



تأثير تمرينات باستخدام جهاز مقترح في تطوير سرعة الطعن و الدقة بسلاح الشيش للناشئين

hossamabass88@yahoo.com

أ.د عباس فاضل جابر / أ.م صباح نوري حافظ

الباحث / حسام عباس ياس

1437 هـ 2016 م

مستخلص البحث

ان التطور في التدريب من اجل رفع المستوى لا يأتي الا من خلال استخدام طرق و وسائل وأنماط جديدة غير مألوفة في الشكل التقليدي المتبع لذلك جاءت اهمية البحث من خلال دراسة تأثير تمرينات باستخدام جهاز مقترح في تطوير سرعة الطعن و الدقة بسلاح الشيش للناشئين. وهدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تمرينات باستخدام جهاز مقترح في تطوير سرعة الطعن و الدقة بسلاح الشيش للناشئين ، أما مشكلة البحث فتبلورت من خلال معاينة بعض الفرق للناشئين بسلاح الشيش لوحظ وجود ضعف في سرعة الطعن والدقة مما استدعى ذلك دراسة تأثير تمرينات باستخدام جهاز مقترح في تطوير سرعة الطعن و الدقة بسلاح الشيش للناشئين ، وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة ، أما عينة البحث فتكونت من (14) لاعب من ناشئي الاتحاد العراقي للمبارزة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (7) لاعبين للمجموعة التجريبية و (7) للمجموعة الضابطة ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة شهرين ، واستنتجت الدراسة بان التمرينات ذات تأثير الايجابي ولصالح المجموعة التجريبية لعينة البحث ، وكانت التوصيات في استخدام التمرينات على فئات عمرية اخرى.



The impact of exercises using proposed device in the development of stabbing speed and accuracy with Sheesh weapon for young.

Evolution in training to raise the level do not come only through using unfamiliar good ways in the followed traditional form so that there came the importance of research by studying the impact of exercises using proposed device in the development of Stabbing speed and accuracy with Sheesh weapon for young. And the purpose of this study is to identify the impact of exercises using proposed device in the development of Stabbing speed and accuracy with Sheesh weapon for young. for search problem crystallized through previewing some teams for young in Sheesh weapon was noted a weakness in the speed of Stabbing and precision with which necessitated that study the effect of exercise, with proposed device to develop speed of Stabbing and accuracy of Sheesh weapon for young and use experimental method of study fit for search sample consisted of 14 players of the Iraqi Federation of dual selected by intentional manner and divide by random way into two groups 7 players to the experimental group and 7 players for control group and applied the training program for two months. The study concluded that the exercises has positive impact for experimental group of research sample and recommendations on use of exercises on other age groups .

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

وان التدريب الرياضي شهد تطورات علمية كثيرة وذلك من خلال العديد من البحوث العلمية و باستخدام الاجهزة والوسائل العلمية المتطورة وبالتالي فإن " عملية التدريب تتطلب امكانيات علمية وفنية وقدرات عالية واستعداداً جيداً وخبرة شخصية وكفاءة عالية في فهم وتطبيق المبادئ الاساسية للألعاب الرياضية والمهارات والخطط بالإضافة الى توفر الوسائل والادوات و الاجهزة الخاصة بالتدريب مع وضع الخطط والمناهج التدريبية اللازمة لرفع وتطوير مستوى الاداء الرياضي "(6:11) ، و رياضة المبارزة واحدة من تلك الرياضات التي لها متطلباتها الاساسية والتي تحتاج الى رفع مستواها ومنها سرعة الطعن والدقة لأهميتهما الكبيرة خلال المنافسة حيث يعتبران عاملاً حاسماً في الوصول الى الهدف واخذ اللمسة الناجحة ، اذ ان " قصر المدة التحضيرية للطعنة في اثناء الهجمة خلال اللعب يعتمد على السرعة الحركية ومفاجأة المنافس " (2:30) ، وان " الهدف النهائي من اداء حركات التبارز هو دقة تسجيل اللمسات على الهدف القانوني للمنافس"(6:200) . ومن خلال ما تقدم تجلت أهمية البحث في دراسة تأثير تمرينات



باستخدام جهاز مقترح في تطوير سرعة الطعن والدقة بسلاح الشيش للناشئين . و تعد رياضة المبارزة من الألعاب الفردية التي تحتاج الى أداء مهاري عالي من اجل التغلب على المنافس وتحقيق الفوز، وان استخدام الاجهزة والوسائل التدريبية المساعدة هي ليست تقليدا من أهمية المدرب بل تكون داعمة له في عبور وتجاوز كل العقبات التي تلاقيه خلال عملية التدريب . و من خلال المعاينة لتدريبات بعض الفرق للفئات العمرية للناشئين لوحظ وجود ان هناك ضعف في متغير سرعة مهارة الطعن والدقة أثناء الأداء ، لذا تبلورت مشكلة البحث في دراسة تأثير ترمينات باستخدام جهاز مقترح في تطوير سرعة الطعن والدقة بسلاح الشيش للناشئين ، وإيماننا بأن هذا البحث سيخدم المدربين في إعداد لاعبين ذوي مستوى أداء فني عالي والذي يرمي من خلاله الى تطوير رياضة المبارزة في العراق .

2-1 هدفا البحث :

- 1- اعداد ترمينات باستخدام جهاز مقترح في تطوير سرعة الطعن والدقة بسلاح الشيش للناشئين .
- 2- التعرف على تأثير الترمينات باستخدام جهاز مقترح في تطوير سرعة الطعن والدقة بسلاح الشيش للناشئين .

3-1 فرض البحث :

للترمينات تأثير ايجابي باستخدام جهاز مقترح في تطوير سرعة الطعن والدقة بسلاح الشيش للناشئين .

1- 4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : (14) لاعب بسلاح الشيش من الاتحاد العراقي في رياضة المبارزة.

2-4-1 المجال الزمني : من تاريخ 2016/3 / 7 م ولغاية 2016/ 6 / 1 م .

3-4-1 المجال المكاني : المركز الوطني لرعاية الموهبة (المدرسة التخصصية للمبارزة)

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :



1-2 منهج البحث : تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة .
 2-2 عينة البحث : لقد تم تحديد مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين في الاتحاد العراقي لرياضة المبارزة حيث كان عددهم (16) لاعب ، و تم اختيار (8) لاعبين للمجموعة الضابطة و (8) لاعبين للمجموعة التجريبية ، وتم استبعاد (2) من اللاعبين من مجتمع الاصل وذلك لتخلفهم عن حضور الوحدات التدريبية وبالتالي اصبح العدد (7) لاعبين للمجموعة الضابطة و (7) لاعبين للمجموعة التجريبية . و قام الباحث بأجراء بعض القياسات لأفراد عينة البحث في كل من متغيرات الطول والوزن والعمر لكي تكون المجموعتان متجانستين ولا تؤثر الفروقات المتوافرة داخل المجموعتين على المعاليم الإحصائية التي ستجري لاحقاً لهذا اجري الباحث تجانساً لأفراد المجموعتين .

جدول (1)

يوضح التجانس في القياسات الجسمية باستخدام اختبار (T. Test) للعينات المستقلة

ت	متغيرات النمو	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T * المحسوبة	مستوى الدلالة
		± ع	-س	± ع	-س		
1	الطول	9.589	159.571	5.900	167.142	1.779	غير معنوي
2	الوزن	8.952	50.142	5.255	58.42	2.112	غير معنوي
3	العمر الزمني	00.534	14.428	0.488	14.714	1.044	غير معنوي
4	العمر التدريبي	0.534	4.426	0.378	4.857	1.732	غير معنوي

جدول (2)



يبين التكافؤ في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للاختبار القبلي وللمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية

* قيمة (T) الجدولية تبلغ (1.179) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة T * المحسوبة	مستوى الدلالة
			ع ±	س-	ع ±	س-		
1	سرعة الطعن	الزمن	1.013	11.002	0.446	11.864	2.058	غير معنوي
2	دقة الطعن	الدرجة	0.755	5.285	0.899	6.142	1.930	غير معنوي

3-2 الاختبارات المقننة المستخدمة في البحث (5:129) :

1-3-2 اختبار سرعة اداء الحركة الطعن (الحركة الانبساطية) (10مرات) :

* من وضع التحفز على حلبة المبارزة والطالب ممسكاً بسلاح شيش قانوني وعند سماع اشارة البدء يقوم بأداء الحركة الانبساطية لعدد 10 مرات متتالية .

* لا تحتسب مرات الاداء في حالة عدم فرد الذراع كاملاً "allonge" او عدم ثبات القدم الخلفية على الارض اثناء اداء الاختبار ويجب ان يقوم الطالب بإعادتها .

* يحتسب للطالب اقل زمن يسجله ويتم التسجيل لأقرب (0.01) من الثانية .

2-3-2 اختبار دقة التصويب من وضع الطعن على هدف مقسم إلى أربعة أقسام (4:81) :-

* الهدف من الاختبار : قياس دقة الإصابة في المبارزة .

* الأدوات المستخدمة : شاخص يمثل هدف المبارزة بقياس (40 سم × 60 سم) يثبت على الحائط بمسامير فولاذية عدد (2) ، سلاح شيش عدد (4) ، استمارة تسجيل المحاولات .

* وصف الاختبار: يثبت الشاخص على الحائط ويقف المختبر أمام الشاخص (الهدف) المقسم إلى أربعة مناطق (أقسام) وتوجد داخل كل منطقة دائرة بقطر (10 سم) ومرقمة حسب مناطق الدفاع في المبارزة وهي (6 ، 4 ، 8 ، 7) بمسافة مناسبة لأداء حركة الطعن . ثم يبدأ المختبر بأداء حركة الطعن مع توجيه السلاح باتجاه الهدف نحو رقم الدائرة التي يحددها القائم بالاختبار . ثم يعطى للمختبر عشر محاولات .

* التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي استطاع فيها لمس الدوائر داخل المناطق المرسومة على الهدف .

4-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :



- * المصادر العربية والأجنبية .
- * الملاحظة والتجريب .
- * شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- * الاختبارات والقياس .
- * سلاح شيش عدد (7)
- * ميزان فيتنامي الصنع
- * ساعة توقيت اليكترونية عدد (1)
- * شريط قياس معدني عدد (1)
- * شريط سلمي
- * جهاز حاسوب لابتوب نوع (acer) .

5-2 إجراءات البحث الميدانية :

2-5-2 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/3/12م للتعرف على مختلف السليبات والمعوقات التي من الممكن حدوثها اثناء تنفيذ التجربة الاساسية وتلافيها بالشكل الذي يؤدي الى اداء التجربة الاساسية بالصورة المثلى وبما يخدم متطلبات وشروط البحث العلمي .

2-5-2 الاختبارات القبليّة لعينة البحث :

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ 2016/3/13 وذلك بتمام الساعة (4) مساءً في قاعة المدرسة التخصصية في المباراة ، وقد تمت مراعاة الظروف المتعلقة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والأدوات والأجهزة المستعملة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، وذلك من اجل توفيرها في الاختبارات البعديّة التي سوف تطبق فيما بعد.

3-5-2 البرنامج التدريبي :

تمت المباشرة بتطبيق البرنامج التدريبي بتاريخ 2016 / 3 / 15م و لغاية 2016/5/15م ، على مدى (8) أسابيع ، إذ بلغت عدد الوحدات (24) وحدة تدريبيّة ، بواقع (3) وحدات في الأسبوع تبدأ في أيام الاحد و الثلاثاء و الخميس وطبقت التمرينات في بداية الجزء الرئيسي من المنهاج العام للمجموعتين بعد فترة الإحماء مباشرة بزمن يتراوح بين (35 - 40) دقيقة خلال الوحدة وبشدة تدريبيّة تراوحت من (90% - 98%) مع اعتماد طريقة التدريب التكراري حيث



اشتملت التمرينات المعدة على (3) تمارين لكل وحدة تدريبية وإعطاء فترات راحة كافية لإعادة بناء الطاقة اللازمة لأداء التمرين الذي يليه حيث اعتمدت نسبة الراحة [3:1] بين التكرارات و (1) دقيقة بين المجموعات وبواقع مجموعتين لكل تمرين ، فيما طبقت المجموعة الضابطة منهاجها التدريبي المعتادة عليه وبزمن (35 – 40) دقيقة أيضا.

2-5-4 الاختبارات البعدية لعينة البحث :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ 2016/5/15م وذلك في قاعة المدرسة التخصصية للمبارزة ، وقد تم التركيز على توفير ظروف الاختبارات القبلية ذاتها في الاختبارات البعدية .

2-6 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام البرنامج الاحصائي Spss لمعالجة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث من خلال الوسائل الاحصائية الاتية :

1- الوسط الحسابي

2- الانحراف المعياري

اختبار (T.Test) للعينات المستقلة والمرتبطة

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث :

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدى وللمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة التجريبية الاختبار القبلي		المجموعة التجريبية الاختبار البعدى		ف -	ف هـ	قيمة T * المحسوبة	مستوى الدلالة
		س-	ع ±	س-	ع ±				
1	سرعة الطنن	11.002	1.013	7.855	0.977	3.147	0.378	8.313	معنوي
2	دقة الطنن	5.285	0.755	9.857	0.378	4.571	0.202	22.627	معنوي

قيمة (T) الجدولية تبلغ (2.447) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6)



من النتائج المعروضة في الجدول رقم (3) والذي يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبليّة والبعدية يظهر لنا ان قيمة الوسط الحسابي لسرعة الطعن فان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان بمقدار (11.002) وبانحراف معياري قدره (1.013) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.855) وبانحراف معياري قدره (0.977) ، اما قيمة (T) المحتسبة فكانت (8.313) وهي اكبر من القيمة الجدولية والتي بلغت (2.447) وبدرجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي . اما بالنسبة لدقة الطعن فان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان بمقدار (5.285) وبانحراف معياري قدره (0.755) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (9.857) وبانحراف معياري قدره (0.378) ، اما قيمة (T) المحتسبة فكانت (22.627) وهي اكبر من القيمة الجدولية والتي بلغت (2.447) وبدرجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة الاختبار القبلي		المجموعة الضابطة الاختبار البعدي		ف-	ف هـ	قيمة T * المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع ±	س-	ع ±	س-				
1	سرعة الطعن	0.446	11.864	0.670	11.488	0.375	0.186	2.015	غير معنوي
2	دقة الطعن	0.899	6.142	1.253	7.285	1.142	0.404	2.828	معنوي

* قيمة (T) الجدولية تبلغ (2.447) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (6)



3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة :

من النتائج المعروضة في الجدول رقم (4) والذي يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحتسبة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية يظهر لنا ان قيمة الوسط الحسابي بالنسبة لسرعة الطعن فان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان بمقدار (11.864) وبانحراف معياري قدره (0.446) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (11.488) وبانحراف معياري قدره (0.670) ، اما قيمة (T) المحتسبة فكانت (2.015) وهي اقل من القيمة الجدولية والتي بلغت (2.447) وبدرجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي . اما بالنسبة لدقة الطعن فان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي كان بمقدار (6.142) وبانحراف معياري قدره (0.899) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.285) وبانحراف معياري قدره (1.253) ، اما قيمة (T) المحتسبة فكانت (2.828) وهي اكبر من القيمة الجدولية والتي بلغت (2.447) وبدرجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة للاختبار البعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T * المحسوبة	مستوى الدلالة
			س-	ع ±	س-	ع ±		
3	سرعة الطعن	الزمن	7.855	0.977	11.488	0.670	8.109	معنوي
4	دقة الطعن	الدرجة	9.857	0.378	7.285	1.253	5.196	معنوي

* قيمة (T) الجدولية تبلغ (2.179) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (12)

من النتائج المعروضة في الجدول رقم (5) والذي يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدية و يظهر لنا ان قيمة الوسط الحسابي لسرعة الطعن في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (7.855) وبانحراف معياري قدره (0.977) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (11.488) وبانحراف معياري قدره (0.670) ، اما قيمة (T) المحتسبة فكانت (8.109) وهي اكبر



من القيمة الجدولية والتي بلغت (2.179) وبدرجة حرية (12) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية . و ان قيمة الوسط الحسابي لمهارة دقة الطعن في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (9.857) وبانحراف معياري قدره (0.378) ، بينما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (7.285) وبانحراف معياري قدره (1.253) ، اما قيمة (T) المحتسبة فكانت (5.196) وهي اكبر من القيمة الجدولية والتي بلغت (2.179) وبدرجة حرية (12) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

2-3 مناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (5) اظهرت نتائج الدراسة ان هناك تطوراً في المجموعة التجريبية في متغيرات الدراسة وذات فرق معنوية عن المجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية . ويعزو الباحث ذلك التطور الى كفاءة التمرينات المعدة وتنوعها واسلوب ادائها بواسطة الجهاز المصنع وكذلك الى اتباع قاعدة التدرج بالتدريب ، فبالنسبة الى تطور سرعة الطعن فيعزو الباحث هذا التطور الى فاعلية التمرينات المعدة وانسجامها مع اسلوب التدريب التكراري المتبع على الجهاز المقترح وتنوعها من ناحية التدرج بالسرعة الحركية من القريبة للقصى الى السرعة الحركية القصوى وكذلك تدريب الاداء بسرعه متغيرة كان له الاثر الفعال لهذا التطور وهذا يتفق مع ما أشار اليه (عبد الفتاح ابو العلا و احمد نصر الدين) على ان تنمية وتطوير السرعة الحركية يجب ان يكون من خلال " استخدام التدريب التكراري بحيث يؤدي اللاعب تمرينات ذات مقاومة أقل وسرعة عالية وتكون التمرينات بالشكل الطبيعي للمهارة نفسها ، و أن تكون السرعة في أثناء التدريب قريبة من القصوى حتى يمكن بعد ذلك التدرج إلى الأداء بالسرعة القصوى ، ويكون التدريب على الأداء باستخدام سرعات متغيرة " (1:189) ، اما بالنسبة الى تطور صفة الدقة فان الباحث يعزو هذا الى ان التطور الذي حدث في سرعة الاداء المهاري الذي ساهم بدوره الى تطور مستوى دقة التصويب ، وهذا ما اشار اليه (جمال عبد الحميد عابدين) في ان " كلما ارتفعت درجة دقة التصويب كلما دل ذلك على ارتفاع مستوى الاداء الحركي والمهاري لحركة المباراة المستخدمة ، اي ان تقدير درجة دقة التصويب والتسجيل في المباراة انما تعبر وتدل على اداء حركي مهاري متميز، ذلك انه مالم يتم تسجيل اللمسة كان ذلك تعبيراً عن ان الاداء الحركي المهاري لم يكن بالدقة اللازمة والمستوى



المطلوب ، نظراً لعدم تحقيقه للهدف المنشود " (3:33) ، وهذا يتفق مع ما حققته طبيعة التدريب على الجهاز المقترح اضافة الى شكل التمرينات المعدة وكفاءتها وتنوعها والتي كانت متوافقة ومنسجمة مع طبيعة عمل الجهاز المعد عند الأداء عليه وبالنتيجة تم الارتقاء بالدقة الى هذا المستوى ومن خلال ما تقدم تبين ان التمارين التي أعدت واستخدمت على المجموعة التجريبية لعينة البحث بواسطة جهاز مقترح في تطوير سرعة الطعن والدقة بسلاح الشيش للناشئين كان اعدادها ناجحاً و ذات تأثير ايجابي لصالح المجموعة التجريبية من عينة البحث وبهذا فقد تم تحقيق هدف البحث .

4- الخاتمة :

حيث استنتج الباحث إن تأثير التمرينات باستخدام جهاز مقترح كان لها الأثر الايجابي في تطوير سرعة الطعن و الدقة بسلاح الشيش للناشئين ، وان للتمرينات المعدة باستخدام جهاز مقترح في تطوير سرعة الطعن و الدقة بسلاح الشيش للناشئين فعالية كبيرة على اللاعبين من ناحية الإثارة والتشويق عند الأداء .
كما وأوصى الباحث باستخدام التمرينات المعدة على فئات عمرية أخرى و أوصى أيضا بإمكانية تعديل التمرينات المعدة لإستخدامها في دراسة متغيرات أخرى .



المصادر

- 1- أبو العلا عبد الفتاح و أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، 2003م ، ص 189- 191 .
- 2- بيان علي عبد واخرون : اسس رياضة المبارزة ، بغداد ، دار الارقم للطباعة ، 2009م ، ص 30 .
- 3- جمال عبد الحميد عابدين : اصول المبارزة ، الإسكندرية ، دار المعارف ، 1984م ، ص 33.
- 4- ظافر ناموس خلف : بناء معايير محكية المرجع لبعض القدرات العقلية والحركية لاختيار الأشبال في المبارزة ، رسالة ماجستير ، 2008م ، ص 81 .
- 5- عمرو حسن السكري : علاقة التوازن في القوة بين العضلات القابضة و الباسطة لمفصل الركبة بسرعة التقدم و التقهقر والحركة الانبساطية لدى المبارزين ، بحث منشور ، مؤتمر رؤية مستقبلية التربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ، المجلد الثالث ، 22-24 / 9 / 1993م ، ص 129
- 6- فاطمة عبد صالح و ظافر ناموس خلف : أساسيات تدريب رياضة المبارزة ، بغداد ، الطبعة الأولى ، دار الارقم ، 2015م ، ص 11 .

ملحق (1)

يبين اسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	محمد عبد الله جنجون	طالب دكتوراه	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
2	حمزة محمد عودة	ماجستير	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية
3	وسام عباس ياس	بكالوريوس	الكلية التقنية الادارية / جامعة بغداد



ملحق رقم (2)

التمرين	الهدف	الوحدة	الشدة (لجها (ز)	زمن الاداء	التكرار	نسبة العمل الى الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الزمن المخصص للفرد من الوحدة	زمن الوحدة	الاسبوع	الشهر
1- وضع الاستعداد - القدم خطوة ثم الطعن السريع على المناطق الاربعة (شاخص متحرك).	سرعة طعن		%95	7 ث	3		2	1 د				
2- وضع الاستعداد - مد الذراع المسلحة ثم طعن المنطقة 6 و 7 بالتناوب (شاخص ثابت).	دقة طعن سرعة و دقة الطعن	24	%95	5 ث	3	3 : 1	2	1 د	5 د	35 د	8	1
3- وضع الاستعداد - التقدم مع اللمس السريع بمد الذراع المسلحة الى الشاخص (شاخص متحرك)				3 ث	3		2	1 د				