

تأثير تمارين مقترحة لتطوير التصرف الخططي الهجومي للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش

م.د. محمد عبد الرحمن محمد

العراق. جامعة القادسية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mohammed.abdulrahman@qu.edu.iq

المخلص

إن التقدم في لعبة المبارزة مرتبط بتطور مهارات وحركات عديدة منها المهارات الهجومية التي يعد التطور فيها احد الأساسيات التي يعكسها تقدم اللعبة إذ تشكل دورا كبيرا في إحراز أكثر عدد من اللمسات أثناء المنافسة التي تؤهل اللاعب للفوز. ومن خلال استطلاع آراء الخبراء والمختصين في مجال اللعبة والاطلاع على الدراسات السابقة تبلورت فكرة البحث في قلة اهتمام من قبل بعض المدربين في استخدام التمرينات التي لها علاقة بتطوير مستوى التصرف والذكاء الخططي الهجومي، وان استخدمت من قبل المدربين فهي غير واضحة لديهم وغير محددة في تمرينات خاصة مقترنة بالأداء ، وبالتالي الاختصار على التمرينات التقليدية والتي غالبا ما تكون عبارة عن وحدات يتم فيها التدريب على المهارات بين اللاعب والمدرّب، لذا وجب علينا التفكير جديا في حل هذه المشكلة ، وهذا ما دفع الباحث إلى إيجاد الحلول لها من خلال وضع بعض التمرينات المقترحة في الوحدات التدريبية لمناهج المدربين ويهدف البحث إلى إعداد تمارين مقترحة لتطوير التصرف الخططي الهجومي بسلاح الشيش للشباب والتعرف على تأثير التمارين المقترحة في تطوير التصرف الهجومي بسلاح الشيش للشباب واهم ما استنتجه الباحث ان للتمرينات المقترحة التي أعدها الباحث تأثير ايجابي في تطوير مستوى التصرف الخططي الهجومي للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش لعينة البحث التجريبية ووصى الباحث التأكيد على تطوير مستوى التصرف الخططي الهجومي للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش لأهميتهما في حسم النزال والفوز في المنافسة.

الكلمات المفتاحية : التصرف الخططي ، للاعبين المبارزة ، سلاح الشيش

The effect of proposed exercises to develop the offensive tactical behavior among javelin fencing young players

Lect .Dr. Mohammed Abdul Rahman Mohammed

Iraq. University of Qadisiyah. College of Physical Education and Sports Sciences

mohammed.abdulrahman@qu.edu.iq

Abstract

Progress in fencing game is linked to the development of skills and multiple movements, including offensive skills, where development is one of the fundamentals reflected by the progress of the game as it plays a significant role in achieving the most number of touches during the competition that qualify the player to win. Through the survey of the opinions of experts and specialists in the field of the game and access to previous studies, the idea of research is crystallized in the lack of interest by some trainers in the use of exercises that have to do with the development of the level of behavior and tactical attacking intelligence, and if it is used by trainers, it is not clear and not specific in special exercises associated with performance. Thus, a shortcut to the traditional exercises, which are often consists of units in which skills training is performed between players and coach, so the researcher has to think seriously to solve this problem, which prompted the researcher to find solutions by putting some exercise which are proposed in training modules for trainers' curricula. The objective of the research is to prepare proposed exercises to develop the tactical offensive behavior by javelin among young players and to identify the effect of the proposed exercises on developing the offensive behavior.

The researcher concluded that the proposed exercises prepared by the researcher have a positive effect on developing the level of tactical offensive behavior among young javelin fencing players of experimental research sample. The researcher recommended the development of the level of tactical offensive behavior of the javelin fencing young players for its importance in winning the competition.

Keywords: tactical behavior, fencing players, javelin

لقد شهد مجال التربية الرياضية تطورا كبيرا وتجلّى هذا بوضوح من خلال المستويات التي وصلتها الدول في هذا المجال وكان هذا التطور نتيجة لاهتمام الكثير من ذوي الاختصاص بأجراء البحوث والدراسات بغية التعرف على أفضل الوسائل والسبل لتطوير هذا المجال والتقدم به نحو مستويات أعلى وأفضل ، ورياضة المبارزة تتميز بأنها من الرياضات التي يواجه خلالها المبارز مواقف مختلفة ومتنوعة تتطلب منه ان يتصرف بسرعة ودقة للمس المنافس خلال النزال للحصول على لمسة صحيحة وفق خطط متنوعة وسريعة تعتمد في الأساس على ردود أفعال مختلفة ومركبة بين المتنافسين ، لذا يجب أن يعرف المبارز متى يؤدي حركة خداع أو طعن ضد المنافس ومتى يدافع ، وان يعطي أهمية لكل حركة تصدر من المنافس والانتباه لها سواء بالذراع المسلحة أو بالرجل الأمامية أو أي حركة بالسلاح والربط بين تلك الحركات والتوقع لما سوف يحدث والتحليل ثم اتخاذ القرار والتصرف الخططي المناسب وحسب الموقف الذي يواجهه (وجيه محبوب ، 2001 ، ص84)

ويعد سلاح الشيش احد الأسلحة المهمة في لعبة المبارزة إذ يحتوي على عدد من المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية المهمة في لعبة المبارزة وتعد حركه الهجوم من الحركات المهمة في سلاح الشيش التي يجب على كل لاعب أن ينظر إليها على إنها ركن مهم من أركان فن المبارزة ولا تقل أهمية عن غيرها من المهارات والحركات الأخرى أما أهمية البحث فتكمن في معرفه تأثير تمارين مقترحه سيقوم الباحث باعدادها لتطوير التصرف الخططي الهجومي للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش التي سوف تعطى خلال الوحدة التدريبية. ومن خلال استطلاع آراء الخبراء والمختصين في المبارزة والاطلاع على الدراسات السابقة تبلورت فكرة البحث في قلة اهتمام من قبل بعض المدربين في استخدام التمرينات التي لها علاقة بتطوير التصرف والذكاء الخططي الهجومي، وان استخدمت من قبل المدربين فهي غير واضحة لديهم وغير محددة في تمرينات خاصة مقترنة بالأداء ، وبالتالي الاختصار على التمرينات التقليدية والتي غالبا ما تكون عبارة عن وحدات يتم فيها التدريب على المهارات بين اللاعب والمدرّب، لذا وجب علينا التفكير جديا في حل هذه المشكلة ، وهذا ما دفع الباحث إلى إيجاد الحلول لها من خلال وضع بعض التمرينات المقترحة في الوحدات التدريبية لمناهج المدربين . وتم إعداد تمارين مقترحه لتطوير التصرف الخططي الهجومي بسلاح الشيش للشباب. والتعرف على تأثير التمارين المقترحة في تطوير التصرف الهجومي بسلاح الشيش للشباب.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استعمل الباحث المنهج التجريبي (مجموع تجريبية + مجموعة ضابطة) ذو اختبار قبلي واختبار بعدي، لملاءمته وطبيعة حل مشكلة البحث

2-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ عددهم (12) لاعب من اصل (18) لاعب وبعمر (16-17 سنة) بعد استبعاد (6) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، وقسمت عينة البحث بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة)، وتحتوي كل مجموعة على (6) لاعبين، يتعلمون المجموعتين نفس المهارات الفنية في سلاح الشيش، ما عدا الاختلاف في المتغير المستقل وهو (التمارين المقترحة للتصرف الهجومي) التي تتزامن مع تعلم المهارات الفنية للمجموعة التجريبية. علماً ان جميع افراد العينة من مرحلة نمو واحدة ومن البيئة نفسها، ولغرض التأكد من تجانس أفراد عينة البحث ثم استعمال معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني كما هو مبين في جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني.

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	166.12	166	1.15	0.47
الوزن	كغم	67.29	67.5	1.3	0.25-
العمر الزمني	سنة	17.02	17	0.74	0.2-
التصرف الهجومي	درجه	68.5	67	8.09	0.3

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستعملة في البحث :

2-3-1 الأجهزة المستعملة في البحث :

- تجهيزات لاعب مبارزة عدد 12.
- ساعة توقيت الكترونية.
- حاسبة الكترونية نوع Lenovo.
- جهاز قياس الطول والوزن.

2-3-2 الأدوات المستعملة في البحث :

- الملاحظة والتجريب .
- الاختبارات والقياسات .
- المقابلات الشخصية. *
- فريق عمل مساعد. **
- أهداف معلقة على الحائط و شواخص توضع عليها الأهداف عدد (6) أهداف.

2-3-3 وسائل جمع المعلومات المستعملة في البحث :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت .
- أقراص CD .
- الملاحظة
- الاختبارات المستخدمة في البحث.

*

- 1- أ.د. عبد الله اللامي/تعلم حركي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية
- 2- أ.د. بسام عباس البياتي/تعلم - مبارزة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد.
- 3- أ.د. عبد الجبار سعيد /تعلم/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة القادسية.
- 4- أ.د. انتصار عويد /تعلم/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات- جامعة بغداد.
- 5- أ.م.د. رولا مقداد /تعلم- مبارزة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة القادسية.

**

- م.د. محمد ضياء/تعلم - مبارزة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة المثنى
- م.م. حيدر محمد مصلح /طرائق - مبارزة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة القادسية
- م. سنان عبد الحسين/طرائق - ساحة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة القادسية
- م.د. احمد علاوي/طرائق تدريس/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة القادسية
- م.د. حيدر كاظم/تعلم حركي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة القادسية

2-4 إجراءات التجربة الميدانية لتطبيق التمرينات:

تضمنت إجراءات التجربة الميدانية معرفة تأثير التمرينات المقترحة في تطوير مستوى التصرف الخططي الهجومي للاعبين المباراة الشباب بسلاح الشيش ما يأتي:

2-4-1 تحديد التمرينات المقترحة للتصرف الخططي الهجومي (ملحق 1)

أعد الباحث تمرينات مقترحة للتصرف الخططي الهجومي ، ثم قام بعد ذلك بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال رياضة المباراة لبيان مدى صلاحية هذه التمرينات أو إمكانية تعديلها أو إضافة بعض التمارين المقترحة في تطوير التصرف الخططي الهجومي .

1- يبقى التمرين اذا بلغ نسبة المتفقيين على صلاحيته (80%) فأكثر .

2- يحذف التمرين اذا بلغت نسبة المتفقيين على عدم صلاحيته (80%) فأكثر .

3- يعدل التمرين اذا تباينت حوله آراء الخبراء والمختصين أي عندما تكون نسبة المتفقيين وغير المتفقيين اقل من نسبة (80%)

- تم استعمال التمرينات المقترحة المعدة من قبل الباحث وتطبيقها من قبل المجموعة التجريبية إذ تضمنت الوحدة التدريبية تمرينات لتطوير الأداء الفني للهجمة العديدة والدائرية، وللتأكد من إن هذه التمرينات تحقق الغاية المطلوبة.

- اعتمد الباحث بوضع مفردات التمرينات التدريبية على بعض المصادر العلمية والبحوث ذات العلاقة.

- تم تطبيق مفردات التمرينات التدريبية من قبل المجموعة التجريبية وبإشراف الباحث .

- المجموعة الضابطة تخضع إلى مفردات المنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب في الوحدة التدريبية.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

ان أهم ما يوصي به خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج موثوق بها ، هي إجراء التجربة الاستطلاعية التي تعرف بأنها دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بالتجربة الرئيسية ، الهدف منها اختبار أساليب البحث وأدواته (فؤاد خطاب ، 1984، ص34)

قام الباحث باختيار (6) لاعبين من أندية (الجيش- الحسين) لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، وقد استمرت يومين ابتداء من يوم 2015/10/18 .

لغرض التعرف على ما يأتي :

- 1- الوقوف على السلبيات التي تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية .
 - 2- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث .
 - 3- معرفة وقت كل تمرين وتحديد المكان المناسب له في القاعة الرياضية .
 - 4- اطلاع الكادر المساعد* على كيفية تطبيق الاختبارات والتمرينات الخاصة بالوحدات التدريبية⁰
- ## 2-4-3 تحديد الاختبارات :

لغرض قياس صفة او ظاهرة معينة يرغب الباحث في دراستها وتحديد مقدارها ، يحتاج إلى اختبار او أكثر لقياس المتغيرات التي ترتبط بالظاهرة المراد قياسها ، حيث يتم انتقاء الاختبارات التي تعمل على قياس ما يراد قياسه فعلا، ولتحقيق هذا الغرض حدد الباحث الاختبارات التالية :

2-4-3-1 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث المتكونة من (12) لاعبا يمثلون المجموعة التجريبية والضابطة وبمعدل (6) لاعبين لكل مجموعة ، يوم الخميس 2015/10/28 ، في الساعة التاسعة صباحا في قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية ، وقد حرص الباحث على توثيق الاختبارات عن طريق التصوير بالفيديو.

2-4-3-2 التجربة الرئيسية :

بعد أن تم الانتهاء من إعداد التمرينات الخاصة من قبل الباحث ، تم الاتفاق مع المدرب على تطبيقها في الجزء الرئيسي للمنهج المعد من قبله وبإشراف الباحث وبواقع ثلاث وحدات في الأسبوع (السبت - الاثنين - الأربعاء) وعلى مدى (10) أسابيع ، حيث بلغت عدد الوحدات (30) وحدة تدريبية وهي ضمن فترة الإعداد الخاص ، أي إن المجموعة الضابطة ، تؤدي التمرينات المهارية التقليدية ، المعدة من قبل المدرب ، بينما المجموعة التجريبية تقوم بتطبيق التمرينات التي وضعها الباحث ، والتي زمنها وتكرارها وشدتها هو نفس زمن وتكرار وشدة التمرينات التي طبقها المدرب على المجموعة الضابطة ، ولكن الفرق في تطبيق تمرينات الباحث كانت وفق أساليب حديثة ومتنوعة تتضمن اعتماد الجانب العقلي مع الأداء المهاري (الخططي) ، وعليه فقد خضعت التجربة الرئيسية إلى تطبيق الوحدة التدريبية الأولى السبت بتاريخ 2015/10/30 وانتهت التجربة الرئيسية يوم الأربعاء بتاريخ 2016/1/10

2-4-3-3 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الجمعة 2016/1/17 وفي تمام الساعة التاسعة صباحا ، وتم إجراء هذه الاختبارات وتطبيقها بالأسلوب المتبع في الاختبارات القبلية وحاول الباحث جاهدا تهيئة الظروف القريبة من تطبيق الاختبارات القبلية عند إجراء الاختبارات البعدية ، من حيث الكادر المساعد والأدوات ومكان الاختبار وزمانه .

2-5 الوسائل الإحصائية :

الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

قام الباحث بجمع البيانات ومعالجتها إحصائياً وتوصل بعد ذلك إلى عدد من النتائج والتي عرضها على شكل جداول لغرض تحليلها ومناقشتها 0 وكما مبين في الجدولين (2) و(3) .

3-1 عرض نتائج اختباري التصرف الخططي الهجومي القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التصرف الخططي الهجومي القبلي والبعدي

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)		دلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع	المحسوبة	الجدولية	
المجموعة الضابطة	درجة	68.5	8.09	73.83	8.03	4.36	2,22	معنوي
المجموعة التجريبية	درجة	69	6.03	91	4.89	10.78		معنوي

*معنوي عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (5) .

من خلال ما تم عرضه في الجدول (2) نلاحظ هنالك فروقا معنوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التصرف الخططي الهجومي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير المنهاج الاعتيادي الذي أعده المدرب للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالإضافة إلى استخدام التمرينات الخاصة والانتظام في التدريب ، حيث من المعروف ان التدريب بصورة عامة وباستخدام أية طريقة يعمل على تنمية وتطوير مستوى اللاعب ، وهذا ما أكدته (سعد محسن ، 1996)

ان الآراء مهما اختلفت ثقافتها العلمية والعملية فان المنهاج التدريبي يؤدي حتما الى تطوير الانجاز ، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجة واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية ، كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة (سعد محسن اسماعيل ، 1996، ص98)

وهذا يتفق مع آراء عديدة للخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي منهم

(محمد يوسف وياسين صادق ، 1969 ، ص188) و (محمد حسن علاوي ، 1986 ، ص170)

و (نادر عبد السلام ، 1983 ، ص301) ، حيث يؤكدون ان التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري والخططي للاعب . ويعزو الباحث ذلك إلى المعلومات والمعارف الخططية التي اكتسبها لاعبو المباراة من خلال الوحدات التدريبية التي عملت على تطوير التصرف الخططي لدى أفراد المجموعة التجريبية . اذ يرى الباحث أن للمعرفة الخططية أثناء التعلم المهاري في الوحدات التدريبية الدور الكبير والفعال في تطوير التصرف الخططي أثناء اللعب ، وان التصرفات الخططية التي اداها لاعبو المباراة أثناء النزاع في الاختبار البعدي جاءت نتيجة للمعلومات الخططية التي اكتسبها ، وهي في الوقت نفسه الحلول الحركية الملائمة و التي تم تحليلها و تقويمها من قبل المقيمين لحالات النزاع الفعلية في الاختبار البعدي. ويرى الباحث أيضا انه كلما استطاع المدرب الإكثار من التمرينات وأدائها وتكرارها في الوحدات التدريبية بشكل جيد يؤدي إلى تطوير قدرة اللاعبين على استخدام قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية والخططية واستعداداتهم النفسية والعقلية بما يتلاءم ومتطلبات الموقف الخططي المناسب 0

2-3 عرض نتائج اختبار التصرف الخططي الهجومي البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في

اختبار التصرف الخططي الهجومي البعدي

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت		دلالة الفروق
		س	± ع	س	± ع	المحسوبة	الجدولية *	
التصرف الخططي	درجة	9.55	1.40	12.24	0.83	5.27	2.22	معنوي

* عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10) .

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل لنتائج اختباري التصرف والذكاء الخططي الهجومي البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ هنالك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى تأثير فاعلية التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث والتي نفذها اللاعبين خلال المنهاج التدريبي في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، حيث تم إعداد هذه التمرينات وفق الأسلوب العلمي الصحيح وبشكل دقيق اعتمادا على المصادر العلمية والدراسات والبحوث السابقة ، حيث تم إعدادها وبناءها وفق ما يحتاجه لاعب المباراة خلال التدريب من تمرينات ذات فائدة وفاعلية كبيرة في تطوير قابليته البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية ، إذ تلعب التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث دورا مهما وكبيراً في تطوير قدرة المبارز الإدراكية والذهنية والمعرفية وكل ما لديه من قدرات وإمكانيات وخبرات يحتاجها خلال التدريب أو مواقف النزال المتغيرة ، حيث يتطلب الأداء الخططي في رياضة المباراة ذكاءً عالياً لاتخاذ انسب القرارات وأسرعها ، وتتوقف سرعة اتخاذ القرار على معلومات المبارز وخبراته السابقة التي اكتسبها أثناء التدريب ، وهذا ما أكدته (محمود عبد الفتاح ، 1995، ص389) يعتمد نجاح تنفيذ الواجبات الخططية والمهارية لدى اللاعب على مدى المستوى الذي وصلت إليه قدراته العقلية من خلال المنافسة والتدريب المتواصل .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات : في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحث ما يلي:

1- وجود فروق معنوية في اختبار التصرف الخططي الهجومي القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي

2- ان للتمرينات المقترحة التي أعدها الباحث تأثير ايجابي في تطوير مستوى التصرف الخططي الهجومي للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش لعينة البحث التجريبية

4-2 التوصيات : من خلال ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يلي :

1- ضرورة اهتمام مدربي المباراة بسلاح الشيش على أهمية استخدام التمرينات المقترحة التي أعدها الباحث في الوحدات التدريبية ، لما لها من تأثير ايجابي في تطوير مستوى التصرف الخططي الهجومي للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش 0

2- التأكيد على تطوير مستوى التصرف الخططي الهجومي للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش لأهميتهما في حسم النزال والفوز في المنافسة 0

3- إجراء دراسات مشابهه لفئات عمرية مختلفة باستخدام التمرينات الخاصة ومعرفة تأثيرها على المهارات الأخرى 0

4- إجراء دراسات مشابهه على لاعبي المباراة بـ(سلاح السيف ، سيف المباراة)0

المصادر

- فؤاد ألبيهي السيد ؛ علم النفس الإحصائي : القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1978 .
- سعد محسن اسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 1996 .
- محمد يوسف ، ياسين صادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، الاسكندرية ، دار الفكر العربي ، 1969 .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية و علم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط1 ، مصر ، دار المعارف ، 1986 .
- نادر عبد السلام : تأثير الكون المثير على رد الفعل ، مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، العدد 2 ، 1983 .
- محمود عبد الفتاح عدنان : سايكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995.
- وجيه محجوب : التعلم وجدوله التدريب ، ط1 ، عمان ، دار وائل للطباعة والنشر ، 2001 .

ملحق (1)

يوضح التمارين المقترحة للتصرف الخطي

ت	الاداء الحركي للمنافس	الاداء المناسب للاعب المهاجم (التصرف الخطي)	التكرار للتمارين
1	- التقدم (خطوه ، خطوتين) - التقهقر (خطوه ، خطوتين)	- التقدم خطوه او خطوتين او اكثر - التقهقر خطوه او خطوتين او اكثر	- يكرر كل تمرين (4-6) مرات . الراحة 1 دقيقه - يكرر من خط المنتصف او من الخط الخلفي
2	- التقدم (خطوه مع مد الذراع باتجاه السادس) - التقدم (باكثر من خطوه مع مد الذراع السادس) - التقهقر (خطوه مع مد الذراع باتجاه السادس) - التقهقر (باكثر من خطوه مع مد الذراع باتجاه السادس)	- التقهقر (خطوه مع ضرب السلاح) - التقهقر - باكثر من خطوه مع ضرب السلاح - التقدم (خطوه مع الضرب و الطعن) - التقدم (باكثر من خطوه مع الضرب و الطعن)	- يكرر التمرين بالتقدم و التقهقر لاكثر من مره - تغير الاتجاهات (4-7-8) - يكرر (4-6) مرات الراحة 1 د
3	- تقدم خطوه مع الطعن - تقدم باكثر من خطوه مع الطعن - الطعن بالاتجاه الثامن والسابع	- تقهقر خطوه عمل دفاع بسيط + طعن - تقهقر باكثر من خطوه عمل دفاع بسيط + طعن - تقهقر و عمل دفاع بالمغيره + طعن	- يكرر التمرين بالتقدم و التقهقر لاكثر من مره - تغير الاتجاهات (4-7-8) - يكرر (4-6) مرات الراحة 1 د
4	- التقدم مع التركيز على خفض نصل السلاح من الامام - التقهقر مع خفض نصل السلاح من الامام	- اداء هجوم بسيط مباشر - اداء هجمه بلمغيره - تقدم مع الطعن باتجاه (4-6)	- يكرر التمرين بالتقدم و التقهقر لاكثر من مره - تغير الاتجاهات (4-7-8) - يكرر (4-6) مرات الراحة 1 د
5	- تغيير التلاحم من 4-6 بالتقدم والتقهقر بخطوه او اكثر	- اداء هجمه مستقيمه مباشر عند التغيير من 4-6 التقدم خطوه و اداء هجمه مستقيمه مباشره عند التغيير من 4-6	- يكرر التمرين بالتقدم و التقهقر لاكثر من مره - تغير الاتجاهات (4-7-8) - يكرر (4-6) مرات الراحة 1 د
6	- تغيير التلاحم من 4-6 بالتقدم والتقهقر بخطوه او اكثر	- اداء هجمه مستقيمه مباشره عند التغيير من الاتجاه الرابع	- يكرر التمرين بالتقدم و التقهقر لاكثر من مره - تغير الاتجاهات (4-7-8) - يكرر (4-6) مرات الراحة 1 د

7	تغيير التلاحم من 7-8 مع التقدم بخطوه او اكثر	اداء هجمه مستقيمه عند التغير من 7-8	- يكرر التمرين بالتقدم و التقهقر لكثر من مره - يكرر (4-6) مرات الراحة 1 د
8	تغيير التلاحم من 7-8 مع التقدم بخطوه او اكثر	اداء هجمه مستقيمه عند التغيير	- يكرر التمرين بالتقدم و التقهقر لكثر من مره - يكرر (4-6) مرات الراحة 1 د
9	التقدم بخطوه او اكثر مع الطعن على منطقه الهدف الخارجيه	التقهقر خطوه او اكثر مع ضرب السلاح واداء هجمه مستقيمه	- يكرر التمرين بالتقدم و التقهقر لكثر من مره - تغيير الاتجاهات (4-6-7-8) - يكرر (4-6) مرات الراحة 1 د
10	- الضغط على نصل سلاح بالاتجاه السادس مع التقدم بخطوه او اكثر - الضغط على نصل سلاح با لاتجاه السادس مع التقهقر	- السحق على نصل سلاح مع الطعن بالاتجاه السادس - السحق مع الطعن و التقدم بخطوه او اكثر	- يكرر التمرين بالتقدم و التقهقر لكثر من مره - تغيير الاتجاهات (4-7-8) - يكرر (4-6) مرات الراحة 1 د
11	- الضغط على نصل سلاح بالاتجاه السادس مع التقدم بخطوه او اكثر - الضغط على نصل سلاح با لاتجاه السادس مع التقدم	- اداء هجمه قاطعه بالاتجاه الرابع - التقدم بخطوه او اكثر بالاتجاه الرابع مع اداء الهجمه القاطعه	- يكرر التمرين بالتقدم و التقهقر لكثر من مره - تغيير الاتجاهات (4-7-8) - يكرر (4-6) مرات الراحة 1 د
12	- الضغط على نصل سلاح باتجاه الخطوط العليا مع التقدم بخطوه او اكثر - الضغط على نصل سلاح با باتجاه الخطوط السفلى مع التقدم	- اداء هجمه قاطعه بالاتجاه الخطوط العليا - التقدم بخطوه او اكثر باتجاه الخطوط العليا و السفلى مع اداء الهجمه القاطعه	- يكرر التمرين بالتقدم و التقهقر لكثر من مره - تغيير الاتجاهات (4-7-8) - يكرر (4-6) مرات الراحة 1 د
13	- الضغط على نصل سلاح باتجاه الخطوط العليا مع التقدم بخطوه او اكثر - الضغط على نصل سلاح با باتجاه الخطوط السفلى مع التقدم بخطوه او اكثر	- سحق السلاح و الطعن بالخطوط العليا - سحق السلاح و الطعن بالخطوط السفلى	- يكرر التمرين بالتقدم و التقهقر لكثر من مره - تغيير الاتجاهات (4-7-8) - يكرر (4-6) مرات الراحة 1 د

14	- الضغط على نصل سلاح باتجاه الخطوط العليا مع التقدم بخطوه او اكثر - الضغط على نصل سلاح با باتجاه الخطوط السفلى مع التقدم بخطوه او اكثر	- الهجوم بتغيير الاتجاه مع الطعن ب الخطوط العليا - سحق السلاح و الطعن ب الخطوط السفلى	- يكرر التمرين بالتقدم و التقهقر لكثر من مره - تغيير الاتجاهات (4-7-8) - يكرر (4-6) مرات الراحة 1 د
15	- حركة دفاع دائري مع مد الذراع بالخطوط العليا - حركة دفاع دائري مع مد الذراع بالخطوط السفلى	- عمل هجمه دائريه - عمل هجمه دائريه بالخطوط العليا - عمل هجمه دائريه بالخطوط السفلى	- يكرر التمرين بالتقدم و التقهقر لكثر من مره - تغيير الاتجاهات (4-7-8) - يكرر (4-6) مرات الراحة 1 د
16	- حركة دفاع افقي (4-6) و بالعكس - حركة دفاع افقي (7-8) و بالعكس - التقدم وعمل دفاع افقي (4-6) و بالعكس - تقهقر وعمل دفاع افقي (7-8) وبالعكس	- اداء هجمه عدديه - تقهقر ثم اداء هجمه عدديه - تقدم ثم اداء هجمه عدديه	- يكرر التمرين بالتقدم و التقهقر لكثر من مره - تغيير الاتجاهات (4-7-8) - يكرر (4-6) مرات الراحة 1 د - عمل دفاعات اخرى (عمودي و قطري)
17	- حركة دفاع افقي (4-6) و بالعكس - حركة دفاع افقي (7-8) و بالعكس - التقدم وعمل دفاع افقي (4-6) و بالعكس - تقهقر وعمل دفاع افقي (7-8) وبالعكس	- عمل هجمه بتغيير الاتجاه - تقهقر ثم عمل هجمه بتغيير الاتجاه - تقدم ثم عمل هجمه بتغيير الاتجاه	- يكرر التمرين بالتقدم و التقهقر لكثر من مره - تغيير الاتجاهات (4-7-8) - يكرر (4-6) مرات الراحة 1 د - عمل دفاعات اخرى (عمودي و قطري)

* بدايه كل التمارين من وضع الاستعداد مع مسافه مناسبه بين اللاعبين

الاسبوع (7) الوحدات (8+9+10)

المجموعة التجريبية : 6 لاعبين

الهدف التدريبي: تطوير الهجوم البسيط المباشر (الهجمة المستقيمة المباشرة)

الادوات المستخدمة: اسلحة شيش+ ملعب مبارزة

زمن الوحدة: 90 دقيقة

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	شرح الفعاليات و الحركات	التنظيم	التصرف الخططي الهجومي	الملاحظات
1	القسم التحضيري	20 د	- احماء عام :تهيئة عامة لجميع عضلات وأعضاء الجسم. (أي تمارين تسخين وتمطيه للعضلات) - احماء خاص: تهيئة خاصة للعضلات العاملة في الجزء الرئيسي		اداء تمرين رقم 6+7	يتم التأكيد في الاحماء العام على تسخين الجسم وعمل تمطيه للعضلات الكبيرة . اما في الاحماء الخاص يتم تمطية العضلات العاملة في المهارة المطلوبة.
2	القسم الرئيسي	65د	تعليم وتطبيق الهجوم البسيط المباشر بسلاح الشيش			- التأكيد على الوقوف بوضع الأونكارد والمحافظة عليه أثناء عملية تعلم الهجوم البسيط المباشر.
	أ- الجانب التعليمي	20د	يقوم المدرب بشرح الاداء الفني للهجوم البسيط المباشر. يقوم المدرب بعرض المهارة امام اللاعبين . يقوم المدرب بعرض المهارة امام اللاعبين بوساطة (نموذج حي - عرض فيديو - صور او شرائح- الخ . تؤدي المهارة من قبل احد اللاعبين بشكل منفرد امام المدرب تؤدي المهارة من قبل اللاعبين بشكل جماعي امام المدرب .			- المحافظة على المسافة بين القدمين .
	ب- الجانب التطبيقي	40د	- اداء وتطبيق العملي على الهجوم البسيط المباشر امام المرأة. - اداء وتطبيق العملي على الهجوم البسيط المباشر مع شاخص. اداء وتطبيق العملي على الهجوم البسيط المباشر مع الزميل. اداء وتطبيق العملي على الهجوم البسيط المباشر بأخذ خطوة للخلف ثم خطوة للأمام .			- التأكيد على الوقوف بوضع الأونكارد بالشكل الصحيح والمحافظة عليه أثناء الهجوم البسيط المباشر
	ج- الجانب التربوي و النفسي	5د	- اعطاء تمرين تنافسي .			
3	القسم الختامي	5د	تمرينات تهدئة واسترخاء .			

* يكون زمن الراحة بين تكرار واخر (30-60ثا)

* تكون شدة الاداء 50-60%

