

The effect of weight training to develop the strength characteristic of the speed of the arm on the skill of the circular attack on disabled fencing players

Asst. Lect. Nawfal Ayad Mahde^{1*}, Asst. Dr Taha Abdulelah Jasim¹, Asst. Lect. Khaled Taha Daie²

¹ Diyala University, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq

² University of Babylon, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq

* Corresponding author, Email: Nofal.iyad.@uodiyala.edu.iq

Received: 07/01/2025

Accepted: 23/02/2025

Abstract

The game of fencing is one of the games that need special physical abilities that are characterized by the distinctive strength of speed is one of the most important basic pillars on which the fencing player is based, the player who does not have the physical abilities necessary for a particular activity will not be able to master the motor skills of this activity. Fencing requires estimating the distance of the duel and the speed of attack towards the opponent and suddenly and muscular ability that goes at once with maximum effort and the least time to reach the legal goal of the competitor from the nearest and shortest way and with extreme accuracy to record a touch, and therefore the importance of the strength characteristic of speed as an element that the fencer must possess and to a high degree in order to achieve a good level and outstanding results. The game of fencing requires a good use of arm movements in attack and defense, as well as the player's possession of strong arms, because it is integrated with mastery of technical movements related to fencing, that the physical preparation of any event is necessary in the development of skill performance for that effectiveness. As for the research problem, through the practical experience of the researcher in the field of training fencing chairs, the researcher saw the use of new training methods that enhance and develop the players' physical and skill abilities, especially for what the game of fencing for the disabled, including weight training, because the game of fencing on chairs, which is often not used in the training of these players, because this category of players is relying on the arm only, which needs strength greatly during performance. The researcher believes that these exercises with weights play an effective role in developing the skill of the circular attack because it needs strength and speed in the act and reaction and the importance of the research lies in the use of weight training to develop the distinctive strength of the speed of the arms and the skill of the circular attack for disabled fencing players, the study aimed to identify the impact of the use of weight training in the development of the strength characteristic speed of the arms and the skill of the circular attack for disabled fencing players, and the most important results of the research were that there are statistically significant differences between The results of the pre- and post-tests of the research group and in favor of the post-tests, and the research sample was represented by the disabled fencing players in the Katoun Youth Center, which numbered (4) players, and the main sample of the research (3) players representing the experimental group, and then the researcher conducted the tribal tests. The study included the implementation of training units according to weight training for a period of (8) weeks and by (2) units per week, after which the post-tests were conducted, and then the data was processed statistically and using appropriate statistical tests and means.

Keywords: Weight training, speed strength, circular attack, handicapped duel

تأثير تدريبات بالأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراع و مهارة الهجمة الدائرية للاعبى المبارزة

المعاقين

م.م نوفل اباد مهدي صالح^{1*}، م.د طه عبد الاله جاسم¹، م.م خالد طه ضايغ²

¹ جامعة ديالى . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العراق

² جامعة بابل . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العراق

*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: Nofal.iyad@uodiyala.edu.iq

الخلاصة

تعتبر لعبة المبارزة من الالعاب التي تحتاج الى قدرات بدنية خاصة التي تتميز بها وتعد القوة المميزة بالسرعة من اهم الركائز الأساسية التي يستند إليها لاعب المبارزة , فاللاعب الذي لا يمتلك القدرات البدنية الضرورية لنشاط معين لن يستطيع إتقان المهارات الحركية لهذا النشاط. وتتطلب المبارزة تقدير مسافة التبارز وسرعة الهجوم نحو المنافس وبشكل مفاجئ وقدرة عضلية تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد و اقل زمن وصولاً إلى الهدف القانوني للمنافس من أقرب وأقصر طريق وبدقة متناهية لتسجيل لمسة ، وعليه تتضح أهمية القوة المميزة بالسرعة كعنصر لا بد للمبارز أن يمتلكها وبدرجة عالية لكي يحقق مستوى جيد ونتائج متميزة. وإن لعبة المبارزة تتطلب استخداماً جيداً لحركات الذراعين في الهجوم والدفاع ، فضلاً عن امتلاك اللاعب الكراسي انزع قويه لأنها تتكامل مع إتقان الحركات الفنية المتعلقة بالمبارزة ، أن الأعداد البدني الخاص لأي فعالية ضروري في تطوير الأداء المهاري لتلك الفعالية، اما مشكلة البحث ومن خلال التجربة العملية للباحث في مجال تدريب مبارزة كراسي ارتى الباحث استخدام طرق تدريب جديده تعزز وتعمل على تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية وخاصة لما تحتاجه لعبة المبارزة للمعاقين ومنها تدريبات الأثقال التي غالباً ما يتم استخدامها في تدريب هؤلاء اللاعبين، ولأن هذه الفئة من اللاعبين يكون الاعتماد على الذراع فقط والتي تحتاج للقوة بشكل كبير خلال الاداء، ويرى الباحث ان هذه التدريبات بالأثقال دور فعال في تطوير مهارة الهجمة الدائرية لأنها تحتاج الى قوة وسرعة في الفعل ورد الفعل وتكمن أهمية البحث في استخدام تدريبات بالأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراع و مهارة الهجمة الدائرية للاعبى المبارزة المعاقين، وقد هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراع ومهارة الهجمة الدائرية للاعبى المبارزة المعاقين، وكانت اهم نتائج البحث ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة البحث ولصالح الاختبارات البعديّة، وتمثلت عينة البحث بلاعبى المبارزة المعاقين في مركز شباب الكاطون والبالغ عددهم (4) لاعبين، والعينة الرئيسة للبحث (3) لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية، ومن ثم أجرى الباحث الاختبارات القبلية. تضمنت الدراسة تنفيذ الوحدات التدريبية وفق تدريبات الأثقال لمدة (8) أسابيع وبواقع (2) وحدة في الأسبوع وبعدها إجراء الاختبارات البعديّة. ومن ثم معالجة البيانات إحصائياً وباستخدام الاختبارات والوسائل الإحصائية المناسبة.

الكلمات المفتاحية: تدريبات الأثقال، القوة المميزة بالسرعة، الهجمة الدائرية، مبارزة معاقين.

1- المقدمة :

المبارزة واحدة من الرياضات التي شقت طريقها في سبيل الوصول الى المستويات العليا من خلال الاعتماد على الأسس العلمية الصحيحة، حيث تعد المبارزة بالسلاح من أقدم الألعاب المعروفة وهي استخدام السلاح بطرق واساليب مختلفة أثناء الهجوم والدفاع بين المتنافسين يحاول كل منهما ان يسجل اللمسات في حدود الهدف الخاص بالسلاح، تعتبر لعبة المبارزة واحدة من الرياضات التي يتطلب اسلوب ادائها المهاري سرعة والقوة في الهجوم نحو المنافس بشكل مباغت ومفاجئ "والمبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع ولمس الخصم قبل أن يلمسه الآخر وأن عامل السرعة له أهمية كبيرة يجب ان يمتاز بها المبارز والمقصود هنا قوة و سرعة اداء الحركة في اقل زمن ممكن حتى تمكنه من ان يتميز على خصمه بهذه الصفة سواء في اداء الهجوم او الدفاع". (عابدين ، 1984 ، 22-23)، ان حركات لاعب المبارزة تعتمد على المدى الذي تتحرك فيه مفاصل الجسم أو بعض أجزائه ويؤدي هذا المدى الدور الاساسي في تحقيق نجاح الاداء وتحقيق اللمسة الصحيحة عند أداء حركة الطعن " (Lasazal,1981,187)، "وتعد مهارة الهجمة الدائرية حركة هجومية مركبة تتم بحركتين بسيطتين أو أكثر من حركة تغيير الاتجاه، وهي مشابهة في تفسيرها المنطقي لحركة الهجمة العديدة، الا ان حركة المدافع التكون بشكل افقي لاعتراض نصل المنافس، انما تتم بشكل دائري (الدفاع الدائري) مما يتطلب بالمهاجم ان ينتقل مرة اخرى من اسفل نصل الخصم ولكن مع اتجاه حركته وليس بصورة معاكسة لها، أي ان تتم الحركة بالانتقال من الجهة الخارجية الى الداخلية، يقوم المدافع بعمل اعتراض دائري لنصل المهاجم، ويحاول صده الى الجهة الخارجية، يقوم المهاجم الذي اصبح نصله في الجهة الخارجية مرة اخرى بالانتقال الى الجهة الداخلية بعمل التغيير الثاني" (المولى ، 162، 2000) وهذا يحتاج الى سرعة وقوة في الاداء حيث تعتبر القوة المميزة بالسرعة للذراع من العناصر الاساسية لهؤلاء اللاعبين لأنه يتم الاعتماد بشكل علي على الذراعين في الاداء، وان القوة المميزة بالسرعة "هي صفة مركبة من مكونين هما القوة والسرعة، وعلى الرغم من اختلاف التسميات بين المدرستين الشرقية والغربية في تسميتها إلا أنهم اتفقوا على إنها مكونة من القوة والسرعة ، كما اتفقوا على أن توفر القوة والسرعة لا يعني توفرها إذ " يتطلب الأمر دمجها في عمل متفجر" (حسانين، 1995، 22)،

وتكمن اهمية البحث في استخدام تدريبات بالأثقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراع و مهارة الهجمة الدائرية للاعبين المبارزة المعاقين.

اما مشكلة البحث ومن خلال التجربة العملية للباحث في مجال تدريب مبارزة كراسي ارتى الباحث استخدام طرق تدريب جديده تعزز وتعمل على تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية وخاصة لما تحتاجه لعبة المبارزة للمعاقين ومنها تدريبات الانتقال التي غالبا ما يتم استخدامها في تدريب هؤلاء اللاعبين، ولان هذه الفئة من اللاعبين يكون الاعتماد على الذراع فقط والتي تحتاج للقوة بشكل كبير خلال الاداء، ويرى الباحث ان هذه التدريبات بالانتقال دور فعال في تطوير مهارة الهجمة الدائرية لأنها تحتاج الى قوة وسرعة في الفعل ورد الفعل وتكمن اهمية البحث في استخدام تدريبات بالانتقال لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراع و مهارة الهجمة الدائرية للاعبين المبارزة المعاقين، وقد هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الانتقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراع ومهارة الهجمة الدائرية للاعبين المبارزة المعاقين، وكانت اهم نتائج البحث ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث ولصالح الاختبارات البعديّة، وتمثلت عينة البحث بلاعبين المبارزة المعاقين في مركز شباب الكاطون والبالغ عددهم (4) لاعبين، ، والعينة الرئيسة للبحث (3) لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية، ومن ثم أجرى الباحث الاختبارات القبليّة .

2. إجراءات البحث الميدانية :**1-2 منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة لحل مشكلته والذي يعرف بأنه "التغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة ، ومن ثم ملاحظة التغييرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وكذلك تفسيرها (عامر ، 2012 ، ص 148)بتصميم المجموعة الواحدة(تجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة البحث وأهدافه ، وذلك لأن المنهج التجريبي "هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفرضيات العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، كما أن هذا المنهج يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة". (محمد ، 1999 ، 217ص).

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	حساب النتائج بين الاختبارين
التجريبية	اختبار القوة المميزة بالسرعة والاختبار الهجمة الدائرية	تدريبات الانتقال	اختبار القوة المميزة بالسرعة والاختبار الهجمة الدائرية	Spss

2-2 عينة البحث :-

كانت عينة البحث من لاعبي مركز شباب الكاطون البالغ عددهم (4) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية يمثلون عينة البحث، حيث تمثلت العينة التجريبية بـ(3) لاعبين، وتم استبعاد لاعب وذلك بسبب عدم الالتزام بالوحدات التدريبية والغياب المتكرر مما يؤثر على نتائج البحث، أما العينة الاستطلاعية تمثلت بـ (1) لاعب خارج العينة التجريبية.

3-2 الأجهزة وأدوات البحث :-

- ❖ كاميرة تصوير عدد (1).
 - ❖ حاسبة لابتوب عدد (1) .
 - ❖ شيش مبارزة عدد (3) .
 - ❖ شريط قياس لقياس الاطوال والمسافات .
 - ❖ متقلات للذراع بوزن (1) كيلو عدد (2).
 - ❖ متقلات للذراع بوزن (2) كليو عدد (2).
 - ❖ دمبلص بوزن (1) كيلو عدد (2)
 - ❖ دمبلص بوزن (2) كيلو عدد (2)
- 4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:**

- ❖ اولاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراع : (الحكيم، 2004).
- اسم الاختبار : تكرار رمي كرة طبية من الجلوس لمدة (15) ثانية.
- هدف الاختبار: قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (الذراعين) (القوة المميزة بالسرعة للذراع).
- الادوات المستعملة في الاختبار:- كرة طبية وزن (1) كليوغرام، شريط قياس، حائط املس، استمارة تسجيل البيانات.
- مواصفات الاداء:- يقوم اللاعب باجراء الاحماء لمدة (10) دقائق، بعدها يجلس اللاعب على الارض بفتح الرجلين قليلا على خط البداية الذي يبعد عن الحائط الاملس (2) متر، يمسك الكرة الطبية بواسطة اليدين ووضعها امام الراس، ويكون وضع الساعدين موازيا للارض، يقوم اللاعب برمي الكرة الطبية على الحائط الاملس باقصى قوة وسرعة لمدة (15) ثانية.
- طريقة التسجيل:- يعطى اللاعب محاولة واحدة فقط، ويتم تسجيل عدد الكرات الصحيحة.
- ❖ ثانياً:- اختبار مهارة الهجمة الدائرية :
- توضع كامرة التصوير على مسافة (3)م ولذلك لتصوير اداء اللاعب ليتسنى لنا تحليل الحركة وايجاد الحالات الصحية لاداء الهجمة الدائرية خلال (3)دقائق.
- طريقة التسجيل : حساب الهجمات الدائرية الصحيحة التي يحقها اللاعب من لحظة بدء الاداء الى نهايته لمدة (3) دقائق.

2- 5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت الموافق 2024/5/4 عينة قوامها (1) خارج عينة البحث للتعرف على مدى ملائمة الاختبارات على عينة البحث، قاعة المباراة في مركز شباب الكاطون.

، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الأولى هو:

- ملاءمة التمرينات مع عينة البحث.
- التعرف على الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس.
- التأكد من كفاءة فريق العمل ومدى الدقة في تنفيذ الاختبارات والقياس.
- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة واستمارة جمع المعلومات.

6-2 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث الخاصة في يوم الثلاثاء 2024 / 5 / 7 وسعى الباحث على تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ من أجل السيطرة قدر الإمكان على خلق ظروف متشابهة عند إجراء الاختبارات البعديّة .

7-2 التجربة الرئيسيّة:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة وتهيئة جميع الأمور المتعلقة بالبحث تم البدء بتطبيق التمرينات التي اعدّها الباحث في الوحدات التدريبيّة، حيث تم البدء بأول وحدة تدريبيّة في يوم السبت الموافق 2024 / 5 / 11 على أفراد العينة البالغ عددهم (3) لاعبين بواقع وحدتين في الأسبوع في يومي (السبت، الثلاثاء) ولمدة ثمان أسابيع من تاريخ 5/11 / 2024 - 2024 / 7 / 2 اذ بلغ المجموع الكلي للوحدات (16) وحدة تدريبيّة وكان زمن الوحدة التعليميّة (90) دقيقة قسمت إلى { القسم التحضيري (تعليمي+ الاحماء) البالغ وقته (20) دقائق، ثم القسم الرئيسي الذي يكون زمنه (60) دقيقة ، فيه تطبيق لتمرينات الإثقال التي اعدّها الباحث (30-40 دقيقة) وباقي الوحدة التدريبيّة حسب برنامج المدرب، واخيرا القسم الختامي البالغ وقته (10) دقائق يتكون للتهديّة والانتهاء، لقد امتازت التمرينات التدريبيّة بالتدرج من السهل الى الصعب والتكرارات المنظمة بالسرعة المطلوبة في اداء التمرينات الخاصة على بعض الاجهزة.

9-2 الاختبارات البعديّة

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسيّة تم إجراء الاختبارات البعديّة الغرض منها التعرف على مقدار الفروق التي تكونت نتيجة الوحدات التدريبيّة ويتم قياسها عن طريق إجراء نفس الاختبارات التي اجريت في الاختبارات القبليّة مراعيين الظروف التي رافقت الاختبارات القبليّة (المكاني، الزماني) وجرت الاختبارات البعديّة في يوم السبت الموافق 2024/7/6 وتثبت النتائج من قبل الخبراء باستمارة مخصصة من اجل مقارنتها بنتائج الاختبار القبلي عن طريق الوسائل الاحصائيّة.

10-2 الوسائل الاحصائيّة:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي:

الجدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري في الاختبارات (القبليّة – البعديّة) للمجموعة التجريبية

ت	الوسائل الاحصائية المتغيرات	N	وحدة القياس	وسط حسابي		انحراف معياري		الخطأ المعياري	
				بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي
1	اختبار القوة المميزة بالسرعة	15	درجة	5.94	4.05	0.534	0.648	0.137	0.167
2	الهجمة الدائرية	15	درجة	5.49	3.46	0.824	0.430	0.212	0.111

الجدول (3) الوسائل الإحصائية وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق للاختبارات (القبلية- البعدية) للمجموعة التجريبية

ت	الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	دلالة الفروق
1	اختبار القوة المميزة بالسرعة	درجة	-1.36	0.435	12.157	0.000	معنوي
2	تركيز الانتباه	درجة	-2.03	0.609	12.905	0.000	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$

3-3 مناقشة النتائج

بعد من معالجة النتائج احصائيا وتبويبها ظهر من خلال الجدولين (2، 3) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى. يعزوه الباحث الى فاعلية تمارينات او تدريبات الاثقال، اذا ان استخدام المتقلات في التدريبات او الوحدات التي استعملت على تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين وبشدة (80% فما فوق) لتطوير هذه الصفة اذ يشير (الجبالي، 2000، 20) " ان الشدة عند استخدام تمارينات الاثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة تتراوح بين (60%-85%) وبتكرارات (4-6) مرة وبراحة (3-5) دقائق للاستشفاء الكلي.

ويؤكد (ابراهيم، 1998، 128) الى القوة المميزة بالسرعة بأنها المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كلاً من السرعة والقوة في الحركة، اما (عثمان، 1990) فقد ذكر "أنها قدرة الجهازين العصبي والعضلي على التغلب على مقاومة عالية نسبياً من خلال استخدام انقباضات عضلية سريعة"، وهذا ما عمد الباحث في تطويره من خلال تحسين القوة بوسائل الاعداد الخاصة والتمارينات الخاصة بالمبارزة. اذ ان اختيار تمارينات او تدريبات الاثقال تعمل على تقوية ذراع اللاعبين لانهم من ذوي الاعاقة يكون الاعتماد على الذراعين فقط في الهجوم او الدفاع وبالتالي فان تقوية ذراع اللاعب تساعده على اداء مهارة الهجمة الدائرية وتكرارها لأكثر مرة خلال الاداء، اذ ان استخدام التمارينات بمقاومة لتحسين القوة، مع اتباع تكرار الواجب المحدد، "اذ يعدّ التدريب باستخدام الأوزان الإضافية وينسب معينة من وزن الجسم من الوسائل والاساليب التدريبية ذات التأثير الكبير في تطوير المجاميع العضلية العاملة في الأداء، وأن استخدام وزن الجسم مع إضافة الأوزان لزيادة المقاومة يعدّ من وسائل تنمية القوة العضلية وخاصة القوة العضلية التي لها صفة الخصوصية في الأداء" (جابر وبريقع، 1997، 52).

4-الخاتمة:

وبعد الانتهاء من التجربة والحصول على النتائج التي ظهرت وكانت في صالح البحث الحالي يرى الباحث (ان تمارينات او تدريبات الاثقال اثبتت فاعليتها في تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراع والهجمة الدائرية للاعبين المبارزة المعاقين، كذلك ان التكرارات المناسبة والتدرج في تطبيق التمارينات من السهل الى الصعب مع التدرج في الشدّد التدريبية كلها اعطت ثمارها في تطور عينة البحث ، وان التنوع في استخدام المتقلات من اوزان مختلفة وكرات طبية مختلفة الاوزان واثقال وتطبيقها في الوحدات التدريبية كلها ساعدت في ظهور هذه النتائج المعنوية لدى عينة البحث. و يوصي الباحث باعتماد هذه التدريبات في الوحدات التدريبية لما اثبتته من فاعلية في تطوير القوة المميزة بالسرعة وبالتالي تطوير الهجمة الدائرية.

References

1. آمال جابر ومحمد بريقع: مبادئ الميانيكا الحيوية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية ، 1997ص52.
2. حسانين ، محمد صبحي (1995) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الاول 3ط ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر .

3. ريسان خريبط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج2، مطابع التعليم العالي، جامعة البصرة، 1989، ص215.
4. عابدين ، جمال عبد الحميد: (1984) اصول المبارزة والتدريب ، دار المعارف ، الاسكندرية .
5. عامر إبراهيم قنديلجي ؛ منهجية البحث العلمي , ط1 : (عمان , دار اليازوري العلمية للنشر , 2012) ص148 .
6. عويس الجبالي؛ التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)؛ (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، 2000) ص20
7. محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ،(دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999)، ص217.
8. محمد عثمان: التعليم الحركي والتدريب الرياضي. دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1990، ص357.
9. مقتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة , ط1, دار الفكر العربي , القاهرة , 1998 , ص128
10. المولى ، موفق مجيد: (2000) (الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، الطبعة الاولى ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
11. ناهدة عبد زيد: الادوات المساعدة ودورها في اكتساب المهارة الحركية وتدريبها , مقالة منشورة , مجلة دراسات علوم الرياضة , كأتون الثأني , عدد 34 , 2021 , ص81.

الملحق (1)**يوضح التمرينات بالأثقال التي استخدمها الباحث**

١. (الجلوس مواجه . مسك كرة طبية) دفع الكرة الامام للزميل باليدين معا
٢. (الجلوس مواجه . مسك كرة طبية) دفع الكره للأمام للزميل باليد اليسرى مرة وباليمنى مرة
٣. (جلوس . مسك ثقل باليدين) رفع الزراعين إماما وعلاليا
٤. (جلوس . مسك دمبلز ٢كغم) رفع الزراعين جانباً ثم علاليا
٥. جلوس مسك دمبلز ٢كغم) نزول ذراع من وضع الجلوس للأسفل وعللى .
٦. جلوس . رفع شفت حديد ٤كغم مع رفع الزراعين الي أعلى وأسفل
٧. الجري بالكرسي مع أداء الحركي عكس الإشارة.
٨. جلوس شد الحبل بين الاعبين

الملحق (2)**نموذج الوحدة التدريبية**

شدة الوحدة التدريبية 75%

مرحلة الاعداد الخاص

رقم الوحدة: السادسة الهدف التدريبي- تطوير القوة المميزة بالسرعة – الهجمة الدائرية

زمن الوحدة / 90دقيقة

التاريخ/ 3024/5/28

الراحة بين المراجع	المراجع	الراحة بين التكرارات	التكرار	زمن الاداء	الطرق والوسائل المستخدمة في الوحدة التدريبية	الزمن	اقسام الوحدة التدريبية	ت
وصول النبض الى 12ن/د					الجلوس – احماء الزراعين بشكل جيد لأداء الواجبات المطلوبة	20د	القسم التحضيري	1
					تطبيق التمرينات	60د	القسم الرئيسي	2
2د	4	1د	6	30ثا	تمرين رقم (2)			

د2	3	د1	4	ثا20	تمرين رقم (4)			
د2	5	د1	5	ثا30	تمرين رقم (6)			
التهدئة والانصراف						د10	الجزء الختامي	3