

اثر تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش ناشئين

م. م . منى احسان محمد باقر

الجامعة التقنية الوسطى معهد الادارة التقني

Mun89a@gmail.com

Muna-ehsan@mtu.edu.iq

مستخلص البحث باللغة العربية

هدف البحث التعرف على تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش ناشئين، واعداد تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش ناشئين، وتبنت الباحثة المنهج التجاري بالمجموعات المتكاففة وتحدد مجتمع البحث للاعبين سلاح الشيش المبارزة وبواقع (12) لاعب بأعمار تحت 17 سنة ، وتم تطبيق تدريبات القوة السريعة و سرعة الطعن بسلاح الشيش بأحمال تدريبية مقتنة على المجموعة التجريبية ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدمت الباحثة الحقيقة الإحصائية(SPSS) وتوصلت الباحثة إلى أهم الاستنتاجات أن لتدريبات بشدة المنافسة اثر ايجابي لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعبين سلاح الشيش ناشئين.

Abstract

The effect of the highly competitive exercises to develop rapid strength and speed of stabbing for young shish players

By

Mona Ihsan Muhammad Baqr ,Msc.

The aim of the research is to preparing highly competitive exercises to develop rapid strength and speed of stabbing for young shish players, and to identifying The effect of the highly competitive exercises to develop rapid strength and speed of stabbing for young shish players. However, the researcher used the experimental approach (two group design) with pre and post–tests. Twelve young shish players (under 17) have been chosen randomly as a main subjects for this research. The researchers concluded that: the highly competitive exercises have a positive effects to develop rapid strength and speed of stabbing for young shish players.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية يتطلب تحفيظاً جيداً وجهود كثيرة من قبل العاملين في المجال الرياضي وذلك من خلال الاهتمام بعمليات إعداد اللاعبين وبأسلوب علمي متقن وذلك لتطوير الصفات والقدرات البدنية للاعبين للوصول

للإداء في ما يمكن أن ترقى إليه الصفات والقدرات البدنية والحركية ، لعلنا نبلغ ما وهبه الله لنا من طاقات كامنة في مستوى هذه الصفات والقدرات مستندين إلى ما توصلت إليه البشرية من العلوم الحديثة .

وتعزى لعبة المبارزة واحدة من الألعاب الفردية التي لها شعبية سواء على الصعيد الدولي والمحلية ، فهي من الألعاب الرياضية المشوقة والجميلة التي تحتاج لمتطلبات بدنية ومهارية عالية فضلاً عن الجانب الخطي والتي يعكس على جمالية الأداء أثناء اداء اللعب بوساطة الربط الصحيح بين مستوى أداء اللاعب مهاريا وتطبيقه الخطط الموضوعة من قبل المدرب داخل الملعب مما يولد تناسقاً حركياً يهدف للحصول على الفوز في المسابقة ، ومن المعروف بأن القدرات البدنية ومنها القوة السريعة لها دور مهم في رفع مستوى الكفاءة البدنية للاعب المبارزة بسلاح الشيش ولاسيما فئة ناشئين فمن خلالها يستطيع اللاعب إجاده جميع المهارات الفنية بشكلها الأمثل مع التطبيق الصحيح لإرشادات المدرب وخططه داخل الملعب

ومن هنا يمكن القول إن التطبيق العلمي للتدريب باستخدام الاحمال التدريبية المقننة تساعد وبشكل كبير على تطوير القدرة السريعة والذي بدوره ينعكس على الاداء المهاري ويساعد بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعب سلاح الشيش للاعبين التدريب المقنن بالشكل الصحيح الذي يضمن لنا الاقتصاد الفعال في الجهد المبذول أثناء العملية التدريبية .

وهنا تكمن أهمية هذا البحث ان تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعب سلاح الشيش ناشئين للوصول الى الانجاز الامثل.

2-1 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحثة لبطولات لعبة المبارزة التي ينظمها الاتحاد العراقي المركزي للعبة المبارزة للاعبين ناشئين لاحظت الباحثة أن هناك دلالة واضحة ضعف واضح في اداء اللاعبين وعدم القدرة على استمرار في اداء مهارة سرعة الطعن بسلاح الشيش لتحقيق الفوز وتغلب على لاعب المنافس بشكل خاص وهذا يتطلب التقصي والبحث عن أسباب هذا الهبوط في الانجاز ، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة عن طريق البحث والتجربة باستخدام أساليب التدريب الاساسية ان يساهم في رفع مستوى الاداء والحصول على المراكز المتقدمة محلياً ودولياً .

3-1 أهداف البحث

- 1- اعداد تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعب سلاح الشيش ناشئين .
- 2- التعرف على اثر التدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعب سلاح الشيش ناشئين .

4-1 فرض البحث

- 1- ان لتدريبات المستخدمة تأثير ايجابي لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن للاعب سلاح الشيش ناشئين .

5-1 مجالات البحث

- 1- المجال البشري : لاعبي المدرسة التخصصية وزارة الشباب والرياضة للمبارزة للاعبين ناشئين للموسم 2019 .
- 2- المجال الزماني : المدة من 2019 / 3 / 1 ولغاية 2019 / 4 / 5 .
- 3- المجال المكاني : قاعات المدرسة التخصصية في وزارة الشباب ورياضة محافظة بغداد .

3. منهجية البحث وجرأته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمتها لطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث

تحدد مجتمع البحث بلاعبي المدرسة التخصصية وزارة الشباب والرياضة / محافظة بغداد / للمبارزة للناشئين والذين شاركوا رسمياً في البطولات التي أقامها الاتحاد المركزي للمبارزة والبالغ عددهم (12لاعب) ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية (ن=6) والمجموعة الضابطة عدد(ن =6)، وقسموا بطريقة الأعداد الفردية والزوجية وفقاً لسلسل انجازاتهم

3-3 تجانس العينة

لاستكمال متطلبات التصميم التجريبي المتبعد قامت الباحثة بالتحقق من تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات قيد البحث، باستخدام اختبار F (Levene) الذي ظهرت فيه قيمة معنوية الفروق (Sig) اكبر من (0,05) ولجميع متغيرات البحث ، مما يدل على التجانس بين أفراد عينة البحث . وكما هو مبين في الجدول (1) الآتي :

الجدول (1)

اختبار تجانس الفروق (F) (Levene test)

مستوى الدالة	قيمة F (Levene)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية الاختبارات
		2± ع	-2 س	± ع	- س		
0.61	0.14	5.2	174	4.4	171	سم	الطول
0.21	1.27	1.84	64.01	2.77	63.7	كغم	الوزن
0.83	0.35	0.98	200	1.02	198	شهر	العمر
0.01	0.02	0.71	16	0.62	16	شهر	العمر التدريبي

* حجم العينة (12) مستوى الدالة (0.05)

3-4 تكافؤ مجموعتي البحث :

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدالة بين الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات والاختبارات	وحدة القياس	المجموعة	س	± ع	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	الدالة
المتغيرات	اختبار القوة / تكرار	التجريبية	11.02	1.34	0.137	0.462	عشواي

الدلالـة	درجة (Sig)	(ت) المحسوبـة	\pm ع	سـ	المجموعـة	وحدة القياس	المتغيرـات والاختبارـات	
			1.28	11.77	الضابطة	زمن	السرعة للذراعين (شناوـ)	البدنية والمهارـية
عشـوايـ	0.313	1.219	0.407	11	التجـربـية	ثانية	اختبار سـرعة الطـعن	5 درجة الحرية (نـ2) = 0.05 ومستوى الدلالـة (0.05)
			0.343	10	الضابطة			

درجة الحرية (نـ2) = 5 ومستوى الدلالـة (0.05)

يتـبـين من الجـدول (2) أن قـيم (ت) المحسـوبـة جـمـيعـها بـيـن مـجمـوعـي الـبـحـث التجـربـيـة والـضـابـطـة كـانـت غـير دـالـة أحـصـائـيـاً عـنـد مـقـارـنـتها بـقـيم درـجة (Sig) الـتـي كـانـت أـكـبـر مـن (0.05) ، هـي مـا يـدـل عـلـى تـكـافـؤـهـما فـي الاختـبارـات القـبـليـة وإنـهـما عـلـى خطـ شـروع وـاحـد .

5-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملـة في الـبـحـث :

- الملاحظـة - الاختـبارـات والـقيـاسـات
- كـامـيرا فيـديـوـية عـدـد / 1 بـسـرـعة 240 صـ/ثـ.
- أدـوات قـيـاس مـخـتلفـة (سـاعـة توـقـيـت يـدوـيـة نوع smartime) عـدـد (4) ، شـريـط قـيـاس ، صـافـرة عـدـد (2) نوع Nike .
- حـاسـوب محمـول HP كـوري ، حـاسـبة الـيـكـتـروـنيـة يـدوـيـة نوع (CASIO) .
- اـسلـحة مـبارـزة سـلاح شـيش عـدـد 12 .
- كـرات طـبـية عـدـد 6 باـوزـن مـخـتلفـة (1كـغم، 2 كـغم، 3 كـغم) .
- أـقـامـع بلاستـيكـية مـخـتلفـة الأـحـجـام عـدـد (24) . أـعـلام عـدـد (2) أـلوـانـها بـيـضـاء وـحـمـراء

3-6 إجراءـات الـبـحـث المـيدـانيـة :

3-6-1 الـقـيـاسـات الخـاصـة بـالـمـغـيـرـات الـبـدـنيـة والـمـهـارـية .

■ اـولا اختـبار القـوـة المـمـيـزـة بـالـسـرـعة للـذـرـاعـين (10 ثـ)(¹) :

الـهـدـف مـن الاختـبار : قـيـاس القـوـة السـرـيعة للـذـرـاعـين .
الـادـوات : سـاعـة توـقـيـت .

مواصفـات الـادـاء : من وضع الـانتـطـاح المـائـل (عـدـد مـرـات ثـي وـمـد الذـرـاعـين في 10 ثـ).

طـرـيقـة التـسـجـيل : تحـسب عـدـد مـرـات ثـي وـمـد الذـرـاعـين خـلال الـ10 ثـوانـ.

ثـانـياً : اختـبار سـرـعة الطـعن (²) :

الـهـدـف مـن الاختـبار : قـيـاس سـرـعة تـرـدد الطـعن .

الـادـوات المستـخدمـة : سـلاح شـيش - شـاخـص يـرسم عـلـيـه 6 دـوـائـر بـقـطـر 10 سـم بـأـبعـاد 5 سـم عـلـى الـحـائـط كـما فـي الشـكـل
(10). اـرـتفـاع الدـائـرة (1) تـنـتـاسـب مـع اـرـتفـاع الـلاـعـب . شـريـط لـاصـق لـتـحـديـد مـسـافـة الطـعن .

(1) بـسطـويـسي اـحمد . اـسـس وـنظـريـات التـدـريـب الـرـياـضـي . الـفـاهـرـة: دـار الفـكـر الـعـربـيـ، 1999، صـ 115 .

(2) James C. Radcliffe, BS & Robert C. Farentions, PhD. Plyometrics Explosive Power Training. Second Edition, Human Kinetics Publisher, USA. 1999, P. 120.

طريقة الاداء: عند سماع الاشارة يقوم المختبر بالطعن على الشاخص المحدد امامه.
طريقة التسجيل: تحسب عدد الطعنات الصحيحة التي يمكن اداوها في 15 ثانية.

7-3 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثة تجربة استطلاعية يوم الجمعة الموافق 1/3/2019 على أربعة من لاعبي المبارزة من مجتمع البحث، لتطبيق الاختبارات عليهم ، وتدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات القوة السريعة للذراعين وسرعة الطعن بالشيش وتطبيق البرنامج التجاربي

1. تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.
2. التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء.
3. التعرف على تدريبات شدة المنافسة .
4. قابلية أفراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملائمتها لهم.
5. التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
6. تحديد الشدة التدريبية من خلال الاختبارات لتنفيذها على المجاميع التجريبية.

7-1 الاختبارات القبلية :

أجريت الاختبارات القبلية في قاعة المدرسة التخصصية في وزارة الشباب والرياضة بغداد يوم السبت الموافق 2/3/2019 .

2-7-3 التجربة الرئيسية :

- اعدت الباحث تدريبات خاصة على وفق الزمن الاداء الحقيقي المتحقق في الاختبارات القبلية للمتغيرات البحث القوة السريعة وسرعة الطعن بسلاح الشيش ، وتحديد الشدة التي ادى بها اللاعبين بقياس معدل ضربات القلب .
- وأعطيت التدريبات بواقع ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد بأيام (السبت والاثنين والأربعاء).
- بدأت التجربة في يوم الاثنين الموافق 4/3/2019 وانتهت يوم الجمعة الموافق 5/3/2019.
- طبقت الباحثة التدريبات ضمن مدة الأعداد الخاص وبـ 8 أسابيع وبذلك تم تطبيق 24 وحدة تدريبية.

بعد تحديد زمن لأداء الحقيقي من خلال الاختبارات القبلية، تم تحديد الشدة التدريبية الخاصة بالقوة السريعة وسرعة الطعن بسلاح الشيش على وفق هذا وباستخدام طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة من 80 - 90 % وطريقة التدريب التكراري من 90 - 100 % على شكل مجموعات من التكرارات والمجاميع على وفق مكونات الحمل التدريبي .

3-7-3 الاختبارات البعدية

اجرت الباحثة الاختبارات البعدية في يوم السبت الموافق 4/5/2019 (بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها الاختبارات).

الوسائل الإحصائية :

استعانت الباحثة بالحقيقة الاحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الاحصائية المناسبة.

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- عرض نتائج المتغيرات البدني والمهاري وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث

*معنوي تحت مستوى دلالة ≥ 0.05 وأمام درجة حرية $(6-1=5)$.

دلالة الفروق	مستوى المعنوية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		وحدة قياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	0.000	10.62	0.99	10	1.32	11	ت	اختبار القوة السريعة للذراعين (شناو)
معنوي	0.008	4.87	1.311	11	1.27	11.57		
معنوي	0.002	6.13	0.847	13	0.76	12	ت	اختبار سرعة الطعن
معنوي	0.006	1.66	0.598	12	0.750	11		

جدول (5)

فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين والبعدي في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لمجموعتي البحث

دلالة الفروق	مستوى المعنوية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		وحدة قياس	المتغيرات
			ع	س		
معنوي	0.011	1.90	0.99	9	ت	اختبار القوة السريعة للذراعين (شناو)
			1.311	10		
معنوي	0.001	5.17	0.847	14	ثانية	اختبار سرعة الطعن
			0.598	13		

*معنوي عند مستوى دلالة ≥ 0.05 و درجة حرية $(10-2=6+6)$.

يتبين من الجدول (4) ان قيم (ت) دالة معنويًا عند مستوى دلالة ≥ 0.05 لجميع الاختبارات لصالح المجموعة التجريبية
مناقشة :

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الاختبارات للمجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات بشدة المنافسة لتطوير القوة السريعة وسرعة الطعن بسلاح الشيش، نلاحظ حدث تطور إذ كانت قيم الاختبارات البعدية أفضل من القبلية فهذا يعني أن هناك عوامل أدت إلى إحداث هذا التطور ، ومن هذه العوامل خصوص عينة البحث إلى التدريب الرياضي العلمي المبرمج الذي أدى إلى أحداث تغيرات في قابلية اللاعبين البدنية نحو الأحسن لأن التدريب يحدث تغيرات بدنية ومهارية ، ولكن بنسب مئوية معينة من التحسن على وفق نوعية وعلمية التدريب فكلما كان التدريب على نحو علمي كانت نسبة التطور أفضل.

وتعزى الباحثة هذه النتيجة إلى التدريبات المستخدمة تم وضعها بشكل علمي ودقيق والابتعاد عن العشوائية من خلال تشكيل حمل التدريب وتغيير نسبتها وأنواعها طبقاً لهدف التدريب والطرق والأساليب المستخدمة منها والوسائل التدريبية المستخدمة ولحل الواجب الرئيس وهو الوصول إلى مستوى عالٍ للتطوير القوة السريعة بوصفهما أحدي المكونات الرئيسية للقوة العضلية الخاصة فضلاً عن تنفيذ واجبات هذه التدريبات من قبل عينة البحث العينة الرئيسة على طول مدة البرنامج التدريسي والذي اعتمد على عدد التكرارات والشدة والتي وضعت لتلائم مستوى أفراد العينة وأعطاء الراحات المناسبة ما بين التمارين وما بين مجاميع التمارين التطبيقية وهذا يشير (محمد رضا إبراهيم) " لأجل الزيادة في مستوى الانجاز على المدربين ان يحثوا الرياضيين على رفع سقف حالات التكيف بصورة نظامية وهذا يعني من الناحية العملية ان المدربين يجب عليهم تحطيط مثيرات تدريبية عالية الشدة بصورة متعاقبة لكي تتناوب أيام التدريب عالية الشدة مع أيام التدريب واطئة الشدة (أي تناوب أيام التدريب الصعبة مع أيام التدريب السهلة) . وهذا يذكر (كمال درويش وأخرون)

⁽¹⁾ محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2،بغداد،الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة،2009 ، ص 176

⁽²⁾ كمال درويش وأخرون : الاسس الفسيولوجية لتدريب الرياضي - نظريات- تطبيقات.ط.3، مركز الكتاب والنشر،القاهرة 1998 ص 32 .

بأن التنوع بالتمرين يجدد النشاط واللعب والدافعية لاستمرارية الأداء كما يمنحه فرص مواجهة مواقف اللعب المتغيرة التي تحدث في المنافسة، فالقوة السريعة هي المعدل الذي يمكن أن يتم به تنمية السرعة حيث يرتبط بتنمية القوة والسرعة والقدرة على كمية السرعة التي تتم في وحدة زمنية ، وتستخدم القوة السريعة في مدى الحركة وفي أثناء سرعة حركة الأطراف فهي كمية السرعة المؤدي لكل وحدة زمنية ، وتحتاج القوة السريعة بتكرار الجانب القصوى أي أنها تؤثر في سرعة الحركة⁽¹⁾ . وتعزو الباحثة ذلك إلى تأثير تدريبات بشدة المنافسة في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار سرعة حركة الطعن بسلاح الشيش نتيجة لتوظيف التدريبات بشكل يخدم الأداء المهاري وحسب نوع المهارة فمثلاً في المهارة التي تحتاج إلى السرعة فإن اتجاه تدريبات تكون متوجهًا إلى تدريبات السرعة اي تحفيز الالياف السريعة⁽²⁾ ، كما وأشار ريسان خريبط⁽³⁾ إلى أهمية الجهاز العصبي ودوره في تنظيم القوة المحركة عن طريق الإثارة العصبية، إذ يمكن ومن خلال التدريب ان تتقدم الصفات النوعية للإثارة التي تحدد أثر التدريب، وترى الباحثة ذلك إلى ان تدريبات بشدة المنافسة العامة والخاصة بفعالية المبارزة قد ساهمت في رفع قابلية مستوى اللاعبين في صفاتي القوة والسرعة معاً .

⁽¹⁾ Wikipedia , Encyclopedia,Deutsch,Maximalkraft, 2010 ,p244

⁽²⁾ Rowlerson. The fibre type composition of the first branchial arch muscles in carnivore and primates. J Muscles Res Cell Motil, (1999), P 443.

⁽³⁾ ريسان خريبط مجيد: التحليل البايوميكانيكي والفلجي في التدريب الرياضي. بغداد: مطبعة دار الحكمة، 1991، ص 299.

5. الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات : 1-5

- 1- ان تدريبات بشدة المنافسة لها اثر ايجابيا في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
 - 2- هناك تطور في اداء سرعة الطعن بسلاح الشيش لأفراد عينة البحث بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية

5 - التوصيات :

- 1- يفضل اعتماد تدريبات بشدة المنافسة المقتنة حسب مكونات الحمل التدريبي في تطوير القدرات البدنية الخاصة للاعبة المبارزة.**

- 2- استخدام تدريبات في تقوين الحمل التدريبي، بدلاً من الطرائق والأساليب التقليدية في التدريب التدريبي كونها تعطي مؤشرًا حقيقياً لانعكاس التدريب.

- 3- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى في فعالية المبارزة .
المصادر

- بهاء الدين أبراهيم سلامة : *فسيولوجيا الرياضة والإداء البدني (لاكتات الدم)* ، ط1: القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
 - بيتر تومسون : *المدخل للتدريب* ، القاهرة ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، 2009.
 - . فاسن المندلاوي (وآخرون) : *الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى* ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990.
 - محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد : *فسيولوجيا التدريب الرياضي* ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994.
 - هزاع محمد هزاع : *تجارب معملية في وظائف أعضاء الجهد البدني* ، جامعة الملك سعود ، عمادة شؤون المكتبات ، 1992

-Mitreikin . V.G. : The bases for using different weight in the plyometric of sprinters ,
(soviet sports review , n1 , p²⁶⁻²⁷ , 1985)

- lauralee Sherwood;Human Physiology from cells to systems , 5th ed :(USA, Internationl student edition,2004).

يبين نموذج الوحدة التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : الأولى

المكان واليوم والتاريخ : ملاعب المبارزة في قاعة المدرسة التخصصية بتاريخ يوم الاثنين الموافق 4/3/2019

الاسبوع : الاول : الوحدة التدريبية الاولى

الهدف الرئيسي القوة المميزة بالسرعة ، وسرعة الطعن بسلاح الشيش

الراحة	النكرار	الشدة	التمرينات
د120 ض/د	6	%85	استئاد امامي ثم ثني ومد الذراعين 10 ثا
د120 ض/د	6	%85	رمي الكرة الطبيعية من فوق الرأس رمي كرة طبيعية زنة 1كغم من الجلوس على

ض/د			كرسي للذراع المفضلة لأقصى مسافة	
120 ض/د	7	%85	- وضع الاستعداد - القدم خطوة ثم الطعن السريع على المناطق الاربعة (شاحن متحرك) - وضع الاستعداد - مد الذراع المسلحة ثم طعن المنطقة 6,7 بالتناوب (شاحن ثابت)	سرعة الطعن بسلاح الشيش

الاسبوع : الاول : الوحدة التدريبية الثانية
 الهدف الرئيسي : القوة السريعة ، وسرعة الطعن بسلاح الشيش.

الراحة	النكرار	الشدة	التمرينات	
120 ض/د	8	%85	استئذن امامي ثم ثني ومد الذراعين 10 ثا	القوة
120 ض/د	8	%85	رمي كرة طبية زنة 2 كغم من الجلوس على كرسي للذراع المفضلة لأقصى مسافة	السرعية
120 ض/د	8	%85	وضع الاستعداد - التقدم مع اللمس السريع بعد الذراع المسلحة الى الشاحن (شاحن متحرك) - مد الذراع ثم الطعن والعودة للخلف	

الاسبوع : الاول : الوحدة التدريبية الثالثة
 الهدف الرئيسي : القوة السريعة ، وسرعة الطعن بسلاح الشيش.

الراحة	النكرار	الشدة	التمرينات	
120 ض/د	8	%85	استئذن امامي ثم ثني ومد الذراعين 10 ثا	القوة
120 ض/د	8	%85	رمي كرة طبية زنة 3 كغم من الجلوس على كرسي للذراع المفضلة لأقصى مسافة	السرعية
120 ض/د	10	%85	- وضع الاستعداد - القدم خطوة ثم الطعن السريع على المناطق الاربعة (شاحن متحرك) - الدفع المستقيم ثم التقدم خطوة والطعن	سرعة الطعن بسلاح الشيش