدجوي : ١٩٧٩ : ص ١٧٣

٣ - عمرو السكري مصدر سبق ذكره ١٩٩٣ ص ٧٠

بين افرادها استخدم الباحث معامل الالتواء لنتائج المسح الميداني في متغيرات البحث كافة وللمجموعتين الضابطه والتجريبية حيث ظهر ان قيم معامل الالتواء لعينة البحث تتراوح بين (٠.٠٤٠ - ٠.٦٨٦) ، وان قيم الالتواء انحسرت بين (٣ - +) وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات

جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات البحث كافة

المتغيرات	وحدة القياس	الايوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الالتواء %
الوزن	كغم	٦٦.٦٦	٧.٢١	٠.٦٨٦
الطول	المتر	١٧٣.٧	٦.١٤	٠.١١٩
العمر	سنة	٢٢.٢	١.٢٢	٠.٤٦٣
المرونة	سم	١٧.٧	٤.٩٧	٠.١٨٥
مهارة الطعن	درجة	٣.٧	٠.٦٨	٠.٦٨٣
زاوية ركبة الرجل الخلفية (رجل الدفع) لحظة الطعن	درجة	١٥٩.٢	٥.٨	٠.٥٤٦
زاوية ركبة الرجل الأمامية لحظة الطعن	درجة	١٦٩	٦.١	٠.٤٤٨
ارتفاع مركز ثقل الجسم خلال الاستناد على الرجل الأمامية في نهاية وضع الطعن	سم	٠.٨٨	٠.٠٤	٠.٣٤١

وبغية التأكد من تكافؤ العينة في المتغيرات كافة تم تطبيق اختبار (T) على المجموعتين (التجريبية والضابطة) وعند مقارنة (T) المحسوبة مع نظيرتها قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (40) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والبالغة (١.٦٨٤) ، وجد ان القيم (T) المحسوبة جميعها أصغر من قيمة (T) الجدولية وهي مؤشر عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذه المتغيرات وذلك يعني ان العينة متكافئة وكما مبين في الجداول (٢).

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ونوع الدلالة الإحصائية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث كافة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية		
الوزن	كغم	٦٦	٧.٢١٨	٦٧.٣	٧.٤٩	٠.٥٨٧	غير معنوي
الطول	المتر	١٧٣.٧	٦.١٤٧	١٧٥	٦.١٨	٠.٦٥٠	
العمر	سنة	٢٢.٢	١.٢٢	٢٢.٧	١.٣٨	١.١٨	
المرونة	سم	١٧.٢٨	٥.٥٩	١٨.٧	٨.٣٤	٠.٦٧٣	
مهارة الطعن	درجة	٣.٧	٠.٦٨	٣.٨	٠.٥٣	٠.٤٣٣	
زاوية ركبة الرجل الخلفية (رجل الدفع) لحظة الطعن	درجة	١٥٩.٢	٥.٣	١٥٨.٨	٥.٨	٠.١٠٢	
زاوية ركبة الرجل الأمامية لحظة الطعن	درجة	١١٤.٨	١.٩	١١٢.٨	٣.٠٣	١.١٢٣	
ارتفاع مركز ثقل الجسم خلال الاستناد على	سم	٠.٨٨	٠.٠٤	٠.٨٦	٠.٠٤	٠.٧٠٧	

* قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (1.684).

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة:

١-٣-٣ وسائل جمع المعلومات

لقد استعان الباحث بعدة وسائل لجمع المعلومات هي:

١- المصادر العربية والأجنبية.

٢- المقابلات الشخصية ❖.

٣- شبكة الانترنت .

٤- التصوير الفيديوي.

٥- برامج الحاسوب.

٢-٣-٣ الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث

١- ملعب مبارزة.

٢- أسلحة مبارزة .

٣- استمارة تسجيل

٤- مسطره طولها ٦٠سم مقسمه بخطوط الى وحدات كل وحده تساوي اسم

٥- مقعد او كرسي يتحمل وزن اللاعب

٦- جهاز قياس الوزن والطول

٧- حاسبة (Pentium 4) لإجراء عمليات التتقيط والتحليل الفيديوي من أجل عملية رصد المفاصل بالنقط

المضيفة (الفسفورية) عند أفراد العينة.

٨- جهاز تلفاز وجهاز فيديو صنع ياباني.

٩- كاميرا تصوير فيديو نوع Sony ياباني الصنع عدد (٢) ذات سرعة تردد (٢٥) صورة/ثا.

١٠-علامات مضيفة (فسفورية).

١١- شاخص للتهديف.

٣-٤ التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية بتاريخ ٢٠/١/٢٠١٤م في الساعة العاشرة صباحاً في قاعة المبارزة في

كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة،

❖ أجرى الباحث المقابلات الشخصية مع عدد من المختصين في مجال اللعبة وهم كالتالي:

١- م.د. سلام جابر /كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة .

٢- م.مشتاق حميد/ كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة .

٣- م.عبد الحسن رحيمه / كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة.

وكان الهدف منها التأكد من الأمور الآتية:

- ١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- ٢- معرفة كيفية إجراء الاختبارات وتحضير مستلزماتها .
- ٣- كيفية نصب الكاميرات للتصوير الفيديوي ومعرفة ارتفاع ومسافة بين الكاميرا ومكان أداء المهارة
- ٤- مدى تطبيق فريق العمل للواجبات الواقعة على عاتقه.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية الثانية لإيجاد المعاملات العلمية للاختبار الأداء مهارة الطعن :

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٢٣/١/٢٠١٤م في الساعة العاشرة صباحاً في قاعة المباراة في كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة على مجموعتين الأولى وهي قليلة الممارسة في رياضة المباراة (ناشئين) وعددهم (٦) لاعبين والمجموعة الثانية من الممارسين لاعبين متقدمين في أندية البصرة وعددهم (٦) لاعبين ، وقد قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للاختبار الأداء المهارات الهجومية على النحو الآتي:

صدق الاختبار :

على الرغم التأكد من صدق الاختبارين عن طريق المحكمين أستخدم الباحث الصدق التمييزي حيث أن الصدق التمييزي يقصد به ((قدرة درجات الاختبار على التمييز بين أصحاب القدرة العالية وأصحاب القدرة المنخفضة في سمة معينة من الدلائل التي يمكن ان تشير الى صدق الاختبار))^(١) وقد تم تطبيق اختبار (T) للعينات المستقلة لمعرفة الفروق بين المجموعتين كما مبين في الجدول (٣)

جدول (٣)

يبين الصدق التمييزي الاختبار لأداء مهارة الطعن

الدلالة الإحصائية	قيمة (T) * المحسوبة	الممارسين		قليلي الخبرة		المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
			درجة		درجة	
معنوي	٥.٩٣٧	٠.٨٩	٧.٠٣	٠.٧٥	٤.١٦	الإداء الفني لمهارة الطعن

*قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٨١٢).

يتبين من الجدول (٣) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث في اختبار مما يدل على صدق الاختبار .

ثبات الاختبار: قام الباحث بحساب معامل الثبات لهذان الاختباران عن طريق تطبيق الاختبارين وأعادتهما بعد أسبوع على عينة البحث (الاستطلاعية) ، وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الاول والثاني وكما مبين في الجدول (٤).

جدول (٤)

يبين ثبات الاختبار لأداء مهارة الطعن

الدلالة الإحصائية	R* قيمة المحسوبة	الاختبار الثاني		الاختبار الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
			درجة		درجة	
معنوي	٠.٨٤٠	٠.٦٣	٥	٠.٧٥	٤.١٦	الاداء الفني لمهارة الطعن

* قيمة (R) الجدولية تحت درجة حرية (٤) و متوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٨١١).

يتبين من الجدول (٤) إن اختبار الأداء الفني لحركة التقدم للإمام ذات ارتباط عالي عند إعادة الاختبار. الموضوعية: "أجراء يتخذ لتأكد التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية في الاختبارات، وان اللاموضوعية في البحث تؤدي إلى التأثير في صدقه ومن ثم في ثباته أي أن الموضوعية تتحقق باتفاق الجميع" (١). قام الباحث بحساب معامل الثبات لهذان الاختباران عن طريق تطبيق الاختبارين وأعادتهما بتغير الحكام، وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني وكما مبين في الجدول (٥)

جدول (٥)

يبين موضوعية الاختبار لأداء مهارة الطعن

الدلالة الإحصائية	R* قيمة المحسوبة	الحكم الثاني		الحكم الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
			درجة		درجة	
معنوي	٠.٨٧٦	٠.٦٦	٤.٤١	٠.٧٥	٤.١٦	الاداء الفني لمهارة الطعن

* قيمة (R) الجدولية تحت درجة حرية (٤) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٨١١).

يتبين من الجدول (٥) إن اختبار الأداء المهارات الهجومية ذات ارتباط عالي عند إعادة الاختبار من قبل الحكم الأول والثاني.

٣-٦ خطوات إجراء التجربة الميدانية: تضمنت التجربة الميدانية العديد من الخطوات وكما يأتي:

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة لعينة البحث: قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار المرونه ومهارة الطعن بتاريخ ٢٦/١/٢٠١٤، وقام الباحث بأعداد استمارة خاصة لتقويم أداء اللاعبين في اختبارات مهارة الطعن من قبل الخبراء.

١- علي سلوم، ووجواد الحكيم، الاختبارات والقياس في المجال الرياضي ٢٠٠٤ ١١١

(المحكمين)^{١*} وسجلت درجاتهم فيها ، إذ أعطيت لكل مهارة ١٠ درجات ، كما أجرى الباحث تصوير فيديو القبلي على عينة البحث حيث أدى فراد العينة حركة الطعن على ملعب المباراة وبعد تثبيت العلامات الفسفورية على مفاصل الجسم لجميع أفراد العينة قبل البدء بالتصوير، وقد أدى كل فرد من العينة ثلاثة محاولات تهديف او لمس شاخص موضوع أمامه بشكل متتالي تبدأ المحاولة من وضع الاستعداد في لعبة المباراة ثم يقوم اللاعب بالطعن والرجوع إلى وضع الاستعداد، وبحضور فريق العمل المساعد* .

٣-٦-٢ التمارين الخاصة المقترحة (التجربة الرئيسية) :

تم تطبيق التمارين المرונה المقترحة على أفراد المجموعة التجريبية ضمن الدرس العملي ولمدة شهر ونصف من تاريخ ٢٠١٤/٢/٢ و لغاية ٢٠١٤/٣/١٣ وحسب مواعيد الدرس العملي

الخاص بالمجموعة التجريبية ويتضمن الدرس العملي التمارين الخاصة لتنمية عنصر المرונה وكما موضحة في الملحق (١)، حيث اعد الباحث التمارين الخاصة المقترحة لعنصر المرונה

لتدريب طلاب المرحلة الثالثة كليه التربية الرياضية ،مستعيناً بأدبيات رياضة المباراة وكذلك آراء الخبراء والمختصين ،وقام الباحث بأدخال تمارين المرונה على الدرس العملي للمجموعة التجريبية فقط على الجزء الرئيسي للدرس العملي للمجموعة التجريبية ،

بينما خضعت المجموعة الضابطة لممارسة المنهاج التقليدي فقط ،وقد راعى الباحث عند تطبيق التمارين الخاصة المقترحة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب بالتمارين الخاصة المستخدمة ومن البسط إلى المعقد إضافة إلى إثارة الدافعية لدى أفراد المجموعة التجريبية .

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية لعينة البحث:

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار المرונה ومهارة الطعن بتاريخ ٢٠١٤/٣/١٦ ، وقام الباحث بأعداد استمارة خاصة لتقويم أداء اللاعبين في اختبارات مهارة الطعن والتصوير الفيديوي كما في الاختبارات القبلية.

٣-٦-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :

^{١*} تم تقويم الاداء بواسطة الخبراء المدرجة أسمائهم أدناه

- ١- م.د. سلام جابر /كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة .
- ٢- م.م. مشتاق حميد/ طالب دكتوراه /كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة .
- ٣- السيد عبد الحسن رحيمه /طالب ماجستير / كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة.

* تكون فريق العمل المساعد من السادة المدرجة أسمائهم ادناه:

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| ١- م. م. د. وسام فلاح | إدارة التجربة الميدانية |
| ٢- م. م. سلام جابر | تهيئة عينة البحث والإشراف عليها |
| ٣- م. م. فيصل غازي | تصوير التجربة بكاميرا الفيديو |
| ٤- م.م. عبد الحسن رحيمه | تصوير التجربة بكاميرا الفيديو |

• اختبار المرونة الحركية:

• **هدف الاختبار:** قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للامام من وضع الوقوف
الأدوات اللازمة: مقياس مدرج من الخشب او مسطره طولها ٦٠سم مقسمة بخطوط الى وحدات كل وحده
 تساوي اسم ويفضل ان تكون حدود هذا التدرج في مدى ١٠ اسم
 مقعد او كرسي او منضدة مسطحة تتحمل وزن اللاعب (المختبر) بدون حدوث اهتزاز
وصف الاختبار: يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافه المقعد او المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان
 لجانبي المقياس يقوم المختبر بثني الجذع اماما اسفل بحيث تصبح الاصابع امام المقياس ومن هذا الوضع
 يحاول المختبر ثني الجذع لاقصى مدى ممكن بقوه وببطئ مع ملاحظة ان تكون اصابع اليدين في مستوى
 تتحرك للاسفل موازية للمقياس

درجة المختبر: هي اقصى نقطة على المقياس يصل اليها من وضع ثني الجذع اماما اسفل

٣-٧ الوسائل الإحصائية: لغرض معالجة البيانات الإحصائية أستخدم الباحث نظام (spss) الاحصائي.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبليّة والبعدية ونسبة التطور لقيم زاوية مفصل ركبة الرجل
 الخلفية (رجل الدفع) لحظة الطعن للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

□ (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط ومستوى التطور وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات
 القبليّة والبعدية لمجموعتي عينة البحث في اختبار زاوية مفصل ركبة الرجل الخلفية (رجل الدفع) لحظة الطعن

الدلالة الإحصائية	قيمة (T) المحتسبة	نسبة التطور %	فرق الأوساط	البعدية		القبليّة		المجموعات
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
					درجة		درجة	
معنوي	١٠.٤٦	٨.٦٣	١٥	٣.٢	١٧٣.٨	٥.٨	١٥٨.٨	التجريبية
غير معنوي	١.٨٣٩	٠.٩٩٥	١.٦	٥.٨	١٦٠.٨	٥.٣	١٥٩.٢	الضابطة

قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٧٢٥)

يتضح من نتائج الجدول (٦) أن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجموعة من
 مجموعتي عينة البحث، ففي الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (١٥٨.٨) وانحراف
 معياري (٥.٨) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (١٧٣.٨) وانحراف معياري (٣.٢) وقد بلغ فرق
 الأوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٥). ومن اجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين تمت
 معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T)، حيث تبين ان قيمة (T) المحتسبة بلغت (١٠.٤٦) وهي أكبر من القيمة
 الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية

لصالح الاختبار البعدي، ولمعرفة مستوى التطور بين مجموعتي عينة البحث وترتيبها من حيث تقدم نسبة الأداء تم استخدام معامل مستوى التطور وقد جاءت هذه المجموعة بالمرتبة الأولى بنسبة بلغت (٨.٦٣%). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٥٩.٢) وانحراف معياري (٥.٣) وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٦٠.٨) وانحراف معياري (٥.٨) فيما بلغ فرق الأوساط بين الاختبارين (١.٦)، ومن أجل التعرف على معنوية الفروق تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T) حيث أتضح ان قيمة (T) المحتسبة (١.٨٣٩) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطين وجاءت هذه المجموعة بالمرتبة الثانية حيث بلغ مستوى التطور (٠.٩٩٥%). وعند مناقشة النتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (٦) ظهر ان هناك دلالة معنوية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لزاوية مفصل ركبة الرجل الخلفية (رجل الدفع) لحظة الطعن، ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية في قيمة هذا المتغير إلى المنهاج التعليمي باستخدام الجهاز الميكانيكي المساعد الذي يعطي اللاعب الإنسيابية والسهولة في دفع الرجل الخلفية بفضل القاعدتين النابضتين الموجودتين في الجهاز الميكانيكي وشعوره بقوة الدفع وخاصةً الرجل الخلفية والإحساس بالحركة ومد الرجل الخلفية بشكل يقترب من الزاوية المثالية، وهذا التطور في زاوية مد مفصل الركبة يقلل من التناقص الحاصل في قيم السرعة وقوة الدفع وتزيد من حركة تقدم اللاعب إلى الأمام. وهذا ما يؤكد (عمرو السكري، ١٩٩٣) في أن حركة القدم الخلفية تبدأ عندما تترك القدم الأمامية الأرض، ويتم الدفع بقوة لا تصل إلى أقصى حد حتى لا تقود إلى الاندفاع القصري للأمام، ويكون الدفع في الاتجاه الأفقي، وتمتد القدم بالكامل وبسرعة من أجل الحصول على السرعة النهائية^(١٢).

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ونسبة التطور لقيم زاوية مفصل ركبة الرجل الأمامية لحظة الطعن للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط ومستوى التطور وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبلي والبعدي لمجموعتي عينة البحث في اختبار زاوية مفصل ركبة الرجل الأمامية لحظة الطعن

الدلالة الإحصائية	قيمة (T) المحتسبة	نسبة التطور %	فرق لأوساط	البعدي		القبلي		المجموعات
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
					درجة		درجة	
معنوي	٦.٦٦٦	٢٠.٧	١٩.٤	٥.٤	٩٣.٤	٣.٠٣	١١٢.٨	التجريبية
غير معنوي	١.٧٧٧	١.٤	١.٦	٢.٧	١١٣.٢	١.٩	١١٤.٨	الضابطة

قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) (١.٧٢٥)

يتضح من نتائج الجدول (٧) أن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجموعة من مجموعتي عينة البحث، ففي الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (١١٢.٨) وانحراف

معياري (٣.٠٣) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (٩٣.٤) وبانحراف معياري (٥.٤) وقد بلغ فرق الأوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٩.٤). ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T)، حيث تبين أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (٦.٦٦٦) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ولمعرفة مستوى التطور بين مجموعتي عينة البحث وترتيبها من حيث تقدم نسبة الأداء تم استخدام معامل مستوى التطور وقد جاءت هذه المجموعة بالمرتبة الأولى بنسبة بلغت (٢٠.٧%).

أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١١٤.٨) وبانحراف معياري (١.٩) وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١١٣.٢) وبانحراف معياري (٢.٧) فيما بلغ فرق الأوساط بين الاختبارين (١.٦). ومن أجل التعرف على معنوية الفروق تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T) حيث أتضح ان قيمة (T) المحسوبة (١.٧٧٧) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطين وجاءت هذه المجموعة بالمرتبة الثانية حيث بلغ مستوى التطور (١.٤%).

وعند مناقشة النتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (٧) ظهر ان هناك دلالة معنوية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لزاوية مفصل ركبة الرجل الأمامية لحظة الطعن، ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية في قيمة هذا المتغير إلى استخدام الجهاز الميكانيكي المساعد في المنهاج التعليمي، إذ ان تصميم الجهاز يسمح للاعب بتنفيذ حركة الطعن ضمن القاعدتين النابضتين واللتين تحددان طول الطعنة (المسافة بين القدمين) بحيث تكون الطعنة مثالية أي لا تسمح بالزيادة أو النقصان، وتكون ركبة الرجل الأمامية عمودية على مشط القدم، وهنا يقوم اللاعب بخفض مركز ثقل الجسم الذي يؤدي بالتالي إلى انخفاض قيم زاوية مفصل ركبة الرجل الأمامية لحظة الطعن.

وهذا ما أكده (عمرو السكري، ١٩٩٣) بان القدم الأمامية تستعيد اتصالها بالأرض بواسطة العقب أو الكعب، ومن المطلوب ان تكون الساق عمودية والخذ يكون أفقياً بهدف العمل على إيقاف الجسم من الاستمرار في الاندفاع للأمام بتأثر الحركة الإنبساطية^(١٣).

وأشار (عبد الله صلاح الدين، ١٩٧٢) على ان تنفيذ حركة الطعن بالقدم الأمامية مباشرة يتطلب أن تتعامد الركبة الأمامية على منتصف القدم الأمامية^(٢٤).

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة ونسبة التطور لقيم ارتفاع مركز ثقل الجسم خلال الاستناد إلى الرجل الأمامية في نهاية وضع الطعن للمجموعتين التجريبية والضابطة.

□ (٨)

^١ عمرو السكري، مصدر سبق ذكره، ١٩٩٣ ٧٢.

^٢ عبد الله صلاح الدين، أسلحة المبارزة، بغداد: مطبعة دار السلام، ١٩٧٢ ٣٦.

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط ومستوى التطور وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي عينة البحث في اختبار زمن أداء حركة الطعن

المجموعات	القبلية		البعدي		فرق الأوساط	نسبة التطور %	قيمة (T) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
	سم	سم	سم	سم				
التجريبية	٠.٨٦	٠.٠٤	٠.٧٠	٠.٠٣	٠.١٦	٢٢.٨	٨.٤٥٧	معنوي
الضابطة	٠.٨٨	٠.٠٤	٠.٨٠	٠.٠٥	٠.٠٨	١٠	٠.٣٨٧	غير معنوي

قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٧٢٥)

يتضح من نتائج الجدول (٨) أن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجموعة من مجموعتي عينة البحث، ففي الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (٠.٨٦) وانحراف معياري (٠.٠٤) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (٠.٧٠) وانحراف معياري (٠.٠٣) وقد بلغ فرق الأوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (٠.١٦). ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T)، حيث تبين أن قيمة (T) المحتسبة بلغت (٨.٤٥٧) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ولمعرفة مستوى التطور بين مجموعتي عينة البحث وترتيبها من حيث تقدم نسبة الأداء تم استخدام معامل مستوى التطور وقد جاءت هذه المجموعة بالمرتبة الأولى بنسبة بلغت (٢٢.٨%).

أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٠.٨٨) وانحراف معياري (٠.٠٤) وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٠.٨٠) وانحراف معياري (٠.٠٥) فيما بلغ فرق الأوساط بين الاختبارين (٠.٠٨). ومن أجل التعرف على معنوية الفروق تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T) حيث أتضح ان قيمة (T) المحتسبة (٠.٣٨٧) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطين وجاءت هذه المجموعة بالمرتبة الثانية حيث بلغ مستوى التطور (١٠%).

وعند مناقشة النتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (٨) ظهر ان هناك دلالة معنوية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لارتفاع مركز ثقل الجسم خلال الاستناد إلى الرجل الأمامية في نهاية وضع الطعن، ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية في قيمة هذا المتغير إلى تطبيق المنهاج التعليمي باستخدام الجهاز الميكانيكي المساعد ومن خلاله أتقان حركة الطعن من النواحي الميكانيكية وأدائها بشكل إنسيابي ومن وضع الاستعداد وحتى نهاية وضع الطعن بحيث يتناسب مسار مركز ثقل الجسم مع طبيعة أداء الحركة.

وهذا ما اكده (خالد محمد العطيات، ١٩٩٧) حيث تبدأ المسافة بين نقطة مركز الثقل والأرض بالتناقص وهذا التناقص في خط سير الحركة يتناسب مع طبيعة أداء الحركة نفسها التي يكون فيها مركز الثقل في بداية وضع الاستعداد في نقطة ثابتة، ومع بداية التحرك للطعن يبدأ بالنزول للأسفل نتيجة لاندفاع الجسم للأمام وانشاء الرجل الأمامية بشكل سريع أماماً، مما يؤدي إلى الهبوط في مركز الثقل نحو الأمام والأسفل ليثبت في نهاية وضع الطعن^(١٥).

٤-٤ عرض نتائج اختبارات المرونة ومهارة الطعن القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

يتضح من نتائج جدول (٩) أن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث .

جدول (٩)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط ومستوى التطور وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار متغيرات البحث

المتغيرات	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		فرق الأوساط	قيمة (T) * المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المرونة	١٧.٢٨٥	٥.٥٩٥	٢٦.٣٣	٣.٣٦	٩.٠٤٨	١٠.٨٧٥	معنوي
مهارة الطعن	٣.٧٠٥	٠.٦٨٣	٦.٤٨٨	٠.٦٢٧	٢.٧٨٣	١٣.١٨٩	معنوي

* قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) (١.٧٢٥)

ففي اختبار المرونة القبلي بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٧.٢٨٥) وانحراف معياري (٥.٥٩٥) ، بينما بلغ الوسط الحسابي لاختبار المرونة البعدي (٢٦.٣٣) وانحراف معياري (٣.٣٦) ، وقد بلغت فروق الأوساط الحسابية (٩.٠٤٨) ، ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T)، حيث تبين أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (١٠.٨٧٥) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

اما بالنسبة لاختبار مهارة الطعن القبلي بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٣.٧٠٥) وانحراف معياري (٠.٦٨٣) ، بينما بلغ الوسط الحسابي لاختبار المرونة البعدي (٦.٤٨٨) وانحراف معياري (٠.٦٢٧) ، وقد بلغت فروق الأوساط الحسابية (٢.٧٨٣) ، ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين تمت

^١ خالد محمد العطيات، دراسة كمية الدفع وبعض المتغيرات الميكانيكية للرجلين في حركات الهجوم في المبارزة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٧ □ ٣٧.

معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T)، حيث تبين أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (١٣.١٨٩) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

وعند مناقشة النتائج التي تم عرضها وتحليلها في جدول (٩) ظهر ان هناك دلالة معنوية في اختبار المرونة ومهارة الطعن بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث سبب تطور في قيمة هذه المتغيرات الى التمارين الموضوعية من قبل الباحث والمنتقاة لرفع صفة المرونة مما ينعكس هذا التطور على أداء مهارة الطعن لدى الطلبة ، ويرى الباحث ان التمارين المرونة الخاصة المقترحة ساعدت على تطوير أفراد المجموعة التجريبية .ويتفق الباحث مع اشارة إليه بيان علي عبد علي واخرون (٢٠٠٩) ^(١) أن حركات لاعب المبارزة تعتمد على المدى الذي تتحرك فيه مفاصل الجسم او بعض اجزائه ويؤدي هذا المدى الدور الاساسي في تحقيق نجاح الاداء وتحقيق اللسة الصحيحة عند اداء حركة الطعن ، حيث تساعد المرونة على البساطة والانسيابية والتوافق في الاداء الحركي ،كما يؤدي اتساع مدى الحركة في مفاصل الجسم الى إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب للانقباض ،ومن ثم سوف يسمح بإنتاج قوة اكبر .

٤-٥ عرض نتائج اختبارات المرونة ومهارة الطعن القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها: يتضح من نتائج جدول (١٠) أن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث .

(١٠)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط ومستوى التطور وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار متغيرات البحث

المتغيرات	الاختبارات القبلي		الاختبارات البعدي		فرق الاوساط	قيمة (T)* المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المرونة	١٨.٧٦	٨.٣٤	٢٠.٧١	٥.٤٦	١.٩٥٢	٢.٢٧٦	معنوي
مهارة الطعن	٣.٧٨	٠.٥٣	٤.٣١	٠.٥٣	٠.٥٢٧	٣.٥٨٢	معنوي

* قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) (١.٧٢٥)

ففي اختبار المرونة القبلي بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٨.٧٦) وانحراف معياري (٨.٣٤) بينما بلغ الوسط الحسابي لاختبار المرونة البعدي (٢٠.٧١) وانحراف معياري (٥.٤٦) ، وقد بلغت فروق الأوساط الحسابية (١.٩٥٢) ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T)، حيث تبين أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (٢.٢٧٦) وهي أكبر من القيمة الجدولية

^١ - بيان علي عبد علي واخرون ، أسس رياضة المبارزة : دار الارقم للطباعة ، بغداد ، العراق ، ٢٠٠٩ * (٤١).

البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

اما بالنسبة لاختبار مهارة الطعن القبلي بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٣.٧٨) وانحراف معياري (٠.٥٣٣) ، بينما بلغ الوسط الحسابي لاختبار المرونة البعدي (٤.٣١) وانحراف معياري (٠.٥٣) ، وقد بلغت فروق الاوساط الحسابية (٠.٥٢٧) () ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T)، حيث تبين أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (٣.٥٨٢) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. وعند مناقشة النتائج التي تم عرضها وتحليلها في جدول (١٠) ظهر ان هناك دلالة معنوية ضعيفة في اختبار المرونة ومهارة الطعن بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي برغم من وجود تطور لدى افراد المجموعة الضابطة في متغيرات البحث ، ويعزو الباحث سبب ضعف تطور المجموعة الضابطة في هذه المتغيرات الى إبقاء هذه المجموعة على الدرس العملي الخالي من تمارين المرونة الخاصة وعدم الاهتمام بصفة المرونة أثناء الدرس العملي .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- ١- ان تمارين المرونة المقترحة تأثير ايجابي في تطوير مهارة الطعن لعينة البحث (المجموعة التجريبية).
- ٢- أظهرت عينة البحث تفوقاً في كافة متغيرات البحث قيد الدراسة من خلال نتائج الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ذلك بسبب استخدام التمارين المقترحة .
- ٢- تفوق المجموعة التجريبية في كافة المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة من خلال نتائج الاختبارات البعدية مقارنة بالقبليّة وهذا ما أظهرته نتائج المتغيرات من فروق بين الأوساط الحسابية والتي اوضحت تقدم هذه المجموعة على المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية كافة.
- ٣- لم تحقق المجموعة الضابطة أي تقدم في كافة المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة على الرغم من وجود فروق ظاهرية في قيم الأوساط الحسابية وعليه فقد حققت نسبة تطور واطئة.
- ٤- على الرغم من وجود الفروق المعنوية في قيم كافة المتغيرات الكينماتيكية لعينة البحث من المجموعة التجريبية سواء من خلال المقارنة بين الاختبارات القبليّة والبعدية أو من خلال مقارنتها مع نتائج الاختبارات البعدية مع المجموعة الضابطة لم تحقق قيم المتغيرات الكينماتيكية القيم المثالية المطلوبة وهذا يرجع إلى كون العينة خام في مراحلها الأولى

٥-٢ التوصيات :

- ١- التأكيد على الوضع الميكانيكي المنخفض لزاوية مفصل ركبة الرجل الأمامية قبل الطعن لما له من فائدة ميكانيكية في خدمة الواجب الحركي من خلال توزيع مركز الجسم على القدمين بالتساوي فضلاً عن وقوعه في

منتصف المسافة بين القدمين مع انخفاض مركز ثقل الجسم إلى الأسفل قليلاً نتيجة لإثناء الركبتين وتعامدها على منتصف القدم الأمامية.

٢-التأكيد على الوضع الميكانيكي لزاوية مفصل ركبة الرجل الخلفية (رجل الدفع) لما لها من دور حيوي وهو دفع الأرض بقوة لتحريك الجسم إلى الأمام من خلال امتداد مفصل الركبة والتي يجب ان تمتد كاملاً قبل هبوط القدم الأمامية على الأرض.

٣- ضرورة استخدام تمارين المرونة المقترحة في تطوير مستوى المرونة ومهارة الطعن لاهميتها الكبيرة في اعطاء الطالب القدرة على تعلم واتقان مهارة الطعن .

٤-التأكيد على هذه التمارين خلال عملية التدريب لما لها من أهمية في دمج عدة مهارات حركية في نسق واحد وهذا ما يحتاجه لاعب المبارزة في اداء مهارة الطعن بسهولة وانسيابية .

٥-التأكيد على أحتواء الدرس العملي على أفضل تمارين المرونة ، فضلاً عن الاجهزة و الادوات وذلك لاهميتها في توفير الوقت المسموح للتدريب واداء الواجبات الحركية .

٦-التأكيد على إجراء بحوث ودراسات مشابهة تستخدم فيها تمارين المرونة في البرامج التدريبية ولكافة الالعاب والفعاليات الفردية والفرقية .

المصادر:

- اسامه عبد الرحمن **المبادئ الأساسية في المبارزة** الإسكندرية دار الطباعة الحرة جامعه المنصورة ٢٠٠٣ م.
- بسام عباس البياتي **برنامج مقترح بتطوير سرعة و دقة الطعن لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش** رسالة ماجستير كليه التربية الرياضية جامعه بغداد ١٩٨٣ م .
- بيان علي عبد علي واخرون ، **أسس رياضة المبارزة** : دار الارقم للطباعة ، بغداد ، العراق ، ٢٠٠٩م
- خالد محمد العطيّات، **دراسة كمية الدفع وبعض المتغيرات الميكانيكية للرجلين في حركات الهجوم في المبارزة**، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٧
- طلحة حسين حسام الدين: **الميكانيكا الحيوية** ١، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٣٠.
- عباس عبد الفتاح الرملي: **مبارزة سلاح الشيش** القاهرة: مطابع الدجوي : ١٩٧٩ .
- عبد الله صلاح الدين، **أسلحة المبارزة**، بغداد: مطبعة دار السلام، ١٩٧٢م.
- عبد علي نصيف ، **التعلم الحركي** ١، الموصل، مؤسسة دار الكتب، ١٩٨٠.
- قاسم حسن حسين عبد علي نصيف **مبادئ علم التدريب الرياضي** دار المعرفة بغداد[١٩٨٠].
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: **أعداد المطاولة** ١، مطبعة علاء، ١٩٨٠.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان : **أختبارات الاداء الحركي** : ١ ، دار الفكر العربي .القاهرة ١٩٨٢م
- وجيه محجوب: **علم الحركة** ١، العراق، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٥.
- عمرو السكري، دليل المبارزة، ط١-: دار المعرفة، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .

(ملحق ١) التمارين المقترحة:

ت	التمرين	التكرار
١	(وضع الاونكارد) رقاد الذراعين عالياً. ثني احد الرجلين والاخرى على امتداد الجسم رفع الجذع عالياً اماما اسفل	١٠

	والضغط (تمرين بدون سلاح).	
١٠	(وضع الاونكارد) رقاد الذراعين عالياً فع الرجلين اماما عاليا خلفا للمس الارض خلفا بالمشطين (تمرين بدون سلاح).	٢
١٠	(وضع الاونكارد) رقاد الذراعين جانبا تبادل رفع الرجلين مع لف الجذع للمس الذراع المقابلة (تمرين بسلاح).	٣
١٠	(وضع الاونكارد) وقوف فتحا . الذراعان عاليا تقوس الجذع خلفا لاقصى مدى ممكن (تمرين بسلاح).	٤
١٠	(وضع الاونكارد) وقوف نصفا . مواجهه جانبا . لقائم مثبت السند باحد الذراعين والآخر ثبات الوسط . مرجحة الرجل الحرة اماما خلفا (تمرين بسلاح) .	٥
١٠	(وضع الاونكارد) اقضاء مد الركبتين كاملا مع الوثب عاليا ومرجحة الذراعين اماما عاليا للوصول لاقصى ارتفاع (تمرين بسلاح)	٦
١٠	(وضع الاونكارد) وقوف نصفا . الجانب مواجهه للحاجز سند الرجل الحرة مسك الذراع مواجهه للحاجز ثني الجذع خلفا لاقصى مدى (تمرين بسلاح)	٧
١٠	(وضع الاونكارد) وقوف نصفا . ثني الجذع اماما اسفل لاقصى مدى مع ضغط الجذع (تمرين بسلاح) .	٨
١٠	(وضع الاونكارد) وقوف نصفا مواجهه الحاجز سند رجل الحرة الركبتان مثنيتان قليلا مسك الحاجز باليدين مد الركبتين مع السقوط بالحوض للامام والاسفل (تمرين بسلاح) .	٩
١٠	(وضع الاونكارد) وقوف فتحا . الذراعان عاليا . دامبلز بكل يد . خفض الذراعان جانبا اسفل مع ثني الجذع اماما اسفل (تمرين بدون سلاح) .	١٠
١٠	(وضع الاونكارد) الانبطاح عال . فوق المهر وعقل الحائط . الذراعان عاليا رفع الجذع والذراعان عاليا ثم خفضها اسفل للمس الرجل المهر بتبادل (تمرين بسلاح) .	١١
٤	(وضع الاونكارد) رقاد القرفصاء . عال فوق مقعد القدمان مرتكزان على الارض اليدين تقبضان على المقعد رفع الرجلين عاليا خلفا للمس المقعد خلف الرأس (تمرين بدون سلاح).	١٢
٤	(وضع الاونكارد) جلوس طويل . الذراعان عاليا ثني الجذع اماما اسفل لاقصى مدى (تمرين بسلاح).	١٣
٤	(وضع الاونكارد) رقاد اليدين خلف الرأس تشبيك رفع الجذع عاليا للمس الركبتين بالمرفقين (تمرين بدون سلاح)	١٤
٤	(وضع الاونكارد) وقوف فتحا . الذراعان عاليا تبادل ثني الجذع اماما اسفل للمس مشط القدم (تمرين بسلاح).	١٥
٤	(وضع الاونكارد) وقوف فتحا . تشبيك اليدين خلف الرقبة ثني الجذع اماما اسفل والضغط لاقصى مدى (تمرين بدون سلاح) .	١٦
٤	(وضع الاونكارد) وقوف فتحا . مواجهة كرة معلقة مرجحة الرجل الحرة اماما عاليا للمس الكرة (تمرين بدون سلاح)	١٧