

تأثير تمارين متنوعة في بعض المهارات الهجومية والموجات الدماغية للاعبين سلاح الشيش

م.د.سوزان صادق داود
وزاره التربية / مديرية التعليم المهني / الرصافة الاولى
Suzansadeq4@gmail.com

تاريخ التقديم: 2023/8/15
تاريخ القبول: 2023/9/13
تاريخ النشر: 2023/10/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص

من أجل تحقيق أداء أفضل وتحضير لاعب المبارزة بما يتطلبه من قدرات بدنية ومهارية إضافة الى القدرات الدماغية التي تسهم في تحديد الهدف، جاءت أهمية البحث بتكامل الواجب الحركي والمهاري والوظيفي لتحقيق الأداء الامثل، اما المشكلة فالمبارزة رياضة تحتاج الى تطور بدني ومهاري وذلك بتوسيع آفاق استغلال القدرات العقلية مع المهارية والبدنية لتحقيق أداء افضل، استخدم المنهج التجريبي بأسلوب تصميم العينة الواحدة لملائمته طبيعة الدراسة، كانت العينة عمدية بعدد (8) لاعب فئة الشباب بأعمارهم ما بين (20-21) سنة في سلاح الشيش، استنتجت الباحثة ان البرنامج التدريبي من وحدات تدريبية وزمن الوحدة وفترة البرنامج ساهمت في تطوير عمل الموجات الدماغية وإحداث تغير معنوي على المستوى المهاري، وتوصي الباحثة بإدخال أساليب تدريبية أخرى لتطوير المهارات الأخرى على عينة المبارزة والموجات الدماغية.
كلمات مفتاحية: الموجات الدماغية المهارات الهجومية، المبارزة

**The effect of a training program on some offensive skills and brain waves
For young players in fencing**

Dr. suzan sadeq Dawood

Suzansadeq4@gmail.com

Ministry of Education / Vosational Education Directorate Rusafa First

Abstract

In order to achieve a better performance and prepare the fencing player with what it requires of physical and skill capabilities in addition to the brain capabilities that contribute to defining the goal, the importance of the research came with the integration of motor, skill and functional duty to achieve optimal performance. mental with skill and physical to achieve a better performance, the experimental approach was used in a one-sample design to suit the nature of the study, the sample was intentional with (8) young players with ages between (20-21) years, in the Sabre the researcher concluded that the training program consisted of training units, unit time and period The program contributed to the development of the work of brain waves and to bring about a significant change at the skill level, and the

researcher recommends the introduction of other training methods to develop other skills on the sample of fencing and brain waves.

Keywords: impact, training program, offensive skills, brainwaves, players, youth, fencing.

المقدمة وأهمية البحث:

لازال التطور العلمي البحثي واستغلال مقومات قدرة الانسان على الأداء الأفضل هي السيرة المستمرة في الوسط الرياضي فالتنامي بالقدرات البدنية والمهارية والعقلية تطورت بشكل لا يتصوره أي شخص إذ ان ذلك ارتبط بالآلات التكنولوجية المؤثرة في التدريب الرياضي ولهذا أصبحت الانجازات الرياضية شيء من الخيال.

ورياضة المبارزة واحدة من الفعاليات أو الألعاب الرياضية التي تتطلب ليس قدرات بدنية أو مهارية وانما القدرات الدماغية التي تسهم في تحديد الهدف للحصول على نقطة على الخصم أو الدفاع بالاتجاهات المختلفة لكي لا يخسر نقطة باتجاه الخصم وهذا يتطلب تحشيد الجسم بكافة اعضاءه للتهيؤ لأداء الجهد البدني او القدرات البدنية او المهارية وخصوصاً الجهاز العصبي فهو "يمثل المراكز المترابطة لإدامة العمل في جسم الأفراد اعتماداً على الحواس والمستقبلات العصبية الحسية والتي تعمل على الكشف عما يحدث في البيئة المحيطة للفرد للتعبير بشكل رسائل بواسطة الدماغ لكي تتم الاستجابة والتكيف طبقاً للظروف الخارجية التي تؤثر في أجسامنا" وعلى هذا الأساس فالتمرينات التي تعطى يجب ان تكون منظمة وسلسلة ومخطط لها لتحقيق هدف مهم ومقصود وذلك لأن تأثير التمرينات سيكون طريق تكامل وتكثيف العمليات العصبية ومرونتها من اجل تحقيق سلوك حركي توافقي منظم هذا السلوك في حقيقة الأمر يخضع "لنظام السيطرة والتحكم الدقيق الذي يتم عن طريق الدماغ فمجملة السيلات العصبية الناشئة من مختلف خلايا الدماغ تمثل الموجات الدماغية والتي تؤدي الى تكوين الموجات الكهربائية".

من هنا ومن أجل تحقيق أداء أفضل وتحضير لاعب المبارزة بشكل سليم الى البطولة جاءت أهمية البحث والتي تكمن بتكامل الواجب الحركي والمهاري والوظيفي لتحقيق الأداء الامثل.

مشكلة البحث:

تعد التمرينات المتنوعة بمتطلباتها واحتياجاتها تمرينات مهمة تساعد وبشكل فعال في تحسين القدرات الوظيفية والبدنية والمهارية في رياضة المبارزة، وهذه التمرينات المتنوعة تساعد على توسيع آفاق استغلال القدرات العقلية مع المهارية والبدنية لتحقيق الاداء الافضل. ومن خلال اطلاع الباحثة على الوحدات التدريبية لوحظ عدم وجود اي تمرينات متنوعة للتدريب العقلي وهناك تذبذباً في أداء المهارات الهجومية أو في التسلسل الحركي للمهارات والتي تعطي انعكاسات على واقع العملية التدريبية نفسها والقصور فيها وهذا قد يؤدي انخفاض في التوافق الخاص لهذه المهارات الحركية وعدم الوصول إلى المستوى المطلوب بسبب عدم الاهتمام بالعمليات العقلية التي تخدم الحركات والمهارات الهجومية .

لذا قامت الباحثة بأدخال تمرينات متنوعة ومنها تمرينات الاسترخاء والتركيز والانتباه والتصور العقلي في الوحدة التدريبية ودراسة الموجات الدماغية وتطورها وتأثيرها على القدرات المهارية لتكامل العقل والجسد والتعلم وامكانية تجاوز العقبات التي تكون عائقاً لتحقيق ما يصبو اليه اللاعب والمدرّب على حدٍ سواء.

هدف البحث:

- معرفة تأثير البرنامج التدريبي على بعض المهارات الهجومية والموجات الدماغية للاعبين الشباب في المبارزة.

- فرض البحث:
- هناك فروق احصائية بين النتائج للاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختيارات البعديّة لعينة البحث.
- مجالات البحث:
- المجال البشري: لاعبو الشباب الاتحاد المركزي للمبارزة بسلاح الشيش.
- المجال الزمني: 2022/3/2 ولغاية 2022/5/12
- المجال المكاني: قاعة المدرسة التخصصية للمبارزة في وزارة الشباب والرياضة.
- منهج البحث واجراءاته الميدانية
- المنهج المستخدم:
- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب تصميم العينة الواحدة (قبلي - بعدي) لملائمته طبيعة الدراسة.
- عينة البحث:
- اختارت الباحثة مجتمع وعينة البحث من اللاعبين الشباب المنضوين تحت الاتحاد المركزي للمبارزة بسلاح الشيش وعددهم (8) لاعبين، وتم اختيار العينة بشكل عمدي اي المجتمع 100% لاجراء التجربة، اثنان منهم اجرّيت عليهم التجربة الاستطلاعية والعدد المتبقي (6) اجرّيت عليه التجربة الرئيسية كان متوسط اوزانهم (61,2 كغم)، وأطوالهم (167,2 سم)، أما أعمارهم كانت بين (20-21) سنة. وباعتبار العينة من لاعبي المنتخب الوطني فإن العينة متجانسة من حيث الوزن والطول والعمر والتدريب. وسوف تطبق التمرينات المتنوعة (المتغير التجريبي) وهي بعض تمرينات التركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترخاء الى جانب التدريب المهاري المعتاد عليه في الوحدات التدريبية على قاعة المدرسة التخصصية للمبارزة في وزارة الشباب والرياضة والتي يتدرب عليها كل الفرق التابعة للاتحاد المركزي العراقي للمبارزة.
- الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة:
- الملاحظة-والمصادر العربية والأجنبية-وشبكة الانترنت- واستمارة جمع المعلومات-جهاز تحليل الموجات الدماغية وملحقاته Bio feed Back – Pert -جهاز قياس دقة التصويب-شاخص. سلاح الشيش -صدرية كهربائية. فلدكور - كرسي- جهاز حاسوب.
- الاختبارات المستخدمة
- اختبار قياس الموجات الدماغية.
- هدف الاختبار: قياس الموجات الدماغية
- الأدوات المستخدمة: جهاز قياس الموجات الدماغية (EEG).
- طريقة الاداء: يجلس المختبر على كرسي لمدة خمسة دقائق باسترخاء تام، ثم يقوم (المختص) بوضع الالكترودات على مناطق قياس الموجات الدماغية ثم يبدأ بتسجيل نشاط تلك الموجات بعد اعطاء الأوامر من القائم بالاختبار عند ذلك تظهر قيم الموجات على الشاشة وتنتقل في استمارة المعلومات لمعالجتها احصائياً.
- اختبارات المهارات الهجومية.
- اختبار التقدم للأمام بخطوة وأداء حركة الطعن :
- الهدف من الاختبار: قياس دقة الطعن من حركة التقدم بخطوة وأداء حركة الطعن.
- الأدوات: * جهاز لقياس دقة التصويب في المبارزة (كما في الشكل (1))
- * شاخص يمثل الهدف القانوني.
- * صدرية كهربائية تمثل الهدف القانوني لسلاح الشيش، تلبس (الشاخص). * جهاز كهربائي ألماني الصنع يستخدم في تحكيم المنافسات.
- * سلاح شيش كهربائي إيطالي الصنع.
- * فلدكور أو خيط اليد يستخدم لتوصيل الكهرباء للصدرية والسلاح.
- * موصلات كهربائية لتوصيل الكهرباء من المصدر الرئيسي إلى الجهاز ثم إلى الدمية (الشاخص)
- واللاعب مع السلاح.

* شريط لاصق عريض ملون، بعرض الصدر، ترسم عليه دوائر (9) وبقطر (5سم) تقطع هذه الدوائر ليظهر من خلفهم الهدف القانوني (الشبكة الكهربائية) لغرض إيصال مقدمة (ذبابة) السلاح إلى الهدف لتحديد دقة اللمسة.

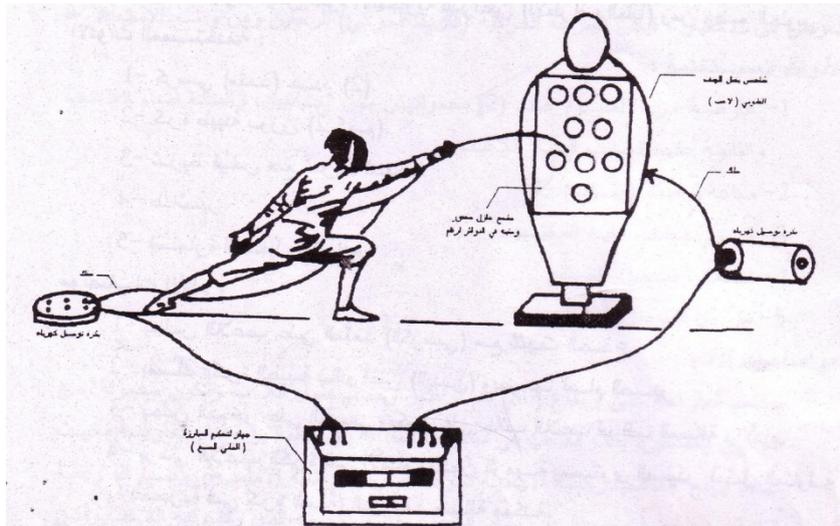
* كرسي (مقعد) يجلس عليها المختبر.

* استمارة لتسجيل النتائج.

وصف الاختبار: يوضع الشاخص على الملعب ثم يتم إيصال الكهرباء له، يرسم خط على بعد من خط الاستعداد الذي يتناسب مع طول طعنة اللاعب ليبدأ منه اللاعب بأداء حركة الطعن، وتم تحديد البعد عن خط الاستعداد من قبل الخبراء، وذلك بأخذ خطوة للخلف لضمان أداء التقدم بخطوة للأمام عن طريق تحديد إشارة من خط الاستعداد (30) سم إلى الخلف من مشط القدم الأمامية لقياس الخطوة الخلفية ولضمان أداء التقدم بصورة صحيحة كونها شرط واحد لتلافي الأخطاء في اخذ مسافة اكبر أو اصغر من قبل اللاعبين عند أداء الخطوة الأمامية ومن ثم أداء حركة الطعن. ويقف اللاعب أمام الشاخص بوضع الاستعداد وفي المكان المحدد له خلف خط الاستعداد (30) سم وببيده السلاح الذي موصل إليه أيضا الكهرباء ثم يبدأ اللاعب التقدم بخطوة وأداء الطعنة المستقيمة المباشرة في اتجاه الهدف (الدوائر الموجودة على الصدرية) الذي حددها له المدرب وعند إعطاء الإشارة.

التسجيل: يعطى اللاعب (10) محاولات خلال (15) ثانية.

حساب النتائج: يسجل اللاعب عدد المحاولات الصحيحة التي يستطيع فيها لمس الدوائر من خلالها وضمن الوقت المحدد.



جهاز لقياس دقة التصويب في المبارزة

- اختبار التفهق للخلف بخطوة ثم خطوة للأمام وأداء حركة الطعن:

الهدف من الاختبار: قياس دقة الطعن من حركة التفهق بخطوة ثم خطوة للأمام وأداء حركة الطعن.

الأدوات: الأدوات المستخدمة نفسها في اختبار التقدم للأمام بخطوة وأداء حركة الطعن.

وصف الاختبار: يوضع الشاخص على الملعب ثم يتم إيصال الكهرباء له، يرسم خط على بعد من خط الاستعداد الذي يتناسب مع طول طعنة اللاعب ليبدأ منه اللاعب بأداء حركة الطعن، وتم تحديد البعد عن خط الاستعداد من قبل الخبراء، وذلك بأخذ خطوة للخلف لضمان أداء التقدم بخطوة للأمام عن طريق تحديد إشارة من خط الاستعداد (30) سم إلى الخلف من مشط القدم الأمامية لقياس الخطوة الخلفية ولضمان أداء التقدم بصورة صحيحة كونها شرط واحد لتلافي الأخطاء في اخذ مسافة اكبر أو اصغر من قبل اللاعبين عند أداء الخطوة الأمامية ومن ثم أداء حركة الطعن. ويتم وقوف اللاعب على خط الاستعداد وتحدد المسافة بما يتناسب مع طول طعنة اللاعب ليبدأ منه اللاعب بأداء الطعن، وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب

بالتقهقر بخطوة للخلف ومن ثم التقدم بخطوة وبعدها أداء اللاعب الطعنة المستقيمة المباشرة في اتجاه الهدف على الدوائر الموجودة على الصدرية الذي حددها له المدرب.

التسجيل: يعطي اللاعب (10) محاولات خلال (15) ثانية.

حساب النتائج: يسجل اللاعب عدد المحاولات الصحيحة التي يستطيع فيها لمس الدوائر من خلالها وضمن الوقت المحدد.

- **اختبار الهجمة القاطعة مع السلاح المثبت وأداء حركة الطعن:**

الهدف من الاختبار: قياس دقة الطعن من خلال القيام بالهجمة القاطعة مع السلاح المثبت وأداء حركة الطعن.

الأدوات: الأدوات المستعملة نفسها في الاختبارات السابق وإضافة سلاح مثبت على الشاخص (الهدف القانوني).

وصف الاختبار: يوضع الشاخص على الملعب ثم يتم إيصال الكهرباء له، يرسم خط على بعد من خط الاستعداد الذي يتناسب مع طول طعنة اللاعب ليبدأ منه اللاعب بأداء حركة الطعن، وتم تحديد البعد عن خط الاستعداد من قبل الخبراء، وذلك بأخذ خطوة للخلف لضمان أداء التقدم بخطوة للأمام عن طريق تحديد

إشارة من خط الاستعداد (30) سم إلى الخلف من مشط القدم الأمامية لقياس الخطوة الخلفية ولضمان أداء التقدم بصورة صحيحة كونها شرط واحد لتلافي الأخطاء في اخذ مسافة اكبر أو اصغر من قبل اللاعبين

عند أداء الخطوة الأمامية ومن ثم أداء حركة الطعن. ولكن يقف اللاعب على خط الاستعداد على بعد يتناسب مع طول طعنة اللاعب وبالتلاحم مع السلاح المثبت في منطقة الوسط من نصل السلاح المثبت في

الشاخص ومن وضع الاستعداد وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بالهجمة القاطعة، ومن ثم أداء اللاعب الطعنة المستقيمة المباشرة في اتجاه الهدف على الدوائر الموجودة على الصدرية الذي حددها له المدرب.

التسجيل: يعطي اللاعب (10) محاولات خلال (15) ثانية.

حساب النتائج: يسجل اللاعب عدد المحاولات الصحيحة التي يستطيع فيها لمس الدوائر من خلالها وضمن الوقت المحدد.

- **التجربة الاستطلاعية:** قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على لاعبي من العينة الساعة العاشرة بتاريخ 2022/3/2 وكانت الغاية منها تهيئة وفحص المتطلبات الخاصة بالتجربة الرئيسية وتلافي الأخطاء إن وجدت.

- **الأسس العلمية للاختبارات**

للتعرف على ملائمة الاختبارات الخاصة بالبحث قامت الباحثة بإيجاد الأسس العلمية (الصدق، الثبات، الموضوعية) وكما موضح في الجدول (1):

جدول (1) / يبين الأسس العلمية للاختبارات الموضوعية

معامل الصدق	معامل الثبات	اسم الاختبار
0.91	0.83	التقدم للأمام خطوة وأداء حركة الطعن
0.92	0.85	التقهقر للخلف بخطوة ثم خطوة للأمام وأداء حركة الطعن
0.93	0.87	الهجمة القاطعة مع السلاح المثبت وأداء حركة الطعن

بما ان الاختبارات واضحة وبسيطة وبعيدة عن التقييم الذاتي والاجتهاد، فهي ذات موضوعية عالية.

- **الاختبارات الرئيسية.**

- **الاختبارات القبليّة:** قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبليّة على مدى يومين وكما يلي:

3- في الساعة العاشرة صباحاً - بتاريخ 2022/3/6 اجريت الاختبارات القبليّة الخاصة بالموجات الدماغية.

4- في الساعة العاشرة صباحاً - بتاريخ 2022/3/7 اجريت الاختبارات القبلية الخاصة بالمهارات. - البرنامج التدريبي:

بدأ البرنامج من تاريخ 2022/3/8 ولغاية 2022/5/2 ولمدة (8 اسابيع) وكانت الوحدات التدريبية (3 وحدة) اسبوعياً. وزمن الوحدة التدريبية (90 د). تأخذ (30د). من القسم الرئيسي. والشدة المستخدمة 75- 85% من امكانية اللاعب. مدة الراحة (60 ثا) بين تمرين واخر مع تمرين تنفس عميق (5) مرة بين التكرارات وتمت زيادة صعوبة التمرينات عن طريق زيادة كثافة تمرين الانتباه والتصور العقلي وتقليل مدة الراحة بين التكرارات للتمرين الواحد.

كانت الوحدة الاولى محاضرة توضيحية عن الاسترخاء العضلي والعقلي وتطبيقه للاستفادة منه في المنافسات، اضافة الى تمرينات الانتباه والتصور العقلي وربطها بالمهارات الهجومية لحل المشكلات التي تعترض اللاعب، اما الوحدات الاخرى اعطاء تمارين استرخاء لمدة (10د) بعد الاحماء، ثم تطبيق تمارين تركيز الانتباه والتصور العقلي بالاعتماد على تمارين تركيز العين على شيء معين مع اداء الحركات المهارية لرفع عملية الانتباه في المنافسة، واداءها في مكان هادىء في الوحدة التدريبية، وتمرين اخر عرض اللاعب الى انارة عالية ومرة الى انارة متعددة الالوان وعلى ملعب المباراة ليعيش اجواء المباراة في المنافسة. اما تمارين التصور العقلي هي تمرينات تصور لجميع الحالات المهارية التي يأخذها اللاعب اثناء التدريب والحالات التي يتعرض لها اللاعب مع المنافسين لتنمية التوافق النفسي للاعب وانتقال هذا التوافق الى اجواء المنافسة.

- إعطاء تمرينات استرخاء لمدة (10د) في جميع الوحدات التدريبية لوصول اللاعب إلى حالة نفسية مثلى بعد الإحماء ثم تطبيق تمارين تركيز الانتباه والتصور العقلي.
- إعطاء تمرينات تركيز الانتباه والتصور العقلي الداخلي مع السلاح.
- إعطاء تمرينات تركيز الانتباه والتصور العقلي الخارجي مع السلاح والوقوف أمام الشاخص.
- إعطاء تمرينات تركيز الانتباه والتصور العقلي (الداخلي والخارجي) مع السلاح والشاخص.
- تمرينات تتضمن تمرينات مختلطة من الأسابيع السابقة، وبالترتيب لنفسه اسابيع الوحدات التدريبية السابقة، وهناك وحدات تدريبية على الشاخص ومع الحركة أيضاً بالتقدم للاعبين والتقهقر واتخاذ أوضاع الدفاع الأساسية ثم إعطاء تمرينات لرفع مستوى اللاعبين من خلال زيادة شدة التمرينات وتنوعها.
- تم تطبيق تمرينات التصور العقلي (الداخلي والخارجي) ولمدة لا تزيد عن دقيقة مع إعطاء فترة راحة بعد أي تمرين ذهني. والتدريب على تخيل احتمالات من الأحداث قبل حدوثها في المباراة، وتصور اللاعب حركاته المحتملة وخطته.
- اعتماد تمرينات تركيز الانتباه بالتدريب على تركيز العين على شيء معين والتدريب على أداء الحركات المهارية ، لزيادة عملية الانتباه خلال المنافسة، واداءها في أماكن هادئة في الوحدات التدريبية، ثم تعريض اللاعبين إلى أضواء الالوان متنوعة ومتغيرة للتقريب من أجواء المنافسة في البطولات.
- أما تمرينات التصور العقلي ركزت على تصور جميع الحالات المهارية التي يأخذها اللاعب في التدريب المعتاد عليه وعلى الحالات التي تعترض اللاعب في المنافسة وخلق جو من التوافق النفسي للاعب خلال التدريب، ومن ثم عملية انتقال هذا التوافق إلى أجواء المباراة لنضمن التدريب على التصور العقلي بنوعيه الخارجي والداخلي.
- اعتماد مبدأ التدرج من تمرينات بسيطة لتركيز الانتباه والتصور العقلي وصولاً الى مرحلة التوافق ثم الانتقال إلى التمرينات الأكثر صعوبة، وزيادة صعوبة التمرينات وزيادة كثافة تمرينات تركيز الانتباه والتصور العقلي وتقليل مدد الراحة بين تكرارات التمرين الواحد. أما بالنسبة إلى مدة الراحة فقد كانت تتراوح ما بين (60) ثانية بين تمرين وآخر وهذا ما أشار إليه (وأبو العلا:1999) ، يجب أن تكون مدة الراحة كافية لاستعادة القوى والبدء بالتمرين الثاني إذ يرتبط رفع مستوى التدريب ليس بنوعية التمرينات أو شدتها فقط، بل بدوام أوقات الراحة أيضاً، وهناك راحة بين تكرارات التمرين وذلك باعطاء تنفس عميق (5) مرات وهي كافية لاسترجاع القوى النفسية والبدنية لهم وتم التعرف عليها من خلال التجربة الاستطلاعية.

-الاختبارات البعدية

تحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبليية أجريت الاختبارات البعدية مدة يومين للفترة من 2-2022/5/3 وبعد الانتهاء من الاختبارات وتطبيق البرنامج التدريبي عولجت النتائج وكما موضحة في جداول آتية .

-الوسائل الاحصائية

تم استخدام البرنامج الاحصائي SPSS للحصول على القيم الاحصائية لموضوعة البحث.

- عرض النتائج ومناقشتها.

- عرض نتائج الاختبارات المهارية.

جدول (1)

يبين قيم المعالم الاحصائية لمتغيرات المهارات لدى عينة البحث

الدالة	Sig	T	قيمة	ف هـ	ف	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبليية		المتغيرات الاحصائية المهارات	ت
						2ع	ش2	1ع	ش1		
معنوي	0.000	3.18	0.62	2	5.33	7.66	0.51	5.61	التقدم الى الامام بخطوة وحركة الطعن	-1	
معنوي	0.002	3.7	0.54	2	0.81	7.33	0.51	5.33	التقهقر للخلف بخطوة ثم خطوة الى الامام وأداء حركة الطعن	-2	
معنوي	0.000	4.11	0.52	2.17	0.40	6.83	0.51	4.66	هجمة قاطعة مع السلاح المثبت وأداء حركة الطعن	-3	

درجة الحرية (4) ومستوى دلالة (0,05).

من الجدول (1) يتبين ان الوسط الحسابي للمهارة الأولى (التقدم الى الامام بخطوة وحركة الطعن). كان (5,61) والانحراف المعياري (0,51) في الاختبار القبلي، اما في الاختبار البعدي فكان (7,66) والانحراف المعياري (5,33) في حين كانت (ف) (2) والانحراف المعياري للفروق (ف هـ) كان (0,62) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) فقد تبين ان قيمتها (3,18) و (SIG) (0,000) وهذا يعني ان الفرق معنوي. ومن خلال النظر الى الجدول (1) ايضاً يتبين ان قيمة الوسط الحسابي لمتغير مهارة (التقهقر للخلف بخطوة ثم خطوة الى الامام واداء حركة الطعن في الاختبار القبلي) كان (5,33) والانحراف المعياري (0,51). اما في الاختبار البعدي فكان لذات المتغير وفي الاختبار البعدي كان الوسط الحسابي (7,33) والانحراف المعياري (0,81)، وقيمة (ف) كانت (2) و (ف هـ) كانت (0,54) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحسوبة. كانت قيمتها (3,7) و (sig) (0,002) وهذا يعني ان الفرق معنوي. أما في اختبار هجمة قاطعة مع السلاح المثبت وأداء حركة الطعن وبالنظر الى الجدول (2) فكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (4,66) والانحراف المعياري (0,51) في حين كان (6,83)، في الاختبار البعدي والانحراف المعياري (0,40)، و (ف) (2,17) والانحراف المعياري للفروق (ف هـ) كان (0,52). وتمت المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) فقد تبين ان قيمتها (4,1) و (sig) (0,000) ولما كانت كذلك فان الفرق معنوي.

وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق الى المستوى التدريبي والتنظيمي لمحتوى التمرينات التي وضعت بشكل محتاج له وأشرت في ذلك الى مستوى أداء اللاعبين من الوجهة البدنية والوظيفية إذ ان "أداء تمرينات مجموعات عضلية معينة ينتج عنها تكيفات في مناطق عضلية محددة.. إذ يتحتم وضع البرامج التدريبية وفقاً لنوع النشاط الممارس".

كما ان بذل القوة يجب ان يكون بأشكال ومقادير مختلفة وان تتوافق مع اداء المهارات وبالإضافة الى ذلك ترى الباحثة ان "حركات المبارزة وحسب طبيعة الأداء المهاري فيها لا تقتصر على الأداء الفني لها فقط بل تحتاج الى السرعة بالهجوم على المنافس بشكل مفاجئ" وهذا ما عملت عليه الباحثة في تنفيذ منهجها لضمان تطور مهارات موضوع البحث.

هناك فروقاً معنوية لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات (اختبار التقدم للامام بخطوة واداء حركة الطعن، واختبار التقهقر للخلف بخطوة ثم خطوة للامام واداء حركة الطعن، واختبار بالهجمة القاطعة مع السلاح المثبت واداء حركة الطعن)، تعزو الباحثة ذلك الى تمارين تركيز الانتباه والتصور العقلي عكست صورة واضحة على دقة اللاعبين في الاختبارات بتطور قدراتهم من خلال التدريب والتكرار على التمارين المتنوعة وتجاوز حالة القلق والتوتر أو التردد في بعض المواقف التي تعترض اللاعب ، وهذه التمرينات جعلت اللاعب في حالة تصور وتذكر مستثمراً الذاكرة الحركية في المخ لاصدار القرار عند تنفيذ مهارة الحركات الهجومية ، فأذا لم يكن هناك تركيز جيد لما يحدث امامك فان الاداء او رد الفعل لا يتحقق بالشكل الامثل، وتعد عملية التركيز من الامور المهمة التي تساعد على السيطرة على الحركات الارادية لتحقيق هدف المهارة ودقتها عند اداء الحركات الهجومية لان العمليات العقلية تعمل بدورها على تكوين الصورة اللازمة للاداء الامثل واختيار لحظة التنفيذ. وتؤكد الباحثة على ان تمرينات التركيز والانتباه تساعد على تحسين القدرة على تصفية الضوضاء الخارجية والتركيز على الوضع الحالي، وبالتالي يؤدي إلى تحسين سرعة رد الفعل واتخاذ القرارات السريعة أثناء المنافسة.

اما تمرينات الاسترخاء ساعدت على الهدوء والسيطرة والقدرة على التركيز والتخلص من المؤثرات الخارجية والداخلية التي تعترض تركيز اللاعبين فهي تعتبر من العوامل المهمة في نجاح دقة المهارات الحركية وخاصة مهارات الحركات الهجومية التي تحتاج الى قوة ادراك للحركات والتصور العقلي الكامن في اتخاذ تنفيذها وهذا يؤثر على دقة ادائها بشكل افضل لان اللاعب الذي يمتلك تركيز عميق يكون قادراً على ان يمتلك توافق بدني وانفعالي وعقلي ، وهذا ما حققته التجربة نتيجة تأثير التمرينات المتنوعة وانعكس تأثيره بصورة ايجابية ونتيجة جيدة.

- عرض نتائج المتغيرات

-الموجات الدماغية

يبين المعالم الاحصائية لمتغيرات الموجات الدماغية لدى عينة البحث

ت	المتغيرات الاحصائية	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		ف	ف هـ	قيمة T	Sig	الدلالة
		1ع	1ش	2ع	2ش					
-1	موجة بيتا M.V	0.54	4.5	0.51	6.66	2.16	0.66	3.23	0.010	معنوي
-2	موجة الفا M.V	0.51	8.33	0.52	12.66	4.33	0.69	6.2	0.000	معنوي

من الجدول (2) يتبين ان الوسط الحسابي لموجة بيتا في الاختبار القبلي كان (M.V4,5) والانحراف المعياري (0,54) اما في الاختبار البعدي فكان (M.V 6,66) والانحراف المعياري (0,51) في حين كانت قيمة (ف) (2,16) والانحراف المعياري (0,66) وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحتسبة فكانت (3,23) و (sig) (0,010) ولما كانت كذلك فان الفرق معنوي.

اما في موجة (الفا) فكان الوسط الحسابي لهذا المتغير وفي الاختبار القبلي (8,33) والانحراف المعياري (0,51) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (12,66) والانحراف المعياري (0,52) و الفرق الأوساط (ف) (4,33) والانحراف المعياري لفرق الأوساط (0,69).

وعند المعالجة الاحصائية لمعرفة قيمة (T) المحتسبة فقد تبين انها (6,2) وقيمة (sig) (0,000) ولما كانت تلك النتائج بذلك فحبذا يعني ان الفرق معنوي وتعزو الباحثة هذا الفرق لمحتوى وانتظامية التمرينات وتطبيق مبادئ ومتطلبات التدريب فالذين يتميزون بالنشاط الرياضي المنتظم "كإنتاج موجة الفا الدماغية نرى انهم اقل قلقاً وهذا يدل على قوة نظامهم المناعي لديهم".

وفي الحقيقة فان موجة الفا مثلها يمثل "الموجات الاخرى التي تظهر بالنشاطات العالية كبيتا او عند الاسترخاء لدلتا وبيتا".

تمثل موجات بيتا حالة اليقظة الطبيعية عندما يتم توجيه الانتباه إلى المهام المعرفية والعالم الخارجي فهي نشاط الموجة السريعة تهيمن عندما نكون يقظين ومنخرطين في حل المشكلات واتخاذ القرار والنشاط العقلي المركز، ودمج الخبرات الجديدة، والقلق أو الإثارة العالية. اما موجات ألفا تهيمن من خلال لحظات الفكر الهادئ والحالات التأملية المماثلة، إنها حالة الراحة للدماغ، فهي تساعد على التنسيق العقلي الشامل والهدوء واليقظة وتكامل العقل والجسد والتعلم. ان الباحثة ترى ان الدماغ بما فيه دراية الجهاز العصبي المركزي هي المساهم الأول في ادارة النشاطات الرياضية وهذا يعني ان "الدماغ يعد مركز المعالجة المركزية لكل النشاطات البدنية والفصلية". كما وان الباحثة ترى ان زيادة ضخ القلب خلال التدريب الرياضي يؤدي الى تحسن في تدفق الدم الى انسجة الجسم المختلفة. وضمنها الجهاز العصبي واجزائه، وهذا بالتالي يؤدي الى تحسين تغذية الدماغ وانعكاس ذلك على اجهزة الجسم المختلفة وبالاخص العضلات لكونها مصدر الطاقة الحركية الاساسية للجسم. ان تاثير التمرين على نشاط القشره الدماغيه ونشاط المواقع الدماغيه المختلفه يسبب تاثيرات مختلفه على اجزاء الجهاز العصبى "

- الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات

- ساهمت التمرينات المتنوعة في نشاط الموجات الدماغية باتجاه تكيف العمل العصبي لدى عينة البحث.
- ساهمت التمرينات المتنوعة في تحقيق مستوى جيد ومعنوي في تطوير المهارات الهجومية لدى عينة البحث.
- المفردات الموضوعية في البرنامج التدريبي من الوحدات التدريبية وزمن الوحدة وفترة البرنامج ساهمت في تطوير عمل الموجات الدماغية وإحداث تغير معنوي على مستوى المهارات الهجومية لدى عينة البحث.

- التوصيات

- الكشف عن مستوى ونشاط الموجات الدماغية الأخرى.
- إدخال مستويات وأساليب تدريبية أخرى لتطوير المهارات الأخرى على عينة المبارزة والموجات الدماغية.
- اجراء الدراسة على عينات واعداد ومستويات مختلفة.

المصادر

المصادر العربية

- أ.د. عادل الصالحي - المركز النفسي المتخصص بجامعة بغداد.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ الاستشفاء في المجال الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- بيان علي عبد الخاقاني؛ المحددات الأساسية لاختيار الناشئ على ناشئ المبارزة بأعمار (12-14) سنة في محافظة بغداد: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998).
- خيرية ابراهيم السكري ومحمد جابر بربقع، التدريب البايومترى، ط1، الاسكندرية، منشأة المعارف للنشر، 2005.
- محمد حسن علاوي؛ علم النفس الرياضي. ج1. ط2: (القاهرة، دار المعارف، 1975).
- موريس فان الن. روبرت رود (ترجمة: عبد الهادي الخليلي): الموجز المصور لفحص الجهاز العصبي، جامعة بغداد/ كلية الطب، 1992، ص212-216.
- نجلة رؤوف نافع: دراسة مقارنة في بعض مؤشرات الكفاية الاضافية للجهاز العصبي ونسبة الرياضة وغير الرياضة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، 2005.

المصادر الاجنبية

- Boobie, Blocker, Acamplete, Hand Book for junir High School coaches published by volleyball Pyplications Hunting beacand printing, 1981, p.61 .
- Dorothy, V. Harris and Bettel, Harris; The athletic Quide to sport Psychology mental Skill for physical, people lisure press, New York, 1984, p82 .
- <https://www.almrsal.com/post/924463>.
- J.W.Hann, Fred Bremner: egg correlates of attention in humans, 2001, avlis publishing Lic and Silveul.
- Machinfif @brainmeehinos.com. <http://www.brainma-chnes.com>. by-yintro.html.
- Sports Coach physiology – Created 1st January 1997: Last Modified 13th May 2004.
- Sports coach, physiology, created 1st January, 1997, lout- Modified (13th May) 2004.
- William M. Gaugler, The Science of Fencing. USA: Laureat press Lance C. Lobo, publisher, 1997.

ملحق (1)

استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين لبيان مدى صلاحية الاختبارات الحركات الهجومية

الاستاذ الفاضلالمحترم
 تروم الباحثة اجراء البحث الموسوم (تأثير برنامج تدريبي على بعض المهارات الهجومية والموجات
 الدماغية للاعبين الشباب في المبارزة).
 ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في هذا المجال يرجى الاطلاع على الاستمارة المرفقة وبيان
 مدى صلاحية الاختبارات الموضوعه للحركات الهجومية ومدى ملائمتها لعينة البحث ، وذلك بوضع
 علامة () أمام الاختبار الملائم ، وفي حالة وجود أي اضافة او تعديل للاختبارات تسجل في الملاحظات.

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص:

الجامعة او الكلية:

الباحثة

ملحق(2)

أستمارة ترشيح أختبارات الحركات الهجومية

ت	الاختبارات المرشحة	وضع علامة) (الملاحظات
1.	ضرب السلاح المثبت وأداء حركة الطعن.		
2.	التقدم للامام بخطوة وأداء حركة الطعن.		
3.	التقهقر للخلف بخطوة ثم خطوة للامام وأداء حركة الطعن.		
4.	التقدم للامام بخطوة ثم ضرب السلاح المثبت وأداء حركة الطعن.		
5.	القيام بهجمة قاطعة مع السلاح المثبت وأداء حركة الطعن.		
6.	القيام بهجمة بتغير الاتجاه مع السلاح المثبت وأداء حركة الطعن		

ملحق(3)

أسماء السادة الخبراء والمختصين في ترشيح أختبارات الحركات الهجومية ودرجاتهم العلمية ومجال اختصاصهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. مؤيد عبدالله	أستاذ	اختبارات وقياس	كلية اهلية
2	د. بسام عباس	أستاذ	تعلم حركي ومبارزة	كلية اهلية
3	د. رافع صالح	أستاذ	تدريب فسلجة	كلية اهلية
4	د. فاطمة عبد مالح	أستاذ	تدريب رياضي ومبارزة	التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
5	مصطفى عبد الكريم	استاذ	تدريب ومبارزة	الجامعة المستنصرية/التربية الاساسية

ملحق(4)

الاسبوع الأول

الوحدة التدريبية الاولى

الزمن 30 د

الهدف/ التعرف على أهمية الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي مع تمارين مساعدة.

القسم الرئيسي

الاسترخاء

- * توضيح اهمية الاسترخاء وتأثيره على تطوير مستوى الاداء.
- * توضيح اهمية الاسترخاء في تعلم الاحساس والفرق بين التوتر والاسترخاء وتمارين التنفس الصحيح.
- * التعرف على الحالات الفسيولوجية والتنفسية المصاحبة للاسترخاء، مثل: الاحساس بثقل الجسم، والهدوء، والراحة، والثقة.
- * اختيار مكان هادئ بعيد عن الازعاج والضوضاء.
- * كيفية عزل الافكار والتأثيرات السلبية من العقل.
- * إعطاء تمارين بسيطة للاسترخاء وعملية التنفس، مثلا: كيفية التنفس من البطن (الشهيق) من الانف واخرجه(الزفير) من الفم.
- تركيز الانتباه
- * بيان اهمية تركيز الانتباه ودوره الفعال في الانشطة الرياضية.
- * بيان اهمية عملية تركيز الانتباه ومساهمته في تقوية قدرة اللاعب على التركيز وعزل الافكار السلبية التي تشتت أنتباهه.
- * توضيح دور تركيز الانتباه في التدريب وكيفية المحافظة عليه لفترات طويلة نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالمنافسة.
- * توضيح طرق لتركيز الانتباه والطريقة المستخدمة في التمارين هي (تركيز العين) وبيان اهميتها وكيفية التحكم بالنظر الى المؤثرات أو الرموز المرتبطة بالبيئة وكيفية المحافظة عليها.
- * إعطاء تمارين بسيطة لتركيز الانتباه للعين:
- تمرين الاول/ النظر على أي شيء موجود في الغرفة او القاعة وامامك مباشرة والنظر اليه بخط مستقيم والمحافظة عليها أطول فترة ممكنه.
- تمرين الثاني/ تمرين السابق نفسه ولكن تنظر بخط مستقيم ثم انظر بقدر ما تستطيع للاشياء الاخرى الموجودة في الغرفة او القاعة بما يسمح به حدود الرؤية.
- تمرين الثالث/ التمرين السابق نفسه ولكن النظر على الشيء الوحيد في رؤيتك وأستمر في تضيق التركيز.

التصور العقلي

- * بيان محاور التصور وكيف يتضمن العديد من الحواس الاخرى.
- * بيان دوره في مساعدة اللاعبين على تحسن المهارات الحركية لديهم.
- * كيفية مساعدته على مواجهة التوتر والقلق والخوف وأستبدالها من خلال التصور العقلي ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس.
- * توضيح دوره في السيطرة على الانفعالات والمشكلات المرتبطة بالمباراة.
- * يساعد على بناء استراتيجيات للعب والتصور الكامل للمباراة ولمواجهه الخصم.
- * أعطاء تمارين بسيطة للتصور العقلي:
- تمرين الاول/ عند أستحضار صورة أعطاء أهتمام للتفاصيل، مثل: الادوات، أرضية الملعب، الاضاءة، الدرجة الحرارة، الجمهور.
- تمرين الثاني/ التمرين السابق نفسه ولكن أستحضار صورة عقلية مالوفة، مثل الاثاث الخاص بغرفتك وحاول تتذكر أدق التفاصيل عن هذا المكان.
- تمرين الثالث/ التمرين السابق نفسه ولكن استحضار الاحداث والاحاسيس والمشاعر المرتبطة بالمنافسة وحاول أن تتذكر أدق التفاصيل.

الزمن

ملحق (5)

الوحدة التدريبية الثانية

II: (30 د)

القسم الرئيسي

من الاسبوع الاول

الهدف/ التدريب على الاسترخاء العضلي وعلى تمارين تركيز الانتباه والتصور العقلي الداخلي على السلاح

الملاحظات	الراحة	الزمن	التمارين
*اتخاذ مكان بعيد عن مصدر الازعاج والضوضاء ويتسم بالهدوء.			- توضيح الهدف من تدريب التمارين. البدء بتمارين الاسترخاء (التنفس العميق) بحيث يكون من البطن وليس الصدر مع مراعاة أن يؤخذ النفس (الشهيق) من الأنف واخرجه (الزفير) من الفم. تكرار 5 مرات الاسترخاء العضلي:
* التحرر من كل شي يعوق الاحساس بالاسترخاء مثل الساعات والاجهزة المحمولة.		2 د	- من الوقوف في وضع الاستقامة، رفع الذراعين للاعلى خلف الراس، ضم الذراعين في وضع التقاطع بحيث يقابل الكفين بعضهما ببعض، شد الذراعين للاعلى والى الخلف قليلاً، اخذ شهيق عميق للاعلى والى الخلف قليلاً، خذ شهيق عميق والبقاء عليه 10 ثا اخراج الزفير والاسترخاء دقيقة واحدة مع العودة لوضع البداية مع التكرار 3 مرات
*حساب المسافات بين اللاعبين. *التاكيد على وضع الجسم . *التاكيد على عدم التفكير وصفاء الذهن والهدوء اثناء الاداء.		10د	- الاستلقاء على الظهر، وضع باطن القدمين في مواجهة بعضهما ببعض، أرخاء الفخذين ومحاولة حفصهما تجاه الارض، ثني الذراعين ووضع كفي اليد على الصدر لمزيد من

			الدعيم، البقاء على هذا الوضع 30 ثا والعودة الى وضع البداية مع الراحة دقيقة واحدة تكرر 3 مرات.
* التركيز على التنفس العميق بين التمارين. * مراعاة التوقيت السليم في التمارين. * سلاح المنافس مثبت على الشاخص.	د 2	15 ثا	- ركز على السلاح وتفحصه جيداً ثم تركه على الارض ومحاولة التركيز عليه حتى لحظة التشتت ثم إعادة المحاولة. - ركز على واقية السلاح المنافس من وضع الاستعداد امام الشاخص بوضع التلاحم.
* وقوف اللاعب على بعد 2م عن الشاخص.	د 2	15 ثا	- ركز على السلاح اللاعب في أثناء تقدمه الى الشاخص ب 3 خطوات من وضع الاستعداد ثم الثبات.
* تكرر التمارين 4 مرات.	د 2	15 ثا	- ركز على واقية المنافس (سلاح المثبت على الشاخص) من الوضع الاستعداد بوضع التلاحم بالأسلحة.
* الجلوس في وضع مريح. * غلق العينين حتى الوصول الى درجة عالية من الاسترخاء. * الايعازات مناسبة للتوقيت وبصوت هادئ وواضح من المختبر.	د 1	15 ثا	- تخيل وتصور نفسك وانت في وضع الاستعداد وانت حامل السلاح بالذراع المسلحة وكيفية السيطرة عليه.
* التاكيد على متابعة اللاعبين الى ايعازات المختبر من اجل الوصول الى هدف التصور. * تاكيد على الشعور بالتركيز لى حركات التنفس والاحتفاظ بالهدوء اثناء التصور من اجل الوصول الى الاداء المثالي للانموذج.	د 1	15 ثا	- تخيل وتصور نفسك وانت في وضع الاستعداد واماك الخصم وكيفية التقدم باتجاه الخصم مع مد الذراع المسلحة.
* تكرر التمارين مرتان.	د 1	15 ثا	- تخيل وتصور نفسك وانت في وضع الاستعداد امام الخصم وكيفية التقدم بخطوتين والتقهقر بخطوتين مع مد الذراع المسلحة.