

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث
- مجتمع البحث
- عينة البحث
- أدوات وأجهزة واختبارات البحث
- البرنامج التدريبي المقترح
- خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبلية والبيئية والبعدية لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

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

عينة البحث :

ثم اختيار العينة بطريقة عمدية من لاعبي المبارزة بسلاح الشيش وهم جميع اللاعبين في المرحلة السنية تحت ١٧ سنة ، والمقيدين بإستاد شبين الكوم والمقيدين في الاتحاد المصري للسلاح وعددهم ١٨ ناشئ وناشئة بنسبة مئوية قدرها ٧٥% من مجتمع البحث الذي بلغ عدده ٢٤ لاعبا ولاعبة وقد بلغ عدد اللاعبين من العينة الأساسية (التجريبية بنين ١١ لاعب ، التجريبية بنات ٧ لاعبات) .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية

قيد البحث

$$n = 18$$

المتغيرات الأساسية	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	١٦,٧٨	١٦,٢٤	٢,١٥	٠,٧٥
العمر التدريبي	٥,١٦	٥,٠٦	١,٤٢	٠,٢١
الوزن	٥٧,٢٨	٥٦,١٤	٥,٠٦	٠,٦٧
الطول	١٦١,١٧	١٦٠,١٤	٨,٧٣	٠,٣٢

ويتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

للمتغيرات الأساسية قيد البحث أن معامل الالتواء يتراوح ما بين (± 3) وهذا يعطي دلالة مباشر على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية وبهذا تكون البيانات موزعة توزيعا إعتداليا بالنسبة لعينة البحث

وقد قسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبيتين إحداهما بنين والأخرى بنات وقد تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة ثلاثة شهور بداية من ١٥-٦-٢٠٠٣ إلى ١٥-٩-٢٠٠٣ وقد تمت التجربة في الإستاد الرياضي بشبين الكوم في صالة المبارزة التابعة له.

- أدوات وأجهزة واختبارات البحث :

الأدوات :

- استمارة أسماء السادة الخبراء ، (واشترطت الباحثة في اختيار الخبير أحد هذه الشروط):-
- أن يكون حاصل علي ماجستير أو دكتوراه في التربية الرياضية
- أن يكون عضوا في هيئة التدريس بالجامعات المصرية ومتخصص في رياضة المبارزة
- أن لا تقل عدد سنوات الخبرة لديه عن خمس في مجال تدريب المبارزة . ملحق (١)
- استمارة تحديد الأهمية النسبية لأراء الخبراء في محددات البرنامج التدريبي . ملحق (٢)
- استمارة تحديد المحددات المستخدمة وفقا للأهمية النسبية لأراء الخبراء . ملحق (٣)
- استمارة استبيان خاصة بمحددات البرنامج . ملحق (٤)
- استمارة تقييم مستوى الأداء البدني . ملحق (٥)
- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين بدنيا . ملحق (٦)
- استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري . ملحق (٧)
- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين مهارياً . ملحق (٨)
- استمارة المحتوى الخططي للبرنامج التدريبي المقترح . ملحق (٩)

الأجهزة :

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول .
- جهاز طبي لقياس الوزن .
- جهاز تحكيم كهربى .
- ساعة إيقاف .
- لوحات توضيحية ، كور طبية ، كور تنس ، أقماع .

- البرنامج التدريبي المقترح :

قامت الباحثة بالتخطيط لوضع البرنامج التدريب المقترح طبقا للأسس العلمية الحديثة وذلك من خلال استطلاع آراء الخبراء والمسح المرجعي لكافة الدراسات العلمية التي أجريت في موضوع الإعداد الخططي على مر العشر سنوات السابقة ، حيث تم التوصل إلي :

(أ) المكونات الأساسية للبرنامج الخططي :

- المهارات البدنية التي تم اختيارها من قبل الخبراء.
- المهارات الفنية التي تم اختيارها من قبل الخبراء .
- المهارات الخططية في ضوء تحليل شرائط الفيديو لمباريات اللاعبين .

(ب) البرنامج الزمني

- عدد الأسابيع (١٢ أسبوع)
- عدد الوحدات في الأسبوع (٤ وحدات تدريبية أسبوعيا)
- زمن الوحدة التدريبية (الشهر الأول ١٢٠ ق ، الشهر الثاني ١٥٠ ، الشهر الثالث ١٨٠ ق)
- وقد قامت الباحثة بوضع الوحدات التدريبية المقترحة وبلغت ٤٨ وحدة تدريبية وقد كانت مدة البرنامج ثلاثة اشهر ابتداء من تاريخ ١٥ / ٦ / ٢٠٠٣ إلى ١٥ / ٩ / ٢٠٠٣.

(ج) محتويات الوحدة التدريبية :

- التهيئة
- الإعداد البدني العام والخاص بنظام الدمج مع تحركات القدمين تدريبات حائط والدروس التدريبية و المباريات التدريبية والتنافسية
- الإعداد المهاري والخططي بنظام الدمج مع مباريات تدريبية،أخري تنافسية و راحات نشطة.

وبعد أن قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي وكذلك الاستعانة بآراء الخبراء والاستعانة بالدراسات السابقة في هذا المجال من حيث وضع البرامج التدريبية كدراسة السيد سامي (٦) فقد قامت الباحثة بوضع البرنامج المقترح للإعداد الخططي كما يلي :

(د) التوزيع الزمني للوحدات التدريبية للبرنامج المقترح :

- فترة الإعداد العام :

زمن الوحدة التدريبية = ١٢٠ ق

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية = ٤ وحدات تدريبية .

زمن الوحدات التدريبية الأسبوعية = ٤ × ١٢٠ = ٤٨٠ ق

زمن دوام فترة الإعداد الأساسية = ٣ أسابيع × ٤ وحدات × ١٢٠ ق = ١٤٤٠ ق

زمن الوحدات التدريبية الأسبوعية $4 \times 120 = 480$ ق
 زمن دوام فترة الإعداد الأساسية = ٣ أسابيع $4 \times$ وحدات $120 \times$ ق = ١٤٤٠ ق

فترة الإعداد الخاص

زمن الوحدة التدريبية = ١٥٠ ق
 عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية = ٤ وحدات تدريبية .
 زمن الوحدات التدريبية الأسبوعية $4 \times 150 = 600$ ق
 زمن دوام فترة الإعداد الأساسية = ٣ أسابيع $4 \times$ وحدات $150 \times$ ق = ١٨٠٠ ق

فترة المنافسات

زمن الوحدة التدريبية = ١٨٠ ق
 عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية = ٤ وحدات تدريبية .
 زمن الوحدات التدريبية الأسبوعية $4 \times 180 = 720$ ق
 زمن دوام فترة الإعداد الأساسية = ٣ أسابيع $4 \times$ وحدات $180 \times$ ق = ٢١٦٠ ق

وفيما يلي عرض للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات مهارية التالية (تحركات القدمين - الهجوم البسيط - الهجوم المركب - الإعداد للهجوم - الإعداد بغياب النصل - الدفاع والرد - رد الفعل الثاني) ، و المتغيرات البدنية المتمثلة فيما يلي (السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة للرجلين - القوة المميزة بالسرعة للذراعين - التحمل الدوري التنفسي - التوافق) ، المتغيرات الخطئية (الإعداد بالنصل - الإعداد بالرجلين - الإعداد التوافقي)

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات
 المهارية قيد البحث

ن = ١٨

م	المتغيرات المهارية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	تحركات القدمين	١٢,١٦	١,٦١	١٢	٠,٠٧
٢	الهجوم البسيط	٢٦,٩٤	٣,٠٩	٧	٠,٣٥
٣	الهجوم المركب	٥,٠٤	٠,٩٥	٥,٢٠	٠,٠١
٤	الإعداد للهجوم	٧٩,٣٨	٨,٥١	٧٨,٥٠	٠,٤٣
٥	الإعداد بغياب النصل	١٣,٦٩	١,٢٠	١٤	٠,٧٧
٦	الدفاع	١,٣٣	٠,٤٨	١	٠,٧٧
٧	الدفاع والرد	١,٠	٠,٦٨	١	٥٥
٨	رد الفعل الثاني	٠,٨٨	٠,٥٨	١	٠,٠١

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمتغيرات البدنية قيد البحث للاعبين ولاعبات سلاح الشيش

ن = ١٨

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	اللاعبين ن=١١		اللاعبات ن=٧		م ف	ت
			م	ع ±	م	ع ±		
١	سرعة حركية	مرة / ق	١١,٦٣	١,٧٤	١٣	١,٠	١,٣٦	١,٨٦
٢	قدرة للرجلين	سم	٢٧,٥٤	٣,١٤	٢٦	٣,٠	١,٥٤	١,٠٣
٣	قدرة للزراعيين	سم	٥,٣٧	١,٠٤	٤,٥٢	٠,٤٧	٠,٨٤	١,٩٨
٤	تحمل دوري تنفسي	عدة / ق	٨١,٩١	٩,٨١	٧٥,٤٢	٣,٨٦	٦,٤٠	١,٦٥
٥	توافق	مرة	١٤,٠	٠,٨٩	١٣,٢١	١,٥٢	٠,٧٨	١,٣٨

- معنوية عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي ٠,٠٥ في القياسات القبليّة للاعبين واللاعبات في المتغيرات البدنية مما يعطى دلالة مباشرة على وجود تكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات البدنية

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة لمتغيرات الإعداد الخططي للاعبين ولاعبات سلاح الشيش

ن = ١٨

م	المتغيرات الخططية	وحدة القياس	اللاعبين ن=١١		اللاعبات ن=٧		م ف	ت
			م	ع ±	م	ع ±		
١	إعداد بالنصل	الدرجة	١,١٨	٠,٤٠	١,٥٧	٠,٥٣	٠,٣٨	١,٧٦
٢	إعداد بالرجلين		٠,٩٠	٠,٧٣	١,١٤	٠,٦٩	٠,٢٣	٠,٦٩
٣	إعداد توافقي		٠,٨١	٠,٦٠	١,٠٠	٠,٥٧	٠,١٨	٠,٦٣

- معنوية عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين المجموعتين في المتغيرات الإعداد الخططي ، مما يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين البنين والبنات في المتغيرات الخططية

جدول (٥)

البرنامج الزمني لخطة التدريب (فترة الإعداد العام - فترة الإعداد الخاص - فترة
الإعداد المهاري الخططي)

المرحلة	الإعداد العام			الإعداد الخاص المهاري			الإعداد المهاري الخططي					مجموع الزمن الكلي للبرنامج			
	الأسبوع	الدرجة	الحل	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨		٩	١٠	١١
أقصى															
عالي															
متوسط															
الزمن بالدقائق															

وقد استخدمت الباحثة دورة الحمل (٢:١)

ومن الجدول السابق يتضح أن هناك ٥ أسابيع حمل متوسط ، ٣ أسابيع حمل عال ، ٤ أسابيع حمل أقصى مع مراعاة الآتي :-

الحمل الأقصى = ١٨ ساعات أسبوعيا = ١٠٨٠ ق

الحمل العالي = ١٥ ساعات أسبوعيا = ٩٠٠ ق

الحمل المتوسط = ١٢ ساعات أسبوعيا = ٧٢٠ ق

وكذلك يتضح لنا أن التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي هو

الزمن الكلي للحمل الأقصى = ١٠٨٠ × ٤ أسابيع = ٤٣٢٠ ق

الزمن الكلي للحمل العالي = ٩٠٠ × ٣ أسابيع = ٢٧٠٠ ق

الزمن الكلي للحمل المتوسط = ٧٢٠ × ٥ أسابيع = ٣٦٠٠ ق

الزمن الكلي للبرنامج = ١٠٦٢٠ ق

- ويتضح من جدول (٥) النسبة المئوية للتوزيع الزمني لمراحل البرنامج الثلاثة وهي موزعة

كآلاتي :-

جدول (٦)

نسبة التوزيع الزمني لمراحل البرنامج الثلاثة

الزمن الكلي للبرنامج	النسبة المئوية للثلاث مراحل	مجموع زمن كل مرحلة
١٠٦٢٠	٢٢% إعداد بدني عام	٢٣٤٠ ق
	٢٥,٥% إعداد بدني خاص مهاري	٢٧٠٠ ق
	٥٢,٥% إعداد مهاري خططي	٥٥٨٠ ق

وتوضح الجداول التالية متطلبات ونسب كلا من نسب كل المراحل الثلاثة على حده .

جدول (٧)

نسب مكونات الإعداد البدني العام

م	عناصر الإعداد البدني العام	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	تحمل دوري تنفسي	٢٥ %	٥٨٥ ق
٢	قدرة	٢٥ %	٥٨٥ ق
٣	سرعة	٢٠ %	٤٦٨ ق
٤	دقة	١٥ %	٣٥١ ق
٥	مرونة	١٥ %	٣٥١ ق
	المجموع	١٠٠	٢٣٤٠ ق

جدول (٨)

نسب مكونات الإعداد البدني الخاص المهاري

م	مكونات الإعداد البدني الخاص المهاري	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	السرعة الحركية	٣٠ %	٨١٠ ق
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	٢٠ %	٥٤٠ ق
٣	القوة المميزة بالسرعة لليدين	٢٠ %	٥٤٠ ق
٤	التحمل الدوري التنفسي	٢٠ %	٥٤٠ ق
٥	التوافق	١٠ %	٢٧٠ ق
	المجموع	١٠٠	٢٧٠٠ ق

جدول (٩)

نسب مكونات الإعداد المهاري الخططي

م	مكونات الإعداد المهاري الخططي	النسبة المئوية	الزمن بالدقائق
١	تدريبات رجلين	١٠ %	٥٥٨ ق
٢	تدريبات الحائط	٥ %	٢٧٩ ق
٣	درس المبارزة	٢٥ %	١٣٩٥ ق
٤	مباريات تدريبية (مشروط)	٣٠ %	١٦٧٤ ق
٥	مباريات تنافسية (مفتوح)	٣٠ %	١٦٧٤ ق
	المجموع	١٠٠	٥٥٨٠ ق

جدول (١٠) التوزيع الزمني للشهر الأول من البرنامج المقترح

الشهر	الأسبوع	الوحدة	تهئية	إعداد عام	رجلين	حائط	إعداد خططي				مباريات	راحات	مجموع
							تدريس فردي	نصل	رجلين	توافقي			
الأول	١	١	١٥	٢٥	١٥	١٠	١٠	١٠	٧	٥	١٠	١٣	١٢٠
		٢	١٥	٢٥	١٥	١٠	١٠	١٠	٧	٥	١٢	١١	١٢٠
		٣	١٥	٢٦	١٦	١١	١٠	١١	٨	٤	٨	١١	١٢٠
		٤	١٥	٢٧	١٧	١١	١٠	١٠	٧	٤	٩	١٠	١٢٠
	٢	المجموع	٦٠	١٠٣	٦٣	٤٢	٤٠	٤١	٢٩	١٨	٣٩	٤٥	٤٨٠
		١	١٤	٢٧	١٧	١١	١٠	١٠	٧	٤	١٠	١٠	١٢٠
		٢	١٤	٢٦	١٨	١١	١٠	١٠	٧	٤	١٠	١٠	١٢٠
		٣	١٣	٢٥	١٩	١٠	١١	٩	٨	٥	١٠	١٠	١٢٠
	٣	٤	١٢	٢٥	٢٠	٩	١١	٩	٨	٦	١٠	١٠	١٢٠
		المجموع	٥٣	١٠٣	٧٤	٤١	٤٢	٣٨	٣٠	١٩	٤٠	٤٠	٤٨٠
		١	١١	٢٤	١٩	٩	١٢	١٠	٩	٧	١٠	٩	١٢٠
		٢	١١	٢٤	١٩	١٠	١٢	١٠	٨	٧	١٠	٩	١٢٠
٢	٣	٣	١٠	٢٣	١٨	١٠	١٣	١١	٧	٨	١٢	٨	١٢٠
		٤	١٠	٢٢	١٧	١٠	١٤	١١	٨	٩	١١	٨	١٢٠
		المجموع	٤٢	٩٣	٧٣	٣٩	٥١	٤٢	٣٢	٣١	٤٣	٣٤	٤٨٠
	٤	١	١٠	٢١	١٧	١٠	١٤	١١	١١	٩	١٠	٧	١٢٠
		٢	١٠	٢١	١٧	١١	١٣	١٢	١٠	٩	١٠	٧	١٢٠
		٣	١٠	٢٠	١٦	١١	١٥	١٢	١٠	٩	١٠	٧	١٢٠
		٤	١٠	٢٠	١٦	١١	١٥	١٣	١٠	٩	٩	٧	١٢٠
	المجموع	٤	٤٠	٨٢	٦٧	٤٣	٥٧	٤٨	٤١	٣٦	٣٩	٢٨	٤٨٠

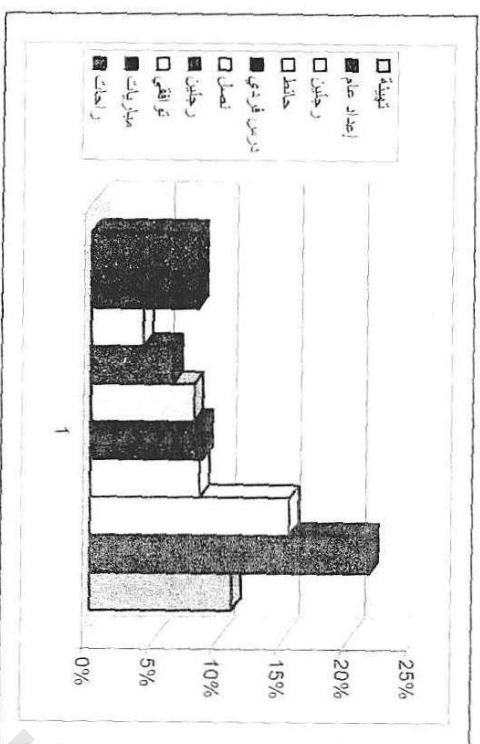
جدول (١١) النسب المئوية للشهر الأول من البرنامج المقترح

الشهر	الأسبوع	الوحدة	تهئية	إعداد عام	رجلين	حائط	إعداد خططي				مباريات	راحت	مجموع	
							فردى	نصل	رجلين	توافقي				
الافول	١	١	%١٢,٥	%٢٠,٨	%١٢,٥	%٨,٣	%٨,٣	%٨,٣	%٦	%٤,٢	%٨,٣	%١٠,٨	%١٠٠	
		٢	%١٢,٥	%٢٠,٨	%١٢,٥	%٨,٣	%٨,٣	%٨,٣	%٦	%٤,٢	%١٠	%٩,٢	%١٠٠	
		٣	%١٢,٥	%٢١,٦	%١٣,٣	%٩,٢	%٨,٣	%٨,٣	%٦,٧	%٣,٣	%٦,٧	%٩,٢	%١٠٠	
		٤	%١٢,٥	%٢٢,٥	%١٤,١	%٩,٢	%٨,٣	%٨,٣	%٦	%٣,٣	%٧,٥	%٨,٣	%١٠٠	
	٢	المجموع	%١٢,٥	%٢٦,٥	%١٣,٤	%٨,٧	%٨,٣	%٨,٥	%٦	%٣,٧	%٨,٢	%٨,٢	%٩,٤	%١٠٠
		١	%١١,٧	%٢٢,٥	%١٤,١	%٩,٢	%٨,٣	%٨,٣	%٦	%٣,٣	%٨,٣	%٨,٣	%٨,٣	%١٠٠
		٢	%١١,٧	%٢١,٦	%١٥	%٩,٢	%٨,٣	%٨,٣	%٦	%٣,٣	%٨,٣	%٨,٣	%٨,٣	%١٠٠
		٣	%١٠,٨	%٢٠,٨	%١٥,٨	%٨,٣	%٩,٢	%٧,٥	%٦,٨	%٤,٢	%٨,٣	%٨,٣	%٨,٣	%١٠٠
	٣	٤	%١٠	%٢٠,٨	%١٦,٦	%٧,٥	%٩,٢	%٧,٥	%٦,٨	%٥	%٨,٣	%٨,٣	%٨,٣	%١٠٠
		المجموع	%١١	%٢١,٥	%١٥,٤	%٨,٥	%٨,٧	%٨	%٦,٣	%٤	%٨,٣	%٨,٣	%٨,٣	%١٠٠
		١	%٩,٢	%٢٠	%١٥,٨	%٧,٥	%١٠	%٨,٣	%٧,٥	%٦	%٨,٣	%٨,٣	%٧,٥	%١٠٠
		٢	%٩,٢	%٢٠	%١٥,٨	%٨,٣	%١٠	%٨,٣	%٦,٨	%٦	%٨,٣	%٨,٣	%٧,٥	%١٠٠
	٤	٣	%٨,٣	%١٩	%١٥	%٨,٣	%١٠,٨	%٩,٢	%٦	%٦,٨	%٧,٥	%٩,٢	%٦,٨	%١٠٠
		٤	%٨,٣	%١٨,٣	%١٤,٧	%٨,٣	%١١,٧	%٩,٢	%٦,٨	%٧,٥	%٧,٥	%٩,٢	%٦,٨	%١٠٠
		المجموع	%٨,٧	%١٩,٤	%١٥,٢	%٨,١	%١٠,٩	%٨,٨	%٦,٧	%٦,٥	%٩	%٩	%٧	%١٠٠
		١	%٨,٣	%١٧,٥	%١٤,٢	%٨,٣	%١١,٧	%٩,٢	%٨,٣	%٧,٥	%٨,٣	%٨,٣	%٥,٨	%١٠٠
٤	٢	%٨,٣	%١٧,٥	%١٤,٢	%٨,٣	%١٠,٨	%٨	%٨,٣	%٧,٥	%٨,٣	%٨,٣	%٥,٨	%١٠٠	
	٣	%٨,٣	%١٦,٧	%١٣,٣	%٩,٢	%١٢,٥	%٨	%٨,٣	%٧,٥	%٨,٣	%٨,٣	%٥,٨	%١٠٠	
	٤	%٨,٣	%١٦,٧	%١٣,٣	%٩,٢	%١٢,٥	%٨,٨	%٨,٣	%٧,٥	%٨,٣	%٨,٣	%٥,٨	%١٠٠	
	المجموع	%٨,٣	%١٧	%١٤	%٩	%١٢	%١٠	%٨,٥	%٧,٥	%٨,١	%٨,١	%٥,٨	%١٠٠	

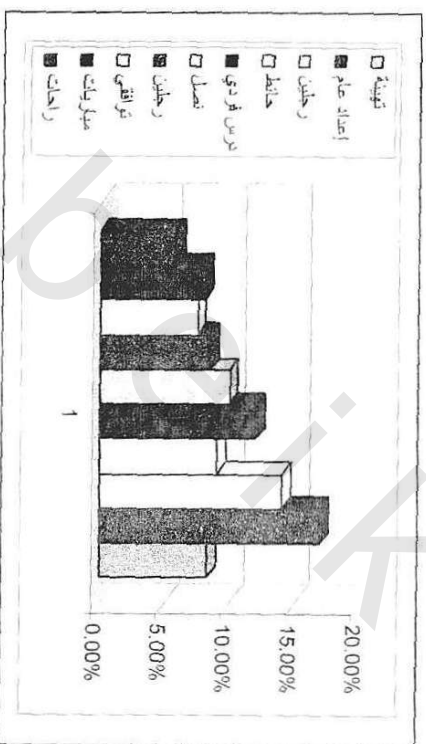
الأول

النسب المئوية للشهر الأول من البرنامج المقترح

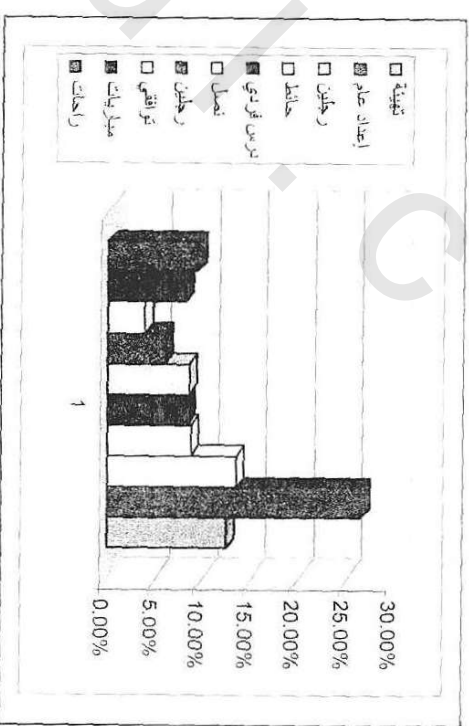
شكل (٢) رسم توضيحي لمحتوى وحجم الجرعات التدريبية للأسبوع الثاني



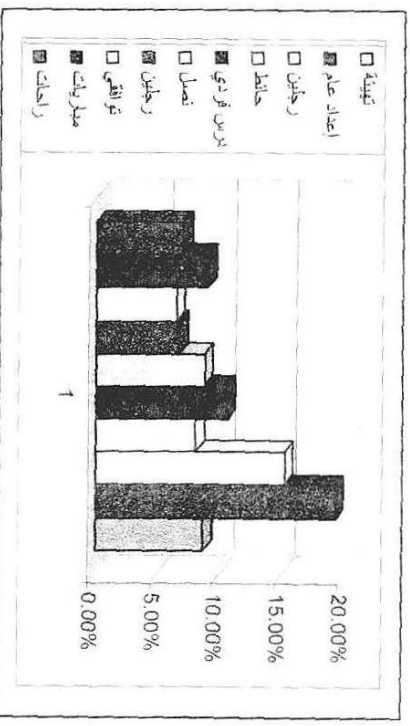
شكل (٤) رسم توضيحي لمحتوى وحجم الجرعات التدريبية للأسبوع الرابع



شكل (١) رسم توضيحي لمحتوى وحجم الجرعات التدريبية للأسبوع الأول



شكل (٣) رسم توضيحي لمحتوى وحجم الجرعات التدريبية للأسبوع الثالث



جدول (١٢) التوزيع الزمني للشهر الثاني من البرنامج المقترح

الشهر	الأسبوع	لوحة	تهيئة	إعداد عام	رجلين	حائط	إعداد خططي				مباريات	راحات	مجموع
							تواقي	رجلين	نصل	درس فردي			
الثاني	٥	١	١٠	٢٠	١٦	١٥	١٦	١٥	١٥	١٥	١٣	١٥	١٥٠
		٢	١٠	١٩	١٥	١٤	١٦	١٧	١٧	١٦	١٣	١٥	١٥٠
		٣	١٠	١٩	١٥	١٠	١٩	١٨	١٨	١٩	١٣	١٥	١٥٠
		٤	١٠	١٨	١٥	١٠	١٩	١٨	١٨	١٩	١٣	١٥	١٥٠
	٦	المجموع	٤٠	٧٦	٦١	٤٩	٧٠	٦٨	٦٨	٧٠	٥٢	٦٠	٦٠٠
		١	١٠	١٨	١٥	١٠	٢٠	١٩	٢٠	٢٠	١٣	١٥	١٥٠
		٢	١٠	١٧	١٥	١٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	١٣	١٥	١٥٠
		٣	١٠	١٧	١٥	١٠	٢١	٢٠	٢٠	٢٠	١٢	١٥	١٥٠
		٤	١٠	١٧	١٥	١٠	٢٢	٢١	٢١	٢٠	١٠	١٥	١٥٠
	٧	المجموع	٤٠	٦٩	٦٠	٤٠	٨٣	٨٠	٨٠	٨٣	٤٨	٦٠	٦٠٠
		١	١٠	١٦	١٤	١٠	٢٢	٢٢	٢٢	٢٢	١٠	١٤	١٥٠
		٢	١٠	١٦	١٤	١٠	٢٣	٢٢	٢٢	٢٣	٩	١٤	١٥٠
		٣	١٠	١٦	١٣	٩	٢٣	٢٣	٢٣	٢٣	٩	١٤	١٥٠
	٨	٤	١٠	١٥	١٣	٩	٢٤	٢٣	٢٣	٢٤	٩	١٤	١٥٠
		المجموع	٤٠	٦٣	٥٤	٣٨	٩٦	٩٠	٨٨	٩٢	٣٧	٥٦	٦٠٠
		١	٩	١٥	١٢	٩	٢٥	٢٤	٢٤	٢٥	٩	١١	١٥٠
		٢	٩	١٥	١٢	٩	٢٥	٢٤	٢٤	٢٥	٩	١١	١٥٠
	٨	٣	٩	١٥	١١	٩	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٩	١١	١٥٠
		٤	٩	١٥	١١	٩	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥	٩	١٠	١٥٠
		المجموع	٣٦	٦٠	٤٦	٣٦	١٠٠	٩٨	٩٣	٩٥	٣٦	٤٣	٦٠٠

جدول (١٣) النسب المئوية للشهر الثاني من البرنامج المقترح

الشهر	الأسبوع	الوحدة	تهيئة	إعداد	رجلين	حائط	إعداد خططي				مباريات	راحات	مجموع
							توافقي	رجلين	نصل	درس فردي			
٥		١	%٦٠,٧	%١٣,٣	%١٠,٧	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠,٧	%٨,٧	%١٠	%١٠,٧
		٢	%٦٠,٧	%١٢,٧	%١٠	%٩,٣	%٩,٣	%١١,٣	%١١,٣	%١٠,٧	%٨,٧	%١٠	%١٠,٧
		٣	%٦٠,٧	%١٢,٧	%١٠	%٦,٧	%١٢	%١٢	%١٢	%١٢,٧	%٨,٧	%١٠	%١٠,٧
		٤	%٦٠,٧	%١٢	%١٠	%٦,٧	%١٢	%١٢	%١٢	%١٢,٧	%٨,٧	%١٠	%١٠,٧
		المجموع	%٦٠,٧	%١٢,٧	%١٠,٧	%٨,٧	%٩	%١١,٧	%١١,٣	%١١,٧	%٨,٧	%١٠	%١٠,٧
٦		١	%٦٠,٧	%١٢	%١٠	%٦,٧	%١٣,٣	%١٢,٧	%١٣,٣	%١٣,٣	%٨,٧	%١٠	%١٠,٧
		٢	%٦٠,٧	%١١,٣	%١٠	%٦,٧	%١٣,٣	%١٣,٣	%١٣,٣	%١٣,٣	%٨,٧	%١٠	%١٠,٧
		٣	%٦٠,٧	%١١,٣	%١٠	%٦,٧	%١٤	%١٣,٣	%١٣,٣	%١٣,٣	%٨	%١٠	%١٠,٧
		٤	%٦٠,٧	%١١,٣	%١٠	%٦,٧	%١٤	%١٣,٣	%١٣,٣	%١٣,٣	%٦,٧	%١٠	%١٠,٧
		المجموع	%٦٠,٧	%١١,٣	%١٠,٧	%٦,٧	%١٣,٣	%١٣,٣	%١٣,٣	%١٣,٣	%٨	%١٠	%١٠,٧
٧		١	%٦٠,٧	%١٠,٧	%٩,٣	%٦,٧	%١٤,٧	%١٤,٧	%١٤,٧	%١٤,٧	%٦,٧	%٩,٣	%٩,٣
		٢	%٦٠,٧	%١٠,٧	%٩,٣	%٦,٧	%١٤,٧	%١٤,٧	%١٤,٧	%١٤,٧	%٦	%٩,٣	%٩,٣
		٣	%٦٠,٧	%١٠,٧	%٨,٧	%٦	%١٥,٣	%١٥,٣	%١٥,٣	%١٥,٣	%٦	%٩,٣	%٩,٣
		٤	%٦٠,٧	%١٠	%٨,٧	%٦	%١٥,٣	%١٤,٧	%١٥,٣	%١٤,٧	%٦	%٩,٣	%٩,٣
		المجموع	%٦٠,٧	%١٠,٧	%٩	%٦,٣	%١٥,٣	%١٤,٧	%١٥,٣	%١٤,٧	%٦,٣	%٩,٣	%٩,٣
٨		١	%٦	%١٠	%٨	%٦	%١٥,٣	%١٥,٣	%١٥,٣	%١٥,٣	%٦	%٧,٣	%٧,٣
		٢	%٦	%١٠	%٨	%٦	%١٥,٣	%١٥,٣	%١٥,٣	%١٥,٣	%٦	%٧,٣	%٧,٣
		٣	%٦	%١٠	%٧,٣	%٦	%١٥,٣	%١٥,٣	%١٥,٣	%١٥,٣	%٦	%٧,٣	%٧,٣
		٤	%٦	%١٠	%٧,٣	%٦	%١٥,٣	%١٥,٣	%١٥,٣	%١٥,٣	%٦	%٧,٣	%٧,٣
		المجموع	%٦	%١٠	%٧,٣	%٦	%١٥,٣	%١٥,٣	%١٥,٣	%١٥,٣	%٦	%٧,٣	%٧,٣

الثاني

oboi-kandi.com

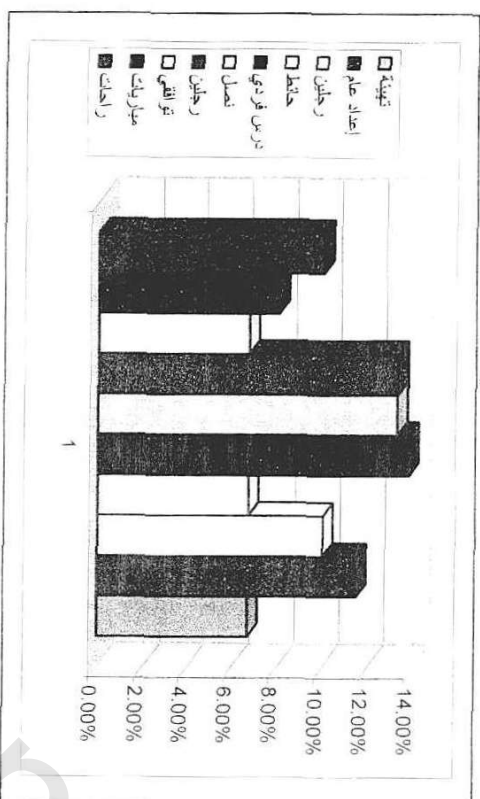
جدول (١٣) النسب المئوية للشهر الثاني من البرنامج المقترح

الشهر	الأسبوع	الوحدة	تهيئة	إعداد عام	رجلين	حائط	إعداد خططي					مباريات	راحت	مجموع
							توافقي	رجلين	نصل	درس فردي				
	٥	١	%٦,٧	%١٣,٣	%١٠,٧	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%١٠	%٨,٧	%٨,٧	%١٠	%١٠٠
		٢	%٦,٧	%١٢,٧	%١٠	%٩,٣	%١١,٣	%١١,٣	%٩,٣	%٨,٧	%٨,٧	%١٠	%١٠٠	
		٣	%٦,٧	%١٢,٧	%١٠	%٦,٧	%١٢	%١٢,٧	%٨	%٨,٧	%٨,٧	%١٠	%١٠٠	
		٤	%٦,٧	%١٢	%١٠	%٦,٧	%١٢	%١٢,٧	%٨,٧	%٨,٧	%٨,٧	%١٠	%١٠٠	
		المجموع	%٦,٧	%١٢,٧	%١٠,٧	%٨,٧	%١١,٣	%١١,٣	%٩	%٨,٧	%٨,٧	%١٠	%١٠٠	
	٦	١	%٦,٧	%١٢	%١٠	%٦,٧	%١٣,٣	%١٣,٣	%٦,٧	%١٣,٣	%٨,٧	%٨,٧	%١٠	%١٠٠
		٢	%٦,٧	%١١,٣	%١٠	%٦,٧	%١٣,٣	%١٣,٣	%٦,٧	%١٣,٣	%٨,٧	%٨,٧	%١٠	%١٠٠
		٣	%٦,٧	%١١,٣	%١٠	%٦,٧	%١٤	%١٣,٣	%١٣,٣	%٦,٧	%٨	%٨	%١٠	%١٠٠
		٤	%٦,٧	%١١,٣	%١٠	%٦,٧	%١٤	%١٣,٣	%٦,٧	%٦,٧	%٦,٧	%١٠	%١٠٠	
		المجموع	%٦,٧	%١١,٥	%١٠	%٦,٧	%١٣,٣	%١٣,٣	%٦,٧	%٨	%٨	%١٠	%١٠٠	
الثاني	٧	١	%٦,٧	%١٠,٧	%٩,٣	%٦,٧	%١٤,٧	%١٤,٧	%٦,٧	%١٤,٧	%٦,٧	%٩,٣	%٩,٣	%١٠٠
		٢	%٦,٧	%١٠,٧	%٩,٣	%٦,٧	%١٥,٣	%١٤,٧	%٦,٧	%١٤,٧	%٦	%٩,٣	%٩,٣	%١٠٠
		٣	%٦,٧	%١٠,٧	%٨,٧	%٦	%١٥,٣	%١٥,٣	%٧,٣	%١٤,٧	%٦	%٩,٣	%٩,٣	%١٠٠
		٤	%٦,٧	%١٠	%٨,٧	%٦	%١٦	%١٥,٣	%٧,٣	%١٤,٧	%٦	%٩,٣	%٩,٣	%١٠٠
		المجموع	%٦,٧	%١٠,٥	%٩	%٦,٣	%١٥	%١٤,٧	%٧	%٦,٢	%٩,٣	%٩,٣	%١٠٠	
٨		١	%٦	%١٠	%٨	%٦	%١٦,٧	%١٥,٣	%٨,٧	%١٥,٣	%٦	%٧,٣	%٧,٣	%١٠٠
		٢	%٦	%١٠	%٨	%٦	%١٦,٧	%١٥,٣	%٨,٧	%١٥,٣	%٦	%٧,٣	%٧,٣	%١٠٠
		٣	%٦	%١٠	%٧,٣	%٦	%١٦,٧	%١٥,٣	%٨,٧	%١٥,٣	%٦	%٧,٣	%٧,٣	%١٠٠
		٤	%٦	%١٠	%٧,٣	%٦	%١٦,٧	%١٦	%٨,٧	%١٦	%٦	%٦,٧	%٦,٧	%١٠٠
		المجموع	%٦	%١٠	%٧,٧	%٦	%١٦,٣	%١٥,٥	%٨,٧	%٦	%٦	%٦	%٦	%١٠٠

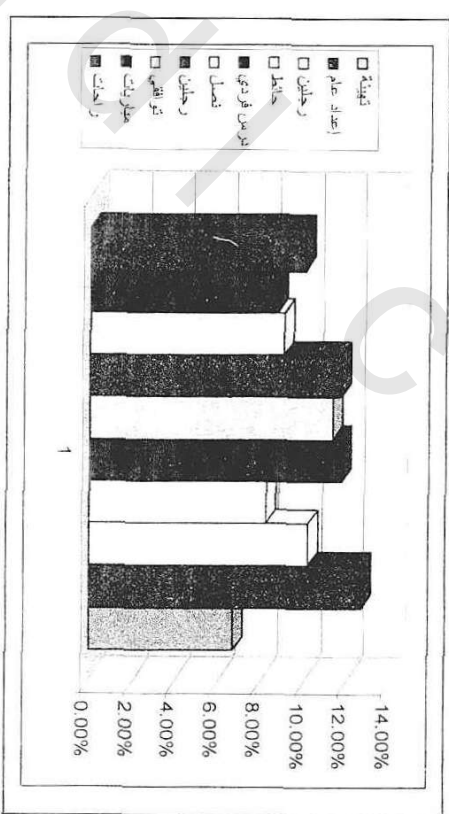
الثاني

النسب المئوية للشهر الثاني من البرنامج المقترح

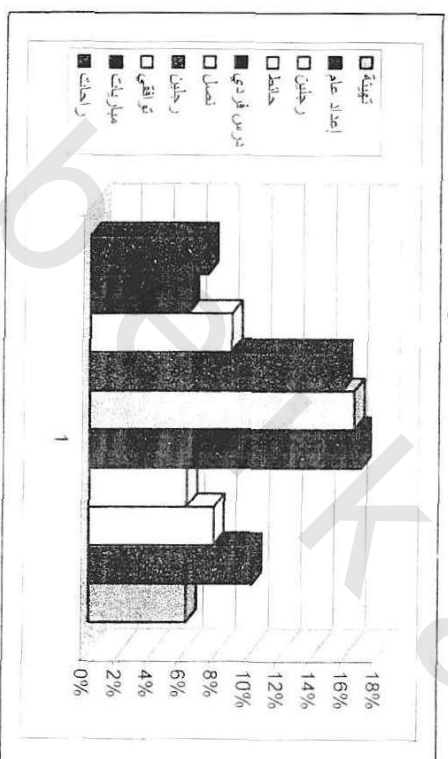
شكل (٦) رسم توضيحي لمحتوى وحجم الجرعات التدريبية للأسبوع الثاني



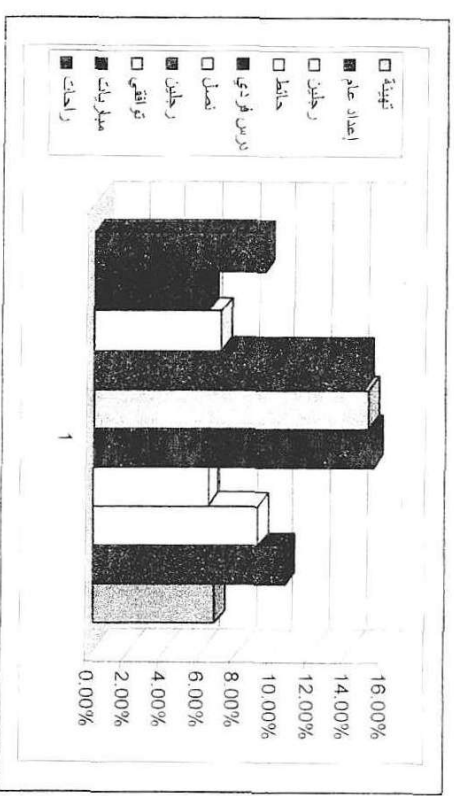
شكل (٥) رسم توضيحي لمحتوى وحجم الجرعات التدريبية للأسبوع الأول



شكل (٨) رسم توضيحي لمحتوى وحجم الجرعات التدريبية للأسبوع الرابع



شكل (٧) رسم توضيحي لمحتوى وحجم الجرعات التدريبية للأسبوع الثالث



جدول (١٤) التوزيع الزمني للشهر الثالث من البرنامج المقترح

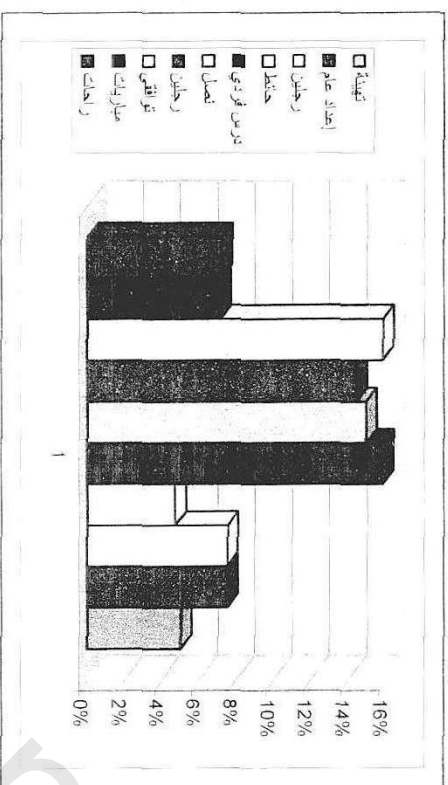
الشهر	الأسبوع	الوحدة	تهيئة	إعداد عام	رجلين	حائط	إعداد خططي				مباريات	راحات	مجموع
							نصل	رجلين	توافقي	دس فردي			
الثالث	٩	١	٩	١٥	١٥	٩	٢٦	٢٤	٢٥	٢٥	١٧	١٥	١٨٠
		٢	٩	١٥	١٥	٩	٢٦	٢٤	٢٦	٢٥	١٦	١٥	١٨٠
		٣	٩	١٥	١٥	٩	٢٦	٢٤	٢٦	٢٦	١٥	١٥	١٨٠
		٤	٩	١٥	١٥	٩	٢٦	٢٥	٢٧	٢٦	١٣	١٥	١٨٠
	١٠	المجموع	٣٦	٦٠	٦٠	٣٦	١٠٤	٩٧	١٠٤	١٠٣	٦١	٦٠	٧٢٠
		١	٩	١٤	١٤	٩	٢٦	٢٦	٢٨	٢٧	١٣	١٤	١٨٠
		٢	٩	١٤	١٤	٩	٢٧	٢٦	٢٨	٢٨	١٢	١٣	١٨٠
		٣	٩	١٣	١٣	٨	٢٧	٢٦	٢٩	٢٩	١٣	١٣	١٨٠
		٤	٩	١٣	١٣	٨	٢٧	٢٦	٢٩	٣٠	١٣	١٢	١٨٠
	١١	المجموع	٣٦	٥٤	٥٤	٣٤	١٠٧	١٠٤	١١٤	١١٤	٥١	٥١	٧٢٠
		١	٩	١٢	١٢	٨	٢٧	٢٥	٣٠	٣٠	١٤	١٣	١٨٠
		٢	٩	١٢	١١	٧	٢٧	٢٥	٣٠	٣٠	١٥	١٥	١٨٠
		٣	٩	١٢	١١	٧	٢٧	٢٤	٣١	٣١	١٥	١٥	١٨٠
	١٢	٤	٩	١١	١١	٦	٢٧	٢٣	٣٢	٣٢	١٦	١٦	١٨٠
		المجموع	٣٦	٤٧	٤٥	٢٨	١٠٨	٩٧	١٢٣	١١٧	٦٠	٥٩	٧٢٠
		١	٩	١٠	١٠	٥	٢٨	٢٤	٣٤	٣٨	١٦	١٦	١٨٠
		٢	٩	١٠	١٠	٥	٢٨	٢٥	٣٥	٣٧	١٥	١٥	١٨٠
	١٢	٣	٩	١٠	١٠	٥	٣٠	٢٥	٣٥	٣٦	١٥	١٥	١٨٠
		٤	٩	١٠	١٠	٥	٣٠	٢٥	٣٦	٣٦	١٥	١٥	١٨٠
		المجموع	٣٦	٤٠	٤٠	٢٠	١١٧	٩٩	١٤٠	١٤٠	٦١	٦١	٧٢٠

جدول (١٥) النسب المئوية للشهر الثالث من البرنامج المقترح

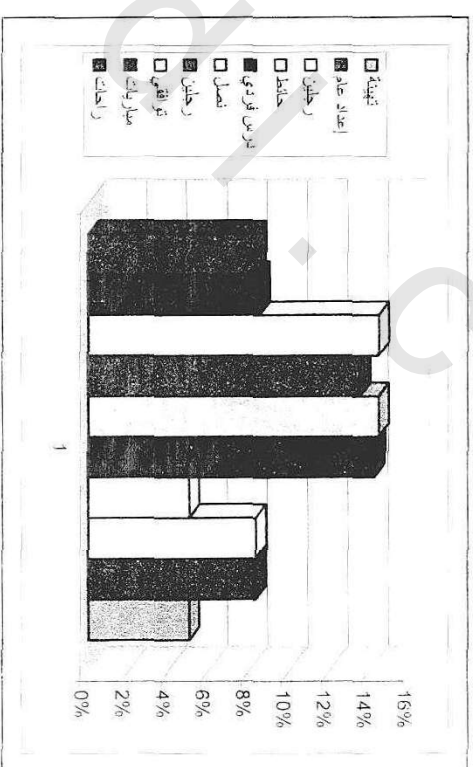
الشهر	الأسبوع	الوحدة	تهئية	إعداد عام	رجلين	حائط	إعداد خططي				مباريات	راحتات	مجموع
							تدريس فردي	نصل	رجلين	توافقي			
٩		١	%٥	%٨,٣	%٥	%٥	%١٣,٩	%١٤,٤	%١٣,٣	%١٣,٩	%٩,٤	%٨,٣	%١٠٠
		٢	%٥	%٨,٣	%٥	%٥	%١٣,٩	%١٤,٤	%١٣,٣	%١٤,٤	%٨,٩	%٨,٣	%١٠٠
		٣	%٥	%٨,٣	%٥	%٥	%١٤,٤	%١٤,٤	%١٣,٣	%١٤,٤	%٨,٣	%٨,٣	%١٠٠
		٤	%٥	%٨,٣	%٥	%٥	%١٤,٤	%١٤,٤	%١٣,٩	%١٦,٧	%٧,٢	%٨,٣	%١٠٠
	المجموع		%٥	%٨,٣	%٥	%٥	%١٤,٤	%١٤,٤	%١٣,٥	%١٤,٤	%٨,٥	%٨,٣	%١٠٠
		١	%٥	%٧,٨	%٥	%٥	%١٥	%١٤,٤	%١٤,٤	%١٥,٥	%٧,٢	%٧,٨	%١٠٠
		٢	%٥	%٧,٨	%٥	%٥	%١٥,٥	%١٥	%١٤,٤	%١٥,٥	%٦,٧	%٧,٢	%١٠٠
		٣	%٥	%٧,٢	%٥	%٤,٤	%١٦,١	%١٥	%١٤,٤	%١٦,١	%٧,٢	%٧,٢	%١٠٠
		٤	%٥	%٧,٢	%٥	%٤,٤	%١٦,٧	%١٥	%١٤,٤	%١٦,١	%٧,٢	%٦,٧	%١٠٠
١٠		المجموع	%٥	%٧,٥	%٥	%٤,٧	%١٥,٨	%١٤,٩	%١٤,٤	%١٥,٨	%٧,١	%٧,٢	%١٠٠
		١	%٥	%٦,٧	%٥	%٤,٤	%١٦,٧	%١٥	%١٣,٩	%١٦,٧	%٧,٨	%٧,٢	%١٠٠
		٢	%٥	%٦,٧	%٥	%٣,٩	%١٦,١	%١٥	%١٣,٩	%١٦,٧	%٨,٣	%٨,٣	%١٠٠
		٣	%٥	%٦,٧	%٥	%٣,٩	%١٦,١	%١٥	%١٣,٣	%١٧,٢	%٨,٣	%٨,٣	%١٠٠
	١١	٤	%٥	%٦,١	%٥	%٣,٣	%١٦,١	%١٥	%١٢,٨	%١٧,٨	%٨,٩	%٨,٩	%١٠٠
		المجموع	%٥	%٦,٥	%٥	%٣,٩	%١٦,٣	%١٥	%١٣,٥	%١٧,١	%٨,٣	%٩,٨	%١٠٠
		١	%٥	%٥,٥	%٥	%٢,٨	%١٥,٥	%١٥,٥	%١٣,٣	%١٨,٩	%٨,٩	%٨,٩	%١٠٠
		٢	%٥	%٥,٥	%٥	%٢,٨	%١٥	%١٦,١	%١٣,٩	%١٩,٤	%٨,٣	%٨,٣	%١٠٠
	١٢	٣	%٥	%٥,٥	%٥	%٢,٨	%١٤,٤	%١٦,٧	%١٣,٩	%١٩,٤	%٨,٣	%٨,٣	%١٠٠
		٤	%٥	%٥,٥	%٥	%٢,٨	%١٣,٩	%١٦,٧	%١٣,٩	%٢٥	%٨,٣	%٨,٣	%١٠٠
		المجموع	%٥	%٥,٥	%٥	%٢,٨	%١٤,٧	%١٦,٢	%١٣,٧	%١٩,٤	%٨,٥	%٨,٥	%١٠٠

النسب المئوية للشهر الثالث من البرنامج المقترح

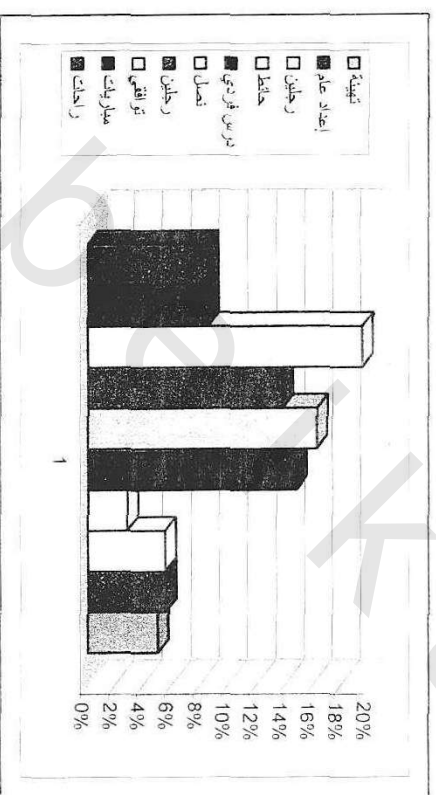
شكل (١٠) رسم توضيحي لمحتوى وحجم الجرعات التدريبية للأسبوع الثاني



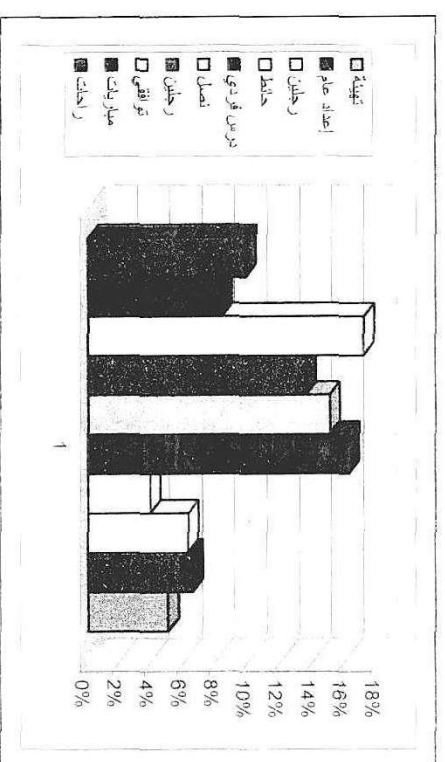
شكل (٩) رسم توضيحي لمحتوى وحجم الجرعات التدريبية للأسبوع الأول



شكل (١٢) رسم توضيحي لمحتوى وحجم الجرعات التدريبية للأسبوع الرابع



شكل (١١) رسم توضيحي لمحتوى وحجم الجرعات التدريبية للأسبوع الثالث



الوحدة التدريبية :

تحتوى الوحدة التدريبية على أركان أساسية ودعائم لتنفيذ البرنامج المقترح حيث يتم تنفيذ البرنامج على المجموعتين التجريبتين قيد البحث لبيان مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى إنجاز اللاعبين في مباريات المباراة بسلاح الشيش تحت ١٧ سنة .

وتتكون الوحدة التدريبية من الآتي :

- التهيئة : أ- الإحماء

ب- تمارين الإعداد البدني العام والخاص

- تدريبات رجلين

- تدريبات حائط

- درس المباراة

- مباريات تدريبية (مشروطة)

- مباريات تنافسية (مفتوحة)

- تهيئة

- الراحة

وفيما يلي عرض لهذا المحتوى عن طريق شرح كل عنصر وعرض التمارين الأساسية لهذا الجزء من الوحدة التدريبية ومدى أهميته داخل بناء الوحدة التدريبية المقترحة.

- التهيئة

لم يصبح هدف التهيئة هو تدفئة وتهيئة الجسم للأداء الأمثل في باقي أجزاء الوحدة التدريبية ولكن تطور محتوى هذا الجزء واصبح يحتوى على تمارين مهارية خفيفة والوصول باللاعب إلى مرحلة الاسترخاء بوصول العضلات إلى أقصى مطاطية والمفاصل بأقصى مرونة ممكنة .

- الإحماء وتمارين الإعداد البدني العام والخاص

تتراوح مدة الإحماء في فترة الإعداد العام من (٢٠-٣٠ ق) بينما تتراوح المدة في نهاية فترة الإعداد الخاص (١٠-١٥ ق) ويتكون من الآتي:

- الجري المتنوع:-

وليس المقصود هنا الجري التقليدي بل ربط الجري بأداء بعض التمارين المختلفة والتي يمكن أدائها أثناء الجري وبدون توقف مع ملاحظة استخدام إيقاعات مختلفة

١. الجري الجانبي

٢. الجري بالظهر
٣. أداء وثبة عند سماع الإشارة أثناء الجري
٤. أداء بعض التمارين مع الجري
٥. أداء حركة السهم الطائر مع الجري عند الإشارة
٦. المرور من أسفل سيف الثناء الجري
٧. الوثب عاليا لمحاولة لمس ذبابة السيف
٨. الجري الزجاجي
٩. الجري فوق مقاعد سويدية
١٠. الجري مع لمس المقعدة بالمشطين
١١. الجري مع رفع الركبتين عاليا
١٢. الجري بأقصى سرعة لمسافات قصيرة
١٣. الجري على السير المتحرك مع التغيير في الإيقاع
١٤. الجري لخطوات واسعة

- تمارينات عامة لجميع أجزاء الجسم:

وهي عبارة عن مجموعة من التمارينات العامة والتي تعمل على تهيئة المجموعات العضلية للجسم ككل تهيئة عامة استعدادا للمجهود البدني والمهاري التالي وهي تشمل القدمين ، الرجلين ، الجزع ، البطن ، الظهر ، الذراعين ، الكفين ، أصابع اليد ، حزام الكتف والرقبة.

- تمارينات إطالة لبعض العضلات الخاصة :

وهذا الجزء يختص بالعضلات العاملة أثناء المباراة حتى يمكن تلافي أي إصابة بتمزق أو شد عضلي خاصة أن لاعب المباراة يمكن أن يتعرض لاداء زيادة في مدى حركته أثناء الطعن وعندئذ يقع شد عضلي على العضلات القابلة غير العاملة وكذا العضلات والأوتار والأربطة العاملة على المفصل وهي كتمارين عامة وخاصة بالجسم مع التركيز على العضلات الخاصة .

- تمارينات توافق وسرعة باستخدام الحبال :

هناك علاقة بين الرشاقة ، التوافق ، التحمل الدوري التنفسي وبين لاعبي المباراة مع ربط كل هذا بعنصر السرعة وضبط الإيقاع الحركي للاعب وخاصة بالحبال .

- الوثب بالحبال لمدة ٣٠ ثانية بمعدل ١٠٠ عمل ، ١٠٠ اق راحة

- أداء الوثبات مع تغيير اتجاهات الحبال بالكروس أو أداء وثبتين في عدة واحدة
- الوثب بإيقاعات مختلفة عند سماع الإشارة يزداد الإيقاع ثم الرجوع إلى الإيقاع السابق
- الجري مع الوثب بالحبال للأمام
- رفع الركبتين عاليا مع الوثب بالحبال

- تمارينات باستخدام الكرة :

- أداء اختبار دفع الكرة الطبية باليدين لأكبر مسافة ممكنة من الجانب كما في دفع الجلة مع تسجيل المسافة

- أداء اختبار التوافق بين الذراع والعين بكرة التنس بدفع الكرة

باليدي اليمنى ٥ رميات واستلامها بنفس اليد ثم

باليدي اليسرى ٥ رميات واستلامها بنفس اليد ثم

باليدي اليمنى ٥ رميات واستلامها باليسرى ثم

باليدي اليسرى ٥ رميات واستلامها باليمنى

- أداء اختبار الدقة في الرمي بالكرة على ثلاث دوائر متداخلة وكلما أصاب الدائرة الداخلية كلما زاد دقة التمرين.

- اختبار التوافق بين الذراع والعين بكرة التنس بدفع الكرة

باليدي اليمنى ٥ رميات واستلامها بنفس اليد ثم

باليدي اليسرى ٥ رميات واستلامها بنفس اليد ثم

باليدي اليمنى ٥ رميات واستلامها باليسرى ثم

باليدي اليسرى ٥ رميات واستلامها باليمنى

- أداء اختبار الدقة في الرمي بالكرة على ثلاث دوائر متداخلة وكلما أصاب الدائرة الداخلية كلما زاد دقة التمرين.

- تمارينات القوة العضلية الثابتة والمتحركة:

- والهدف من هذه التمارينات هو التغلب على المقاومات التي تحتاج إلى القوة المميزة بالسرعة وفيما يلي بعض النماذج المستخدمة :-

١.التعلق على عقل الحائط لأطول فترة ممكنة

٢.التعلق مع رفع الرجلين لأعلى للوصول لوضع الجلوس الطويل

٣.التعلق على المتوازي مع شد الجسم لأعلى مع المحافظة على وضع الجسم المستقيم

٤.الانبطاح المائل على المقعد السويدي بالوضع المعتاد وهو الذراعين على المقعد والرجلين على

الأرض

٥. الانبطاح المائل المعكوس بوضع الرجلين على المقعد السويدي والذراعين على الأرض مع أداء أقصى عدد ممكن من العادات بالوضع الصحيح باستخدام ثقل الجسم.

- تمرينات باستخدام بعض المقاومات الخفيفة
- الجلوس ، رفع الرجلين ، ثقل ٥٠٠ جم.
- وقوف مواجهة، سند الذراعين على الحائط ثنى الرجل خلفا، ثقل ٥٠٠ جم.
- وقوف ، حمل الزميل ثنى الركبتين نصفاً.
- الجري مع حمل صندوق أو كرة طبية.
- الجري مع تثبيت أثقال في القدمين والذراعين (٥٠٠ جم للقدم) ، (٣٠٠ جم للذراع).
- تدريبات للقدمين مع تثبيت أثقال في القدمين والذراعين (٥٠٠ جم للقدم ، ٣٠٠ للذراع).
- تدريبات القدمين مع مقاومة الزميل (النقدم - التقهقر - الطعن).
- تدريبات القدمين مع حمل الزميل .
- الثبات في وضع (التحفز - فرد الذراع - الطعن) مع المقاومات الخفيفة .
- تدريبات القدمين مع مسك السيف بالعكس (من النصل) لزيادة المقاومة لليد.

- تدريبات الرجلين

لقد أجرت الباحثة تدريبات الرجلين بأسلوب المجموعة على أساس طول المجموعة وليس على أساس الزمن ، مما يجعل اللاعب الأسرع ينهى مجموعاته أسرع من الآخرين ويحصل على قدر اكبر من الراحة عن اللاعب الأقل خبرة أو الابطأ حيث يتم عمل كل مجموعة بشكل مستمر لمدة دقيقتين ثم الراحة لمدة دقيقة عند نهاية المجموعة ثم نعيد الكرة من جديد مع ملاحظة عمل المجموعات بشكل متسلسل ومع تحسن المستوى نضيف مستوى آخر أو تزيد السرعة في الأداء قليلا عن المستوى الأول مع العلم:

(/) وقفة قصيرة (-) إستمرار (:) حركة جديدة

وجداول (١٠) التالي يوضح المستوى الأول لتدريبات الرجلين بأسلوب المجموعة

الطويلة . .

جدول (١٦) المستوى الأول لتدريبات الرجلين بأسلوب المجموعة الطويلة

الجملة	مفردات الجملة الحركية	الواجب الحركي
الأولى	١	- من وضع التحفز Engarde أداء التقدم للأمام Marcher ثم (/) - وقفة قصيرة وأداء التقدم للأمام Marcher (-) مع الاستمرار وأداء الطعن Fonde (/) وقفة قصيرة والرجوع على وضع التحفز Retour Engarde
	٢	من وضع التحفز Engarde التقدم للأمام Marcher (/) مع وقفة قصيرة وأداء الهجوم Attaque (-) مع الاستمرار في الهجوم وإتباعه بالطعن Fonde (/) وقفة قصيرة ثم الرجوع إلى وضع التحفز Retour Engarde
	٣	من وضع التحفز Engarde (/) وقفة قصيرة ثم أداء الطعن Fonde (/) (ووقفة قصيرة وأداء التكملة Remise (/) ووقفة قصيرة ثم الرجوع إلى وضع التحفز Retour Engarde .
	٤	من وضع التحفز Engarde التقدم بالوثب Sautter Enavant (-) مع استمرارية الأداء بالطعن Fonde (/) وقفة قصيرة وأداء التكملة Remise (/) وقفة قصيرة ثم الرجوع إلى وضع التحفز Retour Engarde
	٥	من وضع التحفز Engarde التقدم للأمام Marcher (/) وقفة قصيرة ثم التقدم بالوثب الأمامي Sautter Enavant وإتباعه (-) والطعن Fonde (/) وقفة قصيرة ثم الرجوع إلى وضع التحفز Retour Engarde .
	٦	من وضع التحفز Engarde التقدم بالوثب الأمامي Sautter Enavant (/) وقفة قصيرة وأداء التقدم Marcher (-) وإتباعه بالطعن Fonde (/) (ووقفة قصيرة ثم الرجوع إلى وضع التحفز Retour Engarde .
	٧	من وضع التحفز Engarde طعن Fonde (/) وقفة قصيرة ثم أداء التكملة Remise (/) وقفة قصيرة ثم الرجوع على وضع التحفز Engarde Retour .

المستوى الثاني من تدريبات الرجلين هو عبارة عن ١٢ تدريب يمكن القيام بها حيث من الأفضل القيام بها في مجموعات صغيرة مع تخصيص فرد واحد لقراءة التعليمات مع الاحتفاظ بتوازن الجسم وأخذ أقصر الخطوات الممكنة حيث يتيح هذا الإحساس بثقل المباراة :

جدول (١٧) المستوى الثاني لتدريبات الرجلين بأسلوب المجموعة القصيرة

الواجب الحركي	مفردات الجمال الحركية	الجمال الحركية
من وضع التحفز Engarde الطعن Fonde (/) الرجوع إلى وضع التحفز Retour Engarde (:) التقدم Marcher (-) الطعن Fonde (/) الرجوع إلى وضع التحفز Retour Engarde (:) تقدم خطوتين Deux Marcher (-) الطعن Fonde (/) الرجوع إلى وضع التحفز Retour Engarde (:) تقدم ثلاثي Trois Marcher (-) بالطعن Fonde (/) الرجوع إلى التحفز Retour Engarde (-) تفهقر مزدوج Deux Romber (:) طعن Fonde (/) الرجوع إلى وضع التحفز Retour Engarde (-) تفهقر ثلاثي TROIS Romber .	١	
من وضع التحفز Engarde (-) تفهقر Romber (:) تقدم للأمام Marcher (-) طعن Fonde (/) الرجوع على وضع التحفز Retour Engarde (-) تفهقر Romber (:) تقدم ثنائي Deux Marcher (-) طعن Fonde (/) الرجوع إلى وضع التحفز Retour Engarde (-) تفهقر ثنائي Tois Romber (:) تقدم Marcher مع أداء هجمة السهم الطائر Fleche (/) الرجوع على وضع التحفز Retour Engarde (-) تفهقر Romber	٢	٢
من وضع التحفز Engarde التفهقر Romber (-) الطعن Fonde (/) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde (:) التقدم Marcher (-) الطعن Fonde (/) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde (:) تفهقر ثنائي Deux Romber (-) طعن Fonde (/) تقدم ثنائي Deux Marcher (-) طعن Fonde (/) الرجوع إلى التحفز Retour Engarde .	٣	

تابع جدول (١٨) المستوى الثاني لتدريبات الرجلين بأسلوب المجموعة القصيرة

الجملة الحركية	مفردات الجملة الحركية	الواجب الحركي
	٤	من وضع التحفز Engarde التقدم بالوثب Sautter Enavant (-) (الطعن Fonde (/) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde) (: تقدم Marcher (-) طعن Fonde (/) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde (:) تقدم ثنائي Deux Marcher (-) طعن Fonde (/) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde
	٥	من وضع التحفز Engarde الطعن Fonde (-) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde (:) طعن Fonde (-) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde (:) طعن Fonde (-) استعادة Redoublement (/) طعن Fonde (/) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde (:) طعن Fonde (/) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde (:) طعن Fonde (/) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde (:) طعن Fonde (-) استعادة Redoublement (-) حركة السهم Fleche (-) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde .
	٦	من وضع التحفز Engarde التقدم بالوثب Sautter Enavant (-) (طعن Fonde (/) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde (:) التقدم بالوثب Sautter Enavant (-) طعن (/) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde (:) تقدم بالوثب Sautter Enavant (/) تقدم بالوثب Sautter Enavant (-) هجمة السهم Fleche) (-) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde (:) تقهقر أرفع خطوات Quatre Romber (-) طعن Fonde (/) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde
	٧	من وضع التحفز Engarde تقهقر ثلاثي Trois Romber (-) أداء وثبة السهم Fleche (-) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde (:) تقهقر ثلاثي Trois Romber (-) وثبة السهم Fleche (-) وثبة السهم Fleche (-) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde

تابع جدول (١٩) المستوى الثاني لتدريبات الرجلين بأسلوب المجموعة القصيرة

الواجب الحركي	مفردات الجميل الحركية	الجميل الحركية
من وضع التحفز Engarde (/) الطعن DONDE (/) الرجوع لوضع التحفز Engarde Retour (-) تقهقر Romber (:) وثبة السهم FLECHE (-) الطعن Fonde (/) الرجوع لوضع التحفز Engarde Retour (-) تقهقر Romber (/) الرجوع لوضع التحفز Retour Engarde (-) تقهقر Romber (:) تقهقر Romber (-) وثبة السهم FLECHE (- ٩) الرجوع لوضع التحفز Engarde Retour (-) تقهقر مزدوج DEUX Romber.	٨	
من وضع التحفز Engarde التقدم بالوثب SATTER ENAVANT (-) الطعن DONDE (-) وثبة السهم FLECHE (/) الرجوع لوضع التحفز Engarde Retour (:) وثبة أمامية SATTER EN AVANT (-) طعن Fonde (-) تكملة REMISE (/) الرجوع لوضع التحفز Engarde Retour.	٩	
من وضع التحفز Engarde تقدم Marcher (/) تقدم Marcher) (-) وثبة السهم FLECHE (:) تقهقر Romber (/) تقهقر Romber (/) وثبة السهم FLECHE (/) الرجوع لوضع التحفز Engarde Retour.	١٠	
من وضع التحفز Engarde وثبة السهم FLECHE (- ٩) الرجوع لوضع التحفز Retour RENGARDE (-) تقهقر مزدوج DEUX Romber (:) وثبة السهم FLECHE (-) الرجوع لوضع التحفز Engarde Retour (-) تقهقر مزدوج DEUX Romber (:) وثبة السهم FLECHE (-) وثبة السهم FLECHE (-) الرجوع لوضع التحفز Retour Romber (-) ٤ تقهقر QUATRE Romber.	١١	
من وضع التحفز Engarde وثبة أمامية SATTER ENAVANT) (-) وثبة السهم FLECH (-) الرجوع لوضع التحفز RetourE Engarde (:) تقدم Marcher (-) الرجوع لوضع التحفز Engarde Retour (-) تقهقر ثلاثي TRIOS ROMBER (-) وثبة السهم FLECHE (-) الرجوع لوضع التحفز Retour ROMBER.	١٢	

- تدريبات الحائط

وهي عبارة عن تدريب أما لوحات الطعن لمدة (٥ق) وليكن ٢٥ طعنة كحد ثابت لعدد الطعنات وذلك باختلاف المسافات باستخدام التحركات المختلفة

١. بمسافة فرد الذراع مع اللمس ٢٥ عدة

١. بمسافة التقدم مع اللمس ٢٥ عدة

٢. بمسافة الطعن مع اللمس ٢٥ عدة

٣. بمسافة التقدم - الطعن مع اللمس ٢٥ عدة

٤. بمسافة ٢تقدم - الطعن مع اللمس ٢٥ عدة

ويمكن أن يحل الزميل محل لوحات الطعن في الواجب الدفاعي حيث يثبت الزميل على الحائط مع قيامه بالدفاع الجانبي البسيط فقط . أما اللاعب الآخر فيقوم بالمناوراة للخداع والهرب وإحراز لمسة على المنافس.

- درس المبارزة

إن درس المبارزة له ممن الأهمية الكبيرة في توجيه اللاعبين وبصحيح الأوضاع الخاطئة لدى بعض الناشئين فالمدرّب يحتاج إلى فهم اتجاهات شخصية اللاعب الناشئ وعليه أن يدرّب بشكل متوازن بحيث ينوع تعليماته لكل لاعب مع تقدم اللاعب في الدروس . وأسهل تسلسل تدريبي هو البدء بتدريبات تكنيك ثم اختبار ثم بتدريبات اختبار متعدد يليها تمارين مواقف .

ولقد قسم (السيد سامي) (٢٠٠٠) أنواع الدروس إلى ما يلي :

- الدرس التعليمي .

- الدرس الخاص .

- الدرس العام .

- درس الإصلاح .

- الدرس العلاجي .

وترى الباحثة أنه أفضل تقسيم لأنواع الدرس ولكن سوف تتناوله الباحثة بالتغيير في الترتيب من حيث الأهمية من وجهة نظرها وهو كالآتي :

١. الدرس العام.

٢. الدرس التعليمي .

٣. الدرس الخاص .

٤. درس الإصلاح .

٥. الدرس العلاجي.

حيث أن التدريب في المبارزة هو إرشاد اللاعب إلى كيفية أداء كل مهارة ومن ثم مرحلة التنمية ومن ثم مرحلة المحافظة على الآلية للأداء المهاري وسهولة التنفيذ
الدرس العام :

- ١- ويتكون هذا الدرس من الحركات البسيطة كالمستقيمة ، المغيرة والرد البسيط ثم التدرج إلى الحركات المركبة والردات المضادة وفي هذه الفترة يجب عدم السماح للاعب بالاسراع في الأداء بل التركيز على البطئ في الأداء مع ضبط المسافة للوصول إلى مرحلة الإعداد والتهيئة للعمل الفعلي في المبارزة .
 - ٢- وكنماذج لمثل هذا الدرس يكون كالاتي :
 - ٣- أولاً معرفة اللاعب المبتدئ ببعض المصطلحات المستخدمة في مختلف مسميات الإيقاع .
 - ٤- إيقاع المبادرة : فرد الذراع كاملاً قبل أي حركة .
 - ٥- إيقاع المبادرة : بدء فرد الذراع قبل بدء عمل القدمين للهجوم مباشرة .
(يستخدم عند الهجوم الخادع والذي يتكون من حركة نصلية)
 - ٦- الإيقاع المتأخر : فرد الذراع في نفس بدء عمل القدمين الهجومي .
(يستخدم ضد اللاعب الذي يدافع مباشرة، مما يمنح اللاعب عدم الاشتباك ولكنه يكون عرضة أكثر للهجوم المضاد)
 - ٧- الإيقاع الضائع : فرد الذراع بعد نهاية الطعنة بالقدمين .
[يستخدم قبل نهاية الهجمة ويكون فعالاً ضد اللاعب المستخدم الأسلوب الإيقاعي الدفاعي ويكون بغلق المسافة وعمل حركات تفادي متعددة .
- وفيما يلي بعض التدريبات التي تهدف إلى جعل اللاعب أكثر تألفاً مع مختلف إيقاعات وتوقيعات الهجوم كمرحلة أولى :

جدول (٢٠) التدريبات الخاصة بالإيقاعات والتوقيعات بالهجوم البسيط كمرحلة أول

م	متغيرات التدريب	التدريبات الخاصة بالإيقاعات والتوقيعات بالهجوم البسيط كمرحلة أولى
١		طعنة مستقيمة ذات نهاية غير محددة (فتح المسافة) :
أ-	لاعب	يبدأ الطعن (بدون فرد الذراع)
	مدرب	لا بيدي رد فعل
	لاعب	يستمر في الطعن مع فرد الذراع والتحرك نحو الهدف
ب-	لاعب	يبدأ الطعن
	مدرب	هجوم مضاد (متأخر)
	لاعب	يستمر في فرد الذراع والتحرك بسرعة نحو الهدف .
ج-	لاعب	يبدأ الطعن
	مدرب	هجوم مضاد (مبكر)
	لاعب	يستمر بالهجوم الضاغط .
د-	لاعب	يبدأ الطعن (بدون فرد الذراع)
	مدرب	دفاع متأخر
	لاعب	يستمر مع فرد الذراع والتسارع نحو الهدف .
٢-		فتح المسافات مع الفرد والتقدم والطعن (إيقاع مبادرة)
أ-	لاعب	يحدد مسافة الهدف
	مدرب	بدون رد فعل أو تحرك
	لاعب	هجوم بسيط مع التحرك للمسافة المناسبة .
ب-	مدرب	يحدد مسافة الهدف
	لاعب	هجوم بسيط والتحرك لمسافة المناسبة .
٣-		هجوم بسيط مسبق التصور (تحديد اتجاه التلاحم)
أ-	مدرب	التلاحم في الوضع السادس
	لاعب	تغيير اتجاه التلاحم بمغيره مع تنفيذ الإيقاع الفوري
	مدرب	دفاع دائري سادس .
٤-		طعنة مستقيمة من مسافة مفتوحة .
أ-	لاعب	التقدم (/) الرجوع للتحفز (بدون فرد الذراع)
	مدرب	عدم القيام برد فعل
	لاعب	هجوم مباشر .
ب-	لاعب	تقدم (/) الرجوع للتحفز (بدون فرد الذراع)
	مدرب	غلق خط التلاحم
	لاعب	الهجوم مع الضغط على السلاح لإحراز لمسة .
ج-	لاعب	التقدم (/) الرجوع للتحفز (بدون فرد الذراع)
	مدرب	هجوم مع الاستعداد للطعن
	لاعب	دفاع (/) تقدم لإحراز طعنة خاطفة .

جدول (٢١) التدريبات الخاصة بالإيقاعات والتوقيات للهجوم البسيط كمرحلة ثانية

م	متغيرات التدريب	التدريبات الخاصة بالإيقاعات والتوقيات للهجوم البسيط كمرحلة ثانية
١-	لاعب	طعن بهجمة مستقيمة (من مسافة طعن طويلة)
أ-	مدرّب	يبدأ الطعن (بدون فرد الذراع)
	لاعب	عدم رد الفعل
	لاعب	استمرار في الطعن وتسارع نحو الهدف .
ب-	لاعب	يبدأ الطعن
	مدرّب	هجوم مضاد (متأخر)
	لاعب	استمرار في الطعن وتسارع نحو الهدف .
ج-	لاعب	يبدأ لطن
	مدرّب	هجوم مضاد (مبكر)
	لاعب	استمرار بالطعن مع الهجوم بالضرب .
د-	لاعب	يبدأ بالطعن (بدون فرد الذراع)
	مدرّب	دفاع (مبكر)
	لاعب	خداع (تهويشه) وفرد الذراع والتسارع نحو الهدف .
هـ-	لاعب	يبدأ بالطعن (بدون فرد الذراع)
	مدرّب	دفاع (متأخر)
	لاعب	استمرار فرد الذراع والتسارع نحو الهدف .
٢-		زيادة المسافة مع رد الذراع والتقدم والطعن (إيقاع التنفيذ)
١-	لاعب	تحديد مسافة الهدف
	مدرّب	لا رد فعل أو أي تحرك
	لاعب	الهجوم بمغيره (مع أطول طعنة)
ب-	مدرّب	تحديد مسافة الهدف
	لاعب	الهجوم بمغيره (مع أطول طعنة) .
٣-		هجوم بسيط مسبق التحضير (انفصال)
أ-	مدرّب	التحفز في الوضع السادس
	لاعب	هجوم بالانفصال (من الخط المغلق) بسرعة من أقصر مسافة . (إيقاع فوري)
	مدرّب	محولة التفادي (بالدفاع الدائري)
٤-		تمرين التقدم والطعن
أ-	لاعب	تقدم (-) إعداد للهجوم (بدون الفرد الكامل)
	مدرّب	عدم القيام برد فعل
	لاعب	هجوم مباشر بالطعن .
ب-	لاعب	تقدم (-) إعداد للهجوم (بدون الفرد الكامل)
	مدرّب	تحديد خط التلاحم
	لاعب	هجوم بالضرب
ج-	لاعب	تقدم (-) إعداد للهجوم (بدون الفرد الكامل)
	مدرّب	هجوم على الإعداد (-) طعن
	لاعب	دفاع (-) طعن خاطف (الحفاظ على المسافة - لا حركة بعد التقدم)

جدول (٢٢) التدريبات الخاصة بالدفاع البسيط كمرحلة أولى

م	متغيرات التدريب	التدريبات الخاصة بالدفاع البسيط كمرحلة أولى
١-		تمرين التحكم في المسافات (غير مسموح بالتراجع)
أ-	مدرب	هجوم مع تغيير المسافات (تعتمد قصر المسافة)
	لاعب	عدم التقهقر (التعود على فكرة عدم الهروب)
ب-	مدرب	هجوم (تعتمد قصر المسافة)
	لاعب	تقهقر في حالة إذا كان الهجوم سيحز لمسة مع الاحتفاظ بالمسافة قصيرة بينهما . بوصة واحدة بينه وبين الهدف .
٢-		تمرين التحكم في المسافات (غير مسموح بالتراجع)
أ-	مدرب	هجوم خادع
	لاعب	عدم التقهقر
ب-	مدرب	هجوم فعلي
	لاعب	تراجع من الحفاظ على المسافة بوصة واحدة تقريباً . إحراز لمسة في نقطة خط التلاحم من الطعن .
٣-		أ-
	لاعب	طعن غير ناجح
	مدرب	هجوم مباشر (بعد إيقاع واحد من الطعن)
	لاعب	البقاء في الطعن مع إحراز لمسة .
ب-	لاعب	طعن (-) ترك ثغرة في خط التلاحم
	مدرب	هجوم (-) بمسكه نصلية (نقادي خارجي)
	لاعب	خداع (-) بقاء في الطعن في نفس خط التلاحم .
٤-		تمارين اختيار الدفاع - الهجوم على الإعداد .
أ-	مدرب	هجوم بسيط
	لاعب	دفاع (بدون طعن خاطف)
ب-	مدرب	دعوة (فرد الذراع المساحة) (-) التقدم
	لاعب	هجوم على الإعداد (بدون طعن ، بالتقدم أو بفرد الذراع)
٥-		تمارين الضرب . الدفاع والدفاع العكسي .
أ-	مدرب	هجوم مباشر
	لاعب	دفاع بالضرب (مبكر) (/) طعن خاطف مباشر (-) تقهقر
	مدرب	هجوم (بالتقدم ، طعن الطويل)
	لاعب	دفاع بمسكه نصلية خارجية (-) طعن خاطف .
٦-		الدفاع مع التراجع (التقهقر)
أ-	مدرب	هجوم مباشر
	لاعب	دفاع (بدون تراجع) طعن خاطف
ب-	مدرب	هجوم مباشر قوي
	لاعب	دفاع (-) تقهقر (-) وطعن خاطف
ج-	مدرب	تهويشه هجوم مباشر أثناء بدء الطعن
	لاعب	دفاع (بدون تراجع)
	مدرب	خداع مع الطعن
	لاعب	دفاع مع التراجع والطعن الخاطف

جدول (٢٣) التدريبات الخاصة بالدفاع كمرحلة ثانية

م	متغيرات التدريب	التدريبات الخاصة بالدفاع كمرحلة ثانية
١-		هجوم / طعن خاطف (مع مراعاة التعود على توقيت الطعن العادي)
أ-	مدرب	هجوم في الرابع
	لاعب	دفاع بسيط رابع ، طعن خاطف .
٢-		دفاع ١-٢
أ-	مدرب	البدء بالهجوم في الرابع
	لاعب	تهويشه دفاع رابع
	مدرب	انفصال إلى السادس وإنهاء الهجوم
	لاعب	دفاع حقيقي في السادس ، طعن خاطف (ونمكن استخدام دفاع دائري رابع كتنفادي في حالة التنويع)
٣-		طعن خاطف / طعن خاط مضاد
أ-	لاعب	البدء بالهجوم في الرابع
	مدرب	دفاع في الرابع والبدء بالهجوم الخاطف في الرابع
	لاعب	دفاع رابع ، طعن خاطف (بالتقدم أو بالطعن حسب المسافة)
٤-		طعن خاطف - إعادة لمس مع التكرار
أ-	مدرب	هجوم بالتقدم وطعن في الرابع (يخطئ بمسافة قصيرة)
	لاعب	دفاع رابع والبدء في الطعن الخاطف
	مدرب	عودة لتحفز (-) دفاع رابع (-) طعن خاطف فوري في الرابع .
	لاعب	فرد الذراع في الرابع (-) ثم السقوط للسابع والطعن .

جدول (٢٤) التدريبات الخاصة بالهجوم المضاد كمرحلة أولى

م	متغيرات التدريب	التدريبات الخاصة بالهجوم المضاد كمرحلة أولى
١-		ضربة الإيقاف :
أ-	مدرب	يبدأ بالهجوم في الرابع بالتقدم وفرد الذراع المساحة والطعن
	اللاعب	مع التقدم القائي يتراجع مع أداء ضربة الإيقاف مع تنفادي الدفاع الرابع مع التراجع .
	مدرب	ينهي الطعن عند الانتهاء الصحيح وهو عندما يضرب اللاعب أثناء انتقال القدم الخلية والتراجع مما يعرقل الهجوم .
ب-	مدرب	الهجوم في الرابع أو السادس مع التقدم وفرد الذراع والطعن
	لاعب	مع التقدم الثاني يدخل مع المدرب بضربة إيقاف .
	مدرب	ينهي الطعن على الخط العلوي (عند التنفيذ الجيد ينتهي طرف السلاح بالمرور فوق قناع أو كتف اللاعب) .
٢-		الضربة الزمنية :
أ-	مدرب	التقدم والطعن وفرد الذراع المساحة في السادس
	لاعب	طعن مع دفاع رابع وضرب هدف الخط العلوي السادس مع حجز نصل المنافسين الواقى والجزء القوي من النصل .
	مدرب	إنهاء الطعن .
٣-		الهجوم على الإعداد (المسكات النصلية) (إزاحة النصل)
أ-	مدرب	تقدم مع فرد الذراع والطعن
	لاعب	ضرب في الرابع مع الطعن في الخط العلوي .
	مدرب	محاولة إنهاء في الرابع .
	لاعب	دفاع دائري ي الرابع .

جدول (٢٥) التدريبات الخاصة بتمرينات إتخاذ القرار كمرحلة أولى

م	متغيرات التدريب	التدريبات الخاصة بتمرينات اتخاذ القرار المرحلة الأولى
١-	مدرب لاعب	تلاحم أو تغير التلاحم مع سلاح اللاعب تغير التلاحم والتقدم مع الإعداد للهجوم .
	مدرب لاعب	تقهقر مع محاولة التلاحم مع سلاح اللاعب هجوم مضاد مع الطعن (في حالة استكمال تقدم اللاعب قبل تقهقر المدرب) وإذا كانت المسافة مناسبة .
٢-	مدرب لاعب	تلاحم أو تغير التلاحم مع سلاح اللاعب . تغيير التلاحم والتقدم مع الإعداد للهجوم
	مدرب لاعب	تقهقر بإيقاع سريع أكثر من إيقاع تقدم اللاعب مع تلاحم النصلين . عدم الهجوم - البقاء مسترخياً ومتلاحماً في الأوضاع العليا مع أداء هجوم مركب .
٣-	مدرب لاعب	بالحم أو تغير التلاحم مع سلاح اللاعب تغيير التلاحم مع عدم التقدم حتى ينجح تغيير التلاحم
	مدرب لاعب	تهويشة التلاحم عدم التقدم مع الإعداد للهجوم مع البقاء مسترخياً
٤-	مدرب لاعب	تلاحم أو تغيير التلاحم مع سلاح اللاعب تغيير التلاحم مع سلاح المدرب والتقدم مع الإعداد والهجوم
	مدرب لاعب	تراجع بإيقاع أسرع وخطوات أطول من تقدم اللاعب وإنهاء التراجع قبل تمكن اللاعب من إنهاء التقدم . إنهاء التقدم مع عدم الهجوم - البقاء مسترخياً .

جدول (٢٦) التدريبات الخاصة بتمرينات إتخاذ القرار

م	متغيرات التدريب	التدريبات الخاصة بتمرينات إتخاذ القرار المرحلة الثانية
١-	مدرب	بلاحم أو تغيير التلاحم مع سلاح اللاعب
	لاعب	تغيير التلاحم مع سلاح المدرب مع عدم التقدم حتى نجاح التلاحم
	مدرب	تهويشة تلاحم والهجوم مع التقدم أو الطعن أو وثبة السهم .
	لاعب	عدم التقدم في الإعداد أو الهجوم أو الهجوم المضاد مع تقادي هجوم المدرب ثم الطعن الخاطف (يمكن عمل تقهقر إذا لزم الأمر للحفاظ على المسافة المناسبة ضد الهجوم القوي)
٢-	مدرب	تلاحم أو تغيير التلاحم مع سلاح اللاعب
	لاعب	تغيير التلاحم مع سلاح اللاعب والتقدم مع الإعداد للهجوم
	مدرب	عدم التراجع ، مع الهجوم الغير مباشر مع التقدم أو الطعن في بداية تقدم اللاعب
	لاعب	عند استكمال التقدم مع الإعداد للهجوم وتقادي هجوم المدرب القيام بطعن خاطف .
٣-	مدرب	تلاحم أو تغيير التلاحم مع سلاح اللاعب
	لاعب	تغيير التلاحم والتقدم مع الإعداد للهجوم
	مدرب	تقهر بإيقاع أسرع وخطوات أطول من تقدم اللاعب مع إنهاء التراجع قبل تمكن اللاعب من إنهاء التقدم (عند اقتراب المدرب من إنهاء التقدم يتم فض التلاحم)
	لاعب	إنهاء التقدم والدفاع والطعن الخاطف مع وثبة السهم .
٤-	مدرب	تلاحم أو تغيير التلاحم مع سلاح اللاعب
	لاعب	تغيير التلاحم والتقدم مع الإعداد لهجوم
	مدرب	تقهر والتلاحم وعند اكتمال التقدم للاعب يقوم المدرب بالضغط على سلاحه داعياً إياه للهجوم غير المباشر
	لاعب	إنهاء التقدم والدفاع مع الطعن بالهجوم بالانفصال (فقط إذا اكتمل تقدم اللاعب قبل ضغط المدرب على سلاحه)
٥-	مدرب	تلاحم أو تغيير التلاحم مع سلاح اللاعب
	لاعب	تغيير التلاحم والتقدم مع الإعداد لهجوم
	مدرب	تراجع مع الضغط على سلاح اللاعب وعند اكتمال تقدم اللاعب يقوم المدرب بالضغط على سلاحه اللاعب لخداعه
	لاعب	تهويشة بالانفصال مع استكمال التقدم
	مدرب	محاولة التقادي وخداع اللاعب
	لاعب	تهويشة واكتمال الهجوم المركب مع الطعن أو وثبة السهم .

- الدرس التعليمي :

عند الانتهاء من تهيئة المبارز للعمل الفعلي ينتقل المدرب إلى الدرس التعليمي حيث يعلم اللاعب ويدربه على إحدى المهارات الجديدة مع التركيز على إصلاح الأخطاء في التنفيذ سواء في المهارة الجديدة أو أحد المهارات السابقة مع ربط المهارة الجديدة في موقف تكتيكي.

فيما يلي بعض نماذج الهجوم الساحق وربطه بالإيقاع والتوقيت كجزء تعليمي وربطه بمواقف تكتيكية وذلك لمساعدة اللاعب إلى التوصل إلى إستراتيجيات إضافية لصد استخدام المنافس للهجوم الساحق إلى جانب تجهيز تحركاته بشكل أكثر فاعلية حيث يستطيع معرفة متى سيقوم بالضرب بالنسبة لعمل القدمين وعلى حسب نوعية الهجوم المستخدم ومن المعروف أن هناك توقيتان هامين لعمل ذلك (بالقدم الخلفية ، القدم الأمامية) كالآتي :

- الهجوم الساحق البسيط :

حيث يقنع المدرب اللاعب بعمل الهجوم الساحق البسيط مع التصميم على الوصول للهدف قبل أم يتمكن المنافس من الدفاع وذلك باستخدام الهجمة المستقيمة بالضرب عند وصول القدم الخلفية للأرض وتبدأ بالطعن كالآتي :

(تدريب زوجي مع الزميل واتخاذ مسافة الطعنة المتقدمة)

أ - القيام بخمس هجمات ساحقة بالطعن المتقدم من خلال عمل الضرب عند ملامسة القدم الأمامية للأرض عند التقدم مع محاولة الزميل الدفاع في نفس وقت قيام اللاعب بالضرب ولكن غير مسموح بأي انفصال .

ب - القيام بخمس هجمات ساحقة باستخدام الطعنة المتقدمة والقيام بالضرب عند ملامسة القدم الخلفية للأرض في نهاية التقدم .

مع محاولة الزميل عمل الدفاع في نفس وقت الضرب مع عدم الانفصال .

- الهجوم الساحق المركب :

هذا الهجوم يستخدم إما عند قيام اللاعب المنافس بالتراجع دائماً بعد قيام منافسه بضرب النصل مباشرة أو عند أي إشارة من اللاعب بأداء الهجوم الساحق وهو يختلف عن السابق بأن اللاعب يقوم بالضرب مع بدء التقدم وعند قيام المنافس بالتفادي يمكن تنفيذ الانفصال والضرب في المسافة المناسبة كالآتي :

(تدريب زوجي مع الزميل مع أخذ مسافة الطعن المتقدمة) .

أ - القيام بخمس هجمات ساحقة للطعنة المتقدمة مع عمل الضرب عند لمس القدم الأمامية للأرض عند التقدم عندها يحاول المنافس التفادي في نفس الوقت . ومن ثم ينفصل اللاعب فوراً بعد عمل الضرب وقيامه بالطعن .

ب - القيام بخمس هجمات ساحقة للطعنة المتقدمة مع عمل الضرب عند لمس القدم الخلفية للأرض عند التقدم فيحاول المنافس التفادي في نفس الوقت فينفصل اللاعب بعد عمل الضرب والقيام بالطعن

- درس الإصلاح:

وهذا الدرس الهدف منه إصلاح الخطاء التي تكون في الأداء المهاري والتي إن تركت قد يتعود عليها اللاعب ويصعب التخلص منها .

- الدرس العلاجي :

وهو مكمل للدري الإصلاحي حيث أن درس الإصلاح يكون هدفه إصلاح الأخطاء الفنية عن طريق الدرس العلاجي هذا الخطأ الذي من الممكن أن يجعل بإزالة هذا الخطأ ويصححه في أقصر وقت ممكن .

- الدرس الخاص :

فبعد الوصول اللاعب للأداء الفني العالي والخططي المعقول فقد أصبح عالياً بعض الشيء مما يسمح للمدرب بالجرس الخاص الذي يعمل على تغيير الضربات والهجمات ومخالفة الدروس السابقة بمعرفته بما قد سيفعله المدرب حيث يطلب من اللاعب التنفيذ الفوري لأوامر المدرب والرد المتنوع من اللاعب على هذه الأوامر سواء كانت لفظية أو بالإحساس بالنصل أو بالتحركات وبتغيير المسافات أو بغياب النصل وتوقع وتنبؤ ما يفعله المدرب أو ما قد سيفعله في الخطوة التالية وبهذا ينمي لدى اللاعب السرعة في استجاباته وحسن اختياره لردود أفعاله .

- مباريات تدريبية (مشروطة)

هي مباراة مشروطة أي يتغير فيها بعض القوانين ويلتزم اللاعبون فيها بشروط المدرب الذي يقررها .

ويذكر السيد سامي (٢٠٠٠) أن المباريات التدريبية هي مباراة تقليدية ولكن لابد أن يبدأ أحد اللاعبين دائماً .

- من خط النهاية للملعب وعند إحراز أي لمسة صحيحة سواء له أو عليه يعود لبداية المباراة من نفس الخط بجلاً من خط التحفز للاعب المنافس ، ثم التبديل في مباراة أخرى .

وذلك للتدريب على التعديل الجديد في قانون الملعب بإلغاء خطي الإنذار لسلح الشيش والسيف وسيف المبارزة ، وأصبحت تحتسب اللسة على اللاعب بمجرد خروجه بكلتا القدمين من الخط النهائي سواء على الأرض أو في الهواء .

- مباراة تقليدية إلا أن نهاية المباراة من (١٠٥) نقطة ويحتسب كالتالي :

- لمسة صحيحة أحرزت من هجوم صحيح = ٢٠ نقطة

- " " " " دفاع ورد صحيح = ١٥ نقطة

- " " " " هجوم مضاد = ١٠ نقطة

- " " " " متنوعات الهجوم = ٥ نقاط

مع ملاحظة أن هذا النوع من المباريات يتم فيه احتساب اللاعب الفائز الذي يستطيع أن يحرز (١٠٥) نقطة قبل الآخر .

حيث يفيد هذا في التدريب على التخطيط للمباراة قبل دخولها وكذلك مرونة الخطة والقدرة على تعديلها في أي وقت بناء على أي تغيرات طرأت أثناء المباراة من قبل المنافس.

- مباراة تقليدية بحيث تبدأ المباراة بفوز أحد اللاعبين على الآخر (٣ / صفر) وتستمر المباراة لمدة دقيقة واحدة حيث تفيد هذه المباراة في تدريب اللاعب على القدرة على السداء المنظم والتخطيط السليم عندما يهزم اللاعب وتوشك المباراة على الانتهاء . ويتم التبديل في الدقيقة الأخرى ، ويتم احتساب الفائز باحتساب فارق اللمسات بين اللاعبين .

- مباراة تقليدية على أن يقوم أحد اللاعبين بالهجوم ومحاولة إحراز لمسات بالهجوم بينما يقوم المنافس بالدفاع والرد فقط ولا تحتسب أي لمسات لكلا اللاعبين إلا من خلال طريقة الأداء المطلوبة منهم. وتقد هذه الطريقة في تحسين المستوى المهاري والتكنيك الجيد .

- مباراة تقليدية على أن يقوم أحد اللاعبين بالهجوم ومحاولة إحراز لمسات بالهجوم فقط بينما المنافس ملاصقاً للحائط ويقف المهاجم على بعد لا يقل عن مسافة الطعن ويؤدي لعدد ١٠ هجمات ثم التبديل في الأوضاع والواقف ويحتسب الفائز بفارق النقاط .

- مباريات تنافسية (مفتوحة)

ويذكر السيد سامي (٢٠٠٠) أن المباريات التنافسية يمكن تقسيمها إلى الآتي:

- اشترك جميع اللاعبين في مجموعة واحدة (POUL) بدون النظر إلى عدد اللاعبين الكلي ، على أن تكون المباراة من ٥ لمسات .

- تقسيم اللاعبين على مجموعتين الفائزين في مجموعة والمهزومين في مجموعة أخرى .

- مباريات يتبارز فيها كل لاعب مع الآخر (٣) مباريات كل منهما (٥) لمسات ، مع وجود (١ ق) راحة بين كل مباراة والأخرى .

- اشترك اللاعبين في مباريات مع حساب أكبر عدد من المباريات لكل لاعب.

- تهيئة

- لعبة التحكم في المسافة (القفاز) (التقدم ، الطعن) .

- لاعبة الخطوط (من التقدم والتقهقر)

- لعبة الكرة "ص"

- الراحة

تتراوح مدة الراحة على مدار البرنامج بين (١٠ - ٢٠) ق وفيها يجتمع نوعي الراحة سواء سلبية أو نشطة .

المعالجات الإحصائية

استخدمت الباحثة في إيجاد المعالجات الإحصائية الحاسب الآلى باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS وقد اشتملت المعالجات على مايلي :

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معمل الالتواء
- تحليل التباين (T TEST) .
- دلالة الفروق باستخدام إختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)