

المرفقات

obeykhanadl.com

مرفق (١)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول اهتمام مدربين المبارزة بتتمية
عصر القوة الانفجارية للاعبين طوال الموسم التدريبي كله.

- الهدف من الاستطلاع معرفة مدى اهتمام المدربين بتتمية الصفات البدنية الخاصة مثل القوة الانفجارية خلال فترة الإعداد الخاص وطوال الموسم التدريبي.
- برجاء إبداء الرأى على السؤال التالى بوضع علامة (√) أمام (نعم) أو (لا).
- * هل تقوم بتتمية صفة القوة الانفجارية خلال فترة الإعداد الخاص وطوال الموسم التدريبي. نعم لا

والباحث يتقدم بخالص الشكر لتفضلكم بالمساهمة فى إبداء الرأى حول محتوى الاستمارة والله الموفق.

اسم الخبير:

الوظيفة:

المؤهل العلمى:

عدد سنوات الخبرة:

الباحث

محمد حسنى عبد المعبود

مرفق (٢)

أسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث في إجراء البحث

م	الأسم	الوظيفة
١	أ.د/ إبراهيم نبيل عبد العزيز	أستاذ المبارزة بكلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان ومدير المركز العلمى بالاتحاد المصرى للسلاح.
٢	د/أسامة عبد الرحمن	مدرس المبارزة بكلية التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية ومدرّب منتخب الإسكندرية.
٣	د/السيد سامى صلاح	مدرس المبارزة بكلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ومدرّب منتخب الغربية.
٤	د/ أماني البحيرى	مدرس المبارزة بكلية التربية الرياضية بالمنيا.
٥	د/ أشرف مسعد	مدرس المبارزة بكلية التربية الرياضية بالهرم ومدرّب نادى السلاح المصرى.
٦	السيد المدرّب/إبراهيم علام	مدرّب المنتخب القومى لسيف المبارزة.
٧	السيد المدرّب/ إبراهيم عبد العزيز	مدرّب منتخب الإسكندرية لسلاح السيف.
٨	السيد المدرّب/ أحمد ماهر	المدير الفنى لمنطقة القاهرة للسلاح سابقاً.
٩	السيد المدرّب/ ألكسندر رومانكوف	الخبير الدولى البلاروسى فى المبارزة.
١٠	السيد المدرّب/ بتروجنسكى	الخبير الدولى الإيطالى للمبارزة.
١١	السيد المدرّب/ بلال رفعت	رئيس لجنة المسابقات للاتحاد المصرى للسلاح.
١٢	السيد المدرّب/ جمال الشيمى	الخبير الدولى المصرى بالمعهد الفرنسى لإعداد أستاذ المبارزة بفرنسا.
١٣	السيد المدرّب/ حسن حسنى	مدرّب المنتخب القومى لسلاح السيف.
١٤	أ.د/ حسين حشمت	رئيس وحدة التحاليل الطبية الرياضية بالمركز الأولمبى للمنتخبات القومية.
١٥	أ.د/ حسين حجاج	أستاذ المبارزة بكلية التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية.
١٦	د/ عمرو السكرى	مدرس بكلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان ومدرّب نادى المعادى سابقاً.
١٧	السيد المدرّب/ عبد المنعم الحسينى	رئيس منطقة القاهرة للسلاح والمدير الفنى لنادى الجزيرة الرياضى.
١٨	أ.د/ رمزى الطنبولى	أستاذ المبارزة بكلية التربية الرياضية بجامعة الإسكندرية.
١٩	السيد المدرّب/ سامح مجدى	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة ومدرّب سيف المبارزة بنادى السلاح المصرى.
٢٠	السيد المدرّب/ سامح بهنسى	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية بجامعة قناة السويس ومدرّب السلاح بنادى قناة السويس.
٢١	أ.د/ فاروق عبد الوهاب	رئيس مجلس إدارة المركز الأولمبى للمنتخبات القومية بالمعادى.
٢٢	أ.د/ مجدى أحمد شندى	أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
٢٣	د/ محمد المتوكّل	مدرس المبارزة بكلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان وحكم دولى فى المبارزة.
٢٤	السيد المدرّب/ معروف بغدادى	مدرّب المنتخب القومى لسيف المبارزة.
٢٥	السيد المدرّب/ مدحت عاصم	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية بالهرم جامعة حلوان ومدرّب نادى المعادى.
٢٦	السيد المدرّب/ محمد طاحون	رئيس منطقة القاهرة ورئيس لجنة المسابقات سابقاً بالاتحاد المصرى للسلاح.
٢٧	أ.د/ محمد وجيه سكر	أستاذ المبارزة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية.
٢٨	السيد المدرّب/ محمد ممدوح	المدير الفنى لنادى الصيد الرياضى فى المبارزة.
٢٩	د/ نبيل فوزى	مدرس بكلية التربية الرياضية بالهرم ومدرّب المنتخب القومى فى السلاح.
٣٠	السيدة المدرّبة/ هبه روى	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ومدرّب السلاح بالمنوفية.

* تم ترتيب أسماء الخبراء أبجدياً

مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم الصفات البدنية
الخاصة للمرحلة السنوية من (١٢ - ١٧) سنة للاعبى المبارزة

السيد:

الوظيفة:

مكان التدريب:

بعد التحية ،،،،،

- يقوم الباحث / محمد حسنى عبد المعبود بدراسة عنوانها " مقارنة تأثير بعض أساليب تنمية القوة الانفجارية على مستوى الأداء لدى ممارسى رياضة المبارزة ".

- وبما أن سيادتكم من الخبراء فى مجال رياضة المبارزة لذا فقد استعان الباحث بكم فى التعرف على أهم الصفات البدنية الخاصة بالمرحلة السنوية (١٢ - ١٧ سنة) ومرفق طيه عناصر اللياقة البدنية والرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) أمام عبارة مهم جداً أو مهم أو غير مهم وإذا كان لدى سيادتكم أى إضافة فنرجو الاستعانة بخبرة سيادتكم.

ولسيادتكم جزيل الشكر ،،،

الباحث

محمد حسنى عبد المعبود.

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم الصفات البدنية
الخاصة برياضة المبارزة

م	الصفة	مهم جداً	مهم	غير مهم	ملاحظات أو عناصر أخرى
١	القوة العضلية الانفجارية.				
٢	زمن سرعة رد الفعل الحركى				
٣	الرشاقة				
٤	السرعة الانتقالية				
٥	المرونة				
٦	السرعة الحركية				
٧	تحمل السرعة				
٨	تحمل القوة				
٩	التوازن				
١٠	الدقة				
١١	التوافق العضلى العصبى				

الباحث

توقيع الخبير

مرفق (٤)

اختبار إميرى Emery للمبارزة

التاريخ: عام ١٩٩٠م.

الغرض: القياس التقديرى لوضع الاستعداد والهجوم والدفاع والرد.

الوصف: عبارة عن مقياس تقديرى لسبع فقرات تتضمن المهارات المتطلبة من لاعبي المبارزة المبتدئين ، حيث خصصت قيمة عددية من نقطة إلى ثلاث فقط.

مستوى السن والجنس: المدارس العليا وكلليات البنات.

الوقت: فترة زمنية قدرها ٦٠ دقيقة لاختبار عشرون طالباً.

الأشخاص: حكم واحد.

محتويات التدريب: يجب أن يجرى الاختبار عند القرب من انتهاء فترة تعليم المبتدئين. وذلك يضمن للمختبرين إنجاز أعلى عرض للمهارات المتضمنة لفقرات الاختبار.

الأدوات والأجهزة: أسلحة تبارز – استمارة للتسجيل.

المكان: منطقة للتبارز (ملعب مبارزة).

الوصف: يتم اختبار العينة في وقت واحد ، وجميع احتمالات النجاح تعتمد على تكملة فقرات الاختبار السبعة والتي تتضمن المهارات الأساسية. تقييم كل فقرة بواسطة الحكم. وذلك على أساس مادة الأداء ، حيث لا يتدخل هنا عامل الوقت المتطلب لأداء المهارات.

فقرات الاختبار:

(١) وقفة الاستعداد:

- الذراع المسلحة:

- مفصل المرفق على مسافة مناسبة من الجذع
- الصامولة تلازم الرسغ.
- اليد منبسطة.
- الذبابة على خط واحد تجاه عين الخصم.

- الذراع غير المسلحة:

- العضد موازى للأرض.
- الساعد يصنع زاوية قائمة.
- اليد مرتخية.

- الجزء العلوى من الجسم:

- اليد منبسطة.
- الجذع منتصب والرأس تجاه المنافس.
- الأرداف منتشية لأسفل.

- الأطراف السفلى:

- القدمين تصنع زاوية قائمة.
- المسافة بين القدمين طولها ٦١ سم.
- القدم اليمنى تشير جهة المنافس.
- الركبة اليمنى تشير جهة المنافس (للخارج).

(٢) التّقدم:

- الأطراف السفلى:

- القدم اليمنى تترك الأرض أولاً ثم النزول بها على الكعب ثانياً.
- تتحرك القدم اليسرى بكاملها.
- كل من القدمين تتحرك بالقرب من الأرض وبدون زحف.

(٣) الوخز:

- الذراع المسلحة:

- تمتد للأمام أعلى من الكتف.
- اليد منبسطة.

- الذراع غير المسلحة (الذراع الحرة):

- الذراع مفرودة في خط مستقيم.
- الكف لأعلى (بطح).

- الأطراف السفلى:

- مشط القدم اليمنى في خط مستقيم مشيراً للمنافس.
- الركبة اليمنى تقع أعلى ظهر القدم وتشير جهة المنافس.
- القدم اليسرى مرتكزة بكاملها على الأرض.
- الركبة اليسرى والفخذ على كامل استقامتهما.

(٤) التلاحم:

- من وضع الاستعداد.
- يلف الذراع المسلحة من أسفل وافي المنافس في نفس الوقت الذي يمتد فيه الذراع الطعن (الوخز).
- الحركة مستمرة والأداء بالأصابع العاملة.

(٥) دفاع الجانب:

- من وضع الاستعداد.
- اليد نصف منبسطة.
- منتصف النصل يتقابل بالتضاد مع منتصف نصل المنافس.
- النصل يتحرك مسافة كافية لتغطية خط الهجوم الجديد.
- مستوى اليد لا يتغير.

(٦) الدفاع الدائري:

- من وضع التحفز.
- ترسم دائرة بالأصابع العاملة (النصل يرسم دائرة عن طريق حركة الرسغ).
- تكون في أضييق مساحة ممكنة.
- يلاحظ انعدام حركة الأصابع المساعدة.
- الدفاع الدائري الرابع يؤدي عكس اتجاه عقارب الساعة.
- الدفاع الدائري السادس يؤدي في اتجاه عقارب الساعة.
- مستوى اليد لا يتغير.

(٧) الرد البسيط (حركة هجومية تلي دفاع ناجح وتؤدي في نفس خط التلاحم):

- من وضع الاستعداد.
- بعد أداء دفاع ناجح يقوم المنافس بالرد بهجمة دون أدنى تأخير.
- من الممكن أن تمتد الذراع في نفس وقت الصد.
- الطعن.

طريقة التسجيل:

يحصل كل مختبر على درجة واحدة أو درجتان أو ثلاثة درجات لكل مهارة متضمنة للسبع فقرات. ويلاحظ أن أعلى نتيجة يمكن الحصول عليها هي إحدى وعشرون درجة عن السبع فقرات ومهارتها المختلفة.

مرفق (٥)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول معرفة القدر اللازم من كلاً من
عنصرى القوة والسرعة كمكونات فى بعض مهارات المبارزة

– الهدف من الاستطلاع: التوصل إلى التسمية المتفق عليها خلال الدراسة
بالنسبة لمفهوم القوة الممزوجة بالسرعة هل (قوة مميزة بالسرعة – سرعة مميزة
بالقوة – أم القوة الانفجارية – القدرة).

يقوم الباحث / محمد حسنى عبد المعبود – أخصائى رياضى –
بجامعة المنوفية – مدرب المبارزة بدراسة بعنوان (مقارنة تأثير بعض أساليب
تنمية القوة الانفجارية على مستوى الأداء لدى ممارسى رياضة المبارزة).

وبما أن سيادتكم من الخبراء فى مجال المبارزة برجاء وضع علامة
(✓) أمام المهارة فى خانة تحتاج للقوة أكثر – تحتاج للسرعة أكثر – تحتاج
لكل منهما بقدر متساوى.

ولسيادتكم جزيل الشكر ،،،

السن:

الوظيفة:

مكان التدريب:

الباحث

محمد حسنى عبد المعبود

م	المهارة	تحتاج لعنصر القوة أكثر لأدائها	تحتاج لعنصر السرعة أكثر لأدائها	تحتاج إلى السرعة والقوة بنفس القدر
١	فرد الذراع المسلحة (الوخز)			
٢	العودة من فرد الذراع المسلحة (العودة من الوخز)			
٣	الطعن			
٤	التقدم والطعن			
٥	التقدم والطعن والتكلمة			
٦	الدفاع الجانبي			
٧	الرد البسيط			

مرفق (٦)

استمارة استطلاع رأى الخبراء لمعرفة أكثر المهارات الحركية فى
المبارزة اتصالاً بعنصر القوة المتفجرة

الهدف من الاستطلاع اختيار المهارات اللازمة لإجراء الدراسة

فرجاء إيداء الرأى فى الاستمارة التالية وذلك بوضع علامة (✓) أمام
المهارة فى خانة يحتاج الأداء للقدرة — لا يحتاج الأداء للقدرة — يحتاج الأداء
بشدة للقدرة.

والباحث يتقدم بخالص الشكر لتفضلكم بالمساهمة فى إيداء الرأى حول
محتوى الاستمارة

والله الموفق ،،،

اسم الخبير:

الوظيفة:

المؤهل العلمى:

مكان التدريب:

سنوات الخبرة:

الباحث

محمد حسنى عبد المعبود

استمارة استطلاع الرأى لمعرفة أكثر المهارات الحركية فى المبارزة
اتصالاً بعنصر القوة المتفجرة فى السلاح

م	المهارة	يحتاج الأداء للقدرة العضلية	لا يحتاج الأداء للقدرة العضلية	يحتاج الأداء بشدة للقدرة
١	وقفة الاستعداد			
٢	التقدم للأمام			
٣	التقهقر للخلف			
٤	التلاحم			
٥	الوخز			
٦	الوثب للأمام والخلف			
٧	الطعن			
٨	التقدم للأمام مع الطعن			
٩	التقهقر للخلف ثم الطعن			
١٠	الدفاع الجانبي البسيط			
١١	الدفاع الدائرى			
١٢	الطعن ثم التكملة			
١٣	الطعن ثم الاستعادة			
١٤	المغيرة من أسفل			
١٥	المغيرة من أعلى			
١٦	وثبة السهم الطائر			
١٧	الوثب للأمام والطعن			
١٨	الرد البسيط			
١٩	العودة من فرد الذراع والوخز			

مرفق (٧)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول اختيار أهم الاختيارات البدنية الخاصة لقياس أهم العناصر البدنية والمتعلقة بالأداء لدى المبارزين فى المرحلة السنوية (١٢ - ١٧) سنة

السيد /

يقوم الباحث / محمد حسنى عبد المعبود باستطلاع رأى الخبراء حول أهم الاختبارات التى تقيس بعض العناصر البدنية الخاصة والتى تؤثر على الأداء لدى المبارزين واللازمة فى فترة الإعداد العام والخاص فى المباراة فى المرحلة السنوية (١٢ - ١٧) سنة وبما أن سيادتكم من الخبراء فى مجال المباراة فبرجاء إيداء الرأى حول أهم هذه الاختبارات للاعبى المباراة فى الفترة من (١٢ - ١٧) سنة وذلك بوضع علامة (✓) أمام (نعم) أو (لا).

والباحث يتقدم بخالص الشكر لتفضلكم بالمساهمة فى إيداء الرأى حول

محتوى الاستمارة

والله الموفق ،،،

اسم الخبير:

الوظيفة:

المؤهل العلمى:

سنوات الخبرة:

الباحث

محمد حسنى عبد المعبود

الاختبارات التي تقيس بعض العناصر البدنية الخاصة

م	العنصر البدني المراد قياسه	الاختبارات	نعم	لا
١	القوة الانفجارية	١- الوثب العريض. ٢- الوثب العمودي ٣- الوثب العميق. ٤- دفع كرة طبية أبعد مسافة. ٥- دفع الأرض بالكفين أعلى نقطة. ٦- دفع جراب ملاكمة أبعد مسافة.		
٢	التوافق العضلي العصبي للمبارزين	١- الوثب بين دوائر مرسومة على الأرض بترتيب غير معروف في أقل زمن ممكن وبرجل واحدة (حجل). ٢- الطعن على دوائر مرسومة على الحائط بالسلاح ، وغير مرتبة في أقل زمن ممكن.		
٣	سرعة الأداء الحركي المهارى للمبارزين	١- الطعن بالسيف على وسادة الطعن ١٠ ث. ٢- فرد الذراع المسلحة فقط على الوسادة ١٠ ث.		
٤	الدقة	١- التصويب بالسيف على دوائر على الوسادة وإعطاء درجة من (٥). ٢- التصويب بالكرة على دوائر الحائط.		
٥	تحمل الأداء للمبارزين	١- الطعن على الوسادة ٣٠ ث. ٢- التقدم والظعن على الوسادة ٣٠ ث. ٣- التقدم والظعن ثم التكملة ٣٠ ث.		
٦	السرعة الحركية للمبارزين	١- التقدم للأمام والعودة على طول الملعب ١٤ م مقاسة بالزمن. ٢- عدو ٣٠ م مقاسة بالزمن.		

مرفق (٨)

استمارة استطلاع رأى الخبراء من مدربي رياضة المبارزة لاكتشاف
المستوى العام للقوة المتفجرة للاعبى المبارزة ومعرفة الأساليب
المفضلة فى الاستخدام لتطويرها

السيد /

الوظيفة :

مكان التدريب :

سنوات الخبرة :

بعد التحية ،،،،،

يقوم الباحث / محمد حسنى عبد المعبود المرسى بعمل دراسة بعنوان
(مقارنة تأثير بعض أساليب تنمية القوة الانفجارية على مستوى الأداء لدى ممارسى
رياضة المبارزة) ونأمل التكرم بإبداء الرأى فى مستوى القوى المتفجرة للاعبى فريقكم
الذين تقومون أو قمت بتدريبهم فى فترة معينة أثناء خبراتكم وكذلك الطرق التى تفضل
استخدامها فى تنمية القوة المتفجرة الخاصة بالأداء الحركى فى المبارزة ، ومرفق طيه
الاستمارة اللازمة لذلك.

وفيماء يلى أيضاً نرجو إبداء الرأى فى اختيار أفضل الأساليب اللازمة لتنمية القوة
الانفجارية الخاصة بالأداء فى رياضة المبارزة ، ومرفق طيه الاستمارة اللازمة لذلك.
فبرجاء وضع علامة (✓) أمام الخانة المفضلة لديك بين الأساليب التالية:

١- الطريقة التقليدية:

- أ- تدريبات الرجلين التقليدية التى تحتوى على مهارات المبارزة الخاصة بالرجلين.
- ب- التدريب بالذراع المسلحة على وسادة الطعن.

٢- باستخدام مساعدات التدريب للرجلين والذراعين:

- أ - البار والأثقال للذراعين والرجلين.
 ب - جاكيت الأثقال.
 ج - الجيتر (أثقال الذراعين والرجلين).

٣- التدريب البليومتري:

- أ - مجموعة التدريبات البليومترية للذراعين.
 ب - مجموعة التدريبات البليومترية للرجلين.

٤- طريقة المزج بين اثنين أو أكثر من الطرق السابقة.

٥- اقتراح طرق أخرى.

مهارات الذراعين والرجلين	الأسلوب المفضل	الأسلوب التقليدي	مساعدات التدريب	التدريب البليومتري	المزج بين أكثر من أسلوب	اقتراح طرق أخرى
[١] مهارات الرجلين	تدريبات الرجلين التقليدية الخاصة بالمبارزة	- البار والأثقال - جاكيت الأثقال - الجيتر - الأستك	مجموعة التدريبات البليومترية للرجلين			
[٢] مهارات الذراعين	التدريب بالذراع المسلحة على وسادة الطعن	- البار والأثقال - جاكيت الأثقال - الجيتر - الأستك	مجموعة التدريبات البليومترية للذراعين			

استمارة استطلاع رأى مدربى المبارزة بالأندية لاكتشاف المستوى العام
للقة العضلية المتفجرة لدى لاعبيهم

م	أسماء اللاعبين	مستوى القوة الانفجارية		
		منخفض	متوسط	عالى
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
١١				
١٢				
١٣				
١٤				
١٥				
١٦				
١٧				
١٨				
١٩				
٢٠				

الباحث

توقيع الخبير

مرفق (٩)

الاستمارة الخاصة بتسجيل نتائج اللاعبين فى
قياسات واختبارات الصفات البدنية

المتغيرات التدريبية:

القوة الانفجارية – التوافق العضلى العصبى – سرعة الأداء – الدقة – تحمل
الأداء – السرعة الحركية.

العينة المستخدمة:

٣٢ لاعب من الناشئين الممثلين لفريق المبارزة بالإستاد الرياضى بشبين الكوم من
(١٢ – ١٧) سنة.

الفترة:

الاسم: الطول:

السن: الطول + طول الذراع:

الوزن: العمر التدريبى:

القياس البعدى	القياس القبلى	الاختبار البدنى
		١- الوثب العمودى.
		٢- السهم الطائر.
		٣- التوافق.
		٤- الطعن ١٠ ث.
		٥- الدقة.
		٦- التقدم والطعن.
		٧- السرعة الحركية.

مرفق (١٠)

الاستمارة الخاصة بتسجيل نتائج اللاعبين
فى القياسات والاختبارات المهارية

المتغيرات التدريبية:

المهارات الأساسية فى المباراة قيد البحث فيما عدا تقييم الهجوم من خلال عدد الهجمات الناجحة ، والدفاع من خلال عدد الدفاعات الناجحة.

الفترة:

الاسم: الطول:

السن:

الوزن: العمر التدريبى:

المهارات	القياس القبلى	القياس البعدى
١- وقفة الاستعداد		
٢- التلاحم		
٣- الوخز		
٤- التقدم للأمام		
٥- الدفاع الجانبي		
٦- الدفاع الدائرى		
٧- الرد البسيط		
٨- زمن الاستجابة الحركية للمهارة المختارة		
٩- مستوى الأداء فى المهارة المختارة		

مرفق (١١)

استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى من خلال المباريات

الاسم: الطول:

السن:

الوزن: العمر التدريبي:

المهارات	القياس القبلى	القياس البعدى
١- عدد الهجمات الناجحة		
٢- عدد الدفاعات الناجحة		

مرفق (١٢)

استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى
من خلال رأى خبراء المباراة بمشاهدة الفيديو

المهارات	القياس القبلى	القياس البعدى
١- وقفة الاستعداد		
٢- التلاحم		
٣- الوخز		
٤- التقدم للأمام		
٥- الدفاع الجانبي		
٦- الدفاع الدائرى		
٧- الرد البسيط		
٨- مستوى الأداء فى المهارة المختارة		

اسم الخبير:

الوظيفة:

الخبرات:

المؤهل العلمى:

مرفق (١٣)

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى رياضة المبارزة

عن إيداء الرأى فى انتقاء أفضل التمرينات التى يمكن استخدامها فى البرنامج التدريبى وإعطاء درجة من ١٠ لكل تمرين ومدى مناسبته للمرحلة السنوية للاعبى المبارزة (١٢ - ١٧) سنة وكذلك معرفة النسب المقترحة للمجموعات العضلية فى رياضة المبارزة.

يقوم الباحث بإجراء بحث للحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية موضوعه " مقارنة تأثير بعض أساليب تنمية القوة الانفجارية على مستوى الأداء لدى المبارزين " .

برجاء إنجاز المهام التالية

شاكرين لسيادتكم حسن التعاون ،،،

الباحث

محمد حسن المرسى

أولاً: مجموعة التمرينات:

الدرجة من ١٠	غير مناسب	مناسب	رقم الشكل أو رقم المرفق	التمرينات
				أولاً: التمرينات البليومترية للرجلين
				ثانياً: التمرينات البليومترية للذراعين
				ثالثاً: تمرينات أُنقال الجاكيت للرجلين
				رابعاً: تمرينات أُنقال الذراعين والرجلين (الجيتز)
				خامساً: تمرينات الأستك
				سادساً: مجموعة التمرينات التقليدية

ثانياً: النسب المئوية للمجموعات العضلية العاملة في رياضة المبارزة:

م	المجموعة العضلية	مناسب	غير مناسب	النسبة المئوية
١	الرجلين والمقعدة			
٢	الجذع			
٣	الصدر وحزام الكتفين والذراعين			

ثالثاً: عرض لمحتوى البرنامج:

- ١- مدة البرنامج (عدد الأسابيع) ()
- ٢- تحديد الزمن الكلى للبرنامج ()
- ٣- تحديد عدد الوحدات التدريبية ()
- ٤- تحديد زمن كل وحدة تدريبية ()

اسم الخبير:

الوظيفة:

الخبيرات:

المؤهل العلمى:

مرفق (١٤)

نماذج للمباريات التدريبية

– مباراة تقليدية ولكن على أن يبدأ أحد اللاعبين دائماً من خط النهاية للملعب وعند إحرار أى لمسة صحيحة سواء له أو عليه يعود لبداية المباراة من نفس الخط بدلاً من خط التحفز ، وبالتالي يبدأ الخصم من خط التحفز للاعب المنافس ، ثم التبديل فى مباراة أخرى. (مع تطبيق نفس القوانين).

– مباراة تقليدية إلا أن نهاية المباراة من (١٠٥ نقطة) ويتم الحساب كالتالى:–

- ١- لمسة صحيحة أحرزت من هجوم صحيح = ٢٠ نقطة.
 - ٢- لمسة صحيحة أحرزت من دفاع ورد صحيح = ١٥ نقطة.
 - ٣- لمسة صحيحة أحرزت من هجوم مضاد = ١٠ نقاط.
 - ٤- لمسة صحيحة أحرزت من أى مهارة أخرى مثل: متوعات الهجوم أو الإعداد وغيره = ٥ نقاط.
- وبالنسبة لسيف المبارزة تتم المباراة كالتالى:–

- ١- لمسة فى رسغ اليد Manchette = ٢٠ نقطة.
- ٢- لمسة فى الذراع المسلحة أو القدم = ١٥ نقطة.
- ٣- لمسة فى الفناع = ١٠ نقاط.
- ٤- لمسة فى أى منطقة من الجسم أو الرجلين = ٥ نقاط.

مع ملاحظة أن هذا النوع من المباريات يتم فيه احتساب اللاعب الفائز الذى يستطيع أن يحرز (١٠٥ نقطة تماماً) لا أكثر ولا أقل قبل الآخر ، ويفيد هذا التدريب فى القدرة على وضع الخطة قبل المباراة وكذلك مرونة الخطة وتعديلها فى أى وقت بناءً على أى تغييرات تلاحظ على طريقة أداء المنافس.

– مباراة تقليدية بحيث تبدأ المباراة بفوز أحد اللاعبين على الآخر ٣/صفر وتستمر المباراة لمدة دقيقة واحدة فقط ثم التبديل فى الدقيقة الأخرى ، ويتم احتساب الفائز باحتساب فارق اللمسات بين اللاعبين (وهذه تفيد فى القدرة على الأداء المنظم والتخطيط السليم عندما يهزم اللاعب وتوشك المباراة على الانتهاء).

- مباراة تقليدية على أن يقوم أحد اللاعبين بالهجوم ومحاولة إحراز لمسات بالهجوم بينما يقوم المنافس بالدفاع والرد فقط. ولا تحسب أى لمسات لكلا اللاعبين إلا من خلال طريقة الأداء المطلوبة منهم (للتدريب المهارى).
- يمكن أداء نفس التدريب السابق ولكن مع وقوف اللاعب المدافع ملاصقاً للحائط بينما يقف المهاجم على بعد لا يقل عن مسافة الطعن ويؤدى نفس الأداء بعدد معين (١٠ هجمات ثم التبديل).
- مباراة تقليدية تماماً على أن يتم خصم نقطة من أى لاعب يقوم بأداء هجوم مضاد (فى حالة اللاعب الذى يكثر من الهجوم المضاد أثناء المباريات).
- مباراة تقليدية مع تحديد زمن معين ، حيث يقوم المتبارزان بالتبارز لفترة زمنية معينة يتم احتساب النتيجة فى نهاية تلك الفترة ومن أمثلة ذلك: مباراة لمدة (١٠ ق) ، مباراة لمدة (١٥ ق).
- مباراة تقليدية على أن يقف أحد المبارزين عند نهاية الملعب والمنافس يبدأ من خط تحفز المبارز الأول.

مرفق (١٥)

نماذج للمباريات التنافسية

إن هذا الجزء من الوحدة التدريبية يشتمل على تنافس - فوز - هزيمة - تعادل ، وغير ذلك من مظاهر المنافسات ، وفيما يلي ذكر لبعض النماذج للمباريات التنافسية.

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

- يقسم اللاعبين على مجموعات (Poules) مختلفة حيث يتم التقسيم بعد ذلك بضم الفائزين في مجموعة والمهزومين في مجموعة أخرى .

- الاشتراك في مجموعة 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 .

- إقامة مباريات بنظام الفرق بعد التعديل الجديد للقانون (التابع) .

- اشترك اللاعبين في دورة كاملة بحيث تستغرق الدورة (٢٥ ق) تقريباً على

أن يتبارز اللاعبين كل متبارزين معاً لمدة (٤ ق) متواصلة وبدون توقف وبدون حساب

لعدد اللمسات ثم توقف المباريات في وقت واحد ويقوم كل لاعب بالتبديل مع اللاعب

الذى يقف على يمينه في شكل دائرى خلال (٣٠ - ٤٠ ث) ثم (٤ ق) أخرى تبارز

وهكذا . (Shifting)

يتوقف استخدام تلك النماذج على كل من عدد اللاعبين خلال الوحدة التدريبية

- عدد الأجهزة والملاعب - الوقت المحدد لذلك الجزء من الوحدة التدريبية بالإضافة

إلى الهدف الأساسى من تلك الوحدة التدريبية .

مرفق (١٦)

تدريبات الإعداد البدني الخاص والإعداد المهاري المستخدمة داخل البرنامج

أولاً: التدريبات البدنية الخاصة بالمبارزة:-

[١] تمارين سرعة الأداء الخاصة بالمبارزة:

- ١- (وقوف . وضع التحفز) فرد الذراع المسلحة وإحراز اللمسات.
- ٢- (وقوف . وضع التحفز) التقدم للأمام ثم التقهقر للخلف.
- ٣- (وقوف . وضع التحفز) التقدم للأمام ١٠ متر بأقصى سرعة.
- ٤- (وقوف . وضع التحفز) التقهقر للخلف ١٠ متر بأقصى سرعة.
- ٥- (وقوف . وضع التحفز) التقدم للأمام والطعن ١٥ متر.
- ٦- (وقوف . وضع التحفز) التقهقر للخلف والطعن ١٥ متر.
- ٧- (وقوف . وضع التحفز) التقدم للأمام مسافة ١٠ متر ثم الطعن ١٠ مرات.
- ٨- (وقوف . وضع التحفز) التقدم للأمام ٣ خطوات ثم الطعن حتى نهاية ١٥ متر.
- ٩- (وقوف . وضع التحفز) الدفاع الرابع ثم الطعن.
- ١٠- (وقوف . وضع التحفز) الطعن وإحراز اللمسات.

[٢] تمارين الرشاقة الخاصة بالمبارزة:

- ١١- (وقوف) الجرى للأمام للمرور أسفل السيف ثم الوثب من فوق السيف التالي.
- ١٢- (وقوف) الجرى الزجراجي بين الكرات الطيبة يميناً ويساراً.
- ١٣- (وقوف) التقدم للأمام الزجراجي بين الكرات الطيبة.
- ١٤- (وقوف) التقهقر للخلف الزجراجي بين الكرات الطيبة.
- ١٥- (وقوف) التقدم للأمام الزجراجي ١٥ متر ثم الطعن على الهدف.
- ١٦- (وقوف) الوثب لأعلى عدة مرات ثم الدوران والنزول للوقوف في وضع التحفز.
- ١٧- (وقوف) الجرى ثم الوثب أماماً لأخذ وضع التحفز.
- ١٨- (وقوف) الوثب أماماً وخلفاً ١٥ ث.
- ١٩- (وقوف) التقدم للأمام ثم الطعن ثم التقهقر للخلف.
- ٢٠- (وقوف) الجلوس على أربع قذف القدمين خلفاً ثم أماماً ثم الوقوف.

[٣] تمارينات التحمل العضلى الخاص بالمبارزة:

- ٢١- (وقوف . وضع التحفز) التقدم للأمام باستمرار .
- ٢٢- (وقوف . وضع التحفز) التقهقر للخلف باستمرار .
- ٢٣- (وقوف . وضع التحفز) الطعن باستمرار .
- ٢٤- (وقوف . وضع التحفز) التقهقر للخلف ٦ متر ثم الطعن ثم التقدم للأمام .
- ٢٥- (وقوف . وضع التحفز) التقدم للأمام ٦ متر ثم الطعن ثم التقهقر للخلف :
- ٢٦- (وقوف . وضع التحفز) التقدم للأمام ٣ متر والطعن باستمرار .
- ٢٧- (وقوف . وضع التحفز) ثنى الركبتين ، التقدم للأمام باستمرار .
- ٢٨- (وقوف . وضع التحفز) الجرى حول ملعب المبارزة باستمرار .
- ٢٩- (وقوف . وضع التحفز) الطعن المتبادل مع الزميل .
- ٣٠- (وقوف . وضع التحفز) تبادل التقدم والتقهر مع الزميل .

[٤] تمارينات التوافق الخاص بالمبارزة:

- ٣١- (وقوف . وضع التحفز) الطعن على مناطق الهدف القانونية للزميل .
- ٣٢- (وقوف . وضع التحفز) خفض الذراعين الطعن ثم لف الجذع جهة الرجل المفردة
- ٣٣- (وقوف) الجرى للأمام مع تبادل رفع اليد اليمنى مع القدم اليسرى والعكس .
- ٣٤- (وقوف . وضع التحفز) الطعن على عدة أهداف ثابتة مرقمة مع الإشارة .
- ٣٥- (وقوف . وضع التحفز) التقدم للأمام وفرد الذراع للأمام كل خطوتين .
- ٣٦- (وقوف . وضع التحفز) التقهقر للخلف مع أداء الأوضاع الدفاعية .
- ٣٧- (وقوف) الوثب أماماً وخلفاً من فوق السيف الموضوع على الأرض .
- ٣٨- (وقوف) الوثب داخل سيفين المسافة بينهم ٥٠ سم ثم الوثب للجانب ثم للداخل .
- ٣٩- (وقوف) الجرى للوصول للأرقام المرسومة على الأرض بالترتيب من (١:٦) .
- ٤٠- (وقوف) تبادل قذف ولقف كرة صغيرة على الحائط .

[٥] تمارينات المرونة الخاصة بالمبارزة:

- ٤١- (وقوف فتحة) الذراعين خلفاً ثنى الجذع إلى أسفل والضغط ٤ مرات .
- ٤٢- (وقوف . وضع التحفز) الطعن أماماً مع التحميل على مشط القدم الخلفية .
- ٤٣- (جلوس طويل) ثنى القدم اليمنى للداخل مسك مشط القدم اليسرى والضغط للأمام .
- ٤٤- (وقوف فتحة) محاولة فتح القدمين بالتدرج إلى أقصى مدى .
- ٤٥- (وقوف) الطعن جانباً مع رفع الذراعين عالياً .

- ٤٦- (وقوف . فتحا) الذراعين عالياً ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط على القدم اليمنى وبين القدمين ثم اليسرى على شكل دائرة.
- ٤٧- (جلوس طولاً) ضغط الرأس لأسفل بين الركبتين.
- ٤٨- (وقوف . وضع التحفز) الطعن أماماً والضغط باستمرار.
- ٤٩- (وقوف . وجهاً لوجه). الزميل (أ) (وقوف فتحا). الزميل (ب) (وقوف الوضع أماماً) تشبيك الأيدي الزميل (ب) ثنى الجذع خلفاً.
- ٥٠- (جلوس طويل) ثنى القدم اليسرى خلفاً واليمنى أماماً مع وضع اليدين خلفاً وميل الجذع خلفاً.

[٦] تمرينات القوة المميّزة بالسرعة الخاصة بالمبارزة:

- ٥١- (وقوف . وضع كرة طبية أمام الصدر) دفع الكرة الطبية بمد الذراعين أماماً لأبعد مسافة.
- ٥٢- (وقوف . وضع كرة طبية أمام الصدر) قذف الكرة الطبية بذراع واحدة.
- ٥٣- (وقوف فتحا) الذراعين مسك كرة طبية ثنى الجذع أماماً أسفل لدفع الكرة الطبية من بين القدمين.
- ٥٤- (جلوس طولاً) ثنى الركبتين مسك كرة طبية أمام الصدر دفع الكرة بمد الذراعين أماماً وفي نفس الوقت مد الرجلين بسرعة للأمام.
- ٥٥- (جلوس طولاً) مسك كرة طبية أمام الصدر الدرجة خلفاً للمس الأرض بالكرة الطبية ثم العودة لوضع الجلوس مع فتح الرجلين ومد الذراعين عالياً لدفع الكرة.
- ٥٦- (وقوف فتحا) ثنى الجذع لتميرير كرة طبية من بين الرجلين ثم قذفهما أماماً.
- ٥٧- (انبطاح . مسك كرة طبية أمام الرأس) مد الذراعين أماماً عالياً لدفع الكرة مع رفع الصدر والرجلين عالياً.
- ٥٨- (وقوف . مسك كرة طبية) ثنى الركبتين ثم مدهما مع دفع الكرة الطبية بمد الذراعين أماماً.
- ٥٩- (وقوف . الوضع أماماً) مسك كرة طبية أمام الجسم ، مرجحة الذراعين جانباً لرمى الكرة الطبية بذراع واحدة مع ملاحظة امتدادها ومرافقتها للكرة لأطول مدة.
- ٦٠- (جلوس طولاً فتحاً) مسك كرة طبية ، دفع الكرة بذراع واحدة.

ثانياً: التدريبات المهارية الخاصة بالمبارزة:

- ١- (وقوف . وضع التحفز) تحركات مختلفة (تقدم ، تقهقر ، طعن) حرة بدون سيف.
- ٢- (وقوف . وضع التحفز) تحركات مختلفة (تقدم ، تقهقر ، طعن) حرة باستخدام السيف
- ٣- (وقوف . وضع التحفز مواجه الزميل) تحركات أمامية وخلفية عكس الزميل لضبط المسافات.
- ٤- (وقوف . وضع التحفز ، الزميل مواجه ووقوف عادى) تحركات زوجية اللاعب فى وضع التحفز يحركه اللاعب فى وضع الوقوف العادى.
- ٥- (وقوف . وضع التحفز مواجه الزميل) كلا الزميلين يحرك إحداهما الآخر.
- ٦- (وقوف . وضع التحفز) تحركات (تقدم ، تقهقر) ومع إشارة المدرب أداء مهارة أو مجموعة من المهارات.
- ٧- (وقوف . وضع التحفز) ثنى الركبتين كاملاً أداء مجموعة من الطعنات.
- ٨- (وقوف . وضع التحفز) الطعن لالتقاط القفاز أو السيف الذى تركه الزميل.
- ٩- (وقوف . وضع التحفز) الطعن بالسلاح على الهدف القانونى للزميل.
- ١٠- (وقوف . وضع التحفز) يتحرك اللاعب على أطراف أصابعه ثم يقوم بالطعن .
- ١١- (وقوف . وضع التحفز) التقهقر بدون توقف ، عند الإشارة يقوم اللاعب بالطعن.
- ١٢- (وقوف . وضع التحفز) التقدم بدون توقف ، عند الإشارة يقوم اللاعب بالطعن.
- ١٣- (وقوف) المشى فى المكان ، مع الإشارة يتم التقدم للأمام أو التقهقر للخلف أو الطعن
- ١٤- (وقوف . وضع التحفز) التقدم للأمام لأقصى مسافة.
- ١٥- (وقوف . وضع التحفز) التقهقر للخلف لأقصى مسافة.
- ١٦- (وقوف . وضع التحفز) التقدم للأمام مع الزميل جنباً إلى جنب.
- ١٧- (وقوف . وضع التحفز مواجه الزميل) التقدم للأمام.
- ١٨- (وقوف . وضع التحفز مواجه الزميل) التقدم للأمام مع أداء مهارات المبارزة مع الزميل.
- ١٩- (وقوف . وضع التحفز مواجه الزميل) التقهقر للخلف مع أداء مهارات المبارزة مع الزميل.
- ٢٠- (وقوف . وضع التحفز) التدريب الحر أمام لوحات الطعن.
- ٢١- (وقوف . وضع التحفز) الطعن (٢٠ طعنة) مع تغيير المسافات والتحركات باستمرار.

- ٢٢- (وقوف . وضع التحفز) فرد الذراع وإحراز اللمسات.
- ٢٣- (وقوف . وضع التحفز) الطعن وإحراز اللمسات على لوحات الطعن.
- ٢٤- (وقوف . وضع التحفز) التدريب الحر مع الزميل على مهارات المبارزة
- ٢٥- (وقوف . وضع التحفز مواجه الزميل) التحركات بسرعات مختلفة.
- ٢٦- (وقوف . وضع التحفز) التقدم للأمام ١٠ متر ثم الطعن ثم التقهقر للخلف ١٥ متر ثم الطعن.

مرفق (١٧)

التمرينات المستخدمة داخل البرنامج

التمرينات	نوع التمرينات ومسمياتها والأدوات المستخدمة فيها	م
<p>١- (وقوف تحفز) الوثب بالمكان عدتين ثم التقدم للأمام مرتين والعودة. ٦</p> <p>عدات</p> <p>٢- (وقوف تحفز) الوثب بالمكان عدتين عالياً ثم الغطس والطعن ثم العودة عالياً. ٤ عدات</p> <p>٣- (وقوف تحفز) الوثب بالمكان عدتين ثم التقدم للأمام بسرعة ٣ مرات ثم العودة. ٨ عدات</p> <p>٤- (وقوف تحفز) الوثب حجلاً من أعلى واقى الرأس للهبوط على الرجل الخلفية والتقدم والطعن.</p> <p>٥- (وقوف تحفز) الوثب بالمكان عالياً في عدتين ثم الغطس والتقدم للأمام والطعن. ٦ عدات</p> <p>٦- (وقوف تحفز) الوثب عالياً بالمكان ٣ عدات ثم تغيير الاتجاه وعمل تقدم للأمام والطعن. ٨ عدات</p> <p>٧- (وقوف فوق صندوق مقسم مرتفع ٥٠ سم) الانزلاق للوصول للأرض وقف وضع التحفز والوثب مرة ثم عمل تقدم للأمام مرتين والعودة. ٦ عدات</p> <p>٨- (وقوف فوق صندوق مقسم مرتفع ٥٠ سم)</p>	<p>التدريبات البليومترية الخاصة بالرجلين</p> <p>الأدوات</p> <p>١- صناديق مقسمة بارتفاعات ٣٠ - ٦٠ سم.</p> <p>٢- مقاعد سويدى.</p> <p>٣- مراتب إسفنجية سمك ٥ سم.</p>	<p>١</p>

الانزلاق للوصول للأرض وقوف وضع تحفز
الوثب عالياً مرة ثم عمل تقدم للأمام والظعن.

٦ عداات

٩- (وقوف تحفز) الوثب ثم عمل مهارة السهم
الطائر بطول الملعب.

التمرينات	نوع التمرينات ومسمياتها والأدوات المستخدمة فيها	م
<p>١٠- (وقوف تحفز حمل كرة طبية ١ ك على الذراع المسلحة مواجهة الزميل) دفع الكرة للأمام في اتجاه الزميل.</p> <p>١١- (وقوف تحفز حمل الكرة الطبية ١ ك لأعلى بالذراع العاملة) دفع الكرة عالياً أعلى الكتف.</p> <p>١٢- (انبطاح مائل بالاستناد بأحد الكفين على الكرة الطبية دفع الأرض بالكف المرتكزة على الأرض أعلى مسافة ممكنة والتبديل.</p> <p>١٣- (انبطاح مائل بالاستناد على كرة طبية) للانزلاق ثم دفع الأرض بالكفين لأعلى مسافة ممكنة.</p> <p>١٤- (انبطاح مائل بالاستناد على كرة طبية) للانزلاق ثم دفع الأرض بالكفين ثم العودة للارتكاز على الكرة.</p> <p>١٥- (انبطاح مائل) دفع الأرض بالكفين لأعلى وترك الأرض ثم التصفيق.</p> <p>١٦- (وقوف تحفز مسك كرة طبية خلف الرأس) دفع الكرة لأعلى والنظر إليها (العضلة ذات ٣ رؤوس) .</p> <p>١٧- (وقوف مائل مواجه للحائط بالاستناد بالكفين على الحائط) دفع الحائط بالكفين للوصول للوقوف العادي.</p> <p>١٨- (وقوف تحفز مواجه جراب الملاكمة وسند أحد الكفين) دفع جراب الملاكمة أبعد مسافة ممكنة للأمام والتبديل.</p> <p>١٩- (وقوف نصف قرفصاء مسك كرة طبية ٥ ك</p>	<p>التدريبات البليومترية الخاصة بالذراعين</p> <p>الأدوات</p> <p>١- مجموعة من الكرات الطبية</p> <p>أوزان من ١ : ٣ كجم.</p> <p>٢- جراب ملاكمة (تكون الزيادة في الشدة بزيادة مسافة الدفع) .</p> <p>٣- صناديق مقسمة بارتفاع من ٢٠ : ٣٠ سم.</p>	<p>٢</p>

بين الرجلين) إطاحة بالكرة للأمام والوثب
خلف الكرة.

التمرينات	نوع التمرينات ومسمياتها والأدوات المستخدمة فيها	م
<p>٢٠- (وقوف تحفز مسك السيف - وضع ثقل الساعد الجيتر ٥٠٠ جرام على الساعد) لمس وسادة الطعن بفرد الذراع المسلحة.</p> <p>٢١- (وقوف تحفز مسك السيف - تثبيت الجيتر على الساعد ٥٠٠ جرام) تأدية مهارة المغيرة من أسفل على وسادة الطعن بفرد الذراع.</p> <p>٢٢- (وقوف تحفز مسك السيف - تثبيت الجيتر على الساعد ٥٠٠ جرام) تأدية المهارة الثنائية العددية.</p> <p>٢٣- (وقوف تحفز مسك السيف - تثبيت الجيتر على الساعد ٥٠٠ جرام) تأدية مهارة المزدوجة.</p> <p>٢٤- (وقوف تحفز مسك السيف - تثبيت الجيتر على الساعد ٥٠٠ جرام) تأدية مهارة الدفاع الجانبي على السيف المثبت في الحائط بزنبك ثم الرد المباشر.</p> <p>٢٥- (وقوف تحفز مسك السيف - تثبيت الجيتر على الساعد ٥٠٠ جرام) تأدية مهارة الدفاع الجانبي بالسيف المثبت في الحائط بزنبك ثم الرد الغير مباشر بعمل مغيرة.</p> <p>٢٦- (وقوف تحفز مسك السيف - تثبيت الجيتر على الساعد ٥٠٠ جرام) تأدية مهارة الدفاع الجانبي بالسيف المثبت في الحائط بزنبك ثم الرد الغير مباشر بعمل الثنائية العددية.</p> <p>٢٧- (وقوف تحفز مسك السيف - تثبيت الجيتر على الساعد ٥٠٠ جرام) تأدية مهارة الدفاع</p>	<p>التدريبات البليومترية الخاصة بالذراعين</p> <p>الأدوات</p> <p>١- مجموعة من الكرات الطبية</p> <p>أوزان من ١ : ٣ كجم.</p> <p>٢- جراب ملاكمة (تكون الزيادة في الشدة بزيادة مسافة الدفع).</p> <p>٣- صناديق مقسمة بارتفاع من ٢٠ : ٣٠ سم.</p>	<p>٣</p>

بالسيف المثبت فى الحائط بزنبك ثم الرد
الغير مباشر بعمل المزدوجة.

التمرينات	نوع التمرينات ومسمياتها والأدوات المستخدمة فيها	م
<p>٢٨- (وقوف تحفز) ارتداء جاكيت الأتقال (٢ ك) التقدم للأمام بطول الملعب والرجوع.</p> <p>٢٩- (وقوف تحفز ارتداء جاكيت الأتقال ٢ ك) التقدم للأمام مرتين والرجوع.</p> <p>٣٠- (وقوف تحفز ارتداء جاكيت الأتقال ٢ ك) أداء الطعن من الثبات على وسادة الطعن ١٠ طعنات.</p> <p>٣١- (وقوف تحفز ارتداء جاكيت الأتقال ٢ ك) التقدم للأمام والطعن بطول الملعب.</p> <p>٣٢- (وقوف تحفز ارتداء جاكيت الأتقال ٢ ك) الوثب للأمام ثم التقدم والطعن بطول الملعب.</p> <p>٣٣- (وقوف تحفز ارتداء جاكيت الأتقال ٢ ك) الوثب للأمام والخلف في المكان.</p> <p>٣٤- (وقوف تحفز ارتداء جاكيت الأتقال ٢ ك) التقدم للأمام مرة والعودة ثم مرتين والعودة ثم الطعن.</p> <p>٣٥- (وقوف تحفز ارتداء جاكيت الأتقال ٢ ك) التقدم للأمام مرتين ثم الطعن والاستعادة.</p>	<p>مجموعة التدرجات الخاصة بالمبارزة باستخدام الأتقال للرجلين والجذع</p> <p>الأدوات</p> <p>١- جاكيت الأتقال هو عبارة عن جاكيت بدلة سلاح مزود بجيوب يوضع بها أكياس برادة حديد.</p> <p>٢- أتقال الرجلين حول الساقين عبارة عن أكياس من المشمع تحتوي على برادة حديد ومزودة بحزام للثبيت ولها أوزان مختلفة.</p> <p>٣- أتقال الجذع وتثبت حول الوسط.</p>	٤

<p>٣٦- (وقوف تحفز تثبيت الأستك المطاطى فى كلا القدمين) التحرك بطول الملعب ١٤ متر والعودة.</p>	<p>٥ مجموعة التمرينات الخاصة بالمبارزة باستخدام الأستك المطاطى للرجلين والجذع.</p>
<p>٣٧- (وقوف تحفز تثبيت الأستك المطاطى فى كلا القدمين) التحرك بالتقدم للأمام ثم التقهقر للخلف.</p>	<p>الأدوات ١- أستك مطاطى للجذع بطول ٣ م يثبت طرفيه بالحائط ويلف حول جذع اللاعب بالمنتصف.</p>
<p>٣٨- (وقوف تحفز تثبيت الأستك المطاطى فى كلا القدمين) التقدم للأمام مرتين ثم التقهقر مرتين.</p>	

التمرينات	نوع التمرينات ومسمياتها والأدوات المستخدمة فيها	م
٣٩- (وقوف تحفز تثبيت الأستك المطاطى فى كلا القدمين) الطعن .	٢- أستك مطاطى للرجلين بطول ١ م يثبت بين القدمين من خلال عمل حلقتين فى طرف الأستك .	
٤٠- (وقوف تحفز تثبيت الأستك المطاطى فى كلا القدمين) التقدم والطعن بطول الملعب .		
٤١- (وقوف تحفز تثبيت الأستك المطاطى فى كلا القدمين) التقدم والطعن والعودة .		
٤٢- (وقوف تحفز تثبيت الأستك بمنطقة الجذع بالحائط) الوثب للأمام والخلف فى المكان .		
٤٣- (وقوف تحفز تثبيت الأستك بمنطقة الجذع بالحائط) الوثب فى المكان للأمام والخلف ثم الطعن .		

٤٤- (وقوف تحفز مواجهة الزميل والتلاحم تثبيت الأستك بين الذراع المسلحة والحائط) فرد الذراع لوضع لمسات فى صدر الزميل.	٦ مجموعة التمرينات الخاصة بالمبارزة باستخدام الأستك المطاطى للذراعين والكتفين
٤٥- (وقوف تحفز مواجهة الزميل والتلاحم تثبيت الأستك بين الذراع المسلحة والحائط) عمل مهارة المغيرة من أسفل.	الأدوات ١- أستك مطاطى للذراع المسلحة بطول ١ متر يثبت بأسفل يد السيف والطرف الآخر مثبت بالحائط.
٤٦- (وقوف تحفز مواجهة الزميل والتلاحم تثبيت الأستك بين الذراع المسلحة والحائط) تأدية مهارة العدديّة الثنائية.	
٤٧- (وقوف تحفز مواجهة الزميل والتلاحم تثبيت الأستك بين الذراع المسلحة والحائط) تأدية مهارة المزدوجة.	
٤٨- (وقوف تحفز مواجهة الزميل والتلاحم تثبيت الأستك بين الذراع المسلحة والحائط) تأدية مهارة الدفاع ثم الرد المباشر.	

التمرينات	نوع التمرينات ومسمياتها والأدوات المستخدمة فيها	م
<p>٤٩- (وقوف تحفز مواجهة الزميل والتلاحم تثبيت الأستك بين الذراع المسلحة والحائط) تأدية مهارة المسكة النصلية من الوضع السادس ثم المغيرة من أسفل.</p> <p>٥٠- (وقوف تحفز مواجهة الزميل والتلاحم تثبيت الأستك بين الذراع المسلحة والحائط) تأدية مهارة الدفاع ثم الرد الغير مباشر.</p> <p>٥١- (وقوف تحفز مواجهة الزميل والتلاحم تثبيت الأستك بين الذراع المسلحة والحائط) تأدية مهارة المزدوجة المعكوسة.</p> <p>٥٢- (وقوف مواجهة جانب الذراع المسلحة للحائط تثبيت الأستك بالسيف والحائط) عمل مهارة الدفاع الجانبي الرابع والدفاع السابع.</p> <p>٥٣- (وقوف مواجهة جانب الذراع الغير مسلحة للحائط تثبيت الأستك بالسيف والحائط) عمل مهارة الدفاع الجانبي السادس والدفاع الثامن.</p>		

<p>٥٤- (وقوف وضع التحفز مسك السيف) مواجهة وسادة الطعن التقدم للأمام والخلف وإحراز لمسات.</p> <p>٥٥- (وقوف وضع التحفز مسك السيف التقدم للأمام مرتين وإحراز لمسة.</p> <p>٥٦- (وقوف وضع التحفز مسك السيف) الطعن على وسادة الطعن.</p> <p>٥٧- (وقوف وضع التحفز مسك السيف) التقدم للأمام والطعن.</p>	<p>٧ مجموعة التمرينات الخاصة بالمبارزة بالطريقة التقليدية للذراعين والرجلين والجذع</p> <p>الأدوات</p> <p>١- مجموعة من أسلحة الشيش.</p> <p>٢- وسادات الطعن المثبتة بالحائط.</p> <p>٣- ملعب قانوني للمبارزة بطول ١٤ متر.</p>
---	--

التمرينات	<p>م</p> <p>نوع التمرينات ومسمياتها والأدوات المستخدمة فيها</p>
-----------	---

- ٥٨- (وقوف تحفز مسك السيف والتلاحم مع الزميل) تأدية مهارة العدديّة الثنائية والبطعن.
- ٥٩- (وقوف تحفز مسك السيف والتلاحم مع الزميل) تأدية مهارة المغيرة من أسفل.
- ٦٠- (وقوف تحفز مسك السيف والتلاحم مع الزميل) تأدية مهارة المغيرة من أعلى.
- ٦١- (وقوف تحفز مسك السيف والتلاحم مع الزميل) تأدية مهارة العدديّة الثلاثية.
- ٦٢- (وقوف تحفز مسك السيف والتلاحم مع الزميل) تأدية مهارة المزدوجة.
- ٦٣- (وقوف تحفز مسك السيف والتلاحم مع الزميل) تأدية مهارة المزدوجة المعكوسة.
- ٦٤- (وقوف تحفز مسك السيف والتلاحم مع الزميل) تأدية مهارة الدفاع والرد المباشر.
- ٦٥- (وقوف تحفز مسك السيف والتلاحم مع الزميل) تأدية مهارة الدفاع والرد الغير مباشر.
- ٦٦- (وقوف تحفز مسك السيف والتلاحم مع الزميل) تأدية مهارة تغيير التلاحم ثم إجران لمسة في الظهر.
- ٦٧- (وقوف تحفز مسك السيف والتلاحم مع الزميل) التقدم للأمام بطول الملعب.
- ٦٨- (وقوف تحفز مسك السيف والتلاحم مع الزميل) التقدم للأمام والبطعن بطول الملعب.
- ٦٩- (وقوف تحفز مسك السيف والتلاحم مع الزميل) الوثب للأمام والبطعن بطول الملعب.

ملحوظة:

جميع اللاعبين المشتركين بالبرنامج يؤدون وهم يحملون السلاح الشيش كمثل إضافي ثابت ودائم في الأربع مجموعات.

مرفق (١٨)
الوحدة التدريبية الأولى

من الأسبوع الأول بتاريخ السبت ٢٠٠٢/٦/١

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن بال دقيقة	محتوى الوحدة	النسبة	الحجم		الراحة البنائية	
					التكرار	المجموعات	التكرارات	المجموعات
١	الإحماء	١٠	مجموعة من تدريبات الإحماء والإطالات والتسخين مرفق ()	٦٠%	٦	٢	١٠	٣٠
٢	البدنى العام (التمرينات البنائية العامة)	٣٠	تشمل مجموعة التدريبات الآتية: ١- تدريبات البليومترى العامة لجميع أجزاء الجسم. ٢- تدريبات الأثقال العامة لجميع أجزاء الجسم. ٣- تدريبات الأستك المطاطى العامة لجميع أجزاء الجسم. هذه التدريبات بمثابة العملية التأسيسية للقوة الانفجارية لجميع اللاعبين المشتركين بالبرنامج. ٤- مجموعة تدريبات تنمية القوة العضلية العامة داخل صالة الجيم. ٥- مجموعة تدريبات الرشاقة العامة. ٦- مجموعة تدريبات تنمية التحمل الدورى التنفسى.	٦٥%	٨	٢	١٥	١

٣	البدنى الخاص	٣٠	<p>وهى مجموعة من التمرينات عددها ٦٨ تمرين تحتوى على جميع أجزاء الجسم :</p> <p>١- باستخدام التدريبات البليومترية الخاصة بالمبارزة فى اتجاه الأداء.</p> <p>٢- استخدام الأثقال (جاكيت الأثقال وأثقال الذراعين والرجلين) خاصة بالمبارزة فى اتجاه الأداء.</p> <p>٣- باستخدام الأستك المطاطى فى اتجاه الأداء.</p> <p>٤- مجموعة تدريبات الرجلين والذراعين الخاصة بالسلاح (التدريبات التقليدية).</p> <p>٥- مجموعة تدريبات الرشاقة الخاصة بالمبارزة.</p> <p>٦- مجموعة تدريبات تحمل الدورى التنفسى الخاص بالمبارزة.</p>	٧٠% ٨	٢	١٥ ث	١ ق
٤	المهارى والخطى	٢٠	<p>مجموعة من الدروس الفردية والجماعية التعليمية وبعض المباريات التدريبية والتنافسية وبعض مهارات المبارزة.</p>	٧٠% ٨	٢	١٥ ث	١ ق
٥	النشاط الختامى	١٠	<p>تمرينات للتهدئة وتشمل المرجحات وتمرينات الاسترخاء</p>	٦٠% ٦	٢	١٠ ث	٣٠ ث

مرفق (١٩)

الوحدة التدريبية الأخيرة

من الأسبوع الأخير بتاريخ السبت ٢٠٠٢/٨/٣١

م	أجزاء الوحدة التدريبية	الزمن بالدقيقة	محتوى الوحدة	الحجم		الراحة البيئية	
				النسبة	التكرار	المجموع	ث.ق
١	الإحماء	١٠	مجموعة من تدريبات الإحماء والإطالات والتسخين.	%٨٥	٦	١٠	٢٠ ث ٤ ق
٢	البدنى العام (التمرينات البنائية العامة)	٣٠	تشمل مجموعة التدريبات الآتية: ١- التدريبات البليومترية العامة لجميع أجزاء الجسم. ٢- تدريبات الأثقال العامة لجميع أجزاء الجسم. ٣- تدريبات الأستك المطاطى العامة لجميع أجزاء الجسم. ٤- مجموعة تدريبات تنمية القوة العضلية العامة داخل صالة الجيم. ٥- مجموعة تدريبات الرشاقة العامة. ٦- مجموعة تدريبات تنمية التحمل الدورى التنفسى العام.	%٩٠	٦	٨	٢٠ ث ٥ ق
٣	البدنى الخاص	٣٠	وهى مجموعة من التمرينات عددها ٦٨ تمرين تحوى على جميع أجزاء الجسم :				

٥ ق	٢٠ ث	١١	٨	%٩٥	١- باستخدام التدريبات البليومترية الخاصة بالمبارزة في نفس اتجاه الأداء. ٢- استخدام تدريبات الأتقال الخاصة (جاكيت الأتقال وأتقال الذراعين والرجلين) في نفس اتجاه الأداء. ٣- باستخدام الأستك المطاطي في نفس اتجاه الأداء. ١- مجموعة تدريبات الرجلين والذراعين الخاصة بالسلاح (التدريبات التقليدية). ٢- مجموعة تدريبات الرشاقة الخاصة بالمبارزة. ٣- مجموعة تدريبات التحمل الدوري التنفسي الخاص بالمبارزة.		
٥ ق	٢٠ ث	١٢	٨	%٩٥	مجموعة من الدروس الفردية والجماعية وبعض المباريات التدريبية والتنافسية والمهارات والخطط.	٢٠	٤ المهاري والخططي
٥ ق	٢٠ ث	١١	٨	%٩٠	تمريبات للتهديئة وتشمل المرجحات وتمريبات الاسترخاء.	١٠	٥ النشاط الختامي

مرفق (٢٠)

توزيع الأحمال التدريبية على مجموعة التدريبات المتخصصة
المقترحة خلال فترة البرنامج

أولاً: المجموعة البليومترية

الراحة البينية		الحجم		الشدة	عدد وحدات التدريب	الأسابيع
بين المجموعات	بين التكرارات	المجموعات	التكرار			
٢ ق	١٠ ث	٢	٦	٧٥	٣	١
٢ ق	١١ ث	٤	٨	٨٠	٣	٢
٢ ق	١١ ث	٥	١٠	٨٥	٣	٣
٣ ق	١٢ ث	٣	٨	٧٥	٣	٤
٣ ق	١٣ ث	٤	٩	٨٠	٣	٥
٣ ق	١٤ ث	٥	١١	٨٥	٣	٦
٣ ق	١٥ ث	٥	٨	٨٠	٣	٧
٤ ق	١٥ ث	٥	٨	٨٠	٣	٨
٤ ق	١٦ ث	٦	١١	٨٥	٣	٩
٣ ق	١٥ ث	٤	٩	٧٥	٣	١٠
٤ ق	١٥ ث	٤	١١	٨٠	٣	١١
٥ ق	١٨ ث	٦	١٢	٩٥	٣	١٢

ثانياً: المجموعة التقليدية

الراحة البينية		الحجم		الشدة	عدد وحدات التدريب	الأسابيع
بين المجموعات	بين التكرارات	المجموعات	التكرار			
١ق	١٥ث	٢	٨	٧٥	٣	١
١ق	١٠ث	٢	٨	٨٠	٣	٢
١ق	٨ث	٣	٨	٨٥	٣	٣
٢ق	١٠ث	٣	٨	٧٥	٣	٤
٢ق	٨ث	٤	٨	٨٠	٣	٥
٣ق	١٥ث	٥	٨	٨٥	٣	٦
٤ق	٢٠ث	٦	٨	٨٠	٣	٧
٣ق	٢٠ث	٧	٨	٨٠	٣	٨
٤ق	٢٠ث	٨	٨	٨٥	٣	٩
٥ق	٢٠ث	٩	٨	٩٠	٣	١٠
٥ق	٢٠ث	١٠	٨	٩٠	٣	١١
٥ق	٢٠ث	١١	٨	٩٥	٣	١٢

ثالثاً: مجموعة الأستك والأثقال

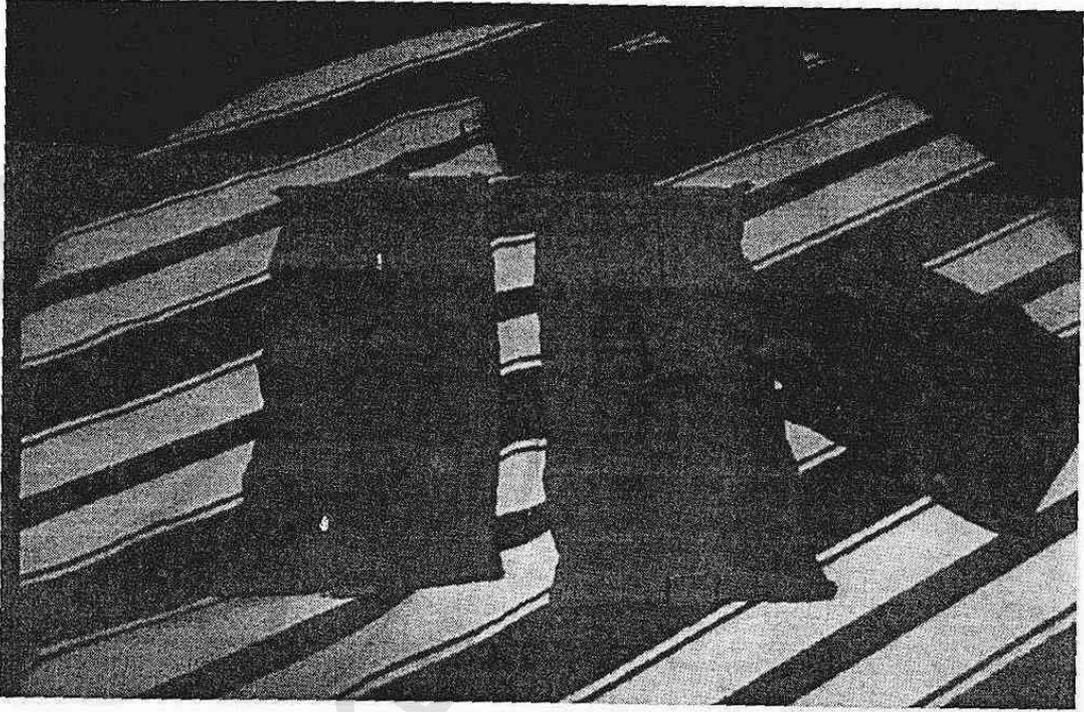
الراحة البينية		الحجم		الشدة	عدد وحدات التدريب	الأسابيع
بين المجموعات	بين التكرارات	المجموعات	التكرار			
٢ ق	١٠ ث	٢	٦	٧٠	٣	١
٢ ق	١٠ ث	٣	٧	٧٥	٣	٢
٢ ق	١٢ ث	٣	٨	٨٠	٣	٣
٣ ق	١٢ ث	٣	٩	٨٥	٣	٤
٣ ق	١٢ ث	٣	٩	٧٠	٣	٥
٣ ق	١٥ ث	٥	٧	٧٥	٣	٦
٢ ق	١٥ ث	٥	٨	٨٠	٣	٧
٢ ق	١٨ ث	٥	٩	٨٠	٣	٨
٣ ق	١٨ ث	٦	٩	٨٥	٣	٩
٤ ق	٢٠ ث	٦	١٠	٧٥	٣	١٠
٤ ق	٢٠ ث	٥	١٠	٨٠	٣	١١
٥ ق	٢٥ ث	٦	١٠	٩٥	٣	١٢

Obeykanda.com

oo

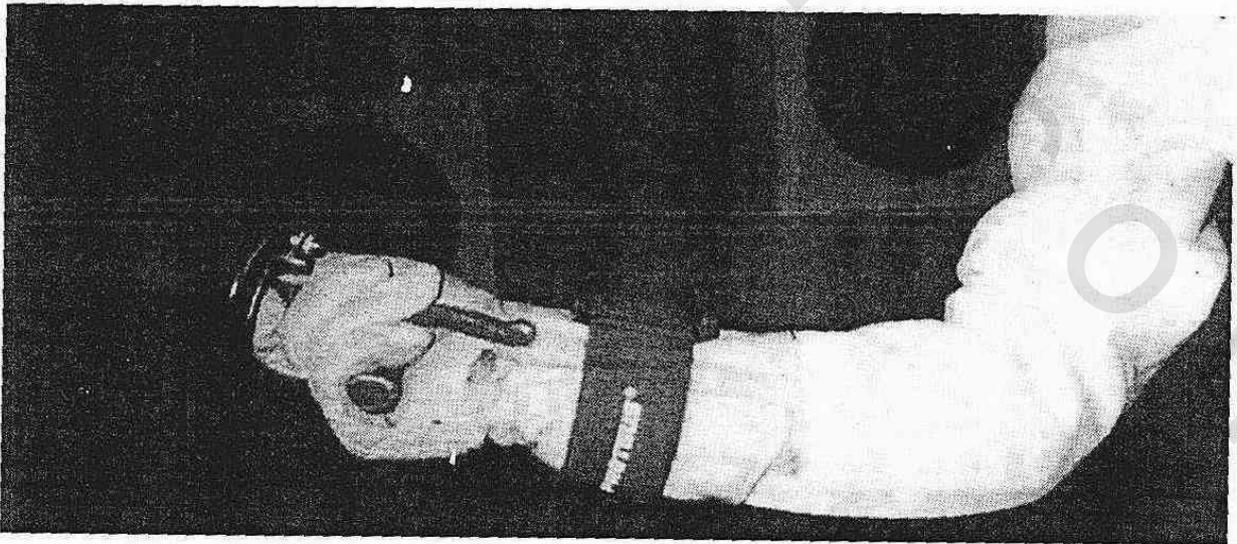
رابعاً: مجموعة الأستك

الراحة البينية		الحجم		الشدة	عدد وحدات التدريب	الأسابيع
بين المجموعات	بين التكرارات	المجموعات	التكرار			
٢ ق	٢٠ ث	٢	٨	٨٠	٣	١
٢ ق	٢٠ ث	٢	٨	٨٥	٣	٢
٣ ق	٢٠ ث	٣	٨	٩٠	٣	٣
٣ ق	٣٠ ث	٣	٨	٨٠	٣	٤
٣ ق	٣٠ ث	٤	٨	٨٥	٣	٥
٤ ق	٣٠ ث	٤	٨	٩٠	٣	٦
٤ ق	٢٥ ث	٥	١٠	٨٠	٣	٧
٤ ق	٢٠ ث	٥	١٠	٨٥	٣	٨
٥ ق	٢٥ ث	٥	١٠	٩٠	٣	٩
٥ ق	٣٠ ث	٦	١٠	٨٠	٣	١٠
٥ ق	٣٠ ث	٧	١٠	٨٥	٣	١١
٥ ق	٣٠ ث	٨	١٠	١٠٠	٣	١٢

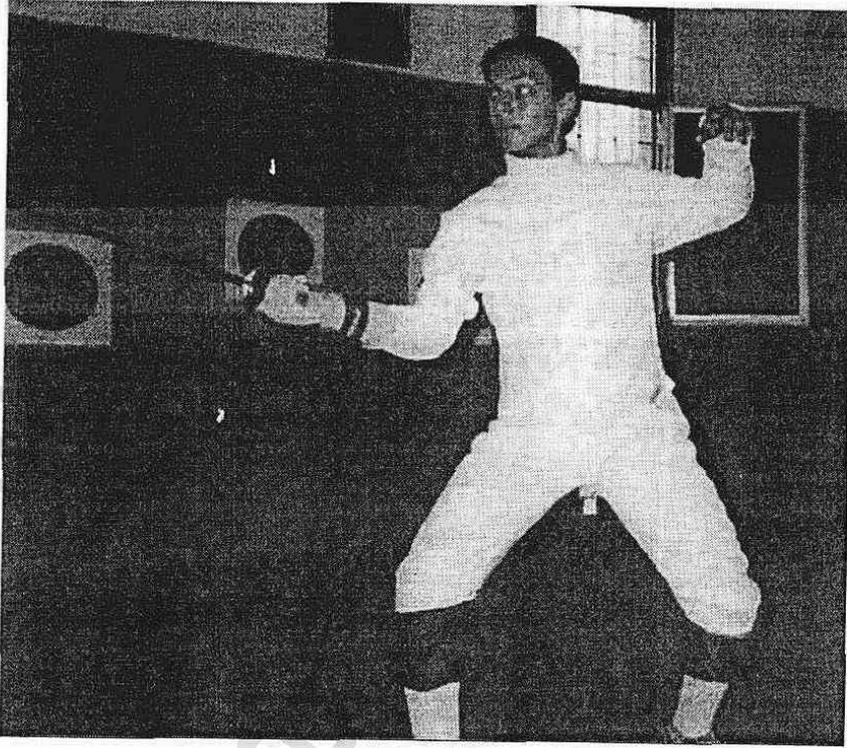


شكل (١)
المجموعة الرابعة (باستخدام الأثقال)

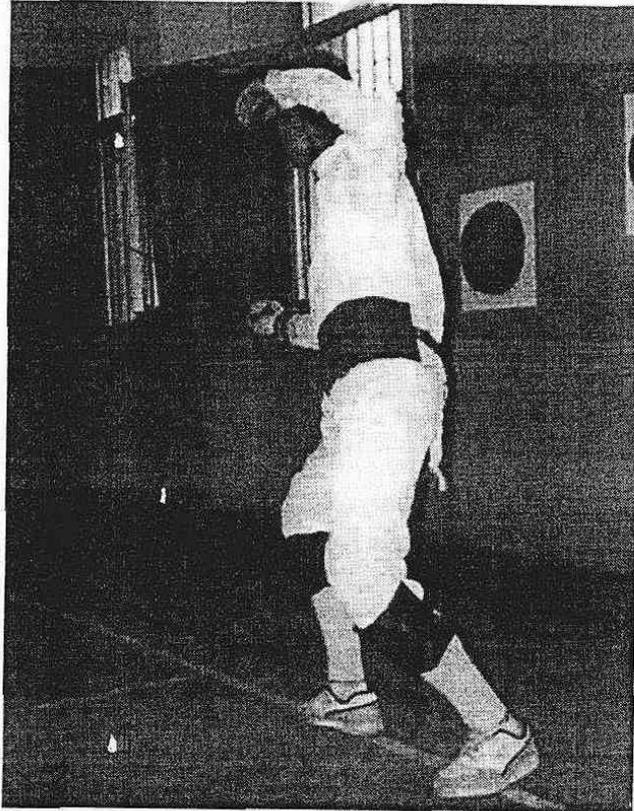
أثقال الرجلين والجذع



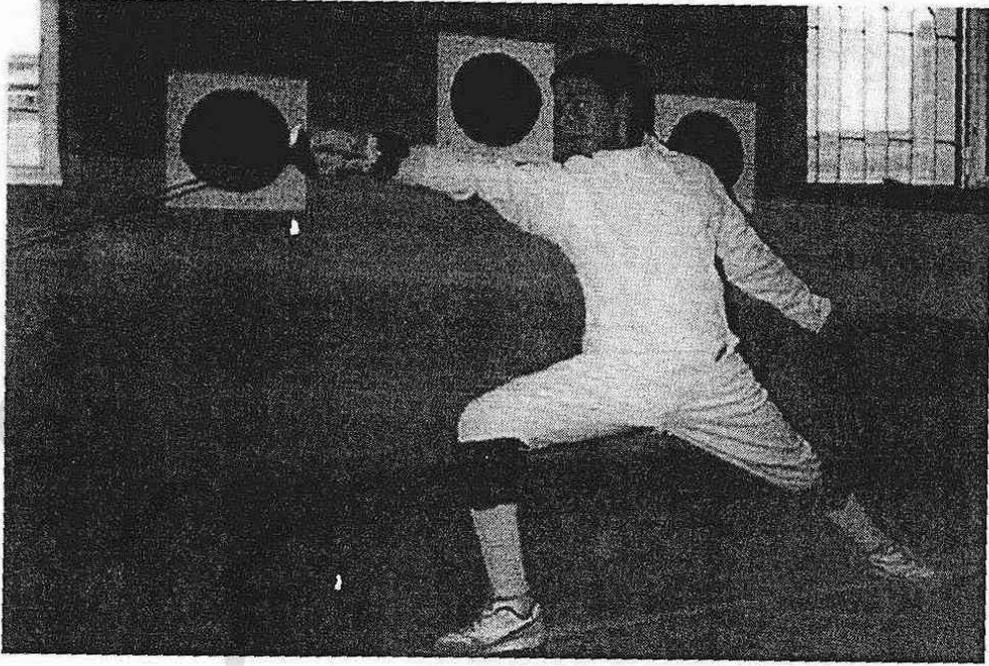
شكل (٢)
أثقال الذراعين (الجيتز)



شكل (٣)
انتقال الذراعين والرجلين

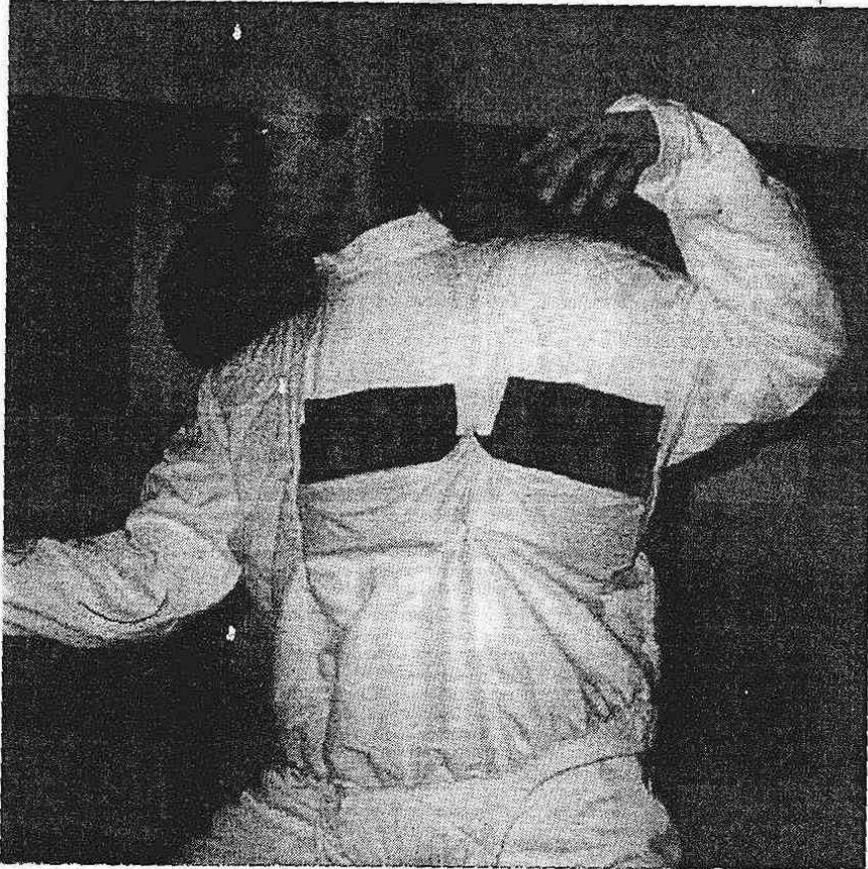


شكل (٤)
انتقال الجذع والرجلين



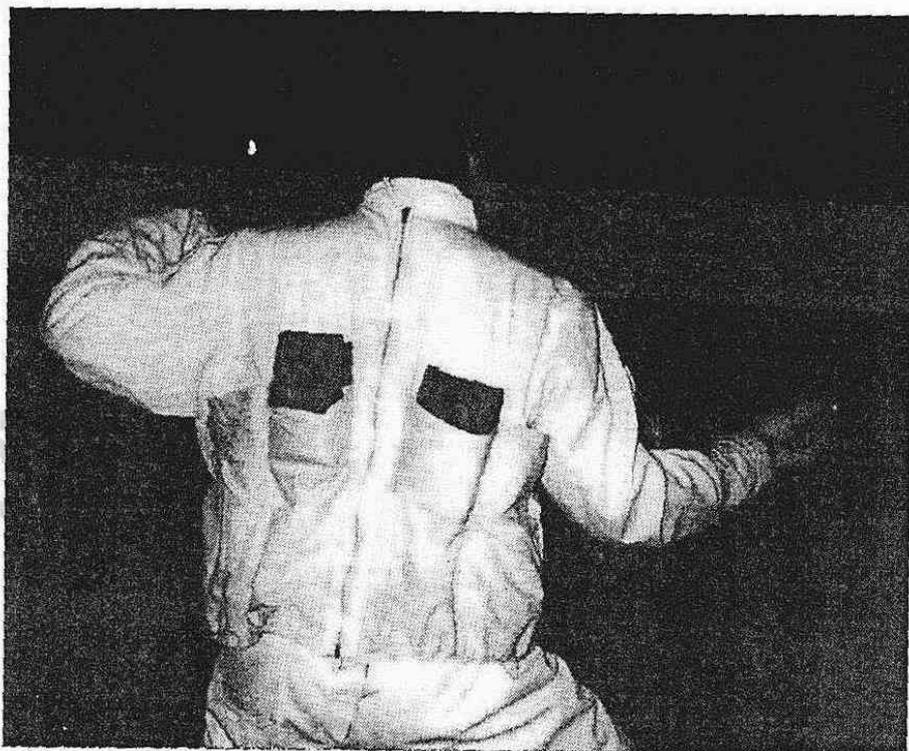
شكل (٥)

استخدام أنقال الذراعين والرجلين في مهارات المبارزة

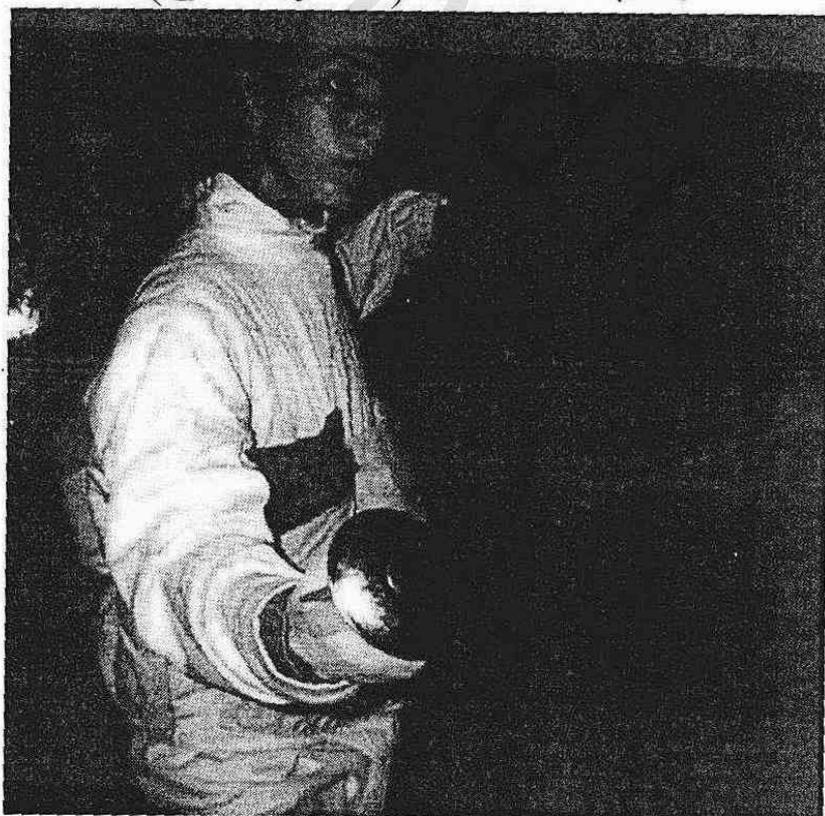


شكل (٦)

جاكيت الأتقال (منظر أمامي)



شكل (٧)
جاكيت الأتقال (منظر خلفي)

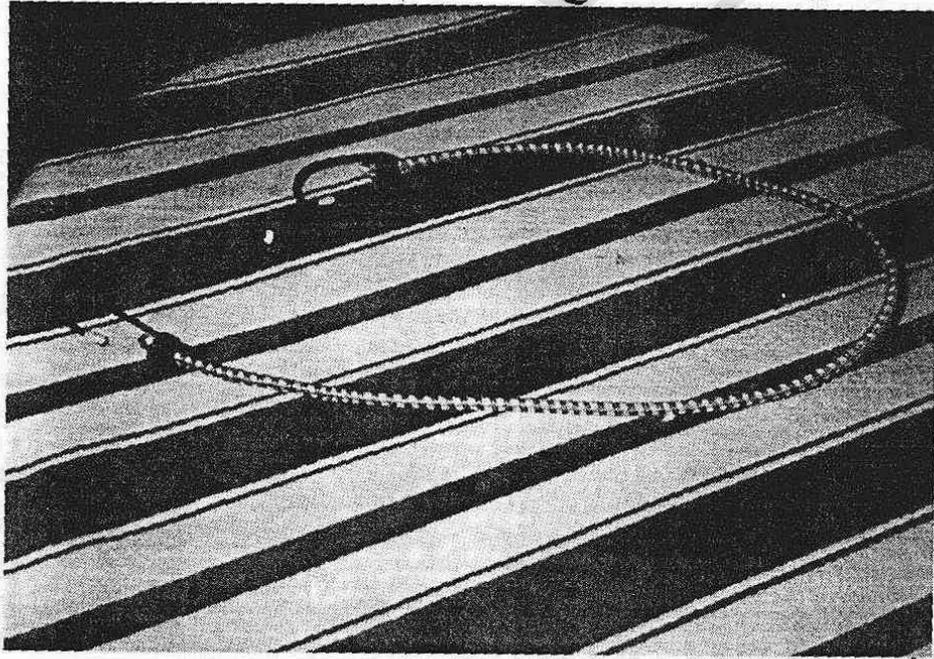


شكل (٨)
جاكيت الأتقال مع استخدام مهارات المبارزة



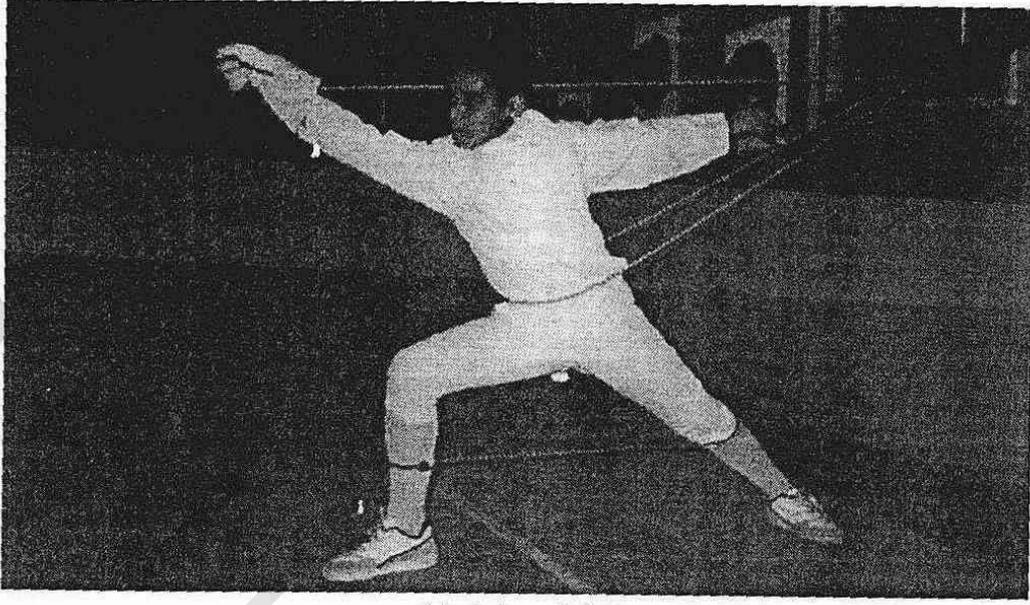
شكل (٩)

جاكيت الأتقال مع استخدام مهارات المبارزة



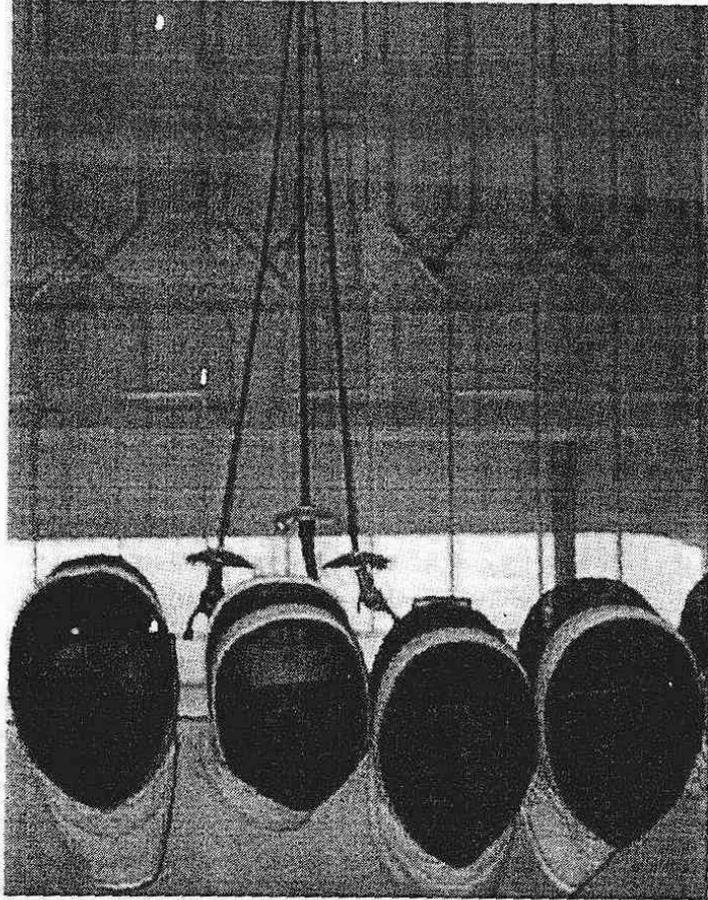
شكل (١٠)

الأسستيك المطاطي (شريط المقاومات المتغيرة)



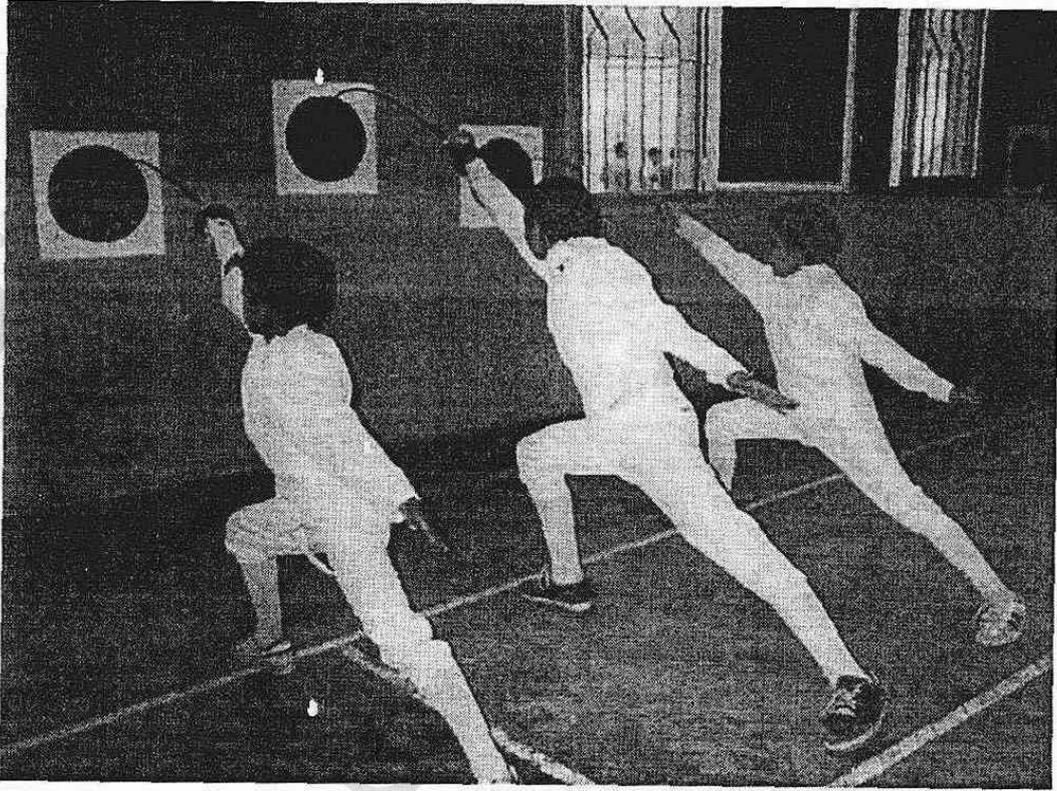
شكل (١١)

استخدام شريط المقاومات المتغيرة في مهارات المبارزة

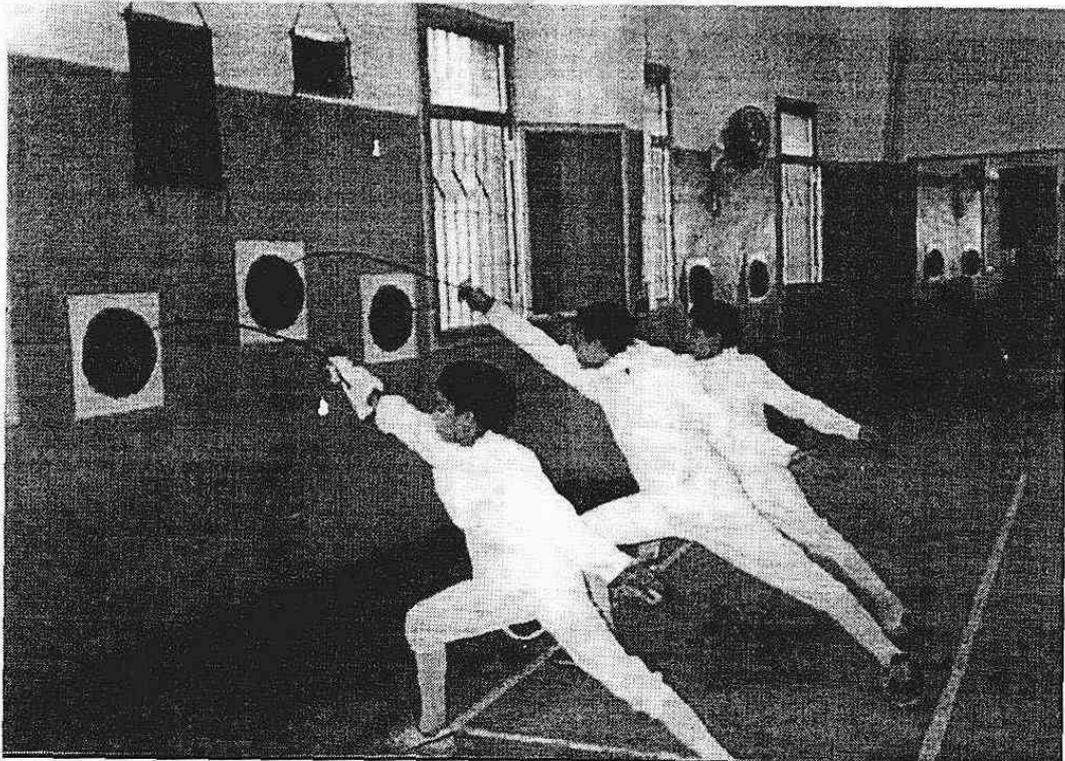


شكل (١٢)

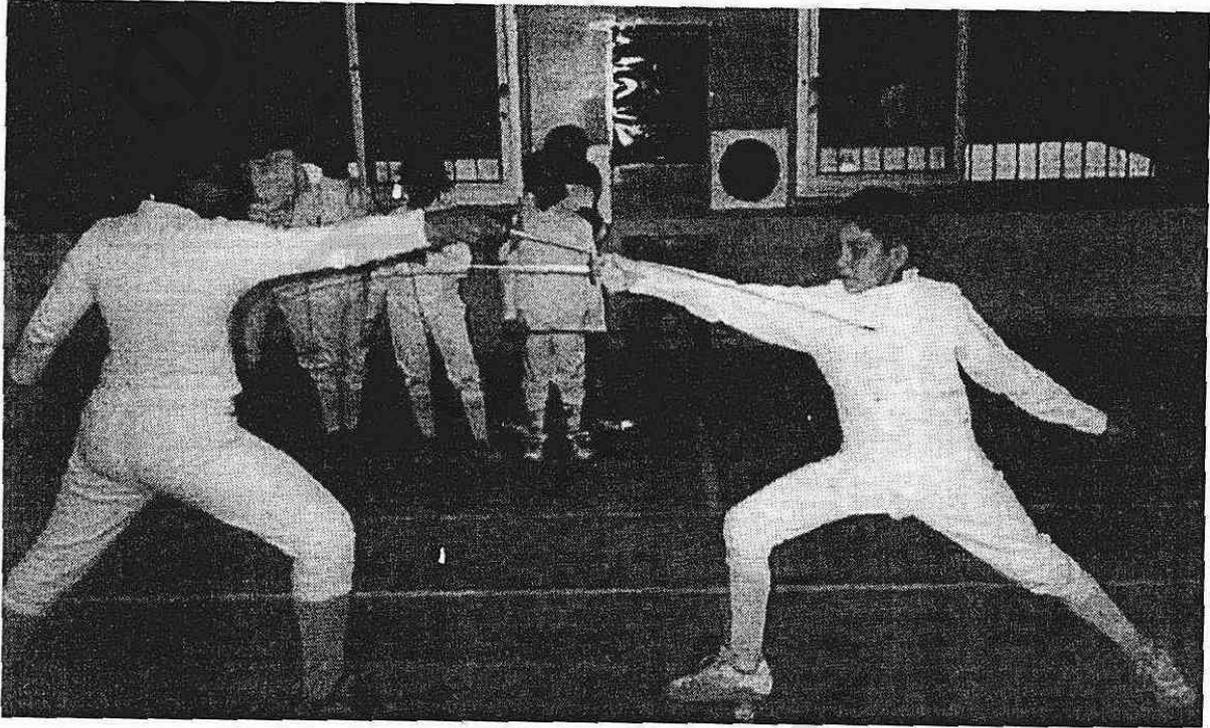
سلاح الشيش وواقى الرأس المستخدم مع المجموعة التقليدية



شكل (١٣)
المجموعة التقليدية



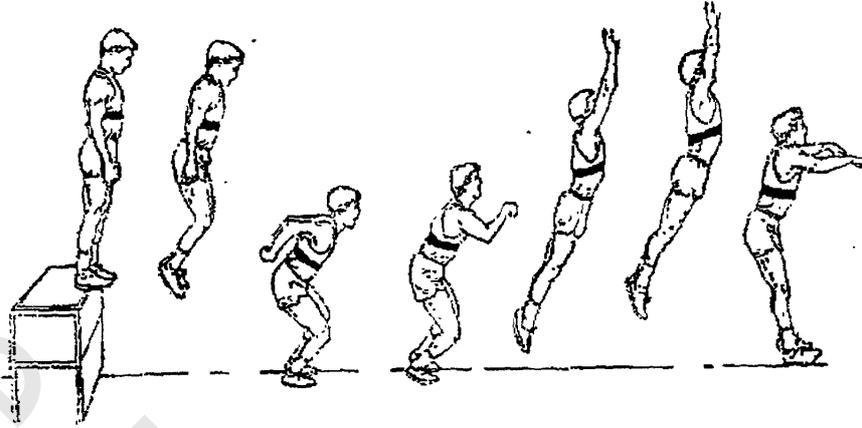
شكل (١٤)
المجموعة التقليدية أثناء تأدية مهارات المبارزة



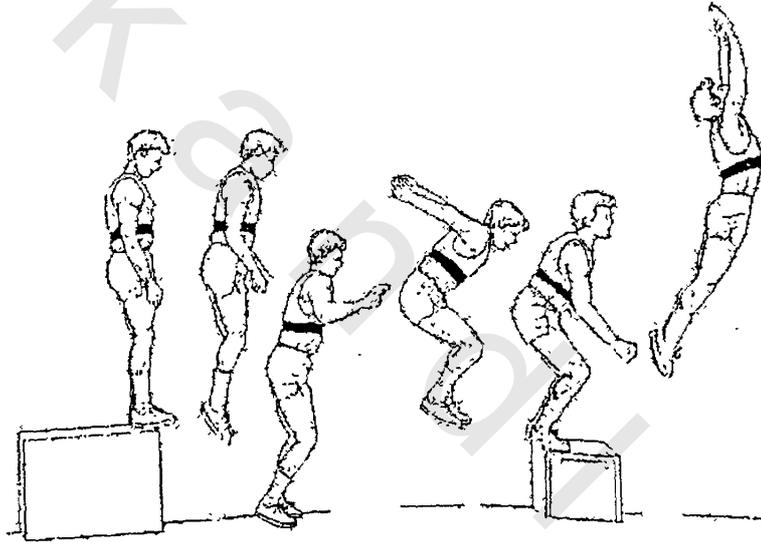
شكل (١٥)

المجموعة التقليدية أثناء تأدية مهارات المبارزة
تقييم مستوى الأداء من خلال عدد مرات الهجوم الناجح وعدد
مرات الدفاع الناجح

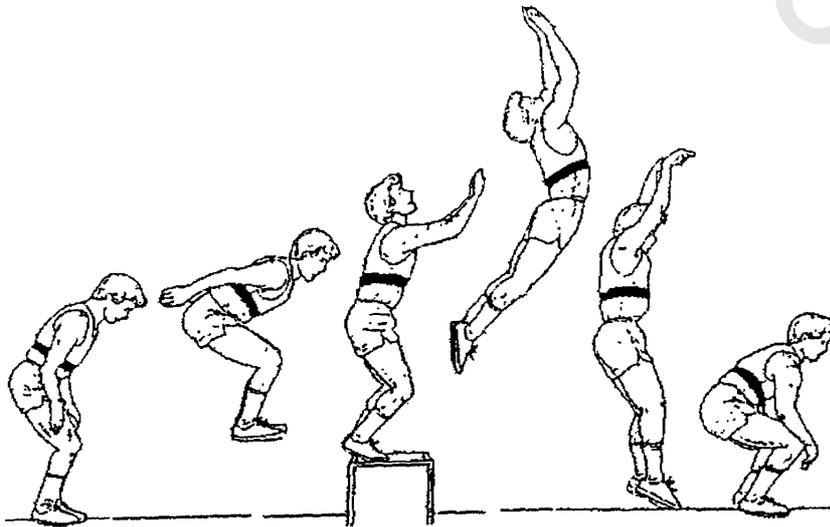
أشكال للتمرينات البليومترية العامة



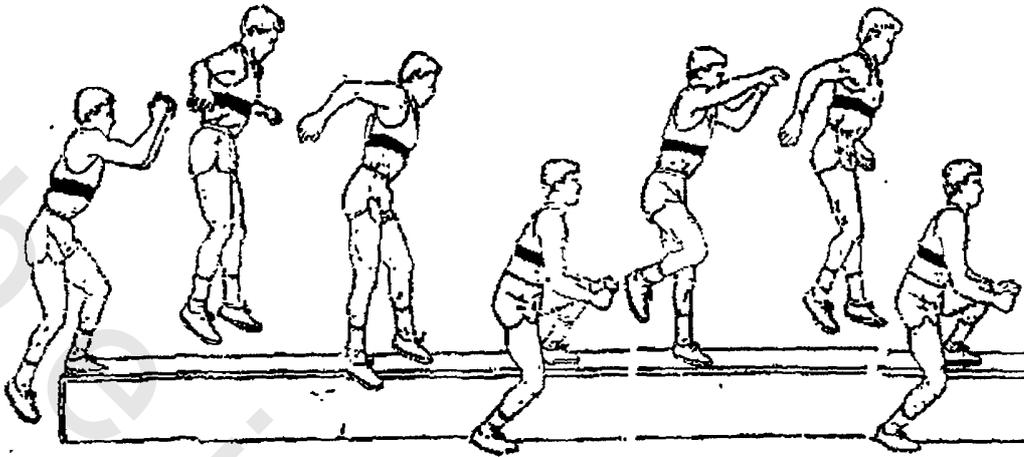
شكل (١٦)



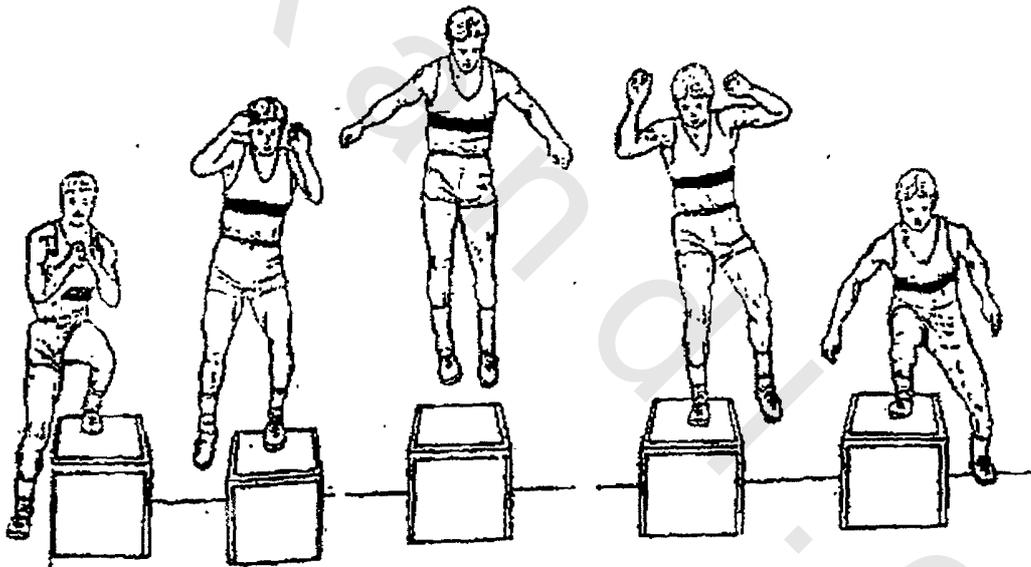
شكل (١٧)



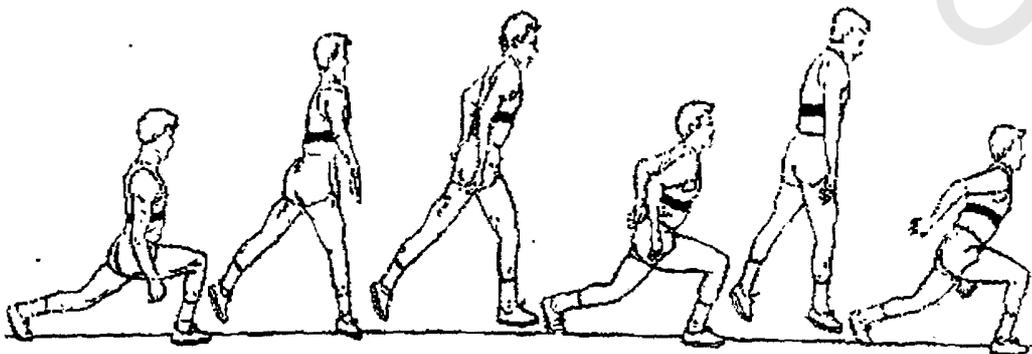
شكل (١٨)



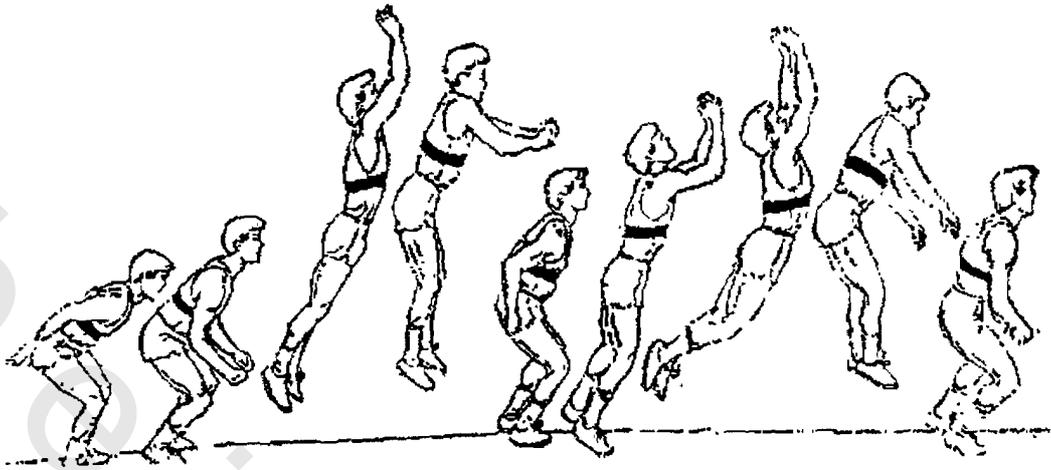
شکل (١٩)



شکل (٢٠)



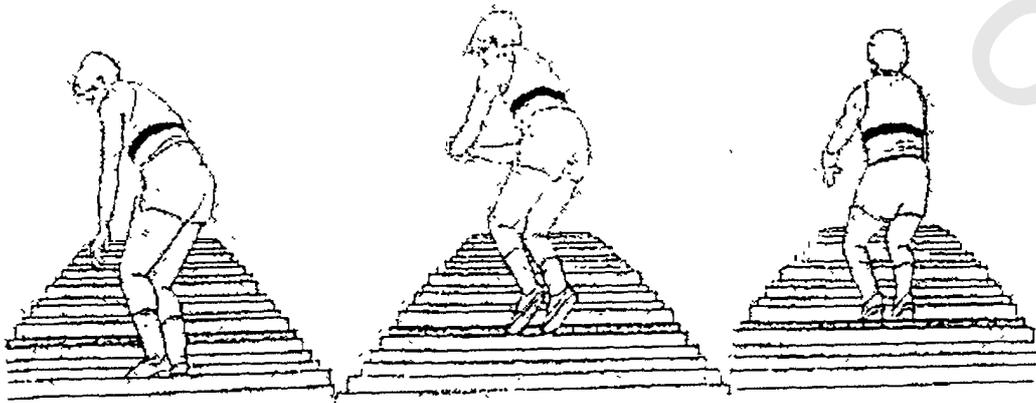
شکل (٢١)



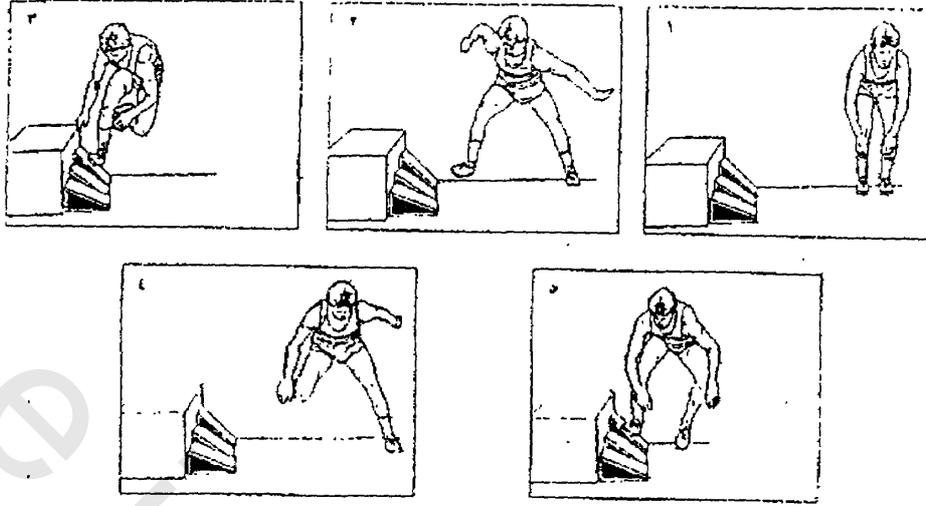
شکل (٢٢)



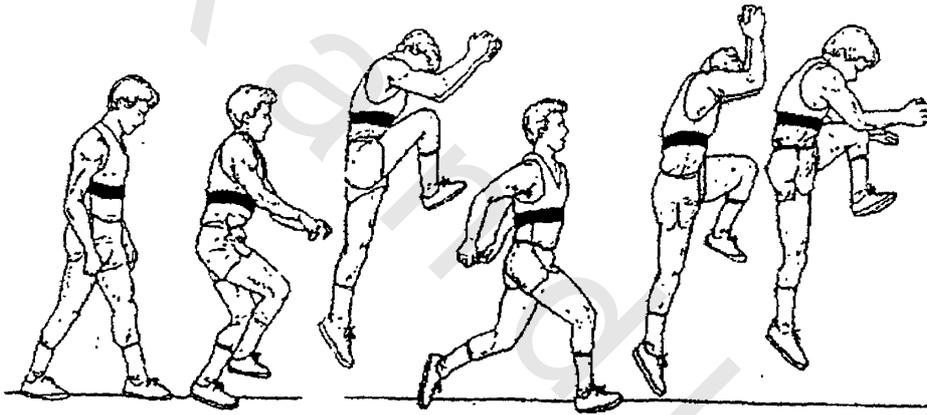
شکل (٢٣)



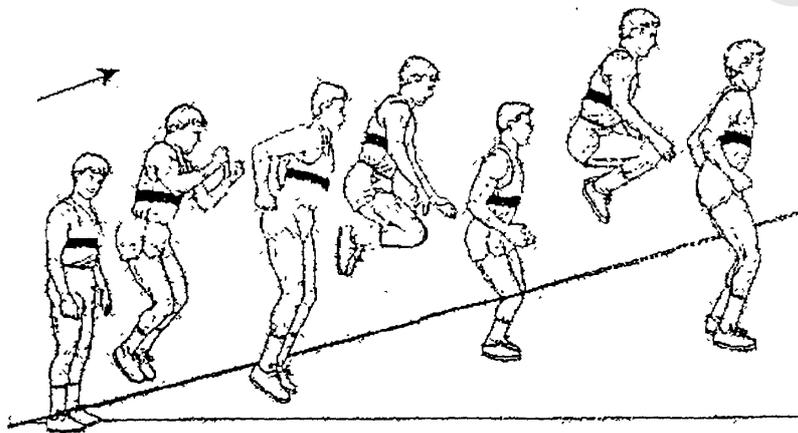
شکل (٢٤)



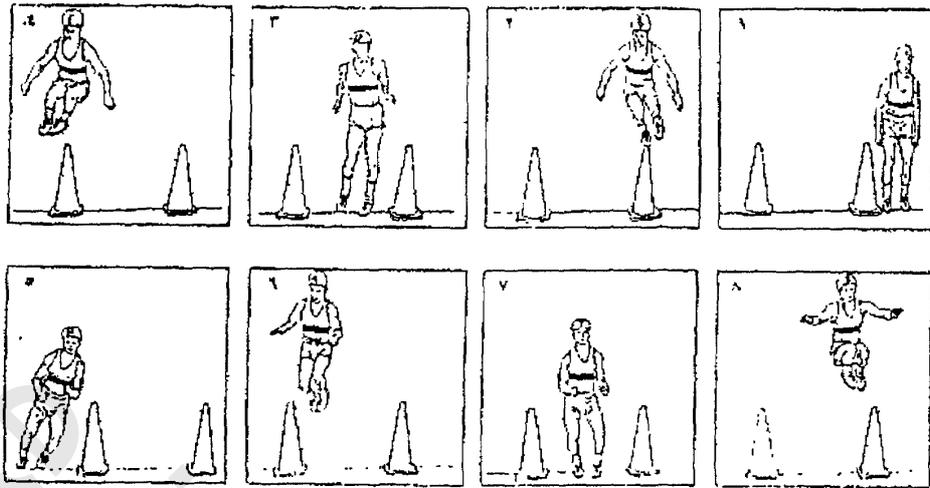
شکل (٢٥)



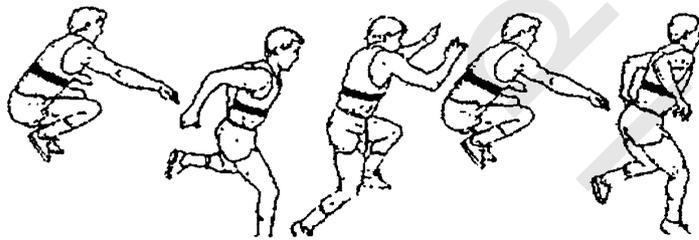
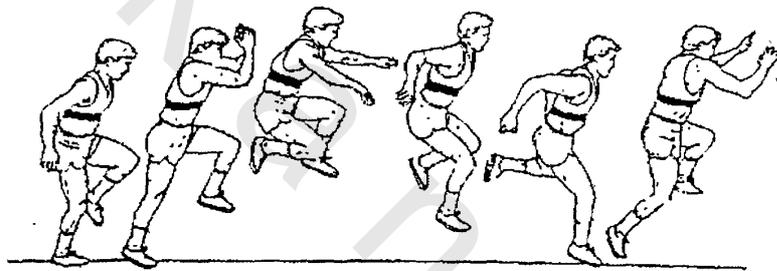
شکل (٢٦)



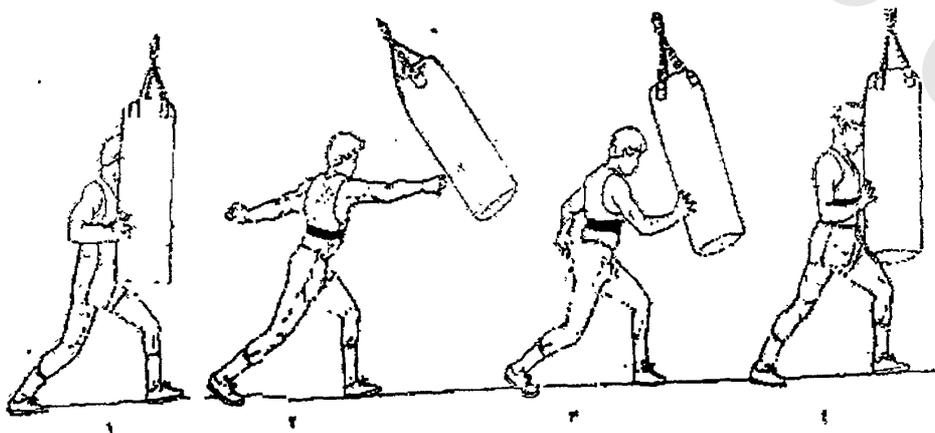
شکل (٢٧)



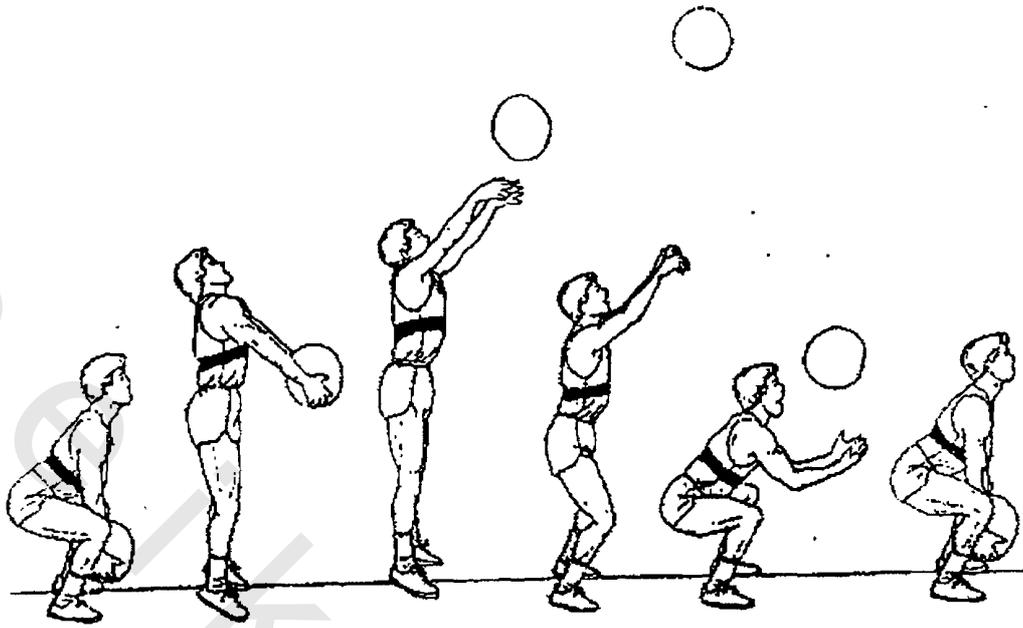
شکل (٢٨)



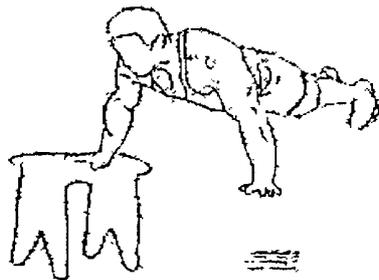
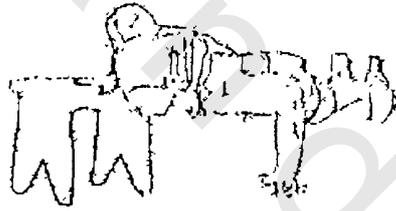
شکل (٢٩)



شکل (٣٠)



شکل (٣١)



شکل (٣٢)

بعض الأوضاع الأساسية للتدريبات البليومترية الخاصة والتي تؤدي في نفس اتجاه الأداء المهاري



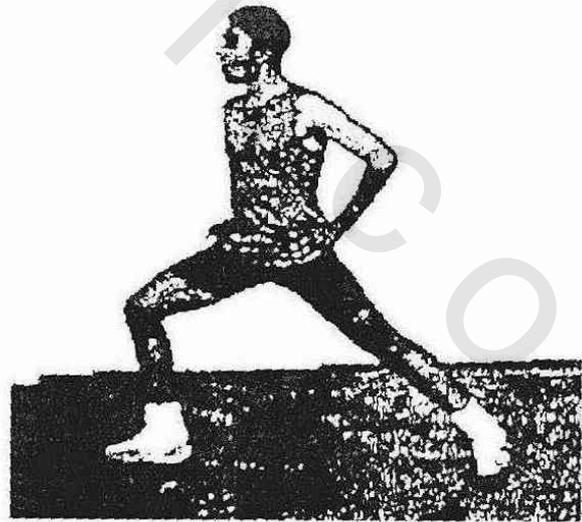
شكل (٣٤)



شكل (٣٣)

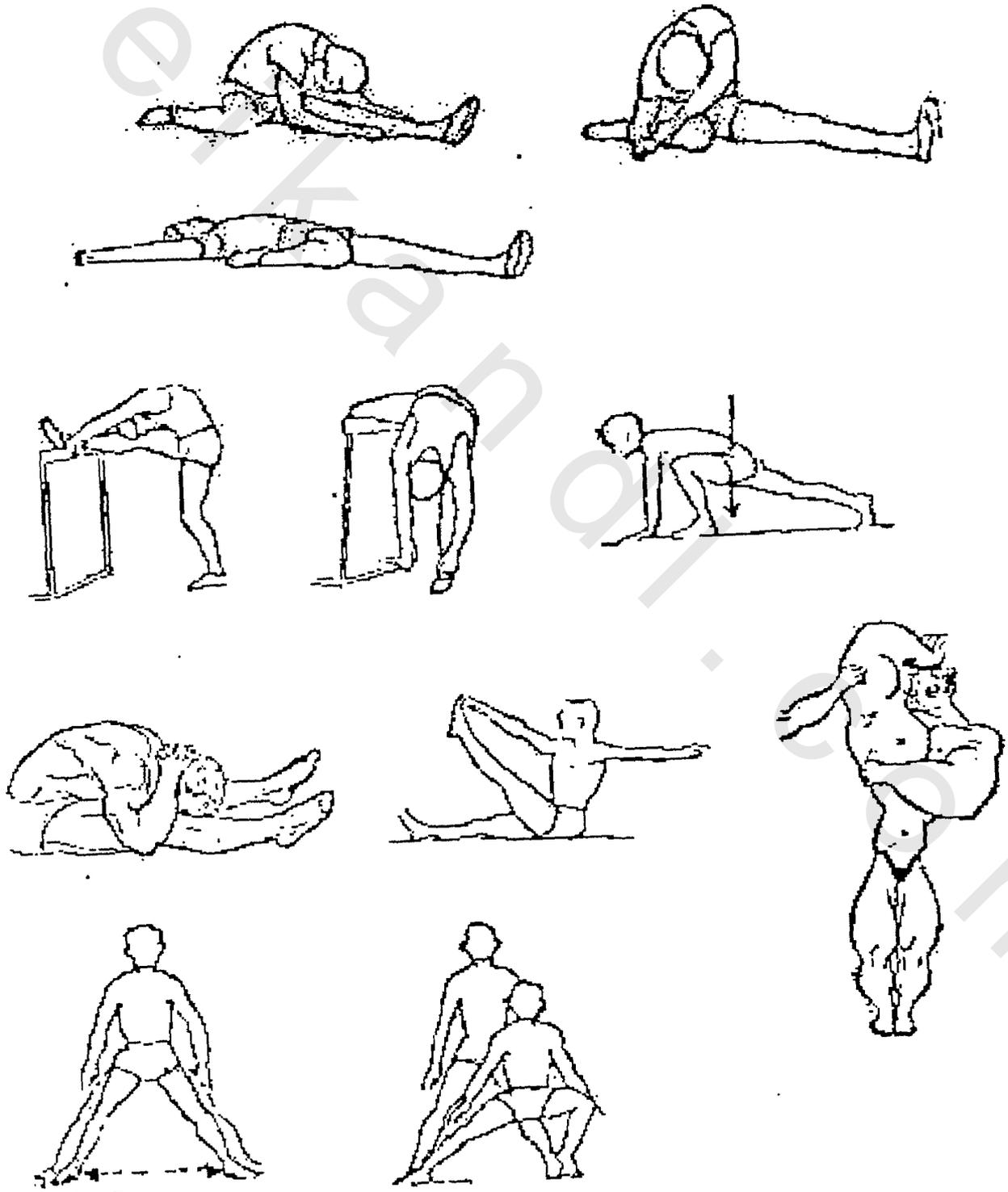


شكل (٣٦)

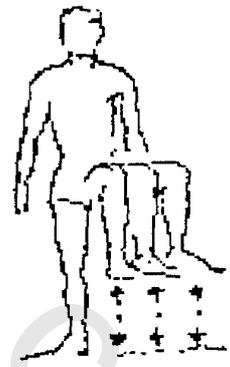
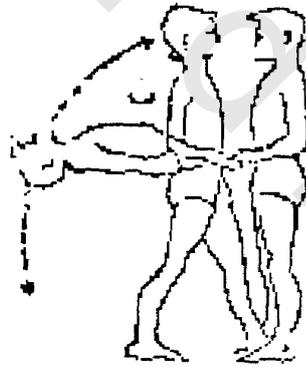
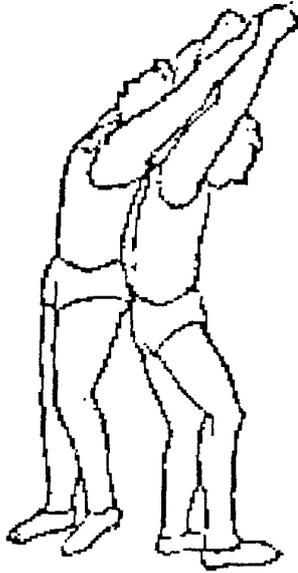
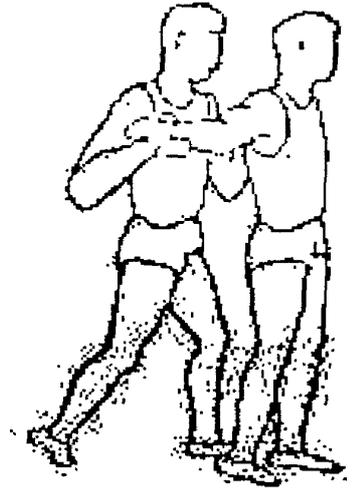
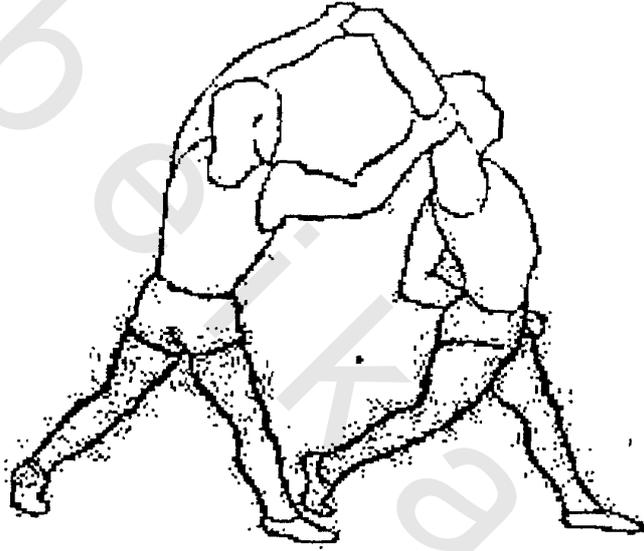


شكل (٣٥)

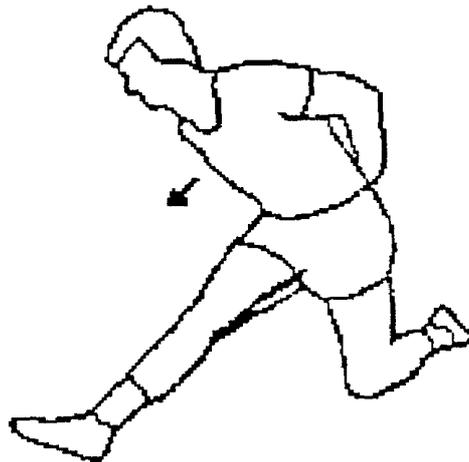
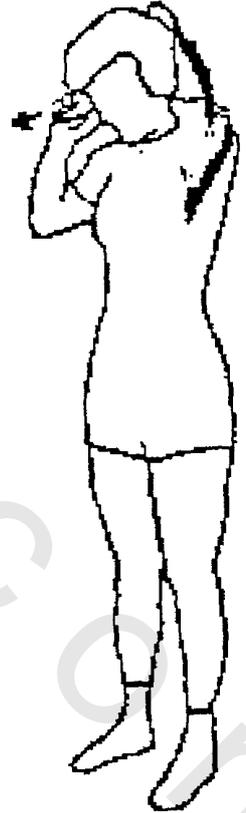
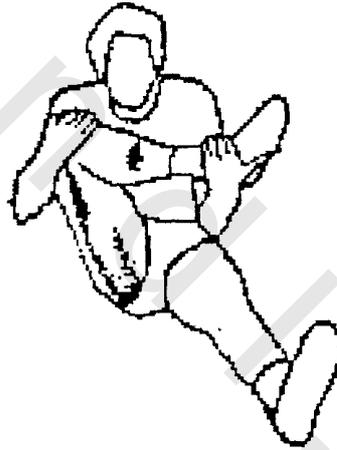
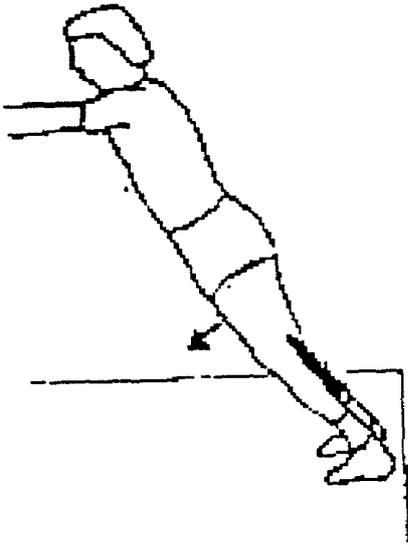
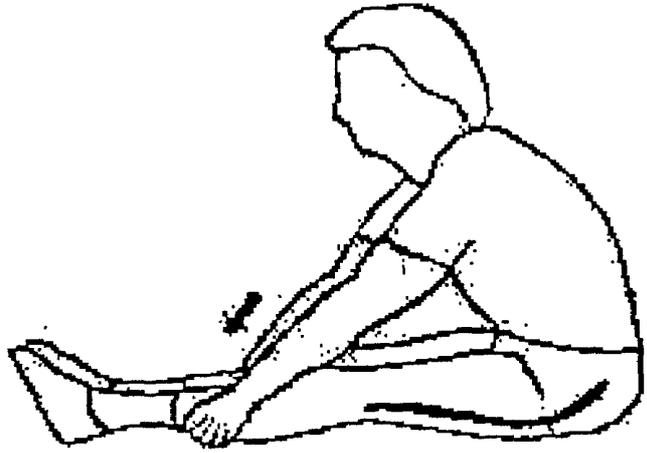
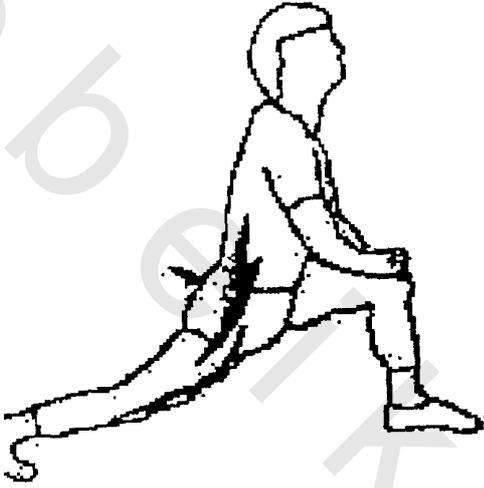
نماذج لبعض تدريبات الإطالة (مرونة وإطالة)
شكل (٣٧)



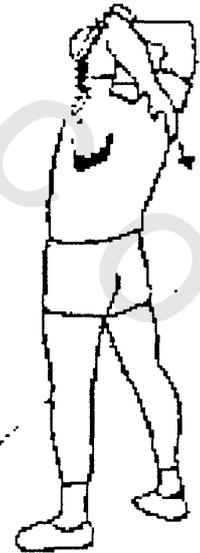
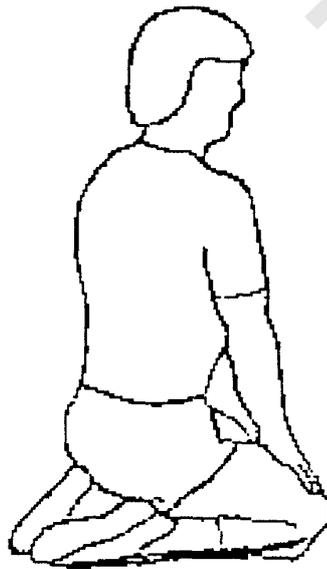
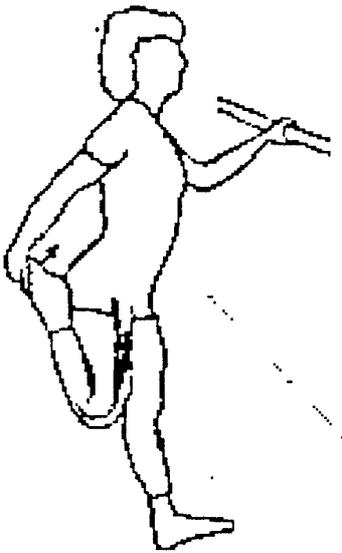
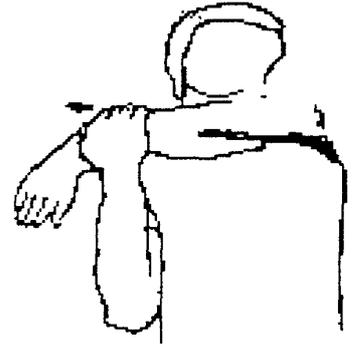
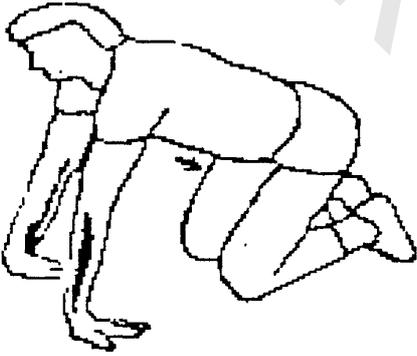
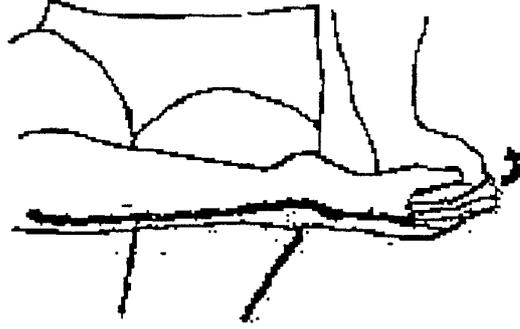
تابع شکل (۳۷)



تابع شکل (٣٧)

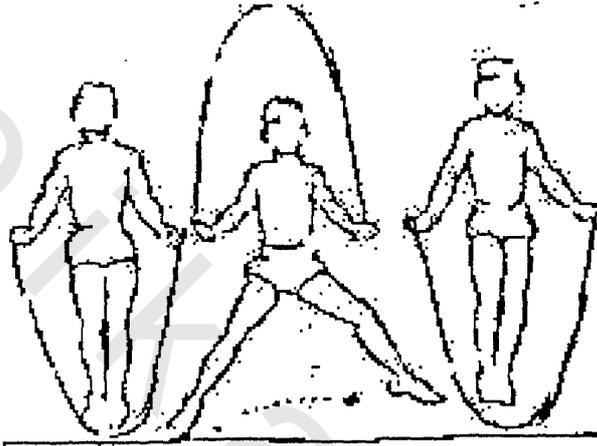


تابع شکل (۳۷)

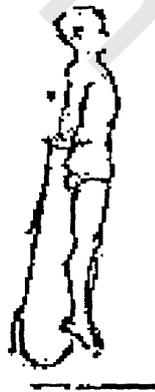


نماذج لبعض التدريبات باستخدام الحبل (سرعة - توافق - رشاقة

شكل (٣١)

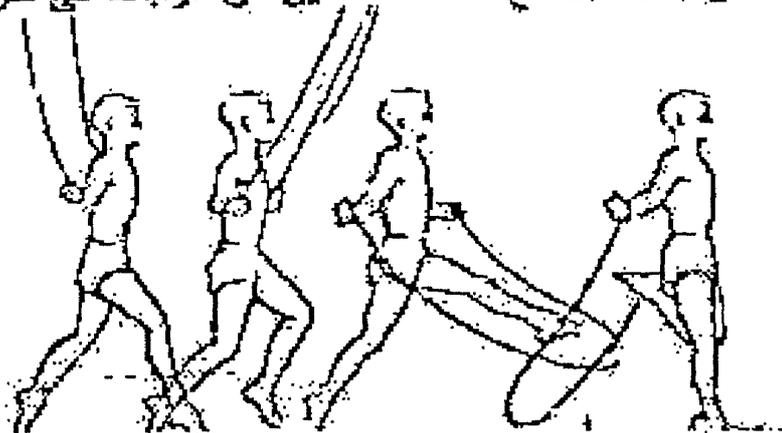


(وقوف) ، الوثب بالحبل مع تنوع حركات الرجلين لفترة زمنية محددة .

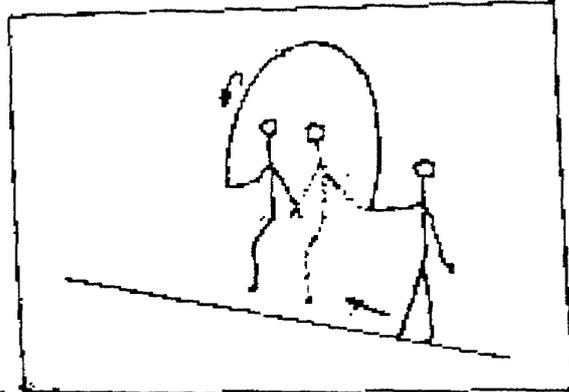
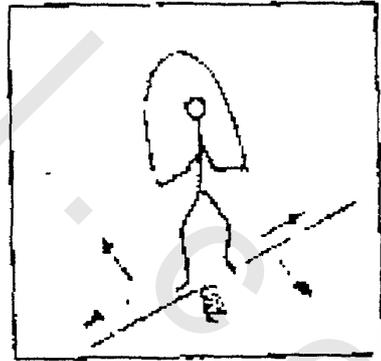
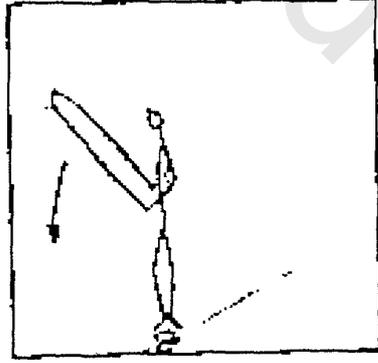
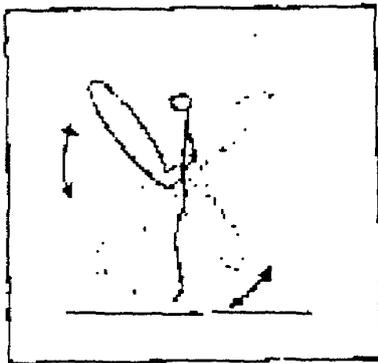
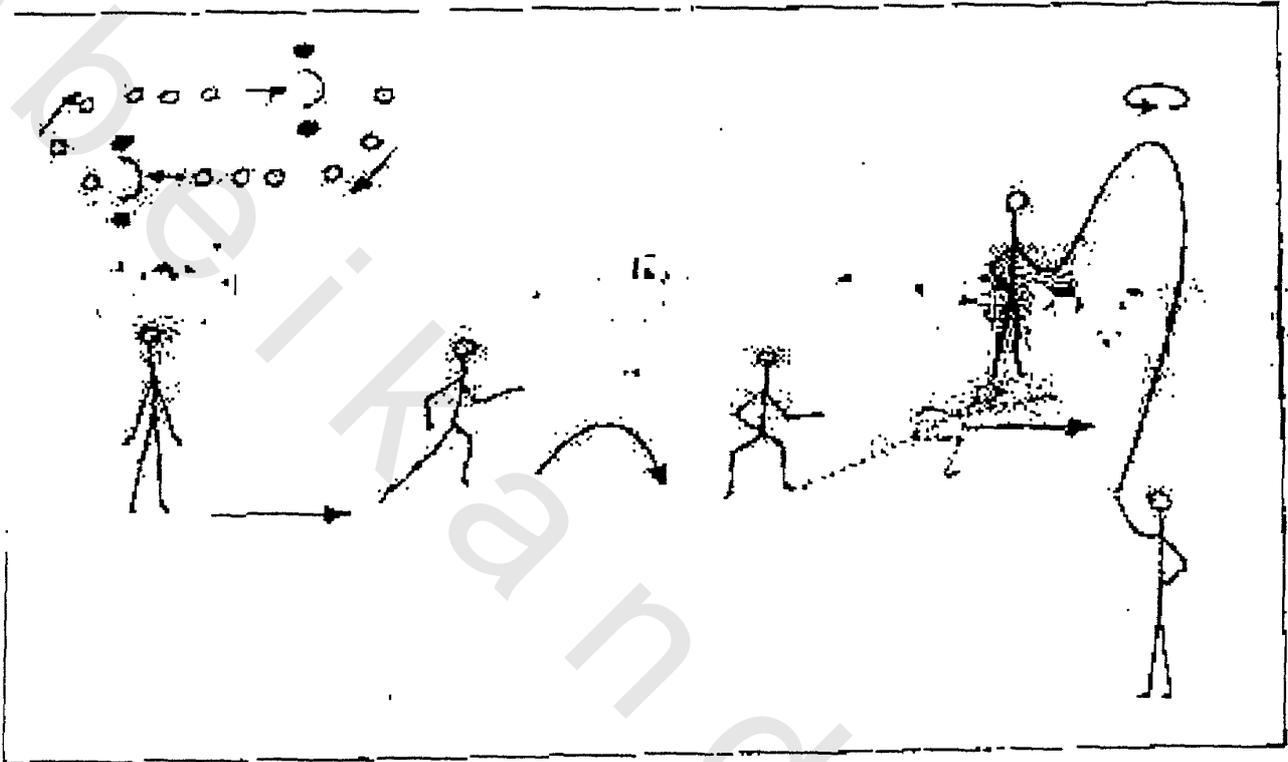


(وقوف) ، الوثب بالحبل في المكنن مع تنوع السرعة .

(وقوف) ، الوثب بالحبل مع أداء عدد معين من الوثبات في فترة زمنية محددة .

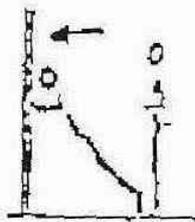
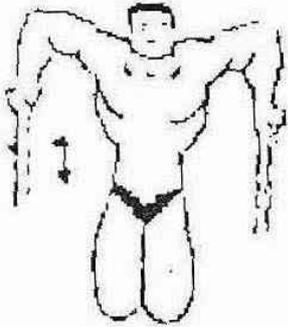
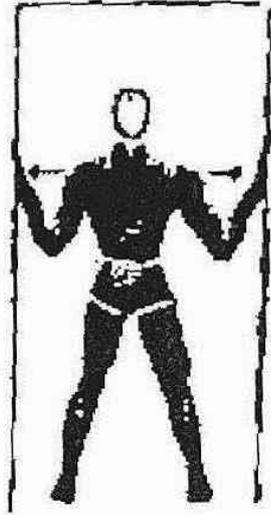
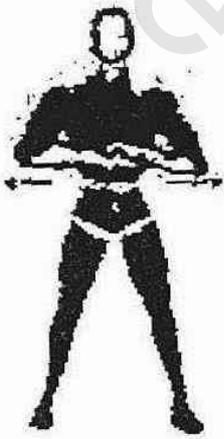


تابع شکل (۳۸)



نماذج لبعض التدريبات القوة الثابتة والمتحركة

شكل (٣٩)



نماذج لبعض التدريبات باستخدام مقاومات خفيفة

ويشمل هذا الجزء جميع التدريبات التي تتم باستخدام مقاومات بسيطة سواء في الجزء الخاص بالإحماء او جزء تدريبات القدمين في الوحدة التدريبية وفيما يلي توضيح لبعض هذه التدريبات :

شكل (٤٠)



(الجلوس) رفع رجل بثقل ٥٠٠ جرام

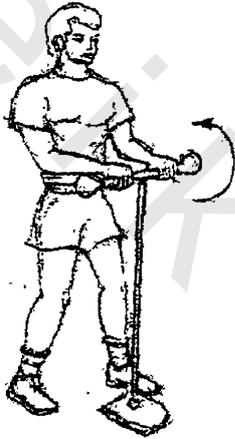


(وقوف،مراجعة ، سدا الذراعين على الخائط) ثنى الرجل خلفاً ، ثقل ٥٠٠ جم

بعض اشكال تدريبات تنمية القوة العضلية العامة داخل صالة الجيم

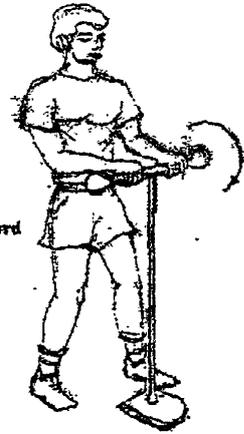
شكل (٤١)

التدوير بالرسغ للخلف



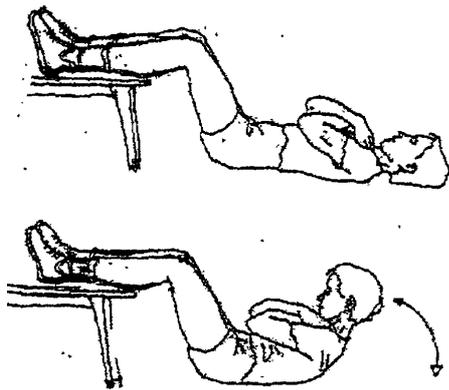
Wrist Rotation Back

التدوير بالرسغ للأمام



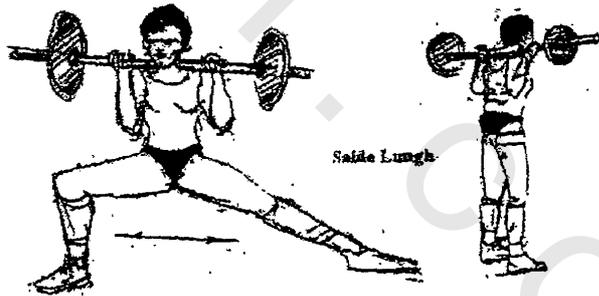
Wrist Rotation Forward

الجلوس من الرقود الركبتين مشينين لأعلى



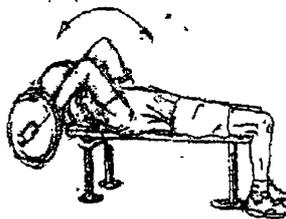
Crunch

الظن جانبا

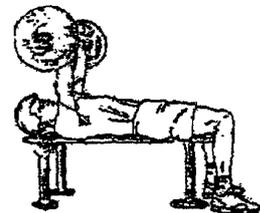


Side Lunge

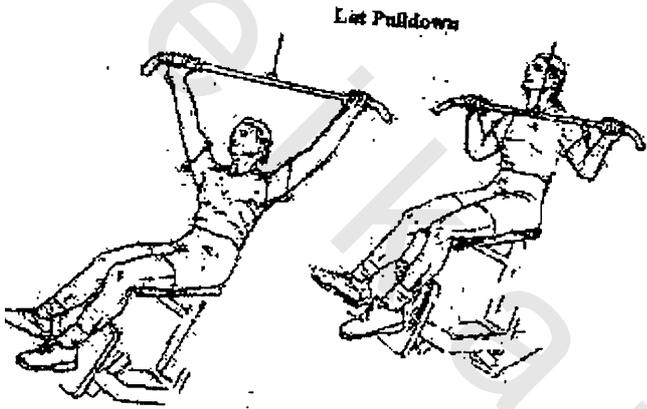
مد الذراعين بالثقل أماماً من الرقود



Triceps Pull Over.

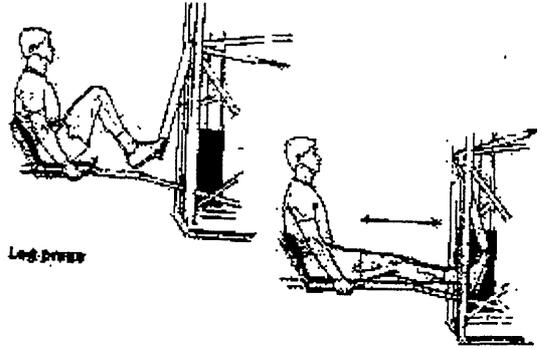


تابع شكل (٤١)



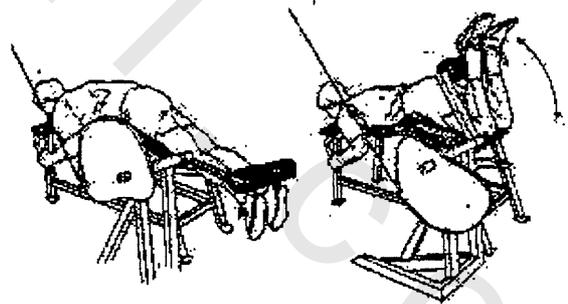
Lat Pulldown

جذب التقل لأشغل



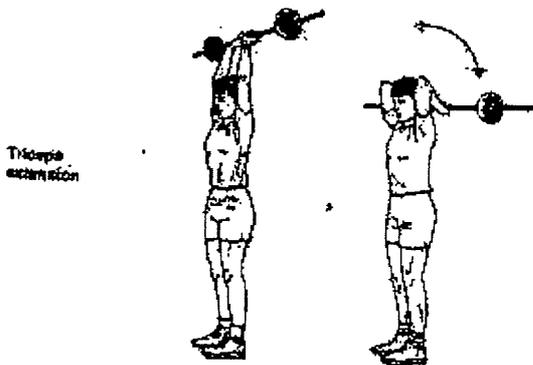
Leg Press

دفع التقل بالرجلين



Leg curl

ثني الرجلين بالتقل



Triceps extension

مد الذراعين بالتقل عاليا

ملخصات البحث

أولاً: ملخص البحث باللغة العربية

ثانياً: مستخلص البحث باللغة العربية

ثالثاً: ملخص البحث باللغة الأجنبية

رابعاً: مستخلص البحث باللغة الأجنبية

ملخص البحث باللغة العربية

- عنوان البحث " مقارنة تأثير بعض أساليب تنمية القوة الانفجارية على

مستوى الأداء لدى ممارسي رياضة المبارزة "

- مقدمة البحث والمشكلة:

إن الكفاءة البدنية ركناً أساسياً في إعداد الأبطال الرياضيين والتي تتضح في تحسين مستوى الأداء البدني الذي بدوره يؤدي إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري.

وإن عنصر القوة الانفجارية هو من أهم العناصر البدنية الواجب توافرها لدى المبارزين حيث أنها تضيف القوة للأداء في مهارات الهجوم والهجوم المضاد والدفاع كما أنها تضيف السرعة للأداء في مهارات التقدم والتقهقر والرد والرد المضاد وغيرها من مهارات المبارزة.

لذا أهتم هذا البحث بدراسة جانب القوة الانفجارية وذلك باختيار أفضل الأساليب المستخدمة في تنميتها ثم المقارنة بين تلك الأساليب وبعضها والتعرف على مدى تأثير استخدامها على أداء المبارزين.

- أهداف البحث:

- ١- التعرف على تأثير التدريب البليومتري على القوة العضلية المتفجرة ومستوى الأداء المهاري للمبارزين.
- ٢- التعرف على تأثير استخدام شريط المقاومات المتغيرة على القوة العضلية المتفجرة ومستوى الأداء المهاري للمبارزين.
- ٣- التعرف على تأثير استخدام الأثقال وشريط المقاومات المتغيرة معاً على القوة المتفجرة ومستوى الأداء المهاري للمبارزين.

- فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى (باستخدام التدريب البليومتري) لصالح القياس البعدي في القوة المتفجرة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية (باستخدام طريقة التدريب التقليدي) لصالح القياس البعدي في القوة المتفجرة.

- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة (باستخدام الأستك المطاطي والأثقال) لصالح القياس البعدي فى القوة المتفجرة.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الرابعة (باستخدام الأستك المطاطي فقط) لصالح القياس البعدي فى القوة المتفجرة.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعات الأربعة فى القوة المتفجرة وهذه الفروق لصالح المجموعة الثالثة (الأستك + الأثقال).
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعات الأربعة على مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدي.
- ٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية لمتغيرات البحث البدنية (القوة الانفجارية) وكذلك مستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة الثالثة (الأستك والأثقال).

– إجراءات البحث:

[١] المنهج المستخدم:

تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي البعدي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

[٢] عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية واشتملت على (٣٢) لاعباً وهم فريق المبارزة الناشئين بالإستاد الرياضى بشبين الكوم والمقيدين بسجلات الاتحاد المصرى للسلاح تحت (١٧) سنة والذين يقوم الباحث بتدريبهم منذ عام ١٩٩٦م حتى الآن. وتم تقسيم العينة عشوائياً إلى أربع مجموعات تجريبية ، كل مجموعة تحتوى على (٨) لاعبين.

[٣] أدوات جمع البيانات:

(أ) أدوات وأجهزة البحث:

- ١- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ٢- جهاز رستاميتتر Restameter لقياس الطول الكلى.
- ٣- شريط قياس لقياس الطول الكلى للاعبين.
- ٤- ساعة إيقاف Stop Watch.
- ٥- أثقال الذراعين والرجلين (جتر).

- ٦- جاكيت الأثقال وهو على هيئة جاكيت مبارزة مزود بالجيوب.
- ٧- أستك مطاط (شريط المقاومات المتغيرة).
- ٨- وسائل الطعن للمبارزين (معلقة وحره).
- ٩- كاميرا تصوير تليفزيونية (كاميرا فيديو).
- ١٠- مسجل مرئى (جهاز فيديو).
- ١١- كرات طبية بأوزان مختلفة.
- ١٢- استمارات تسجيل نتائج اللاعبين.
- ١٣- أقلام - طباشير.
- ١٤- علامات إرشادية.

(ب) الاختبارات البدنية:

- ١- اختبار الوثب العمودى (لقياس القوة العضلية المتفجرة العامة).
- ٢- اختبار وثبة السهم الطائر (لقياس القوة العضلية الخاصة).
- ٣- اختبار التوافق العضلى العصبى بين العين والذراع المسلحة.
- ٤- اختبار سرعة الأداء (الوخز بالطعن ١٠ ثوانى).
- ٥- اختبار دقة الوخز (على وسادة الطعن).
- ٦- اختبار تحمل الأداء (التقدم والطعن ٣٠ ثانية).
- ٧- اختبار السرعة الحركية الانتقالية.

(ج) الاختبارات المهارية:

- ١- تقييم مستوى الأداء المهارى لوقف الاستعداد.
- ٢- تقييم مستوى الأداء المهارى للتقدم للأمام.
- ٣- تقييم مستوى الأداء المهارى لمهارة الوخز.
- ٤- تقييم مستوى الأداء المهارى لمهارة التلاحم.
- ٥- تقييم مستوى الأداء المهارى لمهارة الدفاع الجانبي.
- ٦- تقييم مستوى الأداء المهارى لمهارة الدفاع الدائرى.
- ٧- تقييم مستوى الأداء المهارى لمهارة الرد البسيط.
- ٨- قياس زمن الاستجابة الحركية للمهارة المختارة.
- ٩- قياس مستوى الأداء المهارى للمهارة المختارة.
- ١٠- قياس مستوى الأداء المهارى للهجوم من خلال عدد مرات الهجوم الناجح.
- ١١- مستوى الأداء المهارى للدفاع من خلال عدد مرات الدفاع الناجح.

[٤] تطبيق الاختبارات:

١- القياس القبلى ٢٠٠٢/٥/٢٦ إلى ٢٠٠٢/٥/٣٠.

٢- القياس البعدى ٢٠٠٢/٩/١ إلى ٢٠٠٢/٩/٤.

- المعالجة الإحصائية:

لمعالجة البيانات إحصائياً استخدم الباحث (المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري -

معامل الالتواء - تحليل التباين - معامل الارتباط - اختبار دلالة الفروق).

- نتائج البحث:

١- إن البرنامج التدريبى المقترح بالأساليب الأربعة (البليومترى - التقليدى - الأستك والأتقال - الأستك فقط) لكل من المجموعات الأربعة قد أدى إلى تحسن فى جميع الصفات البدنية للاعبين.

٢- البرنامج التدريبى المقترح بالأساليب الأربعة للمجموعات الأربعة قد أدى إلى تحسين فى مستوى الأداء المهارى لجميع اللاعبين.

٣- نسبة التحسن فى الصفات البدنية للاعبى المجموعة الثالثة أفضل من نسبة التحسن للاعبى باقى المجموعات.

٤- نسبة التحسن فى مستوى الأداء المهارى للاعبى المجموعة الثالثة أفضل من نسبة التحسن للاعبى باقى المجموعات.

٥- تم تحقيق معظم فروض البحث التى أفترضها الباحث.

- التوصيات:

١- إجراء برامج تدريبية مشابهة على مراحل سنوية مختلفة.

٢- استخدام جميع أساليب التدريب والأدوات المساعدة قيد البحث فى الوحدات التدريبية داخل صالات التدريب بالأندية.

٣- تجهيز خطط التدريب للمبارزين بناءً على الأسس العلمية السليمة فى بناء برامج التدريب الرياضى.

مستخلص البحث باللغة العربية

- عنوان البحث " مقارنة تأثير بعض أساليب تنمية القوة المتفجرة على

مستوى الأداء المهارى لدى ممارسى رياضة المبارزة "

- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى المقارنة بين الأساليب المتنوعة المستخدمة لتنمية القوة الانفجارية ومعرفة تأثيرها على مستوى الصفات البدنية والمهارية لدى المبارزين.

- فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الأولى (باستخدام التدريب البليومتري) لصالح القياس البعدى فى القوة المتفجرة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الثانية (باستخدام طريقة التدريب التقليدى) لصالح القياس البعدى فى القوة المتفجرة.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الثالثة (باستخدام الأستك المطاطى والأتقال) لصالح القياس البعدى فى القوة المتفجرة.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الرابعة (باستخدام الأستك المطاطى فقط) لصالح القياس البعدى فى القوة المتفجرة.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعات الأربعة فى القوة المتفجرة وهذه الفروق لصالح المجموعة الثالثة (الأستك + الأتقال).
- ٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلىة والبعدية للمجموعات الأربعة على مستوى الأداء المهارى لصالح القياس البعدى.
- ٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية لمتغيرات البحث البدنية (القوة الانفجارية) وكذلك مستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة الثالثة (الأستك والأتقال).

- المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لتصميم أربع مجموعات تجريبية.

- العينة:

استخدم الباحث (٣٢) لاعب يمثلون فريق المبارزة الناشئين تحت (١٧) سنة بالإستاد الرياضى بشبين الكوم.

– أهم النتائج:

- ١– تحسين مستوى الصفات البدنية لدى جميع اللاعبين.
- ٢– تحسين مستوى الأداء المهارى لدى جميع اللاعبين.
- ٣– إيجابية استخدام الأدوات المعنية فى البحث (المكعبات – جاكيت الأثقال – أثقال الذراعين والرجلين – الأستك المطاطى).

TANTA UNIVERSITY
Faculty of physical Education
Department of movement science



**Comparing The Effect of Some Methods
of Developing Explosive Power on
The Performance Level For The
Practitioner Of Fencers**

Submitted by

Mohamed Hosney Abdel Maaboud El Morsy

Physical Specialist-Menoufia University As a Completion part
for Obtaining the Master Degree of Physical Education

Supervised by

Prof.Dr./

Mohamed Gaber Berikaa

Professor of Bio-Mechanics In
the department of physical
Movement Science in the
Faculty of Physical
Education Tanta
University

Prof.Dr./

Magdy Ahmed Shendy

Lecturer in the Department of
Administration in the Faculty
of Physical Education
Tanta University

An Arabic Outline of the Research

*The Research Title:

“Comparing some of the Methods of Developing the Resulting Energy on the Level of Performance for the Practitioner of Fencing”

*The Research Introduction and Problem:

Physical competence is a basic side in preparing Physical champions and it leads to the rise in the level of skillful performance. The element of emerging energy is one of the most important physical elements that must be available to the Escrimeurs since it adds strength to performance in the skills of attack, counter attack, and defense. In addition, it adds speed to performance in the skills of advancing, withdrawing, riposte, counter riposte, and many other skills of fencing.

Accordingly, this research was interested in studying the side of emerging energy through choosing the best used methods for its development. Then, the research compared these methods to each other to know the extent of their effect on the escrimeurs performance.

*The Research Objectives:

1. Knowing the effect of Biliometric training on the emerging muscle energy and the level of skillful performance of escrimeurs.
2. Knowing the effect of using the tape of varying resistance on the emerging muscle energy and the performance level of escrimeurs.
3. Knowing the effect of using weights and the tape of varied resistance together on the emerging energy and the level of escrimeurs skill performance.

*The Research Hypotheses:

1. There are statistical differences between the pre and post measurements for the first group (using the Biliometric training) for the side of post measurement in the emerging energy.
2. There are statistical differences between the pre and post measurement for the second group (using the method of traditional training) for the side of post measurement of the emerging energy.
3. There are statistical differences between the pre and post measurements for the third group (using rubber and weight) for the side of the post measurement of the emerging energy.
4. There are statistical differences between the pre and post measurements for the fourth group (using the rubber only) for the side of the emerging energy.

5. There are statistical differences between the post measurements of the four groups in the emerging energy and these differences are for the side of the third group (rubber +weight)
6. There are statistical differences between the pre and post measurements for the four groups on the level of skill performance for the side of post measurement.
7. There are statistical differences between the post measurements of the research physical variables (the emerging energy) and their level of skill performance for the side of the third group (rubber and weight).

*The Research Procedures:

1. The Used Curriculum:

The experimental curriculum was used through the pre-post measurement because of its suitability to the nature of this study

2. The Research Sample:

The research sample was selected on purpose and it consisted of (32) players who constitute the fencing team in Shebin El Kom Stadium. They are registered in the registers of the Egyptian Epee Federation under (17) years who were trained by the researcher since the year 1996 and hitherto. The sample was divided randomly into four experimental groups, each consisting of (8) players.

4. The Instruments of Collecting Data:

(A) Research Instruments & Sets:

1. A medical scale for measuring weight.
2. A Restameter for measuring the whole length.
3. A measurement tape for measuring the whole length of players.
4. A stop watch.
5. The arms and legs weight.
6. The weight Jacket which is a fencing jacket having pockets.
7. A rubber string (tape of varied resistance).
8. Lunge bags (hanged & free).
9. Video Camera
10. Visual Recorder (Video Set)
11. Medical Balls with different weights.
12. Score sheets for the results of the players.
13. Pens & chalk
14. Guidance signals.

(B) Physical Tests:

1. Test of upright jumping (to measure the general emerging muscle strength).
2. Test of flying arrow (for measuring the special muscle strength)
3. Test of muscle-nerve consistency between the eye and armored arm.
4. Test of the speed of performance (prick in lunge 10 seconds)
5. Test of the prick accuracy (on the lunge bag).
6. Test of bearing performance(advance & lunge for 30 seconds)
7. Test of the speed in transitional movement

(C) The Skill Tests:

1. Evaluation of the skill performance for the starting position.
2. Evaluation of the skill performance for stepping forward.
3. Evaluation of the skill performance for the skill of twinge.
4. Evaluation of the skill performance for the grapple skill.
5. Evaluation of the skill performance for side defense.
6. Evaluation of the skill performance for circular defense.
7. Evaluation of the skill performance for simple riposte.
8. Measuring the time of movement riposte for the chosen skill.
9. Measuring the skill performance for the chosen skill.
10. Measuring the skill performance for attack through the number of times of successful attack.
11. The level of skill performance for defense through the number of times of successful defense.

(D) Application of Tests:

1. The pre- measurement from 26/5/2002 to 30/5/2002.
2. The post measurement from 1/9/2002 to 4/9/2002.

*The Statistical Treatment:

To handle the data statistically, the researcher used (the accountant average- standard deviation- the coefficient bend- analysis of variation- coefficient linkage- testing the indication of differences).

*The Research Results:

1. The proposed training program with the four methods (Biliometric-traditional-rubber and weight-rubber only) for the four groups led to the improvement of all of the physical qualities of players.
2. The proposed training program with the four methods of the four groups led to the improvement of the level of skill performance of all players.

3. The ratio of improvement in the physical qualities of the third group players is better than the ratio of improvement of the rest of the groups players.
4. The ratio of improvement in the level of skill performance for the third group players is better than the ratio of improvement of the rest of groups players.
5. Most of the hypotheses proposed by the researcher were realized.

*Recommendations:

1. Carrying out similar training programs along different age stages.
2. Using all the training methods and assistant instruments subject to research in the training units inside the training halls of sportive clubs.
3. Preparing the training plans for escrimeurs according to the sound scientific foundations in constituting the physical training programs.

An Arabic Synopsis of the Research

*Title of the Research:

“Comparing some of the Methods of Developing the Resulting Energy On the Level of Performance for the Practitioner of Fencing”

*The Research Objectives:

The research aims at comparing the different used methods to develop the emerging energy and to know their effect on the physical qualities and skills of the escrimeurs.

*The Research Hypotheses:

1. There are statistical differences between the pre and post measurements for the first group (using the Biliometric training) for the side of post measurement in the emerging energy.
2. There are statistical differences between the pre and post measurement for the second group (using the method of traditional training) for the side of post measurement of the emerging energy.
3. There are statistical differences between the pre and post measurements for the third group (using rubber and weight) for the side of the post measurement of the emerging energy.
4. There are statistical differences between the pre and post measurements for the fourth group (using rubber only) for the side of the emerging energy.
5. There are statistical differences between the post measurements of the four groups in the emerging energy and these differences are for the side of the third group (rubber + weight)
6. There are statistical differences between the pre and post measurements for the four groups on the level of skill performance for the side of the post measurement.
7. There are statistical differences between the post measurements of the research physical variables (the emerging energy) and their level of skill performance for the side of the third group(rubber and weight).

*The Used Curriculum:

The researcher has followed the experimental curriculum in designing four experimental groups.

*The Sample:

The researcher has used (32) players representing the fencing team of beginners under (17) years in the Shebin El Kom Sportive Stadium.

***The Most Important Results:**

1. Improving the level of physical qualities of all players.
2. Improving the level of skill performance of all players.
3. Positive use of the instruments subject to the research (cube-weight jacket- arms and legs weight-rubber)