

المرفقات

مرفق (١) أ- استمارة تحليل المهارات الأساسية لحركات الرجلين الأكثر استخداما

ب- استمارة تحليل المباريات الخاصة بمتغير الإيقاع.

مرفق (٢) اختبارات القدرات الحركية.

مرفق (٣) استمارة تسجيل بيانات القياسات الأساسية واختبارات القدرات الحركية.

مرفق (٤) البرنامج التدريبي.

مرفق (٥) جمل (Footwork حركات الرجلين).

مرفق (٦) أسماء السادة الخبراء والمدربين.

١/١١٠

مرفق (١)

- أ- استمارة تحليل المهارات الأساسية لحركات الرجلين
الأكثر استخداما
- ب- استمارة تحليل المباريات الخاصة بمتغير الإيقاع

أ- استمارة تحليل المهارات الأساسية لحركات الرجلين

اسم الفريق:

اسم البطولة:

م	المهارات الأساسية حركات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
١	وضع الاستعداد		
حركات قدمين بسيطة			
٢	التقدم للأمام		
٣	التقهقر للخلف		
٤	تقدم مع تقاطع القدمين		
٥	نصف تقدم		
٦	نصف تقهقر		
٧	تقهقر مع تقاطع القدمين		
٨	تقدم بالوثب		
٩	تقهقر بالوثب		
١٠	الطعن		
١١	حركة السهم الطائر		
مجموع تحركات القدمين			
حركات القدمين المركبة			
١٢	التقدم للأمام مع الطعن		
١٣	التقهقر للخلف مع الطعن		
١٤	التقدم والتقهقر أكثر من مرة		
١٥	الوثب للأمام والطعن		
مجموع التحركات المركبة للقدمين			

ب- استمارة تحليل المباريات الخاصة بالإيقاع

النقاط	الإيقاع الحركي					اللاعب أ
	سريع	متوسط - سريع	متوسط	بطيء - متوسط	بطيء	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

النقاط	الإيقاع الحركي					اللاعب ب
	سريع	متوسط - سريع	متوسط	بطيء - متوسط	بطيء	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

٢/١١٣

مرفق (٢)
اختبارات القدرات الحركية

الاختبار الأول

- اسم الاختبار : اختبار قياس زمن التقدم لمسافة ١٤ م.
- هدف الاختبار: قياس السرعة (سرعة تحركات القدمين).
- الأدوات المستخدمة:

 - شرائط لاصقة.
 - صفارة لإعطاء إشارة البدء.
 - ساعة إيقاف.
 - أقماع.
 - أعلام (٤ أعلام).

- مواصفات الأداء :

 - يقف اللاعب خلف خط البداية في وضع التحفز، ينطلق اللاعب بأقصى سرعة عند سماع الإشارة لأداء حركة التقدم للأمام بأقصى سرعة حتى خط النهاية.

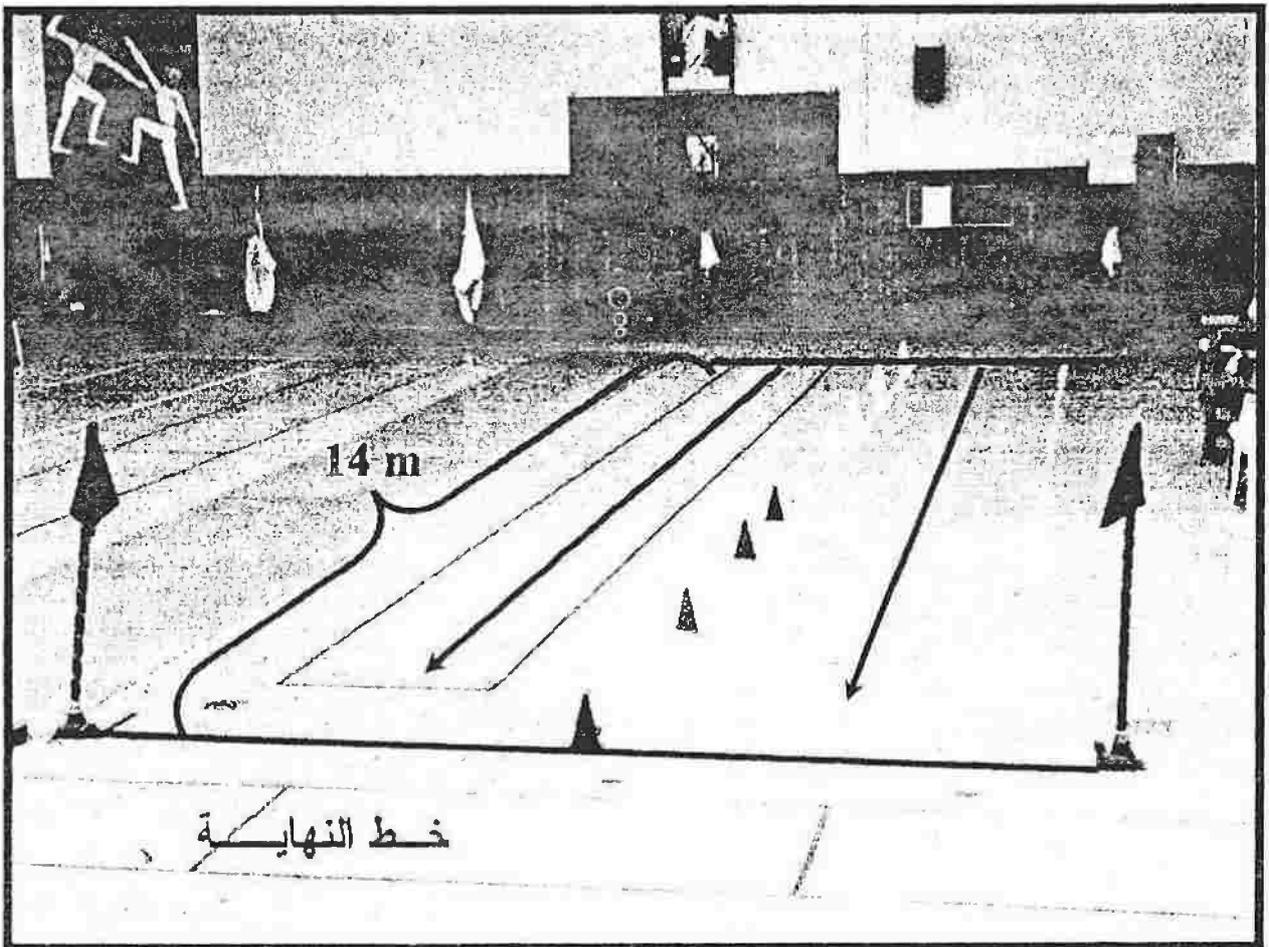
- تعليمات الاختبار:

 - يحدد خط النهاية على بعد ١٤ م من خط البداية، وتوضع أعلام على جانبي خط البداية وخط النهاية، يرسم بالشريط اللاصق ثلاثة خطوط متوازية لتشكل حارتين عرض كل منها ٢م.
 - ينبه على اللاعب أن يكون التقدم في خط مستقيم مع المحافظة على وضع التحفز بأقصى سرعة ممكنة مع الاحتفاظ بالمسافات بين القدمين أثناء التقدم.
 - يسمح بالإحماء لفترة قصيرة قبل الأداء وذلك لتفادي الإصابة.
 - يعطى اللاعب محاولتين متتاليتين بينهما ٥ دقائق للراحة.

- حساب الزمن:

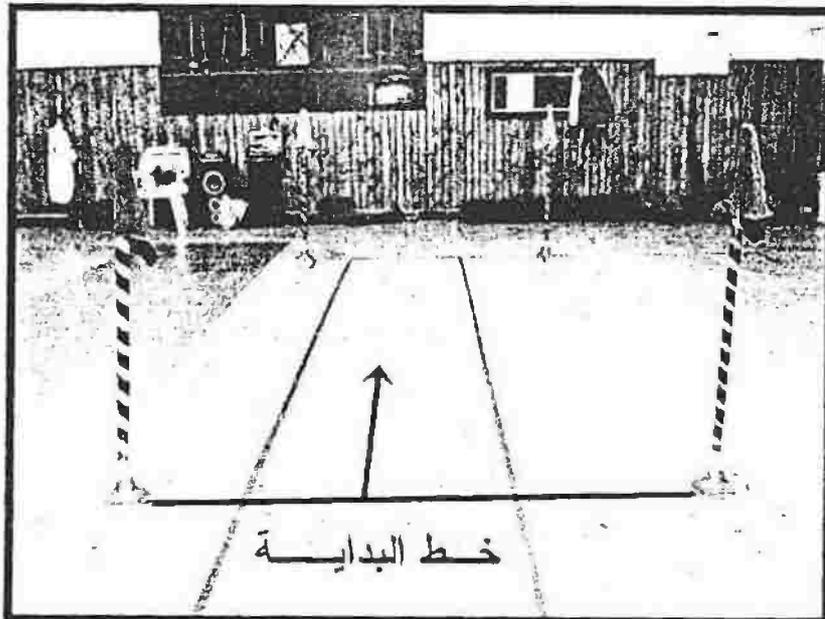
 - يجرى القياس لكل لاعبين معا لتحقيق عنصر المنافسة ويسجل زمن القياس لأقرب عشرة ثانية بساعتين إيقاف، يسجل للاعب أفضل محاولة.(٧: ٦٧ ، ٦٨)

الاختبار الأول



الاختبار الثاني

- اسم الاختبار : قياس مسافة الوثبة السهمية.
- هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين للمبارزين.
- الأدوات المستخدمة:
- شريط قياس. - قلم سبورة ألوان - شريط لاصق
- مواصفات الأداء :
- يأخذ المختبر وضع التحفز خلف خط البداية ومقدمة قدمه الأمامية خلف الخط مباشرة.
- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء وثبة السهم لأبعد مسافة ممكنة .
- يتم أداء مهارة وثبة السهم كما يلي:
- يقوم المبارز بنقل ثقل الجسم على الرجل الأمامية مما يتسبب عنه فقدان التوازن فيقوم المبارز بمرجحة الرجل الخلفية ومرورها عبر الرجل الأمامية إلى أقصى ممكن لتستقر أمامها وذلك بلف الحوض بشدة.
- يتم وضع علامة عند أقرب نقطة لامست الأرض بالقدم الخلفية من خط البداية.
- يكرر اللاعب المختبر الأداء لثلاث مرات ويحسب أفضلها.
- تعليمات الاختبار:
- يسمح بفترة إحماء (٥ ق) قبل أداء الاختبار لتهيئة عضلات الجسم.
- يعطى ثلاث محاولات لكل لاعب بين كل محاولة من (٣ - ٤ق) راحة.
- يأخذ أعلى قياس على شريط القياس.
- التسجيل:
- يسجل اللاعب أحسن محاولة من الثلاثة أي أطول مسافة بين خط البداية وموضع نزول القدم الخلفية.



الاختبار الثاني

الاختبار الثالث

- اسم الاختبار : عدد مرات التقدم والتقهقر لمسافة ٥ م لمدة ٣٠ ثانية.

- هدف الاختبار: قياس تحمل السرعة.

- الأدوات المستخدمة:

- شرائط لاصقة. - صفارة لإعطاء إشارة البدء.

- ساعة إيقاف. - أعلام (٤ أعلام).

- مواصفات الأداء :

- يقف اللاعب في وضع التحفز خلف خط البداية مباشرة وعند سماع إشارة البدء يقوم بأداء التقدم للأمام لمسافة ٥ م بأقصى سرعة مع الاحتفاظ بمسافة الرجلين حتى الوصول إلى خط النهاية ثم العودة بالتقهقر لمكان البدء - ويكرر الأداء لمدة ٣٠ ث ويتوقف عند سماع كلمة (قف).

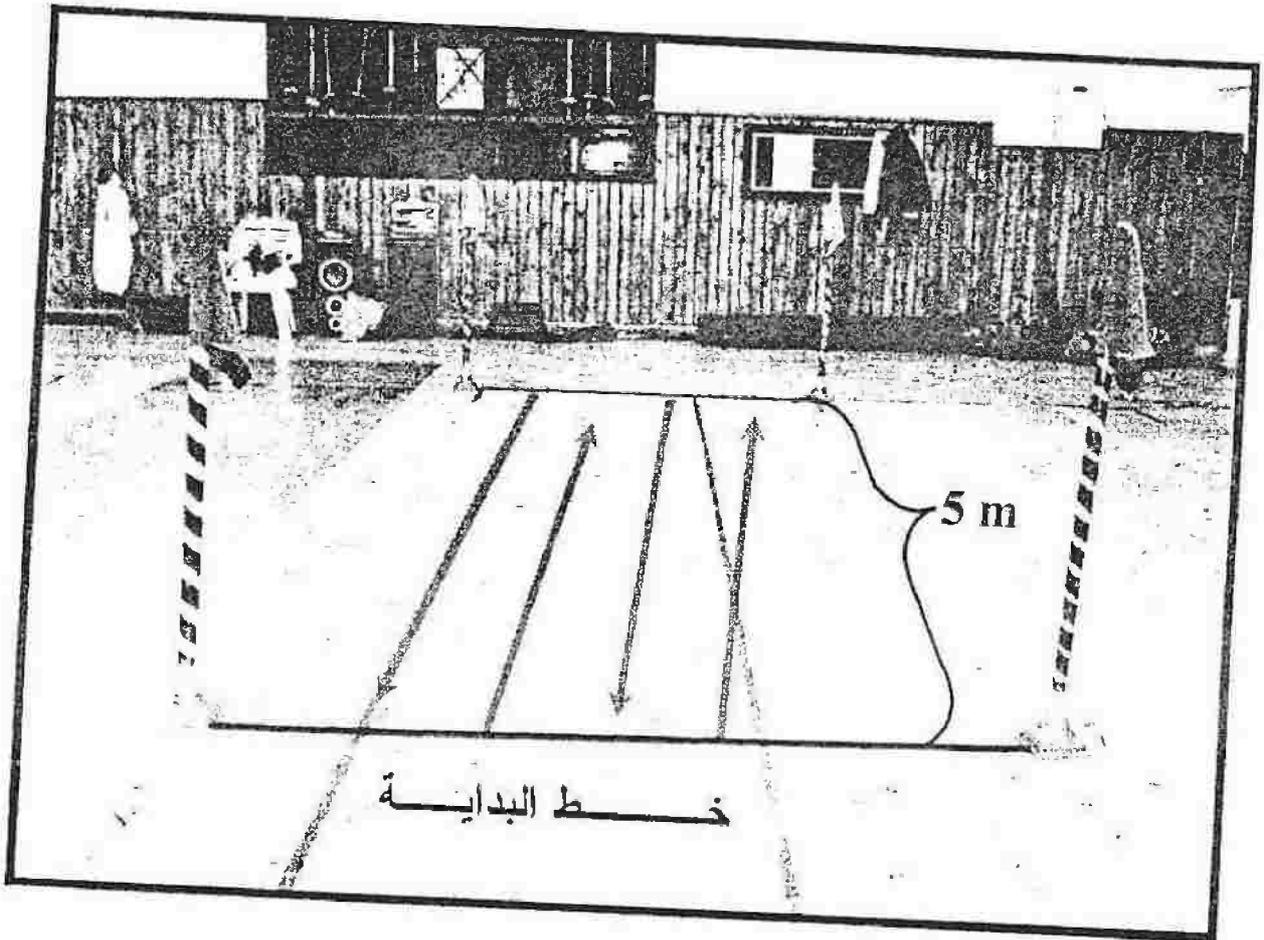
- تعليمات الاختبار:

- يقف اللاعب بمقدمة قدمه الأمامية خلف خط البداية وعندما يصل إلى الخط الآخر أيضا بمقدمة قدمه الأمامية وذلك مع الحفاظ على وضع الأداء السليم طوال فترة الاختبار لحركات الرجلين.
- يؤدي كل اثنين من اللاعبين الاختبار معا وذلك لضمان توافر عامل المنافسة.
- العودة بالتقهقر والظهر مواجه لخط البداية.
- اللاعب الذي لا يلتزم بالأداء السليم يتم إيقافه عن الأداء ثم يعاد اختباره مرة أخرى بعد فترة راحة من ٤ - ٥ دقائق.

- التسجيل :

- يسجل عدد مرات الذهاب والعودة (التقدم والتقهقر) خلال ٣٠ ثانية وإذا انتهى الزمن واللاعب قد عبر أكثر من نصف المسافة سواء في الذهاب أو العودة تعتبر محاولة صحيحة أو تحتسب عدة.

الاختبار الثالث



الاختبار الرابع

- اسم الاختبار : قياس مسافة وثبة السهم بعد أداء التقدم بالوثب والطعن لمدة ٣٠ ثانية.
- هدف الاختبار: قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة للمبارزين.
- الأدوات المستخدمة:
- شرائط لاصقة.
- شريط قياس.
- ساعة إيقاف.
- صفارة لإعطاء إشارة البدء.
- مواصفات الأداء :

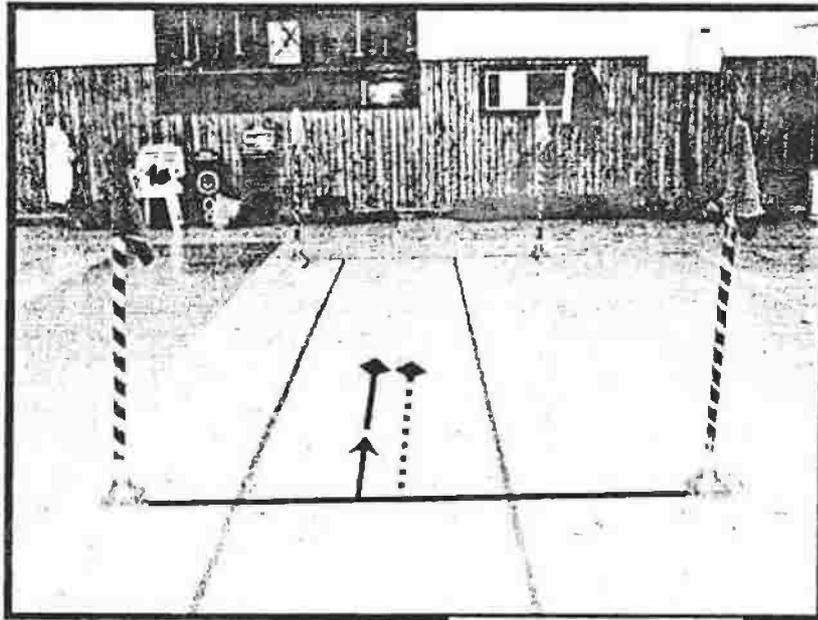
يقف اللاعب خلف خط البداية في وضع التحفز وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء حركة الوثب للأمام والطعن بأقصى سرعة ثم يؤدي التقهقر للوصول إلى مكان البدء بأقصى سرعة ويكرر لمدة ٣٠ ثانية ومع نهاية الزمن تصدر إشارة بانتهاء الزمن ليقوم اللاعب بأداء الوثبة السهمية من بداية شريط القياس أو خط البداية.

- تعليمات الاختبار:

- يقف اللاعب بمقدمة قدمه الأمامية خلف خط البداية، ويؤدي الوثب للأمام والطعن بأقصى سرعة مع الاحتفاظ بوضع الرجلين أثناء الطعن والأداء بطريقة سليمة في كل مرة.
- اللاعب الذي لا يلتزم بالأداء السليم أو باجتياز خط البداية أثناء الرجوع في كل مرة يتم إيقافه عن أداء الاختبار ثم يعاد اختباره مرة أخرى بعد فترة راحة تتراوح من ٤-٥ دقائق.

- التسجيل:

- تسجل مسافة الوثبة السهمية عند هبوط آخر نقطة من جسم اللاعب على الأرض ناحية خط البداية مقرب لأقرب ٥ سم.



الاختبار الرابع

- ↑ التقدم بالوثب
- ↑ الطعن
- ↓ التقهقر

الاختبار الخامس

- اسم الاختبار : اختبار الرشاقة أثناء التقدم والتقهقر.

- هدف الاختبار: قياس الرشاقة أثناء التقدم والتقهقر.

- الأدوات المستخدمة:

- شرائط لاصقة. - شريط قياس.

- ساعة إيقاف. - صفارة لإعطاء إشارة البدء.

- مواصفات الأداء :

■ يقف اللاعب خلف خط البداية في وضع التحفز وعند إشارة البدء يقوم اللاعب بالتقدم بأقصى سرعة حتى يلمس بمشط القدم الأمامية الخط (١) على بعد ١ م من خط البداية ثم يتقهقر حتى يعود خلف خط البداية بكلتا قدميه ثم يتقدم ليلمس بمشط قدمه الخط (٢) ثم يعود خلف الخط (١) ثم يتقدم ليلمس بمشط قدمه الخط (٣) ثم يتقهقر ليعود خلف الخط (٢) ثم يتقدم ليلمس بمشط قدمه الخط (٤) ثم يتقهقر ليعود خلف الخط (٣) ثم يتقدم ليلمس بمشط قدمه الخط (٥) .

- تعليمات الاختبار:

■ يقف المبارز في البداية خلف الخط تماما.

■ ملاحظة لمس الخطوط بمشط القدم تماما دون زيادة أو نقصان.

■ المحافظة على وضع التحفز.

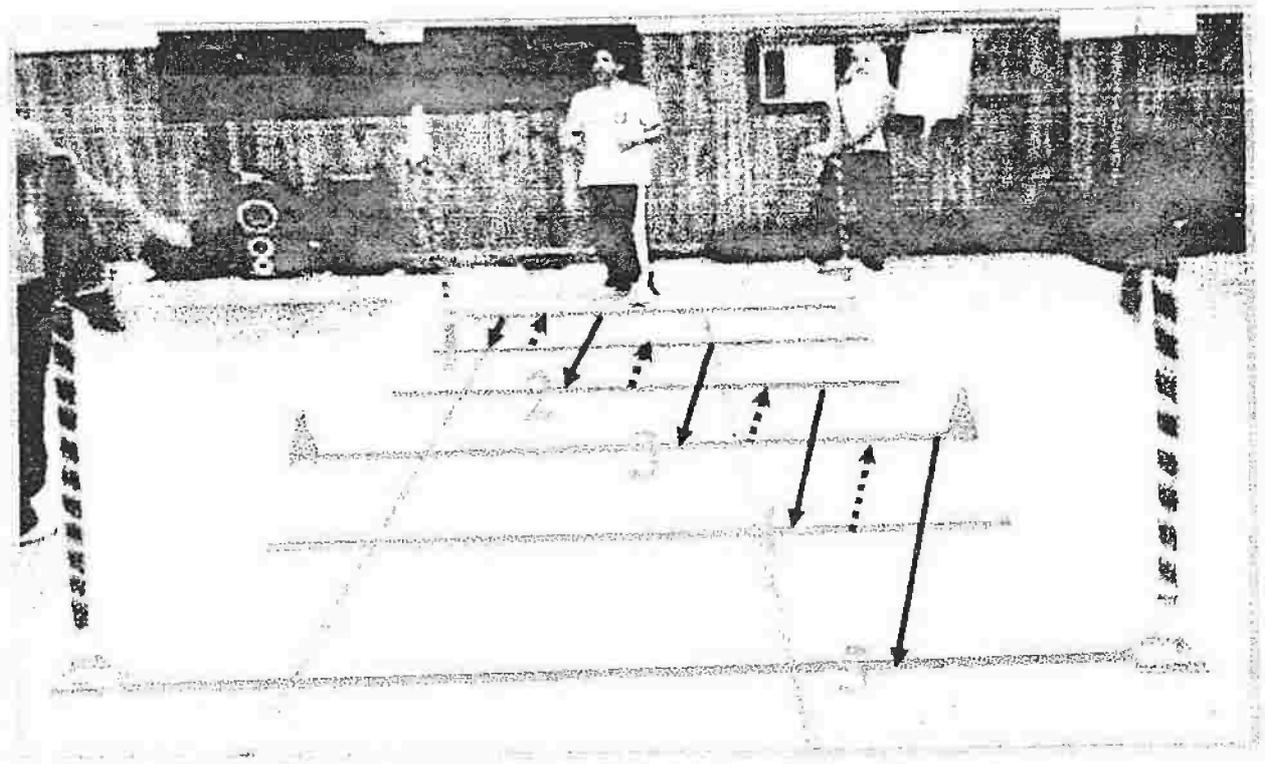
■ الأداء بأقصى سرعة.

■ يعطى محاولة لتجربة وحفظ الخطوط.

- التسجيل:

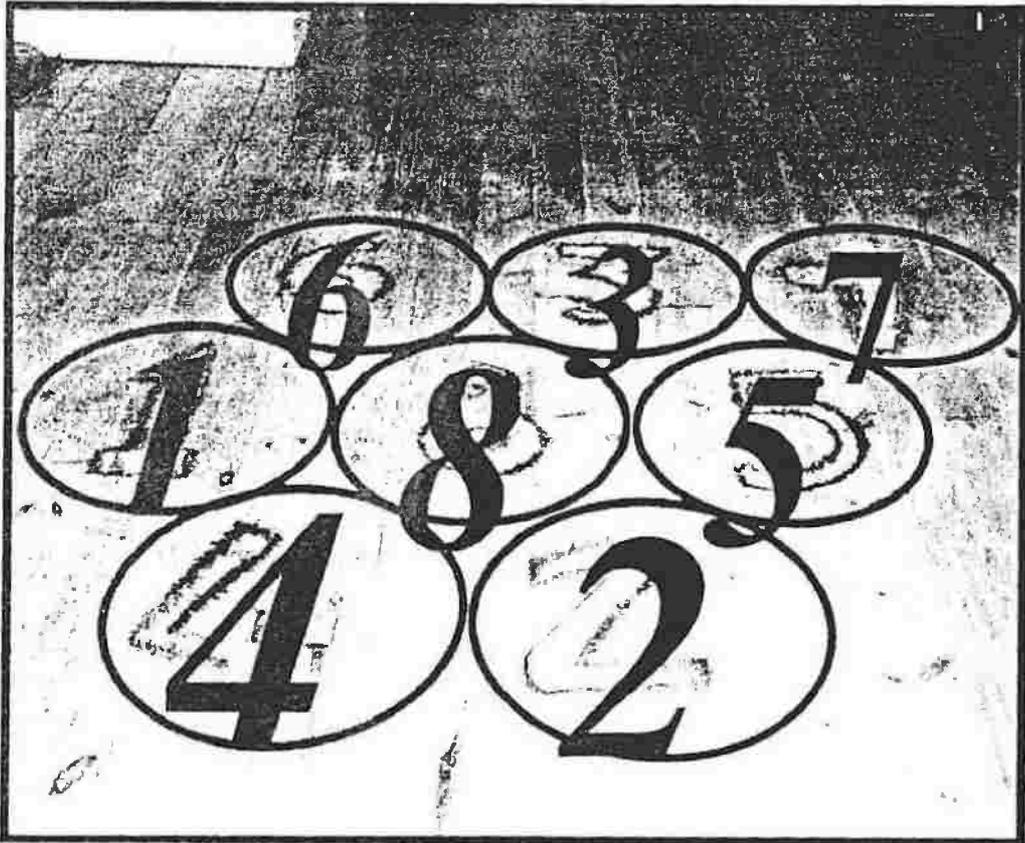
■ يعطى ثلاث محاولات يؤخذ المتوسط.

الاختبار الخامس



الاختبار السادس

- اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة.
- هدف الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.
- الأدوات المستخدمة:
 - شريط قياس.
 - ساعة إيقاف.
 - قلم سبورة ألوان.
 - صفارة لإعطاء إشارة البدء.
- مواصفات الأداء:
 - يرسم على الأرض ثماني دوائر قطر كل منها ستون سم (٦٠) سم وترقم كما في الشكل.
 - يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (٢) ثم (٣) ثم (٤) ثم (٥) وهكذا حتى الدائرة (٨).
- التسجيل:
 - يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.
 - يعطى للاعب ثلاث محاولات بحيث يسجل له الزمن لأقرب ثانية لأفضل محاولة.



٣/١٢٣

مرفق (٣)

استمارة تسجيل بيانات القياسات الأساسية واختبارات القدرات الحركية

(أ) استمارة تسجيل (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)

م	اسم اللاعب	السن	الطول	الوزن	العمر التدريبي
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					
٢١					
٢٢					
٢٣					
٢٤					
٢٥					
٢٦					
٢٧					
٢٨					
٢٩					
٣٠					
٣١					

استمارة تسجيل اختبارات القدرات الحركية

القياس:

اسم اللاعب:

رقم الاختبار	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	محاولة ١	محاولة ٢	محاولة ٣
١	اختبار قياس زمن التقدم لمسافة ١٥ م	قياس السرعة			
٢	قياس مسافة وثبة السهم	قياس القوة المميزة بالسرعة			
٣	عدد مرات التقدم والتقهقر لمسافة ٥ م لمدة ٣٠ ثانية	قياس تحمل السرعة			
٤	قياس مسافة الوثبة السهمية بعد أداء التقدم بالوثب والطنن لمدة ٣٠ ثانية	قياس تحمل القوة المميزة بالسرعة			
٥	قياس الرشاقة أثناء التقدم والتقهقر	قياس الرشاقة			
٦	الدوائر المرقمة	قياس التوافق			

٤/١٢٦

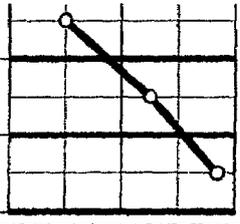
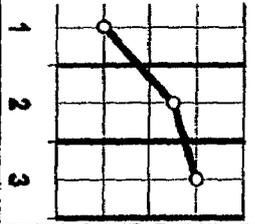
مرفق (٤)

البرنامج التدريبي

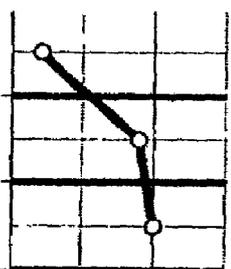
الايام	الأسبوع والنشدة	الوحدة	سدة الوحدة	حمل التدريب	جملة footwork	هدف الجملة	زمن الجملة /ن	تكرار في المجموع	راحة بين التكرارات	عدد المجموعات	راحة بين المجموعات /ق	مجموع التكرارات	زمن الأداء		الزمن الكلي		معنى الشدة			
													دقيقة	ثانية	دقيقة	ثانية				
الايام	1	1	1	متوسط	متوسط	تعمل بدون نظسي	90	5	(2:1)	2	3	10	15	0	21	0	21			
																			50	1
																			75	2
																			55	3
																			60	4
																			40	5
																			35	6
																			20	7
																			20	8
																			20	9
الايام	2	2	متوسط	متوسط	تعمل بدون نظسي	90	5	(3:1)	4	4	4	20	13	20	15	20				
																		75	1	
																		55	2	
																		60	3	
																		40	4	
																		35	5	
																		20	6	
																		20	7	
																		20	8	
																		20	9	
الايام	3	3	متوسط	متوسط	تعمل بدون نظسي	220	15	(2:1)	8	10	8	40	20	43	20	67				
																		65	4	
																		75	5	
																		85	6	
																		60	7	
																		40	8	
																		35	9	
																		20	10	
																		20	11	
																		20	12	
الايام	4	4	متوسط	متوسط	تعمل بدون نظسي	40	5	(2:1)	3	3	3	15	0	21	0	21				
																		64	7	
																		77	8	
																		90	9	
																		60	10	
																		40	11	
																		35	12	
																		20	13	
																		20	14	
																		20	15	
الايام	5	5	متوسط	متوسط	تعمل بدون نظسي	46	5	(2:1)	4	4	4	20	15	32	60	59				
																		60	10	
																		77	11	
																		79	12	
																		60	13	
																		40	14	
																		35	15	
																		20	16	
																		20	17	
																		20	18	
الايام	6	6	متوسط	متوسط	تعمل بدون نظسي	80	4	(2:1)	3	2	2	24	0	24	0	24				
																		70	13	
																		84	14	
																		86	15	
																		70	16	
																		40	17	
																		35	18	
																		20	19	
																		20	20	
																		20	21	
الايام	7	7	متوسط	متوسط	تعمل بدون نظسي	115	16	(3:1)	5	5	5	25	30	40	50	74				
																		60	10	
																		77	11	
																		79	12	
																		60	13	
																		40	14	
																		35	15	
																		20	16	
																		20	17	
																		20	18	
الايام	8	8	متوسط	متوسط	تعمل بدون نظسي	195	20	(3:1)	6	14	18	72	45	0	81	0	81			
																			74	16
																			82	17
																			86	18
																			74	19
																			40	20
																			35	21
																			20	22
																			20	23
																			20	24
الايام	9	9	متوسط	متوسط	تعمل بدون نظسي	145	4	(3:1)	3	3	3	24	0	24	0	24				
																		90	18	
																		90	19	
																		90	20	
																		90	21	
																		40	22	
																		35	23	
																		20	24	
																		20	25	
																		20	26	
الايام	10	10	متوسط	متوسط	تعمل بدون نظسي	145	4	(3:1)	3	3	3	24	0	24	0	24				
																		90	18	
																		90	19	
																		90	20	
																		90	21	
																		40	22	
																		35	23	
																		20	24	
																		20	25	
																		20	26	

البرنامج التدريبي

محتوى الشدة	الزمن الكلي		زمن الأداة		مجموع التكرارات	راحة بين المجموعات /ق	عدد المجموعات	راحة بين التكرارات	تكرار في المجموع	زمن الجملة	هدف الجملة	جملة footwork	حمل التدريب	شدة اليوم	الوحدة	الأسبوع والشدة	الأيام	
	دقيقة	ثانية	دقيقة	ثانية														
	12	45	8	45	15	2	3	(2:1)	5	36	تعمل بسرعة		متوسط	65	19	74	Total	
	14	0	10	0	15	2	3	(2:1)	5	40	تأقوة سرعة بالسرعة		عالي	75	20			
	13	30	7	30	15	3	3	(3:1)	5	30	سرعة رشاقة		عالي	82	21			
	53	75	35	75	60	9	12		20	145								
	24	0	16	0	24	2	6	(2:1)	4	40	تعمل بسرعة		متوسط	74	22			
	13	0	7	0	12	3	3	(3:1)	4	35	قوة سرعة بالسرعة		عالي	85	23			
	13	30	7	30	15	3	3	(3:1)	5	30	سرعة رشاقة		الغسي	90	24			
	50	30	30	30	51	8	12		13	105								
	12	0	8	0	12	2	3	(3:1)	4	40	تعمل بسرعة		متوسط	60	25			
	14	0	10	0	12	2	3	(3:1)	4	50	تأقوة سرعة بالسرعة		متوسط	60	25			
	11	0	3	0	12	4	3	(3:1)	4	15	سرعة رشاقة		عالي	75	26			
	12	0	4	0	12	4	3	(3:1)	4	20								
11	0	3	0	12	4	3	(3:1)	4	15									
15	40	6	40	16	3	4	(3:1)	4	25	قوة سرعة بالسرعة		عالي	87	27				
17	0	8	0	16	3	4	(3:1)	4	30									
92	40	42	40	92	22	23		28	195									
21	0	15	0	20	2	5	(3:1)	4	45	تأقوة سرعة بالسرعة		متوسط	60	28				
19	20	13	20	20	2	5	(3:1)	4	40									
13	30	7	30	15	3	3	(3:1)	5	30	قوة سرعة بالسرعة		عالي	75	29				
14	45	8	45	15	3	3	(3:1)	5	35									
14	20	5	20	18	3	4	(3:1)	4	20	سرعة رشاقة		عالي	80	30				
15	40	6	40	16	3	4	(3:1)	4	25									
96	155	54	155	102	16	24		26	195									
																72	Total	
																		السبت
																		الأثنين
																		الأربعاء



البرنامج التدريبي

محتوى الشدة	الزمن الكلي		زمن الاداء		مجموع التكرارات	راحة بين المجموعات /ق	عدد المجموعات	راحة بين التكرارات	تكرار في المجموعة	زمن الجملة	هدف الجملة	جملة footwork	حمل التدريب	شدة اليوم	الوحدة	الأسبوع والشدة	الايام
	دقيقة	ثانية	دقيقة	ثانية													
	19	0	13	20	20	2	4	(3:1)	5	40	تأقيرة سرعة بالسرعة		متوسط	74	31	84	Total
	21	20	15	20	20	2	4	(3:1)	5	45	تأقيرة سرعة بالسرعة		متوسط	74	31		السبت
	19	40	9	40	16	3	4	(3:1)	4	35	قوة سرعة بالسرعة		عالي	88	32	11	الاثنين
	19	40	9	40	16	3	4	(3:1)	4	35	قوة سرعة بالسرعة		عالي	88	32		الاثنين
	16	0	4	0	16	4	4	(3:1)	4	15	سرعة رشاقة		عالي	90	33	84	الأربعاء
	17	0	5	0	16	4	4	(3:1)	4	20	سرعة رشاقة		عالي	90	33		الأربعاء
	111	100	55	120	104	18	24		26	190						84	Total
	17	0	8	0	16	3	4	(3:1)	4	30	قوة سرعة بالسرعة		متوسط	60	34		السبت
	18	20	9	20	16	3	4	(3:1)	4	35	تعمل بسرعة		عالي	75	35	12	الاثنين
	22	20	13	20	20	3	4	(3:1)	5	35	تأقيرة سرعة بالسرعة		عالي	75	35		الاثنين
20	40	11	40	20	3	4	(3:1)	5	40	سرعة رشاقة		عالي	87	36	74	الأربعاء	
10	0	2	0	12	4	3	(3:1)	4	10	سرعة رشاقة		عالي	87	36		الأربعاء	
11	0	3	0	12	4	3	(3:1)	4	15	سرعة رشاقة		عالي	87	36	74	Total	
98	80	46	80	96	20	22		26	165							74	Total

٥/١٣٠

مرفق (٥)

جمل

Footwork حركات الرجلين

نماذج من الجمل الحركية

م	زمن الجملة (الأداء) ث	هدف الجملة	الجملة الحركية
١	١٠	سرعة ورشاقة	تقدم - تقدم - تقهقر - تقهقر - تقدم - تقدم - تقهقر - تقهقر - فلش
٢	١٠	سرعة	تقدم - تقدم - تقهقر - تقهقر - تقدم - تقدم - تقهقر - تقهقر - تقدم
٣	١٠	سرعة	تقدم - تقدم - تقهقر - تقهقر - طعن - استعداد - تقدم - تقدم - فلش
٤	١٥	سرعة	تقدم - تقدم - تقهقر - تقهقر - تقدم - تقدم - تقهقر - تقهقر - طعن - استعداد - تقدم - فلش
٥	١٥	سرعة وتوافق	تقدم - تقدم - تقهقر - تقهقر - طعن - استعداد - تقدم - تقدم - تقهقر - تقهقر - فلش
٦	١٥	سرعة وتوافق	تقدم - تقدم - تقهقر - تقهقر - طعن - استعداد - تقدم - تقدم - تقهقر - تقهقر - فلش من الطعن - فلش
٧	٢٠	سرعة ورشاقة	جملة رقم (١) وتكرر مرتين
٨	٢٠	سرعة ورشاقة	جملة رقم (٢) وتكرر مرتين
٩	٢٠	سرعة ورشاقة	جملة رقم (٣) وتكرر مرتين - الفلش في نهاية الجملتين
١٠	٣٠	سرعة	جملة رقم (٤) وتكرر مرتين
١١	٣٠	سرعة ورشاقة	جملة رقم (٥) وتكرر مرتين
١٢	٣٠	سرعة ورشاقة	جملة رقم (٦) وتكرر مرتين
١٣	٣٥	قوة مميزة بالسرعة	جملة رقم (٢) وتكرر مرتين، جملة رقم (٤) مرة واحدة
١٤	٣٥	قوة مميزة بالسرعة	جملة رقم (٢) وتكرر مرتين، جملة رقم (٥) مرة واحدة

جملة رقم (١) وتكرر (٤) مرات	قوة مميزة بالسرعة	٤٠	١٦
جملة رقم (٢) وتكرر (٤) مرات	قوة مميزة بالسرعة	٤٠	١٧
جملة رقم (٣) وتكرر (٤) مرات	قوة مميزة بالسرعة	٤٠	١٨
جملة رقم (٤) وتكرر (٣) مرات	قوة مميزة بالسرعة	٤٥	١٩
جملة رقم (٥) وتكرر (٣) مرات	قوة مميزة بالسرعة	٤٥	٢٠
جملة رقم (٦) وتكرر (٣) مرات	قوة مميزة بالسرعة	٤٥	٢١
جملة رقم (٢) وتكرر (٥) مرات	قوة مميزة بالسرعة	٥٠	٢٢
جملة رقم (٢) وتكرر (٥) مرات	قوة مميزة بالسرعة	٥٠	٢٣
جملة رقم (٣) وتكرر (٥) مرات	قوة مميزة بالسرعة	٥٠	٢٤
جملة رقم (٤) وتكرر (٤) مرات	تحمل سرعة	٦٠	٢٥
جملة رقم (٥) وتكرر (٤) مرات	تحمل سرعة	٦٠	٢٦
جملة رقم (٦) وتكرر (٤) مرات	تحمل سرعة	٦٠	٢٧
جملة رقم (٤) وتكرر (٥) مرات	تحمل سرعة	٧٥	٢٨
جملة رقم (٥) وتكرر (٥) مرات	تحمل سرعة	٧٥	٢٩
جملة رقم (٦) وتكرر (٥) مرات	تحمل سرعة	٧٥	٣٠
جملة رقم (٤) وتكرر (٦) مرات	تحمل قوة مميزة بالسرعة	٩٠	٣١
جملة رقم (٥) وتكرر (٦) مرات	تحمل قوة مميزة بالسرعة	٩٠	٣٢
جملة رقم (٦) وتكرر (٦) مرات	تحمل قوة مميزة بالسرعة	٩٠	٣٣
جملة رقم (٧) وتكرر (٥) مرات	تحمل قوة مميزة بالسرعة	١٠٠	٣٤
جملة رقم (٨) وتكرر (٥) مرات	تحمل قوة مميزة بالسرعة	١٠٠	٣٥
جملة رقم (٩) وتكرر (٥) مرات	تحمل قوة مميزة بالسرعة	١٠٠	٣٦

٥/١٣٣

مرفق (٦)

أسماء السادة الخبراء والمدربين

أسماء السادة الخبراء وفقا للترتيب الأبجدي

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د/ إبراهيم نبيل عبد العزيز	أستاذ بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان
٢	أ.م.د/ أسامة عبد الرحمن علي	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٣	د / سامح محمد مجدي	مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة
٤	أ.م.د/ نبيل فوزي محمد	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان

أسماء السادة المدربين في رياضة المبارزة

وفقا للترتيب الأبجدي.

م	الاسم	الوظيفة
١	عبد الرازق أبو اليزيد الشرقاوي	مدرب بنادي السلاح السكندري
٢	عصام عبد الصادق عبد المجيد	مدرب بنادي السلاح السكندري
٣	محمد السيد	مدرب بنادي السلاح السكندري
٤	معروف بغدادى أحمد	مدرب بنادي السلاح السكندري

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث

" تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية على تنمية إيقاعات بعض المهارات الأساسية
لحركات الرجلين للمبارزين "

اسم الباحث : عصام الدين عبد الفتاح عبد الفتاح رضوان

مشكلة البحث وأهميته :

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفاً تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العليا، وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق المبارزة على المستوى العالمي بصفة عامة الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواجهة هذا التطور.

وإن طبيعة الأداء في رياضة المبارزة تتميز بعدم الثبات، ولا يكون على وثيرة واحدة، وذلك وفقاً لردود الفعل بين المتبارزين، فالحركات تتغير وفقاً لمواقف النزال وتغيرها، فالأداء يكون سريع في مواقف الهجوم المختلفة، ويقل معدل سرعة الأداء في مواقف أخرى كالتحضير للهجوم أو التفكير في بناء وتحضير الهجمات، ويتوقف معدل الأداء بعد أداء جملة المبارزة أو (حركات خاصة) سواء كانت محققة لمسة أم لا، وترجع عمليات التغيير المختلفة في الأداء إلى طبيعة سير المباراة ووفقاً لمستوى المتبارزين، ولكي يتفوق المبارز في النزال لابد من بذل الجهد طوال المباريات .. ويتطلب ذلك للعديد من القدرات البدنية، وأن المبارزة هي إحدى رياضات المنازل الفردية التي تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى حيث أنها تتطلب (قدرات- مهارات- أنماط) خاصة وفقاً لطبيعة وأسلوب الأداء، والمبارزة عبارة عن نزال شريف بين فردين كل منهما في مواجهة الآخر بسيفه ، يتبادلان العديد من المهارات الفنية، وهذه المهارات مصحوبة بأداء مهارات أساسية لحركات القدمين التي تسمح للمبارز بالتقدم للأمام أو التقهقر للخلف، كل ذلك بغرض محاولة أحد المبارزين بتسجيل لمسة في منطقة الهدف المحدد قانونياً.

والقدرات هي أساس النجاح في أنشطة رياضية متنوعة ، ويتم انتقاء اللاعبين في نشاط رياضي معين وفقاً لهذه القدرات فعلى سبيل المثال يعتبر التوافق العصبي العضلي من أهم القدرات الحركية في المنازل الفردية.

والهدف من المبارزة الحديثة هو تسجيل العدد المحدد قانوناً من اللمسات باستخدام أنسب طرق الأداء المهاري ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة أو بفرد الذراع مع الطعن أو التقدم للأمام.

ومن خلال ملاحظة ومتابعة الباحث وتحليله لمباريات المبارزة وخاصة للناشئين والمبتدئين في بداية مرحلة المنافسات وبسؤال الخبراء والمدرّبين وجد أن هناك افتقار إلى إيقاع حركات

القدمين كأحد وأهم المهارات الأساسية، ولعل الارتباط والعلاقة ما بين المهارات الأساسية والقدرات الحركية من أحد الأسباب التي يرجع إليها هذا القصور.

وحيث أن إتباع إيقاع حركي أثناء الأداء إنما يدل على ارتفاع مستوى اللاعب بدنيا وفنيا ، حيث أن الانسياب في الحركات الرياضية ما هو إلا تبادل بين الانقباض والانبساط بطريقة انسيابية، أي كلما كان مسار القوة انسيابيا كلما كانت الحركة انسيابية، وهو ما يجعل المشاهد منجذب للأداء الحركي، نتيجة للإيقاع الذي يؤدي إلى الانسيابية في الأداء .

ولما كانت حركات القدمين من المهارات الأساسية لرياضة المبارزة والتي تدخل في الأداء الخططي للمبارز، وحيث أن الإيقاع متغير وفقا للظروف المختلفة للنزال بين المتبارزين، ومما سبق عرضه تتضح أهمية الإيقاع كمكون من مكونات المبارزة الحديثة ، مما دعا الباحث لبناء برنامج تدريبي لتنمية الإيقاعات الحركية للمهارات الأساسية من خلال تطوير القدرات الحركية الخاصة للمبارزين بمصاحبة الموسيقى.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى: (التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات الحركية على إيقاعات بعض المهارات الأساسية لحركات الرجلين للمبارزين)

فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات الحركية وإيقاعات حركات الرجلين لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القدرات الحركية وإيقاعات حركات الرجلين لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فرق الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى القدرات الحركية قيد البحث وإيقاعات حركات الرجلين.
- 4- توجد فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات الحركية وإيقاعات حركات الرجلين لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

التصميم التجريبي الذي استخدمه الباحث هو المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبليّة /

البعديّة على مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث من ناشئي المبارزة تحت (١٥) سنة لسلاحي الشيش وسيف المبارزة، المجموعة التجريبية (١٤) ناشئ، المجموعة الضابطة (١٣) ناشئ.

أدوات جمع البيانات:

- المسح المرجعي.
- استمارات تسجيل البيانات الخاصة بالقياسات الأساسية، اختبارات القدرات الحركية (قيود البحث).
- اختبار إيقاع حركات القدمين.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ميزان طبي.
- جهاز ريستاميتز.
- شريط قياس.
- شرائط لاصقة ملونة.
- ساعة إيقاف.
- سماعات.
- حامل ثلاثي للكاميرا.
- أعلام.
- أقماع.
- مقاعد سويدية.
- قلم سبورة ألوان.
- صفارة.
- كاميرا تصوير ديجيتال ماركة سوني.
- جهاز كمبيوتر محمول.

المعالجات الإحصائية :

تمت المعالجة الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي باستخدام برنامجي SPSS & EXELLE

، وتحقيقاً لأهداف البحث واختبار الفروض استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت".
- نسبة التحسن.

الاستخلاصات :

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث و العينة التي طبقت عليها الدراسة واستناداً

إلى ما أظهرته نتائج البحث يمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات الحركية (السرعة- القوة المميزة بالسرعة- تحمل السرعة- الرشاقة- الإيقاع الحركي لحركات القدمين)، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قدرتي (تحمل القوة المميزة بالسرعة- التوافق).

٢. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القدرات الحركية (السرعة- القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قدرتي (تحمل السرعة- التوافق) وكذلك الإيقاع الحركي لحركات القدمين.

٣. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فرق الفروق للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى القدرات الحركية قيد البحث والإيقاع الحركي لحركات القدمين.

٤. أظهرت النتائج وجود فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات الحركية والإيقاع الحركي حركات الرجلين لصالح المجموعة التجريبية.

التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

١- المدربين :

- تطبيق البرنامج المقترح لتنمية القدرات الحركية والإيقاع الحركي على ناشئ السلاح تحت ١٥ سنة.
- تطبيق الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لتحديد مستويات الناشئين في المرحلة السنية تحت ١٥ سنة.
- مراعاة خصائص المراحل السنية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.
- استخدام الموسيقى في التدريب على إيقاع حركات القدمين، والجمال الحركية للقدرات الحركية.

٢- الباحثين :

- إجراء دراسات مماثلة على المراحل السنية الأخرى.

٣- اتحاد السلاح :

- تطبيق البرنامج المقترح على لاعبي المنتخب المصري للسلاح على مراحل السنية المختلفة للاستفادة من

مستخلص البحث

" تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية على تنمية إيقاعات بعض المهارات الأساسية لحركات الرجلين للمبارزين "

اسم الباحث : عصام الدين عبد الفتاح عبد الفتاح رضوان.

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تنمية بعض القدرات الحركية على تنمية إيقاعات بعض المهارات الأساسية لحركات الرجلين للمبارزين، مما أثار لدى الباحث افتراض وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد تم إجراء الدراسة على عينة ناشئ المبارزة تحت (١٥) سنة لسلاحي الشيش وسيف المبارزة بنادي السلاح السكندري بالشاطبي، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية (١٤) ناشئ، المجموعة الضابطة (١٣) ناشئ. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبارات القدرات الحركية قيد البحث، واختبار الإيقاع الحركي لحركات القدمين لصالح المجموعة التجريبية.



**Faculty of sport Education
Training Department**

**Effect of Training Program for some Motor Abilities
on Developing Rhythms of some Basic Skills
For Foot work for Fencer**

Presented by

Essam Alden Abd El-Fattah Radwan

A research Submitted with the requirements getting degree
Of philosophy Ph.D in physical education

Supervised

Prof. Dr.

Mosaad Aly Mahmud

Professor at sport training Department
& Ex - Dean of the faculty of physical
Education Mansoura
University

Ass. Prof . Dr.

Osama Abd El-Rahman Aly

Assis. Professor at sport training
Department Faculty of Physical
Education Mansoura
University

Dr.

Hamada Abd El-aziz Habib

Dr. at Movement Sciences Department
Faculty of Physical Education
Mansoura University

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَلِ إِزْصَلَاتِي وَتَسْكِينِي

وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ

الْعَالَمِينَ

للصيا العظيمة

الأنعام (١٦٢)

Summary of research

"Effect of Training Program for some Motor Abilities on Developing Rhythms of some Basic Skills for Foot work for Fencer "

Name of researcher : Essam Alden Abd Alfattah Radwan

Introduction and research problem :

The scientific development of training methods is a goal sought by the nations of the world to provide knowledge and concepts in a simplified view of the trainers for the preparation and development for athletes to achieve the higher levels, there had already been a clear improvement in the level of fencing teams at the global level in general, which means to be with the introduction of scientific training to meet the this development

The nature of performance in sport fencing is characterized by the lack of stability, is not on the pace and one, in accordance with the reactions between fencers movements change according to the positions of the battleground and change, performance would be a quick attack in the positions of the different and less rate of speed of performance in other positions of the attack or preparation thinking building and preparation of the attacks, the rate depends performance after performance of fencing or other (especially movements), whether real or not touch, due the various processes of change in performance to the nature of the game, according to the level of fencers, and to better fencer in the battleground of the effort must be made throughout the game. This requires many of the physical abilities, and that fencing is one of duel individual sports are different from other sports activities as they require (the capacity - skills - patterns), especially according to the nature and style of performance, and a duel between the two free still facing each other Weapon, each of the many technical skills, and these skills with basic skills to perform movements that allow the feet fencer progress or retreat to the back, each one in order to attempt to register fencers touch the target in the region of a quorum.

And capabilities are the foundation of success in a variety of sports activities, and the selection of players in a sports activity in accordance with this capacity, for example, is the consensus of the most important neuromuscular capacity duel in individual mobility.

The conclusions :

Based on what the research results, aims and hypothesis, the research realized the following deductions :

1. The proposed training program showed a positive impact on the capacity in terms of kinetic (speed - speed characteristic of force - with the speed - the speed with distinctive force - fitness - compatibility), and the rhythm of the feet movements
2. The results showed superiority of the experimental group who had participated in the training program proposed to the control group used the traditional training program, and excellence in the dynamic capacity (speed - speed characteristic of force - with the speed - the speed with distinctive force - fitness compatibility).
3. Outperformed the experimental group who had participated in the training program proposed to the control group used the traditional training program, in the rhythm of the feet movements.
4. The differences in the rate of improvement in motor capacity (under consideration) the rhythm of foot movements in favor of the experimental control group.
5. The differences in the rate of improvement in motor capacity (in research) and the rhythm of the feet movements of the pilot in the telemetric measurement of Egypt.
6. The differences in the rate of improvement in motor capacity (in research) and the rhythm of the feet movements of the control group in the telemetric measurement of the clan.

The recommendations:

Based on the results of this search, the researcher recommend by the following:

1 – trainers:

- the application of the proposed program for the development of mobility and capacity on the emerging dynamic rhythm of arms under the age of 15.
- the application of tests designed by the researcher to determine the levels of young people in the Sunni Muslim under the age of 15.
- take into account the characteristics of the Sunni stages when working with young people so that they could be planned to upgrade their previous levels commensurate with their physical, physical, motor, mental, and social development.
- training in the use of music to the rhythm of movements footwork, dexterity, mobility capabilities of the motor.

2 - Researchers:

- carry out similar studies on other stages of the Sunni.

3 - The Union of Disarmament:

- the application of the proposed program to the players of the Egyptian force on the various stages of the Sunni to take advantage of it.

The aim of the new fencing is to record the exact number of legally touches the most appropriate ways of using performance skills and be an individual or an individual arm of the armed wing with the challenge or move forward.

Through observation and follow-up to the researcher and his analysis of the fencing match, especially for junior and junior competitions in the early stage and asked the experts and trainers found that there is a lack of rhythm and movements of the feet as one of the most basic skills, and the association and the relationship between basic skills and capacities of the motor is one of the reasons attributed to this shortcoming.

As the pace of follow activist during the performance is indicative of the high level of the player physically and technically, since the flow in the movements is a sports exchange between depression and extroversion way flow, where the path of power smoothly whenever traffic flow, which makes the viewer Attractable performance motor, as a result of the rhythm leading to the cruise performance.

Since the movements of the feet of the basic skills of sport fencing, which interfere in the performance of the tactic fencer, since the changing pace and according to the different circumstances of the still fencers, which has already introduced the importance of rhythm as a component of modern fencing, which invited the researcher to build a training program for the development of kinetic rhythms of basic skills through capacity development of the kinetic fencers accompanied by music.

Research aims :

The research aims to: (to identify the impact of the development of some capacity to develop the rhythms of some of the basic skills of the two movements fencers) through:

The Research hypothesis :

1. There are significant statistical differences between the tribal and measurement dimensional group of pilot The level of capacity kinetic rhythms and movements for the benefit of the two dimensional measurement

2. There are significant statistical differences between the tribal and measurement dimensional control of the group in the level of capacity and kinetic rhythms movements for the benefit of the two dimensional measurement.
3. There are significant statistical differences between groups differences for the experimental group The control group for the experimental group in the level of capacity Motor rhythms in question and the two movements.
4. There are differences in the rate of improvement between the experimental and control groups in the level of capacity Motor rhythms and movements of the two men for the benefit of the experimental group.

The research procedures :

The research method :

The researcher used the experimental method by using the experimental design for two groups (experimental and control) by applying the pre and post measures.

The research sample and community :

Research sample was selected from juniors under fencing (15) years for foil and saber, the experimental group (14) is, the control group (13) juniors.

Data Collecting tools :

- References scanning.
- Registration forms the basic data for the measurements, tests of motor capacity (under search).
- test movements, the rhythm of the feet.

The Statistical Treatment :

The statistical data treatment has been proceeded by using the computer programs SPSS and EXELLE .also to achieve the aims of the research and the hypothesis. The researcher used these statistic means:

- Mean
- Median
- Standard deviation
- Correlation coefficient
- Skewness coefficient
- " T " test
- improvement percentage
-

Abstract

Study aims to identify the impact of the development of some capacity to develop the kinetic rhythms of some of the basic skills of the two movements fencers, giving rise to the assumption by the existence of statistically significant differences between the experimental and control groups in the telemetric for the experimental group, has been used by the experimental method using the experimental design for two one pilot and the other officers, have been conducting the study on a sample arising under fencing (15) years for foil and saber Club Disarmament shatby Alexandria, and was divided into two groups, experimental group (14) is, the control group (13) arises. The results of the study showed the presence of statistically significant differences between the experimental and control groups in the telemetric capabilities kinetic tests under discussion, and testing movements, the rhythm of the feet for the experimental group