

## تأثير تدريبات الاتزان الحركي في بعض القدرات المهارية – حس زمانية للاعبي سيف المبارزة

فرح خالد عبدالله<sup>(1)</sup>، رياض خليل خماس<sup>(2)</sup>

تأريخ تقديم البحث: (2020/11/17)، تأريخ قبول النشر (2020/12/14).

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V32\(4\)2020.1047](https://doi.org/10.37359/JOPE.V32(4)2020.1047)

### المستخلص

تكمن أهمية هذه الدراسة في الاهتمام باعداد تدريبات للاتزان الحركي وبيان تأثيرها على العقلية المتمثلة بمدرك الإحساس بالزمن وخصوصاً في رياضة المبارزة وربطها مع مهاراتها الأساسية التقدم والتراجع والطنع في المنافس خصوصاً أن هذه الرياضة عبارة عن تنافس بين لاعبين في محاولة كل لاعب الطعن أو اللمس في منافسة للحصول على نقاط من اجل الفوز وهذا يعني أن يكون هناك ادراك زمني لأن اللاعبين في حركة مستمرة في التقدم للهجوم والتراجع للدفاع وهذا يعني إدراك زمني لهذه الحركات في اختيار الزمن المناسب للطعن وكذلك للتقدم للوصول للمنافس أو التراجع وهذه المدركات لها أهمية كبيرة في التدريب لرفع مستوى اللاعبين وتظهر مشكلة هذه الدراسة التأكيد على اعداد تدريبات للاتزان جديدة مركبة مع مهارات رياضة المبارزة كالتقدم والتراجع والطنع بإدراك حس زمني للاعبين الشباب لسيف المبارزة أو التعرف على تأثيرها قدراتهم المهارية والعقلية وبلغ عدد العينة (8) لاعب يمثلون منتخب بغدا بسلاح السيف. وتم تنفيذ (18) وحدة تدريبية واطهر النتائج تطور الاحساس الزماني وفق الاداء المهاري لعينة البحث.

**الكلمات المفتاحية:** الاحساس الزماني، القدرات المهارية، الاتزان الحركي، سلاح السيف.

### ABSTRACT

#### *The Effect of Motor Balance Training on Some Motor – Sensory Abilities for fencing players*

*The research aim at deigning motor balance training as well as finding its effect on time perception in fencing skills specially lounges parry and repose. The problem of the research lies in the lack of such studies that concentrate on goof motor balance in fencing. The subjects were (8) league fencers. The training program consisted of 18 training sessions. The data was collected and treated using proper statistical methods to come up with the conclusions.*

**Keywords:** time awareness, skill abilities, motor balance, epee

(1) طالبة دراسات عليا (الدكتوراه)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ([sportactivebag@yahoo.com](mailto:sportactivebag@yahoo.com))

Farah Khaled Abdulah, Post Graduate Student (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, ([sportactivebag@yahoo.com](mailto:sportactivebag@yahoo.com)) (+964 771 7929909).

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ([sportactivebag@yahoo.com](mailto:sportactivebag@yahoo.com))

Riad Khalil Kammas, Prof (PH.D), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, ([sportactivebag@yahoo.com](mailto:sportactivebag@yahoo.com)) (+9647901492656).

## المقدمة:

تعد رياضة المبارزة احدى الألعاب الرياضية الفردية ولها تأريخ قديم وخصوصاً كانت تستخدم كوسيلة للدفاع عن النفس وكذلك في القتال لذلك حظيت باهتمام في تدريب المقاتلين. ويذكر كل من (عبد الهادي وعبد الكريم) عن رياضة المبارزة، تعد المبارزة من الألعاب السريعة الحركة ولها متطلباتها الخاصة من حيث الجانب المهاري والذكاء والقدرات البدنية والحركية فضلاً عن نوع الملابس المستخدمة. فهي عبارة عن نزال بين لاعبين يتبادلان الهجوم والدفاع كل منهم يحاول بالضغط واللمس بمقدمة سلاحه (الذباية)(عبد الهادي وعبد الكريم، 2008)، لغرض تسجيل نقاط في جسم المنافس. فهي تمتاز بالحركات السريعة في الرجلين والذراع الحاملة للسلاح والمستمرة بالتقدم والتراجع وتنفيذ هذه الحركات لها علاقة بمساحة قاعدة الاتزان بين القدمين والتي تتيح للعضلات العاملة بالرجلين وباقي اجزاء الجسم التحرك السريع واداء حركات الطعن والتقهقر، لذا فان تطبيق تدريبات الاتزان الحركي يؤثر ويزيد نت تحشيد العضلات العاملة والتي حتما ستعكس على الاداء المهاري والاحساس بزمن الاداء وسرعة الحركة المهارية ، وتوصلت دراسة (Fotini) الى ان التوازن له اهمية كبيرة لانه جزا لا يتجزا من جميع حركات الانسان (Fotini, 2011) كما توصلت دراسة (Paillard) الى ان (امتلاك تحسن التوازن للاعب ادى الى تطور القدرات البدنية وتفوقه على نظرائه) (Paillard: 2006: 8)، وكذلك توصل الباحثان (Paillard & Riviere) الى ان تطور قدرة الاتزان بشكل مميز يعطي الافضلية في تطوير قدرات اخرى) (Paillard & Riviere, 2006) ، كما توصلت دراسة كل من (Sell & Smolige) الى ان التوازن يؤثر على الاستجابات الحركية وقدرة الرياضي على الادراك الحسي والانتباه والتركيز (Sell & Smolige, 2007).

فضلاً عن ما تقدم فان سرعة الاستجابة والزمن ترتبط برياضة المبارزة إذ تحتاج استجابة سريعة إزاء فعاليات المنافس والسرعة العالية في الحركة وامتلاك الوسائل الدفاعية والهجومية(ريسان، 1993) ، وهذا ما يعني أن المبارز أن يكون لديه ادراك عن البيئة التي يتعامل معها من ارض الملعب والمنافس والمسافة بينما وتقدير الخطوات التي يتقدم بها للطعن فضلاً عن إدراك الزمن المناسب في اتخاذ القرار بالهجوم والطعن أو الزمن المناسب بالتراجع واتخاذ الموقف الدفاعي. لذلك أن الجانب المهاري مع الجانب العقلي له تأثير كبير في حسم النتائج وهذا ما أكده (صباح وآخرون)، أن التكامل التدريبي يؤدي إلى تحقيق مستوى انجاز افضل (صباح وآخرون، 2011). لذا تكمن أهمية اعداد تدريبات التوازن الحركي واداء ضمن الاداء المهاري والاحساس بالزمن لبيان تأثيرها على القدرات المهارية والحس زمانية. وهنا تجلت المشكلة لدى الباحث بعد مراجعة للمصادر والبحوث السابقة لم تجد بحوث ودراسات اهتمت بتدريبات التوازن الحركي وفق الاداء المهاري والاحساس بالزمن في رياضة المبارزة، اذ لم يسبق أن تم وضعها سابقاً لتطوير الاداء المهاري والادراك الزماني في مهارات التقدم والتراجع والطعن واللمس لرياضة سيف المبارزة للشباب.

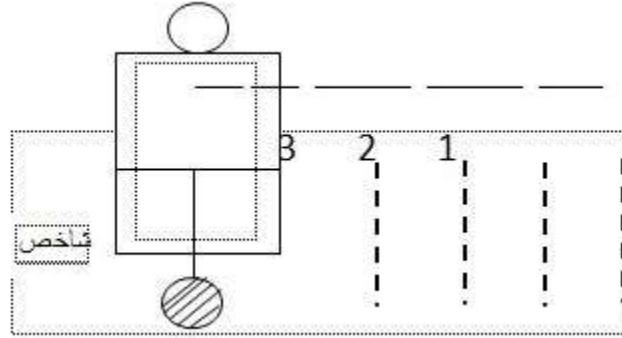
## الطريقة والأدوات:

استخدم المنهج التجريبي لملائمته إجراءات هذه الدراسة وتكونت عينة البحث من اللاعبين الشباب بسلاح سيف المبارزة للموسم الرياضي (2019-2020) والمسجلين في الاتحاد العراقي للمبارزة وفق آخر بطولة جرت بتاريخ (2019/8/29) في بغداد في مقر اتحاد المبارزة في وزارة الشباب وبلغ مجتمع البحث (18) لاعباً وتم اختيار لاعبي محافظة بغداد (8 لاعبين) مثلوا نسبة مئوية (44%) من مجتمع البحث الاصلي، وتم اجراء الاختبارات في المركز التدريبي وحسب أيام وساعات التدريب المخصصة لهم وأجريت تجربة استطلاعية بتاريخ (2019/9/23) و (2019/10/4) لغرض التعرف على الصعوبات التي قد ترافق إجراءات تنفيذ الاختبارات ومن ثم تم اعداد تدريبات التوازن الحركي لمدة (6) اسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية بالاسبوع .

تم اعتماد اختبارات جديدة مركبة لم تستعمل سابقاً استخدمت في احد الدراسات العلمية (فرح، 2020)، وشملت مهارات التقدم والتراجع والطعن مع ادراك حس زمني وبلغ عدد الاختبارات (3) اختبارات وهي:

#### الاختبار الاول: ادراك الزمن المهاري للتقدم والطعن

- اسم الاختبار: ادراك زمن تكرار التقدم بخطوتين مع الطعن (5) مرات متتالية.
- الهدف: قياس ادراك زمن تكرار التقدم بخطوتين مع الطعن (5) مرات متتالية.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت (2)، سيف مبارزة، ملعب مبارزة، شاخص، شريط لاصق ملون.
- تعليمات ووصف الأداء:
  - ✓ تحدد المواصفات حسب خطوات المختبرين.
  - ✓ يقف المختبر امام الشاخص بوضع الاستعداد وعلى مسافة خطوتين بحيث تلامس القدم الخلفية الخط رقم (1) والقدم الامامية الخط رقم (2).
  - ✓ عند سماع ايعاز البدء يقوم المختبر بالتقدم بخطوتين ثم الطعن للمس الشاخص والعودة لوضع الاستعداد بالرجوع خطوتين للخلف ويكرر ذلك (5) مرات متتالية.
- التسجيل:
  - ✓ يتم احتساب الزمن المستغرق للتكرارات الخمسة.
  - ✓ تعطى (10) درجات عند تطابق الزمن المتقدمة للتكرارات الخمسة في كل محاولة.
  - ✓ إذا كان الزمن غير متطابق بالزيادة أو النقصان فيتم خصم الدرجات إذا كان الفرق في الزمن (1% - 5%) ثابتة حيث تطرح منه (1) درجة في كل محاولة قام بها المختبر.
  - ✓ يتم ايضاً طرح درجة واحدة إذا لم يتم لمس الشاخص في كل محاولة.
  - ✓ يتم احتساب درجات كل محاولة
  - ✓ تحتسب المحاولة الأفضل التي فيها درجات اكثر.



الشكل (1) يوضح الاختبار: ادراك زمن تكرار التقدم بخطوتين مع الطعن (5) مرات متتالية.

#### الاختبار الثاني: ادراك زمن الرجوع والطعن

- اسم الاختبار: ادراك زمن الرجوع خطوة ثم التقدم بخطوة اعتيادية والطعن (5) مرات متتالية.
- الهدف: قياس ادراك زمن الرجوع خطوة ثم التقدم بخطوة والطعن (5) مرات متتالية.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت (2)، سيف مبارزة، ملعب مبارزة، شاخص، شريط لاصق ملون كلوز.
- تعليمات ووصف الأداء:
  - ✓ تحدد المسافات حسب خطوات المختبرين.
  - ✓ يقف المختبر في وضع الاستعداد والقدم الامامية على الخط (2) والقدم الخلفية على الخط (1).

✓ يقوم المختبر بالرجوع خطوة للخلف بحيث تلامس القدم الخلفية الخط (3) ثم يتقدم للأمام خطوة وتلامس القدم الامامية الخط (2) ثم يقوم بالطعن ثم يعود إلى وضع الاستعداد لأعادة المحاولات (5) مرات. على أن يحسب زمن كل محاولة.

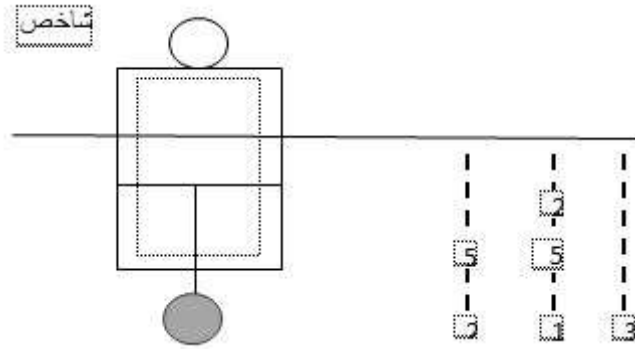
✓ تعطى محاولتين لكل مختبر ويتم احتساب الأفضل

• التسجيل:

✓ تعطى (10) درجات عند تطابق الزمن المستغرق للتركرات الخمسة في كل محاولة.

✓ إذا كان الزمن غير متطابق بالزيادة أو النقصان (1% - 5%) ثابتة فيتم بطرح درجة واحدة من كل حركة طعن قام بها المختبر.

✓ يتم ايضاً طرح درجة واحدة إذا لم يتم لمس الشاخص في كل محاولة.



الشكل (2) يوضح اختبار ادراك زمن الرجوع خطوة ثم التقدم بخطوة اعتيادية والطعن (5) مرات متتالية.

#### الاختبار الثالث: ادراك زمن التقدم والوثب والطعن

- اسم الاختبار: ادراك زمن التقدم والوثب والطعن (5) مرات متتالية
- الهدف: قياس ادراك زمن التقدم ثم الوثب والطعن (5) مرات متتالية.
- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت (2)، سيف مبارزة، ملعب مبارزة، شاخص، شريط لاصق ملون.
- تعليمات ووصف الأداء:

✓ تحدد المسافات حسب خطوات المختبرين.

✓ يقف المختبر في وضع الاستعداد على بعد خطوتين أحدهما اعتيادية والأخرى بالوثب، حيث يقف المختبر وقدمه الامامية على خط رقم (2) والقدم الخلفية على الخط رقم (1) ثم يقوم بالوثب للامام وتلامس قدمه الامامية الخط رقم (4).

✓ عند سماع ايعاز البدء يقدم المختبر بالوثب للامام وتلامس قدمه الامامية خط (3) ثم يأخذ خطوة للامام وتلامس قدمه الامامية خط (4) ويقوم بالطعن وتكرار المحاولة (5) مرات.

✓ يتم احتساب الزمن والمستغرق لكل محاولة.

• التسجيل:

✓ تعطى (10) درجات عند تطابق الزمن المستغرق للتركرات الخمسة في كل محاولة.

✓ إذا كان الزمن غير متطابق بالزيادة أو النقصان (1% - 5%) ثابتة فيتم بطرح درجة واحدة عن كل حركة طعن قام بها المختبر.

✓ يتم طرح درجة واحدة إذا لم يتم لمس الشاخص في كل محاولة.



ان تدريبات الاتزان المستخدمة والتي نفذت وفق حركات دفاعية وهجومية مختلفة بسلاح الشيش قد اعطت مردود ايجابي لتطور القدرات العقلية واكتساب اللاعب الاحساس بالمجال الزمني للحركة وهي اول عملية عقلية تقتزن بها عملية الادراك اي ان الاحساس يسبق الادراك فهو ينقل المؤثرات من الاعصاب الى الحواس لتتم عملية الادراك اذ لا يمكن ان يكون هناك ادراك بدون احساس كما لا يمكن ان يكون هناك احساس بدون ادراك لان الادراك هو الذي يفسر لنا وجود الاحساس. (صليبا، 1990)

ان لعبة المباراة من الالعاب التي تتميز بسرعة مثيراتها وتغيير الموقف السريع وهذا يعد عبأ كبيراً على اللاعب وان قدرة اللاعب على تحديد مكانه اثناء اللعب ومعرفة زمن اداء الحركة يعد اهم انواع الادراك الحس حركي من وجهة نظر الباحثة بجانب الانواع الاخرى كادراك الاحساس بالاداء والسرعة والايقاع والتوقيت الحركي لذا فان قدرة اللاعب على ادراك المحيط وما يدور فيه من مواقف تمكنه من احراز نقطة على اللاعب المنافس سواء كان ذلك بالوضع الهجومي او منع المنافس في احراز نقطة عندما يكون في وضع دفاعي.

فضلاً عن ذلك ادراك التوقيت المناسب ونظراً لمواصفات اللعبة بشكل عام والادوات المستخدمة فيها فرضت الحاجة الماسة للقدرات العقلية كالادراك الحسي البصري وادراك الاحساس بالزمن للتوقيت السليم في التنقل واختيار الزاوية المناسبة اثناء وضع الهجوم اذ ان لعبة المباراة تتميز بالتوافق الحركي العام وتنوع الانشطة التي تتميز بالادراك الحس حركي مثل التوافق بين العين واليد او العين والرجل والقدم وذلك لادراك موقع تنقل القدم عند حركة الرجلين اثناء اللعب. (ابيلين وسلوى، 2002).

لذا فان نجاح الاداء في هذه اللعبة تاتي من خلال ادراك اللاعب للمتغيرات المختلفة التي تحدث اثناء سير الاداء وهذا يتطلب توافر الاستقبال الجيد للمعلومات وادراكها بالشكل الصحيح واتخاذ القرار المناسب لاحداث اداء حركي ذات معنى.

### المصادر

- عبد الهادي عبد الحميد، عبد الكريم فاضل. (2008). رياضة المباراة، أسس فنية، تعليم، تدريب، تحكيم، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- صباح نوري حافظ وآخرون. (2011). المبادئ النظرية في تعلم المباراة، ط1، بغداد، مكتب النور للطباعة.
- قاسم حسن حسين؛ علم النفس الرياضي. (1990) الموصل، مطابع التعليم العالي.
- نزار الطالب وكامل الويس؛ علم النفس الرياضي. (1993). بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر.
- جميل صليبا؛ علم النفس. (1990). ط3، دار الكتب اللبناني.
- ابيلين وديع فرج، سلوى عز الدين. (2002). المرجع في تنس الطاولة. منشأة المعارف، الإسكندرية.
- Fotini Venetsanou (2011):The Effects of Age and Gender Skills in Preschool Children, FACTA Universitatis Series , Physical Education and Sport KVol90,No,1
- Paillard T,Noe,(2006):Postural performance and strategy in the unipedal stance of soccer players at different level of competition .J A .th Train:41(2)
- Paillard T,Noe.F Riviere:(2006):Effect of expertise and visual contribution on postural, control in soccer , Scand J Med SCI Sport :16(5)..
- Sell TC Y-S, Smoliga JM(2007):Strength ,flexibility , and balance characteristics of highly proficient golfers. strength Cond Res:21(4)