

التوازن والرشاقة وعلاقتها بدقة الطعن بسلاح الشيش لدى لاعبات المبارزة

أ.د. بشرى كاظم ، بدراء مالك شهاب

العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

hyb8082@yahoo.com

الملخص

لقد شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً وفي كافة والمختلفة العلوم ومن هذه العلوم علم التدريب الرياضي الذي يعطي الأولوية للمدربين للاهتمام باللعبين على وفق مبادئ وصيغ علمية توصلهم إلى تحقيق افضل الانجازات بأقل جهد ممكن وتعد رياضة المبارزة من الرياضات التي تتميز بطبيعة الاداء الفردي وبذلك تحتاج الى امتلاك اللاعب المبارز القدرات الحركية ومنها التوازن والرشاقة بغية الوصول الى الهدف للاعب المنافس وبدقة حيث يمكن من خلالها تحقيق نتائج متقدمة من خلال إمكانية الاشتراك للاعبين في بطولات على مستويات كافة , ومن اجل الوقوف على الحالة التدريبية للاعبين ينبغي الاستعانة بالاختبارات والقياسات لكونها الوسيلة المناسبة لمعرفة مستوى قدراتهم البدنية والحركية والمهارية وغيرها , مشكلة البحث تتجلى في ضعف في التوازن والرشاقة للاعبات المنتخب الكلية , لذا بات من الضروري دراسة هذه الظاهرة كون ان التوازن والرشاقة لها علاقة بدقة الطعن وتحديد النقاط الضعف للوقوف عليها لمعالجة او تلافى الاخطاء والعمل على تقويمها فيما بعد . ويهدف البحث الى :

التعرف على العلاقة بين التوازن والرشاقة بدقة الطعن بسلاح الشيش للاعبات المنتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الكلمات المفتاحية : التوازن والرشاقة ، دقة الطعن ، سلاح الشيش ، لاعبات المبارزة

Balance and fitness and their relationship with the accuracy of Epee Stabbing among fencing female players

Prof. Dr. Bushra Kazem, Badraa Malik Shehab

Iraq. Baghdad University. College of Physical Education and Sport Sciences for Girls

hyb8082@yahoo.com

Abstract

The world has recently witnessed a remarkable development in all sciences, including the science of sports training which gives priority to coaches to take care of players according to principles and scientific formulas that lead to achieving the best results in the least effort. The sport of fencing is one of individual sports since the fencing player should have the motor ability such as balance and fitness in order to reach the goal of the opponent player and accurately, where the player can achieve advanced results through the possibility of participation in tournaments at all levels. In order to identify the players training status, tests and measurements should be used since they are the appropriate means to raise the physical, motor and skillful abilities. The research problem is reflected in the weakness of the balance and fitness of the college female students team. So, it is necessary to study this phenomenon because the balance and agility have to do with the accuracy of stabbing and identify the weaknesses points to stand for treatment or avoid errors and work on the evaluation later. The research aims to identify the relationship between balance and fitness with accuracy of Epee stabbing among fencing female students at Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls.

Keywords: balance and fitness, accuracy of appeal, fencing, fencing female players

1- المقدمة :

لقد شهد العالم في الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً في كافة المجالات والمختلفة العلوم ومن هذه العلوم علم التدريب الرياضي الذي يعطي الأولوية للمدربين للاهتمام باللاعبين على وفق مبادئ وصيغ علمية توصلهم إلى تحقيق افضل الانجازات بأقل جهد ممكن ولأعداد الفرد إعداداً متزناً يمهد للوصول الى المستويات العليا في اي فعالية رياضية إذ ان الوصول الى البطولات في كافة المجالات إنما يرتبط بسلسلة متصلة ومتكاملة من القواعد المبنية على أسس علمية لاختيار اللاعب .

وتعد رياضة المبارزة من الرياضات التي تتميز بطبيعة الاداء الفردي وبذلك تحتاج الى امتلاك اللاعب المبارز القدرات الحركية (التوازن والرشاقة) بغية الوصول ذنابة السلاح اللاعب المهاجم لتسجيل لمسه وبدقة , ومن اجل الوقوف على مستوى اداء اللاعبين ينبغي الاستعانة بالاختبارات والقياسات لكونها الوسيلة المناسبة لمعرفة مستوى قدراتهم البدنية والمهارية وغيرها , أي ان الاختبارات هي "احدى ادوات التقويم الفعالة في التربية الرياضية لدورها الفعال في البرامج ومدى تحقيقها للأغراض الموضوعية وفي معرفة مواطن القوة والضعف في الافراد او في البرامج وتحديد مدى التقويم والحالة الجسمية للفرد وسماته وخصائصه الحركية والاجتماعية " (محمد صبحي حساني , 1982 ، ص54)

وباعتبار رياضة المبارزة من الرياضات التي يمكن ان يمارسها كلا الجنسين وبحكم طبيعة هذه الرياضة تحتوي على عدة حركات اساسية ومنها حركات الهجوم التي يستطيع اللاعب من خلالها الحصول على لمسة لذا فأن مشكلة البحث تتجلى في ضعف في التوازن والرشاقة للاعبات المنتخب الكلية كونهم من اللاعبات اللواتي لديهن ضعف في هذه القدرات وهذا مما يؤثر على انجازهن لذا بات من الضروري دراسة هذه الظاهرة كون ان التوازن والرشاقة لها علاقة بدقة الطعن وتحديد النقاط الضعف للوقوف عليها لمعالجة او تلافي الاخطاء والعمل على تقويمها فيما بعد . ويهدف البحث الى :

التعرف على العلاقة التوازن والرشاقة بدقة الطعن بسلاح الشيش لدى لاعبات المنتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

2- اجراءات البحث :

1-2 منهج البحث : استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الملائمة لطبيعة مشكله البحث .

2-2 مجتمع عينة البحث : تم تحديد مجتمع البحث من لاعبات منتخب المبارزة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات جامعة بغداد وبلغ مجموع عددهم (14) لاعبة حيث تم استبعاد لاعبتان لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية وعلية تم اختيار عينة البحث والمتكونة من (12) لاعبة.

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة :

ورق عادي فلوسكاب

سلاح الشيش عدد اثنان

ساعة توقيت الالكترونية

قرص التحدي (challenge disc)

لابتوب نوع (ASUS) .

2-4 للاختبارات:

1- اختبار الدقة : (غزوان صادق بنيان قاسم ، 2016)

الغرض من الاختبار :- قياس دقة احراز اللمسة من الطعن

الادوات :

ورق عادي فلوسكاب مرسوم عليه (5) دوائر متداخلة انصاف اقطارها (2,4,6,8,10) سم وتكون الدائرة المركزية سوداء اللون وتعلق على الحائط على ارتفاع يناسب فرد الذراع والطعن لجميع المبارزين .

مواصفات الاختبار :

يقف المبارز في وضع الاستعداد مواجهاً للدوائر وعلى مسافة تسمح له بعمل مد الذراع والطعن .

الشروط :-

لا يتعدى المبارز الخط المحدد له المناسب لطول طعنته ويلاحظ الحكم الاداء الصحيح لفرد الذراع والطعن وادائهما في حركة سريعة , اذ ان كل لاعب يعطي له (10) محاولات والنتيجة عشر محاولات ثم اخذ الوسط الحسابي لها.

تسجيل النقاط.

- 1- وصول اللمسة داخل الدائرة المركزية (نق = 2سم) 5 درجات
- 2- وصول اللمسة داخل الدائرة المركزية (نق = 4سم) 4 درجات
- 3- وصول اللمسة داخل الدائرة المركزية (نق = 6سم) 3 درجات
- 4- وصول اللمسة داخل الدائرة المركزية (نق = 8سم) درجتان
- 5- وصول اللمسة داخل الدائرة المركزية (نق = 10سم) درجة واحدة
- 6- وصول اللمسة خارج الدائرة يأخذ صفر.

2- اختبار الرشاقة : (عبد الهادي حميد مهدي ، 2007 ، ص 121)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة في الرياضة المبارزة.

شروط تطبيق الاختبار: يتطلب الاختبار وجود ثلاثة أشخاص احدهم / (مدير الاختبار)،
والآخر / (المؤقت). والثالث / (مسجل).

الأدوات:

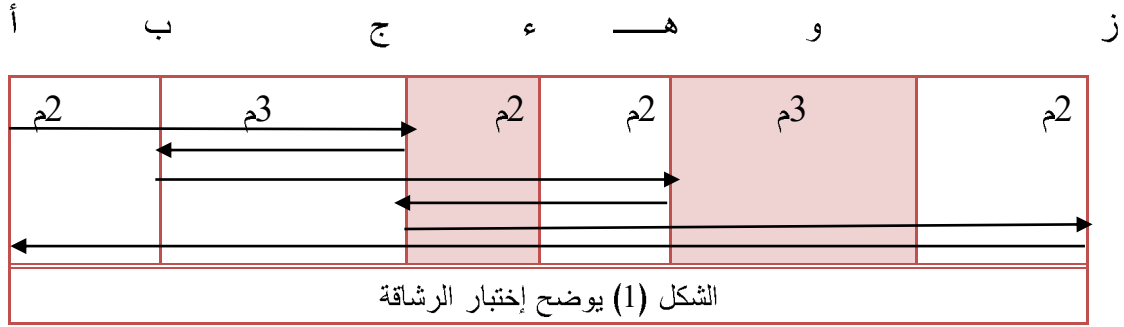
1- ملعب مبارزة بقياسات دولية.

2- سلاح الشيش قانوني.

3- ساعة توقيت الكترونية.

مواصفات الاختبار :- يقف المختبر على نقطة (أ) بوضع القدم الأمامية خلف خط الاستعداد ,
وعندما يسمع المختبر إشارة البدء من قبل المدير الاختبار, وهي (صوت صفارة) يقوم بأداء
التقدم الاعتيادي باتجاه نقطة (ج) , وعند ملامسته لهذا الخط يقوم ثانية بأداء التقهقر الاعتيادي
باتجاه نقطة (ب) , وعند ملامسته لهذه النقطة يقوم ثانية بأداء التقدم الاعتيادي نحو نقطة (هـ)
, ثم العودة بالتقهر الاعتيادي نحو نقطة (ج) , وعند ملامسته لهذا الخط يقوم بعدها بأداء التقدم
الاعتيادي نحو نقطة (ز), ثم العودة بالتقهر الاعتيادي إلى نقطة البداية (أ), وهذا ما يوضحه
الشكل رقم (2)

التسجيل: يسجل الزمن الذي يستغرقه من لحظة سماع الصافرة , وحتى لحظة عبور قدمه
الأمامية لخط البداية, بـ (ثا)



3- إختبار التوازن : (ياسر نجاح واحمد ثامر, 2015 ، ص209)

الغرض من الإختبار: قياس التوازن

الادوات المستخدمة :

1- جهاز قرص التحدي challenge disc

2- جهاز حاسوب

وصف الإختبار:

مدة الإختبار (20) ثانية ويحاول ان يحافظ الرياضي على مركز ثقلها فوق القرص من خلال مشاهدة لشاشة الحاسوب اذ بعد الانتهاء سيعطي الإختبار الدرجة من (1-5) لتحديد مستوى اللاعب , فكلما اقتربت الى الرقم (1) سيعكس عن مدى قابليته في السيطرة على مركز وثقله واتزانه العالي وبالعكس كلما اقتربت الدرجة الى الرقم (5) سيعكس ضعف قابليته في السيطرة على مركز وثقله واتزانه الضعيف , بعد تحديد مستوى كل لاعبة يتم إختبارهم عدد من الإختبارات ولمدة زمنية محددة تتزايد عدد الإختبارات بصعوبة كل مستوى اذ ان المدة الزمنية لكل إختبار هو (20) ثا , كما ان زيادة في الصعوبة الإختبار تأتي من خلال زيادة وقلة قطر الدائرة الحمراء التي يجب ان توجه مركز الثقل نحوها وهي تتمثل بالدائرة الخضراء الصغيرة كذلك حركة الدائرة الحمراء والتي تتغير مسار الحركة لها بعد كل إختبار وعند نهاية من الإختبارات في كل مستوى تظهر درجة الإختبار إضافة الى جدول بين ما تم إنجازه في هذا المستوى وهو يتعلق بكل ما اداه من اتران سواء كام ثابت أو متحرك ويعطى نسبها المئوية .



شكل (2) يوضح الجهاز قرص التحدي

2-5 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبتين من داخل مجتمع البحث في الساعة العاشرة من صباح يوم الاربعاء الموافق 2017/3/1 للوقوف على

معوقات والعمل على تلافي الاخطاء وتوصلت الى عدة امور منها :-

- 1- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
- 2- التعرف على وقت كل اختبار .
- 3- التعرف على صلاحية الادوات والوسائل المساعدة .
- 4- التعرف على كفاءة الفريق المساعد ومدى تفهمهم للاختبارات البحث .
- 5- التعرف على مدى صلاحية استمارة التسجيل وتسلسل الاختبارات .
- 6- التعرف على ملائمة المكان للاختبارات .

2-6 التجربة الرئيسية : قامت الباحثتان بإجراء الاختبارات المبحوثة لعينة البحث في يوم الخميس الموافق 2017 /3/2 وفي قاعة المبارزة التابعة الى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

2-7 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة لموضوع البحث وكانت على وفق نظام الحقيبة الإحصائية (spss)

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الارتباط البسيط بيرسون .
- 3- عرض نتائج البحث ومناقشتها

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | انحراف معياري |
|---|-----------|-------------|---------------|---------------|
| 1 | الدقة | درجة | 3.33 | 0.887 |
| 2 | الرشاقة | ثانية | 25.83 | 0.937 |
| 3 | التوازن | درجة | 558.25 | 0.965 |

وتبين البيانات المبينة في الجدول (1) بأن المتوسط الحسابي للدقة بلغ (3.33) , وبلغ الانحراف المعياري (0.887) , بينما بلغ المتوسط الحسابي للرشاقة (25.89) وبلغ الانحراف المعياري (0.937) واما بالنسبة للتوازن بلغ المتوسط الحسابي له (558.25) والانحراف المعياري بلغ (0.965) .

الجدول (2)

يبين قيم معامل الارتباط بين القدرات الحركية ودقة الطعن لدى عينة البحث

| المتغيرات | الرشاقة | التوازن |
|-----------|----------------|---------|
| الدقة | معامل الارتباط | 0.966 |
| | نسبة الخطأ | 0.000 |
| | العينة | 12 |

عند مستوى دلالة 0.05

يبين الجدول (2) أن قيمة معامل الارتباط بين الدقة والرشاقة فقد بلغ قيمته المحتسبة (-0.910) عند نسبة الخطأ البالغة (0.000) وهي أصغر من قيمة درجة مستوى الدلالة البالغة (0.05) وهذا مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية وباتجاه عكسية , باعتبار الرشاقة من القدرات الحركية المهمة والتي يحتاج اليها الانسان في حياته اليومية فضلاً عن ان الرشاقة بمفهومها هي "قدرة الفرد على الأداء الواجب الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة على سرعة الاداء بصورة تتناسب مع متطلبات الموقف حيث تظهر اهمية الرشاقة لدى لاعب المباراة عندما يضطر الى تغير المفاجئ في حركاته جسمه اثناء التبارز اذ يلجئ الى تغير في وضعية جسمه او اجزاء من جسمه عند أدائه الحركات"

(فاطمة عبد مالح وظافر ناموس , 2015 , ص198)

ومن هذا المنطلق يجب تدريب اللاعب على الرشاقة باعتبار أن صفة الرشاقة مهمة في معظم الأنشطة الرياضية بشكل عام وفي المباراة بشكل خاص وتعزو الباحثان لتحقيق لمسه يحتاج المبارز إلى خفة وانسيابية وقدرة عالية في الأداء وكل ذلك يتحقق في حالة تطوير صفة الرشاقة للوصول إلى دقة الاداء لإحراز الفوز. اما فيما يخص علاقة التوازن بدقة الطعن بلغ قيمته المحتسبة (0.966) وقيمة نسبة الخطأ بلغت (0.000) وهي اصغر من قيمة مستوى الدلالة والتي بلغت قيمتها (0.05) وهذا مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية وعالية حيث ترى الباحثان إن صفة التوازن من القدرات الحركية التي تعتمد على سلامة وقوة الجهاز العصبي والسيطرة عليه والذي له الدور المهم في اداء الحركات المهارية , إذ يقوم المبارز بالسيطرة على أجزاء جسمه مع الاحتفاظ بالثبات واستقراره مع الجاذبية الأرضية وهذا لا يتم الا من خلال تدريب على التوازن وكلما ارتفعت درجات القدرات الحركية دل ذلك على ارتفاع مستوى الاداء الحركي والمهاري للمبارز وكل هذا يأتي نتيجة لطبيعة اللعبة لما تحتاجه من قوة اتزان "ان عامل الدقة في الاداء الحركي يؤثر بشكل أو بآخر على الانجاز الرياضي لمعظم الفعاليات الرياضية "

(الطالب ، نزار مجيد والسامرائي ، محمود , 1981، ص223)

ومن هنا نعرف إن هناك علاقة ارتباطيه كبيرة بين الرشاقة والتوازن دقة الطعن بسلاح الشيش فبدون الرشاقة والتوازن لا يمكن ان يؤدي دقة الطعن وهذا ما يحقق هدف وفرضية البحث.

4-1 الاستنتاجات :

1- هناك ارتباط قوي بين التوازن والرشاقة بدقة الطعن بسلاح الشيش لدى اللاعبين منتخب الكلية

2- ان لهذه القدرات الحركية لها تأثير إيجابي على أداء ودقة الطعن بسلاح الشيش .
4-2 التوصيات :

1- اعداد مناهج تدريبية تعمل على تطوير التوازن والرشاقة .

2- تأهيل المدربين ليتسنى لهم الوقوف على اخر المستجدات النظرية والتطبيقية بما يخدم تطوير هذه الرياضة .

3- عند انتقاء اللاعبين منتخب الكلية بأي لعبة كانت يجب ان تخضع الى اختبارات خاصة في اللعبة لتحديد مستوى اللاعب .

المصادر

- محمد صبحي حساني . طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية , (القاهرة : دار الشعب , 1982) .

- غزوان صادق بنيان قاسم, دراسة تحليلية لأهم القدرات العقلية والحركية والمهارية للاعب سيف المبارزة والسيف العربي لأندية بغداد وديالى للمتقدمين , (رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة غير منشورة , جامعة ديالى, لسنة 2016).

- عبد الهادي حميد مهدي , (تصميم اختبار لقياس الرشاقة في رياضة المبارزة) :مجلة علوم الرياضية, تصدرها كلية التربية الرياضية /جامعة ديالى ,.العدد الأول أيار 2007م.

- ياسر نجاح واحمد ثامر , التحليل الحركي الرياضي , ط1, (النجف الاشرف , دار الضياء للطباعة , 2015).

- فاطمة عبد مالح وظافر ناموس , اساسيات تدريب رياضة المبارزة , (الطبعة الاولى , بغداد , دار الارقم , 2015).

- الطالب ، نزار مجيد والسامرائي ، محمود : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، (الموصل , دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل , 1981).