



The effect of compatibility and movement exercises on developing the attacking skill by changing direction in fencing for young men

Asst. Lect. Nofal Iyad Mahdi Saleh *

College of Physical Education and Sports Sciences, Diyala University, Iraq

nofal_mahdi28@gmail.com

Research submission date: 20/12/2023

Publication date: 03/25/2024

Abstract

The research aimed to prepare combinatorial exercises to develop the performance level of the skill of attacking by changing direction in fencing for young players, and to identify the attack by changing direction among young players, and to identify the effect of combinatorial exercises on developing the attack by changing direction in fencing for young players. The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of solving the problem. For the research, the sample was chosen intentionally: players from Diyala clubs in fencing for youth under the age of 17 years. In a random way, the sample for the research was chosen: players from the Martyr Arkan Sports Club in fencing, numbering (10) players. The experimental group represented the experimental group .

Through the results that emerged, the researchers reached the development of the motor coordination abilities of the members of the experimental group, as well as the development of the experimental group in the motor coordination abilities with statistical significance compared to the control group, as well as the development of the skill performance of all the skills under study for the members of the experimental and control groups. The research sample achieved Skill tests have good development rates, and from the results that emerged, researchers recommend the necessity of adopting harmonic motor exercises in fencing training units for their benefit in developing the level of performance of some epee skills, and adopting other exercises to develop the level of performance, and using harmonic motor exercises to identify their effect on other skills. And benefit from conducting similar studies on the fencing sword, the Arab sword, and other categories.

Keywords: compatibility exercises - movement, attack by changing direction

تأثير ترمينات توافقية – حركية في تطوير مهارة الهجمة بتغيير الاتجاه بالمبارزة للشباب

م.م نوفل اياد مهدي صالح*

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، العراق

nofal_mahdi28@gmail.com

تاريخ النشر/2024/03/25

تاريخ تسليم البحث /2023/12/20

الملخص

هدف البحث إلى إعداد ترمينات توافقية حركية في تطوير مستوى الأداء لمهارة الهجمة بتغيير الاتجاه بالمبارزة للاعبين الشباب، والتعرف على الهجمة بتغيير الاتجاه لدى اللاعبين الشباب، التعرف على تأثير الترمينات التوافقية في تطوير الهجمة بتغيير الاتجاه بالمبارزة للاعبين الشباب ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة حل مشكلة البحث، اختيرت العينة بالطريقة العمدية هم لاعبي أندية ديالى بالمبارزة للشباب تحت عمر 17 سنة، وبالطريقة العشوائية اختيرت عينة البحث وهم لاعبي نادي الشهيد اركان الرياضي بالمبارزة البالغ عددهم (10) لاعبين إذ مثلت المجموعة التجريبية .

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثون إلى تطور القدرات التوافقية الحركية لدى أفراد المجموعة التجريبية، فضلاً عن تطور المجموعة التجريبية في القدرات التوافقية الحركية بدلاله إحصائية مقارنة بالمجموعة الضابطة، فضلاً عن تطور الأداء المهاري لجميع المهارات قيد الدراسة لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وحققت عينة البحث في الاختبارات المهارية نسب تطور جيدة، ومن خلال النتائج التي ظهرت يوصي الباحثون بضرورة اعتماد الترمينات توافقية حركية في الوحدات التدريبية بالمبارزة لفائدتها في تطوير مستوى أداء بعض مهارات سلاح الشيش، واعتماد ترمينات أخرى لتطوير مستوى الأداء، واستخدام الترمينات التوافقية الحركية للتعرف في تأثيرها على مهارات أخرى، والاستفادة من أجراء دراسات مشابهة على سيف المبارزة والسيف العربي وعلى فئات أخرى.

الكلمات المفتاحية: ترمينات توافقية – حركية، الهجمة بتغيير الاتجاه.

1- المقدمة:

تعد التربية الرياضية هي جزء من العملية التدريبية العامة وتؤكد على أهمية تطوير واستخدام القدرات البدنية والفكرية لتطوير الجوانب الاجتماعية والصحية والنفسية للرياضيين ، وكذلك لتحقيق الأهداف التعليمية والعلمية وتحسين مستوى الجوانب البدنية والحركية في كل لعبة ترتبط متطلبات الكفاءة البدنية والجسدية بالتخطيط العلمي، والقدرة على استخدام جميع العلوم والمعرفة وقدرة الرياضيين على التوافق بشكل جيد، والتوافق، وسيولة الحركات المختلفة في كل لعبة، إنها القدرة على الاندماج في إطار يتميز بالتنسيق والأداء المتفوق.(محبوب:2001:53)

والمبارزة واحدة من الرياضات التي شقت طريقها في سبيل الوصول الى المستويات العليا من خلال الاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة، إذ تعد المبارزة بالسلاح من أقدم الألعاب المعروفة وهي استخدام السلاح بطرق واساليب مختلفة اثناء الهجوم والدفاع بين المنافسين يحاول كل منهما ان يسجل اللمسات في حدود الهدف الخاص بالسلاح.

فضلاً عن كونها إحدى الألعاب التي لها متطلباتها وأهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية حيث تمارس على وفق قوانين معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتبارزين، ويحتاج اللاعب عند أداء مهارات المبارزة إلى التوافق وهو النشاط العقلي الذي عن طريقة يستطيع إن يتعرف على موضوع العالم الخارجي فهو العملية التي تسبق السلوك ، فبدون التوافق الحركي لا يحدث الاتجاه سلوك لأنه يتصرف تبعاً لمتطلبات الموقف الذي يتحسس (فرج:2003:256). وإن رياضة المبارزة تتطلب استخداماً جيداً لحركات القدمين والذراعين والجذع في الهجوم والدفاع، وهذه الحركات التي تدخل في التنفيذ الدقيق لحركات المبارزة تتطلب توافقاً كبيراً بين الرجلين والذراعين والعينين مما يؤدي إلى حدوث تنشيط للعمليات العقلية المعروفة (عبدالعزيز:2001:8).

لذا فقد أعد الباحثون تماريناً للتطوير التوافق الحركي والتعرف على تأثير هذه التمارين في تطوير الهجمة بتغيير الاتجاه بسلاح الشيش وما ينعكس على مستوى الانجاز بتلك الرياضية خطوة متواضعة لمساعدة العاملين في مجال تدريب المبارزة لتحقيق مستوى أفضل.

ام مشكلة البحث فتعد رياضة المبارزة من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهوداً كبيراً، ويتطلب إن تتوفر فيه شروط خاصة كأن يتميز بلياقة بدنية عالية وقدره على التوافق الحركي، لان الأداء الحركي الرشيق هو حصيلة للتأزر بين القدرات التوافقية والحركية ودقة أداء المهارة.

فضلاً عن أن اللاعب في اثناء تنفيذ المهارات الاساسية بالمبارزة يحتاج إلى إدماج التوافق الحركي داخل إطار واحد وبحركة واحدة، فالتوافق بين الرجل والذراع وهدف الخصم سيولد التركيز على الهدف وبحركة توافقية يدرك المسافة المطلوبة للوصول تحقيق نقطة، من خلال مشاهدة الباحثون للبطولات والمنافسات وكونه احد ذوي الاختصاص في هذا المجال لاحظ ضعفاً في الأداء الفني للمهارات

لدى اللاعبين كليات التربية البدنية للمبارزة ويعزو ذلك إلى ضعف في القدرات التوافقية لديهم، لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة والتعرف عليها من خلال وضع وحدات تدريبية لغرض إيجاد الحلول له من أجل الارتقاء بمستوى اللاعبين المبارزة.

أهداف البحث:

1. إعداد تمارين توافقية حركية في تطوير مستوى الأداء لمهارة الهجمة بتغيير الاتجاه بالمبارزة للاعبين الشباب.
2. والتعرف على الهجمة بتغيير الاتجاه لدى اللاعبين الشباب.
3. التعرف على تأثير التمارين التوافقية في تطوير الهجمة بتغيير الاتجاه بالمبارزة للاعبين الشباب.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعته حل مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:-

اختيرت العينة بالطريقة العمدية هم لاعبي أندية بغداد بالمبارزة للشباب بأعمار 16-18 سنة، وبالطريقة العشوائية اختيرت عينة البحث وهم لاعبي نادي الاعظمية الرياضي بالمبارزة البالغ عددهم (10) لاعبين إذ مثلت المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اشتملت على لاعبي نادي الجادرية البالغ عددهم (10) لاعبين وبهذا يكون المجموعة النهائية لعينة البحث (20) لاعباً، ولغرض التأكد من تجانس أفراد عينة البحث تم استعمال معامل الالتواء بين أفراد عينة البحث في متغيرات الطول، الوزن، العمر الزمني، كما هو مبين في جدول (1)

اذ اتضح أن قيمة معامل الالتواء محصورة بين (-0.98 و+0.6) وهذا يعني أن أفراد عينة البحث

ذوي توزيع طبيعي إذ كان معامل الالتواء محصورة بين (+1). (السيد:1978: 455)

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات الطول، الوزن، العمر الزمني.

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية متغيرات البحث
0.66-	3.1	170	171.4	سم	الطول
0.98-	3.2	68	69.1	كغم	الوزن
0.35-	0.82	25	25.6	سنة	العمر الزمني
0.6+	0.68	3	2.95	سنة	العمر التدريبي

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- الاختبار والقياس.

2-3-2 الأدوات والأجهزة:

- تجهيزات لاعب المبارزة (قناع-قفاز-بدله مبارزة-جوا ريب-حذاء – سلاح شيش).
- كاميرا تصوير فيديو (Sunny).
- حاسبة لابتوب نوع (Dellvostro).
- كاميرا تصوير فوتوغراف نوع (NikoneD5000).
- ساعة توقيت يدوية.
- أهداف معلقة على الحائط.
- شريط قياس لقياس المسافات بالسنتيمتر .
- ميزان قياس لقياس الوزن.
- كرات طبية.
- شريط لاصق ملون بعرض (5) سم.
- صافرة.
- حبل قطني طول 3 متر .

2-4 إجراءات البحث الميدانية:**2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:****أولاً: اختبار التوافق (15ثا) (الخاقاني:1997: 87):-****الهدف من الاختبار:** معرفة التوافق من خلال حركة الطعن.**الأدوات المستخدمة:-**

- سلاح عدد اثنين.
- شريط قياس.
- ساعة توقيت.
- استمارة تسجيل النتائج.

طريقة إجراء الاختبار:-

يقف اللاعب إلى الأمام ماسكة بكلتا يديها سلاح لأجل الطعن للإمام والجانب، المختبر يجلس على كرسي معلنا بدء عمل ساعة التوقيت إذ يتم الطعن إلى الإمام وإلى الجانب، ويكون قياس الزمن خلال عدد التكرارات في الثانية وعند توقف اللاعب عن الحركة تقف عمل الساعة ويحتسب التكرار خلال (15) ثا.

ثانياً: اختبار الهجمة بتغيير الاتجاه مع السلاح المثبت وأداء حركة الطعن

الهدف من الاختبار: قياس دقة الإصابة من خلال القيام بالهجمة تغيير الاتجاه مع السلاح المثبت وأداء حركة الطعن.

الأدوات: الأدوات المستعملة نفسها في اختبار الهجمة القاطعة مع السلاح المثبت وأداء حركة الطعن.

وصف الاختبار: يوضع الشاخص على الملعب ثم يرسم خط على بعد من خط الاستعداد الذي يتناسب مع طول طعنة اللاعب ليبدأ منه اللاعب بأداء حركة الطعن، ويحدد البعد عن خط الاستعداد من قبل الخبراء، وذلك بأخذ خطوة للخلف لضمان أداء التقدم بخطوة للأمام عن طريق تحديد إشارة من خط الاستعداد (30) سم إلى الخلف من مشط القدم الأمامية لقياس الخطوة الخلفية، ولضمان أداء التقدم بصورة صحيحة كونها شرط واحد لتلافي الأخطاء في أخذ مسافة أكبر أو أصغر من قبل اللاعبين عند أداء الخطوة الأمامية ومن ثم أداء حركة الطعن.

ويقف اللاعب على خط الاستعداد على بعد يتناسب مع طول طعنة اللاعب وبالتلام مع السلاح المثبت في منطقة الوسط من نصل السلاح المثبت في الشاخص ومن وضع الاستعداد، وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بالهجمة تغيير الاتجاه ومن ثم أداء اللاعب الطعنة المستقيمة المباشرة باتجاه الهدف على الدوائر الموجودة على الصدرية الذي عدها له المدرب.

التسجيل: يعطي اللاعب (10) محاولات خلال (15) ثانية.

حساب النتائج: يسجل اللاعب عدد المحاولات الصحيحة التي يستطيع فيها لمس الدوائر من خلالها وضمن الوقت المحدد.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية:

من اجل معرفة كل الصعوبات والمشاكل أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية بتاريخ 20-6-2023 الساعة العاشرة صباحا وعلى قاعة المبارزة في اتحاد المبارزة فرع ديالى على عينة من (10) الاعبين تم اختيارهم عشوائيا من الاعبين النادي، أذ كان هدف التجربة الاستطلاعية:-

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثون.
- معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات ومدى إمكانية الاعبين لأدائها.
- تعريف فريق العمل المساعد بمتطلبات الاختبارات .
- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة واستمارة جمع البيانات.

3-4-2 الاختبارات القبليّة لعينة البحث:-

أجرى الباحثون الاختبارات القبليّة في يوم الخميس الموافق 2023/6/23 الساعة العاشرة صباحا في قاعة المبارزة في اتحاد المبارزة فرع ديالى.

4-4-2 الوحدات التدريبية :-

في ضوء التجربة الاستطلاعية أعد الباحثون منهاجا تدريبيا يتكون من (24) وحدة تدريبية طبقت على عينة البحث المجموعة (التجريبية) على مدى (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات بالأسبوع وبمعدل (90) دقيقة للوحدة في القسم الرئيسي للوحده التدريبية الواحدة و(20) دقيقة لتدريبات الإعداد الخاص التي تم إدخال المتغير المستقل عليها.

تم العمل بتنفيذ المنهاج التدريبي يوم الاثنين الموافق 2023/6/26 وقد تضمن المنهاج مجموعة من التمرينات التوافقية الحركية الخاصة بالمبارزة، وطبق المنهاج على (المجموعة التجريبية) وترك المجموعة الضابطة على التدريب الاعتيادي وفق المنهج المعد من قبل مدرب النادي، علما أن المنهاج للمجموعتين موحد ما عدا قسم الإعداد الخاص الذي طبق فيه تمرينات التوافق الحركي، وقد انتهى تطبيق المنهج التدريبي يوم السبت الموافق 2023/8/26.

5-4-2 الاختبارات البعدية لعينة البحث:-

بعد الانتهاء من المنهج قام الباحثون بإجراء الاختبارات البعدية في يوم الثلاثاء الموافق (2023/8/29) في قاعة المبارزة في اتحاد المبارزة فرع ديالى، وقد حرص على توفير الإجراءات والشروط نفسها التي كانت محيطة بالاختبارات القبليّة.

5-2 الوسائل الإحصائية:-

استعمل الباحثون الوسائل الإحصائية على وفق الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) لمعالجة

النتائج التي حصلت عليها من التجربة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**3-1 عرض النتائج القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات قيد البحث:****الجدول (2)**

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري والوسط الحسابي للفروق وقيمة

t المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

لمتغيرات البحث

المجموعة	المتغير	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	س ف	ع ف	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
التجريبية	اختبار التوافق	القبلي	7.35	1.26	0.28	6.20	2.28	12.13	0.000	معنوي
		البعدي	13.55	1.76	0.39					
	اختبار الهجمة بتغير الاتجاه	القبلي	4.91	1.41	0.31	3.15	1.34	10.44	0.000	معنوي
		البعدي	8.05	0.75	0.16					
الضابطة	اختبار التوافق	القبلي	7.05	1.46	0.32	2.50	1.60	6.96	0.000	معنوي
		البعدي	9.55	1.27	0.28					
	اختبار الهجمة بتغير الاتجاه	القبلي	4.55	1.50	0.33	1.70	2.05	3.70	0.002	معنوي
		البعدي	6.26	0.96	0.21					

الجدول (3)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري والوسط الحسابي للفروق وقيمة t المحسوبة ونسبة الخطأ ومستوى الدلالة لاختبارين البعدية - البعدية للمجموعتين التجريبيية والضابطة لمتغيرات البحث

المتغير	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	س ف	ع ف	قيمة T	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار التوافق	الضابطة	9.55	1.27	0.28	4.01	2.02	8.82	0.000	معنوي
	التجريبية	13.55	1.76	0.39					
اختبار الهجمة بتغير الاتجاه	الضابطة	6.26	0.96	0.21	1.82	1.23	6.49	0.000	معنوي
	التجريبية	8.05	0.75	0.16					

2-3 مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (2) و (3) أظهرت النتائج وجود فروق في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدية ولصالح الاختبار البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة، فضلاً عن وجود فروق في الأوساط الحسابية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت وحدات تدريبية إعدادت من قبل الباحثون، إذ يرى أن من أهم أسباب التعلم هو دافعية المتعلم للشئ الذي يراد تعلمه وهذا ما يؤكد (محجوب: 2002: 144) إلى أن " من المهم أن يكون الأفراد مندفعين لتعلم المهام الحركية لغرض الحصول على أقصى تعلم، فإذا نظر المتعلم إلى المهمة على أنها ليست بذات معنى أو غير مفضلة فإن التعلم على المهارة سيكون محدداً وإذا كان الدافع منخفضاً جداً فقد لا يحدث تعلم مطلقاً".

ويذكر (خاطر وآخرون: 1978: 73) بأنه " يجب أن لا نهمل طرق التعلم الحديثة في عملية التعلم وخاصة في بداية التعلم أو في مرحلة متقدمة منه وهي تهدف في الواقع إلى تحسين في الأداء، ومن الضروري تحديد الفائزين ليس من حيث تحقيق النتائج وإنما من حيث الأداء الصحيح". لذا يرى الباحثون أن الوحدات التدريبية أسهمت وبشكل فعال في زيادة من حماس اللاعب وبالتالي إثارة دافعيتهم نحو المشاركة الايجابية الأمر الذي سيولد شعوراً بمسؤولية كل لاعب تجاه عملية التعلم إذ أن التنافس مع الزميل في التعلم يؤثر لكونه عنصراً محفزاً ويفرض على المتعلم استعمال شخصيته كلياً وان إشعاره بنتائج عمله ومقارنته بزملائه ومعرفة مدى تقدمه أو تأخره يعتبر أقوى دوافع التعلم بينما وجد أن إهمال

المتعلم وعدم إشعاره بموقفه أو الاهتمام بما أحرزه من تقدم أو تأخر من شأنه أن يؤدي بالمتعلم إلى الملل والتراخي وبطء التعلم.

ومما تقدم يتفق الباحثون مع ما يراه (علاوي وآخرون:2003: 77) في أن " المنافسة الرياضية في حد ذاتها ومهما كانت نتائجها لا تعتبر الهدف النهائي من الاندراج في النشاط الرياضي وتعتبر هدفاً وسيطاً يسعى لتحقيق هدف أشمل وهو الارتقاء بإمكانات الفرد وقدرته الكامنة وبالتالي الوصول إلى الشخصية الرياضية الكاملة والقادرة على التكيف مع المواقف المختلفة مما يساعد في وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية"، فضلاً عن كون تطور القدرات الحركية، ويرى الباحثون سبب هذا التطور الحاصل إلى تأثير التمرينات الخاصة (المقترحة) التي أعدها الباحثون حيث أسهمت هذه التمرينات في تطور التوافق الحركي لدى اللاعبين في رياضة المبارزة من خلال أداء التمرينات المقترحة بشكل منظم ومرتب وبشدة تدريبية مؤثرة وفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنوع والتشويق مقارنة في متطلباتها إلى طبيعة التوافق الحركي المعنية بالرياضة الممارسة، كما امتازت التمرينات بأنها لا تحتاج إمكانيات باهظة الثمن ويمكن إن تؤدي في أماكن بسيطة وفي أي وقت، كما إنها لا تحتاج إلى وسائل امن وسلامة لعدم خطورتها بسبب أداء التمرينات بشكل منفرد لكل لاعب على الهدف القانوني المعلق على الحائط، ولها قيمتها التدريبية في تعويد اللاعب على النظام والطاعة والالتزام بالعمل الجماعي، إذ تؤدي إلى تشكيل الجسم وإصلاح العيوب والتشوهات القوامية، إذ كانت تتناسب مع متطلباتهم العمرية وتتناسب مع القدرات والفروق الفردية لممارستها، كما أدت إلى زيادة الثقة بالنفس والشعور والإحساس الجيد بالشخصية.

وهذا ما أكده (حسين:1998: 280) بأن "التمرينات تحتوي على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثل من الحركة أو مقارب لها باتجاه الحركة أو قوة الحركة والتي تعمل فيها العضلات وفق حركات السباقات".

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحثون إلى تطور القدرات التوافقية الحركية لدى أفراد المجموعة التجريبية، فضلاً عن تطور المجموعة التجريبية في القدرات التوافقية الحركية بدلالة إحصائية مقارنة بالمجموعة الضابطة، فضلاً عن تطور الأداء المهاري لجميع المهارات قيد الدراسة لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وحققت عينة البحث في الاختبارات المهارية نسب تطور كبيرة، ومن خلال النتائج التي ظهرت توصي الباحثون بضرورة اعتماد التمرينات توافقية حركية في الوحدات التدريبية بالمبارزة لفائدتها في تطوير مستوى أداء بعض مهارات سلاح الشيش، واعتماد تمرينات أخرى لتطوير مستوى الأداء، واستخدام التمرينات التوافقية الحركية للتعرف في تأثيرها على مهارات أخرى، والاستفادة من إجراء دراسات مشابهة على سيف المبارزة والسيف العربي وعلى فئات أخرى.

المصادر:

- إبراهيم نبيل عبد العزيز ، الأسس الفنية للمبارزة، ط2 : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001)
- أحمد خاطر وآخرون : دراسات في التعلم الحركي ، دار المعارف ، الإسكندرية ، (1978).
- بيان علي الخاقاني ، المحددات الاساسيه لاختبار الناشئين في رياضة المبارزة : (أطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية،1997)
- فؤاد اللهبيبي السيد، علم النفس الاحصائي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1978)
- قاسم حسن حسين ، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، (عمان ، دار الفكر للطباعة ، 1998).
- محمد حسن علاوي وآخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات وتطبيقات ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، (2003).
- وجيه محبوب ، نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1: (عمان، دار وائل للنشر، 2001)
- الين وديع فرج ، خبرات في الألعاب للصغار والكبار، ط2 : (الإسكندرية، 2003)

الملاحق

الملحق (1)

نموذج وحدة تدريبية

مرحلة الاعداد الخاص
الوحدة السادسة
الاسبوع: الثالث
التاريخ: 2023/7/10
زمن الوحدة التدريبية: 90 د

شدة الوحدة التدريبية 85%
الهدف التدريبي-تطوير التوافق الحركي والاداء المهاري
الهدف التربوي-تعزيز الثقة بالنفس

الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن الاداء	الطرق والوسائل المستخدمة في الوحدة التدريبية	الزمن	اقسام الوحدة التدريبية	ت
					(الوقوف) السير-الهرولة-تمارين عامة		القسم التحضيرى 1-احماء عام 2-احماء خاص	1
					وصول النبض الى 120ن/د			
					(وضع الاستعداد) القيام بالتقدم والتقهر بخطوات بطيئة ثم سريعة .	65د 20	القسم الرئيسى	2
					(وضع الاستعداد) وقوف اللاعبه امما شاخص ثم التقدم خطوة واداء الهجمة العديدية والطعن (معصوبة العينين) التدريب على الهجوم البسيط المباشر وغير المباشر تحليل نزالات التعويد على الصبر وقوة الارادة	30د 10د 5 د	الاعداد الخاص اعداد مهاري اعداد خططي اعداد نفسي	
120 ن/د	4	3 - 1	3	10 ثا				
120 ن/د	2	3 - 1	3	15 ثا				
					تمارين تهدئة وتنفس	5د	القسم الختامى	3
					العودة الى النبض الطبيعى			