

تأثير تمارين خاصة لتطوير السرعة الحركية للذراع المسلحة في سلاح سيف المبارزة على الكراسي للشباب دون 20 سنة

علي فؤاد مجيد⁽¹⁾، عبدالهادي حميد مهدي⁽²⁾

تأريخ تقديم البحث: (2022/5/1)، تأريخ قبول النشر (2022/5/24)، تأريخ النشر (2022/6/28)

DOI: [https://doi.org/10.37359/JOPE.V34\(2\)2022.1279](https://doi.org/10.37359/JOPE.V34(2)2022.1279)



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

المستخلص

هدفت الدراسة الى وضع تمارين خاصة لتطوير السرعة الحركية للذراع المسلحة في سلاح سيف المبارزة على الكراسي للشباب، فضلاً عن التعرف على تأثيرها في عينة البحث. واستخدم الباحثان المنهج التدريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو الاختيار القبلي والبعدي، اختيرت العينة بطريقة عشوائية وهم اللاعبون المصنفين وفقاً لآخر تصنيف للاتحاد المركزي للشباب بسلاح سيف المبارزة على الكراسي دون 20 سنة البالغ عددهم (7) لاعبين، خضعت الوحدات التدريبية للإشراف المباشر من قبل الباحثين وبمساعدة مدرب الفريق، إذ تضمن المنهج التدريبي (8 اسابيع) اثناء مرحلة الاعداد الخاص، وبواقع (3) وحدات في الاسبوع. وبلغت مجموع الوحدات التدريبية الكلي (24) وحدة تدريبية وتم استخدام طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة والفترتي المرتفع الشدة، وكانت والشدة المستخدمة لإداء التمارين بين (65-90%) من اقصى مقدرة للاعب، وبلغ زمن التدريبات المقترحة من الوحدة التدريبية الواحدة بين (20-30) دقيقة واستخدم الباحثان جزء من القسم الرئيس من الوحدة التدريبية والخاص بالجانب المهاري. وتم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات احصائياً، واستنتج الباحثان تحقيق عينة البحث تطوراً في السرعة الحركية للذراع المسلحة، ويوصي الباحثان تعميم التمارين المقترحة على الاندية الرياضية جميعها لغرض الافادة منه في اعداد اللاعبين الشباب والشابات في رياضة المبارزة على الكراسي.
الكلمات المفتاحية: سيف المبارزة، مبارزة المعاقين، التدريب الفترتي بالشدة العالية، السرعة الحركية.

ABSTRACT

The Effect of Special Exercises for developing Motor Speed of Armed arm in Epee in U20 Wheelchair Fencing

The research aimed at designing special exercises for developing motor speed in armed arm in epee for youth wheelchair fencers as well as to identify their effect on the subject. The researchers used the experimental method on (7) epeeist wheelchair fencers under twenty years old from the Iraqi national federation. The training sessions were supervised by the researchers including eight weeks for special preparation phase with three sessions per week making a total of 24 training session. Low and high intensity interval training was used with 65 – 90% intensity. The researchers used the main part of training for skill preparation. The data was collected and treated using SPSS to conclude that the subjects developed in motor speed in armed arm. The researchers recommended generalizing these exercises for preparing young and youth wheelchair fencers.

Keywords: epee, wheelchair fencing, high intensity interval training, motor speed.

(1) طالب دراسات عليا (الماجستير)، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة (Alifmaa1993@gmail.com)

Ali Fouad Majeed Post Graduate Student (Master), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (Alifmaa1993@gmail.com) (+9647705800126)

(2) أستاذ، دكتوراه تربية رياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. (had_1964@yahoo.com)

Abdalthadi Hameed Mahdi, Prof (P.HD), University of Baghdad, College of Physical Education and Sport Sciences, (had_1964@yahoo.com).(+9647722869073)

المقدمة:

ان الانجازات الرياضية التي تحققت في الوقت الحاضر و ارتفاع المستوى الرياضي في العالم بشكل عام كان ثمرة التخطيط العلمي المدروس للتدريب الرياضي و المعتمد على البحوث و الخبرات و التجارب العلمية هو السبب الرئيس وراء تحقيق الإنجاز، والعالم اليوم يبحث عن المفيد والاكثر فاعلية و الاكثر إنجازا مع الاقتصاد في الزمن و الجهد والمال، ولعل خير مثال لهذه الصورة رياضة المبارزة على الكراسي، فلصغر المسافة بين اللاعبين وصعوبة المهارات الحركية للعبة حتمت على اللاعب التطور الدائم في الصفات البدنية والحركية والارتقاء بالمستوى المهاري، كذلك بناء استراتيجيات خاصة هجومية ودفاعية تتمثل باستجابات حركية سريعة ودقيقة كونها تعد عامل حسم في هذه الرياضة وبهذا فان السرعة الحركية للذراع المسلحة هي من القدرات التي تحتاجها رياضة المبارزة على الكراسي اذ تعد من الخصوصيات التي تتحدد فيها العمل التدريبي اذ تنتفي الحاجة لعمل الاطراف السفلى (الرجلين) فبكون التركيز كله على الاطراف العليا والجذع مع عمل الراس التوجيهي، لذلك على الرغم من استبعاد جزء مهم من الجسم يتطلب ذلك بالمقابل الابداع والابتكار في إيجاد تمارين متعددة ومتباينة لأجزاء الجسم العليا المتبقية لتحقيق الهدف المرجو منها، ومن البديهي ان يتم وضع الخطوات والاسس والمحاور الرئيسية في التدريب ثم الانتقال الى التفاصيل الاخرى وفق أهميتها.

وتأتي اهمية البحث في استخدام تمارين مقترحة تهدف لتطوير السرعة الحركية للذراع المسلحة إذ أن تطورها يساعد في الارتقاء بالمستوى المهاري، لان هذه المرحلة العمرية من المراحل المهمة في تطوير هذه القدرة، إذ يأخذ فيها تطور الجسم والجهاز العصبي مرحلة بلوغ الاكتمال، ونمو الإمكانات البدنية والحركية وكذلك إن هذه القدرة تحتاج الى جهاز عصبي سليم يتم التعامل معه بأوقات و تمارين خاصة، تراعى فيها التجديد والإثارة لتحقيق الأهداف المنشودة لهذه المرحلة العمرية المهمة.

وقد تناولت دراسات عدة موضوع البحث منها دراسة (مصطفى حسن، 2000) التي هدفت الى معرفة تأثير المنهاج التدريبي المقترح في تطوير دقة وسرعة الطعن بسلاح سيف المبارزة لدى المجموعة التجريبية واستخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق اهداف الدراسة وكما اشتملت عينة البحث على (12) لاعبا من لاعبي الاندية والمراكز الخاصة بالمعاقين. اما دراسة (عصام طالب، 2010) فقد هدفت الى الدراسة إعداد تمارين مقترحة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الطعن بسلاح الشيش للناشئين، فضلاً عن التعرف على تأثير التمارين في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الطعن بسلاح الشيش للناشئين والتعرف على الفروق في تأثير التمارين المقترحة لتطوير بعض القدرات الحركية ودقة الطعن بسلاح الشيش للناشئين المجموعتين التجريبية والضابطة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق اهداف الدراسة وكما اشتملت عينة البحث على (12) لاعبا من فريق منندى شباب الشعلة للناشئين وللأعمار (13-16 سنة). اما دراسة (بسام عباس محمد، 1983) فهذه هدفت الى اظهار اهمية بعض تمارين الطعن الخاصة وكيفية التدريب عليها لتنمية الدقة والسرعة لحركة الطعن لدى اللاعب والى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتأثيرها في سرعة ودقة الطعن، فضلاً عن كيفية وضع الوحدة التدريبية في البرنامج العام للتدريب واعطاء الاهمية للتمارين الخاصة للطعن، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق اهداف الدراسة واشتملت عينة البحث على (30) طالباً من كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد. اما دراسة (زياد امير سيار، ب س) فهذه هدفت الى إعداد منهج لتدريب المهارات النفسية للاعبين المبارزة في سلاح الشيش، والكشف عن الفروق في المهارات النفسية والانماط المزاجية للمجموعتين الضابطة والتجريبية، والكشف عن الفروق في سرعة الطعن ودقته بسلاح الشيش، فضلاً عن الكشف عن الفروق في المهارات النفسية والانماط المزاجية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق اهداف الدراسة واشتملت عينة البحث على (12) لاعبا من لاعبي نادي (ثالا) الرياضي للمبارزة في سلاح الشيش. اما دراسة (زينب قحطان عبد الحسين، 2008) فهذه هدفت الى وضع تمارين بدنية بأزمنة مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين سلاح الشيش، والتعرف على تأثير التمارين البدنية بأزمنة مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والاداء المهاري للاعبين سلاح الشيش،

فضلاً عن التعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية الخاصة والأداء المهاري في سلاح الشيش لدى لاعبات كلية التربية الرياضية للبنات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتحقيق اهداف الدراسة واشتملت عينة البحث على لاعبات كلية التربية الرياضية للبنات والبالغ عددهن (24) لاعبة، ممن لديهن خبرات سابقة في هذه اللعبة وبالطريقة العمدية. اما دراسة (عباس، مهدي، 2009) فهدفت الى التعرف على تأثير التمرينات المقترحة في السرعة الحركية للذراع المسلحة وسرعة الاستجابة الحركية للطعن بالمبارزة على الكراسي، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (8) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية من نادي وسام المجد. اما دراسة (قاسم، 2005) فهدفت الى الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة (الدقة، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة) فضلاً عن الكشف عن تأثير التدريب باستخدام الاثقال الاضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (8) لاعبين من نادي الموصل. اما دراسة (عباس، 2000) فهدفت الى التعرف على تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الوزن في مستوى الاداء لبعض مهارات المبارزة للاعبين بعمر (13-15) سنة، والتعرف على تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الوزن في السرعة الحركية للذراع المسلحة، ودقة التصويب. فضلاً عن التعرف على تأثير المنهج التدريبي في تطوير مستوى الأداء في بعض المهارات الاساسية والسرعة الحركية للذراع المسلحة ودقة التصويب وفي تعلم بعض المهارات المركبة بالمبارزة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (27) لاعباً مقسمين على ثلاث مجاميع وتم اختيارهم بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي الناشئين في المركز التدريبي للاتحاد العراقي للمبارزة.

ان الواجبات الرئيسة للتدريب الرياضي تهدف الوصول بالمبارز لأعلى مستوى رياضي ممكن من خلال تطوير المتطلبات البدنية والحركية والمهارية والخططية والوظيفية والنفسية وتعد المتطلبات الحركية أحد أهم هذه المتطلبات التي تساهم في تحقيق المستويات الرياضية العالية وتختلف رياضة المبارزة للأسوياء عن المبارزة على الكراسي اذ يكون الهدف القانوني اجزاء الجسم كافة، بينما في المبارزة على الكراسي يكون الهدف القانوني فقط الجزء العلوي من الجسم لذلك يتطلب سرعة اكثر في اصابة الهدف لان مساحة الهدف باتت اصغر من مبارزة الأسوياء، ومن خلال تحليل المباريات في بطولة الدوري العراقي والبطولات المفتوحة الفردية تبين افتقار لاعبونا عموماً لعنصر السرعة، فضلاً عن كون اغلب المدربين ان لم يكن جميعهم يركزون في تدريباتهم على اللعب (المنافسات) فقط، مما دفع الباحثان في العمل على اعطاء تمرينات مقترحة تعمل على تطوير السرعة الحركية للذراع المسلحة باستخدام تمرينات مختلفة ومتنوعة لتكون جزءاً رئيساً من محتوى المنهج التدريبي.

الطريقة والادوات:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائته لطبيعة المشكلة ولغرض تحقيق أهداف البحث وبأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبدي. تم تحديد مجتمع الاصل بصورة عشوائية حيث تم اختيار اللاعبين من التسلسل I لغاية 8 سلاح سيف المبارزة على الكراسي للشباب وفقاً لتصنيف الاتحاد المركزي للمبارزة على الكراسي للعام 2021، تم اعتذار أحد اللاعبين لتعرضه لوعكة صحية جراء حالته الخاصة وعليه اصبحت عينة البحث 7 لاعبين من أصل 8 وكانت النسبة المئوية للعينة 87.5% من مجتمع الاصل. استخدم الباحثان المصادر العربية والأجنبية، وشبكة المعلومات (الانترنت)، والملاحظة والتجريب، والمقابلات الشخصية، والاختبار والقياس. وملعب مبارزة على الكراسي قانوني مع ملحقاته عدد (2)، وشواخص تدريبية، وملعب تدريبي خاص فردي، ومرآة، وتجهيزات لكل لاعب شملت (بدلة مبارزة وصديريّة داخلية، وسلك توصيل، وكف، وقناع، وسلاح سيف مبارزة قانوني).

واجريت التجربة الاستطلاعية على لاعبين اثنين من شباب نادي الذرى وكان الهدف منها هو التأكد من مدى صلاحية (التمرينات المقترحة) للتطبيق، والتعرف على مدى ملاءمة التمرينات المقترحة المستخدمة مع مستوى أفراد العينة، ومعرفة الوقت الملائم لتنفيذ الوحدات التدريبية، وتجاوز الأخطاء التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسية التأكد من مدى ملاءمة مكان إجراء الاختبار، والتعرف على كفاية فريق العمل المساعد والعدد المناسب لإجراء الاختبار.

الاختبار المستخدم في الدراسة:

- اسم الاختبار: اختبار السرعة الحركية للذراع المسلحة بالمبارزة. (المعدل) (عباس، مهدي، و خلف، 2021، صفحة 253)
- هدف الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراع المسلحة بالمبارزة.
- الأدوات اللازمة: سلاح سيف المبارزة قانوني، شاخص (رسمت عليه دائرة بقطر 20سم)، ساعة توقيت الكترونية يدوية.
- وصف الاداء: يأخذ اللاعب وضع الاستعداد وعلى مسافة مناسبة من الشاخص بحيث يستطيع لمس الهدف (الدائرة المرسومة على الشاخص المعلق على الجدار) عن طريق مفصل المرفق للذراع المسلحة فقط مع مراعاة تغيير ارتفاع الشاخص وعلى وفق طول اللاعب المختبر بحيث يكون مستوى مركز الدائرة المرسومة بمستوى صدر المختبر وهو في وضع الاستعداد فضلاً عن قيام المحكم بوضع مكعب فليني مربوط بحزام حول خصر اللاعب وذلك تأكيداً على ثني الذراع المسلحة للاعب بعد لمس الهدف بشكل صحيح لغرض تكرار المحاولات.
- التسجيل: يتم حساب الزمن لعشرة لمسات صحيحة متتالية في الدائرة المرسومة على الشاخص عن طريق ثني ومد الذراع المسلحة من مفصل المرفق. علماً بان اللمسة تعد فاشلة إذا كانت خارج الدائرة، هذا فضلاً عن عدم ملامسة المكعب الفليني بواسطة مرفق اللاعب المختبر.

وبعد الانتهاء من كافة التحضيرات قام الباحثان بالاختبارات القبلية وبعد تهيئة مستلزمات الاختبار وادواته وفريق العمل المساعد تم تنفيذ الاختبارات في القاعة المخصصة للاعبين المبارزة على الكراسي الشباب التابعة للمركز التدريبي للجنة البارالمبية الوطنية العراقية، وتم وضع مجموعة من التمرينات وهي تمرينات خاصة باستخدام اسلحة المبارزة والشواخص وقد استخدم التدريب الفكري بنوعيه، والتغيير في التمرينات، وتم اتباع اسلوباً بسيطاً من حيث اضافة المهارات الخاصة على سبيل المثال اضافة انواع الهجوم ولزيادة صعوبة التمرين يتم زيادة عدد الحركات لتكون حركات مركبة، في الاسلوب الواحد ويمكن ان يتعدد المثير فمثلا يمكن ان يكون الإيعاز بالتصفير او استخدام صافرة او اطلاق صحيحة او اي شيء اخر، وكان القسم الاول من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية اي بعد القسم التحضري العام والخاص هو القسم الاجرائي للتمرينات المقترحة حيث يتم بعدها تنفيذ ما تبقى من هدف الوحدة سواء كان تطوير الاداء الفني او الناحية التكتيكية الخاصة.

النتائج:

المتغيرات	فروق الاوساط الحسابية	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	قيمة الدلالة
السرعة الحركية للذراع المسلحة	1.361	1.198	0.452	3.007	0.024	معنوي

عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05)

يتبين لنا من الجدول (1) نتائج اختبار الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للسرعة الحركية للذراع المسلحة ان عينة البحث قد حققت فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين مما يدل على تطورها جراء تنفيذها للتمرينات المقترحة والموضوعة من قبل

الباحث إذ أنه من المبادئ المهمة في التدريب الرياضي هو التخطيط الصحيح والمستمر والشمولية بالتدريب إذ ان الاهتمام بالقدرات الحركية الخاصة وعدم اهمالها واقتصار التدريب على المهارات الخاصة والمنافسة والتكرار في تطبيق التمرينات في مدة زمنية قصيرة والتي تعد مهام خاصة بالفعالية يمكن ان تأخذ كدليل على السرعة". (محمد ابراهيم شحاته، 2006، صفحة 243).

لذا يرى الباحثان ان السرعة الحركية للذراع المسلحة يتم تطويرها وإعدادها بشكل كامل في بدء أداء التمرينات؛ لكون اللاعب في حالة استرخاء، وإعداد وتهيؤ تام، ويكون الجهاز العصبي المركزي متوافق مع المستقبلات الحسية التي تقوم بنقل الإشارة إليه لأداء الواجب، وكذلك يتم تطويره من خلال التكرارات المتعددة والمنظمة والتوافق بين أعضاء الجسم. إذ "أن الاستمرار في عملية التدريب الرياضي بشكل منظم ومتواصل من العوامل الهامة في نجاح عملية التدريب الرياضي وتحقيق أهدافها، وعلينا أن نعرف أن تحقيق المستوى المطلوب للأداء البدني والحركي الجيد لحركة ومهارة معينة ومحدودة في مدة زمنية قصيرة يعتمد بالدرجة الأولى على الاستمرارية في التدريب وتكرار الأداء لهذه الحركات والمهارات حتى يتم بناء المراكز الحركية في الجهاز العصبي وكذلك تحقيق الآثار القوية السريعة والمنظمة لعملية الربط الكامل بين الأجهزة العضوية والحواس وبين الجهاز العصبي". (حمدي احمد و ياسر عبد العظيم، 1999، الصفحات 89-90).

ويرى الباحثان سبب هذا التطور الحاصل إلى تأثير التمرينات الخاصة (المقترحة) التي أعدها الباحث حيث ساهمت التمرينات في تطور السرعة الحركية للذراع المسلحة لدى المبارزين الشباب للعبة المبارزة على الكراسي بسلاح سيف المبارزة من خلال أداء التمرينات المقترحة بشكل منظم ومرتب وبشدة تدريبية مؤثرة وفترات راحة كافية كما امتازت التمرينات بأنها يمكن ان تؤدي في أماكن بسيطة وفي أي وقت ، كما ان أداء التمرينات بشكل منفرد لكل لاعب على الشاخص المسلح المعلق على الحائط لها قيمتها إذ تؤدي إلى تشكيل الجسم وإصلاح العيوب والتشوهات القوامية، كما أدت إلى زيادة الثقة بالنفس والشعور والإحساس الجيد بال شخصية. وهذا ما أكده (قاسم حسن حسين، 1998، صفحة 280) بأن "التمرينات تحتوي على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثل من الحركة أو مقارب لها باتجاه الحركة أو قوة الحركة والتي تعمل فيها العضلات وفق حركات السباقات". بالإضافة إلى ذلك فان التمرينات المقترحة ساهمت بشكل كبير في تطوير عدة عناصر أساسية منها تطوير السرعة الحركية للذراع المسلحة للاعبين وتكون ملائمة للأداء المهاري للاعبين وذلك لأنها تكون قريبة أو مماثلة للمسار الحركي وهذا ما أشار إليه (هارا، 1990، صفحة 90) "التمارين تخدم توجيه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي أو تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة". (وكذلك السرعة الحركية للذراع المسلحة تعد من المهارات الحركية المهمة للمبارز التي عن طريقها يحقق الفوز، وهذا ما أشار له (bawer, 1980) "إلى أن المبارز لا يستطيع تحقيق الفوز على المنافس بدون سرعة حركية، لأن رياضة المبارزة على الكراسي تحتاج إلى قدرة مهمة كالسرعة الحركية للذراع المسلحة .

ويتفق الباحثان مع (بوور)، إذ يرى أن رياضة المبارزة على الكراسي تحتاج إلى السرعة حركية في الأداء، والتوقيت مناسب، وسليم لتوظيفها بحركة سريعة، وأخذ لمسة على المنافس بأقل وقت ممكن، والتمرينات التي تم تطبيقها هي تمرينات تساهم في زيادة الحركية والتي تمتاز بالسرعة، ورد الفعل، ولذا كان لها الدور الفعال في تطوير السرعة الحركية للذراع المسلحة.

الاستنتاجات:

- حققت عينة البحث تطوراً في السرعة الحركية للذراع المسلحة.
- تعميم التمرينات المقترحة على الاندية الرياضية جميعها لغرض الافادة منه في اعداد اللاعبين الشباب والشابات في رياضة المبارزة على الكراسي.

المصادر

- عبد الكريم فاضل عباس. (2000). تأثير التدريب بأسلحة مختلفة الوزن في مستويات الاداء لبعض مهارات المبارزة وعناصر اللياقة البدنية. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.
- عبد الكريم فاضل عباس، عبد الهادي حميد مهدي. (2009). تمارين مقترحة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية للطعن والسرعة الحركية للذراع المسلحة للاعبين المبارزة على الكراسي. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.
- قاسم حسن حسين. (1998). أسس التدريب الرياضي. عمان: دار الفكر العربي.
- احمد صباح قاسم. (2005). أثر التدريب باستخدام أثقال اضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية و الحركية الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش. كلية التربية الرياضية. جامعة الموصل.
- بسام عباس محمد. (1983). برنامج مقترح لتطوير سرعة ودقة الطعن لدى لاعبي المبارزة. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.
- حمدي احمد، و ياسر عبد العظيم. (1999). التدريب الرياضي أفكار ونظريات. مصر: دار الفكر العربي.
- زياد امير سيدار. (ب س). تأثير منهج لتدريب المهارات النفسية في الأنماط المزاجية. كلية التربية الرياضية. ب م.
- زينب قحطان عبد الحسين. (2008). تأثير تمارين بأزمنة مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبات سلاح الشيش. كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة بغداد.
- عبد الكريم فاضل عباس، عبد الهادي حميد مهدي، و ظافر ناموس خلف. (2021). دليل الاختبارات في رياضة المبارزة. ديالى: المطبعة المركزية جامعة ديالى.
- عصام طالب. (2010). تأثير تمارين مقترحة في تطوير بعض القدرات الحركية ودقة الطعن بسلاح الشيش للناشئين. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.
- محمد ابراهيم شحاته. (2006). اساسيات التدريب الرياضي. الاسكندرية: المكتبة المصرية للطباعة والنشر.
- مصطفى حسن. (2000). تأثير منهاج تدريبي مقترح في تطوير دقة وسرعة الطعن في لعبة المبارزة للمعاقين. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.
- هارا. (1990). اصول التدريب. (عبد علي نصيف، المترجمون) الموصل: مطبعة التعليم العالي.
- bawer. (1980). foil fencing Brown company publisher. b: fourth edition.

الملاحق

الملحق (1) التمارين المستخدمة، تمرينات الشاخص

- من وضع الاستعداد أداء ضرب على السلاح المثبت بالشاخص المسلح ثم اللمس.
- من وضع الاستعداد أداء ضرب على السلاح المثبت بالشاخص المسلح ثم الطعن واللمس.
- من وضع الاستعداد أداء ضغط على السلاح المثبت بالشاخص المسلح ثم اللمس.
- من وضع الاستعداد أداء ضغط على السلاح المثبت بالشاخص المسلح ثم الطعن واللمس.
- من وضع الاستعداد أداء سحق على السلاح المثبت بالشاخص المسلح ثم اللمس.
- من وضع الاستعداد أداء مسكة بالالتفاف على السلاح المثبت بالشاخص المسلح ثم اللمس.
- من وضع الاستعداد أداء مسكة بالالتفاف على السلاح المثبت بالشاخص المسلح ثم الطعن واللمس.

الملحق (2) الوحدة التدريبية

اليوم والتاريخ: الاحد 2021/12/19

الوحدة التدريبية: (11)

الاسبوع الرابع

المكان: المركز التدريبي للجنة البارالمبية الوطنية العراقية

الشدة: 75

الزمن الكلي	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة	التكرار	زمن العمل (ثا)	اسم التمرين	أجزاء الوحدة التدريبية
4.15	120 ثا	1	45 ثا	3	15 ثا	من وضع الاستعداد أداء ضرب على السلاح المثبت بالشاخص المسلح ثم اللمس	القسم الرئيسي 20.75 دقيقة
8,30	120 ثا	2	45 ثا	3	15 ثا	من وضع الاستعداد أداء ضغط على السلاح المثبت بالشاخص المسلح ثم اللمس.	
4.15	120 ثا	1	45 ثا	3	15 ثا	من وضع الاستعداد أداء سحق على السلاح المثبت بالشاخص المسلح ثم اللمس.	
4.15	120 ثا	1	45 ثا	3	15 ثا	من وضع الاستعداد أداء ضرب على السلاح المثبت بالشاخص المسلح ثم الطعن واللمس.	