

المعراج

المراجع العربية

- ١ إبراهيم نبيل عبد العزيز : الأسس الفنية للمبارزة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ١٩٩٩ م مراد
- ٢ أحمد سعيد زهران : القواعد العلمية والفنية للرياضة التايكوندو، ط(١) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ٢٠٠٤ م
- ٣ أسامة كامل راتب ، : النمو والدافعية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٩ م
- ٤ أسامة صلاح فؤاد : تحديد أكثر المناطق إستهدافا للمسات في المبارزة ، رسالة ماجستير (غير منشور) كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م
- ٥ أشرف مسعد : دراسة تحليلية لنظم اللعب الهجومي والدفاعي لبطولة كأس العالم للناشئين ٢٠٠١ في رياضة المبارز لسلاح الشيش ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد الثامن والثلاثون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢٣ م
- ٦ السيد سامي صلاح الدين : إستراتيجية التوقيت الهجومي وتأثيرها على مستوى الانجاز لدى لاعبي المبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م
- ٧ ----- : دراسة تحليلية لاماكن اللمسات ومساهماتها النسبية في مستوى الانجاز لناشئات المبارزة ، المؤتمر الدولي الرابع عشر مدى الحياة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية ٢٠٠١ م
- ٨ أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأه المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٨ م
- ٩ بيتر . ح.ل.تومسون : المدخل إلى نظريات التدريب ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواه ، ١٩٩٨ م

- ١٠ جمال عبد الحميد عابدين : أصول المصارعة تعليم - تدريب ، دار المعارف ،
١٩٨٤
- ١١ جيهان كمال : فاعلية بعض المهارات الهجومية والدفاعية المؤثرة
على نتائج المباريات للاعبين الفريق القومي لسلاح
الشيش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٦ م
- ١٢ حسام محمد عبد الهادي : توقّيات تسجيل اللمسات وعلاقتها بنتائج المباريات
كمستهدف لتخطيط استراتيجيات المباريات في
المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م
- ١٣ خالد جمال : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاستجابة
الحركية لممارسي المصارعة ، رسالة ماجستير ، غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
حلوان ، ١٩٩٢ م
- ١٤ سامح محمد مجدى : إحراز اللمسات في أجزاء الجسم المستهدف
وعلاقتها بنتائج المباريات للاعبين سلاح سيف
المصارعة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م
- ١٥ شريف عبد القادر
العوضي : تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدى لاعبي
المستويات العالية في الكارتية كأساس لوضع
برنامج مقترح للتدريب على هذه المهارات ، رسالة
دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا
١٩٨٩ .
- ١٦ عبد الحلیم فتحي : علاقة التصور البصري المكاني والإدراك الحس
حركي بنتائج مباريات المصارعة ، رسالة ماجستير ،
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة
المنيا ١٩٩٥ م
- ١٧ عبد الحميد شرف : التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق
، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م
- ١٨ ----- : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق
للأسوياء والمعاقين ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ،
القاهرة ، ٢٠٠٢ م

- ١٩ عزت الكاشف : الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ م
- ٢٠ عصام محمود محمد عبد الفتاح : تأثير برنامج للإعداد الخطي لناشئ سلاح الشيش على مستوى الأداء ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، ٢٠٠٣ م
- ٢١ عمر محمد أبيب : تأثير برنامج تدريبي مقترح للتوقيت الهجومي على نتائج مباريات الكارتية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٧ م
- ٢٢ ماجدة محمود عادل : استراتيجية المباراة للاعبى المباراة وعلاقتها بنتائج المباريات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م
- ٢٣ محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي ، ط٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م
- ٢٤ : ----- : مدخل في علم النفس الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م
- ٢٥ : ----- : علم نفس التدريب والمنافسة والرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ م
- ٢٦ محسن رمضان على حسن : الدفاعات وعلاقتها بنتائج المباريات في الملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م
- ٢٧ مفتى ابراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري ، الخططي للاعب كرة القد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م
- ٢٨ : ----- : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م
- ٢٩ هوفر ديوييلر : مقتطفات من كرة القدم ، ترجمة يوغن شلايف ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، لابيخ ، د.ت

المراجع الأجنبية

- 30 **Brunetti-G, DeSantis.D** : The improvement of motor skills
Infencing SDs , rivista , di ,
Culture Sportive , Romajan ,
Mar1992 .
- 31 **Danil Revenu** : Manuel Del educdeur,
coordination Des Travaux,
Frealisation , federation francias
d escrime, 1999
- 32 **Jone Loumonce** : Stage d es crime , FEE , protocol
c Egypt francel Alex , Egypt ,
1997 .
- 33 **Mcinerney , Marjorey** : Advanced fencing, physical
Education dade .Country .public
School , Miami,1991
- 34 **Mid lene** : Wasatch Fencing
- 35 **Stucky,franklin & other** : Mini puk - fencing Guides,
General ,1993
- 36 **www.us fencing** : org .
- 37 **www. Zbigniev c3** : : Beat Attacks part 2: Tempo and
ajkovski.come Timing
- 38 **www . Fencing .net** : Simple Defense Exercises

الملاحق

ملحق (ا)

ملحق أسماء الخبراء

الاسم	الوظيفة	م
أ. د / إبراهيم نبيل عبد العزيز مراد	أستاذ المبارزة المتفرغ بقسم التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان	١
د / السيد سامي صلاح الدين	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.	٢
مدرّب / أليكس	المدير الفني للمنتخبات المصرية سيف مبارزة	٣
م . م / حسام عبد الهادي الشابوري	مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان	٤
مدرّب / حسن حسني	مدرّب الفريق القومي المصري لسلاح السيف	٥
د / خالد جمال	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان	٦
د / نبيل فوزي	مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان	٧
مدرّب / مارتون	مدرّب الفريق القومي المصري لسلاح السيف	٨
د/ مدحت عاصم	مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان	٩

ملحق (٢)

١
تحديد الأهمية النسبية لأراء الخبراء في محددات البرنامج التدريبي

الأهمية النسبية	غير مناسب		إلى حد ما		مناسب		المهارات	م
	%	ك	%	ك	%	ك		
							المهارات الفنية:	١
٦٦,٧%	٣٣,٣	٣	-	-	٦٦,٦	٦	(أ) تحركات الرجلين:	
							(ب) الهجوم:	
١٠٠%	-	-	-	-	١٠٠	٩	١- المستقيمة.	
١٠٠%	-	-	-	-	١٠٠	٩	٢- المغيرة .	
١٠٠%	-	-	-	-	١٠٠	٩	٣- القاطعة.	
٨٨,٩%	١١,١	١	-	-	٨٨,٨	٨	٤- العددية الثنائية.	
٧٧,٨%	١١,١	١	١	١	٧٧,٨	٧	٥- العددية الثلاثية	
٨٨,٩	١١,١	١	-	-	٨٨,٩	٨	٦- المزدوجة	
							(ج) الإعداد للهجوم:	
١٠٠%	-	-	-	-	١٠٠	٩	١- الضربة والهجوم المباشر.	
٣٣,٣%	٦٦,٧	٦	-	-	٣٣,٣	٣	٢- الضربة والهجوم غير المباشر.	
١٠٠%	-	-	-	-	١٠٠	٩	٣- الضاغطة مع الهجوم المباشر.	
٣٣,٣%	٦٦,٧	٦	-	-	٣٣,٣	٣	٤- الضاغطة مع الهجوم غير المباشر.	
١١,١%	٧٧,٨	٧	١١,١	١	١١,١	١	٥- الكاشطة.	
٨٨,٨%	-	-	١١,١	١	٨٨,٨	٨	(د) الإعداد بغياب النصل.	
							(هـ) الدفاع:	
٨٨,٩%	-	-	١١,١	١	٨٨,٩	٨	١- البسيط (الجانبى).	
٨٨,٩%	-	-	١١,١	١	٨٨,٩	٨	٢- الدائري.	
٨٨,٩%	-	-	١١,١	١	٨٨,٩	٨	٣- النصف دائري	
٨٨,٩%	-	-	١١,١	١	٨٨,٩	٨	٤- القطري.	

م	المهارات	مناسب		إلى حد ما		غير مناسب		الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%	ك	%	
	(و) الدفاع والرد:							
	١- الدفاع والرد المباشر.	٩	١٠٠	-	-	-	-	%١٠٠
	٢- الدفاع والرد غير المباشر:							
	* بالمغيرة.	٩	١٠٠	-	-	-	-	%١٠٠
	* بالقاطعة.	٩	١٠٠	-	-	-	-	%١٠٠
	(ز) رد الفعل الثاني:							
	١- مباشر	٩	١٠٠	-	-	-	-	%١٠٠
	٢- غير مباشر:							
	* بالمغيرة .	٩	١٠٠	-	-	-	-	%١٠٠
	* بالقاطعة.	٩	١٠٠	-	-	-	-	%١٠٠
٢	المواقف الخطئية:							
	(أ) الهجمة المستقيمة:							
	١- ضبط المسافة +ضربة قوية + مستقيمة.	٥	٥٥,٦	١	١١,١	٣	٣٣,٣	%٥٥,٦
	٢- غلق المسافة +مستقيمة.	٥	٥٥,٦	١	١١,١	٣	٣٣,٣	%٥٥,٦
	(ب) الهجمة لقاطعة							
	١- ضبط المسافة + قاطعة	٦	٦٦,٧	-	-	٣	٣٣,٣	%٦٦,٧
	(ج)الهجمة المغيرة :							
	١- ضبط المسافة + المغيرة في اتجاهات متنوعة	٩	١٠٠	-	-	-	-	%١٠٠
	(د) الدفاع والرد							
	١- الدفاع والرد المباشر	١	١١,١	٣	٣٣,٣	٥	٥٥,٦	%١١,١
	٢- الدفاع والرد غير المباشر	١	١١,١	٣	٣٣,٣	٥	٥٥,٦	%١١,١

م	المهارات	مناسب		إلى حد ما		غير مناسب		الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%	ك	%	
٣	فترة البرنامج :							
	(أ) ٨ أسابيع	-	-	-	-	٩	١٠٠	%٠
	(ب) ١٠ أسابيع	-	-	-	-	٩	١٠٠	%٠
	(ج) ١٢ أسبوع	٩	١٠٠	-	-	-	-	%١٠٠
٤	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع							
	- (٣) وحدات	٨	٨٨,٩	-	-	١	١١,١	%٨٨,٩
	- (٤) وحدات	١	١١,١	-	-	٨	٨٨,٩	%١١,١
	- (٥) وحدات	-	-	-	-	-	-	-
٥	الإعداد الخططي في أجزاء الوحدة التدريبية							
	(أ) أثناء الإعداد البدني	-	-	٢	٢٢,٢	٧	٧٧,٨	%٠
	(ب) أثناء تمارين القدمين	٨	٨٨,٩	١	١,١١	-	-	%٨٨,٩
	(ج) أثناء تدريبات الحائط	٦	٦٦,٧	٢	٢٢,٢	١	١١,١	%٦٦,٧
	(د) أثناء الدرس مع الزميل ٩	٩	١٠٠	-	-	-	-	%١٠٠
	(هـ) أثناء الدرس الفردي	٩	١٠٠	-	-	-	-	%١٠٠
	(و) أثناء المباريات التدريبية	٩	١٠٠	-	-	-	-	%١٠٠
٦	مساعدات البرنامج :							
	(أ) اختبار لقياس القدرات العقلية	-	-	١	١١,١	٨	٨٨,٩	%٠
	(ب) اختبار معرفي لقياس معلومات اللاعبين الخططية	٥	٥٥,٦	٢	٢٢,٢	٢	٢٢,٢	%٥٥,٦

ماتلق (۶)

١
تحديد المحددات المستخدمة وفقا إلى الأهمية النسبية لأراء الخبراء

م	المهارات	ك	الأهمية النسبية
	(ز) رد الفعل الثاني : ١- المباشر : ٢ - الغير مباشر:	٩	%١٠٠
	* بالقاطعة	٩	%١٠٠
	* بالمغيرة	٩	%١٠٠
٢	المواقف الخطئية: (أ) الهجمة المستقيمة : ١ - ضبط المسافة + ضربة قوية + مستقيمة ٢ - غلق المسافة + مستقيمة (ب) الهجمة القاطعة : ١ - ضبط المسافة + قاطعة (ج) الهجمة المغيرة:	٥ ٥ ٦	%٥٥,٦ %٥٥,٦ %٦٦,٧
٣	١- ضبط المسافة + مغيرة في اتجاهات متنوعة فترة البرنامج :	٩	%١٠٠
	* ١٢ أسبوع	٩	%١٠٠
٤	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع:		
	* (٣) وحدات	٨	%٨٨,٩
٥	الإعداد الخططي في أجزاء الوحدة التدريبية: * أثناء تمرينات القدمين * أثناء تدريبات الحائط * أثناء الدرس مع الزميل * أثناء الدرس الفردي * أثناء المباريات التدريبية	٨ ٦ ٩ ٩ ٩	%٨٨,٩ %٦٦,٧ %١٠٠ %١٠٠ %١٠٠
٦	مساعدات البرنامج: اختبار معرفي لقياس معلومات اللاعبين الخطئية	٥	%٥٥,٦

ملحق (٤)

إستمارة استبيان
خاصة بمحددات البرنامج

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد....

تقوم الباحثة بإعداد برنامج مقترح للإعداد الخططي لدى لاعبي سلاح الشيش تحت
١٧ سنة .

والاستمارة المعروضة على سيادتكم تعرض محددات البرنامج المقترح وأبعاده
ولما كنتم سيادتكم من ذوي الخبرة في هذا المجال . لذا تأمل الباحثة في الاستفادة
من خبرات سيادتكم من أجل تطبيق هذا البحث على أسس علمية وخبرات ميدانية
والباحثة إذ تشكر سيادتكم على حسن التعاون الصادق .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة هبة روي أبو المعاطي
مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي
جامعة طنطا

ماتلق (٥)

م	البرنامج المقترح	مناسب	إلى حد ما	غير مناسب
١	<p>المهارات الفنية:</p> <p>١- تحركات الرجلين</p> <p>٢- الهجوم:</p> <p>- الهجوم البسيط</p> <p>أ- المستقيمة</p> <p>ب- المغيرة</p> <p>ج - القاطعة</p> <p>- الهجوم المركب</p> <p>أ- العددية الثنائية</p> <p>ب- العددية الثلاثية</p> <p>ج - المزدوجة</p> <p>٣- الإعداد للهجوم (الهجمات النصلية)</p> <p>أ- الضربة والهجوم المباشر</p> <p>ب - الضربة والهجوم الغير مباشر</p> <p>ج- الضاغطة مع الهجوم مباشر</p> <p>د - الضاغطة مع هجوم غير مباشر</p> <p>هـ - الكاشطة وهجوم مباشر</p> <p>٤- الإعداد بغياب النصل</p> <p>٥- الدفاع :</p> <p>أ - البسيط (الجانبي)</p> <p>ب - الدائري</p> <p>ج - النصف دائري</p> <p>د - القطري</p> <p>٦- الدفاع والرد :</p> <p>أ- الدفاع والرد المباشر</p> <p>ب - الدفاع والرد غير المباشر :</p>			

م	البرنامج المقترح	مناسب	إلى حد ما	غير مناسب
	<ul style="list-style-type: none"> - بالمغيرة - بالقاطعة ٧- رد الفعل الثاني : - مباشر - غير مباشر - بالمغيرة - بالمقاطعة 			
٢	<p>المواقف الخطئية : ا</p> <ul style="list-style-type: none"> ١- الهجمة المستقيمة أ- ضبط المسافة (مسافة الطعن) + ضربة قوية + مستقيمة ب - غلق المسافة + مستقيمة ٢- الهجمة القاطعة : - ضبط المسافة + المغيرة في اتجاهات متنوعة ٤- الدفاع والرد : أ- الدفاع والرد المباشر ب - الدفاع والرد غير المباشر 			
٣	<p>فترة البرنامج :</p> <ul style="list-style-type: none"> ١- ٨ أسابيع ب - ١٠ أسابيع ج- ١٢ أسبوع 			

م	البرنامج المقترح	مناسب	إلى حد ما	غير مناسب
٤	عدد الوحدات في الأسبوع (٣) وحدات (٤) (٥) أكثر من (٥)			
٥	توقيت الإعداد الخططي في أجزاء الوحدة التدريبية : - أثناء الإعداد البدني - أثناء تمارين القدمين - أثناء تمارين الحائط - أثناء الدرس مع الزميل - أثناء الدرس الفردي - أثناء المباريات التدريبية			
٦	مساعدات البرنامج : - اختبارات لقياس القدرات العقلية - اختبار معرفي لقياس معلومات اللاعبين الخططية			

مقترحات ترون سيادتكم إضافتها لإثراء البرنامج:

-
-
-
-
-
-

ملحق (٦)

استمارة تقييم مستوى الأداء البدني

درجة اللاعب	مواصفات الاختبار	اسم الاختبار	القدرة البدنية
	يقف اللاعب في وضع تحفز ثم يبدأ عند الإشارة بأداء أكبر عدد ممكن من المرات في الزمن المحدد	اختبار سرعة أداء الحركة الانبساطية في زمن ١٠ ث	السرعة الحركية
	يقف اللاعب وجانبه لأحد الحائط والأخرى خلف ظهره عند الإشارة يقوم بثني الركبتين ومدهما بأكثر سرعة وقوة ويلمس أعلى نقطة في التدريب الذي على الحائط الثالث يعطى ثلاث محاولات تؤخذ أفضلهم	اختبار الوثب العمودي للقدرة العضلية للرجلين	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
	يقف اللاعب في حدود مسافة ٤,٥ متر يدفع الكرة من الجانب كما في دفع الجلة وتسجل المسافة ويعطى ثلاث محاولات تؤخذ أفضلهم	اختبار دفع الكرة باليدين	القوة المميزة بالسرعة لليدين
	يقف اللاعب بين قائمين مشدود بينهما أستيك على ارتفاع ٨٠ سم ثم يبدأ في الجري في المكان لـ ١ ق ثم ١ ق راحة ثم البدء في الجري مرة ثانية لمدة ٣ ق وبحسب أفضل محاولة .	الجري في المكان ٣ ق	التحمل الدوري التنفسي
	يقف اللاعب أمام لوحة طعن في وضع التحفز سكون بها ٥ دوائر متداخلة نق= ٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، الدائرة المركزية سوداء اللون قم القيام بثلاث محاولات وتؤخذ الدرجة الأعلى للمركز والأقل بالنسبة للخارج .	قياس دقة اللاعب أداء الطعن وفرد الذراع المسلحة	الدقة في الأداء
	يقف اللاعب أمام لوحة الطعن التي بها ثماني دوائر قطر كل دائرة ١٠ سم عند سماع الإشارة تقوم بعمل فرد الذراع ولمس الدائرة الأولى ثم الثانية وهكذا حتى الثماني دوائر وتعطى ثلاث محاولات تؤخذ أفضلهم .	اختبار التوافق بين الذراع المسلحة العين	التوافق
	يقف اللاعب معتدل وعند الإشارة يقوم بوضع الكفين على الأرض والركبتين بين الذراعين مع قذف القدمين خلفاً ثم أماماً ثم الوقوف وهذا بأكبر عدد ممكن في مرة ١٠ ث	الانبطاح المائل من الوقوف	الرشاقة

استمارة تسجيل بيانات اللاعبين بدنيا

م	أسماء اللاعبين	السرعة الحركية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	القوة المميزة بالسرعة باليدين	التحمل الدوري التنفسي	الدقة في الأداء	التوافق	الرشاقة
١								
٢								
٣								
٤								
٥								
٦								
٧								
٨								
٩								
١٠								
١٢								
١٣								
١٤								
١٥								
١٦								
١٧								
١٨								
١٩								
٢٠								
٢١								
٢٢								
٢٣								
٢٤								
٢٥								

ملحق (۷)

استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري

درجة أداء اللاعب	الدرجة المثالية	النواحي الفنية في المهارات الأساسية	المهارات الأساسية
	٣	١- الرأس والكتفين والجذع : - الرأس عمودي والنظر مواجه للمنافس . - عدم سقوط الكتف أو استدارة الكتفين والجذع عمودي وعدم الميل للأمام أو الخلف أو أحد الجانبين ٢- الذراعين : -الذراع المسلحة على استقامة واحدة وموازية للأرض العضد مع الساعد زاوية أكثر من القائمة - العضد يبعد عن الجسم مسافة قبضة يد. - الذراع الحرة ترفع خلف الرأس بحيث تكون هناك زاوية قائمة بين العضد والساعد . - العضد موازي للأرض وعلى امتداد الكتف . - رسغ اليد والأصابع مرتخيين بدون تصلب . ٣- الرجلين : - انثناء الركبتين واتجاههم للخارج وعمودي على الأرض . - المسافة بين القدمين ١,٥ بوصة . - القدم الأمامية عمودية على كعب القدم الخلفية والكعبان على استقامة واحدة .	التحفز (الاستعداد)
	٤		
	١٠		المجموع
	٢	- الجذع عمودي على الحوض والنظر مواجه للمنافس - حركة القدمين واحدة تلو الأخرى الأمامية ثم الخلفية بدون زحف. نقل القدمين للأمام مع الاحتفاظ بنفس المسافة بين القدمين تعد الأداء حيث تؤدي من مفصل الركبة	التقدم للأمام
	٢	- الاحتفاظ بدرجة انثناء الركبتين والجسم في حالة استقامة مع الاحتفاظ بالخط العمودي الوهمي الفاصل بين كعب القدم الأمامية وكعب القدم الخلفية أثناء الحركة. - يجب أن يكون سريعاً وانسيابياً مع الحافظة على ثبات الرأس .	
	٢		
	١٠		المجموع
	٢	- الجذع عمودي على الحوض والنظر مواجهة للمنافس . - نقل القدمين واحدة تلو الأخرى الخلفية تليها الأمامية بدون زحف والحركة من مفصل الركبة .	التفكير للخلف
	٢		

المهارات الأساسية	النواحي الفنية في المهارات الأساسية	الدرجة المثالية	درجة أداء اللاعب
	<ul style="list-style-type: none"> - الاحتفاظ بانثناء الركبتين والجسم في حالة استقامة مع الاحتفاظ بالخط العمودي الوهمي الواصل بين كعب القدم الأمامية وكعب القدم الخلفية . - يجب أن يكون التقهقر سريعاً وانسيابياً مع المحافظة على ثبات الرأس . 	٢	٢
المجموع		١٠	
الحركة الانبساطية (الطعن)	<ul style="list-style-type: none"> ١- الذراعين : - فرد الذراع المسلحة للأمام بدون تصلب قفي اتجاه أمامي تجاه الهدف بحيث يكون الكتف والذراع والقبضة والسلاح على خط مستقيم موازي للأرض مع خفض الذبابة قليلاً عن مستوى الواقي . 	٢	
	<ul style="list-style-type: none"> دفع الذراع الحركة للخلف ولأسفل بسرعة بحيث تكون موازية للرجل الخلفية والكتف مواجهة لأعلى مع عدم ملاسة الكف للرجل الخلفية. 		
	٢- الرجلين :		
	<ul style="list-style-type: none"> - يتم الدفع بالقدم الخلفية للأمام عن طريق فرد الركبة وفي هذه اللحظة يتم نقل القدم الأمامية بسرعة للأمام بحيث تلامس القدم الأرض بالكعب أولاً ثم يليه المشط 	٢	٢
	<ul style="list-style-type: none"> - الرجل الخلفية على كامل استقامتها وباطن القدم ملاصق للأرض وركبة القدم الأمامية عمودية على المشط. - انسيابية الحركة وتسلسلها مع أسبقية اليد عم القدم في الحركة . 	٢	
المجموع		١٠	
الهجمة المستقيمة	<ul style="list-style-type: none"> P - وضع التحفز السادس. L - فتح ثغرة. P - فرد الذراع المسلحة. P - الطعن وإحراز لمسة. 	٤	٣
المجموع		١٠	
الهجمة المغيرة	<ul style="list-style-type: none"> P - وضع التحفز السادس. L - الضغط على نصل اللاعب . P - النزول أسفل واقي المدرب وعمل تهويشة المغيرة . P - الطعن مع إحراز لمسة . 	٤	٣
المجموع		١٠	

	٤		الهجمة القاطعة
		P - وضع التحفز السادس . L - الضغط مع سحب الذراع المسلحة للخلف	
	٣	P - تغيير اتجاه النصل بالمرور من أمام الذبابة مع فرد الذراع المسلحة على كامل استقامتها في الاتجاه المغاير للتلاحم . P - الطعن مع إحراز لمسة .	
	٣		
	١٠		المجموع
	٤	P - وضع التحفز السادس . P - النزول أسفل وافي المدرب وعمل تهويشة المغيرة .	الهجمة العدوية الثنائية
	٢	L - يقوم بالدفاع الجانبي .	
	٢	P - الهروب من الدفاع بعمل مغيرة معكوسة مع فرد الذراع المسلحة على كامل استقامتها .	
	٢	P - الطعن وإحراز لمسة .	
	١٠		المجموع
	٤	P - وضع التحفز السادس	الهجمة العدوية الثلاثية
	٢	P - النزول أسفل وافي المدرب وعمل تهويشة المغيرة الأولى .	
		L - يقوم بعمل الدفاع الجانبي .	
	٢	P - الهروب من الدفاع بعمل تهويشة المغيرة الثانية .	
		L - يقوم بعمل الدفاع الجانبي .	
	٢	P - يقوم بالهروب من الدفاع الثاني وعمل المغيرة المعكوسة مع الطعن وإحراز لمسة .	
	١٠		المجموع
	٤	P - وضع التحفز السادس	الهجمة المزدوجة
	٢	P - عمل تهويشة المغيرة	
		L - عمل دفاع دائري	
	٢	P - الهروب منه مغيرة معكوسة دون ثني الذراع	
	٢	P - الطعن وإحراز لمسة	

	١٠		المجموع
	٤	P- وضع التحفز السادس	الضربة والهجوم المباشر
	٤	P- القيام بضربة قوية حادة لفتح ثغرة	
	٢	P- الهجوم بمستقيمة بسرعة وإحراز لمسة	
	١٠		المجموع
	٤	P- وضع التحفز السادس	الضربة والهجوم المباشر
	٤	P- القيام بالتلاحم بين النصلين مع فرد الذراع المسلحة وعمل مستقيمة .	
	٢	P- الطعن وإحراز لمسة	
	١٠		المجموع
	٤	P- وضع التحفز السادس	الدفاع البسيط) (الجانبى)
		L- عمل هجمة المغيرة	
	٣	P- دفاع بسيط من السادس إلى الرابع	
	٣	P- الرد بمستقيمة والطعن مع إحراز لمسة	
	١٠		المجموع
	٤	P- وضع التحفز السادس	الدفاع الدائري
		L- يقوم بعمل هجمة المغيرة	
	٣	P- دفاع دائري سادس والثبات مع التحكم في سلاح المدرّب	
	٣	P- الرد بمستقيمة والطعن مع إحراز لمسة	
	١٠		المجموع
	٤	P- وضع التحفز السادس	الدفاع نصف الدائري
		L- يقوم بعمل هجمة المغيرة في الثامن	
	٣	P- دفاع نصف دائري مع إخراج سلاح المدرّب عن الهدف	
	٣	P- الرد بمستقيمة والطعن مع إحراز لمسة	
	١٠		المجموع
	٤	P- وضع التحفز السادس	الدفاع القطري
		L- يقوم بعمل هجمة المغيرة في الثامن	
	٣	P- دفاع نصف دائري مع إخراج سلاح المدرّب عن	

الهدف		
P- الرد بمستقيمة والطعن مع إحراز لمسة	٣	
	١٠	المجموع
P- وضع التحفز السادس	٤	الدفاع والرد المباشر
L- يقوم بعمل المغيرة في الرابع		
P- يقوم بالدفاع الجانبي	٢	
P- عمل الهجمة المستقيمة في نفس خط الدفاع الناجح	٢	
P- الطعن مع إحراز لمسة	٢	
	١٠	المجموع
P- وضع التحفز السادس		الدفاع والرد الغير مباشر بالمغيرة
L- يقوم بعمل المغيرة في الرابع		
P- يقوم بالدفاع الجانبي		
P- عمل الهجمة المغيرة في عكس خط الدفاع الناجح		
P- الطعن مع إحراز لمسة		
	١٠	المجموع
P- وضع التحفز السادس		الدفاع والرد الغير مباشر بالقاطعة
L- يقوم بعمل المغيرة في الرابع		
P- يقوم بالدفاع الجانبي		
P- عمل الهجمة القاطعة في عكس خط الدفاع الناجح		
P- الطعن مع إحراز لمسة		
	١٠	المجموع

ملحق (۱)

ملحق (۹)

المحتوى الخططي للبرنامج التدريبي المقترح

أولا : المهارات الفنية :

(أ) تحركات الرجلين

- التقدم للأمام بطول ١٤ متر .
- التقهقر للخلف بطول ١٤ متر.
- التقدم بطول خطوتين للخلف .
- التقهقر للخلف بطول خطوتين للخلف .
- التقدم والتقهر بطول خطوة واحدة في عدتين .
- التقدم مع الطعن .
- التقدم بطول خطوتين مع الطعن .
- التقهقر مع الدفاع ثم الطعن .
- الطعن مع التكملة بميل الجذع للأمام .
- التقدم ثم الطعن بتوقيت منخفض السرعة إلى أن تصل سرعة الأداء إلى السرعة والقوة المشابهة لسير المباراة .

(ب) الهجوم

(١) الهجمة المستقيمة :

- مراجعة على الأداء المهاري والفني لدى اللاعب في عدة واحدة .
- تطبيقها لفظيا بالنداء على الأجزاء كالاتي :
- (١) عند فتح ثغرة في الوضع السادس من قبل المدرب .
- (٢) يقوم اللاعب بفرد الذراع المسلحة مهددا الهدف.
- (٣) يقوم اللاعب بأداء الطعن محققا لمسة في هدف المدرب

- تطبيقها بالإحساس بالنصل كالاتي :

- (١) بدون نداء وبالإشارة بالنصل عند فتح الثغرة.
- (٢) يقوم بفرد الذراع المسلحة كرد فعل لفتح الثغرة.
- (٣) يقوم اللاعب بالطعن مباشرة بعد فرد الذراع.
- (٤) التدرج من السهل إلى الصعب في مراحل الأداء

- تطبيقها بتغيير المسافة (بالتحركات) كالاتي :

- (١) يقوم المدرب بفتح الثغرة أثناء الرجوع إلى الخلف.
- (٢) يقوم اللاعب بفرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام.
- (٣) ثم أداء الطعن .

ثم يقوم المدرب بزيادة الصعوبة بتحديد الآتي :

- مكان إحراز اللمسة.

- أدائها في عدة واحدة

- أدائها حسب المسافة المتاحة.

(٤) يقوم المدرب بالرجوع للخلف مع فتح ثغرة.

(٥) يقوم المدرب بالضغط على النصل مع الرجوع للخلف .

(٦) عند قيام اللاعب بعمل المغيرة يفتح المدرب المسافة .

(٧) يقوم اللاعب بأداء التقدم والطنع حتى ضبط المسافة .

- تطبيقها بغياب النصل كالاتي :

(١) التأكد من قدرة اللاعب على أداء المهارة .

(٢) تغيير التوقيت في الأداء من البطيء إلى السريع .

(٣) زيادة الصعوبات من قبل المدرب للاعب كفتح المسافة بينهما أو غلق المسافة لمحاولة

إرباك الخصم واستغلال قمة الخبرة في معالجة هذا الموقف .

(٣) الهجمة القاطعة :

- مراجعة الأداء المهارى و الفني لدى اللاعب في عدة واحدة .

- تطبيقها لفظيا بالنداء على الأجزاء كالتالي :

(١) يقوم المدرب بسحب الذراع للخلف

(٢) يقوم اللاعب بزحقة نصلة على نصل المدرب مع قطع اتجاه التلاحم

إلى الجهة الأخرى .

(٣) يفرد ذراعه المسلحة بعد أداء تهويشة القاطعة

(٤) يقوم اللاعب بالطنع وإحراز لمسة .

- تطبيقها بالإحساس بالنصل كالاتي :

(١) عند سحب المدرب لنصلة للخلف .

(٢) يقوم اللاعب بالزحقة وتغيير اتجاه النصل وفرد الذراع المسلحة.

(٣) يقوم المدرب بالطنع وإحراز لمسة

- تطبيقها بتغيير المسافة (بالتحركات) كالاتي :

(١) يقوم المدرب بسحب ذراعه مع التحرك إلى الخلف.

(٢) تكمن مهارة اللاعب في المحافظة على المسافة وإكمال المهارة وأداء

القاطعة ثم الطعن .

(٣) عند أداء المدرب للرجوع وعند أداء تهويشة القاطعة يقوم المدرب

بالرجوع مرة أخرى إلى الخلف لفتح المسافة

(٤) يقوم اللاعب بأداء التقدم ثم الطعن لخلف المسافة.

- تطبيقها بغياب النصل كالاتي :

- (١) التأكد من قدرة اللاعب على أداء المهارة بصورة متناسقة
- (٢) تطبيقها في ظروف أقرب إلى المباراة
- (٣) أدائها من الثبات ثم من الحركة
- (٤) أدائها بسرعة متدرجة من المدرب من البطيء إلى السريع.
- (٥) الوصول بالمهارة إلى التوافق بالأداء .

(٤) الهجمة العدديّة الثنائيّة :

- مراجعة على الأداء المهاري والفني لدى اللاعب في عدة واحدة .

- تطبيقها لفظيا بالنداء على الأجزاء كالاتي :

- (١) يقوم اللاعب بعمل تهويشة المغيرة
- (٢) يقوم المدرب بالدفاع الجانبي
- (٣) يقوم اللاعب بالهروب بعمل مغيرة والعودة للوضع الأصلي للتلاحم
- (٤) يقوم اللاعب بأداء الطعن مع إحراز لمسة

- تطبيقها بالإحساس بالنصل كالاتي :

(١) عند قيام اللاعب بالتهويشة الأولى يقوم في نفس الوقت المدرب بعمل الدفاع الجانبي مع

ملاحظة التدرج في السرعة من البطيء إلى السريع

(٢) يقوم اللاعب عند بدء حركة المدرب وقيامه بالدفاع بأداء المغيرة أو التهويشة الثانية

(٣) يتبعها بالطعن وإحراز لمسة .

- تطبيقها بتغير المسافة (بالتحركات) كالاتي :

- (١) يقوم اللاعب بعمل التهويشة الأولى مع التقدم للامام
- (٢) في هذه الحالة يقوم المدرب بعمل نقهقر للخلف مع أداء الدفاع الجانبي.
- (٣) يقوم اللاعب بأداء الهروب مع الدفاع بمغيرة مع التقدم للأمام .
- (٤) القيام بالطعن مع إحراز لمسة .
- (٥) يمكن زيادة صعوبة الأداء لتحديد الأتي :

- مكان إحراز اللمسة .

- أدائها في توقيت واحد

- أدائها حسب المسافة .

- تطبيقها بغياب النصل كالاتي :

(١) التأكد من أدائها بصورة صحيحة .

- (٢) طلوع نصل المدرب من كلا الاتجاهين لمحاولة التلاحم مع اللاعب
- (٣) أدائها بصورة متدرجة من السرعة حتى الوصول إلى السرعة المطلوبة في المباريات
- (٤) ثبات المدرب مع تثبيت المسافة (الأداء من وضع الثبات)
- (٥) الهجمة العددية الثلاثية :
- مراجعة على الأداء المهاري والفني لدى اللاعب .
- تطبيقها لفظيا بالنداء على الأجزاء كالاتي :
- (١) اللاعب يقوم بالتهويشة الأولى
- (٢) يقوم المدرب بالدفاع الجانبي واللاعب يؤدي تهويشة المغيرة الثانية
- (٣) المدرب يقوم بالدفاع الرابع إلى السادس واللاعب يقوم بالمغيرة والطعن
- تطبيقها بالإحساس بالنصل كالاتي :
- (١) عند قيام اللاعب بالتهويشة الأولى يقوم في نفس الوقت المدرب بعمل الدفاع الجانبي مع ملاحظة التدرج في السرعة .
- (٢) يقوم اللاعب بالتهويشة الثانية وفي نفس الوقت يقوم المدرب بعمل الدفاع الجانبي
- (٣) يقوم اللاعب بعمل تهويشة المغيرة الثالثة وأداء الطعن وإحراز لمسة
- تطبيقها بتغير المسافة (بالتحركات) كالاتي :
- (١) يقوم اللاعب بعمل التهويشة الأولى بالتحرك للأمام مما يجبر المدرب على عمل الدفاع الجانبي مع الرجوع إلى الخلف .
- (٢) وفي أثناء الدفاع الفاشل يقوم اللاعب بعمل التهويشة الثانية مع حركة فرد الذراع المسلحة مع التحرك للأمام .
- (٣) وفي أثناء الدفاع الجانبي الثاني يقوم المدرب بالرجوع إلى الخلف
- (٤) يقوم اللاعب بعمل التهويشة الثالثة مع التحرك للأمام مع الطعن وإحراز لمسة
- تطبيقها بغياب النصل كالاتي :
- (١) التأكد من أدائها بصورة صحيحة .
- (٢) ضرورة الأداء بالتوقيت البطيء في البداية من قبل اللاعب ثم بسرعة قصوى
- (٣) يقوم المدرب بالدفاع ببطء ثم تزداد السرعة لتحسين سرعة رد فعل اللاعب
- (٦) الهجمة المزدوجة :
- مراجعة الأداء المهاري والفني لدى اللاعب .
- تطبيقها لفظيا بالنداء على الأجزاء كالاتي :
- (١) اللاعب يقوم بتهويشة المغيرة من أسفل الواقى لإجبار المدرب على الدفاع الدائري
- (٢) يقوم المدرب بالدفاع الدائري وأثناءه يقوم اللاعب بعمل مغيرة ثم يقوم بالطعن وإحراز لمسة
- تطبيقها بالإحساس بالنصل كالاتي :

- (١) عند أداء تهويشه المغيرة يلاحظ المدرب أنها تؤدي من أسفل الواقى مما يجعله يؤدي الدفاع الدائري
- (٢) في أثناء أداء الدفاع الدائري يستغل اللاعب الفرصة لأداء مغيرة أخرى والهروب من الدفاع والطنع .

- تطبيقها بالإحساس بالنصل كالاتي :

(١) عند أداء تهويشة المغيرة يلاحظ المدرب أنها تؤدي من أسفل الوافي مما يجعله يؤدي الدفاع الدائري

(٢) في أثناء أداء الدفاع الدائري يستغل اللاعب الفرصة لأداء مغيرة أخرى والهروب من الدفاع والطنع

-تطبيقها بتغيير المسافات (بالتحركات) كالاتي :

(١) يقوم اللاعب بعمل تهويشة المغيرة مع التقدم للأمام

(٢) مما يجبر المدرب إلى الرجوع للخلف وهو يقوم بالدفاع الدائري

(٣) فيقوم اللاعب بالتقدم وهو يهرب من الدفاع بعمل مغيرة ثم الطعن

- تطبيقها بغياب النصل كالاتي :

(١) التأكد من تطبيقها بطريقة فنية ومتناسقة ومتسلسلة

(٢) أدائها من الثبات ثم من الحركة

(٣) يمكن للمدرب من إيجاد بعض الصعوبات عند قيام اللاعب بالأداء كفتح المسافة زيادة سرعة أداء الدفاع ووقف الهجمة

{ج} الإعداد للهجوم

(١) الضربة والهجوم المباشر :

- مراجعة على المهارة

- تطبيقها لفظيا بالنداء على الأجزاء كالاتي :

(١) يقوم اللاعب بضربة على نصل المدرب بقوة بهدف إبعاد نصله

(٢) ثم يقوم اللاعب بالهجوم المباشر (هجمة مستقيمة)

(٣) ويتبعها بالطنع وإحراز لمسة .

- تطبيقها بالإحساس بالنصل كالاتي :

(١) عندما يضرب اللاعب نصل المدرب يقوم بالهجوم مباشرة قبل أن يتمكن المدرب من الرد أو الدفاع

(٢) يقوم اللاعب بأداء الطعن

- تطبيقها بتغيير المسافات (بالتحركات) كالاتي :

(١) يقوم اللاعب بعمل الضربة القوية مع التقدم إلى الأمام مما يجبر المدرب على تقهقره إلى الخلف

(٢) يقوم اللاعب بعمل تهويشة المستقيمة مع التقدم والطنع

- تطبيقها بغياب النصل كالاتي :

(١) ينتظر اللاعب المدرب لكي يرفع نصلة لأعلى ويقوم بضربة ثم يليها تهويشة المستقيمة

(٢) ثم الطعن وإحراز لمسة

(٢) الضاغطة والهجوم المباشر

- مراجعة على المهارة

- تطبيقها لفظيا بالنداء على الأجزاء كالاتي :

(١) يقوم المدرب بعمل تهويشة المغيرة

(٢) يقوم اللاعب بفرد الذراع المسلحة مع الضغط علىة لأسفل

(٣) يقوم اللاعب بفرد الذراع مع أداء الطعن وإحراز لمسة

- تطبيقها بالإحساس بالنصل كالاتي :

(١) عند ترك المدرب نصل اللاعب لعمل تهويشة المغيرة

(٢) يقوم اللاعب بالضغط على سلاح المنافس وفرد الذراع المسلحة والطعن

- تطبيقها بغياب النصل كالاتي :

(١) طلوع نصل المدرب وفردة مع تهويشة المستقيمة

(٢) تقدم اللاعب مع مسك نصل المدرب بواسطة الضغط على نصلة ثم الطعن

(د) الإعداد بغياب النصل

- هو وقوف اللاعب والمدرب في وضع التحفز دون تقاطع الأنصال (بدون تلاحم)

وهذه الطريقة تستخدم مع لاعب يفضل استخدام الهجمات النصلية ، وإعداد لهجومه (وهي تستخدم

بكثره في سيف المبارزة وسلاح السيف) حيث يجبر المنافس على الهجوم في اتجاه معين .

- يفضل زيادة _ مسافة التبارز) لتصعيب أية هجمة من الوصول

- ويتم تطبيقها كالاتي :

(١) المدرب و { غير متلاحمين

(٢) يقوم المدرب بعمل الضربة القوية

(٣) مما يجبر اللاعب على عمل تقهقر إلى الخلف

(٤) مما يعطى المدرب الفرصة إلى الدخول مباشرة بواسطة الهجمة المستقيمة من التقدم والطعن

في أثناء رجوع اللاعب إلى الخلف

(هـ) الدفاع

(١) الدفاع البسيط(الجانبى) :

- مراجعة الأداء المهاري للمهارة

- يتم تطبيقها لفظيا بالنداء على الأجزاء كالاتي :

(١) المدرب يقوم بهجوم بمغير واللاعب يقوم بالدفاع البسيط

(٢) اللاعب يفرد الذراع المسلحة بعد الدفاع الناجح

(٣) اللاعب يؤدي الطعن

- تطبيقها بالإحساس بالنصل كالاتي :

- (١) عند قيام المدرب بعمل تهويشة الهجوم
- (٢) يقوم اللاعب بالإنقال من وضع التلاحم في اتجاه السادس إلى التلاحم في وضع الرابع والعكس

(٣) ثم يؤدي الدفاع بنجاح لمنع لمسة المنافس

- تطبيقها بتغيير المسافات (بالتحركات) كالاتي :

- (١) يقوم المدرب بفرد الذراع المسلحة مع عمل تهويشة المغيرة والطعن
 - (٢) يقوم اللاعب بالرجوع إلى الخلف مع الدفاع
 - (٣) يقوم المدرب بعمل تهويشه المغير مع التقدم ثم الطعن
 - (٤) يقوم اللاعب بالرجوع إلى الخلف لخطوتين ثم الدفاع الجانبي الناجح
- تطبيقها بغياب النصل كالاتي :

- (١) يقف المدرب و} مع فتح مسافة التبارز
 - (٢) يقوم المدرب بعمل تهويشة المغيرة مع التقدم للأمام
 - (٣) يقوم اللاعب بالثبات مع التقدم والطعن
 - (٤) يقوم المدرب بعمل تهويشه المغيرة مع التقدم والطعن
 - (٥) يقوم اللاعب بالرجوع إلى الخلف لخطوتين ثم الدفاع الجانبي الناجح
- تطبيقها بغياب النصل كالاتي :

- (١) يقف المدرب واللاعب مع فتح مسافة التبارز
 - (٢) يقوم المدرب بعمل تهويشة المغيرة مع التقدم للأمام
 - (٣) يقوم اللاعب بالثبات مع الدفاع البسيط
 - (٤) يقوم المدرب بعمل تهويشة المغيرة مع التقدم والطعن
 - (٥) يقوم اللاعب بالرجوع إلى الخلف ثم الدفاع البسيط
- (٢) الدفاع الدائري :

- يتم مراجعة الأداء المهاري والفني للمهارة

- تطبيقها لفظيا بالنداء على الأجزاء كالاتي :

- (١) المدرب يقوم بعمل الهجمة المغيرة
 - (٢) اللاعب يقوم بدوران وعمل دفاع دائري ووقف الهجمة
- تطبيقها بالإحساس بالنصل كالاتي :

- (١) المدرب يقوم بعمل الهجمة المغيرة
- (٢) اللاعب يقوم بدوران وعمل دفاع دائري ووقف الهجمة

- تطبيقها بالإحساس بالنصل كالاتي :

(١) عند بدء المدرب بعمل المغيرة (أو أي هجمة أخرى)

(٢) يقوم اللاعب بالدفاع الدائري ووقف الهجمة

- تطبيقها بتغيير المسافات (بالتحركات) كالاتي :

(١) عندما يقوم المدرب بعمل المغيرة من الثبات يقوم اللاعب بالدفاع الدائري مع التقهقر للخلف

(٢) عندما يقوم المدرب بعمل المغيرة من التقدم للأمام يقوم اللاعب بالدفاع الدائري مع التقهقر

للخلف لعدتين

- تطبيقها بغياب النصل كالاتي :

(١) فتح المسافة يقوم المدرب بالتلاحم مع اللاعب ثم يقوم بعمل الهجمة المغيرة وتكون قريبة من

نصل المنافس

(٢) يقوم اللاعب بعمل الدفاع الدائري والرجوع إلى الخلف

(٣) الدفاع النصف دائري :

- يتم مراجعة الأداء المهاري والفني للمهارة

- تطبيقها لفظيا بالنداء على الأجزاء كالاتي :

(١) المدرب يقوم بفرد الذراع المسلحة في الثامن

(٢) المدرب يقوم بالطعن

(٣) اللاعب ينتقل من السادس إلى الثامن في نفس الاتجاه مع تكوين نصف دائرة برسغ اليد والدفاع

الناجح بإخراج نصل المهاجم بعيد عن نصل المدافع

- تطبيقات بالإحساس بالنصل كالاتي :

١- عند قيام المدرب بالانتقال من جزء علوي على جزء سفلي في نفس الاتجاه مع فرد الذراع المسلحة .

٢- يقوم اللاعب بالانتقال في شكل نصف دائرة من السادس إلى الثامن مع تلاحم النصليين وإبعاده عن الهد

٣- مراعاة اللاعب عدم إجراء الدفاع إلا في آخر لحظة عند نزول المنافس الطعن .

- تطبيقات بتغيير المسافة (بالتحركات) كالاتي :

١- عند قيام المدرب بفرد الذراع المسلحة بالتقدم للأمام .

٢- يرجع اللاعب إلى الخلف مع عدم إيداء أي إشارة للدفع .

٣- عند قيام المدرب بإكمال عملية الهجوم .

٤- يقوم اللاعب بالرجوع للخلف و الدفاع النصف دائري .

- تطبيقات بغياب النصل كالاتي :

١- فتح المسافة مع نزول نصل المدرب للخداع ثم الطلوع إلى الواضع السادس مع فرد الذراع المسلحة

مع التقدم إلى الأمام .

٢- يقوم اللاعب بعمل الدفاع النصف دائري مع التقهقر إلى الخلف .

(٤) الدفاع القطري :

- يتم مراجعة الأداء المهاري للمهارة .

- تطبيقات لفظيا بالنداء على الأجزاء كالآتي :

١- التلاحم في السادس ، يقوم المدرب بعمل الهجمة المغيرة في الهدف السابع .

٢- اللاعب يقوم بانتقال النصل عبر الهدف السادس إلى السابع على هيئة قطر .

- تطبيقات بالآحساس بالنصل كالآتي :

١- ملاحظة نصل المنافس في حالة الالتحام في السادس أو الرابع كيفية نزول النصل من السادس إلى السابع ، الرابع إلى الثامن .

٢- يقوم اللاعب بالنزول إلى الوضع الذي سبقه إليه نصل المنافس وهو في بداية الطعن .

- تطبيقات بتغيير المسافات (بالتحركات) كالآتي :

١- من الثبات المدرب فرد الذراع و الطعن من السادس إلى السابع ، اللاعب الدفاع القطري

٢- من الحركة أي في حالة فرد الذراع المسلحة يقوم المدرب بالتقديم ثم الطعن و اللاعب يرجع في بداية الهجمة ثم يقوم بالدفاع في حالة طعن الدرب له .

- تطبيقات بغياب النصل كالآتي :

١- فتح المسافة .

٢- التدرج من السهل إلى المركب .

٣- الوصول بالأداء إلى السرعة المطلوبة في المباريات .

{ و } الدفاع و الرد

(١) الدفاع و الرد المباشر :

- يتم الراجع على الأداء الفني و المهاري للمهارة .

- تطبيقات لفظيا بالنداء على أجزاء كالآتي :

١- اللاعب يفتح ثغرة في السادس .

٢- المدرب يقوم بعمل الجهة المستقيمة مع الطعن .

٣- اللاعب يقوم بالدفاع الجانبي قبل حدوث لمسة .

٤- اللاعب يقوم بعمل الرد المباشر في نفس خط التلاحم .

- تطبيقات بالإحساس بالنصل كالآتي :

١ - المدرب و اللاعب متلاحمين فعند الضغط أو فتح ثغرة أو سحب الذراع المسلحة يقوم بالهجوم مما يجعل اللاعب يكون متنبها برد فعل المدرب و يكون مستعدا للدفاع و الرد الذي يليه مباشرة .

- تطبيقات بتغيير المسافات (بالتحركات) كالآتي :

١- فتح ثغرة من قبل اللاعب و الرجوع إلى الخلف .

٢- مما يجبر المدرب على الأعداد للهجوم بفرد ذراعه مع التقدم إلى الامام .

٣- عند طعن المدرب يقوم اللاعب بالرجوع مع الدفاع ثم يلية الرد المباشر بدون تغير اتجاه التلاحم .

- تطبيقات بغياب النصل كالاتى :

١- يتحفز المدرب إلى وجود ثغرة في هدف اللاعب لانقضاض عليه .

٢ - يفتح ثغرة مع ضبط المسافة بينها .

٣- يجبر الموقف المدرب علي الهجوم .

٤- يفتح اللاعب المسافة مع الدفاع و الرد المباشر .

(٢) الدفاع و الرد الغير مباشر :

- بالهجمة المغيرة

- يتم مراجعة المهارة من الناحية الفنية .

- تطبيقات لفظيا بالنداء علي أجزاء كالاتى :

١- اللاعب يضغط على نصل المدرب .

٢- المدرب يقوم بالهجمة المغيرة مع الطعن .

٣- يقوم اللاعب بالدفاع الناتج قبل حدوث لمسة.

٤- عند بدء رجوع المدرب من وضع الطعن إلي وضع التحفز يقوم اللاعب بعمل مغيرة مع

الطعن و إجرار لمسة :

- تطبيقات بالإحساس بالنصل كالاتى :

١- عند الضغط نصل المدرب يقوم بعمل المغيرة و الطعن .

٢- فيقوم المدرب بالدفاع و تغير اتجاه التلاحم و الرد قبل رجوع المدرب إلي وضع التحفز .

- تطبيقات بتغير المسافات (بالتحركات) كالاتى :

١- الضغط على نصل المدرب مع التقدم إلى الأمام.

٢- المدرب عمل مغيرة مع التقدم إلى الأمام .

٣- اللاعب يقوم بالدفاع مع التقهقر و عمل تغير الاتجاه بالمغيرة في الثبات و الطعن .

- تطبيقات بغياب النصل كالاتى :

١- عند الإشارة إلى وجود ثغرة في هدف اللاعب يقوم المدرب بالتقدم إلي الأمام للهجوم .

٢- الرجوع من اللاعب مع أداء الدفاع و يلية الرد مباشرة .

- بالهجمة القاطعة

- مراجعة المهارة من الناحية الفنية .

- تطبيقها لفظيا بالنداء علي أجزاء كالاتى :

١- اللعب يضغط مع سحب الذراع المسلحة علي نصل المدرب .

٣- يقوم اللاعب بالدفاع الناجح قبل حدوث لمسة .

٤- عند بدء رجوع المدرب من وضع الطعن إلي وضع التحفز يقوم اللاعب بعمل القاطعة مع الطعن و إحراز لمسة .

- تطبيقات بالإحساس بالنصل كالاتي :

- ١- عند سحب الذراع يكون المدرب على تحفز لعمل القاطعة .
- ٢- يقوم اللاعب بعد ذلك بعمل الدفاع الناجح قبل حدوث لمسة .
- ٣- يقوم اللاعب بأداء الدفاع و الرد بقاطعة في الاتجاه المغايرة .

- تطبيقات بتغيير المسافات (بالتحركات) كالاتي :

- ١- سحب الذراع مع الرجوع للخلف من قبل اللاعب .
- ٢- عمل القاطعة مع التقدم للامام من قبل المدرب و الطعن .
- ٣- اللاعب يقوم بالدفاع الناجح مع التقهقر و عمل القاطعة في الاتجاه الأخر مع التقديم .
- ٤- عمل الطعن و إحراز لمس .

- تطبيقات بغياب النصل كالاتي :

- ١- الوقوف غير متلاحم يتقدم اللاعب لضبط المسافة بينهما .
- ٢- ضبط المسافة + سحب الذراع المسلحة كفتح ثغرة .
- ٣- عند بداية الهجوم من المدرب يقوم اللاعب بالدفاع و يتبعة الهجمة القاطعة مع التقدم إلي الامام و الطعن .

(ز) رد الفعل الثاني

(١) رد الفعل الثاني المباشر:

- مراجعة المهارة من الناحية الفنية .

- تطبيقها لفظيا بالنداء على أجزاء كالاتي .

- ١- اللاعب يقوم بالهجمة المستقيمة كتهويشة للمدرب .
- ٢- المدرب يقوم بالدفاع البسيط مع الرد بالمستقيمة .
- ٣- اللاعب يقوم بالدفاع ثم الرد بمستقيمة و إحراز لمسة .

- تطبيقات بالإحساس بالنصل كالاتي :

- ١- اللاعب عند تنفيذ الجهة المستقيمة يقوم المدرب بالدفاع البسيط .
- ٢- المدرب يقوم بالهجمة المغيرة مع الطعن
- ٣- يقوم اللاعب بأداء مستقيمة وتحقيق لمسة

- تطبيقها بتغيير المسافات (بالتحركات) كالاتي :

- ١- اللاعب يقوم بالهجمة المستقيمة مع التقدم إلي الامام
- ٢- المدرب يقوم بالدفاع البسيط مع الرجوع إلي الخلف و الرد بمستقيمة مع الطعن
- ٣- اللاعب يدافع مع الرجوع إلي الخلف مع الرد بمستقيمة بالتقدم ثم الطعن و إحراز لمسة

- تطبيقها بغياب النصل كالاتي :

- ١- وضع التحفز مع زيادة في المسافة
- ٢- يبدء اللاعب بعمل هجمة خادعة للمدرب لإثارة رد الفعل لدى المدرب
- ٣- عندما يقوم المدرب بالدفاع والرد يقوم اللاعب بالدفاع ثم الرد على الرد (٢) رد الفعل الثاني الغير مباشر :

- بالهجمة المغيرة

- مراجعة المهارة من الناحية الفنية

- تطبيقها لفظيا بالنداء على أجزاء كالاتي :

- ١- اللاعب يقوم بالهجمة المستقيمة كتهويشة للمدرب
 - ٢- المدرب يقوم بالدفاع والرد بمغيرة والطعن
 - ٣- اللاعب يقوم بالدفاع والرد بمغيرة وإحراز لمسة
- تطبيقها بالإحساس بالنصل كالاتي :

- ١- عند الإحساس بخلق المدرب للهدف يقوم اللاعب بخداعه بأداء هجمة مستقيمة
 - ٢- المدرب كرد فعل طبيعي يقوم بالدفاع والرد بهجمة مغيرة
 - ٣- وهنا يظهر رد الفعل الثاني الغير مباشر في صور هجمة مغيرة من اللاعب
- تطبيقها بتغير المسافات (بالتحركات) كالاتي :

- ١- اللاعب يقوم بالهجمة المستقيمة مع التقدم والطعن كتهويشة
 - ٢- المدرب يقوم بالدفاع مع الرجوع إلى الخلف والرد بمغيرة والطعن
 - ٣- اللاعب يقوم بالدفاع والرد بالتقدم والطعن بمغيرة وإحراز لمسة
- تطبيقها بغياب النصل كالاتي :

- ١- وضع التحفز مع زيادة في المسافة
 - ٢- يبدء اللاعب بعمل هجمة خادعة للمدرب لإثارة رد الفعل لدى المدرب
 - ٣- عندما يقوم المدرب بالدفاع والرد يقوم اللاعب بالدفاع ثم الرد على الرد
- بالهجمة القاطعة

- مراجعة المهارة من الناحية الفنية

- تطبيقها لفظيا بالنداء على أجزاء كالاتي :

- ١- اللاعب يقوم بالهجمة القاطعة كتهويشة للمدرب
- ٢- المدرب يقوم بالدفاع والرد بمغيرة والطعن
- ٣- اللاعب يقوم بالدفاع والرد بقاطعة وإحراز لمسة

- تطبيقها بالإحساس بالنصل كالاتي :

١- عند إحساس المدرب بإغلاق اللاعب للهدف يقوم اللاعب للهدف يقوم اللاعب بخداعة بأداء
هجمة مستقيمة

٢- كرد فعل للمدرب يقوم بالدفاع والرد بهجمة المغيرة

٣- ظهور رد الفعل الثاني الغير مباشر في صورة هجمة القاطعة للاعب مع إحراز لمسة

- تطبيقها بتغيير المسافات (التحركات) كالاتي

١- اللاعب يقوم بالهجمة المستقيمة مع التقدم والطعن كتهويشة

٢- المدرب يقوم بالدفاع مع الرجوع إلى الخلف والرد بمغيرة والطعن

٣- اللاعب يقوم بالدفاع والرد بالتقدم والطعن بقاطعة وإحراز لمسة

- تطبيقها بغياب النصل كالاتي :

١- وضع التحفز مع فتح زيادة في مسافة التبارز

٢- البدء بعمل هجمة خادعة من قبل اللاعب لإثارة رد فعل المدرب

٣- المدرب يقوم بالدفاع والرد كما هو متنبأ عند اللاعب فيقوم بالدفاع ثم الرد بقاطعة

ثانيا : المواقف الخطئية :

(أ) الهجمة المستقيمة

- ضبط المسافة + ضربة قوية + مستقيمة

- غلق المسافة + مستقيمة

(ب) الهجمة القاطعة

- ضبط المسافة + القاطعة

(ج) الهجمة المغيرة

- ضبط المسافة + مغيرة في اتجاهات متنوعة

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية

- ملخص البحث باللغة الأجنبية

المخلص باللغة العربية

- المقدمة

أن البرامج التدريبية تكتسب أهميتها من خلال تحديد واضح لمراحل تنفيذ الأهداف وكيفية التقنين و التقييم للمراحل المتعددة للبرنامج التدريبي المقترح مما يجعل عمليات التنفيذ على أعلى مستوى من الإنجاز .

يذكر مفتى حماد (١٩٩٨) أن الإعداد الخططي هو إتقان تفاصيل المعارف والمعلومات و التحركات و المناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات قواعد الرياضة حيث أن المبارزة بسلاح الشيش من الرياضات ذات الحاجة الكبيرة للإعداد الخططي.

- مشكلة البحث

من خلال قيام الباحثة بالتدريب في مجال المبارزة وحصولها على العديد من الدورات التدريبية فقد لاحظت انخفاض مستوى الإنجاز لدى لاعبي سلاح الشيش حيث يفتقدون للقدرة على تنفيذ حركات الإعداد للأداء الخططي وأيضا من خلال ممارستها لعملية التدريب قد لاحظت أثناء البطولات الخاصة بمرحلة الناشئين أن هناك علاقة طردية بين كل المستوي المهاري المرتفع ومستوى الإنجاز مما أدى إلى ضرورة القيام بتلك الدراسة لضرورة التعرف على تأثير برنامج مقترح للإعداد الخططي على مستوى الإنجاز لدى لاعبي سلاح الشيش تحت ١٧ سنة.

- أهمية البحث

- التعرف على مهارات الإعداد الخططي المستخدمة لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش تحت ١٧ سنة.

- التعرف على مهارات الإعداد الخططي والمساهمة في مستوى الإنجاز لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش تحت ١٧ سنة.

- أهداف البحث

- التعرف على المهارات الإعداد الخططي لدي لاعبي سلاح الشيش تحت ١٧ سنة .

- تصميم برنامج تدريبي خططي لدى لاعبي سلاح الشيش تحت ١٧ سنة .

- أدوات وأجهزة واختبارات البحث:

الأدوات :

- استمارة أسماء السادة الخبراء ، (واشترطت الباحثة في اختيار الخبير أحد هذه الشروط):-
- أن يكون حاصل علي ماجستير أو دكتوراه في التربية الرياضية
- أن يكون عضوا في هيئة التدريس بالجامعات المصرية ومتخصص في رياضة
المبارزة

- أن لا تقل عدد سنوات الخبرة لدية عن خمس في مجال تدريب المبارزة . ملحق (١)
- استمارة تحديد الأهمية النسبية لأراء الخبراء في محددات البرنامج التدريبي .ملحق (٢)
- استمارة تحديد المحددات المستخدمة وفقا للأهمية النسبية لأراء الخبراء . ملحق (٣)
- استمارة استبيان خاصة بمحددات البرنامج . ملحق (٤)
- استمارة تقييم مستوى الأداء البدني . ملحق (٥)
- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين بدنيا . ملحق (٦)
- استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري . ملحق (٧)
- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين مهارياً . ملحق (٨)
- استمارة المحتوى الخططي للبرنامج التدريبي المقترح . ملحق (٩)

الأجهزة :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول .
- جهاز طبي لقياس الوزن .
- جهاز تحكيم كهربى .
- ساعة إيقاف .
- لوح وكور طبية وكور تنس وأقماع .

الاختبارات :

- اختبار الأداء البدني القبلي
- اختبار الأداء البدني البعدي
- اختبار الأداء المهارى القبلي
- اختبار الأداء المهارى البعدي
- اختبار الأداء الخططي القبلي
- اختبار الأداء الخططي البعدي

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي الخططي على مستوى الانجاز لدى لاعبي سلاح الشيش تحت ١٧ سنة .

- فروض البحث

- تباين نسب مهارات الإعداد الخططي لدى لاعبي سلاح الشيش تحت ١٧ سنة .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي في متغيرات الإعداد الخططي للمجموعتين (اللاعبين - اللاعبات) لصالح القياسات البعدية .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين (اللاعبين - اللاعبات) في القياسات البعدية المستوى الإنجاز .

إجراءات البحث

- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث .

- مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي ولاعبات سلاح الشيش تحت ١٧ سنة بمحافظة المنوفية للموسم التدريبي ٢٠٠٣_٢٠٠٤ وذلك حيث قسموا إلى مجموعتين تجريبيتين إحداهما للبنين والأخرى للبنات .

- عينة البحث :

ثم اختيار العينة بطريقة عمدية من لاعبي المبارزة بسلاح الشيش وهم جميع اللاعبين في المرحلة السنية تحت ١٧ سنة ، والمقيدون بالإستاد والمقيدون في الاتحاد المصري للسلاح وعددهم ١٨ ناشئ وناشئة بنسبة مئوية قدرها ٧٥% من مجتمع البحث الذي بلغ عدده ٢٤ لاعبا ولاعبة . وقد قسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبيتين أحدهما بنين والأخرى بنات وقد تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة ثلاثة شهور بداية من ١٥-٦-٢٠٠٣ إلى ١٥-٩-٢٠٠٣ وقد تمت التجربة في الإستاد بشبين الكوم في صالة المبارزة التابعة له.



Tanta University
Faculty of Physical Education
Sport Training Department

**The Influence of Suggested Program for a planning
preparation on the achievement level for the fenciers
under seventeen year old**

Prepared by :

Heba Rwhy Abdo Abo El - Maaty

An assistant lecturer in the sport training department in Faculty of
Physical Education - Tanta University

supervision

Prof. Dr. Ahmed El metwally Mansour

A Professor and head of the sport
training department , Faculty of Physical
Education , Tanta University .

Dr El Sayed Samy Salah El Deen

Lecturer of department sport training
Faculty of Physical Education ,
Tanta University .

2005

*** the Conclusions :**

In the light of the research sample and aims and the used execution, the researcher had reached the following conclusions :

- The suggested program has influenced positively on the recognition of the skills of the planning preparation at the players of the fencing sword under 17 years old .
- The suggested program has influenced positively on the recognition of the relative contribution of the planning preparation skills on the achievement level at the fencing sword players .
- The program has influenced positively on the level of the planning performance at the research sample and that has reflected on the achievement level .

*** the Recommendation :**

Through the results and the conclusions to which the researcher had reached, she recommends the following :

- Using the Suggested training program to develop the planning performance level at preparation at the fencing sword players under 17 years old .
- Putting and condensation of a planning program at the same age in the fencing with its two other branches (the sword, the fencing sword) .
- Putting similar programmes of that search from different ages .

The research procedures :

1- The method :

The experimental method had been used because it is suitable for the nature of the research and the descriptive method to analyze the video tapes and knowing the experts' opinions .

2- The research community :

The research community includes male and female players of the fencing sword in El – Monoufia Governate for the training season 2003 / 2004 .

3- The research sample :

The sample had been chosen in an intentional way from the players of the fencing sword and all of these players are under 17 years old and the registered are (18) male and female beginners in about (75%) present from the research community which reaches to (24) male and female players .

4- The research tools, devices and test :

- 1- The form of consulting the experts of planning and skillfulness physical skills .
- 2- The form of registering the physical details of the players .
- 3- The form registering the planning details of the players .

*** the Devices :**

- The Restameter Device for measuring the length.
- A medical Device for measuring the weight .
- An Electric controlling device .
- A board and medical and tennis balls and funnels .

The importance

- 1-Recognizing the skills of the planning preparation at the players of the fencing sword under 17 years old .
- 2- Recognizing the skills of the planning preparation and the contribution the achievement level at the fencing sword under 17 years old .

Objectives of Research

- 1- -Recognizing the skills of the planning preparation of the players of the fencing sword under 17 years old .
- 2- Recognizing the relative contribution of the skills of the planning preparation on the achievement level at the players of the fencing sword under 17 years old .

Assumptions :

- 1- The discrepancy of the rate she skills of the planning preparation in the fencing sword under 17 years old .
- 2- There are statistical differences between the before and after measurments of the two exprimental groups in the skills of the planning preparation for the after measurement .
- 3- There are statistical differences among the after measurments of the two exprimental groups in the skills of the planning preparation .
- 4- The Relative contribution of the Planning preparation skills varies in the acheievement level at the male and female players of the fencing sword under 17 years old .

The importance

- 1-Recognizing the skills of the planning preparation at the players of the fencing sword under 17 years old .
- 2- Recognizing the skills of the planning preparation and the contribution the achievement level at the fencing sword under 17 years old .

Objectives of Research

- 1- -Recognizing the skills of the planning preparation of the players of the fencing sword under 17 years old .
- 2- Recognizing the relative contribution of the skills of the planning preparation on the achievement level at the players of the fencing sword under 17 years old .

Assumptions :

- 1- The discrepancy of the rate she skills of the planning preparation in the fencing sword under 17 years old .
- 2- There are statistical differences between the before and after measurments of the two exprimental groups in the skills of the planning preparation for the after measurement .
- 3- There are statistical differences among the after measurments of the two exprimental groups in the skills of the planning preparation .
- 4- The Relative contribution of the Planning preparation skills varies in the acheievement level at the male and female players of the fencing sword under 17 years old .

Summary

Introduction

The training programs acquire their importance from giving the planning factor its efficacy that the goals are being put , the goals executing is in the presence of the programmes and that makes the time of works achievement as short as possible , then there will not be a random in the execution operations and there will be a clear specification for the stages and the way of executing the goals , that makes an accuracy in the execution and realizes the achievement .

Mofty Hammad (1998) pointed out that the planning preparation is to master the details of Knowledge , information, movements and maneuvers Which can be used in accordance to the nature of the competition requirements to realize the competition goals in the frame of the sport rules that fencing with the sword is considered from the sports which need deeply the planning preparation (219 :) .

The Problem

Though the researcher training in the field of the fencing , and her gaining of the many of the training courses , she had noticed a decline in the level of achievement at the fencing players that they are unable to execute the movements of the preparation for the planning performance and also through her practicing of the training operation , that she had noticed during the champions of the beginners that the players who are characterized by a high proficiency level , are characterized by a high achievement level , that led to the necessity of making this study to recognize the influence of a suggested program for the planning preparation on the level of achievement at the players the fencing sword under seventeen years old .