

التخطيط المبرمج على وفق قابليات اللاعبين وأثره في تطوير بعض
القدرات البدنية والمهارية بالمبارزة للمعاقين

ا. د مصطفى حسن عبد الكريم

mus22sh.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

كلية التربية الاساسية

الجامعة المستنصرية

ملخص البحث العربي:

هدفت الدراسة الى اعداد والتعرف تأثير التخطيط المبرمج على وفق قابليات اللاعبين في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية للمبارزين على الكراسي الثابتة، وكان المنهج التجريبي هو المنهج المتبع في الدراسة ليتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث، وتكونت عينة البحث من لاعبين المنتخب الوطني للأسلحة الثلاثة واقد اختيرت عينة البحث التجريبية الضابطة من لاعبي سلاح سيف المبارزة سلاح الشيش للفئتين (A,B) الخاصة بتصنيف لاعبي المبارزة وكان عددهم (10) كل مجموعة (5) لاعبين للموسم 2019 - 2020، وتم تنفيذ البرنامج للمدة من (2019/3/2 ولغاية 2019/5/2) لمدة (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع، تم فيها تنظيم عمل التمارين وعدد التكرارات للتمارين داخل الوحدة التدريبية بشكل يتلاءم وقابليات اللاعبين، وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج عمد الباحث الى استخدام الحقيبة الإحصائية بنظام (SPSS-V26) للتوصل الى الاستنتاجات بان التخطيط المبرمج قد ساعد على تحسن قابليات اللاعبين البدنية والمهارية قيد البحث ويوصي الباحث على ضرورة التخطيط للوحدة التدريبية بشكل يتلاءم قابليات اللاعبين وتنظيم عمل التمارين داخل الوحدة التدريبية.

Programmed planning according to the capabilities of the players and its effect on the development of some physical and skill abilities by fencing for the disabled

Prof. Mustafa Hassan Abdel Karim

mus22sh.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

Al-Mustansiriyah University - College of Basic Education

The study aimed to prepare and identify the effect of programmed planning according to the players' abilities in developing some physical and skillful abilities of the fencers on fixed chairs, and the experimental approach was the method used in the study to fit the nature of the research problem, and the research sample consisted of the players of the national team of three weapons and the research sample was chosen The experimental control of the fencing sword weapon players for the two classes (A and B) for the classification of fencing players and their number was (10) each group (5) players for the 2019-2020 season, and the program was implemented for the period from (2/3/2019 to 2/5) / 2019) for a period of (8) weeks and at (3) training units per week, in which the work of the exercises and the number of iterations of the exercises within the training unit were organized in a manner consistent with the capabilities of the players. In order to reach conclusions that the programmed planning

has helped to improve the physical and skill capabilities of the players under discussion. The researcher recommends the necessity of planning the training unit in a way that matches the capabilities of the players and organizing the work of exercises within the training unit.

مشكلة البحث وأهميته:

تعد رياضة المبارزة واحدة من الألعاب المحببة لدى المعاقين، كون الكراسي فيها مثبتة على ملعب خاص بالمبارزة ويكون ثابت والمسافة بين المبارزين تحدد على طول الذراع المسلحة، إذ الحركة تكون من الجذع والأطراف العليا فقط، مما ساعد على أن يمارسها جميع الفئات والمصنفة حسب التصنيف الدولي وهي (A, B, C) على حد سواء، وتمحورت مشكلة البحث في ان معظم البحوث التي تناولت رياضة المعاقين الخاصة بالمبارزة لم تتطرق إلى تخطيط الوحدة التدريبية بشكل يتلاءم مع قابليات اللاعبين بشكل فعال، إذ اهتمت دراسة نور حاتم (2016)(11)، بدراسة نسبة مساهمة الأداء المهاري بنتائج المنافسات للمعاقين بسلاح سيف المبارزة.

أما دراسة علاء محمد ظاهر (2010)(6) فكانت عن تصميم جهاز لتطوير الأداء الفني للمعاقين بسلاح الشيش.

في حين كانت دراسة مصطفى حسن عبد الكريم (2000)(9) حول عمل مناهج تدريبي في تطوير الدقة والسرعة الخاصة بالمبارزين المعاقين.

وكون التخطيط من الأمور الواجب توافرها في أي برنامج تدريبي لاحظ الباحث أن الوحدات التدريبية التي يقوم المدربون بإعطاء التمارين البدنية والمهارية خلالها تكون غير مبرمجة بشكل صحيح داخل الوحدة التدريبية بالرغم من الخبرات العملية التي يمتلكها المدرب من النواحي الفنية في مجال تدريب المبارزين على الكراسي، ويشير محمد رضا (2008)(8: 217) أن التخطيط الرياضي واحد من الإجراءات التنبؤية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع التدريبي وما يحيط به من علوم مساعدة، مع الأخذ بنظر الاعتبار الخبرة وما هو متوفر من إمكانيات وقدرات لتحقيق هدف معين إلا وهو أعداد الرياضيين للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء والإنجاز.

كما وأن التخطيط المبرمج يجب أن يكون عملية متسلسلة ومتراصة بين مراحل التدريب الرياضي وكذلك في داخل الوحدة التدريبية نفسها والدوائر التدريبية بشكل يضمن التسلسل الصحيح لتطوير قابلية اللاعبين والمستددة إلى الاختبارات التي تجرى قبل ومنتصف ونهاية البرنامج التدريبي المعد للتعرف إلى التحسين الحاصل في تقدم مستوى اللاعبين.

ويؤكد محمد إبراهيم (2016)(7: 64) أنه لا يمكن إنجاز عملية التخطيط إلا من خلال وضع البرامج كونها من الخطوات التطبيقية لعملية التخطيط وبدون وجود البرنامج فإن عملية التخطيط تكون ناقصة ولا تؤدي إلى تحقيق الأهداف، وتحقيق البرامج الضمان لاستمرار تنفيذ مفرداته بتابعياً وبشكل متدرج وصولاً إلى الأهداف المخطط الوصول إليها.

ومن هنا تأتي أهمية الدراسة في تخطيط وحدات تدريبية مبرمجة تتلاءم مع قابليات اللاعبين واعتماد مبدأ الكثافة التدريبية بين التمارين وأقسام الوحدة التدريبية، فضلا عن الزيادة المقننة في حجم التمارين والمرتبطة بالتكرار والزمن.

وبذلك تهدف الدراسة الى:

1- اعداد وحدات تدريبية مخططة ومبرمجة بشكل يتلاءم مع قدرات وقابليات اللاعبين.
2- التعرف على تأثير التخطيط المبرمج على وفق قابليات اللاعبين وأثرها في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية.

فرضا البحث:

1- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في الاختبارات البدنية والمهارية للمبارزين المعاقين.

2- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في نتائج الاختبارات البعدية لاختبارات البدنية والمهارية للمبارزين المعاقين.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث، بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الضبط المحكم بالاختبارات القبلية والبعديّة.

مجتمع البحث وعينته: -تألف مجتمع البحث من لاعبي المنتخب الوطني للأسلحة الثلاثة بالمبارزة على الكراسي الثابتة والمسجلين من ضمن قائمة الاتحاد والبالغ عددهم 18 لاعبا، وقد اختيرت عينة البحث من لاعبي المنتخب الوطني لسلاح الشيش وسلاح سيف المبارزة فئة (A,B)، وتم استبعاد لاعبي سلاح السيف العربي كون اللمس في هذا السلاح تكون بالضرب وليس الوغز كما في سلاح الشيش وسيف المبارزة. كما استبعد فئة (C) من العينة وبذلك أصبح عدد العينة (10) للسلاحين، المجموعة التجريبية (5) سلاح سيف المبارزة والمجموعة الضابطة (5) سلاح الشيش، وبذلك تكون نسبة العينة (55.55%) من مجتمع البحث.

أجهزة قياس الاختبارات وإجراءات البحث: -الاختبارات المعتمدة كانت هي اختبارات الاداء المهاري لكل من مهارات دقة الطعن (9: 59)، والسرعة الحركية للطعن (2: 40)، تم تحويل اختبار السرعة الحركية للطعن كونه خاص بالأسوياء وتم إيجاد الأسس العلمية للاختبار عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار وكانت قيمة معامل الارتباط (0.90) للاختبار، وبعد ايجاد الصدق الذاتي ظهر بنسبة (0.95)، وحصلت الاختبار على موضوعية عالية كونه بعيد عن التحيز والميول الذاتية. اما الاختبارات البدنية فكانت سحب على العقلة لمدة (10) ثانية (3: 175)، واختبار رمي الكرة الطبية (1: 133)، ملحق (1).

بعد اجراء الاختبارات القبلية قيد البحث، تم تنفيذ الوحدات التدريبية المخطط لها وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة (8) أسابيع ليصبح عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية وتم الزيادة التدريجية لعدد

التكرارات لمهارة الطعن والتي نفذت من أوضاع مختلفة ومتنوعة تتلاءم مع طبيعة اللعبة، فضلا عن الزيادة في الزمن، إذ كلما زاد عدد التكرارات زاد الزمن المنفذ لأدائها، إذ كان الهدف الأساسي هو تحقيق (5000) تكرار لمجموع تكرارات كل الأسابيع، وتم البدء (275) تكرار لحركة الطعن في الأسبوع الأول ثم الزيادة التدريجية (100) لكل أسبوع، لتصل في الأسبوع الثامن والأخير الى (975) تكرارا في الأسبوع، إذ تم التخطيط لهذه الوحدات وتنظيمها على أساس الزيادة التدريجية في أداء حركة الطعن وتنظيمها مع باقي المهارات ومعطيات الوحدة التدريبية بشكل مبرمج بحيث لا تؤثر هذه الزيادة على باقي اقسام ومفردات الوحدة التدريبية، انظر ملحق (2). بعد اجراء الاختبارات البعدية تحقق الباحث من النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (V₂₆)، لحساب كل منالوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار t- (test) للعينات المترابطة، واختبار (t-test) للعينات غير المترابطة.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

جدول (1) /نتائج الاختبارات القبالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات البحث	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المحسوبة (ت)	درجة (Sig)	الدالة
	ن	س	ع±	ن	س	ع±			
دقة الطعن	5	3.4	1.673	5	3.2	0.836	0.239	0.817	غير دال
سرعة الطعن	5	5.342	0.315	5	5.556	0.333	1.041	0.328	غير دال
سحب عقلة	5	2.6	0.547	5	2.2	0.447	1.265	0.242	غير دال
رمي كرة طبية	5	4.62	0.637	5	4.26	0.522	0.976	0.358	غير دال

درجة الحرية (ن-2) = 8 (ت) المحسوبة دالة إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$

جدول (2) // المعالم الإحصائية لنتائج اختبار (ت) للعينات المترابطة لكل من مجموعتي البحث

التجريبيتين في الاختبارات القبالية والبعدية

الاختبار	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة		
		س	ع±							
دقة	تجريبية	3.4	1.673	8.4	1.14	2.4	0.547	9.798	0.001	دال
الطعن	ضابطة	3.2	0.836	6	0.707	1.2	0.447	6	0.004	دال
سرعة	تجريبية	5.342	0.315	4.334	0.218	1.2	0.316	8.485	0.001	دال
الطعن	ضابطة	5.556	0.333	4.904	0.24	0.68	0.13	11.662	0.000	دال
سحب	تجريبية	2.6	0.547	5	0.707	5	0.707	15.811	0.000	دال
عقلة	ضابطة	2.2	0.447	3.4	0.547	2.8	0.836	7.483	0.002	دال
رمي كرة	تجريبية	4.62	0.637	5.82	0.576	1.008	0.22	10.238	0.001	دال
طبية	ضابطة	4.26	0.522	4.94	0.472	0.652	0.162	8.995	0.001	دال

درجة الحرية (ن-1) = 4 (ت) المحسوبة دالة إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$

جدول (3) //نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات البحث	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			الدرجة (Sig)	الدالة
	ع ₊	س ₊	ن	ع ₊	س ₊	ن		
دقة الطعن	0.707	6	5	1.14	8.4	5	0.004	دال
سرعة الطعن	0.24	4.904	5	0.218	4.334	5	0.004	دال
سحب عقلة	0.547	3.4	5	0.707	5	5	0.004	دال
رمي كرة طبية	0.472	4.94	5	0.576	5.82	5	0.03	دال

درجة الحرية (ن-2) = 8 (ت) المحسوبة دالة إذا كانت درجة (Sig) $\geq (0.05)$

يبين الجدول (2) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وهذا يبين ان كلا المجموعتين قد تأثرت بالوحدات المخططة من قبل الباحث وكذلك الوحدات المعدة من قبل المدرب، إذ ان أهمية تدريب المهارة وتنمية القوة العضلية في مدة الاعداد البدني الخاص، كما اشار ممدوح محمد يجب أن تتوافق بدقة مع اداء المهارات كما أن تطور تلك القوة مرهون بتغيرات سريعة لإيقاع الاشارات العصبية إذ ان النشاط العضلي يتسم بدرجة توافق عالية بين زمن وحجم الاشارات العصبية، كما ويشير إلى أهمية هذه القوة الخاصة عن طريق تمرينات الأداء التي تعد الوسيلة الرئيسة لتطويرها (10): (112). كما ويبين جدول (3) تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع اختبارات البحث في الاختبارات البعدية بعدية، ويعزو الباحث ذلك الى تأثير الوحدات التدريبية المخططة والمبرمجة بشكل يتلاءم مع قابليات اللاعبين، فضلا عن التكرارات والتي كانت تؤدي بشكل متسلسل ومنظم وهذه النتيجة تتوافق مع الدراسة التي توصل اليها امجد خالد حسين (2012)(4) بانه كلما زاد عدد التكرارات زاد اتقان أداء المهارة وتحسنها. كما وان تنفيذ هذه الوحدات المخططة في فترة الاعداد الخاص قد ساعد على سرعة تحسن أداء اللاعبين، وان هذه الزيادة في التكرارات خلال الأسبوع الواحد وكذلك باقي الأسابيع قد ساعد على تطور مستوى مهارة الطعن وبأوضاع مختلفة. وهذا أيضا يتوافق مع دراسة صالح تائر شنيار (2012) (5) في ان التدريب الرياضي المنظم المستمر المبني على أسس علمية يعد بمثابة الوسيلة المثلى التي تسهم في تأهيل وإعداد الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة على الكراسي المتحركة وتطوير قدراتهم البدنية والمهارية والعمل على تنميتها، ويؤكد (Trautmann et al, 2011) (12) أن المباراة تحتاج لمستوى عالٍ من القدرة البدنية والحركية خصوصا في حركات الطعن بالنسبة للمعاقين. كما ويشير يشير (سينجر Singer 1990)(13). إن المهارة الحركية لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة وذلك كلما تحسنت القدرات البدنية الخاصة لنوع النشاط الممارس كلما ارتفع مستوى الاداء المهاري. الأمر الذي يساعدهم على الأداء بأحسن ما يمكن ويزيد من عامل الثقة بالنفس لديهم ويمكنهم من التغلب على

خبرات الفشل التي تتكرر معهم نتيجة وقوع الجهد الإضافي على الأطراف العليا فقط من خلال الإعاقة التي أصابتهم وتحملوا آثارها، ومن ثم المساهمة في محاولة تثبيت مستوى الأداء لديهم في حدود قدراتهم.

الاستنتاجات: -

1- ان التخطيط المبرمج على ضوء قابليات اللاعبين قد ساعد في تحسين الأداء المهاري لحركة الطعن في جميع اختبارات البحث.

2- ساعد التخطيط المبرمج على تحسين القابليات البدنية لدى المجموعة التجريبية بشكل يفوق المجموعة الضابطة.

3- ان اللاعبين قد حصل لديهم تطور ملحوظ بالنسبة للمجموعة التجريبية في مهارة الطعن بسبب التكرارات المبرمجة بشكل تصاعدي خلال فترة البرنامج.

التوصيات:-

1-جب الاهتمام بتخطيط الوحدة التدريبية بشكل علمي منظم يتلاءم مع قابليات اللاعبين خلال الوحدة التدريبية.

2-الاهتمام بزيادة عدد التكرارات خلال الوحدات التدريبية بشكل تدريجي يتلاءم مع قابليات اللاعبين البدنية والمهارية.

المصادر:

- 1-ابو العلا عبد الفتاح. التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي، 1997.
- 2-احمد صباح قاسم. اثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2005.
- 3-أمان صالح حمدان. وضع بطارية اختبار لقياس بعض القدرات البدنية المهارية في لعبة تنس الكراسي المتحركة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2003.
- 4-امجد خالد حسين. تأثير تمارين خاصة بأسلوب (Touch 1000) في الوحدة التدريبية لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين بأعمار (14-16) سنة. رسالة ماجستير. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012.
- 5-صالح ثائر شنيار. استخدام تمارين لتطوير (تحمل القوة بالقوة المميزة بالسرعة) وتأثيرها في دقة أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة على الكراسي المتحركة. رسالة ماجستير. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012.
- 6-علاء محمد ظاهر. تأثير التدريب بجهاز مقترح لتطوير الأداء الفني والدقة لحركة الطعن بسلاح الشيش للمعاقين الشباب. رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2010.
- 7-محمد إبراهيم أبو حلو. التخطيط في التدريب الرياضي. ط1. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع، 2016.

8- محمد رضا إبراهيم. التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي. بغداد: مكتب الفضلي، 2008.

9- مصطفى حسن عبد الكريم. تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير دقة وسرعة الطعن في لعبة المبارزة للمعاقين. رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000.

10- ممدوح محمد الشناوي. تأثير التمرينات بالانتقال على بعض الصفات البدنية وأداء بعض المهارات الأساسية المرتبطة بمهارة الطلوع على سطح الماء للاعبين كرة الماء. مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، المجلد 26، العدد 62، 2003.

11- نور حاتم الحداد. التنبؤ بنتائج المنافسات في سيف المبارزة بدلالة الأداء المهاري على وفق تصنيف بعض القياسات الجسمية والقدرات الحركية للمعاقين. أطروحة دكتوراه. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2016.

12- Trautmann C, Martinelly N, Rosenbaum D (2011) Foot loading characteristic during three fencing-specific movements. J. Sports Sci; 29(15): 1585-1592.

13- Singer Rober . N.motor Training and Human performance.3rded . New York Macmillan publishing .cplnc,1990.p221.

ملحق (1)

اختبار السحب على العقلة (10) ثانية من وضع الجلوس على الكرسي المتحرك.

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والأكتاف.

الأدوات: العقلة، صفارة إطلاق، مثبتات للعجلات الخلفية، مسجل، ميقاتي، ساعة توقيت .

شروط الأداء: يجب أن يكون ارتفاع العقلة مناسباً بحيث يمكن لمسها بواسطة رفع الذراعين عالياً من وضع الجلوس على الكرسي ويعطى المختبر محاولة تجريبية كإحماء وتكيف للاختبار ويقوم المسجل بعد عدد مرات التكرار ويقوم الميقاتي بالإشارة لبدء وانتهاء (10) ثانية.

طريقة الأداء: يقف المختبر بالكرسي المتحرك تحت العقلة ويقوم بمسكها باليدين بحيث يكون الكفان باتجاه المختبر وعند إعطاء إشارة البدء يقوم بالسحب للأعلى بالذراعين حتى يلمس الصدر العقلة، ثم يقوم بعملية مدهما حتى تلمس المقعدة الكرسي ويستمر بالأداء لمدة (10) ثانية وأعطى المختبر محاولة واحدة.

التسجيل: يتم التسجيل عدد مرات تكرار الأداء الصحيح خلال (10) ثانية.

اختبار رمي الكرة الطبية بوزن (3) كغم.

الهدف من الاختبار:- قياس القوة الانفجارية للذراعين.

الادوات المستعملة:- كرسي، حزام، كرة طبية زنة 3 كغم، خط بداية على الأرض.

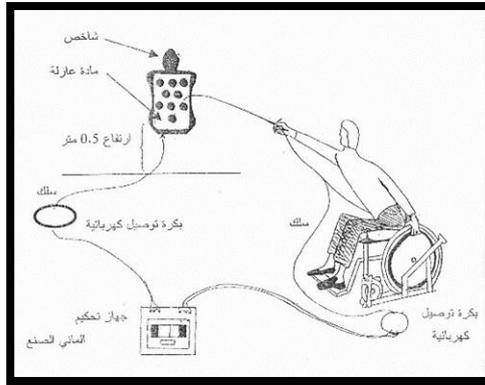
مواصفات الاداء:- يجلس المختبر على كرسي خلف خط البداية مباشرة باتجاه مجال الرمي ثم تضع الحزام حول عضلات الصدر وتمسكه من الخلف إحدى فريق العمل المساعد وذلك لكي لا يتقدم جسم المختبر خلال رمي الكرة كرد فعل لرمي الكرة خلال الاداء (أي المحافظة على بقاء الجسم ثابت) بعدها يمسك المختبر الكرة بكلتا يديه ويرفعهما الى الأعلى خلف الرأس ثم يرمي الكرة الى ابعد مسافة ممكنة. التسجيل:- تقاس المسافة من حافة رجل الكرسي الأمامية خلف خط البداية وحتى مكان اثر سقوط الكرة وتسجل بالمتر وأجزائه.

قياس الدقة/ الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب من حركة الطعن.

الأدوات: شاخص يمثل الهدف القانوني مثبت على الحائط بارتفاع (0.5) متر، صدرية كهربائية تمثل الهدف القانوني بسلاح الشيش تلبس الشاخص، قطعة من القماش على عرض الشاخص تلبس فوق الصدرية الكهربائية مرسومة عليها (9) دوائر بقطر (5) سم وتكون هذه الدوائر مفتوحة لغرض إيصال مقدمة ذبابة السلاح الى الهدف لتحديد دقة اللمسة، جهاز كهربائي الماني الصنع خاص بالمبارزة، سلاح سيف مبارزة إيطالي الصنع ذو القبضة البلجيكية، سلك توصيل (فلديكور) خاص بالمبارزة، موصلات كهربائية لتوصيل الكهرباء من المصدر الرئيس الى الجهاز ثم الى الشاخص واللاعب مع السلاح، كرس خاص بالمعاقين (مثبت على قاعدة تمنع تحرك الكرسي). **مواصفات الأداء:** بعد إيصال الجهاز الكهربائي بالمصدر، يتم ضبط مسافة الطعن الخاصة بالمعاقين حسب طول الذراع المسلحة مع التأكيد على جلوس المختبر بالشكل القانوني الصحيح والبقاء بوضع الاستعداد الخاص بهم، يبدأ المختبر بأداء الطعنة المستقيمة المباشرة باتجاه الهدف (الدوائر الموجودة على الشاخص) الذي حددها له الشخص القائم بالاختبار، مع التأكيد على الرجوع الى وضع الاستعداد أي الرجوع الى المسافة نفسها التي بدأ منها الطعنة الأولى، يعطى للمختبر 10 محاولات خلال الوقت المحدد.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي يستطيع فيها لمس الدوائر من خلالها وضمن الوقت المحدد. كما هو

موضح في الشكل (1)



شكل (1) / يوضح كيفية أداء الاختبار

اختبار السرعة الحركية للطعن: تم تحويل هذا الاختبار ليتلاءم مع عينة البحث

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الحركية للطعن.

الأدوات المستعملة في الاختبار: سلاح شيش، شاخص.

وصف الأداء: يجلس اللاعب على الكرسي الخاص بالمبارزة ويكون ثابت، وعلى مسافة مناسبة من الشاخص المعلق، إذ يكون ارتفاع الشاخص مناسب مع مستوى جلوس اللاعب، وعند الإشارة للبدء يؤدي اللاعب حركة الطعن بـ(5) طعنات، ويحتسب المحكم الزمن المستغرق للأداء الطعنات.
التسجيل: يتم احتساب الوقت المستغرق لـ(5) طعنات على الشاخص المعلق، إذ تعطى للاعب محاولتين تسجل المحاولة الأفضل.

مع ملاحظة ان يرجع اللاعب الى وضع الاستعداد قبل الطعن أي يجب ان يكون الجذع منتصب في الوسط قبل أداء الطعنة الثانية، وفي حالة عدم حصول ذلك تعتبر المحاولة فاشلة.

ملحق (2)

الشهر الثالث / الأسبوع الثالث / نموذج للوحدات

اليوم والتاريخ	السبت 2019 /3/2	الاثنين 2019/3/4	الأربعاء 2019/3/6
الهدف من الوحدة التدريبية	تطوير الأداء المهاري للدفاع والهجوم	تطوير الأداء المهاري للدفاع والهجوم	تطوير الأداء المهاري للدفاع والهجوم
زمن الوحدة التدريبية	120 دقيقة	120 دقيقة	120 دقيقة
القسم اعدادي	20د/ احماء خاص بالمعاقين 90 د	20د/ احماء خاص بالمعاقين 90 د	20د/ احماء خاص بالمعاقين 90 د
القسم الرئيسي	20د/ تمارين توافقية خاصة بالذراعين بالكرة او الكف او مع السلام	20د/ تمارين توافقية خاصة بالذراعين بالكرة او الكف او مع السلام	20د/ تمارين توافقية خاصة بالذراعين بالكرة او الكف او مع السلام
	30د/ أداء تمارين خاصة بالسلاح لتقوية مهارات الهجوم او الدفاع (تمارين زوجية)	25د/ أداء تمارين خاصة بالسلاح لتقوية مهارات الهجوم او الدفاع (تمارين زوجية)	20د/ أداء تمارين خاصة بالسلاح لتقوية مهارات الهجوم او الدفاع (تمارين زوجية)
	20د/ أداء حركة الطعن بأوضاع مختلفة ولتكرارات متعددة (125) تكرار مع السلاح	25د/ أداء حركة الطعن بأوضاع مختلفة ولتكرارات متعددة (150) تكرار مع السلاح	30د/ أداء حركة الطعن بأوضاع مختلفة ولتكرارات متعددة (200) تكرار مع السلاح
	20د/ تمرين دائري بدني للذراعين والجذع الأداء يكون سريعاً	20د/ تمرين دائري بدني للذراعين والجذع الأداء يكون سريعاً	20د/ تمرين دائري بدني للذراعين والجذع الأداء يكون سريعاً
القسم الختامي	10 د	10 د	10 د
	تمارين تهدئة وتبديل الملابس	تمارين تهدئة وتبديل الملابس	تمارين تهدئة وتبديل الملابس

ملاحظة: زمن التكرار في الأسبوع الاول يكون اقل مما هو عليه في الأسابيع القادمة

جدول/ يوضح عدد التكرارات في كل اسبوع

الأسابيع	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	مجموع التكرارات
عدد التكرارات	275	375	475	575	675	775	875	975	5000

