



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة كربلاء  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الدراسات العليا/ الماجستير

## تأثير تمارينات مشابهة للعب بوسائل مساعدة في بعض القدرات الحركية ودقة اللمس لحركتي الطعن والسهم للاعبي سيف المبارزة تحت 15 سنة

رسالة تقدم بها  
مصطفى علي لطيف

الى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء وهي جزء من  
متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

باشرف

أ.م.د. خالد محمد رضا

الإشراف الثاني

أ.م.د. علاء محمد ظاهر

محرم / 1445هـ

تموز / 2023

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

وَقُلْ

اعْمَلُوا فَمَا یَسِّرِ اللّٰهُ عَمَلَكُمْ

وَرَسُوْلَهُ وَالْمُؤْمِنُوْنَ

(سورة التوبة / الآیة 105)

صدق الله العظیم

## إقرار المشرفين

نشهد بأن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ:-

"تأثير تمرينات مشابهة للعب بوسائل مساعدة في بعض القدرات الحركية ودقة اللمس لحركتي الطعن والسهم للاعبي سيف المبارزة تحت 15 سنة"

التي قدمها طالب الماجستير (مصطفى علي لطيف) قد تمت تحت إشرافنا في جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

التوقيع:  
المشرف:

أ.م.د. علاء محمد ظاهر

التوقيع:  
المشرف:

أ.م.د. خالد محمد رضا

بناء على التعليمات والتوصيات المتوافرة... نرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع:

أ.م.د. خالد محمد رضا

معاون العميد للشؤون العلمية الدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

2023/ /

## إقرار المقوم اللغوي

اشهد بأن هذه الرسالة الموسومة:

"تأثير تمارين مشابهة للعب بوسائل مساعدة في بعض القدرات الحركية ودقة  
اللمس لحركتي الطعن والسهم للاعب سيف المبارزة تحت 15 سنة"

وقد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بحيث أصبحت بإسلوب علمي سليم خال  
من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة، ولأجله وقعت.

  
ر. ساهرة الغامري

التوقيع :

الاسم : ساهرة عليوي حسين

اللقب العلمي: استاذ مساعد

مكان العمل: جامعة كربلاء

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / 2023

## إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد أننا اطلعنا على الرسالة الموسومة:

"تأثير تمرينات مشابهة للعب بوسائل مساعدة في بعض القدرات الحركية ودقة اللمس لحركتي الطعن والسهم للاعبي سيف المبارزة تحت 15 سنة"

وقد ناقشنا طالب الماجستير (مصطفى علي لطيف) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونشهد بأنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. احمد خضير عباس

عضوا

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. نصير حميد كريم

عضوا

التوقيع:

الاسم: أ.د. علاء فليح جواد

رئيسا

صدقت من قبل مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

بجلسته المرقمة ( ) المنعقدة بتاريخ 21 / 6 / 2023

التوقيع:

أ.د. باسم خليل نايل

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة كربلاء/ وكالة

2023/ /

## الإهداء

الى:

والدتي رحمها الله .....

والدي رحمه الله .....

من ساندوني ووقفو الى جانبي في نجاحاتي ..... اخوتي  
من ساندتني طيله هذه الفتره وعبدت لي طريق الارتقاء .... زوجتي  
ملائكة الارض وشقائق النعمان .... ولدي سراج وابنتي سدن  
الذين رفعو رايات العلم ونكسو رايات الجهل .... اساتذتي

أهدي ثمرة جهدي هذا

مصطفى

## شكر وتقدير

الحمد لله كما ينبغي أن يحمد... والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آل بيته الطيبين الطاهرين ..

وبعد ان احمد الله واشكر نعمته على اتمام هذه الرسالة يسعدني ان اتقدم بخالص الشكر والتقدير والامتنان الى:

عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء المتمثلة بالسيد العميد والسادة معاونين واعضاء الهيئة التدريسية .

لايسعني الا ان اتقدم بالشكر والتقدير والامتنان الى الاساتذة المشرفين الدكتور علاء محمد ظاهر والدكتور خالد محمد رضا، لنصائحهما القيمة والمتابعة المستمرة حيث انهم لم يدخروا جهدا لإثمار جهود عملي واخراجه بهذه الصورة. ومن دواعي لعرفان والوفاء بالجميل اتقدم بخالص شكري الى :

- الاستاذ الدكتور حسين مكي محمود قذوتي الذي كان لي عوناً وموجهاً منذ بداية دراستي.
- السادة رئيس واعضاء لجنة المناقشة المحترمين .
- اخي الاكبر وصديقي الاستاذ حسين علك الذي نذر نفسه لخدمة طلبة العلم.
- الدكتور نبأ رياض.
- أساتذة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء.
- الاساتذة في منتدى شباب الوحدة مديراً وموظفين.
- رئيس الاتحاد الفرعي في كربلاء للمبارزة الاستاذ عباس يحيى على دعمه ودعائه لي بالتوفيق .
- استاذي ومدربي خضر الخفاجي لوقوفه بجانبني طيلة هذه الفترة حفظه الله .
- اخي الكبير زياد حسن رئيس الاتحاد المركزي على دعمه لي دائماً وتشجيعه لتطوير خبرتي في لعبة المبارزة.

- السادة الخبراء والمختصين في لعبة المبارزة .
- اخي البطل علاء حسين الدوري الذي كان لي سندا لتطوير معلوماتي وخبرتي في لعبة المبارزة .
- اللاعبين (يوسف جعفر، امير عدنان، حسين كرار، عباس كرار، حسين عدنان، حسين علاء، حسن علاء، ذو الفقار حسام، كاظم حسن، يوسف فياض).
- عينة البحث لاعبين منتخب كربلاء والمركز التدريبي الابطال .
- فريق العمل المساعد (حسين فاضل، محمد حسن فيحان، علي حسن فيحان، مرتضى علي).
- اخوتي (محمد، جعفر، عبد الرزاق، مرتضى) الذين كانوا لي عوناً وسنداً.
- زوجتي لمشاركتها لي في ايام الدراسة والبحث ومساعدتها لي وصبرها علي.

**الباحث**

## مستخلص الرسالة باللغة العربية

"تأثير تمارينات مشابهة للعب بوسائل مساعدة في بعض القدرات الحركية ودقة اللمس لحركتي الطعن والسهم للاعبي سيف المبارزة تحت 15 سنة"

بإشراف  
أ.م.د. خالد محمد رضا  
أ.م.د. علاء محمد ظاهر

الباحث  
مصطفى علي لطيف

جامعة كربلاء  
2023

تكمن أهمية البحث في اعداد تمارين مشابهة للعب بوسائل مساعدة من خلال توجيه التدريبات الى دقة حركتي الطعن والسهم وتطويرهما والتي تعتبر من الحركات المهمة في المبارزة لانها تعد حاسمة بالنسبة للفئات العمرية. ومن اهم اهداف البحث اعداد تمارينات مشابهة للعب بوسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة حركتي السهم الطعن للاعبي سلاح سيف المبارزة تحت 15 سنة. التعرف على تأثير التمارينات المشابهة للعب بوسائل مساعدة في بعض القدرات الحركية للاعبي سلاح سيف المبارزة لافراد عينة البحث. التعرف على تأثير التمارينات المشابهة للعب بوسائل مساعدة في دقة اللمس لحركتي السهم والطعن للاعبي سيف المبارزة لافراد عينة البحث والبالغ عددهم (26) لاعبا، وأن اختيار عينة البحث يرتبط ارتباطا وثيقا بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه، فضلا

عن أن اختيار العينة يجب أن يكون ممثلاً للمجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً، لذا قام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وبعدها (20) لاعبا الذين تم تقسيمهم على مجموعتين بالتساوي، أحدهما المجموعة الضابطة وتضم (10) لاعبين، وتعمل بالمنهج التدريبي المستخدم من قبل المدرب، والأخرى المجموعة التجريبية وتضم (10) لاعبين وتعمل بالتمارين المشابهة للعب بوسائل مساعدة لتطوير أهم القدرات الحركية واداء حركتي السهم والطعن للاعبين سلاح سيف المبارزة تحت 15 سنة، و(6) لاعبين للتجربة الاستطلاعية وتم اجراء البرنامج لمدة شهرين وبثلاث وحدات تدريبيه اسبوعيا (السبت، الاثنين والاربعاء).

بعد تنفيذ المنهاج التدريبي باستخدام التمرينات المشابهة للعب بوسائل مساعدة وإجراء الإختبارات البعدية، قام الباحث بإستخدام إختبار ( T.test ) للعينات المترابطة لحساب الفروق المعنوية بين الإختبارين القبلي والبعدى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة وبين المجموعة نفسها للإختبارين القبلي والبعدى ، وإستخدام إختبار ( T.test ) للعينات المستقلة لحساب الفروق المعنوية للإختبار البعدى في المجموعتين التجريبية والضابطة ، وبعد إستخراج قيمة ( t ) المحتسبة والتي كانت أكبر من قيمتها الجدولية في إختبارات القدرات الحركية وحركة السهم والطعن ولصالح المجموعة التجريبية.

وبذلك خرج الباحث بعدة توصيات للنهوض بمستوى لاعبي المبارزة وتأهيلهم لتمثيل بلدهم في البطولات الإقليمية والدولية والأولمبية، وتضمنت هذه التوصيات ضرورة إستخدام التمارين المشابهة للعب والمقترحة من قبل الباحث في العملية

التدريبية لأثرها في تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة)، فضلا عن بعض المهارات الأساسية في لعبة سيف المبارزة بصورة خاصة ورياضة المبارزة بصورة عامة، واستخدام الوسائل التدريبية المساعدة في أثناء إعداد التمارين المشابهة للعب بوسائل مساعدة، للإقتصاد في الجهد والوقت، وضرورة التدرج في إستخدام التمارين المشابهة للعب والوسائل المساعدة المستخدمة فيها للحصول على التكيف المناسب خاصة مع الفئات العمرية، فضلا عن العمل على تطوير وإبتكار العديد من التمارين المشابهة للعب بشكل يخدم الإنجاز في رياضة المبارزة.

## ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
1	العنوان	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار لجنة المناقشة	
6	الإهداء	
7	الشكر والتقدير	
9	ملخص الرسالة باللغة العربية	
12	ثبت المحتويات	
16	قائمة الجداول	
16	قائمة الأشكال	
17	قائمة الملاحق	

الفصل الأول		
19	التعريف بالبحث	1
19	مقدمة البحث وأهمية	1-1
20	مشكلة البحث	2-1
20	أهداف البحث	3-1
21	فروض البحث	4-1
21	مجالات البحث	5-1
22	تحديد المصطلحات	6-1

الفصل الثاني		
25	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2
25	الدراسات النظرية	1-2
25	التمرين	1-1-2
26	اهداف وفوائد التمرين الرياضي	1-1-1-2
27	الشروط الواجب توافرها في التمرين	2-1-1-2
28	العوامل المؤثرة في التمرين	3-1-1-2
28	التمرينات المشابهة	2-1-2
29	الوسائل المساعدة	3-1-2
30	اداء التمرينات باستخدام الوسائل والاجهزة المساعده	1-3-1-2
31	القدرات الحركية	4-1-2
32	القدرات الحركية لرياضة المبارزة	5-1-2
41	رياضة المبارزة	6-1-2
41	مهارات رياضة المبارزة بسلاح سيف المبارزة قيد الدراسة	7-1-2
41	الهجوم في رياضة المبارزة	1-7-1-2
42	حركة الطعن	2-7-1-2
44	الدقة ودقة اللمس في رياضة المبارزة	3-7-1-2
46	دقة التصويب بالطعن	4-7-1-2
48	اهمية الدقة الحركية للاعب المبارزة	5-7-1-2
48	حركة السهم	6-7-1-2
51	الدراسات المشابهة	2-2
51	دراسة عصام طالب عباس البكري	1-2-2
52	دراسة حيدر علي الأسدي	2-2-2
53	مناقشة الدراسات المشابهة	3-2-2

الفصل الثالث		
57	منهجية البحث واجراءته الميدانية	3
57	منهج البحث	1-3
57	مجتمع وعينة البحث	2-3
58	تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث	3-3
59	الوسائل والاجهزة والادوات	4-3
59	وسائل جمع المعلومات	1-4-3
60	الاجهزة المستخدمة في البحث	2-4-3
60	الادوات المستخدمة في البحث	3-4-3
61	اجراءات البحث الميدانية	5-3
61	تحديد القدرات الحركية	1-5-3
61	تحديد الاختبارات الحركية	2-5-3
62	اختبارات القدرات الحركية	1-2-5-3
65	تحديد الاختبارات المهارية	3-5-3
67	التجربة الاستطلاعية	6-3
67	الاسس العلمية للاختبار	7-3
67	صدق الاختبارات	1-7-3
68	ثبات الاختبارات	2-7-3
68	موضوعية الاختبارات	3-7-3
69	الاختبارات القبلية	8-3
69	التجربة الرئيسية	9-3
70	الاختبارات البعدية	10-3
70	الوسائل الاحصائية	11-3

الفصل الرابع		
72	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
72	عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس بمهارتي الطعن وحركة السهم للمجموعة الضابطة	4 - 1 - 1
75	عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس بمهارتي الطعن وحركة السهم للمجموعة التجريبية	4 - 1 - 2
78	عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس بمهارتي الطعن وحركة السهم في الإختبار البعدي	4 - 1 - 3
81	مناقشة النتائج	4 - 2
81	مناقشة نتائج الإختبارات القبلي والبعدي لمجموعتين الضابطة والتجريبية لإختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس بمهارتي الطعن وحركة السهم	4 - 2 - 1
83	مناقشة نتائج الإختبارات البعدي لمجموعتين الضابطة والتجريبية لإختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس بمهارتي الطعن وحركة السهم	4 - 2 - 2

الفصل الخامس		
86	الإستنتاجات والتوصيات	5
86	الإستنتاجات	1 - 5
87	التوصيات	2 - 5
88	المصادر العربية والأجنبية	
95	الملاحق 1، 2	
98	الملحق (3) المنهاج التدريبي	
a - d	المستخلص باللغة الإنكليزية	

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
58	تجانس عينة البحث	1
59	تكافؤ عينة البحث	2
69	الشروط العلمية	3
72	يبين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس لمهاتري الطعن وحركة السهم للمجموعة الضابطة	4
75	يبين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس لمهاتري الطعن وحركة السهم للمجموعة التجريبية	5
78	يبين قيم الأوساط الحسابية ولإنحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ومستوى المعنوية لإختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس لمهاتري الطعن وحركة السهم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البعدية	6

## قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
44	يوضح حركة الطعن	1
50	يوضح حركة السهم	2
57	يوضح تصميم منهجية البحث	3
62	إختبار قياس التوازن	4
63	إختبار التوافق الحركي لحركة السهم	5
64	إختبار قياس الرشاقة الخاص في رياضة المبارزة	6
65	إختبار دقة التصويب بحركة الطعن	7
66	إختبار الدقة بحركة السهم	8

## قائمة الملاحق

الملاحق		
96	قائمة بأسماء السادة الخبراء	1
97	فريق العمل المساعد	2
98	المنهج التدريبي	3

# الفصل الاول

التعريف بالبحث 1

مقدمة البحث وأهمية 1 -1

مشكلة البحث 2 -1

أهداف البحث 3 -1

فروض البحث 4 -1

مجالات البحث 5 -1

تحديد المصطلحات 6 -1

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد المستوى الفني في أداء مختلف الألعاب الرياضية هدف يسعى له المدرب واللاعب على حد سواء، ومن تلك الألعاب رياضة المبارزة وان التطور الحاصل في المستوى الفني لم يات بمحض الصدفة وانما نتيجة متابعة المهتمين والمتخصصين والباحثين في تطوير مستوى الاداء الحركي والمهاري وتحقيق النتائج المتقدمة ومن واجب المدرب الإلمام بفهم القواعد العلمية الاساسية لممارسة رياضة المبارزة، وعلى المدرب ان يفكر في الاسلوب المناسب الذي يريد استخدامه او ادخاله في الوحدة التدريبية وذلك ان المادة التدريبية والمهارات الحركية والاهداف المحددة وخصائص اللاعبين هي التي تحدد ما هو مناسب وفعال من اساليب التدريب ومن هذه الاساليب التمرينات المشابهة للعب بوسائل مساعدة اذ تعد التمرينات المشابهة للعب بوسائل مساعدة من الجوانب المهمة في إنجاح العملية التدريبية التي تحقق التفاعل بين المدرب واللاعب وان التمرينات المشابهة للعب بوسائل مساعدة هي جزء متقطع من اللعب ومن خلال هذه التمرينات يحاول المدرب تجنب كل المعوقات التي تعيق اي لاعب من التعلم بشكل فعال مع الاحتفاظ بالمستوى العالي بالمنهج التدريبي وان استعمال هذه التمرينات المشابهة للعب بوسائل مساعدة لا تعطل ولا تقلل من دور المدرب بل تعمل على التعلم خلال التشويق والاثارة وتطبيق المهارات بصورة صحيحة اثناء اللعب ومن الحركات المهمة التي تحتاج الى الوقت وضبط للمسافة بصورة مركزة هي حركتي الطعن والسهم والتي يجب على اللاعب ان يتقنها بصورة صحيحة وان يكون لديهم القدرات الحركية وتعد هاتين الحركتين من الحركات الحاسمة في اثناء اللعب وبالخصوص في الفئات العمرية ويتطلب عند تعلمها واداءها فنيا بعض القدرات الحركية قد لا تتوفر عند جميع اللاعبين، ومن هنا تاتي اهمية البحث في ايجاد تمارين مشابهة للعب بوسائل مساعدة لتطوير بعض القدرات الحركية (التوازن والتوافق الرشاقة) فضلا عن تطوير دقة اللمس لمهارتي الطعن والسهم.

## 1- 2 مشكلة البحث:

من اجل الحصول على نتائج متقدمة في رياضة المبارزة لابد لنا من الوقوف عند النقاط التي لم يلحظها بعض المدربين والتي لها اهمية في رياضة المبارزة وخصوصا في سلاح سيف المبارزة ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كونه احد المدربين المعتمدين لدى الاتحاد العراقي المركزي والحاصل على شهادتي التدريب العربيه والاسيويه ومدرب منتخب كربلاء للفئات العمرية لاحظ ان هنالك عددا كبيرا من اللاعبين في الفئات العمرية يواجهون صعوبة في الاداء الحركي بصورة صحيحة لمهارتي الطعن والسهم، ولان هاتين الحركتين من الحركات الصعبة بالمبارزة والحاسمة في نفس الوقت ويحتاجون وقت كبير في اتقانها من ناحية الدقة والتوازن والتوافق والرشاقة، ان قلة تضمين المدربين للتمرينات المشابهة للعب بوسائل مساعدة للفئات العمرية قد يجعل تطبيق الحركتين اثناء اللعب غير صحيحة وتؤثر سلبا في الانجاز لدى ارتاى الباحث إعداد تمرينات مشابهة للعب بوسائل مساعدة العمل من خلالها على تطوير وربط تلك القدرات الحركية بكفاءة الاداء المهاري والحركي للطعن والسهم ومن ثم تطوير دقة اللمس لتحقيق الإنجاز، وهذا مكن مشكلة البحث.

## 1-3 أهداف البحث:

1. اعداد تمرينات مشابهة للعب بوسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة حركتي الطعن والسهم للاعبين سلاح سيف المبارزة تحت 15 سنة.
2. التعرف على تاثيرالتمرينات المشابهة للعب بوسائل مساعدة في بعض القدرات الحركية للأفراد عينة البحث.
3. التعرف على تاثير التمرينات المشابهة للعب بوسائل مساعدة في حركتي الطعن والسهم للأفراد عينة البحث.

#### 4-1 فرض البحث:

1. هنالك تأثير ايجابي للتمرينات المشابهة للعب بوسائل مساعدة في بعض القدرات الحركية للاعبين سلاح سيف المبارزة تحت 15 سنة.
2. هنالك تأثير ايجابي للتمرينات المشابهة للعب بوسائل مساعدة في دقة اللمس لحركتي الطعن والسهم للأفراد عينة البحث.
3. هنالك افضلية المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في متغيرات البحث.

#### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو سلاح سيف المبارزة تحت 15 سنة لمنتخب محافظة كربلاء. للموسم 2021\2022
- 2-5-1 المجال الزماني: 2022/3/24 ولغاية 2023/4/30
- 3-5-1 المجال المكاني: منتدى شباب الوحدة/ قاعة المبارزة في مدينة كربلاء المقدسة.

## 6-1 تحديد المصطلحات:

- **القدرات الحركية:** بأنها القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية (1).
- **مهارة السهم:** حركة هجومية طائره تتم بأخذ خطوة بالرجل الخلفية الى الامام تؤدي بدون توقف وبحذر تام للوصول الى هدف الخصم ويعتمد نجاح تحقيقها على سرعة الاداء والمفاجئه والاختيار الانسب للزمن والمسافة (2).
- **مهارة الطعن:** تعد حركة الطعن من الحركات الاسلسيه المهمه في رياضة المبارزه فعن طريقها يتمكن المبارز من الوصول الى هدف المبارز وتسجيل لمسه وتؤدي من الثبات ومن الحركه، كما انها "انها من اهم حركات المبارزه بسبب تكرارها كثيرا سواء اثناء التدريب او في المنافسات وتعتبر العمود الفقري للتبارز ومن اهم وسائل الهجوم واللاعب الذي يتقنها سوف يتميز عن الاخرين (3).
- **دقة اللمس:** القدره على توجيه الحركات الاراديه التي يقوم بها الرياضي لتحقيق هدف معين فالدقه تتطلب سيطره كامله على عضلات الجسم لتوجيهها الى هدف معين (4).

(1) نزار الويسي وآخرون: تأثير تدريبات البليومتر ك على تطوير بعض القدرات الحركية والمستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي، مجلة المدارة للبحوث الانسانية، المجلد 22، العدد 3/أ، 2016، ص 305.

(2) عبد الكريم عباس: منهج مقترح لتطوير القوه المميزه بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والسفلى للناشئين، رساله ماجستير، كلية التربيه الرياضيه، جامعه بغداد، 1989، ص 37.

(3) عباس الرملي: المبارزة بسلاح الشيش، القاهره، دار الفكر العربي، 1981، ص 191.

(4) بسام عباس البياتي: برنامج مقترح لتطوير سرعة ودقة الطعن لدى لاعبي المبارزة في سلاح الشيش، رساله ماجستير، كلية التربيه الرياضيه، جامعه بغداد، 1983، ص 73.

- **التمرينات المشابه للعب:** تثبت اداء المهارات الاساسيه تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث يستخدم المدرب تمرينات تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المبارات (1).

---

(1) زهير خشاب القاسم واخرون: التدريب في كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص68.

## الفصل الثاني

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	2
الدراسات النظرية	1-2
التمرين	1-1-2
اهداف وفوائد التمرين الرياضي	1-1-1-2
الشروط الواجب توافرها في التمرين	2-1-1-2
العوامل المؤثرة في التمرين	3-1-1-2
التمرينات المشابهة	2-1-2
الوسائل المساعدة	3-1-2
اداء التمرينات باستخدام الوسائل والاجهزة المساعدة	4-1-2
القدرات الحركية	5-1-2
القدرات البدنية لرياضة المبارزة	1-5-1-2
رياضة المبارزة	6-1-2
مهارات رياضة المبارزة بسلاح سيف المبارزة قيد الدراسة	7-1-2
الهجوم في رياضة المبارزة	1-7-1-2
مهارة الطعن	2-7-1-2
دقة التصويب بالطعن	3-7-1-2
اهمية الدقة الحركية للاعب المبارزة	4-7-1-2
حركة السهم	8-1-2
الدراسات السابقة	2-2
دراسة عصام طالب عباس البكري	1-2-2
مناقشة الدراسات المشابهة	2-2-2
اوجة التشابه والاختلاف	3-2-2

## 2 - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

### 1-2 الدراسات النظرية:

#### 1-1-2 التمرين Exercise :

يعرف هاره التمرين على انه " كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي للإنسان "(1). وقد عرف وجيه محجوب التمرين بأنه "اصغر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي، وهو اداء حركي معلوم الزمن والتكرار"(2). اما (Richard & Lee, 1999) فيعرف التمرين على انه "اداء او انجاز عمل معين او واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة"(3). وكذلك رأى (عطيات محمد واخرون) بان التمرينات "هي الاوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والاسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية قدراته الحركية لتحقيق احسن مستوى ممكن في الاداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة"(4)، وذكر (حمدي احمد) بان التمرينات "انها مجموعة من الاوضاع والحركات البدنية ذات الغرض التربوي والتي تهدف الى تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية مع استنادها على الاسس العالمية والتربوية للوصول بالفرد الى اعلى مستوى للاداء الحركي الذي يساعده في جميع مجالات حياة" (5)

وتعد التمرينات مهمة وضرورية للفرد لكي يحيا حياة سليمة خالية من الامراض، وبفعلها ينشط الجسم من خلال تنشيط الدورة الدموية والقلب وتزداد كفاءة الاجهزة الوظيفية والاعضاء، كما أن ممارسة التمرينات تعطي القوام الرشيق للجسم وتعالج التشوهات والعيوب الجسمية مبرزةً ناحية جمالية للجسم، فضلاً عن

1 ( هارة ؛ اصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف، بغداد، مطبعة التحرير ، 1975، ص 11 .

2) وجيه محجوب ؛ محاضرة على طلبة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998 .

3) Schmidt, A. Richard and Timothy, D. Lee; Motor Control and Learning. 3rd. Ed.:(Human kinetics, 1999) P. 172-196.

4 ( عطيات محمد خطاب واخرون:اساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006، ص25.

5 ( حمدي احمد السيد و احمد محمد:التمرينات البدنية ، ط1، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2012، ص22.

كونها وسيلة جالبة للمتعة والراحة النفسية، اذا لم تكن وسيلة لتحقيق الانجاز الرياضي من خلال المنافسة الرياضية.

ويعد التمرين مكوناً أساسياً مهماً من مكونات الوحدة التدريبية، اذ ان الوحدة التدريبية تكون مكونة من مجموعة من التمارين، ويجب ان تكون تلك التمارين فعالة ومؤثرة وخاضعة لشروط واعتبارات اساسية، لكي تُكوّن تلك التمارين وحدة تدريبية ذات اهداف موضوعة مثمرة ، اذ ان من خلال التمرينات يمكن تحقيق اهداف الوحدة التدريبية (1).

إن اتباع الاسلوب العلمي الصحيح في وضع التمرينات وطريقة ممارستها من حيث الشدة والحجم والراحة بين التمرينات يتم بناءً على اساس الاهداف الموضوعة للوحدة التدريبية، فجميع الاعمال التي يقوم بها الفرد من الضروري ان تكون مبنية على هدف معين، ولا يمكن ان يتم تحقيق ذلك الهدف الا من خلال التمرينات التي تطور القابلية البدنية والحركية للرياضي.

وللباحث التعريف الإجرائي بأن التمرين يعني حركات منظمة وهادفة تنفذ بتكرارات معينة يتم من خلالها تطوير قابلية الفرد البدنية والحركية من اجل تحقيق الاهداف الموضوعة من اجلها .

## 1-2-1-2 أهداف وفوائد التمرين الرياضي (2):

- 1- تثبيت اسس شكل الحركة .
- 2- توسعة عناصر الادراك الحس – حركي للفرد .
- 3- ربط اجزاء الحركة للوصول الى الاداء المهاري الكلي .
- 4- ثبات الاداء والوصول الى الاوتوماتيكية .
- 5- نقل اثر التعلم الى مهارات اخرى مشابهة للمهارة الاصلية .
- 6- تشارك في بناء الجسم ورفع الكفاية الانتاجية عن طريق تطوير اللياقة البدنية.

(1) فاتن اسماعيل محمد العزاوي: أثر تداخل اساليب التمرينات في التعلم ونقل أثره الى بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد /كلية التربية الرياضية ، 2000 ، ص 19 .

(2) Schmidt, A.; Motor Learning and Performance, From Principles to Practice (Human Kinetics publisher Illinois, 1992) P.214- 225.

## أنواع التمرينات: تقسم التمرينات من حيث اغراضها الى: (1)

- 1- التمرينات الاساسية العامة ولهذه التمرينات عرضان اساسيان هما:
  - أ- غرض بنائي يتلخص في ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة واكتساب القوام الجيد عن طريق اكساب الجسم القدرة والمرونة العامة.
  - ب- غرض تعليمي حركي هو تعليم الفرد وتعويده على مراعاة القواعد السليمة في الحركة من جمال وتحكم في حركات الجسم وهذا لا يتم إلا عن طريق العمل المنسق بين الجهازين العضلي والعصبي.
- 2- التمرينات ذات الهدف الخاص: هي التمرينات التي تهدف لتطوير المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الانشطة الرياضية مثل العاب الكرة والعاب القوى وهذا ما أكد عليه الباحث في اعداد تمريناته الخاصة.
- 3- تمرينات المنافسة: يهدف هذا النوع من التمرينات الى الوصول باللاعب الى أعلى مستوى من القدرة على الأداء الحركي والتكوينات والتشكيلات الحركية ، وتعطى هذه التمرينات إما للعروض الخاصة في الأماكن المغلقة كصالات التدريب إذ تؤديها مجموعة صغيرة أو تؤدى كتمرينات فردية في المنافسات.

### 2-2-1-2 الشروط الواجب توافرها في التمرين (2):

- 1- يجب ان تكون التمرينات متنوعة ومختلفة لغرض التأثير الشامل في الجسم، وابعاد الملل وعدم التشويق عن الفرد .
- 2- ان تتدرج التمرينات من السهل الى الصعب .
- 3- ان تعمل التمرينات على زيادة مرونة المفاصل والعضلات .
- 4- ان تعمل على تحقيق الصفات النفسية مثل (الارادة والمثابرة والتحمل ...).

(1) وسام صلاح وسامر يوسف : التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، ط1، بيروت، دار الكتب العلمية ، 2014 ، ص92.

(2) ليلي زهران: الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1982، ص 256.

## 2-1-2-3 العوامل المؤثرة في التمرين :

هنالك عدة عوامل مؤثرة في التمرين هي (1) :-

- 1- التعليمات والارشادات التي تخص طبيعة المهارة .
- 2- الأنموذج والعرض لتمارينات حركات المهارة .
- 3- الدوافع والتشجيع قبل بدء التمرين .
- 4- اعطاء المعرفة للمباديء والمفاهيم الميكانيكية المتعلقة بالاداء .
- 5- ملاحظة حالات الاجهاد خلال التمرينات التعليمية .
- 6- التعرف على الحالات النفسية والاجتماعية .

## 2-1-2 التمرينات المشابهة:

تعرف هذه التمرينات بانها (تثبيت اداء مهاره الاساسيه تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث يستخدم المدرب تمرينات تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المبارات ) (2).

والتمرين هو الصفة التي تميز الوحدة التدريبية وعليه يبني مقدار التعلم وتطور الأداء، إذ يعرف على أنه "أداء أو انجاز عمل أو واجب معين بصورة متكررة لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة"، أما عطيات (1982) فتعبر عن التمرينات بأنها "الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتطوير مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة" (3). ويذكر وجيه محجوب "إن التمرين يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكتيك الصحيح والأوتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده ويعمل على نقل اثر التعلم إلى مهارات أخرى مشابهة" (4).

1) Schmidt, A.(1992); Op. Cit., P.473-497.

(2) زهير خشاب القاسم وآخرون: التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، 1994، ص 189.

(3) عطيات محمد خطاب: التمرينات للبنات، ط6، القاهرة، دار المعارف، 1982، ص77

(4) وجيه محجوب: التعلم وجدولة التمارين، عمان، دار الأوائل للنشر، 2001، ص89

ويضيف (شمت) "إن مقدار الوقت الذي يضيفه المتعلم قي ممارسته التمرينات هو ليس المؤثر الوحيد في تطور التعلم فقط بل نوعية التمرين أيضا خلال المدة المحددة، حيث نجد أن المتعلمين في بعض الأحيان يبذلون جهدا كبيرا ولساعات عدة في تمرين غير مؤثر يسبب لهم الفشل أو الإحباط أو إن نوع المهارة وتصنيفها لا يلائم المحيط الذي يؤدي فيه لهذا يجب أن يضع المدرس أو المدرب في ذهنه إن يكون متقنا ومثابرا ومنظما لبناء هيكل التمرين وبأسلوب مؤثر"<sup>(1)</sup>.

### 2-1-3 الوسائل المساعدة:

ان البحث المستمر للمدربين عن وسائل تدريبية جديدة تعمل على تحسين اداء اللاعبين وتحقيق الفوز والتفوق في المنافسات الفعلية، وبمنظرة تحليلية للواقع التدريبي يتضح لنا أن هناك حاجة تدريبية ماسة للبحث عن وسائل وأدوات تدريبية فاعلة يؤدي استخدامها إلى تحقيق أقصى فائدة ومكاسب تدريبية (حركية، مهارية، ... إلخ) ينتقل أثرها إلى مستوى الأداء أثناء المنافسة، كل ذلك في ضوء الطبيعة الخاصة لأى رياضة تخصصية والخصائص التنافسية لها وما يفرضه ذلك من وجوب إكساب اللاعبين القدرات الحركية الخاصة بالمهارات التي تتطلبها مواقف اللعبة المتغيرة<sup>(2)</sup>.

وإن الأجهزة والأدوات المساعدة تزيد من تحقيق القدرة الذاتية للاعب ، إذن يمكن تحسين الأداء من خلال استخدام الأدوات المساعدة لأن عملية التدريب والتعليم تشترك فيها جميع الحواس وهي خير الوسائل لإتاحة الفرصة لعدد أكبر من المستفيدين من التمرن عليها<sup>(3)</sup>.

1) Schmidt a. Richard and caring a.wriberg .motor learning and performance. Human knyics, 2000

2) احمد خاطر (وآخرون): دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية، القاهرة، دار المعارف ، 1978م، ص32.

3) Olympic solidarity: Equipment for playing areas and school sport – facilities, the international association for sport and recreational facilities lausane, 1997, p 63.

## 2-1-3-1 أداء التمرينات باستخدام الوسائل والأجهزة المساعدة:

يعد استخدام الأجهزة والوسائل المساعدة في العملية التعليمية والتدريبية من أهم المقومات التي تساهم بشكل فعلي في تعليم اللاعبين للمهارات الحركية وتطوير شعورهم بالثقة والأمان في أثناء أداء التمرينات.

وان استخدام الوسائل المساعدة المختلفة في العملية التدريبية يجعل عملية التدريب أكثر فاعلية واستجابة للظروف المتغيرة أثناء المباراة<sup>(1)</sup>، بجانب عملية تنشيط وتوصيل المعلومات فإن الاستعانة بتلك الوسائل يؤدي الى دفع عملية التدريب وتخفيض المدة الزمنية اللازمة له حيث يتأثر الاداء الحركي بشكل واضح وتصبح مواصفات الحركة أكثر دقة واثقانا<sup>(2)</sup>.

وغالباً ما يتم ربط هذا المفهوم بالأجهزة والأدوات والوسائل والإمكانات المتوافرة التي تخدم الأداء الحركي ، لذا فإن الأدوات والأجهزة هي " مجموعة من الإمكانيات المادية التي تأخذ أشكالاً متعددة وأحجاماً مختلفة وتخدم أهدافاً متباينة ويتراوح نسبة مساهمتها في تعلم المهارات الحركية من البسيط إلى المعقد وتدخل في أجزاء المهارات الحركية ودقاتها وتفصيلاتها شكلاً ومضموناً "<sup>(3)</sup>، وهي " كافة الوسائل التي يمكن الاستفادة منها في المساعدة على تحقيق الأهداف التربوية في عملية التعلم "<sup>(4)</sup>، لذا أصبح من الضروري استخدام الأجهزة المساعدة في العملية التدريبية والتعليمية ومساهمتها بدرجة كبيرة في تطوير مقدرة اللاعب على سرعة إتقان الأداء الفني للحركة مع اختصارها لزمان التعلم وجعل التدريب أكثر فاعلية للألعاب للفرقية والفردية على حد سواء<sup>(5)</sup>.

(1) لمى سمير الشبخلي: تأثير استخدام الأدوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2000، ص15.  
 (2) اثير قاسم محمد: تأثير الجهاز المقترح كوسيلة مساعدة لتمرينات في المهارات الدفاعية بسلاح الشيش لأندية محافظة ديالى المتقدمين، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ديالى، 2012م، ص32.  
 (3) عباس أحمد السامرائي و عبد الكريم محمود: كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، البصرة، مطبعة دار الحكمة، م1991، ص 51.  
 (4) اثير قاسم محمد الكرخي (2012): مصدر سبق ذكره، ص30.  
 (5) محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، الكويت، دار القلم، 1987، ص153.

## 2-1-4 القدرات الحركية واهميتها في لعبة المبارزة:

تعرف القدرات الحركية على إنها: "القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساسا لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية" (1).

تعد القدرات الحركية من العوامل التي لها تاثير مهم في جميع الألعاب الرياضية ومنها رياضة المبارزة، وهي ذات أهمية كبيرة للفرد في حياته اليومية بصفة عامة وفي حياته الرياضية بصفة خاصة، وان توافر القدرات الحركية لدى اللاعبين عنصر أساسي وفعال في رفع درجات التدريب الى اعلى مستوى، اذ اثبتت ان القدرات الحركية تقوم بدور فعال في جميع الألعاب الرياضية(2). وتذكر كل من (نجوى سلمان وثناء السيد) (١٩٩١) إلى إن " القدرات الحركية تعد إحدى الركائز الأساسية التي يتوقف عليها الإعداد المهاري في الأنشطة المختلفة إذ توجد علاقة بين القدرات الحركية ومستوى الأداء المهاري وإن اختلاف مستويات العلاقة تبعا لنوع النشاط الرياضي الممارس فأن امتلاك الفرد على مستوى عال من القدرات الحركية إنما يدل على إن هذا الفرد لديه درجة من القدرة على ممارسة النشاط الرياضي بنجاح(3).

أن القدرات الحركية هي صفات يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به أو قد تكون موجودة بشكل فطري وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة وتعتمد هذه القدرات على السيطرة الحركية بشكل رئيس، فأن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لهدف انجاز الواجب الحركي. (4)

(1) وجيه محجوب (واخرون): نظريات التعلم والتطور الحركي، ط2، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 2000، ص57.

(2) فاطمة عبد مالح وظافر ناموس: اساسيات تدريس رياضة المبارزة، ط1، دار الاعصار العلمي، بغداد، 2014، ص202.

(3) وجيه محجوب: علم الحركة، جامعة بغداد، بيت الحكمة، 1989، ص85.

(4) ناهدة الدليمي: اساسيات في التعلم الحركي، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2008، ص73.

وتتميز القدرات الحركية بقدر اقل من حيث إمكانية التنبؤ بمستوى أدائها مقارنة ببعض مظاهر النمو البدني أو الصفات البدنية . وفي هذا الصدد فإنه يبدو إن الخصائص البدنية التي تخضع على نحو أكثر لتأثير عامل الوراثة تتميز بقدر أكبر من الثبات والاستقرار في نموها ومن ثم إمكانية التنبؤ (1).

## 2-1-5 القدرات الحركية لرياضة المبارزة قيد الدراسة:

### 2-1-5-1 التوازن: (2)

يعتبر التوازن من أهم عناصر اللياقة البدنية التي تساعد الفرد الرياضي على إنهاء الأداء الحركي بصورة سليمة، بالإضافة إلى أهميته للفرد في حياته اليومية التي تتطلب القدرة على التحكم بالجسم وعدم الإخلال به. ويعرف التوازن بأنه "القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع وعدم تأثره بمؤثرات خارجية تخل من توازنه" يعرفه لارسون Larson ويوكم Yocom " بكونه قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية" ويعرفه كيورتن Cureton " بكونه إمكانية الفرد للتحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضلياً وعصبياً".

### أنواع التوازن (3)

#### أولاً : التوازن الثابت Static Balance:

وهو الاتزان الذي يحدث أثناء ثبات الجسم، ويعرفه جونسون Johnson ونيلسون Nelson " بكونه القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن، ويعرفه

(1) اسامة كامل راتب : النمو الحركي مدخل للنمو الكامل للطفل والمراهق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص64.

(2) ايمن غنيم: مبادئ واساسيات الاعداد البدني، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2019، ص175.

(3) ايمن غنيم (2019): المصدر السابق، ص176.

أخرون بكونه المحافظة على الاتزان به وضع واحد للجسم، أو هو تعبير من قدرة الفرد على البقاء في وضع من أوضاع التوازن أي عدم خروج خط عمل الجاذبية عن قاعدة الجسم)، مثل الوقوف على قدم واحدة أو هو القدرة التي تسمح بالبقاء بوضع ثابت أو قدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.

### ثانياً : التوازن الحركي **Dynamic Balance** :

هو الاتزان المصاحب لحركة الجسم، ويعرفه جونسون ونيلسون بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة كما يعرف بكونه المحافظة على وضع الجسم عند أداء الحركات، أو هو تعبير عن قدرة الجسم على المحافظة على توازنه أثناء أداء الحركات المختلفة، أو الأدوات التخصصية، أو القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية، كما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة.

ونظراً لتعدد الأنشطة التي يتوقف استخدامها على درجة ما يتمتع به الفرد من صفة التوازن، فإن العلماء قد وضعوا في تقسيمهم للمهارات الحركية قسماً كاملاً لمهارات التوازن أطلقوا عليه مهارات الاحتفاظ بالتوازن، ويعتبر التوازن أحد مكونات القدرة الحركية **Motor Ability** حيث أقر ذلك كلارك وكازنز، كما يعتبر التوازن احد مكونات الأداء البدني **Physical Performance** حيث افر ذلك بارو ومك جي وجنسين وإيكرت كما يعتبر ماتيوز التوازن أحد مكونات القدرة الرياضية وإذا كانت محصلة القوى العاملة على الجسم تساوي صفراً يكون الجسم في حالة توازن أو ثبات كما في وضع الوقوف أو الجلوس أو أى وضع من الأوضاع الثابتة.

وفيما يلي بعض العلاقات والعوامل التي تحكم عملية الاتزان (1):

**1. نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز:** كلما قرب مركز ثقل الجسم من قاعدة الاتزان كان التوازن افضل، والعكس صحيح أيضاً، ومن ذلك يمكن أن نستنتج:

أ) الشخص القصير أكثر اتزاناً من الطويل.

ب) السيدات أكثر اتزاناً من الرجال لانخفاض مركز ثقلهن عن الرجال ( بعض الدراسات الحديثة أثبتت عكس هذه القاعدة في بعض المراحل السنية).

**2. مساحة قاعدة الارتكاز:** كلما كانت مساحة قاعدة الارتكاز كبيرة كان الاتزان أكثر.

**3. العلاقة بين خط الجاذبية وقاعدة الارتكاز:** كلما كان خط الجاذبية قريباً من مركز قاعدة الارتكاز أو عليه مباشرة كان الارتكاز أفضل والعكس صحيح أيضاً، فإنه كلما بعد خط الجاذبية عن مركز قاعدة الارتكاز قل الاتزان إلى أن يصل إلى حد تجاوز حدود قاعدة الاتزان فيفقد الشخص توازنه.

**4. ثقل الجسم:** كلما كان وزن الجسم أكبر كان الاتزان افضل.

**5. الاحتكاك بالسطح:** كلما كانت كمية الاحتكاك أكثر كان الاتزان افضل والعكس صحيح أيضاً، فالأرض الملساء يصبح الشخص فوقها أقل قدرة على التحكم في توازنه من الأرضية الخشنة ويتضح ذلك من عدم القدرة على التحكم في التوازن فوق الجليد أو فوق أرضية من الرخام، إذ يتطلب الأمر بذل مجهود أكبر حتى يحافظ الشخص على توازنه.

**6. الانقسام إلى أجزاء:** الجسم المركب من أجزاء، وكلما وقعت مراكز هذه الأجزاء عمودية بعضها فوق بعض كان هذا الجسم أثبت وتصبح قدرته على التوازن افضل، والانحناءات الطبيعية الموجودة بالعمود الفقري أماماً وخلفاً تعادل بعضها بعضاً بحيث يتم الاتزان، ولو نظرنا إلى العمود الفقري من الأمام أو من الخلف ستجد أنه يمثل خطاً مستقيماً لا انحناءات فيه.

(1) ايمن غنيم (2019): مصدر سبق ذكره، ص178.

7. **العوامل النفسية (الخوف):** من العوامل النفسية التي تؤثر على الاتزان فمثلا يلاحظ أن قدرة الفرد على حفظ توازنه كلما ارتفع عن سطح الأرض حيث يدخل هنا عامل الخوف ويزداد هذا الخوف وبالتالي نقل القدرة على التوازن، عند نظر الشخص إلى أسفل.

8. **العوامل الفسيولوجية:** التوازن من العناصر التي تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد، وأيضا الجهاز العضلي، لذلك فحدوث أي خلل في أجهزة الجسم تؤثر بصورة مباشرة على قدرة الشخص على التوازن.

### أهمية التوازن: (1)

- 1- يعتبر عنصر مهم في العديد من الأنشطة الرياضية.
- 2- يمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجمباز.
- 3- له تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة
- 4- يمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة.
- 5- يسهم في تحسين وترقية مستوى أداء الفرد.
- 6- يرتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة

### العوامل المؤثرة على التوازن: (2)

- 1- الوراثة.
- 2- القوة العضلية.
- 3- القدرات العقلية.
- 4- الإدراك الحسي - حركي.
- 5- مركز الثقل وقاعدة الارتكاز.

(1) ايمن غنيم (2019): المصدر السابق، ص179.  
 (2) ايمن غنيم (2019): مصدر سبق ذكره، ص180.

## 2-5-1-2 التوافق:

تبرز أهمية التوافق عندما يقوم لاعب المباراة بأداء أكثر من حركة تتطلب تدخل أكثر من عضو من أعضاء جسمه خاصة اذا كانت هذه الأعضاء تعمل بأكثر من اتجاه في الوقت نفسه وتتطلب المباراة استعمال جيد لحركات الرجلين والذراعين والعينين والجذع اثناء الهجوم والدفاع والرد ومتنوعات الهجوم الأخرى، اذا هو القدرة على دمج عدة حركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية والأداء الجيد<sup>(1)</sup>.

### التوافق الحركي: (2)

هو قدرة اللاعب أو المتعلم على دمج أكثر من حركة واستعمال أكثر من عضو من أجزاء الجسم في قالب وإطار يتسم بالانسيابية وحسن الأداء، أي مقدرة اللاعب أو المتعلم على دمج حركات مختلفة في إطار واحد وبانسيابية.

### أنواع التوافق الحركي :

التوافق الحركي العام والخاص إن التوافق الحركي العام يلاحظ عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب، وأما التوافق الحركي الخاص فإنه ذلك النوع الذي يتماشى مع نوعية الفعالية أو اللعبة الممارسة، فالعاب المضرب تتطلب توافقاً خاصاً يختلف عن التوافق الخاص بكرة السلة وكرة القدم. التوافق الحركي بين أعضاء الجسم جميعاً وتوافق الأطراف هذا النوع يحدد بالتوافق الذي يشارك فيه الجسم كله، أما توافق الأطراف فيعني الرجلين أو اليدين فقط أو الرجلين واليدين معاً، التوافق بين الأطراف والعينين: وهو التوافق الذي يحدث بين القدمين والعينين أو الذراعين والعينين.

(1) فاطمة عبد مالح ووظافر ناموس (2014): مصدر سبق ذكره، ص204.  
(2) وسام صلاح عبد الحسين: الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة، ط1، العراق، 2012، ص94-95.

## أنظمة التوافق الحركي: (1)

### 1. نظام التوافق البسيط :

يبني هذا النظام على أساس خزن المعلومات المتاحة خلال الأداء الحركي المتكرر تكرار المهارة من البداية إلى النهاية ) والهدف هو تحقيق واجب الأداء الحركي أي الأجزاء التفصيلية للمهارة ، ويتم التعلم في هذا النظام عن طريق المدرب أو المدرس وذلك بعرض الحركة وشرحها وتوضيحها وتصحيح الأخطاء، ومن أهم مميزات الأداء في هذا النظام ما يأتي:

- يستخدم المتعلم مجاميع عضلية كثيرة.
- يستخدم المتعلم قوة إضافية في الأداء.
- يعطي الدماغ إيعازات إلى العضلات أكبر من حاجتها الفعلية.
- تظهر علامات التعب بسرعة نتيجة الأداء غير الموزون مع الواجب الحركي.

### 2. نظام المقارنة بين ما يجب أن يتم وما تم فعلا : (2)

يعتمد عمل هذا النظام على أساس جمع المعلومات من خلال أداء الواجب الحركي فعلا ومقارنته مع الواجب الحركي المطلوب المهارة وان الفرق بين الاثنين هو مجمل الأخطاء التي لا بد أن تصحح، ويتم الحصول على المعلومات في المستويات العليا أما بالنسبة للمتعلم أو اللاعب المبتدى فيتم الحصول على المعلومات عن طريق المدرب أو المدرس الذي يوضح الأخطاء بواسطة الشرح والتوضيح والعرض للأداء الجيد ويتميز هذا النظام بالاتي :

بعد الأداء وعند استرجاع المتعلم لأثر أدائه يقارن بين النتيجة التي حققها وبين الهدف الحركي الذي يريد الوصول إليه. يستطيع المتعلم أو اللاعب أن يفرق بين الأداء الحركي الخاطئ وبين الأداء الحركي الصحيح، وان يقوم بنفسه بتصحيح هذا الخطأ ولهذا سمي هذا النظام بنظام التصحيح الذاتي.

(1) وسام صلاح عبد الحسين (2012): مصدر سبق ذكره ، ص 95.

(2) وسام صلاح عبد الحسين (2012): المصدر السابق، ص 97.

### 3. نظام تحليل المعلومات:

يعتمد عمل هذا النظام على النظام السابق المقارنة بين ما تم وما يجب أن يتم فعندما تبدأ عملية المقارنة مع الأنموذج تبدأ معها أو يصاحبها التحليل لغرض عزل المعلومات الخاطئة نهائياً، إذ يحصل المتعلم على معلومات جديدة وفي هذا النظام تحذف المعلومات الخاطئة عن المهارة أو الحركة، ويتم تطويرها من خلال المعلومات الجديدة ويتميز هذا النظام بالاتي :

بعد عملية تصحيح الأخطاء من خلال المقارنة بين الاستجابة الأولى والهدف الحركي، ومن خلال التعرف على الأداء الصحيح للمهارة، لذا يتميز أداء اللاعب بأن تكون استجابته قريبة من هدف الحركة، يدرك المتعلم الصور الذهنية للأداء حيث يكون هناك دقة وتركيز في الإيعازات الدماغية إلى العضلات لتحسن أدائها بما ينسجم والواجب الحركي، يكون خزن المعلومات مقتصرًا على الاستجابات الصحيحة دون الخاطئة.

### 4. نظام التصرف الحركي:

التصرف الحركي هو تحقيق الهدف ذهنياً قبل الأداء، أو توقع مسبق للحركة مقرونة بالأداء، وهو أعلى مرحلة من مراحل الأداء الحركي في النشاط الرياضي حيث أن المتعلم يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة مع معرفة كل العمليات العقلية، ويتميز هذا النظام بالآتي:

يثبت مسار الحركة لأداء المهارة ويصل اللاعب إلى أعلى مرحلة من الأداء، الحركات الغير وخاصة هناك تطابق بين الأداء الحركي والهدف المرسوم بالدماغ، ويلعب التوقع الحركي دوراً رئيسياً في هذا النظام من حيث التصرف الحركي المتميز بالخداع وإخفاء البرامج الحركية وكشف البرامج.

## 2-1-5-3 الرشاقة: (1)

هي القدرة على التوافق الحركي المعقد والدقيق وتعتمد بكل الأحوال على الصفات البدنية والحركية وهي مترابطة معا ومنسقة وجامعة لها وهي بالأساس قابلية حركية وجسمية.

كما يعرفها (قاسم حسن حسين (1998) على أنها " قدرة الرياضي على حل واجب حركي أو عدة واجبات مختلفة في نوع الفعالية أو اللعبة الرياضية وفق تصرف سليم". (2) وكما هو معروف إن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني ولقد أثبتت البحوث والدراسات ارتباطها بالذكاء العام للفرد.

### أهمية الرشاقة للاعب المبارزة:

الرشاقة تكسب اللاعب أو المتعلم القدرة على الانسياب والتوافق . القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة بشرط أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه. إن الرشاقة من أهم القدرات في لعبة المبارزة لأن حركة اللاعب بمختلف الاتجاهات والسرعة الكبيرة للريشة تجعل اللاعب في حركة مستمرة، ويمكن تطوير الرشاقة من خلال تمارين عديدة منها تمارين للذراعين والرجلين أو تمارين مركبة أو استخدام السلم الأرضي.

وتحتل الرشاقة أهمية خاصة حيث تعد ضرورية لهذه اللعبة نظراً لخصوصية الفعالية وصغر مساحة الملعب نسبة إلى ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى فإن الأمر يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً من الرشاقة لتغيير الاتجاه وبسرعة فائقة تعادل الأداء السريع والخاطف الذي تتصف به لعبة المبارزة. (3) فالرشاقة إذا ما مورست فإن لها خاصية وهي فقدانها أو ضعفها هذا ما تجده عندما يترك الرياضي التدريب

(1) وسام صلاح عبد الحسين (2012): مصدر سبق ذكره، ص 94-103.

(2) قاسم حسن حسين: التدريب الرياضي للأعمار المختلفة ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 ، ص 305.

(3) مفتي إبراهيم حماة : التدريب الرياضي للبنين من الطفولة إلى المراهقة ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996، ص 145.

لفترة نجد انه لا يستطيع تأدية المهارات بشكل جيد كما كان، وتعتبر الرشاقة من أهم الصفات الحركية التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية واتقانها، حيث يفضل دائما أن يتدرب اللاعب على تنمية صفة الرشاقة من الصغر (1). ويكثر الجدل حول مفهوم الرشاقة وفقا لآراء الخبراء والباحثين، والسبب في ذلك يعود إلى الطبيعة الحركية، نظرا لارتباطها بالقدرات الحركية من ناحية والمهارية للأداء الحركي من ناحية أخرى. ويشير (محمد حسن علاوي 1994) إلى الرشاقة بكونها " تتضمن صفات عدة مثل القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية ودقة التحكم والتوافق. (2)

### تطوير الرشاقة: (3)

لتطوير الرشاقة هناك مبادئ أساسية وهي:

1. وضع تمارين الرشاقة بشكل منفصل كوحدة تدريبية واحدة في بداية البرنامج التدريبي إذا احتوى على برنامج آخر غير الرشاقة.
2. ارتفاع مستوى عناصر اللياقة البدنية لان الرشاقة مرتبطة بتطور عناصر اللياقة البدنية.
3. التدريب في عمر مبكر على مختلف المهارات لبناء رشاقة جيدة.

## 6-1-2 رياضة المبارزة:

تعد المبارزة إحدى الرياضات الفردية التي تضمنها منهاج أول دورة اولمبية عام 1896، مما يعكس مدى أصالتها ومكانتها بين الألعاب الرياضية، فهي "أخذت على عاتقها إحياء التاريخ بنكهة الحاضر فكان لها ميزة خاصة بين الألعاب الأخرى كونها تمثل التاريخ الذي تجانس مع التطورات الحديثة التي واكبت هذه

(1) حنفي محمود مختار، تدريب كرة القدم: القاهرة، دار الفكر العربي، 1980، ص 85.

(2) محمد حسن علاوي: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص 406.

(3) وسام صلاح عبد الحسين (2012): مصدر سبق ذكره، ص 103.

اللعبة تدريجياً، حتى وصلت الى ما هي عليه الان من دقة وسلاسة ووضوح في كافة متطلباتها، وتعتمد المهارات الحركية للمبارز على الترابط والتناسق والتوافق العالي في مهارات الذراعين والرجلين، فالذراع تحمل السلاح بينما الرجلين تحافظ على المسافة مع المنافس يعني الهجوم والدفاع كما يطلق عليها<sup>(1)</sup>.

## 2-1-7 مهارات رياضة المبارزة بسلاح سيف المبارزة قيد الدراسة:

### 2-1-7-1 الهجوم في رياضة المبارزة:

الهجوم في لعبة المبارزة هو عبارة عن حركة او مجموعة حركات التي يبدأ بأدائها حركياً أحد المتنافسين (اللاعبين) بصفه مسبقة مستندا الى عنصر المبادرة والمبادأة لغرض الوصول الى هدف المنافس وتحقيق لمسه. وبصورة عامة وشاملة في لعبة المبارزة ينقسم الهجوم الى اربعة انواع اثنان اساسيان هما الهجوم البسيط والهجوم المركب، اما النوع الثالث فهو الهجوم المضاد وهذا النوع يقوم به اللاعب المدافع نتيجة خطأ يقوم به اللاعب المهاجم، اما النوع الرابع والذي يطلق عليه بالهجوم الكاذب أي الناقص، في هذا النوع يتم فيه التهويشات ولم يحقق اللاعب أي لمسه قانونيه فيه، وان لكل نوع من انواع الهجوم الذي ذكرناه اعلاه حركاته الخاصة والمشتقة من بعضها البعض<sup>(2)</sup>.

### 2-1-7-2 حركة الطعن:

من المهارات الاساسية في رياضة المبارزة هي مهارة الطعن، فعن طريقها يمكن الوصول إلى المنافس وتسجيل لمسه وتؤدي هذه الحركة من وضع الإستعداد ومن وضع اللعب، وتعرف بانها "حركة هجومية يراد منها الوصول إلى هدف

(1) سركو محمد صالح فرج: تأثير استخدام التمارين التصحيحية وفقاً لبعض الاخطاء البايوميكانيكية لتطوير الاداء وسرعة ودقة الطعن بسلاح الشيش للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة السليمانية، 2009، ص37.

(2) نبأ رياض احمد: تأثير تمرينات خاصة في أهم المتغيرات البايوكينماتيكية والنشاط العضلي الكهربائي لتعلم الهجمة الزمنية المضادة بسلاح الشيش، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة كربلاء، 2015، ص43.

المنافس وتحقيق لمسة عن طريق حركات منسقة ومنسجمة للأطراف العليا والسفلى"<sup>(1)</sup>. وهي إلى جانب ذلك العمود الفقري للهجوم في رياضة المبارزة كونها أهم حركة يستطيع المبارز بواسطتها الحصول على اللمسات وتحقيق الفوز.

ويؤكد Maxwell إن حركة الطعن هي نوع من أنواع حركات الأرجل والذراعين المنتظمة التي تمكن المبارز من الوصول الى المنافس بسرعة عن طريق مد الذراع المسلحة لتسجيل لمسة، ويجب أن تكون هذه الحركة المركبة مرنة وإنسيابية ومستمرة، وهي تبدأ بمد الذراع المسلحة مع الرجل الأمامية ثم مد الركبة الخلفية والذراع الخلفية (الحرّة)<sup>(2)</sup>. لان الخطأ يكلفه فقدان لمسة، وحصول منافسه عليها وربما يكلفه خسارة فريقه إذا كانت المنافسة فرقية. وتتباين متطلبات أداء حركة الطعن من وضع الإستعداد عن متطلبات أدائها مسبقة بخطوة أو أكثر، إذ تكون الخطوة تهيئة لحركة الطعن لزيادة تسارعها، لذا فإن ربط الخطوة مع الطعن يمكن جعلها مهارة واحدة. " لأن مسافة التبارز على الرغم من إختلافها تعرف بأنها: المسافة المحصورة بين المتنافسين التي غالباً ما تكون مسافة خطوة وطعن"<sup>(3)</sup>.

وتختلف طول خطوة الطعن (مسافة الطعن) من لاعب لآخر ويعود السبب في ذلك إلى القياسات الجسمية والقابلية الحركية. إذ أن لطول اللاعب تأثير في مسافة طول خطوة الطعن "فاللاعب القصير تكون خطوة الطعن لديه أصغر من اللاعب الطويل فضلاً عن إختلافها من طعنة لأخرى وللاعب نفسه عند تباين المسافة بينه وبين المنافس"<sup>(4)</sup>.

وتؤدي حركة الطعن دوراً أساسياً ومهماً في تنفيذ الحركات الهجومية في رياضة المبارزة، وتؤدي هذه الحركة بكثرة من اللاعبين، ويتطلب هذا مجهوداً بدنياً منه، إذ أن عملية الوصول إلى الهدف القانوني وتحقيق اللمسة يعد عاملاً حاسماً في تقليل

(1) عبد الكريم فاضل عباس: منهج مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والسفلى للناشئين، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، 1989م، ص35.

2) Maxwell R. Garret (others). Foil, Saber and Epee Fencing. 1995. U. S. A. P.35.

3) Renzo Nostini, Diek ubstdes: Floret fechtens. Auflage Verlage Weinmana Berlin, 1984. P.54.

4) Berndt Barth, Fechten, Sport Verlag. Berlin, 1979. P.35.

الجهد المبذول وحسم المباراة. وقد تطرق كثير من الباحثين إلى الأخطاء الشائعة في حركة الطعن ومنها ما يتعلق بكبر المسافة أو قصرها بين القدمين التي يعبر عنها بطول خطوة الطعن لذا فإن التدريب والمنافسة يزيدان اللاعب الخبرة الكافية لأدائها بالطريقة المثلى.

وفي المنافسات يسعى المتنافسون جاهدين لتحقيق مسافة مناسبة لتنفيذ حركة الطعن المطلوبة، ويتطلب الهجوم والدفاع حركات أرجل مناسبة كونها مهمة لعمل مسافة تبارز صحيحة. وتكون هذه المسافة أما (قصيرة أو متوسطة أو طويلة)، فعندما تكون المسافة قصيرة يستطيع المبارز الوصول إلى المنافس من دون حركات الأرجل وإنما بمد الذراع المسلحة فقط. أما حين تكون المسافة متوسطة فإن هذا يتطلب منه الوصول إلى منافسه عن طريق حركات بسيطة كأنواع التقدم أو الطعن أو حركة السهم، وعندما تكون المسافة طويلة فإن هذا يتطلب من اللاعب الوصول للمنافسة بإستعمال حركات مركبة من حركات الأرجل كحركتي تقدم ، أو طعنة مع التقدم أو الوثب مع الطعن أو تكرار الطعن أو حركة التقدم مع السهم.<sup>(1)</sup> ومن اجل تنفيذ حركة الطعن نتبع ما يأتي: (2)

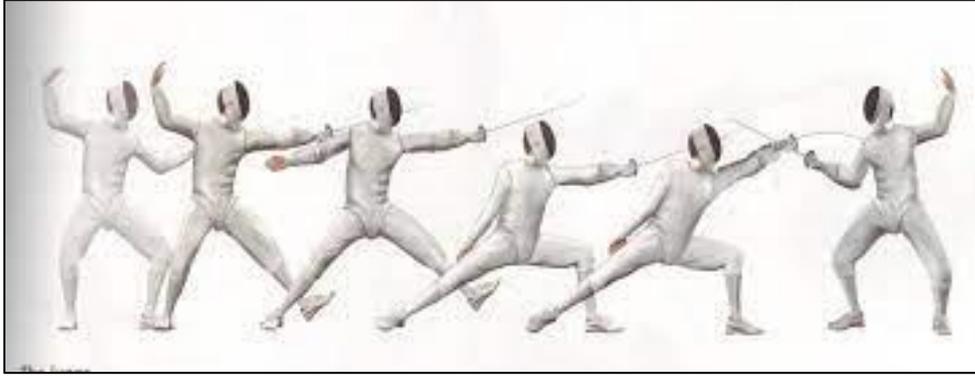
1- مد الذراع المسلحة من مفصل المرفق للأمام بسرعة وبدون توتر مع ثبات الجسم بحيث تأخذ الذراع والسلاح مستوى موازياً مع الارض تقريباً ويكون السلاح على استقامة الذراع وذبابته موجهة نحو هدف المنافس وتكون الذراع بوضع التصويب أي يكون اتجاه الابهام للأعلى.

2- يرافق ذلك الطعن بالقدم الامامية مباشرة ويتم من خلال مرجحة الرجل الامامية ومد مفصل الركبة ويكون نزولها على الكعب أولاً يرافق ذلك مد مفصل الركبة للرجل الخلفية ونزول الذراع الحرة للخلف في اتجاه مضاد الحركة الطعن للاستفادة

(1) عبد الهادي حميد : منهج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيره في بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بالمبارزة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2004م، ص18.

(2) عبد الهادي حميد وعبدالكريم فاضل:رياضة المبارزة، بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2008، ص46-47.

منها في دفع الجسم أماماً لاكتساب سرعة أكثر على ان تكون منبسطة على الرجل الخلفية واتجاه اصابع اليد (راحة الكف) للخلف الأعلى لتكون بموازية الرجل الخلفية. 3- بقاء الرأس والجذع في نفس وضعها والاكثاف بوضع افقي وبحالة استرخاء تام مع المحافظة على توازن الجسم من السقوط لأحد الاتجاهات . كما في الشكل (1).



شكل (1)  
يوضح حركة الطعن

## 2-1-7-3 الدقة ودقة اللمس في رياضة المبارزة:

الدقة هي الهدف الذي يمكن تحقيقه من خلال التحكم بالعمل الإرادي وفقاً للتوافق العالي بين الجهازين العصبي والعضلي في جسم اللاعب، وهو ما يُمكن اللاعب من زيادة قدرته في السرعة وزيادة دقة كل حركة يقوم بها، وعرفت الدقة بأنها "القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الرياضي لتحقيق هدف معين" فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على عضلات الجسم لتوجيهها إلى هدف معين<sup>(1)</sup> وعرفت أيضاً "هي قدرة الفرد على التحكم في حركاته وارتباطها بهدف ما وهي عنصر مهم لنجاح الحرك"<sup>(2)</sup> كما عرفت الدقة " هي قابلية الرياضي على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم"<sup>(3)</sup>

ويذكر (عمرو) (السكري) ان الاداء الجيد للمبارز من دون الدقة في تسجيل اللمسات أو اداء الحركات الدفاعية او الهجومية او التحرك الدقيق على حلبة المبارزة سوف يجعل هذا الاداء بلا اية فائدة<sup>(4)</sup>، وعليه فإن الدقة عنصر فعال ومؤثر في رياضة المبارزة ومن أهم اجزاء اللعب فيها ، انما تعد أهم أساسيات رياضة المبارزة، اذ من خلالها تتقرر نتيجة جهود اللاعب والمدرب خلال المنافسة أو البطولة ، إذ يعد اللاعب الذي يحصل على عدد أكبر من اللمسات خلال المباراة هو الفائز وخاصة عندما يتقارب المستوى في المنافسة ، وان اللاعب الذي لا يجيد الدقة في أداء المهارات الحركية يفقد الكثير من الفرص السهلة ، وبهذا تكون نتائجه غير معنوية، بسبب عدم توجيه ذبابة السلاح بصورة صحيحة نحو الهدف، ويصبح أداء

(1) بسام عباس البياني برنامج مقترح لتطوير سرعة ودقة الطعن لدى لاعبي المبارزة في سلاح الشيش، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983، ص 73.

(2) قاسم حسن حسين وإيمان شاكرو: مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية ، عمان: دار الفكر 1998، ص 186-187.

(3) قاسم حسن حسين وعبد على تصنيف: علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، جامعة الموصل، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر. 1987، ص 342.

(4) عمر و السكري: دليل المبارزة، القاهرة: دار عالم المعرفة، 1993، ص 20 .

اللاعب غير محقق للفوز من دون الدقة في تسجيل لمسة أو أداء الحركات الدفاعية والهجومية أو التحرك الدقيق في المباراة.(1)

ومن أجل تطوير دقة اللمس لدى المبارزين تعطى بعض التمرينات في الوحدات التدريبية لغرض اكتساب اللاعب دقة اللمس على الهدف في أثناء المنافسات، وهناك أشكال وأنواع عدة لهذه التمرينات منها أن يتدرب اللاعب على الشواخص الثابت والمتحركة) او تحديد بعض الدوائر المختلفة الاقطار ورسمها على الشاخص ومحاولة اصابتها بحركتي الطعن والسهم. ومما تقدم فالدقة أهمية في جميع الفعاليات والرياضات ومنها رياضة المبارزة بصورة خاصة كونها تلعب دورا كبيرا في تحويل جهد المبارز إلى نتيجة ملموسة من خلال تسجيل اللمسة على هدف المنافس وإن كثير من المبارزين تضيع جهودهم التي بذلوها أثناء المباريات بسبب الاخفاق في توجيه ذبابة سلاحهم بصورة صحيحة نحو الهدف، لذلك يجب أن يمتاز لاعب المبارزة بدقة حركتي الطعن والسهم والحركات الهجومية الأخرى حتى يتمكن من إيصال ذبابة السلاح إلى منطقة هدف المنافس مقرونة بسرعة الأداء (2).

## 2-1-7-4 دقة التصويب بالطعن:

لتعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية بصورة عامة والمهارات الأساسية في رياضة المبارزة بصورة خاصة، وتعرف الدقة على أنها قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين كما تحدد بقدرة الفرد على التحكم في حركاته وإرتباطها بهدف ما، وهي عنصر النجاح في إداء الحركة، وفي تحقيق الهدف منها(3). ويذكر محمد صبحي حسانين " إن عنصر الدقة هو أحد المكونات البدنية الرئيسية في المبارزة إذ يتوقف عليه إصابة الهدف ومن ثم تحقيق الفوز" (4).

(1) فاطمة عبد مالح واخرون: اسس رياضة المبارزة، عمان، مكتبة المجتمع العربي، ط1، 2011، ص49.

(2) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في الرتبة البدنية والرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 459.

(3) احمد خضير عباس : تأثير تمرينات القوة اللحظية الخاصة في بعض المؤشرات البايوميكانيكية ودقة اللمس لحركتي الطعن والسهم للمبارزين الشباب ، اطروحة دكتوراه : كلية التربية الدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2022 ، ص 51 .

(4) محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في الرتبة البدنية والرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 459.

ويتفق الباحث مع (هاره) في تعريفه للدقة الحركية بأنها "قابلية السيطرة على التوافق الحركي المعقد والتطبيق المناسب والمجدي للمتطلبات والقدرة على التغيير السريع"<sup>(1)</sup>، ويشير محمد سمير القطي ورمزي الطنبولي<sup>(2)</sup> وجمال عابدين<sup>(3)</sup> إلى أن المقصود بعنصر الدقة هو دقة الأداء الحركي للمهارة المستخدمة في المباراة عنصراً أولاً، ودقة تصويب ذبابة السلاح نحو الهدف المحدد على سطح الجسم المنافس عنصراً ثانياً.

ويرى عبد الهادي حميد " إن دقة الأداء الحركي ودقة التصويب وثيقتا الصلة بعضها ببعض وتكمل إحداها الأخرى إذ أن دقة التصويب مؤشر جيد لدقة الأداء الحركي الناجح " <sup>(4)</sup>.

وتتطلب الدقة الحركية كفاءة عالية في عمل الجهازين العصبي والعضلي كي يتمكن لاعب المباراة من السيطرة على العضلات العاملة والموجهة نحو هدف المنافس القانوني، ومن هنا تعدُّ الدقة عنصراً أساساً ومهماً، إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وتحقيق الفوز، لذا يجب على لاعب المباراة التحلي بهذه الصفة. إن تدريب الدقة يطور السرعة بنسب معينة ، أما تدريب السرعة لا يطور الدقة وهذا يعني ضرورة تناسب التدريب على تطوير السرعة والدقة من خلال ضبط الحركة فنياً وتطوير السرعة والعمل على تطويرهما من خلال التدريب المستمر لتحقيق الهدف<sup>(5)</sup>.

وهناك عدد من الإجراءات التي ينصح باتباعها عند العمل على تطوير الدقة، هي:<sup>(6)</sup>

❖ أداء الحركات بسرعات مختلفة لغرض الوصول إلى السرعة المثلى التي تتطلبها الفعالية أو الحركة.

- 
- (1) هارة : أصول التدريب - ترجمة عبد علي نصيف ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1975 ، ص 215 .  
 (2) محمد سمير القطي ورمزي الطنبولي : المبارزة ، الإسكندرية ، الفتح للطباعة والنشر ، 1993م ، ص 26.  
 (3) جمال عبد الحميد عابدين : أصول المبارزة والتدريب ، الإسكندرية ، دار المعارف ، 1984م ، ص 30.  
 (4) عبد الهادي حميد (2004): مصدر سبق ذكره ، ص 26.  
 (5) عبد الكريم فاضل عباس (2021): مصدر سبق ذكره ، 2000م ، ص 25 .  
 (6) عبد الكريم فاضل عباس (2021): المصدر السابق ، 2000م ، ص 26 .

- ❖ استخدام أجهزة وأدوات مختلفة الأحجام (كالأهداف المعلقة على الحائط) والأوزان، لضبط الحركة والوصول إلى الدقة المثلى المطلوبة في الأداء.
  - ❖ استخدام أجهزة وأدوات معينة للوصول إلى الدقة الحركية.
  - ❖ أداء الحركة بحسب مواصفاتها من الثبات، ثم من الحركة وبسرعات مختلفة.
  - ❖ التدريب على التمرينات المشابهة لأداء الفعاليات في المنافسات.
  - ❖ إعطاء تمرينات الدقة في بداية الوحدة التدريبية لأنها تلقي عبء كبيراً على الجهاز العصبي المركزي.
  - ❖ يفضل البدء في تدريبات الدقة في الأعمار المبكرة بسبب مرونة الاجهزة العضوية في هذه المرحلة.
- ومما تقدم يرى الباحث أن عنصر الدقة لا بد أن يكون الركيزة الأساسية عند لاعب المبارزة وبالعامل على إستمرارية رفع المستوى لها لكي يحقق الفوز خلال المنافسات الرياضية، فلاعب المبارزة الذي يمتلك دقة عالية في التصويب سوف يقلل من الجهد المبذول خلال المنافسة من خلال تحقيق اللمسة من أول محاولة بدلاً من تكرار محاولات غير مجدية قد تنتهي بتحقيق لمسة او بعدمها.

## 2-1-7-5 أهمية الدقة الحركية للاعب المبارزة:

اول ما يخدم لاعب المبارزة هذه الميزة ويحقق له النجاح هو دقة الاداء لهذه الحركة، أي ان الحركة يجب ان لا تتعد مداها الذي يلزمها حتى تصل ذبابة السلاح الى لمس الهدف في اقصر طريق وفي اقل زمن " وتأتي هذه الصفة نتيجة لاتقان الحركات التكنيكية من الحركة"<sup>(1)</sup> وان الدقة تبرز اهميتها في تقليل الانحراف او الفارق الى اقصى ما يمكن عن الاداء الامثل بكل الحسابات الميكانيكية والجمالية

(1) محمد رشيد عبد المطلب: المبارزة علم وفق في الاسلحة الثلاثة (سلاح الشيش، سيف المبارزة، السيف)، الإسكندرية، دار الكتب الجامعة، 1970، ص20.

للحركة. "وان حركات المبارزة بصفة عامة يجب ان تتميز بالمدى الحركي الصغير والدقيق في الاداء" (1).

## 2-1-7-6 حركة السهم:

تعد حركة السهم من الحركات الهجومية التي تؤدي بإندفاع اللاعب بشكل سهم وتستعمل للوصول الى هدف المنافس في أقصر وقت وحسب نوعية الهجوم، اذ تتألف من حركات سريعة الى الامام اشبه ما تكون بالركض السريع، وحركة السهم هي حركة هجومية طائرة تتم بأخذ خطوة بالرجل الخلفية للأمام تؤدي بدون توقف وبحذر تام للوصول الى هدف الخصم ويعتمد نجاح تحقيقها على سرعة الأداء والمفاجئة والاختيار الأنسب للزمن والمسافة (2).

وان الهدف من تنفيذ حركة السهم هو القيام بالهجوم السريع المفاجئ على المنافس بالسلاح والجسم مع عدم الاصطدام بالمنافس وتستمر الحركة بدون توقف، وتعتمد على السرعة بقوة الدفع والطيران ولنجاح هذه الحركة يجب على لاعب المبارزة ان يحسن اختيار الوقت المناسب لتصل اللمسة مع استقرار القدم الخلفية على الأرض (3).

تمتاز حركة السهم بأنها هجمة سريعة لمسافة واسعة ومفاجئة للمنافس بحيث يصعب أداء هجمة مضادة لمواجهتها، يمنع لاعب السيف العربي لاستدامها لأنه يحدث تقاطع للقدمين خلال تنفيذها، وتسمى أيضا حركة بحركة التقدم العكسي وتكون هذه الحركة هي نفسها من حيث بداية الأداء لحركة السهم في سلاح الشيش وسيف المبارزة علما انه بعد التعديلات الأخيرة التي اجراها الاتحاد الدولي للمبارزة على قانون المبارزة حيث كان التعديل يعاقب المبارز الذي يستخدم حركة التقدم العكسي بعقوبات متصاعدة عند التكرار في سلاح السيف العربي وهذا التعديل دعا

(1) عابدين، جمال عبد الحميد: المبارزة بسلاح الشيش، القاهرة، دار المعارف بمصر، ص19.  
(2) عبد الكريم فاضل عباس: منهج مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا والسفلى للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1989، ص77.  
(3) صباح نوري حافظ واخرون: المبادئ النظرية في تعلم المبارزة، ط1، بغداد، مطبعة النور، 2011، ص77.

المدرّبين الى ابتكار أداء جديد لحركة جديدة مشابهة الى حركة السهم ولكنها تعد مهارة جديدة في رياضة المبارزة لسلاح السيف العربي وهي حركة سهم ولكن بأداء فني خاص (1).



شكل (2)  
يوضح حركة السهم

(1) بيان علي عبد علي الخاقاني: تدريس وتدريب سلاح الشيش، ط1، عمان، دار دجلة، 2007، ص78.

## 2-2 الدراسات السابقة:

### 2-2-1 دراسة عصام طالب عباس البكري (2010)<sup>(1)</sup>:

"تأثير تمرينات مقترحة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الطعن بسلاح

#### الشييش للناشئين"

هدفت الدراسة الى اعداد تمرينات مقترحة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الطعن بسلاح الشييش للناشئين، والتعرف على تأثير التمرينات في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الطعن بسلاح الشييش للناشئين، والتعرف على الفروق في تأثير التمرينات المقترحة لتطوير بعض القدرات الحركية ودقة الطعن بسلاح الشييش للناشئين للمجموعتين التجريبية والضابطة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي (بأسلوب الحصر الشامل) لفريق منتدى شباب الشعلة بغداد للناشئين في لعبة المباراة والذين بلغة أعمارهم (13-16) لاعب عددهم (12) لاعب يمثلون المجتمع اصدق تمثيل، وتم توزيعهم بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة بواقع (6) لاعبين للمجموعة التجريبية و(6) لاعبين للمجموعة الضابطة، وقد توصل الى عدة استنتاجات هي هنالك تطور واضح في مستوى القدرات الحركية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، وهنالك افضلية في التأثير للتمرينات المقترحة في تطوير القدرات الحركية (دقة الطعن، القدرة الحركية للطعن، قدرة الانتقال على الملعب، والقدرة الحركية للذراع المسلحة) ولصالح المجموعة التجريبية، هنالك تطور في مستوى القدرة الحركية (القدرة الحركية للطعن، قدرة الحركية للذراع المسلحة) للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، ولم يظهر تطور في القدرات الحركية للمجموعة الضابطة في متغيري ( دقة الطعن، وقدرة الانتقال على الملعب).

<sup>(1)</sup> عصام طالب عباس البكري: تأثير تمرينات مقترحة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الطعن بسلاح الشييش للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2010.

## 2-2-2 دراسة حيدر علي الأسدي (2016)<sup>(1)</sup>:

### "تأثير تمارينات مشابهة للعب في تطوير الأداء الفني لمهارتي (الطبطة بتغير الاتجاه والتصويب السلمي) والتصرف الخططي الفردي بكرة السلة للطلاب"

هدف البحث التعرف على تأثير تمارينات مشابهة للعب في تطوير الاداء الفني لمهارتي الطبطة بتغيير الاتجاه والتصويب السلمي والتصرف الخططي الفردي بكرة السلة للطلاب والتعرف على افضلية التأثير للتمرينات المشابهة للعب والتمرينات الاعتيادية في تطوير الاداء الفني لمهارتي الطبطة بتغير الاتجاه والتصويب السلمي والتصرف الخططي الفردي بكرة السلة للطلاب وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذو الضبط المحكم ذات القياس القبلي والبعدي : تم إختيار العينة طلاب الشعبة ( B ) بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (36) طالب عن طريق القرعة والتي مثلت نسبة (35.57) % من مجموع شعب المرحلة الرابعة ( C.B.A ) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء لإجراء التجربة الرئيسية وتمت بعد ذلك المعالجات الاحصائية حيث استخدم الباحث.

وتمت بعد ذلك المعالجات الإحصائية حيث أستخدم الباحث (الوسط الحسابي، الوسيط، الوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، إختبار (كا2)، إختبار (t) للعينات المترابطة والمتساوية بالعدد، إختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد، معامل الإلتواء، القدرة التمييزية، إختبار معامل الإتساق الداخلي. معامل (بيرسون) لتصحيح الثبات، إختبار ألفا كور نباخ) لثبات الإختبار.

وتناول الباحث عرض وتحليل ومناقشة النتائج حيث توصل ان لاستخدام الذراع المفضلة والغير مفضلة دورا كبيرا في التخلص من المنافس عن طريق استخدامها

(1) حيدر محمد علي الأسدي: تأثير تمارينات مشابهة للعب في تطوير الأداء الفني لمهارتي (الطبطة بتغيير الاتجاه والتصويب السلمي) والتصرف الخططي الفردي بكرة السلة للطلاب، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، مجلد 28، 2017.

في التوقيت الصحيح اثناء المباراة وخصوصا في مهارتي الطبطبة بتغيير الاتجاه والتصويب السلمي وتوظيفها في ايجاد التصرف الخططي الفردي الانسب للحالات المشابهة للعب التي استخدمها الباحث هنالك امكانية لتطبيق التصرف الخططي الفردي بكرة السلة للطلاب عن طريق اجراء بعض التمرينات المشابهة للعب بالذراع المفضلة والغير مفضلة إن تطوير أداء الذراع غير المفضلة يعمل على زيادة فاعلية البرنامج الحركي للمهارة و يزيد من دقتها مما يؤثر ايجابياً على نتائج الذراع المفضلة.

### 2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة:

من البديهي ان لكل دراسة مجموعة من الأهداف التي ترمي الوصول اليها وتحقيقها، الا انه يوجد بعض الشبه بينها وبين الدراسات السابقة لان معظم الدراسات تبنى على ما انتهت عليه الدراسة السابقة، وهذا يولد نوعا من التطور العلمي المرجو من أي دراسة تعمل على هذا الأساس، الا انها تختلف عنها في أمور أخرى، لذلك سيعرض الباحث أوجه التشابه والاختلاف بينه وبين الدراسة المشابهة السابقة.

### 2-2-4 أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

أولاً: أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية ودراسة عصام طالب عباس البكري:

#### 1. أوجه التشابه:

- استخدام التمرينات المشابهة للعب في الدراستين الحالية والثانية.
- تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسة الأولى في نوع المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي.

#### 2. أوجه الاختلاف:

- تم استخدام تمارين مشابهة للعب في الدراسة الحالية، وتم استخدام تمارين مقترحة في الدراسة الأولى.

- هدفت الدراسة الحالية الى تطوير بعض القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) فضلا عن دقة الطعن ودقة حركة السهم ، في حين هدفت الدراسة الأولى الى تطوير القدرات الحركية (دقة الطعن، القدرة الحركية للطعن، قدرة الانتقال على الملعب، والقدرة الحركية للذراع المسلحة) ودقة الطعن.
- عينة الدراسة الحالية تتكون من لاعبي سيف المبارزة، في حين كانت عينة الدراسة الأولى من لاعبي سلاح الشيش.

**ثانيا: أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية ودراسة حيدر علي الأسدي:**

### 1. أوجه التشابه:

- الفئة العمرية للدراستين الحالية والأولى هم من الناشئين.
- تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسة الثانية في نوع المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي.

### 2. أوجه الإختلاف:

3. تطرقت الدراسة الحالية الى تطوير الأداء المهاري (دقة الطعن ودقة حركة السهم)، في حين تطرقت الدراسة الثانية الى تطوير الأداء الفني لمهاتري (الطبطة بتغير الاتجاه والتصويب السلمي) والتصرف الخططي الفردي.
- عينة الدراسة الحالية تتكون من لاعبي سيف المبارزة، في حين كانت عينة الدراسة الثانية من لاعبي كرة السلة.
- الفئة العمرية للدراسة الحالية تتكون من لاعبي فئة الناشئين، أما الدراسة الثانية فإنها تتكون من الطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- عينة الدراسة الحالية يتم تدريبهم بهدف تحقيق الإنجاز على عكس عينة الدراسة الثانية فهم من الطلبة وغير مطالبين بالإنجاز.

## الفصل الثالث

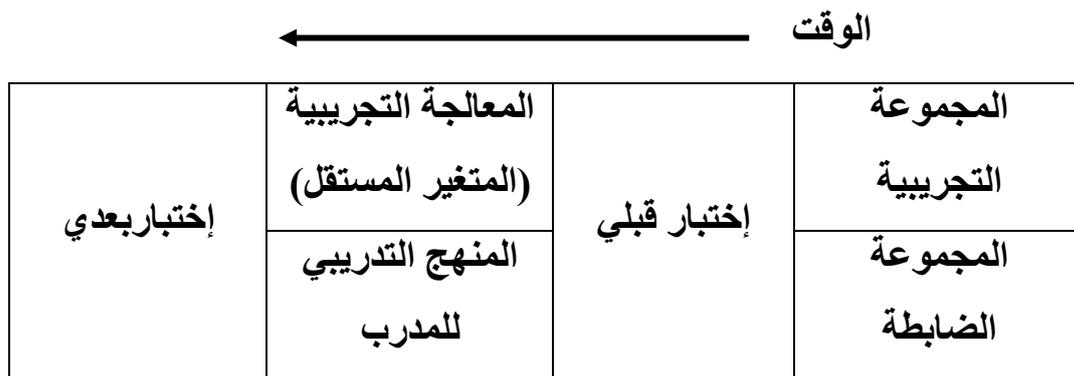
منهجية البحث واجراءته الميدانية .	3
منهج البحث .	1-3
مجتمع وعينة البحث .	2-3
تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث .	3-3
الوسائل والاجهزة والادوات	4-3
وسائل جمع المعلومات	1-4-3
الاجهزة المستعملة في البحث	2-4-3
الادوات	3-4-3
اجراءات البحث الميدانية	5-3
تحديد القدرات الحركية	1-5-3
تحديد الاختبارات الحركية	2-5-3
اختبارات القدرات الحركية	1-2-5-3
تحديد الاختبارات المهارية	3-5-3
التجربة الاستطلاعية	6-3
الاسس العلمية للاختبار	7-3

صدق الاختبارات	1-7-3
ثبات الاختبارات	2-7-3
موضوعية الاختبارات	3-7-3
الاختبارات القبليّة	8-3
التجربة الرئيسيّة	9-3
الاختبارات البعدية	10-3
الوسائل الاحصائية	11-3

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 3-1 منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة موضوع الدراسة تحدد منهجية البحث، ويعرف المنهج على أنه "الطريق المؤدي الى الكشف عن الحقيقة في العلوم المختلفة وذلك عن طريق جملة من القواعد العامة التي تسيطر على سير العمل للوصول الى نتيجة مقبولة ، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يعد من أفضل المناهج وأكثرها ملائمة ووصولاً لأفضل النتائج لأنه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها ويتعامل مع الحقائق وإختار الباحث المنهج التجريبي بإسلوب المجاميع المتكافئة ، لملاءمته طبيعة المشكلة، كما في الشكل (3).



شكل (3)

يوضح تصميم منهجية البحث

#### 3-2 مجتمع البحث وعيناته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبى سلاح سيف المبارزة الاشبال لمنتخب كربلاء والبالغ عددهم (26) لاعبا، وأن اختيار عينة البحث يرتبط ارتباطا وثيقا بالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه، فضلا عن أن اختيار العينة يجب أن يكون ممثلا للمجتمع الأصلي تمثيلا حقيقيا، لذا قام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وبعدد (20) لاعبا الذين سيتم تقسيمهم على مجموعتين بالتساوي، وتم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين أحدهما المجموعة الضابطة وتضم (10) لاعبين، وتعمل بالمنهج التدريبي المتبع، والأخرى المجموعة التجريبية وتضم (10) لاعبين وتعمل

بالتدريبات المشابهة للعب بوسائل مساعدة و(6) لاعبين للتجربة الاستطلاعية من مجتمع البحث الكلي، وتمثلت النسبة المئوية لعينة البحث بـ(76.92%) من مجتمع البحث الأصلي.

### 3-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

لتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج التجربة وحتى يستطيع الباحث أن يرحح الفرق إلى العامل التجريبي وقبل البدء بتطبيق مفردات (التدريبات المشابهة للعب)، لابد من ضبط جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في أداء عينة البحث، لذا قام الباحث بإجراء عملية تجانس عينة البحث في المتغيرات (الطول والوزن والعمر وطول الذراع وطول الرجل والجذع)، وكما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1)

نوع الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة ليفين للوسط الحسابي	درجات الحرية داخل المجموعات	درجات الحرية بين المجموعات	وحدة القياس	المتغيرات
غير معنوي	0.546	0.378	18	1	سم	طول الذراع
غير معنوي	0.333	0.989	18	1	سم	طول الرجل
غير معنوي	0.905	0.015	18	1	سم	طول الجذع
غير معنوي	0.640	0.226	18	1	سم	الطول
غير معنوي	0.172	2.019	18	1	سنة	العمر التدريبي
غير معنوي	0.100	3.045	18	1	كغم	الكتلة

يبين تجانس العينة

كما قام الباحث بإجراء تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات القبلية في البحث المتمثلة باختبارات القدرات الحركية واختبارات دقة اللمس في مهارتي الطعن والسهم و الدقة، وكما هو مبين في الجدول(2).

جدول (2)  
يبين تكافؤ العينة

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
دقة الطعن	التجريبية	3.400	0.843	-0.246	0.809	غير معنوي
	الضابطة	3.500	0.972			
دقة التصويب بحركة السهم	التجريبية	2.900	0.994	0.268	0.791	غير معنوي
	الضابطة	2.800	0.632			
الرشاقة	التجريبية	19.612	3.049	-0.282	0.781	غير معنوي
	الضابطة	19.924	1.711			
التوازن	التجريبية	7.096	1.750	-0.201	0.843	غير معنوي
	الضابطة	7.227	1.097			
التوافق	التجريبية	12.400	1.265	-0.908	0.376	غير معنوي
	الضابطة	12.900	1.197			

### 3-4 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:-

#### 3-4-1 وسائل جمع المعلومات:

تعد وسائل جمع المعلومات من متطلبات البحث الأساسية وهي المنفذ الرئيسي لجمع البيانات ، سواء رقمية أم معلومات نظرية أم استطلاعية المطلوبة في حل مشكلات البحث<sup>(1)</sup> ، استعان الباحث بالوسائل الآتية:

- ◀ الملاحظة.
- ◀ الاختبارات والقياس.
- ◀ المقابلة\* .
- ◀ استمارة لتسجيل البيانات وتفريغها (الإستبيان).

(1) حيدر عبد الرزاق كاظم: أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ط1، البصرة، مكتب الوعي، 2015، ص101.  
\* أنظر الملحق رقم (1).

### 3-4-2 الأجهزة المستخدمة في البحث:-

استعان الباحث ببعض من الوسائل التالية:

- ◀ جهاز كومبيوتر لا بتوب نوع (HP) للعرض الفيديو والصور عدد(1).
- ◀ كاميرا تصوير فوتوغراف نوع (SONY) عدد(1).
- ◀ ساعة توقيت الكترونية نوع (GASIO) العدد(3).
- ◀ ميزان .

### 3-4-3 الأدوات:-

(من الأمور التي تساعد الباحث في جمع بياناته وهي أدوات البحث إذ يحتاج الباحث الى البيانات المختلفة لإتمام بحثه، ولا بد ان يختار الأدوات المناسبة لجمع البيانات سواء كانت أولية ام ثانوية ، علماً إن الباحث اختار منها بما يتناسب مع بحثه) <sup>(1)</sup>، استعان الباحث بالأدوات التالية:-

- ◀ بدلة مبارزة عدد 10.
- ◀ صديري عدد 10 .
- ◀ ماسك عدد 10.
- ◀ فلديكور عدد 10.
- ◀ كف يد عدد 15.
- ◀ شريط قياس (10) م.
- ◀ اشربة لاصقه بألوان مختلفة بعرض(5) سم.
- ◀ شواخص مقسمة بأرقام عدد 5 .
- ◀ صافرة عدد (1).
- ◀ كرات تنس عدد (10).
- ◀ صناديق عدد (5) ارتفاع (30) سم .

(1) فايز جمعه النجار واخرون: اساليب البحث العلمي ، منظور تطبيقي ، ط2 ، عمان، دار الحامد للطباعة ، 2010 ، ص75.

- ◀ سيف مبارزة عدد (10).
- ◀ عارضه توازن عدد (2) طول (6) م وعرض (10) سم وارتفاع (10) سم.
- ◀ ملعب مبارزة.
- ◀ دمية مثبتة كشخص.
- ◀ جهاز مبارزة مع ملحقاته.
- ◀ حامل ثلاثي للموبايل عدد (1).

### 3-5 إجراءات البحث الميدانية:

قام الباحث بالإجراءات الآتية :-

#### 3 - 5 - 1 تحديد القدرات الحركية:

من خلال اطلاع الباحث على ما جاءت به المراجع والمصادر العلمية وخبرة المتواضعة والسادة المشرفين ولجنة الاقراراتم تحديد القدرات الحركية التالية:-

- التوازن
- التوافق
- الرشاقة

#### 3-5-2 تحديد الاختبارات الحركية:

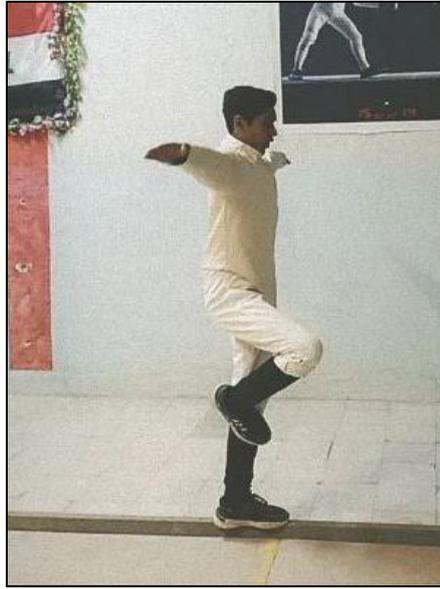
من خلال اطلاع الباحث على ما جاءت به المراجع والمصادر العلمية وخبرة المتواضعة والسادة المشرفين ولجنة الاقراراتم تحديد الاختبارات الحركية التالية:-

- اختبار التوازن.
- اختبار التوافق.
- اختبار الرشاقة.

### 3- 5 - 2- 1 اختبارات القدرات الحركية:

#### أولاً) اختبار التوازن (1):

- اسم الاختبار: اختبار الوقوف على مشط القدم.
- الهدف من الاختبار : قياس التوازن.
- الادوات اللازمة: ساعة إيقاف.
- مواصفات الاداء: يأخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين ويفضل ان تكون رجل الارتقاء، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الحره على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم باخذ وضع التخصر في اثناء التطبيق.
- طريقة التسجيل : يسجل الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع الرجل عن الارض حتى ارتكاب الخطأ او فقدان التوازن وتعطى لكل لاعب محاولتين واحتساب افضلها، كما مبين بالشكل (4).

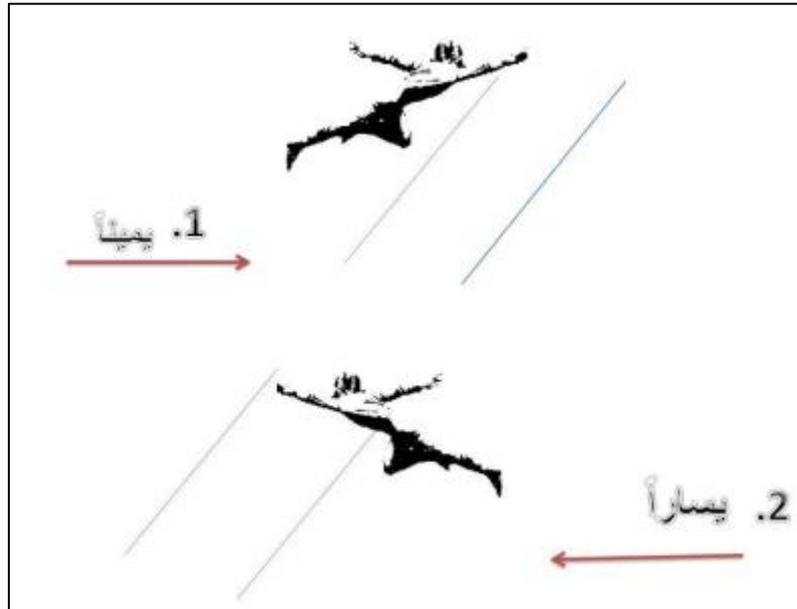


شكل (4)  
بوضوح اختبار قياس التوازن

(1) عبد الكريم فاضل عباس وآخرون: دليل الإختبارات في رياضة المبارزة، جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2021، ص 133.

## ثانياً) اختبار التوافق المعدل<sup>(1)</sup>:

- إسم الإختبار: اختبار التوافق في رياضة المبارزة.
- هدف الإختبار : قياس التوافق لحركة الطعن بسلاح سيف المبارزة.
- الادوات اللازمة: ساعة توقيت، شريط لاصق ، حكم.
- وصف الاداء: يتم تثبيت الشريط اللاصق على الارض بطول 1,5م يقف المختبر في وضع الاستعداد وعلى الخط ، وعند سماع الاشاره (ابداء) يقوم المختبر بأداء حركة الطعن كامله نحو الجهه اليمنى ثم يعود الى وضع الاستعداد ثم يؤدي حركة الطعن كامله الى الجهه اليسار ثم يعود الى وضع الاستعداد ويستمر العمل الى حين سماع الاشاره (توقف).
- التسجيل: يسجل عدد مرات حركة الطعن نحو الجهتين (اليمنى واليسار) وخلال (30) ثانية، كما مبين بالشكل (5).

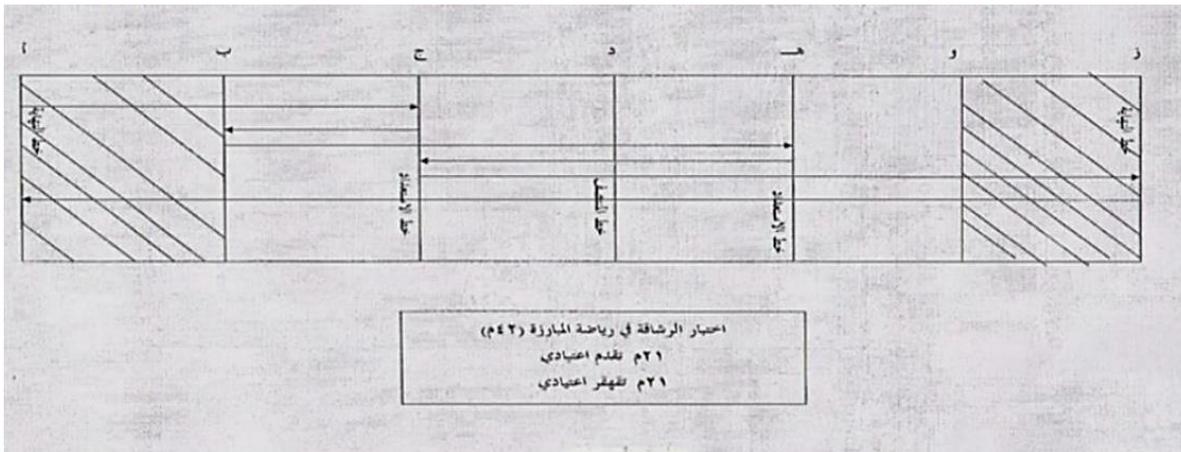


شكل (5)  
يوضح إختبار التوافق الحركي لحركة السهم

(1) احمد ناجي محمود وسما محمود علي: دراسة مقارنة للعلاقة بين بعض القدرات الحركية الخاصة للاعب سيف المبارزة الشباب، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 28، العدد الأول، 2015، ص7.

### ثالثاً) اختبار الرشاقة الخاص في رياضة المبارزة (1):

- هدف الاختبار: قياس الرشاقة في رياضة المبارزة.
- شروط الاختبار: يتطلب الاختبار وجود ثلاث اشخاص احدهم مدير الاختبار والاخر المؤقت والاخير المسجل.
- الادوات اللازمة: ملعب مبارزة وساعة توقيت وصافرة.
- وصف الاداء: يقف المختبر على الخط (أ) بوضع الاستعداد، عند يسمع المختبر إشارة البدء من قبل مدير الاختبار وهي (صوت الصافرة) يقوم بأداء التقدم باتجاه الخط (ج) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم بالتقهقر نحو الخط (ب) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم ثانيًا بأداء التقدم نحو الخط (هـ) ثم العودة بالتقهقر نحو الخط (ج) وعند ملامسته لهذا الخط يقوم بعدها بأداء التقدم نحو الخط (ز) ثم العودة بالتقهقر الى الخط (أ).
- التسجيل: ان عمل المسجل هو تسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة سماع الصافرة وحتى لحظة عبور قدمه الامامية لخط البداية، كما مبين بالشكل (6).



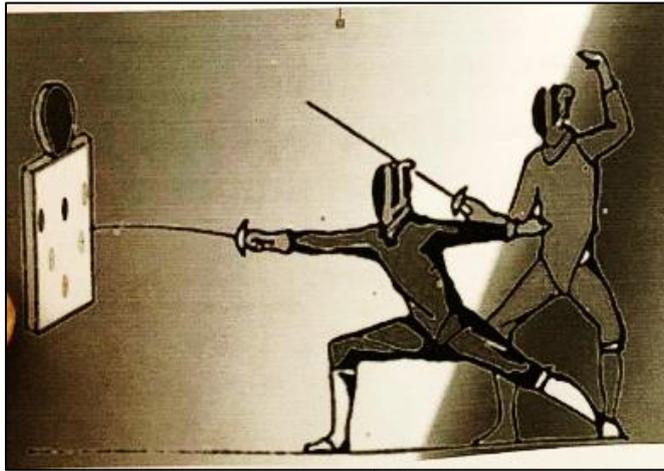
شكل (6)

يوضح اختبار قياس الرشاقة الخاص في رياضة المبارزة

### 3 - 5 - 3 تحديد الإختبارات قيدالبحث:

#### أولاً) اختبار الدقة (1):

- اسم الاختبار: إختبار دقة الاصابة بحركة الطعن.
- الهدف من الاختبار: قياس دقة الاصابة بحركة الطعن في المبارزة.
- الادوات اللازمة: شاخص مثبت على الحائط يمثل الهدف القانوني يحتوي على ارقام، جهاز مبارزة، سلك توصيل، سلاح عدد(2) محكم.
- وصف الاداء: يقف المختبر في وضع الاستعداد أمام الشاخص بعد ربط التجهيزات كاملة وتوضع علامات على الارض لتحديد موضع القدمين في وضع الاستعداد يقف المختبر امام الشاخص بمسافه مناسبه له لاداء حركة الطعن، فيقوم المحكم باعطاء الاشاره باداء حركة الطعن في رقم محدد، على ان يطبق بأسرع مايمكن ويعطى اللاعب (10) محاولات.
- التسجيل: يتم تسجيل المحاولات الناجحة فقط والتي يتم تحديدها من خلال تطابق الایعاز (يكون من قبل المحكم الذي يطلب اداء حركة الطعن على رقم معين) مع المكان الذي تم فيه الحصول على لمسة فضلا عن انارة الجهاز، كما في الشكل (7).



شكل (7)

يوضح إختبار دقة التصويب بحركة الطعن

## ثانياً) اختبار دقة حركة السهم: (1)

- اسم الاختبار: اختبار دقة التصويب بحركة السهم .
- الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب بحركة السهم.
- الادوات اللازمة: شاخص (دمية) يمثل الهدف القانوني لسلاح سيف المبارزة، جهاز مبارزة، سيف مبارزة عدد (2) محكم.
- وصف الاداء: يقف المختبر في وضع الاستعداد امام الشاخص بعد ربط التجهيزات وتوضع علامه على الارض لتحديد موضع القدمين في وضع الاستعداد يقف المختبر في مسافة مناسبة له لأداء حركة السهم بسلاح سيف المبارزة فيقوم المحكم بأعطاء الاشارة بأداء حركة السهم في مكان محدد، على ان لايتأخر بالاستجابة ويعطى اللاعب (10) محاولات.
- التسجيل: يتم تسجيل المحاولات الناجحه فقط والتي يتم تحديدها من خلال تطابق الايعاز (يكون من قبل المحكم الذي يطلب اداء حركة السهم على المكان المحدد على الدمية)، كما في الشكل (8).



شكل (8)

يوضح إختبار الدقة بحركة السهم

### 3 - 6 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة استطلاعية قبل التجربة الرئيسية على مجموعة من اللاعبين من خارج عينة البحث، بمساعدة فريق العمل\* وذلك من أجل تحقيق أهداف عدة منها:-

- 1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- 2- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات .
- 3- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وتنفيذها .
- 4- معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل ووضع انسب الحلول لها.
- 5- حسن تدريب فريق العمل المساعد.
- 6- استخراج الاسس العلمية للاختبارات.

### 3 - 7 الأسس العلمية للاختبار:

الصدق والثبات والموضوعية شروط يجب أن يتمتع بها كل اختبار، ولا بد من وجود اتساق بين الاهداف الموضوعية والاختبارات المستخدمة، لذا لجأ الباحث الى تحديدها ليتمكن من تطبيق مفردات الاختبارات على عينة البحث.

### 3 - 7 - 1 صدق الاختبار:

يستخدم الباحث (صدق المحتوى) لاستخراج صدق الاختبار، والذي يعني " فحص مضمون الاختبار فحصاً دقيقاً ويعتمد على الاحتكام لرأي الخبراء في مدى تمثيل الاختبار لجوانب القدرة أو السمة أو المعارف المقاسة"(1). وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين\* إذ قرروا صلاحية هذه الاختبارات وصدقها لعينة البحث، وبذلك ثبت صدق الاختبار.

(1) فريد كامل: اساسيات القياس والتقويم في التربية، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، ط2، 1998، ص64.

\* ملحق (2).

### 3 - 7 - 2 ثبات الاختبارات:

تم استخراج معامل الثبات الذي يعني " أنه لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها أو نتائج متقاربة وهذا يشير إلى أن الثبات يعني اتساق نتائج الاختبار مع نفسها لو كررت مرة أو عدة مرات أخرى" (2). لذا قام الباحث بتطبيق إختبارات (التوازن والتوافق والرشاقة) على لاعبي بالمبارزة بسلاح سيف المبارزة والبالغ عددهم (6)، وذلك في يوم الثلاثاء الموافق 2022/6/14 ثم أعيد الاختبار بعد أسبوع واحد وعلى العينة نفسها يوم الاثنين الموافق 2022/6/20، أجريت الاختبارات في الظروف والشروط نفسها، بعدها تم إيجاد معامل الارتباط بينهما باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) اذا كانت جميع معاملات الارتباط بيرسون اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 6-2=4 والبالغة 0,811 مما يدل على تمتع جميع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات وكما مبين في الجدول (3).

### 3 - 7 - 3 موضوعية الاختبارات:

أن أهم سمات الاختبار المقنن الدرجة العالية من الموضوعية، ويرجع ذلك الى الوضوح في التعليمات من ناحية إدارة الاختبار وإعطاء الدرجة، والذي يعني التحرر من التحيز وعدم ادخال العوامل الشخصية اي عندما لا تتأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح أو شخصيته أي أن المختبر يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح الاختبار أكثر من واحد" (1). إذ تم التسجيل باستخدام وحدات المسافة والزمن والتكرار (متر، ثانية)، ومن خلال ما اظهرته نتائج معامل الثبات (ارتباط بيرسون) بين نتائج محكمين يقومان بالقياس على المختبر في الوقت نفسه وتسجيل كل منهما نتائجه على حدة.

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 1999، ص 70.

(2) خيرية الدين علي عويس: دليل البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 55.

**جدول (3)**  
**يبين الشروط العلمية**

ت	الإختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	نوع الدلالة	معامل الموضوعية	نوع الدلالة
1	إختبار التوازن	ثانية	0.875	معنوي	0.933	معنوي
2	إختبار التوافق	عدد	0.922	معنوي	0.965	معنوي
3	إختبار الرشاقة	ثانية	0.961	معنوي	0.934	معنوي

• القيمة الجدولية عند درجة حرية 6 - 2 = 4 ومستوى دلالة 0.05 = 0.811

### 3- 8 الإختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الإختبارات القبليّة وكما يأتي:-

1- تم إجراء الإختبارات القبليّة الخاصة بالقدرات الحركية يوم الخميس عصرا الموافق 2022/6/30 في قاعة المبارزة في منتدى شباب الوحدة وتم إجراء إختبار التوافق والتوازن والرشاقة.

2- تم إجراء الإختبارات القبليّة الخاصة بالأداء المهاري لمهارة دقة الطعن ودقة التصويب بمهارة السهم بسلاح سيف المبارزة يوم الجمعة الموافق 2022/7/1 في قاعة المبارزة في منتدى شباب الوحدة.

### 3 - 9 التجربة الرئيسيّة:

أعد الباحث منهاجاً تدريبياً مقترحاً بإستخدام التمرينات المشابهة للعب بهدف تطوير بعض القدرات الحركية ودقة اللمس في مهارتي حركة الطعن وحركة السهم، وتم إختيار محتوى المنهاج التدريبي بناء على المعايير أدناه:

1. إن تصميم المنهج التدريبي يجب أن يتناسب وقدرات اللاعبين.
2. إن يساعد المنهاج التدريبي في تحقيق مرحلة الأعداد الخاص.
3. إن يراعى في المنهاج الفروق الفردية بين اللاعبين.
4. توافر الأدوات والوسائل المساعدة في العملية التدريبية عند تطبيق المنهاج.

5. إن يتميز محتوى المنهاج بالإثارة والمرونة والتنوع.

تم تنفيذه على أفراد المجموعة التجريبية، وذلك يوم الإثنين الموافق 2022/7/4 ولغاية يوم السبت الموافق 2022/8/27، وكما يأتي:-

- 1- مدة تنفيذ مفردات التمرينات المشابهة للعب هي (8) أسابيع.
- 2- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد ثلاث وحدات تدريبية.
- 3- عدد الوحدات التدريبية الكلية هي (24) وحدة.
- 4- طريقة التدريب المستخدمة طريقة التدريب التكراري.

### 3 – 10 الاختبارات البعدية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية وكما يأتي:-

- 1- تم إجراء الاختبارات البعدية الخاصة بالقدرات الحركية يوم الإثنين الموافق 2022/8/29 في قاعة المبارزة في منتدى شباب الوحدة.
- 2- تم إجراء الاختبارات البعدية الخاصة بالأداء المهاري لمهارة دقة الطعن ودقة التصويب بمهارة السهم بسلاح سيف المبارزة يوم الثلاثاء الموافق 2022/8/30 في قاعة المبارزة في منتدى شباب الوحدة

### 3-11 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية (spss) في تحليل نتائج البحث .

## الفصل الرابع

- 1 - 4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- 1 - 1 - 4 عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس بمهاتري الطعن وحركة السهم للمجموعة الضابطة
- 2 - 1 - 4 عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس لمهاتري الطعن وحركة السهم للمجموعة التجريبية
- 3 - 1 - 4 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس بمهاتري الطعن وحركة السهم في الإختبار البعدي
- 2 - 4 مناقشة النتائج
- 1 - 2 - 4 مناقشة نتائج الإختبارات القبلية والبعدي لمجموعتين الضابطة والتجريبية لإختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس بمهاتري الطعن وحركة السهم
- 2 - 2 - 4 مناقشة نتائج الإختبارات البعدي لمجموعتين الضابطة والتجريبية لإختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس بمهاتري الطعن وحركة السهم

#### 4 - 1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

من أجل معرفة مدى تأثير المنهاج التدريبي المقترح تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج لإختبارات البحث القبلي والبعدي في ضوء البيانات التي توصل إليها الباحث ، وقد إستخدم الباحث إختبار ( T-test ) للعينات المرتبطة لمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فضلاً عن إستخدام ( T-test ) للعينات المستقلة للتعرف على معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي .

#### 4-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

4 - 1 - 1 عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس لمهاتري الطعن وحركة السهم للمجموعة الضابطة :-

#### جدول (4)

يبين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس لمهاتري الطعن وحركة السهم للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الرشاقة	القبلي	19.924	1.711	1.422	0.302	4.707	0.001	معنوي
	البعدي	18.502	1.212					
التوازن	القبلي	7.227	1.097	-0.622	0.142	-4.370	0.002	معنوي
	البعدي	7.849	1.007					
التوافق	القبلي	12.900	1.197	-2.200	0.249	-8.820	0.000	معنوي
	البعدي	15.100	1.101					
دقة الطعن	القبلي	3.500	0.972	-1.500	0.167	-9.000	0.000	معنوي
	البعدي	5.000	0.667					
دقة التصويب بحركة السهم	القبلي	2.800	0.632	-1.200	0.200	-6.000	0.000	معنوي
	البعدي	4.000	0.942					

• قيمة (T) الجدولية (1.833) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05).

#### من الجدول (4) يتبين:

- **في اختبار الرشاقة:** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (19.924) وبانحراف معياري مقداره (1.711)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (18.502) وبانحراف معياري مقداره (1.212)، وبعد حساب قيمة (T) والبالغة (4.707) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.833) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين لإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح البعدي.
- **في اختبار التوازن:** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.227) وبانحراف معياري مقداره (1.097)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.849) وبانحراف معياري مقداره (1.007)، وبعد حساب قيمة (T) والبالغة (-4.370) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.833) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين لإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح البعدي.
- **في اختبار التوافق:** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (12.900) وبانحراف معياري مقداره (1.197)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (15.100) وبانحراف معياري مقداره (1.101)، وبعد حساب قيمة (T) والبالغة (-8.820) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.833) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين لإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح البعدي.
- **في اختبار دقة الطعن:** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.500) وبانحراف معياري مقداره (0.972)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (5.000) وبانحراف معياري مقداره (0.667)، وبعد حساب

قيمة (T) والبالغة (-9.000) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.833) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين لإختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح البعدى.

● **في اختبار التصويب بحركة السهم:** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.800) وبانحراف معياري مقداره (0.632)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (4.000) وبانحراف معياري مقداره (0.943)، وبعد حساب قيمة (T) والبالغة (-6.000) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.833) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين لإختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح البعدى.

ومن هنا يتبين من الجدول (4) بأن المؤشرات الإحصائية لنتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات القدرات الحركية التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة، إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات التوازن والتوافق كانت أكبر في الإختبار البعدى عنه في الإختبار القبلي، وحدث تطور معنوي بين الإختبارين ولصالح الإختبار البعدى، أما بالنسبة لمتغير الرشاقة فكانت الأفضلية للوسط الحسابي الأقل كون الإختبار يتعامل مع عامل الزمن كسرعة أداء، هذا ما أشاره إليه مستويات المعنوية من خلال إستخدام القانون الإحصائي المعلمي (T) للعينات المترابطة، إذ كانت جميع الإختبارات أقل من مستوى معنوية (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الإختبارين.

وكذلك فإن المؤشرات الإحصائية لنتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات دقة اللبس بمهارتي الطعن وحركة السهم التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة، إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي كانت أكبر في الإختبار البعدى عنه في الإختبار القبلي، وحدث تطور معنوي بين الإختبارين ولصالح الإختبار البعدى، هذا ما أشاره إليه مستويات المعنوية من خلال إستخدام القانون الإحصائي المعلمي

(T) للعينات المترابطة، إذ كانت جميع الإختبارات أقل من مستوى معنوية (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الإختبارين.

#### 4 - 1 - 2 عرض نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس لمهاتري الطعن وحركة السهم للمجموعة التجريبية :-

##### جدول (5)

يبين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي في إختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس لمهاتري الطعن وحركة السهم للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الرشاقة	القبلي	19.612	3.049	4.504	0.344	13.093	0.000	معنوي
	البعدي	15.108	2.133					
التوازن	القبلي	7.096	1.750	-2.636	0.339	-7.786	0.000	معنوي
	البعدي	9.732	1.485					
التوافق	القبلي	12.400	1.265	-6.300	0.539	-11.699	0.000	معنوي
	البعدي	18.700	0.949					
دقة الطعن	القبلي	3.400	0.843	-4.100	0.233	-17.571	0.000	معنوي
	البعدي	7.500	1.179					
دقة التصويب بحركة السهم	القبلي	2.900	0.994	-3.400	0.266	-12.750	0.000	معنوي
	البعدي	6.300	0.674					

• قيمة (T) الجدولية (1.833) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05).

#### من الجدول (5) يتبين:

• في اختبار الرشاقة: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (19.612) وبانحراف معياري مقداره (3.049)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (15.108) وبانحراف معياري مقداره (2.133)، وبعد حساب قيمة (T) والبالغة (13.093) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.833) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين إختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي.

- **في اختبار التوازن:** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.096) وبانحراف معياري مقداره (1.750)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9.732) وبانحراف معياري مقداره (1.485)، وبعد حساب قيمة (T) والبالغة (-7.786) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.833) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين لإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي.
- **في اختبار التوافق:** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (12.400) وبانحراف معياري مقداره (1.265)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (18.700) وبانحراف معياري مقداره (0.949)، وبعد حساب قيمة (T) والبالغة (-11.699) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.833) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين لإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي.
- **في اختبار دقة الطعن:** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (3.400) وبانحراف معياري مقداره (0.843)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.500) وبانحراف معياري مقداره (1.179)، وبعد حساب قيمة (T) والبالغة (-17.571) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.833) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين لإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي.
- **في اختبار التصويب بحركة السهم:** بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.900) وبانحراف معياري مقداره (0.994)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (6.300) وبانحراف معياري مقداره (0.674)، وبعد حساب قيمة (T) والبالغة (-12.750) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة

(1.833) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين لإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح البعدي.

ومن هنا يتبين من الجدول (5) بأن المؤشرات الإحصائية لنتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات اقدرات الحركية التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية، إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات التوازن والتوافق كانت أكبر في الإختبار البعدي عنه في الإختبار القبلي، وحدث تطور معنوي بين الإختبارين ولصالح الإختبار البعدي، أما بالنسبة لمتغير الرشاقة فكانت الأفضلية للوسط الحسابي الأقل كون الإختبار يتعامل مع عامل الزمن كسرعة أداء، هذا ما أشارة اليه مستويات المعنوية من خلال إستخدام القانون الإحصائي المعلمي (T) للعينات المترابطة، إذ كانت جميع الإختبارات أقل من مستوى معنوية (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الإختبارين.

وكذلك فإن المؤشرات الإحصائية لنتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات دقة اللبس بمهارتي الطعن وحركة السهم التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة، إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي كانت أكبر في الإختبار البعدي عنه في الإختبار القبلي، وحدث تطور معنوي بين الإختبارين ولصالح الإختبار البعدي، هذا ما أشارة اليه مستويات المعنوية من خلال إستخدام القانون الإحصائي المعلمي (T) للعينات المترابطة، إذ كانت جميع الإختبارات أقل من مستوى معنوية (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الإختبارين.

4 - 1 - 3 عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في إختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس لمهاتري الطعن وحركة السهم في الإختبار البعدي:

#### جدول (6)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى المعنوية لإختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس لمهاتري الطعن وحركة السهم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبارات البعدية

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الرشاقة	التجريبية	15.108	2.133	-4.375	0.000	معنوي
	الضابطة	18.502	1.212			
التوازن	التجريبية	9.732	1.485	3.319	0.004	معنوي
	الضابطة	7.849	1.007			
التوافق	التجريبية	18.700	0.949	7.835	0.000	معنوي
	الضابطة	15.100	1.101			
دقة الطعن	التجريبية	7.500	1.179	5.839	0.000	معنوي
	الضابطة	5.000	0.667			
دقة التصويب بحركة السهم	التجريبية	6.300	0.675	6.273	0.000	معنوي
	الضابطة	4.000	0.943			

• قيمة (T) الجدولية (1.734) عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة (0.05).

#### من الجدول (6) يتبين:

- في إختبار الرشاقة الخاص بالمبارزة فقد أظهرت النتائج في الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي (18.502) وبانحراف معياري قدرة (1.212) ، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية وسطاً حسابياً قدرة (15.108) درجة بانحراف معياري مقداره (2.133) ، وقد بلغت قيمة مستوى المعنوية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.
- في إختبار التوازن فقد أظهرت النتائج الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي (7.849) وبانحراف معياري قدرة (1.007)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية وسطاً حسابياً قدرة (9.732) درجة

بإنحراف معياري مقداره (1.485) ، وقد بلغت قيمة مستوى المعنوية (0.004) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

● **في إختبار التوافق** فقد أظهرت النتائج الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي (15.100) وبإنحراف معياري قدرة (1.101)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ووسطاً حسابياً قدرة (18.700) درجة بإنحراف معياري مقداره (0.949) ، وقد بلغت قيمة مستوى المعنوية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

● **في إختبار دقة الطعن** فقد أظهرت النتائج في الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي (5.000) وبإنحراف معياري قدرة (0.667)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ووسطاً حسابياً قدرة (7.500) درجة بإنحراف معياري مقداره (1.179) ، وقد بلغت قيمة مستوى المعنوية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

● **في إختبار دقة التصويب بحركة السهم** فقد أظهرت النتائج الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة، إذ بلغ الوسط الحسابي (4.000) وبإنحراف معياري قدرة (0.943)، في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ووسطاً حسابياً قدرة (6.300) درجة بإنحراف معياري مقداره (5.670) وقد بلغت قيمة مستوى المعنوية (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

ومن هنا يتبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الإختبارات البعدية للقدرات الحركية التي خضع لها أفراد وعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية لإيجاد الفروق بالإختبارات البعدية، إذ أظهرت النتائج من خلال إستخدام القانون الإحصائي المعلمي (T) للعينات المستقلة، إذ كانت مستويات المعنوية لجميع

القدرات أقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح الأختبار البعدي للمجموعة التجريبية ما عدا إختبار الرشاقة، إذ كانت الأفضلية للوسط الحسابي الأقل كون القياس يتعامل مع الزمن كسرعة أداء. أما المؤشرات الإحصائية لنتائج الإختبارات البعدية لدقة اللمس بمهارتي الطعن وحركة السهم التي خضع لها أفراد وعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية لإيجاد الفروق بالإختبارات البعدية، إذ أظهرت النتائج من خلال إستخدام القانون الإحصائي المعلمي (T) للعينات المستقلة، إذ كانت مستويات المعنوية لجميع القدرات أقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح الأختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

## 4 - 2 مناقشة النتائج:

4 - 1 - 1 مناقشة نتائج الإختبارات القبلية والبعدي لمجموعين الضابطة والتجريبية لإختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس بمهاتري الطعن وحركة السهم:

في إختبارات الرشاقة والتوازن والتوافق يتبين من الجدول (4) بأن هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الإختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في لإختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس بمهاتري الطعن وحركة السهم ولصالح الإختبار البعدي، ويعزو الباحث تطور عينة البحث التجريبية الى تعرض أفراد هذه المجموعة للمنهج التدريبي الذي يحتوي على التمرينات المشابهة للعب وادائها بشكل منتظم وبتوقيات دقيقة خلال تطبيق المنهج الذي وضعه الباحث وايضا استخدام الوسائل المساعدة المختلفة التي تخدم القدرات والمهارات والتي يشترك بها اكثر من عضو من اعضاء الجسم، كل هذا يؤدي الى اتقان الحركات المطلوبة من اللاعبين وضبط التوافق بالصورة المطلوبة، حيث ان "كل ما زادت اجزاء الجسم العاملة والمتحركة كلما زادت صعوبة التمرين وذلك يؤدي الى اتقان الحركات وخروجها بأسيابية"<sup>(1)</sup> حيث اشار (قاسم لزام) "لان الرياضي يحتاج فيها الى تركيز عالي وتدريب مستمر وطويل للوصول الى حالة التوافق الالي"<sup>(2)</sup> اما بالنسبة للتوازن يعزو الباحث هذا الفرق المعنوي الى متابعة الباحث لأداء اللاعبين للتمرينات المقترحة من قبل الباحث من اجل تطوير التوازن لديهم ومساعدتهم على تصحيح الاخطاء اثناء الاداء ويشير الباحث الى ما ذكره (محمد ابراهيم شحاته) "بأن كثيرا ما تفشل الحركة لان اللاعب لم يكتسب التوازن في مسار حركة ما وفي هذه الحالة يجب ان يساعد المدرب اللاعب ايجابيا بمعنى ان يتدخل بالوضع الخاطيء او الضعيف للحركة المنفذة وان يقود الجزء الخاطيء او جسم

(1) أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في عالم التدريب الرياضي، ط1، الاسكندرية، دار الوفاء، 2008، ص223 .

(2) قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي، ط2، بغداد، دار البراق للطباعة والنشر، 2012، ص60.

اللاعب بالكامل في المسار الصحيح" (3) وبما ان اغلب التمرينات المستخدمة تحتاج الى التوازن اذ انها تدخل في جميع الحركات والمهارات كالطعن والسهم والتقدم والانسحاب لابد ان يكون جسم اللاعب متوازن "اذ ان التوازن من العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تعليم وتدريب اي مهارة كونه الاساس التي تقوم عليها المهارة" (1).

اما بالنسبة للرشاقة فيرى الباحث ان متغير الرشاقة يمكن ان يتأثر بتمرينات التوافق والتوازن التي تتضمن العديد من الابعازات السريعة والمفاجئة والتي تنعكس على تطور الرشاقة وخصوصا التقدم والتقهر والطعن وأيضا تمرينات الرشاقة المعدة من قبل الباحث، "فالرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير اتجاه جسمه على الارض او في الهواء في اقل زمن ممكن" (2) وتتأثر بسلامة الجهاز العصبي والقدرات العضلية ونوع النشاط الممارس وطريقة التدريب وعمر اللاعب التدريبي كل تلك العناصر ذات تأثير متباين على الرشاقة، اذ ان تطوير الرشاقة تتم عن طريق: (3)

- 1) ممارسة المهارات الاساسية بأشكال حركية وتوافق وبشكل اكثر صعوبة.
- 2) تمرينات معاكسة لتنشيط وتدريب المجموعات العضلية المقابلة وبذلك ينشط التوافق الحركي بين تلك المجموعات العضلية والمجموعات المقابلة، كما ان التمارين التي امتازت بها المجموعة التجريبية هي تمارين تخصصية مشابهة لتمرينات المنافسات مما طور ادائهم، ويرى الباحث ان التمارين المشابهة للعب والتخطيط وتطبيق التمارين بصورة غير تقليدية اعطت اللاعبين الدافع لأداء الأفضل.

(1) محمد إبراهيم شحاته: دليل الجمباز الحديث، دار المعارف، الاسكندرية، 1992، ص 147.  
 (2) مهند حسين البشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي، عمان، دار وائل للنشر، ط2، 2010، ص 356.  
 (3) أحمد بسطويسي: اسس نظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 154.  
 (4) اياد حميد رشيد وحسام محمد هيدان، اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي، جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2011، ص 77.

#### 4 - 1 - 2 مناقشة نتائج الإختبارات البعدية لمجموعين الضابطة والتجريبية

لإختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس بمهارتي الطعن وحركة السهم:

في إختباري دقة الطعن ودقة التصويب بحركة السهم يتبين من الجدول (6) بأن هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في الإختبارات البعدية في إختبارات القدرات الحركية ودقة اللمس بمهارتي الطعن وحركة السهم ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث تطور عينة البحث التجريبية الى تعرض أفراد هذه المجموعة الى المنهاج التدريبي للمدرب الذي يحتوي على التمرينات المشابهة للعب التي اعطت اهمية كبيرة لقيمة الاداء الذي يقدمه اللاعب طبقا لهدف معين وبفترة زمنية قليلة، اذ أظهرت الوحدات التدريبية وطريقة تطبيقها والتصحيح من قبل الباحث والتعزيز للاداء نتائج ملموسة، وقد اكد ذلك "أن تاخير تصحيح الاخطاء يؤدي الى صعوبة منها وانه كلما امكن تصحيح الخطأ مبكرا زاد في سرعة التعلم" (1) كما ان التمرينات التي تم استخدامها على وفق الاداء كان لها تاثير ايجابي ادى الى تطور اداء اللاعبين ودقة اللمس "ان استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة ادائها مع الشكل العام لأداء المهارة التخصصية يؤدي الى نتائج افضل" (2) وهذا ما اكده (اسامة رياض) "تنفيذ التدريبات الخاصة التي تتشابه حركاتها للاداء الخاص بالمهارة وبأستخدام المجاميع العضلية نفسها في الاتجاه العام نفسه لأداء الفعالية نفسها وذلك للوصول الى المستوى العالي" (3)، هذا التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية التي نفذت التمرينات المشابهة للعب مما انعكس على تطور الدقة لديهم وحقت الافضلية لهم، ويشير ( محمد صبحي حسانين ) "ان الدقة تعني الكفاءة اذ تعد الدقة احد المكونات الرئيسية في الانشطة الرياضية اذ

1) أسامه كامل راتب وأبراهيم عبدربه: النمو والدافعية في نواحي النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضيه المدرسيه، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1999، ص202.

2) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقه البدنيه، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص98.

3) اسامه رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، عمان، دار الفكر العربي، 2000، ص78.

يتوقف عليه اصابة الهدف وبالتالي تحقيق الهدف المطلوب" (1) ويرى الباحث ان التمارين المشابهة للعب التي تضمنت وسائل مساعدة من صناديق قفز وعارضة توازن وكرات وكفوف وشواخص... الخ، كان لها دور كبير في احداث تطور ملموس، والتي ساعدت اللاعبين على اداء مهارتي الطعن والسهم بصورة دقيقة والحصول على اللمس ودقة الاصابة بصورة افضل، فضلا عن التطور الذي حصل على القدرات الحركية لديهم .

---

(1) محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربيه الرياضيه، ط2، جامعة حلوان، دار الفكر العربي، 1987، ص447.

## الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات 5

الإستنتاجات 1 – 5

التوصيات 2 – 5

## 5 – الإستنتاجات والتوصيات

### 5 – 1 الإستنتاجات:

من خلال إجراءات البحث الميدانية ونتائج المعالجات الإحصائية للبيانات التي جمعت في الإختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات الدراسة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وتعليلًا لهذه النتائج، توصل الباحث لمجموعة من الإستنتاجات، وهي كالآتي:

- 1- إن المنهاج التدريبي باستخدام التمرينات المشابهة للعب أثرت في تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) للاعبين سلاح سيف المبارزة الأشبال.
- 2- إن المنهاج التدريبي باستخدام التمرينات المشابهة للعب أثرت في تطوير مهارة السهم للاعبين سيف المبارزة أفراد عينة البحث.
- 3- إن المنهاج التدريبي باستخدام التمرينات المشابهة للعب أثرت في تطوير مهارة الطعن للاعبين سيف المبارزة أفراد عينة البحث.
- 4- إن المنهاج التدريبي باستخدام التمرينات المشابهة للعب أثرت في تطوير دقة اللمس للاعبين سيف المبارزة أفراد عينة البحث.

## 5 – 2 التوصيات:

على ضوء الإستنتاجات التي أسفر عنها البحث، يوصي الباحث بما يلي:

- 1- ضرورة إستخدام التمارين المشابهة للعب والمقترحة من قبل الباحث في العملية التدريبية لأثرها في تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة)، فضلا عن بعض المهارات الأساسية في لعبة سلاح سيف المبارزة بصورة خاصة ورياضة المبارزة بصورة عامة.
- 2- أستخدام الوسائل التدريبية المساعدة في أثناء إعداد التمارين المشابهة للعب، للإقتصاد في الجهد والوقت.
- 3- ضرورة التدرج في إستخدام التمارين المشابهة للعب والوسائل المساعدة المستخدمة فيها للحصول على التكيف المناسب خاصة مع الفئات العمرية.
- 4- العمل على تطوير وإبتكار العديد من التمارين المشابهة للعب بشكل يخدم الإنجاز في رياضة المبارزة.

المراجع  
والمصادر العربية  
والأجنبية

## المصادر العربية والأجنبية

### المصادر العربية:

-القرآن الكريم

-أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقه البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.

- أثير قاسم محمد: تأثير الجهاز المقترح كوسيلة مساعدة لتمرينات في المهارات الدفاعية بسلاح الشيش لأندية محافظة ديالى المتقدمين، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2012 .

- أحمد بسطويسي: اسس نظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.

- احمد خاطر (وآخرون): دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية، القاهرة، دار المعارف، 1978م.

- احمد خضير عباس : تأثير تمرينات القوة اللحظية الخاصة في بعض المؤشرات البايوميكانيكية ودقة اللمس لحركتي الطعن والسهم للمبارزين الشباب ، اطروحة دكتوراه : كلية التربية الدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2022.

- احمد ناجي محمود وسما محمودعلي: دراسة مقارنة للعلاقة بين بعض القدرات الحركية الخاصة للاعبين سيف المبارزة الشباب، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 28، العدد الأول، 2015.

- اسامه رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، عمان، دار الفكر العربي، 2000.

- أسامه كامل راتب: مدخل النمو الكامل للطفل المراهق، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.

- أسامه كامل راتب وأبراهيم عبدربه: النمو والدافعيه في نواحي النشاط الحركي للطفل والانشطه الرياضيه المدرسيه، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.

- أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثه في عالم التدريب الرياضي، ط1، الاسكندرية، دار الوفاء، 2008 .

- اياد حميد رشيد وحسام محمد هيدان، اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي، جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2011.

- أيمن غنيم: مبادئ وأساسيات الإعداد الدني، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019.

- بسام عباس البياتي: برنامج مقترح لتطوير سرعة ودقة الطعن لدى لاعبي المبارزة في سلاح الشيش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1983.

- بيان علي عبد علي الخاقاني: تدريس وتدريب سلاح الشيش، ط1، عمان، دار دجلة، 2007.

- جمال عبد الحميد عابدين : أصول المبارزة والتدريب ، الإسكندرية ، دار المعارف ، 1984م.

- حنفي محمود مختار: تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1980.
- حيدر عبد الرزاق كاظم: اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة، ط1، مكتب الوعي، البصرة، 2015.
- خيرية الدين علي عويس: دليل البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- زهير خشاب القاسم وآخرون: التدريب في كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- سركو محمد صالح فرج: تأثير استخدام التمارين التصحيحية وفقاً لبعض الأخطاء البايوميكانيكية لتطوير الأداء وسرعة ودقة الطعن بسلاح الشيش للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة السليمانية، 2009.
- صباح نوري حافظ وآخرون: المبادئ النظرية في رياضة المبارزة، ط1، بغداد، مطبعة النور، 2011.
- جمال عبد الحميد عابدين: المبارزة بسلاح الشيش، القاهرة، دار المعارف بمصر.
- عامر إبراهيم: البحث العلمي بإستخدام مصادر المعلومات، دار الشؤون الثقافية العامة، 1993.
- عباس أحمد السامرائي وعبد الكريم محمود: كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية، البصرة، مطبعة دار الحكمة، م1991.
- عبد الكريم عباس: منهج مقترح لتطوير القوة المميزه بالسرعة لعضلات الاطراف العليا والسفلى للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1989.
- عبد الكريم فاضل عباس وآخرون: دليل الإختبارات في رياضة المبارزة، جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2021.
- عبد الكريم فاضل عباس وآخرون: دليل الإختبارات في رياضة المبارزة، جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2021.
- محمد رشيد عبد المطلب: المبارزة علم وفق في الاسلحة الثلاثة (سلاح الشيش، سيف المبارزة، السيف)، الإسكندرية، دار الكتب الجامعة، 1970.
- عبد الهادي حميد: منهج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيره في بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بالمبارزة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2004م.

- عبد الهادي حميد وعبد الكريم فاضل : رياضة المبارزة اسس فنية – تعليم – تدريب – تحكيم، بغداد ، دار الكتب والوثائق، 2008.
- عصام طالب عباس البكري: تأثير تمرينات مقترحة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الطعن بسلاح الشيش للناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، 2010.
- عطيات محمد خطاب: التمرينات للبنات، ط6، القاهرة، دار المعارف، 1982.
- عمر و السكري: دليل المبارزة، القاهرة، دار عالم المعرفة، 1993.
- فاتن اسماعيل محمد العزاوي ؛ أثر تداخل اساليب التمرينات في التعلم ونقل أثره الى بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2000 .
- فاطمة عبد مالح واخرون: اسس رياضة المبارزة ، عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2011.
- فاطمة عبد مالح وظافر ناموس: اساسيات تدريس رياضة المبارزة، ط1، بغداد، دار الاصدار العلمي، 2014.
- فايز جمعه النجار واخرون: اساليب البحث العلمي ، منظور تطبيقي ، ط2 ، عمان، دار الحامد للطباعة، 2010.
- فريد كامل: اساسيات القياس والتقويم في التربية، الكويت، ط2، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 1998.
- قاسم حسن حسين وإيمان شاكر: مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية ، عمان، دار الفكر، 1998.
- قاسم حسن حسين وعبد على تصنيف : علم التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة، جامعة الموصل، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي، ط2، بغداد، دار البراق للطباعة والنشر، 2012.
- لمى سمير الشخولي: تأثير استخدام الأدوات المساعدة في سرعة تعلم ودقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2000.

- ليلى زهران : الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1982.
- ماجد نعيم حسين: الرشاقة، مؤسسة دار الصادق، 2017.
- محمد أبراهيم شحاته: دليل الجمباز الحديث، الإسكندرية، دار المعارف، 1992.
- محمد حسن علاوي: إختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- محمد سمير القطي ورمزي الطنبولي : المبارزة ، الإسكندرية ، الفتح للطباعة والنشر ، 1993م.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في الرتبة البدنية والرياضية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995.
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربيه الرياضييه، ط2، جامعة حلوان، دار الفكر العربي، 1987.
- محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، الكويت، دار القلم، 1987.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 1999.
- مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي للبنين من الطفولة الى المراهقة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- مهند حسين البشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي ، عمادن ، دار وائل للنشر، ط2 ، 2010.
- ناهدة الدليمي: أساسيات في التعلم لحركي، ط1، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة، 2008.
- نبأ رياض احمد: تأثير تمرينات خاصة في أهم المتغيرات البايوكينماتيكية والنشاط العضلي الكهربائي لتعلم الهجمة الزمنية المضادة بسلاح الشيش، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء، 2015.
- نزار الويسي وآخرون: تأثير تدريبات البليومتر ك على تطوير بعض القدرات الحركية والمستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي، مجلة المدارة للبحوث الإنسانية، المجلد 22، العدد 3/أ، 2016.
- نوري حافظ وآخرون: المبادئ النظرية في تعلم المبارزة، ط1، بغداد، مطبعة النور، 2011.

- هارة : أصول التدريب - ترجمة عبد علي نصيف ،جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1975.
- هارة ؛ اصول التدريب ، ترجمة : عبدعلي نصيف : (بغداد ،مطبعة التحرير ،1975).
- وجيه محجوب: محاضرة على طالبة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998.
- وجيه محجوب: التعلم وجدولة التمارين، عمان، دار الأوائل للنشر، 2001.
- وجيه محجوب: علم الحركة، جامعة بغداد، بيت الحكمة، 1989.
- وديع ياسين التكريتي وياسين طه الحجار: الاعداد البدني للنساء، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1986.
- وسام صلاح عبد الحسين: الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة، ط1، العراق، 2012.
- وسام صلاح وسامر يوسف: التعلم الحركي وتطبيقاته بالتربية البدنية والرياضية، ط1، بيروت، دار الكتب العلمية، 2014.

### المصادر الأجنبية:

- Schmidt, A. Richard and Timothy, D. 51. Lee; Motor Control and Learning. 3rd. Ed. Human kinetics, 1999.
- Schmidt, A.; Motor Learning and Performance, From Principles to Practice ,Human Kinetics publisher Illinois, 1992.
- Schmidt a. Richard and caring a.wriberg .motor learning and performance. Human kcnysics, 2000.

- Olympic solidarity: Equipment for playing areas and school sport – facilities, the international association for sport and recreational facilities lausane, 1997.
- Maxwell R. Garret (others). Foil, Saber and Epee Fencing.1995. U. S. A.
- Renzo Nostini, Diek ubstdes: Floret fechtens. Auflage Verlage Weinmana Berlin, 1984.
- Berndt Barth, Fechten, Sport Verlag. Berlin, 1979.
- Poul D.Leedy: Practical Research,New York, Manillon publishing, co, 1980.

# الملاحق

## ملحق (1)

المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء وهم كل من:

مكان العمل	التخصص	الإسم الثلاثي	ت
الإتحاد الدولي للمبارزة	مدرب دولي بسلاح سيف المبارزة	Konczalski Jerzy. Zbigniew	1
الإتحاد الدولي للمبارزة	مدرب دولي بسلاح سيف المبارزة	Kuki Adalbert – Petro	2
الإتحاد العراقي للمبارزة والخماسي الحديث	مدرب منتخب العراق للناشئين بسلاح سيف المبارزة	علاء حسين الدوري	3
الإتحاد العراقي للمبارزة والخماسي الحديث	مدرب المنتخب الوطني	حسين ثابت	4
مديرية تربية ميسان	ماجستير ومدرب منتخب العمارة بالمبارزة بسلاح سيف المبارزة	حسين علك	5

## ملحق (2)

فريق العمل المساعد وهم كل من:

مكان العمل	التخصص	الإسم الثلاثي	ت
إتحاد المبارزة والخماسي الحديث/ فرع كربلاء	لاعب منتخب كربلاء	محمد حسن فيحان	1
إتحاد المبارزة والخماسي الحديث/ فرع كربلاء	لاعب منتخب كربلاء	علي حسن فيحان	2
إتحاد المبارزة والخماسي الحديث/ فرع كربلاء	لاعب منتخب كربلاء	حسين فاضل	3
إتحاد المبارزة والخماسي الحديث/ فرع كربلاء	لاعب منتخب كربلاء	مرتضى علي	4

## ملحق (3)

## المنهاج التدريبي المقترح

**الهدف :** تطوير القدرات الحركية  
(التوازن، التوافق والرشاقة)  
زمن الأداء المهاري: 12:15 – 15:15  
الشدة: دون القصوي- القصوي

المنهاج التدريبي  
مرحلة الإعداد

رقم الوحدة التدريبية : الاولى  
المكان: منتدى شباب الوحدة  
اليوم والتاريخ: الإثنين 2022/7/4

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
يؤدي التمرين بالنظر الى عارضة التوازن.	التمرين / يقوم اللاعب بالثبات على عارضة التوازن بوضع الطعن بفرد الذراعين لأمام والخلف بصورة مستقيمة	3:45 د	التمرين الأول
	الحجم / 3 * 5	الى	
	زمن أداء المجموعة / 15 ثا	4:45 د	
	الراحة بين المجاميع / 30 ثا		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		
المحافظة على إستقامة الجسم والنظر للأمام.	التمرين / الوقوف على الرجل القائدة وفرد الذراعين بموازية الارض والنظر للامام ثم التبديل على الرجل الثانية	4:15 د	التمرين الثاني
	الحجم / 3*5	الى	
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا	5:15 د	
	الراحة بين المجاميع / 30 ثا		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		
	التمرين / (الوقوف) الحجل المتعاقب يمينا ويسارا ثلاث مرات لكل رجل ثم الطعن بدون سلاح	4:15 د	التمرين الثالث
	الحجم / 3 * 5	الى	
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا	5:15 د	
	الراحة بين المجاميع / 30 ثا		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		

الهدف : تطوير القدرات الحركية  
(التوازن، التوافق والرشاقة)  
زمن الأداء المهاري: 16:35 – 19:35  
الشدة: دون القصوي- القصوي

## المنهاج التدريبي

### مرحلة الاعداد الخ

رقم الوحدة التدريبية : الثانية  
المكان: منتدى شباب الوحدة  
اليوم والتاريخ: الأربعاء 2022/7/6

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
يؤدي التمرين بالنظر الى عارضة التوازن.	التمرين/ (وضع الاستعداد) عند سماع الایعاز يقوم اللاعب بالتقدم الى الامام على عارضة توازن	5:55 د الى 6:55 د	التمرين الأول
	الحجم/ 5 * 4		
	زمن أداء المجموعة/ 25 ثا		
	الراحة بين المجاميع/ 45 ثا		
	الراحة بين التمارين/ 2 د – 3 د	5:55 د الى 6:55 د	التمرين الثاني
	التمرين/ (وضع الاستعداد، مسك كرة تنس باليد المسلحة) عند سماع الایعاز يقوم اللاعب برمي الكرة على الأرض وعند ارتدادها من الأرض يقوم اللاعب بأداء حركة الطعن و مسك الكرة باليد المسلحة		
	الحجم/ 5 * 4		
	زمن أداء المجموعة/ 25 ثا		
	الراحة بين المجاميع/ 45 ثا	4:45 د الى 5:45 د	التمرين الثالث
	الراحة بين التمارين/ 2 د – 3 د		
	التمرين/ (وضع الاستعداد) التغيير من المنطقة السادسة الى المنطقة الرابعة ثلاث مرات ثم أداء حركة الطعن في المنطقة السادسة		
	الحجم/ 4 * 3		
	زمن أداء المجموعة/ 25 ثا		
	الراحة بين المجاميع/ 45 ثا		
	الراحة بين التمارين/ 2 د – 3 د		

**الهدف :** تطوير القدرات الحركية  
(التوازن، التوافق والرشاقة)  
زمن الأداء المهاري: 17:30 – 20:30  
الشدة: دون القصوي - القصوي

## المنهاج التدريب مرحلة الاعداد الخ

رقم الوحدة التدريبية : الثالثة  
المكان: منتدى شباب الوحدة  
اليوم والتاريخ: السبت 2022/7/9

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
يؤدي التمرين بمحاولة للاعب النظر الى عارضة التوازن والى الأمام.	التمرين/ (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالتقدم على عارضة التوازن و الرجوع لمرة واحدة	5:00 د الى 6:00 د	التمرين الأول
	الحجم/ 3*3		
	زمن أداء المجموعة/ 25 ثا		
	الراحة بين المجاميع/ 45 ثا		
	الراحة بين التمارين/ 2 د – 3 د		
	التمرين/ (وضع الاستعداد،مسك كرة تنس باليد المسلحة) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب برمي الكرة على الأرض وعند ارتدادها من الأرض يقوم اللاعب بأداء حركة السهم باليد المسلحة	5:30 د الى 6:30 د	التمرين الثاني
	الحجم/ 5 * 3		
	زمن أداء المجموعة/ 30 ثا		
	الراحة بين المجاميع/ 1 د		
	الراحة بين التمارين/ 2 د – 3 د		
	التمرين/ (وضع اللعب) يقوم اللاعب بأداء حركة السهم أو حركة الطعن حسب إشارة المدرب بحيث يمسك المدرب كفين في اليمنى طعن وفي اليسرى سهم	7:00 د الى 8:00 د	التمرين الثالث
	الحجم/ 5 * 4		
	زمن أداء المجموعة/ 30 ثا		
	الراحة بين المجاميع/ 1 د		
	الراحة بين التمارين/ 2 د – 3 د		

<b>الهدف :</b> تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) <b>زمن الأداء المهاري:</b> 18:55 – 21:55 <b>الشدة:</b> دون القصوي- القصوي	<b>المنهاج التدريبي</b> <b>مرحلة الاعداد الخ</b>	<b>رقم الوحدة التدريبية :</b> الرابعة <b>المكان:</b> منتدى شباب الوحدة <b>اليوم والتاريخ:</b> الإثنين 2022/7/11
---	---	---

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
يؤدي التمرين بمحاولة للاعب النظر الى عارضة التوازن والى الأمام.	التمرين/ (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالتقدم خطوة و الرجوع خطوة على عارضة توازن وأداء حركة الطعن	5:55 د الى 6:55 د	التمرين الأول
	الحجم / 5 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 45 ثا		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د	6:40 د الى 7:40 د	التمرين الثاني
	التمرين/ (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بأداء حركة الطعن على المنطقة السادسة للاعب المنافس		
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د	6:20 د الى 7:20 د	التمرين الثالث
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		
	التمرين/ (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالوثب على مسطبة بارتفاع 30 سم ثم النزول منها و أداء خطوة للامام و حجز السلاح للاعب المنافس ثم الطعن بالمنطقة السادسة		
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		

الهدف : تطوير القدرات الحركية  
(التوازن، التوافق والرشاقة)  
زمن الأداء المهاري: 16:35 – 19:35  
الشدة: دون القصوي - القصوي

## المنهاج التدريبي

### مرحلة الإعداد الخاص

رقم الوحدة التدريبية : الخامسة  
المكان: منتدى شباب الوحدة  
اليوم والتاريخ: الأربعاء 2022/7/13

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
يؤدي التمرين بدون زميل بمحاولة للاعب النظر الى عارضة التوازن والى الأمام.	التمرين/ (وضع الاستعداد) يقوم اللاعب بأداء خطوة على عارضة التوازن ثم الطعن	5:35 د الى 6:35 د	التمرين الأول
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 45 ثا		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		
	التمرين / (وضع اللعب) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بأداء حركة السهم على اللاعب المنافس	5:30 د الى 6:30 د	التمرين الثاني
	الحجم / 5 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 30 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		
	التمرين / (وضع اللعب) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بضرب نصل سلاح المنافس و التقدم خطوة وأداء حركة الطعن بالمنطقة السادسة	5:30 د الى 6:30 د	التمرين الثالث
	الحجم / 5 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 30 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		

<b>الهدف :</b> تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) <b>زمن الأداء المهاري:</b> 19:15 – 22:15 <b>الشدة:</b> دون القصوي- القصوي	<b>المنهاج التدريبي</b> <b>مرحلة الاعداد الخ</b>	<b>رقم الوحدة التدريبية :</b> السادسة <b>المكان:</b> منتدى شباب لوحد <b>اليوم والتاريخ:</b> السبت 2022/7/16
---	---	---

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
يؤدي التمرين بمحاولة للاعب النظر الى الأمام قدر الإمكان.	التمرين / (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالتقدم خطوتين الى الامام و الرجوع خطوة على عارضة توازن ومن ثم أداء حركة الطعن	5:55 د الى 6:55 د	التمرين الأول
	الحجم / 5 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 45 ثا		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د	6:40 د الى 7:40 د	التمرين الثاني
	التمرين / (وضع اللعب) يقوم اللاعب بتغيير دائري ثم أداء الطعن الوهمي على ماسك المنافس ثم النزول والطعن على فخذ الرجل القائدة للمنافس		
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د	6:40 د الى 7:40 د	التمرين الثالث
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		
	التمرين / (وضع اللعب) يقوم اللاعب بأداء خطوة الى الامام و ضرب نصل سلاح المنافس عند رجوع اللاعب للخلف يقوم اللاعب بأداء حركة الطعن في المنطقة السادسة		
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا	6:40 د الى 7:40 د	
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		

الهدف : تطوير القدرات الحركية  
(التوازن، التوافق والرشاقة)  
زمن الأداء المهاري: 16:50 – 19:50  
الشدة: دون القصوي - القصوي

## المنهاج التدريبي

### مرحلة الاعداد الخا

رقم الوحدة التدريبية : السابعة  
المكان: منتدى شباب الوحدة  
اليوم والتاريخ: الاثنين 2022/7/18

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
يؤدي التمرين بغض النظر عن عدد خطوات التقدم وعند الوصول الى حافة عارضة التوازن يؤدي اللاعب حركة السهم.	التمرين / (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالتقدم الى الامام و عند الوصول الى نهاية عارضة التوازن يؤدي حركة السهم	5:35 د الى 6:35 د	التمرين الأول
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 45 ثا		
يؤدي التمرين مع زميل.	التمرين / (وضع اللعب) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالتغيير من الرابع الى السادس ثم حيز سادس و أداء حركة الطعن	6:00 د الى 7:00 د	التمرين الثاني
	الحجم / 3 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
يؤدي التمرين مع زميل.	التمرين / (وضع الاستعداد) يقوم اللاعب بالقفز بالرجل اليمنى على مسطبة ارتفاع 30 سم ثم النزول منها على الرجل اليسرى واخذ وضع الاستعداد و التقدم خطوتين الى الامام ثم الطعن	5:15 د الى 6:15 د	التمرين الثالث
	الحجم / 3 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		

الهدف : تطوير القدرات الحركية  
(التوازن، التوافق والرشاقة)  
زمن الأداء المهاري: 16:35 – 19:35  
الشدة: دون القصوي - القصوي

## المنهاج التدريبي

### مرحلة الإعداد الخا

رقم الوحدة التدريبية : الثامنة  
المكان:منتدى شباب الوحدة  
اليوم والتاريخ:الأربعاء 2022/7/20

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
يؤدي التمرين من حافة عارضة التوازن والنظر للأمام	التمرين/ (وضع الاستعداد على عارضة التوازن، مع نزول اللاعب قرفصاء بوضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بأداء حركة السهم على الكف الذي سيرمية المدرب	د 5:15	التمرين الأول
	الحجم / 3 * 3	الى	
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا	د 6:15	
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		
	التمرين / (وضع اللعب) مد الذراع المسلحة على المنطقة الرابعة للمنافس ثم التغيير و الطعن في المنطقة السادسة	د 5:00	التمرين الثاني
	الحجم / 3 * 3	الى	
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا	د 6:00	
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 3 د – 4 د		
	التمرين / (وضع اللعب) يقوم اللاعب بضرب نصل سلاح المنافس والتقدم خطوة عند رجوع اللاعب المنافس أداء حركة السهم	د 6:20	التمرين الثالث
	الحجم / 3 * 4	الى	
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا	د 7:20	
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		

<b>الهدف :</b> تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) <b>زمن الأداء المهاري:</b> 15:35 – 18:35 <b>الشدة:</b> دون القصوي - القصوي	<b>المنهاج التدريبي</b> <b>مرحلة الاعداد الخاصة</b>	<b>رقم الوحدة التدريبية :</b> التاسعة <b>المكان:</b> منتدى شباب الوحدة <b>اليوم والتاريخ:</b> السبت 2022/7/23
--	--	---

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
يؤدي التمرين بثبات النظر للأمام.	التمرين/ يقوم اللاعب بالثبات على عارضة التوازن بوضع الطعن بفرد الذراعين لأمام والخلف بصورة مستقيمة	5:00 د الى 6:00 د	التمرين الأول
	الحجم / 3 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د	5:00 د الى 6:00 د	التمرين الثاني
	التمرين / الوقوف على الرجل الفائدة وفرد الذراعين بموازاة الارض والنظر للامام ثم التبديل على الرجل الأخرى		
	الحجم / 3 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د	5:35 د الى 6:35 د	التمرين الثالث
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		
	التمرين / (الوقوف) الحجل المتعاقب يمينا ويسارا ثلاث مرات لكل رجل ثم الطعن بدون سلاح		
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 45 ثا		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		

<b>الهدف :</b> تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) <b>زمن الأداء المهاري:</b> 16:50 – 19:50 <b>الشدة:</b> دون القصوي - القصوي	<b>المنهاج التدريبي</b> <b>مرحلة الاعداد الخا</b>	<b>رقم الوحدة التدريبية :</b> العاشرة <b>المكان:</b> منتدى شباب الوحدة <b>اليوم والتاريخ:</b> الاثنين 2022/7/25
--	--	---

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
يؤدي التمرين بثبات النظر للأمام.	التمرين / (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالتقدم والتقهقر على عارضة توازن	5:00 د الى 6:00 د	التمرين الأول
	الحجم / 3 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 30 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 45 ثا		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		
	التمرين / (وضع الاستعداد، مسك كرة تنس باليد المسلحة) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب برمي الكرة على الأرض وعند ارتدادها من الأرض يقوم اللاعب بأداء حركة الطعن ومسك الكرة باليد المسلحة	5:30 د الى 6:30 د	التمرين الثاني
	الحجم / 3 * 5		
	زمن أداء المجموعة / 30 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		
	التمرين / (وضع الاستعداد) من وضع الدفاع الرابع التغيير من المنطقة السادسة الى المنطقة الرابعة ثلاث مرات ثم أداء حركة الطعن في المنطقة السادسة	6:20 د الى 7:20 د	التمرين الثالث
	الحجم / 4 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		

<b>الهدف :</b> تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) <b>زمن الأداء المهاري:</b> 19:30 – 22:30 <b>الشدة:</b> دون القصوي- القصوي	<b>المنهاج التدريبي</b> <b>مرحلة الاعداد الخاضع</b>	<b>رقم الوحدة التدريبية :</b> الحادية عشر <b>المكان:</b> منتدي شباب الوحدة <b>اليوم والتاريخ:</b> الاربعاء 2022/7/27
---	--	--

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
يؤدي التمرين بثبات النظر للأمام.	التمرين/ (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالتقدم على عارضة التوازن و الرجوع لمرة واحدة والطعن	5:30 د الى 6:30 د	التمرين الأول
	الحجم / 5 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 30 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		
	التمرين / (وضع الاستعداد، مسك كرة تنس باليد المسلحة) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب برمي الكرة على الأرض وعند ارتدادها من الأرض يقوم اللاعب بأداء حركة السهم باليد المسلحة	7:00 د الى 8:00 د	التمرين الثاني
	الحجم / 4 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 30 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		
	التمرين / (وضع اللعب) يقوم اللاعب بأداء حركة السهم أو حركة الطعن حسب إشارة المدرب بحيث يمسك المدرب كفين في اليمنى طعن وفي اليسرى سهم	7:00 د الى 8:00 د	التمرين الثالث
	الحجم / 5 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 30 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		

<b>الهدف : تطوير القدرات الحركية</b> <b>(التوازن، التوافق والرشاقة)</b> <b>زمن تمارين المهاري: 18:00 -</b> <b>21:00</b>	<b>المنهاج التدريبي</b> <b>مرحلة الاعداد الخاصة</b>	<b>رقم الوحدة التدريبية : الثانية عشر</b> <b>المكان: منتدى شباب الوحدة</b> <b>اليوم والتاريخ: السبت 2022/7/30</b>
--	--	---

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
يؤدي التمرين بثبات النظر للأمام.	التمرين/ (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالتقدم خطوة و الرجوع خطوة على عارضة التوازن وأداء حركة الطعن	5:00 د الى 6:00 د	التمرين الأول
	الحجم / 3 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 30 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 45 ثا		
يؤدي التمرين حسب إشارة المدرب رفع اليد اليمين (طعن)، رفع اليد اليسار (سهم).	التمرين / (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بأداء حركة الطعن أو السهم على المنطقة السادسة للاعب المنافس	7:00 د الى 8:00 د	التمرين الثاني
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 30 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	التمرين / (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالوثب على مسطبة بارتفاع 30 سم ثم النزول منها و أداء خطوة للامام و حجز السلاح للاعب المنافس ثم الطعن بالمنطقة السادسة	6:00 د الى 7:00 د	التمرين الثالث
	الحجم / 4 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 15 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		

الهدف : تطوير القدرات الحركية  
(التوازن، التوافق والرشاقة)  
زمن الأداء المهاري: 15:05 – 18:05  
الشدة: دون القصوي- القصوي

## المنهاج التدريبي مرحلة الإعداد الخا

رقم الوحدة التدريبية : الثالثة عشر  
المكان: منتدى شباب الوحدة  
اليوم والتاريخ: الاثنين 2022/8/1

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
يؤدي التمرين بثبات النظر للأمام.	التمرين / (وضع الاستعداد) يقوم اللاعب بأداء خطوة للأمام على عارضة توازن ثم أداء حركة الطعن ثلاث مرات	د 4:45 الى د 5:45	التمرين الأول
	الحجم / 3 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 45 ثا		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د	د 4:45 الى د 5:45	التمرين الثاني
	التمرين / (وضع اللعب) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالحجل يمينا ويسارا ثم أداء حركة السهم		
	الحجم / 3 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 45 ثا	د 5:35 الى د 6:35	التمرين الثالث
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		
	التمرين / (وضع اللعب) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بضرب نصل سلاح المنافس و التقدم خطوة وأداء حركة الطعن بالمنطقة السادسة		
	الحجم / 4 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 45 ثا		
	الراحة بين التمارين / 2 د – 3 د		

<b>الهدف :</b> تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) <b>زمن الأداء المهاري:</b> 18:55 - 21:55 <b>الشدة:</b> دون القصوي - القصوي	<b>المنهاج التدريبي</b> <b>مرحلة الاعداد الخاضع</b>	<b>رقم الوحدة التدريبية :</b> الرابعة عشر <b>المكان:</b> منتدى شباب الوحدة <b>اليوم والتاريخ:</b> الاربعاء 2022/8/3
--	--	---

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
يؤدي التمرين بثبات النظر للأمام.	التمرين/ (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالتقدم خطوتين الى الامام و الرجوع خطوة على عارضة التوازن و من ثم أداء حركة الطعن	5:35 د الى 6:35 د	التمرين الأول
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 45 ثا		
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		
	التمرين / (وضع اللعب) يقوم اللاعب بتغيير دائري ثم أداء الطعن الوهمي على ماسك المنافس ثم النزول و الطعن على فخذ الرجل القائدة للمنافس	6:40 د الى 7:40 د	التمرين الثاني
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		
	التمرين / (وضع اللعب) يقوم اللاعب بأداء خطوة الى الامام و ضرب نصل سلاح المنافس عند رجوع اللاعب للخلف يقوم اللاعب بأداء حركة الطعن في المنطقة السادسة	6:40 د الى 7:40 د	التمرين الثالث
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		

<b>الهدف :</b> تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) <b>زمن الأداء المهاري:</b> 20:35 - 23:35 <b>الشدة:</b> دون القصوي- القصوي	<b>المنهاج التدريبي</b> <b>مرحلة الاعداد الخاضع</b>	<b>رقم الوحدة التدريبية :</b> الخامسة عشر <b>المكان:</b> منتدى شباب الوحدة <b>اليوم والتاريخ:</b> السبت 2022/8/6
---	--	--

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
	التمرين / (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالتقدم الى الامام وعند الوصول الى نهاية عارضة التوازن يؤدي حركة السهم <b>الحجم / 3 * 3</b> <b>زمن أداء المجموعة / 40 ثا</b> <b>الراحة بين المجاميع / 1:30 د</b> <b>الراحة بين التمارين / 3 د - 4 د</b>	<b>د 8:00</b> <b>الى</b> <b>د 9:00</b>	التمرين الأول
	التمرين / (وضع اللعب) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالتغيير من الرابع الى السادس ثم حجز سادس وأداء حركة الطعن <b>الحجم / 3 * 4</b> <b>زمن أداء المجموعة / 25 ثا</b> <b>الراحة بين المجاميع / 1 د</b> <b>الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د</b>	<b>د 6:40</b> <b>الى</b> <b>د 7:40</b>	التمرين الثاني
	التمرين / (وضع الاستعداد) يقوم اللاعب بالقفز بالرجل اليمنى على مسطبة ارتفاع 30 سم ثم النزول منها على الرجل اليسرى واخذ وضع الاستعداد والتقدم خطوتين الى الامام ثم الطعن <b>الحجم / 5 * 4</b> <b>زمن أداء المجموعة / 25 ثا</b> <b>الراحة بين المجاميع / 45 ثا</b> <b>الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د</b>	<b>د 5:55</b> <b>الى</b> <b>د 6:55</b>	التمرين الثالث

<b>الهدف :</b> تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) <b>زمن الأداء المهاري:</b> 26:20 - 28:20 <b>الشدة:</b> دون القصوي- القصوي	<b>المنهاج التدريبي</b> <b>مرحلة الإعداد الخا</b>	<b>رقم الوحدة التدريبية :</b> السادسة عشر <b>المكان:</b> منتدى شباب الوحدة <b>اليوم والتاريخ:</b> الاثنين 2022/8/8
---	--	--

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
يؤدي التمرين من حافة عارضة التوازن.	التمرين/ (وضع الاستعداد، مع نزول اللاعب قرفصاء من وضع الاستعداد والذراع المسلحة ممدودة للأمام) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بأداء حركة السهم على الكف الذي سيرميهِ المدرب	د 7:40	التمرين الأول
	الحجم / 3 * 4	الى	
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا	د 8:40	
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 3 د - 4 د		
	التمرين / (وضع اللعب) مد الذراع المسلحة على المنطقة الرابعة للمنافس ثم التغيير والطعن في المنطقة السادسة	د 7:40	التمرين الثاني
	الحجم / 3 * 4	الى	
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا	د 8:40	
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 3 د - 4 د		
	التمرين / (وضع اللعب) يقوم اللاعب بضرب نصل سلاح المنافس والتقدم خطوة عند رجوع اللاعب المنافس أداء حركة السهم	د 11:00	التمرين الثالث
	الحجم / 3 * 2		
	زمن أداء المجموعة / 3 د		
	الراحة بين المجاميع / 2 د		
	الراحة بين التمارين / 3 د		

<b>الهدف :</b> تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) <b>زمن الأداء المهاري:</b> 18:00- 21:00 <b>الشدة:</b> دون القصوي- القصوي	<b>المنهاج التدريبي</b> <b>مرحلة الاعداد الخاضع</b>	<b>رقم الوحدة التدريبية :</b> السابعة عشر <b>المكان:</b> منتدى شباب الوحدة <b>اليوم والتاريخ:</b> الاربعاء 2022/8/10
--	--	--

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
ثبات لنظر للأمام	التمرين/ يقوم اللاعب بالثبات على عارضة التوازن بوضع الطعن بفرد الذراعين لأمام والخلف بصورة مستقيمة	د 5:00 الى د 6:00	التمرين الأول
	الحجم / 5 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		
الطعن على الشاخص	التمرين / (وضع اللعب) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالحجل يمينا ويسارا ثم أداء الطعن	د 6:40 الى د 7:40	التمرين الثاني
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		
	التمرين / (الوقوف) الحجل المتعاقب يمينا ويسارا ثلاث مرات لكل رجل ثم أداء حركة السهم	د 6:20 الى د 7:20	التمرين الثالث
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		

<b>الهدف :</b> تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) <b>زمن الأداء المهاري:</b> 17:50 - 20:50 م <b>الشدة:</b> دون القصوي- القصوي	<b>المنهاج التدريبي</b> <b>مرحلة الاعداد الخاضع</b>	<b>رقم الوحدة التدريبية :</b> الثامنة عشر <b>المكان:</b> منتدى شباب الوحدة <b>اليوم والتاريخ:</b> السبت 2022/8/13
---	--	---

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
ثبات لنظر للأمام ولمسافة 6 م	التمرين / (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالتقدم الى الامام على عارضة توازن وأداء حركة السهم	د 6:40 الى د 7:40	التمرين الأول
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		
	التمرين / (وضع الاستعداد، مسك كرة تنس باليد المسلحة) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب برمي الكرة على الأرض وعند ارتدادها من الأرض يقوم اللاعب بأداء حركة الطعن ومسك الكرة باليد المسلحة	د 5:35 الى د 6:35	التمرين الثاني
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 45 ثا		
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		
	التمرين / (وضع الاستعداد) التغيير من المنطقة السادسة الى المنطقة الرابعة ثلاث مرات ثم أداء حركة الطعن في المنطقة السادسة	د 5:35 الى د 6:35	التمرين الثالث
	الحجم / 4 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 45 ثا		
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		

<b>الهدف :</b> تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) <b>زمن الأداء المهاري:</b> 18:20 - 21:20 <b>الشدة:</b> دون القصوي - القصوي	<b>المنهاج التدريبي</b> <b>مرحلة الاعداد الخاضع</b>	<b>رقم الوحدة التدريبية :</b> التاسعة عشر <b>المكان:</b> منتدى شباب الوحدة <b>اليوم والتاريخ:</b> الاثنين 2022/8/15
--	--	---

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
	التمرين / (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالوثب التقدم على عارضة التوازن و الرجوع خطوة واحدة والطعن <b>الحجم / 4 * 3</b> <b>زمن أداء المجموعة / 20 ثا</b> <b>الراحة بين المجاميع / 1 د</b> <b>الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د</b>	<b>د 5:00</b> <b>الى</b> <b>د 6:00</b>	التمرين الأول
	التمرين / (وضع الاستعداد، مسك كرة تنس باليد المسلحة) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب برمي الكرة على الأرض و عند ارتدادها من الأرض يقوم اللاعب بأداء حركة السهم <b>الحجم / 3 * 4</b> <b>زمن أداء المجموعة / 25 ثا</b> <b>الراحة بين المجاميع / 1 د</b> <b>الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د</b>	<b>د 6:40</b> <b>الى</b> <b>د 7:40</b>	التمرين الثاني
	التمرين / (وضع اللعب) يقوم اللاعب بأداء حركة السهم أو حركة الطعن حسب إشارة المدرب بحيث يمسك المدرب كفين في اليمنى طعن وفي اليسرى سهم <b>الحجم / 3 * 4</b> <b>زمن أداء المجموعة / 25 ثا</b> <b>الراحة بين المجاميع / 1 د</b> <b>الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د</b>	<b>د 6:40</b> <b>الى</b> <b>د 7:40</b>	التمرين الثالث

<b>الهدف :</b> تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) <b>زمن الأداء المهاري:</b> 19:00- 22:00 <b>الشدة:</b> دون القصوي- القصوي	<b>المنهاج التدريبي</b> <b>مرحلة الاعداد الخاضع</b>	<b>رقم الوحدة التدريبية :</b> العشرون <b>المكان:</b> منتدى شباب الوحدة <b>اليوم والتاريخ:</b> الاربعاء 2022/8/17
--	--	--

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
ثبات لنظر للأمام	التمرين/ (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب من على عارضة التوازن بالتقدم خطوة و الرجوع خطوة و أداء حركة السهم	6:00 د الى 7:00 د	التمرين الأول
	الحجم / 4 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1:30 د الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		
	التمرين / (وضع اللعب) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بأداء حركة الطعن على قدم الرجل القائدة للاعب المنافس	6:20 د الى 7:20 د	التمرين الثاني
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		
	التمرين / (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالوثب على مسطبة بارتفاع 30 سم ثم النزول منها وأداء خطوة للامام وحجز السلاح للاعب المنافس ثم الطعن بالمنطقة السادسة	6:40 د الى 7:40 د	التمرين الثالث
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 25 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		

الهدف : تطوير القدرات الحركية  
(التوازن، التوافق والرشاقة)  
زمن الأداء المهاري: 21:00 - 23:00  
الشدة: دون القصوي- القصوي

## المنهاج التدريبي مرحلة الإعداد الخا

رقم الوحدة التدريبية : الحادية والعشرون  
المكان: منتدى شباب الوحدة  
اليوم والتاريخ: السبت 2022/8/20

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
تؤدي حركة الطعن بإيعاز من المدرب، وتكرار الخطوات يؤدي بأقصى سرعة	التمرين / (وضع الاستعداد) يقوم اللاعب بتكرار أداء خطوة للامام وخطوة للخلف على عارضة التوازن ثم الطعن	5:15 د الى 6:15 د	التمرين الأول
	الحجم / 2 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 15 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 45 ثا		
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د	5:15 د الى 6:15 د	التمرين الثاني
	التمرين / (وضع اللعب) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بأداء حركة السهم على اللاعب المنافس		
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 15 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 45 ثا	10:30 د	التمرين الثالث
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		
	التمرين / (وضع اللعب) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بضرب نصل سلاح المنافس و التقدم خطوة وأداء حركة الطعن بالمنطقة السادسة		
	الحجم / 5 * 2		
	زمن أداء المجموعة / 3 د		
	الراحة بين المجاميع / 1:30 د		
	الراحة بين التمارين / 3 د		

الهدف : تطوير القدرات الحركية  
(التوازن، التوافق والرشاقة)  
زمن الأداء المهاري: 18:50 - 21:50  
الشدة: دون القصوي- القصوي

## المنهاج التدريبي

### مرحلة الإعداد الخا

رقم الوحدة التدريبية : الثانية والعشرون  
المكان: منتدى شباب الوحدة  
اليوم والتاريخ: الاثنين 2022/8/22

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
ثبات لنظر للأمام	التمرين/ (وضع الاستعداد) عند سماع الإيعاز يقوم اللاعب بالتقدم خطوتين الى الامام والرجوع خطوة على عارضة توازن ومن ثم أداء حركة الطعن	د 6:20 الى د 7:20	التمرين الأول
	الحجم / 3 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 20 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		
	التمرين / (وضع اللعب) يقوم اللاعب بتغيير دائري ثم أداء الطعن الوهمي على ماسك المنافس ثم النزول و الطعن على فخذ الرجل القائدة للمنافس	د 7:00 الى د 8:00	التمرين الثاني
	الحجم / 4 * 4		
	زمن أداء المجموعة / 30 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		
	التمرين / (وضع اللعب) يقوم اللاعب بأداء خطوة الى الامام وضرب نصل سلاح المنافس عند رجوع اللاعب للخلف يقوم اللاعب بأداء حركة الطعن في المنطقة السادسة	د 5:30 الى د 6:30	التمرين الثالث
	الحجم / 5 * 3		
	زمن أداء المجموعة / 30 ثا		
	الراحة بين المجاميع / 1 د		
	الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د		

<b>الهدف :</b> تطوير القدرات الحركية (التوازن، التوافق والرشاقة) <b>زمن الأداء المهاري:</b> 21:00 - 23:00 <b>الشدة:</b> دون القصوي - القصوي	<b>المنهاج التدريبي</b> <b>مرحلة الاعداد الخاضعة</b>	<b>رقم الوحدة التدريبية :</b> الثالثة والعشرون <b>المكان:</b> <b>اليوم والتاريخ:</b> الاربعاء 2022/8/24
--	---	---

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
- تؤدي حركة التقدم على طول عارضة التوازن. - ثبات النظر للأمام.	التمرين / (وضع الاستعداد) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالتقدم الى الامام و عند الوصول الى نهاية العارضة يؤدي حركة السهم <b>الحجم / 3 * 4</b>	<b>5:15 د</b> <b>الى</b> <b>6:15 د</b>	<b>التمرين الأول</b>
	<b>زمن أداء المجموعة / 15 ثا</b>		
	<b>الراحة بين المجاميع / 45 ثا</b>		
	<b>الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د</b>		
	التمرين / (وضع اللعب) عند سماع الايعاز يقوم اللاعب بالتغيير من الرابع الى السادس ثم حيز سادس و أداء حركة الطعن <b>الحجم / 2 * 4</b>	<b>5:15 د</b> <b>الى</b> <b>6:15 د</b>	<b>التمرين الثاني</b>
	<b>زمن أداء المجموعة / 15 ثا</b>		
	<b>الراحة بين المجاميع / 45 ثا</b>		
	<b>الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د</b>		
	التمرين / (وضع الاستعداد) يقوم اللاعب بالقفز بالرجل اليمنى على مسطبة ارتفاع 30 سم ثم النزول منها على الرجل اليسرى واخذ وضع الاستعداد و التقدم خطوتين الى الامام ثم الطعن <b>الحجم / 5 * 2</b>	<b>10:30 د</b>	<b>التمرين الثالث</b>
	<b>زمن أداء المجموعة / 3 د</b>		
	<b>الراحة بين المجاميع / 1:30 د</b>		
	<b>الراحة بين التمارين / 3 د</b>		

الهدف : تطوير القدرات الحركية  
(التوازن، التوافق والرشاقة)  
زمن الأداء المهاري: 18:15 - 21:15  
الشدة: دون القصوي - القصوي

## المنهاج التدريبي

### مرحلة الإعداد الخا

رقم الوحدة التدريبية : الرابعة والعشرون  
المكان: منتدى شباب الوحدة  
اليوم والتاريخ: السبت 2022/8/27

الملاحظات	حمل التدريب	الزمن/د	التمرين
- تؤدي حركة السهم بدون سلاح. - ثبات النظر للأمام.	التمرين / (وضع الاستعداد على حافة عارضة التوازن) عند سماع الإيعاز يقوم اللاعب بأداء حركة السهم على الكف الذي سيرميها المدرب الحجم / 3 * 3 زمن أداء المجموعة / 20 ثا الراحة بين المجاميع / 1:30 د الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د	6:00 د الى 7:00 د	التمرين الأول
	التمرين / (وضع اللعب) مد الذراع المسلحة على المنطقة الرابعة للمنافس ثم التغيير و الطعن في المنطقة السادسة الحجم / 3 * 3 زمن أداء المجموعة / 20 ثا الراحة بين المجاميع / 1:30 د الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د	6:00 د الى 7:00 د	التمرين الثاني
	التمرين / (وضع اللعب) يقوم اللاعب بضرب نصل سلاح المنافس والتقدم خطوة عند رجوع اللاعب المنافس أداء حركة السهم الحجم / 3 * 3 زمن أداء المجموعة / 25 ثا الراحة بين المجاميع / 1:30 د الراحة بين التمارين / 2 د - 3 د	6:15 د الى 7:15 د	التمرين الثالث

d

similar to play with auxiliary means, to save effort and time, and the need to gradually use exercises similar to play and the auxiliary means used in them to obtain appropriate adaptation, especially with age groups, as well working on developing and creating many exercises similar to playing in a way that serves achievement in the sport of fencing.

لجنة الترجمة وسلامة  
اللغة الانجليزية

players, and that selection research sample is closely related to the aims set by researcher, in addition to that the selection of the sample must be representative of the original community. Therefore, the researcher randomly selected the research was (20) players who were divided into two groups equally, one of control group and includes (10) players, and works with the training method used by the coach, and the other is the experimental group and includes (10) players works with exercises similar to playing with assistance in developing the most important motor abilities and performing lunge and parry movements under 15 years old. The program was conducted for two months and with three training units per week (Saturday, Monday and Wednesday).

After implementing the training curriculum using exercises similar to playing with assistant and conducting post-tests, the researcher used (T .test) for correlated samples to calculate the significant differences between the pre- and post-tests for both the experimental and control groups and between the same group for the pre- and post-tests.

Researcher came out with several recommendations to improve the level of fencing players and qualify them to represent their country in the regional, international and Olympic tournaments. In the game of fencing in particular and the sport of fencing in general, use auxiliary training methods during the preparation of exercises

## **Abstract**

### **Effect of exercises that similar to playing with aids on some motor abilities and touch accuracy of lunge and parry movements of saber players under 15 years old**

Researcher

Supervisors

**Mostafa Ali Latif**

**Prof Assistant Dr. Khaled Mohamed Reda**

**Prof Assistant Dr. Alaa Mohammed Dhahir**

The importance of research is preparation of exercises similar to playing with assisting exercises to accuracy and development of lunge and parry movements, which are considered among the important movements in fencing because they are considered for the age groups.

One of the most important aims of research is to prepare exercises similar to playing with assistance in developing some motor abilities and the accuracy of the two movements of lunge and parry for players under 15 years old. To identify the effect of exercises similar to playing with means of assistance in some of the motor abilities of sword players for the members of the research sample. To identify the effect of exercises Similar to playing with means that assist in the accuracy of touching lunge and parry movements of saber players for members of research sample, (26)



Ministry of Higher Education & Scientific Research  
University of Kerbala  
College of Physical Education & Sport Science

**Effect of exercises that similar to playing  
with aids on some motor abilities and touch  
accuracy of lunge and parry movements of  
saber players under 15 years old**

*Written By*  
**Mostafa Ali Latif**

A Thesis Submitted to the Council of the College of Physical  
Education & Sport Science, University of Kerbala as Partial  
Fulfillment of the Requirement of Master Degree in Physical  
Education & Sport Science

*Supervised by*  
**Prof Assistant Dr. Khaled Mohamed Reda**  
**Prof Assistant Dr. Alaa Mohamed Daher**

**1445 AH / Muharam**

**2023 AD / Julay**