



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

تأثير تمارينات مقترحة بالسكوات الارتدادي على تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين من وضع الاستعداد لدى لاعبي المباراة.

بحث مقدم من قبل

ا.م. د ليزا رستم يعقوب

ا.م. د إشراق غالب عودة

leza@copew.uobaghdad.edu.iq

Ishraq@copew.uobaghdad.edu.iq

الملخص

تعد تمارينات السكوات الارتدادي من التمارينات المهمة والتي تركز على عضلات الجسم السفلي والعلوي على حد سواء وتعمل على تطوير هذه العضلات من خلال زيادة المرونة و المدى الحركي للجسم ولكون رياضة المبارزة من الألعاب التي يلعب الوقت فيها الدور الحاسم للفوز بالنزال وتسجيل اللمسات المسبقة والمباغثة على جسم المنافس لذا كان من الضروري التركيز على تطوير صفتي القوة والسرعة لمالها من دور فعال في حسم نتيجة النزال والصالح المبارز الأكثر سرعة هدفت الدراسة إلى إعداد تمارينات مقترحة بالسكوات الارتدادي والتعرف على تأثير هذه التمارينات على تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين من وضع الاستعداد (الاونكارد) استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة على عينة من لاعبي المنتخب الوطني العراقي للشباب والبالغ عددهم (١٠) لاعبين إذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية اعدت التمارينات المقترحة بالسكوات الارتدادي من قبل الباحثتان بواقع (٢٤) وحدة تدريبية استغرق تنفيذها (٨) أسابيع. وجاءت الاستنتاجات ان تمارينات السكوات الارتدادي ساهمت بتطوير القوة المميزة بالسرعة لعينة البحث التجريبية والصالح الاختبار البعدي اما التوصيات فكانت اعتماد هذه التمارينات على فرق النساء ولفئات عمرية مختلفة لما لها من تأثير كبير على تطوير مختلف الصفات والقدرات البدنية للاعبي المبارزة



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

«المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني»

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

الكلمات المفتاحية :- تمرينات السكوات الارتدادي ، القوة المميزة بالسرعة للرجلين من وضع الاستعداد، لاعبي المبارزة التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

تشهد الأنشطة والفعاليات الرياضية ثورة هائلة في التطورات والاستراتيجيات خاصة في مجال التدريب الرياضي والذي بات معتمداً على الأساليب و الاحداثيات الحديثة للتدريب الرياضي أد تجد تمرينات السكوات الارتدادي من اكثر التمرينات الفعالة والمركزة على عضلات الجسم ككل (خاصة الجزء السفلي منه كونها تعمل على تقوية وتنمية عضلات الرجلين و الفخذين على حد سواء أيضا تحفز هرمون النمو مما يحسن من قابلية أداء الجزء العلوي من الجسم)⁽¹⁾ هذا ما يريد من فاعلية ونشاط المبارز. وبهذا (لا يختلف مفهوم التدريب الرياضي في رياضة المبارزة عنة في الألعاب الرياضية الأخرى باعتبار أن رياضة المبارزة تعتمد على إعداد الرياضي أعدادا بدنيا مهاريا وخططيا ونفسياً والتدريب الرياضي في المبارزة يعد وسيلة وليس غاية فهو يعمل على إعطاء الفرصة الكاملة لتأدية واجباته بأعلى مستوى من الكفاءة)⁽²⁾ تكون لعبة المبارزة من الألعاب التي يلعب الوقت فيها دورا كبيرا لغرض تسجيل اللمسات على المنافس باسرع وأقل وقت ممكن لجسم النتيجة اللمسات على المنافس باسرع وأقل وقت ممكن لحسم النتيجة

ايضاً تظافر عدة صفات وقدرات بدنية وحركية خاصة صفتي (القوة والسرعه) اللتان تشكلان محورا اساسياً لحسم القتال ولصالح المبارز الأكثر سرعة وكفاءة بدنية ومهارية وهنا تكمن اهمية البحث

١ - ٢ المشكلة :

تعد رياضة المبارزة من اهم رياضات المتعة والتشويق والاثارة لما تتضمنه هذه الرياضة من صفات بدنية وحركية ومهارية عديدة ومختلفة تجعلها في مصاف الالعاب الفردية الأولى على المستوى العالمي لذا بات التفكير الذي يراود المهتمين والقائمين على هذه الرياضة عن كيفية ايجاد أساليب تدريبية حديثة بأنماط مغايرة ومنوعة داخل الوحدات التدريبية لغرض رفع حاجز الروتين والتكرار . فكانت تمارين السكوات الارتدادي التمارين الاكثر فاعلية ودقة في تحسين اغلب القدرات

1- www.dailymedicainfo.com

2 - فاطمة عبد مالح ظافر الناموس ، أساسيات تدريب رياضة المبارزة، ط١، ٢٠١٥، ص٩



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني”

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

البدينية الخاصة والمهارية التي يحتاجها المبارز خاصة صفة القوة المميزه بالسرعة من للرجلين من وضع الاستعداد ولكون سرعة الأداء والوقت يلعب دور كبير في رياضة المبارزة كان يجب تنمية هذه القدرة وتطويرها بالشكل الامثل والذي ينعكس ايجاباً على الأداء المهاري اثناء النزالات .

3-1 الأهداف :-

1- اعداد تمارين مقترحة بالسكوات الارتدادي لدى عينة البحث
2- التعرف على تأثير هذا التمرينات في تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين من وضع الاستلقاء لدى عينة البحث

4-1 الفروض

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- لاعبو المنتخب الوطني العراقي للشباب بالمبارزة

2-5-1 المجال الزمني :- الفترة من (6-9-2020 لغاية 25-11-2020)

3-5-1 المجال المكاني:- قاعة الشعب الدولي للألعاب الرياضية بغداد

2- منهج البحث :-

المنهج الملائم من أهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث إذ يعتمد على طبيعة المشكلة والهدف المراد تحقيقه⁽¹⁾ لذا استخدمت البحثان المنهج التجريبي لملائته وموضوع البحث.

2 – ٢ العينة : لاعبو المنتخب الوطني العراقي للشباب برياضة المبارزة البالغ عددهم (١٢) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتقسيمهم الى مجموعتين مجموعة ضابطة بلغت (٦) لاعبين ومجموعة تجريبية بلغت (٦) لاعبين.

جدول رقم (١)

¹ - سامي محمد مسلم، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١، عمان، دار السمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠، ص٣٥٩



جامعة بغداد
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

«المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني»

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

يبين تجانس افراد عينة البحث بمعامل الالتواء

المتغيرات	وصف القياس	الوسط الحسابي	الانحاف المعياري	الوسيط	المنوال
الطول	سم	176.66	3.326	176.000	0.778
الوزن	كغم	71.167	5.527	70.000	0.760
العمر	سنة	19.833	0.753	20.000	0.313
العمر التدريبي	سنة	3.29	0.62	3	0.28

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

- ملعب مبارزة .
- اسلحة مبارزة عدد (١٢) متنوعة بين الشيش والسيف العربي وسيف المبارزة .
- جهاز الدستيمير لقياس الطول .
- جهاز الميزان لقياس الوزن .
- ساعة توقيت .
- شريط قياس .
- المصادر والمراجع
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت

2-4 الاختبار المستخدم بالبحث :-

2-4-1 اختبار الثلاث وثبات للأمام من وضع الاستعداد (1)

الغرض منة :- قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين من وضع الأستعداد (الاونكارد)

مواصفات الأداء :-

¹ - بيان الخاقاني ؛ المحددات الأساسية للاختبار الناشئين في رياضة المبارزة، اطروحة دكتوراه، غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٧ ، ص ١٩٤ .



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني”

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

١- يقف اللاعب بوضع الاستعداد (الاونكارد) أذ تشكل القدمان زاوية قائمة القدم الامامية متجهة للأمام والأخرى متجهة للجانب والمسافة بينهم (١.٥) قدم الركبتان مثنيتان قليلاً الذراع الأمامية مشكلة زاوية منفرجة مع السلاح ويكون الساعد مع السلاح على خط متوازي مع الأرض ومقدمة السلاح متجهة للأمام .اما الذراع الخلفية فتكون مرفوعة خلف الرأس .

٢- يضع اللاعب قدماً خلف خط البداية .

٣- من وضع المذكور يقوم اللاعب بمد الرجلين بقوة ودفع الأرض بالقدمين للوثب أماماً ولثلاث وثبات متتالية الى ابعد مسافة ممكنة مع بقائه في وضع الاستعداد.

التسجيل :- تقاس المسافة من الحافة الداخلية لخط البداية وحتى اخر اثر يتركه اللاعب من خط البداية (عند ملامسة القدم الخلفية للأرض) تعطى ٣ محاولات فقط وتسجل المسافة (تحسب الأفضل).

2-5-1 إجراءات البحث الميدانية :

2-5-1-1 الأختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ (٨/٩/٢٠٢٠) في تمام الساعة

2-5-2 التجربة الرئيسية :-

تم تطبيق التمرينات المقترحة الخاصة بالسكوات الارتدادي بالتجربة الرئيسية التي استمر فيها تطبيق المنهاج التدريبي لمدة (٨) أسابيع من تاريخ (١٣/٩/٢٠٢٠) ولغاية (٢٧/١٠/٢٠٢٠) وبمعدل (٣) وحدات تدريبية اذ تم تطبيق هذه التمارين ضمن الجزء الخاص بالأعداد البدني للقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية وقد استغرق وقت هذه التمارين ما بين (٢٥ – ٣٠) دقيقة .

2-5-3 الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي لأفراد عينة البحث بتاريخ (٣٠/١٠/٢٠٢٠) في تمام الساعة العاشرة صباحاً وتم فيه مراعاة نفس الظروف الزمانية والمكانية للاختبار القبلي .

2-6 الوسائل الإحصائية :

كانت باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) للاستخراج المعالجات الإحصائية المناسبة



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني“

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

٣ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-3 عرض نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين من وضع الاستعداد وتحليلها ومناقشتها.

1-3-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين من وضع الاستعداد وتحليلها

جدول (٢)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمغيرات البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبار
ع	س	ع	س		
1.210	6.332	0.407	4.105	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين من وضع الاستعداد

الجدول (٢) يبين أن الوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين من وضع الاستعداد في الاختبار القبلي قد يبلغ (4.105)

وبانحراف معياري مقداره (0.407) في حين يبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6.332) بانحراف معياري قدرة (1.210)

1-3-2 عرض نتائج اختبار فوق الأوساط الحسابية (اختبار T) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين من وضع الاستعداد وتحليلها ومناقشتها

جدول (٣)

يبين فوق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين من وضع الاستعداد

الاختبار	وحدة لقياس	ف	ع ف	قيمة T المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
القوة المميزة	متر	2.166	0.982	5.397	0.003	معنوي



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

«المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني»

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

						بالسرعة للرجلين من وضع الاستعداد
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------------

في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين من وضع الاستعداد بلغت قيمة الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٢.١٦٦) بأنحراف معياري مقدارة (٠.٩٨٢) اما قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت (٥٨.٩٧) اما مستوى الخطأ فقد بلغ (٠.٠٠٣) وهذا يدل على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الأختبار البعدي .

2-3 مناقشة النتائج :-

في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين من وضع الاستعداد نلاحظ بأن هنالم فروق ذات دلالة معنوية لصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثان السبب الى التطور والتحسين أداء عينة البحث في هذا الأختبار هو التركيز على تنمية قدرات بدنية وحركية في ان واحد من خلال تحسين القوة بشكل عام التي تشكل صفة اساسية للمبارز والتي من خلالها على باقي الصفات البدنية والحركية كالسرعة والتحمل وغيرها من الصفات الاخرى وهذا ما اكده (احمد صباح)^(١) اذا شار (ان الجانب البدني مهم جداً في رفع وتحسين الاداء المهاري معتمداً بشكل كبير على مستوى عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بالمبارز (كالدقة والسرعة الحركية وسرعة الانتقال والقوة المميزة بالسرعة) .

4 - الخاتمة :

من خلال النتائج التي استخرجتها دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي استنتجت الباحثتان فاعلية تمارين السكوات الارتدادي المقترحة في تطوير مستوى القوة المميزه بالسرعة للرجلين من وضع الاستعداد . وتوصي الباحثتان بضرورة اعتماد تمارين السكوات الارتدادي المقترحة في الوحدات التدريبية الخاصة بالمبارزة وذلك لثبات فاعليتها بتحسين وتطوير الأداء المهاري للمبارزين ، واجراء دراسة مشابهة وربطها بقدرات مهارية اخرى وعلى فرق البنات ، وزج مدربين

¹ - احمد صباح توفيق؛ اثر التدريب باستخدام اثقال اضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش ، رساله ماجستير ، غير منشورة ، جامعة الموصل ،كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥ ، ص ٩ .



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

«المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني»

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

المبارزة للالتحاق بدورات تدريبية وتطويرية للاحداث البرامج التدريبية الحديثة خاصة دورات اللياقة البدنية بأساليب تدريبية متطورة .

المصادر :

- ١ – فاطمة عبد مالح ووظافر الناموس ؛ اساسيات تدريب رياضة المبارزة ، ط ١ ، ٢٠١٥ .
- ٢ – سامي محمد ملحم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط ١ ، ٢٠٠٠ .
- ٣- بيان الخاقاني ؛ المحددات الاساسية لأختبار الناشئين في رياضة المبارزة اطروحة دكتوراة ، غير منشورة جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ١٩٩٧ .
- ٤ – احمد صباح توفيق ؛ اثر التدريب بأستخدام اثقال اضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥ .
- 5 – www .icelinfo.com Dailymad .

تمارين السكوات الارتدادي

- 1- من وضع الوقوف فتحا للإمام فتح القدمين مسافة بعرض الكتفين مع ثني الركبتين الذراعين ممدودتان للإمام بشكل متوازي ثم القيام بالوثب للأعلى الإمام بنفس المكان ل٣مرات متتالية وأخذ وضع الاستعداد ثم التكرار إلى نهاية ملعب المبارزة
- 2- نفس التمرين السابق لكن الوثبات الثلاث تكون مقسمة وحدة لجهة اليمين ووثبة أخرى لجهة اليسار ثم وثبة لجهة الإمام للعودة ثم وثبة لجهة الإمام الأعلى وتكرر إلى نهاية ملعب المبارزة
- 3- من وضع الوقوف فتحا وضع السكوات العادي القيام بوثبتين أعلى أمام وأخذ وضع الاوتكارد والتقدم خطوة والرجوع خطوة ثم العودة إلى وضع السكوات وتكرار والتمرين إلى نهاية ملعب المبارزة
- 4- اخذ وضع السكوات العادي والقيام بوثبة مرتدة للإمام الأعلى والعودة إلى وضع السكوات وأخذ وضع الاوتكارد مباشرة ثم التقدم ٣خطوات للإمام والرجوع خطوتين للخلف والعودة لوضع السكوات وتكرار التمرين بالتقدم والرجوع إلى نهاية ملعب المبارزة
- 5- اخذ وضع السكوات العادي مع وضع ٣ اسلحة من اسلحة المبارزة المسافة بين كل سلاح متر واحد فقط المبارز يقف أمام السلاح الأول والقيام بالوثب



جامعة دهوك
كلية التربية الاساس



ابحاث المؤتمر العلمي الدولي الرابع المشترك الثاني

”المستجدات الحديثة في التعليم العالي في ظل التعليم الالكتروني”

17-16 كانون الأول 2020 (المجلد الخامس)



الجامعة العراقية
مركز البحوث والدراسات

- للأمام الأعلى مرة اي عبور السلاح ثم يكرر نفس التمرين على بقية الاسلحة الثلاث واخذ وضع الاونكارد والتقدم الى نهاية ملعب المباراة .
- 6- نفس التمرين رقم (٥) لكن هذه المرة يكون تقدم للأمام بخطوتين وعودة للخلف بخطوة وهكذا يكرر الى نهاية ملعب المباراة .
- 7- جلب صناديق خشبية للتمرين عليها مربع الشكل يبلغ ارتفاعه (١٥ سم) يقف المبارز اماماً من وضع السكوات العادي القيام بالوثب فوق الصندوق الى نهاية ملعب المباراة المسافة بين كل صندوق متر واحد فقط .
- 8- اخذ وضع السكوات العادي مع مسك السلاح من الوسط بكلتا الذراعين وبشكل ممدود للأمام ثم القيام بالوثب أمام أعلى مرة للأمام ومرة للخلف الى نهاية ملعب المباراة .
- 9- اخذ وضع السكوات العادي مع مسك السلاح أمام الجسم بكلتا الذراعين ثم القيام بالوثب أمام خلف مع تحريك الذراعين أعلى أمام الجسم الى نهاية ملعب المباراة :
- 10- نفس تمرين رقم (٧) الخاص بالصناديق الخشبية يأخذ المبارز وضع السكوات العادي وهو ممسك بالسلاح وبكلتا الذراعين مع القيام بالوثب فوق كل صندوق مع تحريك الذراعين أمام أعلى الرأس يكرر الى نهاية ملعب المباراة .