

## تأثير تمارينات الاحتمالية الحركية وتركيز الانتباه في تطوير دقة الطعن للاعبي المبارزة الناشئين بسلاح الشيش

د. رحيم حلو علي الزبيدي

### الملخص العربي:

تعد فئة الناشئين في رياضة المبارزة الأساس في تقدم وتطور اللعبة بوصفهم الركيزة التي يعتمد عليها في تحقيق الطموحات الرياضية، لهذا يتطلب اعدادهم اعداداً جيداً وفق الأسس العلمية المتبعة في التدريب الرياضي وكونها مرحلة بناء تخصصية قائمة بذاتها وقاعدة عريضة للوصول الى المستويات العالية، ولأجل ذلك أصبح من الضروري أن نعي مسؤولية الارتقاء بمستوى الناشئ الرياضي نحو الأفضل وبما يجعله يحقق المستوى الرقمي في الانجاز الرياضي المتقدم، وأن نضع في حساباتنا مدى أهمية صغر اعمار الابطال، وأن نغرس في نفوس الناشئين الشعور الواعي بأهمية الصفات التي تضعهم على طريق النجاح، لذلك يلزم المدربين عدم الاكتفاء بالالمام بطرق ووسائل تدريبية تقليدية فحسب بل عليهم ايضاً الخوض في اعدادهم اعداداً متكاملًا من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية وباستخدام أفضل الطرق والأساليب الحديثة، مما دعى الباحث للوقوف لحل هذه المشكلة وذلك باستخدام بعض التمارينات الخاصة (الاحتمالية الحركية، وتركيز الانتباه) في تطوير دقة الطعن لدى لاعبي المبارزة الناشئين بسلاح الشيش، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي وعلى عينة تتكون من (15) لاعبا من لاعبي أندية محافظة ميسان للمبارزة الناشئين بسلاح الشيش ومن أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث هي إن لتمرينات الاحتمالية الحركية وتركيز الانتباه التي أعدها الباحث تأثير ايجابي في تطوير دقة الطعن للاعبين المبارزة الناشئين بسلاح الشيش، بينما كانت أهم التوصيات هي ضرورة اهتمام مدربي المبارزة الناشئين بسلاح الشيش على استخدام تمارينات الاحتمالية الحركية وتركيز الانتباه واعدادهم اعداداً متكاملًا من جميع الجوانب وفي وقت مبكر 0

### الملخص الانكليزي:

Potential impact exercises and focus attention with the accuracy of the appeal for the young fencing players by Epee

Researcher Dr. Rahim PM 0 sweet Ali al-Zubaidi

Is the junior class in the sport of fencing the basis for progress and development of the game as the substrate upon which the aspirations sports, this requires to prepare them well according to the scientific basis used in sports

training and being the construction phase of specialized free-standing, broad access to high levels, and for that it has become necessary to be aware of the responsibility of raising the level of the emerging sports for the better and what it achieves level digital sporting achievement advanced, and put in our calculations the importance of small reconstruction of Champions, and instil in the hearts of young people feeling conscious of the importance of the qualities that put them on the road to success, so be trained not only familiarize themselves with the ways and means of training traditional, but they also go into the numbers numbers integrated in all aspects of physical, skill and tactical, psychological, and using the best methods and modern methods, which called for a researcher to see to solve this problem by using some of the exercise of (potential mobility, and focus attention) in the development of the accuracy of the appeal the players duel emerging weapon Blinds, as the researcher used the experimental method and on a sample consisting of (15) players from the players, clubs Maysan to duel emerging weapon Blinds 0, and the most important conclusions reached by the researcher is that the exercises potential mobility and concentration of attention developed by the researcher a positive effect in Ttaiwirdqh appeal of the young players fencing weapon fencing, while the most important recommendations is the need to interest young coaches fencing weapon fencing exercises on the use of kinetic and potential focus of attention and prepare them integrated in all aspects in the early

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعدُّ المبارزة من أقدم الألعاب الرياضية تاريخياً إذ استخدم الإنسان ومنذ العصر الحديدي السيوف في صراعاته، وقد تعددت خواص هذه السيوف وأشكالها بحسب الحاجة إليها، وقد أطلق على القتال بالسيوف آنذاك ( المبارزة). لقد حدثت تطورات كثيرة في المبارزة وأصبحت لها قواعد وأصول منذ منتصف القرن الخامس عشر، وظهرت المدارس الخاصة بتعليم وتدريب فن المبارزة .

إذ تؤكد جميع الدراسات والبحوث على ضرورة الاهتمام بالناشئين وتطويرهم ليتخذوا الموقع الأفضل والأفضل في الفرق الرياضية، وفي هذا الصدد يجب أن نغير اهتماماً لمسألة طريقة تدريبهم ووضعهم تحت إشراف أفضل المدربين وتعليمهم المهارات الأساسية، كما أن اللاعب الناشئ لا يستطيع تحديد اللعبة التي تناسب إمكاناته التدريبية، لأنَّ الكثير من اللاعبين الناشئين تدرّبوا على لعبة معينة كان تقدمهم فيها بطيئاً، ولكنهم أصبحوا أبطالاً في ألعاب أخرى زاولوها فيما بعد نتيجة لنصيحة أحد العارفين عن طريق الصدفة، وهذا يقودنا إلى أهمية اختيار الطريقة التدريبية المناسبة والتمرينات الخاصة التي تعود لهم بالفائدة وعدم الملل خلال التدريب اعتماداً على الأسس العلمية والاساليب الحديثة في تطوير أدنهم البدني والمهاري والخططي والنفسي . ومن هذه الاساليب التمارين الخاصة التي لها دور مهم في التعلم والتدريب لغرض تحسين الناحية مهارية بواسطة التقدم بالمهارات الحركية الخاصة بلعبة المبارزة وضمان المستوى الجيد حيث يعد الاقتراب من شكل الأداء الأمثل وطريقته واجبا أساسيا لعملية التعلم والتدريب ومن اجل تحقيق هذا المستوى الجيد علينا اختيار طريقة تدريبية مناسبة ومجدية لتعليم اللاعبين وتطويرهم لتكون الأساس للارتقاء بمستواهم في اللعبة والإسهام بشكل فعال في حل مشكلة الضعف في الأداء المهاري والحركي في الهجوم . من أهم هذه الحركات هي حركة الطعن بسلاح الشيش إذ تعاد من أهم الحركات الهجومية على المنافس في رياضة المبارزة وذلك؟ اعتماد هذه الرياضة على اللمسات التي يتم الحصول لآليها عن طريق أداء هذه الحركة بشكل سريع وبدقة عالية لذلك كان من الضروري التعرف على وسيلة جديدة تساعد في تطوير دقة الطعن، لذا فان تمرينات الاحتمالية الحركية و تركيز الانتباه تساعد المبارز على توجيه انتباهه وعزل نفسه لكل مشتتات الانتباه التي تعيقه باعتبار عمليات الانتباه هي دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل المؤثرة في المنافسة، ومن الممكن أن ينخفض تركيزه في أثناء المنافسة عند الشعور بالتعب والتأثيرات السلبية نتيجة للضغط التنافسي، ولهذا تساعد تمرينات الاحتمالية وتركيز الانتباه على تحسين تركيز اللاعب ودقته في الاداء، إذ أن تحسينه يساعد المبارز على تكوين رد الفعل في مواقف معينة وتساعد على التركيز بشكل أفضل ، مما يؤثر على تحسين دقته وسرعة أستجابته في المواقف التنافسية وردود فعله وأيضاً يعمل على تحسين وتطوير أمكانية اللاعب في أستثمار قدراته البدنية والمهارية والخططية خلال فترة التدريب والمنافسات .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في تدريب اللاعبين على تمرينات الاحتمالية الحركية و تركيز الانتباه من اجل تطوير دقة الطعن وأعداد اللاعب للدخول إلى المنافسات الرياضية بعد أعداده وتطوير إمكانياته للعمليات العقلية ليس فقط من اجل المنافسات ولكن لأجل اكتساب المهارات وزيادة في القدرة والقابلية العقلية للاستجابات الحركية الهجومية التي تحسم الموقف التنافسي.

## 2-1 مشكلة البحث

تعد فئة الناشئين في رياضة المبارزة الأساس في تقدم وتطور اللعبة بوصفهم الركيزة التي يعتمد عليها في تحقيق الطموحات الرياضية، لهذا يتطلب اعدادهم اعداداً جيداً وفق الأسس العلمية المتبعة في التدريب الرياضي وكونها مرحلة بناء تخصصية قائمة بذاتها وقاعدة عريضة للوصول الى المستويات العالية، ولأجل ذلك أصبح من الضروري أن نعي مسؤولية الارتقاء بمستوى الناشئ الرياضي نحو الأفضل وبما يجعله يحقق المستوى الرقمي في الانجاز الرياضي المتقدم، وأن نضع في حساباتنا مدى أهمية صغر اعمار الابطال، وان نغرس في نفوس الناشئين الشعور الواعي بأهمية الصفات التي تضعهم على طريق النجاح، لذلك يلزم المدربين عدم الاكتفاء بالالمام بطرق ووسائل تدريبية تقليدية فحسب بل عليهم ايضاً الخوض في اعدادهم اعداداً متكاملًا من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية وباستخدام أفضل الطرق والأساليب الحديثة.

لذا لاحظ الباحث ان معظم مدربي هذه الرياضة لم يهتموا بهذه الفئة من خلال استخدامهم الطرق الحديثة في تدريبهم والاقتصار على الطرق القديمة الامر الذي يجعل تقدمهم في الاداء البدني والمهاري والخططي والنفسي بطيئاً مما يؤدي الى هدر وضياح في استغلال الوقت وأستثمار هذه الفئة من اجل تهيئتهم لأفضل المستويات في السنوات القادمة، مما دعى الباحث للوقوف لحل هذه المشكلة وذلك باستخدام بعض التمرينات الخاصة (الاحتمالية الحركية، وتركيز الانتباه) في تطوير دقة الطعن لدى لاعبي المبارزة الناشئين بسلاح الشيش.

## 3-1 أهداف البحث

1- اعداد تمرينات الاحتمالية الحركية وتركيز الانتباه في تطوير دقة الطعن للاعبين المبارزة الناشئين بسلاح الشيش.

2- التعرف على تأثير تمرينات الاحتمالية الحركية وتركيز الانتباه في تطوير دقة الطعن للاعبين المبارزة الناشئين بسلاح الشيش.

#### 4-1 فروض البحث

- 1- توجد فروق احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة .
- 2- توجد فروق احصائية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

#### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو اندية محافظة ميسان للمبارزة الناشئين بسلاح الشيش .
- 2-5-1 المجال الزمني : للفترة 2011/ 1 /20 ولغاية 2011/ 4 / 1 .
- 3-5-1 المجال المكاني : قاعة المبارزة – كلية التربية الرياضية-جامعة ميسان .

### الباب الثاني

#### 2-الدراسات النظرية والمشابهة:

##### 1-2 الدراسات النظرية

##### 1-1-2 ماهية المباراة

المبارزة هي نزال بين منافسين يتبادلان الهجوم والدفاع كل منهم يحاول أن يصل إلى هدف المنافس للحصول على لمسة(بمقدمة السلاح)من على الهدف القانوني المحدد على سطح جسم المنافس خلال الفترة الزمنية التي حددها القانون.(1)

وتعد هذه الرياضة تمرين للجسم والعقل على حد سواء ، فهي تقوي العضلات كعضلات الذراعين والرجلين والرسغ والأصابع وتكسب الجسم القوام الجميل ومن الناحية العقلية فهي تنمي الذكاء وسرعة التفكير وسرعة اتخاذ القرار وبعض الصفات كالصبر والشجاعة والحماس وقوة العزيمة وعدم التردد ، ومن جانب آخر يصفها الأطباء لعلاج العاهات الجسمية مثل انحناء العمود الفقري واستدارة الكتفين كما أنها تصلح القوام خاصة للنساء فهي تمنحهن الرشاقة واعتدال القوام(2)

والمبارزة من الألعاب الرياضية التي تتطلب أعدادا شاملاً في جميع الجوانب البدنية والنفسية والخطية والفنية والعقلية وتعتمد على علوم مختلفة كعلم الحركة والفلسفة والبايوميكانيك وعلم النفس وعلوم أخرى .(3)

(1) ط1، دار دجلة، بغداد، 2006، ص41.  $\text{É} \text{O} \text{Q} \text{U} \text{I} \text{N} \text{I} \text{A} \text{C} \text{A} \text{E} \text{C} \text{B} \text{A} \text{O} \text{I} \text{O} \text{I} \text{?} \text{O} \text{E} \text{N} \text{E} \text{O} \text{N} \text{E} \text{?} \text{O} \text{Q} \text{A} \text{U} \text{I} \text{U} \text{A} \text{C} \text{E}$

(2) ج1 ، القاهرة ، 1999 ، ص36-37.  $\text{O} \text{I} \text{O} \text{I} \text{?} \text{O} \text{I} \text{Y} \text{O} \text{U} \text{A} \text{C} \text{ (} \text{a} \text{a} \text{N} \text{O} \text{E} \text{C} \text{a} \text{i} \text{a} \text{a}$

(3) : منهج مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة في عضلات الأطراف العليا والسفلى للناشئين في لعبة المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1989، ص18.  $\text{á} \text{O} \text{Y} \text{?} \text{N} \text{A} \text{C} \text{E} \text{U} \text{3}$

## 2-1-2 سلاح الشيش (Fiol)

يعد سلاح الشيش (Fiol) أساس جميع الأسلحة واغلب حركاته يمكن تطبيقها بأي النوعين الآخرين من الأسلحة ( سيف المبارزة ، سلاح السيف ) ولكن العكس ليس صحيحاً . يبلغ الوزن الكلي لسلاح الشيش (500 g) والطول الكلي للسلاح من طرف الذبابة إلى نهاية المقبض يبلغ (110سم) أما طول النصل من الذبابة حتى السطح الأعلى لواقى اليد فتبلغ (90سم ) ويقسم النصل إلى ثلاثة أجزاء رئيسية ، وكل جزء له استخداماته وهذه الأجزاء هي : (1)

- **الجزء الضعيف:** هو ذلك الجزء المرن من النصل حيث يستخدم في التغييرات من وضع إلى آخر لغرض التحضير للهجوم وخاصة الهجوم بأنواعه المباشر وغير المباشر .
- **الجزء المتوسط:** وهو ذلك الجزء الواقع بين الجزء القوي والجزء الضعيف والذي عن طريقه يتم الالتحام كما يستخدم في جميع الحركات التي تهدف إلى تشتيت انتباه المنافس أثناء الضرب والضغط على نصل المنافس وهو الجزء الذي تقل فيه المرونة .
- **الجزء القوي:** وهو ذلك الجزء الذي يعطي السيطرة الضرورية في الحركات الفنية التي تشمل الحركات الدائرية والشبه الدائرية وهذا الجزء من النصل يتصف بعدم المرونة .

أما بالنسبة لمجموعة القبضة ومكوناتها فالقبضة تثبت في نهاية مقبض النصل إذ تتكون من أربعة أجزاء هي واقى اليد ووسادة الواقى والمقبض والجزء الرابع والأخير هو صامولة الربط والتي تجمع الأقسام السابقة والتي تحافظ على توازن السلاح في يد اللاعب المبارز .

أما الهدف القانوني لسلاح الشيش فهو تحديد مناطق الهدف على سطح الجسم للرجال كما هي للسيدات والتي يجب ان يتم فيها إحرار اللمسات الصحيحة وبطريقة واضحة اذ تقسم مناطق الهدف القانوني في سلاح الشيش إلى منطقتين هما :

1- **المنطقة الأمامية:** وتبدأ من ارتفاع ياقة الجاكيت (3 سم) وحدود الكتفين الأيمن والأيسر ومساحة الصدر والبطن بأكملها والتي تشمل نهاية المثلث المحصور بين خطي الحالبين بسمك (3 سم) مثلث البطن وتحت الإبطين الأيمن والأيسر .

2- **المنطقة الخلفية:** والتي تشمل الظهر بأكملها والتي تبدأ من أعلى ياقة الجاكيت وتدوير الكتفين حتى الخط الأفقي الذي يوصل بين عظمي الحرقفين من الأسفل ، وفي حالة استخدام الجهاز الكهربائي يرتدي اللاعب صدرية كهربائية وهي التي تحدد اللمسات الصحيحة من اللمسات الغير صحيحة أي تمثل الهدف القانوني لسلاح الشيش ، علما ان هنالك عدة أهداف أي لكل سلاح هدف قانوني خاص (أي صدرية كهربائية) ( ماعدا سلاح سيف المبارزة )

## 2-1-4 مفهوم الدقة

تعني كلمة الدقة بمعناها العلمي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وتعني كذلك "الكفاءة في إصابة الهدف وقد يكون الهدف منافسا مثل المباراة في سلاح الشيش أو يكون منطقة مكشوفة مثل كرة السلة أو كرة القدم أو كرة اليد. فمثلا في لعبة المباراة تقاس الدقة عن طريق توجيه السلاح نحو صدرية المبارز الخصم في سلاح الشيش".<sup>(1)</sup> ويذكر (حسانين) بأنه " يجب ان تقاس الدقة في المجالات الرياضية وفقا لطبيعة اللعبة"<sup>(2)</sup> ويقول (حلمي حسين) " هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية لتوجيه شيء ما نحو شيء آخر "<sup>(3)</sup>

" ان توجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهاز العضلي والعصبي والدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين كما يتطلب الامر ان تكون الاشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء ما كان منها موجها للعضلات العاملة ام العضلات المقبلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لاصابة الهدف "<sup>(4)</sup>

" إن مركز الدقة في المخ هي المنطقة السادسة التي تنطلق منها الاشارات العصبية للنخاع الشوكي والاعصاب لاداء حركة معينة " <sup>(5)</sup>

(ان سمث) درس ما كتب حول الدقة في انها واجب حسي حركي بسيط كوظيفة للوقت - A " تحسن الدقة نتيجة التدريب لمدة غير محددة واستنتج من دراسته ان الامر الملازم للخبرة هو زيادة الدقة " <sup>(6)</sup>

ونقلاً عن ( شمث ورسيع ) تذكر (نهاد محمد )

(1) 4590 1995. 30.11. 1995. 448-4470. 1979. 1390. 1985. 3080. 1988. 520. 1985.

(2) 448-4470. 1979. 1390. 1985. 3080. 1988. 520. 1985.

(3) 1390. 1985. 3080. 1988. 520. 1985.

(4) 3080. 1988. 520. 1985.

(5) 520. 1985.

(6) Liba . Marie R Effects of Active , in Larson . Leonard A and Herrmann , Donald E . Encyclopedia of sport Sciences and Medicine . New York : the Macmillan company ,1971,p.172

ان هنالك ثلاث مراحل من الدقة وهي <sup>(1)</sup>

الدقة المكانية أو الحيزية :-

هذا النوع من الدقة يتطلب تسديد الحركات الى موضع مكاني حيزي او فضائي ويعتمد اساسا على نهاية نقطة الحركة ، وتؤثر في الاداء ( الحركة المصاحبة النهائية أو نهاية الحركة ) .

الدقة الوقتية او المؤقتة :-

يتطلب هذا النوع حركات سريعة تكون فيها دقة وضبط زمن الحركة مسألة مهمة في اداء المهارة ويعزى الى توقيت الدقة .

توقيت الدقة :-

وهي نوع من الدقة يستوجب حركات سريعة يكون فيها وقت الحركة هو المهم في الاداء ويكون مرتبطا بالدقة الوقتية أيضاً . ويذكر (أياد عبد الرحمن) نقلا عن (طلحة ) " إن تداخل كل من عنصري الدقة والسرعة ضروري لضمان فعالية تحقيق الهدف "<sup>(2)</sup> ويلخص (أياد حميد رشيد) اهم الاعتبارات الخاصة بالدقة وتتميتها وقياسها بالاختبارات بالاتي :- <sup>(3)</sup>

1. المواصفات الجسمية والبدنية لها الاثر المهم في اختيار نوع اللعبة والمركز الذي يؤديه
2. سلامة الأجهزة الجسمية ( العصبية والعضلي) وكذلك سلامة حاستي النظر والسمع .
3. الراحة النفسية للاعب وكذلك تهدئة الحالة الانفعالية .
4. ان يستمر التدريب ولا تتخلله فترات انقطاع طويلة .
5. ان يتم التدريب حسب طبيعة اللعبة او النشاط الممارس .
6. ان يتم التدريب على الدقة من اوضاع ومناطق ومسافات مختلفة .

### الباب الثالث

#### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

<sup>(1)</sup> محمد علوان ، 2000، "الدقة المكانية والحيزية في لعبة كرة القدم"، ص 110.

<sup>(2)</sup> "الدقة الوقتية والسرعة في لعبة كرة القدم"، ص 110، 1998.

<sup>(3)</sup> "الدقة الوقتية والسرعة في لعبة كرة القدم"، ص 110، 1997.



## 3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة مشكلة البحث.

## 3-2 عينة البحث

قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية (وهم لاعبو اندية محافظة ميسان الناشئين للمبارزة بسلاح الشيش والبالغ عددهم (15) لاعباً موزعين على خمسة اندية ، حيث تم اجراء التجربة على (12) لاعباً فقط من عينة البحث بعد استبعاد (3) لاعبين لاجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ، لذا قام الباحث بتقسيم افراد العينة عشوائياً عن طريق القرعة الى مجموعتين :

الاولى تمثل المجموعة التجريبية

والثانية تمثل المجموعة الضابطة

وتحتوي كل مجموعة من المجموعتين على (6) لاعبين ، كما موضح في الجدول (1)

## جدول (1)

يبين عينة البحث موزعة على الاندية

طبيعة العينة	النسبة المئوية	عدد العينة	اسم النادي	Ê
تجريبية	%100	3	دجلة	1
تجريبية		3	نقط ميسان	2
ضابطة		3	كميت	3
ضابطة		3	الغربي	4
تجربة استطلاعية		3	العمارة	5
		15	المجموع	

ولاجل ضبط متغيرات البحث قام الباحث باجراء تجانس وتكافؤ المجموعتين في متغيرات (الطول - العمرالزمني - العمر التدريبي - ) .

وجرت معالجة هذه المتغيرات احصائياً عن طريق استخدام قانون معامل الاختلاف للتجانس وقانون (T-test) للتكافؤ، وكما موضح في الجدول (2)

## جدول (2)

يبين تجانس وتكافؤ العينة في متغيرات البحث

مستوى *EaIÇ	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	المتغيرات	E
		معامل الاختلاف	U+	Q	معامل الاختلاف	U+	Q			
غير معنوي	0,53	2,13	1,21	56,85	2,46	1,39	56,57	aUB	aOaC	1
غير معنوي	0,28	2,07	3,40	163,71	2,86	3,28	163,28	سم	الطول	2
غير معنوي	1,37	3,42	0,53	15,57	3,18	0,48	15,28	سنة	العمر الزمني	3
غير معنوي	0,28	23,86	0,52	2,2	22,50	0,48	2,14	سنة	العمر التدريبي	4
غير معنوي	1,13	21,70	0,89	4,14	25,60	0,95	3,71	درجة	aUaC	5
غير معنوي	0,53	22,92	0,78	3,42	14,82	0,48	3,28	درجة	aUaC	6

\* تبلغ قيمة (E) الجدولية (2,22) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (10) 0

3-3 وسائل جمع المعلومات و الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :-

1-3-3 وسائل جمع المعلومات :-

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

2- المقابلات الشخصية

3- الاختبارات والقياسات

4- الملاحظة والتجريب

5- استمارة استطلاع آراء الخبراء

2-3-3 :-

1- سلاح الشيش عدد(6)

2- اقنعة مبارزة عد(6)

3- صدرية كهربائية عدد (6)

4- سلك توصيل (فليكور) (6)

5- ملعب مبارزة

6- شاخص تدريبي صنع محلي مثبت على الحائط

7- شرائط ملونة

8- استمارات تسجيل

9-9

### 3-3-3 الأجهزة

- 1- جهاز طبي قياس الطول والوزن
- 2- ساعة توقيت الكترونية يدوية نوع (casio)
- 3- حاسبة يدوية الكترونية نوع (kadio)
- 4- آلة تصوير فيديو نوع (Sony)
- 5- جهاز لابتوب نوع (Hp)

### 4-3 إجراءات البحث الميدانية :-

#### 3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث<sup>(1)</sup>

#### الاختبار الأول: (دقة الطعن من الثبات)

الغرض من الاختبار: قياس دقة تسديد اللمسة من وضع التحفز 0

الأدوات المستخدمة: سلاح شيش، قنّاع، شاخص طعن مربع الشكل طول (30\*30)سم

، شرائط ملونة، استمارات تسجيل، أقلام 0

#### مواصفات الأداء :

- تعلق لوحة الهدف (aloo) على الحائط بأرتفاع 120سم عن الارض ويرسم خط على بعد يتناسب مع طول طعنة المبارز، توضع الشرائط الملونة على مسافات متناسبة في لوحة الهدف بألوانها المتدرجة (أصفر - أخضر - أحمر - أخضر)
  - من وضع التحفز مع مسك السلاح خلف هذا الخط يقوم المبارز بأداء فرد الذراع ثم تسجيل لمسة على الشرائط الملونة، يعطي كل مبارز عدد (5) محاولات 0
- طريقة التسجيل:

- تعطى الدرجة كاملة وهي (5) اذا سجل لمسة صحيحة على اللون الأصفر 0
- تعطى الدرجة (4) اذا سجل لمسة صحيحة على اللون الأزرق 0
- تعطى الدرجة (3) اذا سجل لمسة صحيحة على اللون الأحمر 0
- تعطى الدرجة (2) اذا سجل لمسة صحيحة على اللون الأخضر 0
- تعطى الدرجة (1) اذا سجل لمسة غير صحيحة 0
- تعطى الدرجة (0) اذا سجل لمسة خارج الهدف المحدد للاختبار 0
- تجمع درجات المحاولات الخمسة لكل مبارز وتعتبر الدرجة الخام التي حصل عليها 0

(1) <http://www.egyptian-sports.com> ، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008، ص201 0

### الأختبار الثاني: (دقة الطعن من الحركة)

الغرض من الاختبار: قياس دقة الطعن من الحركة (امام طعن) 0

الأدوات المستخدمة: كما هي متبعة في الاختبار الأول 0

مواصفات الأداء:

يقف المبارز أمام لوحة الهدف وعلى مسافة مناسبة خلف الخط المرسوم على الأرض في وضع التحفز مع مسك السلاح، يقوم بأداء التقدم للأمام مرة واحدة ثم الطعن على لوحة الهدف ثم الرجوع لوضع التحفيز وأداء التقهقر للخلف مرة واحدة ثم التقدم للأمام مرة أخرى والطعن مع تكرار الأداء عدد (5) محاولات متتالية على الشرائط الملونة 0

طريقة التسجيل :

تعطى الدرجة للمبارز بنفس طريقة تسجيل الاختبار الأول 0

### 3-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باختبار (3) لاعبين من نادي العمارة لاجراء التجربة الاستطلاعية عليهم يوم الجمعة الموافق

2010/ / لغرض التعرف على ما يأتي :-

1- الوقوف على السلبيات التي تواجه الباحث اثناء التجربة الرئيسية

2- التأكد من صلاحية الادوات المستخدمة في البحث

3- معرفة وقت كل تمرين وتحديد المكان المناسب في القاعة

4- معرفة وقت كل اختبار وتحديد المكان المناسب في القاعة

5- اطلاع فريق العمل المساعد على واجباتهم

### 3-6-الاسس العلمي للاختبارات

#### 3-6-1- الثبات

قام الباحث بإيجاد الثبات للاختبارات قيد الدراسة حيث يعد الثبات من أهم صفات الاختبار الجيد. ويقصد بثبات الاختبار هو إعطاء نفس النتائج اذا ما أعيد تطبيقه على نفس العينة في نفس الظروف في فترتين مختلفتين وفي ظروف متشابهه ويعبر عن الثبات بمعامل الثبات الذي هو شكل من أشكال معامل الارتباط بين نتائج الاختبار في فترتين متتاليتين (2) حيث قام الباحث بإجراء الاختبار الأول بتاريخ 20/1/2011 ثم أعيد تطبيقه على العينة نفسها وفي الظروف نفسها وبعد مرور سبعة أيام وفقا لما أشار إليه ذوقان عبيدات واخرون ( لمعرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه على العينة بعد مرور سبعة أيام على الاختبار الأول )<sup>1</sup>

<sup>1</sup> عبد الرحمن العيسوي. القياس النفسي والتجريبي في علم النفس والتربية، بيروت دار النهضة العربية، 1974. 50

## 3-6-2-الصدق

من اجل التأكد من صدق اختبارات البحث قام الباحث بايجاد معامل الصدق الذاتي عن طريق

حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

وقد تبين ان الاختبارين تتمتعان بدرجات عالية من الصدق الذاتي وكما مبين بالجدول (3).

## 3-6-3-الموضوعية

الموضوعية هي عدم تأثير الاختبار بتغير المحكمين وان يعطي الاختبار نفس النتائج بغض النظر بمن

يقيم الاختبار وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي بل انه كلما زادت الموضوعية في التحكيم قلت الذاتية.<sup>2</sup>

## جدول (3)

يبين المعاملات العلمية لأختبارات البحث

الصدق	الثبات	الاختبارات
0,90	0,95	دقة الطعن من الثبات
0,88	0,92	دقة الطعن من الحركة

## 3-4-3 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث يوم الجمعة 4 / 2 / 2011 في الساعة العاشرة صباحاً

في قاعة كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان .

## 3-4-5 التجربة الرئيسية

بعد ان تم الانتهاء من اعداد تمرينات الاحتمالية الحركية وتركيز الانتباه من قبل الباحث ، تم الاتفاق مع

المدرّب على تطبيقها في الجزء الرئيسي للمنهج المعد من قبله وبإشراف الباحث وبواقع ثلاث وحدات في

الاسبوع (السبت - الاثنين - الاربعاء) وعلى مدار (8) أسابيع حيث بلغت عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية وهي

ضمن فترة الاعداد الخاص ، أي ان المجموعة الضابطة تؤدي التمرينات المهارية التقليدية المعدة من قبل

المدرّب ، بينما المجموعة التجريبية تقوم بتطبيق التمرينات التي وضعها الباحث ، وعليه فقد خضعت التجربة

الرئيسية الى تطبيق الوحدات التدريبية الاولى السبت بتاريخ 5 / 2 / 2011 وانتهت يوم الاربعاء بتاريخ 30 /

2011 / 3

<sup>2</sup> U. E. O. N. A. I. C. O. N. A. I. C. I. A. 1، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1995، ص 202.

### 6-4-3 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الجمعة الموافق 1 / 4 / 2011م .  
تمام الساعة العاشرة صباحاً وتم إجراء هذه الاختبارات وتطبيقها بالأسلوب المتبع في الاختبارات القبليّة وحاول الباحث جاهداً تهيئة الظروف القريبة من تطبيق الاختبارات القبليّة عند إجراء الاختبارات البعدية .

### 5-3 الوسائل الاحصائية

- 1- الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وشملت :-
  - 1- النسبة المئوية
  - 2- الوسط الحسابي
  - 3- الانحراف المعياري
  - 4- معامل الاختلاف
  - 5- قانون ( $\hat{E}$ ) للعينات المتساوية غير المرتبطة
  - 6- قانون ( $\hat{E}$ ) لوسطين مرتبطين.

## الباب الرابع

### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج عينة البحث في اختبارات دقة الطعن القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

## جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي ( $\bar{E}$ ) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة في اختبارات دقة الطعن القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

قيمة ت المحسوبة*	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		مجموعة البحث	الاختبارات	$\bar{E}$
	$\bar{U}_+$	$\bar{Q}_0$	$\bar{U}_+$	$\bar{Q}_0$			
10,33	1,13	6,42	0,95	3,71	ضابطة	دقة الطعن من الثبات	1
12,18	0,97	9,42	0,89	4,14	تجريبية	دقة الطعن من الحركة	
8,64	0,89	5,85	0,48	3,28	ضابطة		2
9,03	1,21	8,14	0,78	3,42	تجريبية		

\*معنوي حيث تبلغ القيمة الجدولية (2,57) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (5).

من خلال الجدول (4) الذي يبين نتائج اختبارات دقة الطعن القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، نلاحظ هناك فروقاً معنوية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي ، اذ حققت المجموعة الضابطة في اختبار ( دقة الطعن من الثبات) ووسطاً حسابياً (3,71) وانحرافاً معيارياً  $\bar{U}_+(0,95)$  الاختبار القبلي ، ووسطاً حسابياً (6,42) وانحرافاً معيارياً (1,13) في الاختبار البعدي وبلغت قيمة ( $\bar{E}$ ) المحسوبة (10,33) وهي اكبر من قيمة ( $\bar{E}$ ) الجدولية (1,94) تحت درجة حرية (6) وبمستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ، اما المجموعة التجريبية سجلت وسطاً حسابياً مقبولاً (4,14) وانحرافاً معيارياً (0,89) في الاختبار القبلي ووسطاً حسابياً (9,42) وانحرافاً معيارياً  $\bar{U}_+(0,97)$  الاختبار البعدي وبلغت قيمة ( $\bar{E}$ ) المحسوبة (12,18) وهي اكبر من قيمة ( $\bar{E}$ ) الجدولية (1,94) تحت درجة حرية (6) وبمستوى دلالة (0,05) مما يدل على فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

اما في اختبار (دقة الطعن من الحركة) حققت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً (3,28) وانحرافاً معيارياً (0,48) في الاختبار القبلي ، ووسطاً حسابياً (5,85) وانحرافاً معيارياً (0,89) في الاختبار البعدي وبلغت قيمة ( $\bar{E}$ ) المحسوبة (8,64) وهي اكبر من قيمة ( $\bar{E}$ ) الجدولية (1,94) تحت درجة حرية (6) وبمستوى دلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ، اما المجموعة التجريبية سجلت وسطاً حسابياً مقبولاً (3,42) وانحرافاً معيارياً (0,78) في الاختبار القبلي ووسطاً حسابياً (8,14) وانحرافاً معيارياً (1,21) في الاختبار البعدي وبلغت قيمة ( $\bar{E}$ ) المحسوبة (9,03) وهي اكبر من قيمة ( $\bar{E}$ ) الجدولية (1,94) تحت درجة حرية (6) وبمستوى دلالة (0,05) مما يدل على فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى البرنامج المتبع من قبل المدرب والمطبق على كلتا مجموعتي البحث والمتضمن عدداً كافياً من التكرارات للتمرينات في الوحدات التدريبية

بالإضافة للتنظيم والاستمرار في التدريب حيث تعتمد دقة الطعن في المباراة على سرعة وتركيز لاعب المباراة ، وهذا ما أكده (سعد محسن ، 1996) ان الآراء مهما اختلفت ثقافتها العلمية والعملية فان المنهاج التدريبي يؤدي حتما الى تطوير الانجاز ، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجة واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية ، كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البيئية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة (1)

0

#### 2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج عينة البحث في اختبارات دقة الطعن البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

##### جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي ( $\bar{E}$ ) المحسوبة والجدولية للدلالة على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

قيمة ( $\bar{E}$ ) المحسوبة*	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة الاختبارات	$\bar{E}$
	$\bar{U}+$	$\bar{Q}_0$	$\bar{U}+$	$\bar{Q}_0$		
5,60	0,97	9,42	1,13	6,42	دقة الطعن من الثبات	1
5,24	1,21	8,14	0,89	5,85	دقة الطعن من الحركة	2

\*معنوي حيث تبلغ القيمة الجدولية (2,22) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (10)

من خلال ماتم عرضه في الجدول (5) الذي يبين نتائج اختبارات دقة الطعن للمجموعتين الضابطة والتجريبية نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ، إذ حققت المجموعة الضابطة في اختبار (دقة الطعن من الثبات) وسطاً حسابياً (6,42) وانحرافاً معيارياً (1,13) بينما حققت المجموعة التجريبية وسطاً حسابياً (9,42) وانحرافاً معيارياً (0,97) وبلغت قيمة ( $\bar{E}$ ) المحسوبة (5,60) وهي اكبر من قيمة ( $\bar{E}$ ) الجدولية (1,78) تحت درجة حرية (12) وبمستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في اختبار (دقة الطعن من الحركة) فقد حققت المجموعة الضابطة وسطاً حسابياً (5,85) وانحرافاً معيارياً (0,89) بينما حققت المجموعة التجريبية وسطاً حسابياً (8,14) وانحرافاً معيارياً (1,21) وبلغت قيمة ( $\bar{E}$ ) المحسوبة (5,24) وهي اكبر من قيمة ( $\bar{E}$ ) الجدولية (1,78) تحت درجة حرية (12) وبمستوى دلالة

(1) تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996 ، ص 98



(0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى تأثير فاعلية تمارين تركيز الانتباه والاحتمالية الحركية التي أعدها الباحث والتي نفذها اللاعبون خلال المنهج التدريبي في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ، حيث تم إعداد هذه التمارين وفق الأسلوب العلمي الصحيح وبشكل دقيق اعتماداً على المصادر العلمية والدراسات والبحوث السابقة ، حيث تم إعدادها وبناءها وفق ما يحتاجه لاعب المباراة خلال التدريب من تمارين ذات فائدة وفاعلية كبيرة في تطوير قابليته البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والعقلية ، إذ تلعب التمارين الخاصة التي أعدها الباحث دوراً مهماً وكبيراً في تطوير قدرة الممارز الإدراكية والذهنية والمعرفية وكل ما لديه من قدرات وإمكانيات وخبرات يحتاجها خلال التدريب أو مواقف النزاع المتغيرة ، حيث يتطلب دقة الأداء في حركة الطعن للمبارز قدرة عالية في التركيز والانتباه نحو الهدف وسرعة عالية للتوقع واتخاذ انساب القرارات ، وتتوقف سرعة اتخاذ القرار على معلومات الممارز وخبراته السابقة التي اكتسبها أثناء التدريب وزيادة تركيز الانتباه نحو الهدف المحدد من خلال عزل جميع المشتتات والتركيز على نقطة واحدة ويتوقع مناسب ، وهذا ما أكده (محمود عبد الفتاح ، 1995) أن يدرك الممارز مثيراً ويستجيب له في وقت لاحق يجب توافر القدرة على تخزين المعلومات في الذاكرة بمعنى توافر ذاكرة أو مكان الاحتفاظ بالمعلومات المهمة وكذلك توافر القدرة على إعادة تنظيمها واسترجاعها ، فالاسترجاع يمكن الممارز من استخدام المعلومات في اتخاذ القرار لاستجابة لاحقة (1)

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات والتوصيات

#### 5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها استنتج الباحث مايلي :-

1- تمارين تركيز الانتباه والاحتمالية الحركية التي أعدها الباحث تأثير إيجابي في تطوير دقة الطعن للاعبين المباراة الناشئين بسلاح الشيش .

2- وجود فروق معنوية في اختبارات دقة الطعن القبليّة والبعدية للمجموعتين الطابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .

3- وجود فروق معنوية في اختبارات دقة الطعن للمجموعتين الطابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية

#### 5-2 التوصيات

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

1- ضرورة اهتمام مدربي المباراة بسلاح الشيش على أهمية استخدام تمارين تركيز الانتباه والاحتمالية الحركية التي أعدها الباحث في الوحدات التدريبية لما لها من تأثير إيجابي في تطوير دقة الطعن للاعبين المباراة الناشئين بسلاح الشيش .

(1) <http://www.verypdf.com/> ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص 389 0

2- ضرورة اهتمام مدربي المباراة بسلاح الشيش على أهمية اعداد الناشئين اعداداً متكاملأ من جميع الجوانب وفي وقت مبكراً .

3- أجراء دراسات مشابهة على لاعبي المباراة للاسلحة الاخرى (العربي -المبارزة) .

### المصادر العربية والاجنبية

- أياذ حميد رشيد : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارتي الخداع والتصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة -كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 1997 0
- أياذ عبد الرحمن : التحليل الحركي للركلات الحرة المباشرة بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998 0
- بيان علي عبد علي الخاقاني:تدريس وتدريب سلاح الشيش لكليات ومعاهد التربية الرياضية ، ط1، دار دجلة،بغداد،2006 0
- حلمي حسين: اللياقة البدنية، NOP، دار المتنبى للنشر والتوزيع ،1985 0
- سعد قطب وآخرون : حدة الاجهاد وعلاقتها بدقة التصويب بمسافة وارتفاع كرة السلة واثرها على الانجاز ، بحث مقدم الى المؤتمر الرياضي الاول لكليات التربية في العراق ، بغداد ، مطبعة دار القادسية ،1985.
- سعد محسن اسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996 0
- عبد الرحمن العيسوي .القياس النفسي والتجريبي في علم النفس والتربية،بيروت دار النهضة العربية، 1974 0
- عبد الكريم فاضل : منهج مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة في عضلات الأطراف العليا والسفلى للناشئين في لعبة المباراة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1989 0
- قاسم حسين ، منصور جميل العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988
- ليلي هدايت (واخرون) : المبارزة في سلاح الشيش ، ج 1 ، القاهرة ، 1999 0
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، 1، 30، مصر، 1995، 0
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية، 10، 1، مصر، 1979، 0
- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربة البدنية والرياضية. ج1، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1995 0
- محمود عبد الفتاح عدنان : سايكولوجية التربية البدنية والرياضية ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 0
- نهاد محمد علوان : اثر تمرينات الدقة والسرعة في تطوير تعلم دقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 0

- وفاء درويش :دراسات وتطبيقات علمية في مجال علم النفس الرياضي ،ط1،دار الوفاء للطباعة والنشر،الاسكندرية،2008.

Liba . Marie R Effects of Active , in Larson . Leonard A and Herrmann , Donald E . Encyclopedia of sport Sciences and Medicine . New York : the Macmillan company ,1971.

### الملاحق

٢٥٨ : نماذج من تمارينات الاحتمالية الحركية :

الملاحظات	الأداء المناسب للمهاجم	الاحتمالات المتوقعة للمنافس	الموقف	É
يكرر التمرين بالتناوب 0 يكرر التمرين بالتقدم والتقهقر بأكثر من خطوتين 0 يكرر التمرين من مسافات (قريبة، بعيدة)	التقهقر خطوة واحدة 0 التقدم خطوة واحدة 0 التقهقر خطوتين 0 التقدم خطوتين 0	التقدم خطوة واحدة 0 التقهقر خطوة واحدة 0 التقدم خطوتين 0 التقهقر خطوتين 0	(وضع الاستعداد، مسافة التبارز مناسبة)	1
يكرر التمرين بالتناوب 0 يكرر التمرين بالتقدم والتقهقر بأكثر من خطوة 0 يكرر التمرين من مسافات (قريبة، بعيدة) يكرر التمرين بمادتي الاتجاهات الأخرى (٤،٧،٨) 0	التقهقر خطوة واحدة ثم ضرب السلاح والظعن 0 التقدم خطوة واحدة ثم ضرب السلاح والظعن 0 التقهقر خطوة ثم ضرب السلاح والظعن 0 التقدم خطوة ثم ضرب السلاح والظعن 0	التقدم خطوة واحدة ثم مد الذراع بالاتجاه السادس 0 التقهقر خطوة واحدة ثم مد الذراع بالاتجاه السادس 0 التقدم خطوة ثم مد الذراع بالاتجاه السادس 0 التقهقر خطوة ثم مد الذراع بالاتجاه السادس 0	(وضع الاستعداد، مسافة التبارز مناسبة)	2
يكرر التمرين بالتناوب 0 يكرر التمرين بالتقدم والتقهقر بأكثر من خطوة 0 يكرر التمرين من مسافات (قريبة، بعيدة) 0	التقهقر خطوة واحدة ثم الدفاع السادس والظعن 0 التقهقر خطوة واحدة ثم الدفاع الرابع والظعن 0 التقهقر ثم الدفاع السابع 0 التقهقر ثم الدفاع الثامن 0	التقدم خطوة واحدة ثم الظعن بالاتجاه السادس 0 التقدم خطوة واحدة ثم الظعن بالاتجاه الرابع 0 التقدم خطوة ثم الظعن بالاتجاه السابع 0 التقدم خطوة ثم الظعن بالاتجاه الثامن 0	(وضع الاستعداد، مسافة التبارز مناسبة)	3
يكرر التمرين بالتناوب 0	الهجمة المستقيمة المباشرة 0	خفض ذبابة نصل سلاحه		4

<p>يكرر التمرين بالتقدم والتقهقر بأكثر من خطوة 0</p> <p>يكرر التمرين من مسافات (قريبة، بعيدة)</p> <p>يكرر التمرين بإبعاد ذبابة نصله بالاتجاهات الأخرى (للخارج، للداخل، للأعلى)</p>	<p>الهجمة المستقيمة المباشرة (بمد الذراع) 0</p> <p>التقدم خطوة ثم الهجمة المستقيمة المباشرة 0</p>	<p>0 Bā ā ū</p> <p>التقدم خطوة خفض ذبابة نصل سلاحه عن هدفك 0</p> <p>التقهقر خطوه واحدة ثم خفض ذبابة نصل سلاحه 0 Bā ā ū</p>	<p>(وضع الاستعداد، مسافة التبارز مناسبة)</p>	
<p>يكرر التمرين بالتناوب 0</p> <p>يكرر التمرين بالتقدم والتقهقر بأكثر من خطوة 0</p> <p>يكرر التمرين من مسافات (قريبة، بعيدة) 0</p> <p>يكرر التمرين من الالتحام بالقسم المتوسط 0</p> <p>يكرر التمرين بالهجمة بتغيير الاتجاه 0</p>	<p>الهجمة المستقيمة المباشرة، لحظة تغيير التلاحم بالاتجاه السادس 0</p> <p>الهجمة المستقيمة المباشرة (بمد الذراع) ، لحظة تغيير التلاحم بالاتجاه السادس 0</p> <p>التقدم خطوة ثم الهجمة المستقيمة المباشرة لحظة تغيير التلاحم بالاتجاه السادس 0</p>	<p>تغيير التلاحم من الاتجاه ( 4 6 ) 0</p> <p>تغيير التلاحم من الاتجاه ( 4 6 ) والتقدم خطوة واحدة 0</p> <p>تغيير التلاحم من الاتجاه ( 4 6 ) والتقهقر خطوة واحدة 0</p>	<p>(وضع الاستعداد ، تلاحم النصلين بالقسم الضعيف بالاتجاه السادس)</p>	5

## ثانياً: نماذج من تمارين تركيز الانتباه

تمرين تركيز الانتباه	E
<p>أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة ، وتؤدي التقهقر ثم التقدم أمام المنافس الذي قام بالتقدم ثم التقهقر 0</p> <p>ركز انتباهك على قدم المنافس في بداية التقدم والتقهقر 0</p> <p>تحديد الرمز الخاص أثناء التنفيذ (سمعي، بصري، حس حركي) 0</p> <p>قم بأداء التقدم والتقهقر أمام المنافس مع الاحتفاظ بمسافة التبارز مناسبة 0</p> <p>كرر المحاولة من (3-5) مرات 0</p> <p>التركيز على أفضل محاولة من المحاولات السابقة وتثبيتها عقليا 0</p>	1
<p>أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة ، وتؤدي التقهقر ثم التقدم أمام المنافس الذي قام بالتقدم ثم التقهقر 0</p> <p>ركز انتباهك على الأداء الفني الصحيح للتقدم والتقهقر 0</p> <p>تحديد الرمز الخاص أثناء التنفيذ (سمعي، بصري، حس حركي) 0</p>	2

	<p>قم بأداء التقدم والتقهقر أمام المنافس مع الاحتفاظ بمسافة التبارز مناسبة 0          كرر المحاولة من (3-5) مرات 0          التركيز على أفضل محاولة من المحاولات السابقة وثبيتها عقليا 0</p>
3	<p>أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة ، وتؤدي التقهقر ثم التقدم أمام المنافس الذي قام بالتقدم ثم التقهقر 0          ركز انتباهك على سرعة الأداء (التوقيت المناسب) أثناء التقدم والتقهقر 0          تحديد الرمز الخاص أثناء التنفيذ (سمعي، بصري، حس حركي) 0          قم بأداء التقدم والتقهقر أمام المنافس مع الاحتفاظ بمسافة التبارز مناسبة 0          كرر المحاولة من (3-5) مرات 0          التركيز على أفضل محاولة من المحاولات السابقة وثبيتها عقليا 0</p>
4	<p>أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة ، وتؤدي التقدم ثم الطعن أمام المنافس الذي ذبابة نصل سلاحه لا تهدد هدفك 0          ركز انتباهك على نصل سلاح المنافس عند الطعن 0          تحديد الرمز الخاص أثناء التنفيذ (سمعي، بصري، حس حركي) 0          قم بأداء التقدم ثم الطعن باتجاه هدف المنافس 0          كرر المحاولة من (3-5) مرات 0          التركيز على أفضل محاولة من المحاولات السابقة وثبيتها عقليا 0</p>
5	<p>أنت اللاعب المهاجم وأمامك المنافس في وضع الاستعداد ومسافة التبارز مناسبة ، وتؤدي التقدم ثم الطعن أمام المنافس الذي ذبابة نصل سلاحه لا تهدد هدفك 0          ركز انتباهك على هدف المنافس عند الطعن 0          تحديد الرمز الخاص أثناء التنفيذ (سمعي، بصري، حس حركي) 0          قم بأداء التقدم ثم الطعن باتجاه هدف المنافس 0          كرر المحاولة من (3-5) مرات 0          التركيز على أفضل محاولة من المحاولات السابقة وثبيتها عقليا 0</p>