

تأثير تدريبات المنافسة في بعض القدرات البدنية ودقة وسرعة الطعن بسلاح الشيش

لدى لاعبي المباراة

م.م اسراء عبد الرضا يونس، م.م علي حسين علي

¹وزارة التربية / المديرية العامة لتربية ذي قار، العراق

تاريخ نشر: 2025/10/25

تاريخ استلام: 2025/04/18

الملخص

يتضح جليا أهمية تدريبات المنافسة في المباراة كعامل أساسي يجب أن يتميز به اللاعب علاوة على أن القانون الخاص بالمبارزة يقف مع اللاعب الاسرع في تسجيل اللمسة كقاعدة أساسية حاسمة من بين قواعد القانون الدولي لسلاح الشيش مما يوضح " الأهمية القصوى لعامل السرعة الحركية والدقة وما للعوامل البدنية الأخرى من تأثير في أداء للاعب المباراة، اما مشكلة البحث تجلت فيمن خلال خبرة الباحث كونه مدرس للعبة المباراة ومتابعته بطولات الجامعات العراقية والمدرسية حيث لاحظ ان التدريبات البدنية والحركية والدقة الأداء الفني لم تعطى بالشكل الذي يتناسب مع الحمل التدريبي خلال فترة المنافسة لذا فأن للمواقف وفترات المنافسات دور أساسي وإيجابي في عملية التدريب والارتقاء بالمستوى، فظروف فترة المنافسة تتيح للرياضي فرص التعرف على المواقف المختلفة، وفي هذه الفترة أيضا يمكن ملاحظة ما وصل إليه المنهاج التدريبي من تراكم خبرة ومهارة، ويهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات المنافسة في بعض القدرات البدنية ودقة وسرعة الطعن في سلاح الشيش لعينة البحث، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، ذو المجموعة التجريبية الواحدة الملائم لطبيعة البحث ، وكانت عينة البحث تكونت عينة البحث من لاعبو منتخب تربية ذي قار في لعبة المباراة عددهم (8) وبشكل عمدي من أجل تنفيذ الدراسة وتحقيق أهدافها، اما استنتاجات البحث فكان أهمها تدريبات المنافسة ساهمت وبشكل مباشر في تطوير القدرات البدنية ودقة وسرعة أداء الطعن بسلاح الشيش في المباراة، أوصى الباحث ضرورة استخدام المنافسة بأسلوب التدريب الفترتي (منخفض الشدة – متوسط الشدة) على نحو واسع لتطوير القدرات البدنية ودقة وسرعة الطعن..

الكلمات المفتاحية:

تدريبات المنافسة، المهارات الهجومية، دقة وسرعة الطعن، سلاح الشيش في المباراة.



The Effect of Competitive Training on Certain Physical Abilities and the Accuracy and Speed of Thrusting with the Épée among Fencing Athletes

Asst. Lect. Israa Abdul Reda Younis, Asst. Lect. Ali Hussein Ali

¹ Ministry of Education / General Directorate of Education in Dhi Qar, Iraq.

Received: 18-04-2025

Publication: 25-10-2025

Abstract

The importance of competition training in fencing is clearly evident as a fundamental factor that a player must possess. Additionally, the fencing rules favor the player who is faster in registering the touch, which is a decisive basic rule among the international regulations for the foil weapon. This highlights the utmost importance of motor speed, precision, and the influence of other physical factors on the performance of the fencer.

The research problem emerged from the researcher's experience as a fencing instructor and observer of Iraqi university and school tournaments. It was noted that physical, motor, and technical precision training were not provided in a manner commensurate with the training load during the competition period. Therefore, competition situations and periods play a crucial and positive role in the training process and in raising the performance level. The conditions during the competition period offer athletes opportunities to encounter different situations, and in this period, the accumulated experience and skills achieved through the training curriculum can be observed.

The research aims to identify the impact of competition training on some physical abilities, as well as on the accuracy and speed of thrusting in foil fencing for the research sample. The researcher used the experimental method with a single experimental group appropriate to the nature of the study. The research sample consisted of eight players from the Thi Qar Education Team in fencing, selected intentionally to implement the study and achieve its objectives. Research conclusions indicated that competition training contributed directly to the development of physical abilities as well as the accuracy and speed of thrusting with the foil weapon in fencing. The researcher recommended the necessity of widely using competition in an interval training method (low intensity – moderate intensity) to develop physical abilities and improve the accuracy and speed of thrusting.

Keywords:

Competition training, offensive skills, accuracy and speed of thrusting, foil weapon in fencing.



1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

التدريب الرياضي علم يستمد جزءاً كبيراً من نظرياته و أسسه ومبادئه في تنفيذ عملياته من طبيعة أداء اللعبة او المهارة وان لعبة المبارزة هي من ألعاب الهجوم والدفاع بين متنافسين اثنين يحاول كل منهما أن يسجل لمسة على الآخر بالسلاح الخاصة بالجوالة وعلى هدف محدد وخلال وقت معين ومحدد، وهذه الرياضة بطبيعتها تتطلب حركات سريعة، ولغرض تسجيل لمسة على اللاعب الخصم يتطلب القيام بالهجوم أو الرد على الهجوم الذي قام به الخصم وهذا الرد يجب أن يتطلب في ان يتمتع اللاعب بقدرات بدنية عالية تسهم في تحقيق الدقة والسرعة والتوقيت الجيد.

لذا فإن تدريبات المنافسة تساهم في مساعدة اللاعبين على توظيف قدراتهم البدنية والمهارية بشكل يتشابه مع موافق المباريات وبالتالي يساعد على تكوين جمل حركية او مواقف تنافسية تسهم في زيادة قدرة اللاعب على احراز اللمسات بالشكل الذي يحقق اعلى انجاز ممكن خلال الجولة او المباراة للعب وهذا بدوره ينعكس على تكامل عناصر اللياقة البدنية والحركية وما يرتبط بها من دقة وسرعة تعدد دورها من ركائز اللعب الحديث الي يحتاجها لاعب المبارزة مما يتطلب من اللاعب ان يكون ذات لياقة بدنية وحركية عالية للتأقلم مع السرعة في الحركة وسرعة في التنقل على الملعب من مكان الى آخر للتخلص من الخصم أو ارباكه عن طريق سرعة الهجوم المباغت والمفاجئ، وذلك من خلال تنمية القدرات البدنية الخاصة بالاعتماد على طبيعة العمل المهاري والخططي المقنن وما يتخلل من احمال تدريبية تضمن تحقق هدفين وهما تنمية الجوانب المهارية والبدنية للاعب المبارزة.

ومن هنا يتضح جلياً أهمية تدريبات المنافسة في المبارزة كعامل أساسي يجب أن يتميز به اللاعب علاوة على أن القانون الخاص بالمبارزة يقف مع اللاعب الاسرع في تسجيل اللمسة كقاعدة أساسية حاسمة من بين قواعد القانون الدولي لسلاح الشيش مما يوضح " الاهمية القصوى لعامل السرعة الحركية والدقة وما للعوامل البدنية الأخرى من تأثير في أداء للاعب المبارزة.

وتكمن أهمية البحث في أهمية تنمية القدرات البدنية وسرعة ودقة الطعن وتأثيرها في المهارات الهجومية والتي قد تعطي نتيجة ايجابية في تطوير مهارة الهجوم لدى اللاعبين، باستخدام تدريبات المنافسة.



2-1 مشكلة البحث:

ان التدريب الرياضي يعد عملية منظمة تهدف إلى الوصول بالفرد لتحقيق أفضل الإنجازات في مجال تخصصه وفي حدود ما تسمح به قدراته البدنية والحركية، وبما ان لعبة المبارزة من الألعاب الفردية التي تتطلب ان يكون اللاعب لائق بدنيا لكي يكون مستعدا للهجوم والدفاع في أي لحظة من لحظات الأداء بالشكل الذي يساعده في التحرك والانتقال داخل الملعب ومن ثم لاخذ المكان المناسب لتحقيق الاصابة الناجحة.

من خلال خبرة الباحث كونه مدرس للعبة المبارزة ومتابعته بطولات الجامعات العراقية والمدرسية حيث لاحظ ان التدريبات البدنية والحركية والدقة الأداء الفني لم تعطى بالشكل الذي يتناسب مع الحمل التدريبي خلال فترة المنافسة لذا فأن للمواقف و فترات المنافسات دور أساسي وإيجابي في عملية التدريب والارتقاء بالمستوى، فظروف فترة المنافسة تتيح للرياضي فرص التعرف على المواقف المختلفة، وفي هذه الفترة أيضا يمكن ملاحظة ما وصل إليه المنهاج التدريبي من تراكم خبرة ومهارة.

ومن هنا تجلت مشكلة البحث في تطبيق تدريبات المنافسة بالشكل الذي يساهم في الارتقاء بمستويات اللاعبين لمساعدة المدربين في الوقوف على الخلل الفني والبدني للاعبين عند أداء فعالية المهارات الهجومية في المبارزة وايجاد الحلول التدريبية التي بدورها تساهم في تطوير مدى انعكاس الجانب البدني على المهارات الهجومية في المبارزة من خلال النتائج التي سيتوصل اليها في حل مشكلة الأداء البدني وتقديم بعض الحلول العلمية.

3-1 أهداف البحث:

2 أعداد وتصميم تدريبات المنافسة لتطوير القدرات البدنية ودقة وسرعة الطعن بسلاح الشيش في المبارزة.

3 التعرف على تأثير تدريبات المنافسة في بعض القدرات البدنية ودقة وسرعة الطعن في سلاح الشيش لعينة البحث.

1-3 فرض البحث:

1- هناك تأثير إيجابي لتأثير تدريبات المنافسة في بعض القدرات البدنية ودقة وسرعة الطعن في سلاح الشيش لعينة البحث

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية ودقة وسرعة الطعن لعينة البحث.



5-1 مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: لاعبي منتخب جامعة تربية ذي قار (بطولة الاعداديات).
- 2- المجال الزمني: المدة الزمنية من 2025/1/1 لغاية 2025/3/20.
- 3- المجال المكاني: قاعة الشهيد حيدر كامل برهان/ الناصرية/ محافظة ذي قار.

2- منهج البحث وأجراءات الميدانية:**1-2 منهج البحث:**

أستخدم الباحث المنهج التجريبي، ذو المجموعة التجريبية الواحدة الملائم لطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من لاعبو منتخب تربية ذي قار في لعبة المبارزة عددهم (8) وبشكل عمدي من أجل تنفيذ الدراسة وتحقيق أهدافها، والجدول (1) يبين خصائص عينة البحث.

الجدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والعمر والعمر التدريبي والوزن الظاهري والانجاز

ت	الخصائص	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	الطول (سم)	1.67	0.31	18.56
2	العمر	17.11	0.13	0.75
3	العمر التدريبي (سنة)	6.13	0.44	7.17
4	الوزن الظاهري	72.23	0.33	0.45

3-2 الأجهزة والادوات المستخدمة:

أستعان الباحث بالادوات ووسائل جمع المعلومات التالية:

- تحليل المراجع والدراسات السابقة
- الاختبارات البدنية قيد البحث
- اختبارات المستوى الرقمي
- أدوات القياس والتدريب



جدول (2)

أدوات القياس والتدريب المستخدمة في البحث

الاختبار	ت
جهاز الريستامتر لقياس الطول بالسنتيمتر	1
معاصم حديدية	2
أسلحة بأوزان مختلفة	3
صدرية تثقيل	4
حبال مطاطية	5

3-5-3 التجارب الاستطلاعية:

1-3-5-3 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في 10- 2025/1/9، على عينة غير عينة البحث الأصلية وكانت على عينة من غير عينة البحث لاعبي المبارزة الشباب وعددهم (5) لاعبين من منتخب تربية واسط وكان هدف التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- التأكد من الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.
- التعرف على كفاءة كادر العمل المساعد
- التأكد من استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبار.
- الوقوف على الصعوبات كافة والتي يمكن أن تواجه الباحث خلال تجربته الرئيسية (Kadhim & Jabar, 2020).

2-3-5-3 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإعادة التجربة على العينة نفسها في التجربة الاستطلاعية الأولى بعد مرور أسبوع في 17- 2025/1/18، وقد راعى الباحث عند إعادة الاختبار الشروط المتوفرة نفسها في التجربة الأولى " (Kadhim et al., 2020) من حيث الكادر المساعد وكذلك وقت أداء الاختبارات وذلك لغرض إيجاد ثبات الاختبارات" وكما هو موضح في الجدول (3).

4-5-3 الأسس العلمية للاختبارات:

أولاً: صدق الاختبار:

قام الباحث بإيجاد صدق المحتوى بعد إن تم عرض الاختبارات على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص حيث أكدوا على أن هذه الاختبارات صادقة في محتواها والهدف الذي وضعت من أجله.



ثانياً: ثبات الاختبار:

وتعني "معياري تقويمي للمعرفة التي تتصف باليقين كما تقوم على أدلة يمكن للغير أن ينتهتوا من صحتها" عند إجراء الاختبار الثاني (المحاولة الثانية) الذي أجري على عينة البحث لغرض استخراج ثبات الاختبار. حيث تم استخراج قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتأشير موضوعية هذا الاختبار حيث ان الموضوعية تعني اتفاق آراء المحكمين وقد جاءت النتائج بمؤشرات تدل على ان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية (Kadhim & Jabar, 2020).

ثالثاً: الموضوعية:

يجب أن يتمتع الاختبار بدرجة عالية من الموضوعية، والمقصود بها أن تعطي الاختبار النتائج نفسها مهما اختلف المصححون له مع افتراض إن المحكمين القائمين بالاختبار متساوون بالكفاءة والتأهيل، ويعد الاختبار موضوعياً "كونه ثابتاً" من انه "كلما كان معامل الثبات عالياً" (Kadhim et al., 2020) أدى ذلك إلى ارتفاع في معامل الموضوعية والعكس صحيح.

جدول (3)**معامل الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات**

ت	الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية
1	اختبار ثني الذراعين من الاستناد المائل الثابت للإناث في 30 ثانية	0.91	0.90	0.89
2	اختبار مد وثني الذراع المسلحة على الشاخص بوجود ثقل مثبت على رسغ اليد لمدة 30 ثانية	0.96	0.91	0.89
3	اختبار التقدم والظعن ثم التقهقر للخلف والظعن لمدة 60 ثانية	0.96	0.94	0.91
4	اختبار الدبني من وضع الاستعداد لمدة 60 ثانية	0.87	0.93	0.87
5	السرعة الحركية	0.96	0.94	0.92
6	دقة وسرعة الظعن	40.9	0.91	0.89
7	دقة الظعن	50.9	0.94	0.91
8	سرعة الظعن	0.96	0.91	0.89



5-2 الاختبار والقياس القبلي:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلي لمجموعة البحث في 2025/1/19 على قاعة المنتدى النموذجي لشباب مدينة الكوت في محافظة واسط وقد حضر جميع أفراد عينة البحث البالغ عددهم (8) لاعبا وتم إجراء الاختبارات التالية:

وتم إعطاء فترة راحة مدتها (8 د) بين اختبار وآخر إذ ثبت الباحث جميع الظروف الأخرى للاختبار من حيث المكان والوقت والطريقة والمناخ حتى يتسنى خلق الظروف نفسها أو ظروف مشابهة عند إجراء الاختبارات البعدية.

6-2 تدريبات المنافسة التي طبقتها مجموعة البحث:

قام الباحث بأعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقا للأسس العلمية من خلال الاطلاع على بعض المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة، وتم تنفيذ التدريبات وفقا للآتي:

الجدول (5)

تخطيط وتنفيذ تدريبات القوة الوظيفية

عدد أسابيع التدريب	8 اسابيع
الهدف من الفترة	35 – 45 دقيقة
زمن الوحدة	ثلاث وحدات تدريبية
عدد الوحدات في الأسبوع	حمل خفيف - حمل متوسط - خفيف
الاحمال التدريبية	80 - 90 %
طريقة التدريب	فكري منخفض الشدة
عدد المجموعات	(4 - 6)

تمتاز التمرينات المستخدمة في هذه الطريقة بالشدة المتوسطة والخفيفة تصل حوالي من 65 – 75% من اقصى مستوى للفرد كانت مدة التدريبات ضمن مدة الاعداد الخاص وبـ 8 اسابيع، وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية بالاسبوع زمن الوحدة التدريبية الواحدة من (35 – 45 دقيقة)، وادناه خلاصة لكيفية استخدام الشدة للتدريبات المختلفة:

- بالنسبة لتدريبات الاثقال، تم تحديد الشدة نسبة الى الوزن القصوي الذي يرفعه اللاعب لمرة واحدة لجزء الجسم المكلف بالتدريب (Kadhim & Jabar, 2020).
- بالنسبة لتدريبات الحبال المطاطية، يتم قياس استطالة الحبل الكلي كحدود قصوية ومن ثم التدريب على الشدة التدريبية للحبال وفقا لذلك (Alsaeed et al., 2024).



- بالنسبة للاوزان الاضافية المستخدمة بضمنها الاسلحة تم تحديد الثقل القصوي الذي يتغلب عليه اللاعب ويتم تحديد نسبة الشدة وفقا لذلك (Alsaeed et al., 2024).

7-2 الاختبار والقياس البعدي:

أجرى الباحث الاختبارات البعدية لعينة بحثه يوم 2025/3/20 وقد اتبع الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبلية وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت 8 أسابيع، وقد حرص الباحث على إيجاد جميع الظروف للاختبارات القبلية ومتطلباتها عند إجراء الاختبارات البعدية من ناحية الوقت والمكان ووسائل الاختبار.

8-2 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحث برنامج (SPSS) الاحصائي لمعالجة النتائج.

1- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها:

1-3 عرض ومناقشة نتائج الفروق للقدرات البدنية للاختبار القبلي والبعدي

لمجموعة البحث:

جدول (6)

يبين قيم الفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للقدرات البدنية للاختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث

النتيجة	مستوى الدلالة 0.05	قيمة t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات	ت
			±ع	س	±ع	س			
معنوي	0.000	10.318	0.462	23.750	1.414	19.500	تكرار	اختبار ثني الذراعين من الاستناد المائل الثابت للإنانث في 30 ثانية	1
معنوي	0.000	8.880	0.755	27.000	0.707	23.750	عدد المحاولات	اختبار مد وثني الذراع المسلحة على الشاخص بوجود ثقل مثبت على رسغ اليد لمدة 30 ثانية	2
معنوي	0.000	18.330	1.187	29.375	0.517	23.375	عدد المحاولات	اختبار التقدم والظعن ثم التقهقر للخلف والظعن لمدة 60 ثانية	3
معنوي	0.000	7.483	0.925	28.500	1.414	24.500	عدد المحاولات	اختبار الدبني من وضع الاستعداد لمدة 60 ثانية	4
معنوي	0.000	7.202	0.462	10.250	0.353	7.8750	ثانية	السرعة الحركية	5



يلاحظ أن قيمة (t) المحسوبة دالة تحت مستوى خطأ حقيقي قدرة (0.05) وهذا يعني الفروق معنوية ولصالح الأختبار البعدي ويعزو الباحث ذلك الى التدريبات التي طبقتها عينة البحث خلال فترة المنافسة في تطوير القدرات البدنية والسرعة الحركية لان هذه الفترة تمثل قمة الترابط البدني المهاري ، فيمكن الحصول على نتائج حقيقية عن إمكانيات المبارز، وهذا سوف يساعد المدربين على أن يصبحوا قادرين ليس فقط على المشاركة في تخطيط مناهج اكثر ذات طابع رياضي تخصصي ولكن تجعلهم أيضا قادرين على توسيع قدراتهم التحليلية لما يجب على هذه المناهج تحقيق، (حماد et al., 2022) والغرض هنا من المنافسات الإعدادية هو تهيئة المبارز وإعداده للمنافسة الرئيسية والجولات التي يخوضها والتعود على أجواء المنافسة وما يحيط بها من ظروف، (Alsaed et al., 2024) أي رفع القدرة على كتم النفس خلال فترة التلاحم واصابة المنافس وبالتالي الوصول الى افضل دقة وسرعة خلال الأداء الفني ضمن الجولات مع التركيز على فنيات الأداء المتخصصة بجانب متطلبات المسابقة، (Kadhim & Jabar, 2020) وبالتالي ينعكس ذلك بدنيا على إمكانيات اللاعبين وخصوصا قدراتهم الحركية في ما يخص السرعة الحركية والقوة ولذلك نجد أن المهارة الحركية ستكون أساس لتنمية فنيات الأداء وبالتالي نجد أن هذه الفنيات ستلعب دور أساسي كقاعدة يرتكز عليها تفهم المبارز لمتطلبات المسابقة، كون لعبة المبارزة تتطلب جهداً فردياً مميزاً وبناءً جسمى خاصاً، نظرا لارتباطها الدقيق بكل من الصفات الجسمية من جهة وصفات الاداء المهاري من جهة أخرى، وكلما ارتفعت درجة دقة التصويب دل ذلك على ارتفاع مستوى الاداء الحركي والمهاري للمبارز (Kadhim & Jabar, 2020).



1-3 عرض ومناقشة نتائج الفروق في المهارات الهجومية للأختبار القبلي والبعدي لمجموعة البحث:

جدول (6)

يبين قيم الفروق الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة لدقة وسرعة الطعن للأختبارات القبلية والبعدي لمجموعة البحث

ت	المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t	مستوى الدلالة 0.05	النتيجة
			س	ع±	س	ع±			
1	دقة وسرعة الطعن	درجة	58.875	0.707	43.250	2.100	18.99 9	0.000	0.000
2	دقة الطعن		61.625	1.060	72.250	2.764	12.91 9	0.000	0.000
3	سرعة الطعن		13.000	0.534	14.625	0.744	5.016	0.000	0.000

يلاحظ أن قيمة (t) المحسوبة دالة تحت مستوى خطأ حقيقي قدرة (0.05) وهذا يعني الفروق معنوية ولصالح الأختبار البعدي، ويعزو الباحث هذه الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، ان تدريبات المنافسة التي طبقتها عينة البحث فالمهارات التي تتطلب ترددات عالية في الأداء وتشمل الضرب الساحق والدفاع عن الملعب للكرات البعيدة إذ ان هناك ارتباطاً عالياً بين القوى السريعة والانفجارية ومعدل السرعة الحركية هذا بدوره يعد تدريباً للقوة كونها عنصراً أساسياً في تدريبات لعبة المباراة،(مراد et al., 2023) ويتم توظيف عنصر القوة في برنامج تدريب المنافسة بما يضمن ارتباط التحسن في دقة وسرعة الطعن وهذا ما يساعد في القدرة على الاداء السريع لحركات متتالية في مدة زمنية قصيرة وباتجاه واحد،(حماد et al., 2022)، ان لعبة المباراة تتطلب جهداً فردياً مميزاً وبناءً جسمى خاصاً، لما تتصف بها حركاتها الفنية والخطية في الدفاع والهجوم من سرعة ودقة في الأداء.



4 - الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

- تدريبات المنافسة ساهمت وبشكل مباشر في تطوير القدرات البدنية ودقة وسرعة أداء الطعن بسلاح الشيش في المبارزة.
- تدريب المنافسة بطريقة التدريب الفتري المنخفض والمتوسط الشدة أثر وبشكل إيجابي على عناصر اللياقة البدنية للمبارزة في سلاح الشيش.
- ان تدريبات المنافسة باستخدام أدوات واثقال مختلفة أثر على القابليات البدنية والمهارية بضمنها سرعة ودقة الطعن وكلما ارتفعت درجة دقة التصويب دل ذلك على ارتفاع مستوى الاداء الحركي والمهاري للمبارز.
- حققت مجموعة البحث نتائج إيجابية في دقة وسرعة الطعن لسلاح الشيش في الاختبار البعدي عما هو عليه في الاختبار القبلي.

2-4 التوصيات:

1. ضرورة استخدام المنافسة بأسلوب التدريب الفتري (منخفض الشدة – متوسط الشدة) على نحو واسع لتطوير القدرات البدنية ودقة وسرعة الطعن.
2. حققت مجموعة البحث نتائج جيدة في دقة وسرعة الطعن بسلاح الشيش في لعبة المبارزة.
3. اجراء دراسات مماثلة على قدرات بدنية وحركية وربطها بالدقة والسرعة في رياضة المبارزة ورياضات اخرى وعلى فئات عمرية اخرى ولكلا الجنسين.
4. إجراء بحوث ودراسات مشابهه على فئات عمرية مختلفة.



المصادر

- Alsaed, R., Kazem, H. A., Kamel, S. S., & Jawad, W. Q. -
(2024). Specific assessment exercises based on visual sensory modeling and its effect on some biomechanical indicator spiking skill on volleyball. *Journal of Studies and Researches of Sport Education* ,34(3).
- Kadhim, H. A., & Jabar, H. S. (2020). The Effect of Pilates Exercises in the Repair of the Aberration and Balance of the Muscles of Shoulder Girdle as a Beginning for the Fitness. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14(1).
- H. A., Sultan, A. N., & Abd Kadhim, A. (2020). The Kadhim, Effect of Fixed Force Exercises by Using Different Tools in the Values of Some Bio Kinematics Variables to the Hit/Spike Skill in Volleyball for Young People. *Prof.(Dr) RK Sharma*, 20(3), 231.
- حماد, حماد, ص. ه., صبار, علي, & باسم. (2022). تأثير تمارين توافقية للذراع المسلحة في بعض القدرات العقلية وأداء مهارات سلاح الشيش الهجومية في المباراة. *مجلة سوهاج لشباب الباحثين*, 2(4), 59-64.
- مراد, إ. ن. ع. ا., تامر, محمود, ج., خالد, & ربيع, ع. م. (2023). تأثير التدريبات النوعية على المهارات الأساسية لناشئات سلاح الشيش. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*. جامعة حلوان, 98(3), 1002-1020.

