

## المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية

أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم نبيل عبد العزيز (١٩٩٩م) : الأسس الفنية للمبارزة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٢. \_\_\_\_\_ (٢٠٠٠م) : أساسيات المبارزة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان .
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. \_\_\_\_\_ (١٩٩٨م) : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥. \_\_\_\_\_ (١٩٩٩م) : الاستشفاء في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٦. أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد (١٩٩٣م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٧. أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حساين (١٩٩٧م) : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨. أحمد إبراهيم عزب (٢٠٠٠م) : " فاعلية القدرة اللاهوائية على بعض المكونات البدنية وعلاقتها بمستوي الأداء للمبارزين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
٩. السيد سامي صلاح الدين (٢٠٠٠م) : " إستراتيجية التوقيت الهجومي وتأثيرها على مستوى الإنجاز لدى لاعبي المبارزة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
١٠. أسامة أحمد النمر (١٩٩٩م) : " تأثير برنامج لتدريب اللياقة العضلية ولياقة الطاقة على معدلات نمو الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
١١. أشرف إسماعيل خطاب (١٩٩٠م) : " تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على كفاءة العمل الهوائي واللاهوائي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
١٢. أشرف يحيى شحاته (٢٠٠١م) : " تأثير برنامج لتدريب لياقة الطاقة على معدلات التحسن في تحمل السرعة للاعبي كرة اليد " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
١٣. أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٨م) : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

١٤. إيهاب صبري محمد (٢٠٠٠م) : " تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري للمصارعين " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
١٥. بسطويسى أحمد (١٩٩٩م) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٦. بكر محمد سلام (١٩٩٢م) : " تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض وظائف الرئتين والمستوي الرقمي للمسافات القصيرة في مسابقات الميدان والمضمار " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
١٧. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٠م) : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٨. جمال عبد الحميد عابدين (١٩٨٤م) : أصول المبارزة ، دار المعارف ، القاهرة
١٩. حسام السيد العربي (٢٠٠٠م) : " أثر التدريب الهوائي واللاهوائي على بعض الصفات البدنية الخاصة والاداء المهاري والكفاءة التنفسية لناشئ كرة اليد " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
٢٠. حسام رفقي ، : " أثر التدريب الهوائي والنظام الغذائي علي أنقص الوزن وبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية " بحث منشور ، المؤتمر العلمي لتطور علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا .
٢١. خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع (٢٠٠١) : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل ٦ - ١٨ سنة ، الجزء الثاني ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٢٢. رمزي الطنبولى ، علاء عليوة (١٩٩٧م) : تأثير وحدة تدريبية مختلفة الشدة على تركيز حمض اللاكتيك في الدم للاعبى المبارزة " ، بحث منشور ، ملخصات بحوث المؤتمر العلمى الدولى ، الرياضة وتحديات القرن ، (٢١) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
٢٣. سامي محمد على (١٩٩٥م) : " تقنين تأثير برنامج تدريبي هوائي ولاهوائي على مستوي أداء لاعبي كرة اليد " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٢٤. صلاح مصطفى منسى (١٩٩٤م) : " استخدام قياس لاكتات الدم لتقييم الحالة التدريبية للسباحين " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .

٢٥. طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي  
وآخررون (١٩٩٧م) التحمل بيولوجيا وبيوميكانيكا ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٢٦. عادل محمد رمضان (١٩٩٧م) : " أثر تنمية العمل الهوائي واللاهوائي على بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين من ١٤-١٦ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .
٢٧. عباس عبد الفتاح الرملى (١٩٩٣م) : المباراة سلاح الشيش ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٨. عبد العزيز النمر ، : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة .
٢٩. عصام عبد الخالق (١٩٩٤م) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة .
٣٠. عصام محمد حلمي ، : التدريب الرياضي (أسس - مفاهيم - اتجاهات) ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٣١. عماد محيي الدين : " تأثير تدريب لياقة الطاقة باستخدام العدو الفترتي الهوائي واللاهوائي مرتفع الشدة والعدو الإرتدادي على تنمية السرعة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
٣٢. عمرو السكرى (١٩٩٣م) : دليل المباراة ، دار عالم المعرفة ، القاهرة
٣٣. عمرو السكرى ، سعيد إمام : مقارنة نتائج جهاز الأكيو سبورت والطريقة المعملية في قياس معدل حامض اللاكتيك بالدم لدى المبارزين الناشئين " ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، عدد (٢٦) كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
٣٤. عمرو حسن تمام (٢٠٠٤م) : " تأثير برنامج تدريبي على معدلات النمو في لياقة الطاقة للاعبين كرة السلة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٣٥. عويس على الجبالي (٢٠٠١م) : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، دار G.M.S ، القاهرة .
٣٦. فاروق السيد عبد الوهاب (١٩٨٣م) : مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، دار الكتاب ، القاهرة .
٣٧. فتنات محمد جبريل : المباراة بين النظرية والتطبيق ، ملتقى الفكر ، وآخررون (٢٠٠٠م) الاسكندرية .

- ٣٨ . كمال الدين درويش : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة .  
وآخرون (١٩٩٨م)
- ٣٩ . محمد أحمد عبدة (١٩٩٢م) : " دراسة تأثير التدريب الهوائي واللاهوائي على تأخر ظهور التعب الناتج عن تراكم تركيز حامض اللاكتيك " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٤٠ . محمد حسن علاوى (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٤١ . محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٠م) : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٢ . محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٨م) : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٤٣ . محمود محمد يس (٢٠٠١م) : " تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على معدل العمل الهجومي لدى لاعبي المبارزة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٤٤ . مختار ابراهيم شومان (٢٠٠٢م) : " برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرة الهوائية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم في السباحة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق فرع بنها .
- ٤٥ . مفتي ابراهيم حماد (١٩٩٨م) : التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط وتطبيق وقيادة ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٦ . ميرفت محمد سالم (١٩٩٠م) : " تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي الأداء على جهازى الحركات الأرضية والعارضين المختلفتا الارتفاع " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٤٧ . ناريمان الخطيب (١٩٨٩م) : " تأثير برنامج مهاري مقترح لتنمية التحمل اللاهوائي على مستوى الأداء وبعض متغيرات الكفاءة الوظيفية للاعبات الجمباز " ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الأول ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- ٤٨ . نبيل محمد فوزى (١٩٩٦م) : " تأثير برنامج مقترح لبعض العناصر على المستوى المهارى وبعض القياسات الوظيفية والجسمية للاعبى سلاح الشيش " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .

٤٩. هبة روعي أبو المعاطي (٢٠٠٥م) : " تأثير برنامج مقترح للإعداد الخططي على مستوى الاتجاز للاعب سلاح الشيش تحت ١٧سنه " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
٥٠. يوسف ذهب على (٢٠٠٠م) : الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة، مكتبة الحرية ، القاهرة .

## ثانياً : المراجع الأجنبية :

51. Brunetti – G, De Santis.D (1992): The Improvement Of Motor Skills In Fencing , Sds, Rivista, Di, Culture, Sportiya, Roma jan , Mar.
52. Demarie S, Koralsztein JP, Billat V (2000): Time limit and time at VO2max' during a continuous and an intermittent run ; J Sports Med Phys Fitness . Jun; 40(2) : 96 – 102
53. Dorado C, Sanchis – Moysij , Calbet JA (2004): Effects of recovery mode on performance, o2 uptake, and o2 deficit during high - intensity intermittent exercise . Can Jappl physiol.
54. Dupont G,Akakpo, Berthoins (2004): The effect of in season, high- in tensity interval training in soccer players. J strength
55. Lamb, D.R(1984): Physiology of Exercise – Responses and Adaptation, Macmillan pub. Co. New york .
56. Mcinerney Marjorie ( 1991): Advanced , Fencing, Physical Education, Dade Country, Public School, Miami
57. McManus AM , cheng CH, leung MP, yung tc, macfar lane DJ. (2005) : Improving aerobic power in primary school boys a comparison of continuous and interval training . int J sports Med.
58. McMillan k, Helzerud J,Macdonald R, Hoffj (2005): Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players. Br J sports Med. May : 39(5): 273 – 277
59. Peter janssen, MD (2001): Lactate threshold training , pub . Human kinetice , u.s.a.
60. Stulcky, Franklin (1993): Minipak – Fencing , guides , general,
61. Thatcher R, Batteham AM ( 2004): Development and validation of a sport-specific exercise protocol for elite youth soccer players J Sports Med Phys Fitness Mar; 44 (1) : 15 – 22

ثالثاً - مراجع شبكة المعلومات الدولية :

62. [www. active.com](http://www.active.com)
63. [www. athletes.com](http://www.athletes.com)
64. [www. fencingmanawattu.inspire.net.nz .](http://www.fencingmanawattu.inspire.net.nz)
65. [www. fencingonline. com](http://www.fencingonline.com)
66. [www. fitnessstransform.com](http://www.fitnessstransform.com)
67. [www. heartratetraining zone.com](http://www.heartratetrainingzone.com)
68. [www. netfit.co.uk](http://www.netfit.co.uk)
69. [www. sportscoach.com](http://www.sportscoach.com)

## قائمة المرفقات

- مرفق ( أ ) استمارة بيانات خاصة بعينة البحث .
- مرفق ( ب ) استمارة تسجيل معدل نبض القلب في الراحة لأفراد عينة البحث .
- مرفق ( ج ) اختبار العمل الهوائي .
- مرفق ( د ) استمارة تسجيل معدل نبض القلب بعد الأداء .
- مرفق ( هـ ) اختبار العمل اللاهوائي .
- مرفق ( و ) استمارة تسجيل زمن عدو ٥٠ ياردة لعينة البحث .
- مرفق ( ز ) استمارة قياس الإعداد الخططي ومستوي الإنجاز للاعب سيف المبارزة عينة البحث .
- مرفق ( ح ) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم مهارات الإعداد فى سيف المبارزة .
- مرفق ( ط ) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى بطولة البحر الأبيض المتوسط لسيف المبارزة .
- مرفق ( ي ) أسماء السادة خبراء المبارزة .
- مرفق ( ك ) استمارة تحليل بطولات سيف المبارزة لمهارات الإعداد .
- مرفق ( ل ) الوحدات التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي للاعب سيف المبارزة عينة البحث .
- مرفق ( م ) مهارات الإعداد الخاصة بالأساليب الخططية .
- مرفق ( ن ) مكونات الوحدة التدريبية .

مرفق (أ)

استمارة بيانات خاصة بعينة البحث



مرفق ( ب )

استمارة تسجيل معدل نبض القلب في الراحة لأفراد عينة البحث



مرفق (ج)

اختبار العمل الهوائي

مرفق (ج / ١)

## اختبار العمل الهوائي ( قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين $Vo_2max$ )

اسم الاختبار : اختبار كلية كوينز للخطوة  
*Queens college step test*

- الغرض من الاختبار : قياس الحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين ( $Vo_2 max$ )  
مستوي السن والجنس : للطلبة والطالبات في المرحلة الدراسية الجامعية  
الأدوات والأجهزة اللازمة : - درج (سلالم مدرجة) بارتفاع من ١٦ - ١٧ بوصة (٤١ - ٤٣ سم)  
- ساعة إيقاف لحساب زمن الأداء وزمن معدل القلب (النبض)  
- جهاز مترو نوم لتنظيم إيقاع الخطوات .  
الإجراءات : - يمكن تسجيل إيقاع الخطو على شريط كاست بدلا من جهاز المترونوم .  
- يؤدي الاختبار بمعدل ٢٢ خطوة في الدقيقة (الخطوة = ٤ عدات)  
- الزمن الكلي للاختبار = ٣ دقائق .  
طريقة الأداء : - يقف اللاعب امام المدرج ومع اشارة البدء يقوم اللاعب بالبدء في الخطو لمدة ٣ دقائق متصلة .  
- عند انتهاء زمن الاختبار ٣ دقائق يتم حساب معدل النبض في ١٥ ث بعد مرور ٥ ثواني من التوقف عن أداء الاختبار .  
طريقة الحساب : - يضرب النبض المحسوب في ١٥ ث  $\times 4$  للحصول على معدل النبض في الدقيقة  
- تقدير الحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين  $Vo_2 max$   
- من خلال نتائج معدل النبض في الدقيقة المحسوب من اختبار كلية كوينز للخطوة يتم تقدير الحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين  $Vo_2 max$  من خلال المعادلة التالية :  
- الحد الاقصى لاستهلاك الأوكسجين  $Vo_2max = 111,33 - (0,42 \times \text{معدل النبض المحسوب في الدقيقة في اختبار كوينز})$   
( ٤٢ : ٣٠٥ - ٣٠٧ )

**مرفق ( د )**

**استمارة تسجيل معدل نبض القلب بعد الأداء**



مرفق ( هـ )

اختبار العمل اللاهوائي

مرفق ( هـ / ١ )

## اختبار العمل اللاهوائي ( قياس القدرة اللاهوائية )

اسم الاختبار :	اختبار عدو ٥٠ ياردة
الغرض من الاختبار :	قياس القدرة اللاهوائية القصيرة.
مستوي السن والجنس :	اختبار العدو ٥٠ ياردة يصلح للبنين والبنات من سن ١٠ سنوات فأكثر .
الأدوات والأجهزة اللازمة :	- ساعة إيقاف <i>stopwatch</i> - مضمار العاب قوي.
أولاً: مرحلة ما قبل أداء الاختبارات :	الإجراءات : وهي مرحلة مهمة وتتطلب القيام ببعض أشكال الإحماء التي تركز على تمارينات الإطالة وتمارين الجري الخفيف في المكان وتمارين الإطالة الثابتة لعضلات الجذع والحوض والرجلين . يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية وغير مسموح باستخدام أى وسائل تساعد المختبر أثناء البدء في العدو .
ثانياً: وضع البدء :	- يتخذ المختبر وضع البدء العالي خلف خط البداية
طريقة الأداء :	- يقوم الميقاتي بإعطاء إشارة بدء الاختبار ( خذ مكانك - استعد - ابدأ )
	- عندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة .
	- يقوم الميقاتي بحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر لأكثر ٠,٠١ ثانية .
	- تعليمات الاختبار :- يعطي للمختبر محاولتين أو ثلاثة على الأكثر في اليوم الواحد
	- يسجل للمختبر زمن أحسن محاولة من ثلاث محاولات

( ٤٢ : ١١٥ - ١١٩ )

مرفق ( و )

استمارة تسجيل زمن عدو ٥٠ ياردة لعينة البحث



مرفق ( ن )

استمارة قياس الإعداد الخططي ومستوي الإنجاز  
للأعبي سيف المبارزة عينة البحث



مرفق ( ح )

استمارة استطلاع رأى الخبراء

لتحديد أهم مهارات الإعداد فى سيف المبارزة

مرفق (ح / ٢)

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

استمارة استطلاع رأى الخبراء  
لتحديد أهم مهارات الإعداد فى سيف المبارزة

عنوان البحث  
تأثير برنامج تدريبات هوائية ولاهوائية على الاعداد الخططى ومستوي  
الانجاز للاعبى سيف المبارزة

إعداد

محمود محمد محمود عبد الرحيم يسن  
المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضي  
ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور

فتحي محمد ندا  
الأستاذ المساعد بقسم علوم الصحة  
بكلية التربية الرياضية  
جامعة طنطا

دكتور

محمد وجيه عبد الجواد سكر  
أستاذ المبارزة وعميد كلية التربية الرياضية  
جامعة المنوفية

دكتور

السيد سامي صلاح الدين  
الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي  
بكلية التربية الرياضية  
جامعة طنطا

جامعة طنطا  
كلية التربية الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

### استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد (الأستاذ الدكتور) / .....  
السيد (المدرّب) / .....

### تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / محمود محمد عبد الرحيم يسن المدرس المساعد بقسم  
التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية- جامعة طنطا بإجراء دراسة بعنوان  
" تأثير برنامج تدريبات هوائية ولا هوائية على الإعداد الخططي ومستوي الانجاز  
للاعبي سيف المبارزة ".  
للاعب سيف المبارزة .

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية  
ونرجو من سيادتكم تحديد أهم مهارات الإعداد في سيف المبارزة وذلك للاستفادة  
منها في إجراءات الدراسة .

ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير لكم

الباحث

### البيانات الشخصية للخبير

- الاسم / .....
- الوظيفة / .....
- الخبرة في تدريب المبارزة / .....

مرفق ( ح / ٤ )

### استمارة استطلاع رأي الخبراء

لتحديد أهم مهارات الإعداد في سيف المبارزة  
برجاء وضع علامة ( √ ) أمام المهارة المناسبة لرأي سيادتكم :

م	مهارات الإعداد	Preparation Skills	موافق	إلى حد ما	غير موافق
-١	الهجمات النصلية:	ATTAQUE AU FER			
	الضرب	LA BATTEMENT			
	الضغط	LA PRESSION			
	السحق	LA FROISSEMENT			
	الانزلاق	LA COULE			
-٢	المسكات النصلية	PRISE DE FER			
	الإنفاذية	ENVOLOPPMENT			
	الرابطة	LIEME			
	الهابطة	CROISE			
	بالتضاد	OPPOSITION			
-٣	الهجوم الكاذب	FAUSSE ATTAQUE			
-٤	غياب النصل	ABSENCE DE FER			
-٥	التهويشات	FIENTES			
-٦	تحركات القدمين	FOOT WORK			

مرفق ( ط )

استمرار إستطلاع رأى الخبراء فى بطولة البحر الأبيض المتوسط  
لسيف المبارزة

مرفق ( ط / ا ) ( ١ )

Name: .....

Country:.....

E-mail:.....

Preparation Skills	A	B	C
<b>1-Attaque au fer</b>			
-La battement			
-La pression			
-La froissement			
-La coule			
<b>2-Prise de fer</b>			
-Envoloppment			
-Lieme			
-Croise			
Opposition			
<b>3-Fausse attaque</b>			
<b>4-Absence de fer</b>			
<b>5-Fientes</b>			
<b>6-Foot work</b>			

مرفق (ي)

أسماء السادة خبراء المباراة

مرفق (ى / ا)

أسماء السادة خبراء المبارزة (\*)

م	الاسم	الوظيفة
١-	أ.د/ إبراهيم نبيل عبد العزيز	أستاذ المبارزة بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .
٢-	حكم / البيموفيزكا	حكم دولي سيف مبارزة (إيطاليا) .
٣-	أ.م.د/ السيد سامي صلاح الدين	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ومدرّب منتخب الشباب لسيف المبارزة ، مدرّب سيف المبارزة بنادي الصيد ، القاهرة .
٤-	مدرّب / أونور اطماجا	مدرّب منتخب تركيا لسيف المبارزة .
٥-	مدرّب / باولو زانوبيني	مدرّب منتخب إيطاليا لسيف المبارزة .
٦-	مدرّب / بياكنى ساروز	مدرّب سيف مبارزة ( إيطاليا ) .
٧-	مدرّب / جي . انفالوس	مدرّب منتخب اسبانيا لسيف المبارزة .
٨-	مدرّب / حسن حسنى	مدير الاتحاد المصري للسلاح .
٩-	مدرّب / ديمتروف فيزلكو	مدرّب منتخب صربيا لسيف المبارزة .
١٠-	مدرّب / زكى عبد الله	مدرّب منتخب المغرب لسيف المبارزة .
١١-	حكم / كلاوديل	حكم دولي سيف مبارزة (فرنسا) .
١٢-	مدرّب / مارتيني	مدرّب منتخب فرنسا لسيف المبارزة .
١٣-	أ.د/ محمد وجيه عبد الجواد سكر	أستاذ المبارزة وعميد كلية التربية الرياضية بالسادات - جامعة المنوفية .

(\*) تم ترتيب أسماء الخبراء هجائياً

مرفق ( ك )

استمارة تحليل بطولات سيف المبارزة  
لمهارات الإعداد

مرفق (ك / ١)

استمارة تحليل بطولات سيف المبارزة  
لمهارات الإعداد

PREPARATION SKILLES		مهارات الإعداد
ن	المهارة	م
	<b>ATTAQUE AU FER</b>	الهجمات النصلية - ١
	LA BATTEMENT	الضرب
	LA PRESSION	الضغط
	LA FROISSEMENT	السحق
	LA COULE	الانزلاق
	<b>PRISE DE FER</b>	المسكات النصلية - ٢
	ENVOLOPPMENT	الالتفافية
	LIEME	الرابطة
	CROISE	الهابطة
	OPPOSITION	التضاد
	<b>FAUSSE ATTAQUE</b>	الهجوم الكاذب - ٣
	<b>ABSENCE DE FER</b>	غياب النصل - ٤
	<b>FIENTES</b>	التهويشات - ٥
	<b>FOOT WORK</b>	تحرك القدمين - ٦

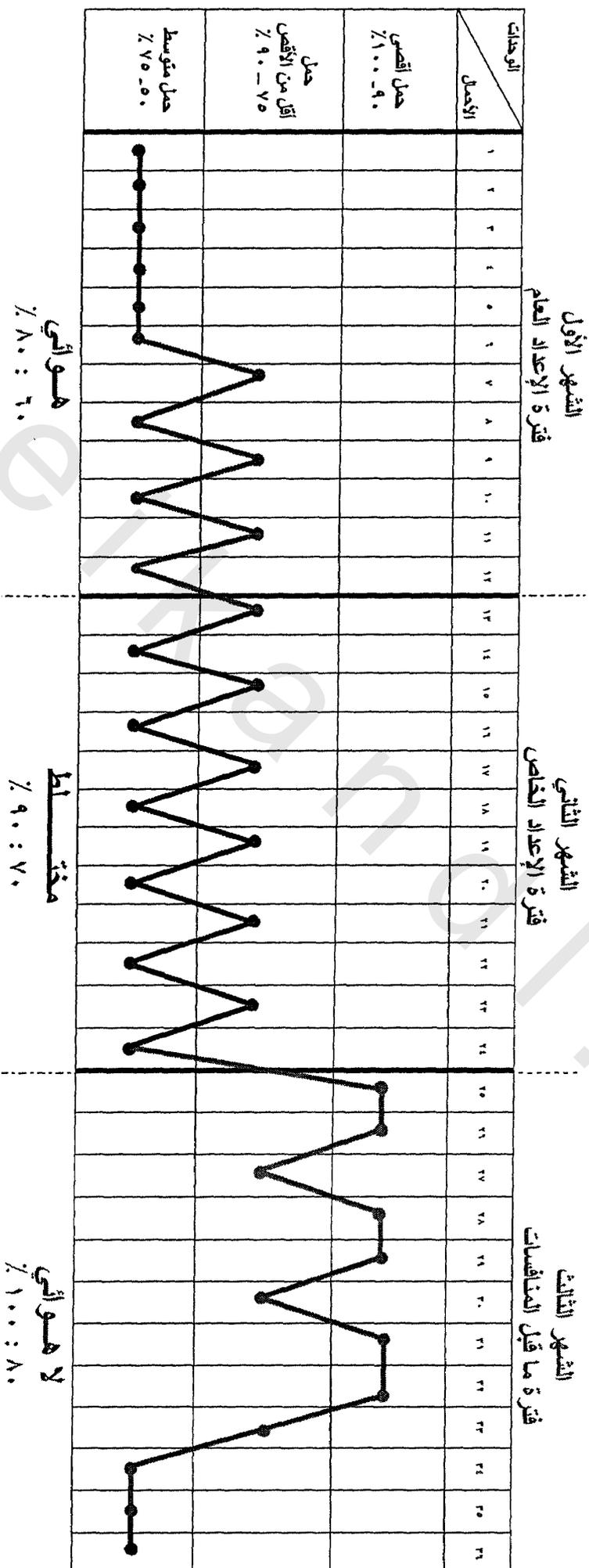
obeykandl.com

مرفق ( ل )

الوحدات التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي الهوائي  
واللاهوائي للاعبين سيف المبارزة قيد البحث

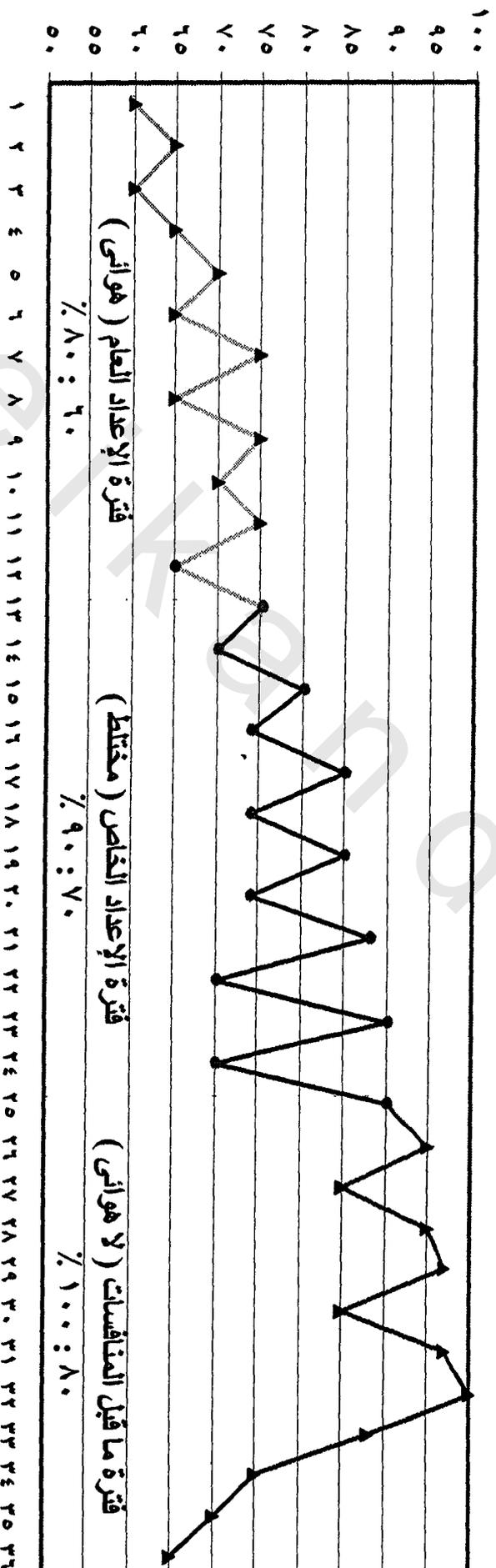
obeykandl.com

توزيع الأحمال الترابية على وحدات البرنامج التدريبي



توزيع شدة التدريب على وحدات البرنامج التدريبي

الشدة



الوحدات التدريبية

"توزيع أحمال التدریب الهوائي  
المرحلة الأولى"

- الشهر الأول: فترة الإعداد العام .
- المدة من : ( ٢٠٠٦/٧/١ ) إلى ٢٠٠٦/٧/٢٦ .
- الشدّة = ٦٠٪ - ٨٠٪ من أقصى معدل نبض القلب .
- معدل النبض المستهدف = ١٥٤ - ٨٠ نبضة/ دقيقة .







مرفق (ل / ٨)

هوائي  
٢٠/١٦٠ ق

اتجاه التدوير :  
معدل التبيض المستهدف :

١٥%  
٢٠٠٦/٧/٨

الشدة :  
التاريخ :

٤  
الثاني  
السبت

رقم الوحدة :  
الأسبوع :  
اليوم :

طريقة التدوير	نوع الراحة	النسبة في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	الراحة لكل ساعة	المجموع	التكرار	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريسية		
فترتي منخفض الشدة	راحة نشطة - أطلالات	٢٠/١٦٠ ق	مرفق (م)									الجزء التمهيدي (إحصاء)	
			٥٥ ق	١٥٥ ق	٠,٥ : ١	٢,٣٠ ق	١	٣	٥ ق	٢٠ ق	إعداد جري		
			٥٥ ق	٢٦ ق	١ : ١	٣ ق	١	٢	٣ ق	١١ ق			تمرينات يدني
			٤٤ ق	٩٩ ق	١ : ١	٣ ق	١	٣	٣ ق	١٣ ق	تدريبات قديمين		
			مرفق (م)										تدريبات حائط
			-	-	-	-	-	-	-	-	-		لروس مجازة
			مرفق (م)										مباريات تدريسية وتنافسية
			مرفق (م)										الجزء الختامي
			جري خفيف وإطلالات										إجمالي زمن الوحدة
													١٠ ق
									١٢٠ ق				















مرفق (ل / ١٦)

هوالي  
١٢٠/ق

اتجاه التدرير :  
معدل التنبض المستهدف :

% ٦٥  
٢٠٠٠٦/٧/٢٦ م

الشدة :  
التاريخ :

١٢  
الاربع  
الأربعاء

رقم الوحدة :  
الأسبوع :  
اليوم :

طريقة التدريب	نوع الراحة	النفس في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	تكرار	الوقت	زمن الأداة	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
فكري منخفض الشدة										
راحة نشطة - أطلال										
١٢٠/ق - ٢٠٠/ان/ق										
مرفق (م)										
١٠ق	١٥ق	٠,٥:١	٢,٣٠ق	١	٣	٥ق	٢٠ق	٥ق	٢٥ق	الجزء التمهيدي (الحماء)
٣ق	٣ق	١:١	٣ق	١	١	٣ق	٢ق	٣ق	٢ق	اجراء جرى تمرينات بلني
٧ق	٦ق	١:١	٣ق	١	٢	٤ق	٣ق	٣ق	٣ق	تدريبات قدمين تدريبات حائط تدريبات مبارزة
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	دروس مبارزة مباريات تدريبية وتنافسية
مرفق (م)										
جرى خفيف وإطلال										
٢١ق										
١٠ق										
٢٠ق										
الجزء الختامي										
إجمالي زمن الوحدة										

المرحلة الثانية  
" توزيع أحمال التدريب المختلط "

الشهر الثاني : فترة الإعداد الخاص  
المدة من : ( ٢٠٠٦/٧/٢٩ الى ٢٠٠٦/٨/٢٣ )  
الشدّة = ٧٠٪ - ٩٠٪ من أقصى معدل نبض القلب  
معدل النبض المستهدف = ١٦٧ - ٩٣ نبضة/دقيقة





مرفق (ل / ٢٠)

مختلط  
١٨٠/ن/ق

اتجاه التدريس :  
معدل النبض المستهدف :

٪ ٨٠  
٢/٨/٨٠٠/٢

الشدة :  
التاريخ :

١٥  
الخميس  
الاربعاء

رقم الوحدة :  
الأسبوع :  
اليوم :

طريقة التدريس	نوع الراحة	النص في الراحة	احصاي الراحة (ق)	احصاي العمل (ق)	وقت العمل	التركيز	المجموع	التركيز	زمن الأداء	الزمن	مستويات الوحدة التدريبية			
فتري مرتفع الشدة	راحة نشطة - أطالان	١١٠/ن/ق - ٢٠/ن/ق	مرفق (م)									الجزء التمهيدي (إحماء)		
			-	-	-	-	-	-	-	-	٥ق		اطداد	
			٤ق	٤ق	٢ : ١	٤ق	١	٢	-	٢ق	٨ق		جري تمرينات بدني	
			١٠ق	٦ق	٢ : ١	٤ق	١	٣	٢ق	٦ق	٦ق		تدريبات قديمين	
			مرفق (م)										٢٠ق	تدريبات حائط
			١٠ق	٦ق	٢ : ١	٤ق	١	٣	٢ق	١٦ق	١٠ق		دروس مبارزة	
			مرفق (م)										٣٥ق	مباريات تدريبية وتنافسية
			جري خفيف وإطالات										١٠ق	الجزء الختامي
													٢٠ق	إجمالي زمن الوحدة



مرفق (ل) ٢٢٢)

مختلط  
١٨٨٦/ق

اتجاه التدريب :  
معدل النبض المستهدف :

٪ ٨٥  
٢٠٠٠٦/٨/٧

الشدة :  
التاريخ :

١٧  
السادس  
الاثنين

رقم الوحدة :  
الأسبوع :  
اليوم :

طريقة التدريب	نوع الراحة	النشاط في الراحة	إجمالي أوقات (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الإقلاع	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
فتري مرتفع الشدة			راحة نشطة - أطلالات			١١٠/ق - ١٢٠/ق			الجزء التمهيدي (إجمالي)		
			مرفق (م)						إعداد		
			-	-	-	-	-	-	-	-	جري
			٥ق	٣ق	٢:١	٣ق	١	٢	٣,٣٠ق	٨ق	تمرنات
			١٠ق	٢ق	٢:١	٣ق	١	٤	٣,٣٠ق	٦ق	تدريبات قدامين
			مرفق (م)						تدريبات حائط		
			١٠ق	٢ق	٢:١	٤ق	١	٣	٢ق	١٦ق	دروس مبارزة
			مرفق (م)						مباريات تدريبية وتنافسية		
			جري خفيف وإطلالات						الجزء الختامي		
									١٠ق		
									٢٠ق		
									إجمالي زمن الوحدة		

الجزء التمهيدي

مرفق (ل) / ٢٣

هوائي  
١٧٧٢/١١/١٧  
اتجاه التدوير :  
معدل النبض المستهدف :  
٧٤ %  
٢٠٠٦/٨/٩  
الشدة :  
التاريخ :  
١٨  
السادس  
الأربعاء  
رقم الوحدة :  
الأستبوع :  
اليوم :

ملاحظة التدوير	نوع الأداة	النسبة في الأداة	إجمالي الأوقات (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة الأداة	الأداة	الأداة	الأداة	الأداة	الرمز	محتويات الوحدة التدريبية				
فترتي منخفض الشدة	راحة نشطة - أطالات	١٢٠/ق - ١٣٠/ق	مرفق (م)							١٥ق	الجزء التمهيدي (إحصاء)	الجزء الرئيسي			
			٢ق	١ق	١ : ١	٣ق	١	٢	٣ق	٨ق			جري	اعداد	
			-	-	-	-	-	-	-	-			-	تمرينات	بطني
			٧ق	٩ق	١ : ١	٣ق	١	٣	٣ق	٦ق			٦ق	تمرينات قدمين	تمرينات
			مرفق (م)							٢٠ق			تمرينات حائط	تمرينات	
			٧ق	٩ق	١ : ١	٣ق	١	٣	٣ق	١٦ق			١٦ق	دروس مجلزة	دروس
			مرفق (م)							٣٥ق			مباريات تدريبية وتنافسية	مباريات	
			جري خفيف وإطالات							١٠ق			الجزء الختامي	الجزء الختامي	
										٢٠ق			إجمالي زمن الوحدة	إجمالي زمن الوحدة	

مرفق (ل) ٢٤١

مختلط  
١١٨٨٦ ن/ق

اتجاه التدريس :  
معدل التبض المستهدف :  
٨٥ %  
٢٠٠٦/٨/١٢ م

رقم الوحدة :  
الأسبوع :  
اليوم :  
١٩  
السابيع  
السبت

طريقة التدريس	نوع الراحة	النض في الراحة	إجمالي الأوقات (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	الراحة بين التكرارات	المجلس ساعة	التكرارات	زمن الأداة	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية	
فكري مرتفع الشدة	راحة نشطة - أطلاات	١١٠ ن/ق - ١٢٠ ن/ق	مرفق (م)									
			-	-	-	-	-	-	-	-	٥٥ اق	الجزء التمهيدي (إحصاء)
			٤ ق	٤ ق	٢ : ١	٤ ق	١	٢	٢ ق	٨ ق	٨ ق	جري اعداد بلني
			١٠ اق	٦ ق	٢ : ١	٤ ق	١	٣	٣ ق	٦ اق	٦ اق	تدريبات قديمين تدريبات حائط
			مرفق (م)									
			١٠ اق	٦ ق	٢ : ١	٣ ق	١	٤	١,٣٠ اق	١٦ اق	٣٥ اق	تدريبات تنافسية مباريات تدريبية وتنافسية
			مرفق (م)									
			جري خفيف وإطلاات									
			١٠ اق									
			١٢٠ اق									
الجزء الختامي												
إجمالي زمن الوحدة												

مرفق (ل) ٢٥/١

هوأئي  
١٧٢ن/ق

اتجاه التدريب :  
معدل النبض المستهدف :

٪ ٧٤  
٢٠٠٠٦/٨/١٤

الشدة :  
التاريخ :

٢٠  
السابع  
الاثنين

رقم الوحدة :  
الأسبوع :  
اليوم :

طريقة التدريب	نوع الراحة	النشاط في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	الراحة بين التكرار (ق)	التكرار	الجموع	الزمن (الدقائق)	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
الجزء التمهيدي (أصماء)											
			مرفق (م)								
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	١٥ق	اجراء
٢ق	٢ق	١:١	٣ق	١	٢	٣ق	٢	٣ق	٨ق	٨ق	جرى
٧ق	٩ق	١:١	٣ق	١	٣	٣ق	٣	٣ق	٦ق	٦ق	تمرينات
مرفق (م)											
٧ق	٩ق	١:١	٣ق	١	٣	٣ق	٣	٣ق	١٦ق	١٦ق	تدريبات قديمين
مرفق (م)											
جرى خفيف وإطلاات											
مرفق (م)											
مباريات تدريبات تنافسية											
الجزء الختامي											
إجمالي زمن الوحدة											





مرفق (ل/ ٢٨)

مختلط  
 ١٩٢ ن/ق  
 اتجاه التدريس :  
 معمل النبض المستهدف :  
 ٩٠٪  
 ٢٠٠٦/٨/٢١ م  
 الشدة :  
 الثالث :  
 ٢٣  
 الثامن  
 الاثنين  
 رقم الوحدة :  
 الأسموع :  
 اليوم :

طريقة التدريس	نوع الراحة	النشاط	إجمالي الأوقات (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	الراحة بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	زمن الأوقات	الزمن	محتويات الوحدة التدريسية
فكري مرتفع الشدة											
راحة نشطة - اطالات											
١١٠ ن/ق - ١٢٠ ن/ق											
مرفق (م)											
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	٥ق	الجزء التمهيدي (إحصاء)
٤ق	٤ق	٢:١	١	٢	٤ق	١	٢	٢	٨ق	٨ق	اجراء جرى بندي تمريبات
١٠ق	٦ق	٢:١	١	٤	٣ق	١	٤	١	٦ق	٦ق	تدريبات قديمين تدريبات حائط تدريبات حائط دروس مبارزة
مرفق (م)											
١٠ق	٢ق	٢:١	١	٤	٣ق	١	٤	١	٦ق	٦ق	مباريات تدريسية وتنافسية مباريات تدريسية
مرفق (م)											
جرى خفيف واطالات											
										١٠ق	الجزء الختامي
										٢٠ق	إجمالي زمن الوحدة



المرحلة الثالثة  
" توزيع أحمال التريب اللا هوأى "

الشهر الثالث: فترة ما قبل المنافسات  
المدّة من : ( ٢٠٠٦/٨/٢٦ الى ٢٠٠٦/٩/٢٠ )  
الشدّة = ٨٠% - ١٠٠% من أقصى معدل نبض القلب  
معدل النبض المستهدف = ١٨٠ - ٢٠٦ نبضة/ دقيقة







مرفق (ل / ٣٤)

رقم الوحدة : ٢٨  
 الأستبوع : العاشر  
 اليوم : السبت  
 اتجاه التدريس : لا هوأئي  
 معدل النضج المستهدف : معمل النضج المستهدف :  
 التاريخ : ٢٠٠٦/٩/٢  
 الشدة : % ٩٥  
 التاريج : ٢٠٠٦/٩/٢

طريقة التدريس	نوع الراحة	النضج في الراحة	اجمالي الراحة (ق)	اجمالي العمل (ق)	نسبة العمل في الراحة	الوقت في الراحة	الوقت في العمل	الاجمالي	الوقت	الارص	محتويات الوحدة التدريبية
فترتي مرتفع الشدة	راحة نشطة - اطالات	١١٠ق / - ١٢٠ق	٨ق	٣ق	٣:١	١٧ق	٥ق	٣:١	٣٠ق	١٣ق	الجزء التمهيدي (احماء)
			٨ق	٣ق	٣:١	١٧ق	٥ق	٣:١	٣٠ق	١١ق	اصداد بدني (جول)
										١٥ق	تدريبات قدمين
										٢٢ق	تدريبات حائط
										٤٥ق	دروس ميلرزة
										١٠ق	مباريات تدريبية وتنافسية
										٢٠ق	مباريات الختامي
											الجزء الختامي
											اجمالي زمن الوحدة

مرفق (ل / ٣٥)

رقم الوحدة : ٢٩  
الأسبوع : العاشر  
اليوم : الاثنين  
التاريخ : ٢٠٠٦/٩/٤ م  
الشدة :  
التاريخ :  
اتجاه التدريس :  
معدل النضج المستهدف :  
لا هوالي / ٩٧٪  
لا هوالي / ٢٠٠٢ ق

طريقة التدريس	مدة الراحة	النضج	الراحة	احصائيات الراحة (ق)	احصائيات العمل (ق)	نسبة العمل الى الراحة	الوقت	الوقت	محتويات الوحدة التدريبية					
فكري مرتفع الشدة	راحة نشطة - اطالات	١١٠ ن/ق - ١٢٠ ن/ق	الجزء التمهيدي (احماء)											
				مرفق (م)				١٣ق		اعداد بدني (جول)				
				وأي				٤ق		تدريبات قمين				
				٨ق	٣ق	٣:١	٤٥ث	١	١٢	١٥ث	١١ق		تدريبات حائط	
				مرفق (م)				١٥ق						تدريبات حائط
				١٨ق	٤ق	٣:١	٢ق	١	١٠	٢٥ث	٢٢ق		دروس مبارزة	
				مرفق (م)				٤٥ق						مباريات تدريبية وتنافسية
				جرى خفيف واطالات				١٠ق						الجزء الختامي
								٢٠ق						إجمالي زمن الوحدة

مرقق (ل / ٣٦)

رقم الوحدة : ٣٠  
 الأسموع :  
 اليوم :  
 اتجاه التدريس : لا هوائي  
 معدل النبض المستهدف :  
 % ٨٥  
 ٢٠٠٦/٩/٢٦  
 الشدة :  
 التاريخ :  
 العائش :  
 الأرباع :

طريق التدريب	نوع الراحة	النص في الراحة	احصاي الراحة (ق)	احصاي العمل (ق)	في توقيت	التكرار	الخطوات	التكرار	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
فكري مرتفع الشدة	راحة نشطة - أطلاات	١١٠ق - ١٢٠ق	<p>الجزء التمهيدي (إحصاء)</p> <p>مرفق (٢) ٣ق</p> <p>مرفق (٢) ٤ق</p> <p>مرفق (٢) ١١ق</p> <p>مرفق (٢) ١٥ق</p> <p>مرفق (٢) ٢٢ق</p> <p>مرفق (٢) ٤٥ق</p> <p>مرفق (٢) ١٠ق</p> <p>٢٠ق</p>								
<p>الجزء الختامي</p> <p>إجمالي زمن الوحدة</p>											



مرفق ( ل / ٣٨١ )

رقم الوحدة : ٣٢  
الأستبوع : الحادي عشر  
اليوم : الاثنين  
التاريخ : ٢٠٠٦/٩/١١ م  
الشدة :  
اتجاه التدريب : لا هوائي  
معدل النبض المستهدف : ١١٠٪  
معدل النبض المستهدف : ٢٠٠٦/٩/١١ م

طريقة التدريب	نوع الراحة	النسبة في الراحة	إجمالي اراحات (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	الترابطة المتكررة	المجموعات المتكررة	زمن الأداة	الرمز	محتويات الوحدة التدريبية		
فتري مرتفع الشدة	راحة نشطة - أطالان	١١٠/ق - ١٢٠/ق	مرفق (م)							٣ق	الجزء التمهيدي (إحصاء)	الجزء الختامي إجمالي زمن الوحدة
			هوائي							٤ق	اعداد بدني ( حبل )	
			٨ق	٣ق	٣ : ١	٤٥ث	١	١٢	١٥ث	١١ق	تدريبات قدمين	
			مرفق (م)							١٥ق	تدريبات حائط	
			١٦ق	٦ق	٣ : ١	١ق	١	١٦	٢٠ث	٢٢ق	لروس مبارزة	
مرفق (م)							٤٥ق	مباريات تدريبية وتنافسية				
جرى خفيف وإطالات							١٠ق	الجزء الختامي				
							٢٠ق	الجزء الختامي				

مرفق ( ل / ٣٩ )

رقم الوحدة : ٣٣  
 الأسبوع : الحادي عشر  
 اليوم : الأربعاء  
 اتجاه التدريس : لا هوأني  
 معدل النضج المستهدف : ٨٨٪  
 التاريخ : ٢٠٠٦/٩/١٣

مرفق	الوقت	الأنشطة	الوقت	الأنشطة	الوقت	الأنشطة	الوقت	الأنشطة	الوقت	الأنشطة		
فكري مرتفع الشدة	راحة نشطة - أطلاات	١١٠ ن/ق - ١٢٠ ن/ق	مرفق (٢) ق								٣٣ ق	الجزء التمهيدي (إحصاء)
			مرفق (٢) ق								٤ ق	إعداد بندي (جبل)
			مرفق (٢) ق								١١ ق	تدريبات قديمين
			مرفق (٢) ق								١٥ ق	تدريبات حائط
			مرفق (٢) ق								٢٢ ق	دروس مبارزة
مرفق (٢) ق								٤٥ ق	مباريات تدريبية وتنافسية	الجزء الختامي		
مرفق (٢) ق								١٠ ق	إجمالي زمن الوحدة			
مرفق (٢) ق								٢٠ ق				

مرفق (ل / ٤٠)

هوائي  
ق / ١٧٣

اتجاه التدريس :  
معدل النبض المستهدف :

٪ ٧٥  
٢٠٠٦/٩/١٦ م

الشدة :  
التاريخ :

٣٤  
الثاني عشر  
السبت

رقم الوحدة :  
الأسبوع :  
اليوم :

طريقة التدريب	نوع الراحة	النص في الراحة	أجمالي الراحة (ق)	أجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	الراحة بين التكرار	المجموعات	التكرار	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
فترتي منخفض الشدة											
راحة نشطة - أطالآت											
١٢٠ ن / ق - ١٣٠ ن / ق											
مرفق (م)											
هوائي											
ق ٥	ق ٦	١ : ١	ق ٣	١	٢	ق ٣	ق ٣	ق ٣	ق ٣	ق ٣	الجزء التمهيدي (إحصاء)
مرفق (م)											
ق ١٠	ق ١٢	١ : ١	ق ٣	١	٤	ق ٣	ق ٣	ق ٣	ق ٣	ق ٣	اعداد بدني (حبل)
مرفق (م)											
جرى خفيف وإطالآت											
ق ١٠											
ق ٢٠											
الجزء الختامي											
إجمالي زمن الوحدة											

مرفق (ل / ٤١)

رقم الوحدة : ٣٥  
الأسبوع : الثاني عشر  
اليوم : الاثنين  
التاريخ : ٢٠٠٦/٩/١٨ م  
معدل النبض المستهدف : ٧٠ %  
اتجاه التدريب : معال النبض المستهدف : ٢٠٠٦/٩/١٨ م  
هوائي ١٢٧/ق

طريقة التدريب	نوع الراحة	النسبة المئوية للراحة	إجمالي أوقات الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	١	٢	٣	٤	٥	الرس	محتوى الوحدة التدريبية
فكري منخفض الشدة	راحة نشطة - أطلالات	١٢٠ ن/ق - ١٣٠ ن/ق									
				مرفق (م)						١٣ق	الجزء التمهيدي (إحصاء)
				وَأَيْ						٤ق	أعداد يبنى (حبل)
				٥ق	١ق	١	٢	٣ق	١١ق	٤ق	تدريبات قمين
										١٥ق	تدريبات حائط
										٢٢ق	دروس مبارزة
										٤٥ق	مباريات تدريبية وتنافسية
										١٠ق	الجزء الختامي
										٢٠ق	إجمالي زمن الوحدة

مرفق (ل / ٤٢)

رقم الوحدة : ٣٦  
 الأسبوع : الثاني عشر  
 اليوم : الأربعاء  
 اتجاه التدريس : هوائي  
 معدل النبض المستهدف : ٦٥٪  
 ٢٠/٩/٢٠٠٠م  
 التاريخ : ٢٠/٩/٢٠٠٠م

طريقة التدريس	نوع الراحة	النسبة في الراحة	إجمالي الراحة (ق)	إجمالي العمل (ق)	نسبة العمل إلى الراحة	الراحة المتكررة	المجموع	التكرار	زمن الأداء	الزمن	محتويات الوحدة التدريبية	
الجزء التمهيدي (إحصاء)												
مرفق (م)										١٣ق		
مرفق (م)												
مرفق (م)										٤ق	اصدال بدني (حمل)	
مرفق (م)										١١ق	تدريبات قمين	
مرفق (م)										١٥ق	تدريبات حائط	
مرفق (م)										٢٢ق	دروس مبارزة	
مرفق (م)										٤٥ق	مباريات تدريبية وتنافسية	
مرفق (م)										١٠ق	الجزء الغتامي	
مرفق (م)										٢٠ق	إجمالي زمن الوحدة	
فترتي منخفض الشدة			راحة نشطة - أطالان			١٢٠ن/ق - ١٢٠ن/ق						

مرفق ( م )

**مهارات الإعداد الخاصة بالأساليب الخطئية**

مهارات الإعداد الخاصة بالأساليب الخطئية

(1)	(2)
<p>C = En gard P = En gard C = Batte P = Batte p= Coup droit + fende + touché</p>	<p>C= En gard P= En gard C= Presse P= Batte P=Coupe droit + fende + touché</p>
(3)	(4)
<p>C = En gard P = En gard C = Presse P = Batte p=Coup droit + fende+ touché</p>	<p>C= En gard P= En gard C= Fient P= Batte P=Coupe droit + fende + touché</p>
(5)	(6)
<p>C= EN gard P= En gard C= Presse P=Distance control +batte P=Coupe droit + fende + touché</p>	<p>C= En gard P= En gard C= Fiend P=Distance control+ batte P=Coupe droit + fende + touché</p>
(7)	(8)
<p>C= En gard P= En gard C= Batte P= Batte P=COUPE droit + fende + touché</p>	<p>C= En gard P= En gard C= Batte P= Batte C= Parad simple P= Degagent + fend +touch C= Presse P= Batte</p>
(9)	(10)
<p>C= En gard P= En gard C= Presse P= Batte C= Parad simple P= Degagent + fend + touch</p>	<p>C= En gard P= En gard C= Batte P= Batte P= Coupe driot + fende + touché</p>

تابع مهارات الإعداد الخاصة بالأساليب الخطبية

(11)	(12)
<p>C= En gard P= En gard C= Presse P= Batte P= Coupe driot + fende + touché</p>	<p>C = En gard P= En gard C= Presse P= Batte C= Parad simple P= Degagent + fend + touché</p>
(13)	(14)
<p>C= En gard P= En gard C= Alonge P=Opposition P= Coupe driot + fende + touché</p>	<p>C= En gard P= En gard C= Change engage P=Opposition P=Coupe + fende + touché</p>
(15)	(16)
<p>C= En gard P= En gard C= Change engage P=Opposition P=Coule + fende + touché</p>	<p>C= En gard P= En gard C= Gard - alonge P=Opposition P=Coule + fende + touché</p>
(17)	(18)
<p>C= En gard P= En gard C=Alonge P=Opposition P=Fleche</p>	<p>C= En gard P= En gard C= Batte- alonge P=Opposition P=Fleche</p>
(19)	(20)
<p>C= En gard P= En gard C=Pression P=Opposition P=Fleche</p>	<p>C= En gard P= En gard C=Pression P=Opposition P=Coule attaque + fende+ touché</p>
(21)	(22)
<p>C = En gard P = En gard C = Allonge P = Opposition P = Fleche</p>	<p>C = En gard P = En gard C = Batte + Allonge P = Opposition P = Fleche</p>

تابع مهارات الإعداد الخاصة بالأساليب الخطية

(23)	(24)
<p>C = En gard P = En gard C = Pression P = Opposition P = Fleche</p>	<p>C = En gard P = En gard C = Pression P = Opposition P = Coule Atteque+Fende +touché</p>
(25)	(26)
<p>C = En gard P = En gard C = Pression P = Opposition P = Coupe Droite +fende + touché</p>	<p>C = En gard P = En gard C = Allonge P = Opposition P = Coupe Droit + fende + touché</p>
(27)	(28)
<p>C = En gard P = En gard C = Change engage P = Opposition P = Coule + Fende + touché</p>	<p>C = En gard P = En gard C = Batte + Allonge P = Opposition P = Coule + Fende + touché</p>
(29)	(30)
<p>C = En gard P = En gard C = Allonge P = Opposition + Marche C = Rompe P = Coule Atteque+fende +Touche</p>	<p>C = En gard P = En gard C = Change engage P = Lieme P = Coupe Droit + fende+ touché</p>
(31)	(32)
<p>C = En garde P = En garde C = Batte +Allonge P = Lieme P = Coupe Droit + fende + touché</p>	<p>C = En gard P = En gard C = Enveloppement P = Lieme P = Coupe Droit + fende + touché</p>
(33)	(34)
<p>C = En gard P = En gard C = Batte +Allonge P = Lieme C = Coupe Droit + Fende + touché</p>	<p>C = En gard P = En gard C = Batte + Allonge P = Lieme P = Coupe Droit + Fende + touché</p>

تابع مهارات الإعداد الخاصة بالأساليب الخطئية

( 35 )	( 36 )
<p>C = En gard P = En gard C = Pression + Allonge P = Lieme P = Coupe Droit + Fende + touché</p>	<p>C = En gard P = En gard C = Enveloppement P = Lieme P = Coupe Droit + Fende + touché</p>
( 37 )	( 38 )
<p>C = En gard P = En gard C = Batte + Allonge P = Lieme P = Fleche</p>	<p>C = En gard P = En gard C = Pression + Allonge P = Opposition P = Coule Atteque+Fende + touché</p>
( 39 )	( 40 )
<p>C = En gard P = En gard C = Enveloppment P = Opposition P =Coule Atteque + Fende+ touché</p>	<p>C = En gard P = En gard C = Enveloppment P = Opposition P =Coule Attaque +Fende+ touché</p>
( 41 )	( 42 )
<p>C = En gard P = En gard C = Change engage +Allonge P = Lieme P = Coupe Droit + Fende + touché</p>	<p>C = En gard P = En gard C = Batte + Allonge P = Lieme P =Fleche + touché</p>
( 43 )	( 44 )
<p>C = En gard P = En gard C =Pression P = Lieme P =Fleche + touché</p>	<p>C = En gard P = En gard C = Batte + Allonge P = Lieme P =Coupe Droit + Fende + touché</p>
( 45 )	( 46 )
<p>C = En gard P = En gard C = Pression P = Lieme P = Coupe Droit + Fende + touché</p>	<p>C = En gard ( Absence De Fer ) P = En gard ( Absence De Fer ) C = Allonge P = Batte touché</p>

مرفق ( م / ٦ )

تابع مهارات الإعداد الخاصة بالأساليب الخطئية

( 47 )	( 48 )
C = En gard ( Absence De Fer ) P = En gard ( Absence De Fer ) C = Allonge P = Lieme P = Coupe Droit + Fende	C = En garde ( Absence De Fer ) P = En garde ( Absence De Fer ) C = Allonge P = Lieme P = Cope Droit + Fende
( 49 )	( 50 )
C = En gard ( Absence De Fer ) P = En gard ( Absence De Fer ) C = Allonge P = Lieme P = Coupe Droit + Fende	C = En gard ( Absence De Fer ) P = En gard ( Absence De Fer ) C = Allonge P = Licme P = Coupe Droit + Fende gard
( 51 )	( 52 )
C = En gard ( Absence De Fer ) P = En gard ( Absence De Fer ) C = Batte Allonge P = Opposition P = Coupe Droit + Fende	C = En gard ( Absence De Fer ) P = En gard ( Absence De Fer ) C = Batte Allonge P = Opposition P = Fleche
( 53 )	( 54 )
C = En gard P = En gard C = Batte P = Fient P = Oppostion + Fende + touché	C = En gard P = En gard P = Fient C = Parad Simple P = Opposition + Fende + touché
( 55 )	( 56 )
C = En gard P = En gard P = Fiente C = Parade Simple P = Degagement + Fende	C = En gard P = En gard P = Fiente C = Parade Simple P = Fiente P = Degagement + Fende

مرفق ( م / ٧ )

تابع مهارات الإعداد الخاصة بالأساليب الخطئية

( 57 )	( 58 )
C = En gard P = En gard P = Fiente C = Parade Simple P = Lieme P = Coupe Droit + Fende + touché	C = En gard P = En gard P = Fiente C = Parade Simple P = Opposition P = Fleche

• مفتاح الجداول

C : Coach مدرب  
P : player لاعب

مرفق ( ن )

مكونات الوحدة التدريبية

## أولا : تدريبات الإحماء

### - تدريبات الإطالة والمرونة :

- ١- (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل والضغط .
- ٢- (وقوف) الذراعان عاليا تشابك الكفين والضغط لأعلى .
- ٣- (وقوف) ثني ومد الركبتين .
- ٤- (وقوف) ثني الجذع أمام أسفل والثبات .
- ٥- (وقوف فتحا) ثني الجذع أمام أسفل والضغط .
- ٦- (وقوف فتحا) ثني الجذع للخلف مع لمس الكعبين .
- ٧- (وقوف فتحا) ثني الجذع للجانبين مع تشابك الذراعان .
- ٨- (وقوف فتحا) ثني الركبتين جانبا .
- ٩- (وقوف) ثني الركبة لأعلى مع الثبات .
- ١٠- (وقوف) ثني الركبة للخلف مع مسك القدم والثبات .
- ١١- (جلوس طويل) ثني الجذع أمام أسفل مع مسك القدمين والضغط .
- ١٢- (جلوس طويل) ثني الركبة للداخل مع مسك القدم والضغط لأسفل .
- ١٣- (جلوس طويل فتحا) ثني الجذع أمام أسفل والضغط .
- ١٤- (جلوس طويل فتحا) تشبيك الذراعان خلف الرقبة ثني الجذع أمام أسفل والضغط .
- ١٥- (وقوف الذراعان جانبا) جذب الذراعان للخلف بمساعدة الزميل والثبات .
- ١٦- (وقوف) سند الذراع على الحائط والضغط للخلف .
- ١٧- (انبطاح) مسك القدمين بالذراعين والضغط لأعلى .
- ١٨- (وقوف فتحا) سند الذراعان على الحائط وثني الجذع أسفل والضغط .
- ١٩- (رقود) رفع احدي الرجلين عاليا ولضغط بمساعدة الزميل .
- ٢٠- (وقوف) مرجحة احدي الرجلين لأعلى بمساعدة الزميل .

مرفق ( ن / ٣ )

## - الألعاب الصغيرة :

- ١- محاولة لمس الزميل .
- ٢- محاولة لمس ركبة الزميل .
- ٣- الوثب من وضع التحفز من فوق السيف وعدم ملامسته .
- ٤- المرور من تحت السيف أثناء الجري وعدم ملامسته .
- ٥- تمرير ولقف كرات التنس بالذراع المستخدمة في التبارز من وضع الاستعداد .
- ٦- تمرير كرات التنس للأرض ولقفها عند ارتدادها مع التقدم للأمام.
- ٧- تمرير كرات التنس للأرض ولقفها عند ارتدادها مع الطعن .
- ٨- تمرير كرات التنس للأرض ولقفها عند ارتدادها مع التقدم والاطعن .
- ٩- محاولة مسك (القفاز) أثناء سقوطه من يد المدرب من وضع الاستعداد .
- ١٠- محاولة مسك (القفاز) أثناء سقوطه من يد المدرب مع التحرك للأمام .
- ١١- محاولة مسك (القفاز) أثناء سقوطه من يد المدرب مع الطعن .
- ١٢- محاولة مسك (القفاز) أثناء سقوطه من يد المدرب مع التقدم للأمام والاطعن .
- ١٣- تمرير القفاز من خلف اللاعب ومحاولة لقفه من وضع الاستعداد.
- ١٤- تمرير القفاز من خلف اللاعب ومحاولة لقفه مع التحرك للأمام .
- ١٥- تمرير القفاز من خلف اللاعب ومحاولة لقفه مع الطعن .
- ١٦- تمرير القفاز من خلف اللاعب ومحاولة لقفه مع التحرك للأمام والاطعن .

## - تدريبات الحبل :

- ١- (وقوف) الوثب بالحبل في المكان على المشطين .
- ٢- (وقوف) الوثب بالحبل في المكان على القدمين للأمام والخلف بالتبادل .
- ٣- (وقوف) الوثب بالحبل في المكان مع تقاطع الرجلين .
- ٤- (وقوف) الوثب بالحبل في المكان للجانبين .
- ٥- (وقوف) الوثب بالحبل في المكان على القدم اليمنى .
- ٦- (وقوف) الوثب بالحبل في المكان على القدم اليسرى .
- ٧- (وقوف) الوثب بالحبل في المكان مع تنوع حركات الرجلين .
- ٨- (وقوف) الوثب بالحبل في المكان في ازمة يحددها (الباحث) وفقا لكل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي .
- ٩- (وقوف) الوثب بالحبل في المكان مع الجري في المكان .
- ١٠- (وقوف) الوثب بالحبل في المكان ثلاث مرات ثم الارتفاع للاعلى في المرة الرابعة .

## ثانياً : تدريبات الإعداد البدني :

- ١- الجري داخل صالة المبارزة من خلال ازمة يحددها الباحث .
- ٢- الجري على خطوط ملاعب المبارزة مع تغير الاتجاه .
- ٣- الجري مع محاولة لمس ذبابة السيف .
- ٤- الجري والوثب من فوق السيف .
- ٥- الجري والمرور من تحت السيف .
- ٦- الجري والوثب ( حواجز ) من فوق السيف .
- ٧- الجري الارتدادي بين خطوط الملعب .
- ٨- الجري الزجراجي بين أقماع التدريب .
- ٩- الجري الايقاعي (tempo) داخل صالة المبارزة .
- ١٠- الجري الايقاعي (tempo) في اتجاهات مختلفة .
- ١١- (وقوف فتحا) الجري الجانبي للداخل .

- ١٢- (وقوف فتحا) الجري الجانبي للخارج .
- ١٣- (وقوف فتحا) الجري الجانبي بالتبادل مع إشارة المدرب .
- ١٤- الجري للامام والوثب لاعلى مع اشارة المدرب .
- ١٥- الجري في المكان بسرعات مختلفة مع اشارة المدرب (الباحث) .
- ١٦- الجري في المكان بأزمته يحددها المدرب (الباحث) .
- ١٧- الجري في المكان مع رفع الركبتين عاليا .
- ١٨- (وقوف) الوثب في المكان على المشطين .
- ١٩- (وقوف) الوثب من فوق السيف اماما وخلفا .
- ٢٠- (وقوف) الوثب في المكان مع تقاطع القدمين .
- ٢١- الجري لمسافات يحددها الباحث .
- ٢٢- (وقوف) الوثب بالحبل في المكان على المشطين .
- ٢٣- (وقوف) الوثب بالحبل في المكان مع ازمته يحددها الباحث .
- ٢٤- (وقوف) الوثب بالحبل في المكان مع تنوع حركات الرجلين .
- ٢٥- (وقوف) الوثب بالحبل في المكان مع الجري في المكان .

### ثالثاً : تحركات القدمين :

- ١- (وضع الاستعداد) تحركات للأمام مع نداء المدرب .
- ٢- (وضع الاستعداد) تحركات للخلف مع نداء المدرب .
- ٣- (وضع الاستعداد) تحركات للأمام والخلف مع نداء المدرب .
- ٤- (وضع الاستعداد) التقدم للأمام خطوة مع فرد الذراع المسلمة .
- ٥- (وضع الاستعداد) التقهقر للخلف خطوة مع فرد الذراع المسلحة .
- ٦- (وضع الاستعداد) التقدم للأمام خطوة مع فرد الذراع المسلحة والطنع .
- ٧- (وضع الاستعداد) التقهقر للخلف خطوة مع فرد الذراع المسلحة والطنع .
- ٨- (وضع الاستعداد) تحركات مختلفة حرة لفترة زمنية يحددها الباحث بدون استخدام سيف .

## مرفق ( ن / ٦ )

- ٩- (وضع الاستعداد) تحركات مختلفة حرة لفترة زمنية يحددها الباحث باستخدام السيف .
- ١٠- (وضع الاستعداد) فرد الذراع للمسلحة والطعن باستمرار .
- ١١- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير في المكان .
- ١٢- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير والتقدم للأمام مع نداء المدرب .
- ١٣- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير التقهقر للخلف مع نداء المدرب .
- ١٤- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير بالقدمين فقط .
- ١٥- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير بالذراع المسلحة والقدمين معا .
- ١٦- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير بالذراع المسلحة والقدمين والجذع معا .
- ١٧- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير بالجسم .
- ١٨- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير بدون استخدام سيف .
- ١٩- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير باستخدام سيف .
- ٢٠- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير لفترات زمنية يحددها الباحث وفقا لكل مرحلة من مراحل البرنامج التدريبي .
- ٢١- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير باستخدام السيف والقناع .
- ٢٢- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير مع فرد الذراع المسلحة مع نداء المدرب
- ٢٣- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير مع فرد الذراع المسلحة والطعن مع النداء
- ٢٤- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير بسرعات مختلفة مع نداء المدرب .
- ٢٥- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير حر خاص بكل لاعب أمام المرايات .
- ٢٦- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير مع التحكم في المسافة بين القدمين .
- ٢٧- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير باستمرار وعمل flech مع نداء المدرب

مرفق ( ن / ٧ )

- ٢٨- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير مع ضبط المسافة مع الزميل .  
٢٩- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير مع الحفاظ على الإيقاع مع الزميل .  
٣٠- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير باستخدام المسكات النصلية مع الزميل .  
٣١- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير باستخدام الهجمات النصلية مع الزميل  
٣٢- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير في غياب النصل  
٣٣- (وضع الاستعداد) إعداد وتحضير بهدف الحفاظ على المسافة مع الزميل

#### رابعاً : تدريبات الحائط :

- ١- (وضع الاستعداد) فرد الذراع المسلحة والثبات .
- ٢- (وضع الاستعداد) فرد الذراع المسلحة مع التقدم للأمام .
- ٣- (وضع الاستعداد) فرد الذراع للمسلحة مع الطعن .
- ٤- (وضع الاستعداد) فرد الذراع المسلحة والتقدم للأمام مع الطعن .
- ٥- (وضع الاستعداد) فرد الذراع المسلحة والطعن باستمرار .
- ٦- (وضع الاستعداد) فرد الذراع المسلحة والطعن ثم الرجوع للخلف خطوتين .
- ٧- (وضع الاستعداد) الوثب في المكان باستمرار مع إشارة المدرب التقدم للأمام خطوة وإحراز لمسه .
- ٨- (وضع الاستعداد) فرد الذراع المسلحة فقط وإحراز لمسات .
- ٩- (وضع الاستعداد) الطعن أمام لوحة التدريب بتكرارات يحددها المدرب .
- ١٠- (وضع الاستعداد) تحركات حرة خاصة بكل لاعب أمام لوحة التدريب .
- ١١- (وضع الاستعداد) فرد الذراع المسلحة مع التقهقر للخلف خطوة ثم الطعن .

مرفق ( ن / ٨ )

- ١٢- (وضع الاستعداد) فرد الذراع المسلحة مع التقهقر للخلف خطوتين ثم الطعن
- ١٣- (وضع الاستعداد) الوثب في المكان باستمرار مع إشارة المدرب التقدم خطوة مع الطعن .

### خامساً المباريات التدريبية والتنافسية :

- قام الباحث بوضع مجموعة مباريات تدريبية للاعب سيف المبارزة (عينة البحث) خلال البرنامج التدريبي وهي:-
- ١- مباريات تدريبية تعتمد على العمل الهوائي بحيث يكون زمن المباراة يعتمد على العمل الهوائي ومثال ذلك مباريات تدريبية زمنها ٥ق ، ٧ق ، ١٠ق مع عدم تحديد عدد اللمسات .
  - ٢- مباريات تدريبية تعتمد أزمنتها على العمل ( الهوائي + اللاهوائي) (المختلط) وهي ٢ق ، ٣ق ، ٤ق مع عدم تحديد عدد اللمسات .
  - ٣- مباريات تدريبية تعتمد على العمل اللاهوائي وفي هذه المباريات يتحكم الباحث في عدد اللمسات وكذلك طريقة الأداء ، كأن يقوم أحد اللاعبين بالهجوم واللاعب الآخر بالهجوم المضاد مع تحديد الزمن وعدد اللمسات .

### سادساً : تدريبات الجزء الختامي :

- ١- جري خفيف في صالة المبارزة .
- ٢- (وقوف) ثني الجذع أمام أسفل ولضغط .
- ٣- (وقوف) مسك السيف وثنى الجذع أمام أسفل والضغط .
- ٤- (وقوف) مرجحة الذراعين للأمام .
- ٥- (وقوف) مرجحة الرجلين للأمام بمساعده الزميل .
- ٦- (وقوف) ثني الركبتين مع مرجحة الركبتين جهة اليمين وجهة اليسار .
- ٧- (وقوف) الذراعان عاليا مع تشبيك الكفين والضغط لأعلى .

## **المفصّلات**

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

## ملخص البحث باللغة العربية

رسالة الدكتوراه المقدمة من الباحث

**محمود محمد محمود عبد الرحيم يسن**

عنوان الرسالة

**” تأثير برنامج تدريبات هوائية ولا هوائية على الإعداد الخططي**

**ومستوى الإنجاز للاعب سيف المبارزة ”**

مقدمة البحث :

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 الأثر الإيجابي للتدريب الرياضي على أجهزة الجسم المختلفة حتى أصبح من المسلم به أنه يؤدي أساسا إلى تغيرات وظيفية في أجهزة الجسم المختلفة مما يحقق للاعب المدرب أداء حمل التدريب بكفاءة أفضل تتميز بالاقتصاد في الجهد و يمكن تحقيق الأهداف من التدريب إذا ما تم تحديد نظم إنتاج الطاقة السائد في النشاط جيدا والمدرب الناجح هو الذي يخطط برنامجه التدريبي بحيث ينمي هذا البرنامج الخصائص التي يتطلبها نوع النشاط التخصصي للاعب ويشمل ذلك تدريب اللاعب باستخدام التدريبات التي تعمل على تنمية نظام الطاقة الذي يعتمد عليه اللاعب في تخصصه الرياضي كما يجب أن تستخدم نفس الحركات الخاصة لهذا النشاط حتى يتم التركيز على تدريب المجموعات العضلية العاملة والمشاركة في أداء النشاط الرياضي التخصصي تبعا لطبيعة عملها .

وتعتبر رياضة المبارزة من الأنشطة الفردية التي لها طابع خاص لما تتميز به من إثارة وتشويق ومفاجأة ، حيث أصبحت رياضة المبارزة تمثل عبئا عالياً على اللاعب إذا أراد الفوز بالمباراة وذلك بعد تطورها وتعديل الإتحاد الدولي لقانون المبارزة .

## مشكلة البحث :

من خلال تواجد الباحث كمدرباً في بطولات سيف المبارزة وكذلك تحليله لمباريات البطولة العربية للأندية لسلاح سيف المبارزة عام ٢٠٠٣م ، لاحظ أن نسبة كبيرة من اللاعبين ليست لديهم القدرة على الإستمرار في أداء مهارات الإعداد (التحضير) أثناء المباراة حيث يظهر على اللاعبين مظاهر التعب والإجهاد مما يؤدي إلى الأثر السلبي في الأداء وعدم القدرة على ضبط المسافة وتوقيت الأداء وإيقاع المباراة ، ويتضح ذلك في الأدوار التمهيدية في زمن (٣) ق مع إحراز (٥) لمسات أو (٤) ق في حالة التعادل مع إنتهاء الزمن الأصلي للمباراة وأدوار خروج المغلوب (٩) ق ملعوبه كاملة مع إحراز (١٥) لمسة والتي تتميز بالشدة العالية .

ويرى الباحث أن عدم الاهتمام بالتدريبات الهوائية واللاهوائية المقننة والمشابهة لظروف ومواقف المباراة داخل الوحدة التدريبية وخاصة تحركات القدامين ودرس المبارزة للاعب يؤدي إلى عدم القدرة على الإستمرار في أداء مهارات الإعداد (التحضير) ، مما يؤدي إلى الفشل في إحراز اللمسات وإنخفاض مستوى الإنجاز للاعبين وبالتالي عدم الفوز بالمباراة ، وعلى الرغم من أن رياضة المبارزة تعتمد على نظام إنتاج الطاقة اللاهوائي إلا أنه من الضروري بناء قاعدة هوائية أولاً للاعب سيف المبارزة ، وبإطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة وكذلك شبكة المعلومات الدولية ( الإنترنت ) ، لاحظ الباحث أنه لم تتناول أى دراسة علمية على حد علم الباحث هذه الدراسة وهي : " تأثير برنامج تدريبات هوائية ولاهوائية على الإعداد الخططي ومستوي الإنجاز للاعب سيف المبارزة " ، وهذا مما دعا الباحث للقيام بتلك الدراسة .

## - أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبات هوائية ولاهوائية بهدف التعرف على:

- (١) تأثير البرنامج التدريبي على العمل الهوائي للاعب سيف المبارزة .
- (٢) تأثير البرنامج التدريبي على العمل اللاهوائي للاعب سيف المبارزة
- (٣) تأثير البرنامج التدريبي على الإعداد الخططي للاعب سيف المبارزة .
- (٤) تأثير البرنامج التدريبي على مستوي الإنجاز للاعب سيف المبارزة

## - فروض البحث :

- (١) يوجد تباين دال إحصائياً بين القياسات ( القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدى ) للعمل الهوائي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية .
- (٢) يوجد تباين دال إحصائياً بين القياسات ( القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدى ) للعمل اللاهوائي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية .
- (٣) يوجد تباين دال إحصائياً بين القياسات ( القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدى ) للإعداد الخططي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.
- (٤) يوجد تباين دال إحصائياً بين القياسات ( القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدى ) لمستوى الإنجاز لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.

## إجراءات البحث :

### منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، وقد إستعان الباحث بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك بتطبيق القياسات القبليّة والبينيّة والبعدية .

### عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على ٥ لاعبين سيف مبارزة " Epee " تحت ١٧ سنة بنادي الشبان المسلمين والمسجلين بالاتحاد المصري للسلاح للموسم الرياضي ٢٠٠٦-٢٠٠٧ م .

### الأدوات ووسائل جمع البيانات :

### -المراجع العلمية والدراسات السابقة والمرتبطة :

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات السابقة والمرتبطة الحديثة وشبكة المعلومات ( الأنترنت ) وذلك للإستفادة منها في البحث .

## الاختبارات الخاصة بالبحث :

- (١) اختبار العمل الهوائي : اختبار كلية كوينز للخطوة .
- (٢) اختبار العمل اللاهوائي : اختبار عدو ٥٠ ياردة .

## الأدوات والأجهزة الخاصة بالبحث :

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن .
- ٢- شريط ( قياس ) لقياس الطول .
- ٣- ساعة (stop watch) ماركة (Casio) لقياس الزمن .
- ٤- كاميرا تصوير ماركة (Jvc) .
- ٥- شرائط كاميرا ماركة (Panasonic) .
- ٦- فيديو ماركة (Toshiba) .
- ٧- تليفزيون ماركة (national) .
- ٨- صالة سلاح .
- ٩- جاكيت تدريبي سلاح ماركة (Allstar) .
- ١٠- مانشت تدريبي سلاح ماركة (Allstar) .
- ١١- قناع سلاح ماركة (All star) .
- ١٢- أسلحة سيف مبارزة (Epee) .
- ١٣- ملعب .
- ١٤- مدرجات .
- ١٥- حبال للتدريب .
- ١٦- أقماع للتدريب .

## - استمارات جمع البيانات الخاصة بالبحث :

١. استمارة بيانات خاصة بعينة البحث وتشمل :  
(الاسم- السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي )
٢. استمارة تسجيل معدل النبض في الراحة.
٣. استمارة تسجيل معدل النبض بعد المجهود ( اختبار كلية كوينز للخطوة)

٤. استمارة تسجيل زمن عدو ٥٠ ياردة .
٥. استمارة تحليل مباريات بطولات سيف المبارزة .

#### - قياس الإعداد الخططي :

قام الباحث بتصميم استمارة لقياس الإعداد الخططي للاعب سيف المبارزة عينة البحث وقد اشتملت على مهارات الإعداد وما يصاحبها من الأساليب الخططية ونتيجة المباراة وعدد اللمسات ، وقام كل لاعب من لاعبي سيف المبارزة عينة البحث بأداء مباراة مع لاعب ثابت ، وقام الباحث بتثبيت هذا اللاعب مع أفراد عينة البحث وذلك في جميع قياسات البحث (القياس القبلي - القياس البيئي الأول- القياس البيئي الثاني - القياس البعدي) وزمن المباراة (٣) ق مع إحرار (٥) لمسات.

وقام الباحث بتحليل هذه المباريات في (مهارات الإعداد - الأساليب الخططية- نتيجة المباراة- عدد اللمسات) من خلال استمارة قياس الإعداد الخططي .

#### -استطلاع رأى الخبراء :

قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأى الخبراء مدربي منتخبات (مصر- المغرب- فرنسا- ايطاليا- اسبانيا- تركيا- صربيا) لسلاح سيف المبارزة في بطولة البحر الأبيض المتوسط تحت (١٧) سنة لسلاح سيف المبارزة المقامة في القاهرة في الفترة من ٢٣ / ٤ إلى ٢٤ / ٤ / ٢٠٠٥ م وذلك بهدف تحديد أهم مهارات الإعداد في سيف المبارزة واشتملت الاستمارة على جميع مهارات الإعداد .

#### - الدول المشاركة في بطولة البحر الأبيض المتوسط هي :

مصر- تونس- المغرب- فرنسا- ايطاليا- اسبانيا- تركيا - صربيا- مالطا- اليونان .

#### إعداد وتصميم البرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي :

قام الباحث بإعداد وتصميم البرنامج التدريبي لمدة (١٢ أسبوع ) وفقاً لثلاثة مراحل وهي :

(١) المرحلة الأولى ( فترة الإعداد العام) = التدريب الهوائي ٤ أسابيع

- (٢) المرحلة الثانية (فترة الإعداد الخاص) = التدريب المختلط ٤ أسابيع  
(٣) المرحلة الثالثة (فترة ما قبل المنافسات) = التدريب اللاهوائي ٤ أسابيع

- الاستخلاصات :-

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية يتضح أن البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي دال إحصائياً على العمل الهوائي والعمل اللاهوائي والإعداد الخططي ومستوي الانجاز للاعب سيف المبارزة عينة البحث .

١- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في العمل الهوائي في تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (*vo2 max*) للاعب سيف المبارزة عينة البحث من خلال قياسات البحث (القياس القبلي - القياس البيني الأول - القياس البيني الثاني - القياس البعدي) .

- نسبة التحسن بين القياس القبلي والبيني الأول = ٨,٤٥%
- نسبة التحسن بين القياس القبلي والبيني الثاني = ٢٧,٢٦%
- نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي = ٢,٨٢%
- نسبة التحسن بين القياس البيني الأول والبيني الثاني = ١٧,٣٤%
- نسبة التحسن بين القياس البيني الأول والبعدي = ٥,١٨%
- نسبة التحسن بين القياس البيني الثاني والبعدي = ١٩,١٩%

٢- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في العمل اللاهوائي في تحسين القدرة اللاهوائية للاعب سيف المبارزة عينة البحث من خلال قياسات البحث .

(القياس القبلي - القياس البيني الأول - القياس البيني الثاني - القياس البعدي) .

- نسبة التحسن بين القياس القبلي والبيني الأول = ٨,٥١%
- نسبة التحسن بين القياس القبلي والبيني الثاني = ٨,٦٤%
- نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي = ١٦,٧٩%
- نسبة التحسن بين القياس البيني الأول والبيني الثاني = ٠,١٣%
- نسبة التحسن بين القياس البيني الأول والبعدي = ٩,٠٤%
- نسبة التحسن بين القياس البيني الثاني والبعدي = ٨,٩١%

٣- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تحسين الإعداد الخططي للاعبين سيف المبارزة عينة البحث من خلال قياسات البحث .

- نسبة التحسن بين القياس القبلي والبيني الأول = ١٠٦,٠٢%
- نسبة التحسن بين القياس القبلي والبيني الثاني = ٢١٦,٨٧%
- نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي = ٢٣٢,٥٣%
- نسبة التحسن بين القياس البيني الأول والبيني الثاني = ٥٣,٨٠١%
- نسبة التحسن بين القياس البيني الأول والبعدي = ٦١,٤٠%
- نسبة التحسن بين القياس البيني الثاني والبعدي = ٤,٩٤%

٤- البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في تحسين وإرتفاع مستوى الانجاز للاعبين سيف المبارزة عينة البحث من خلال قياسات البحث .

- نسبة التحسن بين القياس القبلي والبيني الأول = ٢٦,٤%
- نسبة التحسن بين القياس القبلي والبيني الثاني = ٦٠%
- نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي = ٦٨%
- نسبة التحسن بين القياس البيني الأول والبيني الثاني = ٢٦,٥٨%
- نسبة التحسن بين القياس البيني الأول والبعدي = ٣٢,٩١%
- نسبة التحسن بين القياس البيني الثاني والبعدي = ٥%

٥- المساهمة النسبية للإعداد الخططي في مستوى الانجاز للاعبين سيف المبارزة في القياس البيني الثاني (المرحلة الثانية) بلغت ٣٠,٢%

٦- المساهمة النسبية للإعداد الخططي في مستوى الانجاز للاعبين سيف المبارزة في القياس البيني الثاني (المرحلة الثالثة) بلغت ٣٨,٧%

#### التوصيات :

- ١- الاهتمام بالتدريب الهوائي والمختلط واللاهوائي عند تصميم وتخطيط برامج التدريب للاعبين سيف المبارزة .

- ٢- الاهتمام بالتدريب الهوائي من خلال بناء أساس هوائي قوى في بداية الموسم التدريبي في فترة الإعداد العام للاعبى سيف المبارزة .
- ٣- الاهتمام بتطبيق التدريبات الهوائية واللاهوائية فى تحركات القدمين ودرس المبارزة والمباريات التدريبية والتنافسية للاعبى سيف المبارزة فى ظروف ومواقف تدريبية مماثلة ومشابهة لنفس ظروف ومواقف المباراة .
- ٤- الاهتمام بالتدريب الهوائي واللاهوائي للإرتقاء بالإعداد الخططى ومستوى الإنجاز للاعبى المبارزة .
- ٥- الإستفادة من تطبيق استمارة تقييم الإعداد الخططى ومستوى الإنجاز للاعبى المبارزة من خلال التحليل الفنى والخططى لأداء اللاعبين فى المباراة حيث تعتبر مؤشر جيد للمدرب فى تحديد مستوى أداء اللاعب فى الموسم التدريبي .
- ٦- الاهتمام بتطبيق التدريبات الهوائية واللاهوائية فى جميع أنواع الأسلحة .
- ٧- الاهتمام بتطبيق التدريبات الهوائية واللاهوائية فى المراحل السنوية المختلفة للاعبى المبارزة .
- ٨- توفير الأجهزة الحديثة الخاصة بقياس معدل نبض القلب أثناء الأداء .
- ٩- الإهتمام بتدريب مهارات الإعداد فى درس المبارزة وذلك للإرتقاء بمستوى الإنجاز للاعبين .
- ١٠- الإستفادة من تطبيق البرنامج التدريبي على نفس المرحلة السنوية تحت (١٧) سنه للاعبى سيف المبارزة فى جمهورية مصر العربية .
- ١١- إجراء المزيد من البحوث والدراسات الخاصة بالتدريبات الهوائية واللاهوائية فى مختلف الرياضات الأخرى .

## مستخلص البحث

رسالة الدكتوراه المقدمة من الباحث

محمود محمد محمود عبد الرحيم يسن

عنوان الرسالة

تأثير برنامج تدريبات هوائية ولا هوائية على الإعداد الخططي

ومستوى الإنجاز للاعبي سيف المبارزة

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبات هوائية ولا هوائية بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على العمل الهوائي والعمل اللاهوائي والإعداد الخططي ومستوى الإنجاز للاعبي سيف المبارزة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على (٥) لاعبين سيف مبارزة " *Epee* " تحت ١٧ سنة بنادي الشبان المسلمين والمسجلين بالاتحاد المصري للسلاح للموسم الرياضي ٢٠٠٦- ٢٠٠٧ م ، وكان من أهم النتائج البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي في العمل الهوائي في تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (*Vo2 max*) و تأثير ايجابي في العمل اللاهوائي في تحسين القدرة اللاهوائية وتأثير ايجابي في تحسين الإعداد الخططي ، وتأثير ايجابي في مستوي الانجاز للاعبي سيف المبارزة عينة البحث .

*Tanta University,  
Faculty of Physical Education,  
Sports Training Dept.*



***"The effect of a recommended aerobic and anaerobic  
training program on the tactical preparation and  
achievement level of Epee fencers"***

**Mahmoud Mohamed Mahmoud Abd El-Reheem Yaseen.**  
Assistant Teacher, Sports Training Dept,  
Faculty of Physical Education,  
Tanta University.

From among the requirements of gaining the "Doctor of  
Philosophy" degree in Physical Education.

***Supervision by***

***Dr***  
**Mohamed Wageeh A .Sukkar**  
Professor of Fencing, Dean of  
Faculty of Physical Education,  
Menafia University

***Dr***  
**Fathy Mohamed Nada**  
Assistant Professor ,Health  
Sciences Dept, Faculty of  
Physical Education,  
Tanta University.

***Dr***  
**Al-Sayed Samy Salah El-Deen**  
Assistant Professor ,Sports Training Dept,  
Faculty of Physical Education,  
Tanta University

**1428 – 2007**

## ***Summary***

**Mahmoud Mohamed Mahmoud Abd El-Reheem Yaseen.**

Assistant Teacher, Sports Training Dept,

Faculty of Physical Education,

Tanta University.

**Title: "The effect of a recommended aerobic and anaerobic training program on the tactical preparation and achievement level of Epee fencers "**

### **Introduction:**

Scientific research has become from among the most important needs to develop our modern society to achieve the highest levels in all fields of life through recognizing what God gives us of abilities with different levels of power in attempt to make the most use of scientific theories and use them to serve the society and its development. Most studies assured that sports training have a positive effect on all different body systems. It is taken for granted that it leads mainly to functional changes in all body systems so that the player and the coach can perform the training load more effectively, economizing the effort done. Training goals can be achieved if the energy systems dominant in a given activity are defined clearly. The successful coach is the one who can organize the training program in order to develop the specific characteristics of the sport being trained. This includes training the player using exercises the develop the dominant energy system in his / her specific sport through the same specific

movements of the sport to train both the main working muscle groups and cooperative muscle groups used in the sport according to its nature.

Fencing is an individual sport that evolved rapidly during the last few years by developing the rules, technical, tactical and physical aspects of the game besides its methods of training. This gives the sport an additional aspect of excitement and suspense. These developments were evident in all international and Olympic championships.

### **Problem of Research:**

From his attendance in Epee Championships as a coach and according to his expertise in coaching and the national and international training courses in Epee and by analyzing the matches of The Arab Clubs International Championship in Epee (2003), the researcher noticed that most fencers do not have the ability to finish the match with the same level of efficiency as they begin it in preliminary levels with durations of (3 min) or (4 min) in case or draw by the end of the original duration of the match and in one-out- levels (9 min of complete fencing). These durations refer to the aerobic energy system. On the other hand, the fencers do not have the ability of continuous execution of tactical preparation skills (preparation) with the same efficiency level of the beginning of the match as they look tired and unable to concentrate on performance which in turn leads to a negative effect on distance control, tempo control and timing of performance. This leads to increasing the recorded touches against those fencers and decreasing the performance level of them. From the analyses of The Arab Clubs International Championship the researcher found that tactical preparation skills take very short times, referring to the anaerobic energy system.

The researcher thinks that neglecting aerobic and anaerobic exercises inside the training unit, and specially in fencing lessons of Epee

fencers, leads to lose control on distance, tempo and timing and the inability of the fencer to concentrate on performing the tactical preparation skills beside the decrease of the achievement level. All these lead to fail in gaining touches and not wining the match.

By reviewing the literature of past studies on the topic and using the internet, the researcher noticed that there were no other studies that dealt wit this topic, according to the researcher's knowledge. This led the researcher to study "The effect of a recommended aerobic and anaerobic training program on the tactical preparation and achievement level of Epee fencers"

### **Aims of Research:**

This research aims at designing an aerobic and anaerobic training program to recognize the following:

- 1- The effect of this program on the aerobic work of Epee fencers.
- 2- The effect of this program on the anaerobic work of Epee fencers.
- 3- The effect of this program on the tactical preparation of Epee fencers.
- 4- The effect of this program on the achievement level of Epee fencers.

### **Hypotheses:**

- 1- There is a statistically significant difference among (pre- , first intermediate, second intermediate, post-) measurements of aerobic work of the experimental group in favor of the post- measurements.
- 2- There is a statistically significant difference among (pre- , first intermediate, second intermediate, post-) measurements of anaerobic work of the experimental group in favor of the post- measurements.

- 3- There is a statistically significant difference among (pre- , first intermediate, second intermediate, post-) measurements of tactical preparation of the experimental group in favor of the post-measurements.
- 4- There is a statistically significant difference among (pre- , first intermediate, second intermediate, post-) measurements of achievement level of the experimental group in favor of the post-measurements.

### **Procedures:**

### **Approach:**

The researcher used the experimental approaches with one group and pre/post measurements and two follow-up measurements.

### **Sample:**

The sample included (5) Epee fencers under 17 years, from Al-Shuban Al-Muslemeen Sports club in Tanta who are registered in the Egyptian Fencing Federation, season 2006 – 2007.

### **Data Collection Tools:**

### **Scientific and Literature Review:**

The researcher reviewed all available Arabic and Foreign references and all available past studies and the available data on the internet to make use of these documents in preparing the scientific material of this research.

### **Research Tests:**

#### **(1) Aerobic Work Test:**

- Queens College Step Test.

#### **(2) Anaerobic Work Test:**

- 50 yards running test.

### **Research Tools and Equipments:**

- 1- A medical Balance for measuring weights.
- 2- A measuring tape for measuring heights.
- 3- A stop-watch (Casio) for measuring times.
- 4- A video camera (JVC).
- 5- Video tapes (PANASONIC).
- 6- A video recorder set (TOSHIBA).
- 7- A TV set (NATIONAL).
- 8- The fencing hall.
- 9- A fencing training jacket (ALLSTAR).
- 10- A fencing Arm Guard (ALLSTAR).
- 11- Epee swords.
- 12- A training track
- 13- Grandstands.
- 14- Training ropes.
- 15- Training cones.

### **Data Collection Forms:**

- 1- Sample Data Form (including name, age, height, weight and training period).
- 2- A recording form for at-rest-pulse.

- 3- A recording form for after-effort-pulse.
- 4- A recording form for 50m running.
- 5- A form for analyzing the Epee championships.

### **Tactical Preparation Measurements:**

The researcher designed a form for measuring the tactical preparation of Epee fencers (sample). The form included measuring the preparation skills and the accompanying tactical styles, the match result and number of touches. Every fencer has to do a complete match with the same fencer (control). The researcher used this control fencer to gather all data measurements (pre-, 1<sup>st</sup> intermediate, 2<sup>nd</sup> intermediate and post) in 3 min period and using 5 touches.

The researcher analyzed the following aspects of the matches: preparation skills – tactical styles – match result – number of touches. This is done using the measurement form of tactical preparation.

### **Experts Opinion Form:**

The researcher designed an expert opinion form for the coaches of Egypt, Morocco, France, Italy, Spain, Turkey and Serbia Epee national teams in the Mediterranean Championship under 17 years of Epee (Cairo 23 – 24 April 2005) to establish the most important preparation skills of Epee,. The form included all preparation skills.

### **Countries participating in the Mediterranean Championship under 17 years of Epee:**

Egypt – Tunisia – Morocco – France – Italy – Turkey – Serbia – Malta – Greece.

## **Preparation and Designing the Aerobic and Anaerobic Training Program:**

The researcher prepared and designed a training program for (12) weeks according to three phases:

- 1- First Phase (General Preparation): aerobic training 4 weeks.
- 2- Second Phase (Specific Preparation): mixed training 4 weeks.
- 3- Third Phase (pre-competitions): anaerobic training 4 weeks.

## **Findings and Conclusions:**

According to the aims and hypotheses of this research and in the light of sample limits and statistical treatments, it was clear that the recommended training program has a positive effect that is statistically significant on aerobic and anaerobic work, the tactical preparation and achievement levels of Epee fencers.

1- The recommended training program has a positive effect on aerobic work in improving VO<sub>2</sub> Max for Epee fencers (pre-, 1<sup>st</sup> intermediate, 2<sup>nd</sup> intermediate and post- measurements).

- Improvement rate between pre- and 1<sup>st</sup> intermediate measurements (8.45%).
- Improvement rate between pre- and 2<sup>nd</sup> intermediate measurements (27.26%).
- Improvement rate between pre- and post- measurements (2.82%).
- Improvement rate between , 1<sup>st</sup> intermediate and 2<sup>nd</sup> intermediate measurements(17.34%).
- Improvement rate between , 1<sup>st</sup> intermediate and post- measurements (5.18%).

- Improvement rate between , 2<sup>nd</sup> intermediate and post- measurements (19.19%).

2- The recommended training program has a positive effect on anaerobic work in improving anaerobic capacity for Epee fencers (pre-, 1<sup>st</sup> intermediate, 2<sup>nd</sup> intermediate and post- measurements).

- Improvement rate between pre- and 1<sup>st</sup> intermediate measurements (8.51%).
- Improvement rate between pre- and 2<sup>nd</sup> intermediate measurements (8.64%).
- Improvement rate between pre- and post- measurements (16.79%).
- Improvement rate between , 1<sup>st</sup> intermediate and 2<sup>nd</sup> intermediate measurements (0.13%).
- Improvement rate between, 1<sup>st</sup> intermediate and post- measurements (9.04%).
- Improvement rate between , 2<sup>nd</sup> intermediate and post- measurements (8.91%).

3- The recommended training program has a positive effect on tactical preparation for Epee fencers (pre-, 1<sup>st</sup> intermediate, 2<sup>nd</sup> intermediate and post- measurements).

- Improvement rate between pre- and 1<sup>st</sup> intermediate measurements (106.02%).
- Improvement rate between pre- and 2<sup>nd</sup> intermediate measurements (216.87%).
- Improvement rate between pre- and post- measurements (232.53%).
- Improvement rate between, 1<sup>st</sup> intermediate and 2<sup>nd</sup> intermediate measurements (53.801%).
- Improvement rate between, 1<sup>st</sup> intermediate and post- measurements (61.40%).

- Improvement rate between , 2<sup>nd</sup> intermediate and post- measurements (4.94%).

4- The recommended training program has a positive effect on achievement levels for Epee fencers (pre-, 1<sup>st</sup> intermediate, 2<sup>nd</sup> intermediate and post-measurements).

- Improvement rate between pre- and 1<sup>st</sup> intermediate measurements (26.4%).
- Improvement rate between pre- and 2<sup>nd</sup> intermediate measurements (60%).
- Improvement rate between pre- and post- measurements (68%).
- Improvement rate between, 1<sup>st</sup> intermediate and 2<sup>nd</sup> intermediate measurements(26.58%).
- Improvement rate between, 1<sup>st</sup> intermediate and post- measurements (32.91%).
- Improvement rate between , 2<sup>nd</sup> intermediate and post- measurements (5%).

5- The percentage ratio of contribution of levels of achievements for Epee fencers in 2<sup>nd</sup> intermediate measurement (2<sup>nd</sup> phase) was (30.2%).

6- The percentage ratio of contribution of levels of achievements for Epee fencers in 2<sup>nd</sup> intermediate measurement (3<sup>rd</sup> phase) was (38.7%).

#### Recommendations:

- 1- Considering aerobic, mixed and anaerobic exercises for Epee fencers when planning and designing training programs.
- 2- Considering aerobic exercises through building up a solid aerobic base during the pre-season and general preparation phases for Epee fencers.

- 3- Considering the aerobic exercises in the main part of the training unit for its positive effect on tactical preparation and achievement levels of Epee fencers.
- 4- Considering the mixed exercises in the main part of the training unit for its positive effect on tactical preparation and achievement levels of Epee fencers
- 5- Considering the anaerobic exercises in the main part of the training unit for its positive effect on tactical preparation and achievement levels of Epee fencers
- 6- Considering the usage of pulse rate as an indicator for recognizing the training load for Epee fencers.
- 7- Considering the usage of interval training for Epee fencers as it is a suitable way of training for the nature of this sport.
- 8- Considering using the aerobic, anaerobic and mixed exercises in all kinds of fencing weapons.
- 9- Considering using the aerobic, anaerobic and mixed exercises for all age groups in Epee fencing.

Considering canonizing of training loads for junior Epee fencers to be suitable for their age groups.

*Abstract*

**Mahmoud Mohamed Mahmoud Abd El-Reheem Yaseen.**

**"The effect of a recommended aerobic and anaerobic training program on the tactical preparation and achievement level of Epee fencers"**

This research aims at recognizing the effect the training program on aerobic and anaerobic work, the tactical preparation and achievement level of Epee fencers. The researcher used the experimental approaches. Sample included (5) Epee fencers under 17 years, from Al-Shuban Al-Muslemeen Sports club in Tanta who are registered in the Egyptian Fencing Federation, season 2006 – 2007. the most important findings of this research were that the training program has a positive effect on aerobic work in improving VO2 Max. it has a positive effect on anaerobic work in improving the anaerobic capacity. It also has a positive effect on tactical preparation and achievement levels of Epee fencers forming the research sample.