



الأعداد الرياضي في المبارزة

تأليف

أ.د.فاطمة عبد مالح

أ.م. د.إشراق غالب عودة م.د. نور حاتم الحداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد

الطبعة الأولى

٢٠١٧





الأعداد الرياضي في المبارزة

ان كتاب (الاعداد الرياضي للاعبى رياضة المبارزة) هو احد الكتب العلمية بتخصص التدريب والاعداد في رياضة المبارزة ، والجانب المعرفي والثقافي بمجال الرياضة بشكل عام ، حيث جمع بين طياته المعرفة من جميع ابوابها خصوصا مايتعلق بالكيفية التي تبين طبيعة الوسائل والاشكال التدريبية وفتراتها كل حسب موضعه في اقسام الخطة التدريبية ، وحسب مراحلها وبكل انواعها .

لذا سرني تقويم هذا المنفذ العلمي الراقي والمتطور بمعلوماته التي وضعها المؤلفون وهم كل من (ا.د فاطمة عبد صالح ، ا.م.د اشراق غالب عودة، م.د نور حاتم) حيث ادعوا مخلصا جميع من يقرأ هذا الكتاب ومتحوياته ان يبارك الجهد العلمي الكبير .
ومن الله التوفيق للرياضة العراقية

بارك الله بكم

الاستاذ الدكتور
بسام عباس محمد البياتي
استاذ تدريب وتعليم رياضة المبارزة
بالجامعات العراقية .
٢٠١٧/٤/٢٢



الإعداد الرياضي في المباراة

تأليف

أ.د. فاطمة عبد مالح

أ.م. د. إشراق غالب عودة م.د. نور حاتم الحداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات - جامعة بغداد

الطبعة الأولى

٢٠١٧

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ رَبَّنَا إِنَّا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا ﴾

صدق الله العظيم
سورة الكهف (الآية ١٠)

تم تقويم الكتاب علمياً من قبل:

أ.د. بسام عباس البياتي
تعليم حركي - مبارزة
أ.د. عبد الكريم فاضل الجنابي
تدريب رياضي- مبارزة
جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تم تقويم الكتاب لغوياً من قبل
ا.م.د. عبد المطلب محمود سلمان
جامعة المثنى، كلية التربية الأساسية، قسم اللغة العربية

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد (١٨٩٥) لعام ٢٠١٧

مركز الفیصل للطباعة والنشر/ بغداد- الاعظمية

المقدمة:

في ضوء التطورات الرياضية والانجازات المتحققة أصبحت عملية التدريب وأعداد الرياضي علمية منظمة لها أسس وقواعد ومفاهيم ومضامين مرتبطة بشكل تام وفاعل مع العلوم التطبيقية المختلفة كالطب والفسولوجي والكيمياء والبيوميكانيك وعلم النفس وغيرها من العلوم المختلفة، بحيث أصبح الترابط بينهما وثيقا لا يمكن تجاهله أو الاستغناء عنه لتطوير مستوى الأداء الرياضي للاعبين، ويمكن تشبيه هذا الترابط بين العملية التدريبية والعلوم الأخرى كالطائر لا يمكن أن يحلق بجناح واحدة فإذا كان أحد الجناحين هو العملية التدريبية بكافة جوانبها فإن الجناح الأخر هو العلوم التطبيقية ومدى الاستفادة من هذه العلوم في خدمة العملية التدريبية.

ووفقا لهذا المفهوم فإن الارتقاء بالعملية التدريبية وبالتالي الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعب لا يمكن له أن يتحقق إلا من خلال التخطيط العلمي السليم للعملية التدريبية بما تحتوي من مضامين داخل الخطة التدريبية السنوية وبالاستناد على العلوم المختلفة بحيث يكون لكل مرحلة من مراحل التدريب خطط وأهداف مرحلية ومستقبلية واضحة المعالم يتم تنفيذها وفق رؤية علمية واقعية مبنية على مستوى اللاعب والمرحلة العمرية والإمكانات المتوفرة.

هذا الكتاب الذي بين يديك هو بمثابة دليل أو مرشد للمدربين والمهتمين بالعملية التدريبية والباحثين وطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يمكن من خلاله الاطلاع والتعرف على الكيفية التي يتم بها أعداد لاعب المبارزة من خلال مفاهيم مهمة لأنواع الأعداد، ونماذج من التمرينات المهمة في جوانب الأعداد البدنية العامة والخاصة والأعداد المهاري والخططي والنفسي، ولكل متغير من متغيرات جوانب الأعداد كالقدرات البدنية والحركية العامة والخاصة والمهارات النفسية والخطوية للاعب المبارزة .

نأمل بتعاوننا في تأليف هذا الكتاب أن نضيف المعلومات العلمية النظرية والعملية التي يحتاجها المدربين ومساعد المدربين في مختلف الألعاب الرياضية بشكل عام ورياضة المبارزة بشكل خاص وتوظيفها للاستفادة منها في أعداد اللاعبين في كل جوانب الأعداد وبالشكل الأمثل حتى يمكن تحقيق المستويات الرياضية التي يطمح إليها المدربين والإداريين واللاعبين

والله ولي التوفيق.

المؤلفات

الصفحة	المحتويات
	الفصل الأول
١٣	الإعداد البدني
١٣	مفهوم الأعداد البدني :
١٣	أهمية الأعداد البدني:
١٣	أهداف الأعداد البدني:
١٥	أقسام الأعداد البدني:
١٥	أولاً- الأعداد البدني العام :
١٥	ثانياً- الأعداد البدني الخاص :
١٦	التوازن بين الأعداد البدني العام والأعداد البدني الخاص :
١٦	كيفية المحافظة على مستوى الأعداد البدني :
١٧	التخطيط للأعداد البدني خلال خطة التدريب السنوية :
١٧	١- خطة التدريب السنوية أحادية الموسم التنافسي :
١٧	٢- خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم التنافسي:
١٨	٣- خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية:
١٨	الأعداد في مراحل التدريب المختلفة .
١٨	١- مرحلة المبتدئين :
١٨	٢- مرحلة المتقدمين :
١٩	٣- مرحلة المستوى العاليي :
١٩	عناصر الأعداد البدني وتشكيل الأحمال التدريبية لها:
١٩	أولاً- التحمل:
٢١	تمرينات الأعداد البدني العام:
٢١	خصائص تمرينات الأعداد البدني العام :
٢١	تمرينات التحمل
٢٢	أهمية تمرينات التحمل :
٢٤	ثانياً - القوة العضلية:
٢٤	أهمية تمرينات القوة العضلية:
٢٤	أهداف تنمية القوة العضلية
٢٥	١ - تنمية القوة القصوى:

٢٦	٢- تنمية القوة المميزة بالسرعة:
٢٧	٣- تنمية تحمل القوة :
٢٨	١- تمارين القوة العضلية العامة:
٢٩	٢- تمارين القوة العضلية الخاصة :
٢٩	٣- تمارين القوة للعضلات المشاركة بفاعلية في المهارات الرياضية التخصصية.
الفصل الثاني	
٣٣	تمرينات القوة:
٣٣	تمارين القدرة الانفجارية:
٣٤	تمرينات القوة المميزة بالسرعة:
٣٦	تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة باستخدام الإثقال الحرة
٣٨	تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة باستخدام الأجهزة المساعدة (جهاز المالتجيم)
٣٨	تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة باستخدام أثقال وبلايومترك
٣٩	تمرينات قوة متنوعة
٤٥	نماذج من تمرينات قوة الأداء المهاري
٤٥	تمرينات تحمل القوة:
الفصل الثالث	
٥١	تمرينات قوة خاصة برياضة المبارزة بالحبال المطاطية
الفصل الرابع	
٧٥	السرعة:
٧٦	طرق تنمية السرعة:
٧٧	مبادئ عامة تراعى عند تنمية السرعة:
٧٧	سرعة الانتقال على الملعب
٧٨	تمرينات سرعة الانتقال على الملعب:
٧٩	سرعة حركية للذراع المسلحة
٨٠	تمرينات السرعة الحركية للذراع المسلحة
٨٠	السرعة الحركية للطعن :

٨١	تمرينات السرعة الحركية للطعن :
٨١	سرعة الاستجابة الحركية :
٨١	تمرينات سرعة الاستجابة الحركية:
٨٨	دقة الطعن:
٨٨	تمرينات الدقة بالمبارزة:
٨٩	تمرينات السرعة الحركية ودقة الطعن:
٩٠	تحمل السرعة
٩٠	تمرينات لتحمل سرعة الأداء المهاري.
الفصل الخامس	
٩٥	الرشاقة
٩٥	أسس عامة تراعي عند تنمية الرشاقة :
٩٥	أساليب تنمية الرشاقة:
٩٦	إرشادات عامة تراعي عند اختيار تمارين تنمية الرشاقة:
٩٦	مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة:
٩٦	تمرينات الرشاقة:
٩٧	المرونة
٩٧	تنمية المرونة :
٩٨	شروط تنمية المرونة :
٩٩	مكونات حمل التدريب لتنمية المرونة:
٩٩	تمرينات المرونة
١٠٠	التوافق الحركي:
١٠١	تمرينات التوافق
الفصل السادس	
١١١	الأعداد المهاري:
١١١	أهداف الأعداد المهاري:
١١٢	مراحل الإعداد المهاري:
١١٣	أسس تدريب الإعداد المهاري:
١١٤	العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري :
١١٤	١- العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب :

١١٤	٢- عوامل الصفات البدنية والحركية :
١١٥	٣- العوامل النفسية والعقلية:
١١٥	٤- الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية :
١١٥	٥- توافر خبرات حركية متنوعة :
١١٥	خطوات تطوير كفاءة الأداء المهاري والوصول إلى الآلية :
١١٦	الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية
١١٦	١- الإعداد المهاري في وحدة التدريب اليومية :
١١٦	٢- الإعداد المهاري في دورة الحمل الأسبوعية:
١١٧	٣- الإعداد المهاري في دور الحمل الفترية:
١١٧	أ- خلال فترة الإعداد :
١١٧	ب- خلال فترة المنافسات :
١١٧	ج- خلال الفترة الانتقالية:
١١٧	تمرينات مهارية :
١١٧	تمرينات مهارية لوضع الاستعداد (الاونكارد) :
١١٨	تمرينات تطويرية:
١٢٠	دروس لعب فردية مع المدرب
	الفصل السابع
١٢٧	الإعداد الخططي :
١٢٨	أهداف الإعداد الخططي :-
١٢٩	مراحل الإعداد الخططي :
١٢٩	خطوات اكتساب الأداء الخططي وإتقانه وتطويره:-
١٢٩	أولاً:- مرحلة تعلم الأداء الخططي تحت ظروف سهله مبسطه.
١٣٠	ثانياً:- مرحلة تعلم الأداء الخططي نفسه مع التغير في طبيعة المواقف.
١٣٠	ثالثاً:- مرحلة تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض
١٣٠	العوامل التي تراعى عند وضع واختيار خطط اللعب :
١٣٠	الأعداد الخططي في خطة التدريب السنوي:
١٣٠	أولاً: الإعداد الخططي في وحده التدريب اليومي.

١٣١	ثانيا: الأعداد الخططي في وحدات التدريب الاسبويه.
١٣١	ثالثا: الإعداد الخططي في مرحله الإعداد العام والخاص ومرحله المنافسات.
١٣١	رابعا: الإعداد الخططي في المرحلة الانتقالية .
١٣٢	خطط اللعب في رياضة المبارزة :
١٣٢	أولا- الخطط الهجومية :
١٣٢	١- الهجمات البسيطة:
١٣٢	٢- هجمات الرد :
١٣٢	٣- الهجمات التتابعية :
١٣٢	٤- الهجمات المركبة:
١٣٢	ثانيا- الخطط الدفاعية :
١٣٢	١- الدفاعات الأساسية :
١٣٣	٢- حركات الدفاع بالجسم (التفادي) :
١٣٣	التصرف الحركي
١٣٣	تمريبات تصرف خططي :
١٣٨	التمارين الخططية للهجمة المستقيمة المباشرة:
١٣٨	التمارين الخططية للهجمة بتغير الاتجاه:
١٣٩	التمارين الخططية للهجمة القاطعة:
١٤٠	التمارين الخططية للهجمة العديدة:
١٤٠	التمارين الخططية للهجمة الدائرية :
الفصل الثامن	
١٤٣	تمريبات تنافسية :
١٤٣	أولا/ التنافس الفردي :
١٤٤	ثانيا/ التنافس الزوجي :
١٤٥	تمريبات تنافسية للهجوم المركب:
١٤٥	أولاً / تنافس الفردي:
١٤٥	ثانياً/ تنافس زوجي:
١٤٦	تمريبات تعلم حركات الدفاع بالتنافس الفردي:
١٤٧	تمريبات تعلم حركات الدفاع بالتنافس الزوجي:

١٤٨	تمرينات تعلم أوضاع الدفاع بالتنافس الفردي:
١٤٨	تمرينات تعلم أوضاع الدفاع بالتنافس الزوجي :
١٤٩	تمرينات لتعلم الضرب + الرد:
١٤٩	تمرينات لتعلم ضغط + رد:
١٥٠	تمرينات بدنية مهارية بأسلوب التنافس:
الفصل التاسع	
١٥٩	الأعداد النفسي :
١٥٩	أهمية الأعداد النفسي :-
١٦٠	أهداف الأعداد النفسي:
١٦١	العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين
١٦١	علاقة الأعداد النفسي بمكونات الأعداد الرياضي الأخرى
١٦١	أنواع الأعداد النفسي:
١٦١	أولاً- الأعداد النفسي طويل المدى:
١٦٢	إغراض الأعداد النفسي طويل المدى:
١٦٢	ثانياً: الأعداد النفسي قصير المدى :
١٦٢	الطرق للأعداد النفسي قصير المدى:
١٦٣	دور المدرب في الاعداد النفسي :
١٦٣	أولاً- دوره في اليوم الأخير قبل المباراة:
١٦٣	ثانياً- دوره في يوم المباراة :
١٦٤	ثالثاً- دوره إثناء السباق أو المباراة :
١٦٤	أهم العناصر التي لابد للمدرب من أن ينتبه لتدريبها لدى اللاعب
الفصل العاشر	
١٦٩	المهارات النفسية :
١٦٩	أنواع المهارات النفسية :
١٦٩	أولاً- التحكم في التنفس :
١٦٩	تمرينات التحكم بالتنفس :
١٧٠	ثانياً - الاسترخاء العضلي:
١٧١	تمرينات الاسترخاء العضلي:

١٧١	ثالثاً- الاسترخاء الذاتي :
١٧٣	رابعاً - القدرة على التصور الذهني:
١٧٣	أهميته في رياضه المبارزة
١٧٤	- تمارينات القدرة على التصور الذهني (المباشر)
١٧٥	- تمارينات القدرة على التصور الذهني (غير المباشر).
١٧٥	أنماذج من تمارينات التصور الذهني :
١٨٠	خامساً- القدرة على تركيز الانتباه:
١٨١	أهمية تركيز الانتباه في رياضة المبارزة:
١٨١	تمارينات القدرة على تركيز الانتباه:
١٨٣	سادساً - الثقة بالنفس:
١٨٤	تمارينات الثقة بالنفس:
١٨٦	سابعاً - القدرة على مواجهة قلق المنافسة:
١٨٦	تمارين القدرة على مواجهة قلق المنافسة:
١٨٨	ثامناً - دافعية الانجاز:
١٨٩	تمارينات دافعية الانجاز:
١٩٠	تاسعاً- تمارينات الإدراك:
١٩٢	المصادر والمراجع :

الفصل الأول

الإعداد البدني

مفهوم الأعداد البدني :

أهمية الأعداد البدني:

أهداف الأعداد البدني:

أقسام الأعداد البدني:

أولا- الأعداد البدني العام :

ثانيا- الأعداد البدني الخاص :

التوازن بين الأعداد البدني العام والأعداد البدني الخاص :

كيفية المحافظة على مستوى الأعداد البدني :

التخطيط للأعداد البدني خلال خطة التدريب السنوية :

١- خطة التدريب السنوية أحادية الموسم التنافسي :

٢- خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم التنافسي:

٣- خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية:

الأعداد في مراحل التدريب المختلفة .

١- مرحلة المبتدئين :

٢- مرحلة المتقدمين :

٣- مرحلة المستوى العالي :

عناصر الأعداد البدني وتشكيل الأحمال التدريبية لها:

أولا- التحمل:

تمرينات الأعداد البدني العام:

خصائص تمرينات الأعداد البدني العام :

تمرينات التحمل

أهمية تمرينات التحمل :

ثانيا - القوة العضلية:

أهمية تمرينات القوة العضلية:

أهداف تنمية القوة العضلية

١- تنمية القوة القصوى:

٢- تنمية القوة المميزة بالسرعة:

٣- تنمية تحمل القوة :

١- تمارين القوة العضلية العامة:

٢- تمارين القوة العضلية الخاصة :

٣- تمارين القوة للعضلات المشاركة بفاعلية في المهارات الرياضية

التخصصية.

الفصل الأول

الإعداد البدني

مفهوم الإعداد البدني :

يعد الإعداد البدني أول مراحل التدريب الرياضي في أي موسم تنافسي إذ انه الأساس في اكتساب أقسام الإعداد اللاحقة (المهاري - الخططي - النفسي التربوي).

يعرف الإعداد البدني على انه إكساب اللاعب اللياقة البدنية من خلال التمارين التي ينفذها اللاعب ويطبقها خلال الوحدة التدريبية .
أوهو تحسين قابلية وقدرة الرياضي البدنية والحركية لانجاز متطلبات النشاط الرياضي في الوحدات التدريبية وخلال المنافسة بأقل مجهود جسماني، مع قابليته في العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة.
ويعرف كذلك، بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكتسابه اللياقة البدنية والحركية، أن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي، وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية، إذ أن الإعداد له أهميته لجميع الرياضيين من بداية التدريب مع الناشئين حتى الإبطال إلى المستويات العليا. يتوقف مدى طول فترته الزمنية على المستوى والمرحلة التدريبية التي يمر بها اللاعب، وطبيعة منافسات ذلك النشاط خلال السنة.

أهمية الإعداد البدني:

تكمن أهمية (الإعداد البدني) في:

- تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه .
- زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة على سلامة أعضاء الجسم .
- إكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق الفرد المعلومات الصحية السليمة.
- إكساب الفرد القوام الجيد المناسب.
- رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلف.

أهداف الإعداد البدني:

تهدف مرحلة الإعداد البدني إلى نمو مستوى الفرد وتحسين القدرات البدنية العامة في اتجاه التحمل العام وتحمل كل من القوة والسرعة ، فضلا عن تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة المعنية، وما يتطلب ذلك من تحسين وتطوير قدرات ووظائف الأجهزة والأعضاء الداخلية بالجسم والذي له تأثير ايجابي في الصفات الفسيولوجية للاعب والتي يمكن تقويمها عن

طريق القياس والاختبار وبصفة مستمرة، سواء في النواحي البدنية أم الفسيولوجية حتى يقف المدرب على إمكانية تقدم المستوى العام للرياضي. تتطلب هذه المرحلة وسائل تدريبية خاصة والتي تعمل إيجاباً على تجاوز هذه المرحلة للعبور إلى المرحلة المقبلة، هي (الأعداد المهاري)، وذلك عن طريق التمارين البدنية العامة والخاصة، هذا بالإضافة إلى رعاية اللاعب صحياً وغذائياً حتى يكون هناك تقدم في المستوى.

وبذلك تؤدي ديناميكية العمل المتبادل بين كل من الإعداد العام والخاص دوراً فعالاً في تلك المرحلة، فالإعداد العام يسبق الإعداد الخاص إذ يقع على عاتق كل منهما واجبات بدنية وحركية خاصة تتعلق بإعداد اللاعب في تلك المرحلة المهمة من مراحل اكتساب الفورمة الرياضية.

فالإعداد العام يهدف وبصورة مباشرة إلى النمو العام والمتوازن لجميع القدرات البدنية، هذا بالإضافة إلى تحسين وتطوير المهارات الحركية العامة والتي لا تخص بشكل مباشر النشاط المعنى للمهارة المختارة، والتي قد تؤثر بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على تحسن تلك المهارة، وهنا تمثل تمارينات الإعداد العام دوراً أساسياً كتمرينات القوة العضلية العامة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة دون تركيز يذكر على إحداها فكل تلك التمارين مهمة لتحقيق هدف البناء البدني العام .

إما الإعداد الخاص فيهدف إلى تحسين القدرات البدنية ذات العلاقة بالفعالية أو الرياضة المعنية، وهو بذلك له تأثير كبير وفعال في تطوير مستوى المهارات الفنية والخططية، وكذلك على المستوى الرقمي للمسابقات الرقمية كما هو في سباقات العاب القوى.. الخ. وبذلك تؤدي تمارين الإعداد الخاص دوراً إيجابياً في تحسين المستوى، والتي تمثل في أدائها جزءاً من المهارة أو مرحلة من مراحل أدائها، وقيام المجموعات العضلية بالعمل العضلي نفسه، وبذلك تمثل تمارين المنافسة أيضاً دوراً هاماً في مجال الإعداد الخاص، كذلك التمارين التحسينية المتقدمة والتي لها تأثير مباشر في تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة.

بعد اجتياز اللاعب المرحلة الأولى (الأعداد البدني العام) يعمل المدرب على الانتقال إلى المرحلة الثانية (الأعداد البدني الخاص) ومتابعة تنمية القدرات البدنية الخاصة بالمهارة، وتحسين وتثبيت الربط الديناميكي بين أداء اللاعب المهاري ومتطلبات المهارة من قدرات بدنية خاصة .

أن التمارين البدنية بصورها وإشكالها المختلفة تشكل حجر الأساس في بناء اللاعب وقدراته البدنية والوظيفية وتعد التمارين الخاصة بأشكالها المختلفة، وخصوصاً تمرينات المنافسة الوسيلة الرئيسية لتحقيق أغراض تلك

المرحلة لوصول اللاعب إلى مستوى متقدم من القدرات الخاصة بالنشاط التخصصي .

إذا كان التركيز بمرحلة (الإعداد البدني العام) على تمارين الإعداد العام بدرجة أساسية، فإن مرحلة (الأعداد البدني الخاص) تعتمد أساسا على التمارين الخاصة وربطها بتمارين المنافسة، وبذلك يركز المدربون وبصورة مباشرة في تلك التمارين على:

١- أداء التمارين الخاصة دون زيادة في الشدة والتي تتمثل في التمارين الإعدادية الخاصة.

٢- استعمال التمارين التحسينية الخاصة والتي تمثل جزءاً من المهارة أو مرحلة مشابهة لمرحلة من مراحل أدائها يمكن تأديتها مع زيادة في شدة المثير، كأداء مهارة (الوثب العالي) مع استخدام (صديري الإثقال) في مرحلة الارتقاء مثلاً، أو عند عمل حائط الصد في الكرة الطائرة ، أو عند الدوران في رمي المطرقة أو القرص .

أقسام الأعداد البدني:

يقسم الإعداد البدني إلى نوعين:

أعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. ويتم تنفيذها على مرحلتين تبدأ الأولى بالإعداد العام يليها المرحلة الثانية وهي مرحلة الإعداد البدني الخاص وهما عمليتان تكملان بعضهما بعضاً وتتم هاتان العمليتان بتداخل سلس دون حدوث فارق زمني بينهما .

أولاً- الأعداد البدني العام :

هو العملية التي يتم من خلالها إكساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية والحركية العامة بشكل متكامل ومتزن. ويعمل الأعداد البدني العام على تحسين قدرات الرياضي وظيفياً وبدنياً وحركياً لتأهيل الجسم في تحقيق متطلبات الانجاز بدقة وانسيابية . أي تنمية الصفات البدنية الرئيسية التي تعد الأساس في جميع الفعاليات والأنشطة الرياضية ومن هذه الصفات (القوة، السرعة، المطاولة، المرونة، الرشاقة)، وكل رياضي يحتاج إلى هذه الصفات البدنية والتي لها دور مهم في مرحلة البناء والأعداد، وهذه الصفات مترابطة مع بعضها البعض ولا نستطيع الفصل فيما بينها.

ثانياً- الأعداد البدني الخاص :

هو إكساب الفرد الرياضي الصفات والقدرات البدنية والحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي، للتغلب على الصعوبات الخاصة بالمسابقة أو نشاط رياضي معين والعمل على تطويرها بشكل مستمر لأقصى مدى حتى يمكن وصول الرياضي لأعلى المستويات الرياضية .

التوازن بين الأعداد البدني العام والأعداد البدني الخاص :

يراعى عدم زيادة الأزمدة المخصصة للأعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للأعداد البدني العام لما في ذلك تأثير ضار على مستوى الأعداد البدني للرياضي. وأن بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الأعداد البدني الخاص مهملين الأعداد البدني العام أملين رفع مستواهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى العالي وتحقيق بطولات رياضية.

إن الناشئين الذين ينالون أفساط من الأعداد البني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاما وبمعدلات ثابتة ،فضلا عن انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارينات تخصصية مهملين تمارين الأعداد البدني العام .

كيفية المحافظة على مستوى الأعداد البدني :

عندما يواجه اللاعب إصابة خفيفة أو مرض طارئ أو فترة امتحان ، أو سفر مفاجئ حيث يعمل ذلك كله على تذبذب المستوى . إذ أن التوقف عن التدريب الرياضي يؤدي إلى فقدان التكيفات المكتسبة في أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية (الجهاز العصبي والجهاز الحركي و الجهاز الدوري والجهاز التنفسي)، إذ نجد تنازل الكفاءة البدنية قد يصل إلى ما بين ٦-٧% في الأسبوع الأول ،إذا ما استراح اللاعب راحة كاملة دون أي أداء حركي يذكر. والمدرّب ذو الخبرة لا ينظر إلى هذا التذبذب في المستوى على إنه فقدان للأعداد البدني ، بل إنه انتكاسة وقتية لمستوى اللاعب سرعان ما يمكن تلافيها والعودة إلى المستوى مرة ثانية وبأسرع ما يمكن ، من خلال تعديل وتعغير سريع في ديناميكية حمل التدريب حيث يظهر من خلال التعغير في مكونات الحمل ، حتى لا يفقد اللاعب جزءا ولو بسيطا من مستواه .

أن محافظة اللاعب على مستواه في مرحلة (الأعداد البدني العام والخاص) ليس امراً سهلاً، حيث يتطلب ذلك تعديل في مكونات حمل التدريب من جهة ، والعمل على زيادة التكيفات الوظيفية اللاهوائية للأجهزة الداخلية بجسم اللاعب من جهة أخرى ، حتى لا يقل المستوى الذي وصل إليه اللاعب وربما يؤدي ضعف التكيفات الوظيفية لتلك الأجهزة إلى فقدان اللاعب لمكونات الأعداد البدني. كما إن فقدان مكونات الأعداد البدني بعد نهاية الموسم التنافسي تبدأ من آخر عنصر من عناصر الأعداد التي أكتسبها اللاعب مؤخراً على مدار فترة الأعداد البدني .

لذا يعمل المدربون جاهدين إلى تقليل نسبة فقدان أو هبوط مكونات الأعداد البدني العام والخاص بأساليب التدريب الحديثة والمتمثلة في وسائل الراحة الايجابية الخاصة بمكونات حمل التدريب وخصوصاً المحافظة على مستوى الإمكانيات الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم الداخلية بالتدريب، إذ إن فقدان هذا العنصر المهم من عناصر مكونات المستوى يأخذ وقتاً طويلاً في التدريب حتى يعود إلى مستواه. وبصورة عامة يتوقف مستوى هبوط مكونات الأعداد البدني على طول الفترة التي استغرقت لاكتساب مكونات الإعداد للاعب سواء في قمة واحدة أو أكثر، هذا بالإضافة إلى نمط اللاعب ومستواه في نظام التدريب في تلك المرحلة، وبذلك ينصح المدربون بالابتعاد عن الراحة السلبية والتي يتمثل فيها إيقاف البرامج التدريبية لفترة طويلة، فإذا عاود اللاعب التدريب بعد ذلك يحتاج إلى فترة طويلة حتى يبدأ في اكتساب الأعداد البدني الجديد، إذ يحدث نتيجة لذلك هبوط حاد في مستوى كل مكونات الأعداد البدني وتفككها .

إن مرحلة (هبوط المستوى) أو ماتسمى المرحلة الانتقالية بعد نهاية الموسم التنافسي، تعد محطة توقف للانطلاق ومن ثم تحقيق مستوى بدني جديد متميزة عن المستوى السابق للاعب، حيث إن مستوى الأعداد البدني ليس ثابت من حيث الأسس، وبذلك يتغير من سنة تدريبية لأخرى ومن دورة إلى دورة ومن بطولة إلى بطولة أو دورة لاحقة .

التخطيط للأعداد البدني خلال خطة التدريب السنوية :

تقسم خطة التدريب السنوية إلى فترات إذا ما كانت تحتوي على منافسة واحدة أو منافستين بعضهما داخل بعض. وتعد خطة التدريب السنوية المظهر الرئيس للتخطيط قصير المدى، ويختلف تكوين خطة التدريب السنوية من رياضة لأخرى طبقاً لطبيعة التنافس كما يلي:

١- خطة التدريب السنوية أحادية الموسم التنافسي :

ويتم التخطيط للتدريب خلالها على أساس أن المنافسة تتكون من عدد من المباريات المتصلة، كما هو في تخطيط تدريب رياضة كرة القدم. يتطلب هذا التخطيط عناية فائقة حتى يحقق أهدافه وان يحقق أيضاً أهداف الأعداد طويل المدى. لذا تكون فترة الأعداد البدني مرحلة واحدة وطويلة الأمد تستمر إلى ٦-٧ أشهر

٢- خطة التدريب السنوية ثنائية الموسم التنافسي:

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس أن السنة تحتوي على موسمين تنافسيين. وفيها يمر اللاعب بفترة أعداد بدني أولى ثم ينجز المنافسات في الموسم الأول ثم يمر بفترة استشفائية تقويمية، ثم يمر بعد ذلك

بفترة إعدادية ثانية ثم انجاز المنافسات للموسم الثاني ثم المرور بفترة استشفائية تقويمية ثانية. لذا تكون فترة الإعداد البدني مرحلتين وتكون المرحلة الأولى أطول من المرحلة الثانية إذ تستغرق المرحلة الأولى تقريبا ٢ أشهر أما المرحلة الثانية ٢-٢,٥ شهر .

٣- خطة التدريب السنوية متعددة المواسم التنافسية:

ويتم التخطيط لخطة التدريب السنوية على أساس وجود ثلاثة مواسم تنافسية أو أكثر خلال السنة الواحدة.

يتم التخطيط خلالها بنفس أسلوب الخطة السنوية ثنائية الموسم التنافسي فضلا عن موسم تنافسي ثالث أو أكثر. لذا تكون فترة الإعداد البدني من ثلاثة مراحل وتكون المرحلة الأولى أطول من المرحلة الثانية والمرحلة الثانية أطول من المرحلة الثالثة إذ تستغرق المرحلة الأولى تقريبا ٢-٢,٥ أشهر إما المرحلة الثانية ١-١,٥ شهر والمرحلة الثالثة قد تلغى ونكتفي بالإعداد البدني الخاص أو تأخذ فترة ١- نصف شهر .

كما أن مراحل الإعداد البدني العام والخاص والأعداد المهاري والخططي والنفسي هي مراحل متداخلة مع بعضها تخدم كل مرحلة المرحلة التي تليها لذا لا يمكن فصل مراحل الأعداد الرياضي بفترة زمنية وإنما هنالك تداخل بنسب معينة لكل مرحلة. وكلما اقتربنا من الفورمة الرياضية تقل أزمنة ونسب الأعداد البدني العام والخاص وتزداد أزمنة ونسب الأعداد المهاري والخططي .

الأعداد في مراحل التدريب المختلفة .

١- مرحلة المبتدئين :

تحتاج هذه المرحلة إلى وضع منهاج تدريبي يتميز بشموله وتعدد جوانبه مع التركيز فيه على الأعداد العام أي تحسين الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة). ويتم التدريب في هذه المرحلة من خلال استخدام الحمل البدني المميز بشكل العاب مع الابتعاد عن التخصص أي ما يعادل ٩٠% أعداد عام و ١٠% أعداد خاص .

٢- مرحلة المتقدمين :

يتم أعداد خطة هذه المرحلة على أساس إنها تكملة للمرحلة السابقة ويختلف الأعداد في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة حيث تتم العناية أيضا بالإعداد الخاص فتكون نسبة الأعداد العام إلى الخاص (١:١) بمعنى أن عملية الأعداد تتم من خلال (٥٠%) أعداد عام و(٥٠%) للتخصص (أعداد خاص بالمسابقة) وتعد هذه المرحلة مرحلة أعداد للمرحلة التي تليها.

٣- مرحلة المستوى العالي :

تعد هذه المرحلة إكمال للإعداد الخاص بالمسابقة الذي بدأ في المرحلة السابقة مع الاهتمام بتحسينه وتطويره بالنسبة للنشاط التخصصي وتكون نسبة الأعداد العام ما يقارب ١٠% أما الأعداد الخاص فيكون ٩٠% من الأعداد.

عناصر الأعداد البدني وتشكيل الأحمال التدريبية لها:

أولاً- التحمل:

هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته .
تنمية أنواع التحمل:

يقسم التحمل إلى عدة أنواع وتقسيمات وهي:

أ : التحمل من حيث التقسيم النوعي يقسم إلى :

١- التحمل العام :

- ويقصد به قدرة الفرد على أداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة وهذا يتطلب العمل لأكبر جزء من الجهاز العضلي ويكون هذا التحمل هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص.

- ولتنمية التحمل العام تفضل التمارين المتتالية والمتشابهة بشدة قليلة إلى فوق المتوسطة.

- والحجم بسيط نسبياً.

- مع عدم وجود فترات راحة والنبض يكون في حدود ١٤٠ ن / د.

- مع اشتراك مجموعات عضلية كبيرة خلال وحدة تدريبية واحدة في اليوم والتي تستمر بزم من ٣٠ - ٩٠ د

- ويحدود ٤ - ٥ أيام في الأسبوع

- وعلى مدى ٣ - ٤ أشهر

- ويفضل لذلك التدريب المستمر بأنواعه.

٢- التحمل الخاص :

- تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها من التحمل طبقاً للخصائص المميزة لها. والتحمل الخاص هو نتيجة ارتباط التحمل العام مع أحد المكونات البدنية الأخرى المرتبط بعضها ببعض (تحمل السرعة، تحمل القوة) إذ أن المطلوب في المسابقات هو استمرار الأداء الحركي بالسرعة أو القوى المثلى وذلك لفترة زمنية محددة مستخدماً التحمل العضلي بأقصى مجهود.

- ويختلف التحمل الخاص للاعب كرة القدم المتقطع الأداء عن التحمل الخاص لمتسابق الماراثون الذي يقطع ٤٣ كم دون انقطاع، ويختلف التحمل الخاص للاعب المبارزة عن لاعب كرة السلة أو اليد.

- ولتتمية التحمل الخاص تكون الشدة أقل من القصوى إلى الشدة القصوى.
- والحجم قليل نسبياً.
- مع وجود فترات راحة تتناسب مع زمن أداء التكرارات أو الشدة.
- ويفضل التدريب الفتري التكراري أو الفارتلك لتتمية التحمل الخاص.
- ويقسم التحمل الخاص إلى :-
- تحمل القوة :
- ◆ تعني القدرة على أداء العمل بقوة عضلية كبيرة ولوقت طويل، كما في (التجديف - السباحة).
- ◆ ويفضل التدريب الفتري بشدة ٧٥%.
- ◆ وبتكرار (٢٥-١٥) مرة .
- ◆ والراحة بين التكرارات (٦٠-٩٠ ثا) راحة إيجابية، تمارين مرونة أو رشاقة.
- ◆ وعدد المراجع (٦-٣) مجموعة.
- تحمل السرعة :
- ◆ تعني قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر مثل ركض (٢٠٠م - ٤٠٠م موانع-٨٠٠م).
- ◆ ويفضل لذلك التدريب الفتري أو التكراري .
- ◆ وبشدة ٨٠-٩٠%.
- ◆ وتكرار ٨-١٠ مرة.
- ◆ والراحة تكون ١٨٠-٣٠٠ ثا.
- تحمل الأداء :
- ◆ تعني القدرة على أداء مهارات حركية بتوافق جيد مع إمكانية تكرارها لمدة طويلة نسبياً . مثل تكرار أداء مهارات في (المبارزة) ومن ذلك يتضح أن التحمل ليس صراعاً ضد التعب فحسب بل انه الاستمرار على أداء العمل المكلف به بكفاءة وحيوية.
- ◆ ولتتمية تحمل الأداء تكون الشدة متوسطة إلى أقل من القصوى .
- ◆ والتكرار (٨-١٠) مرة .
- ◆ والراحة (٩٠-٩٥) ثا) إيجابية.
- تحمل التوتر العضلي الثابت :
- ◆ وتعني القدرة على الاستمرار في الأداء الثابت لفترات طويلة ويظهر ذلك في تمارين الجمناستك التي تتميز بأوضاع ثابتة أو لاعب الأثقال.
- ◆ ولتتمية هذا النوع من التحمل تكون الشدة (٥٠-٧٥%) أي ثلث أو نصف وزن الجسم .

- ◆ والتكرار (٢٠-٣٠) مرة .
- ◆ والراحة (٩٠-٩٥ ثا) إيجابية .
- ◆ وعدد المجاميع (٣-٦) مجموعة.

تمرينات الأعداد البدني العام:

هي تلك التمرينات التي يؤديها ويطبقها اللاعب في الوحدة التدريبية التي تهدف إلى إكسابه اللياقة البدنية والحركية في رياضة المبارزة و أعداد وتهيئه اللاعب من جميع عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة.

تمرينات الأعداد البدني العام في رياضة المبارزة

هي تلك التمرينات التي تعمل على تأهيل المبارزة وظيفياً وبدنياً وحركياً للأجل تحقيق الانجاز المطلوب .فهي تعمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب لتحمل كافة المتطلبات والأعباء الرياضية وكذلك القدرة على استعادة الشفاء مع رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية لجسم الرياضي.

خصائص تمرينات الأعداد البدني العام :

- ١- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الأعداد العام .
- ٢- التمرينات المستخدمة غير تخصصية .
- ٣- التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر .
- ٤- التدرج في أعداد الصفات التي تعتمد على نظام الطاقة اللاهوائي إلى نظام الطاقة الهوائي.
- ٥- أن يتم الانتقال من الأعداد البدني العام إلى الأعداد البدني الخاص تدريجياً.
- ٦- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للأعداد البدني العام والخاص .

تمرينات التحمل :

هي تلك التمرينات التي تهدف إلى قدرة الفرد على الاستمرار في العمل والأداء لأوقات زمنية طويلة دون هبوط كفاءته أثناء العمل والأداء، أي قدرة الفرد إنشاء أدائها على مقاومة التعب، وترتبط تمرينات التحمل بوظيفة أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية خصوصاً الجهازين الدوري والتنفسي.

أهمية تمارين التحمل :

- ١- تساعد على تطوير اللياقة البدنية للرياضي بشكل عام.
 - ٢- تزيد من كفاءة الجسم الإنتاجية والدفاعية.
 - ٣- تساعد الفرد على التمتع بصحة عالية.
- أنماذج لتمارين تحمل الأداء المهاري في المباراة
- ١- من وضع الاستعداد التقدم العادي بثلاث خطوات للأمام والرجوع بخطوتين للخلف إلى نهاية ملعب المباراة.
 - ٢- من وضع الاستعداد التقدم العادي بثلاث خطوات للأمام ثم الطعن إلى نهاية ملعب المباراة.
 - ٣- من وضع الاستعداد التقدم العادي بثلاث خطوات للأمام ثم الطعن والعودة إلى وضع الاستعداد والرجوع العادي بثلاث خطوات والاستمرار إلى نهاية ملعب المباراة.
 - ٤- من وضع الاستعداد التقدم بالوثب ثلاث خطوات للأمام والرجوع بخطوتين للخلف ويستمر إلى نهاية الملعب.
 - ٥- من وضع الاستعداد التقدم بالوثب ثلاث خطوات للأمام ثم الطعن والعودة إلى وضع الاستعداد والرجوع بخطوتين للخلف ويستمر إلى نهاية الملعب.
 - ٦- من وضع الاستعداد التقدم بالوثب ثلاث خطوات للأمام ثم الطعن والعودة إلى وضع الاستعداد ويستمر إلى نهاية الملعب.
 - ٧- من وضع الاستعداد التقدم بالوثب ثلاث خطوات للأمام ثم القفز عالياً للأعلى بتكرار خمس مرات مع تكرار التمرين نفسه إلى نهاية ملعب المباراة.
 - ٨- من وضع الاستعداد التقدم بالوثب ثلاث خطوات للأمام ثم ثني الجذع للأسفل بتكرار عشر مرات مع تكرار التمرين نفسه إلى نهاية الملعب.
 - ٩- من وضع الاستعداد التقدم بالوثب ثلاث خطوات للأمام ثم عمل حركة السهم مع تكرار الحركة إلى نهاية الملعب.
 - ١٠- من وضع الاستعداد التقدم خطوة بالوثب والرجوع بالوثب خطوة ثم التقدم بالوثب خطوه وعمل حركة الطعن ويكرر التمرين لنهاية الملعب.
 - ١١- من وضع الاستعداد التقدم العكسي بثلاث خطوات وعمل حركة السهم إلى نهاية الملعب.

- ١٢- من وضع الاستعداد التقدم العكسي بثلاث خطوات مع الرجوع العكسي خطوتين ثم التقدم عكسي خطوة واحدة ويكرر الى نهاية الملعب.
- ١٣- من وضع الاستعداد التقدم بالوثب خطوه والرجوع بالوثب خطوه ثم التقدم بالوثب خطوه يكرر التمرين الى نهاية الملعب.
- ١٤- من وضع الاستعداد التقدم العادي ثلاث خطوات والتقدم العكسي بثلاث خطوات والتقدم بالوثب بثلاث خطوات ثم عمل حركة الطعن الى نهاية ملعب المباراة.
- ١٥- من وضع الاستعداد التقدم العادي ثلاث خطوات والتقدم العكسي بثلاث خطوات والتقدم بالوثب بثلاث خطوات ثم عمل حركة الطعن ثم العودة الى وضع الاستعداد والرجوع أيضا بثلاث خطوات، رجوع عادي وثلاث خطوات رجوع عكسي وثلاث خطوات رجوع بالوثب ثم الطعن.
- ١٦- من وضع الاستعداد التقدم العكسي ثلاث خطوات مع القفز للجانب مرة يمين ومرة يسار ثم التقدم العكسي بثلاث خطوات يكرر التمرين الى نهاية الملعب.
- ١٧- من وضع الوقوف ضمًا ثني الجذع الى الأسفل بعدتين ورفع الى الأعلى بعدتين ثم أخذ وضع الاستعداد تكرر التمرين الى نهاية الملعب.
- ١٨- من وضع الوقوف ضمًا ثني الجذع الى الأسفل بثلاث عدات ورفع الى الأعلى بعدتين ثم أخذ وضع الاستعداد ثم التقدم العادي بثلاث خطوات أماما يكرر التمرين الى نهاية ملعب المباراة.
- ١٩- من وضع الاستعداد عمل حركة الطعن مرة أمام ومرة للجانب ثم التقدم بالوثب بثلاث خطوات تكرر التمرين الى نهاية الملعب.
- ٢٠- من وضع الاستعداد عمل حركة الطعن مرة أمام ومرة للجانب ثم التقدم بالعادي بثلاث خطوات وعمل حركة الطعن تكرر التمرين الى نهاية الملعب.
- ٢١- من وضع الاستعداد التقدم العادي بثلاث خطوات ثم عمل حركة الطعن مرة أمام ومرة للجانب تكرر التمرين الى نهاية ملعب المباراة.
- ٢٢- من وضع الاستعداد التقدم العادي بثلاث خطوات ثم رجوع عادي وعمل حركة الطعن مره أمام ومره للجانب مع تكرر الى العودة الى بداية ملعب المباراة .

ثانيا - القوة العضلية:

هي قابلية العضلة على التوتر لإنتاج قوه ضد مقاومة معينة أو مجابهتها. وتعد القوة العضلية هي القاعدة الأساس للقدرات البدنية إذ يتوقف عليها أداء اغلب أنواع المهارات الرياضية وتوفرها يضمن وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة، وللتغلب على مقاومة ما يجب أن يكون لدى الرياضي قوة بمستوى معين تساعده للتغلب على هذه المقاومة لإصدار ما يتلاءم لها من قوة وهي قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها والافتقار لها في الأنشطة الرياضية عامة وفي رياضة المبارزة بصورة خاصة يؤدي إلى ضعف في المكون البدني ومن خلاله يضعف الأداء الحركي.

أهمية تمارينات القوة العضلية:

- تساعد على تنمية وتطوير أشكال القوة المختلفة.
- تساعد على تطوير الصفات البدنية الأخرى.
- تساعد على تحسين شكل القوام.
- تساعد على مجابهة متطلبات الحياة اليومية والتغلب عليها.
- تعد المحدد الأساسي في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الأنشطة الرياضية.
- تطوير السمات الإرادية كالجرأة والثقة بالنفس والشجاعة واتخاذ القرار.

أهداف تنمية القوة العضلية

- زيادة قوة العضلات من خلال زيادة الكتلة وتحسين كفاءة الأداء.
- زيادة قوة الأربطة العضلية.
- زيادة قوة الأوتار العضلية.
- زيادة قوة العظام.
- تحسين كفاءة البناء الجسمي وتركيبه.
- التأثير الإيجابي على عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

١- تنمية القوة القصوى:

توجد ثلاثة أساليب أساسية لتنمية القوة القصوى وكما يلي:

- أ- زيادة حجم العضلات .
ويتم ذلك عن طريق زيادة مقطع الألياف العضلية من خلال زيادة كمية البروتينات بها ومخزون إنتاج الطاقة.

والجدول (١) يبين تشكيل الحمل بأسلوب زيادة حجم العضلة.

عدد مرات التدريب خلال الأسبوع	٣-٤ وحدة تدريبية
شدة أداء التمرين	٨٠-٩٠% من القوة القصوى
عدد التكرارات (عدد مرات أداء التمرين)	٥-٨ مرات
فترات الراحة بين التمارين	١,٥-٣ دقائق
عدد المجموع	٣-٥ مجموعة

ب- رفع كفاءة عمل العضلة.

ويتم ذلك من خلال تحسين كفاءة الأداء العصبي المرتبط بالعضلات ، إضافة إلى رفع نظم إنتاج الطاقة.

والجدول (٢) يبين تشكيل الحمل بأسلوب رفع كفاءة عمل العضلة.

عدد مرات التدريب خلال الأسبوع	٣-٤ وحدة تدريبية
شدة أداء التمرين	٨٥-٩٥% من القوة القصوى
عدد التكرارات (عدد مرات أداء التمرين)	٤-٥ مرات
فترات الراحة بين التمارين	٣,٥-٥ دقائق
عدد المجموع	٣-٤ مجموعة

ج- الربط بين زيادة حجم العضلات وبين رفع كفاءة عمل العضلة:

ويتم فيه الربط بين أسلوب زيادة حجم العضلات وأسلوب رفع كفاءة عمل العضلة تبعاً لطبيعة الأداء في الرياضة التخصصية .

- أنواع الانقباض العضلي المستخدمة في تنمية القوة العظمى:

- ♦ الانقباض العضلي الثابت (الايزومتري).
- ♦ الانقباض العضلي المتحرك بالتطويل و بالتقصير.
- أفضل الطرق التدريبية المستخدمة في تنمية القوة القصوى هي طريقة التدريب التكراري.

٢ - تنمية القوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة هي احد أنواع القوة العضلية وأهم القدرات البدنية المتكونة من صفتي القوة والسرعة، فالبعض يطلقون عليها القدرة العضلية وذلك لأنها ناتجة عن القوة التي تبذلها العضلة بالقوة والسرعة المطلوبة وهي القدرة العضلية لإطلاق أقصى قوة بأقصى سرعة في اقل زمن ممكن. وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في أن واحد.

وإذا تم أداء أقصى قوة بأقل زمن ولمرة واحدة سميت القوة الانفجارية وعُرِفَت: بأنها (المقدرة على الوصول إلى أقصى قوة في اقصر زمن) ، وفي لعبة المبارزة يجب ان يتمتع اللاعب بقوة انفجارية في الرجلين والذراعين لحظة التقدم لأداء الطعن، وذلك لتمكن المبارز من الحصول على لمسه بأقل وقت، إذ أنها تعتمد على إخراج أقصى قوة لمرة واحدة بأقل زمن للوصول إلى الانجاز المطلوب.

توجد ثلاثة أساليب أساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة وكما يلي:

أ- تطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا:

ويتم ذلك من خلال زيادة معدلات المقاومات المستخدمة مع التخفيض الطفيف لسرعة الأداء .

والجدول (٣)

يبين تشكيل الحمل لتطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا

عدد مرات التدريب خلال الأسبوع	٢-٣ وحدة تدريبية
شدة أداء التمرين	٦٠-٨٠ % من القوة القصوى
عدد التكرارات (عدد مرات أداء التمرين)	٦-٨ مرات
فترات الراحة بين التمارين	٣-٥ دقائق
عدد المجموع	٢-٣ مجموعة

ب- تطوير إنتاج أسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة:

ويتم ذلك من خلال تطوير سرعة الانقباض العضلي بواسطة مقاومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط سرعة الأداء المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة، أن ذلك يعنى زيادة معدلات السرعات المستخدمة مع التخفيض الطفيف للمقاومات.

والجدول (٤)

يبين تشكيل الحمل لتطوير إنتاج أسرع انقباض عضلي بمقاومات مناسبة

عدد مرات التدريب خلال الأسبوع	٢-٣ وحدة تدريبية
شدة أداء التمرين	٤٠-٦٠% من القوة القصوى
عدد التكرارات (عدد مرات أداء التمرين)	١٠-١٥ مرات
فترات الراحة بين التمارين	٣٠-٦٠ ثانية
عدد المجموع	٢-٣ مجموعة

ج- الربط بين أقوى وأسرع انقباض عضلي:

ويتم خلاله العمل على ربط الأسلوبين السابقين، مع مراعاة تبادل الحمل بالطرق الثلاث في منهاج يتناسب مع طبيعة الأداء في الرياضة التخصصية وسمات وخصائص الفرد الرياضي .

- أنواع الانقباض العضلي المستخدمة في تنمية القوة المميزة بالسرعة .

✓ الانقباض العضلي الثابت مع مراعاة أن تكون الشدة عالية نسبيا والأداء لفترة زمنية قصيرة والراحة حتى استعادة الشفاء.(تقريبا ١:٤)

✓ الانقباض العضلي المتحرك بالتطويل(لامركزي).

✓ الانقباض العضلي (البلايومترك).

✓ الانقباض العضلي الايزوكينتك.

- أفضل الطرق التدريبية المستخدمة في تنمية القوة المميزة بالسرعة هي:

➤ طريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة.

➤ التدريب التكراري .

- بالرغم من أن القوة المميزة بالسرعة لا تتطور سريعا لدى الناشئين فاعن

بعضها سوف يساعد على تطوير المهارات الحركية السريعة ضد المقاومات

وذلك من خلال تحسين عمل الأعصاب بالعضلات.

٣- تنمية تحمل القوة :

تحمل القوة : هي القدرة على الاحتفاظ بمستوى عالي من القوة لأطول فترة

زمنية ممكنة في مواجهة التعب وأداء اكبر عدد من التكرارات. و مقدرة الفرد

في بذل جهد بدني مستمر مع وجود مقاومات متوسطة الشدة تقريبا على

المجموعة العضلية المعينة لأطول فترة ممكنة. كما أنها تساهم في تنظيم عمل

العضلات وتعطي فرصة لتناوب العمل بين المجموع العضلية وبالذات على

العضلات التي يقع عليها العبء الأكبر من الحمل أثناء أداء الحركات الخاصة بالمسابقات.

توجد ثلاثة أساليب أساسية لتنمية تحمل القوة وكما يلي:

أ- رفع كفاءة نظم إنتاج الطاقة:

ويعني العمل على زيادة الحد الأقصى لنظم إنتاج الطاقة الثلاثة لدى اللاعب ويراعى أن يكون ذلك مرتبطاً بالرياضة التخصصية .

ب- تحسين معدلات إنتاج القوة العضلية أمام المقاومات:

ويتم ذلك من خلال العمل على زيادة حجم العضلات أو رفع كفاءة عملها ، وأيضاً من خلال الربط بين زيادة حجم العضلات وبين رفع كفاءتها .
يراعى أن يتم رفع معدل إنتاج تحمل القوة من خلال استخدام أقل مقاومة ممكنة.

ج- الربط بين تحسين معدلات إنتاج القوة وبين رفع كفاءة نظم إنتاج الطاقة.

عند تنمية تحمل القوة يجب مراعاة الأتي:

✓ أن تكون التمارين تشبه ما يحدث في المنافسة خلال التنمية وخاصة في مراحل التنمية الأخيرة.

✓ استخدام مقاومات تتمثل في الملابس أو الأدوات مثل قميص معبأ بالرمل، إي المقاومة المزودة بالرمل أو إثقال قياسية وغيرها.

✓ أن يكون زمن الأداء يعادل أو يزيد قليلاً عن زمن الأداء خلال المنافسة.

أنواع تمارين القوة العضلية من حيث تأثيرها:

تقسم تمارين القوة العضلية من حيث تأثيرها إلى كل من:

١- تمارين القوة العضلية العامة.

٢- تمارين القوة العضلية الخاصة.

٣- تمارين القوة للعضلات المشاركة بفاعلية في المهارات الرياضية التخصصية.

١- تمارين القوة العضلية العامة:

أ- أهدافها:

➤ تنمية القوة العضلية لكافة عضلات الجسم بصورة شاملة ومتزنة .

➤ وضع القاعدة التي يبني عليها كل من القوة العضلية الخاصة وقوة العضلات المنافسة .

ب- خصائصها:

- ◆ تختلف في تكوينها مع طبيعة الأداء والمسار الحركي للرياضة التخصصية.
- ◆ العضلات العاملة في مهارات الرياضة التخصصية لاتعمل فيها بصورة أساسية.
- ◆ لاتتماثل مواقفها الحركية أو درجة متطلباتها أو سرعتها مع تلك اللازمة للنشاط الرياضي التخصصي.
- ◆ تستخدم بمدى واسع في فترة الإعداد العام.

٢- تمارين القوة العضلية الخاصة :

أ- أهدافها:

- تنمية القوة العضلية للعضلات التي تعمل بشكل أساسي في الرياضة التخصصية.
- ب- خصائصها :

- ◆ تستخدم بشكل أساسي في مرحلة الإعداد الخاص من المنهاج التدريبي .
- ◆ تعمل تمارين القوة العضلية الخاصة على تنمية العضلات المشاركة في الأداء الحركي الذي يشبه الأداء الحركي للمنافسة.
- ◆ تنمي القوة العضلية الخاصة طبقاً لنسب مساهمتها في الأداء الحركي التخصصي.

٣- تمارين القوة للعضلات المشاركة بفاعلية في المهارات الرياضية التخصصية.

أ- أهدافها:

- تنمية مقدار القوة العضلية المنتجة خلال الأداء الحركي التخصصي طبقاً للمقادير الخاصة لمتطلبات الأداء التنافسي.
- ب- خصائصها :

- ◆ تنمية القوة العضلية بالأسلوب الذي يؤدي به خلال المنافسة تماماً .
- ◆ ربط تنمية القوة العضلية بظروف التنافس.
- ◆ ربط تنمية القوة العضلية بالأهداف المطلوب تحقيقها خلال المنافسة.
- ◆ ربط تنمية القوة العضلية بالظروف النفسية.

الفصل الثاني

تمريبات القوة:

تمارين القدرة الانفجارية:

تمريبات القوة المميزة بالسرعة:

تطوير القوه الانفجارية والمميزة بالسرعة باستخدام الإثقال الحرة

تطوير القوه الانفجارية والمميزة بالسرعة باستخدام الأجهزة

المساعدة (جهاز المالتجيم)

تطوير القوه الانفجارية والمميزة بالسرعة باستخدام أثقال

وبلايومترك

تمريبات قوة متنوعة:

نماذج من تمرينات قوة الأداء المهاري

تمرينات تحمل القوة:

الفصل الثاني

تمريبات القوة:

هي تلك الحركات التي تؤدي ضد مقاومات متنوعة طبقاً للزوايا المختلفة، إذ أن القوة العضلية المبذولة تختلف خلال مدى أداء الحركة. كما تعني تحويل المقاومة ويثقل الجسم نفسه عن طريق استخدام أوزان مضافة ومتغيرة إلى وزن الجسم وهذا يعطي تدريب المقاومة للمجاميع العضلية التي تنفذ أي حركة عكس اتجاه الجاذبية الأرضية. إذ عند استخدام مقاومة كبيرة على جزء الجسم يلجأ الإنسان إلى إحداث تكيف في قوة العضلة لكي يستطيع التغلب على قوة المقاومة لذلك فإن تغيير المقاومات في التدريب هو الأساس لتنمية القوة وعلى وفق التغيير في الشد العضلي. ومن تمارينات القوة:

تمارين القدرة الانفجارية:

- ١- (الجلوس الطويل) أمام حائط مسافة مناسبة رمي الكرة واستلامها خلال زمن محدد.
- ٢- الاستلقاء والذراعان للخلف ممسكة كرة طيبة ثم عمل ٣ تمرين بطن ثم رمي الكرة بسرعة لأبعد مسافة ممكنة.
- ٣- القفز من فوق مسطبة واستلام الكرة من الزميلة وبعد الهبوط مناولة الكرة وهكذا إلى ٤ مساطب.
- ٤- (الوقوف، الكرة الطيبة فوق الكتف الأيمن) رمي الكرة جانباً (رمي ثقل) يكرر التمرين لجهة اليسار لـ ١٠ ثا.
- ٥- وقوف مسك ثقل باليدين أمام الصدر. الوثب عالياً مع دوران الذراعين الحاملة للثقل أمام الجسم.
- ٦- الوقوف المواجه للزميل الذي يأخذ وضع الاستعداد الجلوس الطويل فمناولة الكرة من الزميل الواقف واستلامها من الزميل الجالس وأن تكون المسافة ٣ م ومن ثم تبديل اللاعبين وضع الاستعداد ويكرر لـ ١٥ مره.
- ٧- وقوف خمسة زملاء واحداً أمام الآخر بوضع الاستعداد وان تمسك اللاعب الأولى الكرة فوق الرأس ورميها للزميل الواقف خلفه وبعد استلام الكرة من قبل اللاعب الآخر يرجع الكرة للاعب الذي قبله وهكذا.
- ٨- من وضع الاستعداد يستقبل اللاعب الكرات المرسله من قبل المدرب وإرجاعها بسرعة قبل سقوطها بالأرض لـ ١٥ ثا.
- ٩- مسك كرة طيبة باليدين ومناولتها من يد إلى أخرى ١٠ ثا.

تمريبات القوة المميزة بالسرعة:

- ١- من وضع الاستعداد، اللاعب أمام الشاخص تدوير حول السلاح المثبت على الشاخص ثم ضربة نصليه ومن ثم مد وثني الذراع على الشاخص واللمس في الخطوط السفلى منطقة رقم (٧-٨).
- ٢- من وضع الاستعداد اللاعب أمام الشاخص تدوير حول السلاح المثبت على الشاخص ثم ضربة نصليه ومن ثم مد وثني الذراع على الشاخص واللمس في الخطوط العمودية الداخلية منطقة رقم (٧-٤).
- ٣- من وضع الاستعداد اللاعب أمام الشاخص تدوير حول السلاح المثبت على الشاخص ثم ضربة نصليه ومن ثم مد وثني الذراع على الشاخص واللمس في الخطوط العمودية الخارجية منطقة رقم (٨-٦).
- ٤- يقف اللاعب أمام الشاخص تدوير حول السلاح المثبت على الشاخص ثم ضربة نصليه ومن ثم مد وثني الذراع على الشاخص واللمس في الخطوط القطرية منطقة رقم (٨-٤).
- ٥- من وضع الاستعداد اللاعب أمام الشاخص تدوير حول السلاح المثبت على الشاخص ثم ضربة نصليه ومن ثم مد وثني الذراع على الشاخص واللمس في الخطوط المتقاطعة او المائلة منطقة رقم (٧-٦).
- ٦- من وضع الاستعداد التقدم خطوة اعتيادي والطعن والعودة بالتقدم ثم التقدم خطوة اعتيادي والتقهقر بالوثب ومن ثم التقهقر إلى نهاية الملعب.
- ٧- من وضع الاستعداد التقدم خطوة بالوثب والطعن والعودة بالتقدم ثم التقدم خطوة اعتيادي والتقهقر بالوثب ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ٨- من وضع الاستعداد التقدم خطوتين اعتيادي ثم الطعن والعودة بالتقدم ثم التقدم خطوة اعتيادي والتقهقر بالوثب ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ٩- من وضع الاستعداد التقدم خطوتين بالوثب ثم الطعن والعودة بالتقدم ثم التقدم خطوة اعتيادي والتقهقر بالوثب ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ١٠- من وضع الاستعداد التقدم خطوة بالوثب والاعتيادي ثم الطعن والعودة بالتقدم ثم التقدم خطوة اعتيادي والتقهقر بالوثب ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ١١- من وضع الاستعداد التقدم خطوتين بالوثب ثم خطوة اعتيادي والطعن والعودة بالتقدم ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.

- ١٢- من وضع الاستعداد التقدم خطوتين اعتيادي والتقهقر خطوة بالوثب ثم التقدم اعتيادي والطعن والعودة للوضع الاستعداد بالقدم الخلفية ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ١٣- من وضع الاستعداد التقدم خطوتين بالوثب والتقهقر خطوة اعتيادي ثم التقدم خطوة بالوثب والطعن والعودة بالتقدم ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ١٤- من وضع الاستعداد التقدم خطوتين اعتيادي والتقهقر خطوة بالوثب ثم التقدم خطوة اعتيادي وبالوثب والطعن و العودة بالتقدم ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ١٥- من وضع الاستعداد التقدم خطوتين بالوثب والتقهقر خطوة اعتيادي ثم التقدم خطوة بالوثب واعتيادي والطعن والعودة للوضع الاستعداد بالقدم الخلفية ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ١٦- من وضع الاستعداد الوثب للأمام ثلاث خطوات .
- ١٧- الحجل برجل واحدة مع تكرار برجل اليمين مره وتكرار برجل اليسار مرة ثانية .
- ١٨- من وضع الوقوف الوثب للأمام بكلتا الرجلين (الوثب من القرفصاء).
- ١٩- من وضع الوقوف ، القدمان تشكلان زاوية قائمة ، ثني الركبتين قفزات صغيرة بالمكان خلال ١٠ ثا .
- ٢٠- من وضع الوقوف ، الوثب للأعلى مع تبديل القدمين أمام وخلف ١٠ ثا .
- ٢١- من وضع الوقوف الوثب للأمام بكلتا القدمين فوق اللاعبين وهم في وضع الاستعداد الاستلقاء .
- ٢٢- من وضع الوقوف على أحد جانبي مقعد سويدي. قدم على المقعد والأخرى على الأرض . الصعود على المقعد المشي خطوة ثم الهبوط بالقدم اليسرى .
- ٢٣- من وضع الوقوف مواجه للزميل وتشبيك اليدين. ميل الجسم للخلف والدوران مع الزميلة على أمشاط القدمين .
- ٢٤- من وضع الوقوف بضم الرجلين والقفز زكراك لمسافة ١٠ م .
- ٢٥- من وضع الوقوف على رجل واحدة والظهر مواجه للزميل مسك العقب باليد والزميل تسنده على كتف المقابل والحجل أماما .
- ٢٦- الجري ١٠ م للأمام ثم اجتياز خطين على شكل وثبة المسافة بينهما ١م.

- ٢٧- المشي بوضع الاستعداد اليدين على الحزام مع عبور مصطبة جمناستك ثم هرولة وعبور التالية لخمس مصاطب المسافة بين مصطبة وأخرى ٥ م .
- ٢٨- من وضع الاستناد الأمامي التقدم للأمام مسافة ١٤ م والدوران والرجوع إلى نقطة البداية .
- ٢٩- من وضع الاستناد الأمامي المائل المشي جانبا باليدين لرسم دائرة مركزها القدمان .
- ٣٠- من وضع الجلوس متربعا ، مسك الكرة أمام الصدر رمي الكرة أماما عاليا باليدين ١٥ مرة .
- ٣١- من وضع الاستلقاء الكرة الطبية أمام الصدر سحب الركبتين أمام الصدر رمي الكرة أمام مع جلوس طوليا .
- ٣٢- من وضع الاستناد الأمامي مع ملامسة الركبتين الأرض النزول بثني الذراعين والصعود بترك الذراعين للأرض لـ ١٠ ثا .
- ٣٣- من وضع الوقوف مواجه للزميل وتشابك الأيدي وان يتم ثني ومد الأذرع بالتبادل.
- ٣٤- من وضع الاستناد الأمامي ويقوم الزميل بحمل كلتا رجلي اللاعب والمشي على يديه مسافة ١٠ م
- ٣٥- يجلس ثلاث لاعبين على شكل مثلث وكل لاعب بيده كرة تناول إلى الأخرى سويا لـ ١٠ ثا
- ٣٦- من وضع الوقوف والقدمان تشكلان زاوية قائمة حمل كرة طبية باليد التقدم للأمام مع مناولة الكرة للأعلى واستلامها تقدم للأمام ورجوع للخلف مسافة ١٤ م .
- ٣٧- من وضع الوقوف الاستناد على حائط على مسافة مناسبة ودفع الحائط باليدين ثم ترك الحائط وعمل صفقة ثم الرجوع وتكرار التمرين لـ ١٠ ثا .

تطوير القوه الانفجارية والممیزة بالسرعة باستخدام الإثقال الحرة

- ١- من وضع الوقوف أو من الجلوس، كيرل ذراعين بالبار أو الدمبلص (ثني الذراعين من المرفقين) ويمكن أن يؤدي بالتبادل.
- ٢- كيرل ساعد (ثني ومد الرسغين) يمكن أداؤه بمسكه اعتيادية أو مقلوبة.
- ٣- من وضع الاستعداد الطعن بالتبادل بوضع الاستعداد البار على الأكتاف .

٤- ترايبس (من الجلوس، أو الاستلقاء على الظهر) بالذراعين معاً أو منفرد بالتبادل. يمكن استخدام البار أو الدمبلص (ثني ومد الذراعين من مفصل المرفق بزاوية ٩٠ درجة).

٥- بل أوفر (من الاستلقاء على الظهر) يؤدي التمرين بالدمبلص أو باستخدام الأقراص، مرجحة الذراعين من مفصل الكتف للأمام والى الخلف.

٦- تمرين بطن (الاستلقاء على الظهر مستوي أو مائل الرأس للأعلى أو للأسفل) يؤدي التمرين عن طريق ثني ومد الجسم من مفصل الورك، اما عن طريق رفع الجذع وخفضه أو العكس عن طريق رفع الرجلين وخفضهما، ويمكن زيادة الشدة بتغيير زاوية ميلان الجسم فضلاً عن استخدام أوزان حرة إضافية.

٧- من وضع من الوقوف دبني أو نصف دبني أو كلاهما معاً باستخدام البار (ثني أو نصف ثني) ومد الركبتين ويمكن أدائه برفع الكعبين عن الأرض.

٨- تمارين للذراعين (من الوقوف أو الاستلقاء على الظهر أو الجلوس أو حني الجذع للأمام) مرجحة الذراعين معاً أو بالتبادل للأمام أو الجانب أو نشر الذراعين للجانب.

٩- كيرل مع ضغط للأعلى، يمكن استخدام البار أو الدمبلص (ثني ومد وثني ومد الذراعين من مفصلي المرفقين والأكتاف).

١٠- من وضع الوقوف القفز بتبادل الرجلين للأمام والخلف أو بفتح وضم الرجلين (يوضع الاستعداد البار على الأكتاف).

١١- بنج بريس مستوى (يمكن أن تكون مسكة البار عريضة أو اعتيادية أو ضيقة) ثني ومد الذراعين وصول البار على الصدر.

١٢- الانبطاح (الذراعين خلف الرأس) رفع الجذع للأعلى بشد الظهر وخفضه للأسفل.

١٣- من وضع الوقوف بفتح الرجلين بعرض الصدر، استخدام دمبلص منفرد ثني الجذع للجانبين بالتعاقب.

١٤- من وضع الوقوف مسك البار أمام أسفل (سحب البار على الصدر ثم مد الذراعين عالياً، يمكن أن نستخدم مسكه اعتيادية أو عريضة).

١٥- من وضع الوقوف فتحة القدمين بعرض الصدر، رفع القرص الحديد أماماً فتل الجذع للجانبين بالتعاقب.

تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة باستخدام الأجهزة المساعدة (جهاز المالتجيم)

١- بنج بريس من مستوى الرقود ، انثناء الذراعين مسك الجهاز. مد وثنى الذراعين للأعلى والأسفل بالتعاقب.

٢- الشد للأسفل (الجلوس على مقعد او الجثو) مسك عمود الجهاز (يمكن التغيير بالمسك بفتحة عريضة او اعتيادية او ضيقة او استخدام مسكه معكوسة، سحب عمود الجهاز للأسفل عن طريق ثني الذراعين ثم مدهما بالاتجاه المعاكس).

٣- أ- كيرل سيقان أمامي يؤدي التمرين من الجلوس او الانبطاح العالين تتم الحركة من خلال مد وثنى الركبتين وبالعكس.

ب- كيرل سيقان خلفي يؤدي التمرين من الجلوس او الانبطاح العالين تتم الحركة من خلال مد وثنى الركبتين وبالعكس.

٤- ترايبس من الوقوف المواجه للجهاز مسك عمود الجهاز والذراعين مثنية بزواوية قائمة، الكفوف مواجهة للأرض، مد وثنى للأسفل بالتعاقب.

تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة باستخدام أثقال وبلايومترك

١- من وضع الوقوف، قفزات سريعة بالرجلين معاً بوزن الجسم بمسافة ٤م.

٢- من وضع الوقوف- مسك الدمبلص، رفع الذراعين يمين يسار .

٣- من وضع الوقوف فتحاً - مسك الكرة ضغط الجذع أمام أسفل .

٤- من وضع الوقوف - الشفت على الكتف، ثني ومد الرجلين (٢/١دبني) .

٥- من وضع جلوس القرفصاء - الكرة أمام الصدر، دفع الكرة أماماً مع استقامة الجسم.

٦- من وضع الوقوف - القدم أماماً - مسك الكرة، قتل الجذع جانباً مع تبديل القدم .

٧- من وضع الوقوف- الشفت على الكتف، أداء حركة الطعن يمين يسار .

٨- من وضع الوقوف - مسك الشفت أمام الصدر، ثني ومد الذراعين أمام الصدر.

٩- من وضع ،الوقوف - مسك الدمبلص بذراع واحدة، ثني الجذع للجانبين... بالتعاقب.

١٠- من وضع الوقوف القفز على صندوق بارتفاع ٣٠ سم ، ثم الهبوط ثم القفز على صندوق ٣٠ سم، ثم الهبوط ، ثم أداء حركة الطعن على الشخص .

- ١١- من وضع الوقوف مسك الدمبلص بالذراعين نشر الذراعين جانباً عالياً .
- ١٢- من وضع الوقوف فتحاً- مسك الشفت، ضغط الجذع أمام أسفل .
- ١٣- من وضع الوقوف القفز على صندوق بارتفاع ٣٥ سم ثم الهبوط ، ثم القفز على صندوق ٣٠سم، ثم الهبوط ، ثم أداء حركة الطعن على الشاخص .
- ١٤- من وضع الوقوف - مسك الدمبلص بالذراعين المثنيتين (انثناء عرضي) نشر الذراعين أماماً جانباً (فتح الصدر) .
- ١٥- من وضع الاستلقاء على الظهر - مسك الكرة خلف الرأس رفع الجذع أماماً عالياً مع الكرة.
- ١٦- من وضع الوقوف القفز على صندوق بارتفاع ٤٠ سم ، ثم الهبوط ، ثم القفز على صندوق ٣٠سم، ثم الهبوط ، ثم القفز على صندوق بارتفاع ٣٥ سم، ثم الهبوط، ثم أداء حركة الطعن على الشاخص .
- ١٧- من وضع الوقوف بوضع الاستعداد ، مسك الدمبلص ثلاث مرات ثني ومد الذراعين مسلحة للأمام والأخرى للخلف ، ثم أداء حركة الطعن .
- ١٨- من وضع الوقوف ، الذراعان ماسكة الدمبلص، ثني الجذع أمام أسفل مع رفع الذراعين خلفاً عالياً ... باستمرار .

تمرينات قوة متنوعة

- ١- من وضع الاستلقاء على الظهر ورمي كرة طبية بكلتا الذراعين إلى الزميل. ويتم إرجاع الكرة من قبل الزميل بحيث تكون الكرة فوق الرأس.
- ٢- من وضع الجلوس الطويل والركبتان مثنية، الاستناد على اليدين، مسك الكرة بواسطة الركبتين مع رفع الركبتين للأعلى باتجاه الصدر ثم العودة لوضع البداية.
- ٣- يقف الزميل المساعد مع فتح الرجلين بفتحة بعرض الصدر، يستلقي اللاعب المؤدي ي أمام الزميل الواقف بحيث يكون رأسه بين رجلين الزميل المساعد. مع مسك رجل الزميل المساعد ، ثم يبدأ اللاعب برفع رجله إلى مستوى خصر الزميل المساعد ، الذي بدوره يدفع رجله إلى نقطة البداية أما الآخر فيعمل على مقاومته محاولاً رفع الرجل مرة أخرى من نقطة بداية الحركة بدون أن تمس قدمه الأرض.
- ٤- من وضع الانبطاح ثني الرجلين، الكرة الطبية أمام الصدر. الجلوس مع رمي الكرة الطبية بواسطة الذراعين إلى الحائط أو الزميل. ثم انتظار الكرة المرتدة من الحائط أو الزميل ومسكها باليدين ثم العودة إلى وضع الانبطاح.

٥- من الوقوف وحمل كرة طبية ٣ كغم، مرجحة تشبه مرجحة عصا الكوف من الأعلى إلى الأسفل. ولكن الأداء بفتح الرجلين بعرض الصدر مع انثناء قليل بالركبة تبدأ الحركة بجلب الكرة من الأسفل إلى الأعلى جانباً، يجب أن تكون الذراع مع الكرة الطبية بمستوى الركبة عند البدء.

٦- من وضع الجلوس على الأرض مع ثني الركبتين ، مسك الكرة الطبية باليدين. والمرفقين مثنية والجذع منتصب. قتل الجذع إلى الجانب الأيمن بسرعة ثم العودة بسرعة إلى الوضع الابتدائي ثم القتل إلى جهة اليسار والعودة إلى الوضع الابتدائي وهكذا. مع التأكيد على عدم رفع القدمين أو تحريك الورك أثناء القتل إلى الجانب.

٧- من وضع الانبطاح على الأرض مع رفع الذراعين إلى الأعلى، مسك الكرة الطبية باليدين، ثني الركبتين مع رفع الرأس. قتل الجذع إلى الجانب الأيسر أو الأيمن وتكون الذراع ممدودة أثناء قتل الجذع إلى الجانب. العودة بسرعة إلى الوضع الابتدائي ومن ثم القتل إلى الجهة المعاكسة مرة ثانية. التأكيد على عدم رفع القدمين من الأرض أثناء الأداء.

٨- من وضع الوقوف مع فتح الرجلين بفتحة بعرض الصدر ، رفع الذراعين عالياً مع مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين. حني الجذع إلى جانب اليمين أو اليسار ثم العودة إلى الوضع الابتدائي بسرعة ثم أحنى إلى الجهة المعاكسة بسرعة التأكيد على التحرك بسرعة أثناء حني الجذع إلى الجانبين. مدة الاستقرار أثناء حني الجذع يجب أن تكون بأقل مدة ممكنة.

٩- من وضع الوقوف مع تقدم إحدى القدمين للأمام (وقفة متمائلة) مع انثناء قليل بالركبة. سحب الكرة الطبية خلف الرأس ورميها بقوة إلى أبعد مسافة ممكنة على الحائط. ثم مسك الكرة المرتدة من الحائط وتكرار الحركة مع الحفاظ على الوقت بين سحب الكرة وجلبها إلى الخلف والاستعداد لرميها مرة ثانية إلى أقل زمن ممكن. نستطيع أيضاً أداء الحركة مع الزميل بدلاً من الحائط. (يمكن أداء التمرين بيد واحدة أيضاً).

١٠- من وضع الوقوف مع فتح الرجلين بعرض الورك، تباعد قدم اليسار تقريباً قدم واحدة إلى الأمام عن قدم اليمين. مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين مع انثناء الذراع بصورة قليلة. مرجحة الكرة فوق مفصل الورك الأيمن وبصورة قوية تقذف الكرة للأمام إلى الزميل أو الحائط. والحفاظ على الاستفادة من

التقلص الحاصل بعضلة البطن لأقصى مدى ممكن. مسك الكرة المرتدة من الزميل أو الحائط والتكرار مرة ثانية.

١١- من وضع الوقوف مع فتح الرجلين بعرض الصدر مع انثناء قليل بالركبة، القدمان متوازيان. سحب الكرة الطبية للخلف وراء الرأس وبصورة قوية رمي الكرة للأسفل على الأرض بأقصى قوة ممكنة. مسك الكرة من الأرض والتكرار وفقا للتكرارات المحددة من قبل المدرب.

١٢- من وضع الوقوف والقدمان تبعد بعضها عن البعض الآخر بعرض الورك. الركبة يجب أن تكون مثنية قليلا. التقاط الكرة الطبية للأعلى بمستوى الصدر. تقذف الكرة الطبية وبأسرع ما يمكن، بشكل مستقيم لأبعد مسافة ممكنة، أثناء قذف الكرة الطبية للأمام بقوة سيتم أيضا العدو الحجل برجل واحدة لمسافة خطوتين.

١٣- من وضع الاستناد الأمامي، النزول إلى الأرض ومن ثم الدفع بشكل انفجاري بحيث اليدين تترك الأرض. والتصفيق عند ترك الأرض، ثم النزول على اليدين ومباشرة النزول إلى الأسفل والدفع مرة ثانية والتكرار.

١٤- من وضع الوقوف مقابل الزميل، مع فتح الرجلين بفتحة بعرض الصدر مع انثناء بسيط بالركبة. مسك الكرة الطبية بكلتا اليدين وتكون الكرة بمستوى الصدر، المرفقين إلى الخارج. تمرير الكرة إلى الزميل، دفع الكرة خارج الصدر ومد الذراع بشكل مستقيم عند نهاية الحركة. يمسك الزميل الكرة، بحيث يسمح للكرة بالوصول إلى الصدر قبل تمريرها مرة ثانية. محاولة مسك الكرة بسرعة والعودة إلى دفعها بأسرع ما يمكن.

١٥- من وضع الاستلقاء على الأرض مع نشر الذراعين. يقف الزميل على الصندوق ماسكا الكرة الطبية مع مد الذراع، يتم إسقاط الكرة الطبية على يد اللاعب المستلقي. مسك الكرة مع ثني المرفقين. دفع الكرة عن طريق الذراعين وإرجاعها إلى الزميل. الحفاظ على وقت مسك الكرة إلى أقل مدة ممكنة.

١٦- قطعتين من الحصيرة أو البساط، ارتفاعهما من ٠,٥ - ١ سم وتبتعد الواحدة عن الأخرى بعرض الصدر ارتفاع الصندوق كافٍ لرفع القدمين فوق الأكتاف عند وضع الدفع. مواجهة الأرض عند محاولة الدفع إلى الأعلى، مع بقاء القدمين على الصندوق والذراعين بين الحصيرة. الدفع بعيدا عن الأرض بكلتا اليدين والهبوط باليدين على قطعتي الحصيرة. ثم الدفع بعيدا عن الحصيرة بكلتا اليدين والعودة إلى وضع البداية. الحفاظ على مدة مسك الأرض إلى أقل ما يمكن.

١٧- من وضع الجلوس أمام الصندوق بحيث يكون الظهر على الصندوق، والرجلان منتشرة وبعيدة الواحدة عن الأخرى ومستقيمة. الزميل الآخر يقف

على الصندوق ماسكا الكرة الطبية فوق اللاعب الجالس. يسقط الزميل الكرة الطبية على يدي اللاعب. مسك الكرة مع ثني المرفقين وقذف الكرة وإرجاعها فوق الرأس إلى الزميل الواقف على الصندوق. الحفاظ على مسك الكرة لأقصر مدة ممكنة.

١٨- من وضع الوقوف القفز للأمام فوق الحواجز بكلتا القدمين. يجب أن تبدأ الحركة من مفصل الورك والركبة. الحفاظ على الجذع بصورة عمودية ومستقيمة ولا يسمح للركبة بالتحرك جانبا أو تبتعد الواحدة عن الأخرى. رفع كلتا الركبتين إلى مستوى الصدر. استخدام الذراعين معا في المرجحة للحفاظ على التوازن وللحصول على ارتفاع أعلى. يجب الهبوط على أمشاط القدمين، للسماح لخرن الطاقة اللازمة لإجراء عملية المط المعكوس لعضلات الرجلين، ومن ثم القفز مباشرة مرة ثانية. زمن التماس أثناء الهبوط بين الحواجز يجب أن يكون أقل ما يمكن.

١٩- من وضع الوقوف على قدم واحدة. الدفع بالرجل التي يقف عليها اللاعب والقفز للأمام، والهبوط على الرجل نفسها. استخدام قوة المرجحة للرجل الحرة لزيادة طول القفزة ولكن الهدف الأساسي لها هو الارتفاع لكل قفزة. يجب الهبوط على مشط القدم، للسماح لخرن الطاقة اللازمة لإجراء عملية المط المعكوس لعضلات الرجلين، ومن ثم القفز مباشرة مرة ثانية. يجب محاولة جعل اتصال القدم بالأرض بأقصر مدة ممكنة.

٢٠- من وضع القرفصاء القفز على الصندوق، يشبه وضع القرفصاء العميق والقدمان بعرض الصدر والوقوف عند نهاية صف الصناديق أبقاء الذراعين على الورك أو خلف الرأس. القفز على الصندوق، والهبوط بلطف بوضع القرفصاء وعلى أمشاط القدمين. المحافظة على وضع القرفصاء، أثناء القفز على الصندوق والهبوط إلى الأرض، ويكون الهبوط بلطف بوضع القرفصاء على أمشاط القدمين. القفز على الصندوق التالي وهكذا. الحفاظ على أن يكون تماس القدمين بالأرض بأقل مدة ممكنة.

٢١- من وضع الوقوف على الصندوق ومقدمة الرجلين على حافة الصندوق الأمامية. خطوة من الصندوق والسقوط إلى الأرض على أمشاط القدمين. أثناء الهبوط محاولة الدفع والقفز للأعلى بأسرع ما يمكن. الحفاظ على أن يكون تماس القدمين بالأرض بأقل مدة ممكنة.

٢٢- من وضع الوقوف بجانب الصندوق ووضع رجل اليسار على الصندوق. الدفع لأعلى الصندوق باستخدام رجل اليسار فقط القفز للأعلى بشكل انفجاري لأعلى ارتفاع ممكن. جلب الذراع للأمام وللأعلى عند الارتفاع.

الهبوط على رجل اليمين والتي تكون على الصندوق أما رجل اليسار فتكون على الأرض بجانب الصندوق. ثم التكرار على جهة اليمين. ارتفاع الصندوق ٢٠ - ٥٠ سم .

٢٣- من وضع الوقوف مع فتح القدمين بفتحة بعرض الصدر، ثني الجذع للأمام قليلا مع استقامة الظهر في وضعه الطبيعي. الذراعان تكونان في وضع الاستعداد مع ثني المرفقين بزاوية ٩٠° تقريبا. الجزء السفلي عند الفخذ يكون متوازي مع الأرض ثم يلي ذلك مباشرة القفز الانفجاري إلى الأعلى، مع الحفاظ على الحد الأدنى للوقت بين الانخفاض للأسفل والقفز إلى الأعلى. الهبوط بكلتا القدمين مع راحة ١ - ٢ ثانية قبل البدء بالتكرار الأخر. قبل الانطلاق مد الكاحل إلى أقصى مدى (الثنى الكامل لأخصم القدم) التأكيد على هذه الميكانيكية.

٢٤- من وضع الوقوف أمام الصندوق القدمان مفتوحتان بفتحة بعرض الورك باسترخاء. خفض الجسم بوضع مشابه لوضع القرفصاء ومن ثم القفز بصورة مباشرة على الصندوق، عدم البقاء بوضع القرفصاء لمدة طويلة قبل القفز للأعلى إذ يجب أن يكون هناك وقت بين الانخفاض للأسفل والقفز للأعلى لأقل ما يمكن. القدمان يجب أن تهبط بخفة على الصندوق. الرجوع بخطوة إلى الخلف (وليس القفز للخلف) ومن ثم التكرار. ارتفاع الصندوق ٢٠ - ٥٠ سم.

٢٥- من وضع الوقوف على جهة اليسار من سلم الرشاقة أو إلى أي شيء مشابه له طوله أكثر من ١-٢ قدم (٣٠ - ٦٠ سم) تقريبا. الدفع بصورة قوية بكلتا القدمين والهبوط على الجانب الأخر للسلم. تكرار الهبوط بالقدمان من جهة إلى أخرى. الاستمرار بالتكرار من الأعلى والأسفل على السلم أربع مرات.

٢٦- من وضع الاستعداد الدفع إلى الأعلى ومن ثم محاولة سحب الرجلين إلى أعلى نقطة قريبة من منطقة الصدر.

٢٧- من وضع الأساس الجالس القفز إلى أعلى نقطة يمكن الوصول إليها مع امتداد الرجل أثناء القفز ثم الهبوط إلى وضع الأساس الجالس نفسه.

٢٨- من وضع الاستعداد القفز برفع الركبتين إلى أعلى نقطة ثم الهبوط على الأرض ثم أداء حركة الطعن بأقصى سرعة ممكنة ثم العودة إلى وضع الاستعداد مرة ثانية.

٢٩- من وضع الاستعداد القفز إلى الأعلى بأقصى ما يمكن مع مد الرجلين بالكامل بصورة مستقيمة ثم العودة إلى وضع الاستعداد ثم يكرر التمرين مرة ثانية. ويمكن أن ينتهي التمرين بأداء حركة الطعن والعودة إلى وضع الاستعداد.

- ٣٠- من وضع الوقوف على الصندوق بوضع الأساس ثم الهبوط على الأرض بوضع الأساس الجالس ثم القفز مباشرة إلى الأعلى والعودة إلى وضع الاستعداد. ثم العودة إلى الصندوق عن طريق الخطوة وليس عن طريق القفز. ارتفاع الصندوق من ٢٠ - ٥٠ سم.
- ٣١- من وضع الوقوف على الصندوق بوضع الاستعداد ومن ثم الهبوط أو السقوط من أعلى الصندوق والنزول بوضع الاستعداد أيضا ، ثم يلي ذلك القفز إلى الأعلى والهبوط على الصندوق الثاني وهكذا. عدد الصناديق (٣ - ٦) صندوق.
- ٣٢- من وضع الوقوف بجانب الصندوق بوضع الاستعداد، ثم القفز الجانبي على الصندوق ثم النزول إلى الجهة الثانية من الصندوق عن طريق القفز الجانبي، ومن ثم الرجوع مرة ثانية بالقفز الجانبي على الصندوق والعودة إلى الوضع الأول الذي بدأت منه الحركة ، وهكذا يستمر أداء التمرين وحسب التكرارات المقررة. ويمكن أداء التمرين بالقفز إلى الجانب والعودة عن طريق الخطوة وليس عن طريق القفز على جانب واحد فقط.
- ٣٣- من وضع الوقوف على الصندوق ومن ثم الهبوط على الأرض بوضع الأساس الجالس ثم القفز إلى وضع الاستعداد وأداء حركة الطعن والعودة إلى وضع الاستعداد ومن ثم الصعود على الصندوق عن طريق الخطوة وليس عن طريق القفز.
- ٣٤- من وضع الأساس الجالس القفز إلى وضع الاستعداد ومن ثم أداء حركة الطعن والعودة إلى وضع الأساس الجالس بالرجل الأمامية مرة ثانية وتكرار التمرين.
- ٣٥- من وضع الأساس الجالس القفز إلى الأعلى مع رفع الركبتين إلى مستوى الصدر ثم الوقوف بوضع الاستعداد ، ثم العودة إلى وضع الأساس الجالس مرة ثانية .
- ٣٦- من وضع الاستعداد القفز إلى وضع الأساس الجالس ثم أداء حركة الطعن من الجلوس والعودة إلى وضع الاستعداد.
- ٣٧- من وضع الاستعداد القفز داخل أربع دوائر مرسومة بجانب بعضها يؤدي التمرين من وضع الاستعداد والقفز يكون إلى الأمام ثم إلى الجانب الأيسر والخلف ثم إلى الجانب الأيمن.
- ٣٨- من وضع الوقوف على الصندوق الأول ثم القفز يكون بشكل متتالي من الصندوق الأول إلى الصندوق الثاني ثم الثالث وهكذا. عدد الصناديق من (٣ - ٦) صندوق.

نماذج من تمارينات قوة الأداء المهاري

- ١- من وضع الاستعداد القفز للأمام ثلاث مرات مع التقدم العادي بثلاث خطوات للأمام مع حركة طعن.
- ٢- من وضع الاستعداد القفز للأمام مرتين وللخلف مرتين وللجانب مرتين ثم التقدم للأمام بثلاث خطوات .
- ٣- من وضع الاستعداد القفز للأمام مرتين وللخلف مرتين وللجانب مرتين ثم التقدم بالوثب خطوة أمام والتقهقر بالوثب خطوة للخلف.
- ٤- من وضع الوقوف ضمماً القفز مع فتح وضم الساقيين والذراعين خمس مرات ثم التقدم العادي بخطوتين للأمام مع التقهقر العادي بخطوتين للخلف.
- ٥- من وضع الوقوف ضمماً القفز للأمام مرتين وللخلف مرتين ثم أخذ وضع الاستعداد وعمل حركة الطعن والعودة أما التقدم للأمام أو للخلف.
- ٦- من وضع القرفصاء الوثب العمودي ثلاث مرات ثم أخذ وضع الاستعداد وأداء حركة السهم.
- ٧- من وضع القرفصاء الوثب العمودي ثلاث مرات ثم أخذ وضع الاستعداد مع التقدم العكسي بخطوتين للأمام .
- ٨- من وضع القرفصاء الوثب العمودي ثلاث مرات ثم أخذ وضع الاستعداد مع التقدم العادي ثلاث خطوات للأمام ثم التقهقر العادي بخطوة للخلف.
- ٩- من وضع الاستعداد الطعن على الشاخص ثم العودة والنزول دبني كامل من الاستعداد ومن ثم الطعن.
- ١٠- من وضع الاستعداد عمل دبني ثلاث مرات ثم التقدم العادي بخطوة أمام والرجوع العادي بخطوة للخلف.
- ١١- من وضع الاستعداد عمل دبني ثلاث مرات ثم التقدم العادي بخطوتين للأمام وعمل حركة طعن والعودة أو التقدم للأمام وللخلف.
- ١٢- من وضع الاستعداد عمل دبني ثلاث مرات ثم التقدم بالوثب خطوه والتقهقر بالوثب خطوة خلف.
- ١٣- من وضع الاستعداد عمل حركة الطعن ثلاث مرات وأمام وثلاث مرات جانب .
- ١٤- من وضع الاستعداد التقدم بالوثب ثلاث خطوات وعمل حركة طعن والعودة للخلف.

تمارينات تحمل القوة:

- ١- من وضع الاستعداد(فرد الذراع على الشاخص)٤٥-٦٠ ثا
- ٢- من وضع الاستعداد(واللاعب أمام الشاخص التغيير من أسفل النصل المثبت على الشاخص من الداخل للخارج مد وثني الذراع في مناطق (٨-٧-٤-٦) بزم من ٤٠-٦٠ ثا.

- ٣- من وضع الاستعداد(واللاعب أمام الشاخص التغيير من أسفل النصل المثبت على الشاخص من الخارج إلى الداخل مد وثني الذراع في مناطق (٨-٦-٤-٧) بزم من ٤٠-٦٠ ثا.
- ٤- من وضع الاستعداد تغيير النصل من الخارج للداخل ومد الذراع والتقدم خطوة اعتيادي ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ٥- من وضع الاستعداد تغيير النصل من الخارج للداخل ومد الذراع والتقدم خطوة بالوثب ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ٦- من وضع الاستعداد تغيير النصل من الخارج للداخل ومد الذراع والتقدم خطوة عكسي ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ٧- من وضع الاستعداد تغيير النصل من الخارج للداخل ومد الذراع والتقدم خطوة والطعن والعودة إلى الوضع الاستعداد بالتقهقر ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ٨- من وضع الاستعداد تغيير النصل من الخارج للداخل ومد الذراع والتقدم خطوة بالوثب والطعن والعودة بالتقدم ومن ثم التقهقر الى بداية الملعب.
- ٩- من وضع الاستعداد التقهقر خطوتين ثم التوقف مد الذراع والطعن والعودة للوضع الاستعداد بالتقهقر ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ١٠- من وضع الاستعداد التقهقر خطوتان بالوثب ثم التوقف مد الذراع والطعن والعودة للوضع الاستعداد بالتقهقر ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ١١- من وضع الاستعداد التقهقر خطوتان بالوثب ثم التوقف مد الذراع والتقدم خطوة بالوثب والطعن والعودة للوضع الاستعداد بالتقهقر ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ١٢- من وضع الاستعداد التقهقر خطوتين اعتيادي والوثب ثم التوقف مد الذراع والطعن والعودة للوضع الاستعداد بالتقهقر ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ١٣- من وضع الاستعداد جلوس القرفصاء ثم الوقوف وأداء حركة الطعن والعودة الى بالتقدم ثم جلوس القرفصاء ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.
- ١٤- من وضع الاستعداد جلوس القرفصاء ثم الوقوف التقدم خطوة بالوثب وأداء حركة الطعن والعودة الى بالتقدم ثم جلوس القرفصاء ومن ثم التقهقر الى بداية الملعب.

١٥- من وضع الاستعداد جلوس القرفصاء ثم الوقوف التقدم خطوة اعتيادي وأداء حركة الطعن والعودة الى بالتقدم ثم جلوس ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.

١٦- من وضع الاستعداد جلوس القرفصاء ثم الوقوف التقدم خطوتين اعتيادي وأداء حركة الطعن والعودة الى بالتقدم ثم جلوس القرفصاء ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.

١٧- من وضع الاستعداد جلوس القرفصاء ثم الوقوف التقدم خطوتين بالوثب وأداء حركة الطعن والعودة الى بالتقدم ثم جلوس القرفصاء ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.

١٨- من وضع الاستعداد جلوس القرفصاء ثم النهوض الى الوضع الاستعداد والجلوس تكرار مرتين ثم النهوض والتقدم خطوة والطعن والعودة الى الوضع الاستعداد بالتقدم ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.

١٩- من وضع الاستعداد جلوس القرفصاء ثم النهوض الى الوضع الاستعداد والجلوس تكرار مرتين ثم النهوض والتقدم خطوة بالوثب والطعن والعودة الى الوضع الاستعداد بالتقدم ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.

٢٠- من وضع الاستعداد جلوس القرفصاء ثم النهوض الى الوضع الاستعداد والجلوس تكرار ثلاث مرات ثم النهوض والتقدم خطوتين والطعن والعودة الى الوضع الاستعداد بالتقدم ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.

٢١- من وضع الاستعداد جلوس القرفصاء ثم النهوض الى الوضع الاستعداد والجلوس تكرار ثلاث مرات ثم النهوض والتقدم خطوتين بالوثب ثم الطعن والعودة الى الوضع الاستعداد بالتقدم ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.

٢٢- من وضع الاستعداد جلوس القرفصاء ثم النهوض الى الوضع الاستعداد والجلوس تكرار ثلاث مرات ثم النهوض والتقدم ثلاث خطوتين وبالوثب ثم الطعن ومن ثم التقهقر الى نهاية الملعب.

٢٣- من وضع الاستعداد القفز للأمام مرتين ومن ثم الطعن بزمن ٢٠-٣٠ثا.

٢٤- من وضع الاستعداد الوثب العمودي، الاستعداد القرفصاء ٣مرات ومن ثم والطعن بزمن محدد.

٢٥- من وضع الطعن ثلاث مرات متتالية على الشاخص ومن ثم النزول دبني ثلاث مرات أيضا بزمن ٢٠-٣٠ثا.

الفصل الثالث

تمريبات قوة خاصة برياضة المبارزة بالحبال المطاطية

الفصل الثالث

تمريبات قوة خاصة برياضة المبارزة بالحبال المطاطية



١-الوضع الابتدائي: الوقوف- مواجه للجهاز، الذراعان ممدودة، حبلان بمقبضين منفصلان .
طريقة الأداء: سحب الحبل أمام الصدر بزاوية منفرجة.



٢-الوضع الابتدائي:الوقوف- مواجه للجهاز، الذراعان ممدودة، حبلان منفصلان بمقبض واحد. طريقة الأداء:
سحب الحبل أمام الصدر بزاوية حادة.



٣- الوضع الابتدائي: الوقوف- الظهر إلى الجهاز الذراعان خلف الرأس، حبلان بمقبض المزدوج المسكة.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف للأمام الأعلى فوق الرأس.



٤- الوضع الابتدائي: الوقوف- الظهر إلى الجهاز، الذراعان خلف الرأس، حبلان بمقبض المزدوج المسكة.
طريقة الاداء: سحب الحبل من الخلف الى الأمام خلف الرقبة .



٥- الوضع الابتدائي: الوقوف- مواجه للجهاز، الذراعان بزاوية قائمة، حبلان بمقبض المزدوج المسكة.
طريقة الاداء: سحب الحبل من الأمام الى الخلف الى الصدر بزاوية حادة .



٦- الوضع الابتدائي: الجلوس على الأمشاط -الظهر إلى الجهاز، الذراعان نصف ممدودة، حبلان بمقبضين .
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف الى الأمام مع الوقوف.



٧- الوضع الابتدائي: الوقوف - مواجه للجهاز، الذراعان ممدودة، حبلان منفصلان.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأمام إلى الخلف.



٨- الوضع الابتدائي:الجلوس- الظهر إلى الجهاز، الذراعان مثنية، حبلان منفصلان.
طريقة الاداء: سحب الحبل من الأمام الى الخلف بخطوة.



٩- الوضع الابتدائي: الوقوف- الظهر إلى الجهاز، الذراعان ممدودة، حبلان منفصلان.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام فوق الرأس.



١٠- الوضع الابتدائي:الوقوف- الظهر إلى الجهاز، الذراعان مثنية خلف الرأس، حبلان منفصلان.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف الى الأمام خلف الرأس.



١١- الوضع الابتدائي: الوقوف- الظهر الى الجهاز، الذراعان ممدودة، حبلان منفصلان.
طريقة الأداء: سحب الحبل للأمام والخلف بالتبادل.



١٢- الوضع الابتدائي: الوقوف-الظهر الى الجهاز
الذراعان ممدودة حبلان منفصلان .
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف الى الأمام
والذراعان بزاوية قائمة.



١٣- الوضع الابتدائي: الوقوف- الظهر إلى الجهاز
الذراعان مثنية، حبلان منفصلان .
طريقة الأداء: سحب الحبل للأمام صعودا ونزولا أمام
الجسم.



١٤- الوضع ابتدائي: الوقوف-الظهر إلى الجهاز
الذراعان ممدودة، حبلان منفصلان .
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف الى الأمام
بالتعاقب.



١٥- الوضع الابتدائي: الوقوف- حني-الظهر إلى
الجهاز الذراعان مثنية .
طريقة الاداء: من وضع الانحناء سحب الحبل بتدوير
الذراعين من الأمام إلى الخلف.



١٦- الوضع الابتدائي: الوقوف-حني ، مواجه للجهاز
الذراعان مثنية .
طريقة الأداء: من وضع الانحناء سحب الحبل
بتدوير الذراعين من الأمام إلى الخلف.



١٧- الوضع الابتدائي: الوقوف- الظهر مواجه للجهاز،
الرجلين باستقامة حبل الرجلين.
طريقة الأداء سحب الحبل بالمشي إلى الأمام ثم الرجوع
للخلف.



١٨- الوضع الابتدائي: الوقوف على القرص المتحرك
ذي الحبلان المطاطية - الظهر إلى الجهاز.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأسفل الى الأعلى
بمستوى الرأس مع تدوير الجسم للجانبين.



١٩-الوضع الابتدائي: الوقوف- مواجه للجهاز حزام
الجذع على الظهر.
طريقة الأداء: سحب الحبل بالرجوع إلى الخلف.



٢٠- الوضع الابتدائي: الوقوف- الظهر إلى الجهاز حبل
حزام الجذع على البطن .
طريقة الأداء: سحب الحبل بالتقدم للأمام.



٢١- الوضع الابتدائي: الوقوف- الظهر إلى الجهاز حبل
حزام الجذع ، حبلان حبل الرجلين.
طريقة الأداء: سحب الحبال بالمشي إلى الأمام ثم الرجوع
الى الخلف.



٢٢- الوضع الابتدائي: الوقوف-الظهر الى الجهاز حبل
حزام الجذع على البطن حبال حبل الرجلين .
طريقة الأداء: سحب الحبال بالهزول السريعة الى الأمام
ثم الرجوع سريعا الى الخلف.



٢٣- الوضع الابتدائي: الوقوف- الظهر إلى الجهاز
حبال حبل الرجلين العمود الأول.
طريقة الأداء: سحب الحبل إلى الجانب برجل اليمين
ثم برجل اليسار.



٢٤- الوضع الابتدائي: الوقوف- الظهر الى الجهاز
حبال حبل الرجلين .
طريقة الأداء: سحب الحبل إلى الأمام برجل اليمين ثم
برجل اليسار.



٢٥- الوضع الابتدائي: الوقوف- مواجه للجهاز حبال
حبل الرجلين .
طريقة الأداء: سحب الحبل إلى الخلف برجل اليمين ثم
برجل اليسار.



٢٦- الوضع الابتدائي: الوقوف- مواجه للجهاز حبال
حبل الرجلين .
طريقة الأداء: سحب الحبل للأعلى برجل اليمين ثم
برجل اليسار.



٢٧- الوضع ابتدائي: الوقوف- مواجه للجهاز حبال
حبل الرجلين .
طريقة الأداء: سحب الحبل برجل اليمين إلى جهة اليسار
بتقاطع الرجلين ثم الرجوع إلى الوضع.



٢٨- الوضع الابتدائي: الوقوف- مواجه للجهاز حبال
حبل الرجلين .
طريقة الأداء: سحب الحبل للأمام ثم الرجوع للوقوف
ثم سحب للجانب بتقاطع الرجلين (يمين ويسار).



٢٩- الوضع الابتدائي: الوقوف- مواجه للجهاز حبال
حجل الرجلين .
طريقة الأداء: سحب الحبل بالقفز بفتح وضم الساقين.



٣٠- الوضع الابتدائي: الوقوف- مواجه للجهاز حبال
حجل الرجلين .
طريقة الأداء: سحب الحبل بأخذ خطوة برجل اليمين
بتقاطع الرجلين ثم الرجوع للوضع والتبديل بالرجل
اليسار بالتعاقب.



٣١- الوضع الابتدائي: الوقوف- مواجه للجهاز حبال
حجل الرجلين .
طريقة الأداء: سحب الحبل بأخذ خطوة للأمام ثم
الرجوع للخلف بالتعاقب.



٣٢- الوضع الابتدائي: الوقوف- مواجه للجهاز حبال
حجل الرجلين .
طريقة الأداء: سحب الحبل بالرجوع للخلف ثم
التقدم للأمام.



٣٣- الوضع الابتدائي: الوقوف- مواجه للجهاز حبال
حجل الرجلين .
طريقة الأداء: سحب الحبل برفع رجل اليمين إلى
الأعلى مع الثبات ثم تبديل برجل اليسار.



٣٤- الوضع الابتدائي: الوقوف- جانبي للجهاز حبال
حجل الرجلين .
طريقة الأداء: سحب الحبل بمرجة الرجل من الأمام
إلى الخلف.



٣٥- الوضع الابتدائي: الوقوف-جانبي للجهاز حبال حبل
الرجلين
طريقة الأداء: سحب الحبل بمرجحة الرجل إلى الجانب.



٣٦- الوضع الابتدائي: الوقوف-الظهر الى الجهاز حبلان
بمقبضين منفصلان الذراعان ممدودة .
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف الى الأمام.



٣٧- الوضع الابتدائي: الوقوف-الظهر إلى الجهاز حبلان
منفصلان الذراعان ممدودة .
طريقة الأداء: سحب الحبل بفتح الذراعين إلى الجانب.



٣٨- الوضع الابتدائي: الوقوف بوضع الاستعداد الظهر
إلى الجهاز حبل بمقبض واحد الذراع ممدودة .
طريقة الأداء: سحب الحبل بأداء حركة الطعن ثم الرجوع
لوضع الاستعداد.



٣٩- الوضع الابتدائي: الوقوف ثني الركبتان-الظهر الى
الجهاز، حبلان منفصلان،الذراعان مثنية.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف الى الأمام الجانب
والذراعان مثنية.



٤٠- الوضع الابتدائي: الوقوف ثني الركبتان-الظهر الى
الجهاز، حبلان منفصلان،الذراعان ممدودة .
طريقة الأداء: سحب الحبل بمد الذراعين للأمام الجانب.



٤١- الوضع الابتدائي: الوقوف على القرص المتحرك(الدسك) ذي الحبلان المطاطية- مواجه للجهاز. طريقة الأداء: سحب الحبل من الأسفل إلى الأعلى بثني الذراعين إلى مستوى الخصر.



٤٢- الوضع الابتدائي: الوقوف على القرص المتحرك (الدسك) ذي الحبلان-الظهر إلى الجهاز. طريقة الأداء: سحب الحبل من الأسفل إلى الأعلى بثني الذراعين إلى مستوى الصدر.



٤٣- الوضع الابتدائي: الوقوف على القرص المتحرك (الدسك) ذي الحبلان - مواجه للجهاز. طريقة الأداء: سحب الحبل من الأسفل إلى الأعلى بذراع واحدة ومسك العمود الرئيسي بالذراع الثانية ثم تبديل التمرين بالذراع الثانية



٤٤- الوضع الابتدائي: الوقوف على القرص المتحرك (الدسك) المتحرك ذي الحبلان-الظهر إلى الجهاز. طريقة الأداء: سحب الحبل إلى الجانبين بفتح الذراعين إلى الجانبين.



٤٥- الوضع الابتدائي: الوقوف على الأرض - مواجه للقرص المتحرك(الدسك) ذي الحبلان، مسك الحبلان بزاوية قائمة.. طريقة الأداء: سحب الحبل من الأسفل إلى الأعلى فوق مستوى الكتف.



٤٦- الوضع الابتدائي: الوقوف على الأرض - مواجه للقرص المتحرك (الدسك) ذي الحبلان. طريقة الأداء: سحب الحبل من الأسفل إلى الأعلى بالتعاقب يمينا ثم يسارا.



٤٧- الوضع الابتدائي: الوقوف- مواجه للجهاز حبل واحد ذي مقبضين الذراعان مثنية
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأمام إلى الخلف بمد الذراعين.



٤٨- الوضع الابتدائي: الوقوف- الظهر إلى الجهاز، حبلان منفصلان .
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام بمد الذراعان.



٤٩- الوضع الابتدائي: الوقوف-الظهر إلى الجهاز حبل واحد ذراع واحدة .
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام بوضع الطعن .



٥٠- الوضع الابتدائي: الوقوف - الظهر إلى الجهاز حبل واحد ذراع واحدة .
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام بوضع الطعن(الدفاع الرابع).



٥١- الوضع الابتدائي: الوقوف -الظهر إلى الجهاز حبل واحد ذراع واحدة .
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام بوضع الطعن(الدفاع السابع).



٥٢- الوضع الابتدائي: الوقوف -الظهر إلى الجهاز، حبل احد، ذراع واحدة .
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام بوضع الطعن(الدفاع الثامن).



٥٣- الوضع الابتدائي: الوقوف-جانب الجهاز، حبل حبل الرجل واحد.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الجانب إلى الجانب الداخلي (عكس جهة الجهاز) بتقاطع الساقين.



٥٤- الوضع الابتدائي: الوقوف-الظهر إلى الجهاز، جميع الفريق، حبل واحد بمقبض واحد.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام بوضع الطعن.



٥٥- الوضع الابتدائي: الجلوس على القدمين -الظهر إلى الجهاز، حبلان منفصلان، الذراعان مثنية، العمود الرابع.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام الأعلى بالنهوض والبروك على الركبتان.



٥٦- الوضع الابتدائي: الاستلقاء على الأرض - القدمين قرب الجهاز، حبلان منفصلان.
طريقة الأداء: سحب الحبل إلى الخلف الجانب بمستوى الرأس.



٥٧- الوضع الابتدائي: الاستلقاء على الأرض -القدمين قرب الجهاز، حبلان بمقبض واحد.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأمام إلى الخلف بمستوى الخصر.



٥٨- الوضع الابتدائي: الاستلقاء على الأرض -
الرأس قرب الجهاز، حبلان بمقبض واحد.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام
إلى أقصى مدى للحبل.



٥٩- الوضع الابتدائي: الاستلقاء على الأرض -
القدمان قرب الجهاز، حبلان منفصلان.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأمام إلى الخلف
الأعلى بأقصى مدى للحبل.



٦٠- الوضع الابتدائي: الجلوس على القدمين-
الظهر إلى الجهاز، حبلان منفصلان، الذراعان
ممدودة.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام
الأعلى الجانب بالنهوض والبروك على الركبتان.



٦١- الوضع الابتدائي: الاستلقاء المائل على
المسطبة، الرأس قرب الأعمدة - داخل
الجهاز، حبلان منفصلان من الجانبين،، الذراعان
مثنية.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الجانبين باتجاه
الصدر.



٦٢- الوضع الابتدائي: الاستلقاء المائل على
المسطبة، الرأس قرب الأعمدة- داخل
الجهاز، حبلان منفصلان، الذراعان ممدودة.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأعلى إلى الأسفل
بزاوية حادة.



٦٣- الوضع الابتدائي: الاستلقاء المائل على المسطبة الرأس قرب الأعمدة- داخل الجهاز، حبلان منفصلان، الذراعان مثنية. طريقة الأداء: سحب الحبل بذراع اليمين ثم ذراع اليسار بالتعاقب.



٦٤- الوضع الابتدائي: الاستلقاء المائل على المسطبة الرأس قرب الأعمدة- داخل الجهاز، حبل واحد بمقبض ذي مسكتين، عمود رأس الجهاز. طريقة الأداء: سحب الحبل من الأعلى إلى الأسفل إلى أقصى مدى للحبل.



٦٥- الوضع الابتدائي: الاستلقاء الكامل على المسطبة، الرأس قرب الأعمدة- داخل الجهاز، حبلان منفصلان، أعمدة رأس الجهاز. طريقة الأداء: سحب الحبل من الأعلى إلى الأسفل بأقصى مدى للحبل.



٦٦- الوضع الابتدائي: الجلوس على المسطبة، ثني الركبتان، القدمان قرب الأعمدة- داخل الجهاز، حبلان بمقبض ذي مسكتين. طريقة الأداء: سحب الحبل من الأمام إلى الخلف بالاستلقاء غير الكامل.



٦٧- الوضع الابتدائي: الاستلقاء المائل على المسطبة، الرأس قرب الأعمدة- داخل الجهاز، حبل الحجلين، الرجلين مثنية. طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام بمد وثني الركبتان.



٦٨- الوضع الابتدائي: الاستلقاء المائل على المسطبة، الرأس قرب الأعمدة- داخل الجهاز، حبلان بمقبض، الرجلين مثنية.
طريقة الأداء: سحب الحبل إلى الخلف إلى الأمام بمد وثني الركبتان بالتبادل.



٦٩- الوضع الابتدائي: الجلوس السرجي على المسطبة- مواجه للجهاز، حبل واحد ذي مسكتين.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأمام إلى الخلف مع الاستلقاء غير الكامل.



٧٠- الوضع الابتدائي: الاستلقاء الكامل على المسطبة- القدمان قرب الجهاز، الركبتان مثنية، حبل حجليين الرجلين.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأمام إلى الخلف بمد وثني الركبتان بالتبادل.



٧١- الوضع الابتدائي: الاستلقاء الكامل على المسطبة- القدمان قرب الجهاز، مد الساقين، حبل حجليين الرجلين.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام بمد وثني الساقين.



٧٢- الوضع الابتدائي: الاستلقاء السرجي على المسطبة- الرأس قرب الجهاز، حبل بمقبض ذي مسكتين، الذراعين مثنية.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام بمد الذراعين إلى أقصى مدى للحبل.



٧٣- الوضع الابتدائي: الاستلقاء المائل على المسطبة-
الرأس قرب الجهاز، حبل حول الفخذين، الركبة مثنية
إلى الصدر.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام بمد
ركبة رجل اليمين إلى الأمام بزاوية قائمة ثم تغييرها
بالرجل اليسار.



٧٤- الوضع الابتدائي: الاستلقاء المائل على المسطبة-
الرأس قرب الجهاز، جبليين حول الفخذين، الركبتان
مثنية.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام بضم
ومد وثني الركبتان معا.



٧٥-الوضع الابتدائي: استلقاء المائل على المسطبة-
الرأس قرب الجهاز، جبليين حول الفخذين، الركبتان
مثنية.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام بمد
وثني الركبتان بالتعاقب.



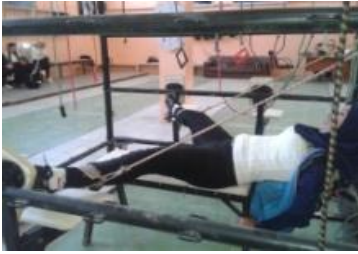
٧٦- الوضع الابتدائي: الاستلقاء المائل على المسطبة-
الرأس قرب الجهاز، الساقان مثنية، حبلان بمقبض
واحد ذي مسكتين.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأعلى إلى الأسفل إلى
الركبتان.



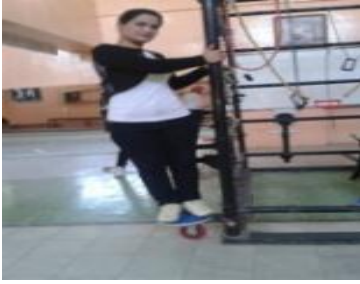
٧٧- الوضع الابتدائي: الاستلقاء المائل على المسطبة-
الرأس قرب الجهاز، ساق مثنية وأخرى ممدودة، حبل
حول القدمين.
طريقة الأداء: سحب الحبل إلى الجانب بـرجل اليمين
ثم التغيير بـرجل اليسار من الجانب الأخر.



٧٨- الوضع الابتدائي: الجلوس السرجي على المسطبة- داخل الجهاز، أربعة حبال لكل ذراع حبلان، الذراعان ممدودة للأعلى.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأعلى إلى الأسفل بزاوية منفرجة.



٧٩- الوضع الابتدائي: الاستلقاء المائل على المسطبة -الرأس قرب الجهاز، الساقان ممدودة مائل للأعلى، حبل حبلين القدم.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف الى الجانب بفتح وضم الساقين.



٨٠- الوضع الابتدائي: الوقوف على القرص المتحرك (السك) من دون حبال، الإسناد بالعمود الرئيسي.
طريقة الأداء: قتل الجسم بالكامل للجانبين.



٨١- الوضع الابتدائي: الجلوس على المسطبة ، داخل الجهاز- الظهر إلى الأعمدة، الركبتان مثنية، حبلان للذراعين، حبلان حبل القدم .
طريقة الأداء: سحب الحبال من الخلف إلى الأمام بمد وثني الذراعين والساقين معا.



٨٢- الوضع الابتدائي: الجلوس على المسطبة، داخل الجهاز- مواجه للأعمدة. الركبتان مثنية، حبلان للذراعين، حبلان حبل القدم .
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأمام إلى الخلف بمد وثني الذراعين والساقين معا.



٨٣- الوضع الابتدائي: الاستلقاء على المسطبة- القدم قرب الجهاز، حبل حبلين القدمين،الساقان ممدودة.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف إلى الأمام بضم ومد الساقين.



٨٤- الوضع الابتدائي: الاستلقاء المائل على المسطبة- الرأس قرب الجهاز، حبلان بمقبض واحد.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأعلى إلى الأسفل بالجلوس الطويل.



٨٥- الوضع الابتدائي: الاستلقاء الكامل على المسطبة داخل الجهاز- الرأس قرب الجهاز، حبل بقبضة ذي مسكتين.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأعلى إلى الأسفل بمد وثنى الذراعين.



٨٦- الوضع الابتدائي: الوقوف على القرص المتحرك(الدسك) ذي الحبلان .
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأسفل إلى أعلى الكتف مع تدوير الجذع للجانبين.



٨٧- الوضع الابتدائي: الجلوس على الكرسي- خارج الجهاز، حبلان للذراعين، العمود الرابع، حبلان حبل الرجلين.
طريقة الأداء: سحب حبل الذراعين من الأعلى إلى الأسفل، سحب حبل الرجلين من الخلف إلى الأمام وبالتعاقب.



٨٨- الوضع الابتدائي: الجلوس على الكرسي - الظهر إلى الجهاز، حبلان للذراعين، ، حبلان حبل الرجلين. طريقة الأداء: سحب حبل الذراعين من الأعلى إلى الجانبين ، مع سحب حبل الرجلين من الخلف الى الجانبين معا.



٨٩- الوضع الابتدائي: الجلوس - داخل الجهاز، حبلان من الجانبين. طريقة الأداء: سحب الحبل بقتل الجذع الى الجانب بالتعاقب



٩٠- الوضع الابتدائي: الوقوف- داخل الجهاز، حبلان للذراعين، الذراعان مثنية بزواية قائمة. طريقة الأداء: سحب الحبل بمد الذراعين من الجانبين الى الاعلى.

الوقوف-
الذراعان
الذراعين



٩١- الوضع الابتدائي:
داخل الجهاز، حبلان للذراعين، بزواية قائمة. طريقة الأداء: سحب الحبل بمد من الجانبين الى الخلف.



٩٢- الوضع الابتدائي: : الجلوس - داخل الجهاز، حبلان من الجانبين، الذراعان مثنية. طريقة الاداء: سحب الحبل من الاسفل الى الاعلى مع القيام والجلوس والذراعان مثنية.



٩٣- الوضع الابتدائي: الوقوف- داخل الجهاز، حبلان للذراعين، الذراعان بزواية قائمة. طريقة الأداء: سحب الحبل بقتل الجذع للجانبين.



٩٤- الوضع الابتدائي: البروك- مواجه للجهاز،
حبل واحد للذراع.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأمام الى الخلف
مع مد الركبة الى الخلف والاستناد الى الركبة
الثانية.



٩٥- الوضع الابتدائي: الاستلقاء على البطن- مواجه
للجهاز، حبلان للذراعين.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأمام الى الخلف بمد
الذراعين.



٩٦- الوضع الابتدائي: الجلوس ثني الركبتان- مواجه
للجهاز، حبل واحد للذراع.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأمام الى الخلف مع
رفع الورك .



٩٧- الوضع الابتدائي: الجلوس ثني الركبتان- مواجه
للجهاز، حبل واحد للذراع، العمود الثاني، حبل حبل
الرجل.
طريقة الأداء: سحب حبل الذراع والرجل معا من
الأمام إلى الحلف.



٩٨- الوضع الابتدائي: الاستلقاء على البطن-مواجه
للجهاز، حبلان حبل الرجلين.
طريقة الأداء: سحب الحبل برفع الساقين إلى الأعلى.



٩٩- الوضع الابتدائي: الاستلقاء على الظهر -
الرأس قرب الجهاز، حبلان حول الرجلين.
طريقة الأداء: سحب الحبل بمد الساقين للأعلى.



١٠٠- الوضع الابتدائي: الاستلقاء على الظهر -
الرأس قرب الجهاز، حبلان حول الرجلين.
طريقة الأداء: سحب الحبل بتدوير الساقين للأمام
(حركة البايسل).



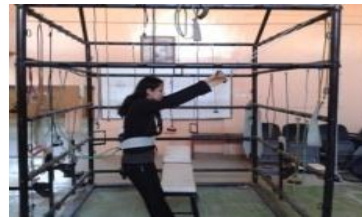
١٠١- الوضع الابتدائي: الاستلقاء على الظهر -
الرأس قرب الجهاز، حبلان حول الرجلين.
طريقة الاداء: سحب الحبل بثني ومد الساقين للأمام
بالتعاقب.



١٠٢- الوضع الابتدائي: الاستلقاء على الظهر-
الرأس قرب الجهاز، حبلان حول الرجلين.
طريقة الأداء: سحب الحبل بمد وثني الساقين معا.



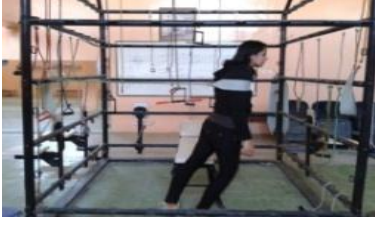
١٠٣- الوضع الابتدائي: الاستلقاء على الظهر -
الرأس قرب الجهاز، حبلان حول الرجلين.
طريقة الأداء: سحب الحبل للجانبين بفتح وضم
الساقين.



١٠٤- الوضع الابتدائي: الوقوف جانبي- داخل
الجهاز، حبلان للذراعين، العمود الثالث، حبل حزام
الجزع.
طريقة الأداء: سحب حبل الجزع بالتقدم للأمام ثم
سحب حبل الذراعين للخلف بالتعاقب.



١٠٥- الوضع الابتدائي: الوقوف جانبي- داخل الجهاز،
حبلان للذراعين، العمود الأول، حبل حزام الجذع.
طريقة الأداء: سحب حبل الجذع بالتقدم للأمام ثم سحب
حبل الذاعين للخلف بالتعاقب.



١٠٦- الوضع الابتدائي: الوقوف جانبي- داخل الجهاز،
حبل حزام الجذع.
طريقة الأداء: سحب الحبل بالصدر من الخلف إلى
الأمام.



١٠٧- الوضع الابتدائي: الجلوس الطويل ثني
الركبتان- الظهر إلى الجهاز، حبل حزام الجذع.
طريقة الأداء: سحب الحبل بمد الجذع والساقين
للأمام.



١٠٨- الوضع الابتدائي: الجلوس الطويل- مواجه
للجهاز، حبل حزام الجذع.
طريقة الأداء: سحب الحبل بمد الجذع من الأمام إلى
الخلف مع الاستلقاء الكامل على الظهر.



١٠٩- الوضع الابتدائي: الجلوس على الكرسي- داخل
الجهاز، حبلان للذراعين، الذراعان ممدودة.
طريقة الأداء: يسحب الحبل بثني الذراعين إلى
أقصى مدى للحبل من الأمام إلى الخلف.



١١٠- الوضع الابتدائي: الوقوف- مواجه للجهاز،
حبلان للذراعين، الذراعان ممدودة للأعلى.
طريقة الأداء: سحب الحبل من الأمام إلى الخلف
الأعلى مع تقوس الجذع.



١١١- الوضع الابتدائي: الوقوف - الظهر للجهاز، حبل واحد ذي مقبضين، الذراعان ممدودة للأمام. طريقة الأداء: سحب الحبل للجانب بالتقدم للأمام يمينا ثم يسارا.



١١٢- الوضع الابتدائي: الجلوس تربيع على الأرض مواجه للجهاز. حبلان للذراعين، الذراعان ممدودة. طريقة الأداء: سحب الحبل من الأمام الى الخلف بأقصى مدى للحبل.



١١٣- الوضع الابتدائي: البروك على الركبتان- مواجه للجهاز، حبلان للذراعين، الذراعان مثنية. طريقة الاداء: سحب الحبل بمد الذراعين من الأمام الى الخلف مع الجلوس على الكعبين.



١١٤-الوضع الابتدائي: البروك على الركبتان- الظهر الى الجهاز، حبلان للذراعين، الذراعان ممدودة. طريقة الاداء: سحب الحبل من الخلف الى الأمام خلف الكتفين بثني الذراعين والرجوع الى الخلف.



١١٥- الوضع الابتدائي: على الركبتان- الظهر الى الجهاز، حبلان للذراعين، الذراعان مثنية. طريقة الأداء: سحب الحبل من الخلف الى الأمام خلف الرأس مع الجلوس على الكعبين.

الفصل الرابع

السرعة:

طرق تنمية السرعة:

مبادئ عامة تراعى عند تنمية السرعة:

سرعة الانتقال على الملعب

تمرينات سرعة الانتقال على الملعب:

السرعة الحركية للذراع المسلحة:

تمرينات السرعة الحركية للذراع المسلحة:

السرعة الحركية للطعن :

تمرينات السرعة الحركية للطعن :

سرعة الاستجابة الحركية :

تمرينات سرعة الاستجابة الحركية:

دقه الطعن:

تمرينات الدقة بالمبارزة:

تمرينات السرعة الحركية ودقة الطعن:

تحمل السرعة

تمرينات لتحمل سرعة الأداء المهاري.

الفصل الرابع

السرعة:

هي القدرة على أداء حركات سريعة بدلاله المسافة والزمن أو القدرة على تحريك كل أجزاء الجسم او جزء منه في أقصر زمن ممكن.

مراحل تنمية السرعة :

لتنمية عنصر السرعة في مجال الأنشطة والفعاليات الرياضية المختلفة والتي يعتمد مستوى أدائها على هذا العنصر يجب الإجابة عن التساؤلات التالية عند بدء وضع خطة التدريب.

التساؤل الأول : ما مستوى سرعة اللاعب عند بداية وضع خطة التدريب؟
التساؤل الثاني: ما شكل السرعة التي يحتاجها اللاعب وهل لها علاقة بمهارته؟

التساؤل الثالث: ما هي انصب الطرائق المستخدمة لتنمية تلك السرعة؟
التساؤل الرابع: ما مدى استفادة اللاعب من السرعة للارتقاء بمستوى لعبته؟
فإذا نظرنا إلى احتياج كل لاعب من أنواع السرعة ، نجد أن لاعب الكرة القدم يحتاج إلى السرعة الانتقالية بالدرجة الأولى ، وسرعة رد الفعل بالدرجة الثانية ثم سرعة الحركة الوحيدة والتي يتطلبها عند التسديد على المرمى أو عند المناولة الطويلة، أما العدائين في العاب القوى وسباحة المسافات القصيرة فيعتمدون على تنمية السرعة الانتقالية وسرعة رد الفعل . ولاعبى المبارزة يتركز احتياجهم إلى سرعة رد الفعل بالدرجة الأولى .

وبذلك لا تتوقف تنمية السرعة على نوع السرعة ، بل على شكل السرعة أيضا والذي يتمثل في أشكالها المختلفة كالسرعة القصوى وتحمل السرعة وتحمل السرعة القصوى، ولتنمية عنصر السرعة بأنواعه وإشكاله المختلفة توضع خطط تدريبية طويلة ومتوسطة وقصيرة المدى على وفق المراحل الآتية :

المرحلة الأولى : مرحلة التدريب الأساسي :

- الغرض: تنمية القوة العضلية العامة لجميع عضلات الجسم مع التركيز على عضلات الرجلين والبطن والجذع والكتفين، فضلا عن تنمية القوة في اتجاه تحمل القوة .

- شدة التدريب: من متوسط وحتى أقل من القصوى (٥٥%-٨٥%) من الشدة القصوى للاعب.

المرحلة الثانية: مرحلة التدريب التخصصية.

- الغرض : تنمية كل من القوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل .
- شدة التدريب: من متوسط وحتى أقل من القصوى ٥٥% وحتى ٨٥ % من الشدة القصوى للاعب.

المرحلة الثالثة : التدريب باستخدام تمارين القذف والدفع والتصادم :

- الغرض: تنمية القدرة الانفجارية باستخدام تمارين القذف والدفع (تمارين البلايومترك).

- شدة التدريب : ٦٠% وحتى ١٠٠ % تمارين القذف ، الدفع والتصادم .

المرحلة الرابعة : استخدام التدريب البلايومترك :

- الغرض : اكتساب القوة المميزة بالسرعة.
- شدة التدريب: ٦٠% وحتى ١٠٠% تمارين الحبل والوثب والصعود والهبوط والركل بأدوات وبدون أدوات .

المرحلة الخامسة : التركيز على تنمية السرعة القصوى.

- الغرض: اكتساب السرعة القصوى.
- شدة التدريب : ٨٥% إلى ١٠٠% و التكرار قليل لنفس مسافة السباق أو المسافة أقل بعد زيادة التكرار .

المرحلة السادسة : ربط السرعة القصوى بالمهارة :

- الغرض : تحمل السرعة القصوى وربطها بأداء المهارة .
- شدة التدريب : ٧٥% - ١٠٠% تكرار قليل المسافة أكبر من السباق

المرحلة السابعة : تدريب فوق القصوى.

- باستخدام العدو على منحدرات العدو مع الشد من الخلف بالحبال المطاطية أو العدو مع سحب اللاعب كسيارة مثلاً.
- الغرض : تنمية السرعة فوق القصوى باستخدام عوامل مساعدة.
- شدة التدريب : ١٠% - ٢٠% زيادة عن الشدة القصوى عن طريق الأساليب التي ذكرناها .

طرق تنمية السرعة:

- طريقة العدو، الانطلاق باستخدام مقاومات إضافية.
- طريقة العدو في اتجاه منخفض لتقليل المقاومات، الركض فوق المنحدر أو من فوق الجسر.
- طريقة الأنماط الحركية للمنافسة .

- التدريب فوق المرتفعات من أسبوعين لثلاثة أسابيع.
- طريقة تكرار الاستجابة للمثير بأسلوب واحد غير مغاير.
- طريقة تكرار رد الفعل بصورة مختلفة (الاتجاه والترتيب).
- تحليل عناصر رد الفعل وتدريب كل عنصر على حده.
- طريقة تطوير الإحساس بالفوارق بين الأزمنة.
- مبادئ عامة تراعى عند تنمية السرعة:**
- ◆ التأكد من الإحماء الجيد ومرونة العضلات قبل بدء تمارين السرعة.
- ◆ يراعى الأداء الفني للتمرين أن يسمح بإخراج أقصى سرعة للاعب .
- ◆ أن يتقن اللاعب الأداء الحركي بصورة آلية حتى ينصب كل تفكيره وواجهه إلى محاولة الوصول إلى أقصى سرعة للأداء .
- ◆ مسافة أو زمن انجاز التمرين يجب ألا يحدث في إي جزء منها هبوط للسرعة.
- ◆ يراعى وبشكل أساسي أن تحسین السرعة يبدأ من الابطا إلى الأسرع ومن السهل إلى المركب .
- ◆ أفضل وقت لتنفيذ تمارين السرعة في وحدة التدريب بعد الإحماء مباشرة قبل أن يجهد اللاعب .
- ◆ فترات الراحة يجب أن تتم من خلال الاسترخاء العضلي والحركات الخفيفة، مثل الهرولة وارتخاء الساقين ومرجحة الذراعين والمشي .
- ◆ تنوع التمارين وتغييرها قبل أن يحل التعب من أدائها .
- ◆ تحديد نوعية السرعة وأولويتها .
- ◆ تحسين مكونات السرعة .
- ◆ أسلوب تنظيم السرعة.
- ◆ استخدام الانقباضات العضلية المختلفة .

سرعة الانتقال على الملعب

تعدّ السرعة الانتقالية على الملعب من القدرات المهمة للاعب المباراة ، إذ يستخدمها في حالة التقدم نحو الخصم أو التقهقر إلى الخلف عند تفادي هجمات الخصم ، ولذا يجب أن يتمتع المبارز بسرعة انتقالية عالية في حالات الهجوم السريع نحو الخصم أو في حالة الدفاع والرجوع لتفادي هجماته . وهي قابلية اللاعب على قطع مسافات معينة في اقل زمن ممكن، كذلك هي محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة.

تمريبات سرعة الانتقال على الملعب:

- ١- من وضع الوقوف، الجري الحر، وعند سماع الإشارة اخذ وضع الاستعداد .
- ٢- من وضع الوقوف، الكرة الطبية أماما على الأرض عند الإشارة القفز من فوق الكرة والركض بأقصى سرعة .
- ٣- من وضع الوقوف، التقدم السريع من وضع الاستعداد ثم الصعود على مصطبة وعمل خمس قفزات والنزول وتكملة التقدم حتى نهاية الخط .
- ٤- من وضع الوقوف، الجري السريع مع تقاطع الخطوة .
- ٥- من وضع الوقوف، الجري والوثب بالتناوب مسافة ١٤ م للأمام والخلف .
- ٦- من وضع الجلوس الطويل مع الزميلة بالتصاق الظهر وكل شخص ماسك كرة وعند سماع الإشارة الانطلاق عكس الاتجاه ١٤ م .
- ٧- من وضع الوقوف، الجري بين خمسة شواخص المسافة بين شاخص وآخر ٢م .
- ٨- من وضع الوقوف، على رجل واحدة ، وعند الإشارة الانطلاق بأقصى سرعة مسافة ١٠م .
- ٩- من وضع الاستعداد القفز للأمام مسافة ١٤ م .
- ١٠- من وضع الوقوف، الركض مسافة ١٠ م ومس خط مرسوم على الأرض والعودة لخط البداية والركض ومس خط مرسوم على بعد ١٥ م ثم الرجوع لخط البداية ومن ثم الركض لمس خط على بعد ٢٠ م والرجوع مشي لخط البداية .
- ١١- من وضع الاستعداد، التقدم للأمام والتقهقر للخلف لمسافة (١٠) أمتار .
- ١٢- من وضع الاستعداد، وعند سماع الإيعاز يتقدم اللاعب للأمام التقدم الاعتيادي خطوة ثم الخطوة الثانية بالوثب ويتم ذلك بالتناوب من بداية الملعب إلى مسافة (٧م) للأمام ثم الرجوع الاعتيادي للخلف (٧م) .
- ١٣- من وضع الاستعداد وعند سماع الإيعاز يقوم بالتقدم السريع للأمام مع تقاطع الخطوة (التقدم العكسي) من بداية الملعب إلى خط المنتصف والرجوع للخلف (التقهقر العكسي) مسافة (٧م) ذهاباً وإياباً .
- ١٤- من وضع الاستعداد وعند سماع الإيعاز يتقدم اللاعب للأمام التقدم الاعتيادي الخطوة الأولى ثم التقدم بالوثب الخطوة الثانية ثم الطعن ، و

- بالسرعة الممكنة من بداية الملعب إلى مسافة (١٠م) ذهاباً ثم الرجوع للخلف نفس المسافة بطريقة التفهق الاعتيادي.
- ١٥- من وضع الوقوف، على قدم الرجل اليسار وعند سماع الإيعاز الانطلاق بوضع (الاستعداد) التقدم الاعتيادي بأقصى سرعة مسافة (٤م) ذهاباً وإياباً.
- ١٦- من وضع الاستعداد التقدم العادي بخطوتين أمام والتفهق بخطوتين للخلف إلى نهاية الملعب خلال ١٠ثا.
- ١٧- من وضع الاستعداد التقدم العادي بثلاث خطوات أمام والتفهق بخطوتين للخلف إلى نهاية الملعب خلال ١٠ثا.
- ١٨- من وضع الاستعداد التقدم العكسي بثلاث خطوات مع الطعن إلى نهاية الملعب خلال ١٠ثا.
- ١٩- من وضع الاستعداد التقدم العكسي بخطوه والرجوع العكسي خطوة مع الطعن إلى نهاية الملعب خلال ١٥ثا.
- ٢٠- من وضع الاستعداد القفز على البقعة لثلاث مرات ومن ثم التقدم بالوثب إلى نهاية ملعب المباراة خلال ١٥ثا.
- ٢١- من وضع الاستعداد القفز بالتعاقب أمام خلف لثلاث مرات ومن ثم الطعن إلى نهاية الملعب المباراة خلال ١٥ثا.
- ٢٢- من وضع الاستعداد التقدم بالوثب بخطوتين مع الطعن إلى نهاية الملعب المباراة خلال ١٠ثا.
- ٢٣- من وضع الاستعداد التقدم بالوثب بخطوتين مع التفهق بالوثب بخطوتين إلى نهاية الملعب المباراة خلال ١٠ثا.
- ٢٤- من وضع الاستعداد القفز على البقعة خمس مرات بشكل عكسي يمين يسار مع أداء حركة السهم إلى نهاية الملعب المباراة خلال ١٠ثا.
- ٢٥- من وضع الاستعداد القفز على البقعة خمس مرات بشكل عكسي يمين يسار مع أداء حركة الطعن إلى نهاية الملعب المباراة خلال ١٥ثا.
- السرعة الحركية للذراع المسلحة:**

ويقصد بها أقصى سرعة ممكنة للذراع المسلحة يمكن أن تعطى في أقل وقت ممكن، ويلاحظ أن هذا النوع من السرعة يكثر في الوحدات التدريبية التي يعطيها المدرب للاعب وبشكل مفرد مقابل الشاخص أو التدريبات مع المدرب أو الزميل، ويشار إلى السرعة الحركية على أساس أنها سرعة أداء

الحركات في أقل زمن ممكن حتى يستطيع المبارز أن يتميز على خصمه سواء كان في الهجوم أم الدفاع.

تمارين السرعة الحركية للذراع المسلحة :

- ١- من وضع الاستعداد مد وثني الذراع المسلحة .
- ٢- من وضع الاستعداد مد وثني الذراع المسلحة بعد أداء دفاع (٤).
- ٣- من وضع الاستعداد مد وثني الذراع المسلحة بعد أداء دفاع (٦).
- ٤- من وضع الاستعداد مد وثني الذراع المسلحة بعد أداء دفاع (٧).
- ٥- من وضع الاستعداد مد وثني الذراع المسلحة بعد أداء دفاع (٨).
- ٦- من وضع الاستعداد مسك السلاح ثني اليد من مفصل المرفق للأسفل ثم مدها تكرر الحركة عدة مرات.

٧- تعليق الشاخص على الجدار وتحديد مناطق الطعن على الهدف وبعد سماع رقم منطقة معينة من مناطق الهدف يقوم اللاعب وبسرعة بمد الذراع المسلحة نحو المنطقة المعينة

- ٨- من وضع الاستعداد وعند سماع الإيعاز يقوم اللاعب بالتقدم السريع من (٢م) ثم الوقوف أمام الهدف المعلق على الحائط وعمل (١٥) لمسة متتالية.
- ٩- من وضع الاستعداد وعند سماع الإيعاز يبدأ اللاعب بالتقدم خطوة واحدة إلى الأمام مع مد الذراع المسلحة وأداء (٥ لمسات) على الشاخص ثم يقوم اللاعب بالرجوع خطوة واحدة إلى الخلف مع سحب الذراع المسلحة إلى الوضع الاستعداد الذي كانت عليه وتكرر ذلك (٣ مرات) .
- ١٠- من وضع الاستعداد وعند سماع الإيعاز يبدأ اللاعب الطعن ثم اللمس بعد الطعن بمد الذراع المسلحة وإرجاعها وتكرار المد حسب التسلسل بسرعة .

السرعة الحركية للطعن :

ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة في سلاح الشيش (الهجمة المستقيمة المباشرة، الهجمة القاطعة) ، وكذلك عند أداء الحركات المركبة (دفاع بسيط وهجمة بتغيير الاتجاه أو هجمة قاطعة) إذ أن لكل لاعب سرعته الخاصة به.

تمريبات السرعة الحركية للطعن :

- ١- من وضع الاستعداد الطعن باستمرار .
- ٢- من وضع الاستعداد عند سماع الإيعاز القفز عالياً يكلأ الرجلين ومن ثم الطعن ثم العودة للخلف، ثم القفز ثم الطعن ثم العودة للخلف وهكذا بشكل متتالي.
- ٣- من وضع الاستعداد عند سماع الإيعاز يبدأ اللاعب التقدم خطوتان للأمام ثم الطعن ثم العودة إلى الأمام لوضع الاستعداد ثم التقدم خطوتان ثم الطعن إلى نهاية الملعب (١٤) م.
- ٤- من وضع الاستعداد وعند سماع الإيعاز يبدأ اللاعب الطعن بالرجل اليمنى للأمام ثم العودة إلى وضع الاستعداد والطعن بالرجل اليسرى للخلف بالتبادل وبالسرعة الممكنة.

سرعة الاستجابة الحركية :

هي المدة الزمنية ما بين ظهور المثير وحتى نهاية الأداء الحركي لهذا المثير. او المدة الزمنية بين الإيعاز والحركة .

تمريبات سرعة الاستجابة الحركية:

- ١- من وضع الأساس عند سماع الصفارة يأخذ اللاعب وضع الاستعداد ، والعودة مرة أخرى إلى وضع الأساس.
- ٢- من وضع الاستعداد ، التقدم خطوتين للأمام تقدم عادي، وخطوتين للخلف رجوع عادي عند سماع إشارة البدء سواء أكان بالصفارة أم الصفقة أم النقر على الأرض بالسلاح.
- ٣- من وضع الاستعداد ، التقدم خطوتين تقدم بالوثب والرجوع خطوتين رجوع عادي عند رؤية المدرب يوجه ذراعه الأمامية للأمام.
- ٤- من وضع الاستعداد التقدم خطوتين تقدم عكسي، والرجوع بالوثب عند ضرب المدرب للسلاح بنصل سلاحه.
- ٥- من وضع الاستعداد قيام اللاعب بعمل هجمة مستقيمة مباشرة ، والرجوع إلى وضع الاستعداد عند سماع الإيعاز من المدرب ببدا الحركة المطلوبة.
- ٦- وقوف اللاعب أمام المدرب بوضع الاستعداد وعند مد المدرب لذراعه للمس سلاح اللاعب يقوم اللاعب بالرد وأداء هجمة مستقيمة مباشرة والعودة إلى وضع الاستعداد .

- ٧- وقوف اللاعب أمام المدرب بوضع الاستعداد وعند مد المدرب ذراعه للمس سلاح اللاعب يقوم اللاعب بالرد والهجوم بهجمة مغيرة والعودة إلى وضع الاستعداد .
- ٨- من وضع الاستعداد قيام اللاعب بأداء(٣)وثبات بالتقدم بالوثب أماما عند رؤية المدرب وهو يقوم بأخذ وضع الاستعداد الأساس.
- ٩- من وضع الاستعداد التقدم ثلاث خطوات تقدم عادي والقيام بحركة الطعن عند سماع الصفارة من قبل المدرب.
- ١٠- من وضع الاستعداد التقدم ثلاث خطوات تقدم عكسي والرجوع ثلاث خطوات رجوع عكسي أيضاً عند سماع الصفارة من المدرب.
- ١١- الوقوف بوضع الاستعداد أمام الشاخص والطعن على الشاخص ٣ طعنات عند ضرب المدرب على الذراع المسلحة للاعب الرجوع إلى وضع الاستعداد.
- ١٢- عند سماع النقرة أو الصفقة يتم القفز ل(٥) مرات للأعلى قفز عمودي وأخذ وضع الاستعداد .
- ١٣- التمرين السابق نفسه وبعد القفز واخذ وضع الاستعداد نقوم بالطعن مرة واحدة والرجوع إلى وضع الاستعداد .
- ١٤- من الوقوف بوضع الاستعداد وعند سماع الصفقة أو النقرة على الأرض يقوم اللاعب بالطعن على الزميل بالهجوم المستقيم المباشر والزميل يقوم بإبعاد السلاح وأداء هجمة مغيرة.
- ١٥- وقوف مجموعة (أ) مقابل مجموعة (ب) بوضع الاستعداد ، وعند رؤية علامة خاصة بلون معين من المدرب قيام مجموعة (أ) بالهجوم المباشر المستقيم والمجموعة (ب) بالدفاع الدائري.
- ١٦- التمرين السابق نفسه ولكن بعد عمل الدفاع الدائري القيام بالهجوم الدائري والرجوع إلى وضع الاستعداد .
- ١٧- الوقوف بوضع الاستعداد من قبل مجموع (أ) والتقدم ثلاث خطوات بالوثب مع قيام مجموعة (ب) بالرجوع والتقهقر ثلاث خطوات بالوثب أيضاً عند إعطاء الإيعاز بكلمة (أبدء).
- ١٨- من وضع الاستعداد يتقدم اللاعب ٦ خطوات قبالة بالتقدم العكسي ورجوع خطوتين التقهقر العادي ثم التقدم للأمام ٦ خطوات أخرى بالتقدم العكسي عند لمس المدرب لسلاح اللاعب بالضرب.

- ١٩- من وضع الاستعداد الانبطاح على البطن عند لمس المدرب بالسلاح على ظهر اللاعب قيام اللاعب بأخذ وضع الاستعداد .
- ٢٠- التمرين السابق نفسه ولكن بعد أخذ وضع الاستعداد التقدم (٣) خطوات تقدم عادي.
- ٢١- التمرين السابق نفسه ولكن بعد أخذ وضع الاستعداد القيام بالطعن للأمام والعودة إلى وضع الاستعداد .
- ٢٢- التمرين السابق نفسه ولكن بعد التقدم العادي(٣) خطوات يقوم اللاعب بالرجوع العادي ٣ خطوات أيضاً.
- ٢٣- من وضع الاستعداد الاستلقاء على الظهر وعند سماع الصفارة أو الصفقة القيام بأخذ وضع الاستعداد والتقدم بالوثب (٣)خطوات.
- ٢٤- التمرين السابق نفسه لكن بعد القيام بالوثب أمام (٣) خطوات القيام بالتقهقر خلفاً بالوثب أيضاً (٣) خطوات.
- ٢٥- وقوف اللاعب أمام المدرب بوضع الأساس وعند قيام المدرب بعمل حركة بكف يده كفتح اليد وعمل رقم خمسة أمام وجه اللاعب وبسرعة قيام اللاعب بأخذ وضع الاستعداد والرجوع إلى وضع الأساس.
- ٢٦- التمرين السابق نفسه ولكن عمل حركة بكف المدرب رقم خمسة ثم قيام اللاعب بعد أخذ وضع الاستعداد بالتقدم العكسي ٣ خطوات.
- ٢٧- التمرين السابق نفسه ولكن بعد قيام اللاعب بالتقدم العكسي ٣ خطوات القيام بالرجوع ٣ خطوات خلفاً رجوع عادي.
- ٢٨- قيام المدرب باستعمال إشارات خاصة بكل حركة أو مهارة مثلاً عمل المدرب حركة بيده كعمل رقم (١) أمام اللاعب يعني أخذ وضع الاستعداد ورقم (٣) يعني التقدم للأمام ورقم (٤) يعني القيام بالطعن و(٥) يعني الرجوع.
- ٢٩- قيام المدرب باستعمال مصطلحات خاصة بكل مهارة أو حركة يريد اللاعب القيام بها مثلاً كلمة (ابدا) يعني أخذ وضع الاستعداد (سريع) يعني التقدم بالوثب (٣) خطوات (عد) يعني الرجوع بالوثب ٣ خطوات أيضاً.
- ٣٠- الوقوف بوضع الاستعداد أمام الشاخص وعند إعطاء المدرب إشارة البدء يتم القيام بالطعن على الشاخص مرة واحدة سريعة والرجوع بوضع الاستعداد.
- ٣١- التمرين السابق نفسه ولكن بعد سماع صفارة المدرب القيام بالطعن ٣ مرات سريعة على الشاخص والرجوع بوضع الاستعداد مرة أخرى.

- ٣٢- التمرين السابق نفسه ولكن بعد لمس سلاح المدرب بسلاح اللاعب القيام بالطعن مرة واحدة والرجوع إلى وضع الاستعداد ثم القيام بالطعن والرجوع إلى وضع الاستعداد .
- ٣٣- الوقوف أمام حائط وإعطاء ظهر اللاعب إلى المدرب وبعد إعطاء إشارة البدء للاعب يقوم اللاعب بالالتفاف إلى الأمام والقيام بالطعن.
- ٣٤- التمرين السابق نفسه ولكن عند إعطاء إشارة البدء (سماع صفارة المدرب) يقوم اللاعب بالالتفاف إلى الأمام والقيام بحركة الطعن والرجوع السريع إلى وضع الاستعداد .
- ٣٥- من وضع الأساس قيام المدرب بإصدار صوت بالصفارة وأخذ اللاعب لوضع الاستعداد وعمل الطعن.
- ٣٦- من وضع الأساس قيام المدرب بعمل حركة دائرية بكلتا كفيه ثم يقوم اللاعب بأخذ وضع الاستعداد وعمل حركة الطعن.
- ٣٧- من وضع الأساس قيام المدرب بلمس سلاح اللاعب فيقوم اللاعب بأخذ وضع الاستعداد وعمل حركة الطعن.
- ٣٨- من وضع الاستعداد وبعد عمل حركة الطعن عند سماع الصفارة المستمرة يتم العودة إلى وضع الاستعداد للأمام.
- ٣٩- من وضع الاستعداد وبعد عمل حركة الطعن عند لمس المدرب لكف اللاعب بذيابة السلاح يتم العودة إلى وضع الاستعداد للخلف.
- ٤٠- من وضع الاستعداد وبعد عمل حركة الطعن وعند قيام المدرب برفع يده للأعلى قيام اللاعب بالعودة للأمام مرة والطعن والعودة للخلف مرة أخرى.
- ٤١- من وضع الاستعداد قيام المدرب برمي قفاز وقيام اللاعب بالتقدم بالوثب عليه.
- ٤٢- من وضع الاستعداد قيام المدرب بالتصفيق مرة وقيام اللاعب بالرجوع العكسي خطوتين.
- ٤٣- من وضع الاستعداد قيام المدرب بالتصفيق لثلاث مرات وقيام اللاعب بالتقدم العكسي ثلاث مرات.
- ٤٤- من وضع الاستعداد قيام المدرب بلمس ظهر اللاعب وقيام اللاعب بالتقدم للأمام ٣ خطوات تقدم عادي وعمل حركة الطعن.
- ٤٥- من وضع الاستعداد قيام اللاعب بعمل حركة الطعن والعودة للخلف عند رؤية المدرب برفع كفه للأمام.

- ٤٦- من وضع الأساس الوقوف فتحاً والذراعان للجانب عند لمس المدرب بذبابة السلاح لكثف اللاعب قيام اللاعب بأخذ وضع الاستعداد والطعن.
- ٤٧- من وضع الاستعداد قيام المدرب برمي قفازين واحد يمين والثاني يسار الكف الذي يرمى على اليمين يقوم اللاعب بالتقدم العكسي والطعن والكف الذي يرمى على اليسار يقوم اللاعب بالتقدم بالوثب والطعن.
- ٤٨- من وضع الاستعداد وأداء حركة الطعن عند سماع صفارة متقطعة يتم العودة للأمام وأخذ وضع الاستعداد .
- ٤٩- من وضع الاستعداد وأداء حركة الطعن عند لمس المدرب لساق اللاعب بذبابة السلاح يتم العودة للخلف واخذ وضع الاستعداد .
- ٥٠- من وضع الاستعداد عند رؤية المدرب يعمل رقم خمسة بكفه يقوم بالعودة للخلف والطعن.
- ٥١- من وضع الاستعداد القيام بالتقدم بالوثب ثلاث خطوات عند رؤية راية صغيرة بيد المدرب ثم القيام بالطعن.
- ٥٢- من وضع الاستعداد القيام بالتقدم العكسي بثلاث خطوات بعد سماع كلمة أسرع وثم أداء حركة الطعن والعودة للخلف.
- ٥٣- من وضع الاستعداد يتم التقدم العادي بخطوتين والرجوع العادي ومن ثم التقدم العادي عند لمس المدرب لذراع اللاعب وهو بوضع الاستعداد بذبابة السلاح.
- ٥٤- من وضع الاستعداد يقف المدرب أمام اللاعب وبعد قيام المدرب بالهجوم المباشر على منطقة ال٦ العليا الخارجية يقوم اللاعب بضرب السلاح والقيام بحركة هجوم سريع مباشر .
- ٥٥- من وضع الاستعداد يقف المدرب أمام اللاعب وعند قيام المدرب بضرب اللاعب يقوم اللاعب بالدفاع وعمل حركة الطعن.
- ٥٦- من وضع الاستعداد وعلى مسافة قريبة يقف المدرب أمام اللاعب ويتقدم منه ثلاث خطوات ويقوم بتوجيه ذبابة السلاح إلى منطقة الهدف القانوني منطقة ال٤ العليا الداخلية بعدها يقوم اللاعب بأبعاد السلاح وأداء الهجمة المستقيمة المباشرة.
- ٥٧- من وضع الاستعداد إعادة نفس خطوات النقطة السابقة ولكن هنا يوجه المدرب ذبابة السلاح إلى منطقة ال(٨) السفلى الخارجية بعدها يقوم اللاعب بأداء الدفاع الدائرية ومن ثم أداء الهجمة الدائرية.

- ٥٨- من وضع الأساس يقوم المدرب بإعطاء إيعاز بالصوت بكلمة أبدء فيقوم اللاعب بأداء وضع الاستعداد والتقدم العادي ثلاث خطوات والعودة أمام.
- ٥٩- من وضع الأساس يقوم المدرب بإعطاء إيعاز بالتصفيق ثلاث صفقات فيقوم اللاعب بأداء وضع الاستعداد والتقدم بالوثب ثلاث خطوات والعودة خلف.
- ٦٠- من وضع الأساس يقوم المدرب بإعطاء إيعاز بكلمة أبدء فيقوم اللاعب بأداء وضع الاستعداد والقيام بحركة الطعن والرجوع إلى الخلف.
- ٦١- من وضع الاستعداد أداء حركة الطعن والرجوع إلى وضع الاستعداد للأمام عند سماع تصفيق المدرب لمرة واحدة ومن وضع الاستعداد القيام بالطعن والرجوع للخلف عند سماع صفقتين للمدرب.
- ٦٢- من وضع الاستعداد وبعد رؤية اللاعب(ب) الزميل يتقدم اللاعب(أ) ٣ خطوات تقدم عادي ثم قيام اللاعب(ب) بالرجوع بالوثب ٥ خطوات والثبات بوضع الاستعداد.
- ٦٣- من وضع الاستعداد يقف اللاعب (أ) مقابل اللاعب (ب) وبعد لمس اللاعب (أ) بواسطة نصل سلاحه بسلاح اللاعب (ب) قيام اللاعب (ب) بالرد وأداء الهجمة القاطعة.
- ٦٤- من وضع الاستعداد قيام اللاعب (أ) والذي يقف مقابل اللاعب (ب) بالتقدم بالوثب بـ٣ خطوات ثم يقوم اللاعب (ب) بالرجوع بالوثب لـ٣ خطوات.
- ٦٥- من وضع الاستعداد قيام اللاعب (أ) والذي يقف بجانب من اللاعب (ب) بالتقدم العادي وطعن الشاخص المثبت على الحائط بعد سماع كلمة (أبدء) من المدرب وقيام اللاعب (ب) بالتقدم العكسي وطعن الشاخص المثبت على الحائط بعد سماع كلمة (أبدء) من المدرب.
- ٦٦- من وضع الاستعداد وبعد رؤية المدرب بحمل راية بيضاء يبدأ اللاعب بالطعن والرجوع بأسرع وقت ممكن.
- ٦٧- من وضع الاستعداد وبعد رؤية المدرب يحمل راية سوداء يبدأ بالتقدم العادي والرجوع العادي بـ٣ خطوات.
- ٦٨- من وضع الاستعداد يقف المدرب أمام اللاعب ولمس سلاح اللاعب من قبل المدرب بالجزء الضعيف من السلاح ثم قيام اللاعب بعمل دفاع دائري وأداء الهجمة الدائرية بأسرع وقت ممكن.

- ٦٩- من وضع الاستعداد يقف المدرب أمام اللاعب وبعد لمس سلاح اللاعب من قبل المدرب بالجزء الوسط من السلاح قيام اللاعب بالرد وأداء الهجمة المغيرة بأسرع وقت ممكن.
- ٧٠- من وضع الاستعداد إعادة للنقطتين السابقتين ولكن لمس سلاح اللاعب يكون بالجزء القوي من السلاح وقيام اللاعب بالرد وأداء الهجمة القاطعة .
- ٧١- من وضع الاستعداد وبعد سماع صفارة متقطعة من قبل المدرب يقوم اللاعب بالتقدم العكسي وأداء حركة الطعن والرجوع العكسي.
- ٧٢- من وضع الاستعداد وبعد سماع صفارة مستمرة من قبل المدرب يقوم اللاعب بالتقدم العادي وأداء حركة الطعن والرجوع العادي.
- ٧٣- من وضع الاستعداد وبعد سماع كلمة (أبدء) قيام اللاعب بالتقدم بالوثب وأداء حركة الطعن والرجوع بالوثب.
- ٧٤- من وضع الأساس أداء التحية وعند الإشارة من المدرب الوقوف بضع الاستعداد والتقدم بالوثب لـ ٣ خطوات والرجوع بالوثب ٣ خطوات سريعاً.
- ٧٥- من وضع الأساس أداء التحية وعند الإشارة من المدرب الوقوف بضع الاستعداد وأداء حركة الطعن والرجوع للأمام ويؤدي مرة أخرى حركة الطعن والرجوع للخلف بأسرع وقت ممكن.
- ٧٦- الوثب للأمام بكلتا الرجلين (الوثب من القرفصاء) للمس هدف متحرك يحمله المدرب وأداء حركة الطعن.
- ٧٧- من وضع الاستعداد الوثب للأمام للمس هدف متحرك بدون تكلمة الهجوم.
- ٧٨- من وضع الاستعداد لمس الدوائر المرسومة على الهدف وحسب تسلسل الأرقام المثبتة عليها بحركة الطعن بتوافق مع الدوائر المرسومة على الأرض، إذ يتم لمس نفس الرقم الدائرة بالرجل الطاعة.
- ٧٩- من وضع الاستعداد لمس الشاخص المتحرك في منطقة الهدف المحدد بمد الذراع المسلحة بعد القيام بعمل دائرة من مفصل المرفق باتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاهها وتحريك الرجل الطاعة بقدر تحرك الهدف الذي يحمله المدرب.
- ٨٠- من وضع الاستعداد لمس الشاخص في منطقة الهدف المحدد بمد الذراع المسلحة بعد أداء خطوتين على الخطوط المرسومة في الأرض.

دقة الطعن:

تتميز الدقة بالطابع المركب نظراً لارتباطها الدقيق بكل من الصفات الجسمية من جهة ، و صفات الأداء المهاري من جهة أخرى دقة الأداء الحركي للمهارة المستخدمة في المبارزة كعنصر أول ، ودقة تصويب ذبابة السلاح نحو الهدف المحدد على سطح جسم المنافس كعنصر ثان.

وهذا يعود إلى تصغير مسار الدوائر في حركات الرسغ في أثناء الهجوم، وذلك من أجل اختراق دفاعات الخصم ، ودقة التصويب على الهدف. انه كلما ارتفع مستوى الأداء الحركي والمهاري للمبارز ، كلما ارتفعت دقة الطعن لديه، ومن هنا تظهر أهمية الدقة للوصول إلى الإنجاز الذي يعني الحصول على لمسه.

تمارين الدقة بالمبارزة:

- ١- من وضع الاستعداد لمس الشاخص في منطقة الهدف المحددة بمد الذراع المسلحة .
- ٢- من وضع الاستعداد لمس الشاخص في منطقة الهدف المحددة بعد عمل دفاع جانبي بسيط.
- ٣- من وضع الاستعداد لمس الشاخص بمد الذراع المسلحة فقط تصاعدياً وتنزلياً ١-٢-٣-٤-١-٢-٣-٤.
- ٤- من وضع الاستعداد لمس الشاخص في منطقة الهدف المحددة بمد الذراع المسلحة بعد القيام بعمل دائرة من مفصل المرفق باتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاهها .
- ٥- من وضع الاستعداد مد الذراع ثم التقدم خطوة إلى الأمام ولمس الهدف.
- ٦- من وضع الاستعداد لمس الدوائر المرسومة على الهدف وحسب تسلسل الأرقام المثبتة عليها بحركة الطعن .
- ٧- الطعن على الدوائر الكبيرة وتصغيره في وحدات تدريجية أخرى (الهدف) دقة الطعن.
- ٨- من وضع الاستعداد وعند سماع الإيعاز يقوم اللاعب بلمس الشاخص بمد الذراع المسلحة فقط تنزلياً أو تصاعدياً (١,٢,٣,٤,٥,٦,٧,٨) (٨, ٦,٧, ٥, ٤,٣,٢,١) ، ٦، ٧، ٨ ، ٥، ٤، ٣، ٢، ١

٩- من وضع الاستعداد وعند سماع الإيعاز يقوم اللاعب بأداء حركة الرجوع الاعتيادي (٢) خطوة إلى الخلف ثم (٢) خطوة إلى الأمام ثم أداء (٥) طعنات متتالية على الشاخص مع تحديد مكان الطعن.

١٠- من وضع الاستعداد وعند سماع الإيعاز يبدأ اللاعب بمد الذراع المسلحة فقط مع السلاح من الأوضاع الدفاعية الأربعة الأساسية.

١١- من وضع الاستعداد وعند سماع الإيعاز يبدأ اللاعب بلمس الشاخص بمد الذراع المسلحة (١٠ مرات) ثم الرجوع خطوة واحدة إلى الخلف ثم اللمس بحركة الطعن (٥ مرات) متتالية.

تمريبات السرعة الحركية ودقة الطعن:

١- من وضع الوقوف القفز من فوق مقعد سويدي واستلام قفاز اليد وأعادته للزميلة بنفس الوقت.

٢- من وضع الاستعداد رسم لاعب على حائط وتحديد مناطق الطعن على الهدف القانوني على جسم اللاعب وبعد ذكر منطقة معينة تطعن اللاعب بسرعة ويتم ذكر المناطق بسرعة وأحد تلو الأخرى بشكل مختلف كل مرة.

٣- من وضع الاستعداد الطعن على دوائر مرسومة على الحائط واحده داخل الأخرى ١٠ دوائر بسرعة لفترة ١٠ ثا .

٤- من وضع الاستعداد التقدم السريع ١٤ م ثم الوقوف أمام هدف قانوني مرسوم على الحائط وعمل ٥ طعنات .

٥- من وضع الاستعداد أمام هدف القانوني حامله السلاح وعند سماع الصفقة من الزميل تطعن ببطء مع إيقاع التصفيق، ثم يبدأ التصفيق بالتسريع وتبعا لذلك الطعن .

٦- من وضع الاستعداد الطعن بالرجل اليمنى والرجل اليسرى بالتبادل وبسرعة.

٧ من وضع الوقوف، القفز عاليا بالمكان وعند الإشارة أخذ وضع الاستعداد ثم الطعن بوزن.

٨- من وضع الاستعداد والقفز عاليا وعند سماع الشارة أداء ثلاث طعنات متتالية من الثبات.

٩- رسم دوائر مختلفة الحجم على الحائط مع إعطائها أرقام واللاعب من وضع الاستعداد ماسك سلاح الشيش وعند ذكر الرقم يطعن اللاعب وسط الدائرة .

١٠- التقدم السريع من وضع الاستعداد ١٠ م ثم الوقوف أمام الدوائر المتداخلة والظعن على الدائرة رقم ١٠ ثم الرجوع من نفس الؤضع الاستعداد ٥ م والتقدم السريع وإعادة الظعن .

١١- رسم أشكال هندسية مختلفة على الحائط وعند ذكر اسم شكل معين اللالعب يطعن الشكل المرسوم بسلاح .

١٢- رسم دوائر متداخلة كل دائرة بلون معين وعند ذكر اللون من قبل المدرب تطعن الدائرة صاحبة اللون المناسب .

١٣- إن يقف اللالعب من وضع الاستعداد أمام الؤهدف القانوني مغمض العينين وعند ذكر أحد أرقام الؤهدف القانوني من قبل المدرب يفتح عينيه ويطعن بسرعة يعدل .

تحميل السرعة

تعني قابلية المبارزة على أداء حركات بسرعة عالية ولفترة زمنية طويلة دون هبوط المستوى سوى بالأطراف العليا أو السفلى التي تخلو من سمة الأداء المهاري والحركات المشابهة للأداء.

أما سرعة الأداء المهاري: هي المقدرة على الاستمرار في العمل تحت متطلبات النشاط الرياضي بالتوقيت العالي من السرعة. ولذا يتوجب على المبارز الاستمرار بتطوير هذه القدرة المهمة على ضوء التمرينات التي تكون مشابهة للأداء طيلة فترة المنافسة لأداء الواجب الحركي بسرعة مناسبة من حين لآخر دون انخفاض المستوى، إذ يكون اللالعب قادراً على مقاومة التعب والإجهاذ حتى يستمر في مباراته إلى النهاية بنفس السرعة التي بدأ بها و القدرة على تحميل أداء الحركات المتمثلة المتكررة لمدد قصيرة بأقصى سرعة ممكنة.

تمرينات لتحميل سرعة الأداء المهاري.

- ١- من وضع الاستعداد اللالعب مد وثني الذراع على الشاخص ٢٠-٣٠/ثا.
- ٢- من وضع الاستعداد جلوس القرفصاء ثم النهوض الى وضع الاستعداد والتقدم ثلاث خطوات بالوثب، والظعن ثم التقهقر ثلاث خطوات اعتيادية.
- ٣- من وضع الاستعداد جلوس القرفصاء ثم النهوض الى الؤضع الاستعداد وجلوس القرفصاء تكرار مرتين ثم الوقوف الى الؤضع الاستعداد والتقدم ثلاث خطوات بالوثب والظعن ثم التقهقر ثلاث خطوات اعتيادية.

- ٤- من وضع الاستعداد جلوس القرفصاء ثم النهوض الى الوضع الاستعداد وجلوس القرفصاء تكرر مرتين ثم الوقوف الى الوضع الاستعداد والتقدم ثلاث خطوات اعتيادي والطعن تكرر اثنان ثم التقهقر ثلاث خطوات اعتيادية.
- ٥- من وضع الاستعداد جلوس القرفصاء ثم النهوض الى الوضع الاستعداد، والاستعداد وجلوس القرفصاء تكرر مرتين ثم الوقوف الى الوضع الاستعداد والتقدم ثلاث خطوات بالوثب والطعن ثلاث تكرارات ثم التقهقر ثلاث خطوات اعتيادية.
- ٦- من وضع الاستعداد جلوس القرفصاء ثم النهوض الى الوضع الاستعداد وجلوس القرفصاء تكرر مرتين ثم الوقوف الى الوضع الاستعداد والتقدم ثلاث خطوات بالوثب والطعن ثلاث تكرارات ثم التقهقر ثلاث خطوات اعتيادية.
- ٧- من وضع الاستعداد مد الذراع والطعن على شاخص مثبت على الجدار ومن ثم ثني ومد الذراع المسلحة في منطقة رقم (٧-٨-٤-٦).
- ٨- من وضع الاستعداد مد الذراع خطوة والطعن على شاخص مثبت على الجدار ومن ثم ثني ومد الذراع المسلحة في منطقة رقم (٧-٨-٤-٦).
- ٩- من وضع الاستعداد مد الذراع خطوة بالوثب والطعن على شاخص مثبت على الجدار ومن ثم ثني ومد الذراع المسلحة في منطقة رقم (٧-٨-٤-٦).
- ١٠- من وضع الاستعداد مد الذراع خطوتان والطعن على شاخص مثبت على الجدار ومن ثم ثني ومد الذراع المسلحة في منطقة رقم (٧-٨-٤-٦).
- ١١- من وضع الاستعداد مد الذراع خطوتان بالوثب والطعن على شاخص مثبت على الجدار ومن ثم ثني ومد الذراع المسلحة في منطقة رقم (٧-٨-٤-٦).
- ١٢- من وضع الاستعداد التقدم والرجوع على ملعب المبارزة بسرعة وبزمن محدد.
- ١٣- من وضع الاستعداد الركض السريع حول ملعب المبارزة لمدة ٦٠ ثا.
- ١٤- من وضع الاستعداد ركض زكزاك بين ١٠ أسلحة موضوعة على الأرض ذهابا وإيابا بسرعة وبزمن محدد.
- ١٥- من وضع الاستعداد التقدم العادي خمس خطوات للأمام ثم اجتياز خطين على شكل التقدم بالوثب لمسافة بينها (١م) يكرر التمرين بزمن محدد.

- ١٦- من وضع الاستعداد الجلوس الطويل النهوض والركض باتجاه السلاح الموجود على بعد (٨ م) وبسرعة ثم مسك السلاح وأخذ وضع الاستعداد يكرر بزمن ٢٠-٣٠ ثا.
- ١٧- من وضع الاستعداد الطعن على الشاخص مرسوم عليه عدة دوائر بقطر (٢٠ سم) بشكل متتالي وبزمن ٢٠-٢٥ ثا
- ١٨- من وضع الاستعداد ثلاثة خطوات التقدم بالوثب ثم الرجوع ثلاثة خطوات ثم أداء حركة الطعن عشرة مرات متتالية يكرر التمرين بزمن محدد.
- ١٩- من وضع الاستعداد اللاعب أمام الشاخص (الهدف القانوني) لسلاح الشيش أداء حركة الطعن المتتالية بزمن ٢٠-٣٠ ثا.

الفصل الخامس

الرشاقة

أسس عامة تراعي عند تنمية الرشاقة :

أساليب تنمية الرشاقة:

إرشادات عامة تراعي عند اختيار تمارين تنمية الرشاقة:

مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة:

تمرينات الرشاقة:

المرونة

تنمية المرونة :

شروط تنمية المرونة :

مكونات حمل التدريب لتنمية المرونة:

تمرينات المرونة

التوافق الحركي:

تمرينات التوافق

الفصل الخامس

الرشاقة

تعد الرشاقة من القدرات الحركية التي يحتاج فيها المبارز إلى توافق وقدرة على سرعة تعديل وتغيير الأداء الحركي بصوره تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة لحالات اللعب فالرشاقة هي القدرة على تحريك أو تغيير أجزاء جسمه حسب متطلبات اللعبة ضمن انسياب حركي مع توافق وإحساس بالاتجاهات والمسافات .

أسس عامة تراعي عند تنمية الرشاقة :

- ◆ الرشاقة من الصفات الحركية التي يجب التأكيد في تنميتها في مرحلة الطفولة إذ تسمح الأجهزة الوظيفية بالتكيف معها.
- ◆ تعلم الحركات التي تنسم بالرشاقة وتطويرها يلقي عبئا كبيرا على الجهاز العصبي المركزي وبالتالي يؤدي ذلك إلى سرعة التعب.
- ◆ تعد طريقة التدريب الفكري من أهم الطرائق التي تستخدم لتنمية الرشاقة نظرا لأنها توفر الراحة الكافية للاعب حتى يستطيع تكرار الأداء.

أساليب تنمية الرشاقة:

أ- زيادة الرصيد الحركي تحت ظروف تعدد وتنوع الأداء:

- ✓ يراعي اكتساب اللاعب لعدد متزايد من المهارات الحركية.
- ✓ يراعي التدرج بالتركيز في مكونات الرشاقة .

ب- التغيير المتعدد:

ويتضمن ذلك التغيير في متعلقات الأداء الحركي كما يلي:

- ✓ التغيير في السرعة توقيت أداء أجزاء الحركة .
- ✓ التغيير في مواصفات الأداء الحركي .
- ✓ التغيير في الظروف المحيطة بالأداء الحركي .
- ✓ التغيير في وضع بدء الحركة أو الجملة الحركية.

ج- تقصير زمن الأداء الحركي:

نعني بتقصير زمن الأداء الحركي زيادة سرعته، و يجب عند استخدام هذا الأسلوب ألا تكون زيادة سرعة الأداء الحركي على حساب الدقه والانسيابية والتوقيت الصحيح له.

د- التنمية المنفردة لمكونات الرشاقة كل على حدة:

- ويتم ذلك من خلال تحسين:
- ✓ كفاءة رد الفعل الحركي.
 - ✓ التوجيه الحركي .
 - ✓ التوافق الحركي والتنسيق الحركي .
 - ✓ الترابط الحركي.
 - ✓ فاعلية التوتر العضلي والاسترخاء.
- إرشادات عامة تراعي عند اختيار تمارين تنمية الرشاقة:
- تحديد مساحات الأداء الحركي.
 - يكون الأداء الحركي بالساق أو الذراع العكسية.
 - المواقف غير المعتاد على الأجهزة أو بالأدوات أو بدونهما.
 - ربط المهارات الحركية بتسلسل متنوع.
 - التغيير في أسلوب الأداء.
 - التغيير في إيقاع الأداء.
 - استخدام أدوات ذات أوزان وأحجام وأجهزة ذات ارتفاعات مختلفة.
 - تنفيذ الأداء المهاري على أسطح مختلفة تتوافر فيها عناصر الأمن والسلامة.
- مكونات حمل التدريب لتنمية الرشاقة:**

عدد مرات التدريب في الأسبوع	٣-٤ وحدات
شدة أداء التمرين	٩٥-١٠٠%
عدد مرات تكرار الأداء	٧-١٠ مرات
فترات الراحة	تقترب من الراحة التامة
عدد المجموعات	٣-٤ مجموعات

تمارين الرشاقة:

- ١- وضع الاستعداد التقدم بالوثب بخطوة على خط مستقيم مرسوم على الأرض طوله ١٠م والتقهقر بالوثب للخلف بخطوة ثم التقدم بالوثب للأمام إلى نهاية الخط.
- ٢- وضع الاستعداد التقدم بالوثب بخطوة للأمام والتقهقر بالوثب للخلف بخطوة ثم التقدم بالوثب خطوة وعمل حركة السهم.

- ٣- من وضع الاستعداد التقدم بالوثب بخطوة للأمام ثم الدوران اللاعب حول نفسه دوره واحده ثم الوثب للخلف بخطوه.
- ٤- من وضع الاستعداد التقدم بالوثب بخطوة للأمام ثم الدوران اللاعب حول نفسه دوره واحده ثم الوثب للخلف بخطوه ودوران اللاعب حول نفسه بدوره واحدة.
- ٥- من وضع الاستعداد التقدم بالوثب بثلاث خطوات للأمام ثم الدوران اللاعب حول نفسه دوره واحده ثم الوثب للخلف بخطوه.
- ٦- من وضع الاستعداد التقدم بالوثب بخطوة ثم الوثب للخلف بخطوه ثم عمل حركة الطعن والعودة للاستعداد.
- ٧- من وضع الاستعداد التقدم بالوثب بخطوتين ثم القفز على مسطبة مع التقدم بالوثب بخطوة والقيام بحركة السهم.
- ٨- من وضع الاستعداد التقدم بالوثب بخطوتين ثم الدوران حول نفسه مع الوثب بخطوة للأمام مع القيام بحركة الطعن.
- ٩- يتم رسم ٥ دوائر على الأرض باتجاهات مختلفة مع ترقيم هذه الدوائر بعدها يؤدي اللاعب بالوثب في الدائرة المطلوبة بسرعة والانتقال إلى الدائرة الأخرى حسب الإيعاز والمطلوب .

المرونة

تعتمد المرونة على قدرة الأربطة والأوتار والعضلات على الاستطالة لتحريك المفصل بأوسع مدى ممكن.

تنمية المرونة :

ولغرض تنمية و تطوير المرونة بشكل عام يجب استخدام التمارين وكذلك الأجهزة سواء بمساعدة الزميل أو بدونه ، والتي تؤدي إلى الإطالة والامتداد، وهناك فرق كبير في التمارين المستخدمة في الإحماء والتهئية و التمارين المستخدمة في إطار منهاج لتنمية المرونة .

- فمنهاج تنمية المرونة هو منهاج مدروس من حيث التخطيط الجيد له وتدرج المستوى والانتظام، ويعتمد على مجموعة من التمارين التي تستهدف زيادة المدى الحركي للمفصل أو مجموعة من المفاصل خلال مدة زمنية محددة.
- أما التمارين المستخدمة في الإحماء والتهئية وإن تشابهت فهي تؤدي بطريقة حرة قبل أو بعد الأداء المهاري، بهدف تهيئة العضلات للعمل سواءً كان ذلك من حيث رفع درجة حرارتها أو تغيير لزوجتها استعداداً للعمل

العضلي وتجنباً لتعرض لأي إصابات محتملة. أن افتقار اللاعب إلى صفة المرونة يؤدي إلى كثير من الصعوبات والتي من أهمها :

✓ يزيد من صعوبة الأداء الحركي ويبطئ من عمليات أداء المهارات الحركية .

✓ يعوق في أظهار القوة العضلية والسرعة والتوافق .

✓ يقلل من كفاءة التوافق داخل العضلة وبين العضلات .

✓ يقلل من مستوى الاقتصاد في الجهد المبذول .

✓ يزيد من فرص حدوث الإصابات الرياضية .

✓ ضعف المرونة يقلل من نتائج تأثير تدريبات تنمية الخصائص الحركية الأخرى.

شروط تنمية المرونة :

من أهم الشروط التي يجب مراعاتها عند تنمية المرونة الثابتة، والتي تستخدم في التنمية السريعة هي :

١- يجب إعطاء راحة ايجابية كافية بعد تنفيذها .

٢- لاينصح باستخدامها بكثرة مع الناشئين .

٣- يجب البقاء في وضع الثبات لفترة من ٢٠-٣٠ ثانية .

٤- يستخدم الانقباض العضلي الثابت لتطوير المرونة بشكل عام.

وتعد المرونة الثابتة أفضل من المرونة المتحركة وذلك للأسباب :

أ- خطورة اقل عند الأداء .

ب- بذل جهد اقل عند أداء التمارين .

ت- تمارين المرونة المتحركة تسبب الألم في اغلب الأحيان .

وهناك ثلاث طرائق لتنمية المرونة الثابتة هي :

١- إطالة العضلات للحد اقل من الأقصى والبقاء عدة ثواني حتى تنتظم إلية التوتر والطول، ثم بعد ذلك تزداد قوة الشد ، ثم الانتظار مرة أخرى وزيادة قوة الشد ، لفترة ٣٠ ثا .

٢- تؤدي الإطالة لأطول مدة ممكنه ، والبقاء في هذا الوضع ، ثم إنقاص الشد تدريجيا ، ثم زيادته مرة أخرى .

٣- تؤدي الإطالة إلى أقصى مدى ممكن ، ثم البقاء في هذا الوضع لمدة ٢-٥ ثا ثم الاسترخاء ، ثم تعاد مرة أخرى إلى مدى أطول حتى الوصول إلى أقصى

مدى ممكن والبقاء على آخر إطالة أكثر من ٣٠ ثا، وبعد دقيقة من الراحة يكرر التمرين .

- أما شروط تنمية المرونة المتحركة وهي الأنسب لجميع الأعمار وعند تنفيذها يجب مراعاة الآتي :-

١- أن تناسب جرعاتها مع المرحلة السنوية والمستوى.

٢- التدرج في الوصول لأقصى مدى.

٣- يستخدم الانقباض العضلي المتحرك لتطوير المرونة المتحركة .

مكونات حمل التدريب لتنمية المرونة:

عدد مرات التدريب في الأسبوع	٦-٩ وحدات
شدة أداء التمرين	٩٥-١٠٠% من أقصى ما يتحملة اللاعب
عدد مرات تكرار الأداء أو زمنه	٢٠-٣٠ مرة أو ٣٠ ثانية ونقل لدى الناشئين
فترات الراحة	راحة ايجابية كاملة في التمارين الثابتة وغير كاملة في التمارين المتحركة
عدد المجموعات	٣-٥ مجموعات

تمريبات المرونة

١- من وضع الوقوف ثني الجذع إلى الأسفل لملامسة الأرض ثم رفعه للأعلى ثم الثني القدم واخذ وضع الطعن مره يمين ومره يسار، وأخذ وضع الاستعداد.

٢- من وضع الوقوف التقدم بثلاث خطوات للأمام مع مد الجسم للأعلى بعد الوقوف على رؤوس الأصابع ثم ثني الجذع للأسفل وأخذ وضع الاستعداد.

٣- من وضع الاستعداد مد الذراع الأمامية للأمام إلى أبعد مدى مع ثني الركبة الأمامية للأسفل.

٤- من وضع الوقوف التقدم بثلاث خطوات للأمام مع مد الجسم للأعلى بعد الوقوف على رؤوس الأصابع ثم ثني الجذع للأسفل وأخذ وضع الاستعداد مع الطعن للأمام.

٥- من وضع الاستعداد مرجحة الذراعين إلى أقصى الأمام والخلف.

٦- من وضع الاستعداد ثني القدمين ومحاولة صعود ونزول الجسم أعلى أسفل بالتدرج.

٧- من وضع الاستعداد محاولة لمس القدم الخلفية للذراع الخلفية مع الطعن أقصى أمام.

- ٨- من وضع الاستعداد محاوله لف الذراعين حول الجسم أقصى مايمكن.
- ٩- من وضع الاستعداد قتل الجذع للأقصى اليمين مرة والطن وأقصى اليسار مرة والطن.
- ١٠- من وضع الاستعداد مد الذراعين إلى أمام الجسم للأقصى حد ثم الطعن الجانبي.
- ١١- من وضع الاستعداد مد الذراعين أمام الجسم للأقصى حد وإبعادها للجانب مع الطعن الجانبي مره ذراع اليمين ومره بذراع اليسار .

التوافق الحركي:

هو قدرة المبارز على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف والاقتصاد في بذل الجهد إذ يتحقق ذلك من خلال عمليات عصبية عضلية عديدة. ويعد التوافق الحركي (التوافق العصبي العضلي) عاملا مهما لمساعدة المبارز على أداء الحركات بمهارة تامة ولاسيما إذا ما تعددت هذه الحركات، إذ يصعب عليه القيام بها على الوجه الأكمل أن لم يتميز بالتوافق.

أهمية التوافق الحركي في رياضة المبارزة :

يعد التوافق الحركي أحد مكونات القدرة الحركية المهمة في تحديد مستوى الأداء في العديد من الحركات المركبة، فالتوافق هو القدرة على إدماج حركات مختلفة في إطار يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن الأداء. وكذلك التنسيق بين كل من أعمال الجهاز العصبي والعضلي و ذلك من خلال التنظيم للحركات بحيث تؤدي الهدف المطلوب بأقل جهد ممكن .

التوافق مهم وضروري في رياضة المبارزة في حالات ومواقف اللعب التي تتطلب من المبارز حسن التصرف والإبداع في الأداء، وهذا لا يأتي من فراغ إنما عن طريق قدرة المبارز على التوافق في أداء الحركات ما بين جزء وآخر من أجزاء الجسم وحسب حالات ومواقف اللعب في إثناء المنافسات. إذن التوافق الجيد يأتي من خلال علاقة حركية متجانسة مبنية على أساس التوقيت الصحيح والدقيق بين جزء معين من الجسم، مثل توافق الذراع مع العين، أو التوافق بين الذراع المسلحة وضبط مسافة في التبارز، للوصول إلى الهدف القانوني للمنافس بأسرع وقت وإحراز لمسة.

تمريبات التوافق:

- ١- (من وضع الوقوف) أداء دبني مرتين ثم أخذ وضع الاستعداد ثم طعن للجانب برجل اليمين ثم أداء دبني مرتين ثم أخذ وضع الاستعداد ثم طعن للجانب برجل اليسار ويكرر التمرين بسرعة .
- ٢- (من وضع الاستعداد) يؤدي اللاعب حركة الطعن للأمام ثم الرجوع إلى وضع الاستعداد ثم خطوة للأمام ثم خطوة للخلف ثم الطعن للأمام ثم الرجوع لوضع الاستعداد الأول برجل اليمين يكرر التمرين لرجل اليسار والاستمرار بتكرار التمرين بسرعة .
- ٣- (من وضع الوقوف) قفز للأمام مرتين مع ثني الركبتين للأسفل يصاحبه دوران للذراعين ثم الوقوف وأداء حركة الطعن لجهة اليمين ثم الوقوف والقفز مرتين إلى الأمام مع دوان الذراعين لكن الطعن يكون جهة اليسار ثم الوقوف وتكرار التمرين باستمرار وبسرعة .
- ٤- (من وضع الاستعداد) يؤدي اللاعب نصف دبني مرتين ثم يقف بوضع الاستعداد ويؤدي حركة الطعن إلى الأمام ويعود لوضع الاستعداد الأول ويكرر التمرين بسرعة لرجل اليسار .
- ٥- (من وضع الوقوف) الساقين مضمومة والذراعين إلى الأعلى يؤدي اللاعب بثني الجذع إلى الأسفل بحيث يمس القدمين بأطراف أصابع اليدين مرتين ثم يقف مع رفع الذراعين إلى الأعلى واخذ وضع الاستعداد والطعن للأمام ثم العودة للوقوف والذراعين للأعلى وتكرار التمرين لرجل اليسار بسرعة .
- ٦- (من وضع القرفصاء) القفز مرتان إلى الأمام مع مرجحة الذراعين ثم الطعن إلى جهة اليمين والعودة والطعن إلى جهة اليسار ثم النزول إلى وضع القرفصاء وإعادة التمرين باستمرار وبسرعة .
- ٧- (الوقوف) من وضع الانثناء العرضي النزول دبني كامل مع مد الذراعين للجانب مرتين ثم أداء حركة الطعن للأمام والعودة إلى وضع الوقوف والاستمرار بالتمرين بسرعة .
- ٨- (من وضع الوقوف) الساقان مضمومة والذراعان بوضع الانثناء العرضي يقفز اللاعب للأعلى مع فتح الرجلين والذراعين للجانب مرة والقفز للأعلى مع فتح الرجلين للجانب والذراعين للأعلى مرة ثانية والعودة لوضع الوقوف وتكرار التمرين بسرعة .

- ٩- (من وضع الوقوف) يؤدي اللاعب فتح وضم الساقين بالقفز مع حركة الذراعين بالوقت نفسه مرة للأعلى ومرة للجانب في أثناء القفز بسرعة .
- ١٠- (من وضع الاستعداد) طعن للأمام ثم الوقوف بوضع الاستعداد والنزول دبني مرة واحدة ثم يؤدي اللاعب الطعن للأمام ثم الرجوع لوضع الاستعداد الأول ويكرر التمرين للرجل اليسار بسرعة .
- ١١- رسم خط البداية وخط آخر يبعد عنه (١٤م) يؤدي اللاعب بالوقوف على خط البداية والحجل مرة بـرجل اليسار ومرة بـرجل اليمين ومرة الوثب بالقدمين معا إلى أن يصل إلى خط النهاية وبسرعة خلال (١٥ ثا).
- ١٢- ترسم ثلاثة خطوط المسافة بين الخطوط (نصف متر) يقف اللاعب خلف الخط الأول وهو خط البداية يقفز على الخط الأول بـرجل اليمين ثم يقفز على الخط الثاني بالرجل اليسار ثم يقفز على الخط الثالث بالرجلين معا وبالتناوب بشكل سريع.
- ١٣- ترسم دوائر متوازية وبشكل متموج عدد عشر دوائر يقف اللاعب خلف خط البداية ويبدأ بالحجل على هذه الدوائر المرسومة المتموجة بـرجل اليمين مرة وبـرجل اليسار مره ثانية وبالقدمين معا مرة ثالثة بشكل متناوب وسريع.
- ١٤- ترسم دوائر متوازية عددها ثمانية دوائر مرقمة من (١-٨) على جهة اليمين وثمانية دوائر أخرى موازية لها على جهة اليسار يقف اللاعب خلف خط البداية ويقفز على دائرة رقم واحد من الجهة اليمنى بـرجل اليمين ثم القفز على دائرة واحد الموازية لها بـرجل اليسار ثم القفز على دائرة رقم (٢) بـرجل اليمين والقفز على دائرة رقم (٢) الموازية لها بـرجل اليسار وهكذا على الدوائر الثمانية بشكل متناوب وسريع .
- ١٥- يرسم المدرب خط البداية وخط يبعد عنه (٢م) يحجل اللاعب بـرجل اليمين للأمام مرتين ثم بالرجل نفسها للخلف مرتين أيضا ثم يبديل اللاعب بتبديل الرجل والحجل بـرجل اليسار للأمام والخلف بالطريقة نفسها بسرعة .
- ١٦- (من وضع الوقوف) يرمي اللاعب كرة طبية بذراع اليمين للأمام ثم رمي كرة الطبية أخرى بذراع اليسار للأمام ومن ثم يرمي الكرة الطبية بالذراعين للأمام أيضا وبالتناوب .
- ١٧- (من وضع الوقوف) التمرين السابق نفسه يرمي اللاعب الكرة الطبية بذراع اليمين إلى الخلف ثم رميها بذراع اليسار إلى الخلف أيضا ثم رميها بالذراعين معا إلى الخلف باستمرار.

- ١٨- (من وضع الوقوف) يقف اللاعب أمام المدرب بحيث يكون المدرب حامل بيده سلاح فيؤدي برمي السلاح على اللاعب الذي يتوجب عليه مسك السلاح وإعادة رميه إلى المدرب إذ يؤدي اللاعب بمسك السلاح مرة بذراع اليمين ومرة بذراع اليسار ومرة بشكل أفقي بالذراعين.
- ١٩- (من وضع الوقوف) يمسك اللاعب السلاح بيده ويرمي السلاح من ذراع اليمين ومسكه بذراع اليسار باستمرار وبسرعة خلال (١٥ ثا).
- ٢٠- (من وضع الوقوف) يقف اللاعب أمام شاخص حامل بيديه سلاحين يؤدي اللاعب بالطعن على الشاخص مرة بذراع اليمين ومرة بذراع اليسار على الشاخص نفسه بالتناوب وبسرعة خلال (٣٠ ثا).
- ٢١- (الاستلقاء على الظهر- ومسك الكرة خلف الرأس) رفع الجذع أماما عاليا مع رمي الكرة بالذراعين معا في المرة الأولى . ومن ثم رميها بالذراع اليمين مرة ثانية ورميها بالذراع اليسار مرة ثالثة ، وهكذا يؤدي التمرين باستمرار.
- ٢٢- (الوقوف بوضع الاستعداد) مسك سلاحين بكلا الذراعين مد وثني الذراعين المسلحة للأمام والأخرى للخلف مؤديا حركة الطعن بالذراعين ويتناوب.
- ٢٣- (من وضع الوقوف) يؤدي اللاعب بالقفز على صندوق بارتفاع (٣٠سم) ثم الهبوط وأداء حركة الطعن على الشاخص مرة بالرجل اليمين ومرة بالرجل اليسار وتكرار الحركة بسرعة ١٠ ثا.
- ٢٤- (جلوس القرفصاء) يكون اللاعب ماسك الكرة أمام الصدر دفع الكرة أماما مع استقامة الجسم بالذراعين معا مرة ودفع الكرة للجانب اليمين بالذراع اليمين مرة ودفع الكرة للجانب اليسار بالذراع اليسار مرة أخرى وأداء الحركة بسرعة.
- ٢٥- (من وضع الوقوف) على رجل واحدة، وعند الإشارة الانطلاق بأقصى سرعة بالحجل على رجل اليمين مسافة (١٥م) ثم العودة بالحجل على رجل اليسار المسافة نفسها.
- ٢٦- (من وضع الوقوف) القفز فوق مصطبة بارتفاع ٤٠سم بتناوب القدمين واستلام الكرة وإعادتها إلى الزميل بالوقت نفسه مرة بالذراع اليمين ومرة باليسار ومرة بالذراعين معا بسرعة.
- ٢٧- (من وضع الوقوف) حجل يمين يسار ومن ثم وثب بالقدمين معا.

- ٢٨- (من وضع الوقوف) يقفز اللاعب عالياً بالمكان وعند الإشارة يؤدي حركة الطعن مرة يمين ومرة يسار .
- ٢٩- (من وضع الوقوف) الوثب للأعلى مع تبديل القدمين أماماً وخلفاً (١٥١٥).
- ٣٠- (من وضع الوقوف- خلف الكرة الطيبة) القفز من فوق الكرة للأمام والخلف خلال (١٥١٥).
- ٣١- (من وضع الوقوف) ضم الرجلين والقفز زكراك مسافة (١٥م).
- ٣٢- (من وضع الوقوف) مواجهة للزميل وتشابك الأيدي وان يتم ثني ومد الأذرع بالتبادل وبسرعة.
- ٣٣- (من وضع الوقوف) الاستناد على حائط على مسافة مناسبة ودفع الحائط باليدين ثم ترك الحائط وعمل صفقة ثم الرجوع وتكرار التمرين بالدفع بالذراع اليمين وبعدها بالذراع اليسار يكرر التمرين باستمرار .
- ٣٤- (من وضع الوقوف) مسك كرة طيبة باليدين ومناولتها من يد إلى أخرى خلال ١٥ ثا.
- ٣٥- (من وضع الاستعداد) التقدم ثلاث خطوات تقدم عكسي والرجوع ثلاث خطوات رجوع عكسي سريعاً مرة بالرجل اليمين ومرة بالرجل اليسار .
- ٣٦- (من وضع الاستعداد) عند سماع الصفقة يؤدي اللاعب بالقفز ثلاث مرات للأعلى قفز عمودي ثم يؤدي بالطعن مرة واحدة والرجوع إلى وضع الاستعداد والاستمرار بالتمرين (١٥١٥)
- ٣٧- استناد أمامي مرة على ذراع اليمين ومرة على ذراع اليسار ومرة على الذراعين معاً.
- ٣٨- (من وضع الوقوف) الوثب للأمام بكلا الرجلين (الوثب من القرفصاء) لمس هدف متحرك يحمله المدرب وأداء حركة الطعن والعودة للوضع نفسه مرة يمين ومرة يسار.
- ٣٩- (من وضع الاستعداد) الطعن للأمام ثم الرجوع إلى وضع الاستعداد ثم خطوة للأمام ثم خطوة للخلف ثم الطعن للأمام ثم الرجوع لوضع الاستعداد الأول برجل اليمين يكرر التمرين لرجل اليسار والاستمرار بتكرار التمرين بسرعة .
- ٤٠- (من وضع الوقوف) الساقان مضمومة والذراعان بوضع الانثناء العرضي يؤدي اللاعب بالقفز للأعلى مع فتح الرجلين والذراعين للجانب مرة

والقفز للأعلى مع فتح الرجلين للجانب والذراعين للأعلى مرة ثانية والعودة لوضع الاستعداد والطعن مرة للأمام ومرة للخلف يكرر التمرين بسرعة .

٤١- رسم خط البداية وخط آخر يبعد عنه (١٤م) يقف اللاعب على خط البداية والحجل مرة برجل اليسار ومرة برجل اليمين ومرة الوثب بالقدمين معا إلى أن يصل إلى خط النهاية والعودة خلال زمن محدد وبسرعة.

٤٢- (من وضع الاستعداد) القفز فوق مصطبة بارتفاع ٤٠سم بتناوب القدمين واستلام الكرة وإعادتها إلى الزميل بالوقت نفسه مرة بالذراع اليمين ومرة باليسار ومرة بالذراعين معا بسرعة.

٤٣- (الاستلقاء على الظهر- ومسك الكرة خلف الرأس) رفع الجذع أماما عاليا مع رمي الكرة بالذراعين معا وإعادة التمرين ورمي الكرة مرة بالذراع اليمين ومرة بالذراع اليسار.

٤٤- (من وضع الوقوف) الاستناد على حائط على مسافة مناسبة ودفع الحائط باليدين ثم ترك الحائط وعمل صفقة ثم الرجوع وتكرار التمرين بالدفع بالذراع اليمين وبعدها بالذراع اليسار يكرر التمرين باستمرار.

٤٥- (من وضع الوقوف) يقف اللاعب أمام المدرب بحيث يكون المدرب حامل بيده سلاح فيؤدي برمي السلاح على اللاعب الذي يتوجب عليه مسك السلاح وإعادة رميه إلى المدرب، إذ يؤدي اللاعب بمسك السلاح مرة بذراع اليمين ومرة بذراع اليسار ومرة بشكل أفقي بالذراعين.

٤٦- (من وضع القرفصاء) القفز مرتان إلى الأمام مع مرجحة الذراعين ثم الطعن إلى جهة اليمين والعودة والطعن إلى جهة اليسار ثم النزول إلى وضع القرفصاء وإعادة التمرين باستمرار وبسرعة.

٤٧- يرسم المدرب دوائر متوازية عددها ثمانية دوائر مرقمة من (١-٨) على جهة اليمين وثمانية دوائر أخرى موازية لها على جهة اليسار يقف اللاعب خلف خط البداية ويقفز على دائرة رقم واحد من الجهة اليمنى برجل اليمين ثم القفز على دائرة واحد الموازية لها برجل اليسار ثم القفز على دائرة رقم (٢) برجل اليمين والقفز على دائرة رقم (٢) الموازية لها برجل اليسار وهكذا على الدوائر الثمانية بشكل متناوب وسريع.

٤٨- (من وضع الوقوف) يقف اللاعب أمام شاخص حامل بيديه سلاحين يؤدي الطعن على الشاخص مرة بذراع اليمين ومرة بذراع اليسار على الشاخص نفسه بعد العودة لوضع الاستعداد بالتناوب وبسرعة.

- ٤٩- (من وضع الوقوف) الوثب للأمام بكلتا الرجلين (الوثب من القرفصاء) لمس هدف متحرك يحمله المدرب وأداء حركة الطعن والعودة للوضع نفسه مرة يمين ومرة يسار.
- ٥٠- (من وضع الوقوف) يؤدي اللاعب دبني مرتين ثم يأخذ وضع الاستعداد ثم يطعن للجانب برجل اليمين ثم يعمل دبني مرتين ثم يأخذ وضع الاستعداد ثم يطعن للجانب برجل اليسار ويكرر التمرين بسرعة .
- ٥١- (من وضع الوقوف، الانتشاء العرضي) ثني ومد الذراعين للجانبين مع فتح وضم الرجلين بالقفز ٢٠ عدة.
- ٥٢- (من وضع الوقوف، الذراعان أماما) تدوير الذراعين للأمام ثم للخلف بالتبادل ٢٠ مرة.
- ٥٣- الوثب على ملعب المباراة وحسب خطوته المرسومة.
- ٥٤- (من وضع الوقوف) القفز على البقعة وعند سماع الإيعاز تنفيذ حركة الطعن والثبات والعودة عند الإشارة.
- ٥٥- (من وضع الوقوف) القفز على البقعة ثني ومد الذراعين واحدة للأعلى والأخرى للجانب ثم العكس بالتبادل.
- ٥٦- (من وضع الوقوف) الركض بالمحل خطوتين لليمين مع الطعن مرة للأمام ثم مرة للخلف بالتبادل وباستمرار.
- ٥٧- (وضع القرفصاء) مد وثني الركبتين مع التقدم للأمام ثم أداء الطعن والرجوع إلى نفس الوضع الاستعداد.
- ٥٨- (الوضع الأساسي) مسك السلاح من الذبابة بإطراف أصابع اليد والذراع ممدودة للأمام مع رفض وخفض السلاح بالأصابع فقط.
- ٥٩- (وضع الاستعداد) رمي القفاز أمام اللاعب لمسكه قبل وصول الأرض.
- ٦٠- (وضع الاستعداد) القيام بالتقدم والتقهقر بخطوات بطيئة ثم سريعة.
- ٦١- يمسك المدرب من وضع الاستعداد الجلوس على المصطبة سلاحين متوازنين بارتفاع ٢٠سم تقريبا أمام اللاعب القفز الموزون ضما بين السلاحين.
- ٦٢- يمسك المدرب سلاحين بصورة متوازنة أمام اللاعب احدهما عالي والأخرى واطئ (الوقوف، القفز ضما بين السلاحين).
- ٦٣- سلاحين متقاطعة على الأرض أمام اللاعب (وضع الاستعداد الوقوف، القفز ضما ثم فتحا ثم ضما).

- ٦٤- (من وضع الاستعداد) توضع أربعة أسلحة بعضها جنب بعض مسافة ٢ قدم تقريبا ما بين سلاح وآخر التقدم العكسي بالفراغ الموجود بين الأسلحة بدون النظر إلى مواطئ القدم مع الانتباه إلى عدم لمس القدم للأسلحة.
- ٦٥- (من وضع الاستعداد) يرمي المدرب القفاز أمام اللاعب ليقوم بمسكه عن طريق أداء حركة الطعن.
- ٦٦- (من وضع الاستعداد) يرمي المدرب القفاز على الشاخص ليقوم اللاعب بمسكه بالسلاح أثناء حركة الطعن.
- ٦٧- (من وضع الاستعداد) التقدم للأمام بخطوة ثم الرجوع للخلف بخطوة ثم أداء الهجمة المستقيمة المباشرة والعودة لوضع الاستعداد.
- ٦٨- (من وضع الاستعداد) أداء حركة تكرار الهجوم المباشر على الشاخص باستمرار.
- ٦٩- (من وضع الاستعداد) وقوف المدرب بجانب اللاعب يرمي القفازين معا في اتجاهات مختلفة ومحاولة اللاعب طعن احدهما.
- ٧٠- (من وضع الاستعداد) وقوف اللاعب أمام مرآة ويرمي المدرب القفاز جهة اليمين مرة واليسار مرة ويحاول اللاعب مسكه بالمرآة.
- ٧١- (من وضع الاستعداد) السلاح بين القدمين على الأرض القفز وضع باطن القدمين مع بعضهما ثم النزول إلى نفس الوضع الاستعداد.
- ٧٢- (من وضع الوقوف) الركض المتعرج بين الشواخص.
- ٧٣- اللاعبان متقابلان كل واحد ماسك السلاح الذبابة على الأرض والمقبض للأعلى -ترك السلاح ومحاولة مسك سلاح الزميل قبل سقوطه على الأرض ثم زيادة المسافة بالتدريج.
- ٧٤- (من وضع الاستعداد) وقوف اللاعب عن خط مرسوم على الأرض لمسافة يرمي القفاز أمام اللاعب ويحاول مس القفاز بالطعن بعد التقدم خطوتين على أن لا تتجاوز الخط المرسوم.
- ٧٥- (من وضع الاستعداد) التقدم للأمام بثلاث خطوات ثم الطعن والرجوع للخلف بثلاث خطوات مع الطعن.
- ٧٦- (من وضع الوقوف) الوثب ثلاث وثبات ثم القفز من فوق ومسطبة وعند النزول اخذ وضع الاستعداد والطعن.

الفصل السادس

الأعداد المهاري:

أهداف الأعداد المهاري:

مراحل الإعداد المهاري:

أسس تدريب الإعداد المهاري:

العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري :

١- العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب :

٢- عوامل الصفات البدنية والحركية :

٣- العوامل النفسية والعقلية:

٤- الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية :

٥- توافر خبرات حركية متنوعة :

خطوات تطوير كفاءة الأداء المهاري والوصول إلى الآلية :

الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية

١- الإعداد المهاري في وحدة التدريب اليومية :

٢- الإعداد المهاري في دورة الحمل الأسبوعية:

٣- الإعداد المهاري في دور الحمل الفترية:

أ- خلال فترة الإعداد :

ب- خلال فترة المنافسات :

ج- خلال الفترة الانتقالية:

تمرينات مهارية :

تمرينات مهارية لوضع الاستعداد (الاونكارد) :

تمرينات تطويرية:

دروس لعب فردية مع المدرب:

الفصل السادس

الأعداد المهاري:

يقصد بالأعداد المهاري:

- كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يخطط لها المدرب وينفذها اللاعبين في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بألية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

- هو تعلم وتثبيت وإتقان المهارات الحركية والفنية لمستوى الأداء المهاري للنشاط الرياضي، بتوافق ودقة وألية، على وفق أسس الأداء الصحيح والمثالي والذي يتناسب مع مواقف المنافسة الحقيقية.

- تهيئة اللاعبين للوصول لأعلى درجة للمهارات الحركية بحيث تؤدي بأعلى درجات الألية والدقة والانسيابية والدافعية بما تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد .

- تدريب التكنيك الرياضي لأداء حركات رياضية معينة في آن واحد أو بالتدرج ، وهو يضع أحسن الحلول لواجبات حركية من أجل الحصول على نتائج رياضية عالية .

أهداف الأعداد المهاري:

يهدف الأعداد المهاري إلى تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية .

كما يهدف الأعداد المهاري إلى تعلم واكتساب وإتقان المتطلبات المهارية الأساسية للعبة سواء كانت بالأداة أو بدونها، وتعني جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يؤديها اللاعب ضمن إطار قانون اللعبة و الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ، ويمكن تنمية هذه المتطلبات من خلال التخطيط الجيد لبرامج الأعداد المهاري الذي يسعى في وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المنافسة. مهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات تربويه وإرادية فإنه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية في نوع النشاط التخصصي الذي يمارسه. لذا تهدف الحركة الرياضية عند أدائها كمهارة أساسية في نشاط ما إلى :

- ١- أن تكون الحركة ذات هدف خططي معين ، كما يمكن أن يكون الهدف من المهارة هو أدائها بدقة عالية وإتقان جيد كالتصويب في كرة السلة.
- ٢- أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية، يعني ذلك أن تؤدي المهارة مع بذل المجهود الأمثل المطلوب لأدائها، وهذا يعني أن القوة العضلية المبذولة يجب ألا تزيد مطلقاً عن القوة العضلية المطلوبة لأداء المهارة بدقة .

لذا يمكن إيجاز أهداف الأعداد المهاري بـ:

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء .
- أعلى درجات الدقة .
- الانسيابية وعدم تقطع الأداء .
- بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء .
- أعلى استئارة للدافعية .
- الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة .
- درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير، أجهزة ميدان تنافس، طقس) .

مراحل الإعداد المهاري:

الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية وإنما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري. لذا لا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بشروط الأداء الواضح بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير رفيعة المستوى (عملية التدريب الرياضي) .

المرحلة الأولى : التعلم الحركي للمهارات :

الإعداد المهاري هي (التعلم الحركي للمهارات) يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين (المبتدئين). وهنا تكون عملية التعلم تتغلب على التدريب . إذ تكون التكرارات عالية والشدة بطيئة لتصحيح الأخطاء مع إعطاء فترات راحة عالية.

المرحلة الثانية : تطوير كفاءة الأداء المهاري :

المرحلة الثانية تتأسس على المرحلة الأولى وهي مرحلة الوصول إلى أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد ، فيتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا، وهنا تكاد تختفي عملية التعلم وتظهر في تصحيح الأخطاء

وتبرز عملية التدريب. إذ يبدأ الأداء بسرعة أكبر وشدة أكثر وتكون التكرارات متوسطة وراحة تامة، مع التركيز على الأداء الصحيح.

المرحلة الثالثة : تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس:

وهي تشغل كافة أزمدة الإعداد المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون قد أنهى تعلم الأداء الحركي للمهارات . وهنا تتغلب عملية التدريب على التعلم بعد إتقان المهارات وأداءها بسرعة عالية جداً مع تصعيب ظروف الأداء، من أجل الوصول إلى آلية الأداء المهاري الدقيق .

إن التدريب في هذه المرحلة ينفذ من خلال تمارينات تشبه ما يحدث في الملعب وخلال المباريات ويهدف أساساً إلى الوصول إلى ثبات دقة الأداء وسرعته، مع القدرة على التنفيذ الأداء المهاري السليم. واللاعب نفسه سيولد لديه الإحساس بالرغبة في زيادة إتقان المهارة وكثرة استعمالها نظراً لثقتة بنفسه بعد إدراكه لقدرته على الأداء المتقن لمهارة لم يكن يجيدها .

أسس تدريب الإعداد المهاري:

١- يراعى أثناء تعليم المهارات الحركية إعطاء فكرة عن المهارات والتعليمات الخاصة بالعمل العضلي الخاص بالمهارات واستخدام التدريبات التطبيقية التي تعمل على إتقان المهارة وتثبيتها .

٢- تعليم المهارة خطوة خطوة أو من السهل للصعب .

٣- إعادة المهارة وتكرارها حد الإتقان.

٤- توفير الأدوات والأجهزة المطلوبة للتعلم والتدريب .

٥- تعلم المهارة باستخدام الأداة وبدون منافس ثم باستخدام (الأداة) والمنافس .

٦- تعلم المهارة باستخدام منافس إيجابي ثم تزداد إيجابيته فاعلية .

٧- تدريب اللاعب على العديد من المهارات والأماكن المختلفة في الملعب .

٨- تدريب اللاعب على الظروف التي يقابلها في المباريات .

٩- أن اكتساب الدقة وتكامل الأداء لا يكفیان ولا بد من الوصول إلى استمرار ثبات هذه الدقة وهذا الأداء المتكامل، وهنا يجب على المدرب تدريب اللاعبين على هذه المهارات باستمرار وذلك عن طريق التمارينات التي تشبه ما يحدث في المنافسة.

١٠- أن كل وحدة تدريب لا بد وأن تحتوي على تمارينات تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس .

- ١١- أن اختيار التمرينات المتدرجة في الصعوبة لتعلم مهارة معينة تلعب دوراً أساسياً في سرعة تعلم اللاعب الأداء المهاري الصحيح، وتقلل من أخطاء الأداء وتقتصر في الوقت والمجهود مستقبلاً أثناء التدريب .
- ١٢- يجب أن يضع المدرب في اعتباره عندما يعطي تمرينات مهارات ألا تكون مملة من حيث إخراجها وأن ينوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد.
- ١٣- بث روح المنافسة الشريفة المرحلة بين اللاعبين كأفراد وكمجموعات .
- ١٤ يجب أن يراعي المدرب أيضاً أن يعطي تمرينات مهارية خاصة لمراكز اللعب وهذه التمرينات يمكن أن تعطي للاعبين كأفراد ومجموعات .
- ١٥- أن يعتني المدرب بتدريب اللاعبين على اللعب (بالأجزاء المستعملة وغير المستعملة من الجسم الذراع أو الرجل) .
- ١٦- أن ينمي ويربط الإعداد المهاري والخططي بوحدة واحدة، إذا أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس المهارات الحركية الخطئية.

العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري :

١- العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب :

إذا ما كان اللاعب يتدرج تحت المعدلات الطبيعية للقياسات الوظيفية والتشريحية فإنه يمكن أن يتعلم المهارات الحركية ولكن لن يستطيع الوصول إلى المستويات العالية من كفاءة الأداء المهاري ما لم تكن كافة الوظائف الحيوية بالجسم والقياسات المورفولوجية له تتناسب مع المعدلات النموذجية للأداء المهاري في الرياضة التخصصية. أي أن تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية بالجسم لأقصى درجة كي تتناسب مع متطلبات الأداء المهاري خطوة أساسية لتحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .

٢- عوامل الصفات البدنية والحركية :

بدون مستويات عالية جداً للصفات البدنية والحركية يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري، لذا من الضروري تحقيق توازن أمثل بين مستويات الصفات البدنية والحركية الضرورية للرياضة التخصصية التي تسمح بخروج أفضل مستوى للأداء المهاري. إذ أن درجة الاستجابة

الإيجابية لتطوير الصفات البدنية والحركية تسهم إيجابياً في تطوير مستوى الأداء المهاري .

٣- العوامل النفسية والعقلية:

من الأهمية العمل على تطوير كفاءة العمليات العقلية والنفسية مثل الثقة بالنفس والانتباه والتصور والتذكر وتكامل أدوارهما معاً لتحقيق أفضل كفاءة مهارية. إذ يجب الوصول إلى أفضل استثارة انفعالية خلال الأداء ، وأفضل درجة ممكنة من الدافعية .

٤- الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية :

يؤدي توافر قدرات ميكانيكية حيوية للاعب خلال المد والثني لمفصل الحوض والعمود الفقري إلى تطوير الأداء المهاري في الوثب العالي وركض الحواجز، والوثب الطويل ، والجمباز ، والتمرينات الفنية والغطس .

٥- توافر خبرات حركية متنوعة :

يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع المتعدد الاتجاهات والمختلف في شدة الأداء .

خطوات تطوير كفاءة الأداء المهاري والوصول إلى الآلية :

لتحقيق أهداف عملية التدريب لتطوير كفاءة الأداء المهاري يجب تتبع الخطوات التالية مع مراعاة ضرورة التنفيذ بصورة صحيحة .

١- الأداء الآلي السريع المتكرر للمهارة من خلال: تكرارات عالية بدون إرهاق اللاعب مع تقليل زمن الأداء الصحيح .

٢- الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة: من خلال زيادة درجة صعوبة الأداء المهاري عن الظروف المعتادة . والتغلب على الصعوبات التي تميزه مع عدم وصول اللاعب إلى درجة الإجهاد .

٣- تبادل الأداء الآلي السريع مع الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة: من خلال هذه الطريقة تحديد زمن محدد لكلا الأدائيين على أن يتم تنفيذها كوحدة واحدة، يشكل الحمل بحيث يتم التبادل من ٢ : ٤ مرات .

- يراعى أن يكون زمن الأداء السريع أطول نسبياً من الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة .

٤- الأداء الآلي في ظل ظروف واشتراطات غير متوقعة : مثل ذلك التخطيط لظهور معوقات أداء غير متوقعة مثل تغير ملمس الجهاز أو تغيير درجة حرارة الوسط التنافسي أو وجود مشتتات للأداء .

٥- الأداء الآلي بارتباط مع عناصر اللياقة البدنية أو الحركية : مثال / ربط الأداء الآلي بالرشاقة أو القدرة العضلية أو التحمل .

٦- الأداء الآلي بالارتباطات مع مهارات أخرى: مثال/ ربط الأداء الآلي للمهارة المعينة بمهارة أخرى أو أكثر، وتستخدم هذه الخطوة بعد الخطوات السابقة على أن يتم التركيز على آلية المهارة المطلوب تطوير كفاءتها .

نتائج الوصول لآلية الأداء المهاري :

- أن تصبح المهارة عادة حركية .
- اختفاء شوائب لأداء الزوائد الحركية التي ليس لها فائدة في المهارة .
- انخفاض الجهد المبذول في الأداء نتيجة انخفاض درجات التوتر العضلي .
- ندرة التغذية الراجعة من المدرب .

الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية

١- الإعداد المهاري في وحدة التدريب اليومية :

- أن الإعداد المهاري يتطلب تركيزاً ذهنياً مرتفعاً جداً ، كان من الضروري أن يتم بعد الإحماء مباشرةً وخلال الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية اليومية.
- تطوير تمارين الأداء المهاري واستخدام الطرق المختلفة لها يعتمد على المستويات الفردية.
- التقدم بمستوى التمارين في الوحدة التدريبية يعتمد على الأداء الصحيح للمهارات ولا تحدده درجة التعب .
- فترات الراحة بين التمارين تحدد فردياً طبقاً لما يحققه اللاعب من تقدم في الأداء المهاري .

٢- الإعداد المهاري في دورة الحمل الأسبوعية:

- يجب أن يتم الإعداد المهاري في وحدات تدريبية متكررة و قصيرة و متقاربة أفضل من أن تكون متباعدة خلال الأسبوع الواحد.
- يجب البدء في الدورات الأسبوعية بوحدة تطوير كفاءة الأداء المهاري قبل أن يحل التعب بالأجهزة الحيوية للاعب .
- يراعى استخدام طرائق تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية والتي تتميز بانخفاض العبء الواقع على الأجهزة الحيوية في بداية دورة الحمل

الأسبوعية وتوَجَل تلك التي تتميز بارتفاع العبء الواقع على الأجهزة الحيوية إلى نهاية الأسبوع .

٣- الإعداد المهاري في دور الحمل الفترية:

أ- خلال فترة الإعداد :

- خلال فترة الإعداد العام يتم تعلم المهارات الجديدة المناسبة للمراحل العمرية المختلفة في كافة أنواع الرياضة .

- يمكن دمج تمارين الإعداد المهاري مع تمارين البدنية خلال فترة الإعداد العام.

- يراعى أن تكون شدة أحمال التمارين في فترة الإعداد في حدود الأقل من الأقصى ، حيث تسمح هذه الدرجة من شدة الحمل بالتحكم في سرعة الأداء .

- حينما يصل معدل الأداء المهاري إلى الثبات في نهاية فترة الإعداد فإن تمارين المنافسة يجب أن تزداد لتصل إلى ٩٥ % بزيادة قدرها حوالي ٥ % عن المرحلة السابقة .

ب- خلال فترة المنافسات :

يصل الأداء المهاري خلال فترة المنافسات إلى درجة الآلية ، إذ يستخدم الإعداد المهاري بهدف الوصول بالأداء إلى الإلية الحركية في ظل ظروف المنافسات.

ج- خلال الفترة الانتقالية:

يقل الإعداد المهاري في فترة الانتقال نظراً لإرهاق اللاعبين في فترة المنافسة .

تمارين مهارية :

تمارين مهارية لوضع الاستعداد (الاونكارد) :

- ١- من وضع الاستعداد، رفع وخفض القدمين بالتبادل.
- ٢- من وضع استعداد، نزول للأسفل ويكون الثني من المفصل الركبة و صعود للأعلى
- ٣- من وضع الاستعداد، قفز للأعلى واخذ وضع استعداد.
- ٤- من وضع الاستعداد، مد الذراع المسلحة للأمام و الذراع غير المسلحة للخلف.
- ٥- من وضع الاستعداد، قفز للأمام واخذ وضع الاستعداد.

- ٦- من وضع الاستعداد، تقدم للأمام على خط مرسوم على الأرض والمسافة بين الخطوط نفس المسافة بين الساقين وبعدها أداء وضع الاستعداد.
 - ٧- قفز للأعلى وضرب الكعبين وأداء وضع الاستعداد.
 - ٨- من وضع الاستعداد، مد وثنى الذراع المسلحة .
 - ٩- من وضع استعداد، قفز للجانب يمين يسار واخذ وضع استعداد.
 - ١٠- من وضع استعداد، تقدم للأمام على خط مرسوم على الأرض والمسافة بين الخطوط نفس المسافة بين الساقين وبعدها أداء وضع استعداد.
 - ١١- من وضع الاستعداد، تقدم الرجل للأمام ورفع باطن القدم مع نصف خطوة ثم رجوع إلى الوضع.
 - ١٢- من وضع الاستعداد، الوثب للأمام واخذ وضع الاستعداد على خط مرسوم على الأرض.
 - ١٣- من وضع الاستعداد ، الطعن أمام المرأة والرجوع لوضع الاستعداد.
 - ١٤- من وضع الاستعداد، طعن وتكون شاخص أمام منطقة الجذع (الهدف) عدم ميل الجسم للأمام في أثناء الطعن.
 - ١٥- من وضع حبل مطاطي على جذع اللاعب في أثناء أداء الطعن.
 - ١٦- من وضع حبل أمام الرأس اللاعب أثناء أداء الطعن.
 - ١٧- من وضع استعداد، تقدم للأمام على خط مستقيم ثم طعن تقهقر ثم طعن.
 - ١٨- من وضع الاستعداد، قفز للأعلى ثم الرجوع إلى الوضع وبعدها طعن بعده واحدة.
 - ١٩- من وضع الاستعداد، رفع وخفض القدم الأمامية.
 - ٢٠- من وضع الاستعداد، طعن بجانب مرآة مع فتح الذراعين والطعن على شاخص متحرك.
- تمرينات تطويرية:**
- ١- تطوير سرعة الرجل الأمامية: من وضع الاستعداد يتم وضع قطعة عملة معدنية أسفل القدم الأمامية وفي أثناء الطعن يتم زحقة العملة بباطن القدم للأمام مع تحريك العقب للأمام.
 - ٢- تطوير مسافة بين الرجلين: الطعن ببطء مع تجاوز القدم الأمامية لحاجز أو عائق موضوع أمامها.
 - ٣- تطوير تكنيك الطعن: الطعن ببطء والعودة سريعا لوضع الاستعداد يكرر عدة مرات .

- ٤- تطوير تكتيك الطعن (تغذية راجعة): الطعن جانب المرايا وأمامها لتصحيح الأخطاء ذاتيا.
- ٥- تطوير مسافة بين القدمين (الاستعداد): تقدم القدم الأمامية للأمام والعودة على الكعب على التوالي عدة مرات ثم الطعن .
- ٦- تصحيح (ميل الجذع للأمام): وضع حبل مطاطي على جذع اللاعب في أثناء أداء الطعن.
- ٧- تطوير مركز ثقل الجسم عن الأرض: النزول إلى الأسفل لاخذ وضع الاستعداد النازل والتهيؤ لطن.
- ٨- تصحيح أخطاء الاستعداد: أداء وضع الاستعداد أمام المرايا عدة مرات .
- ٩- أداء حركة الرجل على مسار المستقيم: وضع خط مستقيم على أرضية ملعب المبارزة بلون مختلف وأداء الطعن على الخط .
- ١٠- معرفة المسافة الأداء: وضع شاخص أمام اللاعب في أثناء أداء الطعن لمعرفة مسافة الأداء.
- ١١- تقوية وتطوير سرعة ودقة الإصابة: من وضع الاستعداد طعن على شاخص معلق على الحائط (وسادة الطعن) ثم الرجوع إلى نفس الوضع .
- ١٢- تطوير مسافة بين الرجلين: تقدم الكعب للأمام (مع رفع باطن القدم) مع نصف طعنة ثم رجوع القدم والطعن.
- ١٣- تطوير زاوية مفصل الركبة: وضع الاستعداد، الطعن على شاخص أمام القدم الأمامي لتكون على شكل زاوية قائمه.
- ١٤- تطوير ميلان الجسم للأمام والخلف: من وضع الاستعداد تقدم خطوة للأمام بخطوة واحدة ثم رجوع للخلف، مع المحافظة على وضع الجسم وضبط المسافة بين الساقين يعاد التمرين بخطوتين أو ثلاث الخ للأمام أو الخلف باستمرار.
- ١٥- تقوية الرجلين والمحافظة على الاتزان: وضع الاستعداد النازل (الهابط للأسفل) بمسافة أكثر من وضع الاعتيادي، تقدم خطوة للأمام بخطوة واحدة ثم رجوع للخلف مع المحافظة على وضع الجسم وضبط المسافة بين الساقين.

دروس لعب فردية مع المدرب :

- ١- اللاعب يبدأ الطعن (دون مد كامل الذراع) والمدرب لا يستجيب ثم يؤدي اللاعب التكملة بالرد السريع نحو الهدف.
- ٢- اللاعب يبدأ الطعن والمدرب يؤدي هجوم مضاد (متأخر) واللاعب يؤدي التكملة (بالمد السريع نحو الهدف).
- ٣- اللاعب يبدأ الطعن والمدرب هجوم مضاد (مبكر) اللاعب يؤدي التكملة بالضرب والهجوم.
- ٤- اللاعب يبدأ الطعن (بدون مد كامل للذراع) والمدرب يصد مبكرا واللاعب يؤدي الخداع والهروب (المد السريع نحو الهدف).
- ٥- اللاعب يبدأ الطعن (بدون مد كامل للذراع) والمدرب يصد متأخرا ويؤدي التكملة (المد السريع نحو الهدف).
- ٦- اللاعب تثبيت والمحافظة على المسافة والمدرب عدم الاستجابة أو الحركة واللاعب يؤدي هجوم بسيط وفق المسافة المتاحة (كل المسافات الممكنة من المد إلى الأطول من الطعن).
- ٧- المدرب تثبيت والمحافظة على المسافة واللاعب هجوم بسيط وفق المسافة المتاحة (كل المسافات الممكنة من المد إلى الأطول من الطعن).
- ٨- اللاعب وضع الاستعداد بالدفاع السادس والمدرب هجوم بالتغيير من المنطقة المغلقة وتنفيذ بالشكل السريع من مسافة مثلى (التوقيت المتزامن) واللاعب يحاول تنفيذ الدفاع السادس دائري.
- ٩- اللاعب يتقدم أمام بالتهيئة دون مد الذراع والمدرب عدم الاستجابة يؤدي اللاعب هجوم مستقيم.
- ١٠- اللاعب يتقدم للأمام بالتهيئة دون مد الذراع والمدرب البقاء على نفس الخط يؤدي اللاعب الهجوم بالضرب.
- ١١- اللاعب يتقدم للأمام بالتهيئة دون مد الذراع والمدرب يؤدي الهجوم على التهيئة (الطعن) اللاعب صد ورد (مع البقاء على الأرض ثابت - لا تتبع حركة التقدم أي حركة).
- ١٢- اللاعب من وضع الاستعداد وماسك السلاح والمدرب أمامه وماسك السلاح ويعطيه اشارته رفع السلاح اللاعب يمد ذراعه ليأخذ لمسه في الهدف القانوني.

- ١٣- نفس التمرين السابق لكن خطوه للمدرب للخلف فيطعن اللاعب ويأخذ لمسه .
- ١٤- التمرين السابق خطوتين للمدرب للخلف فاللاعب يأخذ خطوه أمام ثم طعن .
- ١٥- التمرين السابق ثلاث خطوات للمدرب للخلف فاللاعب وثب طعن .
- ١٦- التمرين السابق يرجع المدرب بخطوات سريعة فاللاعب يعمل فلش.
- ١٧- من وضع التلاحم المدرب يغير اتجاه السلاح لليمين أو اليسار اللاعب يغير ويمد ذراعه لأخذ لمسه.
- ١٨- نفس التمرين السابق مع خطوه للمدرب للخلف يغير ويطعن اللاعب ويأخذ لمسه .
- ١٩- نفس التمرين السابق مع خطوتين للمدرب للخلف يغيرأمام ويطعن اللاعب ويأخذ لمسه .
- ٢٠- التمرين السابق ثلاث خطوات للمدرب للخلف فاللاعب وثب طعن .
- ٢١- التمرين السابق يرجع المدرب بخطوات سريعة فاللاعب يعمل فلش.
- ٢٢- السلاحان متوازيان المدرب يضرب سلاح اللاعب ضربه خفيفة اللاعب يضرب سلاح المدرب ويمد ذراعه ويأخذ لمسه .
- ٢٣- نفس التمرين السابق مع خطوه للمدرب للخلف يطعن اللاعب ويأخذ لمسه .
- ٢٤- التمرين السابق مع خطوتين للمدرب للخلف فاللاعب يأخذ خطوه أمام ثم طعن .
- ٢٥- التمرين السابق مع ثلاث خطوات للمدرب للخلف فاللاعب يؤدي وثب ثم طعن .
- ٢٦- التمرين السابق يرجع المدرب بخطوات سريعة فاللاعب يعمل فلش
- ٢٧- السلاحان متوازيان المدرب يضرب سلاح اللاعب ضربه خفيفة اللاعب يضرب سلاح المدرب يكرر مرتان ثم يمد ذراعه ويأخذ لمسه.
- ٢٨- السلاحان متوازيان المدرب يضرب سلاح اللاعب ضربه خفيفة اللاعب يضرب سلاح المدرب، المدرب يضرب سلاح اللاعب مع الرجوع خطوه للخلف اللاعب أمام يضرب سلاح المدرب ويطعن ويأخذ لمسه .
- ٢٩- السلاحان متوازيان المدرب يضرب سلاح اللاعب ضربه خفيفة اللاعب يضرب سلاح المدرب، المدرب يضرب سلاح اللاعب مع رجوع خطوه

- اللاعب أما يضرب سلاح المدرب ويرده المدرب بسرعة ويرجع خطوتين اللاعب للأمام خطوتين فيضرب اللاعب السلاح ويطعن ويأخذ لمسه .
- ٣٠- نفس التمرين السابق السلاحان متوازيان المدرب يضرب سلاح اللاعب ضربه خفيفة اللاعب يضرب سلاح المدرب، المدرب يضرب سلاح اللاعب مع رجوع خطوه اللاعب أما يضرب سلاح المدرب ويرده المدرب بسرعة ويرجع خطوتين اللاعب أمام ووثب فيضرب اللاعب السلاح ويطعن ويأخذ لمسه .
- ٣١- السلاحان متوازيان المدرب يضرب سلاح اللاعب ضربه خفيفة اللاعب يضرب سلاح المدرب، المدرب يضرب سلاح اللاعب مع رجوع خطوه اللاعب أما يضرب سلاح المدرب ويرده المدرب بسرعة ويرجع خطوتين اللاعب أمام وقلش ويأخذ لمسه .
- ٣٢- المدرب مع اللاعب سلاحين متلاحمين يغير المدرب سلاحه من سادس إلى الرابع، اللاعب يدافع رابع، المدرب يؤشر برجله اللاعب يطعن.
- ٣٣- نفس التمرين السابق لكن من الحركة.
- ٣٤- نفس التمرين يؤديه المدرب من جهة اليسار اي باستخدام الذراع الغير مسلحه تصيح مسلحة.
- ٣٥- المدرب يفرد ذراعه اللاعب يضرب السلاح يرجع للخلف خطوه ثم طعن مع لمسة .
- ٣٦- من وضع الالتحام يبعد المدرب سلاحه اللاعب يضرب السلاح ويطعن مع حركه المدرب للخلف ثم يرجع اللاعب الاستعداد مع بقاء الذراع ممدودة يغير المدرب سلاحه إلى الرابع اللاعب يدافع ثم يأخذ لمسه بمد فقط مسافة المدرب عن اللاعب قليله .
- ٣٧- المدرب ذراعه مثنية اللاعب يرسم تقاعه بذبابه السلاح ويطعن لأخذ لمسه.
- ٣٨- المدرب ذراع مثنية اللاعب يعمل ١-٢ بعد اشاره من المدرب بضغط الخفيف على سلاح اللاعب ويمد ذراعه لأخذ لمسه.
- ٣٩- المدرب ذراعه مثنية يدور سلاحه مع اللاعب وعند فتح خط السلاح يأخذ اللاعب لمسه بمد الذراع فقط إذا قليله .
- ٤٠- نفس التمرين إذا خطوه كبيره يطعن .

- ٤١- نفس التمرين لكن المسافة اكبر من التي قبلها' اذ يتقدم اللاعب خطوة ثم الطعن ويأخذ لمسه.
- ٤٢- المدرب ذراعه تهدد اللاعب. اللاعب يدافع ثم يهدده المدرب للهدف ويدافع اللاعب يكرر ثلاث مرات ثم الثالثة مره ثم يغير اللاعب الاتجاه ويطعن.
- ٤٣- المدرب يفتح خط بتأشير السلاح للأسفل اللاعب يطعن .
- ٤٤- المدرب مع اللاعب السلاحان متوازيان يرجع المدرب خطوه للخلف مع فرد الذراع اللاعب يضرب السلاح ويطعن.
- ٤٥- المدرب يفتح خط اللاعب يطعن يعمل المدرب دفاع ويمد السلاح بعد رجوع اللاعب من الطعن اللاعب يعمل دفاع ويطعن .
- ٤٦- المدرب يعمل دفاع دائري بذراع مثنية ويدور من الأسفل واللاعب بالعكس ثلاث دوائر ثم يمد ذراعه المدرب مع رجوع للخلف اللاعب يضرب السلاح ثم يطعن.

الفصل السابع

الإعداد الخططي :

أهداف الإعداد الخططي :-

مراحل الإعداد الخططي :

خطوات اكتساب الأداء الخططي وإتقانه وتطويره:-

أولاً:- مرحلة تعلم الأداء الخططي تحت ظروف سهله مبسطه.

ثانياً:- مرحلة تعلم الأداء الخططي نفسه مع التغير في طبيعة المواقف.

ثالثاً:- مرحلة تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض

العوامل التي تراعى عند وضع واختيار خطط اللعب :

الأعداد الخططي في خطة التدريب السنوي:

أولاً: الإعداد الخططي في وحده التدريب اليوميه.

ثانياً: الأعداد الخططي في وحدات التدريب الاسبوعيه.

ثالثاً: الإعداد الخططي في مرحلة الإعداد العام والخاص ومرحلة المنافسات.

رابعاً: الإعداد الخططي في المرحلة الانتقالية .

خطط اللعب في رياضة المبارزة :

أولاً- الخطط الهجومية :

١- الهجمات البسيطة :

٢- هجمات الرد :

٣- الهجمات التتابعية :

٤- الهجمات المركبة :

ثانياً- الخطط الدفاعية :

١- الدفاعات الأساسية :

٢- حركات الدفاع بالجسم (التفادي) :

التصرف الحركي

تمارين تصرف خططي :

التمارين الخططية للهجمة المستقيمة المباشرة:

التمارين الخططية للهجمة بتغيير الاتجاه:

التمارين الخططية للهجمة القاطعة:

التمارين الخططية للهجمة العديدة:

التمارين الخططية للهجمة الدائرية :

الفصل السابع

الإعداد الخططي :

يعد التدريب الرياضي عملية تربويه تعليمية تدريبه متخصصة، وفقا لمبادئ وأسس علميه، هدفها تطوير الصفات الجسميه والمهارية والقابليات الخططية والصفات النفسية والعقلية لدى اللاعب، مما يؤهله للحصول على مستوى عال من الانجاز في النشاط الرياضي الممارس، معتمدا على قدرات اللاعب البدنية والمهاريه والخططية والنفسية.

يطلق مصطلح الخطة على الانشطه الرياضيه سواء كانت أنشطه فرديه أو جماعية، حيث تتطلب هذه الانشطه وجود منافس قوي يحاول بكل قدراته وطاقاته إلى التغلب على جميع خطط الخصم.

لذا نجد:

- أن الأعداد الخططي يتأسس على كل من الأعداد البدني والمهاري و النفسي والمعرفي، وان تكامل هذه المكونات يسهم ايجابيا في أعداد خطط جيدة وناجحة.

- أن الأعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الأعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي، أي أن عملية التدريب الرياضي وحدة متكاملة و متصلة بعضها مع بعض و تكمل أحدهما الأخرى .

- الأعداد الخططي يبني على الأعداد المهاري، إذ أن خطط اللعب تعتمد على اختيار المهارة الحركية المناسبة لموقف اللعب من حيث الدقة و زمن الأداء و الذي يتطلب حيزا كبيرا من العمليات التفكيرية والعقلية والتي تشمل (مثيرات المحيط ، تحديد المثير، البحث في الذاكرة، اتخاذ القرار، تنفيذ القرار).

- تزداد أهمية الأعداد الخططي في التدريب الرياضي كلما تميزت اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة بطبيعة المنافسة بالتحدي والكفاح والتنافس ضد الخصم، إذ يكون الصراع و التحدي بين التفكيرين ، فضلا عن الاحتكاك المباشر بين اللاعب و منافسة مثل المنازلات الفرديه (المبارزة، الملاكمة، ألمصارعه) والألعاب الجماعية مثل(كرة السلة، كرة الطائرة) وغيرها.

ويمكن توضيح مفهوم الأعداد الخططي كونه:

- عملية تعلم و إتقان التعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة .

- مجال تطبيق اللاعب لمميزاته البدنية ومهارته الحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية وتنسيقها تبعاً لظروف المنافسة والاستفادة من نقاط ضعف الخصم.

- العمل الخططي بالتعليمات والوسائل التي تقود المنافسة الرياضية إلى الفوز من خلال استعمال قدرات اللاعب ضد الخصم بطريقه مخطط لها، أضافه إلى أعاقه الخصم من تنفيذ خطته في حدود قانون اللعبة.

- تعلم وتثبيت وإتقان المهارات الخططية وخطط اللعب المختلفة على وفق متطلبات المنافسة الحقيقية مع مراعاة قانون اللعب وعدم الخروج عن المسار الصحيح للأداء المهاري للفعالية.

أهداف الإعداد الخططي :-

- تحقيق الواجب الخططي تحت ظروف صعبة.

- اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي.

- الاعتماد على النفس بوضع خطة مع القدرة على التصرف الذاتي وخاصة في الحالات غير المتوقعة والمفاجئة.

- اختيار المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لحل الواجب الخططي.

واجبات الإعداد الخططي:-

- أن يعرف اللاعب قانون اللعبة وتعليمات النشاط الرياضي الممارس واستغلال ذلك في حل الواجبات الخططية.

- أن يعرف اللاعب القواعد الخططية التي يمكن أن تعينه على التصرف السليم في المنافسة.

- أعداد اللاعب والفريق نفسياً وتطوير السمات الخلقية والارادية لديهم.

- العلاقة المتبادلة بين الأداء المهاري والخططي والحالة النفسية بشكل اقتصادي وفعال.

- تطوير المهارات الخططية للاعبين.

يتضح لنا مما ذكر أن أهداف وواجبات الأعداد الخططي ما هي إلا حصيلة نهائيه لأهداف التدريب الرياضي الذي يهدف إلى تحقيق أعلى المستويات الرياضية الذي يتوقف على مدى استخدام اللاعب لإمكاناته واستعداداته كافة وتطبيقها في المنافسة ،لذا فالإعداد الخططي يعد المركب الذي تمتزج فيه أنواع الأعداد كافة لتحقيق هدف التدريب الرياضي فهو محصلة تطوير حاله اللاعب البدنية والمهارية والفكرية والنفسية وتطبيقها في ترابط وتكامل

للمساعدة على اتخاذ القرار والسلوك المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعب .

مراحل الأعداد الخططي :

١- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية :-

في هذه المرحلة يجب أن يكتسب اللاعب التصورات اللازمة للإعداد الخططي من خلال ما اكتسبه من معارف ومعلومات نظرية مرتبطة بخطط اللعب وهذا ما يبني عليه السلوك الصحيح من المنافسات.

٢- اكتساب وإتقان الأداء الخططي:-

في هذه المرحلة على المدرب أداء الأنموذج بعناية ووضوح لتوضيح طريقه الصحيحة للأداء خطط اللعب مع مراعاة الإيضاح والشرح (اي تطبيق المعلومات النظرية بشكل عملي).

٣- مرحلة تطوير الأداء الخططي :-

أن مايتعلمه اللاعب من سلوك خططي يعود على استثمار قدراته في تغير سلوكه وتعديله طبقا للمواقف المتغيرة في اللعب خلال المنافسات وبالتالي تنميه مختلف القدرات الإبداعية التي تساعد اللاعب على الإدراك السريع لمواقف اللعب المختلفة، واستحضار الخبرات السابقة التي مر بها في الماضي مما يساعده على تطوير الاستجابة السريعة للمواقف الخططية والتصرف أثناء المنافسة.

خطوات اكتساب الأداء الخططي وإتقانه وتطويره:-

أن اكتساب وإتقان الفرد والفريق للأداء الخططي الصحيح يشكل الأساس المهم للمستوى الرياضي العالي وفي هذه المرحلة يجب العناية بأداء أنموذج يوضح أطره الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح ، وعليه تبدأ هذه الخطوات بما يلي :

أولاً:- مرحلة تعلم الأداء الخططي تحت ظروف سهله مبسطه.

يمكن تعلم اللاعب مفردات الأداء الخططي باستخدام التمرينات الاعداديه الخاصة مع مراعاة العمل على تطوير مختلف الصفات البدنية والمهاريه النفسية اللازمة لتحقيق الأداء الخططي على أكمل وجه، وعندما يتمكن اللاعب من اكتساب المفردات المختلفة التي تشكل في مجموعها الأداء الخططي المطلوب فإنه يصبح في الضروري بعد ذلك تعلم الأداء ككل ومحاوله تشكيل مختلف التدريبات بصوره تسمح بحسن التطبيق العملي.

ثانياً:- مرحله تعلم الأداء الخططي نفسه مع التغير في طبيعة المواقف.
وتبدأ هذه المرحلة عندما يتمكن اللاعب من إتقان الأداء الخططي نفسه في أكثر من موقف من مواقف اللعب المختلفة.

وتهدف هذه المرحلة إلى اكتساب اللاعب ألقدره على سرعه اختيار الأداء المناسب للموقف المناسب. إي انه يمكن تشكيل الموقف التعليمي بما يتناسب مع الأداء الخططي المطلوب كما يمكن إعطاء التعليمات اللازمة للزميل المنافس (الذي يقوم بمحاوله أعاقه الأداء الخططي للاعب) بأداء سلوك معين حتى يستطيع المدرب بذلك الحكم على صحة اختيار اللاعب لنوع الأداء الخططي المناسب للموقف أو التصرف الخططي الصحيح .

ثالثاً:- مرحله تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينه.

في هذه المرحلة يمكن اشتراك اللاعب في منافسات تدريبيه مع منافسين يختلفون من حيث المستوى وتتبع قدره الفرد على اختيار نوع الأداء الخططي المناسب للموقف وتسجيل نتائج هذا الاختبار، وفي حاله إخفاق اللاعب في اختيار نوع الأداء الخططي المناسب يجب على المدرب البحث عن أسباب ذلك وشرحها للاعب ثم مطالبته باعداه الأداء.

العوامل التي تراعى عند وضع واختيار خطط اللعب :

يجب على المدرب عند القيام باختياره لخطط اللعب التي يشارك بها فريقه في مباراة ما، أن يراعى عدة نقاط وعوامل هامة تساعد على تحقيق الفوز في المباراة من هذه العوامل :

- القدرات البدنية والمهارية للاعبي الفريق والفريق المنافس .

- مدى أهمية المباراة والمطلب الحقيقي من نتائجها .

- حالة الملعب ومساحته .

- مكان إقامة المباراة على ملعب الفريق أو منافسه وزمانها .

- حالة الطقس التي تقام فيها المباراة .

- مرونة الخطة ومدى إجراء تعديلات عليها وفقاً لسير المباراة .

الأعداد الخططي في خطة التدريب السنوي:

أولاً: الإعداد الخططي في وحده التدريب اليومي.

يجب أن يتم الأعداد الخططي في بداية التدريب أي بعد الإحماء مباشره مع مراعاة تجربته الأداء والتطبيق الخططي في نهاية الوحدة التدريبية، للتأكد من

قدره اللاعبين على الأداء والتنفيذ في ظل ظروف التعب . وفي بعض الأحيان يتطلب الأمر تأجيل الأعداد الخططي حتى يصل اللاعبين إلى درجة أليه الأداء كي يتمكن البدء في الإعداد الخططي ، ويفضل دائما الربط بين الإعداد المهاري والخططي في وحده التدريب الواحدة وبنفس التمرين.

ثانيا: الأعداد الخططي في وحدات التدريب الاسبوعيه.

يفضل أن تعطى تدريبات خطط اللعب خلال الوحدات التدريبه الأولى في الاسبوع وتترك الوحدات الاخيره لتطبيق التكتيك الخاص بالمهارة أو المنافسات للتأكد من استيعاب اللاعبين الحركات والمهارات الخططية خلال التدريب.

ثالثا: الإعداد الخططي في مرحله الإعداد العام والخاص ومرحله المنافسات.

يخطط للإعداد الخططي في هذه المرحلة بزمن يتراوح ما بين ٦-١٠ أشهر ويبدأ بالإعداد العام لاكتساب اللاعب أنواع تنفيذ الخطط ووسائلها بصوره عامه من حيث نظام المنافسات وقانون اللعبه ، وعند الدخول إلى مرحله الإعداد الخاص والمنافسات يتم استخدام الإعداد الخططي المباشر والخاص، والذي سوف يرتبط بالخطط التنافسية والصفات البدنية والإعداد المهاري والذهني والمعرفي والنفسي ويكون الانتقال تدريجيا من الخطط النظرية إلى التطبيق العملي .

رابعا: الإعداد الخططي في المرحلة الانتقالية .

يتضمن الإعداد الخططي في هذه المرحلة شرح أسباب النجاح والفشل الخططي وتحليلها والخبرات الخططية ألعامه في الموسم الماضي ،أضافه إلى التحليل النظري للخطط ومدى كفاءتها خلال الموسم الماضي، وكذلك دراسة الخطط الجديدة وبحثها التي يمكن أن تستخدم في الموسم المقبل ويتم ذلك عن طريق تحليل أفلام البطولات السابقة للفريق والفرق المنافسة له.

خطط اللعب في رياضة المبارزة :

تقسم خطط اللعب في المبارزة إلى :

أولاً- الخطط الهجومية :

وتعد الطريق الناجح لمسريات النزال لان عنصر المبادرة في يد المبارز المهاجم ، فضلاً عن انه يتحكم في سير المنافسة محدداً طريقة سريانها، متمكناً من وضع المنافس في المواقف الحرجة له ويمكن ان نميز أشكال لخطط الهجوم وهي :-

١- الهجمات البسيطة :

هي التصرفات الهجومية تستخدم ضد المنافس لا يهاجم و تسبقها حركات تمهيدية بالضرب او الضغط هجومية او دفاعية .

٢- هجمات الرد:

هي تصرفات هجومية تأتي مباشرة بعد تصرفات المدافع الناجحة وهي رد على هجمات المنافس، إذ إن المهاجم الذكي هو الذي يجبر المنافس على الهجوم وبسرعة ليقوم هو بالهجوم المضاد دون السماح للمنافس بتحقيق الهدف ليصبح موقفه دفاعياً ، مثال ذلك : هجمة الإيقاف بالخداع .

٣- الهجمات المتتابعة :

هي التصرفات الهجومية التي تأتي بعد الهجمات الفاشلة مباشرة وطبقاً لنوع حركة واتجاه نصل السلاح وعلاقتها بسلاح المنافس وتسمى هجمات بأبعاد السلاح أو هجمات الزوغان .

٤- الهجمات المركبة :

هي تصرفات هجومية مكونة من حركتين او أكثر تخدم الحركة الأولى هدف الحركة الثانية إذا كانت الهجمة مكونة من حركتين .

ثانياً- الخطط الدفاعية :

هي الخطط التي يقف فيها المبارز تاركاً بدأ الهجوم للمنافس منتظراً الفرصة التي يكشف فيها المنافس عن نقطة ضعفه (في خطته أو مهاراته أو لياقته البدنية أو النفسية) ويمكن ان نميز شكلين لخطط الدفاع وهي :

١- الدفاعات الأساسية :

هي حركات دفاعية هدفها الدفاع عن تصرفات المنافس الهجومية مثل الدفاع بواسطة السلاح بأحد أنواع او احد الأوضاع الدفاعية مثلا (الدفاع الرابع ، الدفاع السادس ، الدفاع القطري ، المستقيم ، النصف دائري... الخ).

٢- حركات الدفاع بالجسم (التفادي) :

هي حركات دفاعية تمنع المساس الذي يقوم به المنافس عن طريق حركات الجسم اما بالتراجع او الزوغان يمينا او يساراً .

التصرف الحركي:

هو توقع مسبق للحركة مقرونة بالأداء ويشير إلى أن التصرف الحركي كلمة مرادفة للتوقع. فهو والتخمين والتهئ في اختيار الاستجابة الصحيحة والمناسبة لمواجهة المثير وحل الواجب الحركي. وإن التوقع الحركي الصحيح نتيجة التكرار والخبرة له علاقة بتحسين التصرف الحركي وتطوره، إذ أن هناك علاقة بين التوقع وسهولة التصرف الحركي فالتوقع الحركي العالي الموقف يؤدي إلى تهيئة برامج حركية مناسبة لحل الواجب الحركي وذلك سيسهل اختيار البرنامج الحركي المناسب.

وفي رياضة المبارزة يتعرض المبارز في أثناء النزال إلى مثيرات متنوعة تتطلب منه استجابات سريعة، فهو يتعامل ضمن محيط مفتوح يحتاج فيه إلى قدرة عالية للتصرف مما يعني حاجته لتعميم البرنامج الحركي للمهارة الواحدة لكي يساعده على اختيار الحل المناسب لكل مثير يواجهه ومن ثم القدرة على التصرف الحركي الأمثل.

تمارين تصرف خطي :

١- (من وضع الاستعداد، غياب النصل) يؤدي اللاعب (أ) حركة تغير نصل سلاحه من الاتجاه الرابع إلى الاتجاه السادس ثم العودة إلى الاتجاه الرابع حول نصل سلاح اللاعب (ب) ثم أداء الهجمة الدائرية باتجاه الرابع.

- يكرر التمرين (١) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية

- يكرر التمرين (١) واللاعب (أ) يؤدي الهجمة الدائرية بالاتجاه السادس.

- يكرر التمرين (١) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية بالاتجاه السادس.

- يكرر التمرين (١) واللاعب (أ) يؤدي الهجمة الدائرية مع اخذ خطوة تقهقر وخطوتين تقدم مع حركة الطعن.

- يكرر التمرين (١) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية مع اخذ خطوة تقهقر للخلف وخطوتين تقدم للأمام مع حركة الطعن.

- يكرر التمرين (١) من قبل اللاعب (أ) مع أداء حركة تتابع من قبل اللاعب (ب) لنصل اللاعب (أ).

- يكرر التمرين (١) واللاعب (أ) يؤدي حركات التتابع الدائرية.

- يكرر التمرين (١) من قبل اللاعب (ب) بإضافة حركة التقدم خطوة للأمام والتقهقر للخلف
- يكرر التمرين (١) من قبل اللاعب (أ) بإضافة حركة التقدم خطوة للأمام والتقهقر خطوة للخلف .
- ٢- (من وضع الاستعداد، غياب النصل) يؤدي اللاعب (أ)الهجمة الدائرية ،فيؤدي اللاعب (ب) حركات تتابع بنصل السلاح بشكل دائري ،ثم يؤدي اللاعب (أ)الهجمة المستقيمة المباشرة بالاتجاه الرابع.
- يكرر التمرين (٢) واللاعب (ب)يؤدي الهجمة الدائرية.
- يكرر التمرين (٢) واللاعب (أ) يؤدي الهجمة الدائرية مع أداء خطوة تقهقر للخلف وخطوة تقدم للأمام وحركة الطعن.
- يكرر التمرين (٢) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية مع أداء خطوة تقهقر للخلف وخطوة تقدم للأمام وحركة الطعن.
- يكرر التمرين (٢) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية مع اخذ خطوة تقهقر للخلف وخطوتين تقدم للأمام مع حركة الطعن.
- يكرر التمرين (٢) من قبل اللاعب (أ) مع أداء حركة تتابع من قبل اللاعب (ب) لنصل اللاعب (أ).
- يكرر التمرين (٢) واللاعب (أ) يؤدي حركات التتابع الدائرية.
- ٣- (من وضع الاستعداد، غياب النصل) يمد اللاعب (أ) ذراعه في الخطوط الوسطى ،فيؤدي اللاعب (ب) الهجمة الدائرية.
- يكرر التمرين (٣) واللاعب (أ)يؤدي الهجمة الدائرية.
- يكرر التمرين (٣) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية مع أداء خطوة تقهقر وخطوتين تقدم للأمام وحركة الطعن.
- يكرر التمرين (٣) واللاعب (أ) يؤدي الهجمة الدائرية مع أداء خطوة تقهقر وخطوتين تقدم للأمام وحركة الطعن.
- ٤- (من وضع الاستعداد، تلاحم النصلين) في الاتجاه الرابع يؤدي اللاعب (أ) الهجمة الدائرية فيؤدي اللاعب(ب) دفاع مخدوع ثم يؤدي اللاعب الهجمة بتغير الاتجاه.
- يكرر التمرين (٤) واللاعب (ب)يؤدي الهجمة الدائرية.
- يكرر التمرين (٤) واللاعب (أ) يؤدي الهجمة الدائرية بالاتجاه السادس.
- يكرر التمرين (٤) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية بالاتجاه السادس.

٥- (من وضع الاستعداد) يتقابل اللاعبان (أ،ب) معا لاحتفاظ بمسافة التبارز بدون تقدم وتقهقر،يبعد اللعب (ا) ذباية نصله عن هدف (ب) فيؤدي اللاعب (ب)الهجمة المستقيمة المباشرة نحو هدف اللاعب (أ) ابتعاد الذباية بجميع الاتجاهات.

- يكرر التمرين (٥) واللاعب (أ) يؤدي الهجمة المستقيمة المباشرة.
- يكرر التمرين (٥) من قبل اللاعب (ب) بإضافة حركة التقدم خطوة للأمام والتقهقر خطوة للخلف.

- يكرر التمرين (٥) من قبل اللاعب (أ) بإضافة حركة التقدم خطوة للأمام والتقهقر خطوة للخلف .

٦- (من وضع الاستعداد) تلاحم النصلين ،كلما حاول اللاعب (أ) فك التلاحم أو تغيير التلاحم يؤدي اللاعب (ب) الهجمة المستقيمة نحو هدف اللاعب (أ) مع ملاحظة تغير التلاحم بكل الأوضاع الدفاعية.

- يكرر التمرين (٦) و اللاعب (أ) يؤدي الهجمة المستقيمة المباشرة.
- يكرر التمرين (٦) من قبل اللاعب (ب) بإضافة حركة التقدم خطوة والتقهقر خطوة للخلف.

- يكرر التمرين (٦) من قبل اللاعب (أ) بإضافة حركة التقدم خطوة للأمام والتقهقر خطوة للخلف .

٧- (من وضع الاستعداد) يؤدي اللاعب (أ) الهجمة المستقيمة المباشرة مع حركة الطعن والتقدم للأمام والعودة إلى وضع الاستعداد مع ثني الذراع المسلحة، يؤدي اللاعب (ب) في لحظة ثني الذراع الهجمة المستقيمة المباشرة باتجاه هدف اللاعب (أ).

- يكرر التمرين (٧) واللاعب (أ) يؤدي الهجمة المستقيمة المباشرة الأخيرة .
- يكرر التمرين (٧) من قبل اللاعب (ب) بأداء حركة التقدم خطوة للأمام والتقهقر خطوة للخلف.

- يكرر التمرين (٧) من قبل اللاعب (أ) بأداء حركة التقدم خطوة للأمام والتقهقر خطوة للخلف.

٨- (من وضع الاستعداد) يؤدي اللاعب (أ) حركة خداع نحو هدف اللاعب (ب) بالهجمة المستقيمة بالمباشرة ، فإذا لم يجد رد فعل أو دفاع من قبل اللاعب (ب) يكرر الهجمة للحصول على لمسة.

- يكرر التمرين (٨) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة المستقيمة المباشرة.

- ٩- (من وضع الاستعداد) يؤدي اللاعب (أ) حركة خداع نحو هدف اللاعب (ب) بالهجمة المستقيمة بالباشرة ، فإذا لم يجد رد فعل اودفاع من قبل اللاعب (ب) يكرر الهجمة للحصول على لمس.
- يكرر التمرين (٩) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة المستقيمة مع أداء حركة تقدم خطوة للأمام والتقهر خطوة للخلف.
- ١٠- (من وضع الاستعداد) يؤدي اللاعب (أ) الهجمة المستقيمة نحو هدف اللاعب (ب) وباتجاه الرابع ،فيؤدي اللاعب (ب) دفاع جانبي مخدوع فيعمل اللاعب (أ) على تغيير اتجاه الهجمة إلى الاتجاه السادس للحصول على لمسة.
- يكرر التمرين (١٠) واللاعب (أ) يؤدي الهجمة نحو هدف اللاعب (ب).
- ١١- (من وضع الاستعداد) يتقابل اللاعبان (أ،ب) مع الاحتفاظ بمسافة التبارز بدون تقدم وتقهر،يبعد اللعب (ا) ذبابة نصله عن هدف (ب) فيؤدي اللاعب (ب)الهجمة المستقيمة المباشرة نحو هدف اللاعب (أ) ابتعاد الذبابة بجميع الاتجاهات.
- ١٢- (من وضع الاستعداد) تلاحم النصلين ،كلما حاول اللاعب (أ) فك التلاحم أو تغيير التلاحم يؤدي اللاعب (ب) الهجمة المستقيمة نحو هدف اللاعب (أ) مع ملاحظة تغيير التلاحم بكل الأوضاع الدفاعية.
- ١٣- (من وضع الاستعداد، غياب النصل) يؤدي اللاعب (أ) الهجمة الدائرية ، فيؤدي اللاعب (ب) حركات تتابع بنصل السلاح بشكل دائري ،ثم يؤدي اللاعب (أ) الهجمة المستقيمة المباشرة بالاتجاه الرابع.
- يكرر التمرين (١٣) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية.
- يكرر التمرين (١٣) واللاعب (أ) يؤدي الهجمة الدائرية مع أداء خطوة تقهر للخلف وخطوة تقدم للأمام وحركة الطعن.
- يكرر التمرين (١٣) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية مع أداء خطوة تقهر للخلف وخطوة تقدم للأمام وحركة الطعن.
- ١٤- (من وضع الاستعداد، غياب النصل) يمد اللاعب (أ) ذراعه في الخطوط الوسطى ،فيؤدي اللاعب (ب)الهجمة الدائرية.
- ١٥- (من وضع الاستعداد، غياب النصل) يمد اللاعب (أ) ذراعه في الخطوط الوسطى ،فيؤدي اللاعب (ب)الهجمة الدائرية.
- يكرر التمرين (١٥) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية مع أداء خطوة تقهر وخطوتين تقدم للأمام وحركة الطعن.

- يكرر التمرين (١٥) واللاعب (أ) يؤدي الهجمة الدائرية مع أداء خطوة تقهقر وخطوتين تقدم للأمام وحركة الطعن.
- ١٦- (من وضع الاستعداد، تلاحم النصلين) في الاتجاه الرابع يؤدي اللاعب (أ) الهجمة الدائرية فيؤدي اللاعب (ب) دفاع مخدوع ثم يؤدي اللاعب الهجمة بتغير الاتجاه.
- يكرر التمرين (١٦) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية.
- يكرر التمرين (١٦) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة بالاتجاه الرابع.
- يكرر التمرين (١٦) واللاعب (أ) يؤدي الهجمة بالاتجاه الرابع.
- ١٧- (من وضع الاستعداد، غياب النصل) يؤدي اللاعب (ا) حركة تغير نصل سلاحه من الاتجاه الرابع إلى الاتجاه السادس ثم العودة إلى الاتجاه الرابع حول نصل سلاح اللاعب (ب) ثم أداء الهجمة الدائرية باتجاه الرابع.
- يكرر التمرين (١٧) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية.
- يكرر التمرين (١٧) واللاعب (ا) يؤدي الهجمة الدائرية بالاتجاه السادس.
- يكرر التمرين (١٧) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية بالاتجاه السادس.
- يكرر التمرين (١٧) واللاعب (أ) يؤدي الهجمة الدائرية مع اخذ خطوة تقهقر وخطوتين تقدم مع حركة الطعن.
- يكرر التمرين (١٧) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية مع اخذ خطوة تقهقر للخلف وخطوتين تقدم للأمام مع حركة الطعن.
- يكرر التمرين (١٧) من قبل اللاعب (أ) مع أداء حركة تتابع من قبل اللاعب (ب) لنصل اللاعب (أ).
- يكرر التمرين (١٧) واللاعب (أ) يؤدي حركات التتابع الدائرية
- ١٨- (من وضع الاستعداد، غياب النصل) يؤدي اللاعب (أ) الهجمة الدائرية، فيؤدي اللاعب (ب) حركات تتابع بنصل السلاح بشكل دائري، ثم يؤدي اللاعب (أ) الهجمة المستقيمة المباشرة بالاتجاه الرابع.
- يكرر التمرين (١٨) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية.
- يكرر التمرين (١٨) واللاعب (أ) يؤدي الهجمة الدائرية مع أداء خطوة تقهقر للخلف وخطوة تقدم للأمام وحركة الطعن.
- يكرر التمرين (١٨) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية مع أداء خطوة تقهقر للخلف وخطوة تقدم للأمام وحركة الطعن.

- ١٩- (من وضع الاستعداد، غياب النصل) يمد اللاعب (أ) ذراعه في الخطوط الوسطى، فيؤدي اللاعب (ب) الهجمة الدائرية.
- يكرر التمرين (١٩) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية مع أداء خطوة تقهقر وخطوتين تقدم للأمام وحركة الطعن.
- يكرر التمرين (١٩) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية مع أداء خطوة تقهقر وخطوتين تقدم للأمام وحركة الطعن.
- يكرر التمرين (١٩) واللاعب (أ) يؤدي الهجمة الدائرية مع أداء خطوة تقهقر وخطوتين تقدم للأمام وحركة الطعن.
- ٢٠- (من وضع الاستعداد، تلاحم النصلين) في الاتجاه الرابع يؤدي اللاعب (أ) الهجمة الدائرية فيؤدي اللاعب (ب) دفاع مخدوع ثم يؤدي اللاعب الهجمة بتغير الاتجاه. - يكرر التمرين واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية.
- يكرر التمرين (٢٠) واللاعب (أ) يؤدي الهجمة الدائرية بالاتجاه السادس.
- التمارين الخطئية للهجمة المستقيمة المباشرة:**

- ١- من وضع الاستعداد يتقابل اللاعبان (أ،ب) مع الاحتفاظ بمسافة التبارز بدون تقدم أو تقهقر يبعد اللاعب (أ) ذبابة نصله عن هدف اللاعب (ب) فيؤدي اللاعب (ب) الهجمة المستقيمة المباشرة نحو هدف اللاعب (أ) ابتعاد الذبابة بجميع الاتجاهات. يكرر التمرين مع اللاعب (أ).
- ٢- من وضع الاستعداد تلاحم النصلين كلما حاول اللاعب (أ) فك التلاحم أو تغيير التلاحم يؤدي اللاعب (ب) الهجمة المستقيمة نحو هدف اللاعب (أ) مع ملاحظه تغيير التلاحم بكل الأوضاع الدفاعية. يكرر التمرين مع اللاعب (أ).
- ٣- من وضع الاستعداد يؤدي اللاعب (أ) الهجمة المستقيمة المباشرة مع حركة الطعن والتقدم للأمام والعودة إلى وضع الاستعداد مع ثني الذراع المسلحة يؤدي اللاعب (ب) في لحظه ثني الذراع الهجمة المستقيمة المباشرة باتجاه هدف اللاعب (أ). يكرر التمرين مع اللاعب (أ).
- ٤- من وضع الاستعداد يؤدي اللاعب (أ) حركة الخداع نحو هدف اللاعب (ب) بالهجمة المستقيمة المباشرة ، فإذا لم يجد رد فعل أو دفاع من قبل اللاعب (ب) يكرر الهجمة للحصول على لمسة .

التمارين الخطئية للهجمة بتغير الاتجاه:

- ١- من وضع الاستعداد تلاحم النصلين يؤدي اللاعب (أ) الضغط على نصل اللاعب (ب) فيؤدي اللاعب (ب) الهجمة بتغيير الاتجاه من الرابع إلى السادس. يكرر بكل الأوضاع، ومن ثم يعاد التمرين مع اللاعب (أ).

- ٢- من وضع الاستعداد تلاحم النصلين يؤدي اللاعب (أ) الضغط على نصل اللاعب (ب) في لحظة تغيير التلاحم فيؤدي الهجمة بتغيير الاتجاه نحو هدف اللاعب (ب). يكرر التمرين مع اللاعب (أ).
- ٣- من وضع الاستعداد تلاحم النصلين يغلق اللاعب (أ) الاتجاه الرابع يؤدي اللاعب (ب) الهجوم على الاتجاه السادس ومن التلاحم فيغلق اللاعب (أ) الاتجاه السادس فيؤدي اللاعب (ب) الهجمة بتغيير الاتجاه. يكرر التمرين مع اللاعب (أ).
- ٤- من وضع الاستعداد تلاحم النصلين المسافة قريبة بين اللاعبين (أ،ب) يؤدي اللاعب (ب) حركة الضغط على نصل اللاعب (أ) فيؤدي اللاعب (أ) الهجمة بتغيير الاتجاه. يكرر التمرين مع اللاعب (أ).
- ٥- من وضع الاستعداد تلاحم النصلين المسافة قريبة بين اللاعبين (أ،ب) يؤدي اللاعب (أ) حركة الضغط على نصل اللاعب (ب) فيؤدي اللاعب (ب) الهجمة بتغيير الاتجاه. يكرر التمرين مع اللاعب (أ).

التمارين الخطئية للهجمة القاطعة:

- ١- من وضع الاستعداد تلاحم النصلين في الاتجاه السادس يقوم اللاعب (ب) بثني مفصل رسغ اليد المسلحة للخلف ليتجه بنصل سلاحه أمام ذبابة نصل اللاعب (أ) لينتقل إلى الاتجاه المقابل لخط الالتحام الرابع يلي ذلك مد الذراع المسلحة نحو صدرية اللاعب (أ). يكرر التمرين مع اللاعب (أ).
- ٢- من وضع الاستعداد تلاحم النصلين اللاعب (أ) يخفض ذبابة نصل سلاحه فيؤدي اللاعب (ب) الهجمة القاطعة من الأسفل إلى الأعلى . يكرر التمرين مع اللاعب (أ).
- ٣- من وضع الاستعداد غياب النصل يؤدي اللاعب (أ) التلاحم في الاتجاه الرابع فيؤدي اللاعب (ب) الهجمة القاطعة بالاتجاه السادس. يكرر التمرين مع اللاعب (أ).
- ٤- من وضع الاستعداد اللاعب (أ) يخفض ذبابة نصله بعيداً عن هدف اللاعب (ب) مع ثني الذراع يؤدي اللاعب (ب) الهجمة القاطعة . يكرر التمرين مع اللاعب (أ).
- ٥- من وضع الاستعداد يؤدي اللاعب (أ) حركة خداع بالقاطعة أولى ثم هجمة قاطعة ثانية من أسفل إلى أعلى. يكرر التمرين مع اللاعب (ب).

التمارين الخطئية للهجمة العديية:

- ١- من وضع الاستعداد يؤدي اللاعب (أ) الهجمة المستقيمة نحو هدف اللاعب (ب) وباتجاه الرابع فيؤدي اللاعب (ب) دفاع جانبي مخدوع فيعمل اللاعب (أ) على تغيير اتجاه الهجمة إلى السادس للحصول على لمسة . يكرر التمرين مع اللاعب(ب).
- ٢- من وضع الاستعداد يؤدي اللاعب (أ) الهجمة بتغير الاتجاه فيرد اللاعب (ب) بالدفاع الجانبي فيؤدي اللاعب (أ) الهجمة بتغير الاتجاه وبصوره أسرع. يكرر التمرين مع اللاعب (ب).
- ٣- من وضع الاستعداد تلاحم النصلين في الاتجاه الرابع يؤدي اللاعب(أ) هجمة بتغير الاتجاه فيؤدي اللاعب (ب) دفاع جانبي مخدوع ثم يؤدي اللاعب(أ) هجمة قاطعه. يكرر التمرين مع اللاعب (ب).
- ٤- من وضع الاستعداد تلاحم النصلين في الاتجاه الرابع يؤدي اللاعب (أ) الهجمة القاطعة فيؤدي اللاعب (ب) دفاع قاطع مخدوع ثم يؤدي اللاعب(أ) الهجمة بتغير الاتجاه بالاتجاه الرابع . يكرر التمرين مع اللاعب (ب).

التمارين الخطئية للهجمة الدائرية :

- ١- من وضع الاستعداد غياب النصل يؤدي اللاعب (أ) حركة تغير اتجاه النصل من الرابع إلى السادس ثم العودة إلى الاتجاه الرابع حول نصل سلاح اللاعب (ب) ثم يؤدي أداء الهجمة المستقيمة المباشرة باتجاه الرابع. يكرر التمرين مع اللاعب (ب).
- ٢- يكرر تمرين (١) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية.
- ٣- يكرر تمرين (١) واللاعب (أ) يؤدي الهجمة الدائرية بالاتجاه السادس.
- ٤- يكرر تمرين (١) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية بالاتجاه السادس.
- ٥- يكرر تمرين (١) واللاعب(أ) يؤدي الهجمة الدائرية مع خطوة التقهقر للخلف وخطوتين للأمام وحركة الطعن.
- ٦- يكرر تمرين (١) واللاعب (ب) يؤدي الهجمة الدائرية مع خطوة التقهقر للخلف وخطوتين للأمام وحركة الطعن.
- ٧- يكرر تمرين (١) واللاعب (أ) مع أداء حركة تتابع من قبل اللاعب (ب) لنصل اللاعب(أ).
- ٨- من وضع الاستعداد غياب النصل يؤدي اللاعب(أ) الهجمة الدائرية فيؤدي اللاعب (ب) حركات تتابع بنصل السلاح بشكل دائري ثم يؤدي اللاعب(أ) الهجمة المستقيمة المباشرة بالاتجاه الرابع.
- ٩- من وضع الاستعداد غياب النصل يمد اللاعب(أ) ذراعه في الخطوط الوسطى فيؤدي اللاعب (ب) الهجمة الدائرية.

الفصل الثامن

تمريبات تنافسية :

أولاً/ التنافس الفردي :

ثانياً/ التنافس الزوجي :

تمريبات تنافسية للهجوم المركب:

أولاً / تنافس الفردي:

ثانياً/ تنافس زوجي:

تمريبات تعلم حركات الدفاع بالتنافس الفردي:

تمريبات تعلم حركات الدفاع بالتنافس الزوجي:

تمريبات تعلم أوضاع الدفاع بالتنافس الفردي:

تمريبات تعلم أوضاع الدفاع بالتنافس الزوجي :

تمريبات لتعلم الضرب + الرد:

تمريبات لتعلم ضغط + رد:

تمريبات بدنية مهارية بأسلوب التنافس:

الفصل الثامن

تمرينات تنافسية :

هي مجموعة تمرينات بدنية مهارية خطوية يتم التنافس فيها من حيث المسافة أو الزمن أو التكرار مع مجموعة لاعبين أو لاعب واحد .
أما أسلوب التنافس يعني اللعب في نفس ظروف المباراة أو هي مباراة بين لاعبين أو فريقين ضمن ظروف لعب فعلي يجريه المدرب بين لاعبيه بشكل فردي أو فرقي .

تمرينات تنافسية للهجوم البسيط:

أولاً/ التنافس الفردي :

يوزع المتعلمين على محطات هي أمام المرايا، والشاخص، وبمفرده، وأمام الزميل لايؤدي أي حركة.

١- من (وضع الاستعداد)، أداء الهجمة المستقيمة المباشرة بعد سماع الإيعاز من قبل المدرب لمدة (٥ثانية) ويطلب منه تقييم أداءه بنفسه. يكرر ذلك مرتين. بعد الانتهاء يقوم المتعلمين بتغيير أماكنهم بشكل دائري على جميع المحطات.

٢- من (وضع الاستعداد)، بأداء الهجمة المستقيمة المباشرة بعد أخذ خطوة للخلف ثم خطوة للأمام بعد سماع الإيعاز من قبل المدرب لمدة (٥ثانية) ويطلب منه تقييم أداءه بنفسه. يكرر ذلك مرتين. بعد الانتهاء يقوم المتعلمين بتغيير أماكنهم بشكل دائري على جميع المحطات.

٣- من (وضع الاستعداد)، بأداء الهجمة المستقيمة المباشرة بعد أخذ خطوة للخلف ثم خطو للأمام ثم الطعن بعد سماع الإيعاز من قبل المدرب لمدة (١٠ثانية) ويطلب منه تقييم أداءه بنفسه. يكرر ذلك مرتين. بعد الانتهاء يقوم المتعلمين بتغيير أماكنهم بشكل دائري على جميع المحطات.

بنفس الطريقة يتم أداء الهجمة بتغيير الاتجاه و يقوم المدرب بتقييم الأداء وتصحيح الأخطاء لكل المتعلم وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٤- أداء حركات الهجوم البسيط (الهجمة المستقيمة المباشرة - الهجمة بتغيير الاتجاه) ل(١٠) مرات متتالية (حساب الزمن الذي يستغرقه في كل مرة) يكرر مرتين.

٥- الربط بين حركات الهجوم البسيط(الهجمة المستقيمة المباشرة - الهجمة بتغيير الاتجاه) كل حركة على حدة مع الأوضاع الدفاعية الأربع الرئيسية.

ثانيا/ التنافس الزوجي :

يقسم المتعلمين إلى أزواج (كل اثنين معاً) ويوزعون بين أركان القاعة.
١- (من وضع الاستعداد) يتقابل المتعلمان (أ،ب) في وضع الالتحام السادس، يقوم المتعلم (ب) بفتح خط الالتحام ويقوم المتعلمان (أ) بأداء الهجمة المستقيمة المباشرة. (لمدة (٥) ثانية ، ويقوم زميله (ب) بتقييم أداءه وتصحيح الأخطاء. يكرر (٨) مرات. ثم يقوم زميله (ب) بأداء الهجمة المستقيمة المباشرة ويقوم (أ) بتقييم أداءه.

٢- (من وضع الاستعداد) يتقابل المتعلمان (أ،ب) في وضع الالتحام السادس، يقوم المتعلم (ب) بالتقهقر للخلف وفتح خط الالتحام ويقوم المتعلم (أ) بأخذ خطوة للأمام أداء الهجمة المستقيمة المباشرة (لمدة (٥) ثانية ، ويقوم زميله (ب) بتقييم أداءه وتصحيح الأخطاء. يكرر (٨) مرات. ثم يقوم زميله (ب) بأداء الهجمة المستقيمة المباشرة ويقوم (أ) بتقييم أداءه.

٣- (من وضع الاستعداد) يتقابل المتعلمان (أ،ب) في وضع الالتحام السادس، يقوم المتعلم (ب) بالتقدم للأمام ثم التقهقر للخلف وفتح خط الالتحام ويقوم المتعلم (أ) بأخذ خطوة للخلف ثم خطوة للأمام أداء الهجمة المستقيمة المباشرة (لمدة (٥) ثانية ، ويقوم زميله (ب) بتقييم أداءه وتصحيح الأخطاء. يكرر (٨) مرات. ثم يقوم زميله (ب) بأداء الهجمة المستقيمة المباشرة ويقوم (أ) بتقييم أداءه.

بنفس الطريقة يتم أداء الهجمة بتغيير الاتجاه

يقوم المدرب بتقييم الأداء وتصحيح الأخطاء لكل متعلم وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٤- أداء حركات الهجوم البسيط (الهجمة المستقيمة المباشرة - الهجمة بتغيير الاتجاه) ل(١٠) مرات متتالية (حساب الزمن الذي يستغرقه في كل مرة) .
الربط بين حركات الهجوم البسيط (الهجمة المستقيمة المباشرة - الهجمة بتغيير الاتجاه) كل حركة على حدة مع الأوضاع الدفاعية الأربع الرئيسية.

تمريبات تنافسية للهجوم المركب:

أولاً / تنافس الفردي:

يوزع المتعلمين أمام المرايا، والشاخص، وبمفرده، وأمام الزميل لايؤدي أي حركة.

١- من (وضع الاستعداد)، يبدأ بأداء الهجمة العددية بعد سماع الإيعاز من قبل المدرب لمدة (٥ ثانية) ويطلب منه تقييم أداءه بنفسه. يكرر ذلك مرتين. بعد الانتهاء يغير المتعلمين أماكنهم بشكل دائري على جميع المحطات.

٢- من (وضع الاستعداد)، يبدأ بأداء الهجمة العددية بعد أخذ خطوة للخلف ثم خطوة للأمام بعد سماع الإيعاز من قبل المدرب لمدة (٥ ثانية) ويطلب منه تقييم أداءه بنفسه. يكرر ذلك مرتين. بعد الانتهاء يغير المتعلمين أماكنهم بشكل دائري على جميع المحطات.

٣- من (وضع الاستعداد)، أداء الهجمة العددية بعد أخذ خطوة للخلف ثم خطوة للأمام ثم الطعن بعد سماع الإيعاز من قبل المدرب لمدة (١٠ ثانية) ويطلب منه تقييم أداءه بنفسه. يكرر ذلك مرتين. بعد الانتهاء يغير المتعلمين أماكنهم بشكل دائري على جميع المحطات.

بنفس الطريقة يتم أداء الهجمة الدائرية

يقوم المدرب بتقييم الأداء وتصحيح الأخطاء لكل المتعلم وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٤- أداء حركات الهجوم المركب (الهجمة العددية - الهجمة الدائرية) ل (١٠) مرات متتالية (حساب الزمن الذي يستغرقه في كل مرة) يكرر مرتين. الربط بين حركات الهجوم المركب (الهجمة العددية - الهجمة الدائرية) كل حركة على حدة مع الأوضاع الدفاعية الأربعة الرئيسية.

ثانياً/ تنافس زوجي:

يقسم المتعلمين إلى أزواج (كل اثنين معاً) ويوزعون بين أركان القاعة.

١- (من وضع الاستعداد) يتقابل المتعلمان (أ،ب) في وضع الالتحام السادس، يقوم المتعلم (ب) بفتح خط الالتحام ويقوم المتعلم (أ) بأداء الهجمة العددية (٥) ثانية ، ويقوم زميله (ب) بتقييم أداءه وتصحيح الأخطاء. يكرر (٨) مرات. ثم يقوم زميله (ب) بأداء الهجمة العددية ويقوم (أ) بتقييم أداءه.

٢- (من وضع الاستعداد) يتقابل المتعلمان (أ،ب) في وضع الالتحام السادس، يقوم المتعلم (ب) بالنقهر للخلف وفتح خط الالتحام ويقوم المتعلم (أ) بأخذ

خطوة للأمام أداء الهجمة العددية (لمدة (٥) ثانية ، ويقوم زميله (ب) بتقييم أداءه وتصحيح الأخطاء. يكرر (أ) مرات. ثم يقوم زميله (ب) بأداء الهجمة العددية ويقوم (أ) بتقييم أداءه.

٣- (من وضع الاستعداد) يتقابل المتعلمان (أ،ب) في وضع الالتحام السادس، يقوم المتعلم (ب) بالتقدم للأمام ثم التقهقر للخلف ويفتح خط الالتحام ويقوم المتعلم (أ) بأخذ خطوة للخلف ثم خطوة للأمام أداء الهجمة العددية (لمدة (٥) ثانية، ويقوم زميله (ب) بتقييم أداءه وتصحيح الأخطاء. يكرر (أ) مرات. ثم يقوم زميله (ب) بأداء الهجمة الدائرية ويقوم (أ) بتقييم أداءه. بنفس الطريقة يتم أداء الهجمة الدائرية.

يقوم المدرب بتقييم الأداء وتصحيح الأخطاء لكل متعلم وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٤- أداء حركات الهجوم المركب(الهجمة العددية - الهجمة الدائرية) ل(١٠) مرات متتالية (حساب الزمن الذي يستغرقه في كل مرة) يكرر مرتين. الربط بين حركات الهجوم المركب(الهجمة العددية - الهجمة الدائرية كل حركة على حدة مع الأوضاع الدفاعية الأربعة الرئيسية.

تمرينات تعلم حركات الدفاع بالتنافس الفردي:

يوزع المتعلمين أمام المرايا والشاخص وبمفرده وأمام الزميل (لا يؤدي أي حركة).

١- يبدأ كل متعلم بأداء الحركة (أخذ الوضع السادس) بعد سماع الإيعاز من قبل المدرب ولمدة ٣ ثا ويطلب منهم بعد الانتهاء تقييم أداءه . يكرر لمرتين. ثم يقوم بأداء بقية الأوضاع بنفس الطريقة.

بعد الانتهاء يقوم المتعلمين بتغيير أماكنهم بشكل دائري على المحطات.

٢- يكرر مرة أخرى بأخذ خطوة للأمام ثم للخلف وأداء الأوضاع.

يبدأ أداء الدفاع المستقيم (الأفقي) بعد سماع الإيعاز من قبل المدربة لمدة ٣ ثا ويكرر لمرتين ويقيم المتعلم أداءه.

بعد الانتهاء يغير المتعلمين أماكنهم بشكل دائري على المحطات.

٣- يكرر مرة أخرى بأخذ خطوة للأمام ثم للخلف وأداء الأوضاع.

٤- يبدأ أداء الدفاع الدائري بعد سماع الإيعاز من قبل المدربة لمدة ٣ ثا ويكرر لمرتين ويقيم المتعلم أداءه.

بعد الانتهاء يغير المتعلمين أماكنهم بشكل دائري على المحطات.
٥- يكرر مرة أخرى بأخذ خطوة للأمام ثم للخلف وأداء الأوضاع.
يقوم المدرب بتقييم أداء المتعلمين جميعاً مع تصحيح الأخطاء التي ارتكبوها
أثناء الأداء

تمرينات تعلم حركات الدفاع بالتنافس الزوجي:

- يقسم المتعلمين بشكل أزواج (كل متعلم أمام زميل له).
- ١- يقف المتعلمان (أ،ب) بوضع الاستعداد يقوم المتعلم (أ) بأداء الدفاع السادس لمدة ٣ ثا ويقوم زميله بتقييم أدائه. يكرر ٤ مرات. ثم يقوم المتعلم (ب) بأداء الوضع السادس ، ويقوم زميله (أ) بتقييم أدائه. يكرر ٤ مرات.
بنفس الطريقة يتم أداء بقية الأوضاع الرئيسية.
- وتقارن بين درجة تقييم كل منهما للآخر وإعلان الأفضل بالأداء.
- تكرر بالتقدم خطوة للأمام والتقهقر خطوة للخلف.
 - ٢- يقف المتعلمان (أ،ب) بوضع الاستعداد يقوم المتعلم (أ) بأداء الدفاع المستقيم (الأفقي) لمدة ٣ ثا ويقوم زميله بتقييم أدائه. يكرر ٨ مرات. ثم يقوم المتعلم (ب) بأداء الدفاع المستقيم (الأفقي) ، ويقوم زميله (أ) بتقييم أدائه. يكرر ٨ مرات.
- وتقارن بين درجة تقييم كل منهما للآخر وإعلان الأفضل بالأداء.
- تكرر بالتقدم خطوة للأمام والتقهقر خطوة للخلف.
 - ٣- يقف المتعلمان (أ،ب) بوضع الاستعداد يقوم المتعلم (أ) بأداء الدفاع الدائري لمدة ٣ ثا ويقوم زميله بتقييم أدائه. يكرر ٨ مرات. ثم يقوم المتعلم (ب) بأداء الدفاع الدائري ، ويقوم زميله (أ) بتقييم أدائه. يكرر ٨ مرات.
- وتقارن بين درجة تقييم كل منهما للآخر وإعلان الأفضل بالأداء.
 - ٤- تكرر بالتقدم خطوة للأمام والتقهقر خطوة للخلف.
يقوم المدرب بتقييم أداء المتعلمين جميعاً مع تصحيح الأخطاء التي ارتكبوها
أثناء الأداء

تمريعات تعلم أوضاع الدفاع بالتنافس الفردي :

يوزع المتعلمين أمام المرايا والشاخص وبمفرده وأمام الزميل (لايؤدي أي حركة).

١- يبدأ كل المتعلم بأداء الحركة الضرب بشكل وهمي بالنسبة للمتعلم الذي يقف أمام المرايا بعد سماع الإيعاز من قبل المدرب ولمدة ٣ ثا ويطلب منهم بعد الانتهاء تقييم أداءه . يكرر لمرتين.

أما بالنسبة للمتعلم الذي يقف أمام الشاخص فيقوم بأداء حركة الضرب على نصل السلاح المثبت بأداة مثبتة على الحائط بجانب الشاخص، وبعدها يؤدي الرد بالطعن. يكرر مرتين.

أما بالنسبة للمتعلم الذي يقف زميله أمامه يقوم زميله مد ذراعه ويقوم المتعلم بحركة الضرب والرد على هدف زميله. يكرر مرتين ويقوم بتقييم نفسه.

بعد الانتهاء يغير المتعلمين أماكنهم بشكل دائري على المحطات.

٢- يكرر مرة أخرى بأخذ خطوة لأمام (تقدم) ثم التقهقر للخلف وأداء حركة الضرب.

٣- نفس التمرين السابق تؤدي حركة الضغط مع الرد خلال ٥ ثانية بعد الانتهاء يغير المتعلمين أماكنهم بشكل دائري على المحطات.

٤- نفس التمرين السابق يؤدي الرد والرد المضاد خلال ٥ ثانية بعد الانتهاء يغير المتعلمين أماكنهم بشكل دائري على المحطات.

٥- بعد إعطاء راحة تامة يكرر مرة أخرى بأخذ خطوة لأمام ثم للخلف وأداء الأوضاع.

يقوم المدرب بتقييم أداء المتعلمين جميعاً مع تصحيح الأخطاء التي ارتكبوها أثناء الأداء.

تمريعات تعلم أوضاع الدفاع بالتنافس الزوجي :

يقسم المتعلمين بشكل أزواج (كل متعلم أمام زميل له).

١- يقف المتعلمان (أ،ب) بوضع الاستعداد يقوم المتعلم (أ) بأداء حركة الضرب والرد بعد أن يمد زميله (ب) ذراعه لمدة ٥ ثا ويقوم زميله بتقييم أدائه. يكرر ٤ مرات. ثم يقوم المتعلم (ب) بنفس الأداء من الوضع السادس ، ويقوم زميله (أ) بتقييم أدائه. يكرر ٨ مرات.

- بنفس الطريقة يتم الأداء من بقية الأوضاع الأساسية.

- وتقران بين درجة تقييم كل منهما للآخر وإعلان الأفضل بالأداء.

- تكرر بالتقدم خطوة للأمام والتقهر خطوة للخلف.

تمريبات لتعلم الضرب + الرد:

التأكيد على الوقوف بوضع الاستعداد بالشكل الصحيح والمحافظة عليه أثناء أداء حركة الضرب والرد.

- يقف المتعلمان (أ،ب) بوضع الاستعداد يقوم المتعلم (أ) بأداء حركة الضغط والرد على سلاح زميله لمدة ٨ ثا ويقوم زميله بتقييم أدائه. يكرر ٨ مرات. ثم يقوم المتعلم (ب) بنفس الأداء من الوضع السادس، ويقوم زميله (أ) بتقييم أدائه. يكرر ٨ مرات.

- بنفس الطريقة يتم الأداء من بقية الأوضاع الاساسيه.

- وتقرن بين درجة تقييم كل منهما للآخر وإعلان الأفضل بالأداء.

- تكرر بالتقدم خطوة للأمام والتقهقر خطوة للخلف.

تمريبات لتعلم ضغط + رد:

المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم وحركة الذراع أثناء أداء الضغط والرد.

- يسجل كل متعلم في ورقة خاصة به درجات تقييمه لزميله ويقارن بينها

يقف المتعلمان (أ،ب) بوضع الاستعداد يؤدي المتعلم (أ) مد الذراع المسلحة ويؤدي زميله (ب) الضرب والرد، فيقوم (أ) بالعودة إلى الخلف وأداء الضرب والرد المضاد خلال (١٠ ثواني). يكرر (٨ مرات). ويقيم (ب) أداء (أ). ثم يؤدي (ب) أداء الرد المضاد بنفس الطريقة ويقيمه (أ).

- وتقرن بين درجة تقييم كل منهما للآخر وإعلان الأفضل بالأداء. مع ذكر الخطاء المرتكبة منها وتصحيحها.

- تكرر بالتقدم خطوة للأمام والتقهقر خطوة للخلف.

يقيم المدرب أداء المتعلمين جميعاً مع تصحيح الأخطاء التي ارتكبوها أثناء الأداء .

- المحافظة على المسافة بين القدمين ووضع الجسم وحركة الذراع أثناء أداء الرد والرد المضاد.

- يسجل كل متعلم في ورقة خاصة به درجات تقييمه لزميله ويقارن بينها.

تمريبات بدنية مهارية بأسلوب التنافس:

- ١- (من الوضع الاستعداد) القفز بالمكان بالاستمرار، وعند سماع الإيعاز خذ وضع الطعن والثبات فيه خلال ١٠ ثا.
- ٢- (اللاعبان بوضع الاستعداد متقابلان) يحاول اللاعب رقم (١) أن يضرب كف اللاعب المقابل الذي يحاول سحبها بسرعة، وبالعكس خلال ٥ ثا.
- ٣- (اللاعبان بوضع الاستعداد متقابلان) يحاول اللاعب رقم (١) بالتحرك أماما وخلف واللاعب رقم (٢) يضبط المسافة معه، ثم يحاول في أثناء حركة اللاعب رقم (١) أن يضرب كف اللاعب الآخر بسحبها، وهكذا خلال ١٥ ثا.
- ٤- (من وضع الاستعداد) يقف اللاعبان بصورة متقابلة مع مسك السلاح من طرفه، والقبضة للأسفل مستندة إلى الأرض عند سماع الإيعاز، ويقوم اللاعبان بترك سلاحيهما، والتحرك ليمسك كل واحد سلاح اللاعب الآخر قبل إن يسقط للأرض خلال ١٠ ثا.
- ٥- (من وضع الاستعداد) خطوة للأمام ١٠ م بأقصى سرعة.
- ٦- (من وضع الاستعداد) خطوة للخلف ١٠ م بأقصى سرعة.
- ٧- (من وضع الاستعداد) خطوة للأمام مع الطعن ١٠ م بأقصى سرعة.
- ٨- (من وضع الاستعداد) خطوة للخلف مع الطعن ١٠ م بأقصى سرعة.
- ٤- (من الوضع الأساسي) مسك السلاح من الذبابة باليد والذراع ممدودة، ورفعة للأعلى بأقصى سرعة.
- ٥- (من وضع الاستعداد) مسك السلاح من الوسط تدويره والذراع ممدودة، عند سماع الإشارة اتخاذ وضع الطعن.
- ٦- (من وضع الاستعداد) مسك السلاح من الطرفين عالياً ثني الرجلين ومدهما بحسب عدد المرات خلال ٣٠ ثا.
- ٧- (وضع الاستعداد السلاح بين القدمين على الأرض) القفز وضرب باطن القدمين مع بعضهما، ثم النزول إلى الوضع نفسه كم مرة خلال ١٠ ثا.
- ٨- (من وضع الوقوف لاعب قبالة الآخر) مسك السلاح من الذبابة، والقبضة مستندة إلى الأرض بترك اللاعبان السلاح بإشارة من المدرب، ليتحرك كل منهما لمسك سلاح زميله قبل سقوطه على الأرض خلال ٣ ثا.
- ٩- (من وضع الاستعداد) خطوة للأمام، ثم الطعن، والعودة للخلف بأقصى سرعة.
- ١٠- (من وضع الاستعداد) خطوة للأمام، ثم الطعن، والعودة للأمام بأقصى سرعة.
- ١١- (من وضع الاستعداد)، الطعن، ثم العودة للأمام، ثم الطعن بأقصى سرعة.

- ١٢- (من وضع الاستعداد)، الطعن، ثم العودة للخلف، ثم الطعن بأقصى سرعة.
- ١٣- (من وضع الاستعداد)، التقدم ثلاث خطوات، ثم الطعن بأقصى سرعة.
- ١٤- (من وضع الاستعداد)، التقهقر ثلاث خطوات، ثم الطعن بأقصى سرعة.
- ١٥- (من وضع الاستعداد)، التقدم خطوة، ثم التقهقر خطوة واحدة، ثم الطعن بأقصى سرعة.
- ١٦- (من وضع الاستعداد)، التقهقر خطوة، ثم التقدم خطوة واحدة، ثم الطعن بأقصى سرعة.
- ١٧- (من وضع الاستعداد)، التقدم خمس خطوات للأمام، ثم الطعن بأقصى سرعة.
- ١٨- (من وضع الاستعداد)، التقهقر خمس خطوات للخلف، ثم الطعن بأقصى سرعة.
- ١٩- (من وضع الاستعداد)، ثني الرجلين ومدهما (دبني كامل) (١٠ مرات) بأقصى سرعة.
- ٢٠- (الاستناد الأمامي) (الشناو) (١٠ مرات) بأقصى سرعة.
- ٢١- تمرين بطن (سكين) (١٠ مرات) بأقصى سرعة.
- ٢٢- دفع الكرة الطبية بالذراعين بالتعاقب (١٠ مرات).
- ٢٣- الانبطاح، رفع الذراعين والرجلين معاً، عمل القوس بالظهر، ١٠ مرات.
- ٢٤- ثني الجذع لجانبين بالتعاقب (١٠ مرات).
- ٢٥- (الجلوس بوضع القرفصاء) ثم مد الرجلين معاً للخلف وتهيئهما للأمام ثم الوقوف.
- ٢٦- (وضع القرفصاء) القفز للأعلى، والنزول للوضع نفسه خلال ١٥ ثا بأقصى سرعة.
- ٢٧- (الانبطاح، واليدين تحت الصدر) مد الذراعين، ثم ثنيهما (١٠ مرات).
- ٢٨- (الوقوف) الاستلقاء، ثم الوقوف خلال ١٥ ثا بأقصى سرعة.
- ٢٩- الركض المتعرج بين (١٠) شواخص بأقصى سرعة.
- ٣٠- (وقوف، فتحة) ثني الجذع للأمام تبادل لمس القدمين (١٠ مرات) بأقصى سرعة.
- ٣١- (الوقوف، الظهر مواجهة الجدار) قتل الجذع للجانبين لمس الجدار، ودفعه (١٠ مرات) بأقصى سرعة.
- ٣٢- القفز لأعلى مع سحب الركبتين للصدر خلال ١٥ ثا بأقصى سرعة.
- ٣٣- الاستلقاء، وتمرين بطن (١٠ مرات) بأقصى سرعة.
- ٣٤- الانبطاح، ورفع الذراعين والرجلين معاً (١٠ مرات) بأقصى سرعة.
- ٣٥- القفز سحب الركبتين للصدر خلال ١٥ ثا بأقصى سرعة.

- ٣٦- الطعن على الشاخص بسرعة، ثم الصعود لوضع الاستعداد يكرر (١٠ مرات) بأقصى سرعة.
- ٣٧- الطعن على الشاخص بعد أخذ دفاع رابع، والعودة لوضع الاستعداد يكرر (١٠ مرات) بأقصى سرعة.
- ٣٨- (من وضع الاستعداد)، الطعن على الشاخص بعد أخذ دفاع سادس، والعودة لوضع الاستعداد يكرر (١٠ مرات) بأقصى سرعة.
- ٣٩- (من وضع الاستعداد)، الطعن على الشاخص بعد أخذ دفاع سابع، والعودة لوضع الاستعداد يكرر (١٠ مرات) بأقصى سرعة.
- ٤٠- (من وضع الاستعداد)، الطعن على الشاخص بعد أخذ دفاع الثامن، والعودة لوضع الاستعداد يكرر (١٠ مرات) بأقصى سرعة.
- ٤١- (من وضع الاستعداد)، الطعن المستقيم، ثم العودة، ثم الدفاع السادس مع الطعن، ثم الرابع والعودة، و يكرر التمرين (١٠ مرات) بأقصى سرعة.
- ٤٢- (من وضع الاستعداد)، الطعن المستقيم، ثم العودة، ثم الدفاع السابع مع الطعن، ثم الثامن والعودة، و يكرر التمرين (١٠ مرات) بأقصى سرعة.
- ٤٣- (من وضع الاستعداد)، الركض المرتد على ملعب المبارزة، وحسب خطوطه المرسومة بأقصى سرعة.
- ٤٤- (من وضع الاستعداد)، الاستلقاء على الظهر، ورفع الرجلين عاليا عمل حركة دراجة ٣٠ ثا.
- ٤٥- الوقوف في وسط ملعب المبارزة، ولمس الخطين الجانبين مرة باليد اليمنى، ثم اليد اليسرى باستمرار خلال ١٠ ثا بأقصى سرعة.
- ٤٦- (من وضع الاستعداد)، رمي الكف من اللاعب ليقوم بالطعن على الكف المار من قبالة، ومسه بالذراع (١٠ مرات).
- ٤٧- (من وضع الاستعداد)، رمي القفاز قبالة اللاعب الذي بوضع الاستعداد ليقوم بمسكه (٥ مرات).
- ٤٨- (من وضع الاستعداد)، رمي القفاز قبالة اللاعب الذي بوضع الاستعداد ليقوم بمسكه في أثناء حركة الطعن (٣ مرات).
- ٤٩- (من وضع الاستعداد)، رمي القفاز على الشاخص الذي قبالة اللاعب ليقوم بمسه بالسلاح (١٠ مرات).
- ٥٠- رمي القفاز على الشاخص الذي قبالة اللاعب ليقوم بمسه بعد حركة الطعن (١٠ مرات).
- ٥١- إسقاط القفاز قبالة اللاعب لمسكه قبل وصول الأرض (٥ مرات).
- ٥٢- (من وضع الاستعداد، وتلاحم النصلين) في الاتجاه الرابع (أ) يفك الالتحام فيوجه اللاعب (ب) ذبابة سلاحه بمد ذراعه نحو هدف اللاعب (أ)، ويؤدي الهجمة المستقيمة المباشرة.

- ٥٣- (من وضع الاستعداد) أداء الهجمة المستقيمة المباشرة قبالة الشاخص مع نقل القدم الخلفية إلى الأمام، والعودة إلى وضع الاستعداد .
- ٥٤- (من وضع الاستعداد) أداء الهجمة المستقيمة المباشرة قبالة الشاخص مع نقل القدم الأمامية إلى الخلف، والعودة إلى وضع الاستعداد.
- ٥٥- (من وضع الاستعداد) أداء الهجمة المستقيمة المباشرة قبالة الشاخص مع أخذ خطوة تقهقر للخلف ، ثم خطوتين تقدم للأمام مع حركة الطعن.
- ٥٦- (من وضع الاستعداد) يؤدي اللاعب (أ) الهجمة المستقيمة المباشرة ،فيرد للاعب (ب) بالدفاع البسيط الجانبي، والرد بالمستقيمة المباشرة بالاتجاه نفسه (الرابع).
- ٥٧- (من وضع الاستعداد) يؤدي اللاعب (أ) الهجمة المستقيمة المباشرة بالاتجاه الرابع مع أداء خطوة تقهقر للخلف، وخطوة تقدم للأمام مع حركة الطعن.
- ٥٨- (من وضع الاستعداد، وتلاحم النصلين) يؤدي اللاعب (أ) الضغط على نصل اللاعب (ب)، فيؤدي اللاعب (ب) الهجمة بتغيير الاتجاه في الاتجاه الرابع.
- ٥٩- يكرر التمرين السابق ،واللاعب (ب) يؤدي الهجمة بتغيير الاتجاه في الاتجاه الرابع مع أداء خطوة تقهقر للخلف، وخطوة تقدم للأمام مع حركة الطعن.
- ٦٠- يكرر التمرين السابق ،واللاعب (أ) يؤدي الهجمة بتغيير الاتجاه في الاتجاه الرابع مع أداء خطوة تقهقر للخلف، وخطوة تقدم للأمام مع حركة الطعن.
- ٦١- (من وضع الاستعداد)، وتلاحم النصلين) يؤدي اللاعب (أ) الهجمة بتغيير الاتجاه ، وذلك بالضغط على نصل اللاعب (ب) ،فيؤدي اللاعب (ب) دفاع جانبي، يكرر اللاعب (أ) الهجمة بتغيير الاتجاه للحصول على لمسة في الاتجاه الرابع.
- ٦٢- يكرر التمرين السابق، واللاعب (ب) يؤدي الهجمة بالاتجاه الرابع .
- ٦٣- يكرر التمرين السابق، واللاعب (أ) يؤدي الهجمة بالاتجاه السادس .
- ٦٤- يكرر التمرين السابق، واللاعب (ب) يؤدي الهجمة بالاتجاه السادس .
- ٦٥- يكرر التمرين السابق، واللاعب (أ) يؤدي الهجمة بالاتجاه السابع .
- ٦٦- يكرر التمرين السابق واللاعب (ب) يؤدي الهجمة بالاتجاه السابع .
- ٦٧- يكرر التمرين السابق، واللاعب (أ) يؤدي الهجمة بالاتجاه الثامن .
- ٦٨- يكرر التمرين السابق، واللاعب (ب) يؤدي الهجمة بالاتجاه الثامن .
- ٦٩- يكرر التمرين السابق، واللاعب (أ) يؤدي الهجمة بالاتجاه الرابع مع أداء خطوة تقهقر للخلف وخطوتين تقدم للأمام مع حركة الطعن.

- ٧٠- يكرر التمرين السابق، واللاعب (ب) يؤدي الهجمة بالاتجاه الرابع مع أداء خطوة تقهقر للخلف، وخطوتين تقدم للأمام مع حركة الطعن.
- ٨١- من وضع الاستعداد ،وتلاحم النصلين) في الاتجاه السادس يؤدي اللاعب (ب)ثني مفصل رسغ يده المسلحة للخلف ليتجه نصل سلاحه قبالة ذبابة نصل اللاعب (أ) لينتقل إلى الاتجاه المقابل لخط الالتحام السابق (الرابع) يلي ذلك مد الذراع المسلحة نحو صدرية اللاعب (أ) .
- ٨٢- يكرر التمرين السابق، واللاعب (أ) يؤدي الهجمة القاطعة في الاتجاه الرابع
- ٨٣- يكرر التمرين السابق ، واللاعب (ب) يؤدي الهجمة القاطعة في الاتجاه السادس.
- ٨٤- يكرر التمرين السابق ،واللاعب (أ) يؤدي الهجمة القاطعة في الاتجاه السادس .
- ٨٥- يكرر التمرين السابق، واللاعب (ب) يؤدي الهجمة القاطعة في الاتجاه الرابع مع أداء خطوة تقهقر للخلف، وخطوتين تقدم للأمام ،وحركة الطعن.
- ٨٦- يكرر التمرين السابق، واللاعب (أ) يؤدي الهجمة القاطعة في الاتجاه الرابع مع أداء خطوة تقهقر للخلف، وخطوتين تقدم للأمام، وحركة الطعن.
- ٨٧- (من وضع الاستعداد ، وتلاحم النصلين) في الاتجاه الرابع يؤدي اللاعب (أ) الهجمة القاطعة، فيؤدي اللاعب (ب) دفاع جانبي، والرد بالاتجاه نفسه بالمستقيمة المباشرة.
- ٨٨- يكرر التمرين السابق، واللاعب (ب) يؤدي الهجمة القاطعة.
- ٨٩- يكرر التمرين السابق، واللاعب (أ) يؤدي الهجمة القاطعة في الاتجاه الرابع.
- ٩٠- يكرر التمرين السابق، واللاعب (ب) يؤدي الهجمة القاطعة في الاتجاه الرابع.
- ٩١- يكرر التمرين السابق ، واللاعب (أ) يؤدي الهجمة القاطعة في الاتجاه الرابع مع أداء خطوة تقدم للأمام، وخطوة للخلف مع حركة الطعن.
- ٩٢- يكرر التمرين السابق، واللاعب (ب) يؤدي الهجمة القاطعة في الاتجاه الرابع مع أداء خطوة تقدم للأمام، وتقهقر للخلف مع حركة الطعن.
- ٩٣- (وضع الاستعداد ، وتلاحم النصلين) في الاتجاه الرابع يؤدي اللاعب (أ) الهجمة المستقيمة المباشرة ، فيرد اللاعب (ب) بإغلاق خط للالتحام، فيؤدي اللاعب (أ) حركة تغير الاتجاه نحو صدرية اللاعب(ب) للحصول على لمسة.
- ٩٤- يكرر التمرين السابق، واللاعب (ب) يؤدي الهجمة العددية في الاتجاه السادس.

- ٩٥- يكرر التمرين السابق، واللاعب (أ) يؤدي الهجمة العددية في الاتجاه الرابع.
- ٩٦- يكرر التمرين السابق، واللاعب (ب) يؤدي الهجمة العددية في الاتجاه الرابع.
- ٩٧- يكرر التمرين السابق، واللاعب (أ) يؤدي الهجمة العددية في الاتجاه السابع.
- ٩٨- يكرر التمرين السابق، واللاعب (ب) يؤدي الهجمة العددية في الاتجاه السابع.
- ٩٩- يكرر التمرين السابق، واللاعب (أ) يؤدي الهجمة العددية في الاتجاه الثامن.
- ١٠٠- يكرر التمرين السابق، واللاعب (ب) يؤدي الهجمة العددية في الاتجاه الثامن.
- ١٠١- يكرر التمرين السابق، واللاعب (أ) يؤدي الهجمة العددية في الاتجاه السادس مع أداء خطوة تقهقر للخلف، وخطوة تقدم للأمام مع حركة الطعن.
- ١٠٢- يكرر التمرين السابق، واللاعب (ب) يؤدي الهجمة العددية في الاتجاه السادس مع أداء خطوة تقهقر للخلف، وخطوة تقدم للأمام مع حركة الطعن.
- ١٠٣- (وضع الاستعداد، وتلاحم النصلين) في الاتجاه الرابع، يؤدي اللاعب (أ) الهجمة بتغيير الاتجاه، فيؤدي اللاعب (ب) غلق الاتجاه بأخذ دفاع جانبي، فيؤدي اللاعب (أ) الهجمة القاطعة بالاتجاه الرابع.
- ١٠٤- يكرر التمرين السابق، واللاعب (ب) يؤدي الهجمة العددية في الاتجاه الرابع.
- ١٠٥- يكرر التمرين السابق واللاعب (أ) يؤدي الهجمة العددية في الاتجاه السادس.
- ١٠٦- يكرر التمرين السابق، واللاعب (ب) يؤدي الهجمة العددية في الاتجاه السادس.
- ١٠٧- يكرر التمرين السابق، واللاعب (أ) يؤدي الهجمة العددية في الاتجاه الرابع مع أداء خطوة تقهقر للخلف، وخطوة تقدم للأمام مع حركة الطعن.
- ١٠٨- يكرر التمرين السابق واللاعب (ب) يؤدي الهجمة العددية في الاتجاه الرابع مع أداء خطوة تقهقر للخلف، وخطوة تقدم للأمام مع حركة الطعن.
- ١٠٩- (وضع الاستعداد، وتلاحم النصلين) في الاتجاه السادس، ويغلق اللاعب (أ) خط الالتحام بالضغط على نصل سلاح اللاعب (ب)، فيؤدي اللاعب (ب) حركة تغيير الاتجاه، ويؤدي اللاعب (أ) حركة دفاع سادس دائري، والعودة إلى الاتجاه، وقبل الوصول إلى هذا الوضع يؤدي اللاعب (ب)، حركة تغيير الاتجاه الدائري، ويتبعها بحركة طعن.
- ١١٠- يكرر التمرين السابق، واللاعب (أ) يؤدي الهجمة الدائرية بالاتجاه الرابع.

الفصل التاسع

الأعداد النفسي :

أهمية الأعداد النفسي :-

أهداف الأعداد النفسي:

العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين

علاقة الأعداد النفسي بمكونات الأعداد الرياضي الأخرى

أنواع الأعداد النفسي:

أولاً- الأعداد النفسي طويل المدى:

إغراض الأعداد النفسي طويل المدى:

ثانياً: الأعداد النفسي قصير المدى :

الطرق للأعداد النفسي قصير المدى:

دور المدرب في الإعداد النفسي :

أولاً- دوره في اليوم الأخير قبل المباراة:

ثانياً- دوره في يوم المباراة :

ثالثاً- دوره أثناء السباق أو المباراة :

أهم العناصر التي لابد للمدرب من أن ينتبه لتدريبها لدى اللاعب

الفصل التاسع

الأعداد النفسي :

- هو الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي.

- هو تطوير وتحسين القدرات النفسية والسمات الشخصية وقوه الاراده والتعاون مع الجماعة وحب التنافس والتضحية وغيرها، حتى يتجاوز كل المعوقات التي تؤثر على عطائه أثناء التدريب والمنافسة.

- هو تلك العمليات التي تسهم في تطوير وتعديل سلوك اللاعب والفريق بما ينعكس ايجابيا على كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي بغية الوصول به إلى قمة المستويات .

- هو عملية مكملة ولا تنفصل عن الأعداد المتكامل للاعب والتي تضم كلا من الأعداد البدني والمهاري والخططي والمعرفي ، إذ أن الحالة النفسية للفرد الرياضي تعتمد على الجانب التربوي من شخصيته، وهو ما يتطلب توافر الإحساس بالزمالة والتعاون مع الآخرين، فضلا عن تنمية الروح الوطنية والانتماء للفريق أو النادي أو المنتخب والعمل بروح الفريق الجماعي المشترك .

- الأعداد النفسي يتزامن مع الحالة التربوية إذ ينحصر هدف الجانب التربوي في بناء المواطن الصالح عن طريق استخدام النشاط الرياضي فضلا عما تسعى إليه في تطوير السمات الشخصية للاعب الرياضي والتي تتمثل بالإرادة والشجاعة والتضحية والتحدي التي يكتسبها اللاعب خلال عمليات التدريب والممارسة .

أهمية الأعداد النفسي :-

١- الحالة النفسية للاعب قد تكون ايجابية فتعزز من الأداء و قد تكون سلبية فتعوقه، لذا فان الأعداد النفسي المبني على الأسس والمبادئ العلمية يسهم في أن يخرج اللاعب أفضل مستوى بدني و مهاري و خططي .

٢- الأعداد النفسية يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها (اكتساب خبرة نفسية).

٣- الأعداد النفسية يقلل من الجهد والوقت المبذولين في التدريب و يقلل من احتمالات هبوط المستوى .

٤- الأعداد النفسية يشكل ركنا أساسيا في أعداد اللاعب مثله مثل الأعداد البدني و المهاري و الخططي .
مبادئ الأعداد النفسية:-

- ضرورة أفتاع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة الرياضية.

- عدم تحميل الفرد أعباء أخرى خارجية.

- مراعاة الفروق الفردية.

أهداف الأعداد النفسية:

- إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب.

- التقوية أعمامة لأداء الرياضي من الناحية البدنية والمهارية والخططية لخدمة الأعداد النفسية.

- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب وتثبيتها من خلال تنمية السمات الارادية والقيم التربوية له، بإعطاء تمرينات تعمل على تنمية المثابرة والعزيمة والكفاح.

- التنمية الصحيحة للثقة بالنفس للاعب خلال الفوز والخسارة.

- التدريب للتعود على الإدراك والمعرفة الكاملة للظروف التي قد تحدث في المباريات.

- تحسين العمليات النفسية المهمة التي تساعد في الوصول لأعلى مستوى من المهارات من خلال تكوين وبناء حالة انفعاليه مثاليه في أثناء التدريب والمنافسة.

- تحسين أقدره على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس، و خلق دوافع قوية لدى اللاعبين تجعلهم يؤمنون بضرورة بذل الجهد في سبيل الفوز بالمباراة.

العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين :

- ١- اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.
 - ٢- مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك.
 - ٣- العمر التدريبي للاعب.
 - ٤- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي
 - ٥- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.
 - ٦- يفضل أن يكون المدرّب ممارسًا لنوع اللعبة التي يدرّبها.
 - ٧- إجراء التدريبات النفسية الهادفة لتحقيق الاسترخاء والتهدئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة .
 - ٨- اتخاذ اللاعب وضعا مناسبًا لأداء تلك التدريبات.
 - ٩- زيادة وتكرار أو أداء تلك التدريبات النفسية الإيجابية عن معدل مرتين في اليوم على أن لا يترتب عليه إحداث إي ضرر على اللاعب .
- علاقة الأعداد النفسية بمكونات الأعداد الرياضي الأخرى :**

أن تطوير النواحي النفسية لدى الرياضي مرتبط ارتباطًا وثيقًا بالنواحي البدنية والفنية، وأن للاعب متى ما أصابه التعب البدني فإن هذا يخفض حالته المعنوية في الاستمرار بالسباق ، وأن اللاعب إذا لم يجيد التفاصيل الدقيقة الخاصة بمهارته، فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات ألحرجه ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرّب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيره، كلما أراد أن يختار خطه ملائمة، وبالعكس فإذا تحسنت قدرات اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسه جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة حسنة، وهذا يعني أن الترابط وثيق جدا بين الأعداد النفسية وجميع أنواع الأعداد الأخرى.

أنواع الأعداد النفسية:

أولاً- الأعداد النفسية طويل المدى:

يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل ١٠ سنوات أو أكثر وقد يستمر إلى الاعتزال، ويعد هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي إلى جانبين هما:

١- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب.

٢- بناء وتطوير الدافعية .

إغراض الأعداد النفسي طويل المدى:

يتم استخدام الأساليب الآتية :

- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة ،تبعاً لمستوى قدراته.
- أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاوله.
- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.
- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.
- الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب و إيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب .

ثانياً: الأعداد النفسي قصير المدى :

أن المقصود بالأعداد النفسي قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسياً قبل اشتراكه في المباراة و إيصاله إلى حالة من الاستعداد تؤهله إلى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق.

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، فأحياناً يتعرض اللاعبون قبل المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحياناً لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة، فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسات. وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز . وعلى المدرب أن يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى، مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي، فاللاعب الناشئ يكون إعداده موجهاً وقائماً على إبراز إيجابياته ، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداده متضمناً التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس.

بعض الطرق للأعداد النفسي قصير المدى:

- ١- الأبعاد: يقصد به استخدام مختلف الطرائق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية .

٢- الشحن : من طرائق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يحجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز، وبالخسارة التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة ، وغير ذلك من الأساليب المعتمدة للشحن النفسي للاعبين.

٣ - استخدام التدليك: استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهيئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية. كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد إذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر .

دور المدرب في الاعداد النفسي :

أولا- دوره في اليوم الأخير قبل المباراة:

١- يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير اكبر قدر من الثقة لدى اللاعب.

٢- معرفة اللاعب أو الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل.

٣- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة.

٤- معرفة اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين.

٥- إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن أن تجري في المباراة.

٦- العمل على أن يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصا في ليلة المباراة عندما يلجا اللاعب لنوم والاسترخاء.

ثانيا- دوره في يوم المباراة :

١- العمل على كيفية أن يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية والمزاجية.

٢- أداء الإحماء المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة والذي يكون حسب اللعبة الممارسة.

٣- بقاء الإعداد النفسي حتى الثواني الأخيرة قبل بدء السباق أو المباراة حيث انه يتطلب من اللاعب أن يكون في استعداد نفسي كامل للمحافظة على استعداده لبدء المسابقة.

٤- على المدرب أن يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة بالفوز

ثالثاً- دوره إثناء السباق أو المباراة :

- ١- الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع . .
- ٢- بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين.
- ٣- العمل على أن يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من دون أن ينتظر أن يرى غيره ماذا يفعل إي أن تكون المسؤولية مشتركة.
- ٤- استخدام أسلوب النقد الموضوعي بدون تجريح لأي من اللاعبين.
- ٥- ضرورة تدخل المدرب الفوري إذا أحس أن هنالك تدهور في موقف إي من اللاعبين، بحيث ابتعد عند الاستعداد النفسي الكامل لخوض المباراة.
- ٦- ضرورة بث شعور أن المباراة هي معركة نفسية مع الخصم تقتضي منه الإلمام بايجابياتهم وسلبياتهم.

أهم العناصر التي لابد للمدرب من أن ينتبه لتدريبها لدى اللاعب هي :-
١- حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يجب أن يضعه المدرب في اعتباره هو إن اللاعب (وخصوصاً الناشئ) يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي دفعه إلى المجيء إلى الساحة . لذا يجب على المدرب أن يجعل هذا اللاعب يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضور التدريب .

٢- الجرعات النفسية:

يجب على المدرب أن لا يضع أمام اللاعب الناشئ المهام الصعبة المطلوبة من لاعبي المستويات العليا لأن مثل هذا الطلب يمثل (جرعة نفسية) كبيرة على المدرب أن يقدم المتطلبات النفسية على شكل جرعات يتحملها اللاعب الناشئ ولذلك فمن الخطأ أن يلقي المدرب في روع اللاعب بأنه يستطيع أن يلعب ضمن منتخب بلاده مثلاً ، لأنه يحتاج إلى التدرج في أخذ الجرعات، لذا فمن الأفضل أن يضع له هدفاً صغيراً يمثل مدرسته أو محلته في بداية الأمر ثم يضع أهدافاً أعلى شيئاً فشيئاً .

٣- عدم الخجل من التعلم :-

عند ابتداء الناشئ التدريب فإنه يعمل ما يطلبه المدرب وهو لا يخجل إن أخطأ في أداء الفعالية أمام المدرب أو زملائه وحتى المتفرجين ولكن مع انتشار أسم هذا اللاعب بين الناس فإنه يبدأ بالابتعاد عن الفعاليات التي لا يستطيع أداءها حتى لا تتعرض (سمعته) إلى الانتقاد . إن مثل هذا السلوك

سيؤدي بهذا اللاعب إلى التقيد بالفعاليات التي يجيدها وإلى بروز الذات عنده بدرجة تؤثر على سير لعب الفريق ولذلك فيكون من واجب المدرب عندما يدرّب الناشئين أن يعلمهم ويمرنهم نفسياً بحيث لا يخجلون من تعلم مالا يعرفون، فإذا أستطاع المدرب أن يربي هذه الصفة عند اللاعب كان لاعباً قابلاً للتطور والتخلص مما هو خطأ عنده بدرجة كبيرة .

٤- الدفاع عن اسم الفريق :

خلال التدريبات والمنافسات إذا شعر اللاعب بأنه يدافع عن اسم فريق مدرسته أو ناديه أو بلاده فإنه يكون أكثر عزمًا على النصر من اللاعب الذي لا يدافع عن أسم معين . وهذه الظاهرة نراها واضحة عندما يطعم الفريق بلاعبين كثيرين من فرق أخرى لأن اللاعب المطعم مهما كان شعوره قوياً بوجوب الفوز فهو لا يعادل رغبة لاعب الفريق الأصلي في الفوز من أجل اسم فريقه .

٥- الثقة بالنفس:

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل، وفي الوقت نفسه فإن هذا اللاعب يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل، مع ملاحظة وجوب تحاشي الثقة الزائدة التي ليس لها أساس لأنها ستظهر عندئذٍ على شكل غرور .

٦- الإرادة والعزم :-

لتطوير الإرادة والعزم عند اللاعب من الأفضل استخدام ألعاب وتمارين يدافع فيها اللاعب عن إمكاناته الشخصية . ولكن يجب أن توجه هذه الفعاليات نحو الصفات الجماعية لفريق كرة القدم وهي بذلك تقترب من الناحية النفسية للاعب .

٧- الشجاعة :-

لا يكفي اللاعب أن يكون إعداده البدني والفني والخططي جيداً لكي يستطيع أن يلعب بصورة جيدة إذ لا بد من تمتعه بحالة نفسية جيدة وتلعب الشجاعة دوراً مهماً في أداء اللاعب لمهامه في الساحة . وهناك ثلاث درجات من الشجاعة :-

أ- الشجاعة الناتجة عن تهور .

ب- الشجاعة التي تتطلبها ظروف اللعبة .

ج- الشجاعة التي لا تكفي لأداء الفعاليات المطلوبة .

٨- التحمل وتمالك النفس:

إن بعض الألعاب تلقى واجبات كبيرة على اللاعب (المبارزة) ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي التي تسببه المنافسات المتتالية وفي كثير من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد وإن المنافس يقوم بما لا يرغب كحسم النزال لصالحه، ولذلك على المبرز بعد كل فشل هجوم أن يتمالك نفسه .

٩- المثابرة :-

على اللاعب أن لا يتوقف إذا فشلت هجمة من هجماته وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، إذا استطاع أن يحصل على لمسه في هدف منافسه فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل لمسه أخرى .

١٠- الضبط والرقابة الذاتية :

إن اللاعب الذي لا يلتزم بالضبط يقع سريعاً . وإن الضبط ضروري جداً للاعب أثناء التدريب والمنافسات وخارج الملعب . وكذلك على اللاعب أن يقوم بمراقبة نفسه في وجوب الالتزام بالأخلاق والتعليمات التي تقرضها عليه اللعبة ، فالضبط والرقابة الذاتية من العوامل المهمة جداً في التأثير على نفسية اللاعب لأن اللاعب إذا ما حاسب نفسه على ما يقوم به داخل الساحة وخارجها ، كان باستطاعته أن يجد الطريق الصحيح لنفسيته ونفسية منافسه . لذلك ينبغي أن نعد مسألة الاعداد النفسي عنصراً وركناً أساسياً في إعداد الفرق للمنافسات والبدء في الخطوات العملية لتحقيق ذلك لأن الإشارة إلى هذا الموضوع في الكتب وبشكل نظري فقط، لا يمكن أن يحقق النتائج المرجوة ، علماً إن الخطوات العملية الأولى سيكون لها أثر بارز في تحقيق الهدف الذي نسعى إليه للتغلب على الثقل الكبير الذي يكون في بداية التدريب والذي قد يؤدي إلى رد فعل سلبي شديد وانتكاسة كبيرة لمجمل العملية التدريبية، وممكن الخطورة في ذلك تكون بشعور اللاعب، حيث إن عمل المتخصصين في هذا الجانب هو لعلاج مشكلة نفسية ومرض داخلي يعاني منه ، بل إن اللاعب يشعر إن انقياده معهم سيؤدي إلى التقليل من شخصيته أمام الآخرين وتبدل نظرة المجتمع له .

وقد لاتصادف مثل هذه الحالة للاعب الأوربي الذي اعتاد وبشكل طبيعي وانسيابي التعامل مع المتخصصين بعلم النفس الرياضي دون أية ترسبات أو إشكالات نفسية ، ودون أية تحسبات لمستقبل علاقته مع المدرب واللاعبين والأسرة والمجتمع .

الفصل العاشر

المهارات النفسية :

أنواع المهارات النفسية :

أولاً - التحكم في التنفس :

تمرينات التحكم بالتنفس :

ثانياً - الاسترخاء العضلي:

تمرينات الاسترخاء العضلي:

ثالثاً- الاسترخاء الذاتي :

رابعاً - القدرة على التصور الذهني:

أهميته في رياضة المبارزة

- تمرينات القدرة على التصور الذهني (المباشر)

- تمرينات القدرة على التصور الذهني (غير المباشر).

أنماذج من تمرينات التصور الذهني :

خامساً- القدرة على تركيز الانتباه:

أهمية تركيز الانتباه في رياضة المبارزة:

تمرينات القدرة على تركيز الانتباه:

سادساً - الثقة بالنفس:

تمرينات الثقة بالنفس:

سابعاً - القدرة على مواجهة قلق المنافسة:

تمارين القدرة على مواجهة قلق المنافسة:

ثامناً - دافعية الانجاز:

تمرينات دافعية الانجاز:

تاسعاً- تمرينات الإدراك:

الفصل العاشر

المهارات النفسية :

هي عبارة عن مهارات تساعد اللاعب وتسهم في عملية الاعداد النفسي لمواجهة الضغوط النفسية و رفع حالة الاستعداد لدخول المنافسات. وأن الفرد الرياضي الذي يفتقر الى المهارات النفسية الايجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات لأن هذه المهارات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية.

وهذه المهارات يمكن تطويرها من خلال تدريبات ومناهج خاصة ،أذ تعطى مناهج التدريب الرياضي حديثاً اهتماماً للمهارات النفسية باعتبارها مهارات تحتاج الى التدريب عليها وتسير جنباً الى جنب التدريب على القدرات البدنية والمهارات الحركية الرياضية وهذه النتيجة نلاحظها على بعض اللاعبين الذين يمتلكون مهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط و تركيز الانتباه والتصور لأداء مهاراتهم بدقة .

أنواع المهارات النفسية :

أولاً - التحكم في التنفس :

التحكم في التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرائق الاسترخاء ، ويعد من أكثر الطرائق تأثيراً في التحكم في التوتر والقلق ، وتختلف أنماط التنفس عند اللاعبين فعندما يكون هادئاً واثقاً يكون التنفس عميقاً وإيقاعياً ولكن عندما يكون تحت ضغط وتوتر يكون التنفس قصيراً غير عميق وغير منظم .

تمارين التحكم بالتنفس :

١- (من وضع الوقوف والذراعين للجانب) اخذ شهيق عميق والاحتفاظ به (٥ عدات) يتم اثناءها تحريك الذراعان في شكل دائرة مثل المروحة ، ثم خفض الذراعين جانبا اسفل واخراج الزفير بقوة ، (يكرر ثلاث مرات).

٢- (من وضع الوقوف) مسك أطراف الأصابع مع مد اليدين الى الاعلى والوقوف على مشط القدم مع شهيق عميق وحبسه (٥ عدات ثم رجوع اليدين الى الاسفل مع الزفير ببطء (٣) عدات ، (يكرر ثلاث مرات) .

٣- (من وضع جلوس المانع) شهيق عميق مع لمس قدم اليمين باليد اليسرى ثم رجوع اليد مع الزفير يكرر التمرين (٣) مرات ثم العكس بين الساق الاخرى واليد الاخرى .

٤- (من وضع الرقود على الظهر) اخذ شهيق عميق بطيء من الانف وحبس الشهيق في داخل الصدر مع شد عضلات الجسم جميعها لمدة (١-٣ عدات) ثم طرد هواء الزفير مع استرخاء عضلات الجسم جميعاً ، (يكرر ثلاث مرات).

٥- يمكن استخدام ما يعرف بنسبة (١-٢) عن طريق قيام اللاعب بأخذ شهيق عميق وكامل ثم يؤدي زفيراً عميقاً وبعد ذلك يقوم بالأداء نفسه ولكن الشهيق

يكون (٤) عدات أما الزفير في (٨) عدات عند تكرار هذه العملية ويمكن زيادة النسبة الى (٤-٨) او (٥-١٠) او (٦-٨) أي الشهيق من (٥-٦) عدات أما الزفير فيكون من (١٠-١٢) عده .

٦- (من وضع الوقوف ، تخصر) يقوم بأخذ شهيق عميق وبطيء من خلال الانف ويكون التنفس من المعدة اسفل الحجاب الحاجز بطريقة سهلة واسترخائي لجعل الهواء يملأ ويمتد في وسط الصدر والجزء العلوي منه ، (يكرر ثلاث مرات).

٧- (من وضع الوقوف ، تخصر، النظر إلى الأسفل قليلا) أخذ الزفير عن طريق الفم وعلى اللاعب ان يشعر بالاسترخاء(عضلات ذراعيه وكتفيه وعضلات الرجلين) واجراء هذه العملية ببطيء وثبات ، (يكرر أربع مرات).

٨- (من وضع الاستلقاء على الظهر) إغماض العينين ثم يقوم بأجراء الشهيق ببطء مع كتم النفس حوالي ١٠ ثا مع شعوره بالتوتر ينساب الى رقبته وصدره .و يقوم بالزفير العميق من خلال الفم مع الشعور بالهدوء وقت للتنفس الفترة مابين الزفير والشهيق (أي عقب اجراء عملية الزفير مباشرة) مع توجيه اللاعب على ضرورة شعورة بالراحة مباشرة ، (يكرر أربع مرات).

٩- من وضع الوقوف اخذ شهيق عميق ببطء مع رفع الذراعين الى الأعلى مع ميل الجذع خلفا والاحتفاظ بوضع الانقباض (٣عدت) ثم طرد هواء الزفير في (عدة واحدة) في اثناء الرجوع للوضع الأصلي ، (يكرر أربع مرات).

ثانياً - الاسترخاء العضلي:

رياضة المبارزة باعتبارها من جهة لعبة فردية يتحمل اللاعب وحده مسؤولية ما يواجهه من ضغوط ومن جهة أخرى أن المنافس غير معروف لديه ومعظم حركاته مفاجئة ومباغته وتتطلب منه بالإضافة لقدراته البدنية قدرات نفسية كالاسترخاء مثلاً لتساعده في إزالة التوترات والتي تساعده في اختفاء الحركات الزائدة وتدعيم الاقتصاد في الحركات بالتركيز على عمل العضلات العاملة بشكل رئيسي والحفاظ على التركيز والهدوء خلال فترة الأداء لاستغلال الفرص وتسجيل اللمسة ضد منافسه، يعرف الاسترخاء العضلي بأنه عملية إزالة التوتر من العضلات أو قابلية العضلات للتخلص من التوتر الإضافي المفروض عليها ، ويتولد التوتر من خلال عاملين هما: عامل الجهد من خلال التمارين والعامل النفسي من خلال القلق وعدم الثقة بالنفس.

وعند تنفيذ تمرينات الاسترخاء يجب عدم أداء أي شيء وعدم وجود نشاط عضلي تماماً أو الوصول الى درجة الصفر تقريباً في النشاط العضلي. على أن استخدام تدريبات الاسترخاء تجعل اللاعب متأهباً للضغوط التي تأتي نتيجة

عوامل داخلية أو خارجية وتمكنه من تعبئة طاقاته الجسمية والعقلية والانفعالية وتسمح له بخفض التوتر والقلق والاستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب.

تمارين الاسترخاء العضلي:

١- توجيه اللاعبين على الجلوس على الكراسي ثم إعطاؤهم الإيعاز بـ (مد الساقين الى الأمام بحيث تقوم بشد عضلات الفخذ مع مد الساق وبدون انثناء حتى أربع عدات... والاسترخاء تام ركز اهتمامك على استرخاء العضلات... اشعر أنك تتخلص من التوتر... استمتع بالمشاعر الايجابية (الفرح، السرور).... بالاسترخاء التام والراحة... ثم لاحظ المشاعر الخاصة بمنطقة أعلى الفخذ من حيث الاسترخاء مثل اسفل الفخذ) اذا شعرت بذلك اعمل اشارة بأصبعك الصغير ..مع التكرار (لثلاثة مرات).

٢- وتر عضلات اليد اليمنى والساعد. اعمل قبضة قوية محكمة باليد اليمنى... لأن اقبض اليد... احتفظ بها منقبضة... اشعر بتوتر العضلات كأنك تشد العضلات بقوة... واسترخي افتح الأصابع ببطء.... لاحظ شعورك الآن في عضلات اليد.... ركز على العضلات عند التخلص من التوتر... اشعر بالاسترخاء في المنطقة العضلية.... اشعر بالاسترخاء العميق.... الاسترخاء الكامل.... لأن قارن كيف تشعر عندما تكون العضلات في حالة التوتر وفي حالة الاسترخاء، ثم حاول إعادة التمرين على عضلات اليد اليسرى و الساعد. مع التكرار (لثلاثة مرات)

٣- العد العكسي من أربعة إلى واحد مع إغماض العينين.... (اربعة... ابدأ تحريك الرجلين والقدمين.... ثلاثة..... ثني وامتداد الذراعين واليدين... اثنان حرك راسك ببطء... و... واحد... افتح العينين) لاحظ كيف تشعر بالسلامة والراحة... كأنك تستيقظ تَوًّا بعد فترة نوم قصيرة مع التكرار (لثلاثة مرات).

ثالثاً- الاسترخاء الذاتي :

يعد التدريب الذاتي على الاسترخاء هو عملية إصدار مجموعة الأوامر الذاتية الى أعضاء الجسم من قبل الفرد الممارس أو شخص آخر لغرض تهدئة واسترخاء هذه الأعضاء للتخلص من الشد العضلي و العصبي.

تمارين القدرة على الاسترخاء الذاتي

١- خذ شهيقاً وزفيراً ببطء. فكر بالاسترخاء) توقف (شهيق عميق. زفير بطيء شهيق عميق زفير بطيء... لأن فكر على اهتمامك في الرأس اشعر بأي توتر في مقدمك رأسك الاسترخاء في مقدمة الرأس فقط .

- ٢- ألان اشعر بأي توتر في الذراعين الساعدين اليدين الاسترخاء في عضلات الذراعين فقط استرخاء...توقف .
- ٣- اشعر بأي توتر في يديك الأصابع أو الذراعين الاسترخاء من التوتر في هذه العضلات فقط و شاهد التوتر وهو يخرج من جسمك. شهيق عميق...زفير بطيء. اشعر باسترخاء في الذراعين واليدين استرخاء توق في...الشهيق العميق. الزفير البطيء توقف استرخاء عميق...أعمق...أعمق.
- ٤- ألان ركز انتباهك على الرقبة وعلى الظهر اشعر بأي توتر في هذه العضلات في الرقبة أعلى الظهر الاسترخاء في هذه العضلات فقط... توقف شاهد التوتر وهو يخرج من الجسم شهيق عميق زفير بطيء اشعر بالاسترخاء في هذه العضلات استرخاء توقف شهيق عميق... زفير بطيء... اشعر بالاسترخاء في هذه العضلات استرخاء(توقف)...(شهيق عميق...زفيراً بطيء (توقف) زفير بطيء (توقف) استرخاء عميق...أعمق...أعمق).
- ٥- تذكر الاحتفاظ بعضلات الوجه مسترخية... والاحتفاظ بعضلات اليدين والذراعين مسترخيتين والاحتفاظ بعضلات الرقبة وعضلات الرأس مسترخيين احتفظ بجميع هذه العضلات مسترخية شهيق عميق. زفير بطيء.
- ٥- اشعر باسترخاء في جميع هذه العضلات اشعر باسترخاء عميق...أعمق...أعمق.
- ٦- ألان اشعر بالتوتر في عضلات أسفل الظهر والمعدة ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها في وضع الاسترخاء الكامل تشع أن التوتر يخرج من جسمك بشهيق عميق... زفير بطيء... اشعر بالاسترخاء في عضلات أسفل الظهر والبطن استرخاء توقف .. شهيق عميق... زفير بطيء(توقف (استرخاء عميق...أعمق...أعمق).
- ٧- ألان اشعر بأي توتر في أعلى الرجلين من الأمام والخلف ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها في وضع الاسترخاء الكامل. اشعر إن التوتر يخرج من جسمك. شهيق عميق... زفير بطيء. اشعر بالاسترخاء في أعلى الرجلين استرخاء... توقف..شهيق عميق...زفير بطيء... (توقف) استرخاء عميق...أعمق...أعمق. تذكر الاحتفاظ بعضلات أسفل الرجلين مسترخية. الاحتفاظ بجميع هذه العضلات مسترخية. شهيق عميق... زفير بطيء. اشعر بالاسترخاء في جميع هذه العضلات اشعر بالاسترخاء عميق...أعمق...أعمق.
- ٨- ألان اشعر بتوتر بأسفل الرجلين والقدمين ركز كل اهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها في وضع الاسترخاء. الاسترخاء الكامل في هذه العضلات اشعر أن التوتر يخرج من جسمك. شهيق عميق...زفير بطيء.

اشعر باسترخاء في أسفل الرجلين والقدمين. استرخاء... (توقف) شهيق عميق... زفيراً بطيء (توقف) استرخاء عميق... أعمق... أعمق...
٩- لأن حاول استرخاء كل الجسم استرخاء كاملاً ، أشعر إن جميع التوتير يخرج من عضلات الوجه .. ثم .. عضلات الذراعين والساعدين واليدين .. ثم عضلات الرقبة و الظهر .. ثم .. عضلات الرجلين و القدمين .. مع شهيق عميق .. زفير بطيء .. أشعر بالاسترخاء في جميع جسمك .. (توقف) .. شهيق عميق .. زفير عميق .. (توقف) .. استرخاء عميق .. عميق .. عميق ..

رابعاً - القدرة على التصور الذهني:

التصور الذهني هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات عن الخبرات السابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الأعداد الذهني للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية فكما كانت هذه الخريطة واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه أن التصور الذهني التام للمهارة يؤدي بالرياضي الى النجاح بحركاته ويعطيه القابلية لاكتشاف التكنيك الجديد وقابلية التوافق الحركي كما ان الأشخاص الذين لديهم الإحساس الحركي قادرون على انجاز مهارات لا يستطيع الآخرون انجازها. أن مهارة التصور الذهني من المهارات النفسية الواجب تعلمها وامتلاكها لدى اللاعبين ولاسيما لاعب المبارزة لما تتضمنه هذه اللعبة من جملة حركات هجومية ودفاعية مركبة، أذ تتطلب من اللاعب التركيز لأدائها بالشكل الصحيح فعن طريق مهارة التصور يستطيع اللاعب استحضار صور ذهنية للمواقف التي يحتاجها خلال المنافسة وكذلك عزل الأفكار الثانوية غير ضرورية .

أهميته في رياضته المبارزة

يستخدم التصور العقلي لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً، وتتضمن التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء المهاري بإعطاء فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة، وأيضاً مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل والتخلص من الاستجابات غير صحيحة، وهناك بعضهم يستخدمها قبل أدائهم فعلياً في المنافسات كمرجعة لما يجب أن يكون عليه الأداء والبعض الآخر يساعدهم للتخلص من القلق والتردد وعدم الثقة ويمنحهم الثقة بالنفس، وأيضاً يستخدم خلال فترة العودة إلى الحالة الطبيعية أيضاً بعد الإصابة من اجل تحقيق الأداء الأمثل.

وعليه فقد باتت أهمية التصور في عمليات التدريب والمواصلة للتقدم في المستوى الرياضي ولمختلف الأنشطة الرياضية لان عملية التركيز على التصور للحركات الرياضية تجعل تكوين الاستجابات العصبية الصحيحة لتلك

الحركات وعزل الاستجابات العصبية غير المرتبطة بتلك الحركات مما تساعد على بناء هيكل أو منهج حركي في الذاكرة الحركية التي يمكن استخدامها في ظروف المواقف المتغيرة للمباراة أو خاصة في رياضة المبارزة التي تحتاج إلى عملية تصور لتساعد على تعديل والتغير في المهارات الحركية والإحساس الحركي للأداء لاسيما في الحركات المركبة التي تحتاج إلى كيفية الربط بين مهارتين أو أكثر من خلال السير الحركي للمهارات مع استرجاع الخبرات السابقة كافة والتعامل بكيفية وضع الاستراتيجيات الخاصة للأوضاع الدفاعية والهجومية مما يوضح الصور الحركية للاعب عند الأداء للجمل الحركية أو متابعة حركة السلاح للوصول إلى منتصف الهدف أو سير الذراع المسلحة أو وضع القدمين في أثناء التقدم مع الأوضاع الدفاعية وانتقالاً إلى الحركات الهجومية وغيرها ويسهم التصور على تحسين التركيز أيضاً وخاصة في فترة المنافسة عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لأداء بعض المهارات التي سوف يستخدمها في أثناء المنافسة.

- تمارين القدرة على التصور الذهني (المباشر)

أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركه معينه من داخله وليس من حيث أنه مشاهد خارجي وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصريا و حركيا.

- ١- أختار مهارة حركية سهلة و قم بأداء هذه المهارة .
- ٢- والآن تصور نفسك تؤدي هذه المهارة مره مع الزميل ومره ضد منافس و تصور أنك تقوم بأداء خطة فردية ناجحة في استخدام هذه المهارة سواء مع زميلك أو ضد منافسك ... مع التكرار (لثلاث مرات) .
- ٣- أختار مهارة حركية متوسطة الصعوبة في رياضة (المبارزة) و حاول أن تؤدي المهارة في تصورك لعدة مرات وتصور كل حركة في عضلاتك أثناء تصور الأداء ... ركز على كيفية تصور الإحساس بأجزاء جسمك في حالات الانقباض و الارتخاء لمختلف العضلات المرتبطة بالحركة .
- ٤- والآن حاول أن تربط تصورك بكل أنواع الأحاسيس وخاصاً تلك المرتبطة برؤيتك و سماعك لنفسك تؤدي هذه المهارة عدة مرات .. ولا تحاول أن تركز على تصور إحساس واحده ولكن حاول أن تركز على تصور الأحاسيس باستخدام الحواس المختلفة . مع تكرار (لثلاث مرات) .
- ٥- أختار مهارة حركية معقدة وتصور أنك تقوم بأداء هذه المهارة بصورة خاطئة وحاول أن تتصور وترتكز على هذه الخطأ... والآن تصور أنك تقوم بأداء هذه المهارة بصوره صحيحه و خاليه من الأخطاء ، و ركز في

تصورك على كيفية أحساس جسمك في الحركات المختلفة أثناء الأداء الصحيح للمهارة الحركية. وكرر ذلك باستخدام الحركة البطيئة للتعرف على اخطاء الأداء و محاولة أصلحها. مع التكرار (لمرتين).

- تمرينات القدرة على التصور الذهني (غير المباشر).

وهو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل لأداء حركي يقوم به الفرد ويميل التصور في هذه الحالة أن يكون بصرياً.

١- تصور اللاعب زميلك وركز على رؤية وجه هذا الزميل ولاحظ كل التفاصيل المختلفة ، الآن تصور أن هذا الزميل يقوم من على الكرسي ويسير في قاعة بها عدد كبير من اللاعبين ويتحدث الى بعضهم ... أستمر في تصورك لهذا الزميل وهو يتحدث مع الآخرين ثم وهو يتحدث إليك... ثم تصور أنه يقوم بتمرين أحماء (كالتمارين سويدية) .. مع التكرار لمرتين.

٢- أختار مهارة حركية متوسطة الصعوبة وتصور أن زميلك يقوم بأداء هذه المهارة ...ثم تصور نفسك تؤدي هذه المهارة أما مع الزميل نفسه أو ضده كمنافس و تصور أنك تقوم بأداء خطة فردية ناجحة في استخدام هذه المهارة، كرر(ثلاث مرات) ...

٣- الآن أختار مهارة حركية تجد صعوبة في أدائها و تصور أن زميلك يقوم بأداء هذه المهارة بصورة عامة و حاول أن تتصور و تركز على هذه المهارة بشكل جيد و أظهر الأخطاء المرتكبة في أدائها ... مع التكرار(ثلاث مرات).

أنماذج من تمرينات التصور الذهني :

١- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة، تصور الموقف وقيامك بالتقدم خطوة واحدة ثم الهجمة المستقيمة المباشرة .

٢- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة، تصور الموقف وقيامك بالتقدم خطوة واحدة ثم الهجمة بتغيير الاتجاه.

٣- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة، تصور الموقف وقيامك بالتقهقر خطوة للخلف والتقدم خطوة ، ثم الهجمة المستقيمة المباشرة.

٤- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة، تصور الموقف وقيامك بالتقدم خطوة واحدة ثم الهجمة بتغيير الاتجاه.

٥- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة، تصور الموقف وقيامك بالتقدم خطوة واحدة ثم ضرب السلاح والظعن.

٦- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة، تصور الموقف وقيامك بالتقهقر خطوة والتقدم خطوة ثم ضرب السلاح .

٧- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة ، تصور الموقف وقيامك بالتقدم خطوة ثم الطعن والعودة للخلف .

٨- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة، تصور الموقف وقيامك بالتقهقر خطوة والتقدم خطوة ثم الطعن والعودة للخلف .

٩- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة ونصل سلاحه لايهدد الهدف، تصور الموقف وقيامك بالهجمة المستقيمة المباشرة .

١٠- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة ونصل سلاحه لا يهدد الهدف ، تصور الموقف وقيامك بالهجمة بتغيير الاتجاه .

١١- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد وتلاحم النصلين بالاتجاه السادس ويقوم بتغيير الالتحام ، تصور الموقف وقيامك بالهجمة المستقيمة المباشرة لحظة تغيير الالتحام.

١٢- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد وتلاحم النصلين بالاتجاه الرابع ويقوم بتغيير الالتحام، تصور الموقف وقيامك بالهجمة المستقيمة المباشرة لحظة تغيير الالتحام.

١٣- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد وتلاحم النصلين بالاتجاه السابع ويقوم بتغيير الالتحام، تصور الموقف وقيامك بالهجمة المستقيمة المباشرة لحظة تغيير الالتحام.

١٤- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد وتلاحم النصلين بالاتجاه الثامن ويقوم بتغيير الالتحام ، تصور الموقف وقيامك بالهجمة المستقيمة المباشرة لحظة تغيير الالتحام.

١٥- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد وتلاحم النصلين بالاتجاه السادس ويقوم بالضغط على نصل سلاحك ، تصور الموقف وقيامك بالهجمة بتغيير الاتجاه لحظة الضغط على السلاح .

- ١٦- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد وتلاحم النصلين بالاتجاه الرابع ويقوم بالضغط على نصل سلاحك ، تصور الموقف وقيامك بالهجمة بتغيير الاتجاه لحظة الضغط على السلاح .
- ١٧- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد وتلاحم النصلين بالاتجاه السابع ويقوم بتغيير الالتحام، تصور الموقف وقيامك بالهجمة بتغيير الاتجاه لحظة الضغط على السلاح .
- ١٨- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد وتلاحم النصلين بالاتجاه الثامن ويقوم بتغيير الالتحام، تصور الموقف وقيامك بالهجمة بتغيير الاتجاه لحظة الضغط على السلاح .
- ١٩- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد وتلاحم النصلين بالاتجاه السادس ويقوم بالضغط على نصل سلاحك ، تصور الموقف وقيامك بالهجمة القاطعة لحظة الضغط على السلاح .
- ٢٠- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد وتلاحم النصلين بالاتجاه الرابع ويقوم بالضغط على نصل سلاحك ، تصور الموقف وقيامك بالهجمة القاطعة لحظة الضغط على السلاح .
- ٢١- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة ويقوم بالتقدم خطوة واحدة ومد الذراع باتجاه هدفك ، تصور الموقف وقيامك بضرب السلاح ثم الطعن.
- ٢٢- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة ويقوم بالتقدم خطوة واحدة ومد الذراع باتجاه هدفك ، تصور الموقف وقيامك بسحق السلاح ثم الطعن .
- ٢٣- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة ويقوم بالتقدم خطوة واحدة ومد الذراع باتجاه هدفك ، تصور الموقف وقيامك بالهجمة الدائرية ثم الطعن .
- ٢٤- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة ويقوم بالالتحام مع نصل سلاحك ، تصور الموقف وقيامك بالهجمة القاطعة لحظة التلاحم .
- ٢٥- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة وعند قيامك بالهجمة المستقيمة المباشرة ، يقوم المنافس بالرد بدفاع جانبي بسيط ، تصور الموقف وقيامك بالهجمة العديدة .

- ٢٦- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة وعند قيامك بالهجمة المستقيمة المباشرة ، يقوم المنافس بالرد بدفاع جانبي بسيط ، تصور الموقف وقيامك بالهجمة بتغيير الاتجاه .
- ٢٧- أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة ويقوم بحركة دفاع دائري ، تصور الموقف وقيامك بالهجمة الدائرية .
- ٢٨- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالتقدم خطوة ثم الطعن .
- ٢٩- وضع الاستعداد أمام الشاخص ، تصور نفسك القيام بالتقهقر خطوة ثم الطعن .
- ٣٠- وضع الاستعداد أمام الشاخص ، تصور نفسك القيام بالتقهقر خطوة ثم التقدم خطوة و الطعن.
- ٣١- وضع الاستعداد أمام الشاخص ، تصور نفسك القيام بالتقدم خطوة ثم التقهقر خطوة و الطعن.
- ٣٢- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالتقدم خطوة ثم الطعن والعودة للخلف.
- ٣٣- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالتقدم خطوة ثم الطعن والعودة للأمام.
- ٣٤- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالتقهقر خطوة واحدة ثم الطعن والعودة للخلف .
- ٣٥- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالتقهقر خطوة واحدة ثم الطعن والعودة للأمام.
- ٣٦- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالطعن والعودة للأمام.
- ٣٧- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالطعن والعودة للخلف .
- ٣٨- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بمد الذراع ثم الطعن.
- ٣٩- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بمد الذراع ثم التقدم خطوة والطعن .

- ٤٠- وضع الاستعداد أمام الشاخص ، تصور نفسك القيام بالتقدم خطوة واحدة ثم مد الذراع والظعن .
- ٤١- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالتقهقر خطوة واحدة ثم مد الذراع والظعن .
- ٤٢- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالتقهقر خطوة والتقدم خطوة ثم ضرب السلاح والظعن.
- ٤٣- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالتقدم خطوة والتقهقر خطوتين ثم التقدم خطوة ثم ضرب السلاح والظعن.
- ٤٤- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالتقهقر خطوتين ثم التقدم خطوة ثم ضرب السلاح والظعن.
- ٤٥- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالتقدم خطوة ثم الدفاع الرابع والظعن.
- ٤٦- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالتقهقر خطوة ثم الدفاع الرابع والظعن .
- ٤٧- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالدفاع الرابع ثم التقهقر خطوة والتقدم خطوة ثم الظعن .
- ٤٨- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالدفاع الرابع ثم التقهقر خطوة والتقدم خطوة ثم ضرب السلاح والظعن .
- ٤٩- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالتقدم خطوة ثم الدفاع السادس والظعن.
- ٥٠- وضع الاستعداد أمام الشاخص ، تصور نفسك القيام بالتقهقر خطوة ثم الدفاع السادس والظعن .
- ٥١- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالدفاع السادس ثم التقهقر خطوة ثم التقدم خطوة والظعن .
- ٥٢- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالدفاع السادس ثم التقهقر خطوة ثم التقدم خطوة ثم ضرب السلاح والظعن.
- ٥٣- وضع الاستعداد أمام الشاخص ، تصور نفسك القيام بالتقدم خطوة ثم الدفاع السابع والظعن.
- ٥٤- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالتقهقر خطوة ثم الدفاع السابع والظعن.

- ٥٥- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالدفاع السابع ثم التقهقر خطوة ثم التقدم خطوة والظعن .
- ٥٦- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالدفاع السابع ثم التقهقر خطوة ثم التقدم خطوة ثم ضرب السلاح والظعن .
- ٥٧- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالتقدم خطوة ثم الدفاع الثامن والظعن.
- ٥٨- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالتقهقر خطوة ثم الدفاع الثامن والظعن .
- ٥٩- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالدفاع الثامن ثم التقهقر خطوة والتقدم خطوة ثم الظعن.
- ٦٠- وضع الاستعداد أمام الشاخص، تصور نفسك القيام بالدفاع الثامن ثم التقهقر خطوة والتقدم خطوة ثم ضرب السلاح و الظعن .

خامساً- القدرة على تركيز الانتباه:

يعد تركيز الانتباه الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب في إشكاله المختلفة ، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبياً في الأداء ، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه حقق استجابة أفضل، ففي رياضة المبارزة تعد مهارة تركيز الانتباه من المهارات النفسية التي يجب أن يتحلى المبارز بها، نظراً لاتسام حركاتها بالدقة والسرعة وسرعة رد الفعل وضيق مدى حركاتها ، مما يتطلب درجة عالية من تركيز الانتباه لطول فترة التبارز التي يقضيها المبارز مركزاً انتباهه في حالة التهيؤ والاستعداد لمواجهة المنافس تضيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على المثير المختار. فكأن تركيز الانتباه هو القدرة على تضيق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه على مثير أو مثيرات مختارة لفترة من الزمن.

يعد التركيز احد مظاهر الانتباه وهو حالة من حالات الاستعداد الرياضي لتوجيه نشاطه العقلي نحو هدف معين وكيفية الاستجابة له، وهو إحدى الوسائل المهمة لرفع مستوى اللاعبين وقدرتهم على ملاحظة الأشياء بوضوح ودقة عالية من التركيز، ويستطيع اللاعب طرد ما يشتت انتباهه وان يركز على النقاط الأساسية في الأداء، كون أن التركيز أساس الانجاز الجيد فإذا كان الانتباه مفهومه عام فيعد التركيز جوهره .

فالتركيز يعرف هو تضيق الانتباه وتثبته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد أي القدرة على الاحتفاظ بالانتباه لمثير معين لمدة من الزمن مرتبطاً بإتقان للنواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية، كما أن له أهميته في تجنب حدوث الإصابات.

أهمية تركيز الانتباه في رياضة المبارزة:

يعد تركيز الانتباه من المظاهر المهمة التي لها تأثير واضح على مستوى وقدرة أداء اللاعب في النشاط الرياضي ولها تأثير واضح على دقة وإتقان النواحي الفنية المتعددة للمهارة فضلاً ، عن لذلك فقد أثبتت الكثير من الدراسات والبحوث أهمية التركيز في المجال الرياضي وذلك من خلال تطوير جميع المتغيرات أو مظاهر الانتباه ولكن يتم الاعتماد بصورة رئيسة على التركيز فنلاحظ قدرة اللاعب على تحويل الانتباه عنده عالية أو توزيعه للانتباه جيد ولكن لا يحصل على نتيجة جيدة من دون التركيز الجيد والعالي كون أن التركيز هو الذي يحسم النتيجة النهائية بعد الجهد والعناء، ولأن طول فترة المنافسة التي يقضيها اللاعب مركزاً انتباهه في حالة التهيؤ والاستعداد لمواجهة الموقف، فكلما كان التركيز كافياً كان دقته وقدرته على الأداء جيدة فإذا لم يكن مركزاً لما يجري حوله فان أداءه لا يكون بشكله الأمثل.

وان زمن تركيز الانتباه يرتفع تدريجياً مع مرور وقت المنافسة وذلك لان عامل التعب سيدخل على اللاعبين وهو يؤثر سلبياً في العمليات العقلية في جميع الأنشطة الرياضية.

تمارين القدرة على تركيز الانتباه:

تؤدي تلك التمرينات على (بدلة المبارزة) وتحدد في وسطها منطقة مقاسها (٤٠×٣٠) سم بالخط الأسود ويلصق عليها في منتصفها مربع أحمر مقاس (٥×٥) سم وتوضع على حائط ..

١- وضع البدلة على حائط في مستوى نظر اللاعبين الذي يجلسون على بعد حوالي (١) متر من البدلة ويتخذوا وضعا مريحا يشعر فيه بالاسترخاء بعد ذلك يقوم اللاعبون بأغلاق أعينهم لبضع الوقت مع محاولة التصور في مخيلتهم البدلة (المنطقة المحدد فيه) البيضاء واذا تداخلت بعض الصور الاخرى في مخيلة اللاعبين فأنهم يدعوا تمر سريعاً ويحاولوا ان يعاودوا تصور المنطقة المحدد البيضاء في مخيلتهم .

- وعندما يستطيع اللاعبون رؤية البدلة (المنطقة المحددة فيه) المنطقة البيضاء بدون بذل جهد فإنه يقوم بفتح العينين ويحاول النظر الى المربع الاحمر الموجود في منتصف البدلة الموجودة أمامهم بدون بذل جهد ويستمتروا في النظر الى المربع الأحمر حتى يستطيعوا رؤية حافة من اللون تحيط بالمربع الأحمر عندما يحدث ذلك يحاول اللاعبون بكل هدوء ان ينقل عملية تحديقه (أي تركيزه) نحو الحائط (وهو الخلفية للشكل الهندسي أو صورة لمهارة معينة) عند اذ يحدث للاعبين احساس بصري اخر وينعدم ظهور حافة اللون التي تحيط بالمربع الأحمر السابق أذ يحاول اللاعبون الاحتفاظ بهذه الصورة الأخيرة لأطول فترة ممكنة وعندما تبدأ هذه الصورة في الاختفاء يحاول اللاعبون أن يتصورها في مخيلتهم كأنها لاتزال موجودة - يكرر التمرين من ٢-٣ مرات.

٢- من وضع الاستلقاء (استلقي بارتياح واغلق عينيك بهدوء قل (واحداً) واستمر في تكرار هذه الكلمة حتى تنتقطع سلسلة افكارك بفكرة لا علاقة لها بما يدور في ذهنك، وعند الانقطاع ردد الرقم الذي يلي الاول أي (اثنان) واستمر حتى يحدث انقطاع اخر لما يدور في ذهنك ، بعدها تصعد الى الرقم (ثلاثة) وتستمر .. هكذا ، كرر هذه التجربة وكن على (وعي تام بتكرار الانقطاعات .

- الآن يتم وضع أداة توقيت (ساعة) وحدد دقيقتين لتكرار التمرين نفسه ، وعند انتهاء الوقت سجل الرقم الذي وصلت اليه .
على اللاعب ان يركز نظره على شيء ما في القاعة ... هنا سرعان ما تبدأ افكار معينة حول ذلك الشيء بالطوفان في الوعي ، مثلا اسم ذلك الشيء او علامته ووظائفه او قيمته أي سلسلة من التصنيفات التي تهيمن في ذهن اللاعب وتتبع هذه الافكار من تجارب اللاعب السابقة لكنها تشكل الان معوقات لتجربته الحالية ، وحالما تدخل تلك الأفكار ووعي اللاعب عليه ان يدعها تخرج منه وعلى نحو يحافظ فيه على فضوله لمعرفة ذلك الشيء منعشا في ذهنه .

- الآن ياترى ما الجديد الذي سوف تراه بعد كل الذي رأيته .. الان تسربت كل افكار اللاعب عن ذلك الجسم الذي ركز عليه بنظرته ، الان حاول التركيز على ذلك الجسم مرة أخرى، ترى ماهي الأفكار الجديدة التي ستنبع من الوعي إزاءه ؟. ويتمثل الجزء الحساس في هذا الاختبار في قدرة اللاعب على تصفية ذهنه من كل الافكار السابقة حول ذلك الجسم في وقت يستمر فيه ذهنه بتصوير أفكاره وطرائق جديدة لرؤية ذلك الجسم او الشخص..

٣- جلوس اللاعبين في دائرة ، يبدأ التدريب بغلق العينين والسماح للأفكار التي تطرأ بالانطلاق من خلال العقل .

- وعند ظهور كل فكرة تتم ملاحظتها ثم تركها ، وملاحظة جميع الافكار التي قد تظهر ودخولها الى العقل وذلك لتطوير مهارة هدوء العقل والملاحظة .
- بعد الشعور بالراحة فتح العينين ببطء ودون فقدان هذه الحالة من الوعي، ثم الوقوف وقبض اليد اليسرى بقوة ، وضعها فوق منتصف البطن (السرة) ووضع راحة اليد اليمنى على قبضة اليسرى .
- من خلال المشي البطيء حول الدائرة والذي يهدف الى التحرك والملاحظة، ضع القدم اليسرى اماما ابدا باتصال الكعب بالأرض وبيضاء والى الأمام وحتى الامشاط .
- التوقف (الثبات) وإعطاء الفرصة للقدم اليمنى للمرجحة ببطء اماما لكي تعمل الاتصال بالأرض وبيضاء مع وضع أخمص القدم على الأرض، الاستمرار في هذه الحركة حول الدائرة للوصول الى حالة الملاحظة مع الذات عند العودة إلى المقعد ؛ يقف اللاعب ويواجه منتصف الدائرة .
- ٤- النظر على أي شي موجود في القاعة وأمامك مباشرة والنظر إليه بخط مستقيم والمحافظة عليها أطول فترة ممكنة.
- ٥- تمرين السابق نفسه ولكن تنظر بخط مستقيم ثم انظر بقدر ما تستطيع للأشياء الأخرى الموجودة في القاعة بما يسمح به حدود الرؤية.
- ٦- التمرين السابق نفسه ولكن النظر على الشيء الوحيد في رؤيتك وأستمر في تضيق التركيز.
- ٧- التركيز على السلاح وتفحصه جيداً ثم تركه على الأرض ومحاولة التركيز عليه حتى لحظة التشتت ثم إعادة المحاولة.
- ٨- التركيز على الواقية السلاح المنافس من وضع الاستعداد أمام الشاخص بوضع التلاحم.
- ٩- التركيز على السلاح اللاعب في أثناء تقدمه الى الشاخص ب ٣ خطوات من وضع الاستعداد ثم الثبات.
- ٤- التركيز على واقية المنافس (سلاح المثبت على الشاخص) من الوضع الاستعداد بوضع التلاحم بالأسلحة.
- سادساً - الثقة بالنفس:**

الثقة بالنفس هي درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح، وتأتي أهمية الثقة بالنفس من خلال ارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب لنفسه، إذ أنها حاله شعوريه يصبح اللاعب من خلالها أكثر وعياً حول مشاعره ، وعندما يمتلك اللاعب الثقة بنفسه ويشعر بقيمة ذاته فإنه يكون أكثر فعالية في تصحيح الأخطاء وأنه لا يخشى المحاولة، إذ يعد النجاح والفشل

جزءاً من الرياضة والرياضيون ذوو الثقة بالنفس يعرفون هذه الحقيقة ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية ، ولكن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم ومن ثم ينعكس على سلوكهم و أدائهم.

تمارين الثقة بالنفس:

- ١- الإيقاف عن إيلام النفس وتد ميرها. (تحديد مصدر المشكلة) .
- حاول أن تسجل في دفترك الخاص الشيء الذي يسبب لك ضعفاً في ثقتك بنفسك وحاول العمل على تجاوزه من خلال الوحدات التدريبية .
- حاول أيجاد مصدر الإحساس الذي يجعلك تفقد ثقتك بنفسك ؟
- هل ذلك الإحساس بسبب حادثة تعرضت لها وأنت صغير كالإحراج أو الاستهزاء بقدراتك و مقارنتها بالآخرين؟ .
- هل السبب أنك فشلت في أداء مهارة ما او التفوق في ممارسة فعالية رياضية معينة مثلاً؟ .
- هل الأقارب أو الأصدقاء دور في زيادة إحساسك بالألم؟ .
- وهل مازال هذا التأثير قائماً حتى الآن؟ .
- كن صريحاً مع نفسك ولا تحاول تحميل أخطائك للآخرين، لكي تصل الى الجذور الحقيقية للمشكلة لتستطيع حلها.
- ٢- البحث عن الحل :
- بعد أن توصلت إلى مصدر المشكلة حاول ترتيب أفكارك .
- ما الذي يجعلك تسيطر على مخاوفك و تستعيد ثقتك بنفسك؟ .
- إذا كان الأقارب او الاصدقاء مثلاً طرفاً أو عامل رئيساً في فقدانك لثقتك .
- حاول ان توقف إحساسك بالاضطهاد ليس لأنه توقف بل لأنه لا يفيدك في الوقت الحاضر بل يسهم في هدم ثقتك و يوقف قدرتك للمبادرة بالتخلص من عدم الثقة .
- أقنع نفسك وردد بكل مشاعر الثقة، من حقي أن أحصل على ثقة عالية بنفسى و بقدراتي.
- من حقك ان تتخلص من هذا الجانب السلبي في حياتك .
- ثقتك بنفسك تكمن في اعتقادك، في البداية (احرص على أن لا تتقوه بكلمات يمكن أن تدمر ثقتك بنفسك .
- الثقة بالنفس فكرة تولدها في دماغك وتتجاوب معها اي أنك تخلق الفكرة سلبية كانت أو ايجابية وتغيرها وتشكلها و تسييرها بحسب اعتقادك عن نفسك .
- ٣- لذلك أبنى عبارات تشحنك بالثقة وحاول زرعها في دماغك .

- أنظر إلى نفسك كشخص ناجح و واثق (أنا لاعب جيد ، انا لاعب ماهر ، انا قادر على أنجاز كل ما يطلب مني ، انا الافضل) .
- أعتبر الماضي بكل إحباطاته قد انتهى. وأنت قادر على المسامحة لكل من أساء إليك لأنك ليس المسؤول عن جهلهم .
- أبتعد كل البعد عن المقارنة اي لا تسمح لنفسك ولو بحديث فقط أن تقارن نفسك بالأخرين حتى لا تكسر ثقتك بقدراتك وتذكر (لا يوجد أنسان عبقرى في كل شيء).
- فقط ركز على أبداعك ، وحاول تطوير هوايتك الشخصية .
- ونتيجة لذلك (حاول ان تكون ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون).
- وسوف تتم مراجعة الدفاتر والتأكد من ماتم ومالم يتم تحقيقه من تلك الامور التي تسبب ضعف الثقة بالنفس .
- ٤- اكتشاف القوة الكامنة داخلك لتعزيز ثقتك بنفسك :-
- أجعل ذهنك مستعداً لتقبل الاشياء الجديدة حاول تجربة الهوايات التي لم تفكر في تجربتها من قبل ، فكلما زادت معرفتك كلما شعرت بانك افضل من قبل .
- اختر موضوعاً وحاول أن تصبح خبيراً فيه سواء عن طريق القراءة أو الاطلاع ، وعند ذلك سيأتي الناس إليك لذكائك و معرفتك.
- رافق أناسا إيجابيين بدلاً من مرافقة أصحاب الشكاوى لانهم يثيرون الإحباط في النفس.
- حاول أيجاد وقت للراحة وهذا الوقت يكون له جدول في يومك لكي تريح عقلك وتمنح نفسك سلاماً داخليا .
- ألجأ للتأمل ، أو تمشى قليلاً و حاول أن تعرف نفسك.
- ثق بنفسك في أن تتخذ قرارات صحيحة و بأصغائك لمواهبك لذلك سوف تتعلم الاعتماد على ذكائك الخاص للسير في طريق ايجابي في حياتك .
- سؤال اللاعبين (ماهي الأشياء التي يطلبها منك المدرب أو الأهل أو الاصدقاء وتقول لها (لا) ؟
- سجلها في دفترك الخاص و حاول أن تجيب عليها ب (نعم) .
- حاول أن تحدد مخاوفك وحاول التغلب عليها من خلال مواجهة المخاوف و تغلب عليها فكل أنسان له مخاوف .
- أشطب كلمة لا أستطيع من قاموسك و أستبدلها بكلمة يمكنني عمله .
- افعل ما تخشاه يختفي الخوف .
- كن أنسانا نشيطا .
- أشغل نفسك بأشياء مختلفة .
- أستخدم العمل لمعالجة خوفك . تكتسب ثقة كبيرة .

- حدث نفسك حديثاً إيجابياً . في كل يوم أبدأ بتفاؤل وابتسامة جميلة .
- أسأل نفسك ما يمكنني عمله ليوم لأكون أكثر قيمة؟؟
- تكلم ! فالكلام فيتامين بناء الثقة .
- أشغل نفسك بمساعدة الآخرين .
- تذكر أن كل شخص آخر ، هو أنسان مثلك تماما يمتلك نفس قدراتك ربما أقل ولكن هو يحسن وهو يثق في قدراتك أكثر منك .
- أهتم بمظهرك ولا تهمله .. لأنه المظهر هو أول ما يقع عليه نظر الآخرين .
- تمسك بمواقفك إذا كنت تعتقد اعتقاداً راسخاً في مسألة ما ، فالتنازل عندما تكون على علم بأنك على حق يعد أمراً انهزامياً لنفسك ، ويجب أن تتق في بمعتقداتك.

سابعاً - القدرة على مواجهة قلق المنافسة:

القلق الناجم في مواقف المنافسة(المباراة) الرياضية ، هو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات (المباريات) الرياضية ويعد الخوف من الفشل من أهم مصادر القلق ، ويحدث الخوف المباشر نتيجة توقع خسارة المباراة أو فقدان بعض النقاط أو ضعف الأداء أثناء المنافسة ، ويحدث الخوف عندما يدرك اللاعب بعض النقص في استعداده البدني أو الذهني لمواجهة المنافس، أن تدريب اللاعب على مواجهة قلق المنافسة في مختلف الألعاب ولاسيما الفردية مهم، لما للقلق من آثار سلبية على اللاعب سواء كانت معرفيه نتيجة للأفكار التي تدور في ذهنه في احتمالات الفشل في أداء ما مطلوب منه أو بدنية كالتشنجات العضلية وهذا قد يؤدي الى ظهور اللاعب خلال المنافسة بمستوى منخفض، ولاسيما في رياضة المبارزة وما تتطلبه من سرعة انتقالية وحركية وكذلك دقة في الأداء وهذا يتطلب من المبارز أن يكون في حالة استرخاء عضلي وتهدؤ عقلي وفضلاً عن تركيز الانتباه وعدم التشتت بالأفكار الثانوية.

تمارين القدرة على مواجهة قلق المنافسة:

- يعمل المرشد النفسي على :
 - ١- توعية اللاعبين بطبيعة القلق وأعلامهم أن شعورهم بهذا القلق إنما هو شيء طبيعي ،كما أن فهمهم لطبيعة قلق المنافسة من شأنه ان يجعلهم اكثر تحكماً به .
 - ٢- تدريب اللاعبين في أن الفوز ليس الهدف الاول والاخير وانما الاداء الجيد للمهارات والخطط هو الاساس .
 - ٣- إعطاء معلومات دقيقة حول موضوع حالة قلق المنافسة ومحاولة تدريب اللاعبين على ان يستعلموا بدقة ويكتبوا في دفاترهم الخاصة عن مستوى

المنافس ، شكل المنافسة ، طبيعة المنافسة، وان تبدأ هذه الإجراءات في وقت مبكر قبل المنافسة وتزداد كلما تقترب المنافسات .

٤- تكليف اللاعبين على معرفة الصفات المهارية (نقاط القوة والضعف) لبعضهم البعض في الفريق الواحد من خلال كتابتها في دفاترهم الخاص .

٥- تكليف اللاعبين على المواقف التي تسبب لهم حالة قلق المنافسة من خلال وضعهم في ظروف وبيئة مشابهة لموقف المنافسة كما في التدريب التالي :

أ- جعل اللاعب يفكر في موقف رياضي سابق له والذي يشعر فيه بدرجة عالية من القلق، ومحاولة جعله يستحضر أو يستدعي هذا الموقف في تصوره مع تصور رؤيته و سماعه لنفسه في هذا الموقف وبصفه خاصة الإحساس بالقلق الذي سبق له الشعور به وما يرتبط به من استجابات بدنيه كنتيجة لهذه المشاعر من القلق، وكذلك استدعاء الأفكار التي تدور في ذهنه كنتيجة لهذه المشاعر من القلق .

ب- والآن حاول أن تكرر ما سبق ولكن في موقف رياضي سابق لك مع ارتباطه بعامل الغضب بدلا من عامل القلق .مع تكرار نفس ما سبق.

هدف هذا التمرين هو مساعدتك لكي تصبح أكثر وعيا بالأشياء التي تحدث في أثناء المنافسة الرياضية والتي قد تؤثر بصورة سلبية على أدائك، والمحاولة في جعله يفكر في بعض الأوقات التي حدث فيها تغير في أدائه من الأحسن إلى الأسوأ ، وجعله يستحضر أو يستدعي في تصوره بعض المواقف من هذه الخبرات، والمحاولة في أن يحدد بوضوح الاسباب الخاصة التي أسهمت في التأثير السلبي على أدائه (مثل : قرار الحكم أو عنف المنافسين أو المستوى العالي للمنافسين أو تشجيع الجمهور للمنافسين)، وعندما تحدد هذه الأسباب والتي أسهمت في التأثير السلبي على أدائه تتم المحاولة لجعله يأخذ فترة من الوقت لكي يستحضر أو يستدعي مثل هذه المواقف في تصوره وأن يتصور بعض الوسائل والأساليب التي يمكن استخدامها لمواجهة مثل هذه المواقف.

ج- جعله يتصور هذه المواقف مرة أخرى ولكن في هذه المرة مع التصور نفسه يقوم باستخدام الأساليب والطرائق التي يواجه بها هذه المواقف والتي يحاول فيها عزل الاسباب التي تؤثر بصورة سلبية في أدائه و بالتالي يتصور نفسه يقوم بأداء أفضل.

د- تقديم عبارات الثناء والمديح للاعبين الذين ينفذون واجباتهم المطلوبة منهم بشكل دقيق وجيد ..

٦- كما يؤكد المرشد النفسي على:-

- تكليف اللاعبين في كتابة المخاوف التي تسبب لهم حالة القلق في فترة المنافسة في دفترهم الخاص .

- تدريب اللاعبين وتعوديهم على التعامل مع المنافسات والمباريات و أن يركزوا على أهمية كل مباراة حتى يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرضون له متماتلاً .

- رفع كفاءة التصرف الذاتية ، من خلال تدريب اللاعبين على التحضير بشكل مكثف للمنافسة ويضعون جل اهتمامهم في التحضير للمنافسة من خلال تكليفهم بواجبات تحضيرية (مثلاً : جمع بعض التمارين الخاصة برياضة المباراة).

- تأمين مساندة شخصية أو موضوعية، على اللاعب التعود على تأمين المعلومات الكافية عن منافسة ومشاهدة التسجيلات للمسابقات السابقة ان وجدت وطلب مساعدة الاخرين في ذلك .

- تدريب اللاعبين وتعوديهم على الأخذ بمعيار النجاح الحقيقي وهو (بذل الجهد و ليس بالضرورة نتيجة المنافسة).

- تدريب اللاعبين على تحويل الافكار السلبية الى افكار ايجابية ولاسيما الافكار والمخاوف (المدونة في دفاترهم الخاصة) والتي تسبب حالة قلق المنافسة ، والعمل على تدعيمها لصالحهم .

- الحث على اللجوء لاشخاص متفهمين كالأصدقاء المقربين لهم والذين يبث لهم همومهم و يشجعوهم و يمنحوهم الثقة بالنفس .

- أذجال اللاعبين في بيئة وظروف مشابهة للمنافسة (يم التدريب في قاعة المباراة والتي تجري بها التدريب والمنافسة ويكون اللاعب (بزي المباراة) مع استخدام الأدوات و الاجهزة المستخدمة نفسها في المنافسات).

- أستخدم مبدأ التشجيع باستمرار والذي يؤدي دوراً مهماً في التغلب على حالة القلق وعدم التردد في التدريب و المنافسة.

ثامناً - دافعية الانجاز:

أنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين .وتعرف دافعية الانجاز على أنها الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح وهو هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك والمكونات الهامة للنجاح .

أن مهارة دافعية الانجاز هي حالة داخلية موجودة عند الفرد الرياضي وتمثل الدافع للنهوض بمستوى أدائه وتحقيق الانجازات وعلى أساس أن رياضة المباراة لعبة فردية تتطلب من المبارز بذل الجهد المتواصل سواء كان في المنافسة لتحقيق الفوز أو في التدريب لتطوير قدراته البدنية والمهارية لمواكبة التطور الحاصل في المستويات المحلية أو الدولية العالية ولهذا يتطلب على لاعب المباراة أمثلاك هذه المهارة و تطويرها .

تمريبات دافعية الانجاز:

- يعمل المرشد النفسي على استثارة اللاعبين من خلال تكليفهم بواجبات (مثل الطلب منهم جمع صور لمهارات المباراة للأبطال في رياضة المباراة، وكذلك أحدث الأجهزة وأسلحة المبارز، وأخر تعديلات القانون رياضة المباراة، أو أي شيء يتعلق بالمبارزة ومسابقاتها) لزيادة دافعتهم والاهتمام بالجديد والمثير والنافع .
- أعطاء علامات تشجيعية للاعبين المتفوقين في واجباتهم .
- وضع اللاعبين في جو تنافسي منظم، ثم تحويل التنافس الى تعاون من خلال الواجبات المطلوبة منهم .
- تقبل أخفاق بعض اللاعبين وفشلهم في الواجبات و تشجيعهم في البحث عن طرق و أفكار جديدة لانجاز المهمات و الواجبات .
- حث اللاعبين على التعلم والتدريب الذاتي، وعدم الاعتماد على الوحدة التدريبية في النادي فقط .
- تعزيز المفهوم التالي عند اللاعبين (يمكنكم أن تحققوا أشياء مبدعة اذا عملتم على الاهداف خطوة خطوة) و (مراجعة الأهداف التي حددها اللاعبين في دفاترهم).
- من أجل أن يتم أدراك طبيعة الدوافع التي تحفز اللاعبين تتم محاولة الحصول على بعض المعلومات عن مشاعرهم ورغباتهم وخلفيتهم.
- الحوار البناء بين المرشد النفسي واللاعبين، وفيه تطرح على اللاعبين أسئلة تخص أموراً عامة مثل شعورهم اللاعبين تجاه المنافسات، وأهدافهم الشخصية والمهنية ونظرتهم إلى الحياة، بالإضافة إلى بعض الاسئلة الخاصة مثل هل يشجع والديك مشاركتك في الرياضة .
- تطوير ثقة اللاعبين بأنفسهم وبمفهومهم نحو ذاتهم ، فدافعية اللاعبين على المثابرة والانجاز تعتمد على مدى التعزيز الذي يحصل عليه من تجاربه السابقة لزيادة تعزيز النجاح .
- يهتم المرشد النفسي باللاعبين و تنمية دوافعهم نحو الإنجاز من حيث :-
- تنمية تحمل المسؤولية عن طريق توضيح المفاهيم المتعلقة بدافع الإنجاز.
- مناقشة أغراض المنهاج التدريبي بين اللاعبين والمرشد النفسي .
- تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعبين، وتطوير نظرتهم نحو ذاتهم كلما أتيحت الفرصة لذلك، وهذا الأمر يعتمد على طبيعة العلاقة بين المرشد النفسي واللاعب إلى حد كبير .
- على المرشد النفسي واللاعبين العمل سوية لوضع خطة بأن تكون محددة لطموحاتهم ويمكن تحقيقها .

- مناقشة الإجراءات التي تتبع في الوصول إلى الأهداف من قبل المرشد النفسي واللاعبين.
- تعويد اللاعبين على تقييم أنفسهم في ضوء الاداء و ليس النتائج .
- زيادة الوعي الذاتي بقيمة الممارسة (فوائد الممارسة على أجهزه الجسم المختلفة).
- على المرشد النفسي مساعدة اللاعبين في بناء الأهداف الواقعية لهم من خلال دفاتر اللاعبين الخاصة.
- المحافظة على سجلات التقدم الشخصي في أداء اللاعبين والعمل على إعادة تقييم معدلات التقدم والإنجاز التي يحققها اللاعبون ومساعدتهم في عدم المغالاة في الثقة بالنفس.
- مساعدة اللاعبين في عدم فقدان الثقة بالنفس والتغير السلبي غير الواقعي للخبرات السابقة.

تاسعا- تمارينات الإدراك:

- ١- القفز الموزون داخل الدوائر (معصوب العينين).
- ٢-(وضع الاستعداد) وقوف اللاعب أمام الشاخص يقسم إلى أربع مناطق والطعن إلى المنطقة المطلوبة (معصوب العينين).
- ٣-(وضع الاستعداد) وقوف اللاعب أمام الشاخص والقيام بخطوة للخلف ثم خطوة للأمام ثم أداء الطعن على احد المناطق المحددة من قبل المدرب (معصوب العينين).
- ٤- (وضع الاستعداد) وقوف اللاعب أمام الشاخص والقيام بخطوتين لليمين والعودة وخطوتين لليساار ثم أداء الطعن على احد المناطق المحددة من قبل المدرب (معصوب العينين).
- ٥-(وضع الاستعداد) تقف اللاعب أمام الشاخص مقسم إلى أربع مناطق وداخل كل منطقة دوائر مرقمة تطعن اللاعب على رقم الدائرة المطلوبة
- ٦-(وضع الاستعداد) وقوف اللاعب أمام زميل ثم يؤدي الدفاع الأفقي ثم الطعن (معصوب العينين).
- ٧-(وضع الاستعداد) وقوف اللاعب أمام زميل ثم يؤدي الهجمة يتغير الاتجاه وأداء حركة الطعن (معصوب العينين).
- ٨-(وضع الاستعداد) وقوف اللاعب أمام المرأة ثم التقدم خطوتين والطعن على المنطقة المحددة من قبل المدرب.

- ٩- رسم خطين متوازيين المسافة بينهما (١م) مقسم إلى أجزاء كل جزء (١٠سم) (يقف اللاعب بوضع الاستعداد) خلف خط البداية ويطلب المدرب بتقدم اللاعب للأمام حسب المسافة المطلوبة (معصوب العينين).
- ١٠- رسم دائرة على الأرض يقف بها اللاعب بوضع الاستعداد ثم اخذ خطوتين لجانب اليمين والعودة خطوتين إلى جانب اليسار والعودة.
- ١١- (وقوف اللاعب وضع الاستعداد) بين خطين والتقدم بثلاث خطوات للأمام وثلاث خطوات للخلف (معصوب العينين).
- ١٢- رسم أربع دوائر مختلفة (للأمام- للخلف- للجانبين) وترقم هذه الدوائر يقفز اللاعب إلى الدائرة حسب الرقم المطلوب (معصوب العينين).
- ١٣- رسم خمس دوائر على الشاخص متداخلة تتزايد تصاعديا ويقف اللاعب (بوضع الاستعداد) أمام الشاخص وعند سماع الإيعاز يقوم اللاعب أداء الطعن إلى الدائرة المطلوبة (معصوب العينين).
- ١٤- رسم خط البداية وخط آخر يبعد عنه (١٠٠سم) وخط يبعد عن الثاني (٣٠سم) وخط عن الثالث يبعد (٤٠سم) التقدم بالوثب على هذه الخطوط
- ١٥- (الوقوف بوضع الاستعداد) أمام الشاخص بمسافة خطوة يقوم اللاعب بعمل خطوة للخلف ثم التقدم بخطوتين والطعن على الشاخص.
- ١٦- (وضع الاستعداد) الوثب للخلف ثم للأمام مع الطعن (معصوب العينين).
- ١٧- (وضع الاستعداد) تقدم اعتيادي ثم الوثب للخلف بالمحافظة على ثبات وضع الاستعداد ثم القفز للأمام والطعن.
- ١٨- طعن كرة البندول من الحركة.
- ١٩- الجري والوثب بالتناوب مسافة ١٤ م للأمام والخلف.
- ٢٠- الركض مسافة ١٠ م ومس خط مرسوم على الأرض والعودة لخط البداية والركض ومس خط مرسوم على بعد ١٥ م ثم الرجوع لخط البداية ومن ثم الركض لمس خط على بعد ٥ م والرجوع مشي لخط البداية.
- ٢١- القفز من فوق كرة طبية واستلام قفاز اليد وإعادته للزميل بنفس الوقت
- ٢٢- رسم إشكال هندسية بنسب مختلفة على الحائط وعند ذكر اسم شكل معين اللاعب يطعن الشكل المرسوم بالسلاح.
- ٢٣- (من وضع الاستعداد) الطعن بالرجل اليمنى والرجل اليسرى بالتبادل بسرعة.

المصادر والمراجع :

- احمد صباح قاسم ؛ اثر التدريب استخدام إثقال اضافيه في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبي المبارزة بسلاح الشيش. رسالة ماجستير ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣.
- إسراء قحطان جميل ؛ أثر تمرينات تركيز الانتباه والتصور العقلي في دقة وسرعة الاستجابة لبعض الحركات الهجومية المركبة. أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات /جامعة بغداد، ٢٠٠٧.
- أسيل ناجي؛ تأثير تمرينات التحمل اللاهوائي بأزمنة مختلفة في تطوير تحمل (سرعة وقوة الأداء) لدى لاعبات نادي الفتاة بالمبارزة. رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠١٠.
- إشراق غالب عودة ؛ تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والحركية المرتبطة بالهجمات الجوابية و المضادة في سلاح الشيش. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٩.
- رحيم حلو؛ تأثير تمرينات خاصة في تطوير مستوى التصرف والذكاء الخططي الهجومي للاعبي المبارزة المتقدمين بسلاح الشيش. أطروحة الدكتوراه ، جامعة بصره / كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٠.
- رعد رمضان احمد؛ تأثير تمرينات تركيز وتحويل الانتباه بتطوير أداء بعض المهارات الأساسية للاعبي سلاح الشيش. رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ٢٠٠٤.
- رولا مقداد؛ تأثير أسلوب التعلم الأتقاني والأنموذج في التعلم ونقل أثره لبعض الحركات الدفاعية والهجومية بسلاح الشيش . أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦.
- زياد أمير سیدار؛ تأثير منهج لتدريب المهارات النفسية في الأنماط المزاجية و سرعة الطعن ودقته بسلاح الشيش للاعبي المبارزة. رسالة ماجستير ، جامعة صلاح الدين/ كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٢.
- زينب قحطان ؛ تأثير تمرينات في أزمنة مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبات سلاح الشيش. رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٨.

- سوزان صادق داوود؛ منهج تدريبي مقترح على وفق الإيقاع الحيوي والتحكم بالطاقة النفسية وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والنفسية لدى لاعبات المبارزة. رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠١٠.
- سوزان صادق؛ تأثير تمرينات باستخدام جهاز مصمم ومصنع بالحبال المطاطية لتطوير القوة الخاصة والأداء المهاري لدى لاعبات المبارزة. أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠١٤.
- ظافر ناموس الطائي؛ أثر منهج وفق نموذج كعب باستخدام التنافس (الفردى والزوجى) في تعلم بعض الجوانب المعرفية والمهارية بسلاح الشيش. أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٢.
- عبد الحسن رحيمة ؛ تأثير استخدام إستراتيجية كيلر وبعض الوسائط المتعددة في تعلم بعض مهارات سلاح الشيش: (رسالة ماجستير ، جامعة بصرة / كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٣).
- عبد الخالق إبراهيم؛ تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب التنافس المقارن في تعلم أداء مهارتي حركة الأرجل والطعن بسلاح الشيش. رسالة ماجستير ، جامعة الأنبار/ كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٠.
- عصام طالب؛ تأثير تمرينات مقترحة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الطعن بسلاح الشيش للناشئين. رسالة ماجستير ، جامعة بابل / كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٠.
- فاطمة عبد مالح ؛ تأثير منهاج مقترح لتطوير المعرفة الخططية ومستوى التصرف الخططي لبعض المهارات الهجومية في سلاح الشيش. أطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢.
- نور حاتم الحداد؛ منهج تدريبي مقترح بالمقاومات المتغيرة على وفق بعض المؤشرات البايوكينماتيكية وتأثيرها في بعض القدرات البدنية الخاصة لدقة وسرعة حركة الطعن بالمبارزة. رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات ، ٢٠٠٩.
- هدى صالح؛ تأثير استخدام التدريب التبادلي والمزدوج في تطوير التوافق العضلي الثنائي ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات المبارزة. أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠١٠.