

أثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة
البدنية والحركية الخاصة للاعبين الممارزة
بسلاح الشيش

رسالة تقدم بها

أحمد صباح قاسم توفيق العبيدي

إلى

مجلس كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير
في التربية الرياضية

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتور
زياد يونس محمد الصفار

ملخص الرسالة

أثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش

المشرف

الباحث

أ.م. د. زياد يونس محمد الصفار

أحمد صباح قاسم

المبارزة من الرياضات التي تتطلب من ممارسيها صفات بدنية وحركية خاصة ومميزة لكي يحافظ اللاعب فيها على مستواه ، ويتمكن من التقدم الفني باتجاه الأداء الأمثل للوصول إلى النتائج الأفضل ، ويهدف التدريب الرياضي إلى إعداد اللاعب إعداداً بدنياً وفنياً ونفسياً وخططياً للوصول إلى المستويات العليا للإنجاز باستخدام طرائق التدريب المختلفة . ويعدّ استخدام الأثقال الإضافية في التدريب من الوسائل التي تمكّننا من الربط بين الصفة البدنية والمهارة الحركية وبشكل يتلاءم مع حركات المبارزة المختلفة ، إذ تشير المصادر العلمية إلى أن تطوير القابليات البدنية بمعزل عن المهارة يعدّ مضيعةً للوقت (Sazabo, 1982, 97).

وتحددت مشكلة البحث في التساؤل الآتي :

هل أن التدريب باستخدام الأثقال الإضافية يؤثر في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بالمبارزة (الدقة ، السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة) أم لا؟ وما هو نوع هذا التأثير ؟

وهدف البحث إلى ما يأتي :

١. الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة (الدقة ، السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة).

٢. الكشف عن تأثير التدريب باستخدام الأثقال الإضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بالمبارزة (الدقة ، السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة).

وافترض الباحث ما يأتي :

١. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بالمبارزة (الدقة ، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة) .

٢. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بالمبارزة (الدقة ، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة) ولمصلحة المجموعة التجريبية .

إجراءات البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث الذي أجري على لاعبي نادي الموصل الرياضي والبالغ عددهم (٨) لاعبين ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة ، وتكونت كل مجموعة من (٤) لاعبين .

١. تمّ التحقق من التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر ، الوزن ، الطول) وبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة بالمبارزة وهي (الدقة ، السرعة الحركية ، السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة) من خلال (t-Test) إذ تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث ، مما دلّ على تكافؤ وتجانس المجموعتين .

٢. تمّ اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة) ذي الاختبار القبلي والبعدي ، وتم تطبيق المنهاج التدريبي على مجموعتي البحث ، وكما يأتي :

- المجموعة الضابطة : تتدرب بدون استخدام الأثقال الإضافية .
- المجموعة التجريبية : تتدرب باستخدام الأثقال الإضافية .

وقد استغرق المنهاج التدريبي (٩) أسابيع ، مقسمة على (٣) دورات متوسطة ، وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً ، وهو ما مجموعه (٢٧) وحدة تدريبية وبحركة حمل (١:٢) .

وبعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي أجري الاختبار البعدي مع اتباع الإجراءات والقياسات والظروف ذاتها التي اعتمدت في الاختبار القبلي .

الاستنتاجات

١. أحدث المنهاج التدريبي باستخدام الأثقال الإضافية وبدون استخدامها أثراً إيجابياً في تطوير عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة :

- أ. الدقة (للطعن) .
- ب. السرعة الحركية (للذراع المسلحة ، للطعن) .
- ج. السرعة الانتقالية (لانتقال على الملعب) .
- د. القوة المميزة بالسرعة (للوثب للأمام من وضع الاستعداد) .

٢. أحدث التدريب باستخدام الأثقال الإضافية بنسبة (٥٪) من وزن الجسم تطوراً إيجابياً أكبر من التدريب بدون استخدامها في عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة الآتية :

ز

أ. الدقة (للطعن) .

ب. السرعة الحركية (للطعن) .

٣. إن التدريب بالأثقال الإضافية بنسبة (٥%) من وزن الجسم هي غير كافية لإحداث أثر إيجابي كبير على الرغم من أنه حقق نسباً أعلى للتطور قياساً للتدريب بدون استخدام الأثقال الإضافية في عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة الآتية :
- آ. السرعة الحركية (للذراع المسلحة) .
 - ب. السرعة الانتقالية (للانتقال على الملعب) .
 - جـ. القوة المميزة بالسرعة (للوثب للأمام من وضع الاستعداد) .

التوصيات

١. إمكانية استخدام التدريب باستخدام الأثقال الإضافية أو بدونها في تطوير عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة :
 - آ. الدقة (للطعن) .
 - ب. السرعة الحركية (للذراع المسلحة ، للطعن) .
 - جـ. السرعة الانتقالية (للانتقال على الملعب) .
 - د. القوة المميزة بالسرعة (للوثب للأمام من وضع الاستعداد) .
٢. يفضل استخدام الأثقال الإضافية بنسبة (٥%) من وزن الجسم إذا كان الهدف من التدريب تطوير :
 - آ. الدقة (للطعن) .
 - ب. السرعة الحركية (للطعن) .
٣. استخدام أثقال إضافية وبنسب أعلى من (٥%) من وزن المبارز على أن لا تؤثر على المسار الحركي للأداء إذا كان الهدف تطوير عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة الآتية :
 - آ. السرعة الحركية (للذراع المسلحة) .
 - ب. السرعة الانتقالية (للانتقال على الملعب) .
 - جـ. القوة المميزة بالسرعة (للوثب للأمام من وضع الاستعداد) .
٤. إجراء دراسات أخرى على فعالية سلاح سيف المبارزة وسلاح السيف .
٥. إجراء دراسات أخرى عن التدريب باستخدام الأثقال الإضافية في أنشطة رياضية أخرى .

Effect of Extra Weights Training on Certain Physical and Specific Motor Elements for Foil Fencers

A Thesis Submitted by

Ahmed Sabbah Qasim

To

**The Council of the College of Sports Education
University Of Mosul**

**In Partial Fulfillment of the Requirements of the M. A. Degree
In Sports Education**

**Supervised By
Assist. Prof.**

Dr. Ziad Younis M. Al-Saffar

Abstract
The Effect of Training by Using Extra Weights
On a Numbers Elements of Physical & Dynamic Fitness of Fencer

Researcher
A. S. Qassim

Supervisor
P. A. D Ziad Y. M. Al-Saffar

Fencing is one of sport activities which needs special physical features when practicing for the sake of keeping on having good standard for the fencer, and qualify him to progress technically to get the best results by the best performance. Sport training aims at qualifying players physically, technically psychologically and planning to get the highest standards of accomplishment by using different ways of training.

The usage of extra weight in training is considered one of the means which helps us to connect between the physical feature and motor proficiency which are suitable with different fencing movement, scientific references point out that the development of the physical qualities isolated from proficiency is waste of time.

The problem of the research is utilized by the following questions:
Is training by using extra weights affect some physical fitness in fencing such as: (accuracy, movement speed, transitional speed and power force) or not? And what sort that effect is?

The research aimed at the following:

1. Revealing the differential marks between the anterior tests and the posterior tests for both the Controlled group and the Experimental one

is some elements of the physical fitness in fencing such as (strictness, motor speed, transitional speed and high speed force).

2. Revealing the effect of using extra weights in some physical fitness elements in fencing (such as proficiency motor speed, transitional speed and high force speed).

The researcher supposed the following:

1. Differences having statistical marks between the anterior and the posterior tests are existing in both the maximal group and the empirical one in some elements of the physical fitness in fencing such as (strictness, motor speed, transitional speed and power force).
2. Differences having statistical marks between the anterior and the posterior tests are existing in both the maximal group and the empirical one in some elements of physical fitness in fencing such as (strictness, motor speed, transitional speed and power force).

Research procedures

1. The researcher used the empirical method which is suitable with the nature of the research, and applied by some (8) fencers who are member in Mosul club sports, they were divided into two groups one of the maximal and the other was empirical, each group consist of (4) fencers.
2. Equivalence and homogeneity variable between both groups of the research were verified in height, weight and age as well as some

physical features in fencing such as (strictness, motor speed, transitional speed and high speed force) throughout (t test) and results were as follow.

3. There are no statistical differences between both of the research groups, which means that they are equivalent and homogenous.
4. The researcher used empirical pattern which is also called (equivalent groups pattern) with their anterior and posterior tests, and also he used the empirical method in the two groups as follows:
 - The controlled group: practice without using extra weights.
 - The experimental group: practice with extra weights.

The training program lasted (9) weeks divided into (3), mezocycle, (3) training units weekly, which means (27) training units with (2-1) load move.

After the achievement of the experimental test, the posterior test was applied in the same procedures, and conditions, which were used in the anterior test.

Conclusions:

1. The usage of the extra weights in the experimental test affect positively in developing the elements of the special physical fitness and as follow:
 - a. Strictness (in stabbing).
 - b. The movement speed (for the armed hand and stabbing).

- c. The transitional movement (moving in peste).
 - d. High speed force (jumping a head from on guard situation).
2. The usage of extra weights (3-5%) of the fencer's body weight made a positive development more than un-using them in the following elements of the special physical fitness:
- a. Strictness (in stabbing).
 - b. The movement speed (in stabbing).
3. The usage of extra weights (3-5%) of the fencer's bodyweight is not enough to make a positive reasonable effect though it achieved more development in training without using extra weights in the following special elements of physical fitness:
- a. The movement speed (for the armed hand).
 - b. The transitional movement (moving in the pest).
 - c. High speed force (jumping a head from on guard situation).

Recommendations

1. Training affects positively in the special elements of physical fitness with or without using extra weights, and as follows:
- a. Strictness (in stabbing).
 - b. The movement speed (for the armed hand and stabbing).
 - c. The transitional movement (moving in pest).
 - d. High speed force (jumping a head from on guard situation).

2. It is preferred to use extra weights (3-5%) of the bodyweight if the goal of training is to develop (strictness for the stabbing and the movement speed also).
3. The usage of the extra weights more than (3-5%) of the bodyweight in a way does not affect the movement track if the aim is to develop the following special elements of the physical fitness:
 - a. The movement speed (for the armed hand and stabbing).
 - c. The transitional movement (moving in pest).
 - d. The high speed force (jumping a head from on guard situation).
4. Make more studies on the effectiveness of
5. Make more studies on training with the usage of extra weights in some other sport activities.