

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذي تم إجراء المقابلة الشخصية معهم

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	د. صريح عبد الكريم الفضلي	أستاذ	بايوميكانيك	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
2	د. حسين مردان	أستاذ	بايوميكانيك	كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
3	د. بسام عباس البياتي	أستاذ	تعلم حركي – مبارزة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
4	د. فاطمة عبد مالح	أستاذ	تدريب – مبارزة	كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد
5	د. عبد الكريم فاضل عباس	أستاذ	تدريب – مبارزة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
6	د. عادل فاضل علي	أستاذ مساعد	تعلم حركي – مبارزة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
7	د. عبد الهادي حميد مهدي	أستاذ مساعد	تدريب – مبارزة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
8	د. علي شبوط إبراهيم	أستاذ مساعد	بايوميكانيك – أثقال	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
9	د. علاء عبد الله فلاح	أستاذ مساعد	تعلم حركي – مبارزة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
10	د. علي جواد عبد	أستاذ مساعد	بايوميكانيك – جمناستك	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
11	د. نعيم عبد الحسين	أستاذ مساعد	بايوميكانيك – كرة سلة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
12	د. أسامة عبد المنعم	أستاذ مساعد	بايوميكانيك – جمناستك	كلية التربية الرياضية جامعة بابل

ملحق (2)

استمارة استبيان

الأستاذ الفاضلالمحترم

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تأثير تمرينات تعليمية وفق أهم المتغيرات البايوميكانيكية لحركات الهجوم المركب للطلاب بسلاح الشيش) على عينة من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل. ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في هذا المجال يرجى الاطلاع على الاستمارة المرفقة وبيان أهم المتغيرات البايوميكانيكية لحركات الهجوم المركب نكون شاكرين لو أبديتكم المساعدة الممكنة .

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص:

الجامعة أو الكلية:

الباحث

احمد خضير عباس

الملاحظات إن وجدت	الأهمية النسبية											المتغيرات
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
												المسافة بين القدمين أثناء وضع الاستعداد
												السرعة الخطية للقبضة
												السرعة الخطية لمركز كتلة الجسم
												زمن التهويشة
												ارتفاع مركز كتلة الجسم أثناء وضع الاستعداد
												المسافة بين القدمين لحظة الطعن
												سرعة انطلاق الرجل الأمامية
												ارتفاع مركز كتلة الجسم لحظة الطعن
												السرعة المحيطية للذبابة
												زاوية مفصل الكتف للذراع المسلحة (الاستعداد)
												زاوية مفصل الورك (الاستعداد)
												زاوية مفصل الركبة للرجل الأمامية (الاستعداد)
												زاوية مفصل الكاحل للرجل الأمامية (الاستعداد)
												زاوية مفصل المرفق للذراع المسلحة (الاستعداد)
												زاوية مفصل الركبة للرجل الخلفية (الاستعداد)
												الزاوية بين الفخذين (الاستعداد)

الملاحظات إن وجدت	الأهمية النسبية											المتغيرات
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
												السرعة الزاوية للذبابة
												الزاوية بين الفخذين (الطعن)
												زاوية مفصل الكتف للذراع المسلحة (الطعن)
												زاوية مفصل الرسغ مع السلاح (الطعن)
												زاوية مفصل الورك (الطعن)
												زاوية مفصل الركبة للرجل الأمامية (الطعن)
												زاوية مفصل الكاحل للرجل الأمامية (الطعن)
												أقصى قوة للرجل الخلفية
												مقدار دفع القوة للرجل الخلفية
												أقصى قوة لارتداد الرجل الأمامية
												نسبة الارتكاز على الرجل الأمامية لحظة الطعن
												نسبة الارتكاز على الرجل الخلفية لحظة الطعن
												نسبة مشاركة دفع الرجل الأمامية
												نسبة مشاركة دفع الرجل الخلفية

ملحق (3)

قائمة بأسماء الخبراء والمتخصصين لاختيار أهم المتغيرات

البايوميكانيكية لحركات الهجوم المركب

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. صريح عبد الكريم	أستاذ	بايوميكانيك – ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
2	د. علي شبوط ابراهيم	أستاذ مساعد	بايوميكانيك – أثقال	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
3	د. إسماعيل إبراهيم محمد	أستاذ مساعد	بايوميكانيك – جمناستك	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
4	د. ياسر نجاح حسين	أستاذ مساعد	بايوميكانيك – جمناستك	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
5	د. أحمد ثامر محسن	أستاذ مساعد	بايوميكانيك – سباحة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
6	د. علي عبد الحسن حسين	أستاذ مساعد	بايوميكانيك – جمناستك	كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء
7	د. نادية شاكر جواد	أستاذ مساعد	بايوميكانيك – ساحة وميدان	كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء
8	د. علي جواد عبد	أستاذ مساعد	بايوميكانيك – جمناستك	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
9	د. نعيم عبد الحسين	أستاذ مساعد	بايوميكانيك – كرة سلة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
10	د. أسامة عبد المنعم	أستاذ مساعد	بايوميكانيك – جمناستك	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
11	د. حيدر محمد عبد الهادي	مدرس	بايوميكانيك – سباحة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل

ملحق (4)

فريق العمل المساعد:

تكون فريق العمل المساعد الذي قام بتنفيذ تجارب البحث الاستطلاعية والرئيسية وبإشراف الدكتور بيان علي عبد علي الخاقاني من السادة المدرجة أسمائهم في الجدول أدناه:-

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	د. علي جواد عبد	أستاذ مساعد	بايوميكانيك – جمناسك	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
2	د. نبيل عبد الكاظم عذاب	مدرس	طب رياضي طائرة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
3	د. أنيس حسين	مدرس	بايوميكانيك – طائرة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
4	عصام طالب البكري	مدرس مساعد	تدريب – مبارزة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
5	محمد عبد السادة	بكالوريوس	طائرة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل

ملحق (5)

قائمة بأسماء الخبراء الذين قيموا مستوى الأداء الفني لحركات الهجوم
المركب

ت	اسم المحكم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	د. بسام عباس البياتي	أستاذ	تعلم حركي – مبارزة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
2	د. عبد الكريم فاضل	أستاذ	تدريب – مبارزة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
3	د. عبد الهادي حميد	أستاذ مساعد	تدريب – مبارزة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد

ملحق (6)

استمارة تقييم مستوى الأداء الفني لحركات الهجوم المركب (العديدية) في رياضة
المبارزة

المعدل	درجة التقييم (10) درجات			اللاعب	ت
	م 3 (10) درجة	م 2 (10) درجة	م 1 (10) درجة		
					1
					2
					3
					4
					5
					6
					7
					8
					9
					10
					11
					12
					13
					14
					15

التوقيع/
اسم الخبير/
التاريخ/

ملحق (7)

استمارة تقييم مستوى الأداء الفني لحركات الهجوم المركب (الدائرية) في رياضة
المبارزة

المعدل	درجة التقييم (10) درجات			اللاعب	ت
	م 3 (10) درجة	م 2 (10) درجة	م 1 (10) درجة		
					1
					2
					3
					4
					5
					6
					7
					8
					9
					10
					11
					12
					13
					14
					15

التوقيع/
اسم الخبير/
التاريخ/

ملحق (8)

الوحدات التعليمية

المجموعة التجريبية : عدد الطلاب : 15 طالب
الأسبوع : الأول زمن الوحدة التعليمية : 70 دقيقة
الهدف التعليمي : تعلم الأداء الفني لمهارة الهجمة العديدة والدائرية

أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	التكرارات	الراحة	الفعاليات والمهارات الحركية
القسم التحضيري	5 د			على المدرس
القسم الرئيسي	60 د			
الجانب التعليمي	20 د			شرح مقدمة عن الأداء الفني للهجمة العديدة والدائرية وشروطها بالإضافة إلى عرضها .
الجانب التطبيقي	40 د			
	5 د	3×60 ثا	60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بتغيير نصل سلاحه من وضع الدفاع السادس إلى الرابع أو من الرابع إلى السادس ويكون التغيير من الأسفل وبعد ذلك يرجع إلى نفس الوضع أي بنقل نصل سلاحه وبنفس الطريقة ثم مد الذراع والطنع ويمكن تأدية هذا التمرين بأكثر من عدتين.
			راحة 60 ثا	
	5 د	3×60 ثا	60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بالتغيير من الجهة الخارجية ومن الخطوط العليا إلى السفلى أو بالعكس أي من وضع الدفاع السادس إلى الثامن أو من الثامن إلى السادس ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والطنع.
			راحة 60 ثا	
	5 د	3×60 ثا	60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بالتغيير قطعياً أي من الخطوط العليا إلى السفلى أو بالعكس أي من وضع الدفاع السادس إلى السابع أو بالعكس من السابع إلى السادس ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والطنع.
			راحة 60 ثا	
	5 د	3×60 ثا	60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بالتغيير من الجهة الداخلية من وضع الدفاع الرابع إلى السابع أو بالعكس من السابع إلى الرابع ومن ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والطنع.
			راحة 60 ثا	
	5 د	3×60 ثا	60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بتغيير نصل سلاحه من وضع الدفاع الثامن إلى السابع أو بالعكس من السابع إلى الثامن ويكون التغيير من الأعلى وبعد ذلك يرجع إلى نفس الوضع أي بنقل نصل سلاحه وبنفس الطريقة ثم مد الذراع والطنع.
			راحة 60 ثا	

من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بالتغيير قطرياً أي من الخطوط العليا إلى السفلى أو بالعكس أي من وضع الدفاع الرابع إلى الثامن أو بالعكس من الثامن إلى الرابع ومن ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والظعن.	60 ثا	3×60 ثا	5 د	راحة 60 ثا
	60 ثا	3×60 ثا	5 د	
من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بتغيير نصل سلاحه من وضع الدفاع السادس إلى الرابع أو من الرابع إلى السادس ويكون التغيير من الأسفل وبعد ذلك يرجع إلى نفس الوضع أي بنقل نصل سلاحه وبفس الطريقة ثم مد الذراع والظعن ويمكن تأدية هذا التمرين بأكثر من عدتين.	60 ثا	3×60 ثا	5 د	راحة 60 ثا
	60 ثا	3×60 ثا	5 د	
من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بتغيير نصل سلاحه من وضع الدفاع الثامن إلى السابع أو بالعكس من السابع إلى الثامن ويكون التغيير من الأعلى وبعد ذلك يرجع إلى نفس الوضع أي بنقل نصل سلاحه وبفس الطريقة ثم مد الذراع والظعن.	60 ثا	3×60 ثا	5 د	راحة 60 ثا
	60 ثا	3×60 ثا	5 د	
على المدرس			5 د	القسم الختامي

عدد الطلاب : 15 طالب

المجموعة التجريبية :

زمن الوحدة التعليمية : 70 دقيقة

الأسبوع : الثاني

الهدف التعليمي : تعلم الأداء الفني لمهارة الهجمة العددية والدائرية

أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	التكرارات	الراحة	الفعاليات والمهارات الحركية
القسم التحضيري	5 د			على المدرس
القسم الرئيسي	60 د			
الجانب التعليمي	20 د			شرح مقدمة عن الأداء الفني للهجمة العددية والدائرية وشروطها بالإضافة إلى عرضها .
الجانب التطبيقي	40 د			
5 د	3×60 ثا	60 ثا	راحة 60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بالتغيير من الجهة الخارجية ومن الخطوط العليا إلى السفلى أو بالعكس أي من وضع الدفاع السادس إلى الثامن أو من الثامن إلى السادس ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والظعن.

5 د	60ثا×3	60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بالتغيير قطرياً أي من الخطوط العليا إلى السفلى أو بالعكس أي من وضع الدفاع السادس إلى السابع أو بالعكس من السابع إلى السادس ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والظعن.
	راحة 60 ثا		
5 د	60ثا×3	60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بالتغيير من الجهة الداخلية من وضع الدفاع الرابع إلى السابع أو بالعكس من السابع إلى الرابع ومن ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والظعن.
	راحة 60 ثا		
5 د	60ثا×3	60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بالتغيير قطرياً أي من الخطوط العليا إلى السفلى أو بالعكس أي من وضع الدفاع الرابع إلى الثامن أو بالعكس من الثامن إلى الرابع ومن ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والظعن.
	راحة 60 ثا		
5 د	60ثا×3	60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بالتغيير من الجهة الخارجية ومن الخطوط العليا إلى السفلى أو بالعكس أي من وضع الدفاع السادس إلى الثامن أو من الثامن إلى السادس ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والظعن.
	راحة 60 ثا		
5 د	60ثا×3	60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بالتغيير من الجهة الداخلية من وضع الدفاع الرابع إلى السابع أو بالعكس من السابع إلى الرابع ومن ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والظعن.
	راحة 60 ثا		
5 د	60ثا×3	60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بعمل التهويشة أي عمل نصف دائرة ثم تكملة الدائرة ومد الذراع والظعن في نفس الوضع الذي كان فيه ويؤدي هذا التمرين من جميع الأوضاع (السادس والرابع والثامن والسابع).
	راحة 60 ثا		
5 د	60ثا×3	60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بعمل التهويشة أي عمل نصف دائرة ثم تكملة الدائرة ومد الذراع والظعن في نفس الوضع الذي كان فيه ويؤدي هذا التمرين من جميع الأوضاع (السادس والرابع والثامن والسابع).
	راحة 60 ثا		
5 د			على المدرس
			القسم الختامي

المجموعة التجريبية :

عدد الطلاب : 15 طالب

الأسبوع : الثالث

زمن الوحدة التعليمية : 70 دقيقة

الهدف التعليمي : تعلم الأداء الفني لمهارة الهجمة العددية والدائرية

أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	التكرارات	الراحة	الفعاليات والمهارات الحركية
القسم التحضيري	5 د			على المدرس
القسم الرئيسي	60 د			
الجانب التعليمي	20 د			شرح مقدمة عن الأداء الفني للهجمة العددية والدائرية وشروطها بالإضافة إلى عرضها .
الجانب التطبيقي	40 د			
5 د	3×60 ثا	60 ثا	راحة 60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بتغيير نصل سلاحه من وضع الدفاع السادس إلى الرابع أو من الرابع إلى السادس ويكون التغيير من الأسفل وبعد ذلك يرجع إلى نفس الوضع أي بنقل نصل سلاحه وب نفس الطريقة ثم مد الذراع والظعن ويمكن تأدية هذا التمرين بأكثر من عدتين.
5 د	3×60 ثا	60 ثا	راحة 60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بتغيير نصل سلاحه من وضع الدفاع الثامن إلى السابع أو بالعكس من السابع إلى الثامن ويكون التغيير من الأعلى وبعد ذلك يرجع إلى نفس الوضع أي بنقل نصل سلاحه وب نفس الطريقة ثم مد الذراع والظعن.
5 د	3×60 ثا	60 ثا	راحة 60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بالتغيير قطرياً أي من الخطوط العليا إلى السفلى أو بالعكس أي من وضع الدفاع الرابع إلى الثامن أو بالعكس من الثامن إلى الرابع ومن ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والظعن.
5 د	3×60 ثا	60 ثا	راحة 60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بالتغيير قطرياً أي من الخطوط العليا إلى السفلى أو بالعكس أي من وضع الدفاع السادس إلى السابع أو بالعكس من السابع إلى السادس ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والظعن.
5 د	3×60 ثا	60 ثا	راحة 60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بالتغيير قطرياً من وضع الدفاع الرابع إلى الثامن أو بالعكس من الثامن إلى الرابع ومن ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والظعن.
5 د	3×60 ثا	60 ثا	راحة 60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بعمل التهويشة أي عمل نصف دائرة ثم تكملة الدائرة ومد الذراع والظعن في نفس الوضع الذي كان فيه ويؤدي هذا التمرين من جميع الأوضاع (السادس والرابع والثامن والسابع).
5 د	3×60 ثا	60 ثا		من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بعمل التهويشة أي عمل نصف دائرة ثم تكملة الدائرة ومد الذراع والظعن في نفس الوضع الذي كان فيه ويؤدي هذا التمرين

من جميع الأوضاع (السادس والرابع والثامن والسابع).	راحة 60 ثا		
من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بعمل التهويشة أي عمل نصف دائرة ثم تكملة الدائرة ومد الذراع والطعن في نفس الوضع الذي كان فيه ويؤدي هذا التمرين من جميع الأوضاع (السادس والرابع والثامن والسابع).	60 ثا	3×60 ثا	5 د
	راحة 60 ثا		
على المدرس			5 د
			القسم الختامي

عدد الطلاب : 15 طالب

المجموعة التجريبية :

زمن الوحدة التعليمية : 70 دقيقة

الأسبوع : الرابع

الهدف التعليمي : تعلم الأداء الفني لمهارة الهجمة العددية والدائرية

أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	التكرارات	الراحة	الفعاليات والمهارات الحركية
القسم التحضيري	5 د			على المدرس
القسم الرئيسي	60 د			
الجانب التعليمي	20 د			شرح مقدمة عن الأداء الفني للهجمة العددية والدائرية وشروطها بالإضافة إلى عرضها .
الجانب التطبيقي	40 د			
	5 د	3×60 ثا	60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بالتغيير قطرياً أي من الخطوط العليا إلى السفلى أو بالعكس أي من وضع الدفاع السادس إلى السابع أو بالعكس من السابع إلى السادس ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والطعن.
		راحة 60 ثا		
	5 د	3×60 ثا	60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بالتغيير قطرياً من وضع الدفاع الرابع إلى الثامن أو بالعكس من الثامن إلى الرابع ومن ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والطعن.
		راحة 60 ثا		
5 د	3×60 ثا	60 ثا		من وضع الاونكارد بالتلاحم أو بدون تلاحم يقوم الطالب (أ) بتغيير نصل سلاحه من وضع الدفاع السادس إلى الرابع ويكون التغيير من أسفل نصل الطالب (ب) فعند استجابة الطالب (ب) أي وضع الدفاع الرابع يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى نفس الوضع أي بنقل نصل سلاحه وبنفس الطريقة من الوضع الرابع إلى السادس ومد الذراع والطعن ويمكن تأدية هذا التمرين بأكثر من عدتين.
		راحة 60 ثا		
5 د	3×60 ثا	60 ثا		يكرر التمرين السابق لكن يكون الهجوم من قبل الطالب (أ) من الجهة الأخرى أي من وضع الدفاع الرابع إلى السادس وعند استجابة الطالب (ب) يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى نفس الوضع ومد الذراع والطعن في المنطقة الرابعة.
		راحة 60 ثا		

5 د	60 ثا × 3	60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بعمل التهويشة أي عمل نصف دائرة ثم تكملة الدائرة ومد الذراع والطعن في نفس الوضع الذي كان فيه ويؤدي هذا التمرين من جميع الأوضاع (السادس والرابع والثامن والسابع).
	راحة 60 ثا		
5 د	60 ثا × 3	60 ثا	من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بعمل التهويشة أي عمل نصف دائرة ثم تكملة الدائرة ومد الذراع والطعن في نفس الوضع الذي كان فيه ويؤدي هذا التمرين من جميع الأوضاع (السادس والرابع والثامن والسابع).
	راحة 60 ثا		
5 د	60 ثا × 3	60 ثا	من وضع الاونكارد مع تلاحم النصليين في وضع الدفاع السادس يقوم الطالب (أ) بعمل التهويشة أي عمل نصف دائرة وعند استجابة الطالب (ب) يقوم الطالب (أ) بتكملة الدائرة ثم مد الذراع والطعن في المنطقة السادسة.
	راحة 60 ثا		
5 د	60 ثا × 3	60 ثا	من وضع الاونكارد مع تلاحم للنصليين في الخطوط السفلى أي في وضع الدفاع السابع يقوم الطالب (أ) بعمل التهويشة بنقل نصل سلاحه من أعلى نصل سلاح الطالب المنافس (ب) على شكل نصف دائرة وعند استجابة الطالب (ب) باستخدام الدفاع الدائري أي وضع الدفاع السابع يقوم الطالب (أ) بتكملة الدائرة ثم مد الذراع والطعن في المنطقة السابعة.
	راحة 60 ثا		
5 د			على المدرس
القسم الختامي			

عدد الطلاب : 15 طالب

المجموعة التجريبية :

زمن الوحدة التعليمية : 70 دقيقة

الأسبوع : الخامس

الهدف التعليمي : تعلم الأداء الفني لمهارة الهجمة العددية والدائرية

أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	التكرارات	الراحة	الفعاليات والمهارات الحركية
القسم التحضيري	5 د			على المدرس
القسم الرئيسي	60 د			
الجانب التعليمي	20 د			شرح مقدمة عن الأداء الفني للهجمة العددية والدائرية وشروطها بالإضافة إلى عرضها .
الجانب التطبيقي	40 د			
5 د	60 ثا × 3	60 ثا		من وضع الاونكارد مع تلاحم النصليين في الخطوط العليا أي من وضع الدفاع السادس يقوم الطالب (أ) المهاجم بنقل نصل سلاحه من وضع الدفاع السادس إلى الثامن وعند استجابة الطالب (ب) أي أخذ وضع الدفاع الثامن يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى الوضع السادس بنفس الطريقة ومد الذراع والطعن.
	راحة 60 ثا			

5 د	60ثا×3	60 ثا	من وضع الاونكارد مع تلاحم النصلين في الخطوط العليا أي وضع الدفاع الرابع يقوم الطالب (أ) المهاجم بنقل نصل سلاحه من وضع الدفاع الرابع إلى السابع وعند استجابة الطالب (ب) أي أخذ وضع الدفاع السابع يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى الوضع الرابع بنفس الطريقة ومد الذراع والطعن.
	راحة 60 ثا		
5 د	60ثا×3	60 ثا	من وضع الاونكارد وبتلاحم النصلين ومن وضع الدفاع السادس يقوم الطالب المهاجم (أ) بتغيير نصل سلاح بالطريقة القطرية من الخطوط العليا إلى الخطوط السفلى أي من وضع الدفاع السادس إلى السابع وعند استجابة الطالب (ب) والقيام بوضع الدفاع السابع يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى الوضع السادس بنفس الطريقة ومد الذراع والطعن.
	راحة 60 ثا		
5 د	60ثا×3	60 ثا	من وضع الاونكارد وبتلاحم النصلين ومن وضع الدفاع الرابع يقوم الطالب المهاجم (أ) بتغيير نصل سلاح بالطريقة القطرية من الخطوط العليا إلى الخطوط السفلى أي من وضع الدفاع الرابع إلى الثامن وعند استجابة الطالب (ب) والقيام بوضع الدفاع الثامن يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى الوضع الرابع بنفس الطريقة ثم مد الذراع والطعن.
	راحة 60 ثا		
5 د	60ثا×3	60 ثا	من وضع الاونكارد بالتلاحم أو بدون تلاحم في الخطوط السفلى يقوم الطالب (أ) بتغيير نصل سلاحه من وضع الدفاع الثامن إلى السابع ويكون التغيير من أعلى نصل سلاح الطالب المنافس (ب) فعند استجابة الطالب (ب) أي أخذ وضع الدفاع السابع يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى نفس الوضع أي بنقل نصل سلاحه وبنفس الطريقة من السابع إلى الثامن ثم مد الذراع والطعن.
	راحة 60 ثا		
5 د	60ثا×3	60 ثا	يكرر التمرين (18) لكن الطالب المهاجم (أ) يكون ملتحما في وضع الدفاع الثامن ويؤديه بالطريقة العكسية حيث يكون تغيير الاتجاه من الخطوط السفلى إلى العليا أي من الوضع الثامن إلى الوضع الرابع وعند استجابة الطالب (ب) يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى الوضع الثامن وبنفس الطريقة ثم مد الذراع والطعن.
	راحة 60 ثا		
5 د	60ثا×3	60 ثا	من وضع الاونكارد مع تلاحم النصلين في الجهة الأخرى أي في وضع الدفاع الرابع يقوم الطالب (أ) بعمل التهويشة أي عمل نصف دائرة وعند استجابة الطالب (ب) يقوم الطالب (أ) بتكملة الدائرة ثم مد الذراع والطعن في المنطقة الرابعة.
	راحة 60 ثا		
5 د	60ثا×3	60 ثا	من وضع الاونكارد مع تلاحم النصلين في الخطوط السفلى أي في وضع الدفاع الثامن يقوم الطالب (أ) بعمل التهويشة بنقل نصل سلاحه من أعلى نصل سلاح الطالب المنافس (ب) على شكل نصف دائرة وعند استجابة الطالب (ب) أي باستخدام الدفاع الدائري يقوم الطالب (أ) بتكملة الدائرة ثم مد الذراع والطعن في المنطقة الثامنة.
	راحة 60 ثا		
5 د			على المدرس

القسم الختامي

المجموعة التجريبية :

عدد الطلاب : 15 طالب

الأسبوع : السادس

زمن الوحدة التعليمية : 70 دقيقة

الهدف التعليمي : تعلم الأداء الفني لمهارة الهجمة العددية والدائرية

أقسام الوحدة التعليمية	الوقت	التكرارات	الراحة	الفعاليات والمهارات الحركية
القسم	5 د			على المدرس

التحضير			
القسم الرئيسي	60 د		
الجانب التعليمي	20 د		شرح مقدمة عن الأداء الفني للهجمة العددية والدائرية وشروطها بالإضافة إلى عرضها .
الجانب التطبيقي	40 د		
	5 د	60ثا×3	60 ثا
		راحة 60 ثا	من وضع الاونكارد مع تلاحم النصلين في الخطوط السفلى أي وضع من الدفاع الثامن يقوم الطالب (أ) المهاجم بنقل نصل سلاحه من وضع الدفاع الثامن إلى السادس وعند استجابة الطالب (ب) أي أخذ وضع الدفاع السادس يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى الوضع الثامن بنفس الطريقة ومد الذراع والطعن.
	5 د	60ثا×3	60 ثا
		راحة 60 ثا	من وضع الاونكارد مع تلاحم النصلين في الخطوط السفلى أي وضع الدفاع السابع يقوم الطالب (أ) المهاجم بنقل نصل سلاحه من وضع الدفاع السابع إلى الرابع وعند استجابة الطالب (ب) أي أخذ وضع الدفاع الرابع يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى الوضع السابع بنفس الطريقة ومد الذراع والطعن.
	5 د	60ثا×3	60 ثا
		راحة 60 ثا	يكرر التمرين (19) لكن يكون الهجوم من قبل الطالب (أ) من الجهة الأخرى أي من وضع الدفاع السابع إلى الثامن وعند استجابة الطالب (ب) يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والطعن في المنطقة السابعة.
	5 د	60ثا×3	60 ثا
		راحة 60 ثا	يكرر التمرين (15) لكن الطالب المهاجم (أ) يكون ملتحما في وضع الدفاع السابع ويؤدي بالطريقة العكسية حيث يكون تغيير الاتجاه من الخطوط السفلى إلى العليا أي من الوضع السابع إلى الوضع السادس وعند استجابة الطالب (ب) يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى الوضع السابع وبنفس الطريقة ثم مد الذراع والطعن.
	5 د	60ثا×3	60 ثا
		راحة 60 ثا	من وضع الاونكارد مع تلاحم النصلين في وضع الدفاع السادس يقوم الطالب (أ) بعمل التهويشة أي عمل نصف دائرة وعند استجابة الطالب (ب) يقوم الطالب (أ) بتكملة الدائرة ثم مد الذراع والطعن في المنطقة السادسة.
	5 د	60ثا×3	60 ثا
		راحة 60 ثا	من وضع الاونكارد مع تلاحم النصلين في الجهة الأخرى أي في وضع الدفاع الرابع يقوم الطالب (أ) بعمل التهويشة أي عمل نصف دائرة وعند استجابة الطالب (ب) يقوم الطالب (أ) بتكملة الدائرة ثم مد الذراع والطعن في المنطقة الرابعة.
	5 د	60ثا×3	60 ثا
		راحة 60 ثا	من وضع الاونكارد مع تلاحم النصلين في الخطوط السفلى أي في وضع الدفاع الثامن يقوم الطالب (أ) بعمل التهويشة بنقل نصل سلاحه من أعلى نصل سلاح الطالب المنافس (ب) على شكل نصف دائرة وعند استجابة الطالب (ب) أي باستخدام الدفاع الدائري يقوم الطالب (أ) بتكملة الدائرة ثم مد الذراع والطعن في المنطقة الثامنة.
	5 د	60ثا×3	60 ثا
		راحة 60 ثا	من وضع الاونكارد مع تلاحم للنصلين في الخطوط السفلى أي في وضع الدفاع السابع يقوم الطالب (أ) بعمل التهويشة بنقل نصل سلاحه من أعلى نصل سلاح الطالب المنافس (ب) على شكل نصف دائرة وعند استجابة الطالب (ب) باستخدام الدفاع الدائري أي وضع الدفاع السابع يقوم الطالب (أ) بتكملة الدائرة ثم مد الذراع والطعن في المنطقة السابعة.
القسم الختامي	5 د		على المدرس

ملحق (9)

التمرينات التعليمية

الهجمة العديدة أمام المرأة

- 1- من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بتغيير نصل سلاحه من وضع الدفاع السادس إلى الرابع أو من الرابع إلى السادس ويكون التغيير من الأسفل وبعد ذلك يرجع إلى نفس الوضع أي بنقل نصل سلاحه وبنفس الطريقة ثم مد الذراع والطعن ويمكن تأدية هذا التمرين بأكثر من عدتين.
- 2- من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بالتغيير من الجهة الخارجية ومن الخطوط العليا إلى السفلى أو بالعكس أي من وضع الدفاع السادس إلى الثامن أو من الثامن إلى السادس ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والطعن.
- 3- من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بالتغيير قطرياً أي من الخطوط العليا إلى السفلى أو بالعكس أي من وضع الدفاع السادس إلى السابع أو بالعكس من السابع إلى السادس ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والطعن.
- 4- من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بالتغيير من الجهة الداخلية من وضع الدفاع الرابع إلى السابع أو بالعكس من السابع إلى الرابع ومن ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والطعن.
- 5- من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بتغيير نصل سلاحه من وضع الدفاع الثامن إلى السابع أو بالعكس من السابع إلى الثامن ويكون التغيير من الأعلى وبعد ذلك يرجع إلى نفس الوضع أي بنقل نصل سلاحه وبنفس الطريقة ثم مد الذراع والطعن.
- 6- من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بالتغيير قطرياً أي من الخطوط العليا إلى السفلى أو بالعكس أي من وضع الدفاع الرابع إلى الثامن أو بالعكس من الثامن إلى الرابع ومن ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والطعن.

أمام الشاخص

7- من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بتغيير نصل سلاحه من وضع الدفاع السادس إلى الرابع أو من الرابع إلى السادس ويكون التغيير من الأسفل وبعد ذلك يرجع إلى نفس الوضع أي بنقل نصل سلاحه وبنفس الطريقة ثم مد الذراع والطعن ويمكن تأدية هذا التمرين بأكثر من عدتين.

8- من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بالتغيير من الجهة الخارجية ومن الخطوط العليا إلى السفلى أو بالعكس أي من وضع الدفاع السادس إلى الثامن أو من الثامن إلى السادس ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والطعن.

9- من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بالتغيير قطرياً أي من الخطوط العليا إلى السفلى أو بالعكس أي من وضع الدفاع السادس إلى السابع أو بالعكس من السابع إلى السادس ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والطعن.

10- من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بالتغيير من الجهة الداخلية من وضع الدفاع الرابع إلى السابع أو بالعكس من السابع إلى الرابع ومن ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والطعن.

11- من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بتغيير نصل سلاحه من وضع الدفاع الثامن إلى السابع أو بالعكس من السابع إلى الثامن ويكون التغيير من الأعلى وبعد ذلك يرجع إلى نفس الوضع أي بنقل نصل سلاحه وبنفس الطريقة ثم مد الذراع والطعن.

12- من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بالتغيير قطرياً من وضع الدفاع الرابع إلى الثامن أو بالعكس من الثامن إلى الرابع ومن ثم الرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والطعن.

مع الزميل

- 13- من وضع الاونكارد بالتلاحم أو بدون تلاحم يقوم الطالب (أ) بتغيير نصل سلاحه من وضع الدفاع السادس إلى الرابع ويكون التغيير من أسفل نصل الطالب (ب) فعند استجابة الطالب (ب) أي وضع الدفاع الرابع يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى نفس الوضع أي بنقل نصل سلاحه وبنفس الطريقة من الوضع الرابع إلى السادس ومد الذراع والطعن ويمكن تأدية هذا التمرين بأكثر من عدتين.
- 14- من وضع الاونكارد مع تلاحم النصلين في الخطوط العليا أي من وضع الدفاع السادس يقوم الطالب (أ) المهاجم بنقل نصل سلاحه من وضع الدفاع السادس إلى الثامن وعند استجابة الطالب (ب) أي أخذ وضع الدفاع الثامن يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى الوضع السادس بنفس الطريقة ومد الذراع والطعن.
- 15- من وضع الاونكارد وبتلاحم النصلين ومن وضع الدفاع السادس يقوم الطالب المهاجم (أ) بتغيير نصل سلاح بالطريقة القطرية من الخطوط العليا إلى الخطوط السفلى أي من وضع الدفاع السادس إلى السابع وعند استجابة الطالب (ب) والقيام بوضع الدفاع السابع يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى الوضع السادس بنفس الطريقة ومد الذراع والطعن.
- 16- يكرر التمرين السابق (13) لكن يكون الهجوم من قبل الطالب (أ) من الجهة الأخرى أي من وضع الدفاع الرابع إلى السادس وعند استجابة الطالب (ب) يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى نفس الوضع ومد الذراع والطعن في المنطقة الرابعة.
- 17- من وضع الاونكارد مع تلاحم النصلين في الخطوط العليا أي وضع الدفاع الرابع يقوم الطالب (أ) المهاجم بنقل نصل سلاحه من وضع الدفاع الرابع إلى السابع وعند استجابة الطالب (ب) أي أخذ وضع الدفاع السابع يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى الوضع الرابع بنفس الطريقة ومد الذراع والطعن.
- 18- من وضع الاونكارد وبتلاحم النصلين ومن وضع الدفاع الرابع يقوم الطالب المهاجم (أ) بتغيير نصل سلاح بالطريقة القطرية من الخطوط العليا إلى الخطوط السفلى أي من وضع الدفاع الرابع إلى الثامن وعند استجابة الطالب (ب) والقيام بوضع الدفاع الثامن يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى الوضع الرابع بنفس الطريقة ثم مد الذراع والطعن.

19- من وضع الاونكارد بالتلاحم أو بدون تلاحم في الخطوط السفلى يقوم الطالب (أ) بتغيير نصل سلاحه من وضع الدفاع الثامن إلى السابع ويكون التغيير من أعلى نصل سلاح الطالب المنافس (ب) فعند استجابة الطالب (ب) أي اخذ وضع الدفاع السابع يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى نفس الوضع أي بنقل نصل سلاحه وبنفس الطريقة من السابع إلى الثامن ثم مد الذراع والطنع.

20- من وضع الاونكارد مع تلاحم النصلين في الخطوط السفلى أي وضع من الدفاع الثامن يقوم الطالب (أ) المهاجم بنقل نصل سلاحه من وضع الدفاع الثامن إلى السادس وعند استجابة الطالب (ب) أي أخذ وضع الدفاع السادس يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى الوضع الثامن بنفس الطريقة ومد الذراع والطنع.

21- يكرر التمرين (18) لكن الطالب المهاجم (أ) يكون ملتحما في وضع الدفاع الثامن ويؤديه بالطريقة العكسية حيث يكون تغيير الاتجاه من الخطوط السفلى إلى العليا أي من الوضع الثامن إلى الوضع الرابع وعند استجابة الطالب (ب) يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى الوضع الثامن وبنفس الطريقة ثم مد الذراع والطنع.

22- يكرر التمرين (19) لكن يكون الهجوم من قبل الطالب (أ) من الجهة الأخرى أي من وضع الدفاع السابع إلى الثامن وعند استجابة الطالب (ب) يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى نفس الوضع ثم مد الذراع والطنع في المنطقة السابعة.

23- من وضع الاونكارد مع تلاحم النصلين في الخطوط السفلى أي وضع الدفاع السابع يقوم الطالب (أ) المهاجم بنقل نصل سلاحه من وضع الدفاع السابع إلى الرابع وعند استجابة الطالب (ب) أي أخذ وضع الدفاع الرابع يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى الوضع السابع بنفس الطريقة ومد الذراع والطنع.

24- يكرر التمرين (15) لكن الطالب المهاجم (أ) يكون ملتحما في وضع الدفاع السابع ويؤديه بالطريقة العكسية حيث يكون تغيير الاتجاه من الخطوط السفلى إلى العليا أي من الوضع السابع إلى الوضع السادس وعند استجابة الطالب (ب) يقوم الطالب (أ) بالرجوع إلى الوضع السابع وبنفس الطريقة ثم مد الذراع والطنع.

الهجمة الدائرية

أمام المرأة

25- من وضع الاونكارد وأمام المرأة يقوم الطالب بعمل التهويشة أي عمل نصف دائرة ثم تكملة الدائرة ومد الذراع والطعن في نفس الوضع الذي كان فيه ويؤدي هذا التمرين من جميع الأوضاع (السادس والرابع والثامن والسابع).

أمام الشاخص

26- من وضع الاونكارد وأمام الشاخص يقوم الطالب بعمل التهويشة أي عمل نصف دائرة ثم تكملة الدائرة ومد الذراع والطعن في نفس الوضع الذي كان فيه ويؤدي هذا التمرين من جميع الأوضاع (السادس والرابع والثامن والسابع).

مع الزميل

27- من وضع الاونكارد مع تلاحم النصلين في وضع الدفاع السادس يقوم الطالب (أ) بعمل التهويشة أي عمل نصف دائرة وعند استجابة الطالب (ب) يقوم الطالب (أ) بتكملة الدائرة ثم مد الذراع والطعن في المنطقة السادسة.

28- من وضع الاونكارد مع تلاحم النصلين في الجهة الأخرى أي في وضع الدفاع الرابع يقوم الطالب (أ) بعمل التهويشة أي عمل نصف دائرة وعند استجابة الطالب (ب) يقوم الطالب (أ) بتكملة الدائرة ثم مد الذراع والطعن في المنطقة الرابعة.

29- من وضع الاونكارد مع تلاحم النصلين في الخطوط السفلى أي في وضع الدفاع الثامن يقوم الطالب (أ) بعمل التهويشة بنقل نصل سلاحه من أعلى نصل سلاح الطالب المنافس (ب) على شكل نصف دائرة وعند استجابة الطالب (ب) أي باستخدام الدفاع الدائري يقوم الطالب (أ) بتكملة الدائرة ثم مد الذراع والطعن في المنطقة الثامنة.

30- من وضع الاونكارد مع تلاحم النصلين في الخطوط السفلى أي في وضع الدفاع السابع يقوم الطالب (أ) بعمل التهويشة بنقل نصل سلاحه من أعلى نصل سلاح الطالب المنافس (ب) على شكل نصف دائرة وعند استجابة الطالب (ب) باستخدام الدفاع الدائري أي وضع الدفاع السابع يقوم الطالب (أ) بتكملة الدائرة ثم مد الذراع والطعن في المنطقة السابعة.

ملحق (10)

قائمة بأسماء الخبراء والمختصين الذين تم عرض عليهم التمرينات
التعليمية

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. ناهدة عبد زيد الدليمي	أستاذ	تعلم حركي – طائرة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
2	د. بسام عباس البياتي	أستاذ	تعلم حركي – مبارزة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
3	د. عبد الهادي حميد	أستاذ مساعد	تدريب – مبارزة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
4	د. علاء عبد الله فلاح	أستاذ مساعد	تعلم حركي – مبارزة	كلية التربية الرياضية جامعة بغداد
5	م. عصام طالب البكري	مدرس مساعد	تدريب – مبارزة	كلية التربية الرياضية جامعة بابل