

تأثير تمارين السرعة الذهنية على بعض القدرات الحركية لأداء الهجوم المضاد بسلاح الشيش

م.م هدير فلاح عبد الصاحب¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد¹

(¹ hadeerfalah5@gmail.com)

المستخلص: رياضة المبارزة واحدة من الرياضات التي تتطلب قدرات حركية خاصة ومهارية، والتي يحتاجها المبارز بشكل مباشر في معظم حركاته ولاسيما حركات الرد والرد المضاد خصوصاً في أثناء الدفاع والهجوم بين المتنافسين لغرض احراز اللمسات على الهدف القانوني. لذا هدفت الدراسة الى:

1- اعداد تمارين خاصة تتميز بالسرعة الذهنية (التمييز والتوقع ورد الفعل) في سلاح الشيش.
2- التعرف الى تأثير التمارين السرعة الذهنية في بعض القدرات الحركية لأداء الهجوم المضاد في سلاح الشيش.

استعمل المنهج التجريبي على عينة البحث بشكل عمدي من الطالبات المشتركات في فريق الكلية بالمبارزة والبالغ عددهن (14) طالبة. وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة)، وبواقع سبع لاعبات في كل مجموعة. ومن ثم اجري لهم التجانس والتكافؤ في الاختبارات القبلية لغرض الشروع من نقطة بدا واحدة.

استثمرت الباحثة زمن (10-12-دقيقة) من القسم الرئيس لتنفيذ التمارين الخاصة وهنا يتم فصل المجموعة التجريبية عن الضابطة، إذ تنفذ المجموعة التجريبية التمارين الخاصة التي تركز على سرعة التوقع والتمييز ورد الفعل وباستعمال أدوات مساعدة.

اما المجموعة الضابطة تنفذ تمارين مغايرة لها تمارين لتطوير السرعة بشكل عام دون التركيز على سرعة التوقع والتمييز ورد الفعل وبدون استعمال أدوات عدا السلاح. وبعد انتهاء الوقت تدمج المجموعتين لتكملة باقي مكونات الوحدات التدريبية. بعد الانتهاء من تطبيق التمارين اجريت الاختبارات البعدية، وتم معالجة النتائج إحصائياً بوساطة نظام spss. واستنتجت الباحثة:

-أن التمارين الخاصة (السرعة الذهنية) ضمن منهاج تدريبي طورت القدرات الحركية والهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة.

لذا توصي باستعمال التمارين الخاصة (السرعة الذهنية) لتطوير القدرات الخاصة الحركية والبدنية الأخرى في رياضة المبارزة. والعمل على إيجاد اختبارات للسرعة الذهنية ومن ثم العمل على تطويرها في تمارين خاصة.

الكلمات المفتاحية: تمارين السرعة الذهنية -القدرات الحركية -الهجوم المضاد-سلاح الشيش.

1-المقدمة:

رياضة المبارزة واحدة من الرياضات التي تتطلب قدرات حركية خاصة ومهارية، والتي يحتاجها المبارز بشكل مباشر في معظم حركاته ولاسيما حركات الرد والرد المضاد خصوصاً في أثناء الدفاع والهجوم بين المتنافسين لغرض احراز اللمسات على الهدف القانوني. لذا تحتاج رياضة المبارزة أثناء التدريب أو المنافسات إلى تمرينات تعمل على تقصير الفترة الزمنية لاستقبال المثير وتفسيره وتحليله واتخاذ القرار المناسب لتنفيذ الواجب الحركي ضد تحركات المنافس أو هجماته. وبذلك فإننا نتحدث عن ثلاث عناصر مهمة وهي التوقع ورد الفعل والتميز. ويشير التوقع هنا لفهم طريقة لعب المنافس والاستعداد الذهني له والحساب المبكر لهجماته أو دفاعاته وكيفية الرد عليها. أما بالنسبة للتميز فيشير لرصد تطور الوضعيات والتهيؤ للتعامل معها والتي ترتبط بسرعة اتخاذ القرارات ويكون التركيز هنا على الإشارات البصرية التي تساعد على الاستعداد للأداء الحركي، أما رد الفعل والذي هو سلسلة من العمليات العصبية العضلية والتي تطور عن طريق التكرار لمختلف المهارات العصبية العضلية والتي ينتج عنها الكفاءة العالية في تنفيذ الأفعال الحركية. وتلعب سرعة التوقع الحركي دوراً فاعلاً في اختيار الأسلوب الأمثل للرد على تحركات المنافس، والتوقع الحركي يتأسس على مدى خبرة اللاعب وطول الفترة التدريبية وقدرة الجهاز العصبي والجهاز العضلي على تحليل وتفسير واتخاذ القرار لخداع المنافس أو التخلص من هجماته. ان لاعبة المبارزة بحاجة إلى تنفيذ استجابات سريعة كرد فعل للمتغيرات والمواقف المختلفة التي تحدث في المنافسة كتحركات المنافس والتغيرات المفاجئة لسرعة واتجاه السلاح. ولهذا فان رد الفعل ما هو إلا استجابة لاختبار رد فعل مناسب للمواقف المختلفة التي تحدث خلال المنافسات. لذا تكمن أهمية البحث في استثمار فوائده ومميزات تلك التمرينات لما فيها من توقع وتميز ورد فعل، وتلك المميزات أو الخصائص تنطبق مع ما تتطلبه رياضة المبارزة من أداء للمهارات الحركية كمهارات الرد والرد المضاد على المنافس، والتي تحسن من مستوى سرعة التفكير والتحليل واتخاذ القرار كأداء تمارين من وضعيات مختلفة وربطها مع الحركات التي قد تحدث أثناء اللعب، باستعمال السلاح مع رؤية كل المواقف

والاعتماد على التوقع والرد الفعل والتميز في تنفيذ الحركات الهجومية والدفاعية. إذ أن تركيز الضوء هذه التمرينات الخاصة سوف يولد لدى لاعبة المبارزة صفات عدة ومتنوعة لها إثر واضح لرياضة المبارزة في كل تفاصيلها، ومواقفها، وأساليب تدريبها، وهي محاولة من الباحثان في تطوير الاداء الحركي والمهاري برياضة المبارزة.

مشكلة البحث:

تعد رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب تمرينات خاصة من أجل الفوز، واحراز لمسة على المنافس بأسرع وقت ممكن، ومن خلال اطلاع الباحثة على تدريبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات بالمبارزة لاحظنا ضعف اللاعبات في أداء الهجوم المضاد في سلاح الشيش، وهذه الضعف ناتج عن ضعف في مستوى القدرات الحركية، الذي أثر وبشكل واضح في أداء الهجوم المضاد المهم والضروري في حسم مواقف المنافسة. لذا سعت الباحثة الى إيجاد تمرينات تتصف بالتميز والتوقع والرد السريع ضد أداء المنافسة وتحركاتها وتحسن التوقيت والتوقع الحركي والرشاقة والانسيابية وهذه المميزات وجدتها الباحثة في تمرينات خاصة تسمى تمرينات (السرعة الذهنية)، لذا كان لابد من تسليط الضوء على تمرينات السرعة الذهنية للتغلب على الضعف الحاصل في القدرات الحركية الضرورية لأداء الهجوم المضاد بسلاح الشيش.

هدف البحث:

1-أعداد تمرينات تتميز بالسرعة الذهنية (التميز والتوقع ورد الفعل) في سلاح الشيش.

2-التعرف الى تأثير التمرينات السرعة الذهنية في بعض القدرات الحركية لأداء الهجوم المضاد في سلاح الشيش.

فرضيات البحث:

1-وجود فروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى عيني البحث التجريبية والضابطة في بعض القدرات الحركية لأداء الهجوم المضاد في سلاح الشيش.

2-وجود فروق بين عيني البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لبعض القدرات الحركية لأداء الهجوم المضاد في سلاح الشيش.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبات منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بالمبارزة والبالغ عددهن 14 لاعبة.

المجال الزمني: من 11/4/2021 ولغاية 2/6/2021

المجال المكاني: قاعة المبارزة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استعمل المنهج التجريبي بأسلوب الضبط المحكم (مجموعة تجريبية-مجموعة ضابطة) وذو الاختبار القبلي والاختبار البعدي لملائمته وطبيعة حل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات المرحلة الرابعة والمتعلقات لرياضة المبارزة في المرحلة الثالثة والبالغ عددهن (37) طالبة. وتم اختيار عينة البحث بشكل عمدي من الطالبات المشتركات في فريق الكلية بالمبارزة والبالغ عددهن (14) طالبة وهم يمثلون لاعبات منتخب الكلية بالمبارزة، ولهن خبرة سابقة في هذه اللعبة، وهن بذلك يمثلن نسبة (37.8%) من مجتمع الأصل. وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة)، وبواقع سبع لاعبات في كل مجموعة. ومن ثم اجري لهم التجانس والتكافؤ لغرض الشروع من نقطة بدا واحدة.

2-3 الوسائل والأدوات والاجهزة المستعملة في البحث:

1-3-2 الوسائل المستعملة في البحث: (المصادر والمراجع العربية والاجنبية، شبكة المعلومات الدولية الالكترونية (الانترنت)، الملاحظة والتجريب، المقابلات الشخصية، التمرينات الخاصة، فريق العمل المساعد).

2-3-2 الادوات المستعملة في البحث:

عدد 14، ملعب مبارزة، شريط قياس متري، طباشير، شاخص تدريب معلق على الجدار، اشرطة ملونه ولاصقة، مصاطب خشبية، سلم رشاقة (سلم آجلتي) بأشكال متنوعة (دائري، مثلث، مربع)، قفازات، وكرات بلاستيك وحبال واطواق، دفتر واقلام لتسجيل البيانات والملاحظات، عصابة عين، مرايا).

2-3-3 الاجهزة المستعملة:

(ساعة توقيت إلكترونية،

جهاز المحمول الشخصي (حاسبة)، كاميرا تصوير فيديو).

2-4 الاختبارات المستعملة:

2-4-1 اختبارات القدرات الحركية:

2-4-1-1 التوافق (بيان علي الخاقاني: 2005، 83):

هدف الاختبار: معرفة التوافق عن طريق حركة الطعن.

الأدوات المستعملة في الاختبار: سلاح شيش عدد اثنين، شريط قياس، وساعة توقيت.

وصف الأداء: تقف اللاعبة إلى الأمام ماسكة بكلتا يديها سلاح لأجل الطعن للإمام والجانب، والمختبر يجلس على كرسي معلناً بدء عمل ساعة التوقيت، إذ يكون الطعن إلى الأمام والجانب، وتحتسب التكرارات في الثانية، وعند توقف اللاعبة عن الحركة تتوقف عمل الساعة، ويحتسب التكرار خلال (15) ثانية.

2-4-1-2 اختبار السرعة الحركية للذراع المسلحة

(علي سلوم جواد: 2004، 144):

هدف الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراع المسلحة.

الأدوات المستعملة في الاختبار: سلاح، وشاخص، ساعة توقيت.

وصف الأداء: تقف اللاعبة وعلى مسافة مناسبة من الشاخص الذي رسمت عليه دوائر بقطر (20سم)، إذ يتم لمس الهدف، أي الدوائر المرسومة على الشاخص المعلق على الجدار عن طريق مد مفصل المرفق للذراع المسلحة، مع مراعاة تغير ارتفاع الشاخص وفقاً لطول اللاعبة وهي واقفة، إذ يكون مستوى مركز الدائرة المرسومة بمستوى صدر اللاعبة، وهي في وضع الاستعداد، هذا فضلاً عن وضع يد المحكم أو كفه خلف مرفق ذراع اللاعبة على أن لا تكون ملاصقة لخصر اللاعبة، وفي هذا تأكيد على ثني الذراع المسلحة بعد لمس الهدف بشكل صحيح لغرض تكرار المحاولات. تحسب عدد مرات تكرار لمس الدوائر خلال 10 ثانية.

2-4-1-3 اختبار باس المعدل للتوازن المتحرك

(Davis. B. et. Al: 2000، 129):

الهدف من الاختبار: قياس التوازن المتحرك.

الادوات: ساعة توقيت، شريط قياس، (11) علامة مثبتة على الارض، المسافة بين علامة وأخرى 75سم.

جدول (1) يبين المعالم الاحصائية بين مجموعتي البحث في الاختبار القبلي لغرض التجانس والتكافؤ.

القدرة الحركية والهجمات المضادة	المجاميع	س	±ع	اختبار لفين	مستوى الخطأ	ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفرق
التوافق للأطراف العليا والسفلى	تجريبية	7.28	1.79	2.19	0.164	0.884	0.394	غير معنوي
	ضابطة	8	1.15					
سرعة الاستجابة الحركية للذراع المسلحة	تجريبية	5	1.29	0.04	0.837	0.934	0.369	غير معنوي
	ضابطة	4.42	0.97					
التوازن المتحرك	تجريبية	33.5	3.77	0.33	0.574	0.322	0.753	غير معنوي
	ضابطة	34.2	4.49					
الهجمة الزمنية المضادة	تجريبية	5.42	0.93	0.001	0.980	0.274	0.789	غير معنوي
	ضابطة	5.57	0.97					
الهجمة القاطعة المضادة	تجريبية	5.71	1.79	1.69	0.218	0.689	0.504	غير معنوي
	ضابطة	6.28	1.25					

* معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$

2-6-2 التمرينات السرعة الذهنية (التجربة الرئيسة): يعد فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات من الفرق النسوية المستمرة بالتدريب. يتدرب الفريق وحدتين تدريبية في الأسبوع، وزمن الوحدة تدريبية بين (90-120) دقيقة من ضمنها الإحماء والتهدئة، ويعتمد تنفيذ الوحدة التدريبية وفقاً للهدف منها واستثمار الطريقة التدريبية التي تحقق الهدف. يتم تنفيذ الإحماء والقسم الختامي من الوحدة التدريبية معاً للمجموعتين التجريبية والضابطة. استثمرت الباحثة زمن (10-12 دقيقة) من القسم الرئيس لتنفيذ التمرينات الخاصة وهنا يتم فصل المجموعة التجريبية عن الضابطة، إذ تنفذ المجموعة التجريبية التمرينات الخاصة التي تركز على سرعة التوقع والتمييز ورد الفعل وباستعمال أدوات مساعدة. أما المجموعة الضابطة تنفذ تمرينات مغايرة لها تمرينات لتطوير السرعة بشكل عام دون التركيز على سرعة التوقع والتمييز ورد الفعل وبدون استعمال أدوات عدا السلاح. وبعد انتهاء الوقت تدمج المجموعتين لتكملة باقي مكونات الوحدات التدريبية. نفذت التمرينات الخاصة خلال فترة الأعداد الخاص من أعداد الفريق

وصف الاداء: تقف المختبرة على قدمها اليمنى على نقطة البداية، ثم تبدأ في الوثب الى العلامة الاولى بقدمها اليسرى محاولة الثبات في وضعها على مشط القدم اليسرى بحد أقصى 5 ثواني بعد ذلك تثب الى العلامة الثانية بقدمها اليمنى. وهكذا بتغيير قدم الهبوط من علامة الى اخرى والارتكاز على مشط القدم في كل مرة مع ملاحظة ان تكون قدمها فوق العلامة. والمفترض ان يكون الاختبار خلال 50 ثا. لكن عند حدوث اي خطأ في عدم الثبات او النزول فوق العلامة ينقص من زمنها خمسة ثواني. وبذلك كلما زاد الزمن كلما كان التوازن أفضل.

التسجيل: يحسب الزمن الذي تقطعه المختبرة من بداية الاختبار الى خط النهاية.

2-4-2 اختبارات أداء الهجوم المضاد:

تم تقييم أداء الهجوم المضاد وفق استمارة مقننه في رياضة المبارزة ومعتمدة في دراسات سابقة (امجد حازم: 2017، 142)، ويعتمد تقييم الأداء فيها وفقاً لأجزاء الحركة ومظاهرها وذلك بتصوير المهارة وعرضها على ثلاث خبراء ويتم إعطاء درجة من (1-10) درجات. كما في الملحق (1).

2-5 التجربة الاستطلاعية:

استطلاعية بتاريخ 2021/2/4 الساعة العاشرة صباحاً على عينة عشوائية من المجتمع والبالغ عددهم (4) لاعبة احداها للاختبارات التي سوف تجريها والثانية لتمرينات السرعة الذهنية، للتعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحثة خلال اجراء الاختبارات وتطبيق التجربة.

2-6 الإجراءات الميدانية:

2-6-1 الاختبارات القبلية:

اجريت الاختبارات القبلية على عيني البحث التجريبية والضابطة يوم الاحد بعد إجراء الإحماء الكافي للاختبار، مع تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعيدة. وقد تم معالجة نتائج الاختبارات القبلية ليجاد التجانس من خلال اختبار ليفين والتكافؤ بين المجموعتين من خلال اختبار (ت) للعينات المستقلة، فتبين من الجدول (1) ان مجتمع البحث متجانس، وان عيني البحث التجريبية والضابطة متكافئ في الاختبارات القبلية والجدول (1) يبين ذلك.

معنوي	0.000	10.95	3.45	14.28	3.77	33.57	قبلي	التوازن المتحرك
					2.67	47.85	بعدي	
معنوي	0.000	7.77	1.06	3.14	0.93	5.42	قبلي	الهجمة الزمنية المضادة
					0.53	8.57	بعدي	
معنوي	0.000	7.12	1.38	3.71	1.79	5.71	قبلي	الهجمة القاطعة المضادة
					0.53	9.42	بعدي	

* معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$

يتبين من الجدول (2) وجود فروق معنوية بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في اختبارات القدرات الحركية والهجمات المضادة بسلاح الشيش، اذ بلغت قيم المستوى الخطأ لجميع الاختبارات قيم اقل من مستوى دلالة 0.05 وهذا يعني ان عينة البحث التجريبية قد تطورت في القدرات الحركية للهجمات المضادة في سلاح الشيش نتيجة استعمال التمرينات الخاصة.

الجدول (3) يبين المعالم الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	Sig.	T-Test	ع ه	س ف	ع ±	س	الأوساط الحسابية	القدرات الحركية والهجمات المضادة
معنوي	0.000	9.24	0.89	3.14	1.15	8	قبلي	التوافق للأطراف العليا والسفلى
					1.34	11.14	بعدي	
معنوي	0.001	6.35	0.95	2.28	0.97	4.42	قبلي	سرعة الاستجابة الحركية للذراع المسلحة
					0.95	6.71	بعدي	
معنوي	0.004	4.58	2.88	5	4.49	34.28	قبلي	التوازن المتحرك
					4.49	39.28	بعدي	
معنوي	0.005	4.26	0.97	1.57	0.97	5.57	قبلي	الهجمة الزمنية المضادة
					0.69	7.14	بعدي	
معنوي	0.004	4.5	0.75	1.28	1.25	6.28	قبلي	الهجمة القاطعة المضادة
					0.78	7.57	بعدي	

* معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$

يتبين من الجدول (3) وجود فروق معنوية بين قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في اختبارات القدرات الحركية

للمنافسات، وفي بداية الوحدة التدريبية حتى يستثمر قدرة الجهاز العصبي على النقل السريع للإشارات العصبية للعضلات العاملة قبل أن يحل التعب في منتصف أو نهاية الوحدة التدريبية. تم التركيز في تنفيذ التمرينات الخاصة على سرعة الأداء الحركي والدقة في تنفيذ التحركات حتى الوصول إلى مرحلة إتقان التحركات وتنفيذ الواجبات أو التمرينات بشكل جيد مع التصحيح المستمر للأخطاء. نفذت التمرينات بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة، و بزم لا يزيد عن (10) ثواني لكل تكرار وبتكرارات من (4-5) للمجموعة الواحدة وعدد المجموعات (2-3) مجموعة وفقاً لمستوى الفريق وحالته التدريبية، وفترة الراحة بين التكرارات رجوع النبض إلى ما يقارب (120) ضربة في الدقيقة قبل البدء بالتكرار التالي. والملحق (2) يوضح بعض التمرينات الخاصة. نفذت التمرينات على مدى شهرين وبواقع ثمان اسابيع من يوم 2018/2/12 ولغاية 2018/4/1.

2-6-3 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات اجريت الاختبارات البعدية على أفراد عيني البحث بتاريخ 2018/4/2 مع مراعاة كافة الظروف الزمانية والمكانية في الاختبارات القبلية.

2-7 الوسائل الإحصائية: تم معالجة النتائج إحصائياً بواسطة نظام spss وباستخدام القوانين الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ليفين للتجانس، اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطتين، اختبار (ت) لمتوسطين مرتبطتين).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل النتائج:

الجدول (2) يبين المعالم الإحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

دلالة الفروق	Sig.	T-Test	ع ه	س ف	ع ±	س	الأوساط الحسابية	القدرات الحركية والهجمات المضادة
معنوي	0.000	10.32	1.57	6.14	1.79	7.28	قبلي	التوافق للأطراف العليا والسفلى
					0.97	13.42	بعدي	
معنوي	0.000	11.3	0.89	3.85	1.29	5	قبلي	سرعة الاستجابة الحركية للذراع المسلحة
					1.34	8.85	بعدي	

اذ ان استيعاب وإدراك التوافق المعقد للواجب الحركي فبقدر ما تكون الخبرة الحركية ثرية تكون قدرة الفرد كبيرة في تحديد المسارات الحركية الدقيقة داخل الجهاز العصبي المركزي، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على القدرة التوافقية والانسائية في الأداء وتنفيذ الواجبات الحركية الجديدة على أحسن وجه وبأقل وقت (علي بن صالح الهرهوري: 1994، 319-320). وهذه الصفات التي تتميز بها حركات الرد المضاد او الهجوم المضاد أدتها لآعبات المجموعة التجريبية من خلال تمارينات السرعة الذهنية مما عمل على تحسن القدرات الحركية وأداء الهجوم المضاد لديهن. وترى الباحثة أن تمارينات السرعة الذهنية تعمل على ترقية التوافق العصبي العضلي الذي يؤدي إلى تحسين مكونات بعض العناصر الحركية المختلفة مثل سرعة الاستجابة ورد الفعل والتميز والتوافق. أن الطبيعة الحركية لتمرينات السرعة الذهنية والتي تشمل تمارين سرعة استجابة ورد فعل وتوقع حركي وإدراك وتمييز زاد في القدرة الإدراكية للإحساس الحركي وتطور جهاز التوازن لديهن ويتضح ذلك من خلال المحافظة على التوازن رغم انتقالات مركز ثقل الجسم يمينا ويساراً أعلى وأسفل (Bouchard.c, et-al; 1990, p.32).

4-الخاتمة:

وعلى ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة استنتجت الباحثة التالي:

- 1-إن التمارينات (السرعة الذهنية) طورت القدرات الحركية والهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية.
- 2-المنهاج التدريبي الاعتيادي بدون التمارينات الخاصة طور القدرات الحركية والهجوم المضاد لدى المجموعة الضابطة.
- 3-أن التمارينات (السرعة الذهنية) ضمن منهاج تدريبي طورت القدرات الحركية والهجوم المضاد لدى المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة.

وعلى ضوء الاستنتاجات توصي الباحثة بالتالي:

- 1-استعمال التمارينات (السرعة الذهنية) لتطوير القدرات الخاصة الحركية والبدنية الأخرى في رياضة المبارزة.
- 2-العمل على إيجاد اختبارات للسرعة الذهنية ومن ثم العمل على تطويرها في تمارينات خاصة.

والهجمات المضادة بسلاح الشيش، اذ بلغت قيم المستوى الخطأ لجميع الاختبارات قيم اقل من مستوى دلالة 0.05 وهذا يعني ان عينة البحث التجريبية قد تطورت في القدرات الحركية للهجمات المضادة في سلاح الشيش نتيجة التدريبات المستمرة لعينة البحث الضابطة وفق أسس تدريبية علمية صحيحة. الجدول (4) يبين المعالم الإحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

القدرات الحركية والهجمات المضادة	المجاميع	س	ع±	T-Test	Sig.	دلالة الفروق
التوافق للأطراف العليا والسفلى	تجريبية	13.42	0.97	3.63	0.003	معنوي
	ضابطة	11.14	1.34			
سرعة الاستجابة الحركية للذراع المسلحة	تجريبية	8.85	1.34	3.44	0.005	معنوي
	ضابطة	6.71	0.95			
التوازن المتحرك	تجريبية	47.85	2.67	4.33	0.001	معنوي
	ضابطة	39.28	4.49			
الهجمة الزمنية المضادة	تجريبية	8.57	0.53	4.33	0.001	معنوي
	ضابطة	7.14	0.69			
الهجمة القاطعة المضادة	تجريبية	9.42	0.53	5.16	0.000	معنوي
	ضابطة	7.57	0.78			

* معنوي عند مستوى دلالة 0.052

يتبن من الجدول (4) وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في قيم الأوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية البعدية في اختبارات القدرات الحركية والهجمات المضادة بسلاح الشيش، اذ بلغت قيم المستوى الخطأ لجميع الاختبارات قيم اقل من مستوى دلالة 0.05 وهذا يعني ان عينة البحث التجريبية قد تطورت في القدرات الحركية للهجمات المضادة في سلاح الشيش أفضل من المجموعة الضابطة نتيجة استعمال التمارينات الخاصة.

3-2 مناقشة النتائج:

يعد الهجوم المضاد من اصعب حركات الهجوم في رياضة المبارزة كونه يعتمد على حركات المهاجم التي تسبق الهجوم المضاد وهي تتطلب تمييز وسرعة عالية وتوقع للرد من قبل المدافع على حركات المهاجم باقل زمن ممكن، كما تتطلب تفكير عالي وتحليل لتحركات وهجمات المهاجم ومن ثم الرد .

المصادر:

- [1] أمجد حازم؛ تأثير منهج تعليمي وفق السيطرة الدماغية لنصفي الدماغ على تعلم بعض مهارات سلاح الشيش: (رسالة ماجستير كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، 2017).
- [2] بيان علي الخاقاني؛ بعض المتغيرات الوظيفية واللياقة لحركية وعلاقتها بمستوى الانجاز في لعبة المبارزة: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية لتربية الرياضية للبنات، 2005).
- [3] علي بن صالح الههروزي؛ علم التدريب الرياضي. ط1: (جامعة بن غازي، 1994).
- [4] علي سلوم جواد؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي. ط1: (جامعة القادسية لعام 2004).
- [5] فاطمة عبد مالح وآخرون؛ الأعداد الرياضي في المبارزة. ط1: (مركز لفصل للطباعة، بغداد، 2017).
- [6] فاطمة عبد مالح وظافر ناموس؛ أساسيات التدريب الرياضي في رياضة المبارزة. ط1: (الأردن، مطبعة المجتمع العربي، 2014).
- [7] موفق مجيد المولى وآخرون؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم. ط1: (مركز الفيل للكتابة، بغداد، 2017).
- [8] Bouchard.c,(et-al);Exercise Fitness and Health.Illinois,Human Kinetics Books,1990.
- [9] Davis. B. et. al physical Education and the study of sport. UK: Harcourt publishers Ltd. 2000.

الملاحق:

ملحق (1) يوضح استمارة تقييم أداء الهجوم المضاد

الهجوم المضاد	انسيابية أدائها وسرعتها			التوقيت المناسب			القسم التحضيرى			القسم الرئيسى			القسم الختامى			المجموع من عشرة درجات
	الدرجة			الدرجة			الدرجة			الدرجة			الدرجة			
	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	2	1	0	
الهجمة الزمنية المضادة																
هجمة الاييقاف																
اسم اللاعب	اسم المقوم															

ملحق (2) يوضح نماذج من التمرينات الخاصة

- 1- من وضع الاستعداد: يرمي المدرب قفازين واحد يمين والثاني يسار الكف الذي يرمى على اليمين تقوم اللاعبه بالتقدم والطعن والكف الذي يرمى على اليسار تقوم اللاعبه بالتقهقر والطعن.

2-الوقوف بوضع الاستعداد: رسم دوائر على الحائط مرقمة من

(1-10) وقياس قطرها 15 سم مرتبة بشكل عشوائي، والوقوف على بعد 50 سم من الحائط، عند سماع صافرة واحدة من قبل المدرب لمس الدائرة رقم (1) والعودة الى وضع الوقوف وعند سماع صافرتان من قبل المدرب لمس الدائرة رقم (2) وهكذا على ان يتم التمرين بأقصى سرعة.

3-من وضع الاستعداد: وضع حبل طوله 2 متر بشكل عرضي

مع خط المنتصف للملعب ومعلق عليه كرات بألوان مختلفة وبارتفاعات مختلفة وتحريكه يمين ويسار وعند سماع أيعاز من قبل المدرب تقوم اللاعبه بالتقدم والطعن على اللون الكرة المطلوب ويتكرر التمرين باختلاف الارتفاعات والالوان من 10-15 مرة.

4-من وضع الاستعداد: وضع حبل طوله 2 متر بشكل طولي

مع خط المنتصف للملعب ومعلق عليه كرات بألوان مختلفة وبارتفاعات مختلفة وتحريكه يمين ويسار وعند سماع أيعاز من قبل المدرب تقوم اللاعبه بالتقدم والطعن على اللون الكرة المطلوب ويتكرر التمرين باختلاف الارتفاعات والالوان من 10-15 مرة.

5-من وضع الاستعداد: وضع حبل طوله 2 متر معلق بسقف

القاعة عمودي على خط المنتصف ومعلق عليه كرات بألوان مختلفة وبارتفاعات مختلفة وتحريكه يمين ويسار وعند سماع أيعاز من قبل المدرب تقوم اللاعبه بالتقدم والطعن على اللون الكرة المطلوب ويتكرر التمرين باختلاف الارتفاعات والالوان من 10-15 مرة.

6-من وضع الاستعداد: رسم دوائر على الحائط مرقمة من (1-10)

وقياس قطرها 10 سم مرتبة بشكل عشوائي، والوقوف على بعد 50 سم من الحائط، عند سماع صافرة من قبل المدرب قيام اللاعبه بلمس الدوائر بالتسلسل التنازلي ابتداء من الدائرة (10) وانتهاء بالدائرة (1).

7-من وضع الاستعداد: تكرار التمرين السابق على ان يتم لمس

الدوائر بكلتا اليدين، الدوائر الفردية باليد اليمين والدوائر الزوجية باليد اليسار، ويتم أداء التمرين بأقصى سرعة.

8-من وضع الاستعداد: تكرار التمرين السابق على ان يتم

الطعن الدوائر بالترتيب التصاعدي.

9-من وضع الاستعداد: وضع عمود على الأرض يحتوي على ثلاث ألوان مضيئة بالتناوب، احمر، اصفر، اخضر مثلا سماع صافرة واحدة من قبل المدرب قيام اللاعب بالتقدم خطوة للأمام ثم الطعن.

10-من وضع الاستعداد: تكرار التمرين السابق الى ان يتم ظهور اللون الاصفر سماع صافرتان التقدم خطوتين ثم الطعن.

11-من وضع الاستعداد: تكرار التمرين السابق الى ان يتم ظهور اللون الاخضر سماع ثلاث صافرات التقدم ثلاث خطوات ثم الطعن.

12-من وضع الاستعداد: يقوم المدرب بمسك دمية المباراة وتحريكها الى اليمين واليسار واعلى وأسفل بحدود مساحة ملعب المباراة وعلى اللاعب طعن الدمية في المنطقة الدفاعية 4 عند الحركة لليمين والمنطقة الدفاعية 6 عند الحركة لليساار والمنطقة الدفاعية 7 عند الحركة للأعلى والمنطقة الدفاعية 8 عند الحركة للأسفل بأسرع زمن ممكن.

13-من وضع الاستعداد: يقوم المدرب بمسك دمية المباراة وتحريكها الى اليمين واليسار والأمام والخلف وعلى اللاعب اتباع الدمية والطعن بمنطقة الدفاع 6.

14-من وضع الاستعداد: ترسم دوائر ملونه على الأرض ومركمة بالتسلسل ولكن غير مرتبة الأماكن ومتقاربة وعند سماع أشاره من المدرب برقم الدائرة على اللاعب القفز بقدم واحدة على ذلك الرقم وتبقى بالوضع لحين سماع اشارة برقم آخر أو الرجوع الى وضع الانكارد.

15-من وضع الاستعداد: الثبات لمدة 5 ثانية والتقدم 3 خطوات ثم الثبات 3 ثانية والتقدم 5 خطوات ثم الثبات 5 ثانية والرجوع 3 خطوات ثم الثبات 3 خطوات والرجوع 5 خطوات.