

الملاحق

مرفق (١)

استمارة تسجيل بيانات القياسات الأساسية الخاصة بالعينة .

| المرحلة | عدد سنوات الخبرة | الوزن | الطول | السن | الاسم | م |
|---------|---------------------|-------|-------|------|-------|---|
| | | | | | | |

مرفق (٢)

استمارة تسجيل بيانات نسبة تركيز اللاكتيك في الدم بعد الاداء .

| م | الاسم | النبض | بعد ٣ ق ملى مول | بعد ٥ ق ملى مول | بعد ٧ ق ملى مول |
|---|-------|-------|--------------------|--------------------|--------------------|
| | | | | | |

مرفق (٣)

استمارة تسجيل عدد مرات تكرارات العمل الهجومي .

| م | الاسم | عدد مرات تكرار الهجوم |
|---|-------|-----------------------|
| | | |

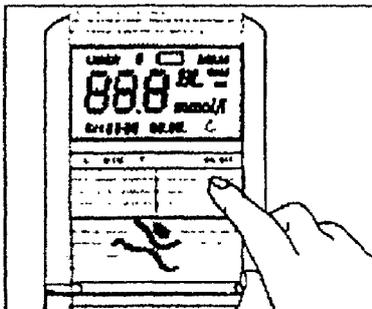
مرفق (٤)
جهاز Accusport لقياس اللاكتيك فى الدم

ACCUSPORT

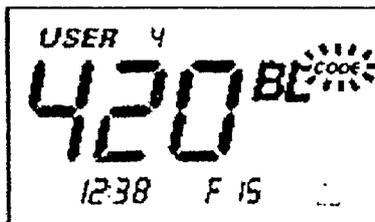
Portable lactate Analyzer

The following steps illustrate the mechanics of using the Accusport Portable Lactate Analyzer, and show how easy it is to use. The product is light-weight (about 4 oz) and fits in the palm of your hand. It is used with lactate strips that come in individually sealed foil packets.

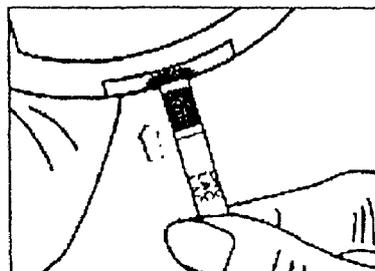
How to Use the Accusport



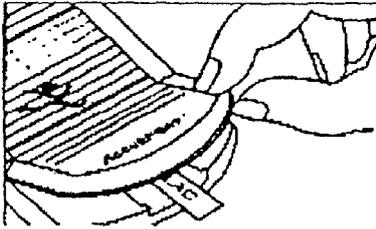
1. There is an off/on button on the meter. Press this button to turn on the meter. The screen will initially flash the numbers 88.8.



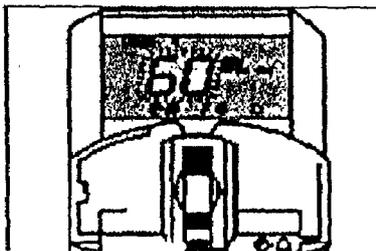
2. When the meter is turned on, a code number for the Accusport lactate strips is displayed. For example, suppose the number 420 appears on the display. This indicates the meter is calibrated for strips from lot number 420. To change this number to reflect a new lot of strips you simply place a coding strip into the meter. Every box of strips contains one of these coding strips. Coding takes about 5 seconds.



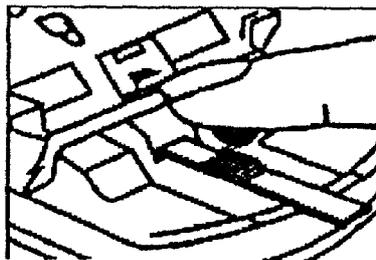
3. Take a new strip out of a foil packet and insert the strip into the slot at the base of the meter. The machine will beep if the strip is ok and the code number will remain on the display.



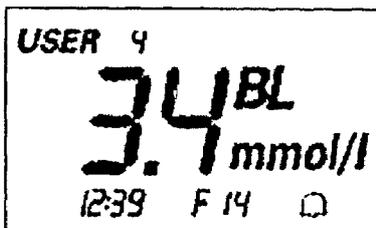
4. Open the flap at the base of the meter revealing the strip that has just been inserted.



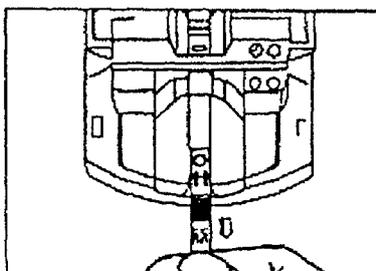
5. The display will now show 60 indicating it will take 60 seconds to measure lactate in a sample, once the blood is applied to the strip and the flap is closed.



6. Apply a drop of blood to the yellow pad in the middle of the strip. The pad must be covered completely. A good sized blood drop will cover the strip or about 20-25 micro liters of blood if you are using a lab measuring device.



7. Close the flap immediately. The display will still show 60 seconds but will begin to count down to zero. When zero is reached the machine will beep and then display the lactate value. In this example, the lactate value is 3.4 mmol/l.



8. Open the flap and withdraw the test strip. Dispose of the test strip properly.

توضيح الخطوات التالية أساليب استخدام Accusport. Portable Lactate

وتوضيح كم أنه من السهل استخدامه. عادة يكون الناتج خفيف الوزن ويمكن أن تصنعه في قبضة يدك. وهو يستخدم مع الشرائح اللاكتيك.

• كيفية استخدام Accusport

- ١- يوجد زر تشغيل وإقفال على العداد. اضغط على هذا الزر لتشغيل العداد. ستجد أن الشاشة أضاءت وعليها أرقام .
- ٢- عندما يبدأ العداد في العمل، يتم عرض رقم سرى. فعلى سبيل المثال، افترض أن هذا الرقم هو ٤٢٠ وهو يظهر على الشاشة. فهذا يوضح أن العداد ومقسم إلى إعدادات كثيرة تصل إلى ٤٢٠. ولتغيير هذا الرقم لتعكس عدد جدير، فعليك بكل باسطة أن تضيق كود آخر على العداد. وكل صندوق من الشرائح يحتوى على واحدة من هذه الكودات. وعملية الشفرة هذه تستغرق ٥ ثوان.
- ٣- خذ strip جديدة من الصندوق ضعه في الفتحة الموجودة في أسفل العداد. سوف تصدر الآلة صوتا لو كان الـ strip جيدا وسيظل رقم الكود على الشاشة كما هو.
- ٤- افتح الجناح الموجود أسفل العداد موضعا الـ strip الذى وضعناه بالداخل.
- ٥- سيظهر على الشاشة ٦٠ بمعنى أنها ستستغرق ٦٠ ثانية أن تقيس اللاكتيك في العينة وقتما يتم تطبيق الدم على strip فى حين يكون الجناح مغلقا.
- ٦- طبق قطرة من الدم على الشريحة الصفراء التى توجد وسط الـ strip الأصفر لابد وأن تغطى الشريحة تماما - القطرة ذات المستوى المناسب سوف تساعد على تغطية الـ strip ويمكن أن تكون من ٢٠ - ٢٥ ميكرو لو أنك استخدمت وسيلة قياس معملية.
- ٧- اغلق الجناح فى الحال سوف يظهر على الشاشة ٦٠ ثانية ولكن سوف تعد تنازليا حتى تصل إلى الصفر. وحين الوصول إلى الصفر، تبدأ الآلة فى إصدار الصوت ثم تعرض القيمة اللاكتيكية. وفى مثلنا هذا قيمتها ٤,٣ مم.
- ٨- افتح الجناح وقم بسحب الـ Strip.

• لا بد أن يصاحب هذه الخطوات أساليب مناسبة للتعامل مع الدم!

- هناك خطوات إضافية ضرورية فى إعداد العداد لأول مرة. وهذه تستغرق ٥ دقائق ولا تحتاج لأن تتكرر طالما تم شحن البطاريات فى العداد وإلا سوف تحتاج إلى تغيير بعض الظروف.
- وبينما نجد أن الآلة سهلة الحركة وسريعة، فهى ليس لعبة ولا بد من التعامل معها على إنها أداة معملية. وسوف توفر الآلة قراءات عن الدم مناسبة لو تم تطبيق الأسلوب المناسب. وكذلك إنه من المهم أن نتبع أسلوب تعامل مع الدم مناسب وعينات من المواد طبقا لقوانين الصحة المحلية.

مرفق (٥)

" الاختبارات البدنية "

اختبار قدرة العضلات العاملة فى حركة السهم

الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة للاعبى المبارزة .

الأدوات :

حلبة مبارزة - شريط قياس - سلاح .

تنفيذ الاختبار :

يقف المبارز وضع التحفز خلف خط البداية (أحد خطوط الحلبة المعدنية المقسمة إلى أمتار) ويضع على الجانب شريط القياس ثم يقوم المبارز بعمل حركة السهم وعند نزول القدم الخلفية على الحلبة يقوم المساعد بوضع السلاح عند تلك النقطة وعموديا على شريط القياس لأخذ القراءة .

تعليمات :

- يؤدى الاختبار من الثبات .
- لا يسمح تعدى خط البداية .
- يستخدم المبارز نفس الوضع كل مرة أيمن وأيسر .

التسجيل :

يعطى كل مبارز محاولة للتجربة ثم ثلاث محاولات يؤخذ المتوسط .

اختبار التحمل الخاص للعضلات العاملة في حركة التقدم والظعن .

الغرض من الاختبار :

قياس التحمل العضلى للاعبى المبارزة .

الأجهزة والأدوات :

- السلاح المستخدم فى المبارزة .
- وسادة طعن معلقة على حائط تناسب ارتفاع ذراع المبارز عند فرد الذراع والظعن عبارة عن لوحة من الخشب الميطن بالأسفنج والمغلف بالقماش أبعاد اللوحة ٣٠ × ٣٠ سم
- ساعة إيقاف .
- شريط لاصق .

تنفيذ الاختبار :

يتخذ المبارز وضع التحفز أمام لوحة الطعن بعد قياس مسافة التقدم والظعن ويحدد خط البداية بشريط لاصق أمام القدم الأمامية للمبارز . عند سماع الإشارة يقوم بأداء حركة التقدم والظعن مع تشغيل الساعة ويقوم بتسجيل لمسة على الوسادة ثم يعود بأقصى سرعة للوضع الابتدائى خلف خط البداية ويستمر ذلك لمدة دقيقة كاملة على أن يتوقف بمجرد سماع الإشارة قف .

تعليمات الاختبار:

التقدم والظعن ثم العودة والتقهقر بأقصى سرعة مع المحافظة على وضع التحفز وكذلك الطعن بطريقة سليمة . اللاعب الذى لا يلتزم بالأداء السليم أو عدم الرجوع خلف خط البداية فى كل مرة يتم إيقافه عن أداء الاختبار ثم يعاد اختباره مرة أخرى بعد فترة راحة من ٤ - ٥ دقائق .

التسجيل :

يتم حساب عدد المرات فى الدقيقة ولا يحسب أنصاف المرات .

اختبار قياس الرشاقة أثناء التقدم والتقهقر

الغرض من الاختبار :

قياس الرشاقة للاعبى المبارزة .

الأدوات :

حلبة المبارزة المقسمة لامتار ما بين خط البداية وخط النهاية ٥ أمتار - ساعة إيقاف .

تنفيذ الاختبار :

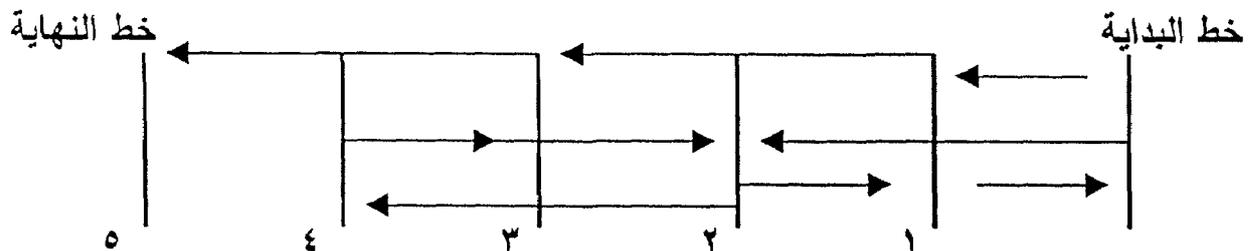
يقف المبارز خلف خط البداية فى وضع التحفز وعند الاشارة ابدأ مع تشغيل الساعة يقوم بأقصى سرعة بالتقدم حتى يلمس بمشط القدم الخط الأول على بعد ١ م ثم يتقهقر حتى يعود خلف خط البداية ثم يتقدم للخط رقم (٢) ثم يعود للخط رقم (١) ثم رقم (٣) ثم رقم (٢) ثم رقم (٤) ثم رقم (٣) ثم رقم (٥) .

تعليمات :

- يقف المبارز فى البداية خلف الخط تماما .
- ملاحظة لمس الخطوط بمشط القدم تماما دون زيادة او نقصان .
- المحافظة على وضع التحفز .
- الأداء بأقصى سرعة .

التسجيل :

- يعطى محاولة لتجربة وحفظ الخطوط .
- يعطى ثلاث محاولات يؤخذ المتوسط .



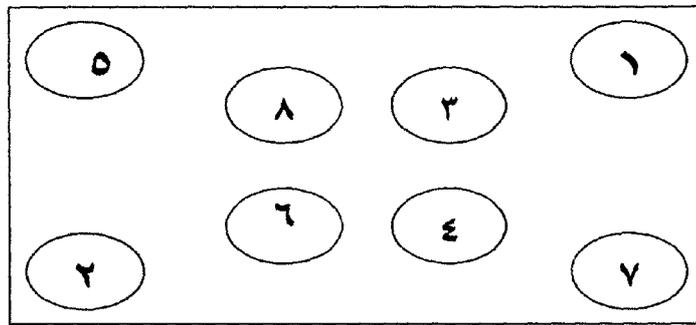
اختبار التوافق بين الذراع المسلحة والعين

الغرض من الاختبار :

قياس التوافق بين الذراع والعين للاعبى المبارزة .

الأدوات :

لوحة من الورق بها دوائر من ١ : ٨ قطر كل دائرة ١٠ سم موزعين توزيعا عشوائيا بحيث لا تكون مرتبة ترتيبيا منظمًا .
السلاح المستخدم - ساعة إيقاف .



تنفيذ الاختبار :

يقف المبارز مواجهًا للوحة على مسافة فرد الذراع وعند سماع إشارة إبداء عليه عمل مستقيمة في الدائرة الأولى ثم العودة للتحفز وهكذا مع باقى الدوائر دورتين بأقصى سرعة مع المحافظة على الأداء الصحيح ، والذي يخطئ في الترتيب يضاف إلى زمنه (٠,٤) من الثانية عن الخطأ الواحد .

تعليمات :

- إذا لم تلمس دائرة من الدوائر يضاف إلى زمنه (٠,٤) من الثانية .
- إذا حدث خطأ كامل تلغى المحاولة .
- لا يسمح للمختبر بحفظ ترتيب الأرقام .
- يأخذ محاولة واحدة للتدريب .

التسجيل :

- يحسب الزمن الواقع بين بداية لمس الدائرة (١) إلى آخر دائرة (٨) مرتين .
- يضاف (٠,٤) من الثانية لكل دائرة يتخطاها .
- يعطى ثلاث محاولات أساسية يؤخذ المتوسط .

(٢٧)

اختبار قياس الجلد الدورى التنفسى

الغرض من الاختبار :

قياس الجلد الدورى التنفسى للاعبى المبارزة .

الأدوات :

استك مطاط - قائمان - ساعة إيقاف .

تنفيذ الاختبار :

يشد الاستك بين القائمين على ارتفاع من الارض موازيا لها بحيث إذا رفع المبارز أحد فخذية يكون حوالى ٨٠ درجة مع المنسوب الرأسى والاستك ملامس لمنتصف الفخذ . عند صدور اشارة البدء وتشغيل الساعة يبدأ الجرى فى المكان باقصى سرعة ولمدة دقيقة راحة ثم يكرر ما سبق دقيقة ثانية ثم راحة دقيقة ثم دقيقة ثالثة .

تعليمات :

- لا يتحرك المبارز للأمام والخلف .
- ملامسة الفخذ للاستك فى كل مرة على أن يتم اللمس بكل فخذ الأيمن والأيسر بالتبادل .
- لا يتم عدد المرة التى لا يلمس فيها المبارز الاستك .

التسجيل :

يتم تسجيل عدد مرات لمس الفخذ للاستك فى كل دقيقة على حده ثم تقسم على العدد (٢) وتجمع فيعطى الناتج مؤشر للجلد الدورى التنفسى الخاص للاعب السلاح .

(٢٧)

اختبار قياس سرعة الاستجابة الحركية للهجمة المستقيمة من مسافة فرد الذراع - التقدم
للامام - الطعن

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة الاستجابة الحركية للاعبى المبارزة .

الأدوات :

- لوحة التحكم - مفتاح الجهاز - مفتاح التحويل بين المثير السمعى والبصرى -
- دخول التيار الكهربى - سلك المثير البصرى - سلك الساعة - مفتاحا تشغيل الساعة -
- المصباح الكهربى - لوحة الطعن .

تنفيذ الاختبار :

يقف المبارز وضع التحفز على مسافة فرد الذراعه والطعن ومواجهها للوحة الجهاز
والمصباح . عند ظهور المثير البصرى وعمل الساعة يقوم المبارز بفرد الذراع المسلحة
والطعن فتقف الساعة ويحسب الزمن .

التعليمات :

- لا يتحرك المبارز قبل اضاءة المصباح .
- التأكد من أن المبارز لا ينظر إلى حركة يد القائم بالاختبار عند تشغيل الساعة
والمصباح .

التسجيل :

يعطى كل مبارز ثلاث محاولات ويؤخذ المتوسط .

اختبار قياس سرعة الاستجابة الحركية للهجمة المستقيمة من مسافة فرد الذراع - التقدم
للامام - الطعن

الغرض من الاختبار :

قياس سرعة الاستجابة الحركية للاعبى المبارزة .

الأدوات :

- لوحة التحكم - مفتاح الجهاز - مفتاح التحويل بين المثير السمعى والبصرى -
- دخول التيار الكهربى - سلك المثير البصرى - سلك الساعة - مفتاحا تشغيل الساعة -
- المصباح الكهربى - لوحة الطعن .

تنفيذ الاختبار :

يقف المبارز وضع التحفز على مسافة فرد الذراعه والطعن ومواجهها للوحة الجهاز
والمصباح . عند ظهور المثير البصرى وعمل الساعة يقوم المبارز بفرد الذراع المسلحة
والطعن فتقف الساعة ويحسب الزمن .

التعليمات :

- لا يتحرك المبارز قبل اضاءة المصباح .
- التأكد من أن المبارز لا ينظر إلى حركة يد القائم بالاختبار عند تشغيل الساعة
والمصباح .

التسجيل :

يعطى كل مبارز ثلاث محاولات ويؤخذ المتوسط .

اختبار قياس الدقة من مسافة (فرد الذراع - التقدم للامام - الطعن)
على جهاز الشرائح المعدنية

الغرض من الاختبار :

قياس دقة احراز اللامسة بفرد الذراع

الأدوات :

- جهاز لقياس دقة احراز اللامسة

- سلاح سيف مبارزة

تنفيذ الاختبار :

١- يتخذ اللاعب وضع التحفز امام الجهاز بعد ضبط الارتفاع المناسب للجهاز ثم يقوم اللاعب بضبط مسافة فرد الذراع .

٢- عند اشارة البدء يقوم اللاعب بتوجيه ذبابة السيف واداء مهارة (فرد الذراع - التقدم للامام - الطعن) واحراز اللامسة على الهدف والثبيت لحظة زمنية .

٣- عند تسجيل اللاعب اللامسة على جهاز الشرائح المعدنية تظهر علامة ضوئية تدل على مكان اصابة الهدف وكذلك نتيجة دقة اللامسة .

شروط الاختبار :

١- يجب على اللاعب ان يؤدي مهارة (فرد الذراع - التقدم للامام - الطعن) كاملة

٢- يعطى لكل لاعب ثلاث محاولات

التسجيل :

١- يمنح اللاعب عن كل اصابة صحيحة للهدف الدرجة المقابلة للشريحة التي اصابها وفقا

للجدول الاتي

٢- يحسب للاعب درجة متوسط الثلاث محاولات

درجات احتساب اصابة الهدف الصحيحة لاختبار دقة اللمسة

| الدرجة | الشريحة |
|--------|---------|
| ١٠ | الاولى |
| ٩ | الثانية |
| ٨ | الثالثة |
| ٧ | الرابعة |
| ٦ | الخامسة |
| ٥ | السادسة |
| ٤ | السابعة |
| ٣ | الثامنة |
| ٢ | التاسعة |
| ١ | العاشرة |

مرفق (٦)

تدريبات تحمل اللاكتيك لدى لاعبي سيف المبارزة

(ناشئين ١٧ سنة)

(المجموعة التجريبية)

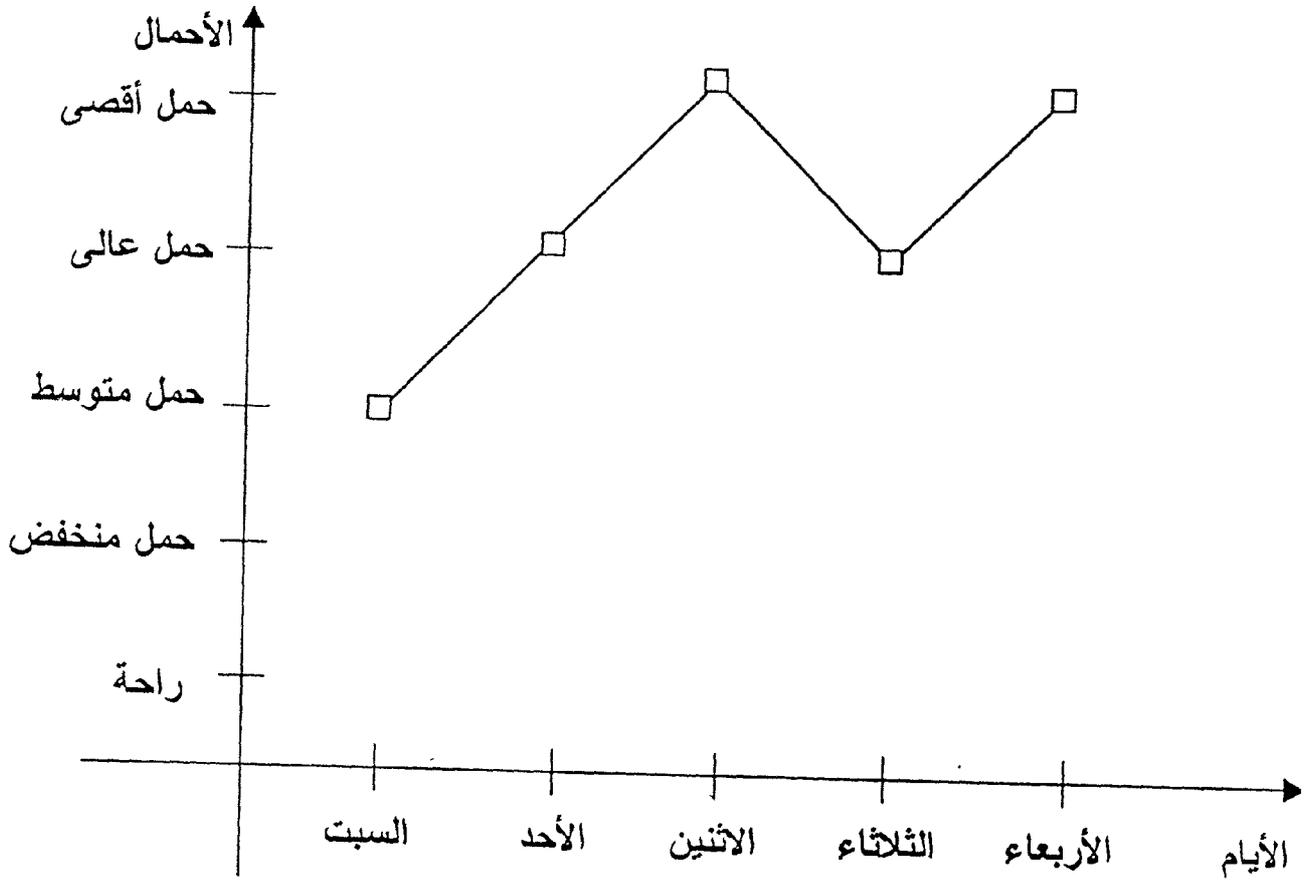
شدة الحمل ٧٥ %

تشكيل الحمل فى الأسبوع الأول

السبت ٧٠ % الأحد ٧٥ % الاثنين ٩٠ % الثلاثاء ٧٥ % الأربعاء ٩٠ %

| تشكيل الحمل الفسيولوجى لتدريبات تحمل اللاكتيك | | | | محتويات الوحدة التدريبية | أجزاء الوحدة |
|---|-----------------------|---------------|------------|--|----------------|
| الراحة بين التكرارات | التكرارات فى المجموعة | عدد المجموعات | زمن الاداء | | |
| — | ٤ | ١ | ٤ ق | <ul style="list-style-type: none"> - جرى خفيف حول صالة السلاح من ٣-٤ مرات - العاب صغيرة (محاولة لمس الزميل) - تمارين رقم ٦،٥،٤،٣،٢،١ مرفق (٧) | الإحماء |
| ١٠ : ٣٠ ث | ٥ | ٣ | ٦٠ ث | <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الوثب فى المكان على المشطين. - (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا. - (وقوف) الوثب فى المكان مع تقاطع القدمين - (وقوف) الجرى بطول ملعب السلاح . - تدريبات الحبل رقم ٣،٢،١ مرفق (٧) - تمرينات قوة ثابتة ومنحركة مرفق (٨) | الإعداد البدنى |
| ١٠ : ٣٠ ث | ٥ | ٣ | ٦٠ ث | <ul style="list-style-type: none"> - (وضع التحفز) الوثب فى المكان . - (وضع التحفز) التقدم للأمام بطول الملعب. - (وضع التحفز) التقدم والتقهقر بدون توقف. - (وضع التحفز) الوثب فى المكان ثم التقدم ثم الطعن . - (وضع التحفز) التقدم للأمام والخلف ثلاث خطوات . | تحركات القدمين |
| ١٠ : ٣٠ ث | ٥ | ٣ | ٦٠ ث | <ul style="list-style-type: none"> - (وضع التحفز) الطعن باستمرار . - (وضع التحفز) الوثب فى المكان ثم التقدم للأمام والطعن . - (وضع التحفز) فرد الذراع والتقدم للأمام ثم الطعن - تمرين (٨) مرفق (١٠) | تدريبات حائط |
| تكنيك + تاكلتيك + توافق ، هجوم فى وجود ثغرة من المدرب (تنوع مسافات اللمس) | | | | | دروس |
| مباريات تدريبية | | | | | مباريات |
| مرفق (١١) | | | | | الجزء الختامى |
| تمرينات استرخاء وتهدئة | | | | | |

تشكيل حمل التدريب في الأسبوع الأول (حمل عالى)
شدة الحمل ٧٥ %



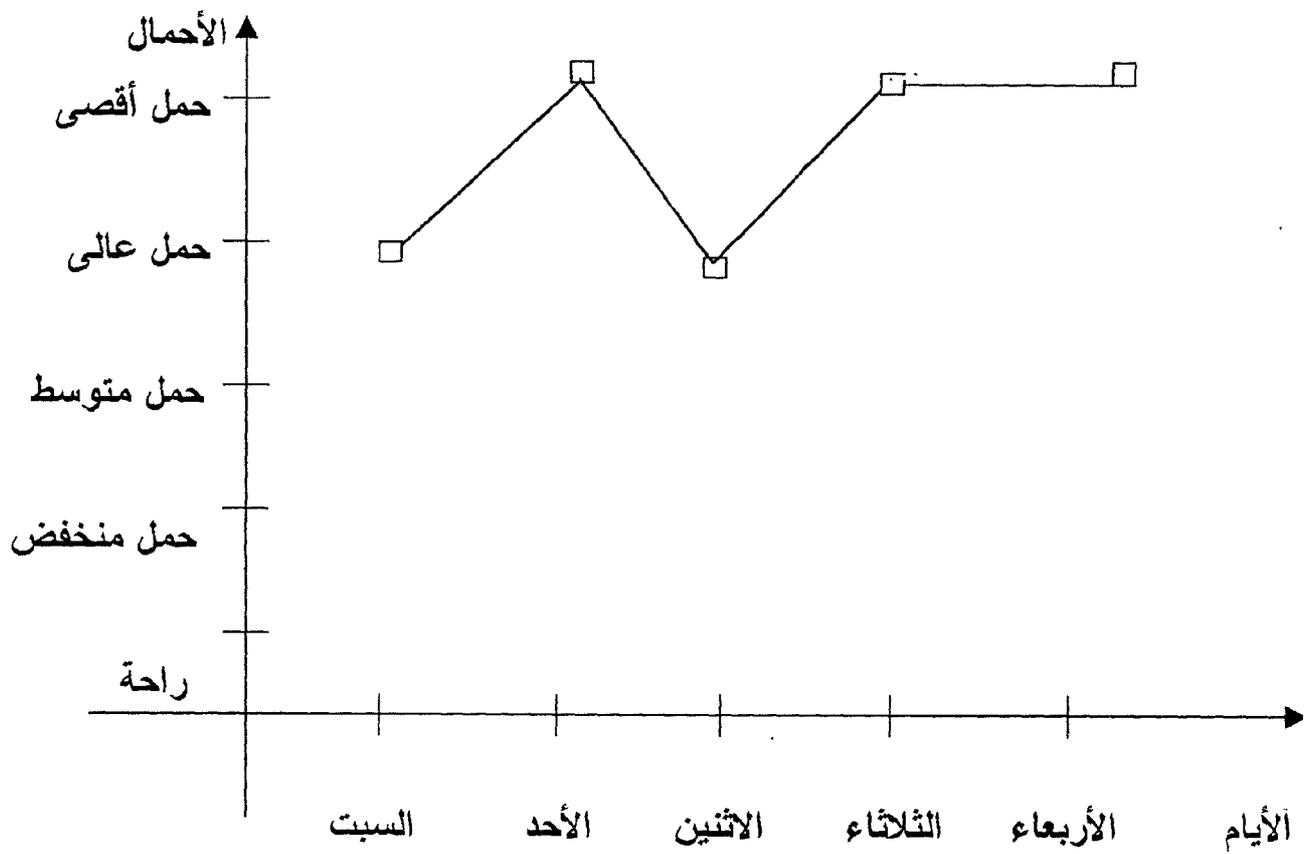
شدة الحمل ٩٠ %

تشكيل الحمل فى الأسبوع الثانى

السبت ٧٥ % الأحد ٩٠ % الاثنين ٧٥ % الثلاثاء ٩٠ % الأربعاء ٩٥ %

| تشكيل الحمل الفسيولوجى لتدريبات تحمل اللاكتيك | | | | محتويات الوحدة التدريبية | أجزاء الوحدة |
|--|-----------------------------|------------------|---------------|--|----------------|
| الراحة بين التكرارات | التكرارات فى المجموعة | عدد المجموعات | زمن الأداء | | |
| — | ٤ | ١ | ٤ق | <ul style="list-style-type: none"> - جرى خفيف فى صالة السلاح مع التنوع من ٤-٥ مرات - العاب صغيرة رقم ٤,٢,٢ مرفق (٧) - تمارين إطالة رقم ٨,٧,٦,٥,٤ مرفق (٧) - تدريبات حبل رقم ٣,٢,١ مرفق (٧) | الإحماء |
| ١٠ : ٣٠ث | ٥ | ٢ | ٧٢ث | <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الوثب فى المكان على المشطين . - (وقوف) الوثب فى المكان مع لمس المقعدة . - (وقوف) الوثب فوق السيف أماما وخلفا . - (جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين للأمام والخلف - تدريبات حبل رقم ٣,٢,١ مرفق (٧) | الإعداد البدنى |
| ١٠ : ٣٠ث | ٥ | ٢ | ٧٢ث | <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف تحفز) تحركات مختلفة حرة لفترة زمنية محددة . - (وقوف تحفز) الوثب فى المكان مع تباعد وتقارب القدمين . - (وقوف تحفز) الوثب فى المكان ثم التقدم للأمام ثم الطعن مع إشارة المدرب . - التقدم للأمام خطوتين ثم التقهقر للخلف خطوتين . - (وقوف تحفز) الطعن باستمرار من فوق السيف . | تحركات القدمين |
| ١٠ : ٣٠ث | ٥ | ٢ | ٧٢ث | <ul style="list-style-type: none"> - (وضع التحفز) الوثب فى المكان مع الإشارة الطعن - (وضع التحفز) الطعن بعدد ثابت (٥٠) مرة . - (وضع التحفز) أداء مجموعة متنوعة من المهارات - (وضع التحفز) التقدم والتقهرق ومع الإشارة الطعن | تدريبات حائط |
| تكنيك + ناكتيك + سرعات ، محاولة الهجوم يسبقه إعداد | | | | | دروس |
| مباريات تدريبية | | | | | مباريات |
| تمرينات استرخاء وتهدئة | | | | | الجزء الختامى |
| مرفق (١١) | | | | | |

تشكيل حمل التدريب في الأسبوع الثاني (حمل أقصى)
شدة الحمل ٩٠ %



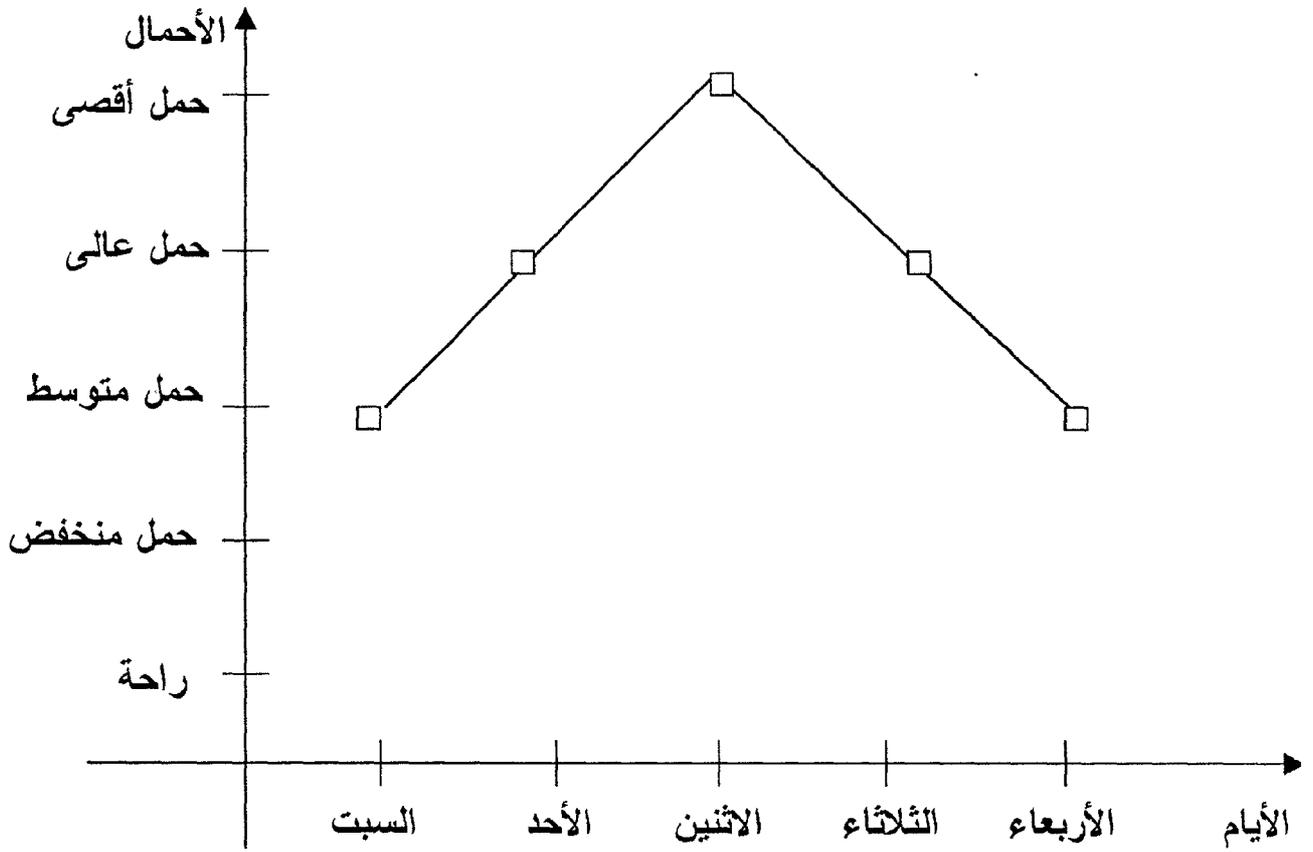
شدة الحمل ٧٠ %

تشكيل الحمل فى الأسبوع الثالث

السبت ٦٥ % الأحد ٧٥ % الاثنين ٩٠ % الثلاثاء ٧٥ % الأربعاء ٦٥ %

| تشكيل الحمل الفسيولوجى لتدريبات تحمل اللاكتيك | | | | محتويات الوحدة التدريبية | أجزاء الوحدة |
|--|-----------------------------|------------------|---------------|--|-------------------|
| الراحة بين التكرارات | التكرارات فى المجموعة | عدد المجموعات | زمن الأداء | | |
| — | ٤ | ١ | ٤ق | - جرى لمدة عشر دقائق فى الملعب . - العاب صغيرة . مرفق (٧) - تمارين إطالة رقم ١٦،١٥،١٤،٣،٢،١ مرفق (٧) | الإحماء |
| ١٠ : ٣٠ث | ٤ | ٣ | ٥٦ث | - (وقوف) الجرى لمسافات قصيرة بأقصى سرعة . - (وقوف) الوثب جانبا فوق السيف يمينا ويسارا . - (وقوف) الوثب مع ضم الركبتين على الصدر . - (وقوف) الوثب للأمام مع فتح وضم القدمين . - تدريبات حبل رقم ١٠،٩ مرفق (٧) - تمرينات قوة ثابتة ومتحركة مرفق (٨) | الإعداد اليدنى |
| ١٠ : ٣٠ث | ٤ | ٣ | ٥٦ث | - (وضع التحفز) الوثب فى المكان ثم الطعن . - (وضع التحفز) الوثب فى المكان ثم التقدم والطنن . - (وضع التحفز) التقدم للأمام والخلف ومع الإشارة الطنن . - (وضع التحفز) التقدم خطوتان والتقهقر خطوتان ومع الإشارة الطعن . - تمرين رقم ٢١،٢٠ مرفق (٩) | تحركات القدمين |
| ١٠ : ٣٠ث | ٤ | ٣ | ٥٦ث | - (وضع التحفز) تدریب حر أمام لوحات الن بزمن محدد . - (وضع التحفز) التقدم ثم التقهقر ثم الطعن باستمرار الطنن . - (وضع التحفز) الوثب فى المكان مع الإشارة التقدم والطنن . - (وضع التحفز) التقدم فى الرابع ثم التقهقر فى السادس ثم الطعن . | تدريبات حائط |
| تكنيك + تاكلتيك + سرعات ، هجوم يسبقه إعداد من غياب النصل | | | | | دروس |
| مباريات تدريبية | | | | | مباريات |
| تمرينات استرخاء وتهنئة مرفق (١١) | | | | | الجزء الختامى |

تشكيل حمل التدريب في الأسبوع الثالث (حمل متوسط)
شدة الحمل ٧٠ %



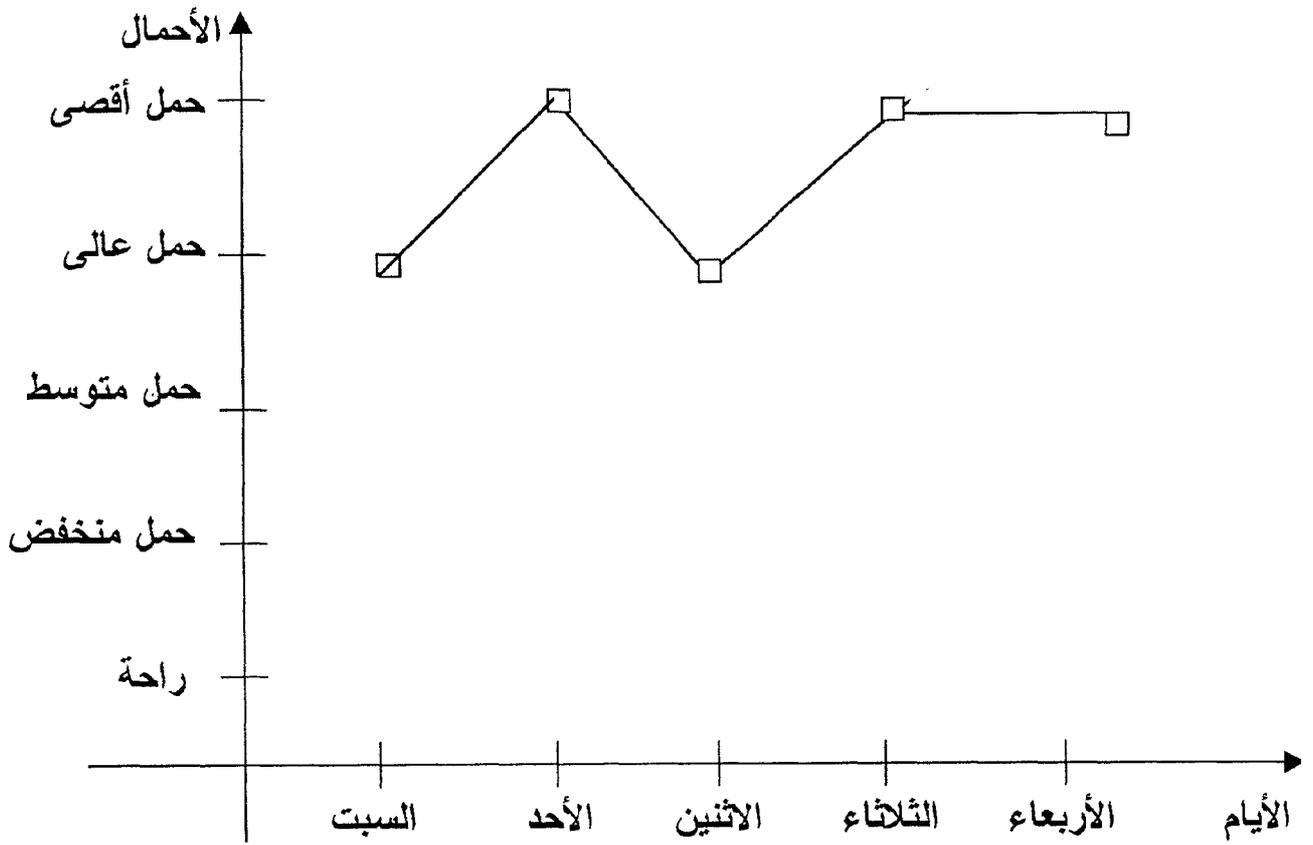
تشكيل الحمل في الاسبوع الرابع

شدة الحمل ٩٥ %

السبت ٨٥ % الأحد ٩٥ % الاثنين ٨٥% الثلاثاء ٩٥ % الاربعاء ١٠٠ %

| أجزاء الوحدة | محتويات الوحدة التدريبية | تشكيل الحمل الفسيولوجي لتدريبات تحمل اللاكتيك | | |
|----------------|--|---|---------------|-----------------------|
| | | زمن الأداء | عدد المجموعات | التكرارات في المجموعة |
| الإحماء | - مباراة كرة قدم . - تدريبات إطالة ١٠، ٢٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦، ١٥ مرفق (٧) | ٤ق | ١ | ٤ |
| الإعداد البدني | - (وقوف) الجري في المكان بسرعات مختلفة . - (وقوف) الوثب في المكان ٣ مرات ثم ضم الركبتين على الصدر في المرة ٤ . - (وقوف) الوثب للأمام على المشطين مع فتح وضم القدمين . - (وقوف) الوثب للأمام على المشطين مع فتح وضم القدمين . - تدريبات حبل رقم ٤، ٥، ٦، ٧ مرفق (٧) - تدريبات قوة ثابتة ومتحركة مرفق (٨) | ٨٠ث | ٢ | ٦ |
| تحركات القدمين | - (وضع التحفز) تحركات حرة باستخدام السيف لمدة محددة . - (وضع التحفز) التقدّم للأمام باستمرار ومع الإشارة التقهقر للخلف باستمرار . - تمرين رقم ٢٤، ٢٥، ٢٦ مرفق (٩) | ٨٠ث | ٢ | ٦ |
| تدريبات حائط | - (وضع التحفز) الوثب في المكان والطعن مع الإشارة - (وضع التحفز) الوثب في المكان ثم التقدّم ثم الطعن مع الإشارة . - (وضع التحفز) الوثب في المكان ثم التقدّم خطوتين ثم الطعن . - (وضع التحفز) الوثب في المكان ثم وثبة للأمام ثم الطعن . - (وضع التحفز) التقدّم في الرابع ثم التقهقر في السادس ثم الطعن . | ٨٠ث | ٢ | ٦ |
| دروس | تكنيك + تكتيك + سرعات ، هجوم يسبقه إعداد ومتابعه من الذراع إلى الصدر | | | |
| مباريات | مباريات تدريبية | | | |
| الجزء الختامي | تمرينات استرخاء وتهنئة مرفق (١١) | | | |

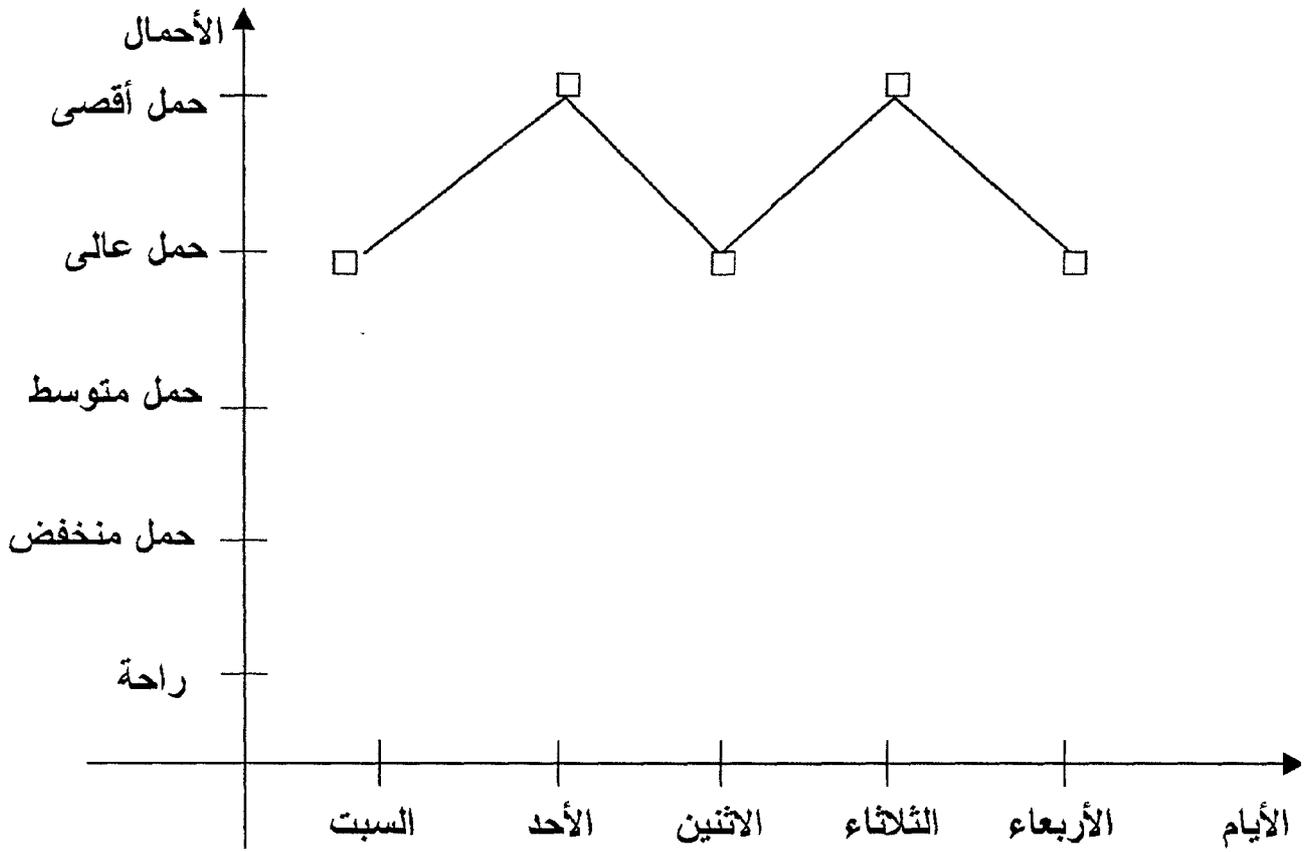
تشكيل حمل التدريب في الأسبوع الرابع (حمل أقصى)
شدة الحمل ٩٥ %



تشكيل الحمل فى الاسبوع الخامس شدة الحمل ٨٥ %
 السبت ٧٥ % الأحد ٩٠ % الاثنين ٨٥ % الثلاثاء ٩٠ % الاربعاء ٨٥ %

| تشكيل الحمل الفسيولوجى لتدريبات تحمل اللاكتيك | | | | محتويات الوحدة التدريبية | أجزاء الوحدة |
|---|-----------------------|---------------|------------|--|----------------|
| الراحة بين التكرارات | التكرارات فى المجموعة | عدد المجموعات | زمن الأداء | | |
| — | ٤ | ١ | ٤ق | - كرة قدم . - تدريبات حبل رقم ١٠،٩،٢،٤١ مرفق (٧) - تدريبات إطالة ١٢،١١،٤١،٠،٩،٨،٧،٦،٤،١٢،٢ مرفق (٧) | الإحماء |
| ١٠ : ٣٠ث | ٥ | ٣ | ٦٨ث | - تدريبات حبل ٧،٦،٥،٤ مرفق (٧) - (وقوف) الوثب فى المكان على المشطين . - (وقوف) الوثب للأمام والخلف فوق السيف . - (وقوف) الجرى الإرتدادى بين خطوط الملعب . - (جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين للأمام والخلف | الإعداد البدنى |
| ١٠ : ٣٠ث | ٥ | ٣ | ٦٨ث | - (وضع التحفز) التقدم فى الرابع ثم التقهقر للسادس . - نفس التمرين السابق مع الطعن . - (وضع التحفز) الوثب باستمرار والطعن مع الإشارة - (وضع التحفز) الوثب باستمرار مع الإشارة التقدم والطعن . - تدريبات رقم ٣٢،٣٢،٣١ مرفق (٩) | تحركات القدمين |
| ١٠ : ٣٠ث | ٥ | ٣ | ٦٨ث | - (وضع التحفز) الوثب فى المكان مع الإشارة التقدم للأمام . - (وضع التحفز) الطعن باستمرار . - (وضع التحفز) التدريب الحر أمام لوحات الطعن . - تدريبات رقم ٦،٥،٣ مرفق (١٠) | تدريبات حائط |
| الهجوم ثم الهجوم المضاد | | | | | دروس |
| مباريات تدريبية | | | | | مباريات |
| تمرينات استرخاء وتهدئة | | | | | الجزء الخامس |
| مرفق (١١) | | | | | |

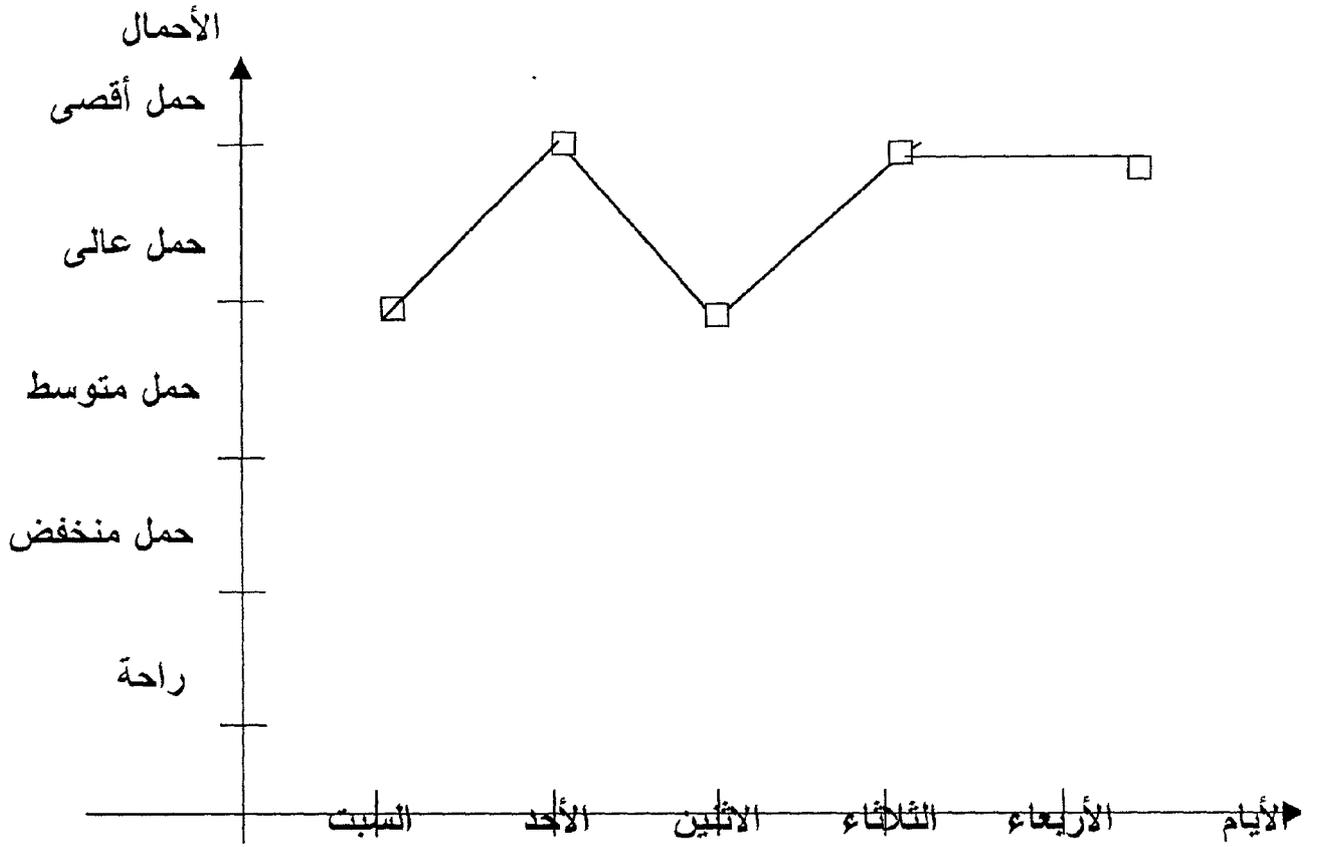
تشكيل حمل التدريب في الأسبوع الخامس (حمل عالى)
شدة الحمل ٨٥ %



تشكيل الحمل فى الأسبوع السادس شدة الحمل ٩٠ %
 السبت ٧٥ % الأحد ٩٠ % الاثنين ٧٥ % الثلاثاء ٩٠ % الأربعاء ٩٥ %

| أجزاء الوحدة | محتويات الوحدة التدريبية | تشكيل الحمل الفسيولوجى لتدريبات تحمل اللاكتيك | | |
|----------------|--|---|---------------|-----------------------|
| | | زمن الأداء | عدد المجموعات | التكرارات فى المجموعة |
| الإحماء | <ul style="list-style-type: none"> - جرى خفيف فى صالة السلاح ٥ مرات . - العاب صغيرة . - تدريبات إطالة ١٧،١٦،١٥،١٤،١٣،٣،٢،١ | ١ | ٤ | — |
| الإعداد البدنى | <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) الوثب فى المكان على المشطين . - (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا . - (وقوف) الجرى للأمام ومع الإشارة توافقات . - (وقوف) الوثب فوق السيف أماما وخلفا . - تدريبات حبل رقم ١٠،٩،٨،٧ مرفق (٧) | ٢ | ٥ | ١٠ : ٣٠ ث |
| تحركات القدمين | <ul style="list-style-type: none"> - (وضع التحفز فى السادس) التقدم للأمام ثم التقهقر فى الرابع . - نفس التمرين السابق مع الطعن . - (وضع التحفز فى الثامن) التقدم للأمام ثم التقهقر فى السادس . - نفس التمرين السابق مع الطعن . - تدريبات رقم ٣٠،٢٩،٢٨ مرفق (٩) | ٢ | ٥ | ١٠ : ٣٠ ث |
| تدريبات حائط | <ul style="list-style-type: none"> - (وضع التحفز) فرد الذراع والتقدم وإحراز لمسات . - (وضع التحفز) الوثب فى المكان مع الإشارة التقدم للأمام . - (وضع التحفز) الوثب فى المكان ومع الإشارة الطعن - (وضع التحفز) الوثب فى المكان ومع الإشارة وثبة للأمام ثم الطعن . - تدريبات رقم ٢٢،٢١،٢٠،١٩،١٨ مرفق (١٠) | ٢ | ٥ | ١٠ : ٣٠ ث |
| لروس | هجوم + هجوم مضاد + مسكه نصليه | | | |
| مهاريات | مباريات تدريبية | | | |
| الجزء الختامى | تمرينات استرخاء وتهدئة مرفق (١١) | | | |

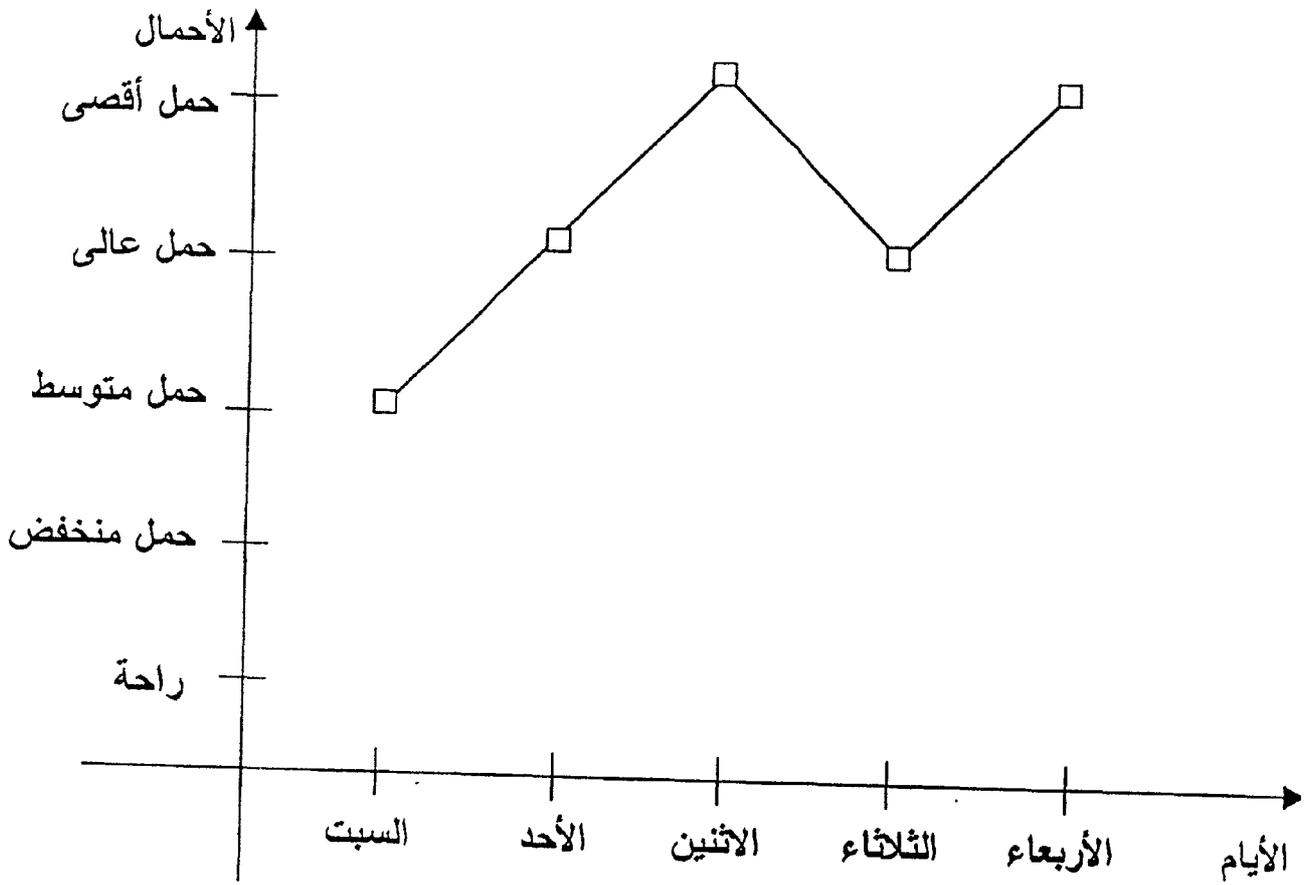
تشكيل حمل التدريب في الأسبوع السادس (حمل أقصى)
شدة الحمل ٩٠ %



تشكيل الحمل فى الأسبوع السابع شدة الحمل ٧٥ %
 السبت ٧٠ % الأحد ٧٥ % الاثنين ٩٠ % الثلاثاء ٧٥ % الأربعاء ٩٠ %

| تشكيل الحمل الفسيولوجى لتدريبات تحمل اللاكتيك | | | | محتويات الوحدة التدريبية | أجزاء الوحدة |
|--|-----------------------|---------------|------------|---|----------------|
| الراحة بين التكرارات | التكرارات فى المجموعة | عدد المجموعات | زمن الأداء | | |
| — | ٤ | ١ | ٤٢ | - جرى خفيف داخل الصالة ٥ مرات . - تدريبات إطالة ١٧،١٦،١٥،١٤،٦،٥،٢،١ مرفق (٧) - العاب صغيرة | الإحماء |
| ١٠ : ٣٠ ث | ٥ | ٣ | ٦٠ ث | - (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا . - (وقوف) الوثب فى المكان مع لمس المقعدة . - (وقوف فتحا) الوثب للأمام على المشطين مع فتح وضع القدمين . - (جلوس على أربع) قذف الرجلين للخلف ثم للأمام والوقوف . - تدريبات حبل رقم ٨،٧،٦،٣،٢،١ مرفق (٧) - تدريبات قوة ثابتة ومتحركة مرفق (٨) | الإعداد البدنى |
| ١٠ : ٣٠ ث | ٥ | ٣ | ٦٠ ث | - (وضع التحفز) التقدم للأمام خطوتين ثم التقهقر للخلف خطوتين ومع الإشارة الوثب فى المكان . - (وضع التحفز) الوثب فى المكان مع الإشارة التقدم والطنع . - (وضع التحفز) التقدم للأمام والطنع ثم التقهقر خطوتين . - (وضع التحفز) الطعن باستمرار لمدة زمنية محددة . | تحركات القدمين |
| ١٠ : ٣٠ ث | ٥ | ٣ | ٦٠ ث | - (وضع التحفز) الطعن باستمرار (٥٠ مرة) . - (وضع التحفز) أداء مجموعات متنوعة من المهارات - (وضع التحفز) الوثب فى المكان مع تقارب وتباعد القدمين والطنع مع الإشارة . - تدريبات رقم ٢٠،١٩،١٨ مرفق (١٠) | تدريبات حائط |
| متنوعات لمسات على الزراع المسلحة + الصدر + الرجل | | | | | دروس |
| مباريات تدريبية | | | | | مباريات |
| تمريبات استرخاء وتهدئة مرفق (١١) | | | | | الجزء الختامى |

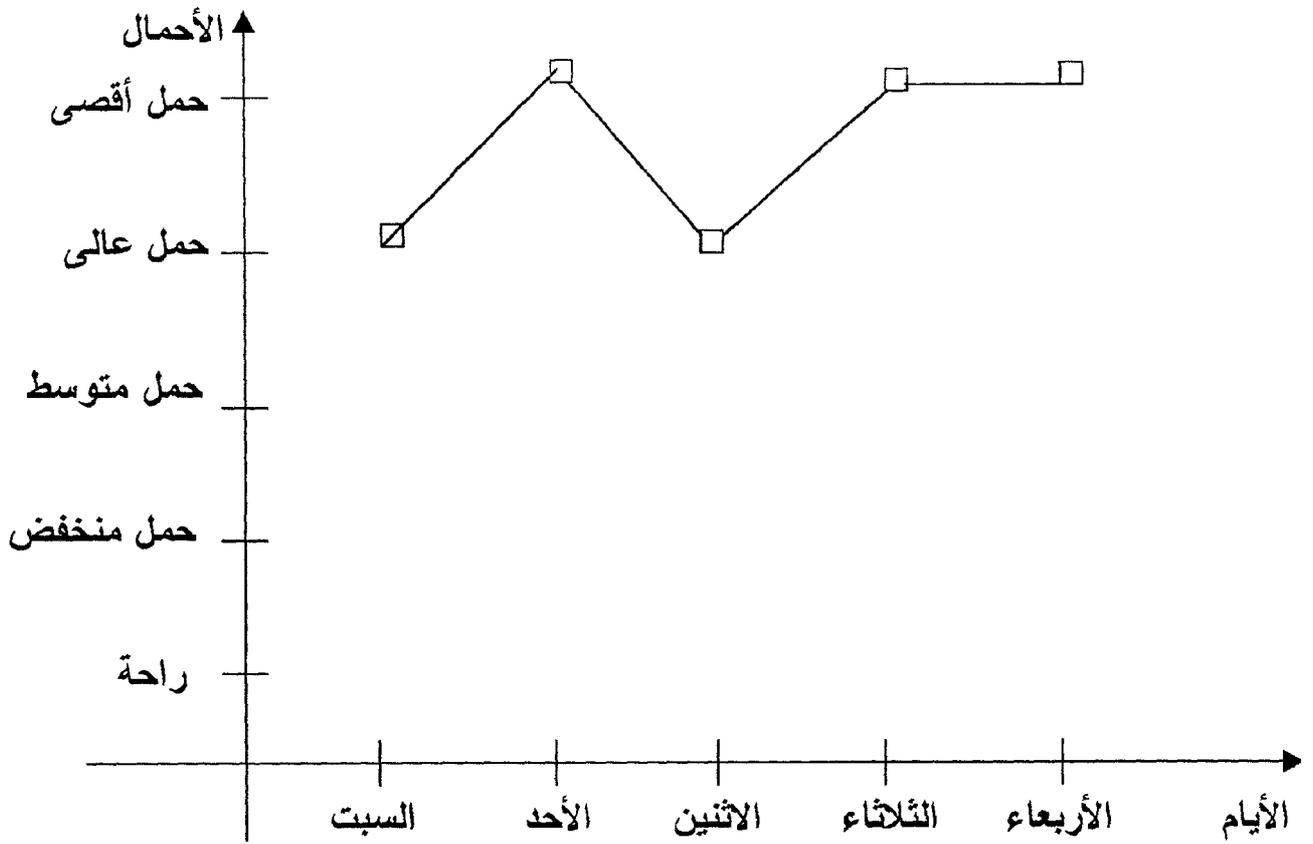
تشكيل حمل التدريب في الأسبوع السابع (حمل عالي)
شدة الحمل ٧٥ %



تشكيل الحمل فى الأسبوع الثامن شدة الحمل ٩٥ %
 السبت ٨٥ % الأحد ٩٠ % الاثنين ٨٥ % الثلاثاء ٩٥ % الأربعاء ١٠٠ %

| تشكيل الحمل الفسيولوجى لتدريبات تحمل اللاكتيك | | | | محتويات الوحدة التدريبية | أجزاء الوحدة |
|---|-----------------------------|------------------|---------------|--|-------------------|
| الراحة بين التكرارات | التكرارات فى المجموعة | عدد المجموعات | زمن الأداء | | |
| — | ٤ | ١ | ٤ق | - جرى لمدة عشر دقائق . - تدريبات إطالة رقم ١٥،١٤،١٣،٨،٧،٤،٢ مرفق (٧) ١٧،١٦ | الإحماء |
| ١٠ : ٣٠ث | ٦ | ٢ | ٨٠ث | - (وقوف) الوثب فى المكان مع فتح وضغ القدمين . - (وقوف) الجرى بطول صالة السلاح ومع الإشارة توافقات . - (وقوف) الجرى الإرتدادى بين خطوط ملعب السلاح . - (وقوف) الوثب فوق الكور الطبية . - تدريبات حبل . مرفق (٧) - تدريبات قوة ثابتة ومتحركة مرفق (٨) | الإعداد البدنى |
| ١٠ : ٣٠ث | ٦ | ٢ | ٨٠ث | - (وضع التحفز) التقدّم والتقهقر بدون توقف خطوتين . - نفس التمرين السابق مع الطعن . - (وضع التحفز) الطعن باستمرار (٥٠) - (وضع التحفز) تحركات مختلفة حرة فى زمن معين - تدريبات رقم ٢٧،٢٦،٢٥،٢٤ مرفق (٩) | تحركات القدمين |
| ١٠ : ٣٠ث | ٦ | ٢ | ٨٠ث | - (وضع التحفز) الطعن بعدد ثابت (٥٠ مرة) . - (وضع التحفز) الوثب فى المكان ومع الإشارة الطعن - (وضع التحفز) الوثب فى المكان ومع الإشارة التقدّم والطعن . - تدريبات رقم ٢٢،٢١،٢٠،١٩،١٨ مرفق (١٠) | تدريبات حائط |
| هجوم بطعن عميق يسبقه إعداد على النصل | | | | | دروس |
| مباريات تدريبية | | | | | مباريات |
| مرفق (١١) | | | | | الجزء الختامى |

تشكيل حمل التدريب في الأسبوع الثامن (حمل أقصى)
شدة الحمل ٩٥ %



مكونات الوحدة التدريبية
(المجموعة التجريبية)

مرفق (٧)

" تدريبات الجزء التمهيدي "

تدريبات الإحماء التي استخدمها الباحث

نموذج للألعاب الصغيرة :

- ١- محاولة لمس الزميل .
- ٢- محاولة لمس ركبة الزميل .
- ٣- تمرير ولقف كرات التنس بالذراع المستخدمة في التبارز من الوقوف .
- ٤- تمرير ولقف (القفاز) بالذراع المستخدمة في التبارز من الوقوف .
- ٥- تمرير ولقف كرات التنس بالذراع المستخدمة في التبارز من وضع الاستعداد
- ٦- تمرير ولقف القفاز بالذراع المستخدمة في التبارز من وضع الاستعداد .
- ٧- تمرير كرات التنس للأرض ولقفها عند ارتدادها مع التقدم للأمام .
- ٨- تمرير كرات التنس للأرض ولقفها عند ارتدادها مع الطعن .
- ٩- تمرير كرات التنس للأرض ولقفها عند ارتدادها مع التقدم والطعن .
- ١٠- تمرير القفاز من خلف اللاعب ومحاولة لقفه مع الطعن .
- ١١- محاولة مسك القفاز أثناء سقوطه من يد المدرب مع التحرك للأمام .
- ١٢- محاولة مسك القفاز أثناء سقوطه من يد المدرب مع الطعن .

تدريبات الإطالة والمرونة :

- ١- (وقوف فتحا) تباعد القدمين إلى أقصى مسافة ممكنة .
- ٢- (وقوف . فتحا) تشابك الذراعين من المرفقين وثني الجذع للجانبين .
- ٣- (جلوس التكور) دحرجة الجسم خلفا مع الثبات .
- ٤- (وقوف رفع الرجل عاليا) لمس مشط الذراع العكسية ثم التبديل .
- ٥- (جلوس طويل) رفع الرجل عاليا للمس مشط الذراع العكسية ثم التبديل .
- ٦- (وقوف . ثبات الوسط) ثني ولف الرقبة للجانبين .
- ٧- (وقوف مواجه . سند الرجل على حاجز) ثني الجذع أماما للمس مشط القدم
- ٨- (وقوف جانبا . سند الرجل على حاجز) ثني الجذع أماما أسفل للمس المشط
- ٩- (وقوف فتحا) ثني الركبة جانبا .
- ١٠- (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل والضغط .
- ١١- (وقوف) ثني ومد الركبتين .

- ١٢- (وقوف) الذراعان عالياً تشابك الكفين والضغط لأعلى .
- ١٣- (انبطاح مائل . ثنى الركبة أماماً جانباً) الضغط بالجدع لأسفل .
- ١٤- (جلوس طويل . ثنى الرجل جانباً) ثنى الجذع أماماً ثم خلفاً .
- ١٥- (وقوف مواجه . تشبيك الذراعين) ثنى الجذع خلفاً اسفل
- ١٦- (وقوف الذراع جانباً) جذب الذراع للخلف بمساعدة الزميل .
- ١٧- (جلوس طويل . فتحاً . تشبيك خلف الرأس) ثنى الجذع أماماً للمس الركبة بالرأس

نموذج لتدريبات الحبل :

- ١- (وقوف) الوثب بالحبل فى المكان لفترة زمنية محددة .
- ٢- (وقوف) الوثب بالحبل فى المكان مع تنوع حركات الرجلين لفترة زمنية محددة .
- ٣- (وقوف . فتحاً) مسك الحبل الوثب فى المكان .
- ٤- (وقوف) الوثب بالحبل فى المكان على القدم اليمنى .
- ٥- (وقوف) الوثب بالحبل فى المكان على القدم اليسرى .
- ٦- (وقوف) الوثب بالحبل فى المكان مع تبادل القدمين للأمام والخلف .
- ٧- (وقوف) الوثب بالحبل مع التحرك فى اتجاهات مختلفة .
- ٨- (وقوف) الوثب بالحبل فى المكان على المشطين .
- ٩- (وقوف) الوثب بالحبل فى المكان ثلاث مرات ثم الارتقاء لأعلى فى العدة الرابعة
- ١٠- (وقوف) الوثب بالحبل فى المكان مع الجرى فى المكان .

مرفق (٨)

" تدريبات الجزء الرئيسي "

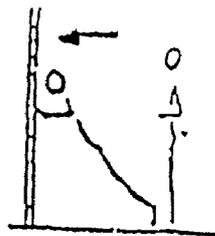
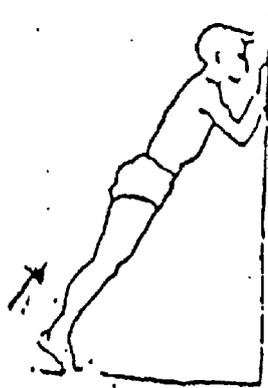
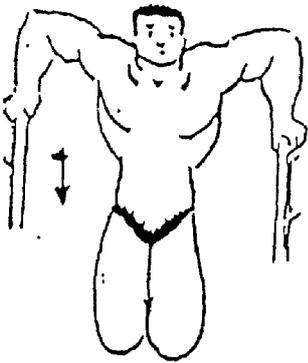
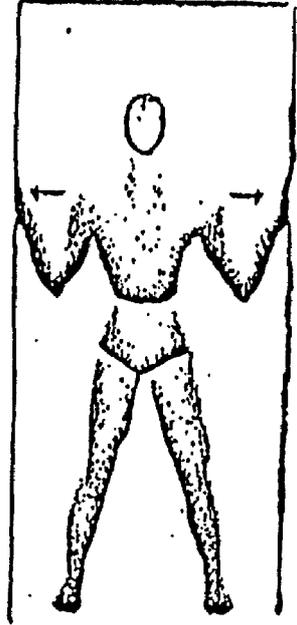
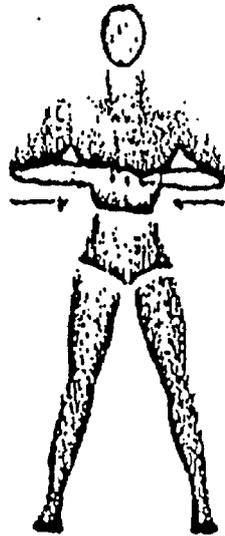
تدريبات الإعداد البدنى التى استخدمها الباحث

فى تحمل اللاكتيك

- ١- (وقوف) الوثب فى المكان على المشطين .
- ٢- (وقوف) الوثب فى المكان على القدم اليمنى .
- ٣- (وقوف) الوثب فى المكان على القدم اليسرى .
- ٤- (وقوف) الجرى فى المكان بسرعات مختلفة مع إشارة المدرب .
- ٥- (وقوف) الوثب فى المكان مع فتح وضم القدمين .
- ٦- (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا .
- ٧- (وقوف) الوثب فى المكان مع تقاطع القدمين .
- ٨- (وقوف) الوثب فى المكان مع لمس المقعدة .
- ٩- (وقوف) الوثب فى المكان ثلاث مرات والمرة الرابعة ضم الركبتين على الصدر .
- ١٠- (وقوف . فتحا) الجرى الجانبى للداخل .
- ١١- (وقوف . فتحا) الجرى الجانبى للخارج .
- ١٢- (وقوف) الوثب للأمام على مشط القدم .
- ١٣- (وقوف . فتحا) الوثب للأمام على المشطين مع فتح وضم القدمين .
- ١٤- (وقوف) الجرى بطول صالة السلاح .
- ١٥- نفس التمرين السابق ولكن مع الإشارة يقوم اللاعب بالجرى الجانبى أو الجرى بالظه
- ١٦- (وقوف) الوثب فوق السيف أماما وخلفا .
- ١٧- (وقوف) الوثب جانبا فوق السيف يمينا ويسارا .
- ١٨- (وقوف) الوثب بقدم واحدة فوق السيف .
- ١٩- (وقوف) الجرى للأمام مع محاولة لمس ذبابة السيف .
- ٢٠- (وقوف) الجرى للأمام والوثب من فوق السيف (حواجز)
- ٢١- (وقوف) الجرى للأمام والوثب بالقدمين معا من فوق السيف .
- ٢٢- (وقوف) الجرى للأمام مع محاولة المرور من اسفل السيف .
- ٢٣- (وقوف) الجرى بطول ملعب السلاح ١٤ م بأقصى سرعة .
- ٢٤- (وقوف) الجرى الإرتدادى بين خطوط الملعب .
- ٢٥- (وقوف) الوثب من فوق الكور الطيبة .

- ٢٦- (وقوف . ثبات الوسط) الوثب فتحا مع رفع الذراعين جانبا .
- ٢٧- (وقوف . الذراعين أماما) الوثب فى المكان مع لمس أحد القدمين بالذراع المخالفة
- ٢٨- (وقوف) الجلوس على أربع مع قذف الرجلين خلفا ثم الوقوف .
- ٢٩- (جلوس على أربع) قذف القدمين أماما وخلفا بالتبادل .
- ٣٠- الجرى بأقصى سرعة لمسافات قصيرة .

نماذج لبعض تدريبات القوة الثابتة والمتحركة



تحركات القدمين التي استخدمها الباحث

في تدريبات تحمل اللاكتيك

- ١- (وضع التحفز) الوثب في المكان .
- ٢- (وضع التحفز) الوثب في المكان ومع إشارة المدرب التقدم للأمام .
- ٣- (وضع التحفز) الوثب في المكان ومع إشارة المدرب التقهقر للخلف .
- ٤- (وضع التحفز) التقدم للأمام خطوتين ثم التقهقر للخلف خطوتين .
- ٥- (وضع التحفز) التقدم للأمام عند إعطاء إشارة من المدرب ثم التقهقر للخلف مع إشارة المدرب .
- ٦- (وضع التحفز) الوثب في المكان مع تباعد وتقارب القدمين .
- ٧- (وضع التحفز) الوثب في المكان وعند إشارة المدرب التقدم للأمام عدة خطوات ثم الوثب مع إشارة المدرب .
- ٨- (وضع التحفز) التقدم للأمام بطول الملعب ثم الوثب مع إشارة المدرب
- ٩- (وضع التحفز) التقهقر للخلف بطول الملعب .
- ١٠- (وضع التحفز) تحركات مختلفة حرة لفترة زمنية معينة بدون سيف .
- ١١- (وضع التحفز) تحركات مختلفة حرة لفترة زمنية معينة باستخدام السيف .
- ١٢- (وضع التحفز) الوثب في المكان ثم التقدم للأمام ثم الطعن .
- ١٣- (وضع التحفز) الوثب في المكان ثم التقدم للأمام ثم الطعن بطول الملعب
- ١٤- (وضع التحفز) التقدم للأمام ثم الطعن لفترة زمنية محددة
- ١٥- (وضع التحفز) التقدم للأمام ثم الطعن ثم التقهقر للخلف خطوتين باستمرار .
- ١٦- (وضع التحفز) الوثب في المكان ومع إشارة المدرب التقدم للأمام ثم الطعن .
- ١٧- (وضع التحفز) الطعن باستمرار .
- ١٨- (وضع التحفز) التقدم للأمام باستمرار ومع إشارة المدرب التقهقر للخلف باستمرار .
- ١٩- (وضع التحفز) التقدم والتقهقر بدون توقف (خطوتين للأمام وخطوتين للخلف)
- ٢٠- (وضع التحفز السادس) التقدم للأمام ثم التقهقر في الرابع بزمن محدد .
- ٢١- (وضع التحفز السادس) التقدم للأمام في الرابع ثم التقهقر في السادس ثم الطعن باستمرار

- ٢٢- (وضع التحفز السادس) التقدم للأمام فى الثامن ثم التقهقر فى السادس باستمرار .
- ٢٣- (نفس التمرين السابق) التقدم للأمام فى الثامن ثم التقهقر فى السادس ثم الطعن .
- ٢٤- (وضع التحفز الرابع) التقدم للأمام فى السادس ثم التقهقر باستمرار .
- ٢٥- (وضع التحفز الرابع) التقدم للأمام فى السادس ثم التقهقر فى الرابع ثم الطعن .
- ٢٦- (وضع التحفز السادس) التقدم للأمام فى الثامن ثم التقهقر فى السادس ثم الطعن .
- ٢٧- (وضع التحفز السادس) التقدم للأمام فى السابع ثم التقهقر فى السادس ثم الطعن .
- ٢٨- (وضع التحفز) التقدم والتقهقر بدون توقف ومع إشارة المدرب التقدم للأمام ثم الطعن .
- ٢٩- (وضع التحفز) التقدم والتقهقر بدون توقف ومع إشارة المدرب التقدم للأمام بالوثب ثم الطعن .
- ٣٠- (وضع التحفز) التقدم والتقهقر بدون توقف ومع الإشارة الطعن .
- ٣١- (وضع التحفز) الطعن باستمرار لمحاولة لمس القفاز من يد المدرب باستمرار .
- ٣٢- (وضع التحفز) التقدم للإمام ثم الطعن لمحاولة لمس القفاز من يد المدرب باستمرار .
- ٣٣- (وضع التحفز) الوثب فى المكان ثم الطعن لمحاولة مسك القفاز من يد المدرب .
- ٣٤- (وضع التحفز) التقدم للأمام بوثبة ثم الطعن .
- ٣٥- (وضع التحفز) التقدم للأمام خطوتين ثم التقهقر للخلف خطوتين ومع الإشارة الطعن
- ٣٦- (وضع التحفز) الطعن باستمرار من فوق السيف .

مرفق (١٠)

تدريبات الحائط التي استخدمها الباحث

فى تدريبات تحمل اللاكتيك

- ١- (وضع التحفز) فرد الذراع المسلحة والتقدم للأمام مع إحراز اللمسات .
- ٢- (وضع التحفز) الوثب فى المكان مع الإشارة التقدم للأمام مع إحراز اللمسات .
- ٣- (وضع التحفز) التقدم للأمام والخلف بدون توقف مع الإشارة فرد الذراع المسلحة وإحراز اللمسات .
- ٤- (وضع التحفز) الطعن باستمرار مع إحراز اللمسات .
- ٥- (وضع التحفز) التقدم للأمام مع فرد الذراع المسلحة والطعن ثم التفهقر للخلف خطوتين باستمرار مع إحراز اللمسات .
- ٦- (وضع التحفز) الوثب فى المكان ومع إشارة المدرب التقدم للأمام مع فرد الذراع المسلحة ثم الطعن .
- ٧- (وضع التحفز) التقدم للأمام والخلف بدون توقف مع الإشارة وثبة للأمام ثم الطعن مع إحراز اللمسات .
- ٨- (وضع التحفز) التقدم للأمام ثم التفهقر للخلف والطعن مع إحراز اللمسات .
- ٩- (وضع التحفز السادس) التقدم للأمام فى الرابع ثم التفهقر فى السادس ثم الطعن وإحراز اللمسات .
- ١٠- التدريب الحر أمام لوحات الطعن (حيث يقوم اللاعب بأداء مجموعة من اللمسات وذلك باستخدام مجموعة من المهارات المختلفة) وذلك فى فترة زمنية يحددها المدرب .
- ١١- (وضع التحفز) فرد الذراع المساحة فقط وإحراز اللمسات .
- ١٢- (وضع التحفز) الوثب فى المكان مع الإشارة الطعن وإحراز اللمسات .
- ١٣- (وضع التحفز) الوثب فى المكان مع تباعد وتقارب القدمين ومع الإشارة الطعن وإحراز اللمسات
- ١٤- (وضع التحفز) الوثب فى المكان مع تباعد وتقارب القدمين مع الإشارة التقدم للأمام ثم الطعن وإحراز اللمسات .
- ١٥- (وضع التحفز) التقدم للأمام بوثبة ثم الطعن وإحراز اللمسات .
- ١٦- (وضع التحفز) الطعن بعدد ثابت (٥٠) باستمرار

- ١٧- (وضع التحفز) الطعن باستمرار فى مدة زمنية يحددها المدرب .
- ١٨- (وضع التحفز) فرد الذراع المسلحة وإحراز اللمسات .
- ١٩- نفس التمرين السابق مع التقدم للأمام وإحراز اللمسات .
- ٢٠- نفس التمرين السابق مع التقهقر للخلف ثم الطعن وإحراز اللمسات .
- ٢١- نفس التمرين السابق مع التقهقر للخلف خطوتين ثم الطعن وإحراز اللمسات .
- ٢٢- نفس التمرين السابق مع الوثب للأمام ثم الطعن وإحراز اللمسات .

مرفق (١١)
تدريبات الجزء الختامي

- ١- (وقوف) مرجحة الذراعين للأمام .
- ٢- (وقوف) مسك السيف وثنى الجذع أماما اسفل والضغط .
- ٣- (وقوف) جرى خفيف للأمام مع دوران الذراعين للأمام .
- ٤- (وقوف تحفز) التقدم للأمام بطول ملعب السلاح بإيقاع بطيء .
- ٥- (وقوف تحفز) التقهقر للخلف بطول ملعب السلاح بإيقاع بطيء .
- ٦- (وقوف تحفز) التقدم للأمام من فوق السيف ثم التقهقر من فوق السيف بإيقاع بطيء
- ٧- (رقود) ثنى الركبتين مع مرجحة الركبتين جهة اليمين وجهة اليسار باستمرار .
- ٨- (وقوف تحفز) التقدم للأمام والتقهقر للخلف بإيقاع بطيء مع إشارة المدرب .
- ٩- (وقوف) الذراعان عاليا تشبيك الكفين والضغط لأعلى
- ١٠- (وقوف مواجهة الزميل) تشبيك الذراعان وثنى الجذع أماما اسفل والضغط .

ملخص البحث

أولا : ملخص البحث باللغة العربية

ثانيا : ملخص البحث باللغة الاجنبية

ملخص البحث باللغة العربية

المقدمة

أصبح البحث العلمي من أهم الضرورات لتطوير مجتمعنا الحديث للوصول إلى أعلى المستويات في جميع مجالات الحياة عن طريق التعرف على ما وهبه الله للإنسان من قدرات بطاقات مختلفة في محاولة لتحقيق أكبر قدر ممكن للاستفادة من النظريات العلمية وتطويرها لخدمة المجتمع وتطوره . وقد أكدت كثير من الدراسات العلمية التأثير الإيجابي للتدريب الرياضى على أجهزة الجسم المختلفة حتى أصبح من المسلم به أنه يؤدي أساساً إلى تغيرات وظيفية في أجهزة الجسم المختلفة مما يحقق للاعب المدرب أداء حمل التدريب بكفاءة أفضل تتميز بالاقتصاد في الجهد ومن أهم مميزات التدريب الرياضى ارتباطه بنظريات وأسس العلوم الأخرى المختلفة بهدف تطوير الأداء البدنى لتحقيق أعلى المستويات الرياضية .

ويعتبر التعب العضلى من أهم المشكلات التى تؤثر على حالة اللاعب وهى ظاهرة وظيفية مركبة ومتعددة الأوجه تنتج عن تراكم حمض اللاكتيك حيث أن زيادته عن المعدل الطبيعى فى العضلات والدم يؤدي إلى حدوث التعب .

والمبارزة من الرياضات التى تتسم بحمل مرتفع الشدة سواء فى التدريب أو المباريات وأصبحت مباريات المبارزة تمثل عبأً بدنياً عالياً على اللاعب إذا أراد الفوز بالمباراة ويصاحب ذلك مجهود كبير يقع على أعضاء وأجهزة الجسم حيث يؤدي ذلك إلى الإجهاد وتعرض اللاعب للتعب وعدم القدرة على مواصلة الأداء بنفس الكفاءة التى يبدأ بها اللاعب المباراة وهذا يكون إما بهبوط إمكانات اللاعب البدنية والمهارية والخطئية أو النقص فى الأكسجين الوارد للعضلات فيتراكم حامض اللاكتيك فى الدم والعضلات مما يؤدي إلى حدوث التعب .

مشكلة البحث

قام الاتحاد الدولي للمبارزة ولجانته الفنية بإجراء بعض التعديلات والتي أضفت على اللعبة مزيداً من الإثارة والتشويق وروح المتعة وذلك لتعديل في زمن المباراة فقد كان نظام الدور الأول وهو نظام البولات أو المجموعات هو (٦ ق) ويشترط فيها تحقيق (٥ لمسات) فتم تعديل هذا الزمن إلى (٤ ق) وأما بالنسبة للأدوار التالية وهو أدوار خروج المغلوب فأصبح زمن المباراة (٩ ق) مقسمة إلى (٣) جولات زمن كل جولة (٣ ق) وبين كل جولة والأخرى (١ ق) راحة ويشترط أن يسجل اللاعب خلالها (١٥ لمسة) .

ومن خلال هذه التعديلات من قبل الاتحاد الدولي للمبارزة أصبحت مباريات السلاح تمثل عبئاً بدنياً على اللاعب إذا أراد الفوز بالمباراة بل جعلت لجنة المسابقات بالاتحاد الدولي للمبارزة نظام البطولة في أدوارها المختلفة ترفع شعار البقاء للأسرع من وجهة نظر الباحث.

ومن خلال اشتراك الباحث وتواجده في مباريات المبارزة كلاعباً سابقاً ومدرباً حالياً لاحظ انخفاض في معدلات العمل الهجومي لدى اللاعبين حيث لا يستطيع اللاعبون الاستمرارية في تكرارات العمل الهجومي والذي يعتبر الورقة الراحبة للاعب في الفوز بالمباراة بنفس الكفاءة والقدرة البدنية والفنية التي بدأ بها المباراة وعدم قدرة اللاعب على مواصلة الأداء الهجومي بنفس الفاعلية حيث يبدو على اللاعبين مظاهر التعب والإجهاد وعدم مواصلة المباراة مما يعرضهم إلى الهزيمة .

ونتيجة لما تتميز به مباريات المبارزة الحديثة بالسرعة وكذلك بالحمل المرتفع الشدة فإن اللاعب يتعرض للتعب والإجهاد مما يؤدي إلى عدم مواصلة العمل الهجومي ويؤدي ذلك إلى هبوط في المستوى وقدرات اللاعب البدنية والوظيفية وعدم الفوز بالمباراة ويصاحب هذا المجهود العالي الشدة نقص في كمية الأكسجين الوارد إلى الدم.

ويعتبر السبب الرئيسي للتعب في هذه الحالة هو تراكم حامض اللاكتيك في العضلات والدم مما يؤثر سلبياً و يعتبر عائقاً للأداء وعدم مواصلة اللاعب

في تكرار العمل الهجومي ويصاحب هذا المجهود عالي الشدة إلى نقص في كمية الأكسجين المطلوبة .

ومن خلال ملاحظة الباحث لعمليات إعداد لاعبي المباراة في العديد من الأندية بجمهورية مصر العربية لاحظ أن أساليب الإعداد تغفل تدريبات تحمل اللاكتيك مما قد يكون له الأثر السلبي على كفاءة تكرار العمل الهجومي وهذا مما دعى الباحث للقيام بتلك الدراسة والتي تستهدف إلى وضع تدريبات تحمل اللاكتيك خلال البرنامج التدريبي لأفراد عينة البحث والتعرف على تأثير هذه التدريبات على تنمية معدل العمل الهجومي لدى لاعبي المباراة .

أهمية البحث

- ١ - وضع تدريبات تحمل اللاكتيك في محاولة العمل على تأخير ظهور التعب الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك في العضلات والدم والذي يؤدي إلى هبوط في المستوى وقدرات اللاعب البدنية والوظيفية .
- ٢ - محاولة العمل على زيادة تكرار العمل الهجومي في المباراة .
- ٣ - ندرة الأبحاث التي تمت في هذا المجال حيث لم تشير أي دراسة علمية إلى حد علم الباحث إلى استخدام تدريبات تحمل اللاكتيك في مجال رياضة المباراة من أجل رفع معدل العمل الهجومي لدى لاعبيها .

أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- ١- وضع برنامج تدريبات تحمل اللاكتيك لدى لاعبي المباراة في المرحلة السنية ١٧ سنة .
- ٢- التعرف على تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على نسبة تركيز حامض اللاكتيك لدى أفراد عينة البحث .
- ٣- التعرف على تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على تنمية معدل العمل الهجومي لدى لاعبي المباراة.

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في نسبة تركيز حامض اللاكتيك ومعدل العمل الهجومي لدى المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في نسبة تركيز حامض اللاكتيك ومعدل العمل الهجومي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات البعدية في نسبة تركيز حامض اللاكتيك وكذلك معدل العمل الهجومي لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي بطريقة القياسات القبليّة البعدية على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بحيث يطبق على المجموعة التجريبية تدريبات تحمل اللاكتيك أما المجموعة الضابطة فتقوم بتنفيذ البرنامج التقليدي بدون تدريبات تحمل اللاكتيك في الوحدة التدريبية .

عينة البحث

اشتملت عينة البحث الكلية على ٣٢ لاعب " سيف مبارزة " من مجتمع البحث " للاعبى منتخب الغربية للمبارزة تحت ١٧ سنة " وذلك فى الموسم التدريبى ٢٠٠٠ / ٢٠٠١ ولقد قام الباحث باختيار تلك العينة بالطريقة العمدية ، وقد قام الباحث بتطبيق البرنامج على عينة البحث الأساسية والتي قوامها ١٦ لاعب ، بالإضافة ١٦ لاعب كعينة استطلاعية استخدمت فى تقنين الاختبارات قيد الدراسة .

أسباب اختيار العينة

- جميع أفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصرى للسلاح .
- جميع أفراد العينة لاعبي منتخب الغربية للسلاح .
- قيام الباحث بتدريب جميع أفراد العينة .

وقد قام الباحث بتقسيم العينة الأساسية إلى مجموعتين احدهما تجريبية وتشمل (٨) ثمانية لاعبين ويطبق عليها تدريبات تحمل اللاكتيك ، والاخرى ضابطة وتشمل (٨) ثمانية لاعبين ويطبق عليها البرنامج التقليدي دون الخضوع لتدريبات تحمل للاكتيك .

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الاحصائية توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

١- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى نسبة تركيز اللاكتيك بعد ٣ق ، ٥ق ، ٧ق فى حين بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى نسبة تركيز اللاكتيك بعد ٣ق ٧,٧٨% ، بعد ٥ق ٢,٣٧% ، بعد ٧ق ٥,٢٥% .

٢- لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى معدل العمل الهجومى ولكن بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى معدل العمل الهجومى ١,٦١% .

٣- توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى نسبة تركيز اللاكتيك بعد ٣ق ، ٥ق ، ٧ق لصالح القياس البعدى حيث أدت تدريبات تحمل اللاكتيك إلى التحسن فى انخفاض وتقليل نسبة تركيز اللاكتيك فى الدم بعد الأداء لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن بعد ٣ق ١٥,٨١% بعد ٥ق ١٠,٩٦% ، ٧ق ١١,٢٤% .

٤- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى معدل العمل الهجومى لصالح القياس البعدى حيث أدت تدريبات تحمل اللاكتيك إلى ارتفاع زيادة تكرارات الهجوم فى القياس البعدى عنه فى القياس القبلى للمجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن ١٩,٢٣% .

٥- توجد فروق دالة إحصائية فى القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى نسبة تركيز اللاكتيك إلى تحسن فى عملية تقايل وانخفاض نسبة تركيز اللاكتيك لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة حيث بلغت فروق نسبة التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى بعد ٣ ق ٨,٠٣ % ، ٥ ق ٨,٥٩ % ، بعد ٧ ق ٥,٩٩ % لصالح المجموعة التجريبية .

٦- توجد فروق دالة إحصائية فى القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى معدل العمل الهجومى حيث أدت تدريبات تحمل اللاكتيك إلى ارتفاع وتحسن زيادة عدد مرات تكرارات الهجوم حيث بلغت فروق نسبة التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى ١٧,٦٢ % لصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات :

من خلال ما سبق من نتائج وفى حدود عينة البحث يقترح الباحث التوصيات الآتية

١- الاهتمام باستخدام تدريبات تحمل اللاكتيك لدى لاعبي المباراة فى أجزاء الوحدة التدريبية المختلفة (الأعداد البدنى - تحركات القدمين - تدريبات الحائط - دروس المباراة - المباريات التدريبية) لما فى ذلك تأثير على الهجوم والفوز بالمباريات .

٢- الاهتمام باستخدام التدريبات عالية الشدة والتي تؤدى فى ظروف تراكم حامض اللاكتيك وفى غياب الأكسجين حتى يستطيع اللاعب تحمل الألم الناتج عن تراكم اللاكتيك ومقاومة التعب دون هبوط الأداء .

٣- اهتمام مدربي المباراة بالتشكيل الصحيح لمكونات حمل تدريبات تحمل اللاكتيك من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة لما فى ذلك من تأثير على نسبة تركيز اللاكتيك فى الدم مع مراعاة الأسس العلمية فى تطبيق تدريبات تحمل اللاكتيك .

٥- الاهتمام بتدريبات تحمل اللاكتيك والتي لها اثر ايجابي فى زيادة عدد مرات تكورات الهجوم فى زمن المباراة والذي يعتبر الورقة الرابحة للاعب المبارزة فى الفوز بالمباراة .

٦- اجراء مثل هذه الدراسة على المبارزين فى سلاح الشيش وسلاح السيف مما قد ينتج عنه تطبيق تحملات اللكتيك على المبارزين المصريين فى جميع الأسلحة .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of Training

**The Effect of the lactic Endurance
Exercises on the fencers combatants'
Attacking rate**

By

Mahmoud Mahmmmed Mahmoud Abdul Rahim Yassin
A demonstrator in the physical Training Department

*Within the requirements of obtaining the Master
Degree in physical Education*

Supervisors:

Prof. Dr.

Ibrahim Nabil Abdual-Aziz Murad

Prof. And Deputy Head for Fencing Dept. of Training

Faculty of Physical Education

Helwan University

Prof. Dr.

Ahmed Mustafa Al Swaify

Prof. In Physical Training Dep.

Faculty of Physical Education

Tanta University

Ass. Prof. Dr.

Fawquia Al Saied Barghoth

Ass. Prof. in Physical Training Dep.

Faculty of Physical Education

Tanta University

2001

The summary in English

Introduction

The Scientific Research has become one of the most important necessities to develop our modern society to reach the highest levels in all life fields by realizing the gifts of god such as capabilities in different energies in an attempt to achieve the highest possible use of the scientific theories and using them in developing the society. A lot of studies have made the positive effect of the physical training upon the different systems of the body. It become a fact that this leads to sine changes that lead the trained players to endure the training efficiently in a way characterized by effect economy. One of the characteristics of physical training its being liked with the theories and basics of it her sciences aiming at developing the body performance to achieve the highest physical levels.

Muscle fatigue is one of the most important problems that affect the players mode. It's a complex, multifaceted phenomenon. Out of the pilling of the lactic acid, because its increase over the normal rate on muscles and blood leads to the illness.

Fencing is one of the sports known by high, hard endurance whether in training or in matches. The fencing matches have become a high-body Load upon the player if he/she wants to win. This is accompanied with a great effort of the body organs because that leads to an exhaustion and faces the player with inability of efficiency performance with an which the player begins the match. This is whether by the decline of the plan, skill, and body abilities or the lowness of oxygen flowing to the muscles. Then the lactic acid in blood and muscles piles up leading to illness.

• *The Thesis Problem :*

The international union of fencing with its technical committees have made justifications which add more excitement, suspense, anxiety, and interest to the game. That justifications were in the match time. So, the time in the first role (pola system) was 6 minutes and its conditioned to achieve 5 touches. This time has been changed into (4) minutes. In the following roles, the expelling the beaten, the time of match becomes 9 minutes divided into (3) rounds, each is (3) minutes and there is a one-minute rest among the rounds, and it is conditioned that the player registers 15 touches.

Through that justification, the weapon matches form a body burden upon the player if he/she needs to win the match. Moreover, it made the competition committee in the international union to hold the slogan : “The quickest survives” according to the researcher’s points of view.

Reviewing the law articles, we find that the first article international shows the count of any touch according to the speed of the player. That’s to say, the touch is connected to the quick – more player.

Through the engagement of the researcher and his presence in the matches as an ex-player and trainer, he noticed a decline in the attacking rates of players. So, the players can’t continue the repetition of attacking which is considered the winning card of the player to win the match in the same technical and artistic efficiency with which he/she started the match and his/her ability to continue the attack with the same activity.

According to the characteristics of the modern. Fighting matches such as the speedy and the high load, the player becomes very tired and that leads to the disability to continue the attack and the decline in level. This decline is accompanied with the high effort another decline in the amount of oxygen following in blood.

The main reason for that tiredness is the pilling of lactic acid in muscles and blood. Its negative effect is considered an obstacle of the performance and the disability to repeat the attack. This effort leads to a decline in the demanded amount of oxygen.

Through the researcher observation of preparing the fencers in many clubs in Egypt, he observed that the preparation methods overlook the endurance training of the lactic and that has a negative effect on the efficiency of repeating the attack. This made the researcher to do this thesis which aims at designing some training of lactic endurance and identifying the effects of it on the fencers combatant's attacking rate.

The Thesis Importance:

- (1) Delaying the tiredness appearance that results from pilling the lactic acid in muscles and blood and which leads to the decline of the level and the physical ability of the player.
- (2) Designing Lactic training which help delaying the tiredness appearance.
- (3) Increasing the repetition of attack through the match.
- (4) Scarcity of studies in this field; that's to say that there is no any scientific study referring to using lactic endurance training and its effects on the player's attacking from researcher opinion .

The Thesis Objectives:

It aims to:

- 1- Designing lactic endurance training of the fencers (17 years).
- 2- Realizing the effects of lactic endurance training on the attacking rate.

The Thesis hypotheses:

- 1- There are some statistical differences between the pre-post measures in the lactic acid concentration and the rate of attacking in the non-experimental group for the post measure.
- 2- There are some statistical differences between the pre-post measures in the lactic acid concentration and the rate of attacking in the experimental group for the post measure.
- 3- There are some statistical differences between the post measures in lactic acid concentration and the attacking rate in north the non-experimental and the experimental group for the experimental group.

The Thesis Method:

The researcher used the experimental method for its suitability for the thesis. This was by using the experimental design and applying it on the experimental group with some lactic endurance training, while applying the traditional program on the non experimental group without lactic endurance training in the training unit.

The Thesis Sample:

The Thesis sample contained of 32 players “sword fighter” of all the “of the elected player of Gharbia under 17 years” in the training season 2000-2001. The researcher has chosen this sample intentionally. He applied the main study on 16 players and 16 in legalizing the tests of the study.

•Reasons for electing the sample

- All of the players are registered in the Egyptian Union of Weapon.
- All of them are players in the elected team of El-Gharbia of Weapon.

The researcher has divided the main sample into two groups – one is experimental containing of (8) Playing and it has lactic endurance training and the other is non-experimental containing (8) players and it has the traditional program without any lactic endurance training.

Conclusions:

Among to thesis objectives and hypothesis and within the sample and the statistical treatments, the researcher to reached the following conclusions.

- 1- There are no statistical differences between the pre-post measures of the non-experimental group in the lactic concentration after 3m., 5m, and 7m – while the improvement between the pre-post measures of the non-experimental group reached after 3 m and 7.78% after 5 m 2.37% after 7 m 5.25 %.
- 2- There are some statistical differences between the pre-post measures of the non-experimental group in the attacking rate-But the improvement between the pre-post measure in attacking reached 1.61%.
- 3- There are some statistical differences between the pre-post measures of the experimental group in the lactic concentration after 3m, 5m, and 7m. for the post measure. The training lead to the improvement in decreasing the

lactic concentration rate in blood after the performance for the post measure of the experimental group – The improvement rate reached 3m 15.81% after 5m 10.96, 7m 11.24%.

- 4- There are some statistical differences between the pre-post measures of the experimental group in the attacking rate for the post-measure. The training led to the increase of the repetition of attacking in the post-measure more than in the pre-measure of the experimental group. The rate of improvement reached 19.23%.
- 5- There are some statistical differences in the post-measures in both the non-experimental and the experimental group for the experimental group in the lactic concentration rate which led to an improvement in decreasing the lactic concentration rate for the experimental group more than the non-experimental one. The differences in rate reached 3m 8.03%, 5m 8.59% and 7m 5.99% for the experimental group.
- 6- There are some statistical differences in the post measures of the non-experimental and experimental group for the experimental one in the rate of attacking. The training led to increasing and improvement the times of repeating the attacking. The difference rate in improvement between the non-experimental and the experimental groups reached 17.62% for the experimental group.

Recommendations:

Through the preceding results and within the limits of the sample, the researcher suggests the following recommendations:

- (1) Giving more importance to the use of lactic endurance training for the players in the different training units (physical preparation – feet work – the wall training – the fighting lessons – Training matches) because all that have an effect on the attacking and winning.
- (2) Giving more importance to the high –load training which lead, in the presence of both the lactic acid and oxygen, the player to endure tiredness without and decline in his/her performance level.
- (3) The fighting trainers should give more importance to the night formation of the lactic endurance training such as the load, size, the rest periods, because these affect the lactic concentration rate in blood.
- (4) Giving more importance to designing some lactic endurance training when planning the fighting matches.
- (5) Giving more importance to lactic endurance training which have a positive effect on increasing the times of attacking repetition which is considered the winning card of the player in the match.
- (6) Applying lactic endurance training upon the weapon players in Egypt.