

تمريعات مقترحة لتقوية عضلات الذراع المسلحة وأثرها في تعلم بعض مهارات سيف المبارزة للطلاب

د. محمد عبد الرحمن محمد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية

abdulrahman@qu.edu.iq

تاريخ استلام البحث:

تاريخ قبول البحث :

الكلمات المفتاحية :

ملخص البحث :

أكبر من الاسلحة الأخرى، والغرض من الدراسة هو التعرف على أثر التمرينات المقترحة في تقوية عضلات الذراع المسلحة وتعلم بعض مهارات سيف المبارزة للطلاب، وكذلك التعرف على الفروق بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة) في هذه المهارات، وهل يوجد أثر ايجابي للتمرينات المقترحة في تطوير القوة للذراع المسلحة، واشتمل المجتمع على طلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠)، والبالغ عددهم (٩٢) طالباً، والعينة البحثية تم اختيارها عشوائياً بطريقة (القرعة) وهي شعبة (هـ)، وأصبح عدد أفراد العينة (٢٤) طالباً، تم توزيعهم الى مجموعتين (ضابطة، وتجريبية)، وبلغ عدد الطلاب في المجموعة الواحدة (١٢) طالباً، وذلك بعد ان تم استبعاد الطلاب الراسبين والمعلمين والطلاب المتغيبين عن الوحدات التدريبية التعليمية قبل الشروع

تكم أهمية البحث في وضع منهج تدريبي تعليمي مقترح وفق تمرينات لتقوية عضلات الذراع المسلحة في تعلم بعض مهارات سيف المبارزة للطلاب بيد العاملين والمختصين بلعبة المبارزة، لتطوير الجانب التعليمي وإعداد وحدات تدريبية تعليمية لغرض الارتقاء بمستوى المتعلمين وتحقيق أفضل النتائج، وأن طبيعة الأداء لمهارات المبارزة تتطلب من الطلاب في التعلم بعض القدرات البدنية الخاصة للذراع المسلحة (سلاح الشيش، وسيف المبارزة، والسيف العربي)، ولكون الطلاب في تباين في قوة العضلات العاملة وكذلك الكابحة لها للذراع المسلحة، وباختلاف الأوزان لهذه الاسلحة ونقاوتها بالزيادة والنقصان وحسب قانون اللعبة، إذ سيف المبارزة هو الأثقل بينها لذلك الاختلاف يتطلب قوة للذراع المسلحة لرفع هذا السلاح، ونظراً لكونها في أغلب الأحيان ممدودة للأمام فيكون العبء على الطالب

of the muscles that work as well as those that restrain them, and due to the different weights of these weapons and their variation in increase and decrease and according to the law of the game, as the fencing sword is the heaviest. Because of this difference, it requires strength for the armed arm to lift this weapon, and since it is often extended forward, the burden on the student is greater than with other weapons. The purpose of the study is to identify the effect of the proposed exercises in strengthening the muscles of the armed arm and learning some fencing skills for students, as well as to identify the differences between the two groups (experimental and control) in these skills, and whether there is a positive effect of the proposed exercises in developing the strength of the armed arm, and the community was included. On the students of the third stage / College of Physical Education and Sports Sciences - Al-Qadisiyah University for the academic year (2019-2020), who numbered (92) students, and the research sample was randomly selected by (lottery) method, which is Division (H), and the number of members of the sample became (24). Students were distributed into two groups (control and experimental), and the number of students in one group reached (12) students, after excluding the failing students, teachers, and students who were absent from the educational training units before commencing the study. Thus, the percentage of the sample reached (26.086%). From the community of origin, Homogeneity was carried out between the groups as a whole in the variables (height, body mass, age and other studied variables) and equality

بالدراسة, وبذلك بلغت النسبة المئوية للعينة (٢٦.٠٨٦%) من مجتمع الأصل, وتم إجراء التجانس بين المجموعات ككل في متغيرات (الطول, وكتلة الجسم, والعمر والمتغيرات المدروسة الأخرى) والتكافؤ بينها في المتغيرات قيد الدراسة, وتم تنفيذ جميع الإجراءات الميدانية من القياسات والاختبارات التي من خلالها تحصيل البيانات اللازمة ومن ثم إجراء الاحصائيات المناسبة وتبويبها على شكل جداول وتحليلها ومناقشتها ووضع الاستنتاجات المناسبة والتوصيات من النتائج المتحققة.

الكلمات المفتاحية : تمارينات مقترحة - تقوية عضلات الذراع المسلحة - تعلم بعض مهارات سيف المبارزة.

Suggested exercises to strengthen the armed arm muscles and their effect on learning some fencing skills for students

Abstract

The importance of the research lies in developing a proposed educational training curriculum based on exercises to strengthen the armed arm muscles in learning some fencing skills for students in the hands of workers and specialists in the game of fencing, to develop the educational aspect and prepare educational training units for the purpose of raising the level of learners and achieving the best results, and that the nature of performance of fencing skills requires Students learn some of the special physical abilities of the armed arm (the epee weapon, the fencing sword, and the Arab sword), and because the students vary in the strength

مهم جداً لغرض رفع هذا السلاح والتحكم به بأفضل صورة ممكنة، وهذا يعتبر جانب إيجابي يساعد الطالب والمتعلم في التحسن الأمثل لتعلم المهارات المناطة بهم.

ولعبة المبارزة من الفعاليات الرياضية الواسعة الانتشار وتشمل مهارات متنوعة، وهي تحظى باهتمام كبير بسبب ما تحتويه هذه المهارات من إثارة وتشويق للوصول الى التعلم بأسرع وأقوى بالمهارات، وأن ملاحظة الجوانب التي تقيد العملية التعليمية من حين لآخر مهم جداً مما يحث على بذل الجهود من القائمين على التدريس والتعليم للتوصل الى أفضل الطرق والوسائل والأساليب لتحقيق عملية تعلم وتراعي الفروق الفردية بين الطلاب.

وتكمن أهمية البحث في وضع منهج تدريبي تعليمي مقترح وفق تمرينات لتقوية عضلات الذراع المسلحة في تعلم بعض مهارات سيف المبارزة للطلاب بيد العاملين والمختصين بلعبة المبارزة، لتطوير الجانب التعليمي وإعداد وحدات تدريبية تعليمية لغرض الارتقاء بمستوى المتعلمين وتحقيق أفضل النتائج.

١-٢ مشكلة البحث:

أن طبيعة الأداء لمهارات المبارزة تتطلب من الطلاب في التعلم بعض القدرات البدنية الخاصة للذراع المسلحة (سلاح الشيش، وسيف المبارزة، والسيف العربي)، ولكون الطلاب في تباين في قوة العضلات العاملة وكذلك الكابحة لها للذراع المسلحة،

between them in the variables under study. All field procedures were carried out, including measurements and tests, through which the necessary data was collected and then the appropriate statistics were conducted and classified in the form of tables and analyzed. Discussing them and drawing appropriate conclusions and recommendations from the results achieved.

Keywords: Suggested exercises - strengthening the arm muscles - learning some fencing skills.

١-١ المقدمة:

أن الجانب التعليمي والتدريبي جانبان مهمان يكملان بعضهما الآخر فضلاً عن الجوانب الأخرى المعتمدة على العلوم التي تظفي الحداثة والتطور وتحسين الأداء للمتعلم والمتدرب على حد سواء ، وأن تكامل هذه العلوم معاً والمبنية على أسس علمية مدروسة والتي بدورها تؤدي الى تطور المهارات الأساسية التي تمكن الطالب من الوصول الى أعلى مستوى في تعلم المهارات الحركية.

وأساليب التعلم تلعب دوراً كبيراً ومهماً في تعلم المهارات، وكلما كان الأسلوب التعليمي المستخدم أكثر حداثة كانت عملية التعلم أفضل وفرصة التقدم بالأداء المهاري أكبر، وأن الذراع وأهميتها في بعض الالعاب والفعاليات ودورها الكبير في الانجاز من خلال الأداء الأفضل يؤدي الى إحراج النجاح والفوز في تلك الالعاب والفعاليات، لذلك أن تحسين وتطوير عضلات الذراع المسلحة وخصوصاً في لعبة المبارزة

٢- المنهجية والاجراءات الميدانية:

٢-١ المنهج:

أستخدم المنهج التجريبي وبأسلوب (المجموعات المتكافئة) لملائمته لطبيعة المشكلة المراد دراستها.

٢-٢ المجتمع والعينة:

اشتمل المجتمع على طلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠)، والبالغ عددهم (٩٢) طالباً، والعينة البحثية تم اختيارهما عشوائياً بطريقة (القرعة) وهي شعبة (هـ)، وأصبح عدد أفراد العينة (٢٤) طالباً، تم توزيعهم الى مجموعتين (ضابطة، وتجريبية)، وبلغ عدد الطلاب في المجموعة الواحدة (١٢) طالباً، وذلك بعد ان تم استبعاد الطلاب الراسبين والمعلمين والطلاب المتغييبين عن الوحدات التدريبية التعليمية قبل الشروع بالدراسة، وبذلك بلغت النسبة المئوية للعينة (٢٦.٠٨٦٪) من مجتمع الأصل، واستخدمت المجموعة التجريبية التمرينات المقترحة، والمجموعة الضابطة استخدمت الأسلوب التقليدي لمدرس المادة.

٢-٣ التجانس والتكافؤ للعينة:

أجرى الباحث التجانس للمجموعتين ككل في بعض المتغيرات (الطول، والوزن (كتلة الجسم)، والعمر)، والتكافؤ بين المجموعتين باختبار (t) للعينات المستقلة من أجل البدء بخط شروع واحد، وهذا مبين في الجدولين (١،٢).

وباختلاف الأوزان لهذه الاسلحة وتفاوتها بالزيادة والنقصان وحسب قانون اللعبة، إذ سيف المبارزة هو الأثقل بينها لذلك الاختلاف يتطلب قوة للذراع المسلحة لرفع هذا السلاح، ونظراً لكونها في أغلب الأحيان ممدودة للأمام فيكون العبء على الطالب أكبر من الاسلحة الأخرى، وكذلك المهام التي يطلبها منه مدرس المادة، لذلك أرتأى الباحث وبعد إجراء استفتاء خاص للطلاب كانت أغلي إجاباتهم أنه سلاح ثقيل نسبياً مقارنة بالأسلحة الأخرى، ولطبيعة تعلم المهارات المناط بهم تعلمها يكون الأداء لها صعب، لذلك أعد الباحث تمرينات مقترحة وفق أسس علمية لتقوية العضلات للذراع المسلحة وبذلك تكون دراسة هذه المشكلة وحلها من خلال هذه التمرينات ومعرفة مدى أثرها في تعلم بعض مهارات سيف المبارزة من أجل الارتقاء بالعملية التعليمية والأداء المهاري.

٣-١ الغرض:

هو التعرف على أثر التمرينات المقترحة في تقوية عضلات الذراع المسلحة وتعلم بعض مهارات سيف المبارزة للطلاب، وكذلك التعرف على الفروق بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة) في هذه المهارات، وهل يوجد أثر ايجابي للتمرينات المقترحة في تطوير القوة للذراع المسلحة.

جدول (١)

يبين التجانس للعينة ككل

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الايوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الاختلاف %
١	الطول	سم	١٧٠,٧٩١	٥,١٩١	٣.٠٣٩ %
٢	الوزن (كتلة الجسم)	كغم	٧٠,٣٣٣	٦,١٦٢	٨.٧٦١ %
٣	العمر	سنة	٢١,٥٠٠	٠,٧٢٢	٣.٣٥٨ %
٤	قوة القبضة للذراع المسلحة	كغم	٣٩.٨٧٥	٣.٥٤٢	٨.٨٨٢ %
٥	القوة الانفجارية للذراع المسلحة (كيرل دمبلص)	كغم	٢٠.٨٣٣	١.٩٠٣	٩.١٣٤ %
٦	الطعن من الثبات	درجة	٤.٧٥٠	٠.٩٨٩	٢٠.٨٢١ %
٧	الطعن من التقدم	درجة	٤.٤٥٨	٠.٨٣٢	١٨.٦٦٣ %

وكما مبين في الجدول (١) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (٣٠%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكلما قرب معامل الاختلاف من (١%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (٣٠%) يعني إن العينة غير متجانسة " (١٠): (١٦١)

جدول (٢)

يبين التكافؤ بين المجموعتين

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوب * sig
			س	ع	س	ع	
١	قوة القبضة للذراع المسلحة	كغم	٣٩.٧	٣.٦	٤٠.٠	٣.٦	١٦٩,٠ عشوائي
٢	القوة الانفجارية للذراع المسلحة (كيرل دمبلص)	كغم	٢٠.٧	٢.٠	٢٠.٩	٢.٠	٠.٢١٠ عشوائي
٣	الطعن من الثبات	درجة	٤.٦٦	٠.٩	٤.٨٣	٠.٩	٠.٦٨٩ عشوائي
٤	الطعن من التقدم	درجة	٤.٤١	٠.٩	٤.٥٠	٠.٩	٠.٢٤٠ عشوائي

* القيمة الجدولية هي (١,٧١٧) تحت مستوى

دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢).

٢-٤- الأدوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

٢-٤-١ الأدوات:

١- المصادر والمراجع العربية.

٢- المقابلات الشخصية.

٣- الاختبارات.

٤- استمارة استبيان

٢-٤-٢ الأجهزة والوسائل:

١. المبارزة (أسلحة) عدد (١٠)، (شاخص) عدد (٤)،

أقنعة عدد (٦).

٢. أداة لتمارين الذراعين (coach body) عدد/١٢.

٣. دمبلصات مع أوزان مختلفة عدد/ ٦.

٤. أداة لتقوية الأصابع عدد/ ١٢.

٥. جهاز دايونوميتر لقياس قوة القبضة عدد/ ٢.

٦. ميزان طبي لقياس الوزن، شريط كتان مدرج

طول (٢ متر) لقياس الطول.

٧. ساعة توقيت عدد (٢).

٢-٥ اختبارات البحث الميدانية:

٢-٥-١ تحديد المهارات قيد البحث:

تم تحديد بعض المهارات الأساسية في هذه

الدراسة وهي مهارة (الطعن من الثبات، والطعن من

التقدم)، وبعد اطلاع الباحث على كثير من المراجع

والمصادر استخدم استمارة تقييم أداء كل مهارة وهي

مقسمة الى (المرحلة التحضيرية، والمرحلة الرئيسية،

والمرحلة الختامية)، وعرضت على الخبراء

والمختصين لرياضة المبارزة والتعلم الحركي، وقد

أجمع الخبراء على الاستمارة تصلح لتسجيل الدرجات

٢-٥-٢-٢ اختبار القوة الانفجارية للذراع

المسلحة(كيرل دمبلص):

- الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراع المسلحة(كيرل دمبلص).

- الأدوات المستخدمة : شفت صغير، أوزان متنوعة

- توصيف الأداء : يقف المختبر ويقبض على الدمبلص ويحمل بالأوزان لغاية عدم قدرة المختبر أداء الكيرل بالدمبلص لمرة واحدة(قوة انفجارية واحدة).

- التسجيل : يقوم القائم على الاختبار بمشاهدة الوزن القصوي للأوزان وتدوينها بالورقة لأقرب غم.



شكل(٢) يوضح اختبار القوة الانفجارية للذراع المسلحة

٣-٥-٢-٣ اختبار الطعن من الثبات:(٣, ١٨٨)

- الهدف من الاختبار : قياس الطعن الثبات.

- وصف الاختبار : يضع الشاخص في الملعب بعدها يتم رسم خط على بعد من خط الاستعداد الذي يتناسب مع طول طعنة الطالب ليبدأ منه الطالب بأداء حركة الطعن، وتم تحديد البعد عن خط الاستعداد من قبل الخبراء، ويقف الطالب أمام الشاخص بوضع الاستعداد وفي المكان المحدد له خلف خط الاستعداد ب(٣٠) سم ويديه سيف المبارزة، ثم يبدأ الطالب بأداء الطعنة في اتجاه الهدف الذي حددها له المدرس.

- التسجيل : يعطى الطالب عدة محاولات ويتم تقييمها من الخبراء والمختصين.

عند تقييم أداء أفراد العينة من خلال الملاحظة المباشرة من المقومين*، وتم شرح خطوات كل مرحلة واعطاء الدرجات المناسبة لها، وللقسم التحضيري(٣) درجة، والقسم الرئيسي (٤) درجة، والقسم الختامي (٣) درجة، ويكون تقييم الطالب من (١٠) درجات.

٢-٥-٢ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٢-٥-٢-١ اختبار قوة القبضة : (٦ : ٣٦٦)

- الهدف الاختبار: قياس قوة القبضة للذراع المسلحة (العضلات المثنية للأصابع).

- الأدوات المستخدمة : (جهاز دايونوميتر Grip (Danometer).

- تعليمات الأداء: يمسك المختبر بجهاز الدايونوميتر بقبضة اليد وتكون الذراع ممدودة من دون وجود أي ثني في مفصل المرفق وتبتعد قليلاً عن الجسم، ويقوم المختبر بالضغط بقبضة اليد على الدايونوميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة.

- طريقة التسجيل: يسجل الرقم الذي يصل إليه مؤشر جهاز الدايونوميتر كقيمة القوة لعضلات الأصابع للمختبر، وتقاس بالكغم.



شكل(١) يوضح اختبار قوة القبضة

* المحكمين لتقييم الأداء المهارى هم كل من:

١- د. رولا مقداد عبيد ٢- ا.م.د. حيدر محمد مصلح (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية).
٣- ا.م.د. نور حاتم (كلية التربية البدنية والرياضة للبنات- جامعة بغداد).

٣-٥-٢-٤ اختبار الطعن من التقدم:

دقة أكبر لعملية التقييم، إذ تم تطبيق المهارات قيد الدراسة وحسب مفردات المنهج الدراسي للفصل من قبل عينة البحث والبالغ عددهم (٢٤) طالب، وتم تصوير الأداء بكامرة نوع (SONY) وكانت تبعد (٢م) وارتفاعها (١.٢٠) م، ووضعت بصورة جانبية، ثم تم إرسال الأقراص المرنة الى المقومين من ذوي الخبرة والاختصاص لتقييم الأداء لبعض المهارات قيد الدراسة (الملحق ١)، علما ان درجة التقييم من (١٠ درجات) وقد أعطى الباحث درجات لأقسام المهارة باستمارة تقييم خاصة وكما يأتي: (الوضع الابتدائي (٣درجة)، القسم الرئيسي (٤درجة)، القسم النهائي (٣درجة)).

- الهدف من الاختبار: قياس الطعن التقدم.
- وصف الاختبار: يوضع الشاخص في الملعب بعدها يتم رسم خط على بعد من خط الاستعداد الذي يتناسب مع طول طعنة الطالب ليبدأ منه الطالب بأداء حركة الطعن من التقدم، وتم تحديد البعد عن خط الاستعداد من قبل الخبراء، وذلك بأخذ خطوة للخلف لضمان أداء التقدم بخطوة للأمام عن طريق تحديد إشارة من خط الاستعداد (٣٠) سم إلى الخلف من مشط القدم الأمامية لقياس الخطوة الخلفية ولضمان أداء التقدم بصورة صحيحة كونها شرط واحد لتلافي الأخطاء في اخذ مسافة أكبر أو أصغر من قبل الطلاب عند أداء الخطوة الأمامية ومن ثم أداء حركة الطعن من التقدم.

٢-٥-٢-٤ الأسس العلمية لاختبارات قيد الدراسة:

٢-٥-٢-٤-١ صدق الاختبارات:

قام الباحث باستخدام الصدق الظاهري، إذ تم توزيع الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في لعبة المبارزة لإبداء ملاحظاتهم وآرائهم عليها ولمعرفة صلاحيتها، وقد حصلت الاختبارات على نسبة اتفاق عالية، وكما مبين في جدول (٣). يبين معامل الصدق للاختبارات المستخدمة

- التسجيل: يعطى الطالب عدة محاولات ويتم تقييمها من الخبراء والمختصين.

٣-٥-٣ تقييم الأداء للطعن من الثبات والتقدم:

ان تقييم المهارات الرياضية عن طريق حساب النقاط يعد من الطرائق المهمة التي تعتمد على المشاهدة في تقييم المهارة وتكون المشاهدة اما عن طريق أداء الحركة من قبل اللاعب أو الطالب أمام السادة ذوي الخبرة والاختصاص أو عن طريق تصوير المهارة فيديويًا ومن ثم عرض الفلم على السادة ذوي الخبرة والاختصاص لتقييمها (٨ : ٢٧٣)، وقد استخدم الباحث طريقة التصوير الفيديوي لان هذه الطريقة تتيح إعادة المهارة أكثر من مرة أمام أنظار السادة ذوي الخبرة والاختصاص، الأمر الذي يعطي

ت	المهارات	موافقون	غير موافقون	النسبة المئوية
١	قوة القبضة للذراع المسلحة	٩	١	٪٩٠
٢	القوة الانفجارية للذراع المسلحة (كيرل دمبلص)	٩	١	٪٩٠
٣	الطعن من الثبات	١٠	صفر	٪١٠٠
٤	الطعن من التقدم	١٠	صفر	٪١٠٠

جدول (٥)

يبين موضوعية الاختبارات

معامل الموضوعية*	المهارات	ت
١,٠٠٠	قوة القبضة للذراع المسلحة	١
١,٠٠٠	القوة الانفجارية للذراع المسلحة (كيرل دمبلص)	٢
٠,٩٨٣	الطعن من الثبات	٣
٠,٩٧٥	الطعن من التقدم	٤

٢-٥-٤-٢ ثبات الاختبارات:

تم حساب معامل الثبات بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار، وبعد إعادة الاختبار للعينه الاستطلاعية لـ (٧) أيام، وباستخدام معامل الارتباط (بيرسون)، أظهرت نتائج للاختبارات، وكما مبين في الجدول (٤).

الجدول (٤)

يبين معامل الثبات للاختبارات المستخدمة

معامل الثبات*	المهارات	ت
٠,٩٩٨	قوة القبضة للذراع المسلحة	١
٠,٩٩٧	القوة الانفجارية للذراع المسلحة (كيرل دمبلص)	٢
٠,٩٩٤	الطعن من الثبات	٣
٠,٩٨٧	الطعن من التقدم	٤

* قيمة (ر) الجدولية = (٠,٥٧٦) عند

درجة حرية (١٠)

* قيمة (ر) الجدولية = (٠,٥٧٦) عند درجة حرية (١٠)

٢-٦ التجربة الاستطلاعية:

لوقوف على صلاحية الاختبارات لبعض المهارات سيف المبارزة المستعملة، وإمكانية تطبيقها قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (٢٥/١/٢٠٢٠) وفي تمام الساعة التاسعة صباحاً على عينة عددها (٥) طلاب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث، لمعرفة مدى ملائمة الاختبارات والصعوبات التي ستواجه الباحث من الاجهزة والأدوات المستخدمة في الدراسة، وقد أظهرت نتيجة التجربة انه لا يوجد أي صعوبات أو غموض أو استفسارات حول الاختبارات المستخدمة.

٢-٧ الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ (٢٨/١/٢٠٢٠) في يوم الأحد التاسع صباحاً لعينة البحث، قام الباحث بإجراء الاختبارات والقياسات القبليّة على

٢-٥-٤-٣ الموضوعية :

وتم أيجاد الموضوعية للاختبارات من خلال نتائج حكمين، إذ كانت قيم معامل الارتباط للاختبارات ذات موضوعية عالية، ويتبين ذلك من الجدول (٥)، إذ قيم معامل الموضوعية كانت مرتفعة ولجميع الاختبارات مما يؤكد موضوعية الاختبارات جميعها.

عينة البحث في المتغيرات (الطول، والوزن، والعمر، واختبار قوة القبضة للذراع المسلحة، والقوة الانفجارية للذراع المسلحة(كيرل دمبلص)، واختبار الطعن من الثبات، واختبار الطعن من التقدم)، لهذه المتغيرات وللمجموعتين (التجريبية، والضابطة)، حيث أُجريت هذه الاختبارات في يوم واحد فقط لتوفر الأجهزة الخاصة بالقياس ووجود عينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد وتفريغ البيانات الخاصة بهذه الاختبارات باستمارات أُعدت لذلك لمعالجتها احصائياً بعد انتهاء التجربة والاختبارات البعدية، وتم أيضاً تصوير الأداء المهاري لغرض تقييم الأداء بعد عرضها على الخبراء في لعبة المباراة، حيث راعى الباحث تثبيت الظروف على عينة البحث وجعلها في الاختبارات والقياسات البعدية نفسها.

٢-٨ التجربة الرئيسية :

بعد إن قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات والقياسات القبليّة على عينة البحث في المتغيرات الخاصة في البحث حيث اشتملت التجربة الرئيسية على:

- استخدام (١٠) تمرينات مقترحة لتطوير قوة الذراع المسلحة.

- قام الباحث بوحدة تدريبية تعليمية أسبوعياً على الطلاب (عينة البحث) للمجموعة (التجريبية) وفق التمرينات المقترحة، والمجموعة (الضابطة) التي تعمل وفق الخطة التدريسية لمدرس المادة.

- الفترة التي استخدمت فيها هذه التمرينات: (٦) وحدات وبواقع (١) وحدة في الأسبوع في المحاضرة الخاصة بلعبة المباراة وحسب وقت محاضرتهم في الجدول الخاص بدروس المواد الدراسية الخاصة بهذه المرحلة، ول(٦) أسابيع.

- مدة الوحدة التدريبية التعليمية: في القسم الرئيسي (٦٠-٦٥) دقيقة.

- استخدام التمرينات المقترحة للمجموعة (التجريبية) ضمن تمرينات

- القسم التحضيري للوحدة)، أما التمرينات الخاصة بالمسكات ضمن (القسم الرئيسي للوحدة، حيث يقوم الطلاب بأداء هذه التمرينات بعد تعريفهم بكيفية أدائها بصورتها الصحيحة، والتأكيد على العينة بذلك ومتابعة ذلك من قبل الباحث حتى يتم إحراز الغرض منها بأفضل ما يمكن وحصر المتغيرات الدخيلة وتشذيبها بحيث يظهر للتمرينات المقترحة الأثر سواء كان إيجابياً وسلبياً والأخذ به.

- مراعاة الجانب المهاري للمهارات قيد الدراسة ضمن هذه الوحدة التدريبية التعليمية، ووضع الشدد للطلاب كلاً وحسب شدته الخاصة، حيث تم التعرف عليها في الاختبارات القبليّة وتحديدتها (بالكغم) لكل طالب، وتدرجت الشدة من (٧٠٪ - ١٠٠٪)، وتم العمل بها وفق التموجية عند أداء التمرينات وحسب أسابيع التمرن.

- مراعاة فترات الراحة بين تمرين وآخر وفق الأسس العلمية للتدريب.

٢-٩ الاختبارات البعدية:

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية بتاريخ (٢٠٢٠/٣/١٠) المصادف يوم الأحد وفي الساعة (التاسعة) صباحاً، بعد انتهاء عينة البحث من التمرينات المقترحة والوحدات التدريبية والتعليمية لمهارات قيد الدراسة، بالظروف نفسها الخاصة بالاختبارات القبلية.

٢-١٠ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية المجهزة بالحاسوب (SPSS) الإصدار (٢٢) حيث تم

استخدام القوانين التالية:

- ١- الوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- الارتباط البسيط (بيرسون).
- ٤- معامل الاختلاف.
- ٥- النسبة المئوية .
- ٦- حجم الأثر.
- ٧- اختبار (ت) للعينات المترابطة.
- ٨- اختبار (ت) للعينات المستقلة.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تم وضع نتائج البحث كجداول لأنها تعد أداة توضيحية مناسبة لتحقيق الأهداف والفروض ومن ثم تحليلها ومناقشتها.

٣-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٦)

يبين الاوساط والانحرافات للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة(ت) المحسوبة*	مستوى دلالة	حجم الأثر*	دلالة الأثر
		س	ع±	س	ع±				
١	قوة القبضة للذراع المسلحة	٣٩.٧٥٠	٣.٦٢١	٤٤.٨٣٣	٣.٦٢١	٦.٠٥٩	٠.٠٠٠	٠.٨٧٧	كبير
٢	القوة الانفجارية للذراع المسلحة(مبيلص)	٢٠.٧٥٠	٢.٠٥٠	٢٤.٢٥٠	١.٧٦٤	٦.١٣٢	٠.٠٠٠	٠.٨٧٩	كبير
٣	الطنن من الثبات	٤.٦٦٦	٠.٩٤٨	٦.٤١٦	٠.٩٠٠	١٣.٤٠٤	٠.٠٠٠	٠.٩٧٠	كبير
٤	الطنن من التقدم	٤.٤١٦	٠.٩٠٠	٦.٢٥٠	١.٠٥٥	٧.٦٠٧	٠.٠٠٠	٠.٩١٦	كبير

*

* * حجم الأثر : (٩ : ٢٠٩)

- (٠.١٠ - ٠.٢٩) = صغير .
- (٠.٣٠ - ٠.٤٩) = متوسط .
- (٠.٥٠ - فما فوق) = كبير .

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) قيمة (ت) الجدولية

١,٧٩٦=

ومن الجدول (٦) أظهرت النتائج لمتغيرات البحث المدروسة (قوة القبضة للذراع المسلحة، والقوة الانفجارية للذراع المسلحة (دمبلص)، والطعن من الثبات، والطعن من التقدم) للمجموعة التجريبية، ان قيم (ت) المحسوبة لها هي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) وبالباغة (١,٧٩٦)، وعند استخراج حجم الأثر بين هذه الاختبارات كان دلالة الحجم وللمتغيرات أعلاه (كبير)، مما يدل على أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، وهذا يحقق الغرض من الدراسة.

وتبين من الجدول (٦) إن هنالك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية، وأظهر حجم الأثر لها كان (كبير)، وذلك يعود لاستخدام التمرينات الخاصة للذراع المسلحة بسيف المبارزة وأثرها الايجابي في تقوية الذراع والعضلات العاملة فيها للتغلب على مقاومة العضلات المضادة (الكابحة) للعضلات العاملة وبذلك نحصل على قوة من شأنها حمل هذا السلاح بشكل أفضل وبالتالي القيام بالمهارات المناطة به أدائها بأفضل ما يمكن، أن استهداف العضلات العاملة والعمل على تقويتها وفق أسس علمية مدروسة وتكرارات وشدد محسوبة بعناية تؤدي الى الهدف المنشود، ونظراً لنقل السلاح المستخدم وايجاد الوسائل المساعدة لتقوية تلك العضلات بشكل يسمح للطلاب التعامل مع السلاح بصورة جيدة لأداء كل المهارات بانسيابية عالية وفق

المطلوب منه، وأدى ذلك الى رفع مستوى الأداء عند الطلاب في بعض المهارات المدروسة، ويرجع ذلك أن التمرينات والمواقف التعليمية التي طبقت كانت معدة بشكل جيد يسهم في تحسن عملية التعلم ووصول الطلاب المتعلمين الى مرحلة من الاتقان في الأداء لتلك المهارات بسيف المبارزة، وكذلك أدى الى زيادة الحماس الذي تولد مما يحتويه هذا التمرينات بأدوات حديثة على عوامل التشويق والاثارة، وهذا ما اكده أبو العلا أحمد، وأحمد نصر الدين " إن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أدائها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب القوة" (١ : ٩٨) .

" أصبحت عملية التعلم هي خبرات تعليمية يخطط لها المعلم وينفذها من أجل مساعدة المتعلمين على تحقيق أهداف تعليمية معينة" (٣ : ٢٤).

٣-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٧)

يبين الفروق في الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة بالمتغيرات قيد الدراسة

المتغير	تبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		قيمة (د) المحسوبة	مستوى دلالة	حجم	دلالة
	س	ع	س	ع				
قوة القبض المسار	٤٠	٣	٨٣٣	١٥	٠,٠٠١,٠٠٠	٠,٩		
القوة الألى للذرة المسلحة	٩١٦	٣١	٠,٨٣	٨١	٠,٠٠٠,٣٨٣	٠,٩		
الطعن من	٨٣٣	٥	٥٠٠	٨٧	٠,٠٠٠,٩٩٠	٠,٩		
الطعن من	٥٠٠	٨٧	٠,٤١٦	٦,١٦٦	٠,٠٠٠	٠,٩		

* عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) قيمة (ت) الجدولية = ١,٧٩٦

ومن خلال الجدول (٧) أظهرت النتائج لمتغيرات البحث المدروسة للمجموعة الضابطة، ان قيم (ت) المحسوبة لها هي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١١) وبالباغة (١,٧٩٦)، وعند استخراج حجم الأثر بين هذه الاختبارات كان دلالة الحجم وللمتغيرات أعلاه (كبير)، مما يدل على أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، وهذا يحقق الغرض من الدراسة.

وفي الجدول (٧) تبين إن هنالك فروقاً معنوية للمجموعة الضابطة بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، وقد دلت النتائج للاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات والمهارات قيد

الدراسة حجماً للأثر بدلالة (كبير) لها، أي أن المجموعة الضابطة قد طبقت منهج تعليمي معين من قبل المدرس في عملية تعلم المهارات قيد الدراسة وكذلك استخدام بعض التمرينات في الوحدة التعليمية سواء في القسم التحضيري أو القسم الرئيسي من شأنه حسن مستوى القوة لدى الطلاب (قوة القبضة، والقوة الانفجارية للذراع المسلحة)، وظهر ذلك واضحاً من خلال تطور مستوى الأداء المهاري عند الطلاب في بعض المهارات (الطعن من الثبات، والطعن من التقدم) ويعزو الباحث سبب التحسن الحاصل في المجموعة الضابطة إلى عدد الوحدات التعليمية المعدة التي استخدمها مدرس المادة، وكذلك خبرة المدرس الميدانية في هذه المادة وفي كيفية إعطاء تلك المهارات وكذلك التكرارات لكل مهارة، ودور المدرس في هذا الأسلوب المتبع، " أن من عوامل تعلم المهارات الحركية عامل التوجيه الذي يعد من أهم عوامل اكتساب الطالب للحركة " (٧ : ٨٣) .

٣-٣-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية، والضابطة) لتقييم الأداء المهاري لبعض المهارات الهجومية بسلاح الشيش وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٨)

يبين الاوساط والانحرافات في الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية، والضابطة) لتقييم الأداء المهاري

ت	المتغيرات	مجموعة تجريبية		مجموعة ضابطة		قيمة(ت) المحسوبة*	مستوى الدلالة	حجم الأثر	دلالة الأثر في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية
		س	ع±	س	ع±				
١	قوة القبضة للذراع المسلحة	٤٤,٨٣٣	٣,٦٢١	٤١,٨٣٣	٣,٤٨٥	٢,٣٠٦	٠,٠٣١	٠,٤٤١	القدرات البدنية الخاصة بالذراع المسلحة ومستوى تقييم الأداء المهاري في الاختبارات البعدية لبعض المهارات سيف المبارزة إلى المنهج التدريبي والتعليمي المستخدم للتمرينات المقترحة وفق الأسس العلمية، إذ تدرجت وتعلمت المجموعة التجريبية بهذا التمرينات والمجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع من قبل المدرس، لذا فإن المجموعة التي تم إعطائها تمرينات خاصة لتطوير بعض الجوانب المهمة في الذراع المسلحة من حيث العضلات العاملة والعضلات الكابحة لغاية تكييفها لرفع السلاح(سيف المبارزة) بصورة أفضل والسيطرة عليه عند أداء كافة المهارات بانسيابية عالية، ويعطي ذلك الطالب الحرية الكاملة في أداء الواجب الحركي وفرصة لتجربة العديد من الحلول الحركية وصولاً إلى الحل الأفضل من خلال سهولة حمل السلاح والأداء عليه بأفضل ما يمكن، ان التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة " (٢: ٢٣٥) . وكذلك يعد إدخال وسائل جديدة وحديثة للتمرينات المعززة للقوة للذراع المسلحة من الأساليب الحديثة في مجال لعبة المبارزة، وأن هذه الوسائل المستخدمة
٢	القوة الانفجارية للذراع المسلحة(مبلص)	٢٤,٢٥٠	١,٧٦٤	٢٢,٠٨٣	١,٧٨١	٢,٩٩٣	٠,٠٠٧	٠,٥٣٧	المهارات سيف المبارزة إلى المنهج التدريبي والتعليمي المستخدم للتمرينات المقترحة وفق الأسس العلمية، إذ تدرجت وتعلمت المجموعة التجريبية بهذا التمرينات والمجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع من قبل المدرس، لذا فإن المجموعة التي تم إعطائها تمرينات خاصة لتطوير بعض الجوانب المهمة في الذراع المسلحة من حيث العضلات العاملة والعضلات الكابحة لغاية تكييفها لرفع السلاح(سيف المبارزة) بصورة أفضل والسيطرة عليه عند أداء كافة المهارات بانسيابية عالية، ويعطي ذلك الطالب الحرية الكاملة في أداء الواجب الحركي وفرصة لتجربة العديد من الحلول الحركية وصولاً إلى الحل الأفضل من خلال سهولة حمل السلاح والأداء عليه بأفضل ما يمكن، ان التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة " (٢: ٢٣٥) . وكذلك يعد إدخال وسائل جديدة وحديثة للتمرينات المعززة للقوة للذراع المسلحة من الأساليب الحديثة في مجال لعبة المبارزة، وأن هذه الوسائل المستخدمة
٣	الظعن من الثبات	٦,٤١٦	٠,٩٠٠	٥,٥٠٠	١,٠٨٧	٢,٢٥٠	٠,٠٣٥	٠,٤٣٢	القدرات البدنية الخاصة بالذراع المسلحة ومستوى تقييم الأداء المهاري في الاختبارات البعدية لبعض المهارات سيف المبارزة إلى المنهج التدريبي والتعليمي المستخدم للتمرينات المقترحة وفق الأسس العلمية، إذ تدرجت وتعلمت المجموعة التجريبية بهذا التمرينات والمجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع من قبل المدرس، لذا فإن المجموعة التي تم إعطائها تمرينات خاصة لتطوير بعض الجوانب المهمة في الذراع المسلحة من حيث العضلات العاملة والعضلات الكابحة لغاية تكييفها لرفع السلاح(سيف المبارزة) بصورة أفضل والسيطرة عليه عند أداء كافة المهارات بانسيابية عالية، ويعطي ذلك الطالب الحرية الكاملة في أداء الواجب الحركي وفرصة لتجربة العديد من الحلول الحركية وصولاً إلى الحل الأفضل من خلال سهولة حمل السلاح والأداء عليه بأفضل ما يمكن، ان التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة " (٢: ٢٣٥) . وكذلك يعد إدخال وسائل جديدة وحديثة للتمرينات المعززة للقوة للذراع المسلحة من الأساليب الحديثة في مجال لعبة المبارزة، وأن هذه الوسائل المستخدمة
٤	الظعن من التقدّم	٦,٢٥٠	١,٠٥٥	٥,٤١٦	٠,٧٩٢	٢,١٨٧	٠,٠٤٠	٠,٤٢٢	القدرات البدنية الخاصة بالذراع المسلحة ومستوى تقييم الأداء المهاري في الاختبارات البعدية لبعض المهارات سيف المبارزة إلى المنهج التدريبي والتعليمي المستخدم للتمرينات المقترحة وفق الأسس العلمية، إذ تدرجت وتعلمت المجموعة التجريبية بهذا التمرينات والمجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع من قبل المدرس، لذا فإن المجموعة التي تم إعطائها تمرينات خاصة لتطوير بعض الجوانب المهمة في الذراع المسلحة من حيث العضلات العاملة والعضلات الكابحة لغاية تكييفها لرفع السلاح(سيف المبارزة) بصورة أفضل والسيطرة عليه عند أداء كافة المهارات بانسيابية عالية، ويعطي ذلك الطالب الحرية الكاملة في أداء الواجب الحركي وفرصة لتجربة العديد من الحلول الحركية وصولاً إلى الحل الأفضل من خلال سهولة حمل السلاح والأداء عليه بأفضل ما يمكن، ان التمرينات عبارة عن حركات منظمة وهادفة تحصل من خلالها على تنمية الصفات الحركية والمهارية في مجال الحياة والرياضة " (٢: ٢٣٥) . وكذلك يعد إدخال وسائل جديدة وحديثة للتمرينات المعززة للقوة للذراع المسلحة من الأساليب الحديثة في مجال لعبة المبارزة، وأن هذه الوسائل المستخدمة

* القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة

$$\text{حرية (٢٢)} = ١,٧١٧$$

ويبين الجدول (٨) وجود تباين في الفروق للاختبارات البعدية لبعض القدرات البدنية ولتقييم الأداء المهاري في بعض المهارات لسيف المبارزة للمجموعتين (التجريبية، والضابطة)، وبلغت قيم (ت) المحسوبة لها على التوالي (٢,٣٠٦-٢,٩٩٣-٢,٢٥٠-٢,١٨٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (١,٧١٧) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٢)، وعند استخراج حجم الأثر بين هذه الاختبارات كان دلالة الحجم وللمتغيرات أعلاه (متوسط)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين

٢. التأكيد على أن يكون مدرس المادة له المام واسع بكيفية مزاجية العلوم فيما بينها كالتدريب والتعلم والبايوميكانيك.... الخ للحصول على نتائج أفضل عند تعليم الكثير من المهارات وخصوصاً في لعبة المبارزة.

٣. التأكيد على إمام مدرس التربية البدنية وعلوم الرياضة لأكثر من أسلوب تدريسي واستخدام الأسلوب الأفضل بالنسبة للموقف التعليمية المناسبة لعملية التعلم الحركي.

٤. إجراء بحوث ودراسات أخرى باستخدام أكثر من علم سواء التدريب أو التحليل الحركي فضلاً عن التعلم الحركي في تعلم مهارات حركية للمبارزة ولألعاب أخرى.

- المصادر:

١- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣م.

٢- بسطويسي احمد، عباس احمد السامرائي: طرق التدريس في التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٤م.

٣- بيان علي عبد الخاقاني: المحددات الأساسية لاختيار الناشئ على ناشئ المبارزة بأعمار (١٢-١٤) سنة في محافظة بغداد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٨.

زادت من دافعية وثقة الطلاب بأنفسهم، كما ساعدت على التغلب على الصعوبات والعقبات التي كانوا يعانون منها في سيف المبارزة وسعيهم الدائم لتحسين مستواهم المهاري وتحقيق الأهداف المنشودة منهم وهي النجاح بالمادة الدراسية بأعلى الدرجات، وهذا يتفق مع (يعرب ٢٠٠٢) " ان اعطاء الطالب الفرص والوقت الكافي للممارسة والتكرار تزيد من الدافعية لديهم، وبالتالي ضمان الوصول بهم إلى إتقان الأداء أو المهارة ". (١١ : ١٩)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات: ومن خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها أستنتج الباحث:

١. ان التمرينات المقترحة لتقوية عضلات الذراع المسلحة له أثر ايجابي في تعلم بعض مهارات سيف المبارزة للطلاب.

٢. أن اختيار التمرينات المناسبة ووضع لها تكرارات وفترات راحة وفق أسس علمية له الدور الكبير في تحسين قوة عضلات الذراع المسلحة وتعلم بعض مهارات سيف المبارزة للطلاب.

٣. كان الأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة له أثر بسيط مقارنة بالتمرينات المقترحة لتحسين القوة للذراع المسلحة وتعلم بعض مهارات سيف المبارزة للطلاب.

٤-٢ التوصيات: ومن الاستنتاجات التي ظهرت يوصي الباحث:

١. ضرورة استخدام التمرينات المقترحة لتقوية عضلات الذراع المسلحة وفي تعلم بعض مهارات سيف المبارزة للطلاب.

استمارة تقييم الأداء المهاري

الاسم:

التاريخ:

ت	المتغيرات	القسم التحضيري (٣)	القسم الرئيسي (٤)	القسم الختامي (٣)	المجموع
١	الظعن من الثبات				
٢	الظعن من التقدم				

التوقيع:

اسم المقيم:

الدرجة العلمية:

مكان العمل:

ملحق رقم (٢)

نموذج لوحة تدريبية تعليمية

- الزمن: (٩٠ دقيقة).

اليوم: الأثنين التاريخ:

٢٠٢١/٢/٤

- القسم التحضيري: (٢٠ دقيقة)

- (المقدمة ٥ دقائق) (أخذ الغيابات وتهيئة الأدوات والأجهزة الخاصة بالتمارين المقترحة).

- الاحماء (١٥ دقيقة) (تهيئة لجميع أجزاء الجسم مع تمارين الاحساس بسيف المبارزة).

ملحق رقم (١)

٤- محمد محمود الحيلة: طرائق التدريس

واستراتيجياته، ط ٣، العين، دار الكتاب

الجامعي، ٢٠٠٣.

٥- صبحي حمدان أبو جلاله: التعليم تلقين أم

مشاركة، منتديات

المعرفة، <http://www.almarefa.net/vb/indexphpsf=21>.

٦- عادل تركي حسن الدلوي: مبادئ التدريب

الرياضي وتدريبات القوة، ط ١، العراق، دار الضياء

للطباعة والتصميم، ٢٠١١.

٧- محمود داود الربيعي، وآخرون: نظريات وطرائق

التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد،

٢٠٠٠م.

٨- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط ١،

دار المعارف، مصر، ١٩٨٦ م.

٩- محمد جاسم الياسري وأخران: الاحصاء التحليلي

بين النظرية والتطبيق، ط ١، دار الضياء للطباعة،

النجف الاشرف، ٢٠١١.

١٠- وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي:

التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في

بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب

للطباعة والنشر، ١٩٩٩.

١١- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ

والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد، ٢٠٠٢م.

- القسم الرئيسي: (٦٥ دقيقة)

- (الجانب التعليمي) (١٠ دقيقة) توضيح لمهاتري

الطعن من الثبات والتقدم بسيف المبارزة).




- الجانب التطبيقي: (٦٥ دقيقة) أداء الطلاب

التمرينات المقترحة وحسب الشدد والحجم وفترات

الراحة (١٥ تمرين).

- القسم الختامي: ٥ دقيقة (تمرينات التهدئة مع جمع

الأدوات والأجهزة ثم الانصراف).

	٢-١ دقيقة	٣٠ ثانية	٣	١٥ ثانية لكل عمل	١٢- يرفع الطالب سيف المبارزة ويقوم بثني بزمن ومد بزمن الذراع المسلحة (ثابت)
	٢-١ دقيقة	٣٠ ثانية	٢	١٠ تكرار	١٣- يقوم الطالب أداء مهارة الطعن من الثبات مع الدمبلص بوزن بسيط جداً
	٢-١ دقيقة	٣٠ ثانية	٢	١٠ تكرار	١٤- يقوم الطالب أداء مهارة الطعن من التقدم مع الدمبلص بوزن بسيط جداً
	٣-٢	٣٠ ثانية	٣	١٠ تكرار لكل عمل	١٥- أداء الطعن من الثبات والتقدم بسيف المبارزة

شكل التمرين	زمن الراحة بين المجموعات	زمن الراحة بين التمارين	عدد المجموعات	عدد التكرار / الزمن	التمرينات المقترحة
	٢-٢ دقيقة	٣٠ ثانية	٣	٢٠ تكرار	١- يقف الطالب ويقوم بالضغط بالأداة للداخل لعضلات العضد والساعد للذراع المسلحة وللخارج بالتعاقب (متحرك)
	٢-٢ دقيقة	٣٠ ثانية	٣	١٥ ثانية	٢- يقف الطالب ويقوم بالضغط بالأداة للداخل لعضلات العضد والساعد للذراع المسلحة (ثابت)
	٢-٢ دقيقة	٣٠ ثانية	٣	١٥ تكرار	٣- يقف الطالب ويقوم بوضع الأداة بمنتصف الصدر ويضغط للداخل لعضلات العضد والساعد للذراع المسلحة وللخارج بالتعاقب (متحرك)
	٢-٢ دقيقة	٣٠ ثانية	٣	١٥ ثانية	٤- يقف الطالب ويقوم بوضع الأداة بمنتصف الصدر ويضغط للداخل لعضلات العضد والساعد للذراع المسلحة (ثابت)
	٢-٢ دقيقة	٣٠ ثانية	٣	٥٠ عدة	٥- الضغط على أداة القبضة (متحرك)
	٢-١ دقيقة	٣٠ ثانية	٣	٢٠ ثانية	٦- الضغط على أداء القبضة (ثابت)
	٢-١	٣٠ ثانية	٢	١٠ تكرار	٧- يقوم الطالب من وضع الجلوس بمد يده ويضع اصبعه على الأداة الخاصة لتمارين الاصابع واحداً تلو الآخر (متحرك)
	٢-١	٣٠ ثانية	٢	١٠ ثانية	٨- يقوم الطالب من وضع الجلوس بمد يده ويضع اصبعه على الأداة الخاصة لتمارين الاصابع واحداً تلو الآخر (ثابت)
	٣-٢	٣٠ ثانية	٢	٨-٥ تكرار	٩- يرفع الطالب دمبلص وزنه حسب شدته والعمل بمد وثني الذراع المسلحة (متحرك)
	٣-٢	٣٠ ثانية	٢	١٠ ثانية	١٠- يرفع الطالب دمبلص وزنه حسب شدته والعمل بمد وثني الذراع المسلحة (ثابت)
	٢-١ دقيقة	٣٠ ثانية	٣	٢٠ تكرار	١١- يرفع الطالب سيف المبارزة ويقوم بثني ومد الذراع المسلحة (متحرك)

