

تأثير التدريب الفترى باستخدام مديين لأزمنة النظام الفوسفاجيني في القدرات الحركية الخاصة في لعبة المباراة بسلاح الشيش

أ.د. زياد يونس محمد الصفار Ziyadalsaffar66@gmail

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

م.م. علي انور احمد الطائي Ali Anwar 2779@gmail.com

المديرية العامة لتربية نينوى

تاريخ تسليم البحث ٢٧/٥/٢٠١٩..... تاريخ قبول النشر ١٧/٧/٢٠١٩

المخلص

هدف البحث إلى ما يأتي:

١. الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في القدرات الحركية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش .
٢. الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في القدرات الحركية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش .
٣. الكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي في القدرات الحركية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش.

إجراءات البحث:

١. استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث .
٢. تكونت عينة البحث من اللاعبين الممارسين للعبة المباراة بسلاح الشيش، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بطريقة الأزواج المتناظرة وبواقع (٧) لاعبين في كل مجموعة.
٣. تم تحديد واختيار القدرات الحركية الخاصة واختباراتها من خلال تحليل المحتوى وراء الخبراء.
٤. تم تنفيذ المنهاج التدريبي على عينة البحث الذي استمر (٨) اسابيع، وبواقع (٣) وحدات في الأسبوع، بعد ذلك تم اجراء الاختبارات البعدية لتحديد مستوى في القدرات الحركية الخاصة للمبارزين.
٥. استخدم الباحثان الاختبارات والقياسات لجمع البيانات.
٦. استخدم الباحثان (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (ت) للعينات المستقلة، و اختبار (ت) للعينات المرتبطة، والنسبة المئوية، ونسبة التطور، و معامل الالتواء، ومعامل الاختلاف)

الاستنتاجات:

١. ان التدريب الفترى باستخدام المدى الزمني (٣، ٤، ٥) ثوانٍ أدى إلى تطوير جميع القدرات البدنية الخاصة بالمبارزة.
٢. ان التدريب الفترى باستخدام المدى الزمني (٦، ٨، ١٠) ثوانٍ أدى إلى تطوير جميع القدرات البدنية الخاصة بالمبارزة.
٣. ان التدريب الفترى باستخدام كلا المديين الزمنيين (٣، ٤، ٥) ثوانٍ و (٦، ٨، ١٠) ثوانٍ أدى إلى تطوير متساوي في جميع القدرات الحركية الخاصة بالمبارزة .
٤. فاعلية التدريب الفترى في تطوير القدرات الحركية الخاصة بالمبارزة التي تتدرج تحت زمن الجزء الأول من المنطقه الأولى (قمة القدرة، وادامة قمة) القدرة للنظام الفوسفاجيني (ATP-Pc).

الكلمات المفتاحية: (التدريب الفترى، مديين لأزمنة، النظام الفوسفاجيني، القدرات البدنية والحركية الخاصة، المباراة).

Effect of interval training by using the two ranges of the phosphagen system times in special kinetic abilities in the foil fencing

Prof. Dr Ziad Yonus Al – Saffar

Ziyadalsaffar66@gmail

Iraq. University of Mosul. College Physical

Assis. Lecturer Ali Anwar Alta'ae AliAnwar2779@gmail.com

Iraq.General Directorate of Education Nineveh

The Research aims at:

1. To reveal the difference between the tribal and pre-test groups of the first experimental group in the special Kinetic abilities in foil fencing.
2. To reveal the difference between the two tests of the tribal and the second experimental group in the special Kinetic abilities in foil fencing.
3. Revealing the difference between the two experimental groups in the dimensional test of the special Kinetic abilities of the foil fencing.

Search procedures:

1. The researchers used the experimental method to suit the nature of the research.
2. The research sample consisted of players practicing the fencing game, which were divided into two experimental groups in the same way as the corresponding pairs with (7) players in each group.
3. The special Kinetic abilities and tests were determined and selected through the analysis of content and opinions of experts.
4. The training curriculum was implemented on the sample of the study which lasted (8) weeks and with (3) units per week, after which the tests were carried out to determine the level in the Kinetic abilities of the special bidders.
5. Use researcher tests and measurements to collect data.
6. Used the researchers (arithmetic mean, standard deviation, T test for independent samples, T test for associated samples, percentage, evolution rate, torsion coefficient, and difference coefficient)

Conclusions:

1. The interval training using the time range (3, 4, 5) seconds has led to the development of all the special Kinetic abilities of fencing.
2. The interval training using the time range (6, 8, 10) seconds has led to the development of all the Kinetic abilities of fencing.
3. The interval training using both the two-time (3,4,5) seconds and (6, 8, 10) seconds has led to an equal development of all the special Kinetic abilities of fencing.
4. The effectiveness of training interval in the development of the special Kinetic abilities of fencing that fall under the time of the first part of the first region (peak capacity, sustaining the peak capacity) of the Phosphagen system (ATP-PC).

Key words: (interval training, time span, phosphogenic system, special physical and motor abilities, fencing)

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

إن لعبة المبارزة واحدة من الالعاب الفردية التي تحتاج إلى مجهود عالي طيلة اوقات النزال نظرا لما لهذه اللعبة من خصوصية وتختلف عن باقي الالعاب حيث ان اللاعب فيها يحتاج إلى قدرات حركية عالية للذراعين والرجلين، ومن هنا لا يمكن اغفال اهمية تطوير القدرات الحركية للذراعين والرجلين المتمثلة ومنها (الرشاقة، السرعة حركية للذراع بالسلاح، السرعة حركية للرجلين من الطعن، والدقة) الأمر الذي يتطلب اعداد تمارينات خاصة لتطوير القدرات الحركية على وفق الاسس العلمية الرصينة كونها الاساس لتطوير اللعبة وبناءً على ذلك ارتأى الباحثان تجريب استخدام التدريب الفتري بمديين مختلفين لأزمنة نظام الطاقة الفوسفاجيني

(٣، ٤، ٥) ثوانٍ و(٦، ٨، ١٠) ثوانٍ التي تتشابه مع طبيعة الأداء في النزال والتي من خلالها يتم الكشف عن افضل الازمنة التي تعمل على تطوير القدرات الحركية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش. ومن هنا تبرز اهمية البحث في استخدام ازمدة تدريبية مشابهة لازمنة النزال في المنافسات والوصول إلى معلومات وحقائق علمية جديدة تنعكس على طريقة اداء المهام التدريبية وتساعد المدرب على تخطيط وتنفيذ برامج التدريب المختلفة لتحقيق الاهداف التي وضعت من اجلها.

٢-١ مشكلة البحث

إن الجمل الحركية في المباراة تتكون من (هجمات, ودفاعات, والرد, والرد المضاد) وتؤدي في نزالات المباراة بشكل متكرر إذ تؤدي بشدة قصوى وشبه قصوى ضمن ازمدة قصيرة تقع ضمن (قمة وادامة قمة القدرة) للنظام الفوسفاجيني(ATP-PC) وان التوقفات التي تحدث بعد كل هجمة سواءً في حالة تسجيل لمسات قانونية أم غير قانونية لا تؤدي إلى استعادة كاملة للشفاء, وهذه الحالة تشابه طريقة التدريب الفترى, وانطلاقاً من مبدأ الخصوصية في التدريب واستعراض الدراسات السابقة في مجال التدريب الفترى, نجد ان الدراسات تناولت التدريب الفترى باستخدام دليل التدريب الفترى الخاص بـ (Fox & Mathews) بمناطق مختلفة, لكن الشيء الذي يختلف في دراستنا هو تناول زمن منطقة العمل الأولى (١٠) ثوانٍ, ولكي تكون أكثر خصوصية قسمنا زمن منطقة العمل الأولى إلى مدينين الأول من(٣, و ٤, و ٥) ثوانٍ والثاني من(٦, ٨, ١٠) ثوانٍ, الأمر الذي دفعنا إلى استخدام هذين المدينين لأزمنة النظام الفوسفاجيني للكشف عن مدى تأثيرها في عدد من القدرات الحركية الخاصة في لعبة المباراة بسلاح الشيش, وبناءً على ذلك تحددت مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

هل ان التدريب الفترى باستخدام المدى الزمني(٣, ٤, ٥) ثوانٍ هو الافضل في التدريب, ام ان التدريب الفترى باستخدام المدى الزمني(٦, ٨, ١٠) ثوانٍ هو الأفضل في تطوير القدرات الحركية الخاصة بالمبارزة بسلاح الشيش

٣-١ أهداف البحث

١-٣-١ الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في القدرات الحركية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش .

٢-٣-١ الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في القدرات الحركية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش .

٣-٣-١ الكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي للقدرات البدنية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش .

٤-١ فروض البحث

١-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في القدرات الحركية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش .

٢-٤-١ توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في القدرات الحركية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش .

٣-٤-١ لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي للقدرات البدنية الخاصة في المباراة بسلاح الشيش.

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: عينة من الممارسين لرياضة المباراة بسلاح الشيش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الموصل.

٢-٥-١ المجال الزمني: ابتداءً من (٢٦ / ٢ / ٢٠١٨) ولغاية (٣٠ / ٤ / ٢٠١٨)

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة المباراة التابعة لفرع الألعاب الفردية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل.

٢- الدراسات المشابهة

١-٢ دراسة، زحاف وليد (٢٠١٤)

" اثر التدريب الفتري باستخدام ازمة مختلفة من منطقة الجهد الأولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة"

هدف البحث الكشف عن ما يأتي :

١. اثر التدريب الفتري باستخدام منطقة الجهد الأولى (ATP_PC) الزمن الأول والثاني-الثالث والرابع في بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية، والرشاقة، والقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين) والمهارية التي تشمل (سرعة المحاور بالكرة، وسرعة التمرير، والتصويب من أسفل السلة) ومعدل سرعة النبض بعد الجهد مباشرة وفي فترة الاستشفاء للاختبارات البدنية (السرعة الانتقالية، والرشاقة، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين) لدى لاعبي كرة السلة، بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث.

٢. الفرق في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض بعد الجهد وفي فترة الاستشفاء بين الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث.

توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية:

١. احدث التدريب الفتري منطقة الجهد الأولى الزمن (الأول والثاني - الثالث والرابع) تفوقا في المتغيرات البدنية والمهارية كافة في الاختبارات البعدي عند مقارنتها بالاختبارات القبلية، وكان التفوق الاكبر لمصلحة المجموعة التجريبية الأولى، الا في اختبار الرشاقة والتهديف من اسفل السلة فقد كان التفوق لمصلحة المجموعة التدريبية الثانية.

٢. ادى التدريب الفتري إلى رفع معدل النبض بعد الجهد مباشرة في القياسات البعدي للاختبارات البدنية عند مقارنتها بالقياسات القبلية .

٣. ادى التدريب الفتري إلى خفض معدل النبض في فترة الاستشفاء في القياسات البعدي للاختبارات البدنية عند مقارنتها بالقياسات القبلية وكان الانخفاض الاكبر لمصلحة المجموعة التجريبية الثانية .

٢-٢-٢ دراسة افراح، سعيد محمد (٢٠١٤)

" تأثير تدريبات على وفق منطقة الجهد الأولى في بعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة"

هدف البحث الكشف عن ما يأتي :

١. إعداد تدريبات على وفق منطقة الجهد الأولى في بعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة.

٢. التعرف إلى تأثير التدريبات على وفق منطقة الجهد الأولى في بعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة.

توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية:

١. استعمال التمرينات الخاصة ضمن المنهج الدراسي المقرر لما له من دور في تطوير وتحسين الأداء.

تأثير التدريب الفترى باستخدام مدينين لأزمنة النظام الفوسفاجيني في القدرات الحركية الخاصة في لعبة المباراة

٢. إن التدريبات الخاصة المعدة على وفق منطقة الجهد الأولي لنظام الطاقة أسهم وبشكل فعال في تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية .

٣. استخدام طريقة التدريب الفترى كان لها تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة.

٤. إن التدريبات المعدة على وفق منطقة الجهد الأولى أسهم بتقليل التعب بسبب زيادة مخزون الطاقة وبالتالي تكيف الجهاز العصبي لمتطلبات الأداء .

٢-٣-٢ دراسة اسيل، ناجي فهد (٢٠١٠)

" تأثير تمرينات التحمل اللاهوائي بأزمنة مختلفة في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) لدى لاعبات نادي الفتاة بالمبارزة"

هدفت الدراسة إلى:

١. التعرف على تأثير استخدام التمرينات اللاهوائية بأزمنة مختلفة في تطوير تحمل سرعة الأداء لدى لاعبات المباراة.

٢. التعرف على تأثير استخدام التمرينات اللاهوائية بأزمنة مختلفة في تطوير تحمل قوة الأداء لدى لاعبات المباراة.

توصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية:

١. لتطوير تحمل سرعة الأداء يفضل استخدام أزمنة (٣٠-٦٠) ثانية .

٢. لتطوير تحمل قوة الأداء يفضل استخدام أزمنة (٩٠-١٢٠) ثانية.

٣. أداء تمرينات باستخدام أزمنة مختلفة أخرى وقدرات بدنية أخرى وفعاليات رياضية مختلفة.

٣-٣ اجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تألف مجتمع البحث من اللاعبين الممارسين للعبة المباراة بسلاح الشيش في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (١٨) لاعباً، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي تكونت من (١٤) لاعباً، تم توزيعهم بطريقة الأزواج المتناظرة إلى مجموعتين وعن طريق استخدام القرعة، تم تحديد المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية وبواقع (٧) لاعبين في كل مجموعة، بعد ان تم استبعاد أربعة لاعبين من اجل التجارب الاستطلاعية والجدول (١) يبين ذلك .

الجدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

المتغيرات	العدد والنسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
مجتمع البحث	١٨	١٨	١٠٠٪
العينة الرئيسية	١٤	١٤	٧٨٪
اللاعبين المستبعدين (عينة التجربة الاستطلاعية)	٤	٤	٢٢٪

٣-٣ وسائل جمع البيانات

تم استخدام تحليل المحتوى والاستبيان والاختبارات والقياسات بوصفها وسائلاً لجمع البيانات

٣-٤ تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث

تم اجراء التجانس بين مجموعتي البحث في متغيرات (العمر، والكتلة، والطول) والجدول (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس.

الجدول (٢) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للتجانس بين مجموعتي البحث

النتيجة	مستوى الاحتمالية	معامل الالتواء للمجموعتين	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	٠,٧١	٠,٤١٢	١,٧١	٢٣,٥٧	١,٦٣	٢٣	(سنة)	العمر
غير معنوي	٠,٨١	٠,٥٠٧	٥,٨٥	٦٩,٥٧	٥,١٩	٧٠,٤٣	(كغم)	الكتلة
غير معنوي	٠,٧٩	٠,٩٩٠	٥,١٩	١٧٢	٤,٧٩	١٧١,٢٩	(سم)	الطول

معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠.٠٥)$

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين في متغيرات (العمر، والكتلة، والطول) مما يدل على تجانس المجموعتين، إذ بلغت قيم مستوى الاحتمالية على التوالي (٠,٧١)، (٠,٨١)، (٠,٧٩) لمتغيرات (العمر، والكتلة، والطول) وجميع هذه القيم اكبر من مستوى احتمالية (٠.٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث، وهو يدل على تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

٣-٥ تكافؤ مجموعتي البحث

اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبتين في القدرات الحركية الخاصة التي تم اعتمادها في البحث والتي ذكرت آنفاً وكما هو مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣) يبين المعالم الاحصائية للتكافؤ بين المجموعتين التجريبتين في القدرات الحركية الخاصة

النتيجة	مستوى الاحتمالية	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	٠,٠٦	٠,٥٨	٠,٦٣	٧,٩٣	٠,٣٩	٧,٧٧	ثانية	الرشاقة
غير معنوي	٠,١٣	٠,٤٠	٧,٨٦	٦٥,٧١	٤,٨٧	٦٧,١٤	درجة	دقة الطعن
غير معنوي	٠,١٣	٠,٣٢	٠,٥٢	٥,٠٤	٠,٣١	٤,٩٧	ثانية	سرعة حركية للذراع المسلحة
غير معنوي	٠,٩٩	٠,٢٤	٠,٩٥	١١,٩٣	٠,٩٣	١١,٨١	ثانية	سرعة الطعن بالسلاح

معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠.٠٥)$

يتضح من الجدول (٣) عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبتين في المتغيرات (الحركية) مما يدل على تكافؤ المجموعتين، فمن خلال ملاحظتنا للجدول (٣) يتضح ان قيم مستوى الاحتمالية على التوالي (٠,٠٦)، (٠,١٣)، (٠,١٣)، (٠,٩٩) لمتغيرات (القدرات الحركية) وجميع هذه القيم اكبر من مستوى احتمالية (٠.٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهو يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

٣-٦ تحديد القدرات الحركية: تم تحليل محتوى المصادر العلمية لتحديد القدرات الحركية الخاصة في لعبة المباراة بسلاح الشيش، وبعد ذلك تم تصميم استمارة استبيان (الملحق ١) وتم توزيع الاستبيان على مجموعة من السادة الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي والمبارزة (الملحق ٥) لأجل تحديد القدرات الحركية الخاصة في لعبة المباراة بسلاح الشيش والتي تخدم اهداف البحث.

٣-٧ تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية: بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية والملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل قدرة بدنية، ثم تم تصميم استبيان (الملحق ٢) ضم مجموعة من الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية المختارة، وقد تم توزيع الاستبيان على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال القياس والتقييم وعلم التدريب الرياضي والفلسفة (الملحق ٥)

٣-٧-١ مواصفات مفردات الاختبار:

- اختبار الرشاقة على ملعب المباراة. (الصفار، ٢٠٠٥، ١١٢)
 - اختبار دقة الطعن. (عباس، ٢٠٠٠، ٣٣-٣٤) و(التميمي، ٢٠٠٤، ٤٤-٤٥)
 - اختبار السرعة الحركية للذراع المسلحة. (عباس، ٢٠٠٠، ٣١-٣٢)
 - اختبار السرعة الحركية للطعن بالسلاح. (مجيد، ١٩٨٩، ٢٥٩)
- ٣-٨ الاجهزة والادوات المستخدمة : (ملعب مبارزة، وسلاح الشيش عدد (١٤)، وسائد معلقة على الجدار للطعن عدد (١٤)، وساعة توقيت الكترونية صينية الصنع نوع xinjie-015 العدد (٢)، وميزان طبي الكتروني، وسلالم ارضية عدد (٨) بطول (٤) امتار، وشواخص عدد(١٠)، وطباشير ملون، وشريط لاصق ملون عدد(٤)، ومصاطب جلوس عدد (٢).

٣-٩ التجارب الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى وبمساعدة فريق العمل المساعد(الملحق ٣) في يوم الاربعاء الموافق (٢٠١٨/٢/١٤) على لاعبين من خارج عينة البحث وكان الغرض منها التعرف على طريقة اجراء الاختبارات القبلية للقدرات الحركية الخاصة بالمبارزة، ثم اجراء تجربة استطلاعية ثانية (وحدة تدريبية) يوم الاربعاء الموافق (٢٠١٨ / ٢ / ٢١) على لاعبين من خارج العينة من اجل التعرف على امكانية تطبيق الوحدة التدريبية بالمدى الزمني الأول والثاني ومدى قدرة اللاعبين على تأدية التمارين التي تتضمنها الوحدة التدريبية. والهدف من اجراء التجربة الاستطلاعية معرفة ما يأتي:

٣-١٠ المنهاج التدريبي : تم تنفيذ المنهاج التدريبي (الملحق ٣) المكون من (٨) اسابيع، وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع ، وتم عرض المنهاج التدريبي على عدد من الخبراء (الملحق ٥) في مجال التدريب الرياضي ، بعد ذلك تم تطبيق المنهاج التدريبي على افراد عينة البحث ابتداءً من يوم الأحد الموافق ٣/٤/٢٠١٨ ولغاية ٢٥/٤/٢٠١٨ لكلا المجموعتين التجريبتين في قاعة المباراة التابعة لفرع الألعاب الفردية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل وعلى النحو الاتي:

- المجموعة التجريبية الأولى: التدريب الفكري ضمن المدى الزمني التدريبي (٣، و٤، و٥) ثوانٍ.
 - المجموعة التجريبية الثانية: التدريب الفكري ضمن المدى الزمني التدريبي (٦، و٨، و١٠) ثوانٍ
- (١) يكون تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (١:٢) .
- (٢) يكون تموج حركة الحمل بين الدورات المتوسطة (عالي، اقصى، متوسط).
- (٣) يكون زمن اداء التمارين بالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى (٣، ٤، ٥) ثوانٍ، اما زمن اداء التمارين بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية (٦، ٨، ١٠) ثوانٍ .

تأثير التدريب الفترى باستخدام مدينين لأزمنة النظام الفوسفاجيني في القدرات الحركية الخاصة في لعبة المبارزة

(٤) يكون التدرج في زيادة درجة الحمل بين الدورات المتوسطة من خلال زيادة عدد المجاميع، ففي الدورة المتوسطة الأولى (الاسابيع ١، ٢، و٣) يكون عدد المجاميع (٤) مجاميع ، وفي الدورة المتوسطة الثانية (الاسابيع ٤، ٥، و٦) يكون عدد المجاميع (٥) مجاميع ، وفي الدورة المتوسطة الثالثة (الأسابيع ٧، و٨) يكون عدد المجاميع (٦) مجاميع.

(٥) تكون نسبة العمل إلى الراحة بين التكرارات لكلا المجموعتين التجريبتين (٣:١) .

(٦) يكون اداء التمارين البدنية عن طريق استخدام ساعة توقيت من قبل المدرب بإيعاز (أبدأ - قف) .

(٧) تم تطبيق (المدينين الزمنيين) لكلا المجموعتين التجريبتين في الجزء البدني الخاص.

(٨) تبدأ كل وحدة تدريبية بتمارين (التهيئة) الاحماء الذي يعمل على تهيئة وتنشيط اللاعبين تدريجيا من الناحية (البدنية، والذهنية، والنفسية)، اذ يتكون الاحماء من جزئين (الاحماء العام) الذي يهدف إلى التهيئة العامة لجميع عضلات الجسم، و(الاحماء الخاص) يهدف إلى تهيئة العضلات لأداء انواع من الحركات مشابهة لحركات الجزء الرئيس من التمرين والتي تزداد شدتها ومداهما الحركي تدريجيا.

(٩) اما القسم الرئيس يضم التمارين المهارية الخاصة برياضة المبارزة، كون التمارين المهارية تسبق التمارين البدنية، وبعد الانتهاء من الجانب المهاري يأتي الجانب البدني الخاص الذي تقوم عليه الدراسة.

(١٠) تنتهي كل وحدة بتمارين (التهدئة) من اجل استعادة الشفاء وازالة التعب والتراكمات.

٣-١١ الوسائل الاحصائية المستخدمة

(الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (T-test) للعينات المرتبطة، وغير المرتبطة، والنسبة المئوية للتطور، والنسبة المئوية، ومعامل الالتواء) وتم ادخال البيانات باستخدام برنامج (Excel 2010) ومعالجتها باستخدام الحزمة الاحصائية (SPSS,20).

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات الحركية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى بالمدى الزمني (٤، ٣، ٥) ثوانٍ .

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى

النتيجة	مستوى الاحتمالية	قيمة(ت) المحسوبة	النسبة المئوية للتطور (%)	الفرق بين الاوساط	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم المتغيرات
					ع±	س	ع±	س		
مغوي	* ٠,٠١	١٢,٠٩	-١٨,٦٦	١,٤٥	٠,٣٦	٦,٣٢	٠,٣٩	٧,٧٧	ثانية	الرشاقة
مغوي	* ٠,٠١	١٢,٠٢	٣٦,١٦	٢٤,٢٨	٦,٩٠	٩١,٤٢	٤,٨٧	٦٧,١٤	درجة	دقة الطعن
مغوي	* ٠,٠١	٧,٠٢	-٢٢,٩٤	١,١٤	٠,٣١	٣,٨٣	٠,٣٢	٤,٩٧	ثانية	سرعة حركية للذراع المسلحة
مغوي	* ٠,٠٠٢	٥,٢٥	-٢٥,٥٧	٣,٠٢	٠,٨٠	٨,٧٩	٠,٩٣	١١,٨١	ثانية	سرعة الطعن بالسلاح

* مغوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠.٠٥)$

من الجدول (٤) يتبين لنا ما يأتي: وجود فرق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولمصلحة الاختبار البعدي في جميع الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية (الرشاقة، ودقة الطعن، والسرعة الحركية للذراع المسلحة، وسرعة الطعن بالسلاح)، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي

تأثير التدريب الفكري باستخدام مدينين لأزمة النظام الفوسفاجيني في القدرات الحركية الخاصة في لعبة المباراة

(١٢,٠٩)، (١٢,٠٢)، (٧,٠٢)، (٥,٢٥) عند مستوى احتمالية (٠,١,٠)، (٠,١,٠)، (٠,١,٠)، وجميع قيم مستوى الاحتمالية اصغر من نسبة (٠,٥,٠) وهذا يحقق الفرضية الأولى.

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات الحركية القبلية والبعدية للمجموعة الثانية بالمدى الزمني (٦, ١٠, ٨) ثوانٍ

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات الحركية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية

النتيجة	مستوى الاحتمالية	قيمة(ت) المحسوبة	النسبة المئوية للتطور (%)	الفرق بين الاوساط	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
					ع±	س	ع±	س		
معنوي	* ٠,٠١٢	٣,٥٨	-١٥,٣٨	١,٢٢	٠,٤٨	٦,٧١	٠,٦٣	٧,٩٣	ثانية	الرشاقة
معنوي	* ٠,٠٠١	٦,٣٥	٣٤,٧٩	٢٢,٨٦	٦,٩٠	٨٨,٥٧	٧,٨٦	٦٥,٧١	درجة	دقة الطعن
معنوي	* ٠,٠٠١	٦,١٦	-٢٢,٦٢	١,١٤	٠,٣٩	٣,٩٠	٠,٥٢	٥,٠٤	ثانية	سرعة حركية للذراع المسلحة
معنوي	* ٠,٠٠١	٧,٢١	-٢٠,٢١	٢,٤١	١,١٨	٩,٥٢	٠,٩٥	١١,٩٣	ثانية	سرعة الطعن بالاسلح

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠,٠٥)$

من الجدول (٥) يتبين لنا ما يأتي: وجود فرق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولمصلحة الاختبار البعدي في جميع الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية (الرشاقة، ودقة الطعن، والسرعة الحركية للذراع المسلحة، وسرعة الطعن بالاسلح)، اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٣,٥٨)، (٦,٣٥)، (٦,١٦)، (٧,٢١)، عند مستوى احتمالية (٠,٠١٢)، (٠,٠٠١)، (٠,٠٠١)، (٠,٠٠١)، وجميع هذه القيم اصغر من نسبة (٠,٥,٠)، وهذا يحقق الفرضية الثانية.

٤-١-٣ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارات الحركية البعدية للمجموعتين التجريبيتين:

الجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات الحركية البعدية للمجموعتين التجريبيتين

النتيجة	مستوى الاحتمالية	قيمة(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي المجموعة الثانية		الاختبار البعدي المجموعة الأولى		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	٠,٢٩	١,٧٠	٠,٤٨	٦,٧١	٠,٣٦	٦,٣٢	ثانية	الرشاقة
غير معنوي	١,٠	٠,٧٧	٦,٩٠	٨٨,٥٧	٦,٩٠	٩١,٤٢	درجة	دقة الطعن
غير معنوي	٠,٦٥	٠,٤٠	٠,٣٩	٣,٩٠	٠,٣١	٣,٨٣	ثانية	سرعة حركية للذراع المسلحة
غير معنوي	٠,٠٩	١,٣٥	١,١٨	٩,٥٢	٠,٨٠	٨,٧٩	ثانية	سرعة الطعن بالاسلح

من الجدول (٦) يتبين لنا ما يأتي: وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعة التجريبيتين الأولى و الثانية في جميع الاختبارات البعدية الخاصة بالقدرات الحركية (الرشاقة، ودقة الطعن، والسرعة الحركية للذراع المسلحة، وسرعة الطعن بالسلاح)، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (١,٧٠)، (٠,٧٧)، (٠,٤٠)، (١,٣٥) عند مستوى احتمالية (٠,٢٩)، (١,٠)، (٠,٦٥)، (٠,٠٩)، وجميع هذه القيم أكبر من نسبة \geq (٠,٠٥)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث.

٤-٢ مناقشة النتائج

٤-٢-١ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية في القدرات البدنية والحركية لكلا المجموعتين التجريبتين

بعد أن استعرض الباحثان النتائج الموضحة في الجدولين (٤)، (٥) لذا سوف يتطرقان إلى تفسير الأسباب التي كانت وراء هذه النتائج لأنها عديدة ومتداخلة ويكمل بعضها البعض. إذ أظهرت النتائج تفوق جميع عناصر اللياقة الحركية الخاصة في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية وللتين استخدمتا برنامج التدريب الفكري المعتمد على الجزء الأول من زمن منطقة العمل الأولى (٠-١٠) ثوانٍ وبمديين (٣، ٤، ٥) ثوانٍ و (٦، ٨، ١٠) ثوانٍ، كما أظهرت النتائج بشكل عام بأن التدريب الفكري له تأثير إيجابي في عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة من خلال تطبيق المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية نفسه مع الاختلاف في أزمدة الأداء بما يتفق مع أزمدة عمل كل مجموعة وهذا ما حقق صحة الفرض الأول والثاني. وعند مناقشة كل صفة بدنية وحركية على حدة:

أما في ما يخص التطور الحاصل في صفة الرشاقة فيتضح من الجدولين (٣)، (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في متغير الرشاقة ولأفراد المجموعتين التجريبتين، مما يعني أن التمرينات التي نفذتها كلتا المجموعتين عملت على تطوير الرشاقة والذي انعكس بدوره على زمن الأداء وتطوير الرشاقة في النتائج البعدية.

وهذه النتائج تتفق مع ما أشار إليه كل من وارنر وآخرون (Warner et al, 2001) وشيبرد وآخرون (Shappard et al, 2006) إلى أن الرشاقة مطلب أساس لإتقان العديد من المهارات الخاصة في الألعاب الرياضية المختلفة، وأن مستوى الرشاقة لدى اللاعب يعمل على تمييز وتصنيف الأداء المهاري العالي والمنخفض المستوى. (Shappard et al, 2006, 32) (Warner et al, 2001, 312)

فضلاً عن ذلك فإن التطور الحاصل في القدرات البدنية المتمثلة (بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، وسرعة الاستجابة، والسرعة الانتقالية) كان له الأثر الكبير في تطور الرشاقة بوصفها مزيجاً من القدرات البدنية والحركية، كما أن البرنامج التدريبي المقترح الذي تضمن تمارين بدنية مركبة تتمثل في حركات التقدم والتقهقر السريع مع تغيير الاتجاه بين الشواخص والتمارين على السلاالم الأرضية كل هذا أسهم في تطوير صفة الرشاقة، إذ يشير الصفار (٢٠٠٥) و (التميمي، ٢٠٠٧) نقلاً عن مجيد (١٩٨٨) بأنه تؤكد دراسة (فافير) الارتباط الوثيق بين الرشاقة وكل من عوامل السرعة والقوة العضلية والتوافق (الصفار، ٢٠٠٥، ١١١).

كما أن الرشاقة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً مع عناصر اللياقة البدنية الأخرى، لذا أثرت بشكل إيجابي على تطوير هذه الصفة الحركية من خلال انتقال أثر التدريب بين عناصر اللياقة البدنية، وهذا ما أكدته (هارة، ١٩٧٥) "بأن الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني". (هارة، ١٩٧٥، ٢٣٥)

تأثير التدريب الفترى باستخدام مدينين لأزمنة النظام الفوسفاجيني في القدرات الحركية الخاصة في لعبة المبارزة

وهذا ما اكدته نتائج دراسة(الحيالي،٢٠٠٧) بأن " نتيجة التطور الذي حصل للقدرات البدنية (السرعة الانتقالية، والقوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة) وغيرها من القدرات البدنية الأخرى قد أدى إلى التأثير الإيجابي الفعال على صفة الرشاقة مما أدى إلى تمتيتها" من خلال انتقال اثر التدريب.

(الحيالي، ٢٠٠٧، ١٤٤-١٤٥)

فضلاً عن ذلك ان تشابه أسلوب التدريب مع ما يحدث بالفعل في المنافسة ويتناسب وطبيعة الأداء يؤدي إلى الارتفاع بمستوى الأداء بشكل عام وصفة الرشاقة بشكل خاص، اذ يشير (حسين وناجي، ١٩٨٤) إلى انه "عند تطوير الرشاقة ومن اجل تكوين صفة التحكم بالجسم تكويناً متخصصاً يستفاد عملياً بتمرينات قريبة من تمارين المباريات" (حسين وناجي، ١٩٨٤، ٢٢٦)

وكذلك اشتملت التمارين البدنية الخاصة بالرشاقة على ازمنا مختلفة وتكرارات كثيرة وحركات متنوعة ومتغيرة في الأداء على طول الفترة الزمنية للمنهاج التدريبي مما أدى إلى تطوير هذه الصفة الحركية، وهذا يتفق مع ما ذكره (الحداد، ٢٠١٥) نقلاً عن (النمر والخطيب، ١٩٩٦) إلى " أن التدريب على الإعادة المستمرة والمكثفة للتمارين يساعد على تحسين التوافق بين حركة الذراعين والرجلين، ويساعد على تحسين القوة في المجاميع العضلية العاملة بما يخدم اداء المهارة بشكلها السليم" (الحداد، ٢٠١٥، ٣٧).

وهذا ما اكدته دراسة ابو داري (Abu dari, 2014) ودراسة (مغايرة وذيب، ٢٠١٨) إلى " ان امتلاك اللاعب مستوى عالي من القدرات الحركية يسهم في تقليل زمن التدرج على المهارات المختلفة، وكذلك يسهم في زيادة جودة الأداء، وبذات الوقت تعمل على الاقتصاد في الجهد لأداء واتقان تلك المهارات".

(Abu dari, 2014, 18) (مغايرة وذيب، ٢٠١٨، ٢٤٣)

اما في ما يخص التطور الحاصل في دقة الطعن، اظهرت النتائج ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار دقة الطعن لكلا المجموعتين، ويعزو الباحثان ذلك إلى ان البرنامج التدريبي تضمن تمرينات الدقة في الجزء المهاري في القسم الرئيس وتم فيها التركيز على الأداء المهاري الصحيح وباستخدام السرعة المناسبة وبالشدّة المثالية بحيث تكون سرعة الأداء متناغمة مع الدقة وزيادة السرعة بالتدرج من اجل ضمان الحصول على الأداء الحركي الصحيح، بعد ذلك الوصول باللاعبين إلى السرعة المشابهة لما يحدث في المنافسة، وذلك من خلال التمارين على الوسائد المعلقة على الحائط ومن اوضاع الدفاع والهجوم المختلفة.

فضلاً عن ان الارتفاع والتطور في مستوى عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى (كالسرعة الحركية للذراعين والرجلين، والقوة المميزة بالسرعة، والسرعة الانتقالية، وسرعة الاستجابة الحركية) كان له الاثر في تطوير الدقة، إذ يشير كل من (التكريتي والحجار، ١٩٨٦) إلى أن الدقة تتأثر ايجابياً بتطور عناصر اللياقة البدنية الأخرى (التكريتي والحجار، ١٩٨٦، ٦٨) وهذا يتفق مع نتائج دراسة (حاتم، ٢٠١٧) التي اكدت أن هناك نسب مساهمة متباينة بين انواع القوه العضلية (القدرة الانفجارية، والقوه المميزة بالسرعة، وتحمل القوه) لعضلات الذراعين والرجلين لمهارة دقة الطعن، وكانت النسبة الأكبر للقوة الانفجارية للذراعين والرجلين ثم القوة المميزة بالسرعة(حاتم، ٢٠١٧، ٢٢٣).

والمذكور انفاً يتفق مع ما توصل اليه نتائج دراسة(مسعد، ١٩٩٨) عن وجود علاقة ارتباط معنوي بين

القوة العضلية ومستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة(مسعد، ١٩٩٨، ١٢٨)

كذلك ان استخدام القوة والسرعة من قبل المبارز في اللحظة والقدرة نفسها هي أحد المكونات الرئيسة لنجاح الأداء المهاري في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية ومنها المنازلات (درويش وحسين، ١٩٩٩،

(٤٥) فضلاً عن التطور الحاصل في سرعة الاستجابة الحركية والذي كان له الأثر في تطوير الدقة، وهذا ما أكدته نتائج دراسة (ضرغام، ٢٠٠٢) التي أثبتت وجود علاقة بين دقة الطعن وسرعة الاستجابة الحركية (ضرغام، ٢٠٠٢، ٧٩) لذلك نرى تطوراً معنوياً لدى المجموعتين التجريبتين في مستوى الأداء الخاص بالدقة كنتيجة لتحسين المعلومات الشعورية عن طريق التمارين الخاصة، واستغلال حواس الرياضي كونها الطريق الوحيد للتأثير قبل وخلال وبعد النشاط الحركي، مع الاعتماد على وسائل وطرائق مساعدة من أدوات واساليب لتنفيذ التمرينات، فعند تطوير الدقة يكون الأداء بالسرعة الاعتيادية مع تحديد منطقة الهدف (عباس، ٢٠٠٠، ٦٠) وقد أكد كل من (عبد المقصود والجبيلي، ١٩٧٤) بأن عنصر الدقة هو "أحد المكونات المبدئية الرئيسة في المباراة إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز" (عبد المقصود والجبيلي، ١٩٧٤، ٢٦).

اما بالنسبة للتطور الحاصل في السرعة الحركية للذراع المسلحة، وسرعة الطعن بالسلاح، فقد اظهرت النتائج ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين ولمصلحة الاختبار البعدي في اختبار (السرعة الحركية للذراع المسلحة، وسرعة الطعن بالسلاح)، ويعزو الباحثان ذلك إلى التمرينات المستخدمة من قبل افراد المجموعتين التجريبتين عملت على تطوير القدرات البدنية الخاصة والتي انعكس اثرها في تطوير القدرات الحركية المتمثلة بالسرعة الحركية للذراع المسلحة، وسرعة الطعن بالسلاح، والاستمرار والانتظام على التدريب وهذا بالتأكيد يساعد على تطور القدرات البدنية والحركية على حد سواء. إذ يشير (علاوي، ١٩٨٦) إلى أن "التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء" (علاوي، ١٩٨٦، ١٧) فضلاً عن اشتمال المنهج التدريبي على تمرينات خاصة لتطوير السرعة الحركية للذراع المسلحة والسرعة الحركية للرجلين من حركة (الطعن) وللمجاميع العضلية نفسها للذراع المسلحة والرجلين، وهذه التمرينات تقع ضمن الجزء الأول من منطقة الجهد الأولى وبأزمة تدريبية مختلفة تتفق مع طبيعة الأداء الخاص بالمبارزة الأمر الذي أدى إلى احداث اثر ايجابي في النتائج الخاصة بهذين الاختبارين، إذ يؤكد ابو عودة (٢٠٠٩) إلى ان الاستعانة بالتمرينات التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارة باستخدام المجموعة العضلية العاملة في المهارة ذاتها وفي المسار الحركي والزمني والمكاني نفسه، مما يكون له الأثر على تحسين الصفات البدنية، وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهاري حيث يحتاج التدريب إلى تحسين صفات بدنية خاصة تتحقق عن طريق التمرينات المشابهة لطبيعة الأداء (ابو عودة، ٢٠٠٩، ١١٤) وان هذه التمارين الخاصة المشابهة للأداء والتدريب الجيد عمل على تطوير السرعة الحركية عن طريق تنمية التوافق بين الذراعين والرجلين، من خلال ادراك المسافة المناسبة للحركة وتناسق الحركات عند الأداء بين الذراع المسلحة والرجلين عند القيام بحركة الطعن، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (اسماعيل وآخرون، ١٩٨٤) إلى أن "التدريب الجيد يعمل على زيادة السرعة الحركية للاعب" (اسماعيل وآخرون، ١٩٨٤، ١٥٤).

كما ان التمرين المستمر على الأداء لفترات مستمرة ومنتظمة ساعد في تطوير الأداء البدني والمهاري من ناحية السرعة والدقة، وهذا ما أشار اليه لويسلي (Luiselli, 2011) إلى "أن الممارسة على التمرين لفترات طويلة هو لبناء (السرعة والدقة) في المهارات الحركية، حيث يتحقق التنفيذ التلقائي للمهارة المعقدة والمركبة في ظل مثيرات مشابهة أو قريبة من ظروف اللعب، وان التغيير في أشكال وأنواع المحفزات بصورة مركبة يؤدي إلى تطوير مهارة اللاعب من ناحية السرعة والدقة" (Luiselli, 2011, 162-164).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١. ان التدريب الفترى باستخدام كلا المدينين الزمنيين (٣، ٤، ٥) ثوانٍ، و (٦، ٨، ١٠) ثوانٍ، ادى إلى تطوير متساوي في جميع القدرات الحركية الخاصة بالمبارزة .
٢. فاعلية التدريب الفترى في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالمبارزة التي تتدرج تحت زمن الجزء الأول من المنطقة الأولى (قمة القدرة، وإدامة قمة) القدرة للنظام الفوسفاجيني (ATP-PC).

٢-٥ التوصيات

١. استخدام برنامج التدريب الفترى للجزء الأول لمنطقة العمل الأولى لتطوير القدرات الحركية الخاصة في لعبة المباراة بسلاح الشيش.
٢. استخدام التمارين الخاصة في البرنامج كوسيلة حقيقية للعمل في هذه الطريقة (التدريب الفترى)، مع مراعاة التدرج في التمارين من حيث صعوبة الأداء ونوع الحركات التي توازي مستوى وعمر العينة.
٣. على المدربين الامام بأنظمة انتاج الطاقة العاملة وطرائق تطويرها وتوظيفها ضمن البرامج التدريبية المعدة من قبلهم بما يخدم الفعالية الرياضية التخصصية.
٤. الاعتماد على انظمة انتاج الطاقة العاملة عند بناء البرامج التدريبية ليتحقق مبدأ الخصوصية.
٥. على المدربين مراعاة استخدام التمارين البدنية المشابهة لما يحدث في المنافسة وبأزمنة تدريبية مشابهة للجمال الحركية التي تحدث في النزال من خلال استخدام (النمذجة للمنافسة).

٦- المصادر العربية والاجنبية:

١. ابو عودة، محمد حسين عبد الله (٢٠٠٩): فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة ببعض الحركات الارضية لدى طلاب التربية الرياضية بجامعة الاقصى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الازهر، غزة.
٢. اسماعيل، كمال عبد الحميد واخرون (١٩٨٤): اثر تنمية القوة العضلية على السرعة الحركية للذراعين والرجلين للاعبين منتخب المدارس الثانوية لألعاب القوة بمحافظة الشرقية، بحث منشور في مجلة بحث التربية الرياضية، المجلد الأول، العدد (١-٢)، القاهرة، مصر.
٣. اسيل، ناجي فهد (٢٠١٠): تأثير تمارين التحمل اللاهوائي بأزمنة مختلفة في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) لدى لاعبات نادي الفتاة بالمبارزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
٤. افراح، سعيد محمد (٢٠١٤): تأثير تدريبات على وفق منطقة الجهد الأولى في بعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (٧)، العدد (٥)، كلية التربية الرياضية، جامعة ميسان، العراق.
٥. بسيوني، محمد عوض، والشاطي فيصل ياسين (١٩٩٨): نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، القاهرة، مصر
٦. التميمي، عبد الهادي حميد مهدي (٢٠٠٤): منهج تدريبي مقترح بالانتقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيره في بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بالمبارزة، اطروحة دكتوراة غير منشورة مقدمة إلى كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

تأثير التدريب الفترى باستخدام مدينين لأزمنة النظام الفوسفاجيني في القدرات الحركية الخاصة في لعبة المباراة

٧. حاتم، نور (٢٠١٧): نسبة مساهمة انواع القوة العضلية لعضلات الذراعين والرجلين بدقة اداء مهارة الطعن بسلاح الشيش، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (١٠)، العدد (٥).
٨. الحداد، نور حاتم (٢٠١٥): تأثير تمارين باستخدام مقاومات مختلفة في تطوير تحمل السرعة وقوة الأداء للرجلين في سلاح الشيش، مجلة الابداع الرياضي، العدد (١٧) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد
٩. الحسو، ضياء زكي (٢٠٠٣): تأثير السرعة الحركية ومرونة بعض المفاصل على سرعة ودقة الطعن بسلاح الشيش، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية
١٠. حسين، قاسم حسن وناجي، قيس (١٩٨٤): مكونات الصفات الحركية، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
١١. الحياي، معن عبد الكريم جاسم (٢٠٠٧): اثر اختلاف اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريب البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
١٢. خطاب، اشرف (٢٠١١): القدرات البدنية والحركية في المباراة، مادة السلاح، الفرقة الرابعة، جامعة بنها، كلية التربية الرياضية، قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات.
١٣. خيون، يعرب (٢٠١٧): كيف تميز بين القدرات البدنية والحركية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، الاكاديمية الرياضية العراقية. (www.iraqacad.org)
١٤. درويش، كمال وحسانين، محمد صبحي (١٩٩٩): الجديد في التدريب الرياضي الطرق والأساليب والنماذج لجميع الألعاب والمستويات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٥. زحاف، وليد (٢٠١٤): اثر التدريب الفترى باستخدام ازمة مختلفة من منطقة الجهد الأولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة بأعمار (١٦-١٧) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة خميس مليانة، كلية علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية.
١٦. الصفار، زياد يونس (٢٠٠٥): تصميم اختبار للرشاقة الخاصة في رياضة المباراة، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (١١)، العدد (٣٩)، كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل.
١٧. ضرغام، جاسم (٢٠٠٢): دقة الطعن وعلاقتها بالاستجابة الحركية والتوازن لدى لاعبات سلاح الشيش بالمبارزة، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد الأول، العدد الأول. الموصل. العراق.
١٨. الطالب، نزار مجيد والسامرائي، محمود (١٩٨١): مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
١٩. عباس، عبد الكريم فاضل (٢٠٠٠): تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الوزن في مستوى الأداء لبعض مهارات المباراة وعناصر اللياقة البدنية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بغداد.
٢٠. عبد الله، اياد محمد (٢٠٠٠): اثر استخدام اساليب مختلفة من التدريب الفترى على عدد من المتغيرات الوظيفية والانجاز في عدو ٤٠٠ متر، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
٢١. عبد المقصود، السيد وسناء، الجبيلي (١٩٧٤): الحديث بالمبارزة، الاسكندرية، دار بورسعيد للطباعة، القاهرة.
٢٢. عبد علي، بيان علي واخرون (٢٠٠٩): اسس رياضة المباراة، دار الارقم للطباعة، بغداد.
٢٣. علاوي، محمد حسن (١٩٨٦): علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر.
٢٤. عيفاوي، طارق (٢٠١٧): عناصر التدريب واللياقة البدنية، مجلة التربية البدنية والرياضية.
٢٥. فاضل، عبد الكريم، وحמיד عبد الهادي (٢٠٠٨): رياضة المباراة اسس فنية- تعليم- تدريب- تحكيم، بغداد، دار الكتب والوثائق.

تأثير التدريب الفترتي باستخدام مديين لأزمة النظام الفوسفاجيني في القدرات الحركية الخاصة في لعبة المباراة

٢٦. فرج، جمال صبري (٢٠١٥): السرعة والانجاز الرياضي (التخطيط- التدريب- الفسيولوجيا - الاصابات والتأهيل) ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، دار الكتب العالمية.
٢٧. القانون الدولي للمبارزة ، الاتحاد الكويتي للمبارزة .
٢٨. مجيد، ريسان خريط (١٩٨٩): موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، الجزء الأول، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
٢٩. محجوب، وجيه (١٩٨٩): علم الحركة والتعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
٣٠. مسعد، اشرف (١٩٩٨): علاقته بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والنفسية والعقلية بمستوى اداء لاعبين المباراة بمدرسه الموهوبين رياضيا، بحث منشور في مجله علوم وفنون الرياضة، جامعه حلوان، القاهرة.
٣١. المطيري، احمد " المدرّب العربي دليل إلى عالم ألعاب القوى والتدريب الرياضي" ، (WWW.arabscoach.com)
٣٢. مغايرة، اياد عقله وذيب، مرفت عاهد (٢٠١٨): مستوى بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بالإنجاز لدى المبارزين العرب الاشبال تحت (١٥) سنة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، جامعة البيضاء، اليمن
٣٣. مهدي، عبد الهادي حميد، عباس عبد الكريم فاضل (٢٠١٢): الف باء رياضة المباراة على الكراسي، ط١، الكلمة الطبية، بغداد.
٣٤. هارة (١٩٧٥): اصول التدريب (ترجمة عبد علي نصيف) ، مطبعة التحرير، جامعة بغداد، العراق.
٣٥. الوديان، حسن، وامجد مدانات (٢٠١١) : اثر اختلاف طرق التدريب في زمن الأداء بطريقة سباحة الزحف على البطن، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (٣٨)، ملحق (٧).
36. Abu Dari, Ali (2014): constructing criteria for coordination abilities of the age group (6-9) for sport selection, Ph.D. Thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.
37. Clark , a.h (1976): Application of meacorement to health and physical Edacation , 4 thed . New York , prentic-hell Englwood cliffs .
38. Fox, E.L. and Mathews D,K (1974). Interval training condition sport and general fitness ,W,B Saunders company Philadelphia.
39. Grosser , M. (1995). Conditions training sport wissen , Bd , 40.
40. Lamb , D .(1984): physiology of exercise response and Adaptation , macmillam publishing ,New york .
41. Larry, G.S (1981): Essential of exercise physiology, Burgess publishing Co.
42. Luiselli k. James and reed d. Derek (2011): behavioral sport psychology, evidence- based approaches to performance enhancement. New York: springer.
43. Sheppard, Jim and Young, W.B. (2006). A gility literature review: Clussifications, Training and testing, J. Sports SCI 24:
44. Warren, B. Young, Mank H., Mcdowell and Bentley J.Scarlett. (2001): Specificity of sprint and agility training methods, Journal of Strength and Conditioning Research, 15 (3):

الملحق (١)

استبيان آراء السادة المختصين في علم التدريب الرياضي

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

م / استبيان

تحديد القدرات البدنية الخاصة للمبارزة

حضرة الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة وبعد

يروم الباحثان اجراء البحث الموسوم بـ (تأثير التدريب الفترى باستخدام مديين لأزمنة النظام الفوسفاجيني في القدرات الحركية الخاصة في لعبة المباراة بسلاح الشيش) وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية الخاصة بالمبارزة لتحديد (القدرات البدنية) والمدرجة في الجدول ادناه، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية والمكانة العلمية وكونكم من ذوي الاختصاص، لذى يرجى بيان راىكم في تحديد القدرات الحركية الخاصة بالمبارزة والتي تندرج تحت النظام الفوسفاجيني (ATP-PC) ، ويمكن اضافة اي عنصر ترونه مناسباً لفعالية المباراة.

مع وافر الشكر والتقدير

الملاحظات		لا تصلح	تصلح	القدرات الحركية	
				الرشاقة	١
				سرعة حركية بالسلاح	
				للذراعين	
				للرجلين	
				التوافق	٢
				الدقة	٣
				التوازن	٤
صفات اخرى يراها السادة الخبراء					
					١

ملاحظة : يرجى التأشير بوضع علامة امام كل صفة حركية مختارة في المكان المخصص لها

الملحق (٢)

استبيان اراء السادة المختصين في القياس والتقويم

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م / استبيان

تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات الحركية في المبارزة

حضرة الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة وبعد

يروم الباحثان اجراء البحث الموسوم بـ (تأثير التدريب الفترى باستخدام مديين لأزمنة النظام الفوسفاجيني في القدرات الحركية الخاصة في لعبة المبارزة بسلاح الشيش)

وبعد ان تم تحديد القدرات الحركية الخاصة بالمبارزة من خلال تحليل محتوى المصادر العلمية الخاصة بالمبارزة واستطلاع اراء السادة الخبراء تأتي الخطوة الثانية وهي تحديد الاختبارات المناسبة لكل قدرة بدنية، وبعد الاطلاع على المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات المناسبة للقدرات البدنية الخاصة بالمبارزة، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية والمكانة وكونكم من ذوي الاختصاص في الاختبارات والقياس، لذى يرجى تحديد الاختبارات البدنية الخاصة بالمبارزة ، وذلك بوضع علامة (√) امام الاختبار المناسب مع وافر الشكر والتقدير.....

السرعة الحركية للذراع	- (١٠)مرات مد وثني الذراع المستخدمة بدون سلاح على الهدف المعلق بالجدار مع حساب الزمن - (١٠) مرات مد وثني الذراع المسلحة على الهدف المعلق في الجدار مع حساب الزمن
السرعة الحركية للرجلين	- اختبار (١٠) طعنات بالسلاح على الشاخص مع حساب الزمن - اختبار (١٠) طعنات بدون سلاح على الشاخص مع حساب الزمن
الرشاقة	- اختبار التحرك حركة جانبية يمين ويسار خلال (١٠) ثوانٍ - من وضع الاستعداد على خط الاستعداد الأول على ملعب المبارزة التحرك بالتقدم إلى الخط المنتصف ثم تقهقر ثم تقدم إلى خط الاستعداد الثاني ثم تقهقر إلى خط المنتصف ثم تقدم إلى نهاية الملعب
الدقة	- اختبار دقة الطعن على الدوائر المرقمة خمس محاولات - اختبار دقة الطعن على الدوائر المرقمة (١٠) محاولات
التوافق	- الطعن بالسلاح على الدوائر المرقمة من (١-٦) على الحائط والارض مع حساب الزمن - القفز على الدوائر المرقمة (١-٨) على الارض الرجل اليمنى للزوجي واليسرى للفردي مع حساب الزمن - الطعن بالذراع غير المسلحة على الدوائر المرقمة من (١-٨) على الحائط الذراع اليمنى للزوجي والذراع اليسرى للفردي مع حساب الزمن - القفز بكلتا القدمين على الدوائر المرقمة بشكل مبعثر (١-٨) مع احتساب الزمن المستغرق
التوازن	- الوقوف بوضع الاستعداد على لوح خشبي طول (١) م وعرض (٦) سم مع رفع الذراعين للأمام واغماض العينين مع احتساب الزمن لحين لمس الارض او فتح العينين او نزول الذراعين - السير مع رفع الذراعين للأمام الاعلى واغماض العينين على خط طوله (١٠) م وعرض (٥) سم ويتم حساب مسافة الانحراف عن خط المنتصف - الوقوف بقدم واحدة على مشط القدم ووضع القدم الاخرى على الركبة من الداخل ويتم احتساب الزمن لحين ارتكاب اخطاء التوازن

الملحق (٤)

المنهاج التدريبي

المجموعة التجريبية الأولى المدى الزمني (٣-٤-٥) ثوان

الاسابيع	درجة الحمل	الوحدات	زمن الأداء بالثانية	عدد التكرارات	عدد المجميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجميع	زمن القسم البدني بالدقيقة
الأول	عالي	١	٤	١٦	٤	(٣:١)	٤	٢٨,١٦
		٢	٥	١٢	٤	(٣:١)	٤	٢٧
		٣	٣	٢٠	٤	(٣:١)	٤	٢٧,٢٤
الثاني	اقصى	٤	٤	١٦	٤	(٣:١)	٣	٢٥,١٦
		٥	٥	١٢	٤	(٣:١)	٣	٢٤
		٦	٣	٢٠	٤	(٣:١)	٣	٢٤,٢٤
الثالث	متوسط	٧	٤	١٦	٤	(٣:١)	٥	٣١,١٦
		٨	٥	١٢	٤	(٣:١)	٥	٣٠
		٩	٣	٢٠	٤	(٣:١)	٥	٣٠,٢٤
الرابع	عالي	١٠	٤	١٦	٥	(٣:١)	٤	٣٦,٢٠
		١١	٥	١٢	٥	(٣:١)	٤	٣٥,٤٥
		١٢	٣	٢٠	٥	(٣:١)	٤	٣٥,١٥
الخامس	اقصى	١٣	٤	١٦	٥	(٣:١)	٣	٣٢,٢٠
		١٤	٥	١٢	٥	(٣:١)	٣	٣٠,٤٥
		١٥	٣	٢٠	٥	(٣:١)	٣	٣١,١٥
السادس	متوسط	١٦	٤	١٦	٥	(٣:١)	٥	٤٠,٢٠
		١٧	٥	١٢	٥	(٣:١)	٥	٣٨,٤٥
		١٨	٣	٢٠	٥	(٣:١)	٥	٣٩,١٥
السابع	عالي	١٩	٤	١٦	٦	(٣:١)	٤	٤٤,٢٤
		٢٠	٥	١٢	٦	(٣:١)	٤	٤٢,٣٠
		٢١	٣	٢٠	٦	(٣:١)	٤	٤٣,٦
الثامن	اقصى	٢٢	٤	١٦	٦	(٣:١)	٣	٣٩,٢٤
		٢٣	٥	١٢	٦	(٣:١)	٣	٣٧,٣٠
		٢٤	٣	٢٠	٦	(٣:١)	٣	٣٨,٦
المجموع								٨٠١,٨٨ دق

الاسابيع	درجة الحمل	الوحدات	زمن الأداء بالثانية	عدد التكرارات	عدد المجميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجميع	زمن القسم البدني بالدقيقة
الأول	عالي	١	٨	٨	٤	(٣:١)	٤	٢٧,٢٨
		٢	١٠	٦	٤	(٣:١)	٤	٢٦
		٣	٦	١٠	٤	(٣:١)	٤	٢٦,٤٨
الثاني	اقصى	٤	٨	٨	٤	(٣:١)	٣	٢٤,٢٨
		٥	١٠	٦	٤	(٣:١)	٣	٢٣
		٦	٦	١٠	٤	(٣:١)	٣	٢٣,٤٨
الثالث	متوسط	٧	٨	٨	٤	(٣:١)	٥	٣٠,٢٨
		٨	١٠	٦	٤	(٣:١)	٥	٢٩
		٩	٦	١٠	٤	(٣:١)	٥	٢٩,٤٨
الرابع	عالي	١٠	٨	٨	٥	(٣:١)	٤	٣٥,٢٠
		١١	١٠	٦	٥	(٣:١)	٤	٣٣,٣٠
		١٢	٦	١٠	٥	(٣:١)	٤	٣٤,٣٠
الخامس	اقصى	١٣	٨	٨	٥	(٣:١)	٣	٣١,٢٠
		١٤	١٠	٦	٥	(٣:١)	٣	٢٩,٣٠
		١٥	٦	١٠	٥	(٣:١)	٣	٣٠,٣٠
السادس	متوسط	١٦	٨	٨	٥	(٣:١)	٥	٣٩,٢٠
		١٧	١٠	٦	٥	(٣:١)	٥	٣٧,٣٠
		١٨	٦	١٠	٥	(٣:١)	٥	٣٨,٣٠
السابع	عالي	١٩	٨	٨	٦	(٣:١)	٤	٤٣,١٢
		٢٠	١٠	٦	٦	(٣:١)	٤	٤١
		٢١	٦	١٠	٦	(٣:١)	٤	٤٢,١٢
الثامن	اقصى	٢٢	٨	٨	٦	(٣:١)	٣	٣٨,١٢
		٢٣	١٠	٦	٦	(٣:١)	٣	٣٦
		٢٤	٦	١٠	٦	(٣:١)	٣	٣٧,١٢
المجموع								٧٨٥,١٦ د

التمارين الخاصة بالقدرات البدنية

- ت ١ (الاستعداد) القيام بحركات التقدم والتقهقر مع اشارة المدرب .
- ت ٢ (الاستعداد) القيام بحركات التقدم والتقهقر ومع اشارة المدرب القيام بحركة الطعن.
- ت ٣ (الاستعداد) القيام بحركات التقدم من حركة الوثب.
- ت ٤ (الاستعداد) القيام بحركات التقدم واحدة ثم حركة وثب مع الاستمرار .

تأثير التدريب الفترى باستخدام مديين لأزمنة النظام الفوسفاجيني في القدرات الحركية الخاصة في لعبة المباراة

٥ (الاستعداد) رفع الركبتين بالتبادل فوق مستوى الارض قليلا وعند الاشارة يقوم اللاعب بزيادة الارتفاع عن مستوى الارض إلى مستوى الورك.

٦ (الاستعداد) القيام بحركات التقدم والنقهقر للأمام والخلف بجانب الشاخصين على مسافة (٣) متر بين الشاخص الامامي والخلفي.

٧ (الوقوف) يقوم اللاعب برفع الركبتين بالتبادل فوق مستوى الارض بقليل والتحرك للأمام والخلف من فوق الخط المرسوم على الارض بشكل عرضي بطول (٥٠٠) سم وعند الاشارة الانطلاق بسرعة لمسافة (٣) متر.

٨ (الاستعداد) يقوم اللاعب برفع الركبتين بالتبادل لمستوى الورك وعند الاشارة يقوم بالتقدم للأمام ثم القفز من فوق المسطبة بارتفاع (٣٠) سم ثم القيام بحركة الطعن.

٩ (الاستعداد) خطوة للأمام مع الطعن باستمرار.

١٠ (الوقوف) الطعن بتبادل القدمين بالقفز

١١ (الوقوف) القفز من فوق المسطبة بارتفاع (٣٠) سم يمينا ويسارا.

١٢ (الاستعداد) رفع الركبتين بالتبادل لمستوى الورك باستمرار وعند الاشارة القيام بحركة الطعن .

١٣ (الاستعداد) من وضع التقابل مع الزميل يلامس كل منهما كف الاخر بظهر اليد (تلاحم) والقيام بحركات التقدم والنقهقر مع اشارة المدرب دون فك التلاحم مع الزميل.

١٤ (الاستعداد) القيام بحركة (نصف ديني) باستمرار وعند الاشارة القيام بالتقدم بسرعة وعند الاشارة القيام بحركة الطعن.

١٥ (الاستعداد) التحرك بسرعة للأمام والخلف مع اشارة يد المدرب وعند الاشارة الاخرى الانطلاق بسرعة.

١٦ (الاستعداد) القيام بحركة (نصف ديني) باستمرار وعند الاشارة القيام بالتقدم بسرعة وعند الاشارة القيام بحركة (نصف ديني) باستمرار .

١٦ (الاستعداد) القيام بحركة الطعن في المكان باستمرار .

١٧ (الاستعداد الامامي) ثني ومد الذراعين (نصف شناو) على الارض.

١٨ (الاستعداد الامامي على المسطبة) بارتفاع (٣٠) سم ثني ومد الذراعين.

١٢٩ (الاستعداد) مواجهة الحائط وعند الاشارة رفع الركبتين بالتبادل لمستوى الورك وعند الاشارة الدوران بالقفز ثم التقدم بسرعة وعند الاشارة الاخرى القيام بحركة الطعن.

التمرينات الخاصة بالسلام

١ (الوقوف) القفز اماما بضم القدمين فوق السلام مربعين للأمام والرجوع مربع واحد للخلف باستمرار .

٢ (الوقوف) القفز للأمام فوق السلام (فتحا وضمنا) اذ يكون الضم داخل المربع والفتح خارج المربع

٣ (الوقوف) التحرك الجانبي المتقاطع على السلام من خلال تبادل حركة القدمين داخل وخارج السلم (يمين ثم يسار) داخل السلم ثم تخرج اليمين وتتبعها اليسار) باستمرار على طول السلم.

٤ (الاستعداد الامامي) التحرك للأمام فوق السلم باستخدام اليدين والرجلين , تكون اليدين داخل المربع والرجلين خارج المربع الخاص بالسلم.

٥ (الاستعداد الامامي) التحرك بشكل جانبي فوق السلام باستخدام اليدين والرجلين , تكون اليدين داخل المربع والرجلين خارج المربع الخاص بالسلم.

٦ (الوقوف) القفز اماما بضم القدمين داخل السلم مرة وخارج السلم جهة اليمين مرة مع الاستمرار .

٧ (الاستعداد الامامي) التحرك بشكل جانبي (يمين ويسار) فوق السلام باستخدام اليدين والرجلين من خلال (٣) مربعات , يبدأ اللاعب من الوسط ثم عند الاشارة التحرك يمين مربع واحد ثم وسط ثم يسار مربع واحد باستمرار .

الملحق (٣)

اسماء فريق العمل المساعد

الاسم	التحصيل الدراسي	مكان عمل
م.م فالح طه	ماجستير/ تربية بدنية	مدرس تربية بدنية / تربية نينوى
م.م دريد سهيل	ماجستير/ تربية بدنية	مدرس تربية بدنية / تربية نينوى
م.م محمد عبد الوهاب	ماجستير/ تربية بدنية	مدرس تربية بدنية / تربية نينوى
م.م ريان سمير	ماجستير/ تربية بدنية	مدرس تربية بدنية / تربية نينوى
م.م احمد يونس حامد	ماجستير/ تربية بدنية	مدرس تربية بدنية / تربية نينوى
م.م انمار عبد المنعم	ماجستير/ تربية بدنية	مدرس تربية بدنية / تربية نينوى

الملحق (٥) السادة الخبراء والمتخصصين بمجالات علم التدريب الرياضي والفلسفة والقياس والتقويم الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لانتقاء القدرات الحركية الخاصة بالمبارزة واختباراتها الخاصة والمنهاج التدريبي والمقابلات الشخصية التي اجراها الباحثان

اسم الكلية والجامعة	اللقب العلمي	الاختصاص	المنهاج التدريبي	الاختبارات والحركية	القدرات والحركية	أسماء السادة المتخصصين
تربية بدنية/جامعة الموصل	أستاذ	تدريب رياضي/ساحة وميدان	*		*	د. عناد جرجيس عبد الباقي
تربية بدنية/جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم/ كرة سلة		*		د. هاشم احمد سليمان
تربية بدنية/جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم		*		د. ثيلام يونس علاوي
تربية بدنية/جامعة الموصل	أستاذ	تدريب رياضي/ساحة وميدان	*		*	د. اياد محمد عبد الله
تربية بدنية/جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم/ كرة قدم		*		د. مكي محمود حسين
تربية بدنية/جامعة الموصل	أستاذ	فلسفة تدريب / مبارزة	*	*	*	د. احمد عبد الغني الدباغ
تربية أساسية/جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم		*		د. سعد فاضل عبد القادر
تربية بدنية / جامعة حلوان	أستاذ	تدريب رياضي / مبارزة	*	*	*	د. اسامة عبد الرحمن علي
تربية بدنية/جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم/ كرة قدم		*	*	د. ضرغام جاسم النعيمي
تربية بدنية/جامعة الموصل	استاذ	تدريب رياضي/ساحة وميدان			*	د. موفق سعيد الدباغ
تربية بدنية/جامعة الموصل	أستاذ	تدريب رياضي/ جمناستك	*		*	د. عبد الجبار عبد الرزاق
تربية بدنية/جامعة الموصل	أستاذ	قياس وتقويم/العاب المضرب		*		د. ايثار عبد الكريم قاسم
تربية بدنية/جامعة الموصل	أستاذ مساعد	قياس وتقويم/العاب المضرب		*		د. سبهان احمد الزهيري

د. نوفل محمد محمود	*		*	تدريب رياضي/ كرة يد	أستاذ	تربية بدنية/جامعة الموصل
د. نبيل محمد عبد الله	*		*	تدريب رياضي/ كرة سلة	أستاذ مساعد	تربية بدنية/جامعة الموصل
د. احمد حازم احمد		*		قياس وتقويم	أستاذ مساعد	تربية بدنية/جامعة الموصل
د. مكي محمد حمودات	*		*	تدريب رياضي/ ساحة وميدان	أستاذ مساعد	تربية بدنية/جامعة الموصل
د. عمر سمير ذنون		*		قياس وتقويم	أستاذ مساعد	تربية بدنية/جامعة الموصل
د. ضياء زكي الحسو	*	*	*	قياس وتقويم / مباراة	أستاذ مساعد	تربية بدنية/جامعة الموصل
د. محمود شكر		*		قياس وتقويم/ تايكونديو	أستاذ مساعد	تربية بدنية/جامعة الموصل
د. علي حسين محمد		*		قياس وتقويم	أستاذ مساعد	تربية بدنية/جامعة الموصل
د. ياسر منير طه البقال	*		*	تدريب رياضي	أستاذ مساعد	تربية بدنية/جامعة الموصل
د. وليد خالد رجب		*		قياس وتقويم/ كرة قدم	أستاذ	تربية بدنية/جامعة الموصل
د. احمد صباح قاسم	*	*	*	تدريب رياضي	أستاذ مساعد	تربية بدنية/جامعة الموصل
د. كسرى احمد فتحي	*		*	تدريب رياضي/ساحة وميدان	أستاذ مساعد	تربية بدنية/جامعة الموصل
د. معن عبد الكريم الحياي	*		*	تدريب رياضي/ كرة قدم	أستاذ مساعد	تربية بدنية/جامعة الموصل
د. عمار شهاب احمد		*		قياس وتقويم	مدرس	تربية بدنية/جامعة الموصل

الملحق (٦)

نموذج لوحدة تدريبية - الدورة المتوسطة الأولى - لكلا المجموعتين

رقم الاسبوع: الأول

رقم الوحدة: الأولى

التاريخ: / / ٢٠١٨ م

زمن الوحدة

المجموعة الأولى: ٦٩,١٦ دقيقة

المجموعة الثانية: ٦٨,٢٨ دقيقة

الملاحظات	الشدة %	عدد المجاميع لكلا المجموعتين	راحة بين المجاميع لكلا المجموعتين بالدقيقة	راحة بين التكرارات		عدد التكرارات		زمن الاداء		التمارين	الوقت	محتوى نشاط الوحدة	اقسام الوحدة
				المجموعة الثانية	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	المجموعة الأولى	المجموعة الثانية	المجموعة الأولى				
الراحة بين الاحماء والاعداد المهاري ^{١٣}											١٥ د	احماء عام احماء خاص	القسم الاعدادي
الراحة بين الاعداد المهاري البدني ^{١٤}	شدة متساوية									ت ١: ١٠ لمسات على الوسائد المعطلة باستخدام الذراع المسلحة ← خطوة تقهقر وخطوة تقدم + لمس الوسائد (٨) تكرارات ← خطوة + طعن (٦) تكرارات ← طعن على الوسائد (٤) تكرارات. ت ٢: دفاع (الرابع) ثم مد الذراع المسلحة ولمس الهدف (الوسائد) ← دفاع (السادس) ولمس الهدف ← دفاع (الثامن) ولمس الهدف ← دفاع (السابع) ولمس الهدف ← دفاع (الرابع والسادس) ثم لمس الهدف ← دفاع (السابع والثامن) ثم لمس الهدف	١٥ د	الاعداد المهاري	القسم الرئيسي

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٣) - العدد (٧٢) - ٢٠٢٠

تأثير التدريب الفترى باستخدام مديين لأزمة النظام الفوسفاجيني في القدرات الحركية الخاصة في لعبة المباراة

نسبة العمل إلى الراحة (٣:١)	شدة مثالية	١	٤ دقيقة	٢٤ ثا	١٢ ثا	٨	١٦	٨ ثوانٍ	٤ ثوانٍ	١: (الاستعداد) القيام بحركات التقدم والتقهقر مع اشارة المدرب .	٢٨,١٦ دقيقة المجموعة الأولى ٢٧,٢٨ دقيقة المجموعة الثانية	الاعداد البدني الخاص	القسم الختامي
		١		٢٤	١٢	٨	١٦	٨	٤	٢: (الاستعداد) القيام بحركات التقدم والتقهقر ومع اشارة المدرب القيام بحركة الطعن.			
		١		٢٤	١٢	٨	١٦	٨	٤	٣: (الاستعداد) رفع الركبتين بالتبادل لمستوى الورك باستمرار وعند الاشارة القيام بحركة الطعن .			
		١		٢٤	١٢	٨	١٦	٨	٤	٤: (الاستناد الامامي) التحرك للأمام فوق السلم باستخدام اليدين والرجلين , تكون اليدين داخل المربع والرجلين خارج المربع الخاص بالسلم.			
										٥ دقيقة	تهديئة	القسم الختامي	