

تأثير تمارين تصحيحية في اهم المتغيرات الكينماتيكية للطعن من
الثبات والحركة بسلاح الشيش لدى منتخب كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة جامعة الانبار

بحث تقدم به

طالب ماجستير عبدالقادر سعيد عبد فيحان أ. د. وليد خالد حمادي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على الاخطاء في مهارة الطعن بسلاح الشيش لفعالية المبارزة لعينة البحث, ووضع تمارين تصحيحية في اهم المتغيرات الكينماتيكية لتطوير مهارة الطعن بسلاح الشيش لعينة البحث. والتعرف على تأثير التمارين التصحيحية في اهم المتغيرات الكينماتيكية لتطوير مهارة الطعن بسلاح الشيش لعينة البحث. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة بحثه . اجري البحث على عينة مكونة من (3) لاعبين بالمبارزة. استخدم الباحث الة تصوير حديثة . تم اجراء الاختبار القبلي من خلال تصوير الاداء الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار.

الكلمات المفتاحية: تمارين تصحيحية, المتغيرات الكينماتيكية , الطعن من الثبات والحركة بسلاح الشيش.

Abstract

(the effect of corrective exercises on the most important kinematic variables to challenge stability and motion of the foil with fencing team of the college of physical education and sports sciences university of anbar)

Student name :abdulqadersaedabdfahian

Student name :Drwaleed Khalid humadi

The research aims to identify the errors in the skill of the challenge of the fencing weapon for the effectiveness of the fencing of the research sample, and the development of corrective exercises in the most important kinematic variables to develop the skill to challenge the fencing weapon for the research sample. And to identify the impact of corrective exercises in the most important kinematic variables to develop the skill of fencing the weapon for



the research sample. An experimental approach to the relevance of a research nature. The research was conducted on a sample of (3) players fencing. The researcher used a modern camera. The pre-test was conducted through the filming of technical performance in the College of Physical Education and Sports Science University of Anbar .

Key words: corrective exercises, kinematic variables, stabbing of stability and movement with a blind.

الفصل الاول

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة، وقد حظي مجال التعلم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وانما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف، وما توصل اليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج ابحاثهم ودراساتهم في ارساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه .

وقد شهد التدريب الرياضي تطورات علمية من خلال ارتباطه الوثيق بالعلوم الأخرى ومنها علم البايو ميكانيك الذي يبحث في دراسة الحركة من حيث مكانها وزمانها والقوى المسببة لها من خلال تحقيق واجباته في (تحليل و توضيح وتحسين وتطوير التكنيك)⁽¹⁾ .. عن طريق التحليل البايوميكانيكي الذي يعد احد الاركان الاساسية لعلم البايوميكانيك، اذ امكن من خلاله تجزئة الحركة الى اوضاعها المتداخلة، ومن ثم معرفة طبيعة كل جزء من أجزاء الحركة من اجل تطبيق الاسس والقوانين الميكانيكية الملائمة للاداء المثالي للحركة⁽²⁾. وذلك مما سهل مهمة المدربين في اختيار آلية علمية تتسم بالدقة والموضوعية في توجيه الاداء الفني للفعاليات الرياضية الذي يتم فيها تحليل الاداء تحليلا دقيقا عن طريق مقارنة البيانات التحليلية بالمعايير المعنية التي افتقدتها بعض الفعاليات الرياضية ومنها فعالية المبارزة بسلاح الشيش قياسا بالفعاليات الاخرى، لا سيما في حركة الطعن كونها تحقق الهدف الميكانيكي من خلال مباغته المنافس ومن ثم اصابة الهدف الاله الذي مازال المدربون يسلكون طرائق متعددة لتطويره .

(1) قاسم حسن حسين وايمان شاكر: مبادئ الاسس الميكانيكية للحركات الرياضية (عمان, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع) 1998، ص36.

(2) ريسانخريبط ونجاح شلش: التحليل الحركي (جامعة البصرة, مطبعة دار الحكمة) 1992، ص29.

ونظرا للتطور الذي شهدته فعالية المبارزة بسلاح الشيش نتيجة البحث والتقصي لحل المشكلات التي تتعلق بالأداء المثالي والانجاز لتشخيصها وعلاجها وقد تناولت الكثير من الدراسات والبحوث الميدانية تحليل مهارة الطعن لغرض التعرف على المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة مثل دراسة (نهاد ايوب قادر ومحمد ضياء عبد) وكذلك تناول قسم منها المناهج التعليمية او تدريبيه متعددة تعمل على تنمية الصفات او القابليات البدنية والمهارية الاساسية والمهمة بالمبارزة بسلاح الشيش من دون مراعاتها للخصائص البيوميكانيكية المرتبطة بمتطلبات الاداء الخاص. ولكي يكون التدريب متكاملًا يجب عدم الاخلال بواحدة من هذه الخصائص التي سيؤدي عدم استثمارها بشكل جيد لأخطاء في حركة الطعن والى الفشل من حيث اصابة الهدف. وان عدم تشخيص الاخطاء في المسارات الحركية البيوميكانيكية لجسم المبارز وتصحيحها موضوعيا من خلال وضع الحلول الصحيحة لها منذ المراحل الاولى للمبارز يؤدي الى استمرار تلك الاخطاء معه الى المراحل المتقدمة بحيث يصعب تصحيحها لثباتها، لذا يجب ان تبدأ عملية تصحيح الاخطاء المصاحبة للأداء لضمان وصول المبارز الى اقرب ما يكون من مثالية الاداء .

وتكمن اهمية البحث في رفع مستوى الاداء الحركي بسلاح الشيش لمهارة الطعن لأجل الحصول على انجاز و الوصول الى الهدف .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال مشاهدته لطلبة ولاعبي منتخبات الوطنية و هم يمارسون هذه الفعالية ومشاهده بعض التحليلات الحركية واداء مهارة بعض الحركات ومدى صحة المسارات الحركية وكذلك خبره الباحث القليلة في هذا المجال رأى ان هناك تغير في زوايا الطعن لدى لاعبين منتخب الكلية و ان هذا التغير في الزوايا لا يمكن تحديده الا من خلال التصوير لذلك تم تصوير العينة و وجد ان هناك اخطاء لزوايا الجسم فظلا عن ارتفاع مركز ثقل الجسم وغيرها من الاخطاء الاخرى لجا الباحث تحديد هذه الاخطاء للطعن من الثبات والحركة بسلاح الشيش ومن ثم وضع تمارين تصحيحية لهذه الاخطاء وتحسين المسارات الحركية للاعبين.

من هنا لجأ الباحث الى دراسة متغيرات احدى المهارات المهمة في المبارزة بسلاح الشيش وهي الطعن لتشخيص اهم الاخطاء المؤثرة للاعبين ومن ثم وضع تمارين مقترحة لتصحيح تلك الاخطاء في المسارات الحركية، ايماننا من الباحث ان هذا البحث سيقدم الحلول العلمية ويساعد المدربين على تدريب هذه المهارة المهمة بصورة صحيحة مما يسهم في بناء مبارزين ذوي أداء فني عالي، خدمة لتطوير المبارزة .

1-3 أهداف البحث:

- 1- التعرف على الاخطاء في مهارة الطعن بسلاح الشيش لفعالية المبارزة لعينة البحث
- 2- وضع تمارين تصحيحية في اهم المتغيرات الكينماتيكية لتطوير مهارة الطعن لعينة البحث .
- 3- التعرف على تأثير التمارين التصحيحية في اهم المتغيرات الكينماتيكية لتطوير مهارة الطعن بسلاح الشيش لعينة البحث .



4-1 فرضيتا البحث:

- 1- للتمرينات التصحيحية اثر ايجابي في تغيير قيم اهم المتغيرات الكينماتيكية في مهارة الطعن بسلاح الشيش لفعالية المبارزة .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية فياهم المتغيرات الكينماتيكيةلتطوير مهارة الطعن بسلاح الشيش لفعالية المبارزة لعينة البحث .

5-1مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: منتخب كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار بالمبارزة .
- 2-5-1 المجال الزمني: 27/3/2019 الى 1/9/2019
- 3-5-1 المجال المكاني : قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار .

الفصل الثاني

2-منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

المنهج هو الطريقة التي تعتمد على التفكير الاستقرائي واستنتاجي وتستخدم الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتجربة لحل مشكلة معينة والوصول إلى النتيجة⁽⁴⁾. ونظراً لما يتطلبه البحث ، فقد اعتمد الباحث (المنهج التجريبي) كونه بعد "المحاولة للتحكم في المواقف المراد دراستها"⁽⁵⁾ لملائمته طبيعة البحث وأهدافه وتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع وعينة البحث

لقد حدد الباحث مجتمع وعينة البحث والتي تتمثل بمنتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة الانبار بالمبارزة - فعالية سلاح الشيش وهو يمثل مجتمع الاصل بأكمله وكان عددهم (3) لاعبين ، وقد شكلت نسبة العينة إلى مجموع المجتمع الأصلي (100 %) ستجرى عليهم التجربة الرئيسية .

2-3 التصميم التجريبي

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي . وتخضع للاختبار القبلي لمعرفة حالتها قبل ادخال المتغير التجريبي على المجموعة وبعد ذلك تقوم باجراء الاختبار البعدي لمعرفة الفروق بين نتائج المجموعة والتي تعود الى المتغير المستقل(التجريبي) .

2-4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

هي الوسائل التي يستطيع الباحث من خلالها جمع المعلومات والبيانات الغرض منها تحقيق أهداف بحثه ، وقد تم استخدام الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية :

⁽⁵⁾ يحيى مصطفى علوان و اخرون: مناهج واساليب البحث العلمي، (ط2، عمان، دار الصفاد)2000، ص53

1-4-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية .
- الملاحظة والتجريب .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- الاختبارات والقياسات .
- استمارات تسجيل البيانات وتفرغها .
- المقابلات الشخصية . (راجع ملحق4)
- استمارات الاستبيان (راجع ملحق 2،1).

2-4-2 الأجهزة المستخدمة

- آلة تصوير فيديو نوع (Sony) ذات تردد 240 صورة /ثا ، عدد (1) .
- حامل ثلاثي للكاميرا عدد (1) .
- رام كاميرا (8gb)
- جهاز حاسوب نوع (dell)
- برنامج تحليل حركي (kinovea)

3-4-2 الأدوات المستخدمة في البحث

- سلاح الشيش (عدد 3)
- شاخص (عدد 1)
- شريط قياس الطول 5 م
- حبال مطاطية

5-2 إجراءات البحث الميدانية**1-5-2 اختبار حركة الطعن لسلاح الشيش مع شاخص**

يتمثل اختبار الأداء الفني لمهارة الطعن بالمبارزة (سلاح الشيش) بأداء المهارة، وحسب الشروط القانونية للعبة، ويقوم أفراد العينة بأداء المهارة بمحاولتين على وفق البناء الظاهري للمهارة طعن من الثبات وطعن من الحركة.

1-الهدف من الاختبار: قياس متغيرات كينماتيكية للطعن

2-الأدوات المستخدمة: ملعب للمبارزة، سلاح شيش , شاخص ، كامرة تصوير فديوي نوع Sony يابانية الصنع ذات سرعة 240 صورة /ثانية،

3-طريقة التسجيل: التصوير والتحليل الحركي.

2-5-2 التصوير الفيديوي القبلي :

تم اجراء التصوير الفيديوي القبلي لعينة البحث لاعبي المبارزة (سلاح الشيش) منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار ، في يوم الاربعاء المصادف 2019/4/3 في الساعة العاشرة صباحا على قاعة كلية التربية الدنية وعلوم الرياضة (جامعة الانبار) .

وقد تم وضع كامرة التصوير للعيننة من الاتجاه الأيسر لتصوير اللاعب من مجال الحركة على حامل ثلاثي بارترتفاع (80)سم من بؤرة العدسة إلى الأرضوبشكل عمودي على خط أداء الحركة وعلى بعد (4,20 م) بحيث يتم احتواء المهارة بأكملها من لحظة وضع الاستعداد ولحين إكمال الطعن .

وقدحرص الباحث على تهيئة الاجهزة والادوات والظروف الزمانية والمكانية واسلوب التصوير الفيديو المناسب. وبعد اخذ افراد العيننة الاحماء الكافي اعطيت لكل لاعب (محاولتين) للطعن من الثبات والحركة على الشاخص وقد تم تسجيل محاولات المختبرين جميعها لتحليلها.

3-5-3 تحليل المتغيرات الكينماتيكية الخاصة بالزوايا وفق برنامج (kinovea)

استخدم الباحث برنامج kinovea الجاهز لتحليل بعض المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بالدراسة، وهذا البرنامج هو برنامج حديث الاستخدام في التحليل الفيديو وطريقة الاستخدام تتلخص في الاتي:-

- ادخال فلم الفيديو على شكل ملفات بالحاسوب
- الضغط على زر (التحليل) ومن ثم سحب ملف الخاص بالتصوير ووضعه على الواجهة الخاصة بالصور المتحركة.

- يتم تحديد وقياس مقياس الرسم اولا بطريقة مباشرة وذلك بتحديد الفارة (ماوس) ليتم تحديد ما يعادله في الطبيعة.

- يتم قياس المسافات الافقية والعمودية بشكل مباشر بالاستناد الى مقياس الرسم(*)

- تم قياس الزوايا بشكل مباشر و ذلك بتحديد الزوايا التي يراد قياسها بالتأشير على ضلعها بالفأرة(ماوس)

الفصل الثالث

1-3 عرض نتائج بعض المتغيرات الكينماتيكية للطعن من الثباتلمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمتغيرات قيد البحث في الاختبارات القبليّة

والبعدية لمرحلة الطعنمن الثبات

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف س	ف ع	(t) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
زاوية مفصل الكتف	د	5.03	142.6	3.6	134	8.6	1.2	7.21	0.019
زاوية مفصل المرفق	د	2.51	173.6	3.05	180.6	-7	1.52	-4.58	0.044
ارتفاع مركز ثقل الجسم	سم	5	51	2.3	34	16.6	3.17	5.24	0.035

(*)مقياس الرسم: هو اداة تعبر عن مقياس متري حقيقي في الطبيعة يستفاد منه في تحويل المسافات المقاسة في الصورة لتحويلها الى ما يقابلها بالطبيعة وفق برنامج حاسوبي معد لهذا الغرض.

									عن الارض
0.015	-8.03	1.45	-11.6	3.21	84.3	1.52	72.6	د	زاوية مفصل الركبة
0.029	5.73	1.45	8.3	2.08	24	1	22	د	زاوية ميل الجذع
0.001	-35.5	0.881	-31.3	6.08	127	4.93	95.6	سم	- مسافة بين القدمين

3-2- عرض نتائج بعض المتغيرات الكينماتيكية لمرحلة الطعن من الحركة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمتغيرات قيد البحث في الاختبارات القبلية والبعدي للطعن من الحركة

مستوى الدلالة	(t) المحسوبة	ف ع	ف س	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع	س	ع	س		
0.007	12.12	1.15	14	6.11	125.3	7.57	139.3	د	زاوية مفصل الكتف
0.019	-7.11	1.45	-10.3	1	177	2.08	166.6	د	زاوية مفصل المرفق
0.001	26	0.33	8.66	2	37	2.51	45.6	سم	ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض
0.033	-5.36	3.66	-19.6	2	83	8.14	63.3	د	زاوية مفصل الركبة
0.580	-0.65	21.92	-14.3	36.11	39.3	5.29	25	د	زاوية ميل الجذع
0.120	-2.62	8.38	-22	7.57	108.3	15.88	86.3	سم	المسافة بين القدمين



الفصل الرابع

4 - الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

اعتماداً على نتائج البحث والتحليل الإحصائي للبيانات تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1 - تقسيم مهارة الطعن ومعرفة نقاط الضعف لدى عينة البحث والعمل على تطوير مستوى الضعف للطعن بسلاح الشيش بالمبارزة .
- 2- حققت التمارين التصحيحية تقدماً واضحاً بالاختبار البعدي في قيم معظم المتغيرات الكينماتيكية لمهارة الطعن بسلاح الشيش بالمبارزة باستثناء متغير زاوية ميل الجذع والمسافة بين القدمين للطعن من الحركة وهذا مؤشر ايجابي على فاعلية التمارين التصحيحية التي استخدمتها المجموعة .
- 3- اسهمت التمارين التصحيحية في رفع مستوى الاداء للمجموعة من الناحية النوعية والكمية .
- 4 - أوضحت التمارين التصحيحية بعض دلائل المهارة الحركية الصحيحة من خلال الفرص الممنوحة للاعب بزيادة الممارسة في التمرين وتلمس نواحي الضعف والقوة منها واستبعاد الحركات الخاطئة .
5. حققت التمارين التصحيحية تأثيراً معنوياً ايجابياً في المتغيرات الكينماتيكية لمهارة الطعن بسلاح الشيش

4-2 التوصيات :

انطلاقاً من مناقشة النتائج وما أمكن استنتاجه من التحليل الإحصائي للبيانات يضع الباحث التوصيات الآتية :

- 1 - ضرورة استخدام التمارين التصحيحية (قيد الدراسة) في تصحيح مهارة الطعن بسلاح الشيش بالمبارزة وذلك لأهميتها وقدرتها في إعطاء اللاعبين أفضل تصور حركي للأداء المهاري اعتماداً على المتطلبات والأسس الميكانيكية مقارنة بالأسلوب التقليدي .
- 2 - ضرورة اعتماد الأسس الميكانيكية للطعن بسلاح الشيش بالمبارزة وذلك من خلال التعامل المناسب لوضعية الطعن وذلك بضبط الجزء المختص من الاداء.
- 3 - التأكيد على الوضع الميكانيكي المنخفض لزاوية مفصل الركبة للرجل الامامية لما لها من فائدة ميكانيكية في خدمة الأداء الحركي وتأثير ذلك على انخفاض مركز ثقل كتلة الجسم والذي يحقق التوازن والاستقرار في أداء مهارة الطعن بسلاح الشيش بالمبارزة .
- 4 - التأكيد على متطلبات الوضع الميكانيكي الصحيح لزاويا أجزاء مفاصل الجسم المشاركة بالاداء من اجل تحقيق أفضل طعن بسلاح الشيش بالمبارزة .

5 - ضرورة اعتماد التدرج المنطقي والموضوعي في تصحيح مهارة الطعن بسلاح الشيش بالمبارزة من خلال تجزئة هذه المهارة إلى مراحلها أو أقسامها بدءاً بوضع الاستعداد وانتهاءً بعملية الطعن والتي تؤدي إلى تحقيق أفضل نواتج لعملية التدريب من خلال توافيقها مع المتطلبات والأسس الميكانيكية .

6 - التأكيد على احتواء المناهج التعليمية أو التدريبية على أفضل الوسائل التعليمية فضلاً عن الأجهزة والأدوات والتمارين التصحيحية على أن تتلائم مع المواقف التعليمية أو التدريبية المختلفة , وتساعد على نقل المعاني وتوضيح الأفكار وتثبيت عملية الإدراك وزيادة خبرات اللاعبين .

7 - ضرورة إجراء دراسات أخرى اعتماداً على التحليل للمتغيرات (الكينماتيكية – الكينينتيكية) التي لم يتطرق لها الباحث، من أجل ان تتكامل جميع الشروط المصاحبة لاداء مهارة الطعن بسلاح الشيش بالمبارزة.

المصادر

- (1) قاسم حسن حسين وايمان شاكر: مبادئ الاسس الميكانيكية للحركات الرياضية (عمان, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع) 1998، ص36.
- (2) ريسان خربيط ونجاح شلش: التحليل الحركي (جامعة البصرة, مطبعة دار الحكمة) 1992، ص29.
- (3) ناهده عبد زيد الدليمي : مختارات في التعلم الحركي , ط1 , النجف الأشرف , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2011 م , ص 58 .
- (4) عباس احمد السامرائي : طرق التدريس في التربية الرياضية , ط2 , جامعة الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر , 2000 م , ص 29 .
- (5) نجاح مهدي شلش , أكرم محمد صبحي : التعلم الحركي , ط2 , جامعة البصرة , ب.م , 2000 م , ص 129 .
- (6) جاسم محمد نايف : فاعلية التمرينات التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1986 م , ص 45 .
- (7) ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية , القاهرة , دار الفكر العربي , 1982 م , ص 27.
- (8) هاره : أصول التدريب , (ترجمة) عبد علي نصيف , بغداد , مطبعة أوفسيت التحرير , 1975 م , ص 11 .
- (9) وجيه محجوب: أصول البحث العلمي ومناهجه (ط2 , دارا لمناهج للنشر والتوزيع , عمان) 2004 , ص, 222.
- (10) يحيى مصطفى علوان و اخرون: مناهج واساليب البحث العلمي, (ط2, عمان, دار الصفا) 2000, ص53.

الصفحات من ص (405) إلى (414) – 9465 – 2074 P-ISSN:

E-ISSN:2706-7718

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية – المجلد الرابع – العدد التاسع عشر (2019/12/30)

