

الملاحق

ملحق (1)

أسماء الخبراء والمتخصصين

ت	اللقب العلمي والاسم	الاختصاص	مكان العمل	مقياس مركز التحكم	التمرينات المهارية - الإدراكية	استمارة تقويم الأداء الفني لمهارة الرد
1	أ.د. فاطمة عبد مالح	تدريب مبارزة	كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد	✓	✓	✓
2	أ.د. بسام عباس محمد	تعلم مبارزة	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	✓	✓	✓
3	أ.د. عبد الكريم فاضل عباس	تدريب مبارزة	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	✓	✓	✓
4	أ.د. عبدالهادي حميد مهدي	تدريب مبارزة	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	✓	✓	✓
5	أ.د. أحمد عبدالغني طه	فلسجة تدريب	كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل	✓	✓	✓
6	أ.م.د. سلام جابر عبدالله التميمي	تأهيل مبارزة	كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة	✓	✓	✓
7	أ.د. كامل عبود حسين	علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية -جامعة ديالى	✓	✓	☒
8	أ.م.د. إشراق غالب عودة	فلسجة تدريب مبارزة	كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد	✓	✓	✓
9	أ.م.د. سنان عباس علي	طرائق تدريس	كلية التربية الرياضية -جامعة ديالى	✓	✓	✓
10	م.د. علاء عبدالله الراوي	تعلم مبارزة	كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد	✓	✓	✓
11	م.د. محمد وليد شهاب	اختبارات الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية -جامعة ديالى	✓	✓	✓
12	م.د. رحيم حلو علي الزبيدي	علم النفس الرياضي - مبارزة	كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان	✓	✓	✓

ت	اللقب العلمي والاسم	الاختصاص	مكان العمل	مقياس مركز التحكم	التمرينات المهارية (الإدراكية - حس حركية)	استمارة تقويم الأداء الفني لمهارة الرد
13	م.د ضياء زكي إبراهيم	قياس وتقويم مبارزة	كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل	✓	✓	✓
14	م.د ظافر ناموس خلف	طرائق تدريس مبارزة	معهد الفنون الجميلة للبنين - ديالى	✓	✓	✓
15	م. صباح نوري حافظ	تعلم مبارزة	كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية	✓	✓	✓

ملحق (2)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	الأسماء	التخصص	مكان العمل
1	م.د بشار غالب شهاب	اختبارات - مبارزة	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
2	م.د محمد وليد شهاب	اختبارات الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
3	م.د. ظافر ناموس خلف	طرائق تدريس - مبارزة	معهد الفنون الجميلة للبنين ديالى
4	م.م رافد حبيب	الكرة الطائرة	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
5	ماجد حبيب	مدرب ألعاب	كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى
6	غزوان صادق بنیان	مدرب المحافظة بالمبارزة	المديرية العامة لتربية ديالى
7	سرمد لقمان طعان	مدرب المحافظة بالمبارزة	طالب كلية بلاد الرافدين
8	حذيفة عامر طه	لاعب مبارزة	منتدى شباب الوجيهية

ملحق (3)

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا / الدكتوراه

استمارة استبيان تمرينات مهارية - إدراكية

الأستاذ الفاضل.....المحترم

في النية إجراء البحث الموسوم (تأثير تمرينات مهارية - إدراكية في تطوير مركز التحكم وأداء مهارة الرد حسب مناطق اللعب للاعبين المباراة بسلاح الشيش) وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال اختصاصكم نرجو من سيادتكم إبداء رأيكم في مدى صلاحية التمرينات للاعبين المباراة أو تحتاج إلى تعديل أو إضافة مع ذكر ملاحظاتهم إن وجدت.

شاكرين تعاونكم معنا مع التقدير

الباحث

فراس طالب حمادي

الاسم :

اللقب العلمي والاختصاص :

مكان العمل :

التوقيع :

التاريخ: / / 2013

1- الإحساس بالمكان:

منطقة (7) متر:

ت	التمرين	يصلح	لا يصلح	يحتاج تعديل
1	(وضع الاستعداد) التقدم الاعتيادي من بداية خط المنتصف إلى الخط النهائي للملعب (مفتوح العين، ثم معصوب العين).			
2	(وضع الاستعداد) التفهقر الاعتيادي من بداية خط المنتصف إلى الخط النهائي للملعب (مفتوح العين، ثم معصوب العين). 3- تكرر التمرينات نفسها في منطقة (4) متر، و(3) متر، و(2) متر.			
3	(وضع الاستعداد) خطوة للأمام ثم الطعن والعودة للخلف من بداية خط المنتصف إلى نهاية الخط النهائي للملعب (مفتوح العين، ثم معصوب العين).			
	2- الإحساس بالزمن: منطقة (7) متر:			
1	(وضع الاستعداد) التقدم الاعتيادي من بداية خط المنتصف إلى الخط النهائي للملعب ثم الدوران لإكمال الحركة ضمن الزمن المحدد والمسافة (مفتوح العين، ثم معصوب العين). (و لمدة 20 ثانية - 60 ثانية)، وكذلك أداء الهجوم البسيط والدفاع الأفقي والرد خلال (20 ثانية - 60 ثانية) مع المدرب، ثم مع الزميل.			
2	(وضع الاستعداد) التفهقر الاعتيادي من بداية خط المنتصف إلى الخط النهائي للملعب ثم الدوران لإكمال الحركة ضمن الزمن المحدد والمسافة (مفتوح العين، ثم معصوب العين). (و لمدة 20 ثانية - 60 ثانية)، وكذلك أداء الهجوم البسيط والدفاع الأفقي والرد خلال (20 ثانية - 60 ثانية) مع المدرب، ثم مع الزميل.			
3	(وضع الاستعداد) خطوة للأمام ثم الطعن والعودة للخلف من بداية خط المنتصف إلى الخط النهائي للملعب (مفتوح العين، ثم معصوب العين). (و لمدة 15 ثانية ، - 60 ثانية)،			

			وكذلك أداء مهارة الهجوم البسيط والدفاع الأفقي والرد خلال (15 ثانية - 60 ثانية) مع المدرب، ثم مع الزميل.
4			(مبارزة فعلية مع الزميل) لمدة (30 ثانية-60 ثانية). وكذلك أداء مهارة الهجوم البسيط والدفاع الأفقي والرد خلال (30 ثانية - 60 ثانية) مع المدرب، ثم مع الزميل. تكرر التمرينات نفسها في منطقة (4) متر، و(3) متر، و(2) متر.
			3- الإحساس بالهدف
1			(وضع الاستعداد) مد الذراع المسلحة على هدف ذو نوابض مقسم إلى ثلاث مناطق بقوة مختلفة تتحمل ضغط بكتلة (300 غم، 600 غم، 800 غم فأكثر) يكرر (15) مرة. (مفتوح العين، ثم معصوب العين) لغرض الإحساس بقوة اللمسة.
2			(وضع الاستعداد) مد الذراع المسلحة مع الطعن على هدف ذو نوابض مقسم إلى ثلاث مناطق بقوة مختلفة تتحمل ضغط بكتلة (300 غم، 600 غم، 800 غم فأكثر) يكرر (15) مرة. (مفتوح العين، ثم معصوب العين) لغرض الإحساس بقوة اللمسة.
			4- الإحساس بالأداة (السلاح):
1			(وضع الاستعداد) التلاحم مع المنافس أداء التغيير إلى الجهة المقابلة (4-6)، أو (7-8)، أو (8-6)، بالاتفاق المسبق بينهما والضغط للإحساس بالأداة ثم مد الذراع المسلحة، يقوم المنافس بعمل الدفاع والرد. (مفتوح العين، ثم معصوب العين).
2			(وضع الاستعداد) التلاحم مع المنافس فتح خط التلاحم ثم أداء الضرب ثم مد الذراع المسلحة، يقوم المنافس بعمل الدفاع والرد. (مفتوح العين، ثم معصوب العين).
3			(وضع الاستعداد) التلاحم مع وضع جرس بسلاح المنافس وعند قيامه مد الذراع أو بالتغيير ثم مد الذراع المسلحة، فيصدر صوت للجرس يقوم اللاعب بعمل الدفاع والرد. (معصوب العين).

			4 (وضع الاستعداد) أداء هجوم (لاعب(1)) + الدفاع (لاعب(2)) + الرد (لاعب(2)). (مفتوح العين، ثم معصوب العين).
			5 (وضع الاستعداد) التلاحم مع وضع شريط ملون على نصل سلاح المنافس وعند قيامه بالتغيير ثم مد الذراع المسلحة، يقوم اللاعب بعمل الدفاع والرد.
			6 (وضع الاستعداد) التلاحم مع وضع شريط ملون على نصل سلاح المدرب وعند قيامه بتحريك أي الشريطين من قبل المدرب ينفذ اللاعب مهارة الرد المتفق عليها مثلاً (الرد البسيط المباشر للون الأزرق، والرد البسيط غير المباشر للون الأحمر).

ملحق (4)

جامعة بابل
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا / الدكتوراه

استمارة استبيان
مقياس مركز التحكم للاعبي المباراة
الأستاذ الفاضل.....المحترم

في النية إجراء البحث الموسوم (تأثير تمرينات مهارية - إدراكية في تطوير مركز التحكم وأداء مهارة الرد حسب مناطق اللعب للاعبي المباراة بسلاح الشيش) وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال اختصاصكم نرجو من سيادتكم إبداء رأيكم في مدى اختبار مركز التحكم للاعبي المباراة أو تحتاج إلى تعديل مع ذكر ملاحظاتهم إن وجدت.

شاكرين تعاونكم معنا مع التقدير

الباحث
فراس طالب حمادي

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي والاختصاص :

مكان العمل :

التاريخ: / / 2013

مركز التحكم: واحد من أهم المتغيرات النفسية التي تساهم في تحقيق أفضل النتائج لارتباطه بسلوك الفرد. ويعد أحد أبنية الشخصية واحد المفاهيم المؤثرة في السلوك الإنساني، ويقوم على افتراض مفاده أن الطريقة التي يسلك بها الفرد تتأثر إلى حد بعيد بما يدرك من علاقات سببية من السلوك وتوابعه فتراه يسلك في ضوء إدراكه في هذه العلاقات. وإن الأفراد يختلفون من حيث ادراكهم في القوى المسيرة لأحداث لحياتهم، إذ يختلف هذا الموقع المدرك لهذه القوى على حين ما هو داخلي أو ذاتي وما هو خارجي.

مركز التحكم الداخلي: يعبر عن العوامل الكامنة في الإنسان فالأفراد الذين يعتقدون أن الأحداث هي نتائج سلوكهم وخصائصهم الشخصية فهم يواجهون الاحداث بشجاعة وأن ما يحدث لهم يحفزهم للعمل بشكل أشد وأقوى لإعادة الضبط والسيطرة على البيئة أي إن هؤلاء قادرون على تكيف سلوكهم وتعديله عندما تصبح الأحداث خارجة عن سيطرتهم.

مركز التحكم الخارجي: يعبر عن العوامل الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة ولا دخل للإنسان بها ويعتقد الفرد بأنها المسؤولة عن نتائج سلوكه إذ يظهر الأفراد حالة من الفشل (العجز)، وتتعلق العوامل الخارجية بالحظ والصدفة والقدر وسيطرة الآخرين وتعقيد الحياة.

ويتكون المقياس من (44) فقرة، يتم الإجابة عليه بكلمة (نعم) أو (لا). وهو ذو اتجاهين الأول مركز التحكم الداخلي والثاني مركز التحكم الخارجي

وعند تصحيح المقياس يعطى الباحث درجتين للإجابة بنعم ودرجة واحدة عند الإجابة ب(لا)، وبذلك تكون درجة المقياس الكلي (88) درجة كحد أعلى، ويعد اللاعب ذو مركز تحكم داخلي إذا كانت مجموع الدرجات التي حصل عليها بالمقياس أكبر من نصف درجة المقياس الكلي، أما إذا حصل على درجات أقل من نصف درجة المقياس الكلي فهو ذو مركز تحكم خارجي.

مقياس مركز التحكم لدى لاعبي الدرجة الأولى لرياضة المبارزة

(صورته الأولية)

الاسم: / / / 19 الجنس: ذكر ، أنثى

النادي: / / تاريخ الانتماء للنادي:

المهنة: نوع السلاح:

عزيزي اللاعب.....

أمامك هذا المقياس الذي يتضمن مجموعة من الفقرات تعبر عن بعض الأحداث التي تؤثر على مستوى اللاعب.

- يتكون المقياس من (44) سؤالاً يقابل كل منها كلمتي (نعم) و (كلا).
- اقرأ كل سؤال ثم ضع علامة () أسفل الكلمة التي تمثل إجابتك.
- لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، فالإجابة الصحيحة تعبر عن رأيك.
- لا يوجد زمن محدد للإجابة، وإنما سجل الإجابة التي تعبر عن رأيك بعد قراءة السؤال.

مع الشكر والتقدير

الباحث

فقرات المقياس

ت	الفقرات	نعم	كلا
1	هل تعتقد أن الأخطاء التي ترتكبها أثناء المباراة ترجع لتأثير الجمهور؟		
2	هل تعتقد أن الخبرات التي تمر بها تجعلك تحقق أفضل النتائج بالمباريات؟		
3	هل تعتقد أن سوء الحظ الذي يحدث لك أثناء المباريات يرجع إلى أخطاء ترتكبها؟		
4	هل تعتقد أن عامل الزمن كفيل بأن يجعلك تحصل على البطولات؟		
5	هل تشعر أن مدربك متحيز في معاملته للاعبين؟		
6	هل تعتقد أنك إذا تدربت بجدية تحقق مستوى عالي في أي مباراة تشترك بها؟		
7	هل تعتقد عندما تفشل في أن تصبح بطلاً أنك لم تستفد من قدراتك؟		
8	هل تعتقد إن مدربك يمكن إن يعاقبك بدون سبب؟		
9	هل تعتقد أنه مهما بذلت من جهد فإنك لا تستطيع أن تحقق أعلى مستوى في المباريات؟		
10	هل تعتقد أن الفوز في المباريات يعتمد على التدريب الجيد؟		
11	هل تعتقد أن التشجيع يساعدك على رفع مستواك في المباريات؟		
12	هل تعتقد أنك لا تستطيع تغيير رأي ولي أمرك في ممارسة رياضة المبارزة؟		
13	هل تعتقد أن وصولك إلى النتائج التي تراها لنفسك لا تعتمد على الحظ؟		
14	هل تعتقد أن العوامل الخارجية (المدرّب - الإداري) تؤثر على مدى استمرارك في الملاعب؟		
15	هل تعترف بخطئك إذا أخطأت في المباراة؟		
16	هل تعتقد أنه من أحسن الطرق لمعالجة المشاكل في رياضة المبارزة التفكير فيها؟		
17	هل تعتقد أنه هناك علاقة بين الجهد الذي تبذله في التدريب والنتائج التي تحصل عليها؟		
18	هل تعتقد أن الطريقة التي تؤدي بها تدريبك اليومي له علاقة بالنتائج التي تحصل عليها في المباريات؟		
19	هل تعتقد أن انخفاض مستواك في اللعب يرجع إلى الحسد؟		
20	هل تعتقد أن الوراثة تلعب دور كبير في تحديد مستوى اللاعب في رياضة المبارزة؟		
21	هل تعتقد أن علاقتك مع اللاعبين تعتمد على سلوكك الشخصي معهم؟		
22	هل تعتقد أن خبراتك تساعد على تسجيل أفضل النتائج في المباريات؟		
23	هل تشعر أنك لاعب تعتمد على قدراتك؟		

ت	الفقرات	نعم	كلا
24	هل تعتقد أن ارتكابك للأخطاء في المباريات يرجع إلى نقص لياقتك البدنية أو الفنية أو كلاهما؟		
25	هل تعتقد أنك لا تستطيع التأثير على قرارات مدربك؟		
26	هل تعتقد أنك عندما تشارك مدربك في وضع خطة تدريبك تكون متأكداً من تنفيذها بنجاح؟		
27	هل تعتقد أنك لا تستطيع مهما حاولت أن تمنع ما قد يحدث لك أثناء المباريات؟		
28	هل تعتقد أنه من العبث أن تحاول مضاعفة الجهد في التدريب لأن معظم اللاعبين الآخرين يتفوقون عليك في المستوى البدني والفني؟		
29	هل تعتقد أنه عندما تحقق هدفك في المباريات تكون لاعباً محظوظاً؟		
30	هل تعتقد أن التخطيط للتدريب يؤدي إلى تسجيل أحسن النتائج في المباريات؟		
31	هل تعتقد أن معظم مشاكل التدريب الرياضي يمكن حلها من تلقاء نفسها؟		
32	هل تعتقد أنك تستطيع حماية نفسك من الإصابة أثناء التدريب والمباريات؟		
33	هل تعتقد أن بعض اللاعبين يولدون وهم محظوظون؟		
34	هل تعتقد أنك المسؤول عن النتائج التي تحصل عليها؟		
35	هل تشعر بعدم اعتراف مدربك بمجهودك وإمكاناتك مهما حاولت بذل أقصى جهد أثناء التدريب أو المباريات؟		
36	هل تعتقد أن الأمور إذا بدأت حسنة منذ الصباح فإن ذلك ينعكس على مستواك الرياضي أثناء اللعب في المباريات؟		
37	هل تعتقد أن الرغبة في التفوق تجعلك تحقق مستوى أداء مرتفع أثناء اللعب؟		
38	هل تعتقد أن الاستعداد البدني والفني الجيد يجنبك المواقف الصعبة أثناء المباريات؟		
39	هل تعتقد أنك لا تستطيع إصلاح الإخطاء إذا حدثت أثناء المباريات؟		
40	هل تعتقد أن معظم اللاعبين يولدون ولديهم استعداد جيد لممارسة رياضة المبارزة؟		
41	هل تعتقد أن قلة تسجيل اللمسات في المباريات يرجع إلى نقص في قدراتك؟		
42	هل تعتقد أن فترة بقائك لممارسة رياضة المبارزة تعتمد على قدراتك وإمكاناتك؟		
43	هل تعتقد أن المحاولات الفاشلة في تسجيل اللمسات أثناء المباريات يرجع إلى سوء التحكيم؟		
44	هل تعتقد أنه من غير المفيد أن تحاول زيادة الاستفادة من وقتك في التدريب؟		

ملحق (5)

استمارة تقويم الأداء الفني لمهارة الرد

رقم المباراة	درجة اللاعب على جهة اليمين	درجة اللاعب على جهة اليسار
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		

اللقب العلمي والاختصاص:

التاريخ: / / 2013

اسم المحكم :

التوقيع :

ملاحظات:

1- تكون درجة تقويم كل محاولة من 10 درجات. مع ملاحظة (التحرك الصحيح - انسيابية الحركة - ودقة توجيه ذبابة السلاح نحو هدف المنافس - والأخطاء المرتكبة - والعودة لوضع الاستعداد).

ملحق (6)

نموذج من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية

شدة الوحدة التدريبية 70%

الأسبوع: الأول

فترة الإعداد الخاص

الوحدة التدريبية: الأولى

زمن الوحدة التدريبية: 120 د

التاريخ: 2013/ 9/15

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	3.3	3.2	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموعات	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحضيرى	20د									خاص بالمدرّب
	10د	تمارين احماء عام	-	-	-	-	-	-	-	
	10د	تمارين احماء خاص	-	-	-	-	-	-	-	
الرئيسي	90د									يتم شرح التمرين من قبل الباحث
	30د	تمرينات الإحساس بالمكان تمرين (1) ملحق (2)	30ثا	10	300ثا	60ثا	120ثا	660ثا	960ثا	
		تمرين (2) ملحق (2)	30ثا	8	240ثا	60ثا	180ثا	600ثا	840ثا	
	40د	تمرينات الإحساس بالزمن تمرين (1) ملحق (2)	30ثا	5	150ثا	30ثا	90ثا	210ثا	360ثا	
		تمرينات الإحساس بالهدف تمرين (1) + (2) ملحق (2)	60ثا	5	300ثا	60ثا	60ثا	300ثا	1200ثا	
		تمرينات الإحساس بالأداة تمرين (1) + (2) ملحق (2)	30ثا	5	150ثا	30ثا	60ثا	180ثا	660ثا	
			40ثا		200ثا	40ثا		220ثا	840ثا	
	20د	درس فردي	-	-	-	-	-	-	-	
	10د									خاص بالمدرّب
	5د	تمارين تهدئة	-	-	-	-	-	-	-	
	5د	تمارين استرخاء	-	-	-	-	-	-	-	

ملاحظة:

- تؤدى التمرينات مهارية - إدراكية مفتوح العين، ثم معصوب العين، في منطقة (7) متر، ثم (4) متر.
- تؤدى التمرينات مهارية - إدراكية بالوحدة التدريبية الثانية (3،1) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(2) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(4،3) من تمرينات الإحساس بالأداة، وبالوحدة التدريبية الثالثة (2،3) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(3) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(5،6) من تمرينات الإحساس بالأداة. (مفتوح العين، ثم معصوب العين).

نموذج من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية

شدة الوحدة التدريبية 75%

فترة الإعداد الخاص

الأسبوع: الثاني

الوحدة التدريبية: الرابعة

زمن الوحدة التدريبية: 120 د

التاريخ: 2013/ 9 / 22

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحضير ي	20د							خاص
	10د	تمارين احماء عام	-	-	-	-	-	بالمدرّب
	10د	تمارين احماء خاص	-	-	-	-	-	
الرئيسي	90د							
	30د	تمارين الإحساس بالمكان تمرين (2) ملحق (2)	10 ثا	14 ثا	18 ثا	140 ثا	620 ثا	يتم شرح التمرين من قبل الباحث
		تمرين (1) ملحق (2)	30 ثا	8 ثا	240 ثا	180 ثا	600 ثا	
		تمارين الإحساس بالزمن تمرين (1) ملحق (2)	30 ثا	6 ثا	180 ثا	120 ثا	420 ثا	يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث
	40د	تمرينات الإحساس بالهدف تمرين (1) + (2) ملحق (2)	60 ثا	5 ثا	300 ثا	60 ثا	300 ثا	
		تمرينات الإحساس بالأداة تمرين (1) + (2) ملحق (2)	60 ثا	5 ثا	300 ثا	60 ثا	300 ثا	
الختامي	20د	درس فردي	-	-	-	-	-	خاص
	10د							بالمدرّب
	5د	تمارين تهدئة	-	-	-	-	-	
	5د	تمارين استرخاء	-	-	-	-	-	

ملاحظة:

- تؤدي التمرينات مهارية - إدراكية مفتوح العين، ثم معصوب العين، في منطقة (3) متر، ثم (2) متر.
- تؤدي التمرينات مهارية - إدراكية بالوحدة التدريبية الخامسة (3،1) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(2) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(4،3) من تمرينات الإحساس بالأداة ، وبالوحدة التدريبية السادسة (3،2) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(3) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(5،6) من تمرينات الإحساس بالأداة. مفتوح العين، ثم معصوب العين).

نموذج من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية

شدة الوحدة التدريبية 80%

الأسبوع: الثالث

فترة الإعداد الخاص

الوحدة التدريبية: السابعة

زمن الوحدة التدريبية: 120 د

التاريخ: 2013/ 9 /29

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	30 ثا	10 ثا	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحضيرى	20د									خاص
	10د	تمارين إحماء عام	-	-	-	-	-	-	-	بالمدرّب
	10د	تمارين إحماء خاص	-	-	-	-	-	-	-	
الرئيسي	90د									يتم شرح التمرين من قبل الباحث
	30د	تمارين الإحساس بالمكان تمرين (1) ملحق (2)	30 ثا	10 ثا	300 ثا	60 ثا	120 ثا	660 ثا	960 ثا	يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث
		تمرين (2) ملحق (2)	30 ثا	8 ثا	240 ثا	60 ثا	180 ثا	600 ثا	840 ثا	
		تمارين الإحساس بالزمن تمرين (1) ملحق (2)	30 ثا	5 ثا	150 ثا	90 ثا	70 ثا	430 ثا	580 ثا	
	40د	تمرينات الإحساس بالهدف تمرين (1)+(2) ملحق (2)	60 ثا	5 ثا	300 ثا	60 ثا	60 ثا	300 ثا	600 ثا	
		تمرينات الإحساس بالأداة تمرين (1)+(2) ملحق (2)	60 ثا	5 ثا	300 ثا	60 ثا	60 ثا	300 ثا	1200 ثا	
	20د	درس فردي	-	-	-	-	-	-	-	خاص
الختامي	10د									بالمدرّب
	5د	تمارين تهيئة	-	-	-	-	-	-	-	
	5د	تمارين استرخاء	-	-	-	-	-	-	-	

ملاحظة:

- تؤدي التمرينات مهارية - إدراكية مفتوح العين، ثم معصوب العين، في منطقة (7) متر، ثم (3) متر.
- تؤدي التمرينات مهارية - إدراكية بالوحدة التدريبية الثانية (3،1) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(2) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(4،3) من تمرينات الإحساس بالأداة، وبالوحدة التدريبية الثالثة (3،2) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(3) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(5،6) من تمرينات الإحساس بالأداة، (مفتوح العين، ثم معصوب العين).

نموذج من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية

شدة الوحدة التدريبية 75%

الأسبوع: الرابع

فترة الإعداد الخاص

الوحدة التدريبية: العاشرة

زمن الوحدة التدريبية: 120 د

التاريخ: 2013/ 10 / 6

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	تمارين	تمارين	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحضيرى	20د									
	10د	تمارين احماء عام	-	-	-	-	-	-	-	خاص بالمدرّب
	10د	تمارين احماء خاص	-	-	-	-	-	-	-	
الرئيسي	90د									
	30د	تمارين الإحساس بالمكان تمرين (2) ملحق (2)	30 ثا	10-8	240- ثا300	60 ثا	120 ثا	540- ثا660	870- ثا960	يتم شرح التمرين من قبل الباحث يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث
		تمرين (3) ملحق (2)	30 ثا	8	240 ثا	60 ثا	180 ثا	600 ثا	840 ثا	
		تمارين الإحساس بالزمن تمرين (1) ملحق (2)	30- ثا40	7	210- ثا280	30- ثا40	80 ثا	260- ثا320	470- ثا600	
	40د	تمريّنات الإحساس بالهدف تمرين (1)+(2) ملحق (2)	60 ثا	5	300 ثا	60 ثا	60 ثا	300 ثا	1200 ثا	
		تمريّنات الإحساس بالأداة تمرين (1)+(3) ملحق (2)	40- ثا60	5	200- ثا300	40- ثا60	60 ثا	220- ثا300	240- ثا600	
الختامي	20د	درس فردي	-	-	-	-	-	-	-	خاص بالمدرّب
	10د									
	5د	تمارين تهدئة	-	-	-	-	-	-	-	
	5د	تمارين استرخاء	-	-	-	-	-	-	-	

ملاحظة:

- تؤدى التمرينات مهارية -إدراكية مفتوح العين، ثم معصوب العين، في منطقة (4) متر، ثم (2) متر.

- - تؤدى التمرينات مهارية -إدراكية بالوحدة التدريبية الثانية (3،1) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(2) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(4،3) من تمرينات الإحساس بالأداة، وبالوحدة التدريبية الثالثة (3،2) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(3) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(5، 6) من تمرينات الإحساس بالأداة، (مفتوح العين، ثم معصوب العين).

نموذج من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية

شدة الوحدة التدريبية 80%

فترة الإعداد الخاص

الأسبوع: الخامس

الوحدة التدريبية: الثالثة عشر

زمن الوحدة التدريبية: 120 د

التاريخ: 2013/ 10 /13

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	وقت	وقت	مجموع الوقت الكلي للعمل للراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين المراجع	مجموع الوقت الكلي للعمل للراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحضير	20د								خاص
	10د	تمارين إحماء عام	-	-	-	-	-	-	بالمدرّب
	10د	تمارين إحماء خاص	-	-	-	-	-	-	
الرئيسي	90د								يتم شرح التمرين من قبل الباحث
	30د	تمارين الإحساس بالمكان تمرين (1) ملحق (2)	30ثا	8	240ثا	60ثا	180ثا	600ثا	840ثا
	30د	تمرين (2) ملحق (2)	30ثا	10	300ثا	60ثا	120ثا	660ثا	960ثا
	30د	تمارين الإحساس بالزمن تمرين (1) ملحق (2)	30ثا	6	180ثا	60ثا	120ثا	420ثا	1200ثا
	30د	تمرينات الإحساس بالأداة تمرين (1)+(3) ملحق (2)	60ثا	5	300ثا	60ثا	60ثا	300ثا	600ثا
الختامي	20د	درس فردي	-	-	-	-	-	-	خاص
	10د	لعب							بالمدرّب
	10د								
	5د	تمارين تهدئة	-	-	-	-	-	-	
	5د	تمارين استرخاء	-	-	-	-	-	-	

ملاحظة:

- تؤدي التمرينات مهارية - إدراكية مفتوح العين، ثم معصوب العين، في منطقة (7) متر، ثم (2) متر.
- تؤدي التمرينات مهارية - إدراكية بالوحدة التدريبية الرابعة عشر (3،1) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(2) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(4،3) من تمرينات الإحساس بالأداة، وبالوحدة التدريبية الخامسة عشر (3،2) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(3) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(5،6) من تمرينات الإحساس بالأداة، (مفتوح العين، ثم معصوب العين).

نموذج من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية

شدة الوحدة التدريبية 85%

الأسبوع: السادس

زمن الوحدة التدريبية: 120 د

فترة الإعداد الخاص

الوحدة التدريبية: السادسة عشر

التاريخ: 2013/ 10 /20

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	30	30	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموعات	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحضيرى	20د									خاص بالمدرّب
	10د	تمارين إحماء عام	-	-	-	-	-	-	-	
	10د	تمارين إحماء خاص	-	-	-	-	-	-	-	
الرئيسي	90د									يتم شرح التمرين من قبل الباحث يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث
	8د	تمارين الإحساس بالمكان تمرين (1) ملحق (2)	30 ثا	8	240 ثا	60 ثا	180 ثا	600 ثا	480 ثا	
	40د	تمارين الإحساس بالزمن تمرين (1) ملحق (2)	60 ثا	5	300 ثا	60 ثا	60 ثا	300 ثا	600 ثا	
		تمرينات الإحساس بالهدف تمرين (1)+(2) ملحق (2)	40 ثا	7	280 ثا	30 ثا	80 ثا	320 ثا	940 ثا	
		تمرينات الإحساس بالأداة تمرين (1)+(5) ملحق (2)	60 ثا	5	300 ثا	40 ثا	60 ثا	300 ثا	420 ثا	
الختامي	25د	درس فردي	-	-	-	-	-	-	-	خاص بالمدرّب
	17د	لعب	-	-	-	-	-	-	-	
	10د									
	5د	تمارين تهادنة	-	-	-	-	-	-	-	
	5د	تمارين استرخاء	-	-	-	-	-	-	-	

ملاحظة:

- تؤدى التمرينات مهارية - إدراكية مفتوح العين، ثم معصوب العين، في منطقة (3) متر، ثم (2) متر.
- تؤدى التمرينات مهارية - إدراكية بالوحدة التدريبية السابعة عشر (3،1) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(2) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(4،3) من تمرينات الإحساس بالأداة، وبالوحدة التدريبية الثامنة عشر (3،2) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(3) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(5،6) من تمرينات الإحساس بالأداة، (مفتوح العين، ثم معصوب العين).

نموذج من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية

شدة الوحدة التدريبية 75%

الأسبوع: السابع

فترة الإعداد الخاص

الوحدة التدريبية: التاسعة عشر

زمن الوحدة التدريبية: 120 د

التاريخ: 2013/ 10 /27

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	30 ثا	8 ثا	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحضيرى	20د									خاص
	10د	تمارين احماء عام	-	-	-	-	-	-	-	بالمدرّب
	10د	تمارين احماء خاص	-	-	-	-	-	-	-	
الرئيسي	90د									يتم شرح التمرين من قبل الباحث
	30د	تمارين الإحساس بالمكان تمرين (1) ملحق (2)	30 ثا	8 ثا	240 ثا	60 ثا	180 ثا	600 ثا	840 ثا	يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث
		تمرين (2) ملحق (2)	30 ثا	10 ثا	300 ثا	60 ثا	120 ثا	660 ثا	960 ثا	
	30د	تمارين الإحساس بالزمن تمرين (1) ملحق (2)	30 ثا	6 ثا	180 ثا	60 ثا	120 ثا	420 ثا	1200 ثا	
		تمرينات الإحساس بالأداة تمرين (1)+(3) ملحق (2)	60 ثا	5 ثا	300 ثا	60 ثا	60 ثا	300 ثا	600 ثا	
			-	-	-	-	-	-	-	
الختامي	20د	درس فردي								خاص
	10د	لعب	-	-	-	-	-	-	-	بالمدرّب
	10د									
	5د	تمارين تهدئة	-	-	-	-	-	-	-	
	5د	تمارين استرخاء	-	-	-	-	-	-	-	

ملاحظة:

- تؤدى التمرينات مهارية - إدراكية مفتوح العين، ثم معصوب العين، في منطقة (3) متر، ثم (4) متر .
- تؤدى التمرينات مهارية - إدراكية بالوحدة التدريبية العشرون (1، 3) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(2) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(4، 3) من تمرينات الإحساس بالأداة، وبالوحدة التدريبية الحادية والعشرون (3، 2) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(3) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(5، 6) من تمرينات الإحساس بالأداة، (مفتوح العين، ثم معصوب العين).

نموذج من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية

شدة الوحدة التدريبية 80%

فترة الإعداد الخاص

الأسبوع: الثامن

الوحدة التدريبية: الثانية والعشرون

زمن الوحدة التدريبية: 120 د

التاريخ: 3 / 11 / 2013

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	تمارين	تمارين	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجاميع	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحضيرى	20د									خاص
	10د	تمارين إحماء عام	-	-	-	-	-	-	-	بالمدرّب
	10د	تمارين إحماء خاص	-	-	-	-	-	-	-	
الرئيسي	90د									يتم شرح التمرين من قبل الباحث
	8د	تمارين الإحساس بالمكان تمرين (1) ملحق (2)	30 ثا	8	240 ثا	60 ثا	180 ثا	600 ثا	480 ثا	يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث
	40د	تمارين الإحساس بالزمن تمرين (1) ملحق (2)	60 ثا	5	300 ثا	60 ثا	60 ثا	300 ثا	600 ثا	
		تمارين الإحساس بالهدف تمرين (1) + (2) ملحق (2)	30 ثا	7	210 ثا	30 ثا	80 ثا	260 ثا	940 ثا	
		تمارين الإحساس بالأداة تمرين (1) + (5) ملحق (2)	40 ثا	5	200 ثا	40 ثا	60 ثا	220 ثا	420 ثا	
الختامي	25د	درس فردي	-	-	-	-	-	-	-	خاص
	17د	لعب	-	-	-	-	-	-	-	بالمدرّب
	10د									
	5د	تمارين تهدئة	-	-	-	-	-	-	-	
	5د	تمارين استرخاء	-	-	-	-	-	-	-	

ملاحظة:

- تؤدى التمرينات مهارية - إدراكية مفتوح العين، ثم معصوب العين، في منطقة (3) متر، ثم (7) متر.
- تؤدى التمرينات مهارية - إدراكية بالوحدة التدريبية الثالثة والعشرون (3،1) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(2) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(4،3) من تمرينات الإحساس بالأداة، وبالوحدة التدريبية الرابعة والعشرون (3،2) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(3) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(5،6) من تمرينات الإحساس بالأداة.

نموذج من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية

شدة الوحدة التدريبية 85%

فترة الإعداد الخاص

الأسبوع: التاسع

الوحدة التدريبية: الخامسة والعشرون

زمن الوحدة التدريبية: 120 د

التاريخ: 2013/ 11 /10

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	تمارين	إحساس	مجموع الوقت الكلي للعمل	الراحة بين التمارين	الراحة بين المراجع	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحضيرى	20د									خاص
	10د	تمارين احماء عام	-	-	-	-	-	-	-	بالمدرّب
	10د	تمارين احماء خاص	-	-	-	-	-	-	-	
الرئيسي	90د									يتم شرح التمرين من قبل الباحث
	30د	تمارين الإحساس بالمكان تمرين (1) ملحق (2)	30 ثا	8	240 ثا	60 ثا	180 ثا	600 ثا	840 ثا	يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث
		تمرين (2) ملحق (2)	30 ثا	10	300 ثا	60 ثا	120 ثا	660 ثا	960 ثا	
		تمارين الإحساس بالزمن تمرين (1) ملحق (2)	60 ثا	5	300 ثا	60 ثا	60 ثا	300 ثا	600 ثا	
	20د	تمارين الإحساس بالهدف تمرين (1) ملحق (2)	60 ثا	5	300 ثا	60 ثا	60 ثا	300 ثا	600 ثا	
			-	-	-	-	-	-	-	
			-	-	-	-	-	-	-	
الختامي	20د	درس فردي								خاص
	20د	لعّب	-	-	-	-	-	-	-	بالمدرّب
	10د									
	5د	تمارين تهدئة	-	-	-	-	-	-	-	
	5د	تمارين استرخاء	-	-	-	-	-	-	-	

ملاحظة:

- تؤدى التمرينات مهارية - إدراكية مفتوح العين، ثم معصوب العين، في منطقة (3) متر، ثم (4) متر.
- تؤدى التمرينات مهارية - إدراكية بالوحدة التدريبية السادسة والعشرون (1، 3) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(2) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(2) من تمرينات الإحساس بالهدف، وبالوحدة التدريبية السابعة والعشرون (2،3) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(3) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(3) من تمرينات الإحساس بالهدف.

نموذج من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية

شدة الوحدة التدريبية 90%

الأسبوع: العاشر

زمن الوحدة التدريبية: 120 د

فترة الإعداد الخاص

الوحدة التدريبية: الثامنة والعشرون

التاريخ: 2013/ 11 /17

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	تمارين	الإحساس	مجموع الوقت الكلي للعمل للراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموعات	مجموع الوقت الكلي للعمل للراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحضيرى	20د								خاص
	10د	تمارين احماء عام	-	-	-	-	-	-	بالمدرّب
	10د	تمارين احماء خاص	-	-	-	-	-	-	
الرئيسي	90د								يتم شرح التمرين من قبل الباحث
	30د	تمارين الإحساس بالمكان تمرين (1) ملحق (2)	30 ثا	8	240 ثا	60 ثا	180 ثا	600 ثا	840 ثا
		تمرين (2) ملحق (2)	30 ثا	10	300 ثا	60 ثا	120 ثا	660 ثا	960 ثا
		تمارين الإحساس بالزمن تمرين (1) ملحق (2)	60 ثا	5	300 ثا	60 ثا	60 ثا	300 ثا	600 ثا
	20د	تمارين الإحساس بالهدف تمرين (1) ملحق (2)	60 ثا	5	300 ثا	60 ثا	60 ثا	300 ثا	600 ثا
			-	-	-	-	-	-	
الختامي	20د	درس فردي							خاص
	20د	لعب	-	-	-	-	-	-	بالمدرّب
	10د								
	5د	تمارين تهدئة	-	-	-	-	-	-	
	5د	تمارين استرخاء	-	-	-	-	-	-	

ملاحظة:

- تؤدى التمرينات مهارية - إدراكية مفتوح العين، ثم معصوب العين، في منطقة (7) متر، ثم (4) متر.
- تؤدى التمرينات مهارية - إدراكية بالوحدة التدريبية التاسعة والعشرون (1، 3) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(2) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(2) من تمرينات الإحساس بالهدف، وبالوحدة التدريبية الثلاثون (2، 3) من تمرينات الإحساس بالمكان، و(3) من تمرينات الإحساس بالزمن، و(3) من تمرينات الإحساس بالهدف.

نموذج من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية

شدة الوحدة التدريبية 80%

فترة الإعداد الخاص

الأسبوع: الحادي عشر

الوحدة التدريبية: الواحدة والثلاثون

زمن الوحدة التدريبية: 120 د

التاريخ: 2013/ 11 / 24

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	وقت	وقت	مجموع الوقت الكلي للعمل للراحة	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للعمل للراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحضير	20د								خاص
	10د	تمارين احماء عام	-	-	-	-	-	-	بالمدرّب
	10د	تمارين احماء خاص	-	-	-	-	-	-	
الرئيسي	90د								يتم شرح التمرين من قبل الباحث
	10د	تمارين الإحساس بالمكان تمرين (1) ملحق (2)	60 ثا	5	300 ثا	60 ثا	60 ثا	300 ثا	يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث
	20د	تمارين الإحساس بالزمن تمرين (1) ملحق (2)	60 ثا	5	300 ثا	60 ثا	60 ثا	300 ثا	
		تمرينات الإحساس بالهدف تمرين (1) ملحق (2)	60 ثا	5	300 ثا	60 ثا	60 ثا	300 ثا	
			-	-	-	-	-	-	
	30د	درس فردي							خاص
الختامي	30د	لعب	-	-	-	-	-	-	بالمدرّب
	10د								
	5د	تمارين تهيئة	-	-	-	-	-	-	
	5د	تمارين استرخاء	-	-	-	-	-	-	

ملاحظة:

- تؤدي التمرينات مهارية - إدراكية مفتوح العين، ثم معصوب العين، في منطقة (7) متر، ثم (3) متر.
- تؤدي التمرينات مهارية - إدراكية بالوحدة التدريبية الثانية والثلاثون (2) من تمرينات الإحساس بالمكان، و (2) من تمرينات الإحساس بالزمن، و (2) من تمرينات الإحساس بالهدف، وبالوحدة التدريبية الثالثة والثلاثون (3) من تمرينات الإحساس بالمكان، و (3) من تمرينات الإحساس بالزمن، و (3) من تمرينات الإحساس بالهدف.

نموذج من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية

شدة الوحدة التدريبية 85%

الأسبوع: الثاني عشر

زمن الوحدة التدريبية: 120 د

فترة الإعداد الخاص

الوحدة التدريبية: الرابعة والثلاثون

التاريخ: 2013/ 11 /30

القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	تمارين	مجموع الوقت الكلي للعمل للتمرين	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	مجموع الوقت الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
التحضيرية	20د								خاص
	10د	تمارين احماء عام	-	-	-	-	-	-	بالمدرّب
	10د	تمارين احماء خاص	-	-	-	-	-	-	
الرئيسي	90د								يتم شرح التمرين من قبل الباحث
	10د	تمارين الإحساس بالمكان تمرين (1) ملحق (2)	60 ثا	5	60 ثا	60 ثا	300 ثا	600 ثا	يكرر التمرين على شكل مجاميع حسب تقسيم الباحث
	20د	تمارين الإحساس بالزمن تمرين (1) ملحق (2)	60 ثا	5	60 ثا	60 ثا	300 ثا	600 ثا	
		تمرينات الإحساس بالهدف تمرين (1) ملحق (2)	60 ثا	5	60 ثا	60 ثا	300 ثا	600 ثا	
			-	-	-	-	-	-	
الختامي	30د	درس فردي							خاص
	30د	لعب	-	-	-	-	-	-	بالمدرّب
	10د								
	5د	تمارين تهدئة	-	-	-	-	-	-	
	5د	تمارين استرخاء	-	-	-	-	-	-	

ملاحظة:

- تؤدي التمرينات مهارية - إدراكية مفتوح العين، ثم معصوب العين، في منطقة (3) متر، ثم (4) متر.
- تؤدي التمرينات مهارية - إدراكية بالوحدة التدريبية الخامسة والثلاثون (3) من تمرينات الإحساس بالمكان، و (2) من تمرينات الإحساس بالزمن، و (2) من تمرينات الإحساس بالهدف، وبالوحدة التدريبية السادسة والثلاثون (2) من تمرينات الإحساس بالمكان، و (3) من تمرينات الإحساس بالزمن، و (3) من تمرينات الإحساس بالهدف.

ملحق (7)

استمارة تحليل المباراة بالمبارزة حسب مناطق اللعب

2 m	3 m	4 m	3 m	2 m	
اللاعب B	اللاعب A				

ملاحظات عن كيفية تسجيل اللمسة بطريقة الرد فقط:

- 1- يمنح الرد الناجح وتسجيل لمسة (داخل الهدف القانوني)، (2 نقطتان).
- 2- يمنح الرد الصحيح ولمسة فاشلة (خارج الهدف القانوني)، (1 نقطة واحدة).
- 3- توضع علامة اللاعب مع رقم اللمسة في المنطقة التي سجل فيها اللاعب اللمسة، إذا كانت اللمسة صحيحة بالرد فقط مثلاً (اللاعب A1). وهكذا بقية اللمسات وللاعبين.
- 4- أما إذا كانت اللمسة فاشلة من الرد الصحيح فيؤشر على منطقة الملعب بـ (Ax ,Bx).